

XTECCA

FITNESS



F3.9e

SVENSK BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Förhållningsregler, säkerhet	2
Förhållningsregler, drift	3
Transport	3
Montering	7
Smörjning och transport	11
Display	12
Pulsprogram	15
Översiktsdiagram	17
Lista över delar	18

Obs!

Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. All annan användning gör garantin ogiltig.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, SÄKERHET

När du använder elektrisk utrustning bör du alltid följa grundläggande förhållningsregler. Läs igenom alla anvisningar i bruksanvisningen innan du använder denna maskin.

1. **KOPPLA ALLTID FRÅN STRÖMTILLFÖRSELN OMEDELBART EFTER VARJE GÅNG DU ANVÄNT MASKINEN OCH INNAN DU RENGÖR DEN.**
2. Låt inte maskinen stå ansluten utan tillsyn. Koppla från maskinen när den inte används eller när du utför underhåll.
3. Täck inte över maskinen under användning. Överdriven upphettning kan leda till brand eller elstötar.
4. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen. Använd inte extrautrustning som inte har godkänts av tillverkaren.
5. Använd inte maskinen om strömkabeln eller kontakten är skadad, om maskinen inte fungerar som den ska, om den har blivit skadad eller om den har utsatts för vatten. Kontakta servicecentret för eventuella reparationer.
6. Använd inte strömkabeln för att bära eller flytta maskinen.
7. Håll undan strömkabeln från varma ytor.
8. Täck inte över lufttillförseln.
9. För inte in några föremål i maskinen.
10. Använd inte enheten utomhus.
11. Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
12. Anslut endast maskinen till ett jordat uttag.
13. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, MASKIN

1. Stäng av maskinen genom att slå från alla strömbrytare och kontroller. Ta därefter ut kontakten från eluttaget.
2. Använd inte maskinen på tjocka mattor eller underlag. Det kan skada både maskin och underlag.
3. Tala med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.
4. Rör inte vid delar som är i rörelse.
5. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, bland annat rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren ett hum om sin fysiska form.
6. Använd inte maskinen för andra syften än det som den är avsedd för.
7. Ha på dig ordentliga tränings skor.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER!

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

1. Ta aldrig av kåporna utan att koppla ifrån strömkabeln.
2. Om spänningen i strömförsörjningen varierar mer än 10 % kan maskinens prestanda påverkas. Detta omfattas inte av produktgarantin. Om du misstänker att spänningen varierar i strömtillförseln bör du kontakta en elektriker.
3. Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Den här produkten har inte utvecklats för användning utomhus, i närheten av en simbassäng eller spa eller i andra fuktiga omgivningar. Maskinens driftstemperatur är mellan 5 och 50 grader Celsius och 95 % luftfuktighet utan kondens.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, DRIFT

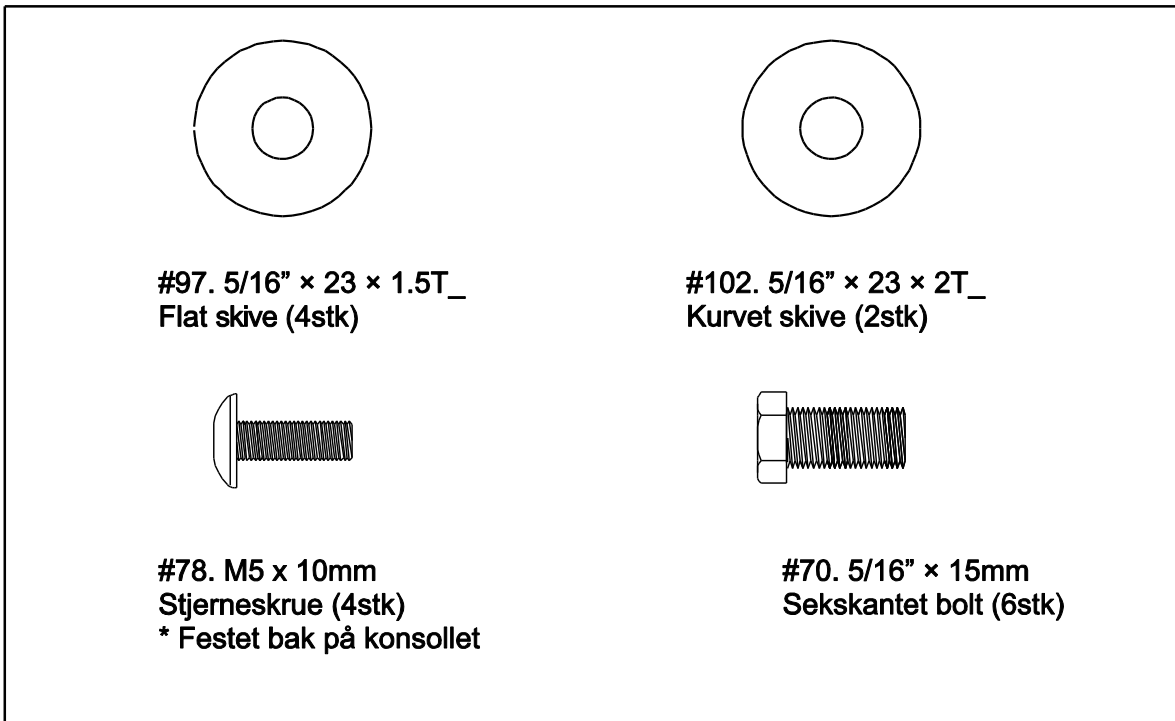
1. Lär känna manöverdisplayen innan du börjar använda maskinen.
2. Motståndsförändringar inträffar inte direkt. Ställ in önskat motstånd på displayen och släpp justeringsknappen. Justeringen kommer att ske gradvis.
3. Var försiktig med att kombinera användningen av träningsmaskinen med andra aktiviteter, till exempel att titta på TV eller läsa eftersom det kan avleda uppmärksamheten från maskinen.
4. Använd inte onödigt mycket kraft när du trycker på displayknapparna. Det är utformat för att fungera med minimala tryck. Kontakta din återförsäljare om knapparna inte fungerar när du trycker på dem.

TRANSPORT

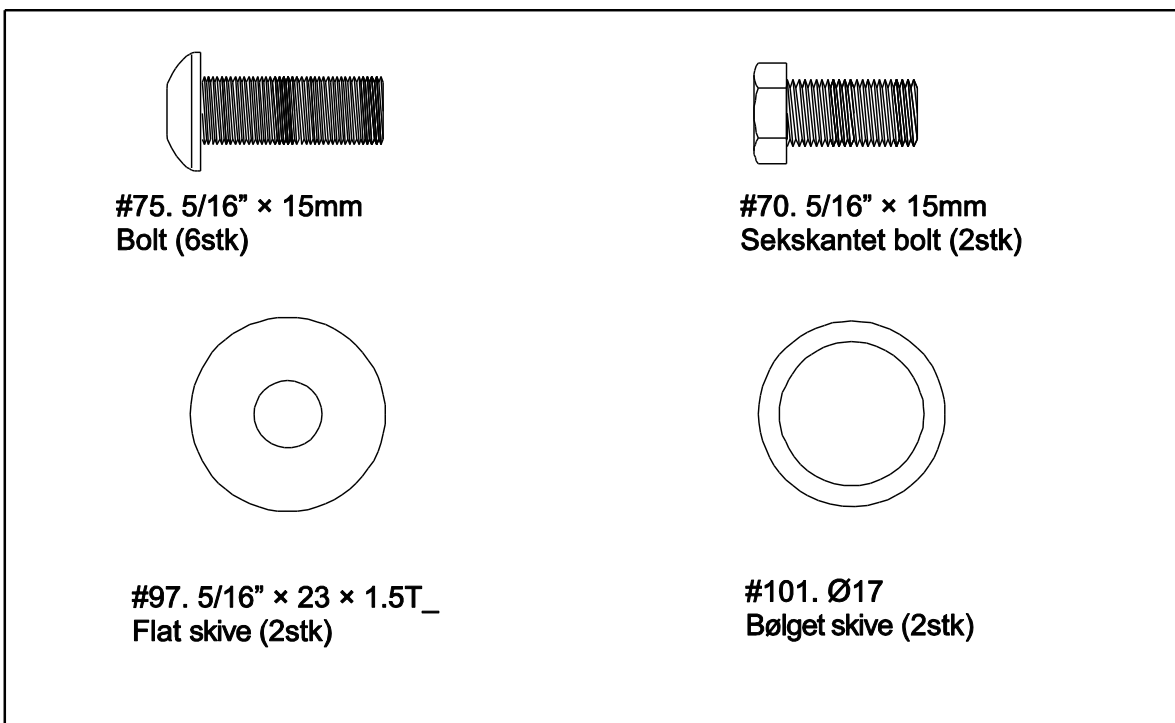
Maskinen är utrustad med transporthjul som tas i drift när du lyfter den bakre delen av crosstraineren.

CHECKLISTA, SMÅDELAR

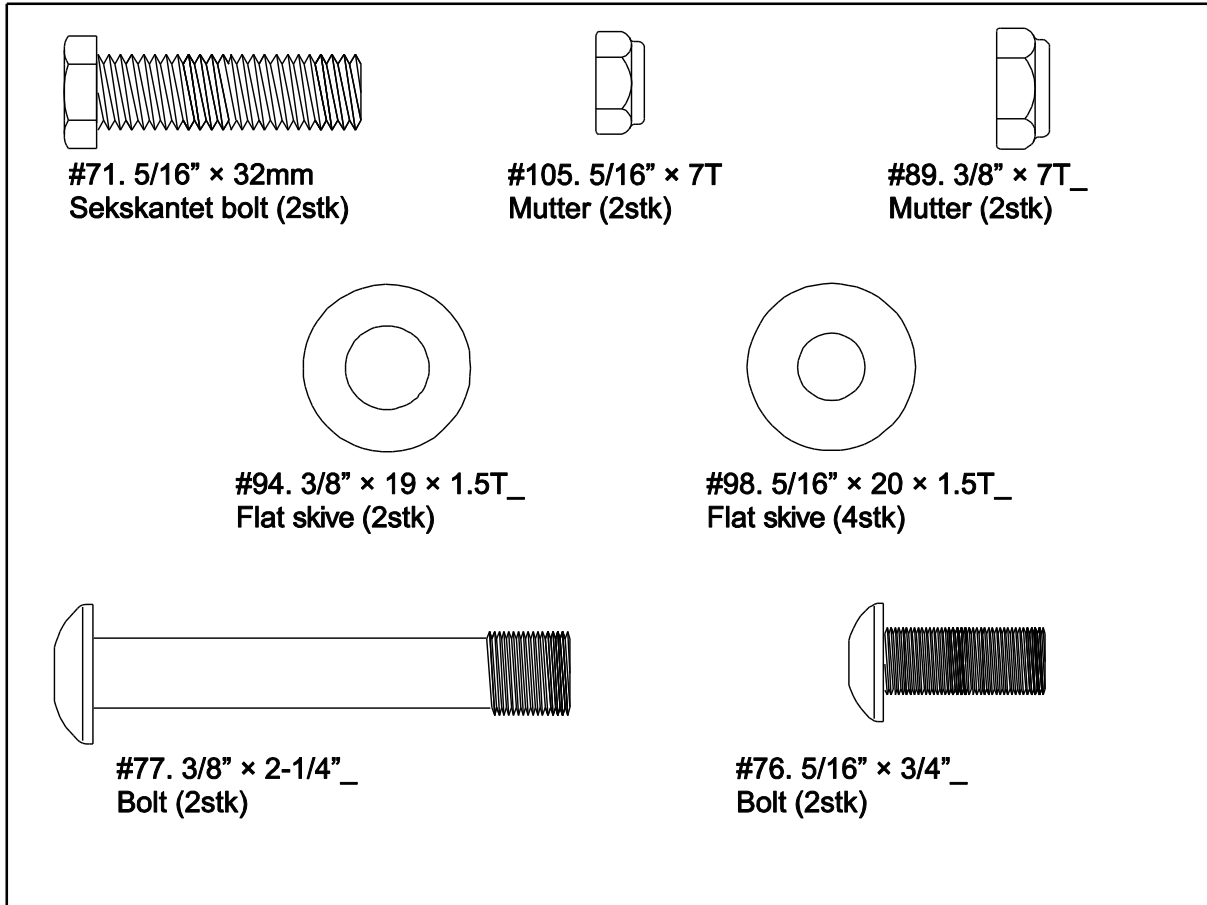
1. Smådelar, steg 1



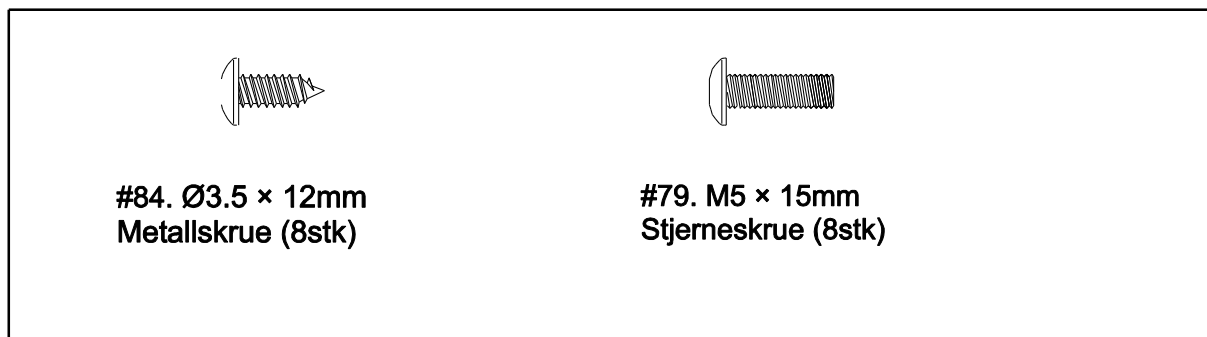
2. Smådelar, steg 2



3. Smådelar, steg 3

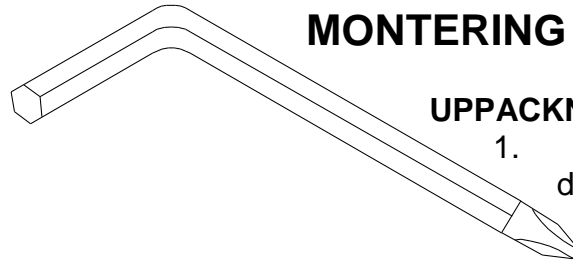


4. Smådelar, steg 4



MONTERINGSVERKTYG

MONTERING

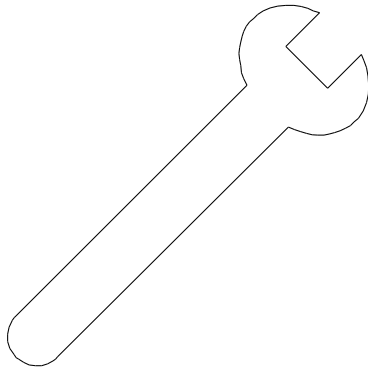


**#108. Kombinasjonsnøkkel, M5
& stjernetrekker (1stk)**

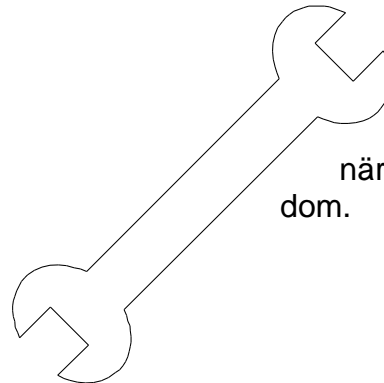
3. Identifera förpackningen med smådelar. Smådelarna är sorterade i förhållande till återförsäljare omedelbart om du detta är fallet.

UPPACKNING

1. Använd en kniv och skär vid den yttre, nedre delen av kartongen längs den streckade linjen. Lyft sedan av kartongen från maskinen.
2. Ta bort alla delar från kartongen och kontrollera att inga skador eller brister förekommer på maskinen. Kontakta din återförsäljare omedelbart om du detta är fallet.



#110. 12mm nøkkel (1stk)

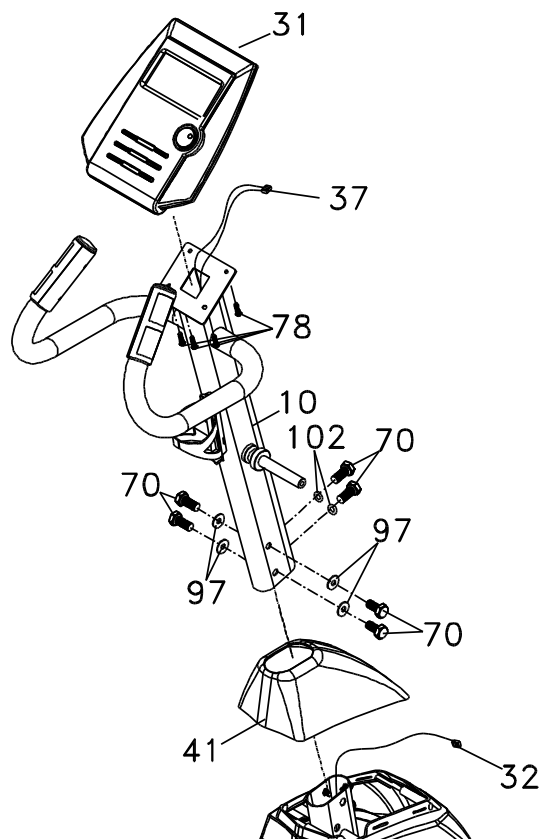


#111. 13/14mm nøkkel (2stk)

- monteringssteg. Ta först ut verktygen och sedan smådelarna när du behöver dem.

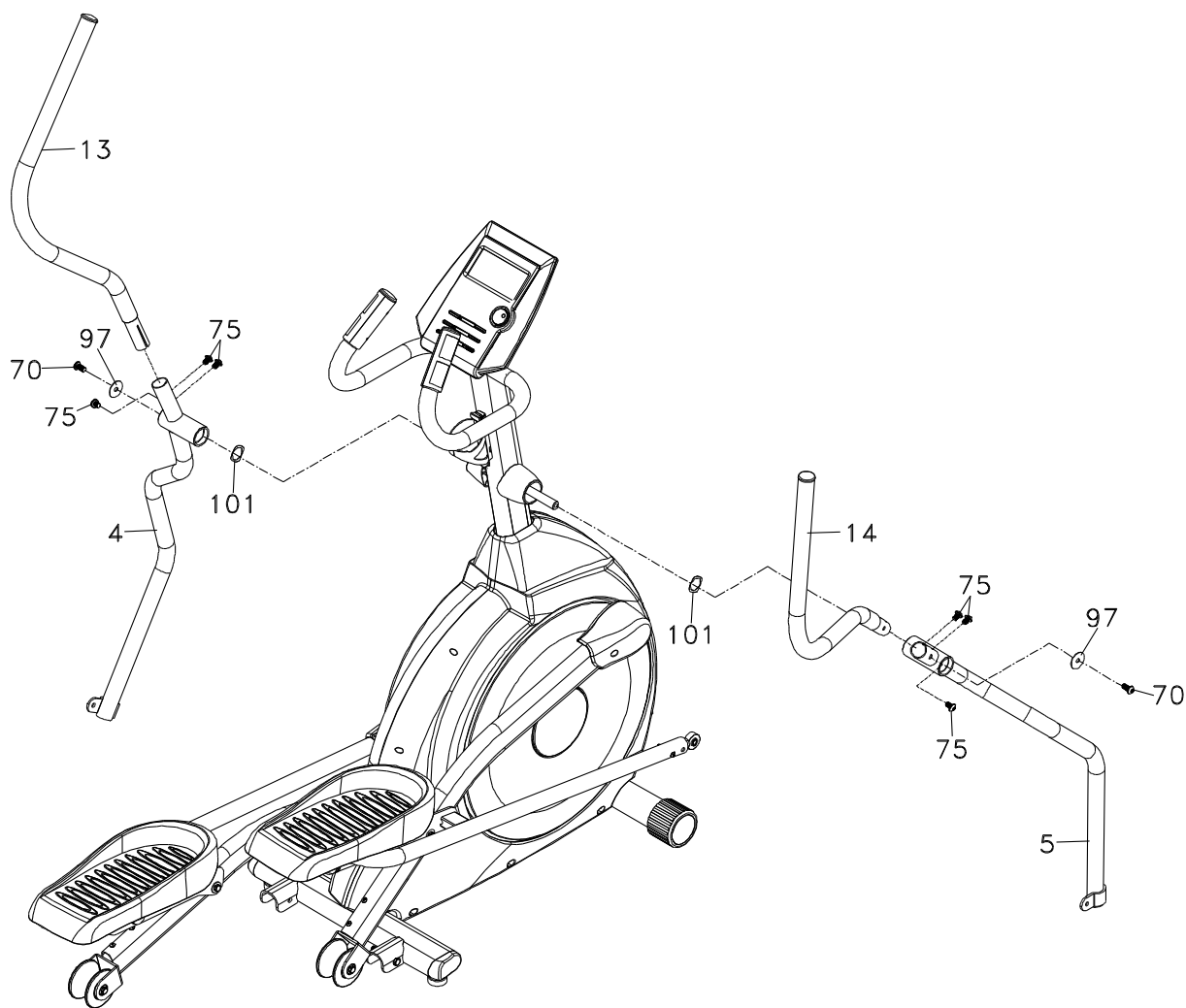
1. MONTERING AV STYRSTÅNGEN

1. Identifiera styrstången (10) och stångskyddet (41) och för skyddet så långt in på stången som möjligt. Kontrollera att skyddet är rättvänt.
2. I det översta hålet i huvudramen (1) hittar du en datorsladd (32). Räta ut sladden och för in den i botten av styrstången (10) och ut genom det översta hålet.
3. Fäst styrstången (10) i mottagarfästet överst på huvudramen (1) med fyra 5/16" 23 x 1.5T platta brickor (97) och fyra 5/16" x 15 mm sexkantade skruvar (70); plus två 5/16" x 23 x 2T svängda brickor (102) och två 5/16" x 15 mm sexkantade skruvar (70).
4. Identifiera displaysetet (31) och de tillhörande fyra M5 x 10 mm-stjärnskruvarna (78). Lossa skruvarna.
5. Du hittar tre ledningar i det översta hålet på styrstången (10): två handpulsledningar (37) och datorkabeln (32). Anslut dessa till motsvarande ledningar på displaysetets baksida (31). Ledningsdelarna ska kunna klickas på plats – om de inte klickas ihop ska du vrida på en av dem och prova igen.
6. För in all överskottssladd i styrstången (10). Fäst displaysetet (31) försiktigt på styrstångens fäste med de fyra M5 x 10 mm-stjärnskruvarna (78) från steg 4.



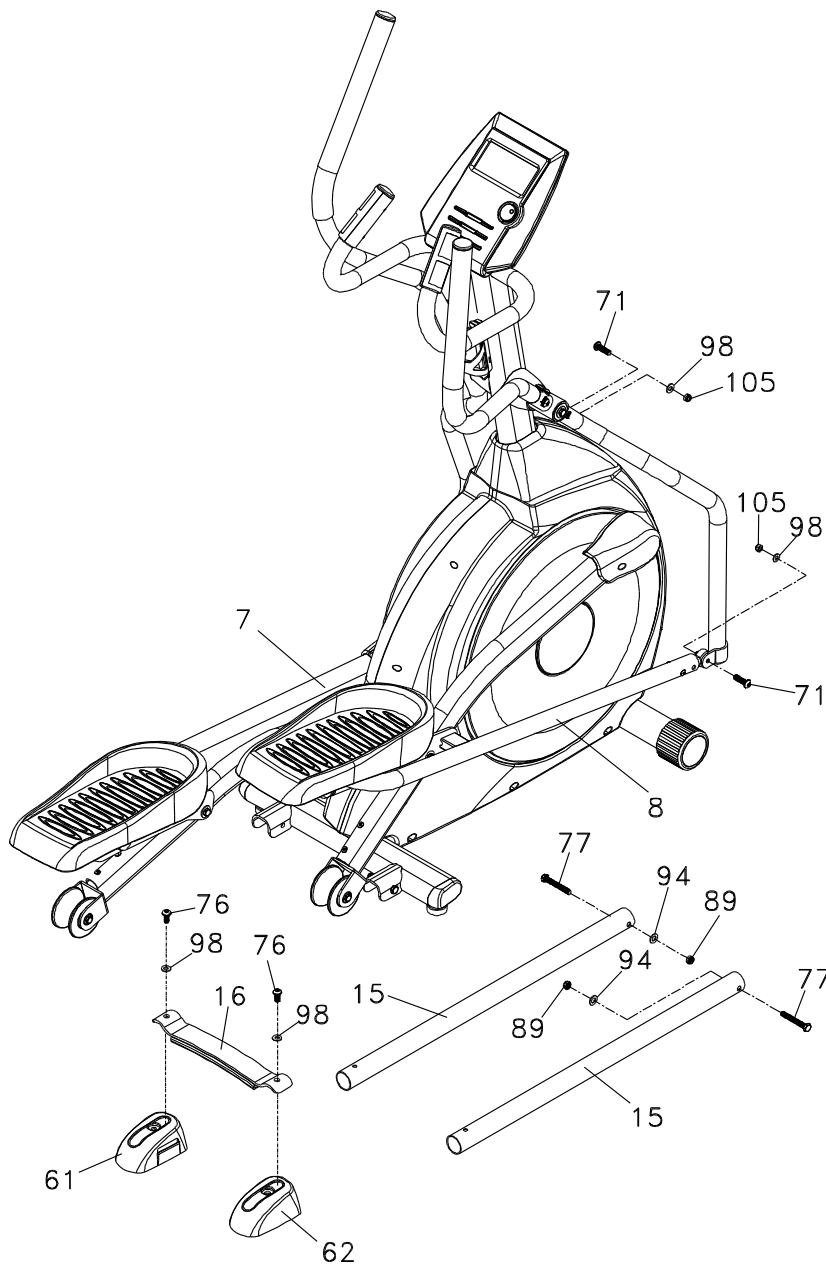
2. MONTERING AV SVINGARMAR

1. Trä på två svängda brickor med $\text{\O} 17$ (101) på vänster och höger sida av armaxeln.
2. Trä på nedre vänster och höger svängarmar (4 och 5) på respektive sidor av axeln.
3. Fäst med två $5/16'' \times 23 \times 1.5T$ platta brickor (97) och två $5/16'' \times 15$ mm sexkantade skruvar (70).
4. Trä på övre vänster och höger svängarmar (13 och 14) på de nedre svängarmarna (4 och 5) med sex $5/16'' \times 15$ mm-skruvar (75).



3. MONTERING AV SKENOR

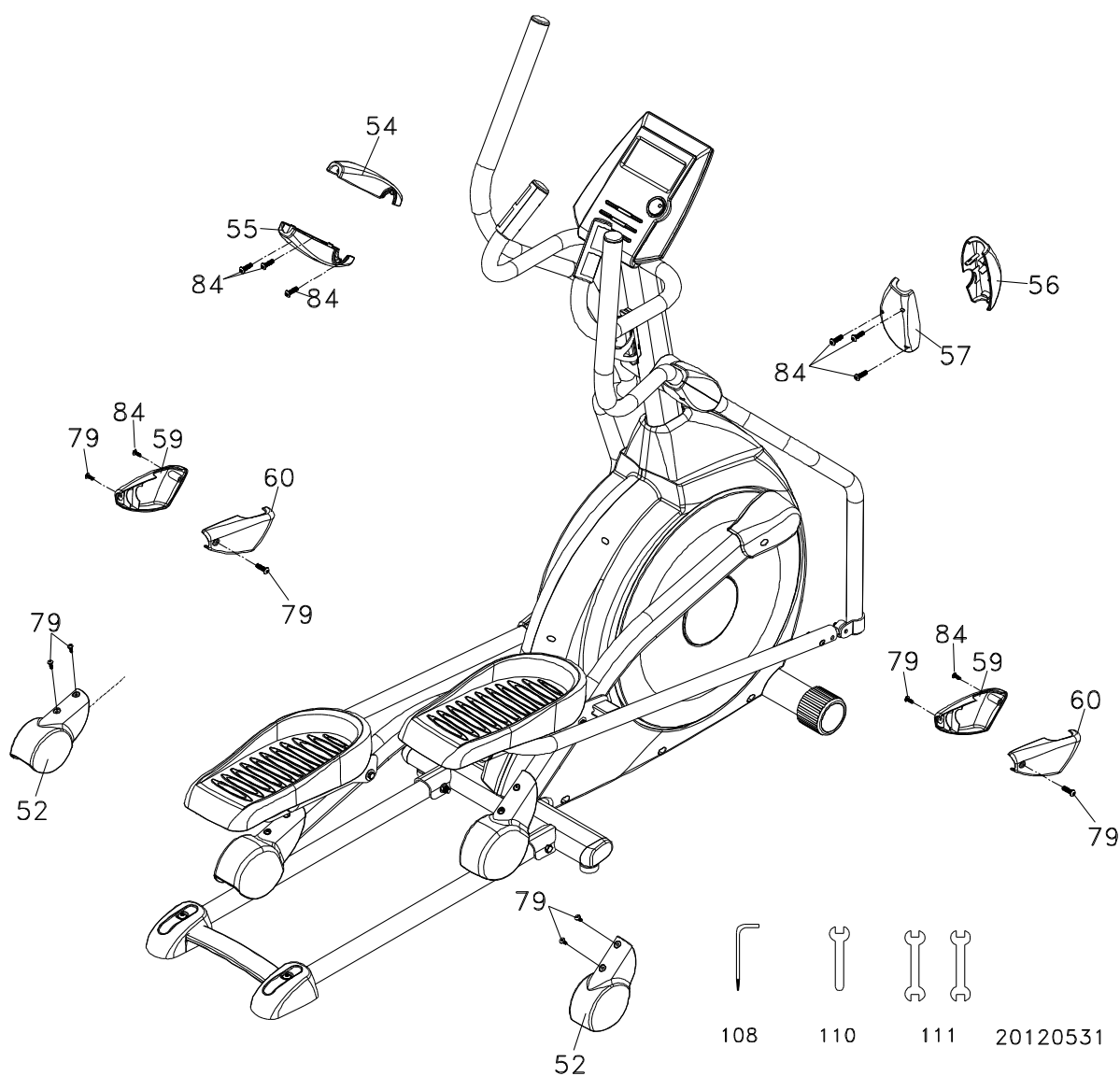
1. Rikta in hålet i änden av vänster och höger skenor (7 och 8) (pivotänden) med hålet på fästet på de nedre svängarmarna (4 och 5). Stångänden ska vara på insidan av de nedre svängarmsfästena. Fäst två 5/16" x 32 mm sexkantade skruvar (71) genom fästena på de nedre svängarmarna och stångänden. Fäst sedan två 5/16" x 20 x 1.5T platta brickor (98) och två 5/16" x 7T-muttrar (105). Dra åt ordentligt.
2. Fäst två skenrör (15) i fästet på änden av huvudramen (1) med två 3/8" x 2 1/4"-skruvar (77), två 3/8" x 19 x 1.5T platta brickor (94) och två 3/8" x 7T-muttrar (89).
3. Fäst vänster och höger fotskydd (61 och 62) i skenbalken (16). Fäst sedan skenrören (15) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (76) och två 5/16" x 20 x 1.5T platta brickor (98).



4. SKYDD OCH PLASTSKYDD

1. Montera vänster och höger skenskydd (59 och 60) över området där skenorna och svängarmarna kopplas samman. Fäst med fyra M5 x 15 mm-stjärnskruvar (79) och två Ø 3,5 x 12 mm-metallskruvar (84).
2. Fäst de två glidhjulsskydden (52) med fyra M5 x 15 mm-stjärnskruvar (79).
3. Montera vänster och höger främre handtagsskydd (54 och 56), samt vänster och höger bakre handtagsskydd (55 och 57) över handtagsaxeln med sex Ø 3,5 x 12 mm-metallskruvar (84).

Kontrollera att alla smådelar är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten.



SMÖRJNING OCH TRANSPORT

Smörjning

1. Lägg på två millimeter med smörjmedel mitt på undersidan av skenan. Smörj detta område var tredje månad.
2. Lägg också på två millimeter med smörjmedel på samma område om du upplever ojämna rörelser eller hör oljud från apparaten.



TRANSPORT

Maskinen levereras med två transporthjul som tas i drift när du lyfter den bakre delen av crosstraineren.



DISPLAY



Snabbstart

Det första du ska göra efter att ha slagit på displayen är att ställa in datum och tid. Gör detta genom att vrida på ENTER-knappen innan du avslutar med att trycka på ENTER för att bekräfta. Om du önskar att påbörja ett träningspass omedelbart kan du trycka på START för att starta snabbstartsprogrammet. I det här programmet räknar klockan upp från noll och motståndet kan justeras genom att vrida på ENTER-knappen. Displayen börjar och räkna distans och det ungefärliga antalet kalorier som du förbränner.

Fältet nere till höger växlar mellan att visa RPM och hastighet med fem sekunders intervall. RPM räknar antalet pedalrotationer per minut medan hastigheten räknas i MPH (engelska mil per timme) och indikerar den ungefärliga hastigheten du hade förflyttat dig med om du hade cyklat på sjunde växeln.

Distansfältet visar hur långt du har förflyttat dig i engelska mil baserat på pedalhastigheten. Pulsfältet visar hjärtrytmen i slag per minut, så länge du använder handpulsensornerna eller ett pulsbälte.

Kaloriräknaren visar det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt. WATT-räknaren indikerar intensiteten för din träning. Om WATT-räknaren visar 100 betyder det att du arbetar tillräckligt hårt för att producera ström till en glödlampa på 100 watt.

MANUELLT LÄGE

1. I uppstartsläget väljer du MANUAL-ikonen längst ned på skärmen och trycker på ENTER.
2. Profilen blinkar på skärmen och du kan vrida på ENTER-knappen för att justera intensiteten för programmet. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.
3. Klockan (TIME) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera träningstiden och tryck på ENTER.
4. Distansen (DISTANCE) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera måldistansen och tryck på ENTER.
5. Kalorier (CALORIES) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera antalet kalorier du önskar förbränna och tryck på ENTER.
6. Puls (PULSE) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera målvärdet för puls och tryck på ENTER.
7. Tryck därefter på START för att starta träningspasset.

PROGRAM

1. Du kan välja mellan 12 olika program. I uppstartsläget vrider du på ENTER för att välja PROGRAM-ikonen. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Skärmen visar meddelandet P1 i två sekunder innan den visar programprofilen för P1. Alternativt kan du vrida på ENTER-knappen för att välja ett annat av de 12 programmen. När du hittat önskat program trycker du på ENTER. Du kan nu välja om du vill anpassa inställningarna eller om du vill använda standardinställningarna för programmet.
3. Om du vill anpassa inställningarna vrider du på ENTER-knappen. Värdena i profilen ökar i takt med detta. Tryck på ENTER när du är nöjd med intensiteten. Alternativt kan du trycka på ENTER omedelbart om du är nöjd med intensiteten.
4. Klockan (TIME) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera träningstiden och tryck på ENTER.
5. Distansen (DISTANCE) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera måldistansen och tryck på ENTER.
6. Kalorier (CALORIES) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera antalet kalorier du önskar förbränna och tryck på ENTER.
7. Puls (PULSE) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera målvärdet för puls och tryck på ENTER.
8. Tryck därefter på START för att starta träningspasset. Alternativt kan du trycka på START när som helst under inställningar för att börja träna. Alla data som inte är förhandsprogrammerade räknas upp från noll.
9. När träningspasset är över avger maskinen en ljudsignal och du kan välja om du vill starta programmet igen eller om du vill avsluta.

ANVÄNDARPROGRAM

1. Det här programmet låter dig skapa ditt egna program. I uppstartsläget vrider du på ENTER för att välja USER-ikonen längst ned på skärmen. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
2. Nu blinkar den första stapeln i profilen. Vrid på ENTER för att justera intensiteten och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Andra stapeln börjar nu blinka. Utför steg 2 för att justera intensiteten och tryck på ENTER för att bekräfta. Fortsätt tills alla staplarna är anpassade efter dina önskemål. Alla inställningar sparas som ditt användarprogram.
4. Tryck på START för att starta träningspasset.

MÅLPROGRAM

1. Med det här programmet kan du ställa in ett målvärde för pulsen och maskinen kommer automatiskt att justera intensiteten för att hålla din puls så nära målvärdet som möjligt. I uppstartsläget vrider du på ENTER för att välja TARGET HR och trycker sedan på ENTER.
2. Skärmen visar ett antal samtidigt som AGE-ikonen blinkar. Ställ in din ålder genom att vrida på ENTER och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Skärmen visar nu ett blinkande procentantal eller bokstäverna THR. Vrid på ENTER för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller THR. Det här valet reflekterar maximalt pulsvärde under programmets gång. Det är därför viktigt att du ställer in korrekt ålder, eftersom displayen använder en formel för att räkna ut korrekt procentandel.

Om du till exempel är 30 år gammal kommer maximalt pulsvärde att vara 190 BPM, baserat på formeln ($200 - 30 = 190$).

Om du är som 30 år gammal vill träna på 75 % av din maxpuls kommer målvärdet lägga sig på 142 BPM.

Välj önskad procentandel genom att vrida på ENTER och tryck på ENTER för att bekräfta.

4. Klockan (TIME) blinkar på skärmen. Vrid på ENTER för att justera träningstiden och tryck på ENTER.
5. Om du vill ställa in ditt eget målvärde väljer du THR och trycker på ENTER. Pulsfältet kommer nu att blinka. Vrid på ENTER för att ange ditt eget målvärde och tryck på ENTER för att bekräfta.

WATT

1. I uppstartsläget vrider du på ENTER för att välja WATT-ikonen. Tryck på ENTER för att bekräfta. I WATT-läget justerar maskinen automatiskt motståndet för att upprätthålla intensiteten. Om du ställer in WATT på 100 justerar maskinen motståndet så att det alltid motsvarar 100 watt. Watt bestäms utifrån frekvensen i ditt träningspass, vilket på crosstrainern är samma som hastigheten kombinerad med motståndet.
2. Om du ändrar hastigheten i WATT-läget kommer maskinen automatiskt att ändra motståndet för att upprätthålla samma watt-värde. Om du trycker snabbare minskas motståndet och om du trycker långsammare ökas motståndet.
3. När du har ställt in alla parametrar trycker du på START för att påbörja träningspasset.

FUNKTIONER

Time (tid):	Räknar upp från 0 till 99:59. Räknas ned från förhandsinställd tid till 0.
Speed/RPM (Hastighet/RPM):	Växlar automatiskt mellan hastighet och RPM var sjätte sekund. Kan räknas i MPH eller KM/T.
Distance (distans):	Räknas upp från 0,00 till 99,00 Räknar den från förhandsinställd distans till 0.
Calories (kalorier):	Räknar upp från 0 till 999. Detta är ett ungefärligt tal, eftersom det är omöjligt att räkna exakt antal kalorier man förbränner på en träningsmaskin.
Watt:	Indikerar träningsintensiteten i watt.
Pulse (puls):	Visar aktuell hjärtrytm vid användning av handpulssensorer eller pulsbälte.
Load (motstånd):	Visas vid sidan av träningsprofilen. Indikerar motståndsnivå från 1 till 8.
Recovery (återhämtning):	Mäter hur snabbt pulsen (HR) återgår till vilopuls efter träning. Ju snabbare pulsen återgår till vilopuls desto bättre form är användaren i. Genom att trycka på RECOVERY-knappen räknar displayen ned från 60 sekunder. Ta tag i handpulssensorerna och rör dig <i>inte</i> under nedräkningen. Efter att nedräkningen är färdig får du ett betyg från F1 till F6, där F1 är bäst.
Temperature (temperatur):	Visar aktuell rumstemperatur på en skala från 0 till 60 grader Celsius.

HJÄRTRYTM

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning, måste du ta reda på maxvärdet för din hjärtrytm. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{ditt maxvärde (MHR)}$

För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR:

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.
60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.
80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system.
60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom för det bästa allmänna resultatet.

Exempel:

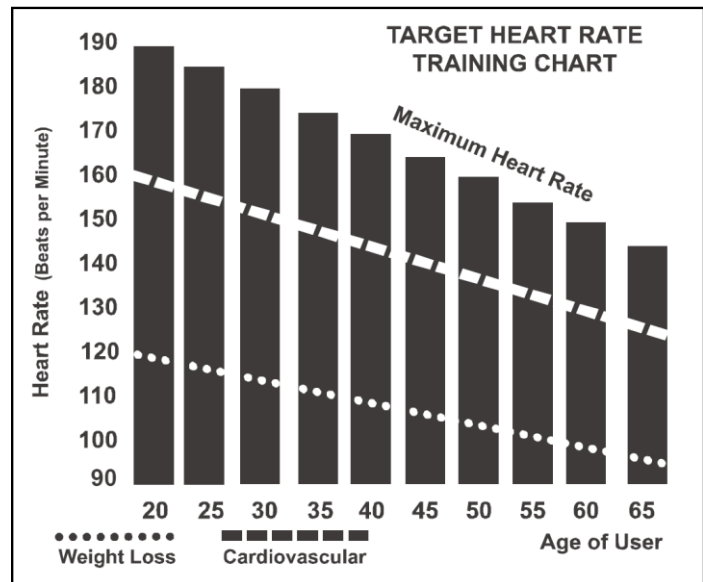
Om användaren är 40 år gammal beräknas målvärdet för hjärtrytmen på följande sätt:

$220 - 40 = 180$ (max. hjärtrytm)
 $180 \times 0,6 = 108$ slag per minut (bpm)
(60 % av max. hjärtrytm)
 $180 \times 0,8 = 144$ slag per minut (bpm)
(80 % av max. hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du skriver in din ålder på displayen kommer den här beräkningen att ske automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet nedanför anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktminskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.



UPPFATTAD INTENSITET

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är också fördelaktigt om du lyssnar på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen.

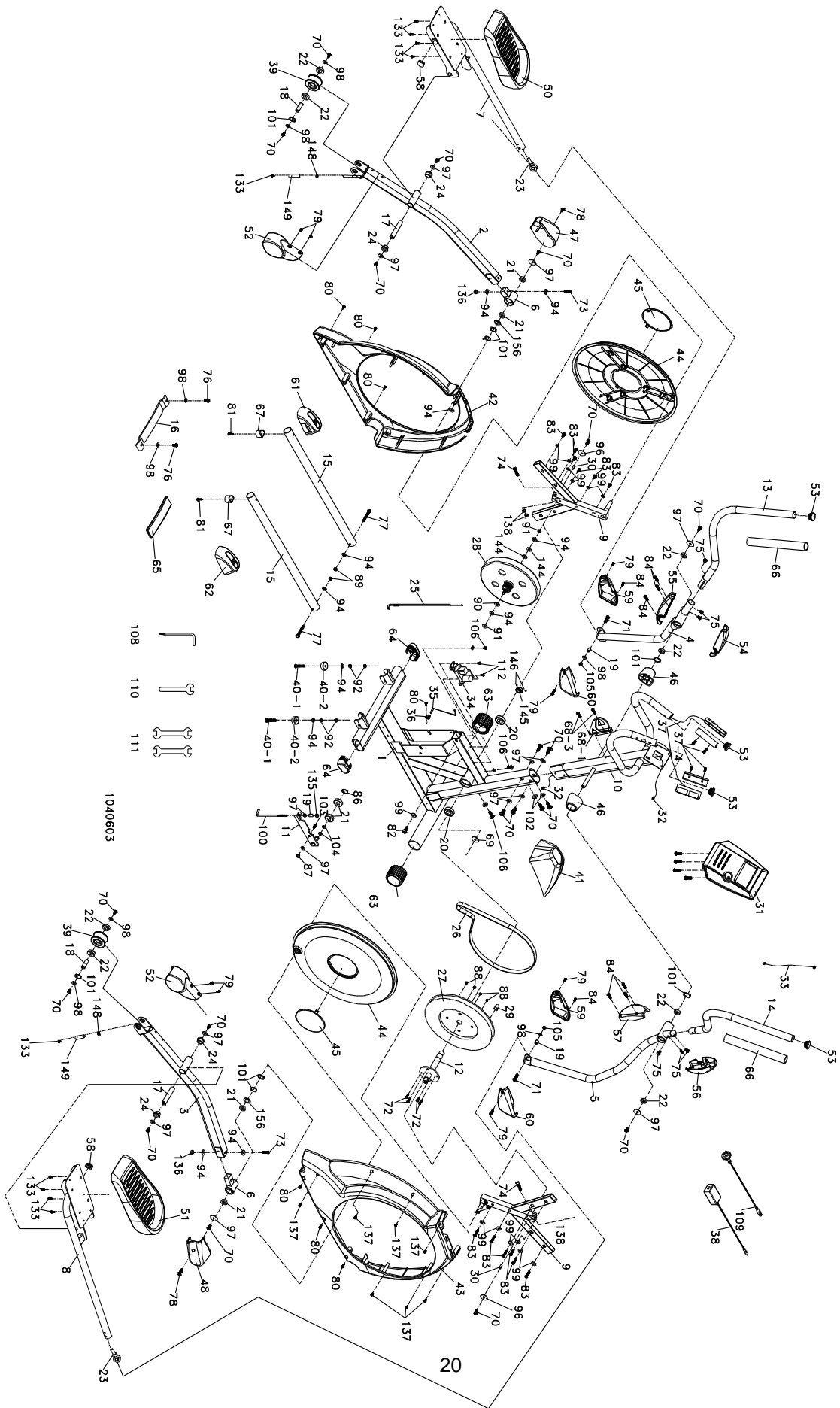
Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Mycket, mycket lätt
8	Mycket, mycket lätt +
9	Mycket lätt
10	Mycket lätt +
11	Relativt lätt
12	Komfortabelt
13	Lite svårt
14	Lite svårt +
15	Svårt
16	Svårt +
17	Mycket svårt
18	Mycket svårt +
19	Mycket, mycket svårt
20	Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



1040603

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Vänster pedalarm	1
3	Höger pedalarm	1
4	Vänster nedre svängarm	1
5	Höger nedre svängarm	1
6	Förrum, skena	2
7	Vänster kopplingsarm	1
8	Höger kopplingsarm	1
9	Tvärstång	2
10	Styrstång	1
11	Drivhjulsuppsättning	1
12	Vevaxel	1
13	Vänster svängarm	1
14	Höger svängarm	1
15	Skenrör	2
16	Skenbalk	1
17	Pedalarmar	2
18	Glidhjulsaxel	2
19	Hylsa, stångände	3
20	Lager, 6005	2
21	Lager, 6203	6
22	Lager, 6003	8
23	Lager, stångände	2
24	Bussning, Ø 31 x Ø 25,5 x Ø 19 x 16+3T	4
25	Stålvajer	1
26	Drivrem	1
27	Drivremskiva, Ø 330	1
28	Svänghjul	1
29	Magnet	1
30	Woodruffkil	2
31	Konsolenhet	1
32	Datorkabel, 1 100 mm	1
33	Strömkabel för likström, 600 mm	1
34	Växelmotor	1
35	Sensor med sladd, 250 mm	1
36	Sensorhylla	1
37	Handpuls med kabelsats, 850 mm	2
37-4	Skruv, Ø 3 x 20 mm	4
38	Strömadapter	1
39	Glidhjul	2
40-1	Skruv, 3/8" x 2"	2
40-2	Gummifot	2
41	Styrstång	1
42	Vänster sidoskydd	1
43	Höger sidoskydd	1
44	Rund skiva	2
45	Skydd, rund skiva	2
46	Skydd, svängarmsaxel	2

Nr	Beskrivning	Ant.
47	Vänster pedalarmskydd	1
48	Höger pedalarmskydd	1
50	Vänster pedal	1
51	Höger pedal	1
52	Skydd, glidhjul	2
53	Plugg	4
54	Vänster främre handtagsskydd	1
55	Vänster bakre handtagsskydd	1
56	Högre främre handtagsskydd	1
57	Höger bakre handtagsskydd	1
58	Rund hätta	2
59	Skydd, vänster kopplingsarm	2
60	Skydd, höger kopplingsarm	2
61	Vänster skydd	1
62	Höger skydd	1
63	Transporthjul	2
64	Oval ändhätta	2
65	Skum för skenbalk	1
66	Handgrepp	2
67	Gummifot	2
68-1	Flaska (tillval)	1
68-2	Flaskhållare	1
68-3	Stjärnskruv, M5 x 12 mm	2
69	Bussning, 35 x 25,5 x 5T	1
70	Sexkantsskruv, 5/16" x 15 mm	20
71	Sexkantsskruv, 5/16" x 32mm	2
72	Sexkantsskruv, 1/4" x 3/4"	4
73	Bult, 3/8" x 2 1/4"	2
74	Skruv, M8 x 40L	2
75	Skruv, 5/16" x 15 mm	6
76	Skruv, 5/16" x 3/4"	2
77	Bult, 3/8" x 2 1/4"	2
78	Stjärnskruv, M5 x 10 mm	2
79	Stjärnskruv, M5 x 15 mm	8
80	Skruv, 5 x 16 mm	7
81	Skruv, 5 x 25 mm	2
82	Metallskruv, 4,8 x 38 mm	1
83	Skruv, 5 x 16 mm	12
84	Metallskruv, Ø 3,5 x 12 mm	8
86	C-ring, Ø 17	1
87	Mutter, M8 x 7T	1
88	Mutter, 1/4 tum	4
89	Mutter, 3/8" x 7T	2
90	Mutter, 3/8"-UNF26 x 4T	1
91	Mutter, 3/8"UNF26 x 11T	2
92	Mutter, 3/8" x 7T	4
94	Platt bricka, 3/8" x 19 x 1.5T	11
96	Platt bricka, 5/16" x 35 x 1.5T	2

Nr	Beskrivning	Ant.
97	Platt bricka, 5/16" x 23 x 1.5T	14
98	Platt bricka, 5/16" x 20 x 1.5T	8
99	Platt bricka, 1/4" x 19 mm	13
100	J-skruv	1
101	Svängd bricka, Ø 17	8
102	Böjd bricka, 5/16" x 23 x 2T	2
103	Vagnsbult, M8 x 20 mm	1
104	Platt bricka, Ø 17 x Ø 23,5 x 2T	2
105	Mutter, 5/16" x 7T	2
106	Skruv, 3,5 x 16mm	3
108	Kombinationsnyckel, M6-insexnyckel/stjärnskruvmejsel	1
109	Strömkabel, 1 100 mm	1
110	Nyckel, 12mm	1
111	Nyckel, 13,14 mm	2
112	Skruv, 5 x 19 mm	2
133	Stjärnskruv, M5 x 10 mm	10
135	Mutter, M8 x 9T	1
136	Mutter, 3/8" x 11T	2
137	Metallskruv, 3,5 x 16 mm	7
138	Mutter, M8 x 6.3T	4
144	Mutter, 3/8" –UNF26 x 6T	1
145	Axeldämpare	1
146	Skruvar, M5 x 5 mm	2
148	E-klämman	2
149	Hylsa, Ø 15 x Ø 8,5 x 50L	2
156	Distansbussning	2

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.