

# SOLE

FITNESS



*B74  
Upright*



*R72  
Recumbent*

## *Norsk brukerveiledning*

Vennligst les gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet

# INNHOOLD

<u>Forholdsregler, sikkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Forholdsregler, elektronikk</u>	<u>4</u>
<u>Forholdsregler, drift</u>	<u>4</u>
<u>Montering, B74</u>	<u>7</u>
<u>Montering, R72</u>	<u>12</u>
<u>Funksjoner</u>	<u>16</u>
<u>Drift</u>	<u>17</u>
<u>Programmer</u>	<u>20</u>
<u>Pulssensor</u>	<u>25</u>
<u>Vedlikehold</u>	<u>27</u>
<u>Oversiktsdiagram, B74</u>	<u>28</u>
<u>Deleliste, B74</u>	<u>29</u>
<u>Oversiktsdiagram, R72</u>	<u>32</u>
<u>Deleliste, R72</u>	<u>33</u>

## **MERK:**

Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. All annen bruk vil ugyldiggjøre produktgarantien.

# FORHOLDSREGLER, SIKKERHET

**MERK** – Les gjennom alle instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet.

- Ikke bruk apparatet på et dypt eller mykt teppeunderlag da dette kan føre til skader på både teppe og produkt.
- Barn bør ikke ha tilgang på produktet uten oppsyn, og bør ikke være i nærheten når apparatet er i bruk da det finnes flere klypepunkter på produktet.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom strømledningen eller støpslet er skadet. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømledningen unna opphetede flater.
- Ikke før objekter inn i åpninger på produktet.
- Ikke benytt apparatet utendørs.
- Skru av produktet ved å først skru alle brytere til AV-posisjonen og fjern deretter strømledning og støpsel.
- Ikke benytt apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, for eksempel brukeren bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensorene er kun utviklet for å gi brukeren en generell idé om hvordan vedkommende ligger an.
- Ikke deg riktige sko. Det er ikke passende å ikle seg høye heler, finsko, sandaler eller å benytte seg av apparatet barbent. Det anbefales at du benytter deg av gode joggesko for å unngå unødvendig utmattelse eller skader.

**SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE FOR FREMTIDIG REFERANSE.**

# FORHOLDSREGLER, ELEKTRONIKK

## **MERK**

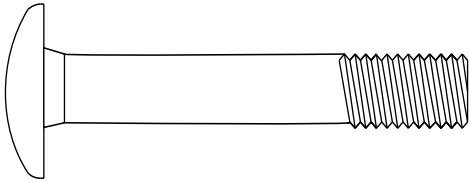
- Fjern aldri deksler uten å koble fra strømledningen først.
- Ytelsen på apparatet kan påvirkes dersom spenningen varierer med mer enn 10%. *Slike situasjoner dekkes ikke av produktgarantien.* Dersom du mistenker at spenningen er for lav bør du kontakte din strømleverandør eller en profesjonell elektriker for testing.
- Utsett aldri dette apparatet for regn eller fukt. Dette produktet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær svømmebassenger eller spa, eller i andre fuktige omgivelser. Driftstemperaturen til dette apparatet er mellom 5 og 45 grader Celcius, og fuktigheten er 95% ikke-kondenserende (slik at ingen vandrdåper formes på selve overflaten).

# FORHOLDSREGLER, DRIFT

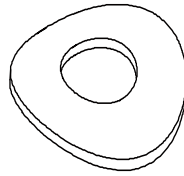
- Bruk aldri dette apparatet uten å først lese og sette deg inn i resultatene av enhver innstilling du taster inn på computeren.
- Ikke benytt apparatet under tordenvær, da dette kommer med risiko for overspenning, som igjen kan føre til skade på produktet. Det anbefales at du kobler fra produktets strømledning under tordenvær.
- Ikke trykk for hardt på konsollknappene. De er utviklet for å registrere lette tastetrykk. Dersom du mistenker at knappene ikke fungerer som de skal, vennligst ta kontakt med din forhandler.

# B74 SJEKKLISTE, MONTERING

## 1 SMÅDELER STEG 1



#23. 3/8" × 3-1/2"  
Bolt (4 stk)

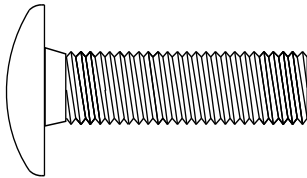


#24. 3/8" Kurvet skive  
(4 stk)

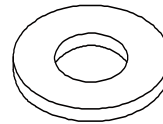


#30. 3/8" Kuppel-  
mutter (4 stk)

## 2 HARDWARE STEP 2

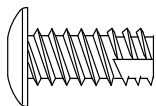


#71. 3/8" × 1-1/2"  
Bolt (1 stk)

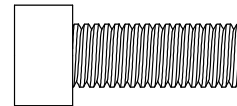


#72. 3/8" Flat skive (1 stk)

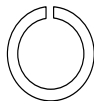
## 3 HARDWARE STEP 3



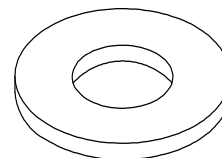
#36. 4mm × 12mm  
Metallskruer (3 stk)



#32. 5/16" × 3/4"  
Bolt (4 stk)



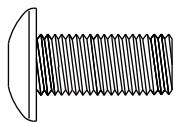
#35. 5/16 Splittskive  
(4 stk)



#33. 5/16" Flat skive  
(4 stk)

※ Skruer 32, 33, 35 er forhåndsmontert

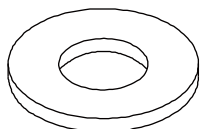
# 4 SMÅDELER STEG 4 (Denne skruen er forhåndsmontert)



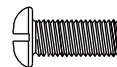
#104. 5/16" x 5/8"  
Bolt (2 stk)



#35. 5/16" Splittskive  
(2 stk)

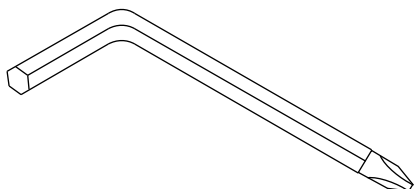


#33. 5/16" Flat skive  
(2 stk)

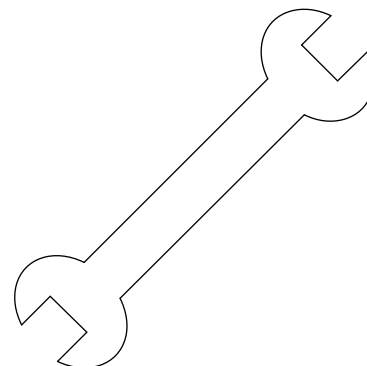


#41. 5mm x 12mm  
Stjerneskrue (4 stk)

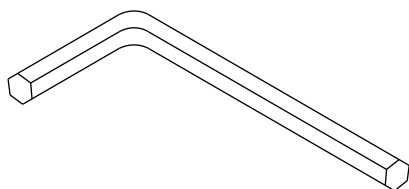
## MONTERINGSVERKTØY



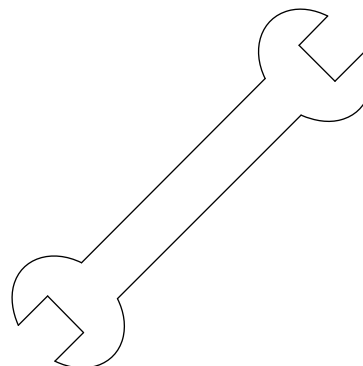
#43. Kombinasjonsnøkkel, 5mm  
unbakonøkkel & stjernetrekker



#79. 13/15mm Nøkkel



#87. Unbrakonøkkel



#106. 14/15mm Nøkkel

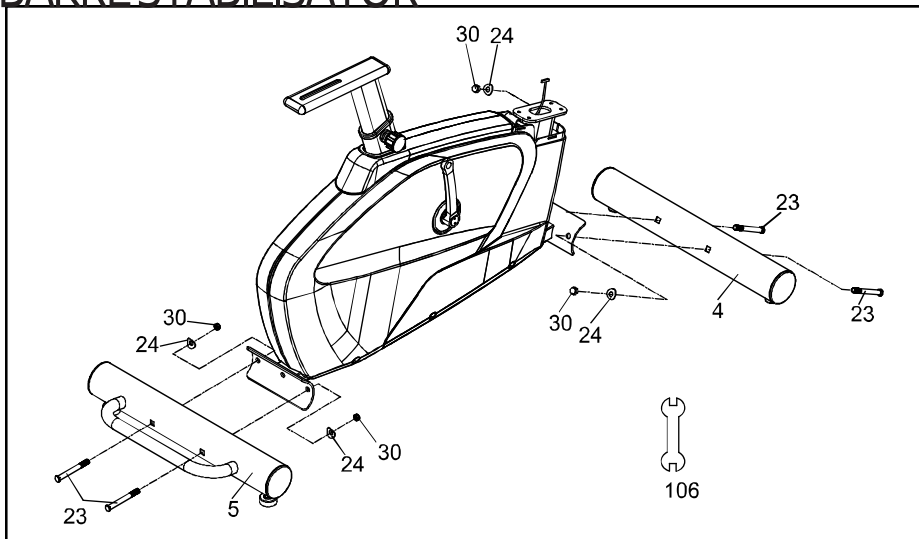
# B74 MONTERING

## ÅPNING AV PAKNING

1. Skjær langs den prikkete linjen på utsiden av esken. Løft deretter esken opp over produktet.
2. Ta ut alle deler fra produktesken, og forsikre deg om at du har mottatt alle delene og at ingen av dem er skadet. Dersom du kommer over skader eller mangler, ta umiddelbart kontakt med din forhandler.
3. Finn pakken som inneholder skruer, muttere og andre smådeler. Separer verktøyene først, før du separerer de øvrige smådelene. For å unngå forvirring, lønner det seg å vente med å separere de aktuelle posene til du er klar for å montere det steget disse posene tilhører. Parantes-numrene i instruksjonene stemmer overens med nummeret på monteringsinstruksjonene.

# 1

## BAKRE STABILISATOR



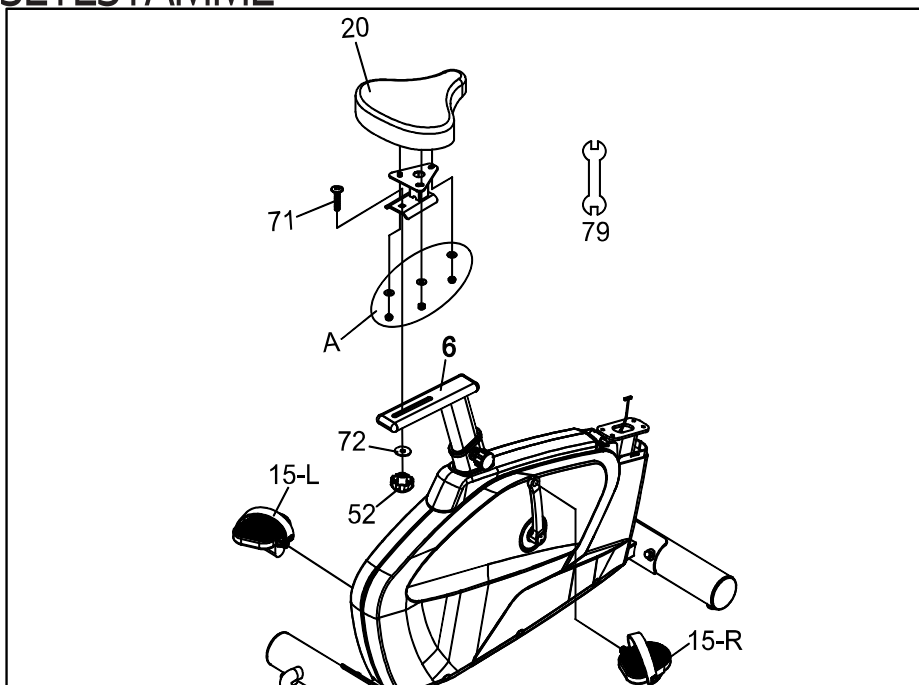
### SMÅDELER, STEG 1

- #23. 3/8" x 3-1/2" Bolt (4 stk)
- #24. 3/8" Kurvet skive (4 stk)
- #30. 3/8" Kuppelmutter (4 stk)

1. Fest fremre og bakre stabilisatorer (4,5) til hovedrammen med fire 3/8" X 3-1/2" bolter (23), fire 3/8" kurvede skiver (24) og fire 3/8" kuppelmuttere (30). Stram godt.

# 2

## SETESTAMME



### SMÅDELER, STEG2

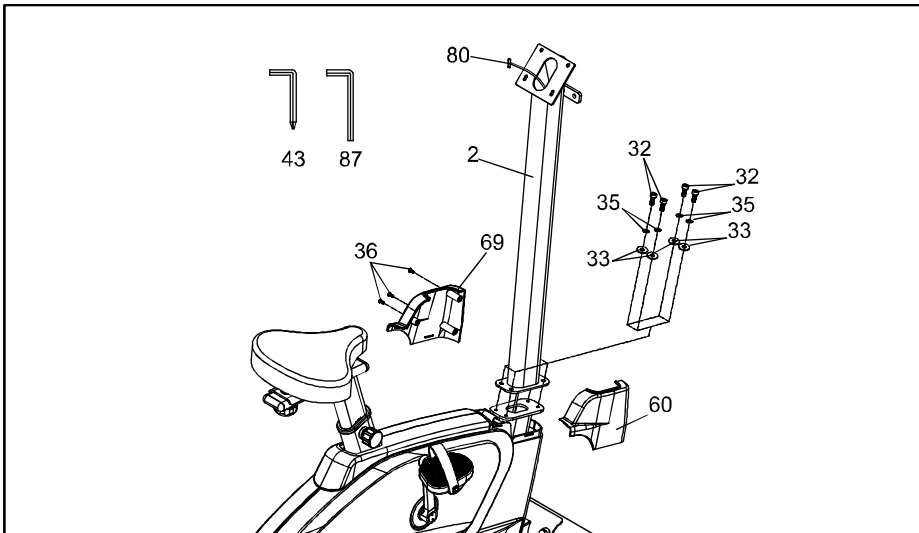
- #71. 3/8" x 1-1/2" Bolt (1 stk)
- #72. Ø3/8" Flat skive (1 stk)

1. Fjern M8-mutterene og 8mm-skivene (A) fra undersiden av setet. Monter setet til gliderammen med nevnte muttere og skiver. Stram godt.
2. Monter en 3/8" X 1-1/2" bolt (71) gjennom det kvadratiske hullet i seteglideren, og fest setesettet til setestammen (6) med en 3/8" flat skive (72) seteskrue (52).
3. Monter venstre og høyre pedaler. Venstre pedal skrues inn i retning mot klokken, mens høyre pedal skrues inn i retning med klokken. Forsikre deg om at pedalene festes veldig godt. De må kanskje strammes på nytt etter noen timers bruk. begynner her



# 3

## KONSOLLSTAMME



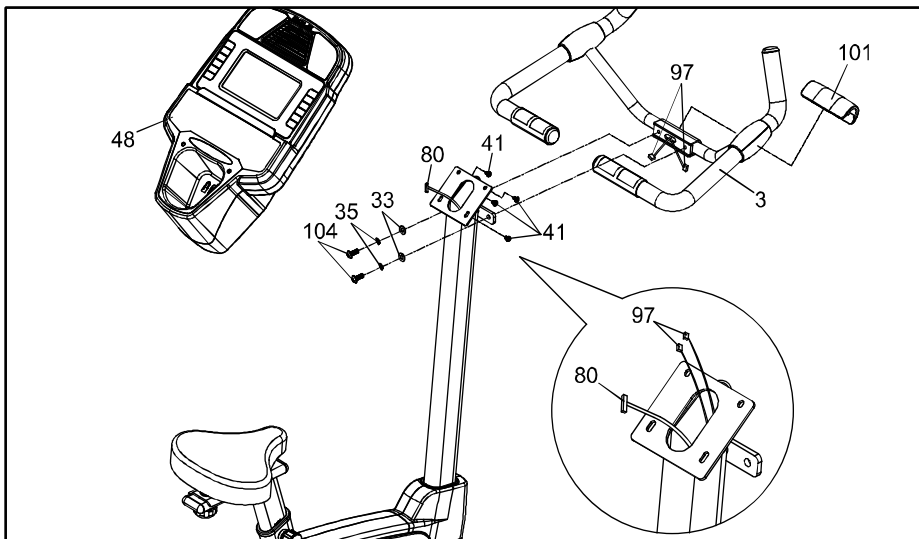
1. Før computerkabelen (80) gjennom konsollstammen (2) og ut av toppen. Fest konsollstammen til braketten på hoveddrammen med fire 5/16" X 3/4" bolter (32), 5/16" splittskiver (35) og 5/16" flate skiver (33). Fest boltene godt. Forsikre deg om at computerkabelen ikke legges i klem.
2. Fest de to dekslene (60 & 69) til bunnen av konsollstammen med tre 4mm skruer (36).

### SMÅDELER, STEG3

- #36. 4mm x 12mm metallskruer (3 stk)
  - #32. 5/16" x 3/4" Bolt (4 stk)
  - #33 5/16" Flat skive (4 stk)
  - #35. 5/16" Splittskive (4 stk)
- ※Skruer 32, 33, 35 er forhåndsmontert

# 4

## PLASTDELER



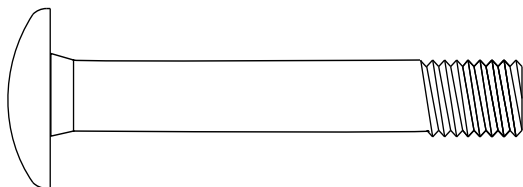
1. Hold håndtaket (3) mens du fører pulsledningene inn i åpningen på festeplaten og ut av samme hull som computerkabelen. Fest håndtaket til konsollstammen med to 5/16" X 5/8" bolter (104), 5/16" splittskiver (35) og 5/16" flate skiver (33). Forsikre deg om å ikke legge pulsledningene i klem.
2. Koble computerkabelen og håndpulsledningene til baksiden av konsollet. Plasser konsollet til festeplaten og før all overflødig ledningsslakk inn i konsollstammen. Fest konsollet med fire 5mm X 12mm skruer (41). Forsikre deg om at ledningene ikke legges i klem.
3. Klikk håndtaksdekslet (101) på baksiden av håndtaket.

### SMÅDELER, STEG4

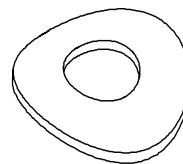
- #104. 5/16" x 5/8" Bolt (2 stk)
  - #35. 5/16" Splittskive (2 stk)
  - #33. 5/16" Flat skive (2 stk)
  - #41. 5mm x 12mm Stjerneskrue (4 stk)
- Skruen er forhåndsmontert

# R72 SJEKKLISTE, SMÅDELER

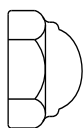
## 1 SMÅDELER, STEG 1



#125. 3/8" x 3-1/2"  
Bolt (4 stk)

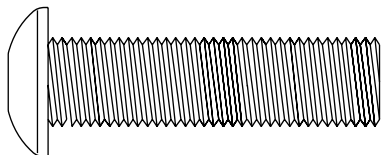


#126. 3/8"  
Kurvete skive (4 stk)

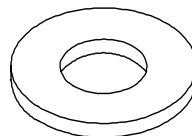


#127. 3/8"  
Kuppelmutter (4 stk)

## 2 SMÅDELER, STEG 2



#129. 3/8" x 1-3/4"  
Bolt (6 stk)



#130. 3/8" Flat skive  
(6 stk)



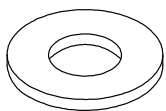
#131. 3/8"  
Mutter (6 stk)

# 3 SMÅDELER, STEG 3

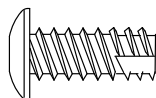


#137. M6 x 35mm  
Stjerneskrue (4 stk)

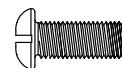
# 4 SMÅDELER, STEG 4



#87. 5/16"  
Flat skive (6 stk)



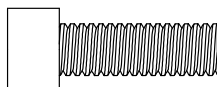
#88. 4mm x 12mm  
Metallskrue (3 stk)



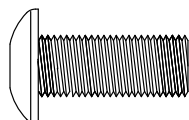
#89. 5mm x 12mm  
Stjerneskrue (4 stk)



#104. 5/16"  
Splittskive (6 stk)



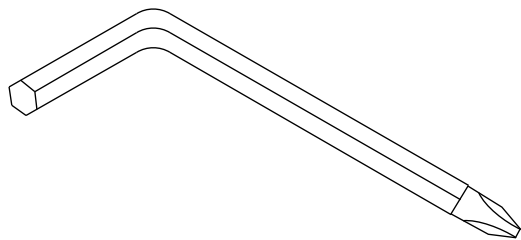
#124. 5/16" x 3/4"  
Bolt (4 stk)



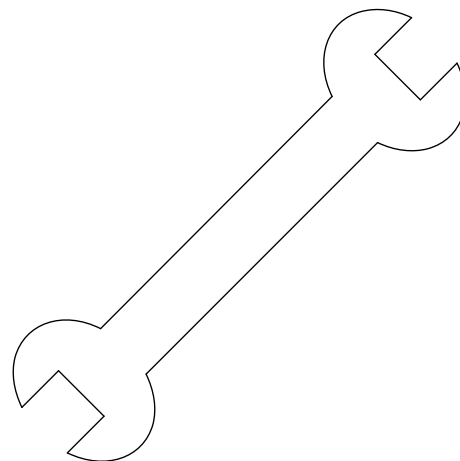
#123. 5/16" x 5/8"  
Bolt (2 stk)

※ Skrue 87, 89, 104, 123, 124 er  
forhåndsmontert

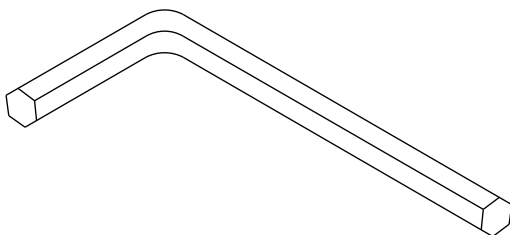
# MONTERINGSVERKTØY



**#140.** Kombinasjonsnøkkel,  
5mm unbrakonøkkel og  
stjernetrekker



**#141.** 14/15mm Nøkkel



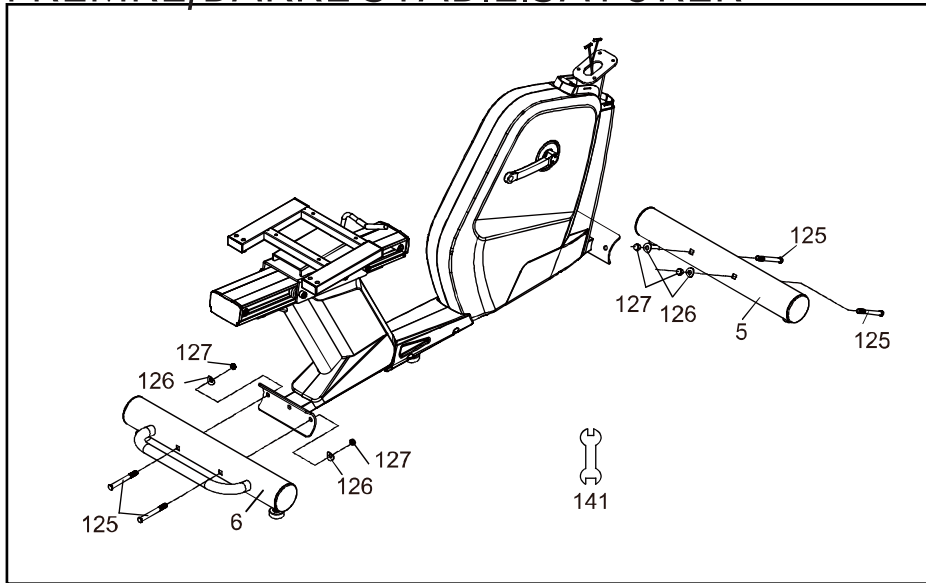
**#142.** Unbrakonøkkel

## R72 MONTERING FØR MONTERING

1. Skjær langs den prikkete linjen på utsiden av esken. Løft deretter esken opp over produktet.
2. Ta ut alle deler fra produktesken, og forsikre deg om at du har mottatt alle delene og at ingen av dem er skadet. Dersom du kommer over skader eller mangler, ta umiddelbart kontakt med din forhandler.
3. Finn pakken som inneholder skruer, muttere og andre smådeler. Separer verktøyene først, før du separerer de øvrige smådelene. For å unngå forvirring, lønner det seg å vente med å separere de aktuelle posene til du er klar for å montere det steget disse posene tilhører. Parantes-numrene i instruksjonene stemmer overens med nummeret på monteringsinstruksjonene.

# 1

## FREMRE/BAKRE STABILISATORER



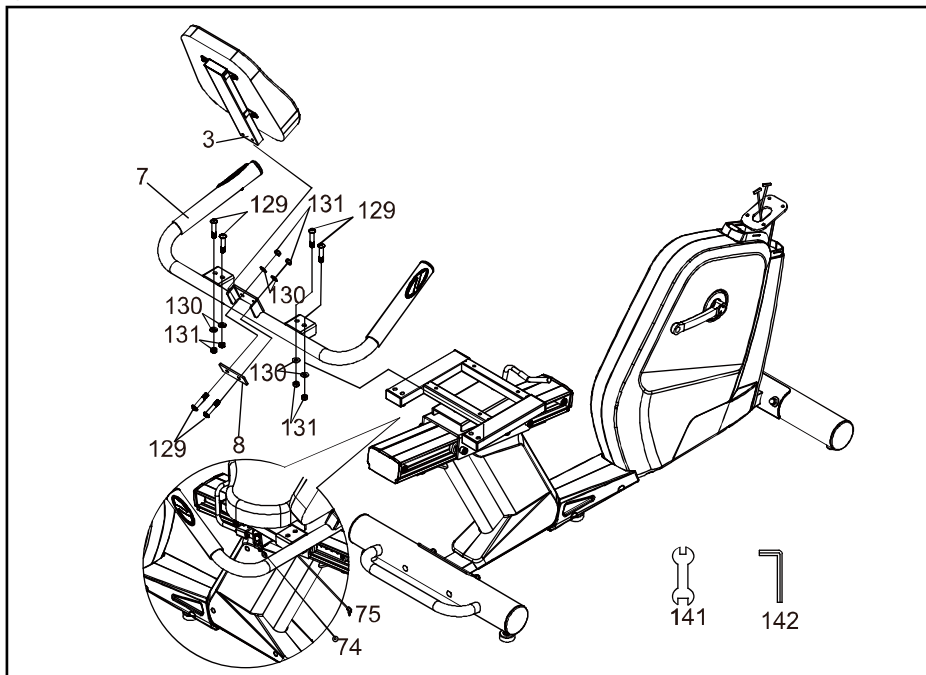
### SMÅDELER, STEG 1

- #125. 3/8" x 3-1/2"  
Bolt (4 stk)
- #126. 3/8" Flat skive  
(4 stk)
- #127. 3/8"  
Hettemutter  
(4 stk)

1. Fest fremre stabilisator (5) og bakre stabilisator (6) med fire bolter (125), fire kurvede skiver (126) og fire hettemuttere (127).

# 2

## SETEHÅNDTAK



### SMÅDELER, STEG 2

- #129. 3/8" x 1-3/4"  
Bolt (6 stk)
- #130. 3/8" Flat skive  
(6 stk)
- #131. 3/8"  
Mutter (6 stk)

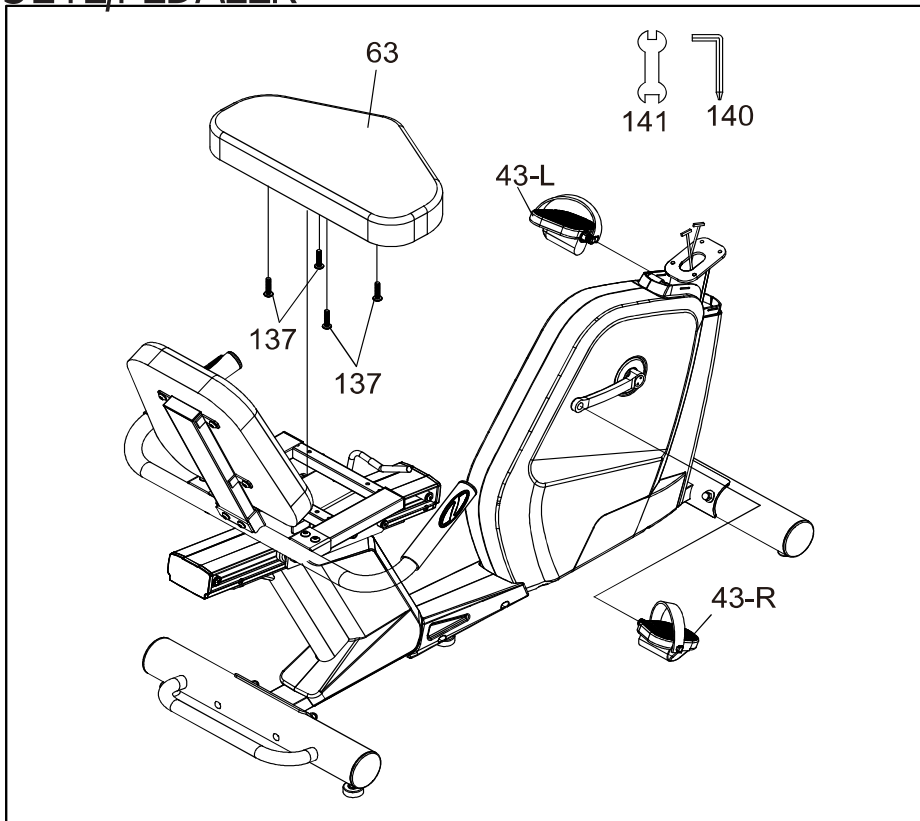
1. Monter setehåndtaket (7) på setevoanen med fire bolter (129) gjennom setehåndtaket, fire flate skiver (130) og fire muttere (131).
2. Monter seteryggsbraketten (3) på setehåndtaket (7) med to bolter (129), boltskiver (8) to flate skiver (130) og to muttere (131).
3. Koble øvre og nedre håndpulsledninger (75,74).

# 3

## SETE/PEDALER

### SMÅDELER, STEG 3

#137. M6 x 35mm  
Stjerneskruer (4 stk)

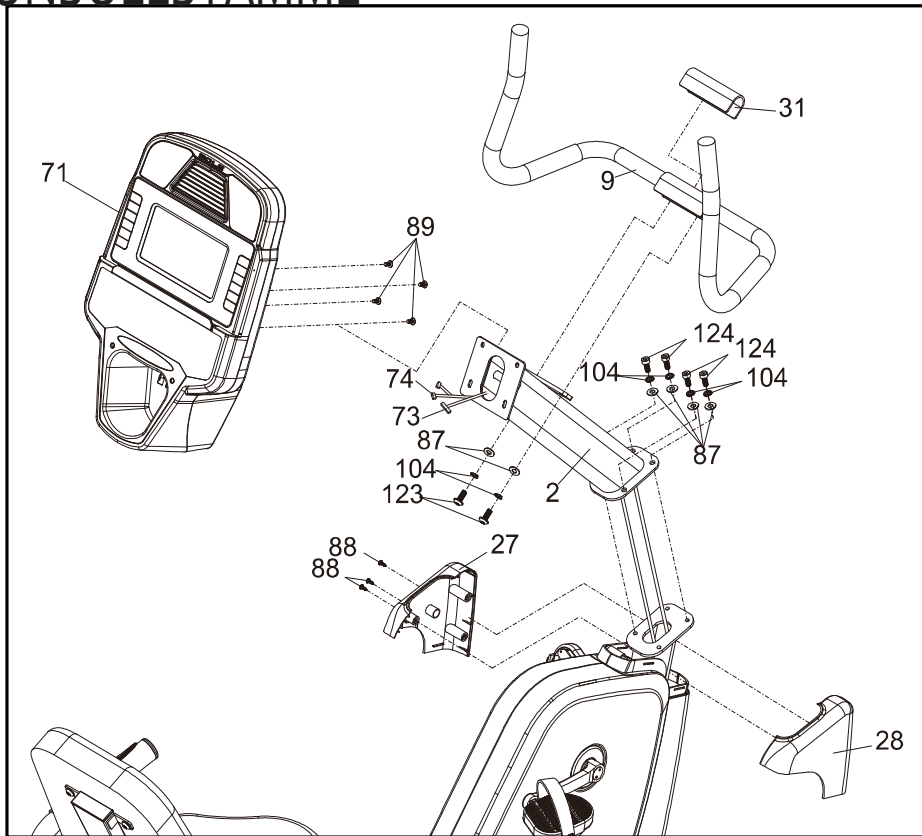


1. Fest setet (63) til setevogna med fire stjerneskruer (137).
2. Stram de to pedale (43) til krankakslene. Venstre pedal må skrues inn i retning *mot* klokken, mens høyre pedal må skrues inn i retning *med* klokken.

# 4

## KONSOLLSTAMME

### SMÅDELER, STEG 4



- #124. 5/16" x 3/4"  
Bolt (4 stk)
- #104. Ø8 x 1.5T  
SplitTSKIVE (6 stk)
- #87. 5/16" x 12 x 1.0 T  
Flat SKIVE (6stk)
- #89. M5 x 12L  
Stjerneskrue (4 stk)
- #123. 5/16" x 18 x 5/8"  
Bolt (2 stk)
- #88. 4 x 12L  
Metallskrue  
(3 stk)

※Skruer 87, 89, 104,  
123, 124 er  
forhåndsmontert

1. Dra den øvre håndpulsledningen (74) og computerledningen (73) gjennom konsollmasten (2) og fest med fire bolter (124), splittskiver (104) og flate skiver (87) hver.
2. Fest venstre og høyre konsollmastdeksler (27, 28) med tre metallskruer (88).
3. Koble den øvre håndpulsledningen (74) og computerledningen (73) til konsollet (71) og fest konsollmasten (2) med fire stjerneskruer (89).
4. Stram håndtaksmastsettet (9) og konsollmasten (2) med to bolter (123), splittskiver (104) og flate skiver (87) hver.

- **Forsikre deg om at ingen kabler legges i klem, da dette kan skade konsollets elektronikk.**

# FUNKSJONER

## **FOTPEDALER**

Sole har, i samarbeid med ledende vitenskapsmenn og eksperter på fysisk rehabilitering, utviklet et revolusjonerende pedaldesign. Vanlige stasjonære trenings sykler er grunnet bremsemekanismene, reimskivene, drivkomponentene og dekslene bredere enn tradisjonelle sykler. På grunn av dette er også distansen mellom pedale lenger. Denne distansen er kjent som Q-faktoren.

## **SETEJUSTERING, B74**

Ønsker du å heve setestillingen, kan du løsne justeringsskruen og dra den ut. Løft deretter setet til ønsket posisjon, og stram justeringsskruen for å forsikre deg om at setestammen ikke glir ut av posisjon under bruk. Senk setet ved å løsne justeringsskruen og dra den ut av låsepinnen i setestammen.

## **SETEJUSTERING, R72**

Setestillingen kan justeres mens setet er i bruk. Dra spaken foran setet opp, og før setevognen forover eller bakover. Den optimale sittestillingen er når du har en svak knekk i kneet når pedalen er lengst unna kroppen din. Slipp spaken når du er ferdig, og apparatet vil være klart til bruk.

## **JUSTERING AV PEDALSTROPPER**

Juster hver pedalstropp slik at de ligger tett rundt føttene dine. Stroppen kan justeres på begge sider av pedalen.



# DRIFT

## KONTROLLPANELET

### B74/R72 CONSOLE



## OPPSTART

Under oppstart vil konsollet utføre en intern test. Under denne testen vil alle lysene aktiveres. Beskjedvinduet vil så vise hvilken software-versjon som er installert (for eksempel VER 1.0) og DISTANCE-skjermen vil vise en odometer-avlesning. Denne avlesningen vil vise hvor mange virtuelle kilometer apparatet har beveget seg. TIME-skjermen vil vise hvor mange timer som apparatet har vært i bruk.

Disse verdiene vil vises i noen sekunder før skjermen vil gå til startmenyen. Matriseskjermen vil bla gjennom de forskjellige treningsprofilene, og beskjedvinduet vil vise startbeskjeden. Konsollet vil nå være klar til bruk.

## MERK

Apparatet kan ha blitt levert med konsollet satt opp i DISPLAY MODUS. Dette betyr at konsollet vil forbli påskrudd så lenge hovedbryteren er på. Gå ut av denne modusen ved å holde STOP, ENTER og DISPLAY-knappene inne i fem sekunder. Dersom du får opp beskjeden DISPLAY MODE – ON, kan du trykke LEVEL OPP for å skru funksjonen av, og bekreft deretter ved å trykke ENTER.

# KONSOLLDRIFT

## Hurtigstart

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Når konsollet er klar til bruk, trykker du ganske enkelt START for å benytte deg av hurtigstart-funksjonen. I denne modusen vil klokken telle opp fra null, og motstand kan justeres manuelt ved å trykke LEVEL (+)(-)-knappene. Matriseskjermen vil vise en virtuell bane hvor en blinkende indikator viser hvor på banen du befinner deg.



## Grunnleggende informasjon

Beskjedvindue vil i utgangspunktet vise antallet runder (LAPS) du fullfører. Hver gang du trykker DISPLAY vil denne informasjonen byttes ut med henholdsvis hastighet (SPEED), nivå (LEVEL), Watts, segmenttid (SEGMENT TIME) og DATA SCAN. I sistnevnte modus vil beskjedskjermen rullere mellom de øvrige informasjonsmodusene med fire sekunders mellomrom.

Ønsker du å lese av hjerterytmen din, kan du benytte deg av sensorene på det stasjonære håndtaket eller det valgfrie pulsbeltet. Når du benytter deg av en av disse, vil hjertesymbolet på konsollet begynne å blinke. Puls-skjermen vil deretter vise hjerterytmen din i slag pr miMuttert, og hjerterytmelinjen vil vise din inneværende hjerterytme i forhold til maksverdi. Pulsbeltet tilbyr mer nøyaktig avlesninger – håndtpulssensorene kan bli påvirket av eksterne faktorer.



STOP-knappen har flere funksjoner. Dersom du trykker denne knappen én gang under bruk, vil programmet settes på en 5-miMutterters pause. Du kan deretter fortsette programmet ved å trykke START. Dersom du trykker STOP to ganger etter hverandre under treningsøkten, vil programmet avsluttes, og en oppsummering av treningsøkten vil vises på skjermen.

Dersom du holder STOP nede i tre sekunder vil konsollet nullstille seg fullstendig. Dersom du trykker denne knappen mens du skriver inn informasjon under et program, så vil skjermen gå tilbake til forrige informasjonstype slik at du kan skrive inn denne informasjonen på nytt.

Det er en lydport foran på konsollet, i tillegg til innebygde høytalere. Du kan koble til MP3-spillere, radiospillere, CD-spillere eller til og med TV- eller datamaskiners lyd kabler. Konsollet har også en port for hodetelefoner.

### Konsollprogrammering.

Alle programmene kan skreddersys med din personlige informasjon. Enkelte typer informasjon er nødvendig for å sikre riktige avlesninger. Brukeren vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om brukerens alder er nødvendig for å sørge for at pulsprogrammet har riktige innstillinger. Informasjon om vekt sørger for en mer nøyaktig utregning av kalorier.

Merk: Kaloritellere på treningsutstyr vil aldri være 100% nøyaktig uansett om utstyret er hjemme eller i et treningsstudio. Tellerene er kun egnet som en guide til et omtrentlig resultat.

### Programinnstillinger

Trykk på ønsket programknapp for å se gjennom de forskjellige valgene. Hvert program vil komme med en egen profil, som vises i matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge program og skreddersy innstillingene. Ønsker du å påbegynne treningsøkten uten å skrive inn nye innstillinger, kan du trykke START. Dette vil ta deg rett til treningsøkten. Dersom du ønsker å stille inn personlige innstillinger kan du følge instruksjonene i beskjedvinduet. Hvert program kommer med et sett standardinnstillinger, som vil bli tatt i bruk dersom brukeren ikke selv forandrer innstillinger.

Merk: Standardinnstillingene for alder og vekt vil forandres hver gang du skriver inn ny informasjon om disse, slik at den nye informasjonen blir den nye standardverdien. På denne måten slipper du å skrive inn informasjonen hver gang, med unntakt av når alder og/eller vekt forandrer seg eller dersom en annen bruker benytter seg av apparatet.

# PROGRAMFUNKSJONER



## Manuell

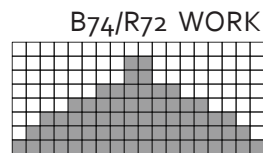
Ved bruk av det manuelle programmet kan brukeren selv kontrollere arbeidsmengden.

1. Trykk MANUAL, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
6. Når programmet starter, vil apparatet være satt til nivå 1. Dette er det letteste nivået, og er fint å bruke som oppvarming. Du kan benytte deg av LEVEL (+)(-) for å forandre treningsmengden.
7. I manuell modus kan du bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
8. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.

## Forhåndsinnstilte programmer

Apparatet har fem forskjellige programmer som er utviklet for å gi varierte treningsøkter. Disse programmene har forhåndsinnstilte arbeidsmengder som er utviklet for å oppnå forskjellige treningsmål.

Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.



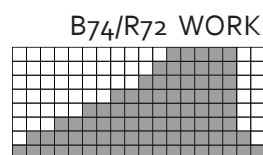
Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.



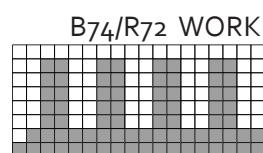
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.



Styrke: Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.



Intervall: Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.



## Innstillinger av programmer

1. Trykk ønsket program og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivå. Dette vil være det høyeste intensitetsnivået du ønsker at treningsøkten skal benytte seg av. Juster nivået og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
7. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
8. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.



## Brukerinnstilte programmer

Dissee programmene lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt.

1. Trykk USER (USER 1 eller USER 2) og trykk deretter ENTER for å bekrefte. Dersom du allerede har lagret et program i en av disse, vil dette vises på skjermen og være klart til bruk. Dersom ikke har lagret et program, kan du velge å enten skrive inn et nytt brukernavn. Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Trykk LEVEL (+)(-) for å velge bokstaver, og trykk ENTER for å gå videre til neste bokstav. Gjenta til du har skrevet brukernavnet ditt på maks 7 bokstaver. Trykk så STOP når du er ferdig.
2. Dersom et program allerede er lagret i ønsker USER-modus, kan velge mellom å kjøre dette programmet eller å slette det for å lage et nytt. Når du trykker START eller ENTER på modusens oppstartsskjerm vil du få beskjeden «RUN PROGRAM?» («Kjør programmet?»). Trykk LEVEL (+)(-) for å velge «YES» («ja») eller «NO» («nei»). Dersom du velger NO vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Dette er nødvendig dersom du ønsker å lage et nytt et.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
6. Første kolonne vil nå blinke på skjermen. Du kan nå justere nivået for det første segmentet i treningsøkten. Trykk ENTER når du har justert kolonnen til ønsket nivå. Gjenta denne prosessen med de øvrige 19 segment-kolonnene.
7. Du blir nå spurt om du vil lagre programmet og påbegynne treningsøkten ved å trykke START, eller om du vil redigere programmet ved å trykke ENTER. Trykker du STOP, så vil du bli tatt tilbake ett nivå.
8. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke LEVEL (+)(-). Dette vil kun gjelde for inneværende intensitetsverdier.
9. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.

Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.

# HJERTERYTMEPROGRAMMER

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningszone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$  (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$  slag pr minutt (bpm)

(60% av maks hjerterytme)

$180 \times 0,8 = 144$  slag pr minutt (bpm)

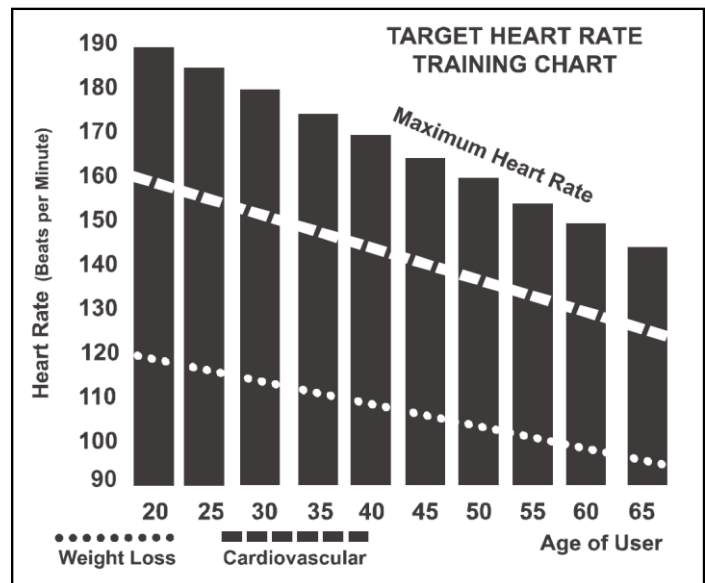
(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.

Du kan også benytte deg av håndpulssensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.





## Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelene ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

# PULSBELTE

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



**Merk:** Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

## Feilsøk

**Merk:** Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom eksternt lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med din forhandler.

## Drift, hjerterytmeprogram

Begge programmene fungerer på samme måte. Den eneste forskjellen er at *HR1* er satt til 60% av maks hjerterytme, mens *HR2* er satt til 80% av maks hjerterytme. Annet enn det, er de programmert helt likt.

Start et HR-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge *HR1* eller *HR2*-programmet, bekrefte med ENTER, og følge instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk *HR1* eller *HR2*, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk LEVEL (+)(-) for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Målverdien er hjerterytmen du vil prøve å oppnå og opprettholde under programmet. Juster nivået og bekreft ved å trykke ENTER.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå tilbake et nivå.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke LEVEL (+)(-). Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme.
8. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
9. Når programmet er over, kan du trykke START for å trene om igjen, eller STOP for å gå ut av programmet.

# VEDLIKEHOLD

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
  - a) Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
  - b) Mutteren til krankarmene må strammes.
  - c) Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

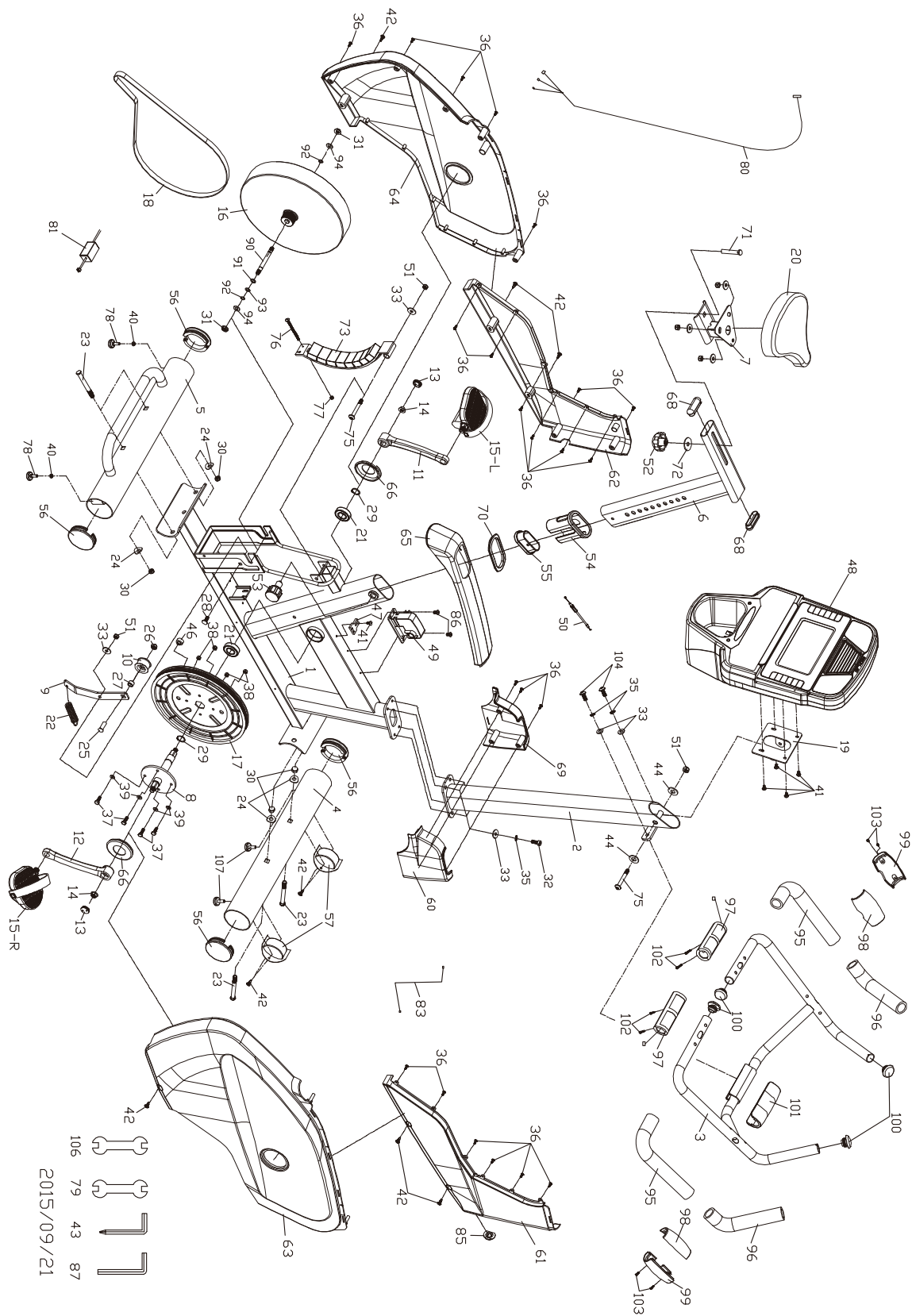
## 'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

Konsollet har et innebygget vedlikeholds/diagnose-verktøy. Dette programmet gjør det blant annet mulig å skifte måleenheter mellom metriske kilometer og engelske mil, og å skru av tastaturlyden.

Ønsker du å åpne dette programmet, hold nede START, STOP og ENTER i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden ENGINEERING MODE. Trykk så ENTER for å gå inn i menyen. Bruk deretter LEVEL (+)(-) for å velge mellom følgende alternativer:

- A. **Knappetest:** Lar deg undersøke om alle knappene fungerer.
- B. **Displaytest:** Undersøker samtlige skjermer automatisk.
- C. **Funksjoner:** Åpner en ny meny:
  - I. ODO RESET: Nullstiller odometeret.
  - II. UNITS: Lar deg velge måleenhet mellom metriske kilometer og engelske mil
  - III. DISPLAY MODE: Skru av for at konsollet automatisk skal skru seg av etter 30 minutter uten aktivitet.
  - IV. MOTOR TEST: Kjører kontinuerlig en strammelse av girmotoren.
  - V. MANUAL: Tillater **stepping** av girmotor.
  - VI. PAUSE MODE: Skru på for å tillate maks 5 minutter pause – skru av for å tillate pause uten tidsbegrensning.
  - VII. KEY TONE: Lar deg skru tastaturtone av eller på.
- D. **Sikkerhet:** Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk av apparatet. Tastaturet vil kunne låses opp igjen ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.
- E. **Fabrikkinnstillinger.**
- F. **Avslutt:** Lar deg gå ut av vedlikeholdsmenyen.

# B74 OVERSIKTSDIAGRAM



2015/09/21

# B74 DELELISTE

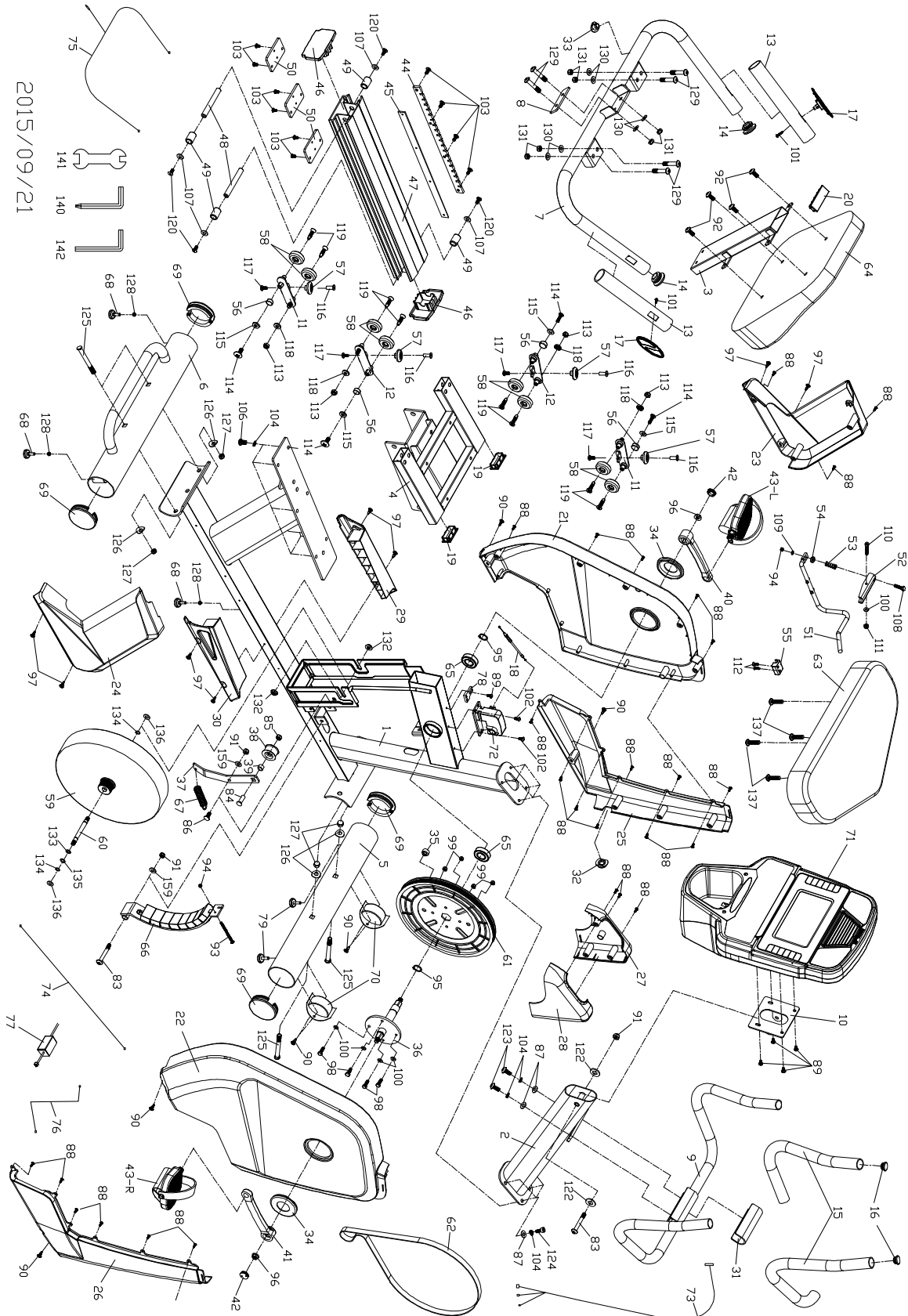
Nr.	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Konsollmast	1
3	Håndtak	1
4	Fremre stabilisator	1
5	Bakre stabilisator	1
6	Indre glider	1
7	Glider	1
8	Krankaksel	1
9	Brakett	1
10	Hjulaksel	1
11	Venstre krankarm	1
12	Høyre krankarm	1
13	Endehette, krankarm	2
14	M10 x P1.5 x 1.25L_Mutter	2
15	Venstre og høyre pedal	1
16	Svinghjul	1
17	Drivreimskive	1
18	Belte	1
19	Konsollholdersett	1
20	Sete	1
21	6004_Lager	2
22	Fjær	1
23	3/8" x 3-1/2" _ Bolt	4
24	3/8" x 23 x 1.5T_Kurvet skive	4
25	3/8" x 27.5L_Bolt	1
26	3/8" x 7T_Mutter	1
27	Hylse	1
28	5/16" x 20L_Bolt	1
29	Ø20_C-Ring	2
30	3/8" x 7T_Kuppelmutter	4
31	3/8" x UNF26 x 7T_Mutter	2
32	5/16" x UNC18 x 3/4" _ Bolt	4
33	5/16" x Ø18 x 1.5T_Flat skive	8
35	Ø8 x 1.5T_Springskive	6
36	Ø4 x 12L_Metallskrue	22
37	1/4" x UNC20 x 5/8" _ Bolt	4
38	1/4" x 5.5T_Mutter	4
39	1/4" x 13 x 1.0T_Flat skive	4
40	3/8" x 7T_Mutter	2
41	M5 x 12L_Stjerneskrue	5
42	Ø5 x 16L_Skrue	10
43	Kombinasjonsnøkkel, M5 unbrakonøkkel & stjernetrekker	1

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
44	Ø5/16" x Ø25 x 3T_Skive	2
46	Magnet	1
47	500m/m_Reedbryter	1
48	Konsollsett	1
49	Girmotor	1
50	Svinghjulstål	1
51	5/16" x 6T_Mutter	3
52	Seteskruer	1
53	Justeringskruer	1
54	Glidehylse	1
55	Glidespacer	1
56	Endehette, stabilisator	4
57	Transporthjul	2
60	Høyre stolpehette	1
61	Fremre høyre deksel	1
62	Fremre venstre deksel	1
63	Bakre høyre deksel	1
64	Bakre venstre deksel	1
65	Bakre deksel, konsollmast	1
66	Krankarmdeksel	2
68	Endehette	2
69	Venstre konsollmastdeksel	1
70	Setestammedeksel	1
71	3/8" x 1-1/2" Bolt	1
72	3/8" x Ø30 x 2.0T_Flat skive	1
73	Festeplate, svinghjulmagnet	1
75	5/16" x 2-1/2" Bolt	2
76	M5 x 75L_Stjerneskrue	1
77	M5 x 5T_Mutter	1
78	Justeringsfotpute	2
79	13/15m/m_Nøkkel	1
80	Computerkabel	1
81	Adapter	1
83	770m/m_Strømlledning	1
85	Power	1
86	M5 x 12L_Stjerneskrue	2
87	Unbrakonøkkel	1
90	Aksel	1
91	Ø12.4 x Ø19 x 0.5T_Flat skive	1
92	Ø12_C-Ring	2
93	Ø12_Bølget skive	1
94	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Flat skive	2
95	Ø1" x 285L x 5T_Skum, håndgrep	2
96	Ø1" x 170L x 5T_Skum, håndgrep	2

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
<b>97</b>	Håndpulssett	2
<b>98</b>	Øvre sidehette, håndgrep	2
<b>99</b>	Nedre sidehette, håndgrep	2
<b>100</b>	Plugg	4
<b>101</b>	Håndtaksdeksel	1
<b>102</b>	Ø3" x 20m/m_Skrue	4
<b>103</b>	Ø3" x 10m/m_Skrue	4
<b>104</b>	5/16" x UNC18 x 5/8" _Bolt	2
<b>106</b>	14/15m/m_Nøkkel	1
<b>107</b>	Gummifotpute	2



# R72 OVERSIKTSDIAGRAM



2015/09/21

141 140 142

# R72 DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Konsollmast	1
3	Festetube, seterygg	1
4	Setevogn	1
5	Fremre stabilisator	1
6	Bakre stabilisator	1
7	Setehåndtak	1
8	Boltskive	1
9	Sett, Masthåndtak	1
10	Holdeplate, konsoll	1
11	Holdeplate, hjul	2
12	Holdeplate, hjul	2
13	Ø31.8x 3.0T x 195m/m_Skum, håndgrep	2
14	Ø32_ Plugg	2
15	Ø1 x 5T x 600m/m_Skum, håndgrep	2
16	Ø25.4 x 2.0T_ Plugg	2
17	Håndpulssensor uten ledning	2
18	300m/m_Stålkabel	1
19	□25 x 50m/m_Kvadratisk endelette	2
20	□75 x 25 x 2.0T_Kvadratisk endelette	1
21	Bare venstre deksel	1
22	Bakre høyre deksel	1
23	Venstre setevogndeksel	1
24	Høyre setevogndeksel	1
25	Fremre venstre deksel	1
26	Fremre høyre deksel	1
27	Venstre konsollmastdekse	1
28	Høyre konsollmastdekse	1
29	Venstre nedre deksel	1
30	Høyre nedre deksel	1
31	Håndtaksdekse	1
32	Strømbrakett	1
33	HGP Ledningmalje	1
34	Krankdekse	2
35	Magnet	1
36	Krankaksel	1
37	Hjulbrakett	1
38	Hjulaksel	1
39	Ø15.8 x Ø10 x 9L_Hylse	1
40	Venstre krankarm	1
41	Høyre krankarm	1
42	Endelette, krankarm	2
43	Pedalsett (Høyre, venstre)	1

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
44	Hylle	1
45	Festeplate, setespor	1
46	Endehette, aluminiumsaksel	2
47	Aluminumsspor	1
48	Aksel, seteborn	2
49	Ø13 x Ø19 x 26.5m/m_Spacer for bom	4
50	Ryggplate	3
51	Setespak	1
52	Setelås	1
53	Fjær	1
54	15 x 6 x 4T_Skive	1
55	Spakanker	1
56	Ø5/8" x 13.2 x 8L_Hylse	4
57	PU Hjul	4
58	Setesporhjul	8
59	Svinghjul	1
60	Svinghjulaksel	1
61	Drivreimskive	1
62	Belte	1
63	Sete	1
64	Pute, seterygg	1
65	6004_Lager	2
66	Festeplate, svinghjulmagneter	1
67	Motstandsfjær, hjulsett	1
68	Justeringsfotpute	3
69	3" _Stabilisator endehette	4
70	Transporthjul	2
71	Konsollsett	1
72	Girmotor	1
73	1100m/m_Computerkabel	1
74	2500m/m_Øvre håndpulsledning	1
75	Nedre håndpulsledning	1
76	770m/m_DC Strømlledning	1
77	Strømadapter	1
78	500m/m_Sensor med kabel	1
79	Gummifotpute	2
83	5/16" x 2-1/2" _Bolt	2
84	3/8" x 27.5L_Bolt	1
85	3/8" x 7T_Mutter	1
86	5/16" x 20L_Bolt	1
87	Ø5/16" x Ø12 x 1.0T_Flat skive	6
88	4 x 12L_Metallskrue	26
89	M5 x 12L_Stjerneskrue	5
90	5 x 19L_Skrue	8
91	5/16" x 6T_Mutter	3

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
92	M6 x 10L_Stjerneskrue	4
93	M5 x 75L_Stjerneskrue	1
94	M5 x 5T_Mutter	2
95	Ø20_C-Ring	2
96	M10 x 1.25m/m_Mutter	2
97	Ø5 x 19L_Skrue	8
98	1/4" x 5/8" Bolt	4
99	1/4" x 5.5L_Mutter	4
100	1/4" x 13 x 1T_Flat skive	5
101	Ø4 x 20L_Metallskrue	2
102	M5 x 12L_Stjerneskrue	2
103	M5 x 12L_Skrue	10
104	Ø8 x 1.5T_Splittskive	12
106	5/16" x UNC18 x 3/4" Bolt	6
107	1/4" x 19 x 1.5T_Flat skive	4
108	M5 x 45L Bolt	1
109	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat skive	1
110	M6 x 38L Bolt	1
111	M6 x 6T_Mutter	1
112	M5 x 25L_Skrue	2
113	M8 x 7T_Mutter	4
114	M6 x 10L_Flat Stjerneskrue	4
115	1/4" x 16 x 1.0T_Flat skive	4
116	M6 x 19L_Mutter	4
117	M6 x 10L Bolt	4
118	Ø8 x Ø18 x 3T_Låseskive	4
119	M5 x 10. Ø 14 x 2T_Skrue	8
120	M6 x 15m/m_Stjerneskrue	4
122	5/16" x 25 x 3T_Skive	2
123	5/16" x UNC18 x 5/8" Bolt	2
124	5/16" x 3/4" Bolt	4
125	3/8" x UNC16 x 3-1/2" Bolt	4
126	Ø10 x Ø23 x 1.5T_Kurvet skive	4
127	3/8" x 7T_Kuppelmutter	4
128	3/8" x 7T_Mutter	3
129	3/8" x 1-3/4" Bolt	6
130	3/8" x 19 x 1.5T_Flat skive	6
131	3/8" x 7T_Mutter	6
132	3/8" x UNF26 x 7T_Mutter	2
133	Ø12.4 x Ø19 x 0.5T_Flat skive	1
134	Ø12_C-Ring	2
135	Ø12_Bølget skive	1
136	3/8" x 19 x 1.5T_Flat skive	2
137	M6 x 35m/m_Stjerneskrue	4
140	Kombinasjonsnøkkel, M5 unbrakonøkkel & Stjernetrekker	1

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
<b>141</b>	14/15m/m_Nøkkel	1
<b>142</b>	6 x 27 x 120L_Unbrakonøkkel	1
<b>159</b>	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T_Flat skive	2

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.