

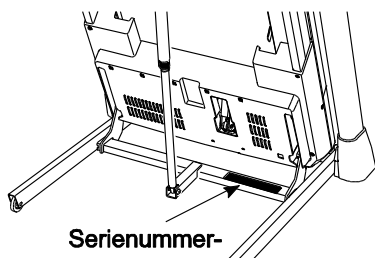
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## ENDURANCE S7

Modellnr.: PETL79714.1

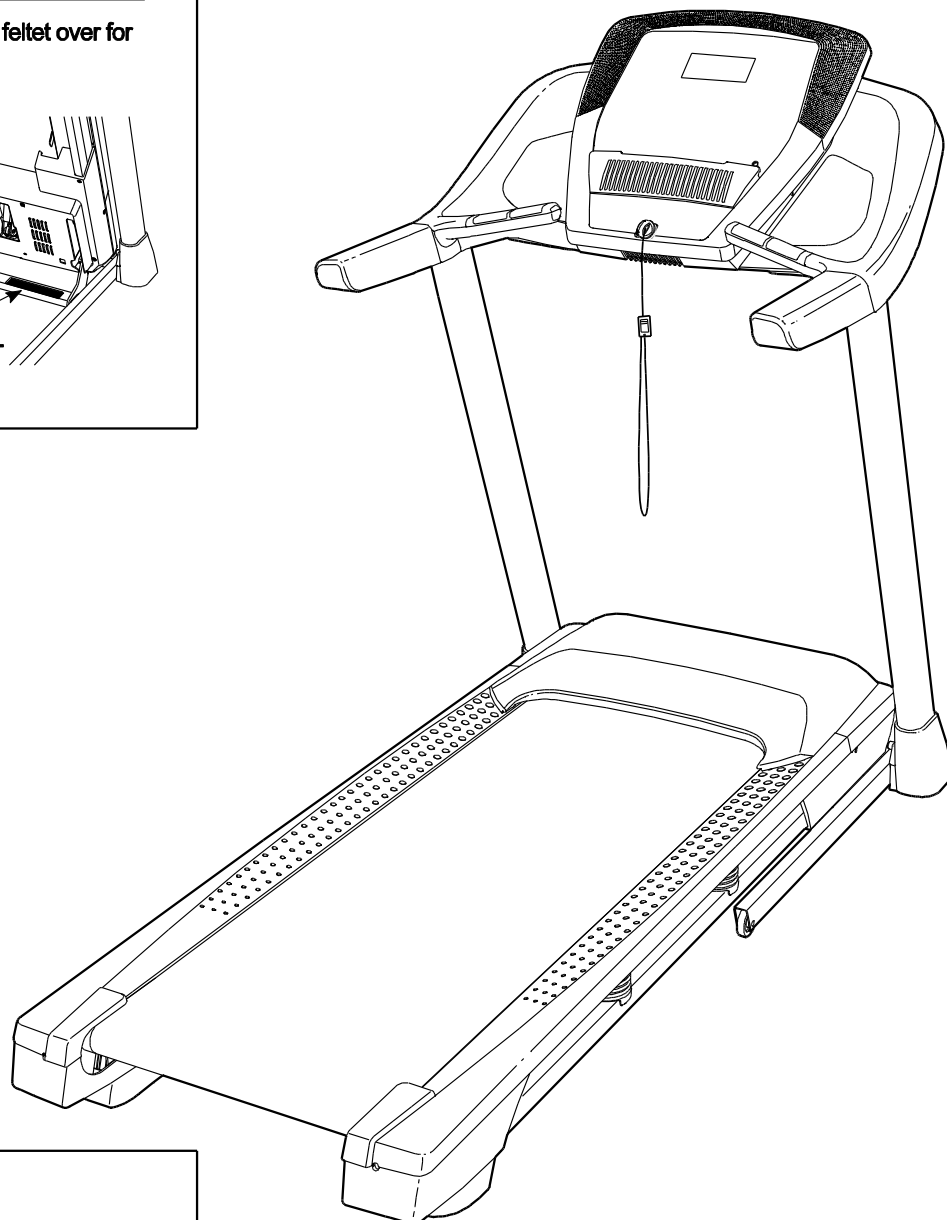
Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummer-  
merke

## BRUKERVEILEDNING



### ▲ MERK

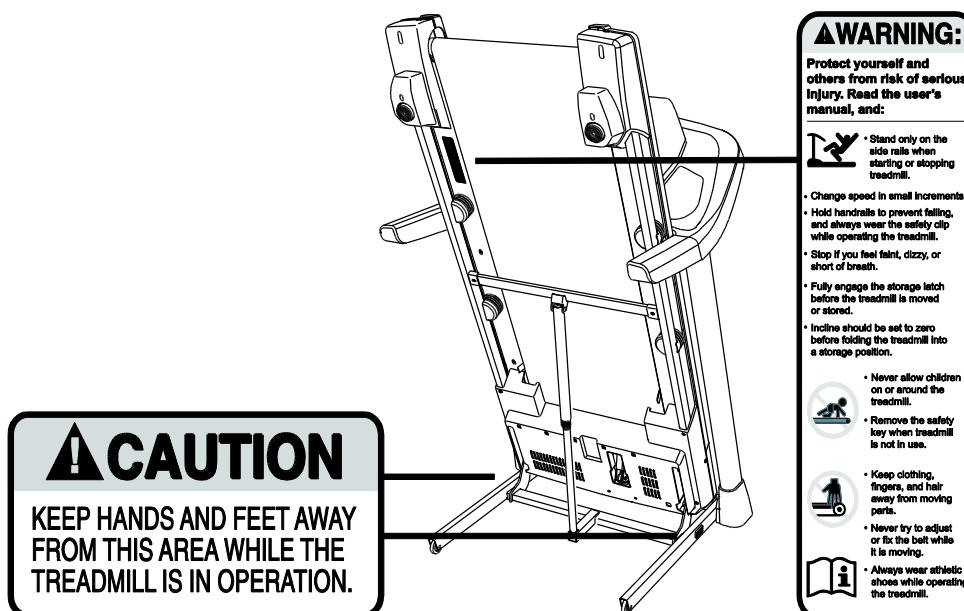
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

## INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift och justeringar	16
Flytta och fälla ihop träningsmaskinen	23
Underhåll och felsökning	24
Riktlinjer	27
Lista över delar	29
Översiktsdiagram	31
Service	35

## PLACERING AV VARNINGSDEKALER



## VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekalerna på enheten innan du börjar använda den.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
5. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
6. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
7. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
8. Max. vikt för träningsmaskinen är 136 kg.
9. Endast en person åt gången kan använda enheten.
10. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte enheten med bara ben, i strumplästen eller med sandaler.
11. När du ansluter strömsladden (se sidan 16), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
13. Se till att strömsladden hålls borta från upphettade ytor.
14. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 24 för felsökning.
15. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 18).
16. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.

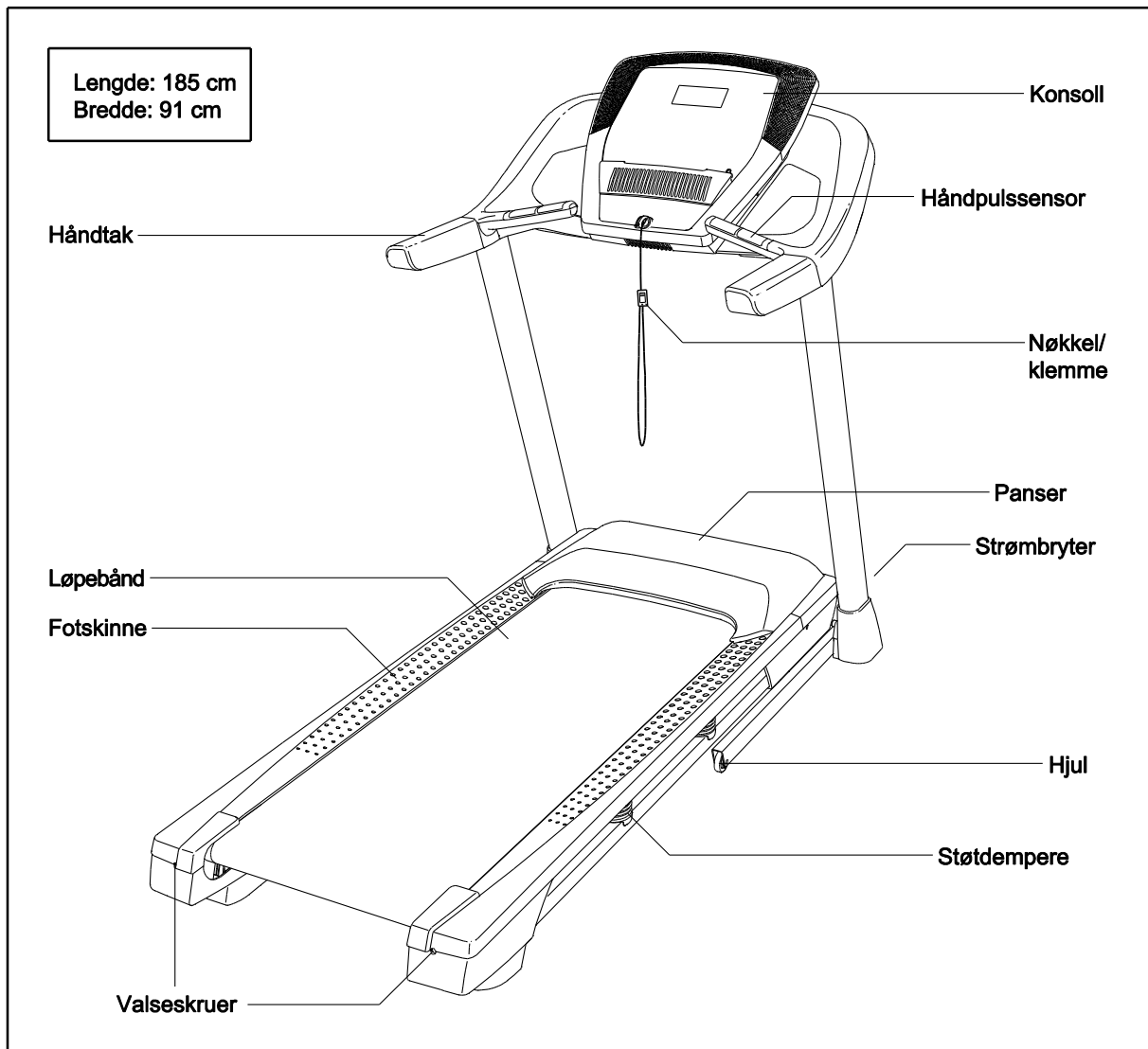
17. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
19. Lämna inte träningsmaskinen utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
20. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterat (se sidan 7 för montering, och se sidan 23 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.
21. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
22. Stoppa inte in några föremål i träningsmaskinens öppningar.
23. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
24. Du får inte ändra träningsmaskinens lutning genom att placera föremål under den.
25. **VIKTIGT:** Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
26. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
27. Överträning kan vara kontraproduktivt och skadligt för hälsan. Om du känner dig yr eller upplever annat obehag, avsluta genast träningen och påbörja nertrappningen.

**SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.**

## INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM ENDURANCE S7. Denna träningsmaskin erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



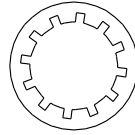
# SMÅDELAR



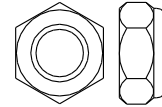
1/4" Stjerne-  
skive (26)–4



5/16" Stjerne-  
skive (11)–8



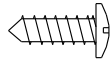
3/8" Stjerne-  
skive (13)–6



5/16" Muttere (63)–2



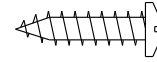
Låsespacer  
(100)–2



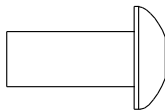
#8 x 1/2" Sølv-  
skruer (10)–1



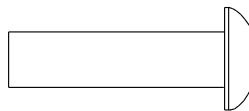
#8 x 1/2"  
Skruer (1)–8



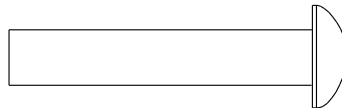
#8 x 3/4"  
Skruer (4)–8



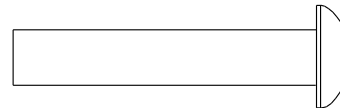
5/16" x 3/4"  
Skruer (6)–2



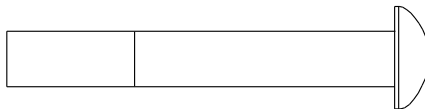
5/16" x 1 1/4"  
Skruer (5)–2



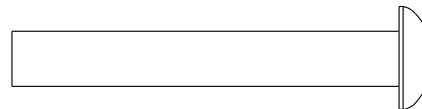
5/16" x 1 3/4"  
Skruer (9)–2



5/16" x 1 3/4"  
Bolt (41)–1



5/16" x 2 1/4"  
Ansatskrue (62)–1



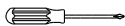
5/16" x 2 1/4"  
Skruer (28)–4



3/8" x 4" Skruer (7)–6

## MONTERING

- Ni behöver vara två personer vid monteringen.
- Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.
- Under frakten kan lite av enhetens smörjmedel ha spritt sig till andra delar av träningsmaskinen. • Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Du kan rengöra enheten med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.
- *Vänsterdelar* är markerade med "L" eller "Left", och *högerdelar* är markerade med "R" eller "Right".
- Se föregående sida för att identifiera smådelar.
- Till monteringen behöver du insexnycklar (medföljer) och stjärnskruvmejsel.

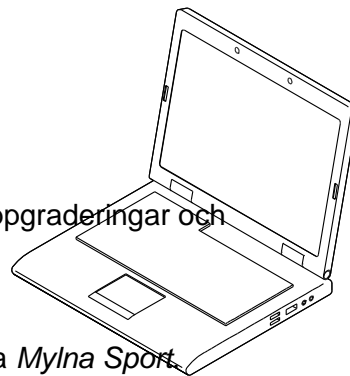


Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

### 1. Registrera din produkt på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Detta aktiverar din garanti och ger dig möjlighet att få uppgraderingar och specialerbjudanden.

Obs: Om du inte har tillgång till Internet, kan du kontakta *Mylina Sport*. Kontaktinformation finns på bruksanvisningens sista sida.

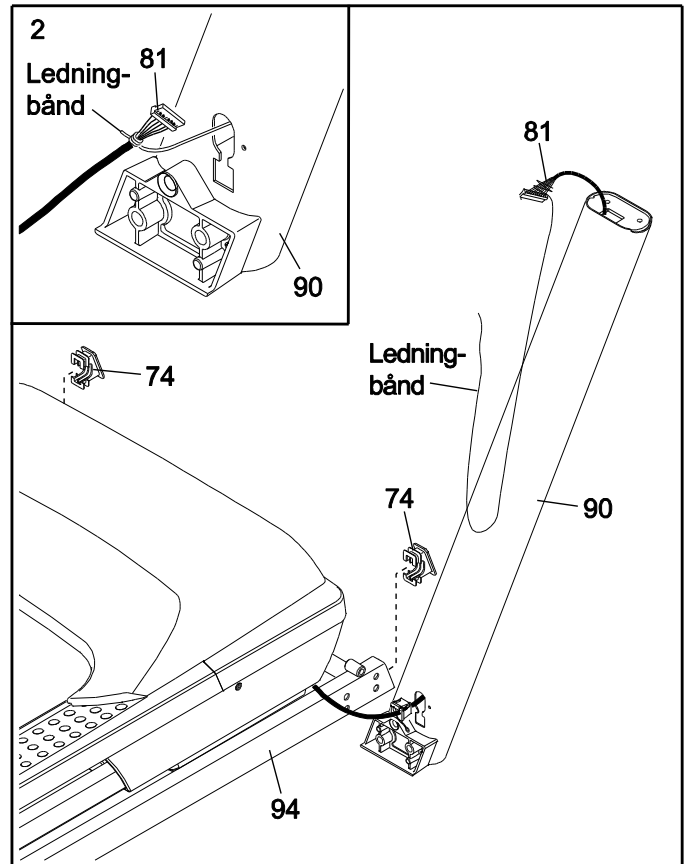


## 2. Kontrollera att strömladden är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) i varje sida av basen (94).

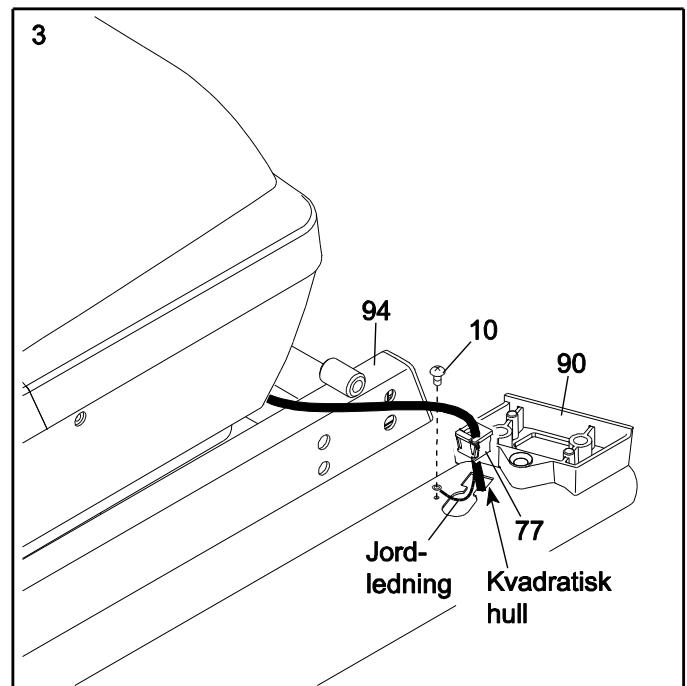
Leta reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (94).

**Se den lilla bilden:** Bind fast högerstolpens sladdband (90) ordentligt runt änden av stolpsladden (81). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger stolpe medan du drar ut den andra änden av sladdbandet genom stolpen.



3. Lägg den högra stolpen (90) nära basen (94). Tryck in en öljett (77) i det kvadratiska hålet på den högra stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordsladden.**

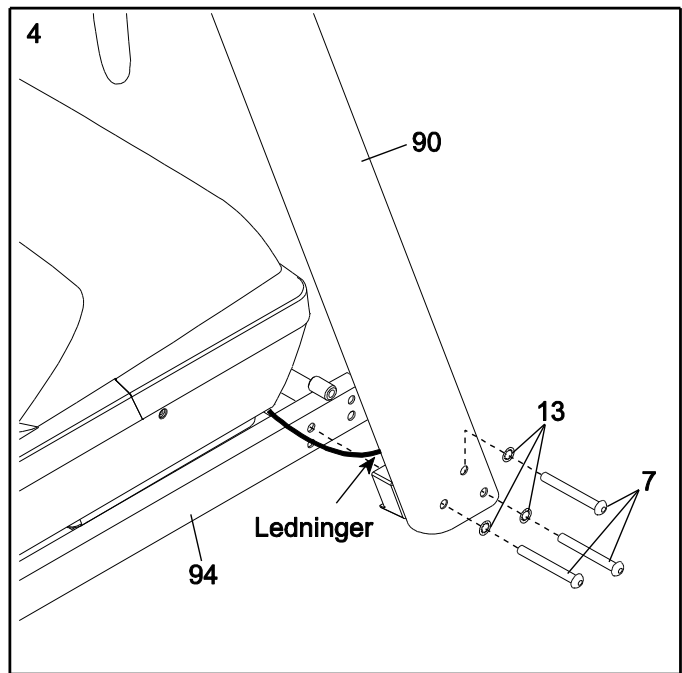
Fäst därefter jordsladden vid höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10).



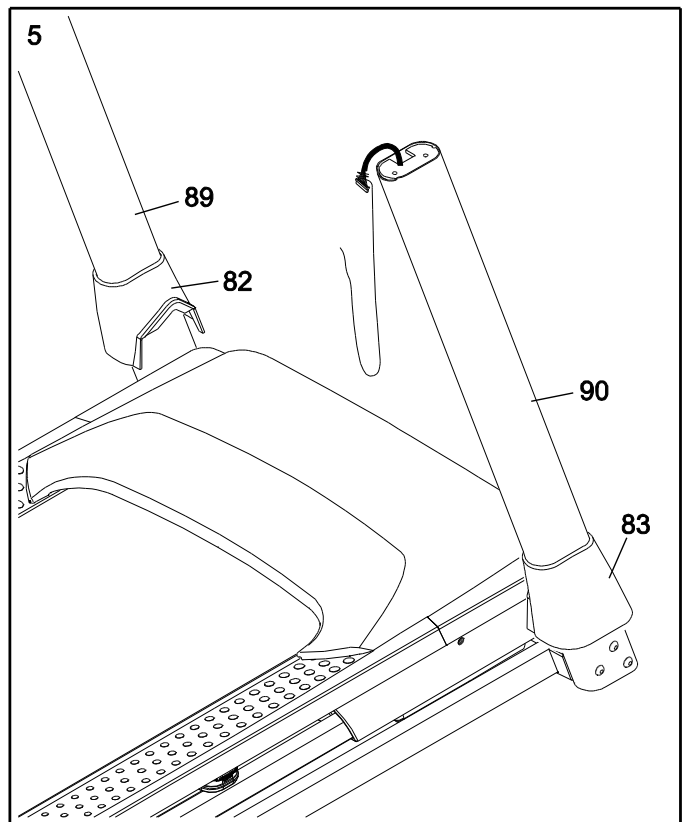


4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94). **Se upp så att sladdarna inte hamnar i kläm.** Spänn tre 3/8" x 4 1/4"-skruvar (7) med tre 3/8"-stjärnbrickor (13) *delvis* in i höger stolpe och basen. **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

**Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt.** Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.

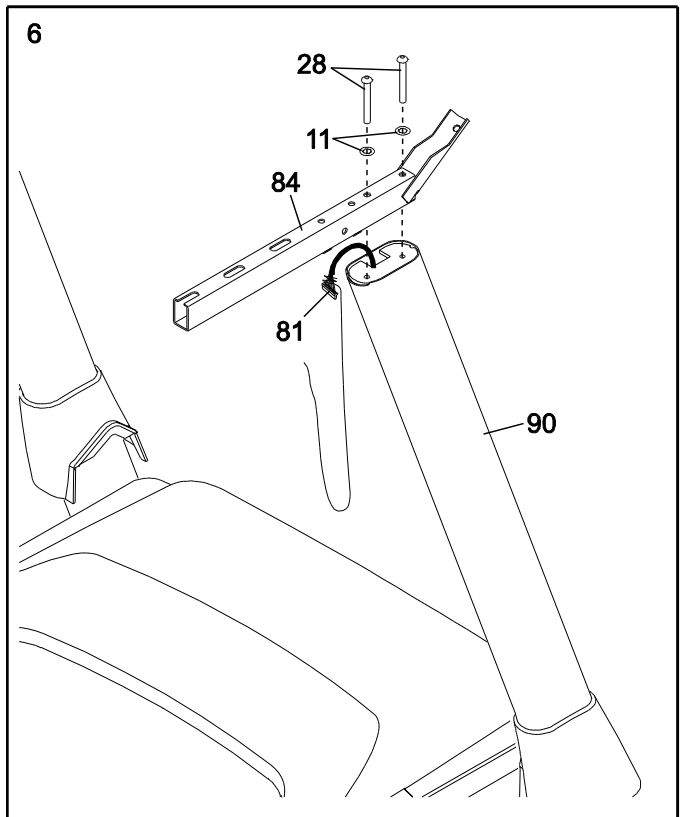


5. Leta reda på vänster och höger basskydd (82, 83). För på basskydden på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bilden. Tryck inte in bashättorna ännu.



6. Leta reda på det högra handtaget (84). Fäst höger handtag på höger stolpe (90) med två 5/16" x 2 1/4" (28) och två 5/16" stjärnbrickor (11). **Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (81).** Skruva in båda skruvarna med fingrarna innan du spänner någon av dem.

Fäst vänster handtag (visas ej) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.

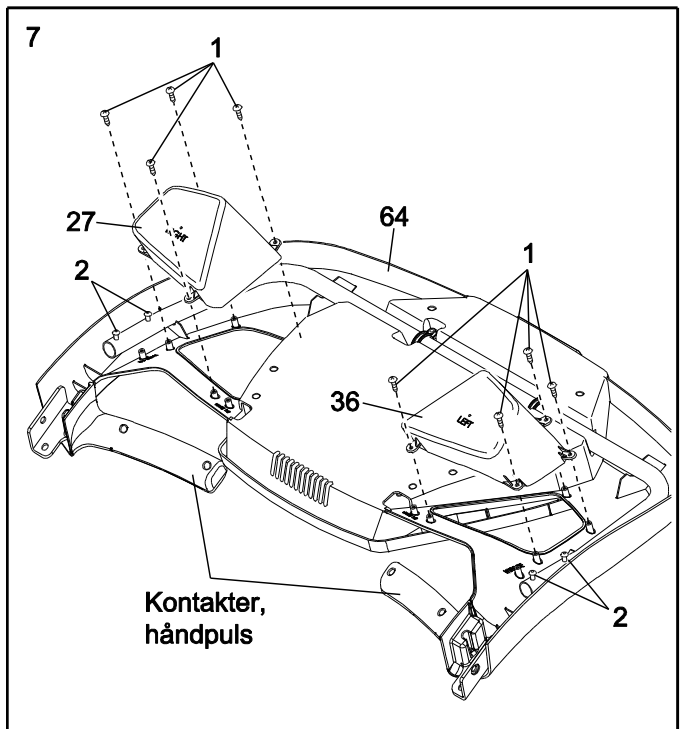


7. Placera displayenheten oppochner på ett mjukt underlag för att undvika repor. **Lyft inte upp displaybasen efter pulskontaktarna.**

Ta bort de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2), och spara dem eftersom du behöver dem längre fram.

Leta reda på vänster korg (36). Fäst korgen med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1).

Fäst höger korg (27) på samma sätt.



8. Få hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten nära höger och vänster handtag (84, visas ej).

Anslut stolpsladden (81) till displaysladden.

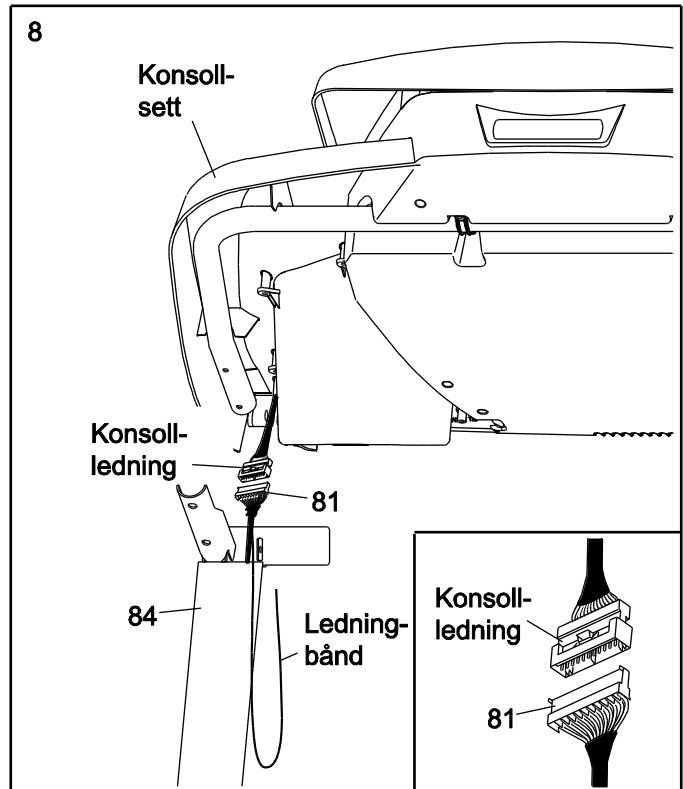
**Se den lilla bilden. Kopplingsstyckena ska klicka**

**ihop utan motstånd.** Om de inte gör det, snurra på ett

kopplingsstycke och försök igen. **OM DE KOPPLAS FEL, RISKERAR**

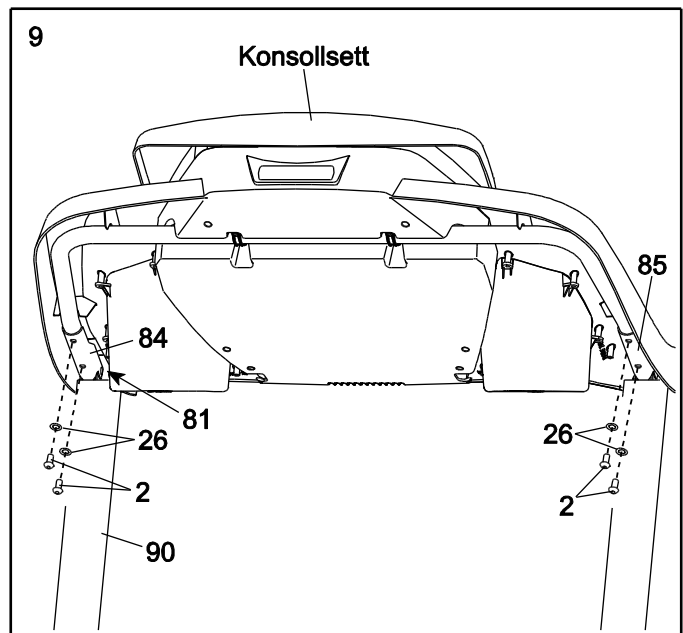
**DISPLAYEN ATT TA SKADA NÄR**

**DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort sladdbandet från stolpsladden.

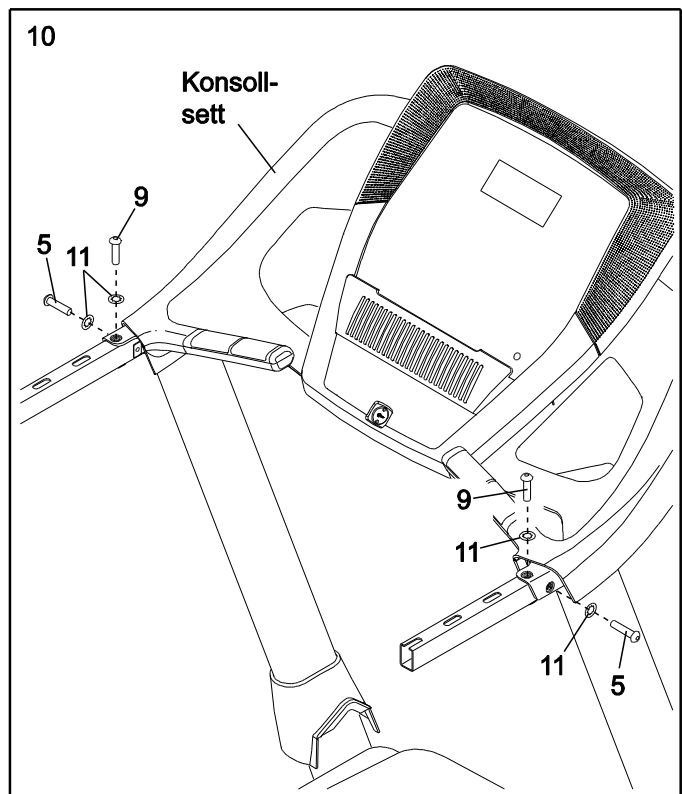


9. Placera displayenheten på handtagen (84, 85). **Var försiktig så att du inte klämmer någon av sladdarna.** För in all överflödigt stolpsladd (81) i höger stolpe (90).

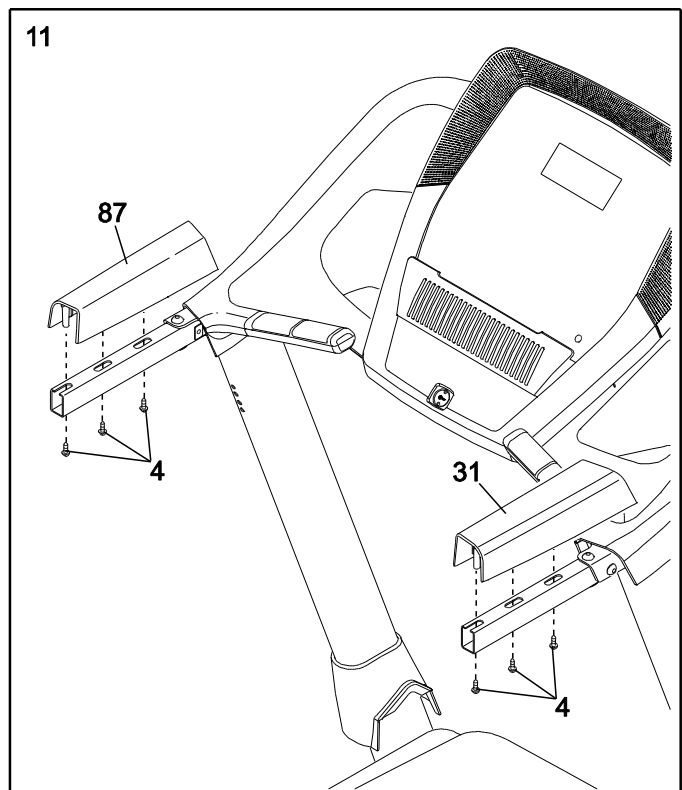
Fäst displayenheten vid fästena på handtagen (84, 85) med de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2) som du tog bort i steg 7, tillsammans med fyra 1/4"-stjärnbrickor (26). **Spänn inte skruvarna ännu.**



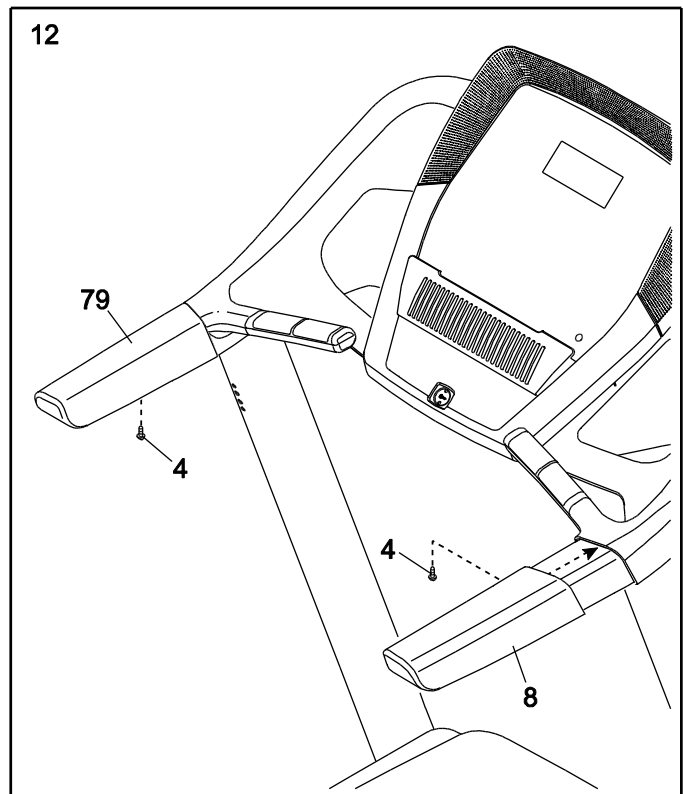
10. Fäst displayen med två 5/16" x 1 1/4"-skruvar (5), två 5/16" x 1 3/4"-skruvar (9) och fyra 5/16"-stjärnbrickor (11). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem.**



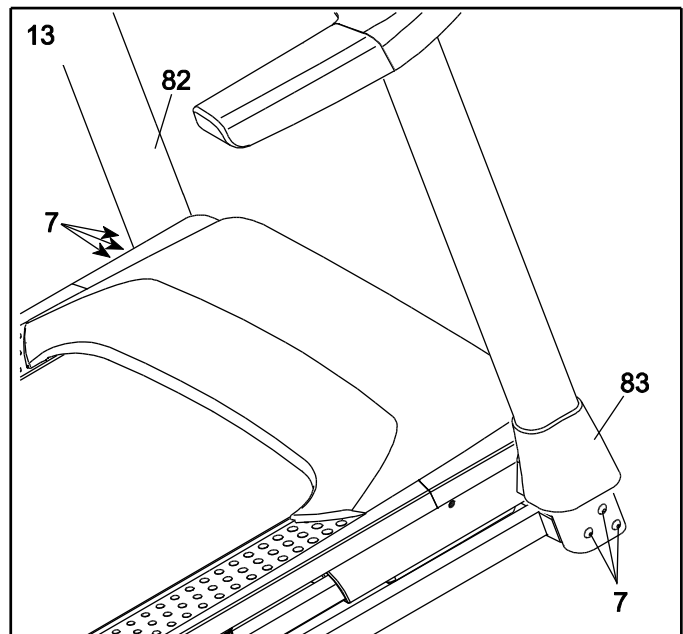
11. Fäst vänster och höger handtagsskydd (31, 87) med sex #8 x 3/4"-skruvar (4). **Spänn inte skruvarna för hårt.**



12. För på höger och vänster handtagsgrepp (8, 79) på höger och vänster handtagsskydd (visas inte). Fäst handtagsgreppen med två #8 x 3/4"-skruvar (4). **Spänn inte skruvarna för hårt.**



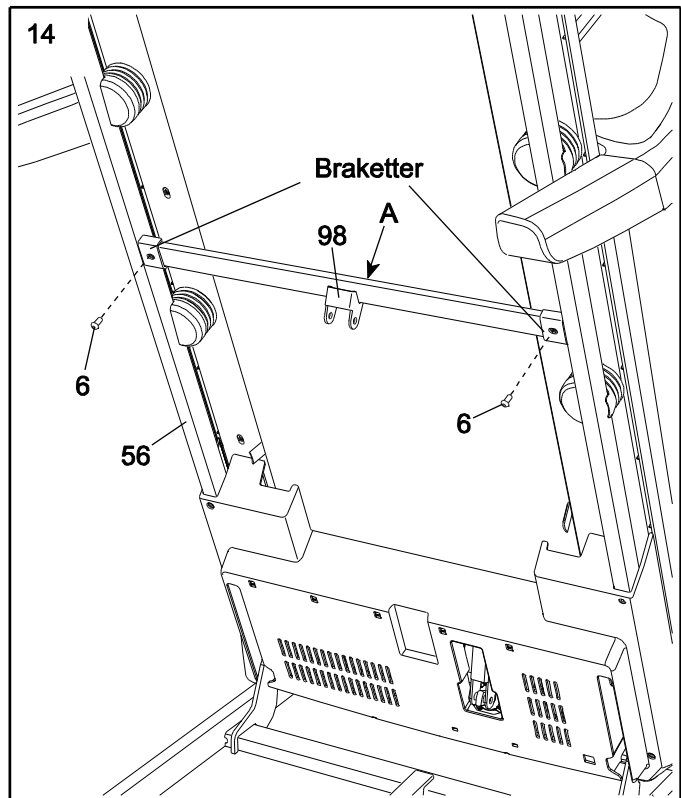
13. Spänn alla sex 3/8" x 4"-skruvarna (7) ordentligt. För därefter ner vänster och höger basskydd (82, 83) på plats.



14. **Obs: Om monteringen görs på ett halt underlag, riskerar enheten att rulla framåt under detta steg.**

Lyft ramen (56) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 16 är slutfört.**

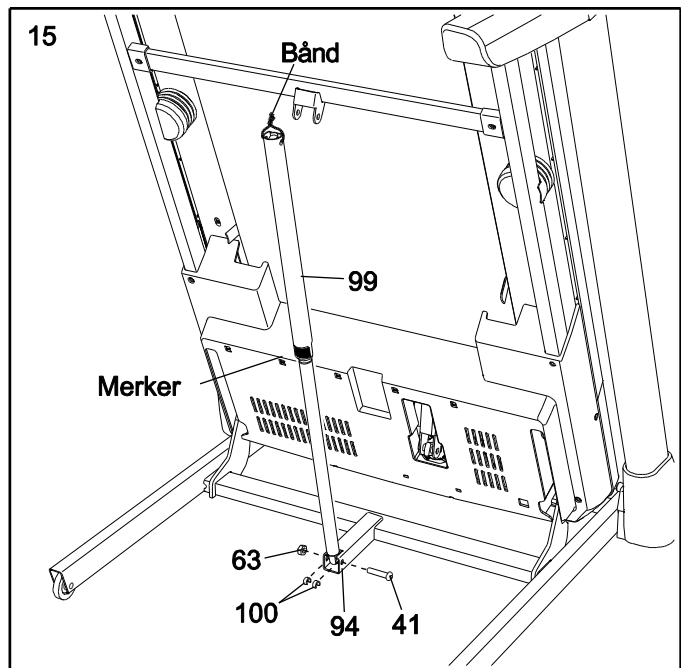
Positionera låsstäng (98) enligt bilden. **Kontrollera att märket "This side toward belt" (A) är vänt *mot* enheten.** Fäst låsstäng vid fästena på ramen (56) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (6).



15. Positionera förvaringslåset (99) på ett sådant sätt att varningsdekalerna pekar *bort* från träningsmaskinen, enligt bild.

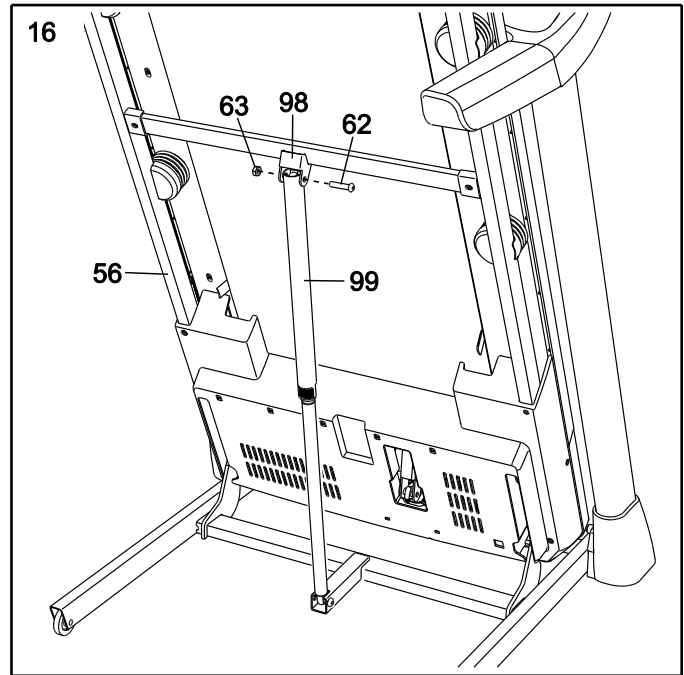
Fäst den övre delen av förvaringslåset (99) vid fästet på basen (94) med en 5/16" x 1 3/4"-bult (41), två låsdistansbrickor (100) och en 5/16"-mutter (63).

Höj förvaringslåset (99) till vertikalt läge. Ta därefter av bandet från toppen av förvaringslåset.



16. Fäst den övre änden av förvaringslåset (99) vid fästet på låsstången (98) med en 5/16" x 2 1/4"-ansatskruv (62) och en 5/16"-mutter (63).

Sänk ramen (56). Se sidan 23



17. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus eftersom det kan skada displayen. Obs: Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 25 och 26).

# ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

## FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsmaskinen är utrustad med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel.

**VIKTIGT: Använd inte silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.**

## STRÖMSLADD

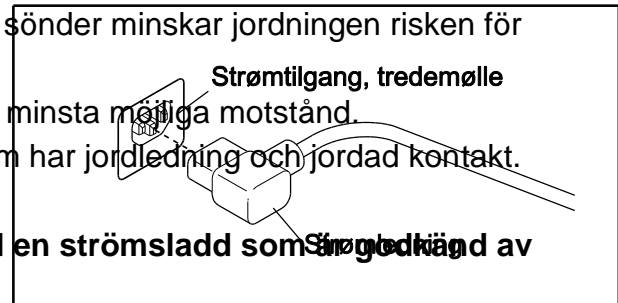
**Träningsmaskinen måste vara jordad.**

Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt

genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Enheten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

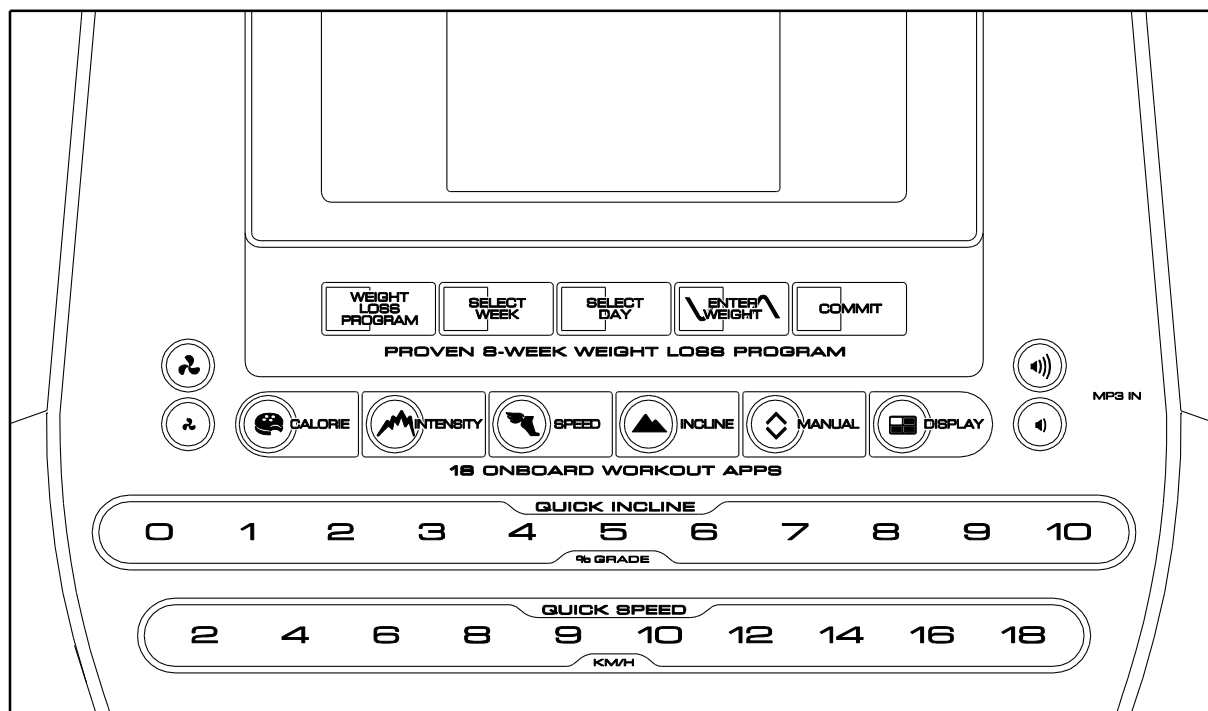
- **VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.**



- Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsmaskinen enligt bilden.

## DISPLAY





## Displayfunktioner

Enhetens display erbjuder ett imponerande urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av displayen. Du kan även mäta din hjärtryck med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet.

Dessutom erbjuder displayen ett urval av träningsprogram: Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och stigningen på träningsmaskinen medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Träna bort oönskad vikt med hjälp av det progressiva åttaveckorsprogrammet. Varje träningspass i detta program kontrollerar hastighet och stigning medan det hjälper dig genom ett effektivt träningspass som är utvecklat för att hjälpa dig att nå de resultat du vill ha.

Du kan även lyssna på din egen träningsmusik eller ljudböcker med hjälp av displayens ljudsystem.

**För att slå på strömmen, se sidan 18.**

**Träningsprogram, se sidan 20.**

**Ljudsystemet, se sidan 22.**

**Manuellt läge, se sidan 18.**

**Åttaveckorsprogrammet, se sidan 21.**

**Informationsläge, se sidan 22.**

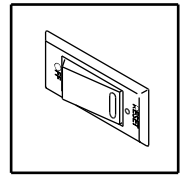
Obs: Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se informationsläget på sidan 22 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt ändrar enhet. I denna bruksanvisning används *kilometer*.

**Viktigt: Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 26.**

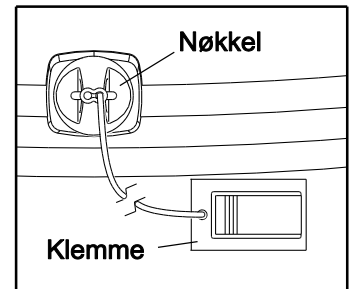
## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 16). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden.  
Ställ in den på nollställning.



Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämmans som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämmans vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**



## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sidan.

### 2. Välj manuellt läge.

Det manuella läget väljs automatiskt när enheten startar. Om du redan har valt ett annat program, kan du trycka på MANUAL om du vill välja det manuella läget.

### 3. Starta löpbandet.

För att starta löpbandet kan du trycka på START-knappen, SPEED + eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker antingen på START eller SPEED (+) kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). Varje gång du trycker på någon av dessa knappar kommer hastigheten att förändras med 0, 1 km/t; om du håller ner knappen kommer hastigheten att ändras med 0,5 km/t.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastigheten.

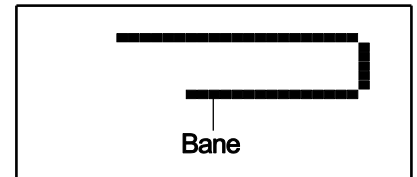
Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet på nytt trycker du på START eller SPEED (+).

### 4. Ändra stigningen efter behov

Tryck på INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de numrerade stigningsknapparna för att ändra löpbandets stigning. Varje gång du trycker på en av de numrerade stigningsknapparna, justeras träningsmaskinen gradvis till vald stigning.

## 5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du har valt manuellt läge visas en bana som representerar 400 meter på skärmens övre halva. När du springer på löpbandet dyker indikatorerna för denna bana upp en efter en tills hela banan visas på skärmen. Därefter försvinner banan, och indikatorerna dyker på nytt upp en efter en.

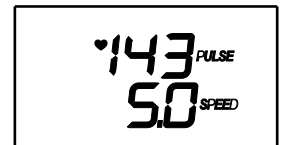


Den övre halvan av skärmen kan även visa dig hur lång tid som har förflutit, hur långt du har rört dig, hur snabbt löpbandet rör sig, det ungefärliga antal kalorier du har förbränt, din hastighet i minuter per kilometer samt träningsmaskinens stigning. Tryck upprepade gånger på DISPLAY tills skärmen visar önskad information.

Skärmen nere till vänster visar hur lång tid som har förflutit, hur långt du har rört dig under träningspasset samt träningsmaskinens stigningsnivå. Obs: Om du har valt ett träningsprogram visar skärmen den återstående tiden i stället för den tid som har förflutit.



Skärmen nere till höger visar det ungefärliga antal kalorier du har förbränt, löpbandets hastighet samt din hastighet i minuter per kilometer. Denna skärm visar även din hjärtrytm när du använder handpulssensorerna.



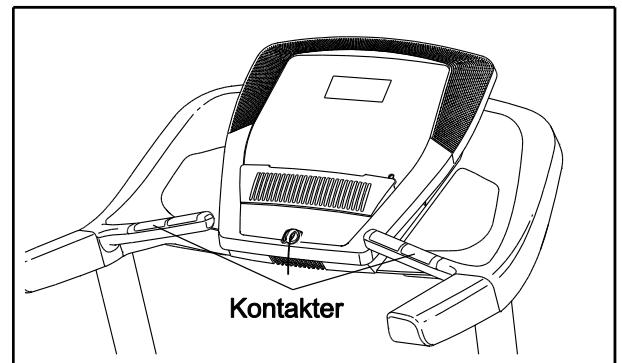
Du nollställer skärmarna genom att trycka på STOP, ta ut nyckeln och därefter sätta i den igen.

## 6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

**Obs: Om du använder både handpulssensorerna och pulsbältet samtidigt, kan displayen inte visa en korrekt mätning.** Se sidan 22 för mer information om pulsbältet.

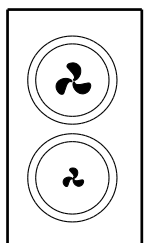
Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

När du vill använda handpulssensorerna ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag i metallsensorerna i minst 10 sekunder. **Rör inte på dina händer.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontakterna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**



## 7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastigheter. Tryck på FAN(+)(-) för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten. Obs: Fläkten stängs av automatiskt några minuter efter det att löpbandet har stoppat.



## 8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och **justera stigningen till den lägsta inställningen.** Om du inte justerar stigningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada träningsmaskinen när du ska fälla ihop den. **Ta därefter ut nyckeln ur displayen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsmaskinens elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka upprepade gånger på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, INCLINE-knappen eller SPEED-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen.

När programmet startar visar skärmarna max. hastighet och max. stigning i programmet samt en profil av hastighetsinställningarna. Om du har valt ett kaloripass kommer det ungefärliga antal kalorier du förväntas att förbränna visas tillsammans med träningspassets namn.

### 3. Starta träningspasset.

Tryck på START eller SPEED (+) för att starta träningspasset. Träningsmaskinen justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och stigning. Håll i handtagen och börja gå.

Varje program är indelat i flera segment. En inställning för hastighet och en för stigning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller stigning kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment. Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller stigning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsmaskinen justeras automatiskt till de nya inställningarna.



Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

**Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och stigningar.**

Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men när nästa segment påbörjas justeras träningsmaskinen dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen eller SPEED (+)-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/t. När nästa segment påbörjas justerar träningsmaskinen sig automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

**4. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 19. Du får nu information om den återstående tiden i stället för förfluten tid på skärmen nere till vänster.

**5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**

Se steg 6 på sidan 19.

**6. Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 19.

**7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.**

Se steg 8 på sidan 19.

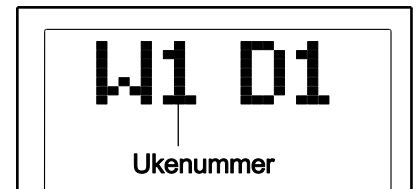
## ÅTTAVECKORSPROGRAMMET

**1. För in nyckeln i displayen**

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

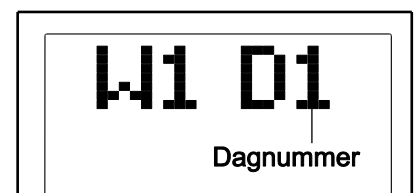
**2. Välj önskad vecka i programmet.**

Detta kan göras genom att du trycker upprepade gånger på SELECT WEEK tills siffran för den önskade veckan visas på den övre vänstra skärmen.



**3. Välj önskad dag i programmet.**

Det finns tre dagsträningspass för varje vecka i programmet. Välj önskad dag genom att trycka upprepade gånger på SELECT WEEK tills siffran för den önskade dagen visas på den övre högra skärmen.



**4. Skriv in din vikt.**

För att säkerställa en så exakt beräkning som möjligt av det antal kalorier som förbränns, bör du skriva in din vikt genom att använda dig av ENTER WEIGHT+/- . Displayen justerar träningspassets intensitetsnivå i förhållande till användarvikten.

**5. Starta träningspasset.**

Tryck först på COMMIT och tryck därefter på START för att starta träningspasset, som kommer att fungera på samma sätt som ett vanligt träningsprogram (se steg 3 på sidan 20).

**6. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 19. Du får information om den återstående tiden i stället för förfluten tid på skärmen nere till vänster.

**7. Mät din hjärtrytm om du så önskar**

Se steg 6 på sidan 19.

**8. Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 19.

## 9. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Se steg 8 på sidan 19.

### INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som ger dig överblick över användningsinformationen till träningsmaskinen. I detta läge kan du även välja mellan *metriska kilometer* eller *engelska miles* som måttssystem.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP samtidigt som du ansluter nyckeln, innan du släpper STOP-knappen. När informationsläget är valt visas följande information på skärmen:

- Det antal timmar som träningsmaskinen har använts.
- Det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.
- "E" för engelska mil eller "M" för metriska kilometer. Du ändrar måttenhet genom att trycka på SPEED-.
- Ett val för skärmbelysning. Välj mellan ON, OFF eller AUTO genom att trycka på SPEED+.

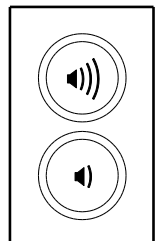


Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayen.

### STEREOSYSTEMET

Om du vill lyssna på musik eller ljudböcker via konsolens högtalare, måste du ansluta din MP3- eller CD- eller musikspelare till konsolen via MP3-porten. Anslut en ljudsladd (medföljer inte) till MP3-porten. Anslut därefter ljudsladden till din musikspelare. **Kontrollera att sladden är ordentligt ansluten.**

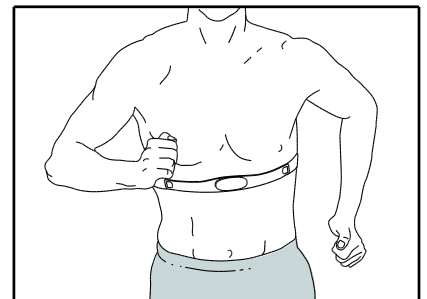
Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Justera volymen på musikspelaren eller på displayen.



Om du använder en bärbar CD-spelare och skivan hackar, placera CD-spelaren på golvet eller på en annan plan yta i stället för på displayen.

### PULSBÄLTE

Nyckeln till att nå bästa möjliga resultat, oavsett om det gäller fettförbränning eller att stärka ditt kardiovaskulära system, är att upprätthålla rätt hjärtrytm under dina träningspass. Det valfria pulsbältet erbjuder ett ypperligt sätt att hålla ett öga på din hjärtrytm medan du tränar. **Se sista sidan för kontaktinformation till Mylna Sport om du vill köpa ett pulsbälte.**



# IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

## SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera stigningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsmaskinen att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömsladden. OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. OBS: Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.

2. Lyft ramen tills förvaringslåset låses fast i förvaringsposition. **Kontrollera att förvaringslåset har spärrats.** Lägga en matta under träningsmaskinen för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsmaskinen för direkt solljus. Förvara inte träningsmaskinen i temperaturer över 30 grader.

## SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

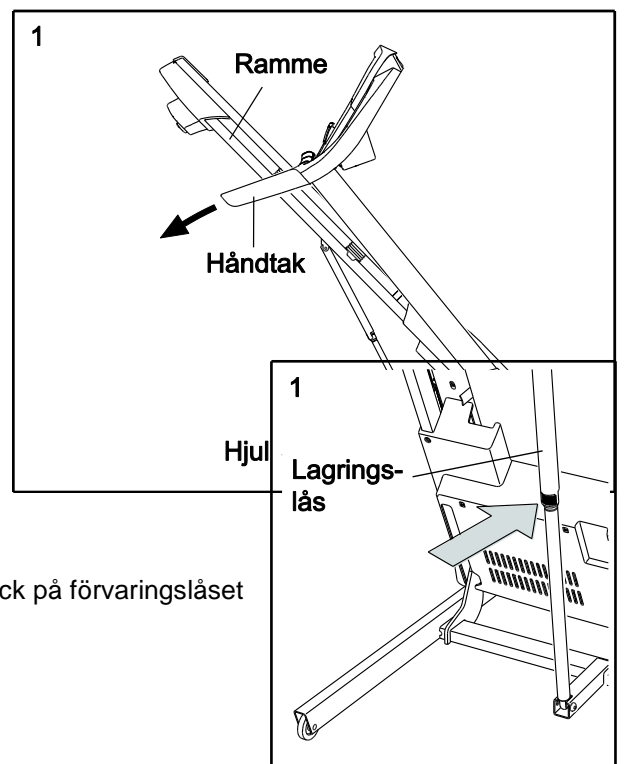
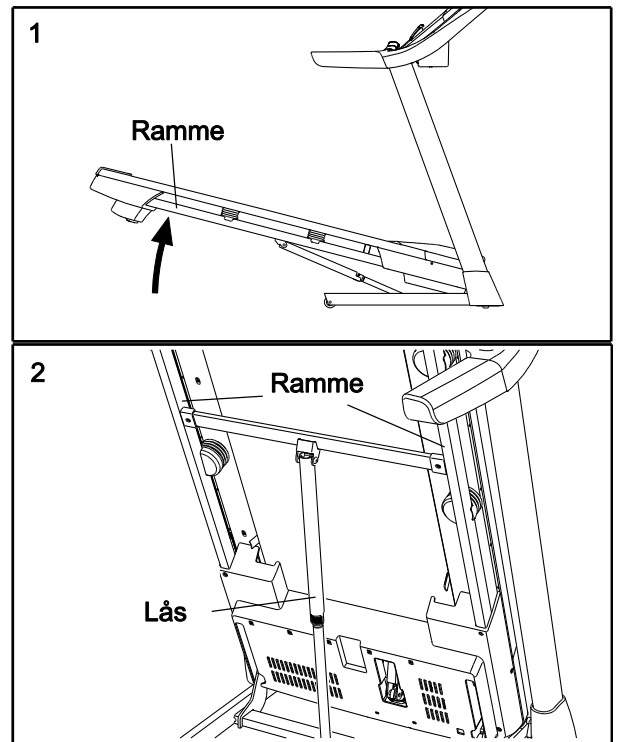
Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla ihop den till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan. **Kontrollera att förvaringslåset är spärrat i förvaringsposition.**

1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.
2. Vippt försiktigt träningsmaskinen bakåt tills den rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsmaskinen till önskad plats. **Flytta inte enheten utan att vippt den, dra inte i ramen och flytta inte enheten över ett ojämnt underlag.**

3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsmaskinen tills den befinner sig i förvaringsposition.

## SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSMASKINEN FÖRE ANVÄNDNING

1. Tryck med händerna på den övre delen av ramen, och tryck på förvaringslåset med foten enligt bilden. Sänk därefter ner ramen till golvet.



## UNDERHÅLL

Rengör träningsmaskinen regelbundet, och håll löpbandet rent och torrt. **Stäng av strömmen och koppla bort strömsladden.** Torka av enhetens yttre delar med en fuktig trasa och lite mildt diskmedel. **Viktigt: Spreja inte vätska direkt på träningsmaskinen.** Undvik att skada displayen – håll vätskor borta från datorn. Torka av träningsmaskinen med en mjuk trasa.

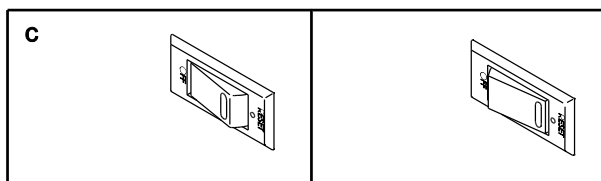
## FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

**PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.**

### LÖSNING:

- Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



**PROBLEM: Strömmen slås av under användning.**

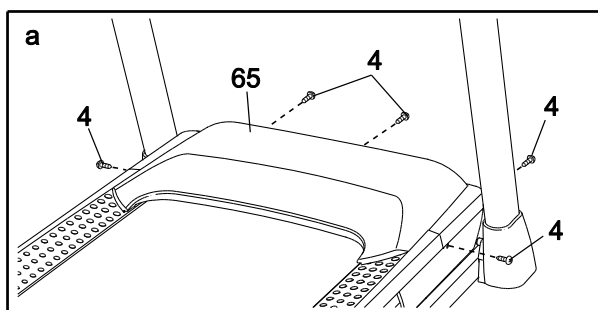
### LÖSNING:

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.
- Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsmaskinen ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

**PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska.**

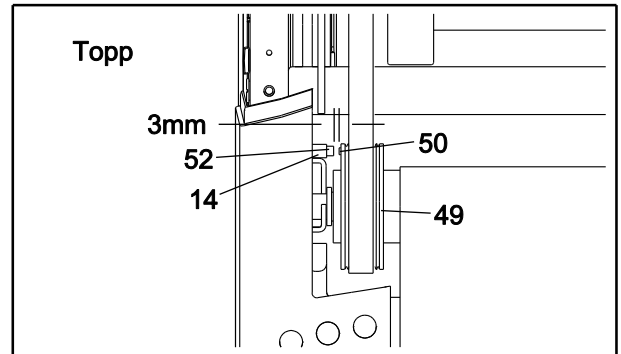
### LÖSNING:

- Ta ut nyckeln ur displayen och **dra ur strömsladden.** Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (4) och vrid försiktigt av motorskyddet (65).





Lokalisera reedbrytaren (52) och magneten (50) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa #8 x 3/4"-skruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst skyddet (visas ej) och låt träningsmaskinen gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



**PROBLEM: Stigningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.**

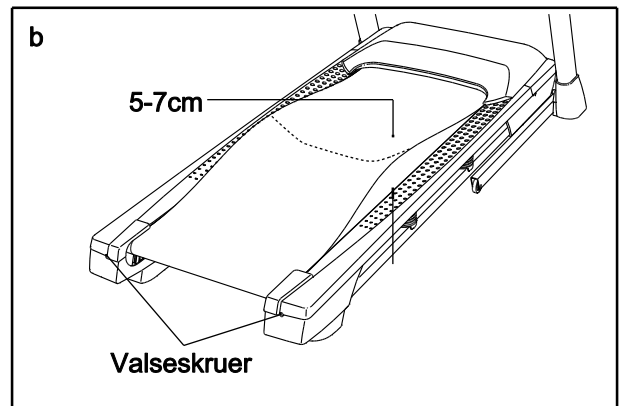
**LÖSNING:**

Håll in STOP och SPEED(+) medan du sätter in nyckeln i displayen. Släpp därefter upp STOP och SPEED(+). Tryck därefter först på STOP, och sedan på INCLINE (+) eller (-). Enheten höjs nu automatiskt till den högsta stigningsnivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om systemet inte kalibreras, tryck på STOP-knappen och antingen INCLINE(+) eller INCLINE(-) igen. När stigningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

**PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.**

**LÖSNING:**

- a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.

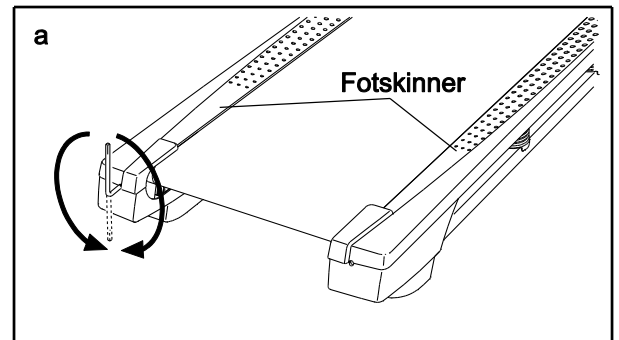


- c. Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.
- d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

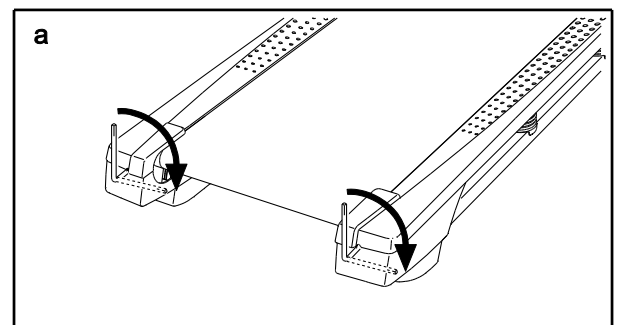
**PROBLEM:** Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.

**LÖSNING:**

a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medsols. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger vals bult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i displayen. Låt träningsmaskinen köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



## RIKTLINJER

**VARNING:** Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

**Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

### TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Detta diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	♥
<b>145</b>	<b>138</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	♥
<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	♥
<hr/>							
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

### Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

### Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

**Träning enligt träningszonen:** När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

**Nertrappning:** Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

### TRÄNINGSFREKVENNS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

## FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tånjning. Rör dig sakta medan du tånjer – du ska inte slita och dra.

### 1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tånjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

### 2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

### 3. Akillessena och vad

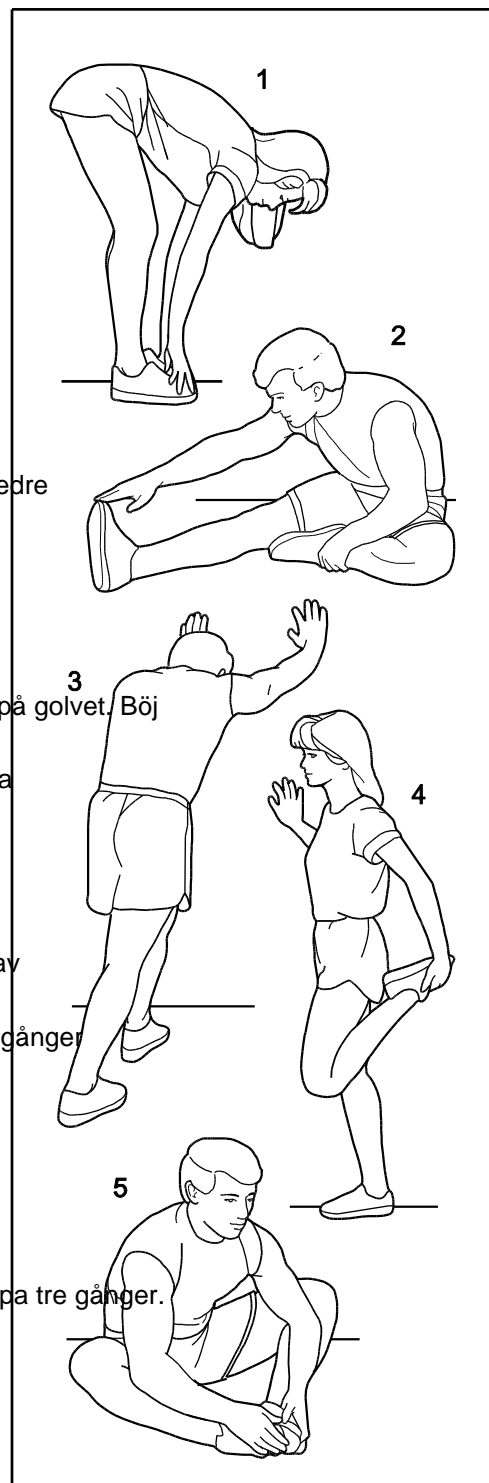
Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer akillessenor, anklar och vader.

### 4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära stjärten som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer quadriceps och lårmuskler.

### 5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tånjer quadriceps och lårmuskler.



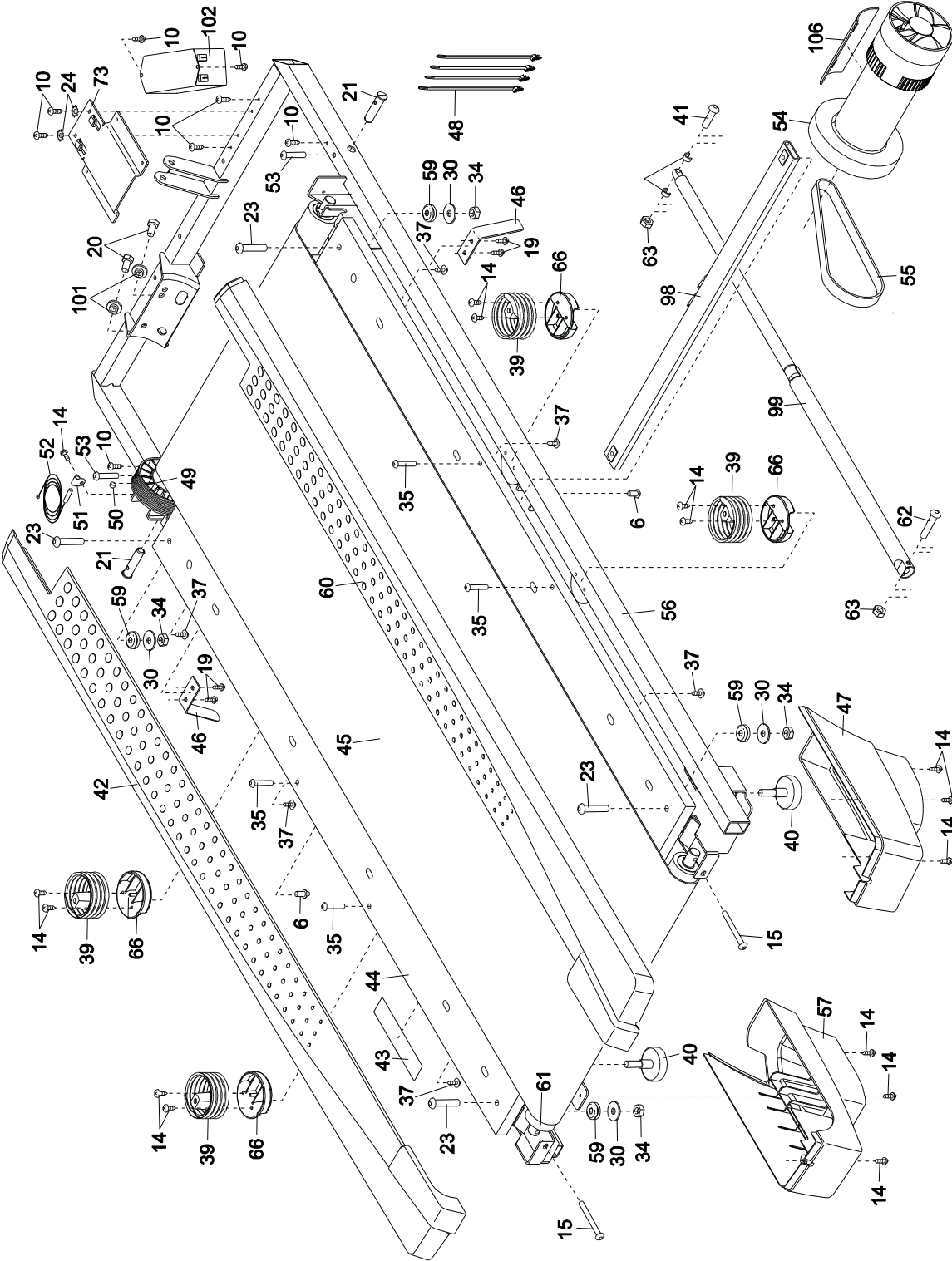
## LISTA ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Skruv, #8 x 1/2"	8	48	Kabelband	4
2	Skruv, 1/4" x 1/2"	4	49	Drivvals/remskiva	1
3	Basdyna	2	50	Magnet	1
4	Skruv, #8 x 3/4"	33	51	Klämma, reedbrytare	1
5	Skruv, 5/16" x 1 1/4"	2	52	Reedbrytare	1
6	Skruv, 5/16" x 3/4"	2	53	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	2
7	Skruv, 3/8" x 4"	6	54	Drivmotor	1
8	Höger handgrepp	1	55	Motorrem	1
9	Skruv, 5/16" x 1 3/4"	2	56	Ram	1
10	Silverskruv, #8 x 1/2"	10	57	Vänster bakre fot	1
11	Stjärnbricka, 5/16"	8	58	Jordsladd, display	1
12	TEK-skruv, #8 x 1"	4	59	Gummidyna	4
13	Stjärnbricka, 3/8"	6	60	Höger fotskena	1
14	Skruv, #8 x 3/4"	15	61	Vals	1
15	Skruv, 1/4" x 2 1/2"	2	62	Ansattsskruv 5/16" x 2 1/4"	1
16	Bult, 3/8" x 1 1/2"	1	63	Mutter 5/16"	2
17	Hjulbult, 3/8" x 1 1/2"	2	64	Displaybas	1
18	Displayram	1	65	Hölje	1
19	Skruv, #8 x 7/16"	4	66	Dynbotten	4
20	0~5~16	2	67	Distansbricka, stigningsram	2
21	Sprint, 3/8"	2	68	Höljesklämma	5
22	Bult, 3/8" x 1"	2	69	Stigningsmotor	1
23	Ansattsskruv 5/16" x 1 3/4"	4	70	Stigningsram	1
24	Stjärnbricka, #8	2	71	Ramdistansbricka	2
25	Skruv, #8 x 1"	4	72	Kontrollenhet	1
26	Stjärnbricka, 1/4"	4	73	Kontrollplatta	1
27	Höger korg	1	74	Bashätta	2
28	Skruv, 5/16" x 2 1/4"	4	75	Strömbrytare	1
29	Bult, 3/8" x 1 3/4"	1	76	Strömssladd	1
30	Plan bricka, 5/16"	4	77	Öljett	1
31	Höger handtagsskydd	1	78	Bottenplatta	1
32	Distansbricka, stigningsmotor	2	79	Vänster handgrepp	1
33	Mutter, 3/8"	6	80	Display	1
34	Mutter, 5/16"	4	81	Stolpsladd	1
35	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	4	82	Vänster basskydd	1
36	Vänster korg	1	83	Höger basskydd	1
37	Skruv, #8 x 5/8"	6	84	Höger handtag	1
38	Hjul	2	85	Vänster handtag	1
39	Isolator	4	86	Sladdband	2
40	Bakre fot	2	87	Vänster handtagsskydd	1
41	Bult, 5/16" x 1 3/4"	1	88	Nyckel/Klämma	1
42	Vänster fotskena	1	89	Vänster stolpe	1
43	Varningsmärke	1	90	Höger stolpe	1
44	Plattform	1	91	Varningsmärke	2
45	Löpband	1	92	Displayklämma	2
46	Remförare	2	93	Vänster pulsstång	1
47	Höger bakre fot	1	94	Bas	1

<b>NR</b>	<b>BESKRIVNING</b>	<b>ANT</b>		<b>NR</b>	<b>BESKRIVNING</b>	<b>ANT</b>
95	Vänster pulsskydd	1		102	Filter	1
96	Höger pulsstång	1		103	Mottagare	1
97	Höger pulsskydd	1		104	Distansbricka, basdyna	2
98	Låsstång	1		105	Ferritbox	1
99	Förvaringslås	1		106	Motorisolator	1
100	Låsdistansbricka	2		-	Bruksanvisning	-
101	Motorpackning	2				

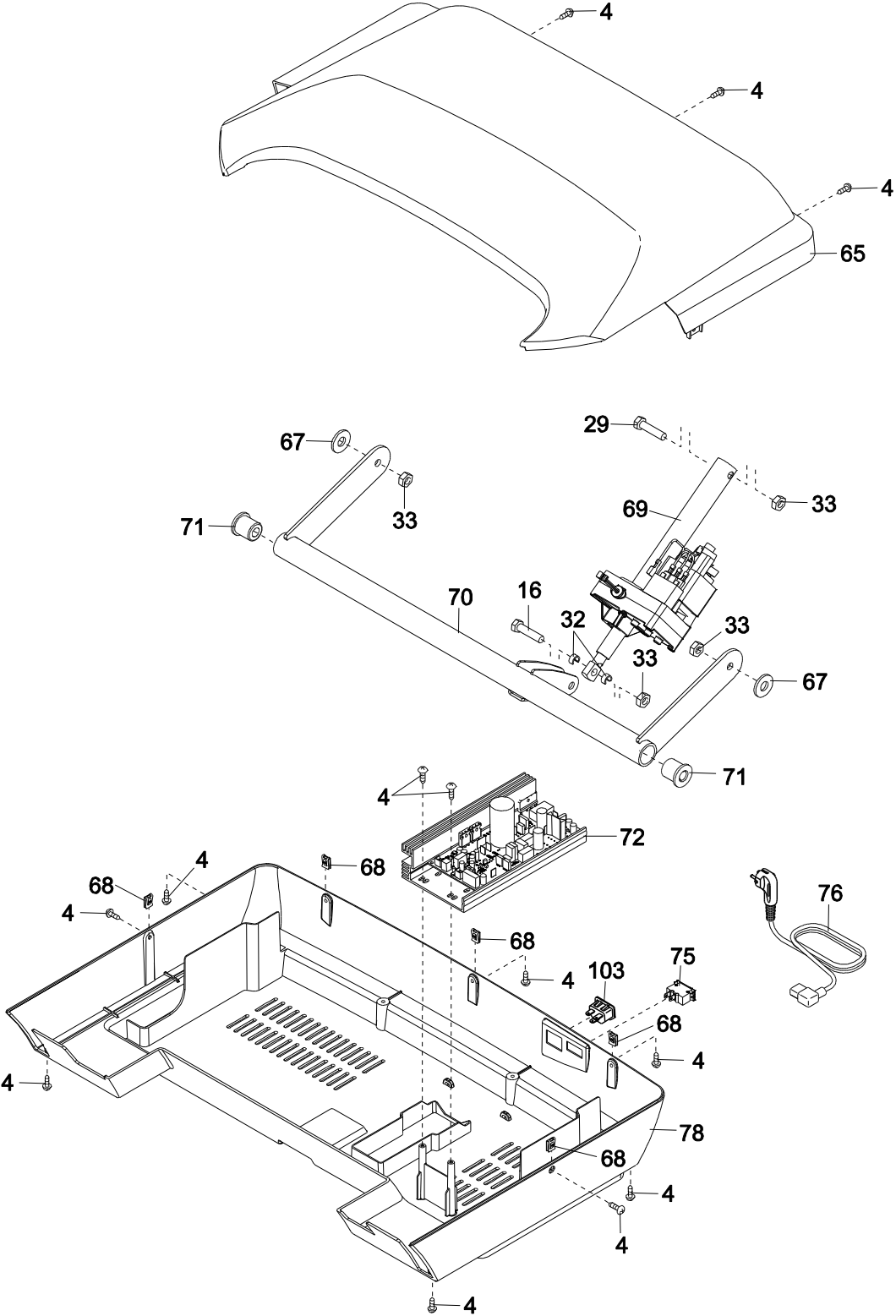
# ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PETL79714.1 R0414A



**ÖVERSIKTSDIAGRAM B**

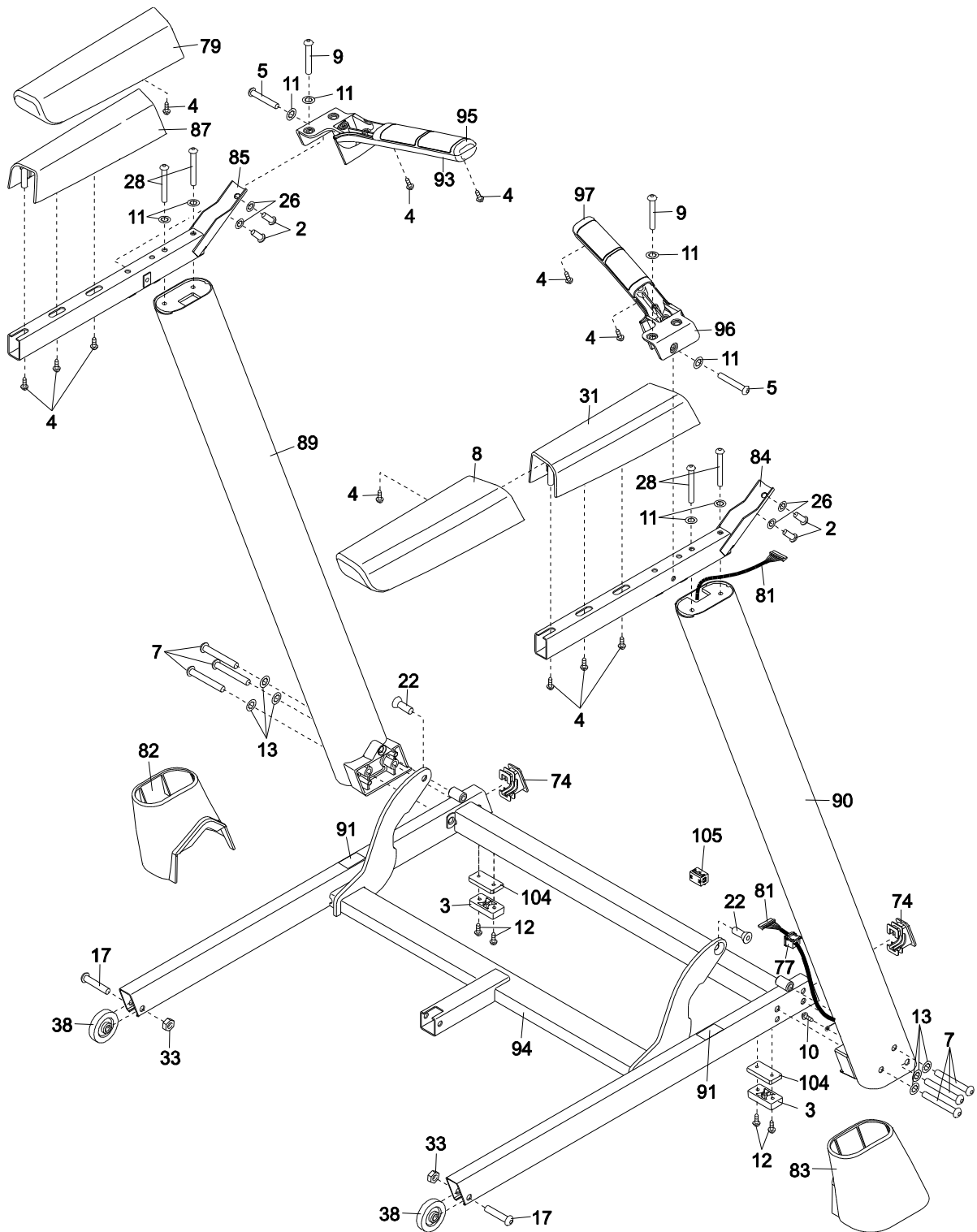
Modellnr.: PETL79714.1 R0414A





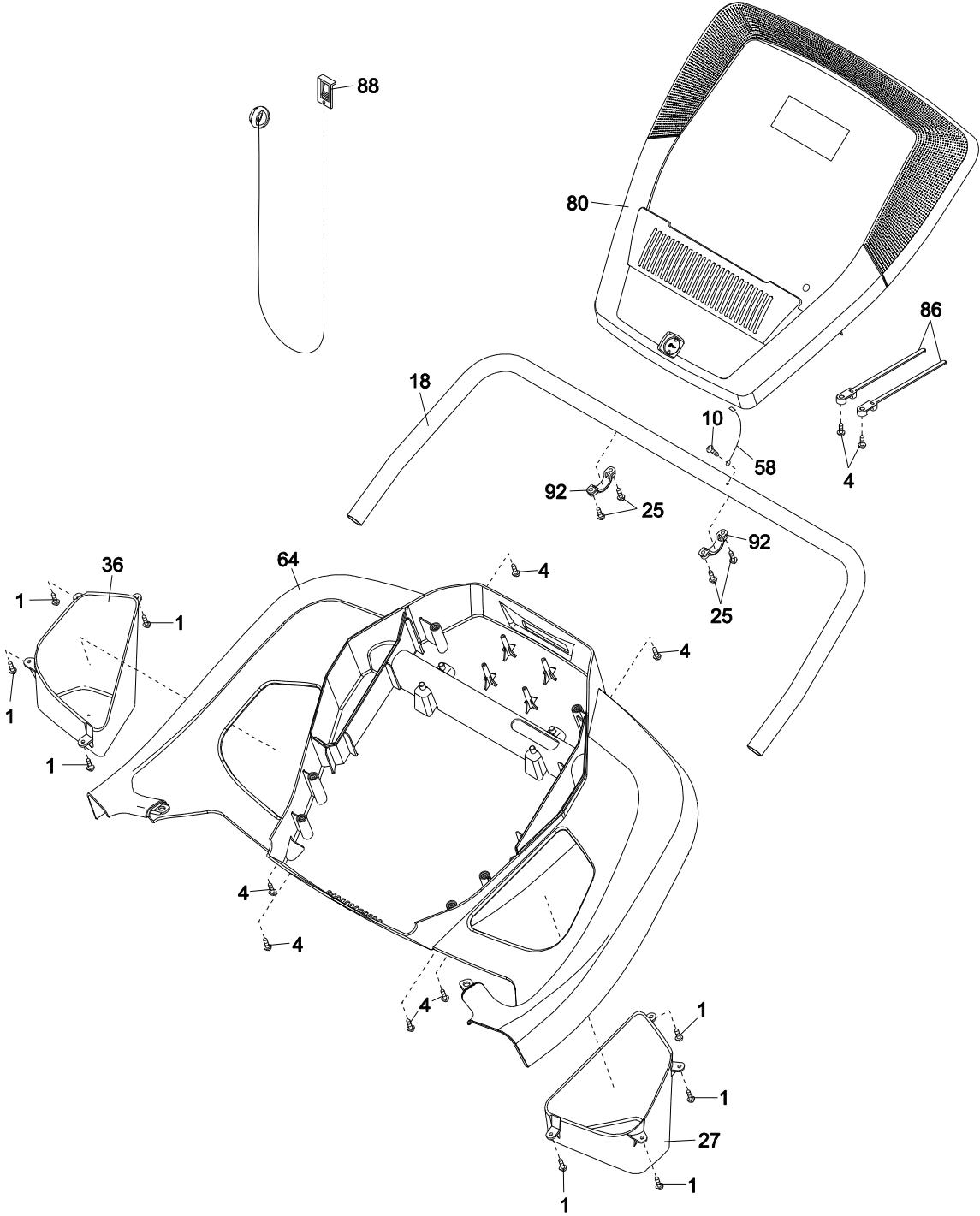
# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PETL79714.1 R0414A



**ÖVERSIKTSDIAGRAM D**

Modellnr.: PETL79714.1 R0414A



## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till vår hemsida: [www.mylnasport.no/service](http://www.mylnasport.no/service). Här finns det massor av information om våra produkter.

**VI VILL GÄRNA ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:**

**Kundtjänst: 23 27 27 27**

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") till hands.

## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller skriv till

Kundtjänst: 32 27 27 27

E-post: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du anger följande information:

- Modellnumret
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Artikelnumret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen)
- Beskrivning av den del du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.



Leverantör:  
Mylna Sport & Fitness AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör  
Mylna Sport & Fitness AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Leverantör  
Mylna Sport & Fitness AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)