

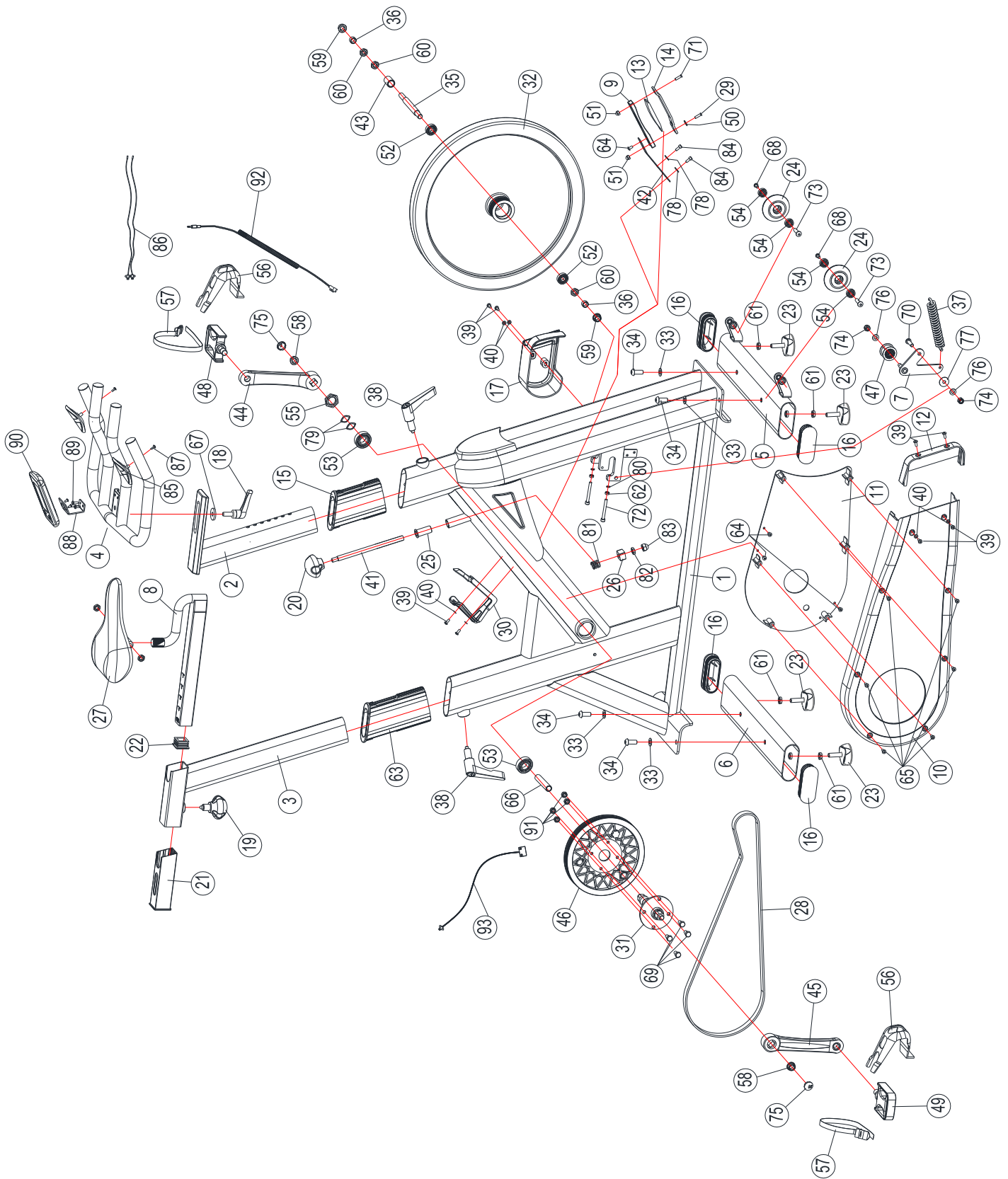
# WinRacer



# INNHOLD/INNEHÅLL/CONTENTS

	<b>DELETEDGNING/EXPLODED MAP</b>	<b>3</b>
	<b>DELELISTE/DELLISTA/PARTS LIST</b>	<b>4</b>
	<b>MONTERING/ASSEMBLY</b>	<b>7</b>
<b>DK NO</b>	<b>VIKTIG INFORMASJON</b>	<b>12</b>
	<b>TEKNISKE PARAMETRE</b>	<b>13</b>
	<b>BETJENING AV COMPUTER</b>	<b>14</b>
	<b>VEDLIKEHOLD</b>	<b>16</b>
	<b>KONTAKTINFORMASJON</b>	<b>18</b>
<b>SE</b>	<b>VIKTIG INFORMATION</b>	<b>19</b>
	<b>TEKNISKA PARAMETRAR</b>	<b>20</b>
	<b>DATOR INSTRUKTIONER</b>	<b>21</b>
	<b>UNDERHÅLL</b>	<b>23</b>
	<b>KONTAKTINFORMATION</b>	<b>25</b>
<b>GB</b>	<b>IMPORTANT INFORMATION</b>	<b>26</b>
	<b>TECHNICAL PARAMETERS</b>	<b>27</b>
	<b>COMPUTER INSTRUCTIONS</b>	<b>28</b>
	<b>MAINTENANCE</b>	<b>30</b>
	<b>CONTACT INFORMATION</b>	<b>32</b>
<b>FI</b>	<b>TÄRKEITÄ OHJEITA</b>	<b>33</b>
	<b>TEKNISET PARAMETRIT</b>	<b>34</b>
	<b>TIETOKONEED HUOLTO</b>	<b>35</b>
	<b>HULTO</b>	<b>37</b>
	<b>YHTEYSTIEDOT</b>	<b>39</b>
<b>DE</b>	<b>WICHTIGE INFORMATIONEN</b>	<b>40</b>
	<b>TECHNISCHE PARAMETER</b>	<b>41</b>
	<b>BEDIENUNG DES COMPUTERS</b>	<b>42</b>
	<b>INSTANDHALTUNG</b>	<b>44</b>
	<b>INFORMATIONEN ZUN SERVICE</b>	<b>47</b>

# DELETEDGNING/SPRÄNGSKISS/PARTS DRAWING



# DELELISTE/DELLISTA/PARTSLIST

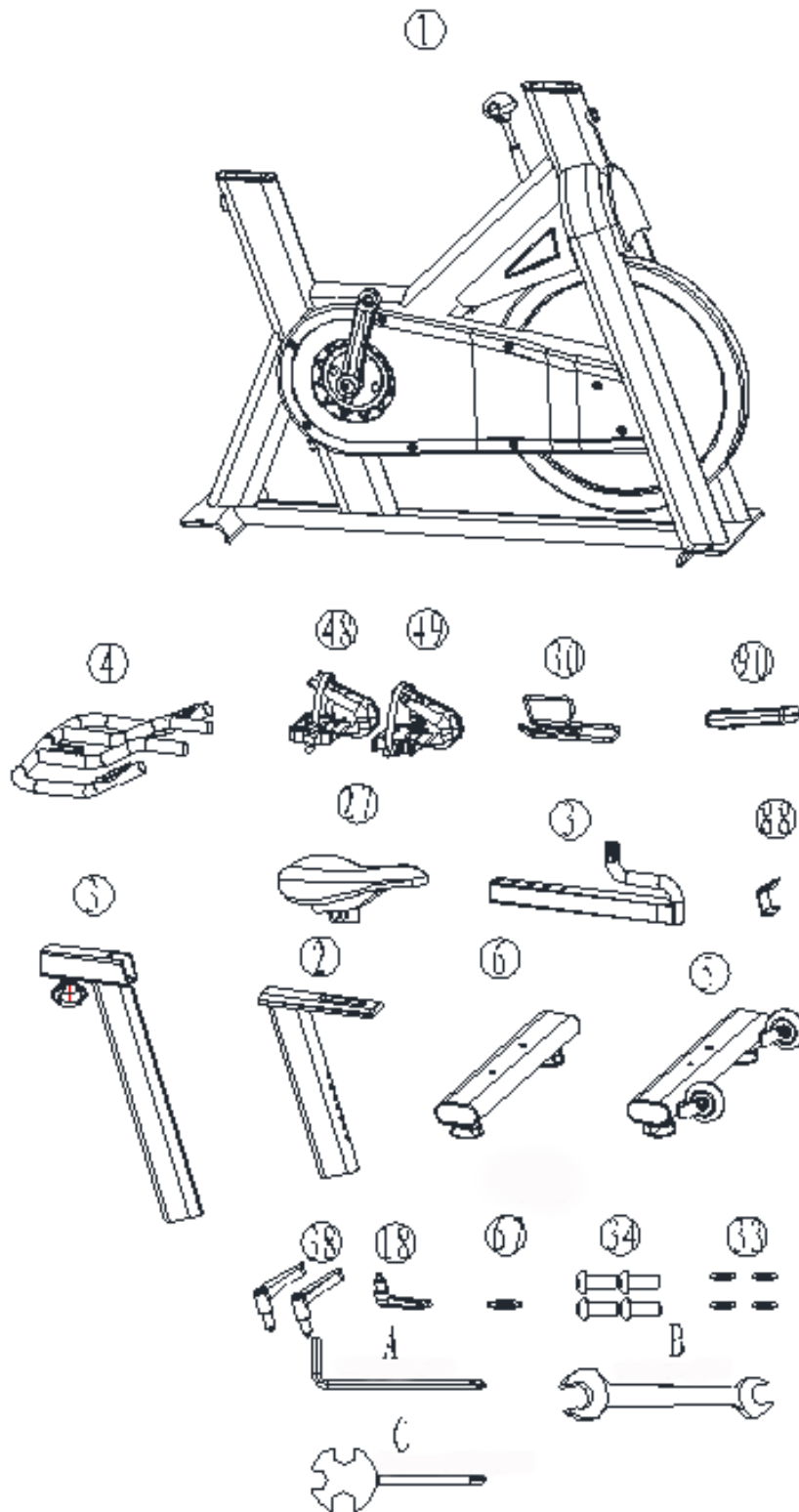
SP0901PKS SPARE PARTS LIST				
No.	Material Code	Part Name	Specification	QTY
1	2050049PS	Frame		1
2	2050131DG	Handlebar Post		1
3	2050046DG	Seat Post		1
4	2050054JS	Handlebar		1
5	2050128PS	Front Stabilizer		1
6	2050136PS	Rear Stabilizer		1
7	2050152PS	Tension Bracket	5T	1
8	2050047DG	Seat Slider		1
9	2170011YH	Brake Holder		1
10	3030016PQ	Chain Cover A	ABS	1
11	3030071PQ	Chain Cover B	ABS	1
12	3030018PQ	Front Cover	ABS	1
13	3060007	EVA	20*11*96	1
14	121000001	Leather	4T	1
15	3020012	Front Inner Bushing	Nylon and Fibre	1
16	3010013	Flat Oval Plug	Match PT 40*100*2.0T Flat Oval Tube	4
17	3030021PQ	Flywheel Left Cover	ABS	1
18	2160026	L-shape Knob	M10*25L	1
19	2160023	Knob	M16*P1.5	1
20	2160006	Brake Knob	M10	1
21	3020005	Inner Plastic Sleeve	45*45*2-35*35 Square Tube	1
22	3010008	Square Plug	35*35*2T Square Tube	1
23	3990031	Lever	M10	4
24	3990001	Transit Wheel	φ15*φ71.5*W23	2
25	3020001	Brake Pole Sleeve	φ19*φ15.5*40L	1
26	2010082DG	Square Nut	20*20*10T	1
27	2110008	Seat	VD1511D-05	1
28	3040002	Belt	5PK1370	1
29	2010041DG	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M5*20L, chroming	1
30	2170013DY	Water Bottle Holder		1
31	2120049DY	Axle	φ25*φ98*167.5L	1
32	2130025DG	Flywheel	φ460*35*22KG, PK	1
33	2010164DG	Washer	φ20*φ10*1.5T	4
34	2010003DG	Hexagon Socket Flat Round Head Screw	M10*25L, 8.8Grade	4
35	2120008JY	Flywheel Spindle	M12*P1.0*φ15*157.5L	1

36	2080020DG	Spindle Sleeve	Φ16*Φ12.2*8L	2
37	2070008DX	Tension Spring	φ3.0*17Circle	1
38	2160027	L-shape Knob	M16*P1.5*28L*10L	2
39	2010051DY	Cross Recessed Pan Head Screw	M5*12L	8
40	2010165DY	Flat Washer	Φ5.2*1.0	6
41	2030028DG	Brake Pole	M10*Φ10*240L	1
42	2040073PS	Brake Shrapnel	1.5T	1
43	2080021DG	Flywheel Spacer Bush	Φ20*Φ15.2*28.5L	1
44	2150006DY	Left Crank	9/16"-20UN-LH*170	1
45	2150005DY	Right Crank	9/16"-20UN-RH*170	1
46	3050004	Belt Wheel	5PK, Φ210*23	1
47	2990007DY	Tension Wheel	Φ37*Φ30*24.5H	1
48	2140005	Left Pedal	9/16"-20UN-LH,SPD	1
49	2140006	Right Pedal	9/16"-20UN-LH,SPD	1
50	2010167DG	Washer	Φ16*Φ6*2T	1
51	2010088DG	Cap Nut	M5*8*8.0T	2
52	21030158	Bearing	6302-2RS	2
53	2010205	Bearing	6005-2RS	2
54	2010183	Bearing	608ZZ	4
55	2010102DY	Hex Nut	M24*P1.0*32*7.0T	1
56		Pedal Cage		2
57		Pedal Strap		2
58	2010092DY	Hexagon Flange Nut	M12*P1.25*16*8.0T, 8.8 Grade	2
59	2010093DG	Hexagon Flange Nut	M12*P1.0*18*11T, 8.8 Grade	2
60	2010105DG	Hex Thin Nut	M12*P1.0*19*6.0T	3
61	2010096DG	Hex Nut	M10	4
62	2010098DG	Hex Nut	M6	2
63	3020011	Rear Inner bushing	Nylon and Fibre	1
64	2010067DG	Cross Umbrella Head Screw	M5*10L	4
65	2010050DY	Cross Pan Head Screw	M5*15L	6
66	2080031DG	Sleeve	Φ25.2*φ32*55L	1
67	2010159DG	Washer	Φ30*Φ10.2*4.0T	1
68	2010004DG	Hexagon Socket Flat Round Head Screw	M6*12L	2
69	2010132DY	Hexagon Bolt	M8*12*16L, 8.8 级	4
70	2010006DG	Hexagon Socket Flat Round Head Screw	M8*27L	1
71	2010045DG	Cross Countersunk Head Screw	M5*18	1
72	2010024DG	Hexagon Socket Cap Screw	M6*55L	2
73	2010017DG	Hexagon Socket Screw	Φ8*M6*30	2
74	2010115DG	Nylon Nut	M8	2
75		Crank Cover		2
76	2010168DG	Washer	φ16*φ8*2T	2
77	2010169DG	Washer	Φ25*Φ8.5*1.0T	1
78	2010160DG	Washer	Φ15*Φ5.2*1T	2

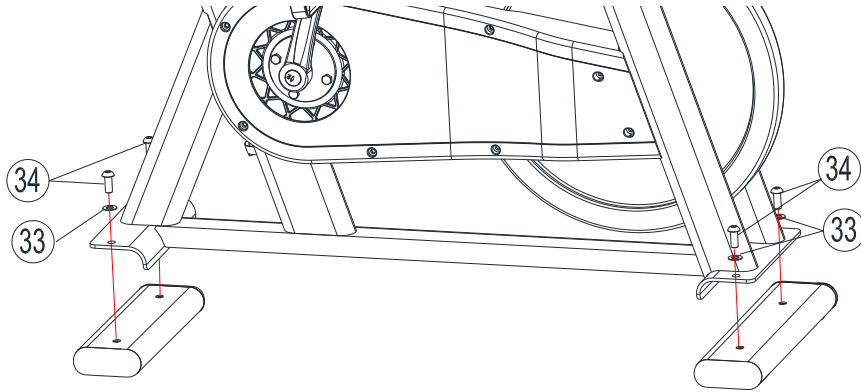
79	2010157DY	Wave Washer	Φ32*Φ25.5*0.3T(65Mn)	2
80	2010204DG	Spring Washer	φ6.4*1.8T	2
81	2070008DX	Compression Spring	Φ2.0*Φ17.5*17L	1
82	2010099DG	Hex Nut	M10*6T	1
83	2010089DG	Cap Nut	M10	1
84	2010022DG	Hexagon Socket Cap Screw	M5*12L	2
85	5030002	Hand Pulse Pad		2
86	5020010	Hand Pulse Wire		2
87	2010061DY	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw	ST4*20L	2
88	2040017PS	Computer Holder	2.5T	1
89	2010202DY	Cross Umbrella Screw	M6*10L	2
90	5010023	Computer	JS-10402	1
91	2010115DY	Nylon Nut	M8	4
92	5020008	Sensor Spring Wire		1
93	5020011	Sensor Wire		1

# MONTERING/ASSEMBLY

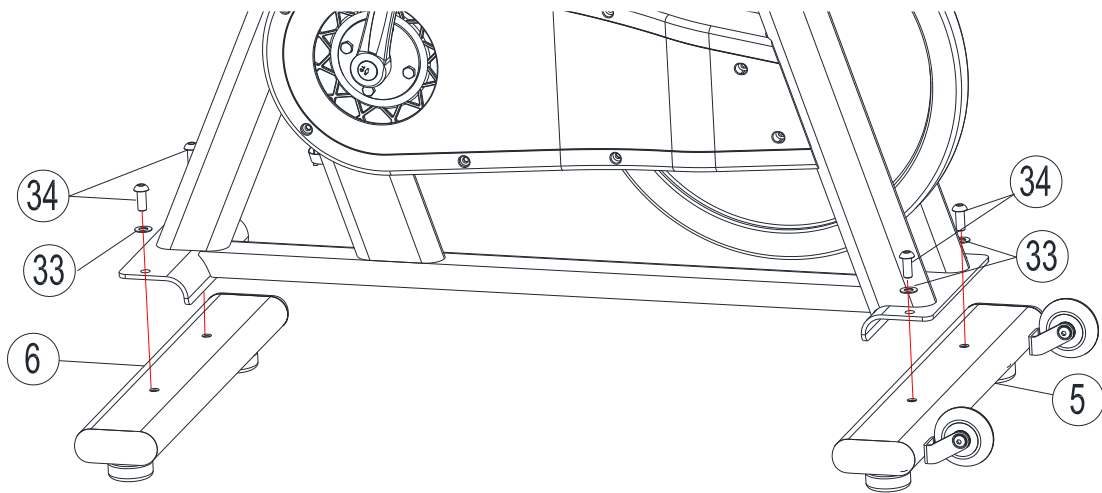
## Step 1



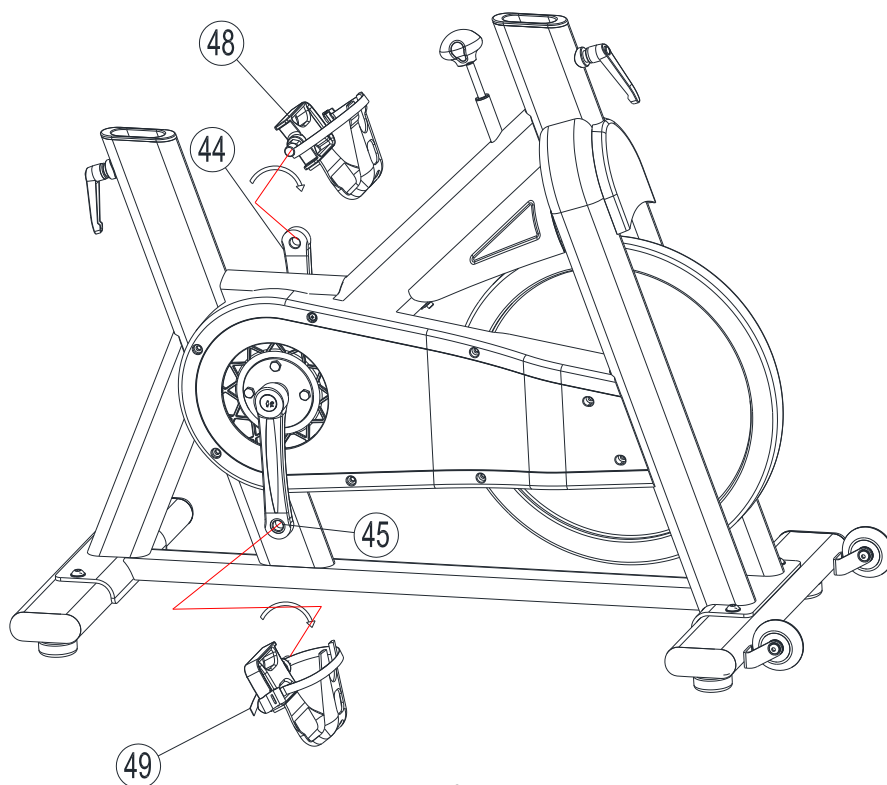
## Step 2



## Step 3

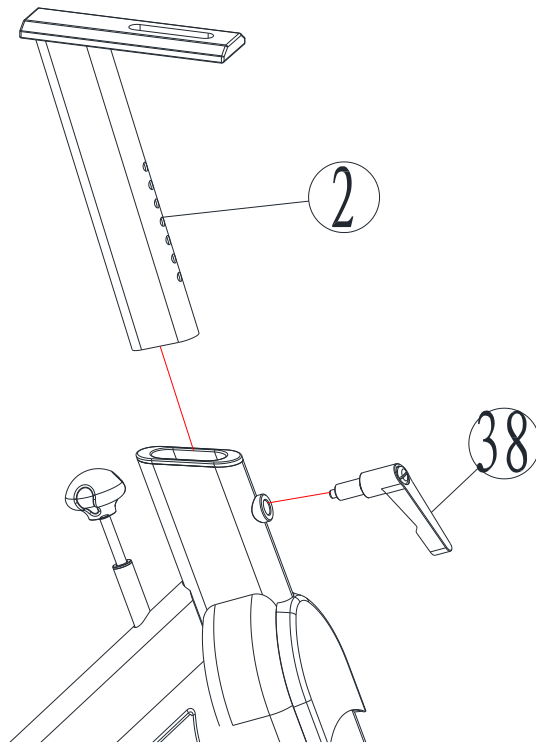


## Step 4

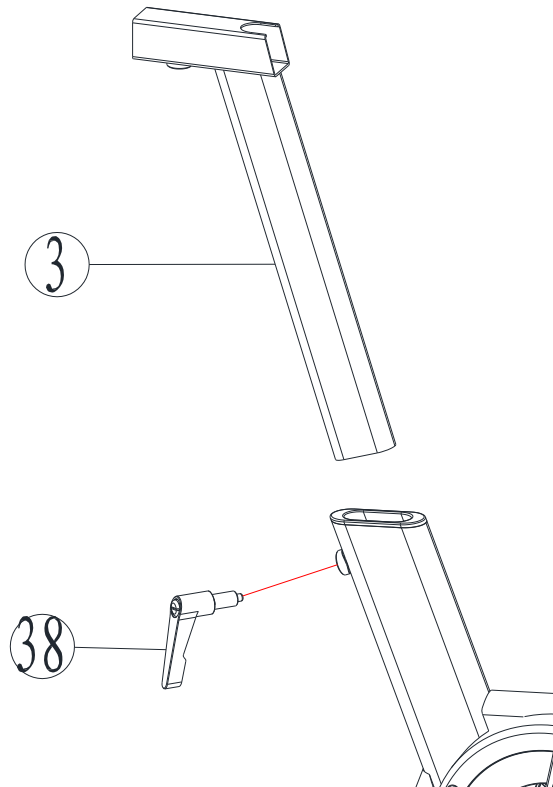




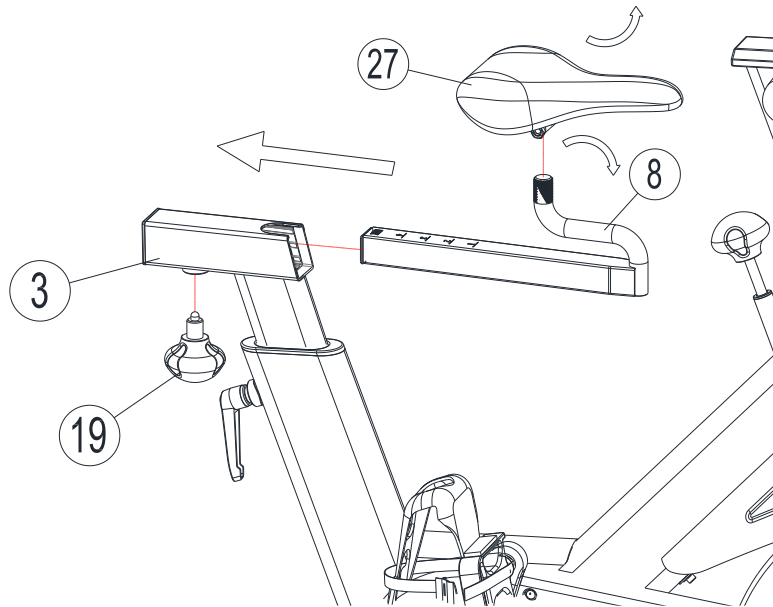
## Step 5



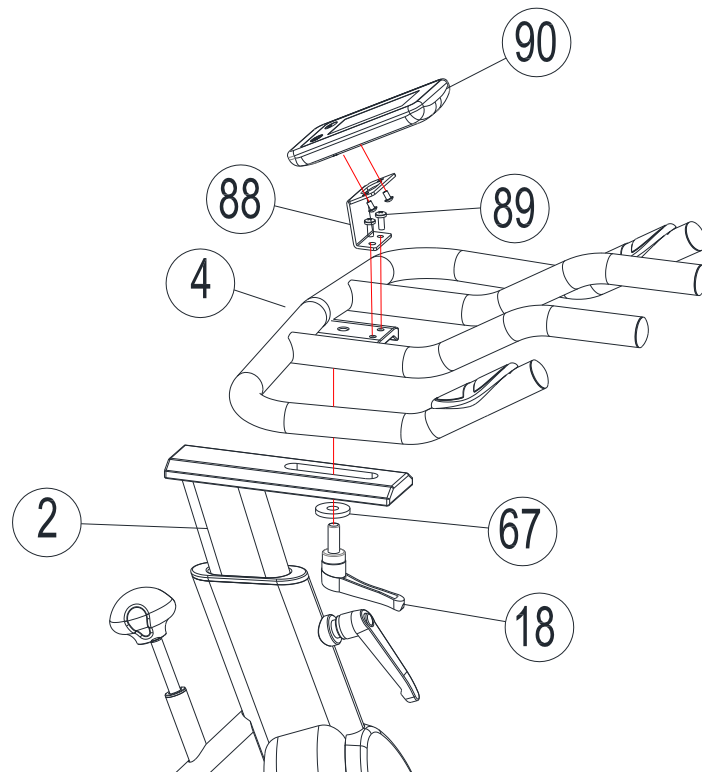
## Step 6



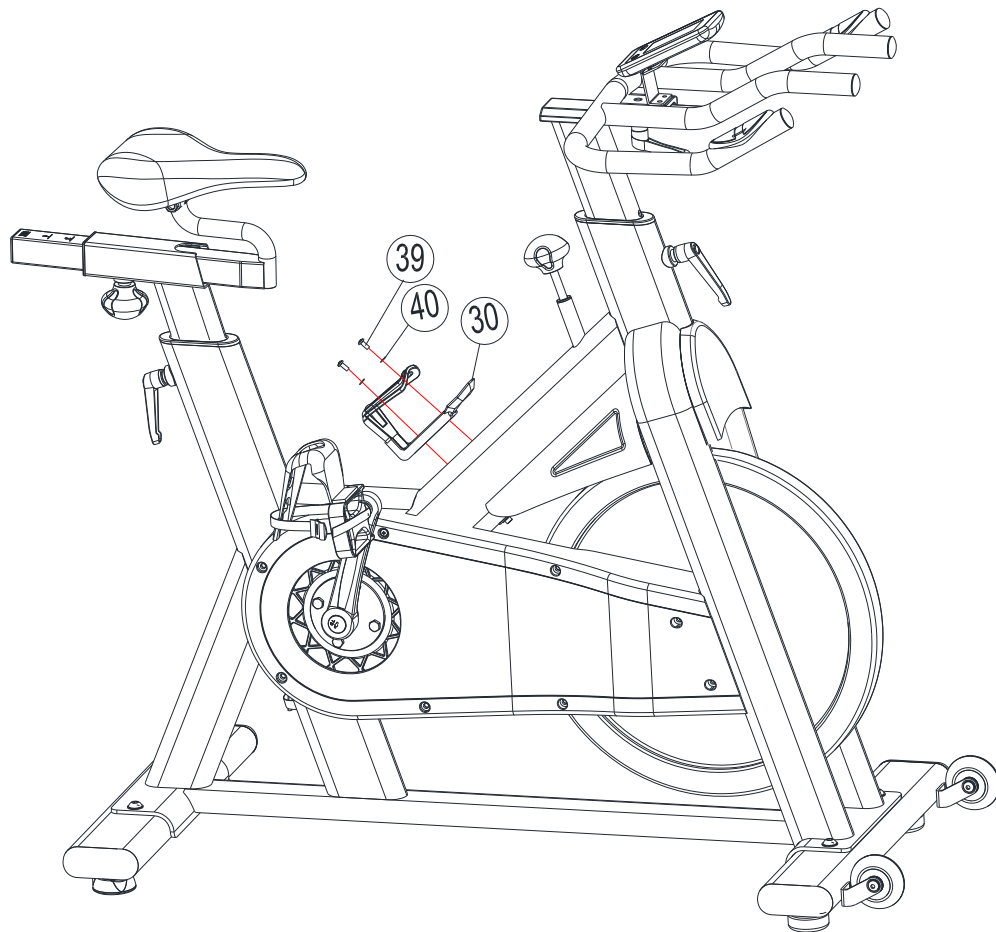
## Step 7



## Step 8



Step 9



## VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 150 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

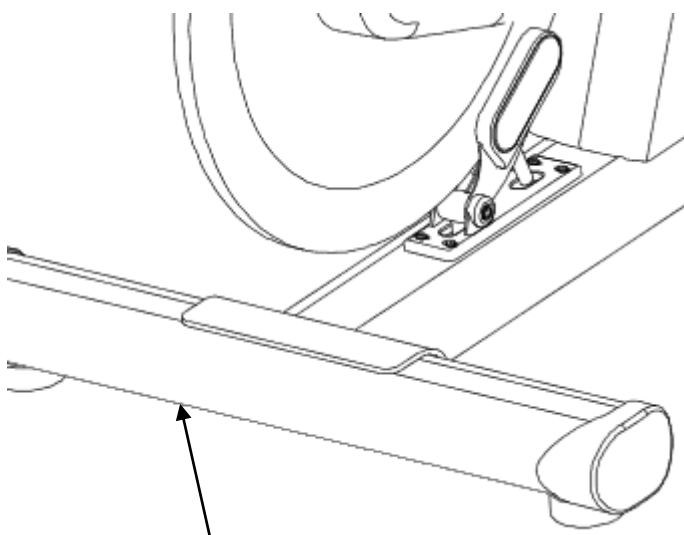
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## TEKNISKE PARAMETRE

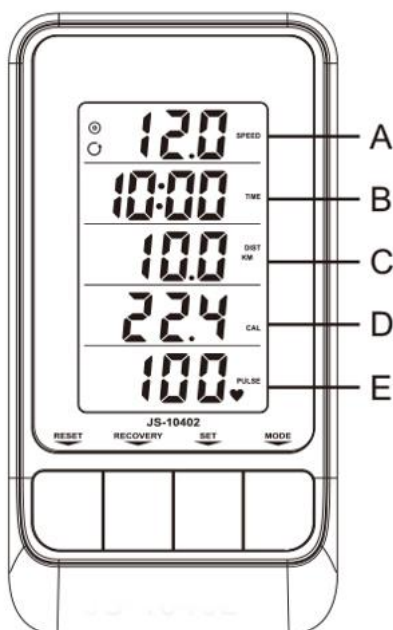
NO

	Driftstemperatur: 0-40°C
Kjede/belte: Belte	Vekt på svinghjul: 22 kg
Maks brukervekt: 150 kg	Distanseskala: 0.00-99km
Kaloriskala: 000-999	Tidsskala: 00:00 - 99:00 (min: sek)
Pulsskala: 40-220 (time/min)	Ca maks watt: X
Produktstørrelse: 1830* 870* 1420 mm	SPD pedaler Ja/Nei: Ja


**Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under bakre stabilisator som vist på tegningen under**



**Plassering av produkt informasjon og standarder**



## Skjermfunksjoner:

ITEM	DESCRIPTION
SCAN 	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trykk "SET" for å aktivere eller slå av SCAN -modus</li> <li>. Bla automatisk gjennom hver modus i sekvens på 6 sekunder.</li> </ul>
SPEED A	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Rekkevidde 0.0 ~ 99.9</li> <li>. Om ingen signal blir overført til skjermen i 4 sekunder under bruk vil SPEED vises som "0.0"</li> </ul>
RPM D	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Rekkevidde 0 ~ 999</li> <li>. Om ingen signal blir overført til skjermen i 4 sekunder under bruk vil RPM vises som "0.0"</li> </ul>
TIME B	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Uten valgt tid vil computeren telle tiden oppover</li> <li>. Når en stiller inn ønsket tid, vil tiden telles nedover fra valgt tid til tiden viser 0 og en alarm vil gå av eller skjermen vil blinke.</li> <li>. Om ingen signal blir overført til skjermen i 4 sekunder under bruk vil tiden stoppe</li> <li>. Rekkevidde 0:00 ~ 99:00</li> </ul>
DISTANCE C	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Uten valgt distanse vil computeren telle distansen oppover.</li> <li>. Når en stiller inn ønsket distanse, vil tiden telles nedover fra valgt distanse til distansen viser 0 og en alarm vil gå av eller skjermen vil blinke.</li> <li>. Rekkevidde 0.00~99</li> </ul>
CALORIES D	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Uten valgt mengde kalorier vil computeren telle kalorier oppover.</li> <li>. Når en stiller inn ønsket kalorier, vil kalorier telles nedover fra valgt mengde til tallet viser 0 og en alarm vil gå av eller skjermen vil blinke.</li> <li>. Rekkevidde 0~999</li> </ul>
PULSE E	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aktuell puls vil vises 6 sekunder etter computeren har fått kontakt med pulsbeltet</li> <li>. Uten pulssignal i 6 sekunder vil skjermen vise "0".</li> <li>. Rekkevidde 40~220 slag per minutt</li> </ul>

## Nøkkelfunksjoner:

ITEM	DESCRIPTION
SET	. Trykk SET knappen for å øke verdi på valgt funksjon. Press og hold knappen for å øke verdien raskere. . Innstillingsintervall TIME: 00:00~99:00 (et steg er 1:00) . Innstillingsintervall DIST: 0.00~99.50 (et steg er 0.1 distanse) . Innstillingsintervall CAL: 0~999 (et steg er 1 cal)
MODE/ENTER	. Velg en funksjon ved å trykke på MODE/ENTER knappen. . Press og hold MODE/ENTER knappen i 2 sekunder for å tilbakestille alle funksjoner (samme funksjons som å holde reset knappen i to sekunder).
RESET	. Etter valgt funksjon, press RESET knappen en gang for å tilbakestille verdien. . Trykk RESET knappen og hold i 2 sekunder for å tilbakestille alle funksjoner.
RECOVERY	. Etter konsollen har fått kontakt med pulsbeltet, trykk RECOVERY knappen for å starte restitusjonsmodus. Computer vil da måle pulsen din for å finne ut hvor fort pulsen din går ned.

## OPERATION

### Workout setting

- Trykk MODE/ENTER for å velge funksjon TIME, DISTANCE, CALORIES. Bruk SET knappen for å gjøre innstillingen og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
- Eksempelvis instilling for tid, kan du trykke på SET når tidviseren blinker for å justere verdien. Trykk MODE/ENTER for å bekrefte og gå videre til neste innstilling. Innstillingen DISTANCE, CALORIES gjøres på samme måte.
- Når treningsøkten starter og computeren tar opp signal, vil verdien for SPEED, RPM, TIME, DST and CAL regnes ut på skjermen

### Recovery

1. RECOVERY funksjonen vil bare fungere om pulsen blir fanget opp av computeren.
2. TIME viser "0:60" (sekunder) og teller ned til 0.  
Computeren vil vise F1 til F6 etter nedtellingen for å teste pulsinnhentingen. Bruker kan avlese pulsinnhentingsnivået ut fra tabellen under.
3. Trykk RECOVERY igjen for å returnere til det vanlige displayet.

F1	Enestående
F2	Utmerket
F3	Godt
F4	Greit
F5	Under gjennomsnittet
F6	Dårlig

Trenings sykler trenger vedlikehold som alle andre maskiner.

Vedlikehold av trenings sykler innebærer:

1. Rengjør sykkelen
2. Rengjør rommet
3. Inspiser
4. Sete- og fotstropper
5. Justeringsskruer
6. Bremskloss
7. Drivkjede / belte
8. Pedaler og krankarmer

## 1. Rengjør sykkelen

Start med å rengjøre sykkelen. For hver trening vil du svette, og noe av den svetten kan havne på sykkelen. Svette er mer etsende enn bare vann. Hvis du lar det stå på metall for lenge, kan det forårsake skade, spesielt over tid.

Den beste måten å rengjøre enkelt etter en treningsøkt er å bruke antibakterielle kluter. Ha en boks i nærheten av sykkelen din, og det gjør det mye mer sannsynlig at du faktisk rengjør den enn om du må skaffe deg en bøtte med vann.

Tørk av alle sykkelens overflater. Spesielt de stedene du berører og hvor svetten lander. Hvis du har en sykkel der deler er justerbare, må du rengjøre disse delene, siden de er spesielt utsatt for svette.

Ikke glem de nedre delene på sykkelen. De nedre delene er der svetten har en tendens til å gå på grunn av tyngdekraften. Rengjør spesielt sveisene siden det er det siste stedet du vil få korrosjon. Bruk en bøtte med lunkent vann med mildt vaskemiddel og et fuktig, lofritt håndkle. Tørk av hele maskinen, men vær forsiktig så du ikke bruker for mye vann. Vann kan komme inn i maskinen og forårsake elektriske problemer og korrosjon.

En magnetisk motstandssykkel har flere plastskjermer rundt seg, og det er verdt det å ta dem av omtrent en gang i året og rengjøre lokkene og innsiden av sykkelen.

## 2. Rengjør området rundt sykkelen

Ikke glem å rengjøre plassen rundt sykkelen. Hvis det er mye støv og smuss i rommet rundt sykkelen, vil dette kunne komme inn i sykkelen. Opphopning av støv kan forårsake mange problemer, spesielt hvis det kommer inn i de bevegelige delene.

Bare støvsuging rundt den vil bidra til å forhindre at mye støv kommer til maskinen.

Vurder også å plassere trenings sykkel på en gummimatte. En gummimatte vil bety at mye mindre støv kommer på sykkelen siden tepper og andre underlag kan inneholde mye støv.

## 3. Inspiser

Før du gjør noe annet bør du inspisere sykkelen for synlig skade og slitasje.

Kontroller følgende:

- Sete
- Alle regulatorer
- Muttere, bolter og fester
- Fotstropper
- Pedaler
- Svinghjulbevegelse
- Drivrem



#### 4. Sete- og fotstroppe

Den første og enkleste kontrollen er sete- og fotstroppe. Sjekk for sprekker og slitasje. Å holde dem rene kan forlenge levetiden. Fotstroppene holder føttene nær pedalene for optimal kraftoverføring.

#### 5. Justeringsskruer

De fleste stasjonære sykler har noen justeringer, slik at du kan justere etter eget ønske.

Justeringsskruer og håndtak må sitte godt, men likevel bevege seg. Hvis trekkstiften ikke beveger seg jevnt, trekker du den ut og sprayer litt smøremiddel på tappen. Det burde løse problemet.

Ta også ut alle justeringsskruer og håndtak innimellom, og fjern støv og smuss. Påfør smøremiddel som for eksempel WD-40 eller tilsvarende.

#### 6. Bremskloss

Bremsklossen er noe som bør inspiseres med regelmessig. Det er også noe som ganske enkelt byttes ut så lenge du får riktig erstatningsdel.

Det er noen ting du kan gjøre for å holde bremsklossen lenger.

Det finnes forskjellige typer bremsklosser. De to vanligste typene;

- Filt
- Lær/skinn

Hvis noe er galt med bremsklossen, kan det bli vanskelig å justere riktig motstand. Du skal kunne stille inn motstanden litt etter litt. Bremsklosser mister ofte denne evnen fordi de blir tilstoppet med støv og smuss som gjør de får mer friksjon.

Et annet problem er at bremsen kan gi fra seg en lyd. Begge problemene løses med noe smøremiddel.

Benytt silikonspray som for eksempel WD-40 Silikonspray eller tilsvarende.

Snur svinghjulet

Sprøyt smøremidlet på svinghjulet. (siden puten berører)

Juster bremsen slik at puten absorberer smøremidlet.

For de fleste tilfeller vil det løse problemene dine. Hvis det ikke gjør det, er ikke nye bremsklosser for dyre og er enkle å bytte ut.

Hvis du har en skinnbremskloss og den ser 'glasert' ut, kan du grove den litt opp med en stålbørste. Etter det, la puten trekke i smøremiddel i 2-3 timer.

#### 7. Drivkjede / belte

Spinning sykler leveres normalt med enten belte eller kjededrift.

Belte

Beltedrift er en gummi rem som forbinder pedalene med svinghjulet. Drivreimen trenger litt vedlikehold, men ikke mye. Rengjør støv og smuss som samler seg over tid. Stram drivreimen ved behov dersom det er justeringsmuligheter, og se til at den ligger riktig på hjulene den går på.

Kjede

En kjededrift er litt mer følsom overfor vedlikehold. Akkurat som en sykkel- eller motorsykkkelkjede, trenger en stasjonær sykkelkjede noe rengjøring og smøring. Vanligvis, fordi du ikke kjører ute, vil kjeden være ganske ren, men du trenger fortsatt smøring av og til.

For å smøre sykkelkjede gjør du følgende;

Ta av kjedebeskyttelsen

Rengjør kjedet med kjederengjøringsmiddel om nødvendig. Bruk et Teflon-kjede smøremiddel.

Hold litt papp eller et håndkle bak kjedet på stedet du skal spraye det.

Snur kjedet ved å bevege pedalene eller svinghjulet. Fordel smøremiddel på kjedet, prøv å fordele så jevnt over kjeden som mulig.

Vent 10 minutter

Tørk av overflødig.

Det er viktig å holde plassen rundt sykkelen så støvfri som mulig og rengjøre den regelmessig for å forhindre at støv kommer inn i kjedet

## 8. Pedaler og krankarmer

Pedaler må festes sikkert og bevege seg fritt.

Det er ikke veldig vanlig at noe går galt med pedalene, men fordi de er en så viktig del av sykkelen, er det viktig å vedlikeholde de.

Bare gå på sykkelen og kjenn etter at alt føles stramt og glatt. Hvis det oppdages vibrasjoner gjennom pedalene, kan det være nødvendig å stramme dem. For å gjøre dette trenger du en skiftenøkkel.

Tørk av krank armen og pedalgjengene med en klut.

Rengjør pedalen. Prøv å rense innsiden så mye som mulig

Legg en god mengde fett på pedalgjengene. Fettet sprer seg når du setter på pedalen igjen og brukes litt. Sørg for å bruke fett og ikke smøremiddel. Litiumfett er bra for pedaler.

Dersom du har problemer med at pedalen skrur seg løs kan du benytte Loctite på gjengene på pedalene.

For å montere av krankarmer på sykler med delt krank må du benytte en pedalarm avdrager, dette kan kjøpes hos din lokale sykkel forhandler eller ved å kontakte vårt servicesenter.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, rent og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Svinghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av svinghjulet.	Ukentlig	WD-40	Nei
Bremsepute	Fjern eventuelle partikler, observer slitasje for å vurdere å bytte bremsepute, smør bremspute for å unngå ulyd og gi jevn kontakt mot svinghjul.	Ukentlig	Nei	Universalolje
Bolter, muttre etc.	Inspiser alle bolter, muttre og skruer. Etterstram ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. 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, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

## VIKTIG INFORMATION



Detta träningsredskap är endast avsett för privatbruk och användning hemma, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer eller miljöer med flera användare, till exempel idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk och fleranvändarmiljöer.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunniga om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 150 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

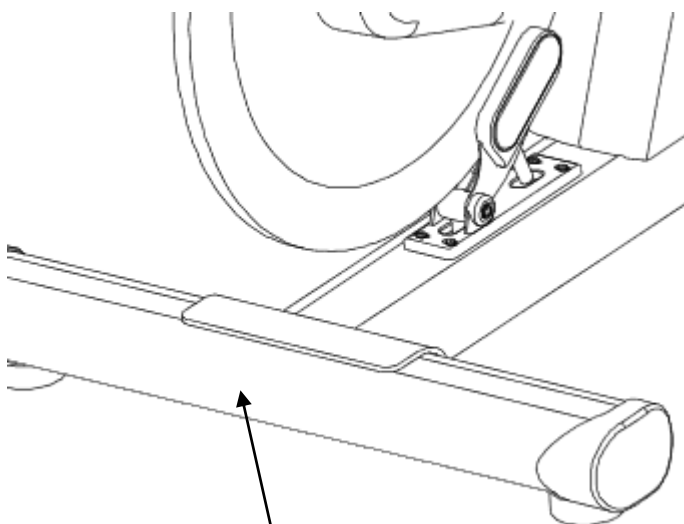
Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

## TEKNISKA PARAMETRAR

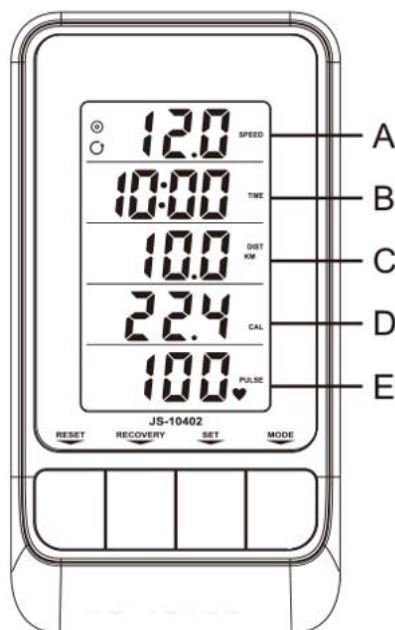


	Driftstemperatur: 0-40°C
Kedja/Bälte: Bälte	Svänghjulsvikt: 22 kg
Max brukervekt: 150 kg	Avståndsskala: 0,00-99 km
Kaloriskala: 000-999	Tidsskala: 00:00 - 99:00(mi: sek)
Pulsskala: 40-220 (tid/min)	Ca.max watt: X
Produktstorlek: 1830* 870* 1420 mm	SPD-pedaler Ja/Nej: Ja


**Information om produkten, serienumret och modellnamnet finns under den bakre stabilisatorn som visas på ritningen.**



**Lokalisering av produktinformation och standarder**



## Skärmfunktion:

PUNKT	BESKRIVNING
SCAN 	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Tryck på "SET" för att aktivera eller inaktivera SCAN -läget</li> <li>. Bläddra automatiskt igenom varje läge i sekvens var sjätte sekund.</li> </ul>
SPEED (hastighet) A	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Intervall 0.0–99.9</li> <li>. Om ingen signal skickas till skärmen i fyra sekunder utan någon träning kommer SPEED att visa "0.0"</li> </ul>
RPM (varv per minut) D	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Intervall 0 ~ 999</li> <li>. Om ingen signal skickas till skärmen i fyra sekunder utan någon träning kommer RPM att visa "0"</li> </ul>
TIME (TID) B	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Om inget målvärde ställs in räknas tiden uppåt.</li> <li>. När du ställer in målvärdet räknas tiden ned från ditt målvärde till 0 och ett larm ljuder eller blinkar när värdet är nått.</li> <li>. Om ingen signal skickas till skärmen i fyra sekunder under träning STOPPAS tiden</li> <li>. Intervall 0:00–99:00</li> </ul>
DISTANCE (STRÄCKA) C	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Om inget målvärde ställs in räknas sträckan uppåt.</li> <li>. När du ställer in målvärdet räknas sträckan ned från ditt målvärde till 0 och ett larm ljuder eller blinkar när värdet nått.</li> <li>. Intervall 0.00–99</li> </ul>
CALORIES (KALORIER) D	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Om inget målvärde ställs in räknas kalorierna uppåt.</li> <li>. När du ställer in målvärdet räknas kalorierna ned från ditt målvärde till 0 och ett larm ljuder eller blinkar när värdet nått.</li> <li>. Intervall 0–999</li> </ul>
PULSE (puls) E	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aktuell puls visas efter sex sekunder när den upptäcks av displayen.</li> <li>. Om ingen pulssignal upptäcks under sex sekunder visar displayen "0".</li> <li>. Intervall 40~220 BPM</li> </ul>

## Knappfunktion:

PUNKT	BESKRIVNING
SET	. Tryck på knappen SET för att öka värdet. Håll knappen intryckt för att öka värdet snabbare. . Inställningsintervall för TIME: 00:00–99:00 (varje steg är 1:00) . Inställningsintervall för DIST: 0.00–99.50 (varje steg är 0.1) . Inställningsintervall för CAL: 0–999 (varje steg är 1)
MODE/ENTER (läge/enter)	. Välj varje funktion genom att trycka på knappen MODE/ENTER. . Håll knappen MODE/ENTER intryckt i två sekunder för att återställa alla funktioner (samma funktion som när man håller återställningsknappen intryckt i två sekunder).
RESET (ÅTERSTÄLL)	. I inställningsläget trycker du på knappen RESET en gång för att återställa aktuella funktionsvärden. . Håll knappen RESET intryckt i två sekunder för att återställa alla funktionsvärden.
RECOVERY (återhämtning)	. När displayen har upptäckt en pulssignal trycker du på knappen RECOVERY för att aktivera återhämtningsläget för att övervaka din pulsåterhämtning.

## ANVÄNDNING

### Träningsinställning

- Tryck på knappen MODE/ENTER för att välja funktionen TIME, DISTANCE eller CALORIES. Använd knappen SET för att göra inställningen och tryck på knappen MODE/ENTER för att bekräfta.
- Vid exempelvis inställning av tiden, kan du trycka på knappen SET när tidsvärdet blinkar för att justera värdet. Tryck på knappen MODE/ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning. Inställning av DISTANCE och CALORIES sker på samma sätt som inställningen av TIME.
- När träningspasset startar och displayen fångar upp träningsignalen räknas värdet för SPEED, RPM, TIME, DST och CAL uppåt på displayen.

### Återhämtning

1. Knappen RECOVERY kan endast användas när datorn upptäcker puls.

2. TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ned till 0.

Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa din pulsåterhämtning. Du kan avläsa din pulsåterhämtningsnivå i tabellen nedan.

3. Tryck på knappen RECOVERY igen för att gå tillbaka till början.

F1	Enastående
F2	Utmärkt
F3	God
F4	Hyfsad
F5	Under genomsnittet
F6	Dålig

Träningscyklar kräver underhåll på samma sätt som andra träningsmaskiner.

Underhåll av träningscyklar innebär

1. Rengör cykeln
2. Rengör utrymmet
3. Kontrollera
4. Sits och fotremmar
5. Justeringsskruvar
6. Bromskloss
7. Drivkedja/-rem
8. Pedaler och pedalarmer

## 1. Rengör cykeln

Börja med att rengöra cykeln. Vid alla träningspass svettas man och en del av svetten kan hamna på träningscykeln. Svett är mer korrosivt än vatten. Om svetten får vara kvar på träningscykeln för länge kan det orsaka skador, framför allt över tid.

Det bästa sättet att rengöra efter ett träningspass är att torka av med antibakteriella dukar. Det är bra att ha en förpackning i närheten av din träningscykel och på så sätt ökas möjligheten att du rengör maskinen, än att behöva hämta vatten och trasor.

Torka av alla ytor på träningscykeln. Framför allt de platser du rör vid och där svett landar. Om du har en träningscykel med justerbara delar ska dessa delar rengöras, eftersom dessa är extra utsatta för svett.

Glöm inte cykelns nedre delar. De nedre delarna är där svett har en tendens att hamna. Rengör speciellt svetsfogarna eftersom det är den sista platsen du vill få rostangrepp på. Använd en hink med ljummet vatten och skonsamt diskmedel och en lätt fuktad, luddfri handduk. Torka av hela maskinen men var extra försiktig så du inte använder för mycket vatten. Vatten kan tränga in i maskinen och orsaka el-problem och korrosion.

En träningscykel med magnetiskt motstånd har flera plastskärmar runt delarna och dessa bör tas av en gång om året och rengöra locken och insidan av träningscykeln.

## 2. Rengör området runt cykeln

Glöm inte att rengöra platsen runt cykeln. Om det finns mycket damm och smuts i rummet runt cykeln kan detta tränga in i cykeln. Ansamling av damm kan orsaka många problem, speciellt om detta tränger in i rörliga delar.

Genom normal dammsugning runt maskinen kan man förhindra att mycket damm tränger in i maskinen.

Överväg även att placera träningscykeln på en gummimatta. En gummimatta bidrar till att mycket mindre damm hamnar på cykeln, eftersom mattor och andra underlag kan innehålla mycket damm.

## 3. Kontrollera

Innan du gör något annat bör du kontrollera cykeln efter synliga skador och slitage.

Kontrollera följande:

- Sits
- Alla reglage
- Muttrar, skruvar och fästen
- Fotremmar
- Pedaler
- Svänghjulsrörelse
- Drivrem

#### 4. Sits och fotremmar

Den första och enklaste kontrollen är sits och fotremmar. Kontrollera efter sprickor och slitage. Att hålla dessa rena kan förlänga livslängden. Fotremmarna håller fötterna vid pedalerna för att få bästa kraftöverföring.

#### 5. Justeringskruvar

De flesta stationära träningscyklar har en del justeringsmöjligheter, så att du kan justera in egna inställningar.

Justeringskruvar och handtag ska sitta ordentligt fast, men ska likväl kunna röra sig. Om dragstiften inte rör sig jämnt ska dessa dras ut och tappen ska sprayas med smörjmedel. Detta borde lösa problemet.

Ta även då och då ut alla justeringskruvar och handtag för att avlägsna damm och smuts. Applicera smörjmedel, som exempelvis WD-40 eller motsvarande.

#### 6. Bromskloss

Bromsklossen bör kontrolleras regelbundet. Den kan även enkelt bytas ut om du har korrekt reservdel.

Det finns vissa saker du kan göra för att få bromsklossen att hålla längre.

Det finns olika typer av bromsklossar. De två vanligaste typerna är;

- Filt
- Läder/skinn

Om det blir problem med bromsklossen kan det bli svårt att justera in rätt motstånd. Du behöver kunna ställa in motståndet lite i taget. Bromsklossar förlorar ofta bromsförmågan när de blir igensatta av damm och smuts som påverkar friktionen.

Ett annat problem är att bromsen kan orsaka missljud. Båda problemen kan lösas med lite smörjmedel.

Använd silikonspray som exempelvis WD-40 Silikonspray eller motsvarande.

Snurra på svänghjulet

Spruta smörjmedel på svänghjulet. (den sida klossen rör vid)

Justera in bromsen så att klossen absorberar smörjmedlet.

I de flesta fall löses problemet. Om det inte gör detta så är nya bromsklossar inte så dyra och är enkla att byta ut.

Om du har en bromskloss med skinn/läder och den ser "glaserad" ut kan du rugga upp den med en stålborste. Låt därefter klossen ligga i smörjmedel 2–3 timmar.

#### 7. Drivkedja/-rem

Normalt levereras spinningcyklar med endera rem- eller kedjedrift.

##### Rem

Remdrift är en gummirem som förbinder pedalerna med svänghjulet. Drivremmen kräver väldigt lite underhåll. Rengör från damm och smuts som ansamlas över tid. Spänn drivremmen när så behövs och det finns justeringsmöjligheter, se till att den är rätt placerad på de aktuella hjulen.

##### Kedja

Kedjedrift är lite viktigare att underhålla. Precis som en vanlig cykel- eller motorcykelkedja behöver kedjan på en stationär cykel rengöras och smörjas. Normalt sett är kedjan ganska ren, eftersom du



cyklar inomhus, men behöver likväl smörjas då och då.

Kedjan smörjs enligt följande:

Ta av kedjeskyddet

Rengör kedjan med kedjerengöringsmedel vid behov. Använd ett teflonbaserat kedjesmörjmedel. Håll en bit kartong eller en handduk under kedjan där du applicerar sprayen.

Rotera kedjan genom att flytta pedalerna eller svänghjulet. Fördela smörjmedlet, försök att fördela så jämnt som möjligt över kedjan.

Vänta 10 minuter

Torka av överflödet.

Det är viktigt att platsen runt cykeln så fri från damm som möjligt och rengör regelbundet för att förhindra att damm hamnar på kedjan

## 8. Pedaler och pedalarmer

Pedalerna ska fästas säkert och kunna röra sig fritt.

Det är inte så vanligt att det uppkommer fel på pedalerna, men eftersom det är en viktig del av cykeln så är det viktigt att dessa hålls i bra skick.

Sitt upp på cykeln och känn efter att allt känns väl åtdraget och rör sig fritt. Om det uppstår vibrationer genom pedalerna kan det vara nödvändigt att spänna dessa. För detta behövs en skiftnyckel.

Torka av vevarmar och pedalgångor med en trasa.

Rengör pedalerna. Rengör insidan så noga som möjligt

Smörj pedalgångorna ordentligt med fett. Fettet sprider sig när pedalerna sätts på plats igen och används lite. Använd fett, inte smörjmedel. Litiumfett är bra för pedalerna.

Om du har problem med att pedalerna lossnar kan du använda Loctite på pedalernas gångor.

För att montera pedalarmer på cyklar med delad pedalarm kan du använda avdragare för pedalarmer, denna kan köpas hos en cykelhandlare eller genom att kontakta vår serviceavdelning.

Del	Rekommenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörj medel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitta ticht i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är täta och att pedalremmarna inte är skadad.	För använding	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Vatten	Nej
Svänghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av svänghjulet.	Ukentlig	WD-40	Nej
Bromskloss	Ta bort eventuella partiklar, observera slitage för att vurdere byta bromsklossar, smörj bromsklossar för att undvika oljud och ge jämn kontakt mot svänghjulet.	Ukentlig	Nej	Univer salolja
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månad svis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

## IMPORTANT INFORMATION



The area of use for this exercise device is only home training and private use, possible guarantees lapse when using devices in commercial or multi-user environments such as sports clubs, housing associations or companies. There are separate models that are suitable for commercial and multi-user environments.

Use the appliance only as described in these operating instructions.

The owner of the device is responsible for ensuring that all users are aware of these safety rules.

During assembly; make sure that all the screws and nuts are in the right place and that they enter properly, before you start tightening any of them.

Place the appliance on a flat and level surface.

The appliance must not be used or stored outdoors, or in rooms with abnormally high humidity. It is not recommended to use appliances in the garage, carport or on the covered terrace. The appliance should not be placed where it is exposed to direct sunlight. The product is intended to be placed in rooms with normal room temperature (above 16 degrees). The appliance must be stored dry and frost-free.

It is recommended to use a underlay mat, to eliminate the chances of the floor or floor covering being damaged in connection with use of the appliance. Make sure that the product's transport wheel does not damage the floor before moving it, any damage will not be covered.

Before each use; make sure that all screws and nuts are tight. If loose or defective parts are detected; make sure that no one uses the appliance until it is in satisfactory condition again.

Wear suitable shoes when using the appliance. The use of shoes with a rough pattern should not be used due to wear and tear.

The appliance must only be used by one person at a time.

By adjustments; make sure that the adjusting screws are tight before using the appliance. Loose adjusting screws lead to more movement and faster wear than necessary.

Children must not use the appliance without supervision, nor should they be near when the appliance is being used by others.

The appliance should not be used by persons weighing more than 150 kg.

The appliance should not be used in connection with. medical or physical therapy, unless specifically recommended by a physician or physiotherapist.

The heart rate function of the product is not a medical device, it will also deviate from measurements with a heart rate monitor and other devices that measure heart rate. The purpose is to give an indication of the actual heart rate of the user. If more accurate heart rate measurement is needed, a heart rate belt or heart rate monitor is recommended.

Values such as speed, distance and calories etc. will differ.

Carefully read the instructions in the user manual for cleaning and maintenance. Following these instructions can be crucial to the overall life of both individual components and the product as a whole. Failure to perform maintenance as described in this manual may result in void the warranty.

The appliance consists of parts that are wearing parts, replaceable parts and parts that will last the life of the product provided that the product is used in the normal way. Wear parts have a warranty of 1 year. Wear parts must be expected to be replaced within 1-2 years of the product being used in relation to the amount the product is used. Replaceable parts have a 2-year warranty.

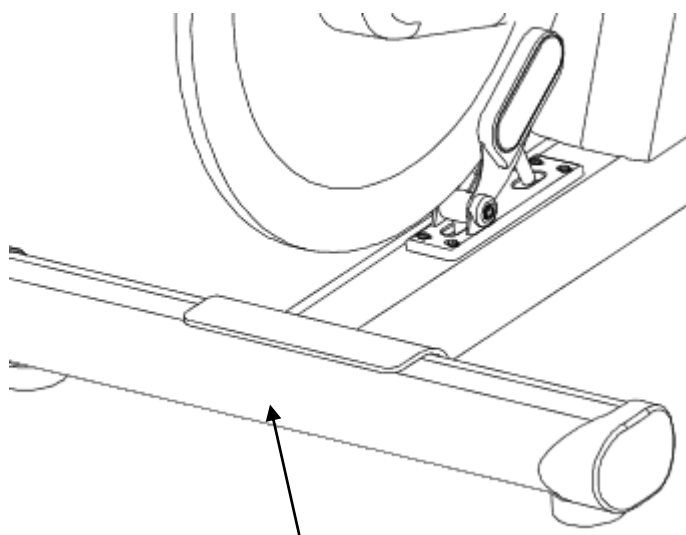
The manual is subject to printing errors.



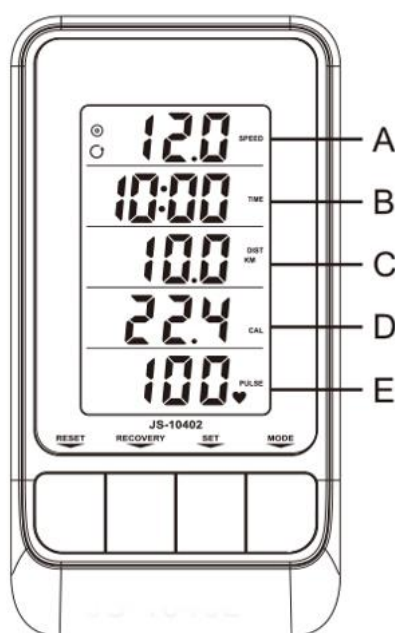
## TECHNICAL PARAMETERS

	Operation temperature: 0-40°C
Chain/Belt: Belt	Flywheel weight: 22 kg
Max brukervekt: 150 kg	Distance scale: 0.00-99km
Kalorie scale: 000-999	Timescale: 00:00 - 99:00 (min: sec)
Pulse scale: 40-220 (time/min)	Approx. max watts: X
Product size: 1830* 870* 1420 mm	SPD pedals Yes/No: Yes


**Information about the product, serial number and model name can be found under the rear stabilizer as shown on the drawing.**



**Location of product information and standards**



## Display function:

ITEM	DESCRIPTION
SCAN 	. Press "SET" to activate or turn off SCAN mode . Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.
SPEED A	. Range 0.0 ~ 99.9 . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"
RPM D	. Range 0 ~ 999 . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"
TIME B	. Without setting the target value, time will count up. . When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash. . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP . Range 0:00 ~ 99:00
DISTANCE C	. Without setting the target value, distance will count up. . When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. . Range 0.00~99
CALORIES D	. Without setting the target value, calorie will count up. . When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash. . Range 0~999
PULSE E	. Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console. . Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "0". . Range 40~220 BPM

## Key function:

ITEM	DESCRIPTION
SET	<ul style="list-style-type: none"><li>. Press SET key to increase value. Press and hold the key to increase value faster.</li><li>. TIME setting range: 00:00~99:00 (Each increment is 1:00)</li><li>. DIST setting range: 0.00~99.50 (Each increment is 0.1)</li><li>. CAL setting range: 0~999 (Each increment is 1)</li></ul>
MODE/ENTER	<ul style="list-style-type: none"><li>. Choose each function by pressing MODE/ENTER key.</li><li>. Press and hold MODE/ENTER key for 2 seconds to reset all functions (same feature as the reset key if press for 2 seconds).</li></ul>
RESET	<ul style="list-style-type: none"><li>. In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.</li><li>. Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures.</li></ul>
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"><li>. After the console detects pulse signal, press the RECOVERY key to enter recovery mode to monitor heart rate recovery ability.</li></ul>

## OPERATION

### Workout setting

- Press MODE/ENTER key to select the function of TIME, DISTANCE, and CALORIES. Use SET Key for setting and press MODE/ENTER key for confirmation.
- For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can use SET Key to adjust the number. Press MODE/ENTER key for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE and CALORIES is the same as the TIME set-up.
- Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED, RPM, TIME, DST and CAL will count up on the display.

### Recovery

1. The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
2. TIME will show "0:60" (seconds) and counts down to 0. Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
3. Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

## Maintenance

Exercise bikes need maintenance like any other machine.

Maintenance of exercise bikes involves:

1. Clean the bike
2. Clean the room
3. Inspiser
4. Seat and foot straps
5. Justeringskruer
6. Brake pad
7. Drive chain / belt
8. Pedals and crank arms

### 1. Clean the bike

Start by cleaning the bike. With every workout you will sweat, and some of that sweat can end up on your bike. Sweat is more corrosive than just water. Leaving it on metal for too long can cause damage, especially over time.

The best way to clean easily after a workout is to use antibacterial wipes. Have a box near your bike and that makes it much more likely that you actually clean it than if you have to get yourself a bucket of water.

Wipe all surfaces of the bike. Especially the places you touch and where the sweat lands. If you have a bike where parts are adjustable, you need to clean these parts, since they are especially susceptible to sweat.

Do not forget about the lower parts of the bike. The lower parts are where the sweat tends to go due to gravity. Especially clean the welds since it is the last place where you will get corrosion. Use a bucket of lukewarm water with mild detergent and a damp, lint-free towel. Wipe the entire machine, but be careful not to use too much water. Water can enter the machine and cause electrical problems and corrosion.

A magnetic resistance bike has several plastic screens around it, and it's worth it to take them off about once a year and clean the lids and inside of the bike.

### 2. Clean the area around the bike

Do not forget to clean the space around the bike. If there is a lot of dust and dirt in the space around the bike, this will be able to get into the bike. Accumulation of dust can cause many problems, especially if it enters the moving parts.

Just vacuuming around it will help prevent a lot of dust from coming to the machine.

Also consider placing your exercise bike on a rubber mat. A rubber mat will mean that much less dust gets on the bike since carpets and other surfaces can contain a lot of dust.

### 3. Inspiser

Before doing anything else, inspect the bike for visible damage and wear.

Check the following:

- seven
- All regulators
- Nuts, bolts and fasteners
- Fotstroppe
- Pedals
- Svinghjulbevegelse
- Drivrem

#### 4. Seat and foot straps

The first and easiest control is seat and foot straps. Check for cracks and wear. Keeping them clean can extend their service life. The foot straps hold your feet close to the pedals for optimal power transfer.

#### 5. Justeringsskruer

Most stationary bikes have some adjustments, so you can adjust to your liking.

Adjusting screws and handles must fit snugly but still move. If the pull pin does not move smoothly, pull it out and spray some lubricant onto the pin. That should solve the problem.

Also remove all adjusting screws and handles from time to time and remove dust and dirt. Apply lubricant such as WD-40 or equivalent.

#### 6. Brake pad

The brake pad is something that should be inspected with regularly. It is also something that is simply replaced as long as you get the right replacement part.

There are some things you can do to keep the brake pad longer.

There are different types of brake pads. The two most common types;

- Filt, 2000
- Leather/leather

If something is wrong with the brake pad, it can become difficult to adjust the correct resistance. You should be able to set the resistance little by little. Brake pads often lose this ability because they become clogged with dust and dirt that makes them get more friction.

Another problem is that the brake can give off a sound. Both problems are solved with some lubricant.

Use silicone spray such as WD-40 Silicone Spray or equivalent.

Turning the flywheel

Spray the lubricant onto the flywheel. (since the pillow touches)

Adjust the brake so that the pad absorbs the lubricant.

For most cases, it will solve your problems. If they don't, new brake pads aren't too expensive and are easy to replace.

If you have a leather brake pad and it looks 'glazed', you can rough it up a bit with a steel brush. After that, let the pillow pull in lubricant for 2-3 hours.

#### 7. Drive chain / belt

Spinning bikes normally come with either belt or chain drive.

belt

Belt drive is a rubber strap that connects the pedals with the flywheel. The drive belt needs some maintenance, but not much. Clean dust and dirt that accumulates over time. Tighten the drive belt if necessary if there are adjustment options and make sure it is correctly placed on the wheels on which it runs.

chain

A chain drive is a little more sensitive to maintenance. Just like a bike or motorcycle chain, a stationary bike chain needs some cleaning and lubrication. Usually, because you don't drive outside,

the chain will be pretty clean, but you still need lubrication occasionally.

To lubricate the sewingchain, do the following;

Take off the chain shooting

Clean the chain with chain cleaner if necessary. Use a Teflon chain lubricant.

Keep a little cardboard or a towel behind the chain in the place where you are going to spray it.

Turn the chain around by moving the pedals or flywheel. Spread lubricant on the chain, try to distribute as evenly across the chain as possible.

Wait 10 minutes

Wipe off excess.

It is important to keep the space around the bike as dust-free as possible and clean it regularly to prevent dust from entering the chain

## 8. Pedals & Crank arms

Pedals must be securely fastened and move freely.

It is not very common for something to go wrong with the pedals, but because they are such an important part of the bike, it is important to maintain them.

Just get on your bike and feel after everything feels tight and smooth. If vibrations are detected through the pedals, it may be necessary to tighten them. To do this, you need a wrench.

Wipe the crank arm and pedal threads with a cloth.

Clean the pedal. Try to clean the inside as much as possible

Place a good amount of grease on the pedal threads. The grease spreads when you put the pedal back on and use a little. Be sure to use grease and not lubricant. Lithium fat is good for pedals.

If you have problems with the pedal unscrewing, you can use Loctite on the threads of the pedals.

To install crank arms on shared crank bikes, you must use a pedal arm instalment, this can be purchased from your local bicycle dealer or by contacting our service centre.

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleanin g	Lubricatio n
Pedals	Make sure the pedals are tightend firmly to the pedalarms, that all the screws on the pedals are tight and that pedal straps are not damaged.	Before use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Flywheel	Clean by spraying on a cloth, apply a thin layer to both sides of the flywheel.	Weekl y	WD-40	No
Brakepad	Remove any particles, observe wear to consider replacing brakepad, lubricate brakepad to avoid noise and to assure smooth contact with flywheel.	Weekl y	No	Universalolj a
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthl y	No	No
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No



## IMPORTANT REGARDING SERVICE

**In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.**

Visit our website [www.mylinasport.no](http://www.mylinasport.no) - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



## TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntoilulaitteen käyttöalue on vain kotiharjoittelu ja yksityinen käyttö, takuu raukeaa, jos laitetta käytetään kaupallisissa tai monikäyttöisissä ympäristöissä, kuten urheiluseuroissa, taloyhtiöissä tai yrityksissä. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Laitteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia näistä turvallisuussäännöistä.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin.

Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Laitetta ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Laitetta ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laite on tarkoitettu sijoitettavaksi tiloihin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta). Laite on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa.

On suositeltavaa käyttää alusmattoa, jotta estetään lattian tai lattianpäällysteen vaurioituminen laitteen käyttöä. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos havaitset löysiä tai viallisia osia, varmista, ettei kukaan käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Pidä sopivia kenkiä, kun käytät laitetta. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Kun teet säätöjä: Varmista ennen laitteen käyttöä, että säätöruuvit ovat tiukalla. Löysät säätöruuvit liikkuvat enemmän ja nopeuttavat kulumista.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät laitetta.

Laitetta eivät saa käyttää yli 150 kg painavat henkilöt.

Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisen hoidon tai fysioterapian yhteydessä, ellei lääkäri tai fysioterapeutti nimenomaan suosittele.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykettä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että tuotteen koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

Laitte koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöä edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöönotosta riippuen sen käytöstä. Vaihdettaville osille on 2 vuoden takuu.

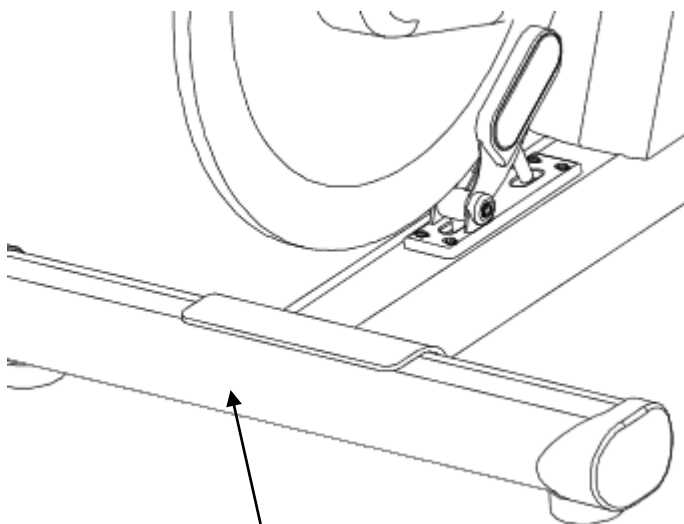
Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.

## TEKNISET PARAMETRIT

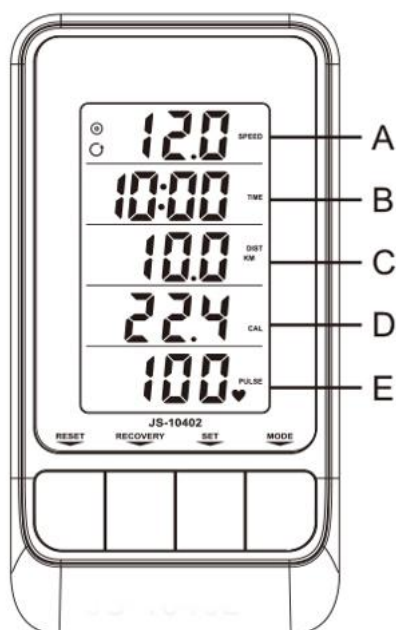


	Käyttölämpötila: 0-40°C
Ketju/vyö: Vyö	Vauhtipyörän paino: 22 kg
käyttäjän suurin paino:150 kg	Etäisyysasteikko: 0.00-99km
Kalorie-asteikko: 000-999	Aika-asteikko: 00:00 - 99:00(min: sec)
Pulssiasteikko: 40-220 (aika/min)	Max Wattia: X
Tuotteen koko: 1830* 870* 1420 mm	SPD-polkimet Kyllä/Ei: Kyllä

Tiedot tuotteesta, sarjanumerosta ja mallin nimestä löytyvät takavakaimen alta kuvan osoittamalla tavalla.



Tuotetietojen ja -standardien sijainti



**Näyttötoiminto:**

KOHTA	KUVAUS
SCAN (SELAA) ↻	. Paina "SET" aktivoitaksesi tai sammuttaaksesi SCAN -tilan . Selaa automaattisesti läpi kaikki tilat järjestyksessä 6 sekunnin välein.
SPEED (NOPEUS) A	. Alue 0.0 ~ 99.9 . Jos näyttöön ei tule mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, SPEED (NOPEUS) näyttää "0.0"
RPM D	. Alue 0 ~ 999 . Jos näyttöön ei tule mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, RPM näyttää "0"
TIME (AIKA) B	. Ilman tavoiteajan asetusta aikalukema kasvaa. . Kun tavoiteaika asetetaan, aika vähenee tavoiteajasta nolnaan ja lopussa soi hälytys tai valo välkky. . Jos näyttöön ei siirretä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksena aikana, aika PYSÄHTYY. . Alue 0:00 ~ 99:00
DISTANCE (MATKA) C	. Ilman tavoitematkan asetusta matkalukema kasvaa. . Kun asetat tavoitematkan, matka vähenee tavoitematkasta nolnaan, jonka jälkeen hälytys soi tai välkky. . Alue 0.00~99
CALORIES (KALORIT) D	. Ilman tavoitekaloreiden asetusta kalorilukema kasvaa. . Kun asetat tavoitekalorit, kalorit vähenevät tavoitekalorimäärästä nolnaan, jonka jälkeen hälytys soi tai välkky. . Alue 0~999
PULSE (SYKE) E	. Nykyinen syke näkyy 6 sekuntia sen jälkeen, kun konsoli on havainnut sen. . Jos sykesignaalia ei saada 6 sekuntiin, konsoli näyttää "0". . Alue 40~230 BPM

## Näppäintoiminnot:

KOHTA	KUVAUS
SET (ASETA)	. Lisää lukua painamalla SET-näppäintä. Paina ja pidä näppäintä painettuna lisätäkseen lukua nopeammin. . TIME-asetusalue: 00:00~99:00 (Jokainen lisäys on 1:00) . DIST-asetusalue: 0.00~99.50 (Jokainen lisäys on 0.1) . CAL-asetusalue: 0~999 (Jokainen lisäys on 1)
MODE/ENTER (TILA/VALITSE)	. Valitse toiminnot painamalla MODE/ENTER-näppäintä. . Paina ja pidä painettuna MODE/ENTER-näppäintä 2 sekunnin ajan kaikkien toimintojen nollaamiseksi (sama ominaisuus kuin jos nollausnäppäintä painetaan 2 sekuntia).
RESET (NOLLAUS)	. Paina asetustilassa RESET-näppäintä kerran nollataksesi nykyisen toiminnon luvut. . Paina RESET-näppäintä ja pidä painettuna 2 sekunnin ajan nollataksesi kaikki toiminnon luvut.
RECOVERY (PALAUTUMINEN)	. Kun konsoli havaitsee sykesignaalin, paina RECOVERY-näppäintä siirtyäksesi palautumistilaan seurataksesi sykkeen palautumiskykyä.

## KÄYTTÖ

### Harjoitusasetus

- Paina MODE/ENTER-näppäintä valitaksesi toiminnoiksi TIME, DISTANCE, CALORIES (AIKA, MATKA, KALORIT) Käytä SET-näppäintä asetuksia varten ja vahvasta painamalla MODE/ENTER-näppäintä.
- Esimerkiksi ajan asetusta varten arvon välkkyessä voit käyttää SET-näppäintä luvun säätämiseksi. Vahvasta valintasi painamalla MODE/ENTER-näppäintä ja siirry seuraavaan asetukseen. DISTANCE (matka), CALORIES (kalorit)-arvojen asetus tapahtuu samalla tavalla kuin ajan asetus.
- Kun harjoitus alkaa ja konsoli löytää harjoitussignaalin, SPEED, RPM, TIME, DST ja CAL -lukemat kasvavat näytöllä.

### Recovery (Palautuminen)

1. RECOVERY-näppäin toimii vain, jos syke havaitaan.
2. TIME (AIKA) näyttää "0:60" (sekuntia) ja vähenee nolnaan. Tietokone näyttää F1 - F6 ajan kuluttua loppuun sykkeen palautumistilan testaamiseksi. Käyttäjä löytää sykkeen palautumistason perustuen alla olevaan kaavioon.
3. Paina RECOVERY-näppäintä uudelleen palataksesi alkuun.

F1	Ensiluokkainen
F2	Erinomainen
F3	Hyvä
F4	Tyydyttävä
F5	Alle keskiarvon
F6	Heikko

Kuntopyörät tarvitsevat huoltoa kuten kaikki muutkin koneet.

Kuntopyörien huoltoon kuuluu:

1. Puhdista pyörä
2. Siivoa tila
3. Tarkastukset
4. Satula- ja jalkahihnat
5. Säätoruuvit
6. Jarrupala
7. Käyttöketjut/hihna
8. Polkimet ja kampikahvat

## 1. Puhdista pyörä

Aloita puhdistamalla pyörä. Hikoilet aina treenatessasi, ja osa hiestä voi päätyä pyörään. Hiki on syövyttävämpää kuin pelkkä vesi. Jos se jää liian pitkäksi aikaa metalliin, se voi aiheuttaa vahinkoa, erityisesti ajan myötä.

Paras tapa puhdistaa helposti harjoittelun jälkeen on käyttää antibakteerisia pyyhkeitä. Pidä laatikkoa pyörän lähellä, silloin on todennäköisempää, että puhdistat sen heti, kuin jos sinun on haettava ämpärillinen vettä.

Pyyhi kaikki pyörän pinnat. Varsinkin paikat, joihin kosket ja joihin tulee hikeä. Jos sinulla on pyörä, jonka osat ovat säädettävissä, sinun on puhdistettava nämä osat, koska ne ovat erityisen alttiita hikoilulle.

Älä unohda pyörän alaosia. Hiki valuu alas painovoiman vuoksi. Puhdista erityisesti hitsatut kohdat, koska se on viimeinen paikka, johon haluat korroosiota muodostuvan. Käytä ämpäriä haaleaa vettä miedolla pesuaineella ja kosteaa, nukkaamatonta pyyhettä. Pyyhi koko laite, mutta varo käyttämästä liikaa vettä. Vesi voi päästä koneeseen ja aiheuttaa sähköisiä ongelmia ja korroosiota.

Magneettisessa vastuspyörässä on useita muovisia näyttöjä, ja ne kannattaa ottaa pois noin minuutiksi.

## 2. Siivoa pyörän ympäristö

Älä unohda siivota pyörän ympäristöä. Jos pyörän ympäristössä on paljon pölyä ja likaa, se voi päästä pyörään. Pölyn kertyminen voi aiheuttaa ongelmia, varsinkin jos sitä pääsee liikkuviin osiin. Pelkkä imurointi sen ympärillä auttaa estämään suuren pölyn pääsyn koneeseen.

Harkitse myös kuntopyörän asettamista kumimatolle. Kumimatto auttaa siinä, että pyörään pääsee paljon vähemmän pölyä, koska matot ja muut pinnat voivat imeä paljon pölyä.

## 3. Tarkastukset

Ennen kuin teet mitään muuta, tarkista pyörä näkyvien vaurioiden ja kulumisen varalta.

Tarkasta seuraavat:

- Satula
- Kaikki säätimet
- Mutterit, pultit ja kiinnikkeet
- Jalkahihnat
- Polkimet
- Vauhtipyörän liike
- Käyttöhihna

## 4. Satula- ja jalkahihnat

Ensimmäinen ja yksinkertaisin säädin ovat satulan ja jalan hihnat. Tarkista mahdolliset halkeamat ja

kuluminen. Pitämällä ne puhtaina voi pidentää niiden käyttöikä. Jalkahihnat pitävät jalat lähellä polkimia optimaalisen voimansiirron saamiseksi.

## 5. Säätoruuvit

Useimmissa kuntopyörissä on joitain säätimiä, joten voit säätää sitä haluamallasi tavalla.

Säätoruuvien ja -kahvojen on oltava tiukasti kiinni, mutta liikuttava silti. Jos vetotappi ei liiku tasaisesti, vedä se ulos ja suihkuta tapille voiteluaineita. Sen pitäisi ratkaista ongelma.

Irrota myös ajoittain kaikki säätöruuvit ja kahvat ja poista pöly ja lika. Käytä silikonisuihketta, kuten WD-40 Silicone Spray tai vastaavaa.

## 6. Jarrupala

Jarrupala on tarkastettava säännöllisesti. Se on helpointa vaihtaa, kunhan saat oikean varaosan.

Voit tehdä muutaman asian, jotta jarrupala pysyy parempana pidempään.

Jarrupaloja on erilaisia. Kaksi yleisintä tyyppiä;

- Kankaisia
- Nahkaisia

Jos jarrupalassa on jotain vikaa, oikean vastuksen säätäminen voi olla vaikeaa. Sinun pitäisi pystyä säätämään vastusta vähitellen. Jarrupalat menettävät usein tämän kyvyn, koska ne tukkeutuvat pölystä ja liasta, mikä saa niistä enemmän kitkaa.

Toinen ongelma on, että jarrusta voi kuulua ääntä. Molemmat ongelmat ratkaistaan jollakin voiteluaineella.

Käytä silikonisuihketta, kuten WD-40 Silicone Spray tai vastaavaa.

Käännä vauhtipyörää

Ruiskuta voiteluainetta vauhtipyörälle. (Koskettaa sivutyynyä)

Säädä jarrua siten, että pala imee voiteluaineen.

Useimmissa tapauksissa se ratkaisee ongelmasi. Jos ei, uudet jarrupalat eivät ole liian kalliita ja ne on helppo vaihtaa.

Jos sinulla on nahkainen jarrupala ja se näyttää kiiltävältä, voit karhentaa sitä hieman teräsharjalla. Sen jälkeen anna palan liota voiteluaineessa 2-3 tuntia.

## 7. Käyttöketjut/hihna

Spinning-pyörät toimitetaan yleensä joko hihna- tai ketjukäytöllä.

### Hihna

Käyttöhihna on kumihihna, joka yhdistää polkimet vauhtipyörään. Käyttöhihna vaatii jonkin verran huoltoa, mutta ei paljon. Puhdista ajan myötä kertyvä pöly ja lika. Kiristä käyttöhihna tarvittaessa, jos on säätömahdollisuuksia, ja varmista, että se on oikein sijoitettu pyöriin, joilla se kulkee.

### Ketjut

Ketjut tarvitsevat hieman enemmän huoltoa. Aivan kuten polkupyörän tai moottoripyöräketjussa, kuntopyörän ketjussa on jonkin verran puhdistettavaa ja voiteltavaa. Yleensä, koska et aja ulkona, ketju on melko puhdas, mutta tarvitset silti ajoittain voitelua.

Voitele polkupyöräketju seuraavasti:

Poista ketjusuoja

Puhdista ketju tarvittaessa ketjunpuhdistusaineella. Käytä teflonketjun voiteluainetta.

Pidä pahvia tai pyyhettä ketjun takana, johon suihkutat.

Käännä ketjua liikuttamalla polkimia tai vauhtipyörää. Levitä voiteluaine ketjuun, yritä levittää ketjulle mahdollisimman tasaisesti.

Odota 10 minuuttia

Pyyhi ylimääräiset pois.

On tärkeää, että pyörän ympärillä oleva tila on mahdollisimman pölytön ja se siivotaan säännöllisesti, jotta pöly ei pääse ketjuun.

## 8. Polkimet ja kampikahvat

Polkimet on kiinnitettävä tukevasti ja niiden täytyy liikkua vapaasti.

Ei ole kovin yleistä, että jokin menee pieleen polkimien kanssa, mutta koska ne ovat niin tärkeä osa polkupyörää, että niiden huolto on tärkeää.

Mene vain pyörän päälle ja tunnustele tuntuuko kaikki tiukalta ja sujuvalta. Jos huomaat tärinää polkimissa, ne voi olla tarpeen kiristää. Tätä varten tarvitset jakoavaimen.

Pyyhi kampivarren ja polkimen kierteet liinalla.

Puhdista polkimet. Yritä puhdistaa sisäpuoli mahdollisimman hyvin.

Laita kunnolla rasvaa polkimen kierteisiin. Rasva leviää, kun asetat polkimen takaisin, ja sitä käytetään vähän. Käytä rasvaa, ei voiteluaineita. Litiumrasva sopii polkimille.

Jos sinulla on ongelmia polkimen irrotuksessa, voit käyttää Loctiteä polkimen kierteissä.

Kun haluat asentaa kampivarret polkupyörille, joissa on jaettu kampi, käytä erikoistyökaluja, jonka voi ostaa paikalliselta polkupyöräliikkeeltä tai ottamalla yhteyttä huoltokeskukseemme.

Osa	Tarkastus ja toimenpiteet	Kuinka usein	Puhdistus	Voiteluaine
Polkimet	Tarkista, että polkimet ovat kunnolla kiinnitetty ja että polkimien remmeissä ei ole vaurioita	Ennen käyttöä	Ei	Ei
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Vettä	Ei
Vauhtipyörä	Puhdista suihkuttamalla ainetta puhtaalle kankaalle ja levitä ohut kerros molemmille puolille.	Viikoittain	WD-40	Ei
Jarrupala	Poista ylimääräinen nukka, tarkista kuluminen ja vaihda pala tarpeen mukaan. Rasvaa jarrupala, jotta se ei pidä ääntä.	Viikoittain	Ei	Yleisöljy
Pultit, mutterit etc.	Tarkista kaikki pultit ja ruuvit ja kiristä tarpeen mukaan	Kuukausittain	Ei	Ei
Hihna	Tarkista, että hihna on tarpeeksi tiukalla, että siinä ei ole kulumia ja että hihna on oikeassa kohdassa	Vuosittain	Ei	Ei

## TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme [www.mylناسport.fi](http://www.mylناسport.fi) - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla

FI

## WICHTIGE INFORMATONEN



Dieses Trainingsgerät ist für das Heimtraining und die private Nutzung vorgesehen. Die kommerzielle Nutzung oder die Nutzung durch mehrere Personen, z. B. von Sportmannschaften, Betriebssportgruppen oder Unternehmen, führt zum Erlöschen eventueller Garantien. Für kommerzielle Anwendungsgebiete und die Nutzung durch mehrere Personen gibt es eigene Modelle.

Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Geräts hat dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer diese Sicherheitsbestimmungen kennen.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut wurden und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Gerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Gerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet oder aufbewahrt werden. Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen. Das Gerät darf keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Das Gerät ist für die Platzierung in einem Raum mit normaler Raumtemperatur (über 16 °C) vorgesehen. Das Gerät ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren.

Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Geräts zu vermeiden. Vergewissern Sie sich, dass das Transportrad des Produkts den Fußboden nicht beschädigt, bevor Sie das Produkt damit bewegen; es besteht keine Haftung für eventuelle Schäden.

Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bis ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignetes Schuhwerk. Schuhe mit grobem Profil sind ungeeignet, da diese zu Verschleiß führen.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Wenn Sie Einstellungen vornehmen, vergewissern Sie sich, dass die Einstellschrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Lockere Einstellschrauben führen zu mehr Bewegung und höherem Verschleiß als notwendig.

Ohne Aufsicht dürfen Kinder oder Tiere das Gerät nicht benutzen, und sie dürfen sich nicht in seiner Nähe aufhalten, während es von anderen genutzt wird.

Das Gerät darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als XXX kg verwendet werden.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Die Pulsfunktion des Produkts ist keine medizinische Vorrichtung, die gemessenen Werte werden von den Messungen einer Pulsuhr und anderer pulsmessender Geräte abweichen. Die Pulsfunktion soll lediglich einen Anhaltspunkt für den tatsächlichen Puls den Nutzers bieten. Ist eine präzisere Pulsmessung erforderlich, wird ein Pulsgürtel oder eine Pulsuhr empfohlen.



Werte wie Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien etc. können abweichen.

Lesen Sie die Anweisungen bezüglich Reinigung und Wartung/Pflege ganz hinten im Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Die Befolgung dieser Anweisungen kann entscheidend für die Gesamtlebensdauer sowohl der Einzelkomponenten als auch des gesamten Produkts sein. Werden die in diesem Handbuch erläuterten Wartungs-/Pflegemaßnahmen nicht ausgeführt, kann dies zum Erlöschen der Garantie führen.

Das Gerät besteht aus Verschleißteilen, austauschbaren Teilen und Teilen, die über die gesamte Lebensdauer des Produktes halten, sofern das Produkt bestimmungsgemäß verwendet wird. Verschleißteile haben eine Garantielaufzeit von einem (1) Jahr. Verschleißteile müssen voraussichtlich im Laufe von 1-2 Jahren nach Ingebrauchnahme des Produkts ausgetauscht werden, abhängig davon, wie stark das Produkt genutzt wird. Austauschbare Teile haben eine Garantielaufzeit von zwei (2) Jahren.

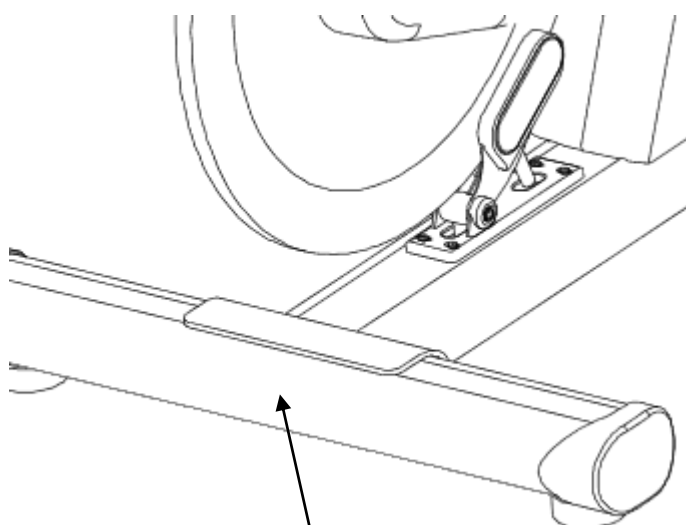
Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.



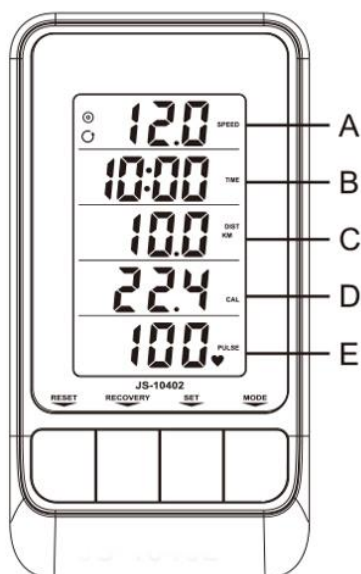
## TECHNISCHE PARAMETER

	Betriebstemperatur: 0-40°C
Kette/Gürtel: Gürtel	Schwungradgewicht: 22 kg
Maximales Benutzergewicht: 150 kg	Entfernungsskala: 0,00-99km
Kalorie-Skala: 000-999	Zeitskala: 00:00 - 99:00(min: sec)
Pulsskala: 40-220 (Zeit/min)	Ca.max Watt: X
Produktgröße: 1830* 870* 1420 mm	SPD-Pedale Ja/Nein: JA

**Informationen über das Produkt, die Seriennummer und den Modellnamen finden Sie unter dem hinteren Stabilisator, wie in der Zeichnung gezeigt.**



**Speicherort von Produktinformationen und Normen**



## Display-Funktion:

POSITION	BESCHREIBUNG
SCAN (In Sequenz aufrufen) 	. Drücken Sie "SET", um den SCAN-Modus zu aktivieren oder auszuschalten . Wechselt automatisch nacheinander alle 6 Sekunden durch die einzelnen Modi.
SPEED (Geschwindigkeit) A	. Bereich von 0,0 bis 99,9 . Wird während einer Trainingseinheit 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, wird für SPEED (Geschwindigkeit) der Wert "0,0" angezeigt.
RPM (Umdrehungen pro Minute) D	. Bereich von 0 bis 999 . Wird während einer Trainingseinheit 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, wird für RPM (Drehzahl) der Wert "0" angezeigt.
TIME (Zeit) B	. Wenn kein Zielwert eingestellt ist, zählt die Zeit fortlaufend weiter. . Wenn ein Zielwert eingestellt ist, zählt die Zeit von Ihrer Zielzeit abwärts, bis "0" erreicht ist. Dann wird ein akustisches oder optisches Alarmsignal ausgegeben. . Wird während einer Trainingseinheit 4 Sekunden lang kein Signal übermittelt, STOPPT die Zeit. . Bereich von 0:00 bis 99:00
DISTANCE (Entfernung) C	. Wenn kein Zielwert eingestellt ist, zählt die Entfernung fortlaufend weiter. . Wenn ein Zielwert eingestellt ist, zählt die Entfernung von Ihrer Zielentfernung abwärts, bis "0" erreicht ist. Dann wird ein akustisches oder optisches Alarmsignal ausgegeben. . Bereich von 0,00 bis 99
CALORIES (Kalorien) D	. Wenn kein Zielwert eingestellt ist, zählen die Kalorien fortlaufend weiter. . Wenn ein Zielwert eingestellt ist, zählen die Kalorien von Ihren Zielkalorien abwärts, bis "0" erreicht ist. Dann wird ein akustisches oder optisches Alarmsignal ausgegeben. . Bereich von 0 bis 999
PULSE (Puls) E	. Der aktuelle Puls wird 6 Sekunden nach der Erkennung durch die Konsole angezeigt. . Wird 6 Sekunden lang kein Pulssignal übermittelt, zeigt die Konsole "0" an. . Bereich von 40 bis 220 BPM (Herzschläge pro Minute)

## Tastenfunktion:

ARTIKEL	BESCHREIBUNG
SET (Einstellen)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Drücken Sie die die Taste SET (Einstellen), um den Wert zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schneller zu erhöhen.</li><li>. Einstellungsbereich TIME (Zeit): 00:00 bis 99:00 (Erhöhung in Schritten von 1:00)</li><li>. Einstellungsbereich DIST (Entfernung): 0,00 bis 99,50 (Erhöhung in Schritten von 0,1)</li><li>. Einstellungsbereich CAL (Kalorien): 0 bis 999 (Erhöhung in Schritten von 1)</li></ul>
MODE/ENTER (Modus/Eingabe)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Wählen Sie eine beliebige Funktion aus, indem Sie die Taste MODE/ENTER (Modus/Eingabe) drücken.</li><li>. Halten Sie die Taste MODE/ENTER (Modus/Eingabe) zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen (das Drücken für zwei Sekunden hat dieselbe Funktion wie die Taste RESET (Zurücksetzen)).</li></ul>
RESET (Zurücksetzen)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal die Taste RESET, um die Werte der aktuellen Funktion zurückzusetzen.</li><li>. Halten Sie die Taste RESET (Zurücksetzen) zwei Sekunden lang gedrückt, um die Werte aller Funktionen zurückzusetzen.</li></ul>
RECOVERY (Erholung)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Sobald die Konsole das Pulssignal empfängt, drücken Sie die Taste RECOVERY (Erholung), um den Erholungsmodus aufzurufen, über den die Pulserholungsfähigkeit überwacht wird.</li></ul>

## BETRIEB

### Einstellung der Trainingseinheit

- Drücken Sie die Taste MODE/ENTER (Modus/Eingabe), um die Funktionen TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung), CALORIES (Kalorien) auszuwählen. Drücken Sie die Taste SET (Einstellen), um Einstellungen vorzunehmen, und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der Taste MODE/ENTER (Modus/Eingabe).
- Bei der Einstellung der Zeit können Sie den Zeitwert beispielsweise, wenn er blinkt, mit der Taste SET (Einstellen) anpassen. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit MODE/ENTER (Modus/Eingabe) und wechseln Sie zur nächsten Einstellung. Die Werte für DISTANCE (Entfernung), CALORIES (Kalorien) werden auf die gleiche Weise eingestellt wie der Wert TIME (Zeit).
- Wenn die Trainingseinheit beginnt, und die Konsole das Trainingssignal empfängt, zählen die Werte für SPEED, RPM (Geschwindigkeit/Drehzahl), TIME (Zeit), DIST (Entfernung) und CAL (Kalorien) auf dem Display aufwärts.

## RECOVERY (Erholung)

1. Die Taste RECOVERY (Erholung) ist nur aktiviert, wenn ein Puls erkannt wurde.
2. Für TIME (Zeit) wird der Wert "0:60" (Sekunden) angezeigt, der dann rückwärts bis "0" zählt. Nach dem Countdown zeigt der Computer "F1" bis "F6", um die Pulserholungsfähigkeit zu testen. Anhand des nachfolgenden Diagramms kann der Benutzer ermitteln, wie gut seine Pulserholung ist.
3. Drücken Sie erneut die Taste RECOVERY (Erholung), um zum Anfang zurückzukehren.

F1	Herausragend
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Zufriedenstellend
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Schwach

## INSTANDHALTUNG



Wie jedes Gerät müssen auch Trainingsfahräder gewartet werden.

Folgende Aufgaben gehören zur Wartung von Trainingsfahrädern:

1. Reinigung des Fahrrads
2. Reinigung des Raums
3. Überprüfungen
4. Sitz- und Fußriemen
5. Stellschrauben
6. Bremsklotz
7. Antriebskette/-riemen
8. Pedale und Kurbeln

### 1. Reinigung des Fahrrads

Beginnen Sie mit der Reinigung des Fahrrads. Bei jedem Training schwitzen Sie, und ein Teil des Schweißes kann auf dem Fahrrad landen. Schweiß wirkt stärker ätzend als reines Wasser. Wenn Schweiß lange Zeit auf Metall verbleibt, kann dies zu Schäden führen.

Am einfachsten lässt sich das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit antibakteriellen Tüchern reinigen. Bewahren Sie eine Packung in der Nähe des Fahrrads auf, denn damit wird es viel wahrscheinlicher, dass Sie das Gerät wirklich reinigen, als wenn Sie erst Behälter mit Wasser holen müssten.

Wischen Sie alle Oberflächen des Fahrrads ab, insbesondere die Stellen, die Sie berühren und an die Schweiß gelangt. Wenn Sie ein Fahrrad mit verstellbaren Teilen haben, müssen Sie diese Teile reinigen, da diese besonders anfällig für Schweiß sind.

Denken Sie auch an die unteren Teile des Fahrrads, da auf diese Teile aufgrund der Schwerkraft besonders viel Schweiß gelangt. Reinigen Sie die Schweißnähte besonders sorgfältig, da Sie an diesen Stellen Korrosion auf jeden Fall vermeiden sollten. Verwenden Sie einen Behälter mit lauwarmem Wasser mit einem milden Reinigungsmittel und ein feuchtes, fusselfreies Tuch. Wischen Sie das gesamte Gerät ab, aber achten Sie darauf, nicht zu viel Wasser zu verwenden. Wasser kann in das Gerät eindringen und Korrosion und Probleme mit der Elektrik verursachen.

Ein Fahrrad mit magnetischem Widerstand ist mit vielen Kunststoffabdeckungen verkleidet, und es empfiehlt sich diese etwas einmal im Jahr abzunehmen, um die Abdeckungen und das Innere des Fahrrads zu reinigen.

## 2. Reinigen der Umgebung des Fahrrads

Denken Sie auch daran, den Bereich um das Fahrrad zu reinigen. Wenn sich viel Staub/Schmutz in der Umgebung des Fahrrads befindet, dringt dieser auch in das Innere des Fahrrads ein. Staubansammlungen können viele Probleme verursachen, insbesondere, wenn der Staub in die beweglichen Teile eindringt.

Allein indem Sie in der Umgebung staubsaugen, verhindern Sie, dass viel Staub in das Gerät eindringt.

Überlegen Sie außerdem, das Trainingsfahrrad auf eine Gummimatte zu stellen. Eine Gummimatte sorgt dafür, dass weniger Staub in das Fahrrad gelangt, da Teppiche und andere Bodenbeläge viel Staub aufnehmen können.

## 3. Überprüfungen

Vor allen weiteren Schritten müssen Sie das Fahrrad auf sichtbare Schäden und Verschleiß prüfen. Kontrollieren Sie Folgendes:

- Sitz
- Alle Regler
- Muttern, Schrauben und Befestigungen
- Fußriemen
- Pedale
- Schwungradbewegung
- Antriebsriemen

## 4. Sitz- und Fußriemen

Die erste und einfachste Kontrolle ist die Überprüfung von Sitz- und Fußriemen. Kontrollieren Sie die Riemen auf Risse und Verschleiß. Regelmäßige Reinigung kann die Lebensdauer verlängern. Die Fußriemen halten die Füße nahe an den Pedalen und sorgen so für eine optimale Kraftübertragung.

## 5. Einstellschrauben

Die meisten stationären Fahrräder bieten einige Einstellmöglichkeiten, um das Fahrrad an die eigenen Wünsche anzupassen.

Einstellschrauben und Griffe müssen fest sitzen, sich aber trotzdem bewegen lassen. Wenn der Steckstift sich nicht leicht bewegen lässt, ziehen Sie ihn heraus und sprühen etwas Schmiermittel auf den Zapfen. Damit sollte das Problem behoben sein.

Entfernen Sie auch Staub und Schmutz von allen Einstellschrauben und Griffen. Tragen Sie Schmiermittel auf, z. B. WD-40 oder ein vergleichbares Produkt.

## 6. Bremsklotz

Der Bremsklotz muss regelmäßig überprüft werden. Er lässt sich ebenfalls ganz einfach austauschen, sofern Sie das richtige Ersatzteil bekommen.

Es gibt einige Maßnahmen, mit denen Sie die Lebensdauer Ihres Bremsklotzes verlängern können.

Es gibt unterschiedliche Typen von Bremsklötzen. Am häufigsten sind Bremsklötze aus:

- Filz
- Leder

Wenn der Zustand des Bremsklotzes nicht einwandfrei ist, kann es schwierig sein, den richtigen Widerstand einzustellen. Es muss möglich sein, den Widerstand nur in kleinen Schritten einzustellen. Diese Eigenschaft geht bei Bremsklötzen häufig verloren, wenn sie sich mit Staub und

Schmutz dichtsetzen, sodass mehr Reibung entsteht.

Ein weiteres Problem kann das Entstehen von Geräuschen an den Bremsen sein. Beide Probleme lassen sich durch neues Schmiermittel beheben.

Verwenden Sie ein Silikonspray, z. B. WD-40 oder ein vergleichbares Produkt.

Drehen Sie das Schwungrad.

Sprühen Sie Schmiermittel auf das Schwungrad (auf die Seite, die den Bremsbelag berührt).

Stellen Sie die Bremse so ein, dass der Belag das Schmiermittel aufnimmt.

In den meisten Fällen sollte das Problem damit behoben sein. Anderenfalls sind neue Bremsklötze nicht teuer und lassen sich einfach austauschen.

Wenn Sie einen Bremsklotz aus Leder haben und dieser stark glänzt, können Sie ihn ein wenig mit einer Stahlbürste aufräuen. Lassen Sie den Belag anschließend zwei bis drei Stunden lang Schmiermittel aufnehmen.

## 7. Antriebskette/-riemen

Spinning-Fahrräder sind normalerweise entweder mit Riemen- oder mit Kettenantrieb ausgestattet.

### Riemen

Der Antriebsriemen besteht aus Gummi und verbindet die Pedale mit dem Schwungrad. Der Antriebsriemen erfordert nur wenig Wartung. Entfernen Sie Staub und Schmutz, der sich mit der Zeit ansammelt. Spannen Sie den Antriebsriemen bei Bedarf nach, sofern es eine Einstellmöglichkeiten gibt, und achten Sie darauf, dass er immer korrekt auf den Rollen sitzt, auf denen er läuft.

### Kette

Ein Kettenantrieb erfordert etwas mehr Wartung. Genau wie bei einem Fahrrad oder einem Motorrad muss auch die Antriebskette eines stationären Fahrrads gereinigt und geschmiert werden. In der Regel ist die Kette relativ sauber, da man ja nicht im Freien unterwegs ist, trotzdem muss sie ab und zu geschmiert werden.

Zum Schmieren der Fahrradkette gehen Sie wie folgt vor:

Nehmen Sie den Kettenschutz ab.

Reinigen Sie die Kette bei Bedarf mit Kettenreiniger. Verwenden Sie ein Teflon-Kettenschmiermittel. Halten Sie ein Stück Pappe oder ein Handtuch an der Stelle hinter die Kette, an der Sie sprühen.

Bewegen Sie die Kette, indem Sie die Pedale oder das Schwungrad drehen. Verteilen Sie das Schmiermittel so gleichmäßig wie möglich auf der Kette.

Warten Sie zehn Minuten.

Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel ab.

Es ist wichtig, den Bereich um das Fahrrad so sauber und staubfrei wie möglich zu halten. Reinigen Sie daher auch die Umgebung regelmäßig, um ein Eindringen von Staub in die Kette zu verhindern.

## 8. Pedale und Kurbeln

Die Pedale müssen sicher befestigt und frei beweglich sein.

Es kommt nur selten zu Problemen mit den Pedalen, aber da sie ein wichtiger Teil des Fahrrads sind, müssen sie unbedingt auch gewartet werden.

Fühlen Sie am Fahrrad, ob alles stramm und glatt ist. Wenn Sie an den Pedale Vibrationen feststellen, kann es erforderlich sein, sie nachzuziehen. Dazu benötigen Sie einen Schraubenschlüssel.

Wischen Sie Kurbel und Pedalgewinde mit einem Lappen ab.

Reinigen Sie die Pedale. Reinigen Sie die Innenseite so gut wie möglich.

Tragen Sie reichlich Fett auf die Pedalgewinde auf. Das Fett verteilt sich, wenn Sie die Pedale

wieder anbringen und einige Zeit nutzen. Verwenden Sie Fett und kein Schmiermittel. Lithiumfett eignet sich gut für Pedale.

Wenn das Problem besteht, dass die Pedale sich lösen, können Sie Loctite auf die Gewinde der Pedale auftragen.

Um bei Fahrrädern mit geteilter Kurbel die Kurbeln am Fahrrad zu montieren, müssen Sie einen Pedalarm-Abzieher verwenden. Sie erhalten dieses Werkzeug bei Ihrem Fahrradhändler vor Ort oder über das Servicecenter.

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Pedale	Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest in den Kurbeln sitzen, dass alle Schrauben an den Pedalen fest angezogen sind und dass die Pedalschlaufen nicht beschädigt sind.	Vor der Verwendung	Nein	Nein
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Wasser	Nein
Schwungrad	Reinigung durch Aufsprühen auf einen Lappen und anschließendes Auftragen einer dünnen Schicht auf beide Seiten des Schwungrads.	Wöchentlich	WD-40	Nein
Bremsbeläge	Entfernen Sie eventuelle Partikel, bewerten Sie anhand des Verschleißes, ob die Bremsbeläge gewechselt werden müssen, schmieren Sie die Bremsbeläge, um Störungen zu vermeiden und einen gleichmäßigen Kontakt zum Schwungrad zu gewährleisten.	Wöchentlich	Nein	Universalöl
Schrauben, Muttern etc.	Überprüfen Sie alle Bolzen, Muttern und Schrauben. Ziehen Sie sie bei Bedarf nach.	Monatlich	Nein	Nein
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Jährlich	Nein	Nein

## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE



**Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.**

Auf unserer Website [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.



Leverandør:  
Mylna Sport 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 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)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway  
E-mail: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)