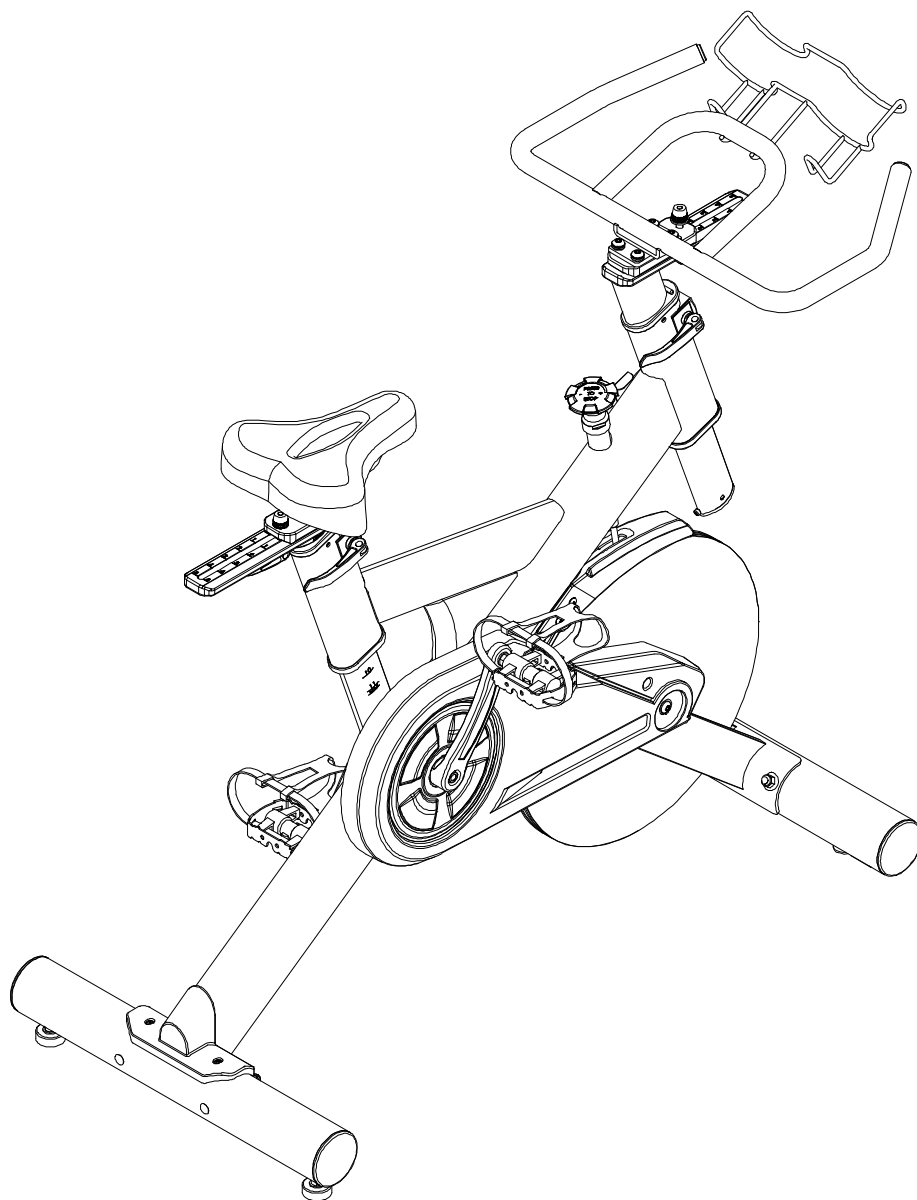


SOLE SB700

Bruksanvisning



Innehåll

Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Riktlinjer	4
Smådelar	5
Justering av enheten	10
Pedaler	11
Drift och underhåll	12
Lista över delar	13
Översiktsdiagram	16
Display	17
Service	24

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna träningsmaskin.

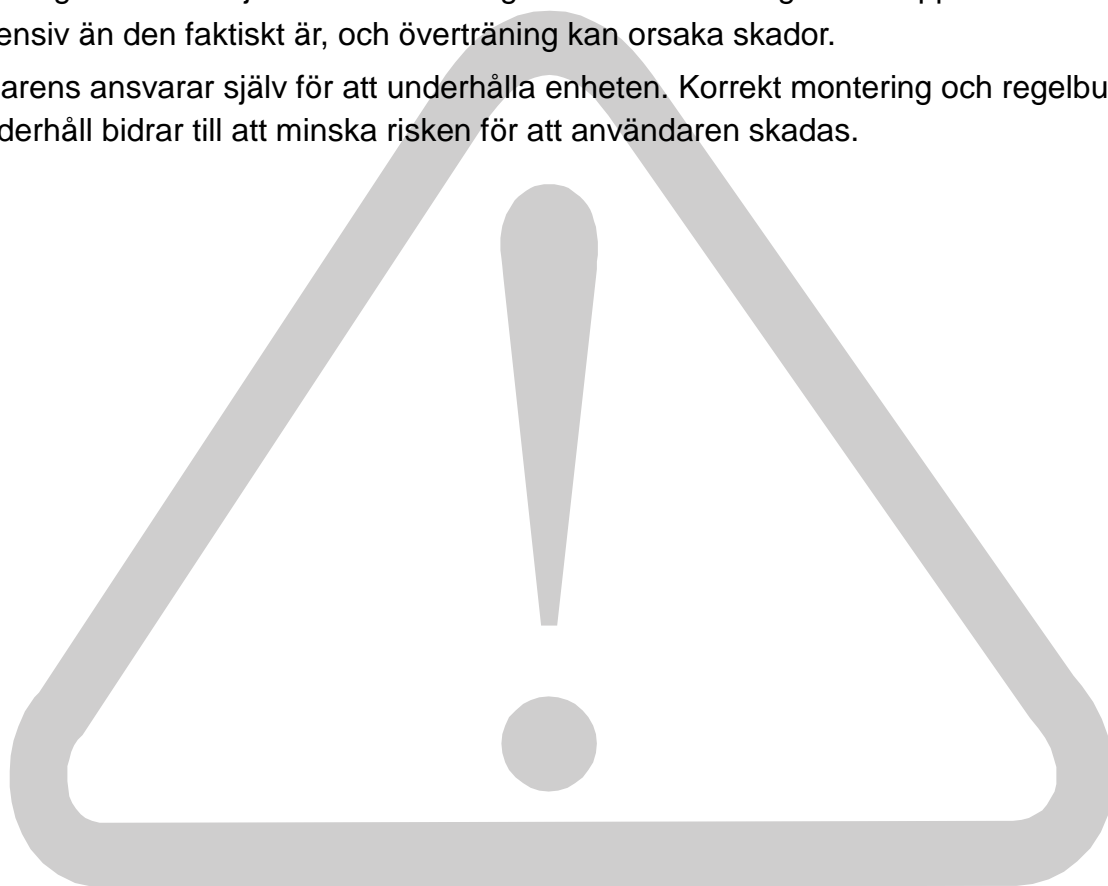
1. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Se till att du kan cykla på ett bekvämt sätt i låga hastigheter innan du försöker öka farten.
2. Enheten är inte utrustad med ett fritt svänghjul. Detta betyder att när svänghjulet är i rörelse, rör sig även pedalerna. Försök inte stoppa enheten genom att trycka pedalerna bakåt eftersom det kan orsaka knäskador. Ta inte bort dina fötter från pedalerna medan de rör sig.
3. Kliv inte av enheten förrän svänghjulet står stilla. Om du vill stanna svänghjulet, använd bromsskruven.
4. Överträning kan vara kontraproduktivt. Tala med en läkare eller en kvalificerad fitness-instruktör för att avgöra vilket träningsprogram som passar just dig bäst.
5. Rör inte på pedelvevmarna för hand. Vidrör inte drivmekanismerna medan svänghjulet rör sig.
6. Barn och husdjur bör inte kunna komma åt enheten, inte ens när den inte används.
7. Stoppa inte in några föremål i träningsmaskinens öppningar.
8. Kontrollera att underlaget är jämnt och stabilt.
9. Följ bruksanvisningen till denna träningsmaskin, inklusive rätt sadelposition, handtagsposition och pedalanvändning. För inte sadel- eller styrstången längre än MAX-inställningen.
10. Kontrollera att det finns minst 30 cm fritt utrymme på vardera sidan av enheten, och 60 cm fritt utrymme framför och bakom den.
11. Kontrollera regelbundet att enheten inte är skadad eller sliten. Slitna eller skadade delar måste bytas ut innan du använder enheten.

Att inte följa alla riktlinjer kan försämra träningens effektivitet, plus att du eller träningsmaskinen kan ta skada. Träningsmaskinens livstid kan också förkortas.

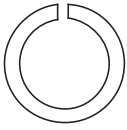
RIKTLINJER

Det är ägarens ansvar att se till att alla användare känner till och följer enhetens riktlinjer. Denna bruksanvisning bör finnas tillgänglig för alla användare.

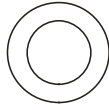
1. Tala alltid med en läkare innan du inleder detta eller vilket nytt träningsprogram som helst. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem. Dessutom kan en professionell fitnessinstruktör hjälpa dig att komponera ett träningsprogram som passar just dig.
2. Inled alltid träningspasset i ett uppvärmningstempo i cirka fem minuter. När dina muskler har värmt upp kan du gradvis öka hastigheten.
3. Träningspassets hastighet och varaktighet bör alltid bestämmas utifrån vad som passar just dig bäst. Lita på dina egna instinkter när det gäller att bestämma träningsintensitet.
4. Överviktiga användare eller användare som är i mycket dålig form bör vara speciellt försiktiga när de börjar använda träningsmaskinen. Träningen kan uppfattas som mindre intensiv än den faktiskt är, och överträning kan orsaka skador.
5. Ägarens ansvarar själv för att underhålla enheten. Korrekt montering och regelbundet underhåll bidrar till att minska risken för att användaren skadas.



Smådelar



#49. 5/16" x 1,5T
delad bricka (4 st)



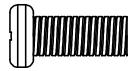
#48. 5/16" x 16 x 1T
plan bricka (4 st)



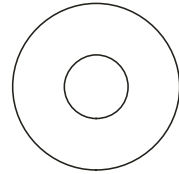
#82. 3/8"
kupolmutter (4 st)



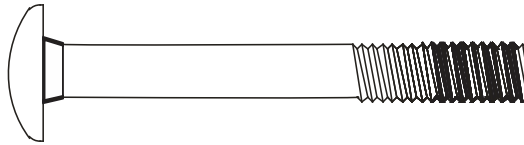
#88. 5/16" x 5/8"
bult (4 st)



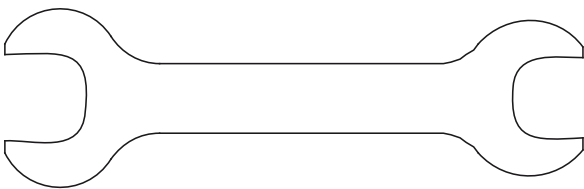
#91. M5 x 10 mm
stjärnskruv (2 st)



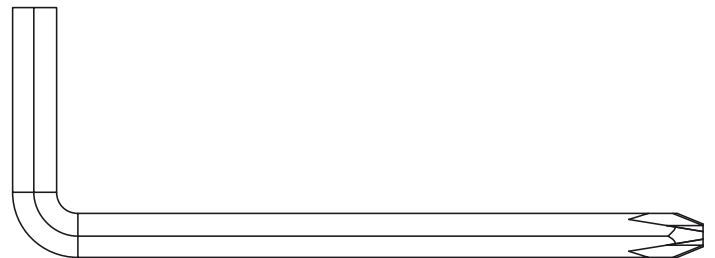
#83. 3/8" x 23 x 1,5T
svängd bricka (4 st)



#81, 3/8" x 3-1/2"
bult (4 st)



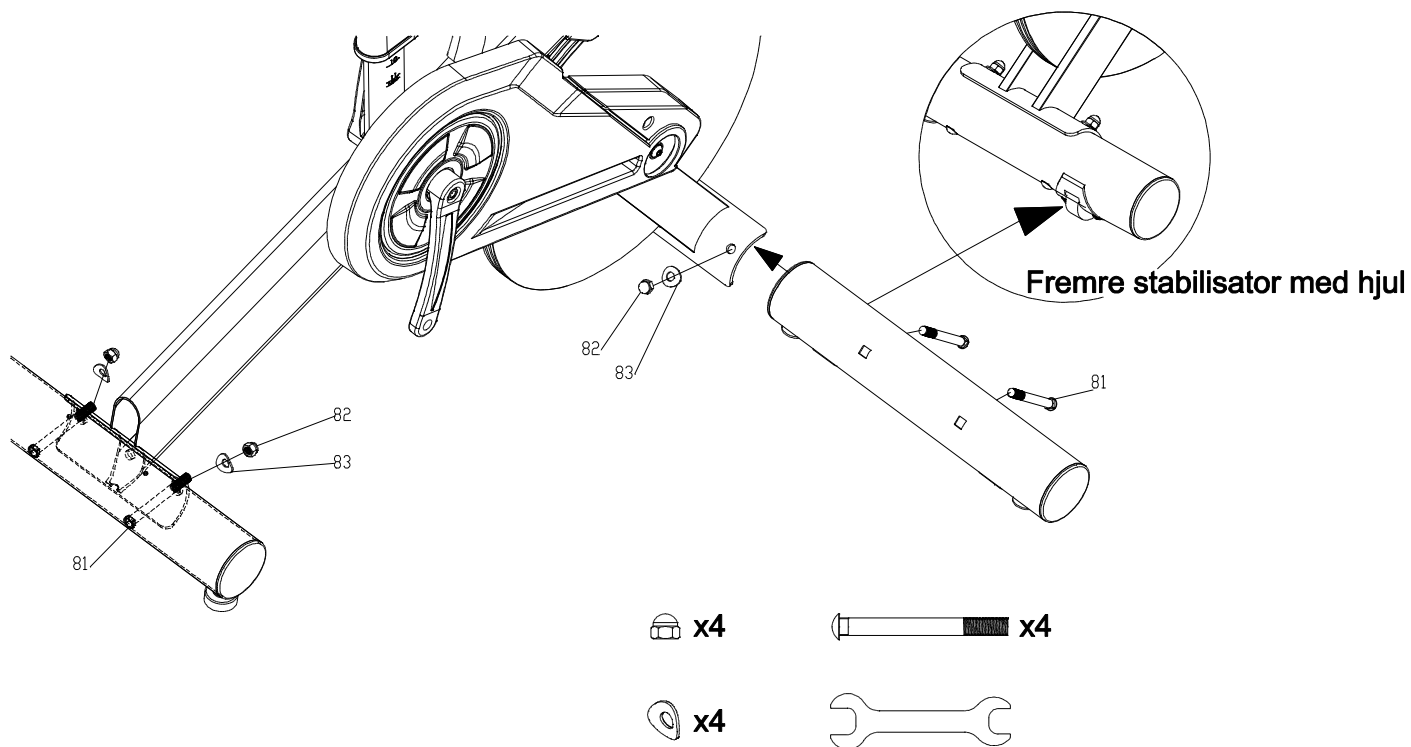
#85, 14/15 mm skiftnyckel
(1 st)



#86. M5 kombinerad M5 insexnyckel och
stjärnskruvmejsel (1 st)

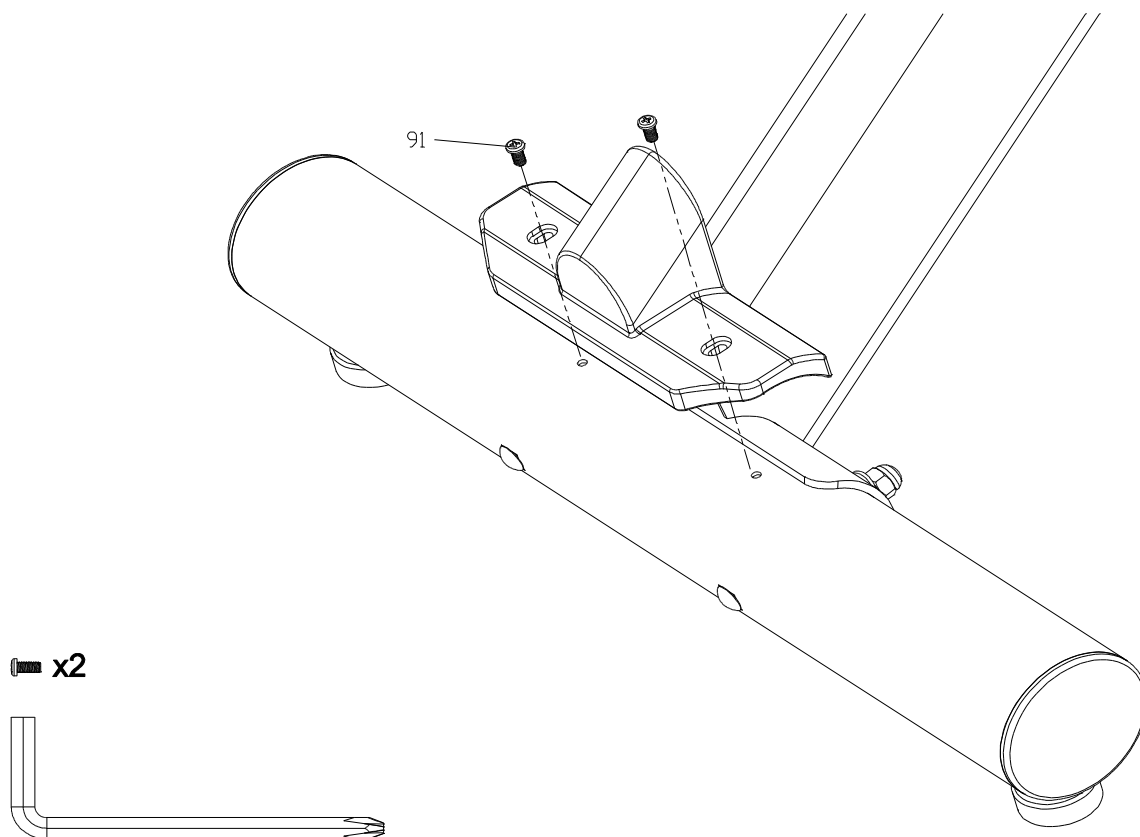
STEG 1 Montering av stabilisator

Montera främre och bakre stabilisator med fyra 3/8" x 3 1/2"-bultar (81), fyra 3/8# svängda brickor (83) och fyra 3/8" kupolmuttrar (82). Främre och bakre stabilisatorer skiljer sig från varandra. Kontrollera att du monterar stabilisatorn med hjul framtill på enheten.



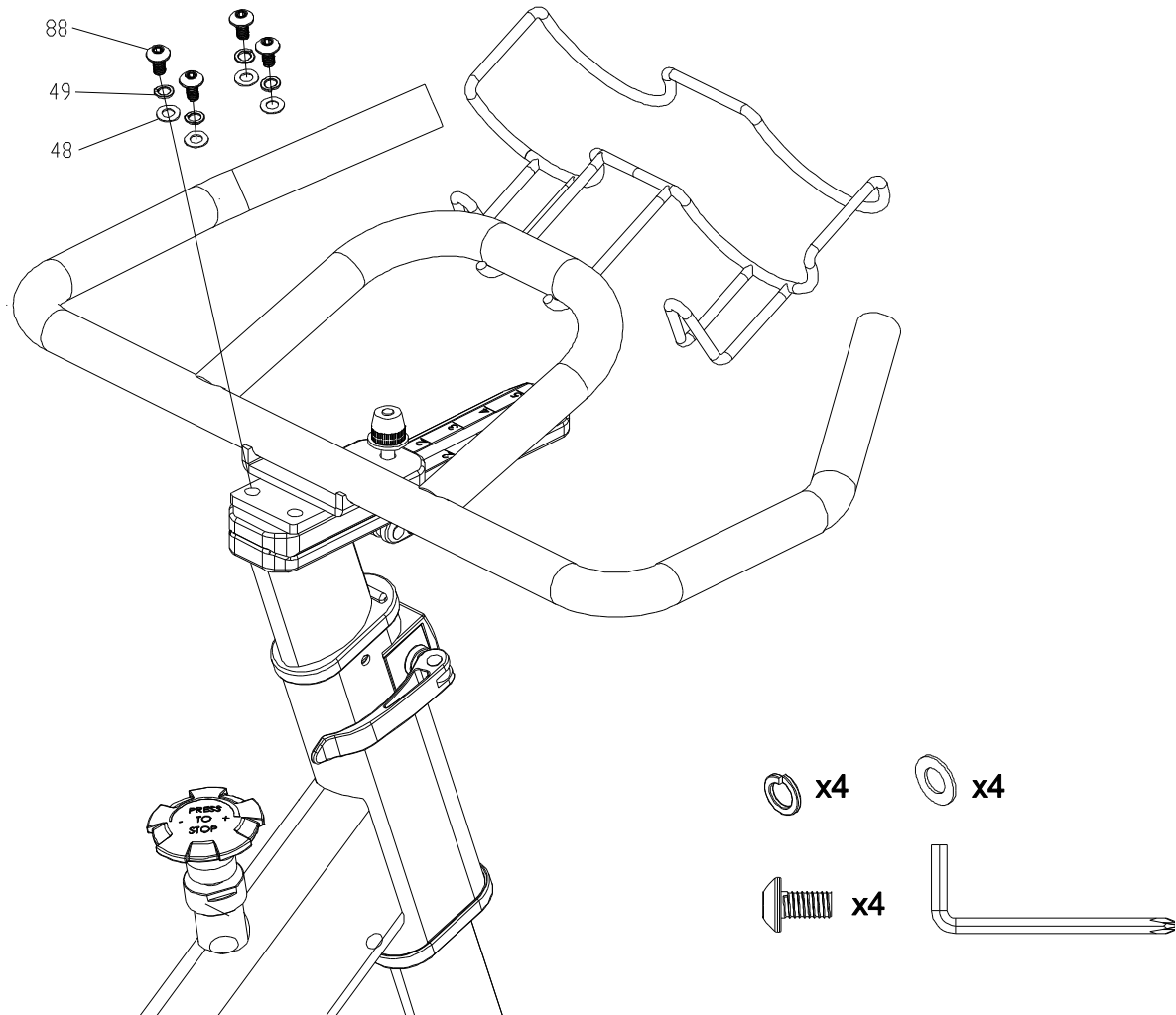
STEG 2 Bakre skydd

Montera bakre stabilisatorskydd med två M5 x 10 mm-skrivar (91).



STEG 3 Handtag och flaskhållare

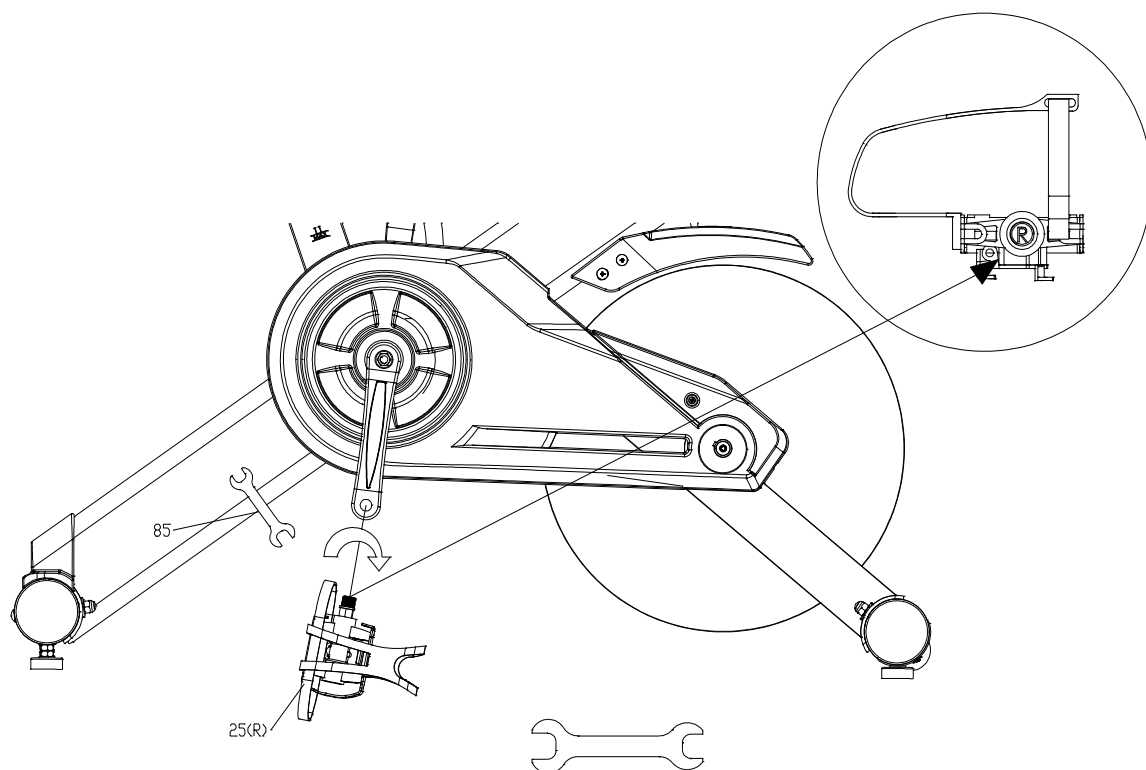
- Montera handtaget med fyra 5/16" x 15 mm-bultar (88), f/16" delade brickor (49) och fyra 5/16" plana brickor (48). Spänn bultarna ordentligt.
- Montera flaskhållaren vid handtaget genom att lossa på skruven. Fäst den därefter vid handtaget och spänn skruven igen.



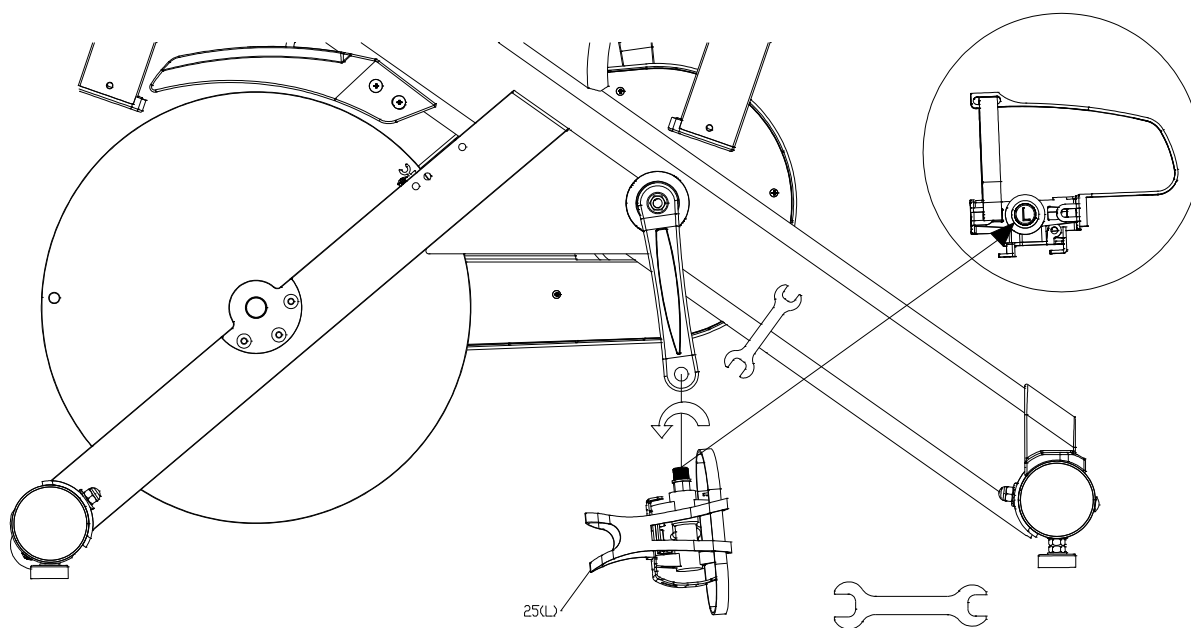
STEG 4 Pedaler

Montera vänster (25L) och höger (25R) pedal på vevarmarna. Vänster pedal skruvas in *motsols* på vevarmen, medan höger pedal skruvas in *medsols* på vevarmen. Pedalerna kan identifieras med hjälp av bokstaven "R" på bulten på höger pedal, eller bokstaven "L" på bulten på vänster pedal.

Höger pedal



Vänster pedal



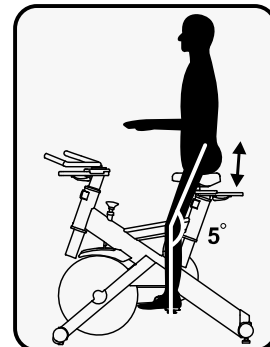
JUSTERING AV ENHETEN

Dina träningspass blir behagligare och säkrare om du lär dig hur du ställer in enheten efter dina behov. Felaktig justering kan resultera i obehag och öka risken för skador.

Justering av sadel:

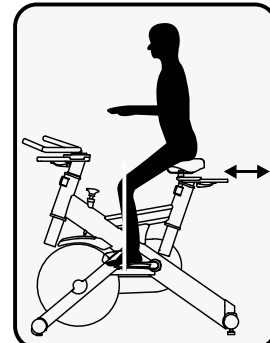
Sadelhöjd

1. bredvid enheten och justera sadeln tills den befinner sig i jämnhöjd med dina höfter.
2. Roter pedalernas vevarmar tills pedalerna befinner sig i vertikal position (klockan 12 och 6 om du föreställer dig att pedalerna är visarna på en klocka).
3. Placera din fot i pedalremmen närmast golvet och kliv upp på enheten. Kontrollera att din hålfot befinner sig över mitten på pedalen. Ditt ben ska vara lite böjt vid knäet, cirka fem grader.
4. Omditt ben är för rakt eller om din fot inte når ner till pedalen, måste du sänka sadeln. Om ditt ben är böjt för mycket, måste du höja sadeln.
5. Kliv av enheten. Lossa spaken på sadelstängens och justera stängens uppåt eller neråt efter behov.
6. När sadelhöjden befinner sig i önskat läge, spänn spaken för att låsa fast sadelstängens på önskad höjd.
7. Märk ut höjden på sadelstängens för framtida bruk.



Horisontell sadeljustering

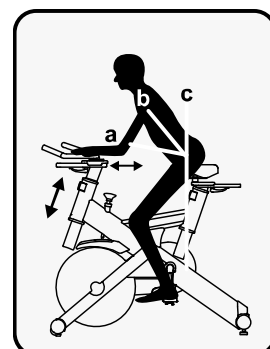
1. Sitt på enheten med vevarmarna i positionerna klockan 3 och 9 om du föreställer dig att pedalerna är visarna på en klocka.
2. Om du vill simulera landsvägscyckling, är den rätta sadelhöjden när knäskålen befinner sig över pedalaxeln.
3. Kliv av enheten. Lossa spaken under sadeln och för sadeln framåt eller bakåt efter behov. Dra sedan åt spaken.



Justering av handtag:

Handtagshöjd

1. Höjden på handtaget är en personlig smaksak. Börja med höjd som är parallell med höjden på sadeln. Justera uppåt för en sittande ställning, och justera neråt för en liggande ställning.
2. Höj eller sänk handtaget genom att lossa spaken på styrstängens, och justera stängens uppåt eller neråt efter eget önskemål.
3. Dra sedan åt spaken för att låsa styrstängens vid önskad höjd.
4. Märk ut höjden på styrstängens för framtida bruk.



Horisontell handtagsjustering

1. Lossa spaken under handtaget och för handtaget framåt eller bakåt efter behov. Den optimala handtagspositionen uppnås när du kan fatta tag i handtaget på ett

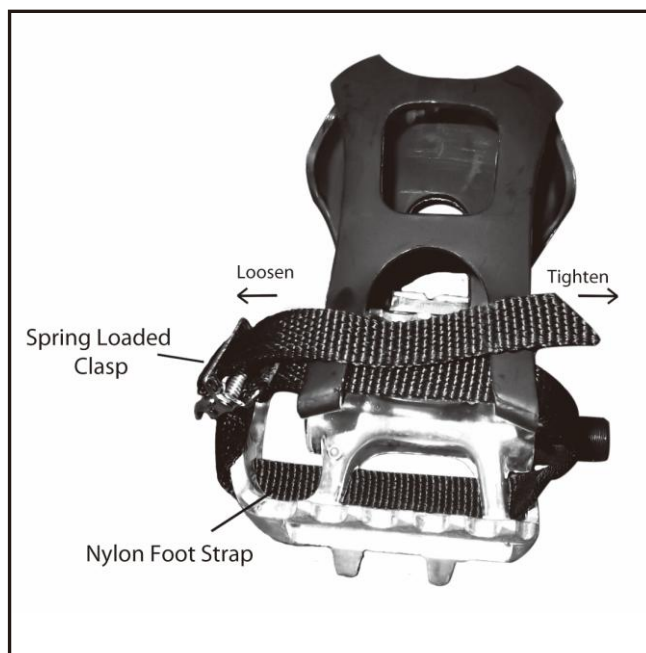
bekvämt sätt med en liten armbågsböj.

2. Dra åt spaken för att låsa handtaget vid önskad höjd.

PEDALER

JUSTERING AV PEDALREMMAR

Placera dina fötter mellan pedalens aluminiumyta och fotremmen som är fäst runt den. Om öppningen är för trång, håll ner fjäderklämman med ena handen och lossa remmen med den andra handen. Om du vill spänna remmen, håll ner fjäderklämman med ena handen och spänn remmen med den andra handen.



DRIFT

När du har justerat handtag, sadel och pedaler till den position som känns bäst för dig, bör du cykla lite på träningsmaskinen för att lära känna den och för att försäkra dig om att de olika elementen är rätt justerade för just dig. Börja cykla i lugn takt med tårna och knäna pekande rakt framåt. Håll lätt runt handtaget i en position som låter dina axlar och överkropp vara så avslappnade som möjligt. Cykla med lågt motstånd tills du känner dig säker på att du kan cykla i denna ställning så länge träningspasset varar.

Observera

Om du upplever smärta eller någon annan form av obehag, bör du omedelbart avbryta träningspasset och prata med en läkare.

Pedalernas motstånd kan justeras med motståndsskruven. Du kan när som helst ändra motståndet genom att skruva på den. Om du skruvar motståndsskruven motsols ökar du motståndet, och om du skruvar motståndsskruven medsols minskar du motståndet.

1. Tryck ner motståndsskruven för att bromsa.
2. Innan du kliver av apparaten, kontroller att svänghjulet är stilla. Det kan du göra genom att antingen bromsa eller öka motståndet tills svänghjulet stoppar av sig självt.

UNDERHÅLL

UNDERHÅLLSSCHEMA

DEL	REKOMMENDERAT UNDERHÅLL	HUR OFTA	RENGÖRING	SMÖRJMEDEL
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är spända och att pedalremmarna inte är skadade.	Inför varje användningstillfälle	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Dagligen	Vatten	Nej
Svänghjul	Rengör genom att spreja på en trasa, och applicera ett tunt lager på båda sidor av svänghjulet.	Varje vecka	WD-40-sprej.	Nej
Bromsdyna	Inspektera och kontrollera om det finns stort slitage eller om dynan torkat ut.	Varje vecka	Nej	3-IN-ONE-olja eller 10W-olja. Använd inte silikonbaserade smörjmedel.

1. Om de interna delarna till pedalerna är utslitna eller skadade, bör pedalerna bytas ut.
2. Om smörjmedel eller rengöringsmedel som inte specificeras i brusanvisningen används, kan det leda till försämrade prestanda och kortare livstid för den aktuella delen.

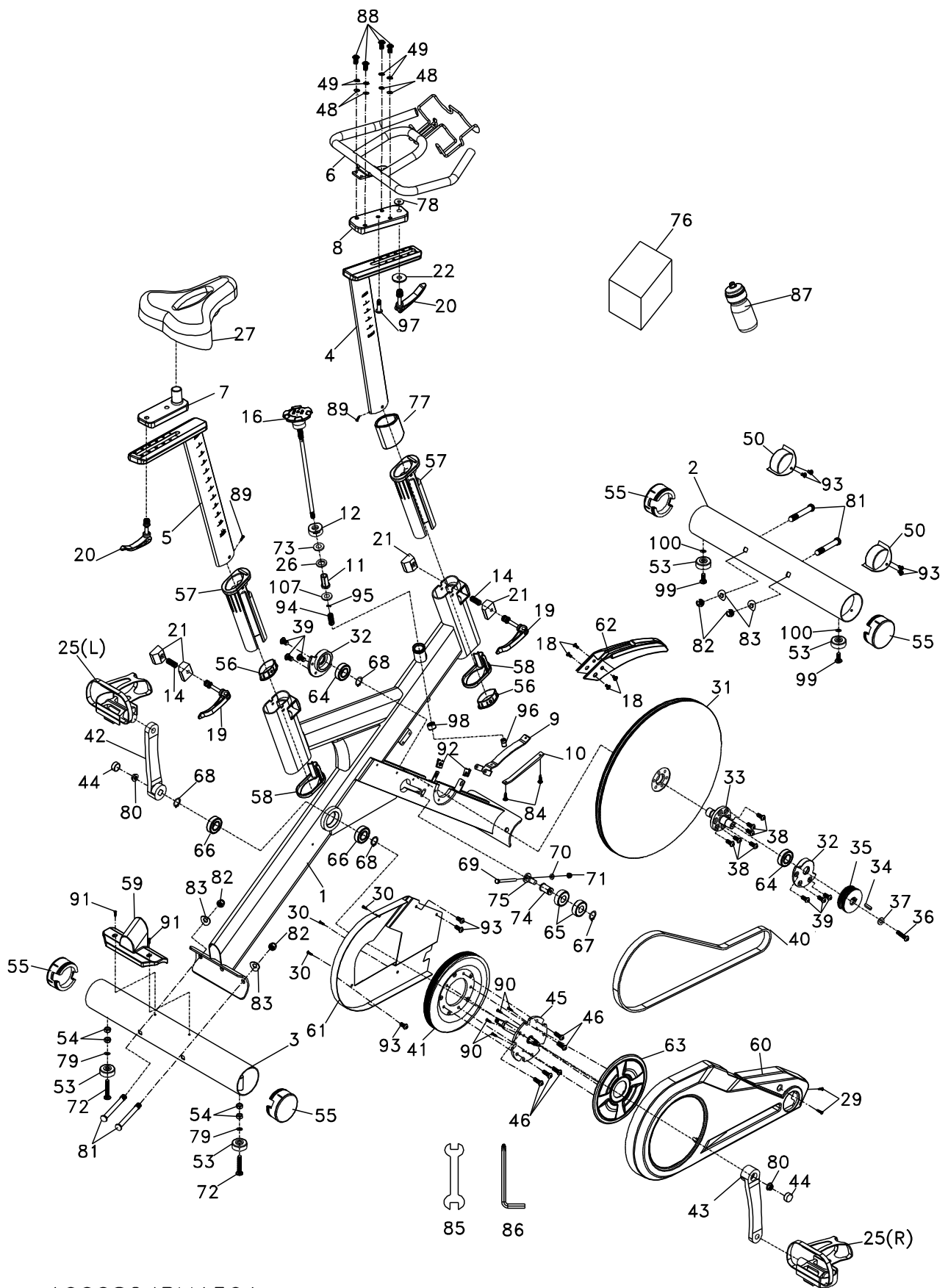
LISTA ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrstång	1
5	Sadelstång	1
6	Handtag	1
7	Sadelfäste	1
8	Glidfäste, sadel	1
9	Fäste, bromsdyna	1
10	Bromsdyna	1
11	Bussning	1
12	Mutter	1
14	Fjäder	2
16	Motstånds-/bromsskruv	1
18	Stjärnskruv, M6 x 15 mm	4
19	Spak, 8 x 40 mm	2
20	Spak, 8 x 25mm	2
21	V-block, aluminumlås	4
22	Plan bricka, 5/16" x 35 x 3,0T	1
25	Pedalsats (25L, 25R)	1
26	Antirotationsbricka	1
27	Sadel	1
29	Skruv, 5 x 16 mm	2
30	Skruv, 3.5 x 12 mm	3
31	Svänghjul	1
32	Lagerutrymme	2
33	Axel, svänghjul	1
34	Nyckel	1
35	Remskiva, svänghjul	1
36	Bult, 5/16" x 3/4"	1
37	Plan bricka, 5/16" x 20 x 3,0T	1
38	Bult, 5/16" x 3/4"	6
39	Stjärnskruv, M6 x 10L	6
40	Bälte	1
41	Drivremskiva	1
42	Vänster vevarm	1
43	Höger vevarm	1
44	Hätta, vevarm	2

Nr.	Beskrivning	Ant.
45	Vevaxel	1
46	Bult, 5/16" x 1/2"	5
48	Plan bricka, 5/16" x 16 x 1T	4
49	Delad bricka, 5/16" x 1.5T	4
50	Transporthjul	2
53	Gummifot	4
54	Mutter, 3/8"	4
55	Ändhätta, stabilisator	4
56	Ändhätta, sadelstång	2
57	Plastdel, sadelstång	2
58	Bottenkapsel, sadelstång	2
59	Bakre stabilisatorskydd	1
60	Yttre kedjeskydd	1
61	Inre kedjeskydd	1
62	Skydd, svänghjul	1
63	Skydd, remskiva	1
64	Lager, 6004 (NSK)	2
65	Lager, 6203	2
66	Lager, 6004 (TMT)	2
67	C-ring, Ø17	1
68	C-ring, Ø20	3
69	Bult, 1/4" x 3"	1
70	Bult, 1/4"	1
71	Mutter, 1/4" x 5,5T	1
72	Bult, 3/8" x 2"	2
73	Stjärnbricka, 25,5 x Ø16	1
74	Axel	1
75	Bult	1
76	Displayenhet	1
77	Skumgummidyna, styrstång	1
78	Plan bricka, Ø5/16" x 23 x 2,0T	1
79	Plan bricka, 3/8" x 19 x 1,5T	2
80	Mutter, M10 x P1,25	2
81	Bult, 3/8" x 3-1/2"	4
82	Mutter, 3/8"	4
83	Svängd bricka, 3/8" x 23 x 1,5T	4
84	Skruv, M5 x 12 mm	2
85	Skiftnyckel, 14/15 mm	1
86	Kombinerad insexnyckel och stjärnskruvmejsel, M5	1

Nr.	Beskrivning	Ant.
87	Valfri flaska	1
88	Bult, 5/16" x 5/8"	4
89	Skruv, M5 x 10 mm	2
90	Skruv, Ø5 x 10 mm	4
91	Stjärnskruv, M5 x 10 mm	2
92	Mutterklämma, M5	2
93	Skruv, M5 x 10mm	7
94	Fjäder	1
95	Låssprint	1
96	Säkerhetshylsa	1
97	Bult, 5/16" x 1"	1
98	Hylsbussning	1
99	Bult, 3/8" x 3/4"	2
100	Plan bricka, 3/8" x 21 x 2T	2
107	Plan bricka, Ø8 x Ø12 x 1,0T	1

Översiktsdiagram



1000824PM1501

DISPLAY



Displayspecifikationer

Rotationsgraf: 0 – 200 v/min.

V/min.: 0 – 240 v/min.

Hastighet: 0 – 96 km/t

Puls: 30 – 240 BPM

Tid, upp från noll: 00:01 – 99:59

Tid, ner till noll: 99 – 1

Denna display består av en datordisplay, en hastighetssensor och ett pulsbälte. Sensorn räknar det antal gånger som vevmagneten passerar. Därefter skickar sensorn det uppmätta värdet för hastighet och rotationer till displayen.

Både display och hastighetssensor drivs med AAA-batterier. Sätt in de medföljande batterierna i displayen och sändaren innan du börjar använda enheten.

Installation av batterier, display

1. Ta bort batteriskyddet på baksidan av displayen.
2. Sätt in två AAA-batterier i batterifacket. Kontrollera att polerna är rättvända.
3. Sätt därefter tillbaka batteriskyddet.
4. Displayen indikerar när batterierna håller på att ta slut genom att visa ikonen för svagt batteri på skärmen.

Installation av batterier, hastighetssensor

1. Ta bort batteriskyddet från hastighetssensorn.
2. Sätt in två AAA-batterier i batterifacket. Kontrollera att polerna är rättvända.
3. Sätt därefter tillbaka batteriskyddet.
4. När nya batterier installeras i sensorn eller displayen, måste du synkronisera displayen och sensorn enligt beskrivning nedan för att displayen ska fungera.

Synkronisering

När batterierna är installerade, men innan displayen och hastighetssensorn sätts fast på enheten, måste de synkroniseras för att kunna kommunicera med varandra.

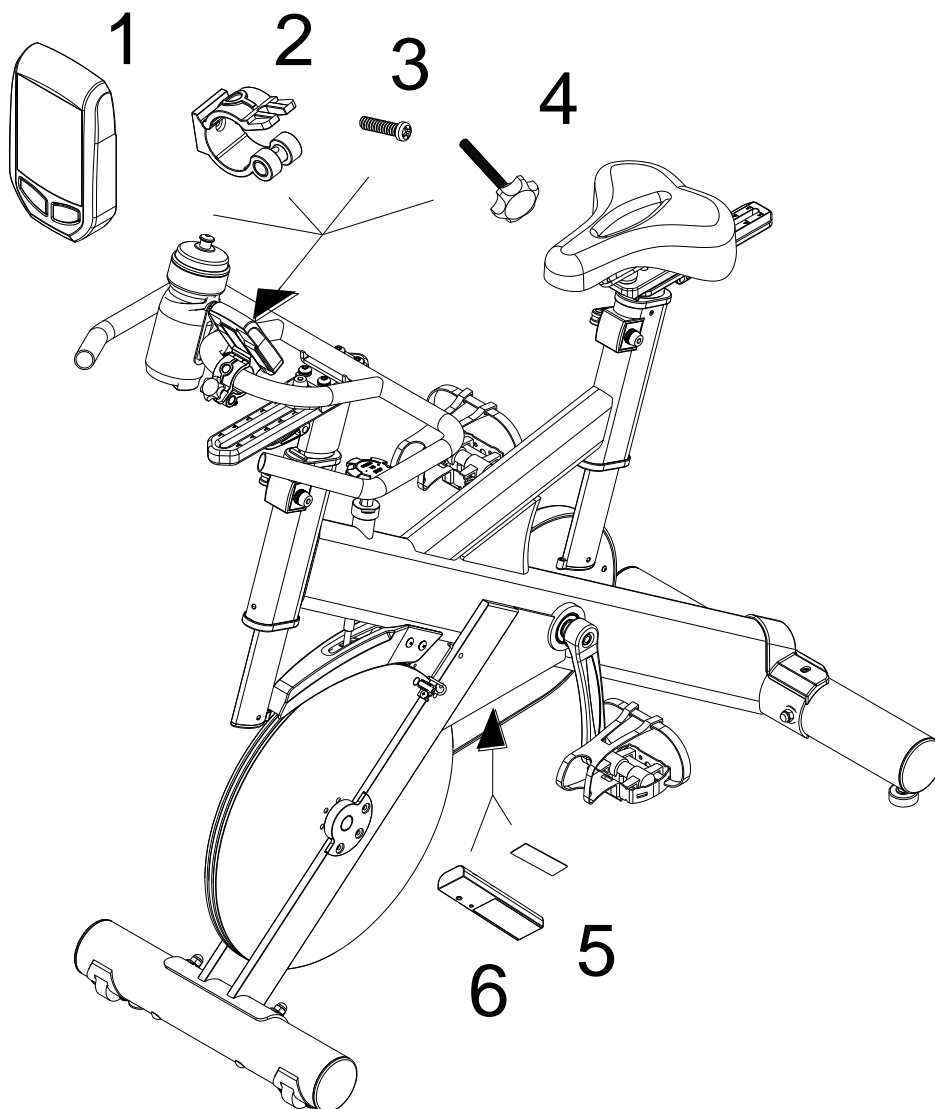
1. Håll in de två knapparna på displayen i cirka tre sekunder, tills meddelandet "ID - - " visas på skärmen.
2. Tryck därefter på den blå knappen på hastighetssensorn, och håll in den i tre sekunder innan du släpper den. Nu visar displayen meddelandet "ID 0". Obs: Du måste trycka på den blå knappen inom tio sekunder efter det att displayen visade meddelandet "ID - - ". Om du inte gör detta visas felmeddelandet "ID ER" och du måste göra om processen.
3. Om du får fler felmeddelanden måste du kanske ta ut och om batterierna i både displayen och hastighetssensorn.

Installation av display

1. Fäst monteringsklämman (2) vid baksidan på displayen (1) med klämskruven (3).
2. Fäst justeringsskruven (4) och spänn den löst. Justera därefter vinkeln på displayen för optimal synlighet. När du har bestämt vinkeln på displayen, spänner du justeringsskruven tills den sitter ordentligt fast på handtaget.

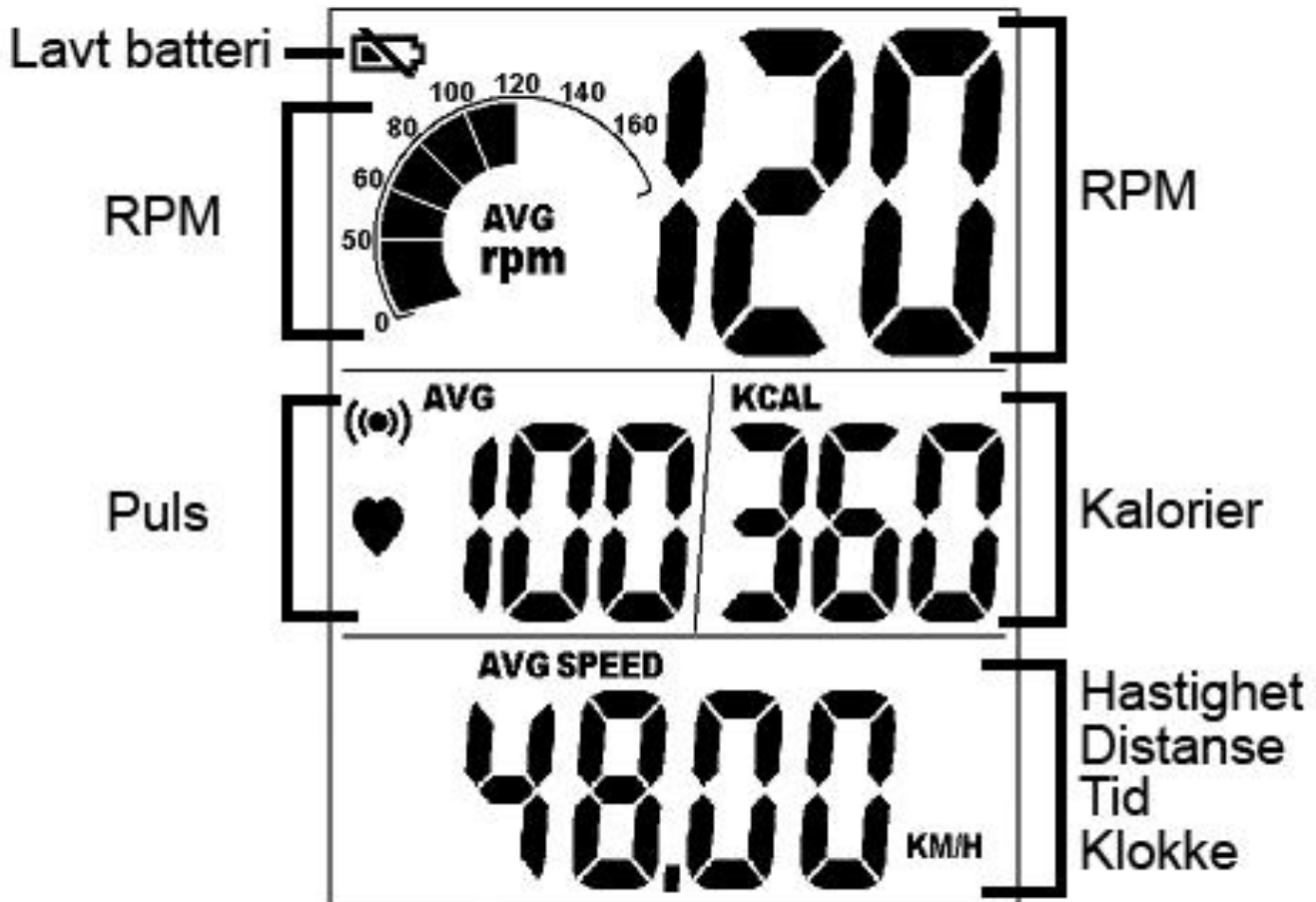
Installation av hastighetssensor

Anslut sensorn till hastighetssensorn (6) och fäst därefter sensorn (med kardborr som fästs baktill i förväg) på kardborren som är fäst vid cykelramen. Kardborren sitter baktill på kedjeskyddet, under vänster vevarm.



1. Display
2. Monteringsklämma
3. Klämskruv
4. Justeringsskruv
5. Kardborr
6. Hastighetssensor

DISPLAYSKÄRM



Tid

Tid och klocka mäts i minuter:sekunder.

Displayens klocka kan både visa tiden på dagen, och tiden på träningspasset.

Träningsklockan räknar upp eller ner under träningspasset, beroende på program. Om pedalerna slutar att röra sig, avbryter träningsklockan räkningen efter tre sekunder.

RPM (varv per minut)

RPM (varv per minut) är ett mått för hur snabbt vevararna rör sig runt per minut. Genomsnittshastigheten kan också mätas i km/t eller mph.

Skärmen visar också en grafisk framställning av ungefärligt RPM.

Distans

Displayen mäter den virtuella distans som tillryggaläggs på enheten. Distansen baseras på användning av en cykel med samme hjulstorlek som enhetens svänghjul.

KCAL

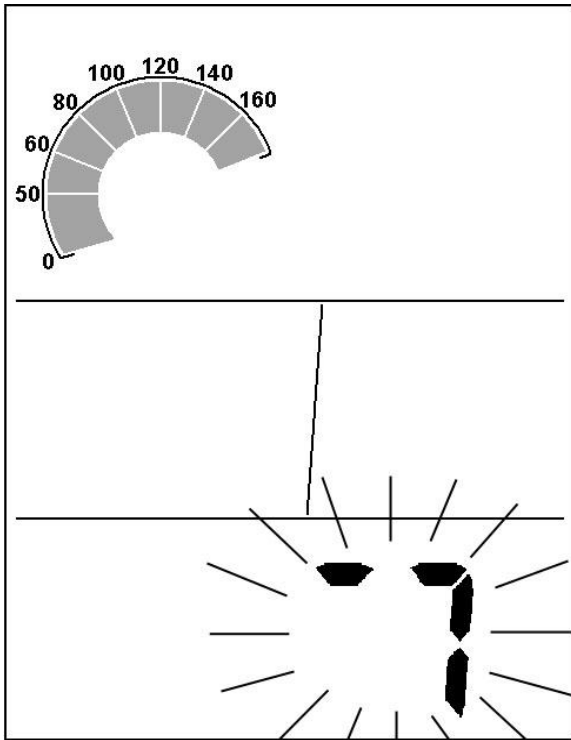
Kcal är det ungefärliga antal kalorier som du förbränner under träningsprogrammet. Detta värde är inte exakt, eftersom det verkliga antalet kalorier som förbränns varierar från person till person.

Hjärtrytm

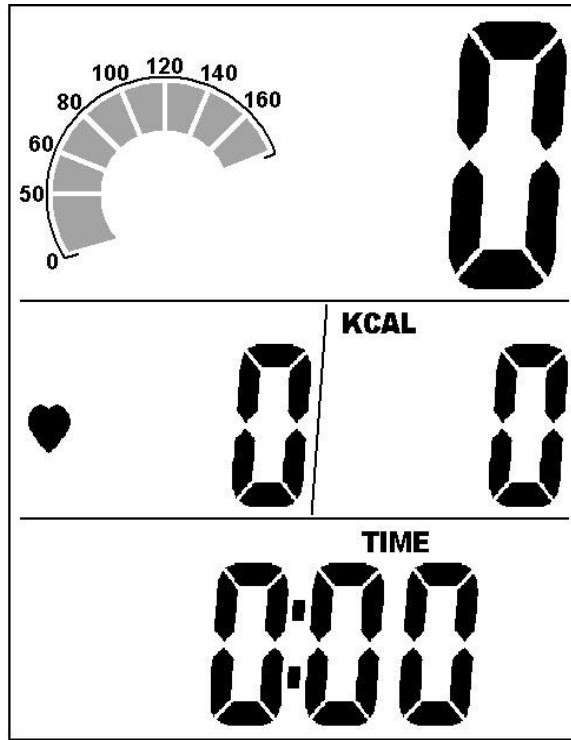
Detta är din ungefärliga puls, som den avläses från pulsbeltet under träningspasset.

SNABBSTART

När displayen befinner sig i viloläget, kan du trycka på vilken knapp som helst för att aktivera enhetens snabbstartläge.



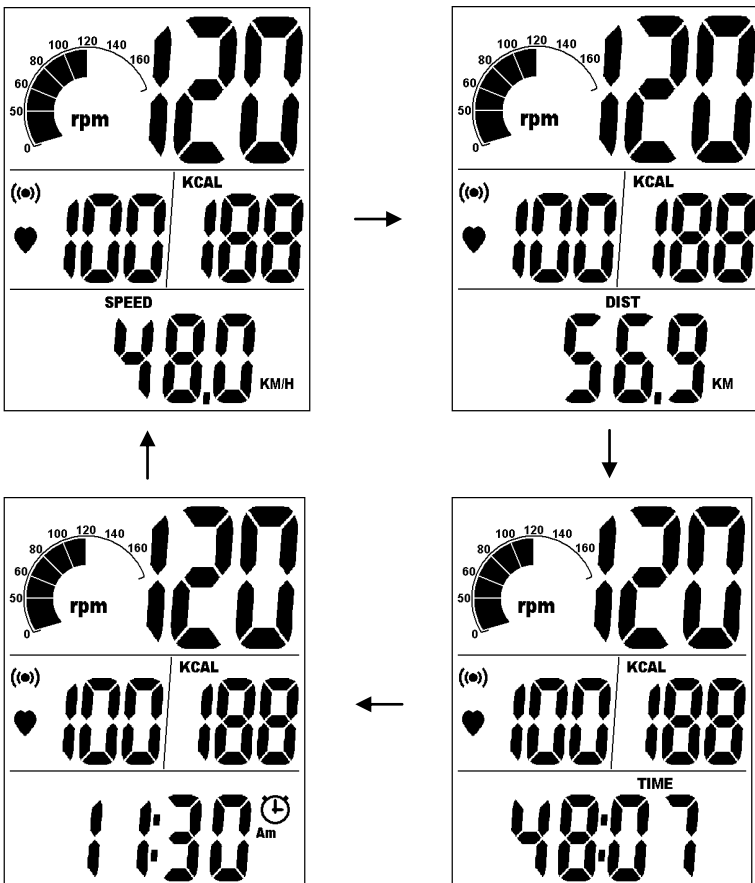
Viloläges



Snabbstartläge

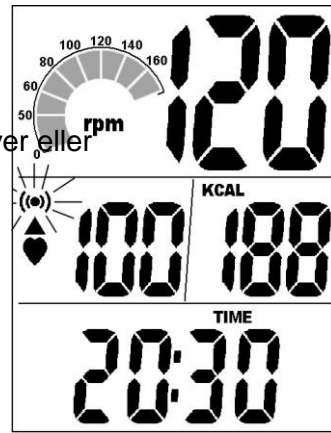
VAL AV LÄGE

Tryck på knappen på vänster sida för att välja vilket av följande alternativ som ska visas nertill på skärmen: SPEED (hastighet), DIST (distans), TIME (träningstid) eller CLOCK (klocka).



NOLLSTÄLLNING/VAL AV PULSLARM

1. Tryck på knappen på höger sida för att aktivera pulslarmet. Om larmet är aktiverat blinkar larmikonen och displayen avger en ljudsignal för att markera att din puls befinner sig över eller under det valda målvärdet för puls.
2. Om du vill nollställa alla displayvärden, tryck på vänster sida och håll in den i tre sekunder. De totala värdena för AVG SPEED (genomsnittlig hastighet), AVG PULSE (genomsnittlig puls), TIME (träningstid), DIST (distans) och KCAL (förbrända kalorier) nollställs.

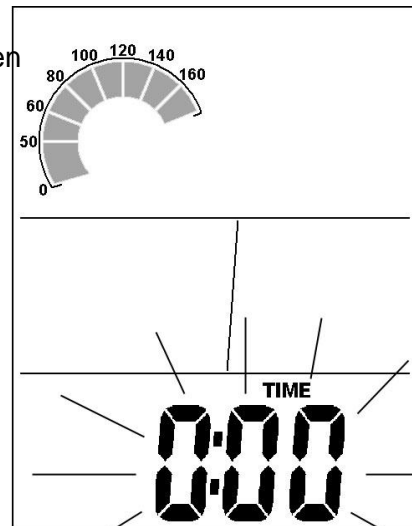


KLOCKA

1. Om du vill ställa klockan på displayen, kan du när som helst trycka på knappen på vänster sida tills skärmen visar klockan.
2. Tryck därefter på knappen på höger sida och håll in den i tre sekunder tills ett meddelande blinkar på skärmen och visar om klockan är inställd på 12-timmarsklocka eller 24-timmarsklocka. Tryck på knappen på höger sida om du vill ändra detta.
3. Tryck på knappen på vänster sida för att fortsätta till val av tid. Tryck på knappen på höger sida för att välja rätt tid.
4. Tryck en gång till på knappen på vänster sida för att fortsätta till val av minut. Tryck på knappen på höger sida för att välja rätt minut.
5. När du är klar väntar du några sekunder tills startskärmen visas på displayen igen.

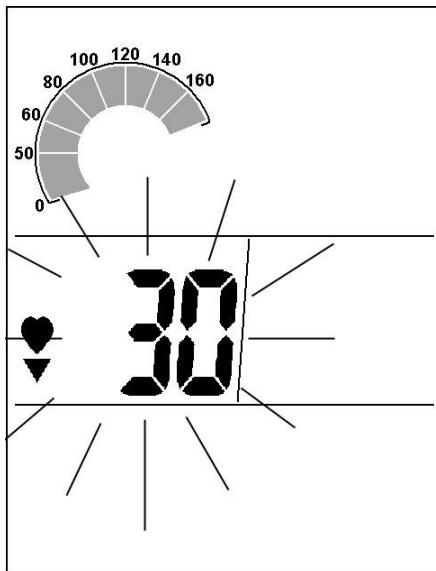
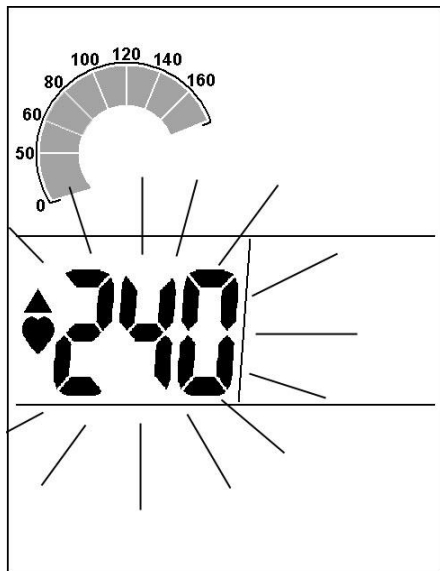
TRÄNINGSTID

1. När den nedersta delen av skärmen visar värdet för SPEED (hastighet), tryck på den högra knappen och håll den inne. Nu blinkar minutdelen av träningstiden på skärmen. Tryck på höger knapp för att öka antalet minuter.
2. Om du vill nollställa träningstiden, tryck på vänster knapp tills TIME (träningstid) visas på skärmen. Tryck och håll in höger knapp i tre sekunder.



MÅLVÄRDEN FÖR PULS

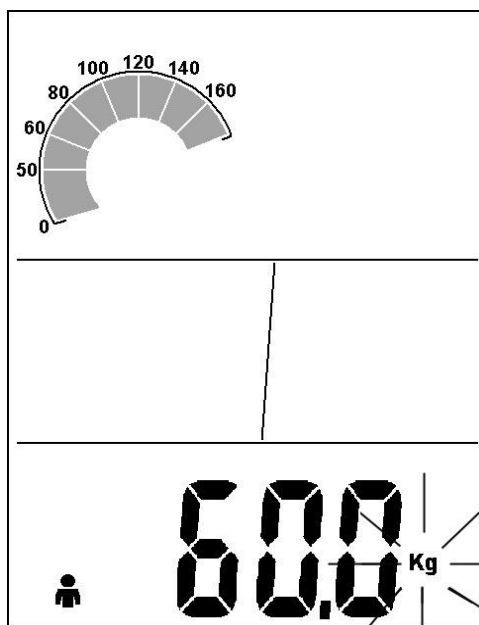
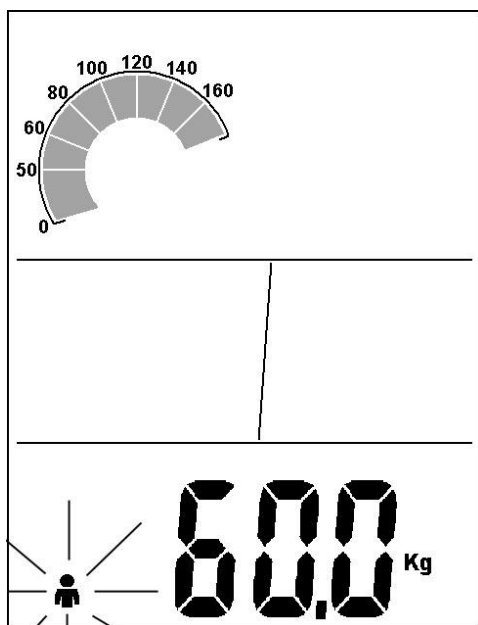
Tryck på vänster knapp tills "SPEED" visas på skärmen. Tryck därefter på och håll in höger knapp i tre sekunder. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på vänster knapp för att välja målvärden för puls.



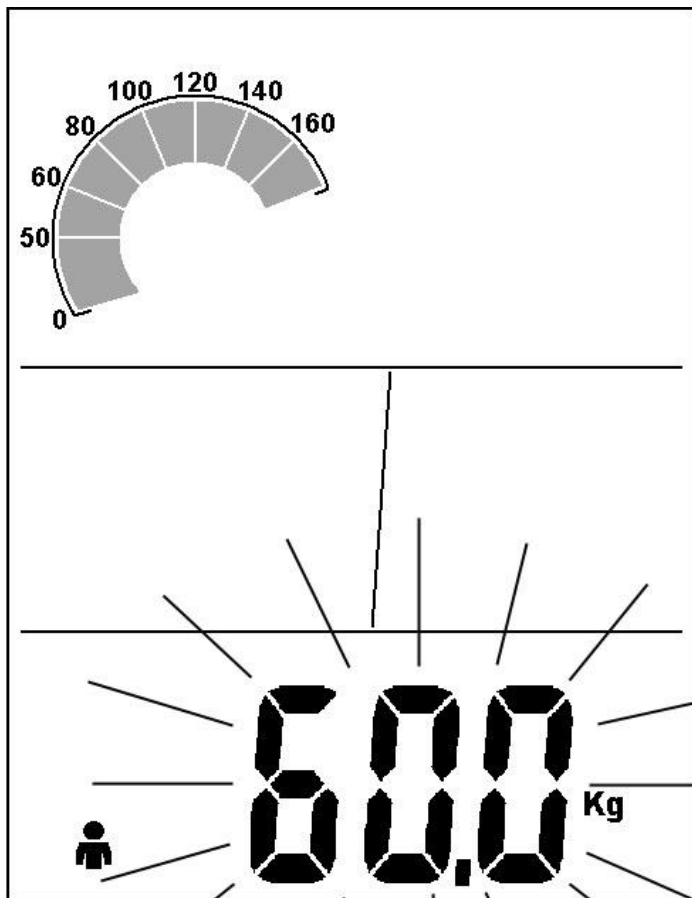
Tryck på höger knapp för justera maxvärdet för hjärtrytm. Tryck därefter på höger knapp för justera minimivärdet för hjärtrytm.

INSTÄLLNING AV PERSONLIG INFORMATION

1. GENDER (kön): Tryck på vänster knapp tills "SPEED" (hastighet) visas på skärmen. Tryck därefter på och håll in höger knapp i tre sekunder. Nu blinkar "TIME" (tid) på skärmen. Tryck på vänster knapp tills ikonen för kön blinkar på skärmen. Tryck på höger knapp för att välja kön.
2. Tryck på vänster knapp för att välja måttenhet för vikt (Lb eller Kg). Tryck på höger knapp för att välja.



3. VIKT. Tryck på vänster knapp för att ställa in din kroppsvikt. Tryck på höger knapp för justera vikten till rätt värde. Håll in knappen för snabbare justering.



FELSÖKNING

Ingen information visas på displayen.

1. Håll in valfri knapp för att öppna snabbstartsskärmen.
2. Kontrollera att det sitter batterier i displayen och hastighetssensorn. I sådant fall ska du byta ut dem.

Pulssignal visas inte på skärmen.

1. Kontrollera att pulsbältet sitter rätt och att det är fuktigt under elektroderna.
2. Flytta undan enheten från andra apparater som kan orsaka frekvensstörningar, t.ex. DVD-spelare eller TV.

RPM (v/min.) visas inte på rätt sätt.

1. Separera enheter som kan ha samma displaykod, eftersom dessa kan börja kommunicera sinsemellan på ett felaktigt sätt.
2. Synkronisera displayen och hastighetssensorn på nytt (se sidan 5).
3. Flytta enheten till en annan plats i rummet, bort från eventuella störningar.

Pulssignalen avbryts.

1. Kontrollera att det är minst en meters avstånd mellan likadana enheter.
2. Kontrollera att pulsbältet sitter rätt och att elektroderna har ständig kontakt med din bröstorg.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's 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 hemsidan www.mylناسport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

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

Kundtjänst: 036-452 53

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

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

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

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").

Leverandør:

Scatto AS

Strandveien 33

3050 Mjøndalen

Norge