

SOLE

FITNESS



B74
Upright



R72
Recumbent

Svensk bruksanvisning

Läs noga igenom denna bruksanvisning, innan du använder dig av denna enhet.

INNEHÅLL

<u>Förhållningsregler, säkerhet</u>	3
<u>Förhållningsregler, elektronik</u>	4
<u>Förhållningsregler, drift</u>	4
<u>Montering, B74</u>	7
<u>Montering, R72</u>	12
<u>Funktioner</u>	16
<u>Drift</u>	17
<u>Program</u>	20
<u>Pulssensor</u>	25
<u>Underhåll</u>	27
<u>Översiktsdiagram, B74</u>	28
<u>Dellista, B74</u>	29
<u>Översiktsdiagram, R72</u>	32
<u>Dellista, R72</u>	33

OBS:

Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Allt annat bruk kommer att vara i strid med produktgarantin.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, SÄKERHET

OBSERVERA – Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna maskin.

- Använd inte maskinen på en djup eller mjuk matta eftersom det kan skada både mattan och enheten.
- Barn får inte använda maskinen utan översikt, och bör heller inte vara i närheten av maskinen när den är i bruk, eftersom det finns flera delar att klämma sig på.
- Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
- Använd inte enheten om strömkabeln eller kontakten är skadad. Kontakta din återförsäljare om maskinen inte fungerar som den ska.
- Strömkabeln ska hållas fri från varma ytor.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus.
- Stäng av maskinen genom att först vrida alla reglage till AV-läge och dra därefter ur strömkabeln.
- Använd inte maskinen för andra syften än det som den är avsedd för.
- Handpulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren en generell uppfattning om hur ansträngningen är.
- Använd ordentliga skor. Det är inte lämpligt att bära höga klackar, finskor, sandaler eller att använda maskinen barfota. Det är viktigt att du använder dig av lämpliga löparskor för att undvika onödig överansträngning eller skador.

SPARA ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

OBSERVERA

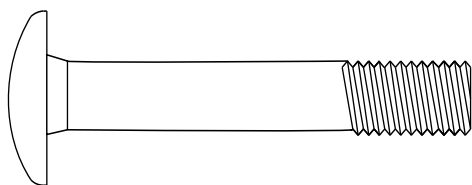
- Ta aldrig av kåporna utan att koppla ifrån strömkabeln.
- Prestandan kan påverkas om spänningen varierar med 10 %. *Dessa situationer omfattas inte av produktgarantin.* När du misstänker att spänningen är för låg bör du kontakta din elleverantör eller en professionell elektriker för att testa strömmen.
- Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Den här produkten har inte utvecklats för användning utomhus, i närheten av en simbassäng, spa eller i andra fuktiga omgivningar. Driftstemperaturen för denna maskin är mellan 5 och 45 grader Celsius, och fuktigheten är 95 % icke-kondenserande (så att inga vattendroppar bildas på överdelen).

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, DRIFT

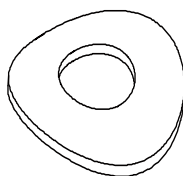
- Använd aldrig denna maskin utan att först ha läst och förstått vad inställningarna på datorn betyder.
- Använd inte maskinen under åskväder, då det kan medföra risk för överspänning, som i sin tur kan medföra skador på maskinen. Därför ska du koppla ifrån maskinens strömkabel under åskväder.
- Tryck inte för hårt på konsolknapparna. De har utvecklats för att reagera på lätta fingertryck. Om du inte tycker att knapparna fungerar som de ska, bör du kontakta din återförsäljare.

B74 CHECKLISTA, MONTERING

1 SMÅDELAR, STEG 1



#23. 3/8 tum × 3-1/2 tum
Bult (4 st)

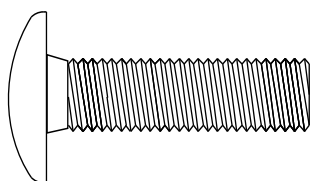


#24. 3/8 tum Svängd
bricka (4 st)

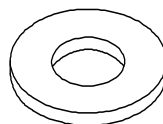


#30. 3/8 tum
Kupolmutter (4 st)

2 SMÅDELAR, STEG 2

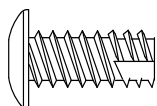


#71. 3/8 tum × 1-1/2
tum

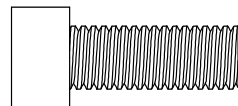


#72. 3/8 tum Bricka (1 st)

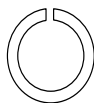
3 SMÅDELAR, STEG 3



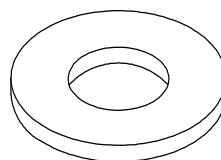
#36. 4 mm × 12 mm
Metallskruv (3 st)



#32. 5/16 tum × 3/4 tum
Bult (4 st)



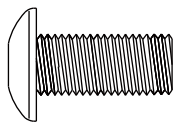
#35. 5/16 Låsbricka
(4 st)



#33. 5/16 tum Bricka
(4 st)

※ Skruvar 32, 33, 35 är förhandsmonterade

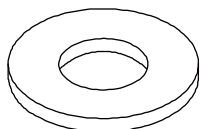
4 SMÅDELAR STEG 4 (Denna skruv är förhandsmonterad)



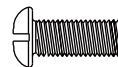
#104. 5/16 tum x 5/8 tum
Bult (2 st)



#35. 5/16 tum Låsbricka
(2 st)

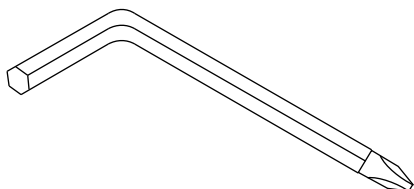


#33. 5/16 tum Bricka (2
st)

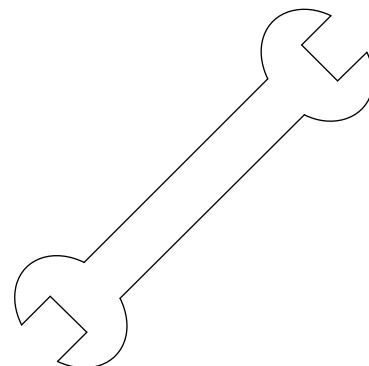


#41. 5mm x 12 mm
Stjärnskruv (4 st)

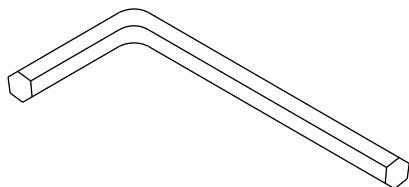
MONTERINGSVERKTYG



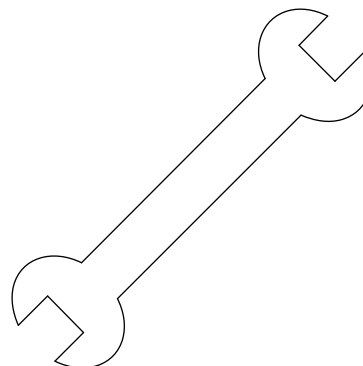
#43. Kombinationsnyckel, 5 mm
insexnyckel och stjärnskruvmejsel



#79. 13/15mm nyckel



#87. Insexnyckel



#106. 14/15 mm nyckel

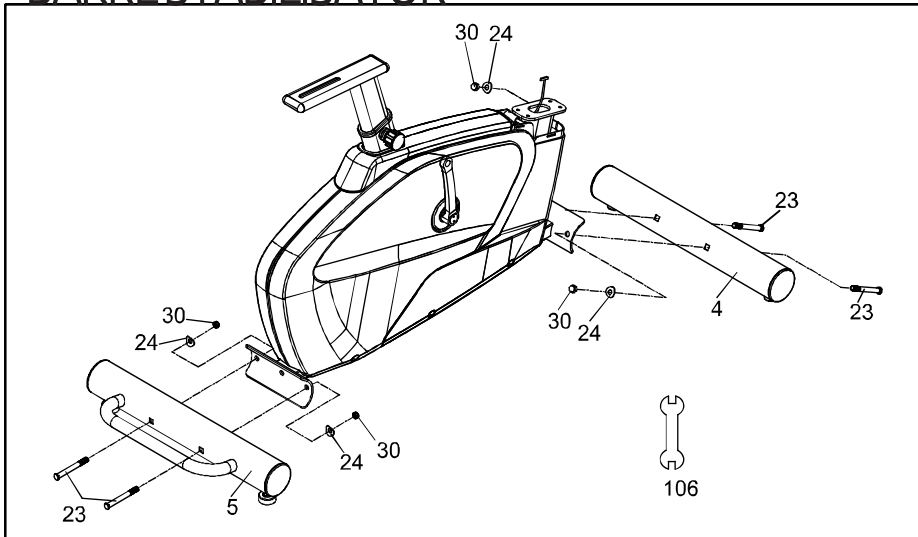
B74 MONTERING

ÖPPNA PAKETET

1. Skär längs den prickade linjen på utsidan av kartongen. Lyft därefter kartongen över produkten.
2. Ta ut alla delar från kartongen och försäkra dig om att du har fått alla delar levererade, samt att inget är skadat. Om du upptäcker skador eller om något saknas, ta omedelbart kontakt med din återförsäljare.
3. Leta fram paketet som innehåller skruvar, muttrar och andra smådelar. Ta fram verktygen innan du tar fram de övriga smådelarna. För att undgå förvirring lönar det sig att vänta med att bryta påsarna tills du är klar att montera det steg som påsarna tillhör. Nummer inom parentes i instruktionerna stämmer överens med numren i monteringsinstruktionerna.

1

BAKRE STABILISATOR



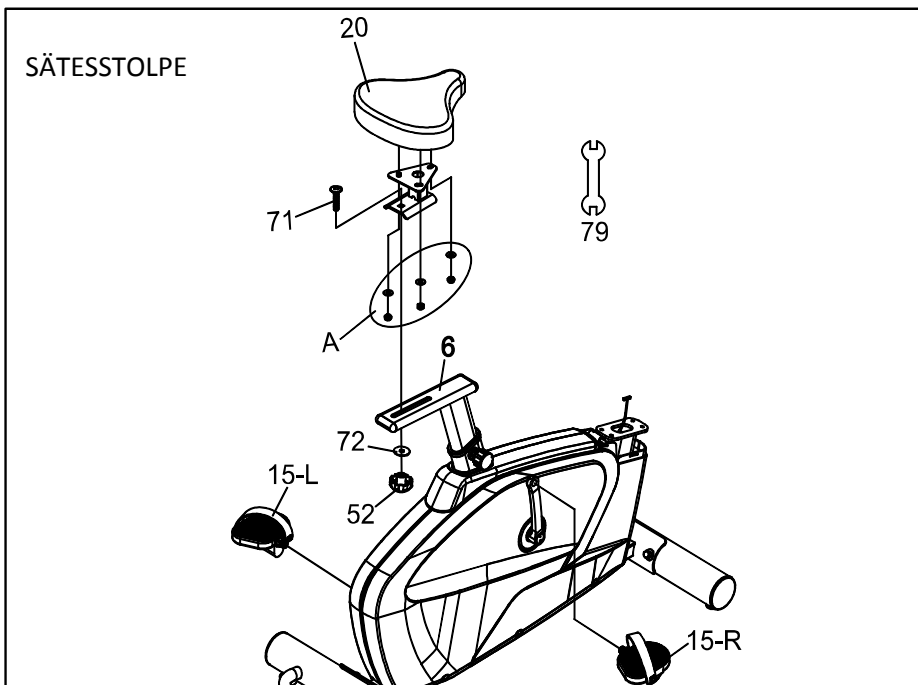
1. Montera främre och bakre stabilisator (4,5) i huvudramen med fyra 3/8 tum' x 3 1/2-bultar (23), fyra 3/8 tum svängda bricka (24) och fyra 3/8 tum kupolmuttrar (30). Dra åt ordentligt.

SMÅDELAR, STEG 1

- #23. 3/8 tum x 3-1/2 tum Bult (4 st)
- #24. 3/8 tum Svängd bricka (4 st)
- #30. 3/8 tum kupolmuttrar (4 st)

2

SÄTESSTOLPE



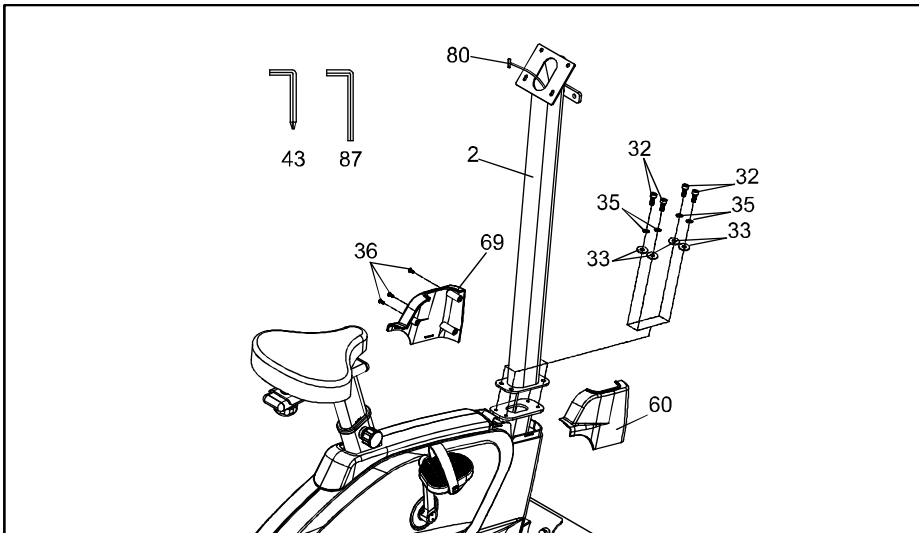
1. Ta bort M8-muttrarna och 8 mm-brickorna (A) från undersidan av sätet. Montera sätet på glidramen med nämnda muttrar och brickor. Dra åt ordentligt.
2. Montera en 3/8 tum X 1-1/2 tum bult (71) genom det kvadratiska hålet i sätesglidaren, och fäst sätet i sätesstolpen (6) med en 3/8 tum bricka (72) och sätesskruvar (52).
3. Montera vänster och höger pedal. Vänster pedal skruvas in motsols på vevarmen, medan höger pedal skruvas in medsols på vevarmen. Försäkra dig om att pedalerna sitter ordentligt. De kan behöva dras åt ytterligare efter några timmars användning.
Börja här

SMÅDELAR, STEG2

- #71. 3/8 tum x -1/2 tum Bult (1 st)
- #72. Ø3/8 tum _ Bricka (1 st)

3

KONSOLRAM



1. För in datorkabeln (80) genom botten på konsolramen (2) och ut genom toppen. Fäst konsolramen i huvudramens fäste med fyra 5/16 tum X 3/4 tum bultar (32), 5/16 tum låsbrickor (35) och 5/16 tum brickor (33). Dra åt bultarna ordentligt. Kontrollera att datorkabeln inte hamnat i kläm.
2. Fäst de två kåporna (60 & 69) botten av konsolramen med tre 4 mm-skruvar (36).

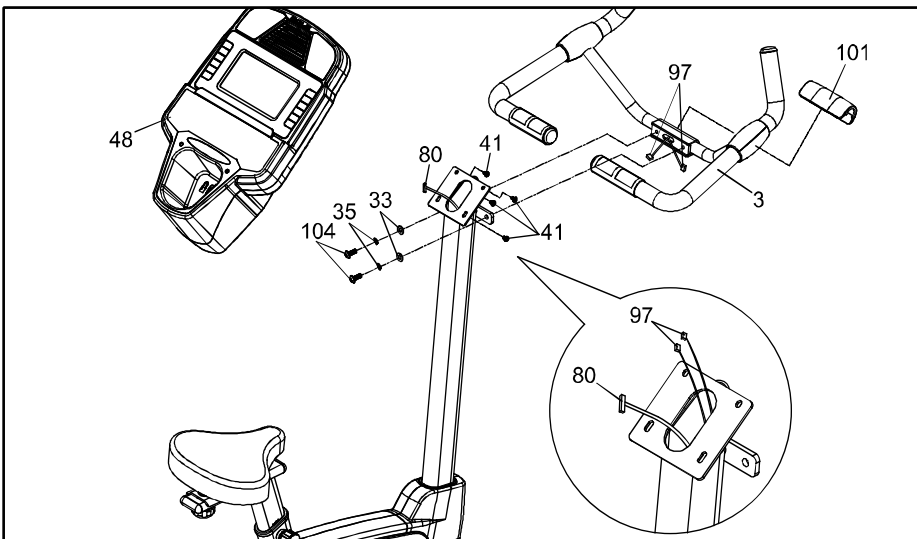
SMÅDELAR, STEG#

- #36. 4 mm x 12 mm
Metallskruv
(3 st)
- #32. 5/16 tum x 3/4 tum
Bult (4 st)
- #33 5/16 tum Bricka
(4 st)
- #35. 5/16 tum Låsbricka
(4 st)

※Skruvar 32, 33, 35 är förhandsmonterade

4

PLASTDELAR



1. Håll i handtaget (3) medan du för pulskablarna in öppningen på infästningsplattan och ut genom samma hål som datorkabeln. Fäst handtaget i konsolramen med fyra 5/16 tum X 5/8 tum bultar (104), 5/16 tum låsbrickor (35) och 5/16 tum brickor (33). Försäkra dig om att kablarna inte är i kläm.
2. Anslut datorkabeln och handpulsablarna på baksidan av konsolen. Placera konsolen på infästningsplattan och för in all överflödigt kabel i konsolramen. Fäst konsolen med fyra 5 mm x 12 mm-skruvar (41). Försäkra dig om att kablarna inte är i kläm.
3. Kläm fast handtagsskyddet (101) på baksidan av handtaget.

SMÅDELAR, STEG4

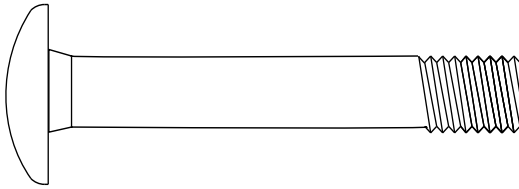
- #104. 5/16 tum x 5/8 tum
Bult (2 st)
- #35. 5/16 tum Låsbricka
(2 st)
- #33. 5/16 tum Bricka (2 st)
- #41. 5 mm x 12 mm
Stjärnskruv
(4 st)

Skruven är förmonterad

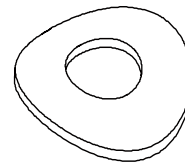
R72 CHECKLISTA, SMÅDELAR

1

SMÅDELAR, STEG 1



#125. 3/8 tum x 3-1/2 tum
Bult (4 st)



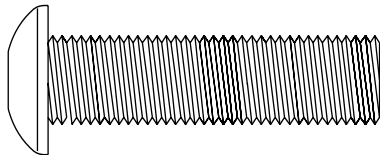
#126. 3/8 tum
Konkav bricka (4 st)



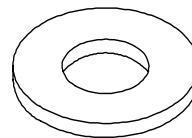
#127. 3/8 tum
Kupolmutter (4 st)

2

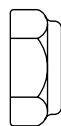
SMÅDELAR, STEG 2



#129. 3/8 tum x 1-3/4 tum
Bult (6 st)

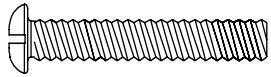


#130. 3/8 tum Bricka
(6 st)



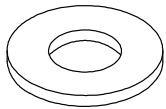
#131. 3/8 tum
Mutter (6 st)

3 SMÅDELAR, STEG 3

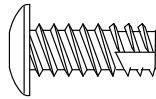


#137. M6 × 35 mm
Stjärnskruv (4 st)

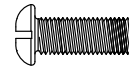
4 SMÅDELAR, STEG 4



#87. 5/16 tum
Bricka (6 st)



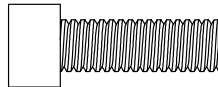
#88. 4 mm x 12 mm
Metallskruv (3 st)



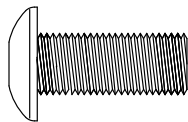
#89. 5 mm x 12 mm
Stjärnskruv (4 st)



#104. 5/16 tum
Låsbricka (6 st)



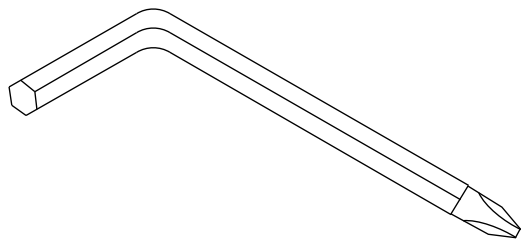
#124. 5/16 tum x 3/4 tum
Bult (4 st)



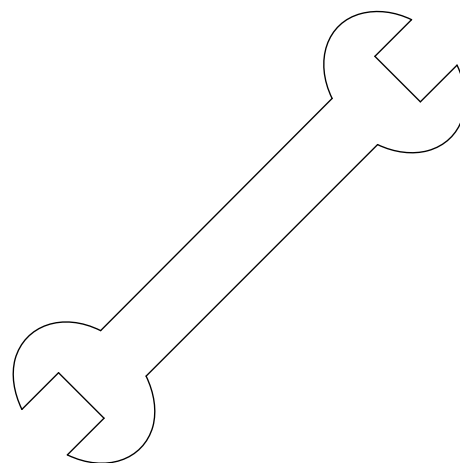
#123. 5/16 tum x 5/8 tum
Bult (2 st)

※ Skruvar 87, 89, 104, 123, 124 är förhandsmonterade

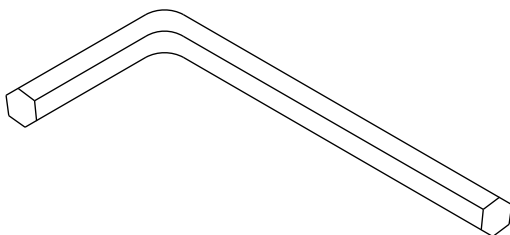
MONTERINGSVERKTYG



#140. Kombinationsnyckel, 5 mm-insexnyckel och stjärnskruvmejsel



#141. 14/15 mm nyckel



#142. Insexnyckel

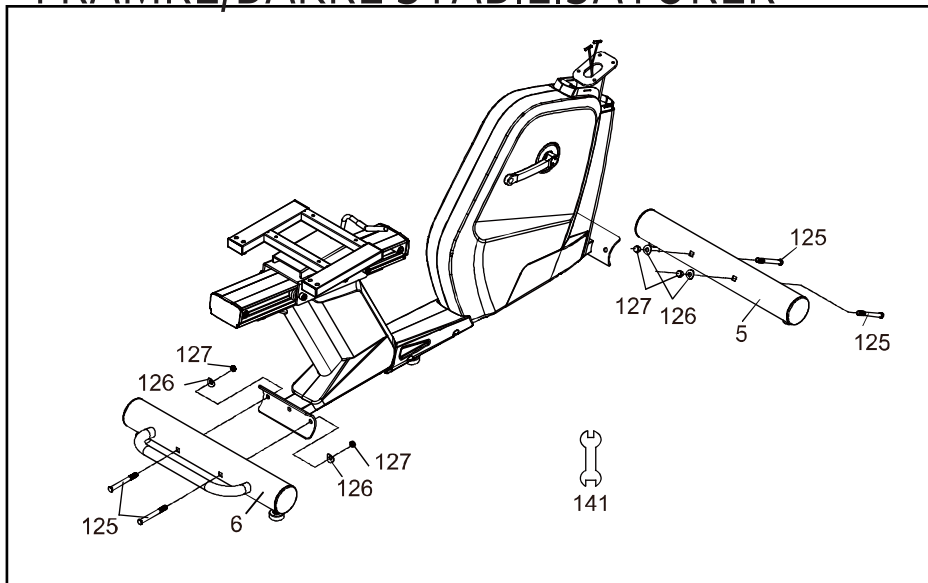
R72 MONTERING

FÖRE MONTERING:

1. Skär längs den prickade linjen på utsidan av kartongen. Lyft därefter kartongen över produkten.
2. Ta ut alla delar från kartongen och försäkra dig om att du har fått alla delar levererade, samt att inget är skadat. Om du upptäcker skador eller om något saknas, ta omedelbart kontakt med din återförsäljare.
3. Leta fram paketet som innehåller skruvar, muttrar och andra smådelar. Ta fram verktygen innan du tar fram de övriga smådelarna. För att undgå förvirring lönar det sig att vänta med att bryta påsarna tills du är klar att montera det steg som påsarna tillhör. Nummer inom parentes i instruktionerna stämmer överens med numren i monteringsinstruktionerna.

1

FRÄMRE/BAKRE STABILISATORER



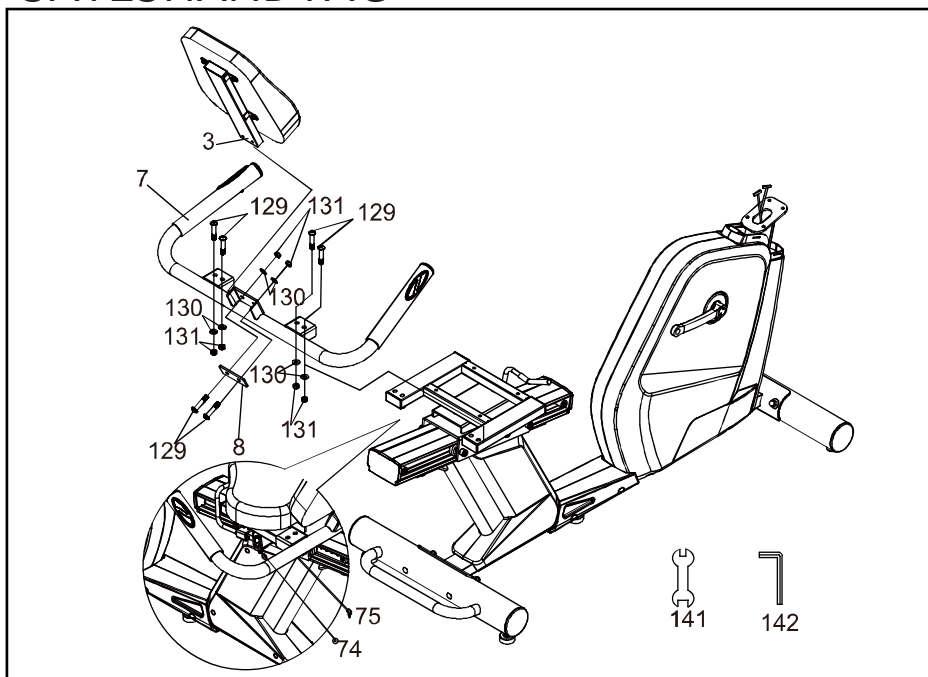
SMÅDELAR, STEG 1

- #125. 3/8 tum x 3-1/2 tum
Bult (4 st)
- #126. 3/8 tum Bricka
(4 st)
- #127. 3/8 tum
Kupolmutter
(4 st)

1. Fäst den främre (5) och bakre stabilisatorn (6) med fyra bultar (125), fyra konkava skivor (126) och fyra kupolmuttrar (127).

2

SÄTESHANDTAG



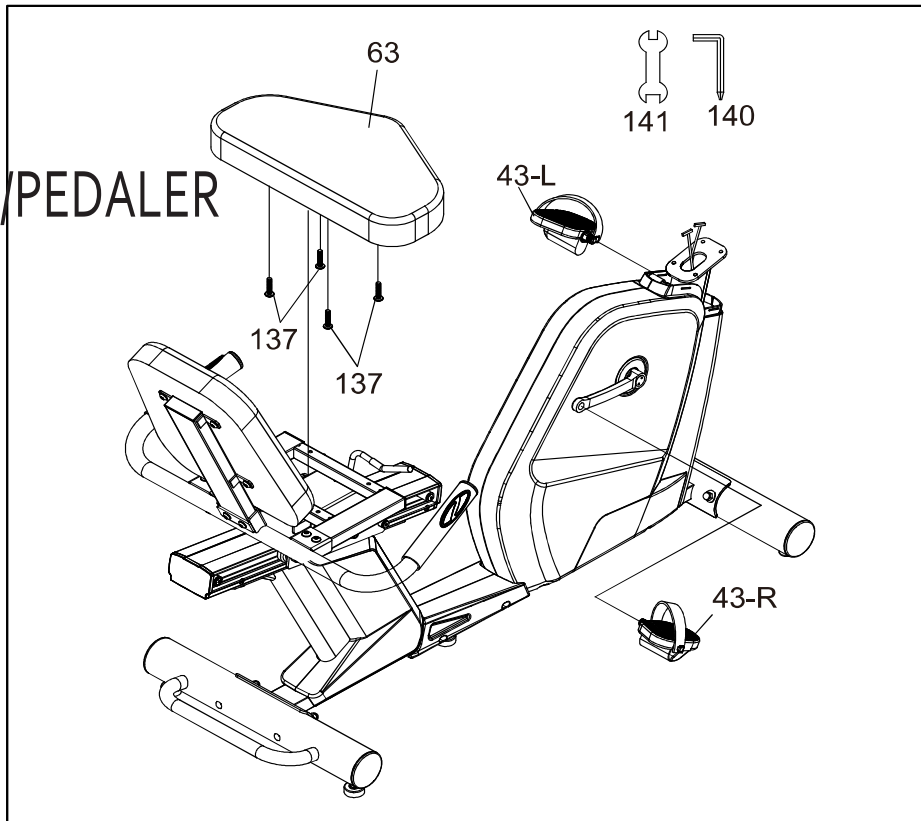
SMÅDELAR, STEG 2

- #129. 3/8 tum x 1-3/4 tum
Bult (6 st)
- #130. 3/8 tum Bricka
(6 st)
- #131. 3/8 tum
Mutter (6 st)

1. Montera säteshandtaget (7) på sätesvagnen med fyra bultar (129) genom säteshandtaget, fyra brickor (130) och fyra muttrar (131).
2. Montera sätesryggfästet (3) på säteshandtaget (7) med två bultar (129), bultbrickor (8) brickor (130) och två muttrar (131).
3. Koppla övre och nedre handpulsablarna (75,74).

3

SÄTE/PEDALER



SMÅDELAR, STEG

3

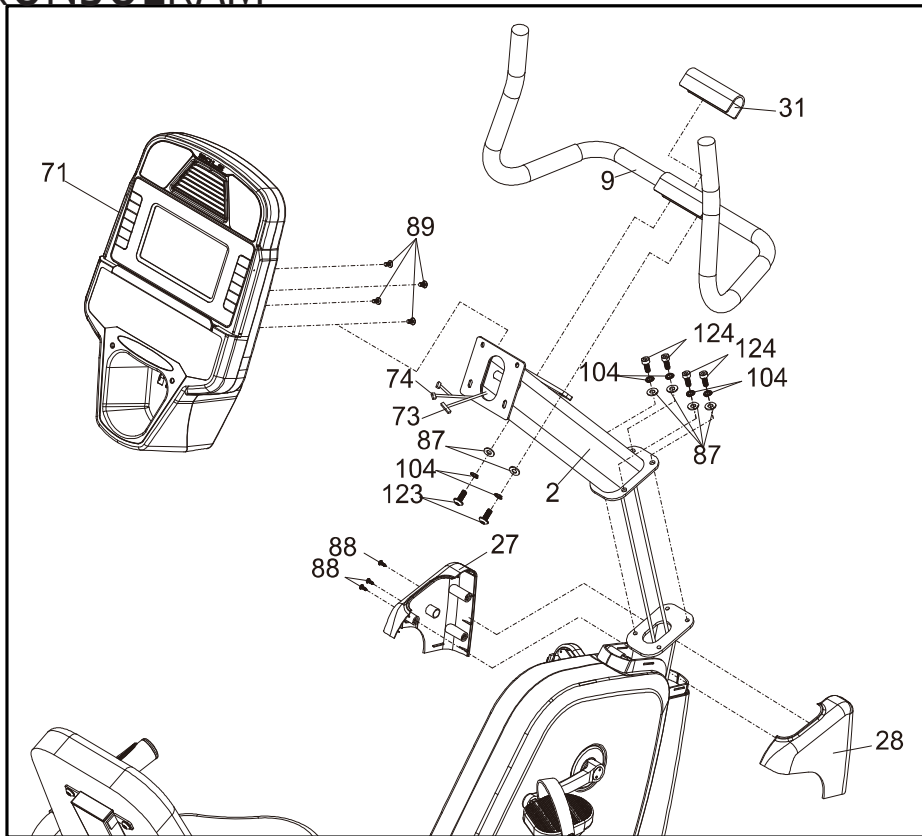
#137. M6 x 35 mm
stjärnskruv (4 st)

1. Fäst sätet (63) till sätesvagnen med fyra stjärnskruvar (137).
2. Dra åt de två pedalerna (43) i vevaxlarna. Vänster pedal skruvas in motsols på vevaxeln, medan höger pedal skruvas in medsols.

4

KONSOLRAM

SMÅDELAR, STEG 4



- #124. 5/16 tum x 3/4 tum
Bult (4 st)
- #104. Ø8 x 1,5 mm låsbricka (6 st)
- #87. 5/16 tum x 12 x 1.5T bricka (4 st)
- #89. M5 x 12L Stjärnskruv (4 st)
- #123. 5/16 tum x 18 x 5/8 tum
Bult (2 st)
- #88. 4 x 12L Metallskruv (3 st)
- ※Skrubar 87, 89, 104, 123, 124 är förmonterade

1. Dra den övre handpuls kabeln (74) och datorkabeln (73) genom konsolstolpen (2) och fäst med fyra bultar (124), låsbrickor (104) och brickor (87) vardera.
2. Fäst vänstra och högra konsolstolpsskydd (27, 28) med tre metallskravar (88).
3. Fäst den övre handpuls kabeln (74) och datorkabeln (73) i konsolen (71) och fäst konsolstolpen (2) med fyra stjärnskruvar (89).
4. Dra åt handtagsstolpdelen (9) och konsolstolpen (2) med två bultar (123), låsbrickor (104) brickor (87) vardera.

- **Försäkra dig om att inga kablar ligger i kläm, då detta kan skada konsolens elektronik.**

FUNKTIONER

FOTPEDALER

Sole har i samarbete med ledande forskare och experter på fysisk rehabilitering utvecklat en revolutionerande pedaldesign. Vanliga stationära motionscyklar nyttjar bromsmekanismen, remskivor, drivremskomponenter och skydd som är bredare än vanliga cyklars. Därför är också avståndet mellan pedalerna längre. Avståndet brukar kallas Q-faktorn.

SÄTESJUSTERING, B74

Om du vill höja sätespositionen, kan du lätta på justeringsskruven och dra den utåt. Lyft därefter sätet till önskad höjd, och dra åt justeringsskruven för att försäkra dig om att sätesstolpen inte glider ur sin position under användning. Sänk sätet genom att lossa på justeringsskruven och dra ut den från låssprinten i sätesramen.

SÄTESJUSTERING, R72

Sätesställningen kan justeras medan sätet används. Dra spaken under sadeln och för sätet framåt eller bakåt. Den optimala sätesställningen är när du har lätt böjda knän när pedalen är längst ner, ifrån dig. Släpp spaken när du är färdig, maskinen är klar att använda.

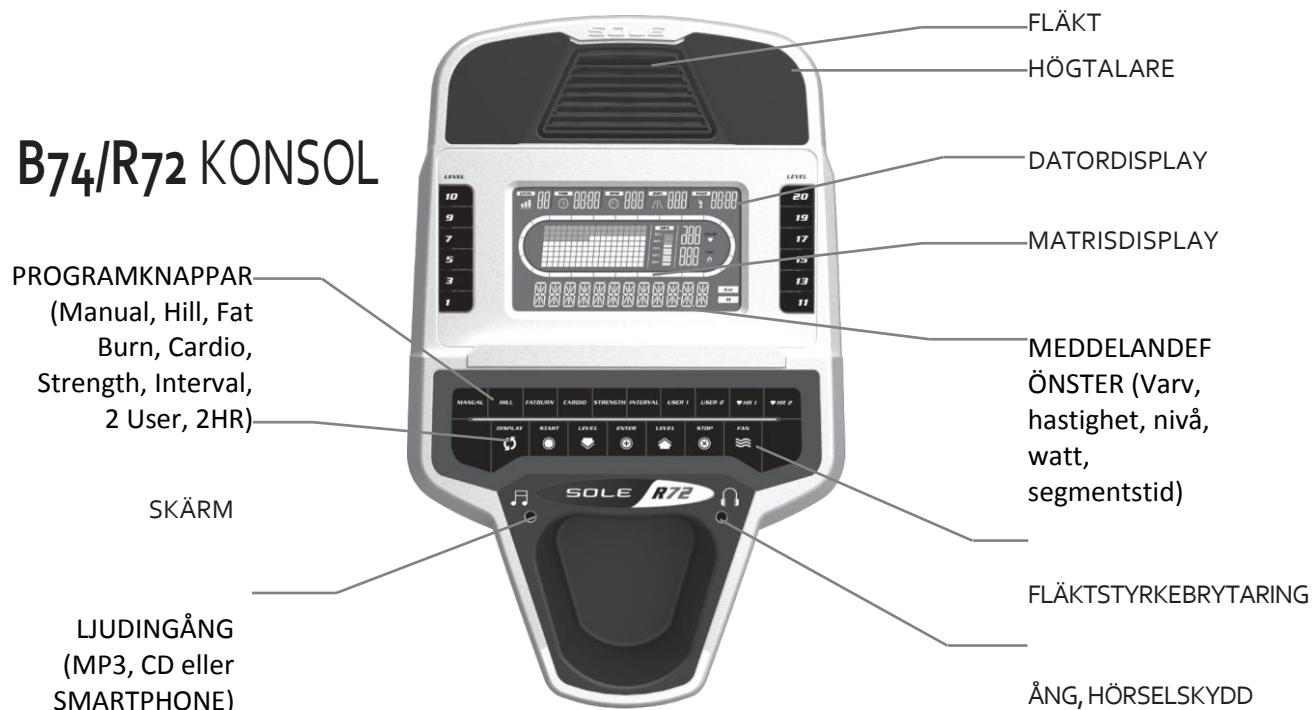
JUSTERING AV PEDALREMMAR

Justera båda pedalbanden så att de sitter tätt om dina fötter. Bandet kan justeras på bägge sidor av pedalen.

DRIFT

KONTROLLPANELEN

B74/R72 KONSOL



UPPSTARTANDE

Under uppstarten utför displayen ett självtest. Under detta test tänds alla lampor. Meddelandefönstret visar vilken programvaruversion som är installerad (t.ex. I VER 1.0) och skärmen DISTANCE visar en odometeravläsning. Denna avläsning visar hur många virtuella kilometer som enheten har rört sig. Skärmen TIME (tid) visar hur många timmar som enheten har använts.

Dessa värden visas i några sekunder innan startmenyn kommer tillbaka. Matris-skärmen visar de olika träningsprofilerna, och meddelandeskärmen visar startmeddelandet. Nu kan du börja använda displayen.

OBSERVERA

Maskinen kan levereras med konsolen inställd på DISPLAY MODE. Detta betyder att konsolen är påslagen så länge huvudströmbrytaren är påslagen. Om du vill lämna detta läge trycker du på STOP, ENTER och DISPLAY i fem sekunder. När meddelandet DISPLAY MODE – ON visas, kan du trycka LEVEL UP för att stänga av funktionen, bekräfta därefter med ENTER.

DISPLAYANVÄNDNING

Snabbstart

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. När displayen är redo att användas trycker du på START för att använda snabbstartsfunktionen. I detta läge räknar klockan upp från noll, och motståndet kan ställas in manuellt genom att du trycker på LEVEL (+)(-)-knapparna. Matrisskärmen visar en virtuell bana på vilken blinkande indikator visar var du befinner dig.



Grundläggande information

Meddelandefönstret kommer att i utgångsläget visa antalet varv (LAPS) som du fullföljer. Varje gång du trycker DISPLAY kommer informationen att bytas mot endera hastighet (SPEED), nivå (LEVEL), watt, segmenttid (SEGMENT TIME) eller DATA SCAN. I det sistnämnda alternativet kommer meddelandeskärmen att fortlöpande rulla mellan informationsalternativen med fyra sekunders mellanrum.

Om du vill kunna läsa av din hjärtrytm, kan du använda sensorerna på det stationära handtaget eller det valfria pulsbandet. När du använder dessa funktioner kommer hjärtsymbolen på konsolen att börja blinka. Puls-skärmen kommer därefter att visa din hjärtrytm per minut (BPM) och hjärtrytmslinjen kommer att visa din nuvarande hjärtrytm i förhållande till ditt maxvärde. Pulsbandet ger en mer tillförlitlig avmätning – handpulssensorerna kan påverkas av yttre faktorer.



STOP-knappen har flera funktioner. Om du trycker en gång på den här knappen under användningen ställs programmet in på en fem minuter lång paus. Nu kan du starta träningspasset genom att trycka på START. Om du trycker STOP två gånger efter varandra under träningspasset avslutas programmet och en summering av passet kommer att visas.

Om du håller STOP intryckt i tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på denna knapp medan du skriver in information under ett program, återgår skärmen till föregående informationstyp så att du kan skriva in denna information på nytt.

Det sitter en ljudport fram till på displayen, som även har inbyggda högtalare. Du kan ansluta till MP3-spelare, radiospelare, CD-spelare eller till och med ljudkablar från TV eller dator. Displayen har också en port för hörlurar.

Displayprogrammering.

Alla programmen kan skraddarsys med din personliga information. Vissa typer av information är nödvändiga för att säkerställa korrekta avläsningar. Du kommer att tillfrågas om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att pulsprogrammet är rätt inställt. Informationen om vikt ger en mer noggrann uträkning av kalorier.

OBS: Kaloriräknare på träningsutrustning är aldrig 100 % exakt, oavsett om utrustningen finns hemma eller på ett gym. Räkna är endast avsedda som en guide till ett ungefärligt resultat.

Programinställningar

Tryck på önskad programknapp för att bläddra igenom de olika valen. Varje program har en egen profil, som visas på matris-skärmen. Tryck på ENTER för att välja program och öppna inställningsläget. Om du vill påbörja träningsprogrammet utan att göra några ändringar, tryck START. Då kommer du direkt till starten av träningspasset. Om du vill ändra de personliga inställningarna följer du instruktionerna i meddelandefönstret. Varje program kommer med en uppsättning standardinställningar, som kommer att användas om inga ändringar görs.

Observera: Standardinställningarna för ålder och vikt kommer att ändras varje gång du skriver in ny information om dessa, den nya informationen kommer då att användas som standardvärden. Det så vis slipper du att skriva in informationen varje gång, med undantag för när ålder och/eller vikt ändras sig eller om någon annan använder maskinen.

PROGRAMFUNKTIONER



Manuell

När du använder det manuella programmet kan du själv kontrollera arbetsmängden.

1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.
6. När programmet startar är enheten försatt på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. Du kan använda LEVEL (+)(-)-pilarna för att ändra träningsmängden.
7. I manuellt läge kan du bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

Förhandsinställda program

Enheten har fem olika program som har utvecklats för att erbjuda varierade träningspass. Dessa program har förhandsinställda arbetsmängder som har utvecklats för att uppnå olika träningsmål.

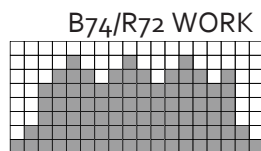
Hill (backe): Detta programmet simulerar träning upp- och nedför en backe. Motståndet i pedalerna ökar först gradvis och minskar därefter gradvis.



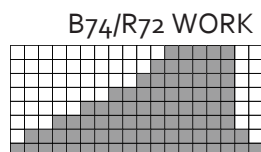
Fat burn (förbränning): Detta program är utvecklat för att uppnå max. fettförbränning. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett på är genom att träna med lägre intensitet under längre tid. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Detta program använder sig inte av hjärtrytmen, men simulerar ett långvarigt pass med låg intensitet.



Cardio (kardio): Detta program är utvecklat för att hjälpa ditt kardiovaskulära system och uthållighet genom att träna upp ditt hjärta och dina lungor. Detta uppnås genom att träna med högre intensitet i korta intervall.



Styrka: Detta program är utvecklat för att öka din muskelstyrka ner till på kroppen. Programmet ökar gradvis motståndsnivån till en hög nivå och får dig att upprätthålla denna nivå. Detta lämpar sig för att stärka och tona ben- och sätesmuskulatur.



Intervall: Detta programmet lotsar dig igenom perioder med hög intensitet följda av perioder med låg intensitet. På detta sätt ökar programmet din uthållighet, och ditt kardiovaskulära system programmeras att förbruka syre på ett mer effektivt vis.



Ställa in program

1. Tryck på önskat program och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att justera maxnivån. Detta är den högsta intensitetsnivå som du vill att träningspasset ska använda. Justera nivån och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.
7. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.



Användarinställda program

Med dessa program kan användaren själv skapa ett unikt träningspass.

1. Tryck USER (USER 1 eller USER 2) och tryck därefter ENTER för att bekräfta. Om du redan har sparat ett program, visas detta på skärmen och är klart att användas. Om du inte har lagrat ett program, kan du välja att skriva in ett nytt programnamn. Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att välja bokstäver, och tryck på ENTER för att gå vidare till nästa bokstav. Upprepa detta tills du har skrivit in ditt användarnamn på max. sju bokstäver. Tryck på STOP när du är klar.
2. Om ett program redan är sparat när du öppnar USER-läget, kan du välja mellan att köra detta program eller att radera det för att skapa ett nytt. När du trycker på START eller ENTER på lägets startskärm får du meddelandet «RUN PROGRAM?» («Köra programmet?»). Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att välja «YES» («ja») eller «NO» («nej»). Om du väljer NO tillfrågas du om du vill radera det befintliga programmet. Detta är nödvändigt om du vill skapa ett nytt program.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första stapeln på skärmen. Nu kan du justera nivån för det första segmentet i träningspasset. Tryck på ENTER när du har justera kolumnen till önskad nivå. Upprepa denna process med de övriga 19 segmentkolumnerna.
7. Nu tillfrågas du om du vill spara programmet och påbörja träningspasset genom att trycka på START, eller om du vill redigera programmet genom att trycka på ENTER. Om du trycker på STOP kommer du tillbaka till menyn innan.
8. Du kan när som helst öka eller minska arbetsmängden genom att trycka på LEVEL (+)(-)-pilarna. Detta gäller endast för de aktuella intensitetsvärdena.
9. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.

När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

HJÄRTRYTMPROGRAM

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

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

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

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.

80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system.

60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom för det bästa allmänna resultatet.

Exempel:

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

$220 - 40 = 180$ (max. hjärtrytm)

$180 \times 0,6 = 108$ slag per minut (bpm)

(60 % av max. hjärtrytm)

$180 \times 0,8 = 144$ slag per minut (bpm)

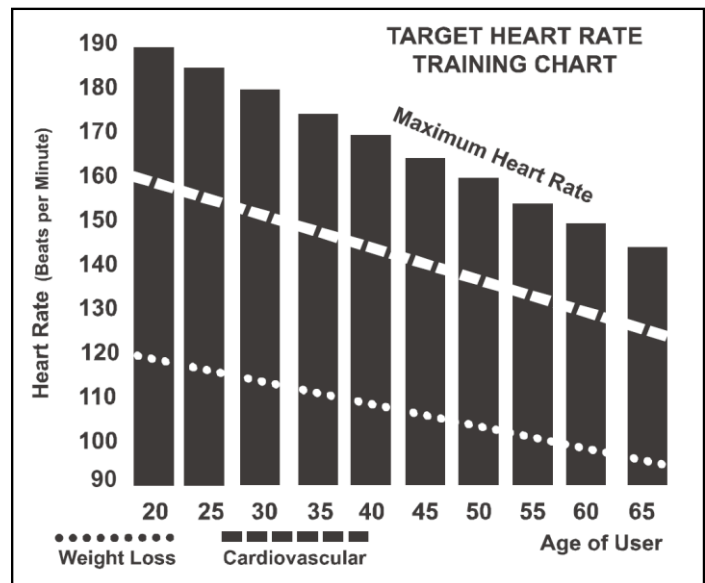
(80 % av max. hjärtrytm)

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

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

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

Du kan också använda dig av handpulsensorn eller pulsbeltet medan du tränar i manuellt läge eller i något av de andra nio programmen. Hjärtrytmprogrammet styr motståndet för pedalerna.



Uppfattad intensitet

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är också fördelaktigt om du lyssnar på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen. Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

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

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

PULSBÄLTE

Så här sätter du på pulsbältet:

1. Fäst mottagaren vid bältet med hjälp av klämmorna.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera mottagaren mitt på kroppen med logotypen pekande ut från bröstet (en del användare måste placera mottagaren en liten bit till vänster om mitten). Fäst änden av bältet genom att låsa den runda änden med klämmorna.
4. Placera mottagaren rakt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna i din hjärtrytm. Du kan även använda rent vatten och fukta elektroderna i förväg (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Det rekommenderas att bära pulsbältet i några minuter innan du startar träningspasset. På grund av kroppssammansättning har en del användare till en början svårt att ta emot en stark signal, men detta problem minskar efter lite uppvärmning. Det stör inte signalen om användaren har kläder på sig över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbältet och avläsaren på konsolen påverkar signalkvaliteten. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet mot på bar hud, går det att ha på sig en tröja mellan huden och mottagaren. Om du vill ha tröja på dig ska du komma ihåg att fukta de områden på tröjan där elektroderna ska sitta.



Obs: Mottagaren aktiveras automatiskt när den detekterar din hjärtrytm. På samma sätt stänger den av dig automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så du rekommenderas att torka av pulsbältet efter användning för att få ut så långt batterilivstid som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.

Felsökning

Obs: Använd inte hjärtrytmprogrammet om inte skärmen visar en stark och stadig hjärtrytm. Om skärmen visar höga eller tillfälliga värden, kan det vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka avläsningen:

1. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater osv.
2. Lysrörljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
5. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
6. Andra pulsbälten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta din återförsäljare.

Användning, hjärtrytmprogram

Båda programmen fungerar på samma sätt. Den enda skillnaden är att *HR1* är satt till 60 % av MHR, medan *HR2* är satt till 80 % av MHR. I övrigt är de båda programmen likadana.

Starta ett HRC-program genom att följa instruktionerna nedanför eller genom att välja HR1- eller HR2-programmet, bekräfta med ENTER och följ instruktionerna i meddelandefönstret.

1. Tryck på HR1 eller HR2, och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att justera målvärdet för din hjärtrytm. Målvärdet är den hjärtrytm du ska försöka att uppnå och upprätthålla under programmet. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att gå tillbaka en nivå.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på LEVEL (+)(-)-knapparna. Detta förändrar målvärdet för din hjärtrytm.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
9. När programmet är slut kan du trycka på START för att göra om det, eller trycka på STOP för att lämna programmet.

UNDERHÅLL

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten utvecklar konstiga ljud eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av det följande:
 - a) Smådelar som bultar och muttrar spändes inte tillräckligt hårt i monteringsfasen. Alla skruvar ska spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större skiftnyckel än den som följde med leveransen, eftersom du inte kunde spänna bultarna ordentligt.
 - b) Muttrarna på vevarmarna måste spännas på nytt.
 - c) Om du fortfarande hör konstiga ljud, kontrollera att enheten står jämnt på underlaget.

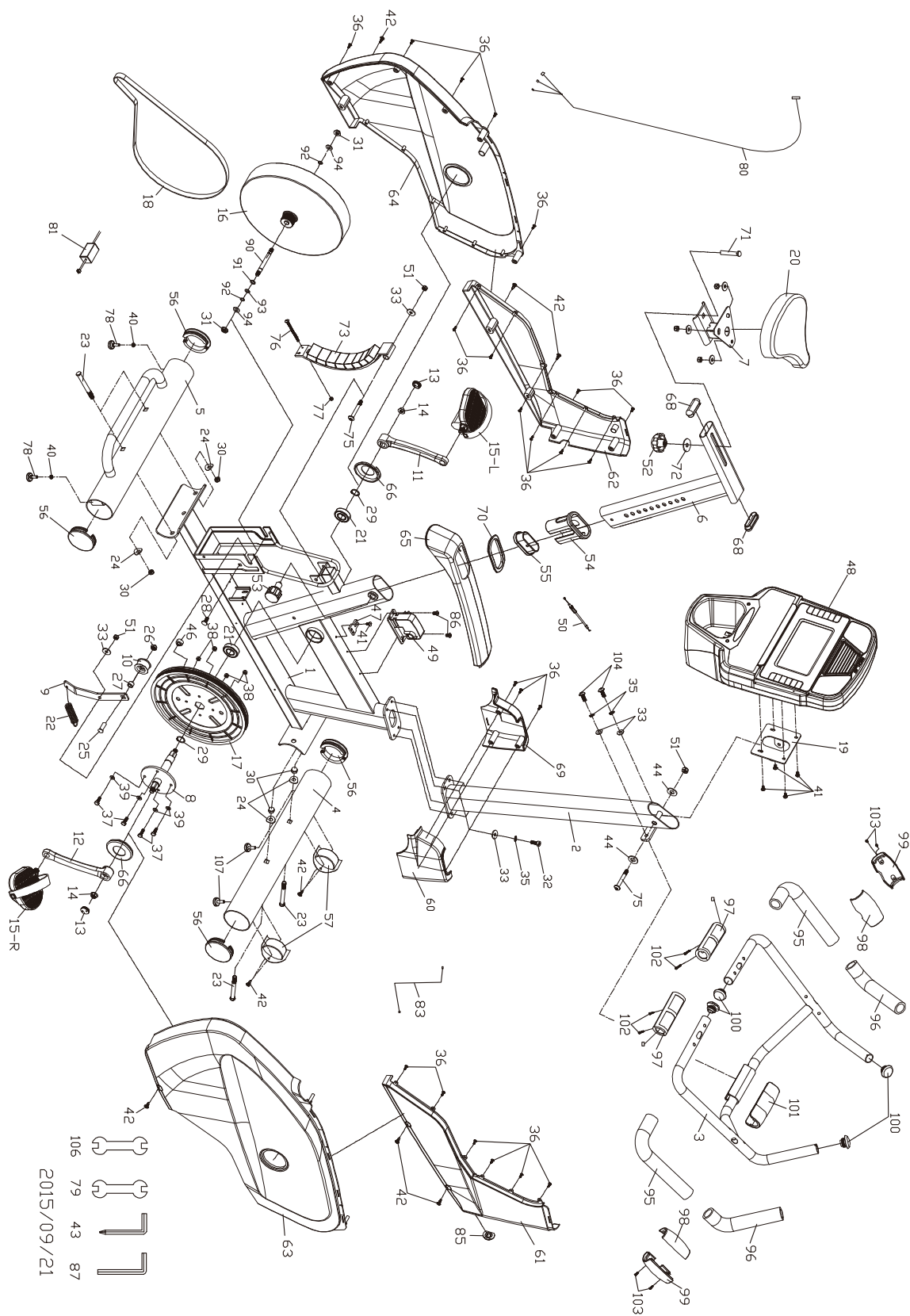
Underhållsmenyn "MAINTENANCE på displayen

Konsolen har ett inbyggt underhålls-/diagnosverktyg. Det här programmet gör det bland annat möjligt att växla mätenheter mellan metriska kilometer och engelska mil och att slå från knappljuden.

Om du vill starta det här programmet håller du START, STOPP och ENTER intryckta i fem sekunder tills meddelandefönstret visar meddelandet ENGINEERING MODE. Tryck på ENTER för att öppna menyn. Använd sedan LEVEL (+)(-) för att välja mellan följande alternativ:

- A. **Knapptest:** Låter dig undersöka om alla knapparna fungerar.
- B. **Displaytest:** Undersöker automatiskt samtliga skärmar.
- C. **Funktioner:** Öppnar en ny meny:
 - I. ODO RESET: Nollställer distansmätaren.
 - II. UNITS (ENHETER): Väljer mätenhet mellan metriska kilometer och engelska mil
 - III. DISPLAY MODE: Stäng av för att för att konsolen automatiskt ska stängas av efter 30 minuters inaktivitet.
 - IV. MOTOR TEST: Kör kontinuerligt en stramning av växelmotorn.
 - V. MANUAL: Tillåter **stegning** av växelmotorn.
 - VI. PAUSE MODE (PAUSLÄGE): Slå på för att tillåta max 5 minuters paus – slå av för att tillåta obegränsade pauser.
 - VII. KEY TONE (KNAPPLJUD): Låter dig aktivera/inaktivera knappljudet.
- D. **Säkerhet:** Låter dig låsa knappsatsen för att förhindra obehörig användning av maskinen. Knappsatsen kan endast låsas upp igen genom att hålla START och ENTER intryckta i tre sekunder.
- E. **Fabriksinställningar**
- F. **Avsluta** Låter dig gå ur underhållsmenyn.

B74 ÖVERSIKTSDIAGRAM



- 106
 - 79
 - 43
 - 87
- 2015/09/21

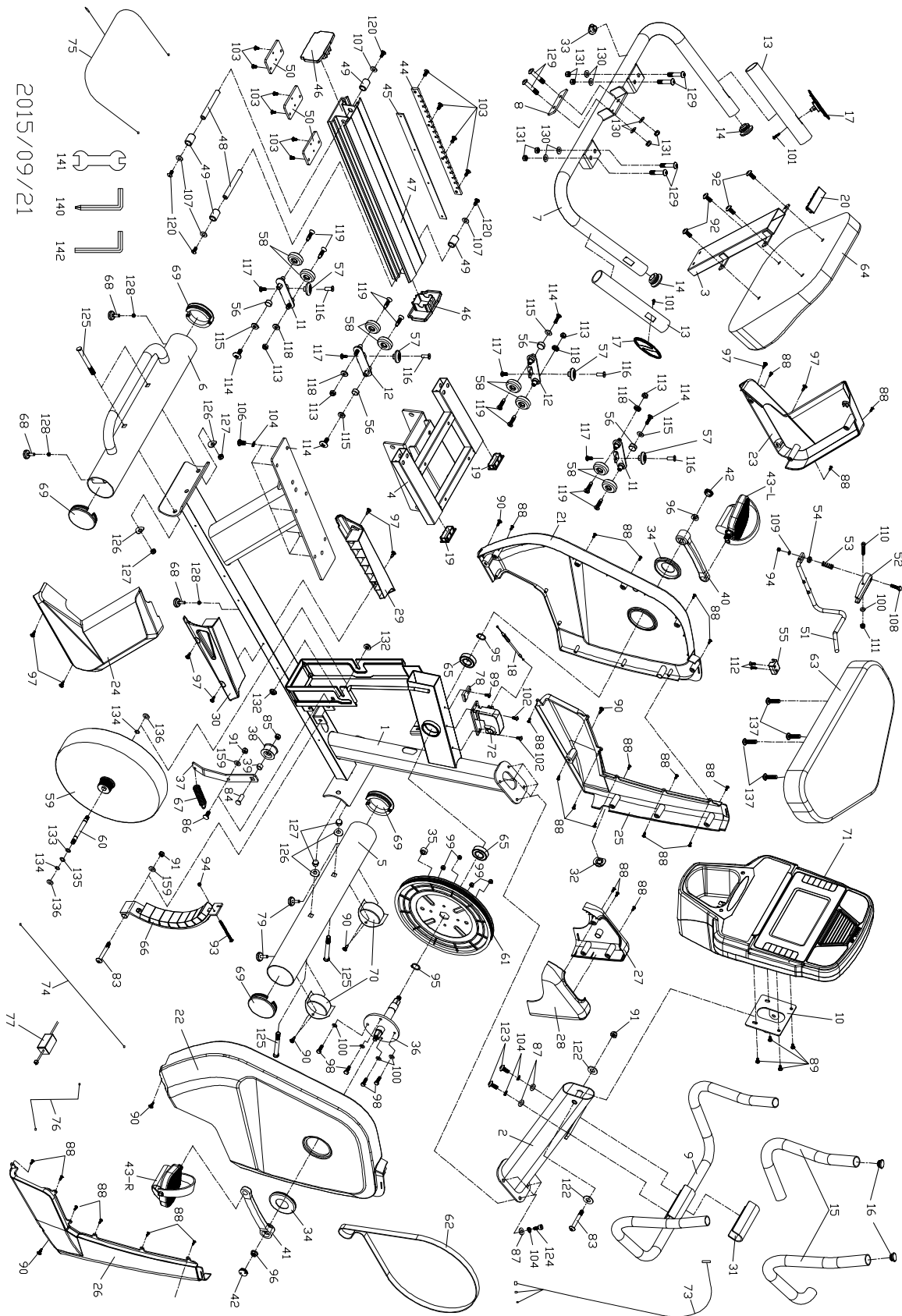
B74 DELLISTA

.Nr	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Konsolstolpe	1
3	Handtag	1
4	Främre stabilisator	1
5	Bakre stabilisator	1
6	Inre skjutreglage	1
7	Glidare	1
8	Vevaxel	1
9	Fäste	1
10	Hjulaxel	1
11	Vänster vevarm	1
12	Höger vevarm	1
13	Ändhätta, vevarm	2
14	M10 x P1.5 x 1.25L_Mutter	2
15	Vänster och höger pedal	1
16	Svånghjul	1
17	Drivremskiva	1
18	Bälte	1
19	Konsolhållare	1
20	Säte	1
21	6004_Lager	2
22	Fjäder	1
23	3/8 tum x 3-1/2 tum bult	4
24	3/8 tum x 23 x 1.5T böjd bricka	4
25	3/8 tum x 27.5L_Bult	1
26	3/8 tum x 7T mutter	1
27	Hylsa	1
28	5/16 tum x 20L_Bult	1
29	Ø20_C-ring	2
30	3/8 tum x 7T_Kupolmutter	4
31	3/8 tum x UNF26 x 7T_Mutter	2
32	5/16 tum x UNC18 x 3/4 tum_Bult	4
33	5/16 tum x Ø18 x 1.5T_Bricka	8
35	Ø5 x 1.5T_Fjäderbricka	6
36	Ø4 x 12L_Metallskruv	22
37	1/4 tum x UNC20 x 5/8 tum_Bult	4
38	1/4 tum x 5.5T_Mutter	4
39	1/4 tum x 13 x 1.0T plan bricka	4
40	3/8 tum x 7T mutter	2
41	M5 x 12L_Stjärnskruv	5
42	Ø5 x 16L_Skruv	10
43	Kombinationsnyckel, M5-insexnyckel och stjärnskruvmejsel	1

Nr	Beskrivning	Ant.
44	Ø5/16 tum x Ø25 x 3T_Bricka	2
46	Magnet	1
47	500 mm_Reed-brytare	1
48	Konsolenhet	1
49	Växelmotor	1
50	Drivhjulsstål	1
51	5/16 tum x 6T_Mutter	3
52	Sadelskruv	1
53	Justeringskruv	1
54	Glidhylsa	1
55	Glidande distansbricka	1
56	Ändhätta, stabilisator	4
57	Transporthjul	2
60	Höger stolphätta	1
61	Främre höger skydd	1
62	Främre vänster skydd	1
63	Bakre höger skydd	1
64	Bakre vänster skydd	1
65	Bakre skydd, konsolstolpe	1
66	Vevarmsskydd	2
68	Ändhätta	2
69	Vänster konsolstolpsskydd	1
70	Skydd till sätesram	1
71	3/8 tum x 1-1/2 tum_Bult	1
72	3/8 tum x Ø30 x 2.0T_Bricka	1
73	Fästplatta, drivhjulsmagnet	1
75	5/16 tum x 2-1/2 tum_Bult	2
76	M5 x 75L_Stjärnskruv	1
77	M5 x 5T_Mutter	1
78	Justeringsfotkudde	2
79	13/15m nyckel	1
80	Datorkabel	1
81	Adapter	1
83	770 mm_Strömkabel	1
85	Power	1
86	M5 x 12L_Stjärnskruv	2
87	Insexnyckel	1
90	Axel	1
91	Ø12.4 x Ø19 x 0.5T_Bricka	1
92	Ø12_C-Ring	2
93	Ø12_Konkav bricka	1
94	Ø3/8 tum x Ø19 x 1.5T_Bricka	2
95	Ø1 tum x 285L x 5T_Skum, handgrepp	2
96	Ø1 tum x 170L x 5T_Skum, handgrepp	2

Nr	Beskrivning	Ant.
97	Handpulsenhet	2
98	Övre sidohätta, handgrepp	2
99	Nedre sidohätta, handgrepp	2
100	Plugg	4
101	Handtagsskydd	1
102	Ø3 tum x 20 mm_Skruv	4
103	Ø3 tum x 10 mm_Skruv	4
104	5/16 tum x UNC18 x 5/8 tum_Bult	2
106	14/15m nyckel	1
107	Gummipedal	2

R72 ÖVERSIKTSDIAGRAM



2015/09/21

R72 DELLISTA

Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Konsolstolpe	1
3	Fästesrör, sätesrygg	1
4	Sätesvagn	1
5	Främre stabilisator	1
6	Bakre stabilisator	1
7	Säteshandtag	1
8	Bultbricka	1
9	Set, stolphandtag	1
10	Hållarplatta, konsol	1
11	Hållarplatta, hjul	2
12	Hållarplatta, hjul	2
13	Ø318 x 3,0T x 195 mm_Skum, handgrepp	2
14	Ø32_ Plugg	2
15	Ø1 x 5T x 600 mm_Skum, handgrepp	2
16	Ø25,4 x 2.0T_ Plugg	2
17	Handpulssensor utan kabel	2
18	300 mm_Stålkabel	1
19	□25 x 50 mm_Kvadratisk ändhätta	2
20	□75 x 25 x 2.0T_Kvadratisk ändhätta	1
21	Bakre vänster skydd	1
22	Bakre höger skydd	1
23	Vänster sätesvagnsskydd	1
24	Höger sätesvagnsskydd	1
25	Främre vänster skydd	1
26	Främre höger skydd	1
27	Vänster konsolstolpsskydd	1
28	Höger konsolstolpsskydd	1
29	Vänster nedre skydd	1
30	Höger nedre skydd	1
31	Handtagsskydd	1
32	Strömfäste	1
33	HGP kabelgenomföring	1
34	Vevskydd	2
35	Magnet	1
36	Vevaxel	1
37	Hjulfäste	1
38	Hjulaxel	1
39	Ø15.8 x Ø10 x 9L_Hylsa	1
40	Vänster vevarm	1
41	Höger vevarm	1
42	Ändhätta, vevarm	2
43	Pedalset (Höger, vänster)	1

Nr	Beskrivning	Ant.
44	Hylla	1
45	Fästplatta, sätesspår	1
46	Ändhätta, aluminiumaxel	2
47	Aluminiumspår	1
48	Axel, sätesbom	2
49	Ø13 x Ø19 x 26,5 mm_Distansbricka för bom	4
50	Ryggplatta	3
51	Sätesspak	1
52	Sätesslås	1
53	Fjäder	1
54	15 x 6 x 4T_Bricka	1
55	Spakfäste	1
56	Ø5/8 tum x 13.2 x 8L_Hylsa	4
57	PU Hjul	4
58	Sätesspårhjul	8
59	Svänghjul	1
60	Svänghjulsaxel	1
61	Drivremskiva	1
62	Bälte	1
63	Säte	1
64	Kudde, sätesrygg	1
65	6004_Lager	2
66	Fästplatta, drivhjuls magnet	1
67	Motståndsfjäder, hjul-set	1
68	Justeringsfotkudde	3
69	3 tum_Stabilisatorändhätta	4
70	Transporthjul	2
71	Konsolenhet	1
72	Växelmotor	1
73	1 100 mm_Datorkabel	1
74	2 500 mm_Övre handpuls kabel	1
75	Nedre handpuls kabel	1
76	770 mm_DC Strömkabel	1
77	Strömadapter	1
78	500 mm_Sensor med kabel	1
79	Gummipedal	2
83	5/16 tum x 2-1/2 tum_Bult	2
84	3/8 tum x 27.5L_Bult	1
85	3/8 tum x 7T mutter	1
86	5/16 tum x 20L_Bult	1
87	Ø5/16 tum x Ø12 x 1.0T_Bricka	6
88	4 x 12L_Metallskruv	26
89	M5 x 12L_Stjärnskruv	5
90	5 x 19L_Skruv	8
91	5/16 tum x 6T_Mutter	3

Nr	Beskrivning	Ant.
92	M6 x 10L_Stjärnskruv	4
93	M5 x 75L_Stjärnskruv	1
94	M5 x 5T_Mutter	2
95	Ø20_C-ring	2
96	M10 x 1,25 mm_Mutter	2
97	Ø5 x 19L_Skruv	8
98	1/4 tum x 5/8 tum_Bult	4
99	1/4 tum x 5.5L_Mutter	4
100	1/4 tum x 13 x 1T_plan bricka	5
101	Ø4 x 50L_Metallskruv	2
102	M5 x 12L_Stjärnskruv	2
103	M5 x 12L_Skruv	10
104	Ø8 x 1.5T_Låsbricka	12
106	5/16 tum x UNC18 x 3/4 tum_Bult	6
107	1/4 tum x 19 x 1.5T_Bricka	4
108	M5 x 45L_Bult	1
109	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Bricka	1
110	M6 x 38L_Bult	1
111	M6 x 6T_Mutter	1
112	M5 x 25L_Skruv	2
113	M8 x 7T_mutter	4
114	M6 x 10L_Plan stjärnskruv	4
115	1/4 tum x 16 x 1.0T plan bricka	4
116	M6 x 19L_Mutter	4
117	M6 x 10L_Bult	4
118	Ø8 x Ø18 x 3T_Låsbricka	4
119	M5 x 10. Ø 14 x 2T_Skruv	8
120	M6 x 15 mm_Stjärnskruv	4
122	5/16 tum x 25 x 3T_Bricka	2
123	5/16 tum x UNC18 x 5/8 tum_Bult	2
124	5/16 tum x 3/4 tum_Bult	4
125	3/8 tum x UNC16 x 3-1/2 tum_Bult	4
126	Ø10 x Ø23 x 1.5T_Konkav bricka	4
127	3/8 tum x 7T_Kupolmutter	4
128	3/8 tum x 7T mutter	3
129	3/8 tum x 1-3/4 tum_Bult	6
130	3/8 tum x 19 x 1.5T_Bricka	6
131	3/8 tum x 7T mutter	6
132	3/8 tum x UNF26 x 7T_Mutter	2
133	Ø12.4 x Ø19 x 0.5T_Bricka	1
134	Ø12_C-Ring	2
135	Ø12_Konkav bricka	1
136	3/8 tum x 19 x 1.5T_Bricka	2
137	M6 x 35 mm_Stjärnskruv	4
140	Kombinationsnyckel, M5-insexnyckel och stjärnskruvmejsel	1

Nr	Beskrivning	Ant.
141	14/15m nyckel	1
142	6 x 27 x 120L_Insexnyckel	1
159	Ø5/16 tum x Ø18 x 1.5T_Bricka	2

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

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

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

Besök vår hemsida www.mylناسport.no – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.