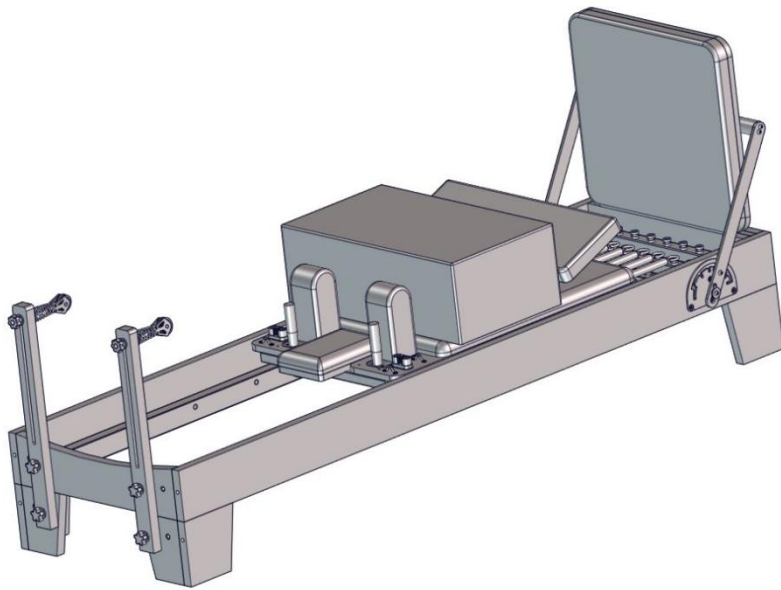




Reformer 1.0

Art.nr. 419916



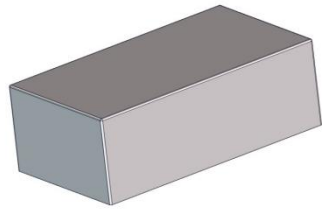
Norsk/Dansk/ Svensk
Monteringsmanual

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

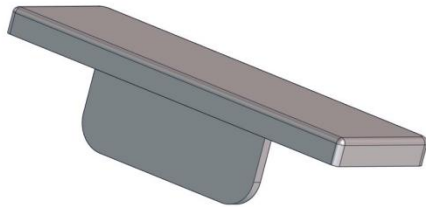
3	Deleliste / Dellista / Parts list
8	Deletegning / Sprängskiss / Exploded diagram
9	Montering / Assembly
13	DK NO Viktig informasjon
14	Kontaktinformasjon
15	SE Viktig Information
16	Kontaktinformation

DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

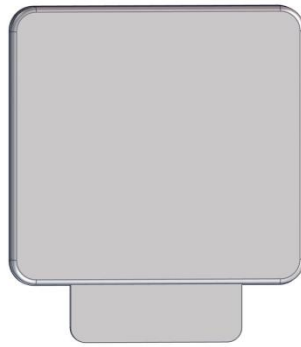
No.	Description	Qty
1	box	1
2	pedal	1
3	Jumping board	1
4	M8 ring	2
5	Hook foot strap	1
6	mobile wheel frame	2
7	Skateboard assembly	1
8	Shoulder pillow	2
9	Rubberwood handrail	2
10	Rope pulley	2
11	Wooden pole	2
12	8X16 knob screw	2
13	8X50knob screw	4
14	8X45stainless steel screw	4
15	M8locknut	4
16	8X40knob screw	2
17	Double layered drawstring	2
19	Stainless steel gasket	4
20	Pull rope	2
21	13-16 wrench	1
22	M5 allen wrench	1



① Box X1



② pedalX1



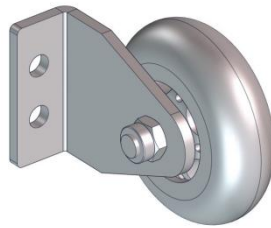
③ Jumping boardX1



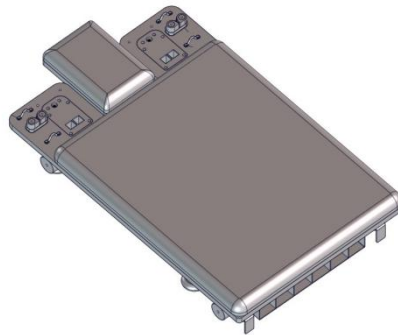
④ M8 ringX2



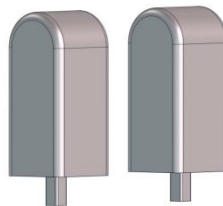
⑤ Hook foot strapX1



⑥ Mobile wheel frameX2



⑦ Skateboard assembly X1



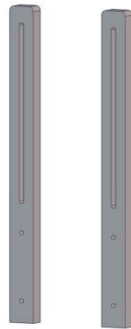
⑧ Shoulder pillowX2



⑨ Rubberwood handrailX2



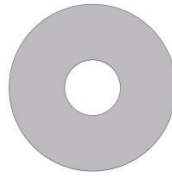
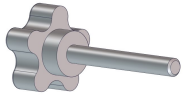
⑩ Rope pulleyX2



11 Wooden pole X2



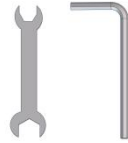
8X16 knob X2
8X50 knob X4
8X45 stainless steel screw X4
M8locknut X4



8X40 Knob screw X2

Double layered drawstring X2

Stainless steel gasket X4

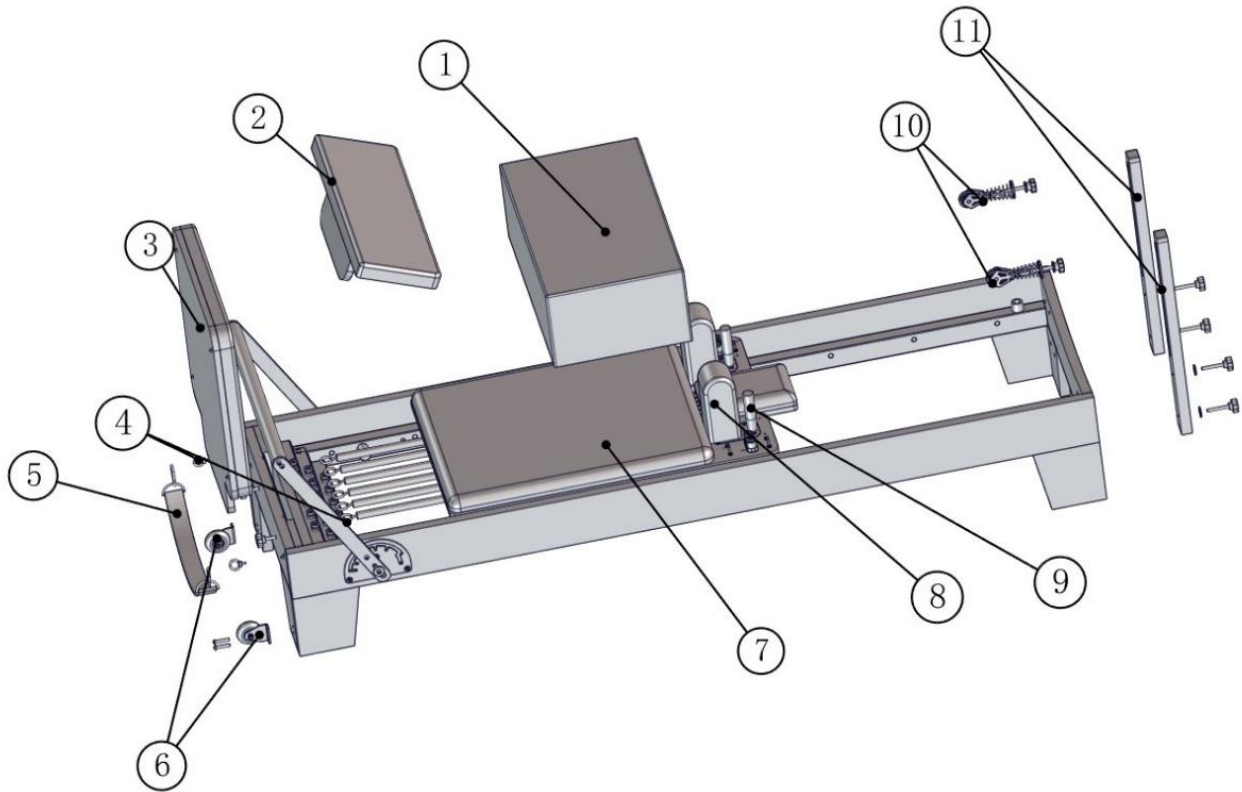


pull rope X2

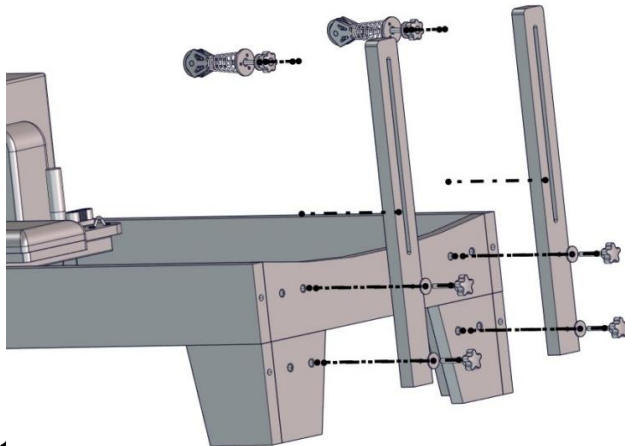
13-16 wrench

M5 allen wrench

DELETEDEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



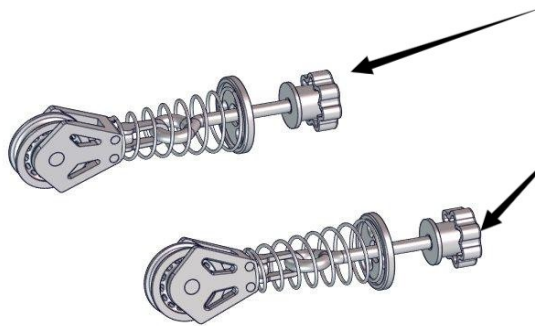
MONTERING / ASSEMBLY



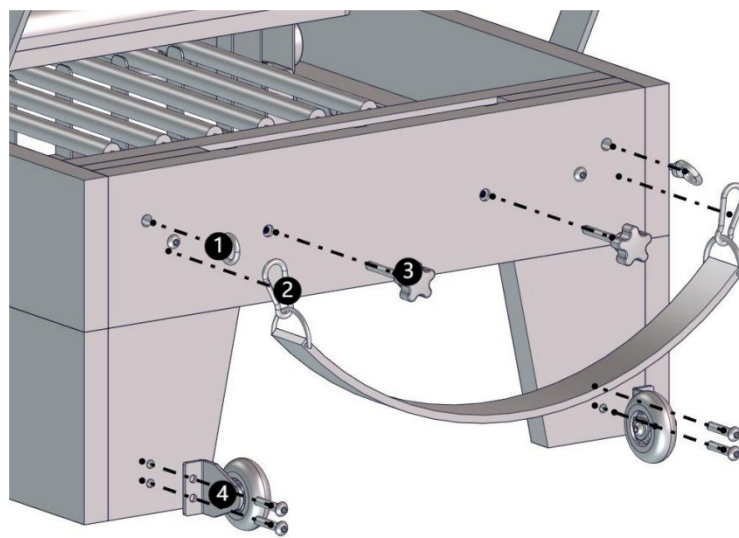
Step 1

Prepare accessories including rope pulley X2, wooden pole X2, 8X50 knob screw X4, stainless steel washer X4

(1: First align the hole on the wooden pole with the reserved hole on the bed frame, thread a stainless steel washer on the 8X50 knob screw, and then align it with the hole on the wooden pole. Rotate the 8X50 knob screw to tighten it. (Note: Do not tighten the 8X50 knob screw first, screw all four 8X50 knob screws into the holes before tightening to prevent misalignment of the holes.)



(2 : First, unscrew the knob nut on the rope pulley, then remove a stainless steel washer, and insert it into the long slot in the middle of the wooden pole. After removing the stainless steel washer and knob nut, install them again.



Step 2

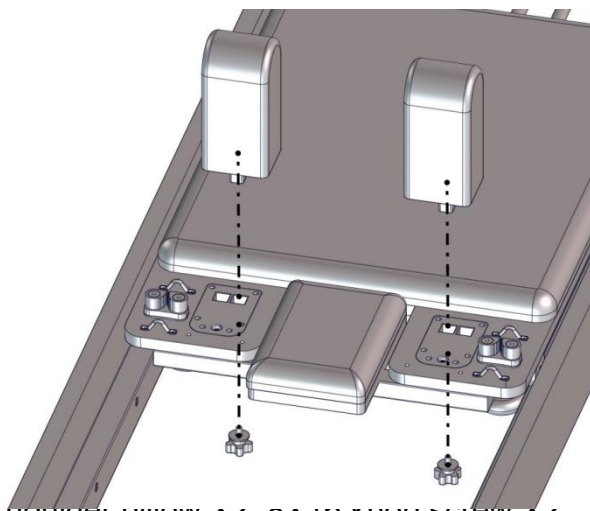
Prepare accessories M8 lifting ring X2, hook foot strap X1, mobile bracket X2, 8X45 stainless steel screw X4, M8 anti loosening female X4, 8X40 knob screw X2

(1: Screw the M8 lifting ring into the reserved hole on both sides and tighten it.).

(2: Attach the hook foot with a safety buckle and hang it on the M8 lifting ring.

(3: Screw the 8X40 knob screw into the reserved hole in the middle.).

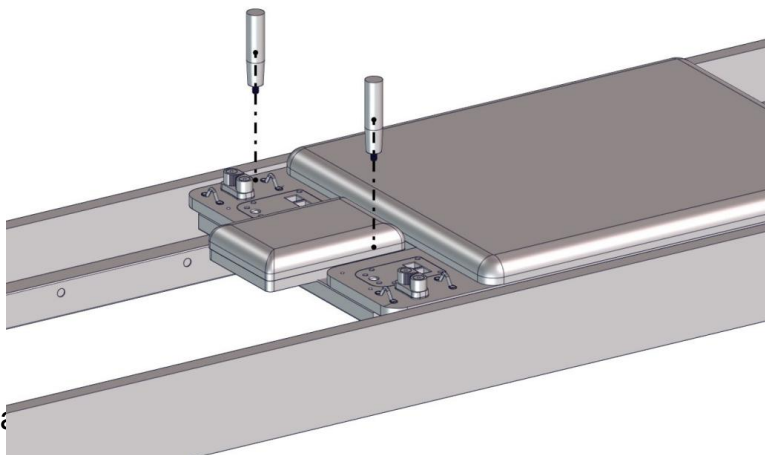
(4: Align the holes on the moving wheel frame with the holes under the bed frame, use 8X45 stainless steel screws to pass through from the outside to the inside, and fasten the inside with M8 anti loosening nuts.).



Step 3

Prepare accessories shoulder pillow $\lambda\lambda$, $\delta\lambda$ to knob screw $\lambda\lambda$

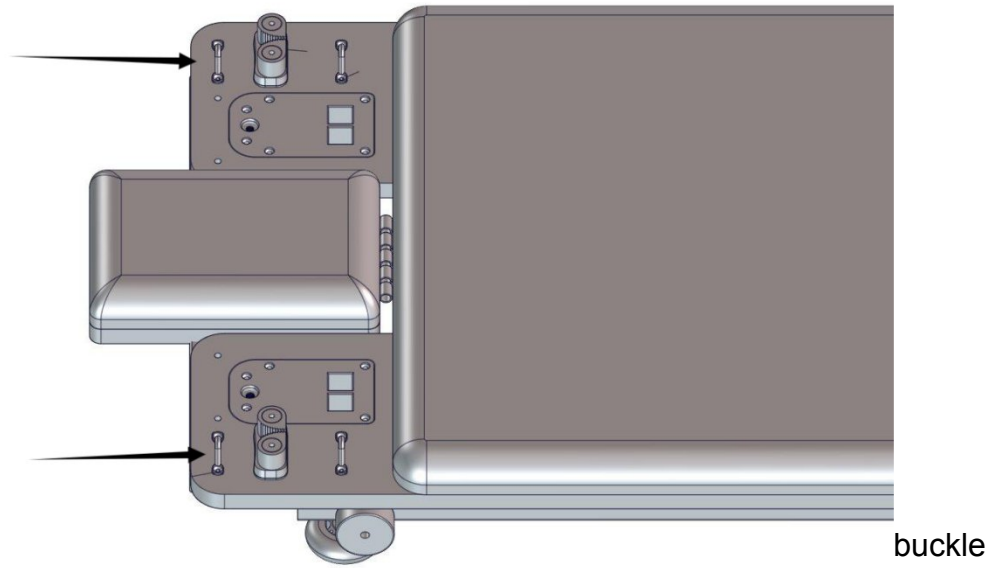
Align the shoulder pillow with the square hole on the shoulder pillow block on the skateboard and insert it from top to bottom. There is a reserved hole on the shoulder pillow, and use an 8X16 knob screw below the shoulder pillow block to align with the reserved hole on the shoulder pillow and tighten it. The 8X16 knob screw consists of one M8 spring washer and one stainless steel washer



Step 4

Prepare the δ

There are two circular holes on the shoulder pillow block with nuts inside. Simply align them with the holes and screw them in.



Step 5
Prepare
X2,

Firstly, use a tension rope to thread through the wheel of the rope pulley from top to bottom, and then pull it towards the direction of the skateboard, passing through the hump hook, rope clamp, and hump hook on the skateboard in the direction of the arrow in the picture.

VIKTIG INFORMASJON

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen. Eiereren 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 brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

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.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

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 – 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

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justerskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt

beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Reservation tas för typografiska fel i manualen.

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.mylnasport.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.



Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com