

SOLE

FITNESS

F63



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
MONTERING	5
DRIFT	14
START	14
UNDERHÅLL	26
ÖVERSIKTSDIAGRAM	32
DELLISTA	336
KONTAKTINFORMATION	38

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Användningsområdet för denna träningsapparat är endast hemträning och privat användning, alla garantier förfaller om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer som sportklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns egna modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten är ansvarig för att alla användare är medvetna om dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering; Se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

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

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningar skadas i samband med användning av apparaten. 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 åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den återigen är i tillfredsställande skick.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Användning av skor med grovt mönster ska inte användas pga. slitage.

Apparaten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar; se till att justeringsskruvarna sitter ordentligt innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan övervakning, och de ska inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Apparaten ska inte användas parallellt med medicinering eller sjukgymnastik, om inte specifikt rekommenderat av en läkare eller sjukgymnast.

Produktens pulsfunktion är inte en medicinsk utrustning, den kommer också att avvika från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Om en mer exakt pulsmätning önskas rekommenderas ett pulsband eller en pulsklocka.

Värden som hastighet, avstånd, kalorier etc. kan komma att visa avvikande värden då detta endast är en indikation.

Läs noggrant instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan leda till att garantin upphör att gälla.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla produktens livslängd förutsatt att produkten används på normalt sätt.

Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år efter att produkten använts i förhållande till den mängd produkten används.

Utbytbara delar har 2 års garanti.

Dra inte runt löpmattan när apparaten är avstängd.

Använd inte apparaten om strömledningen är skadad eller om apparaten inte fungerar korrekt.

Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet.

Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

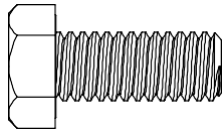
Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

Reservationer tas för tryckfel i manualen.

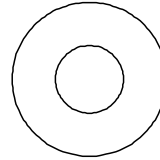
Montering

Små delar du behöver, steg för steg (engelska):

2

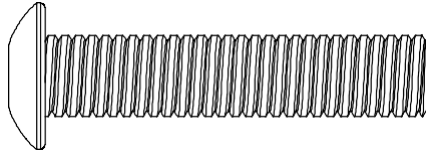


#99. 5/16" × 3/4"
Hex Head Bolt (8 pcs)

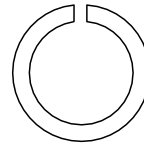


#100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Flat Washer (8 pcs)

3

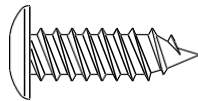


#166. 3/8" × 1-3/4" Button
Head Socket Bolt (4 pcs)



#188. Ø10 × 1.5T
Split Washer (4 pcs)

4



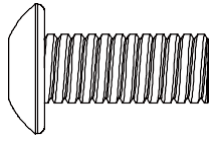
#168. 3.5 × 16m/m
Sheet Metal Screw (2 pcs)

5



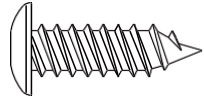
#167. M5 × 30m/m
Phillips Head Screw (4 pcs)

6



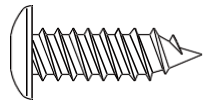
#125. 5/16" × 3/4" Button
Head Socket Bolt (4 pcs)

7



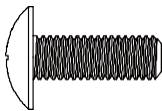
#168. 3.5 × 16m/m
Sheet Metal Screw (6 pcs)

8



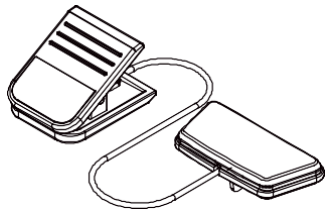
#168. 3.5 × 16m/m
Sheet Metal Screw (4 pcs)

9

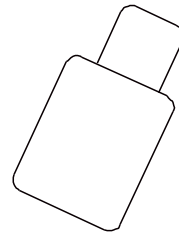


#126. M5 × 15m/m Phillips
Head Screw (4 pcs)

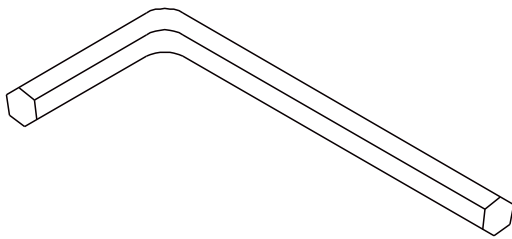
Inkluderade verktyg (engelska)



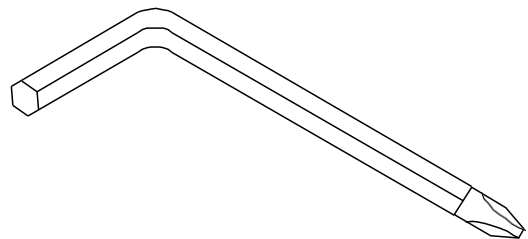
#44. Safety Key



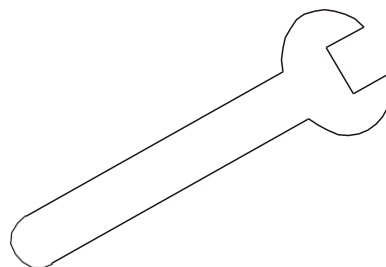
#104. Lubricant



#103. M6 L Allen Wrench

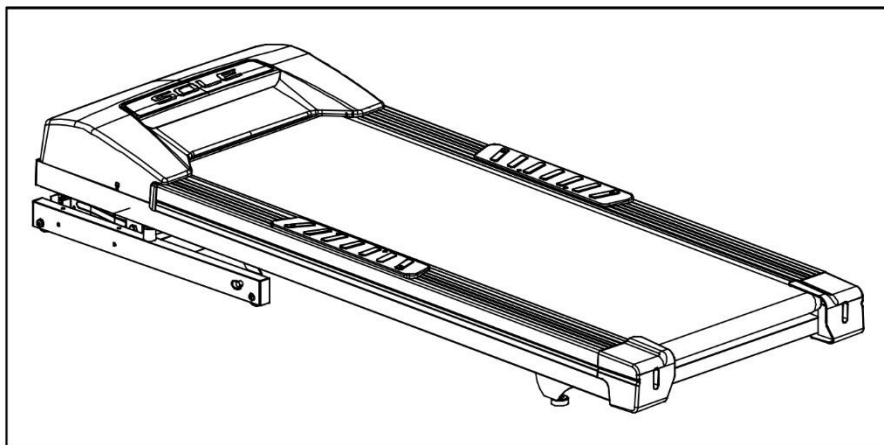


#102. Combination M5
Allen Wrench & Phillips
Head Screw Driver



#90. 13m/m Wrench

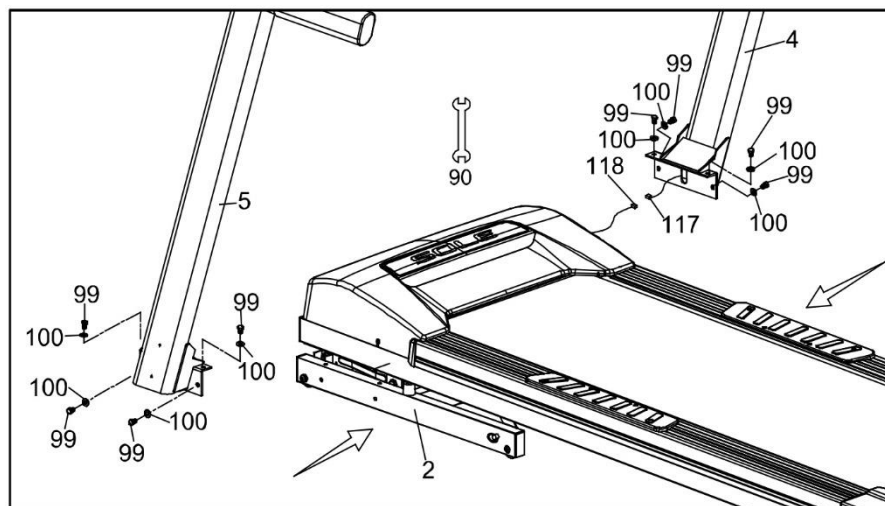
Steg 1



Ta ut löpbandet ur förpackningen och placera det på ett plant underlag. Den bakre delen av apparaten bör vara minst en meter från väggen. Ta bort plast och frigolit från undersidan av enheten innan du tar bort kardborrebandet.

Varning: Undvik att tippa enheten åt sidan efter att du tagit bort bältet, eftersom detta kan göra att enheten viker sig och hoppar upp och orsaka skada.

Steg 2



Smådelar, steg 2 (engelska)

#99 5/16" x 3/4" Hex Head Bolt (8 stk)

#100 Ø5/16" x Ø18 x 1.5T Flat Washer (8 stk)

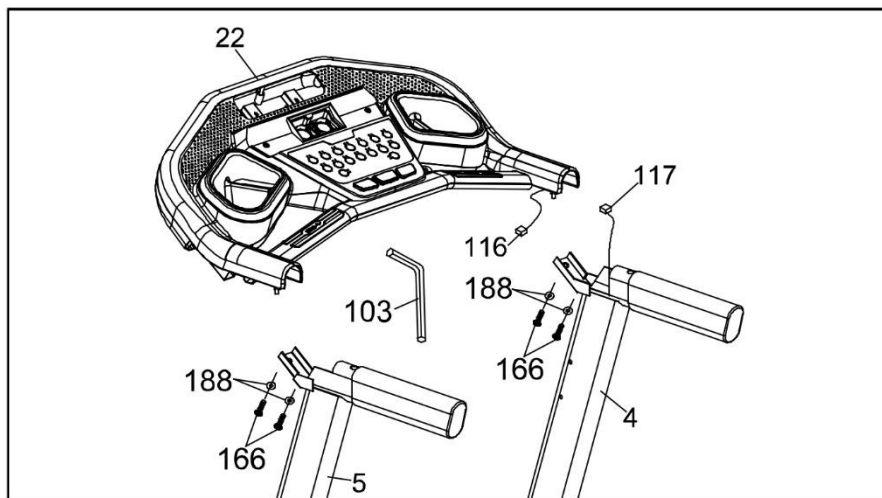
1. Hjälp av en annan person kan behövas under detta monteringssteg.

2. Anslut den mellersta datakabeln (117) till den nedre datakabeln (118). Sätt in de högra och vänstra stolparna (4, 5) i huvudramen (2) och fäst med åtta bultar (99) och åtta platta brickor (100).

Obs: Dra inte åt bultarna förrän steg 6 är klart.

Innan du fortsätter till steg 3, se till att kablarna som installerades i steg 2 inte kläms mellan stålrören, eftersom detta kan skada kablarna och göra att enheten inte fungerar korrekt.

Steg 3



Smådelar, steg 3 (engelska)

#166 3/8 x 1-3/4" Button Head Socket Bolt (4 stk)

#188 Ø10 x 1.5T Split Washer (4 stk)

Det rekommenderas att du hittar något att vila konsolen på på lämplig höjd, eller att någon håller i konsolen medan du ansluter kablarna under detta monteringssteg.

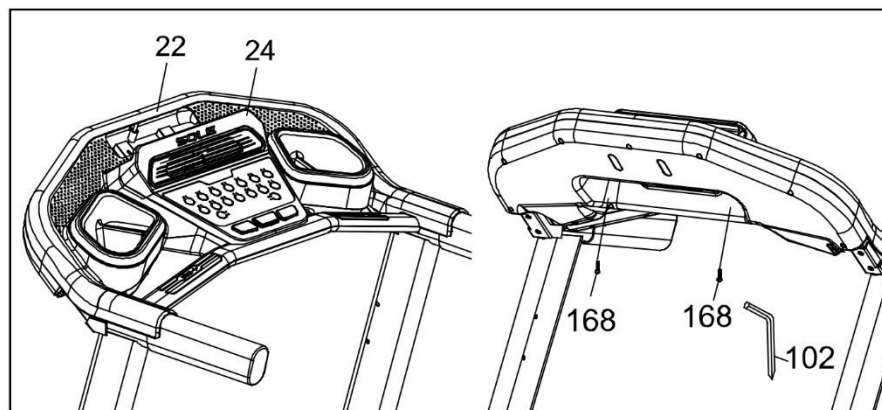
1. Anslut den mittersta datakabeln (117) till den övre datakabeln (116) och mata in kablarna i konsolen.

2. Sätt in den nedre konsolsatsen (22) i höger och vänster stolpar (4, 5). Fäst med fyra bultar (166) och fyra delade brickor (188).

Obs: Dra inte åt bultarna förrän steg 6 är klart.

Innan du går vidare till steg 4, se till att kablarna som installerades i steg 3 inte kläms mellan stålrören, eftersom det kan skada kablarna och göra att enheten inte fungerar korrekt.

Steg 4



Smådelr, steg 4 (engelska)

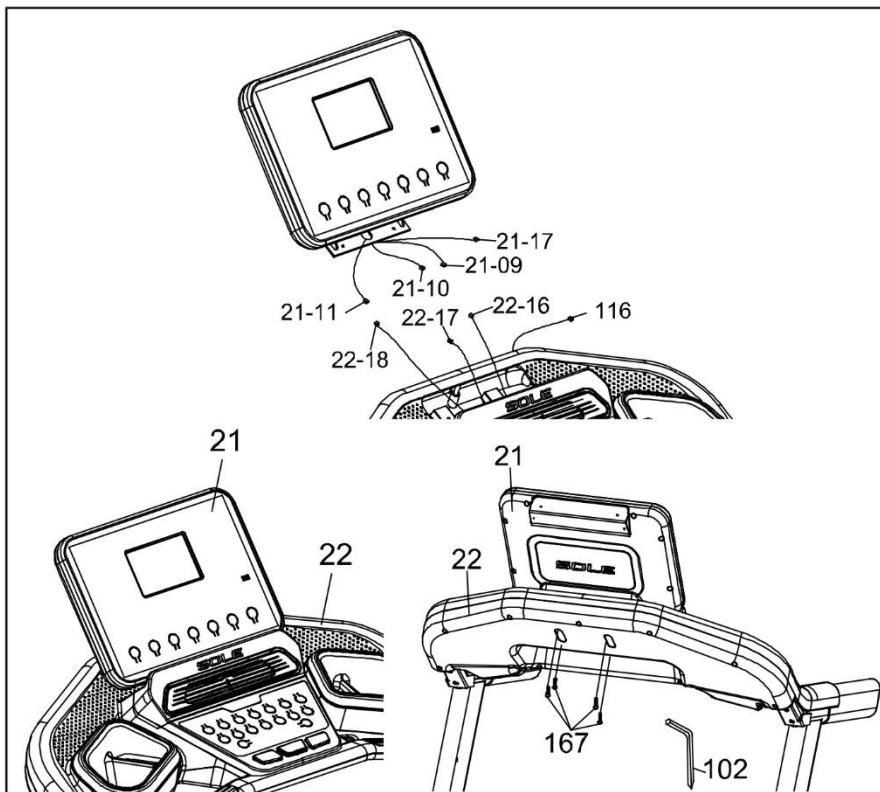
#168 3.5 x 16mm Sheet Metal Screw (2 stk)

Installera fläktplattan (24) på den nedre konsolenheten (22) och fäst med två metallskruvar (168).

Steg 5

Smådelar, steg 5 (engelska)

#167 M5 x 30mm Phillips
Head Screw (4 stk)

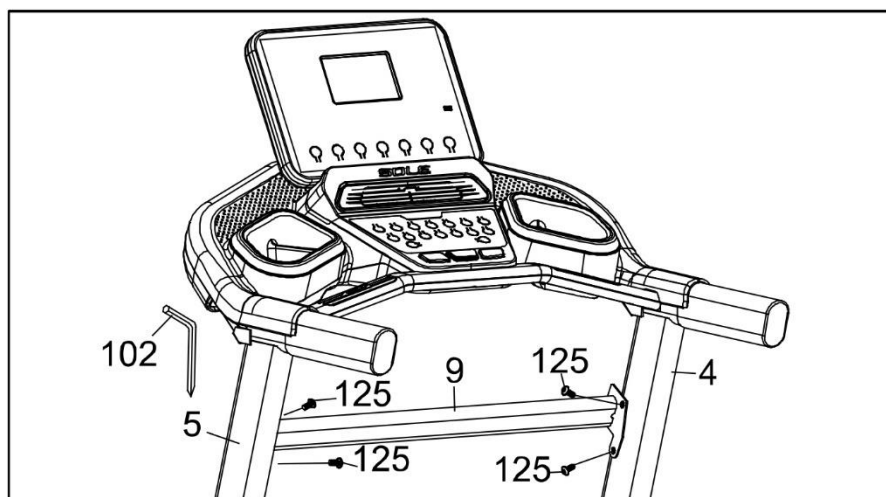


1. Anslut den övre datakabeln (21-09) till den nedre datakabeln (22-16).
Anslut den övre datakabeln (21-10) till den nedre datakabeln (22-17).
Anslut den övre datakabeln (21-11) till den nedre datakabeln (22-18).
Anslut datakabeln (21-17) till den övre datakabeln (53-34). Placera den
övre konsolsatsen (52) på den nedre konsolsatsen (116).

2. Placera den övre konsolsatsen (21) på den nedre konsolsatsen (22)
och fäst med fyra stjärnskruvar (167).

**Innan du fäster de små delarna i steg 5, se till att kablarna inte
kläms mellan stålrören, eftersom det kan skada kablarna och göra
att enheten inte fungerar som den ska.**

Steg 6



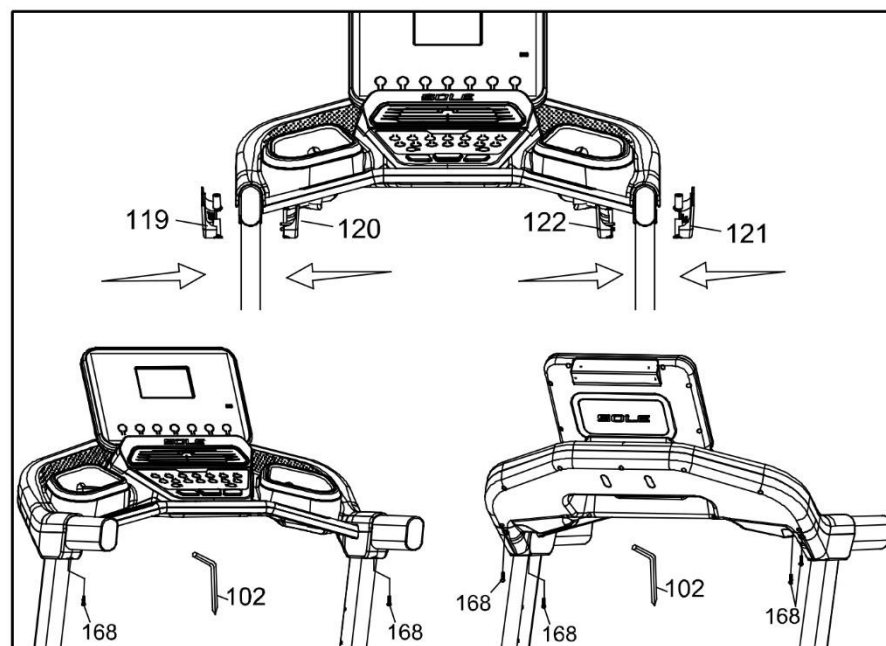
Smådelar, steg 6 (engelska)

#125 5/16" x 3/4" Button Head Socket Bolt (4 stk)

Montera handtagsstödet (9) mellan vänster och höger stolpe (5, 4) och fäst med fyra bultar (125).

Obs: Dra åt skruvarna efter att alla komponenter är monterade.

Steg 7

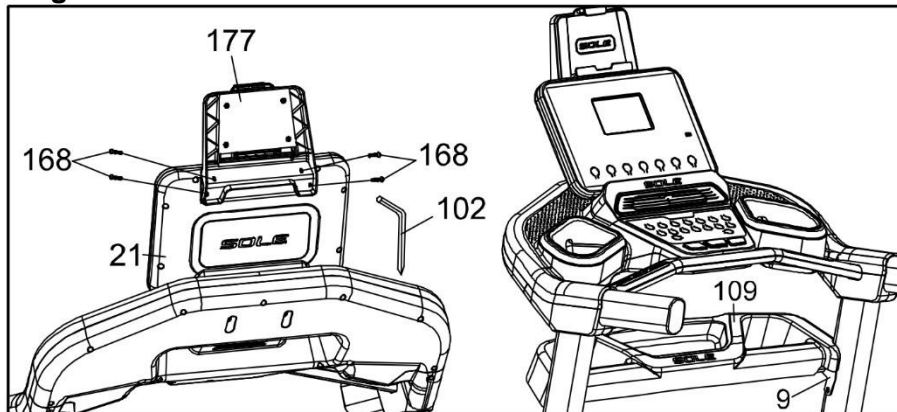


Smådelar, steg 7 (engelska)

#168 3.5 x 16mm Sheet Metal Screw (6 stk)

Fäst det vänstra yttre konsolstångsskyddet (119), det vänstra inre konsolstångsskyddet (120), det högra yttre konsolstångsskyddet (121) och det högra inre konsolstångsskyddet (122) till vänster och höger stolpar (5, 4). Fäst med fyra metallskrivar (168).

Steg 8

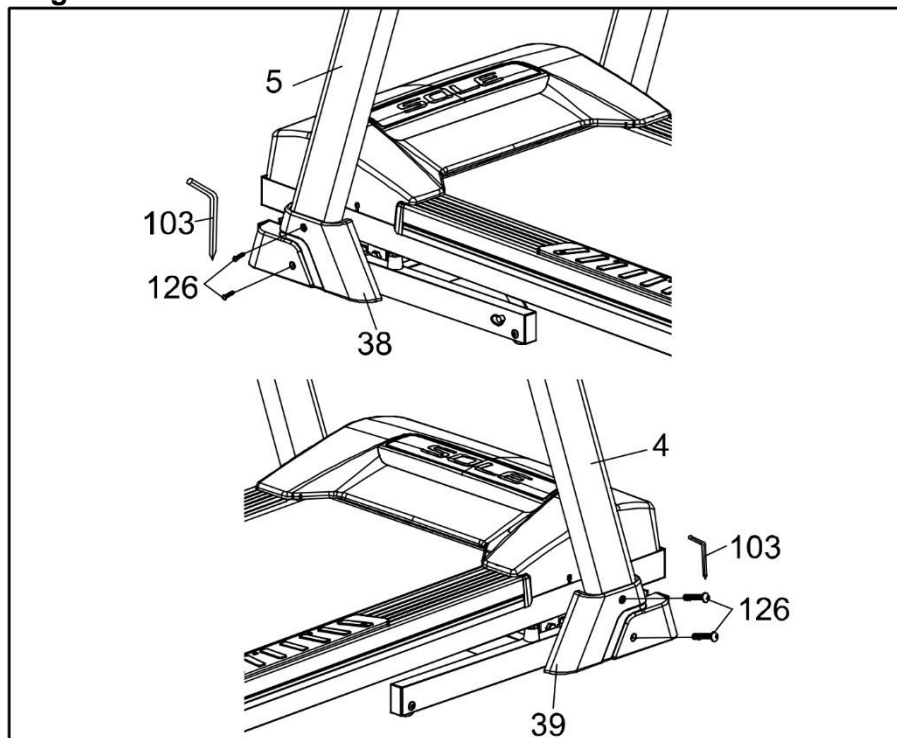


Smådelar, steg 8 (engelska)

#168 3.5 x 16mm Sheet Metal Screw (4 stk)

1. Placera tablethållaren (177) på den övre konsolenheten (21) och fäst med fyra metallskruvar (168).
2. Montera flaskhållaren (109) på handtagsstödet (9).

Steg 9

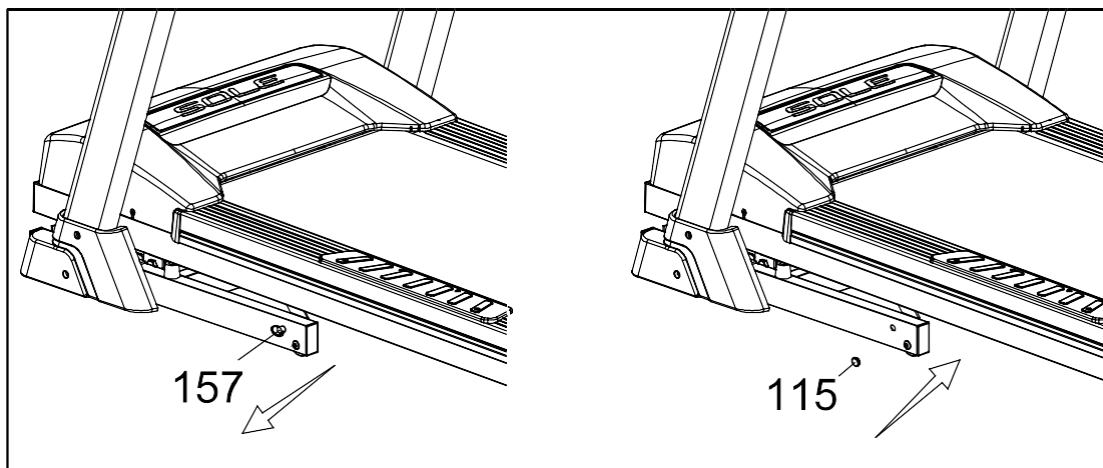


Smådelar, steg 9 (engelska)

#126 M5 x 15mm Phillips Head Screw (4 stk)

- Montera de vänstra och högra rambaskåporna (38, 39) på de vänstra och högra stolparna (5, 4) och fäst med fyra stjärnskruvar (126) i rambasen (2).

Obs: Dra ut låsstiftet (157) och fäst ändlocket (115) i hålet när du använder apparaten.



Lagring

Flytta inte apparaten utan att först vika den och låsa den. Se till att nätsladden är ansluten till produkten så att den inte skadas under flytten. Använd båda handtagen för att flytta apparaten till önskat läge.

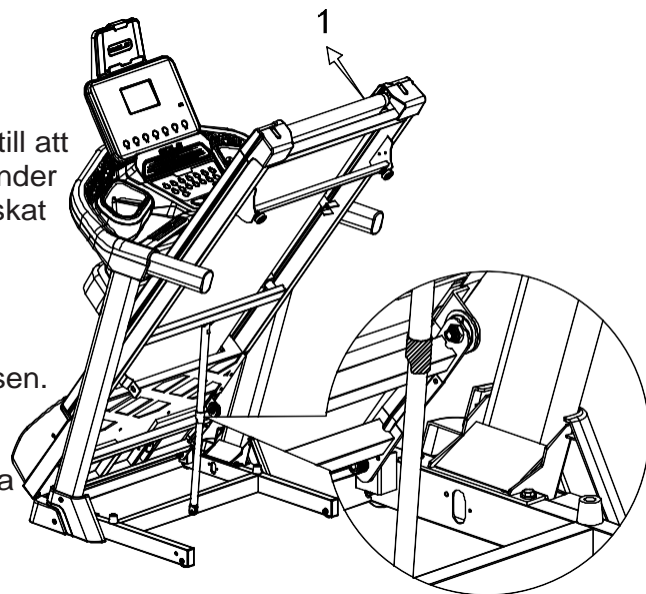
FÄLLA UPP LÖPBAND

Se till att lutningen är på sin lägsta nivå.

Lyft på plattformen tills den låses på plats på baksidan av basen.

FÄLLA UT LÖPBAND

Använd en fot för att trycka stadigt mot cylindern för att frigöra vikmekanismen.



Transport

Löpbandet har transporthjul som sätts i drift när enheten är ihopfälld. När enheten är ihopfälld kan löpbandet rullas till önskat läge.

Konsol



Start

Anslut löpbandet till ett jordat uttag och slå på strömbrytaren som du hittar på framsidan av enheten under huven. Anslut säkerhetsnyckeln. Löpbandet startar inte utan detta.



När du slår på enheten visar meddelandefönstret den aktuella programversionen. TIME- och PACE-displayerna visar sedan kort distansmätaren. TIME-skärmen kommer då att visa det totala antalet timmar som löpbandet har använts. PACE-skärmen visar det totala virtuella avståndet (i metriska kilometer eller engelska miles) som löpbandet har rört sig. Enheten är nu redo att användas.

Snabbstart

1. Anslut säkerhetsnyckeln för att väcka skärmen om den inte redan är på.
2. Tryck på START för att starta löpbandet och justera önskad hastighet med SPEED ▲/▼. Du kan också använda snabbtangenterna 3,6,9,12,15,18 eller 20 för att justera hastigheten.
3. För att minska hastigheten på löpbandet kan du hålla ned SPEED ▼ till önskad hastighet. Du kan också trycka på snabbtangenterna 3 till 20.
4. Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP eller genom att ta ur säkerhetsnyckeln.



Pause/Stop/Reset

1. Om du vill pausa programmet under användning kan du trycka en gång på den röda STOP-knappen. Löpbandet kommer nu att sakta ner tills det stannar, medan lutningsnivån reduceras till noll. TIME, DISTANCE och CALORIE-värden kommer också att pausas i detta läge. Efter fem minuter återställs programmet och konsolen återgår till huvudskärmen.
2. Om du vill starta träningspasset igen från PAUSE-läget, tryck på START. Hastighet och lutning återgår till sina tidigare inställningar.
 - Tryck en gång på STOP för att pausa programmet. Tryck på STOP två gånger för att avsluta programmet. En träningsssammanfattning visas på skärmen. Tryck på STOP tre gånger för att återgå till huvudskärmen. Om du håller ned knappen i mer än tre sekunder kommer konsolen att återställas.

Stigning

- Du kan justera lutningen när som helst medan löpbandet är i rörelse.
- Tryck och håll ner INCLINE ▲/▼ (konsol eller handtag) för att justera lutningen. Alternativt kan du trycka på snabbtangenterna 1,3,5,7,9,12 och 15 på vänster sida av konsolen (INCLINE) om du vill ändra lutningen snabbare.
- Lutningsskärmen visar lutningsvärdet som löpbandet är inställt på.

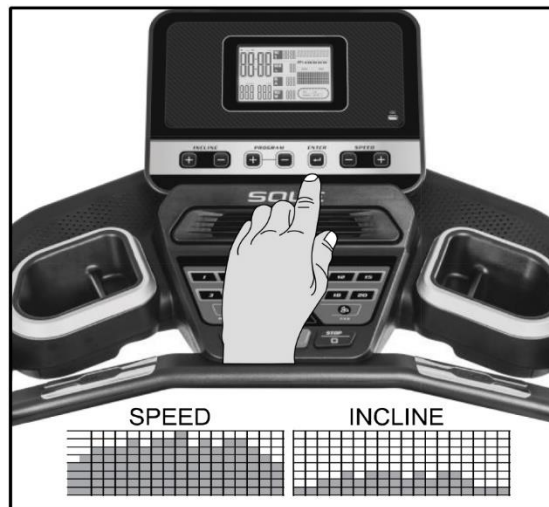


Matriseskjerm

Varje segment av träningspasset representeras av en av 18 staplar som består av upp till åtta punkter. Dessa prickar visar bara en ungefärlig nivå av hastighet och/eller stigning. De representerar inte nödvändigtvis exakta värden. Faktum är att matrisdisplayen bildar en profil baserad på hastighets- och lutningsvärden.

När ordet SPEED visas ovanför matrisdisplayen indikerar detta att hastighetsprofilen visas på displayen. När ordet INCLINE är aktivt indikerar detta att lutningsprofilen visas på skärmen.

Du kan växla mellan hastighets- och lutningsprofilerna genom att tryck enter. Om du trycker på ENTER två gånger kommer du tillbaka till föregående profil. Om du trycker på ENTER tre gånger kommer konsolen automatiskt att växla mellan de två profilerna.



AVISERINGSSKÄRM

Aviseringsskärmen visar först namnet på programmet. Varje gång du trycker på DISPLAY-knappen kommer nästa uppsättning information att visas på skärmen i följande ordning: PROGRAM, SPEED, VERTICAL, SEGMENT TIME, MAX SPEED och DATA SCAN. I DATA SCAN kommer typen av information på skärmen att ändras i meddelandefönstret med fyra sekunders intervall.

400 METERS BANA

Den virtuella banan på 400 m visas i segment runt matrisfönstret. Det blinkande segmentet indikerar var på banan du befinner dig. Meddelandefönstret visar hur många varv du tar runt den virtuella banan.

KALORISKÄRM

Den här skärmen visar det totala värdet av förbrända kalorier under träningspasset

Obs: Detta värde är ungefärligt och bör endast användas för att jämföra olika träningspass – värdet kan inte användas i medicinska sammanhang.

JUSTERING AV BAKLYSSTYRKE

1. I viloläge, tryck och håll in DISPLAY i fem sekunder för att öppna ljusstyrkefunktionen.
2. Meddelandeskärmen visar nu texten BRIGHTNESS LEVEL, medan matrisskärmen visar siffrorna 1 till 10
3. Tryck på SPEED ▲/▼ eller INCLINE ▲/▼ för att justera ljusstyrkan på en skala från 1 till 10.
4. Tryck på ENTER för att bekräfta och återgå till den normala skärmen.
5. Standardinställning: 10.

PULSFUNKTION

Pulsskärmen visar din aktuella puls i slag per minut (BPM) under träningspasset. Du måste antingen greppa om handpulssensorerna eller bära ett kompatibelt pulsbälte. Den övre skärmen visar alltid användarens puls så länge som konsolen tar emot pulssignaler.



HUR MAN SLÅR AV LÖPBANDET

1. Skärmen går automatiskt in i viloläge efter 15 minuters inaktivitet när konsolen är i PAUSE/STOPP-läge. Med undantag för de kretsar som registrerar knapptryckningar kommer strömmen att stängas av helt från konsolen. Tryck på valfri knapp för att väcka konsolen. När konsolen är i viloläge drar den väldigt lite ström – ungefär som en avstängd TV.
2. Om du tar bort säkerhetsnyckeln försätts konsolen i ett liknande viloläge. Om du stänger av strömbrytaren på framsidan av löpbandet kommer du att stänga av strömmen helt.

****NOTERA****

Viloläge: Konsolen innehåller ett VILLÄGE med olika funktioner:

PÅ: Konsolen går in i viloläge efter 15 minuters inaktivitet.

AV: Konsolen lyser så länge som strömmen är på.

PÅ LCD-DISPLAY: Tryck och håll ned STOPP-, ENTER- och DISPLAY-knapparna i fem sekunder för att slå på eller av SLEEP MODE.

Bluetooth

Ny SOLE-applikation tillgänglig på utvalda APPLE- och ANDROID-enheter

Enheten inkluderar en Bluetooth-mottagare som gör att konsolen kan kommunicera med utvalda smartphones och surfplattor via SOLE+-applikationen.

Applikationen är gratis och kan laddas ner från antingen APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Följ sedan applikationens instruktioner om hur du synkroniserar din smarta enhet med träningsenheten.

Tryck på DISPLAY på appen för att se aktuell träningsinformation. När passet är klart kan du trycka på END & SAVE WORKOUT i appen för att spara informationen.

Den nya SOLE-applikationen tillåter också synkronisering med ett av flera fitnessmoln som stöds, inklusive: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness och Fitbit.

Synkronisering av applikationen med din träningsenhet:

1. Ladda ner appen genom att skanna QR-koden till höger.
2. Öppna appen på din telefon eller surfplatta och se till att Bluetooth är på.
3. I appen trycker du på Bluetooth-ikonen för att söka efter din Sole+-enhet.
4. Hitta din enhet i resultatlistan och tryck på för att ansluta. Bluetooth-ikonen kommer att aktiveras på konsolen när appen och enheten synkroniseras. Tryck på DISPLAY så är appen klar att användas.
5. När träningen är över trycker du på END & SAVE WORKOUT i appen för att spara träningsinformationen. Du kommer att bli ombedd att synkronisera informationen med de tillgängliga fitnessmolnen. Observera att du måste ladda ner önskade träningsappar, som Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness eller Fitbit för att ikonerna ska vara tillgängliga.
*Obs: Din smarta enhet måste använda iOS 13.1 eller senare, eller Android 8.0 eller senare, för att appen ska fungera.



Konsolen kan även spela musik via Bluetooth. Slå på Bluetooth på din telefon eller surfplatta. Sök efter namnet BT-SPEAKER i Bluetooth-menyn. Tryck för att ansluta. Telefonen eller surfplattan kan nu spela upp ljud på konsolens högtalare.

Konsolen kan även anslutas till kompatibla pulsbälten via Bluetooth (BLE 5.0). Pulsbältet kan även ta emot signaler när appen redan används. Ta på dig pulsbältet innan du ansluter det till konsolen. Konsolen visar din puls så länge du bär den.



Denna ikon kommer att aktiveras när anslutningen till ett pulsbälte lyckas. Din puls kommer då att visas på skärmen. Ikonen stängs av när pulsbältet kopplas bort.

Laddningsport

Du kan ladda dina enheter under träningspasset med hjälp av konsolens USB-port. För att ladda dina enheter, se till att konsolen är påslagen.

Steg 1: Anslut din USB-enhet (USB-kabel ingår inte) till USB-porten och till din enhet.

Steg 2: Se till att batteriikonen på din enhet indikerar att den laddas.

Notera:

- USB-kabel ingår inte. Se till att du använder en kompatibel kabel.
- Beroende på hur mycket ström din enhet behöver för att ladda, kanske laddningsikonen inte aktiveras även om enheten laddas, om än i långsammare takt.
- Konsolens USB-port ger upp till 5Vdc/1.0 amp och uppfyller kraven för USB 2.0. Det är inte möjligt att lagra träningsinformation via denna USB-port, eftersom den är exklusivt designad för laddning.



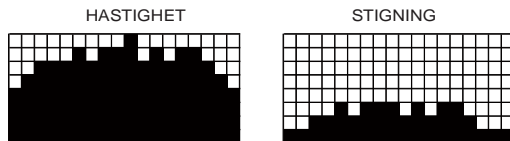
Program

Konsolen har tio inbyggda program: ett manuellt program, fem förinställda profiler (P1 – P5), två användardefinierade program (U1 och U2) och två pulsprogram (HR1 och HR2).

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

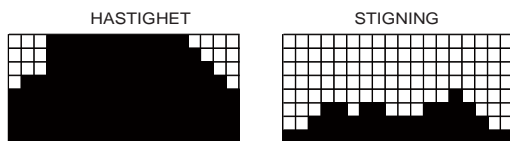
BACKE

Detta program simulerar träning i upp och nerförsbackar. Arbetsbelastningen kommer att öka stadigt innan den minskar mot slutet av programmet.



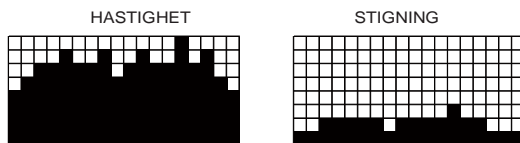
Fettförbränning

Detta program är utformat för att maximera fettförbränningen. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att bränna fett är genom lågintensiv träning och en jämn arbetsbelastning. Det bästa sättet att bränna fett är genom att träna med 60 % till 70 % av din maxpuls. Detta program använder inte pulsfunktioner utan simulerar ett stadigt träningspass med låg intensitet.



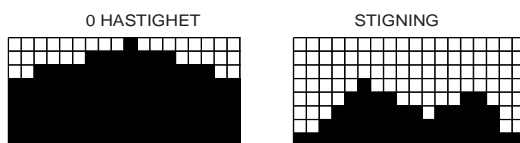
Kardio

Detta program är utformat för att öka användarens konditionsträning och uthållighet. Programmet tränar hjärta och lungor, och kommer att bygga upp hjärtmuskeln och öka blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta uppnås genom att införliva högre intensitet med milda fluktuationer i arbetsbelastningen.



Styrka

Detta program är utformat för att öka muskelstyrkan i den nedre delen av kroppen. Programmet kommer gradvis att öka arbetsbelastningen till en hög nivå och tvinga användaren att behålla denna nivå. Detta bör tona och stärka ben- och sätesmusklerna.

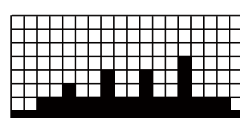
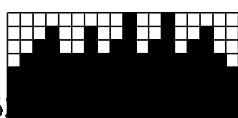


Intervall

Detta program tar dig genom höga intensitetsnivåer följt av lågintensiva perioder. Programmet ökar användarens uthållighet genom att minska syrenivåerna följt av perioder av konvalescens för att öka syrenivåerna igen. På så sätt är hjärtat programmerat att använda syre mer effektivt. Programmet tvingar också din kropp att bli mer effektiv vid plötsliga pulshopp. Detta förbättrar konvalescensen efter intensiva aktiviteter.

HASTIGHET

STIGNING

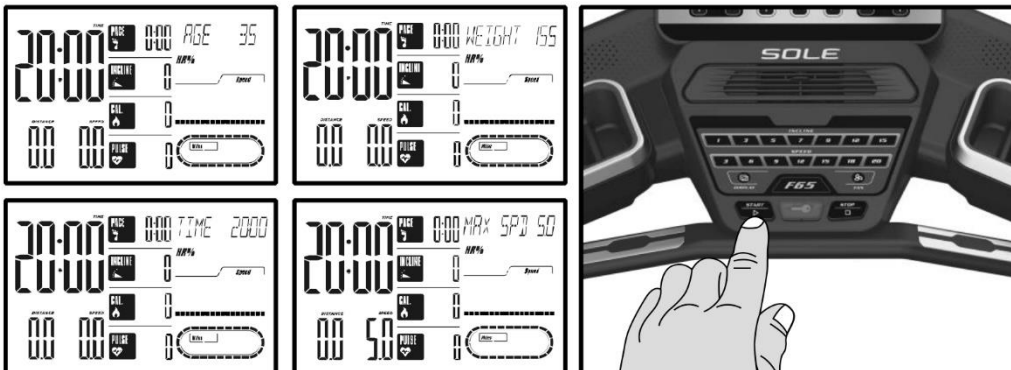


PROGRAMVAL

1. Tryck på PROGRAM ▲/▼ för att se programmen på skärmen och ENTER för att välja. Skärmen kommer nu att guida dig genom programstegen. Du kan valfritt välja att trycka på START för att starta programmet med de förinställda värdena för ålder, vikt och annan information.



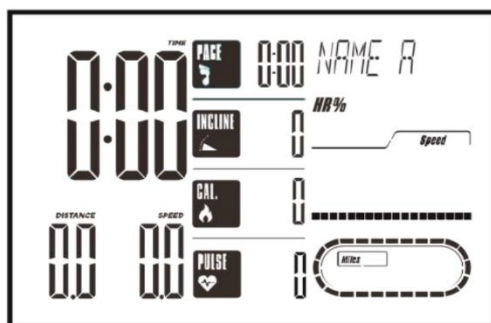
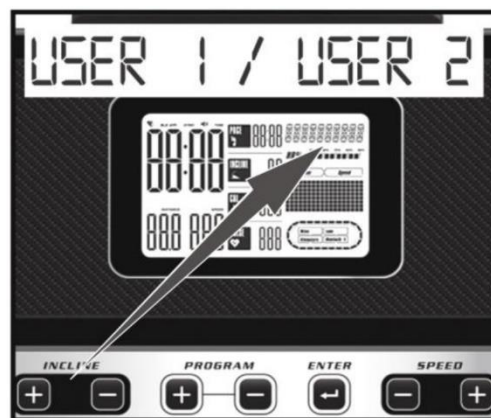
2. Du kommer först att bli ombedd att ställa in ett värde för AGE. Tryck på en av ▲/▼-knapparna för att justera åldern. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.
Obs: Du kan trycka på START när som helst för att starta programmet med de värden du redan har ställt in.
3. Du kommer sedan att uppmanas att ställa in ett värde för WEIGHT. Genom att ange rätt användarvikt säkerställer du att kaloriräknaren blir mer exakt. Tryck på en av ▲/▼-knapparna för att justera vikten. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.
Obs: Kaloriräknaren ger bara ett ungefärligt antal kalorier du förväntas bränna under ditt träningspass. Ingen träningsutrustning kan uppskatta det exakta antalet kalorier användaren förbränner.
4. Du kommer sedan att bli ombedd att ställa in önskad träningstid (TIME). Tryck på en av ▲/▼-knapparna för att justera träningstiden. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.
5. Du blir då ombedd att ställa in önskad maxhastighet. Tryck på en av ▲/▼-knapparna för att justera maxhastigheten. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER. Varje program har olika hastighetsändringar längs vägen. Genom att ställa in önskad maxhastighet kan du försäkra dig om att du inte blir ombedd att springa fortare än du är kapabel till.
6. Tryck på START för att starta programmet. Träningsprogrammet startar med tre minuters uppvärmning. Tryck på START igen om du vill hoppa över uppvärmningen och starta programmet.
- 7.



ANVÄNDARPROGRAM

1. Välj USER 1 eller USER 2 med PROGRAM ▲/▼ och tryck på ENTER. Matrisskärmen kommer nu att visa en enda rad med prickar längst ner om det inte finns ett tidigare sparad program under denna användare. Om ett annat program sparas under denna användare kommer den relevanta profilen att visas på skärmen. Om inga andra användare har sparats kommer du att ges möjlighet att ange ett användarnamn. Skärmen kommer nu att visa ett "A". Tryck på ▲ för att ändra bokstaven till ett "B", eller ▼ för att ändra bokstaven till ett "Z". När du har valt önskad bokstav trycker du på ENTER. Skärmen kommer igen att visa bokstaven "A". Upprepa proceduren tills du har angett ett användarnamn på högst sju bokstäver. Tryck på STOP för att spara användarnamnet under antingen USER 1 eller USER 2.
2. Skärmen visar nu fönstret AGE. Tryck på INCLINE ▲/▼ för att justera och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. På skärmen visar vi nu fönstret WEIGHT. Ange din kroppsvikt och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Skärmen visar nu TIME-fönstret. Ange önskad träningstid och tryck på ENTER.
5. Den första kolumnen (segmentet) kommer nu att blinka på skärmen. Tryck på SPEED ▲/▼ eller snabbknapparna för att ställa in önskad hastighetsnivå i det första segmentet och tryck på ENTER för att bekräfta. Den andra stapeln kommer nu att blinka på skärmen. Upprepa processen tills alla segment har programmerats. Första pelaren blinkar vi nu igen. Detta representerar stigningsnivåerna. Upprepa processen för att ställa in alla tonhöjdssegment.
6. Tryck på START för att starta träningspasset och för att spara programmet i konsolen.

Obs: I användarprogram kan du ändra hastigheten manuellt. Alla hastighetssegment kommer då också att ändras. **Exempel:** om du ändrar den aktuella hastigheten med 1 km/h kommer alla andra hastighetssegment att ändras med 1 km/h.



Pulsprogram

Innan du bestämmer dig för vilken puls som är bäst för dig att träna på måste du ta reda på pulsens maxvärde. Du kan göra detta genom att använda följande formel:

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

För att bestämma vad hjärtrytmen är bäst för dig att träna i måste du räkna ut procenten av din MHR:

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.
60 % av din MHR är bäst för fettförbränning.
80% av din MHR är bäst för att stärka din kardiovaskulära systemet.
60 % till 80 % är träningszonen att stanna i för bästa totala resultat.

Exempel:

Om användaren är 40 år kommer deras målvärde för puls att beräknas enligt följande:

$220 - 40 = 180$ (maxpuls)

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

(60 % av maxpuls)

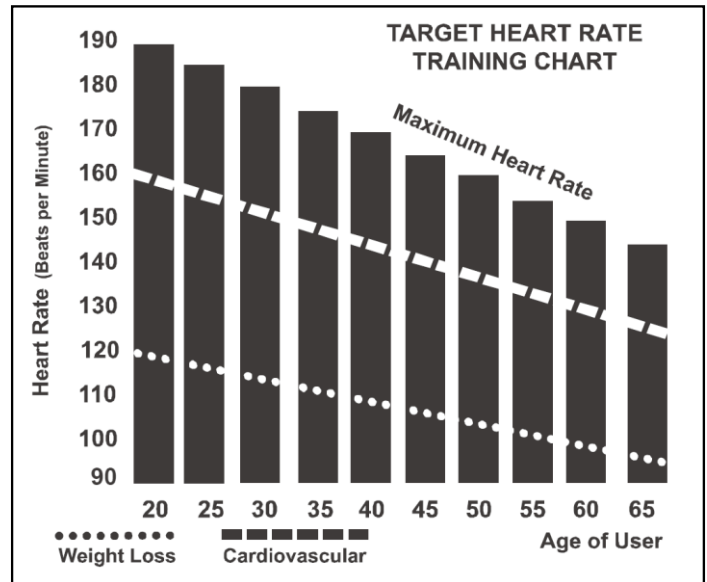
$180 \times 0,8 = 144$ slag per minut (bpm)

(80 % av maxpuls)

Så om användaren är 40 år kommer träningszonen att vara mellan 108 och 144 slag per minut.

När du anger din ålder i konsolen kommer denna beräkning att göras automatiskt. Din ålder kommer därför att vara till hjälp under hjärtrytmprogram. Efter att din MHR har beräknats kan du bestämma vilket träningsmål du vill satsa på.

De två vanligaste målen för träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) och viktkontroll. Varje kolumn i tabellen ovan representerar MHR för personer i olika åldrar. Siffran under varje talar om vilken åldersgrupp kolumnerna tillhör. De två streckade linjerna som korsar staplarna representerar optimal puls för två olika träningsmål. Optimal puls för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR och representeras av den översta raden i tabellen. Optimal puls för viktninskning är 60 % av MHR, och representeras av den nedersta raden i tabellen.



Upplevd intensitet

Att använda puls i träningen är viktigt, men det är också fördelaktigt att lyssna på sin kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du ska träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, känslomässiga hälsa, temperatur, luftfuktighet, tid på dygnet, hur länge det har gått sedan din senaste måltid och vad din senaste måltid bestod av har allt att säga till om hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt du bör träna är att lyssna på din kropp.

RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig ge dig själv ett betyg mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du mår, eller din egen uppfattning om träningsintensiteten.

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 Bekväm
- 13 Lite svårt
- 14 Lite svårt +
- 15 Svårt
- 16 Hårt +
- 17 Mycket svårt
- 18 Mycket hårt +
- 19 Mycket, mycket svårt
- 20 Max

Du kan ge varje nivå i tabellen en ungefärlig puls att gå efter genom att multiplicera varje betyg med 10. Till exempel kommer ett träningspass med betyget 12 att resultera i en puls på cirka 120 slag/min. Din RPE kommer naturligtvis att bero på de tidigare nämnda faktorerna. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad kommer du att känna dig stark, och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp är i detta tillstånd kommer du att kunna träna hårdare och detta kommer att stödjas av RPE-diagrammet. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd kommer det att kännas svårare att träna. Detta kommer återigen att stödjas av RPE-diagrammet, och du kan fortfarande träna på en nivå som passar dig den dagen.

Pulsbälte

Så här sätter du på dig pulsbältet: Fest mottakaren til beltet ved hjelp av låsestykkene.

1. Fäst mottagaren på bältet med hjälp av låsdelarna.
2. Justera bältet så hårt som möjligt utan att vara obekvämt.
3. Placera mottagaren i mitten av kroppen med logotypen pekar ut från bröstet (vissa användare måste placera mottagaren något till vänster om mitten). Fäst den sista delen av bältet genom att låsa den runda änden med låsbitarna.
4. Placera mottagaren direkt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna från ditt hjärtslag. Du kan också använda rent vatten för att förväta elektroderna (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Det rekommenderas att du bär pulsbältet i några minuter innan du börjar ditt träningspass. På grund av kroppssammansättningen kommer vissa användare att uppleva svårigheter med att få en stark stabil signal i början, men efter lite uppvärmning kommer detta problem att minska. Det kommer inte att störa signalen om användaren bär kläder över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbältet och läsaren på konsolen kommer att påverka signalens stabilitet. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet på bar hud, är det även möjligt att bära en skjorta mellan huden och mottagaren. Om du vill göra detta, se till att blöta de områden på tröjan där elektroderna kommer att sitta.



Obs: Mottagaren aktiveras automatiskt när den känner av ditt hjärtslag. På samma sätt stängs den av automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så det rekommenderas att du torkar pulsbältet efter användning om du vill få ut så lång livslängd på batteriet som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.

Felsökning

Obs: Använd inte pulsprogrammet om skärmen inte visar en stark och jämn puls. Om skärmen visar höga eller slumpmässiga siffror kan detta vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka läsningen:

1. Mikrovågsugnar, TV-apparater, små apparater m.m.
2. Fluorescerande ljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Elstängsel.
5. Vissa användare upplever problem med mottagaren när de har den direkt på huden. Om du upplever detta, försök att vända mottagaren upp och ner.
6. Antennen som fångar upp hjärtslagen är mycket känslig. Om externt ljud påverkar avläsningen kan lösningen vara att vrida hela enheten 90 grader.
7. Lösa delar i konsolen.
8. Andra pulsbalten inom en meter från enhetens konsol.
9. Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta MyIna Sports serviceavdelning. Kontaktuppgifter finns på sista sidan.

Obs: Använd inte pulsprogrammen om din puls inte är korrekt registrerad på skärmen.

Underhåll

Löpband och plattform:

Plattformen fungerar bäst när den är ren. Du kan rengöra plattformen med en mjuk och fuktig trasa eller med en pappershandduk. Torka kanterna på löpbandet och området mellan denna kant och ramen. Försök också att torka så långt under löpbandet som möjligt. Genom att rengöra plattformen en gång i månaden förlängs enhetens livslängd. Du kan rengöra löpbandets ovansida med milt tvålatten. Se till att löpbandet är torrt innan du använder enheten.

Bältesdamm:

Svart damm från löpbandet kommer ibland att dyka upp bakom löpbandet. Detta är helt normalt och kan inträffa innan löpbandet stabiliserats.

Allmän rengöring:

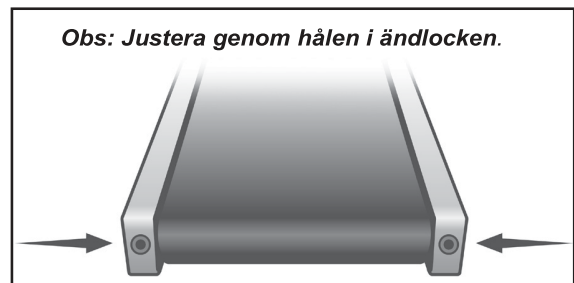
Det rekommenderas att du dammsuger under apparaten varje månad för att förhindra att damm och liknande byggs upp. Om du inte rengör under apparaten regelbundet riskerar du att damm sugs in i motorn. Varannan månad bör du också koppla ur nätsladden, ta bort motorhuvens och dammsuga motorn. **KOPPLA ALLTID UR STRÖMKABELN FÖRST.**

Löpbandsjustering

Om du använder löpbandet för jogging eller löpning är det viktigt att hålla koll på motståndet i löpbandet, eftersom detta säkerställer en jämn löpyta.

Justering av transportbandet kan utföras genom att använda en M6 insexnyckel (132) för att justera den bakre rullen. Justeringsbultarna finns i änden av fotskenorna som visas på bilden. Obs: Utför justeringen genom de små hålen i ändlocken.

Se till att den bakre rullen bara är tillräckligt åtdragen för att förhindra att löpbandet glider under användning. Skruva in justeringsbultarna ett kvarts varv vardera, och inspektera sedan löpbandet genom att gå på det. Upprepa tills löpbandet inte längre glider. Försäkra se till att båda justeringsbultarna justeras lika, för att se till att löpbandet förblir centrerat.



SPÄNN INTE JUSTERINGSBULTARNA FÖR HÅRT.

Detta kan leda till skador på löpbandet och förkorta apparatens livslängd. Om löpbandet fortfarande slirar efter upprepad åtdragning kan problemet ligga i drivremmen. Drivremmen finns under motorhuvens och ansluter motorn till den främre valsen. Åtdragning av drivremmen får endast utföras av en kvalificerad servicepersonal.

Centrering av löpbandet

Löpbandets design säkerställer att löpbandet förblir ungefär centrerat under användning. Det är dock inte ovanligt att löpbandet gradvis flyttas åt ena sidan. Det kan därför vara nödvändigt att centrera löpbandet.

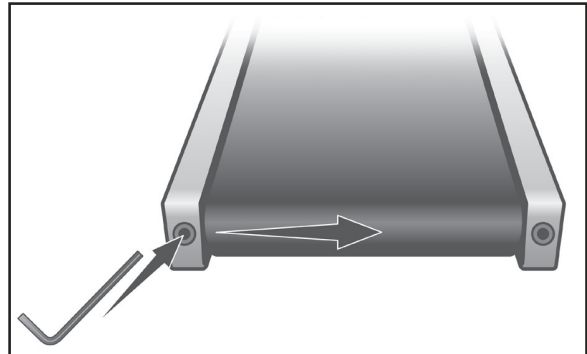
En 6 mm insexnyckel (132) krävs för att centrera löpbandet. Observera att liten justeringar på justerbulten kan ha stor effekt för löpbandet:

Använd insexnyckeln för att justera vänster justerbult och ställ sedan in löpbandets hastighet till 5 mph.

Om löpbandet har flyttats åt vänster, skruva justerbulten ett kvarts varv i riktning mot klockan. Vänta sedan några minuter så att löpbandet får tid att anpassa sig. Fortsätt att justera justerbulten ett kvarts varv i taget tills löpbandet är centrerat.

Om löpbandet har växlat åt höger, vrid justerbulten ett kvarts varv moturs. Vänta sedan några minuter så att löpbandet får tid att anpassa sig. Fortsätt att justera justerbulten ett kvarts varv i taget tills transportbandet är centrerat.

Obs: Skador på löpbandet till följd av felaktig centrering/motstånd täcks inte av enhetens försäkring.



Smörjning av löpband och plattform

Använd först en ren trasa för att ta bort större smuts som kan ha fastnat mellan plattformen och motorkåpan. För trasan mellan plattformen och locket och håll dukens båda ändar. Dra den sedan fram och tillbaka några gånger innan du tar bort den.

Använd inte något annat smörjmedel än det som godkänts av Sole Fitness. Enheten levereras med en tub med smörjmedel och extra tuber kan beställas direkt från Sole Fitness eller din Sole-återförsäljare.

Regelbunden smörjning av plattformen hjälper till att förlänga enhetens livslängd. Om smörjmedlet torkar kommer friktion mellan löpbandet och plattformen att orsaka onödig belastning på drivmotorn och drivremmen, vilket i sin tur kan leda till fel på viktiga komponenter i enheten. Det är användarens ansvar att se till att apparaten är ordentligt smord. Fel på enheten på grund av dålig smörjning riskerar att inte täckas av garantin.

Både transportbandet och plattformen smörjs innan de lämnar fabriken och bör eftersmörjas var 90:e timme. Det rekommenderas att du varannan månad kontrollerar om det finns smörjning även mellan löpbandet och plattformen. Om området är torrt, följ stegen nedan för att applicera mer smörjmedel även om smörjlampan inte är tänd. Smörj även på mer smörjmedel när smörjlampan är tänd.

1. Stäng av strömmen och koppla ur nätsladden.
2. Mät 45 cm från änden av motorhuvens och för in smörjmedelsröret cirka 10 - 15 cm under löpbandet. Applicera en 40 cm S-formad linje av smörjmedel vinkelrätt mot motorhuvens.
3. Upprepa på motsatt sida av plattformen.
4. Anslut nätsladden och slå på strömbrytaren.
5. Gå på löpbandet med måttlig hastighet i fem minuter för att fördela smörjmedlet jämnt.

Om meddelandet "LUBE" visas på meddelandeskärmen, följ denna procedur för att återställa meddelandet:

1. Gå till ENGINEERING MODE genom att trycka och hålla ned START, STOP och ENTER medan du ansluter säkerhetsnyckeln. Håll ned knapparna tills meddelandefönstret öppnar menyn i ENGINEERING MODE. Tryck på ENTER för att gå in.
2. Tryck på SPEED ▲/▼ tills meddelandet FUNCTIONS visas på skärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på SPEED ▲/▼ tills meddelandet MAINTENANCE visas på skärmen. Tryck på ENTER för att återställa smörjmeddelandet.
4. Tryck på STOP för att avsluta ENGINEERING MODE.

Checklista, underhåll

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera bandet för slitage, att det är tillräckligt tätt och i rätt läge.	Veckovis	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att den har applicerat tillräckligt med smörjmedel och att ytan är slät.	Veckovis	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel				

Feilsökning

PROBLEM	ORSAK/LÖSNING
Konsolen aktiveras inte	<ol style="list-style-type: none">1. Säkerhetsnyckeln är inte ansluten.2. Nätsladden är urkopplad.3. Strömbrytaren är avstängd.4. Hussäkerheten kan ha försvunnit.5. Enheten är ur funktion - kontakta din återförsäljare.
Löpbandet förblir inte centrerat/ Löpbandet glider	<ol style="list-style-type: none">1. Brukaren / Användaren lägger mer vikt på ett ben. Om detta är användarens naturliga rörelse mönster kan det hjälpa att justera löpbandet något i motsatt riktning. Se avsnittet om allmänt underhåll.
Inget svar från motorn efter att ha tryckt på START	<ol style="list-style-type: none">1. Om löpbandet stannar efter en kort tid och displayen visar meddelandet E1, kalibrera enheten.2. Om löpbandet inte rör sig alls och skärmen visar meddelandet E1, kontakta service.
Löpbandet når bara ca 12 km/h trots att displayen visar högre hastighet.	Motorn får inte tillräckligt med ström. Undvik att använda en förlängningsladd om möjligt. Om en förlängningsladd behövs, se till att den är så kort som möjligt och minst 16 gauge. Det är också möjligt att elförsörjningen i hushållet är låg – kontakta en elektriker eller din återförsäljare. Minst 230 volt växelström krävs.
Löpbandet stannar abrupt om säkerhetsnyckeln kopplas ur.	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se ALLMÄNT UNDERHÅLL.
Löpbandets 10 amp säkring stängs av.	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se ALLMÄNT UNDERHÅLL.
Datorn stängs av när konsolen berörs vid användning under kalla dagar.	Enheten kanske inte är jordad och statisk elektricitet kan få datorn att krascha.
Hemsäkringen slås av, men inte produktens säkring.	Hemsäkringen måste bytas ut mot en säkring som är bättre utrustad för att hantera apparaten.

KALIBRERING

1. Ta bort säkerhetsnyckeln.
2. Håll ned START och SPEED ▲ medan du ansluter säkerhetsnyckeln. Håll ned knapparna tills meddelandet FACTORY SETTINGS visas på skärmen.
3. Du kan nu ställa in om du vill att enheten ska använda metriska eller engelska måttenheter (kilometer eller engelska miles). Tryck på INCLINE ▲/▼ för att välja önskad måttenhet och tryck på ENTER för att bekräfta. Maxhastighet visas på hastighetsskärmen, medan maxklättring visas på klättringsskärmen.
4. GRADE RETURN = ON. Detta gör att lutningen återgår till 0 när STOP trycks in. EU-standarden är att detta ska vara avstängt.
5. Tryck på START för att kalibrera. Detta kommer att ske automatiskt. Stå inte på löpbandet eftersom det kommer att börja röra sig utan säkerhet.

JUSTERING AV HASTIGHETSSENSOR

Om kalibreringen inte ger önskat resultat kan det bli nödvändigt att kontrollera justeringen av hastighetssensorn.

1. Ta bort motorkåpan genom att lossa de fyra skruvarna som håller den. Det finns ingen anledning att ta bort dem.
2. Du hittar hastighetssensorn på vänster sida av ramen, bredvid den remskivan. Hastighetssensorn är liten, svart och kopplad till en tråd.
3. Se till att sensorn är så nära remskivan som möjligt utan att röra den. Sensorn hittar du en magnet; se till att sensorn är i linje med denna magnet. Sensorn hålls på plats med en skruv. Denna skruv måste lossas för att du kunna justera sensorn. Dra åt skruven igen när du är klar.

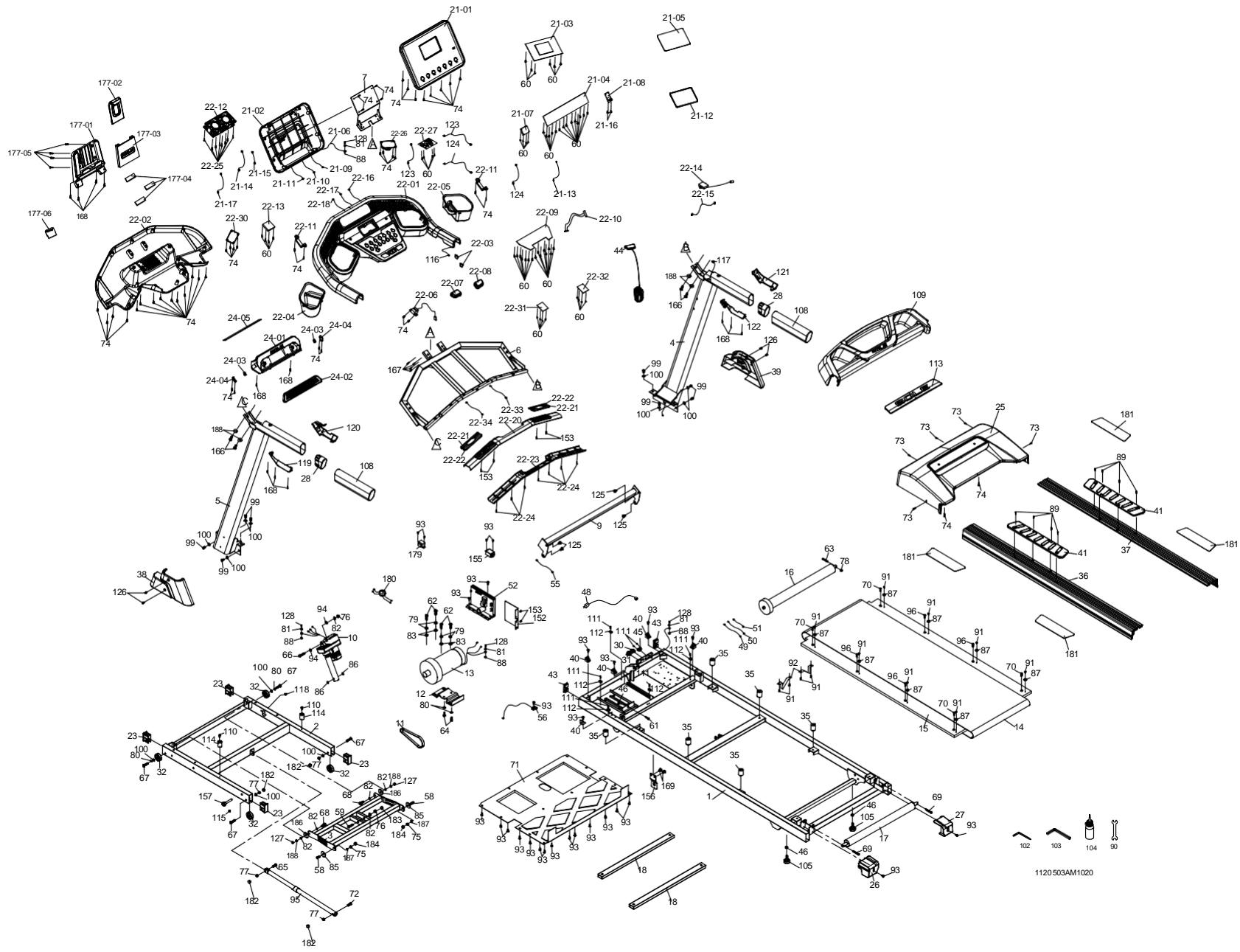


på plats.
främre
På
magnet.
ska

UNDERHÅLLSMENY

1. Håll ned START, STOP och ENTER samtidigt tills meddelandet ENGINEERING MODE (eller MAINTENANCE MENU, beroende på programvara) visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.
2. Du kan nu bläddra igenom menyn med SPEED ▲/▼. Tryck på STOP för att återgå till föregående menyval.
3. Menyalternativen är:
 - A. KEY TEST. Tillåter användaren att testa alla knappar för att se till att de fungerar.
 - B. DISPLAY TEST. Testar alla displayfunktioner.
 - C. FUNKTIONER. Tryck på ENTER för att öppna nästa meny; tryck på ▲/▼ för att bläddra.
 - a. SLEEP MODE. Stäng av detta om du vill att konsolen ska stängas av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.
 - b. PAUSE MODE Slå på detta om du vill tillåta en fem minuters paus; stäng av om du inte vill ha en tidsbegränsning i pausläge.
 - c. MAINTENANCE. Låter dig återställa smörjpåminnelsen och vägmätaravläsningarna.
 - d. UNITS. Välj mellan engelska eller metriska måttenheter.
 - e. KEY TONE Låter dig slå på eller av klaviaturtonen.
 - d. SECURITY. Låter dig låsa tangentbordet för att förhindra obehörig användning. Lås tangentbordet genom att hålla START och ENTER intryckt i tre sekunder.
 - e. EXIT.

Översiktsdiagram



Dellista (engelska)

Nr	Engelska namn	Ant
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Welding Support	1
9	Handrail Support	1
10	Incline Motor	1
11	Drive Belt	1
12	Motor Bracket	1
13	Drive Motor	1
14	Running Belt	1
15	Running Deck	1
16	Front Roller W/Pulley	1
17	Rear Roller	1
18	Deck Cross Brace	2
20	Console Assembly	1
21	Console Assembly(Top)	1
21-01	Console Top Cover	1
21-02	Console Bottom Cover	1
21-03	Console Display Board	1
21-04	Key Board	1
21-05	LCD Transparent Piece	1
21-06	400m/m_Console Ground Wire	1
21-07	Console Interface Board	1
21-08	USB Board & Line	1
21-09	200m/m_11P Computer Cable (Upper)	1
21-10	350m/m_4P Computer Cable (Upper)	1
21-11	300m/m_9P Computer Cable (Upper)	1
21-12	Water-resist Rubber	1
21-13	400m/m_fan Connecting Wire	1
21-14	300m/m_Safety Key Connecting Wire	1
21-15	300m/m_RF Connecting Wire	1
21-16	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
21-17	250m/m_Computer Cable	1
22	Console Assembly(Bottom)	1
22-01	Console Outer Cover (Top)	1
22-02	Console Outer Cover (Bottom)	1
22-03	Square Magnet Stop Plate	2
22-04	Beverage Holder (L)	1
22-05	Beverage Holder (R)	1
22-06	Safety Switch Module W/ Cable	1
22-07	STOP Key	1

Nr	Engelska namn	Ant
22-08	START Key	1
22-09	Key Fast Board	1
22-10	500m/m_Connecting Wire	1
22-11	Console Bracket Anchor	2
22-12	Fan Assembly	1
22-13	Interface Board	1
22-14	W/Receiver, HR	1
22-15	Receiver, HR	1
22-16	400m/m_11P Computer Cable (Lower)	1
22-17	400m/m_4P Computer Cable (Lower)	1
22-18	400m/m_9P Computer Cable (Lower)	1
22-19	Handpulse Top Cover Assembly	1
22-20	Handpulse Top Cover	1
22-21	Handpulse Plate(A)	2
22-22	Handpulse Plate(B)	2
22-23	Handpulse Bottom Cover	1
22-24	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	7
22-25	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
22-26	200m/m_Speaker W/Cable	1
22-27	Amplifier Controller & Bluetooth	1
22-30	650m/m_Speaker W/Cable	1
22-31	Key Board-START	1
22-32	Key Board-STOP	1
22-33	800m/m_Handpulse Wire	1
22-34	1100m/m_Handpulse Wire	1
23	Transportation Wheel End Cap	4
24	Fan Plate Assembly	1
24-01	Fan Plate	1
24-02	Deflector Fan Grill	1
24-03	Fan Grill Anchor	2
24-04	Fan Fixing Plate	2
24-05	Foam One-sided Glue	1
25	Motor Top Cover	1
26	Adjustment Base (L)	1
27	Adjustment Base (R)	1
28	Handgrip End Cap	2
30	Breaker	1
31	AC Electronic Module	1
32	Transportation Wheel	4
35	Cushion	6
36	Foot Rail(L)	1
37	Foot Rail(R)	1
38	Frame Base Cover (L)	1
39	Frame Base Cover (R)	1
40	Motor Cover Anchor(D)	5

Nr	Engelska namn	Ant
41	Pedal	2
43	Square End Cap	2
44	Trapezoidal Safety Key	1
45	Power Socket	1
46	3/8" × 7T_Nut	3
48	Power Cord	1
49	300m/m_Connecting Wire (White)	1
50	300m/m_Connecting Wire (Black)	1
51	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
52	Motor Controller	1
55	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
56	Sensor W/Cable	1
58	1/2" × 1" _Hex Head Bolt	2
59	3/8" × UNC16 × 3-1/4" _Hex Head Bolt	1
60	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	55
61	3/8" × 1-1/2" _Hex Head Bolt	1
62	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
63	M8 × 60m/m_Hex Head Bolt	1
64	M8 × P1.25 × 12m/m_Hex Head Bolt	2
65	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	1
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4" _Hex Head Bolt	1
67	5/16" × 1-1/2" _Flat Head Socket Bolt	4
68	M10 × 25m/m_Socket Head Cap Bolt	2
69	M8 × 80m/m_Socket Head Cap Bolt	2
70	M8 × 25m/m_Flat Head Countersink Bolt	4
71	Motor Bottom Cover	1
72	5/16" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	1
73	5 × 16m/m_Tapping Screw	5
74/117-05	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	50
75	1/2" × 8T_Nylon Nut	2
76	3/8" × 7T_Nylon Nut	2
77	5/16" × 7T_Nylon Nut	4
78	M8 × 7T_Nylon Nut	1
79	Ø10 × 2.0T_Split Washer	4
80	Ø8 × 1.5T_Split Washer	4
81	Ø5 × 1.5T_Split Washer	4
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	4
85	Nylon Washer (B)	2
86	Nylon Washer (A)	2
87	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1.1T × 4.5H_Concave Washer	8
88	M5_Star Washer	4
89	3 × 16m/m_Sheet Metal Screw	8
90	13m/m_Wrench	1
91	4 × 12m/m_Sheet Metal Screw	12

Nr	Engelska namn	Ant
92	Belt Guide	2
93	Ø5 × 16m/m_Tapping Screw	28
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	2
95	Cylinder	1
96	M8 × 50m/m_Flat Head Countersink Bolt	4
99	5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	12
102	M5_Allen Wrench Head Screw Wrench	1
103	M6_L Allen Wrench	1
104	Lubricant	1
105	Adjustment Foot Pad	2
108	PVC Handgrip	2
109	Beverage Holder	1
110	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
111	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	7
112	Wire Tie Mount	5
113	Top Motor Cover Plate	1
114	Rubber Foot Pad	2
115	End Cap	1
116	800m/m_6P Computer Cable (Upper)	1
117	1300m/m_6P Computer Cable (Middle)	1
118	1200m/m_6P Computer Cable(Lower)	1
119	Console Mast Cover Outer (L)	1
120	Console Mast Cover Inner (L)	1
121	Console Mast Cover Outer (R)	1
122	Console Mast Cover Inner (R)	1
123	400m/m_Amplifier Cable	2
124	400m/m_Audio Bluetooth Signal Wire	2
125	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
126	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	4
127	M10 × 8T_Nylon Nut	2
128	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	4
152	Controller Back Plate	1
153	3 × 8m/m_Sheet Metal Screw	6
155	Filter	1
156	Bracket	1
157	Locking Pin Assembly	1
166	3/8" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
167	M5 × 30m/m_Phillips Head Screw	4
168	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	12
169	5/16" × 1/2" _Button Head Socket Bolt	2
177-01	Tablet Holder (Bottom)	1
177-02	Tablet Holder Adjustable Clip	1
177-03	Tablet Holder (Front)	1
177-04	2T × 14 × 60.98_Foam Stop, Handlebar Eye Tube	3

Nr	Engelska namn	Ant
177-06	0.5T × 74.6 × 93.3m/m_Foam Stop, Handlebar Eye Tube	1
179	Choke	1
180	650m/m_Connecting Cable Of Motor	1
181	Non-Slip Rubber	4
182	Ø13m/m_Bolt Cap	4
183	Ø14m/m_Bolt Cap	1
184	Ø19m/m_Bolt Cap	2
186	Ø40 × 3T_Nylon Washer	2
187	Ø1/2" × 2.0T_Split Washer	2
188	Ø10 × 1.5T_Split Washer	6

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta MyIna Service. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylinasport.se - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.