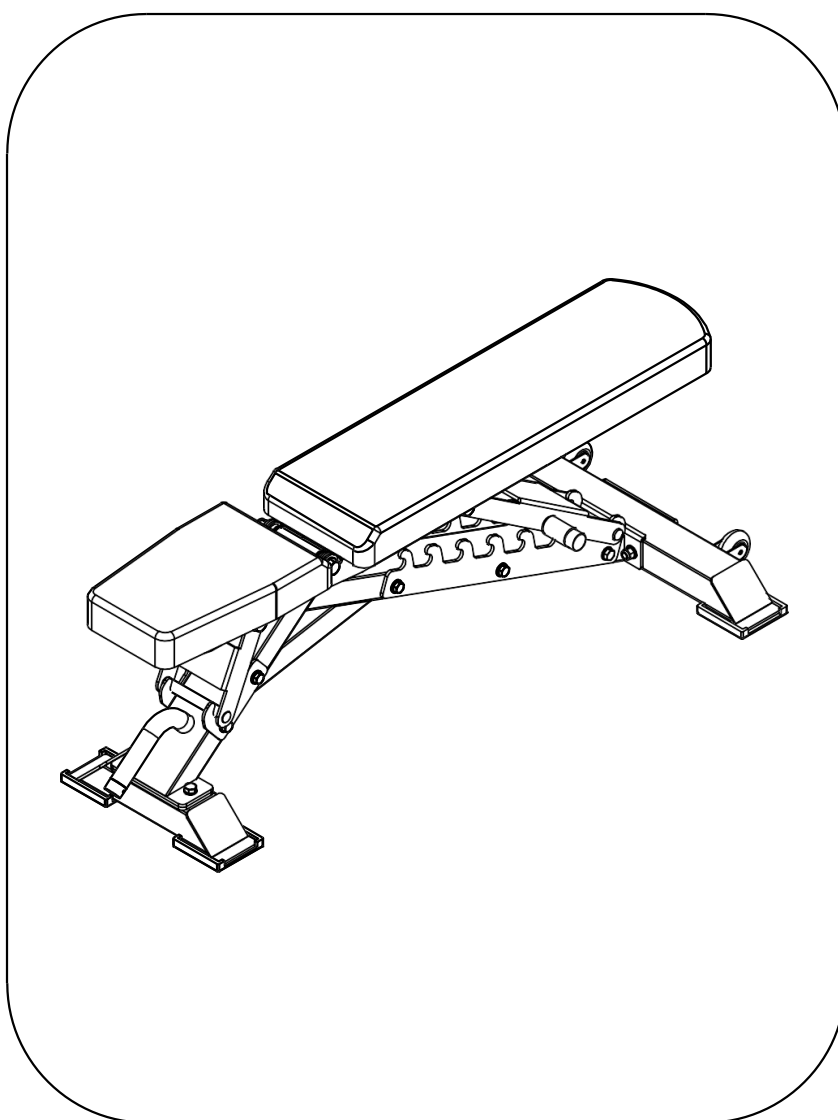




Abilica FID Bench 550

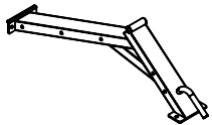
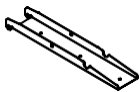
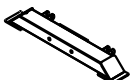
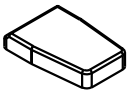
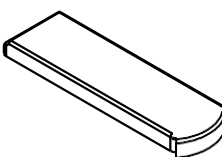
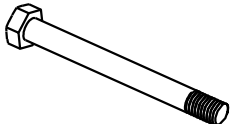
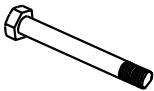
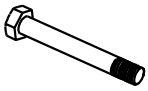


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

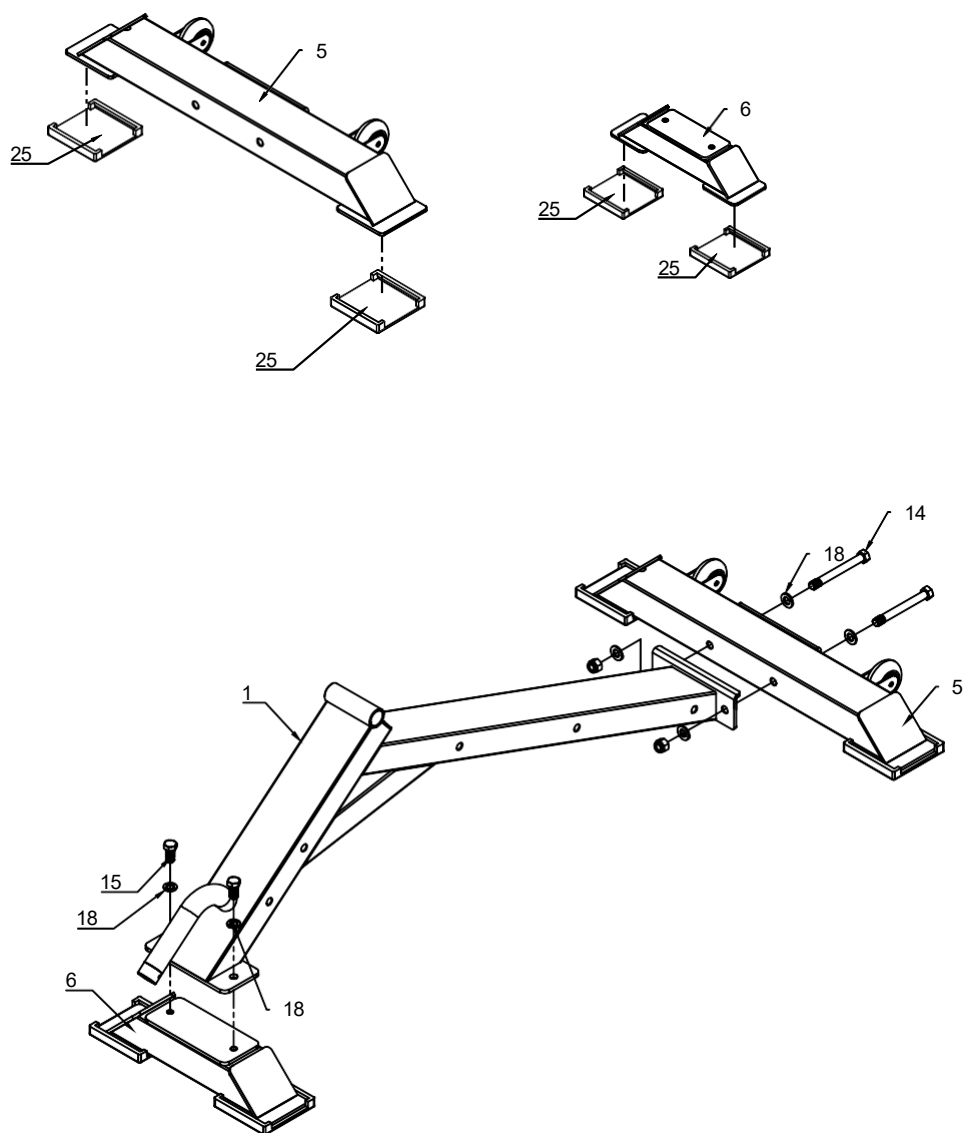
3		Carton contents
4		Montering / Assembly
9	DK NO	Viktig informasjon
10		Vedlikehold
11		Kontaktinformasjon
12	SE	Viktig Information
14		Underhåll
15		Kontaktinformation
16	GB	Important information
18		Maintenance
19		Contact information

CARTON CONTENTS

1 Main tube  1 PC	2 Back cushion bracket  1 PC	3 Seat cushion bracket  1 PC	4 Seat cushion bracket support  1 PC
5 Rear base  1 PC	6 Front base  1 PC	7 Back cushion bracket support  1 PC	8 Rear adjust plate  2 PCS
9 Front adjust plate  2 PCS	10 Seat cushion  1 PC	11 Back cushion  1 PC	12 M16*170 bolt  3 PCS
13 M12*130 bolt  5 PCS	14 M12*110 bolt  2 PCS	15 M12*20 bolt  2 PCS	16 M10*20 bolt  5 PCS
17 M16 washer  6 PCS	18 M12 washer  16 PCS	19 M10 washer  5 PCS	20 M16 nut  3 PCS
21 M12 nut  7 PCS	22 M6*40 Bolt  2 PCS	23 M6 Nut  2 PCS	24 Wheel  2 PCS
25 Foot cap  4 PCS	26 Plug  8 PCS		

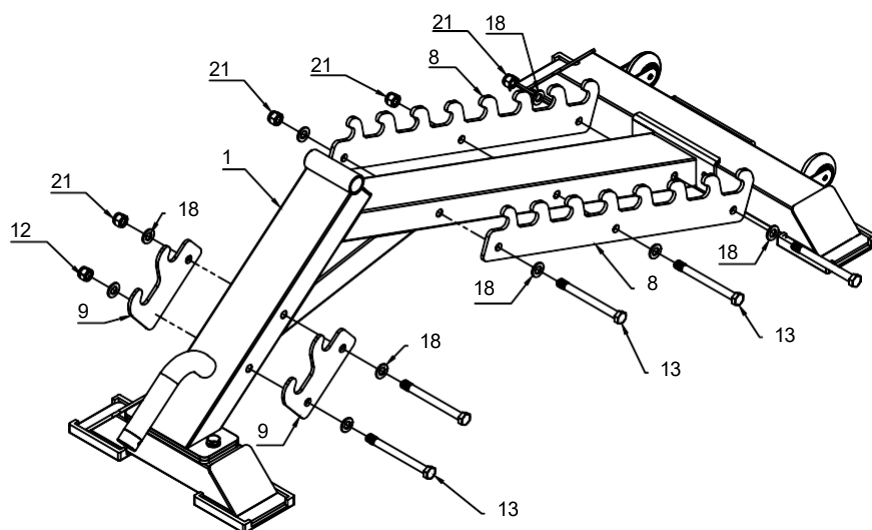
ASSEMBLY

Step 1



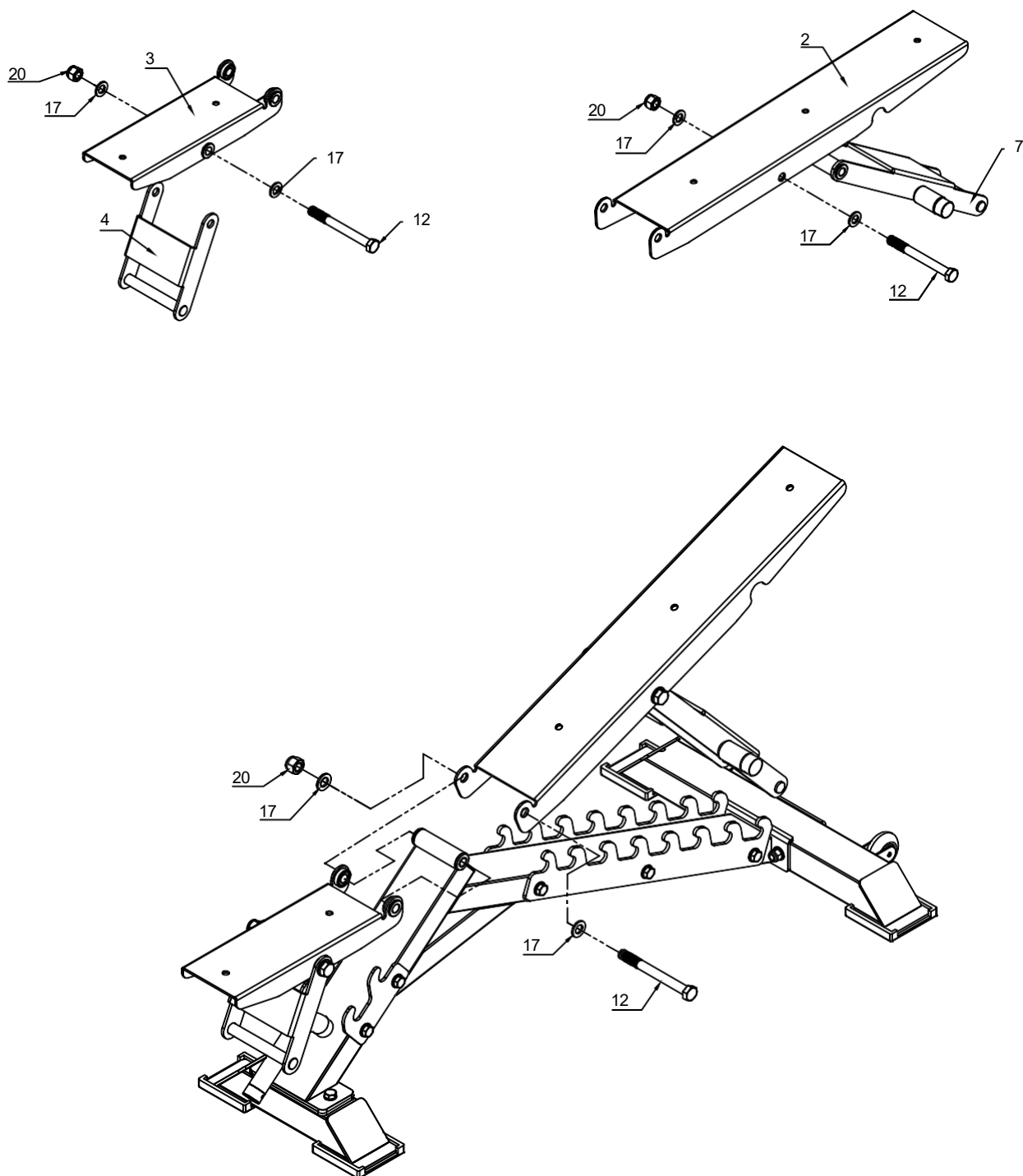
There is a slip proof coating in the nut. Please tighten with a wrench.

Step 2



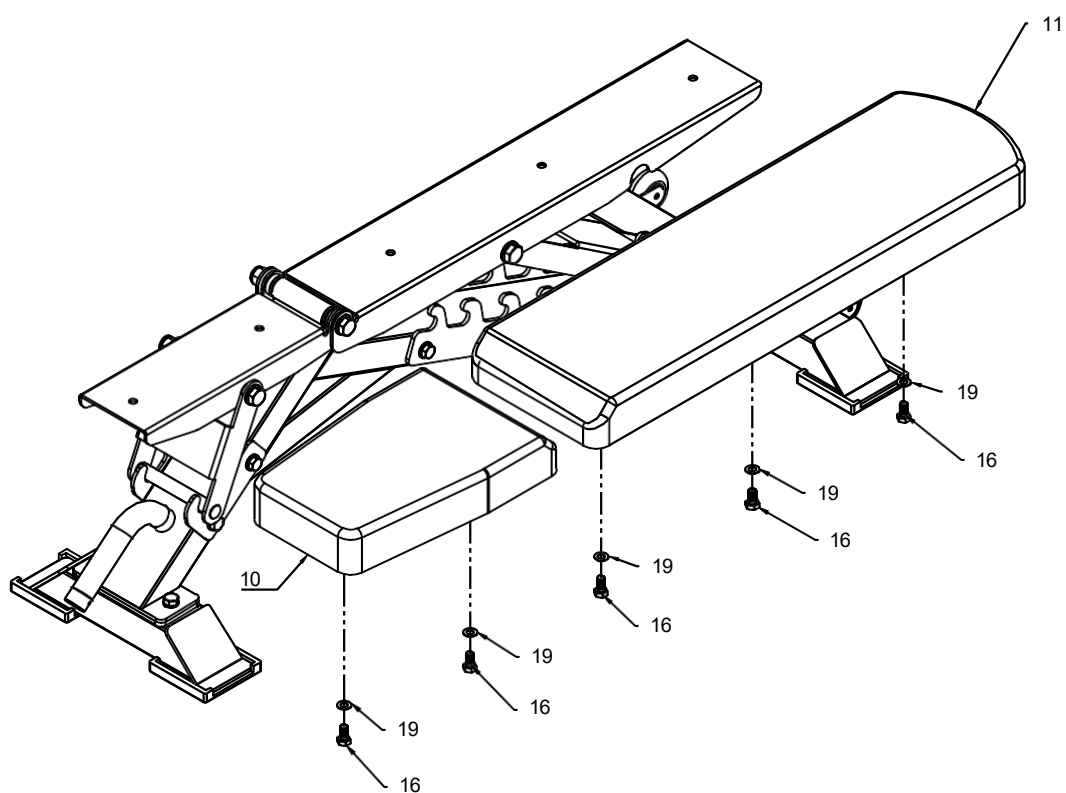
There is a slip proof coating in the nut. Please tighten with a wrench.

Step 3



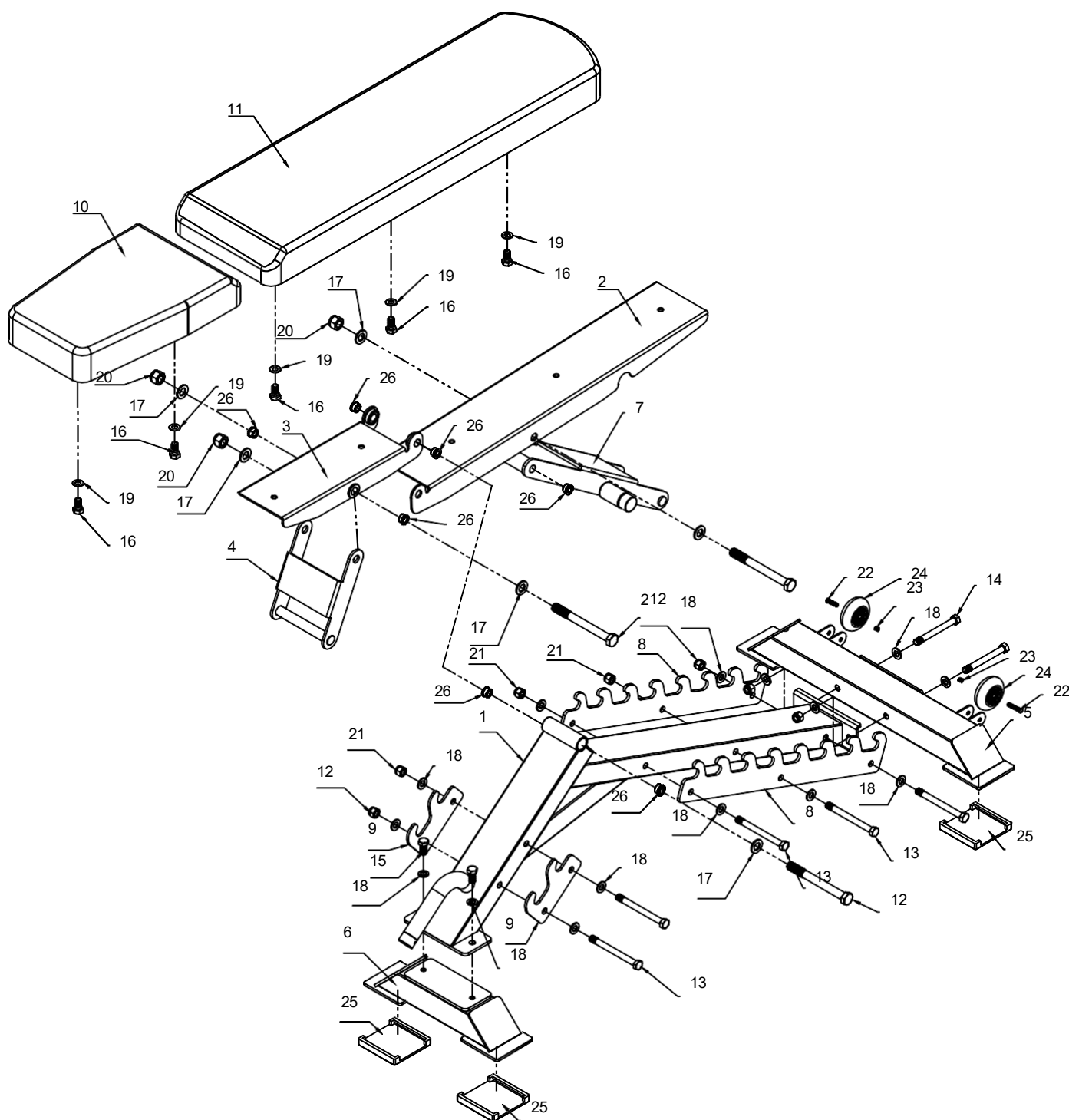
There is a slip proof coating in the nut. Please tighten with a wrench.

Step 4



There is a slip proof coating in the nut. Please tighten with a wrench.

Step 5



There is a slip proof coating in the nut. Please tighten with a wrench.

VIKTIG INFORMASJON

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

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

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

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

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

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

Apparatet bør ikke 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.

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme og puter	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40

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 mylnasport.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.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

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

VIKTIG INFORMATION

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

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

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

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

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

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

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

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

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

Produkten får endast användas av en person i taget.

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

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

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

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

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

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

UNDERHÅLL

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ram och kuddar	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Vatten	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Ram och kuddar	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Vatten	Nej

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - 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.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

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

IMPORTANT INFORMATION

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

Use the appliance only as described in these operating instructions.

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

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

Place the appliance on a flat and level surface.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

The manual is subject to printing errors.

MAINTENANCE

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ram och kuddar	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Vatten	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Ram och kuddar	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Vatten	Nej

IMPORTANT REGARDING SERVICE

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

Visit our website www.mylناسport.no – here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

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