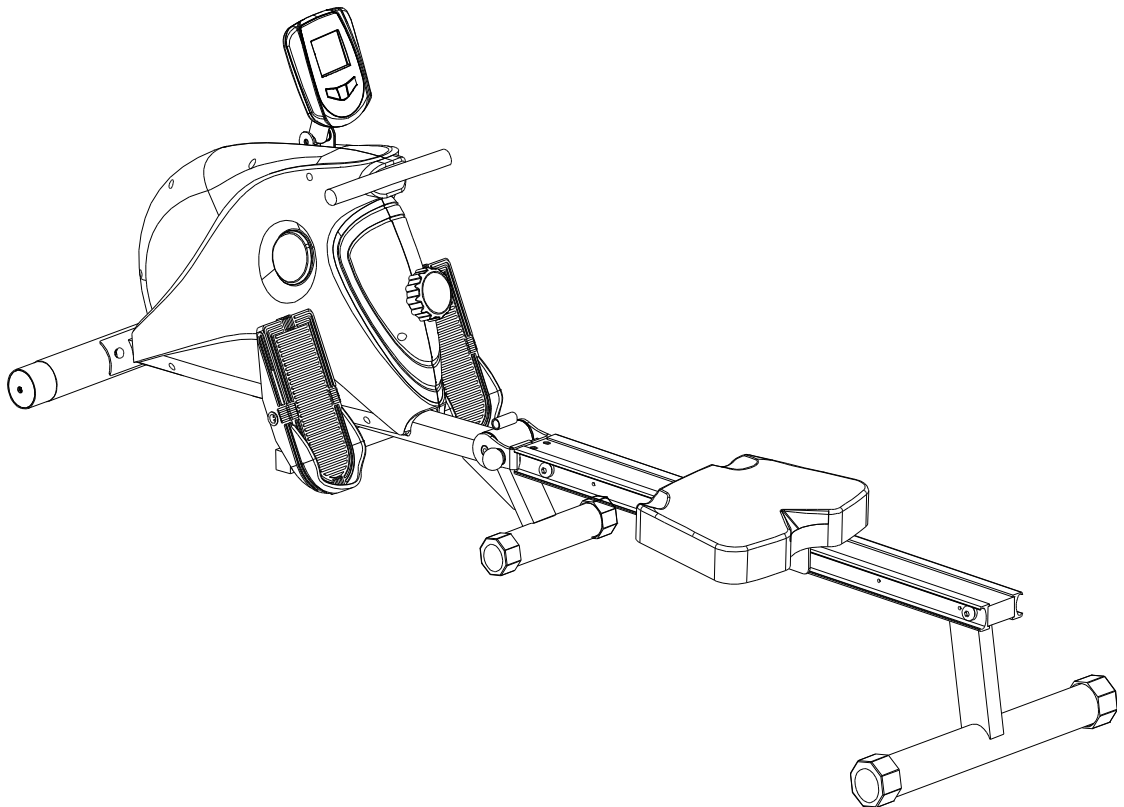


# NORDIC<sup>®</sup>



## SVENSK BRUKSANVISNING

## INNEHÅLL

Viktiga säkerhetsföreskrifter	2
Anmärkningar	3
Montering	5
Dator	7
Skötsel och underhåll	8
Töjning	9
Service	10

## VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Läs noga igenom alla anvisningar i bruksanvisningen innan du använder denna maskin.

**Obs:** Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du inte tränat regelbundet tidigare eller vet om att du har problem med hälsan. Tillverkaren av denna maskin åtar sig inget ansvar för skador på person eller egendom till följd av att man använt denna maskin.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter.
2. Maskinen får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen.
3. Placera maskinen på ett jämnt underlag med två meter fritt runt om. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
4. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i garage, trädgårdsskjul eller under tak på en uteplats. Detta förverkar garantin och kan orsaka allvarliga säkerhetsrisker.
5. Maskinen får inte användas på platser där man använder aerosolprodukter eller där man förvarar syrgas.
6. Barn under 12 år och husdjur får inte ha fri tillgång till maskinen.
7. Max användarvikt för maskinen är 110 kg.
8. Maskinen motsvarar klass HC med standarden EN957.
9. Denna maskin är endast avsedd att användas av en person åt gången.
10. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen.
11. Om du upplever smärta eller obehag ska du genast sluta träna och påbörja avkyllning.
12. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, bland annat rörelsemönster, kan påverka avläsningens noggrannhet. Pulssensorerna är endast avsedda som hjälpmedel, för att få en uppfattning om den generelle pulsen.
13. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Får ej användas i kommersiella eller industriella sammanhang.

**Spara anvisningarna för framtida bruk.**

## ANMÄRKNINGAR

### När du öppnar förpackningen:

Kontrollera att alla delarna finns med i förpackningen. Kontrollera mot listan över smådelar att alla nödvändiga monteringsdelar finns med. Om en eller flera delar saknas ber vi dig kontakta Mylna Sport. Kontaktinformationen finns på sista sidan.

### Verktyg för montering:


















Säkerställ att du har alla verktyg som behövs, innan du påbörjar monteringen.

### Gör fritt på monteringsplatsen:

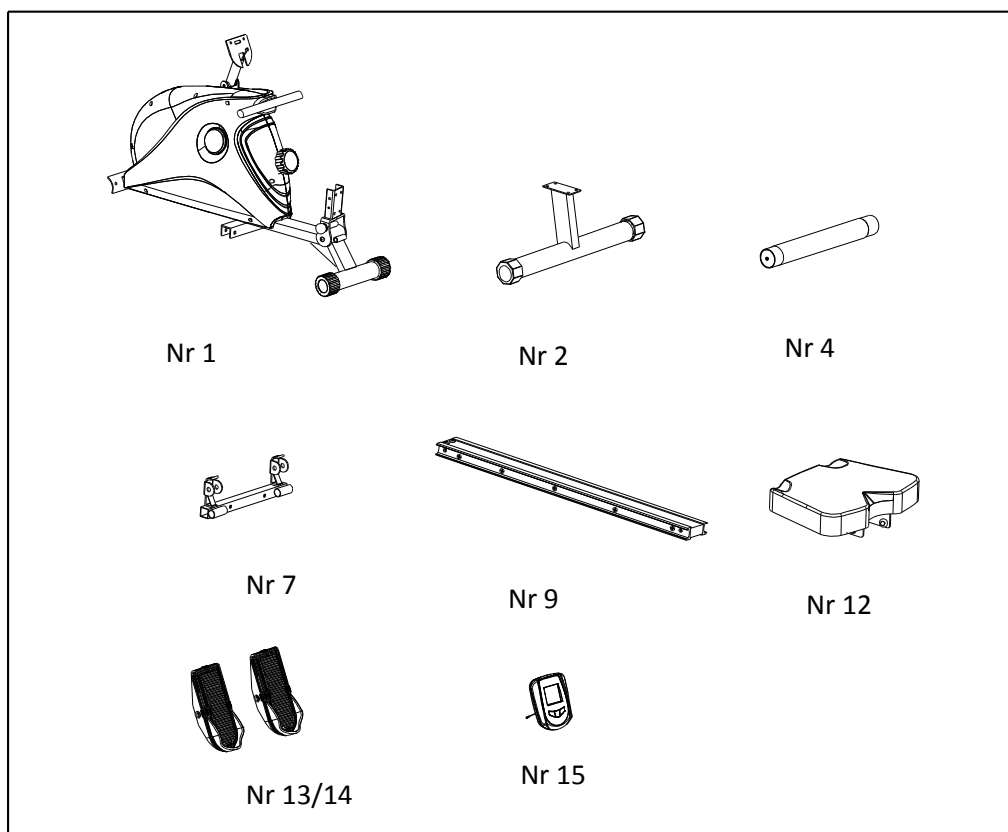
Se till att ha tillräckligt med fritt utrymme för att kunna montera ihop maskinen. Se till att det inte finns föremål i vägen som kan orsaka skador vid monteringen. När maskinen är monterad, kontrollera att det finns tillräckligt med plats runt maskinen för att kunna använda den.

### Smådelar:

Här nedan finns en extra komponentlista, med fokus på smådelar som behövs för att kunna montera maskinen. I tabellen finns även illustrationer för att underlätta identifieringen av delarna. Om en eller flera delar saknas ber vi dig kontakta Mylna Sport. Kontaktinformationen finns på sista sidan.

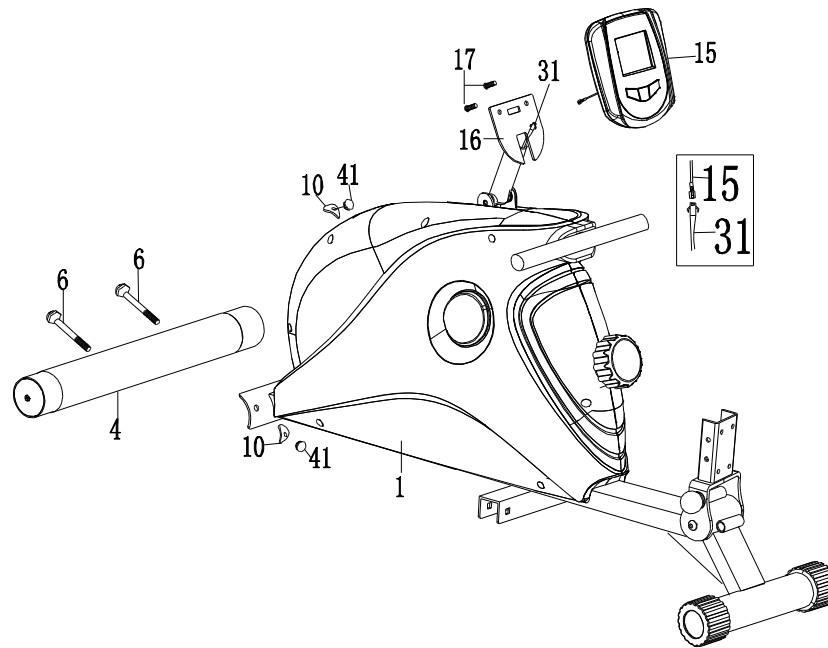
Nr	Beskrivelse	Ant	Illustrasjon	
6	Vognbolt M10*75	2	 6	 10
10	Kurvet skive M10*22	2		
21	Unbrakoskrue M6*12	4	 21	 22
22	Flat skive $\Phi 6 \times \Phi 17$	4		
36	Pedalaksel	2	 36	 37
37	Vognbolt M 8*45	2		
38	Kuppelmutter M8	2	 38	 41
41	Kuppelmutter M10	2		
45	Flat skive $\Phi 8 \times \Phi 17$	12	 45	 61
61	Unbrakoskrue M8*20	4		
62	Demper	4	 62	 63
63	Unbrakoskrue M8*16	10		
58	Endehette for venstre skyvetube	1	 58	 59
59	Endehette for høyre skyvetube	1		
73	Unbrakonøkkel S13,17	1	 73	 74
74	Unbrakonøkkel 4mm	2		
75	Unbrakonøkkel 6mm	1	 75	

## CHECKLISTA, FÖRMONTERADE DELAR



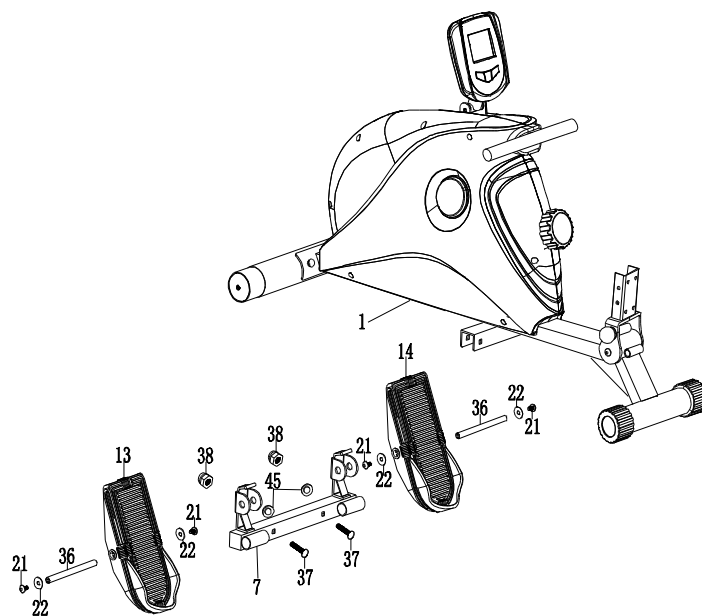
Nr	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Bakre stabilisator	1
4	Främre stabilisator	1
7	Pedالرör	1
9	Aluminiumskena	1
12	Säte	1
13/14	Vänster och höger pedal	2
15	Dator	1
	Smådelar	1
	Bruksanvisning	1

## MONTERING



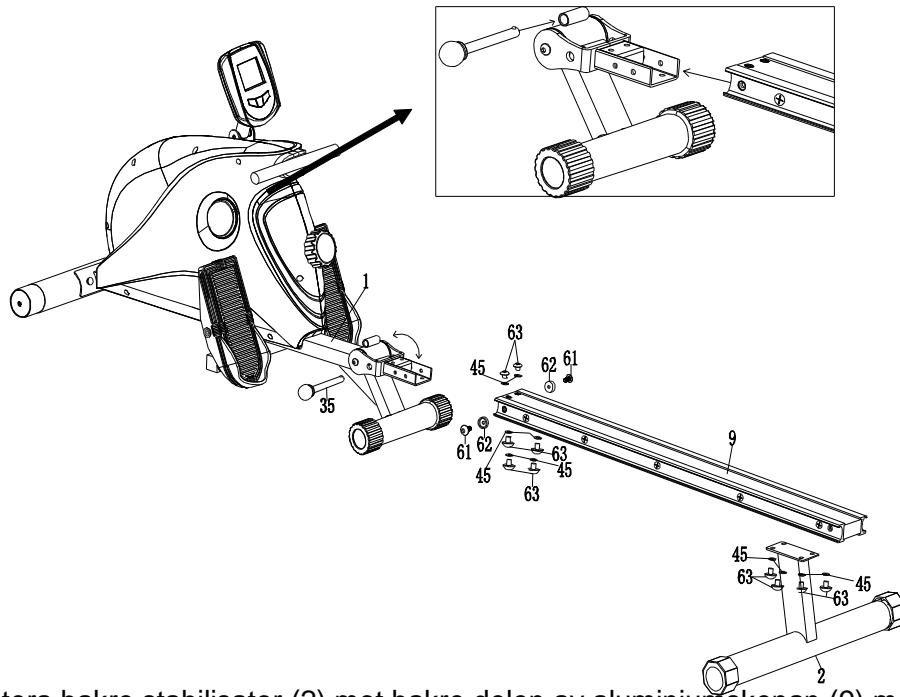
### Steg 1

Montera främre stabilisator (4) på huvudramen (1) med två vagnsbultar (6), två svängda brickor (10) och två huvmuttrar (41). Anslut sensorkabeln (31) på baksidan av datorn (15). Montera datorn på datorstödet (16) med de två skruvarna (17), finns förmonterade på baksidan av datorn.

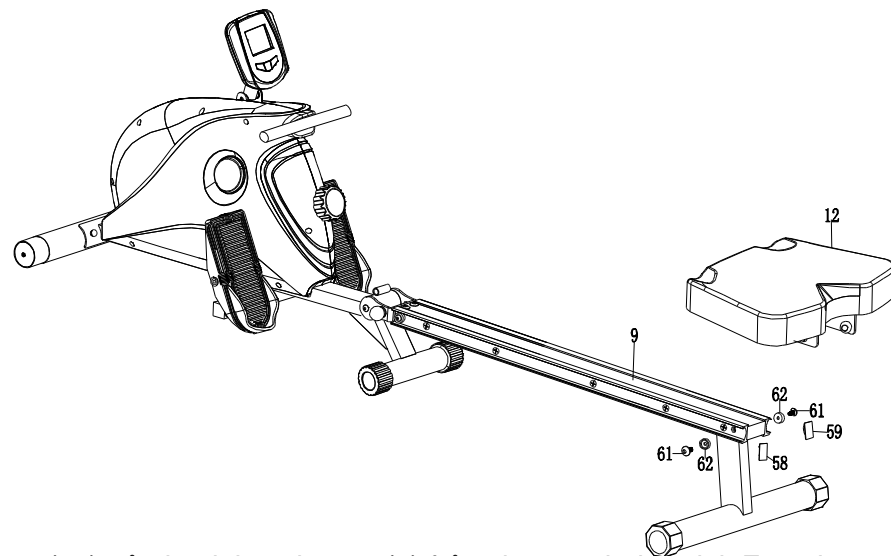


### Steg 2

Montera pedalröret (7) på huvudramen (1) med två vagnsbultar (37), två plana brickor (45) och två huvmuttrar (38). Montera vänster pedal (13) på vänster hållare på pedalröret (7). För därefter pedalaxeln (36) genom vänster pedal och montera med två insexskruvar (21) och två brickor (22). Upprepa detta på höger pedal (14).



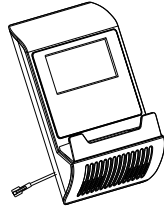
**Steg 3:** Montera bakre stabilisator (2) mot bakre delen av aluminiumskenan (9) med fyra insexskruvar (63) och fyra plana brickor (45). Ta bort låsstiftet (35) på huvudramen och för in aluminiumskenan i den bakre delen av huvudramen (1). Fäst dämparna (62) på respektive sida av aluminiumskenan med två insexskruvar (61). Fäst med sex insexskruvar (63) och sex platta brickor (45). För in låsstiftet i leden till huvudramen och aluminiumskenan.



**Steg 4:** Montera sätet (12) på aluminiumskenan (9) från skenans bakre del. Fäst dämparna (62) mot den bakre delen av aluminiumskenan och fäst med två insexskruvar (61). Fäst därefter hattarna (58 och 59) på den bakre delen av aluminiumskenan.

**Försäkra dig om att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.**

## Datorfunktion (X-3570)



### Funktionsknappar:

**MODE** – Tryck på knappen för att välja funktion. Kan ej vara i läge ”scan” för att öka värdena.

**SET** – Tryck på knappen för att öka ett värde. Värden som kan ställas in är Tid, kalorier och count (roddtag)

**RESET** – Håll knappen intryckt för att nollställa värden.

### Funktioner:

1. SCAN: Skrollar mellan funktionerna med sex sekunders intervall.
2. TIME: Visar hur länge du tränat, upp till 99:59. Kan även räkna ner till 0:00 från ett förinställt värde. Förhandsinställd tid kan vara från 5:00 till 99:00.
3. CALORIES: Datorn visar hur många kalorier du förbränt under träningspasset. Den räknar upp från 0.00 till 999.9. Du kan även ställa in ett målvärde som kan vara från 10 till 999.0.
4. COUNT: Räknar upp från 0 till 999.
5. T.C Visar totala antalet roddtag som utförts. Detta värde nollställs när man byter batterier. :

### Anmärkningar:

1. Datorn startar automatiskt när man väljer ett program eller trycker på en knapp.
2. Datorn stängs av automatiskt om den inte får någon signal inom fyra minuter. På så sätt nollställs alla värden.
3. Om datorn visar svag bild eller inte fungerar som den ska, byt ut batterierna.
4. Datorn drivs med två AA-batterier.
5. Man bör *inte* använda uppladdningsbara batterier.

## SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

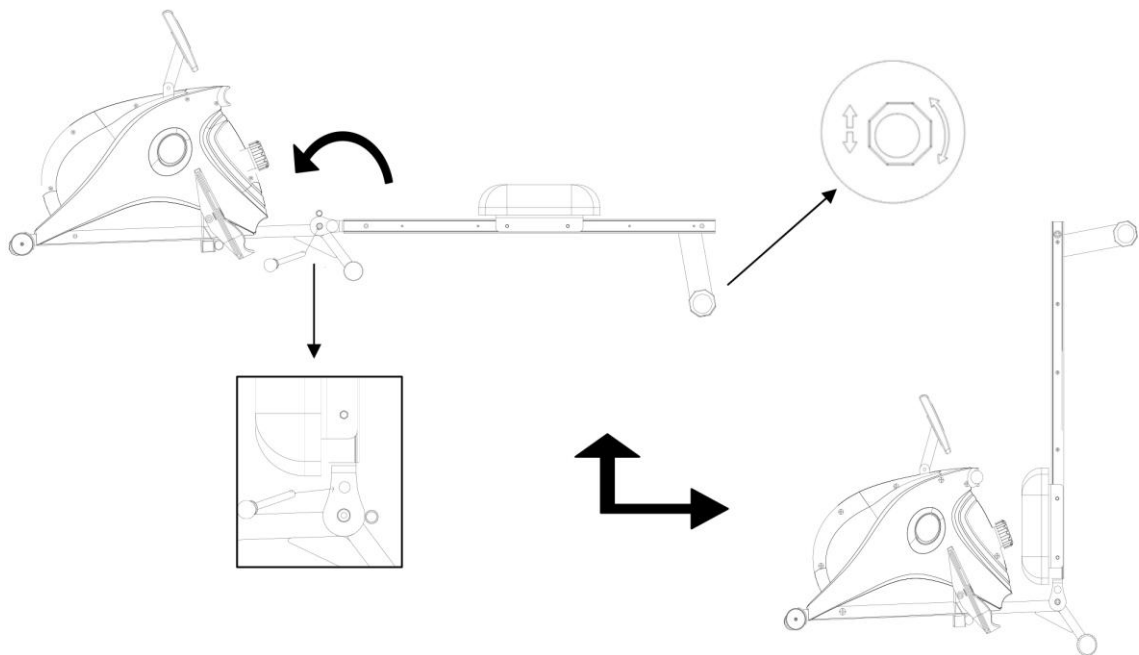
Korrekt underhåll är mycket viktigt för att försäkra sig om att maskinen alltid fungerar som den ska. Felaktigt underhåll kan skada maskinen eller förkorta dess livslängd. Detta kan förverka garantin.

Viktigt! Använd inte lösningsmedel eller slipmedel för att rengöra maskinen. Skydda datorn från vätskor och utsätt inte datorn för direkt solljus.

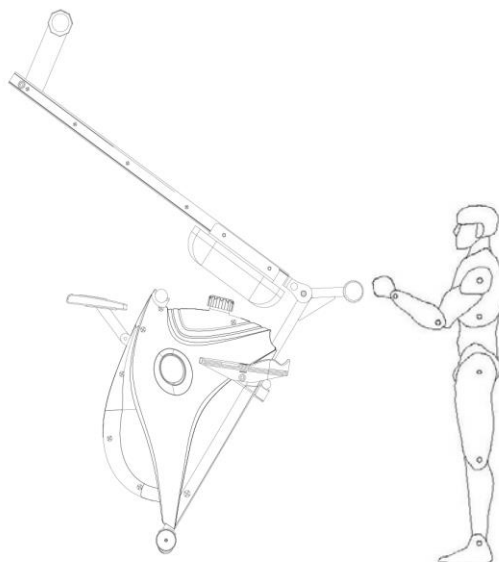
Efter varje träningspass: Rengöring av konsol och andra ytor görs med ren och lätt fuktad trasa, för att ta bort svett. Kontrollera och spänn åt alla delar på maskinen regelbundet. Byt genast ut slitna delar.

### Hopfällning av maskinen.

Dra ut låsstiftet från leden och fäll upp aluminiumskenan. Säkra skenan med låsstiftet.



### Transport





## **VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE**

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.