

# FOLLO STABILIS LEG TRAINER



We congratulate you on choosing a Follo Stabilis product. This instruction information makes it possible for you to take full advantage of the product from the first day in use. Please read these instructions carefully before taking the product into use.  
Contents: Check list, unpacking/Installation, safety information, how to use, maintenance instructions, technical specifications and spare parts list

ORDER NO.:	
COLOUR:	
SERIAL NO.:	

<b>FUNCTION TEST:</b>	<input type="checkbox"/> Surface: No damages
<input type="checkbox"/> Bottom frame: Wheels, Screws, plastic parts	<input type="checkbox"/> Labels: Serial number
<input type="checkbox"/> Crank: Securing the pin hole	
<input type="checkbox"/> Top frame: Surface, screws, plastic parts	<b>ENCLOSED:</b>
<input type="checkbox"/> Glide tube: Welding, surface, Silicon grease	<input type="checkbox"/> Instructions
<input type="checkbox"/> Adjusting handle	<input type="checkbox"/> Screws

ASSEMBLED (date/sign.):	
-------------------------	--

END CONTROLLED (date/sign.):	
------------------------------	--

PACKING CONTROL: (date/sign.):	
--------------------------------	--

**FOLLO FUTURA AS - POSTBOKS 112 - 1430 ÅS - NORWAY**  
**WWW.FOLLO-FUTURA.NO**

Gratulerer med valget av et Follo Stabilis produkt. Vi har utarbeidet bruksanvisningen for at du som kunde skal få full utnyttelse av produktet. Les denne instruksjonen nøye før apparatet monteres og tas i bruk.

#### **Heftet inneholder:**

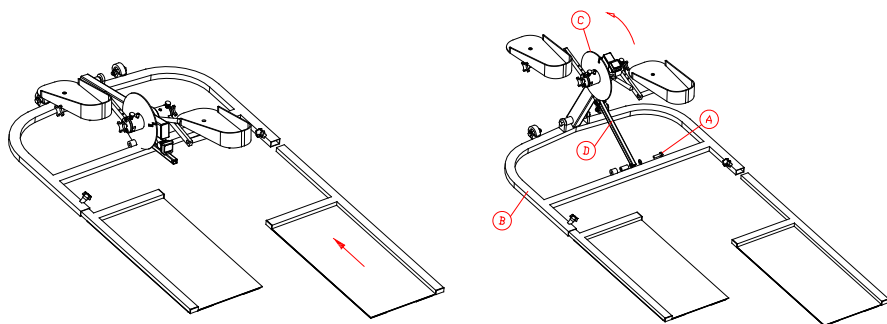
- Formål
- Utpakking
- Vedlikehold/ettersyn
- Ekstraustyr
- Gjenvinning
- Sikkerhetsinformasjon
- Betjeningsveiledning
- Feilsøking
- Tekniske spesifikasjoner
- Reservedeliste

#### **FORMÅLET MED TRENINGEN:**

Bentreneren er beregnet for sirkulasjonstrening. Den skal brukes stående på gulvet med pasienten sittende på en stol/rullestol som står på golvplatene (for at treningsapparatet skal stå i ro under treningen). Velg en belastning som pasienten klarer å anvende i minst 15 minutter. Tråkk med jevne bevegelser og sørg for at bevegelsen blir så stor som mulig. Les av tid og distanse på telleren.

#### **SIKKERHETSINFORMASJON:**

- Sørg for at ingenting kan komme i klemme, og at pedalene løper lett og er ordentlig festet.
- Prøv alltid alle funksjoner selv, og la pasienten selv teste alle funksjoner før produktet leveres ut til egentrening.

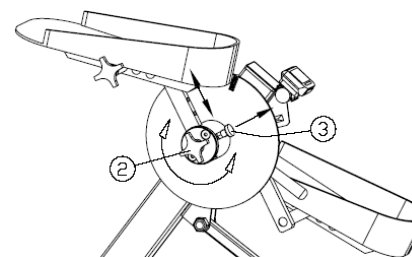
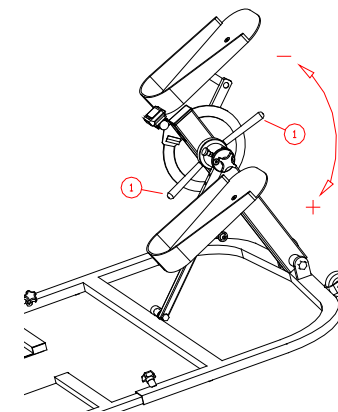


#### **UTPAKKING/MONTERING:**

- Vær forsiktig ved åpning av emballasjen. Kniv eller skarpe gjenstander skal **IKKE** brukes da det kan skade apparatet. Sjekk at apparatet ikke har transportskader.
- Legg apparatet på gulvet og monter fotplatene slik tegningen til venstre viser. Ta ut skruen (A). Stå på rammen (B) og løft apparatstammen (C) opp til skråstøtten (D) passer. Sett i skruen (A) igjen. Det skal ikke være skive på utsiden av skråstøtten, men to skiver mellom skråstøtten og festet (se også deilegningen).

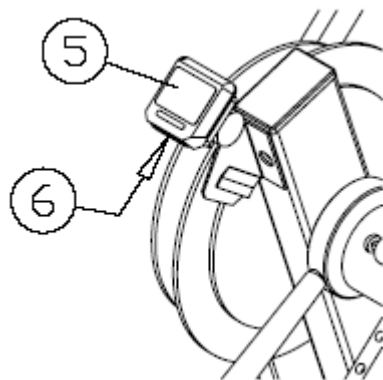
#### **BETJENINGSVEILEDNING:**

1. Bruk: → Bentreneren er beregnet for bruk stående på gulvet med den som skal trene sittende på en stol/rullestol stående på golvplatene. Sørg for at golvplatene er stilt slik at stolen står godt inne på golvplatene.
2. Innstilling av motstanden: → Motstanden innstilles med håndtaket (1). Ved å stramme håndtaket med klokken øker motstanden, og ved å løsne håndtaket mot klokken minskes motstanden.

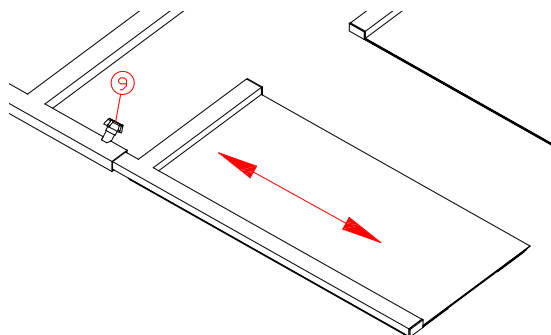


3. Justering av pedalene: → Lengden på pedal-armene kan justeres ved å først løsne rattet (2). Deretter trekkes låsetappen (3) ut samtidig som pedalen skyves ut/inn til ønsket posisjon. Sørg for at tappen (3) treffer et hull og låser igjen. Stram deretter til rattet (2).

4. Telleren: → Telleren (5) er en sykkel-computer. Den registrerer selv når man begynner å trene, og slås på automatisk (med samme funksjon som sist ble brukt). Med knappen i underkant (6) på sykkel-computeren skifter man mellom de ulike funksjonene: Distanse, tid, hastighet, klokke og auto (som skifter jevnlig mellom alle funksjoner). Holder man knappen (6) lenge inne nullstilles tid og distanse (ikke klokken). Computeren slår seg automatisk av etter en tid uten bruk. Les mer om sykkel-computerens funksjoner i bruksanvisning som følger med denne.



5. Gulvplatene: → Regulerbare ut/inn ved å løsne ratt (9), justere gulvplatene og deretter stramme rattet (9) igjen.



#### VEDLIKEHOLD/ETTERSYN:

Apparatet kontrolleres jevnlig for skader, slark og mangler. Dersom det oppdages skader eller mangler skal ikke apparatet brukes før disse er utbedret.

#### FEILSØKING:

- Teller / computer:  
Desom telleren ikke virker (ingen tegn i displayet) skal man først kontrollere batteriet. Dersom telleren virker men ikke teller kontrolleres det om den sorte givern på den største forniklede skiven (pos 29 på deleetegningen) sitter på plass. Kontroller også at åpningen mellom den sorte givern og sensoren (som sitter rett under computeren) er riktig når de passerer hverandre. Denne skal være 2 til 4 millimeter (maksimalt 5 millimeter). Avstanden kan justeres ved å bøye lett på platen sensoren sitter festet i. Se også i heftet som fulgte med computeren.
- Bremsemotstand:  
Dersom det ikke oppnås bremsemotstand eller motstanden ikke fungerer riktig kan det være at håndtaket er stilt mye (flere omdreining) i feil retning. Skru håndtaket i klokkeretningen til det oppnås kraftig motstand. Deretter justeres det til ønsket motstand. Er motstanden ujevn kontrolleres bremsebelegget (pos 30 på deleetegningen). Har dette løsnet må det skiftes.

Dersom disse rådene ikke hjelper, eller det er andre feil eller mangler så må forhandler kontaktes for å skaffe deler eller bestille service.

**NB! Produsentansvaret for CE - merkingen faller bort ved enhver egen modifisering.**

#### EKSTRAUTSTYR:

- Store pedaler
- Håndtak
- Kroker til ribbevegg

#### TEKNISKE SPESIFIKASJONER:

Høyde:	40cm
Bredde:	77 cm
Lengde (med / uten fotplater):	111 / 54 cm
Vekt (med / uten fotplater):	15,2 / 8,5 kg

#### GJENVINNING:

Dette apparatet består hovedsaklig av stål og plast. Ved kildesortering skal pedaler og plastdeler leveres som spesialavfall. Resten av apparatet kan leveres som metall.



"CE" merket indikerer at dette produktet samsvarer med de europeiske krav til sikkerhet, helse og miljø.

Gratulerar till valet av en Follo Stabilis produkt. Vi har utarbetat bruksanvisningen för att du, som kund, ska få full användning av produkten. Läs instruktionen noga innan apparaten monteras och tas i bruk.

#### **HÄFTET INNEHÅLLER:**

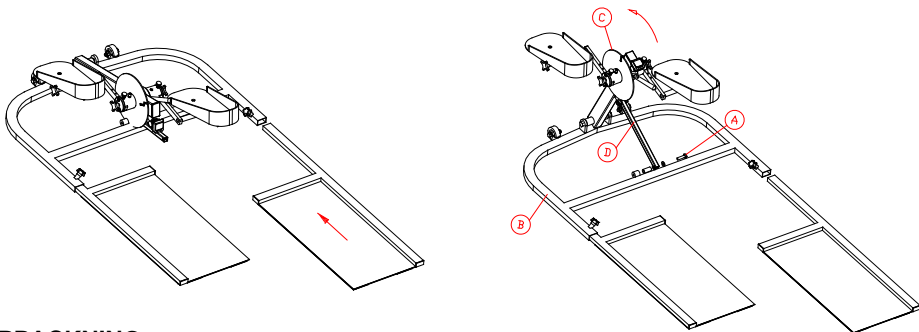
- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| - Målet med träningen | - Säkerhetsinformation |
| - Uppackning          | - Bruksanvisning       |
| - Underhåll/Översyn   | - Felsökning           |
| - Extrautrustning     | - Måttuppgifter        |
| - Återvinning         | - Reservdelslista      |

#### **MÅLET MED TRÄNINGEN:**

Bentränaren är avsedd för cirkulationsträning. Den ska användas stående på golvet med brukaren sittande på/i en stol/rullstol, som står på golvplattorna (för att apparaten ska stå stadigt under träningen). Välj en belastning, som brukaren klarar att använda i minst 15 minuter. Träna med jämna rörelser och se till, att rörelsen blir så stor som möjligt. Läs av tid och distans på räknaren.

#### **SÄKERHETSINFORMATION:**

- Se till, att ingenting kan komma i kläm och att pedalerna går lätt och är ordentligt fastsatta.
- Pröva alltid alla funktioner själv. Låt sedan brukaren testa alla funktioner innan apparaten lämnas för självträning.

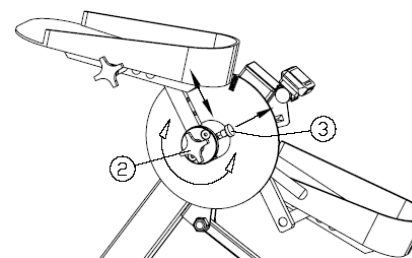
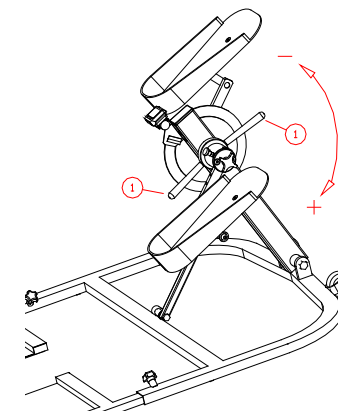


#### **UPPACKNING:**

- Var försiktig vid öppning av emballaget. Kniv eller vassa verktyg ska **INTE** användas, då det kan skada apparaten. Kontrollera, att apparaten inte är transportskadad.
- Lägg apparaten på golvet och montera golvplattorna som teckningen till vänster visar. Dra ut skruven (A). Stå på ramen (B) och lyft apparatstammen (C) så att snedstaget (D) passar in. Sätt i skruven (A) igen. Det ska inte vara någon bricka på utsidan av snedstaget, men två brickor mellan snedstaget och fästet (se också i sprängskissen).

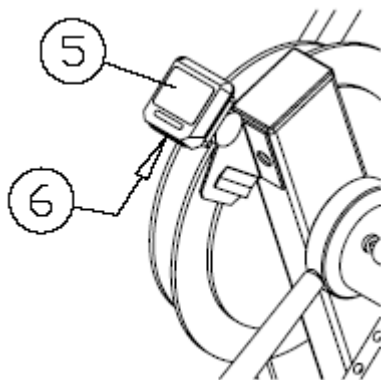
#### **BRUKSANVISNING:**

1. **Användning:** → Bentränaren är avsedd för användning stående på golvet med brukaren sittande på/i en stol/rullstol, som står på golvplattorna. Se till, att stolen/rullstolen står med god marginal på dessa.
2. **Inställning av motståndet:** → Motståndet regleras med handtaget (1). Genom att vrida handtaget medsols, ökas motståndet och minskas genom att vrida handtaget motsols.

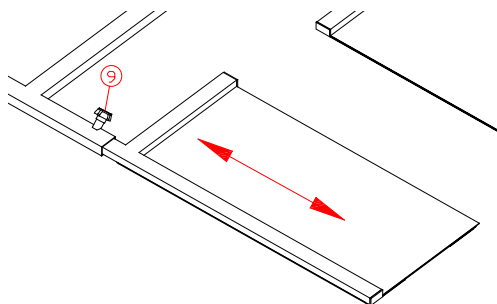


3. **Justering av pedalerna:** → Längden på pedalerna kan justeras genom att först lossa ratten (2). Därefter dras låstappen (3) ut samtidigt som pedalen skjuts ut/in till önskat läge. Se till, att låstappen (3) går i ett hål och låser igen. Skruva därefter åt ratten (2).

4. **Räknaren:** → Räknaren är en cykeldator. Den registrerar själv när man börjar träna och slås på automatiskt (med samma funktion, som senast användes). Med knappen i underkant (6) på räknaren skiftar man mellan de olika funktionerna: distans, tid, hastighet, klocka och auto (som skiftar regelbundet mellan samtliga funktioner). Håller man knappen (6) inne länge, nollställs tid och distans (inte klockan). Räknaren slår automatiskt av efter en tid om den inte används. Läs mer om räknarens funktioner i den lilla, separata, bruksanvisningen, som följer med apparaten.



5. **Golvplattorna:** → Regleras ut/in genom att lossa ratten (9), justera till önskat läge och därefter skruva åt ratten (9) igen.



#### **UNDERHÅLL/ÖVERSYN:**

Apparaten ska kontrolleras regelbundet för skador, glapp och felaktigheter. Om det upptäcks skador eller felaktigheter, ska inte apparaten användas förrän dessa är åtgärdade.

#### **FELSÖKNING:**

- **Räknare:**  
Om räknaren inte fungerar (inga synliga tecken i displayen), ska man först kontrollera batteriet. Om räknaren visar tecken men inte räknar, kontrolleras om den svarta givaren på den stora, kromade, skivan (pos. 29 på sprängskissen) sitter på plats. Kontrollera också, att öppningen mellan den svarta givaren och sensorn (som sitter rakt under räknaren) är rätt när de passerar varandra. Öppningen ska vara 2-4 mm (max 5 mm). Avståndet/Öppningen kan justeras genom att böja lätt på plattan, som sensorn är monterad på. Se också i häftet, som följer med räknaren.
- **Bromsmotstånd:**  
Om det inte uppnås bromsmotstånd eller om motståndet inte fungerar som det ska, kan det bero på att bromshandtaget är ställt för mycket (för många varv) i fel riktning. Skruva handtaget medsols tills det uppnås kraftigt motstånd. Därefter justerar man till önskat motstånd. Är motståndet ojämnt, kontrolleras bromsbelägget (pos. 30 på sprängskissen). Har bromsbelägg lossnat måste det bytas ut.

Om dessa råd inte hjälper, eller om det är andra fel eller brister, kontaktas Kebo Care Fysio för beställning av reservdelar eller service.

**NB! Producentansvaret för CE - märkningen faller bort vid eventuell modifiering.**

#### **EXTRAUTRUSTNING:**

- Extra stora fotplattor
- Handtag
- Upphångningskrokar

#### **MÅTTUPPGIFTER:**

Höjd:	40 cm
Bredd:	77 cm
Längd (med/utan golvplattor):	111/54 cm
Vikt (med/utan golvplattor):	15,2/8,5 kg

#### **ÅTERVINNING:**

Denna apparat består, till största delen, av stål och plast. Vid källsortering, ska handtag och plastdetaljer deponeras som specialavfall. Resten av apparaten kan deponeras som metall.



"CE" märket innebär, att denna produkt motsvarar europeiska krav på säkerhet, hälsa och miljö.

Thank you for choosing a Follo Stabilis product. We have prepared this instruction manual to enable you to get the best results from the product. Please read these instructions carefully before assembling and using the trainer.

**Contents:**

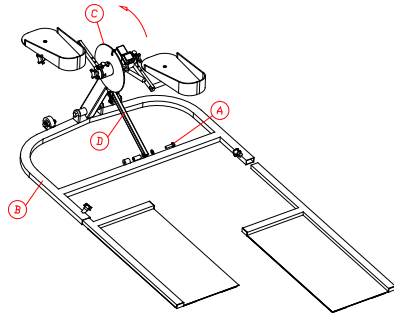
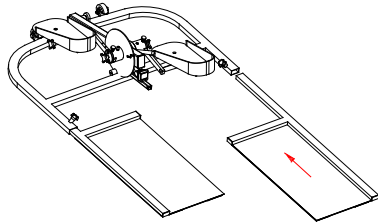
- Purpose
- Unpacking
- Maintenance
- Extra equipment
- Recycling
- Safety information
- Guidelines for use
- Troubleshooting
- Technical specifications
- Spareparts list

**THE PURPOSE OF THE TRAINING:**

The leg training machine is designed to improve circulation. It can be used standing on the floor (as shown in the illustration on the cover) while the patient sits on a chair/wheelchair, which has been placed on the floor plates (to keep the machine steady and in position during use). Select a resistance that the patient can keep up for at least 15 minutes. Start pedalling using even movements, extending movements as far as possible. Read off time and distance on the counter.

**SAFETY INFORMATION:**

- Make sure that nothing can be pinched or jammed and that the pedals rotate easily and are properly secured.
- Always test the machine's functions yourself and allow the patient to test all functions under supervision before handing out the product for self-training.

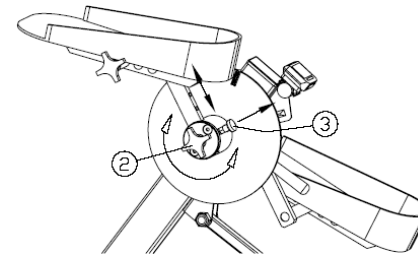
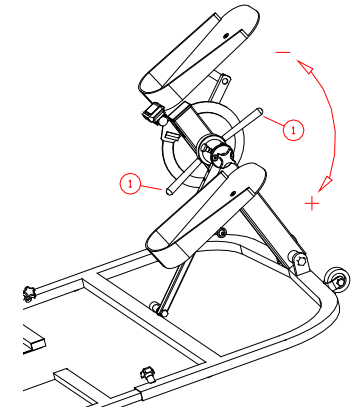


**UNPACKING/ASSEMBLY:**

- Take care when removing the machine from its packaging. Do **NOT** use a knife or other sharp instrument as this may damage the machine. Inspect the machine for any transport damage.
- Place the machine on the floor and mount the floor plates as shown in the left drawing. Remove screw (A). Stand on the frame (B) and lift up the main beam (C) until the angled supporting rod (D) lines up with its attachment point. Replace screw (A). Place two washers between the supporting rod and the attachment point. Do not use a washer on the outside of the supporting rod (see drawing).

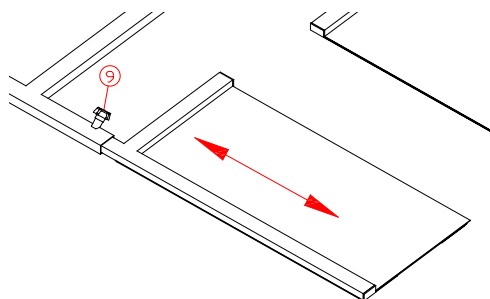
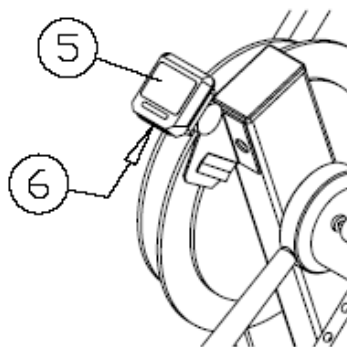
**GUIDELINES FOR USE:**

1. Use: → The leg trainer machine is designed for use standing on the floor while the patient sits on a chair/wheelchair, which has been placed on the floor plates. Make sure the machine is properly attached to the floor plates and that the chair/wheelchair is steady.
2. Adjusting resistance: → Adjust resistance using the levers (1). Rotating the levers in a clockwise direction increases resistance, and loosening anti-clockwise reduces resistance.



3. Adjusting the pedals: → The crank throw of the pedals may be adjusted by first loosening the knob (2). Pull out the lockpin (3) and push or pull the pedal to the required position. Make sure that the lockpin (3) lines up with a hole and replace the lockpin. Tighten the knob (2).

4. Counter: → The counter (5) is a bicycle computer. It registers when training starts, and is switched on automatically (displaying the last used function). Use the button (6) on the bicycle computer to switch between the different functions: Distance, time, speed, clock and auto (changes regularly between all functions). Holding down button (6) will clear time and distance (not the clock). The computer will switch off automatically when not in use for a period. Read more about the bicycle computer's functions in the separate instructions for use.



5. Floor plates: → Adjustable inwards and outwards by loosening knob (9). Adjust to required position and tighten knob (9).

#### MAINTENANCE:

Inspect the machine regularly for damage, play or missing parts. In the case of damage or other deficiencies, the machine must not be used until it has been repaired.

#### TROUBLESHOOTING:

- Counter / computer:  
If the counter stops working (empty display), check the battery first. If the counter is working, but does not count, check that the black transmitter on the largest nickel plated disc (No. 29 on the parts drawing) is in position. Check also that the opening between the black transmitter and the sensor (immediately below the computer) is correct when they pass each other. The opening must be between 2 and 4 millimetres (maximum 5 millimetres). Adjust the opening by carefully bending the baseplate to which the sensor is attached. See also the folder that accompanied the computer.
- Brake resistance:  
If no brake resistance is felt or the resistance is not functioning properly, the handle may have been adjusted too far in the wrong direction (several turns). Turn the handle clockwise until heavy resistance is felt. Then adjust to the required resistance. If resistance is uneven, inspect the brake lining (No. 30 on the parts drawing). If the brake lining has loosened, it must be replaced.

If these guidelines fail to rectify the situation or if there are other faults or deficiencies, contact your dealer for replacement parts or for service.

**NB! The manufacturer responsibility for CE marking is invalidated if any form of modification is carried out.**

#### EXTRA EQUIPMENT:

- Large pedals
- Handles
- Hooks for wall bars

#### TECHNICAL SPECIFICATIONS:

Height	40 cm
Width:	77 cm
Length (with/without floor plates):	111 / 54 cm
Weight (with/without floor plates):	15,2 / 8,5 kg

#### RECYCLING:

This machine is comprised mainly of steel and plastic. When separating for recycling, the handles and plastic details must be handled as hazardous waste. The remaining parts of the machine can be handled as metal.



The "CE" mark indicates that this product conforms with European standards for health, safety and the environment.



Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Follo Stabilis Produkts. Dieses Informationsheft wurde ausgearbeitet, um Ihnen als Benutzer den vollen Nutzen des Geräts zu gewährleisten. Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, ehe Sie den Seilzugapparat montieren oder in Betrieb nehmen.

### **Inhaltsverzeichnis:**

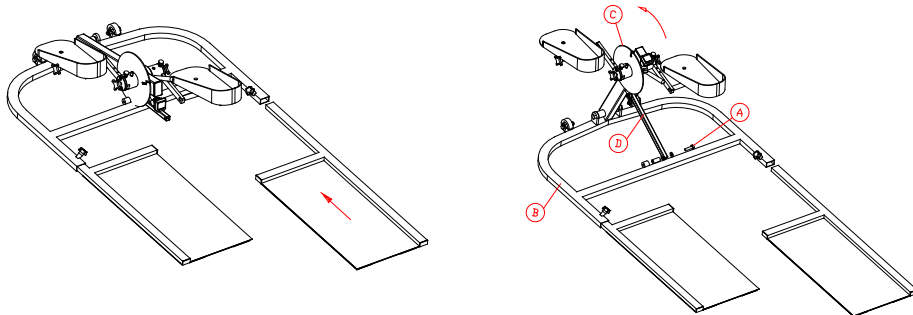
- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| - Vorwort/Trainingsanweisung | - Fehlersuche                |
| - Sicherheitshinweise        | - Zubehör                    |
| - Auspacken/Montage          | - Technische Spezifikationen |
| - Bedienungsanleitung        | - Recycling                  |
| - Pflege und Wartung         | - Ersatzteilverzeichnis      |

### **Trainingsanweisung:**

Zweck der Übung ist es die Durchblutung zu fördern. Die Belastung muss so gewählt werden, dass ein Patient problemlos 15 Minuten trainieren kann. Die Arbeit sollte gleichmäßig und patientbezogen mit größtmöglichem Radius erfolgen. Die Anzahl der Umdrehungen und die Zeit werden vom Zählwerk abgelesen.

### **Sicherheitshinweise:**

- Kontrollieren Sie vor jeder Inbetriebnahme, dass das Kurbelwerk leicht läuft und nirgendwo etwas eingeklemmt ist. Prüfen Sie den festen Sitz aller Teile und vergewissern Sie sich, dass evtl. Klettbänder gut schließen und haften.
- Selbsttraining sollte erst dann erfolgen, wenn der Patient hinreichend eingewiesen wurde.



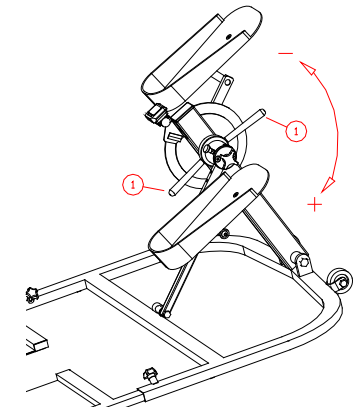
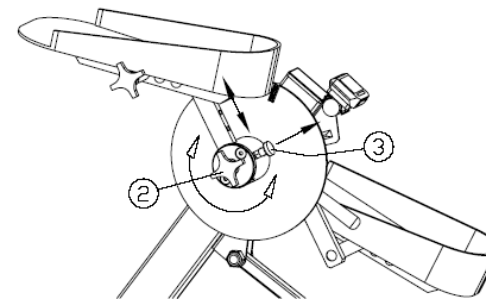
### **Auspacken/Montage:**

- Vorsicht beim Öffnen. **Bitte Verpackung nicht mit Messer** o. ä. aufschneiden. Der Inhalt könnte dabei beschädigt werden.
- Gerät auf eventuelle Transportschäden prüfen.

- Gerät auf dem am Boden platzieren und die Bodenplatten laut Zeichnung montieren. Schraube (A) entfernen, auf den Untergestell (B) mit den Füßen stehend, den Geräterahmen (C) anheben bis er mit der Querstrebe (D) zusammenpasst. Die Schraube (A) zurückstecken und befestigen. An der Außenseite der Querstrebe soll sich keine Unterlegscheibe befinden, aber dafür gleich zwei Stück zwischen der Querstrebe und der Befestigung (siehe auch Teilzeichnung).

### **Bedienungsanleitung:**

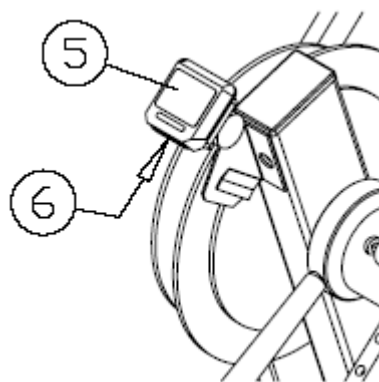
1. **Benutzung:** Der Beintrainer wird stehend auf dem Boden benutzt. Der zu Trainierende sitzt vor und dem Gerät angewandt auf einem Stuhl/Rollstuhl. Der Stuhl soll, um der Standfestigkeit des Geräts zu gewährleisten, auf den Bodenplatten stehen, die dementsprechend eingestellt sein sollen.
2. **Einstellung des Widerstandes:** Wählen Sie die Belastung durch Betätigung des Hebels (1) von 0 bis 5. Höchster Widerstand ist 5. In Uhrzeigersinn wird die Belastung höher – gegen den Uhrzeigersinn schwächer.



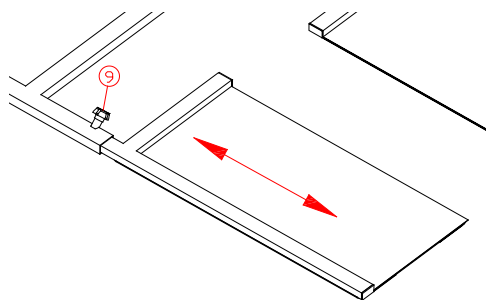
3. **Einstellungen der Pedale:**  
Die **Radius:** Lösen Sie den

Sterngriff (2) und die Sperre (3) und wählen Sie die gewünschte Radius. Die Sperre (3) muss wieder einrasten. Den Griff (2) wieder gut anziehen.

4. Das Zählwerk (5): Hier kommt ein üblicher Fahrradcomputer zum Einsatz. Der Computer startet automatisch am Anfang des Trainings (mit der gleichen Einstellung des letzten Nutzers). Durch Betätigung der Programmtaste (6) an der unteren Seite des Computers wird zwischen den verschiedenen Funktionen der Reihe nach gewechselt. Bei langem Eindrücken der Taste, wird Distanz und Zeit auf Null zurückgesetzt (die Uhr läuft immer weiter). Der Computer schaltet sich bei Nichtnutzung nach einer Weile automatisch ab. Weitere Informationen des Fahrradcomputers finden Sie in dem beigelegten Sonderheft.



5. Die Bodenplatten: Die Längseinstellung der Bodenplatten erfolgt durch das Lösen des Sterngriffs (9), die Platten in die gewünschte Position bringen und den Griff wieder anziehen.



#### **Pflege und Wartung:**

Prüfen Sie regelmäßig sämtliche Funktionen und Teile sowie Schrauben auf deren festen Sitz, um Schäden zu vermeiden. Das Gerät sollte nicht benutzt werden, bevor etwaige Schäden behoben sind.

#### **Fehlersuche:**

- Zählwerk/Computer: Bei Nichtfunktion (keine Zeichen im Display) zuerst die Batterie überprüfen. Das Display funktioniert, aber zählt nicht: Überprüfen Sie, dass der schwarze Geber, platziert auf den größten verchromten Teller (Pos. 29 auf die Teilezeichnung), korrekt platziert wurde. Überprüfen Sie auch den Abstand zwischen Geber und Sensor (unter den Computer) 2 - 4 mm (max. 5 mm). Der Abstand kann durch leichtes Biegen des Befestigungsbleches justiert werden. Weitere Informationen des Fahrradcomputers finden Sie in dem beigelegten Sonderheft.

- Bremswiderstand: Wenn keine Bremswirkung erreicht wird, kann der Handgriff durch eine Überzahl von Umdrehungen in der falschen Richtung gedreht sein. Drehen Sie den Handgriff in Uhrzeigersinn bis eine kräftige Bremswirkung erreicht wird. Stellen Sie danach den gewünschten Widerstand ein. Bei der ungleichmäßigen Bremswirkung, bitte der Bremsbelag (Pos. 30 auf die Teilezeichnung) überprüfen. Beim hohen Verschleiß kann ein Austausch notwendig werden.

Wenn keine dieser Vorschläge zu Erfolg führt, oder andere Probleme aufgetreten sind, bitten wir Sie für weitere Maßnahmen oder Ersatzteilversorgung Ihre Verkaufsstelle zu kontaktieren.

**Bemerkung: Werden irgendwelche Veränderung des Produktes vorgenommen, entfällt die durch das CE-Zeichen gekennzeichnete Produkthaftung.**

#### **ZUBEHÖR:**

- Pedale in Übergröße
- Handgriffe
- Haken für die Sprossenwand

#### **TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN:**

Höhe:	40 cm
Breite:	77 cm
Länge:	111/54 cm
Gewicht:	15,2/8,5 kg

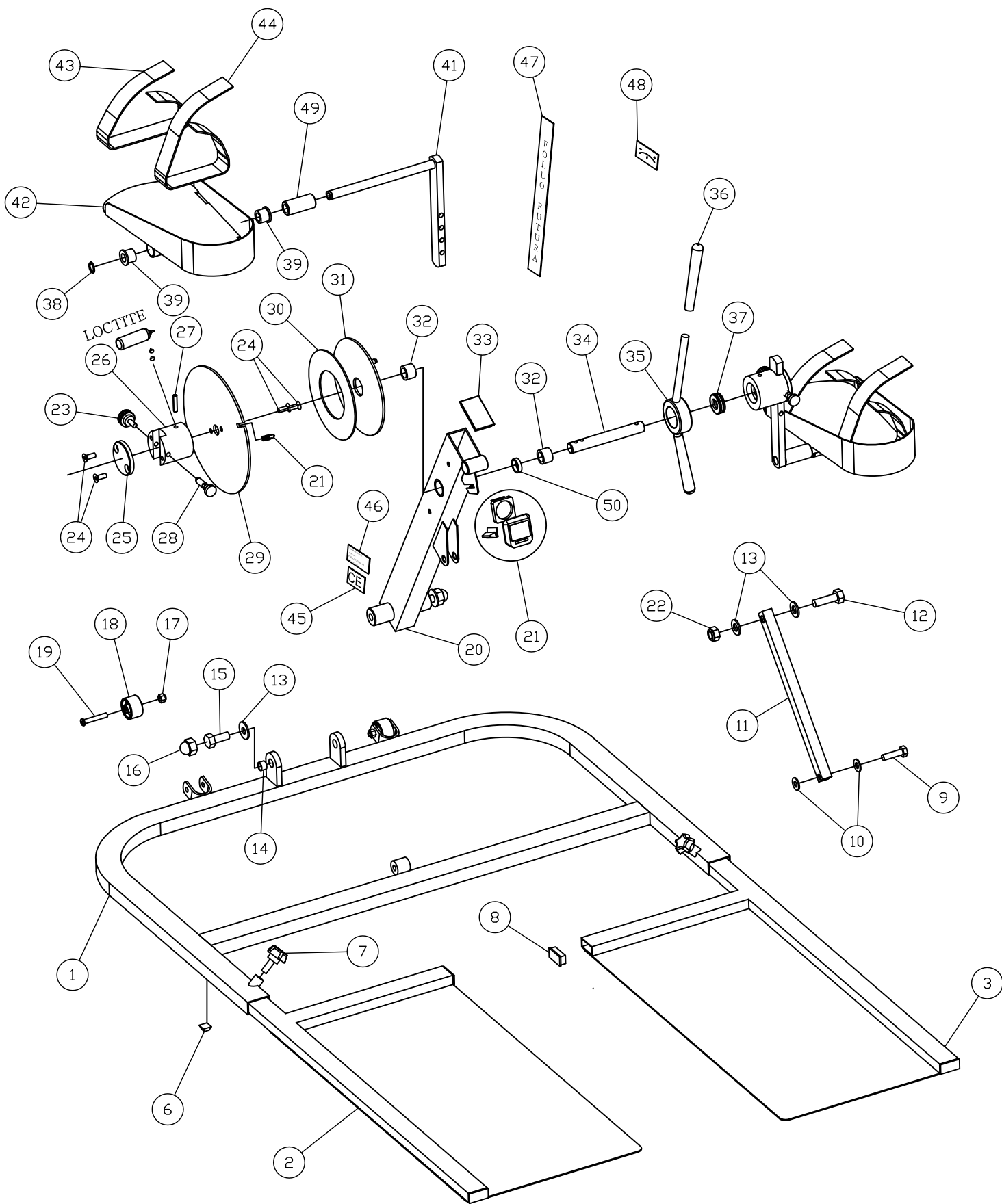
#### **RECYCLING:**

Das Gerät besteht hauptsächlich aus Stahl und Kunststoff. Bei Quellsortierung werden Handgriffe bzw. Pedale gesondert und der Rest des Geräts als Metall entsorgt.



Das CE-Zeichen weist darauf hin, dass dieses Produkt den Europäischen Anforderungen der Sicherheit, Gesundheit und Milieu entspricht.

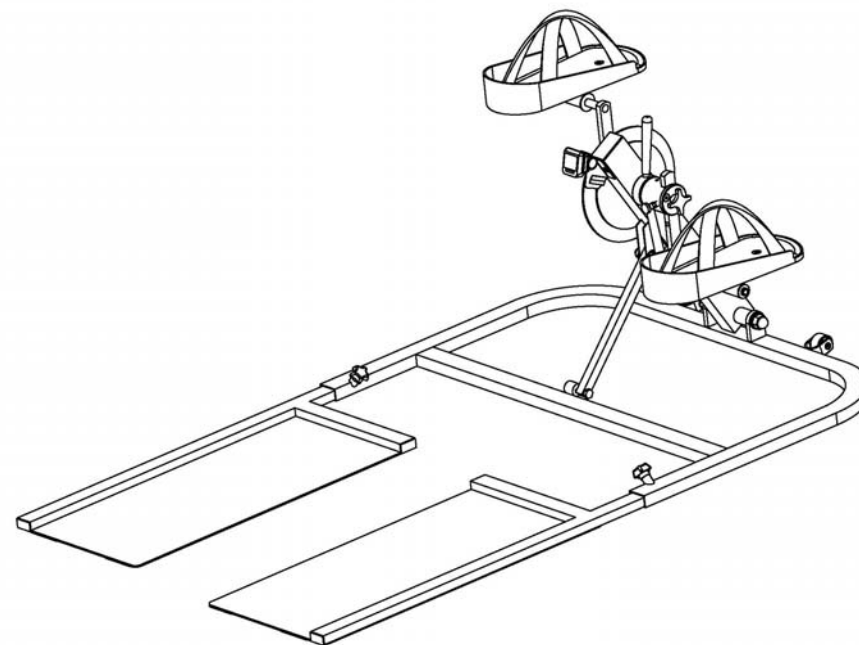
# 104-206-21 Ben Trener



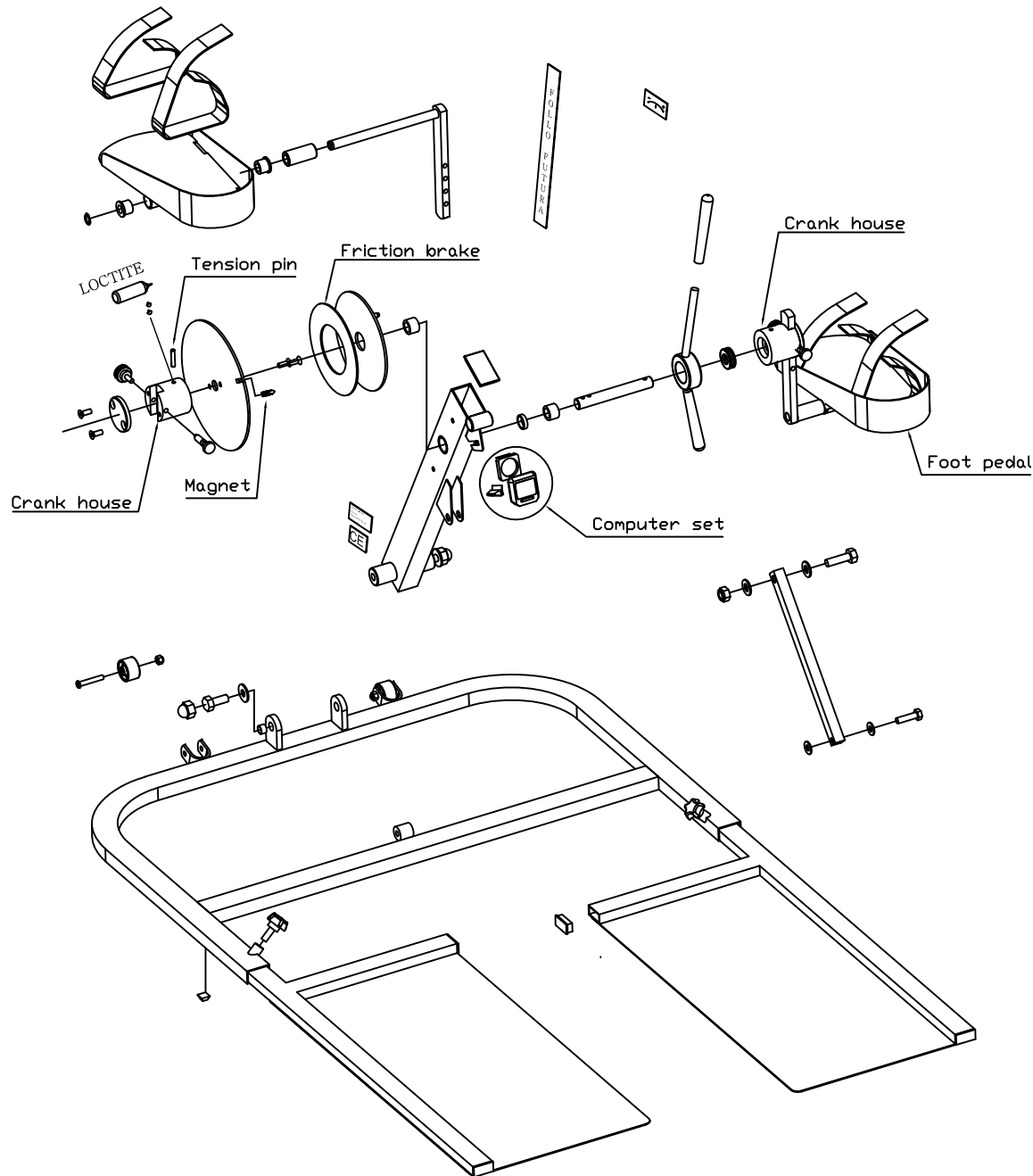
# 104-206-21 FOLLO STABILIS BEN TRENER

Pos	Qty	Part no.	Benevnelse	Description
1	1	206-20	Bunnramme	Lower frame
2	1	206-21V	Venstre gulv plate	Left floor plate
3	1	206-21H	Høyre gulv plate	Right floor plate
6	4	591-000198	Gummidemper	Rubber
7	2	567-004190	M8x20 Stjerneratt	M8x20 Handle
8	4	591-000297	Plastplugg	Plastic plug
9	1	560-002825	6 kt. Skrue M8x35	Screw M8x35
10	2	572-001847	Skive Ø8	Washer Ø8
11	1	206-16	Skråstøtte	Support tube
12	1	560-001933	6 kt. Skrue M10x35	Screw M10x35
13	4	572-001959	Underlagskive Ø10	Washer Ø10
14	2	206-54	Plast Hylse	Plastic Tube
15	2	560-001971	6 kt. Skrue M10x25	Screw M10x25
16	2	591-001964	Mutterhette SW 17	Plastic cap SW 17
17	2	562-001850	Låsemutter M6	Lock nut M6
18	2	532-000761	Hjul	Wheel
19	2	560-002035	Skrue innv. 6kt. M6x35	Screw M6x35
20	1	206-36	Stamme	Main tube
21	1	533-000762	Sykelcomputer	Computer
22	1	562-001891	Låsemutter M10	Lock nut M10
23	2	567-003010	Ratt	Handle
24	6	560-002234	Innv.6kt. m/senkeh. M6x16	Screw M6x16
25	2	204-14	Lokk til krank	Cover
26	2	206-31	Krank	Crank
27	2	576-003323	Spennstift	Bolt
28	2	567-000312	Sneppert	Spring catch
29	1	206-03	Bremsekive	Brake disk
30	1	206-04-03	Bremsebelegg	Brake lining
31	1	206-38	Bremsekive med belegg	Brake disk with lining
32	2	531-000763	Rett lager	Bearing
33	1	591-002043	Plastplugg	Plastic plug
34	1	206-26	Ø15 aksel	Ø15 axle
35	1	206-34	Strammeskruer / links	Friction nut / links
36	2	591-002684	Gummihåndtak	Rubber handle
37	1	530-002834	Aksial lager	Thrust ball bearing
38	2	571-002596	Låsering A 12	Seeger ring A 12
39	4	206-33	Pom lager	Pom bearing
41	2	206-48	Krank arm	Crank arm
42	2	206-43	Fot pedal	Foot pedal
43	1	206-45	Belteband til pedal, kort	Strap for pedal, short
44	1	206-44	Belteband til pedal, kort	Strap for pedal, long
45	1	590-000247	CE merke	CE label
46	1	590-000756	Serienummer merke	Serial number label
47	1	590-004193	Follo Futura merke	Follo Futura label
48	1	590-004194	+/- merke	+/- label

Pos	Qty	Part no.	Benevnelse	Description
49	2	206-50	Distansehylse for fot pedal	Distance sleeve for foot pedal
50	1	206-47	Distansering	Distance ring



# Service points



1. Check the friction brake and if it is worn, change it.
2. Make sure the pedals are rotating easy.
3. Check the tension pins on the crank housings.
4. Check the computer parts and the magnet.
5. Check the connection between bottom frame and the pole.
6. Check out all screws, nuts and parts.
7. Do not use alcohol based agents on the friction brake.
8. Need the paint to be improved, use color RAL 9006.