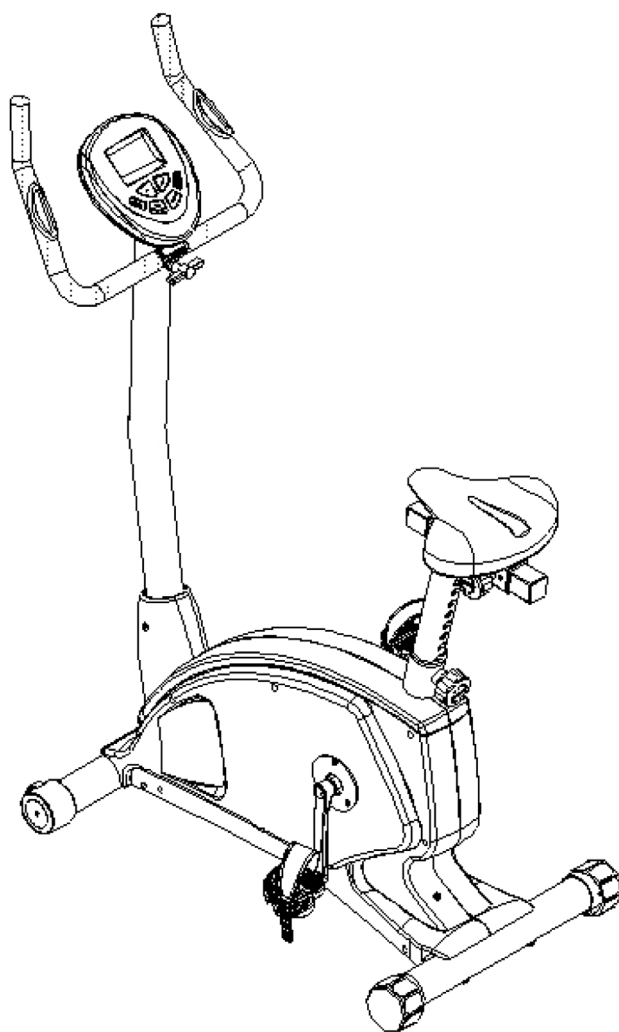


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

540 MAGNETIC



BUILT FOR HEALTH

INNHOOLD

Sikkerhet og forholdsregler	3
Før du begynner	4
Montering	5 - 13
Konsoll	14 - 21
Avmåling av hjerterytme	22 - 24
Oversiktsdiagram	25
Deleliste	26
Service	27

SIKKERHET OG FORHOLDSREGLER

VIKTIG! Før du benytter deg av dette apparatet, bør du snakke med din lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel og/eller har kjente helseproblemer. Verken Produsent eller distributør av dette apparatet vil være ansvarlig dersom skade til person eller eiendom skulle inntreffe ved bruk av dette apparatet.

FORHOLDSREGLER OG TIPS

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukere av dette apparatet har lest og gjort seg kjent med denne brukerveiledningen inkludert alle advarsler og forholdsregler.
2. Maksimum brukervekt for dette apparatet er 113 kg.
3. Dette apparatet bør kun benyttes på et jevnt underlag. Det anbefales at du benytter deg av en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe.
4. Apparatet er utviklet for innebruk. Det anbefales at du ikke plasserer apparatet i garasjen, utendørs (selv under tak), eller nær vann.
5. Ikke benytt deg av apparatet dersom det er vått.
6. Inspiser apparatet før bruk for å forsikre deg om at alle deler virker som de skal.
7. Ikle deg komfortable, gode joggesko og hensiktsmessig bekledning. Ikke benytt deg av apparatet ikledd sandaler, sokker, strømper eller barbeint.
8. Kjøledyr bør ikke tillates i nærheten av apparatet.
9. Aldri la barn være uten oppsyn i nærheten av apparatet.
10. Ikke benytt deg av apparatet der oksygen blir forvaltet, eller hvor aerosol-produkter blir benyttet.
11. Ikke før noe objekt eller kroppsdel inn i noen som helst åpning.
12. Apparatet er kun utviklet for bruk av en person av gangen.
13. Service av dette produktet bør kun bli utført av en autorisert service-representant. Informasjon om service finnes på siste side i denne brukerveiledningen.
14. Dersom disse instruksjonene ikke blir fulgt, kan det resultere i at garantien på produktet gjøres ugyldig.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du har kjøpt Exerfit 540 Magnetic. Dette kvalitetsproduktet er utviklet for å imøtekomme dine kardiovaskulære treningsbehov. Før du begynner, ber vi deg om å lese gjennom denne brukerveiledningen og gjøre deg kjent med driften av ditt nye treningsapparat.

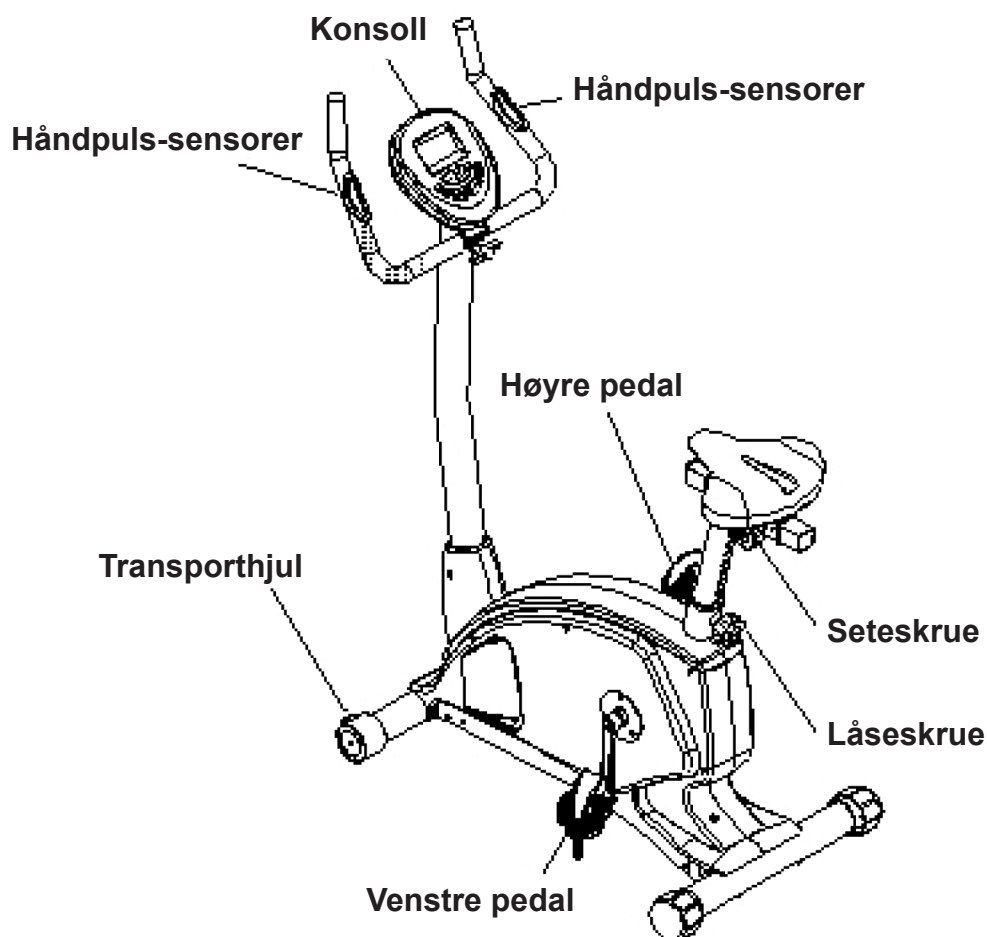
Du vil kunne forebygge treningskader ved å huske å sette av tid til å varme opp før trening, og tøye ut etter trening.

Dersom du tar medikamenter bør du konsultere med din lege før du benytter deg av apparatet, for å finne ut om dine medikamenter kan påvirke hjerterytmen din.

Dersom du har hjerteproblemer / ikke har trent over lenger tid / er over 35 år gammel, bør du ikke benytte deg av de forhåndsprogrammerte programmene uten å konsultere med en lege først.

For å unngå å risikere elektrisk støt, bør du alltid holde konsollet tørt. Ikke utsett det for noen form for væske. Det anbefales at du benytter deg av en vannflaske med kork for hydrering mens du benytter deg av apparatet.

Vennligst se over denne illustrasjonen for å gjøre deg kjent med delene som er listet.



MONTERING

Fjern pakning og emballasje før du påbegynner montering av dette produktet.

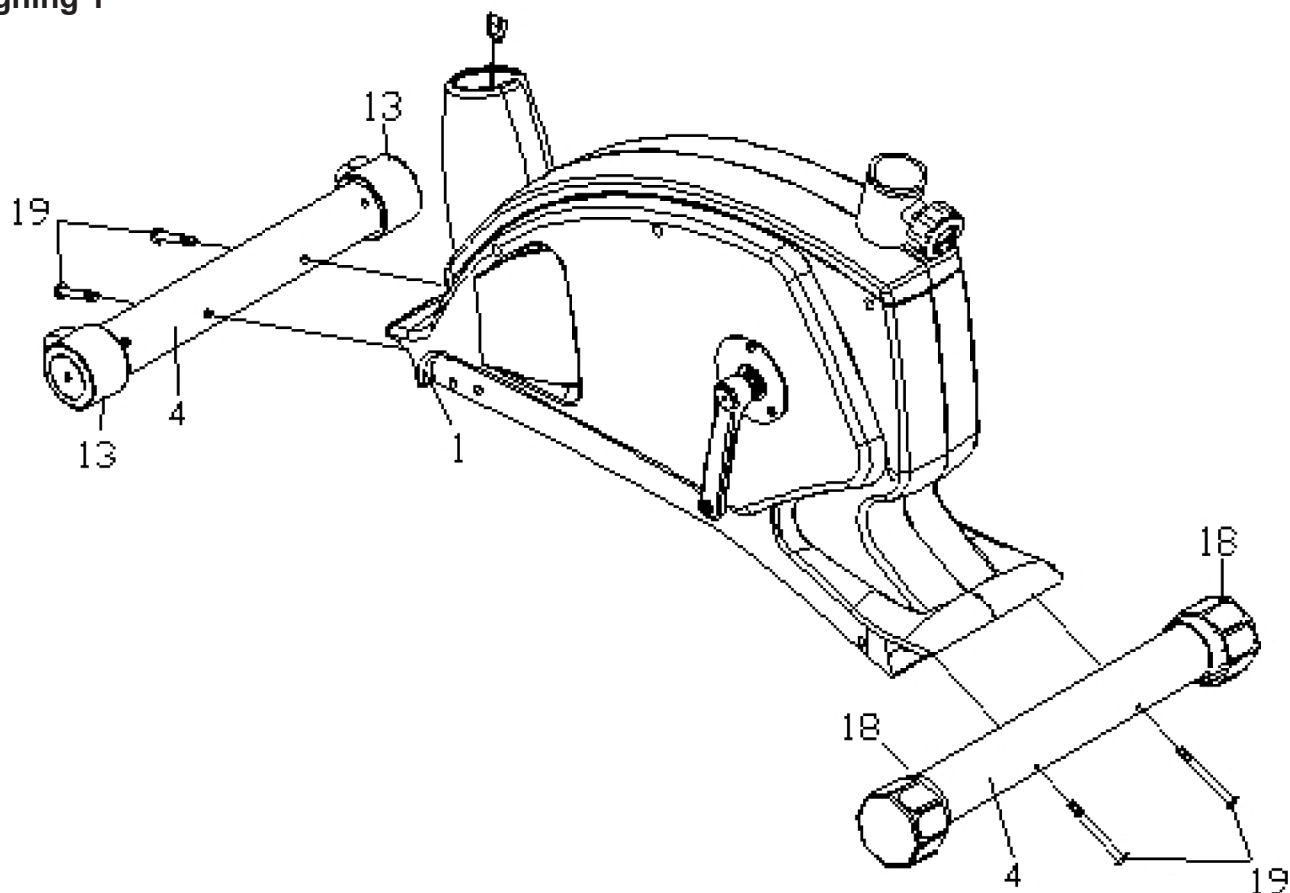
Tegning 1:

Fest stabilisatorene (4) til hovedrammen (1) ved å bruke:

4 x Sekskantede skruer (19)

Forsikre deg om at stabilisatoren (4) med transporthjulene (13) og stabilisatoren (4) med fothettene (18) monteres til henholdsvis fremre og bakre del av hovedrammen (1).

Tegning 1



MONTERING

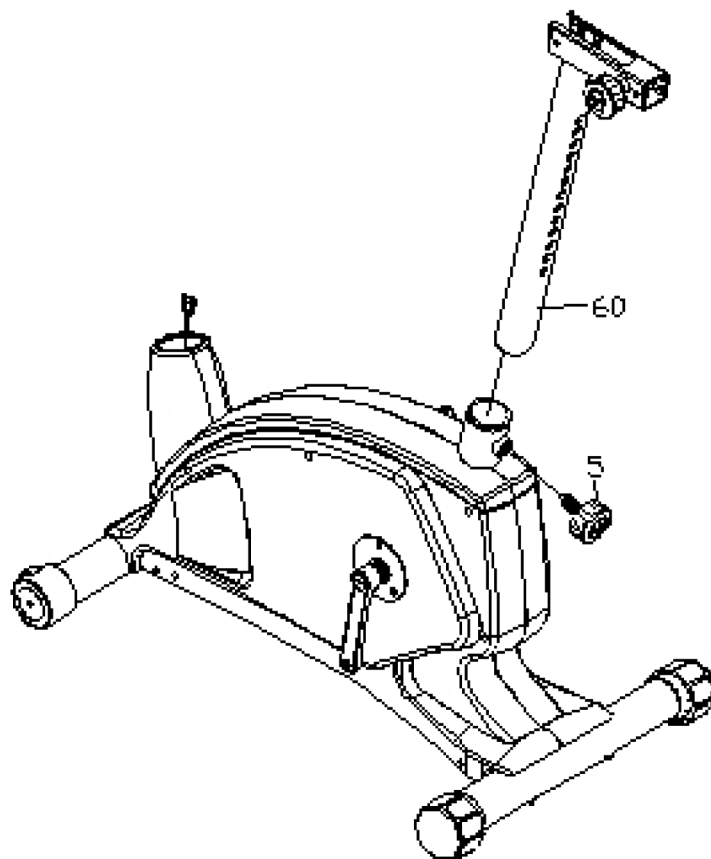
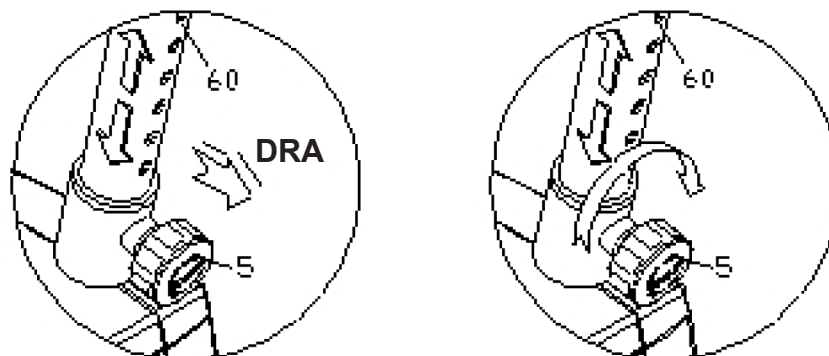
Tegning 2:

Skru låseskruen (5) i retning mot klokken for å løsne den. Dra den så mot deg, og hold; før så setestammen (60) inn i hoveddrammen (1). Slipp så låseskruen inn i setestammen og stram den ved å skru den i retning med klokken.

VIKTIG!

Låseskruen (5) må strammes godt før du benytter deg av setet.

Tegning 2



MONTERING

Tegning 3:

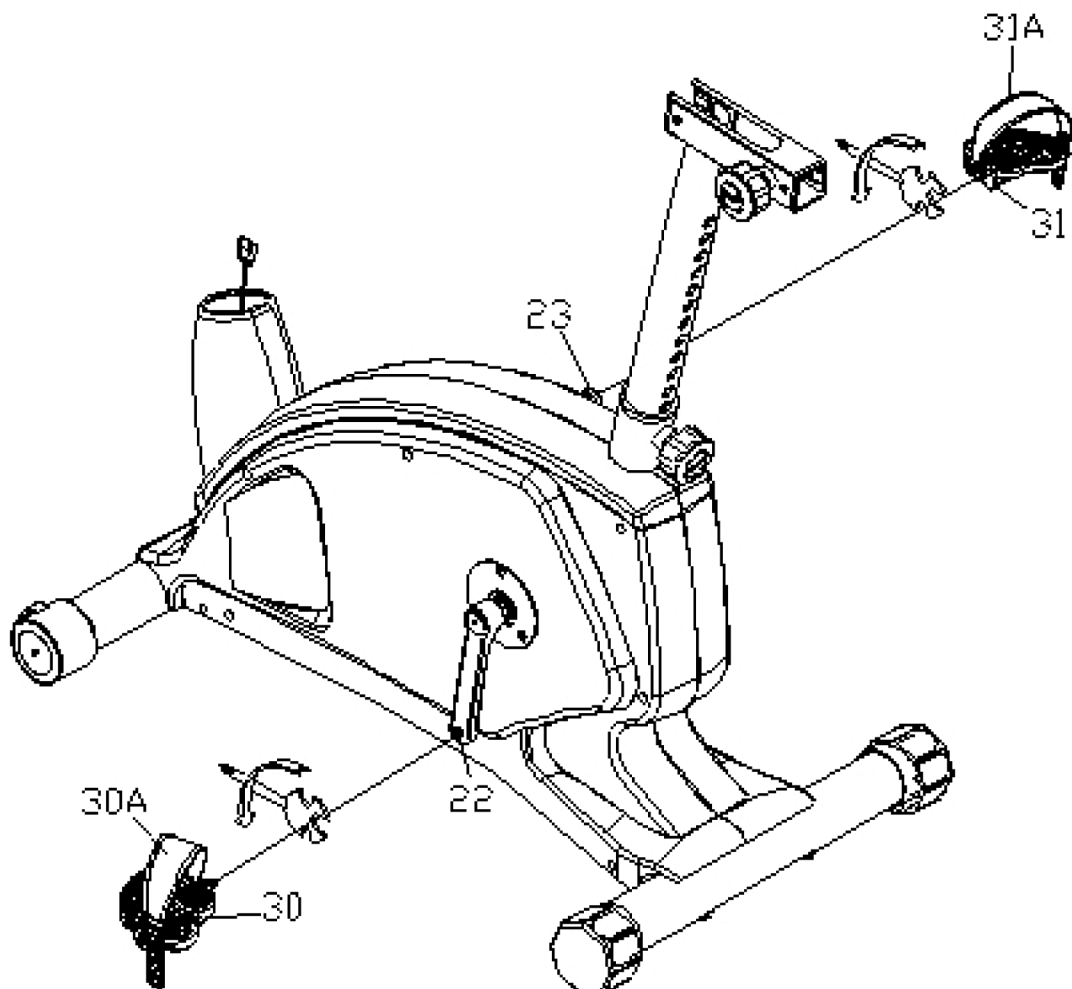
Steg 1: Skru høyre pedal (31) inn i hullet på høyre krank (23) og stram den ved å skru den i retning *med* klokken.

Merk: Høyre pedal (31) er markert med en 'R'.

Steg 2: Skru venstre pedal (30) inn i hullet på venstre krank (22) og stram den ved å skru den i retning *mot* klokken.

Merk: Venstre pedal (30) er markert med en 'L'.

Tegning 3



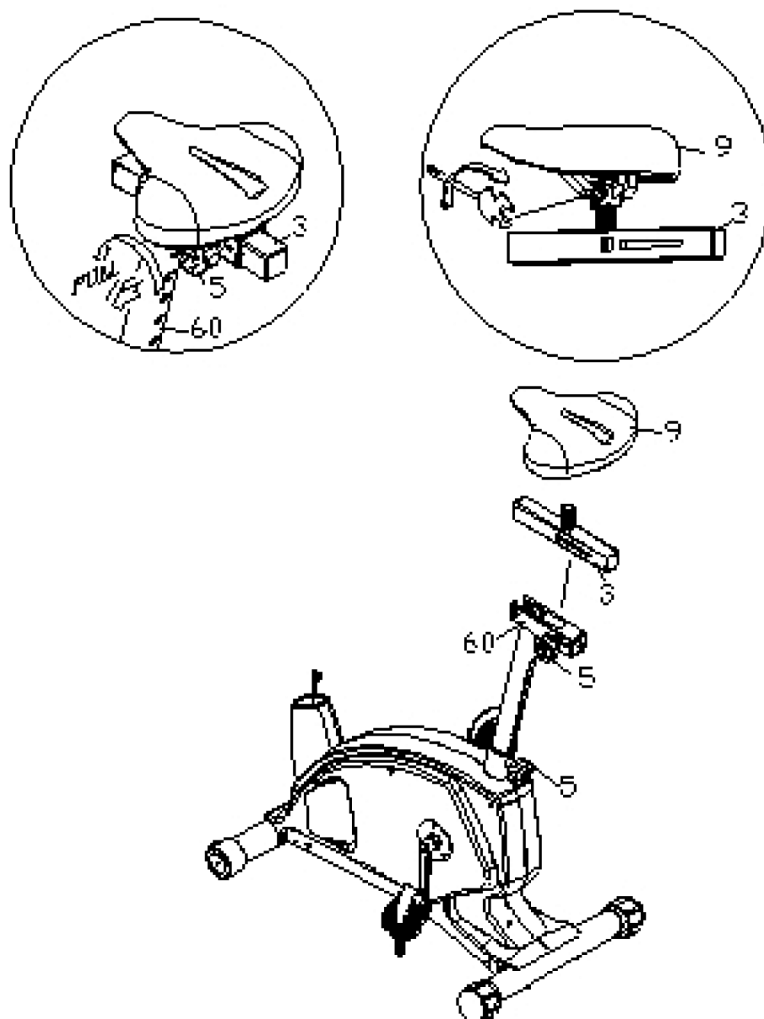
MONTERING

Tegning 4:

Steg 1: Fest setet (9) til seteskinnen (3) og sikre den ved hjelp av multiredskapet. Skru venstre mutter på setet i retning med klokken og stram (som vist på tegningen).

- Steg 2:**
- Skru seteskruen (5) i retning mot klokken for å løsne.
 - Dra seteskruen (5) mot deg og hold; før så seteskinnen (3) inn i setestammen (60) til ønsket posisjon.
 - Slipp seteskruen (5) inn i hullet på seteskinnen (3) og skru i retning med klokken til den sitter stramt.

Tegning 4



MONTERING

Tegning 5:

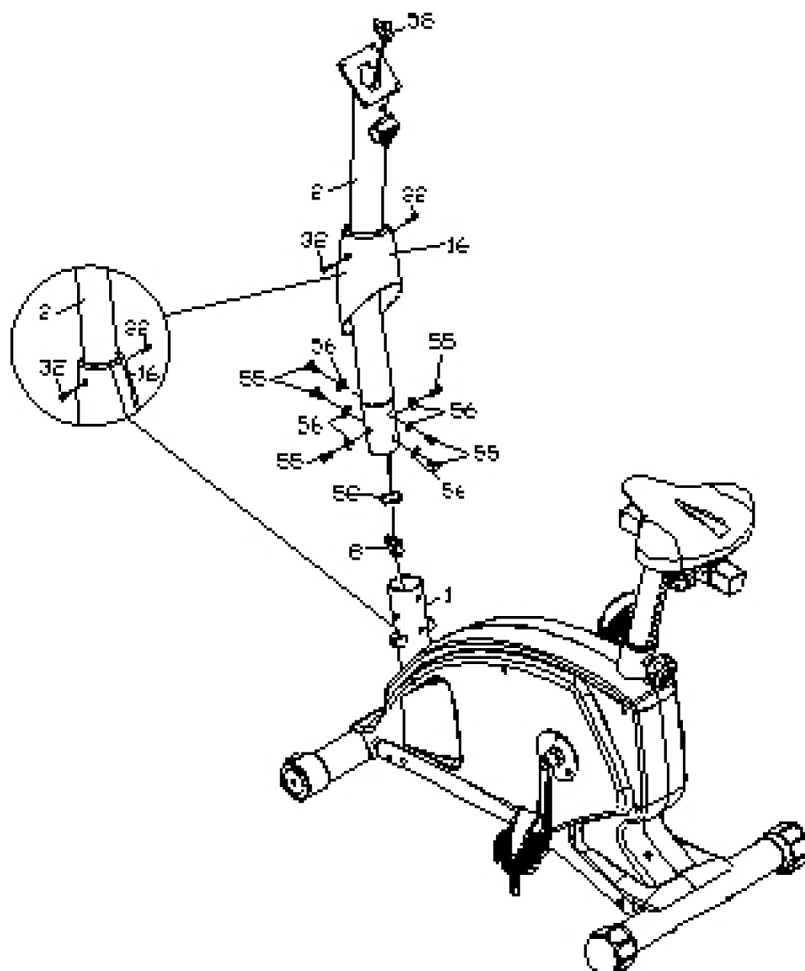
Steg 1: Før konsolltuben (2) gjennom konsolltubedekslet (16).

Steg 2: Koble skjøteledningen (58) inn i konsolltuben til girboksledningen (8) i hoveddrammen (1).

Steg 3: Før konsolltuben (2) på hoveddrammen (1) og fest med:
6 x skruer (55)
6 x skiver (56)

Senk konsolltubedekslet (16) til bunnen av konsolltuben (2) og fest det med to skruer (32).

Tegning 5



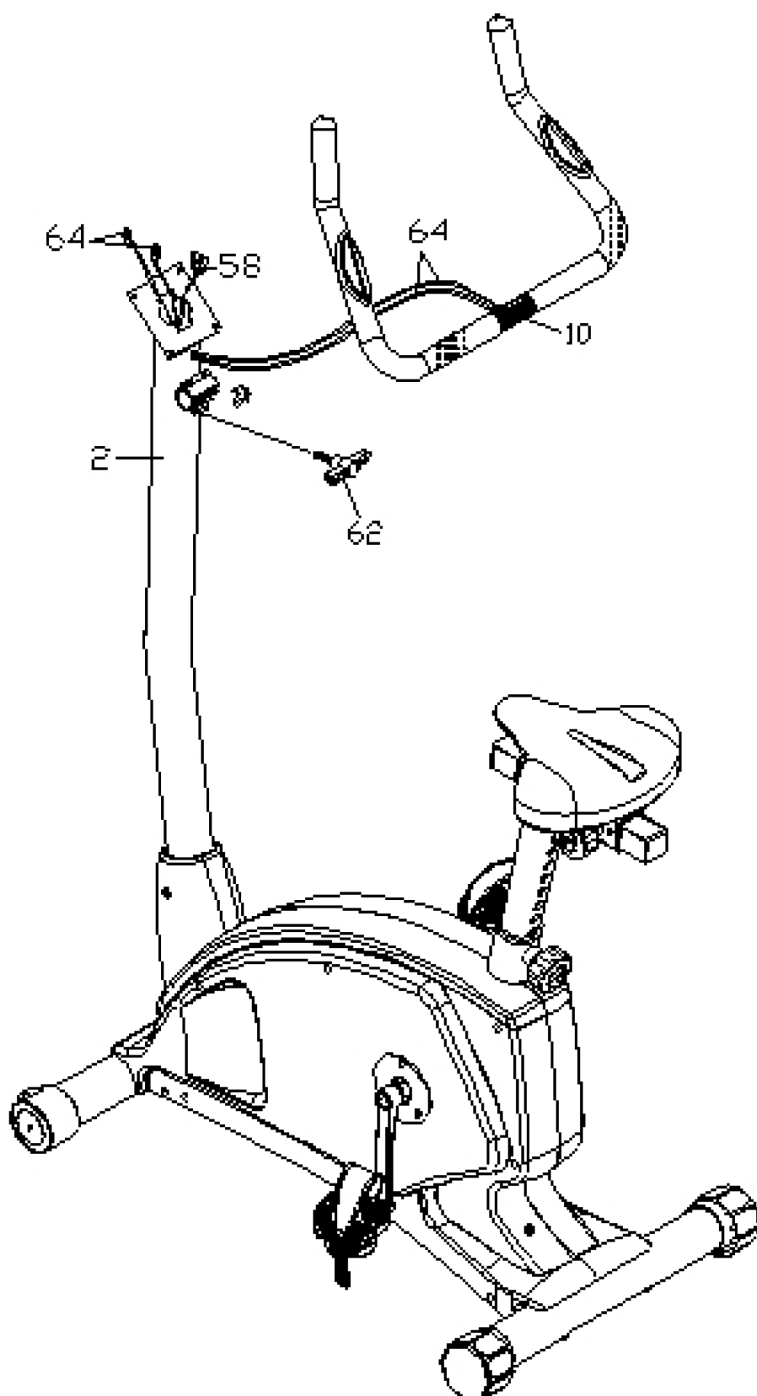
MONTERING

Tegning 6:

Steg 1: Før håndpulsledningene (64) inn i hullet på konsolltuben (2) og dra de opp gjennom åpningen øverst på tuben.

Steg 2: Fest pulshåndtaket (10) til konsolltuben (2) ved hjelp av en låseskrue (62).

Tegning 6



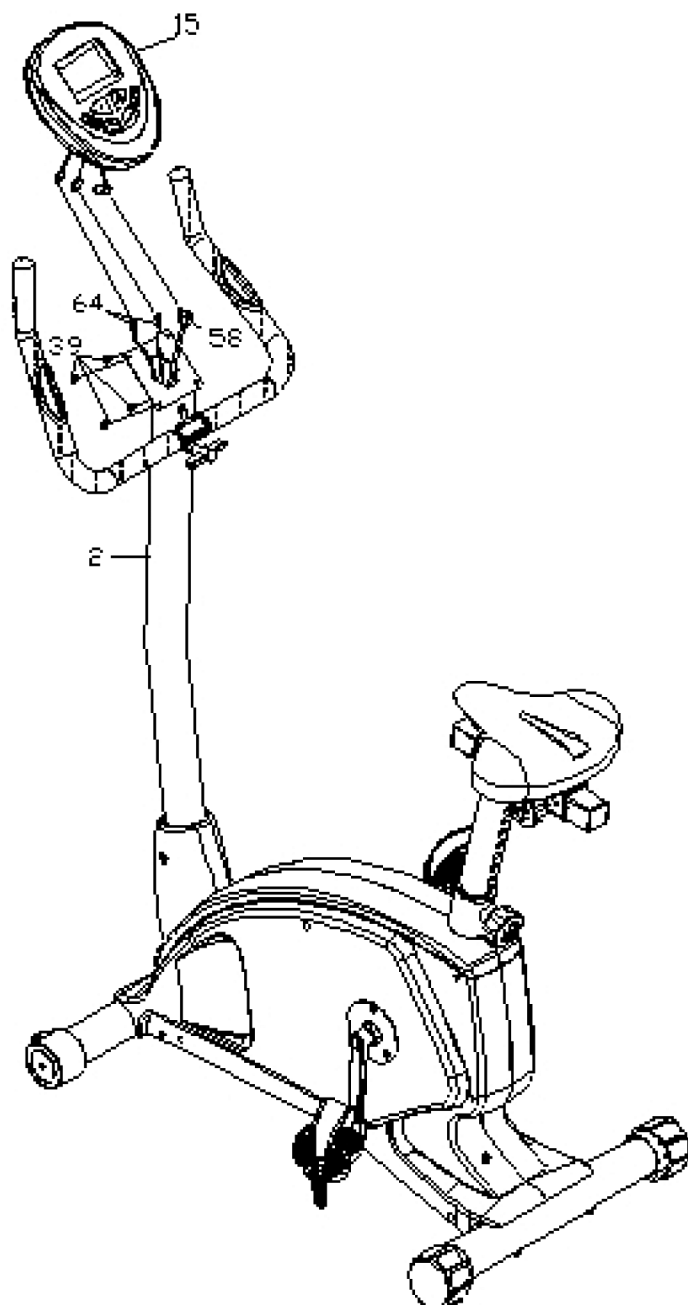
MONTERING

Tegning 7:

Koble håndpulsledningene (64) til skjøteledningen (58) til kablene på konsollet (15).
Fest konsollet til konsolltuben (2) med fire skruer (39).

Merk: De fire skruene (39) er allerede installert i konsollet (15) når du fjerner emballasjen.

Tegning 7

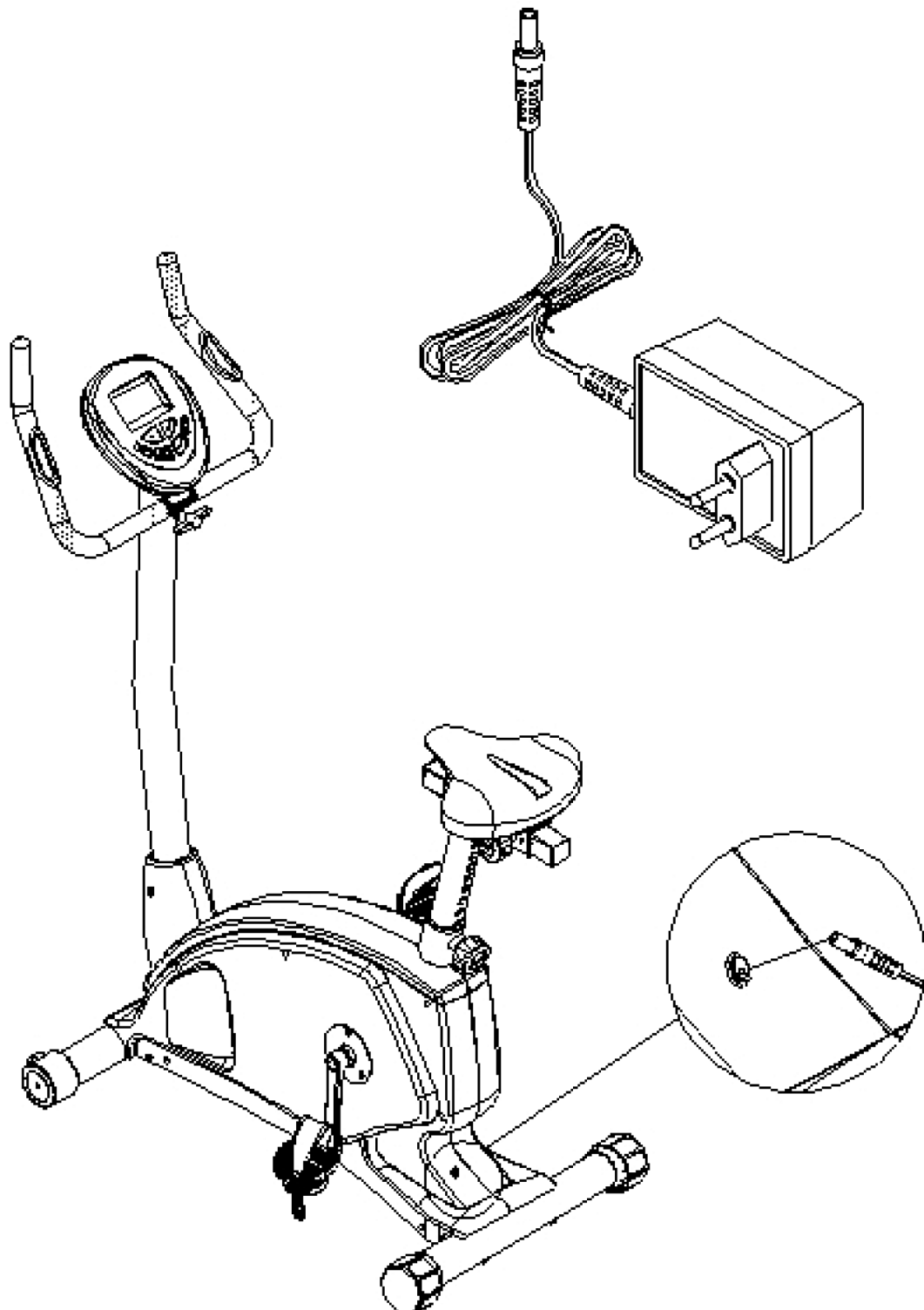


MONTERING

Tegning 8:

Konsollet får strømtilførsel ved hjelp av en AC adapter. Vennligst forsikre deg om at AC adapteren kobles til mottaket bak på apparatet som vist på tegningen.

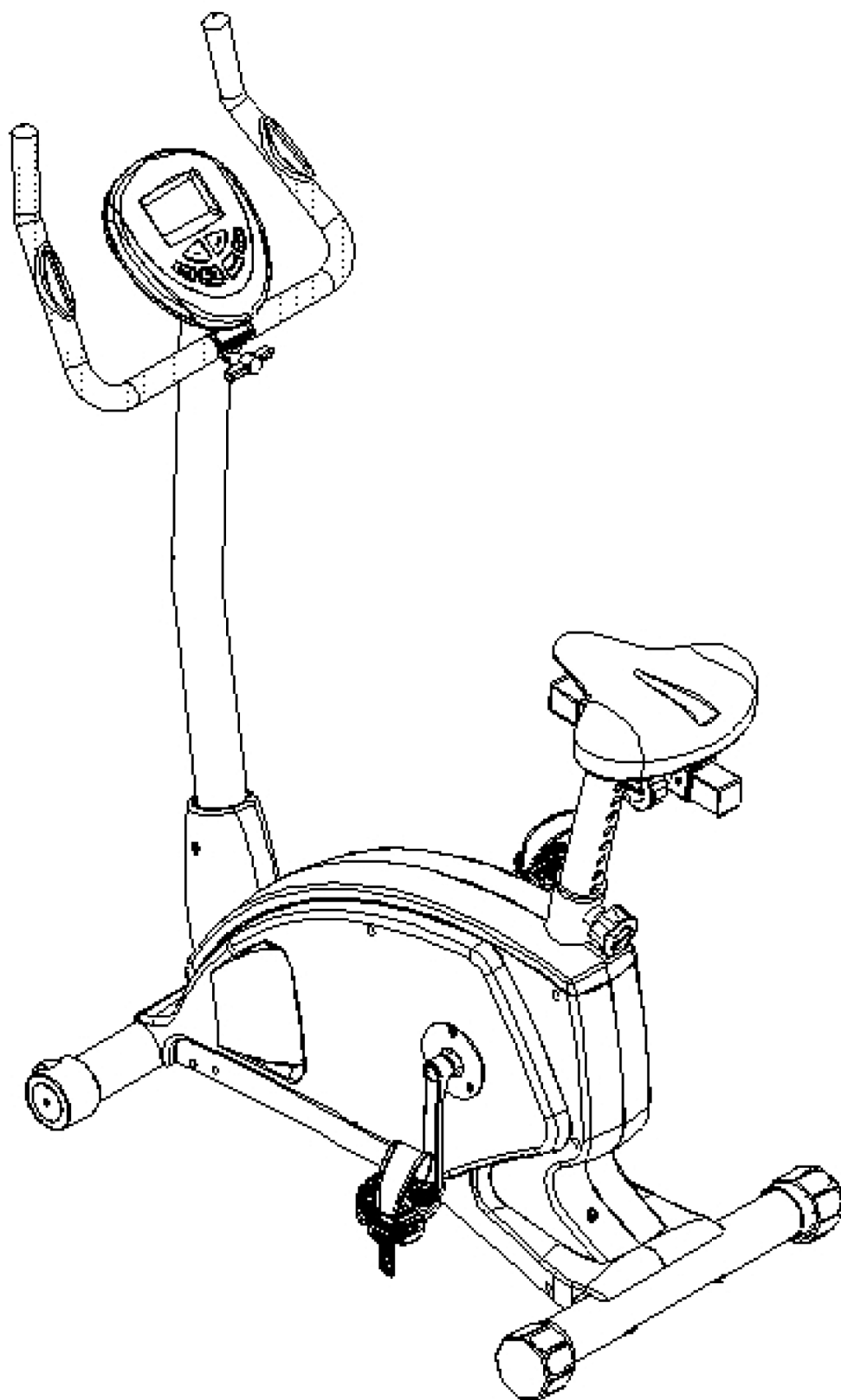
Tegning 8



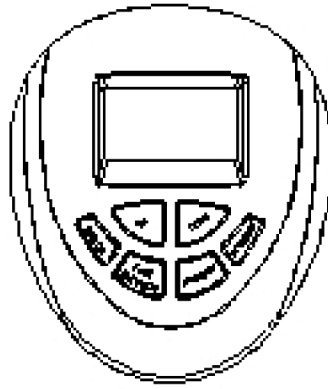
MONTERING

Gratulerer!

Apparatet er nå ferdig montert



KONSOLL



Verdt å vite før trening

1. A. Strømtilførsel

Koble til adapteren. Konsollet vil nå indikere med lyd og computeren vil startes i manuell modus.

B. Programvalg og innstillinger

1. Bruk ▲ eller ▼ knappene for å velge programmodus, og trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
2. I manuell modus vil du kunne bruke ▲ og ▼ knappene for å stille inn verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
3. Trykk START/STOP knappen for å begynne å trene.
4. Når du når en målverdi, vil konsollet lydindikere, og deretter avslutte programmet.
5. Dersom du stiller inn mer enn en målverdi, og ønsker å trene til du når neste mål, trykker du START/STOP knappen for å fortsette treningen.

C. Dvalemodus

Konsollet vil gå inn i dvalemodus dersom det ikke mottar signaler fra knapper eller pedaler i fire minutter. Trykk på skjermen for å starte konsollet igjen.

Funksjoner

1. TIME (tid): Viser hvor lang tid som er gått i minutter og sekunder. Konsollet vil automatisk telle opp fra 0:00 til 99:59 med ett sekunds intervaller. Du kan også programere konsollet til å telle ned fra en innstilt verdi ved å trykke ▲ eller ▼ knappene. Dersom du fortsetter å trene etter at denne nedtellingen er over, vil konsollet lydindikere, og nullstille seg til den opprinnelige innstilte tiden.
2. DISTANCE (distanse): Viser sammenlagt distanse du har løpt eller gått gjennom hver treningsøkt. Maks verdi her er 999,00 kilometer / engelsk mil.
3. RPM: Pedalrotasjoner pr minutt.
4. WATT: Mengden mekanisk kraft konsollet mottar fra din trening.
5. SPEED (hastighet): Viser treningshastigheten din i kilometer / engelsk mil pr time.
6. CALORIES (kalorier): Konsollet vil kunne fortelle deg omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent under treningen.
7. PULSE (puls): Konsollet kan vise din hjerterytme i slag pr minutt.
8. AGE (alder): Du kan fortelle konsollet din alder, fra 10 år til 99 år gammel. Dersom du ikke benytter deg av denne muligheten, så vil konsollet sette seg til standardverdien som er 35 år.
9. TARGET HEART RATE (målverdi for hjerterytme): Hjerterytmen du bør holde under trening er kjent som din målverdi for hjerterytme. Dette blir målt i slag pr minutt.
10. PULSE RECOVERY (rekonvalesens): Under START-stadiet, grip rundt håndpulssensorene, eller ha pulsbeltet festet rundt brystet ditt og trykk PULSE RECOVERY knappen. Tiden vil så telles ned fra 60 sekunder til 0. Når tiden er talt ned, vil konsollet gi deg en karakter fra F1.0 til F6.0, hvor F1.0 er best.

KONSOLL

F1.0	betyr strålende
F1.1 - F1.9	betyr veldig bra
F2.0 - F2.9	betyr bra
F3.0 - F3.9	betyr OK
F4.0 - F5.9	betyr under gjennomsnittet
F.6.0	betyr dårlig

Merk: Dersom konsollet ikke mottar noe pulssignal, så vil beskjeden 'P' vises på skjermen. Dersom beskjeden 'ERR' vises på skjermen, trykker du PULSE RECOVERY knappen igjen, og forsikrer deg om at hendene dine griper godt rundt håndpulsensorene eller at pulsbeltet sitter godt.

11. TEMPERATURE (temperatur): Viser inneværende temperatur

Nøkkelfunksjoner:

Det er seks knapper på konsollet:

1. START/STOP:
 - a. Hurtigstartfunksjon. Dette lar deg starte konsollet uten å velge program. Dette fungerer kun for manuell modus. Klokken vil automatisk telle opp fra 0.
 - b. Mens du trener kan du trykke denne knappen for å avslutte treningsøkten.
 - c. Når du har stanset treningsøkten, kan du bruke denne knappen for å starte å trene igjen.
2. ▲ knappen:
 - a. Trykk denne knappen for å øke motstands nivået i treningsmodus.
 - b. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å øke verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, samt for å velge kjønn og program.
3. ▼ knappen:
 - a. Trykk denne knappen for å senke motstands nivået i treningsmodus.
 - b. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å senke verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, samt for å velge kjønn og program.
4. ENTER:
 - a. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å bekrefte informasjonen du nettopp har gitt til konsollet.
 - b. I STOP-modus kan du nullstille alle verdier til 0 eller standardverdi ved å holde denne knappen inne i minst to sekunder.
 - c. Når du stiller klokken, vil du bekrefte valg av time og minutt ved å trykke på denne knappen.
5. BODY FAT: Trykk denne knappen for å stille inn verdier for HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt), GENDER (kjønn), og AGE (alder), for at konsollet skal kunne regne ut din fettprosent.
6. PULSE RECOVERY: Trykk denne knappen for å aktivere recovery-funksjonen.

Programintroduksjon og Drift

Manuelt program: Manuell

P1 er et manuelt program. Brukeren kan begynne å trene ved å trykke START/STOP-knappen. Standardverdi for motstand er 5. Brukeren kan selv bestemme motstands nivå ved å trykke ▲ eller ▼ knappene under treningen. Brukeren kan også stille inn ønskede målverdier for tid, kalorier eller distanse.

- Drift:
1. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å velge MANUAL (P1) programmet.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 3. TIME vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
 4. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningsdistanse, og trykk ENTER for å bekrefte.
 5. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for kaloriforbrenning, og trykk ENTER for å bekrefte.
 6. PULSE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for puls, og trykk ENTER for å bekrefte.
 7. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

KONSOLL

Forhåndsinnstilte programmer: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM

PROGRAM 2 til PROGRAM 13 er forhåndsinnstilte programmer. Brukeren kan trene med forskjellige motstands nivåer, som blir vist i profiler på skjermen. Brukeren kan selv bestemme motstands nivå ved å trykke ▲ eller ▼ knappene under treningen. Brukeren kan også stille inn ønskede målverdier for tid, kalorier eller distanse.

- Drift:
1. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å velge et program fra P1 til P13.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 3. TIME vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
 4. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningsdistanse, og trykk ENTER for å bekrefte.
 5. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for kaloriforbrenning, og trykk ENTER for å bekrefte.
 6. PULSE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for puls, og trykk ENTER for å bekrefte.
 7. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

Brukerinnstilte programmer: USER1, USER2, USER3 og USER4

PROGRAM 14 til PROGRAM 17 er programmer som brukeren selv kan stille inn. Brukeren kan selv stille inn verdier for TIME, DISTANCE og CALORIES, samt motstands nivået i 10 søyler. Verdiene og profilene vil bli lagret i konsollets interne minne etter at du har stilt dem inn. Brukeren kan også fortløpende forandre på motstands nivået under trening ved å trykke ▲ eller ▼ knappene uten at dette vil forandre nivåene som er lagret i minnet.

- Drift:
1. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å velge et program fra P14 til P17.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 3. Den første søylen vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å lage din egen treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 1.
 4. Den andre søylen vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å lage din egen treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte.
 5. Gjenta steg 1 og 2 til du har stilt inn hele profilen. Trykk ENTER for å bekrefte.
 6. TIME vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
 7. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningsdistanse, og trykk ENTER for å bekrefte.
 8. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for kaloriforbrenning, og trykk ENTER for å bekrefte.
 9. PULSE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for puls, og trykk ENTER for å bekrefte.
 10. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

Hjerterytmeprogrammer: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., MÅLVERDI H.R.C.

Program 18 til 22 er hjerterytmeprogrammer, og program 22 er målverdiprogram for hjerterytme.

Program 18 er 55% av maks H.R.C. - - Målverdi for hjerterytme = $(220 - \text{alder}) \times 55\%$

Program 19 er 65% av maks H.R.C. - - Målverdi for hjerterytme = $(220 - \text{alder}) \times 65\%$

Program 20 er 75% av maks H.R.C. - - Målverdi for hjerterytme = $(220 - \text{alder}) \times 75\%$

Program 21 er 85% av maks H.R.C. - - Målverdi for hjerterytme = $(220 - \text{alder}) \times 85\%$

Program 22 er målverdiprogram for hjerterytme - - Trening etter din egen målverdi.

KONSOLL

Brukeren kan trene basert på ønsket hjerterytmeprogram ved å stille inn verdier for alder, tid, distanse, kaloriforbrenning eller målverdi for hjerterytme. I disse programmene vil konsollet selv justere motstandsnivå basert på din hjerterytme. For eksempel, dersom brukeren har en hjerterytme under målverdien, vil konsollet hvert 20. sekund øke motstanden. Dersom brukeren har en hjerterytme over målverdien, vil konsollet hvert 20. sekund senke motstanden.

- Drift:
1. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å velge et program fra P18 til P22.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 3. I program 18 til 21 vil AGE vil nå blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn alderen din, og trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 35.
 4. I program 22 vil TARGET PULSE blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi mellom 80 og 180, og trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 120.
 5. TIME vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
 6. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningsdistanse, og trykk ENTER for å bekrefte.
 7. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for kaloriforbrenning, og trykk ENTER for å bekrefte.
 8. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

WATT kontroll program

Program 23 er et hastighetsuavhengig program. Trykk ENTER for å stille inn verdier for TARGET WATT, TIME, DISTANCE og CALORIES. I treningsmodus vil ikke motstandsnivået være justerbart. For eksempel, vil motstanden økes automatisk dersom hastigheten er for lav. Dersom hastigheten er for høy, vil motstanden automatisk senkes. Derfor vil utregnet verdi for WATT være nær målverdien for WATT som er stilt inn av brukeren.

- Drift:
1. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å velge P23 programmet.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 3. TIME vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
 4. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket treningsdistanse, og trykk ENTER for å bekrefte.
 5. WATT vil nå blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for WATT, og trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 100.
 6. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for kaloriforbrenning, og trykk ENTER for å bekrefte.
 7. PULSE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn ønsket målverdi for puls, og trykk ENTER for å bekrefte.
 8. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

- MERK:
1. $WATT = TORQUE (KGM) \times RPM \times 1,03$
 2. I dette programmet vil WATT-verdien være konstant. Det betyr at dersom du trækker raskt på pedalene, vil motstanden senkes. Dersom du trækker sakte på pedalene, vil motstanden økes. Prøv å holde samme WATT-verdi.

KONSOLL

BODY FAT program

Program 24 er et program spesielt utviklet for å kalkulere brukerens fettprosent for å så kunne tilby en treningsprofil tilpasset brukerens behov.

Du vil bli plassert i en av tre kategorier basert på fettprosent.

- Type 1: Fettprosent høyere enn 27.
Type 2: Fettprosent mellom 20 og 27.
Type 3: Fettprosent under 20.

Konsollet vil vise testresultater for fettprosent, BMI og BMR.

- Drift:
1. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å velge P24 programmet.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 3. HEIGHT vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn høyden din, og trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 170 cm.
 4. WEIGHT vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn vekten din, og trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 70 kg.
 5. GENDER vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn hvilket kjønn du er. Nummer 1 betyr at du er mann, og nummer 0 betyr at du er kvinne. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 1 (mann).
 6. AGE vil blinke på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappen for å stille inn alderen din, og trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 35.
 7. Trykk START/STOP for å begynne avmåling av fettprosent. Dersom beskjeden 'E' kommer opp på vinduet, forsikre deg om at hendene dine griper godt rundt håndpulsensorene, eller at pulsbeltet sitter godt rundt brystet. Trykk så START/STOP igjen for å starte avmålingen på nytt.
 8. Etter at konsollet har avsluttet målingen, vil den vise verdier for BMR, BMI og fettprosent på skjermen. Konsollet vil videre foreslå en treningsprofil som passer best for din kroppstype.
 9. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

DRIFTSVEILEDNING

1. Dvalemodus

Konsollet vil gå inn i dvalemodus når det ikke mottar noe signal fra verken knapper eller pedaler på minst fire minutter. Du kan trykke hvilken som helst knapp for å vekke konsollet igjen.

2. BMI (Body Mass Index)

BMI er en metode som måler din fettprosent basert på høyde og vekt. Denne formelen passer for både kvinner og menn.

3. BMR (Basal Metabolic Rate)

Din BMR viser hvor mange kalorier kroppen din minimalt trenger for å fungere. Den tar ikke aktivitet med i beregningen; kun energien du trenger for å opprettholde hjerteaktivitet, pusting og normal kroppstemperatur. Den måler kroppen mens den hviler (ikke når den sover), i romtemperatur.

FEILMELDINGER

E1 (ERROR 1):

Normal status: Under trening, kan du få opp beskjeden E1 dersom konsollet ikke mottar noe signal fra girmotoren etter fire sekunder, selv etter å ha sjekke ytterligere to ganger.

Ved oppstart: Girmotoren vil nullstille seg automatisk. Dersom motorsignalet ikke kan bli oppdaget i mer enn fire sekunder, vil motoren umiddelbart slås av, og du vil motta E1-beskjeden på skjermen.

E2 (ERROR 2):

Når motoren leser av minne, kan du motta beskjeden E2 under oppstart dersom I.D.koden ikke er riktig, eller dersom minnet er skadet.

E3 (ERROR 3):

Dersom konsollet oppdager at motoren feilaktig ikke beveget seg vekk fra nullpunktet etter fire sekunder under oppstartsmodus, vil du motta beskjeden E3.

KONSOLL

Teknisk data for adapter

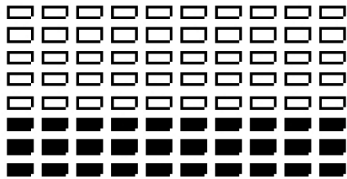
1. Tilgjengelig for input: 230V/50Hz eller 60Hz
 2. Tilgjengelig for input: 110V/50Hz eller 60Hz
- Output: 6V AC/0,5A
Output: 6V AC/0,5A

LCD TRENINGSGRAFIKK

Forhåndsinnstilte profiler

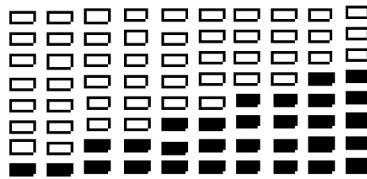
PROGRAM 1

MANUAL



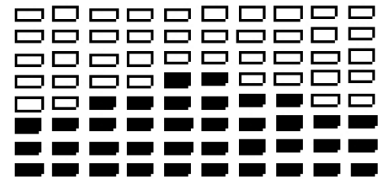
PROGRAM 2

STEPS



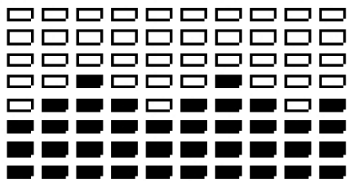
PROGRAM 3

HILL



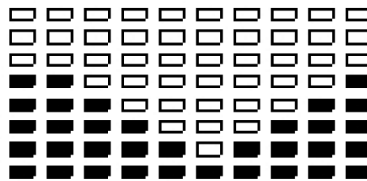
PROGRAM 4

ROLLING



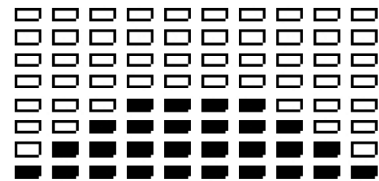
PROGRAM 5

VALLEY



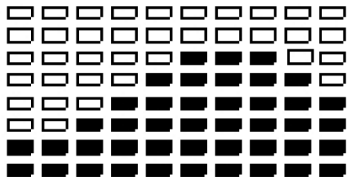
PROGRAM 6

FAT BURN



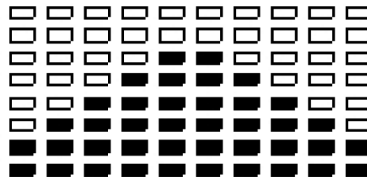
PROGRAM 7

RAMP



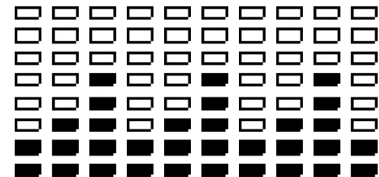
PROGRAM 8

MOUNTAIN



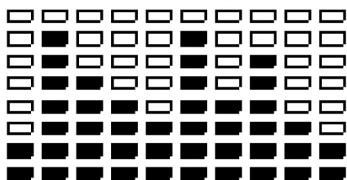
PROGRAM 9

INTERVALS



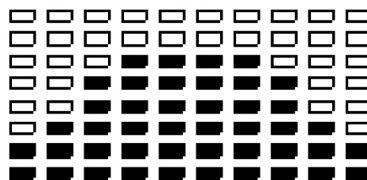
PROGRAM 10

RANDOM



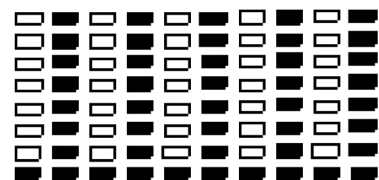
PROGRAM 11

PLATEAU



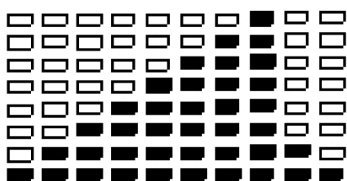
PROGRAM 12

FARTLEK



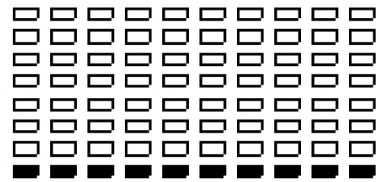
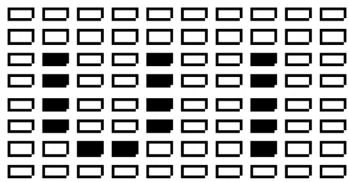
PROGRAM 13

PRECIPICE



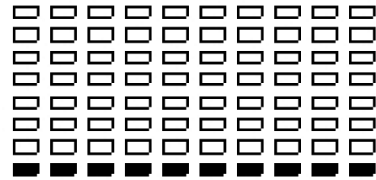
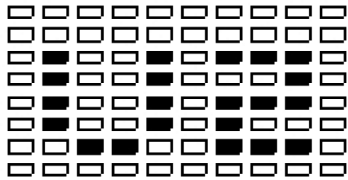
PROGRAM 14

USER 1



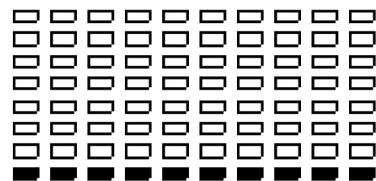
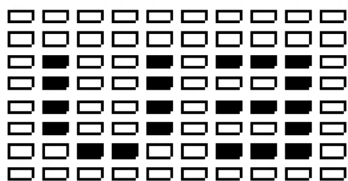
PROGRAM 15

USER 2



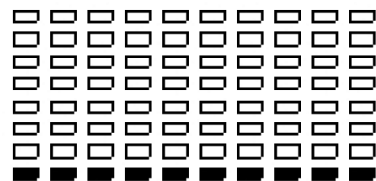
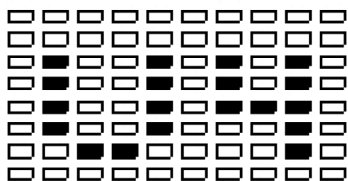
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

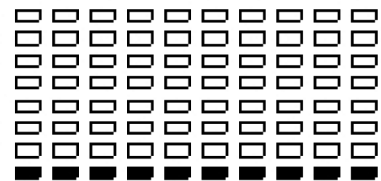
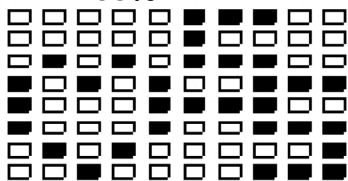
USER 4



PROFILER FOR HJERTERYTMEPROGRAMMER

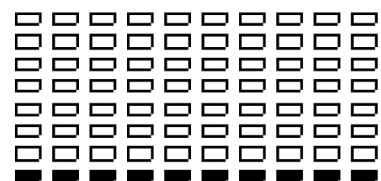
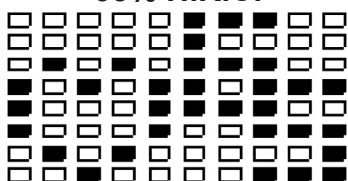
PROGRAM 18

55% H.R.C.



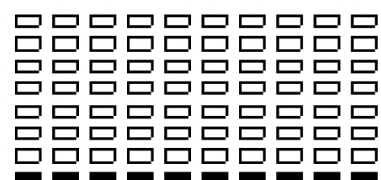
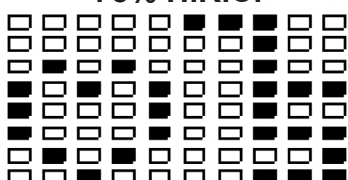
PROGRAM 19

65% H.R.C.



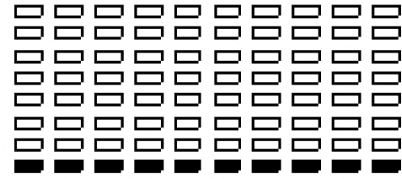
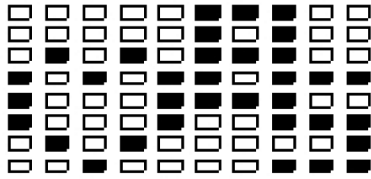
PROGRAM 20

75% H.R.C.



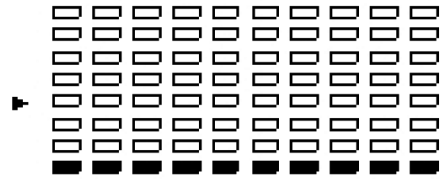
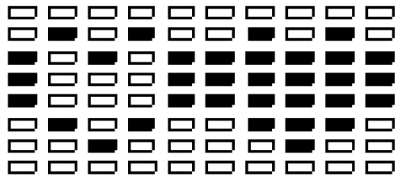
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

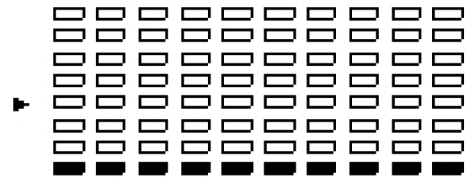
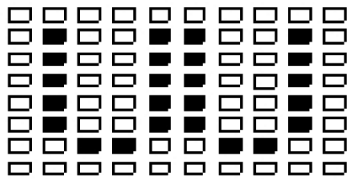
TARGET H.R.C.



WATTKONTROLLPROGRAMMER

PROGRAM 23

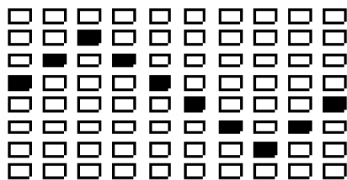
WATTKONTROLL



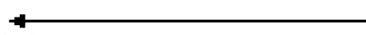
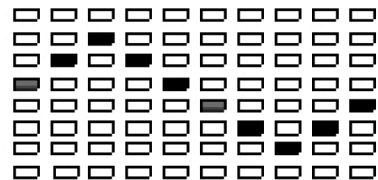
FETTPROSENTPROGRAMMER

PROGRAM 24

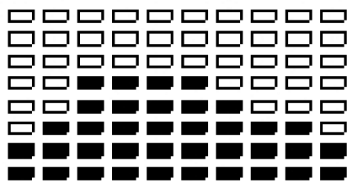
FETTPROSENT (STOP)



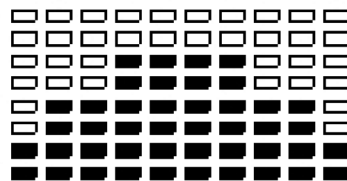
FETTPROSENT (START)



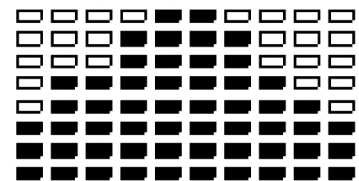
En av de følgende seks profilene vil automatisk vises etter avmålt fettprosent



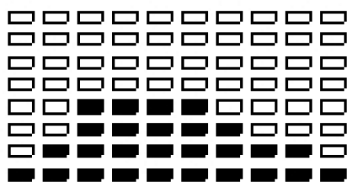
Treningstid: 40 minutter



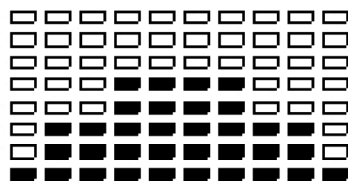
Treningstid: 40 minutter



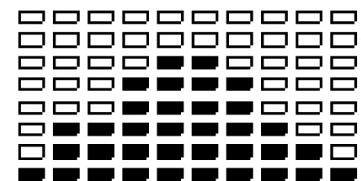
Treningstid: 20 minutter



Treningstid: 40 minutter



Treningstid: 40 minutter



Treningstid: 20 minutter

AVMÅLING AV HJERTERYTME

For å oppnå de beste kardiovaskulære fordelene fra din trening, er det viktig å trene innenfor en målverdi som passer deg best. Dette defineres som 60% - 75% av din makspuls.

Makspulsen din kan bli grovt kalkulert ved å subtrahere din egen alder fra 220. Din makspuls og og aerobice kapasitet vil senkes naturlig med alderen. Dette varierer fra person til person, men ved å benytte deg av denne formelen så vil du raskt kunne finne en omtrentlig målverdi som vil passe for deg. For eksempel, så er makspulsen for en gjennomsnittelig 40-åring 180 slag pr minutt. Med målverdien på 60% - til 75% av 180 vil optimal treningspuls ligge på 108 - 135 slag pr minutt.

Se neste side for mer informasjon om sikkerhet i forbindelse med hjerterytmetrening.

Før du påbegynner din treningsøkt, sjekk din normale hvilerytme. Plasser fingrene lett mot halsen eller mot håndleddet, over hovedpulsåren din. Etter å ha lokalisert pulsen din, tell antall slag i ti sekunder. Multipliser dette tallet med seks for å finne slag pr minutt. Det anbefales at du måler hvilepulsen din etter følgende:

Hvile, etter oppvarming, under treningsøkten din, og to minutter etter at du har begynt å trappe ned. Dette for å følge med på din egen progresjon da dette vil si mye om din fysiske form.

Under de første månedene med trening, er det anbefalt at du tar sikte på de laveste verdiene innenfor din målverdi for hjerterytme, det vil si 60%. Øk deretter gradvis opp til 75%. Å trene over 75% av din makspuls vil være for utmattende unntatt dersom du er i topp fysisk form. Å trene under 60% av din makspuls vil resultere i minimalt med kardiovaskulær trening.

Sjekk din rekonvalesens. Dersom pulsen din er over 100 slag pr minutt fem minutter etter at du har avsluttet treningsøkten, eller dersom den er høyere enn vanlig morgenen etter trening, så betyr dette at du har trent for hardt for ditt fitnessnivå. Hvil ut, og pass på å redusere intensiteten fra og med neste treningsøkt.

AVMÅLING AV HJERTERYTME

Fitnessikkerhet

På neste side vil du finne en skala som indikerer målverdisoner for hjerterytme for forskjellige aldre. Forskjellige faktorer (for eksempel medikamenter, psykisk helse, temperatur og annet) kan påvirke hvilken sone som passer best for deg. Snakk med din lege, da vedkommende kan hjelpe deg å finne ut av hvilken treningsintensitet som passer best for din alder og fysiske form.

(MHR) = Maksimum Hjerterytme

(THR) = Målverdi for hjerterytme

$220 - \text{din alder} = \text{Maksimum hjerterytme (MHR)}$

$\text{MHR} \times 0,60 = 60\% \text{ av maksimum hjerterytme}$

$\text{MHR} \times 0,75 = 75\% \text{ av maksimum hjerterytme}$

For eksempel, dersom du er 30 år gammel, vil din formel være som følgende:

$$220 - 30 = 190$$

$$190 \times 0,60 = 114 \text{ (60\% av MHR)}$$

$$190 \times 0,75 = 142 \text{ (75\% av MHR)}$$

Målverdi for en 30-åring bør da ligge mellom 114 og 142.

Se tabellen på neste side for mer informasjon om dette.

AVMÅLING AV HJERTERYTME

MÅLVERDISONER FOR HJERTERYTME

100%

Treningsnivå for toppidrettsutøvere.

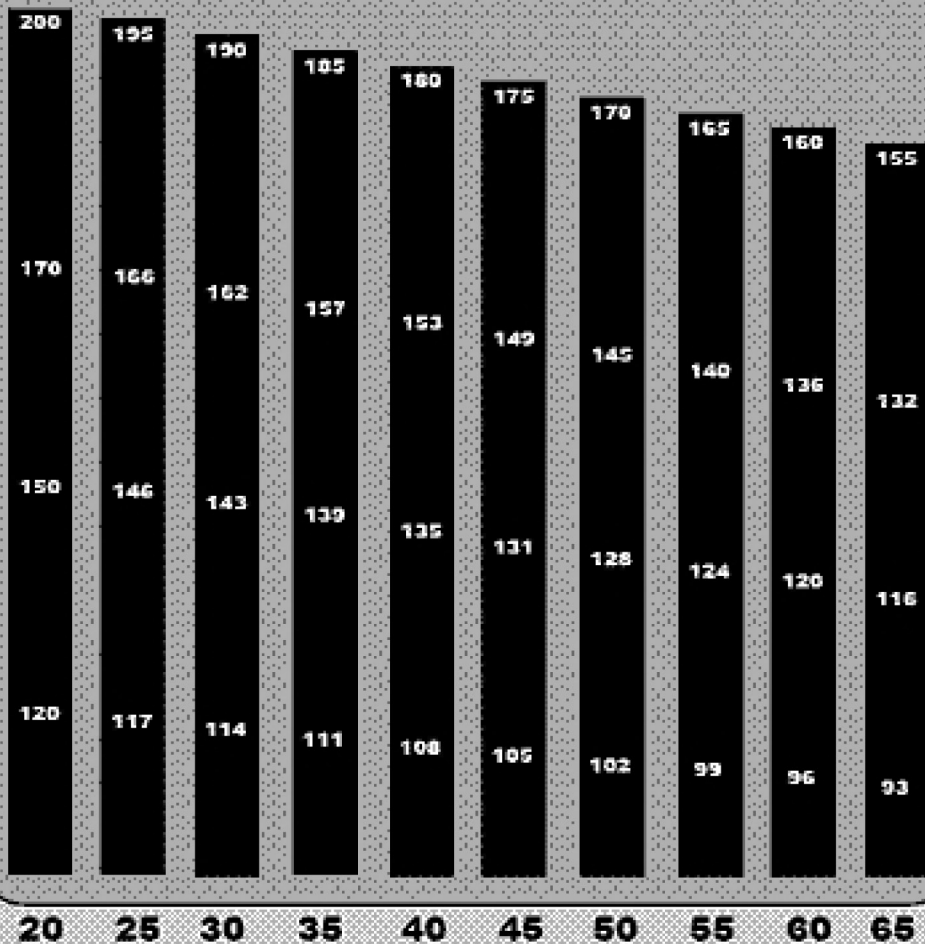
85%

Kardiovaskulær skala

75%

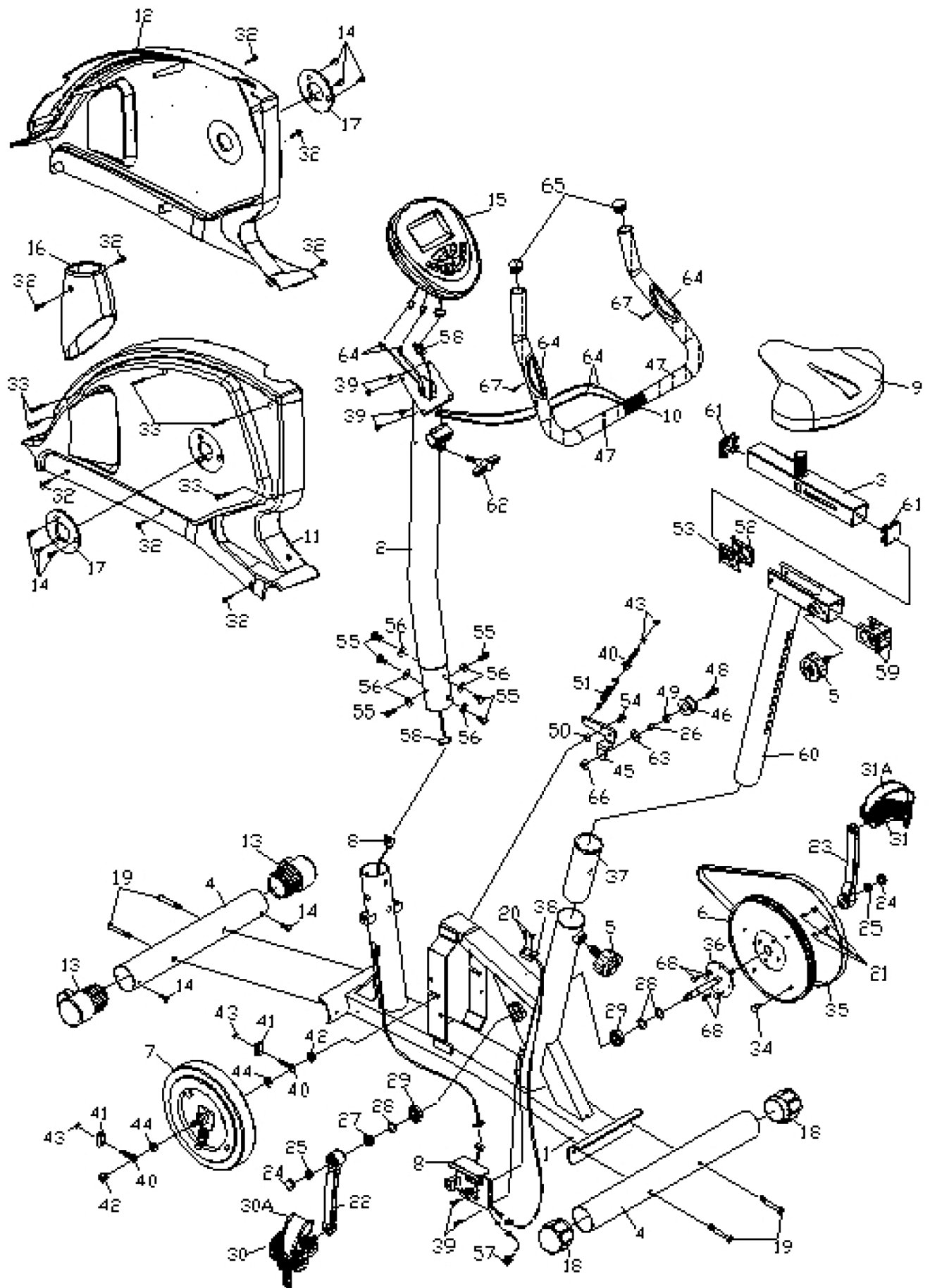
Fettforbrennings skala

60%



ALDER

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	DELENAVN	ANT	NR	DELENAVN	ANT
1	Hovedramme	1	37	Rund foring, setestamme	1
2	Konsolltube	1	38	Sensor med sensorledning	1
3	Seteskinne	1	39	Metallskruer, M5x10mm	6
4	Stabilisator	2	40	Øyebolt, 6x40mm	3
5	Seteskrue, 22mmL	2	41	Justeringskanal	2
6	Reimskive	1	42	Hettemutter, 3/8" x 26mm	2
7	Mag brems	1	43	Sekskantet mutter, M6	4
8	Girboks med ledning	1	44	Skive, M10x19mm	2
9	Setepute	1	45	Brakett, beltemotstand	1
10	Pulshåndtak	1	46	Reimskive, hjul	1
11	Hoveddeksel, nedre venstre	1	47	Hylse, håndtak	2
12	Hoveddeksel, nedre høyre	1	48	Sekskantet skrue, M8x30mm	1
13	Transporthjul	2	49	Lager, #608	1
14	Skruer, TP4x12mm	8	50	Tykk låsemutter, M8	1
15	Konsoll	1	51	Fjær, 2.8x93mm	1
16	Deksel, konsolltube	1	52	Indre foring, 38x45mm, nr1	1
17	Endekapsel, rund	2	53	Indre foring, 38x45mm, nr2	1
18	Fothette	2	54	Sekskantet skrue, M8x20mm	1
19	Sekskantet skrue, M8x60mm	4	55	Sekskantet skrue, M8x15mm	6
20	Skruer, TP3x8mm	2	56	Kurvet skive, M8x18mm	6
21	Låsemutter, M6	4	57	Strømledning, DC	1
22	Krank, venstre	1	58	Skjøteledning	1
23	Krank, høyre	1	59	Indre foring, 38x45mm, nr3	2
24	Midtre hette, krank	2	60	Setestamme	1
25	Kapselmutter, M10xP1.25R	2	61	Plastikk indre foring, 38x38mm	2
26	Spacer, M8x12.5x14.9L	1	62	Låsepinne	1
27	mutter, krank	1	63	Skive, M8x19mm	1
28	Skive, M17x22mm	3	64	Håndpulssensor m ledning	2
29	Lager, #6003	2	65	Ballplugg	2
30	Pedal, venstre	1	66	Tynn låsemutter, M8	1
30a	Stropp, venstre pedal	1	67	Flathodeskrue, M4x16mm	2
31	Pedal, høyre	1	68	Flathodeskrue, M6x16mm	4
31A	Stropp, høyre pedal	1			
32	Sort skrue, TP4x16mm	8			
33	Sølvskrue, TP5x30mm	5			
34	Magnet	1			
35	V-Belte	1			
36	Aksel, reimskive	1			

INFORMASJON / SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte exerfit.no. Når du kontakter oss bør du ha den originale brukerveiledningen. Kikk først på exerfit.no da det ligger mye informasjon der. Man kan også laste ned brukerveiledninger derfra.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

service@exerfit.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet. (under på rammen)
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen)
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen