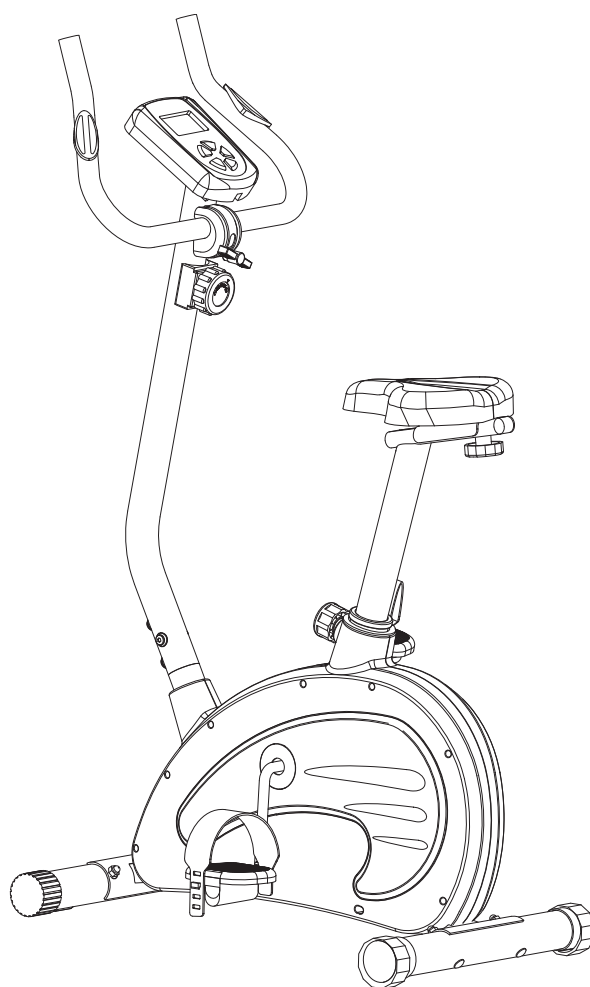


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

340 MAGNETIC



BUILT FOR HEALTH

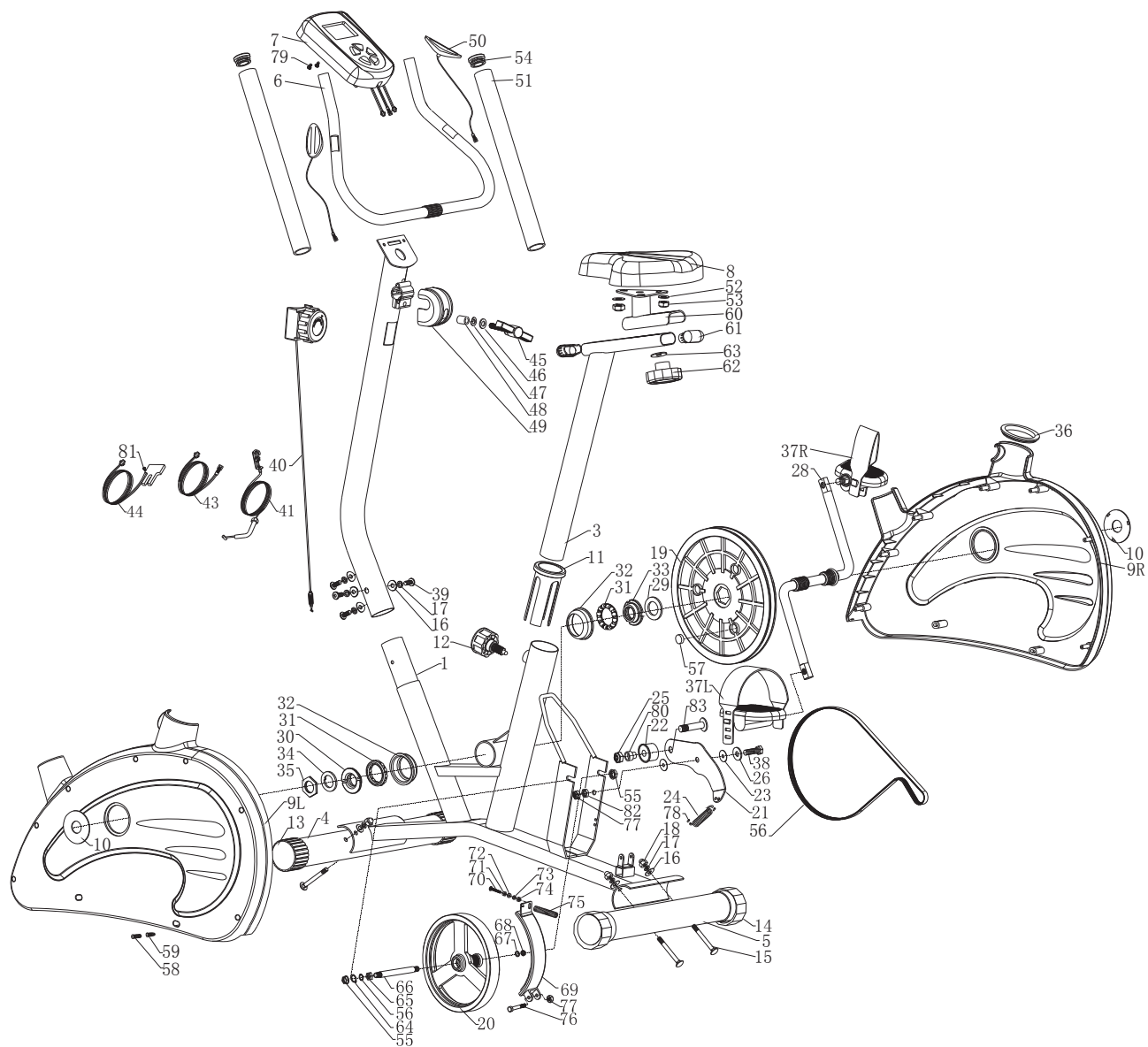
Forholdsregler

1. Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle personer som benytter seg av dette apparatet er gjort kjent med forholdsreglene og annet relevant innhold i denne brukerveiledningen.
3. Apparatet er kun utviklet for bruk av en person av gangen.
4. Før første gangs bruk og regelmessig deretter bør du forsikre deg om at alle bolter, skruer og muttere sitter godt før du benytter deg av apparatet.
5. Før bruk bør du sørge for at ingen objekter med skarpe kanter befinner seg rundt apparatet.
6. Ikke bruk apparatet dersom du vet at det er noe feil ved det.
7. Erstatt umiddelbart alle ødelagte, defekte eller slitte deler. Ikke benytt deg av apparatet før det har blitt riktig vedlikehold og reparert.
8. Dette apparatet er ikke et leketøy, og foreldre og foresatte bør være klar over sitt ansvar og ta forholdsregler, da barns naturlige instinkter for lek og eksperimentering kan føre til farlige situasjoner.
9. Dersom du tillater barn å benytte seg av apparatet, må du ta hensyn til at barns mentale og fysiske utvikling ikke er over, og at de ikke vil behandle apparatet på samme måte som voksne. Barn bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av en voksen.
10. Forsikre deg om at det er nok rom rundt apparatet når du monterer det.
11. Vær klar over at uriktig og overdrevet trening kan være til skade for helsen.
12. Forsikre deg om at justeringsspaker og liknende ikke kommer i veien for brukerens bevegelsesbane under treningen.
13. Forsikre deg om at apparatet står stabilt på et jevnt og flatt underlag under treningen. Det anbefales sterkt at du benytter deg av en treningsmatte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe.
14. Ikle deg riktig bekledning og komfortable joggesko når du benytter deg av apparatet. Din bekledning må ikke være løssittende da dette kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler.
15. Snakk med en lege før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram. Vedkommende kan gi deg riktige tips vedrørende intensitet og liknende som er tilpasset din personlige alder og fitness. Din lege kan også gi deg råd angående diett og spisevaner.

Viktige merknader

1. Følg instruksjonene i denne brukerveiledningen nøye når du monterer dette apparatet. Før du begynner monteringen, bør du forsikre deg om at du har mottatt alle delene du trenger.
2. Monter og oppbevar apparatet på et tørt og jevnt sted, og forsikre deg om at det ikke blir utsatt for fuktighet. Det anbefales at du benytter deg av en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe.
3. Dette apparatet er ikke et leketøy. Det må kun benyttes av personer som er blitt gjort kjent med apparatet og forholdsreglene.
4. Dersom du opplever kvalme, svimmelhet eller annen form for ubehag, bør du umiddelbart avslutte treningen. Dersom du er i tvil, snakk med en lege.
5. Barn, uføre og handicappede bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av en person som kan gi støtte og instruksjoner.
6. Forsikre deg om at dine egne eller andre kroppsdeler ikke kommer nær apparatets bevegelige deler mens det er i bruk.
7. Når du justerer apparatets justerbare deler, bør du forsikre deg om at de er justert riktig.
8. Ikke tren rett etter et måltid.

Oversiktsdiagram

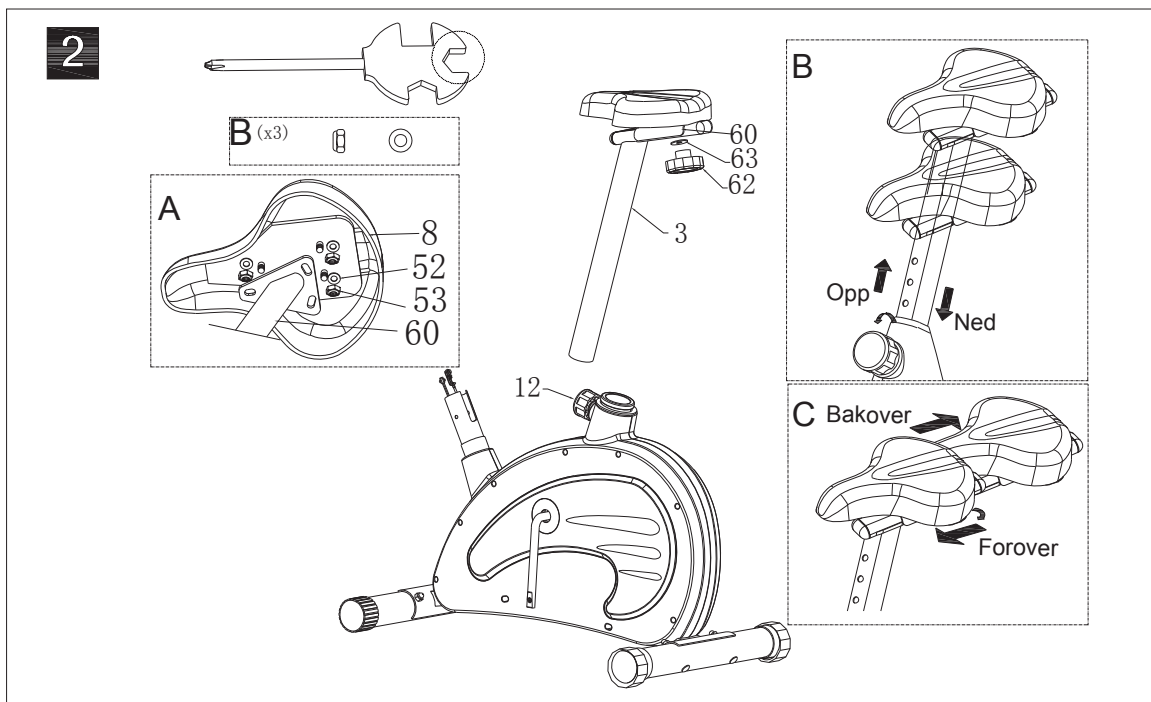
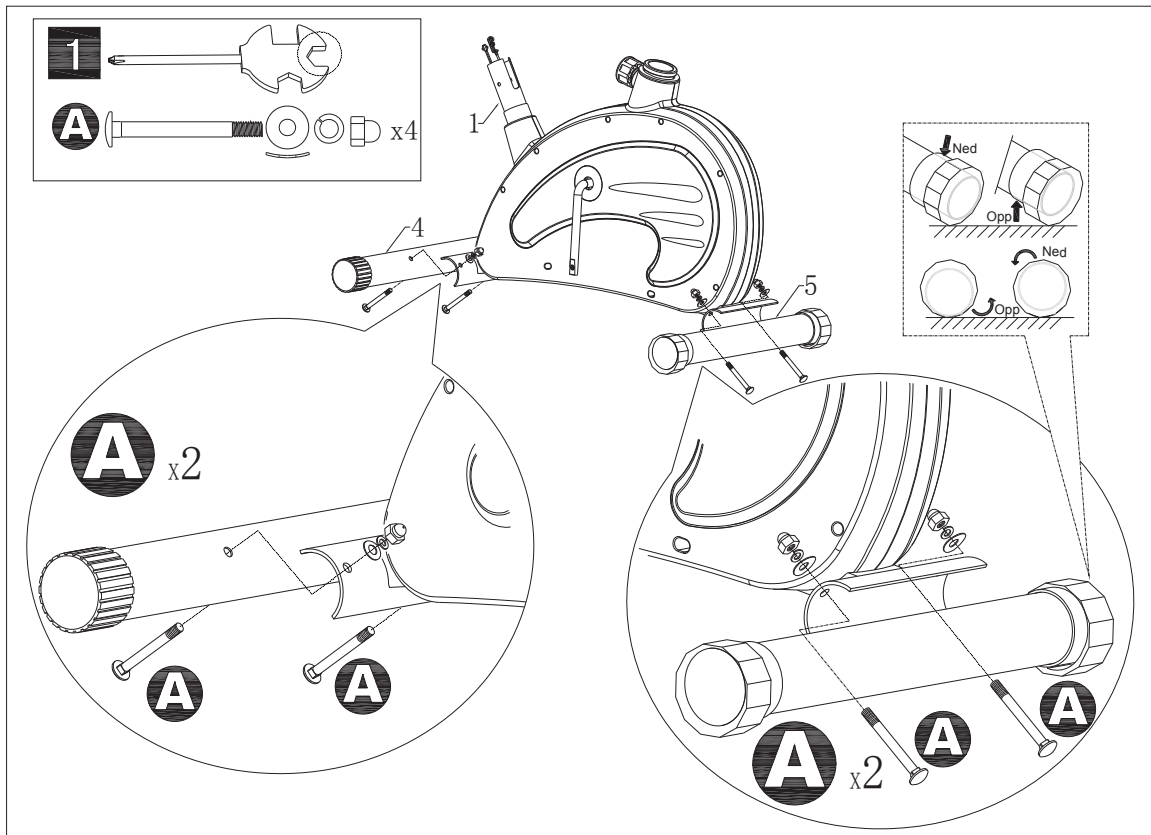


Deleliste

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANT
1	Hovedramme		1
2	Styrestamme		1
3	Setestamme		1
4	Fremre stabilisator	D60x1.5Tx480L	1
5	Bakre stabilisator	D60x1.5Tx480L	1
6	Håndtak	D22.2x470x350x1.5T	1
7	Computer	B-11092	1
8	Sete	LS-A16	1
9L	Venstre kjededeksel		1
9R	Høyre kjededeksel		1
10	Sidedeksel	D70x10	2
11	Indre tube	D66xD52x170L	1
12	Draskrue	D56xM16x32xD8	1
13	Rund fotkapsel	D60*D79*60	2
14	12-kantet fotkapsel	D60xD75x50L	2
15	Kvadratisk låsebolt	M8x1.25x75L	4
16	Kurvet skive	D22*D8.5*1.5T	8
17	Springskive	D15.4 XD8.2x2T	8
18	Kuppelmutter	M8x1.25x15L	4
19	Reimskive	D240x21	1
20	Svinghjul	D240*35	1
21	Låseplate for idlehjul		1
22	Idlehjul	D23.8xD38x24	1
23	Plastikk flat skive	D10*D24*0.4T	2
24	Fjær	D2.2xD14x65L	1
25	Nylonmutter	M10x1.5x10T	1
26	Flat skive	D25xD8.5x2.0T	1
27	xx	xx	x
28	Krank	61/2"	1
29	Låsedel for girhjul	D40.4xD24x2.8	1
30	Låsebolt, venstre	D45x12T	1
31	Lager	5/16"x12	2
32	Lagerdeksel	D55.6xD40x16	2
33	Låsebolt (høyre)	D45x12T	1
34	Låseplate	D35xD22.6x2.5T	1
35	Låsemutter	D7/8"x4T	1
36	Dekselring	84x82.5x9T	1
37L&R	Pedalsett	JD-11A(1/2")	1
38	Hexbolt	M8x1.25x20L	1
39	Indre hexbolt	M8x1.25.20L	4
40	Øvre motstandskabel	500L	1
41	Nedre motstandskabel	1130L	1

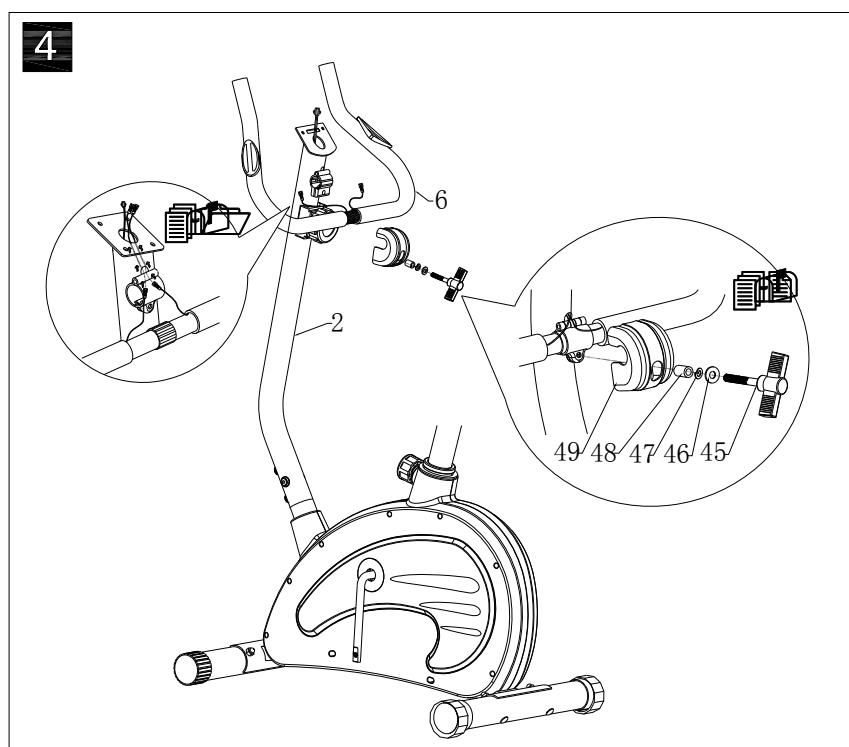
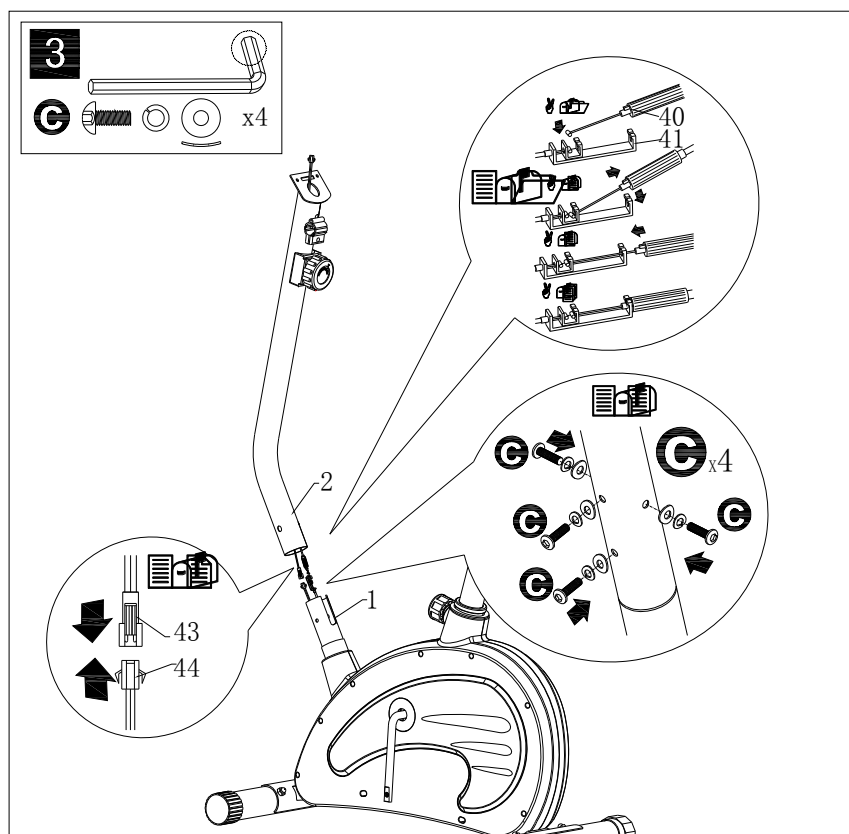
NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANT
43	Øvre computerkabel	900L	1
44	Nedre computerkabel	850L	1
45	T-spak	M8x1.25z55	1
46	Flat skive	D16xD8.5x1.2T	1
47	Springskive	D15.4xD8.2x2T	1
48	Foring	D8.D12.7x23	1
49	Deksel	80.6x56x52.5	1
50	Håndpuls	S1001	2
	Pulskabel	500L	2
51	Skum	D20x7Tx530L	2
52	Flat skive	D16*D8.5*1.2T	3
53	Hexboltmutter	M8*1.25*8T	3
54	Tube kapsel	D7/8"x17L	2
55	Antiløs mutter	3/8"-26UNF*6.5T	2
56	Belte	914J5	1
57	Rund magnet	S10042	1
58	Rund korsskrue	ST4x1.41x20L	7
59	Rund korsskrue	M5x0.8x20L	4
60	Justerbar setetube		1
61	Tube kapsel (oval)	25*50*32L	2
62	Justeringskrue	D60x32L(M8x1.25)	1
63	Flat skive	D28*D8.5*3T	1
64	C-formet ring	S-10(1T)	1
65	Hexboltmutter	D9.5*8T(3/8"-26UNF*8T)	1
66	Magnetisk systemaksel	D10x120L(3/8"-26UNF)	1
67	Spacer	D10xD14x3T	1
68	Hexboltmutter	D9.5*3T(3/8"-26UNF*3T)	1
69	Magnetisk låsestøtte		1
70	Hexbolt	M6*55L	1
71	Hexboltmutter	M6*1*6T	1
72	Nylonskive	D6*D19*1.5T	1
73	Flat skive	D13*D6.5*1.0T	1
74	Nylonmutter	M6*1*6T	1
75	Fjær	D1.0*42L	1
76	Hexbolt	M8*52L	1
77	Nylonmutter	M8*1.25*8T	2
78	Plastikkapsel	D3*30L	2
79	Bolt	M5*0.5*10L	2
80	Foring	D20*D14*11.5T	1
81	Bolt	M5*0.8*10L	1
82	Mutter	M8*1.25*8T	1
83	Bolt	M10*1.5*35L	1

Montering: Steg 1 og 2



Fest fremre (4) og bakre (5) stabilisator til hovedrammen (1), og fest så setestammen (3) til hovedrammen.

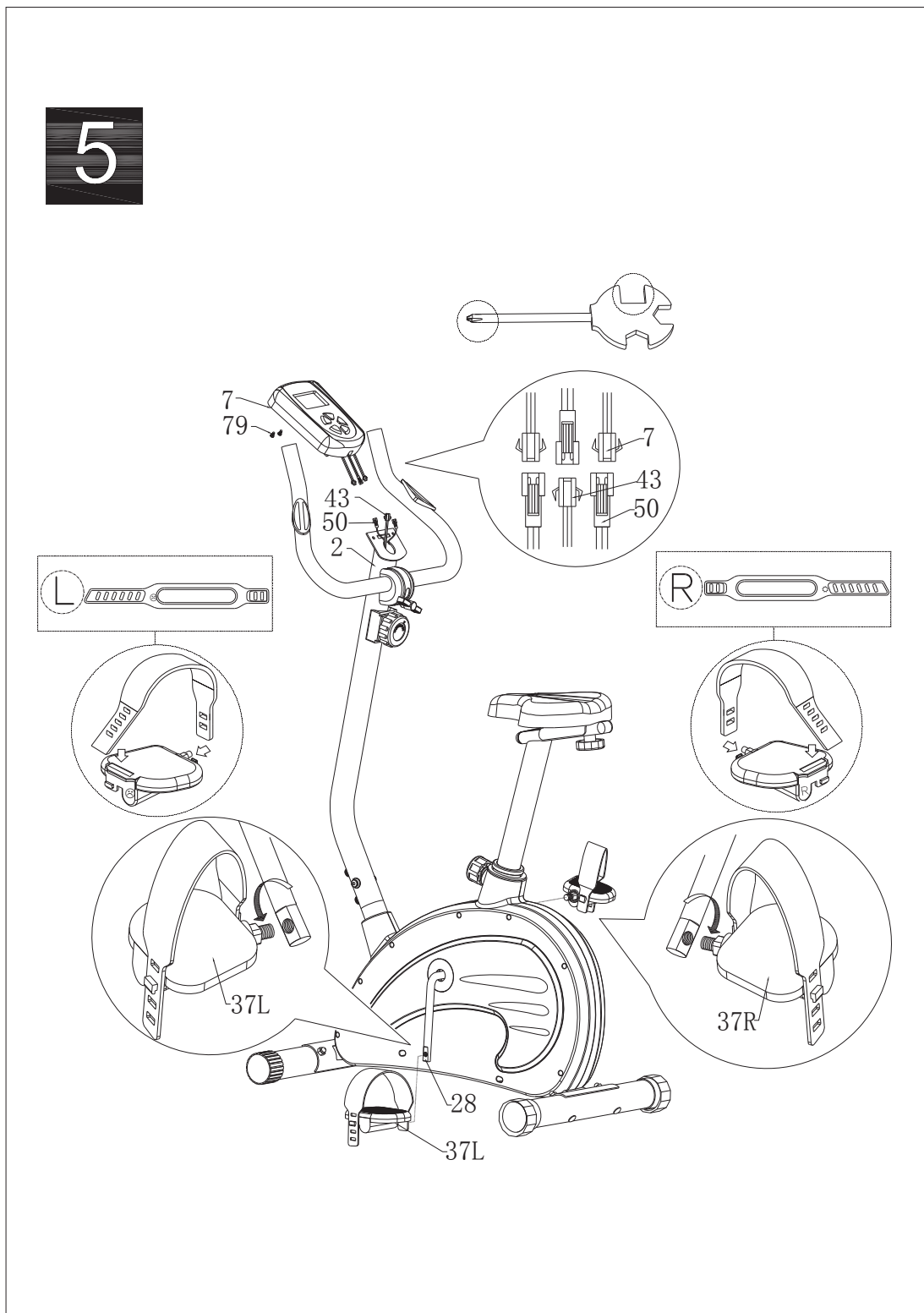
Montering: Steg 3 og 4



Koble computerkabler (43, 44) og motstandskabler (40, 41), og fest så styrestamme (2) og håndtak (6).

Montering: Steg 5

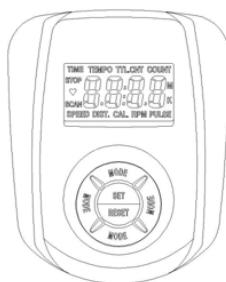
5



Monter Computer (7) og pedaler (37L, 36R).

Norsk brukerveiledning for B11092

Oversikt, konsoll:



Verdt å vite før trening

DVALEMODUS:

Konsollet vil gå inn i dvalermodus dersom det ikke mottar noe signal fra verken knapper eller pedaler i fire minutter.

Funksjoner

SCAN: I treningsmodus kan du trykke MODE knappen til ordet SCAN dukker opp på skjermen. Monitoren vil så vise følgende informasjon med seks sekunders intervaller på hovedskjermen.

TIME (tid) - SPEED (hastighet) –DISTANCE (distance) – CALORIE (kcaloriforbrenning) –RPM (rotasjoner pr minutt) – PULSE (puls)

1. TIME: Viser tid som er gått i minutter og sekunder. Konsollet vil automatisk telle opp fra 0 til 99:59 med ett sekunds intervaller. Du kan også programmere computeren til å telle ned dra en innstilt verdi ved å trykk OPP eller NED knappene fra 0 til 99:00. Dersom du fortsetter å trene etter at nedtelling er over, vil computeren lydindikere, før den begynner å telle opp fra 0.
2. SPEED: Viser treningshastigheten i kilometer eller engelske mil pr time fra 0 til 99,9.
3. DISTANCE: Viser samlet distanse du har gått eller løpt i hver trening opp til maks 99,99 km/mile.
4. CALORIES: Computeren vil regne ut det omtrentlige antall kalorier du har forbrent under treningen.
5. PULSE: Computeren vil vise hjerterytmen din i slag pr minutt under treningsøkten. Dersom computeren ikke mottar noe pulssignal, vil skjermen vise verdien 0 i vinudet.
6. RPM: Pedalrotasjoner pr minutt

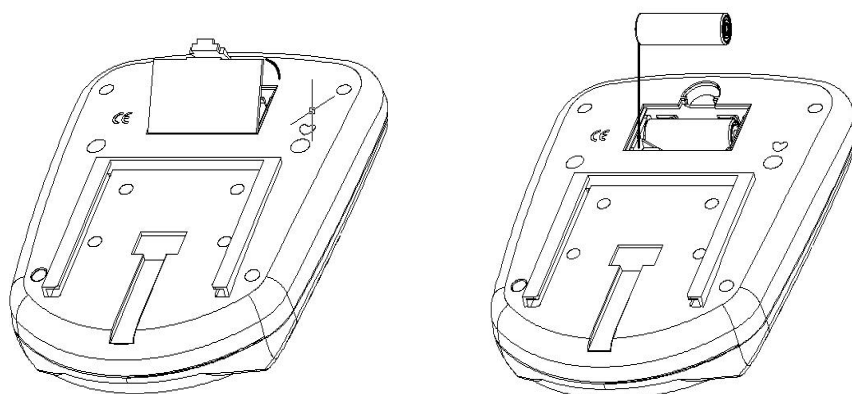
Nøkkelfunksjoner:

Det er tre knapper på konsollet:

1. SET: Under STOP modus, trykk denne knappen for å øke verdier for TIME, DISTANCE og CALORIES.
2. RESET: Under STOP modus, trykk denne knappen for å nullstille treningsverdier eller for å nullstille innstillingsverdier.
3. MODE:
 - a. Trykk denne knappen for å bekrefte valg av verdier for TIME, DISTANCE og CALORIE.
 - b. Under STOP modus kan du holde denne knappen nede i over to sekunder for å restarte computeren.
 - c. Under treningsmodus kan du trykke denne knappen for å sjekke følgende funksjoner:
SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE

Hvordan bytte batterie:

Fjern batteridekslet fra bunnen av computeren, og bytt batterier som vist på tegningen.



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