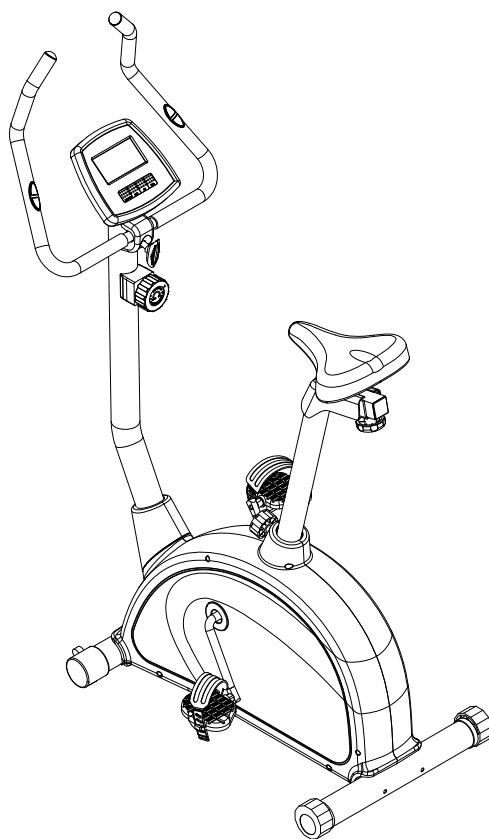


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

345 Magnetic



BUILT FOR HEALTH

INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER	2	SJEKKLISTE, MONTERING	8
DELELISTE	3-4	MONTERING	9-13
OVERSIKTSDIAGRAM	5-6	COMPUTER	14-15
SMÅDELER	7	TRENINGSINSTRUKSJONER	16-17
		SERVICE	18

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Dette apparatet er utviklet med tanke på sikkerhet, men det er likevel visse forholdsregler du må ta hensyn til når du benytter deg av produktet. Les gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet, og legg spesielt merke til de følgende forholdsreglene.

1. Barn og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet. Ikke la barn benytte seg av apparatet uten tilsyn.
2. Apparatet må kun benyttes av en person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, brystsmerte eller annen form for ubehag, bør vedkommende avslutte treningen umiddelbart, og ta kontakt med lege.
4. Plassér apparatet på et jevnt og ryddig underlag. Ikke benytt apparatet utendørs eller nær vann.
5. Hold hendene unna bevegelige deler.
6. Kle deg hensiktsmessig når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg lange klær som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Benytt også rene joggesko.
7. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen. Ikke benytt deg av ekstrautstyr som ikke er godkjent av produsenten.
8. Ikke plassér skarpe objekter nær apparatet.
9. Handicappede bør ikke benytte seg av apparatet uten tilsyn av lege eller en annen kvalifisert person.
10. Pass på å varme opp og tøye ut før du benytter deg av apparatet.
11. Ikke benytt deg av apparatet dersom det ikke fungerer riktig.
12. Maks brukervekt er 100 kg.

MERK: Personer over 35 år eller med kjente helseproblemer bør alltid konsultere med en lege før de begynner et nytt treningsprogram.

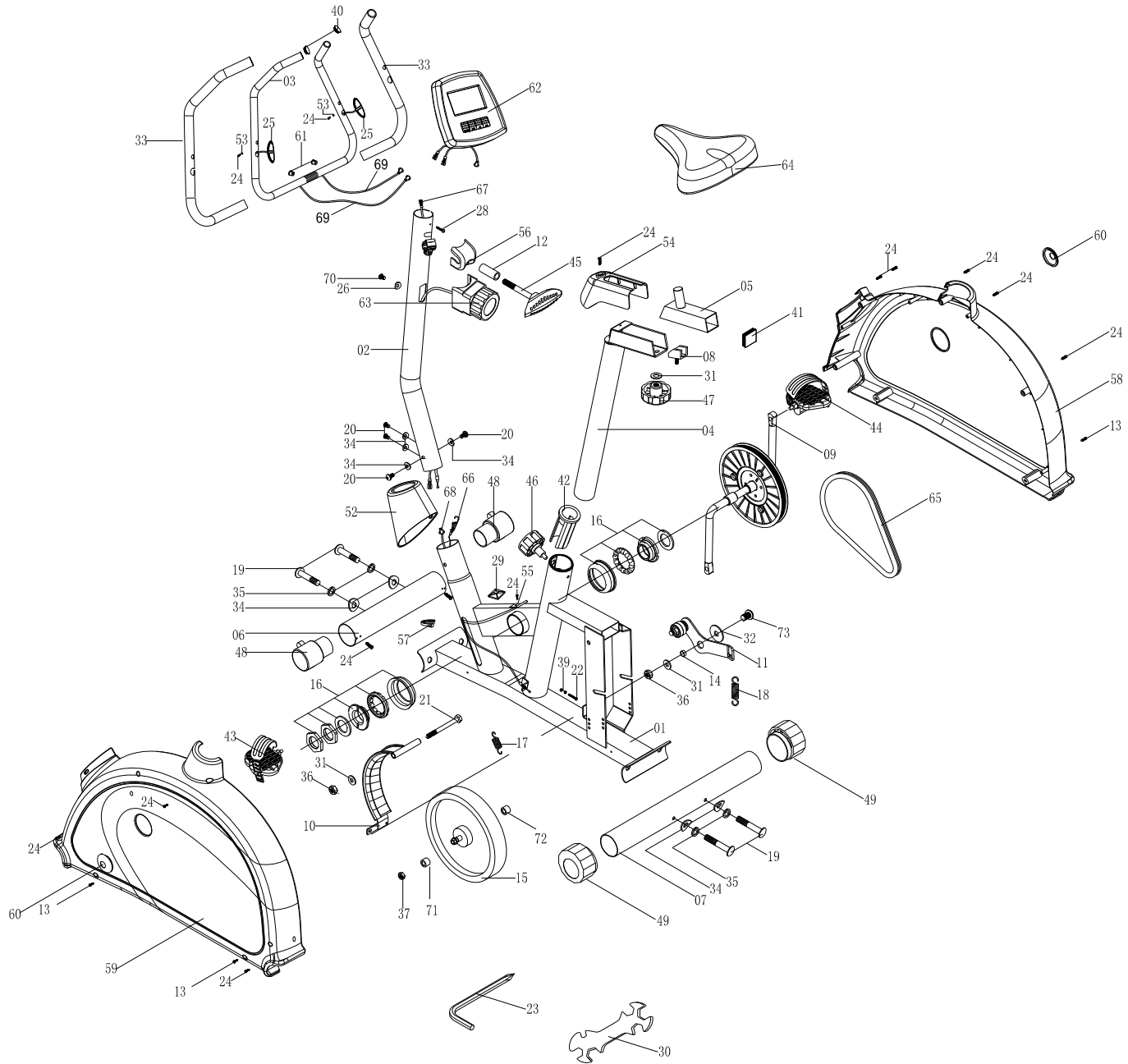
Spar på denne brukerveiledningen for senere bruk.

DELELISTE

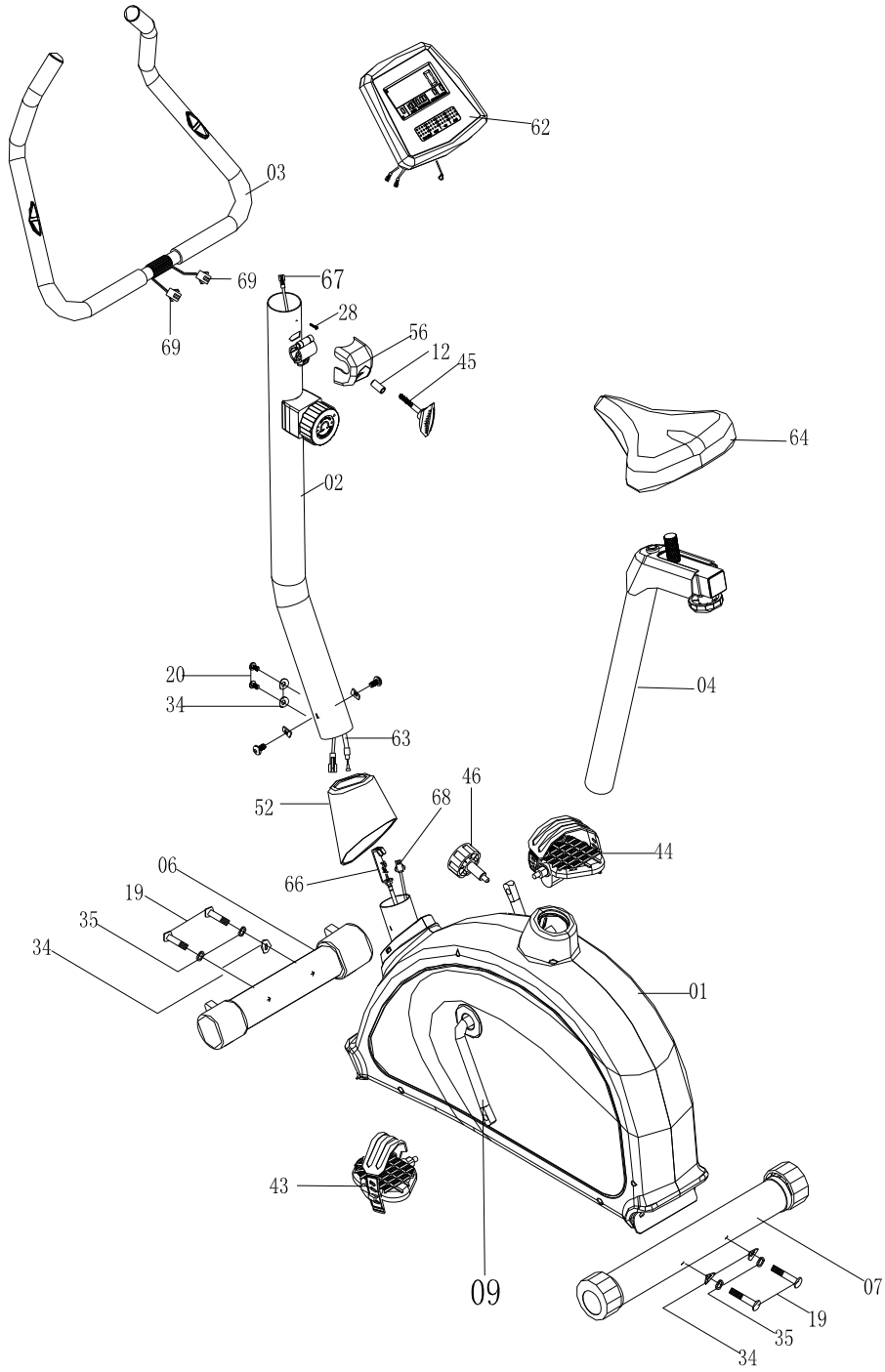
Nummer	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Styrestamme	1
3	Håndtak	1
4	Setestamme	1
5	Tube	1
6	Fremre stabilisator	1
7	Bakre stabilisator	1
8	U-brakett	1
9	Krank med reimskive	1
10	Magnet-sett	1
11	Drivhjul	1
12	Spacer	1
13	Skrue, M4 x20	4
14	Spacer, drivhjul	1
15	Hjul	1
16	Lager-sett	1
17	Fjær, magnet-sett	1
18	Fjær, drivhjul	1
19	Umbrakoskrue, M8 x75	4
20	Umbrakoskrue, M8 x20	4
21	Mutter, M10 x105	1
22	Bolt M5 x30	1
23	Umbrakonøkkel	1
24	Skrue, M4 x20	14
25	Håndpulssensor	2
26	Kurvet skive, $\phi 5.5 \times \phi 20$	1
28	Stjerneskrue, M5 x25	1
30	Nøkkel	1
31	Flat skive, $\phi 10.5 \times \phi 20$	3
32	Flat skive, $\phi 10.5 \times \phi 28$	1
33	Nedre skumgrep	2
34	Kurvet skive, $\phi 8.5 \times \phi 20$	8
35	Springskive, $\phi 8.5 \times \phi 13$	4
36	Nylon låsemutter, M10	2
37	Mutter, M10	1
39	Mutter, M5	2

Nummer	Beskrivelse	Antall
40	Hette, håndtak	2
41	Kvadratisk hette	1
42	Sete-foring	1
43	Venstre pedal	1
44	Høyre pedal	1
45	T-skruer	1
46	Justeringskrue	1
47	Justeringskrue	1
48	Transporthjul	2
49	Justeringshette	2
52	Fremre deksel	1
53	Flat skive $\varnothing 4.3 \times \varnothing 12$	2
54	Setedeksel	1
55	Støttebrakett	1
56	Klemmedeksel	1
57	Stropp	2
58	Høyre kjededeksel	1
59	Venstre kjededeksel	1
60	Krankdeksel	2
61	Malje	2
62	Computer	1
63	Motorkabel	1
64	Sete	1
65	Belte, 410J J6	1
66	Nedre motstandsledning	1
67	Midtre computerledning	1
68	Nedre computerledning	1
69	Pulsledning	2
70	Stjerneskrue, M5 x 55	1
71	Spacer, Hjul 4	1
72	Spacer, Hjul 2	1
73	Umbrakoskrue, M10 x20	1





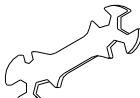



OVERSIKTSDIAGRAM



OVERSIKTSDIAGRAM B

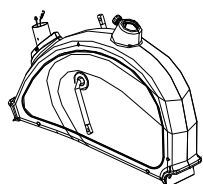


SMÅDELER

Nr	Beskrivelse	Illustrasjon	Antall
12	Spacer		1
19	Umbrakoskrue, M8		4
23	Umbrakonøkkel		1
28	Stjerneskrue, M5		1
30	Nøkkel		1
34	Springskive, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 13$		4
35	Kurvet skive, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 20$		4
45	T-skrue		1

Før du påbegynner monteringen lønner det seg å forsikre deg om at du har alle disse delene.

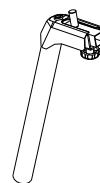
SJEKKLISTE, MONTERING



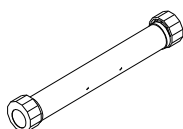
NO. 1



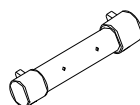
NO. 2



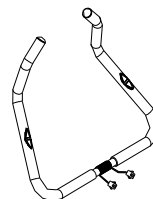
NO. 4



NO. 7



NO. 6



NO. 3



NO. 64



NO. 62



NO. 52



NO. 43



NO. 44



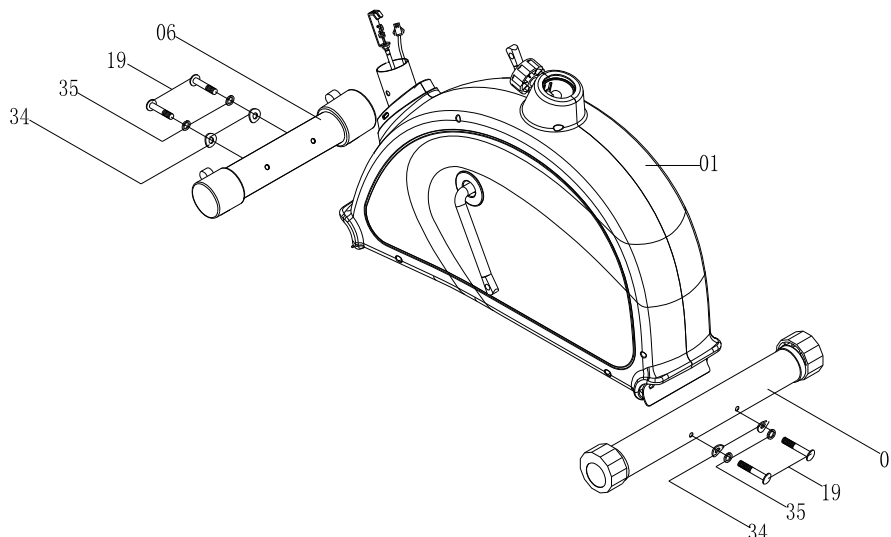
NO. 56

Nr	Beskrivelse	Ant
01	Hovedramme	1
02	Styrestamme	1
03	Håndtak	1
04	Setestamme	1
06	Fremre stabilisator	1
07	Bakre stabilisator	1
43	Venstre pedal	1
44	Høyre pedal	1
52	Fremre deksel	1
56	Klemmedeksel	1
62	Computer	1
64	Sete	1
	Brukerveiledning	1

MONTERING

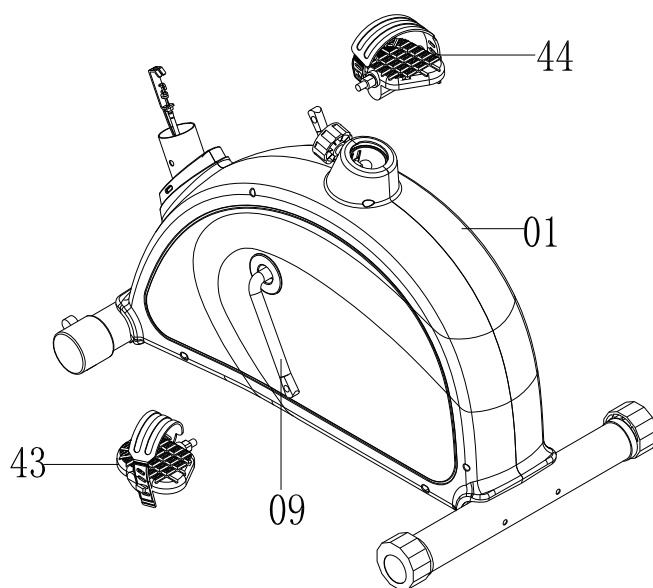
Steg 1

- Fest fremre stabilisator (06) til fremre del av hoveddrammen (01) med to umbrakoskruer (19), to springskiver (35), og to kurvede skiver (34).
- Fest bakre stabilisator (07) til bakre del av hoveddrammen (01) med to umbrakoskruer (19), to springskiver (35), og to kurvede skiver (34).



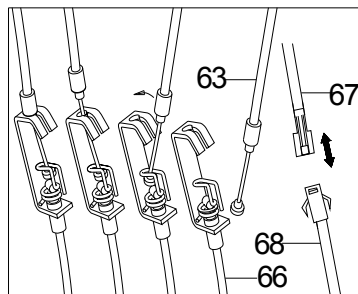
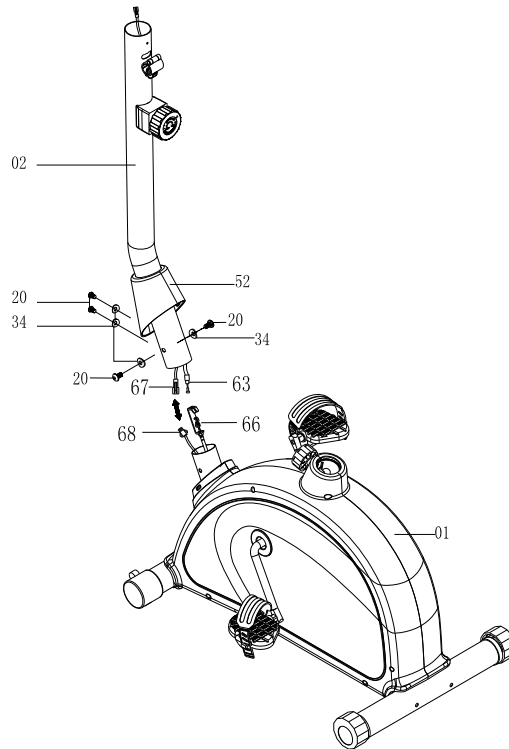
Steg 2

- Fest venstre og høyre pedalstropper til venstre og høyre pedal (43/44).
Merk: Den delen av stropkene med fire hull må peke utover fra apparatet.
- Fest venstre og høyre pedaler (43/44) til venstre og høyre krankarmer (09).
Merk: Pedalene og krankarmene er merket med R og L. Høyre pedal (R) må tres inn i retning med klokka, og venstre pedal (L) må tres inn i retning mot klokka.



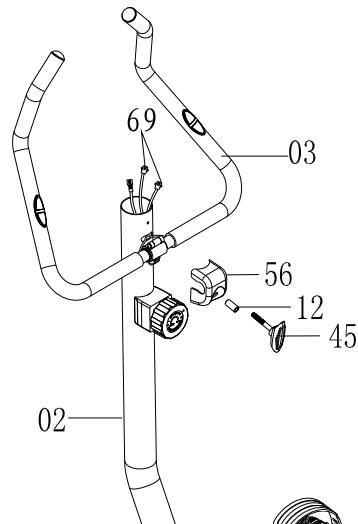
Steg 3

- Fest styrestammen (02) gjennom det fremre dekslet (52), og koble den midtre computerledningen (67) fra styrestammen til den nedre computerledningen (68).
- Dra koblestykket fra den øvre motstandskabelen (63) og før den gjennom åpningen på koblerommet på den nedre motstandskabelen (66). Dra øvre motstandskabel opp og før ledningen gjennom sporet i braketten. Dra øvre motstandskabel ned slik at koblestykket sitter sikkert i braketten.
- Skru umbrakoskruene (20) og de kurvede skivene (34) ut av hoveddrammen (01).
- Før styrestammen (02) inn i hoveddrammen (01). Fest styrestammen med de fire kurvede skivene (34) og fire umbrakoskruene (20).



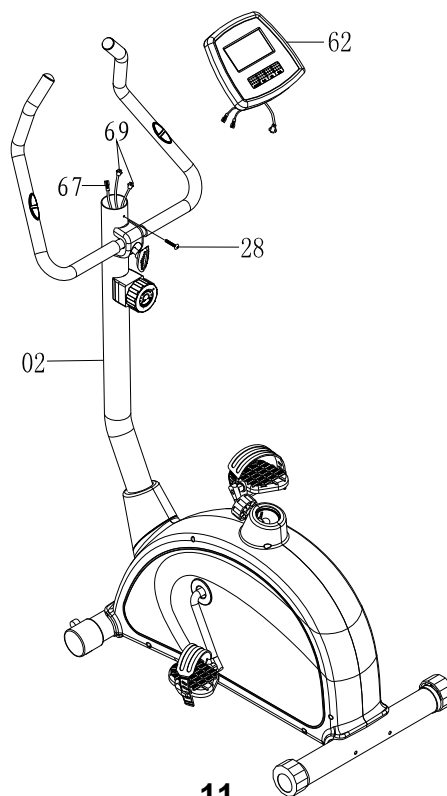
Steg 4

- Fest håndtaket (03) til fremre del av styrestammen (02), og før håndpulsledningen (69) gjennom hullet i styrestammen og dra det ut av hullet øverst i stammen.
- Fest håndtaket (03) til styrestammen (02) med et klemmedeksel (56), spacer (12) og en T-skrue (45).



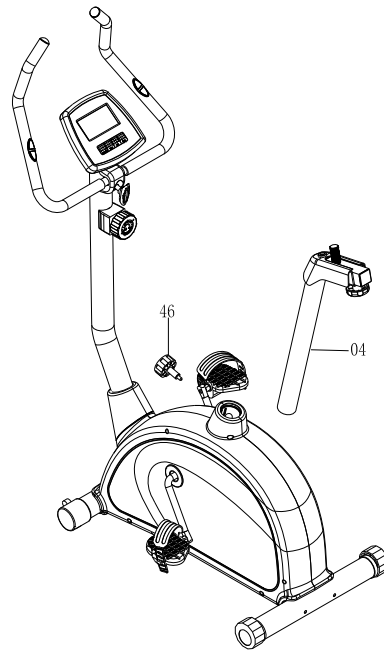
Steg 5

- Koble den midtre computerledningen (67) med den øvre computerledningen fra computeren (62).
- Koble håndpulsledningen (69) med øvre pulsledning fra computeren (62).
- Fest computeren (62) til styrestammen (02) med én skrue (28).



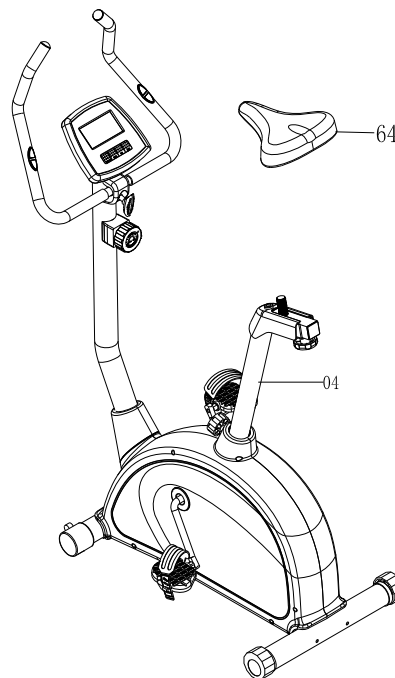
Steg 6

- Dra justeringsskruen (46) ut fra hoveddrammen (01). Før setestammen (04) inn i hoveddrammen. Fest justeringsskruen (46) inn i et av hullene i setestammen.



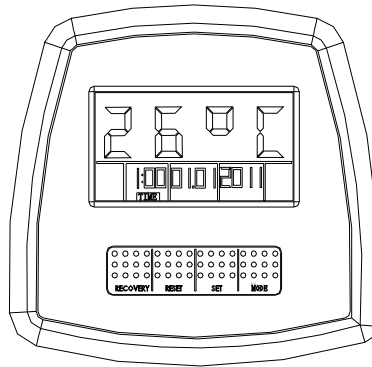
Steg 7

- Løsne mutteren på setet (64) med den inkluderte nøkkelen (30), fest så setet (64) til setestammen (04) med skruen.



Forsikre deg om at alle bolter og muttere er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.

COMPUTER



1. Plasser to AA 1.5V batterier inn i computeren. Computeren vil nå lydindikere, og skjermen vil vise alle funksjonene i ca to sekunder.
2. Den øvre skjermen vil nå vise temperatur, mens den nedre skjermen vil vise dato. For å stille inn dato, trykk SET, MODE og RESET.
3. SCAN

Denne funksjonen ruller mellom å vise informasjon for tid, distanse, k-joule, puls og hastighet/RPM. Hver stasjon vises på skjermen i seks sekunder, men dersom du ønsker å bevare en av stasjonene på skjermen permanent, trykker du MODE for å gå ut av SCAN-modusen, og gå så inn i låst modus hvor du trykker MODE for å vise ønsket stasjon og låse denne.

4. TIME (klokke)

Klokken vil telle opp fra 0 med en gang du begynner å bruke pedalene. Dersom computeren ikke mottar noe signal fra pedalene innen fire sekunder, vil skjermen vise beskjeden «P».

Skala: 0-99 minutter. Dersom du ønsker å stille inn ønsket treningstid, hold SET inne i 3 sekunder, og still inn med SET-knappen. Klokka vil deretter telle ned til null under trening, og lydindikere når nedtellingen er ferdig.

5. SPEED (hastighet)

Denne funksjonen måler hastigheten du beveger deg i.

Skala: 0 – 99,9. Dersom computeren ikke mottar noe signal fra pedalene innen fire sekunder, vil skjermen vise beskjeden «0.0»

6. RPM (rotasjoner pr minutt)

Denne funksjonen teller antall rotasjoner på drivhjulet pr minutt.

Skala: 0-999. Dersom computeren ikke mottar noe signal fra pedalene innen fire sekunder, vil skjermen vise beskjeden «0.0»

7. DISTANCE (distanse)

Denne funksjonen måler distansen du beveger deg fra start til stopp.

Skala: 0-99.99. Dersom du ønsker å stille inn ønsket distanse, hold SET inne i 3 sekunder, og still inn med SET-knappen. Distansen vil deretter telle ned til null under trening, og lydindikere når du har nådd målet.

8. K-JOULE

Denne funksjonen måler hvor mye energi forbrennes. Skala: 0-9999. Dersom du ønsker å stille inn ønsket målverdi, hold SET inne i 3 sekunder, og still inn med SET-knappen. Funksjonen vil deretter telle ned til null under trening, og lydindikere når nedtellingen er ferdig.

9. PULSE (puls)

Denne funksjonen tillater deg å måle pulsen din under trening ved hjelp av håndpuls-sensorene eller en trådløs pulssensor. Når computeren mottar pulssignalet, vil skjermen oppdatere deg hvert andre sekund om hvor pulsen din ligger. Puls-ikonet på skjermen vil blinke når computeren oppdager signalet.

Dersom den ikke mottar noe signal vil den vise beskjeden «0».

Skala: 0-72-240 slag pr minutt. Dersom du ønsker å stille inn ønsket en målverdi, hold SET inne i 3 sekunder, og still inn med SET-knappen. Computeren vil deretter lydindikere dersom din pulsverdi overstiger din forhåndsinnstilte verdi.

10. Standby

Dersom computeren ikke mottar noen signaler på fire sekunder, vil den gå inn i standby-modus.

11. Dvalemodus

Dersom computeren ikke mottar noen signaler på fire minutter, vil den gå inn i dvale-modus hvor temperatur og dato vil vises på skjermen.

12. Re-aktivering

Computeren vil re-aktiveres straks den mottar signaler fra enten knappene eller pedalene.

13. MODE

1. Du kan trykke MODE for å velge mellom meny-valgene TIME, DISTANCE, PULSE og SPEED/RPM.

2. Hold MODE inne i minst tre sekunder for å stille inn målverdier. Ønsker du å nullstille disse målverdiene, hold MODE inne i to sekunder.

14. RESET (nullstill)

Nullstiller all informasjon du har skrevet inn som målverdier.

15. SET

Stiller inn informasjon for TIME, DISTANCE, K-JOULE og PULSE.

16. RECOVERY (rekonvalesens)

RECOVERY fungerer ved at du først leser av pulsen din ved hjelp av håndpulssensorene eller ved hjelp av trådløse sensorer. Deretter trykker du RECOVERY. Computeren vil nå telle ned fra 60 sekunder, og du vil deretter bli bedt om å måle pulsen din på nytt. Du vil så bli gitt en karakter basert på din rekonvalesens:

F1: Glimrende

F2: Veldig bra

F3: Bra

F4: Gjennomsnittelig

F5: Mindre bra

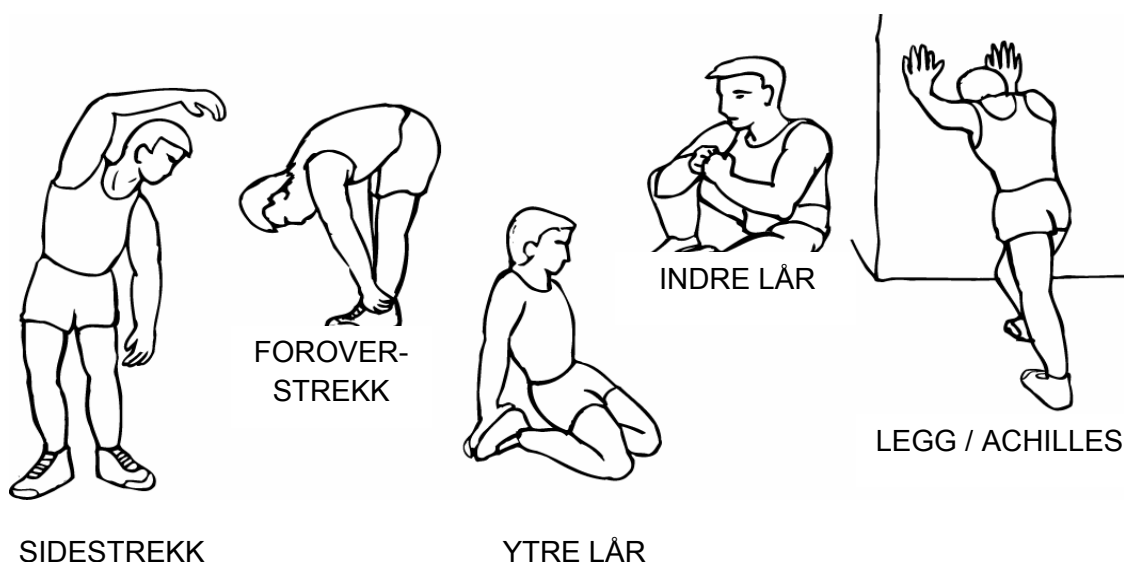
F6: Ikke bra

Trykk hvilken som helst knapp for å gå ut av denne funksjonen.

TRENINGSINSTRUKSJONER

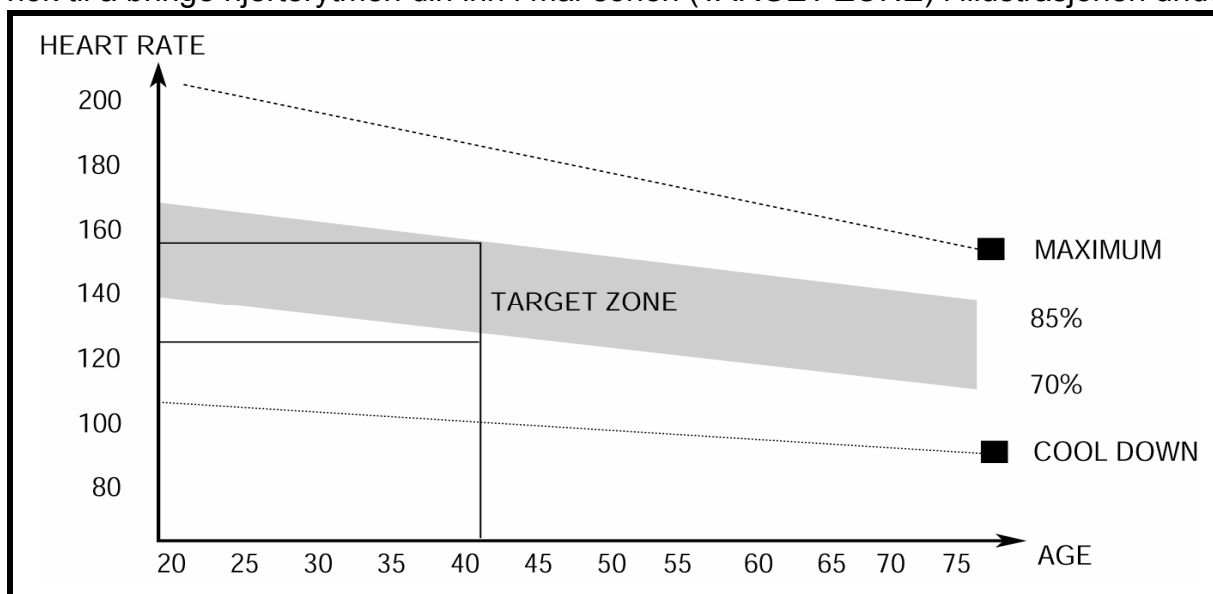
1. Oppvarming

Oppvarming hjelper blodsirkulasjonen i kroppen din, hvilket igjen vil sørge for at musklene dine får maksimalt ut av treningen. Oppvarming vil også redusere risikoen for krampe og muskelskader. Det anbefales at du tøyer ut i henhold til illustrasjonen under. Hver strekk bør holdes i ca 30 sekunder. La deg selv gli inn i strekk-posisjon; ikke rykk til. Dersom du opplever ubehag bør du avslutte umiddelbart.



2. Hovedøkten

I dette stadiet av treningen skal du legge inn mest innsats. Etter å ha trent regelmessig en stund, vil musklene i bena dine bli mer fleksible. Tren i et intensitetsnivå som passer deg personlig, men det er viktig å holde et stødig tempo gjennom hele økten. Innsatsen bør være nok til å bringe hjerterytmen din inn i mål-sonen (TARGET ZONE) i illustrasjonen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å trene i minst 15-20 minutter.

3. Uttøyning

Dette stadiet lar ditt kardiovaskulære system roe seg ned i et behagelig tempo. Essensielt er dette stadiet en gjentakelse av oppvarmingsfasen ved at du reduserer tempoet og intensiteten i treningen din i ca fem minutter, før du avslutter med å tøye ut i henhold til illustrasjonen på forrige side.

Når du kommer i bedre form, kan du bli nødt til å trene hardere og lengre for å oppnå samme følelse. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og såfremt det er mulig spre disse øktene ut.

MUSKELTONING

Ønsker du å tone musklene dine på dette apparatet, må du passe på å trene med høy motstand. Dette vil legge mer press på din benmuskulatur, og betyr at du ikke vil kunne trene så lenge som du kan ønske. Dersom du også ønsker å forbedre ditt fitness-nivå, må du endre treningsprogrammet ditt. Tren som normalt under oppvarming og uttøyning, men mot slutten av hovedøkten bør du øke motstanden for å trene bena dine hardere. Du vil være nødt til å redusere hastigheten for å holde hjerterytmen din innenfor mål-sonen.

VEKTTAP

Den viktigste faktoren her er treningsmengde og intensitet. Jo hardere og lengre du trener, jo flere kalorier vil du forbrenne. Essensielt er dette samme trening som når du ønsker å forbedre din fitness. Den eneste forskjellen er målet du har satt deg.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.exerfit.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU
EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED
PRODUKTET:**

Kundeservice: 32 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL")

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@exerfit.no

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

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