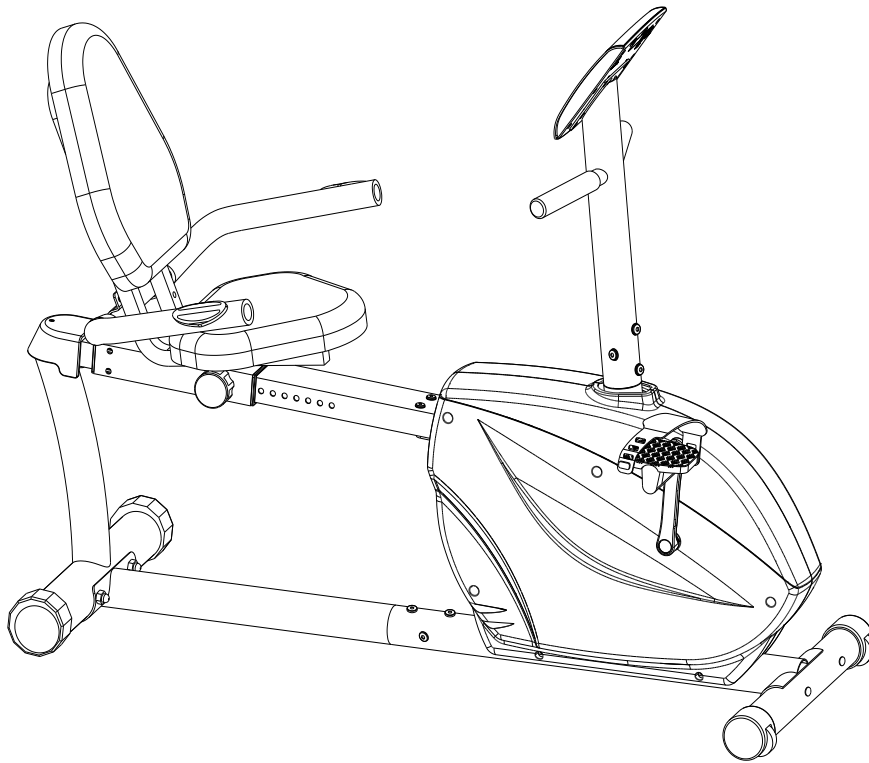


# EXERFIT

## BRUKERMANUAL FOR 590RB CYCLE



BUILT FOR HEALTH

## Sikkerhetsinstruksjoner

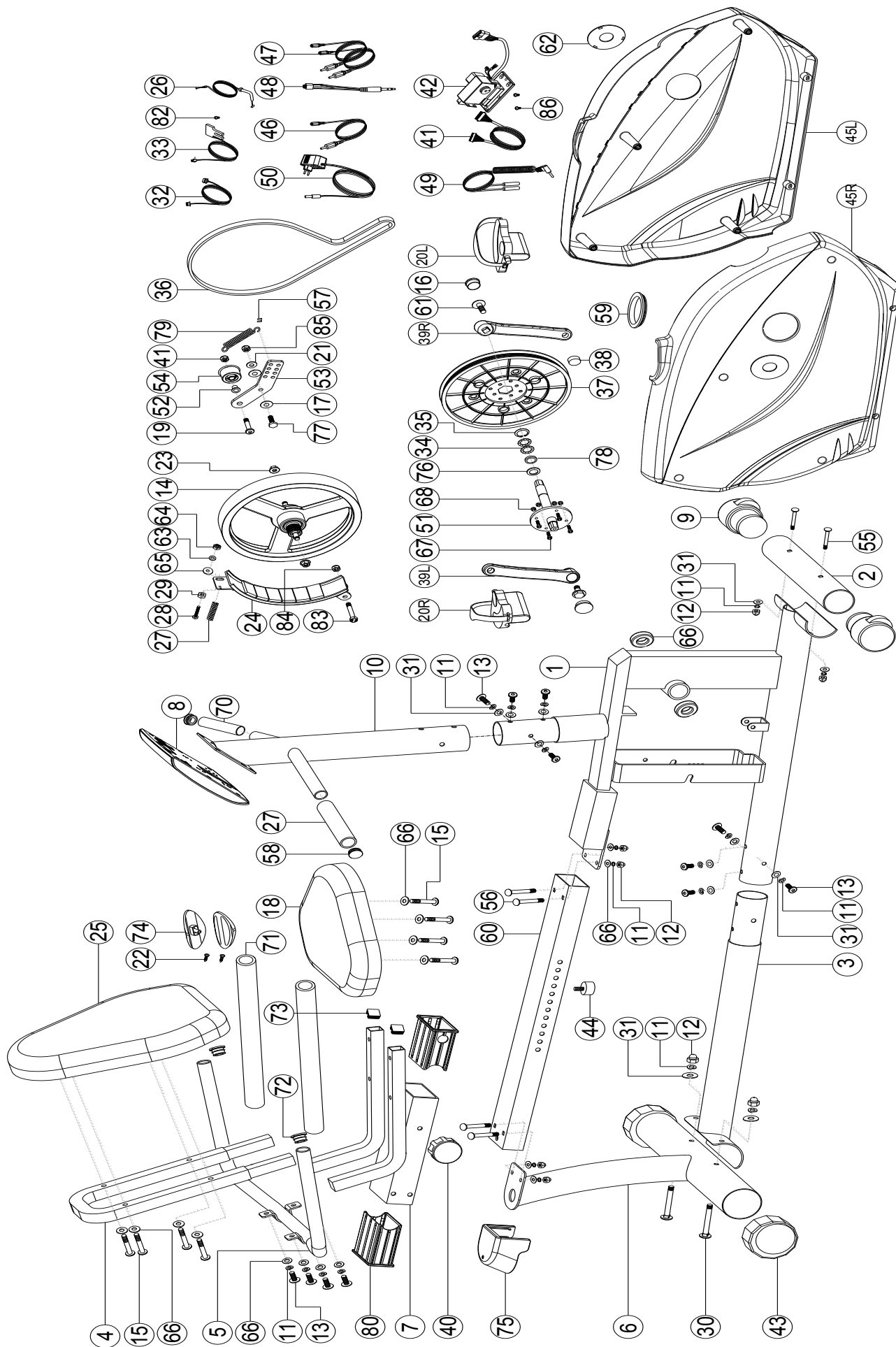


- For å sikre best sikkerhet på treningssykkelen, kontroller jevnlig for skader og slitte deler.
- Hvis du gir denne treningssykkelen til en annen person eller om du tillater en annen person å bruke den, sørg for at den personen er kjent med innholdet og instruksjonene.
- Bare en person skal bruke sykkelen om gangen.
- Før førstegangs bruk, kontroller at alle skruer, bolter og andre forbindelser er skikkelig strammet og sitter godt.
- Før du starter treningen, fjern alle skarpe objekter rundt sykkelen.
- Ødelagte, slitte eller defekte deler må byttes straks og / eller så må sykkelen ikke brukes før den har blitt skikkelig vedlikeholdt og reparert.
- Foreldre og andre tilsynspersoner bør være klar over sitt ansvar, på grunn av situasjoner som kan oppstå som sykkelen ikke er designet for og som kan oppstå på grunn av barns naturlige lekeinstinkt og interesse for eksperimentering.
- Dersom du tillater barn å bruke sykkelen, må du ta i betraktning og vurdere deres mentale og fysiske tilstand og utvikling, og fremfor alt temperamentet deres. Barn bør kun få bruke sykkelen under tilsyn av en voksen og bli instruert i riktig bruk av sykkelen. Sykkelen er ikke et leketøy.
- Pass på at det er tilstrekkelig med plass rundt sykkelen når du setter den opp.
- For å unngå mulige ulykker bør du ikke tillate barn å bruke sykkelen uten tilsyn, siden de kan bruke det på en måte som den ikke er beregnet på grunn av deres naturlige lekeinstinkt og interesse for eksperimentering.
- Vær oppmerksom på at feilaktig og overdreven trening kan være skadelig for helsen din.
- Vær oppmerksom på at håndtak og andre justeringsmekanismer ikke stikker ut i bevegelsesområdet under treningen.
- Når du setter opp sykkelen, må du kontrollere at den står på en stabil måte og at mulige ujevnheter på gulvet blir rettet opp.
- Bruk alltid passende klær og sko som passer for treningen på sykkelen. Klærne må være utformet på en slik måte at de ikke vil sette seg fast i noen del av sykkelen under treningen på grunn av form (for eksempel lengde). Pass på å bruke sko som er egnet for treningen og som er utstyrt med en sklisikker såle.
- Pass på å oppsøke lege før du starter et treningsprogram. Han kan gi deg riktige tips og råd med hensyn til den individuelle intensitet, belastning, samt til trening og fornuftige spisevaner.

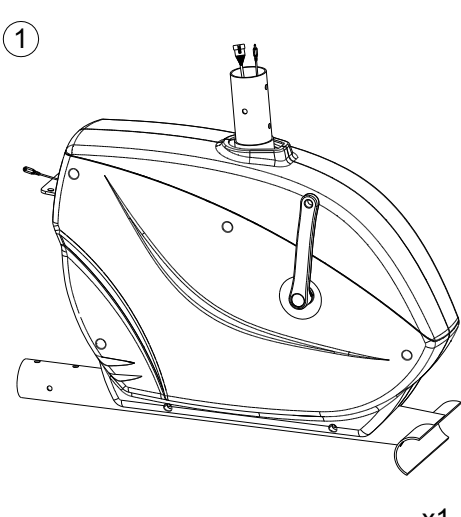
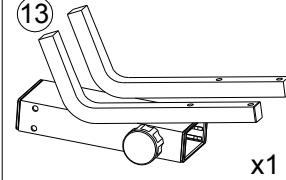
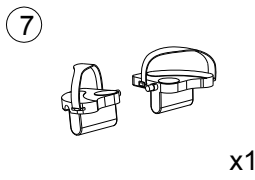
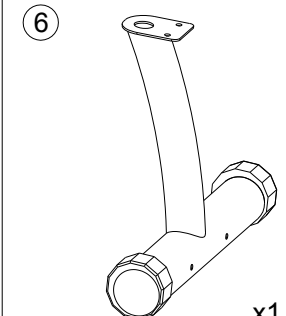
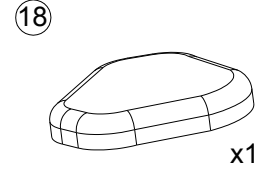

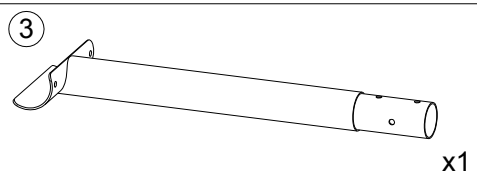
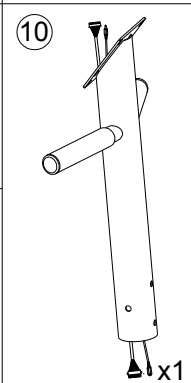
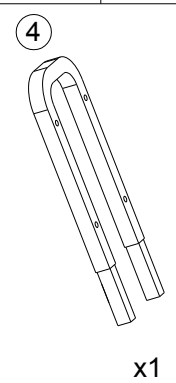
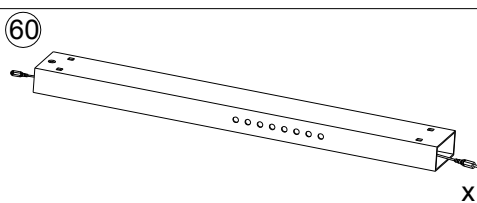
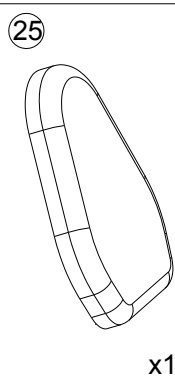
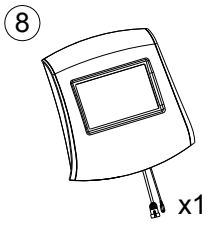
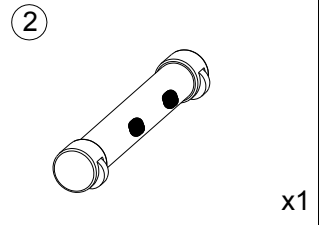
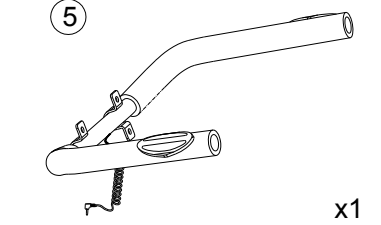










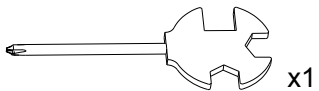

## Viktig før bruk

- Monter sykkelen i henhold til monteringsanvisning og husk å bare bruke de strukturelle delene som leveres med sykkelen. Sjekk at innholdet i leveringingen er komplett ved å sammenligne den med delelisten.
- Sørg for å sette opp sykkelen på et tørt og jevnt sted og beskytt den alltid mot fuktighet. Hvis du ønsker å beskytte stedet mot trykkpunkter, forurensning, etc., anbefales det å legge en passende matte som ikke glir under sykkelen.
- Den generelle regelen er at treningssykler og treningsutstyr ikke er leker. Derfor må de bare brukes av riktig informerte eller instruerte personer.
- Stopp treningen øyeblikkelig i tilfelle av svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer. Ved tvil bør du kontakte lege umiddelbart.
- Barn, funksjonshemmede og handikappede personer bør kun bruke sykkelen under tilsyn og i nærvær av en annen person som kan gi støtte og nyttige instruksjoner.
- Vær sikker på at kroppsdeler og andre personer aldri er nær bevegelige deler på sykkelen under bruk.
- Når du justerer de justerbare delene, pass på at de er justert riktig og legg merke til maksimum justeringsposisjon, for eksempel på setestøtten.
- Ikke tren umiddelbart etter et måltid!

# DELETEDGNING



# DELER

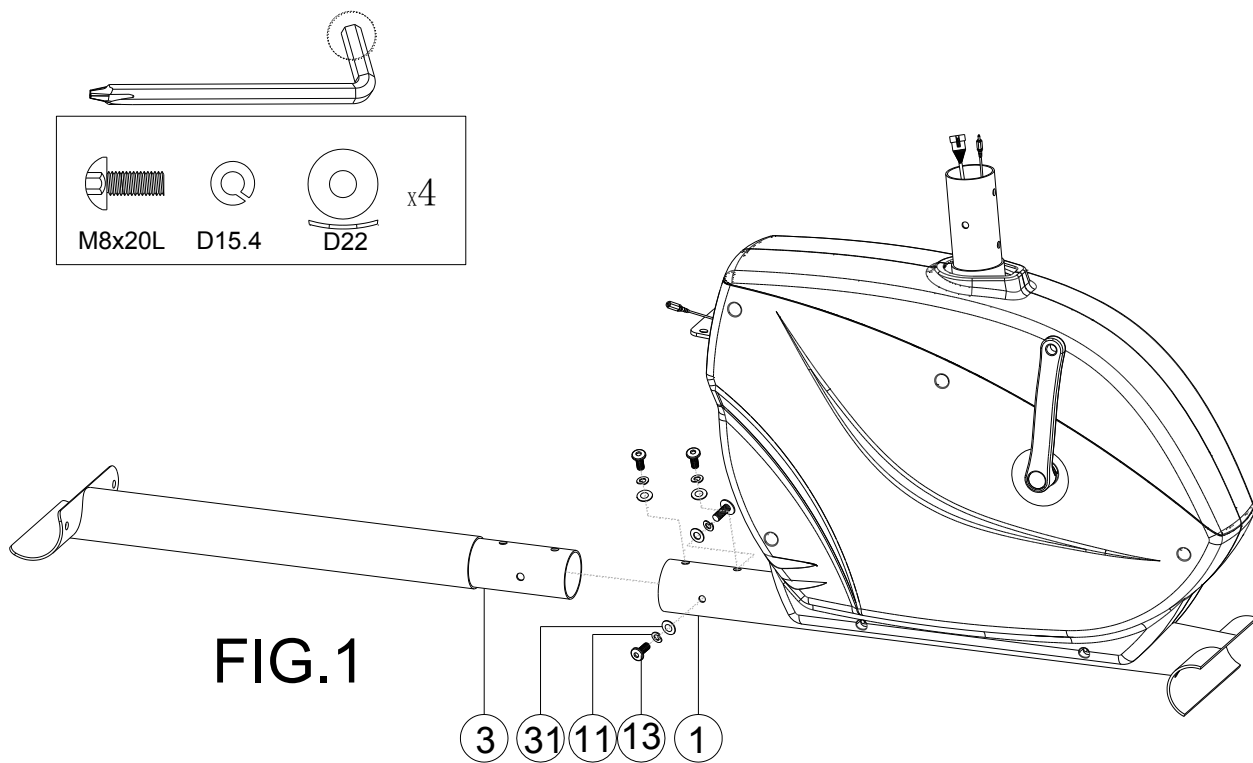
 <p>① x1</p>		 <p>⑬ x1</p>		 <p>⑦ x1</p>				
		 <p>⑥ x1</p>		 <p>⑱ x1</p>				
				 <p>⑵① x1</p>				
 <p>③ x1</p>		 <p>⑩ x1</p>		 <p>④ x1</p>				
 <p>⑶① x1</p>				 <p>⑵⑤ x1</p>				
 <p>⑧ x1</p>		 <p>② x1</p>		 <p>⑤ x1</p>				
				 <p>⑬ x1</p>				
⑬	 M8x20L	x12	⑵⑵	 M8x75L	x2	⑳①	 D22xD8.5	x12
⑵⑶	 M8x55L	x4	⑵⑤	 M8*40L	x8	⑵①	 D15.4xD8.2	x20
⑳①	 M8x90L	x2	⑶⑶	 D16x1.2T	x16	⑵②	 M8x15L	x8
 <p>x1</p>				 <p>x1</p>				

## DELELISTE

<b>Delenr</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Spesifikasjoner</b>	<b>Ant</b>
1	Hovedramme		1
2	Fremre stabilisator	D60x1.5Tx390L	1
3	Bakre stabilisator		1
4	Seterygg		1
5	Styre		1
6	Seteben		1
7	Setestøtte		1
8	Computer	UM-6636L2-7	1
9	Endekapsel	D60x71x101L	2
10	Styrestamme		1
11	Skive	D15.4xD8.2x2T	20
12	Mutter	M8x1.25x15L,8.8	8
13	Bolt	M8x1.25x20L,8.8	12
14	Svinghjul		1
15	Bolt	M8*1.25*40,8.8	8
16	Deksel	D23x6.5	2
17	Skive	D10*D24*0.4T	2
18	Sete	348*270*52,PAHS	1
19	Bolt	M10*35L(8.8)	1
20L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1
21	Skive	D21*D8.5*1.5T	1
22	Skrue	ST4x20L	2
23	Mutter	3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Magnet		1
25	Ryggpute	410*340*57,PAHS	1
26	Strømkabel	D1.2*230L	1
27	Håndtak	D1.2*55L	1
28	Bolt	M6*65L,8.8	1
29	Mutter	M6*1*6T	1
30	Bolt	M8x1.25x90L,8.8	2
31	Kurvet skive	D22*D8.5*1.5T	12
32	Ledning	100L	1
33	Sensorledning	100L	1
34	Skive	D21xD16.2x0.3T	2
35	C-ring	S-16(1T)	1
36	Drivreim	374 PJ5	1
37	Trinse	D240x21	1
38	Magnet	M51	1
39L	Venstre krank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
39R	Høyre krank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
40	Knott	D50xM16x32xD8	1
41	Øvre computerkabel	550L	1
42	Motor		1
43	Endekapsel	D75x50L	2
44	Buffer	D20*10L*M8*1.25	1
45L	Venstre kjededeksel		1

45R	Høyre kjededeksel		1
46	Midtre pulsledning	550L	2
47	Øvre pulsledning	700L	1
48	Nedre pulsledning	50L	1
49	Håndpuls kabel	700L,rolling cable	1
50	Adapter	Output: 6V	1
51	Kranklager		1
52	Foring	D20*D14*11.5T	1
53	Festeplate	156*62.2*5T	1
54	Hjul	D23.8xD38x24	1
55	Bolt	M8x1.25x75L,8.8	2
56	Bolt	M8x1.25x55L, 8.8	4
57	Deksel	D4*30L	2
58	Endekapsel	D1 1/4"*29L	2
59	Pakning til deksel	84*82.5*9T	1
60	Skyvebjelke sete		1
61	Bolt	M8x1.25x25	2
62	Krankdeksel	D70x10	2
63	Skive	D13*D6.5*1.0T	1
64	Mutter	M6*1*6T	1
65	Mutter	D6*D19*1.5T	1
66	Mutter	D16xD8.5x1.2T	16
67	Bolt	M6x1.0x15L, 8.8	4
68	Mutter	M6x1.0x6T	4
69	Lager	#99502	2
70	Skum	D30*3T*165L	2
71	Skum	D23*4T*500L,PAHS	2
72	Endekapsel	D25.4*31L	2
73	Endekapsel	25*25*13L	2
74	Håndpuls	H008	2
75	Fremre deksel	100*93*66	1
76	Skive	D24xD16x1.5T	1
77	Bolt	M8*1.25*25L,8.8 级	1
78	Spacer	D22xD16x4.4T	1
79	Spring	D2.2*D14*65L	1
80	Plugg	40*80*102L	2
81	Mutter	M10x1.5x10T	1
82	Skrue	M5x0.8x12L	1
83	Bolt	M8*52L ,tooth length15MM	1
84	Mutter	M8*1.25*8T	1
85	Mutter	M8*1.25*8T	1
86	Skrue	ST4.2*1.4*15L	2
	Umbrakonøkkel	M6,8.8	1
	Skiftenøkkel	Lollipop 121*D6	1

# STEG 1



Fest bakre stabilisator (3) til hovedrammen (1) med springskive (11), bolt (13) og kurvet skive (31).



# STEG 2

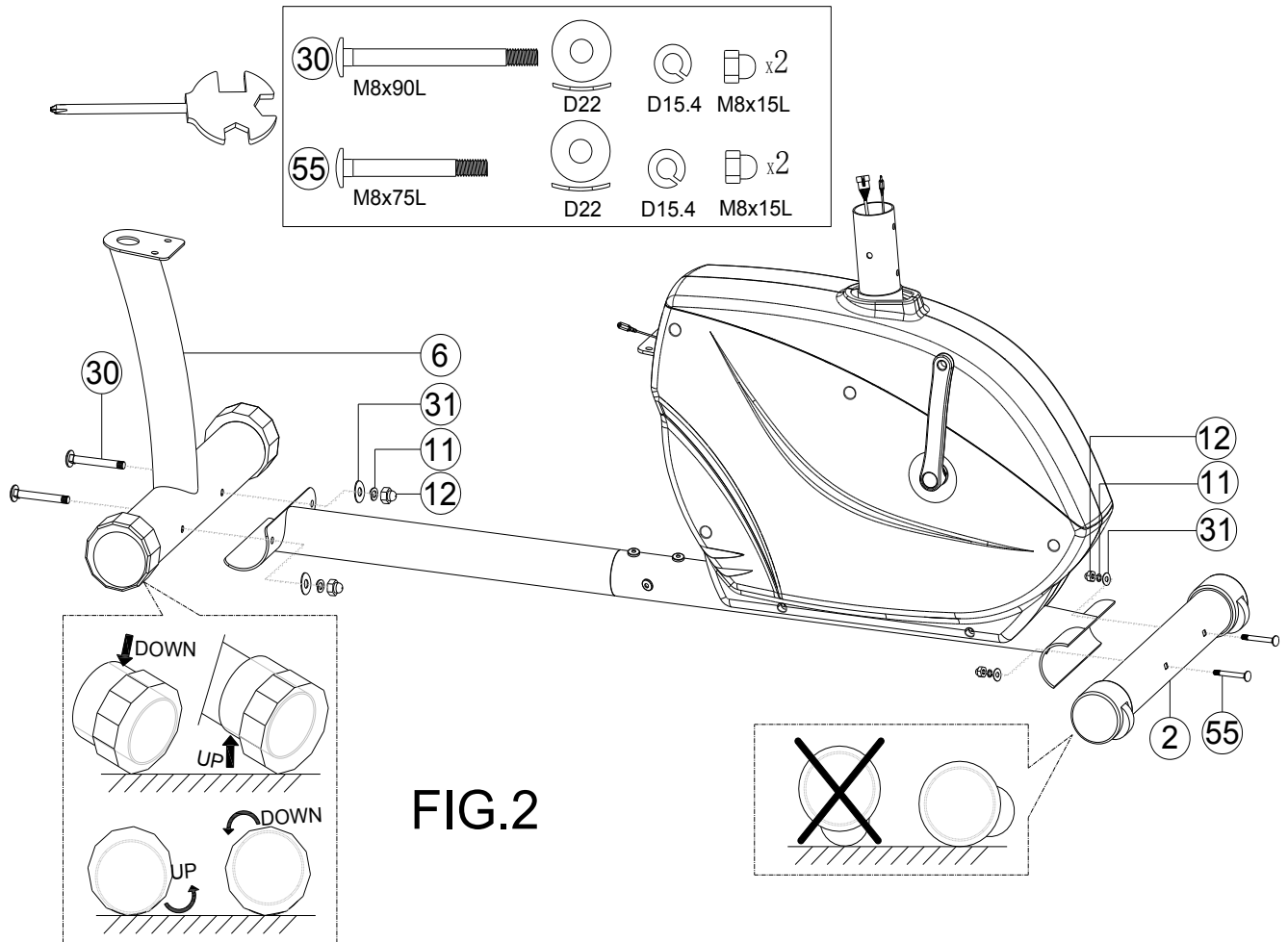


FIG.2

Fest fremre stabilisator (2) til hoveddrammen ved å bruke skive (11), mutter (12), kurvet skive (31) og bolt (35). Fest så setebenet (6) til hoveddrammen ved å bruke skive (11), mutter (12), skive (13) og bolt (30).

# STEG 3

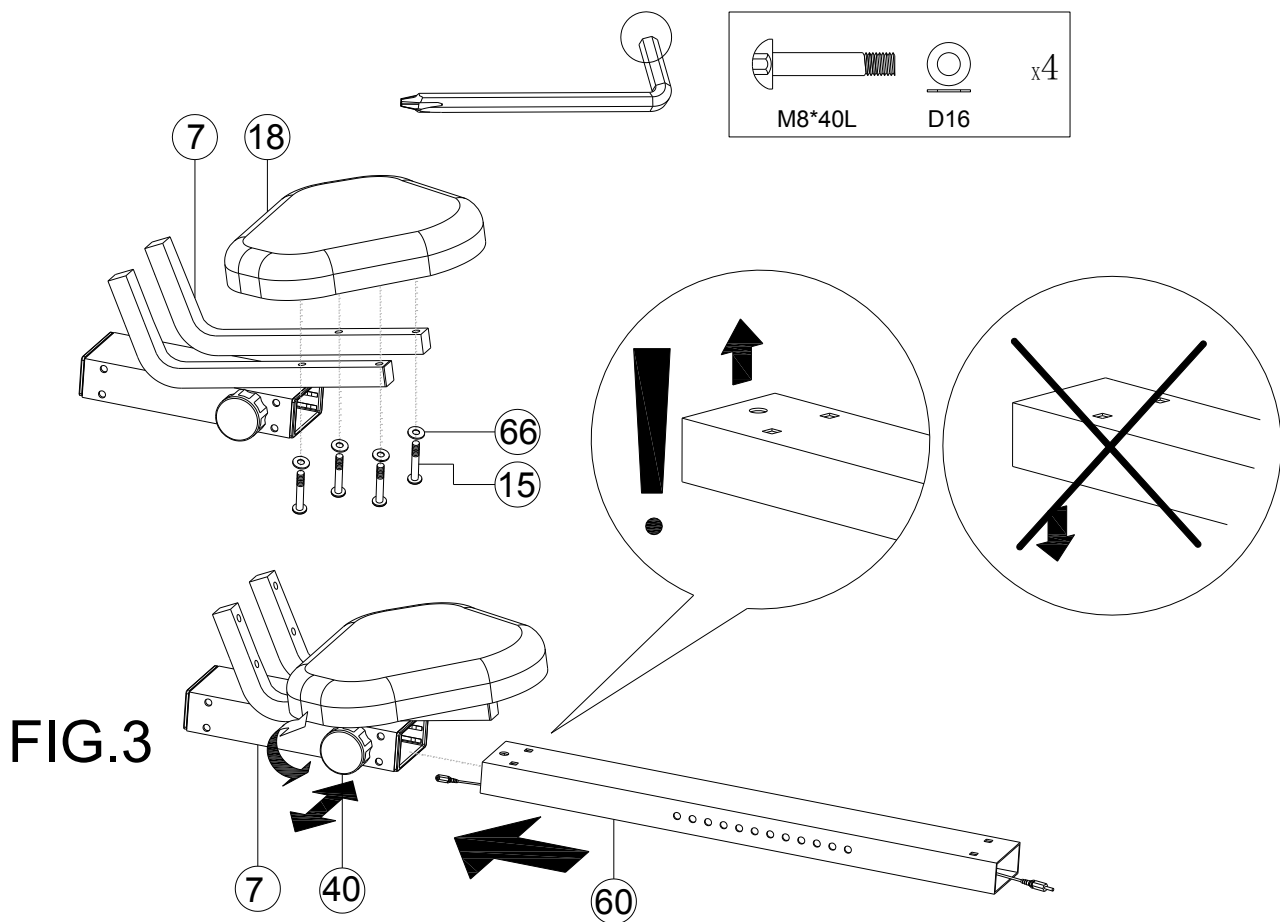


FIG.3

Fest setet (18) til setestøtten (7) ved å bruke bolt (15) og mutter (66). Så fester du skyvebjelken for setet (60) til setestøtten (7) ved å bruke knott (40).

## STEG 4

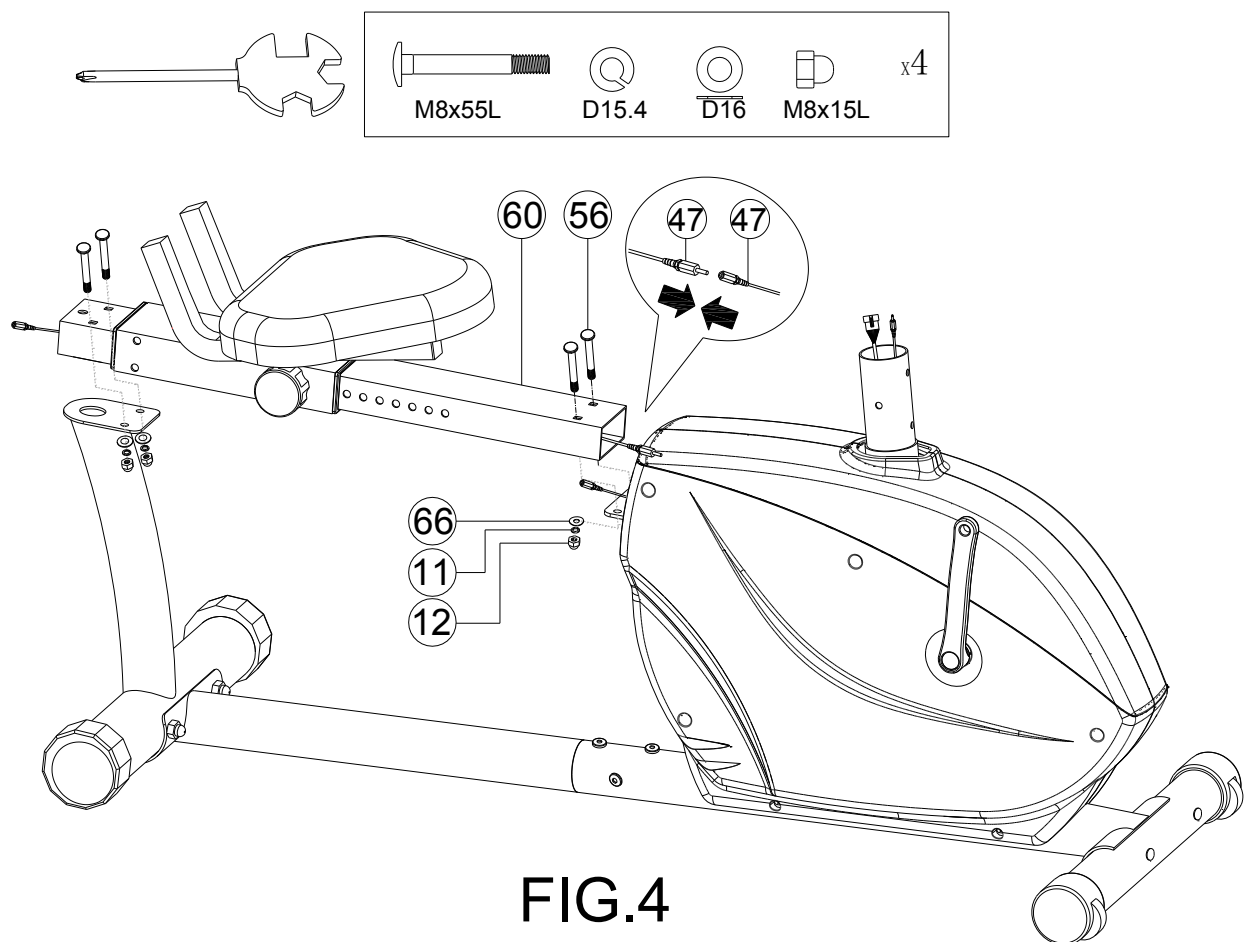


FIG.4

Fest de to midtre håndpulskablene (47) sammen. Så fester du skyvebjelken for setet (60) til hovedrammen (1) ved å bruke skive (11), mutter (12), bolt (55) og mutter (66).

## STEG 5

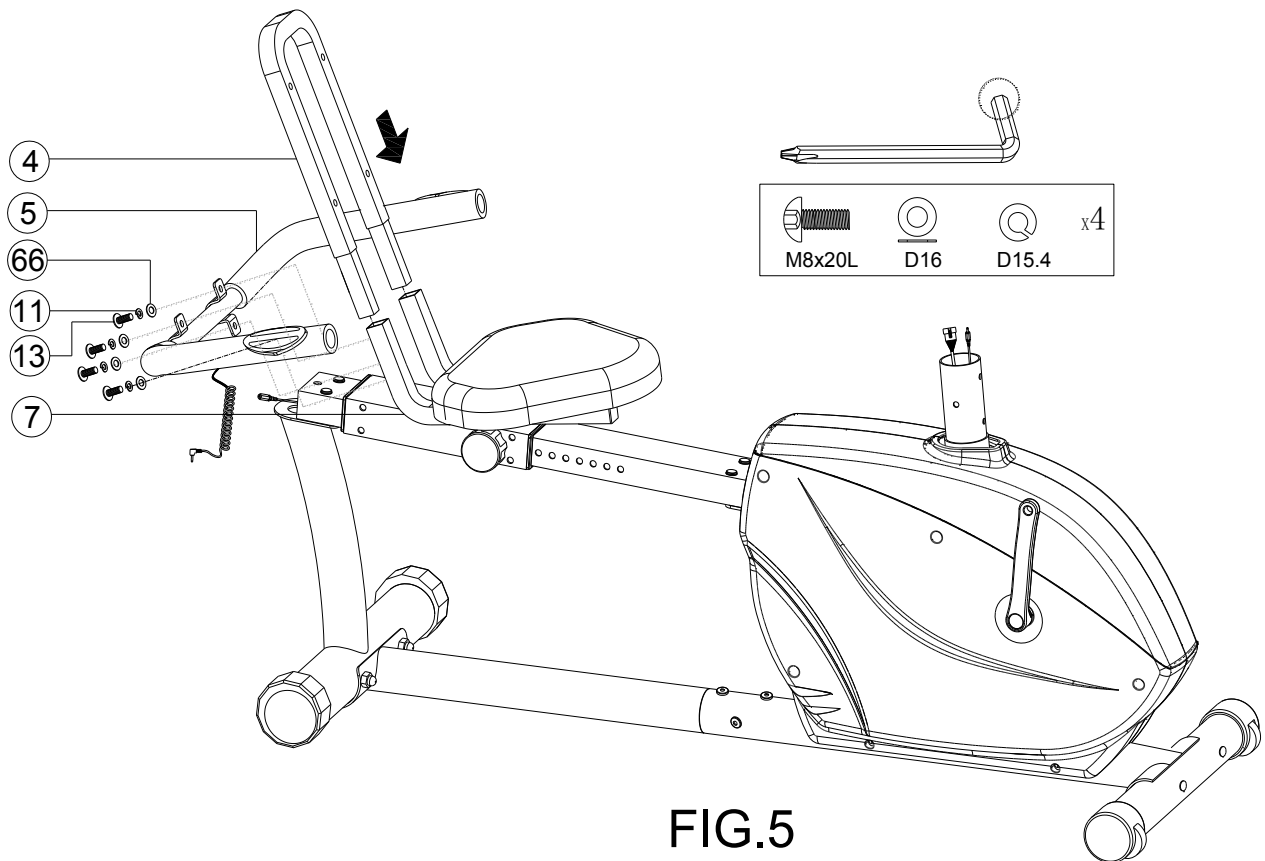


FIG.5

Fest styret (5) til seteryggen (4) ved å bruke skive (11), bolt (13) og mutter (66) og fest så seteryggen (4) til setestøtten (7).

## STEG 6

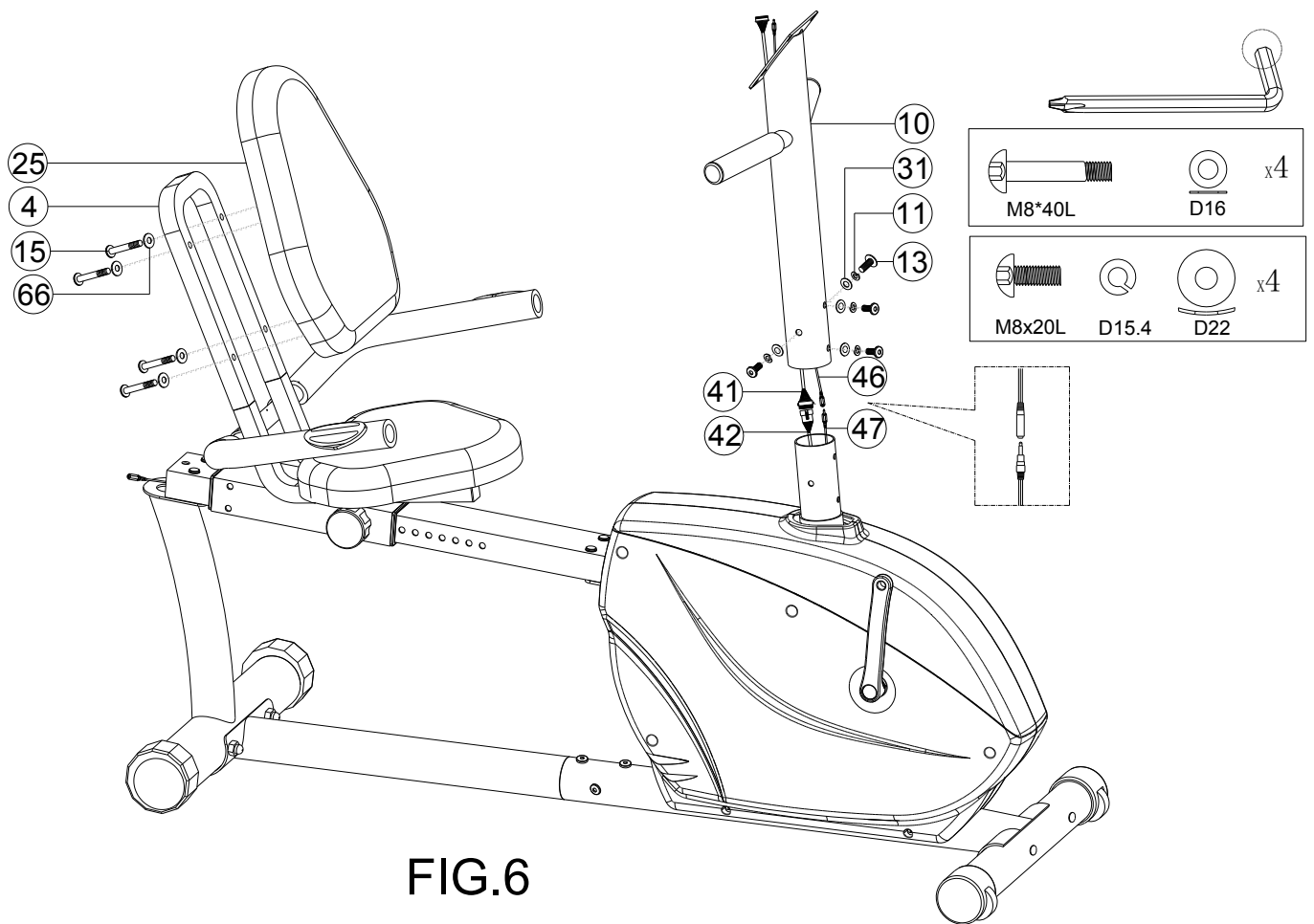


FIG.6

Fest ryggputa (25) til seteryggen (4) ved å bruke bolt (15) og mutter (66). Koble øvre computerkabel (41) og motorkabel (42) sammen og samtidig kobler du den midtre håndpuls-kabelen (46) og den øvre håndpuls-kabelen (47) sammen. Så fester du styrestolpen til hovedrammen (1) ved å bruke skive (11), bolt (13) og kurvet skive (31).

## STEG 7

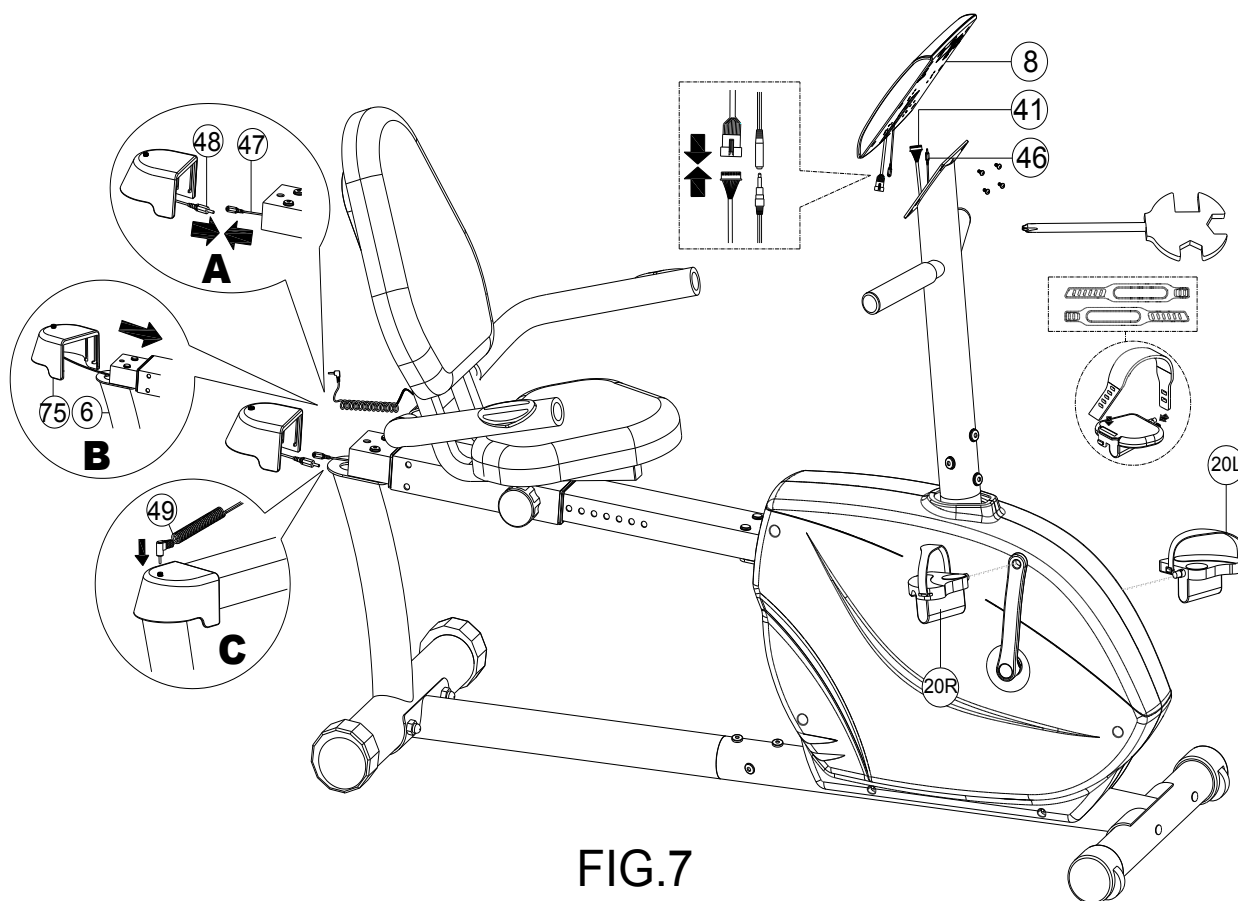


FIG.7

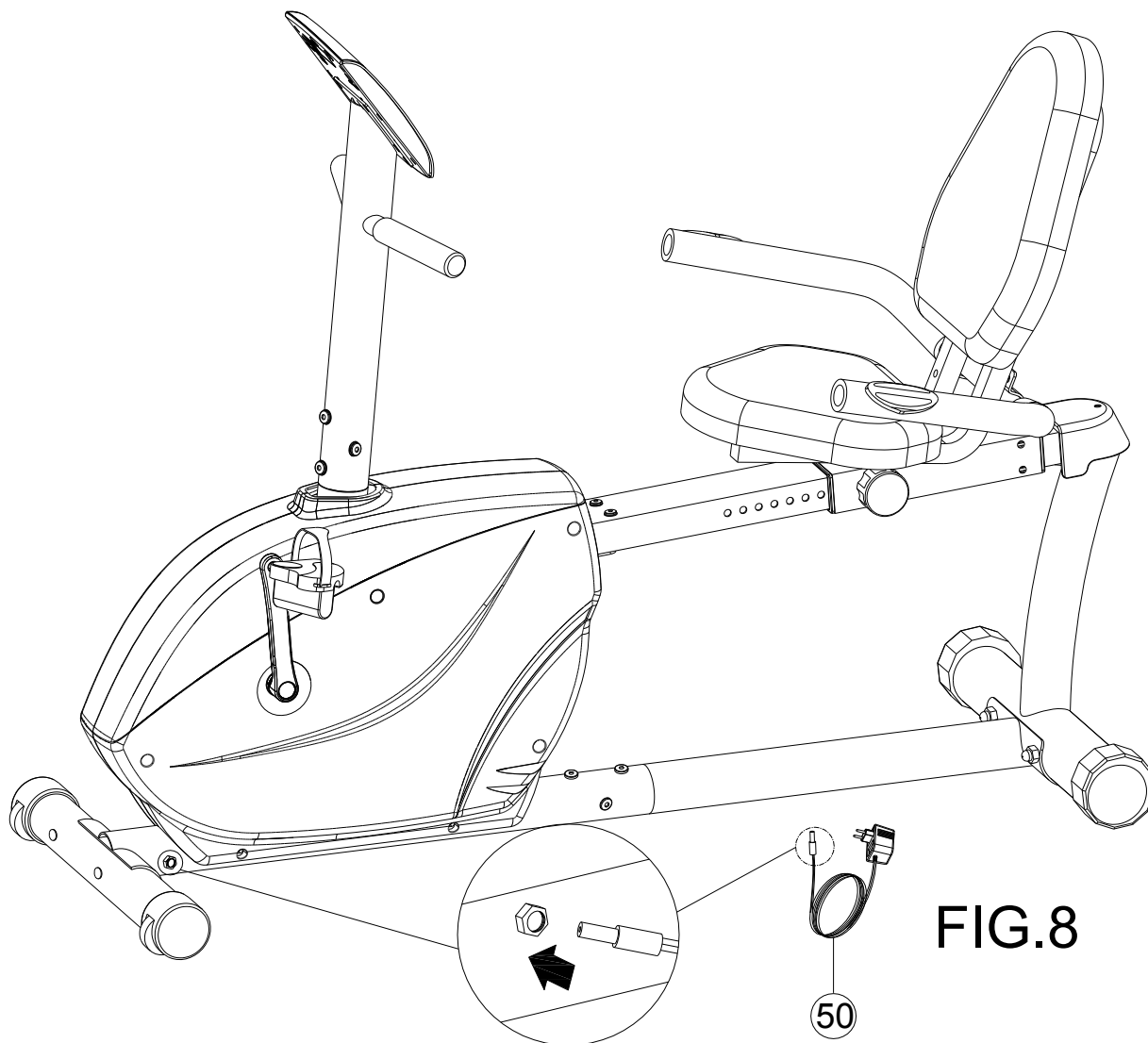
Fest computeren (6) og pedalene (20L&R).

A: Koble den øvre håndpuls-kabelen (47) og den nedre håndpuls-kabelen (48) sammen.

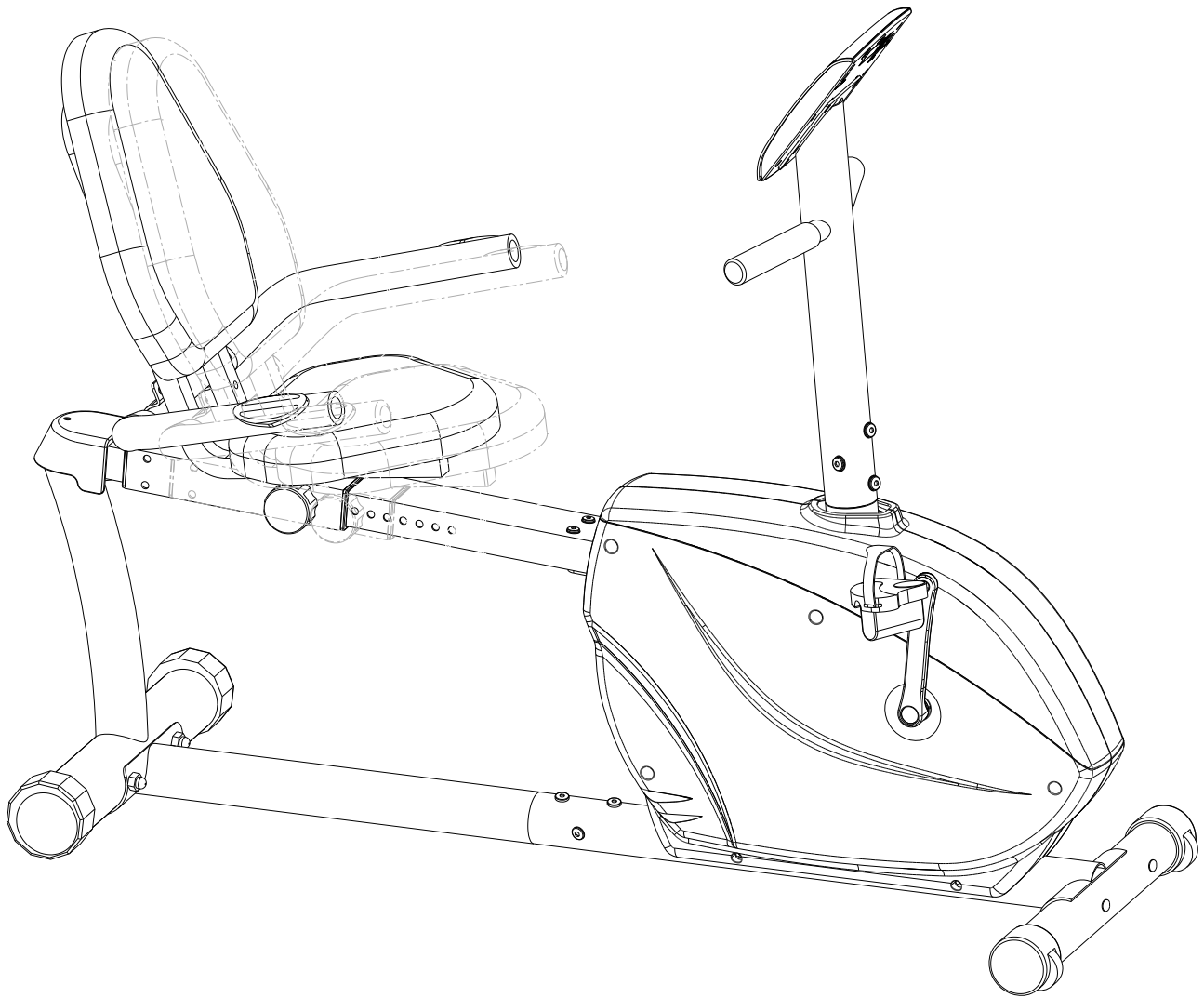
B: Fest det fremre dekselet til setestøtten (6)

C: Koble til håndpuls-kabelen (49)

# STEG 8



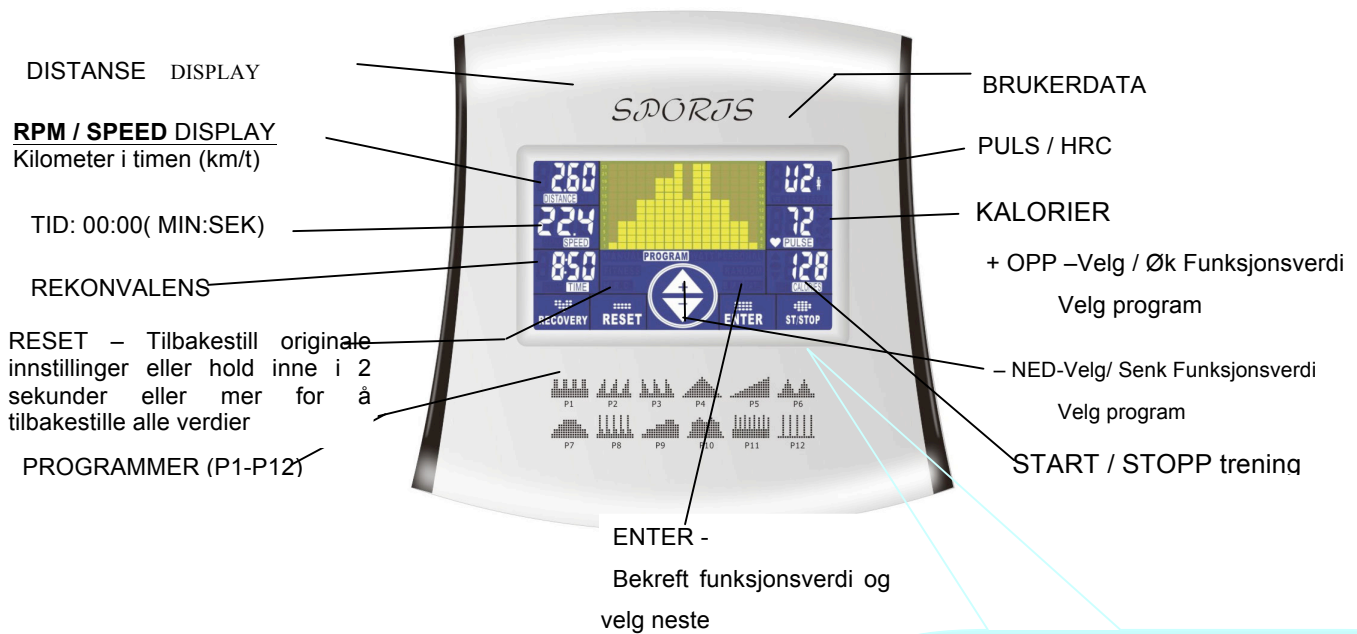
Sett I adapteret (50).



Styret og ryggputen er justerbar.



# Norsk Manual for UM6636L2-7



**TOUCHPANEL COMPUTER**

## BESKRIVELSE



Dette produktet bruker UM-serie motorsystem.

### 1. POWER ON

Det kommer en lang pipelyd etter at du har pluggert inn adapteret (6V, 1000MA) og alle LCD-skjermer er tent opp i 2 sekunder før de går til treningsmodus.

## FUNKSJON

SCAN	: Bytter mellom WATTS/CALORIES og RPM/SPEED. 6 sekunder per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/t
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 KM / <b>ML</b>
CALORIES	: 0~999.
WATT	: 0~999
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF blinker
MANUAL	: 1~16 nivå
PROGRAM	: P1~P12
WATTS CONSTANT	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, maksverdi er tilgjengelig.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 lagret brukerdata)

AGENDA / SEX	: GIRL / BOY	 
◆ AGE	: 10-25-99	
◆ HEIGHT	: 100-160-200 ( CM ) / <b>40-60-80 (INCH)</b>	
◆ WEIGHT	: 20-50-150 (KG) / <b>40-100-350 (LB)</b>	

## BRUK

1. Når du har skrudd på computeren er U1 standard, men du kan velge hvilken som helst bruker ved å bruke UPP/DOWN-knappen og ENTER for å bekrefte. Tast inn dine verdier for brukerdata, kjønn, alder, høyde og vekt. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Funksjonskontroll vill blinke, dette indikerer at du kan velge program fra P1-P12 ved å bruke UP/DOWN-knappen og deretter trykke ENTER for å bekrefte. Alle standard-verdier kan bli endret ved å trykke på ENTER-knappen og ønsket program vil komme opp. Trykk ENTER igjen for å bekrefte.
3. Når programmet og andre verdier er valgt så kan du trykke START/STOP-knappen for å begynne treningen.
4. Du kan når som helst gå tilbake til menyen ved å trykke RESET. Du kan da velge om du ønsker MANUAL, PROGRAM osv. Ved å holde knappen inne tilbakestilles alle verdier til 0 og du starter forfra igjen.

Score <sup>Ⓢ</sup>	Condition <sup>Ⓢ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓢ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓢ</sup>
F1 <sup>Ⓢ</sup>	Excellent <sup>Ⓢ</sup>	Above 50 <sup>Ⓢ</sup>
F2 <sup>Ⓢ</sup>	Good <sup>Ⓢ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓢ</sup>
F3 <sup>Ⓢ</sup>	Average <sup>Ⓢ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓢ</sup>
F4 <sup>Ⓢ</sup>	Fair <sup>Ⓢ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓢ</sup>
F5 <sup>Ⓢ</sup>	Poor <sup>Ⓢ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓢ</sup>
F6 <sup>Ⓢ</sup>	Very Poor <sup>Ⓢ</sup>	Under 10 <sup>Ⓢ</sup>

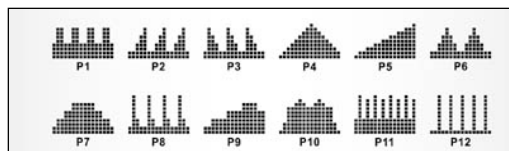
## BESKRIVELSE

Dette produktet bruker motorisert seriesystem.

1. **FORHÅNDINNSTILL BRUKER/KJØNN/ALDER/HØYDE/VEKT**  
 Bruker taster inn dataene for sin person på computeren (kjønn/alder/høyde/vekt)
2. **VELGE PROGRAMMER, BRUKER, WATT, H.R.C.**  
 Bruker kan velge ulike moduser for å starte treningen. Under er en beskrivelse av hver modus.
3. **GJENNOMFØRE PROGRAM, BRUKER, WATT, H.R.C.**  
 Gjennomfører valgt modus
4. **FORHÅNDSINNSTILL TID/DISTANSE/KALORIER/HJERTEFREKVENS**  
 Hvis du taster inn ønskede verdier av modusene over, vil funksjonsverdien telle ned til null; eller så kan brukeren hoppe over å taste inn verdier. Da vil computeren vite at din trening er fra 0 til ende verdien.
5. **TRYKK ENTER/OPP/NED/START/PAUSE**  
 Bruk UP+ /DOWN-knappen for å øke/senke funksjonverdien eller velg program P1-P12. Etter at du har valgt hver Verdi trykker du ENTER for å bekrefte.  
 START/RESET – Når du er ferdig med å faststille verdiene, trykk START for å starte, brukeren kan trykke STOP hvis man vil stoppe treningen.
6. **REKONLAVENS**  
 Trykk RECOVERY og computeren vill regne på din rekonvalenstid.

## FUNKSJONSBEKRIVELSE

- MANUAL Still på motstands nivået gjennom å bruke dot matrix-displayet, så kan du stille inn treningsparametre TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE også trykker du START/STOP for å starte et manuelt program.
- PROGRAM 12 automatiske program (P1-P12) Motstands nivået kan bli justert når PROGRAM DIAGRAM blinker.



- WATTS CONSTANT Bruker kan velge en standard WATT-verdi for eget ønske mellom 10-350 WATTS ved å bruke UP/DOWN-knappen.
- BRUKERPROGRAM Lag ditt eget program fra U1-U4 ved å taste inn motstands nivå for hvert enkelt program. Da vil programmet bli automatisk lagret for fremtidig bruk. U0 ENTER kan stilles inn på same måte, men det vil ikke bli lagret for fremtidig bruk.

## **H.R.C**

HJERTEFREKVENNS- Velg din egen hjertefrekvens eller velg en av programmene: 55%, 75% eller 90%. Velg din alder for å fastsette din hjertefrekvens på rett måte. PULSE vil blinke på skjermen når du har nådd dit mål avhengig av hvilket program du har valgt.

- i. 55% -- DIETTPROGRAM
- ii. 75% -- HELSEPROGRAM
- iii. 90% -- SPORTSPROGRAM
- iv. TARGET—BRUKER STILLER INN SELV

## **TILFELDIG PORGRAM**

Computeren lager fantastiske treningsprogram ved at den velger tilfeldige verdier. Hvis brukeren er lei av forhåndsinnstilte program kan man velge RANDOM for å la computeren automatisk velge ulike programmer. Det er over 100 tilfeldige programmer som er tilgjengelige.

## **REKONVALENS**

Når du er ferdig med treningen, trykk RECOVERY. For at RECOVERY-funksjonen skal fungere riktig er den avhengig av hjertefrekvensen. TIME vil telle fra 1 minutt og da vil ditt fitnessnivå fra F1 til F6 komme opp på skjermen.

MERK: når du holder på med dette, vil ingen andre funksjoner være tilgjengelige.

**F 1 ~ F6 = REKONVALENSNIVÅ HJERTEFREKVENNS**

## **TIPS**

1. Alternativ: Plugg inn AC-adapter (**6 VOLT, 1A**).
2. Hold maskinen borte fra fuktighet.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF:s 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](http://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](mailto: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.