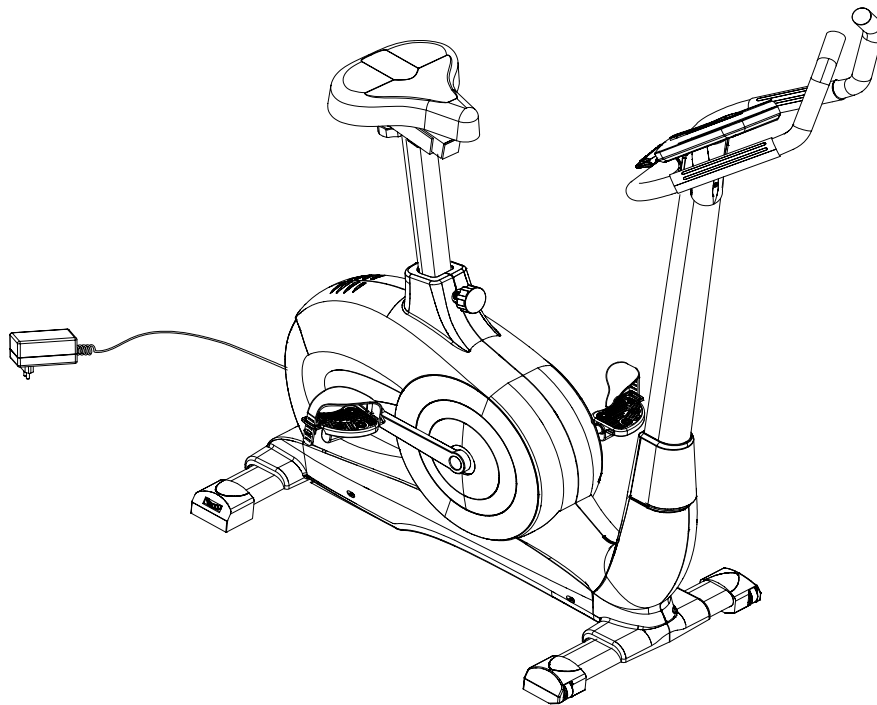


EXERFIT

BRUKERMANUAL **for** *Exerfit 360 magnetic*



Art.no: 201300
Version 1
2007/08

BUILT FOR HEALTH

Sikkerhetsinstruksjer:

ADVARSEL: For å forhindre skader og ulykker, les gjennom instruksjonene nøye før du tar i bruk sykkelen

1. Denne sykkelen er kun beregnet til hjemmetrening. Sykkelen skal ikke brukes til utleie eller på andre offentlige institusjoner.
2. Sykkelen skal stå på et plant og solid underlag. Vi kan anbefale EXERFIT floormat som er en funksjonell gulvbeskytter for treningsapparatet.
3. Bruk hensiktsmessige klær når du trener. Unngå løssittende klær som kan hekte seg i apparatet. Benytt alltid egnede joggesko under trening.
4. Hold barn og dyr unna sykkelen.
5. Forsikre deg om at alle bolter og skruer til enhver tid er skrudd godt fast.
6. Varm alltid opp godt opp før trening. Avslutt også treningen i rolig tempo slik at du restituerer deg skikkelig.
7. For riktig trening og andre gode tips, se våre nettsider på nordicfitness.no. Her får du tips om intensiteter og treningsprogram tilpasset ditt nivå.
8. Du skal aldri stå oppreist å sykle på sykkelen. Du skal heller aldri lene deg bakover på sykkelen da det kan føre til at sykkelen kan tippe.
9. Avslutt treningen med en gang dersom du føler kvalme, skjelvinger, blir ekstremt kortpustet eller opplever brystmerter. Kontakt lege omgående.

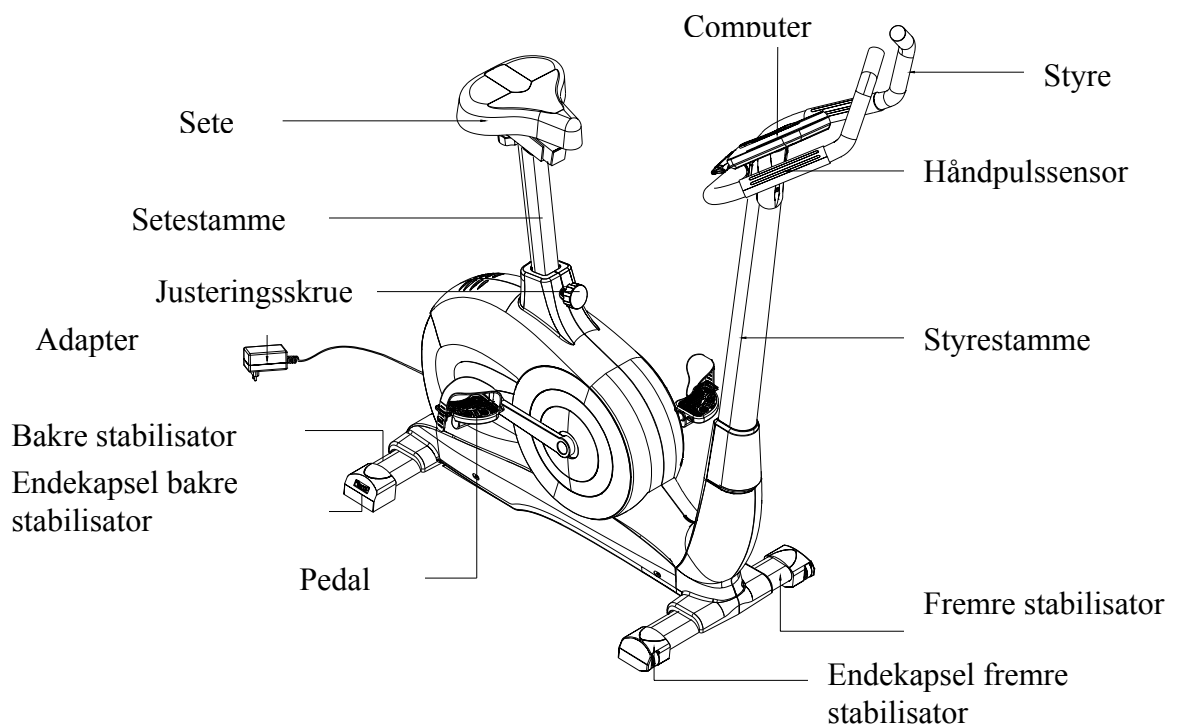
**VIKTIG: KONTAKT LEGE FØR DU STARTER TRENINGEN: DETTE ER
SPESIELT VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR ELLER HAR HATT
TIDLIGERE HELSE PROBLEMER**

Før du begynner treningen:



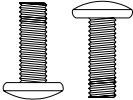

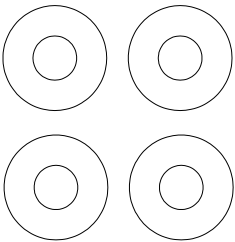
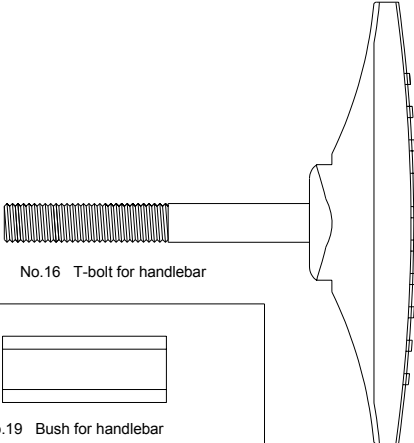
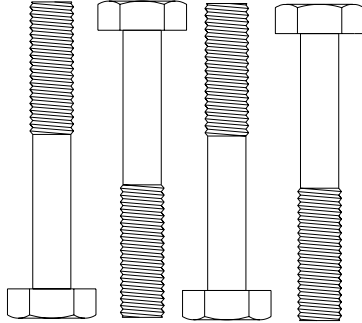
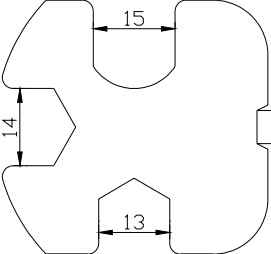
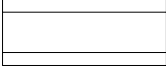
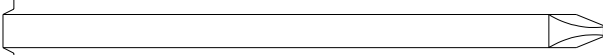
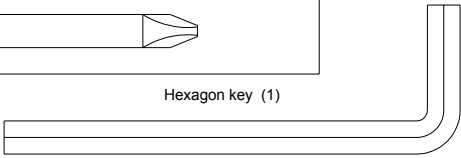
Les instruksjonen nøye før bruk. Monter sykkelen etter monteringsanvisningen nedenfor, følg alle steg nøye.

Begynn med å ta ut alle delene fra emballasjen. Ha god plass rundt deg under monteringen. Sjekk at alle delene følger med i henhold til dele listen. Ikke kast emballasjen før hele monteringen er gjennomført.

For å hjelpe deg i gang med monteringen, ta en nøye titt på tegningen under og gjør deg kjent med alle delene på sykkelen.



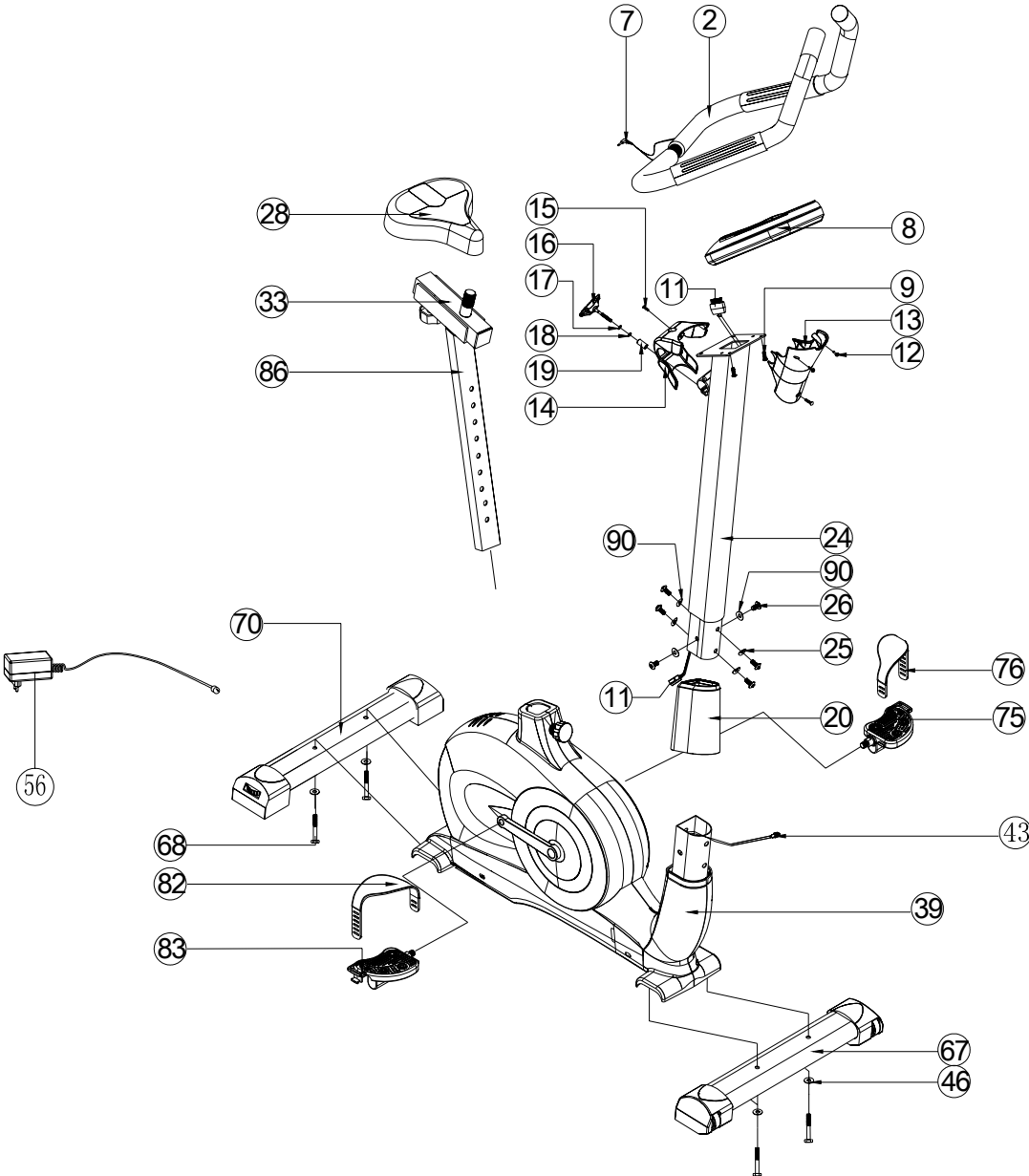
Oversikt over hardware:

SCREW PACK				BP- 257E
 No.18 Flat washer for handlebar	 No.17 Spring Washer for handlebar	 No.15 Screw for front and rear plastic handlebar cover (2)	 No.12 Screw for rear plastic handlebar cover (2)	
 No.46 Flat washer for stabilizer (4)	 No.16 T-bolt for handlebar		 No.68 Hexagonal bolt for stabilizer (4)	
 No.19 Bush for handlebar	 No.19 Bush for handlebar	 Spanner with cross-recess screw driver (1)		
		 Hexagon key (1)		

Monteringsdeleliste:

NR	BESKRIVELSE	ANTALL
2	Styre	1
7	Håndpuls kabel	1
8	Computer	1
9	Skruer til computer	2
11	Computer kabel, øvre del	1
12	Skruer til å feste bakre plastdeksel til styre	2
13	Bakre plastdeksel til styre	1
14	Fremre plastdeksel til styre	1
15	Skruer til å feste fremre og bakre plastdeksel til styre	2
16	T bolt til styre	1
17	Springskive til styre	1
18	Flat skive til styre	1
19	Avstandsstykke til styre	1
20	Plastdeksel til styrestamme	1
24	Styrestamme	1
25	Buede skiver til feste av styrestamme	2
26	Sekskantet skrue for feste av styrestamme	6
28	Sete	1
33	Skinne til horisontal setejustering	1
39	Hovedramme	1
43	Computerkabel, nedre	1
46	Flate skiver til stabilisator	4
67	Fremre stabilisator	1
68	Sekskantet bolt til stabilisator	4
70	Bakre stabilisator	1
75	Venstre pedal	1
76	Sikkerhetsreim til venstre pedal	1
82	Sikkerhetsreim til høyre pedal	1
83	Høyre pedal	1
86	Setestamme	1

Grafisk fremstilling:

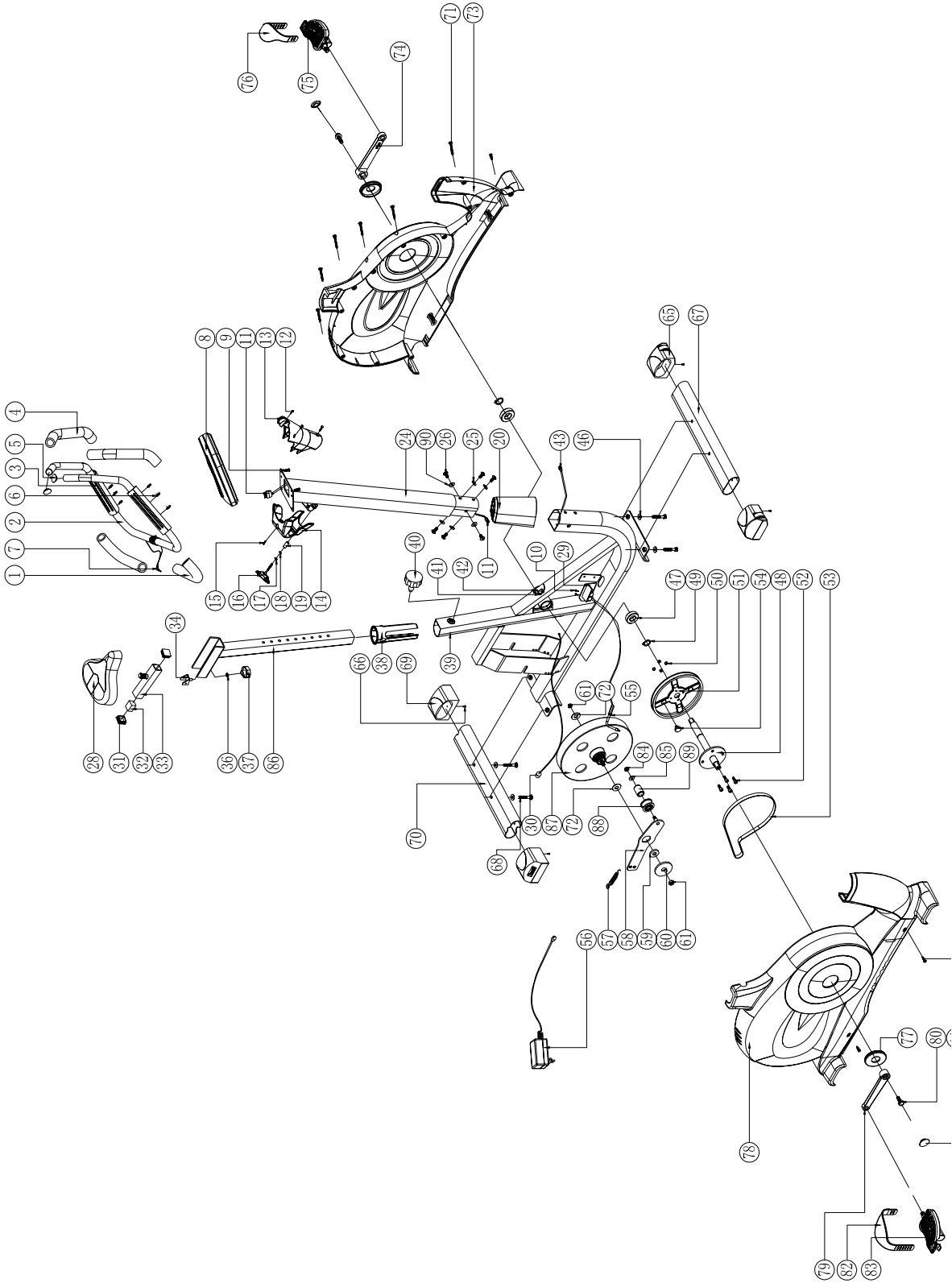


Total deleliste:

NR	BESKRIVELSE	ANTALL
1	Skumgummi beskyttelse til styre, nedre	2
2	Styre	1
3	Håndpuls sensor	2
4	Skumgummi beskyttelse til styre, øvre	2
5	Endekapsel til styre	2
6	Skrue til håndpulssensor	6
7	Håndpuls kabel	1
8	Computer	1
9	Skruer til computer	1
10	Skurer til DC motor	2
11	Computer kabel, øvre del	1
12	Skruer til å feste bakre plastdeksel til styre	2
13	Bakre plastdeksel til styre	1
14	Fremre plastdeksel til styre	1
15	Skruer til å feste fremre og bakre plastdeksel til styre	2
16	T bolt til styre	1
17	Springskive til styre	1
18	Flat skive til styre	1
19	Avstandsstykke til styre	1
20	Plastdeksel til styrestamme	1
24	Styrestamme	1
25	Buede skiver til feste av styrestamme	2
26	Sekskantet skrue for feste av styrestamme	6
28	Sete	1
29	DC motor	1
30	DC strømledning	1
31	Firkantet endekapsel til skinne	2
32	Avstandsstykke	1
33	Skinne til horisontal setejustering	1
34	Metallplate setejusterer	1
36	Skive til setejusterer	1
37	Skrue til horisontal setejusterer	1
38	Avstandsstykke i plast til setestamme	1
39	Hovedramme	11
40	Høydereguleringsskrue til setestamme	1
41	Sensor	1
42	Skruer til sensor	2
43	Computerkabel, nedre	1
44	Skruer til kjedekasse	4
46	Flate skiver til stabilisator	4
47	Lager til krankaksel	2
48	Krankaksel	1

49	Klemme til krankaksel	2
50	Mutter til valse	4
51	Valse til belte, stort	1
52	Skruer til valse	4
53	V-belte	1
54	Magnet	1
55	Motstandskabel for DC motor	1
56	Adapter	1
57	Fjær til strammehjul	1
58	Tilpasningsskinne til strammehjul	1
59	Liten skive til strammehjul	1
60	Stor skive til strammehjul	1
61	Mutter til svinghjul	2
65	Endekapsel fremre stabilisator	2
66	Skruer til fremre stabilisator	4
67	Fremre stabilisator	1
68	Bærebolter for stabilisator	4
69	Endekapsel bakre stabilisator	2
70	Bakre stabilisator	1
71	Skruer til kjedekasse	6
72	Skiver til svinghjul	2
73	Kjedekasse, venstre	1
74	Krankarm, venstre	1
75	Pedal, venstre	1
76	Sikkerhetsreim til venstre pedal	1
77	Krankdeksel	1
78	Kjedekasse, høyre	1
79	Krankarm, høyre	1
80	Skruer til krankarm	2
81	Endekapsel til krankarm deksel	2
82	Sikkerhetsreim til høyre pedal	1
83	Pedal, høyre	1
84	Nylon mutter til strammehjul	1
85	Skive til tilpasningsskinne strammehjul	1
86	Setestamme	1
87	Svinghjul	1
88	Strammehjul	1
89	Avstandsstykke strammehjul	1
90	Flat skive for montering av styrestamme	4

Grafisk fremstilling av total deleliste:

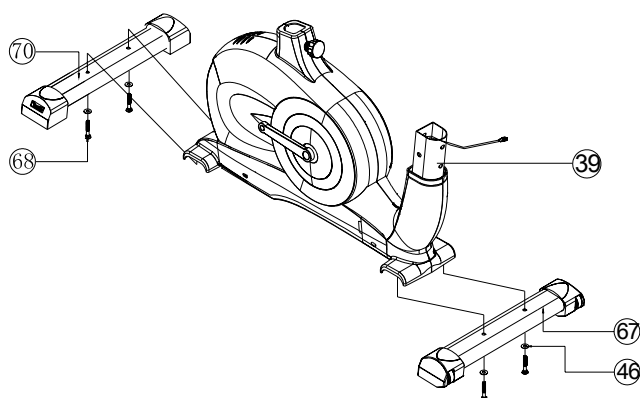


Monteringsanvisning:

For å gjøre monteringen så enkel som mulig, er de viktigste delene allerede satt sammen. Les gjennom hele monteringsanvisningen før du starter selve monteringen. Følg anvisningen nøye steg for steg.

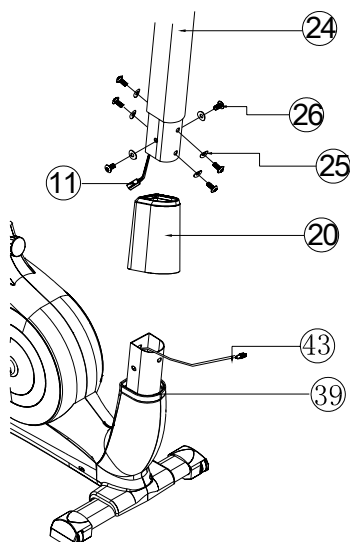
1. Montering av stabilisatorer

Monter fremre og bakre stabilisator (67/70) til hoveddrammen (39). Skru stabilisatorene fast med fire sekskantede skruer (68) og fire skiver (46)



2. Montering av styrestammen

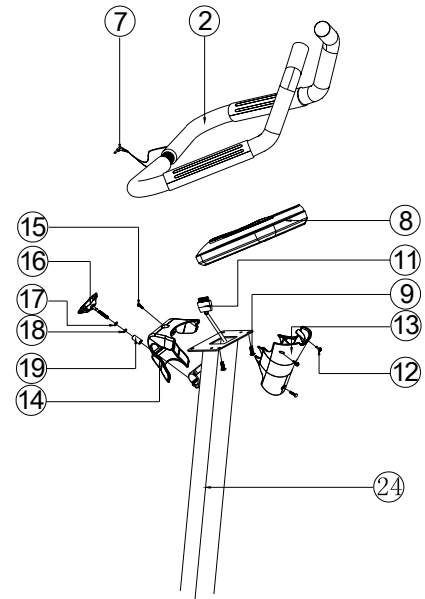
Skru ut de fastskrudde sekskantede skruene (26) som er festet på styrestammen. Tre plastdekselet til styrestammen (20) ned på styrestammen (24). Koble sammen øvre computer kabel (11) med nedre computer kabel (43). Forsikre deg om at disse ledningene er korrekt satt sammen slik at computeren virker som den skal. Sørg for at koblingen blir liggende på innsiden av styrestammen for å forhindre skade på ledningen ved videre montering. Tre så styrestammen (24) ned i hoveddrammen (39). Skru til de seks skruene (26) du tidligere løsnet, bruk fire skiver (90) og to buede skiver (25)



3. Montering av computer på styrestamme

Fest fremre plastikkdeksel (14) og styre (2) til styrestammen (24). Skru til med T-bolten (16), samt springskiver (17), flate skiver (18) og avstandsstykke (19). Skru så til fremre og bakre plastikkdeksel (14/15) til styrestammen med to skruer (15) og to skruer (12).

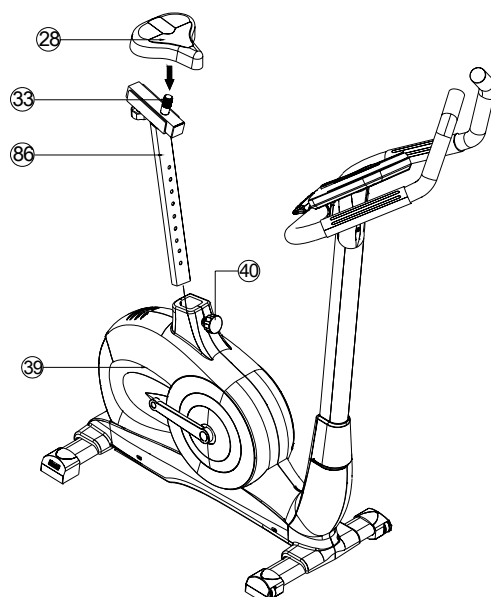
Koble til øvre computerkabel (11) bak på computer (8). Monter så fast computeren på braketten øverst på styrestammen. Skru til med to skruer (9). Koble så til håndpuls kabelen (7) bak på computeren.



4. Montering av sete

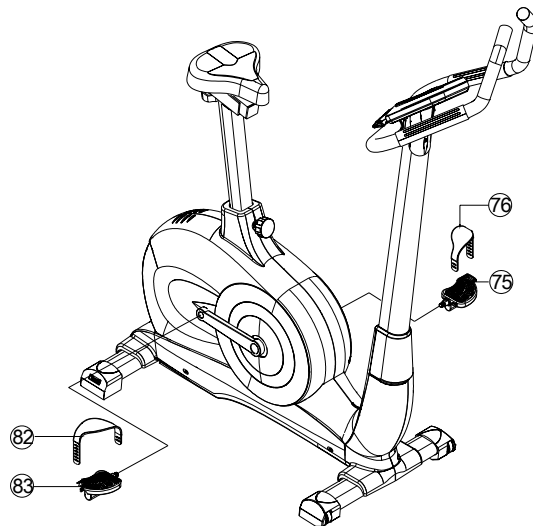
Monter fast sete (28) til skinnen for horisontal setejustering (33) på setestammen (86).

Skru til med skruer og muttere. Løsne på høydereguleringsskruen (40) på hoveddrammen (39). Tre så setestammen (86) ned i hoveddrammen (39), stram til med høydereguleringsskruen (40) i ønsket høyde.



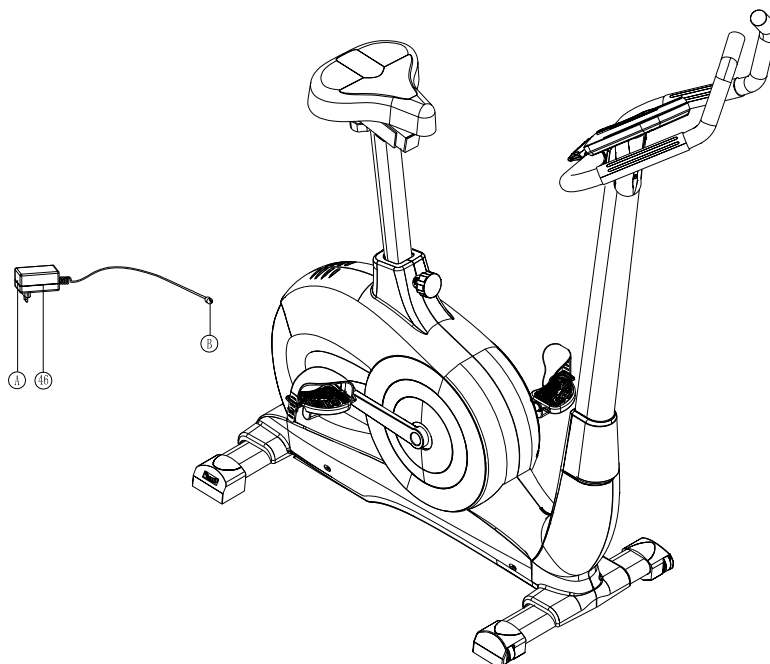
5. Montering av pedaler

Pedalene (83/75) er merket "R" (høyre) og "L" (venstre). Skru forsiktig til venstre pedal (75) på venstre krankarm (74), skru mot klokken. Skru så forsiktig på høyre pedal (83) på høyre krankarm (79), skru med klokken.



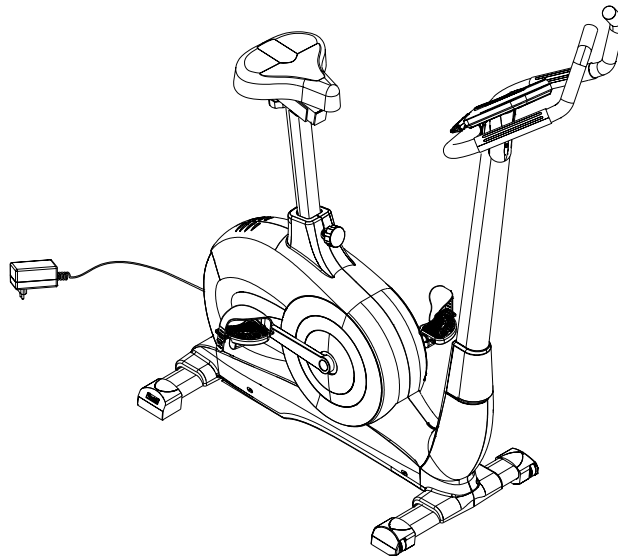
6. Montering av adapter

Koble til plugg B på adapteren (46) til sykkelen bak på kjedekassen. Sett så plugg A på adapteren til en egnet stikkontakt.



7. Avslutning

Monteringen er nå ferdig. Sørg for å stramme til alle skruer før du tar sykkelen i bruk.



Computer:

Nøkkelfunksjoner:

MODE

1. Trykk denne knappen for å velge funksjonene
Tid, distanse, kalori og ønsket verdi du vil
forhåndsinnstille, valgt funksjon vil blinke i
displayet

START/STOP

Start eller stopp av valgt program

UP

Trykk knappen for å øke til ønsket verdi.

(Computeren må være i stop modus).

Brukes også til å øke mellom de ulike nivåene, fra 1 til 16

DOWN

Trykk knappen for å redusere til ønsket verdi. (Computeren må være i stop modus).

Velg program manuelt, forhåndsinnstilte P1 til P12, brukerprogram eller pulsprogram.

(Computeren må være i stop modus).



RESET

Hold denne knappen nede i 2 sekunder for å restarte computeren. Kan kun brukes når computeren står i stop modus.

FUNKSJONER

1. SPEED: Viser aktuell hastighet. Maksimal hastighet er 99.9km/t
2. RPM: Viser antall tråkk pr minutt (rotation pr minute)
3. TIME: Viser treningstid fra 0:00 til 99:59. Tiden kan forhåndsinnstilles dersom du ønsker det
4. DIST: Viser den totale distansen fra 0.00 og opp til 99.90 km. Distansen kan forhåndsinnstilles dersom du ønsker det
5. CAL: Viser en indikasjon på kaloriforbruk fra 0 til 990. Kaloriforbruk kan forhåndsinnstilles dersom du ønsker det
6. WATT: Viser watt forbruk etter en stund
7. PULSE: Viser din gjeldene pulsfrekvens i slag pr minutt
8. T.H.R: Du kan forhåndsinnstille et ønsket pulsmål
9. PROGRAMS: Det er 4 program moduser i Manual, 12 forhåndsinnstilte programmer, P1-P12, et brukerprogram og pulsprogram. Hvert program består av 16 kolonner med 8 nivåer i hver kolonne. Hver kolonne representerer 1 minutt med trening (dersom man ikke har endret på tiden), og hvert nivå representerer 2 styrkenivåer

Instruksjoner:

- Sykkelen går på strøm og må være tilkoblet det medfølgende adapter
- Programvelger. Bruk UP eller DOWN knappen for å velge ønsket program, trykk deretter MODE knappen for å aktivere programmet. Det er hele 18 programmer å velge mellom

Forhåndsinnstilling av tid/distanse/kalori/watt/ønsket pulsgrense

Etter valg av ønsket program, kan du stille inn ønsket tid, distanse, kalori og ønsket pulsgrense.

Trykk MODE knappen for å kunne stille inn verdier. Bruk UP eller DOWN knappen for å komme til ønsket blinkende funksjon, bekreft med MODE knappen.

- A. TIME: Computeren vil telle opp tiden fra 00:00 til 99:59 hvis den ikke forhåndsinnstilles. Du kan forhåndsinnstille ønsket treningstid fra 1:00 til 99:00,

computeren vil da telle ned fra denne verdien. Computeren vil stoppe, samt pipe når nedtellingen er kommet til 0. Hvis du ønsker å fortsette treningen, trykk START/STOP knappen og computeren vil begynne å telle oppover igjen.

- B. DIST: Computeren vil telle opp distansen fra 0.0 til 99.90 km hvis den ikke forhåndsinnstilles. Du kan forhåndsinnstille distanse fra 0.1 og opp til 99.90 km. Computeren vil da telle ned fra denne verdien. Computeren vil stoppe, samt pipe når nedtellingen er kommet til 0. Hvis du ønsker å fortsette treningen, trykk START/STOP knappen og computeren vil begynne å telle oppover igjen.
- C. CAL: Computeren vil telle opp en indikasjon på kaloriforbruk fra 0.0 til 990 hvis den ikke forhåndsinnstilles. Du kan forhåndsinnstille distanse fra 10 og opp til 990. Computeren vil da telle ned fra denne verdien. Computeren vil stoppe, samt pipe når nedtellingen er kommet til 0. Hvis du ønsker å fortsette treningen, trykk START/STOP knappen og computeren vil begynne å telle oppover igjen.
- D. WATT: (watt kan bare forhåndsinnstilles i manuell modus)

Du kan stille wattverdien fra 10 w til 350 w. Motstandsnivået vil bli da tilpasses hastigheten på tråkket for å gi deg korrekt wattmotstand. Det er 3 symboler som vil vises på computeren når du bruker watt modus:

▲ Du må redusere farten på tråkket

▼ Du må øke farten på tråkket

---- Indikerer at du har feil fart i forhold til innstilt watt motstand, og du må avpasse farten din enten ved å øke eller redusere farten på tråkket

* Holder du feil fart i forhold til innstilt watt motstand i mer enn 3 minutter, vil computeren utløse en alarm som piper 6 pip i løpet av 30 sekunder, og computeren vil automatisk stoppe. Computeren vil gå ned til nivå 1 og wattmotstanden vil bli satt til null. Når alarmen går, kan du til enhver tid stoppe alarmen ved å trykke på en vilkårlig knapp.

- E. T.H.R (target heart rate)

Du kan forhåndsinnstille ønsket pulsgrense fra 30 til 240. Plasser håndflatene på hver pulssensor på styret, og din aktuelle puls vil vises på computeren. Når du kommer opp til din forhåndsinnstilte ønsket pulsgrense, vil computeren begynne å blinke til pulsen din igjen er under innstilt puls. Trykk START for å starte valgt program etter at du har stilt inn ønsket puls.

Manuelt program

Trykk UP eller DOWN knappen for å finne ønsket motstandsnivå. Du kan også følge et av stegene nevnt over for å forhåndsinnstille tid, distanse, ønsket kaloriforbruk, watt eller ønsket pulsgrense. Trykk deretter START/STOP knappen for å begynne treningen.

Du kan også trykke START/STOP knappen og begynne syklingen uten noen form for forhåndsinnstilling av verdier.

Du kan når som helst under treningen endre motstandsnivå ved å trykke UP eller DOWN knappen.

Forhåndsinnstilt program

Trykk UP eller DOWN knappen for å finne ønsket program. Du kan også følge et av stegene nevnt over for å forhåndsinnstille tid, distanse, ønsket kaloriforbruk, watt eller ønsket pulsgrense. Trykk deretter START/STOP knappen for å begynne treningen.

Du kan også trykke START/STOP knappen og begynne syklingen uten noen form for forhåndsinnstilling av verdier.

Du kan når som helst under treningsprogrammet endre motstandsnivå ved å trykke UP eller DOWN knappen.

Brukerdefinert program

Når første kolonne blinker, kan du velge ønsket motstandsnivå ved å bruke UP eller DOWN knappen, trykk deretter MODE knappen for å bekrefte valget. Du kan lage eget program på 1 til 16 kolonner, alt etter behov. Computeren vil lagre profilen du har laget.

Trykk på MODE knappen for å stille inn tid, distanse, kaloriforbruk og ønsket pulsgrense.

Bruk UP eller DOWN knappen for å endre til ønsket verdi, bekreft hver verdi ved å trykke på MODE knappen.

Du kan til enhver tid endre motstandsnivået under treningen, dette vil ikke bli lagret i computeren.

Ønsket pulsgrense

Trykk UP eller DOWN knappen til du kommer til user's age (alder), trykk MODE for å bekrefte. Trykk deretter UP eller DOWN knappen for å velge ønsket pulsgrense, enten 55%, 75%, 90% eller pulsverdi, trykk MODE for å bekrefte. Bruk UP eller DOWN knappen for å stille inn ønsket pulsverdi fra 30 til 240, standardverdi er 100.

Trykk på MODE knappen for å stille inn tid, distanse og kaloriforbruk. Trykk UP eller DOWN knappen for å finne ønsket verdi, bekreft hver verdi med MODE knappen. Trykk på START knappen og hold begge hendene korrekt plassert på styret. Computeren vil tilpasse motstandsnivået slik at treningen skal ligge mest mulig nært ønsket pulsverdi.

HVORDAN BYTTE BATTERIER:

1. Plasser to batterier på baksiden av computeren. Forsikre deg om at batteriene er korrekt plassert og at fjærene er i berøring med batteriene
2. Dersom computeren er uleselig, eller bare deler av tallene synes, vennligst ta ut batteriene og sett de inn på nytt
3. Alle verdier vil bli satt til null dersom batteriene tas ut.

Vedlikehold:

1. Gå jevnlig over alle delene på sykkelen og sørg for at de er tilstrekkelig strammet
2. Unngå sterke vaskemidler ved rengjøring av sykkelen
3. Vern alltid computeren for ytre skade
4. Hold flytende materiale unna computer, adapter og strømkontakten til enhver tid
5. Tørk alltid av computeren etter endt treningsøkt
6. Plasser aldri sykkelen i direkte sollys
7. Sykkelen skal oppbevares i et tørt, varmt rom

For ytterligere informasjon eller service henvendelser se www.exerfit.no eller service@exerfit.no