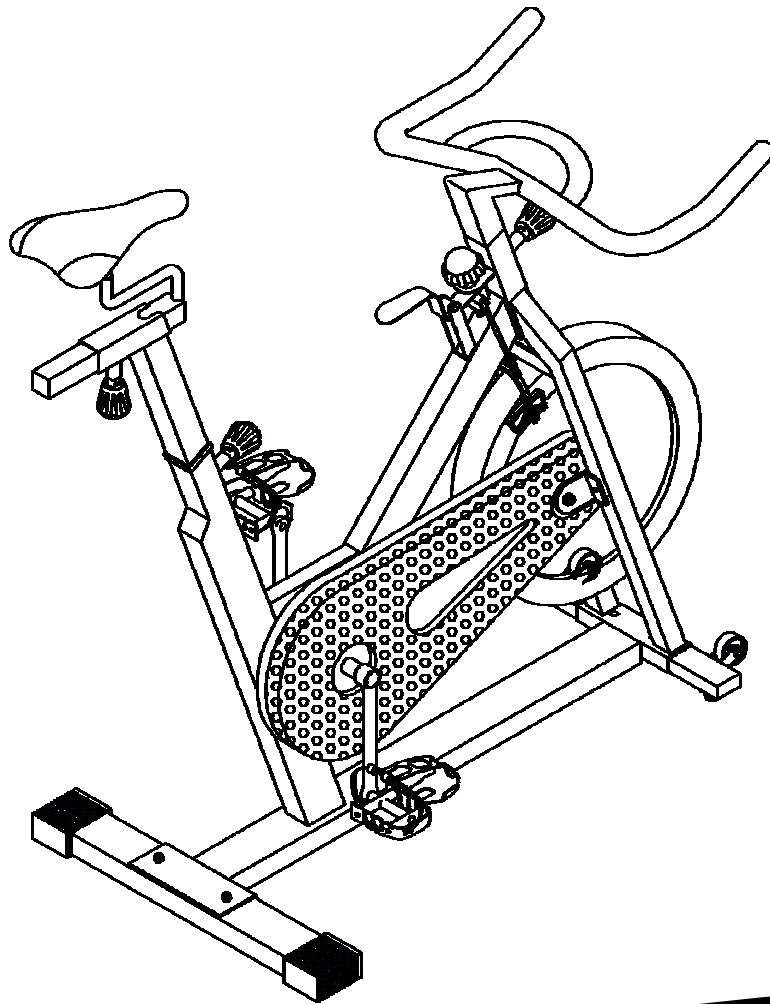


EXERFIT

BRUKERMANUAL **for** **Exerfit 760 Spinner**



UF-02
201700
Vers. 01/07

BUILT FOR HEALTH

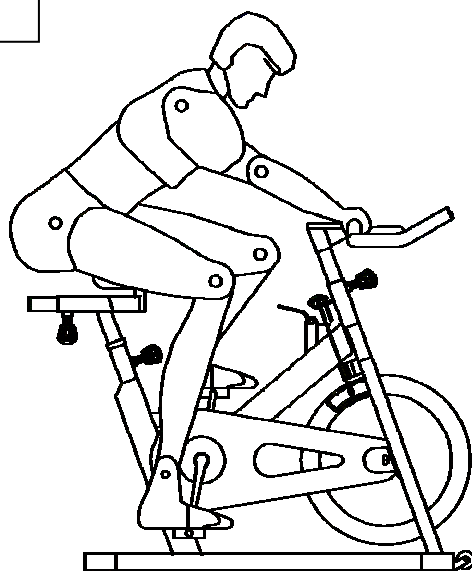
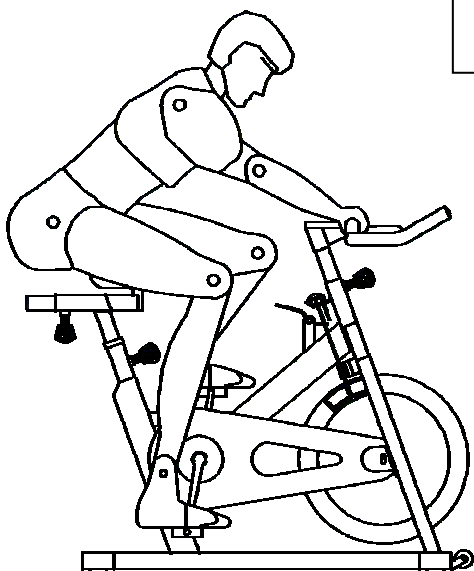
Vi vil få gratulere deg med valg av spinning sykkel. Håper du får mye glede av den i tiden som
Sikkerhetsinstruksjer

Denne trimsykkelen er bygd for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trim apparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner å montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjer:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen kan kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.
4. Monter og bruk sykkelen på en jevn og plan overflate. Ikke la sykkelen stå i fuktige omgivelser.
5. Holde hendene unna alle bevegelige deler.
6. Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Benytt ikke klær som kan feste seg fast i sykkelen. Bruk gode sko, unngå sko med lærsåle og høye hæler.
7. Benytt sykkelen kun til sitt formål, beskrevet i manualen. Bruk ikke tilleggsutstyr som ikke er anbefalt der.
8. Plasser aldri skarpe gjenstander i nærheten av trimsykkelen.
9. Før du starter en treningsøkt, varm alltid opp i 5-10 minutter. Avslutt alltid treningsøkten i rolig tempo, tøy ut helt til slutt.
10. Begynn aldri å reparere sykkelen på egen hånd. Ta kontakt med forhandler av sykkelen.

Advarsel: Før du begynner å trene, konsultere med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helse problemer. Les alle instruksjonene før du bruker treningsutstyr.

RETT SITTESTILLING:

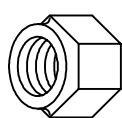


Deleliste

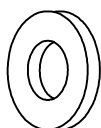
No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Hovedramme	1	36	Stopper justeringspad	2
2	Bakre fot	1	37	Brakett justering	1
3	Fremre fot	1	38	Justeringskrue	1
4	Justerings skive	2	39	Flat skive	1
5	Justeringskrue	2	40	Mutter	1
6	Hjul	2	41	Justeringskrue	3
7	40x80 mm. endestykke	2	42	Mellomstykke	3
8	Bolt M8x50 mm.	2	43	Setestamme	1
9	Skive ϕ 8	2	44	Setefeste	1
10	Mutter M8	4	45	Sete	1
11	Bolter M8x40 mm.	4	46	Styre	1
12	Skrue til hjul	2	47	Brukermanual	1
13	Mutter for hjul	2	48	Skiftenøkkel	1
14	Aksel	1	49	Skiftenøkkel	1
15	Kjededeksel	1	50	Umbrako nøkkel	1
16	Tannhjul	1	51	Stopper Bar	1
17	Kjede	1	52	Bolt	1
18	Beskyttelses deksel	1	53	Mutter	1
19	Venstre krank	1			
20	Høyre krank (welded Wheel	1			
21	Mellomstykke	1			
22	Skrue til krank	2			
23	Plastik kappe til krank	2			
24	Venstre Pedal	1			
25	Høyre Pedal	1			
26	Skrue til deksel	2			
27	Flat skive	4			
28	Skrue til deksel	2			
29	Motstandshjul	1			
30	Hub motstandshjul	1			
31	Mutter	1			
32	Aksel for Hub motstandshjul	1			
33	Høyre brakett	1			
34	Venstre brakett	1			
35	Hex Head mutter	2			

INFORMASJON:

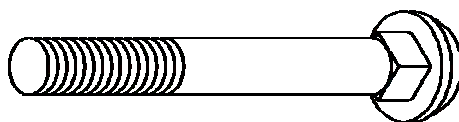
For å sette sammen bakre fot trenger du to M8x50 mm, bolter (8), to flate skiver (9) og to M8 muttere som vist under:



10

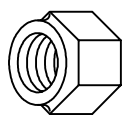


9

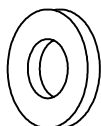


8

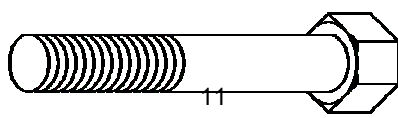
For å montere på fremre fot benyttes to M8x40mm bolter, to flate skiver (9) og to M8 muttere som vist under.



10

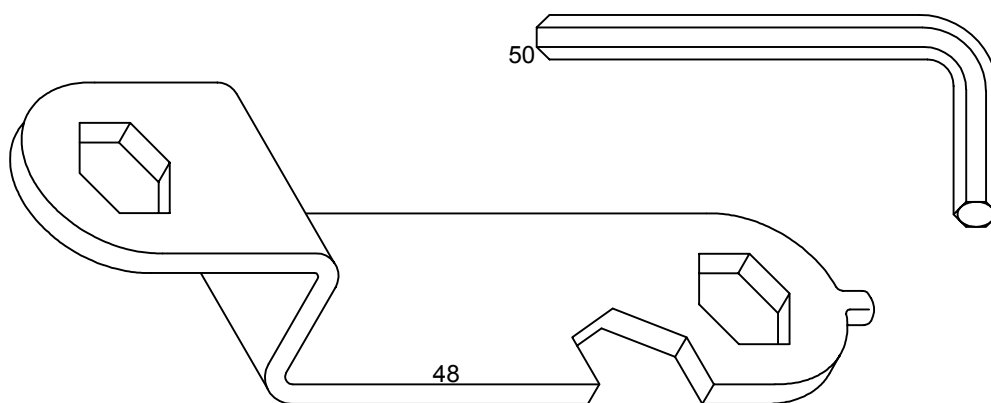


9



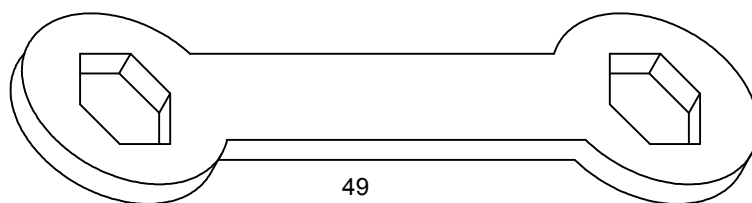
11

REDSKAP TIL BRUK UNDER MONTERING:

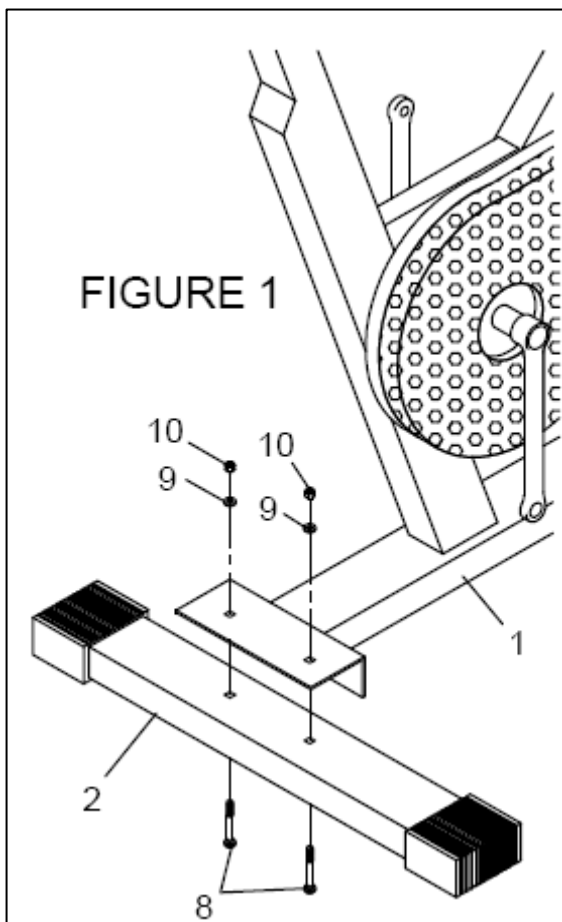


48

50

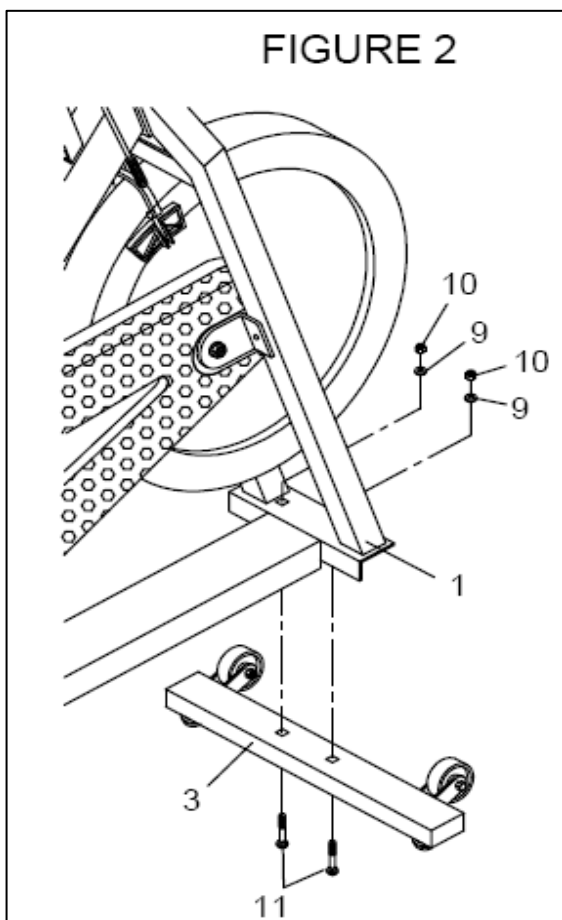


49



1.

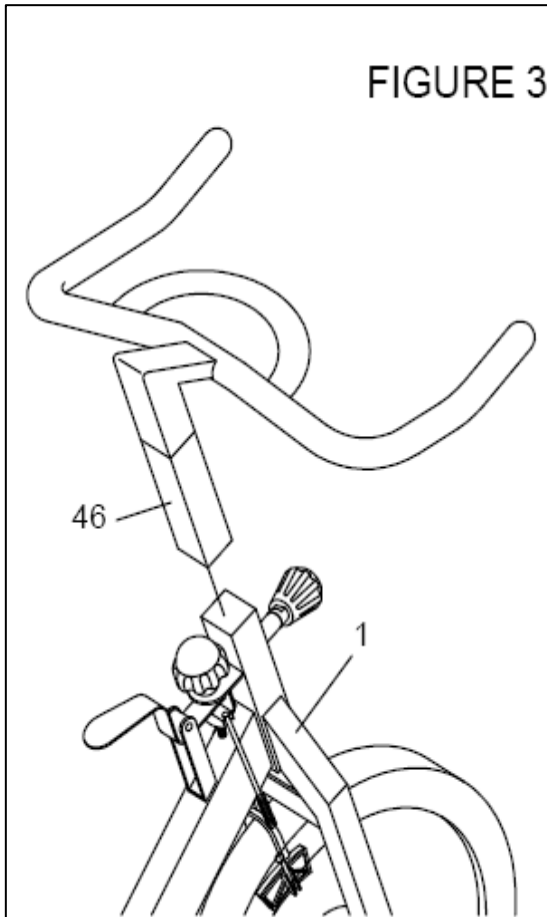
Plasser bakre fot (2) til bakenden på hovedrammen (1). Bruk to M8x50mm bolter (8), 2 flate skiver (9) og to muttere (10) som vist på figur 1. Skru til med hendene foreløpig. (skurene strammes til med medfølgende redskap etter at fremre fot er montert)



2.

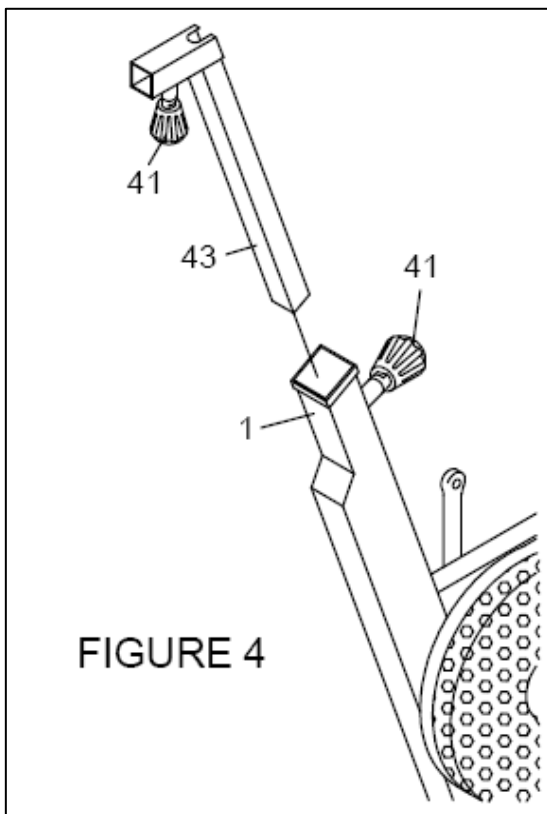
Monter fremre fot (3) til braketten på hovedrammen (1). Bruk to M8x40 mm bolter (11), to 8 flate skiver (9) og to M8 muttere (10) som vist på figur 2.

Stram til alle bolter og muttere fra punkt 1 og 2.



3.

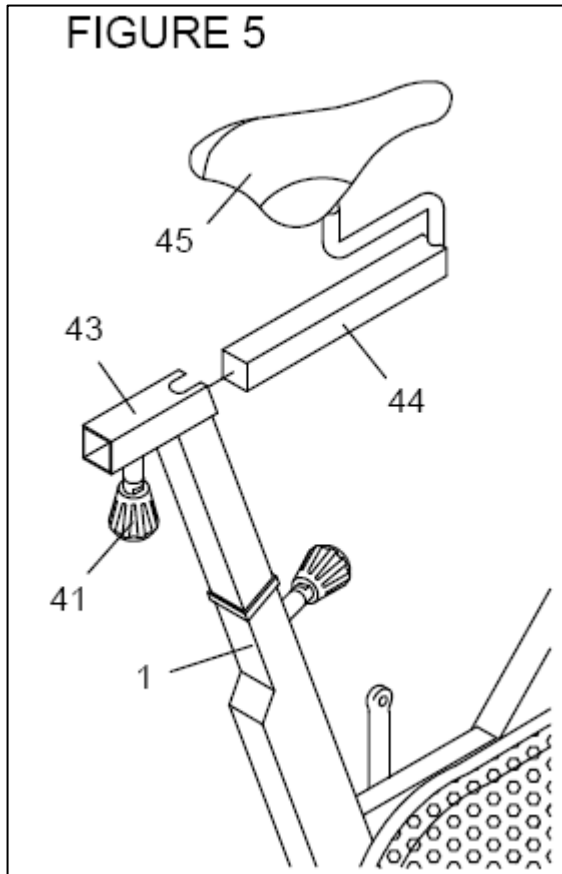
Skru ut reguleringskruen. Sett styrestammen (46) ned i hovedrammen (1). Skru inn reguleringskruen igjen. Juster styret til ønsket høyde og stram til reguleringskruen.



4.

Skru ut høydereguleringskruen (41). Før setestammen (43) ned i hovedrammen (1). Skru på høydereguleringskruen (41). Juster setet til rett høyde og stram til høydereguleringskruen (41).

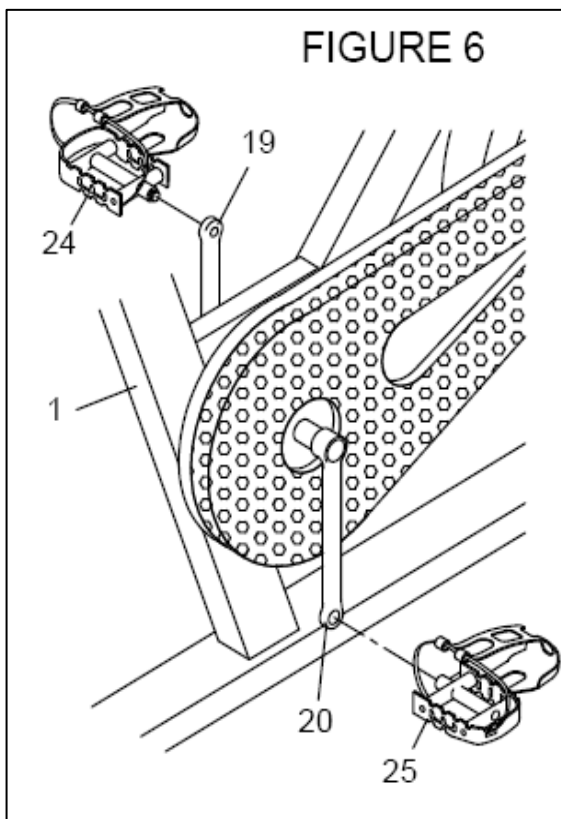
FIGURE 5



5.

Skru ut reguleringskruen (41). Før setepinnen (44) inn i setestammen (43). Skru inn reguleringskruen, finn rett sittestilling før du skrur reguleringskruen til.

FIGURE 6



6.

Skru høyre (25) og venstre pedal (24) på høyre og venstre krankarm (19 og 20).

For henvendelse om produktet eller service, se www.exerfit.no for mer informasjon eller kontakt service@exerfit.no