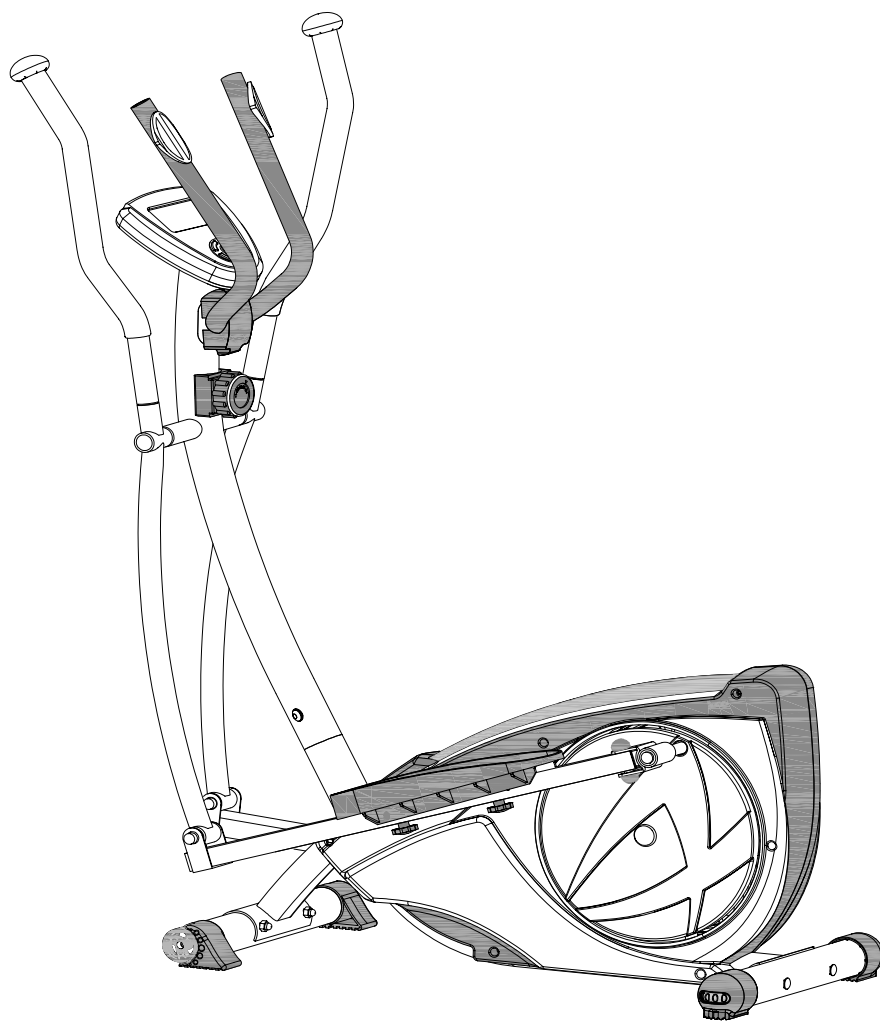


EXERFIT

BRUKERMANUAL

EXERFIT 530 elliptical



BUILT FOR HEALTH

1. Sikkerhetsinstruks

- Av sikkerhetsmessige årsaker er det viktig å sjekke apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du tillater en annen person å benytte seg av apparatet, forsikre deg om at personen har gjort seg kjent med innholdet og instruksjonene i denne manualen.
- Kun én person bør bruke apparatet om gangen.
- Første gang du bruker apparatet, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at skruer, bolter og andre ledd sitter godt fast.
- Forsikre deg om at det ikke befinner seg skarpe objekter eller kanter rundt apparatet under trening.
- Bruk apparatet kun dersom det fungerer feilfritt.
- Dersom deler blir ødelagt, slitt eller er defekte, må disse bli erstattet umiddelbart. Brukeren må ikke benytte seg av apparatet før det er blitt reparert og er i god stand.
- Foreldre og personer med ansvar for barn bør være klar over sitt ansvar, da det kan oppstå situasjoner under barnelek hvor apparatet blir brukt til formål det ikke er designet til.
- Dersom du tillater barn å benytte seg av dette apparatet, ta hensyn til deres mentale og fysiske tilstand og utvikling, og fremfor alt deres temperament. Barn bør kun bruke apparatet under oppsyn av voksne. Treningsapparatet er ikke et leketøy.
- Sørg for at det er tilstrekkelig med rom rundt treningsapparatet når du monterer det.
- Vær oppmerksom på at uriktig og overdrevet trening kan være skadelig.
- Sørg for at håndtak, justeringsskruer og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningsøkten.
- Når du monterer apparatet, sørg for at det står stabilt og at eventuelle ujevnheter i underlaget er jevnet ut.
- Ha alltid på deg hensiktsmessige klær og sko. Klærne må være designet så de ikke blir viklet inn i noen deler av apparatet for eksempel på grunn av lengde. Sørg også for at skoene passer til treningen og at de ikke har glatte såler.
- Konsulter med en lege før du starter et nytt treningsprogram. Han eller hun kan gi deg råd eller tips med hensyn til blant annet treningsintensitet og riktige spisevaner.

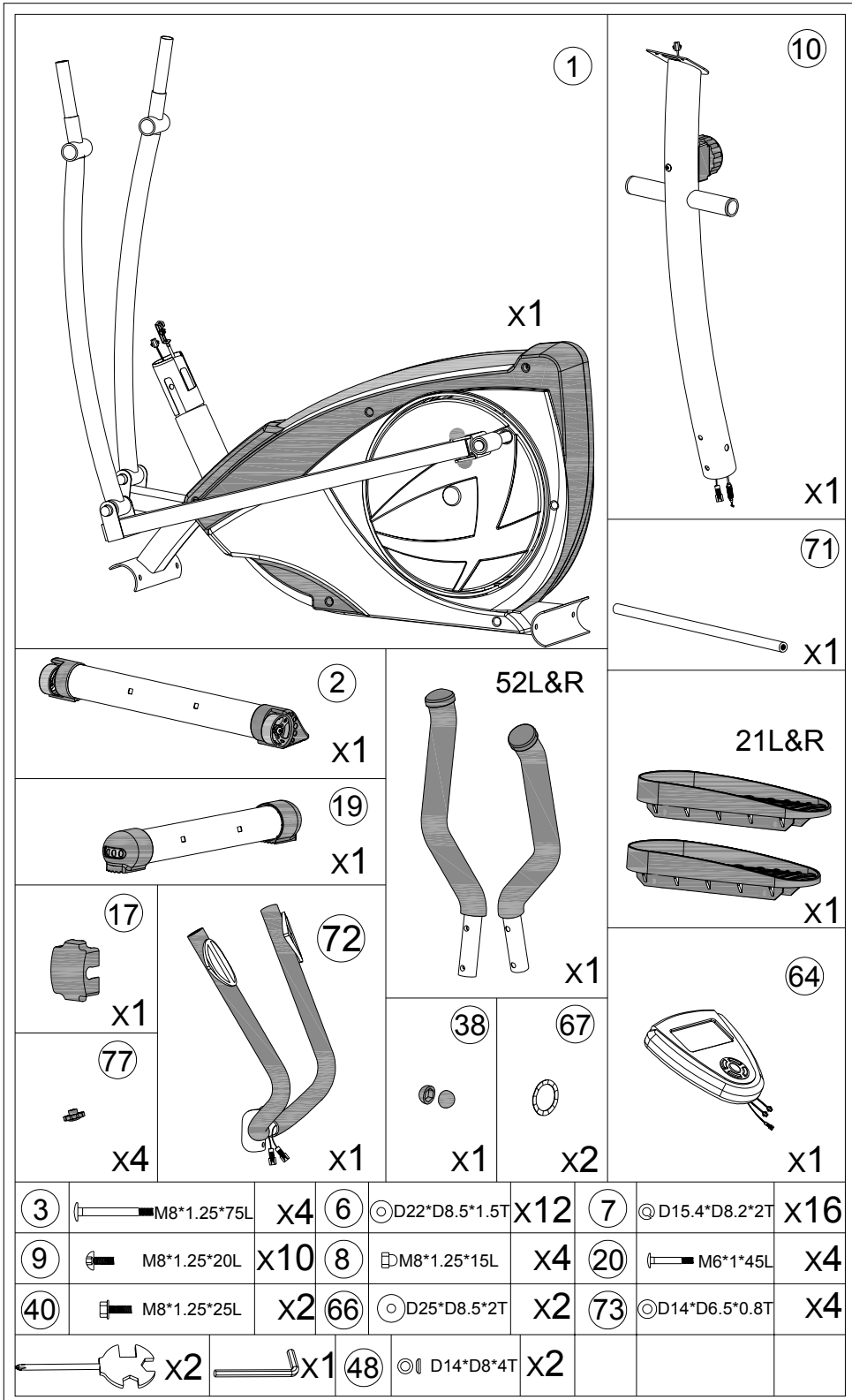
2. Viktige notater

- Følg instruksjonene når du monterer treningsapparatet og bruk kun deler som er inkludert og designet for apparatet. Før du monterer det, er det viktig å forsikre seg om at alle delene er inkludert. Dette gjør du ved å referere til delelisten i manualen.
- Pass på å montere apparatet på et tørt og jevnt sted. Ikke utsett apparatet for fuktighet. Dersom du skulle ønske å forsikre deg mot at apparatet avgir uønskede merker på underlaget, er det anbefalt å legge en passende matre under det. Matten bør ha en overflate som ikke glir.
- Treningsapparater er ikke et leketøy. De bør derfor bli behandlet med respekt og av personer som har gjort seg kjent med disse instruksjonene.
- Dersom du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer så avslutt treningen straks. Oppsøk lege dersom du er i tvil.
- Barn, fysisk utviklingshemmede og uføre personer bør kun benytte seg av treningsapparatet under oppsyn og med en annen person tilstede som kan gi støtte og nødvendige instruksjoner.
- Pass på at verken du eller andre personer nærmer dere apparatets bevegelige deler mens det er i bruk.
- Når du justerer de justerbare delene, pass på at de er justert ordentlig, og ta merke av hva maksimum av justering på de forskjellige delene er.
- Ikke tren rett etter et måltid!

3. Deleliste

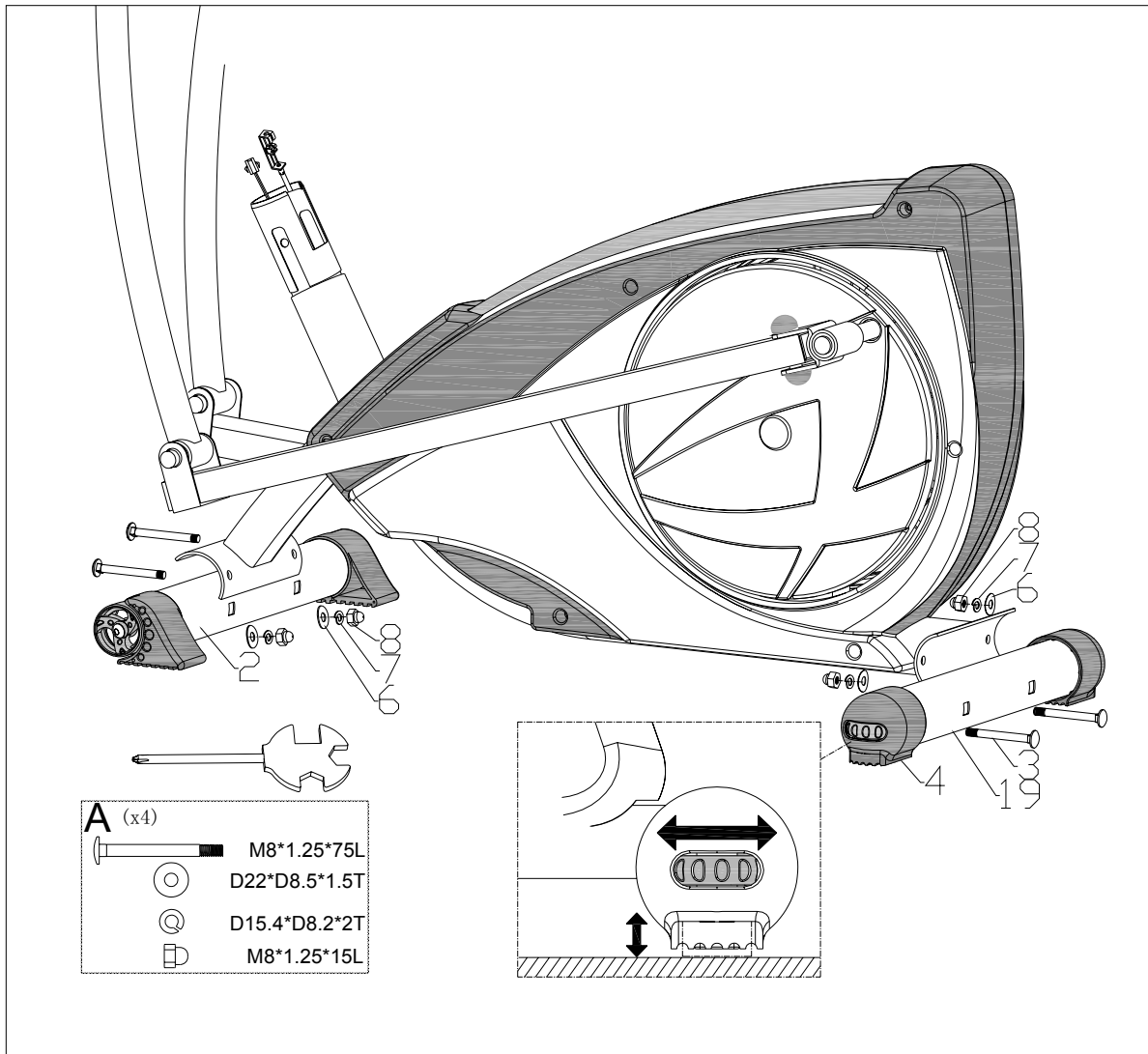
Del nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Stabilisator fremre	1
3	Bolt kvadrat M8*75L	4
4	Hette for bakre fot	2
5L	Endekapsel venstre stabilisator fremre	1
5R	Endekapsel høyre stabilisator fremre	1
6	Skive kurvet	12
7	Spring skive D15.4*D8.2*2T	16
8	Mutter kuppelformet M8*15L	4
9	Bolt M8*20L	10
10	Styrestamme	1
11	Pedalunderlag	2
12	Støtte for bevegelig styre	2
13	Føring D19.15*(D25.6*32)*L(17+3)	14
14(L+R)	Deksel pedal	2+2
15	Rund plastikk hette D1**17L	2
16	Lager	2
17	Deksel styre	1
18	Mutter nylon M10	2
19	Stabilisator bakre	1
20	Skrue kvadrat M6X45L	4
21(L&R)	Pedal	1+1
22	Øvre deksel for universal aksel	2
23	Bolt M10*58L	2
24	Flat skive D24*D13.5*2.5T	2
25	Skrue M5*10L	5
26	C-formet ring S-17(1T)	2
27	Elektrisk kabel	1
28	Sensor kabel	1
29	Øvre computer kabel	1
30	Motor	1
31	Føring D29*D11.9*9T	4
32	Universal ledd	2
33	Krank	2
34	Beltehjul	1
35	Belte	1
36(L&R)	Øvre kjededeksel	1+1
37	Magnetisk system	1
38	Hette Bolt M8	2
39	Side deksel	2
40	Bolt M8*25L	2
41	C-klemme S-16(1T)	1
42	Rundt deksel	2

43	Lager	2
44	Flat skive D22*D11*2T	1
45	Mutter antiløs 3/8'*26UNF*6.5T	2
46	Flat skive D24*D16*1.5T*	1
47	Skive D21*D16.2*0.3T	1
48	Skive	2
49	Pakning til kjededeksel	1
50	Flat skive D20*D11*2T	2
51	Mutter nylon M8	2
52(L&R)	Styre	1+1
53	Gummihåndtak for bevegelig styre	2
54	Gummihåndtak for stasjonært styre	2
55	Hette soppformet	2
56	Fjær	1
57	Nylon mutter M6	4
58	Skrue M6*15L	4
59	Skrue deksel	2
60	Flat skive D23*D117.2*1.5T	1
61	Krank aksel	1
62	Magnet	1
63	Skive D17*D22*0.3T	2
64	Computer SM3123-16	1
65	Håndpuls	2
66	Flat skive D25*D8.5*2T	2
67	Skive D26*D19.5*0.3T	8
68	C-formet ring D21.5*D17.5*1.2T	8
69	Pedal aksel front	2
70	Oppspenningsplate for mellomhjul	1
71	Aksel D19*374.5	1
72	Styre stasjonært	1
73	Flat skive D14*D6.5*0.8T	4
74	Mutter antiløs	2
XX	XXX	4
76	Øvre deksel	1
77	Justeringskrue	4
XX	XXX	1
79	Skruer til computer M5*10L	4
80	Skruer til håndpuls ST4*20L	2
81	Plastikk hette	1
82	Ring D14*D10*3TT	1
83	Skrue M8*1,25*25L	1
84	Skive D25*D8,5*2T	1
85	Skrue M8* 1,25*8T	1
86	C-clip S-16 (1T)	1



6. Montering

Steg1:

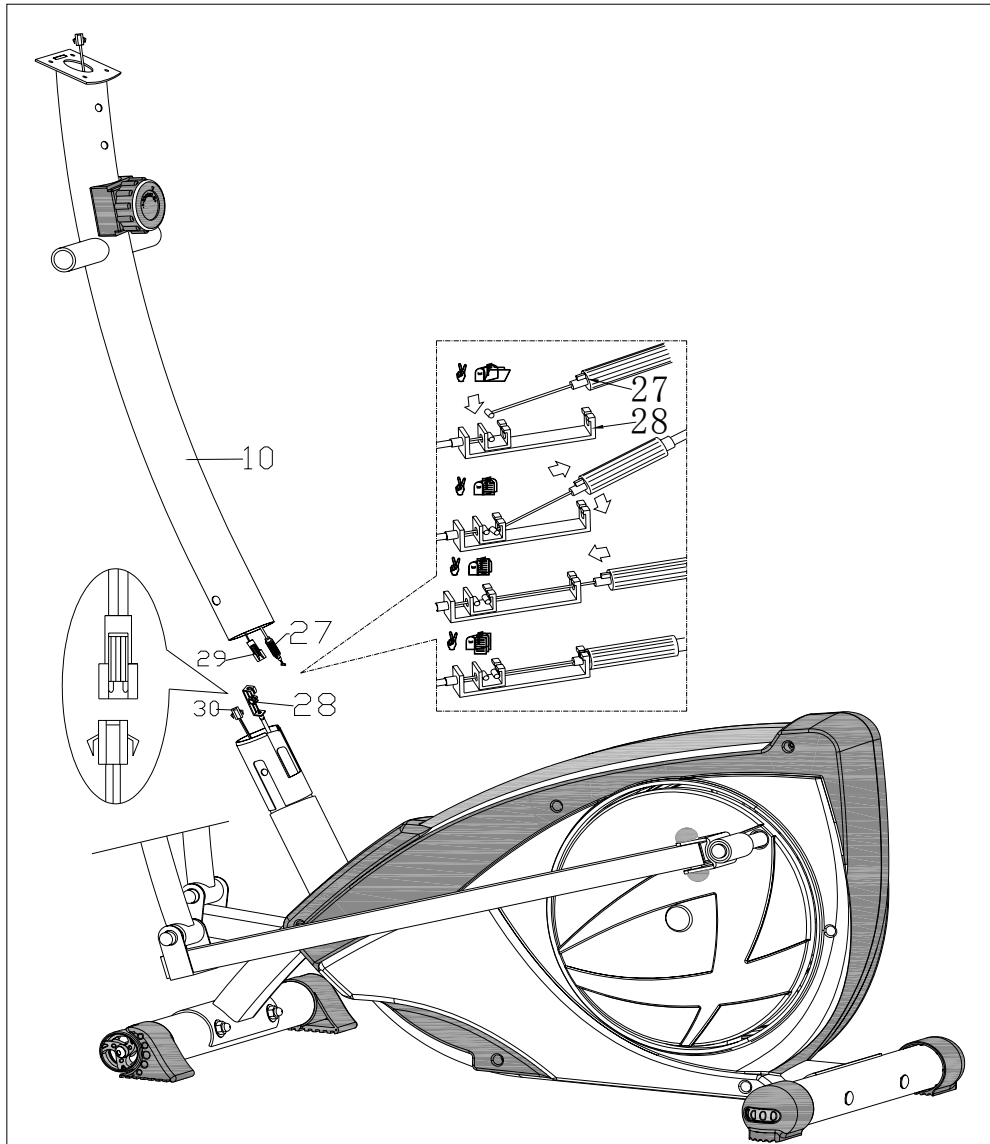


STEP-1

1) Montør den fremre stabilisatoren (2) og den bakre stabilisatoren (19) til hovedrammen (1) ved hjelp av to kvadratbolter (3), to kurvede skiver (6), og deretter to springskiver (7) og to kuppelformede muttere (8) separat.

2) Du kan justere høyden ved å skru på hjulet på det bakre benet. (4)

Steg 2:

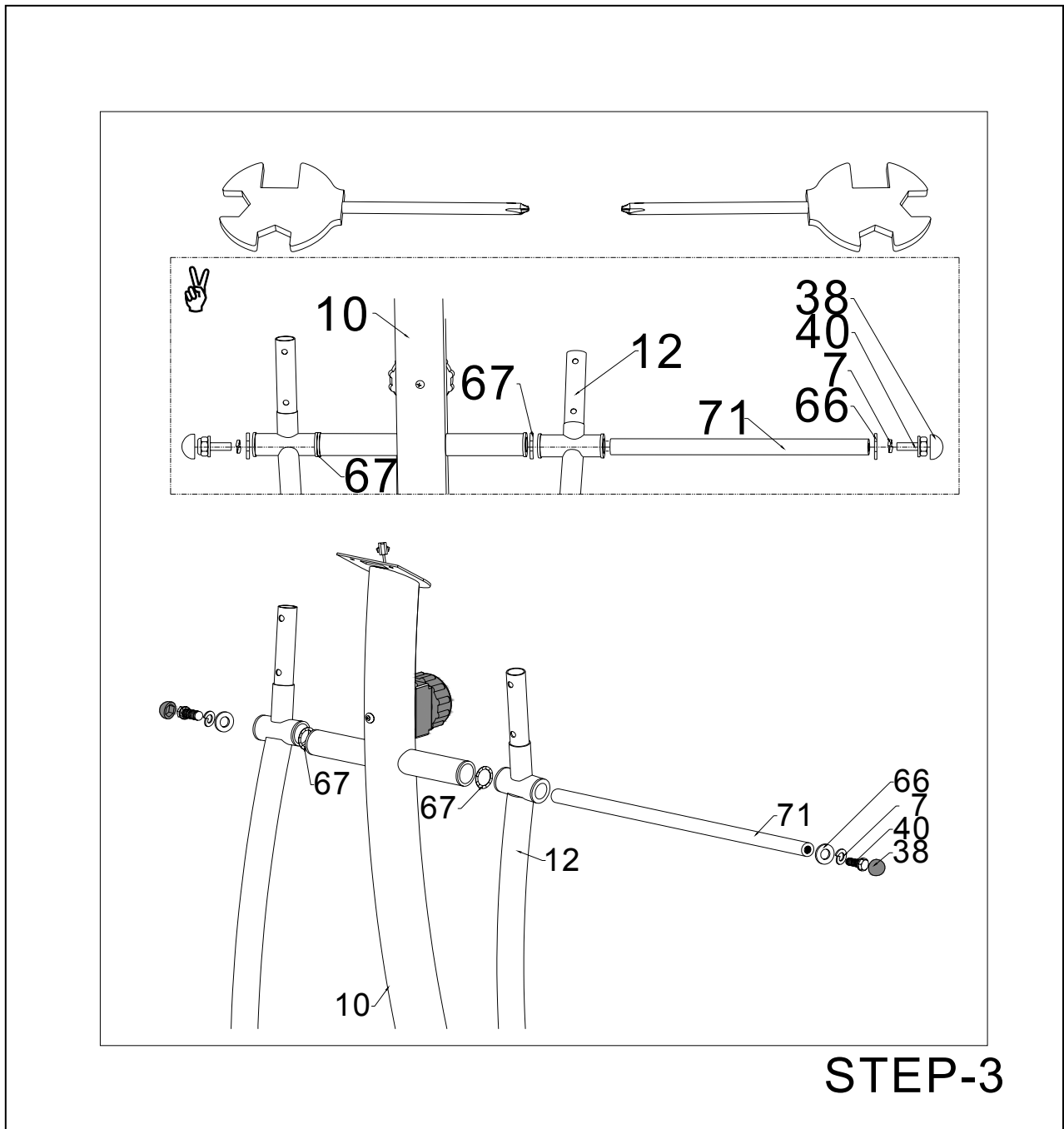


STEP-2

1) Koble først den øvre computerkabelen (29) til motorkabelen (30). Fest derefter den øvre kablen (27) med den nedre kablen (28) som vist på figuren.

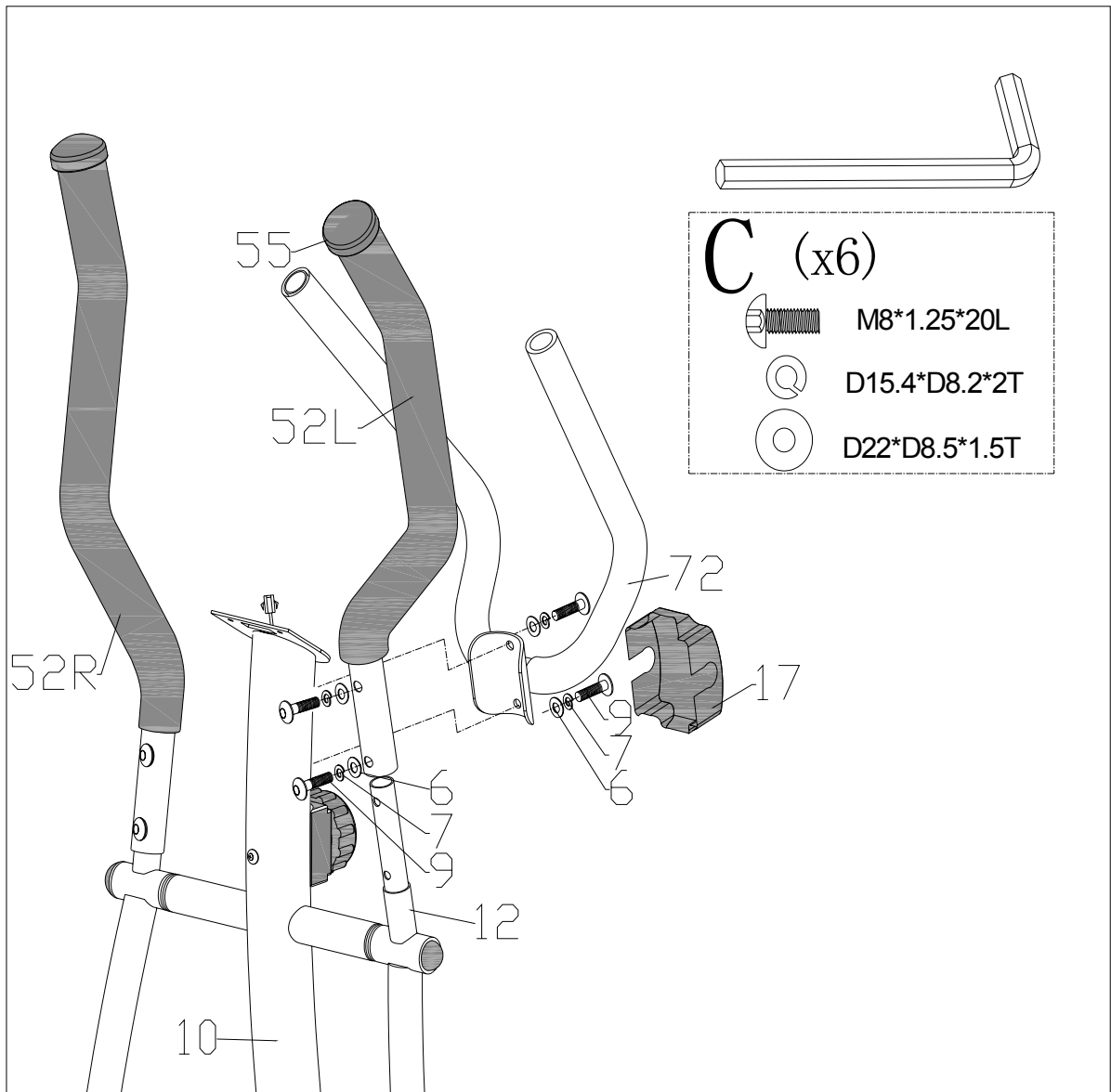
2) Montér derefter styrestammen (10) til hovedrammen, men ikke fest den.

Steg 3:



- 1) Før akselen (71) gjennom styrestøttene (12), med to skiver (67) på hver side og gjennom styrestammen (10).
- 2) Fest en skive (66) med en spring skive (7) før du skrur til skruen (40) og avslutter med å sette på skruhetten (38). Gjør tilsvarende på den siden.

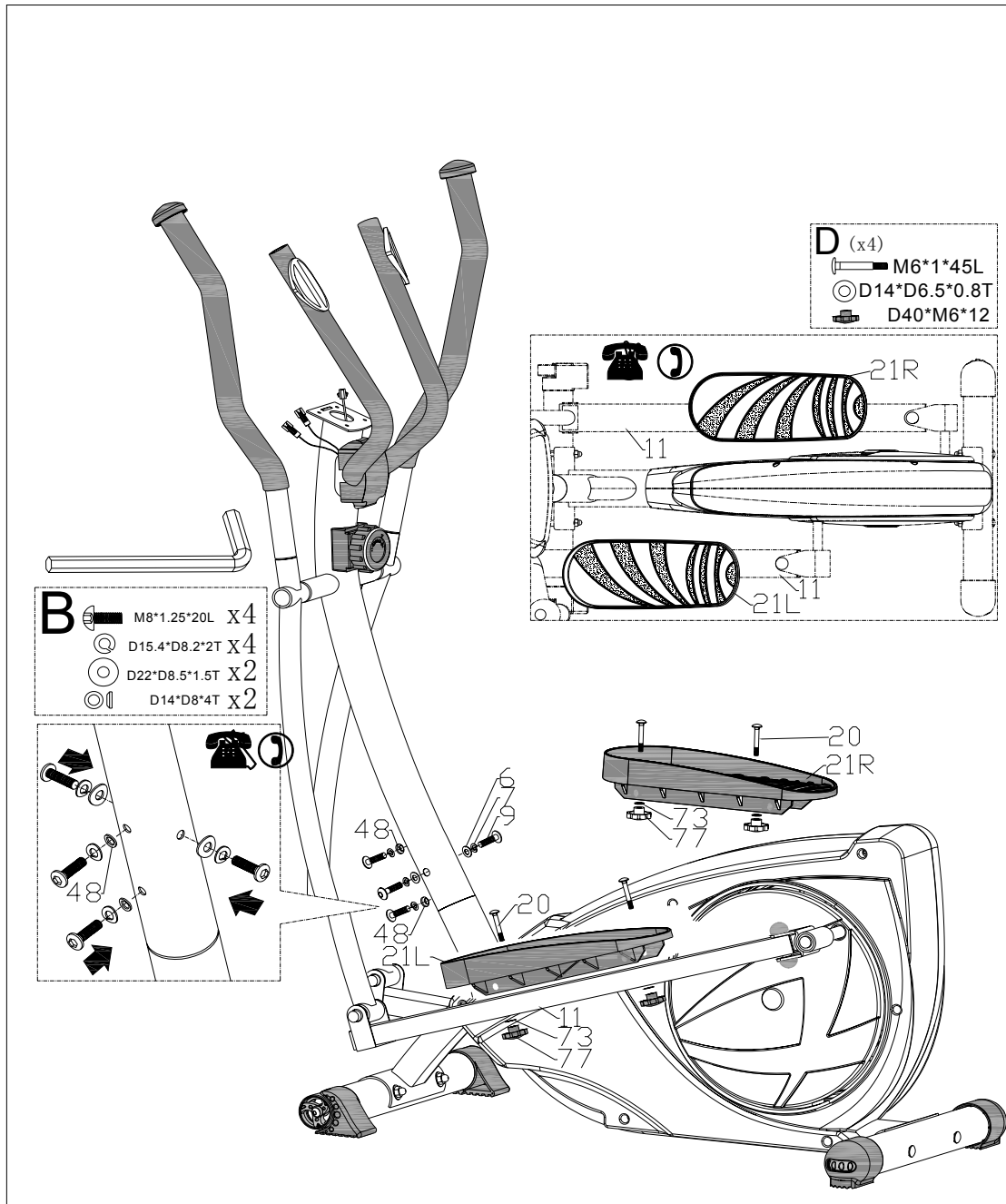
Steg 4



STEP-4

- 1) Fest det stasjonære styret (72) på styrestammen (10) ved hjelp av to bolter (9), to springkiver (7) og to kurvede skiver (6).
- 2) Monter det venstre og høyre styret (52L&52R) på den bevegelige styrestøtten (10) ved hjelp av to bolter (9), to springskiver (7), og to kurvede skiver (6).
- 3) Sett inn ende dekslene til håndtakene (55) og deretter plastdekslet (17) til styrestammen (10)

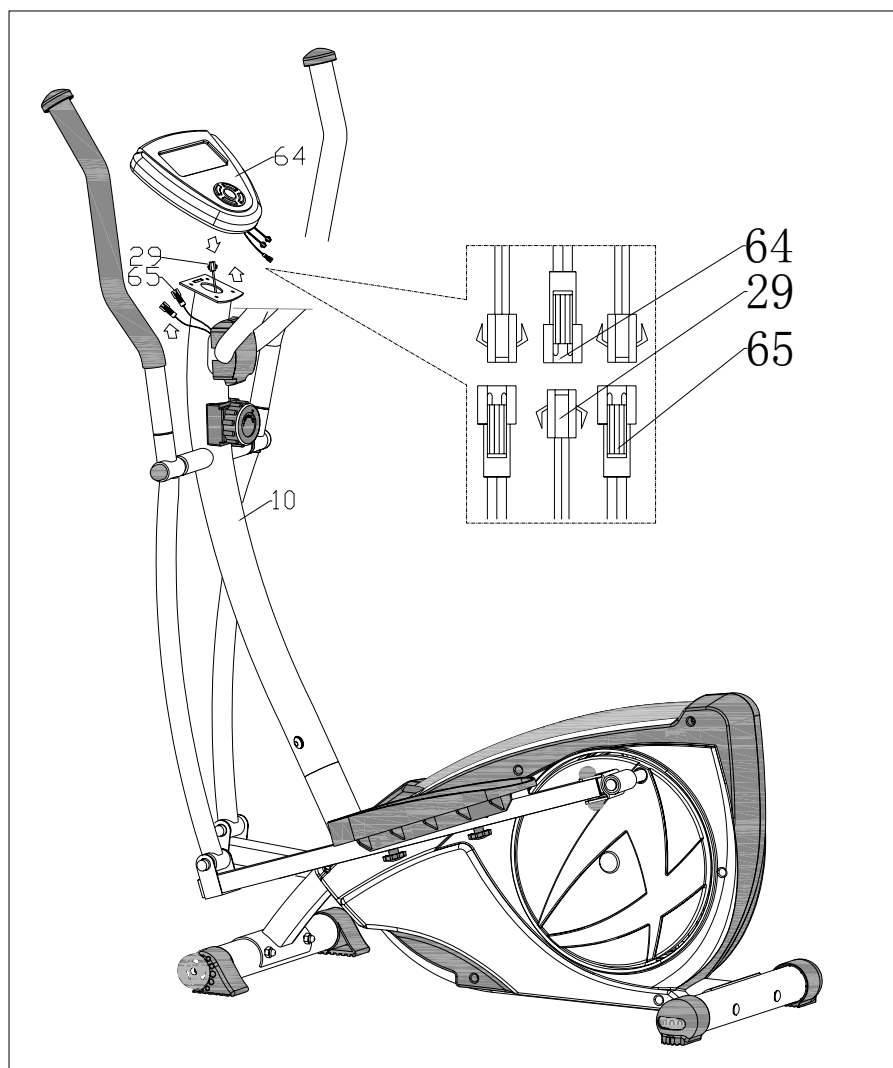
Steg 5:



STEP-5

- 1) Monter venstre og høyre pedal (21L&21R) til pedalunderlaget (11) ved hjelp av to kvadratskruer (20), to flate skiver (73), og stram til med en justeringsskrue (77).
- 2) Stram til styrestammen (10) ved å bruke fire skruer (9), fire spring skiver (7) og en kurvet skive (6) og tre skiver (48) som vist på figuren.

Steg 6:



STEP-6

Koble øvre computerkabel (29) og håndpulsen (65) til computeren (64).

6. Vedlikehold

1. Sjekk alle komponenter på maskinen og stram dersom det trengs.
2. Ved rengjøring av sykkelen, bruk kun mildt såpeskum eller et mildt vaskemiddel som ikke sliter.
3. Vær forsiktig så computeren ikke skades.
4. Hold væsker unna computeren, adapteren og andre elektriske artikler på apparatet.
5. Ikke utsett computeren for direkte sollys.
6. Sykkelen blir drevet av en motor som befinner seg under kjededekselet. Ikke la noe væske komme i nærheten av dette dekselet.
7. Oppbevar apparatet i et tørt og varmt rom.


INSTRUKSJONER TIL COMPUTER



Funksjonsknapper

MODE	Trykkes for å velge en av funksjonene
SET	Trykkes for å stille inn verdien av tid, distanse og kalori når du ikke er i Scan modus.
RESET	Trykkes for å nullstille tid, distance og kalori.

Funksjonsbeskrivelse

- 1. SCAN:** trykk "MODE" knappen inntil "SCAN" kommer frem og skjermen vil vise alle de 5 funksjonene: tid, hastighet, distanse, kalori og total distanse. Hvert skjermbilde vil bli vist i 4 sekunder.
- 2. TIME:**
 - (1) Teller totale tiden fra treningens start til slutt.
 - (2) Trykk "MODE" knappen til "TIME" (tid) kommer frem i displayet, trykk "SET" knappen for å stille inn treningstid. Når "set" er 0 vil computeren gi fra seg en alarmlyd i 15 sekunder.
- 3. SPEED:** Viser hastighet.
- 4. DIST:**
 - (1) Teller totale distansen fra treningens start til slutt.
 - (2) Trykk "MODE" knappen til "DIST" (distanse) kommer frem i displayet, trykk "SET" knappen for å stille inn distansen. Når "set" er 0 vil computeren gi fra seg en alarmlyd i 15 sekunder.
- 5. CALORI:**
 - (1) Teller totale Kaloriforbruk fra treningens start til slutt.
 - (2) Trykk "MODE" knappen til "CAL" (distanse) kommer frem i displayet, trykk "SET" knappen for å stille inn ønsket kaloriforbruk. Når "set" er 0 vil computeren gi fra seg en alarmlyd i 15 sekunder
- 6. TOTAL DIST (ODO):** Teller totaldistansen fra batteriene er satt inn. Ved skifte av batterier vil ODO nulle seg ut.
- 7. PULS:** Trykk MODE knappen inntil  kommer frem i displayet. For å få målt pulse må du plassere hendene rundt pulsmottagerne på styret. Antall hjerteslag pr. minutt kommer frem i displayet (BPM) etter ca. 3-4 sekunder. NB! Under registrering av puls kan vist puls i displayet være noe høyere enn faktisk puls p.g.a. kontakt problemer de første 3-4 sekunder. Etter dette vil pulsmåleren normalisere seg og vise tilnærmet lik puls. Det anbefales å måle pulsen ved stop/pause for å unngå dårlig kontakt mellom hendene og pulsmålerne, da hendene vil være i bevegelse under trening. Pulsmålerne kan ikke brukes til medisinsk referanse.

8. ALARM: Computeren vil pipe nr "MODE", "SET" og "RESET" knappene trykkes.

9. AUTO ON/OFF & AUDIO START/STOP: Computeren slår seg av automatisk når maskinen har stått urørt i 8 minutter. Så lenge hjulet går rundt eller en trykker på en av knappene på computeren vil maskinen ikke slå seg av.

SPESIFIKASJONER:

FUNCTION	Auto Scan	Hvert 4. sekund
	Running Time	00:00~99minutter 59sekunder
	Current Speed	Maks signal er: 99.9KM/H og 99.9Mile/H(OR. 1500RPM)
	Distance	0.00~99.99Kms
	Calories	0.0~999.9~9999Kcal
	Total Distance	0~9999Kms
	Pulse Rate	40~240 slag pr. minutt
Batteri Type		2 stk – AA or UM3
Operating Temperature		0~+40 grader
Lagrings Temperature		-10~+60 grader



Vi håper du får masse moro og kommer i god form med ditt Exerfit-produkt.

Hvis du trenger service eller har spørsmål om produktet; se www.exerfic.no for mer informasjon.