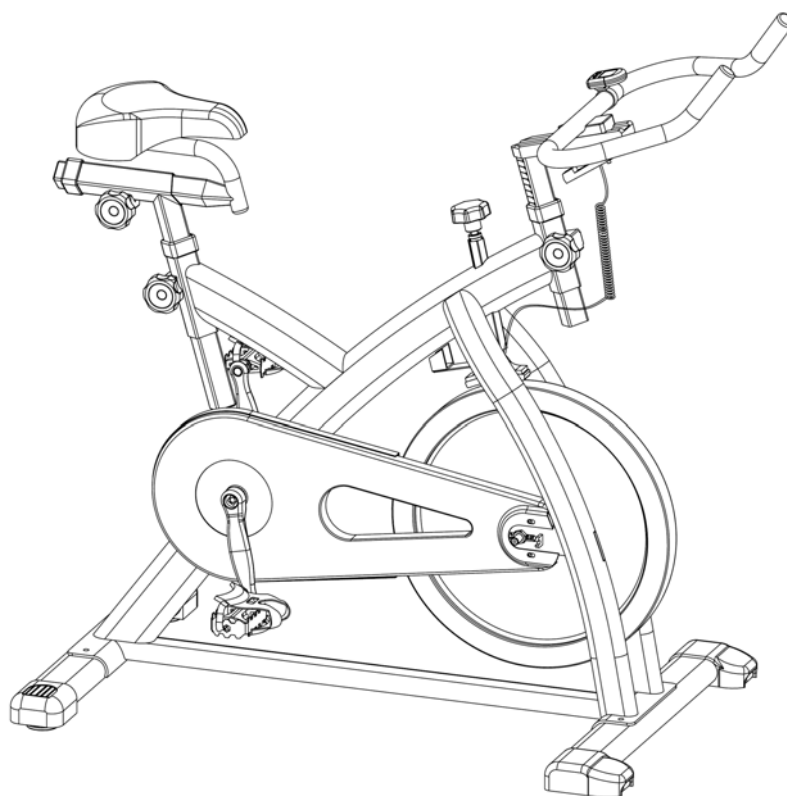


# EXERFIT

## **BRUKERMANUAL** **for** **EXERFIT 790 Spinner**



UF-STD-68-FX-XXL  
05.04.2007 version-01

**BUILT FOR HEALTH**

## BRUKERINSTRUKS

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

### Sikkerhetsinstrukser

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 sikkerhetsinstrukser:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid.  
Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
  2. Monter og bruk sykkelen på en jevn og plan overflate. Ikke la sykkelen stå i fuktige omgivelser.
  3. Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Benytt ikke klær som kan feste seg fast.
  4. Justering av styrehøyde: Løsne justeringsskruen som befinner seg der styrestammen møter hovedrammen. Juster styrestammen opp eller ned til den passer din høyde, og stram justeringsskruen godt. Pass på at styrestammen ikke beveger seg verken vertikalt eller sidelengs. Styrestammen kan også justeres forover eller bakover. Løsne justeringshåndtaket som er lokalisert under styret. Dytt styret forover til det er i ønsket posisjon. Stram til justeringshåndtaket.
- Justering av setehøyde: Løsne justeringsskruen som befinner seg der setestammen møter rammen. Juster setet til den høyden som passer for deg, og stram justeringsskruen. Pass på at den er stram nok til å hindre at setet beveger seg fra side til side. Setet kan også justeres forover og bakover. Løsne justeringsskruen som befinner seg rett under setefestet, og juster setet til det passer deg. Pass på at justeringsskruen blir strammet godt igjen.
5. Pedaler og fotreimer. Føttene dine bør være godt festet i fotreimene under øvelsen. Plasser føttene dine så langt forover på pedalen du kan, og stram reimen.
  6. Denne spinningssykkelen bør kun bli benyttet på en jevn flate uten noen sidelengs bevegelse. Det er høydejustering på begge sider under den bakre stabilisatoren på sykkelen. Vri disse i retning med eller mot klokka til sykkelen står stabilt på bakken.
  7. Vedlikehold. Det kan være risikabelt å løsne bolter eller andre deler av sykkelen, vennligst kontakt leverandøren. I likhet med andre mekaniske sykkelinnretninger, bør spinningssykkelen vedlikeholdes regelmessig.
  8. Konsoll. Pass på at konsollen sitter fast i konsollstøtten under hele øvelsen. Juster konsollstøtten til den stillingen som passer deg best og stram så til bolten. Pass på at den sitter godt for å unngå at konsollen faller ut av posisjon og blir ødelagt.

9. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.

10. Holde hendene unna alle bevegelige deler.

11. 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.

12. Benytt sykkelen kun til sitt formål, beskrevet i manualen. Bruk ikke tilleggsutstyr som ikke er anbefalt der.

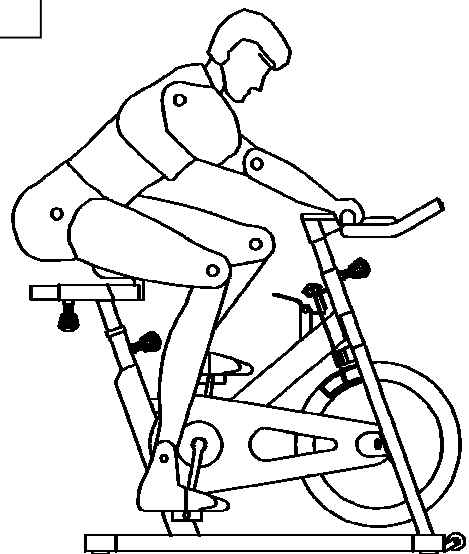
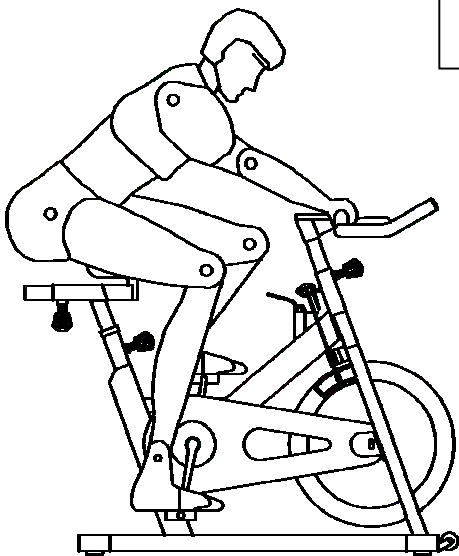
13. Plasser aldri skarpe gjenstander i nærheten av trimsykkelen.

14. Før du starter en treningsøkt, varm alltid opp i 5-10 minutter. Avslutt alltid treningsøkten i rolig tempo, tøy ut helt til slutt.

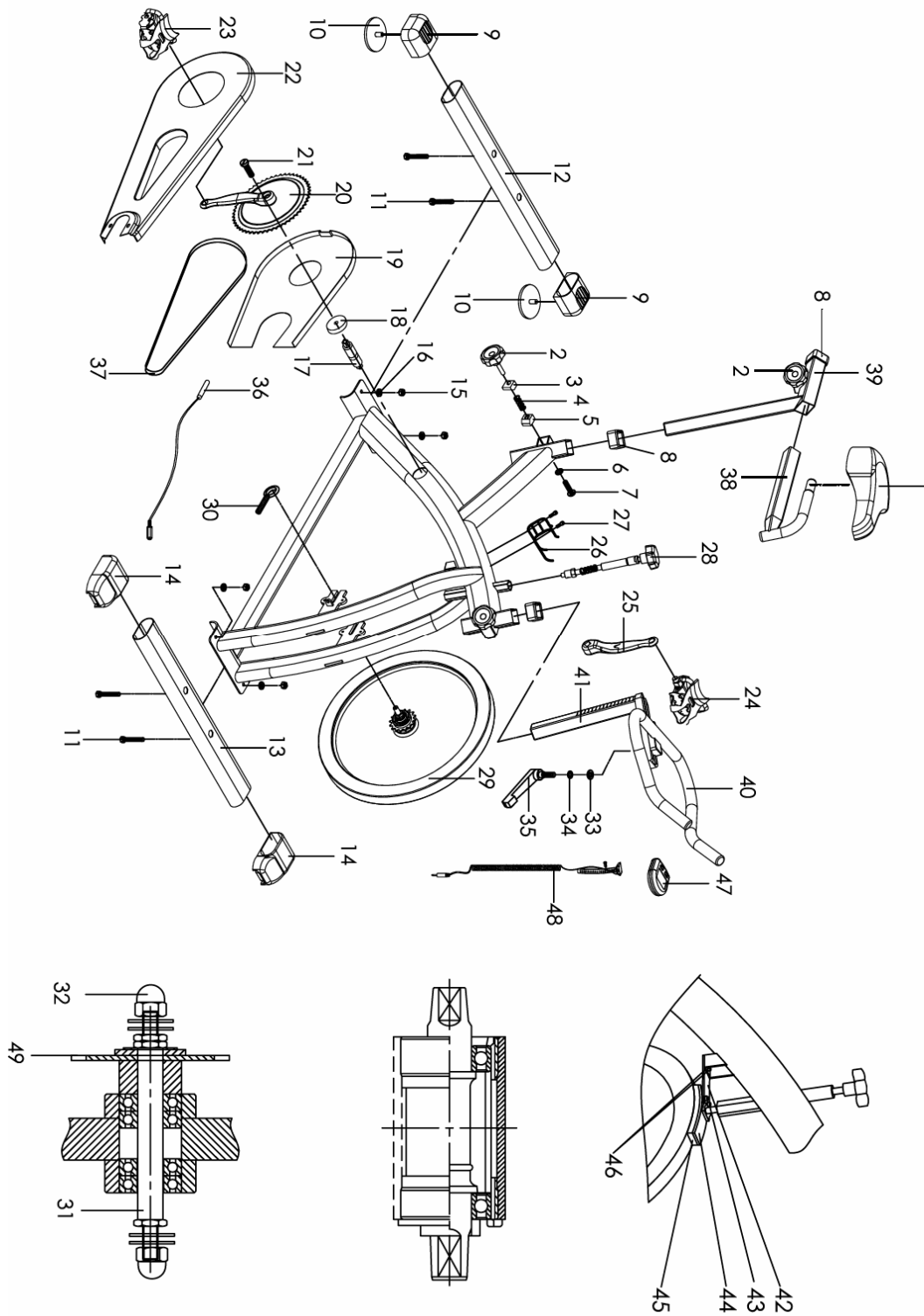
15. Begynn aldri å reparere sykkelen på egen hånd. Ta kontakt med forhandler av sykkelen.

**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:



# Oversiktsdiagram

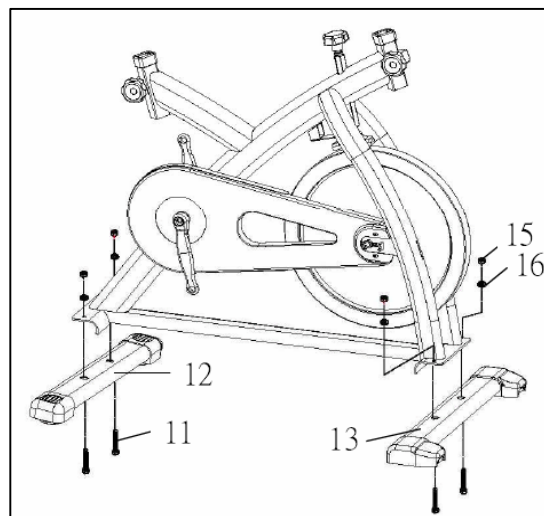


Nr	Navn	Del	Nr	Navn	Del
1	Sete	PC	26	Flaskeholder	PC
2	Justeringskrue	PC	27	Skrue flaskeholder	PC
3	Klemme / Høyre	PC	28	Brems	SET
4	Justeringskrue fjær	PC	29	Svinghjul	SET
5	Klemme / Venstre	PC	30	Justeringsbolt svinghjul	PC
6	Skive justeringskrue	PC	31	Aksel svinghjul m/lager	SET
7	Bolt justeringskrue	PC	32	Mutter svinghjul	PC
8	Gummiføring	PC	33	Mutter justeringshåndtak	PC
9	Stabilisator endekapsel med høydejustering(bakre)	PC	34	Skive justeringshåndtak	PC
10			35	Justeringshåndtak	PC
11	Stabilisator bolt	PC	36	Konsollsensor m/kabel	PC
12	Stabilisator bakre	PC	37	Kjede	PC
13	Stabilisator fremre	PC	38	Setefeste	PC
14	Fr. stabilisator endekapsel	PC	39	Setestamme	PC
15	Mutter stabilisator	PC	40	Styre	PC
16	Skive stabilisator	PC	41	Styrestamme	PC
17	BB aksel med lager	PC	42	Fjærfeste	PC
18			43	Skrue bremsepute	PC
19	Kjededeksel indre	PC	44 45	Bremsepute med holder	PC
20	Høyre krankarm med kjedehjul	PC			
21	Bolt krank	PC	46	Skrue og skive for fjærfeste	PC
22	Kjededeksel ytre	PC	47 48	Konsoll med reim og støtte	PC
23	Høyre pedal	PR	49		
24	Venstre pedal			Nav	PC
25	Venstre krankarm	PC	50		

# MONTERING

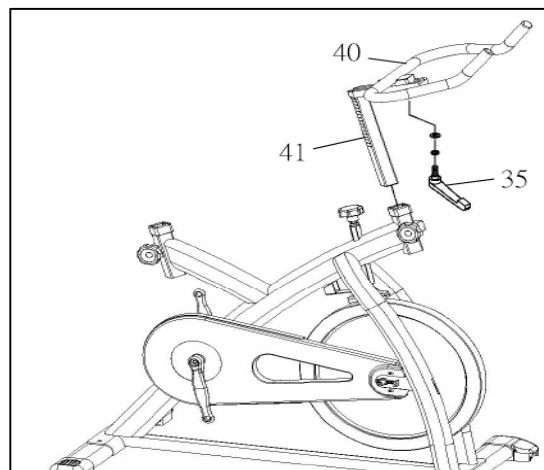
## **Steg 1**

Fest de fremre (13) og bakre stabilisatorene (12) til hovedrammen ved hjelp av muttere (15), skiver (16) og bolter (11)



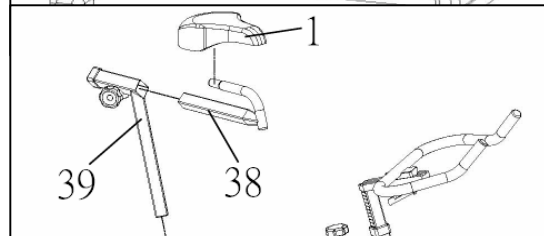
## **Steg 2**

Fest styrestammen (41) ved å føre den inn i styrerøret i hovedrammen. Bruk justeringsskruen til å justere og stramme styret til det befinner seg i ønsket posisjon. Bruk deretter justeringshåndtaket (35) til å justere styret (40) til det er i ønsket posisjon.



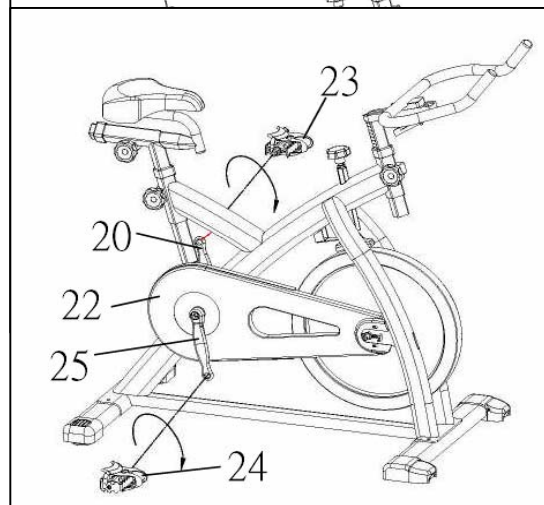
## **Steg 3**

Før setestammen (39) inn i rammens seterør. Fest setet (1) til setefestet (38). Før setefestet inn i setestammen og fest med en justeringsskru. Bruk justeringsskruen til å justere høyden og seteposisjonen til ønsket posisjon.



## **Steg 4**

Fest pedalene (23 og 24) inn i krankene (20 og 25). Hver pedal er merket med L (venstre) eller R (høyre) for å indikere hvor på sykkelen de hører hjemme. Den høyre kranken er på samme side som kjededekselet (22). Pass på å rette inn krankene i riktig stilling for å unngå skade på sykkelen. Olje inn krankgjengene for at pedalene skal kunne skrues inn lettere. Stram til ved hjelp av en 15mm skiftenøkkel. Begge pedalene skal strammes mot fronten av sykkelen.



### **Justering av motstanden**

Justere treningsmotstanden ved bruk av justerings-skruen (28), og velg enten å løsne (-) eller stramme (+) for å oppnå ønsket motstand.

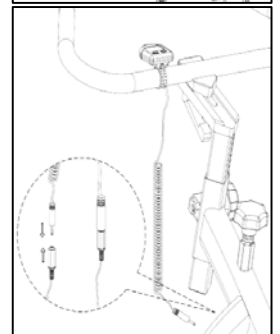
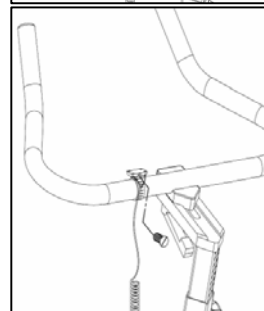
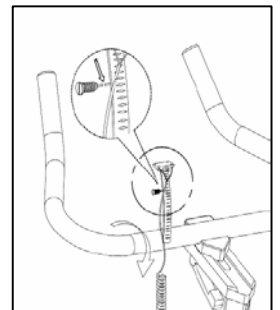
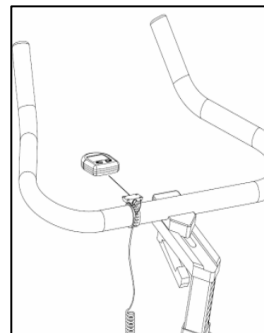
Svinghjulet bør rotere helt uten motstand dersom du løsner (-) bremsesystemet helt.

Mer erfarne ryttere kan ønske å øke den totale motstanden ved å stramme (+) bremsesystemet helt.

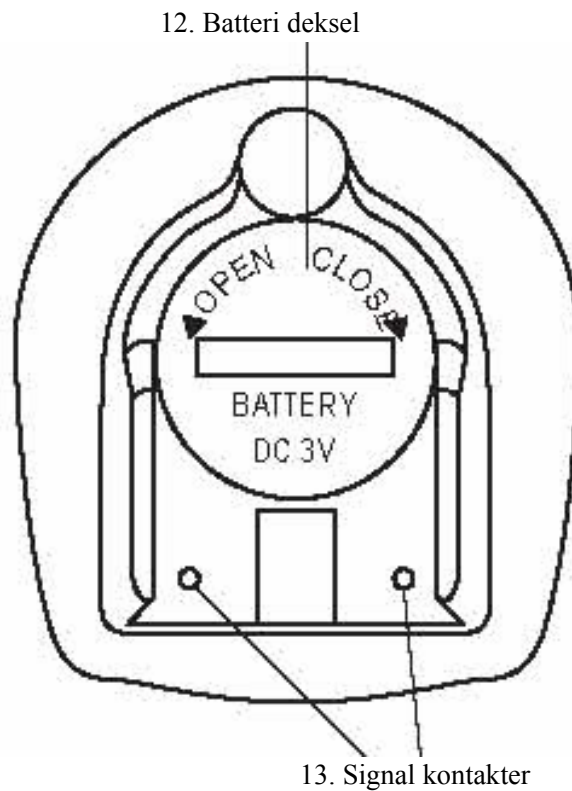
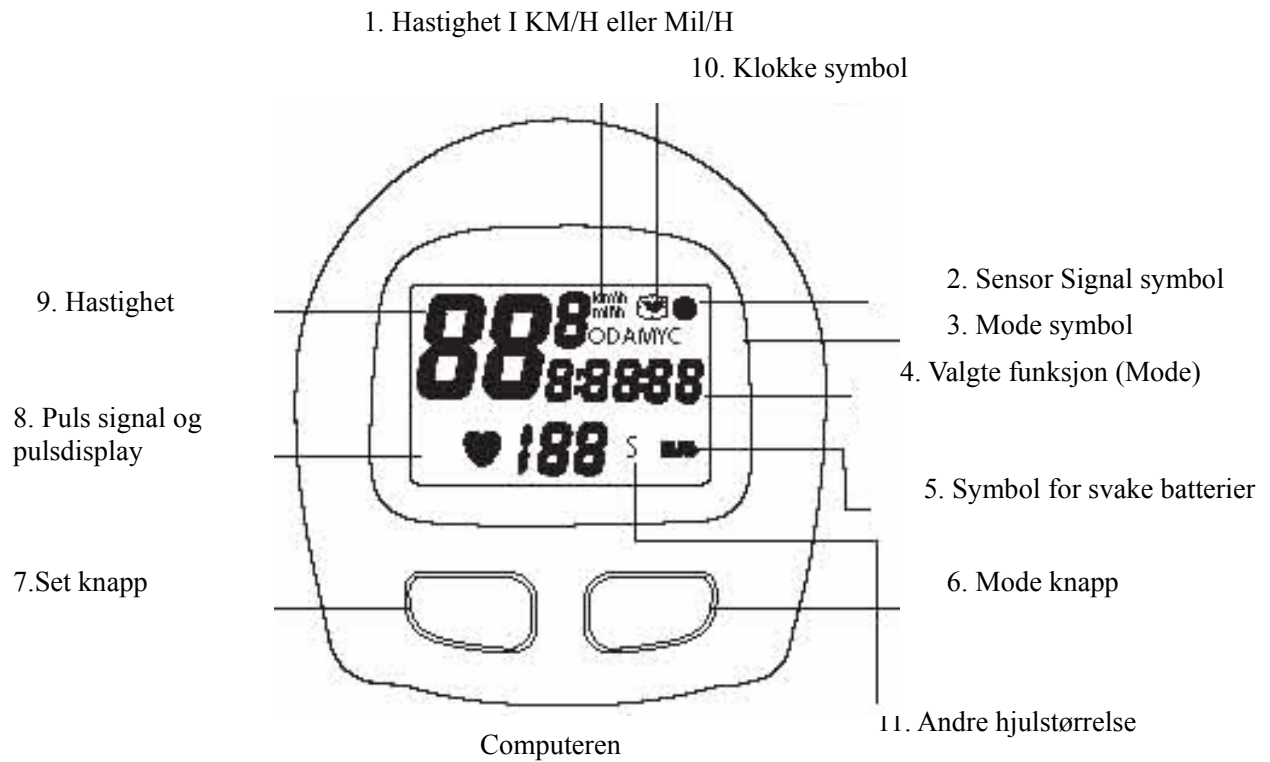


### **Konsoll oppsett**

- 1) Løsne bolten på konsollreimen.
- 2) Fest reimen på styret, juster og stram konsollstøtten i ønsket posisjon. Bruk så bolten for å stramme til.
- 3) Før konsollen inn i støtten.
- 4) Plugg inn konsollen.



# COMPUTER



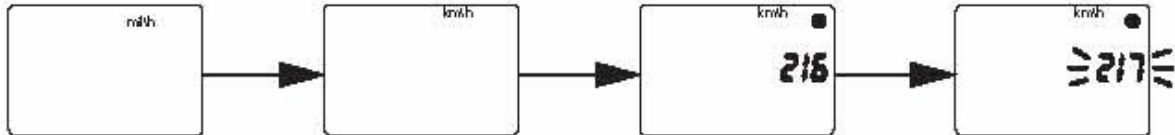


## Forhåndsinnstillinger:

### Mile/Kilometer valg:

Trykk SET knappen og Mode knappen samtidig i 15 sekunder for å slette alle data. Alle displayene vil bli nullet ut, deretter vil mil/h komme frem som vist nedenfor.

km/h og mil/h kommer opp annenhver gang når en trykker på Set knappen. Velg km/h og trykk på Mode knappen. Se tegning under for å få dette illustrert.



216 kommer frem i displayet – dette antyder standard størrelse på hjul som er lagt inn i computeren, og computeren er programmert for 2 forskjellige hjulstørrelser derfor må følgende gjøres:

Dataer om hjulets størrelse må lagres i computeren for at den skal gi nøyaktige målinger.

For å finne hjulets omkrets (L) måles diameteren på hjulet (D) og ganger dette med 3,14  
 $cm:(L) = (D) \times 3.14cm.$

(D) inch	12	16	20	24	26	26	27	28	28
(L) cm	96	128	160	192	210	214	216	224	230

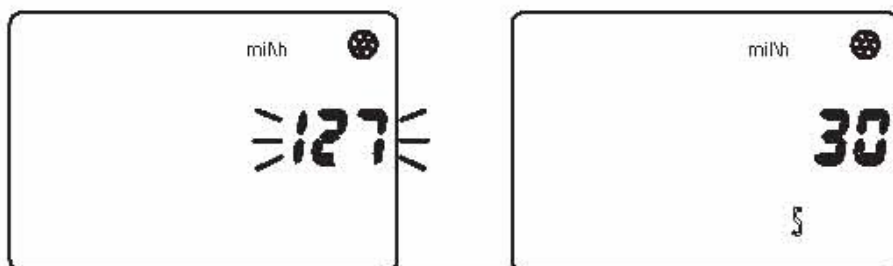
Hjulet på Exerfit 790 Spinner har en diameter på 46 cm = dvs.L = 144

### Hvordan stille inn rett hjulstørrelse:

Det er mulig å stille inn 2 forskjellige størrelser på hjulet, det første hjulet fra 216 og det andre fra 30.

### Gjør følgende for å stille inn hjulet til Exerfit 790 Spinner:

216 kommer frem i displayet etter at Km/h er valgt. Trykk Mode knappen. Displayet vil nå vise "S" som angir "Second (andre)" og tallet 30 vil komme til syne. Trykk Set knappen for å øke dette tallet med en om gangen. Når Set knappen holdes inne vil tallet stige hurtig. Når du har kommet til 144 (som er rett størrelse) trykkes Mode knappen for å bekrefte størrelsen.



### Hvordan sjekke lagret hjulstørrelse/Velge hvilke hjulstørrelse som skal brukes:

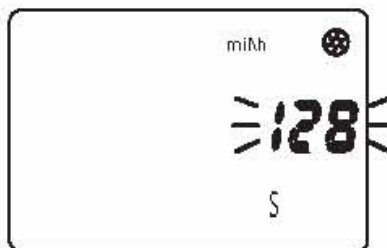
For å sjekke hvilken hjulstørrelse som er lagret som første størrelse, gå til 0 Mode, (trykk gjentatte ganger på Mode knappen til 0 mode kommer frem i displayet). Trykk Set knappen (ikke hold lenger enn 8 sekunder).

#### (rett størrelse for Exerfit 790 Spinner:)

For å få frem den andre hjulstørrelse gå til 0 MODE, trykk SET knappen i mer enn 8 sekunder, den andre hjulstørrelsen vil nå bli vist i displayet (den skal være på 144). Trykk MODE knappen for å fortsette. Denne hjulstørrelsen er nå lagret og vil bli brukt av computeren og de beregninger som gjøres av fart/distanse.



(ikke over 8 sekunder)



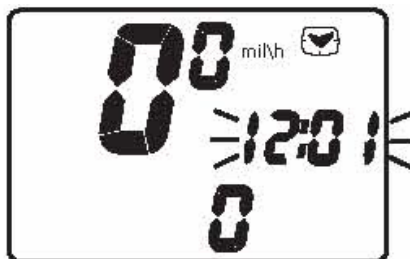
(over 8 sekunder)

### Nullstille hjulstørrelsen:

Trykk Mode knappen for å velge 0 mode, trykk deretter Set knappen ikke mer enn 8 sekunder for å endre den første hjulstørrelsen. Når forrige registrerte hjulstørrelse kommer frem i displayet, trykk Set knappen for å øke hjulstørrelsen. Trykk Set knappen igjen og hold den ikke i mer enn 8 sekunder, displayet vil nå vise den andre registrerte hjulstørrelsen. Hold Set knappen inne for å endre hjulstørrelsen. Bekreft hjulstørrelsen med Mode knappen. Andre hjulstørrelse er nå registrert.

### Stille klokken:

Trykk MODE Knappen til du kommer til CLOCK MODE, klokken kommer frem i displayet. Hold Set knappen nede og trykk Mode knappen en gang, klokken vil nå begynne å blinke. Trykk Set knappen for å øke minuttene med 1 minutt om gangen. Når Set knappen holdes nede vil minuttene øke raskt. Velg ønsket minutt og trykk Mode knappen for å bekrefte. Nå gjøres det samme for å stille time. Trykk Mode knappen for å bekrefte når rett tid står i displayet. Klokken er nå stilt.



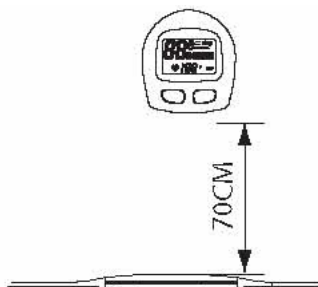
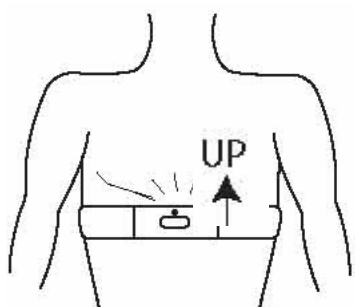
### Pulsbelte

Fest pulsbeltet og stram det til slik at det sitter godt festet, rett under brystet. Se tegning. Påfør vann eller kontaktgele på baksiden av følerne for å oppnå kontakt mellom huden og pulsbeltet.

For å sjekke om beltet har kontakt med computeren, trykk Mode knappen til du kommer til Puls displayet,

som vist på neste side. Symbolet ♥ vil blinke når pulssignalet blir mottatt i computeren. Computeren vil bruke et par sekunder for å få pulsen opp i displayet etterfulgt av ♥ symbolet.

**NOTE: Hvis du får en uregelmessig puls, trykk på Reset (hold Set knappen og trykk Mode knappen samtidig i 1-2 sekunder). Det må ikke være mer enn 70 cm mellom computeren og pulsbeltet.**



### Forklaring på Computerens forskjellige vinduer:

Bruk Mode knappen for å skifte mellom og avlese de forskjellige funksjonene i displayet.



Hastighet er vist øverst på venstre side i alle vinduer. Puls/Hjertefrekvens er vist i nedre linje, etter hjertesymbolet. Disse vinduene er låst til hastighet og puls, og vil alltid bli vist i displayet



O MODE, total distanse (Kilometerteller).



D MODE, distanse vises automatisk i displayet når hjulet går rundt.



A MODE, gjennomsnittlig hastighet vises i displayet.



M modus, maksimum hastighet er lagret, oppdatert og vist på displayet.



T modus, viser tiden du bruker.



CLOCK modus, 12 timers klokke.



Maksimum puls blir lagret, oppdatert og vist på displayet.



Verdier fra forrige bruker blir vist og markert med en S på displayet.

**OBS! Når måling av fart, distanse eller tid man bruker overstiger computerens kapasitet vil den nullstilles eller vise den høyeste målingen.**

## Start/Stop Strømsparerfunksjon

Velg D/A/M/T modus ved å trykke på M knappen. Fart/distanse-beregningen vil slå seg på og av annen hver gang S knappen blir trykket ned for alle D/A/M/T modus funksjonene. Når fart/distanse beregningen er slått på, vil et symbol blinke til man slår funksjonen av ved å trykke S knappen igjen.

Tiden som har gått teller ikke når man stopper eller hviler. Hvis computeren ikke mottar noe signal på fire minutter sammenhengende, blir en strømsparerfunksjon automatisk koblet inn, og bare klokken vises. Strømsparerfunksjonen brytes så snart computeren leser et signal fra pulsbeltet eller S eller M knappen blir trykket ned.



## RESET

For å tilbakestille distanse, gjennomsnittsfart, toppfart, tid og maks puls holder du S knappen og M knappen samtidig. Dette vil ikke skje dersom du er i O modus eller i klokke modus.

## NULLSTILLE COMPUTEREN

Dersom du holder S knappen og M knappen inne samtidig i over 15 sekunder, vil alle data som er lagret i minnet slettes.

## PROBLEM-IDENTIFISERING

### Farten kommer ikke opp i displayet

Magnet og sensor står ikke ovenfor hverandre. Sensorkabel er ødelagt.

### Puls vises ikke

Sjekk at pulsbeltet sitter riktig på deg.

Sjekk at batteriene virker i pulsbeltet.

### Sort skjerm på computeren

Romtemperaturen er for høy. Skjermen har vært utsatt for sterkt sollys for lenge.

### Ikke liv i skjermen på computeren

Sjekk at det er batterier i computeren. Sjekk at batteriene virker.

### Displayet svekkes og forsvinner

Dårlig batteri kontakt.

Hold S knappen og M knappen inne samtidig i over 15 sekunder for å slette alle data og starte på nytt.

Start/stop funksjon virker ikke

Computeren er i O modus eller klokke modus.

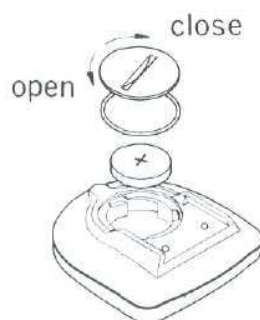
## Skifte av batteri

Batteriene, beskyttelse og lokk må installeres i computer og i pulsbeltet. Se tegning under.

Når batteriet er tomt, fjern batteri-lokket med en mynt.

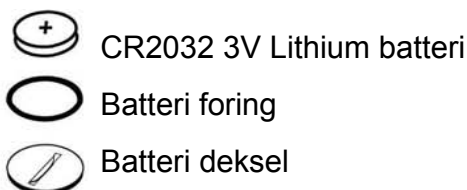
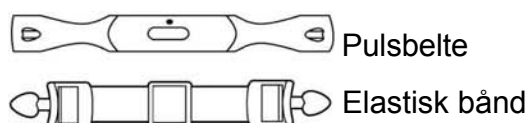
**Obs! Når du fjerner batteriet fra computeren mister du alle data som er registrerte. Batterier skal kastes i spesialavfall.**

**MERK:**  
Close = steng  
Open = åpne



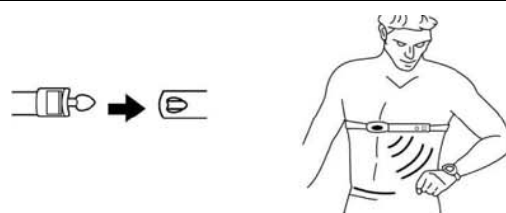
## PULSBELTE

### DELER



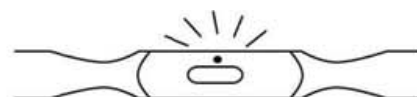
### TA PÅ PULSBELTE

Sett i et CR2032 batteri som vist nedenfor, Fest beltet til kroppen som vist på bildet til høyre.



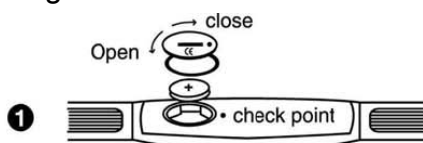
### SENDING INDIKATOR

Sjekk at lyset blinker på mottageren. Denne skal blinke med jevne mellomrom. Lyset skal alltid være øverst. Blinker det ikke i lyset, sjekk batteriet.



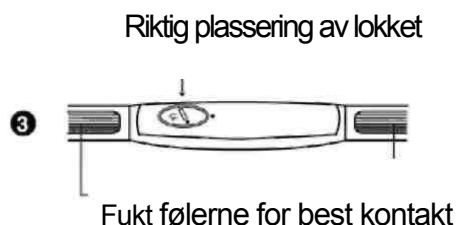
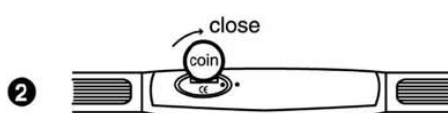
### BYTTE AV BATTERI

Sett inn et CR2032 3V Lithium batteri, på samme måte som vist nedenfor, Pass på at føring og batteri sitter på riktig måte. Lukk så lokket. Bruk gjerne en mynt eller lignende for å sikre at den er skikkelig skrudd til.



### VIKTIG

Vær sikker på at lokket blir lukket på riktig måte. Dette for å sikker på at det ikke kommer fuktighet inn i batterikammeret.



### NB

Hvis du ikke får kontakt med pulsbeltet, fukt følerne med vann eller kontaktgele. Hvis du fortsatt ikke får kontakt, sjekk batteriet.

For mer informasjon om Exerfit eller servicehenvendelser, se [www.exerfit.no](http://www.exerfit.no) eller [service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)