

# EXERFIT

## **BRUKERMANUAL** **for** **EXERFIT 730 Spinner**



UF-9.2F-F-XXL  
05.03.2007 V01

**BUILT FOR HEALTH**

# INNHold

\*SIKKERHET OG VEDLIKEHOLD ..... 3

\*TILBEHØR ..... 4-5

## \*MONTERING

Deleliste ..... 6

Trinn for trinn .....7-9

## \*OPERASJONER

Nødbrems ..... 10

Høyderregulering .....10

Setejustering .....10

Styrejustering .....10

Justering av pedalreim.....11

Trening .....11

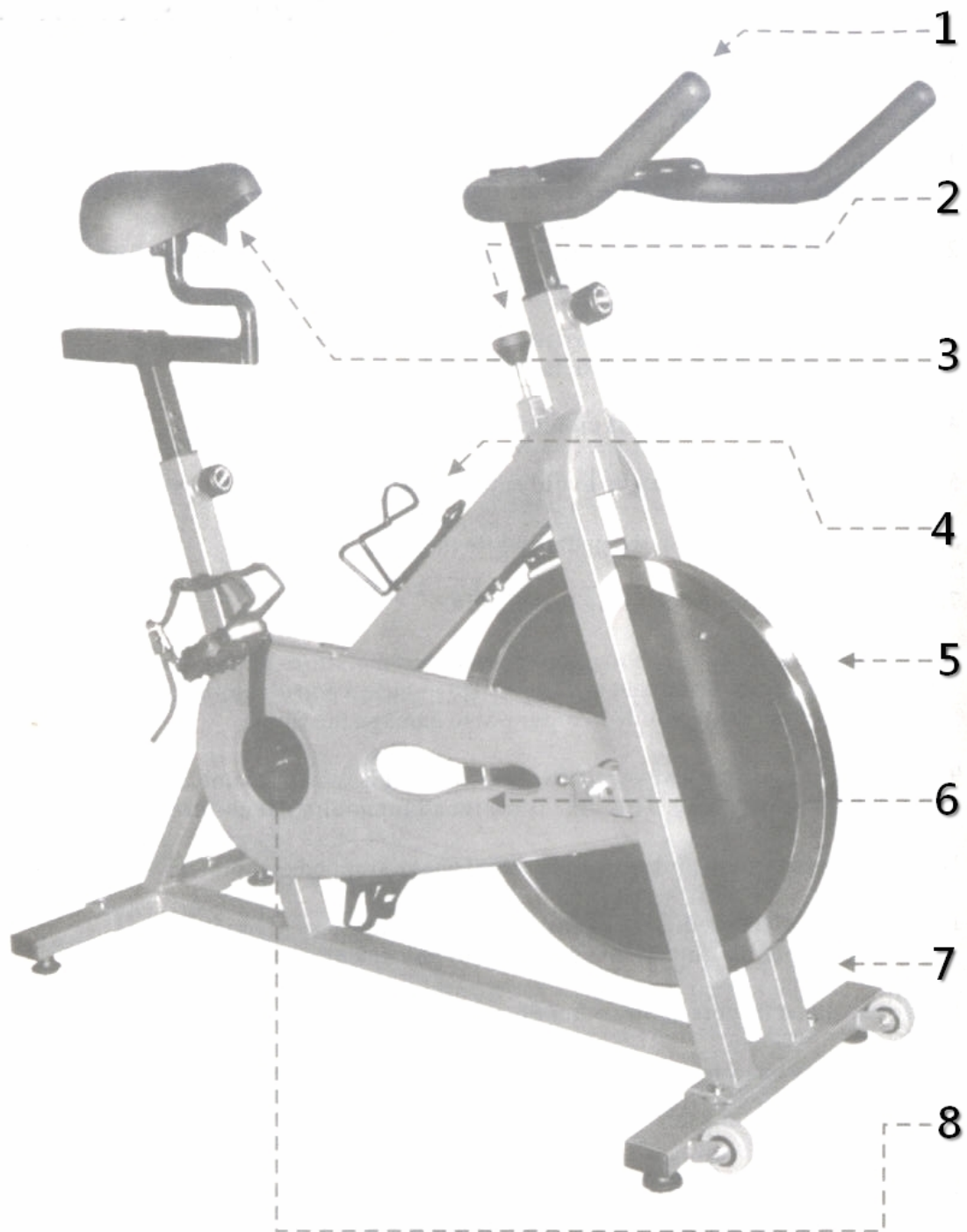
Avstigning .....11

Flytting av sykkelen .....11

# SIKKERHET OG VEDLIKEHOLD

1. Når sykkelen er ferdig montert, sjekk at alle deler som bolter, muttere og skiver sitter riktig og godt festet.
2. Vennligst sjekk regelmessig at kjededekselet som beskytter de bevegelige delene av apparatet sitter godt og er i god stand.
3. Vennligst sjekk at setestammen, setefestet, pedalene og styret sitter godt fast før du benytter deg av sykkelen.
4. Det er anbefalt at du smører alle bevegelige deler én gang i måneden.
5. Ikke ifør deg løse klær når du benytter deg av sykkelen, da disse kan vikle seg inn i de bevegelige delene.
6. Ikke ta føttene fra pedalene mens de fremdeles er i bevegelse.
7. Bruk alltid sko når du bruker maskinen.
8. Tørk av svette og fuktighet fra sykkelen etter hver gang du har brukt den. Tørk maskinen med et fuktig håndkle, vann og mild såpe. Ikke benytt deg av petroleumbasert løsemiddel da dette kan skade lakken på sykkelen.
9. Vennligst hold barn unna sykkelen mens den er i bruk. Ikke tillat barn å benytte seg av sykkelen da denne kun er designet for voksne personer.
9. Stig ikke av sykkelen før pedalene har sluttet å bevege seg.
11. Ved tilfeller av kvalme, svimmelhet, hodepine, smerte, trykk i brystet eller noen annen form for ubehag, avbryt treningen umiddelbart.
12. Ikke stikk fingre eller andre objekter inn i de bevegelige delene av sykkelen.
13. Snakk med en lege før du begynner treningen for å etablere hyppigheten og intensiteten som passer best til din alder.
14. Etter hver treningsøkt, vri spenningskontrollskruen med klokka (+) for å øke motstanden så pedalene ikke roterer fritt med risiko for å skade noen.

# Utstyr



### **1. Multi-posisjonert styre**

Multi-posisjonert styre for en komfortabel og variert treningsøkt.

### **2. Motstandsjusterer**

Motstandsskrue som er enkel å bruke og som gir økende motstand. Den fungerer som nødbrems dersom du trykker den ned.

### **3. Justerbart sete**

Justerbar posisjonering som passer til forskjellige kroppstyper.

### **4. Flaskeholder**

Tilbyr en lett tilgjengelig oppbevaringsplass for vannflaske.

### **5. Svinghjul av støpejern**

13,5 kilos svinghjul som simulerer følelsen av å sykle på veien.

### **6. Kjededeksel**

Beskytter sykkelens bevegelige deler.

### **7. Sveiset stålramme**

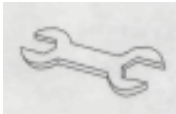



Ubøyelig stålrammestruktur som tilbyr topp stabilitet ved høye hastigheter.

### **8. Direct-Drive**

'Direct-Drive' systemet gjør at brukeren kan trække både forover og bakover.

# MONTERING

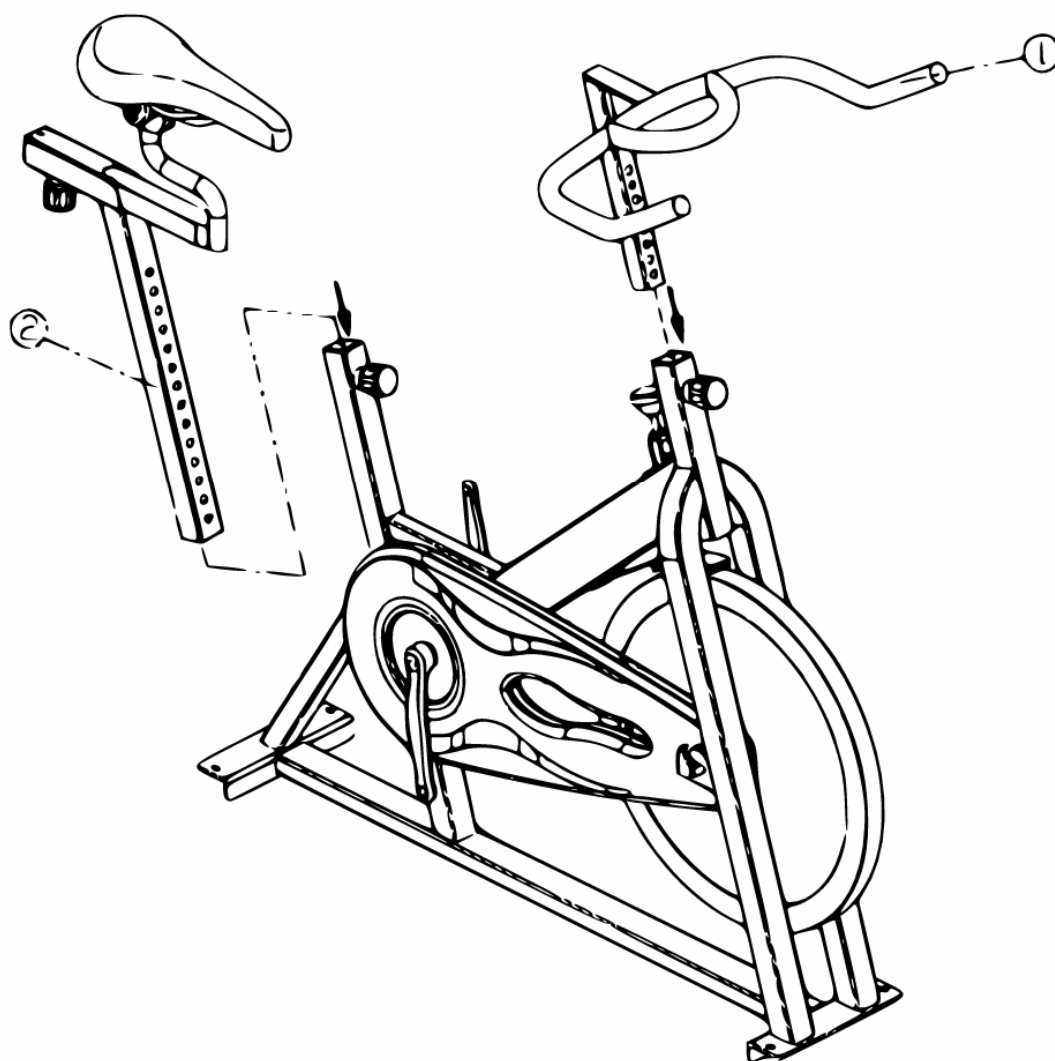
## ■ Deleliste

NR.	BESKRIVELSE	ANT.	SPESIFIKASJONER
1.	Styre	1	Med gummigrep
2.	Setestamme	1	Med setefeste
3.	Pedal venstre	1	LU-983 (L)
4.	Pedal høyre	1	LU-983 (R)
5.	Skiftenøkkel	1	
6.	Stabilisator fremre	1	Med hjul for transport
7.	Stabilisator bakre	1	25 * 50 * 2T * 450L
8.	Umbraco bolt	4	
9.	Skive		
10.	Umbrakonøkkel	1	

## ■ TRINN FOR TRINN MONTERING

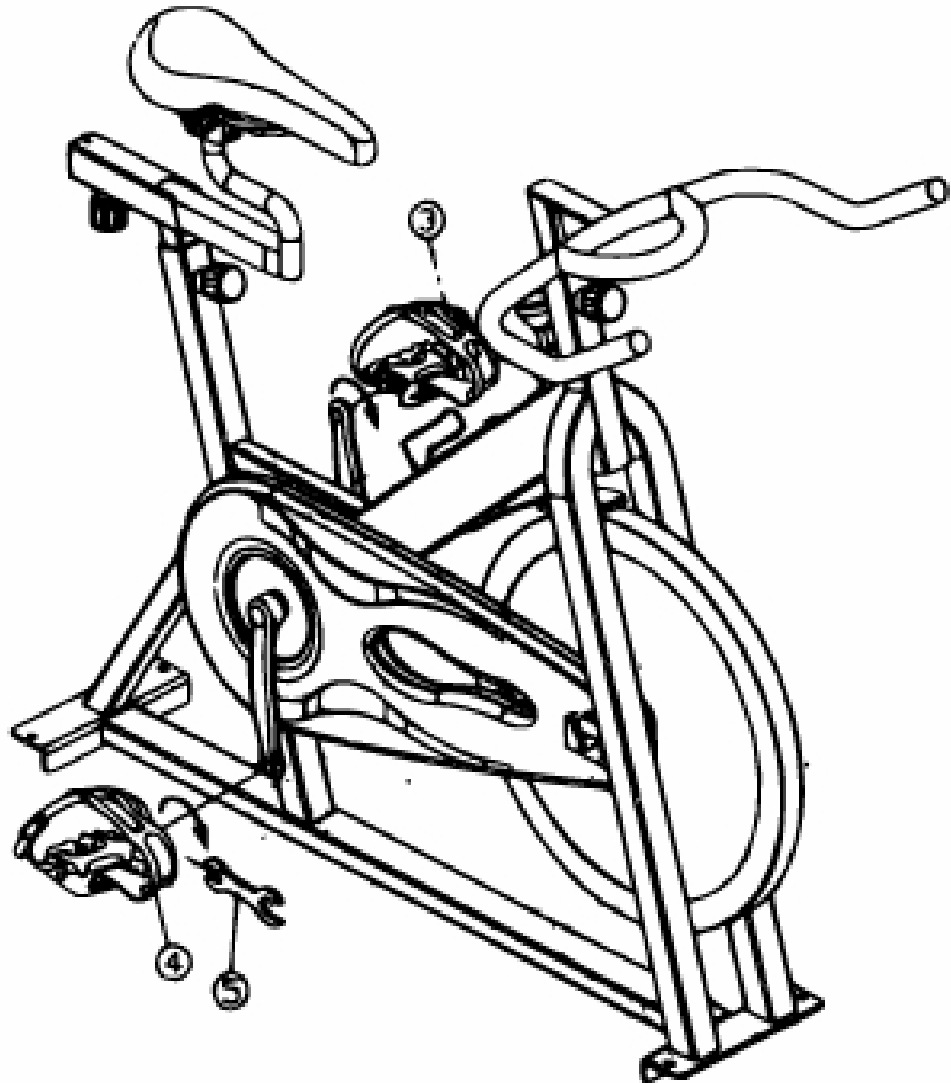
Forsikre deg om at alle delene til sykkelen er inkludert ved å dobbeltsjekke det med delelisten før du begynner å sette sammen produktet.

### STEP (A)



A1: Fest styret (1) i rammen ved å dra ut justeringsskruen og sikre den med låsepinnen.

## STEP (B)



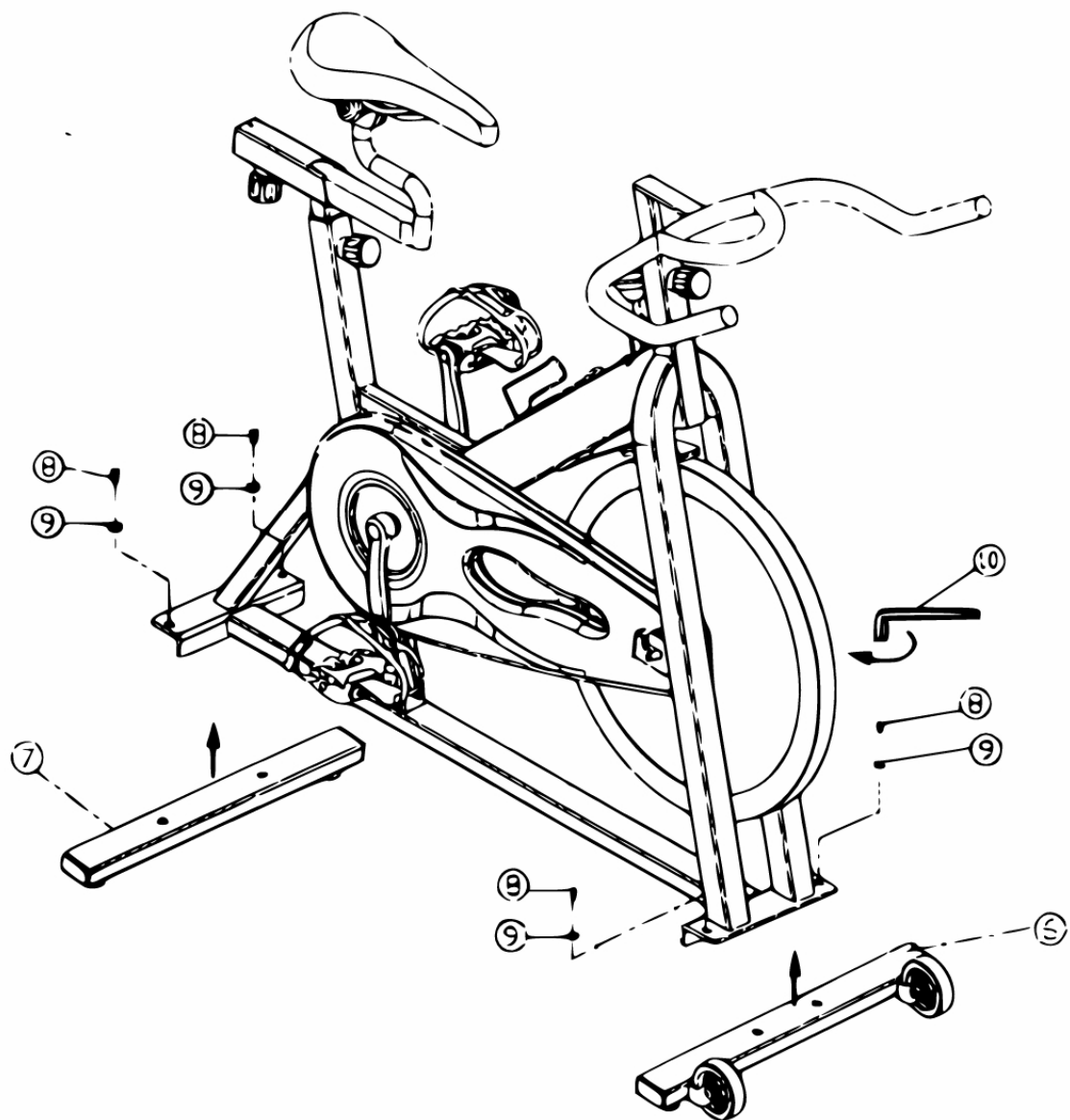
A2: Dra ut låsepinnen og sett setestammen (2) inn i rammen. Sikre deretter med låsepinnen.

B1: Fest den venstre (3) og den høyre pedalen (4) med en skiftenøkkel (5). Vær oppmerksom på at pedalen som er merket 'R' skal på høyre side, og pedalen som er merket 'L' skal på venstre side. Venstre pedal-skrue har et venstre spor og må derfor skrues i retning mot klokka. Høyre pedal har et høyre spor og må derfor skrues i retning med klokka. Vurdering av venstre og høyre er tatt med utgangspunkt i at du sitter på sykkelsetet.

B2: Stram til pedalene med skiftenøkkelen.



## STEP (C)



C1: Montør fremre stabilisator (6) ved hjelp av to umbracobolter (8) og to skiver (9).  
Bruk deretter en umbracnøkkel til å stramme i retning med klokka.

C2: Montør bakre stabilisator (7) ved hjelp av to umbracobolter (8) og to skiver (9). Bruk  
deretter en umbracnøkkel som er inkludert til å stramme i retning med klokka.

## OPERASJONER

### Nødbremser

Sykkelen kan bli stoppet umiddelbart ved å trykke ned motstandsskruen (Fig. 1)

Justering av motstanden

Motstanden i pedalene er kontrollert av en motstandsskrue (Fig. 1). For å øke motstanden, skru motstandsskruen i retning med klokka (+). For å minske motstanden, skru knotten i retning mot klokka (-). Justering av motstanden er enkelt å gjøre når som helst.



Fig.1

### Høyderegulering

Du kan stille inn høyden på bena for å kompensere for ujevne overflater. For å stille inn høyden på sykkelen, regulerer du høydeskruene som du finner på undersiden av stabilisatorene (Fig. 2).

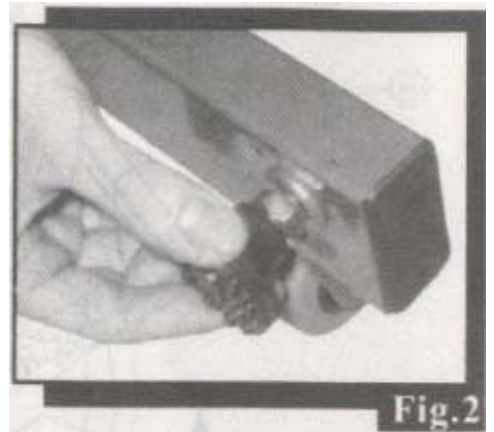


Fig.2

### Setejustering

En riktig høyde på setet vil øke effektiviteten i din treningsøkt, redusere risikoen for skader og det vil føles mer behagelig. Ved å justere setet forover eller bakover kan du trene forskjellige muskelgrupper.



Fig.3

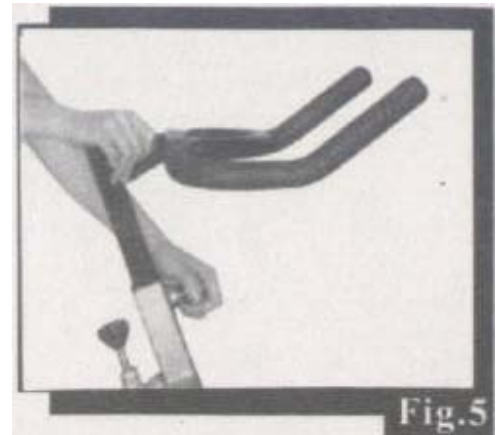
- 1.Plasser foten din inn i pedalreimen og sett deg på sykkelen.
- 2.Dersom kneet ditt bøyes for mye, burde du heve høyden på setet. Dersom foten din ikke kan nå pedalen, bør du senke setet.
- 3.Avstigning. Løsne og dra ut låsepinnen (Fig.3) og heis eller senk setet til ønsket posisjon.
- 4.Løsne og dra låsepinnen (Fig.4). Flytt deretter setefestet forover eller bakover til ønsket posisjon. Sikre seteforlengeren med låsepinnen.



Fig.4

### Styrejustering

Løsne og dra låsepinnen ( Fig. 5 ). Hev eller senk posisjonen på styret til den når ønsket posisjon. Pass på at låsepinnen sitter på plass i det riktige sporet, og stram godt.



### Justering av pedalreim

Stikk foten inn i pedalreimen så foten sitter godt på pedalen. Stram så til reimen så foten sitter sikkert på pedalen (Fig. 6). Gjenta med den andre foten.



### Trening

Når du har funnet en behagelig sitteposisjon, begynn og trakk sakte mens hendene dine hviler på styret. Du kan deretter forandre sitteposisjon, styreposisjon og motstandsnivå for en variert treningsøkt.

### Avstigning

Øk hjulmotstanden ved å skru motstandsskruen i retning med klokka til motstandshjulet stopper, eller trakk saktere på pedalene til du har stoppet.

**Advarsel: Ikke stig av sykkelen eller fjern føttene fra pedalene før de har sluttet å gå.**

### Flytting av sykkelen

Løft forsiktig sykkelen til den balanserer på fremre stabilisator (Fig. 7). Trill sykkelen varsomt til ønsket posisjon. Vær forsiktig da plutselige sammenstøt kan påvirke maskinen.



Har du spørsmål om produktet eller servicehenvendelse, se [www.exerfit.no](http://www.exerfit.no) eller kontakt [service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)