

EXERFIT

BRUKERMANUAL
for
EXERFIT 430 RUNNER



BUILT FOR HEALTH

INTRODUKSJON

Denne tredemøllen er designet og konstruert for problemfritt bruk og trening.

Vi anbefaler deg å lese nøye igjennom brukermanualen og gjøre deg kjent med bruk og vedlikehold av tredemøllen.

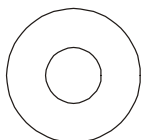
SPESIFIKASJONE

- HK motor: 1.5 / 3.0 hp
- Anbefalt hastighet: 1 – 12 Km/h
- Løpebanens mål: 400 X 1200 mm
- Motstands nivåer: 3 nivåers manuell stigning

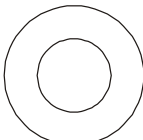


➤ **MAX. BRUKER VEKT 120 KGS**

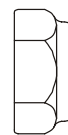
Sjekkliste for skruer/muttere/bolter



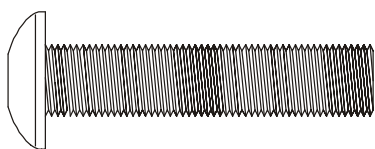
#69. 5/16"x18x1.5T
Flat skive (x6)



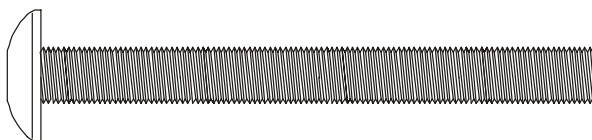
#71. 3/8"x19x1.5T
Flat skive (x2)



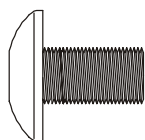
#65. 3/8"x7T
Nylon mutter(x2)



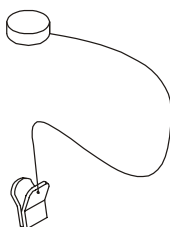
#55. 3/8"x1-3/4"
Button Head Socket Screw (x2)



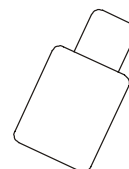
#83. 5/16"x3"
Button Head Socket Screw (x4)



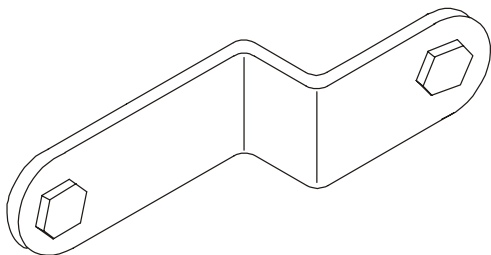
#84. 5/16"x1/2"
Button Head Socket Screw (x2)



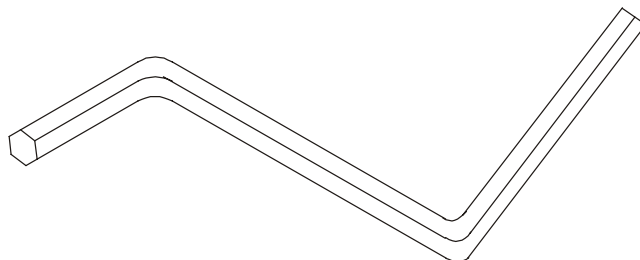
#37. Safety Key (x1)



#87. Lubricant (x1)

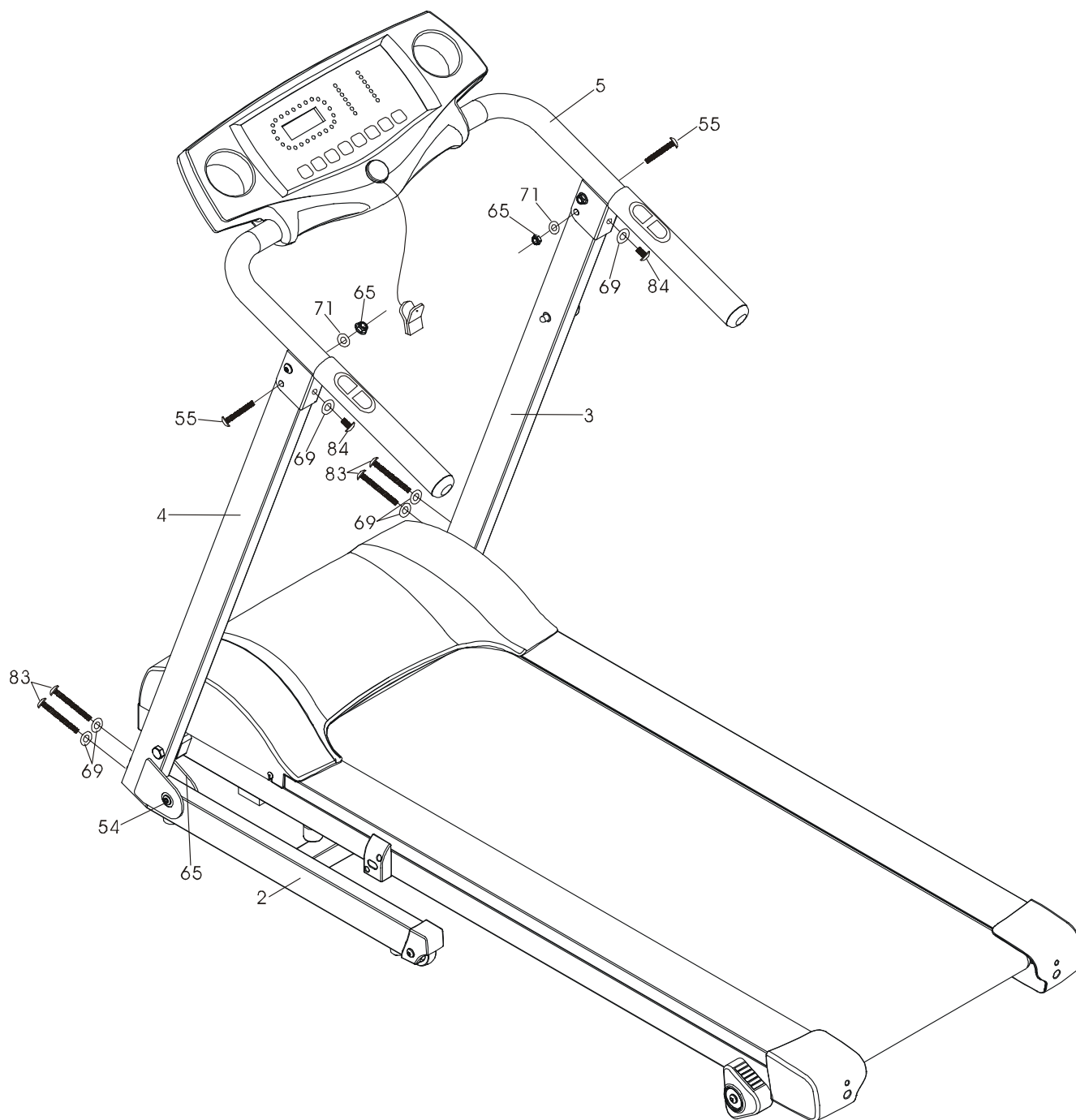


#86. 13/14 m/m N Wrench (x1)



#85. M5/M6 Allen Wrench (x1)

MONTERINGS TEGNING:



MONTERINGSANVISNING

➤ **Steg 1**

Ta alle delene ut av esken.

➤ **Steg 2**

Sett høyre og venstre gelender på plass (4, 3) fest med 4stk av 5/16" x 3" bolter (83) og 4 stk av 5/16" x 18 X 1.5T flat skive (69) med M5 umbrako nøkkel (85). Skru til 2 stk av 3/8" x 2" Skruer (54) og 2 stk av 3/8" x 7T muttere (65) som er skrudd fast i hovedrammen før produktet ble pakket. Benytt en M5 umbrako nøkkel for å løsne disse.

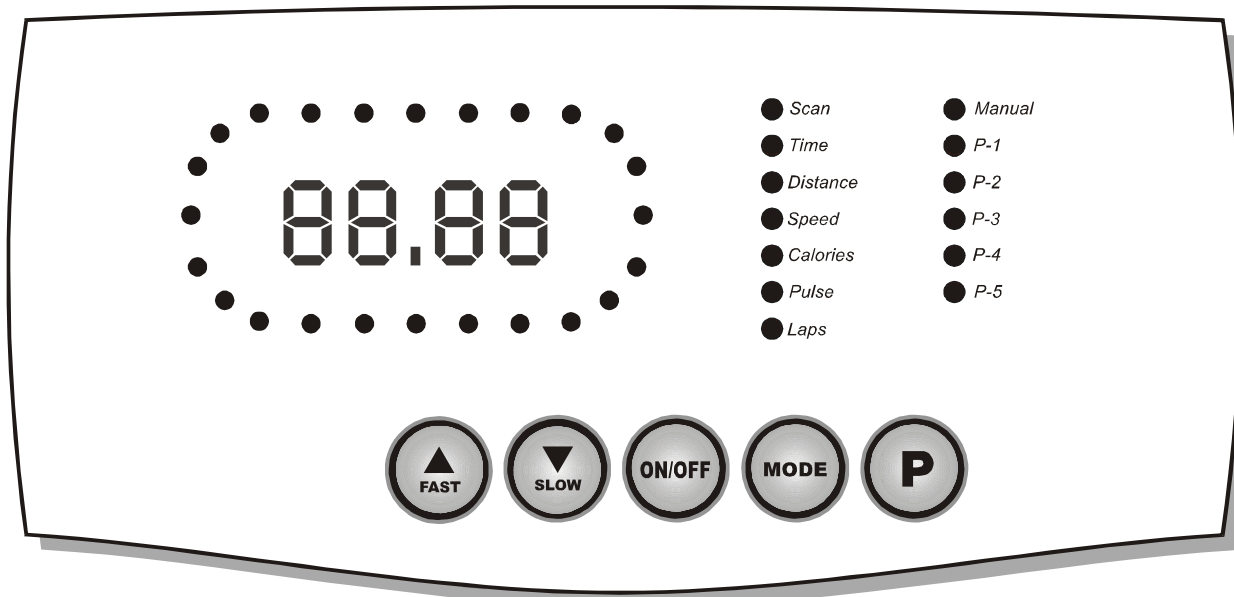
➤ **STEP 3**

Monter Konsollen (5) på venstre og høyre gelender (4, 3) med 2stk av 3/8" x 1-3/4" bolter (55), 2stk av 3/8" x 19 X 1.5T flat skive (71) og 2 stk av 3/8" x 7T mutter (65) ved å bruke M6 umbrakonøkkel (85). Skru til de 2 x 5/16" x 1/2" boltene (84) og 2 stk av 5/16" x 18 X 1.5T flat skive (69) ved å bruke M5 umbrakonøkkelen (85).

**VENNLIGST SKRU TIL ALLE SKRUER/MUTTERE ETTER AT
PRODUKTET ER MONTERT.**

FUNKSJONER

BRUK AV COMPUTEREN



Forklaring av funksjonene i displayet

SCAN:	Skifter mellom de ulike funksjonene hvert 5 sekund
TIME:	Total treningstid, opp til 99:59, eller antall runder
DISTANCE:	Distansen som er blitt tilbakelagt i KM
SPEED:	Hastighet. (Minimum hastighet er 1 km og maks hastighet er 12.0 km.)
CALORIES:	Antall kalorier som er forbrent.
PULSE:	Viser puls (antall hjerteslag pr. Minutt)
LAPS:	Viser hvor du befinner deg på en 400 meters runde.

Forklaring av funksjonsknappene

ON/OFF:	Trykk "ON" og det vil komme 3 pipelyder før løpebåndet begynner å gå. Trykk "OFF" for å slå av/sette på pause..
FAST:	Trykk "FAST" for å øke farten. Maks hastighet er 12 km/timen.
SLOW:	Trykk "SLOW" for å redusere farten. Minimum hastighet er 1 KM/H.
MODE:	La møllen stå i pause status (hvis tredemøllen er under manuell instilling), trykk "ON" for å restarte maskinen eller trykk "MODE" for å kunne programmere inn TIME og LAPS, som beskrevet under: TIME → LAPS (her kan du enten legge inn ønsket treningstid eller antall runder du ønsker å løpe à 400 meter, møllen vil stoppe når du har nådd ønsket mål: (1)"TIME" for å telle ned fra 99:00~10:00 minutter (2)"LAPS" for å velge antall runder du vil løpe fra 99~1 runde.

PROGRAM: Trykk "PROGRAM" knappen for å velge et av programmene fra P1~P5.

FUNKSJONER:

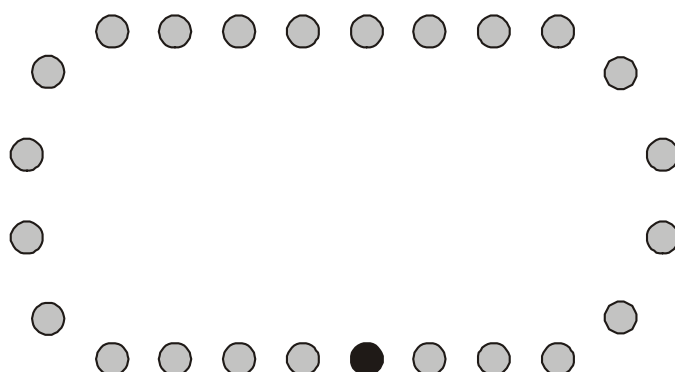
1. Når møllen står i pause modus (Hvis tredemøllen er under PROGRAM tilstand), trykk "PROGRAM" for å velge P1~P_5 trykk deretter "MODE" for så å gjøre innstillinger som:
 - (1) "TIME" for å stille inn nedtelling av tiden fra 99:00~10:00
 - (2) 100% : original forhåndsinnstilt hastighet.
 - (3) 80% : Hastigheten justeres ned 80% av original forhåndsinnstilt hastighet.
 - (4) 60% : Hastigheten justeres ned 60% av original forhåndsinnstilt hastighet (se programprofil på neste side)
2. Brukeren kan til enhver tid trykke "FAST" eller "SLOW" for å øke eller redusere hastigheten.
3. Brukeren kan ikke endre innholdet i forhåndsinnstilte programmern, men de kan justere farten innenfor hvert segment. Når programmet går over til neste segment vil consollen automatisk gå tilbake til forhåndsinnstilt hastighet.
4. Når programmet er ferdig eller forhåndsinnstilt nedtelling har nådd 0 vil det komme 12 alarmerende pipelyder.
5. Trykk "START" deretter trykk "MODE" for å velge hvilken funksjon som skal komme opp i displayet, LED lyset vil vise hvilken funksjon som blir vist i displayet/ SCAN/ TIME/ DISTANCE/ SPEED/ CALORIES/ PULSE/ LAPS
6. Trykk "PAUSE" for å stoppe møllen, "SPEED" vil vise null, mens de andre verdiene vil vise siste akkumulerte verdier.
7. Trykk og hold inne "MODE" i over 4 seconds for å nullstille alle verdier. (samme som "CLEAR" funksjonen).
8. Hvis TIME og LAPS er valgt, og en av de er telt ned til 0, vil maskinen automatisk stoppe og de andre funksjonene vil vise siste akkumulerte verdier. Hvis du ikke nullstiller de akkumulerte verdiene etter treningsøkten vil verdiene fortsette tellingen ved neste treningsøkt..

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAM

P1 – P5 er 5 forskjellig program, alle har 10 segmenter, se i tabellen under for å vite farten innenfor hvert segment.

	SEG 1	SEG 2	SEG 3	SEG 4	SEG 5	SEG 6	SEG 7	SEG 8	SEG 9	SEG 10
P 1	3.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	3.0K	3.0K
P 2	3.0K	3.0K	5.0K	3.0K	6.0K	6.0K	3.0K	6.0K	3.0K	3.0K
P 3	4.0K	4.0K	5.0K	4.0K	6.0K	7.0K	4.0K	8.0K	4.0K	4.0K
P 4	3.0K	3.0K	5.0K	6.0K	7.0K	6.0K	7.0K	8.0K	5.0K	3.0K
P 5	3.0K	7.0K	3.0K	8.0K	3.0K	8.0K	3.0K	7.0K	5.0K	3.0K

PROGRAM 1(MANUAL)

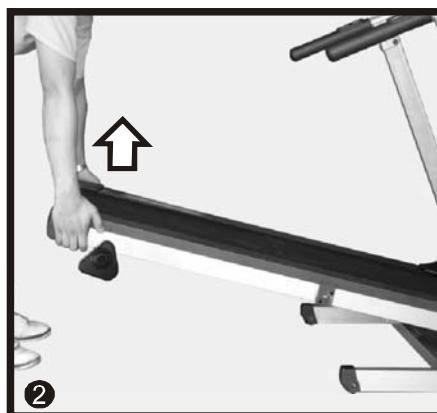
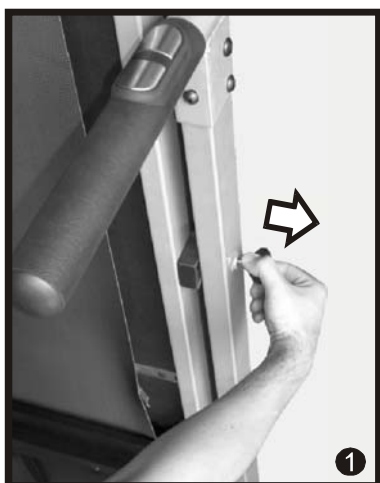


100%	SEG 1	SEG 2	SEG 3	SEG 4	SEG 5	SEG 6	SEG 7	SEG 8	SEG 9	SEG 10
P 1	3.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	3.0K	3.0K
P 2	3.0K	3.0K	5.0K	3.0K	6.0K	6.0K	3.0K	6.0K	3.0K	3.0K
P 3	4.0K	4.0K	5.0K	4.0K	6.0K	7.0K	4.0K	8.0K	4.0K	4.0K
P 4	3.0K	3.0K	5.0K	6.0K	7.0K	6.0K	7.0K	8.0K	5.0K	3.0K
P 5	3.0K	7.0K	3.0K	8.0K	3.0K	8.0K	3.0K	7.0K	5.0K	3.0K

80%	SEG 1	SEG 2	SEG 3	SEG 4	SEG 5	SEG 6	SEG 7	SEG 8	SEG 9	SEG 10
P 1	2.4K	2.4K	5.6K	2.4K	5.6K	2.4K	5.6K	2.4K	2.4K	2.4K
P 2	2.4K	2.4K	4.0K	2.4K	4.8K	4.8K	2.4K	4.8K	2.4K	2.4K
P 3	3.2K	3.2K	4.0K	3.2K	4.8K	5.6K	3.2K	6.4K	3.2K	3.2K
P 4	2.4K	2.4K	4.0K	4.8K	5.6K	4.8K	5.6K	6.4K	4.0K	2.4K
P 5	2.4K	5.6K	2.4K	6.4K	2.4K	6.4K	2.4K	5.6K	4.0K	2.4K

60%	SEG 1	SEG 2	SEG 3	SEG 4	SEG 5	SEG 6	SEG 7	SEG 8	SEG 9	SEG 10
P 1	1.8K	1.8K	4.2K	1.8K	4.2K	1.8K	4.2K	1.8K	1.8K	1.8K
P 2	1.8K	1.8K	3.0K	1.8K	3.6K	3.6K	1.8K	3.6K	1.8K	1.8K
P 3	2.4K	2.4K	3.0K	2.4K	3.6K	4.2K	2.4K	4.8K	2.4K	2.4K
P 4	1.8K	1.8K	3.0K	3.6K	4.2K	3.6K	4.2K	4.8K	3.0K	1.8K
P 5	1.8K	4.2K	1.8K	4.8K	1.8K	4.8K	1.8K	4.2K	3.0K	1.8K

HVORDAN FOLDE SAMMEN OG TRANSPORTERE TREDEMØLLEN



FOLDE TREDEMØLLEN NED

Ta tak i tredemøllens løpebane med høyre hånd. Trekk i låseskruen ut med venstre hånd. Før forsiktig løpebanen ned til gulvet.
(Se Figure.1)

FOLDE TREDEMØLLEN SAMMEN:

Løft løpebanen opp med to hender til låseskruen kobles til..
(se Figure 2 og 3)

TRANSPORT

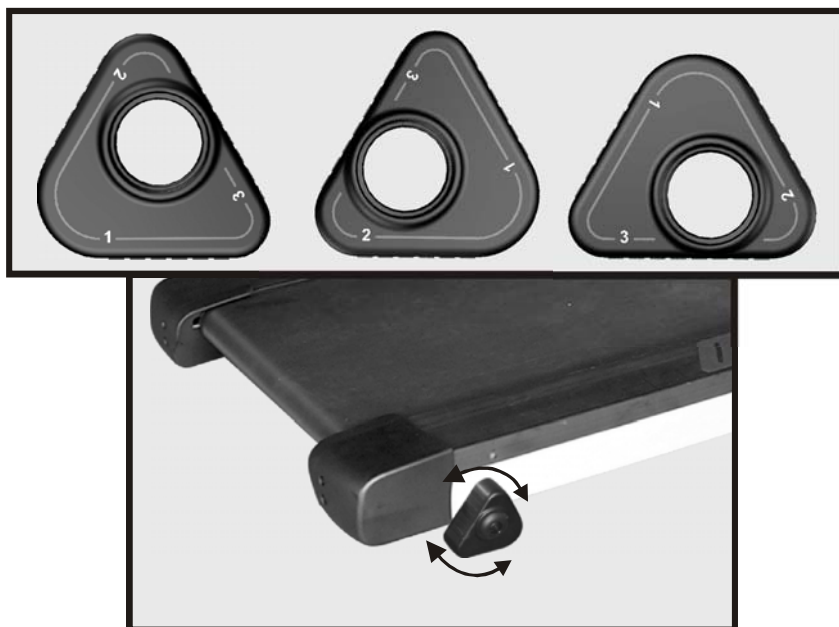
Hold høyre fot nede ved hovedrammen til tredemøllen. Hold godt i høyre og venstre håndtak. Vipp deretter tredemøllen mot deg. Rull deretter tredemøllen til ønsket plassering.(se Fig. 4.)

➤ JUSTERING AV LØPEBÅNDET



Ved bruk kan det skje at løpebåndet vrir seg ut av senter, enten mot høyre eller venstre. Først: ta ut sikkerhetsnøkkelen og fjern stikkkontakten fra strømmettet. Benytt M6 umbrako nøkkelen som følger med. Skru/vri nøkkelen med klokkes retning, ikke mer enn ¼ runde. Fjern umbrako nøkkelen, sett i stikkkontakten og sikkerhetsnøkkelen. Skru på tredemøllen og løp i et par minutter. Observer om løpebåndet har korrigert plasseringen. Hvis resultatet ikke tilfredsstillende repeter prosedyren. Det er vanlig å måtte korrigere flere ganger før resultatet blir tilfredsstillende.

➤ JUSTERING AV MANUELL STIGNING



- (1) Skru stigningsregulatoren (L), (R) (29.30) for å justere stigningen ved å benytte hendene. Still inn likt på høyre og venstre side.
- (2) Stigningsregulatoren (L), (R) har 3 nivåer, 1 nivå er høyeste nivå, 3. nivå er laveste nivå fra gulvet.

➤ SMØRING AV LØPEBÅNDET



Tredemøllen din trenger vedlikehold som smøring av løpebåndet; undersiden av beltet er dekket med et avansert smøremiddel. **VIKTIG: bruk aldri klebrig silikonspray eller andre væsker på løpebåndet eller på platen under løpebåndet. Slike typer væsker vil svekke løpebåndet og skape unødig belastning.**

Hvordan sjekke om løpebåndet trenger smøremiddel?

Løft opp en side av løpebånd og føl under tredemølleplaten, med hånden ned mot tredemøllen. Hvis overflaten er glatt/klebig skal det ikke påføres smøremiddel. Hvis overflaten er tørr å ta på, påfør en pakke med smøremiddel eller en halv flaske av smøremiddel.

Hvordan påføre smøremiddel?

1. Løft en side av løpebåndet opp.
2. Påfør halve flasken med smøremiddel under midten av løpebåndet.
3. Start tredemøllen og gå med sakte hastighet i 3 til 5 minutter for å få fordelt smøremiddelet.

VIKTIG: Ikke påfør for mye smøremiddel. Smøremiddel som kommer ut på sidene av løpebåndet må tørkes opp. Ikke bruk mer enn en halv flaske av smøremiddel pr. gang.

1. Etter ca. 25 timers bruk (2-3 måneder) påfør en halv flaske med smøremiddel
2. Hver ca. 50 timers bruk (5-8 måneder) påfør en halv flaske med smøremiddel.

Service eller andre henvendelser rundt produktet: se www.exerfit.no eller henvendelse til mailadresse: service@exerfit.no

Deleliste

NO.	DESCRIPTION	O'TY
1	MAIN FRAME	1
2	FRAME BASE	1
3	RIGHT HANDRAIL	1
4	LEFT HANDRAIL	1
5	CONSOLE SUPPORT	1
6	LOCKING KNOB	1
7	MOTOR	1
8	DRIVE BELT	1
9	RUNNING DECK	1
10	RUNNING BELT	1
11	FRONT ROLLER W/ PULLEY	1
12	REAR ROLLER	1
13	FRAME COVER	1
14	CONSOLE ASSEMBLE	1
14~1	TOP CONSOLE COVER	1
14~2	BOTTOM CONSOLE COVER	1
14~4	HANDPULSE W/WIRE	1
15	TOP MOTOR COVER	1
16	REAR ADJUSTMENT BASE (L)	1
17	REAR ADJUSTMENT BASE (R)	1
18	MOTOR COVER ANCHOR	4
19	FOLDING ANCHOR	2
20	WHEEL	2
21	□30x60 WHEEL COVER	2
22	ψ5 x25 x 10T FOOT PAD	4
23	FOOT RAIL	2
24	ψ38 BUTTON HEAD END CAP	2
25	□25x50 SQUARE END CAP	2
26	□30x60 SQUARE END CAP	2
27	22.5T ISOLATOR (A)	2
28	ψ30 x25T CUSHION	2
29	INCLINATION ADJUSTOR (L)	1
30	INCLINATION ADJUSTOR (R)	1
31	WIRE PROTECTIVE RUBBER	1
32	NON-SLIP RUBBER (L)	1
33	NON-SLIP RUBBER (R)	1
34	7N-2 GROMMENT	1
35	MAGNET	2
36	HANDGRIP FOAM	2
37	SAFETY KEY	1
38	9pin 2000m/m COMPUTER CABLE	1
39	10cm x 764 x 764 CONNECTING CABLE (BLACK)	1
40	15cm x 764 x 764 CONNECTING CABLE (WHITE)	1
41	15cm x 764 x 764 CONNECTING CABLE (BLACK)	1
42	CONTROLLER	1
43	BREAKER	1
44	ON / OFF SWITCH	1
45	POWER CORD	1

NO.	DESCRIPTION	O'TY
46	SENSOR W/CABLE	1
47	HANDPULSE	2
48	ϕ8.5 x 12.7 x25.5L SLEEVE	2
49	BELT GUIDE	2
50	1/2" x 3-1/2" _HEX HEAD SCREW	2
51	3/8" x 3/4" _HEX HEAD SCREW	4
52	1/4" x 2" _HEX HEAD SCREW	1
53	M8 x 4-1/2" _HEX HEAD SCREW	1
54	3/8" x 2" _THUMB HEAD SOCKET SCREW	2
55	3/8" x 1-3/4" _BUTTON HEAD SOCKET SCREW	4
56	5/16" x 1" _BUTTON HEAD SOCKET SCREW	2
57	5/16" x 1-3/4" _BUTTON HEAD SOCKET SCREW	2
58	1/4" x 75m/m _SOCKET HEAD CAP SCREW	2
59	10#(5) x 1-1/4" _TAPPING SCREW	8
60	5m/m x 1-1/4" _BUTTON HEAD SOCKET SCREW	4
61	3/8" x 2T _SPRING WASHER	4
62	1/4" x 5T _NUT	1
63	1/2" x 8T _NYLOC NUT	2
64	5/16" x 7T _NYLOC NUT	2
65	3/8" x 7T _NYLOC NUT	6
66	M6 _NYLOC NUT	1
67	3x12m/m _TAPPING SCREW	9
68	3/8" x 25 x 2T _FLAT WASHER	4
69	5/16" x 18 x 1.5T _FLAT WASHER	8
70	1/2" x 26 x 2T _FLAT WASHER	2
71	3/8" x 19 x 1.5T _FLAT WASHER	6
72	5/16" x 23 x 2T _FLAT WASHER	1
73	5/16" x 35 x 1.5T _FLAT WASHER	2
74	1/4" x 13 x 1.0T _FLAT WASHER	4
75	5 x 16m/m _TAPPING SCREW	4
76	5 x 16m/m _TAPPING SCREW	24
77	4x16m/m _TAPPING SCREW	4
78	ϕ6.7 x 25 x 1.0T CONCAVE WASHER	8
79	4 x12m/m SELF TAPPING SCREW	16
80	5 m/m RAISED WASHER	2
81	3 x10m/m SELF TAPPING SCREW	2
82	4x38m/m SELF TAPPING SCREW	2
83	5/16" x 3" BUTTON HEAD SOCKET SCREW	4
84	5/16" x 1/2" BUTTON HEAD SOCKET SCREW	2
85	M5/ M6 ALLEN WRENCH	1
86	13/14m/m N WRENCH	1
87	LUBRICANT	1
88	MOTOR BRACKET	1
89	M8x 12m/m HEX HEAD SCREW	2
90	M8 x 1.5T SPRING WASHER	2
91	NYLON CAP	2
92	5×19m/m _TAPPING SCREW	6