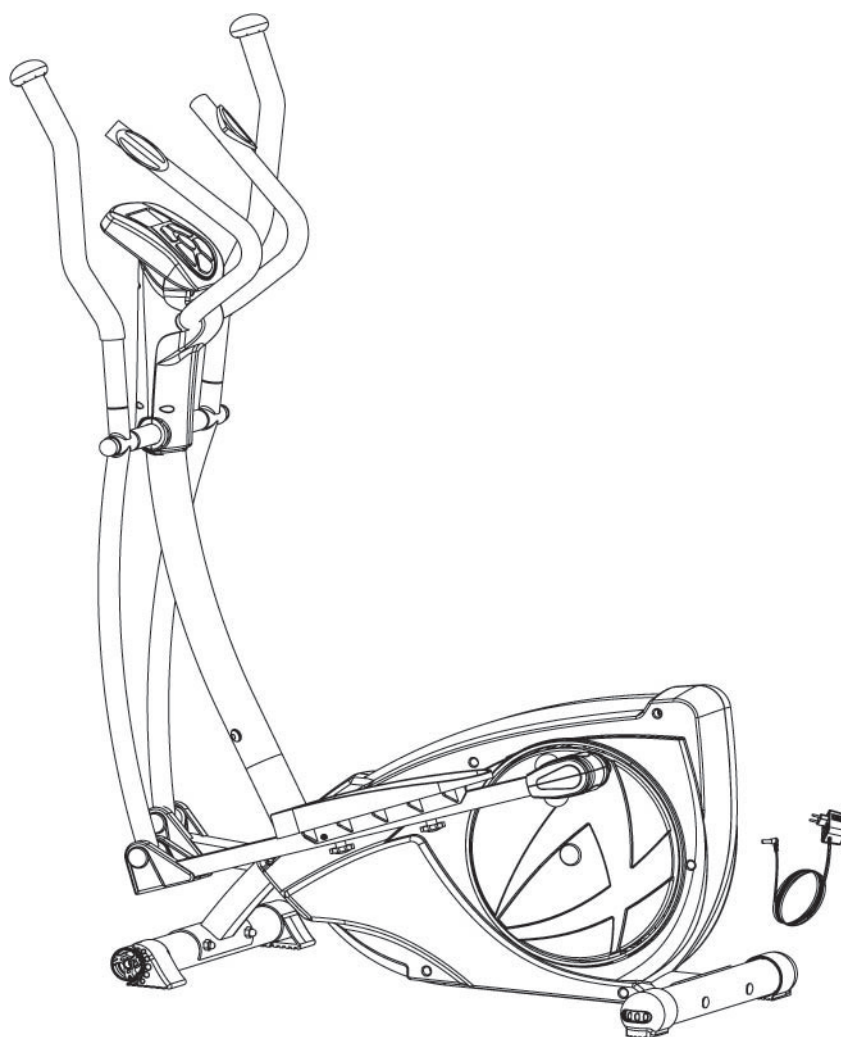


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

560 Elliptical



BUILT FOR HEALTH

1. Sikkerhetsinstruks

1. Av sikkerhetsmessige årsaker er det viktig å sjekke apparatet regelmessig for skader og slitasje.
2. 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.
3. Kun én person bør bruke apparatet om gangen.
4. Første gang du bruker apparatet, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at skruer, bolter og andre ledd sitter godt fast.
5. Forsikre deg om at det ikke befinner seg skarpe objekter eller kanter rundt apparatet under trening.
6. Bruk apparatet kun dersom det fungerer feilfritt.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Sørg for at det er tilstrekkelig med rom rundt treningsapparatet når du monterer det.
11. Vær oppmerksom på at uriktig og overdrevet trening kan være skadelig.
12. Sørg for at håndtak, justeringsskruer og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningsøkten.
13. Når du monterer apparatet, sørg for at det står stabilt og at eventuelle ujevnheter i underlaget er jevnet ut.
14. 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.
15. 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

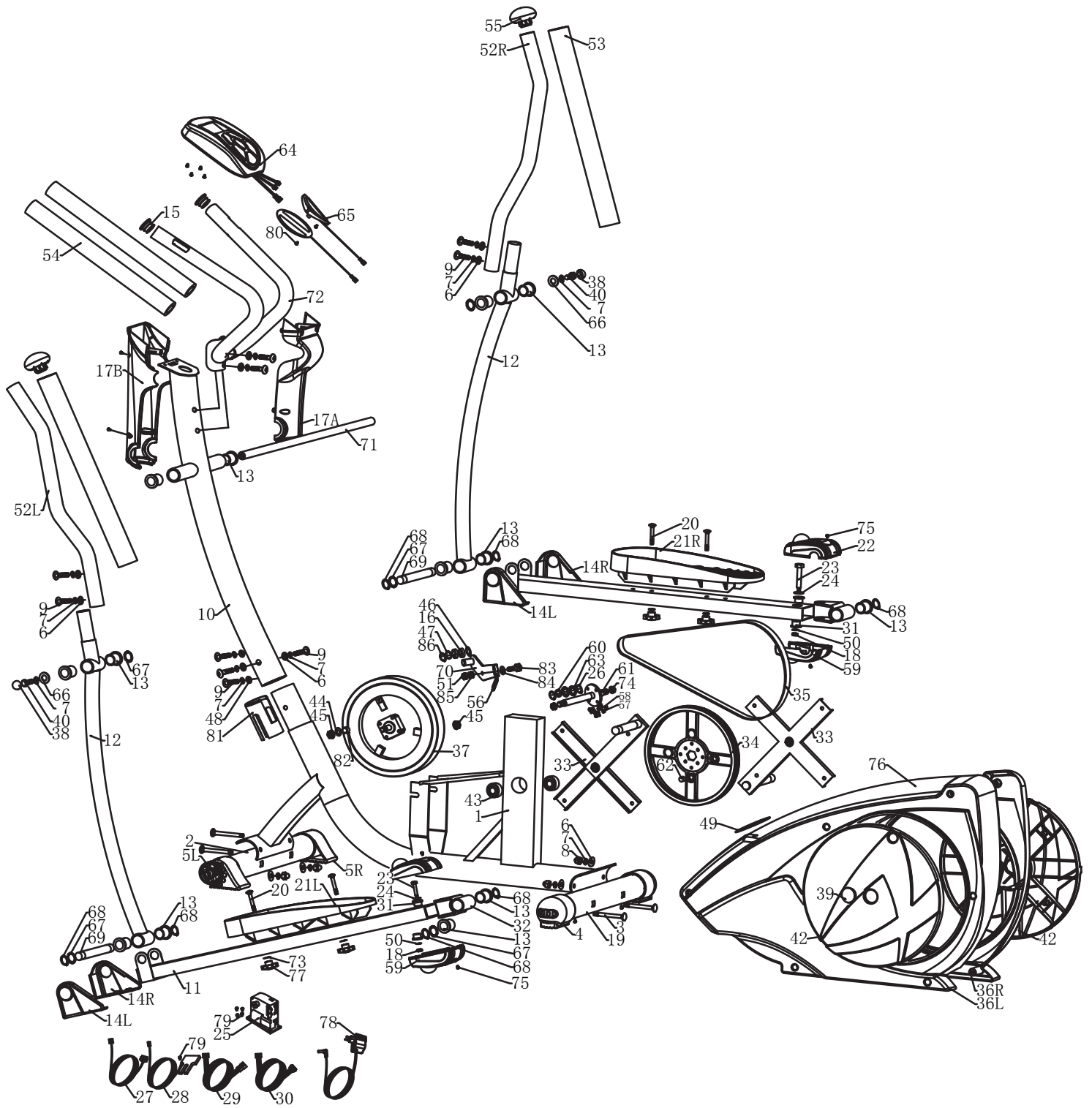
Nr	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant
1	Hovedramme		1
2	Stabilisator, fremre	D60x1,5Tx440L	1
3	Låsebolt	M8x1,25x75L	4
4	Justerbart fotdeksel	D60*79 L	2
5L	Transportfotdeksel, venstre	D60*83 L	1
5R	Transportfotdeksel, høyre	D60*83 L	1
6	Skive, kurvet	D22xD8,5x1,5T	12
7	Springskive	D15,4xD8,2x2T	16
8	Mutter, kuppelformet	M8x1,25x15L	4
9	Umbracobolt	M8x1,25x20L	10
10	Styrestamme		1
11	Pedalunderlag		2
12	Støtte for bevegelig styre		2
13	Føring	D19,15x(D25,6x32)xL(17+3)	14
14L	Deksel pedal, venstre		2
14R	Deksel pedal, høyre		2
15	Endekapsel	D25,4*31L	2
16	Lager	#99502	2
17A	Computerbase, fremre		1
17B	Computerbase, bakre		1
18	Mutter, nylon	M10*1,5*10T	2
19	Stabilisator, bakre	D60x1,5Tx440L	1
20	Låsebolt	M6*1*45L	4
21L	Pedal, venstre	365*151*65	1
21R	Pedal, høyre	365*151*65	1
22	Universalcover, øvre		2
23	Bolt	M10*1,5*58L	2
24	Skive, flat	D24*D13,5*2,5T	2
25	Motor	D10001	1
26	C ring	S-17(1T)	2
27	Elektrisk kabel	400L	1
28	Sensorkabel		1
29	Computer kabel, øvre	850L	1
30	Computer kabel, nedre	1200L	1
31	Føring	D29*D11,9*9T	1
32	Sveisesett, pedalunderlag		2

33	Sveisesett, krank		2
34	Reimskive	D280*19	1
35	Belte	430L PJ5 1092	1
36L	Kjededeksel, venstre	800*75*520	1
36R	Kjededeksel, høyre	800*75*520	1
37	Magnetisk system	D260x112L	1
38	Deksel, bolt	D29*21(M8)	2
39	Deksel, side	D36x14	2
40	Bolt	M8x1,25x25	2
42	Rund Disk	D346x29x3T	2
43	Lager	#6003ZZ	2
44	Skive, flat	D22*D10*2T	1
45	Mutter, antiløs	3/8"-26UNF*6,5T	2
46	Skive, kurvet	D21xD16,2x0,3T	1
47	Skive, flat	D24xD16x1,5T	1
48	Skive	D14*D8*4	2
49	Pakning for kjededeksel	D81*D62*9T	
50	Flat skive	D20*D11*2,0T	2
51	Mutter, nylon	M8*1,25*8T	2
52L	Bevegelig styre, venstre	D31,8*560*143,2*1,5T	1
52R	Bevegelig styre, høyre	D31,8*560*143,2*1,5T	1
53	Skum	D30*4T*440L	2
54	Skum	D23*4T*480L	2
55	Endekapsel, soppformet	D1 1/4"*45 L	2
56	Fjær	D3*D17*59L	1
57	Mutter, nylon	M6x1,0x6T	4
58	Bolt	M6*1,0x15L	4
59	Universaldeksel, nedre		2
60	Skive, flat	D23*D17,2*1,5T	1
61	Sveisesett, krankaksel		1
62	Rund magnet		
63	Skive, kurvet	D17*D22*0,3T	2
64	Computer	B31032 (CLASS A)	1
65	Håndpuls	S1001	2
66	Skive, flat	D25xD8,5x2T	2
67	Skive, kurvet	D26*D19,5*0,3T	6
68	C ring	D21,5xD17,5x1,2T	8
69	Pedalaksel, fremre	D19x72L	2
70	Oppspenningsplate		1
71	Svingaksel	D19x374,5(M8x1,25)	1
72	Sveisesett, styre		1
73	Skive, flat	D14xD6,5x0,8T	4

74	Mutter, antiløs	M10*1,25*10T	2
75	Stjerneskrue	ST4,0*1,41*20L	4
76	Deksel, øvre	530*85	1
77	Justeringskrue	D40*M6*12	4
78	Adaptor	OUTPUT:6VM	1
79	Stjerneskrue	M5x0,8x10L	5
80	Stjerneskrue	ST4**20L	2
81	Indre plugg	D56*97	1
82	Mindre avstandsstykke	D14*D10*3T	1
83	Bolt	M8x1,25x25L	1
84	Skive, flat	D25xD8,5x2T	1
85	Mutter	M8*1,25*8T	1
86	C ring	S-16(1T)	1

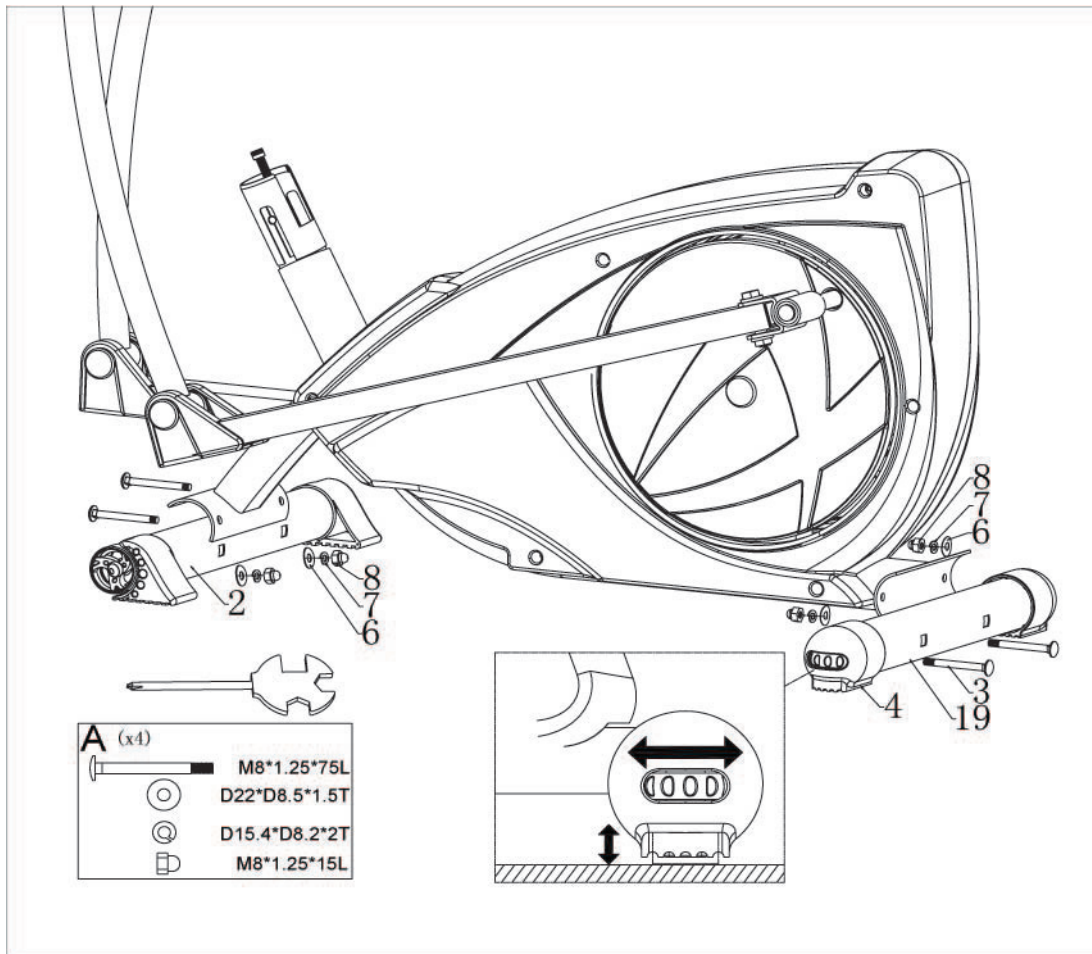
4. Kontrollliste

5. Oversiktsdiagram



6. Montering

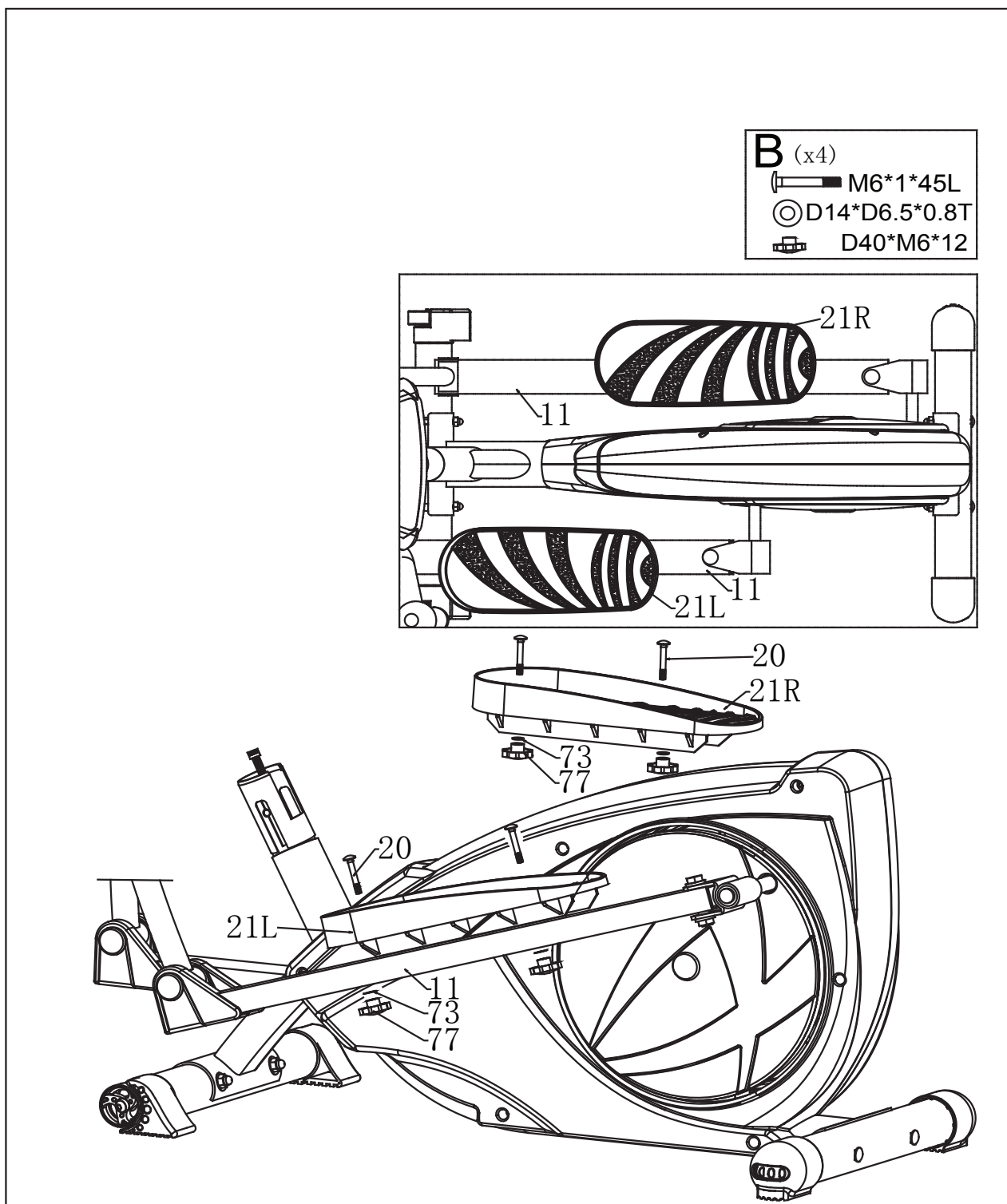
Steg 1:



STEG 1

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

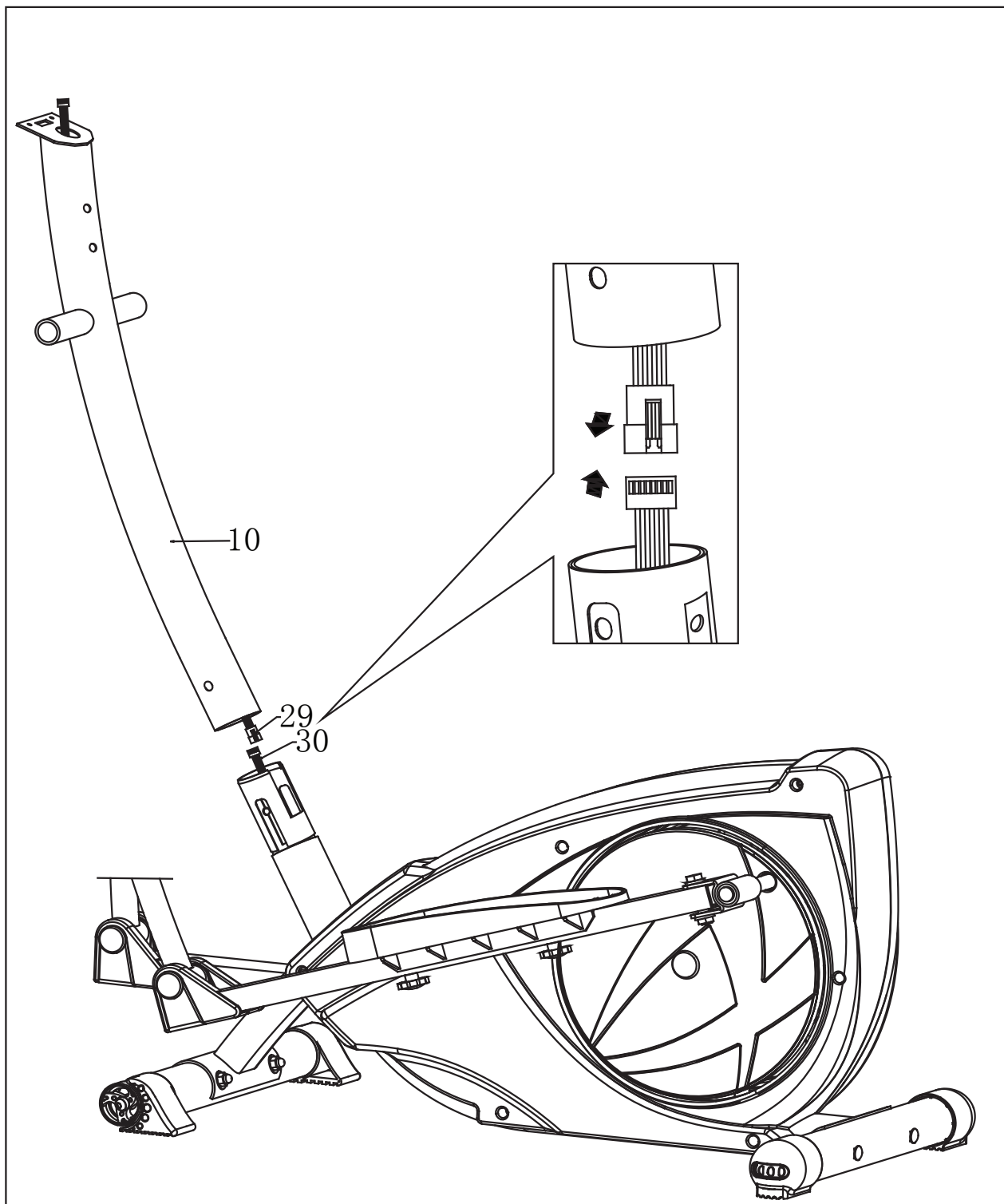
Steg 2:



STEG 2

1) Monter den høyre og venstre pedalen (21L & 21R) på pedalunderlaget (11) ved hjelp av to låsebolter (20) og to flate skiver (73). Stram til med en justeringsskrue (77).

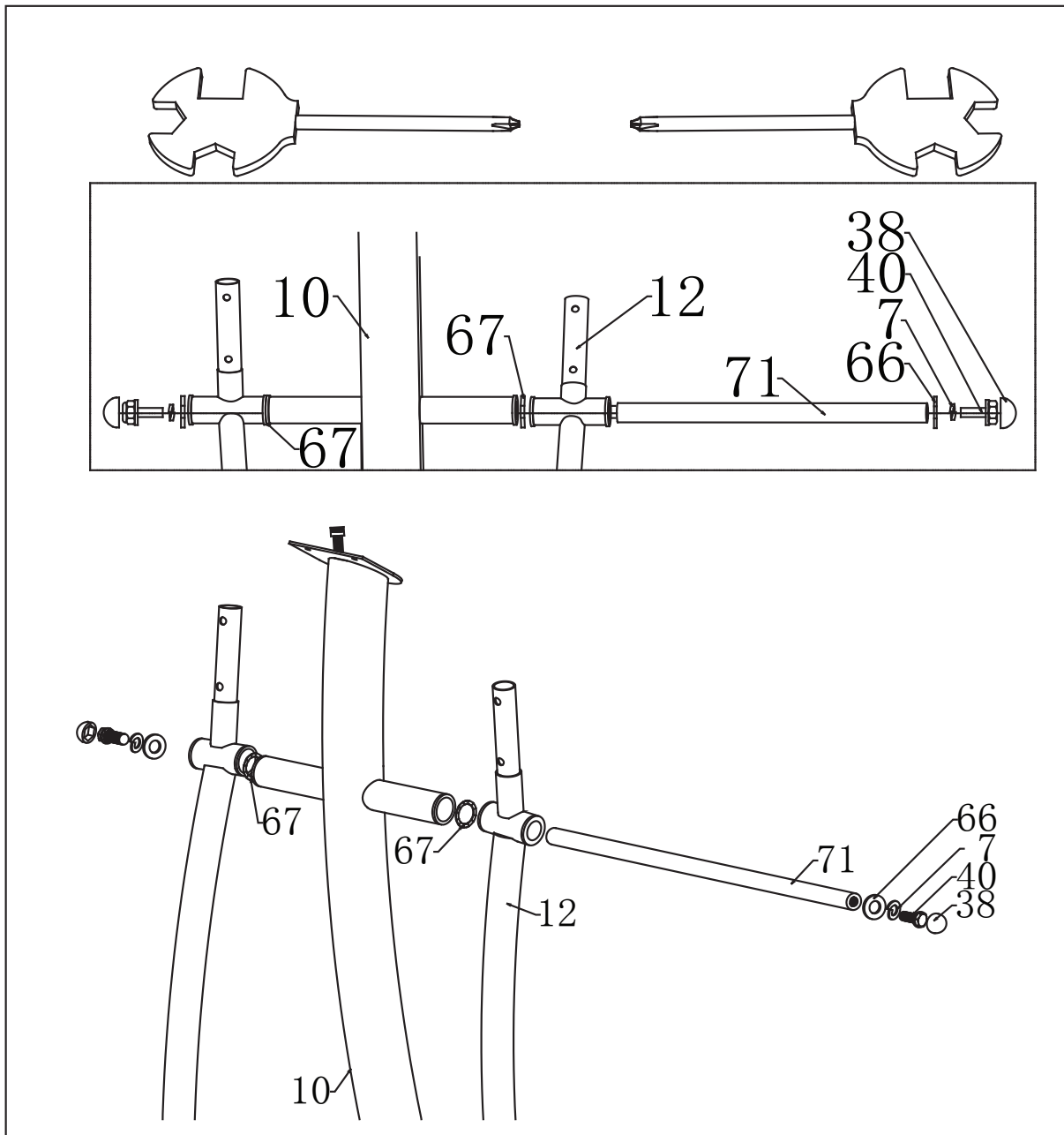
Steg 3:



STEG 3

1) Koble den øvre computer kabelen (29) med motorkabelen (30) og før styrestammen inn i støtten i hoveddrammen.

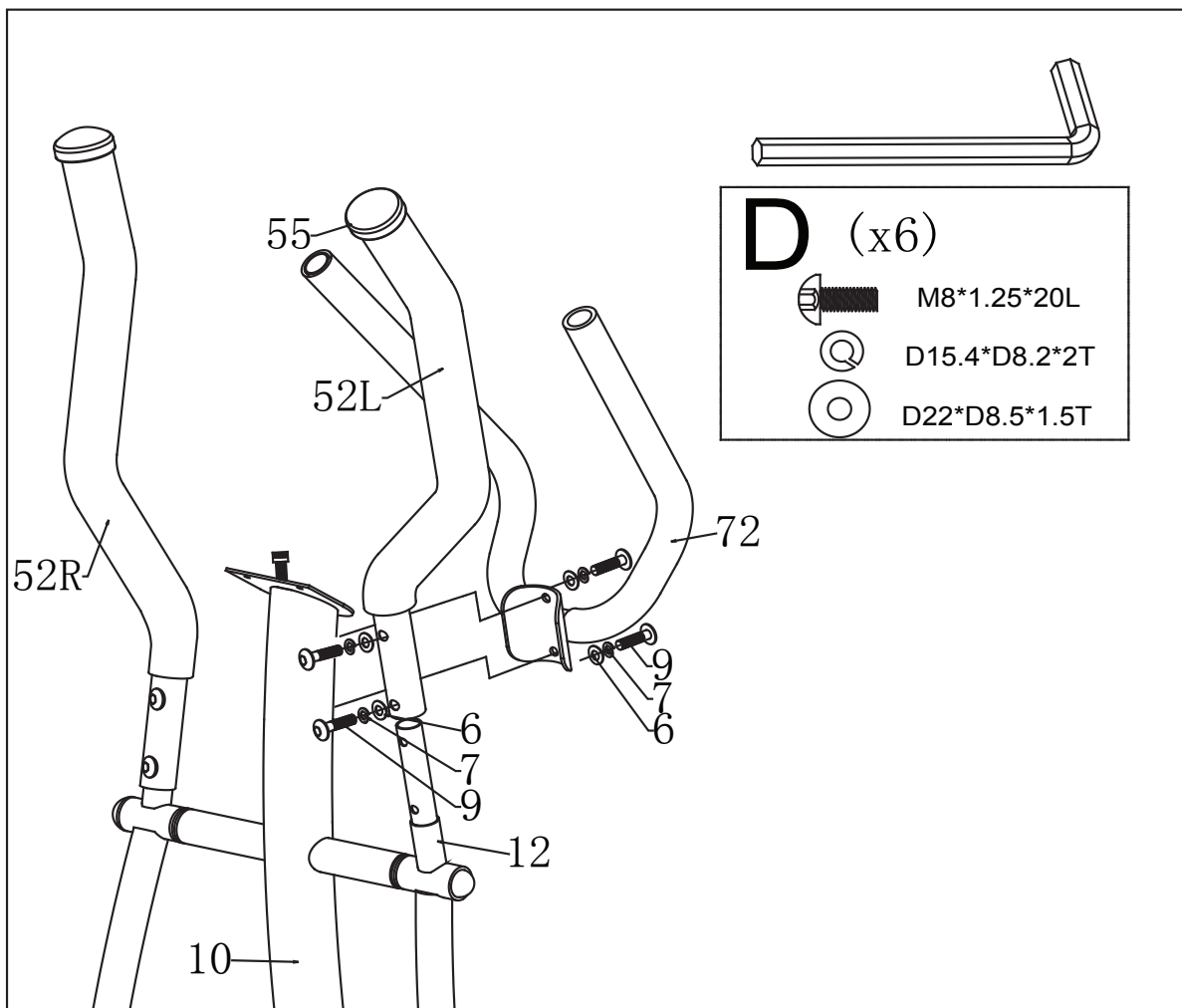
Steg 4:



STEG 4

1) Før svingskelen (71) inn i støtten til det bevegelige styret (12), med en kurvet skive (67) på hver side gjennom styrestammen (10), og monter deretter en flat skive (66) og en springskive (7) på hver side, og stram til med en bolt (40). Dekk boltene med et deksel (38).

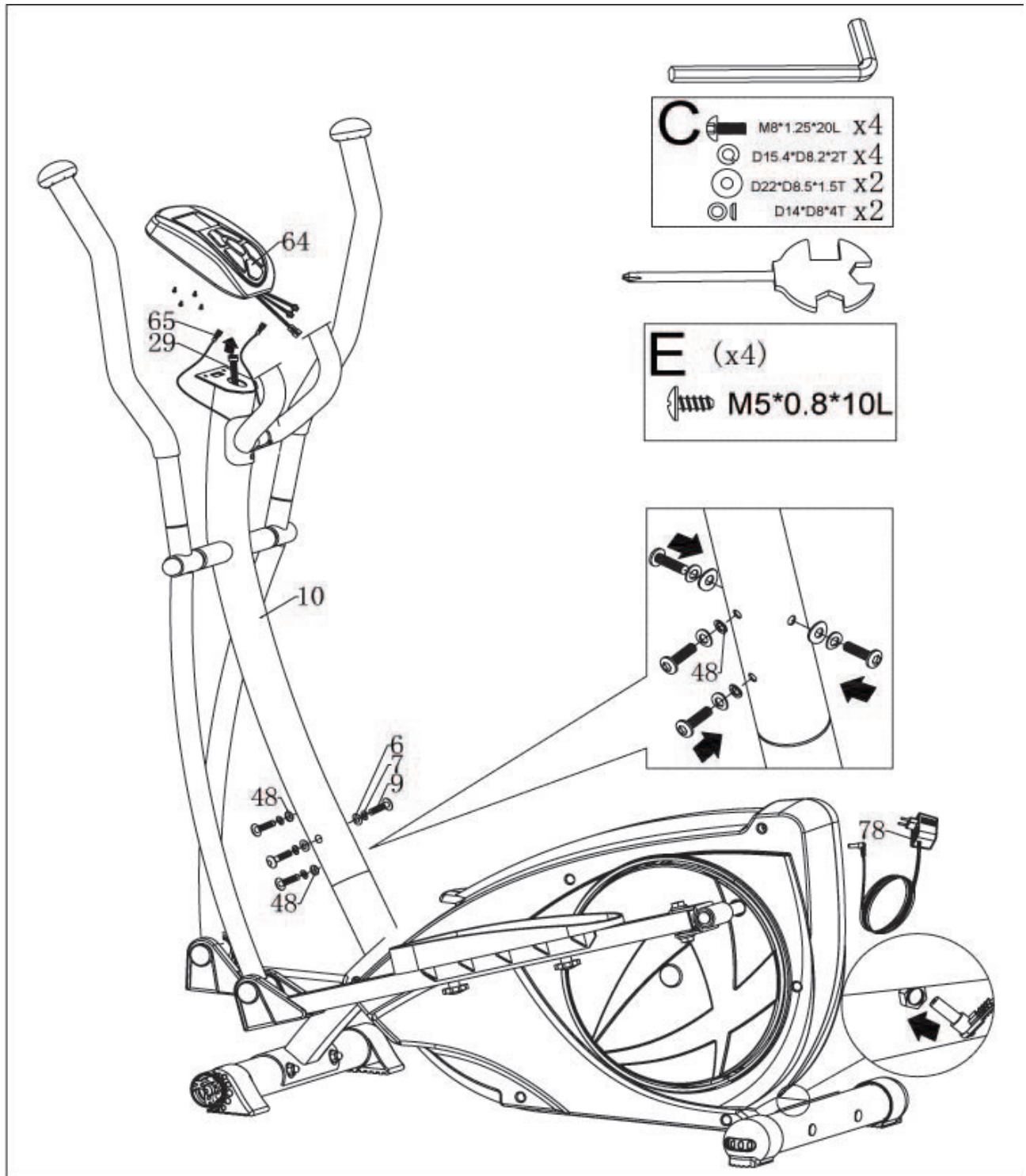
Steg 5:



STEG 5

- 1) Fest det stasjonære styret (72) på styrestammen (10) ved hjelp av to bolter (9), to springskiver (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).

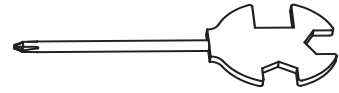
Steg 6:




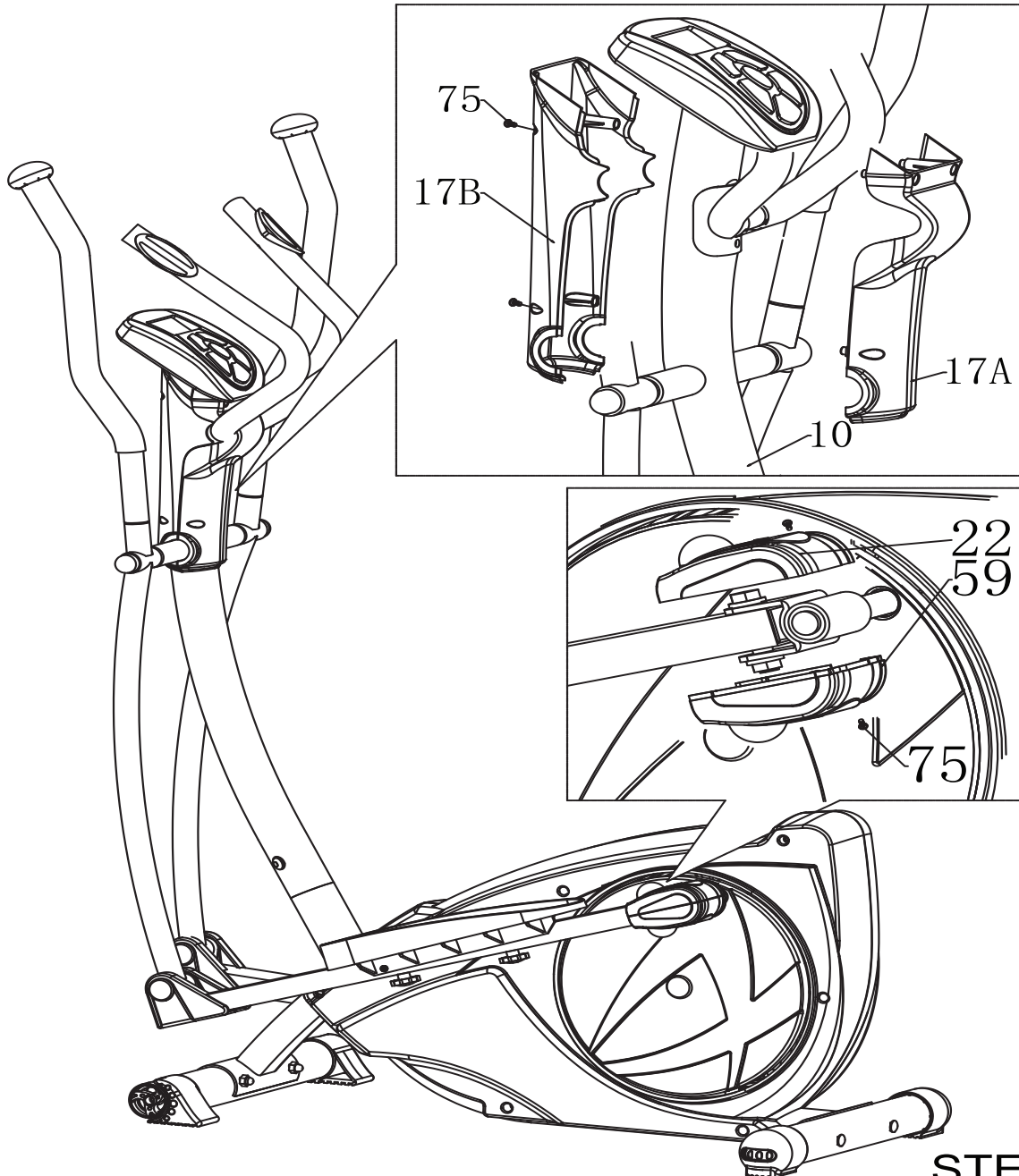
STEG 6

- 1) Koble øvre computerkabel (29) og håndpulsen (65) til computeren (64).
 - 2) Stram til styrestammen ved hjelp av fire bolter (9), fire springskiver (7), en kurvet skive (6) og tre skiver (48).
- ***Pass på at posisjonen på skivene er som vist på tegningen.
- 3) Før du påbegynner treningsøkten, husk å koble adaptoren til apparatet.

Steg 7:



F (x8)
 ST4*20L



STEG 7

- 1) Fest det øvre og nedre dekselet for universalakselen (22) og det nedre dekselet for universalakselen (59) ved hjælp af skruen (75).
- 2) Fest den fremre og bakre computerbasen (17A & 17B) til styrestammen (10) ved hjælp af skruen (75)

7. Vedlikehold

Sjekk alle komponenter på sykkelen og stram dersom det trengs.

Ved rengjøring av sykkelen, bruk kun mildt såpeskum eller et mildt vaskemiddel som ikke sliter.

Vær forsiktig så computeren ikke skades.

Hold væsker unna computeren, adapteren og andre elektriske artikler på apparatet.

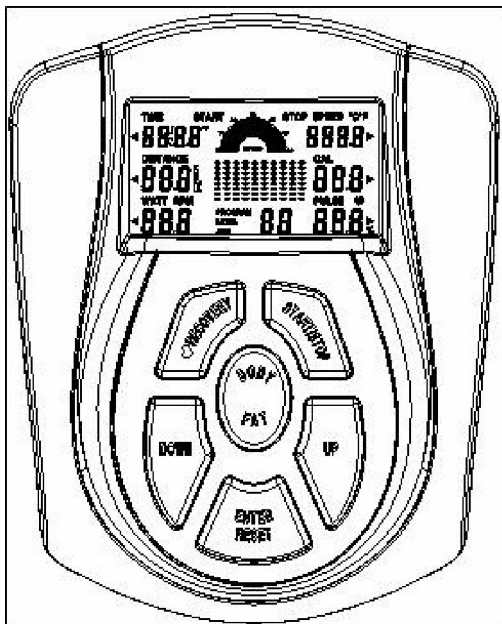
Ikke utsett computeren for direkte sollys.

Sykkelen blir drevet av en motor som befinner seg under kjededekselet. Ikke la noe væske komme i nærheten av dette dekselet.

Oppbevar apparatet i et tørt og varmt rom.

8. Norsk manual for B31032 (16PROGRAMS)

Oversikt konsoll



Verdt å vite før du begynner å trene

a) Strømtilførsel

Koble adaptoren til apparatet og til et strømuttak.

Computeren vil så pipe og slå seg på til manuell modus.

Teknisk data for adaptor

1. Tilgjengelig for strømtilførsel: 230V/50Hz eller 60 Hz.
Output: 6V DC/0,5A.
2. Tilgjengelig for strømtilførsel: 110V/50Hz eller 60Hz.
Output: 6V DC/0,5A.

b) Programvalg og verdiinnstilling

1. Bruk UP eller DOWN-knappene for å velge programmodus og trykk ENTER for å bekrefte ditt valg av treningsmodus.
2. I manuell modus, bruk UP eller DOWN-knappene for å stille inn TIME(tid), DISTANCE(distanse) og/eller CALORIES(kaloriforbruk).
3. Trykk START/STOP-knappen for å begynne treningsøkten.
4. Når du når en målverdi, vil computeren pipe og deretter stoppe.
5. Dersom du stiller inn mer enn en målverdi, og ønsker å fortsette til du når neste målverdi, trykk START/STOP-knappen for å fortsette treningsøkten.

c) Klokkemodus

1. Etter å ha plagget i AC-adaptoren for første gang, vil LCD-skjermen vise klokkemodus for å stille inn klokke(24t). Trykk hvilken som helst knapp utenom ENTER-knappen for å gå ut av klokkemodus.
2. Computeren vil gå til klokkemodus når det ikke er noe signaltilførsel eller ingen knapper er trykket på fire minutter. Du kan trykke ENTER-knappen for å veksle mellom klokke og temperatur, eller trykk en hvilken som helst annen knapp for å gå ut av klokkemodus.
3. Trykk ENTER og UP samtidig og hold dem inne i to sekunder, så vil du gå til klokkemodus direkte fra stop-modus. Du kan deretter stille tiden ved hjelp av UP eller DOWN-knappene.

Funksjoner

1. Quick Start-knappen: Ved å trykke denne knappen, så kan du starte computeren uten å velge program. TIME begynner automatisk å telle opp fra null. Bruk UP og DOWN-knappene for å justere motstanden.
2. TIME: Viser tiden brukt på trening i minutter og sekunder. Computeren vil automatisk telle opp fra 0:00 til 99:59 sekund for sekund. Du kan også programmere computeren til å telle ned fra en forhåndsinnstilt verdi ved å bruke UP og DOWN-knappene. Dersom du fortsetter å trene selv etter at treningstiden har nådd 0:00, vil computeren pipe og nullstille seg selv til den opprinnelig innstilte tiden for gjøre deg oppmerksom på at treningsøkten er over.
3. DISTANCE: Viser den samlede distansen du har opparbeidet deg gjennom hver treningsøkt opp til maksimum 99,9km/mile.
4. RPM: Viser din omdreiningsfrekvensen på pedalene dine.
5. SPEED: Viser hastigheten av treningsøkten din i km/mile per time.
6. CALORIES: Computeren vil regne ut samlet kaloriforbrenning du har forbrennet iløpet av treningsøkten til enhver tid.
7. PULSE: Computeren vil vise hjerterytmen din i slag per minutt under treningsøkten.
8. PULSE RECOVERY: Under START-nivået, hold hendene dine rundt pulsmålerene på styret, eller fest bryst-måleren, og trykk PULSE RECOVERY-knappen. Alle funksjoner unntatt TIME vil avsluttes. Tiden vil bli talt ned fra 00:60 til 00:00. Når du når 00:00 vil computeren vise hvor raskt hjerterytmen din bruker på å nå normal rytme igjen og gi status en karakter fra F1.0 til F6.0.

- 1.0 = Strålende
- 1.0 til 2.0 = Veldig bra
- 2.0 til 2.9 = Bra
- 3.0 til 3.9 = Greit
- 4.0 til 5.9 = Under gjennomsnittet
- 6.0 = Dårlig

Notis: Dersom computeren ikke registrerer pulsen din, vil displayet vise 'P' i pulsvinduet. Dersom computeren viser ERR i beskjed-vinduet, trykker du PULSE RECOVERY-knappen og pass på at hendene dine holder godt rundt pulsmålerene, eller at du har festet brystmåleren ordentlig.

Nøkkelfunksjon

Det er seks knapper og deres funksjoner er følgende:

1. START/STOP:
 - a) En quick-start funksjon som tillater deg å starte computeren uten å velge et program. Fungerer kun for manuell trening. Tiden teller automatisk opp fra null.
 - b) Mens du er i treningsmodus, trykk knappen for å avslutte treningen.
 - c) Mens du er i stopp-modus, trykk knappen for å påbegynne treningen.
2. UP
 - a) Trykk knappen for å øke motstanden under treningsmodus.
 - b) Mens du er i en innstilt modus, trykk knappen for å øke verdiene TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE(Alder) og valg av GENDER(Kjønn) og PROGRAM.

3. DOWN

a) Trykk denne knappen for å minke motstanden i treningsmodus.

b) Under innstilt modus, trykk denne knappen for å minke verdien i TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, og valg av GENDER og PROGRAM.

4. ENTER/RESET:

a) Under innstilt modus, trykk denne knappen for å bekrefte inneværende data.

b) Under stopp-modus, kan du ved å holde denne knappen i over to sekunder nullstille alle verdier til null eller standard-verdi.

5. BODY FAT/MEASURE:

Trykk denne knappen for å stille inn HEIGHT(Høyde), WEIGHT(Vekt), GENDER(Kjønn) og AGE(Alder) for deretter å måle fettprosenten din.

6. PULSE RECOVERY:

Denne knappen aktiviserer hjerterytme recovery funksjonen.

Program introduksjon og operasjoner:

Manuelt program: Manuelt

P1 er et manuelt program. Brukeren kan begynne å trene ved å trykke ned START/STOP.

Standard motstandsnivå er 5. Brukere kan trene i ethvert motstandsnivå de ønsker ved å trykke på UP eller DOWN-knappene under treningsøkten.

Operasjoner:

1: Bruk UP/DOWN-knappene for å velge MANUAL(P1) program.

2: Trykk ENTER-knappen for å påbegynne et manuelt program.

3: Når TIME blinker, kan du trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket treningstid.

4: Når DISTANCE blinker, kan du trykke UP eller DOWN for å stille inn en målverdi.

5: Når CALORIES blinker, kan du trykke UP eller DOWN-knappen for å forhåndsstille hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte valget.

6: Trykk START/STOP for å begynne å trene.

Forhåndsinnstilt program: Steps, Hill, Rolling, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plaeau, Fartlek, Precipice Program.

Program 2 til Program 13 er forhåndsinnstilte programmer. Brukere kan trene med forskjellig nivåer i forskjellige intervaller som vist i profilene. Brukere kan trene med hvilket som helst motstandsnivå de ønsker ved å justere UP og DOWN-knappene under treningsøkten.

Operasjoner:

1. Bruk UP/DOWN-knappene for å velge en av programmene fra P2 til P13.

2. Trykk ENTER for å føre inn treningsprogrammet ditt.

3: Når TIME blinker, kan du trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket treningstid.

4: Når DISTANCE blinker, kan du trykke UP eller DOWN for å stille inn en målverdi.

5: Når CALORIES blinker, kan du trykke UP eller DOWN-knappen for å forhåndsstille hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte valget.

6: Trykk START/STOP for å begynne å trene.

Brukerinnstilt program: User 1 og User 2

Program 14 og 15 er programmer brukerne kan stille inn selv. Brukere kan taste inn verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og 10 forskjellige motstandsnivåer. Verdier og profiler vil bli lagret i computermindet etter at du er ferdig med innstillingene. Brukere kan også forandre motstandsnivået under trening ved å trykke UP eller DOWN-knappene uten at dette vil bli lagret i minnet.

Operasjoner:

1. Bruk UP/DOWN-knappene til å velge USER 1 (P14) eller USER 2 (P15).
2. Trykk ENTER-knappen for å bekrefte.
3. Kolonne 1 vil blinke. Du kan da bruke UP/DOWN-knappene til å lage din egen personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte Kolonne 1. Standard nivå er Load 1.
4. Kolonne 2 vil blinke. Du kan da bruke UP/DOWN-knappene til å lage din egen personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte Kolonne 1.
5. Følg instruksjonene i punkter 5. og 6. over for å avslutte din treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte dine valg.
6. TIME vil blinke på skjermen og du vil kunne trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
7. DISTANCE vil blinke på skjermen og du vil kunne trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
8. CALORIES vil blinke på skjermen og du vil kunne trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket kaloriforbrenning. Trykk ENTER for å bekrefte.
9. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

Fettprosent program: Fettprosent

Program 16 er et program som er designet for å regne ut brukers fettprosent og tilby et spesifikt nivå for brukeren. Det er tre kroppstyper fordelt på fettprosent nivå.

Type 1: Fettprosent >27

Type 2: Fettprosent 27 - 20

Type 3: Fettprosent 20<

Computeren vil vise testresultatene for fettprosent, BMI og BMR.

Operasjoner:

1. Bruk UP/DOWN for å velge BODY FAT(P16) programmet.
2. Trykk ENTER for å taste inn ditt treningsprogram.
3. HEIGHT vil blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å stille inn høyden din. Standard høyde er 170 cm. Trykk ENTER for å bekrefte.
4. WEIGHT vil blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å stille inn vekten din. Standard vekt er 70 kg. Trykk ENTER for å bekrefte.
5. GENDER vil blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å velge mann eller kvinne. Standard kjønn er 1 (Mann).
6. AGE vil blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å stille inn alderen din. Standard alder er 35. Trykk ENTER for å bekrefte.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne kalkulasjon av fettprosent. Dersom vinduet viser 'E' pass på at du griper godt rundt pulsmålerene på styret, eller at pulsbeltet sitter godt på brystet. Trykk START/STOP for å påbegynne måling av fettprosent.
8. Etter å ha målt fettprosenten, vil computeren vise verdier for BMR, BMI og fettprosent på LCD-skjermen. Computeren vil også vise anbefalt treningsprofil.
9. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.

Operasjoner:

1. Hvilemodus

Computeren vil gå inn i hvilemodus dersom den ikke mottar noe signaler eller ingen knapper blir trykket på fire minutter. Du kan trykke hvilken som helst knapp for å aktivere computeren igjen.

2. BMI (Body Mass Index)

BMI er måling av fettprosent basert på høyde og vekt.

3. BMR (Basal Metabolic Rate)

Din BMR viser hvor mange kalorier kroppen din trenger for å fungere. Dette tar ikke i betraktning aktivitet. Det er kun energien som trengs for å opprettholde hjerteslag, pusting og normal kroppstemperatur. Den måler kroppen når den hviler, ikke sover, ved romtemperatur.

Feilbeskjeder:

E1 (Error 1): Normal: Computeren vil vise E1-beskjed dersom den ikke mottar telle-signal fra motoren i mer enn fire sekunder.

Ved oppstart: Motoren vil gå tilbake til null automatisk når motorsignalet ikke oppdages på fire sekunder og den vil umiddelbart avsluttes og vise E1 i LCD-displayet. Alle andre skjermer vil blankes ut, og output-signalet vil også avsluttes.

E2 (Error 2): Dersom monitoren leser minne-dataen og finner at I.D.-koden er inkorrekt eller at IC-minnet er skadet, så vil monitoren ved oppstart vise E2-beskjeden.

E3 (Error 3): Dersom computeren registrerer at motoren ikke beveger seg vekk fra null etter fire sekunder etter oppstart, så vil LCD-skjermen vise E3-beskjed.

LCD treningsgrafikk

Forhåndsinnstilte program profiler

Program 1 Manual	Program 2 Steps	Program 3 Hill
Program 4 Rolling	Program 5 Valley	Program 6 Fat burn
Program 7 Ramp	Program 8 Mountain	Program 9 Intervals
Program 10 Random	Program 11 Plateau	Program 12 Fartlek
Program 13 Precipice	Program 14 User 1	Program 15 User 2

For opplysninger om Exerfit eller servicehenvendelser, se

www.exerfit.no

eller

service@exerfit.no