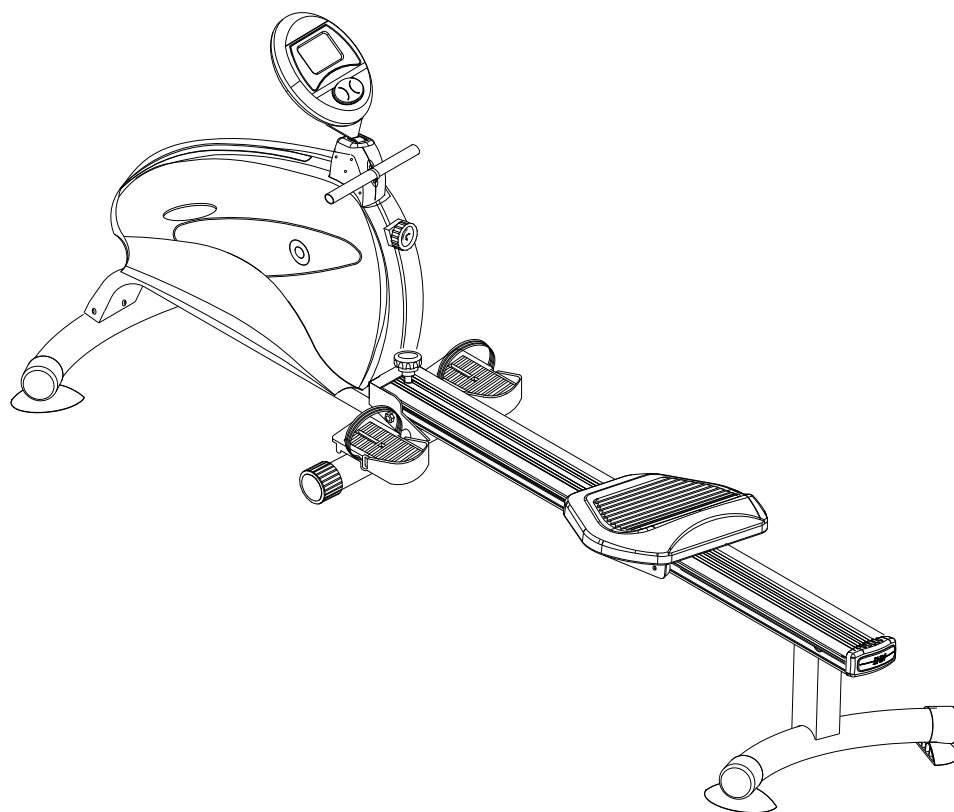


# EXERFIT

**BRUKERMANUAL**

**for**

**EXERFIT 830 rower**

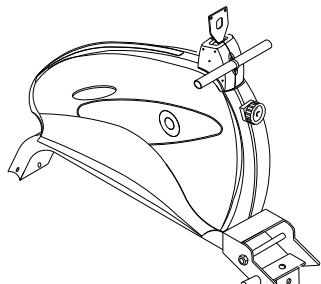


**BUILT FOR HEALTH**

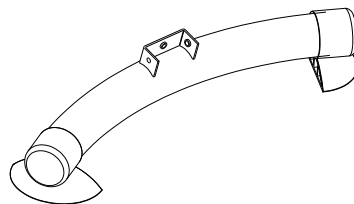


NO	Delenavn	Beskrivelse	Ant	NO	Delenavn	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme		1	41	Grep håndtak	25.4*3*170	2
2	Setebane		1	42	Spring plate		1
3	Fremre stabilisator	Φ50*500	1	43	BC mutter	3/8"	1
4	Deksel		4	44	Zipper		2
5	Bakre stabilisator	40*80*350	1	45	Svinghjul		1
6	Deksel	Hjuldeksel	2	46	Svinghjulaksling		1
7	Støtteramme for sete		1	47	Spacer		1
8	Sete		1	48	Skrue	M5*20	1
9	Skrue	M8*15	14	49	Støtteramme for controller		1
10	Skive	Φ8*Φ19*1.5	16	50	Skrue	M4*16	14
11	Deksel	Venstre	1	51	Controller	8 nivå	1
12	Deksel	Høyre	1	52	Hjul		1
13	Nylonmutter	1/2"	3	53	Skrue	M8*40	2
14	Sensorkabel		1	54	Plastrulle		2
15	Skrue	M3*8	2	55	Panel		1
16	Skrue	M6*12	6	56	Computer		1
17	Plastikkplugg		4	57	Lager	608	2
18	Aksel		2	58	Plugg		2
19	Skrue	M6*12	6	59	Skrue	4*46	5
20	Hjul		6	60	Lager	6000ZZ	2
21	Nylonmutter	M8	3	61	Justeringsskrue		1
22	Midtre stabilisator		1	62	Deksel		1
23	Skrue	M12.7*140	1	63	Lager		1
24	Stålplate		1	64	Skive	13*26	4
25	Mutter		2	65	Plugg		1
26	Pedalstropp		2	66	Magnet	12.5	2
27	Pedal		2	67	Støtteplate		1
28	Pedalaksling		1	68	Støtteplate		1
29	C klemme		3	69	Plugg		2
30	Skrue	M5*10	8	70	Mutter		3
31	Lagerdeksel		2	71	Skive	Ø15.9*Ø19*4.8	1
32	Lager	6002ZE	3	72	Hjul		2
33	Aksel til trinse		1	73	Endestykke		1
34	Plastskive	10*26	1	74	Ovalt lite deksel		2
35	Trinse		1	75	Skive	8*13*10	6
36	Bånd		1	76	Skrue	M8*19	6
37	Trinse til snor		1	77	Forlengningskabel		1
38	Fjærboks		1	78	Skive	10*19	1
39	Snor for rohåndtak		1	79	Mutter	3/8"	1
40	Styre		1				

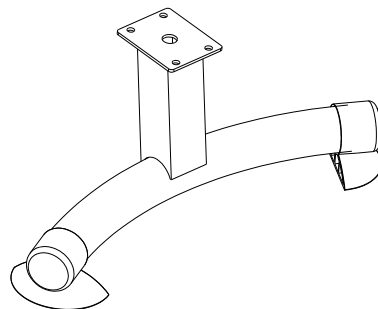
# MONTERINGSDELER



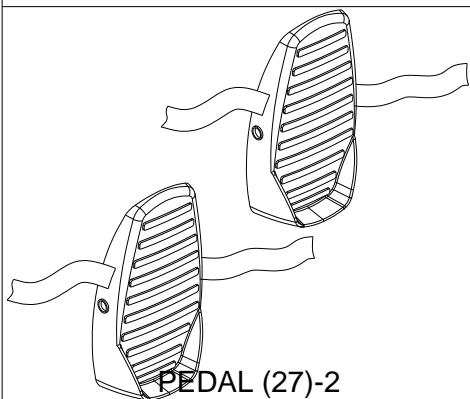
HOVEDRAMME (1)  
 NYLON MUTTER (21)  
 BOLT (23)  
 SKIVE (60)



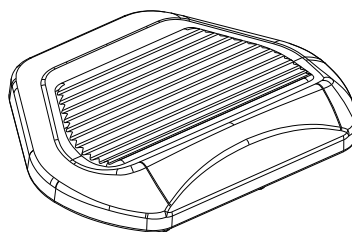
FREMRE  
 STABILISATOR (3)



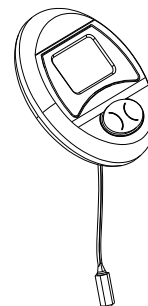
BAKRE STABILISATOR  
 (5)



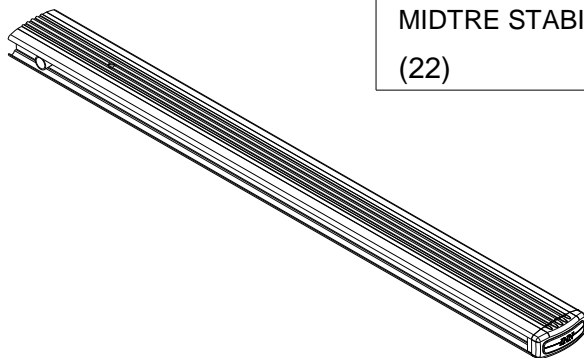
PEDAL (27)-2  
 PEDALSTROPP (26)-2



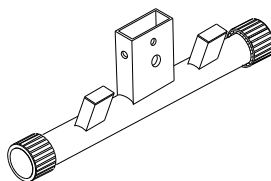
SETE (8)



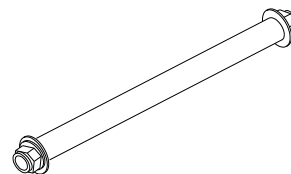
COMPUTER (56)



SETEBANE (2)

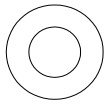


MIDTRE STABILISATOR  
 (22)

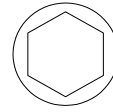
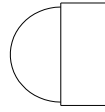


SKIVE (64)-2  
 NYLON MUTTER (13)-2  
 PEDALAKSLING (28)

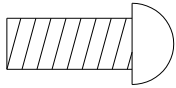
# MONTERINGSTILBEHØR



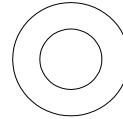
8x19 Skive (10)-10



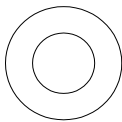
Plastendestykke (70)-3



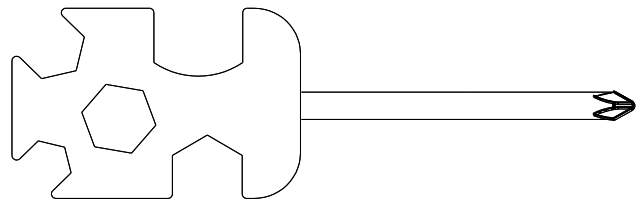
M8x15mm Skrue (9)-10



13\*26 Skive(64)-1



10\*26 Skive (34)-1



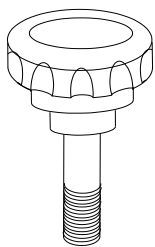
10X13X14X15X19 Skrutrekker



M6 Umbraco



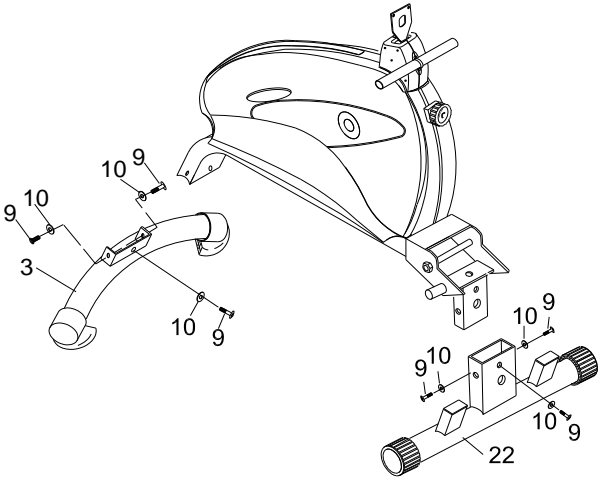
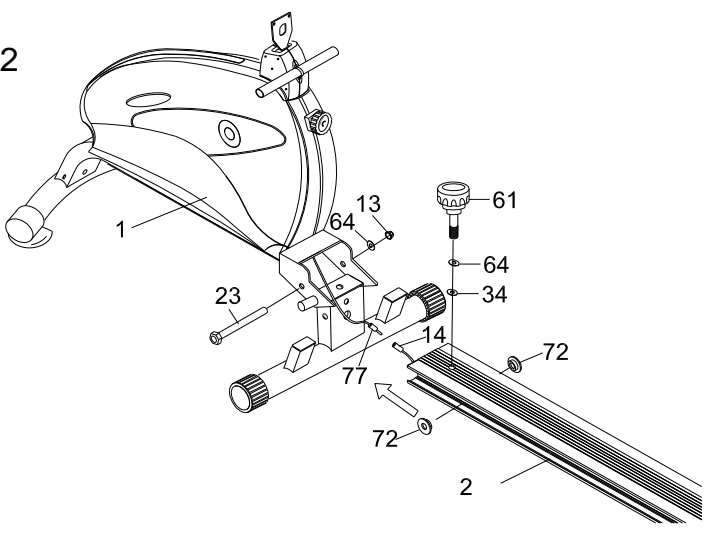
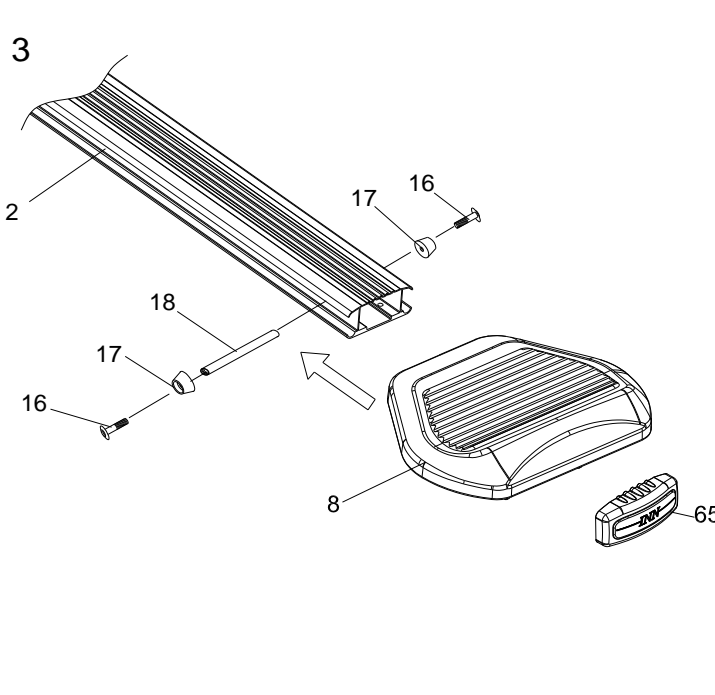
M5 Umbraco



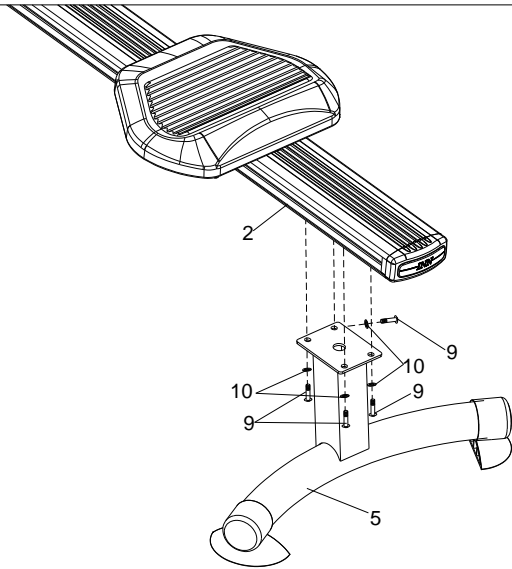
Justeringskrue (61)-1

## MONTERINGSANVISNING:

Pakk opp alle deler og sjekk at alle delene er der og legg de fremfor deg. Ikke kast forpakningen før du er ferdig med monteringen. (Umbraco og skrutrekker er inkludert for å gjøre monteringsjobben lettere)

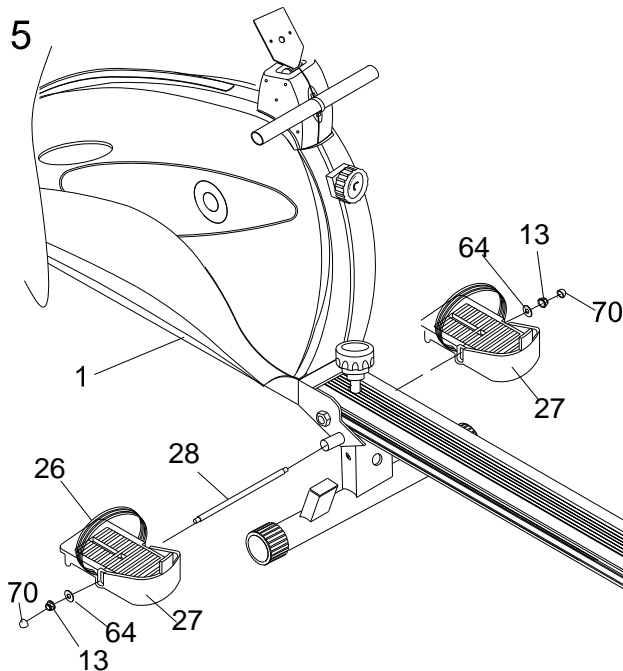
<p>1</p> 	<p><b>STEG 1</b></p> <p>Fest fremre stabilisator(3) til hovedrammen(1) med tre skruer(9) og tre skiver(10). Gjør det samme med den midtre stabilisatoren(22).</p>
<p>2</p> 	<p><b>STEG 2</b></p> <p>Koble nedre computerkabel(14) til øvre computerkabel(77). Sett to muttere(72) på setebanen(2), fest så setebanen(2) til hovedrammen(1). Sikre med bolt(23), skive(64) og mutter(13). Stram setebanen(2) med justeringsskruen(61) og plastskive(34)</p>
<p>3</p> 	<p><b>STEG 3</b></p> <p>Ta av aksel, foring og skrue(16,17,18). Sett på setet(8) på banen, monter akslingen, foringen og bolter (16,17,18) på setebanen som de var før. Sett på endestykke(65) på enden av setebanen.</p>

4

**STEG 4**

Fest bakre stabilisator(5) på setebanen(2) med boltene og skivene(9,10)

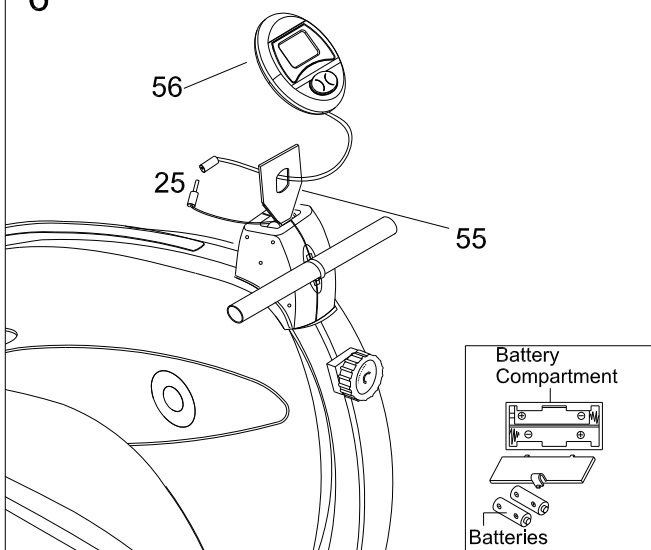
5

**STEG 5**

Kjør pedalakslingen(28) mellom hovedrammen.Fest pedalene(27) på akslingen og dra til med skiver(64) og nylonmutter(13).

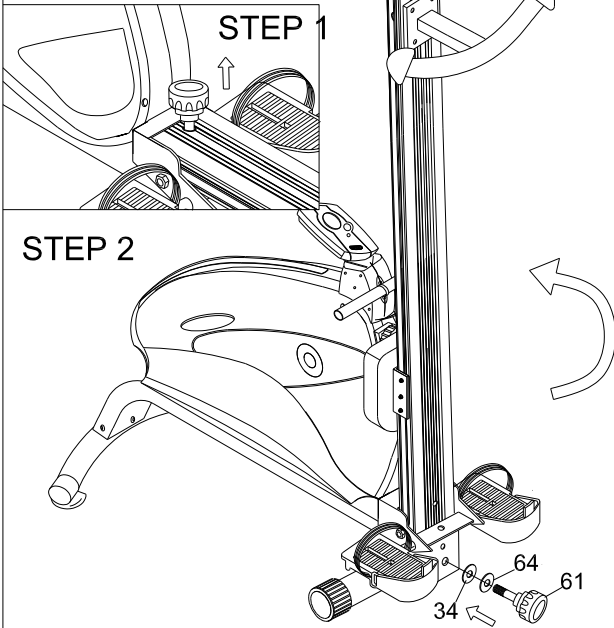
Sett på plastendestykket(70) på nylonmutteren(13)

6

**STEG 6**

Sett inn to AA-batterier I computeren. Koble øvre computerkabel(25) til computer(56). Fest computeren på braketten(55)

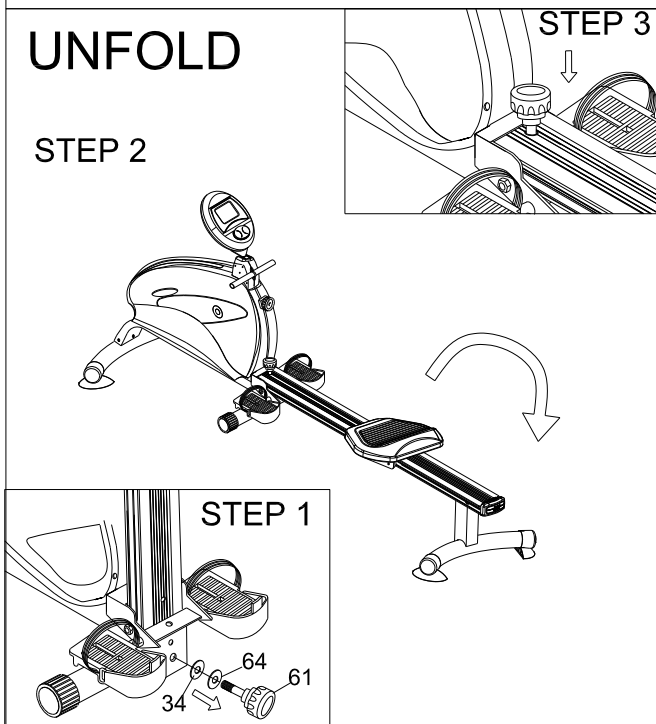
## FOLD



## LEGGE DEN SAMMEN

Løsne skruen(61), dra opp setebanen(2), fest så skruen(61) og skiva(34, 64) på setebanen ved den midtre stabilisatoren som vist på bilde. Flytt romaskinen forsiktig. Sett den gjerne mot veggen og hold barn borte fra romaskinen.

## UNFOLD



## TA DEN FREM IGJEN

Løsne skruen(61) og skiva(34,64). Hold setebanen og legg den forsiktig ned. Skru igjen skruen (61) og skivene(34,64).



# Instruksjoner for computer

## **FUNKSJON :**

1. COUNT: Teller den aktuelle treningen.
2. T. COUNT: Teller totalt.
3. TIME: Teller treningstiden
4. CAL: Teller antallet kalorier som du forbrenner under treningen.
5. SCAN: Blar gjennom alle funksjoner
6. PULSE ( hvis tilgjengelig ) : Viser hjerteslagene (slag per minutt).

## **FUNCTION KNAPPEN:**

MODE: Denne knappen lar deg velge en spesifikk funksjon som du vil ha.

PAUSE: Velg denne for å starte og stoppe funksjonene.

SET: Denne knappen lar deg velge en verdi for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.  
SPEED og ODO kan du ikke velge en verdi for.

RESET: Denne knappen er til for å slette alle verdier og begynne på nytt.

## **MERK:**

1. Målingene vil automatisk starte eller stoppe ved å begynne eller slutte å trene
2. Computeren vil automatisk stoppe hvis det ikke kommer et signal på 4 minutter. Trykk på valgfri knapp eller begynn å tren for å vekke computeren igjen.