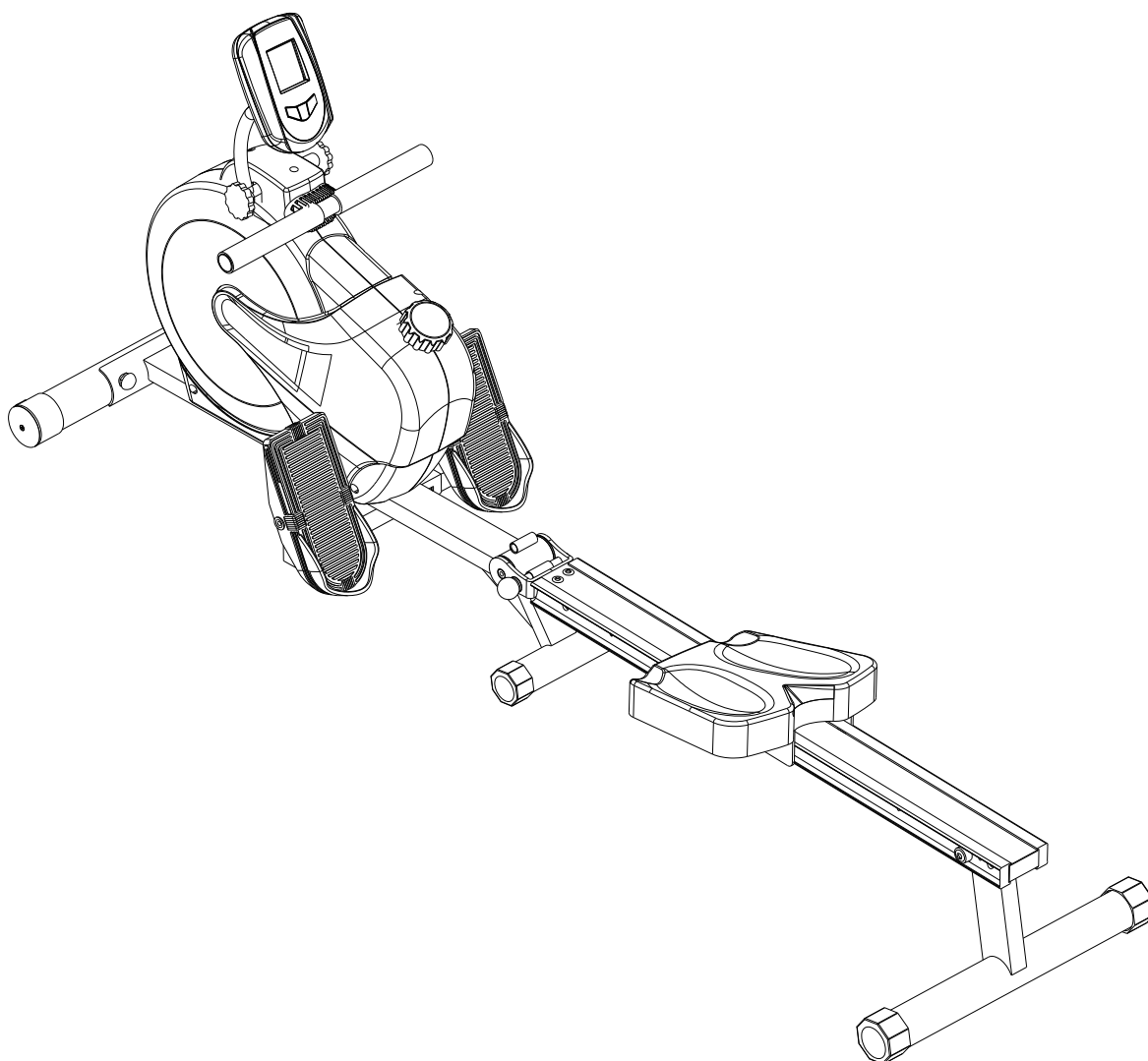


X-ERFIT

X-erfit 810 roddmaskin

BRUKSANVISNING



INNEHÅLL

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	2	SPRÄNGSKISS	8-9
CHECKLISTA FÖRE MONTERING	3	LISTA ÖVER DELAR	10-11
LISTA ÖVER MASKINVARA	4	MONITORINSTRUKTIONER	12-13
MONTERINGSINSTRUKTIONER	5-7	TRÄNINGSinSTRUKTIONER	14-15

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

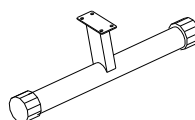
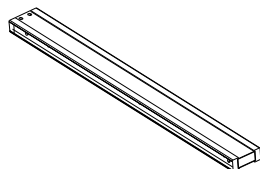
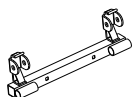
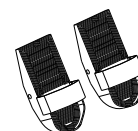
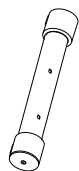
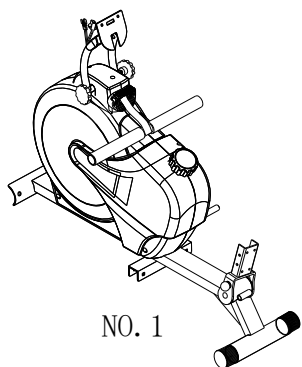
Denna träningsmaskin är byggd för optimal säkerhet. Men vissa säkerhetsföreskrifter måste alltid följas när man använder en träningsmaskin. Läs igenom hela bruksanvisningen innan du monterar ihop eller börjar använda träningsmaskinen. Tänk i synnerhet på följande säkerhetsföreskrifter:

1. Håll alltid barn och husdjur borta från träningsmaskinen. Lämna INTE barn ensamma i rummet där träningsmaskinen står.
2. Endast en person åt gången får använda träningsmaskinen.
3. Om du känner yrsel, illamående, bröstsmärtor eller några andra onormala symptom, AVBRYT genast träningen. RÅDFRÅGA GENAST EN LÄKARE.
4. Placera träningsmaskinen på ett jämnt underlag med fria ytor runt omkring. Träningsmaskinen får INTE användas nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Använd INTE långa, löst sittande kläder som kan fastna i träningsmaskinen. Dessutom måste du bära löparskor eller träningskor när du använder träningsmaskinen.
7. Använd endast träningsmaskinen på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen. Använd INTE tillbehör som inte rekommenderats av tillverkaren.
8. Placera inga vassa föremål i närheten av träningsmaskinen.
9. Personer med funktionsnedsättning ska endast använda träningsmaskinen under uppsikt av en kvalificerad person eller läkare.
10. Stretcha alltid för att värma upp innan du använder träningsmaskinen.
11. Använd inte träningsmaskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Användaren får max. väga **150 kg**.

VARNING: INNAN DU INLEDER ETT TRÄNINGSPROGRAM, SKA DU ALLTID RÅDFRÅGA DIN LÄKARE. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED TIDIGARE HÄLSOPROBLEM. LÄS IGENOM ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON SOM HELST TRÄNINGsutrustning.








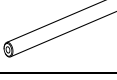






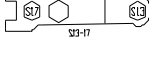
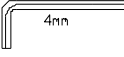
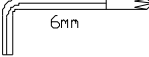
SPARA DENNA BRUKSANVISNING.

CHECKLISTA FÖRE MONTERING



DELNR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvudram	1
3	Främre stabilisator med ändhåttor	1
9	Monitor	1
14L/R	Pedal (vänster/höger)	1/1
17	Pedalstödrör	1
26	Glidskena	1
28	Bakre stabilisator med ändhåttor	1
11	Säte	1
	Bruksanvisning	1
	Maskinvarupaket	1

LISTA ÖVER MASKINVARA

NR.	BESKRIVNING	RITNINGAR	ANTAL
2	Vagnsbult		2
5L	Ändhätta för vänster glidskena		1
5R	Ändhätta för höger glidskena		1
6	Svängd bricka		2
7	Kupolmutter		2
12	Insexbult		4
13	Plan bricka		4
15	Axel för pedal		2
19	Vagnsbult		2
22	Gummidämpning		4
23	Insexbult		4
24	Insexbult		10
25	Plan bricka		12
34	Kupolmutter		2
69	Insexnyckel		1
70	Insexnyckel L4		2
71	Insexnyckel L6		1

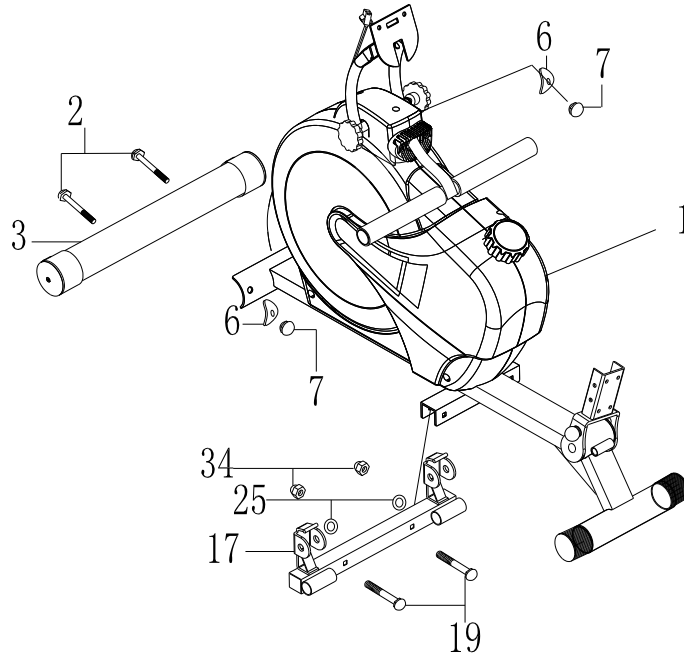
Delarna som beskrivs ovan är allt du behöver för att montera ihop denna träningsmaskin. Innan du påbörjar monteringen, kontrollera att alla maskinvaror finns med.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Steg 1

Sätt fast frontstabilisatorn (3) vid huvudramen (1). Sätt fast den med två vagnsbultar (2), två svängda brickor (6) och två kupolmuttrar (7).

Sätt fast pedalstödröret (17) på mitten av huvudramen (1). Sätt fast det med två vagnsbultar (19), två plana brickor (25) och två kupolmuttrar (34).

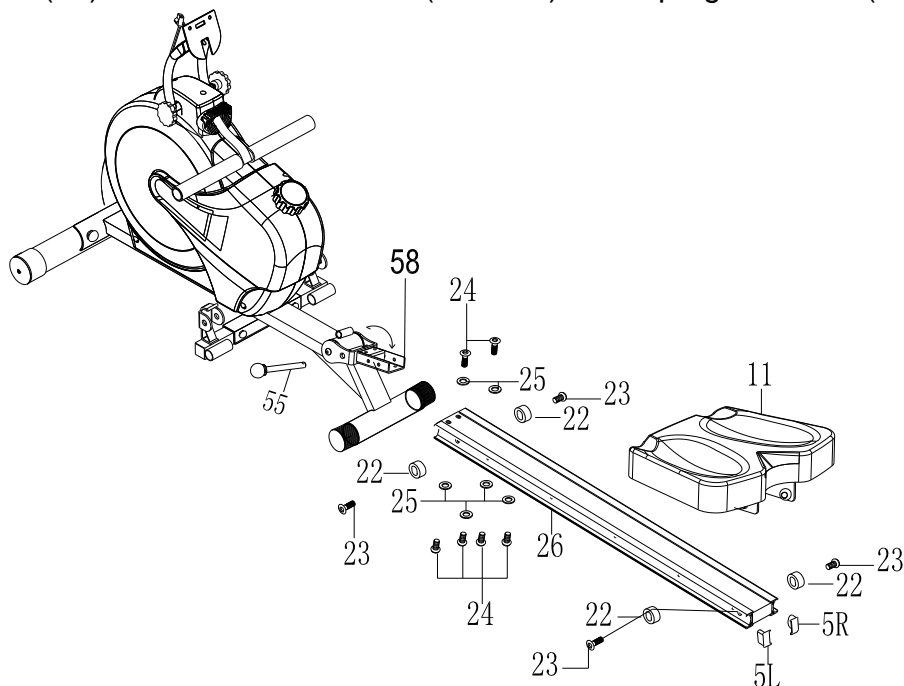


Steg 2

Dra ut en låssprint (55) från huvudramen (1). För på glidskenan (26) på anslutningsröret av U-typ (58). Sätt fast med sex insexbultar (24) och sex plana brickor (25).

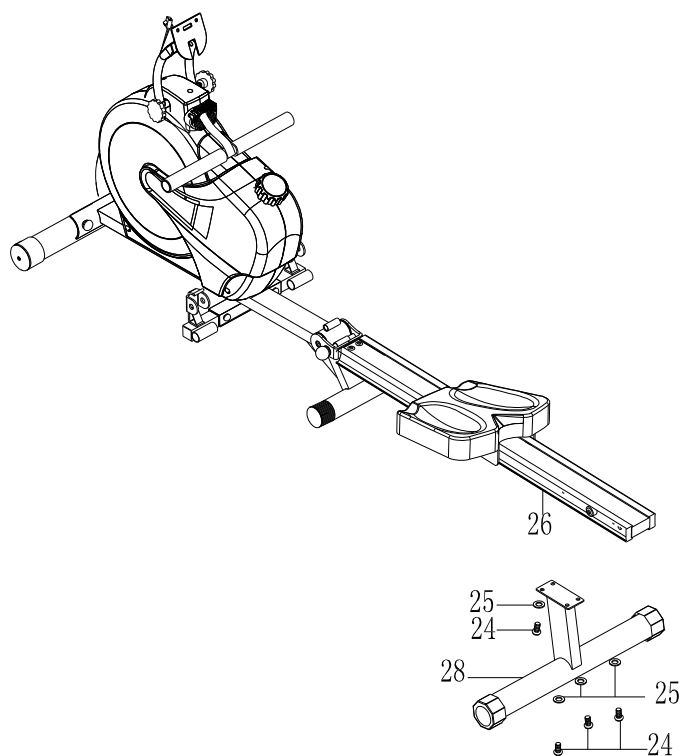
För på sätet (11) på glidskenan (26).

Sätt fast två gummidämpningar (22) fram och bak på glidskenan (26). Sätt fast med insexbultarna (23). Sätt fast ändhättorna (5L & 5R) baktill på glidskenan (26).



Steg 3

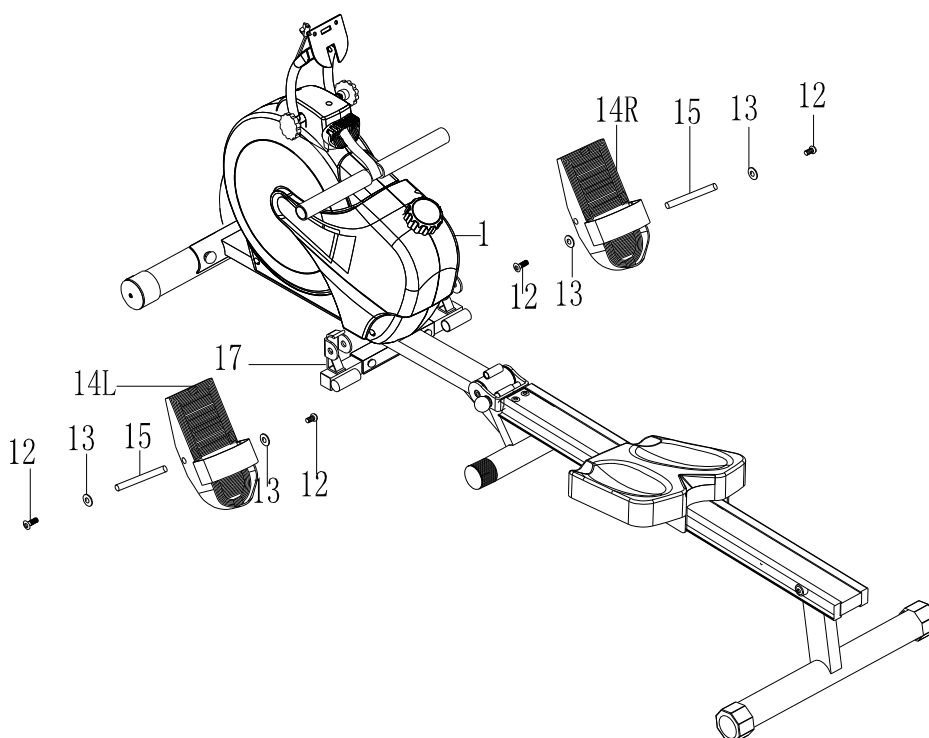
Sätt fast den bakre stabilisatorn (28) baktill på glidskenan (26). Sätt fast med fyra insexbultar (24) och fyra plana brickor (25).



Steg 4

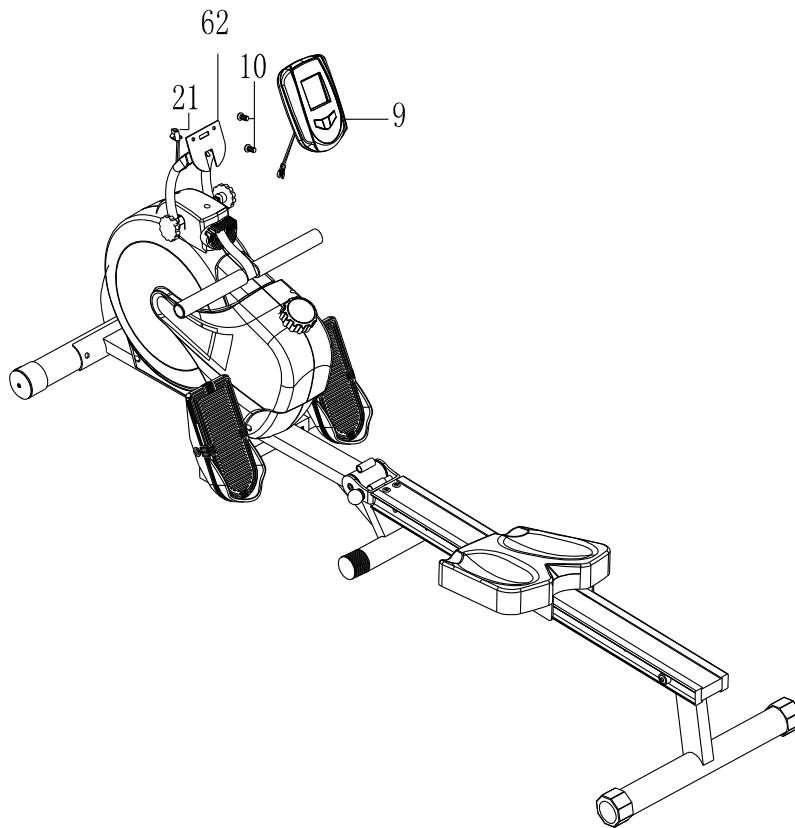
Sätt fast vänster pedal (14L) på det vänstra fästet på pedalstödröret (17). För pedalaxeln (15) genom den vänstra pedalen (14L). Sätt fast med två insexbultar (12) och två plana brickor (13).

Upprepa samma för den högra pedalen (14R).



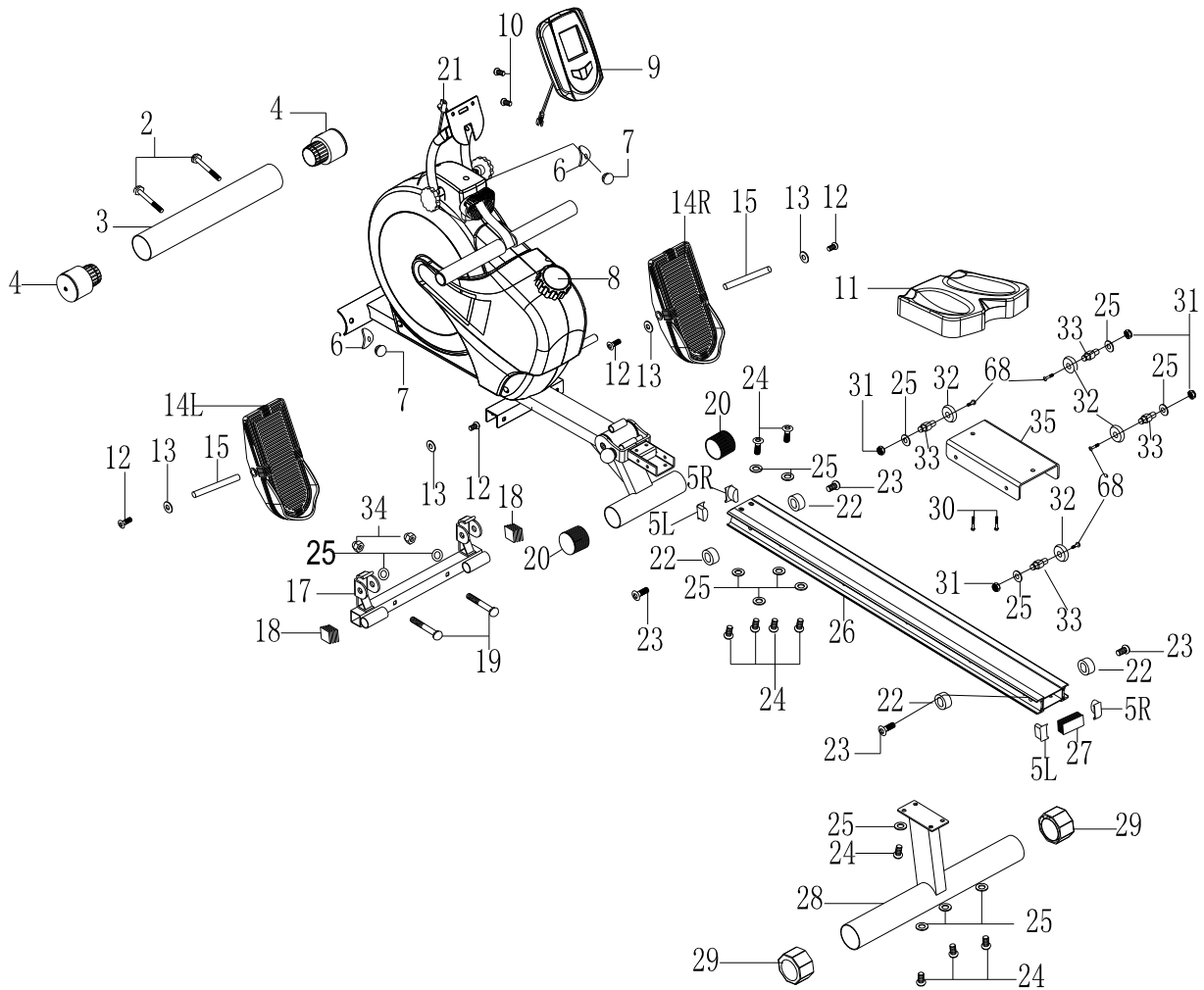
Steg 5

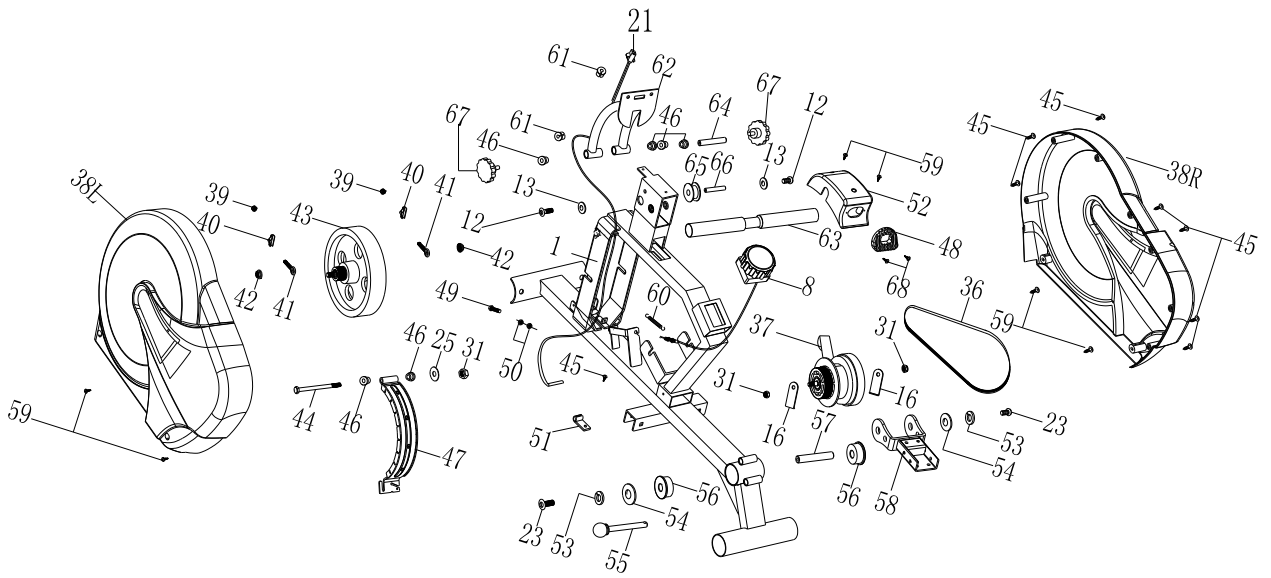
Anslut monitorsensorsladden (21) baktill på monitorn (9).
Sätt fast monitorn (9) på monitorfästet (62) med två skruvar (10).
OBS: Kontrollera att sladdarna inte har blivit klämda bakom datorn.



**KONTROLLERA ATT ALLA BULTAR OCH MUTTRAR ÄR
ÅTDRAGNA
INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSMASKINEN**

SPRÄNGSKISS





LISTA ÖVER DELAR

DELNR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvudram	1
2	Vagnsbult	2
3	Främre stabilisator	1
4	Ändhätta för främre stabilisator	2
5L	Ändhätta för vänster glidskena	1
5R	Ändhätta för höger glidskena	1
6	Svängd bricka	2
7	Kupolmutter	2
8	Spänningskontrollvred med sladd	1
9	Monitor	1
10	Skruv	2
11	Säte	1
12	Insexbult	6
13	Plan bricka	6
14L	Vänster pedal	1
14R	Höger pedal	1
15	Axel för pedal	2
16	Stopp	2
17	Pedalstödrör	1
18	Fyrkantig ändhätta	2
19	Vagnsbult	2
20	Ändhätta för mellanstabilisator	2
21	Sensorsladd	1
22	Gummidämpning	4
23	Insexbult	6
24	Insexbult	10
25	Plan bricka	17
26	Glidskena	1
27	Fyrkantig ändhätta för glidskena	1
28	Bakre stabilisator	1
29	Ändhätta för bakre stabilisator	2
30	Insexbult	2
31	Nylonmutter	7
32	Tomgångshjul	4
33	Axel för tomgångshjul	4
34	Kupolmutter	2

LISTA ÖVER DELAR

DELNR.	BESKRIVNING	ANTAL
35	Stödfäste för säte	1
36	Rem	1
37	Fjäderkoppling med vajer	1
38L	Vänster kedjeskydd	1
38R	Höger kedjeskydd	1
39	Nylonmutter	2
40	Justeringsplatta	2
41	Justeringskruv	2
42	Flänsmutter	2
43	Svänghjul	1
44	Sexkantsbult	1
45	Självgående skruv	8
46	Hylsa	6
47	Magnetenhet	1
48	Stötdämpare för handtag	1
49	Sexkantsbult	1
50	Sexkantsmutter	2
51	Sensorfäste	1
52	Skydd för handtag	1
53	Fjäderbricka	2
54	Plan bricka	2
55	Låssprint	1
56	Bussning	2
57	Axel för glidskena	1
58	Anslutningsrör av U-typ	1
59	Självgående skruv	6
60	Fjäder	1
61	Genomföring	2
62	Monitorfäste	1
63	Handtag	1
64	Axel för monitorfäste	1
65	Plasttrissa	1
66	Axel för trissa	1
67	Justeringsvred	2
68	Skruv	2

MONITORINSTRUKTIONER



Detta bör du känna till innan du börjar träna:

När du har satt i de två batterierna, försätts datorn i läget CLOCK (klocka) och visar 0:00. Om ingen signal eller knapptryckning inträffar inom fyra minuter, räknar klockan från 0:00 i träningsläget.

Funktioner och egenskaper:

- SCAN:** I träningsläget, tryck på MODE-knappen tills SCAN-visas på LCD-skärmen. Monitorn visar följande funktioner under sex sekunder vardera på huvudskärmen: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE- COUNT-RPM-PULSE
- TIME:** Visar hur länge du har tränat i minuter och sekunder. Datorn räknar automatiskt upp från 0:00 till 99:59 i ensekundssteg, och du kan ställa in värdet från 5:00 till 99:00. I viloläget visar datorn klockan (t.ex. 5:30).
- SPEED:** Visar din träningshastighet i KM/MILE per timme från 0,0 till 99,90. Om du överskrider hastigheten 99,9 km/t visar datorn "E". Om ingen träningsignal inkommer inom fyra sekunder, nollställs värdet.
- DISTANCE:** Visar den totala distansen under varje träningspass upp till 9999 meter. Du kan ställa in distansen mellan 100 och 9900 meter.
- CALORIES:** Datorn beräknar det totala antal kalorier du förbränner vid varje given tidpunkt under ditt träningspass. Den räknar upp från 0,0 till 999,9. Du kan ställa in målvärdet för kalorier från 10 till 990,0.
- PULS:** Datorn visar din pulsfrekvens under träningspasset (intervallet går från 40 till 220). Om ingen pulssignal eller om endast en instabil pulssignal inkommer på mer än åtta sekunder, visar datorn "P" (den inbyggda datormottagaren).
- RPM:** Visar antalet varv per minut. Datorn visar RPM med puls var sjätte sekund på samma LCD-skärm. Värdeintervallet sträcker sig från 15 till 999. Om det överskrider 999, visar skärmen "E". Om ingen signal inkommer inom fyra sekunder, nollställs värdet.

8. **COUNT:** datorn räknar ett roddtag efter varje bakåtdragning. Intervallet sträcker sig från 0 till 9999.

Knappfunktion:

Det finns tre knappar som fungerar på följande sätt:

1. **UP-knapp:** I inställningsläget, tryck på UP-knappen för att öka värdet för tid, distans, kalorier osv. I klockläget kan du ställa in klockan med hjälp av UP-knappen.

2. **DOWN-knapp:** I inställningsläget, tryck på UP-knappen för att öka värdet för tid, distans, kalorier osv. I klockläget kan du ställa in klockan med hjälp av DOWN-knappen.

3. MODE-knapp:

a. I inställningsläget, tryck på MODE för att bekräfta inställda värden för TID, DISTANS och KALORIER.

b. I STOP-läget, tryck på MODE för att rensa träningsvärdet eller nollställa det.

c. I träningsläget, tryck på MODE för att kontrollera funktionen för SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE i cykelföljd.

OBS:

1. Tryck på Mode-knappen i två sekunder för att starta om datorn. Klockinställningen nollställs.

Tryck på knappen för att öppna inställningsläget i stoppat läge. När datorn växlar till lägena för tid, distans, kalorier, puls, kan du ställa in ett värde för varje läge genom att hålla in UP- eller DOWN-knappen. Tryck en gång till på Mode-knappen för att gå till nästa läge.

2. Inställning och justering av klockfunktion:

Datorn öppnar klockinställningsläget efter strömpå sättning och alla LCD-skärmar visas. Tim värdet blinkar i form av 0:. Du kan trycka på UP- eller DOWN-knappen för att mata in önskat timvärde. När du har bekräftat timvärdet, tryck på MODE-knappen för att öppna minutinställningen.

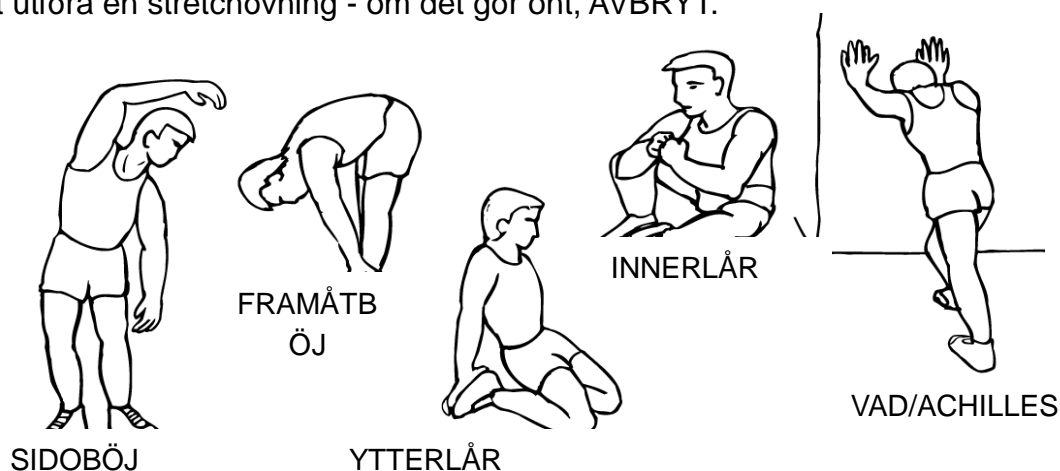
Minutvärdet blinkar i form av 00. Du kan trycka på UP- eller DOWN-knappen för att mata in önskat minutvärde. När du har bekräftat minutvärdet, tryck på MODE-knappen för att slutföra klockinställningen. Därefter visar datorn den normala LCD-displayen. Håll in MODE- och UP-knappen samtidigt i två sekunder för att öppna klockinställningsläget. Sedan kan du ändra klockinställningen genom att trycka på Mode-knappen i två sekunder.

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

När du tränar med din **RODDMASKIN** kommer du att uppleva åtskilliga fördelar: den kommer att förbättra din fysiska form, tona dina muskler och kan, i kombination med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ner i vikt.

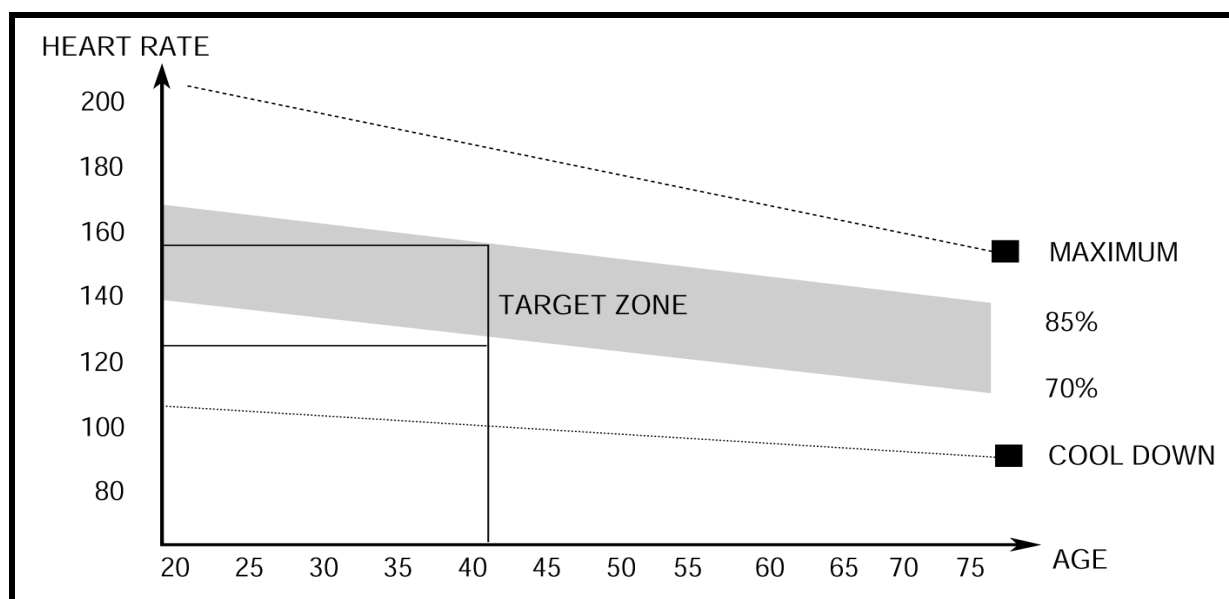
1. Uppvärmningsfasen

Detta steg sätter fart på kroppens blodcirkulation och hjälper musklerna att komma igång. Det minskar även risken för kramp och muskelskador. Du bör göra några stretchövningar enligt nedan. Varje stretchövning ska hållas kvar i cirka 30 sekunder, men tvinga inte dina muskler att utföra en stretchövning - om det gör ont, AVBRYT.



2. Träningsfasen

Det här är det steg då du ska anstränga dig. Om du använder träningsmaskinen regelbundet kommer dina benmuskler att bli mer flexibla. Det är viktigt att du håller ett jämnt träningstempo under hela träningspasset. Träningsgraden ska vara tillräcklig för att öka din hjärtfrekvens till den målzon som visas i grafen nedan.



Detta steg ska vara i minst 12 minuter. De flesta börjar dock med 15-20 minuter.

3. Nedtrappningsfasen

Detta steg är avsett att låta ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ner. Det är en upprepning av uppvärmningen, exempelvis med lägre tempo i cirka fem minuter. Upprepa stretchövningarna och tänkt på att inte tvinga musklerna att stretcha.

Efterhand som du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Du bör träna minst tre gånger per vecka, och helst fördela dessa träningspass jämnt under veckan.

MUSKELTONING

För att tona muskler när du tränar med din **MAGNETISKA RODDMASKIN**, måste du ställa in motståndet förhållandevis högt. Då kan du anstränga benmusklerna mer, vilket dock kan innebära att du inte orkar träna så länge som du skulle vilja. Om du även försöker öka din fitness, måste du förändra ditt träningsprogram. Träna som vanligt under uppvärmningen och nedtrappningen, men öka motståndet mot slutet av själva träningen för att låta benen arbeta hårdare. Du kommer att bli tvungen att minska hastigheten för att behålla din hjärtfrekvens i målzonen.

VIKTNEDGÅNG

En viktig faktor i det här sammanhanget i hur hög grad du anstränger dig. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier förbränner du. I princip är detta samma sak som om du tränar för att öka din fitness, det är bara målet som är annorlunda.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Ett korrekt underhåll är mycket viktigt för att säkerställa att din träningsutrustning alltid är i toppskick. Ett felaktigt underhåll kan skada eller förkorta livstiden för din träningsutrustning och upphäva GARANTIN.

Viktigt: Använd medel med slipverkan eller lösningsmedel för att rengöra utrustningen. För att undvika skador på datorn, utsätt den inte för vätskor och placera den inte i direkt solljus.

Efter varje träningspass: Torka av konsolen och andra ramytor med en ren och mjuk trasa som fuktats med vatten för att avlägsna svettrester. Inspektera och spänn regelbundet alla delar på träningsmaskinen. Byt alltid ut slitna delar omedelbart.

Använd inte träningsmaskinen innan de slitna delarna har bytts ut.

Var särskilt uppmärksam på remmen, som lätt utsätts för slitage. När du känner att träningen går ryckigt, kontrollera remmen eller ring till vår servicelinje,

Justera ändhättan & hopfällning av enheten

Dra ut låssprinten från leden och fäll ihop aluminiumskenan, och sätt sedan fast den med låssprinten.

Korrekt träningsposition

När du tränar, fatta ett fast tag om handtaget och slappna av i ryggen. Försök alltid att träna på ett rytmiskt och smidigt sätt. Om du tycker att det känns obekvämt eller upplever en vågliknande känsla, är motståndet förmodligen för stort.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna:s servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.xerfit.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

**VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR
TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:**

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@xerfit.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").