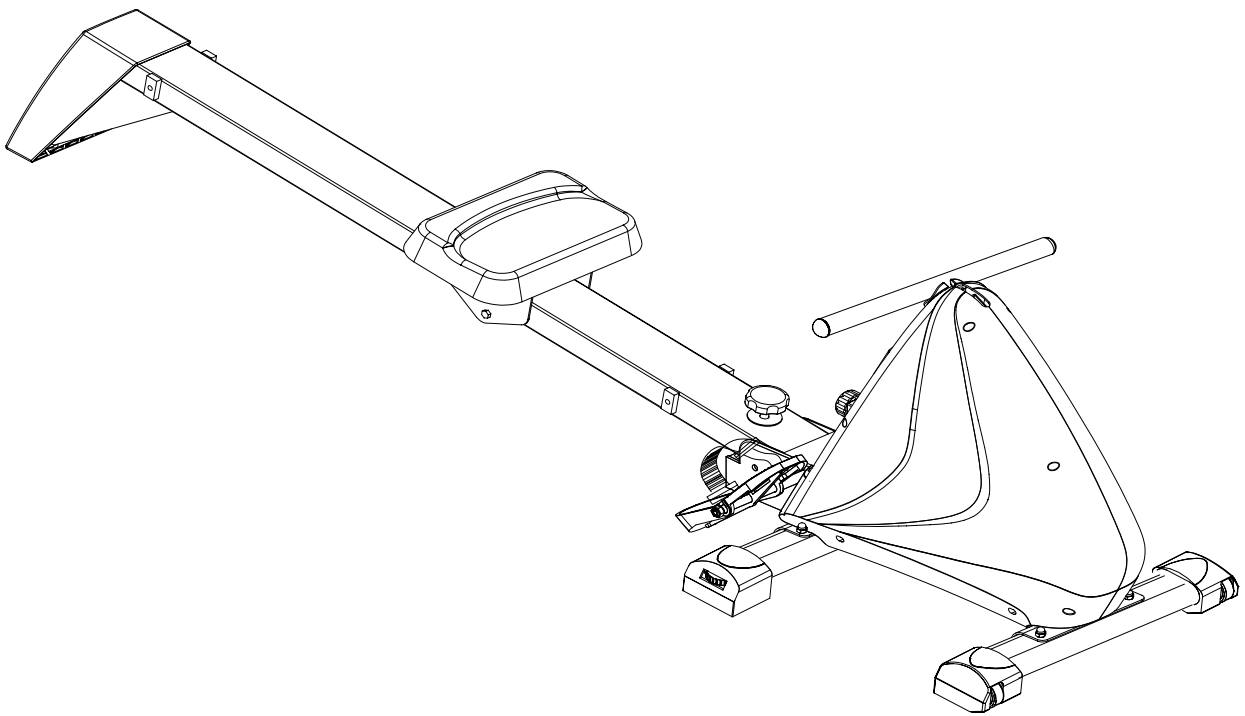


EXERFIT

BRUKERMANUAL **for** **Exerfit 260 rower**



Art.no: 206200
Version 1
2007/08

BUILT FOR HEALTH

Sikkerhetsinstruksjoner:

1. Denne maskinen er kun beregnet til hjemmetrening. Den skal ikke brukes til utleie eller på andre offentlige institusjoner.
2. Maskinen skal stå på et plant og solid underlag. Vi kan anbefale EXERFIT floormat som er en funksjonell gulvbeskytter for treningsapparatet.
3. Bruk hensiktsmessige klær når du trener. Unngå løssittende klær som kan hekte seg i apparatet. Benytt alltid egnede joggesko under trening.
4. Hold barn og dyr unna sykkelen.
5. Forsikre deg om at alle bolter og skruer til enhver tid er skrudd godt fast.
6. Varm alltid opp godt opp før trening. Avslutt også treningen i rolig tempo slik at du restituerer deg skikkelig.
7. For riktig trening og andre gode tips, se våre nettsider på nordicfitness.no. Her får du tips om intensiteter og treningsprogram tilpasset ditt nivå.
8. Tren aldri rett etter et måltid.
9. Du skal aldri lene deg bakover eller ut til sidene da det kan føre til at maskinen kan tippe eller velte.
10. Avslutt treningen med en gang dersom du føler kvalme, skjelvinger, blir ekstremt kortpustet eller opplever brystmerter. Kontakt lege omgående.

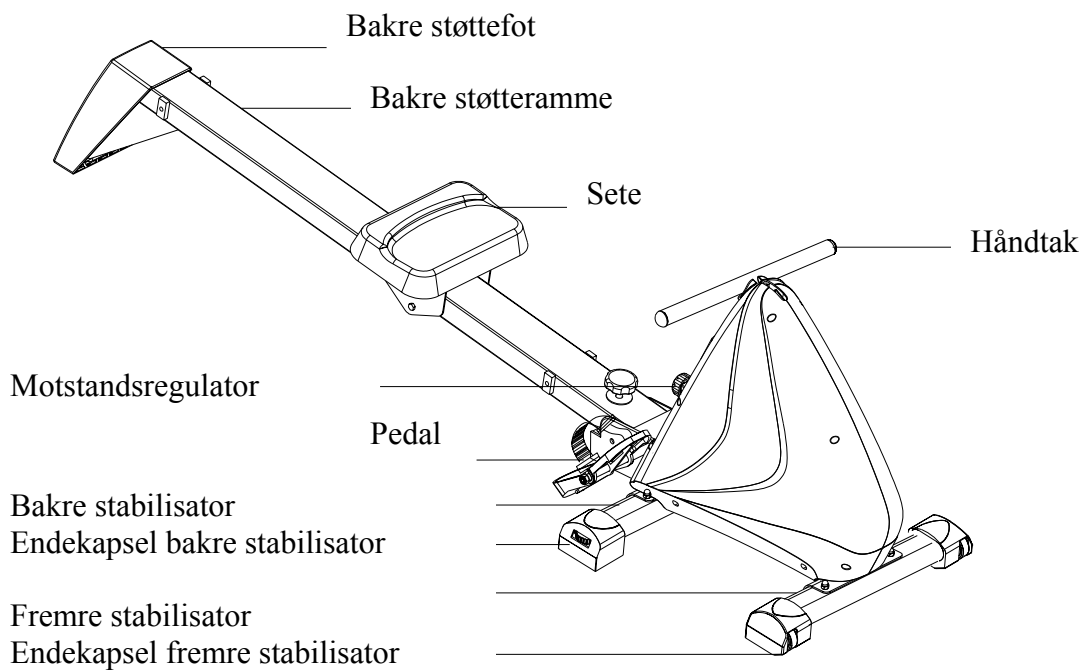
**VIKTIG: KONTAKT LEGE FØR DU STARTER TRENINGEN: DETTE ER
SPESIELT VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR ELLER HAR HATT
TIDLIGERE HELSE PROBLEMER**

Før du starter:

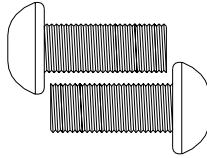
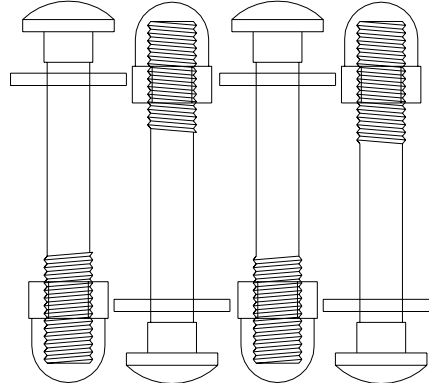
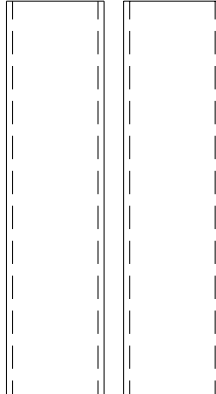
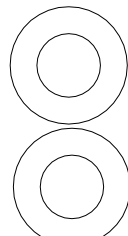
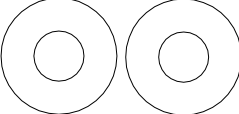
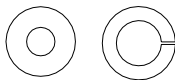
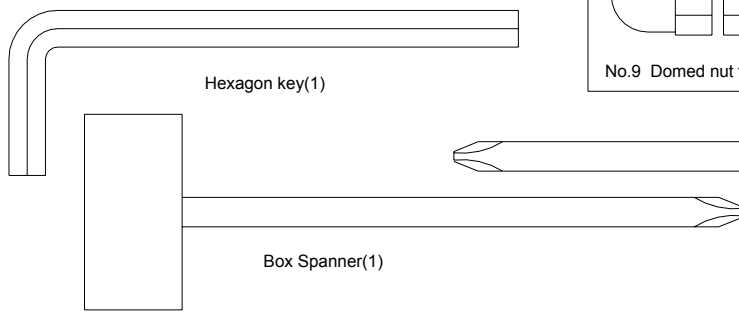
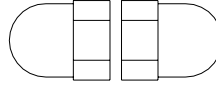
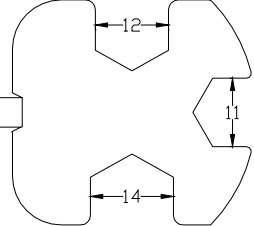
Les instruksjonen nøye før bruk. Monter maskinen etter monteringsanvisningen nedenfor, følg alle steg nøye.


Begynn med å ta ut alle delene fra emballasjen. Ha god plass rundt deg under monteringen. Sjekk at alle delene følger med i henhold til delelisten. Ikke kast emballasjen før hele monteringen er gjennomført.

For å hjelpe deg i gang med monteringen, ta en nøye titt på tegningen under og gjør deg kjent med alle delene på maskinen.



Hardware liste:

Screw pack			BP-970
 <p>No.81 Screw for rear support foot(2)</p>	 <p>No. 8,9,13 Carriage bolt set for stabilizer(4)</p>	 <p>No.51 Bush for pedal(2)</p>	 <p>No.50 Large washer for pedal(2)</p>
 <p>No.8 washer for rear support foot(2)</p>			 <p>No.47 Washer for pedal (2) No.46 Spring washer for pedal(2)</p>
 <p>Hexagon key(1)</p> <p>Box Spanner(1)</p>		 <p>No.9 Domed nut for pedal (2)</p>	 <p>Spanner with cross-recess screwdriver(1)</p>



Monterings deleliste:

Nr	Beskrivelse	Antall
1	Computer	1
8	Flate skiver til stabilisator/bakre støttefot Ø19xØ8,2	6
9	Mutter til stabilisator/pedal	6
12	Fremre stabilisator	1
13	Bærebolt til stabilisator	4
42	Hovedramme	1
44	Sensor med computer kabel, nedre	1
46	Skive til pedal	2
47	Skive til pedal	2
48	Stropp til pedal	2
49	Pedal	2
50	Stor skive til pedal	2
51	Avstandsstykke til pedal	2
58	Reguleringsskrue til støtteramme/hovedramme	1
59	Mutter til endekapsel bakre støttefot/stopper M6	3
60	Stopper for sete	4
61	Stor skive til reguleringsskruen	1
62	Mutter til bakre støtteramme/hovedramme	1
63	Flat skive til bakre støtteramme/hovedramme	2
64	Låsepinne	1
65	Sekskantet skrue til bakre støtteramme/hovedrammen M10	1
66	Skrue til feste av stopper M6	2
72	Sete	1
75	Bakre støtteramme	1
80	Bakre støttefot	1
81	Skrue til bakre støttefot	2
82	Pedalaksling	1
83	Batteri	2
84	Computer kabel, øvre	1

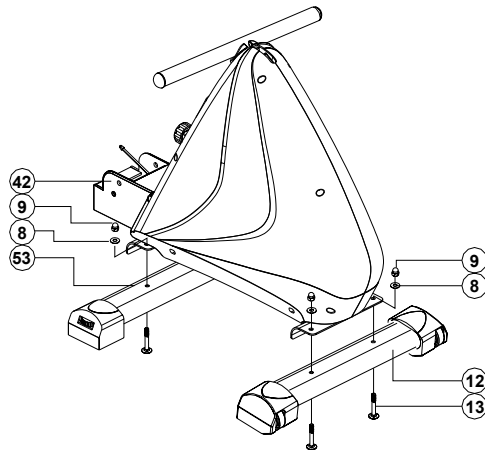
Monteringsanvisning:

Les gjennom hele monteringsanvisningen før du begynner selve monteringen. Følg instruksjonene nedenfor nøye steg for steg. Monteringen bør gjennomføres på et plant og rett underlag.

Ta ut alle delene av emballasjen, og plasser de utover gulvet for enklere oversikt.

1. Montering av fremre og bakre stabilisator

Monter fast fremre (12) og bakre (53) stabilisator til hovedrammen (42). Skrus fast fra undersiden av stabilisatorene, bruk fire bærebolter (13), fire skiver (8) og fire muttere (9).



2. Monter bakre støtteramme til hoverammen

Koble sammen øvre (84) og nedre (44) computer kabel. Forsikre deg om at kablene er korrekt satt sammen, slik at signalene blir overført til computeren. Monter fast bakre støtteramme (75) til hovedrammen (42). Skru fast med sekskantet skru (65), flat skive (63) og mutter (62). Skru så i reguleringsskruen (58) og stor skive (61) for å holde støtterammen på plass. Sett i låsepinnen (64) slik at maskinen hviler litt over bakken. Dette er for at maskinen ikke skal reise seg i forkant når man ror.

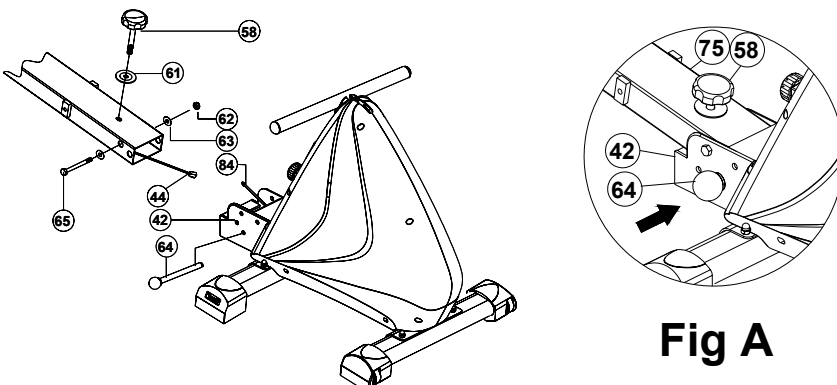
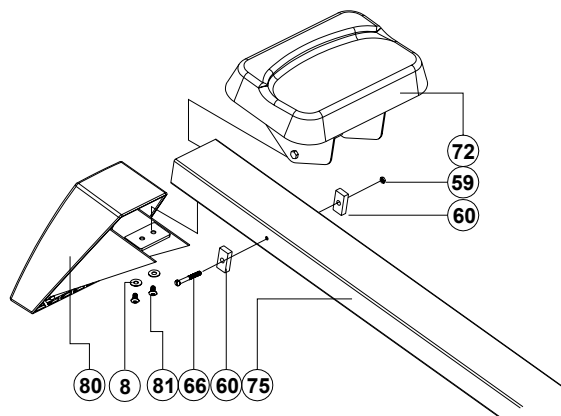


Fig A

3. Monter setet og bakre støttefot

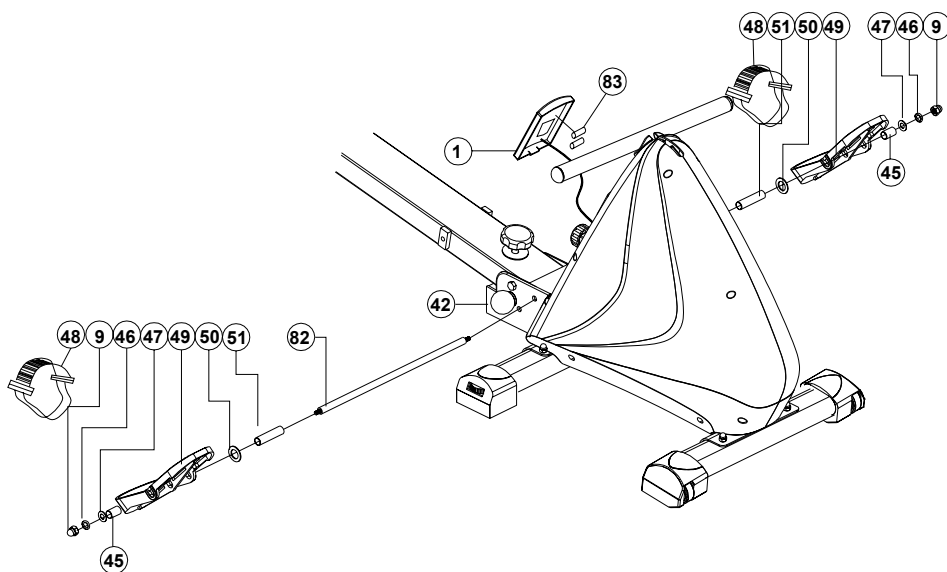
Skru ut de forhåndsinnsatte skruene (66) for å demontere de to stopperne (60). Tre på setet (72) fra enden på bakre støtteramme (75). Monter så fast bakre støttefot (80) bak på støtterammen (75). Skru til med to skruer (81) og to flate skiver (8) fra undersiden av bakre støttefot (80). Monter så tilbake de to stopperne (60) på begge sider av støtterammen. Skru til med skruene (66) og mutter (59)



4. Montering av pedaler

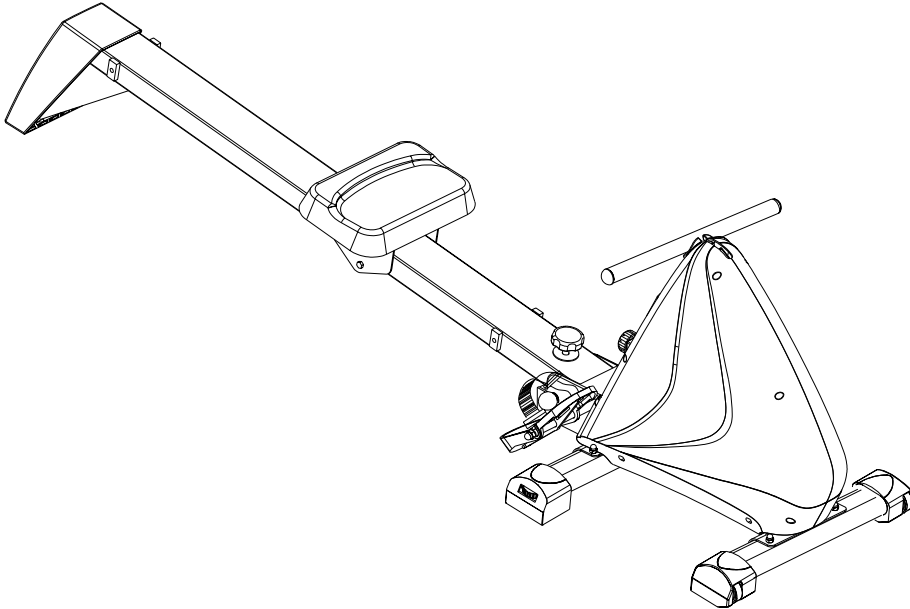
Skru ut de forhåndsinnsatte mutterne (9) på pedalakslingen (82). Monter fast pedalakslingen (82) gjennom hovedrammen (42), bruk avstandsstykke (51), stor skive (50), pedal (49), skive (47), skive (46) på hver side av akslingen, skru til med mutter (9). Monter så fast sikkerhetsstrop (48) på hver pedal (49).

Ta ut computeren (1) fra dekslet og sett i batteriene (83) bak på computeren. Trykk så computeren tilbake i dekslet.



5. Avslutning

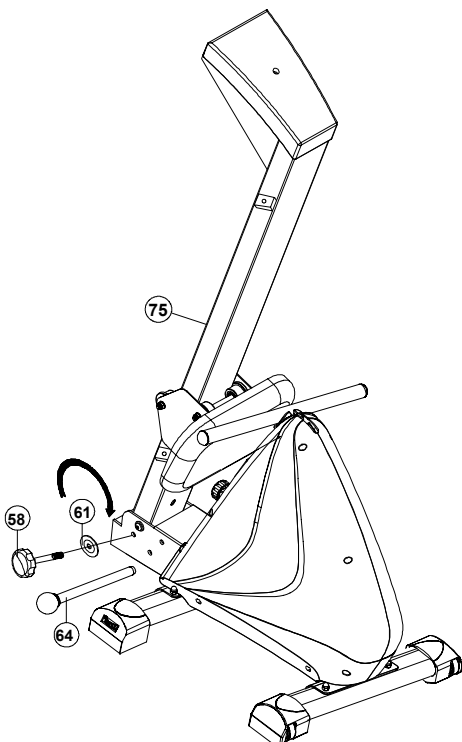
Monteringen er nå ferdig. Gå over alle skruer og muttere for å forsikre deg om at alle er skrudd godt til.



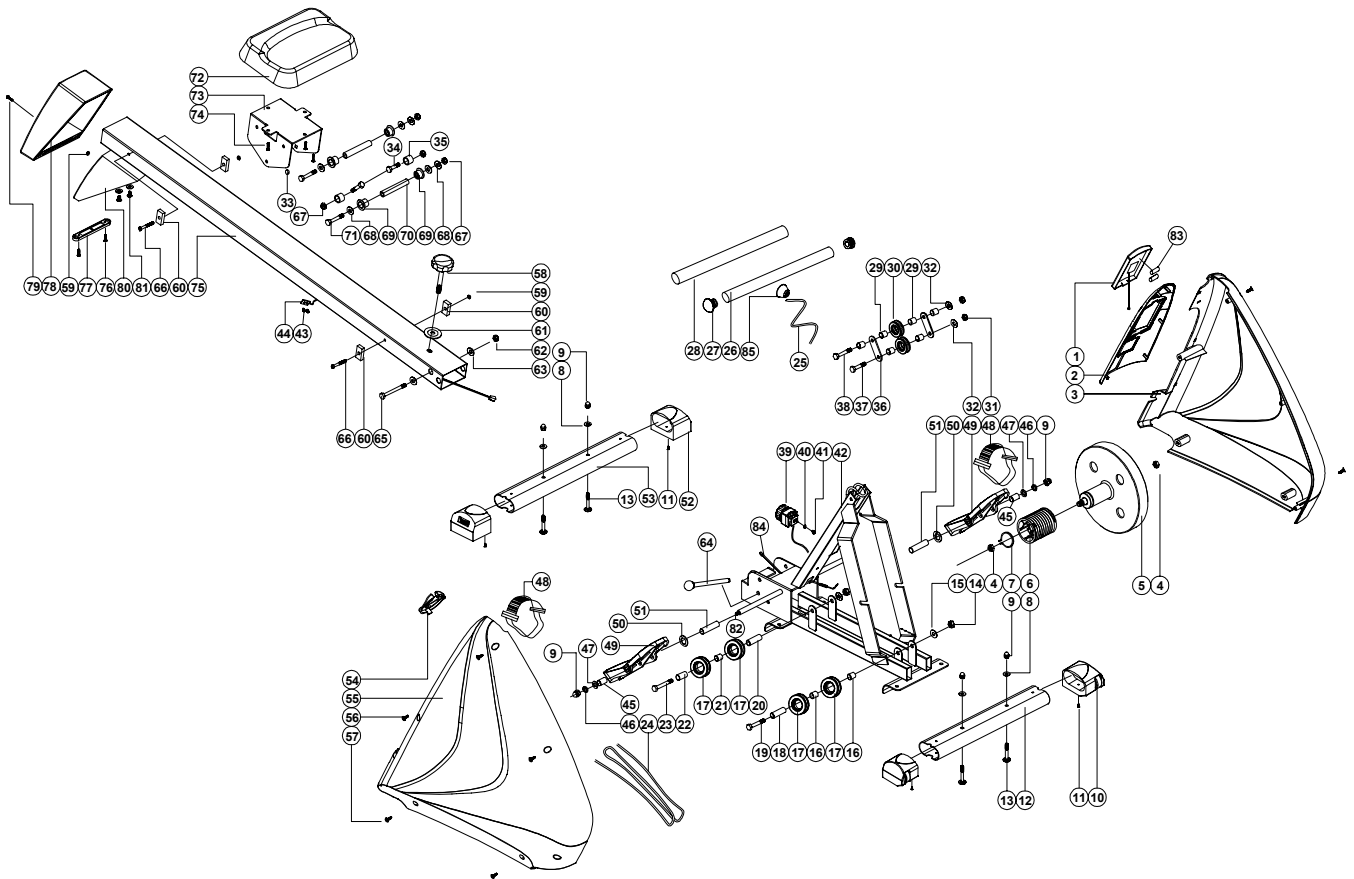
Hvordan benytte plassbesparelsesfunksjonen:

Løsne opp reguleringskruen (58) og stor skive (61). Løft så forsiktig opp støtterammen (75) mot hovedrammen, se pilretning på tegning. Skru til reguleringskruen og skiven (58 & 61) i den loddede mutteren på innsiden av støtterammen (75), stram så til. Sett inn låsepinnen (64).

MERK: Ikke skru til reguleringskruen før du har foldet støtterammen helt opp.



Grafisk fremstilling:



Total deleliste:

<u>Nr:</u>	<u>Beskrivelse</u>	<u>Antall</u>
1	Computer	1
2	Kjededeksel, øvre del	1
3	Deksel, venstre	1
4	Mutter til svinghjul m10	2
5	Svinghjul	1
6	Spolehjul	1
7	Klemme til svinghjul	1
8	Flat skive til stabilisator/bakre støttefot ø19xø8,2	6
9	Mutter til stabilisator og pedal	6
10	Endekapsel fremre stabilisator	1

11	Skrue til endekapsel bakre og fremre stabilisator	4
12	Fremre stabilisator	1
13	Bærebolt til stabilisator	4
14	Nylon mutter til sylinder, 10x17l	2
15	Skive til sylinder	2
16	Avstandsstykke til sylinder	2
17	Sylinder	4
18	Avstandsstykke til sylinder	2
19	Skrue til sylinder, m10x70l	1
20	Avstandsstykke til sylinder (1)	1
21	Avstandsstykke til sylinder (2)	1
22	Avstandsstykke til sylinder (3)	1
23	Skrue til sylinder, m10x90l	1
24	Elastisk reim	1
25	Tau	1
26	Håndtak	1
27	Endekapsel til håndtak	2
28	Skumgummi til håndtak	1
29	Avstandsstykke til strammehjul	4
30	Strammehjul	2
31	Nylon mutter til strammehjul, m8	1
32	Skive til strammehjul	2
33	Magnet	1
34	Skinne til strammehjul (2)	2
37	Sekskantet skrue til montering av skinne til strammehjul, m8x36l	1
38	Sekskantet skrue til montering av skinne til strammehjul, m8x70l	1
39	Motstandsregulator	1
40	Skive til motstandsregulator	1
41	Skrue til motstandsregulator	1
42	Hovedramme	1
43	Skrue til sensor, m3	2
44	Sensor med computerkabel, nedre	1
46	Skive til pedal	2

47	Skive til pedal	2
48	Stropp til pedal	2
49	Pedal	2
50	Stor skive til pedal	2
51	Avstandsstykke til pedal	2
52	Endekapsel bakre stabilisator	2
53	Bakre stabilisator	1
54	Cover til deksel, øvre	1
55	Deksel, høyre	1
56	Skrue til deksel, m4	3
57	Skrue til deksel, m5	6
58	Reguleringsskrue til støtteramme/hovedramme	1
59	Mutter til bakre støttefot/stopper, m6	3
60	Stoppe til sete	4
61	Stor skive til reguleringsskrue	1
62	Mutter til bakre støtteramme/hovedramme	1
63	Flat skive til bakre støtteramme/hovedramme	2
64	Låsepinne	1
65	Sekskantet skrue til bakre støtteramme/hovedrammen M10	1
66	Skrue til feste av stopper M6	2
67	Nylon mutter til sylinder, m8	3
68	Flat skive til sylinder	9
69	Hjul til sete	6
70	Avstandsstykke til hjul	3
71	Sekskantet skrue til hjul, m8	3
72	Sete	1
73	Seteramme	1
74	Skrue til sete, m6	4
75	Bakre støtteramme	1
76	Skrue til plastbeskyttelse bakre støttefot, m6	2
77	Nylon beskyttelse til bakre støttefot	1
78	Deksel til bakre støttefot	1
79	Skrue til bakre støttefot, m10	1

80	Bakre støttefot	1
81	Skrue til bakre støttefot	2
82	Pedalaksling	1
83	Batteri	2
84	Computer kabel, øvre	1
85	Universal knott til håndtak, tau	1

Vedlikehold:

1. Gå jevnlig over alle delene på maskinen og sørg for at de er tilstrekkelig strammet
2. Unngå sterke vaskemidler ved rengjøring av maskinen
3. Vern alltid computeren for ytre skade
4. Hold flytende materiale unna computer til enhver tid
5. Tørk alltid av computeren etter endt treningsøkt
6. Plasser aldri maskinen i direkte sollys
7. Maskinen skal oppbevares i et tørt, varmt rom

INSTRUKSJON TIL BRUK AV COMPUTER - TC5119

KNAPPER:

MODE: Trykkes for å velge funksjon.

Hold knappen inne i 2 sekunder for å nullstille alle funksjoner.

FUNKSJONER:

1. SCAN: Automatisk scan igjennom alle funksjoner I displayet.
2. TIME: Akkumulert treningstid
3. COUNT: Akkumulert telling under trening.
4. TOTAL COUNT: Akkumulert total telling av alle treninger. Funksjonen kan ikke nullstilles, med unntak av at batteriene tas ut og settes inn igjen.
5. RPM: Drag pr. minutt
6. KJOULE: Akkumulerte Kilo Joule forbrenning under trening
7. PULSE: Viser puls I antall slag pr. minutt.

NB!

Stop treningen i 4 sekunder og alle funksjoner stopper å virke. Hvis pulssensoren er på vil pulsen fortsette å virke.

Hvis det ikke kommer noe signal I løpet av 4 minutter vil computeren slå seg av.

2 X #3AA BATTERY

Reinstaller batteriene hvis computeren ikke viser rette verdier.

MAXIMUM FUNKSJONER:

COUNT: 0 ~ 9999

TIME: 00:00 ~ 99:59

TOTAL COUNT: 0 ~ 9999

KJOULE: 0 ~ 9999

RPM: 0 ~ 999

PULSE 40 ~ 240

For ytterligere informasjon eller service henvendelser se www.exerfit.no eller service@exerfit.no