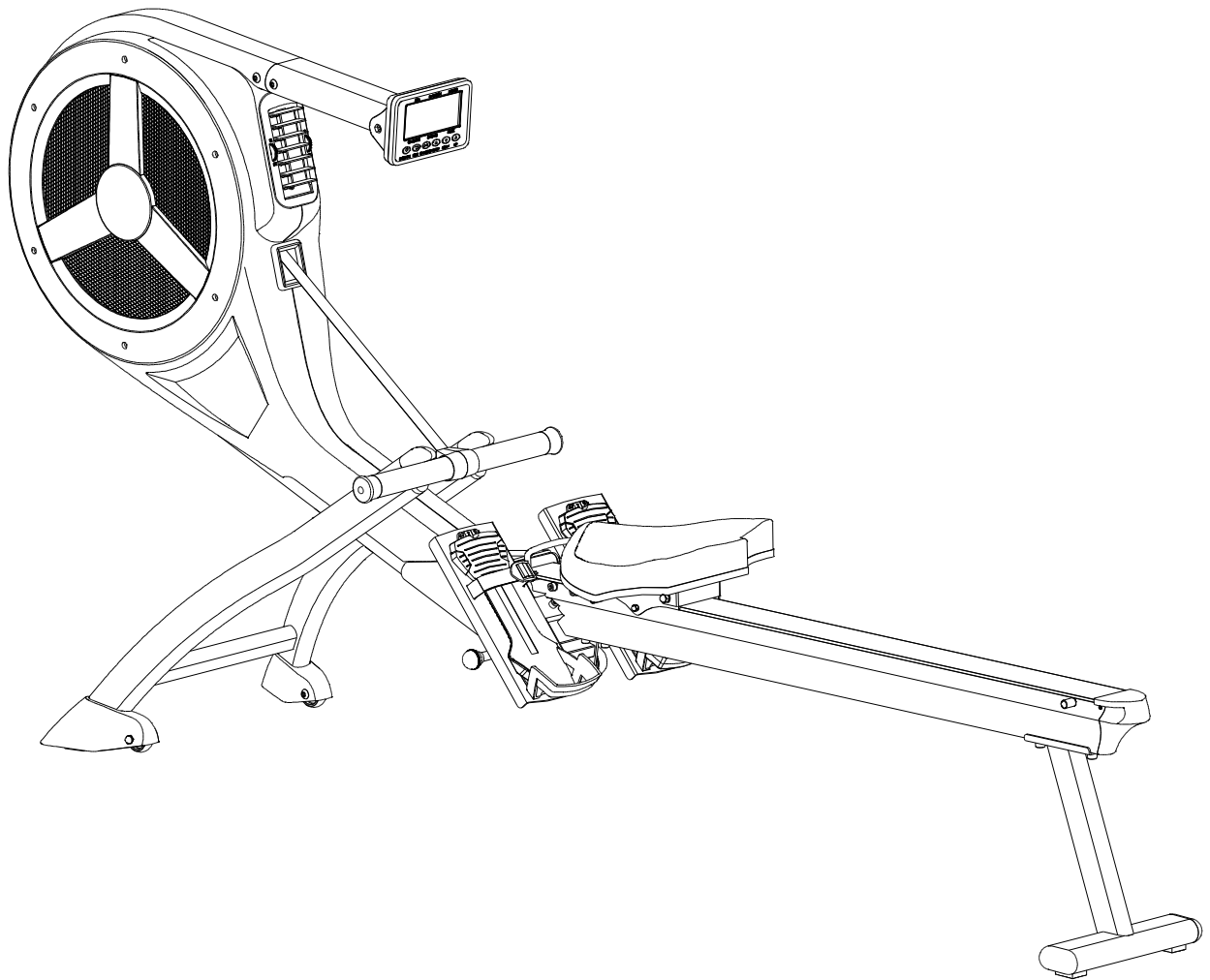


X-ERFIT

BRUKERMANUAL
for
4000 Pro Row



INNHold

Forholdsregler	3
Oversiktsdiagram	5
Deleliste	6
Montering	8
Computer	15
Oppvarming	18
Vedlikehold	19
Service	20

FORHOLDSREGLER

1. Vennligst forsikre deg om at hun har lest og forstått instruksjonene i denne brukerveiledningen før du monterer og benytter deg av dette apparatet.
2. Dette apparatet er kun utviklet for innendørs bruk i privat eller lett kommersiell sammenheng.
3. Inspiser apparatet før bruk for å forsikre deg om at alle bolter og muttere sitter godt.
4. Pass på at apparatet står stabilt på underlaget – unngå ujevne underlag.
5. De fleste treningsapparater er ikke anbefalt for små barn, og barn bør dermed ikke ha tilgang til dette apparatet uten oppsyn.
6. Vennligst forsikre deg om at andre personer oppholder seg på trygg avstand når du benytter deg av apparatet. Apparatet har bevegelige deler.
7. Ta av deg alle smykker, inkludert ringer og kjeder, før du benytter deg av apparatet.
8. Ikle deg alltid passende treningsklær og joggesko når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løstsittende klær som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler under bruk.
9. Varm opp i fem til ti minutter før hver treningsøkt, og trapp ned i fem til ti minutter etter at økten er over. Dette vil gjøre at pulsen din økes og senkes gradvis, og vil forebygge muskelstrekk.
10. Ikke hold pusten mens du trener. Du bør puste på normal måte i sammenheng med intensitetsnivået på treningsøkten.
11. Tillat deg selv tilstrekkelig hvile mellom hver treningsøkt. Muskler tones og utvikles i disse hvileperiodene. Nybegynnere bør trene to ganger i uken, og gradvis øke denne mengden til fire eller fem ganger i uken.
12. Ikke overdriv treningen. Feil eller overdrevet trening kan føre til skader.
13. Maks brukervekt for dette apparatet er 150 kg.

Merk: Du bør snakke med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dersom du føler deg kvalm, svimmel eller opplever annet ubehag i forbindelse med treningen, bør du umiddelbart avslutte økten og snakke med en lege.

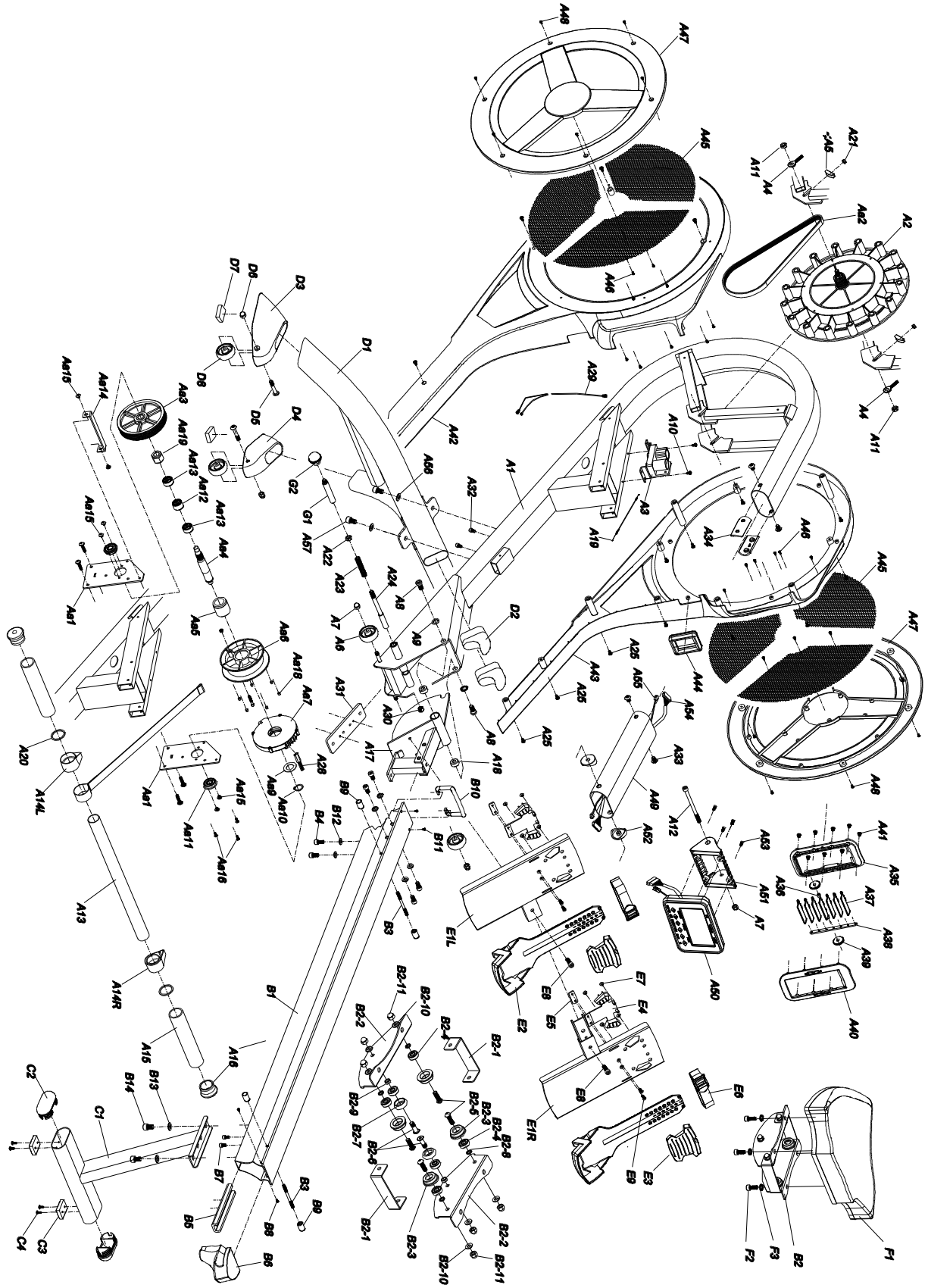
Sikkerhetsnivået på dette apparatet kan kun opprettholdes dersom det inspiseres ofte for skader eller slitasje.

Dette apparatet er ikke utviklet for brukere under 14 år.

Vennligst hold en distanse på én meter fra hver side av apparatet når det er i bruk.

Les godt gjennom disse instruksjonene. Monter apparatet i henhold til stegene i denne brukerveiledningen. Forsikre deg om at du har *alle* nødvendige deler før du påbegynner monteringen. Se siste side for kontaktdetaljer.

OVERSIKTSDIAGRAM

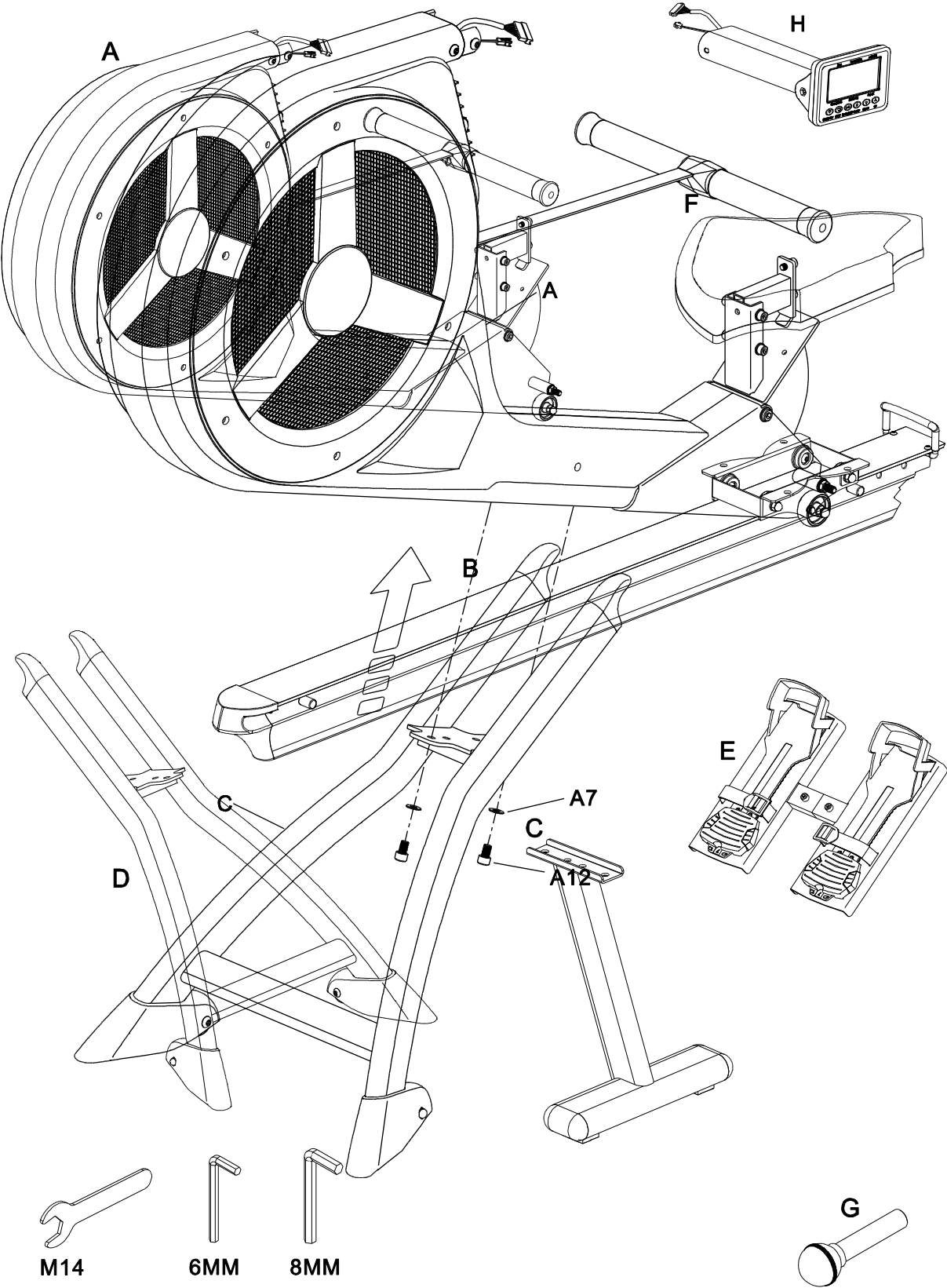


DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Spes.	Ant	Nr	Beskrivelse	Spes.	Ant
A1	Hovedramme		1	A40	Øvre deksel, vifte		1
A2	Viftehjul	Ø345_16	1	A41	Stjerneskrue		8
A3	Motstandsmotor		1	A42	Venstre deksel		1
A4	Justeringsbase	M6	2	A43	Høyre deksel		1
A5	Koblelenke	D10	2	A44	Belteportdeksel		1
A6	Hjul	Ø50x24mm	4	A45	Strekknnett		6
A7	Flat skive	M10x1.5TxØ20	2	A46	Stjerneskrue		18
A8	Unbrakobolt	M10 x 16mm	2	A47	Viftedisk		2
A9	Flat skive	M10	2	A48	Stjerneskrue		12
A10	Skrue	4x12mm	2				
A11	Mutter	3/8"	2	Aa1	Brakett, hjulbelte		2
A12	Unbrakobolt	M10x16mm	2	Aa2	Belte		1
A13	Spak		1	Aa3	Reimskive		1
A14L	Venstre hylse		1	Aa4	Hjulakse		1
A14R	Høyre hylse		1	Aa5	Ytre ring, lager		1
A15	Skumgrep		2	Aa6	Hjul		1
A16	Hette		2	Aa7	Fjærboks		1
A17	Skiftsett		1	Aa9	Jernskive		1
A18	Indre hylse	Ø21.5x12mm	2	Aa10	Holdering		1
A19	Kabel		1	Aa11	Kulelager		2
A20	Plastikkskive	Ø38xØ32x2T	2	Aa12	Enveislager		1
A21	Nylon låsemutter	M6	2	Aa13	Nållager		2
A22	Mutter	3-16_14	1	Aa14	Låseplate		1
A23	Fjær	Ø10x14x65mm	1	Aa15	Stjerneskrue		6
A24	Pinne	Ø12.7x218mm	1	Aa16	Skrue		3
A25	Skrue	5x16mm	15	Aa18	Magnet		6
A28	Sensorledning	2P 250mm	2	Aa19	Sekskantet skrue		1
A29	Kabel	3P + 3P	1				
A30	Hette	Ø1/2"	1				
A31	Festeplate		1				
A32	Unbrakobolt		2				
A33	Unbrakobolt		4				
A34	Kobleplate		2				
A35	Viftebrakett		1				
A36	Justeringsblad		1				
A37	Blad		6				
A38	Låsestav		1				
A39	Justeringskrue		2				

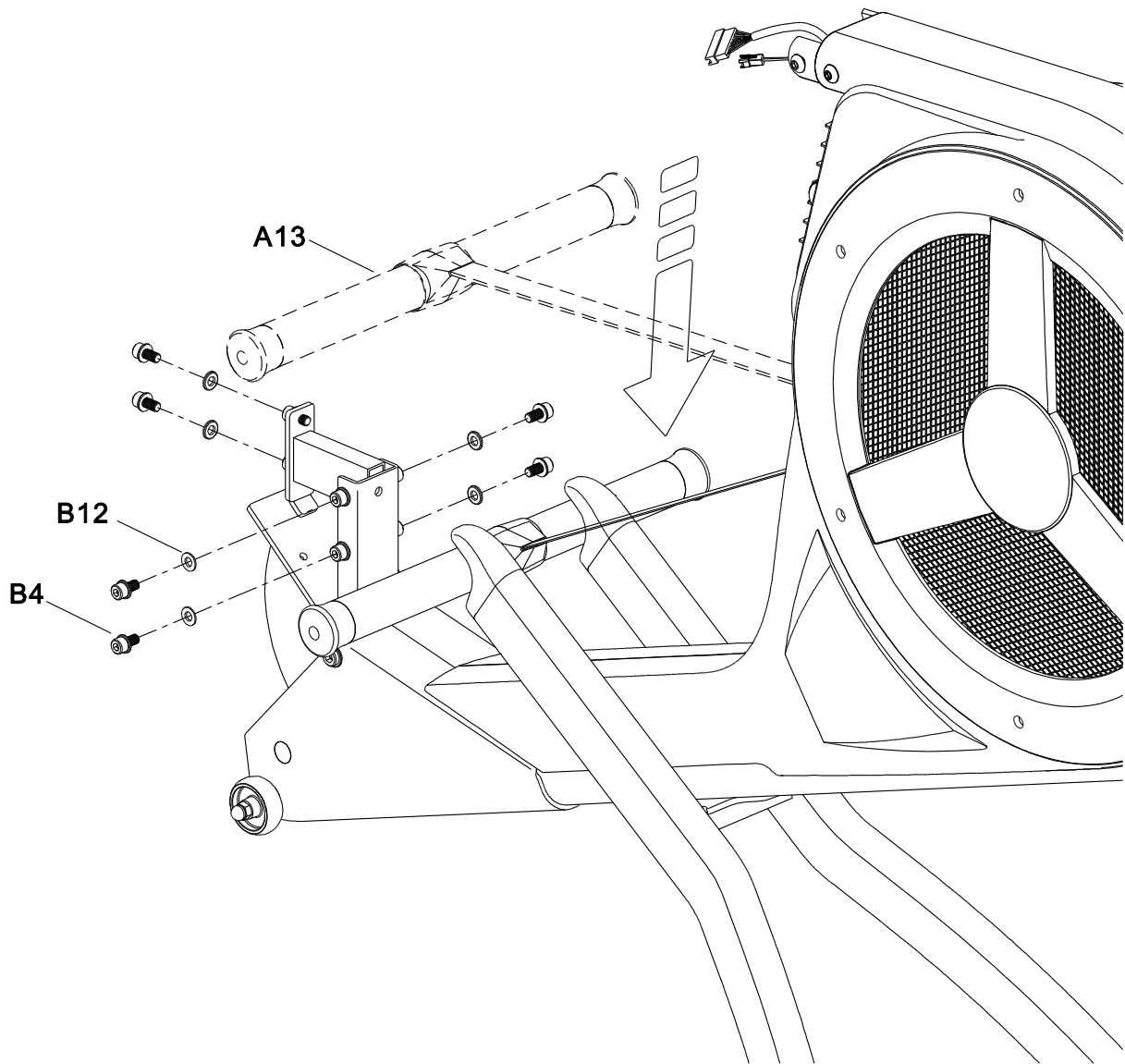
MONTERING

Pakkliste



Steg 1:

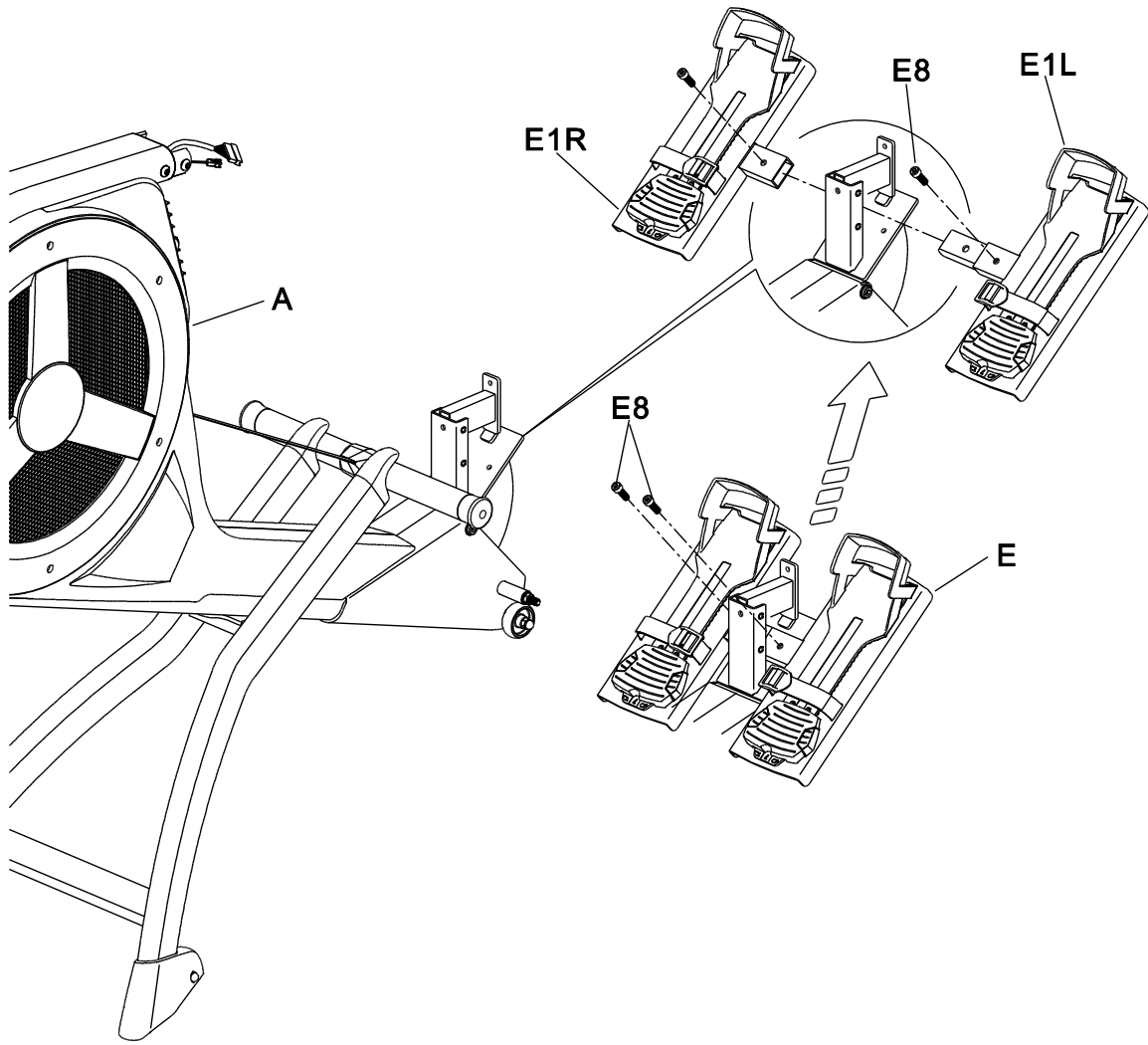
- 1a. Fjern unbrakoboltene (A12) og de flate skivene (A7) fra hovedrammen (A).
- 1b. Fest hovedrammen (A) til fremre fotsett (C) med unbrakoboltene (A12) og skivene (A7) som du fjernet i forrige steg.



Steg 2:

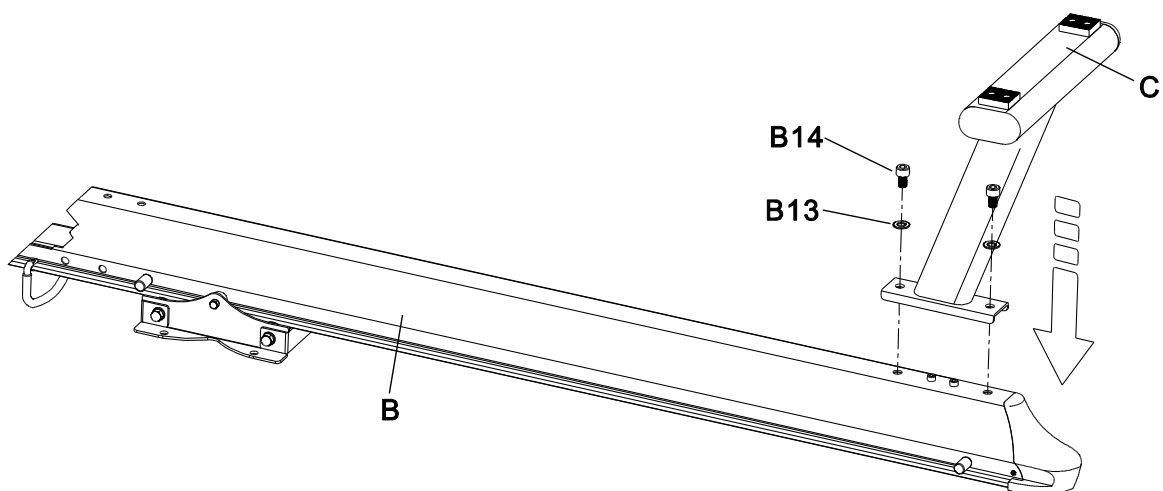
2a. Fest spaken (A13) til fremre fotsett (C).

2b. Fjern unbrakoboltene (B4) og de flate skivene (B12) fra hoveddrammen (A).



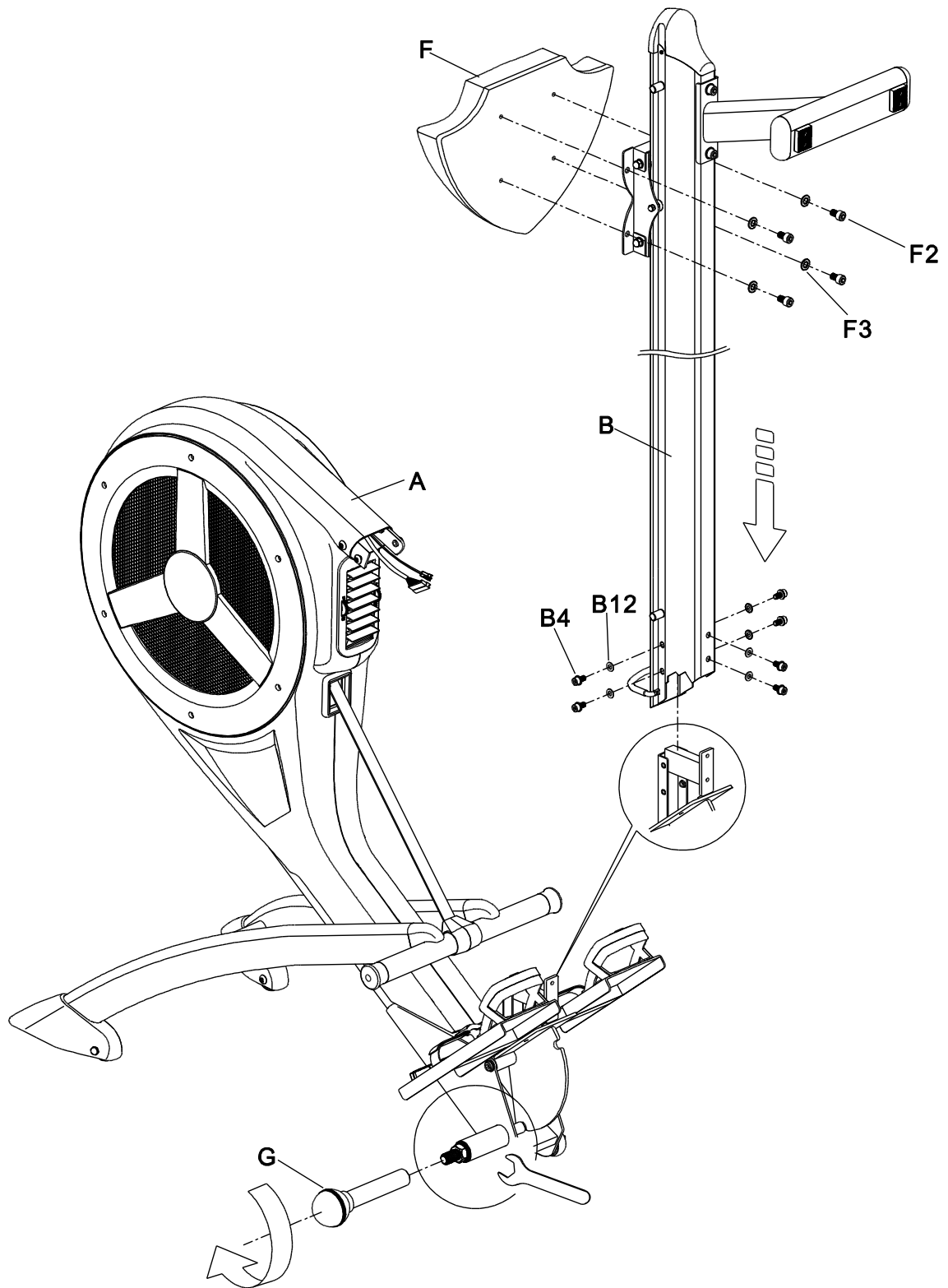
Steg 3:

3a. Fjern unbrakboltene (E8) fra pedalsettet (E) og separer de to pedalene (E1L & E1R).
3b. Før de to pedalene (E1L & E1R) gjennom hovedrammen (A). Fest begge pedalene til hovedrammen med unbrakboltene du fjernet i forrige steg.



Steg 4:

Fjern unbrakboltene (B14) og de flate skivene (B13) fra aluminiumsskinnen (B). Fest bakre fotsett (C) til aluminiumsskinnen (B) med disse unbrakboltene.

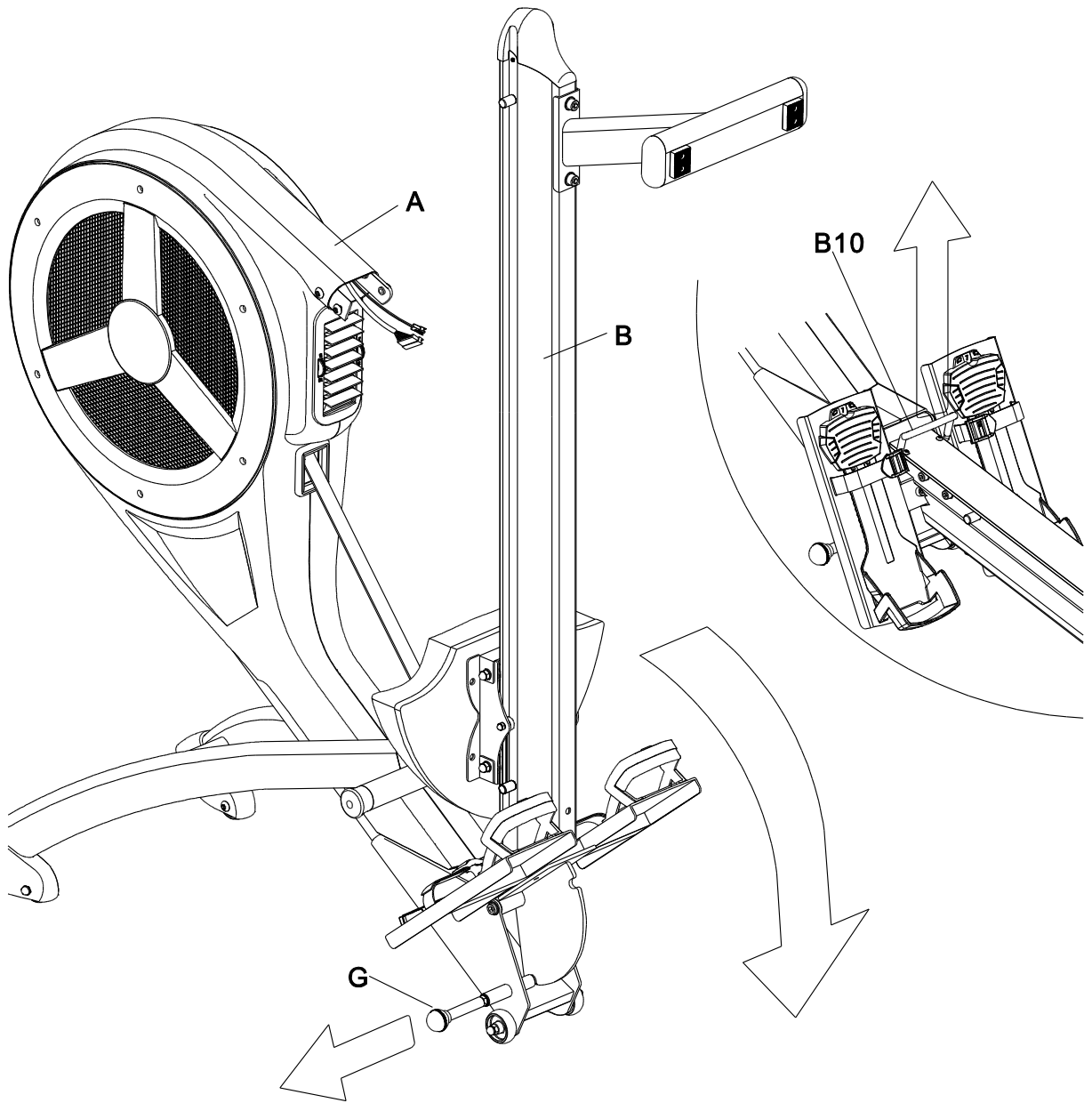


Steg 5:

5a. Før aluminiumsskinnen (B) inn i hovedrammen (A), og fest godt med unbrakoboltene (B4) og de flate skivene (B12) du fjernet i steg 2b.

5b. Fjern unbrakoboltene (F2) og de flate skivene (F3) fra setet (F), og fest setet (F) godt til aluminiumsskinnen (B) med unbrakoboltene og de flate skivene du nettopp fjernet.

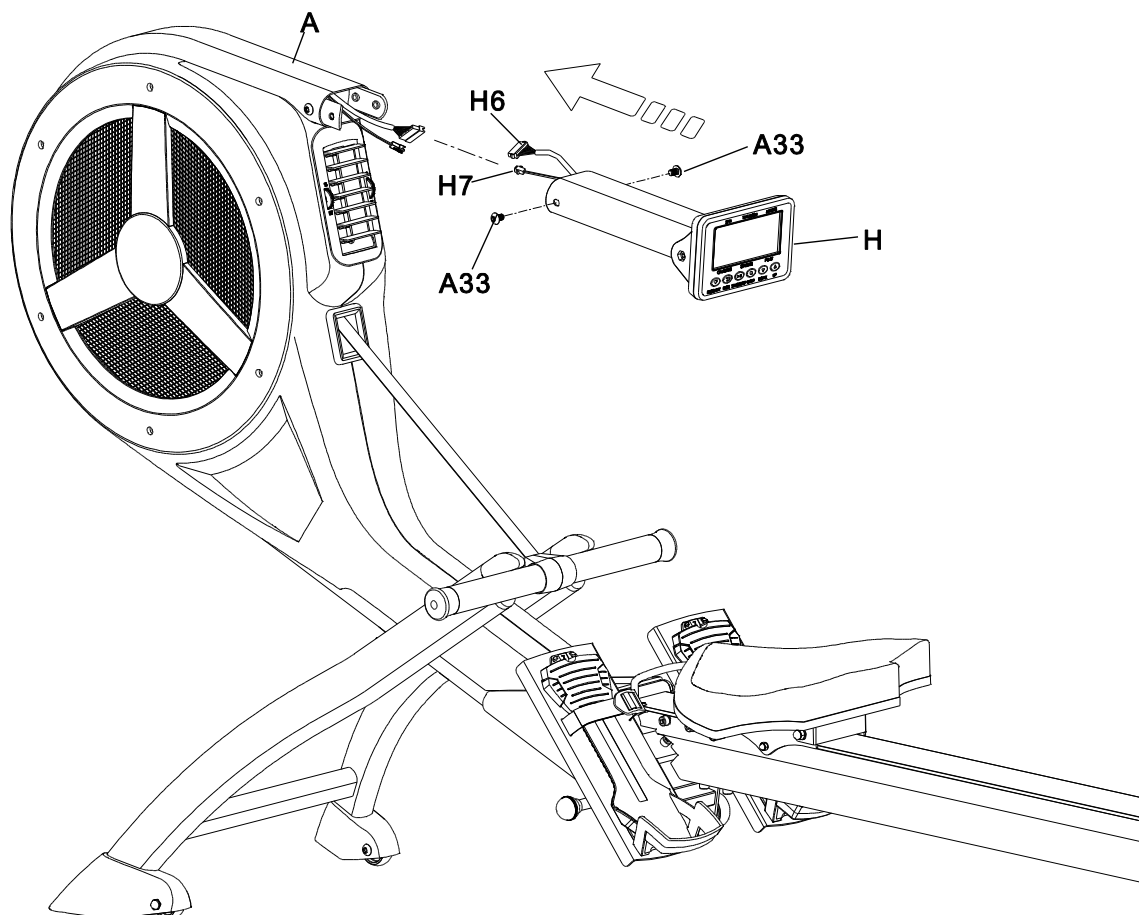
5c. Lås drapinnen (G2) til hovedrammen (A) med det inkluderte verktøyet.



Steg 6:

Hold aluminiumsskinnen (B) og dra drapinnen (G) forsiktig for å slippe aluminiumsskinnen (B). Hold drapinnen (G2) helt til aluminiumsskinnen sitter på gulvet. Løft skinnespaken (B10) til du kan høre et klikk. Maskinen er nå klar til bruk.

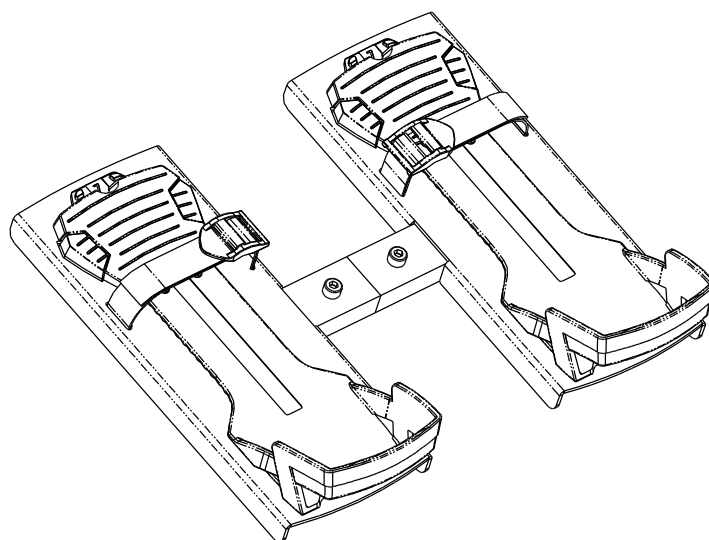
Løft aluminiumsskinnen (B) ved å først dra i drapinnen (G) og løft deretter aluminiumsskinnen til du kan høre et klikk. Forsikre deg om at pinnen sitter godt på plass. Når aluminiumsskinnen er hevet, kan du forsiktig flytte apparatet ved å holde tak i skinnen.



Steg 7:

7a. Fjern unbrakbolten (A33) fra hoveddrammen (A). Koble 12-pinne- (H6) og 3-pinne-adaptorledningene (H7) til sensorledningen på hoveddrammen.

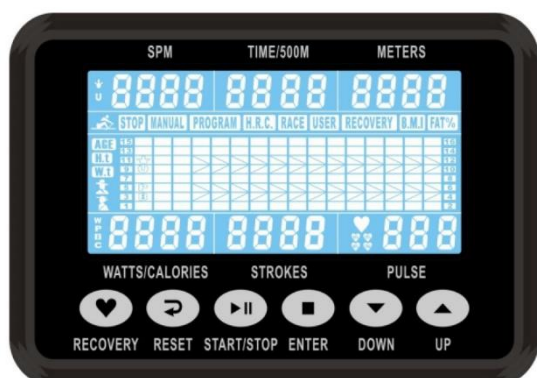
7b. Fest computersettet (H) til hoveddrammen (A) med unbrakbolten (A33) du nettopp fjernet.



Steg 8:

Trykk pedalknappene for å justere pedalene etter hva som passer deg best.

COMPUTER



SKJERMFUNKSJONER:

Navn:	Beskrivelse:
SPM	Rotak pr minutt
	Skala: 0 – 999
TIME/500M	Treningstid
	Skala: 0:00 – 99:00
	Rullerer med seks sekunders mellomrom. Computeren vil vise tiden du trenger på å ro 500 meter i henhold til inneværende hastighet.
METERS	Rodistanse
	Skala: 0 – 99999
CALORIES	Kalorier forbrent under roingen
	Skala: 0 – 9999
STROKES	Fullførte rotak
	Skala: 0 – 9999
	Rullerer med seks sekunders mellomrom sammen med TOTAL STROKE
	TOTAL STROKE-verdi nullstilles hver gang adaptoren kobles fra.
PULSE	Puls vises i BPM under treningsøkten.
	Skala: 0-30 – 240

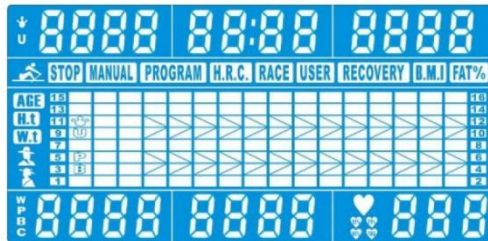
KNAPPEFUNKSJONER:

Navn:	Beskrivelse:
UP	Valg av innstillinger
	Øker motstandsnivå
DOWN	Valg av innstillinger
	Senker motstandsnivå
ENTER	Bekrefter innstilling eller valg
RESET	Hold nede i to sekunder for å starte computeren på nytt.
	Nullstiller innstillingsverdi
	Går tilbake til hovedmenyen når økten er over.
START/STOP	Starter og stanser treningsøkten.
RECOVERY	Tester rekonvalesens.

DRIFT

Når du kobler til strømledningen vil computeren skru seg på, og alle segmentene på skjermen vil lyse i to sekunder. Du vil deretter bli bedt om å stille inn klokkeslett og dato.

Dersom computeren ikke mottar signaler fra verken knapper eller rotak på fire minutter, vil den gå i dvalemodus. Klokkeslett, dato og temperatur vil vises på skjermen.



Manuell modus:

1. Trykk START fra hovedmenyen for å påbegynne en manuell treningsøkt.
2. Trykk UP eller DOWN for å velge MANUAL, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP eller DOWN for å stille inn målverdier for RESISTANCE LEVEL (motstandsnivå), TIME eller METERS (tid eller distanse), STROKES (rotak), CALORIES (kalorier) og PULSE (puls). Trykk ENTER for å bekrefte. Tid og distanse kan ikke bli forhåndsstilt samtidig.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstandsnivå.
5. Når en av målverdiene har talt ned til 0 vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
6. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

Programmer:

1. Trykk UP eller DOWN for å velge PROGRAM. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å velge profil (P1 – P12), og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP eller DOWN for å stille inn målverdier for RESISTANCE LEVEL (motstandsnivå), TIME eller METERS (tid eller distanse), STROKES (rotak), CALORIES (kalorier) og PULSE (puls). Trykk ENTER for å bekrefte. Tid og distanse kan ikke bli forhåndsstilt samtidig.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstandsnivå.
5. Når en av målverdiene har talt ned til 0 vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
6. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

HRC-modus (puls):

1. Trykk UP eller DOWN for å velge HRC-modus. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn AGE (alder). Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP eller DOWN for å velge 55%, 75%, 90% eller TARGET (målverdi. Standardverdi: 100bpm).
4. Trykk UP eller DOWN for å stille inn målverdier for TIME eller METERS (tid eller distanse), STROKES (rotak), og CALORIES (kalorier). Trykk ENTER for å bekrefte. Tid og distanse kan ikke bli forhåndsstilt samtidig.
5. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten.
6. Når en av målverdiene har talt ned til 0 vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
7. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

Race-modus:

1. Trykk UP eller DOWN for å velge RACE. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å velge forhåndsinnstilt utfordring, og trykk ENTER for å bekrefte. Totalnivå = 15, L1=1:00 TIME/500M, L15 = 8:00, TIME/500M, Standardøkning pr nivå: 0:30 TIME/500M, standarddistanse: 500 meter)
3. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstandsnivå.
4. Computeren vil stanse og erklære en vinner når enten brukeren eller den virtuelle motstanderen avslutter løpet.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

USER-modus (bruker):

1. Trykk UP eller DOWN for å velge USER. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn motstandsnivå på hver segmentsøyle, og trykk ENTER for å gå til neste søyle. (Det er totalt 16 søyer).
3. Hold MODE inne for å avslutte eller for å gå ut av innstillingsmodus.
4. Trykk UP eller DOWN for å stille inn målverdier for TIME eller METERS (tid eller distanse), STROKES (rotak), CALORIES (kalorier) og PULSE (puls). Trykk ENTER for å bekrefte. Tid og distanse kan ikke bli forhåndsstilt samtidig.
5. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstandsnivå.
6. Når en av målverdiene har talt ned til 0 vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
7. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

RECOVERY (rekonvalesens):

1. Brukeren er må ikle seg pulsbelte for å benytte seg av denne funksjonen. Når brukerens puls vises på computeren, trykk RECOVERY.
2. Klokken vil nå telle ned fra 60 sekunder.

F1.0	=	Fantastisk
F1.0 – F1.9	=	Veldig bra
F2.0 – F2.9	=	Bra
F3.0 – F3.9	=	Greit
F4.0 – F5.9	=	Under gjennomsnittet
F6.0	=	Dårlig

Feilsøk:

Dersom du får feilmeldingen E-2, betyr dette at du må forsikre deg om at alle ledningene er tilkoblet og uskadet.

RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

1. Forsikre deg regelmessig om at alle deler har jevne bevegelser. Påfør smøremiddel for å forbedre dette på alle områder unntatt håndtaket.
2. Tørk av apparatet regelmessig for å holde det rent. Bruk et fuktig håndkle på plastdelene, og bruk et tørt håndkle på metalledene.
3. Unngå bruk i fuktige omgivelser da dette kan skade computeren og motoren.
4. Merk at sikkerhetsnivået på apparatet kun kan opprettholdes dersom det inspiseres regelmessig for skade og slitasje.
5. Gi spesiell oppmerksomhet til de komponentene som er mest mottakelige for slitasje – som for eksempel skruer, muttere, skiver og kobledd.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no og så til service – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.