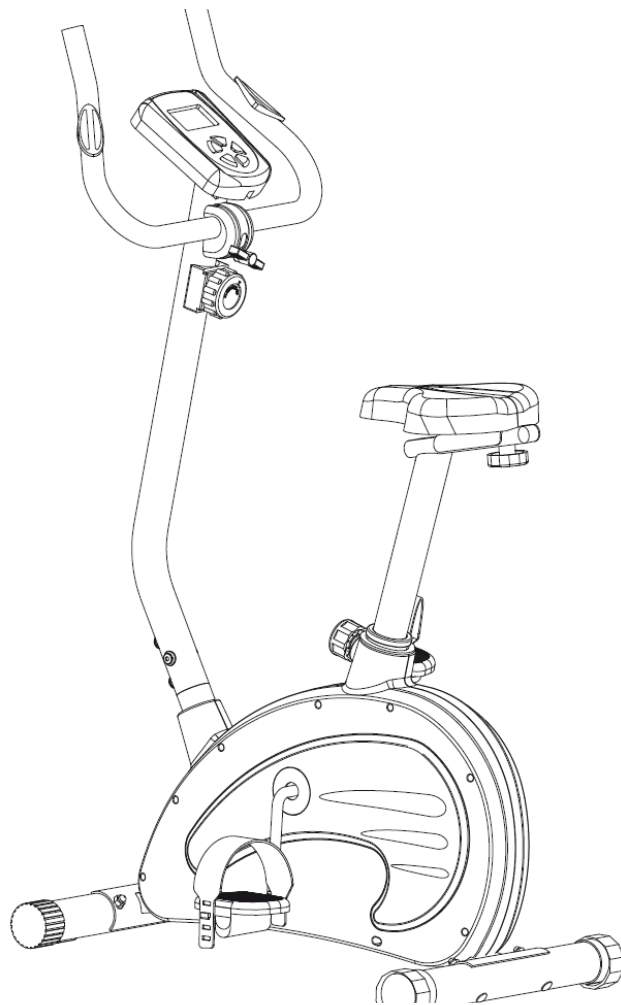


EXERFIT

BRUKSANVISNING
för
Exerfit 340 Magnetic



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

Förhållningsregler	2
Viktiga merknader/Viktiga anmärkningar	3
Översiktsdiagram	4
Lista över delar	5
Montering	7
Svensk bruksanvisning för B11092	10
VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE	12
BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:	12

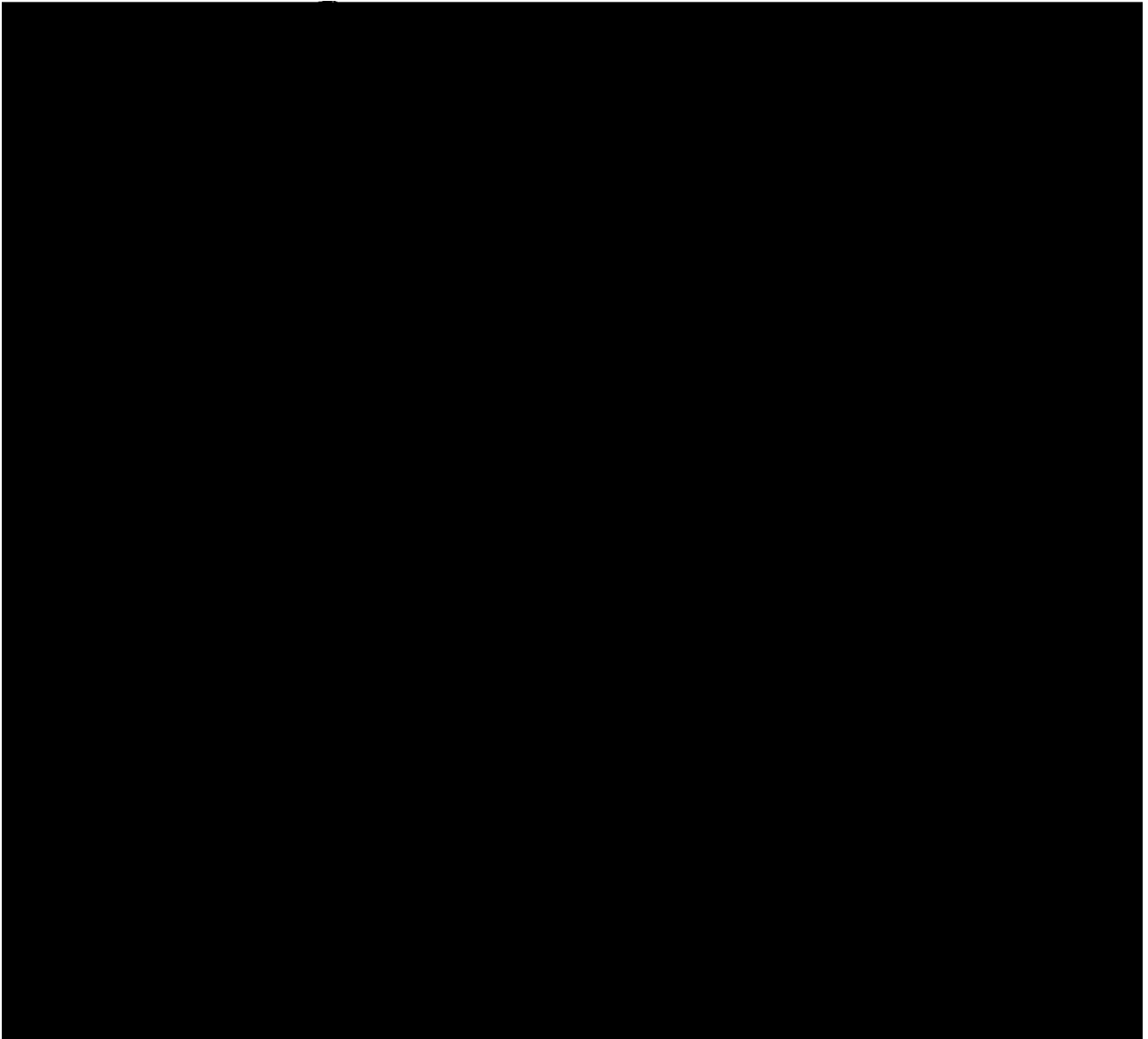
Förhållningsregler

1. Kontrollera regelbundet att träningsredskapet inte är skadat eller slitet.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla personer som använder träningsredskapet har satt sig in i förhållningsreglerna och annat relevant innehåll i denna bruksanvisning.
3. Träningsredskapet är endast avsett att användas av en person åt gången.
4. Före första användningstillfället och regelbundet därefter bör du kontrollera att alla bultar, skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.
5. Före användning ska du kontrollera att inga föremål med skarpa kanter finns runt träningsredskapet.
6. Använd inte träningsredskapet om det är något fel på det.
7. Byt genast ut alla trasiga, defekta eller slitna delar. Använd inte träningsredskapet förrän det har fått underhåll och reparerats.
8. Träningsredskapet är inte en leksak. Föräldrar och ansvariga personer måste vara på det klar över sitt ansvar och ställa upp förhållningsregler, eftersom barns naturliga lust att leka och experimentera kan leda till farliga situationer.
9. Om du låter använda träningsredskapet, måste du ta hänsyn till att barns mentala och fysiska utveckling inte är färdig, och att de inte kommer att behandla träningsredskapet på samma sätt som vuxna. Barn bör endast använda träningsredskapet under uppsyn av en vuxen.
10. Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme runt träningsredskapet där du monterar ihop det.
11. Tänk på att felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
12. Kontrollera att justeringsspakar och liknande inte kommer i vägen för användarens rörelser under träningen.
13. Kontrollera att träningsredskapet står stabilt på ett jämnt och stadigt underlag under träningen. Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget.
14. Klä dig i bekväma träningskläder och tränings skor när du använder träningsredskapet. Dina kläder får inte sitta löst, eftersom de då kan trassla in sig i träningsredskapets rörliga delar.
15. Rådfråga din läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram. Din läkare kan ge dig lämpliga råd om träningsintensitet och liknande som är anpassade efter just din ålder och fitness. Din läkare kan även ge dig råd om diet och kostvanor.

Viktiga merknader

16. Följ instruktionerna i denna bruksanvisning noga när du monterar ihop träningsredskapet. Kontrollera att du har alla nödvändiga delar innan du börjar montera ihop träningsredskapet.
17. Montera och förvara träningsredskapet på en torr plats med jämnt underlag. Se till att träningsredskapet inte utsätts för fukt. Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget.
18. Detta träningsredskap är inte en leksak. Det får endast användas av personer som satt sig in i träningsredskapets funktioner och dess förhållningsregler.
19. Om du drabbas av smärta, yrsel eller annat obehag, avbryt träningen omedelbart. Om du känner dig orolig bör du prata med din läkare.
20. Barn och funktionshindrade personer bör endast använda träningsredskapet under uppsyn av en person som kan ge stöd och instruktioner.
21. Kontrollera att inga kroppsdelar kommer nära träningsredskapets rörliga delar under användning.
22. När du justerar träningsredskapets justerbara delar, kontrollera att de blivit rätt justerade.
23. Träna inte direkt efter en måltid.

Översiktsdiagram



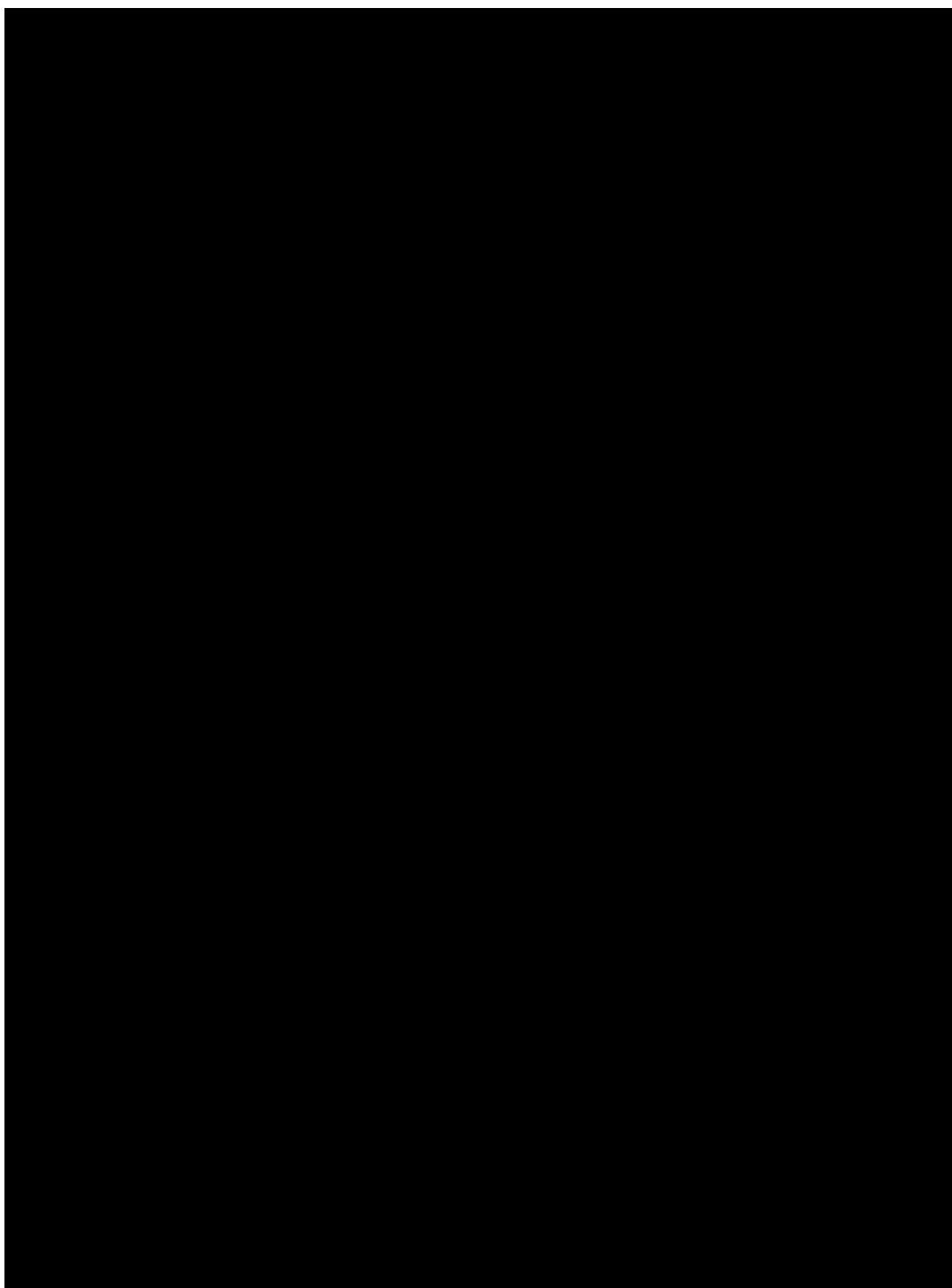
Lista över delar

NR	BESKRIVNING	SPECIFIKATIONERSPECIFIKATIONER	ANT. 1
1	Huvudram		
2	Styrstång		1
3	Sätessång		1
4	Främre stabilisator	D60x1,5Tx480L	1
5	Bakre stabilisator	D60x1,5Tx480L	1
6	Handtag	D22,2x470x350x1,5T	1
7	Dator	B-11092	1
8	Säte	LS-A16	1
9L	Vänster kedjeskydd		1
9R	Höger kedjeskydd		1
10	Sidoskydd	D70x10	2
11	Inre rör	D66xD52x170L	1
12	Dragskruv	D56xM 16x32xD8	1
13	Rund fothätta	D60*D79*60	2
14	12-kantig fothätta	D60xD75x50L	2
15	Kvadratisk låsbult	M8x1.25x75L	4
16	Böjd bricka	D22*D8.5*1.5T	8
17	Fjäderbricka	D15.4 XD8.2x2T	8
18	Kupolmutter	M8x1.25x15L	4
19	Remskiva	D240x21	1
20	Svänghjul	D240*35	1
21	Låsplatta för frihjul		1
22	Frihjul	D23,8xD38x24	1
23	Plan plastbricka	D10*D24*0,4T	2
24	Fjäder	D2,2xD14x65L	1
25	Nylonmutter	M 10x1,5x10T	1
26	Plan bricka	D25xD8.5x2,0T	1
27	Xx	Xx	x
28	Vevstång	61/2 "	1
29	Låsdel för växelhjul	D40.4xD24x2,8	1
30	Låsbult, vänster	D45x12T	1
31	Lager	5/16"x12	2
32	Lagerskydd	D55,6xD40x16	2
33	Låsbult, höger	D45x12T	1
34	Låsplatta	D35xD22,6x2,5T	1
35	Låsmutter	D7/8"x4T	1
36	Skyddsring	84x82,5x9T	1
37L&R	Pedalenhet	JD-11A(1/2")	1
38	Sexkantsbult	M8x1,25x20L	1
39	Inre sexkantsbult	M8x1,25.20L	4
40	Övre motståndsvajer	500L	1
41	Nedre motståndsvajer	1130L	1
43	Övre datorvajer	900L	1
44	Nedre datorvajer	850L	1
45	T-spak	M8x1,25z55	1
46	Plan bricka	D16xD8,5x1,2T	1

NR	BESKRIVNING	SPECIFIKATIONERSPECIFIKATIONER	ANT. 1
47	Fjäderbricka	D1 5,4xD8,2x2T	1
48	Bussning	D8,D12,7x23	1
49	Skydd	80,6x56x52,5	1
50	Handpuls	S1001	2
	Pulsvajer	500L	2
51	Skumgummi	D20x7Tx530L	2
52	Plan bricka	D16*D8,5*1,2T	3
53	Sexkantsmutter	M8*1,25*8T	3
54	Rörhätta	D7/8"x17L	2
55	Antilossningsmutter	3/8"-26UNF*6,5T	2
56	Rem	914J5	1
57	Rund magnet	S10042	1
58	Rund kryrskruv	ST4x1,41x20L	7
59	Rund kryrskruv	M5x0,8x20L	4
60	Justerbart sätesrör		1
61	Rörhätta (oval)	25*50*32L	2
62	Justeringskruv	D60x32L(M8x1,25)	1
63	Plan bricka	D28*D8,5*3T	1
64	C-formad ring	S-10(1T)	1
65	Sexkantsmutter	D9,5*8T(3/8"-26UNF*8T)	1
66	Magnetisk systemaxel	D1 0x120L(3/8"-26UNF)	1
67	Distansbricka	D10xD14x3T	1
68	Sexkantsmutter	D9,5*3T(3/8"-26UNF*3T)	1
69	Magnetiskt låsstöd		1
70	Sexkantsbult	M6*55L	1
71	Sexkantsmutter	M6*1 *6T	1
72	Nylonbricka	D6*D19*1,5T	1
73	Plan bricka	D13*D6,5*1,0T	1
74	Nylonmutter	M6*1 *6T	1
75	Fjäder	D1,0*42L	1
76	Sexkantsbult	M8*52L	1
77	Nylonmutter	M8*1,25*8T	2
78	Plasthätta	D3*30L	2
79	Bult	M5*0,5*10L	2
80	Bussning	D20*D14*11,5T	1
81	Bult	M5*0,8*10L	1
82	Mutter	M8*1,25*8T	1
83	Bult	M 10*1,5*35L	1

Montering

Steg 1 och 2



Fäst främre (4) och bakre (5) stabilisator vid huvudramen (1), och fäst därefter sätestången (3) på huvudramen.

Montering:

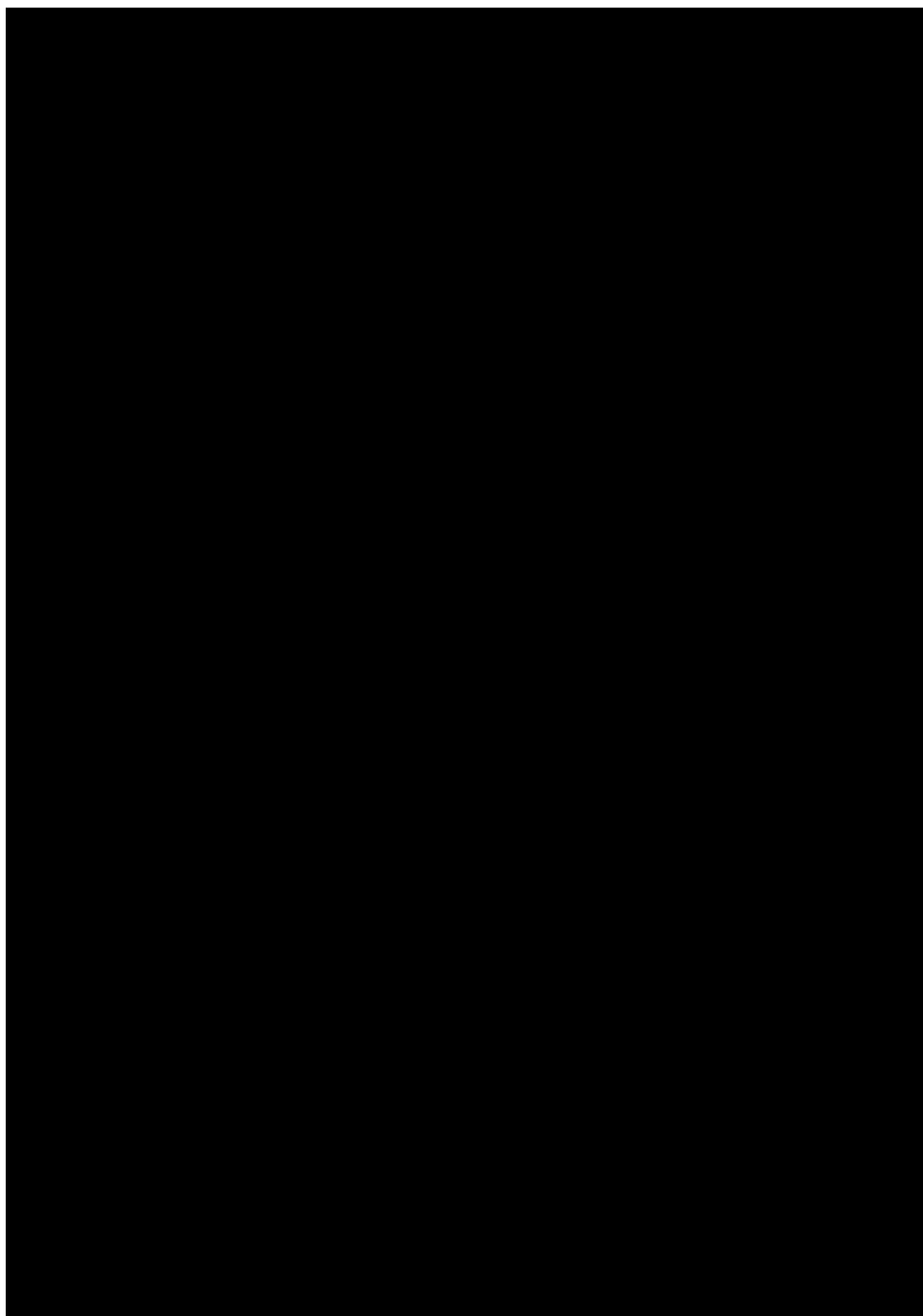
Steg 3 och 4



Anslut datorvagnar (43, 44) och motståndsvagnar (40, 41), och fäst därefter styrstång (2) och handtag (6).

Montering:

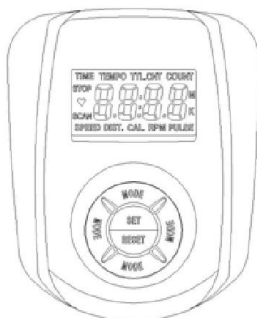
Steg 5



Montera dator (7) och pedaler (37L, 36R).

Svensk bruksanvisning för B11092

Översikt, display:



Värd att veta före träning

VILOLÄGE:

Displayen försätts i viloläge om enheten inte får någon signal från vare sig pedaler eller displayknappar på fyra minuter.

Funktioner

SCAN (sökning): I träningsläge kan du trycka på knappen MODE tills ordet SCAN visas på skärmen. Sedan visar displayen följande information med sex sekunders intervall.

TIME (tid) - SPEED (hastighet) –DISTANCE (sträcka) – CALORIE (kaloriförbränning) –RPM (varv per minut) PULSE (puls)

1. TIME (tid): Visar förfluten tid i minuter och sekunder. Displayen räknar automatiskt upp från 0 till 99:59 med en sekunds intervall. Du kan även programmera datorn att räkna ner från ett inställt värde genom att trycka på UPP/Ner-knapparna från 0 till 99:00. Om du fortsätter att träna efter det att nedräkningen är slutförd, avger datorn en ljudsignal innan den börjar räkna upp från 0.
2. SPEED (hastighet): Visar träningshastigheten i kilometer eller engelska mil per timme från 0 till 99,9.
3. DISTANCE (sträcka): Visar den totala sträcka du har gått eller sprungit varje träningspass, upp till max. 99,99 km/mil.
4. CALORIES (kalorier): Datorn räknar ut ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningen.
5. PULSE (puls): Datorn visar din hjärtrytm i slag per minut under träningspasset. Om datorn inte tar emot någon pulssignal, visar skärmen värdet 0.
6. RPM (varv/min.): Pedalrotationer per minut.

Huvudfunktioner:

Det finns tre knappar på displayen:

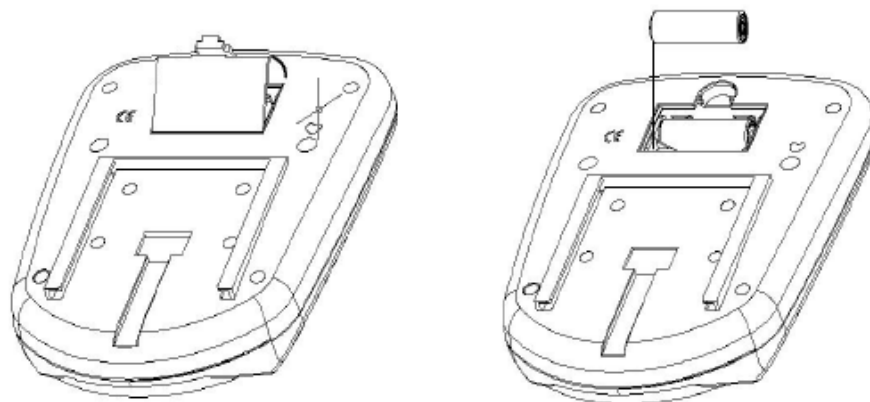
1. SET (inställning): I STOPP-läge, tryck på denna knapp för att öka värdena för TID, STRÄCKA och KALORIER.
2. RESET (återställ): I STOPP-läge, tryck på denna knapp för att nollställa träningsvärden eller för att nollställa inställningsvärden.
3. MODE (läge): a. Tryck på denna knapp för att bekräfta val av värden för TID, STRÄCKA och KALORIER.
b. I STOPP-läge kan du hålla in denna knapp i minst två sekunder för att starta om

datorn.

c. I träningsläge kan du trycka på denna knapp för att kontrollera följande funktioner:
SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE

Bytta batterier:

Ta av batteriskyddet ner till på datorn och byt batterier enligt bild.



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta NF: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.exerfit.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@exerfit.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").