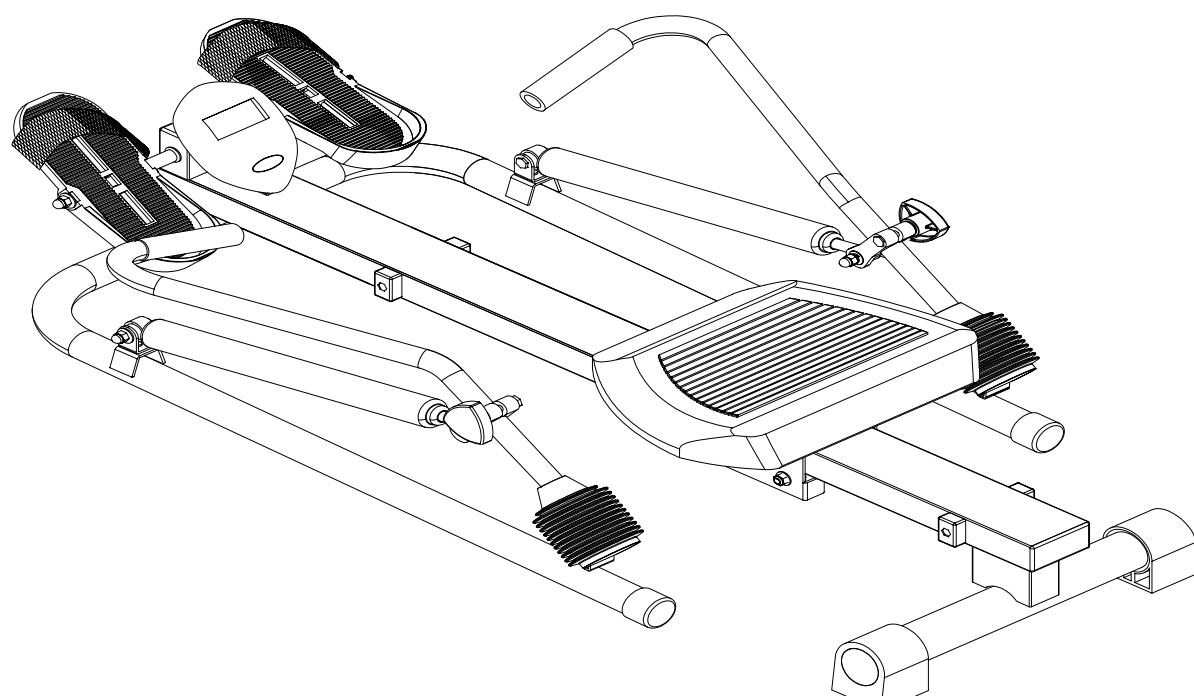


# *Racer r1*



## **BRUKERMANUAL**

Art.no: 206210

Version 1

2007/08

---

# VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

**ADVARSEL:** Vennligst les nøye gjennom de følgende sikkerhetsreglene før du begynner å bruke Racer r1. Dette er viktig for din egen sikkerhet.

1. Dette produktet er kun designet for hjemmebruk. Ikke bruk den i en kommersiell eller institusjonell setting.
2. Bruk romaskinen kun på et jevnt og solid underlag.
3. Kle deg i hensiktsmessig bekledning. Ikke kle deg i løs bekledning da disse kan vikle seg inn i de bevegelige delene av apparatet. Ha også alltid på deg hensiktsmessige sko.
4. Pass på at barn til enhver tid holder avstand fra apparatet.
5. Forsikre deg om at alle bolter og muttere er strammet og sitter godt før du påbegynner en treningsøkt.
6. Varm opp i 5 til 10 minutter før du benytter deg av apparatet. Det er også anbefalt å redusere intensiteten av treningsøkten de siste 5 til 10 minuttene for å la hjerterytmen din gradvis returnere til normalen.
7. Ikke tren før to timer etter siste måltid og en time før neste måltid.
8. Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever en av de følgende symptomene: Kvalme, skjelving, ekstrem anpustenhets eller bryststmerter. Isåfall bør du kontakte lege umiddelbart.

## VIKTIG

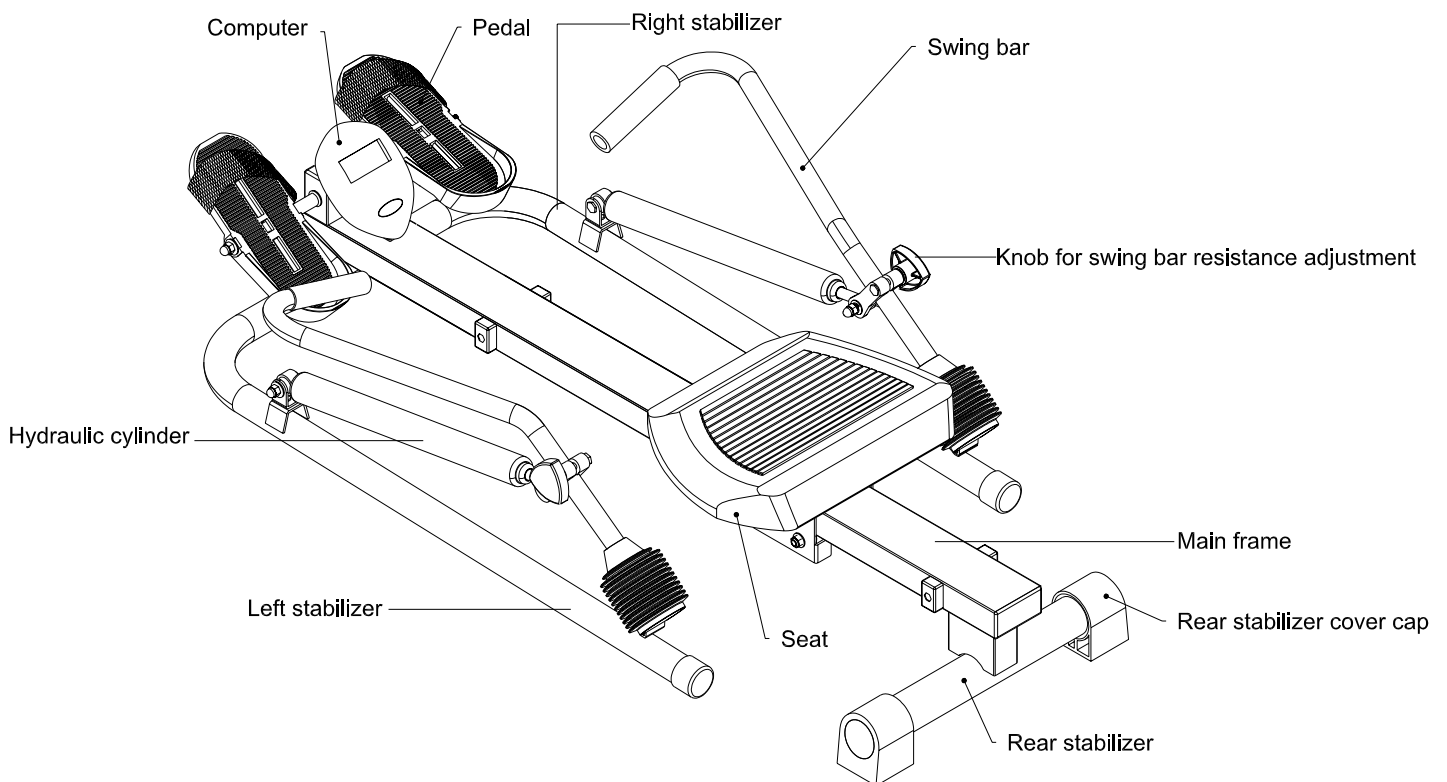
Snakk med en lege før du påbegynner et treningsprogram. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år eller har/har hatt helseproblemer.

## Før du begynner:

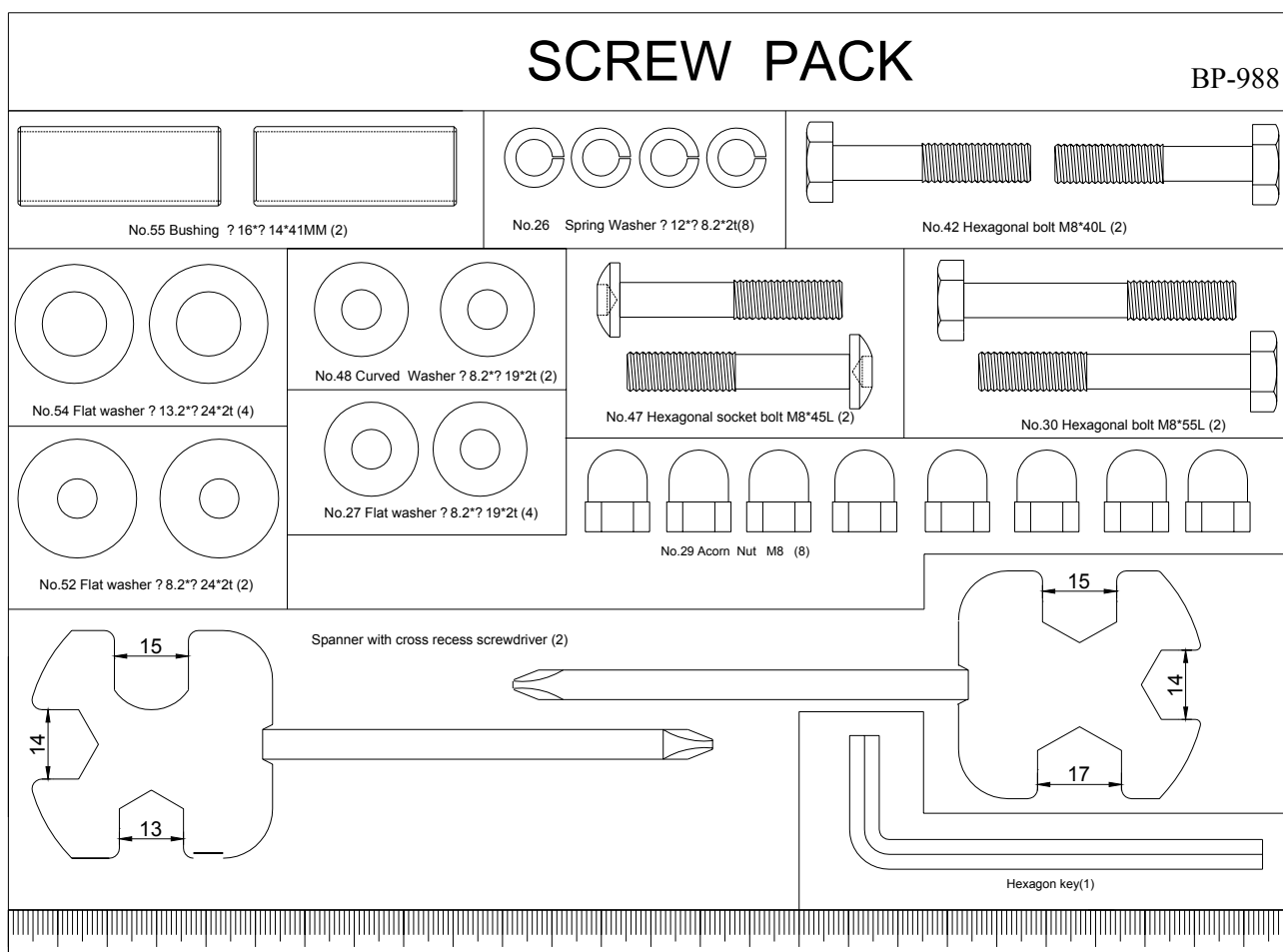
Les nøye gjennom denne manualen. Monter apparatet riktig i henhold til instruksjonene i denne manualen.

Fjern alle delene fra pakningen. Plasser delene på et oversiktlig område og sjekk at du har alle delene før du begynner monteringen. Ikke kast pakningsmaterialet før du er ferdig med monteringen.

Se nøye gjennom tegningen under for å gjøre deg kjent med de markerte delene. Dette vil gjøre monteringen av apparatet enklere.



# Liste over materiale og verktøy

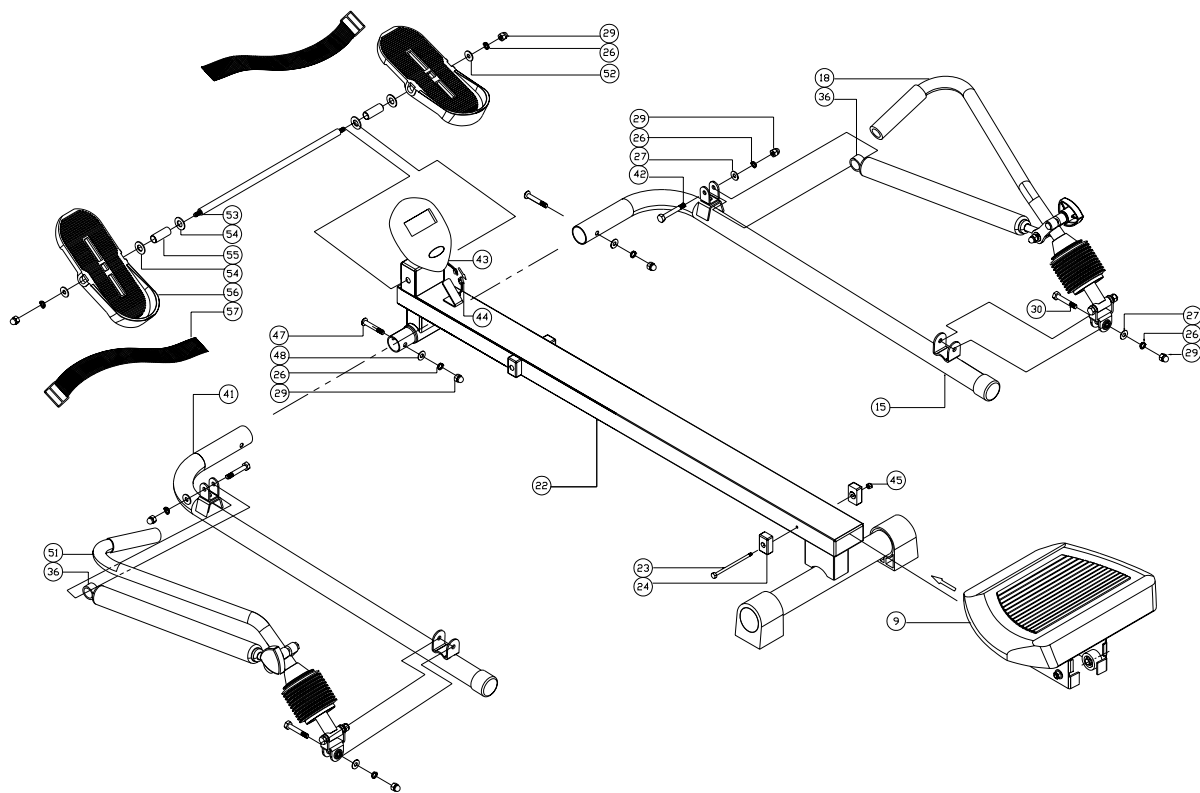


## DELELISTE

NR.	Beskrivelse	Ant
9	Sete	1
15	Stabilisator høyre	1
18	Åre, høyre	1
22	Hovedramme	1
23	Hexagonal skrue	2
24	Setestopper	4
26	Springskive	12
27	Flat skive	10
29	Blindmutter	10
30	Hexagonal bolt	2
36	Hydraulisk Sylinder	2
41	Venstre stabilisator	1
42	Hexagonal bolt	2
43	Computer	1

44	Computer kabel	1
45	Hexagonal mutter	2
47	Hexagonal socket bolt	2
48	Kurvet skive	2
51	Åre, venstre	1
52	Flat skive	2
53	Aksel	1
54	Flat skive	4
55	Føring	2
56	Pedal	2
57	Pedalreim	2

# Delekart

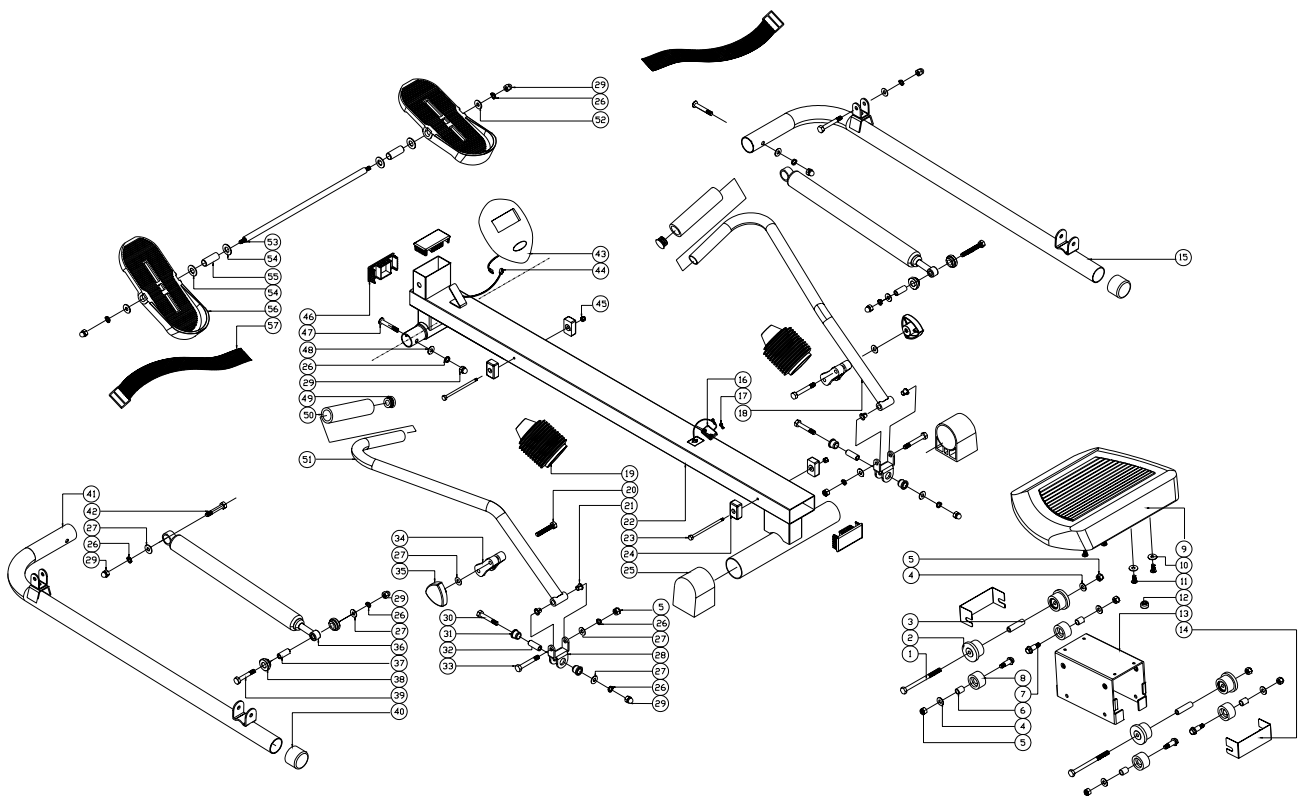


## Komplett deleliste

Nr.	Beskrivelse	Ant
1	Hexagonale skruer	2
2	Stort setehjul	4
3	Føring, stort setehjul	2
4	Flat skive, stort setehjul	6
5	Nylon mutter	8
6	Føring, lite setehjul	4
7	Skruer, lite setehjul	4
8	Lite setehjul	4
9	Sete	1
10	Flat skive, sete	4
11	Skruer, sete	4
12	Magnet	1
13	Setestøtte	1
14	Bunnplate, sete	2
15	Stabilisator, høyre	1
16	Sensor	1
17	Skruer, sensor	2
18	Åre, høyre	1
19	Gummicover, åre	2
20	Hexagonale skruer	2
21	Føring, åre	4
22	Hovedramme	1
23	Hexagonale skruer, setestopper	2
24	Setestopper	4
25	Endekapsel, bakre stabilisator	2
26	Springskive	12
27	Flat skive	10
28	Universalledd	2
29	Blindmutter	10
30	Hexagonale bolter, universalledd	2
31	Plastikkføring for universalledd	4
32	Føring for universalledd	2
33	Hexagonale skruer, årer	2
34	Klemme for åremotstand	2
35	Motstandsskrue	2
36	Hydraulisk sylinder	2
37	Føring for hydraulisk sylinder, fremre	2
38	Avstandsstykke for hydraulisk sylinder, øvre	4
39	Hexagonale skruer for hydraulisk sylinder, øvre	2
40	Endekapsel, stabilisator	2
41	Stabilisator, venstre	1
42	Hexagonale bolter, hydraulisk sylinder, nedre	2
43	Computer	1

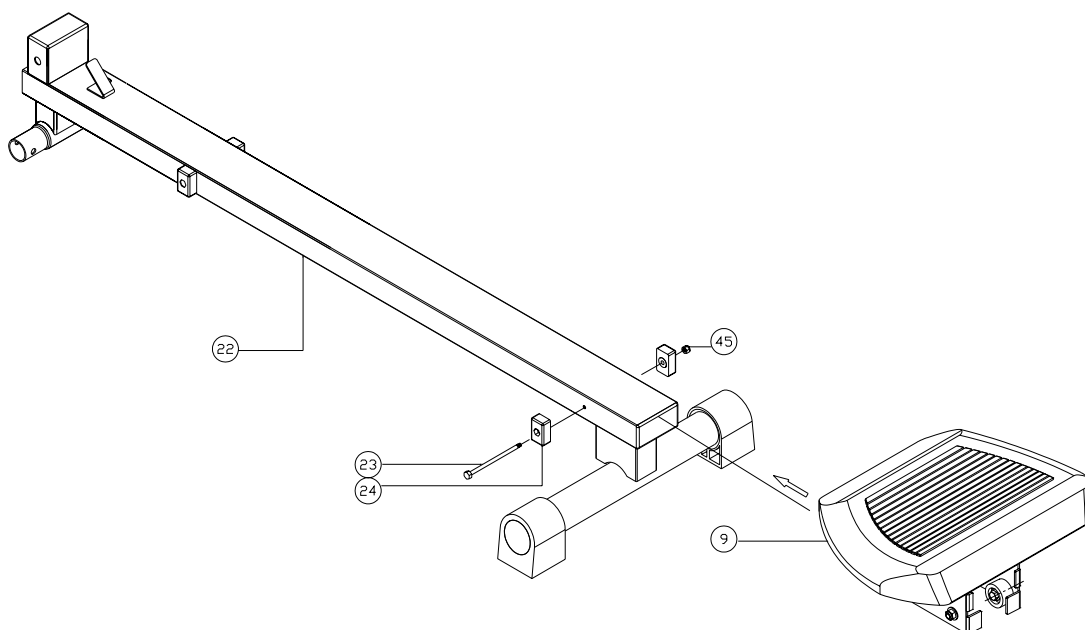
44	Computer kabel	1
45	Hexagonale mutter, setestopper	2
46	Endekapsel for hoveddrumme	3
47	Hexagonal socket bolter	2
48	Kurvet skive	2
49	Deksel, åre </td <td>2</td>	2
50	Skumhåndtak, åre	2
51	Åre, venstre	1
52	Flat skive, pedal	2
53	Aksel, pedal	1
54	Flat skive, pedal	4
55	Føring, pedal	2
56	Pedal	2
57	Pedalreim	2

## Komplett deleoversikt

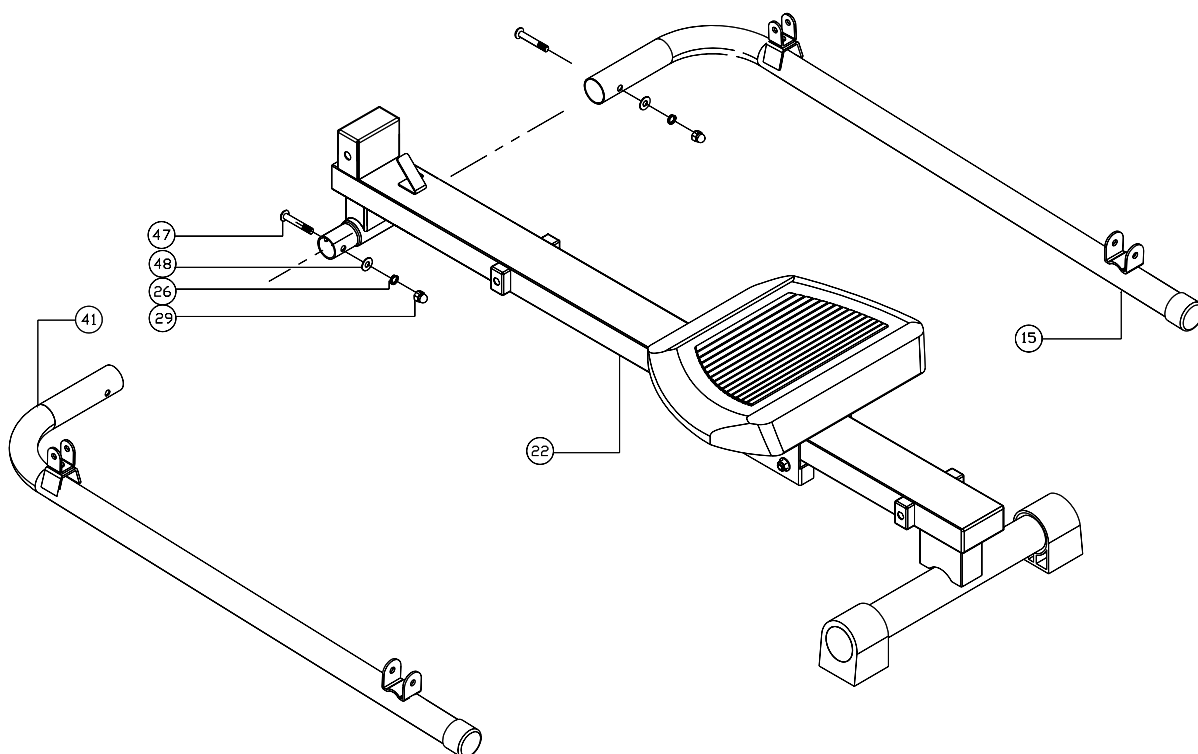


# Montering

1. Løsne den forhåndsmonterte hexagonale skruen (23) for å demontere setestopperene (24). Monter setet (9): Før setet (9) vinn på hoveddrammen (22) som vist med pil på tegningen. Monter deretter de to setestopperene (24) ved hjelp av hexagonale skruer (23) og hexagonale muttere (45).

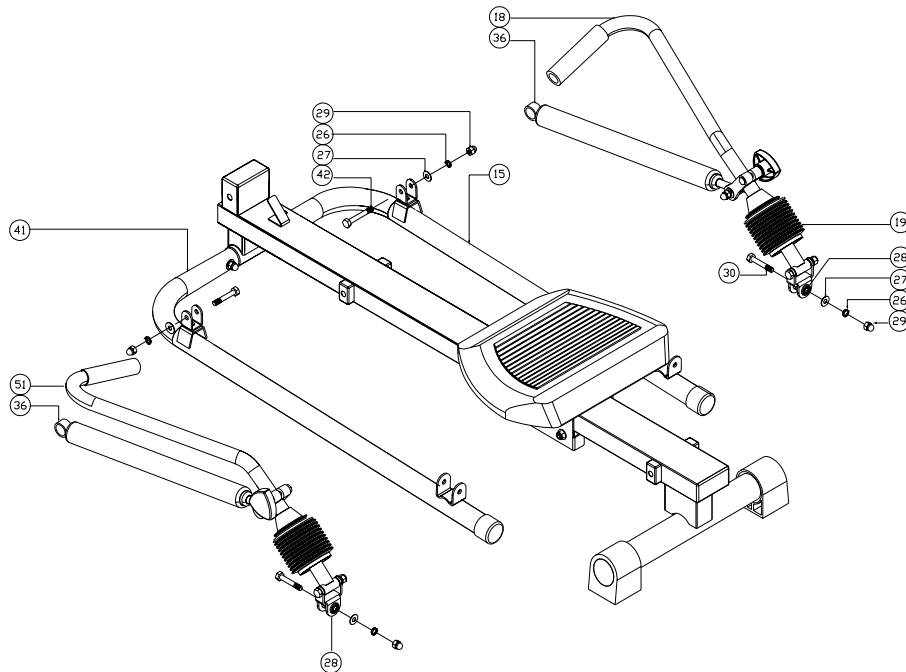


2. Monter den venstre stabilisatoren (41) og den høyre stabilisatoren (15) til hoveddrammen (22) og fest dem med to hexagonale socket bolter (47), to kurvede skiver (48), to springskiver (26) og to blindmuttere (29).

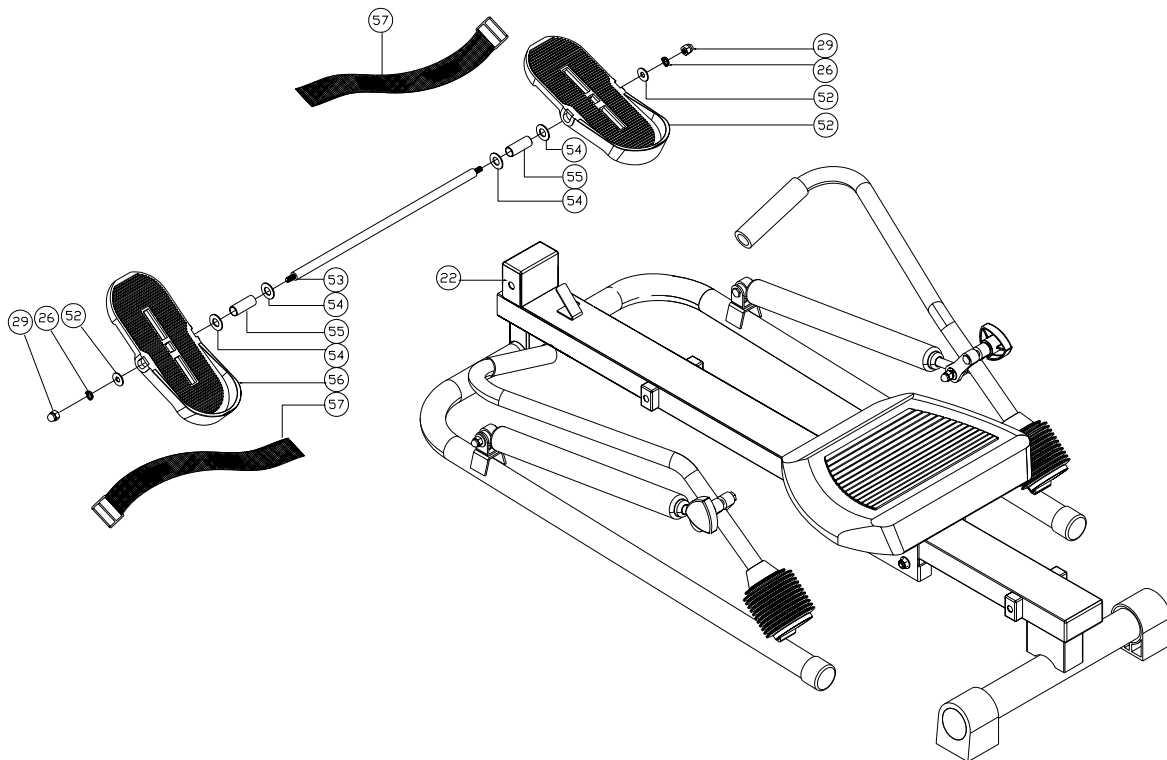




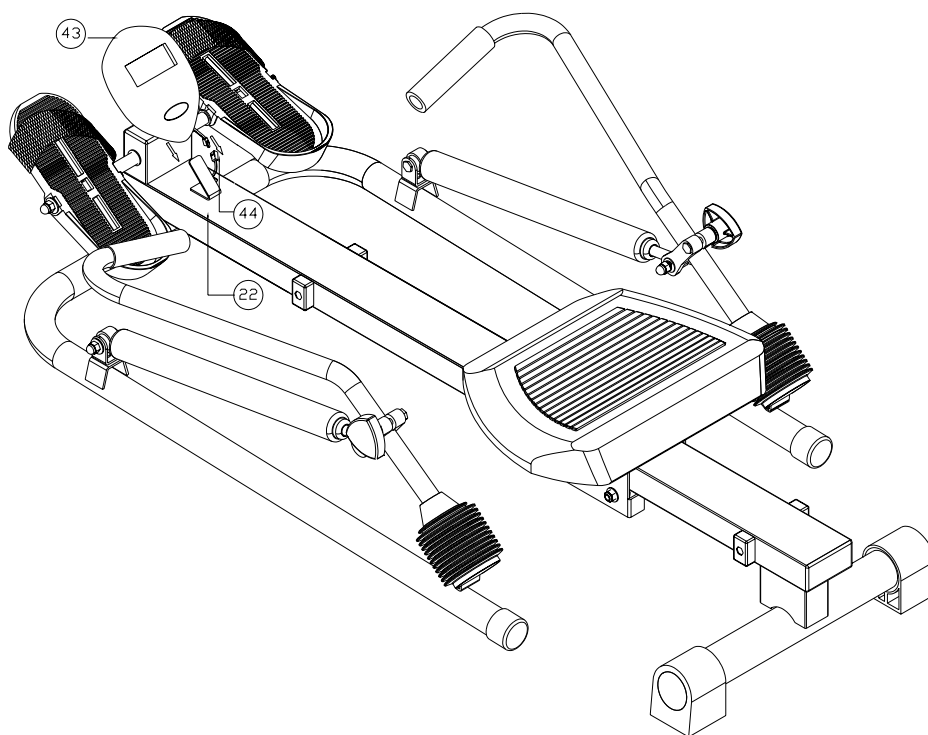
Monter den nederste delen av den hydrauliske sylinderen (36) til den fremre stabilisatoren (41) og fest den med en hexagonal bolt (42), flat skive (27), springskive (26) og blindmutter (29). Monter deretter universalleddet (28) til den den nedre delen av den venstre åren (51) til den venstre delen av den bakre stabilisatoren (41). Fest den med en hexagonal bolt (30), flat skive (27), springskive (26) og blindmutter (29). Følg den samme fremgangsmåten for universalleddet (28) på den nedre delen av den høyre åren (18) og den nedre delen av den hydrauliske sylinderen (36) til både fremre og bakre del av den høyre stabilisatoren (15).



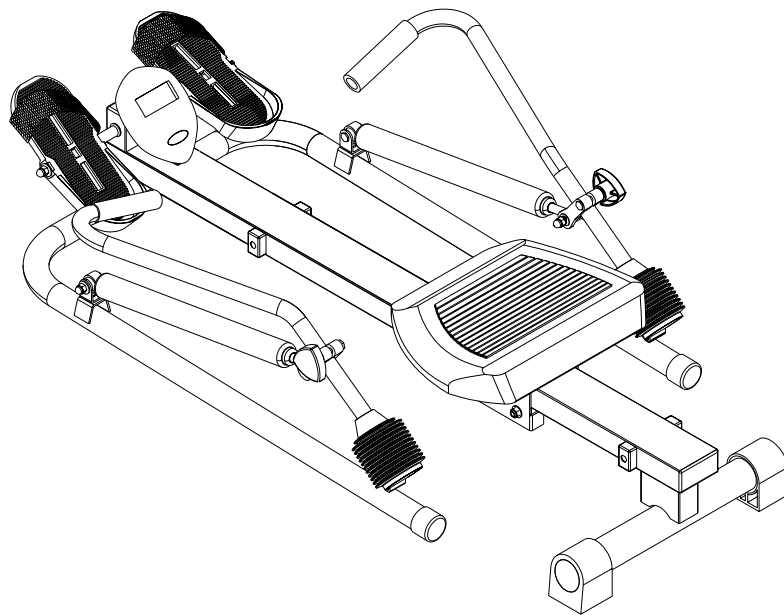
3. Før akselen (53) gjennom hullet fremst på hovedrammen (22). Monter de to pedale (56) til akselen (53). Fest med to føringer (55), to flate skiver (52), fire flate skiver (54), to springskiver (26) og to blindmuttere (29). Fest en pedalreim (57) til hver av pedale (56).



**4. Koble computerkabelen (44) til kabelen på computeren (43). Fest så computeren (43) til hovedrammen (22).**

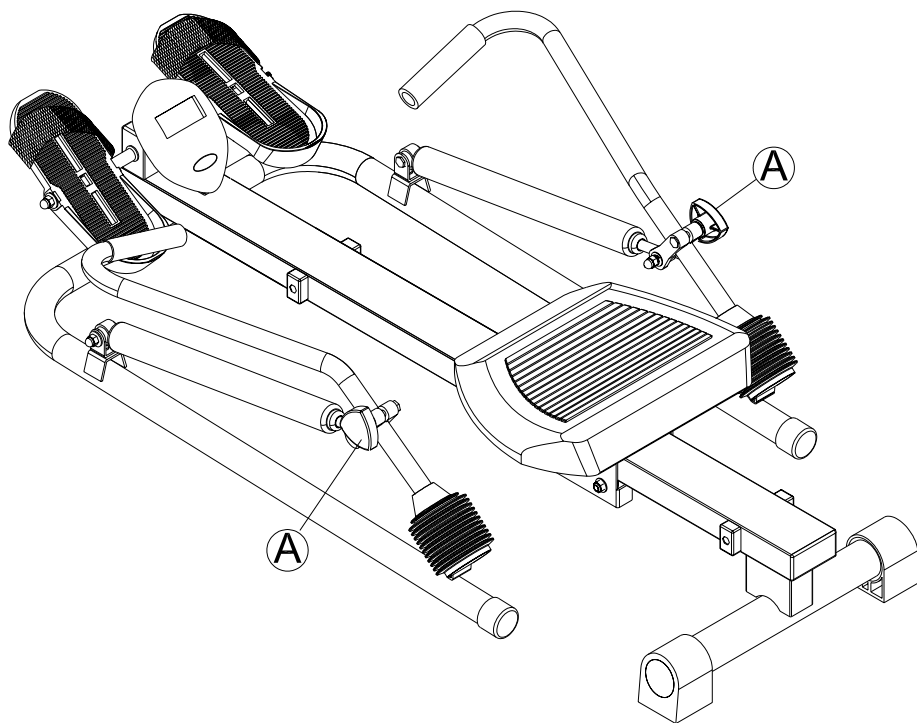


## 5. Ferdig



### Motstandsjustering

Skru løs monteringskruen (A) på åren for å stille motstanden. Plasser justeringskruen (A) høyere på åren for økt motstand. Pass på at motstanden er lik på begge årene. Når du har satt motstanden til et ønsket nivå, stram motstandsskruen (A) godt.



## **Vedlikehold**

- 1. Sjekk regelmessig alle komponentene til apparatet og stram dem dersom det behøves.**
- 2. Bruk kun mildt såpeskum eller et mildt (ikke slitende) vaskemiddel når du skal rengjøre apparatet.**
- 3. Beskytt computeren mot skader.**
- 4. Hold alltid væsker unna computeren.**
- 5. Ikke utsett computeren for direkte sollys.**
- 6. Oppbevar apparatet i et tørt og varmt rom.**

For henvendelse rundt produktet eller service, se [www.exerfit.no](http://www.exerfit.no) eller [service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)