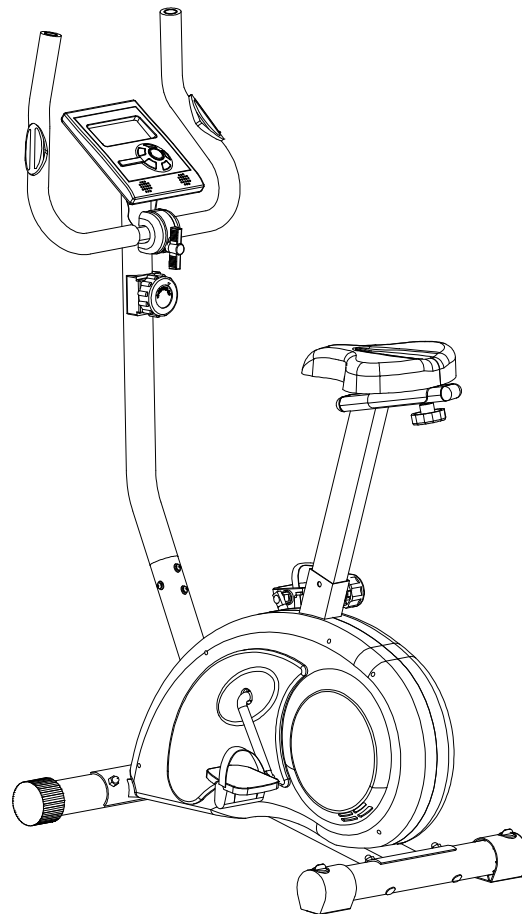


EXERFIT

BRUKERMANUAL **For** **315 Magnetic**



BUILT FOR HEALTH

1. Sikkerhetsinstruksjoner

- Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitte deler.
- Dersom du skulle overlate dette apparatet til en annen person, forsikre deg om at personen er gjort kjent med innholdet og instruksjonene i denne brukerveiledningen.
- Apparatet er kun beregnet på en bruker av gangen.
- Før du benytter deg av apparatet for første gang, forsikre deg om at alle skruer, bolter og andre ledd er strammet riktig og sitter godt.
- Før du påbegynner en treningsøkt, fjern alle skarpe objekter som kan befinne seg rundt apparatet.
- Bruk apparatet kun dersom det virker som det skal.
- Dersom en del er ødelagt, slitt eller mangelfull, må denne delen byttes ut umiddelbart. Ikke benytt deg av apparatet før det har blitt reparert.
- Foreldre, foresatte og andre oppsynspersoner må være klar over deres ansvar i situasjoner hvor apparatet blir benyttet på en måte det ikke er designet for.
- Dersom du tillater barn å benytte seg av apparatet, forsikre deg om at du er klar over barnets mentale og fysiske utvikling samt deres temperament. Barn bør kun benytte seg av apparatet når det er en voksen person tilstede som kan instruere barnet i sikker og riktig bruk av apparatet. Apparatet er ikke et leketøy.
- Forsikre deg om at det er nok rom rundt apparatet når du monterer det.
- Vær klar over at uriktig og overdrevet trening kan være skadelig for helsen.
- Pass på at ingen spaker eller justeringsskruer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningen.
- Når du monterer apparatet, pass på at det står stabilt og at mulige ujevnheter i overflaten er jevnet ut.
- Ikle deg alltid passende bekledning og sko når du benytter deg av apparatet. Klærne bør være relativt tettsittende så de ikke vikler seg inn i apparatets bevegelige deler. Benytt deg av rene joggesko når du bruker apparatet.
- Før du påbegynner et nytt treningsprogram bør du alltid konsultere med en lege. Din lege kan forsyne deg med viktig informasjon vedrørende din individuelle intensitet, samt riktige spisevaner.

2. Viktige merknader

- Monter apparatet etter instruksjonene i denne brukerveiledningen. Pass på at du kun benytter deg av deler som følger med og som er designet for dette apparatet. Før du påbegynner monteringen, bør du benytte deg av delelisten i denne brukerveiledningen for å forsikre deg om at du har alle deler du trenger.
- Monter apparatet på en tørr og jevn overflate, og alltid beskytt det mot fuktighet. For å beskytte underlaget, anbefales det at du benytter en matte under apparatet.
- Ingen treningsapparater er leketøy. Det er derfor viktig at apparatet kun blir brukt av eller i nærvær av personer som er riktig informert om apparatet.
- Dersom du opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerter eller annet form for ubehag, bør du umiddelbart avslutte treningen og kontakte lege.
- Pass på at verken du eller personer i nærheten beveger seg for nære apparatets bevegelige deler under bruk.
- Når du justerer spaker og/eller justeringsskruer, pass på at de er justert riktig og ta merke av maks justeringsposisjon.
- Ikke tren umiddelbart etter et måltid.

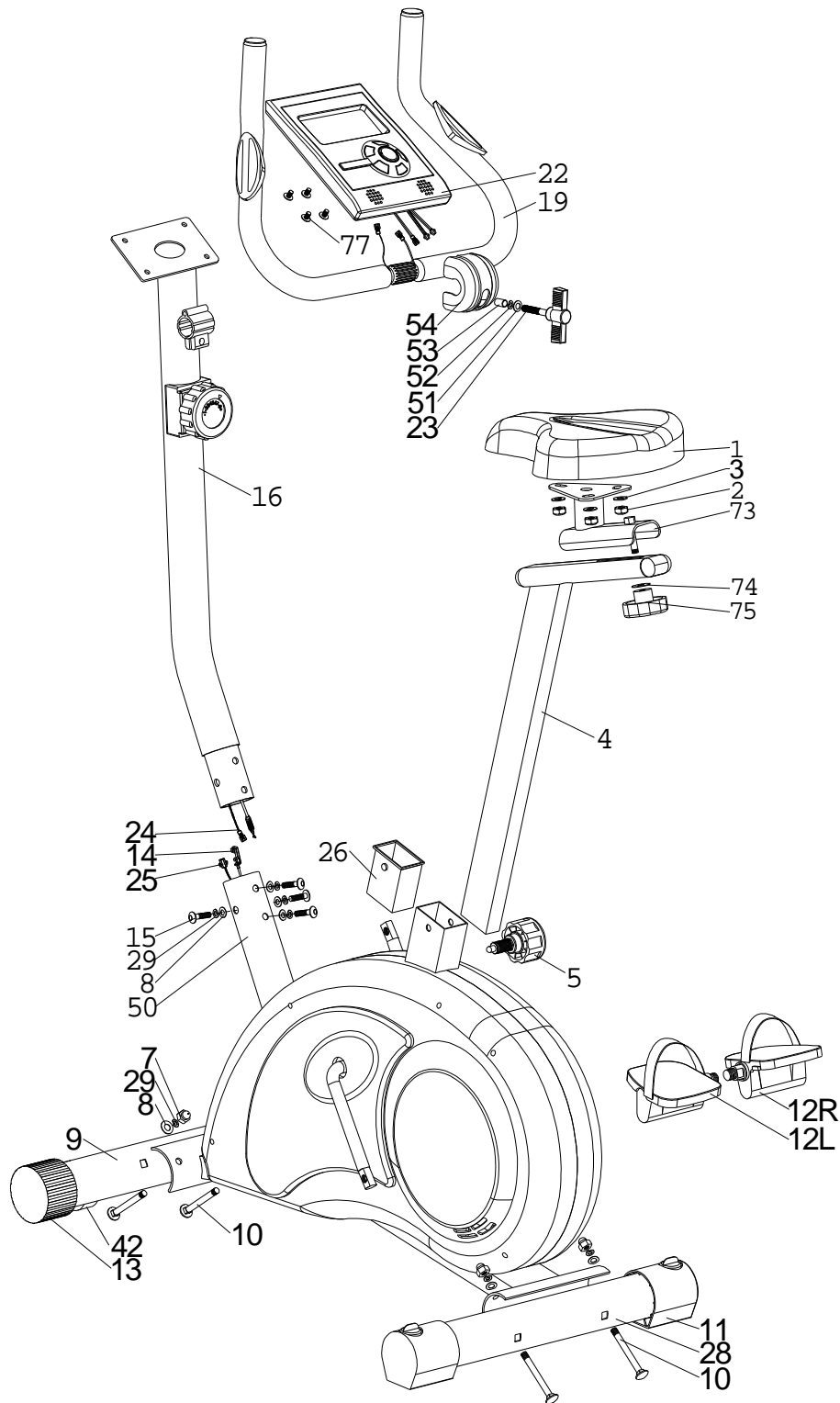
3. Deleliste

Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant.
1	Sete	LS-A16	1
2	Mutter, nylon	M8*1.25*8T	3
3	Skive, flate	M8	3
4	Setestamme		1
5	Justeringsskrue	D56xM16x24xD8	1
6L	Kjededeksel, venstre		1
6R	Kjededeksel, høyre		1
7	Mutter, kuppel	M8x1.25x15	4
8	Skive, kurvet	D22xD8.5x1.5T	8
9	Stabilisator	D60*1.5T*500L	1
10	Låsebolt	M8x1.25x75L	4
11	Fotkapsel, rund	D60*D67*43	2
12L\R	Pedal	JD-11A	1
13	Fotkapsel, justerbar	D60xD71x78L	2
14	Motstandskabel, nedre	1100L	1
15	Bolt	M8x1.25x20L	4
16	Styrestamme		1
17	Motstandskabel, øvre	500L	1
18	Håndpuls	500L	2
	Pulskabel	500L	2
19	Styre	D22.2x470x350x1.5T	1
20	Endekapsel, rund	D7/8"x17L	2
21	Skum	D20*7T*530	2
22	Computer	B-11305(A00)	1
23	T-spak	M8x1.25x55	1
24	Computerkabel, øvre	900L	1
25	Computerkabel, nedre	850L	1
26	Tubeplugg	30x60x150L*1.5T	1
27	Bolt	M10*1.5*35L	1
28	Stabilisator	D60*1.5T*410L	1
29	Springskive	D15.4xD8.2x2T	8
30	Disk, oval		2

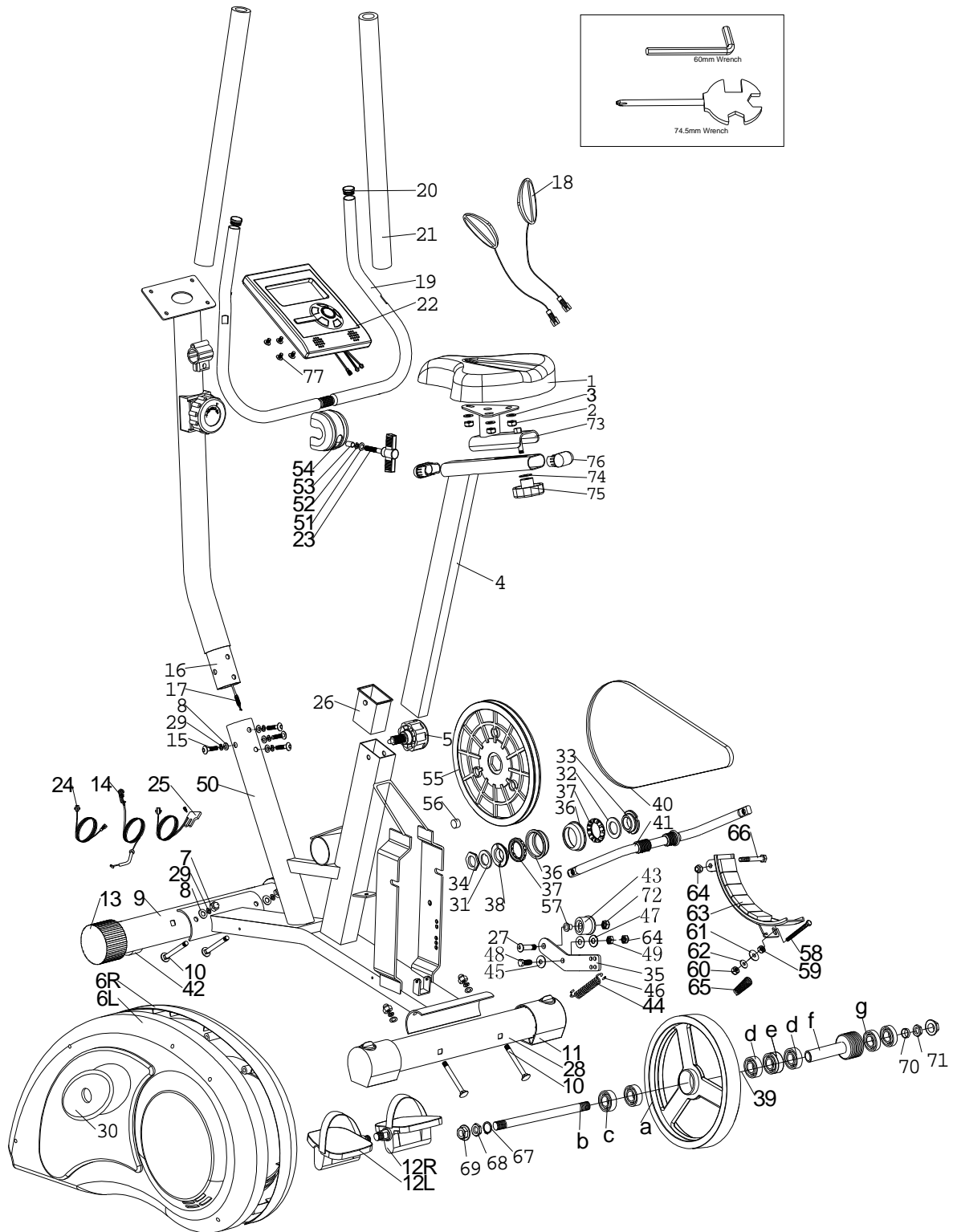
31	Låseplate (2)	D35xD22x3T	1
32	Låseplate for gir	D40.5xD24x3T	1
33	Låsebolt (høyre)	D45x12T	1
34	Låsemutter	D7/8"x24x4T	1
35	Låseplate for drivhjul	156*62.2*3T	1
36	Lagerdeksel	D55.4xD40x17	2
37	Kulelager	5/16"x12	2
38	Låsebolt (venstre)	D45x11.8T	1
39	Svinghjulsett		1
a	Svinghjul	D240*35	1
b	Aksel, svinghjul	D10x120L(3/8"-26UNF)	1
c	Lager	6300-2RS	1
d	Lager	6003-2RS	2
e	Enveislager	D35*16	1
f	Svinghjul, lite	D25.4*D17*60.9	1
g	Lager	6800-2RS	2
40	Polybelte	914J5	1
41	Krank	5 1/2" W:180mm	1
42	Overgangshjul	D60*54.5L	2
43	Drivhjul	D23.8xD38x24	1
44	Fjær	D2.2xD14x65	1
45	Skive, flat	D25xD8.5x2.0T	1
46	Plast deksel	D3*30L	1
47	Flat skive, plastikk	D10*D24*0.4T	2
48	Bolt	M8*1.25*25L	1
49	Beskyttelsesdeksel	80.6*56*52.5	1
50	Hovedramme	D10*D24*0.4T	1
51	Springskive	D15.4xD8.2x2T	1
52	Skive, flat	D16xD8.5x1.2T	1
53	Foring	D8xD12.7x23	1
54	Beskyttelsesdeksel	80.6*56*52.5	1
55	Hjul	D240x21	1
56	Magnet	S10042	1
57	Foring	D20*D14*11.5T	1
58	Bolt	M6*55L	1
59	Mutter	M6*1*6T	1
60	Mutter, nylon	M6*1*6T	1
61	Skive, nylon	D6*D19*1.5T	1
62	Skive, flat	D13*D6.5*1.0T	1
63	Låsebase for magnet		1
64	Mutter, nylon	M8*1.25*8T	1

65	Fjær	D1.0*42L	1
66	Bolt	M8*52L	1
67	C-ring	S-10(1T)	1
68	Mutter	D9.5x3T(3/8"-26UNFx3T)	1
69	Mutter, anti-løs	A	2
70	Låsering	D13*D10*1.9T	1
71	Mutter	D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	1
72	Mutter, nylon	M10x1.5x10T	1
73	Seat adjustable tube		1
74	Flat skive	D28*D8.5*3T	1
75	Justeringskrue	D60x32L(M8x1.25)	1
76	Oval plugg	25*50*32L	2
77	Skruer	M5*0.8*10L	4

4. Sjekkliste

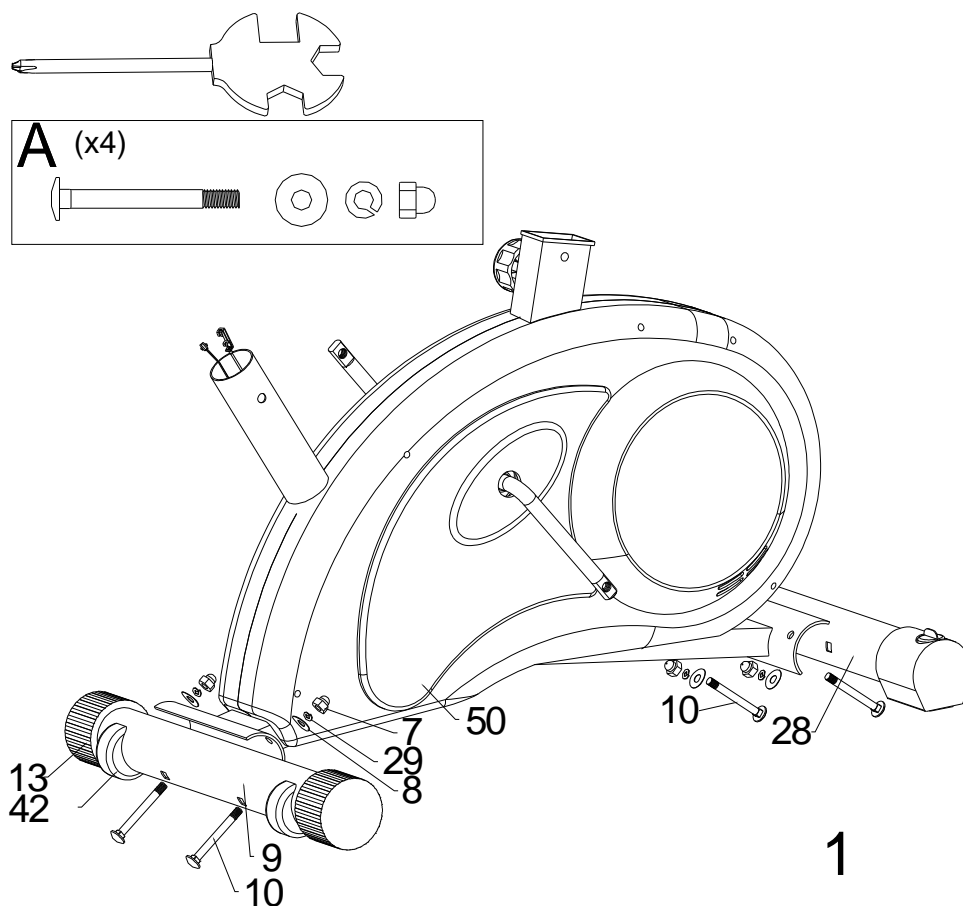


5. Oversiktsdiagram



6. Montering

Før du påbegynner monteringen av apparatet, anbefaler vi deg å velge en plass med nok rom og en jevn overflate. Forsikre deg så om at alle deler er vedlagt ved å benytte deg av delelisten i denne brukerveiledningen. Noen deler kan allerede være forhåndsmontert. Noen skruer/muttere/skiver vil allerede befinne seg der de er ment å monteres. Du vil derfor være nødt til å fjerne disse skruene/mutterne/skivene for å kunne montere riktig del. Det anbefales at du bruker medfølgende verktøy til monteringen av apparatet.

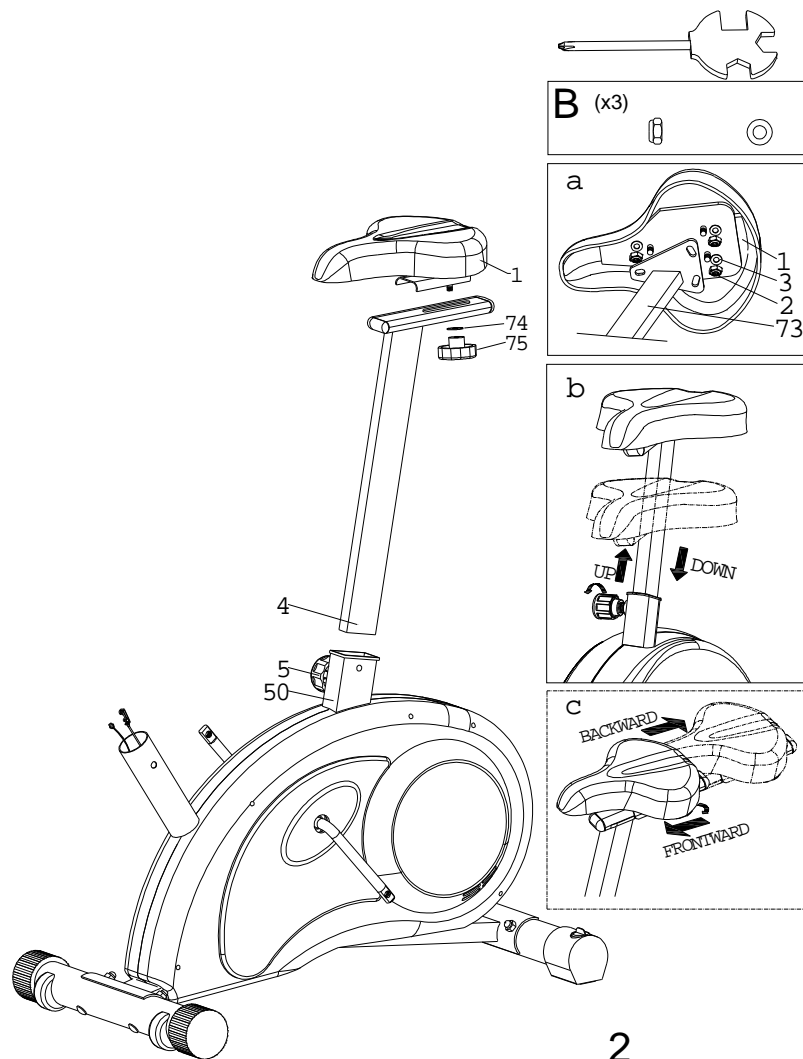


Montering av hovedrammen

Begynn med å plassere fremre (9) og bakre (28) stabilisator til hovedrammen (50). Fest med to skruer (10), to skiver (8), to springskiver (29) og to muttere (7). Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig.

Bruk de justerbare endekapslene (11) til å kompensere for eventuelle ujevnheter i gulvoverflaten. Juster disse kapslene til apparatet står stødig på gulvet.

Fremre stabilisator inneholder transporthjul som vil gjøre det enklere å flytte apparatet fra en posisjon til en annen.



2

Montering av setet

Skru setet (1) til sete sliden (73), med 3 muttere M8(2) og 3 skiver (3) monter så setet på setestammen (4) med hjelp av skiver (74) og justeringsskrue(75).

Før setestammen (4) inn i hovedrammen (50). Velg en høyde som passer deg bra (Dette kan bli justert senere), og lås setestammen i denne stillingen ved hjelp av justeringsskruen(5).

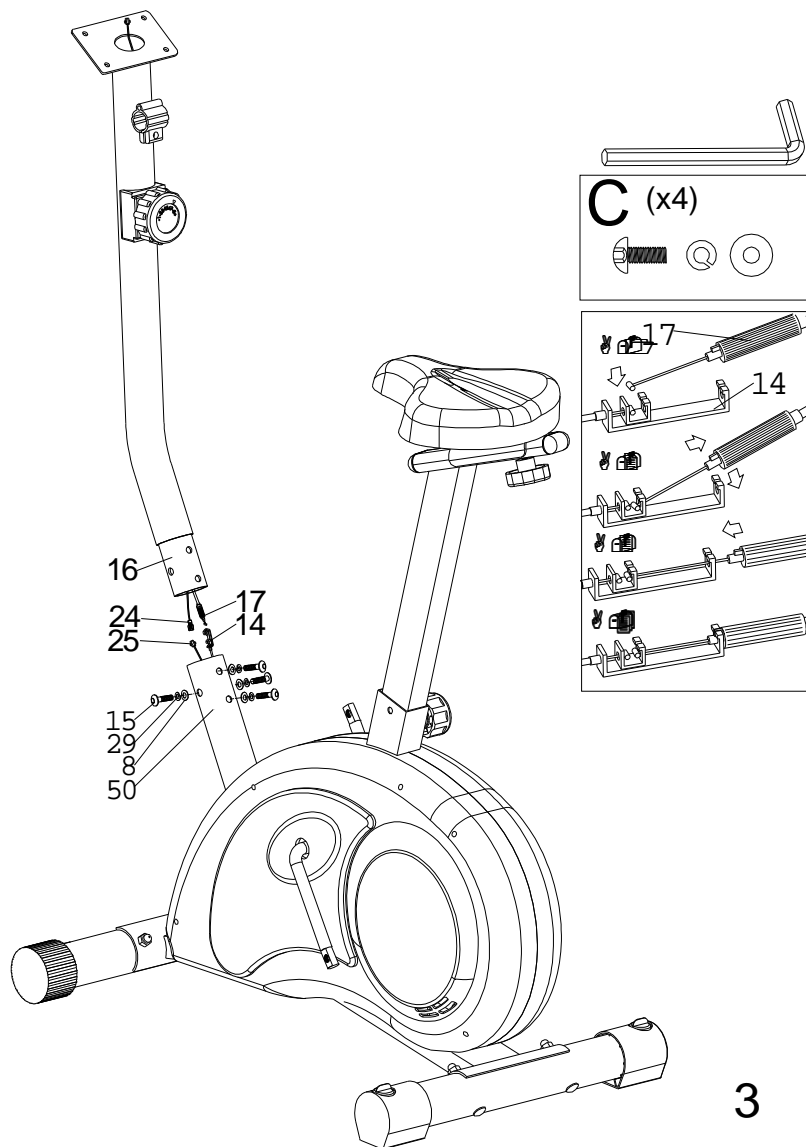
Bruk av justeringsskruen

Skru opp justeringsskruen og dra den ut. Før setestammen opp eller ned til en posisjon som passer for deg. Justeringsskruen må så passe inn i et av hullene på setestammen. Stram så justeringsskruen igjen. Pass på å ikke justere setehøyden utover maks høyde.

Du har justert riktig setehøyde når knærne dine har en liten knekk når pedalene står vertikalt i forhold til hverandre og føttene dine står parallelt med gulvet.

Justeringsskrue (75):

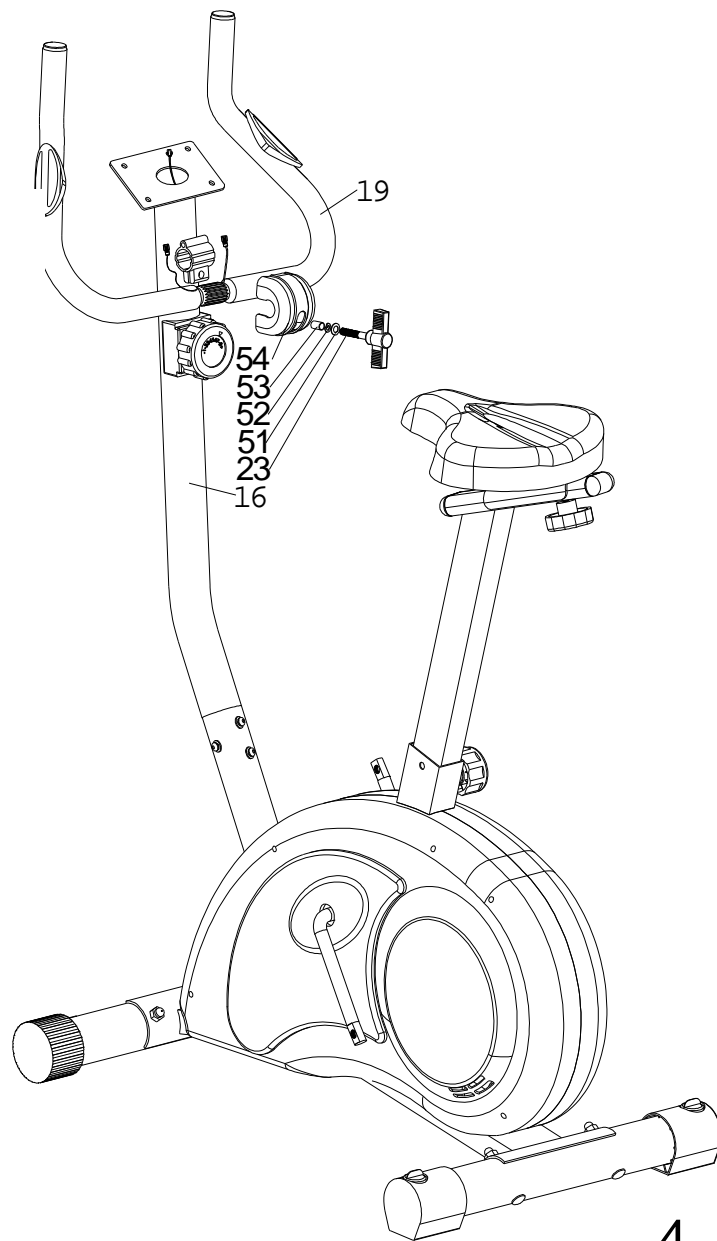
Kan benyttes for å justere setet horisontalt.



3

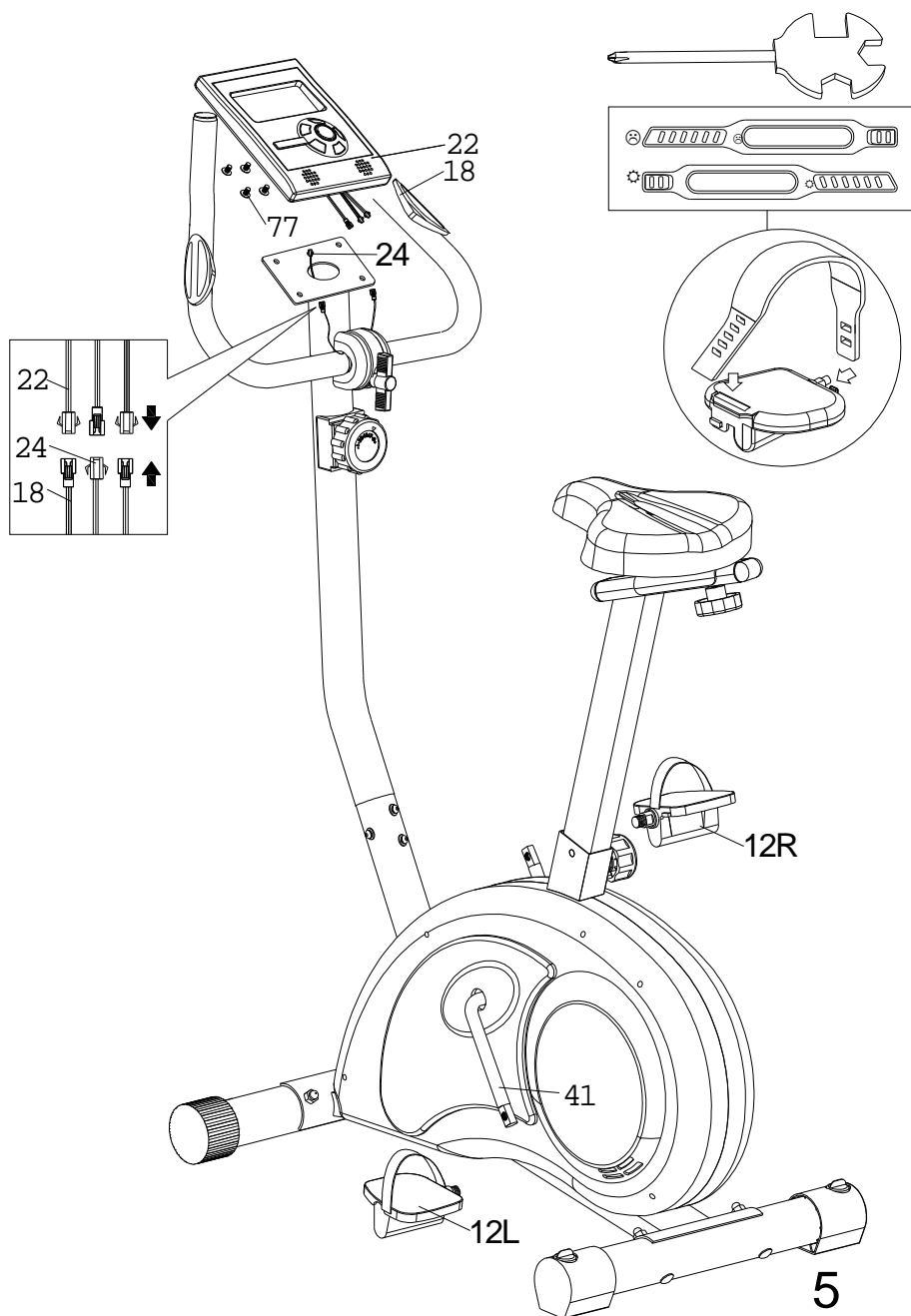
Montering av styrestamme

Skru motstandsskruen på styrestammen (16) i retning mot klokken til laveste motstand. Øvre motstandskabel (17) vil nå peke ut av bunnen av styrestammen, og dette vil gjøre det enklere å koble den til den nedre motstandskabelen (14). Koble disse kablene og fjern sikkerhetsklemmen dersom det er en. Koble øvre (24) og nedre (25) datakabel mellom hovedrammen (50) og styrestammen (16). Før så styrestammen forsiktig inn i hovedrammen uten å legge noen av kablene i klem. Fest styrestammen med fire skruer (15), fire kurvede skiver (8) og fire springskiver (29).



Montering av styre

Plasser styret (19) i styrebraketten på styrestammen (16). Fest styret med beskyttelsesdekslet (54), foringen (53), en flat skive (52), en skive (51) og T-spaken (23). Forsikre deg om at disse delene er strammet riktig. Posisjonen på styret kan justeres senere. For å gjøre dette, skrur du opp T-spaken (23), forandrer posisjonen på styret, og strammer T-spaken igjen.



Montering av computer

Koble øvre computerkabel (24) til computeren (22) og før den på braketten på styresstammen. Koble så pulskabelen (18) til computeren.

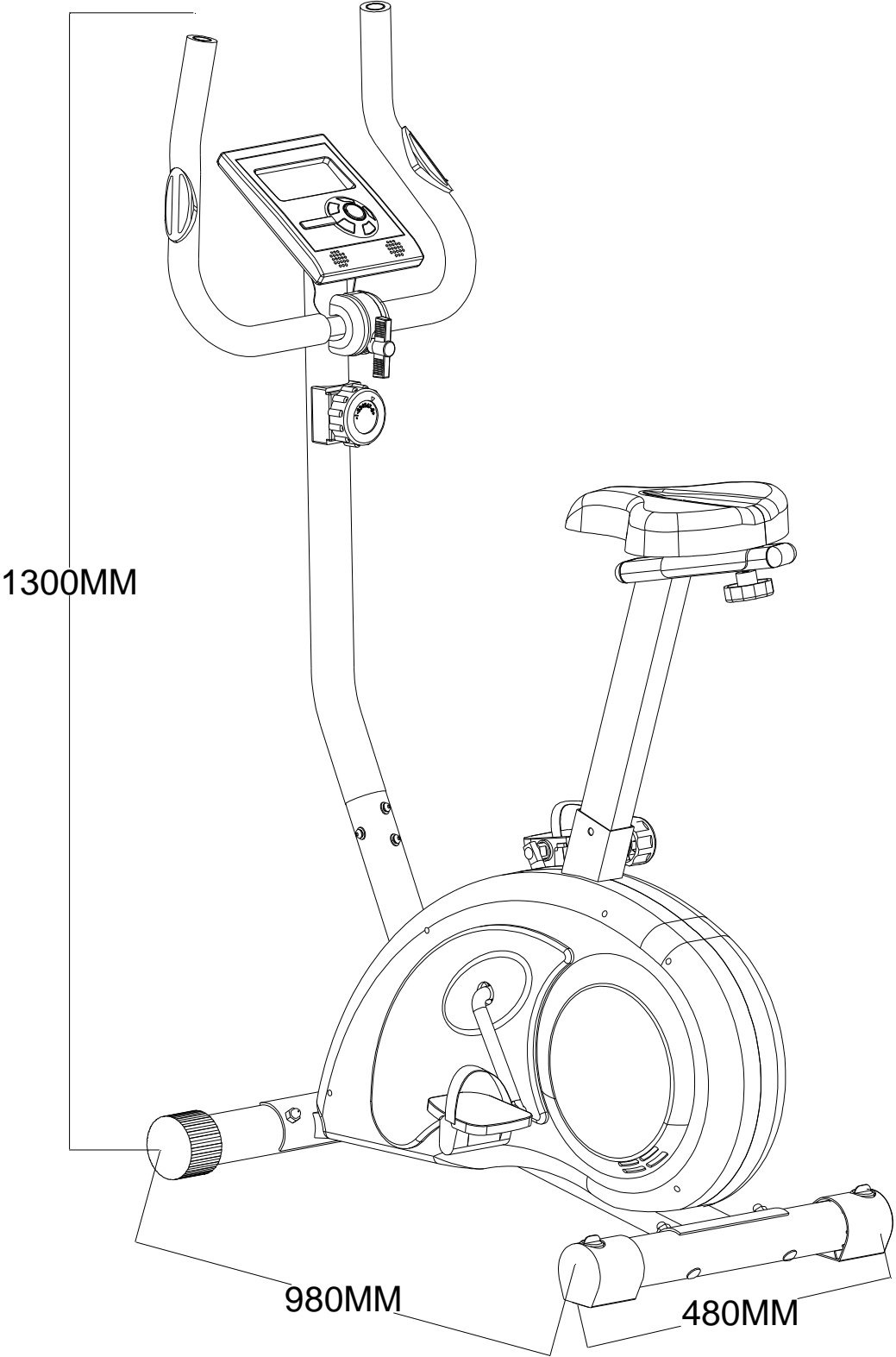
Montering av pedaler

Skru høyre pedal (12R) til pedalkranken (41) i retning med klokken på høyre side av apparatet. Skru venstre pedal (12L) til pedalkranken (41) i retning mot klokken på venstre side av apparatet. Høyre pedal er merket med "R", mens venstre pedal er merket med "L". Apparatet er nå ferdig montert.

7. Vedlikehold

1. Inspiser alle deler av apparatet regelmessig og stram deler dersom dette er nødvendig.
2. For rengjøring av apparatet, bruk kun mildt såpeskum eller et generelt mildt, ikke-slitende vaskemiddel.
3. Beskytt computeren fra skader.
4. Hold alle former for væske unna computeren, adapteren og strømkabelen til enhver tid.
5. Ikke utsett computeren for direkte sollys.
6. Dette apparatet er motordrevet. Motoren befinner seg under kjededekslet. Ikke tillat noen form for væske å penetrere kjededekslet.
7. Når du ikke benytter deg av apparatet, bør det oppbevares i et tørt og varmt rom.

8. Dimensjoner



Norsk brukerveiledning for computer

Verdt å vite før du benytter deg av computeren

Brukerinformasjon:

Du bør skrive inn personlig informasjon før din første treningsøkt. Trykk BODY FAT knappen for å skrive inn informasjon om kjønn, alder, høyde og vekt. Denne informasjonen vil lagres i computeren helt til batteriene fjernes fra batterirommet.

Klokkemodus:

- Computeren vil gå inn i klokkemodus dersom den ikke mottar signaler fra verken apparatet eller knappene etter fire minutter. Du kan trykke ENTER knappen for å skifte mellom klokke og inneværende temperatur, eller du kan trykke hvilken som helst annen knapp for å gå ut av klokkemodus.
- Du kan stille inn tid eller alarm ved å holde ENTER knappen nede i mer enn to sekunder. Bruk UP (opp) og DOWN (ned) knappene for å stille inn tid eller alarm.
- Ved å holde ENTER og UP nede samtidig i over to sekunder, kan du lese av klokken i NO SPEED modus.

Funksjoner:

1. Klokke: Viser inneværende tid i time, minutt og sekund.
2. Alarm: Du kan stille inn en alarm på computeren, og den vil pipe i ett minutt når innstilt alarmtid nåes.
3. Temperatur: Viser inneværende temperatur.
4. Scan: Under trening vil computeren automatisk vise funksjonene Klokke (TIME), hastighet (SPEED), distanse (DISTANCE), kalorier (CALORIES), puls (PULSE) og rotasjoner pr minutt (RPM) på skjermen i seks sekunder hver, dersom du ikke trykker ENTER for å gå ut av auto-scan funksjonen. Når computeren går ut av manuell scanning, vil beskjedvinduet vise beskjeden "SCAN" i to sekunder før den skifter til auto-scan funksjonen.
5. Tid: Viser treningstiden din i minutter og sekunder. Computeren vil automatisk telle opp fra 0:00 til 99:59 med et sekunds intervaller. Du kan også programmere computeren til å telle ned fra en satt verdi ved å bruke UP og DOWN knappene. Dersom du fortsetter å trene etter at målverdien er nådd, vil computeren indikere før den nullstiller seg til tiden du opprinnelig stilte inn.
6. Hastighet: Viser inneværende hastighet til km/t eller mile/t. Dersom computeren ikke mottar noe hastighetssignal, vil computeren vise beskjeden "NO SPEED" i beskjedvinduet.
7. Distanse: Viser samlet distanse fra samtlige av dine treningsøkter opp til en maks verdi av 99.9 kilometer eller miles.
8. Kalorier: Computeren vil beregne et omtrentlig antall kalorier som du har forbrent.
9. Puls: Computeren vil lese av din puls og vise den i slag pr minutt under treningsøkten din. Dersom den ikke mottar noe pulssignal, vil beskjeden "NO PULSE" komme opp i beskjedvinduet.
10. RPM: Pedalrotasjon målt i rotasjoner pr minutt.
11. Alder: Du kan programmere inn en alder fra 10 til 99 år. Dersom du ikke ønsker å stille inn en alder, vil standardverdien være 35 år.

12. Rekonvalesens: Under startfasen, grip rundt håndpulssensorene eller ha pulsbeltet festet rundt brystet ditt og trykk PULSE RECOVERY knappen. Computeren vil så vise beskjedden "HOLD SENSOR". Klokken vil telle ned fra 60 sekunder. Straks den når null, vil computeren vise din rekonvalesens status med en karakter fra F1.0 til F6.0. Karakteren din vil bety følgende:

	F1.0		betyr STRÅLENDE
F1.0	<input type="checkbox"/>	F2.0	betyr VELDIG BRA
F2.0	<input type="checkbox"/>	F2.9	betyr BRA
F3.0	<input type="checkbox"/>	F3.9	betyr GREIT
F4.0	<input type="checkbox"/>	F5.9	betyr UNDER GJENNOMSNIETET
	F6.0		betyr DÅRLIG

Merk: Dersom computeren ikke mottar noe pulssignal, vil beskjedden "NO PULSE" vises i beskjedvinduet. Dersom beskjedden "DETECTED FAIL" kommer opp i beskjedvinduet, trykker du PULSE RECOVERY på nytt, og forsikrer deg om at du holder godt rundt håndpulssensorene eller at pulsbeltet sitter riktig.

Knapper:

Det er seks knapper på computeren. De fungerer på følgende måte:

1. UP (opp): -I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å øke verdier for tid, distanse, kalorier, alder, vekt, høyde etc. og for å velge kjønn.
-I klokkemodus kan du trykke denne knappen for å stille klokke og alarm.
2. DOWN (ned): -I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å senke verdier for tid, distanse, kalorier, alder, vekt, høyde etc. og for å velge kjønn.
-I klokkemodus kan du trykke denne knappen for å stille klokke og alarm.

Merk: I innstillingsmodus kan du holde UP og DOWN knappene nede samtidig i over to sekunder for å nullstille alle verdier til standardverdi.

3. ENTER/RESET: - Trykk denne knappen for å bekrefte alle verdivalg.
- Under "NO SPEED" modus kan du holde denne knappen nede i over to sekunder for å starte computeren på nytt.
4. BODY FAT: Trykk denne knappen for å skrive inn personlig informasjon før computeren kalkulerer ditt kropps fettnivå.
5. MEASURE: Trykk denne knappen for å få dine verdier for BMI og BMR.
 - a. **FAT %:** Indikerer kroppens fettprosent.
BMI (Body Mass Index): BMI måler kroppsfett basert på høyde og vekt. Denne verdien er gjeldende både for kvinner og menn.
 - b. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Din BMR viser antall kalorier kroppen din trenger for å fungere. Dette tar ikke aktivitet med i beregningen, kun energien

kroppen din trenger for å opprettholde hjerteaktivitet, pusting og normal kroppstemperatur. Den måler kroppen din hvilende, ikke sovende, i romtemperatur.

6. PULSE RECOVERY: Trykk denne knappen for å aktivisere rekonvalesensfunksjonen.

	F1.0		betyr STRÅLENDE
F1.0	<input type="checkbox"/>	F2.0	betyr VELDIG BRA
F2.0	<input type="checkbox"/>	F2.9	betyr BRA
F3.0	<input type="checkbox"/>	F3.9	betyr GREIT
F4.0	<input type="checkbox"/>	F5.9	betyr UNDER GJENNOMSNIETET
	F6.0		betyr DÅRLIG

Feilmeldinger:

E: Når hastigheten er over 999.9 km/t eller mile/t, vil computeren vise feilmeldningen "E".

Err: Dersom under avlesning av kroppsfettfunksjonen eller rekonvalesensfunksjonen computeren ikke mottar noe signaler innen 20 sekunder, vil feilmeldingen "Err" vises i beskjedvinduet. Du kan trykke hvilken som helst knapp for å gå ut av denne feilmeldingen.