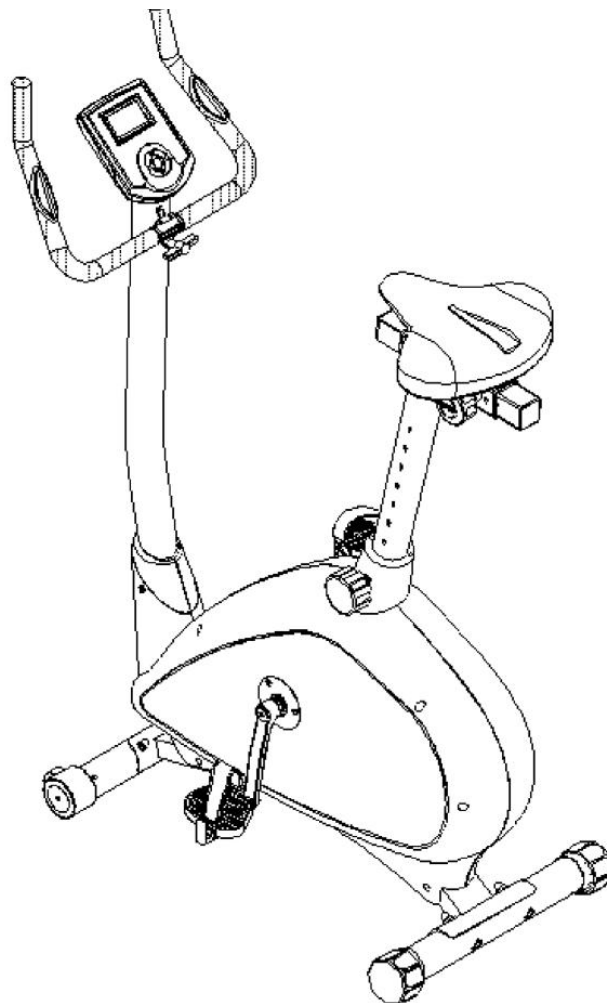


EXERFIT

BRUKSANVISNING för 440 Magnetic



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

SÄKERHET OCH FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2
FØR DU BEGYNNERINNAN DU BØRJAR	3
MONTERING	4
DISPLAY	14
MÅTA HJÅRTRYTM	15
ØVERSIKTSDIAGRAM.....	18
LISTA ØVER DELAR	19
VIKTIGT BETRÅFFANDE SERVICE	20
BESTÅLLNING AV RESERVDELAR:	20

SÅKERHET OCH FØRHÅLLNINGSGREGLER

VIKTIGT! Innan du brjar använda detta träningsredskap bör du tala med din läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal och/eller har kända hälsoproblem. Varken tillverkare eller distributör av detta träningsredskap tar något som helst ansvar om det skulle uppstå skada på person eller egendom när detta träningsredskap används.

FØRHÅLLNINGSGREGLER OCH TIPS

1. Det r ägaren ansvar att försäkra sig om att alla som ska använda detta träningsredskap har lst och satt sig in i denna bruksanvisning, inklusive alla varningar och förhållningsregler.
2. Max. anvndarvikt fr träningsredskapet r 113 kg.
3. Träningsredskapet bör endast användas på ett jämnt underlag. Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget.
4. Träningsredskapet är avsett att användas inomhus. Du rekommenderas inte att placera träningsredskapet i garaget, utomhus (inte ens under tak) eller nära vatten.
5. Använd inte träningsredskapet om det r vtt.
6. Klä dig i bekväma, bra träningsskor och lämpliga träningskläder. Använd inte träningsredskapet iförd sandaler, strumpor eller barbent.
7. Husdjur bör inte få komma nära träningsredskapet.
8. Lämna aldrig barn utan uppsikt nära träningsredskapet.
9. Använd inte träningsredskapet där det förvaras syrgas eller där det används aerosolprodukter.
10. Fr inte in några föremål eller kroppsdelar i någon som helst öppning på träningsredskapet.
11. Träningsredskapet r endast avsett att användas av en person åt gången.
12. Service av träningsredskapet bör endast utföras av en behörig servicerepresentant. Information om service finns på sista sidan i denna bruksanvisning.
13. Om dessa instruktioner inte följs, kan det resultera i att trningsredskapets garanti upphävs.

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har köpt Exerfit 440 Magnetic. Denna kvalitetsprodukt är utvecklad för att tillgodose dina kardiovaskulära träningsbehov. Innan du börjar ber vi dig att läsa igenom bruksanvisningen och bekanta dig med ditt nya träningsredskaps funktioner.

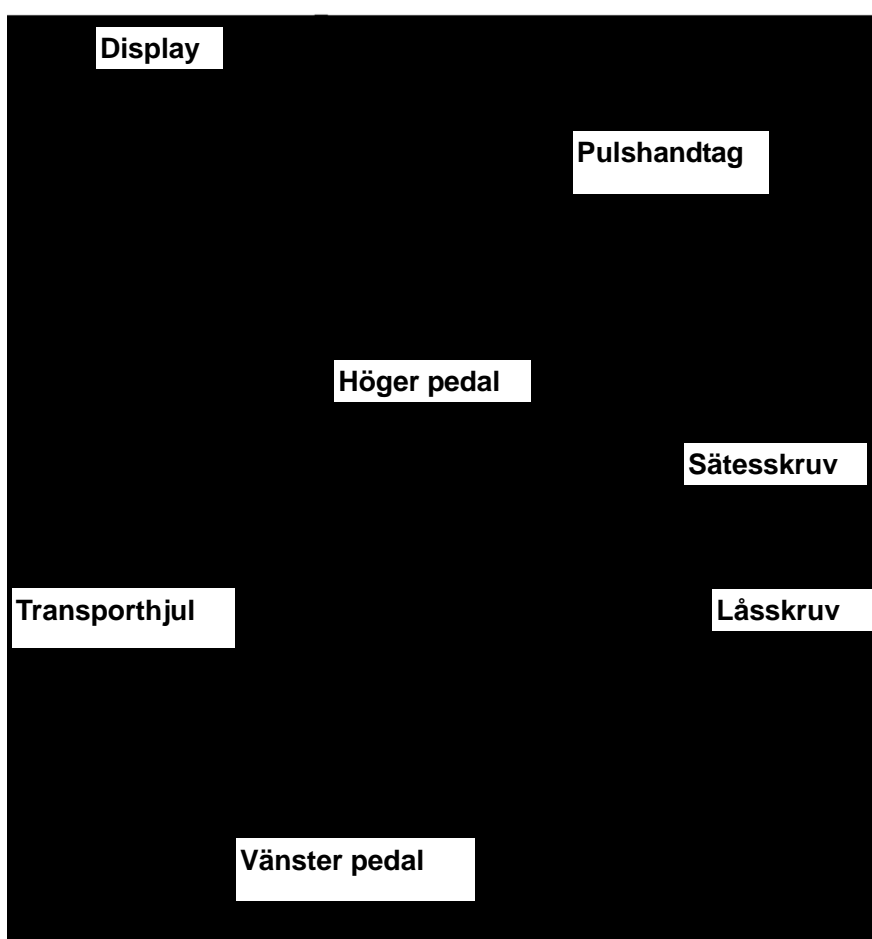
Du förebygger träningskador genom att avsätta tid för att värma inför träning, och att stretcha efter träningen.

Om du tar medicin bör du rådfråga din läkare innan du använder träningsredskapet, för att få veta om din medicinering kan påverka din hjärtrytm.

Om du har hjärtproblem/inte har tränat på länge/är äldre än 35 år, bör du inte använda de förhandsinställda programmen utan att först ha rådfrågat din läkare.

För att undvika risken för elstöt ska du alltid se till att hålla displayen torr. Utsätt inte den för någon form av vätska. Du rekommenderas att dricka ur en vattenflaska med kork medan du använder träningsredskapet.

Se illustrationen för att bekanta dig med delarna.



MONTERING

Ta bort förpackning och emballage innan du börjar montera ihop träningsredskapet. Bild 1:

Fäst främre stabilisator (4) vid huvudramen (1) med hjälp av:

2 x låsbultar

2 x brickor

2 x muttrar

Gör likadant med den bakre stabilisatorn (4).

Kontrollera att den främre stabilisatorn (4) med transporthjulen (13) och den bakre stabilisatorn (4) med fothättorna (18) monteras på främre respektive bakre del av huvudramen (1).

Bild 1

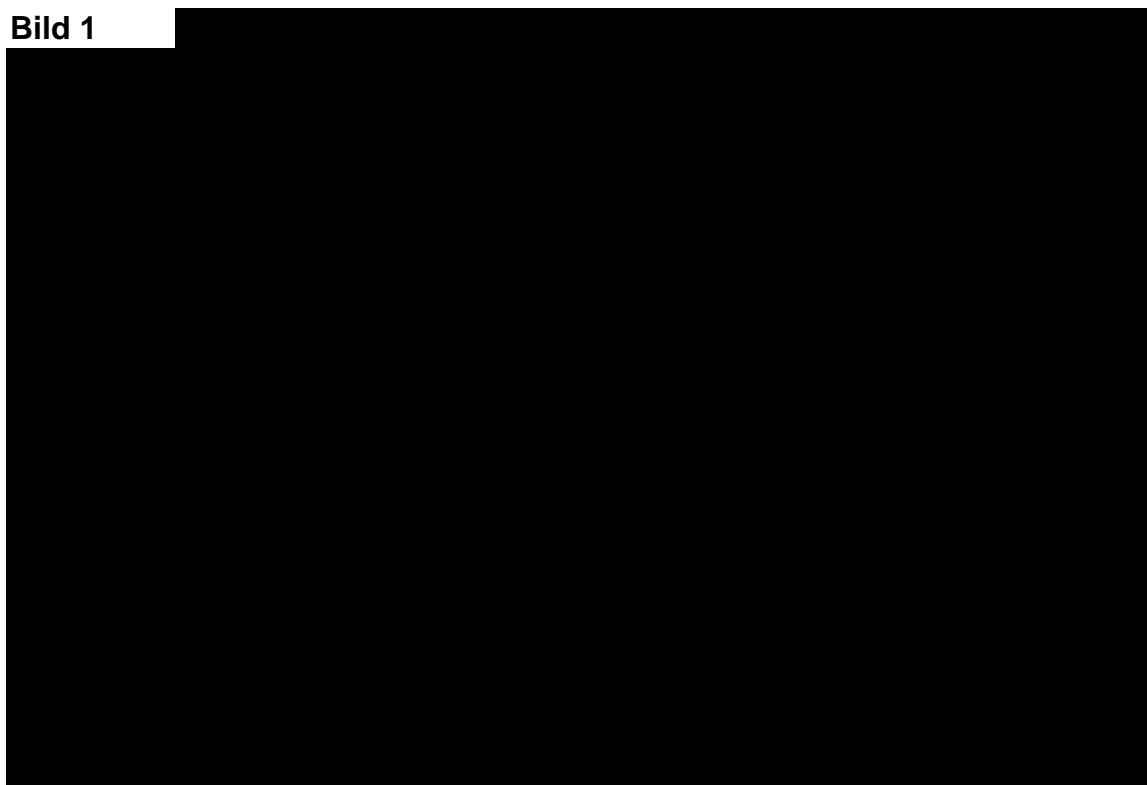


Bild 2:

Skruva låsskruven (36) motsols för att lossa den. Dra den därefter mot dig och håll kvar. För samtidigt in sätesstången (60) i huvudramen (1). Släpp därefter in låsskruven i sätesstången och spänn den genom att skruva medsols.

VIKTIGT!

Låsskruven (36) måste spännas ordentligt innan du använder sätet.

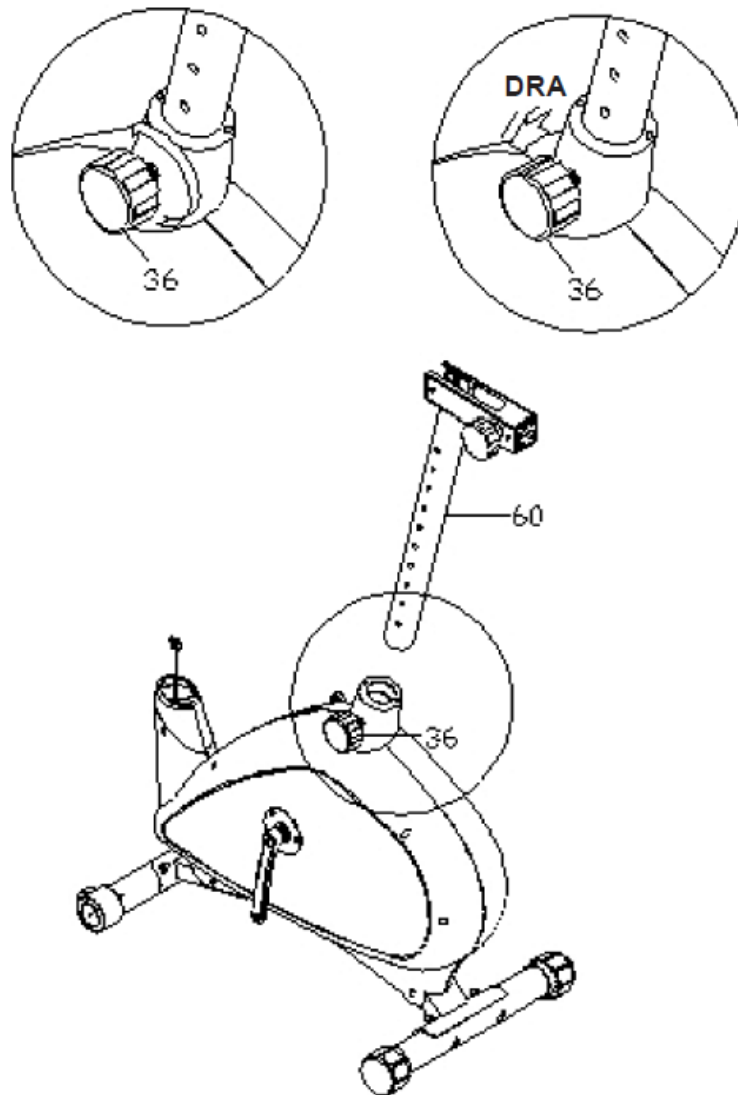
Bild 2

Bild 3:

Steg 1: Skruva in höger pedal (31) i hålet på höger vevstång (23) och spänn genom att skruva medsols.

Obs! Höger pedal (31) är märkt med "R".

Steg 2: Skruva in vänster pedal (30) i hålet på vänster vevstång (22) och spänn genom att skruva motsols.

Obs! Vänster pedal (30) är märkt med "L".

Bild 3

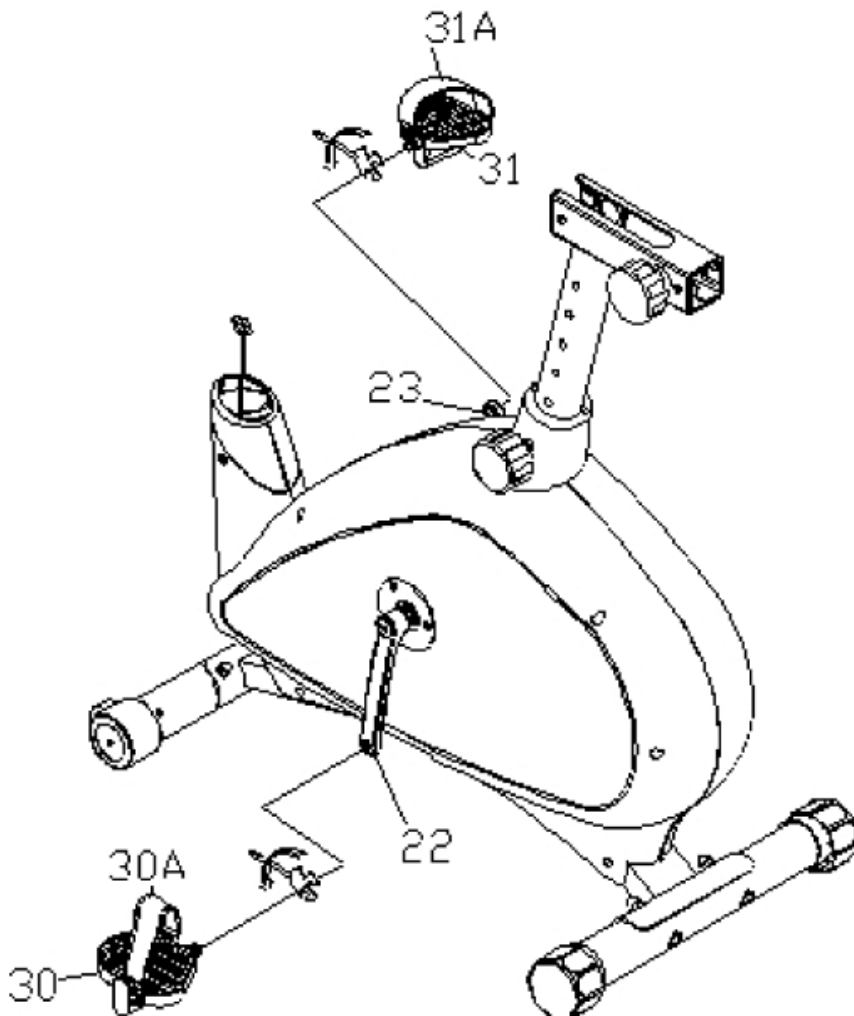


Bild 4:

Steg 1: Fäst sätet (9) vid säteskenan (3) och sätt fast den med hjälp av multiverktyget. Skruva åt den vänstra muttern på sätet medsols (enligt bild).

- Steg 2:**
- Skruva låsskruven (5) motsols för att lossa den.
 - Dra säteskruven (5) mot dig och håll kvar. För samtidigt in säteskenan (3) i sätesstången (60) till önskad position.
 - Släpp in säteskruven (5) i hålet på sätesstången (60) och skruva fast den medsols.

Bild 4

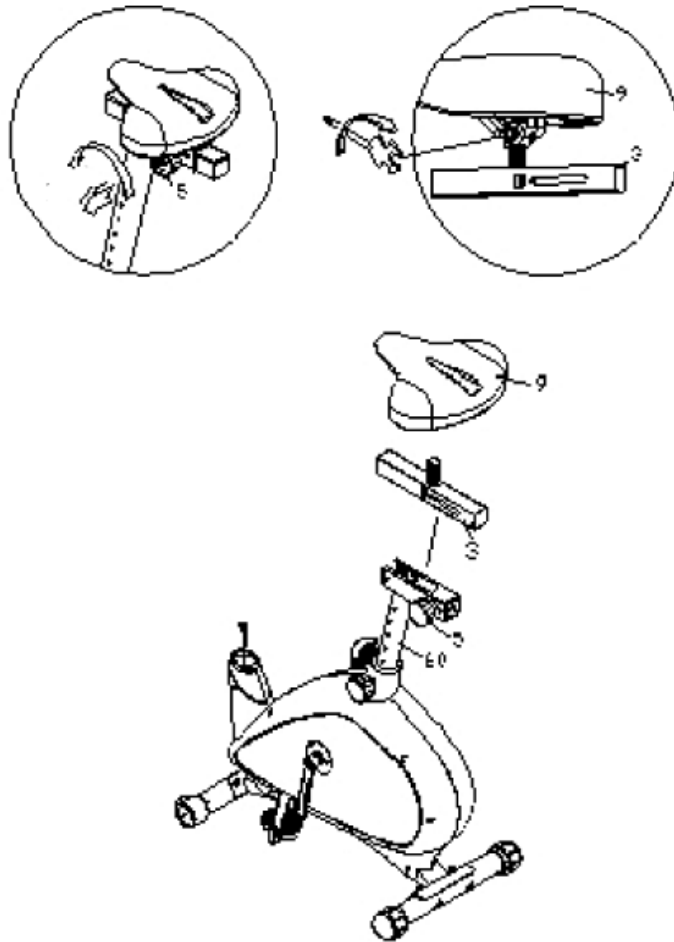


Bild 5:

- Steg 1:**
- a. För in displayröret (2) genom displayskyddet (16).
 - b. Anslut förlängningsvajern (58) i displayröret till växellådans vajer (8) i huvudramen (1)
 - c. Sätt på displayröret (2) på huvudramen (1) och fäst med:
6 x sexkantskruvar (55)
6 x brickor (56)
- Steg 2:** Sänk ner displayrörskyddet (16) i displayröret (2) och fäst det med två skruvar (14).

Bild 5

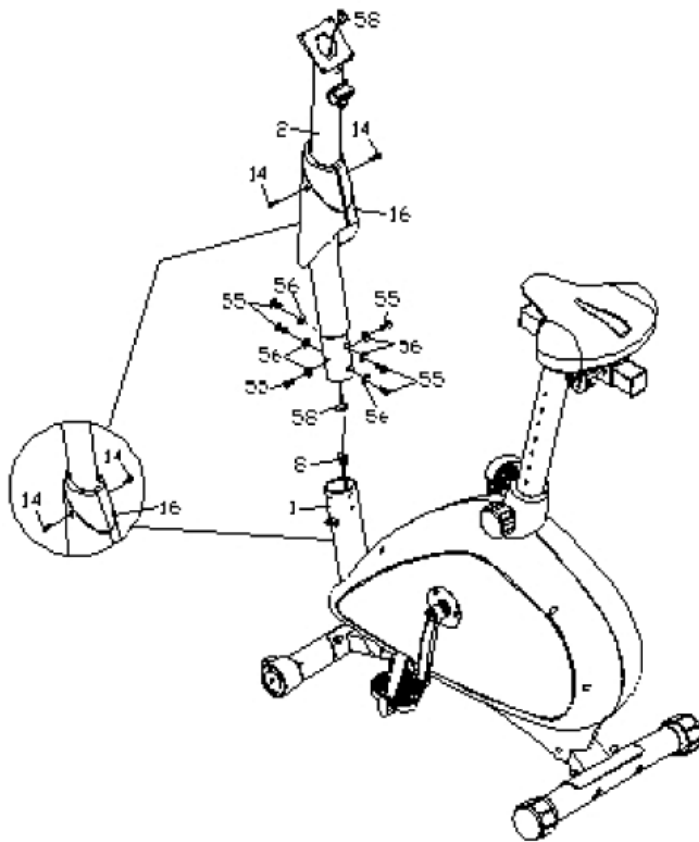


Bild 6:

Steg 1: För in handpulsvavrarna (66) i hålet på displayröret (2) och dra upp dem genom öppningen överst på röret.

Steg 2: Fäst pulshandtaget (10) vid displayröret (2) med hjälp av en låsskruv (67).

Bild 6

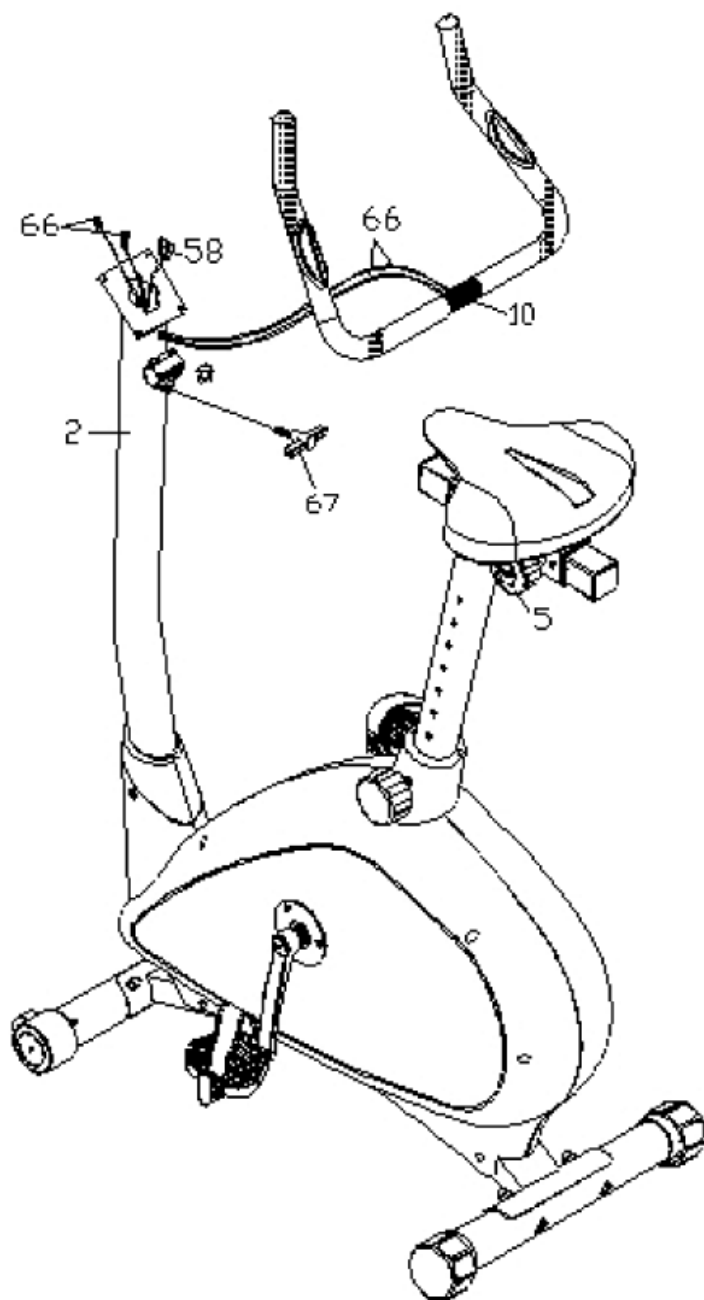


Bild 7:

Tryck på denna knapp för att växla mellan kilometer och engelska mil.

Bild 7

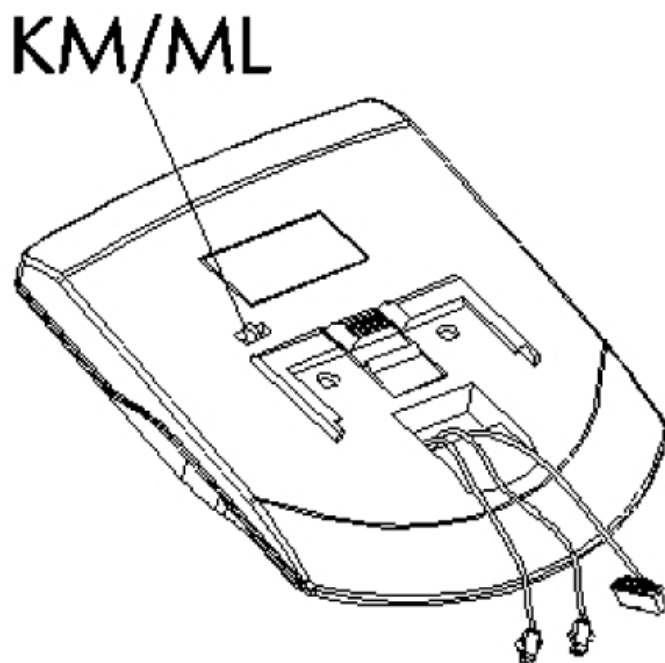


Bild 8:

Anslut handpulsvajrarna (66) till förlängningsvajern (58) till vajrarna på displayen (15).
Fäst displayen vid displayröret (2) med fyra skruvar (39).

Obs! De fyra skruvarna (39) sitter redan på displayen (15) vid leverans.

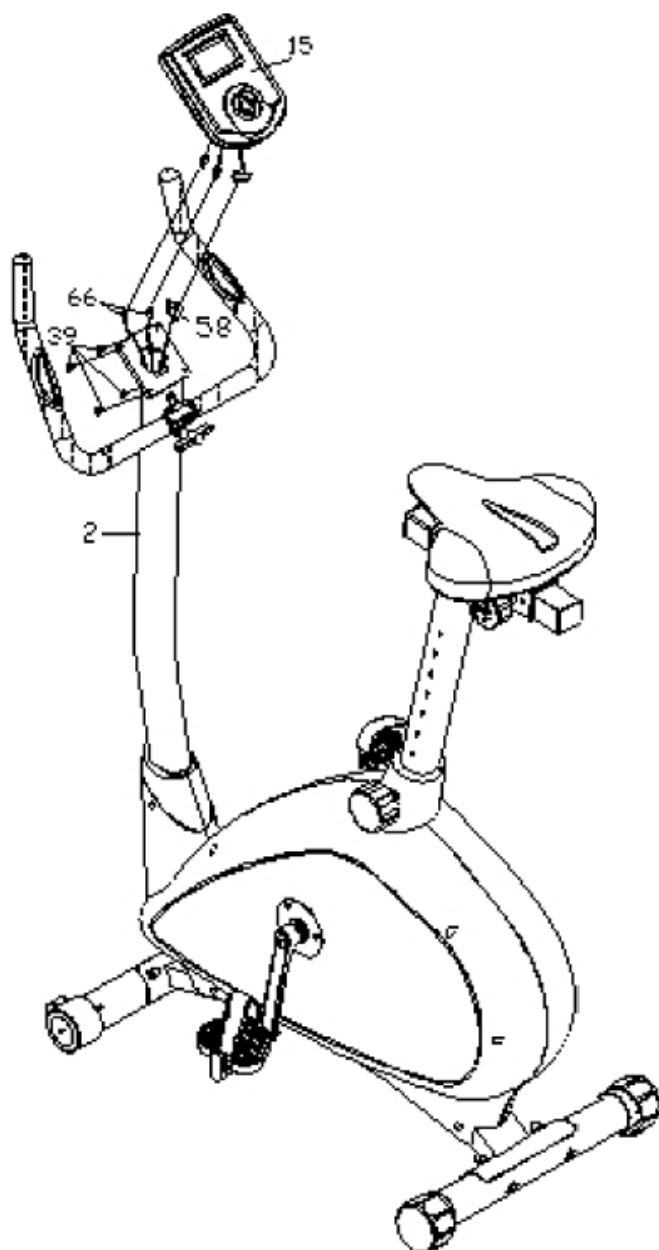
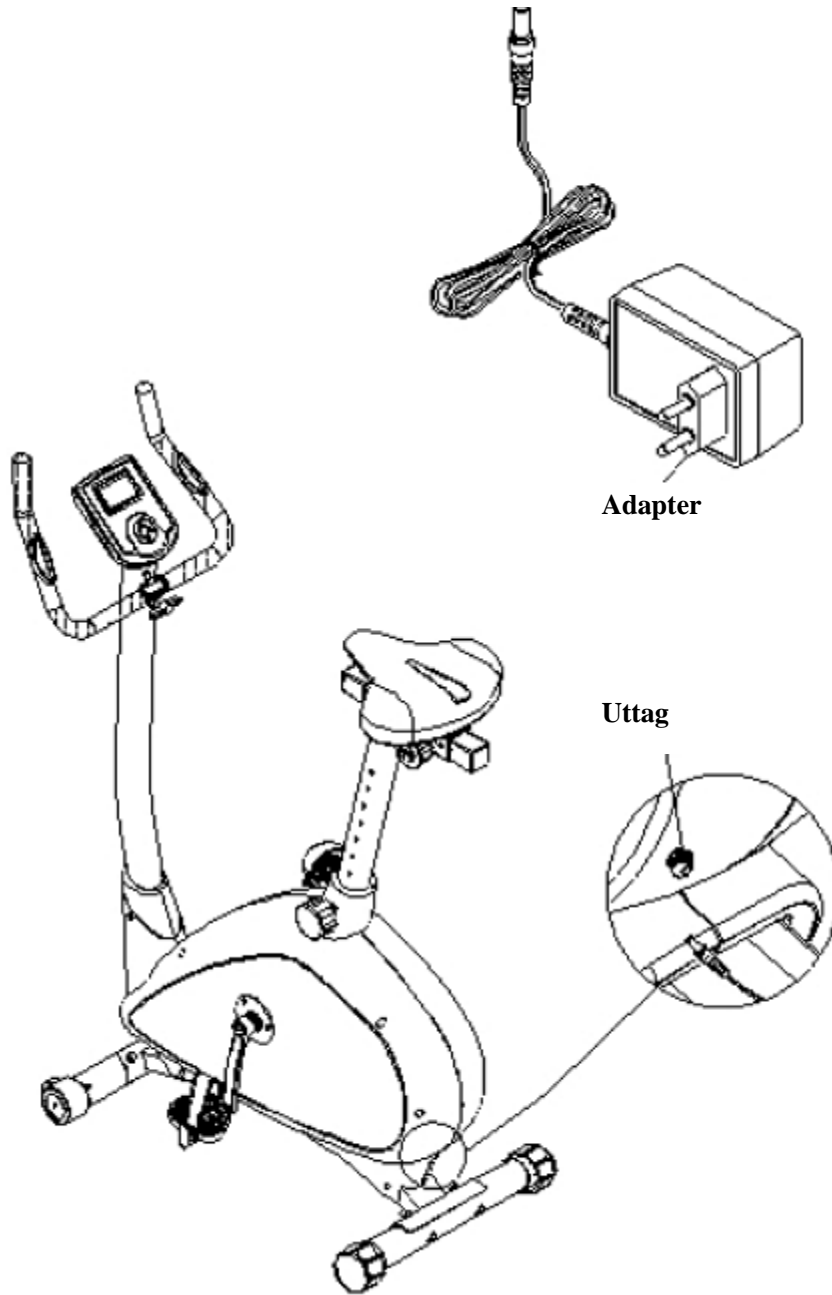
Bild 8

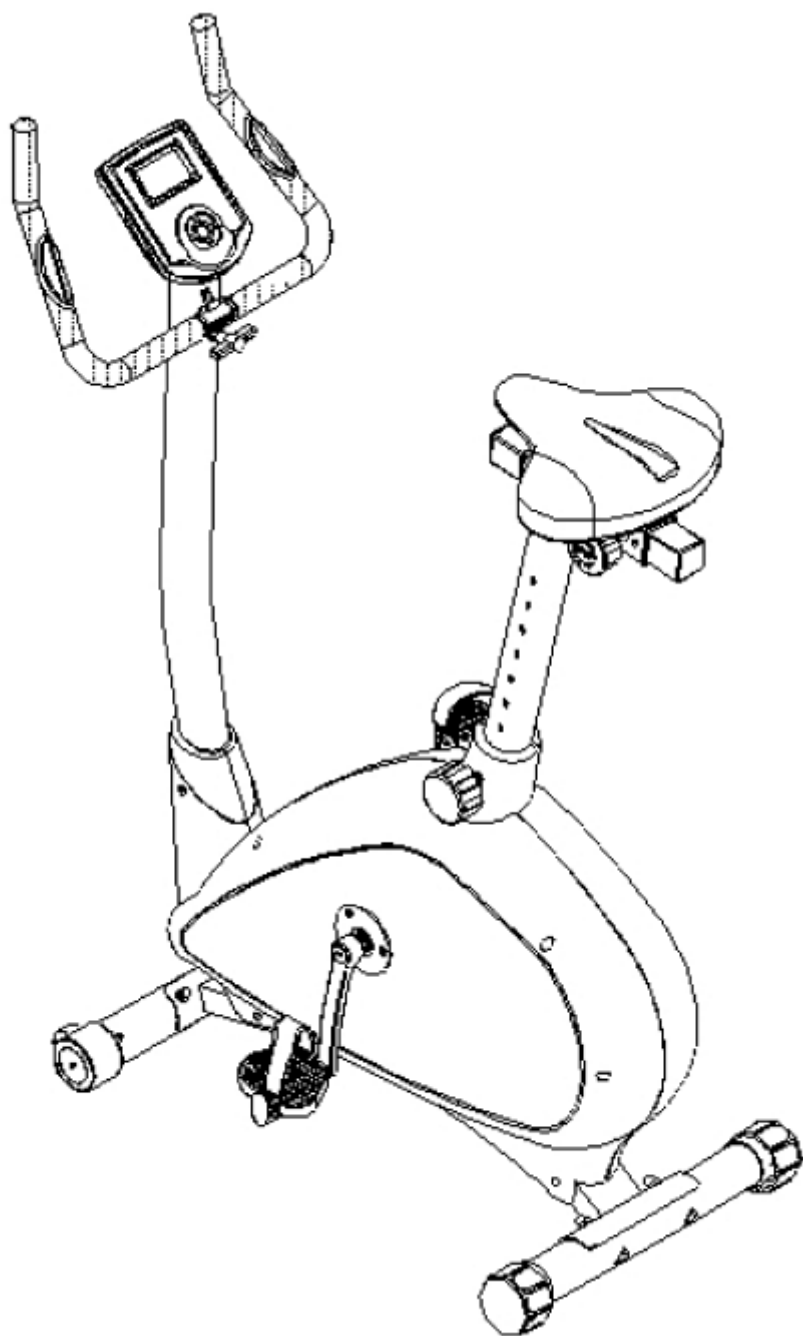
Bild 9:



Displayen får ström genom en växelströmsadapter. Kontrollera att växelströmsadaptern ansluts till uttaget baktill på träningsredskapet enligt bild.

Gratulerar!

Nu är träningsredskapet färdigmonterat!



DISPLAY

Displayen har en stor LCD-skärm som kan vise RPM (varv per minut), SPEED (hastighet), TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier), WATTS (watt) och HEART RATE (hjärtrytm).

Sätta på träningsredskapet:

Tryck på valfri knapp för att sätta på displayen. Träningsredskapet avger ett långt pip och LCD-skärmen tänds i två sekunder.

Viloläge:

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

Du kan trycka på valfri knapp för att väcka displayen ur viloläget.

Snabbstart:

När displayen är påslagen kan du trycka på QUICK START för att starta det manuella programmet P1. Tryck på ▲/▼ för att justera motståndet.

Använda programmen:

Tryck på valfri knapp för att sätta på displayen.

Tryck på ▲/▼ för att välja önskat program.

Tryck på MODE för att bekräfta val av program.

Program 1 - 10: Med dessa program kan du justera önskade inställningar.

Tryck på START för att börja träna.

Program 11: Med detta program kan du ställa in önskat målvärde för hjärtrytm (THR).

När du ställer in värden för P1 1, blinkar pulsfönstret. Tryck på ▲/▼ för att välja önskat THR. Du ombeds att välja övre och undre gräns för hjärtrytm. Tryck på MODE för att bekräfta dessa värden, och tryck på START för att börja. Om du överskrider den övre eller undre gränsen under träning, avger displayen en varningssignal. Du måste hålla på pulssensorerna för att detta program ska fungera.

Se Mäta hjärtrytm för mer information.

Recovery (återhämtning):

Detta program hjälper dig att ta reda på hur god fysisk form du har och mäter din puls före och efter träningen. Med regelbunden träning förbättras din fysiska form.

Avsluta träningen och tryck på knappen RECOVERY. Fönstret TIME (tid) räknar nu ner från 60 sekunder. Håll på pulssensorerna tills dessa 60 sekunder har förflutit. Därefter får du ett värde från F1 till F6, där F1 är bäst och F6 är sämst.



MÄTA HJÄRTRYTM

För att optimera de kardiovaskulära fördelarna med din träning, är det viktigt att du tränar inom det målvärde som passar dig bäst. Detta målvärde definieras som 60-75 % av din maxpuls.

Du kan beräkna din maxpuls i grova drag genom att dra bort din egen ålder från 220. Din maxpuls och aeroba kapacitet minskar naturligt med åldern. Detta varierar från person till person, men med hjälp av denna formel hittar du snabbt ett ungefärligt målvärde som passar just dig. Exempelvis är maxpulsen för en genomsnittlig 40-åring 180 slag per minut. Med målvärdet på 60-75 % av 180, ligger den optimala träningspulsen på 108-135 slag per minut.

Se nästa sida för mer information om säkerhet i samband med mätning av hjärtrytm.

Innan du påbörjar träningspasset, kontrollera din normala vilorytm. Lägg fingrarna lätt mot halsen eller mot handleden, över din huvudpulsåder. När du har hittat din puls, räkna antalet slag i tio sekunder. Multiplicera detta tal med sex för att få fram antalet pulsslag per minut. Du rekommenderas att mäta din vilopuls efter följande:

Vila, efter uppvärmning, under träningspasset och tio minuter efter det att du har börjat trappa ner. På detta vis kan du följa med i dina egna framsteg, eftersom detta avslöjar en hel del om din fysiska form.

Under de första månadernas träning rekommenderas du att sikta på de lägsta värdena inom ditt målvärde för hjärtrytm, det vill säga 60 %. Öka därefter gradvis upp till 75 %. Att träna över 75 % av din maxpuls kommer att vara för utmattande, såvida du inte är i toptrim. Att träna under 60 % av din maxpuls kommer att resultera i minimal kardiovaskulär träning.

Kontrollera din återhämtning. Om din puls ligger över 100 slag per minut fem minuter efter det att du har avslutat träningspasset, eller om den är högre än vanligt morgonen efter träning, betyder detta att du har tränat för hårt för din fitnessnivå. Vila ut och se till att minska intensiteten från och med nästa träningspass.

Fitnesssäkerhet

På nästa sida hittar du en skala som indikerar målvärdezoner för hjärtrytm för personer i olika åldrar. Olika faktorer (t.ex. medicinering, psykisk hälsa, temperatur och annat) kan påverka vilken zon som passar just dig bäst. Prata med din läkare, som kan hjälpa dig att ta reda på vilken träningsintensitet som passar bäst för just din ålder och fysiska form.

(MHR) = Max. hjärtrytm

(THR) = Målvärde för hjärtrytm

$220 - \text{din ålder} = \text{Max. hjärtrytm (MHR)}$

$\text{MHR} \times 0,60 = 60 \% \text{ av max. hjärtrytm}$

$\text{MHR} \times 0,75 = 75 \% \text{ av max. hjärtrytm}$

Om du t.ex. är 30 år gammal, blir din formel så här:

$220 - 30 = 190$

$190 \times 0,60 = 114 \text{ (60 \% av MHR)}$

$190 \times 0,75 = 142 \text{ (75 \% av MHR)}$

Målvärdet för en 30-åring bör alltså ligga mellan 114 och 142.

Se tabellen på nästa sida för mer information om detta.

MÅLVÄRDEZONER FÖR HJÄRTRYTM

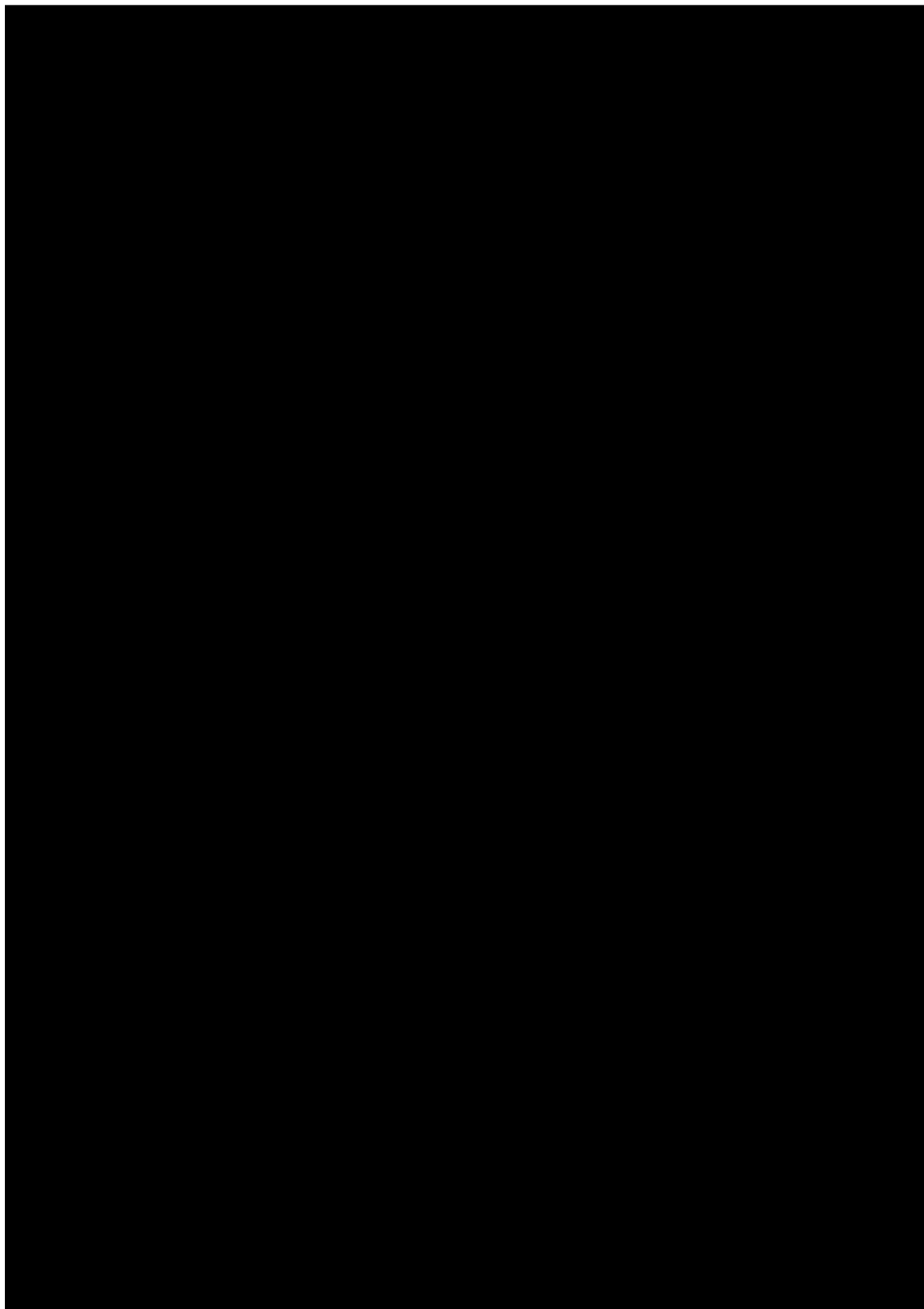
Träningsnivå för toppidrottsmän.

Kardiovaskulär skala.

Fettförbränningskala

ÅLDER

ÖVERSIKTSDIAGRAM



LISTA ÖVER DELAR

NR	DELENS NAMN	ANT.		NR	DELENS NAMN	ANT.
1	Huvudram	1		37	Rund bussning, sätesstång	1
2	Displayrör	1		38	Sensor	1
3	Säteskena	1		39	Metallskruv, M5x10 mm	4
4	Stabilisator	2		40	Ögonbult, 6x40 mm	3
5	Sätesskruv, 22 mmL	1		41	Justeringskanal	2
6	Remskiva	1		42	Mutter, 3/8 " x 26 mm	2
7	Magbroms	1		43	Sexkantsmutter, M6	4
8	Växellåda med vajer	1		44	Bricka, M10x19 mm	2
9	SätessdynaSäteskudde	1		45	Fäste, remmotstånd	1
10	Pulshandtag	1		46	Remskiva, hjul	1
11	Huvudskydd, vänster	1		47	Hylsa, handtag	2
12	Huvudskydd, höger	1		48	Sexkantsskruv, M8x30 mm	1
13	Transporthjul	2		49	Skive, M8x19mm	5
14	Skruvar, TP4x12 mm	10		50	Tjock låsmutter, M8	1
15	Display	1		51	Fjäder	1
16	Skydd, displayrör	1		52	Inre bussning, 38x45 mm, nr1	1
17	Svart tunn låsmutter, M8	1		53	Inre bussning, 38x45 mm, nr2	1
18	Fothätta	2		54	Sexkantsskruv, M8x20 mm	1
19	Låsbult, M8x65 mm	4		55	Sexkantsskruv, M8x15 mm	6
20	Axel, remskiva	1		56	Böjd bricka, M8x18 mm	6
21	Skruv, TP5X30mm	5		57	Strömvajer, likström	1
22	Vevstång, vänster	1		58	Förlängningsvajer	1
23	Vevstång, höger	1		59	Inre bussning, 38x45 mm, nr3	2
24	Mitthätta, vevstång	2		60	Sätessstång	1
25	Kapselmutter, M10xP125R	2		61	Inre plastbussning, 38x38 mm	2
26	Distansbricka, M8x12.5x4L	1		62	Skruv, TP5x10 mm	2
27	Skaftmutter, vevstång	1		63	Plan skruv, M4x18 mm	2
28	Silverbricka, 17x22x1	3		64	Ändhätta, rund	2
29	Lager, #6003	2		65	Kulplugg	2
30	Pedal, vänster	1		66	Handpulsvajer med sensor	2
30a	Stropp, vänster pedal	1		67	Låssprint	1
31	Pedal, höger	1		68	Mutterhätta, 8 mm	4
31A	Stropp, höger pedal	1		69	Skruv, TP3x8 mm	2
32	Sexkantsskruv, M6x16 mm	4		70	Skruv, TP4x16 mm	6
33	Låsmutter, M6	4		71	Skydd, sätesstång	1
34	Magnet	1				
35	V-rem	1				
36	Låsskruv, 31 mmL	1				

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").