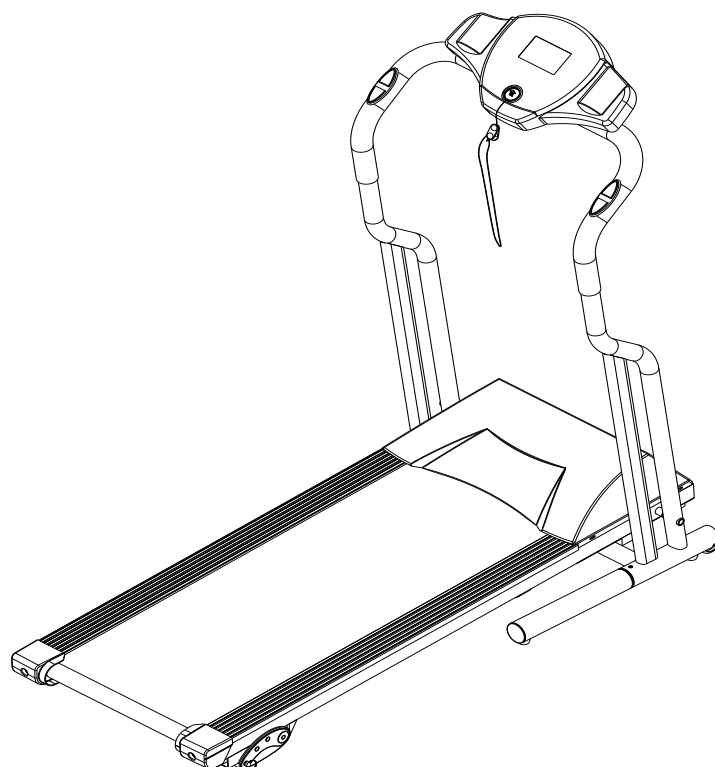


# EXERFIT

BRUKSANVISNING

FÖR

**400 Walker**



BUILT FOR HEALTH

---

## INNEHÅLL

Viktiga förhållningsregler	3
Montering	5
Uppbevaring	8
Lutning	9
Dator	10
Underhåll	13
Justering av löpband	14
Översiktsdiagram	15
Delelista	16
Felsök	18
Service	19

---

## VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

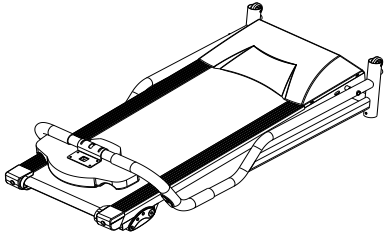
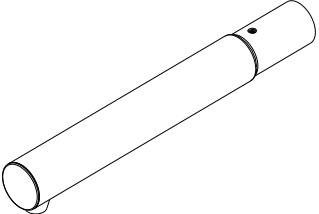
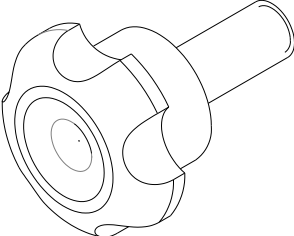
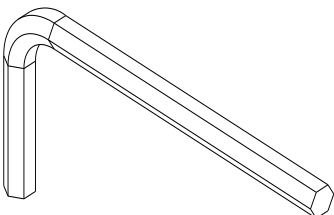

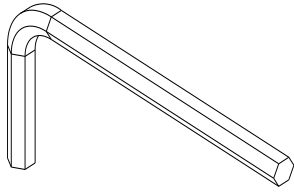
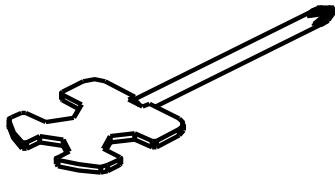

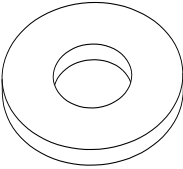
### **VARNING:**

**Innan du börjar träna, vänligen konsultera med din läkare. Det är viktigt att du gör detta, speciellt om du är över 35 år eller har haft problem med hälsan tidigare.**

1. Fästa säkerhetsnyckeln till träningsutrustningen ditt varje gång du använder apparaten.
2. Plassera apparaten på en jämn yta. Plassera det inte på tjocka filtar då det kan ha negativa konsekvenser för ventilationssystemet. Plassera inte apparaten i närheten av vatten eller utomhus.
3. Stå på fotskinnarna när du skruvar på apparaten — stig på löpbandet först när det er i gång.
4. Använd rätt träningskläder när du tränar. Använd inte lösa kläder då dom kan sätta sig fast i apparaten. Se till att alltid använda joggingskor
5. Låt inte löpbandet stå tillgänglig för barn under 12 år og husdjur.
6. Vänta med att träna i 40 minuter efter ett måltid.
7. Apparaten är utvecklad för voksne. Barn bör inte använda apparaten utan tillsyn..
8. Innan du känner löpbandet tillräckligt väl, håll i håndtagen när du går och springer på löpbandet.
9. Om elsladden får en skada, kontakta service. Kontaktuppgifter till servicesentret hittar du på sista sida.
10. När apparaten inte används bör du stänga av, ta bort säkerhetsnyckeln och koppla i från elsladden.

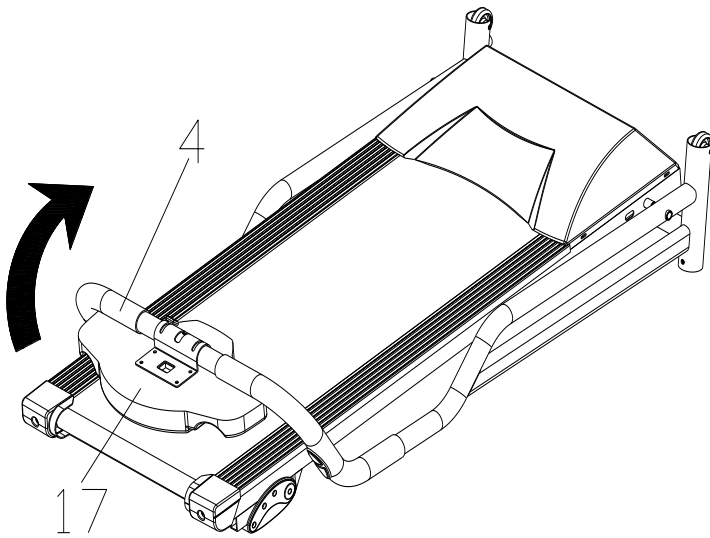
## MONTERING

Följande delar finns i förpackningen:

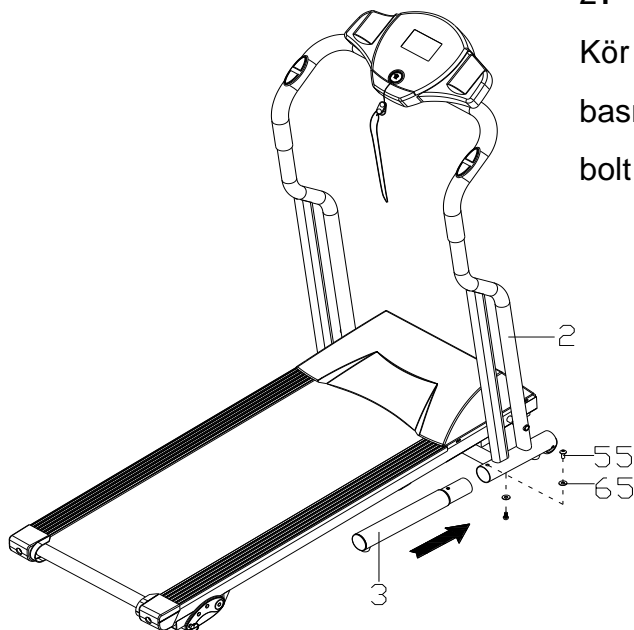
<p>1</p> 	<p>3</p> 	<p>23</p> 
<p>39</p> 	<p>41</p> 	<p>44</p> 
<p>45</p> 	<p>55</p> 	<p>65</p> 

Delvis delelista:

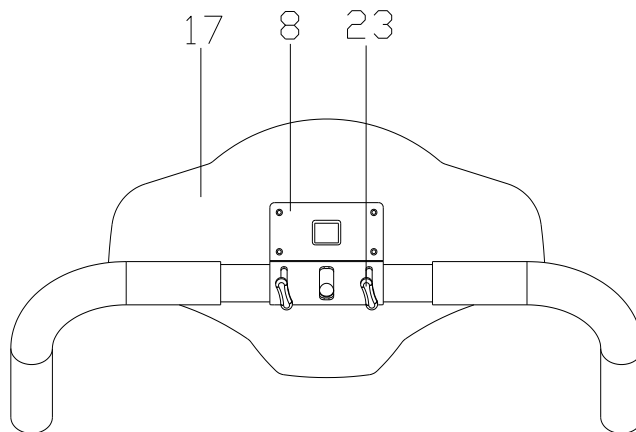
NR	BESKRIVNING	SPESIFIK.	ANT	NR	BESKRIVNING	SPESIFIK.	ANT
1	Huvudram		1	44	Umbrakonyckel	S5	1
3	Stabilisator		2	45	Skruvmejsel	S=13, 14, 17	1
23	Justeringsskruv		2	55	Hexbolt, halvrund	M8*15	4
39	Umbrakonyckel	S6	1	65	Flat skiva	φ9*φ16*t1.6	4
41	Säkerhetsnyckel		1				



1:  
Öppna esken och passera alla delar framför dig. Lyfta stolparna till stående position, hel tills skruvhålen är justerad efter varandra.



2:  
Kör så stabilisatorerna(3) inn i basramorna (2) och fästa med M8\*15 bolt (55) och flat skiva (65).

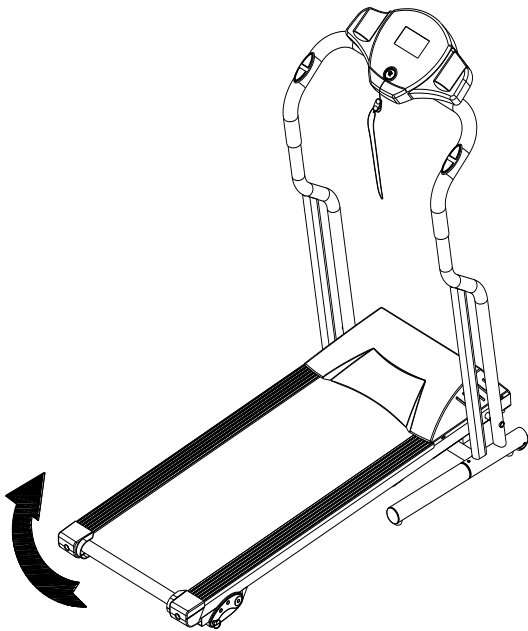


3.

Vrida datoren (17) till positionen som visat på illustrationen, och fästa stödbjälken med justeringsskruvarna (23).

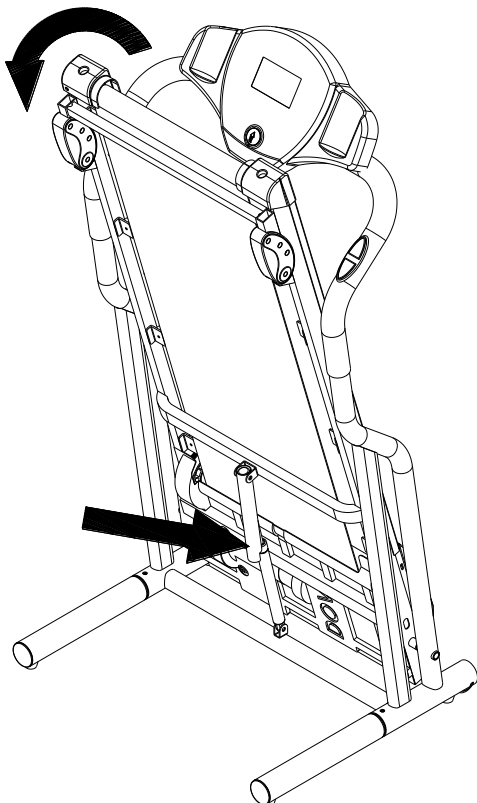
**MÄRK:** Försäkra dig om att alla boltar och muttrar sitter tillräckligt innan du börjar använda apparaten. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder löpbandet.

## UPPBEVARING



### Lägga ihop

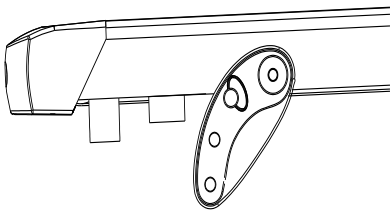
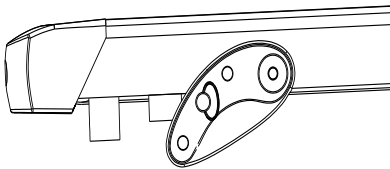
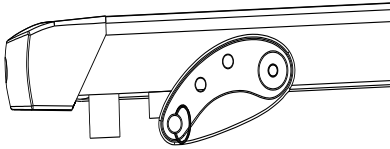
Håll i enden av plattformen med dina händer, lyfta så i riktningen med pilen, helt tills cylindern (10) låsas inn i den runda tuben. Du vill höra ett klick när den låsas.



### Sätta upp löpbandet igen

Håll i endan av plattformen med dina händer, och använd din fot till att pusha cylindern ut av låst position som visat med pilen längst ner. Sänka plattformen ned på golvet.

## LUTNING



Lutningen kan justeras genom att köra stålpinnen genom basfoten i ett av dom tre olika hålen. Varje hål representerar et lutningsnivå.



## DATOR

### 1.1. Skärm



### 1.2. SKJÄRMBEGREPP:

**SPEED** (hastighet): Visar farten på löpbandet.

**TIME** (tid): Visar träningstid, man kan räkna ner eller räkna upp.

**DISTANCE** (distans): Visar distans som användaren har kört eller har kvar att köra.

**CALORIE** (kalorier): Visar hur många kalorier som användaren har bränt, eller hur många kalorier användaren har kvar att bränna.

**PULSE** (puls): Visar pulsinformation.

### 1.3. KNAPPAR:

**PROG**: Tryck på denna knapp för att välja program. Du kan välja mellan MANUAL eller P1~P12.

**MODE**: Tryck på denna knapp för att ställa in målvärden för antingen tid (TIME), distans (DISTANCE) eller kalorier (CALORIE).

**START**: Tryck på denna knapp för att starta träningspasset. Skärmen vill räkna ner från 3, innan apparaten vill starta.

**STOP**: Tryck på denna knapp för att stanna löpbandet.

---

SPEED upp/ner: Tryck på dessa knappar för att förändra parameter.

SPEED (3, 6, 9, 12): Trycka på en av dessa knappar för att välja en snabbinställning av hastighet.

Knapp på vänster handtag: START/STOP-knapp.

Knapp på höger handtag: Hastighetsjusterer.

#### 1.4. SÄTT PÅ STRÖMMEN:

När du sätter på strömmen, vill alla fönster ljusa upp i 2 sekunder innan apparaten automatisk går inn i manuell modus.

##### 1.4. 1 SNABBSTART FRÅN MANUELL MODUS:

Koppla till säkerhetsnyckeln och trycka START. När skärmen har räknat ner från 3 sekunder, vill löpbandet börja att röra på sig på den lägsta farten. Använd SPEED-knapparna för att justera det till en fart som passar dig. Tryck STOP eller ta bort säkerhetsnyckeln för att stanna löpbandet.

##### 1.4. 2 MÅLVÄRDEN:

Trycka MODE flere gånger för att välja mellan målvärden för tid (TIME), distans (DISTANCE) och kalorier (CALORIE). Standardvärdet vill nå blinka på skärmen. Trycka på SPEED-knapparna för att välja önskat målvärde, och tryck därefter START för att starta träningspasset. Efter att skärmen har räknat ner från 3 sekunder, vill löpbandet börja röra på sig i låg fart.

Använd därefter SPEED-knapparna för att justera farten. När du har ställt in målvärden, vil in ställda värden räkna neråt till 0. När datoren har kommit till 0, vill farten reduceras tills det stannar. Vill du avsluta träningspasset innan dess, kan du göra det genom att trycka STOP eller genom att koppla ifrån säkerhetsnyckeln.

##### 1.4. 3 FÖRHANDSINNSTÄLLDA PROGRAM

Tryck PROG och välj mellan P1~P12. Standardtiden på dessa program vill blinka på skärmen. Tryck på SPEED-knapparna för att välja den tid du vill ha. Dom förhandsinställda programmen är delat in i 20 segmenter av samma varighet, men med olik fart. Trycka START för att starta löpbandet. Efter att varje segment är över, vill löpbandet automatisk byta fart till dom nya inställningarna. Du kan när som helst förändra farten själv, men varje gång ett segment är över vill farten justeras efter dom nya inställningarna. När alla segment är klara vill löpbandet stanna. Du kan när som helst trycka STOP, eller ta bort säkerhetsnyckeln för att stänga av apparaten.

---

## 5. PULS

Om du vill ha koll på din puls kan du greppa runt pulsplattorna, och din hjärtrytm vill visas på skärmen ca fem sekunder senare. Om du vill ha en noggrann avläsning, så bör du vänta tills apparaten har stannat och hålla runt pulsplattorna i minst 30 sekunder. Dessa värden är menade som referans, och kan inte användas som et medicinskt verktyg.

## 6. ANVÄNDA MUSIKSPELARE

Du kan koppla din MP3-spelare eller annan musikspelare till apparaten genom att använda en ljudkabel.

## 7. DVALAFUNKTION:

Om datorn eller löpbandet inte registrerar något på ca 10 minuter, vill datorn gå i dvala. Trycka på en knapp för att starta systemet igen.

## UNDERHÅLL

### MÄRK:

Försäkra dig at utloppet är kopplat i från innan du börjar underhålla produktet.

### RENGÖRING:

Regelbundet rengöring av apparaten vill förlänga produktets liv. Rengör apparaten genom att regelbundet hålla borta damm. Se till så at du rengör alla delar av plattan på sidorna av löpbandet och på fotskinnarna. Detta reducerar att det samlas damm och andra partiklar under löpbandet. Försäkra dig om att du har på rena joggingskor när du tränar. Utsidan av löpbandet kan rensas med en blöt handduk. Låt inte innsidan av löpbandets ram och undersidan av löpbandet bli blött.

### MÄRK:

Koppla alltid ifrån utloppet innan du tar bort motorkåpan. Minst 1 gång per år bör du ta bort motorkåpan och dammsuga motoren.

Löpbandets löpband och plattform er förhandssmörad. Friktionen i löpband och plattform kan spela en sto roll när det kommer till hur länge löpbandet håller. Därför bör du smöra inn dessa delar regelbundet för att bibehålla apparaten i bästa möjliga standard. Det rekommenderas at du i perioder gör en kontroll av plattformen.

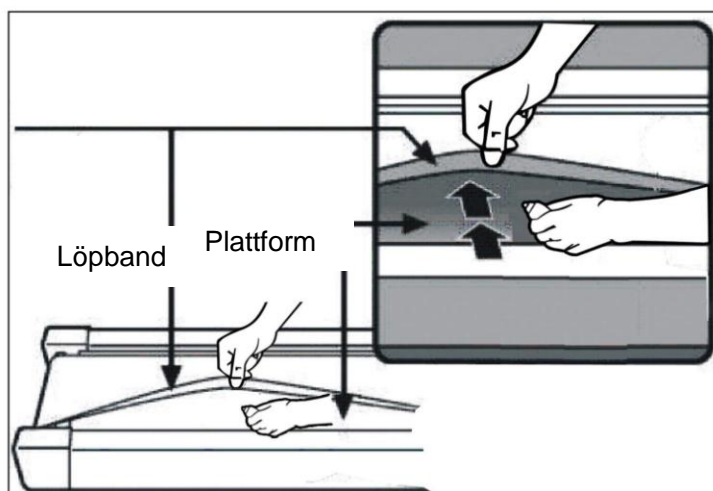
### Rekommenderat kontrollplan:

Använder apparaten 3 timmar eller mindre pr.vecka: Årlig

Använder apparaten 3-5 timmar pr.vecka: 6 månader

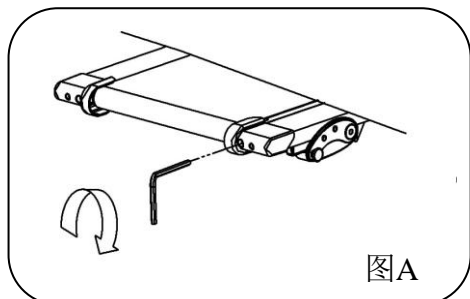
Använder apparaten 5 timmar eller mer pr. Vecka: 3 månader

Kontakta din återförsäljare eller kolla sista sidan for serviceinformation för att hitta vilket smörmedel du ska använda och vart du får tag på det.

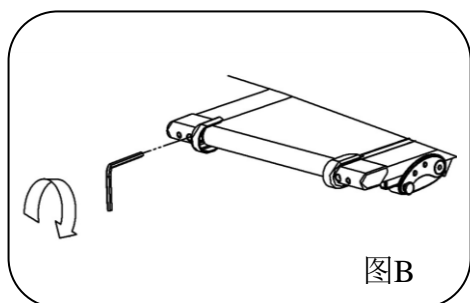


## JUSTERING AV LÖPBAND

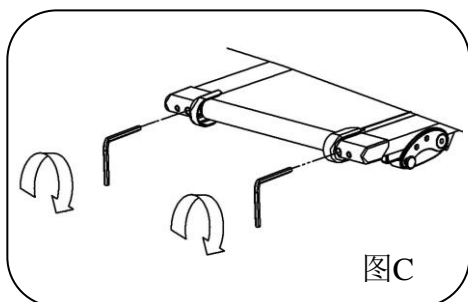
Plassera löpbandet på en jämn flata. Låt löpbandet gå i 6-8 km/t och observera hur löpbandet uppträder.



Om löpbandet har flyttat sig till höger, koppla ifrån säkerhetsnyckeln och strömmen, och skruva höger justeringsbolt en kvart runda med klockan. Skruva så på apparaten igen, och observera löpbandets uppträdande. Gör om detta steg helt tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

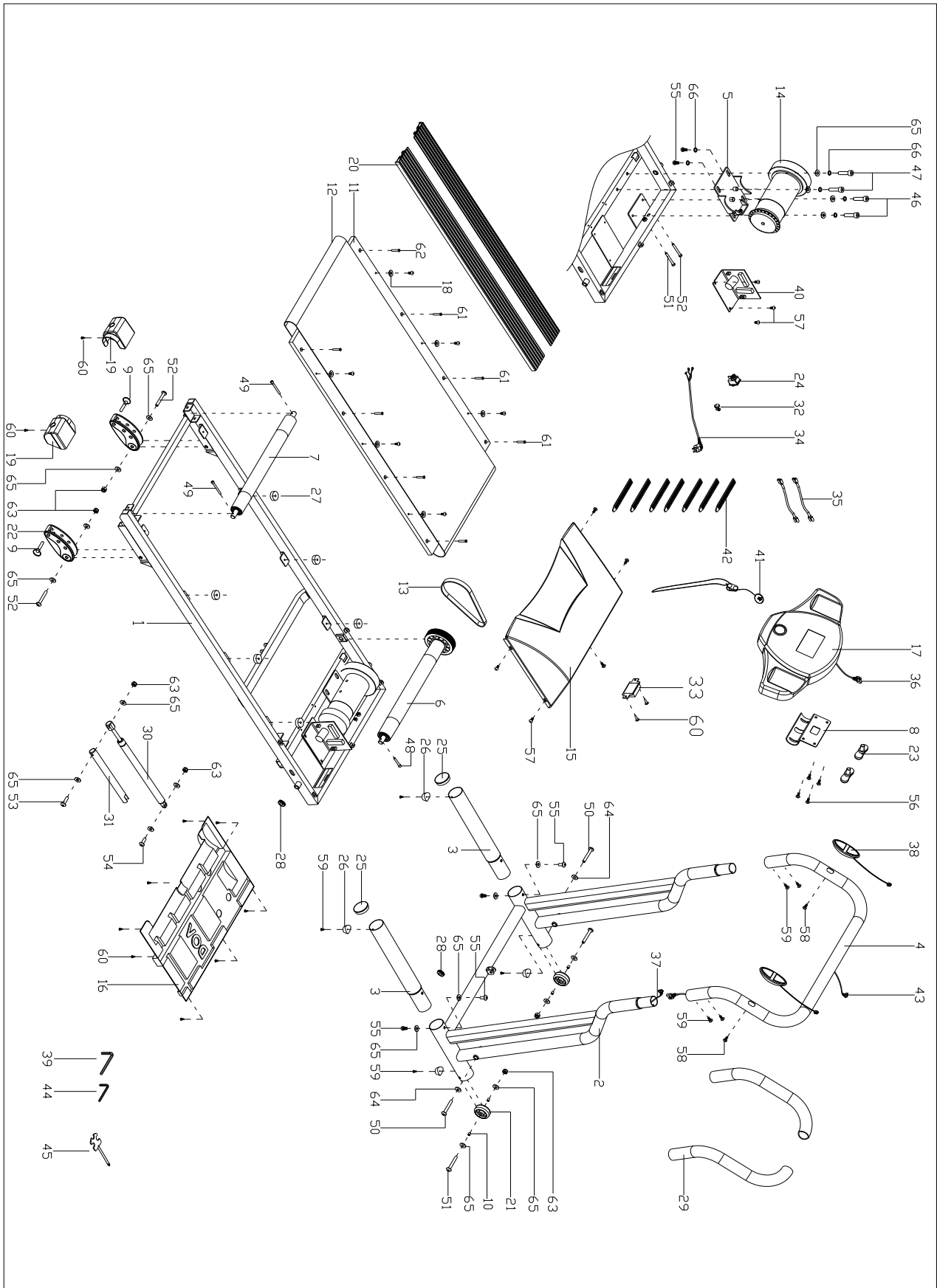


Om löpbandet har flyttat sig till vänster, koppla ifrån säkerhetsnyckeln och strömmen, och skruva vänster justeringsbolt en kvart runda med klockan. Kör i gång apparaten igen, och observera löpbandets uppträdande. Gör om detta steg helt tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.



Om löpbandet gradvis blir lösare efter stegen som beskrivad tidigare, eller över tid, koppla ifrån säkerhetsnyckeln och strömmen, och skruva bägge justeringsbolterna en kvart runda med klockan. Kör i gång apparaten igen och observera löpbandets uppträdande. Gör om detta tills löpbandet är moderat stramt.

# ÖVERSIKTSDIAGRAM



## DELELISTA

NR.	BESKRIVNING	NOTIS	ANT	NR.	BESKRIVNING	NOTIS	ANT
1	Huvudram		1	24	<b>Strömbrytare</b>	250V/15A RED	1
2	Basram		1	25	Indre endkåpa	ϕ50*t1.5	2
3	Stöd, basram		2	26	Fotkudde	ϕ30*ϕ22*15	4
4	Kurvat handtag		1	27	Blå kudde	ϕ6.2*ϕ30*10	6
5	Motorbrakett		1	28	Ringplugg	ϕ12*ϕ18*ϕ24*9	2
6	Främre valse		1	29	Handtagskåpa	ϕ37*ϕ44*540	2
7	Bakre valse		1	30	Sylinder	F=35kg	1
8	Foring		1	31	Säkerhetshylsa, sylinder		1
9	Stålpinne		1	32	Knapp, strömsladd	6N3-4	1
10	Hylsa		4	33	Liten kåpa		1
11	Plattform		1	34	Strömsladd	13A/250V	1
12	Löpband		1	35	Sladd	10A line : 150mm	2
13	Bälte	200-J7	1	36	Övre datorsladd	80mm	1
14	DC-motor		1	37	Nedre datorsladd	1250mm	1
15	Motorkåpa		1	38	Handpuls	480mm	2
16	Bunnkåpa, motor		1	39	Umbrakonyckel	S6	1
17	Dator		1	40	Kontroller		1
18	Skiva		6	41	Säkerhetsnyckel	RED: 1100mm	1
19	Endkåpa		2	42	Kabelband	ST-100mm	7
20	Fotskinner		2	43	Midtre datorsladd	750MM	1
21	Hjul	ϕ8.2*ϕ51.5*20	2	44	Umbrakonyckel	S5	1
22	Basfot		2	45	Skruvmejsel		1
23	Justeringskrav	ϕ21*ϕ13.5*M6*15L	2	46	Hexbolt, rund	M8*20	2

NR.	BESKRIVNING	NOTIS	ANT	NR.	BESKRIVNING	NOTIS	ANT
47	Hexbolt, rund	M8*35	2	59	Stjärnskruv	ST4.2*15	8
48	Hexbolt, rund	M6*45	1	60	Stjärnskrvv	M4*15	12
49	Hexbolt, rund	M6*60	2	61	Stjärnskruv	M6*30	6
50	Hexbolt, halvrund	M12*70	2	62	Stjärnskruv	M6*20	2
51	Hexbolt, halvrund	M8*60	3	63	Låsmutter	M8	6
52	Hexbolt, halvrund	M8*50	3	64	Flat skiva	ϕ13*ϕ24*t2.0	2
53	Hexbolt, halvrund	M8*45	1	65	Flat skiva	ϕ9*ϕ16*t1.6	20
54	Hexbolt, halvrund	M8*30	1	66	Springskiva	ϕ8.1*ϕ12.3*t2.1	6
55	Hexbolt, halvrund	M8*15	6				
56	Stjärnskruv	M6*15	4				
57	Stjärnskruv	M5*10	8				
58	Stjärnskruv	ST4.2*25	2				



Felkod	Beskrivning	
E01	Kommunikationsfel mellan dator och löpband	Kolla så att sladden mellan kontrollern och datoren är kopplad rätt, och at den inte ligger i kläm.
E02	Hög ström kan ha skadat datoren	Datoren mottager inte information från hastighetssensoren. Kolla sensorplugg och försäkra dig om at motorsladden och kontrollern är kopplat rätt och är felfri.
E03	Farten registreras inte	Kolla sensorpluggen, motorsladden och kontrollern.
E05	Ovanlig hög ström	Justera apparaten och starta på nytt. Inspisera DC-motoren och kontrollern och försäkra dig om at dom inte luktar bränt. Om dom gör det måste dom bytas ut.
E06	Fel med kontrollern	Om DC-motoren inte startar när du trycker START, kolla at sladden till kontrollern är kopplat rätt och den inte är skadad.

---

## **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](http://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.

## **2. BESTÄLLNING AV RESERVDELAR**

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: [service@exerfit.se](mailto: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").