

EXERFIT

BRUKSANVISNING

for

Exerfit 640



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

| | |
|-----------------------------------|----|
| SÄKERHETSINSTRUKTIONER..... | 3 |
| PRESENTATION | 4 |
| SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL..... | 4 |
| FÖRSIKTIGHET | 4 |
| MONTERING..... | 5 |
| LISTA ÖVER DELAR | 6 |
| VAJERMONTERING..... | 13 |
| VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE | 14 |
| BESTÄLLNING AV RESERVDELAR: | 14 |

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VARNING:

För att minska risken för allvarlig personskada, läs igenom följande säkerhetsinstruktioner innan du börjar använda träningsredskapet.

1. Läs igenom alla instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet. Använd träningsredskapet enbart på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning. Spara bruksanvisningen så länge du har kvar träningsredskapet.
2. Träningsredskapet måste monteras av en eller två vuxna personer.
3. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsredskapet är korrekt informerade om hur man använder det på ett säkert sätt.
4. Träningsredskapet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte träningsredskapet i en kommersiell, uthyrnings- eller institutionell miljö.
5. Använd träningsredskapet inomhus, där det inte är fuktigt eller dammigt, på ett plant, hårt underlag och där det finns tillräckligt med plats. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att man ska kunna roa sig runt träningsredskapet på ett säkert sätt. Skydda golvet genom att lägga en matta under träningsredskapet.
6. Användaren ansvarar för korrekt skötsel och underhåll av träningsredskapet. När träningsredskapet har monterats ihop, och före användning, kontrollera att fästankordningar är ordentligt åtdragna och att inget sticker ut. Kontrollera skicket på de delar som är mest utsatta för slitage och nötning.
7. Förvara inte träningsredskapet på en fuktig plats (t.ex. bredvid en simbassäng, i ett badrum osv.).
8. Bär tränings skor för att skydda fötterna under träningen. Bär inte lösa eller säckiga kläder, eftersom de kan fastna i träningsredskapet. Bär inga smycken.
9. Sätt upp håret så att det inte är i vägen under träningen.
10. Om du känner smärta eller blir yr under träningen, avbryt träningen genast, vila och rådfråga en läkare.
11. Håll alltid barn och djur borta från träningsredskapet.
12. Håll händer och fötter borta från rörliga delar.
13. Innan du genomför detta träningsprogram, måste du rådfråga en läkare för att förvissa dig om att det inte föreligger några hinder för att du ska kunna träna, särskilt om det var flera år sedan du tränade sist. .
14. Överskrid inte justeringsmekanismernas gränser.
15. Försök inte reparera träningsredskapet på egen hand.
16. Kuta inte med ryggen under träningen. Håll ryggen rak.
17. All montering/demontering av träningsredskapet måste göras med omsorg.
18. Max. användarvikt: -100 kg.



Innan du påbörjar ett tränings- eller motionsprogram ska du rådfråga din läkare ifall du behöver en fullständig kroppsundersökning. Detta är extra viktigt om du är äldre än 35 år, om du aldrig har tränat förut, är gravid eller lider av någon sjukdom.

PRESENTATION

SA006SM är ett utrymmessnålt och mångsidigt hemmagym. Träning på denna typ av träningsredskapet innebär att du: Tränar alla dina muskler genom att jobba med en muskel i taget.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

För att undvika att svett skadar sätesskyddet, använd handduk eller torka av sätet efter varje användningstillfälle. Smörj rörliga delar lätt för att förbättra deras funktion och undvika onödigt slitage.

FÖRSIKTIGHET

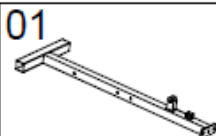
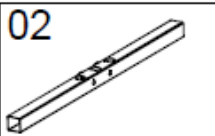
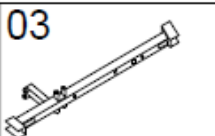
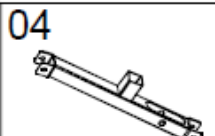
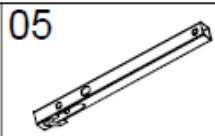
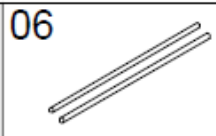
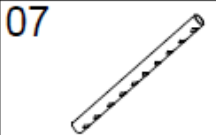
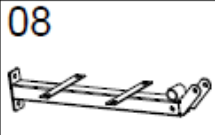
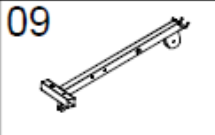
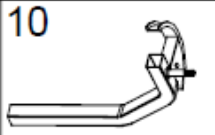
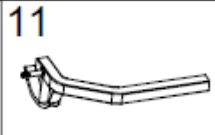
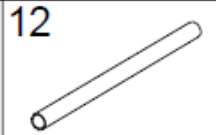
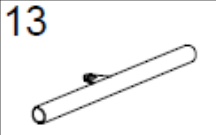



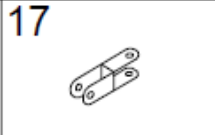
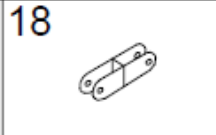





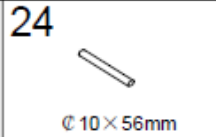




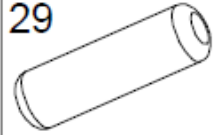



















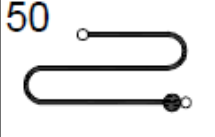
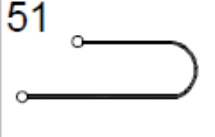
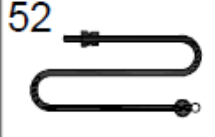


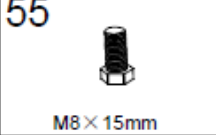

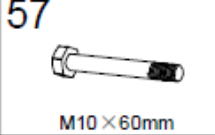

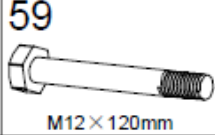
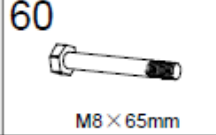
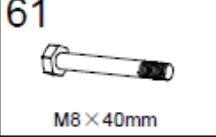






Läs igenom alla varningsdekalerna på träningsredskapet.

Läs igenom säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning

innan du börjar använda träningsredskapet,

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

MONTERING

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| 01  | 02  | 03  | 04  | 05  | 06  |
| 07  | 08  | 09  | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  Ø 10×56mm |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31  | 32  | 33  | 34  | 36  | |
| 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  |
| 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  |
| 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  M10×20mm |
| 55  M8×15mm | 56  M10×65mm | 57  M10×60mm | 58  M10×45mm | 59  M12×120mm | 60  M8×65mm |
| 61  M8×40mm | 62  M12 | 63  M10 | 64  M8 | 65  M12 | 66  M10 |
| 67  M8 | | | | | |

LISTA ÖVER DELAR

| Del # | Beskrivning | Ant. | Del # | Beskrivning | Ant. |
|-------|---------------------------|--------|-------|------------------------------|--------|
| 1 | Främre basram | 1 st. | 34 | Mittplugg | 2 st. |
| 2 | Bakre basram | 1 st. | 36 | 45 ytterplugg | 2 st. |
| 3 | Huvudram | 1 st. | 37 | Bussning till trissa (stor) | 4 st. |
| 4 | Främre stödrum | 1 st. | 38 | Bussning till trissa (liten) | 4 st. |
| 5 | Förlängningsram | 1 st. | 39 | 45 fyrkantsplugg | 5 st. |
| 6 | Viktguiderör | 2 st. | 40 | 40 fyrkantsplugg | 2 st. |
| 7 | Väljarskaft | 1 st. | 41 | 40*20 ändplugg | 2 st. |
| 8 | Sätesram | 1 st. | 42 | Ø25 ändplugg | 4 st. |
| 9 | Övre korsstång | 1 st. | 43 | Rörplugg | 1 st. |
| 10 | Tryckarm (H) | 1 st. | 44 | Gummiskydd | 1 st. |
| 11 | Tryckarm (V) | 1 st. | 45 | 38 fyrkantsytterplugg | 2 st. |
| 12 | Skumgummirör | 2 st. | 46 | Rund plugg | 2 st. |
| 13 | Nedre drag | 1 st. | 47 | Upphångningskrok | 4 st. |
| 14 | Högt drag | 1 st. | 48 | Oljebussning (stor) | 4 st. |
| 15 | Handtag | 2 st. | 49 | Oljebussning (liten) | 2 st. |
| 16 | Tryckstång | 1 st. | 50 | Vajer 3780 mm | 1 st. |
| 17 | Trissa U | 1 st. | 51 | Vajer 2 720 mm | 1 st. |
| 18 | Back U | 1 st. | 52 | Vajer 2 370 mm | 1 st. |
| 19 | Rörlig del U | 2 st. | 53 | Kedja | 2 st. |
| 20 | Sätesdyna | 1 st. | 53 | M10*20 sexkantsbult | 6 st. |
| 21 | Ryggdyna | 1 st. | 55 | M8*15 sexkantsbult | 4 st. |
| 22 | Viktplatta | 9 st. | 56 | M10*65 sexkantsbult | 13 st. |
| 23 | Övre viktplatta | 1 st. | 57 | M10*60 sexkantsbult | 4 st. |
| 24 | Sprint till väljarskaft | 1 st. | 58 | M10*45 sexkantsbult | 9 st. |
| 25 | Bussning till väljarskaft | 1 st. | 59 | M12*120 sexkantsbult | 1 st. |
| 26 | Viktväljarsprint | 1 st. | 60 | M8*65 sexkantsbult | 2 st. |
| 27 | Gummidyna | 2 st. | 61 | M8*40 sexkantsbult | 2 st. |
| 28 | Trycksprint | 1 st. | 62 | Bricka M12 | 4 st. |
| 29 | Stor skumgummidel | 2 st. | 63 | Bricka M10 | 58 st. |
| 30 | Kort skumgummidel | 4 st. | 64 | Bricka M8 | 10 st. |
| 31 | Trissa | 13 st. | 65 | Nylonmutter M 12 | 3 st. |
| 32 | 38 fyrkantsplugg | 4 st. | 66 | Nylonmutter M10 | 26 st. |
| 33 | Handtagsgrepp | 8 st. | 67 | Nylonmutter M8 | 2 st. |

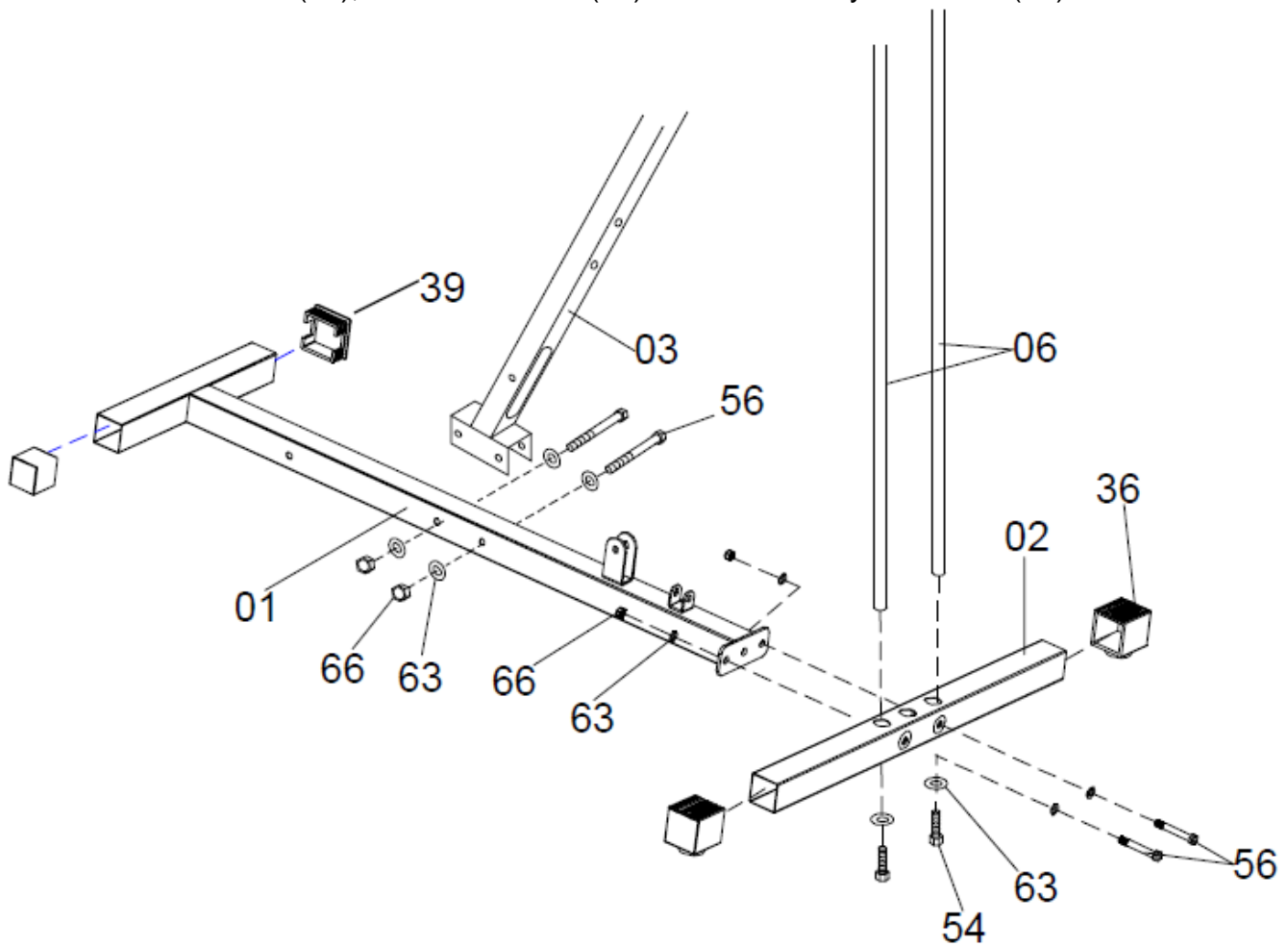
Obs!

Några av delarna ovan är redan monterade på stommen. Då finns de inte med separat. Packa försiktigt upp alla komponenter. Jämför med dellistan så att du vet att du har alla delar som krävs för att montera ihop träningsredskapet.

Under tillverkningskontrollen och för din bekvämlighets skull, har vi förmonterat alla rörhåttor.

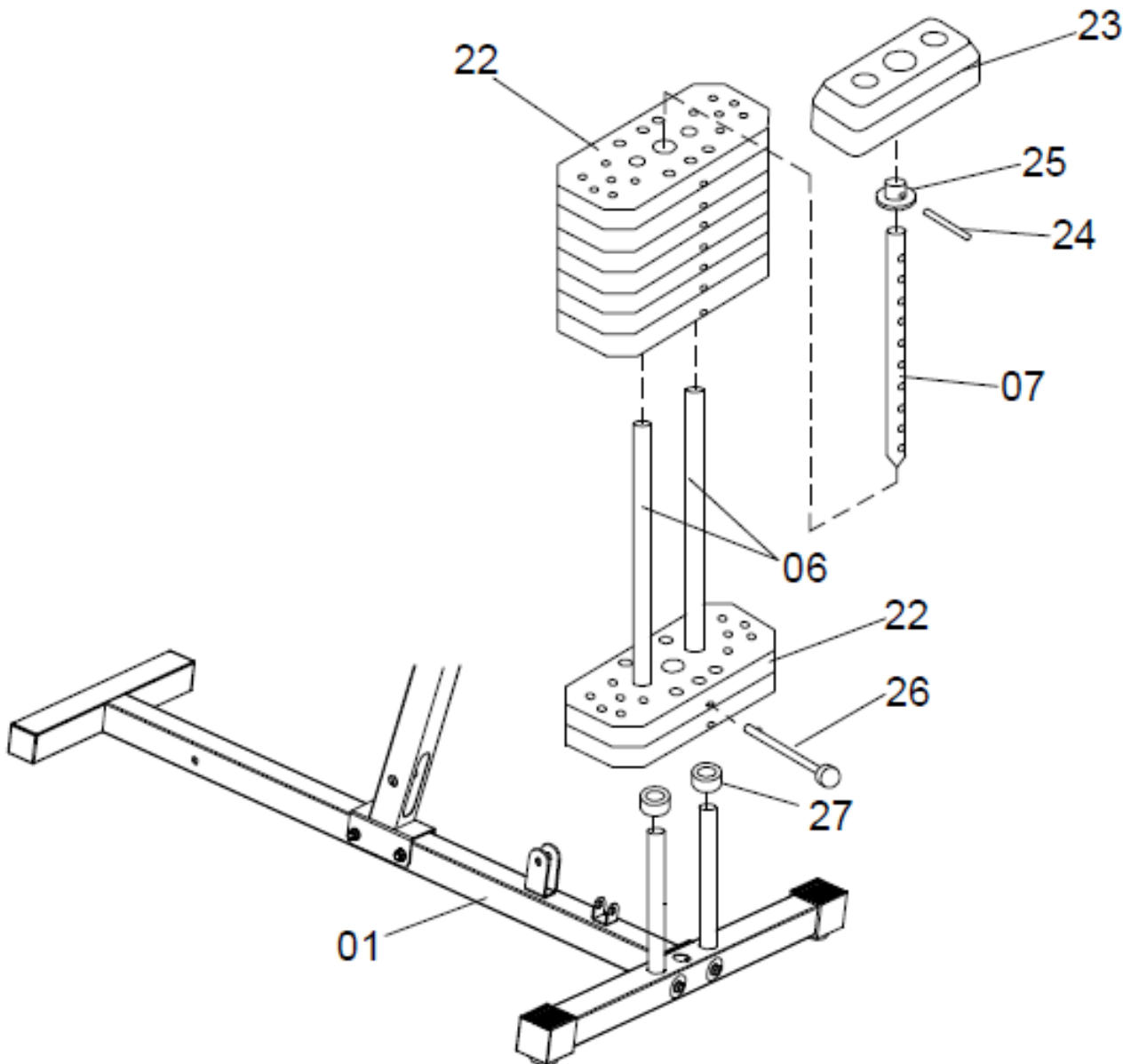
Steg A.

1. Lägg den bakre basramen (02) plant på golvet. Placera de 2 viktguiderören (06) i de 2 yttre hålen på den bakre basramen (02). Skruva fast dem med 2 x M10 x 20mm (54), 4 x M10-brickor (63).
2. Anslut den främre basramen (01) till den bakre basramen (02) med 2 x M10 x 65 mm sexkantsbultar (56), 4 x M10-brickor (63) and 2 x M10-nylonmuttrar (66).
3. Anslut huvudramen (03) till den främre basramen (01) med 2 x M10 x 65 mm sexkantsbultar (56), 4 x M10-brickor (63) and 2 x M10-nylonmuttrar (66).



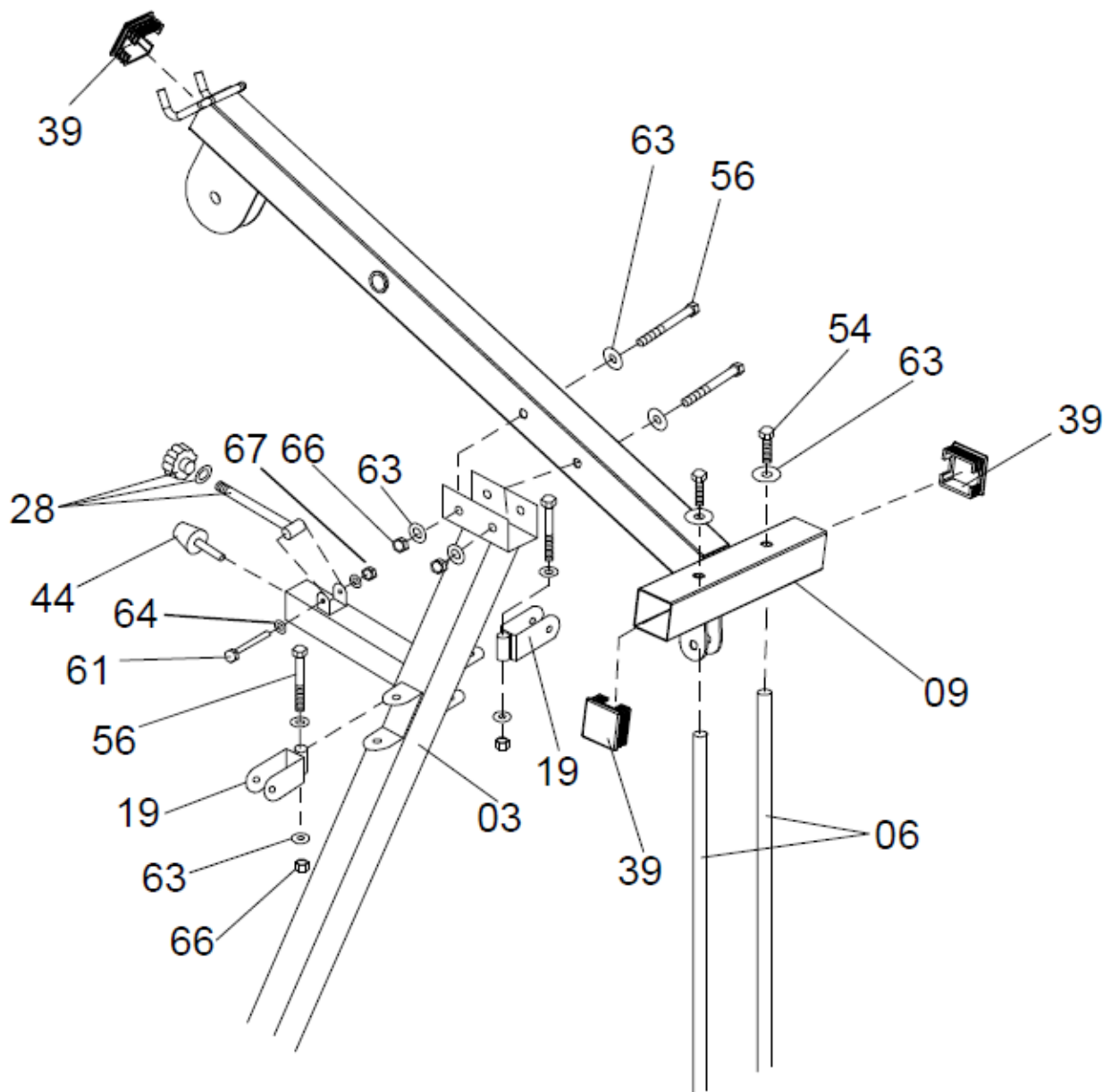
Steg B.

4. För på de 2 gummidynorna (27) på viktguiderören (06) och sätt därefter på de 9 vikterna (22).
5. Ta väljaraxeln (07) och montera bussningen till väljaraxeln (25) och sprinten till väljaraxeln (24) enligt bild. För den övre viktplattan (23) på viktguiderören (06) och positionera väljaraxeln (07). Montera den över viktplattan (23) ovanpå viktplattan (22). Använd väljaraxelns sprint (26) för att välja önskad vikt.



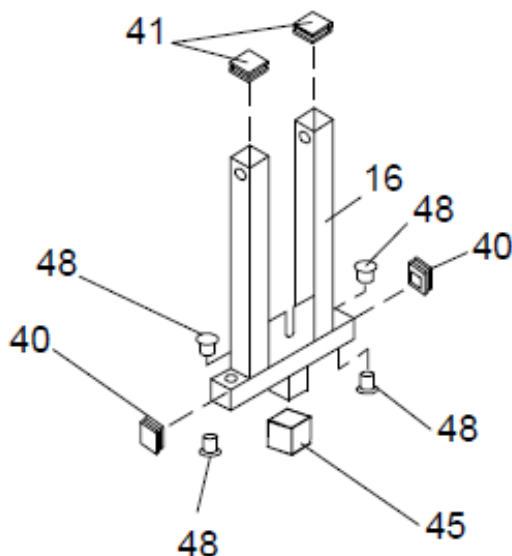
Steg C.

6. Lägg den övre korsstången (09) på huvudramen (03) och anslut dem med 2 x M10 x 65 mm sexkantsbultar (56), 4 x M10-brickor (63) and 2 x M10-nylonmuttrar (66).
7. Anslut viktguideröret (06) till den övre korsstången (09) med 2 x M10 x 20 mm sexkantsbultar (54) och 4 x M10-brickor (63).
8. Skruva fast gummiskyddet (44) vid huvudramen (03) enligt bild.
9. Anslut trycksprinten (28) till huvudramen (03) med M8 x 40 mm sexkantsbultar (61), 2 x M8-brickor (64) och M8-nylonmuttrar (67).
10. Anslut den rörliga delen U (19) till huvudramen (03) med 2 x M10 x 65 mm sexkantsbultar (56), 4 x M10-brickor (63) and 2 x M10-nylonmuttrar (66).



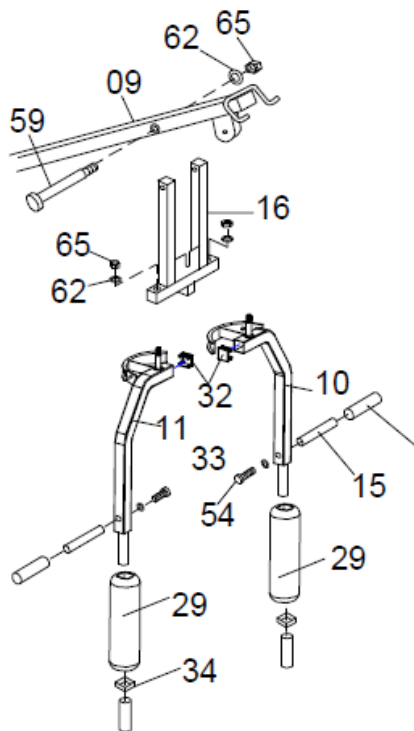
Steg D.

11. Sätt på alla rörhättor (41) x 2, (45) x 1 och (40) x 2 enligt bild.
12. Placera 4 x oljebussningar (stora) (48) i tryckstången (16) enligt bild.



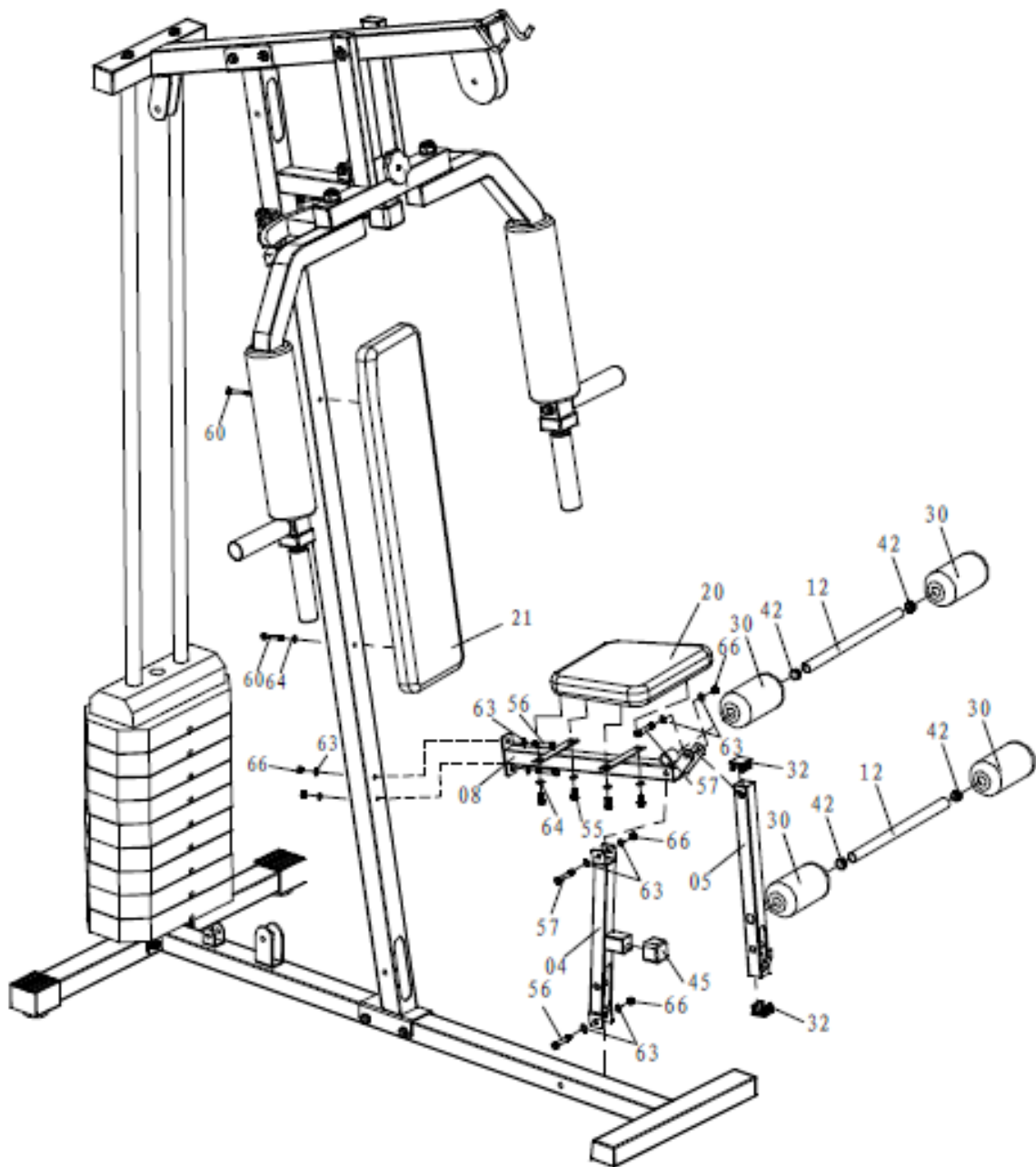
Steg E.

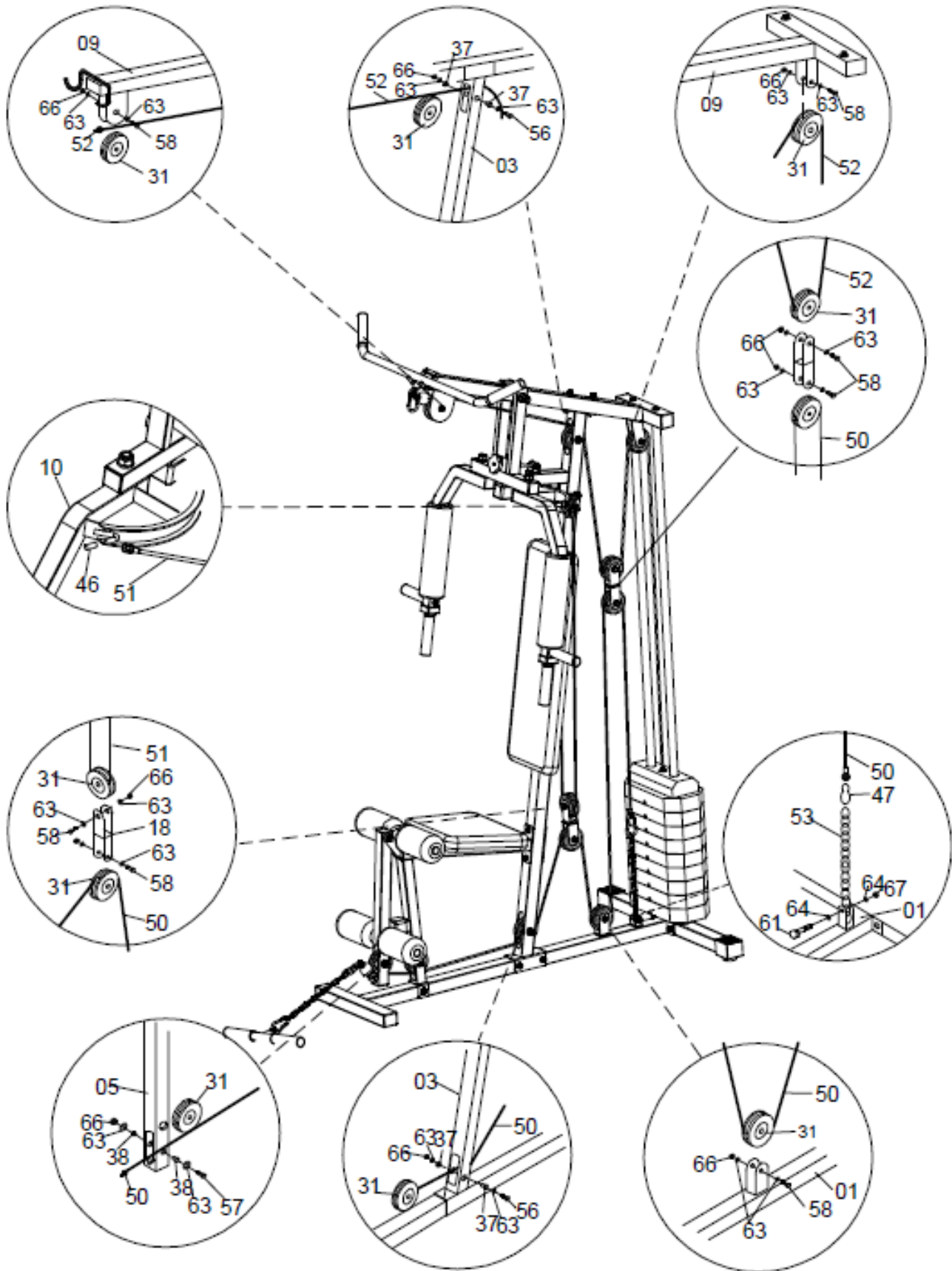
13. Anslut tryckstången (16) till den övre korsstången (09) med M12 x 120 mm sexkantsbultar (59), 2 x M12-brickor (62) och M10-nylonmuttrar (65).
14. Placera den stora skumgummidelen (29) x 2 på tryckarm (H) (10) och tryckarm (V) (11), och därefter genom mittpluggen (34) x 2. Montera handtagsgreppet (33) x 2 enligt bild.
15. Anslut tryckarm (V) (11) och tryckarm (H) (10) till tryckstången (16) med 2 x M12-brickor (62) och 2 x M12-nylonmuttrar (65).
16. Anslut 2 x handtag (15) till tryckarm (V) (11) och tryckarm (H) (10) med 2 x M10 x 20 sexkantsbultar (54) och 2 x M12-brickor (63).



Steg F.

17. Montera ryggdynan (21) på huvudramen (03) med 2 x M8 x 65 mm sexkantsbultar (60) och 2 x M8-brickor (64).
18. Anslut den främre stödramen (04) till den främre basramen (01) med M10 x 65 mm sexkantsbult (56), 2 x M10-brickor (63) och M10-nylonmutter (66).
19. Anslut sätesramen (08) till huvudramen (03) och den främre stödramen (04) med 2 x M10 x 65 mm sexkantsbultar (56), M10 x 60 mm sexkantsbult (57), 6 x M10-brickor (63) och 3 x M10-nylonmuttrar (66).
20. Anslut förlängningsramen (05) till sätesramen (08) med M10 x 60 mm sexkantsbult (57), 2 x M10-brickor (63) och M10-nylonmutter (66).
21. Montera sätesdynan (20) på sätesramen (08) med 4 x M8 x 15 mm sexkantsbultar (55) och 4 x M8-brickor (64).





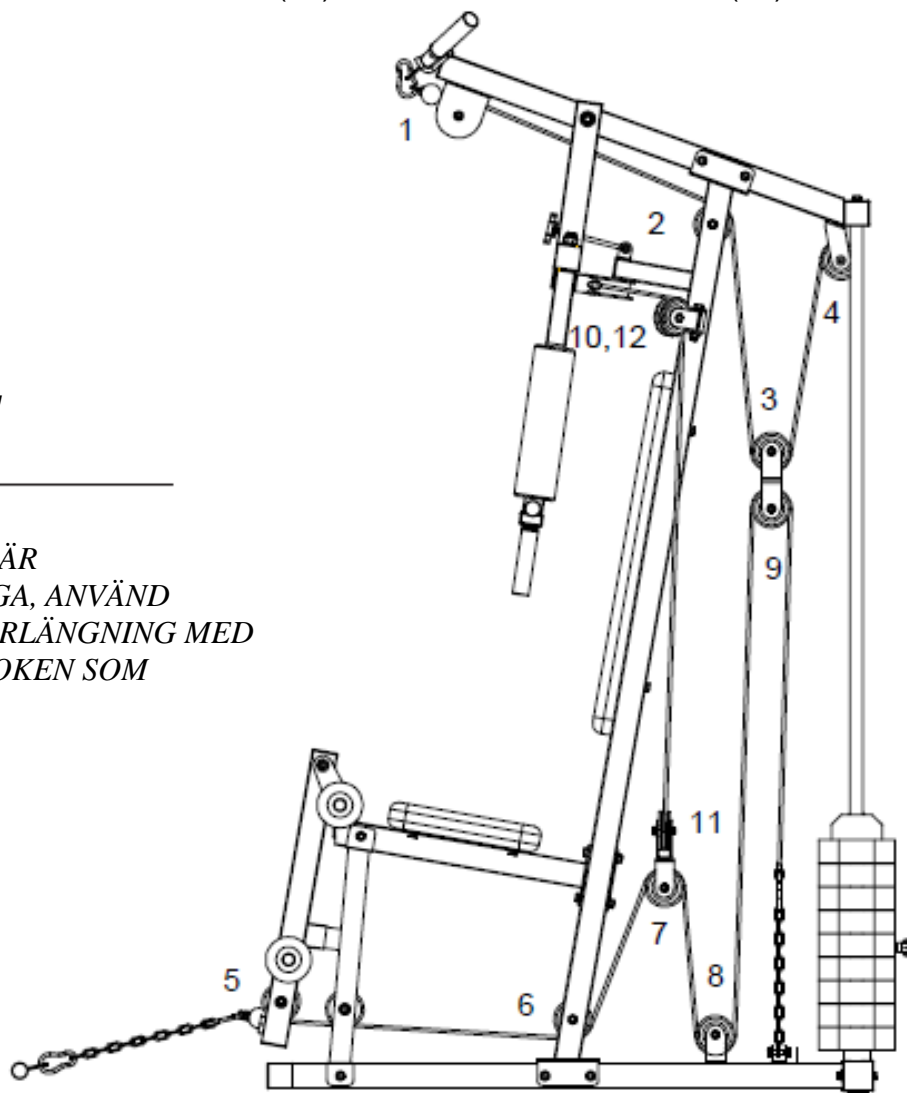
VAJERMONTERING

22. BÖRJA MED DEN ÖVRE LÅNGA VAJERN 2370 mm (52). BÖRJA MED ATT GÅNGA VAJERÄNDEN UTAN KULA ÖVER TRISSA NR. 1, ÖVER TRISSA NR. 2, NERÅT OCH RUNT TRISSA NR. 3 I TRISSA NR. 1, ÖVER TRISSA NR. 2, NERÅT OCH RUNT TRISSA NR. 3 I FLYTANDE TRISSBLOCK, UPPÅT OCH ÖVER TRISSA NR. 4 OCH NERÅT, OCH FÄST VID VIKTSTÅNGEN MED M12-BULT & BRICKA ENLIGT BILD.
23. BÖRJA MED DEN NEDRE MEDELSTORA VAJERN 3780 mm (50). BÖRJA MED ATT GÅNGA VAJERÄNDEN UTAN KULA UNDER TRISSA NR. 5, UNDER TRISSA NR. 6, UPPÅT OCH RUNT TRISSA NR. 7, I FLYTANDE TRISSBLOCK, NERÅT OCH UNDER TRISSA NR. 8, UPPÅT OCH RUNT TRISSA NR. 9 I FLYTANDE TRISSBLOCK, NERÅT OCH MED KROK, KEDJA FAST VAJERÄNDEN.
24. ANSLUTA TRYCKKARMENS VAJER 2720 mm (51). TA TRYCKKARMENS VAJER OCH MONTERA ENA ÄNDEN TILL TRYCKKARMEN ENLIGT BILD, OCH GÅNGA DÄREFTER DEN ANDRA VAJERÄNDEN ÖVER TRISSA NR. 10 NERÅT OCH RUNT TRISSA NR. 11, UPPÅT & ÖVER TRISSA NR. 12, VAJER TILL TRYCKKARM ENLIGT BILD.
25. MONTERA DET HÖGA DRAGET (14) OCH DET LÅGA DRAGET (13)



Obs!

*OM VAJRARNA INTE ÄR
TILLRÄCKLIGT LÅNGA, ANVÄND
KEDJAN SOM EN FÖRLÄNGNING MED
UPPHÄNGNINGSKROKEN SOM
ANSLUTANDE DEL.*



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").