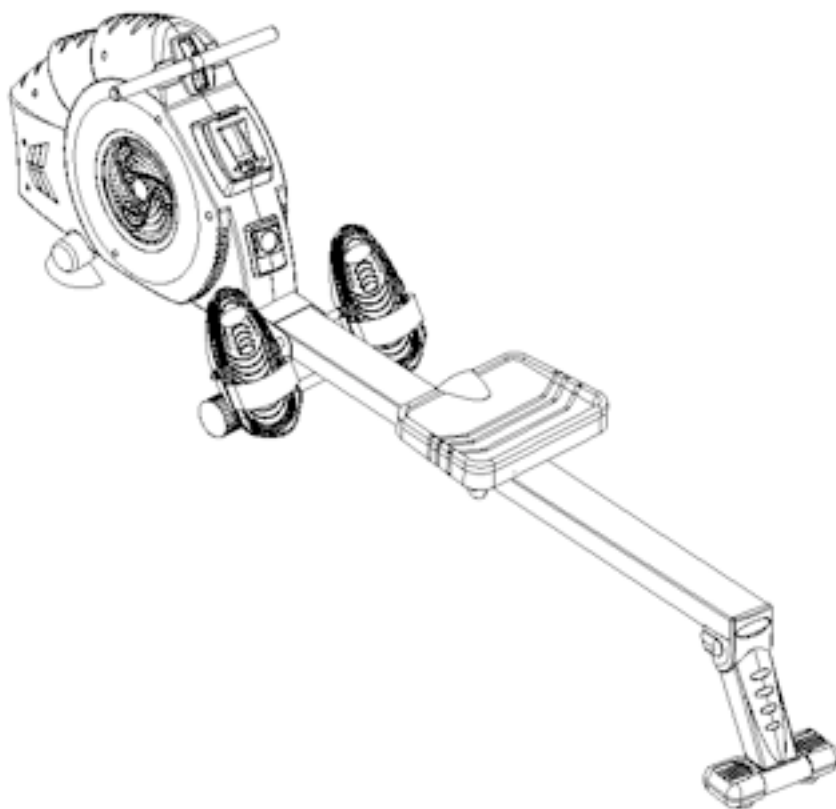


# EXERAFIT

BRUKERMANUAL  
FOR  
850 ROWER

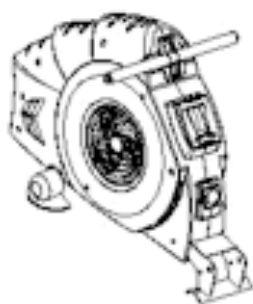


BUILT FOR HEALTH

## **INNHold**

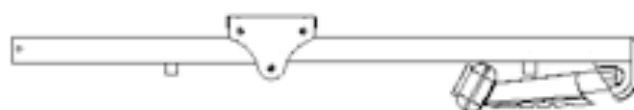
Deler	3
Monteringsdeler	4
Monteringsanvisning	5
Folding	7
Folde ut	8
Hvordan bruke rommaskinen	9
Viktig informasjon før bruk	10
Computer	11
Oversiktsdiagram	14
Deleliste	15
Service	16

DELER



#1

Hovedramme x 1



#45

Skyvebjelke x 1



#33

Midtre stabilisator x 1



#39

Fotplate x 2



#47

Sete x 1



#6

Computer x 1



#40

Aksling til fotplate  
x 1



Bruker  
veiledning  
x 1

## MONTERINGSDELER



#35  
Bolt x 2



#32  
Låsepinne x 1



Skiftenøkkel  
x 1



Umbraco  
nøkkel x 2

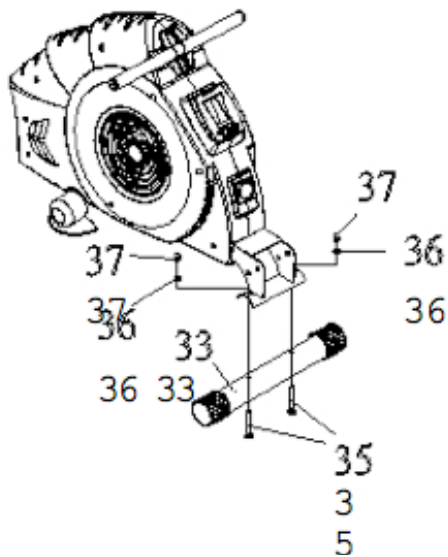


#36  
Flat skive x 2

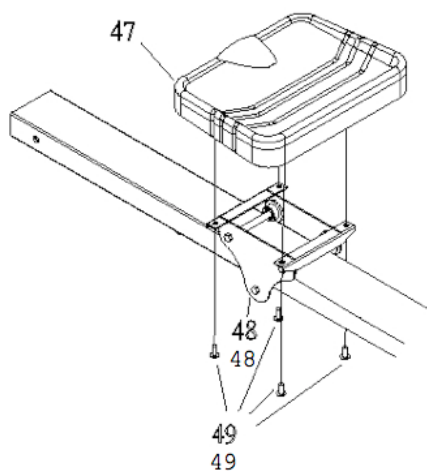


#37  
Mutter x2

## MONTERINGSANVISNING

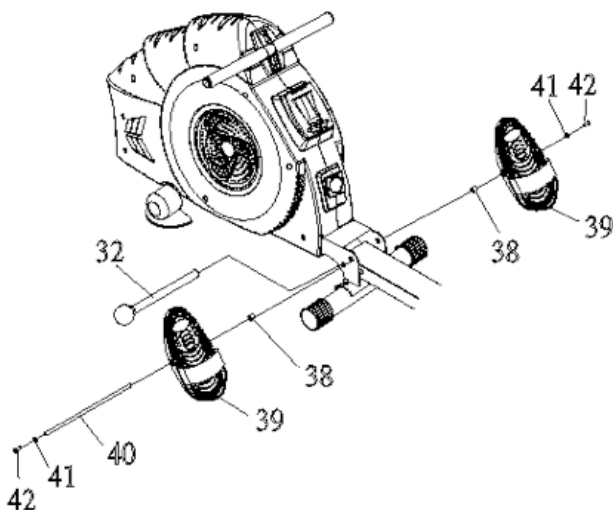


Fest midtre stabilisator (33) med bolt (35), flat skive (36) og mutter (37).

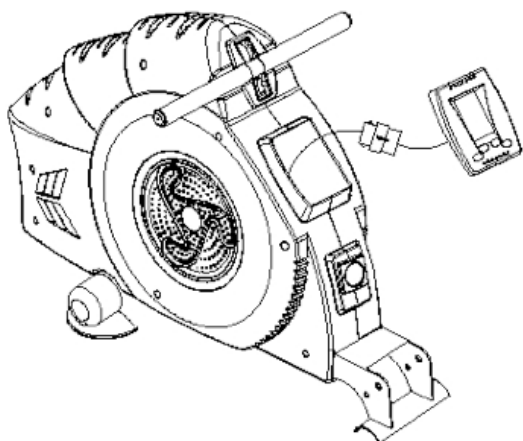


Fest setet (47). Først fester du setet på toppen av setestøtten (48) med bolt (49).

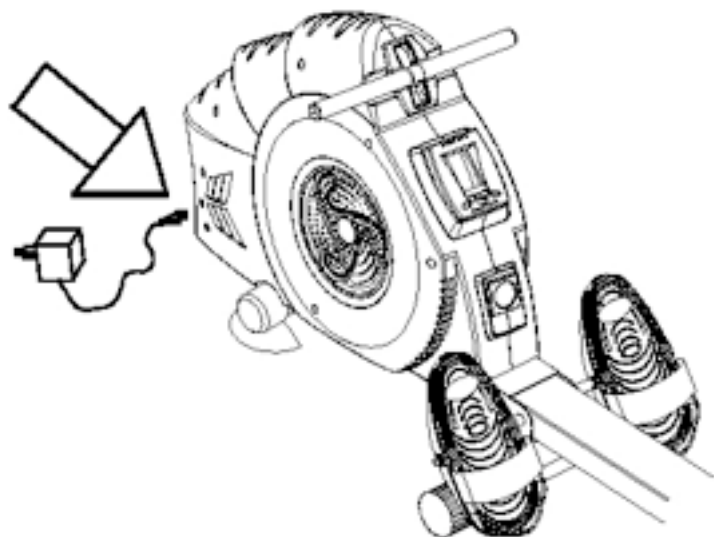
MERK: Magneten (60) må peke mot rommaskinens hoveddel.



Fest fotplatene (39) ved å sette plastforingen (38) på akslingen (40). Deretter fører du akslingen gjennom fotplaten og setter på skive (41) og bolt (42). Gjør det samme på den andre siden og sett inn låsepinnen (32) til slutt.



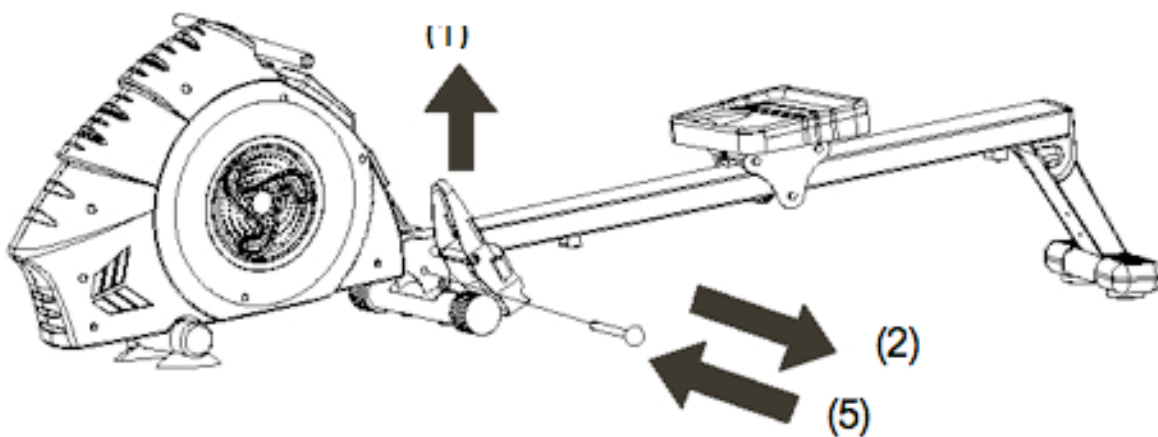
Før du installerer computeren må du først koble den ene siden av computersensoren inn på den andre siden av det rektangulære hullet. Deretter trykker du computeren inn i hullet.



Koble i adapteret

## FOLDING

- (1) Dra opp skyvebjelken
- (2) Dra ut låsepinnen

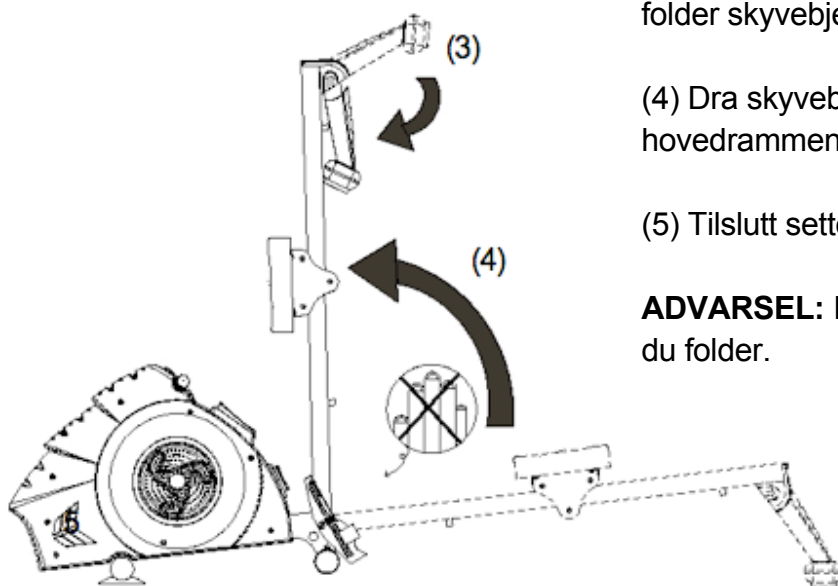


- (3) Dra den bakre støtten innover før du folder skyvebjelken.

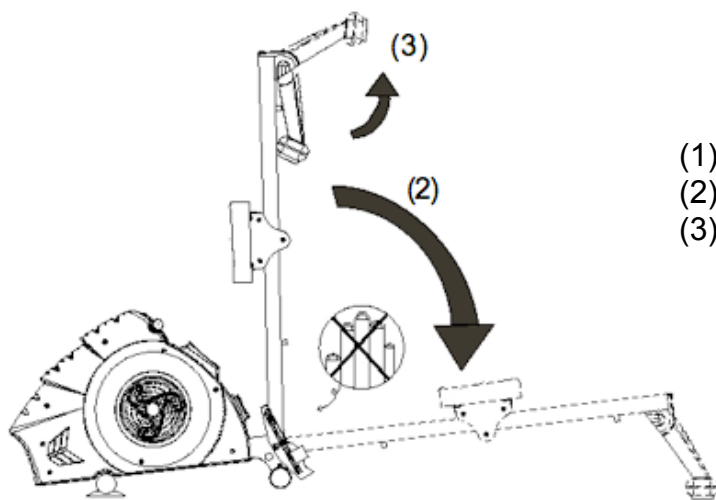
- (4) Dra skyvebjelken vertikalt mot hovedrammen.

- (5) Tilslutt setter du inn låsepinnen.

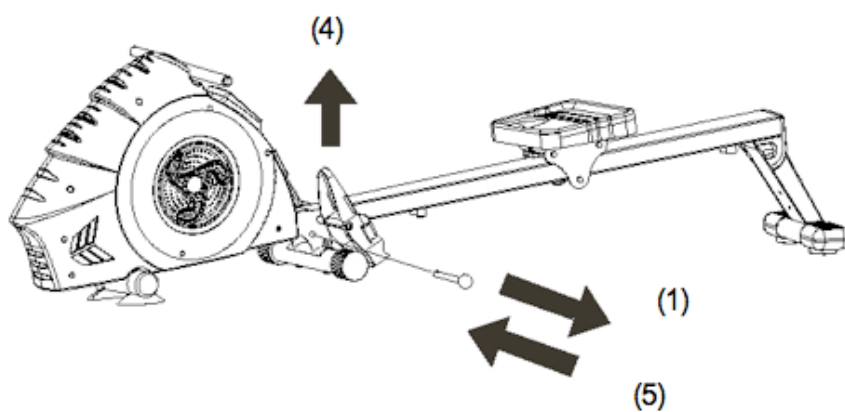
**ADVARSEL:** Ikke putt fingre inn i hullene når du folder.



## FOLDE UT



- (1) Ta ut låsepinnen
- (2) Dra ned skyvebjelken
- (3) Fold den bakre støtten utover

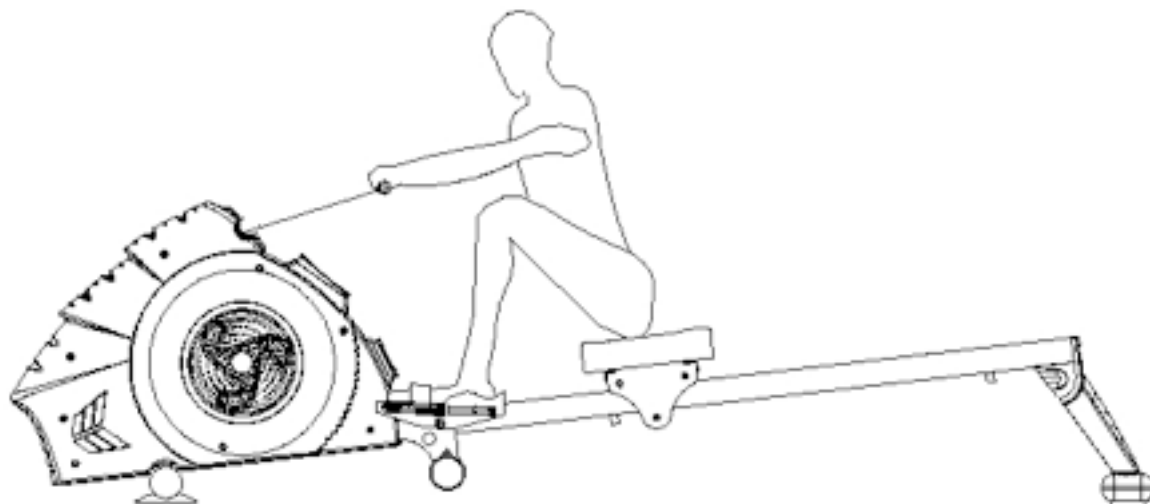


- (4) Dra skyvebjelken oppover
- (5) Sett inn låsepinnen

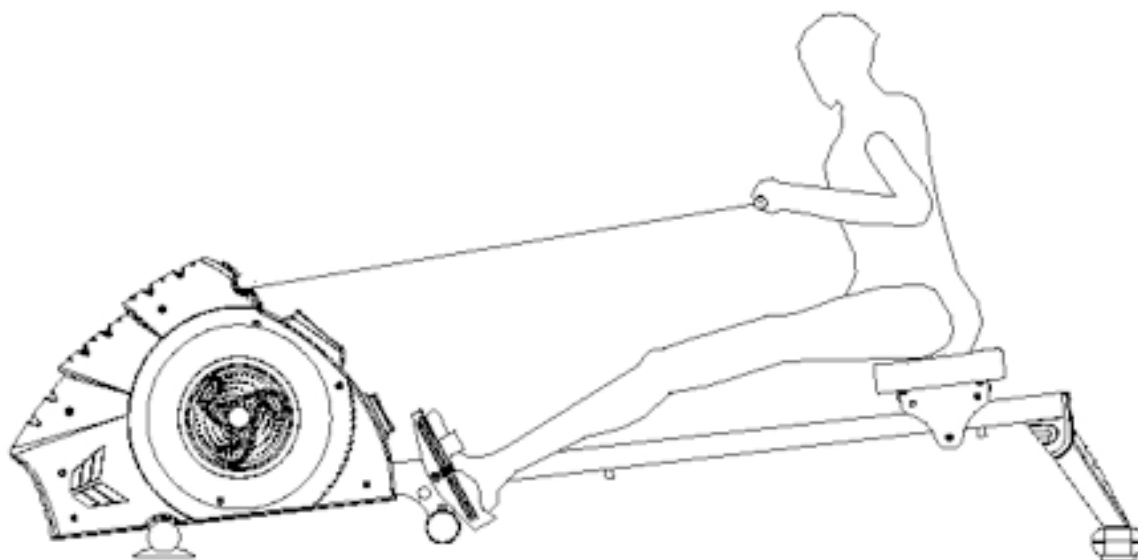


## HVORDAN BRUKE ROMASKINEN

For å bruke maskinen på rett måte, begynn med å sitte med begge knærne bøyd, len deg sakte bakover og strekk begge armene for å gripe håndtaket



Flytt kroppen bakover og bruk bena til å trykke fra og bruk armene for å dra til deg håndtaket mot brystet. For å unngå skader, sørg for at knærne ikke er for tett og ikke len deg for langt bakover. Gå tilbake til startposisjon og fortsett på samme måte.



## **VIKTIG INFORMASJON FØR BRUK**

Kontakt legen din og undersøk din fysiske form før du begynner å bruke romaskinen. Regelmessig trening bør godkjennes av lege og hvis du føler ubehag under treningen, stans treningen og konsulter med lege igjen. Det er viktig at du bruker romaskinen på en riktig måte. Les brukermanualen nøye før du begynner å bruke romaskinen.

Hold barn borte fra romaskinen.

Bruk hensiktsmessige klær når du trener. Bruk ikke løse klær som kan henge seg fast i maskinen mens du trener. Sørg for å bruke rene joggesko når du trener.

Sørg for at alle skruer og bolter er skrudd fast før du begynner treningen.

## **BRUK AV ROMASKINEN**

Hvordan du skal bruke romaskinen avhenger av din form. Hvis du ikke har trent på lenge eller er vant til å trene regelmessig bør du starte rolig for så å øke treningsmengden etter hvert.

I begynnelsen trenger du kanskje bare noen få minutter for å nå de målene du har satt deg selv, deretter trenger du 6-8 uker for å forbedre din fysiske status. Fortvil ikke om du trenger mer tid enn dette, det viktigste er at du føler fremgang. Jo bedre form du er i, jo tøffere mål bør du sette deg. Det er viktig å tenke på følgende:

- Det er alltid lurt å konsultere med en lege før du begynner treningen. La legen sette opp et program i henhold til din form og diettplan
- Følg treningsplanen
- Drikk mye vann når du trener. Du mister mye væske underveis og det er viktig å fylle på.
- Ta pulstester regelmessig. Hvis du ikke har en pulsklokke bruker du fingrene dine på halsen din.

## COMPUTER



## 2. BRUK AV COMPUTER

1. Sørg for å plugge i riktig adapter (6V 1A) og når strømmen er slått på vil LCD-skjermen lyse i full skjerm i 2 sekunder.

2. Innebygd hjertefrekvensmottaker med pulsbelte

Computeren har innebygd hjertefrekvens-mottaker, og brukeren kan ta på seg pulsbelte for å finne sin hjertefrekvens. For å se hvordan man skal bruke pulsbeltet, vennligst se bruksanvisning for pulsbelte.

3. Slå på (eller hold nede reset-knappen i 2 sekunder) full skjerm. Trykk på START / STOPP og tast inn manuell kontrollmodus direkte og start treningen.

4. Du kan velge mellom 4 ulike brukere (U1-U4), trykk på UP eller DOWN for å velge mellom de ulike brukerne. Trykk ENTER for å bekrefte.

※ BRUKER: U0 ~ U4 (U1 ~ U4 memorert brukerdata; U0- Ingen minne av data og treningsverdier)

## 3. "KONTROLLMODUS" - MANUELL / PROGRAMMER / WATT / BRUKERE/ HRC / RACE

### 4.1 MANUELL

LOAD1 vises i display etter at du trykker ENTER for bekreftelse, deretter trykker du UP eller DOWN for justering av LOAD-verdi og trykk ENTER for bekreftelse. Bruk UP eller DOWN for å stille på verdiene underveis. Trykk START for å begynne å trene etter at du har tastet inn alle verdier (Dvs. for tid, distanse, kalorier, puls og slag).

#### 4.2 PROGRAMMER

Du kan velge mellom 12 ulike program (P1-P12). Bruk UP og DOWN for å velge og trykk ENTER for å bekrefte. Du kan starte treningen når du har tastet inn alle verdier (Dvs. for tid , distanse, kalorier, puls og slag).

#### 4.3 BRUKERE

Opprett din egen brukerprofil gjennom U1 ~ U4 ved å sette motstands nivået for hvert enkelt segment. Programmet vil automatisk bli lagret for fremtidig bruk. U0 ENTER kan settes lik U1 ~ U4, men dette programmet kan ikke lagres.

#### 4.4 WATT

Brukeren kan velge WATT-verdien etter hans / hennes ønske mellom 10 ~ 350 watt ved å bruke UP / DOWN-knappene. For å sette en verdi, trykk på START / STOPP tasten.

#### 4.5 H.R.C

HEART RATE CONTROL - Velg din egen hjerterefrekvens ved å velge fra en av de forhåndsinnstilte programmene 55%, 75%, eller 90%. Vennligst skriv inn alder i brukerdata for å sikre at målingen av pulsen er riktig innstilt. HEART RATE-displayet vil blinke når du har nådd målet ditt I henhold til programmet du har valgt.

- i. 55% - diettprogram
- ii. 75% - helseprogram
- iii. 90% - sportsprogram
- iv. TAG – brukeren setter eget mål

#### 4.6 RECOVERY

Når du er ferdig med treningen, trykk RECOVERY. For at RECOVERY skal fungere riktig, trenger den din hjerterefrekvens. Tiden vil telle ned fra 1 minutt og deretter vil din kondisjon fra F1 til F6 bli vist.

MERK: under rekonvalenstiden vil ingen andre skjermer operere.

F 1 ~ F6 = hvilepuls nivå

Score <sup>Ⓢ</sup>	Condition <sup>Ⓢ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓢ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓢ</sup>
F1 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Excellent</b> <sup>Ⓢ</sup>	Above 50 <sup>Ⓢ</sup>
F2 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Good</b> <sup>Ⓢ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓢ</sup>
F3 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Average</b> <sup>Ⓢ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓢ</sup>
F4 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Fair</b> <sup>Ⓢ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓢ</sup>
F5 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓢ</sup>
F6 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	Under 10 <sup>Ⓢ</sup>

#### 4.7 RACE

Trykk UP eller DOWN for å justere SPM av PC, se fig A. og raceavstanden se fig. B, Trykk START for å starte RACE, brukersymbolet vil blinke for å vise hvem som kjører først (USER LOAD er justerbar underveis i racet). Når racet er over vil resultatet komme opp på skjermen: figur D = Seier, figur E = Tap

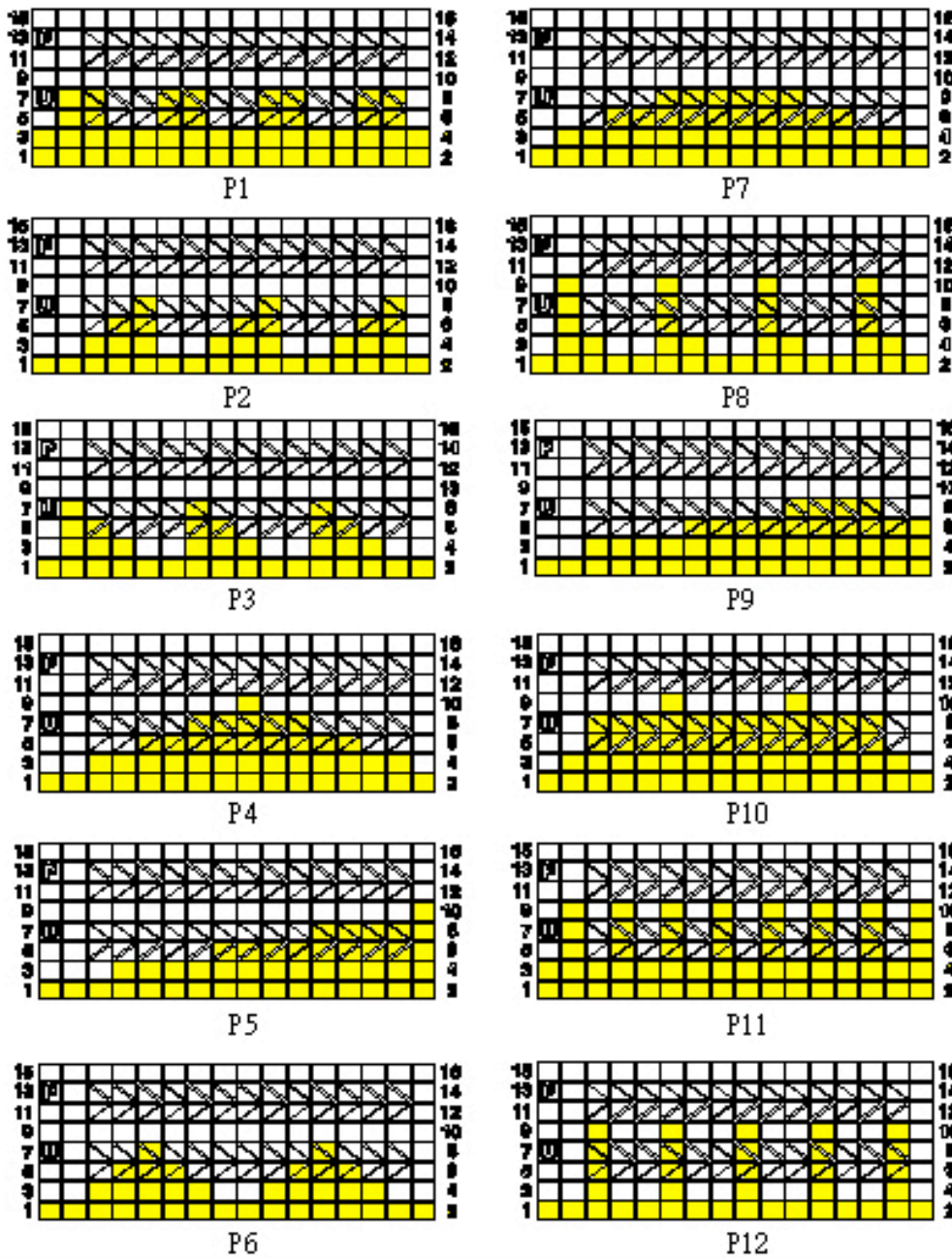
#### 4.8 Tid/500m

Computeren vil automatisk regne ut gjennomsnittsfart som brukeren vil ha på en strekke på 500 meter.

#### 4.9 GJENNOMSNIITTLIG: A + Display

Brukeren trykker på STOPP-knappen for å stoppe treningen og skjermen vil vise A+ (gjennomsnitt minus funksjonsverdien) Se figuren nedenfor.

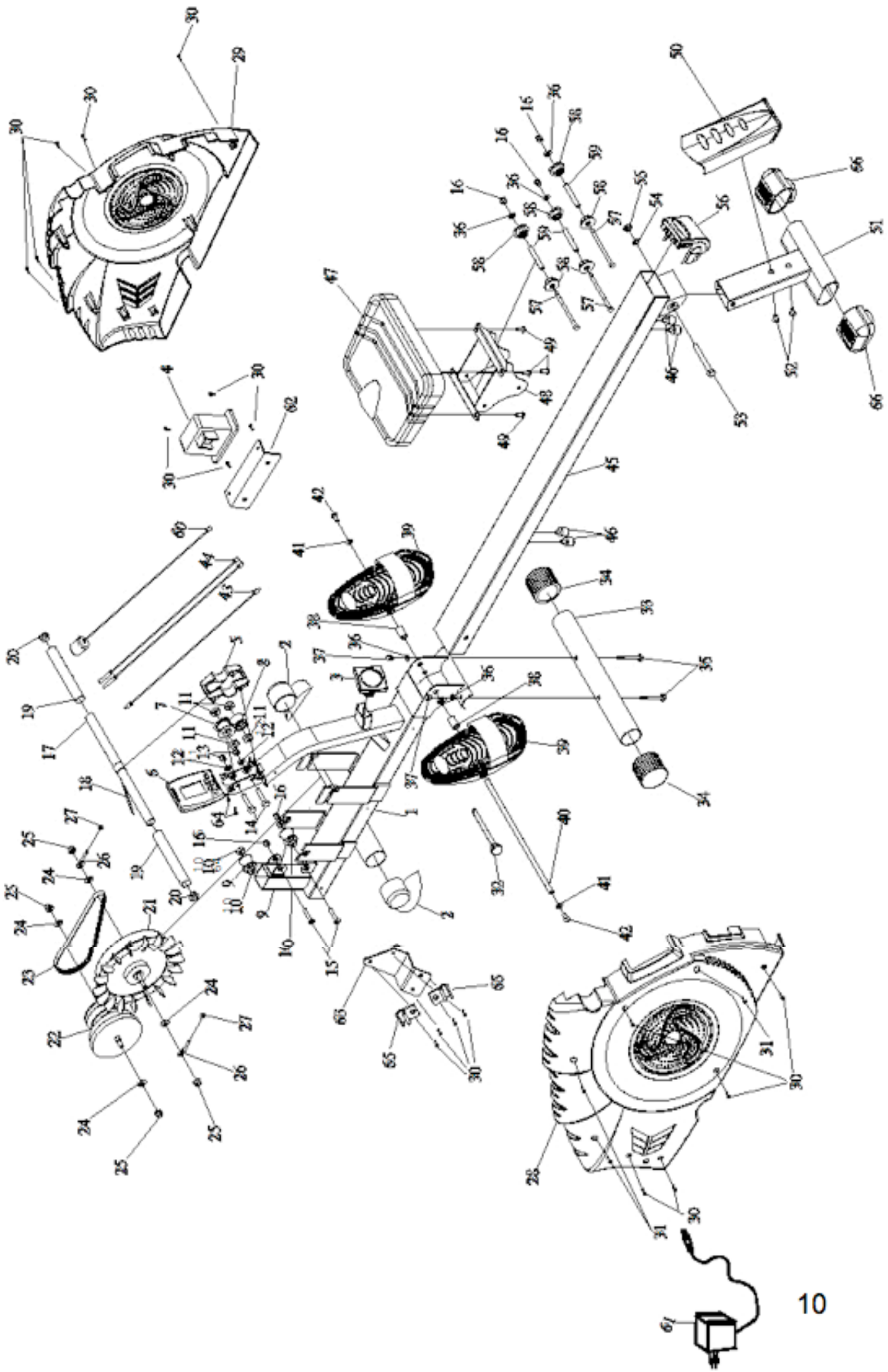
4.



#### TIPS

1. Plugg i adapteret (6 VOLT, 1A)
2. Hold fuktighet borte fra computeren.

OVERSIKTSDIAGRAM



## DELELISTE

NR	Beskrivelse	Ant	NR	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1	35	M8*70L Bolt	1
2	Støtteben	2	36	Flat skive	5
3	Endestykke	1	37	M8 mutter	2
4	Motor	1	38	Hylse til aksling	2
5	Deksel	1	39	Fotplate	2
6	Computer	1	40	Aksling	1
7	Øvre trinsehjul	1	41	Flat skive	2
8	Nedre trinsehjul	1	42	M8*20L bolt	2
9	Trinsehjul	2	43	Ledning	1
10	608zz lager	4	44	Sensorledning	2
11	6000zz lager	4	45	Skyvebjelke	1
12	Flat skive	2	46	Gummiknott	4
13	M10 mutter	2	47	Sete	1
14	M10*50 skrue	2	48	Setestøtte	1
15	M8*45L skrue	2	49	M8*15L bolt	4
16	M8 mutter	5	50	Endedeksel	1
17	Håndtak	1	51	Bakre støtte	1
18	Reim til rohåndtak	1	52	3/16" * 15L skrue	2
19	Skum til håndtak	2	53	Skrue	1
20	Endestykke til håndtak	2	54	Flat skive	1
21	Svinghjul	1	55	Mutter	1
22	Trinse	1	56	Endestykke til skyvebjelke	1
23	Drivreim	1	57	M8*130L bolt	3
24	Flat skive	4	58	Setehjul	6
25	Mutter	4	59	Hylse	3
26	Bolt	2	60	Strømledning	1
27	Nylon M6	2	61	Adapter	1
28	Venstre deksel	1	62	Kabelbrakett	1
29	Høyre deksel	1	63	Sensorbrakett	1
30	Skrue	18	64	M4*15L skrue	4
31	M4 skrue	3	65	Sensorsete	2
32	Låsepinne	1	66	Plastfot til støtteben	2
33	Midtre støtte	1			
34	Endestykke midtre støtte	2			

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF:s servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.exerfit.no](http://www.exerfit.no). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU  
EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED  
PRODUKTET:**

**Kundeservice: 32 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL")

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i Brukerveiledningen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.