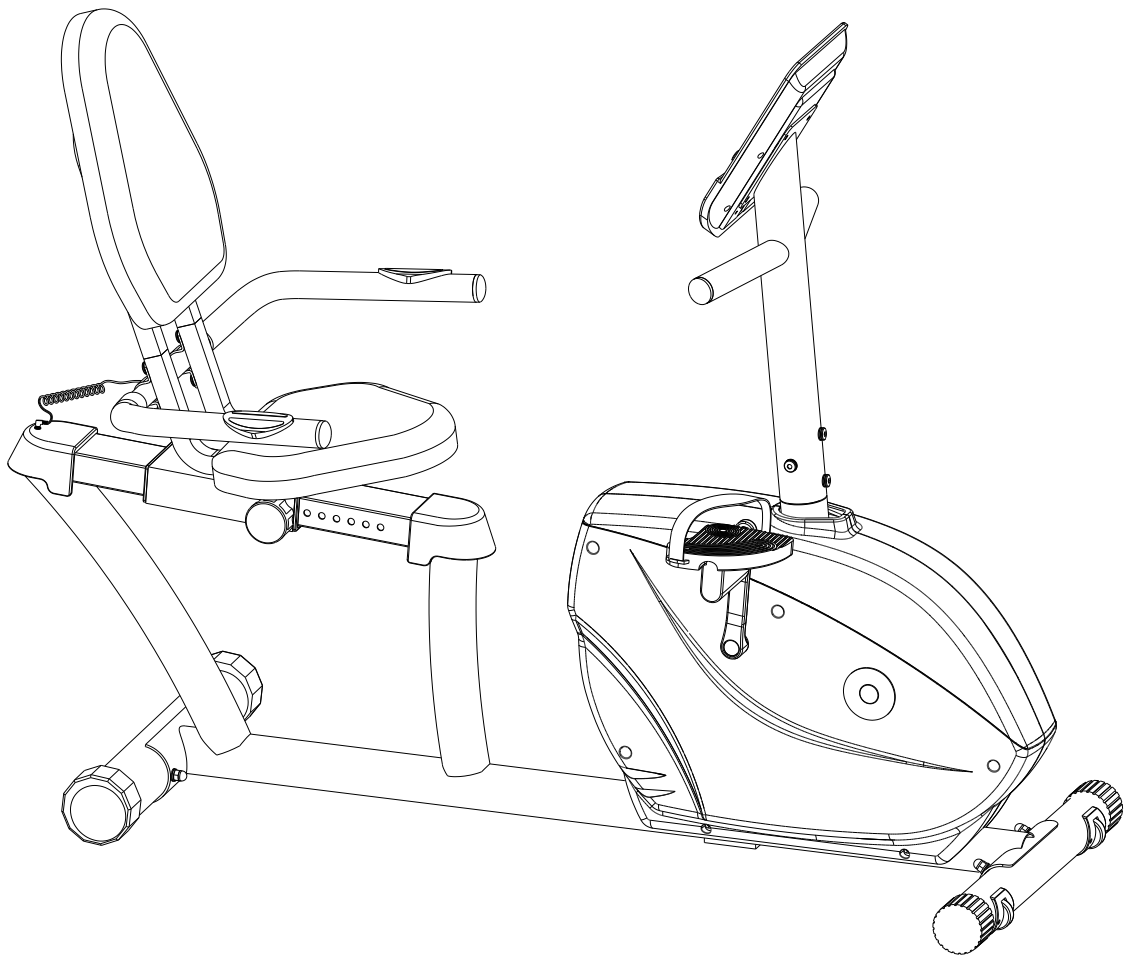


X-ERFIT

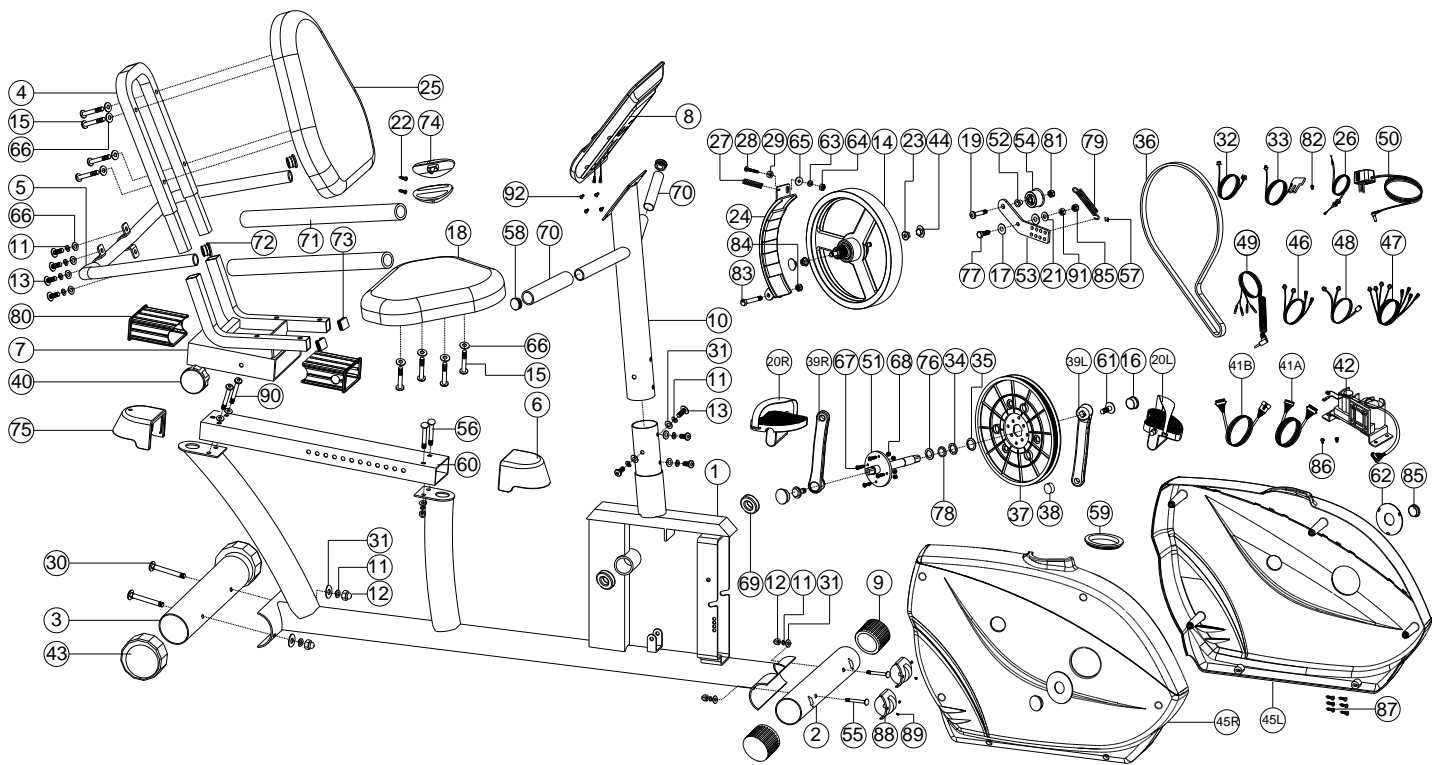
Brukermanual
for
595 RB MAGNETIC



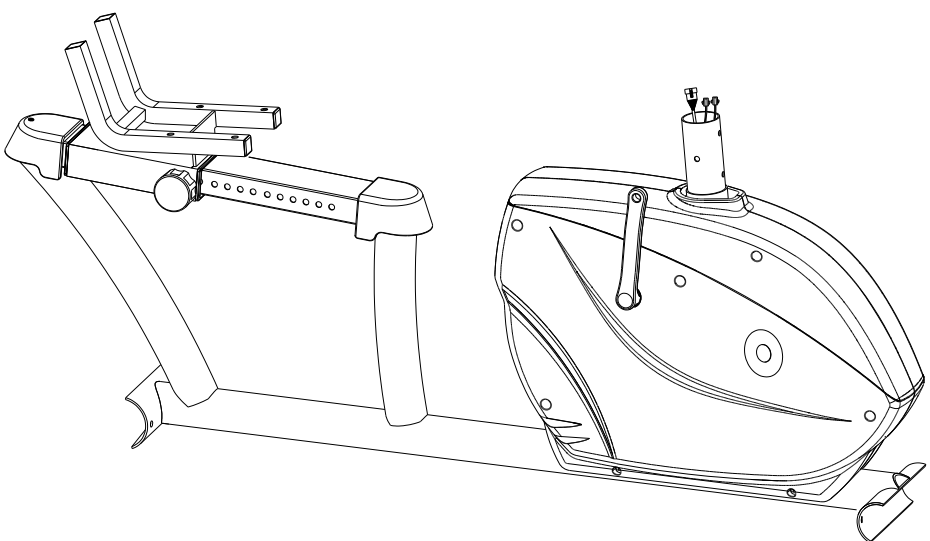
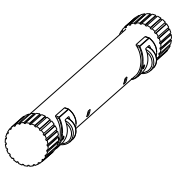
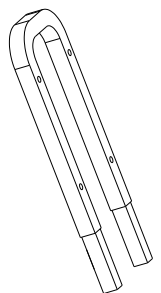
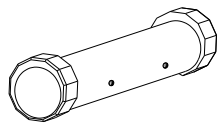
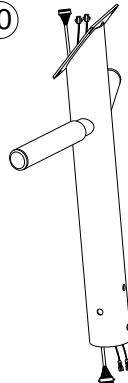
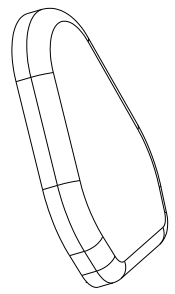
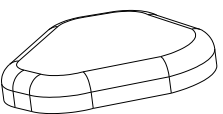
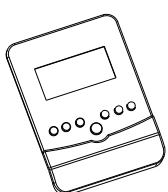



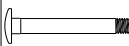

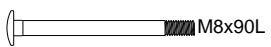




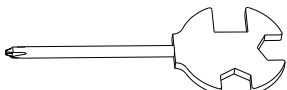

Merk

- Monter sykkelen i henhold til brukerveiledning, og husk å bare bruke delene som leveres med sykkelen. Sjekk at innholdet i leveringene er komplett ved å sammenligne den med delelisten.
- Sørg for å sette opp sykkelen på et tørt og jevnt sted og beskytt den alltid mot fuktighet. Hvis du ønsker å beskytte stedet mot trykkpunkter, forurensning, etc., anbefales det å legge en passende matte som ikke glir under sykkelen.
- Trenings sykler og treningsutstyr ikke er leker. Derfor må de bare brukes av riktig informerte eller instruerte personer.
- Stopp treningen øyeblikkelig i tilfelle av svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer. Ved tvil bør du kontakte lege umiddelbart.
- Barn, funksjonshemmede og handikappede personer bør kun bruke sykkelen under tilsyn og i nærvær av en annen person som kan gi støtte og nyttige instruksjoner.
- Vær sikker på at kroppsdeler og andre personer aldri er nær bevegelige deler på sykkelen under bruk.
- Når du justerer de justerbare delene, pass på at de er justert riktig og legg merke til maksimum justeringsposisjon, for eksempel på setestøtten.
- Ikke tren umiddelbart etter et måltid!

OVERSIKTSDIAGRAM



Sjekkliste

 <p>①</p> <p style="text-align: right;">x1</p>			
 <p>②</p> <p style="text-align: right;">x1</p>		 <p>④</p> <p style="text-align: right;">x1</p>	
 <p>③</p> <p style="text-align: right;">x1</p>		 <p>⑩</p> <p style="text-align: right;">x1</p>	
		 <p>②⑤</p> <p style="text-align: right;">x1</p>	
 <p>⑱</p> <p style="text-align: right;">x1</p>		 <p>⑧</p> <p style="text-align: right;">x1</p>	
 <p>⑳L&⑳R</p> <p style="text-align: right;">x1</p>		 <p>⑤①</p> <p style="text-align: right;">x1</p>	
 <p>⑬</p> <p>M8x20L</p> <p style="text-align: right;">x8</p>	 <p>⑤⑤</p> <p>M8x75L</p> <p style="text-align: right;">x2</p>	 <p>③①</p> <p>D22xD8.5</p> <p style="text-align: right;">x8</p>	
 <p>③①</p> <p>M8x90L</p> <p style="text-align: right;">x2</p>	 <p>⑮</p> <p>M8*40L</p> <p style="text-align: right;">x8</p>	 <p>⑪</p> <p>D15.4xD8.2</p> <p style="text-align: right;">x12</p>	
 <p>⑥⑥</p> <p>D16x1.2T</p> <p style="text-align: right;">x12</p>	 <p>⑫</p> <p>M8x15L</p> <p style="text-align: right;">x4</p>		
 <p style="text-align: right;">x1</p>		 <p style="text-align: right;">x1</p>	

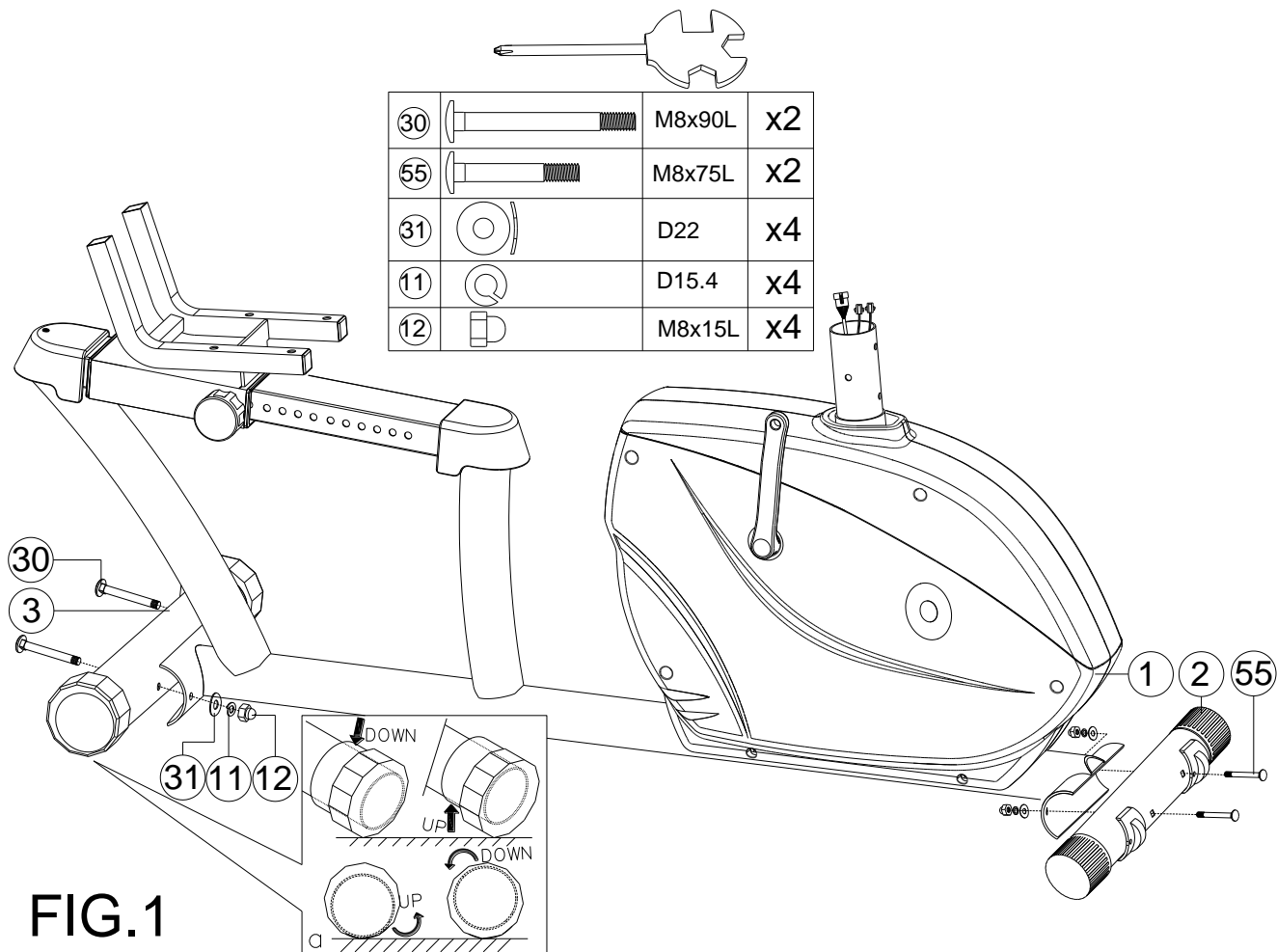
Deleliste

Nr	Beskrivelse	materiale	Spesifikasjoner	Ant
1	Hovedramme		7154A	1
2	Fremre stabilisator	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Bakre stabilisator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
4	Bakre støttetubesett			1
5	Håndtakssett			1
6	Endedeksel	ABS	100*93*66	1
7	Setestamme			1
8	Computer		SM-2750-31	1
9	Rund fothette	PVC	D60xD67x43	2
10	Styrestammesett			1
11	Springskive	70#	D15.4xD8.2x2T	14
12	Kuppelmutter	35#	M8x1.25x15L	6
13	Indre unbrakobbolt	35#	M8x1.25x20L	8
14	Svinghjulsett	FC20+AL	D260*35	1
15	Indre unbrakobolt	35#	M8*1.25*40	8
16	Skruedeksel	P.E6070	D23x6.5	2
17	Plastikk flat skive	NL66	D10*D24*0.4T	2
18	Sete	PVC	348*245*52,PAHS	1
19	Indre unbrakobolt	35#	M10*1.25*35L	1
20R/L	Pedal		JD-22A(9/16")	1
21	Flat skive	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1
22	Rund stjerneskrue	10#	ST4x20L	2
23	Mutter	Q235A	3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Magnetisk festestøtte			1
25	Seterygg	PVC	410*340*57,PAHS	1
26	Motstandskabel		D1.5*200L ,	1
27	Fjær	72A	D1.0*55L	1
28	Unbrakobolt	35#	M6*60L	1
29	Mutter	Q235A	M6*1*6T	1
30	Kvadratbolt	35#	M8x1.25x90L	2
31	Kurvet skive	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
32	Electrisk kabel		400L,D2.5	1
33	Sensorkabel		cablE 100L, including X sensor	1
34	Bølget skive	65Mn	D22*D17*0.3T	1
35	C-ring	65Mn	S-17(1T)	1

36	Belte		374 PJ5	1
37	Reimskive	NL+Fibre	D240x21	1
38	Rund magnet		M02	1
39L	Venstre krank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
39R	Høyre krank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
40	Justeringsskrue	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1
41A	Øvre computerkabel		550L	1
41B	Nedre computerkabel		600L	1
42	Motor			1
43	Bakre endelette	PP	D75x50L	2
44	Boltdeksel	PVC	D35*8	1
45L	Venstre kjededeksel	HIPS88		1
45R	Høyre kjededeksel	HIPS88		1
46	Øvre håndpuls kabel		600L	2
47	Midtre håndpuls kabel		2000L	2
48	Lower Hand pulse cable		100L	1
49	Håndpuls kabel		700L	1
50	Adaptor		OUTPUT:9VA-500MA,D2.5	1
51	Kranklagersett			1
52	Foring	cooper stål	D13.5*D10*9	1
53	Festeplate, svinghjul	Q235A	156*62.2*5T	1
54	Hjul	NL++15% Fibre	D42*D38*24	1
55	Kvadratbolt	35#	M8x1.25x75L	2
56	Kvadratbolt	35#	M8x1.25x55L	2
57	Plastikkdeksel	PVC	D4*30L	2
58	Endehette	PVC	D1 1/4"*29L	2
59	Rund pakning, kjededeksel	NBR	84*82.5*9T	1
60	Sett, skyvebjelke			1
61	Unbrakobolt	35#	M8x1.25x25	2
62	Krankdeksel	PS475	D70x10	2
63	Flat skive	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
64	Mutter	Q235A	M6*1*6T	1
65	Mutter	NL66	D6*D19*1.5T	1
66	Flat skive	Q235A	D16xD8.5x1.2T	16
67	Unbrakobolt	35#	M6x1.0x15L	4
68	Mutter	Q235A	M6x1.0x6T	4

69	Lager	GCr15	#6003ZZ	2
70	Skum	NBR	D30*3T*165L	2
71	Skum	NBR	D23*4T*500L,PAHS	2
72	Endehette	PVC	D25.4*31L	2
73	Kvadratisk endehette	PE	25*25*13L	2
74	Håndpuls		PE18	2
75	Fremre deksel	ABS	100*93*66	1
76	Flat skive	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
77	Unbrakobolt	35#	M8*2515MM	1
78	Spacer	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
79	Fjær	72A#	D2.2*D14*65L	1
80	Indre plugg	PE	40*80*102L	2
81	Mutter	Q235A	M10x1.5x10T	1
82	Stjerneskrue	Q235A	M5x0.8x12L	1
83	Unbrakobolt	35#	M8*52L, thread 15MM	1
84	Mutter	Q235A	M8*1.25*8T	2
85	Lite sidedeksel	PVC	D29.1*13L	2
86	Stjerneskrue	10#	ST4.2*1.4*15L	2
87	Stjerneskrue	10#	ST4.2x1.4x25L	6
88	Fothette	PP5070	D60x54.5L	2
89	Stjerneskrue	Q235A	ST4*1.41*12L	4
90	Unbrakobolt	35#	M8*1.25*50L	2
91	Unbrakobolt	Q235A	M8*1.25*6T	1
92	Stjerneskrue		M5*10L	4
	Indre unbrakonøkkel	35#	M6	1
	Nøkkel	Q235A	121*D6	1

STEG 1



1. Montér bakre stabilisator (3) til hovedrammen (1) ved hjelp av springskive (11), indre unbrakobolt (30), kurvet skive (31) og mutter (12).
2. Montér fremre stabilisator (2) til hovedrammen (1) ved hjelp av springskive (11), indre unbrakobolt (55), kurvet skive (31) og mutter (12).

STEG 2

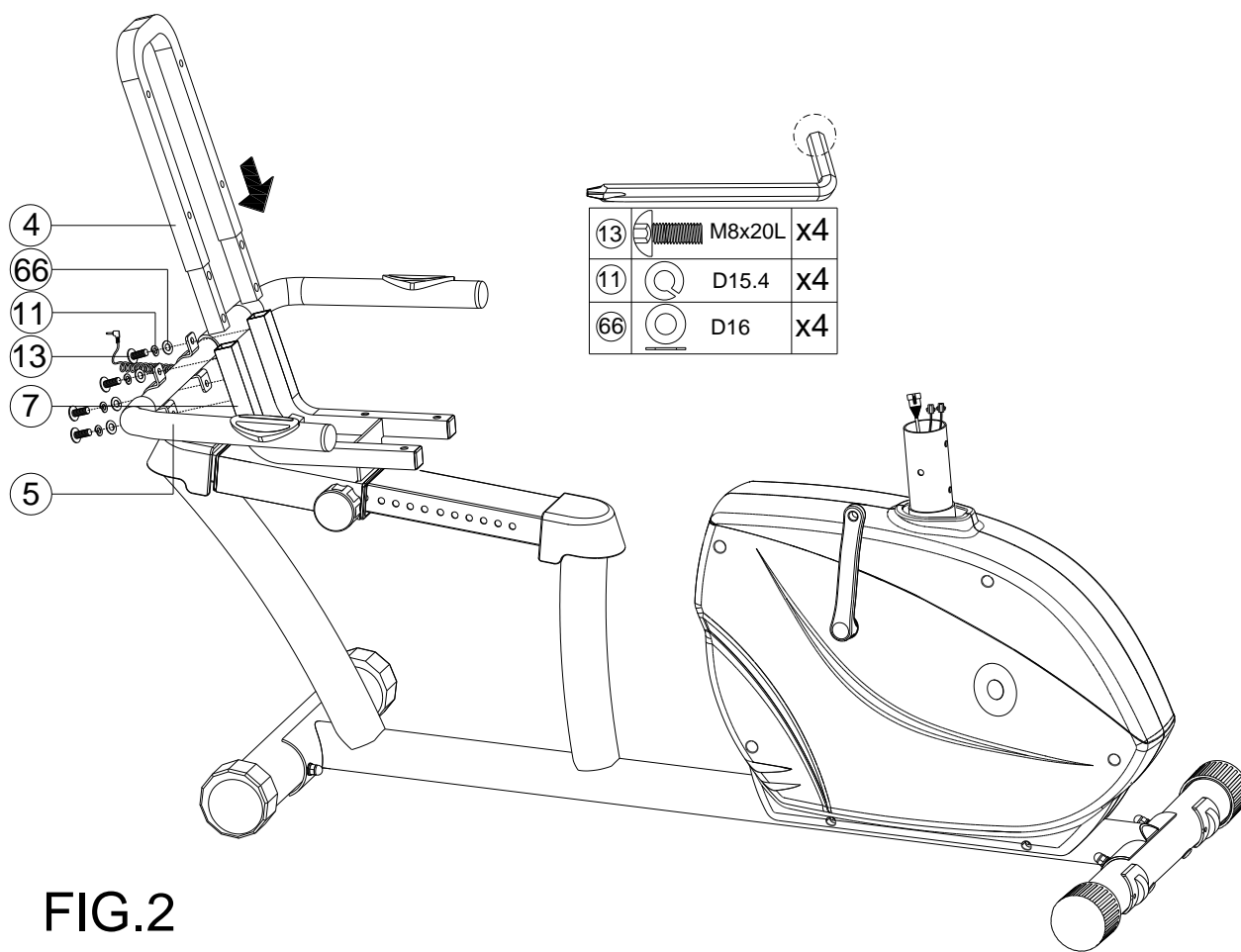


FIG.2

1. Før bakre støttetubesett (4) på setestammen (7), og fest håndtaket (5) med setestammen ved hjelp av bolt (13), springskive (11) og flat skive (66).

STEG 3

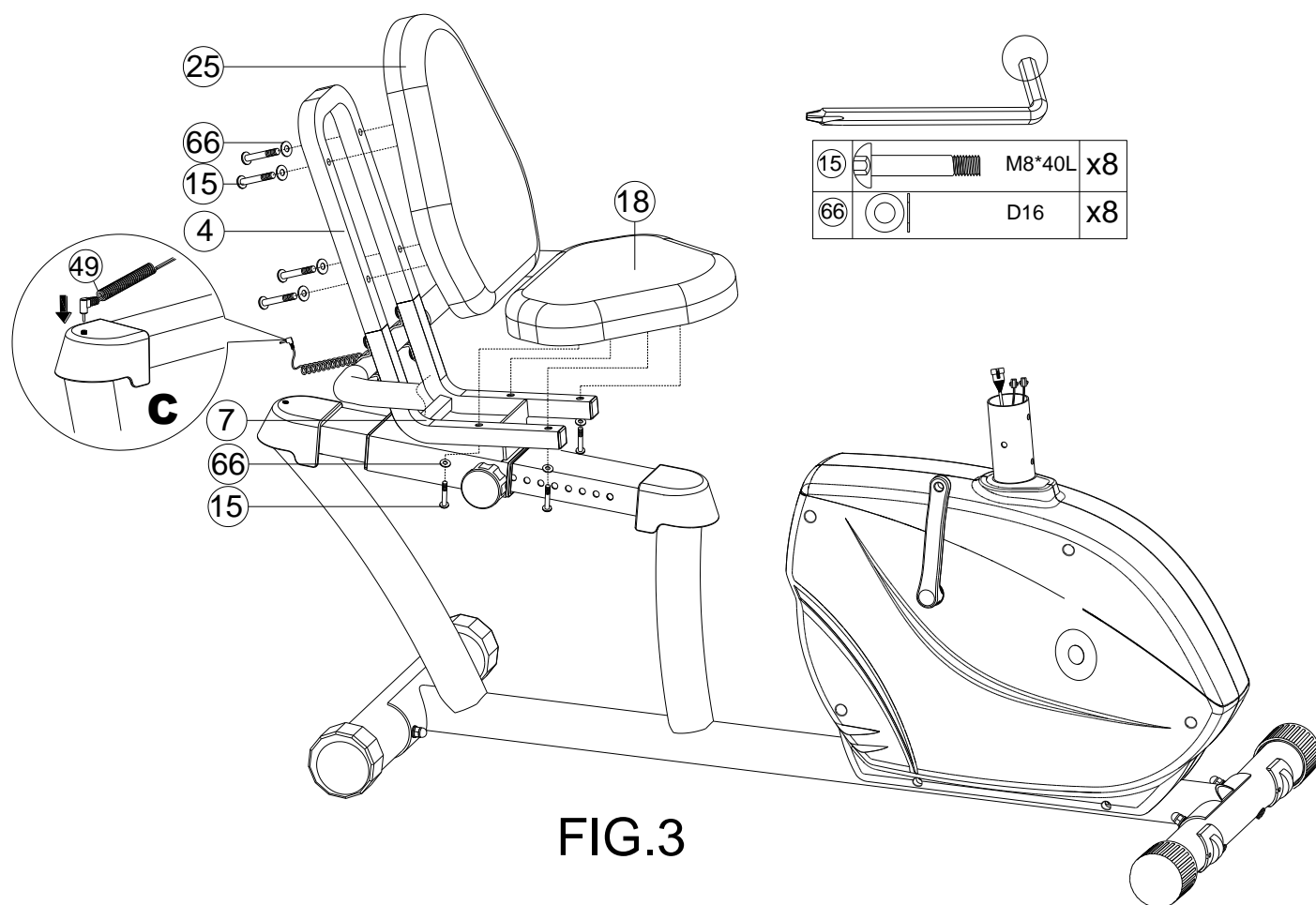


FIG.3

1. Monter setet (18) til setetubesettet (7) ved hjelp av indre unbrakobolt (15) og flat skive (66).
2. Fest seteryggen (25) til støttetuben ved hjelp av unbrakobolt (15) og flat skive (66).
3. Før håndpuls kabelen (49) inn i hullet på enden av skinnen.

STEG 4

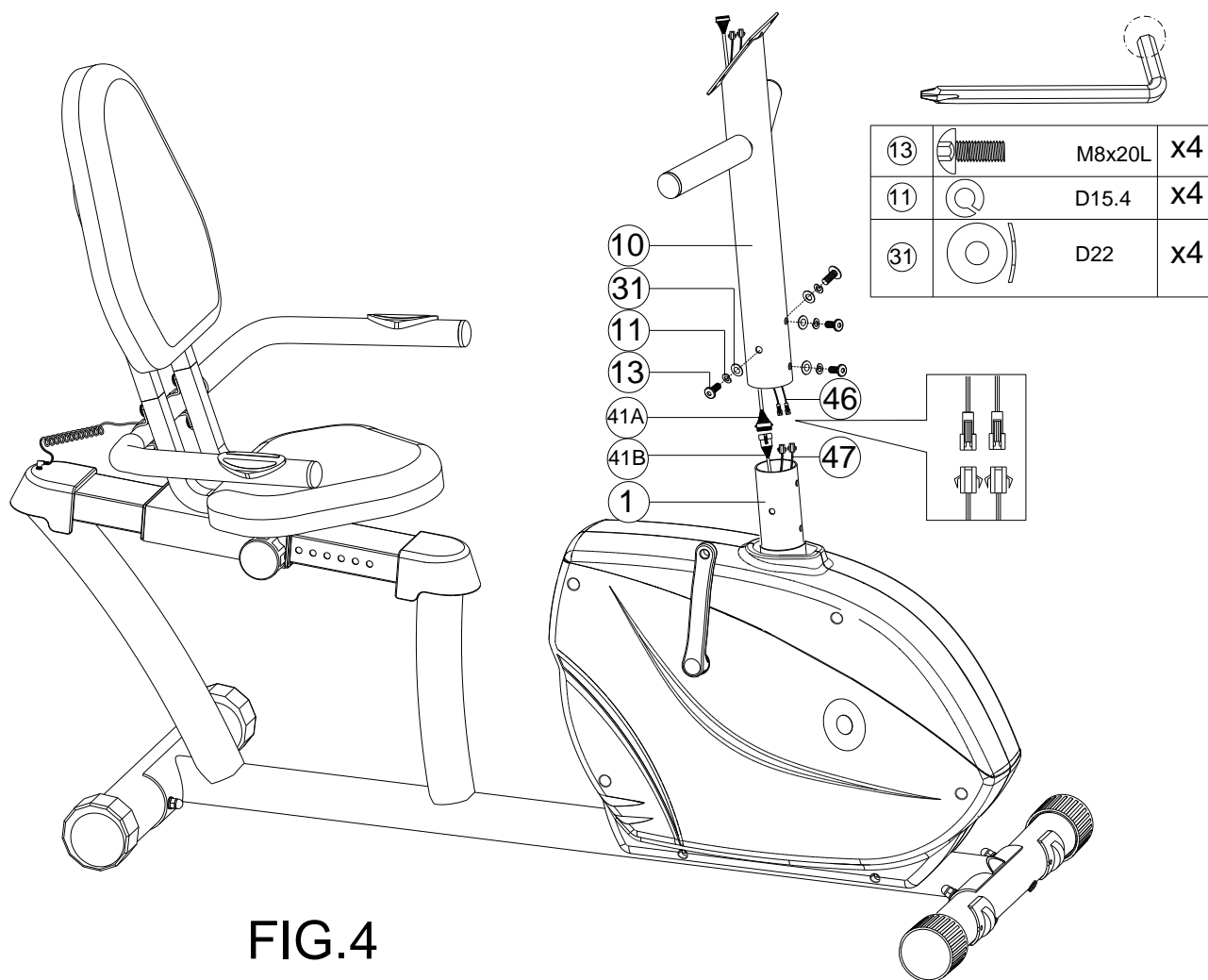


FIG.4

1. Koble øvre computerkabel (46) til midtre computerkabel (47), øvre computerkabel (41A) og nedre computerkabel (41B).
2. Før styrestammen (10) inn i hoveddrammen (1) og fest ved hjelp av bolt (13), springskive (11) og kurvet skive (31).

STEG 5

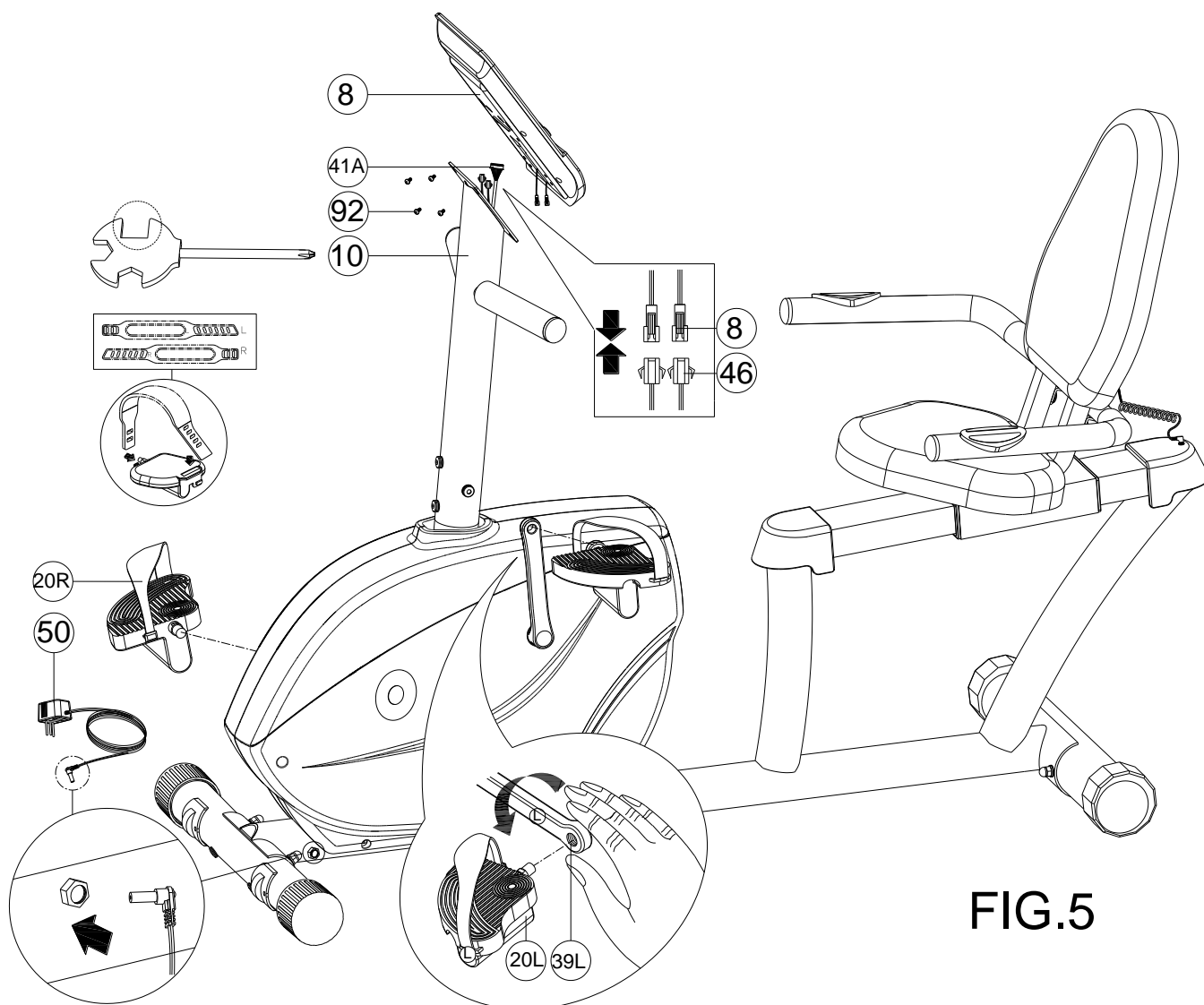
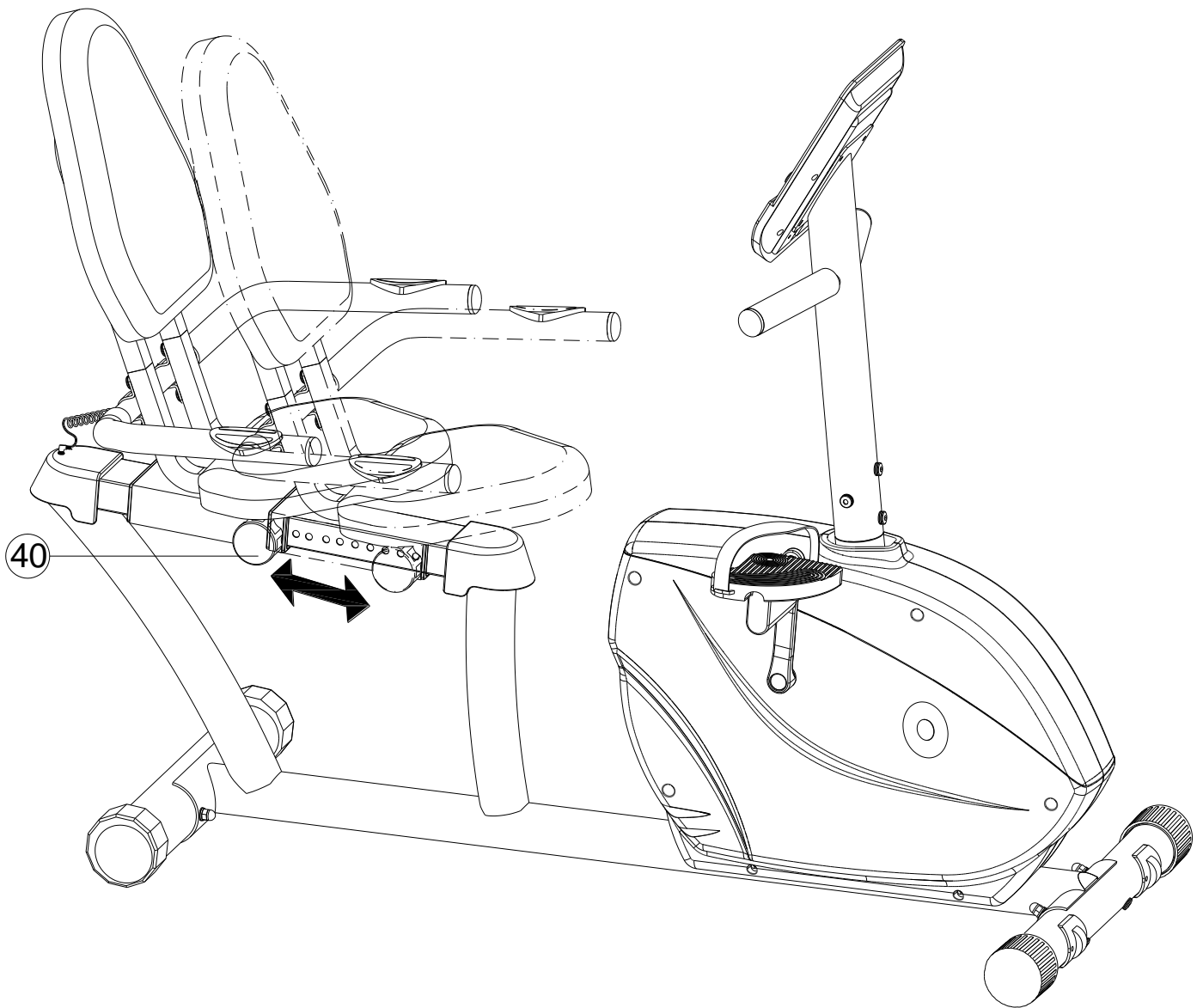


FIG.5

1. Koble øvre håndpuls-kabel (46) til computeren (8).
2. Koble øvre kabel til computeren (8).
3. Fest venstre pedal (20L) til venstre krank (39L) i retning *mot* klokken; og fest høyre pedal (20R) til høyre krank (39R) i retning *med* klokken.
4. Koble adaptoren (50) til apparatet.

STEG 6



Stillingen på setet kan bli justert horisontalt ved å løsne eller strammen justeringsskruen (40).

SM2750-31 BRUKERVEILEDNING

[KNAPPER]

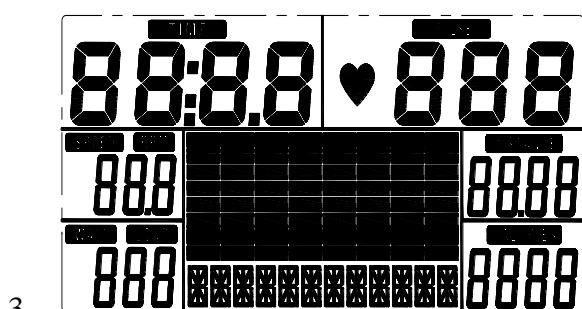
MODE/ENTER	Trykk denne knappen for å bekrefte valg av innstillinger og for å gå inn i programmer.
RESET	I STOP-modus, trykk denne knappen for å gå tilbake til hovedmenyen.
START/STOP	Trykk denne knappen for å påbegynne eller avslutte treningsøkten.
RECOVERY	Trykk denne knappen for å teste din rekonvalesens.
UP	Trykk denne knappen for å velge treningsmodus eller for å øke innstillingsverdier.
DOWN	Trykk denne knappen for å velge treningsmodus eller for å senke innstillingsverdier.
BODY FAT	Trykk denne knappen for å måle kroppsfettnivået.

[SKALAER]

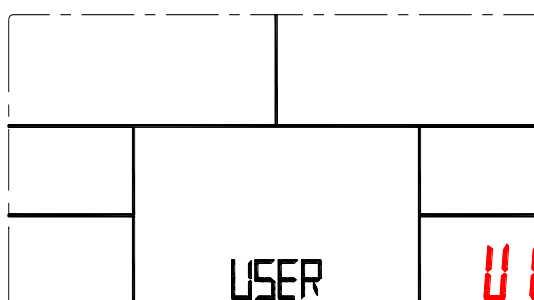
TIME (tid)	Skjermkala 0:00~99:99 ; Innstillingsskala 0:00~99:00
DISTANCE (distanse)	Skjermkala 0.00~99.99 ; Innstillingsskala 0.00~99.90km
CALORIES (kalorier)	Skjermkala 0~9999 ; Innstillingsskala 0~9990
PULSE (puls)	Skjermkala P-30~230 ; Innstillingsskala 0-30~230
WATT	Skjermkala 0~999 ; Innstillingsskala 10~350
SPEED (hastighet)	0.0~99.9km
RPM (Rotasjoner pr min)	0~999

[DRIFT]

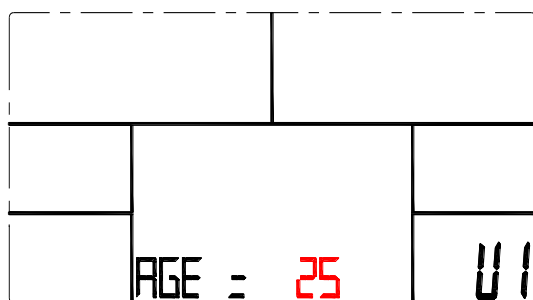
1. Når du kobler til strømmen, vil computeren lydindikere og skjermen vil aktiveres (Bilde A) i to sekunder, før du vil bli bedt om å skrive inn personlig informasjon som GENDER (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (høyde) og WEIGHT (vekt) for de brukerinnsstilte programmene U1 til U4 (Bilde B og C).
2. Skjermen vil deretter gå til hovedmenyen (Bilde D).



A



B

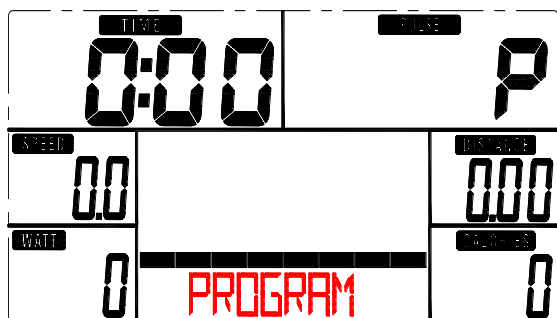


C



D

4. Første program i hovedmenyen, MANUAL, vil nå blinke på skjermen. Trykk ▲ og ▼ for å velge mellom det manuelle programmet, 12 forskjellige programprofiler (Bilder E og F), brukerinnstilte programmer, HRC og WATT.



E



F

5. Manuell modus og hurtigstart:

Du kan velge om du ønsker å stille inn målverdier for TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE. Alternativt kan du trykke START/STOP for å trene i manuell modus uten å skrive inn forskjellige innstillinger. Du kan forandre nivået under treningsøkten ved å trykke ▲ og ▼.

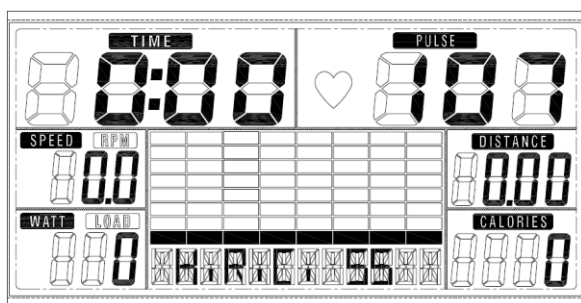
6. PROGRAM:

Du kan velge å skrive inn en målverdi for TIME før du utfører en programøkt.

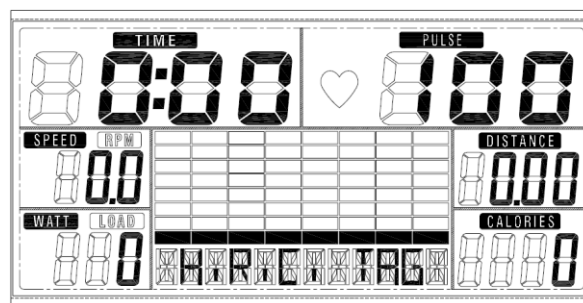
Trykk ▲ og ▼ for å velge mellom 12 forskjellige profiler, og trykk ENTER/MODE for å bekrefte. Du kan forandre nivået under treningsøkten ved å trykke ▲ og ▼.

7. HRC :

Velg HRC-modus og trykk MODE for å bekrefte. Du vil nå bli bedt om å skrive inn brukerinformasjon. Standardverdien for AGE (alder) er 25. Du kan velge mellom fire forskjellige alternativer: HRC55, HRC75, HRC90 og HRC TAG - Trykk ▲ og ▼ for å velge ett av disse, og trykk MODE for å bekrefte (Bilder G og H). Ditt valg vil bli vist i pulssøylen, og verdier vil bli utregnet utfra den brukerinnstilte alderen. Dersom du velge HRC TAG, vil en standardverdi på 100 blinke på skjermen. Trykk ▲ og ▼ for å justere denne verdien i en skala fra 30 til 230.



G



H

8. BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER :

Trykk ▲ og ▼ fulgt av MODE for å utvikle din egen profil på opptil 20 søyler. Hold MODE nede i to sekunder for å avslutte innstillingene.

9. WATT :

Standardverdien for WATT, 120, vil blinke på skjermen. Trykk ▲ og ▼ for å justere denne verdien i en skala fra 10 til 350. Trykk MODE for å bekrefte.

10. KROPPSFETT:

I stoppmodus kan du trykke BODY FAT for å starte en avmåling av kroppsfett.

Den valgte brukeren (U1~U4) vil blinke i to sekunder før apparatet starter avmålingen.

Brukeren må holde begge hendene rundt pulshåndtaket. Beskjeden "--" "--" vil vises på skjermen i åtte sekunder før computeren er ferdig med avmålingen.

Computeren vil deretter vise BODY FAT-symbolet, fettprosent og BMI i 30 sekunder.

11. REKONVALESENS

Etter å ha trent en stund, grip rundt håndpulsensorene og trykk RECOVERY. All treningsinformasjon vil stanse, og TIME vil telle ned fra 60 sekunder. Skjermen vil deretter gi deg en vurdering av din rekonvalesens med en karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best. Brukeren kan forbedre denne karakteren ved å trene regelmessig. Trykk RECOVERY på nytt for å gå tilbake til hovedmenyen.

KARAKTERER:

≥ 1.0	Eksepsjonelt bra
$1.0 < F < 1.9$	Veldig bra
$2.0 < F < 2.9$	Bra
$3.0 < F < 3.9$	Ok
$4.0 < F < 5.9$	Under gjennomsnittet
≤ 6.0	Dårlig

MERK:

1. Computeren er avhengig av en 9V, 500mA adaptor.
2. Computeren vil gå inn i dvalemodus dersom den ikke mottar signaler på fire minutter. All treningsinformasjon vil bli lagret til brukeren gjenopptar treningen.
3. Dersom computeren oppfører seg unormalt, forsøk å koble fra adaptoren, og koble den til igjen.

FEILBESKJEDER:

E1: Håndpulsfeil – grip rundt håndpulsensorene med *to* hender.

E2: Feil med motorledning

E4: Innstillinger for AGE, WEIGHT eller HEIGHT er høyere enn tillatt på skalaen.

1. VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna 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.xerfit.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@xerfit.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.