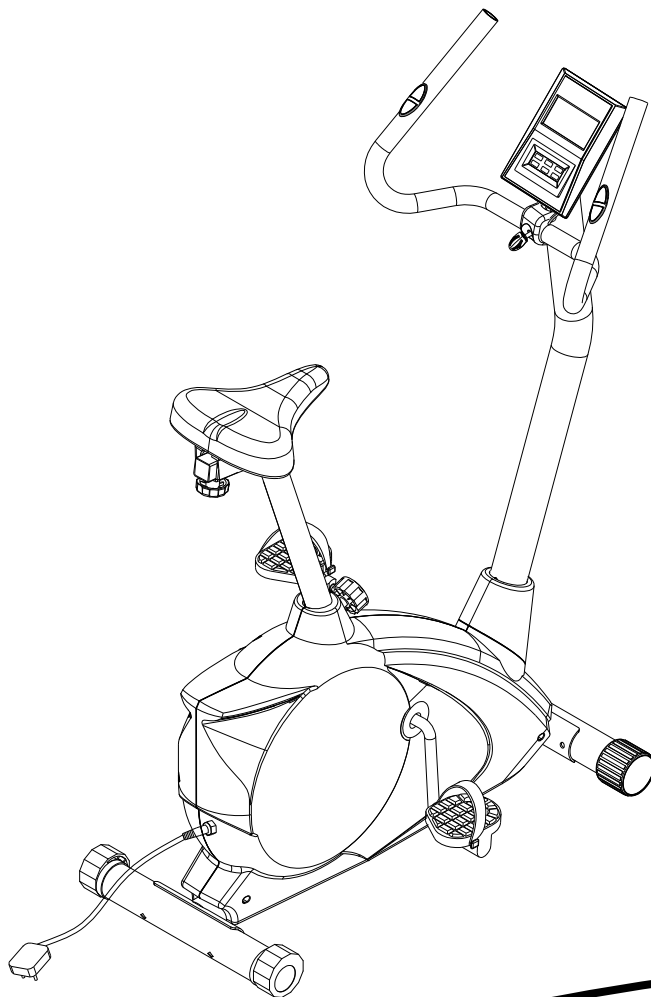


EXERFIT

BRUKSANVISNING

för

550 Magnetic



BUILT FOR HEALTH

INNHOLD

FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2	CHECKLISTA MONTERING	8
DELELISTA	3-4	MONTERING	9-11
ÖVERSIKTSDIAGRAM	5-6	DATOR	12-14
SMÅDELAR	7	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	16-17
		SERVICE	18

Förhållningsregler

1. Om användaren upplever yrsel, bröstsmärtor eller annan obehag, bör personen stoppa användandet omedelbart och kontakta läkare.
2. Håll händerna borta från rörliga delar
3. Använd apparaten enbart enligt vad som är beskrivet i
4. Handikappade bör inte använda sig av apparaten utan tillsyn av läkare eller en annan kvalificerad person.
5. Se till att värma upp och töj ut innan du använder dig av apparaten.
6. Max användar vikt är 100 kg.
7. Kontrollera regelbundet att träningsredskapet inte är skadat eller slitet.
8. Det är ägarens ansvar att se till att alla personer som använder träningsredskapet har satt sig in i förhållningsreglerna och annat relevant innehåll i denna bruksanvisning.
9. Träningsredskapet är endast avsett att användas av en person åt gången.
10. Före första användningstillfället och regelbundet därefter bör du kontrollera att alla bultar, skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.
11. Före användning ska du kontrollera att inga föremål med skarpa kanter finns runt träningsredskapet.
12. Använd inte träningsredskapet om det är något fel på det.
13. Byt genast ut alla trasiga, defekta eller slitna delar. Använd inte träningsredskapet förrän det har fått underhåll och reparerats.
14. Träningsredskapet är inte en leksak. Föräldrar och ansvariga personer måste vara på det klar över sitt ansvar och ställa upp förhållningsregler, eftersom barns naturliga lust att leka och experimentera kan leda till farliga situationer.
15. Om du låter använda träningsredskapet, måste du ta hänsyn till att barns mentala och fysiska utveckling inte är färdig, och att de inte kommer att behandla träningsredskapet på samma sätt som vuxna. Barn bör endast använda träningsredskapet under uppsyn av en vuxen.
16. Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme runt träningsredskapet där du monterar ihop det.
17. Tänk på att felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
18. Kontrollera att justeringsspakar och liknande inte kommer i vägen för användarens rörelser under träningen.
19. Kontrollera att träningsredskapet står stabilt på ett jämnt och stadigt underlag under träningen. Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget.
20. Klä dig i bekväma träningskläder och tränings skor när du använder träningsredskapet. Dina kläder får inte sitta löst, eftersom de då kan trassla in sig i träningsredskapets rörliga delar.
21. Rådfråga din läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram. Din läkare kan ge dig lämpliga råd om träningsintensitet och liknande som är anpassade efter just din ålder och fitness. Din läkare kan även ge dig råd om diet och kostvanor.

OBS: Personer över 35 år eller med kända hälsoproblem bör konsultera med en läkare innan de börjar med ett nytt träningsprogram.

Spara på denna bruksanvisning för senare användning.

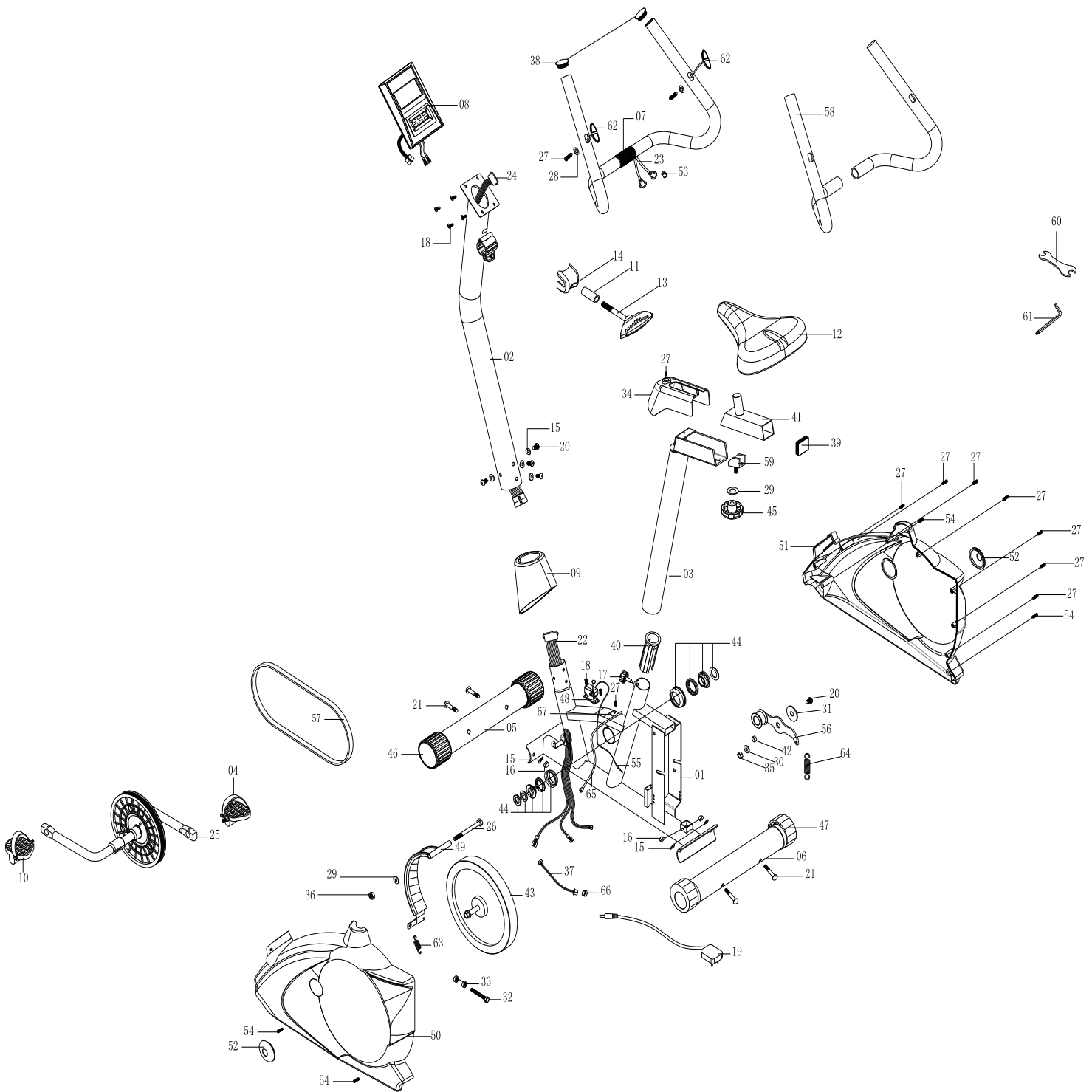
DELELISTA

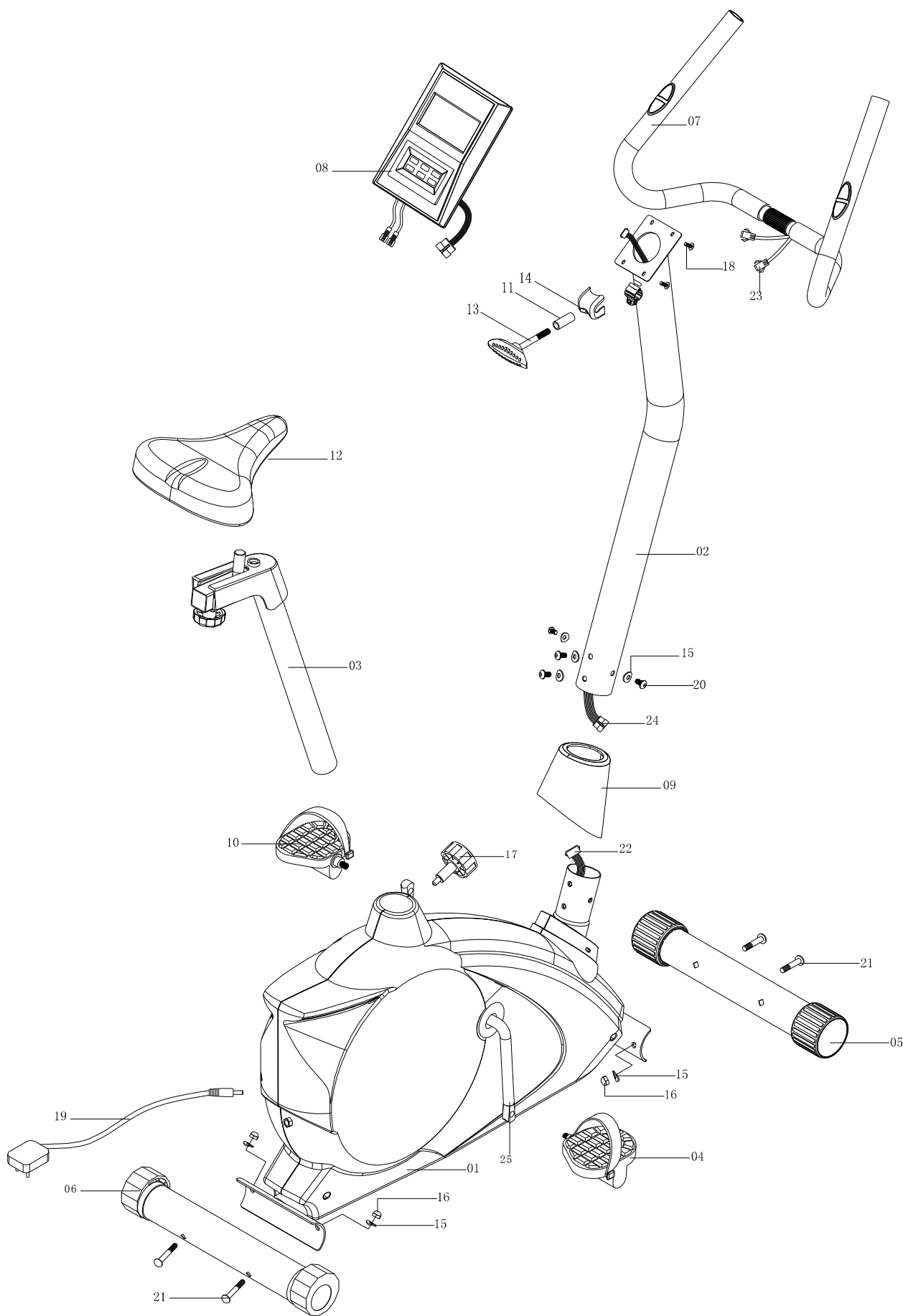
Nummer	Beskrivning	Antal
01	Huvudram	1
02	Styrstång	1
03	Sättestamme	1
04	Höger pedal	1
05	Främre stabilisator	1
06	Bakre stabilisator	1
07	Handtag	1
08	Dator	1
09	Främre kåpa	1
10	Vänster pedal	1
11	Spacer	1
12	Säte	1
13	T-skru	1
14	Klämmekåpa	1
15	Kurvad skiva, $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20$	8
16	Kuppelmutter, M8	4
17	Justeringskruv	1
18	Skruv, M5x10L	6
19	Adaptor	1
20	Insexskruv M8x20L	5
21	Låsbult, M8 X70L	4
22	Nedre datorsladd	1
23	Pulssladd	2
24	Övre datorsladd	1
25	Krank m/remskiva	1
26	Mutter, M10x105L	1
27	Skruv, M4x20L	11
28	Flat skiva, $\varnothing 4.3 \times \varnothing 12$	2
29	Flat skiva, $\varnothing 10.5 \times \varnothing 20$	2
30	Flat skiva, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 20$	1
31	Skiva, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 28x$	1
32	Bult, M5x30L	1

33	Mutter, M6	2
34	Sätekåpa	1









Nr	Beskrivning	Antal
35	Nylon låsmutter, M8	1
36	Nylon låsmutter, M10	1
37	Strömssladd	1
38	Huv, handtag	2
39	Kvadratisk huv	1
40	Sätebussning	1
41	Tube	1
42	Spacer	1
43	Svänghjul	1
44	BB-delar	1
45	Justeringskruv	1
46	Transporthjul	2
47	Nivå-justerer	2
48	Motor	1
49	Magnetsätt	1
50	Höger kedjakåpa	1
51	Vänster kedjakåpa	1
52	Vevarmskåpa	2
53	Malje	1
54	Stjärnskruvar, M4 X20l	4
55	Motorsladd	1
56	Drivhjul	1
57	Bälte, 370J	1
58	Skumgrepp	2
59	U-brakett	1
60	Nyckel	1
61	Insexnyckel	1
62	Handpulssensor	2
63	Fjäder, magnetsätt	1
64	Fjäder, drivhjul	1
65	Sensor, reedbrytare	1
66	Mutter, M12	1
67	Sensorbrakett	1

ÖVERSIKTSDIAGRAM



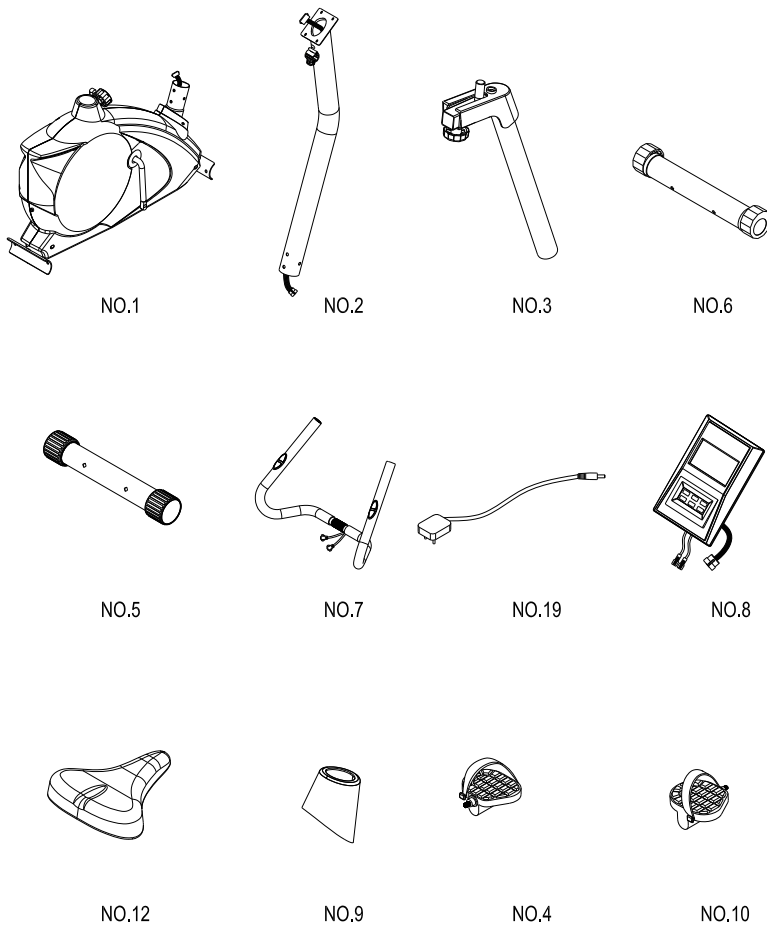


SMÅDELAR

Nr	Beskrivning	Illustration	Antal
11	Spacer		1
13	T-skruv		1
14	Klämmekåpa		1
15	Kurvad skiva $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20$		4
16	Mutter, M8		4
21	Insexskruv, M8 X70L		4
60	Nyckel		1
61	Insexnyckel		1

Innan du börjar montera måste du försäkra dig om att du har alla delarna.

CHECKLISTA, MONTERING

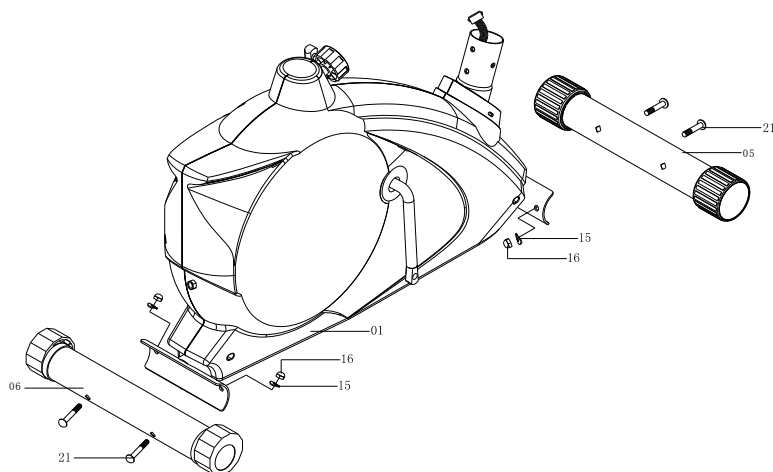


Nr	Beskrivelse	Antall
01	Huvuddram	1
02	Styrstång	1
03	Sättestamme	1
06	Bakre stabilisator	1
05	Främre stabilisator	1
07	Handtag	1
19	Adaptor	1
08	Dator	1
12	Säte	1
09	Främre kåpa	1
04	Höger pedal	1
10	Vänster pedal	1
	Bruksanvisning	1

MONTERING

Steg 1

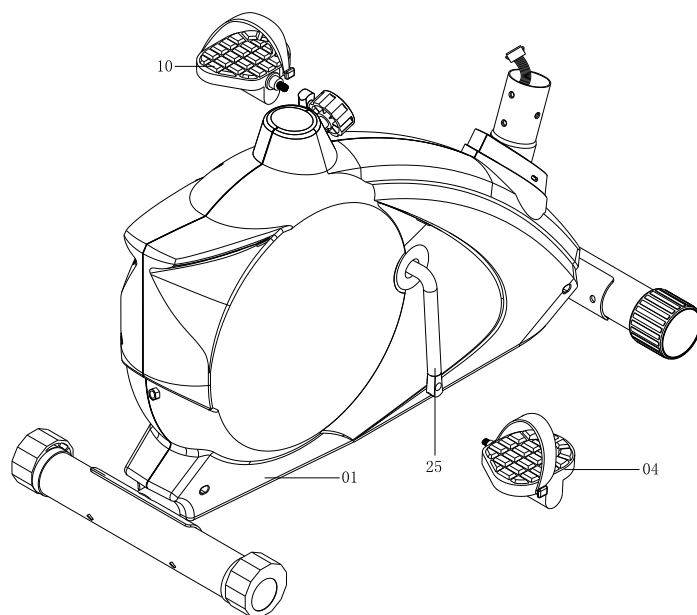
- Fäst främre stabilisator (05) till främre delen av huvudramen (01) med två insexskruvar (21), två fjäderbrickor (15) och två böjda brickor (16).
- Fäst bakre stabilisator (06) till bakre delen av huvudramen (01) med två insexskruvar (21), två fjäderskruvar (15) och två böjda brickor (16).



Steg 2

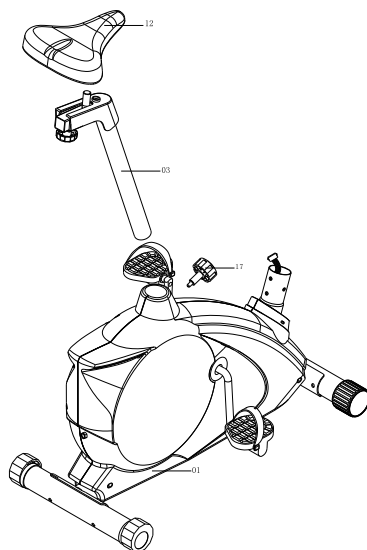
- Fäst vänster och höger pedalarmar till vänster och höger pedal (04/10).
OBS: Den delen av remarna med fyra hål ska peka utifrån apparaten.

Fäst vänster och höger pedaler (04/10) till vänster och höger vevarm (25). OBS: Pedalerna och vevarmarna är märkda med R och L. Höger pedal (R) skruvas medsols och vänster pedal (L) skruva motsols.



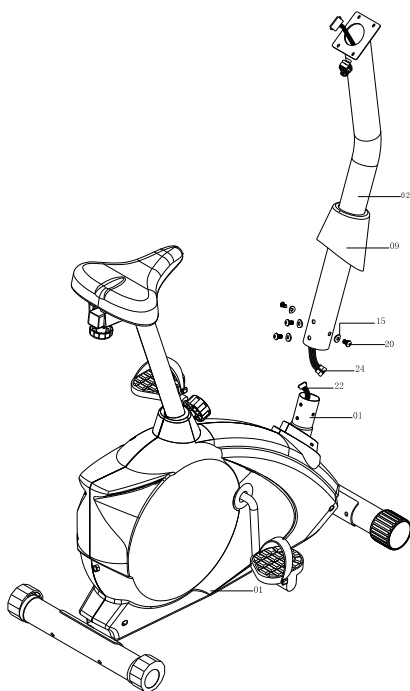
Step 3

Dra justeringsskruven (17) ut av huvudramen (01, och kör sätestången (03) in i huvudramen.
Fäst sätet (12) till sätestången (03).
Fäst justeringsskruven (17) i et av hålen i sätestången.



Step 4

Lossna dom fyra kurvade skivorna (15) och dom fyra insexskruvarna (20) från styrstången (02).
Kör styrstången (02) genom den främre kåpan (09), och koppla övre datorsladd (24) från styrstången till nedre datorsladd (22).
Kör styrstången in i huvudramen (01) och fästa med fyra kurvade skivor (15) och fyra insexskruvar (20).
Kör den främre kåpan ner mot huvuddramen.

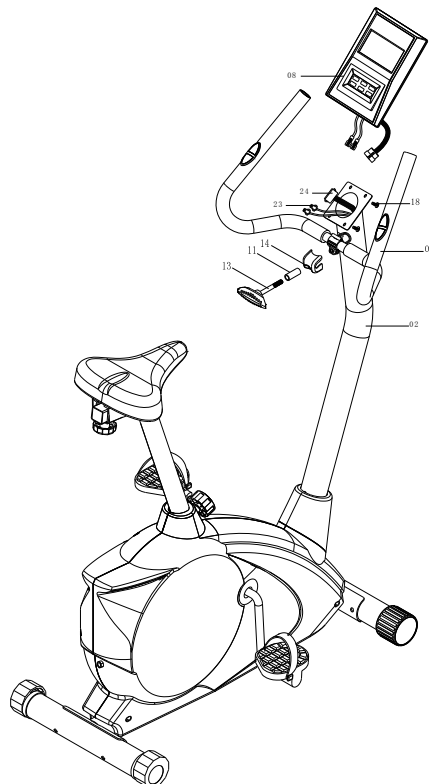


Steg 5

Lossna dom fyra skruvarna (18) från datoren. Fästa handtaget (07) till främre del av styrstången (02). Dra pulssladden genom det övre hålet i styrstången (02), och fästa med en klämka (14), en spacer (11) och en T-skruv (13).

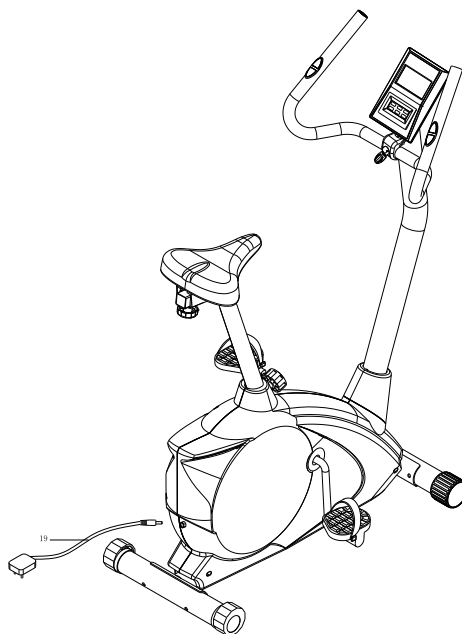
Koppla övre datorsladd (24) till datorsladden i datoren (08), och koppla pulssladden (23) till pulssladden i datoren. Fäst datoren (08) på styrstången (02).

Fäst datoren (08) på handtagsbraketten med dom fyra skruvarna(18).



Steg 6

Koppla adaptoren (19) inn i mottaget.



Forsäkra dig om at alla bultar och muttrar är dratt år tillräckligt innan du börjar använda apparaten.

DATOR



Funktioner

START/STOP: 1. Startar träningspass, och pausar dom.

2. Startar avläsningen av kroppsfett, och avslutar kroppsfett-programmet.

3. I stop-modus kan du hålla denne knappen inne i tre sekunder för att nollställa alle värden.

DOWN (ned): Sänker värdet i nuvarande parameter: TIME (klocka), DISTANCE (distans), osv. Under träningspasset vill denne knappen sänka motståndet i träningspasset.

UP (upp) : Öker värdet i nuvarande parameter: TIME (klocka), DISTANCE (distans), osv. Under träningspasset vill denna knappen öka motståndet i träningspasset.

ENTER: Tryck för att välja önskad värde eller träningsmodus.

RECOVERY (återhämtning): Mät din hjärtrytm efter träningspasset. Tryck så RECOVERY för att mäta din återhämtning. Datoren vill räkna ner en minut, och du måste mäta din hjärtrytm igen. Du vill därefter få en karakter baserat på ditt fitnessnivå. F1 är bäst karakter, och F6 sämst.

MODE: Tryck denna knappen för att byta mellan RPM (rotationer pr minut) och SPEED (hastighet), eller ODO (odometer) och DIST (distans) under träningspasset.

PROGRAM

Använd UP (upp) eller DOWN (ned) knapparna för att välja önskad program, och tryck ENTER för att bekräfta.

Treningsprogram:

Manual (manuell)

Body Fat Program (kroppsfett)

Heart Rate Control (hjärtrytmkontroll)

Pre-programs (förhandsprogramerade)

Target Heart Rate program (Mätvärde för hjärtrytm)

Användarinställt

Val av parameter

Efter at du har valt önskad program, kan du bli frågad om å ställa inn olika parameter. Olika parameter kan ge olika träningsresultat.

TRENINGSPARAMETER:

TIME (klocka) / DISTANCE (distans) / CALORIES (kalorier) / AGE (ålder)

Märk: Inte alla parametre kan ställas inn i alla programmen. **TIME och DISTANCE kan inte ställes inn i samma träningsprogram.**

När du har valt program och tryckt ENTER, vill TIME blinka på skärmen. Använd UP eller DOWN knapparna för att välja önskat värde. Tryck ENTER för att bekräfta. Nästa parameter vilil nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt så tills alla parametrarna är ställt in och tryck START/STOP för att starta träningspasset.

Parametre

Parameter	Skala	Standard-värde	Ökning/minskning	Beskrivning
Time (klocka)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:0	1. Klockan kan räkna upp från 0. 2. Klockan kan räkna ner till 0.

Distance (distans)	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Kan räkna upp från 0. 2. Kan räkna ner till 0.
Calories (kalorier)	0~9995	0	±5	1. Kan räkna upp från 0. 2. Kan räkna ner till 0.
Age (ålder)	10~99	30	±1	Hjärtrytmens målvärde är baserat på ålder. När hjärtrytmen övergår målvärdena, vill hjärtrytmen blinka på skärmen.

Drift

Manual (manuell modus)

Välj MANUAL genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter vill nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt så tills alla parametrarna är ställt in, och tryck START/STOP för att starta träningspasset.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.

Märk: När en av parametrarna har räknat ner till noll, vill apparaten lydindikera och passet vill avslutas automatisk. Tryck START om du vill fortsätta passet tills nästa parameter räknas ner till noll

Forhandsinställda program

Datoren kan erbjuda tolv förhandsinställda program. Alla program har 16 motståndsnivåer.

Innställning av parametre i förhandsinställda program

Välj ett av programmen genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter vill nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt så till alla parametrarna är ställt in, och tryck START/STOP för att starta träningspasset.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.

Märk: När en av parametrarna har räknat ner till noll, vill apparaten lydindikera och passet vill avslutas automatisk. Tryck START om du vill fortsätta passet till nästa parameter räknas ner till noll.

KROPPSFETT-PROGRAM

Innställning av kroppsfett-program

Välj "**BODY FAT Program**" genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "Male" vill nu blinka på skärmen, och du kan välja kön genom att trycka på UP eller DOWN (Male = man. Female = kvinna). Tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "175" vill nu blinka på skärmen, och du kan ställa in din höjd genom att trycka på UP eller DOWN. Tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "75" vill nu blinka på skärmen, och du kan ställa in din vikt genom att trycka på UP eller DOWN. Tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "30" vill nu blinka på skärmen, och du kan ställa in din ålder genom att trycka på UP eller DOWN. Tryck

ENTER för att bekräfta.

Tryck START/STOP för att starta avmätningen, och håll rundt handpulssensorerna.

Efter 15 sekunder vill skärmen visa din BODY FAT % (fettprosent), BMR (basalmetabolism rate), BMI (Body Mass Index) och BODY TYPE (kroppstyp).

Märk kroppstyper:

Datoren separerar mellan ni kroppstyper enligt kalkulerat fettprosent.

Typ 1:	5-9%
Typ 2:	10-14%
Typ 3:	15-19%
Typ 4:	20-24%
Typ 5:	25-29%
Typ 6:	30-34%
Typ 7:	35-39%
Typ 8:	40-45%
Typ 9:	45% <

Tryck START/STOP KEY för att returnera till huvudskärmen.

Målvärde-program för hjärtrytm

Innställning av målvärde-program

Innställning av parametre för målvärde-program

Välj TARGET H.R. genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter vill nå börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskad värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt så till alle parametrene är ställt in, och tryck START/STOP för att starta träningspasset.

TIME och DISTANCE kan inte ställas inn i samma träningsprogram.

Märk: Om pulsen är över eller under (± 5) av det inställda målvärdet vill programmet justera motståndet automatisk för att bringa din hjärtrytm närmare målvärdet. Varje förändring i motstånd vill vara på två nivåer och datoren vill kolla din hjärtrytm varje 20.sekund.

Märk: När en av parametrarna har räknat ner till noll, vill apparatet lydindikera och passet vill avslutas automatisk. Tryck START om du vill fortsätta passet till nästa parameter räknas ner till noll.

Kontroll-program for hjerterytm

Du kan välja mellan två värden för mål-puls.

P16- 60% TARGET H.R= 60% of (220-Alder)

P17- 85% TARGET H.R= 85% of (220-Alder)

Innställning av parametre för kontrollprogram

Välj en av TARGET HR-programmen genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter vill nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskad värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt så till alla parametrarna är ställt in, och tryck START/STOP för att starta träningspasset.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.

Märk: Om pulsen är över eller under (± 5) av det inställda målvärdet, vill programmet justera motståndet automatisk för att få din hjärtrytm närmre målvärdet. Varje förändring i motstånd vill vara på två nivåer, och datoren vill kolla din hjärtrytm varje 20 sekund.

Märk: När en av parametrarna har räknat ner till noll, vill apparatet lydindikera och passet vill avslutas automatisk. Tryck START om du vill fortsätta passet till nästa parameter räknas ner till noll.

ANVÄNDARINNSTÄLLTA PROGRAM

Datoren erbjuder två program som användaren själv kan ställa in.

Innställning av parametre för användarinnställda program

Välj USER genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter vil nu börja blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsett så till alla parametrarna är ställt in.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.

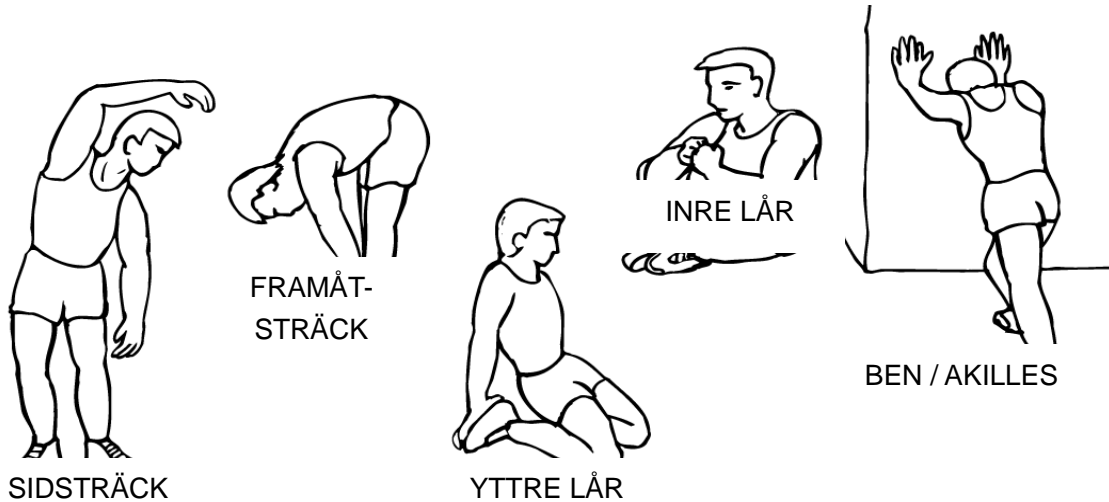
Efter at dom önskade parametrarna är stält in, vill nivå 1 blinka på skärmen. Använd UP eller DOWN för att justera nivået, och tryck ENTER för att bekräfta. Upprep till alla ti nivåerna är stält in, och tryck START/STOP för att börja träningspasset.

Märk: När en av parametrarna har räknat ner till noll, vill apparatet lydindikera och passet vill avslutas automatisk. Tryck START om du vill fortsätta passet till nästa parameter räknas ner till noll.

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

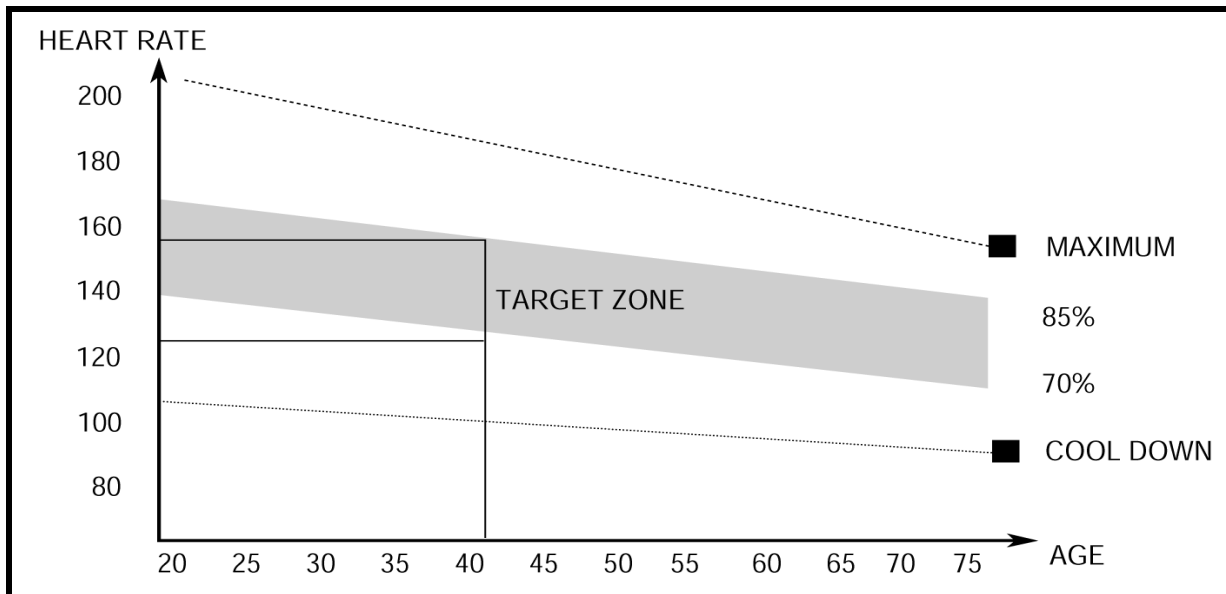
1. Uppvärmning

Uppvärmning hjälper blodsirkulationen i din kropp, vilket kommer att leda till att dina muskler får maximalt ut av träningen. Uppvärmning kommer också att reducera risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att du töjer ut med hänvisning till illustrationen under. Varje sträckning bör holdas i ca 30 sekunder. Låt dig själv glida in i sträck-position. Om du upplever obehag bör du avslutta omedelbart.



2. Huvudträningen

I detta stadiet av träningen skall du anstränga dig som mäst. Efter att ha tränat regelbundet en tid, kommer muskler i benen bli mer flexibla. Träna i en intensitetsnivå som passer dig personligen, men det er viktig å håla ett stadig tempo genom hela träningen. Ansträngningen bör vara så pass stor att hjartrytmen når in i din målzon (TARGET ZONE) som visas i illustrationen här under.



Detta stadiet bör

vara i minst 12 minuter, men det är vanligt att träna i minst 15-20 minuter.

3. Stretching

I detta stadiet låter du ditt kardiovaskulära system att lugna ned sig i ett behagligt tempo. Detta är i princip en uppreppning av uppvärmningen genom att du reducerar tempot och intensiteten i din träning i ca 5 minuter innan du avslutar med att stretcha som visas in illustrationen på förgående sida. När du kommer i bättre form, kan det behövas att träna hårdare och längre för att uppnå samme känsla. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan, och försök att sprida ut dessa i veckan.

4. Muskeltoning

Önskar du att tona dina musklene på denna apparat, måste du se till att träna emd högt motstånd. Detta kommer att lägga mer press på din benmuskulatur, och detta betyder att du inte kommer att kunna träna så länge som du kanske önskar. Om du också önskar att förbättra din fitness-nivå, måste du ändra ditt träningsprogram. Träna som normalt under uppvärmning och stretching, men mot slutet av huvudträningen bör du öka motståndet för att träna benen hårdare. Du kommer att bli tvungen att reducera hastigheten för att hålla hjärtrytmen innanför din mål-zon.

5. Viktnedgång

Den viktigaste faktorn här är träningsmängden och intensiteten. Detso hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier kommer du att förbränna.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas 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").