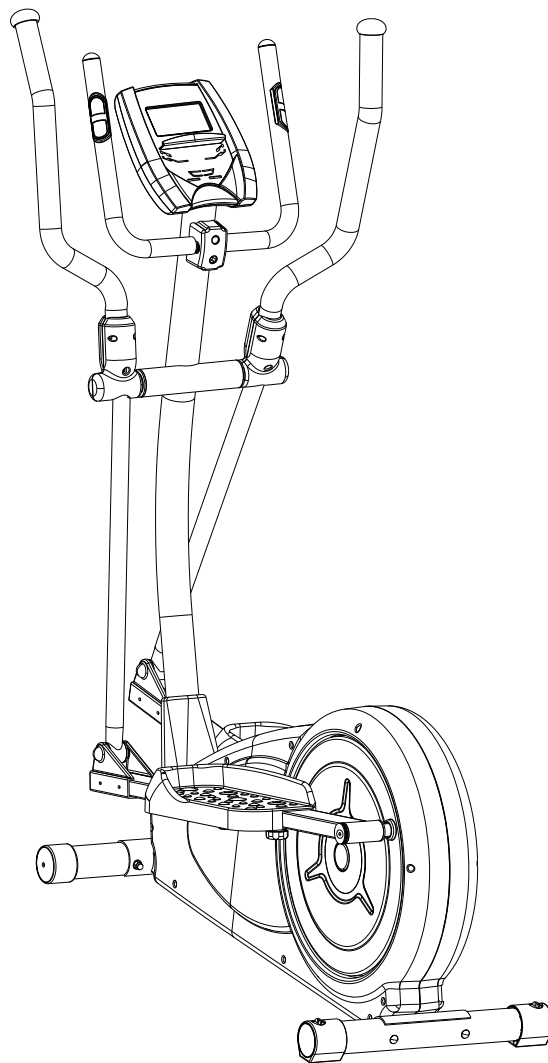
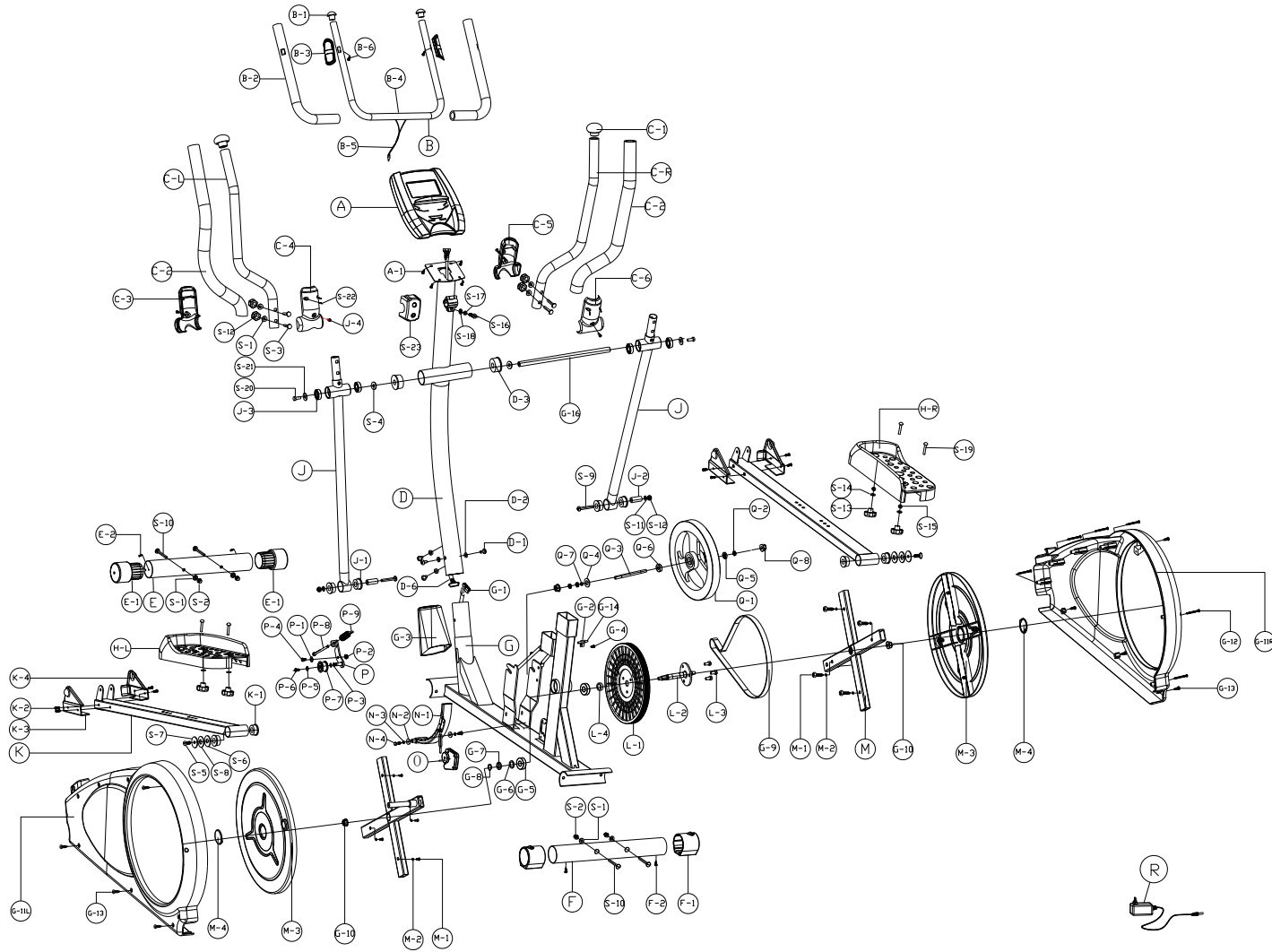


X-ERFIT

BRUKERMANUAL
for
550 ELLIPTICAL



Oversiktsdiagram



Deleliste

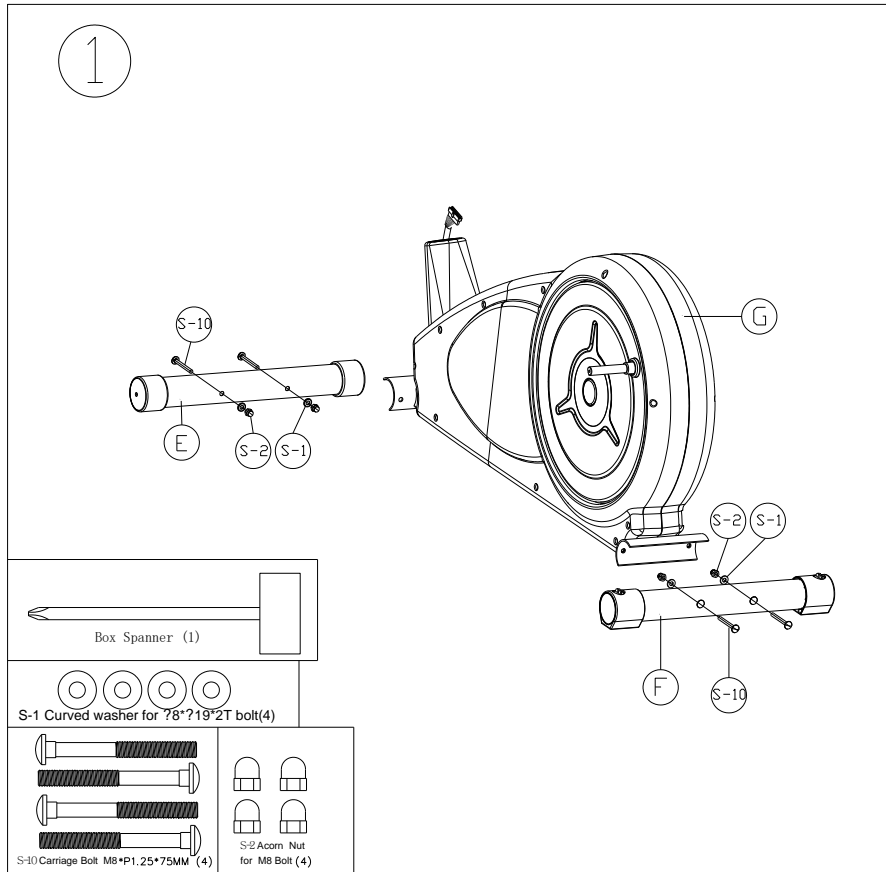
Nr	Beskrivelse	Ant
A	Computer	1 stk
A-1	Skrue	4 stk
B	Stasjonært håndtakssett	1 sett
B-1	Endehette for håndtak	2 stk
B-2	Skumgrep for håndtak	2 stk
B-3	Håndpulssensor	2 stk
B-4	Stasjonært håndtak	1 stk
B-5	Pulssensor	2 stk
B-6	Skrue	2 stk
C-L	Venstre øvre håndtak	1 stk
C-R	Høyre øvre håndtak	1 stk
C-1	Endehette for øvre håndtak	2 stk
C-2	Skumgrep	2 stk
C-3	Øvre håndtaksdeksel (venstre, fremre)	1 stk
C-4	Øvre håndtaksdeksel (venstre, bakre)	1 stk
C-5	Øvre håndtaksdeksel (høyre, fremre)	1 stk
C-6	Øvre håndtaksdeksel (høyre, bakre)	1 stk
D	Styrestamme	1 stk
D-1	Skrue	4 stk
D-2	Kurvet skive	4 stk
D-3	Foring	2 stk
D-4	Skrue	2 stk
D-5	Skrue	2 stk
D-6	Øvre kabel	1 stk
E	Fremre stabilisator	1 stk
E-1	Transporthjul, fremre stabilisator	2 stk
E-2	Skrue	2 stk
F	Bakre stabilisator	1 stk
F-1	Endehette, bakre stabilisator	2 stk
F-2	Skrue	2 stk
G	Hovedramme	1 sett

G-1	Nedre kabel	1 stk
G-2	Festesett for sensor	1 stk
G-3	Deksel, styrestamme	1 stk
G-4	Skrue	1 stk
G-5	Lager	2 stk
G-6	Bølget skive	1 stk
G-7	Flat skive	1 stk
G-8	C-type	1 stk
G-9	Belte	1 stk
G-10	Stjernemutter	2 stk
G-11R	Høyre kjededeksel	1 stk
G-11L	Venstre kjededeksel	1 stk
G-12	Skrue	6 stk
G-13	Skrue	8 stk
G-14	DC-kabel	1 stk
G-16	Håndtaksaksel	1 stk
H	Venstre og høyre pedal	2 sett
J	Nedre håndtak	2 sett
J-1	Foring	4 stk
J-2	Foring	2 stk
J-3	Lager	4 stk
J-4	Skrue	4 stk
K	Venstre og høyre pedalarm	2 sett
K-1	Hette, pedalarm	2 stk
K-2	Skrue	8 stk
K-3	Venstre pedalarmdeksel	2 stk
K-4	Høyre pedalarmdeksel	2 stk
L	Akselsett	1 sett
L-1	Stor reimskive	1 stk
L-2	Aksel	1 stk
L-3	Unbrakobolt	3 stk
L-4	Foring	1 stk
M	Kors	2 sett

M-1	Skrue	8 stk
M-2	Flat skive	8 stk
M-3	Disk	2 stk
M-4	Diskhette	2 stk
N	Magnetsett	1 sett
N-1	Magnetsett	1 stk
N-2	Flat skive	2 stk
N-3	Springskive	2 stk
N-4	Unbrakobolt	2 stk
O	Girboks	1 stk
P	Svingsett	1 stk
P-1	Flat skive	1 stk
P-2	Nylonmutter	1 stk
P-3	Bølget skive	2 stk
P-4	Unbrakobolt	1 stk
P-5	Flat skive	1 stk
P-6	Unbrakobolt	1 stk
P-7	Svinghjul	1 stk
P-8	Unbrakobolt	1 stk
P-9	Fjær	1 stk
Q	Svinghjulsett	1 sett
Q-1	Svinghjul	1 stk
Q-2	Mutter	3 stk
Q-3	Svinghjulaksel	1 stk
Q-4	Flat skive	1 stk
Q-5	Lager	1 stk
Q-6	Lager	1 stk
Q-7	Foring	1 stk
Q-8	Mutter	2 stk
R	Adapter	1 stk
S	Smådeler	1 sett
S-1	Halvsirkelformet skive	8 stk
S-2	Mutter	4 stk

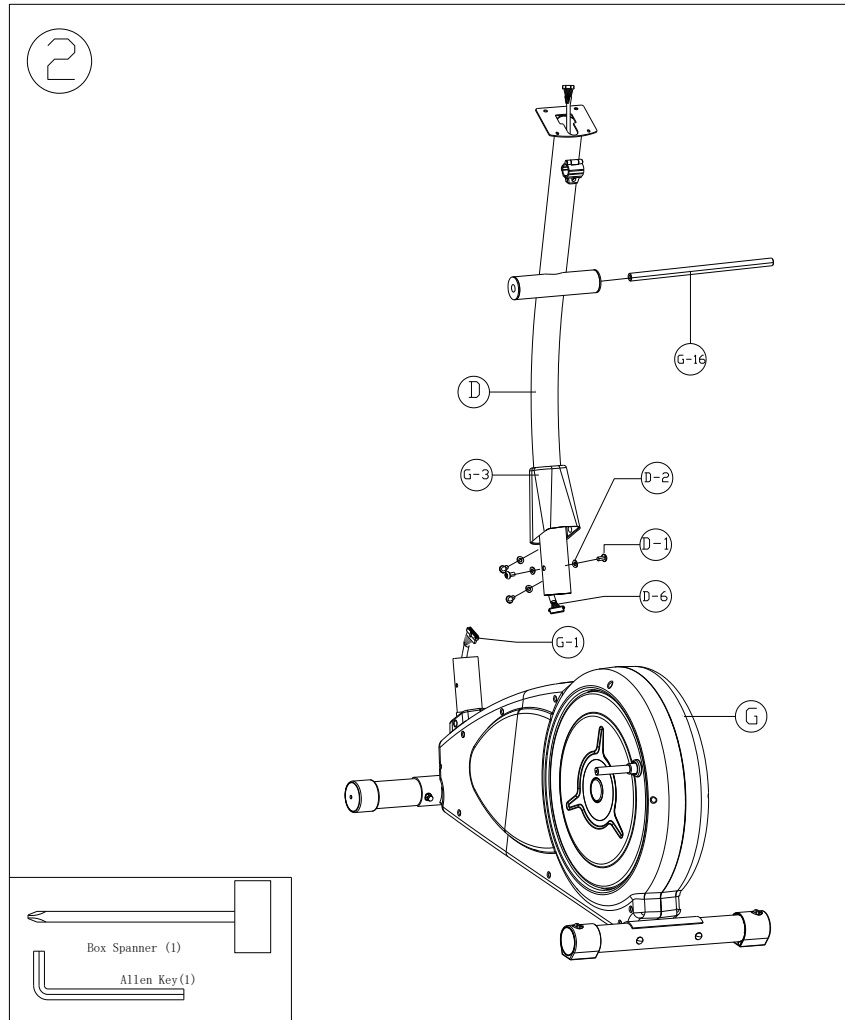
S-3	Låsebolt	4 stk
S-4	Flat skive	2 stk
S-5	Unbrakobolt	2 stk
S-6	Flat skive	2 stk
S-7	Flat skive	2 stk
S-8	Skive	2 stk
S-9	Skrue	2 stk
S-10	Låsebolt	4 stk
S-11	Flat skive	2 stk
S-12	Nylonmutter	6 stk
S-13	Pedalskrue	4 stk
S-14	Flat skive	4 stk
S-15	Springskive	4 stk
S-16	Unbrakobolt	1 stk
S-17	Springskive	1 stk
S-18	Flat skive	1 stk
S-19	Låsebolt	4 stk
S-20	Nylonskrue	2 stk
S-21	Flat skive	2 stk
S-22	Skrue	4 stk
S-23	Håndtaksdeksel	1 stk

Monteringssteg #1



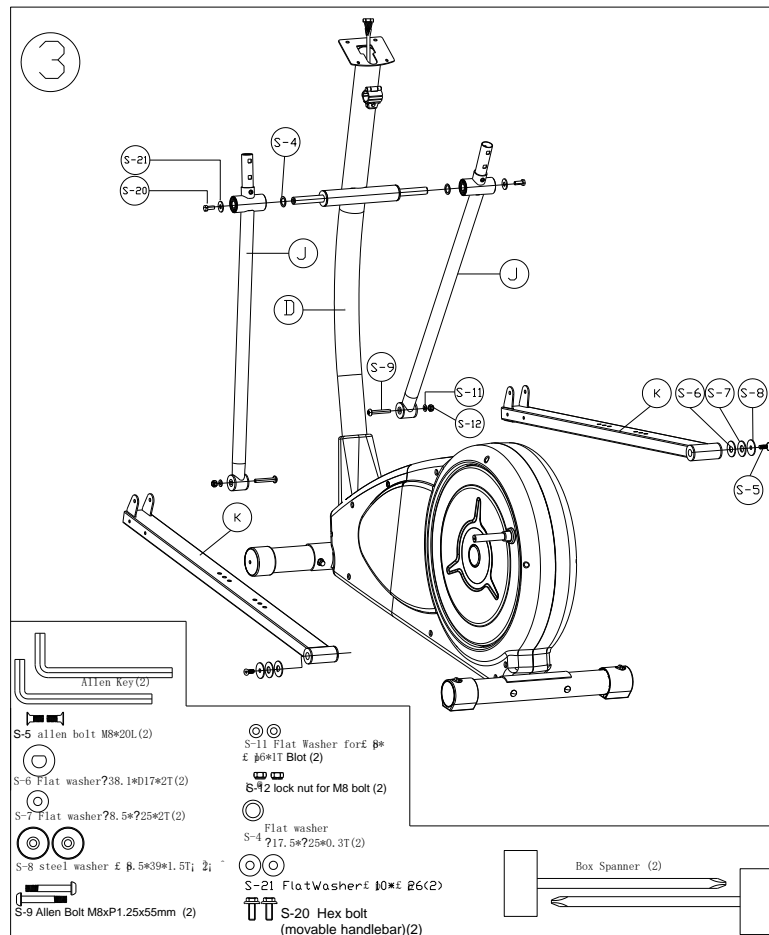
1. Fest fremre stabilisator (E) til hovedrammen med to skruer (S-10), to kurvede skiver (S-1) og 2 muttere (S-2).
2. Fest bakre stabilisator (F) til hovedrammen med to skruer (S-10), to kurvede skiver (S-1) og 2 muttere (S-2).
3. Stabilisatorene kan nå brukes til å justere apparatet for å gjøre opp for eventuelle ujevnheter i underlaget. Dette kan gjøres ved å justere høyden på fothettene på bakre stabilisator. Transporthjulene foran på apparatet gjør at produktet lett kan flyttes på.

Monteringssteg #2



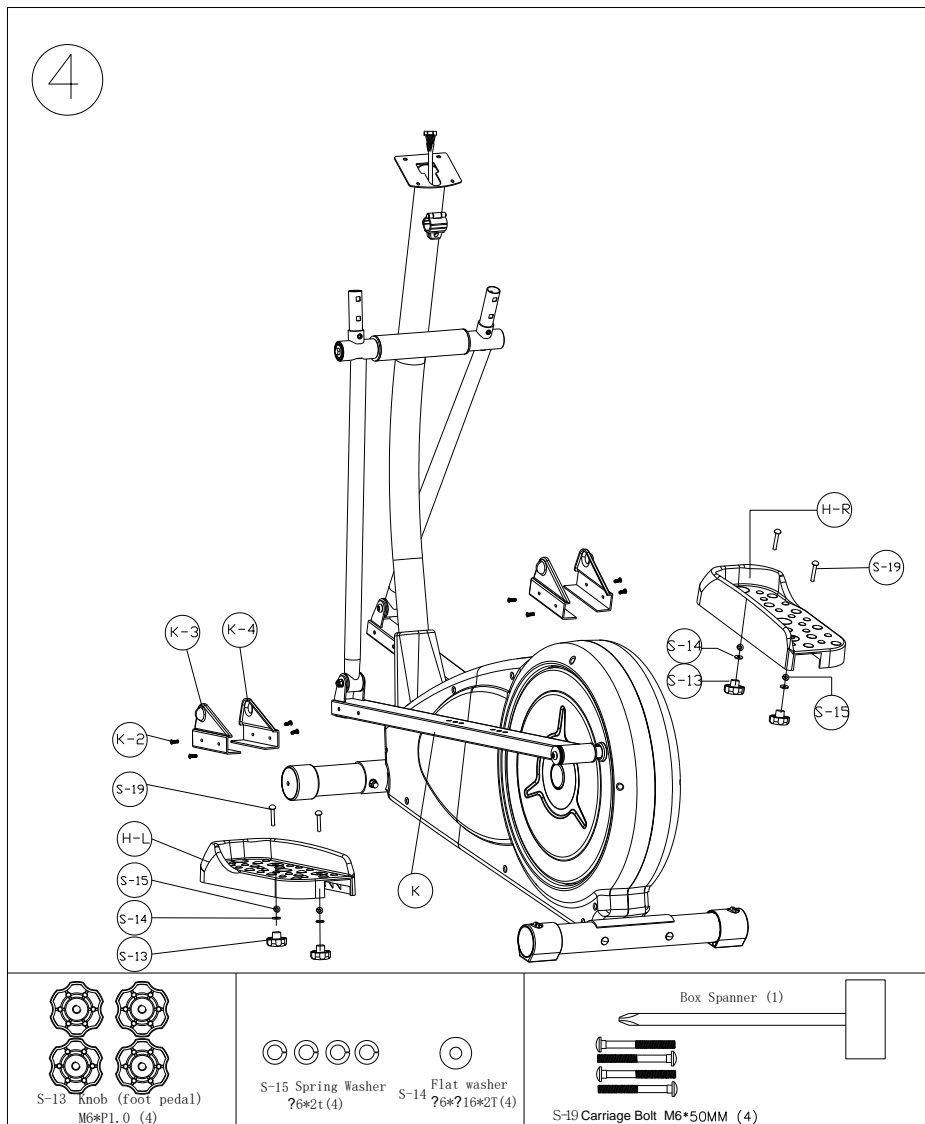
1. Dra kabelen (D-6) ut av styrestammen før du fortsetter monteringen.
2. Løsne først de forhåndsmonterte skruene.
3. Koble øvre kabel (D-6) til nedre kabel (G-1) som finnes i hovedrammen.
4. Fest rammen (G-3) og styrestammen (D) til hovedrammen med fire skruer (D-1) og to kurvede skiver (D-2).
5. Før akselen (G-16) gjennom styrestammen.

Monteringssteg #3



1. Fest pedalarmene (K-L, K-R) til disken med flate skiver (S-6, S-7, S-8) og skruer (S-5).
2. Fest akselen med en flat skive (S-4), en flat skive (S-21) og en bolt (S-20) på hver side.
3. Stram skruen (S-9) med en flat skive (S-11) og mutter (S-12) for å koble pedalarmen og nedre svingarmen på hver side.

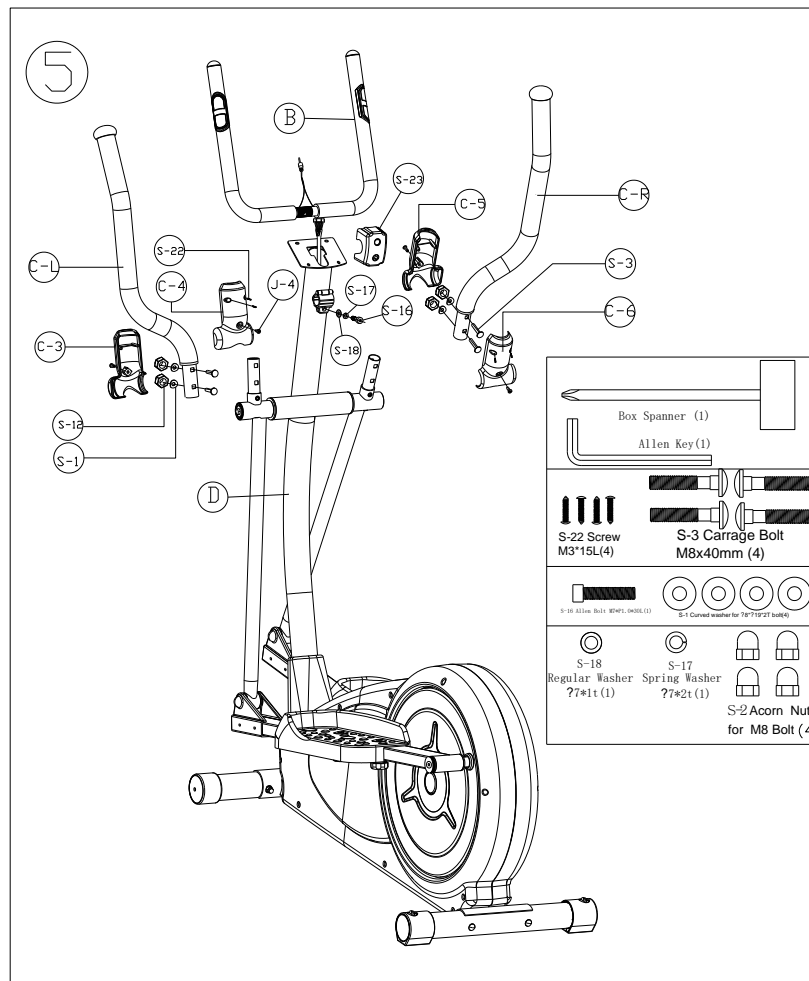
Monteringssteg #4



1. Før pedalene (H-L og H-R) på hver pedalarm og stram ved hjælp af fire justeringsskruer (S-19), to springskiver (S-15), fire flate skiver (S-14) og fire justeringsskruer (S-13) på hver side.

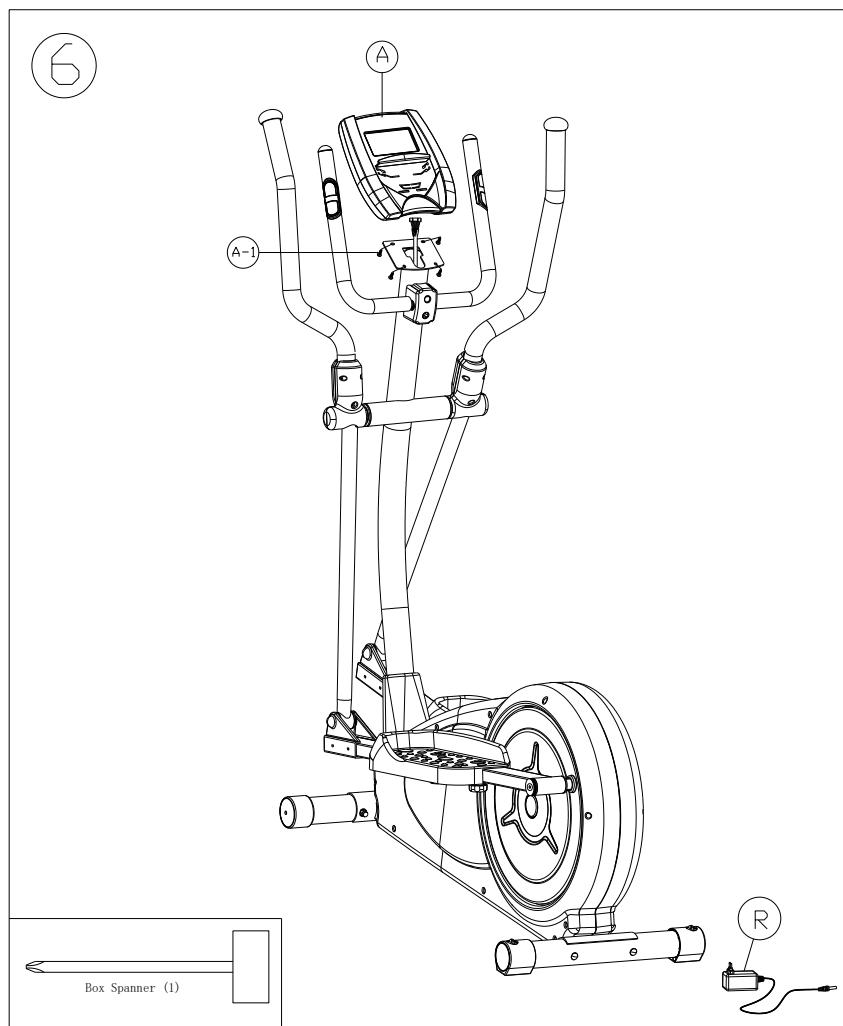
2. Fest dekslene (K3 og K4) på hver pedalarm med fire skruer (K-2) på hver side.

Monteringssteg #5



1. Fest håndtaksfesteplaten (B) til styrestammen (D) med håndtaksklemme, skive (S-18), springskive (S-17) og bolt (S-16). Monter derefter dekslet (S-23).
2. Monter øvre håndtak (C-L, C-R) med bolt (S-3), kurvet skive (S-1), og mutter (S-12).
3. Monter deksler (C3 og C-4) på venstre håndtak med skruer (S-22). Monter derefter deksler (C5 og C-6) på høyre håndtak med skruer (S-22).

Monteringssteg #6



1. Koble øvre ledning og øvre pulsledning til baksiden av computeren.
2. Monter computeren (A) til platen med fire skruer (A-1).
3. Koble adapteren (R) til apparatet.

Verktøy og smådeler

VT-2200


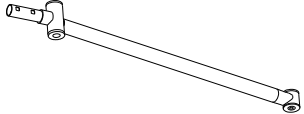




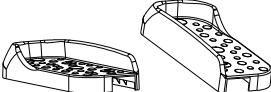
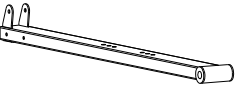
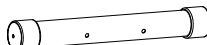
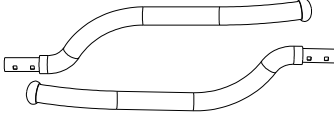
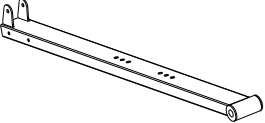
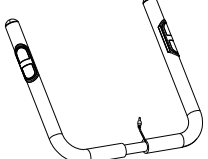
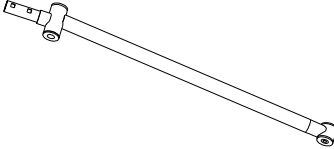
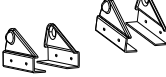
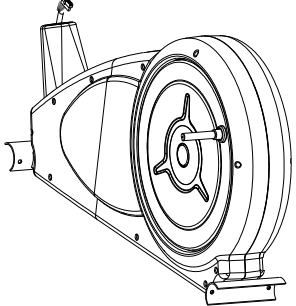
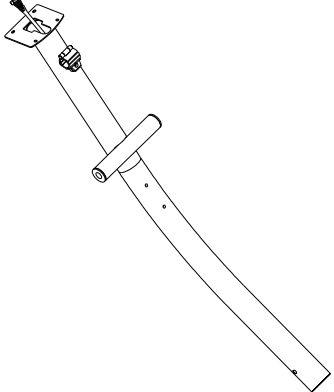
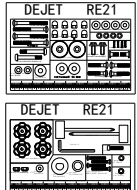

<p>S-10 Carriage Bolt M8*P1.25*75MM (4)</p>	<p>S-2 Acorn Nut for M8 Bolt (4)</p>	<p>S-1 Curved washer for ?8*?19*2T bolt(8)</p>
<p>S-9 Allen Bolt M8*P1.25x55mm (2)</p>	<p>S-8 steel washer 10*11.5*1.5 (2)</p>	<p>S-15 Spring Washer 76(4)</p>
<p>S-11 Flat Washer for 11 Bolt (2)</p>	<p>S-21 Flat Washer 10*11.5*1.5 (2)</p>	<p>S-20 Hex bolt (movable handlebar)(2)</p>
<p>S-7 Flat washer 78.5*7.25*2T (2)</p>	<p>S-3 Carrage Bolt M8x40mm (4)</p>	<p>S-22 Screw M3*15L(4)</p>

VT2200

VT-2200

<p>S-13 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)</p>	<p>Box Spanner (2)</p>
<p>S-12 lock nut for M8 bolt (6)</p>	<p>Allen Key (1)</p>
<p>S-14 Flat washer 76*7.16*2T (4)</p>	<p>S-16 Allen Bolt M7*P1.0*30L (1)</p>
<p>S-6 Flat washer 738.1*11*2T (2)</p>	<p>S-19 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)</p>
<p>S-4 Flat washer 717.5*7.25*0.3T (2)</p>	<p>Spring Washer S-17 77*2t (1)</p>
<p>S-18 Regular Washer 77*1t (1)</p>	

VT2200

	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1

COMPUTER

Bruerveiledning SM2705

KNAPPER:

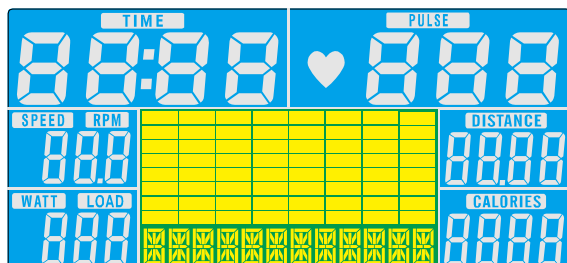
MODE/ENTER	I stopmodus, trykk denne knappen for å bekrefte valg av alle datainnstillinger, og for å gå inn i programmer.
RESET	I stopmodus, trykk denne knappen for å gå tilbake til hovedmenyen. Trykk denne knappen to ganger for å nullstille computeren.
START/STOP	Trykk denne knappen for å starte eller stanse.
RECOVERY	Trykk denne knappen for å teste din rekonvalesens.
▲	Trykk denne knappen for å øke verdien på den aktuelle innstillingen.
▼	Trykk denne knappen for å senke verdien på den aktuelle innstillingen.

TRENINGSSKALAER:

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

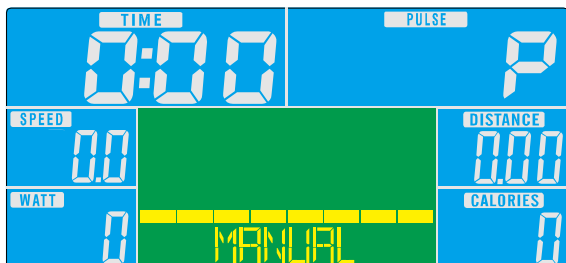
DRIFT

1. Når du skrur på strømmen, vil apparatet lydindikere i ett sekund. Skjermen vil samtidig aktiveres. Gå deretter til normal treningsmodus for å velge ønsket program.



Valg av treningsmodus

Det første programmet, MANUAL, vil blinke i hovedmenyen. Trykk ▲ og ▼ for å velge mellom manuell modus (MANUAL), 12 programprofiler, brukerinnstilte programmer (USER PROGRAM), pulsbaserte programmer (HRC) eller WATT-programmer.



Manuell modus

Manuell modus velges automatisk ved oppstart, og brukeren kan trykke START/STOP for å påbegynne treningen umiddelbart.

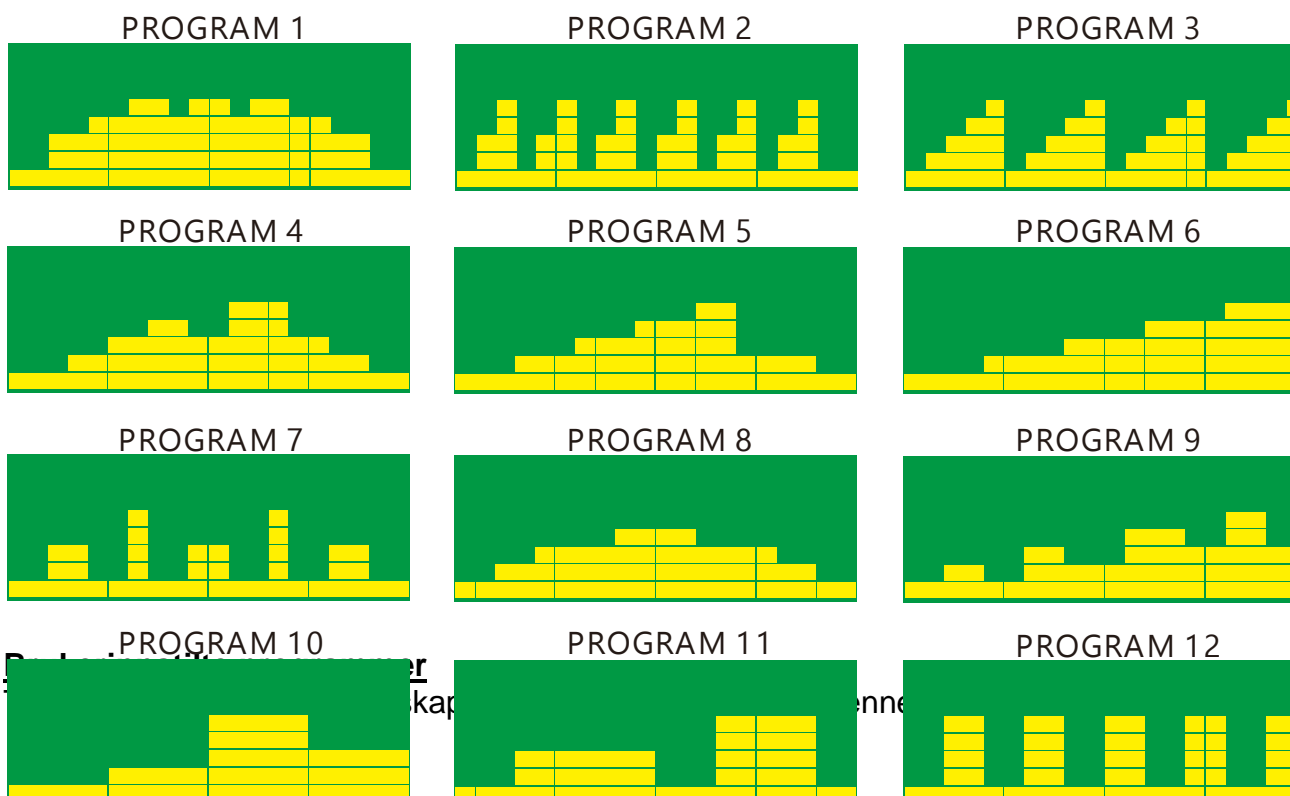
Du kan velge om du ønsker å stille inn målverdier for TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt, og trykk så START/STOP for å påbegynne økten.

Trykk ▲ og ▼ for å justere treningsnivået.

Programmer

Trykk ▲ og ▼ for å velge en av de 12 treningsprofilene, og trykk ENTER for å bekrefte. Etter å ha stilt inn målverdi for tid, trykker du START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Trykk ▲ og ▼ for å justere treningsnivået.



20 søyler. Hold MODE nede i to sekunder for å avslutte innstillingene. Etter å ha stilt inn målverdi for tid, kan du trykke START/STOP for å påbegynne treningsøkta.

HRC

HRC består av fire programmer: HRC55, HRC75, HRC90 og HRC TAG. Trykk ▲ og ▼ for å velge program, og trykk deretter MODE. Etter å ha stilt inn målverdi for tid, kan du trykke START/STOP for å påbegynne treningsøkta.

Dersom du har valgt HRC TAG, vil en forhåndsinnstilt pulsverdi på 100 blinke på skjermen. Trykk ▲ og ▼ for å stille inn en målverdi fra en skala fra 30 til 230.

- HRC55 (55%): Diettprogram
- HRC75 (75%): Helseprogram
- HRC95 (95%): Sportsprogram
- HRC TAG (målverdi): Brukeren kan selv stille inn ønsket verdi.

WATT

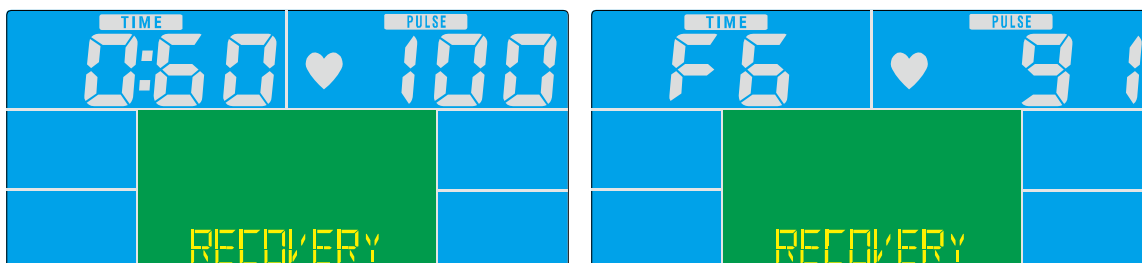
Trykk ▲ og ▼ for å velge en WATT-verdi fra 10 til 350, og trykk deretter MODE. Etter å ha stilt inn målverdi for tid, kan du trykke START/STOP for å påbegynne treningsøkta. Under treningen vil du oppleve at systemet automatisk justerer vanskelighetsnivået basert på din målverdi.

REKONVALESENS

Etter å ha trent en stund, grip rundt håndpulssensorene 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 vil gå inn i dvalemodus dersom den ikke mottar signaler på fire minutter. All treningsinformasjon vil bli lagret til brukeren gjenopptar treningen.
2. Dersom computeren oppfører seg unormalt, forsøk å koble fra adaptoren, og koble den til igjen.

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.