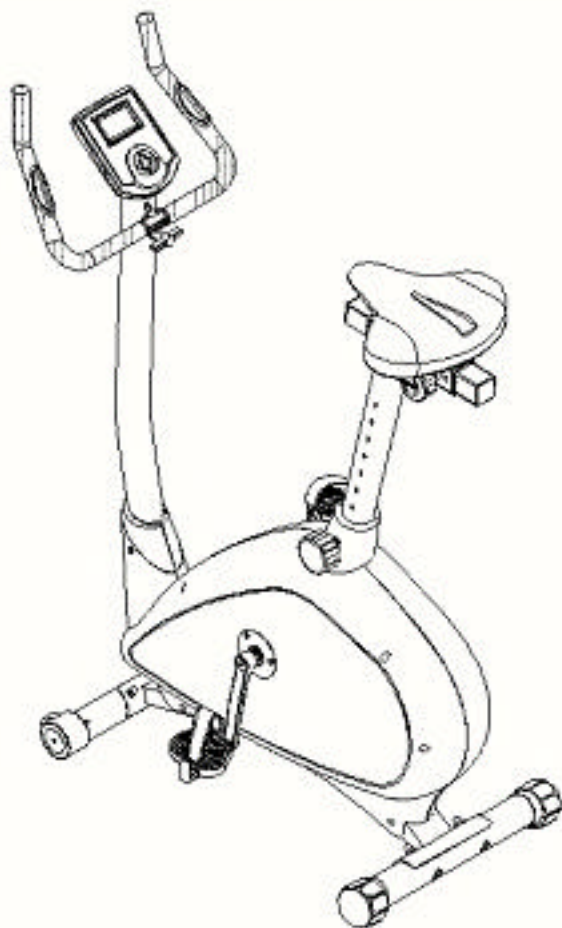


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

440 MAGNETIC



BUILT FOR HEALTH

INNHOLD

Sikkerhet og forholdsregler	3
Før du begynner	4
Montering	5 - 14
Konsoll	15
Avmåling av hjerterytme	16 - 18
Oversiktsdiagram	19
Deleliste	20
Service	21

SIKKERHET OG FORHOLDSREGLER

VIKTIG! Før du benytter deg av dette apparatet, bør du snakke med din lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel og/eller har kjente helseproblemer. Verken Produsent eller distributør av dette apparatet vil være ansvarlig dersom skade til person eller eiendom skulle inntreffe ved bruk av dette apparatet.

FORHOLDSREGLER OG TIPS

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukere av dette apparatet har lest og gjort seg kjent med denne brukerveiledningen inkludert alle advarsler og forholdsregler.
2. Maksimum brukervekt for dette apparatet er 113 kg.
3. Dette apparatet bør kun benyttes på et jevnt underlag. Det anbefales at du benytter deg av en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe.
4. Apparatet er utviklet for innebruk. Det anbefales at du ikke plasserer apparatet i garasjen, utendørs (selv under tak), eller nær vann.
5. Ikke benytt deg av apparatet dersom det er vått.
6. Ikke deg komfortable, gode joggesko og hensiktsmessig bekledning. Ikke benytt deg av apparatet ikledd sandaler, sokker, strømper eller barbeint.
7. Kjøledyr bør ikke tillates i nærheten av apparatet.
8. Aldri la barn være uten oppsyn i nærheten av apparatet.
9. Ikke benytt deg av apparatet der oksygen blir forvaltet, eller hvor aerosol-produkter blir benyttet.
10. Ikke før noe objekt eller kroppsdel inn i noen som helst åpning.
11. Apparatet er kun utviklet for bruk av en person av gangen.
12. Service av dette produktet bør kun bli utført av en autorisert service-representant. Informasjon om service finnes på siste side i denne brukerveiledningen.
13. Dersom disse instruksjonene ikke blir fulgt, kan det resultere i at garantien på produktet gjøres ugyldig.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du har kjøpt Exerfit 440 Magnetic. Dette kvalitetsproduktet er utviklet for å imøtekomme dine kardiovaskulære treningsbehov. Før du begynner, ber vi deg om å lese gjennom denne brukerveiledningen og gjøre deg kjent med driften av ditt nye treningsapparat.

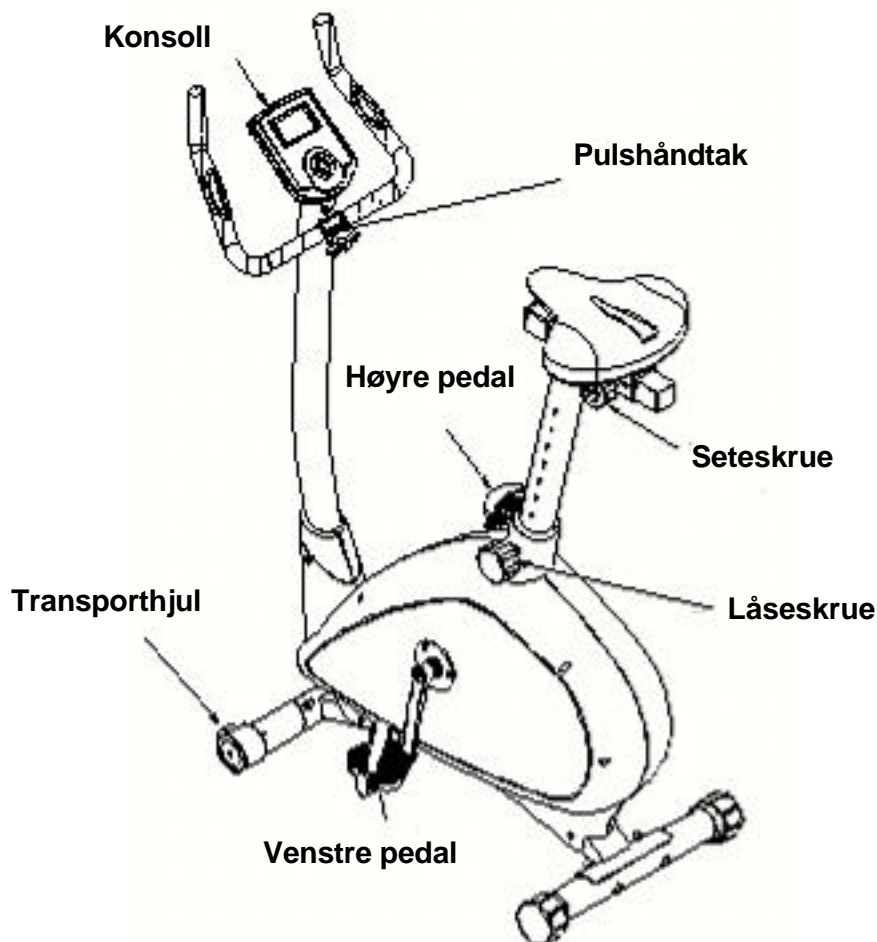
Du vil kunne forebygge treningsskader ved å huske å sette av tid til å varme opp før trening, og tøye ut etter trening.

Dersom du tar medikamenter bør du konsultere med din lege før du benytter deg av apparatet, for å finne ut om dine medikamenter kan påvirke hjerterytmen din.

Dersom du har hjerteproblemer / ikke har trent over lenger tid / er over 35 år gammel, bør du ikke benytte deg av de forhåndsprogrammerte programmene uten å konsultere med en lege først.

For å unngå å risikere elektrisk støt, bør du alltid holde konsollet tørt. Ikke utsett det for noen form for væske. Det anbefales at du benytter deg av en vannflaske med kork for hydrering mens du benytter deg av apparatet.

Vennligst se over denne illustrasjonen for å gjøre deg kjent med delene som er listet.



MONTERING

Fjern pakning og emballasje før du påbegynner montering av dette produktet.

Tegning 1:

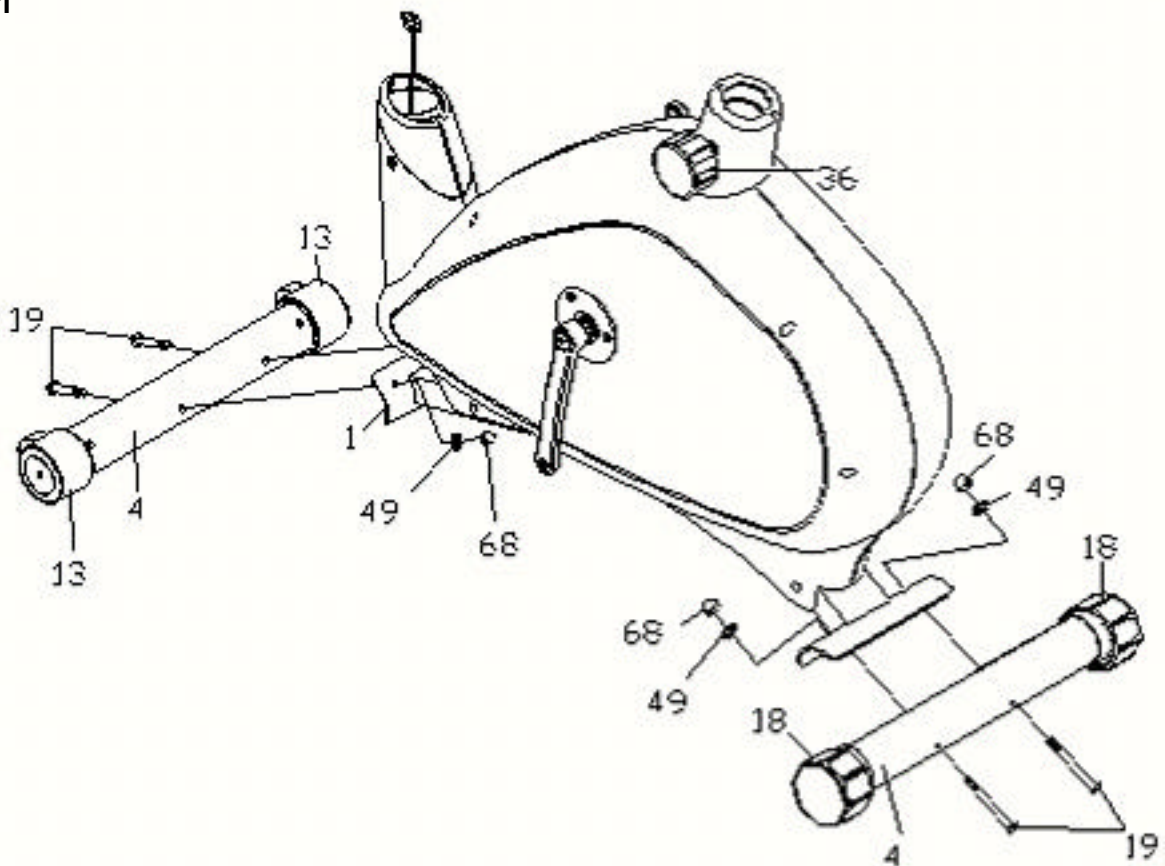
Fest fremre stabilisator (4) til hoveddrammen (1) ved å bruke:

- 2 x Låsebolter
- 2 x Skiver
- 2 x Mutterhetter

Gjenta dette for bakre stabilisator (4).

Forsikre deg om at fremre stabilisator (4) med transporthjulene (13) og bakre stabilisator (4) med fothettene (18) monteres til henholdsvis fremre og bakre del av hoveddrammen (1).

Tegning 1



MONTERING

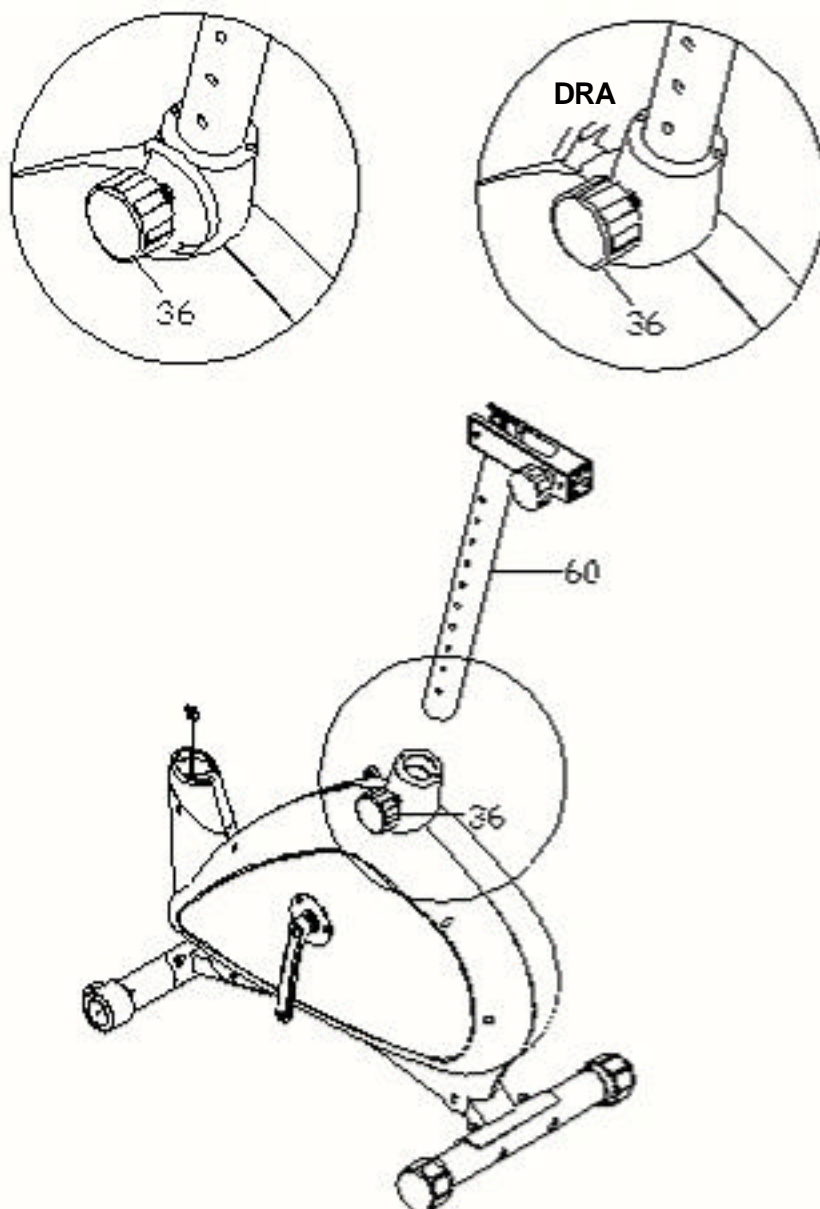
Tegning 2:

Skru låseskruen (36) i retning mot klokken for å løsne den. Dra den så mot deg, og hold; før så setestammen (60) inn i hovedrammen (1). Slipp så låseskruen inn i setestammen og stram den ved å skru den i retning med klokken.

VIKTIG!

Låseskruen (36) må strammes godt før du benytter deg av setet.

Tegning 2



MONTERING

Tegning 3:

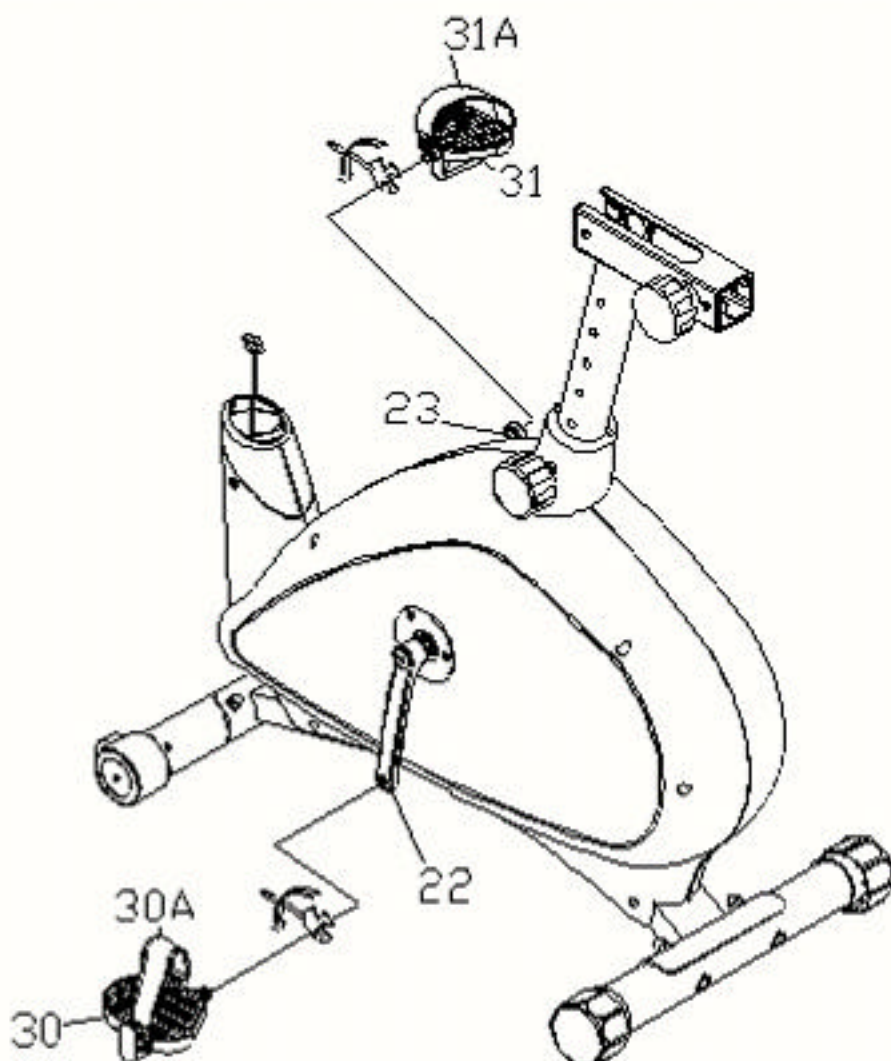
Steg 1: Skru høyre pedal (31) inn i hullet på høyre krank (23) og stram den ved å skru den i retning *med* klokken.

Merk: Høyre pedal (31) er markert med en 'R'.

Steg 2: Skru venstre pedal (30) inn i hullet på venstre krank (22) og stram den ved å skru den i retning *mot* klokken.

Merk: Venstre pedal (30) er markert med en 'L'.

Tegning 3



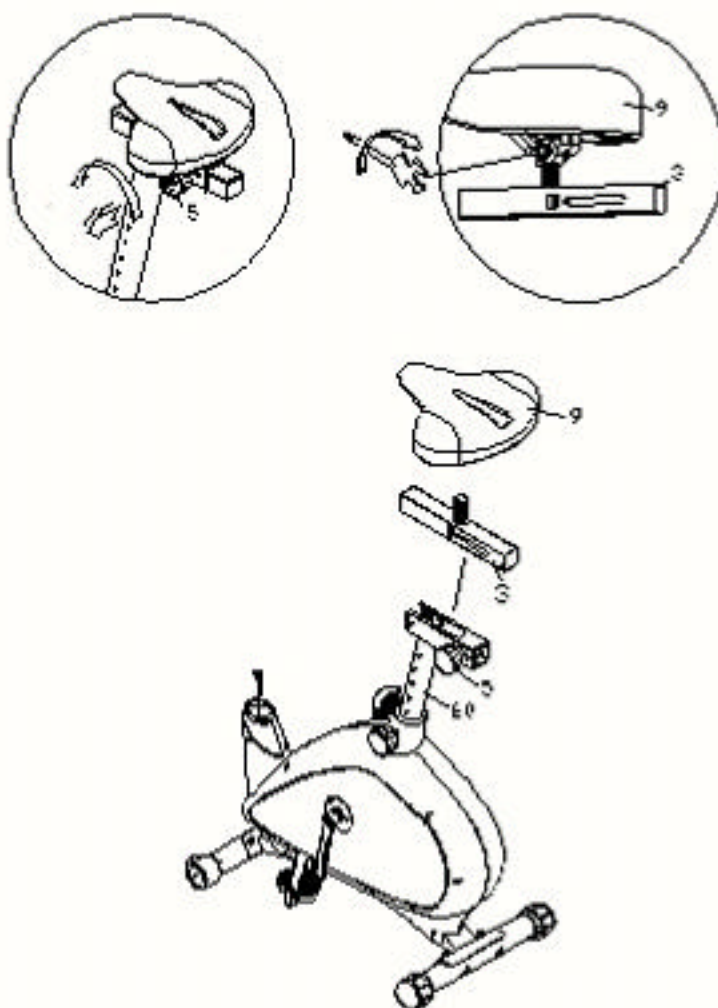
MONTERING

Tegning 4:

Steg 1: Fest setet (9) til seteskinnen (3) og sikre den ved hjelp av multiredskapet. Skru venstre mutter på setet i retning med klokken og stram (som vist på tegningen).

Steg 2: a. Skru seteskruen (5) i retning mot klokken for å løsne.
b. Dra seteskruen (5) mot deg og hold; før så seteskinnen (3) inn i setestammen (60) til ønsket posisjon.
c. Slipp seteskruen (5) inn i hullet på setestammen (60) og skru i retning med klokken til den sitter stramt.

Tegning 4



MONTERING

Tegning 5:

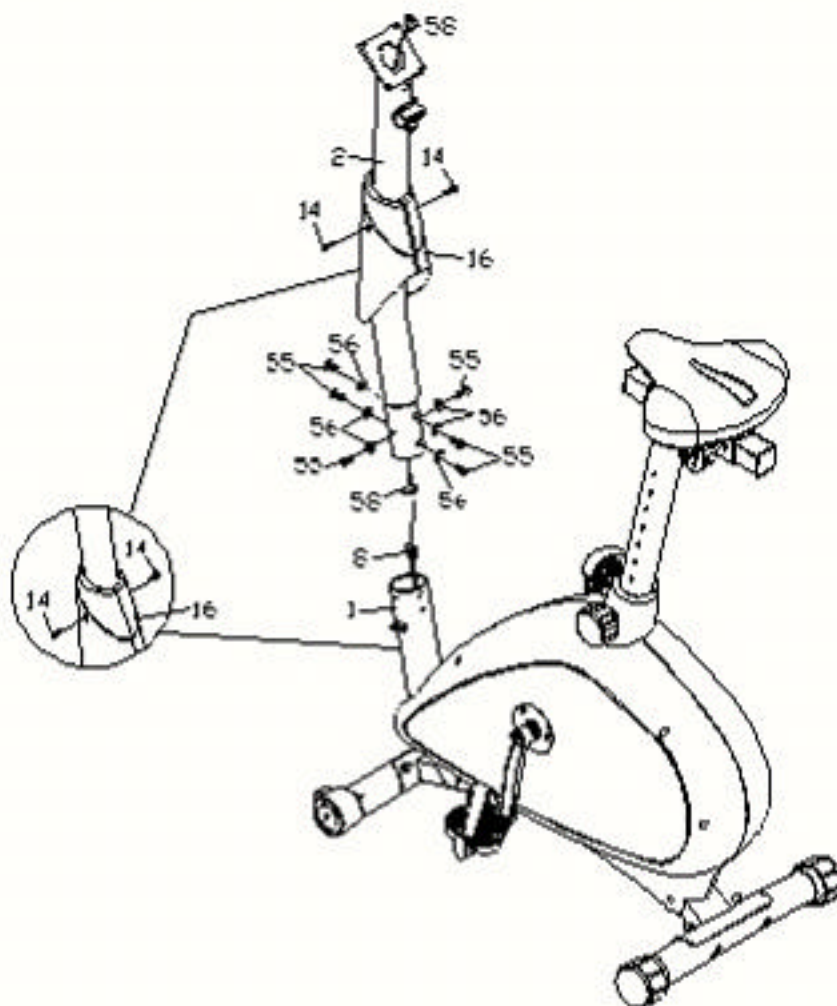
Steg 1:

- a. Før konsolltuben (2) gjennom konsolltubedekslet (16).
- b. Koble skjøteledningen (58) inn i konsolltuben til girboksledningen (8) i hovedrammen (1)
- c. Før konsolltuben (2) på hovedrammen (1) og fest med:
 - 6 x sekskantet skruer (55)
 - 6 x skiver (56)

Steg 2:

- Senk konsolltubedekslet (16) til bunnen av konsolltuben (2) og fest det med to skruer (14).

Tegning 5



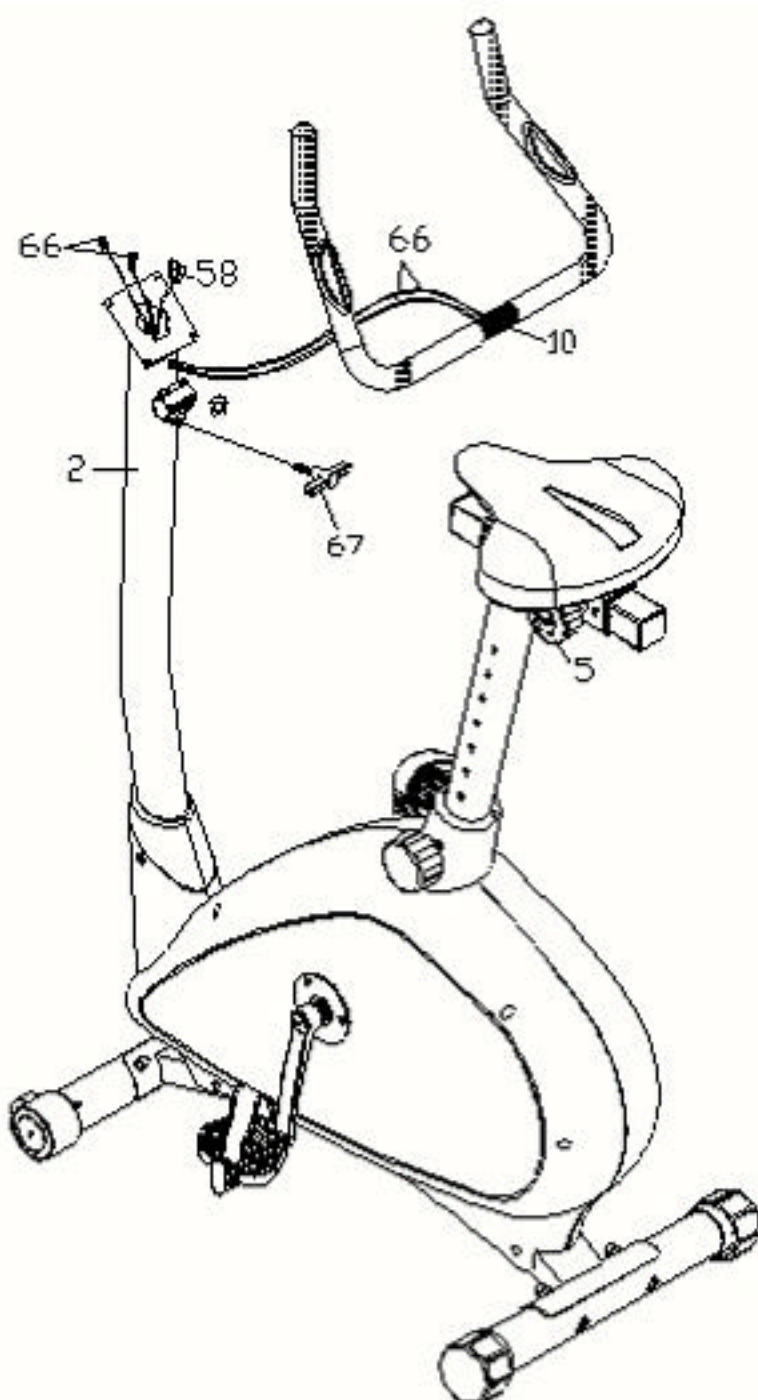
MONTERING

Tegning 6:

Steg 1: Før håndpulsledningene (66) inn i hullet på konsolltuben (2) og dra de opp gjennom åpningen øverst på tuben.

Steg 2: Fest pulshåndtaket (10) til konsolltuben (2) ved hjelp av en låseskrue (67).

Tegning 6

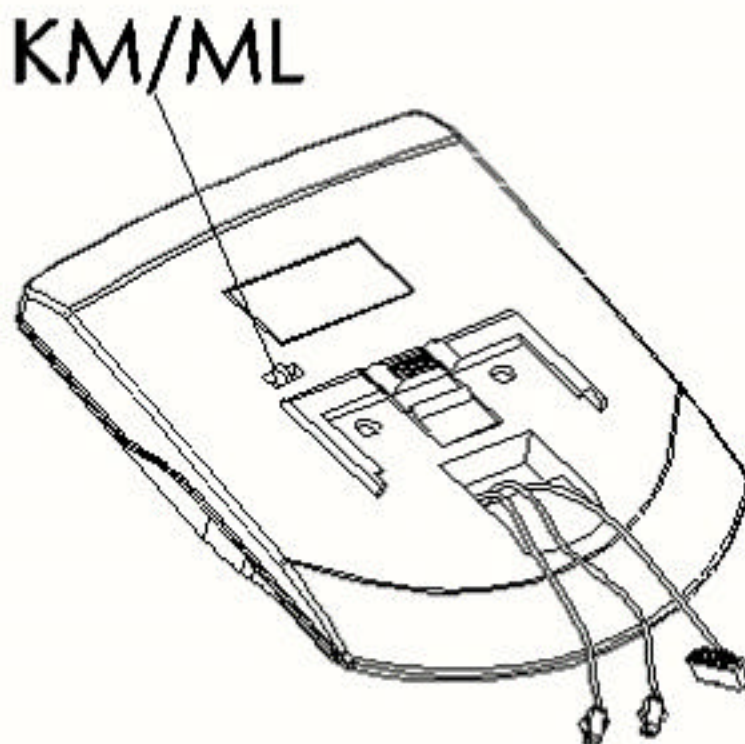


MONTERING

Tegning 7:

For å skifte mellom kilometer og engelske mil, trykker du denne knappen.

Tegning 7



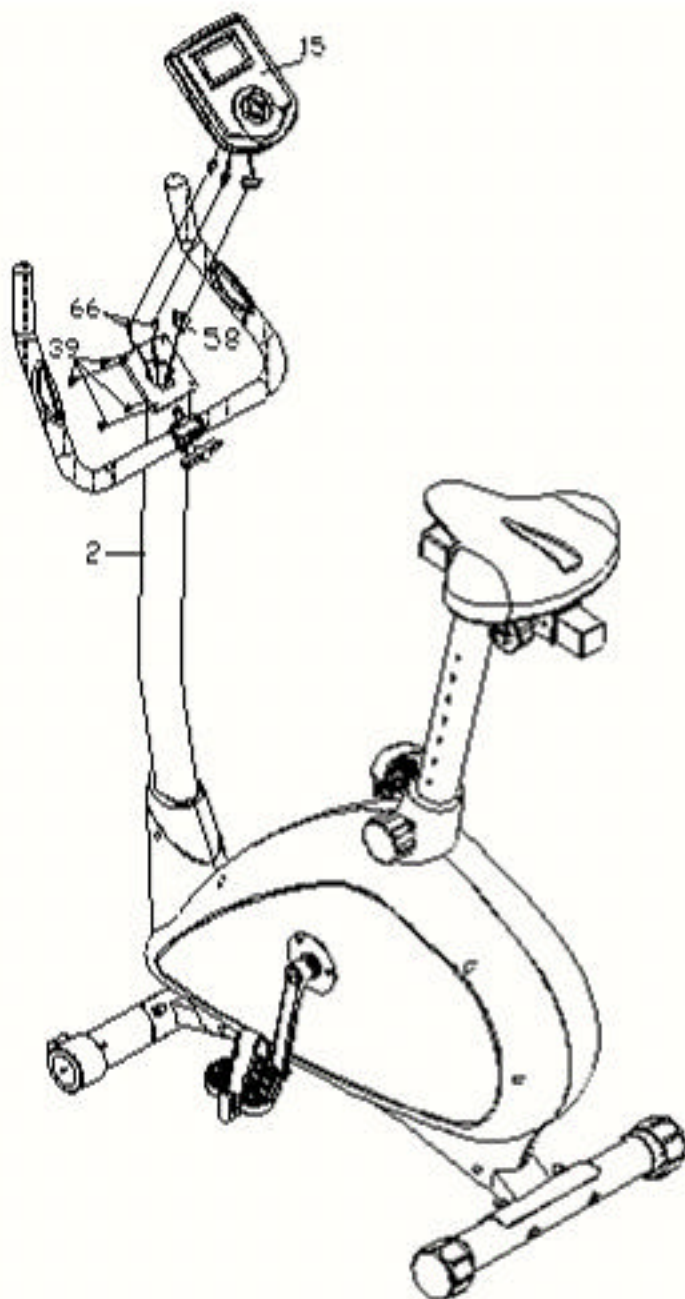
MONTERING

Tegning 8:

Koble håndpulsledningene (66) til skjøteledningen (58) til kablene på konsollet (15).
Fest konsollet til konsolltuben (2) med fire skruer (39).

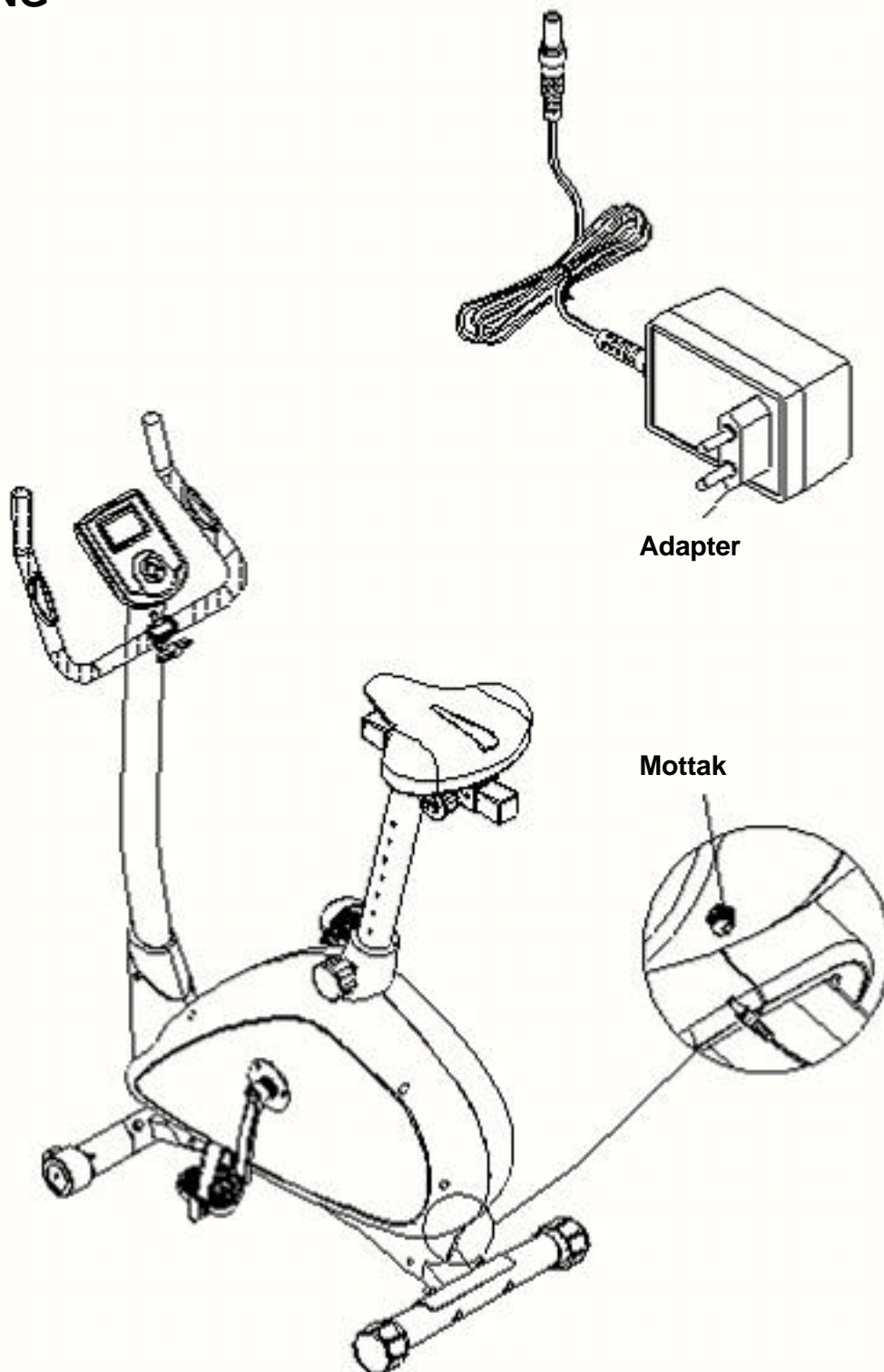
Merk: De fire skruene (39) er allerede installert i konsollet (15) når du fjerner emballasjen.

Tegning 8



MONTERING

Tegning 9:

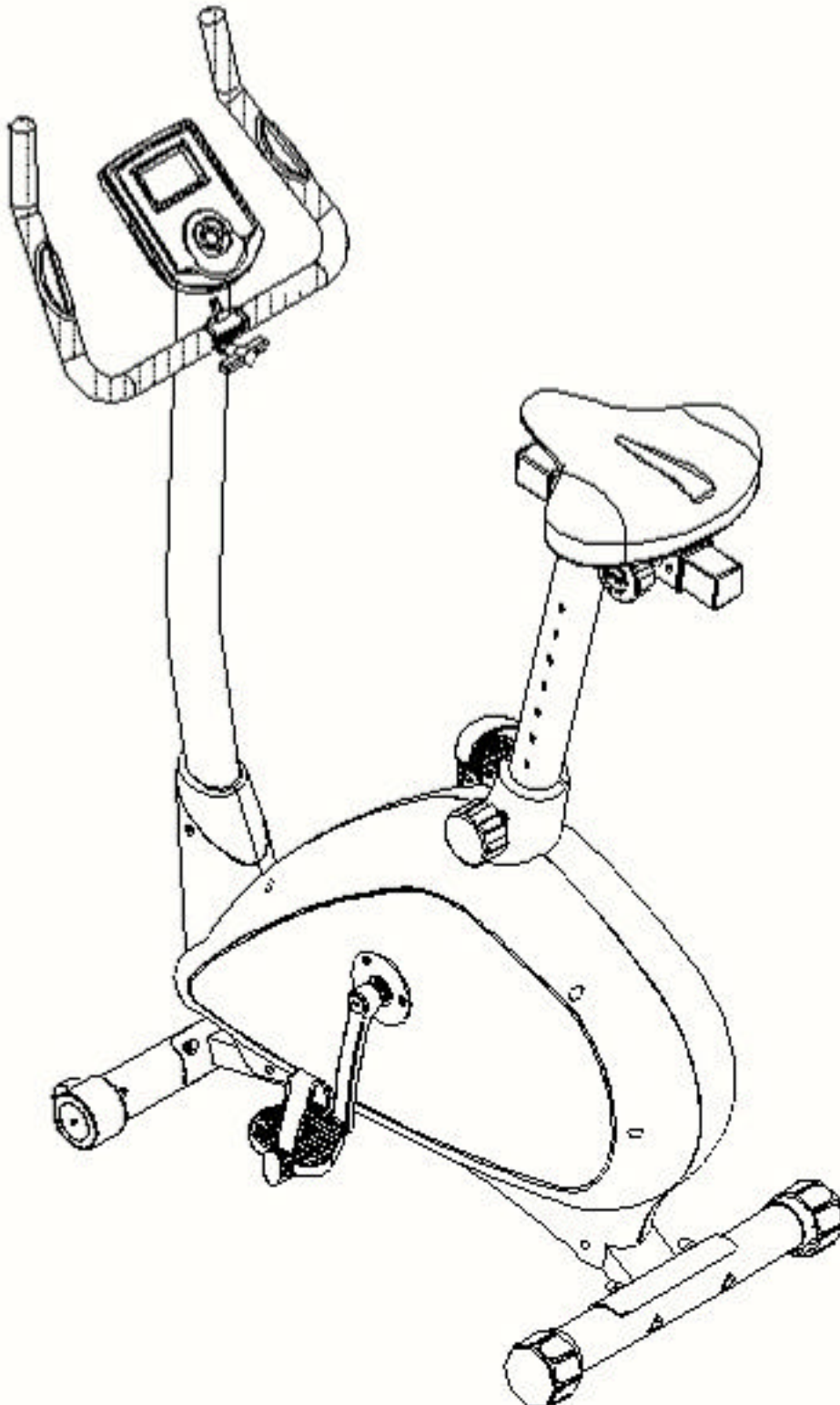


Konsollet får strømtilførsel ved hjelp av en AC adapter. Vennligst forsikre deg om at AC adapteren kobles til mottaket bak på apparatet som vist på tegningen.

MONTERING

Gratulerer!

Apparatet er nå ferdig montert



KONSOLL

Konsollet har en stor LCD-skjerm som kan vise RPM (rotasjoner pr minutt), SPEED (hastighet), TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier), WATTS (watt) og HEART RATE (hjerterytme).

Skru på apparatet:

Trykk hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Hvilemodus:

Konsollet vil gå inn i hvilemodus dersom enheten ikke mottar noe signal fra hverken pedaler eller konsollknapper på tre minutter.

Du kan trykke hvilken som helst knapp for å vekke konsollet fra hvilemodus.

Hurtigstart:

Når konsollet er skrudd på, kan du trykke Start/Stop for å starte det manuelle programmet P1.

Trykk Up/Down for å justere motstand.

Betjening av programmer:

Trykk hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Trykk Up/Down for å velge i programmene.

Trykk MODE for å velge tiden treningsøkten skal vare, juster med Up/Down-knappene.

Trykk Start/Stop for å bekrefte valg av program og for å starte å trene.

Programmer 1 - 10: Disse programmene lar deg justere belastningen på pedalene under treningsøkten Med Up/Down-knappene.

Program 11: Dette programmet lar deg stille inn ønsket målverdi for hjerterytme (THR).

Trykk på MODE for å velge antall minutter treningsøkten din skal vare med Up/Down-knappene, trykk MODE en gang til for å velge målverdi for puls med Up/Down-knappene.

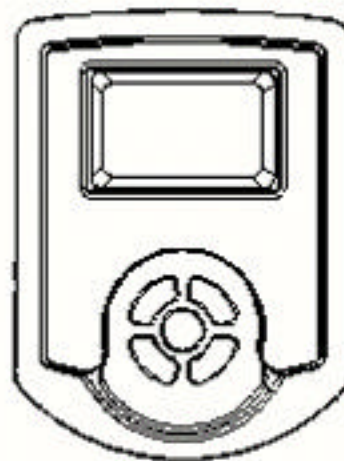
Trykk START for å bekrefte tid og målverdi for puls, programmet vil nå begynne. Dersom du går utover øvre eller nedre grense under trening, vil konsollet avgi en alarm.og så justere belastningen på pedalene slik at din puls holder seg i nærheten av målverdien du satt før du begynte treningen. Du må holde tak i pulssensorene for at dette programmet skal virke.

Se *Avmåling av hjerterytme* for mer informasjon.

Recovery:

Dette programmet hjelper deg å finne ut hvor god fysisk form du er i. Denne fitnessstesten måler pulsen din før og etter trening. Med jevnlig trening vil din fysiske form forbedres.

Avslutt treningen, og trykk RECOVERY-knappen. TIME-vinduet vil nå telle ned fra 60 sekunder. Hold tak i pulssensorene til disse 60 sekundene har passert. Du vil så få en karakter fra F1 til F6 hvor F1 er best, og F6 er dårligst.



AVMÅLING AV HJERTERYTME

For å oppnå de beste kardiovaskulære fordelene fra din trening, er det viktig å trene innenfor en målverdi som passer deg best. Dette defineres som 60% - 75% av din makspuls.

Makspulsen din kan bli grovt kalkulert ved å subtrahere din egen alder fra 220. Din makspuls og aerobice kapasitet vil senkes naturlig med alderen. Dette varierer fra person til person, men ved å benytte deg av denne formelen så vil du raskt kunne finne en omtrentlig målverdi som vil passe for deg. For eksempel, så er makspulsen for en gjennomsnittelig 40-åring 180 slag pr minutt. Med målverdien på 60% - til 75% av 180 vil optimal treningspuls ligge på 108 - 135 slag pr minutt.

Se neste side for mer informasjon om sikkerhet i forbindelse med hjerterytmetrening.

Før du påbegynner din treningsøkt, sjekk din normale hvilerytme. Plasser fingrene lett mot halsen eller mot håndleddet, over hovedpulsåren din. Etter å ha lokalisert pulsen din, tell antall slag i ti sekunder. Multipliser dette tallet med seks for å finne slag pr minutt. Det anbefales at du måler hvilepulsen din etter følgende:

Hvile, etter oppvarming, under treningsøkten din, og to minutter etter at du har begynt å trappe ned. Dette for å følge med på din egen progresjon da dette vil si mye om din fysiske form.

Under de første månedene med trening, er det anbefalt at du tar sikte på de laveste verdiene innenfor din målverdi for hjerterytme, det vil si 60%. Øk deretter gradvis opp til 75%. Å trene over 75% av din makspuls vil være for utmattende unntatt dersom du er i topp fysisk form. Å trene under 60% av din makspuls vil resultere i minimalt med kardiovaskulær trening.

Sjekk din rekonvalesens. Dersom pulsen din er over 100 slag pr minutt fem minutter etter at du har avsluttet treningsøkten, eller dersom den er høyere enn vanlig morgenen etter trening, så betyr dette at du har trent for hardt for ditt fitnessnivå. Hvil ut, og pass på å redusere intensiteten fra og med neste treningsøkt.

AVMÅLING AV HJERTERYTME

Fitnessikkerhet

På neste side vil du finne en skala som indikerer målverdisoner for hjerterytme for forskjellige aldre. Forskjellige faktorer (for eksempel medikamenter, psykisk helse, temperatur og annet) kan påvirke hvilken sone som passer best for deg. Snakk med din lege, da vedkommende kan hjelpe deg å finne ut av hvilken treningsintensitet som passer best for din alder og fysiske form.

(MHR) = Maksimum Hjerterytme

(THR) = Målverdi for hjerterytme

$220 - \text{din alder} = \text{Maksimum hjerterytme (MHR)}$

$\text{MHR} \times 0,60 = 60\% \text{ av maksimum hjerterytme}$

$\text{MHR} \times 0,75 = 75\% \text{ av maksimum hjerterytme}$

For eksempel, dersom du er 30 år gammel, vil din formel være som følgende:

$220 - 30 = 190$

$190 \times 0,60 = 114 \text{ (60\% av MHR)}$

$190 \times 0,75 = 142 \text{ (75\% av MHR)}$

Målverdi for en 30-åring bør da ligge mellom 114 og 142.

Se tabellen på neste side for mer informasjon om dette.

AVMÅLING AV HJERTERYTME

MÅLVERDISONER FOR HJERTERYTME

100%

Treningsnivå for topp-idrettsutøvere.

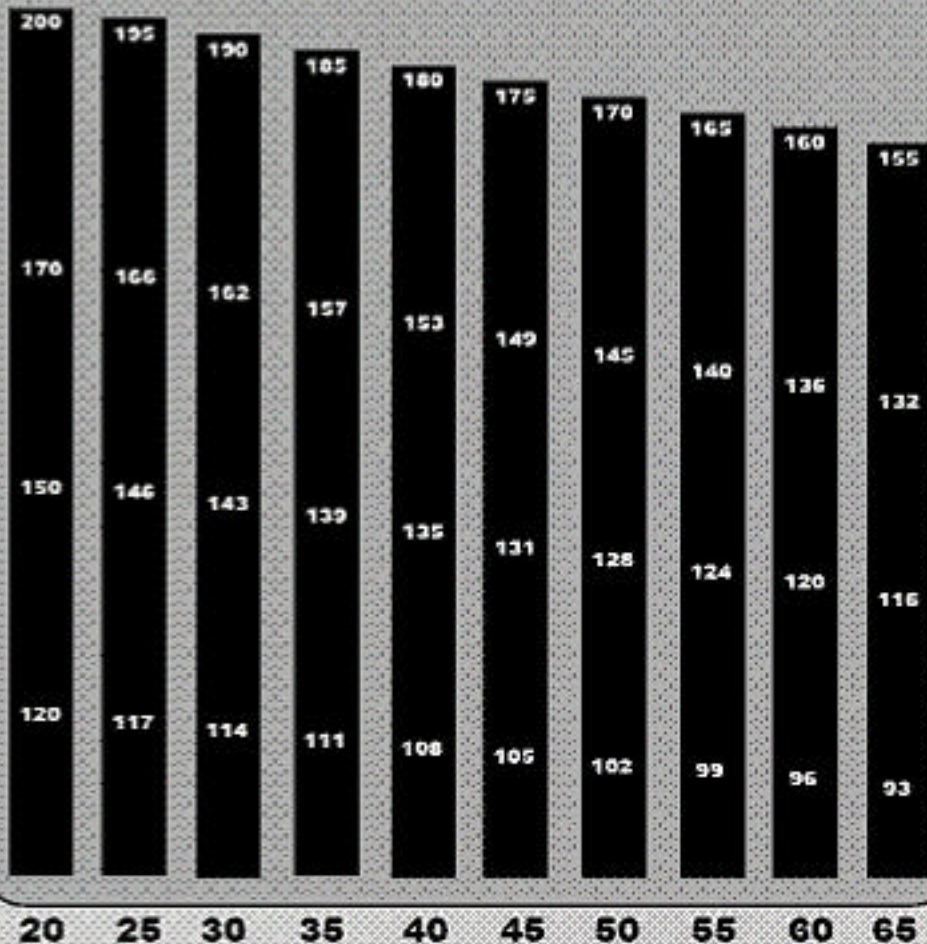
85%

Kardiovaskulær skala

75%

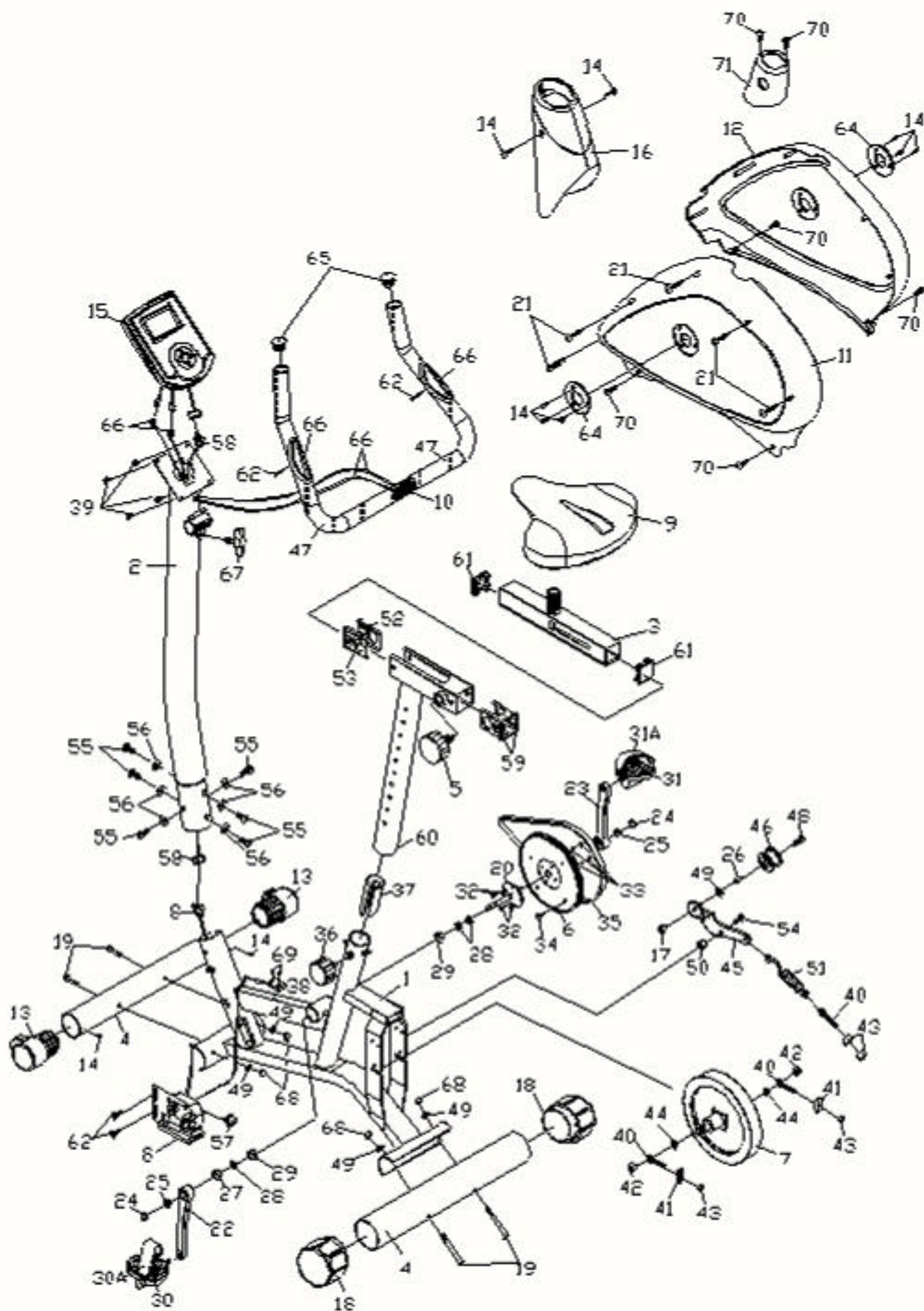
Fettforbrennings skala

60%



ALDER

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	DELENAVN	ANT	NR	DELENAVN	ANT
1	Hovedramme	1	37	Rund foring, setestamme	1
2	Konsolltube	1	38	Sensor	1
3	Seteskinne	1	39	Metallskrue, M5x10mm	4
4	Stabilisator	2	40	•yebolt, 6x40mm	3
5	Seteskrue, 22mmL	1	41	Justeringskanal	2
6	Reimskive	1	42	Hettemutter, 3/8" x 26mm	2
7	Mag brems	1	43	Sekskantet mutter, M6	4
8	Girboks med ledning	1	44	Skive, M10x19mm	2
9	Setepute	1	45	Brakett, beltemotstand	1
10	Pulshåndtak	1	46	Reimskive, hjul	1
11	Hoveddeksel, venstre	1	47	Hylse, håndtak	2
12	Hoveddeksel, høyre	1	48	Sekskantet skrue, M8x30mm	1
13	Transporthjul	2	49	Skive, M8x19mm	5
14	Skruer, TP4x12mm	10	50	Tykk låsemutter, M8	1
15	Konsoll	1	51	Fjær	1
16	Deksel, konsolltube	1	52	Indre foring, 38x45mm, nr1	1
17	Sort tynn låsemutter, M8	1	53	Indre foring, 38x45mm, nr2	1
18	Fothette	2	54	Sekskantet skrue, M8x20mm	1
19	Låsebolt, M8x65mm	4	55	Sekskantet skrue, M8x15mm	6
20	Aksel, reimskive	1	56	Kurvet skive, M8x18mm	6
21	Skrue, TP5X30mm	5	57	Strømledning, DC	1
22	Krank, venstre	1	58	Skjøteledning	1
23	Krank, høyre	1	59	Indre foring, 38x45mm, nr3	2
24	Midtre hette, krank	2	60	Setestamme	1
25	Kapselmutter, M10xP1.25R	2	61	Plastikk indre foring, 38x38mm	2
26	Spacer, M8x12.5x4L	1	62	Skrue, TP5x10mm	2
27	Skaftmutter, krank	1	63	Flat hode skrue, M4x18mm	2
28	Sølvskive, 17x22x1	3	64	Endekapsel, rund	2
29	Lager, #6003	2	65	Ballplugg	2
30	Pedal, venstre	1	66	Håndpulsledning m/sensor	2
30a	Stropp, venstre pedal	1	67	Låsepinne	1
31	Pedal, høyre	1	68	Mutterkapsel, 8mm	4
31A	Stropp, høyre pedal	1	69	Skrue, TP3x8mm	2
32	Sekskantet skrue, M6x16mm	4	70	Skrue, TP4x16mm	6
33	Låsemutter, M6	4	71	Deksel, setestamme	1
34	Magnet	1			
35	V-Belte	1			
36	Låseskrue, 31mmL	1			

INFORMASJON / SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte exerfit.no. Når du kontakter oss bør du ha den originale brukerveiledningen. Kikk først på exerfit.no da det ligger mye informasjon der. Man kan også laste ned brukerveiledninger derfra.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

service@exerfit.no

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

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