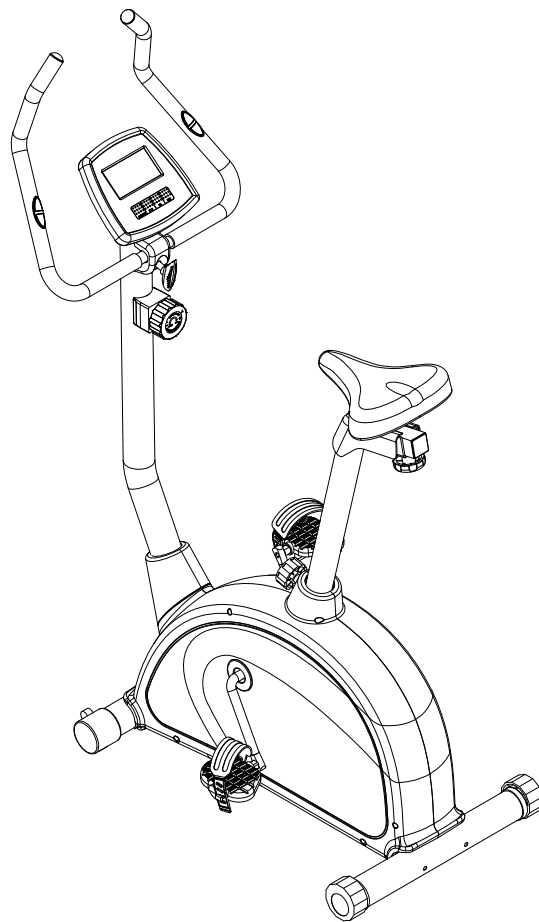


# EXERFIT

BRUKSANVISNING

för

Exerfit 345 Magnetic



BUILT FOR HEALTH

# INNEHÅLL

Förhållningsregler	2	Checklista, montering	8
Lista över delar	3-4	Montering	9-13
Översiktsdiagram	5-6	Dator	14-15
Smådelar	7	Täningsinstruktioner	16-17
		Service	18

## Förhållningsregler

Denna apparat är utvecklat med tanke på säkerhet, men den är vissa förhållningsregler som du bör ta hänsyn till när du använder apparaten. Läs igenom hela bruksanvisningen innan du använder dig av apparaten och lägg speceilt vikt vid följande förhållningsregle.

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 träningsskor 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.**

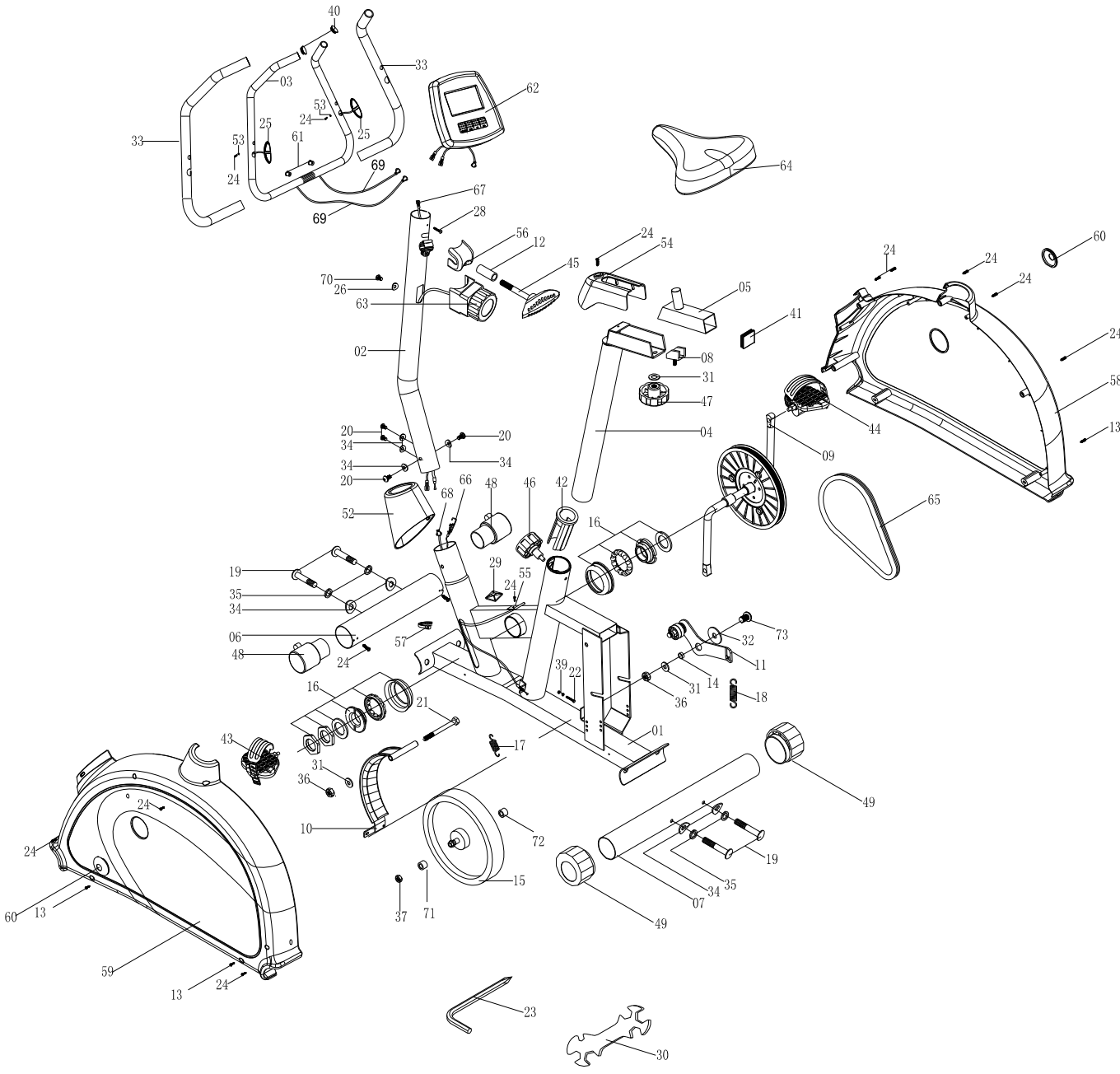
**Spara på denna bruksanvisning för senare användning.**

## Dellista

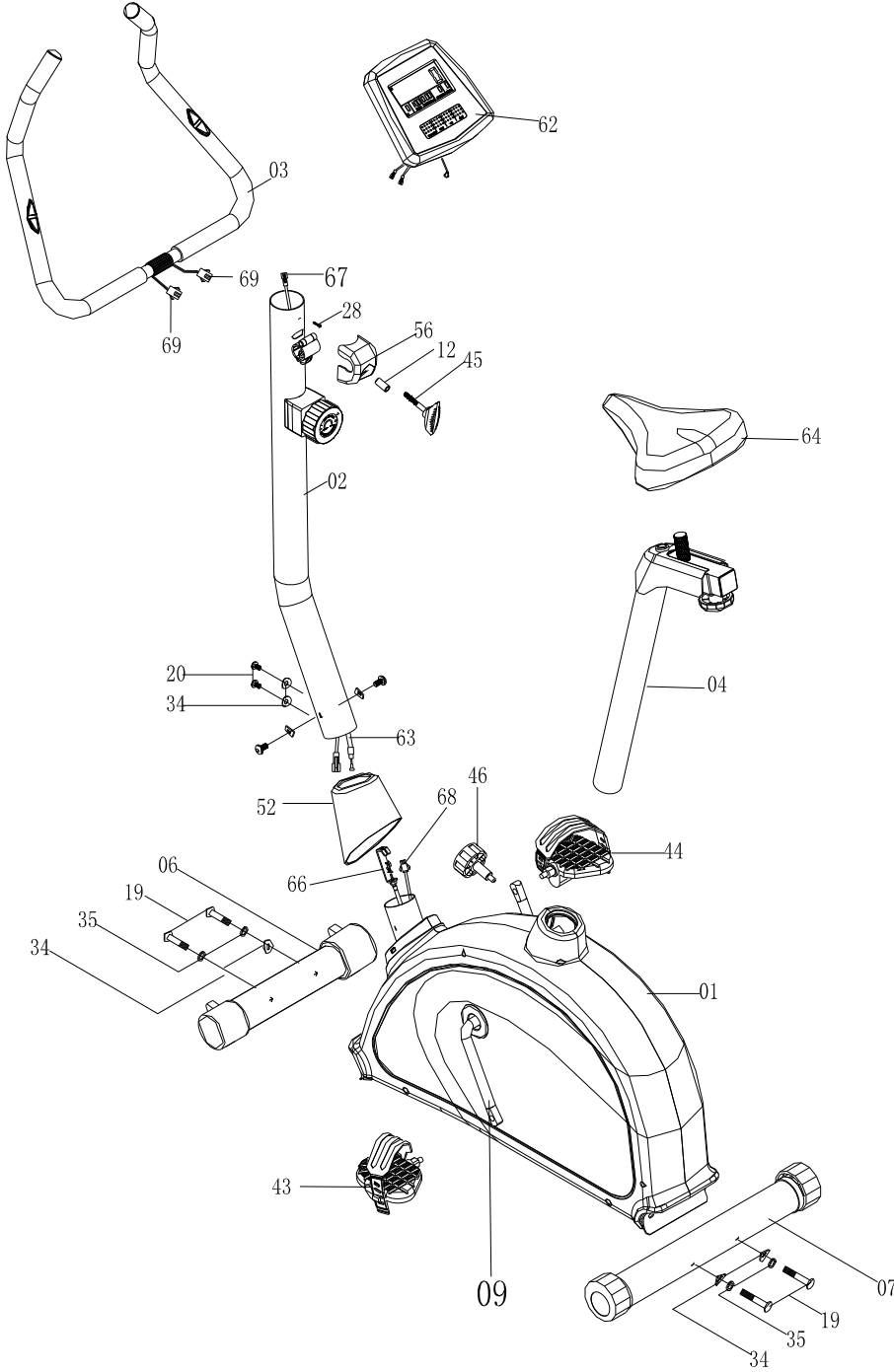
Nummer	Beskrivelse	Antal
1	Huvudram	1
2	Styrstång	1
3	Handtag	1
4	Sätesstång	1
5	Rör	1
6	Främre stabilisator	1
7	Bakre stabilisator	1
8	U-fäste	1
9	Vevarm	1
10	Magnet-sett	1
11	Svänghjul	1
12	Distanshylsa	1
13	Skruv, M4 x20	4
14	Distansbricka, svänghjul	1
15	Hjul	1
16	Lager-sett	1
17	Fjäder, magnet-sett	1
18	Fjäder, svänghjul	1
19	Insexskruv, M8 x75	4
20	Insexskruv, M8 x20	4
21	Mutter, M10 x105	1
22	Bult M5 x30	1
23	Insexnyckel	1
24	Skruv, M4 x20	14
25	Handpulssensor	2
26	Böjd bricka, $\phi 5.5 \times \phi 20$	1
28	Stjärnskruv, M5 x25	1
30	Nyckel	1
31	Platt bricka, $\phi 10.5 \times \phi 20$	3
32	Platt bricka, $\phi 10.5 \times \phi 28$	1
33	Nedre skumgrepp	2
34	Böjd bricka, $\phi 8.5 \times \phi 20$	8
35	Fjäder bricka, $\phi 8.5 \times \phi 13$	4
36	Nylon låsmutter, M10	2
37	Mutter, M10	1
39	Mutter, M5	2

Nummer	Beskrivelse	Antal
40	Kåpa, handtak	2
41	Kvadratisk kåpa	1
42	Inre-rör	1
43	Vänster pedal	1
44	Höger pedal	1
45	T-skruv	1
46	Justeringskruv	1
47	Justeringskruv	1
48	Transporthjul	2
49	Justeringskåpa	2
52	Främre skydd	1
53	Platt bricka $\phi 4.3 \times \phi 12$	2
54	Sätets skydd	1
55	Fäste	1
56	Kläm skydd	1
57	Rem	2
58	Höger kedjekåpa	1
59	Vänster kedjekåpa	1
60	Motor kåpa	2
61	Ögla	2
62	Dator	1
63	Motorkabel	1
64	Säte	1
65	Bälte, 410J J6	1
66	Nedre motståndsledning	1
67	Mittersta datorledning	1
68	Nedre datorledning	1
69	Pulsledning	2
70	Stjärnskruv, M5 x 55	1
71	Distansbricka, Hjul 4	1
72	Distansbricka, Hjul 2	1
73	Insexskruv, M10 x20	1





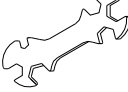



# ÖVERSIKTSDIAGRAM A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM B



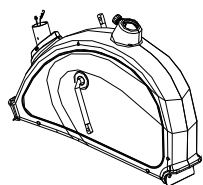
## SMÅDELAR

Nr	Beskrivning	Illustration	Antal
12	Distanshylsa		1
19	Insexskruv, M8		4
23	Insexnyckel		1
28	Stjärnskruv		1
30	Nyckel		1
34	Böjd bricka, $\phi 8.5 \times \phi 20$		4
35	Fjäderbricka, $\phi 8.5 \times \phi 13$		4
45	T-skruv		1

Innan du börjar monteringen lönar det sig att försäkra dig om att alla delarna finns med.



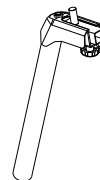
## Checklista, montering



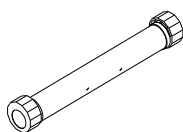
NO. 1



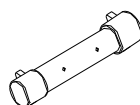
NO. 2



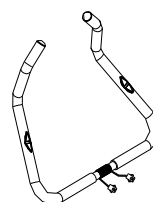
NO. 4



NO. 7



NO. 6



NO. 3



NO. 64



NO. 62



NO. 52



NO. 43



NO. 44



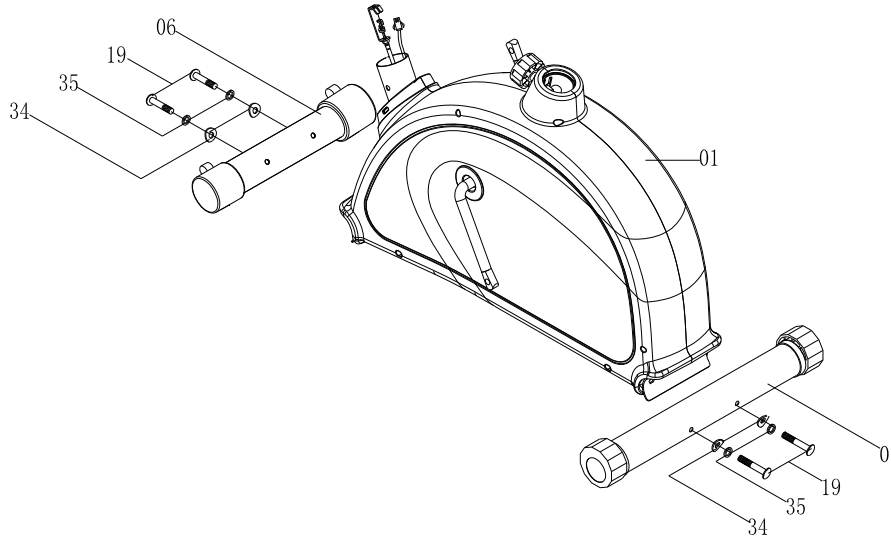
NO. 56

Nr	Beskrivning	Ant
01	Huvudram	1
02	Styrstång	1
03	Handtag	1
04	Sätessång	1
06	Främre stabilisator	1
07	Bakre stabilisator	1
43	Vänster pedal	1
44	Höger pedal	1
52	Främre skydd	1
56	Kläm skydd	1
62	Dator	1
64	Säte	1
	Bruke	1

## MONTERING

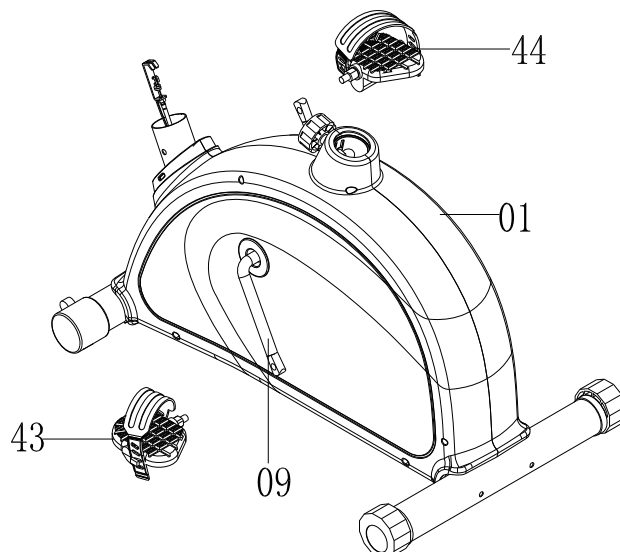
### Steg 1

- Fäst främre stabilisator (06) till främre delen av huvudramen (01) med två insexskruvar (19), två fjäderbrickor (35) och två böjda brickor (34).
- Fäst bakre stabilisator (07) till bakre delen av huvudramen (01) med två insexskruvar (19), två fjäderskruvar (35) och två böjda brickor (34).



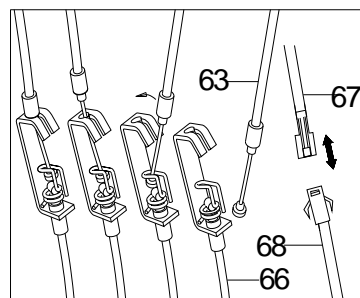
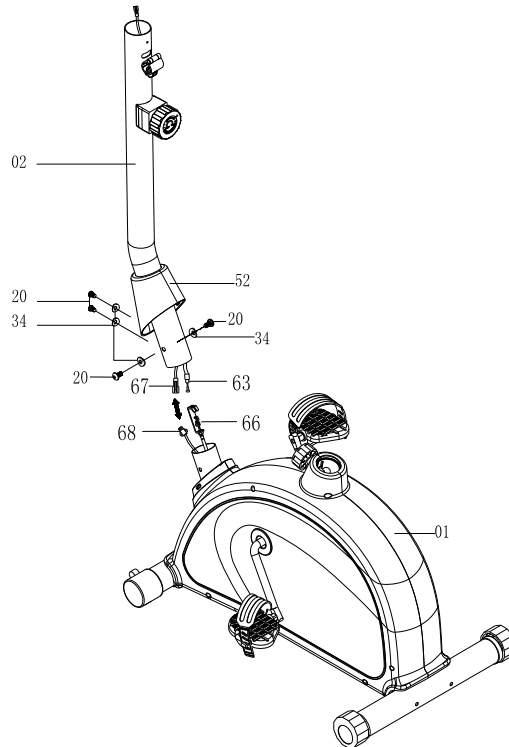
### Steg 2

- Fäst vänster och höger pedalremar till vänster och höger pedal (43/44).  
OBS: Den delen av remearna med fyra hål ska peka utifrån apparaten.
- Fäst vänster och höger pedaler (43/44) till vänster och höger vevarm (09). OBS:  
Pedalerna och vevarmarna är märkta med R och L. Höger pedal (R) skruvas medsols och vänster pedal (L) skruva motsols.



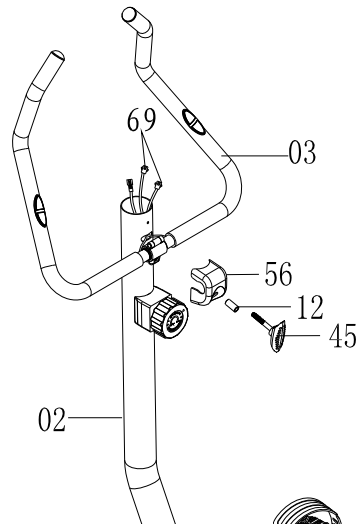
**Steg 3**

- Fäst styrstången (02) genom det främre skyddet (52) och koppla den mittersta datorledningen (67) från styrstången till den nedre datorledningen (68).
- Dra anslutningsstycket från den övre motståndskabeln (63) och för den genom öppningen på kopplings utrymet på den nedra motståndskabeln (66). Dra den övre motståndskabeln upp och för ledningen genom spåret i fästet.
- Skruva ut insexskruvarna (20) och de böjda skivorna (34) ut ur huvudramen (01).
- För styrstången (02) in i huvudramen (01). Fäst styrstången med de fyra böjda brickorna (34) samt de fyra insexskruvarna (20).



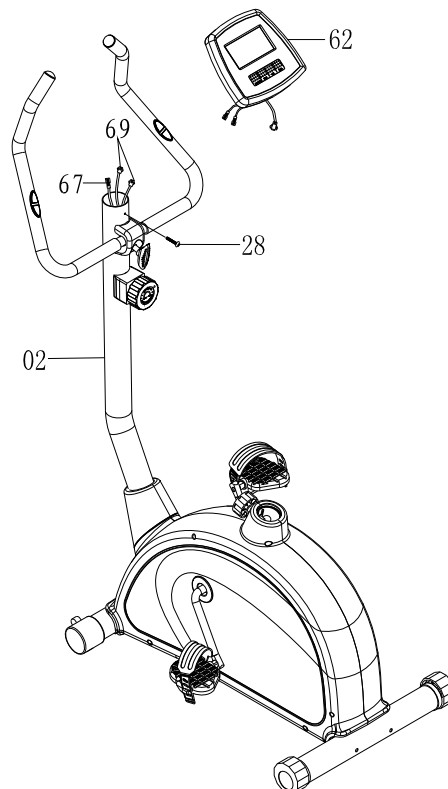
#### Steg 4

- Fäst handtagen (03) till den främre delen av styrstången (02) och för handpulsledningen (69) genom hålet i styrstången och dra ut det genom hålet överst i ramen
- Fäst handtaget (03) till styrstången (02) med ett kläm skydd (56), avståndshylsa (12) och en T-skruv (45).



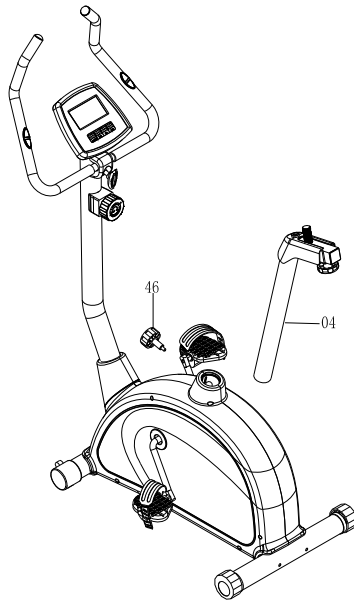
#### Steg 5

- Koppla den mittersta datorledningen (67) med den övre datorledningen från datorn (62).
- Koppla handpulsledningen (69) med den övre pulsledningen från datorn (62).
- Fäst datorn (62) på styrstången (02) med en skruv (28).

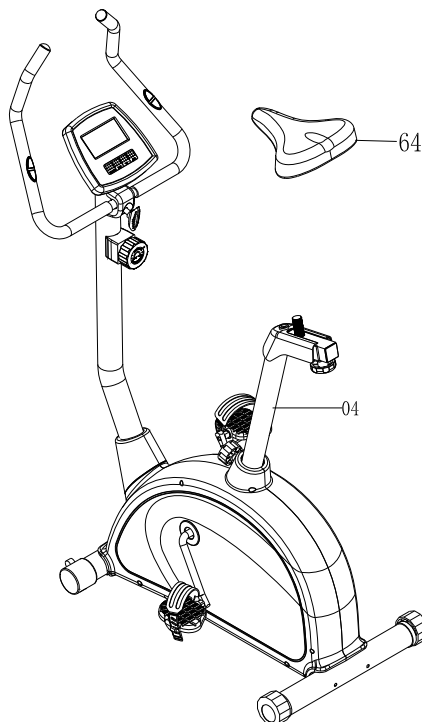


**Steg 6**

- Skruva ut justeringsskruven (46) från huvudramen (01). För sätesstängan (04) in i huvudramen. Fäst justeringsskruven (46) i ett av hålen i sätesstängan.

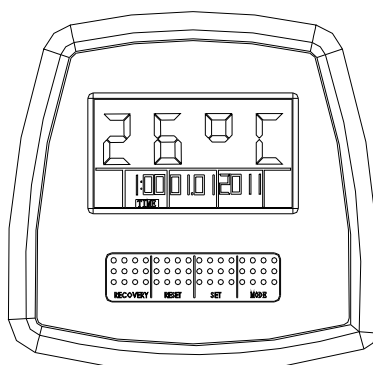
**Steg 7**

- Lossa muttrarna på sätet (64) med nyckeln som är inkluderad (30), fäst sedan sätet (64) till sätesramen (04) med skruven.



**Försäkra dig om att alla bultar och muttrar är riktigt åtskruvade innan du använder apparaten.**

## Datorn



1. Sätt i två AA 1.5V batterier i datorn, Datorn kommer nu ljudindikera och skärmen kommer att visa alla funktioner i ca två sekunder.
2. Den övre skärmen kommer nu att visa temperatur, medans den nedra skärmen kommer att visa datum. För att ställa in datumet, tryck SET, MODE ocg RESET.
3. SCAN

Denna funktionen ruljerar mellan att visa information för tid, distans, k-joul, puls och hastighet/RPM. Varje station visas på skärmen i sex sekunder, men om du önskar bevara en av stationerna, trycker du MODE för att gå ut ur SCAN läge, och gå sedan in i låst läge där du trycker MODE för att visa station och låsa denna.

Klockan kommer att räkna från 0 så fort du börjar använda pedalerna. Om datorna inte motar någon signal från pedalerna inom fyra sekunder, kommer skärmen visa «P». Skala: 0-99 minuter. Om du önskar att ställa in träningstid, håll SET inne i 3 sekunder och ställ in med SET-knappen. Klocken kommer därefter att räkna ned till noll under träningen och ljudindikera när nedräkningen är färdig

### 5. SPEED (hastighet)

Denna funktion mäter hastigheten som du rör dig i. Skala 0 - 99,9. Om datorn inte mottar några signaler från pedalerna inom fyra sekunder kommer skärmen att visa «0.0».

### 6. RPM (rotationer pr minut)

Denna funktion räknar antalet rotationer på Denne funksjonen teller antall rotasjoner på drivhjulet pr minut. Skala: 0 – 999. Om datorn inte motar någon signal inom fyra sekunder kommer skärmen att visa «0.0».

## 7. DISTANCE (distans)

Denna funktionen mäter distansen du rör dig från start till stop. Skala: 0 -99,99. Om du önskar att ställa in önskad distans, håll SET inne i 3 sekunder och still inn med SET knappen. Distansen kommer därefter att räkna ned till noll under träningen och ljudindikera när du har nått målet.

## 8. K-JOULE

Denna funktionen mäter hur mycket energi som förbrukas. Skala: 0 -999. Om du önskar att ställa in önskad målvärde håll SET inne i 3 sekunder och ställ inn med SET knappen. Funktionen kommer därefter att räkna ned till noll under träningen och ljudindikera när du har nått målet.

## 9. PULS (puls)

Denna funktionen mäter din puls under träningen med hjälp av handpuls-sensorerna eller en trådlös pulssensor. När datorn mottar pulssignalen, kommer skärmen att uppdateras varannan sekund var din puls ligger. Puls-ikonen på skärmen kommer att blinka när datorn mottar signalen. Om den inte mottar någon signal kommer den att visa «0». Skala: 0 -72 – 240 slag pr minut. Om du önskar att ställa in önskad målvärde håll SET inne i 3 sekunder och ställ inn med SET knappen. Funktionen kommer därefter att ljudindikera om din puls överstiger ditt förinställda värde.

## 10. Standby

Om datorn inte motar någon signal på fyra sekunder kommer den att gå i standby läge.

## 11. Viloläge

Om datorn inte motar någon signal på fyra minuter kommer den att gå i vilo läge, då visas temperatur och fatum på skärmen.

## 12. Återaktivering

Datorn kommer att återstartas så fort som den mottar signaler från knapparna eller pedalerna.

## 13. MODE

1. Du kan trycka MODE för att välja mellan meny-valen TIME, DISTANCE, PULSE og SPEED/RPM.
2. Håll MODE inne i minst tre sekunder för att ställa in målvärden. Önskar du att nollställa dessa målvärdena, håll MODE inne i två sekunder.

#### 14. RESET (nollställ)

Nollställer all information som du har skrivet in som målvräden.

#### 15. SET

Ställer in information för TIME, DISTANCE, K-JOULE och PULSE.

#### 16. RECOVERY (återhämtning)

RECOVERY fungerar genom att du först läser av din pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller genom hjälp av trådlösa sensorer. Därefter trycker du RECOVERY. Datorn kommer nu att räkna ned från 60 sekunder, och du kommer därefter bli tillsagd att mäta din pulsen på nytt. Du kommer sedan att få en karaktär som är baserat på din återhämtning:

F1: Utmärkt

F2: Veldig bra

F3: Bra

F4: Genomsnittlig

F5: Mindre bra

F6: Inte bra

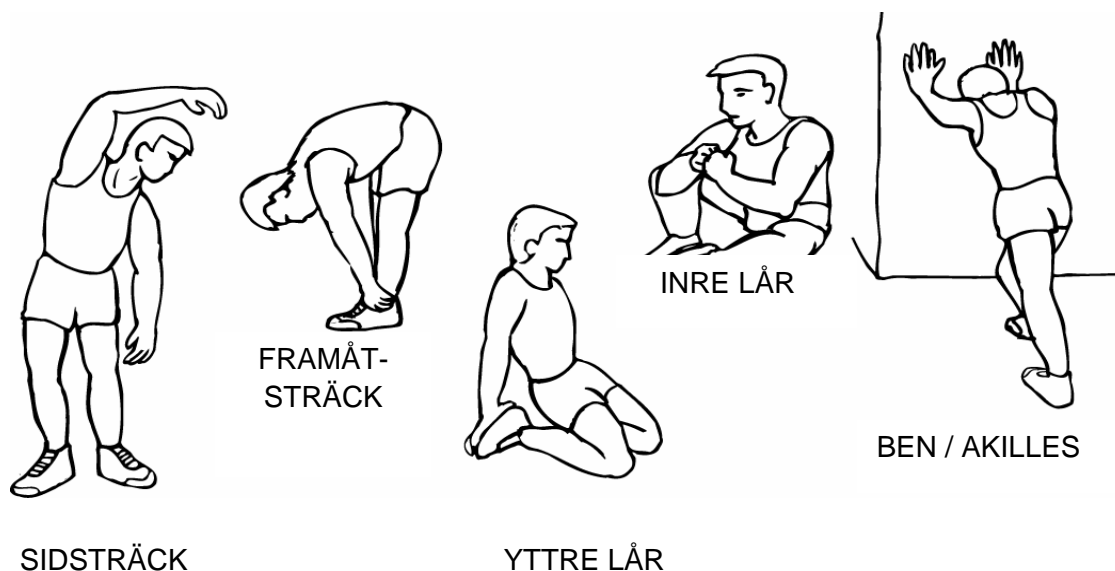
Tryck vilken knapp som helst för att gå ut ur denne funktionen.



# TRÄNINGSIKTRUKTIONER

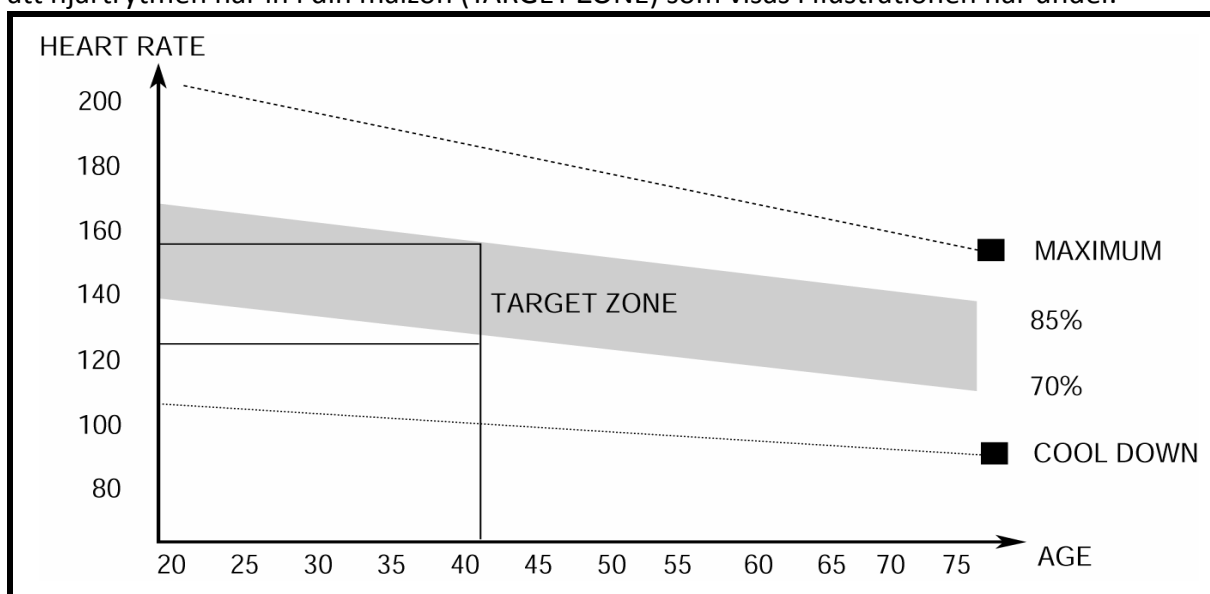
## 1. Uppvärmning

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 mest. Efter att ha tränat regelbundet en tid, kommer musklerna i benen bli mer flexibla. Träna i en intensitetsnivå som passer dig personligen, men det är viktigt å hålla ett stadig tempo genom hela träningen. Ansträngningen bör vara så pass stor att hjartrytmn 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 upprepning 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 sluttet av huvudträningen bör du öka motståndet för att träna benen hårdare. Du kommer att bli tvungen att reducera hastigheten för att hålla hjartrytmen 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 Mylna 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](http://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](mailto: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").