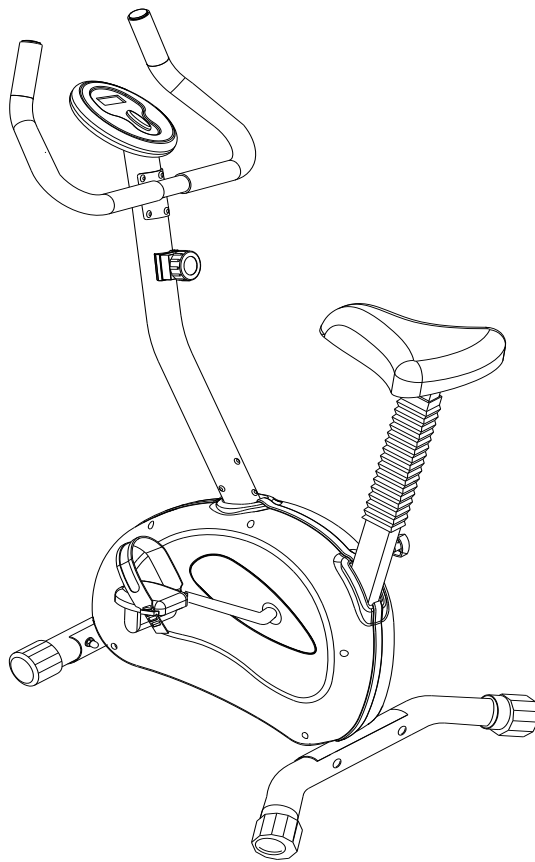


EXERFIT

MONTERINGSANVISNING och BRUKSANVISNING för Exerfit 305 magnetic



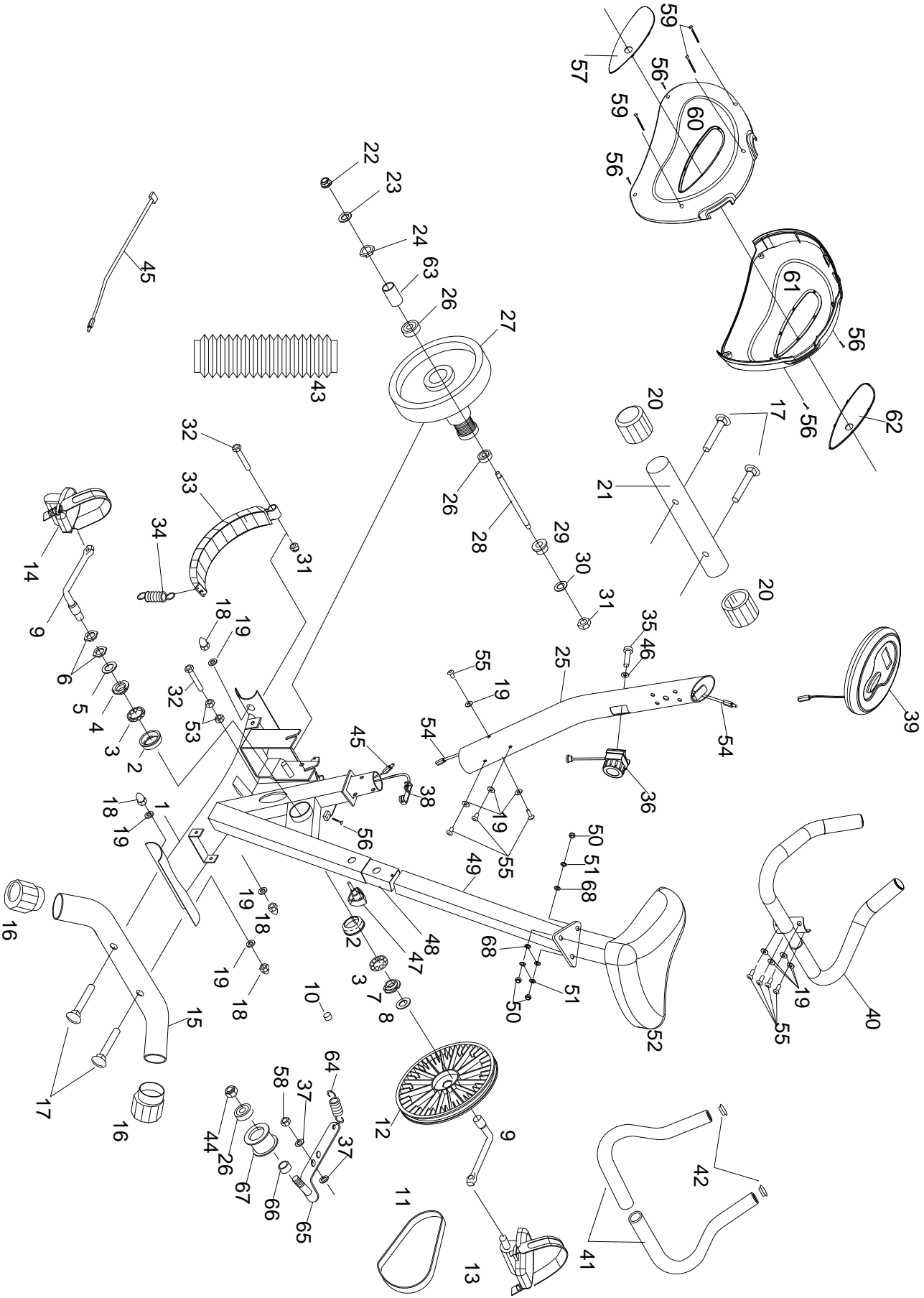
BUILT FOR HEALTH

SÄKERHETSINSTRUKTIONER:

Varning: För att förhindra skador och olyckor, läs igenom instruktionen noga innan du använder cykeln.

1. Denna cykel är enbart tänkt för hemträning. Cykeln ska inte användas till uthyrning eller offentliga institutioner.
2. Cykeln skall stå på ett plant och rejält underlag. Vi kan rekommendera EXERFIT floormatta som är ett funktionellt golvskydd för träningsmaskiner.
3. Använd kläder för träning, använd lössittande som ej kan fastna i maskinen. Använd alltid joggingskor under träning.
4. Barn och husdjur skall inte vistas runt maskinen.
5. Försäkra dig om att alla skruvar och bulltar sitter ordentligt.
6. Värm alltid upp ordentligt innan du tränar. Avsluta träningen i långt tempo.
7. För riktig träning och andra bra tips, se våra nätsidor på exerfit.no. Här får du tips om nivåer och träningsprogram som passar dig.
8. Du skall aldrig stå upp och trampa på cykeln.
Du skall aldrig luta dig bakåt för då kan cykeln tippa.
9. Avsluta träningen omedelbart om du känner kvälningar, skakningar, blir väldigt anfådd eller känner bröstsmärtor. Kontakta läkare omgående.

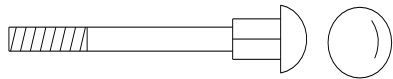
Splittegning



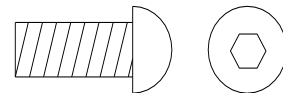
Deleliste

NR	NAVN	SPESIFIKASJON	ANT	NR	NAVN	SPESIFIKASJON	ANT
1	Hovedramme		1	37	Skive	Φ10*Φ26*2.0	2
2	Foring		2	38	Ledningkobling	1350MM	1
3	Kule lager		2	39	Computer	LT-9259	1
4	OUTSIDE		1	40	Styre		1
5	Skive	Φ35*Φ23*2	1	41	Polstring styre	Φ28.6*3.0*470	2
6	Bolt		2	42	Endekapsel, styre	Φ28.6	2
7	Lager		1	43	Deksel setestamme		1
8	Stor skive		1	44	Mutter	M10	1
9	Krank	160MM ONE	1	45	Sensorledning	700	1
10	Magnet	Φ12.5*5	1	46	Skive		1
11	Belte	380 J6	1	47	Knott	Φ7 7/16"	1
12	Reimhjul	Φ240 MM	1	48	Foring	30*60*100	1
13	Pedal	1/2"	1	49	Setestamme		1
14	Pedal	1/2"	1	50	Mutter	M8	3
15	Bakre stabilisator	Φ50*600	1	51	Sprengskive		3
16	Endedeksel bak		2	52	Sete	805F	1
17	Bolt	M8*60	4	53	Mutter	M8	2
18	Mutter	M8	4	54	Ledning	900	1
19	Skive	Φ8*Φ19*1.5	12	55	Bolt	M8*15	8
20	Endekapsel foran		2	56	Bolt	4*16	5
21	Fremre stabilisator	Φ50*350	1	57	Lite venstre deksel		1
22	Mutter	3/8"	1	58	Mutter	3/8"	1
23	Skive	Φ10*Φ19*1.5	2	59	Bolt	M4*30	3
24	BC Mutter	3/8"	1	60	Venstre deksel		1
25	Styrestamme		1	61	Høyre deksel		1
26	Lager	6000 Z	3	62	Lite høyre deksel		1
27	Motstandshjul	Φ188.5	1	63	Foring motstandshjul	Φ10*Φ13*4	1
28	Aksel	Φ9.98*126	1	64	Fjør til løpehjul		1
29	Flat lager	Φ8*Φ13*6	1	65	Brakett løpehjul		1
30	Skive	Φ8*Φ19*1.5	1	66	Skive	Φ10*Φ13*10	1
31	Mutter	M8	2	67	Løpehjul		1
32	Bolt	M8*60	2	68	Skive		3
33	Magnet plate		1	69	Skive		1
34	Fjær	Φ1.5*Φ14.5*64	1	70			
35	Bolt		1	71			
36	Justeringsskrue		1	72			

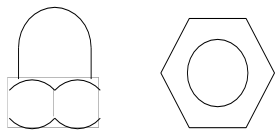
MONTERINGSDELER



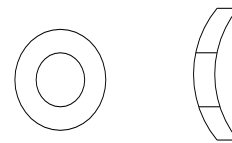
M8X60mm Låsbult (17)-4



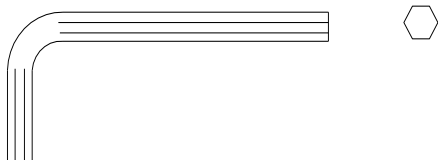
M8x15mm Skruvar (55)-8



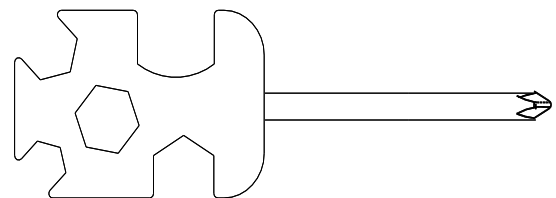
M8 Kupolmutter (18)-4



Ø8x Ø19 Brikka (19)-12

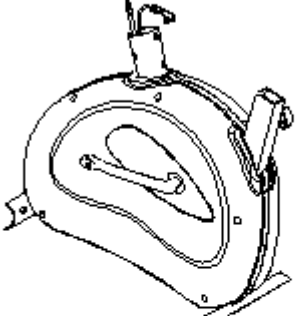
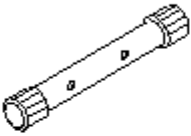
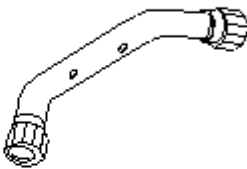
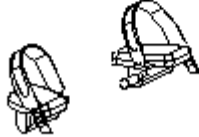






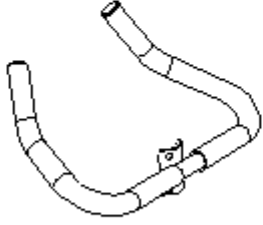


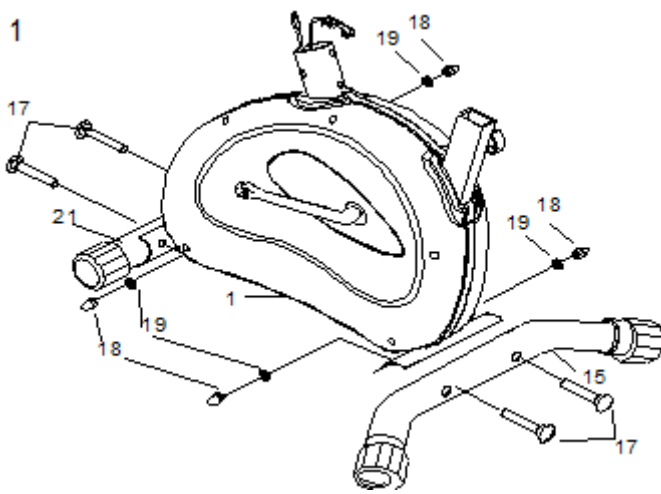
Umbraknyckel



Värktyg for montering

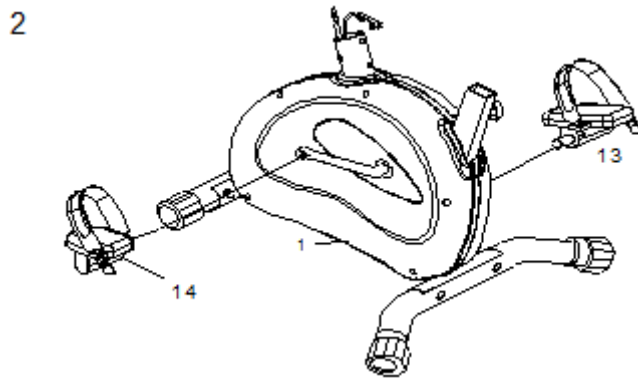
Monteringsdeler

 <p>HUVUDRAM (1)</p>	 <p>BEN, FREMRE (21)</p>	 <p>BEN BAKRE (15)</p>
 <p>PEDAL(L,R) (13,14)</p>	 <p>SADELSTOLPE (49)</p>	 <p>SADEL (52)</p>
 <p>STYRSTOLPE (25)</p>	 <p>PLASTTUB(43)</p>	 <p>MOTSTÅNDSKONTROLL (36)</p>
 <p>DATOR (39)</p>	 <p>HANDTAG (40)</p>	



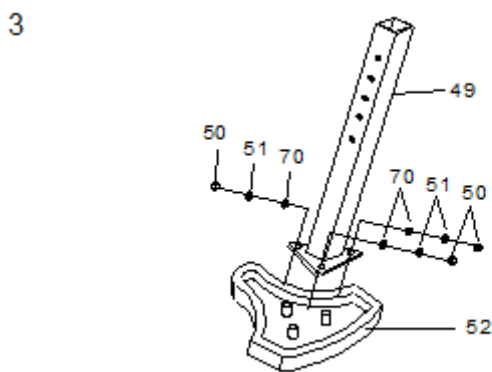
Steg 1:

Fäst det fämre benet (21) och det bakre (15) till huvudramen (1) med låsbult (17) bricka (19) och kupolmutter (18).



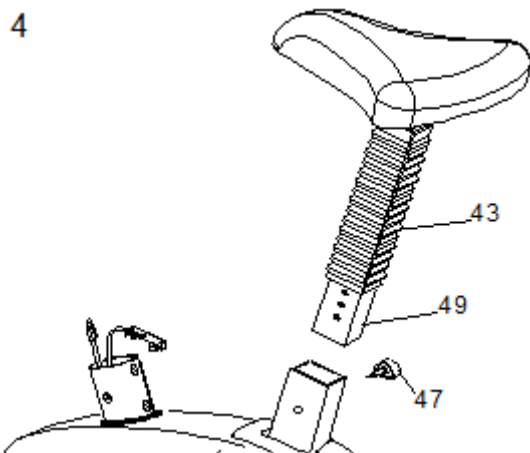
Steg 2:

montera pedalerna (13 14) på pedalarmarna (L står för vänster och R för höger).



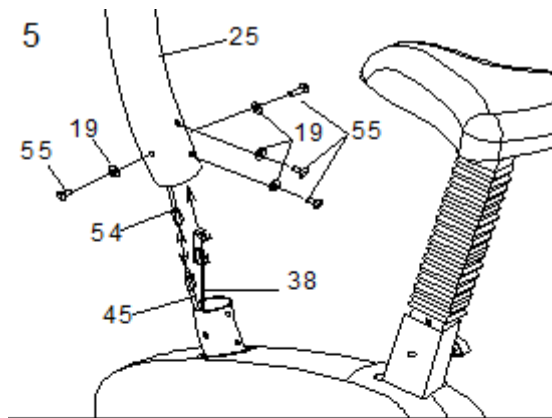
Steg 3:

Montera sadeln (52) på sadelstolpen (49) med nylonmuttrarna och brickorna (50, 51, 70) som är förmonterade.



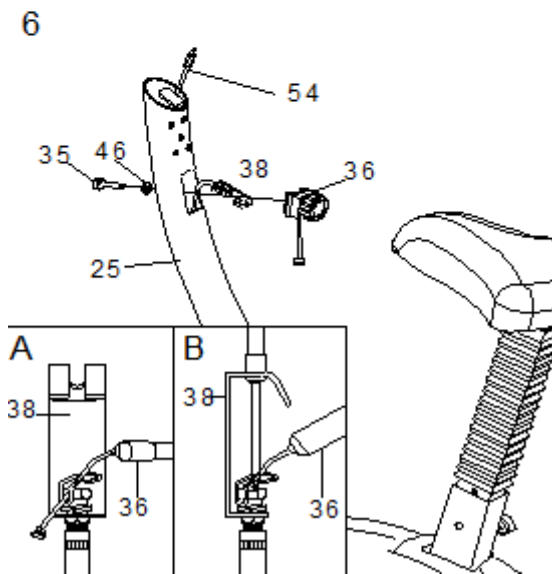
Steg 4:

För sadelstolpen (49) genom plaströret (43) om du önskar detta (valfritt). Lossa justeringsskruven (47) och för sadelstolpen ner i huvudramen. skruva fast den i önskad höjd.



Steg 5:

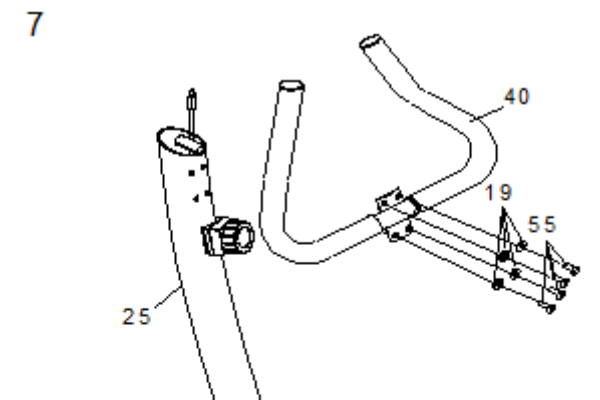
Koppla sensorkabeln (54) till sensorkabeln som kommer i huvudramen. Dra motståndskabeln (38) försiktigt och för in den i styrstammen (38). Fäst styrstammen med skruvar (55) och brickor (19).



Steg 6:

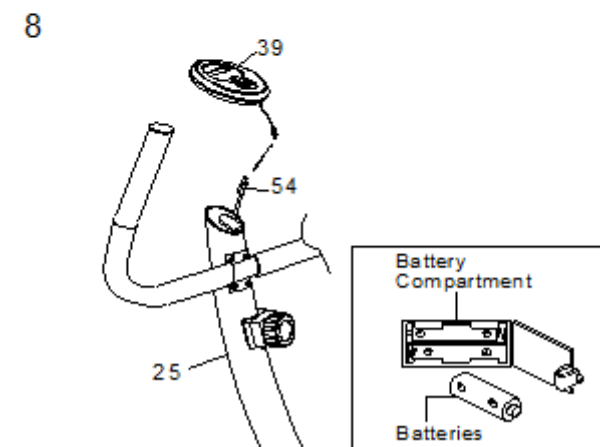
För motståndskabeln (38) ut genom hålet i styrstammen, och koppla den till motståndskontrollen (36) och den kurvade brickan (46) som beskrivs här under.

1. För änden av kabeln in i fjäderkroken.
 2. Dra i motståndskontrollen och för det korta kabeln in i öppningen på fästet.
 3. För motståndskontrollen in i styrstammen och fäst med skruven som är förmonterad.
- Motsåndet ökas genom att skruva motståndskontrollen medsols och sänks motsols.



Steg 7:

Fäst handtaget (40) till styrstammen (25) med skruvar (55) och kurvade brickor (19).



Steg 8:

Öppna batterikåpan på baksidan av datorn, installera 2 x AA-batterier. Koppla sensorledningen (54) till datorn (39). Fäst datorn (39) till styrstammen (25).

INSTRUKTIONER FÖR DATORN

MODE, väljer vilken funktion som visas i displayen.

TIME – SPEED – DISTANSE – ODOMETER – CALORIE - PULSE

Håll knappen intryckt i 3 sekunder för att nollställa alla funktioner (undantag ODO.)

RESET tryck på denna knapp för att nollställa alla funktioner, undantag ODO.

ON/ OFF Datorn startas när man börjar trampa på cykeln.

FUNKTIONER:

SCAN Tryck mode knappen till pilen pekar på SCAN. Datorn kommer nu att skifta mellan de olika funktionerna, Tid, Hastighet ODO, Distans och kalori i vardera 3 sekunder.

TIME Tryck på MODE knappen till pilen pekar på TIME för att visa träningstiden.

SPEED Tryck på MODE knappen till pilen pekar på SPEED för att hastighet ska visas i displayen.

DISTANCE Tryck på MODE knappen till pilen pekar på DISTANCE för att visa hur lång distans som du har tillryggatlagt.

ODOMETER tryck MODE knappen till pilen pekar på ODOMETER för att visa den totala distansen.

CALORIE tryck MODE knappen till pilen pekar på CAL för att visa antal kalorier du har förbränt.

PULSFUNKTIONER:

Tryck MODE knappen för att välja pulsfunktion, datorn kommer att visa hjärtslag per minut. För att detta ska fungera måste handflatorna placeras runt pulshantagen på styret.

NEDRÄKNING DISTANS/ODOMETER/

Ex: Distans

Tryck MODE till Distance blinkar i displayen, Tryck MODE och distans kommer att visas i displayen (inte blinka).

Därefter ställ in önskad träningsdistans och tryck SET till önskad distans visas i displayen.

Datorn kommer nu att räkna ner distansen du har programmerat och utlösa ett larm på displayen när distansen är avslutad (10 sek).

Det fungerar på samma sätt när det gäller Odometer och Tid.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta NF:s 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 del listan
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen