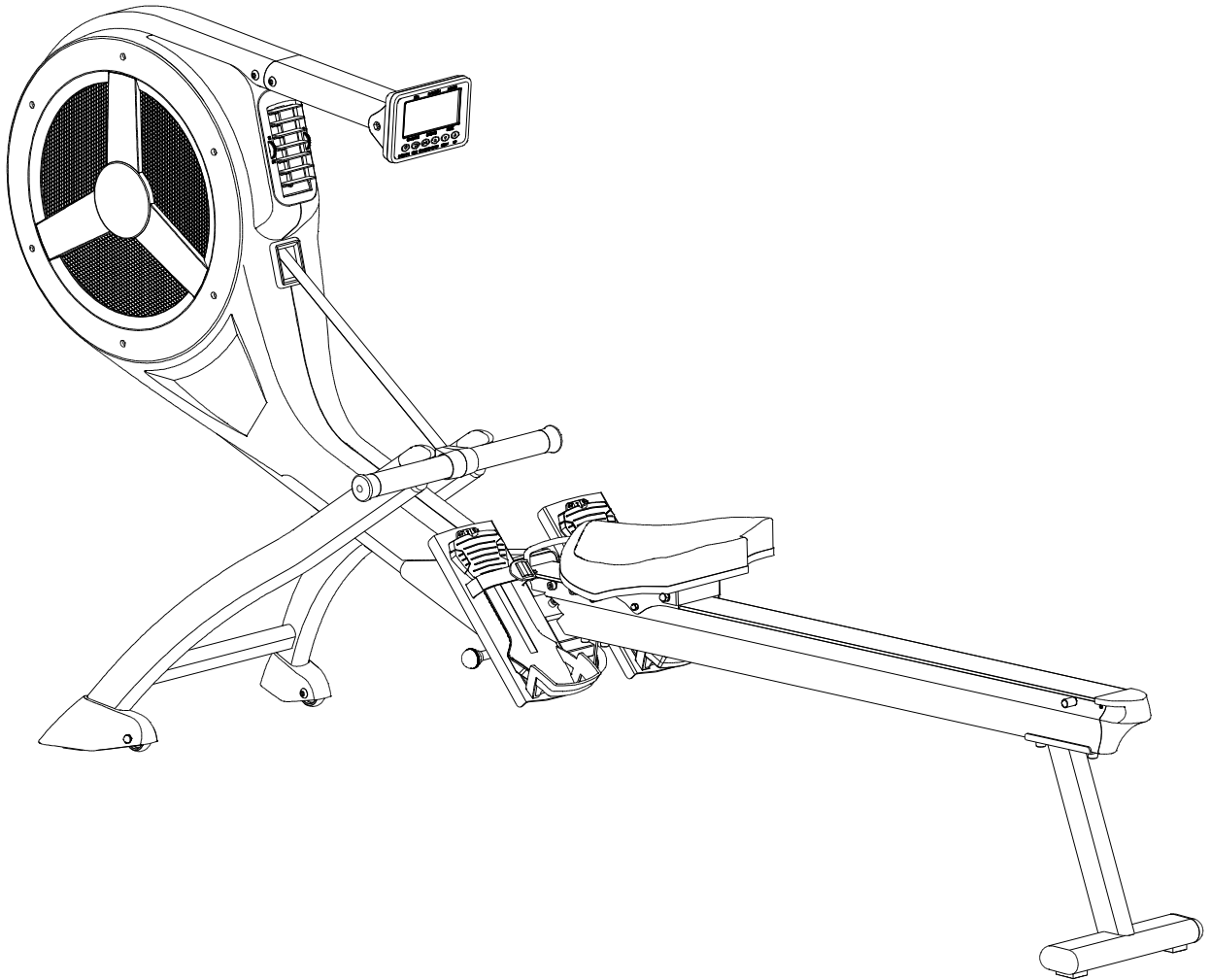


X-ERFIT

BRUKSANVISNING för 4000 Pro Row



INNEHÅLL

Säkerhetsföreskrifter	3
Översiktsdiagram	5
Lista över delar	6
Montering	8
Dator	15
Uppvärmning	18
Underhåll	19
Service	20

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

1. Läs noga igenom och förstå alla anvisningar i bruksanvisningen innan du monterar och använder dig av denna maskin.
2. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk eller lättare kommersiellt bruk inomhus.
3. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.
4. Se till att maskinen står stadigt på underlaget, undvik ojämna underlag.
5. De flesta träningsmaskiner är inte avsedda för små barn och barn bör inte använda maskinen utan tillsyn.
6. Försäkra dig om att åskådare håller sig på behörigt avstånd när du använder träningsmaskinen. Träningsmaskinen har rörliga delar.
7. Ta av smycken, ringar och kedjor innan du börjar använda maskinen.
8. Använd alltid lämpliga träningskläder och joggingskor när du använder maskinen. Använd inte löst sittande plagg som kan fastna i maskinens rörliga delar.
9. Värm upp fem minuter innan du påbörjar träningspasset och trappa ner fem minuter innan du slutar. På så sätt ökas och sänks din puls gradvis och du förebygger muskelsträckningar.
10. Håll inte andan när du tränar. Andas som vanligt, anpassat efter träningspassets intensitet.
11. Tänk på att vila tillräckligt mellan träningspassen. Musklerna tonas och utvecklas under viloperioderna. Nybörjare bör träna två gånger i veckan och gradvis öka detta till fyra eller fem gånger per vecka.
12. Överdriv inte träningen. Felaktig eller överdriven träning kan orsaka skador.
13. Max användarvikt på denna träningsmaskin är 150 kg.

Obs: Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Om du känner dig sjuk, yr eller upplever obehag i samband med träningen bör du avsluta träningspasset och kontakta en läkare.

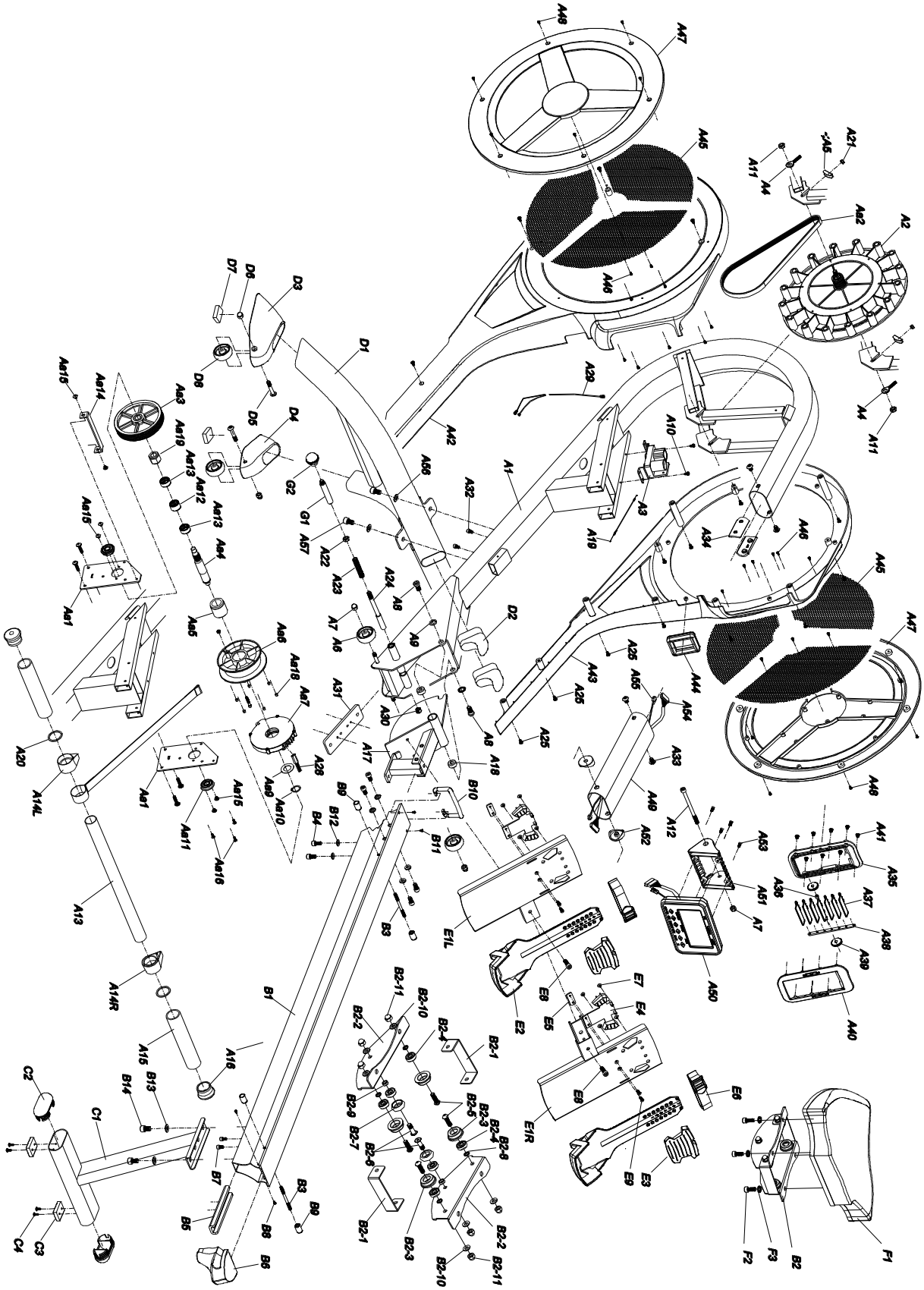
Träningsmaskinens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den kontrolleras regelbundet, så att den är fri från skador och slitage.

Träningsredskapet är inte utvecklat för användare under 14 år.

När träningsmaskinen används ska det vara en meter fritt runt om maskinen.

Läs noga igenom dessa anvisningar. Montera träningsmaskinen i enlighet med anvisningarna. Försäkra dig om att du har *alla* delar innan du påbörjar monteringen. Kontaktinformation finns på sista sidan.

ÖVERSIKTSDIAGRAM

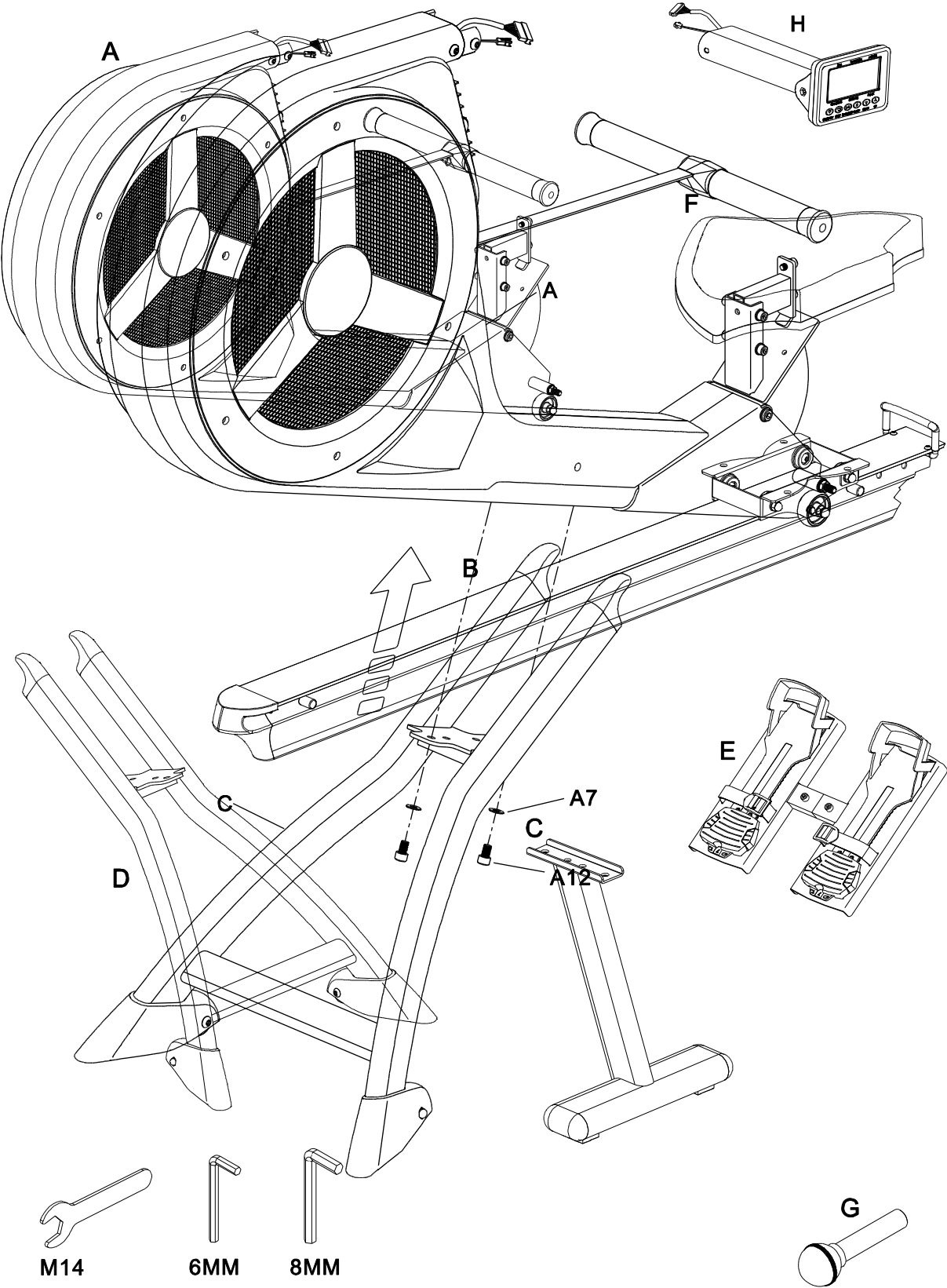


FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr	Beskrivning	Spec.	Ant.	Nr.	Beskrivning	Spec.	Ant.
A1	Huvudram		1	A40	Övre kåpa, fläkt		1
A2	Fläkthjul	Ø345_16	1	A41	Stjärnskruv		8
A3	Motståndsmotor		1	A42	Vänster kåpa		1
A4	Justeringsbas	M6	2	A43	Höger kåpa		1
A5	Anslutningslänk	D10	2	A44	Remkåpa		1
A6	Hjul	Ø50x24 mm	4	A45	Töjbart nät		6
A7	Plan bricka	M10x1,5TxØ20	2	A46	Stjärnskruv		18
A8	Insexskruv	M10 x 16mm	2	A47	Fläktskiva		2
A9	Plan bricka	M10	2	A48	Stjärnskruv		12
A10	Skruv	4x12 mm	2				
A11	Mutter	3/8-tum	2	Aa1	Hållare, hjulrem		2
A12	Insexskruv	M10x16 mm	2	Aa2	Bälte		1
A13	Spak		1	Aa3	Remskiva		1
A14L	Hylsa, vänster		1	Aa4	Hjulaxel		1
A14R	Hylsa, höger		1	Aa5	Yttre ring, lager		1
A15	Skumgrepp		2	Aa6	Hjul		1
A16	Hatt		2	Aa7	Fjäderlåda		1
A17	Skafset		1	Aa9	Stålbricka		1
A18	Inre hylsa	Ø21,5x12 mm	2	Aa10	Hållarring		1
A19	Kabel		1	Aa11	Kullager		2
A20	Plastbricka	Ø38xØ32x2T	2	Aa12	Envägslager		1
A21	Låsmutter, plast	M6	2	Aa13	Nållager		2
A22	Mutter	3-16_14	1	Aa14	Låsplatta		1
A23	Fjäder	Ø10x14x65 mm	1	Aa15	Stjärnskruv		6
A24	Sprint	Ø12,7x218 mm	1	Aa16	Skruv		3
A25	Skruv	5x16 mm	15	Aa18	Magnet		6
A28	Sensorledning	2P 250 mm	2	Aa19	Sexkantskruv		1
A29	Kabel	3P + 3P	1				
A30	Hatt	Ø1/2-tum	1				
A31	Fästplatta		1				
A32	Insexskruv		2				
A33	Insexskruv		4				
A34	Kopplingsplatta		2				
A35	Fläkthållare		1				
A36	Justeringsblad		1				
A37	Blad		6				
A38	Låsstag		1				
A39	Justeringskruv		2				

MONTERING

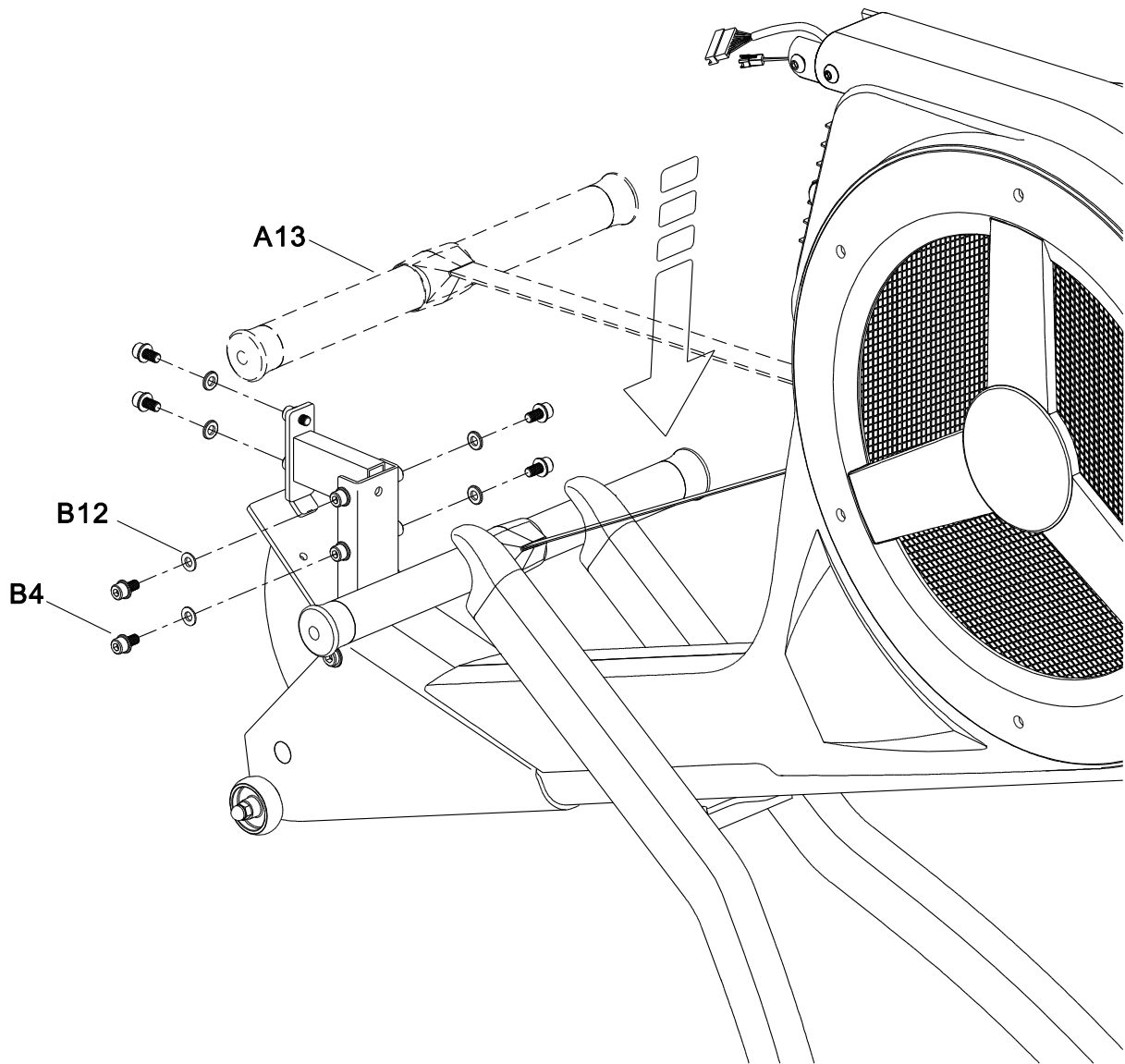
Dellista



Steg 1:

1a. Ta bort insexskruvarna (A12) och de platta brickorna (A7) från huvudramen (A).

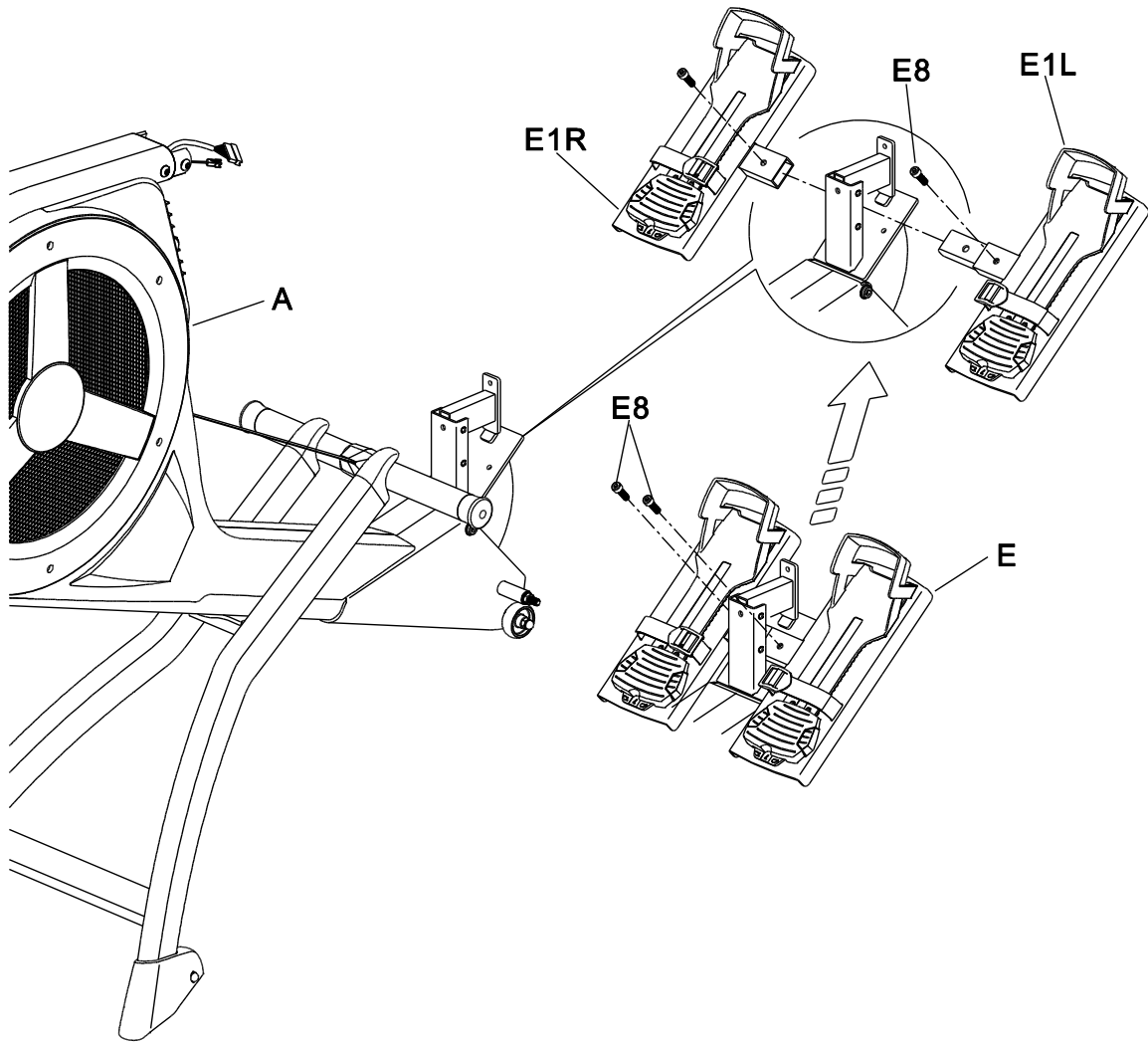
1b. Fäst huvudramen (A) mot det främre fotsetet (C) med insexskruvar (A12) och brickor (A7) som tagits bort i föregående steg.



Steg 2:

2a. Montera spaken (A13) mot det främre fotsetet (C).

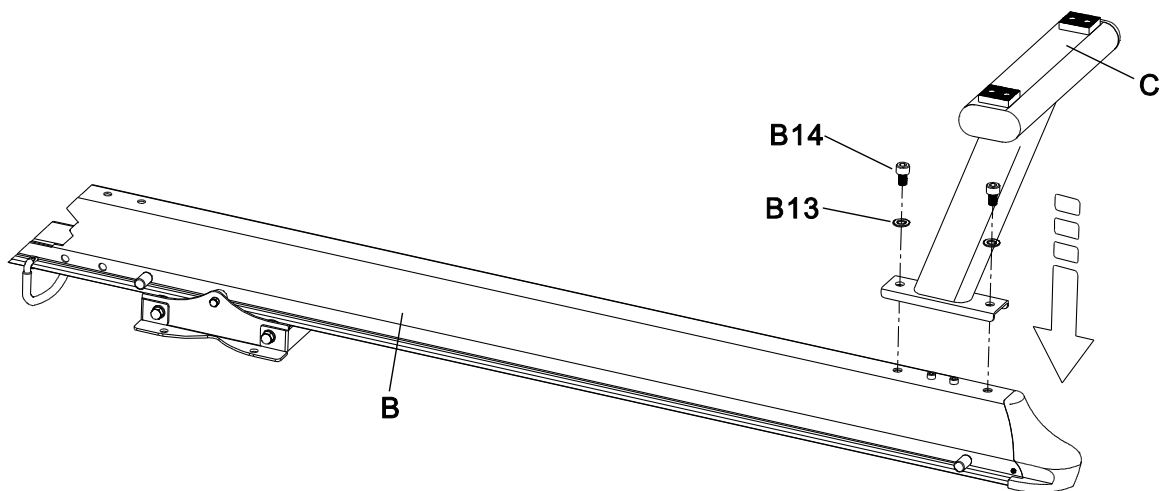
2b. Ta bort insexskruvarna (B4) och de platta brickorna (B12) från huvudramen (A).



Steg 3:

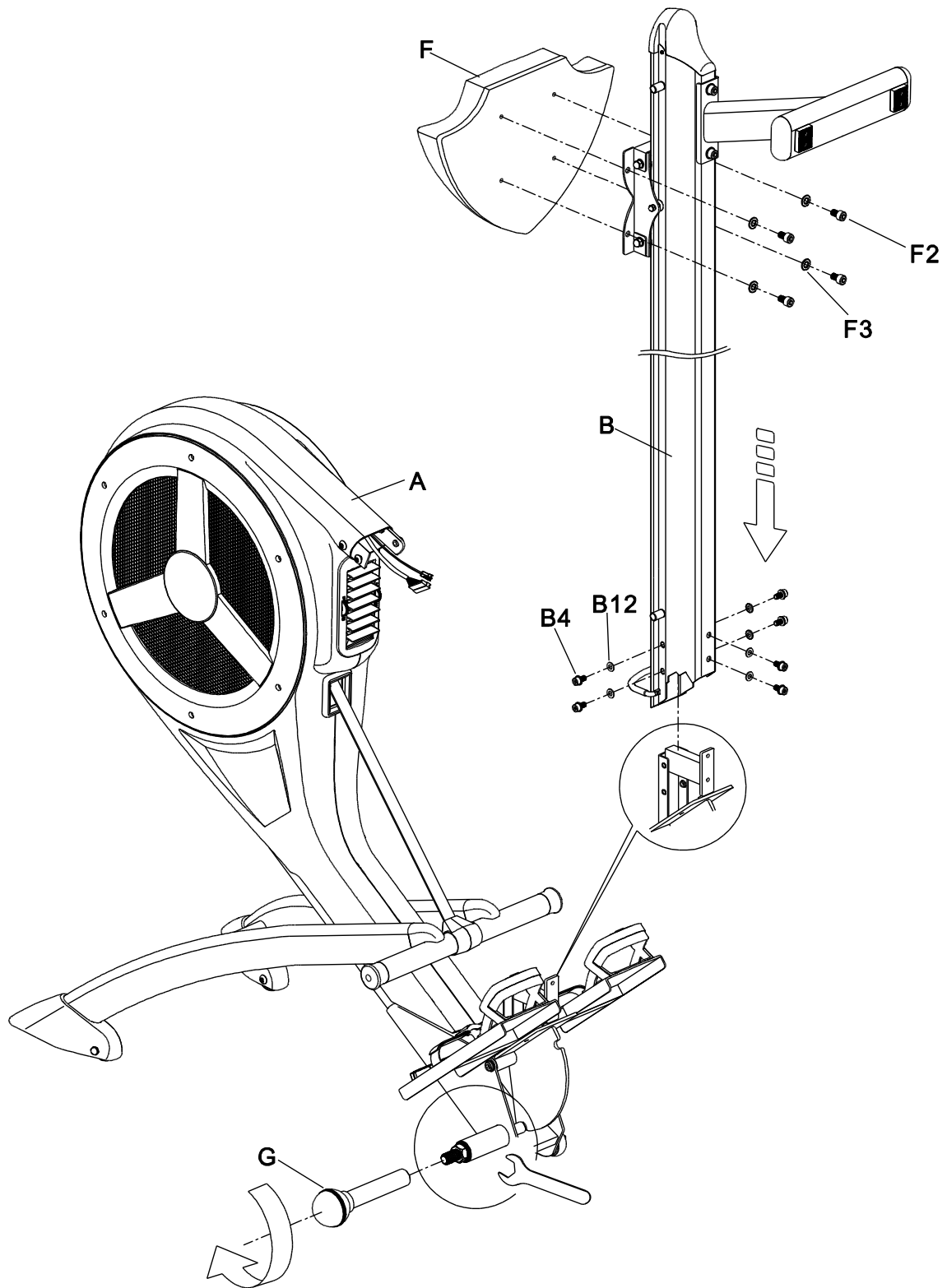
3a. Ta bort insexskruvarna (E8) från pedalet (E) och dela på de två pedalerna (E1L och E1R).

3b. För de två pedalerna (E1L och E1R) genom huvudramen (A). Montera de båda pedalerna på huvudramen med insexskruvarna som togs bort i föregående steg.



Steg 4:

Ta bort insexskruvarna (B14) och de platta brickorna (B13) från aluminiumskenan (B). Montera det bakre fotsetet (C) mot aluminiumskenan (B) med insexskruvarna.

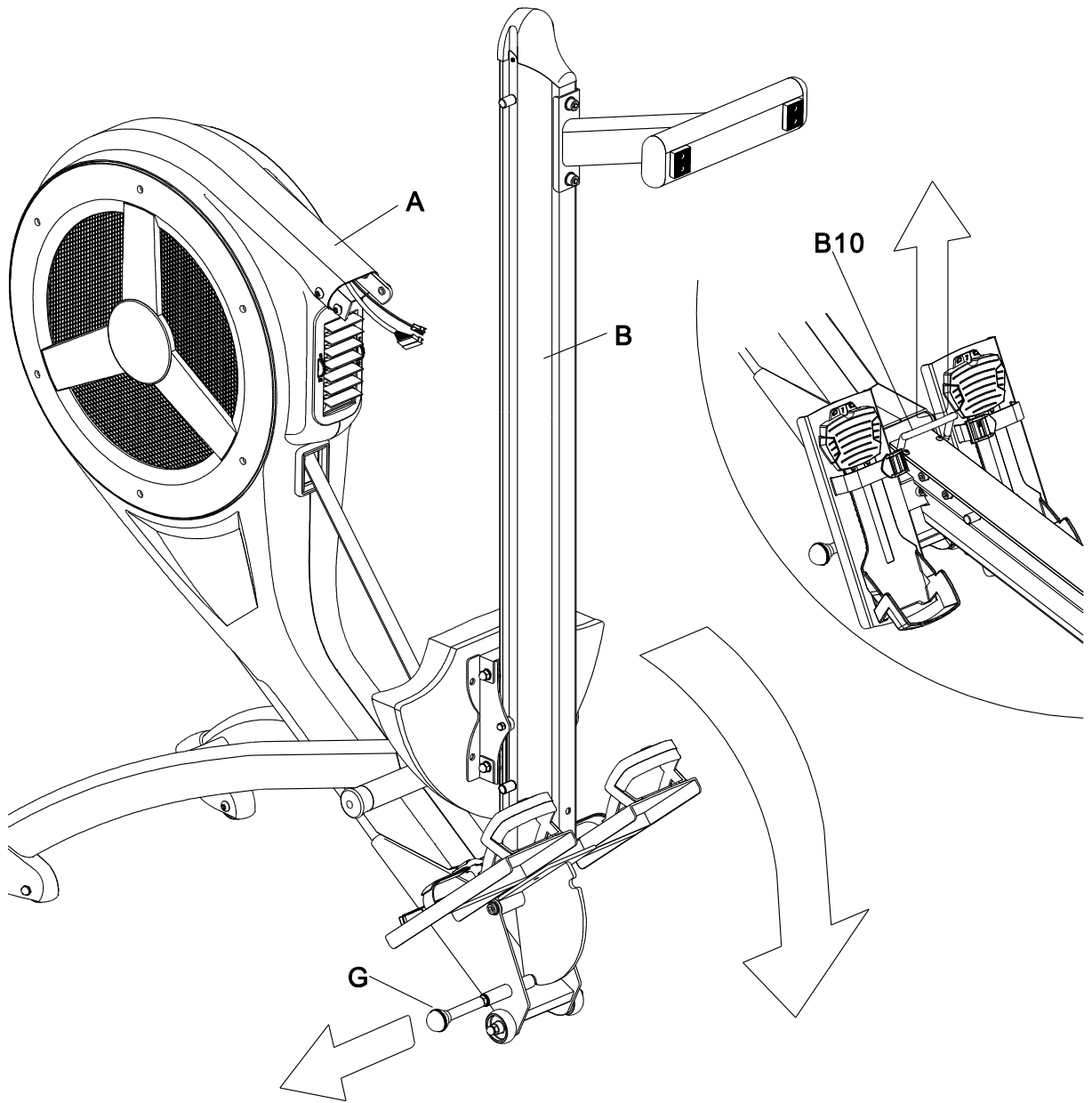


Steg 5:

5a. För in aluminiumskenan (B) i huvudramen (A) och spänna fast ordentligt med insexskruvarna (B4) och de platta brickorna (B12) som togs bort i steg 2b.

5b. Ta bort insexskruvarna (F2) och de platta brickorna (F3) från sitsen (F) och montera sitsen (F) mot aluminiumskenan (B) med insexskruvarna och de platta brickorna som du just tog bort.

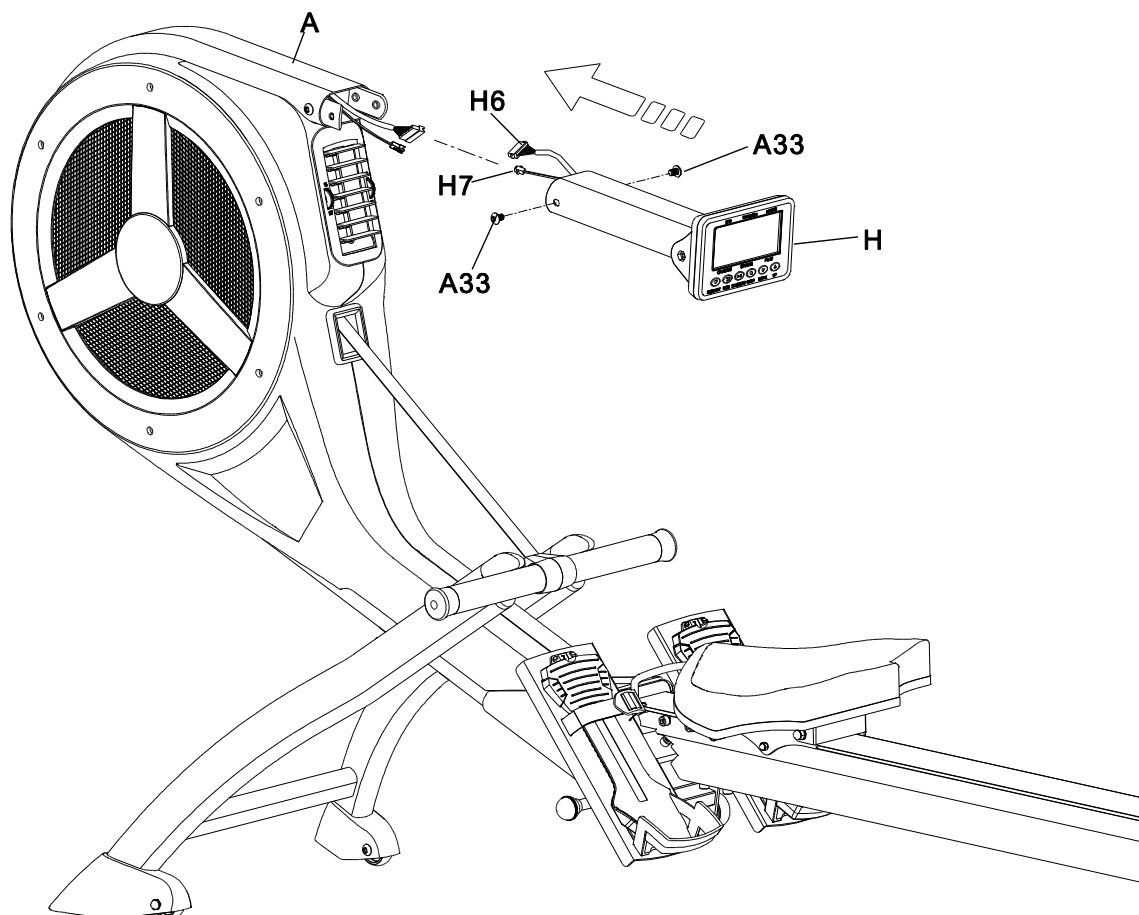
5c. Lås staget (G2) mot huvudramen (A) med det medföljande verktyget.



Steg 6:

Håll aluminiumskenan (B) och dra försiktigt i staget (G) för att frigöra aluminiumskenan (B). Håll ut staget (G2) helt tills aluminiumskenan vilar mot golvet. Lyft skenspaken (B10) tills det hörs ett "klick". Nu kan du börja använda maskinen.

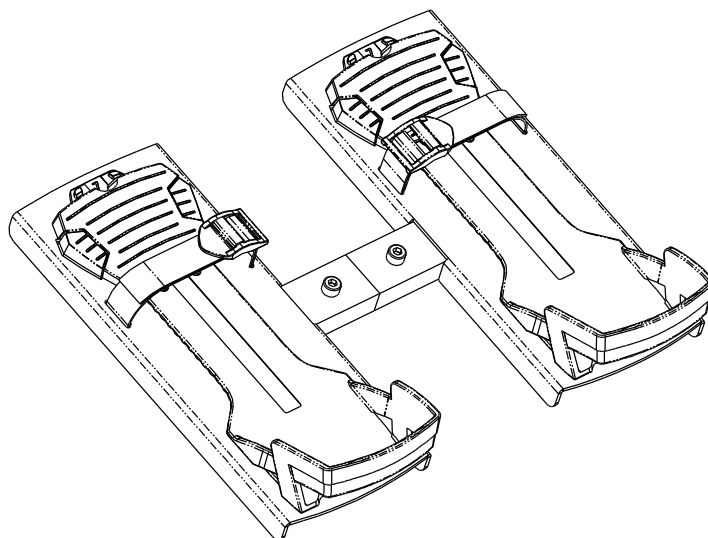
Lyft aluminiumskenan (B) genom att först dra i staget (G) och därefter lyfta aluminiumskenan tills det hörs ett "klick". Kontrollera att staget sitter ordentligt på plats. När aluminiumskenan lyfts upp kan man försiktigt flytta maskinen genom att ta tag i skenan.



Steg 7:

7a. Ta bort insexskruven (A33) från huvudramen (A). Anslut 12-stifts (H6) och 3-stifts adapterkablarna (H7) till sensorkabeln på huvudramen.

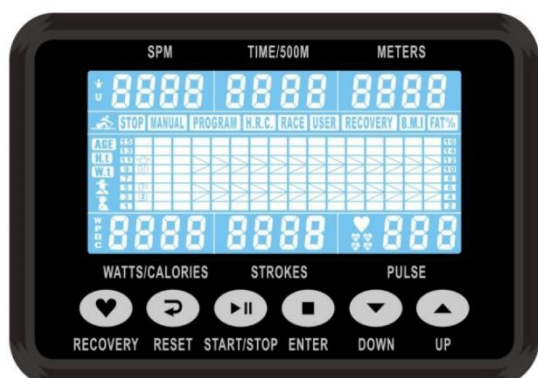
7b. Montera datorfästet (H) på huvudramen (A) med insexskruven (A33) som just tagits bort.



Steg 8:

Tryck på pedalknapparna för att justera pedalerna efter behov.

DATOR



SKÄRMFUNKTIONER:

Namn:	Beskrivning:
SPM	Drag per minut
	Skala: 0 – 999
TIME/500M	Träningstid
	Skala: 00:00 – 99:00
	Skrollar med sex sekunders intervall. Datorn visar den tid du behöver för att ro 500 meter, baserat på aktuell hastighet.
METER	Sträcka som du har rott
	Skala: 0 – 99999
CALORIES	Antal kalorier som förbränts under passet
	Skala: 0 – 9999
STROKES	Antal fullförda drag
	Skala: 0 – 9999
	Skrollar med sex sekunders intervall, tillsammans med TOTAL STROKE. Värdet för TOTAL STROKE nollställs varje gång adaptorn stängs av.
PULSE	Pulsen visas i slag per minut (BPM) under passet.
	Skala: 0-30 – 240

KNAPPFUNKTIONER:

Namn:	Beskrivning:
UP (upp)	Val av inställning
	Ökar motståndsnivån
DOWN (ner)	Val av inställning
	Sänker motståndsnivån
ENTER	Bekräftar inställning eller val
RESET (återställning)	Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn.
	Nollställer inställningsvärde
	Går tillbaka till huvudmenyn när träningspasset är över.
START/STOP (start/stopp)	Startar och stoppar träningspasset.
RECOVERY (återställning)	Testar återhämtning.

DRIFT

När du ansluter el-kabeln aktiveras datorn och alla segment på skärmen tänds under två sekunder. Du blir ombedd att ställa in tid och datum.

Om datorn inte tar emot några signaler, från knappar eller drag, på tio minuter försätts den i viloläge. Tid, datum och temperatur visas på skärmen.



Manuellt läge:

1. Tryck på START från huvudmenyn för att starta ett manuellt träningspass.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja MANUAL, tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målvärden för RESISTANCE LEVEL (motstånd), TIME eller METER (tid eller distans), STROKES (drag), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls). Tryck på ENTER för att bekräfta. Tid och distans kan inte förhandsinställas samtidigt.
4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
5. När målvärdet räknat ner till 0 indikeras detta med ljud och därefter stoppar displayen.
6. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

Program:

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja PROGRAM. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja profil (P1 - P12) och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målvärden för RESISTANCE LEVEL (motstånd), TIME eller METER (tid eller distans), STROKES (drag), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls). Tryck på ENTER för att bekräfta. Tid och distans kan inte förhandsinställas samtidigt.
4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
5. När målvärdet räknat ner till 0 indikeras detta med ljud och därefter stoppar displayen.
6. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

HRC-läge (puls):

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja HRC-läge. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in AGE (ålder). Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på UP eller DOWN för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TARGET (målvärde) Standardvärde: 100 bpm)).
4. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målvärden för TIME eller METER (tid eller distans), STROKES (drag), CALORIES (kalorier). Tryck på ENTER för att bekräfta. Tid och distans kan inte förhandsinställas samtidigt.
5. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset.
6. När målvärdet räknat ner till 0 indikeras detta med ljud och därefter stoppar displayen.
7. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

Race-läge (tävling):

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja RACE (tävling). Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja förhandsinställd utmaning och tryck därefter på ENTER för att bekräfta. Totalnivå = 15, L1=1:00 TIME/500M, L15 = 8:00, TIME/500M, standardökning per nivå: 0:30 TIME/500M, standarddistans: 500 meter)
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Datorn kommer att stanna och utse en vinnare när endera användaren eller den virtuella motståndaren kommit i mål.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

USER-läge (användare):

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja USER (användare). Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motstånd för respektive segment och tryck därefter på ENTER för att gå till nästa segment. (Det finns totalt 16 segment).
3. Håll knappen MODE intryckt för att avsluta eller för att lämna inställningsläget.
4. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målvärden för TIME eller METER (tid eller distans), STROKES (drag), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls). Tryck på ENTER för att bekräfta. Tid och distans kan inte förhandsinställas samtidigt.
5. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
6. När målvärdet räknat ner till 0 indikeras detta med ljud och därefter stoppar displayen.
7. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

RECOVERY (återhämtning):

1. För att använda denna funktion måste man använda pulsbalte. Tryck på RECOVERY (återställning) när användarens puls visas på displayen.
2. En klocka räknar ner från 60 sekunder.

F1.0	=	Fantastisk
F1.0 – F1.9	=	Mycket bra
F2.0 – F2.9	=	Bra
F3.0 – F3.9	=	OK
F4.0 – F5.9	=	Under under genomsnitt
F6.0	=	Dålig

Felsökning:

Om felmeddelandet E-2 visas innebär det att du ska kontrollera att alla kablar är anslutna och fria från skador.

RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

1. Kontrollera regelbundet att alla delar rör sig jämnt. Smörj delarna för att förbättra delarnas rörelse, gäller ej handtaget.
2. Torka av maskinen regelbundet och håll den ren. Använd en lätt fuktad handduk på plastdelarna och en torr handduk på metalldelarna.
3. Använd inte maskinen i fuktiga miljöer, det kan skada datorn och motorn.
4. Tänk på att maskinens säkerhet endast kan bibehållas om den kontrolleras regelbundet så det inte finns skador eller slitage.
5. Var extra uppmärksam på de komponenter som är mest utsatta för slitage – t.ex. skruvar, muttrar, brickor och kopplingar.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.