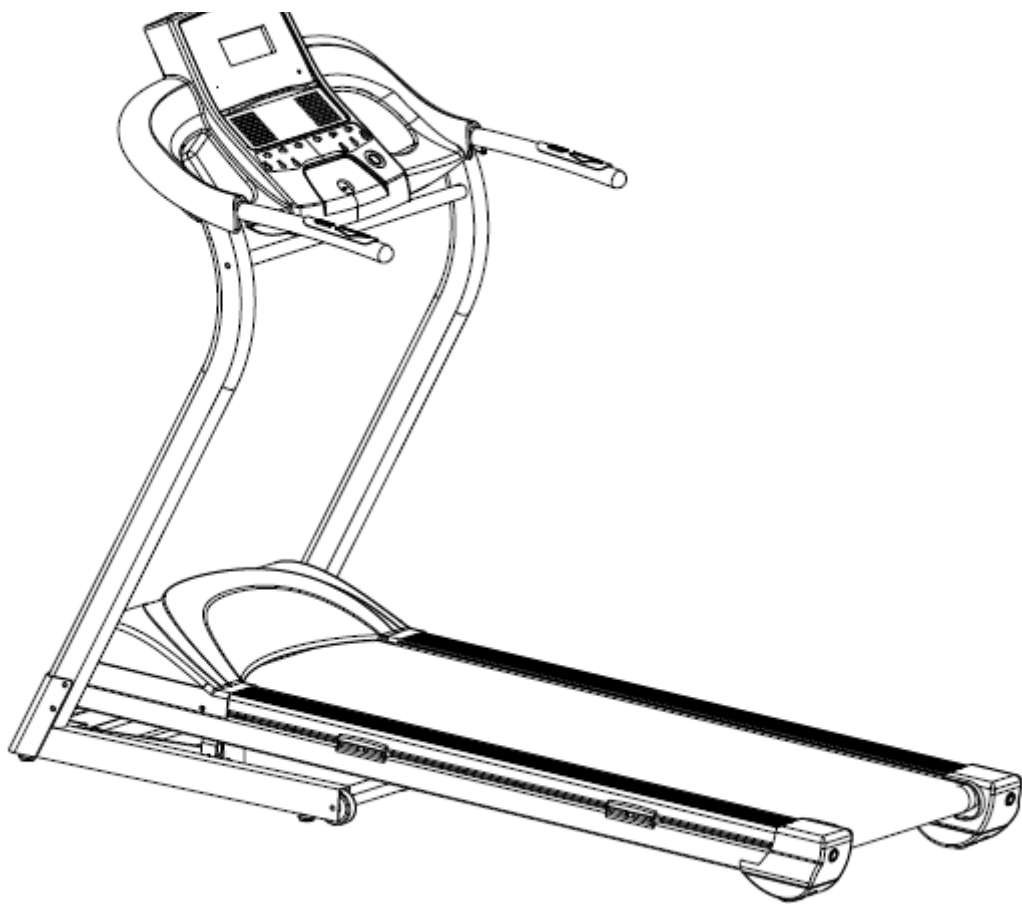


EXERFIT

Användarmanual for Exerfit 460 Runner



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
MONTERING	4
Smådelar	4
INSTÄLLNING AV TRÄNINGSPREPARATET	8
BEHANDLING AV TRÄNINGSPREPARATET	9
FELSÖKING	14
UNDERHÅLL	15
VIKTIGT	16
ÖVERSIKTSDIAGRAM	17
LISTA ÖVER DELAR	18
Allmänna träningsråd	21
VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE	24
BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:	24

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Detta träningsredskap är utvecklat med tanke på säkerhet. Vi ber dig ändå att beakta några säkerhetsföreskrifter. Du rekommenderas att läsa igenom hela denna bruksanvisning innan du monterar ihop och börjar använda träningsredskapet.

Håll husdjur borta från träningsredskapet. Barn bör inte ha tillgång till träningsredskapet utan uppsyn.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet

Om du drabbas av yrsel, illamående eller andra fysiska symptom, ska du genast avbryta träningen och kontakta din läkare

Placera träningsredskapet på en rent och stabilt underlag. Använd inte träningsredskapet utomhus eller nära vatten. Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget. Det ska vara minst en halv meter mellan träningsredskapet och väggar eller andra föremål.

Håll händerna borta från alla rörliga delar.

Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsredskapet. Bär inte löst sittande kläder som kan trassla in sig i träningsredskapets rörliga delar. Använd tränings skor.

Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.

Funktionshindrade personer bör endast använda träningsredskapet under uppsikt av en ansvarig person eller en läkare.

Värm upp ordentligt före träningspasset.

Använd inte träningsredskapet om det inte fungerar felfritt. Om strömsladden är skadad bör den bytas av en behörig elektriker.

Kontrollera att alla bultar och skruvar är ordentligt åtdragna.

Placera träningsredskapet nära ett eluttag. Du rekommenderas inte att använda förlängningssladd.

Anslut endast träningsredskapet till en jordad krets, som inte är kopplad till andra apparater.

Träningsredskapet ska anslutas till 220 - 240 V.

Koppla bort strömsladden innan du rengör eller underhåller träningsredskapet. Underhåll bör endast utföras av kvalificerade personer, om inget annat sagts av tillverkaren.

Inspektera träningsredskapet före varje träningspass och kontrollera att alla delar fungerar som de ska.

Träningsredskapet får inte förvaras eller användas utomhus eller i ett garage. Utsätt inte träningsredskapet för hög fuktighet eller direkt solljus.

Förvara säkerhetsnyckeln på ett säkert ställe. Låt inte barn få tillgång till träningsredskapet medan det är igång.

Innan du inleder ett nytt träningsprogram bör du rådfråga din läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal, eller har kända hälsoproblem.

Läs igenom instruktionerna i denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

MONTERING

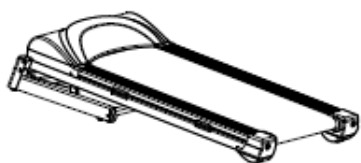
Läs igenom hela bruksanvisningen innan du monterar ihop träningsredskapet.

Ta bort allt förpackningsmaterial och lägg ut de individuella delarna på en öppen plats. Då får du bättre översikt och monteringen blir enklare. Kasta inte emballaget innan du är säker på att alla delar finns med.

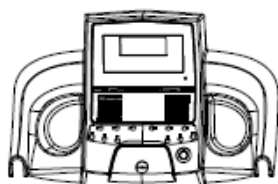
Montera träningsredskapet enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapet får endast monteras ihop av en vuxen. Det kan vara nödvändigt att vara två personer.

Kontrollera att delarna på bilden nedanför har levererats tillsammans med träningsredskapet. Om du saknar en eller flera delar, kontakta din återförsäljare.

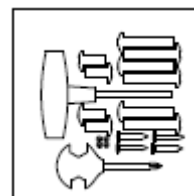


Huvudram



Konsol

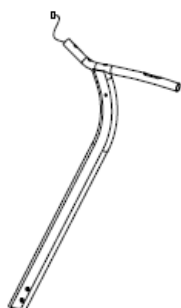
Bruksanvisning



Skrubar m.m.



Vänster stolpe



Höger stolpe

Bruksanvisning





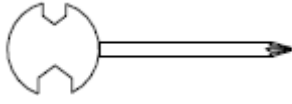



Smörjmedel

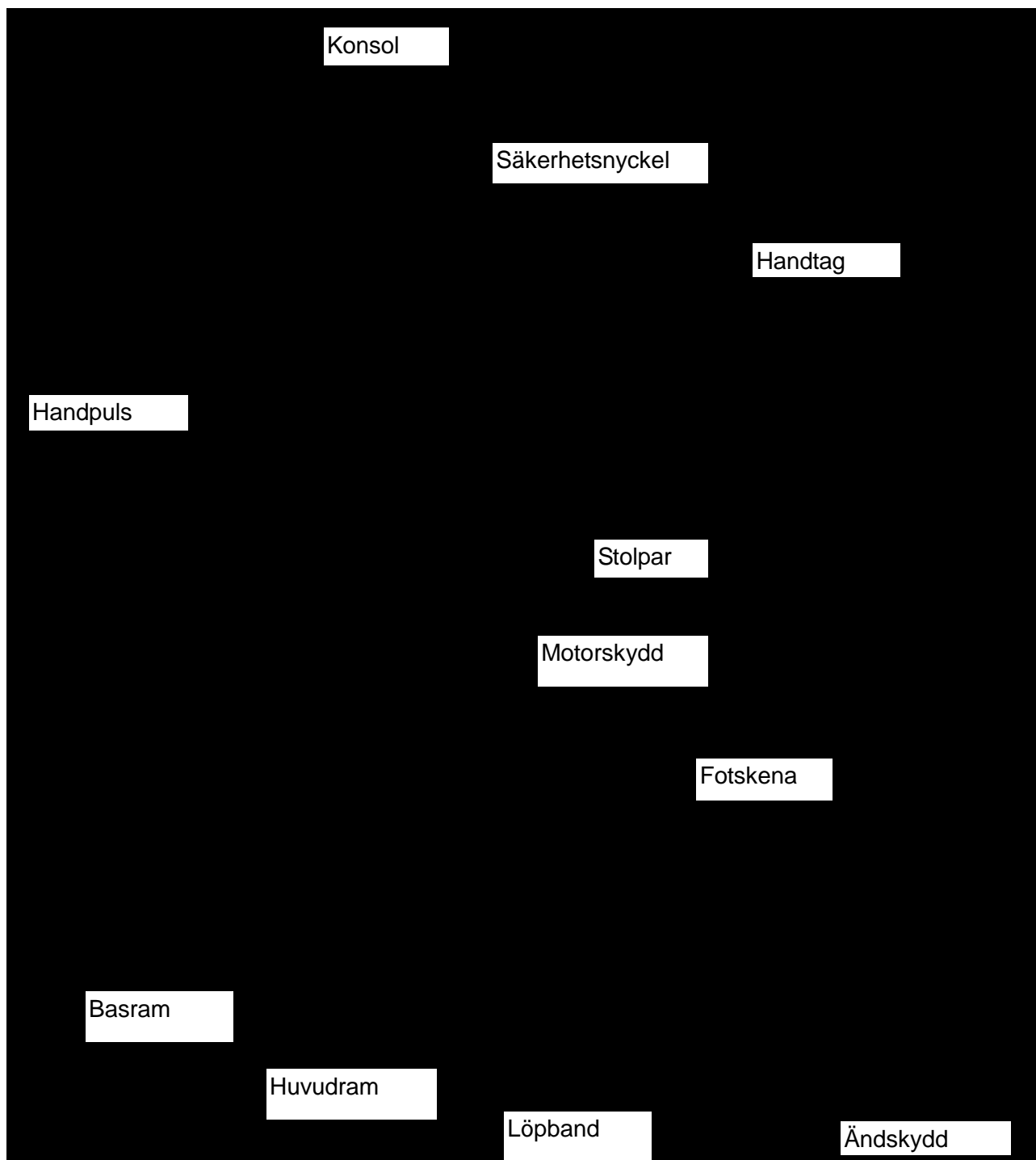


Säkerhetsnyckel

Smådelar

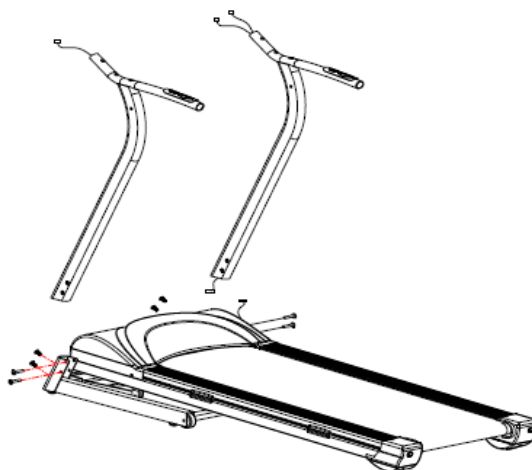
 <p>Insexskruv (M8*15) 4</p>	 <p>Insexnyckel 1</p>	 <p>Plan bricka ϕ5 4</p>
 <p>Krysskruv (ST4*25) 4</p>	 <p>Multidragare 1</p>	
 <p>Inreosexskruv (M8*45) 6</p>		

ÖVERSIKT

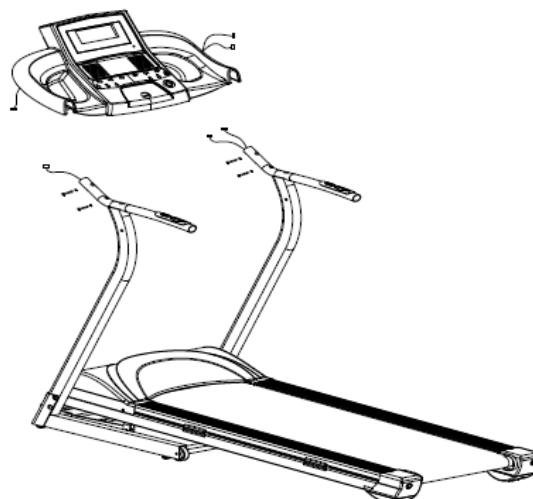


MONTERINGSINSTRUKTION

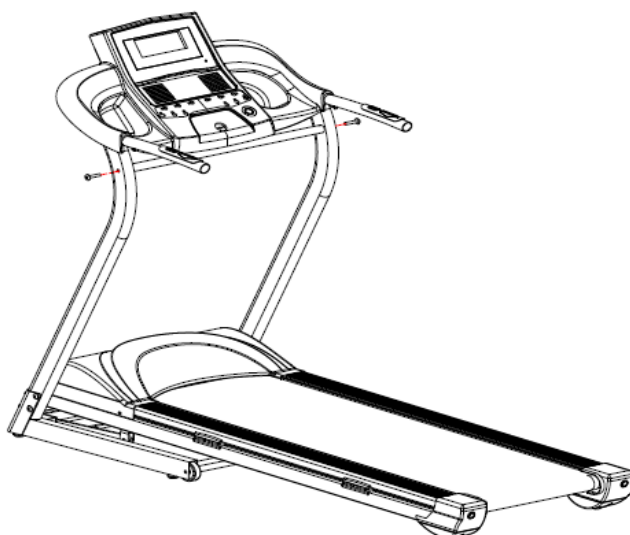
1. Ta bort förpackningsmaterialet och placera träningsredskapet på ett jämnt underlag. Använd fyra M8*45- och M8*15-skruvar för att fästa höger och vänster stolpe vid huvudramen. Häger stolpe innehåller signalsladden till displayen. Koppla ihop denna sladd med motsvarande sladd i huvudramen.



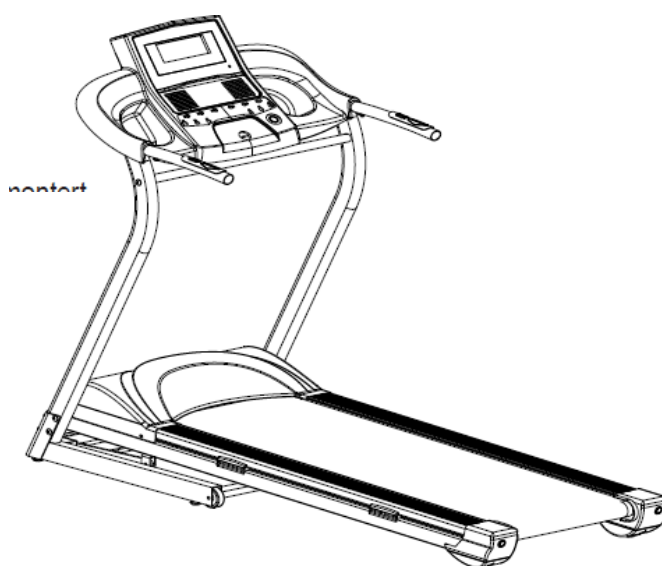
Använd fyra skruvar (st4*25) och § 5 plan bricka för att fästa datorkonsolen vid stolparna, och anslut signalsladd och pulssladdar i stolparna till motsvarande sladdar i konsolen.



Använd två skruvar (M8*45) för att fästa tvärstången mellan höger och vänster stolpe.



Spänn alla skruvar och kontrollera att allt är rätt monterat. Nu är monteringen klar.



INSTÄLLNING AV TRÄNINGSPREPARATET

Placering

För att träningen på träningsredskapet ska vara så behaglig som möjligt, kontrollera att det finns gott om plats runt träningsredskapet. Träningsredskapet är utvecklat för att kräva minsta möjliga plats.

- Placera inte träningsredskapet utomhus.
- Placera inte träningsredskapet nära vatten eller på ställen med hög fuktighet.
- Placera träningsredskapet så att strömsladden inte är i vägen för dig eller andra.
- Du rekommenderas starkt att placera en matta under träningsredskapet.
- Det ska vara cirka 1,5 meter fritt utrymme mellan träningsredskapet och väggar eller möbler.
- Det ska vara cirka 2 x 1 meter fritt utrymme bakom träningsredskapet.
- Det är viktigt att du placerar träningsredskapet på ett jämnt och horisontellt underlag.

Anslut strömsladden till en egen krets. Du får inte koppla träningsredskapet till samma krets som andra elektriska apparater som t.ex. dator eller TV.

START

Strömbrytare

Strömbrytaren sitter där strömsladden kommer ut baktill på motorskyddet. Sätt på den före användning.

Säkerhetsnyckel och klämma

Säkerhetsnyckeln är till för att bryta strömmen omedelbart om du skulle råka ramla. Träningsredskapet startar inte om inte säkerhetsnyckeln är på plats. När du har satt säkerhetsnyckeln i träningsredskapet, fäster du klämman vid dina kläder. Kontrollera om klämman sitter fast ordentligt genom att ta några steg bakåt. Om säkerhetsnyckeln dras ut ur träningsredskapet, sitter klämman rätt.

När du avslutar träningen bör du stoppa löpbandet med den röda stoppknappen. När löpbandet står stilla kan du dra ut säkerhetsnyckeln. Eftersom nyckeln är avsedd att vara ett nödstopp, kan det vara krångligt att ta ut nyckeln under normalt bruk.

Av- och påstigning

Håll i handtagen när du stiger av eller på träningsredskapet. Stå inte på löpbandet medan du startar det, utan placera hellre fötterna på fotskenorna vardera sidan av löpbandet. Ställ dig på löpbandet när det har börjat på röra sig med jämn, låg hastighet.

Under användning ska du alltid vara vänd åt rätt håll. Vänd dig inte om medan löpbandet fortfarande rör på sig. När du vill avsluta träningen trycker du på den röda knappen. Vänta tills löpbandet har stannat innan du kliver av.

BEHANDLING AV TRÄNINGSPREPARATET

Fälla ihop träningsredskapet

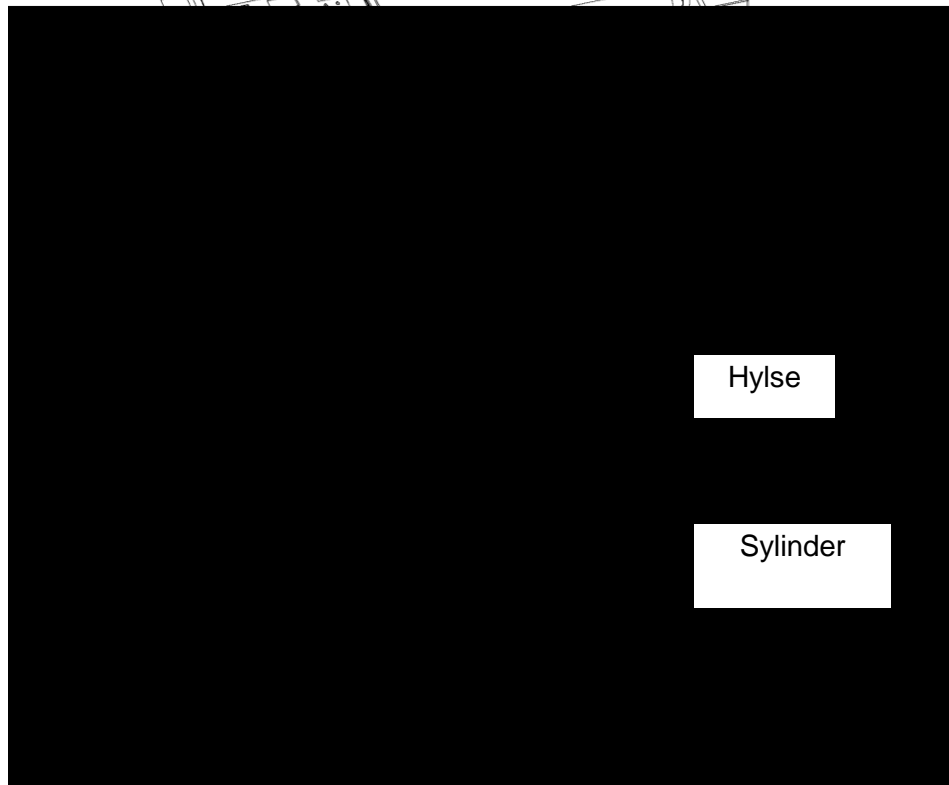
- A. Se till att hastigheten står på 0.
- B. Koppla bort strömmen och koppla bort strömsladden.
- C. Lyft upp ramen vertikalt så att cylindern låses på plats.
- D. Kontrollera att cylindern är låst på plats.

Fälla upp träningsredskapet

- E. Lägg en hand på handtaget, och använd den andra handen för att luta plattformen framåt.
- F. Placera en fot på mitten av cylindern för att frigöra den.
- G. Sänk försiktigt ner plattformen mot underlaget innan du släpper taget.

Flytta träningsredskapet

- H. Koppla bort strömmen och koppla bort strömsladden.
- I. Fäll ihop ramen enligt beskrivning ovan.
- J. Håll u handtagen med båda händer. Luta därefter försiktigt träningsredskapet mot dig, så att det vilar på transporthjulen. Flytta träningsredskapet till önskad position.



DATOR



Beskrivning av LCD-display och knappar

1. LCD-displayen kan visa följande information: TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (sträcka), CALORIE (kalorier), PULSE (puls), INCLINE (stigning) och SPEED/ INCLINE CHART (hastighets- och stigningsdiagram).

Du hittar följande funktionsknappar på datorn:

PROGRAM, MODE (programläge), START, STOP, SPEED+ (hastighetsökning), SPEED- (Hastighetssänkning), INCLINE+ (stigningsökning), INCLINE- (stigningssänkning), QUICK SPEED (förinställda hastighetsknappar): 4 och 12 samt QUICK INCLINE (förinställda stigningsknappar): 4 och 12.

Knappfunktioner:

- A. PROGRAM: När datorn befinner sig i läget STOP (stopp) kan du välja ett program genom att trycka upprepade gånger på denna knapp tills du hittar önskat program. Du kan välja mellan följande program: manuellt, förinställda program (P1 ~ P12), användarprogram (U1 ~ U3) samt ett fettförbränningsprogram.
- B. MODE (läge): När du tränar med det manuella programmet, kan du trycka upprepade gånger på denna knapp för att välja mellan olika lägen: Nedräkning, nedräkning av sträcka, nedräkning av kaloriförbränning.
- C. START: I stoppat läge kan du trycka på denna knapp för att starta löpbandet.
- D. STOP (stopp): Tryck på denna knapp för att stoppa träningsredskapet.
- E. SPEED+ (hastighetsökning): Tryck på denna knapp för att öka hastigheten på löpbandet. Skala: 1–16 km/t
- F. SPEED- (hastighetssänkning): Tryck på denna knapp för att minska hastigheten på löpbandet. Skala: 1–16 km/t
- G. QUICK SPEED (förinställda hastighetsknappar) 4 och 12 km/t: Tryck på en av dessa knappar för att ändra hastighet till det aktuella värdet.
- H. QUICK INCLINE (förinställda stigningsknappar) 4 och 12 %: Tryck på en av dessa knappar för att ändra stigning till det aktuella värdet.

Programinstruktion

1. Det manuella programmet har flera lägen: Nedräkning, nedräkning av sträcka, nedräkning av kaloriförbränning.
2. P1 ~ P12 är åtta förinställda program.
3. U1 ~ U3 är användarinställda program.
4. Träningsredskapet innehåller också ett fettförbränningsprogram.

Startinstruktion

1. Anslut säkerhetsnyckeln till datorn. Slå till strömbrytaren. Då hörs en signal och LCD-displayen lyser upp i två sekunder innan den automatiskt försätts i manuellt läge.
2. Tryck på START-knappen, och displayen räknar ner från fem och startar därefter motorn.

Manuellt läge

1. Så här öppnar du det manuella läget:
 1. Slå till strömbrytaren. Datorn försätts automatiskt i det manuella läget.
 2. I stoppat läge kan du komma till det manuella läget genom att trycka upprepade gånger på PROGRAM-knappen.
2. Det manuella programmet har tre funktioner: Tidsnedräkning, kalorinedräkning och nedräkning av sträcka:
 - A. Öppna det manuella läget. Alla parametrar visas.
 - B. I normalt manuellt läge kan du trycka på MODE för att öppna tidsnedräkningsläget. Detta indikeras med 30:00. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningsstid mellan 5:00 och 99:00 minuter.
 - C. I tidsläget kan du trycka på MODE för att öppna nedräkningsläget för sträcka. Detta indikeras med 1.00. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningssträcka mellan 1.00 och 99.00 kilometer.
 - D. I läget för sträcka kan du trycka på MODE för att öppna kalorinedräkningsläget. Detta indikeras med 50. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskat kalorivärde mellan 20 och 990 minuter.
3. Drift:
 - A. Starta motorn genom att trycka på START-knappen.
 - B. Justera hastighet genom att trycka på SPEED+ och SPEED-.
 - C. Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen.
 - D. Tryck på QUICK SPEED för att snabbt välja önskad hastighet.
 - E. Genom att dra ut säkerhetsnyckeln kan du stoppa motorn omedelbart. Datorn avger en signal.
 - F. När timern når 0, saktar löpbandet farten innan det stannar. Tryck på Start för att börja träna igen. TIME-fönstret räknar nu uppåt.
 - G. När distansmätaren når 0, saktar löpbandet farten innan det stannar. Tryck på Start för att börja träna igen. DISTANCE-fönstret räknar nu uppåt.
 - H. När kaloriräknaren når 0, saktar löpbandet farten innan det stannar. Tryck på Start för att börja träna igen. CALORIE-fönstret räknar nu uppåt.

Programläge

1. Du kan ställa in timern mellan 5 och 99 minuter. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ändra tidsinställningarna.
2. När du trycker på START-knappen, startar motorn och hastigheten justeras automatiskt efter ett programinställt värde.

3. När du trycker på STOP-knappen sänker motorn farten tills löpbandet stoppar.
4. Du justerar denna hastighet med knapparna SPEED+ och SPEED–.
5. När du trycker på QUICK SPEED kan du snabbt välja en förinställd hastighet.
6. När du trycker på QUICK INCLINE kan du snabbt välja en förinställd stigning.
7. Varje program är indelat i 10 lika långa segment.
8. Datorn avger en signal varje gång den byter segment.
9. När programmet är slutfört, sänker löpbandet farten och stoppar. Tryck en gång till på START för att fortsätta träningen.
10. Genom att dra ut säkerhetsnyckeln kan du stoppa motorn omedelbart. Datorn avger en signal.

Användardefinierat program

1. Tryck på PROGRAM tills du kommer till U1, U2 eller U3.
2. A. Tryck på MODE för att ställa in ett tidsvärde mellan 5:00 och 99:00.
B. Tryck en gång till på MODE för att ange värden för hastighet och stigning. Nu visar displayen hastighets- och stigningsdiagram. Detta program kan delas in i tio lika långa segment. Du kan ställa in önskad hastighet och stigning för varje segment med hjälp av SPEED+, SPEED–, INCLINE+ och INCLINE–. När du har ställt in värden för det sista segmentet, trycker du på START för att börja träna med detta program.

Säkerhetsnyckel

När säkerhetsnyckeln tas ut stoppar träningsredskapet. Träningsredskapet avger en signal och displayen visar en pil som pekar neråt.

Fettförbränningsprogram

- A. Tryck på PROGRAM tills du har valt BODY FAT (kroppsfett).
- B. SPEED/PROGRAM-displayen visar parametrarna. Tryck på MODE för att visa värdena. Dessa värden visas på PULSE/INCLINE-displayen. Tryck på + eller – för att ställa in dessa värden.
- C. Nu visas "F1" på skärmen. Detta betyder att du måste ange om du är man eller kvinna: F1 = Man. F2 = Kvinna. Tryck på + eller – för att välja.
- D. Tryck på MODE-knappen tills "F2" visas på skärmen. Detta betyder att du måste ange din ålder. Tryck på SPEED+ och SPEED– för att ange din ålder. Skalan är 1 – 100.
- E. Tryck på MODE-knappen tills "F3" visas på skärmen. Detta betyder att du måste ange din längd. Tryck på SPEED+ och SPEED– för att ange din längd. Skalan är 100 – 200 cm.
- F. Tryck på MODE-knappen tills "F4" visas på skärmen. Detta betyder att du måste ange din vikt. Tryck på SPEED+ och SPEED– för att ange din vikt. Skalan är 20 – 150 kg.
- G. Tryck på MODE-knappen tills "F5" visas på skärmen. Detta betyder kroppsfettfunktionen. Din fettprocent visas inom åtta sekunder efter att du placerat händerna sensorerna på handtaget.
- H. Kroppsfett under 18 = smal
Kroppsfett på 18 – 23 = normal
Kroppsfett på 23 – 28 = överviktig
Kroppsfett över 29 = mycket överviktig

Parameter

	0	Standard	Skala	Skala på display
Time (tid) - Min:Sek	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59
Speed (hastighet) - Km/t	0.0	-	-	1.0–16.0
Incline (stigning)	0	-	-	0–12.0
Distance (sträcka) - Km	0.00	1.0	1.0 – 99.0	0.0–99.9
Pulse (puls) - BPM	P	-	-	40–199
Calories (kalorier) - KCAL	0	50	20 – 990	0–999

8. Programtabell

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	SPEED (hastighet)	3.0	5.0	5.0	10.0	5.0	2.0	3.0	2.0	5.0	3.0
	INCLINE (stigning)	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	SPEED (hastighet)	1.0	7.0	1.0	7.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	2.0
	INCLINE (stigning)	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	SPEED (hastighet)	5.0	9.0	4.0	8.0	10.0	12.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	INCLINE (stigning)	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0 i
P4	SPEED (hastighet)	3.0	6.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	5.0	2.0
	INCLINE (stigning)	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0'
P5	SPEED (hastighet)	2.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	3.0	12.0	2.0
	INCLINE (stigning)	0	2	3	6	4	2	1	0	1	0'
P6	SPEED (hastighet)	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINE (stigning)	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0 g
P7	SPEED (hastighet)	4.0	7.0	9.0	4.0	4.0	12.0	4.0	8.0	4.0	2.0
	INCLINE (stigning)	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	SPEED (hastighet)	2.0	6.0	6.0	6.0	12.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
	INCLINE (stigning)	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	SPEED (hastighet)	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	12.0	2.0	2.0	3.0
	INCLINE (stigning)	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0'
P10	SPEED (hastighet)	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	3.0	3.0
	INCLINE (stigning)	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	SPEED (hastighet)	4.0	5.0	7.0	9.0	6.0	9.0	6.0	10.0	7.0	3.0
	INCLINE (stigning)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	SPEED (hastighet)	4.0	7.0	10.0	8.0	12.0	6.0	6.0	12.0	12.0	6.0
	INCLINE (stigning)	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0

FELSÖKING

Problem	Orsak	Lösning
Träningsredskapet startar inte	1. Träningsredskapet är inte inkopplat	Anslut strömsladden
	2. Säkerhetsnyckeln sitter inte på plats	Anslut säkerhetsnyckeln
	3. Signalfel	Kontrollera sladdar och kopplingar
	4. Strömbrytaren är frånslagen	Sätt på strömbrytaren
	5. Säkring har gått	Bytt sikring
Löpbandet går inte tillräckligt snabbt	1. Otillräcklig smörjning	Smörj
	2. Löpbandet är för spänt	Lossa löpbandet
Löpbandet glappar	1. Löpbandet är för löst	Spänn löpbandet
	2. Drivremmen är för lös	Spänn drivremmen
Systemet fungerar inte	1. Ingen strömtillförsel	Anslut strömsladd oցeller slå nå strömbrytare
	2. Säkerhetsnyckeln sitter inte på plats	Anslut säkerhetsnyckeln
	3. Datorn fungerar inte	Kontrollera sladdar och kopplingar
Träningsredskapet stoppar under användning	Säkerhetsnyckeln är utdragen	Anslut säkerhetsnyckeln igen
	Fel på träningsredskap	Kontakta service
Träningsredskapet fungerar inte	Fel på sladd	Byt sladd
E01	Fel på dator- och kontrollenhetssladd	Koppla sladden rätt
E02	Kontrollenheten kontrollerar inte motorens strömstyrka	Kontrollera att sladden är rätt kopplad
E03	Forstyrrelse i sensorsignalet	Kontrollera att sensorn är rätt monterad
		Kontrollera att sladden är rätt kopplad
E05	Överbelastning	Justera motorn och starta om
Ingen information visas på skärmen	Datorn har inte registrerat säkerhetsnyckeln	Kontrollera om magneten sitter rätt

UNDERHÅLL

Justering av löpband

Löpbandet måste troligen justeras de första veckorna som träningsredskapet används. Alla löpband är korrekt justerade före leverans, men löpband kan tänjas under användning. Detta är normalt medan löpbandet vänjer sig vid att användas.

Spänning av löpband

1. Använd en 8 mm skiftnyckel för att späna vänster motståndsbult ett kvarts varv medsols.
2. Använd en 8 mm skiftnyckel för att späna höger motståndsbult ett kvarts varv medsols. Spänn bultarna lika långt åt samma håll så att löpbandet är centrerat.
3. Upprepa dessa steg tills löpbandet är tillräckligt spänt. Kontrollera att du inte spänner löpbandet för hårt, eftersom det kan skada valsarna och orsaka oljud.

Lossa löpband

1. Använd en 8 mm skiftnyckel för att lossa vänster motståndsbult ett kvarts varv motsols.
2. Använd en 8 mm skiftnyckel för att lossa höger motståndsbult ett kvarts varv motsols. Lossa bultarna lika långt åt samma håll så att löpbandet är centrerat.
3. Upprepa dessa steg tills löpbandet är tillräckligt löst.

När du använder träningsredskapet kan det hända att du sparkar ifrån mer med den ena foten än den andra. Detta kan leda till att löpbandet efterhand justeras mot en av sidorna. Träningsredskapet är utvecklat för att löpbandet ska centrera sig självt om det går en tid utan att någon använder träningsredskapet. Om löpbandet blir ocentrerat, måste du justera detta manuellt.

Starta träningsredskapet utan att någon står på löpbandet. Justera hastigheten till 6 km/t.

Om löpbandet är justerat för långt åt vänster:

1. Skruva vänster vals bult ett kvarts varv medsols.
2. Skruva höger vals bult ett kvarts varv motsols.

Om löpbandet är justerat för långt åt höger:

1. Skruva höger vals bult ett kvarts varv medsols.
2. Skruva vänster vals bult ett kvarts varv motsols.

När du har centrerat löpbandet, öka hastigheten till 16km/t och kontrollera att löpbandet förblir centrerat och att det går jämnt och problemfritt. Upprepa stegen ovan vid behov. Om löpbandet ändå inte förblir centrerat, kan det vara ett tecken på att löpbandet är för löst.



Smörjning av löpunderlag

Träningsredskapet smörjs på fabriken. För att bibehålla optimal prestanda bör du ändå smörja löpunderlaget med jämna mellanrum. Oftast behöver du inte smörja löpbandet förrän efter ett år, eller när träningsredskapet har använts i totalt 500 timmar. Du bör själv bedöma hur ofta träningsredskapet ska smörjas, beroende på hur ofta och intensivt du använder det.

Du kontrollerar smörjningsnivån genom att lyfta löpbandet och sticka in handen så långt in mot mitten av bandet som du kan. Om du får smörjmedel på din hand, behöver du inte smörja underlaget ännu. Om underlaget känns torrt och du inte får smörjmedel på handen, bör du smörja det.

1. Stoppa löpbandet så att sömmen befinner sig överst och nära mitten av löpunderlaget.
2. Anslut munstycket på sprejsmörjkannan.
3. Lyft löpbandet.
4. Positionera munstycket mellan löpbandet och underlaget, cirka 20 cm från främre delen av träningsredskapet.
5. Smörj framifrån och bakåt på träningsredskapet, på båda sidor. Försök att spreja så långt in mot mitten som möjligt. Sprejtiden bör vara cirka tre sekunder per sida.
6. Låt smörjmedlet sjunka in i löpbandet i en minut innan du startar träningsredskapet.

Rengöring

Du förlänger träningsredskapets livstid genom att rengöra det. Koppla alltid bort strömssladden innan du rengör träningsredskapet.

Efter varje träningspass: Använd en mjuk, fuktig trasa för att torka bort svett från träningsredskapet.

Varje vecka: Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget. Det rekommenderas att denna matta rengörs en gång i veckan.

Använd inte lösningsmedel för att rengöra träningsredskapet.

Låt ingen vätska komma nära datorn. Utsätt inte datorn för direkt solljus.

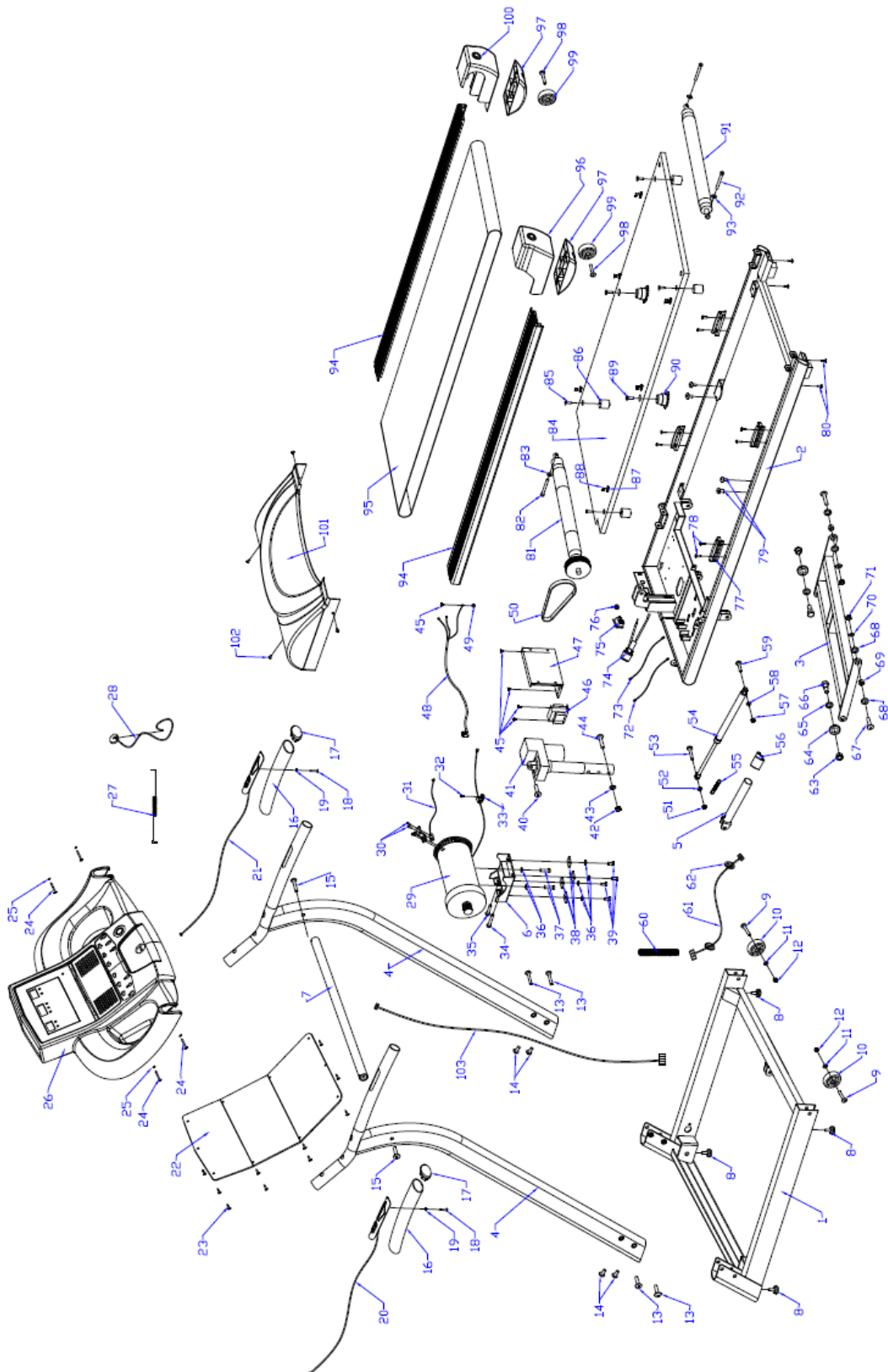
Förvaring

Förvara träningsredskapet på en ren och torr plats. Kontrollera att strömbrytaren är frånslagen och att sladden är urkopplad när träningsredskapet inte används.

VIKTIGT

- Detta träningsredskap är endast avsett för hemmabruk. Använd inte träningsredskapet i ett kommersiellt, medicinskt eller institutionellt sammanhang.
- Rådfråga din läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal, eller har kända hälsoproblem. Din läkare kan hjälpa dig att utforma det träningsprogram som passar dig bäst.
- Läs noga igenom hela denna bruksanvisning, inklusive träningsråden i slutet. Om du drabbas av smärta, yrsel eller annat obehag, avbryt träningen omedelbart. Om obehaget håller i sig bör du rådfråga din läkare.
- Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Den är endast avsett att vara informativ och att visa din genomsnittliga hjärtrytm. På grund av olika faktorer kan inte ett exakt resultat utlovas.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



LISTA ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT
1	Basram	1
2	Huvudram	1
3	Stigningsram	1
4	Stolpe	2
5	Svängstolpe	1
6	Motorfäste	1
7	Tvärstång	1
8	Fotskruv	4
9	Inre insexbult, M8*40	2
10	Hjul, $\phi 62^* \phi 8.0^* T22$	2
11	Plan bricka, $\phi 8^* \phi 16$	2
12	Insexmutter, M8	2
13	Inre insexbult, M8*45	4
14	Inre insexbult, M8*15	4
15	Inre insexbult, M8*45	2
16	Skumgummigrepp	2
17	Ändhätta	2
18	Bult, ST4*25	2
19	Plan bricka, $\phi 4$	2
20	Handpuls/stigningskontroll med sladd	1
21	Handpuls/hastighetskontroll med sladd	1
22	Bakre skydd, dator	1
23	Kryssbult, ST4*12	10
24	Kryssbult, ST4*25	4
25	Plan bricka, $\phi 8^* \phi 16$	4
26	Dator	1
27	MP3-sladd (valfri)	1
28	Säkerhetsnyckel	1
29	Motor	1
30	Kryssbult, ST3*8	2
31	Ljussensor	1
32	Kryssbult, M4*10	1
33	Sladdhållare	1
34	Insexbult, M8*40	1
35	Insexbult, M8*40	1
NR	BESKRIVNING	ANT
36	Plan bricka, $\phi 8^* \phi 16$	6
37	Inre insexbult, M8*30	2

NR	BESKRIVNING	ANT
38	Kvadratisk dyna	4
39	Inre insexbult, M8*15	4
40	Inre insexbult, M10*35	1
41	Stigningsmotor	1
42	Insexmutter, M10	1
43	Plan bricka, ϕ 10	1
44	Inre insexbult, M10*60	1
45	Kryssbult, M4*10	4
46	Omvandlare	1
47	Kontrollenhet	1
48	Strömsladd	1
49	Rund bricka, ϕ 5	1
50	Rem, 170PJ6	1
51	Insexmutter, M8	1
52	Plan bricka, ϕ 8*16	1
53	Inre insexbult, M8*40	1
54	Gasfjäder	1
55	Fjäder	1
56	Rund hätta	1
57	Insexmutter, M8	1
58	Plan bricka, ϕ 8* ϕ 16	1
59	Inre insexbult, M8*30	1
60	Sladdskydd	1
61	Sladd (III)	1
62	Ledningskapsel	2
63	Mutter, ϕ 24* ϕ 19*14	2
64	Plastgenomföring, ϕ 26* ϕ 20*5	2
65	Plan bricka, ϕ 14	2
66	Insexbult, M12*35*19	2
67	Inre insexbult, M10*35	2
68	Plastgenomföring, ϕ 25* ϕ 18*3.0	4
69	Mutter, ϕ 17*10*12	2
70	Plan bricka, ϕ 10	2
71	Insexmutter, M10	2
72	Röd sladd	1
23	Svart sladd	1
74	Säkringshållare	1
75	Brytare	1
76	Mutter	1
77	Dyna	4
78	Kryssbult, ST4*15	8
79	Inre insexbult, M6*8	4
80	Kryssbult, ST4*16	4
81	Främre vals	1

NR	BESKRIVNING	ANT
82	Inre insexbult, M8*75	1
83	Plan bricka, $\phi 25^* \phi 16^* \phi 8$	1
84	Löpunderlag	1
85	Kryssbult, M6*25	6
86	Dyna, $\phi 30^* M6$	4
87	T-skena	6
88	Kryssbult, ST4*15	12
89	Kryssbult, M8*25	6
90	Dyna med hållare	2
91	Bakre vals	1
92	Inre insexbult, M8*75	2
93	Plan bricka, $\phi 8^* \phi 16$	2
94	Fotskena	2
95	Löpband	1
96	Bakre vänster skydd	1
97	Bakre skyddsfoot	2
98	Inre insexbult, M8*30	2
99	Hjul, $\phi 46$	2
100	Bakre höger skydd	1
101	Motorskydd	1
102	Kryssbult, M5*10	4
103	Sladd (II)	1

Allmänna träningsråd

Starta träningsprogrammet försiktigt: en övning varannan dag. Öka träningsdosen varje vecka. Börja med korta träningsperioder, och öka regelbundet. Ställ inte upp orealistiska mål. Utöver den träning du gör på detta träningsredskap bör du även träna annat som t.ex. simning, dans och cykling.

Värm upp ordentligt före varje träningspass. Uppvärmningen ska innehålla minst fem minuters stretching av muskler för att förhindra sträckningsskador.

Kontrollera din puls regelbundet. Om du inte har någon mätare för att kontrollera pulsen, fråga din läkare om hur du kan få veta din hjärtrytm. Bestäm vilken träningsintensitet och -mängd som passar dig bäst. Tänk även på din ålder och konditionsnivå. Tabellen på nästa sida kan ge dig en referenspunkt som kan hjälpa dig med detta.

Andas lugnt och regelbundet under träningen.

Drick mycket vatten under träningen. Du rekommenderas att dricka mellan två och tre liter vatten per dag. Ditt vattenbehov ökar avsevärt med fysisk träning.

Klä dig i lätta och bekväma kläder samt bra tränings skor under träningen. Bär inte löst sittande kläder som kan trassla in sig i träningsredskapets rörliga delar.

En översikt över hur din hjärtrytm bör ligga under träning:

Ålder	Idealisk träningspuls (50 – 75 % av maxpuls)	Maxpuls (100 %)
20 år	100–150	200
25 år	98–146	195
30 år	95–142	190
35 år	93–138	185
40 år	90–135	180
45 år	88–131	175
50 år	85–127	170
55 år	83–123	165
60 år	80–120	160
65 år	78–116	155
70 år	75–113	150

Uppvärmningsövningar

Börja alltid ditt träningspass med att värma upp, och avsluta alltid med att trappa ner innan du stretchar. På de följande sidorna hittar du några övningar som det rekommenderas att du utför både före och efter träningspasset.

Nackövning

Böj huvudet åt höger tills du känner att det tar emot. Sänk sakta huvudet ner mot bröstkorgen innan du böjer huvudet åt vänster. Upprepa denna övning flera gånger.



Axelövning

Lyft vänster och höger axel varannan gång, eller lyft båda axlar samtidigt.



Armsträckningsövning

Sträck upp höger och vänster arm varannan gång mot taket tills du känner att det tänjs i höger och vänster sida. Upprepa denna övning flera gånger.



Övre lår

Stöd dig mot väggen med ena handen, och sträck ut den andra handen bakom dig och fatta omväxlande tag i vänster och höger fot. Håll foten så nära sätesmuskeln som möjligt. Detta tänjer framsidan av ditt övre lår. Håll kvar ställningen i 30 sekunder om du kan, och upprepa två gånger per lår.



Inre övre lår

Sitt på golvet och sätt fötterna mot varandra enligt bilden, och pressa knäna utåt. Dra fötterna så långt in mot dig som möjligt. Pressa försiktigt knäna neråt tills det spänner. Håll kvar denna position i 30–40 sekunder om du kan,



Tåövning

Böj sakta överkroppen framåt och försök att vidröra dina tår. Försök att hålla kvar denna position i cirka 20 – 30 sekunder.



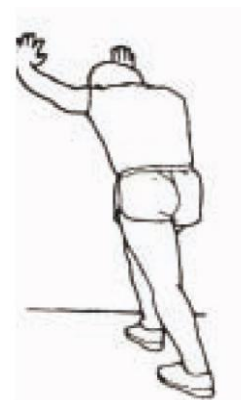
Knäövning

Sitt på golvet och sträck ut ditt högra ben. Böj ditt vänstra ben och placera foten under låret. Försök att vidröra din högra fot med din högra hand. Försök att hålla kvar denna position i cirka 30 – 40 sekunder.



Akillesövning

Placera båda händerna på väggen och lägg hela din kroppsvikt mot dem. Flytta därefter ditt vänstra ben bakåt. Skifta mellan vänster och höger ben. Detta töjer dina ben. Försök att hålla kvar denna position i cirka 30 – 40 sekunder.



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 "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").