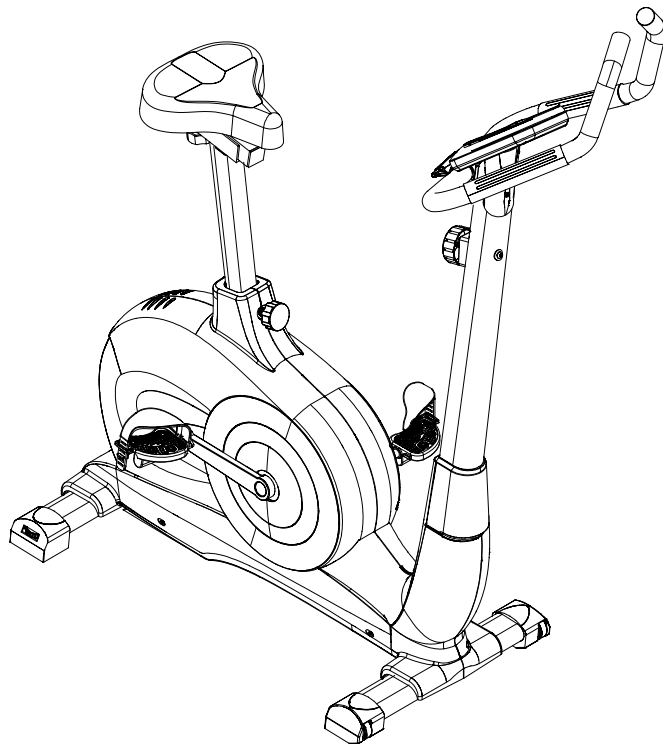


EXERFIT

BRUKERMANUAL
for
Exerfit 330 magnetic



Art.no. 201200
Version 1
2007/08

BUILT FOR HEALTH

ADVARSEL: For å forhindre skader og ulykker, les gjennom instruksjonene nøye før du tar i bruk sykkelen

1. Denne sykkelen er kun beregnet til hjemmetrening. Sykkelen skal ikke brukes til utleie eller på andre offentlige institusjoner.
2. Sykkelen skal stå på et plant og solid underlag. Vi kan anbefale EXERFIT floormat som er en funksjonell gulvbeskytter for treningsapparatet
3. Bruk hensiktsmessige klær når du trener. Unngå løssittende klær som kan hekte seg i apparatet. Benytt alltid egnede joggesko under trening.
4. Hold barn og dyr unna sykkelen.
5. Forsikre deg om at alle bolter og skruer til enhver tid er skrudd godt fast.
6. Varm alltid opp godt opp før trening. Avslutt også treningen i rolig tempo slik at du restituerer deg skikkelig.
7. For riktig trening og andre gode tips, se våre nettsider på nordicfitness.no. Her får du tips om intensiteter og treningsprogram tilpasset ditt nivå.
8. Du skal aldri stå oppreist å sykle på sykkelen. Du skal heller aldri lene deg bakover på sykkelen da det kan føre til at sykkelen kan tippe.
9. Avslutt treningen med en gang dersom du føler kvalme, skjelvinger, blir ekstremt kortpustet eller opplever brystmerter. Kontakt lege omgående.

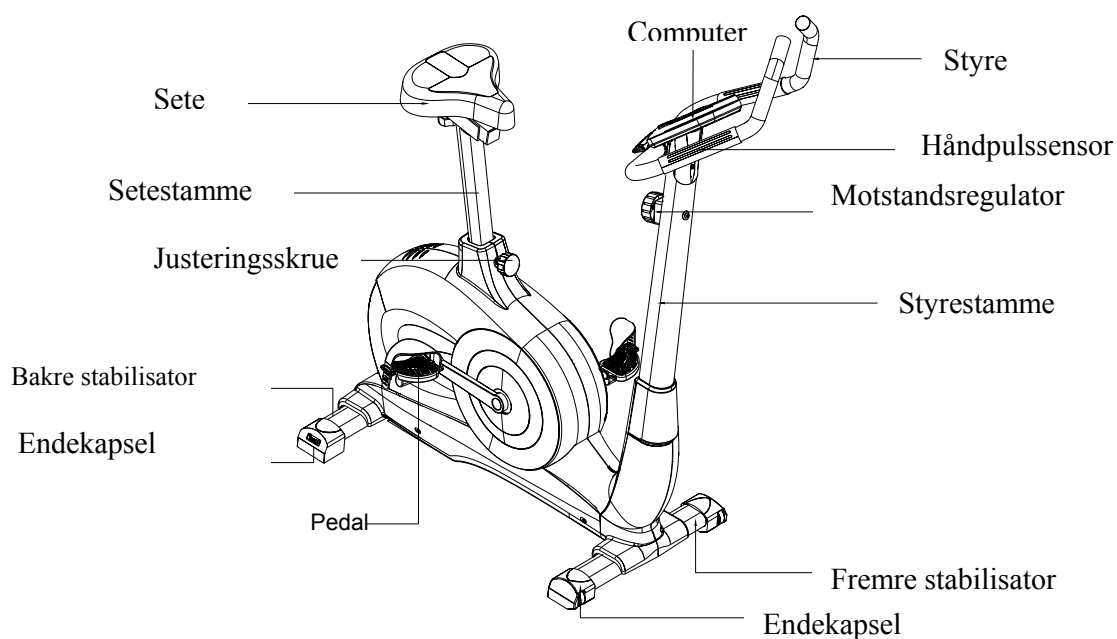
**VIKTIG: KONTAKT LEGE FØR DU STARTER TRENINGEN: DETTE ER
SPESIELT VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR ELLER HAR HATT
TIDLIGERE HELSE PROBLEMER**

Før du begynner treningen:



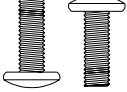

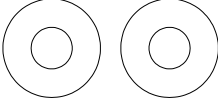
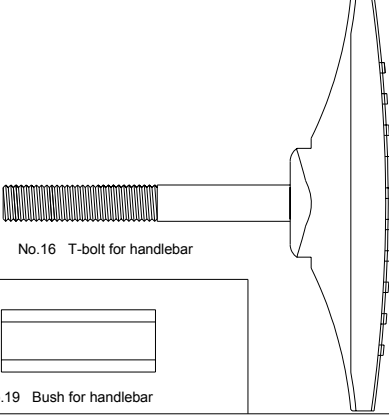
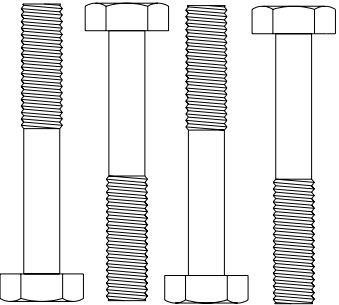
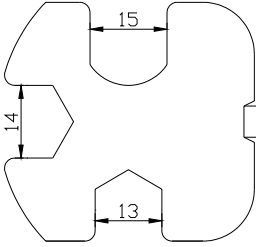

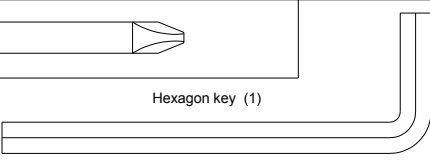
Les instruksjonen nøye før bruk. Monter sykkel etter monteringsanvisningen nedenfor, følg alle steg nøye.


Begynn med å ta ut alle delene fra emballasjen. Ha god plass rundt deg under monteringen. Sjekk at alle delene følger med i henhold til dele listen. Ikke kast emballasjen før hele monteringen er gjennomført.

For å hjelpe deg i gang med monteringen, ta en nøye titt på tegningen under og gjør deg kjent med alle delene på sykkel.



Oversikt over hardware:

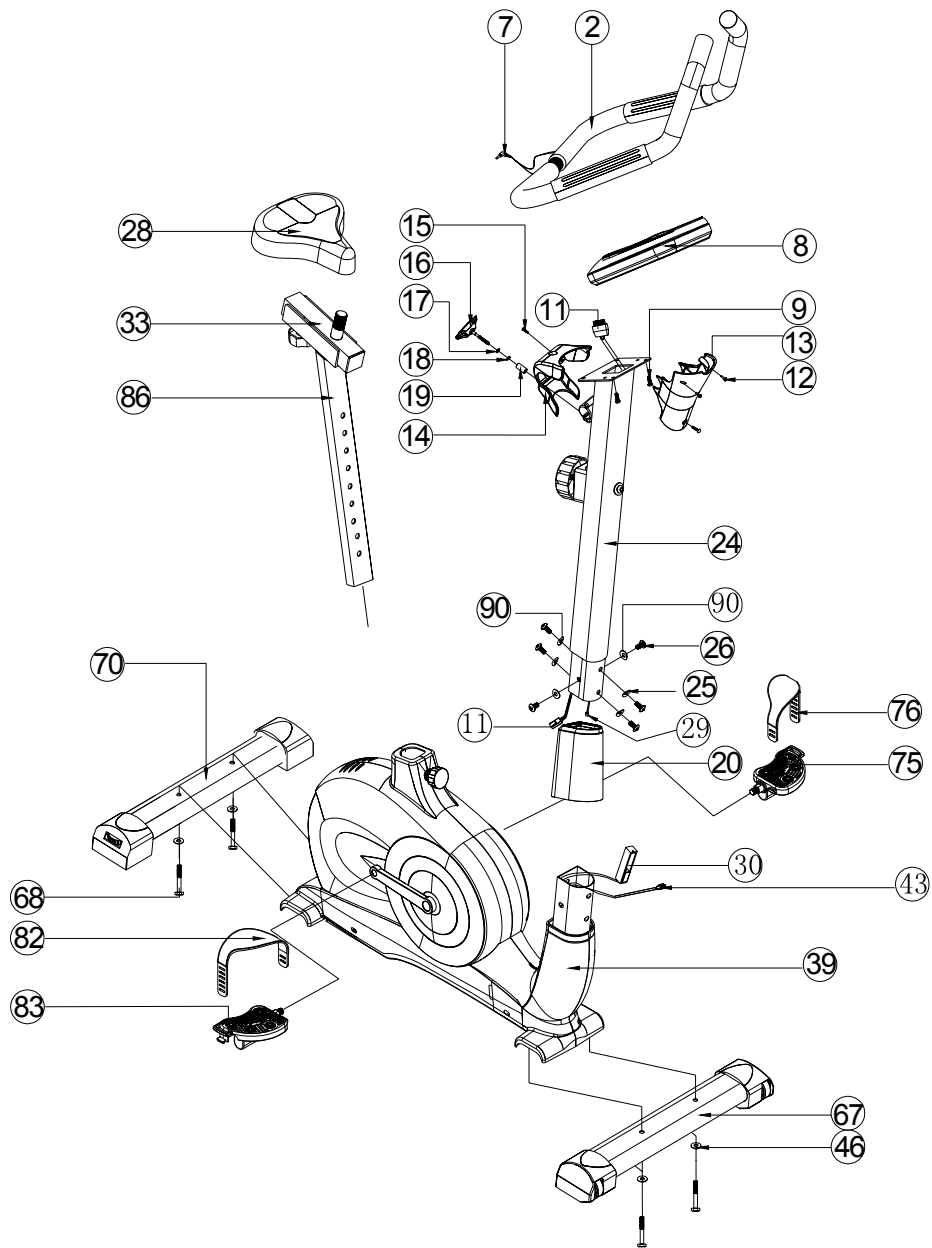
SCREW PACK				BP-257E
 No.18 Flat washer for handlebar	 No.17 Spring Washer for handlebar	 No.15 Screw for front and rear plastic handlebar cover (2)	 No.12 Screw for rear plastic handlebar cover (2)	
 No.46 Flat washer for stabilizer (4)	 No.16 T-bolt for handlebar		 No.68 Hexagonal bolt for stabilizer (4)	
 15 14 13	 No.19 Bush for handlebar	 Hexagon key (1)		



Monteringsdeleliste:

NR	BESKRIVELSE	ANTALL
2	Styre	1
7	Håndpuls kabel	1
8	Computer	1
9	Skruer til computer	2
11	Computer kabel, øvre del	1
12	Skruer til å feste bakre plastdeksel til styre	2
13	Bakre plastdeksel til styre	1
14	Fremre plastdeksel til styre	1
15	Skruer til å feste fremre og bakre plastdeksel til styre	2
16	T bolt til styre	1
17	Springskive til styre	1
18	Flat skive til styre	1
19	Avstandsstykke til styre	1
20	Plastdeksel til styrestamme	1
24	Styrestamme	1
25	Buede skiver til feste av styrestamme	2
26	Sekskantet skrue for feste av styrestamme	6
28	Sete	1
33	Skinne til horisontal setejustering	1
39	Hovedramme	1
43	Computerkabel, nedre	1
46	Flate skiver til stabilisator	4
67	Fremre stabilisator	1
68	Sekskantet bolt til stabilisator	4
70	Bakre stabilisator	1
75	Venstre pedal	1
76	Sikkerhetsreim til venstre pedal	1
82	Sikkerhetsreim til høyre pedal	1
83	Høyre pedal	1
86	Setestamme	1
90	Skive for styrestamme	4

Grafisk fremstilling:

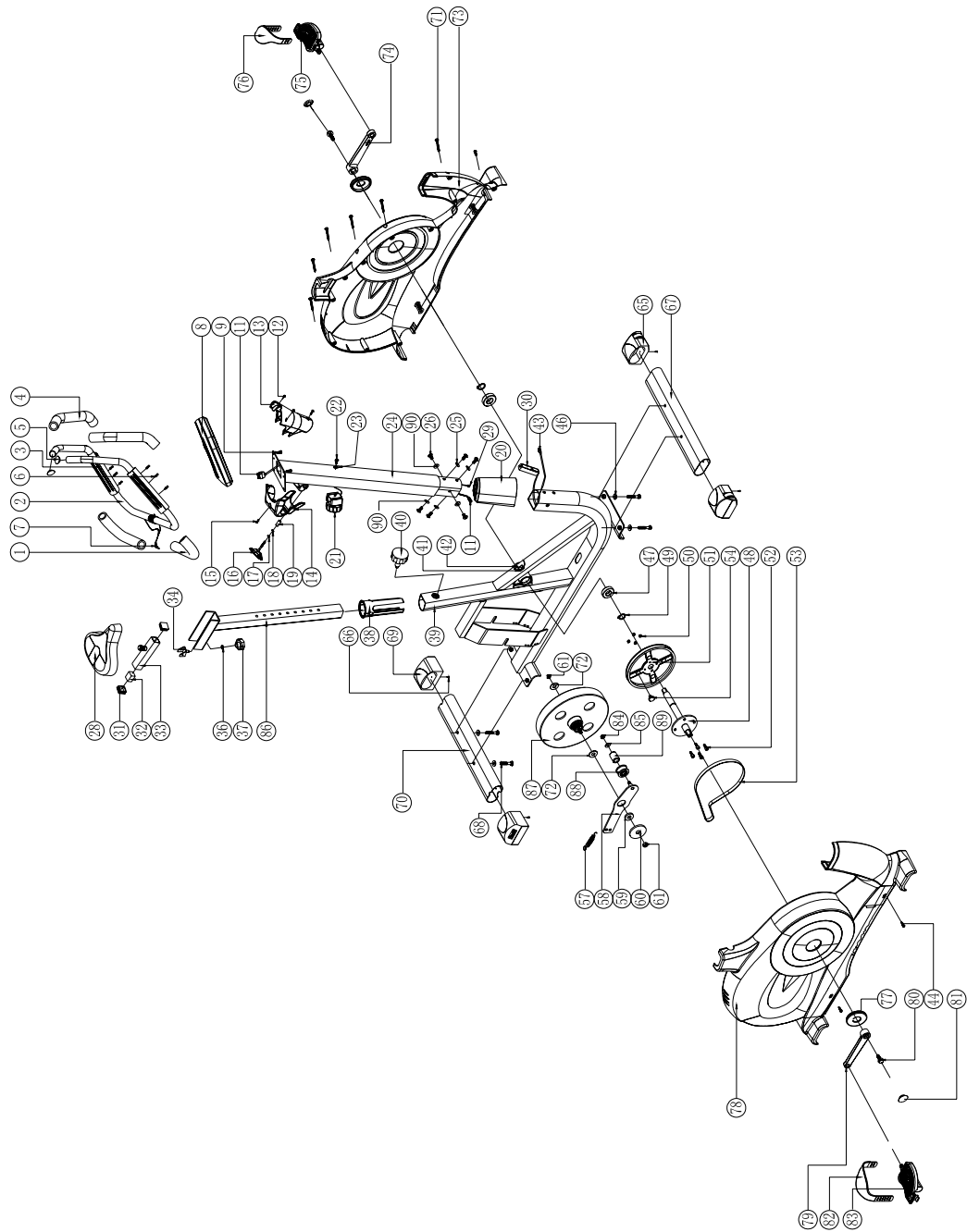


Total deleliste:

NR	BESKRIVELSE	ANTALL
1	Skumgummi beskyttelse til styre, nedre	2
2	Styre	1
3	Håndpuls sensor	2
4	Skumgummi beskyttelse til styre, øvre	2
5	Endekapsel til styre	2
6	Skrue til håndpulssensor	6
7	Håndpuls kabel	1
8	Computer	1
9	Skruer til computer	1
11	Computer kabel, øvre del	1
12	Skruer til å feste bakre plastdeksel til styre	2
13	Bakre plastdeksel til styre	1
14	Fremre plastdeksel til styre	1
15	Skruer til å feste fremre og bakre plastdeksel til styre	2
16	T bolt til styre	1
17	Springskive til styre	1
18	Flat skive til styre	1
19	Avstandsstykke til styre	1
20	Plastdeksel til styrestamme	1
24	Styrestamme	1
25	Buede skiver til feste av styrestamme	2
26	Sekskantet skrue for feste av styrestamme	6
28	Sete	1
29	Øvre ledning til motstandsregulator	1
30	Nedre ledning til motstandsregulator	1
31	Firkantet endekapsel til skinne	2
32	Avstandsstykke	1
33	Skinne til horisontal setejustering	1
34	Metallplate setejusterer	1
36	Skive til setejusterer	1
37	Skrue til horisontal setejusterer	1
38	Avstandsstykke i plast til setestamme	1
39	Hovedramme	11
40	Høydereguleringsskrue til setestamme	1
41	Sensor	1
42	Skruer til sensor	2
43	Computerkabel, nedre	1
44	Skruer til kjedekasse	4
46	Flate skiver til stabilisator	4
47	Lager til krankaksel	2
48	Krankaksel	1
49	Klemme til krankaksel	2
50	Mutter til valse	4
51	Valse til belte, stort	1
52	Skruer til valse	4
53	V-belte	1
54	Magnet	1

57	Fjær til strammehjul	1
58	Tilpasningsskinne til strammehjul	1
59	Liten skive til strammehjul	1
60	Stor skive til strammehjul	1
61	Mutter til svinghjul	2
65	Endekapsel fremre stabilisator	2
66	Skruer til fremre stabilisator	4
67	Fremre stabilisator	1
68	Bærebolter for stabilisator	4
69	Endekapsel bakre stabilisator	2
70	Bakre stabilisator	1
71	Skruer til kjedekasse	6
72	Skiver til svinghjul	2
73	Kjedekasse, venstre	1
74	Krankarm, venstre	1
75	Pedal, venstre	1
76	Sikkerhetsreim til venstre pedal	1
77	Krankdeksel	1
78	Kjedekasse, høyre	1
79	Krankarm, høyre	1
80	Skruer til krankarm	2
81	Endekapsel til krankarm deksel	2
82	Sikkerhetsreim til høyre pedal	1
83	Pedal, høyre	1
84	Nylon mutter til strammehjul	1
85	Skive til tilpasningsskinne strammehjul	1
86	Setestamme	1
87	Svinghjul	1
88	Strammehjul	1
89	Avstandsstykke strammehjul	1
90	Flat skive for montering av styrestamme	4

Grafisk fremstilling av total deleliste:

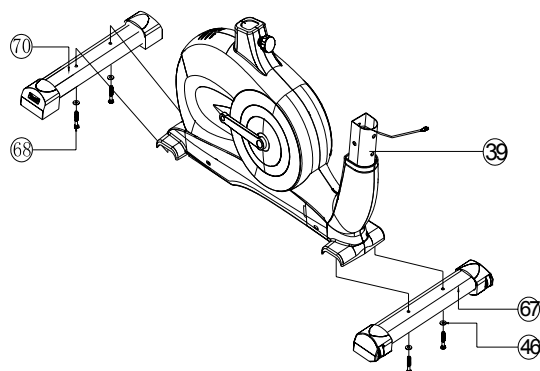


Monteringsanvisning:

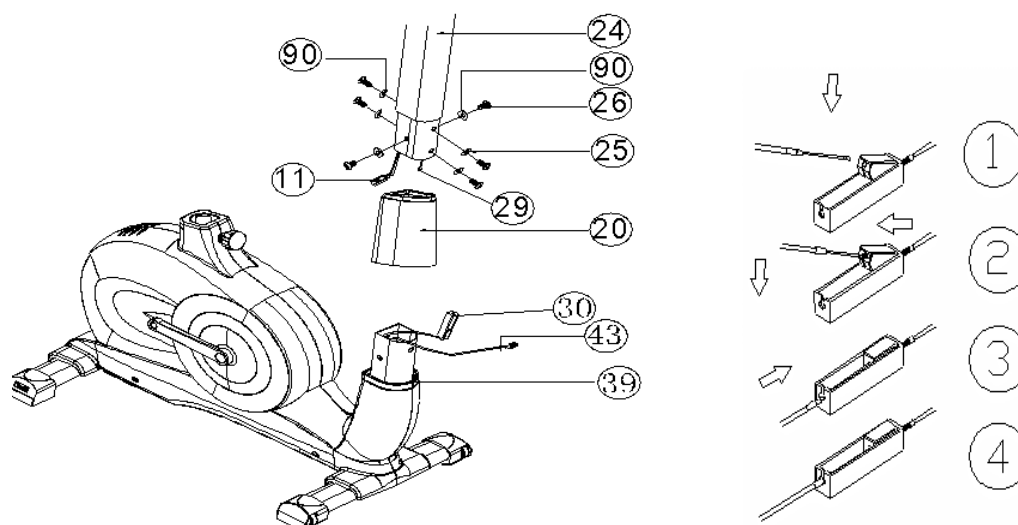
For å gjøre monteringen så enkel som mulig, er de viktigste delene allerede satt sammen. Les gjennom hele monteringsanvisningen før du starter selve monteringen. Følg anvisningen nøye steg for steg.

1. Montering av stabilisatorer

Monter fremre og bakre stabilisator (67/70) til hoveddrammen (39). Skru stabilisatorene fast med fire sekskantede skruer (68) og fire skiver (46)



2. Montering av styrestammen



Skru ut de fastskrudde sekskantede skruene (26) som er festet på styrestammen. Tre plastdekslet til styrestammen (20) ned på styrestammen (24). Koble sammen øvre computer kabel (11) med nedre computer kabel (43). Forsikre deg om at disse ledningene er korrekt satt sammen slik at computeren virker som den skal. Koble også øvre og nedre motstandsregulator kabel (29,30). Se figur 1 til 4. Sørg for at koblingene blir liggende på

innsiden av styrestammen for å forhindre skade på ledningen ved videre montering. Tre så styrestammen (24) ned i hovedrammen (39). Skru til de seks skruene (26) du tidligere løsnet, bruk fire skiver (90) og to buede skiver (25)

3. Montering av computer på styrestamme

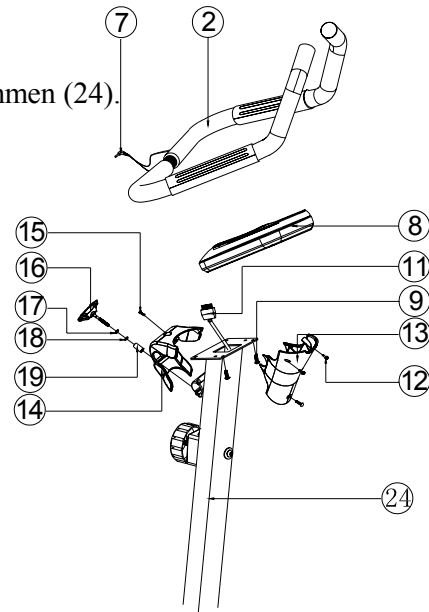
Fest fremre plastikkdeksel (14) og styre (2) til styrestammen (24).

Skru til med T-bolten (16), samt springskiver (17), flate skiver (18) og avstandsstykke (19).

Skru så til fremre og bakre plastikkdeksel (14/15) til styrestammen med to skruer (15) og to skruer (12).

Koble til øvre computerkabel (11) bak på computer (8).

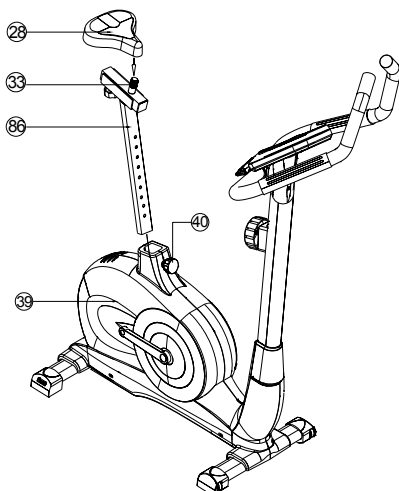
Monter så fast computeren på braketten øverst på styrestammen. Skru til med to skruer (9). Koble så til håndpuls kabelen (7) bak på computeren.



4. Montering av sete

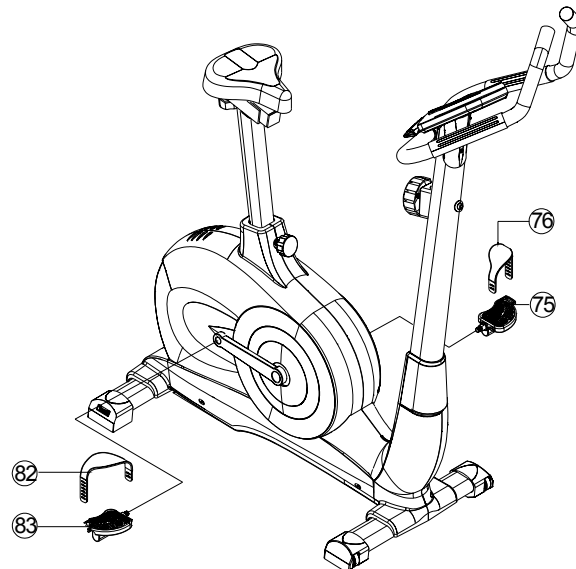
Monter fast sete (28) til skinnen for horisontal setejustering (33) på setestammen (86).

Skru til med skruer og muttere. Løsne på høydereguleringsskruen (40) på hovedrammen (39). Tre så setestammen (86) ned i hovedrammen (39), stram til med høydereguleringsskruen (40) i ønsket høyde.



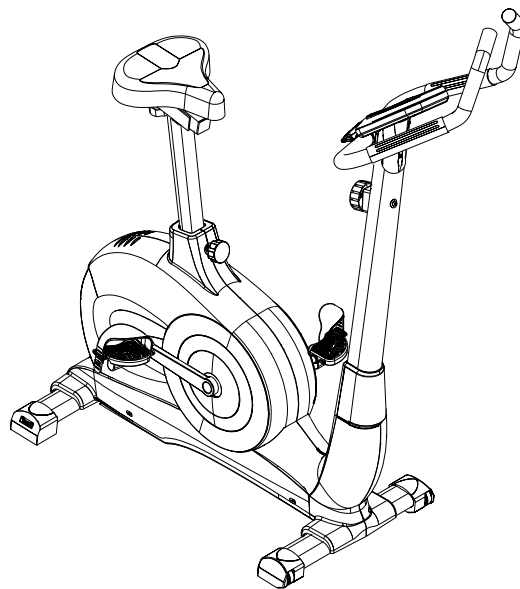
5. Montering av pedaler

Pedalene (83/75) er merket "R" (høyre) og "L" (venstre). Skru forsiktig til venstre pedal (75) på venstre krankarm (74), skru mot klokken. Skru så forsiktig på høyre pedal (83) på høyre krankarm (79), skru med klokken.



6. Avslutning

Monteringen er nå ferdig. Sørg for å stramme til alle skruer før du tar sykkelen i bruk.



Computer:

Spesifikasjoner:

Tid	0:00-99:59	Kalorier	0-999 kal
Hastighet	0.0-99.9 km/t	RPM	0-999
Distanse	0.00-99.9 km	Puls	40-220 slag pr min

Nøkkelfunksjoner:

MODE

1. Velger funksjonen som skal endres i følgende rekkefølge
Klokke-år-dato-måned-tid-distanse-kalori-puls
2. Holdes nede i 3 sekunder for å sette alle verdier til null

UP

Trykk knappen for å øke til ønsket verdi eller til å få funksjonsverdien til å blinke. Hold knappen nede for rask økning

DOWN

Trykk knappen for å redusere til ønsket verdi eller til å få funksjonsverdien til å blinke. Hold knappen nede for rask redusering

RESET

Trykk denne knappen for å restarte den blinkende verdien. Hold denne knappen nede for å restarte computeren

RECOVERY

Trykk denne knappen for å starte puls recovery funksjonen

AUTO/OFF

Computeren starter automatisk når man starter å trække, eller ved at en knapp blir trykket. Computeren går automatisk i hvilemodus etter 4 minutter hvis den ikke mottar impulser.

HVORDAN FORHÅNDSINNSTILLE TID, DISTANSE OG KALORI

Trykk MODE knappen til ønsket funksjon blinker. Trykk UP eller DOWN for å stille inn ønsket verdi. Når du starter å trække på pedalene, vil computeren starte nedtellingen.

Computeren vil pipe i to sekunder når nedtellingen er ferdig, trykk en vilkårlig knapp for å stoppe piping. Hvis ingen data er forhåndsinnstilt, vil computeren automatisk telle oppover.

RPM

Viser antall tråkk i minuttet (rotation per minute)

SPEED

Viser hastighet

TIME

Akkumulert tid du trener, telles oppover eller nedover (hvis treningstid er satt)

DISTANCE

Akkumulert distanse du trener, telles oppover eller nedover (hvis treningstid er satt)

CALORIES

Akkumulert kaloriforbruk, telles oppover eller nedover (hvis treningstid er satt)

PULSE

Viser gjeldende hjertefrekvens under treningsøkten. Man kan stille inn en øvre pulsgrense som utløser en alarm når oppnås

SCAN

Trykke MODE knappen til SCAN vises. Alle verdier vil da vises i hovedvinduet med tidsintervaller på 6 sekunder

P

Vises i øvre venstre hjørnet hvis man har stoppet treningsøkten i mer enn 4 sekunder

TEMPERATURE

Viser romtemperatur i hovedvinduet når computeren er skrudd av

CLOCK

Viser tid i tidsvinduet når computeren er skrudd av

YEAR

Viser år i kalorivinduet når computeren er skrudd av

MONTH

Viser måned i venstre del av distansevinduet når computeren er skrudd av

DATE

Viser dato i høyre del av distansevinduet når computeren er skrudd av

PULSE RECOVERY

Denne funksjonen skal hjelpe deg med å gi et inntrykk av kondisjon ved at den viser hvor raskt pulsen din faller etter endt treningsøkt. Resultatet vises på en skala fra F1.0 til F6.0, hvor F1.0 er best, intervallene er 1. I tillegg vises det i andre rute fra høyre på nederste linje, høyeste oppnådde hjertefrekvens. For at resultatet skal bli mest mulig riktig, er det viktig at testen gjennomføres rett etter at treningsøkten er ferdig. Trykk RECOVERY knappen samtidig som du slutter å trå på pedalene. Plasser hendene korrekt på hver pulssensor. Testen varer i 1 minutt og resultatet vil vises på displayet. Du kan avslutte recovery testen ved å trykke RECOVERY knappen igjen.

HVORDAN BYTTE BATTERIER:

1. Plasser to batterier på baksiden av computeren. Forsikre deg om at batteriene er korrekt plassert og at fjærene er i berøring med batteriene
2. Dersom computeren er uleselig, eller bare deler av tallene synes, vennligst ta ut batteriene og sett de inn på nytt
3. Alle verdier vil bli satt til null dersom batteriene tas ut.

Vedlikehold:

1. Gå jevnlig over alle delene på sykkelen og sørg for at de er tilstrekkelig strammet
2. Unngå sterke vaskemidler ved rengjøring av sykkelen
3. Vern alltid computeren for ytre skade
4. Hold flytende materiale unna computer, adapter og strømkontakten til enhver tid
5. Tørk alltid av computeren etter endt treningsøkt
6. Plasser aldri sykkelen i direkte sollys
7. Sykkelen skal oppbevares i et tørt, varmt rom

For opplysninger om produktet og service, se www.exerfit.no eller service@exerfit.no