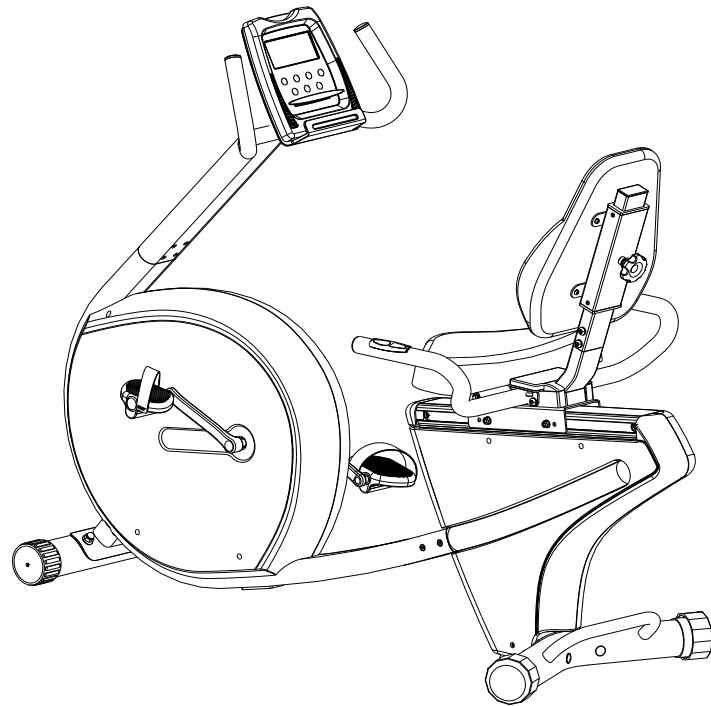


X-ERFIT

BRUKERMANUAL

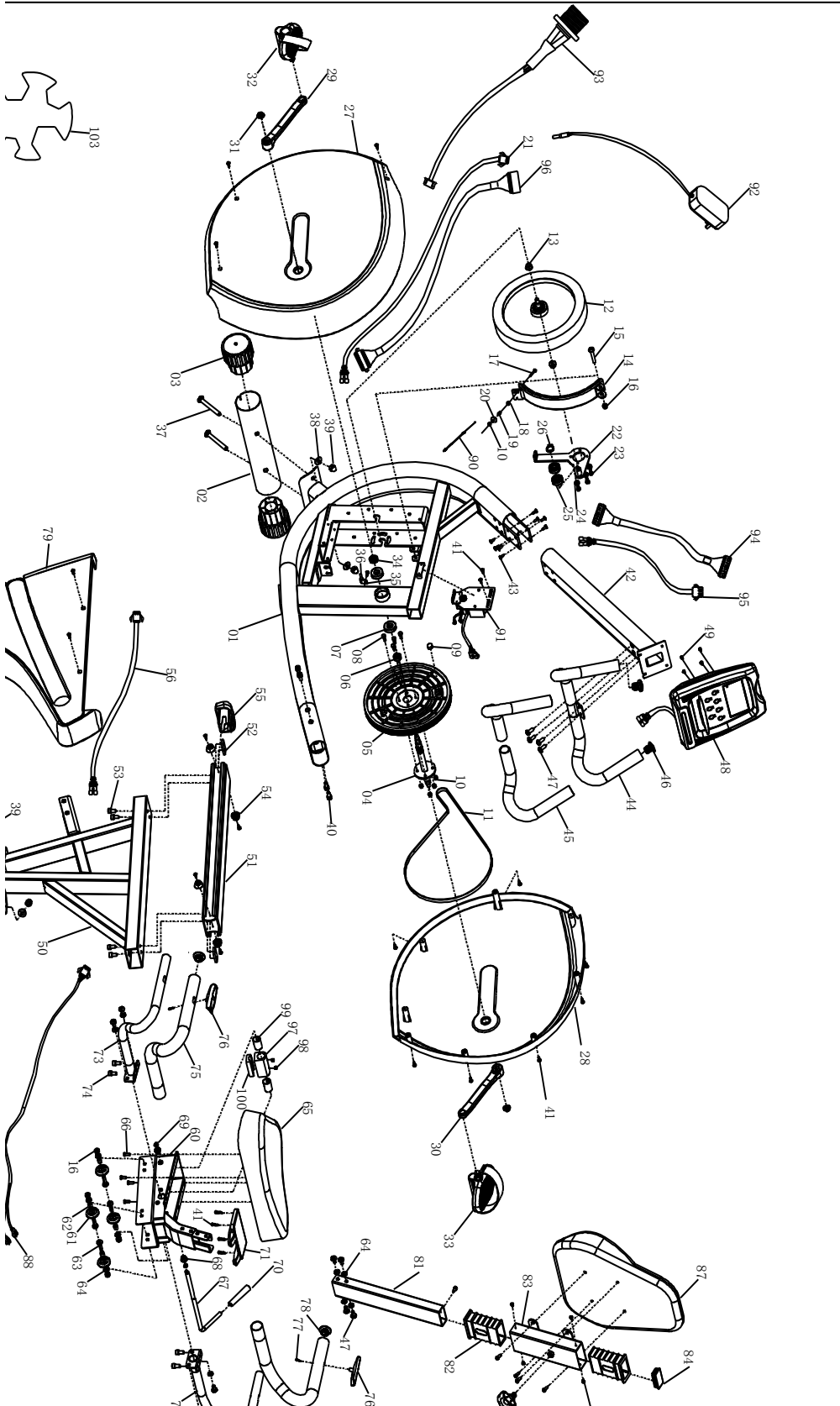
for

4000 Pro REC



BUILT FOR HEALTH

OVERSIKTSDIAGRAM



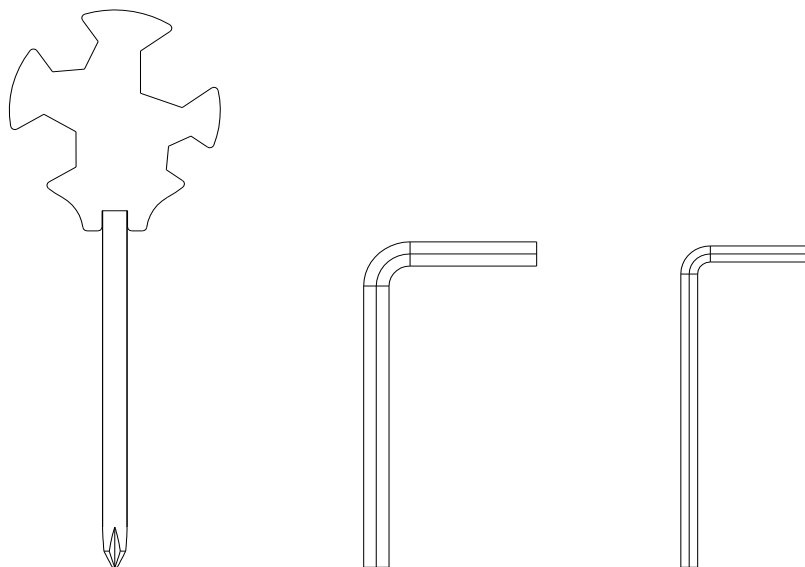
DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANT
01	Hovedramme	Rød	1
02	Fremre stabilisator		1
03	Hjul		2
04	Krankaksel		1
05	Stor reimskive		1
06	Hylse	Ø22*Ø17.1*8	1
07	Lager	6003zz	2
08	Unbrakoskrue (M6*15)	M6*15	4
09	Magnet	TM-002(φ15*7)	1
10	Nylon låsemutter	M6	4
11	Belte		
12	Svinghjul	Ø 280*10KG , Ø 30	1
13	Flensmutter	3/8*26UNF*7T	2
14	Magnetsete		1
15	Unbrakoskrue (M8*55)	M8*55	1
16	Nylon låsemutter	M8	1
17	Sekskantet skrue (M6*55)	M6*55	1
18	Sekskantet mutter	M6	1
19	Fjær		1
20	Skive	Ø 6.5* Ø 20*T2.0	1
21	Midtre håndpulsledning		1
22	Idle plate	Plating	1
23	Sekskantet skrue (M6*12)	M6*12	3
24	Hylse	Ø14*Ø 6.2*6.7mm	3
25	Lager	6201zz	2
26	C-ring	C12	1
27	Venstre fremre kjededeksel		1
28	Høyre fremre kjededeksel		1
29	Venstre krank	Rett 170*9/16L	1
30	Høyre krank	Rett 170*9/16R	1
31	Flensmutter(M10)	M10	2
32	Venstre pedal	JD-16A 1/2 T ROHS	1
33	Høyre pedal	JD-16A 1/2 T ROHS	1
34	Sekskantet skrue (M17)	M17	1
35	Sensorplate	22.2*10*2.2	1
36	Sensorledning	Rund type 2pin, L=150mm	1
37	Festeskrue (M10*P1.5*88mm)	M10*P1.5*88mm (T 37.5)	4
38	Kurvet skive	Ø10.5*Ø23*T1.5	4
39	Kuppelmutter	M10	4
40	Unbrakobolt	M8*P1.25*20	4

41	Stjerneskrue, self- tap (M4*16)	M4*16	
42	Styrestamme	Rød	1
43	Unbrakobolt (M6*10)	M6*10	8
44	Håndtak		1
45	Håndgrep		2
46	Håndtakshette	Ø22 sort	2
47	Unbrakobolt	M8*P1.25*16	12
48	Monitor		1
49	Unbrakoskrue (M5*14)	M5*14	4
50	Bakre ramme		1
51	Aluminiumskinne	TRIO-R4 matt sølv	1
52	Kvadratisk mutter	TRIO-R4	2
53	Unbrakobolt	M8**P1.25*15	4
54	Skinnebom	PVC 9505 D25*D3.2*12L sort	4
55	Endehette	IR-500 ABS	1
56	Nedre ledning		
57	Justerbar pute		1
58	Bakre stabilisator		1
59	12-sidet endehette	Ø76	2
60	Støtte, glidesete		1
61	Hjul	Nylon TRIO-R4	4
62	Foring	Ø11.2*1.6T*10.5mm	4
63	Unbrakobolt	M8*30mm*P1.25 8.8	4
64	Flat skive	Ø8.0*Ø17*1.2T	4
65	Sete		1
66	Unbrakobolt		8
67	Spak	TRIO-R4 Plating	1
68	Hylse	Ø20*Ø14*Ø10*8 (2T)	2
69	C-ring	C9	2
70	TRIO-R4 Nivåspak	IDΦ9*3T*120MM HDR0.45	1
71	Øvre deksel, glidesetestøtte		1
72	Bakre høyre håndtak		1
73	Bakre venstre håndtak		1
74	Unbrakobolt	M6*15	4
75	Bakre håndgrep		2
76	Håndpuls	TP-002 ROHS	2
77	Stjerneskrue, self-tap	M4*16mm 4.8	2
78	TRIO-R4 Endehette	φ25.4 sort	2
79	Venstre deksel, bakre ramme		1
80	Høyre deksel, bakre ramme		1
81	Seteryggstøtte		1
82	Plastikkhylse	PP8003 40*80-30*60	2

83	Glidetube		1
84	Kvadratisk hette	PE 5050 30*60 sort	1
85	Stjerneskrue	M5*8mm*P0.8 4.8	2
86	Justeringskrue		1
87	Seterygg		1
88	Nedre håndpulsledning		1
89	Håndpulsledning		2
90	Drivkabel		1
91	Liten motor		1
92	Adaptor		1
93	Strømledning		1
94	Øvre computerledning		1
95	Øvre håndpulsledning		1
96	Nedre computerledning		1
97	Stor nylonhylse	PA6+20% 9505TRIO-R4	1
98	Stoppskrue	M8*10mm	2
99	Metallhylse	TRIO-R4	2
100	Liten nylonhylse	PA6+20% 9505 TRIO-R4	1
101	Unbrakonøkkel	M4	1
102	Unbrakonøkkel	M6	1
103	Nøkkel/skrutrekker	10/13/15/17	1

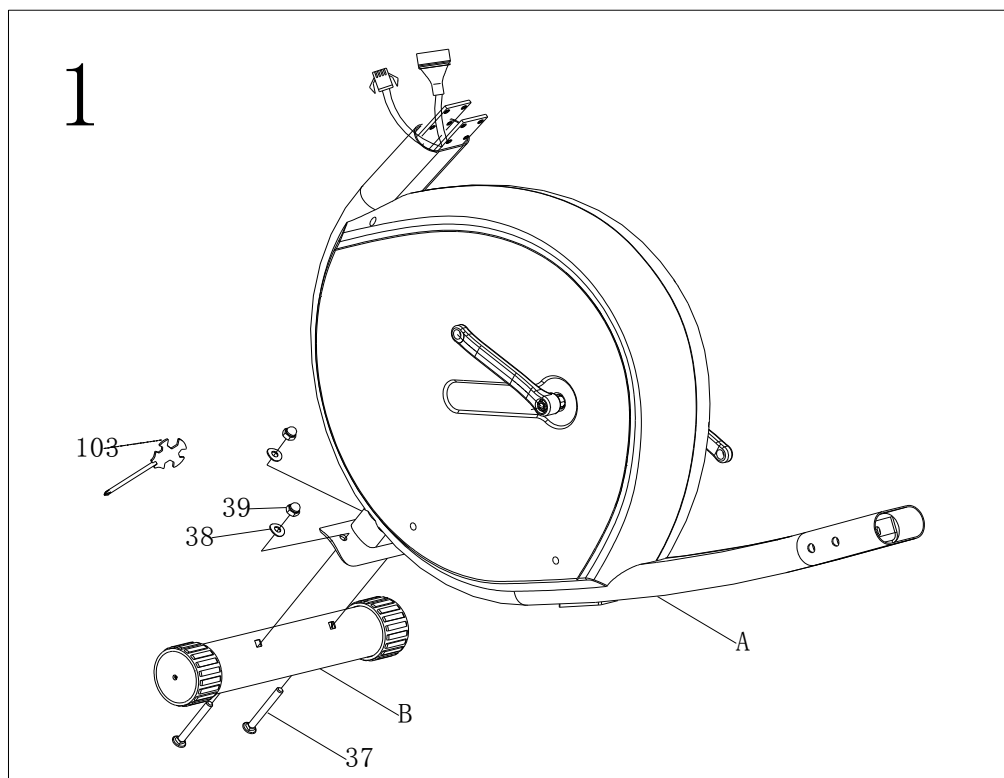
VERKTØY



MONTERING

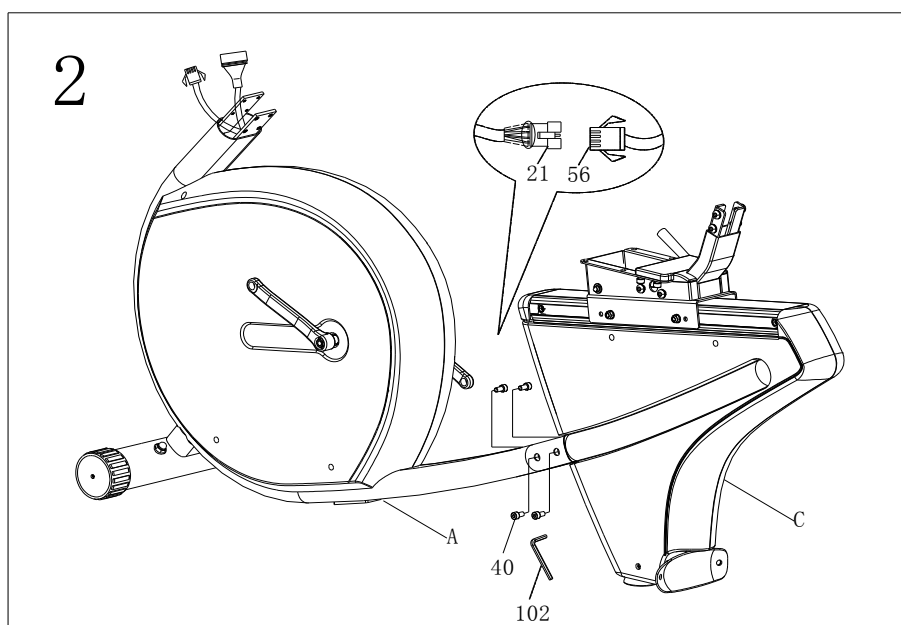
Steg 1

Fest fremre stabilisator (B) til hovedrammen (A) med to festbolter (37), to kurvede skiver (38) og to kuppelmuttere (39).



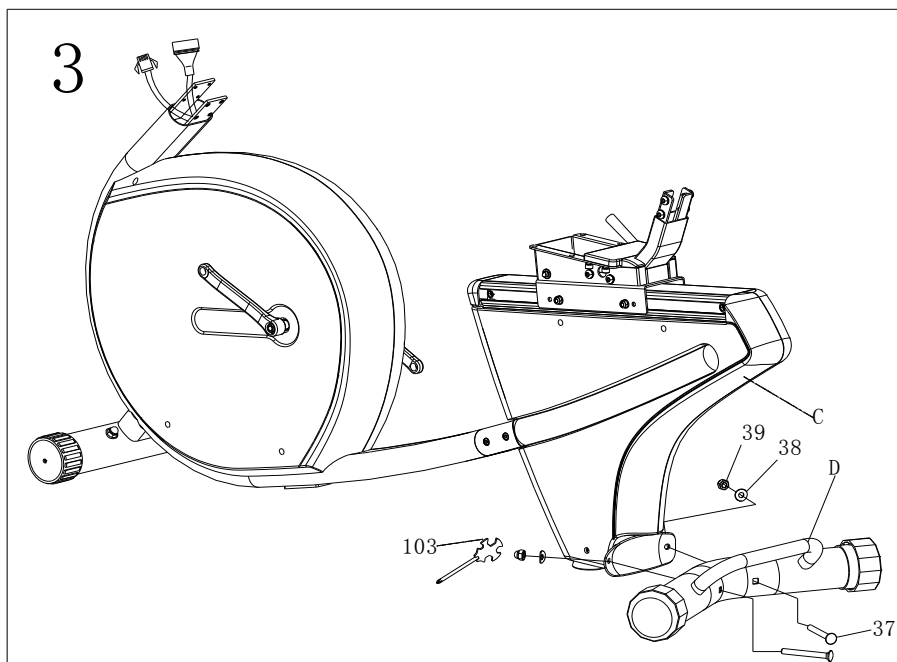
Steg 2

Koble midtre håndpulsledning (21) til fremre ramme, og nedre håndpulsledning (56) til bakre ramme. Fest deretter fremre ramme (A) til bakre ramme (C) med fire unbrakoskruer.



Steg 3

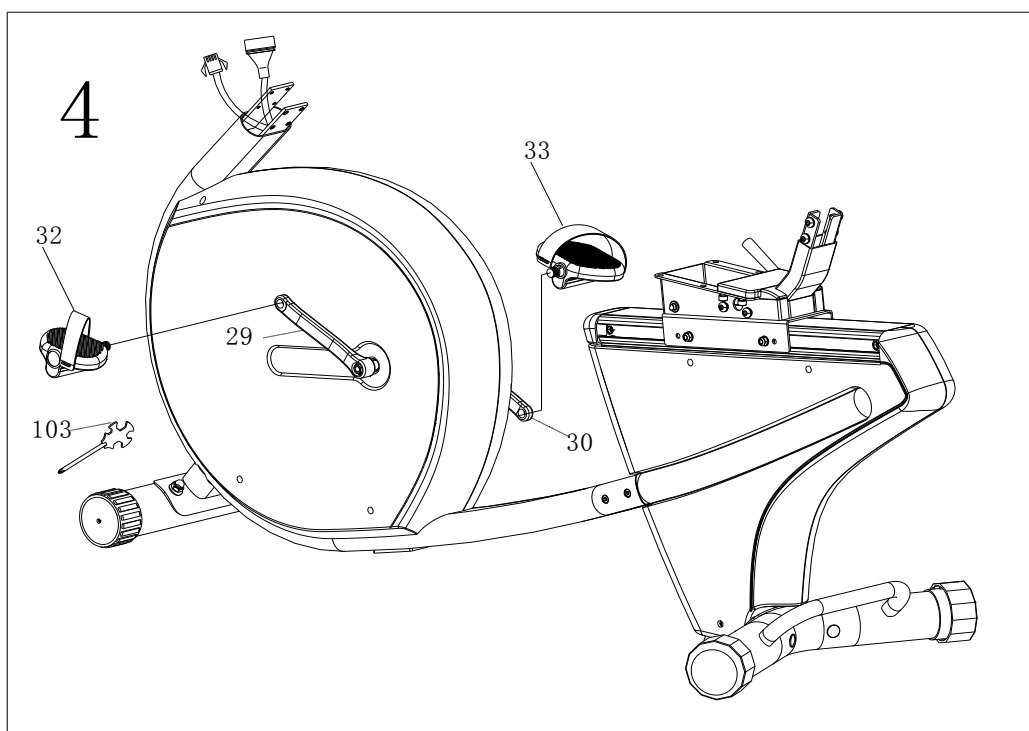
Fest bakre stabilisator (D) til bakre ramme (C) med to festbolter (37), to kurvede skiver (38) og to kuppelmuttere (39).



Steg 4

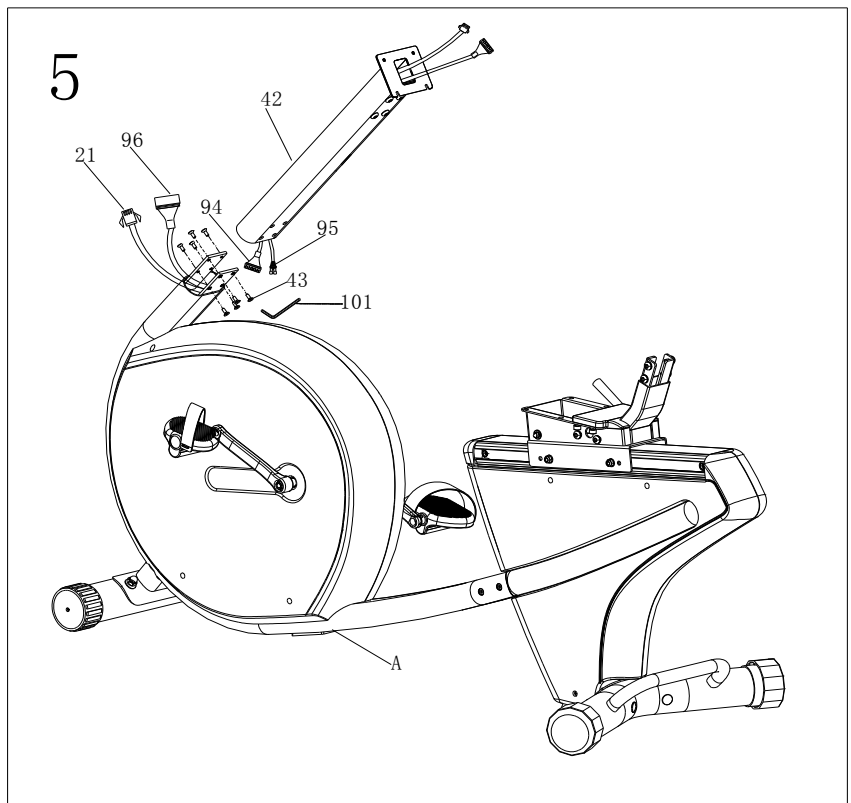
Fest venstre pedal (32) til venstre krank (29) ved å skru den inn i retning *mot* klokka.

Fest høyre pedal (33) til høyre krank (30) ved å skru den i retning *med* klokka.



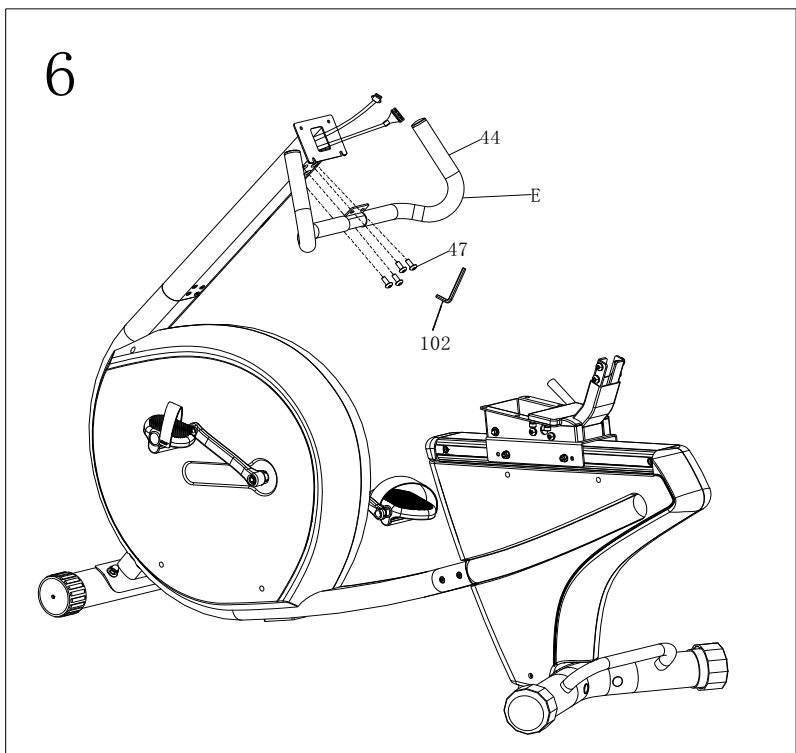
Steg 5

Koble øvre ledning (94) fra styrestammen (42) til den nedre ledningen (96) i hovedrammen (A). Koble også håndpulsledningen (95) til nedre håndpulsledning (21). Fest deretter styrestammen til hovedrammen med fire flate unbrakobolter (43).



Steg 6

Fest håndtaket (E) til styrestammen (44) med fire unbrakobolter (47).

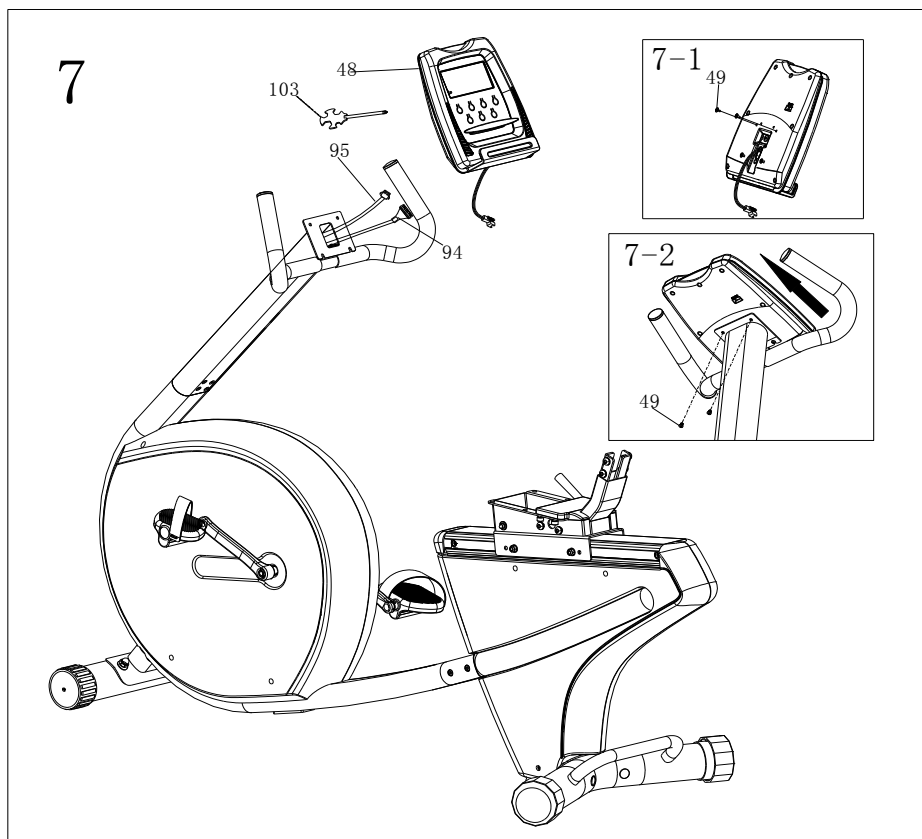


Steg 7

Fest computeren (48) til styrestammen. Du må først løsne de fire stjerneskrueene (49) bak på computeren. Pass på at du lar de *to nederste* skruene fremdeles være festet til computeren selv om du løsner dem – kun de øverste skruene må fjernes helt fra computeren.

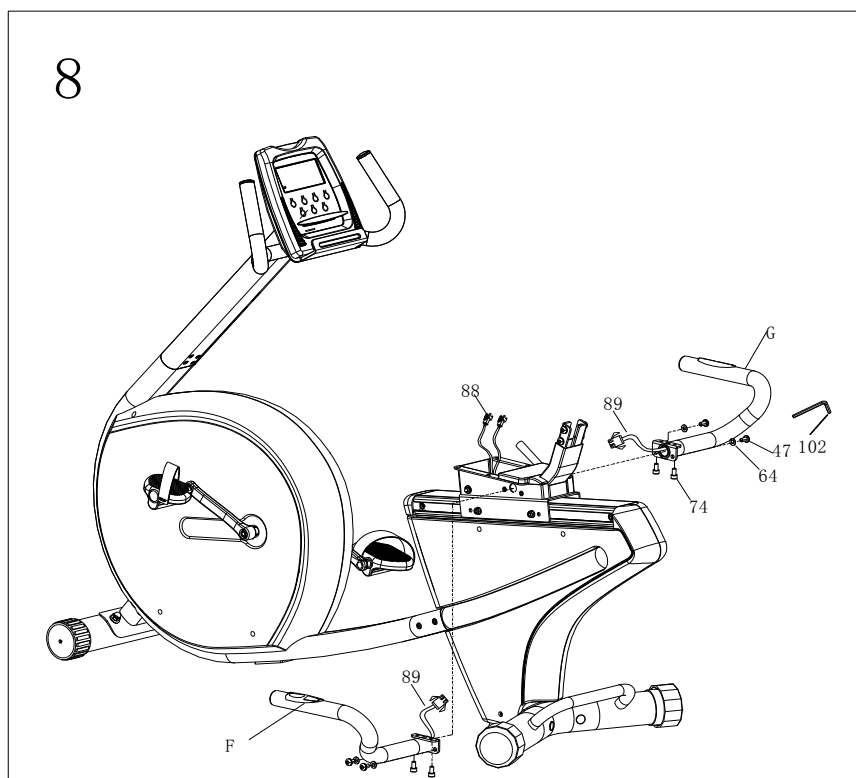
Koble øvre computerledning (94) og pulsledningen (95) til computeren (48). Før så

all overflødig ledningslakk inn i styrestammen. Fest computeren til festeplaten. Fest de to nedre skruene først, før du fester de to øverste skruene. Når du beveger computeren rundt på festeplata, forsikre deg om at de to nedre skruene finner plassene sine i sporene på festeplata.



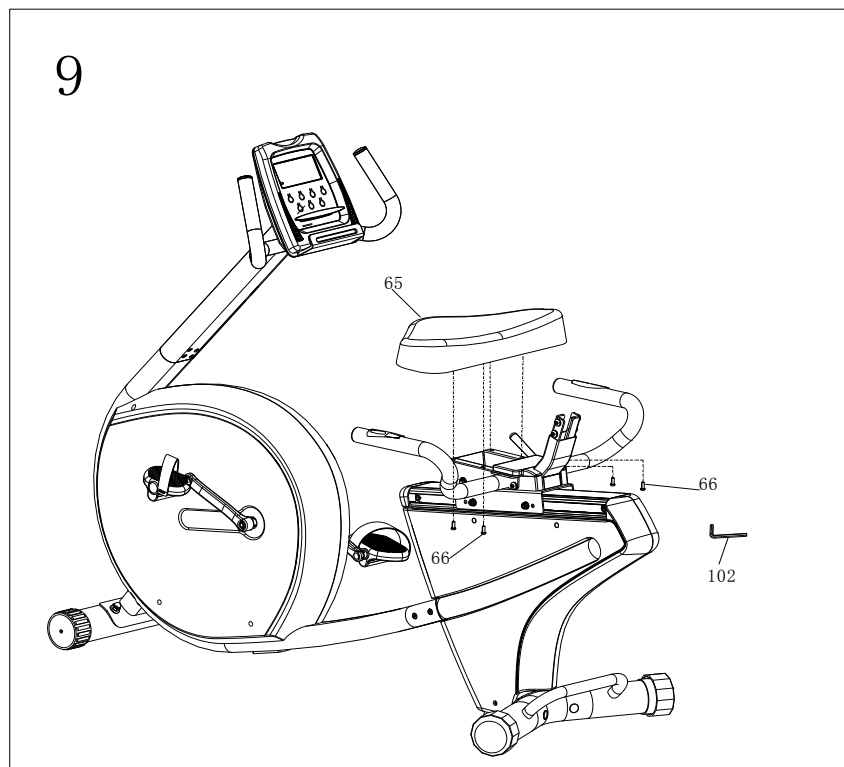
Step 8

Før koblestykket (89) til håndpulsledningen fra det bakerste håndtaket (E, F) gjennom hullet i setestøtten. Fest så bakre håndtak til hver side av setestøtten med to unbrakobolter (47), to unbrakobolter (74) og fire flate skiver (64). Koble deretter de to håndpulsledningene (89) og de to midtre ledningene (88).



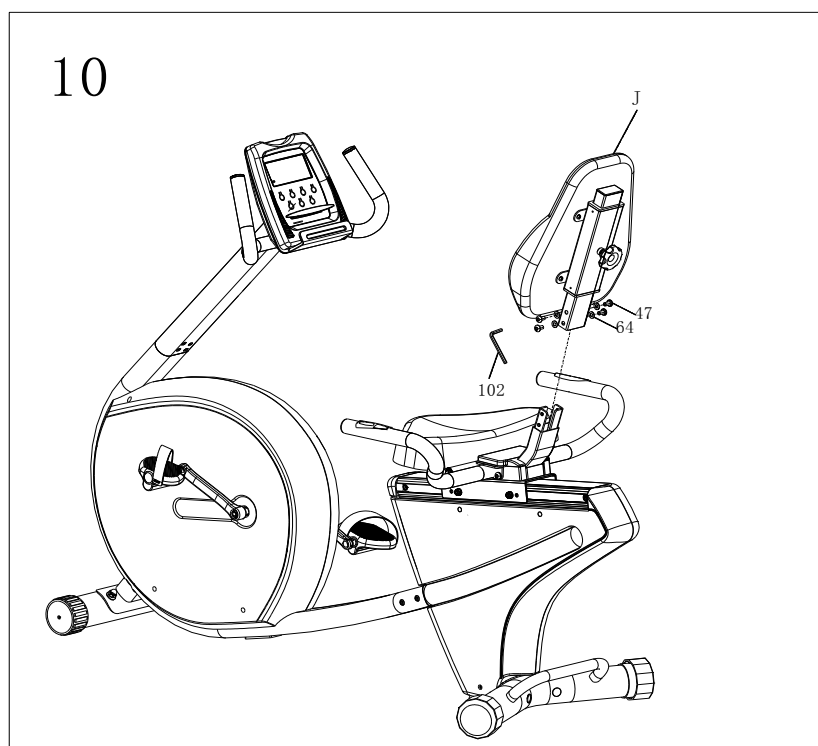
Steg 9

Plassér setet (65) på setestøtten til den bakre rammen. Juster hullene med hverandre, og stram med fire unbrakobolter (66).



Steg 10

Fest seteryggen (J) til setestøtten i den bakre rammen med fire unbrakoskruer (47) og fire flate skiver (64)..



COMPUTER (SM2744-67)

Knapper:

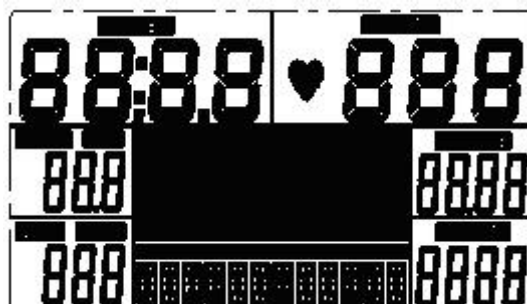
START/STOP:	Starter eller stanser treningsøkten
RESET:	I STOP-modus kan du trykke denne knappen for å returnere til hovedmenyen.
UP:	Justerer funksjonsverdier opp. Brukes også til å velge treningsmodus.
ENTER:	Bekrefter alle meny- og innstillingsvalg.
DOWN:	Justerer funksjonsverdier ned. Brukes også til å velge treningsmodus.
RECOVERY:	Tester brukerens rekonvalesens.
BODY FAT:	Måler brukerens fettprosent.

Treningsdata:

TIME (tid): (minutter)	Skjermkala: 0:00 – 99:99; Innstillingsskala: 00:00 – 99:00
DISTANCE (distanse): 99.00 (km)	Skjermkala: 0.00 – 99.99; Innstillingsskala: 00.00 – 99.00
CALORIES (kalorier):	Skjermkala: 0 – 9999; Innstillingsskala: 0 – 9990 (kalorier)
PULSE (puls):	Skjermkala: P-30 – 230; Innstillingsskala: 0-30 – 230
WATT:	Skjermkala: 0 – 999; Innstillingsskala: 10 – 350
SPEED (hastighet):	0.0 – 99.9 km/t
RPM (rotasjoner pr min):	0 – 999

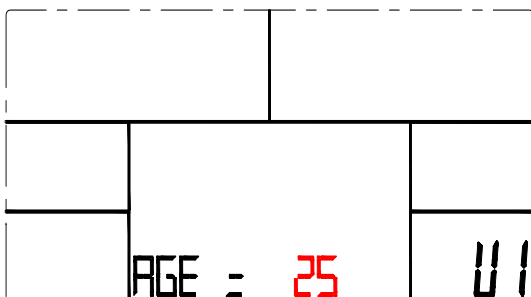
Drift

1. Skru på strøm
Når du kobler til strømmen, vil konsollet skru seg på og lydindikere. Skjermen vil så vise alle segmentene (se illustrasjonen) i to sekunder før den lar deg stille inn din personlige informasjon.



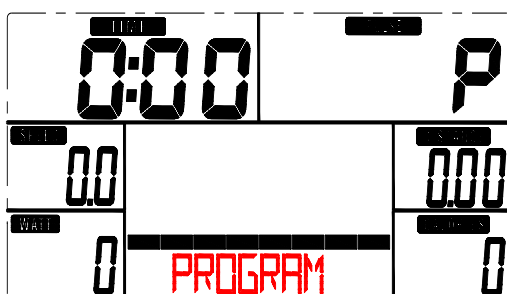
2. Brukerprofil

Skriv inn informasjon for SEX (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (høyde) og WEIGHT (vekt) og trykk ENTER for å bekrefte hver av disse (se illustrasjonen til venstre). Konsollet vil deretter bevege seg videre til hovedmenyen (se illustrasjonen til høyre):



3. Treningsmoduser

Det første treningsprogrammet (MANUAL) vil blinke i hovedmenyen. Trykk UP eller DOWN for å velge mellom følgende programmer: MANUAL; PROGRAM; USER PROGRAM; HRC; WATT.



4. Manuell modus og hurtigstart

Ønsker du å trene i manuell modus, kan du trykke START/STOP umiddelbart uten videre innstillinger. Du kan likevel velge å stille inn informasjon for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE. Trykk deretter ENTER for å bekrefte. Trykk deretter START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Juster nivåene under treningen ved å trykke UP og DOWN.

5. Programmer (12 profiler)

Før du starter et program kan du velge å stille inn en målverdi for tid. Trykk UP og DOWN for å velge en av 12 profiler, og trykk ENTER for å stille inn ønsket treningstid. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Juster nivåene under treningen ved å trykke UP og DOWN.

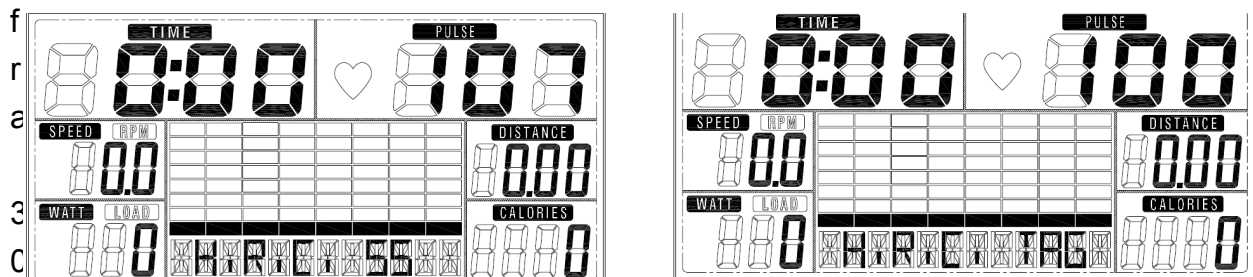
6. Brukerinnstilte programmer

Denne funksjonen lar deg designe din egen treningsprofil. Bruk UP og DOWN for å stille inn ønsket høyde på segmentsøylene og bekreft ved å trykke ENTER. Holde ENTER nede i to sekunder for å gå ut av profilinnstillingene.

7. HRC (hjerterytme kontroll)

Denne funksjonen består av fire programmer: HRC55, HRC75, HRC90 og HRC TAG. Velg ett av disse programmene ved hjelp av UP og DOWN, og trykk ENTER for å stille inn treningstid. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Dersom du velger HRC55/75/90, vil den valgte hjerterytmen vises i PULSE-søylen på skjermen. Denne verdien er avhengig av brukerens alder (se illustrasjonen til venstre). Dersom du velger HRC TAG, vil standardverdien 100 blinke på skjermen. Trykk UP og DOWN for å justere denne verdien på en skala



til 230 (se illustrasjonen til høyre).

8. WATT

Trykk UP eller DOWN for å stille inn WATT-verdi på en skala fra 10 til 350, og trykk ENTER for å bekrefte. Still inn ønsket treningstid, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Computeren vil nå automatisk justere motstanden basert på WATT-verdiene i din treningsøkt.

9. Fettprosent

Når konsollet er i STOP-modus kan du trykke BODY FAT for å påbegynne en avmåling av din fettprosent. Hold begge hendene dine på pulskontaktene på håndtaket under avmålingen. Skjermen vil bruke omtrent åtte sekunder på å samle informasjon, før den deretter vil vise et fettprosent-symbol, fulgt av selve fettprosenten og BMI-verdier. Disse verdiene vil vises på skjermen i 30 sekunder.

10. Rekonvalesens

Etter at du har trent en stund, trykk RECOVERY og hold rundt pulskontaktene på håndtaket. Alle funksjoner på skjermen vil stanse, unntatt en nedtelling fra 60 sekunder. Etter at nedtellingen er over, vil skjermen gi deg en karakter fra F1 til F6 over din rekonvalesens. F1 er best, og F6 er dårligst. Trykk RECOVERY på nytt for å gå tilbake til hovedmenyen.

11. USB-lader

Konsollet kan benyttes som ladestasjon for nettbrett og smarttelefoner.

MERK:

1. Dette konsollet (SM2744-67) er avhengig av en 9V, 1000mA adaptor.
2. Konsollet vil gå inn i dvalemodus dersom det ikke mottar signaler fra verken knapper eller pedaler på fire minutter. All treningsinformasjon vil bli lagret frem til brukeren begynner å trene igjen.
3. Dersom konsollet ikke virker som det skal, koble adaptoren fra og koble den til på nytt.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.xerfit.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT

GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 32 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL")

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@xerfit.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i Brukerveiledningen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.