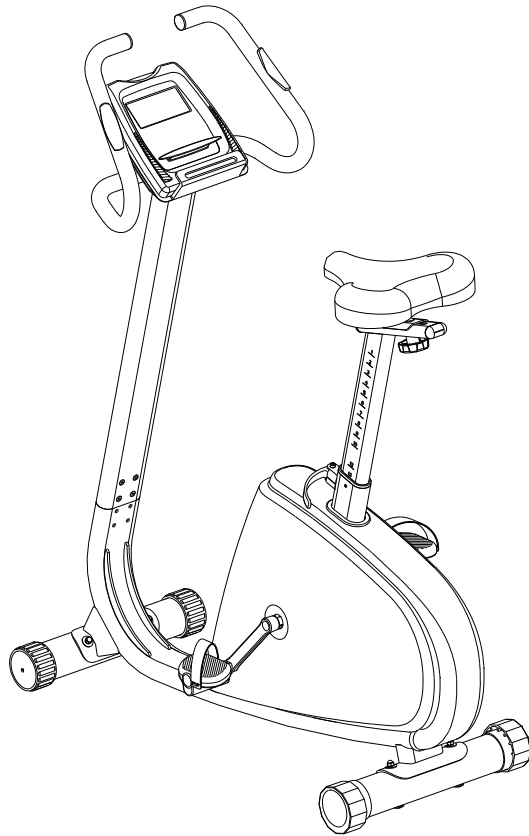


X-FERFIT

BRUKERMANUAL

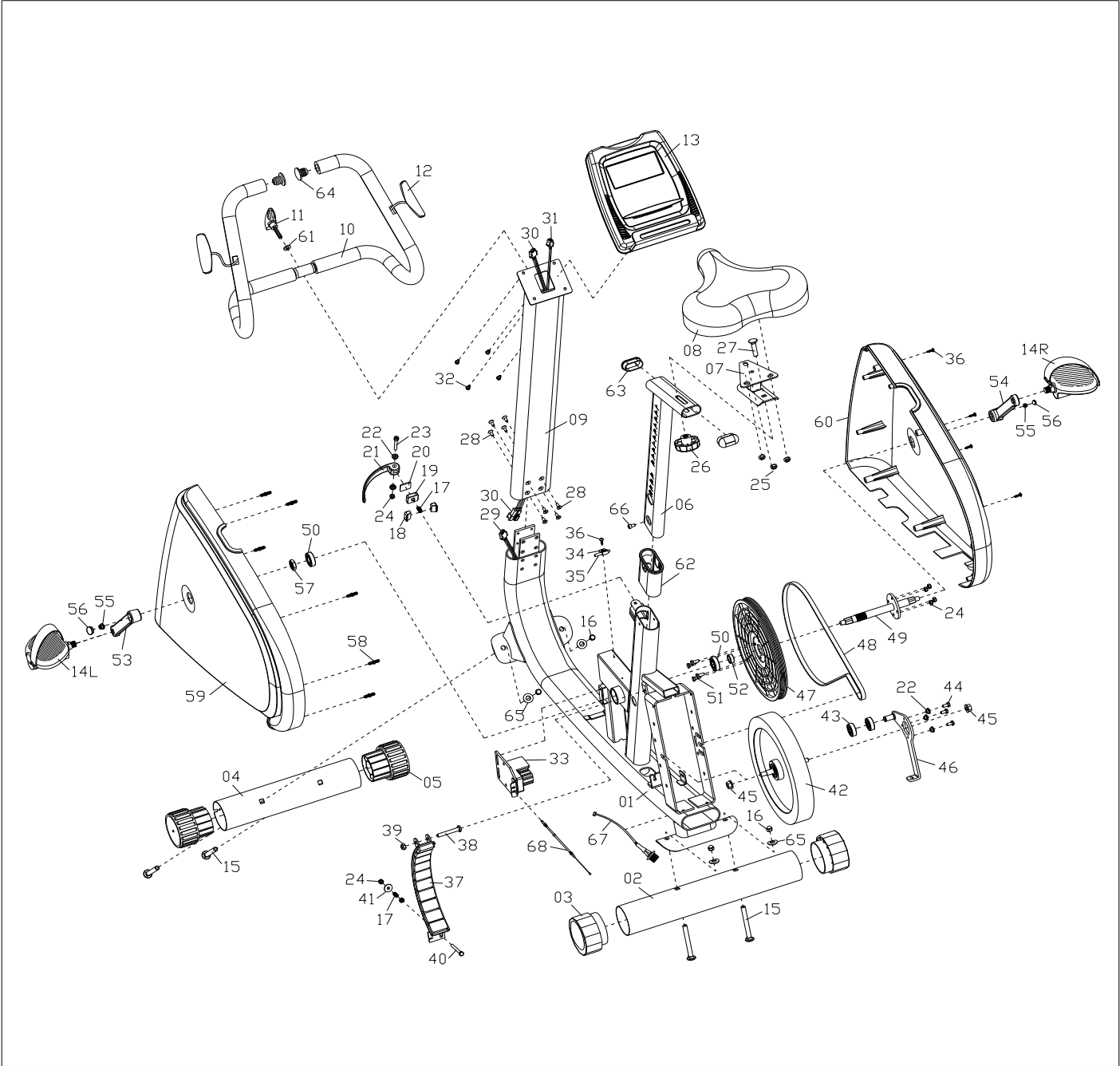
for

4000 Pro B



BUILT FOR HEALTH

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

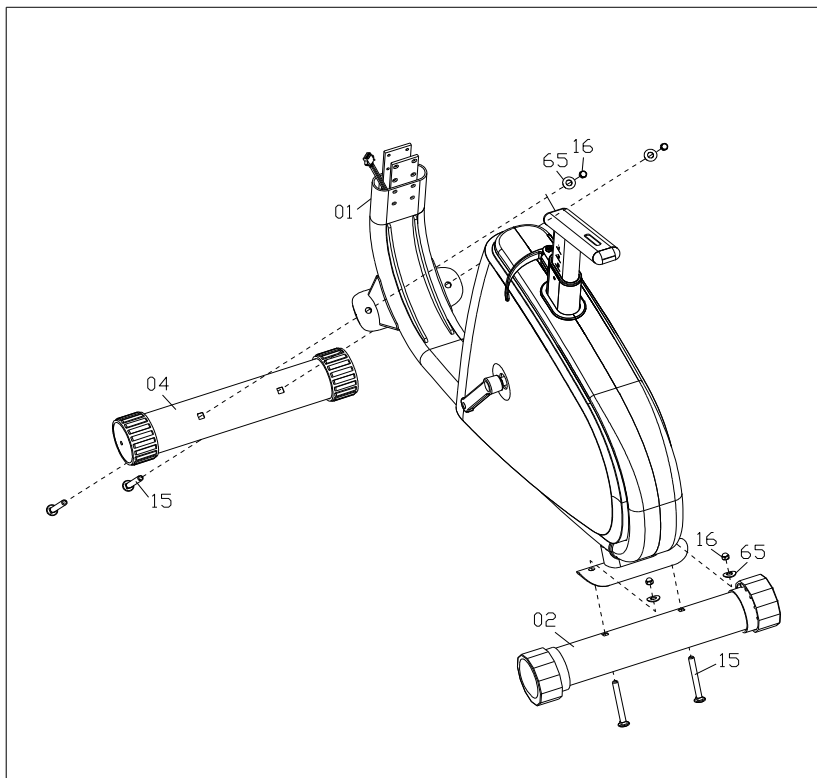
NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONRE	ANT
01	Hovedramme	Rød	1
02	Bakre stabilisator	n76*T1.5*450	1
03	Justerbar endelette	Ø76	2
04	Bakre stabilisator	n76*T1.5*400	1
05	Transporthjul	Ø76	2
06	Setestamme	Sort	1
07	Setevogn	Sort	1
08	Sete	A22	1
09	Styrestamme	Sort	1
10	Håndtak	Ø22.2*T1.5*840	1
11	T-skrue	M8*P1.25*35L B+Ø16*12L	1
12	Håndpuls	HR-05 (Ø31)	2
13	Skjerm	-	1
14L	Pedal (venstre)	JD-16A 1/2T ROHS	1
14R	Pedal (høyre)	JD-16A 1/2T ROHS	1
15	Festebolt	M10*P1.5*88mm (L37.5)	4
16	Kuppelmutter	M10	4
17	Fjær	7/7.5/15/1.0	2
18	Indre festeplate, setestamme	24*27*12	2
19	Ytre festeplate, setestamme	24*27*9	1
20	Spacer	24*27*T2.0	1
21	Spak	-	1
22	Hylse	Ø14*Ø 6.2*6.7mm	5
23	Sekskantet skrue (M6*40)	M6*40	1
24	Nylon mutter	M6	7
25	Nylon mutter	M8	3
26	Justeringskrue	M10*P1.5	1
27	Festebolt (M10*P1.5*40mm)	M10*P1.5*40mm	1
28	Sekskantet skrue (M6*10)	M6*10	8
29	Nedre computerledning (9pin x 1200mm)	9pin, 1200mm	1
30	Øvre computerledning (9pin x 930mm)	9pin, 930mm	1
31	Pulsledning (2*2pin x 550mm)	2*2pin, 550mm	2
32	Sekskantet bolt (M5*14)	M5*14	4
33	Motstandsmotor	-	1
34	Sensorplate	22.2*10*2.2	1
35	Sensorledning	2pin, 150mm	1
36	Stjerneskrue (M4*16)	M4*16	5

37	Magnet	-	1
38	Sekskantet bolt (M8*55)	M8*55	1
39	Nylon mutter	M8	1
40	Sekskantet skrue (M6*55)	M6*55	1
41	Flat skive	Ø 6.5* Ø 20*T2.0	1
42	Magnetisk svinghjul	Ø 280*10KG /Ø 30	1
43	Lager (6201ZZ)	6201ZZ	2
44	Sekskantet bolt (M6*12)	M6*12	3
45	Flensmutter	3/8*26UNF*7T	2
46	Plate	Chrome plate	1
47	Stort reimskivehjul	Ø260	1
48	Belte	450J6	1
49	Aksel (Ø17*Ø65*193.4L) Axle	Ø17*Ø65*193.4L	1
50	Lager (6003ZZ)	6003ZZ	2
51	Unbrakobolt (M6*15)	M6*15	4
52	Axle (Ø22*Ø17.1*8)	Ø22*Ø17.1*8	1
53	Venstre krank	170*1/2L	1
54	Høyre krank	170*1/2R	1
55	Flensmutter (M10)	M10	2
56	Krankdeksel	-	2
57	Sekskantet mutter (M17)	M17	1
58	Pinne (Ø6*26.5L)	Ø6*26.5L	6
59	Venstre kjededeksel	-	1
60	Høyre kjededeksel	-	1
61	Skive (Ø8.0*Ø17*T1.2)	Ø8.0*Ø17*T1.2	1
62	Setestammegrop	40*80*2.0	1
63	Hette, oval tube	25*50*T2.0	2
64	Håndtakshette	Ø22 black	2
65	Kurvet skive	Ø10.5*Ø23*T1.5	4
66	Unbrakobolt	M6*10	1
67	Ledning og kontakt	600L(3P F+D.Csocket)	1
68	Motorkabel	215mm/56mm	1

MONTERING

Steg 1: Stabilisatorer

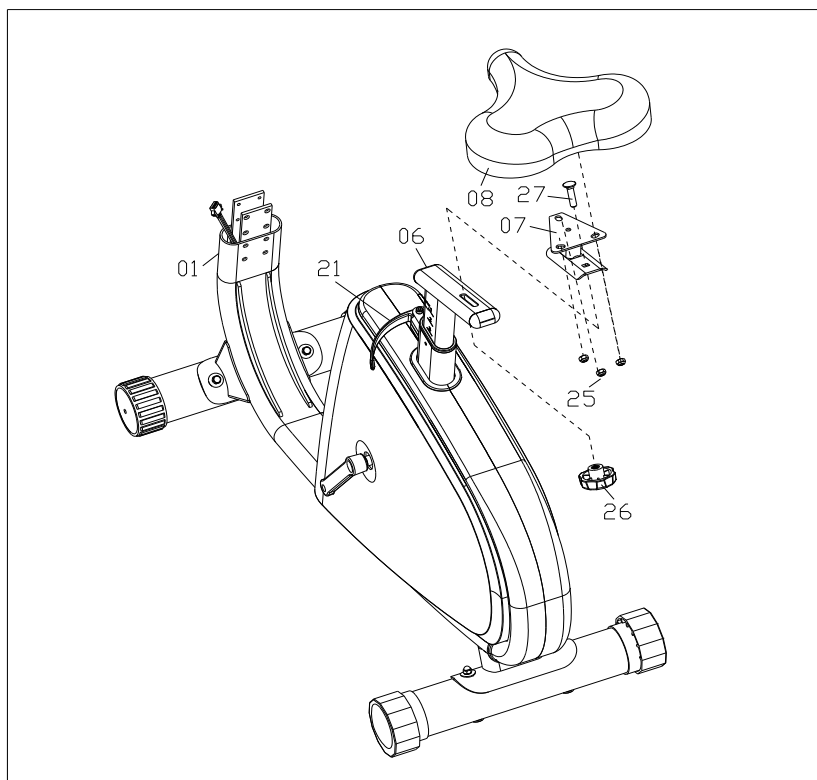
Fest fremre stabilisator (04) og bakre stabilisator (02) til hovedrammen (01) med fire festebolter (15), fire kurvede skiver (65) og fire kuppemuttere (16).



Steg 2: Sete og setestamme

Fest setet (08) til setevogna (07) med tre unbrakbolter (25), og fest dette settet på setestammen (06) med festebolter (27) og en justeringsskrue (26)

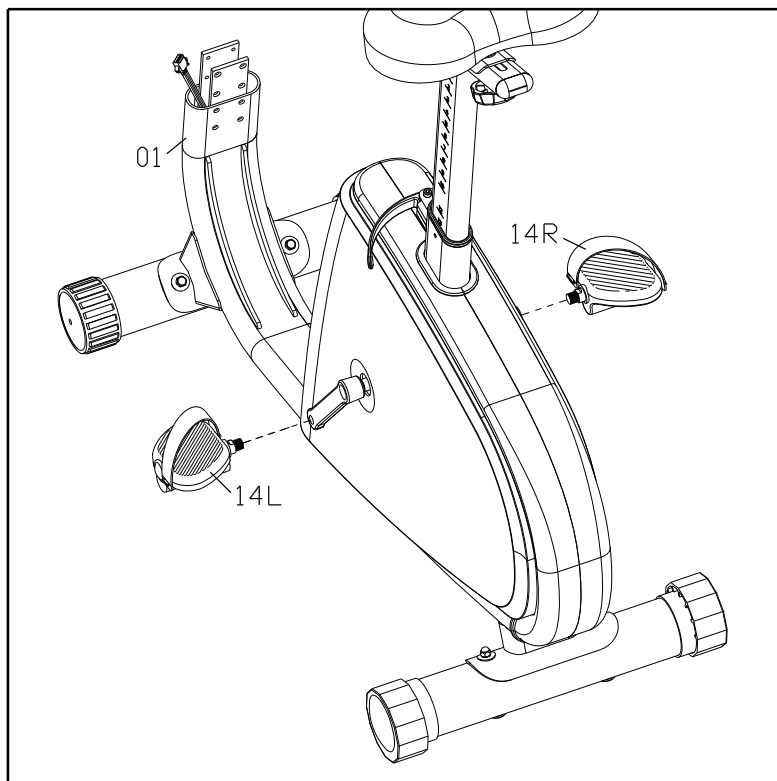
Løsne spaken (21) for å justere setet (08) til ønsket høyde. Lås deretter spaken tilbake på plass før bruk



Steg 3: Pedaler

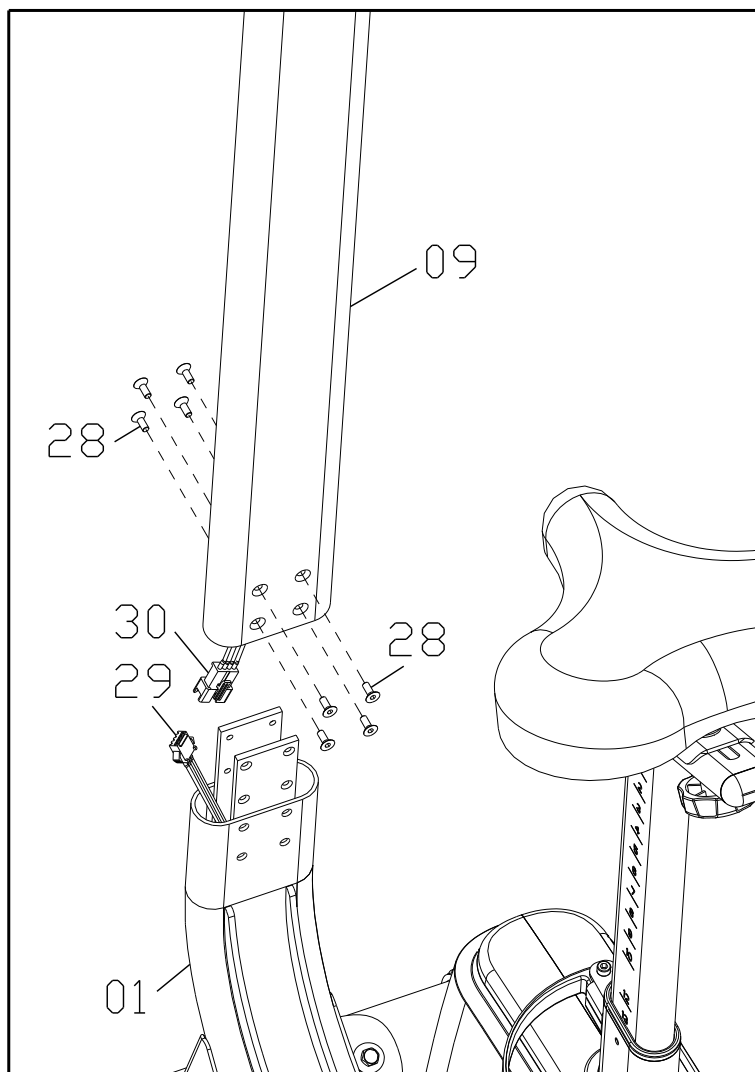
Fest pedalerne (14R, 14L) til høyre og venstre krank (venstre pedal skal være markert med en 'L' – høyre pedal skal være markert med en 'R').

Venstre pedal må skrues inn i retning *mot* klokka. Høyre pedal må skrues inn i retning *med* klokka.



Steg 4: Styrestamme

Koble øvre computerledning (30) sammen med nedre computerledning (29). Fest så styrestammen (09) til hovedrammen (01) med åtte unbrakobolter (28).

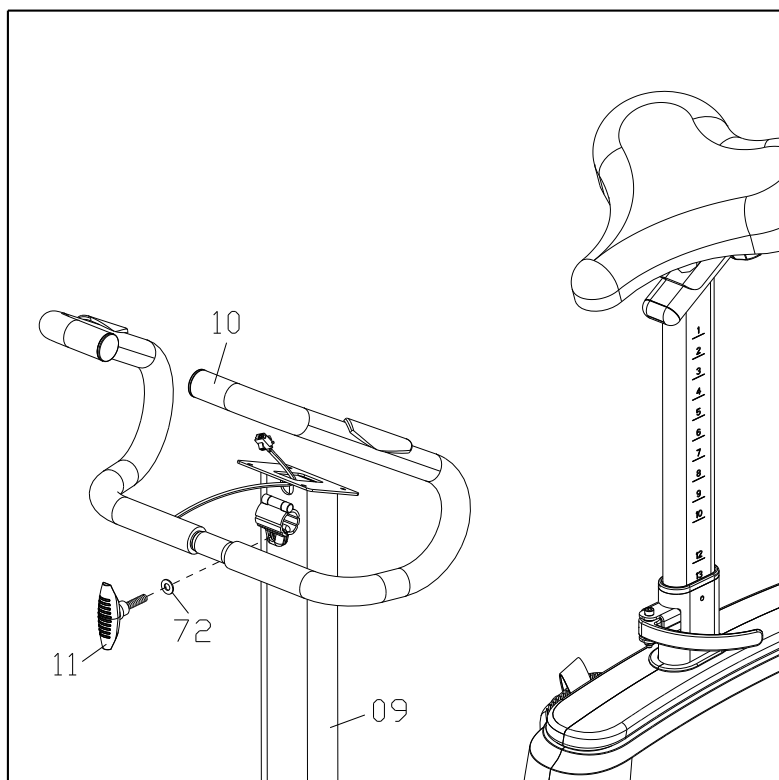


Steg 5: Håndtak

Løsne T-skruen (11) og skiven (72) på toppen av styrestammen (09).

Fest håndtaket (10) til styrestammen (09) med skiven (72) og T-skruen (11).

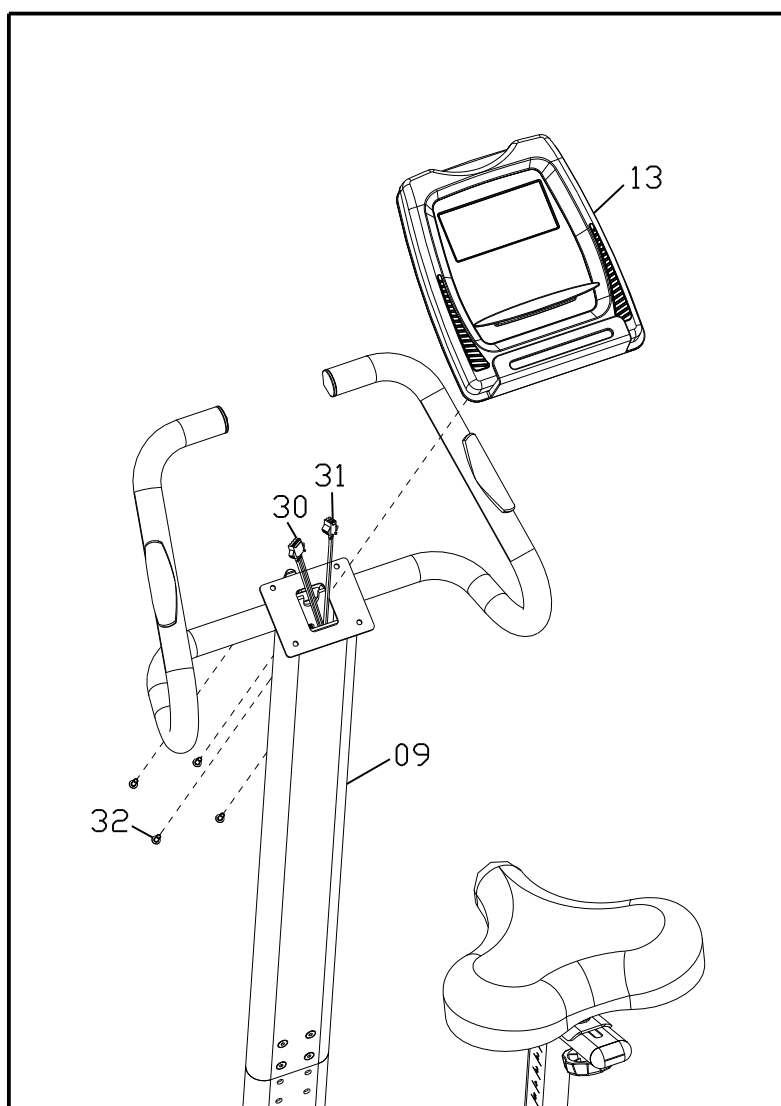
Juster vinkelen på håndtaket ved å løsne T-skruen (11) i retning mot klokka; justere håndtaket til ønsket stilling; for deretter å stramme T-skruen i retning med klokka.



Steg 6: Computer

Før pulsledningen fra håndtaket og gjennom styrestammen (09) til den kommer ut av toppen.

Koble øvre computerledning (30) og pulsledningen (31) til computeren (13). Fest så computeren (13) til styrestammen (09) med unbrakobolter (32).



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.

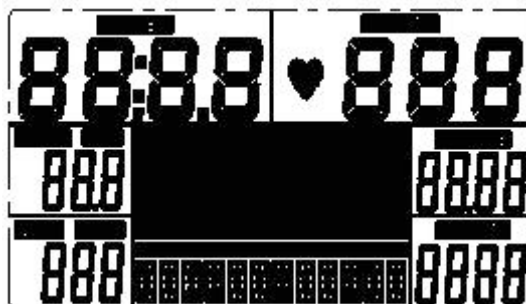
Treningsdata:

TIME (tid):	Skjermkala: 0:00 – 99:99; Innstillingsskala: 00:00 – 99:00 (minutter)
DISTANCE (distanse):	Skjermkala: 0.00 – 99.99; Innstillingsskala: 00.00 – 99.00 (km)
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

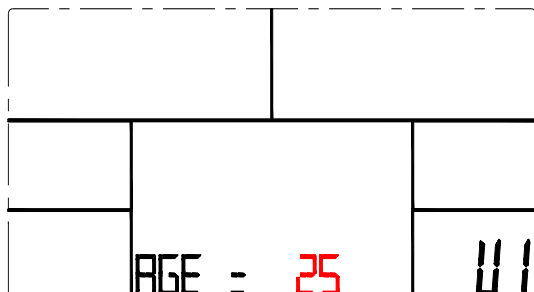
1. Skru på strøm

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.



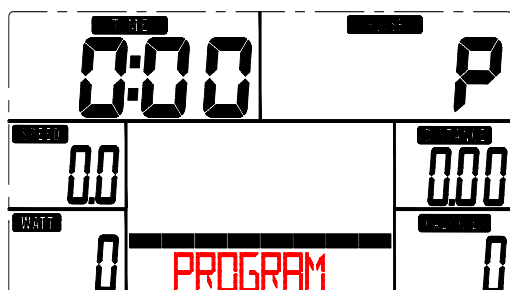
2. Brukerprofil

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.

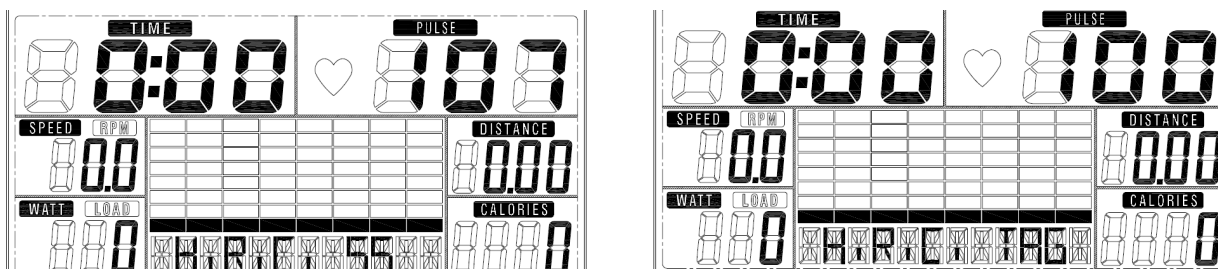
6. Brukerinnstilte programmer

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 profillinstillingene.

7. HRC (hjerterytmekontroll)

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 fra 30 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 treningsøkten.

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.