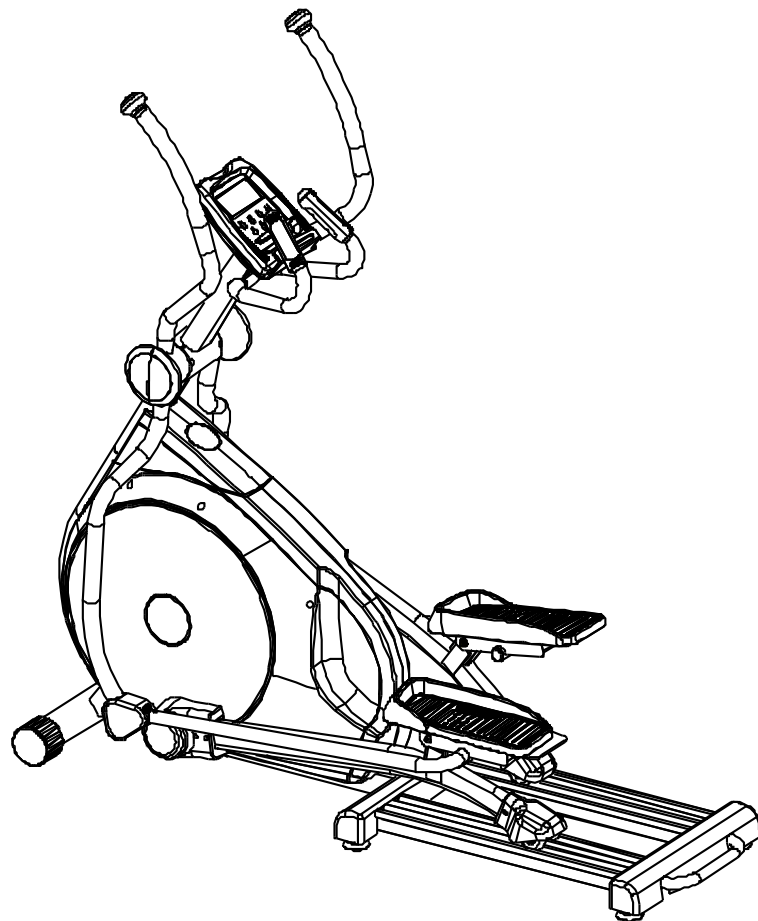

X-FERFIT

BRUKERMANUAL

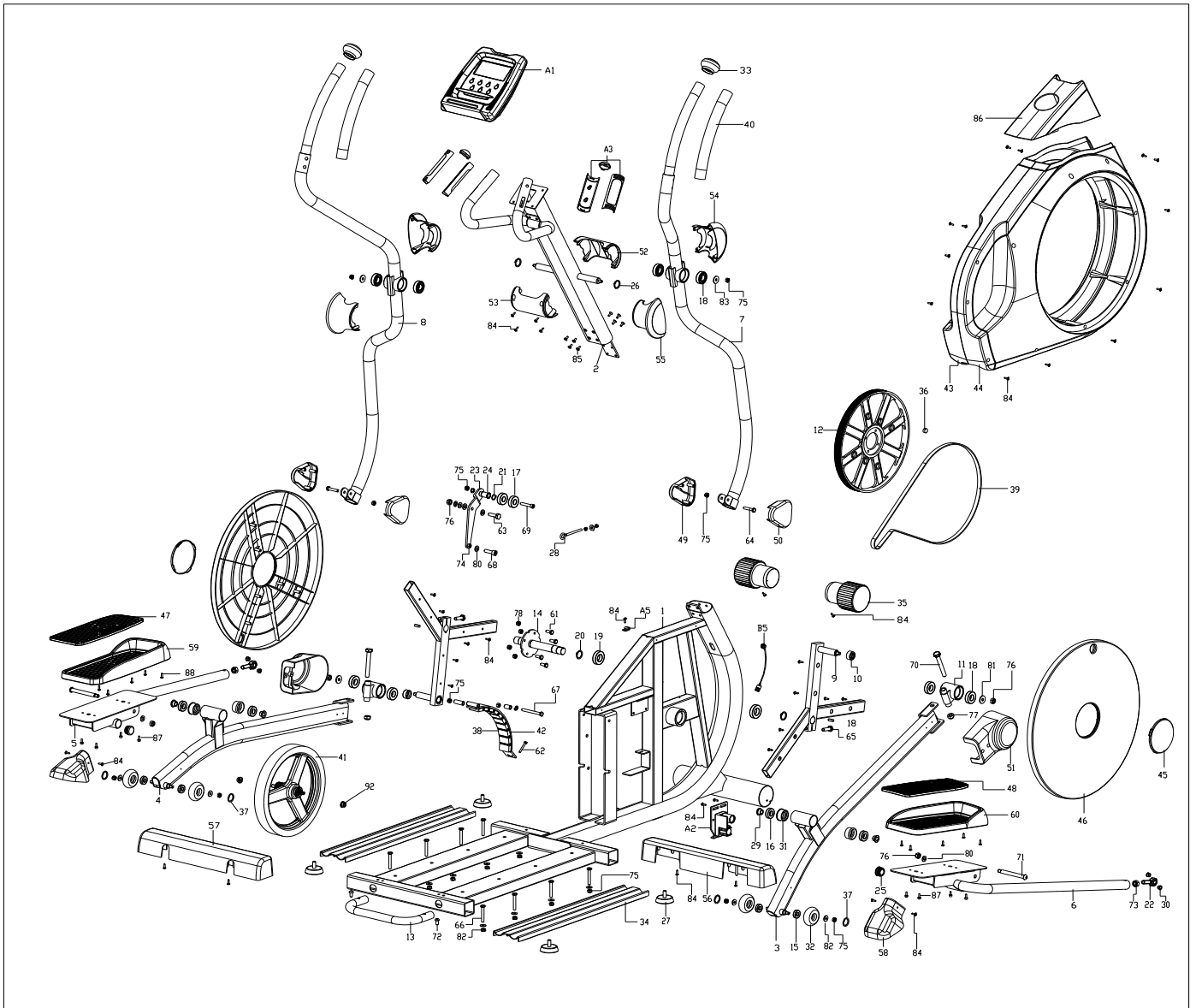
for

4000 Pro E



BUILT FOR HEALTH

OVERSIKTSDIAGRAM



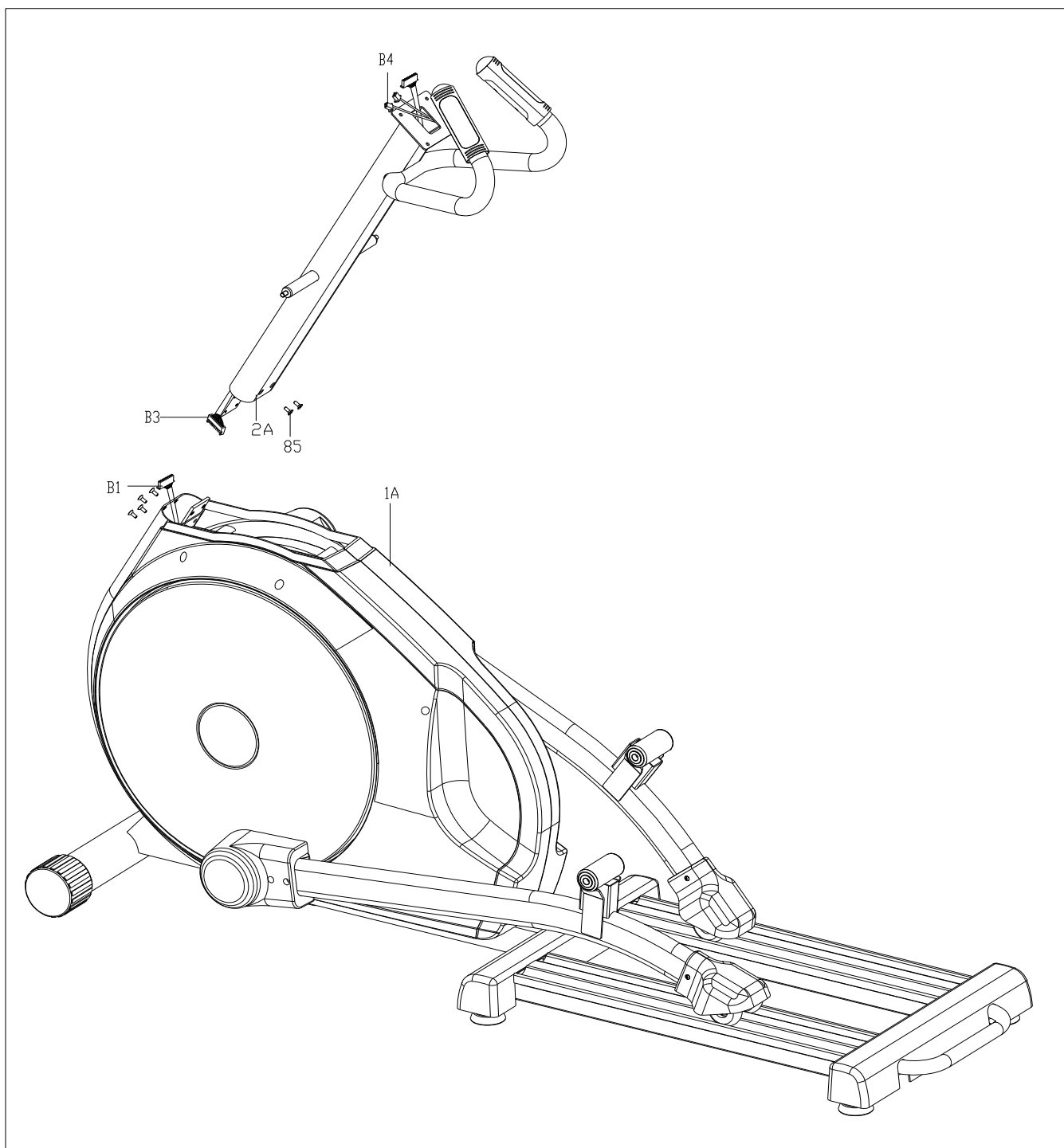
DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Spesifikasjoner	Ant
1	Hovedramme		1
2	Styrestamme		1
3	Høyre pedalarm		1
4	Venstre pedalarm		1
5	Venstre koblearm		1
6	Høyre koblearm		1
7	Høyre håndskinne		1
8	Venstre håndskinne		1
9	Krank		2
10	Hylse		2
11	Kobleskaft til krank		2
12	Reimskivehjul		1
13	Løftehåndtak		1
14	Aksel		1
15	Lager 6001ZZ	6001ZZ	4
16	Lager 6001ZZ	6001ZZ	4
17	Lager 6203ZZ	6203ZZ	2
18	Lager 6004ZZ	6004ZZ	8
19	Lager 6005ZZ	6005ZZ	2
20	C-ring	C25	2
21	C-ring	C17	1
22	Universalledd	M12	2
23	Idle-arm	T6.0	1
24	Idle-skaft	ψ20*35	1
25	Hette	ψ31.5*ψ30.5*17.3	2
26	C-ring	C20	2
27	Justerbar pute		4
28	Skrue	M6*50.8*80	1
29	Oljelager	ψ24*ψ17*ψ22*12	4
30	Oljelager	ψ14*ψ12*ψ8*8.5	4
31	Lagertube	ψ42*20	4
32	Bevegelig hjul	ψ65*ψ12*24	4
33	Hette	ψ64.5*42.5	2
34	Skinne	長 678mm	2
35	Bevegelig hjul	ψ97*126.5	2
36	Sensormagnet		1
37	C-ring	C28	4

38	Magnet	25*40*10	10
39	Belte	580-J6	1
40	Skumgrep		2
41	Magnetisk svinghjul, inkl aksel	ψ38,ψ320*10KG *Axle 135*	1
42	Magnetbase		1
43	Venstre kjededeksel		1
44	Høyre kjededeksel		1
45	Hette, diskhull		1
46	Disk		2
47	Venstre pedal		1
48	Høyre pedal		1
49	Venstre nedre håndtaksdeksel		1
50	Høyre nedre håndtaksdeksel		1
51	Fremre deksel, pedalarm		2
52	Fremre deksel, styrestamme		1
53	Bakre deksel, styrestamme		1
54	Fremre midtre deksel, håndtak		1
55	Midtre bakre deksel, håndtak		1
56	Midtre stabilisatordeksel		1
57	Bakre stabilisatordeksel		1
58	Deksel, hjul		1
59	Venstre pedalbase		1
60	Høyre pedalbase		1
61	Unbrakobolt	M6*20L	4
62	Unbrakobolt	M6*40L	1
63	Unbrakobolt	M10*35L	1
64	Unbrakobolt	M8*40L	1
65	Unbrakobolt	M10*40L	1
66	Unbrakobolt	M8*55L	8
67	Unbrakobolt	M8*120L	1
68	Rund unbrakobolt	M10*35L	1
69	Rund unbrakobolt	M8*45L	1
70	Unbrakobolt	M12*95L	2
71	Unbrakobolt	ψ12*M10*112.7	2
72	Unbrakobolt	M8*25	2
73	Sekskantet mutter	M12	2
74	Sekskantet mutter	M10	4
75	Nylon låsemutter	M8	18
76	Nylon låsemutter	M10	5
77	Nylon låsemutter	M12	2

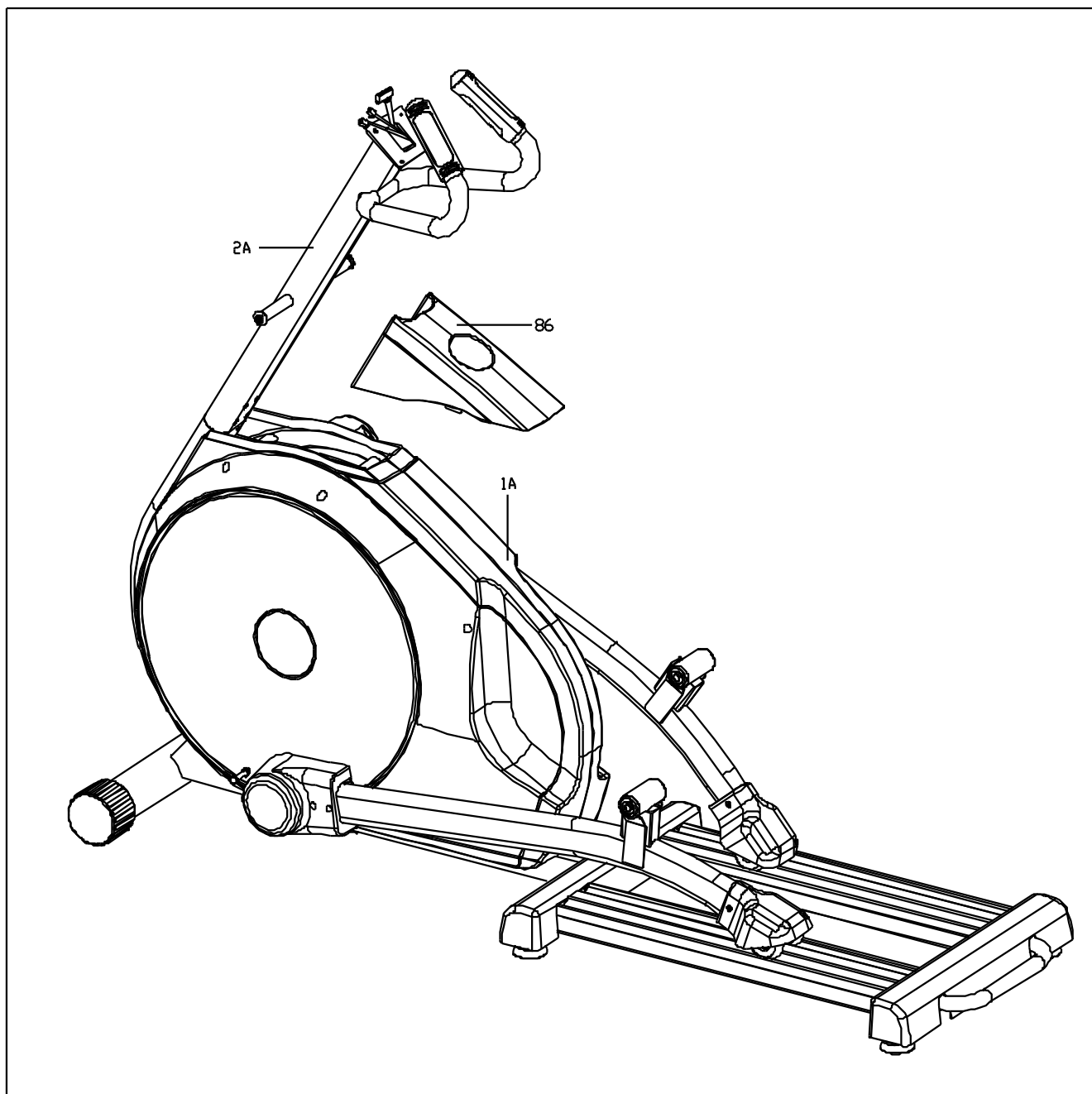
MONTERING

Steg 1



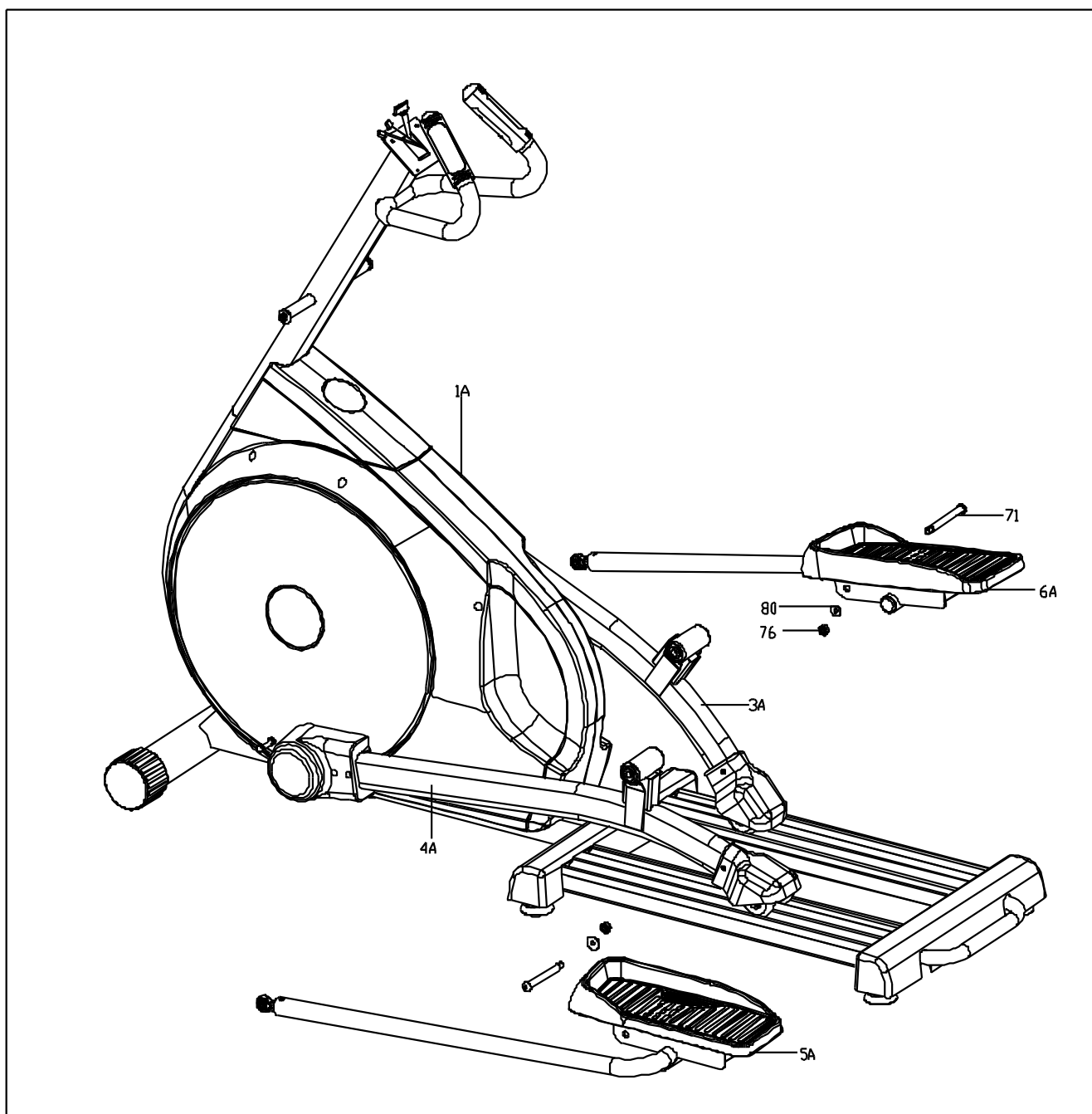
Plassér hovedrammen (1A) på et jevnt underlag, og ta ut styrestammen (2A). Koble så nedre computerledning (B1) til øvre computer ledning (B3). Før deretter styrestammen inn i hovedrammen, og fest med seks flathodete unbrakobolter (85).

Steg 2



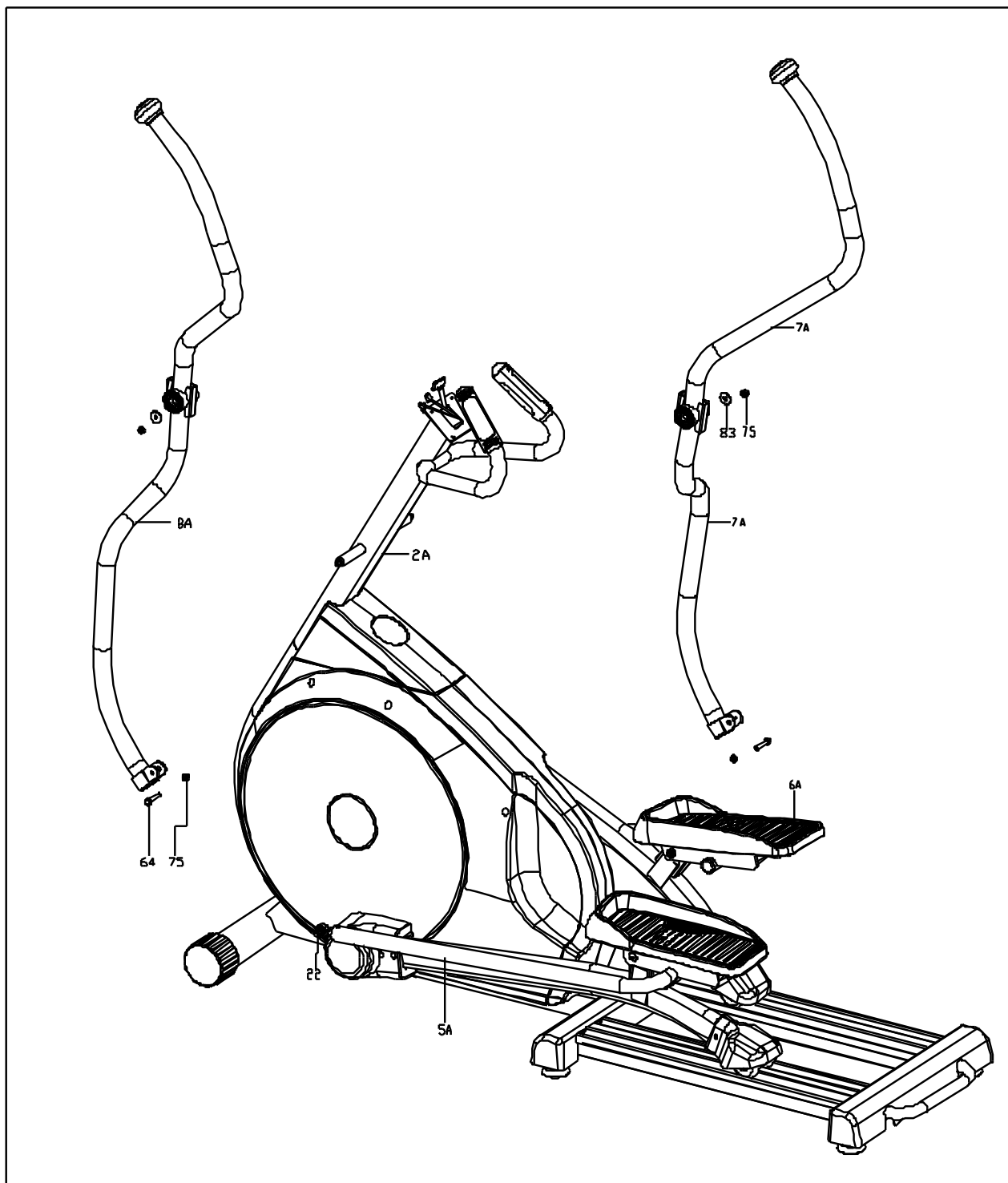
Plassér flaskeholderen (86) i det triangulære området mellom hovedrammen (1A) og styrestammen (2A). Trykk flaskeholderen ned for å feste den.

Steg 3



Fest koblearmen (6A) til højre pedalarm (3A) med en flat unbrakobolt (71), skive (80) og nylon låseskrue (76). Fest koblearmen (5A) til venstre pedalarm (4A) med en flat unbrakobolt (71), skive (80) og låsemutter (76).

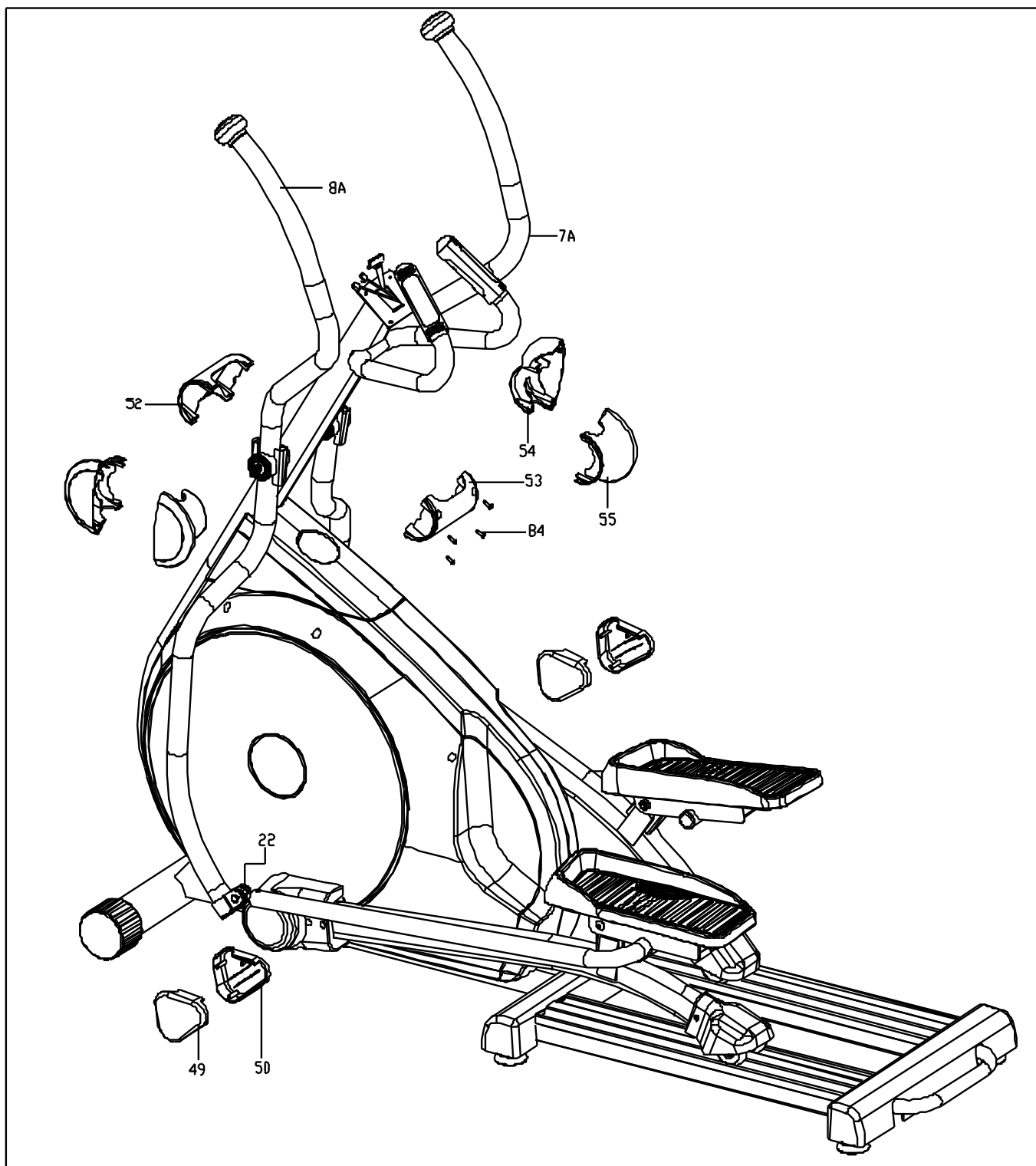
Steg 4



Fest høyre håndskinne (7A) gjennom akselen på styrestammen (2A) med skive (83) og nylon låsemutter (75). Gjenta dette med venstre håndskinne (8A).

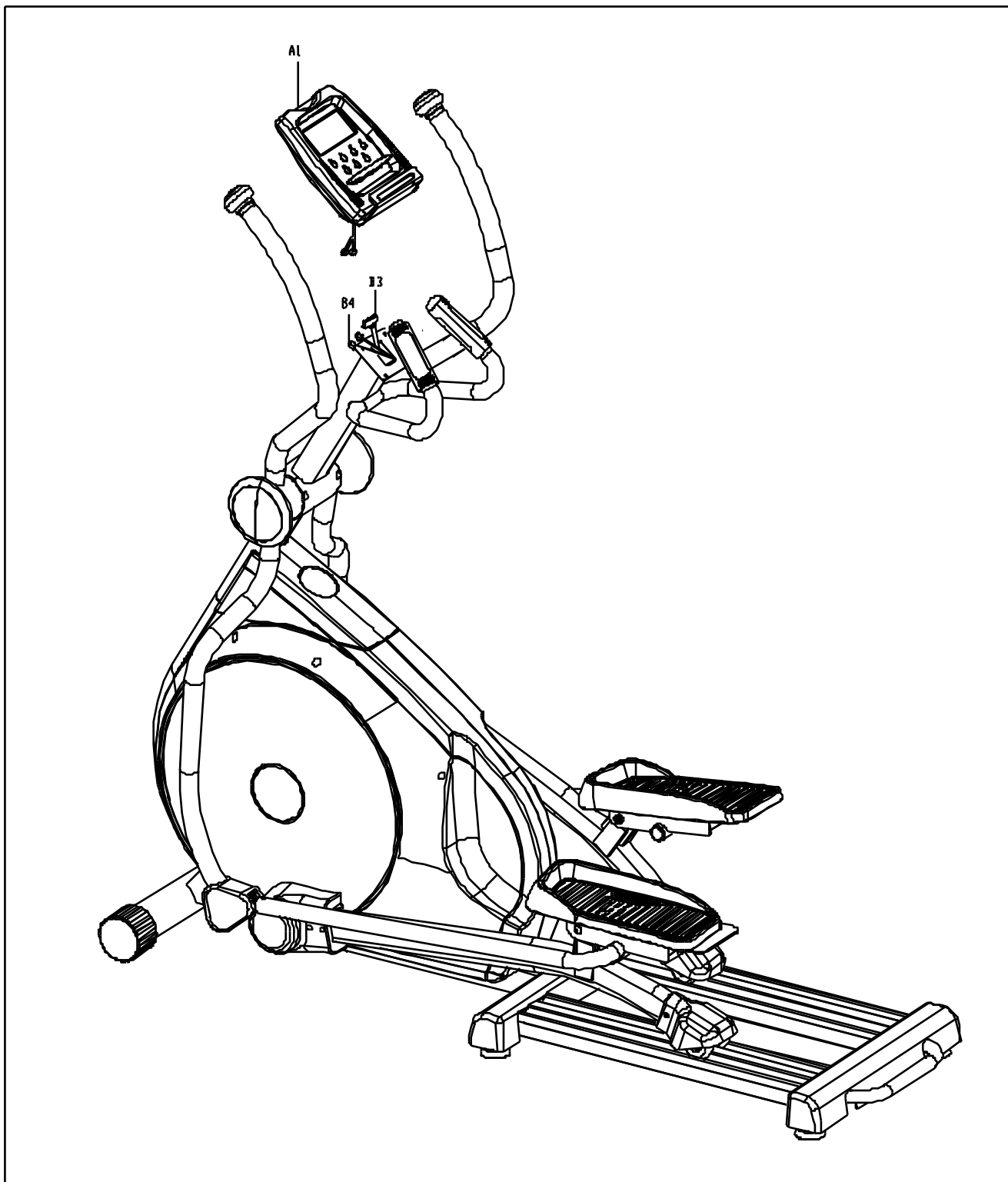
Koble universalledet (22) foran på pedalarmen (5A) til venstre håndskinnes (8A) nedre u-brakett, og fest med bolt (64) og nylon låsemutter (75).

Steg 5



Fest håndskinnens midtre fremre deksel (54) og midtre bakre deksel (55) til venstre og høyre håndskinne (8A, 7A). Fest så fremre styrestammedeksel (52) og bakre styrestammedeksel (53) til styrestammen (2A) med fire skruer (84). Fest venstre håndskinnedeksel (49) og høyre håndskinnedeksel (50) to sett til venstre og høyre håndskinner (8A, 7A) med to universalledd (22).

Steg 6



Koble øvre computerledning (B3) bak på computeren (A1). Koble deretter håndpulsledningen (B4) til computeren. Fest så computeren til styrestammen (2) med skruer.

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

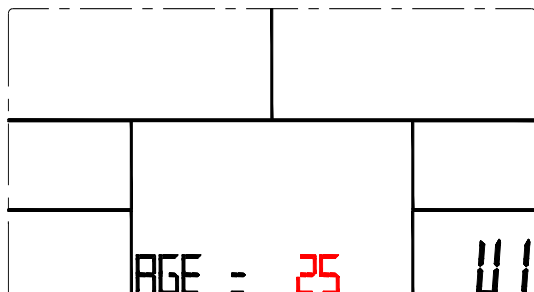
1. Skru på strøm
du kobler til strømmen, vil konsollet skru seg og lydindikere. Skjermen vil så vise alle segmentene (se illustrasjonen) i to sekunder den lar deg stille inn din personlige informasjon.



Når
på
før

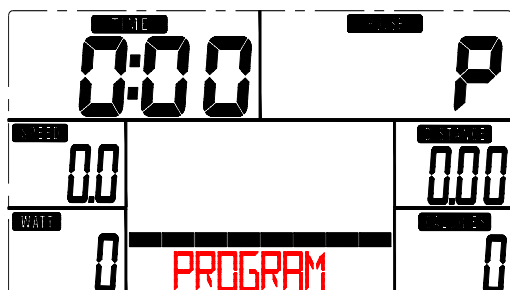
2. Brukerprofil

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.

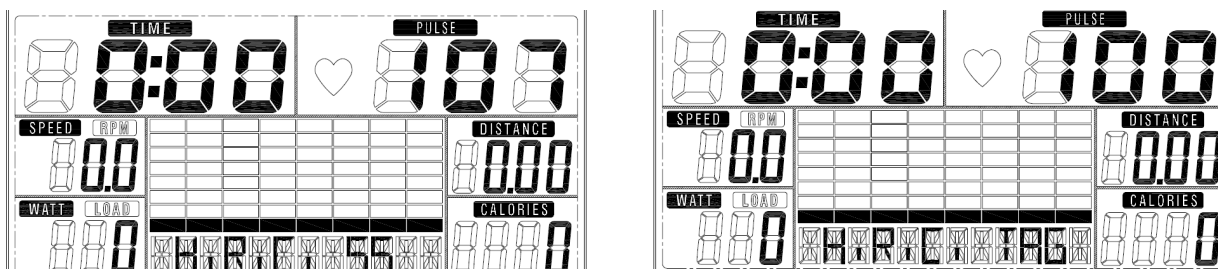
6. Brukerinnstilte programmer

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 (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 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.