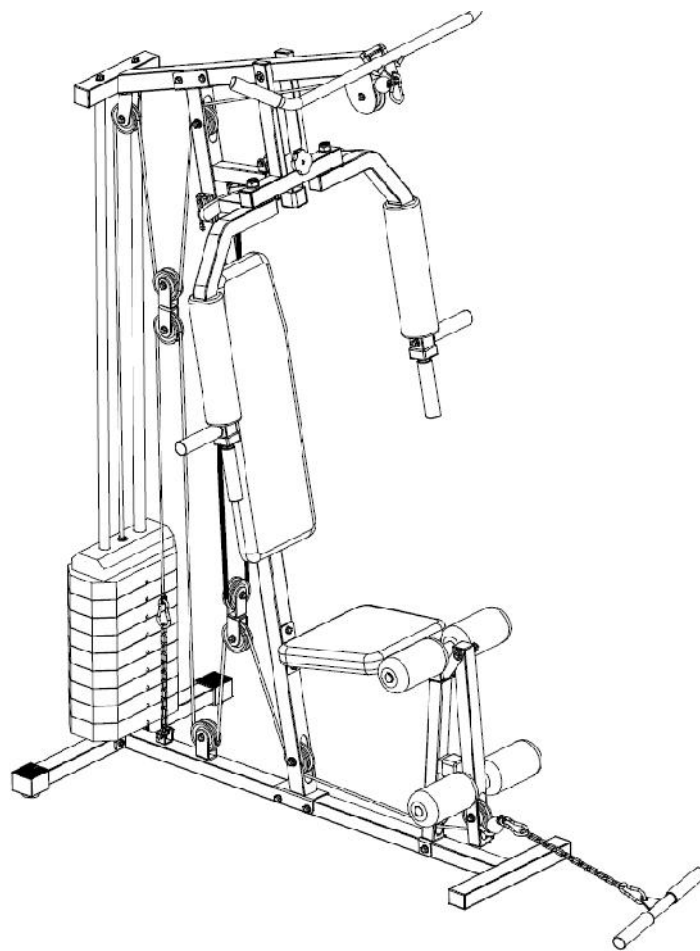


# EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

Exerfit 640



BUILT FOR HEALTH

## INNHOLD

SIKKERHETSINSTRUKSJONER .....	3
PRESENTASJON .....	4
PLEIE OG VEDLIKEHOLD: .....	4
MONTERING .....	5
DELELISTE .....	6
KABELMONTERING .....	13
<b>VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE</b> .....	14
<b>BESTILLING AV RESERVEDELER</b> .....	14

## SIKKERHETSINSTRUKSJONER

### ADVARSEL:

For å redusere faren for alvorlige skader, må du lese følgende sikkerhetsinstruksjoner før du bruker produktet.

1. Les alle instruksjonene i denne bruksanvisningen før du bruker produktet. Bruk kun produktet på måten som er beskrevet i denne bruksanvisningen. Ta vare på denne bruksanvisningen i hele produktets levetid.
2. Dette utstyret må monteres av en eller to voksne.
3. Det er eierens ansvar å sikre at alle brukere av dette produktet har god informasjon om hvordan de bruker det på en trygg måte.
4. Dette produktet er kun tiltenkt bruk i hjem. Ikke bruk dette produktet i kommersielle, utleiemessig eller institusjonelle omgivelser.
5. Bruk dette produktet innendørs, borte fra fuktighet og støv, på en flat, hard overflate og på tilstrekkelig stor plass. Forsikre deg om at det er nok plass til å bevege deg rundt utstyret på en trygg måte. Du kan beskytte gulvet ved å legge en matte under produktet.
6. Brukeren er ansvarlig for å sørge for at utstyret får ordentlig pleie og vedlikehold. Etter at produktet er montert og før hver bruk, må du kontrollere at alle skruer er godt festet og at ingen stikker ut. Kontroller tilstanden til delene som er mest gjenstand for slitasje.
7. Ikke oppbevar dette produktet på et fuktig sted (f.eks. kanten av et basseng, badet osv.)
8. Bruk treningssko for å beskytte føttene mens du trener. Ikke bruk løse eller posete klær, ettersom de kan sette seg fast i maskinen. Ta av alle smykker.
9. Sett opp håret, slik at det ikke kommer i veien under trening.
10. Hvis du føler smerter eller blir svimmel mens du trener, må du umiddelbart slutte, hvile og kontakte lege.
11. Hold barn og dyr unna produktet til enhver tid.
12. Hold hender og føtter unna bevegelige deler.
13. Før du starter et treningsprogram, må du snakke med lege for å forsikre deg om at det ikke er noen kontraindikasjoner, spesielt hvis du ikke har trent på flere år.
14. Ikke overstig begrensningene til justeringsmekanismen.
15. Ikke prøv å reparere dette produktet selv.
16. Ikke bøy ryggen mens du trener. Hold ryggen rett.
17. Eventuell montering/demontering av produktet må gjøres forsiktig.
18. Maksimum brukervekt: 100 kg (220 lb).



Før du starter et trenings- eller utholdenhetsprogram må du snakke med fastlegen din for å se om du trenger en legeundersøkelse. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35, aldri har trent før, er gravid eller lider av sykdommer.

## **PRESENTASJON**

SA006SM er plassbesparende, allsidig hjemmetrening. Trening på denne type utstyr vil: stramme opp alle musklene ved å fokusere på en muskel av gangen.

## **PLEIE OG VEDLIKEHOLD:**

For å forhindre at svette skader setetrekket, bør du bruke et håndkle eller tørke av setetrekket etter hver bruk. Smør bevegelige deler lett for å forbedre funksjon og forhindre unødvendig slitasje.

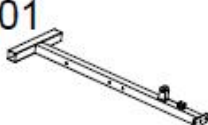
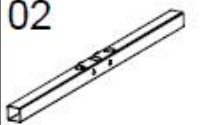
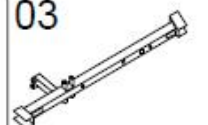
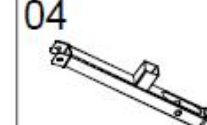




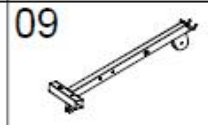
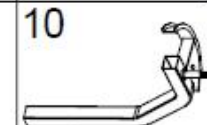
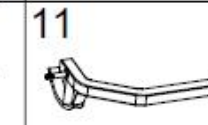
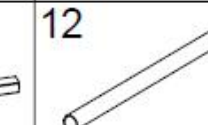
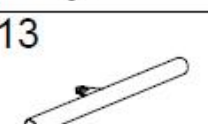
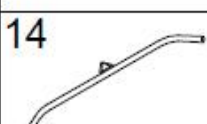
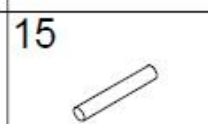
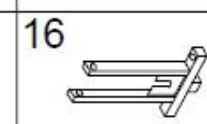

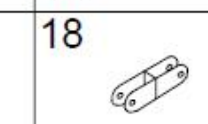
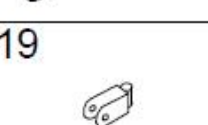
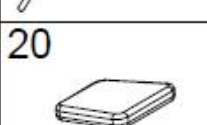

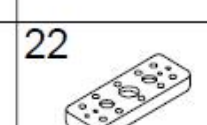
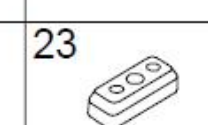
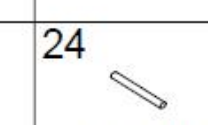
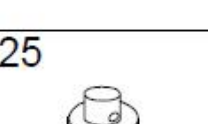


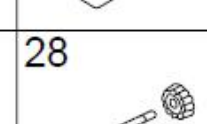

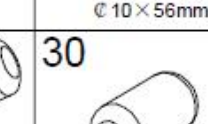


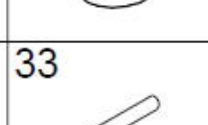
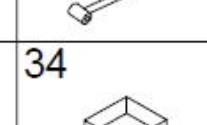

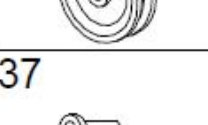
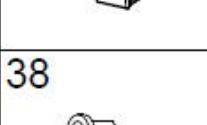



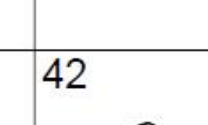
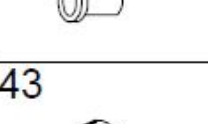
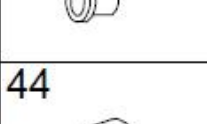
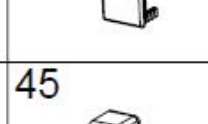
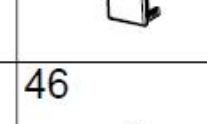

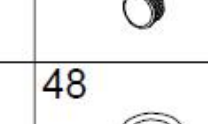
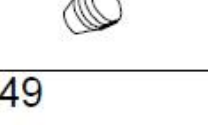
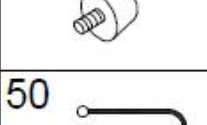
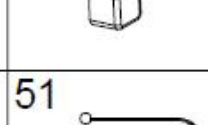
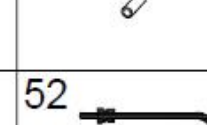
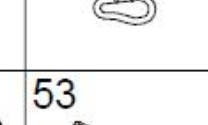
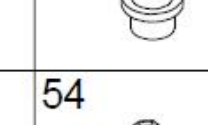

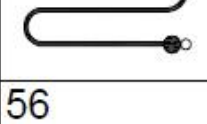
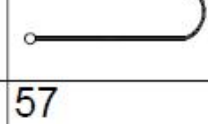
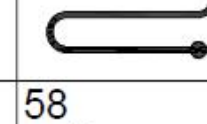
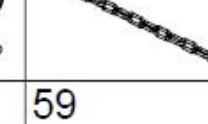
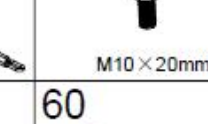
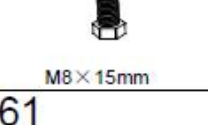

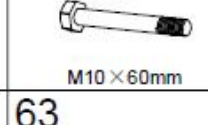


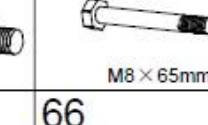
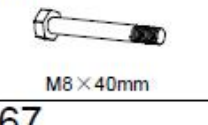
## **ADVARSEL**

Les alle advarsler som er festet på produktet.

Les alle forholdsregler og instruksjoner i denne bruksanvisningen før du bruker utstyret.

Ta vare på denne bruksanvisningen for fremtidig referanse.

# MONTERING

01 	02 	03 	04 	05 	06 
07 	08 	09 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 
19 	20 	21 	22 	23 	24  Ø 10 × 56mm
25 	26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	36 	
37 	38 	39 	40 	41 	42 
43 	44 	45 	46 	47 	48 
49 	50 	51 	52 	53 	54  M10 × 20mm
55  M8 × 15mm	56  M10 × 65mm	57  M10 × 60mm	58  M10 × 45mm	59  M12 × 120mm	60  M8 × 65mm
61  M8 × 40mm	62  M12	63  M10	64  M8	65  M12	66  M10
67  M8					

## DELELISTE

Gjenstand nr.	Beskrivelse	Ant.	Gjenstand nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Fremre baseramme	1 stk	34	Mellomplugg	2 stk
2	Bakre baseramme	1 stk	36	45 Plugg utvendig ende	2 stk
3	Hovedramme	1 stk	37	Taljhurtighetshylse (stor)	4 stk
4	Fremre støtteramme	1 stk	38	Taljhurtighetshylse (liten)	4 stk
5	Bensparkramme	1 stk	39	45 Firkantet endeplugg	5 stk
6	Vektguiderør	2 stk	40	40 Firkantet endeplugg	2 stk
7	Velgerskaft	1 stk	41	40*20 Endeplugg	2 stk
8	Seteramme	1 stk	42	Ø25 Endeplugg	4 stk
9	Øvre kryssbjelke	1 stk	43	Rørplugg	1 stk
10	Trykkarm (H)	1 stk	44	Gummibuffer	1 stk
11	Trykkarm (V)	1 stk	45	38 Firkantet plugg utvendig ende	2 stk
12	Skumrør	2 stk	46	Rund plugg	2 stk
13	Lavt trekk	1 stk	47	Krok	4 stk
14	Høyt trekk	1 stk	48	Oljehylse (stor)	4 stk
15	Håndtak	2 stk	49	Oljehylse (liten)	2 stk
16	Trykkstolpe	1 stk	50	Kabel 3780 mm	1 stk
17	Talje U	1 stk	51	Kabel 2720 mm	1 stk
18	Revers U	1 stk	52	Kabel 2370 mm	1 stk
19	Volitant U	2 stk	53	Kjede	2 stk
20	Setepolstring	1 stk	53	M10*20 sekskantskrue	6 stk
21	Ryggpolstring	1 stk	55	M8*15 sekskantskrue	4 stk
22	Vektplate	9 stk	56	M10*65 sekskantskrue	13 stk
23	Øvre vektplate	1 stk	57	M10*60 sekskantskrue	4 stk
24	Velgerskaftpinne	1 stk	58	M10*45 sekskantskrue	9 stk
25	Velgerskaftthylse	1 stk	59	M12*120 sekskantskrue	1 stk
26	Vektvelgerpinne	1 stk	60	M8*65 sekskantskrue	2 stk
27	Gummidemper	2 stk	61	M8*40 sekskantskrue	2 stk
28	Trykkstift	1 stk	62	Skive M12	4 stk
29	Stort skum	2 stk	63	Skive M10	58 stk
30	Kort skum	4 stk	64	Skive M8	10 stk
31	Talje	13 stk	65	Nylonmutter M12	3 stk
32	38 firkantet endeplugg	4 stk	66	Nylonmutter M10	26 stk
33	Håndtaksgrep	8 stk	67	Nylonmutter M8	2 stk

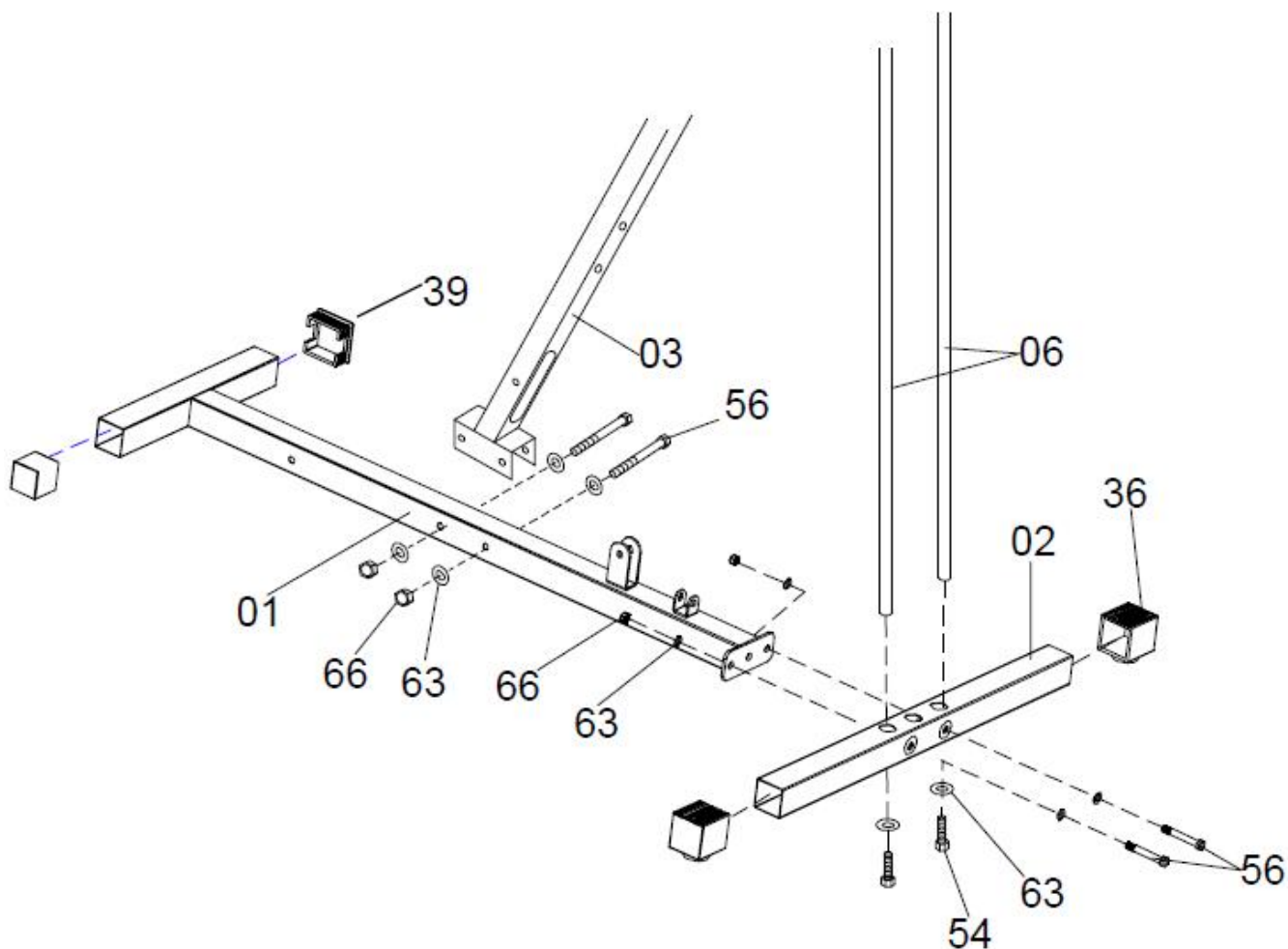
## MERK

Noe av utstyret ovenfor er forhåndsmontert på hovedkomponenten. Det er ikke sikkert de selges separat. Pakk ut alle komponentene forsiktig, og kontroller at du har alle nødvendige deler for å fullføre monteringen av produktet.

**Vær oppmerksom på at som en del av produksjonskontroller og for din bekvemmelighet, er alle rørhetter ved behov montert før pakking.**

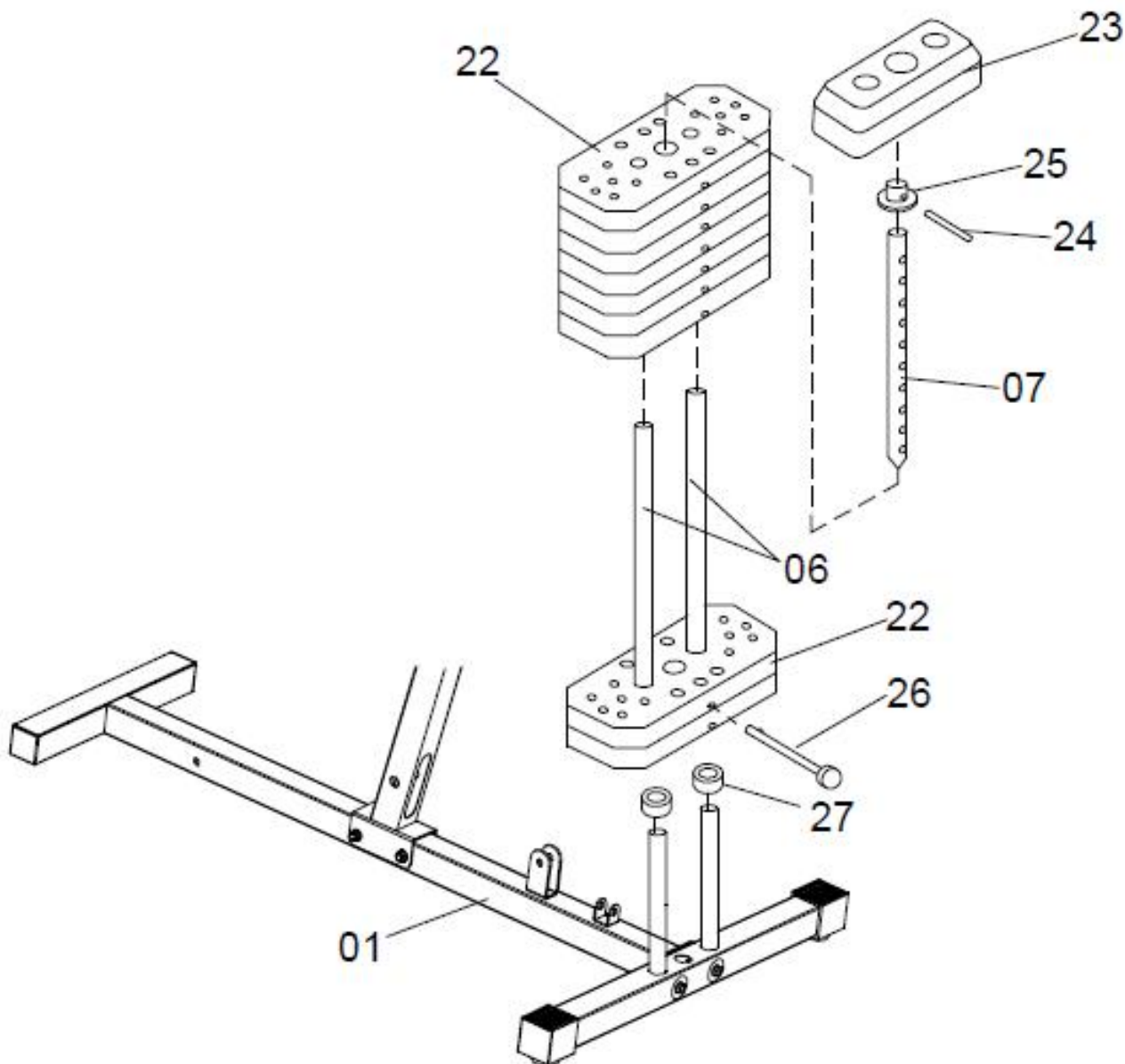
### Trinn A.

1. Legg den bakre baserammen (02) flatt på gulvet. Plasser 2 vektguiderør (06) i de 2 ytre hullene på den bakre baserammen (02). Skru dem med 2 x M10 x 20mm (54), 4 x M10 skiver (63).
2. Sett sammen fremre baseramme (01) og bakre baseramme (02) med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).
3. Sett sammen hovedrammen (03) og fremre baseramme (01) med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).



**Trinn B.**

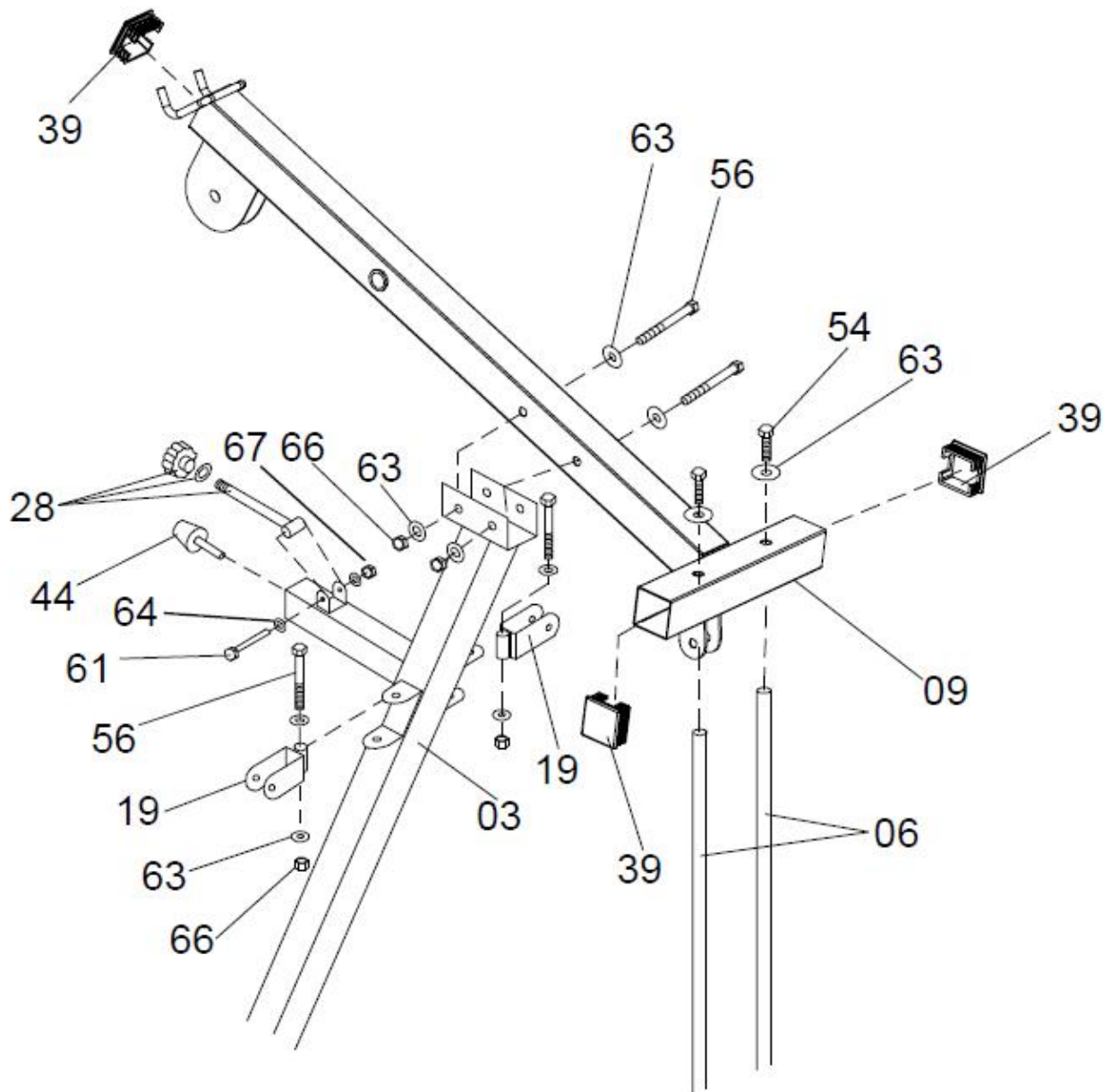
4. Skyv 2 gummidempere (27) på vektguiderørene (06), etterfulgt av 9 vektskiver (22).
5. Fest velgerskaftet (07) på velgerskafthylsen (25) og velgerskaftpinnen (24) som vist. Skyv den øvre vektplaten (23) på vektguiderørene (06) og få velgerskaftet (07) på plass med den øvre vektplaten (23) på toppen av vektplaten (22). Bruk vektvelgerpinnen (26) for å velge ønsket vekt.





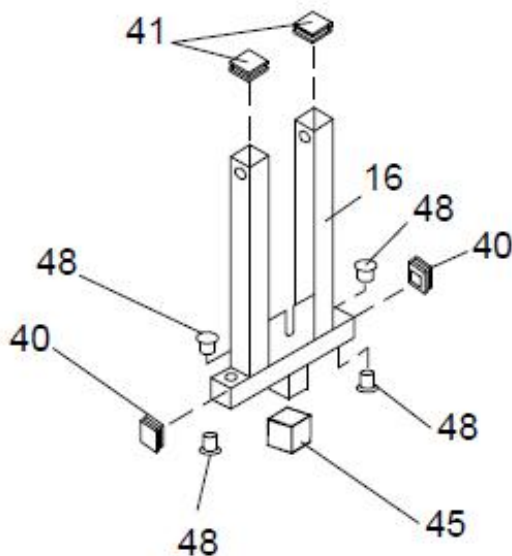
### Trinn C.

6. Legg den øvre kryssbjelken (09) på hovedrammen (03) og sett den sammen med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).
7. Koble vektguiderøret (06) til den øvre kryssbjelken (09) med 2 x M10 x 20mm sekskantskruer (54), 4 x M10 skiver (63).
8. Skru gummidemperen (44) på hovedrammen (03) som vist.
9. Fest trykkstiften (28) på hovedrammen (03) med M8 x 40mm sekskantskruer (61), 2 x M8 skiver (64) og M8 nylonmutre (67).
10. Fest Volitant U (19) til hovedbasen (03) med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).



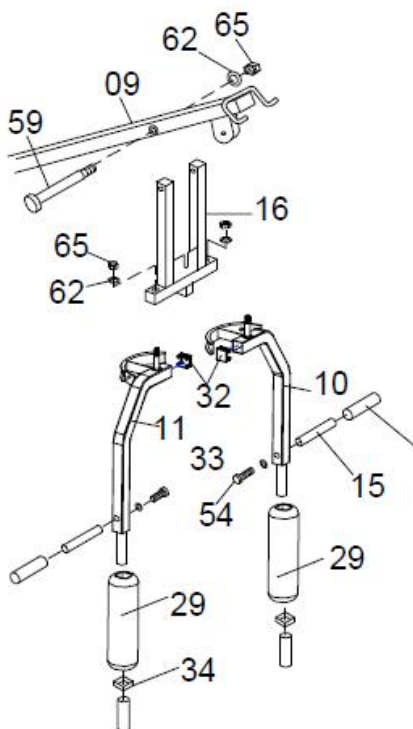
### Trinn D.

11. Sett alle rørhetter (41) x 2, (45) x 1 og (40) x 2 inn i hvert rør som vist.
12. Legg 4 x oljehylser (stor) (48) inn i trykkstolpen (16) som vist.



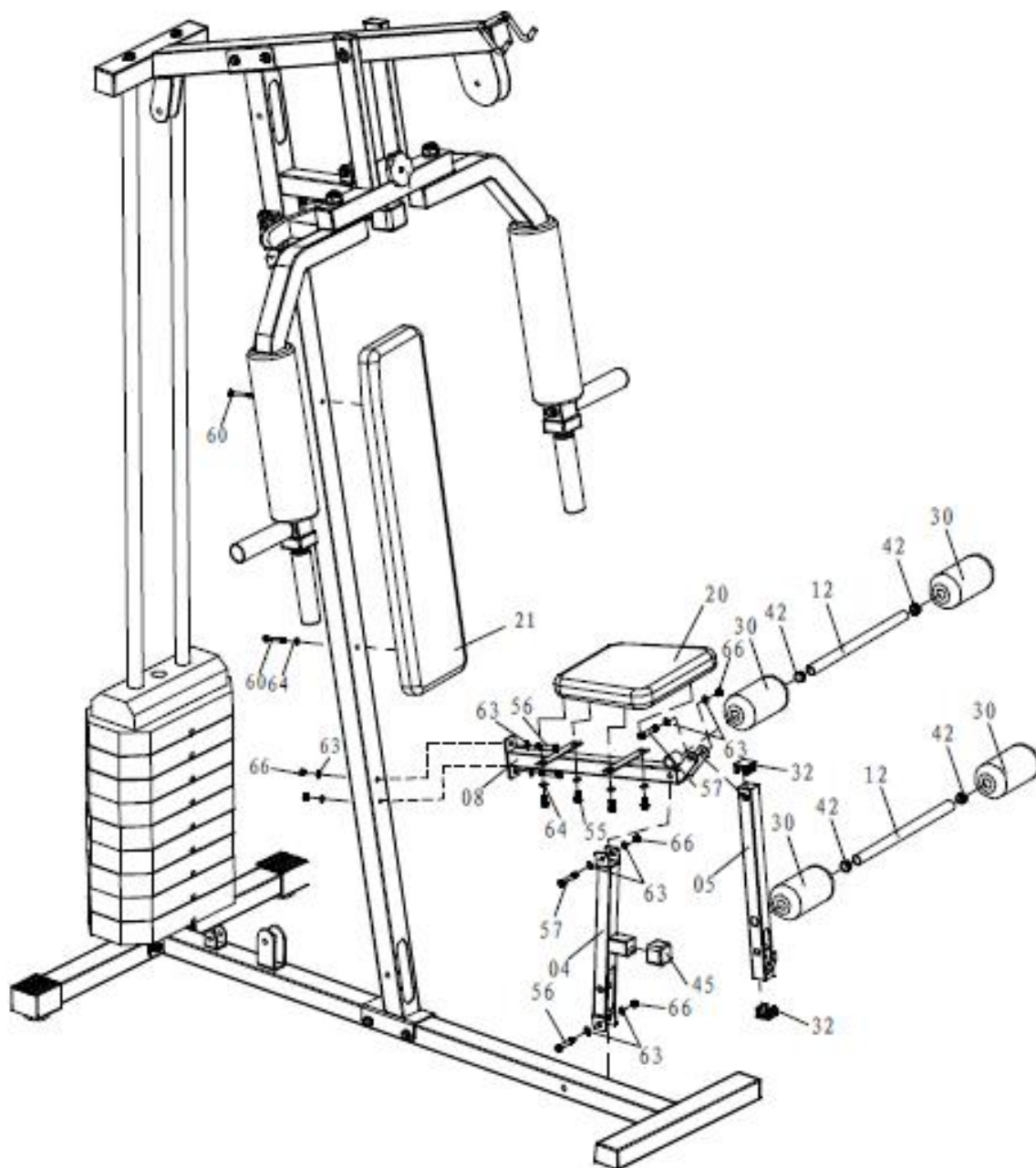
### Trinn E.

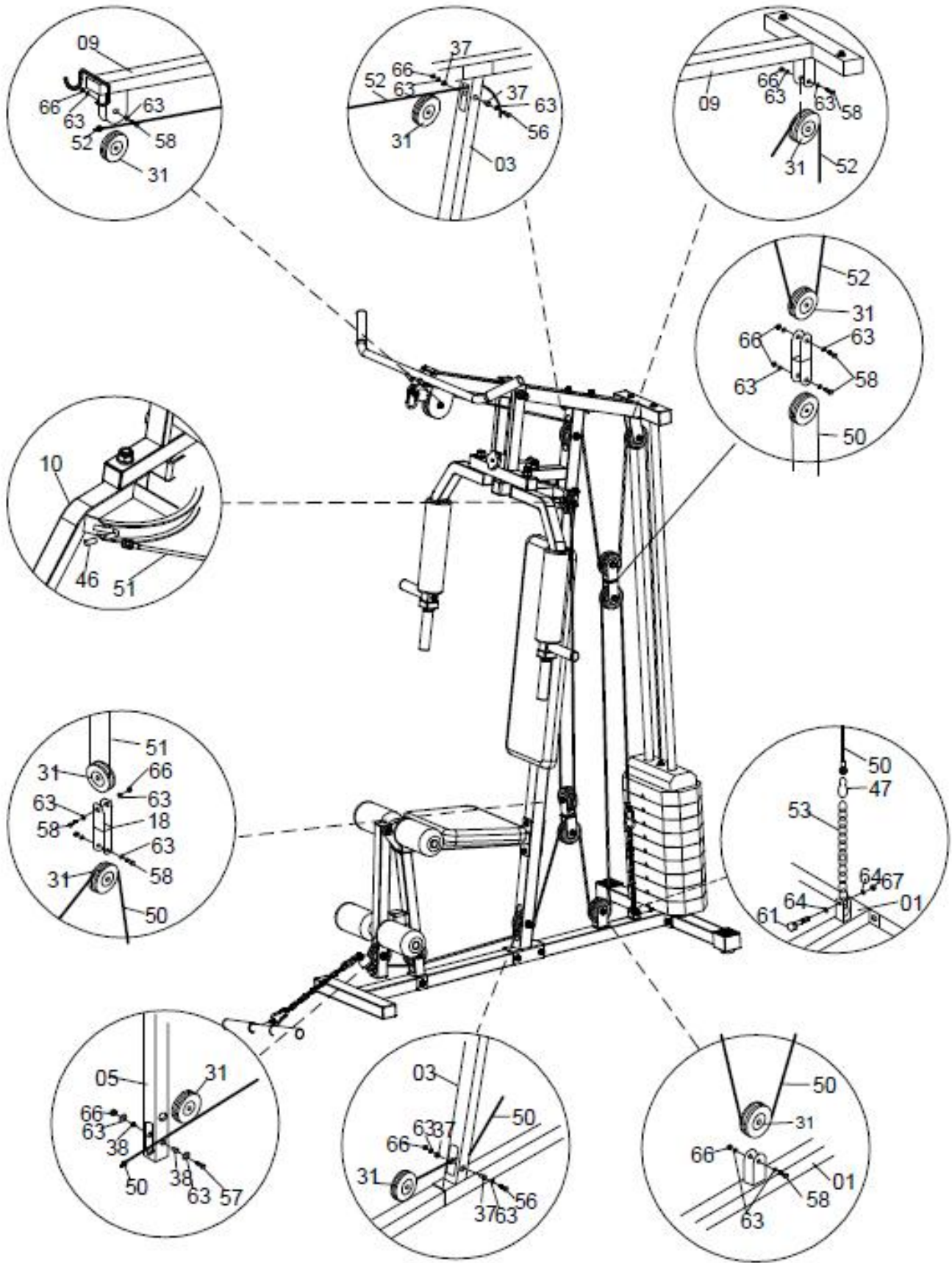
13. Fest trykkstolpen (16) til øvre kryssbjelke (09) med M12 x 120mm sekskantskrue (59), 2 x M12 skiver (62) og M10 nylonmutre (65).
14. Sett på stort skum (29) x 2 på trykkarm (H)(10) og trykkarm (V)(11), deretter gjennom mellompluggen (34) x 2. Monter håndtaksgrrep (33) x 2 som vist.
15. Fest trykkarm (V)(11) og trykkarm (H)(10) på trykkstolpen (16) med 2 x M12 skiver (62) og 2 x M12 nylonmutre (65).
16. Fest 2 x håndtak (15) på trykkarm (V)(11) og trykkarm (H)(10) med 2 x M10 x 20 sekskantskruer (54) og 2 x M12 skiver (63).



### Trinn F.

17. Fest ryggpolstringen (21) på hovedrammen (03) med 2 x M8 x 65mm sekskantskruer (60) og 2 x M8 skiver (64).
18. Koble fremre støtteramme (04) til fremre baseramme (01) med M10 x 65 sekskantskrue (56), 2 x M10 skiver (63) og M10 nylonmutter (66).
19. Fest seterammen (08) på hovedrammen (03) og fremre støtteramme (04) med 2 x M10 x 65 sekskantskruer (56), M10 x 60 sekskantskrue (57), 6 x M10 skiver (63) og 3 x M10 nylonmutre (66).
20. Fest bensparkrammen (05) til seterammen (08) med M10 x 60 sekskantskrue (57), 2 x M10 skiver (63) og M10 nylonmutter (66).
21. Fest setepolstringen (20) til seterammen (08) med 4 x M8 x 15mm sekskantskruer (55) og 4 x M8 skiver (64).





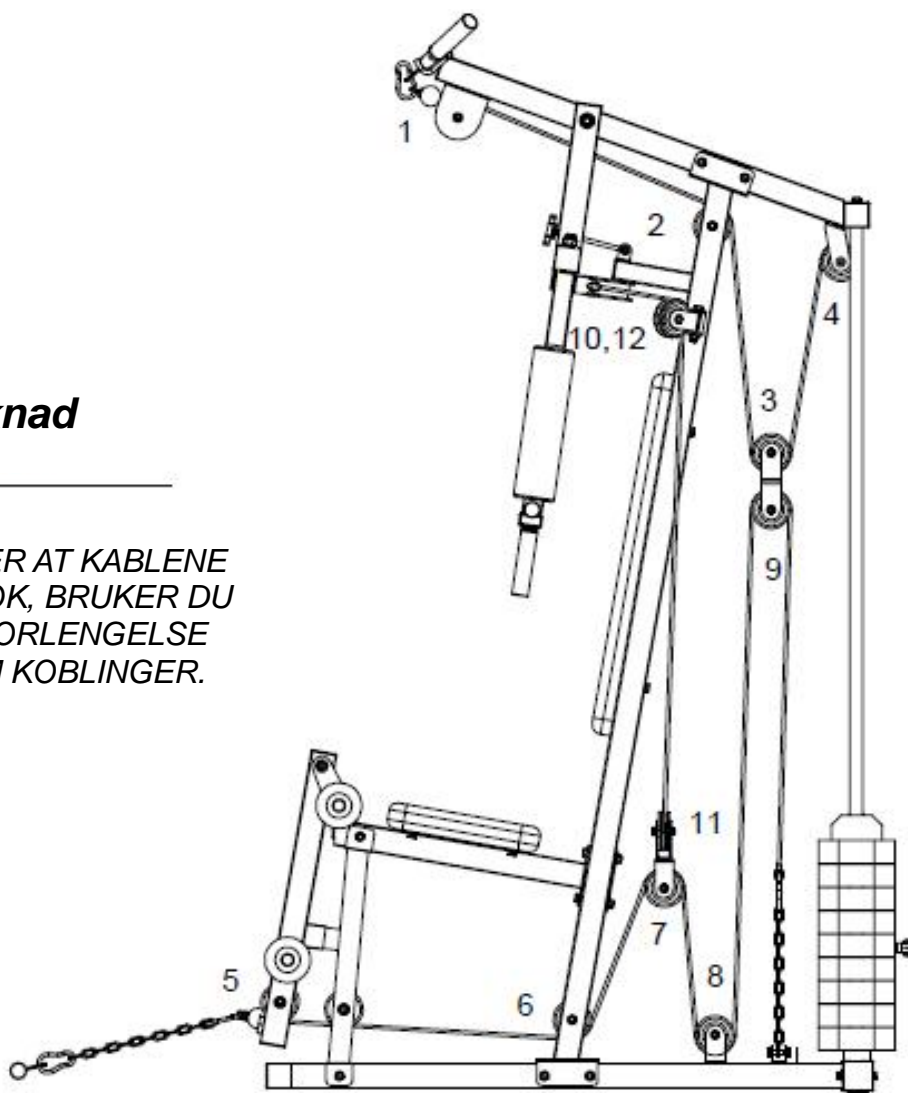
## KABELMONTERING

22. START MED DEN ØVRE LANGE KABELN 2370 mm (52)  
START VED Å TRE ENDEN AV KABELN UTEN BALLEN OVER TALJE NR. 1, OVER TALJE NR. 2, NED OG RUNDT TALJE NR. 3 I TALJE NR. 1, OVER TALJE NR. 2, NED OG RUNDT TALJE NR. 3 I DEN FLYTENDE TRINSELÅSEN, OPP OG OVER TALJE NR. 4 OG NED OG FEST TIL VEKTSKIVENE MED M12 BOLT OG SKIVE SOM VIST.
23. START MED DEN NEDRE MIDDELS STORE KABELN 3780 mm (50)  
START VED Å TRE ENDEN AV KABELN UTEN BALLEN UNDER TALJE NR. 5, UNDER TALJE NR. 6, OPP OG RUNDT TALJE NR. 7, I DEN FLYTENDE TRINSELÅSEN, NED OG UNDER TALJE NR. 8, OPP OG RUNDT TALJE NR.9 I DEN FLYTENDE TRINSELÅSEN, NED OG MED KROK, KJEDES TIL ENDEN AV KABELN
24. FESTE TRYKKARMKABELN 2720 mm (51)  
TA TRYKKARMKABELN OG FEST EN ENDE TIL ARMEN SOM PÅ BILDET. TRE DERETTER DEN ANDRE ENDEN AV KABELN OVER TALJE NR. 10, NED OG RUNDT TALJE NR.11, OPP OG OVER TALJE NR.12, KABEL TIL TRYKKARMEN SOM PÅ BILDET.
25. FEST HØYT TREKK (14) OG LAVT TREKK (13)



### **Merknad**

*HVIS DU OPPDAGER AT KABLENE IKKE ER LANGE NOK, BRUKER DU KJEDET SOM EN FORLENGELSE MED KROKER SOM KOBLINGER.*



## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF 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.exerfit.no](http://www.exerfit.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@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)

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

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".