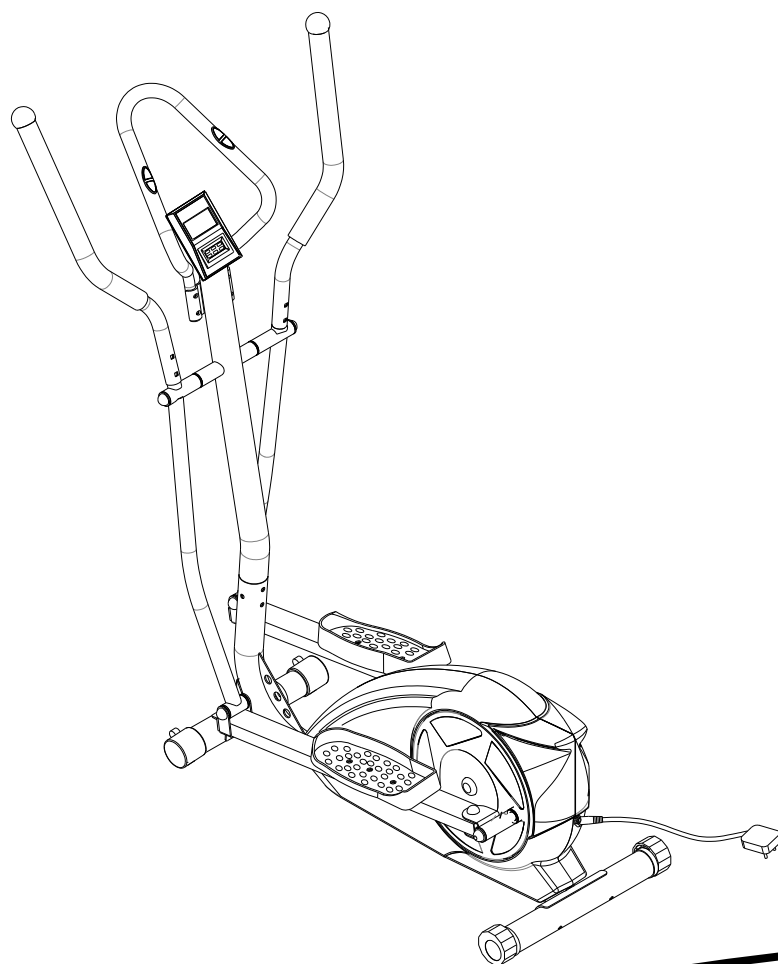


EXERFIT

BRUKSANVISNING

FÖR

535 Elliptical



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2	MONTERING	9-11
LISTA ÖVER DELAR	3-4	DATOR	12-14
ÖVERSIKTSDIAGRAM	5-6	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	15-16
SMÅDELAR	7	SERVICE	17
CHECKLISTA, MONTERING	8		

Förhållningsregler

Denna apparat är utvecklat med tanke på säkerhet, men den är vissa förhållningsregler som du bör ta hänsyn till när du använder apparaten. Läs igenom hela bruksanvisningen innan du använder dig av apparaten och lägg speciellt vikt vid följande förhållningsregler.

1. Om användaren upplever yrsel, bröstsmärtor eller annan obehag, bör personen stoppa användandet omedelbart och kontakta läkare.
2. Håll händerna borta från rörliga delar
3. Använd apparaten enbart enligt vad som är beskrivet i
4. Handikappade bör inte använda sig av apparaten utan tillsyn av läkare eller en annan kvalificerad person.
5. Se till att värma upp och töj ut innan du använder dig av apparaten.
6. Max användar vikt är 100 kg.
7. Kontrollera regelbundet att träningsredskapet inte är skadat eller slitet.
8. Det är ägarens ansvar att se till att alla personer som använder träningsredskapet har satt sig in i förhållningsreglerna och annat relevant innehåll i denna bruksanvisning.
9. Träningsredskapet är endast avsett att användas av en person åt gången.
10. Före första användningstillfället och regelbundet därefter bör du kontrollera att alla bultar, skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.
11. Före användning ska du kontrollera att inga föremål med skarpa kanter finns runt träningsredskapet.
12. Använd inte träningsredskapet om det är något fel på det.
13. Byt genast ut alla trasiga, defekta eller slitna delar. Använd inte träningsredskapet förrän det har fått underhåll och reparerats.
14. Träningsredskapet är inte en leksak. Föräldrar och ansvariga personer måste vara på det klar över sitt ansvar och ställa upp förhållningsregler, eftersom barns naturliga lust att leka och experimentera kan leda till farliga situationer.
15. Om du låter använda träningsredskapet, måste du ta hänsyn till att barns mentala och fysiska utveckling inte är färdig, och att de inte kommer att behandla träningsredskapet på samma sätt som vuxna. Barn bör endast använda träningsredskapet under uppsyn av en vuxen.
16. Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme runt träningsredskapet där du monterar ihop det.
17. Tänk på att felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.

18. Kontrollera att justeringsspakar och liknande inte kommer i vägen för användarens rörelser under träningen.
19. Kontrollera att träningsredskapet står stabilt på ett jämnt och stadigt underlag under träningen. Du rekommenderas att placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget.
20. Klä dig i bekväma träningskläder och tränings skor när du använder träningsredskapet. Dina kläder får inte sitta löst, eftersom de då kan trassla in sig i träningsredskapets rörliga delar.
21. Rådfråga din läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram. Din läkare kan ge dig lämpliga råd om träningsintensitet och liknande som är anpassade efter just din ålder och fitness. Din läkare kan även ge dig råd om diet och kostvanor.

OBS: Personer över 35 år eller med kända hälsoproblem bör konsultera med en läkare innan de börjar med ett nytt träningsprogram.

Spara på denna bruksanvisning för senare användning.

Nr	Beskrivelse	Antall
01	Huvudram	1
02	Styrstång	1
03	Handtag med pullsensor	1
04	Främre stabilisator	1
05	Bakre stabilisator	1
06	Vänster nedre pedalarm	1
07	Högre nedre pedalarm	1
08	Övre vänster pedalarm	1
09	Vänster pedal	1
10	Höger pedal	1
11	Dator	1
12	Låsebult, M8x75L	4
13	Insexbult, M8x20L	4
14	Skruv, M8x15L	2
15	Insexbult, M8x40L	4
16	Skruv, M8x45L	6
17	Skruv, M5x10L	8
18	Låsebult, M8x45L	4
19	Platt bricka, $\phi 10.5 \times \phi 18$	2
20	Platt bricka, $\phi 8.5 \times \phi 16$	6
21	Platt bricka, $\phi 8.3 \times \phi 31.8$	2
22	Fjäderbricka, M8	2
23	Böjd bricka, $\phi 8.3 \times \phi 20$	16

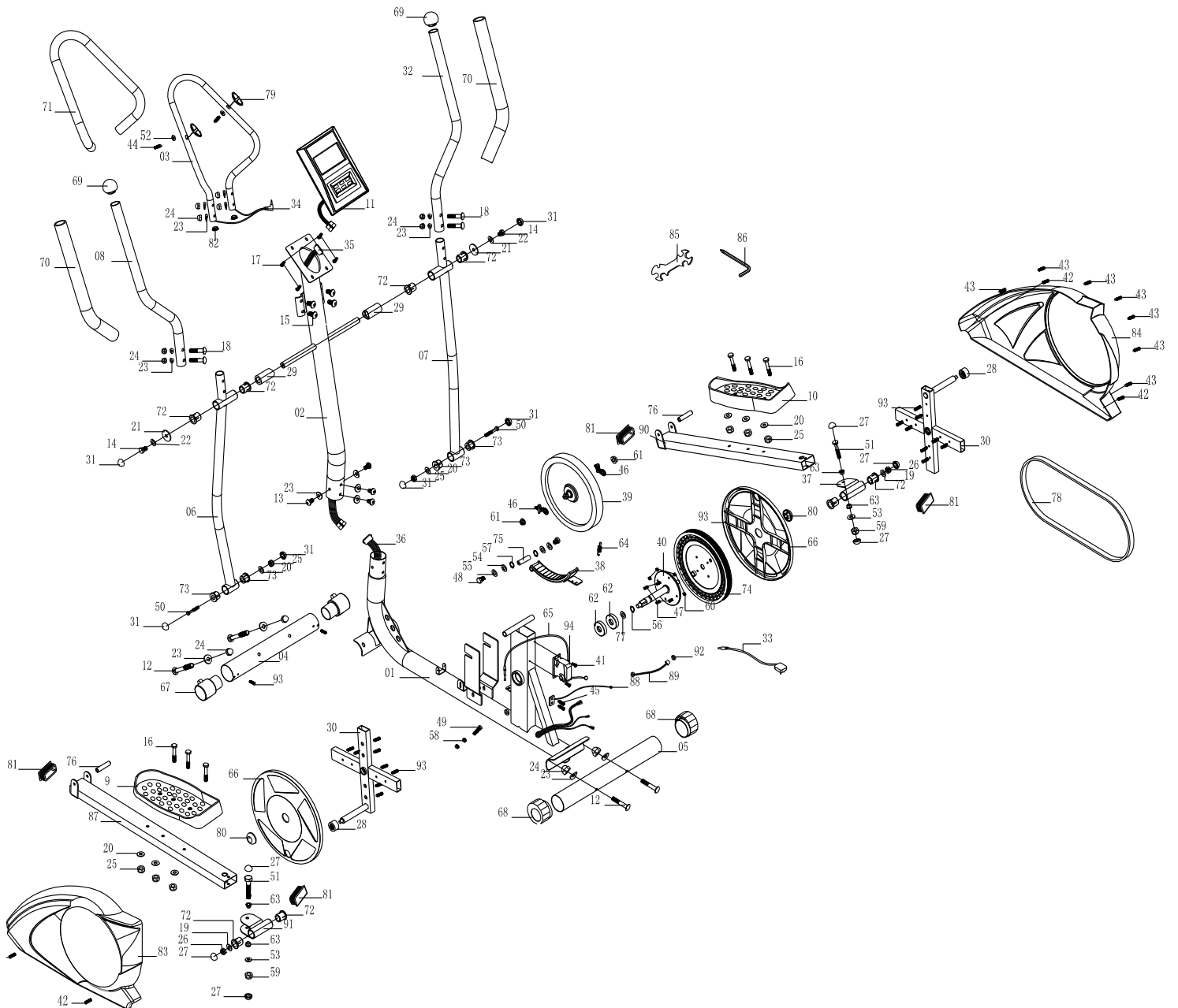
24	Kuppolmutter, M8	12
25	Låsmutter, M8	8
26	Låsmutter, M10	4
27	PVC-kåpa, M10	6
28	Sexkants skruv M10x55L	2
29	Distans hylsa i plast	2
30	U platta vänster	1
31	PVC-kåpa	6
32	Övre höger pedalarm	1
33	Adapter	1
34	Pulsledning	1
35	Mittersta datorledningen	1
36	Nedre datorledningen	1
37	Högre U-platta	1
38	Magnetsett	1
39	Svänghjul	1
40	Axel för remskiva	1
41	Stjärnskruv, M4x15L	18
42	Skruv, M4x15L	4
43	Skyddshylsa	1
44	Skruv, M4x20L	9

DELLISTA

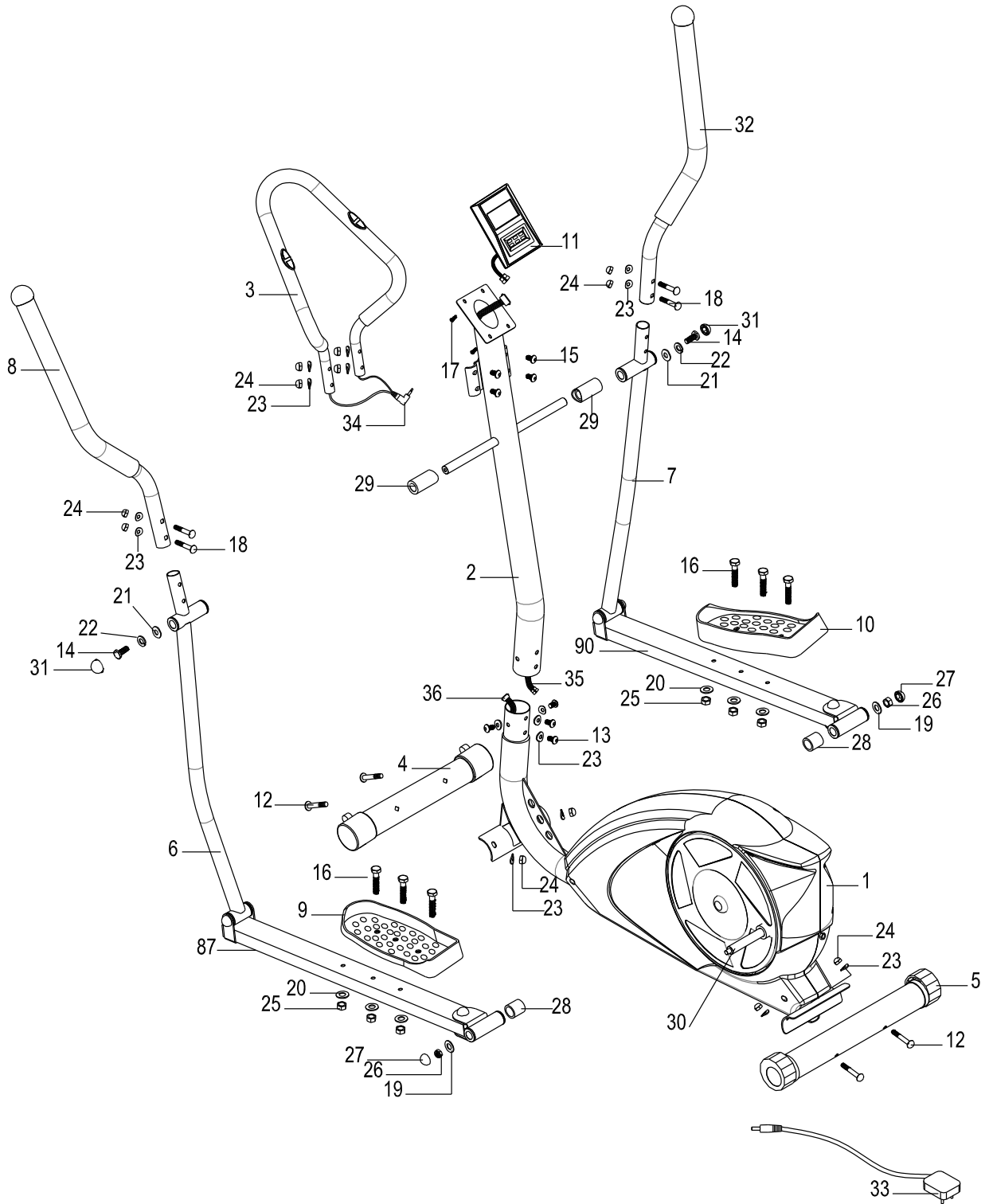
Nr	Beskrivelse	Antall
45	Skruv, M3x10L	1
46	Svänghjul-justerare	2
47	Insexbult, M6x15L	4
48	Skruv, M6x15L	2
49	Skruv, M6x65L	1
50	Skruv, M8x75L	2
51	Planbricka $\varnothing 10.2 \times \varnothing 32$	2
52	Planbricka, $\varnothing 4.3 \times \varnothing 12$	2
53	Bricka, $\varnothing 10.2 \times \varnothing 32$	2
54	Motor	1
55	Fjäderbricka, M6	2
56	C-klips $\varnothing 17$	2
57	C-klips, $\varnothing 12$	2
58	Mutter, M6	2
59	Bussning	2
60	Låsmutter, M6	4
61	Mutter, M10	2
62	Lager	2
63	Distans hylsa	4
64	Fjäder	1
65	Motorkabel	1
66	Skiva	2
67	Transporthjul	2
68	Nivå-justerare	2
69	Kåpa, handtag	2

70	Skumgrepp, arm	2
71	Skumgrepp, handtag	1
72	Packning \varnothing 19	8
73	Packning \varnothing 14	4
74	Remskiva	1
75	Axsel, magnetsett	1
76	Hylsa	2
77	Övre pulsledare	1
78	Bälte	2
79	Handpulssensor	2
80	Plast bricka	2
81	Kvadratisk kåpa	4
82	Oval kåpa	2
83	Vänster kedje skydd	1
84	Höger kedje skydd	1
85	Nyckel	1
86	Insexnyckel	1
87	Vänster fotskena	1
88	Sensorledning	1
89	Strömledning	1
90	Höger fotskena	1
91	Vevarm	1
92	Skruv, M12	1
93	Vågformad bricka	4
94	Stödfäste	1






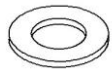







Översiktsdiagram A



Översiktsdiagram B

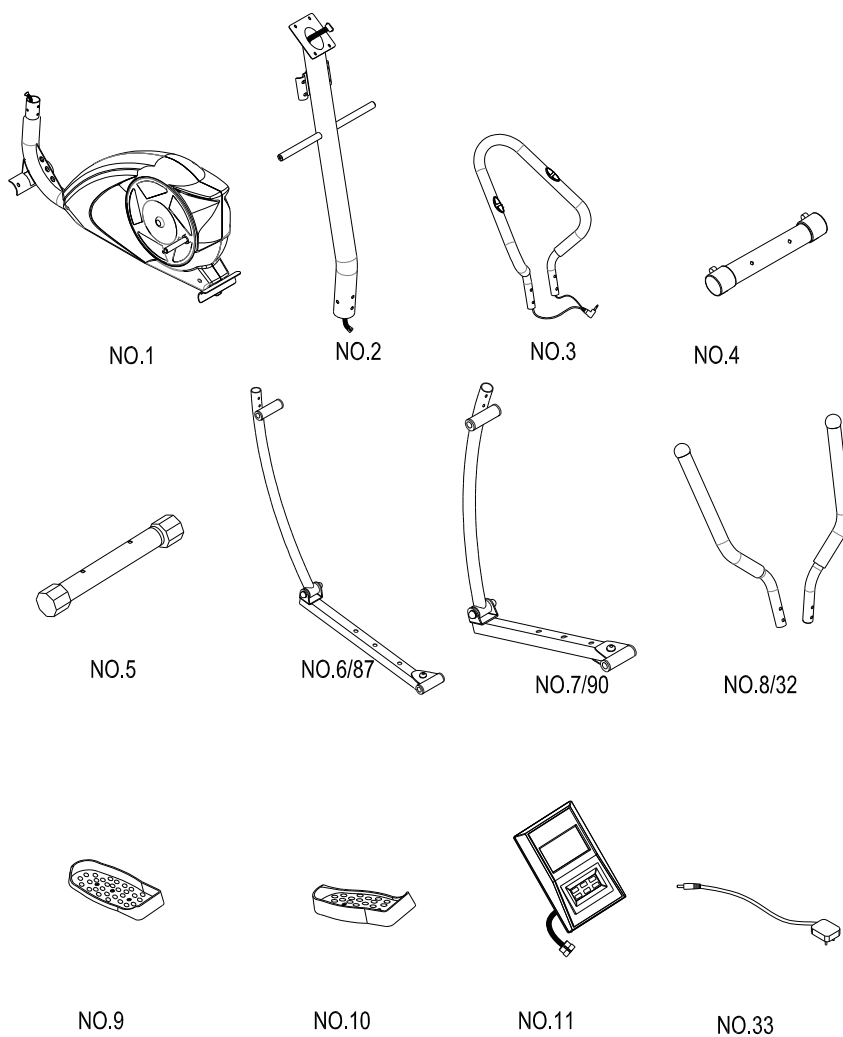


Smådelar

Nr	Beskrivelse	Illustrasjon	Ant
12	Låsbult, M8x75L		4
15	Insexbult, M8x40L		4
16	Skruv, M8x45L		6
17	Skruv, M5x10L		4
18	Låsbult, M8x45L		4
20	Bricka, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$		6
23	Böjd bricka, $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20$		12
24	Kupplmutter, M8		12
25	Låsmutter, M8		6
27	PVC-kåpa M10		6
31	PVC-kåpa M8		6
85	Nyckel		1
86	Insexnyckel		1

Inna du börjar monteringen lönar det sig att försäkra dig om att du har alla desse delarna.

Checklista, montering



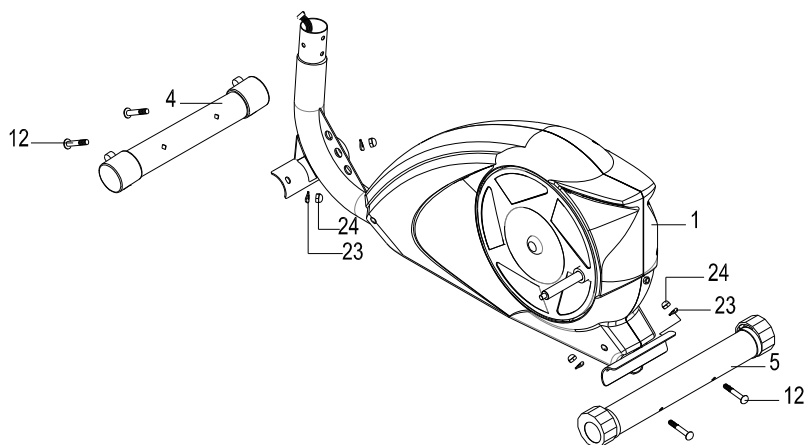
Nr	Beskrivning	Antal
01	Huvudram	1
02	Styrram	1
18	Handtag m/pulssensor	1
04	Främre stabilisator	1
05	Bakre stabilisator	1
06/07/87/90	Höger och vänster pendelarm och skena	2/2
08/32	Övre pendelarm (L/R)	1/1
9	Vänster pedal	1
10	Höger pedal	1
11	Dator	1
33	Adapter	1
	Bruksanvisning	1

MONTERING

STEG 1

Fäst främre stabilisator (04) till främre delen av huvudramen (01) med två låsbultar (12), två böjda brickor (23) och två kuppolmuttrar (24).

Fäst bakre stabilisator (05) till bakre delen av huvudramen (01) med två låsbultar (12), två böjda brickor (23) och två kuppolmuttrar (24).

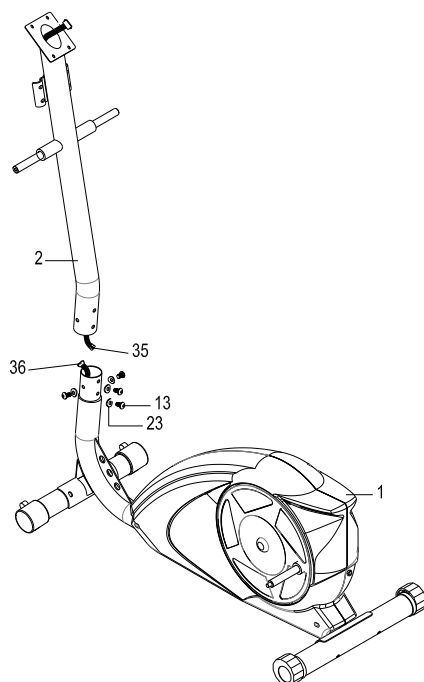


STEG 2

Lossna de fyra insexbultarna (13) och de fyra böjda brickorna (23) från styrstammen (02).

Koppla den mittersta datorledningen (35) från styrstammen till den nedre datorledning (36).

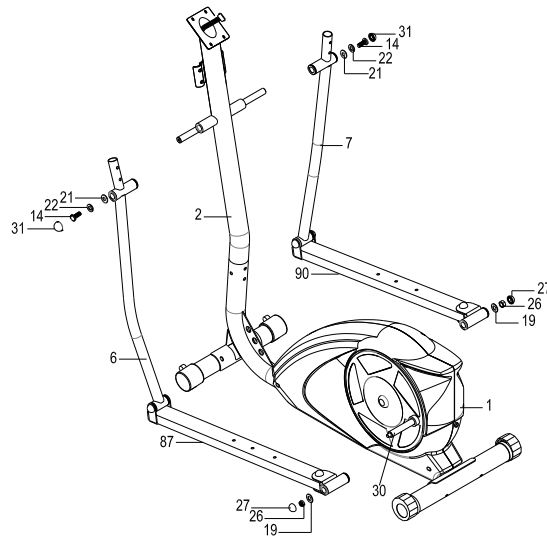
För styrstammen (02) in i huvudramen (01), och fäst den med fyra insexbultar (13) och fyra böjda brickor (23).



Steg 3

Lossa sexkants skruven (14), en fjäderbricka (22) och en platt bricka (21) från den främre stolpen (02). Lossa de två sexkants skruvarna (28), två låsmuttrar (26), och två platta brickor (19), från det vänstra pedalröret (87) och det högra pedal röret (90).

Fäst den vänstra nedre ledstången (6) på vänster sida av den främre stolpen (02). Säkra genom att använda en sexkant skruv (14), en fjäderbricka (22), en platt bricka (21), sätt sedan på PVC kåpan (31). Sätt två PVC kåpor för att täcka sidorna av den vnedre vänstra ledstången (6). Kontrollera den vänstra pedalröret (87), samt de två övre och nedre distanshylsorna (63). Försäkra dig o att de inte faller ned till den vänstra U-plattan (30) på huvudramen (1). Fäst det vänstra pedalröret (87) till den vänstra U-plattan(30). Säkra med en sexkants skruv (28), en platt bricka (19), en låsmutter (26), och plassera en PVC kåpa på den vänstra U-plattan (30). Gör samma sak för den högra nedre ledstången (7).



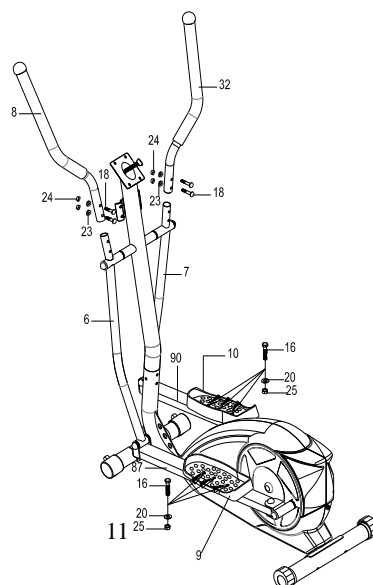
STEG 4

Fäst vänster övre pendelarm (08) till vänster nedre pendelarm (06) med två låsbultar (18), två böjda brickor (23) och två kuppoluttrar (24)

Gör samma sak med höger övre pendelarm (32).

Fäst vänster pedal (9) till vänster fotskena (87) i önskad position med hjälp av två skruvar (16), två platta brickor (20) och två låsmuttrar (25).

Gör samma sak med höger pedal (10).

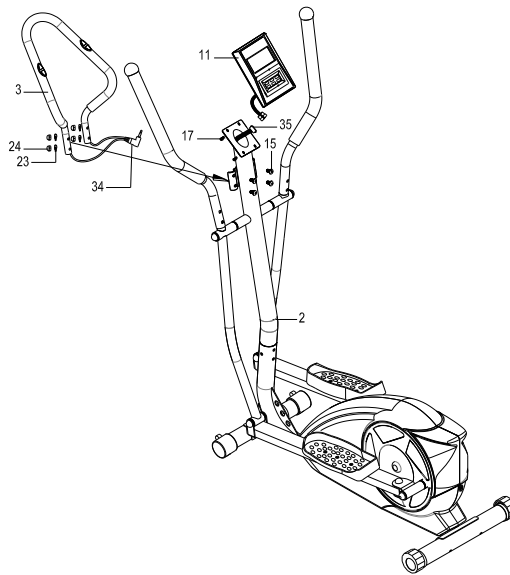


STEG 5

Steg 5

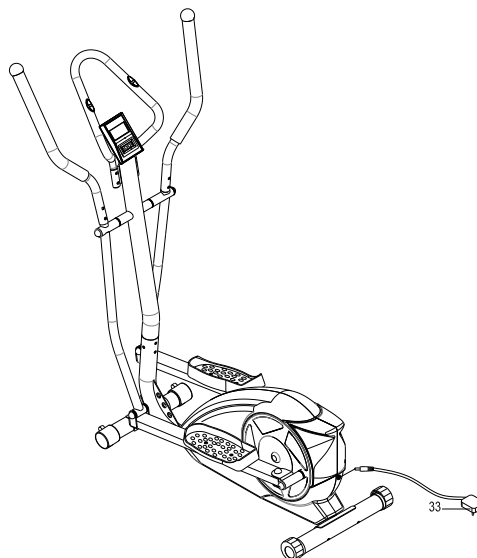
Lossna på de fyra skruvarna (17) som sitter bak på datorn (11). Koppla samman den mittersta datorledningen (35) med den övre puls ledningen (77) från datorn (11), för datorn (11) på den främre stolpen (02), säkra genom att använda de fyra skruvarna (17). Sätt styret med puls (03), på den främre stolpen (02), säkra med fyra insexskruvar (15), fem vågformiga brickor (23), fyra kupolformade boltar (24).

Koppla samman puls ledningen (34) och den övre puls ledningen (77) på baksidan av datorn (11).



Steg 6

Koppla in adaptorn (33) i mottaget bak på apparaten.



Försäkra dig om att alla bultar och muttrar är åtstramade innan du

använder dig av apparaten.

Datorn



Funktioner

START/STOP: 1. Startar träningen, och sätter den på paus

2. Startar avläsningen av kroppsfett, och avslutar kroppsfett-programmet.

3. I stop-läge kan du hålla denna knappen inne i tre sekunder för att nollställa alla värden.

DOWN (ned): Sänker värden i innevarande parameter: TIME (klocka), DISTANCE (distans), osv. Under träningen kommer denna knappen sänka motståndet i träningen.

UP (upp): Ökar värden i innevarande parameter: TIME (klocka), DISTANCE (distans), osv. Under träningen kommer denna knappen öka motståndet i träningen.

ENTER: Tryck för att välja önskat värde eller träningsläge.

RECOVERY (återhämtning): Mät din hjärtrytm efter avslutad träning. Tryck sedan RECOVERY för att mäta din återhämtning. Datorn kommer att räkna ned en minut, och du kommer bli ombad till att mäta din hjärtrytm på nytt. Du kommer därefter få en karaktär baserat på din fitnessnivå. F1 är bäst karaktär, och F6 minst bra.

MODE: Tryck denna knappen för att skifta mellan RPM (rotationer pr minut) och SPEED (hastighet), eller ODO (trippmätare) och DIST (distans) under träningen.

PROGRAMMER

Använd UP (upp) eller DOWN (ned) knapparna för att välja önskat program, och tryck ENTER för att bekräfta.

Träningsprogram:

Manual (manuell)

Body Fat Program (kroppsfett)

Heart Rate Control (hjärtrytmkontroll)

Pre-programs (förhandsprogrammerade)

Target Heart Rate program (Mätvärden för hjärtrytm)

Användarinställd

Val av parametrar

Efter att du har valt önskat program, kan du få en fråga om att ställa in olika parametre. Olika parametrar kan ge olika träningsresultat.

TRÄNINGSPARAMETRAR:

TIME (klocka) / DISTANCE (distans) / CALORIES (kalorier) / AGE (ålder)

Obs: Alla parametrar kan inte ställas in i alla program. **TIME og DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.**

När du har valt program och tryckt ENTER, kommer TIME blinka på skärmen. Använd UP eller DOWN knapparna för att välja önskat värde. Tryck ENTER för att bekäefta. Nästa parameter kommer nu att börja blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsett tills alla parametrarna är inställda, och tryck START/STOP för att starta träningen.

Parametrar

Parameter	Skala	Standard-värde	Ökning/minskning	Beskrivning
Time (klocka)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:0	1. Klockan kan räkna upp från 0. 2. Klockan kan räkna ned till 0.

Distance (distans)	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Kan räkna upp från 0. 2. Kan räkna ned till 0.
Calories (kalorier)	0~9995	0	±5	1. Kan räkna upp fra 0. 2. Kan räkna ned til 0.
Age (ålder)	10~99	30	±1	Hjärtrytmens mätvärde är baserat på ålder. När hjärtrytmen övergår mätvärden, kommer hjärtrytmen blinka på skärmen.

Drift

Manual (manuellt läge)

Välj MANUAL genom hjälp av UP eller DOWN, og tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter kommer nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värda, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsett tills alla parametrarna är inställda, och tryck START/STOP för att starta träningen.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.

Obs: När en av parametrarna har räknat ned till noll, kommer apparaten att ljudindikera och träningen kommer avslutas automatisk. Tryck START om du önskar att fortsätta träningen till nästa parameter som räknar ned till noll.

Förhandsinställda program

Datorn kan erbjuda tolv förhandsinställda program. Alla programmen har 16 motstånds-nivåer.

Inställning av parametrar i förhandsinställda program.

Välj ett av programmen genom hjälp av UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter kommer nu att börja blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt tills alla parametrarna är inställda, och tryck START/STOP för att starta träningen.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samme träningsprogram.

Obs: När en av parametrarna har räknat ned til noll, kommer apparaten ljudindikera och träningen kommer avslutas automatiskt. Tryck START om du önskar att fortsätta träningen till nästa parameter räknas ned til noll.

KROPPSFETT-PROGRAM

Innställning av kroppsfett-program

Välj "**BODY FAT Program**" genom hjälp av UP eller DOWN, og tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "Male" kommer nu blinka på skärmen, och du kan välja kön genom hjälp av UP eller DOWN (Male = man. Female = kvinna). Tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "175" kommer nu blinka på skärmen, och du kan ställa in din höjd genom hjälp av UP eller DOWN. Tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "75" kommer nu blinka på skärmen, och du kan ställa in din vikt genom hjälp av UP eller DOWN. Tryck ENTER för att bekräfta.

Beskedet "30" kommer nu blinka på skärmen, och du kan ställa in din ålder geonom hjälp av UP eller DOWN. Tryck ENTER för att bekräfta.

Tryck START/STOP för att starta mätningen, och greppa runt handpulssensorerna.

Efter 15 sekunder kommer skärmen visa din BODY FAT % (fettprocent), BMR (basal metabolisme rate), BMI (Body Mass Index) och BODY TYPE (kroppstyp).

Obs: kroppstyper:

Datorn separerar mellan nio kroppstyper med hänsyn till kalkulerad fettprocent.

Typ 1:	5-9%
Typ 2:	10-14%
Typ 3:	15-19%
Typ 4:	20-24%
Typ 5:	25-29%
Typ 6:	30-34%
Typ 7:	35-39%
Typ 8:	40-45%
Typ 9:	45% <

Tryck START/STOP KEY för att återvända till huvudskärmen.

Målprogram för hjärtrytm

Inställning av målprogram

Inställning av parametrar för målprogram

Välj TARGET H.R. med hjälp av UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter kommer nu börja blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt tills alla parametrarna är inställda, och tryck START/STOP för att starta träningen.

TIME och DISTANS kan inte ställas in i samme träningsprogram.

Obs: Om pulsen är över eller under (± 5) av den inställda målvärde, kommer programmet justera motståndet automatisk för att öka hjärtrytmen till ditt närmsta målvärde. Varje förändring i motståndet kommer vara på två nivåer, och datorn kommer checka din hjärtrytmen ca var 20:e sekund.

Obs: När en av parametrarna har räknat ned till noll, kommer apparaten ljudindikera och träningen kommer avslutas automatisk. Tryck START om du önskar att fortsätta träningen tills nästa parameter räknas ned til noll.

Kontroll-program för hjärtrytm

Du kan välja mellan två värden för mål-puls.

P16- 60% TARGET H.R= 60% of (220-Ålder)

P17- 85% TARGET H.R= 85% of (220-Ålder)

Innställning av parametrar för kontrollprogram

Välj en av TARGET HR-programmen med hjälp av UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parameter kommer nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt tills alla parametrarna är inställda, och tryck START/STOP för att starta träningen.

TIME och DISTANS kan inte ställas in i samma träningsprogram.

Obs: Om pulsen är över eller under (± 5) av det inställda målvärdet, kommer programmet justera motståndet automatisk för att öka din hjärtrytmen närmare målvärdet. Varje förändring i motståndet kommer vara på två nivåer, och datorn kommer checka din hjärtrytmen ca var 20:e sekund.

Obs: När en av parametrarna har räknat ned till noll, kommer apparaten ljudindikera och träningen kommer avslutas automatisk. Tryck START om du önskar att fortsätta träningen till nästa parameter räknas ned till noll.

ANVÄNDARINSTÄLDAPROGRAM

Datorn erbjuder två program som användaren själv kan ställa in.

Inställning av parametrar för användarinställda program

Välj USER med hjälp av UP eller DOWN, och tryck ENTER för att bekräfta. Första parametern kommer nu börja att blinka. Tryck UP eller DOWN för att välja önskat värde och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsätt tills alla parametrarna är inställda.

TIME och DISTANCE kan inte ställas in i samma träningsprogram.

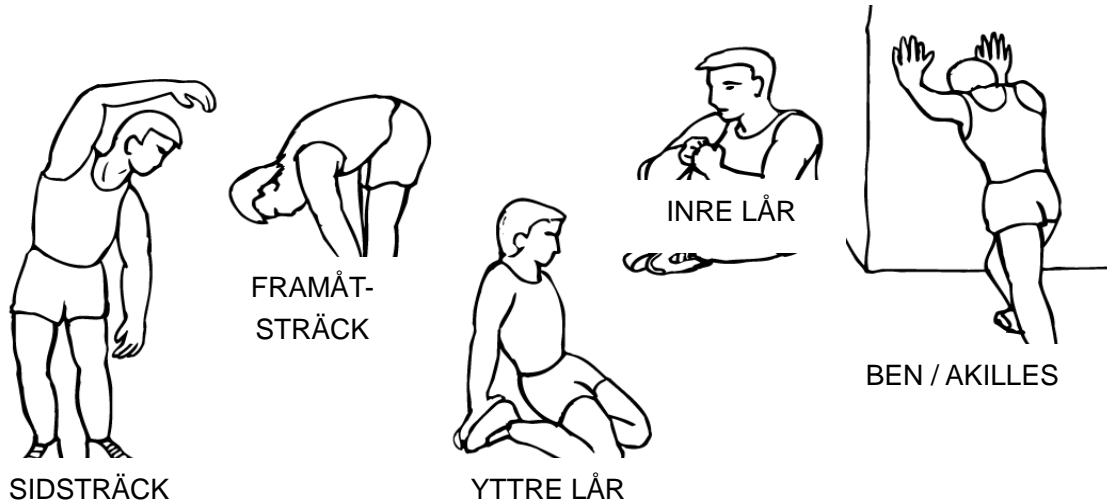
Efter att de önskade parametrarna är inställda, kommer nivå 1 blinka på skärmen. Använd UP eller DOWN för att justera nivån, och tryck ENTER för att bekräfta. Upprepa tills alla tio nivåerna är inställd, och tryck START/STOP för att börja träningen.

Obs: När en av parametrarna har räknat ned till noll, kommer apparaten ljudindikera och träningen kommer avslutas automatisk. Tryck START om du önskar att fortsätta träningen till nästa parameter räknas ned till noll.

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

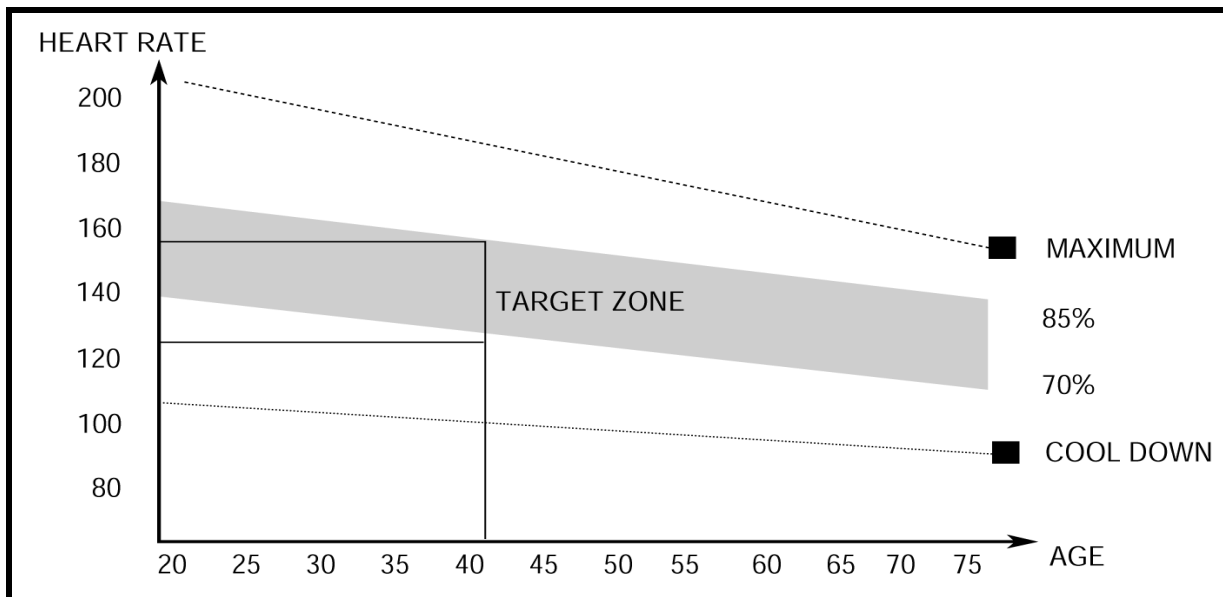
1. Uppvärmning

Uppvärmning hjälper blodsirkulationen i din kropp, vilket kommer att leda till att dina muskler får maximalt ut av träningen. Uppvärmning kommer också att reducera risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att du töjer ut med hänvisning till illustrationen under. Varje sträckning bör holdas i ca 30 sekunder. Låt dig själv glida in i sträck-position. Om du upplever obehag bör du avslutta omedelbart.



2. Huvudträningen

I detta stadiet av träningen skall du anstränga dig som mäst. Efter att ha tränat regelbundet en tid, kommer musklerna i benen bli mer flexibla. Träna i en intensitetsnivå som passer dig personligen, men det er viktig å håla ett stadig tempo genom hela träningen. Ansträngningen bör vara så pass stor att hjartrytmen når in i din målzon (TARGET ZONE) som visas i illustrationen här under.



Detta stadiet bör

vara i minst 12 minuter, men det är vanligt att träna i minst 15-20 minuter.

3. Stretching

I detta stadiet låter du ditt kardiovaskulära system att lugna ned sig i ett behagligt tempo. Detta är i princip en upprepning av uppvärmningen genom att du reducerar tempot och intensiteten i din träning i ca 5 minuter innan du avslutar med att stretcha som visas in illustrationen på förgående sida. När du kommer i bättre form, kan det behövas att träna hårdare och längre för att uppnå samme känsla. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan, och försök att sprida ut dessa i veckan.

4. Muskeltoning

Önskar du att tona dina musklene på denna apparat, måste du se till att träna emd högt motstånd. Detta kommer att lägga mer press på din benmuskulatur, och detta betyder att du inte kommer att kunna träna så länge som du kanske önskar. Om du också önskar att förbättra din fitness-nivå, måste du ändra ditt träningsprogram. Träna som normalt under uppvärmning och stretching, men mot slutet av huvudträningen bör du öka motståndet för att träna benen hårdare. Du kommer att bli tvungen att reducera hastigheten för att hålla hjärtrytmen innanför din mål-zon.

5. Viktnedgång

Den viktigaste faktorn här är träningsmängden och intensiteten. Detso hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier kommer du att förbränna.

VIKTIGT BETRÄFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta NF:s servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.exerfit.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

**VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA
TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:**

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@exerfit.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").