

# EXERFIT

BRUKERMANUAL

For

270 Rower



BUILT FOR HEALTH

---

## **VIKTIGE FORHÅNDSREGLER**

**ADVARSEL:** Vennligst les nøye gjennom de følgende sikkerhetsreglene før du begynner å bruke maskinen. Dette er viktig for din egen sikkerhet.

1. Dette produktet er kun designet for hjemmebruk. Ikke bruk den i en kommersiell eller institusjonell setting.
2. Bruk rormaskinen kun på et jevnt og solid underlag.
3. Kle deg i hensiktsmessig bekledning. Ikke kle deg i løs bekledning da disse kan vikle seg inn i de bevegelige delene av apparatet. Ha også alltid på deg hensiktsmessige sko.
4. Pass på at barn til enhver tid holder avstand fra apparatet.
5. Forsikre deg om at alle bolter og muttere er strammet og sitter godt før du påbegynner en treningsøkt.
6. Varm opp i 5 til 10 minutter før du benytter deg av apparatet. Det er også anbefalt å redusere intensiteten av treningsøkten de siste 5 til 10 minuttene for å la hjerterytmen din gradvis returnere til normalen.
7. Ikke tren før to timer etter siste måltid og en time før neste måltid.
8. Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever en av de følgende symptomene: Kvalme, skjelving, ekstrem anpustenhets eller bryststmerter. Isåfall bør du kontakte lege umiddelbart.

## **VIKTIG**

**Snakk med en lege før du påbegynner et treningsprogram. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år eller har/har hatt helseproblemer.**

---

### **Før du begynner:**

**Les nøye gjennom denne manualen. Monter apparatet riktig i henhold til instruksjonene i denne manualen.**

**Fjern alle delene fra pakningen. Plasser delene på et oversiktlig område og sjekk at du har alle delene før du begynner monteringen. Ikke kast pakningsmaterialet før du er ferdig med monteringen.**

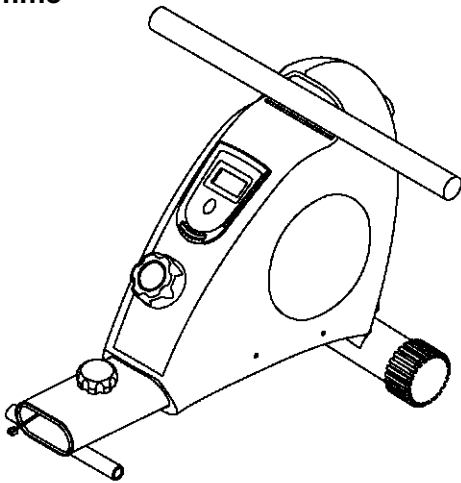
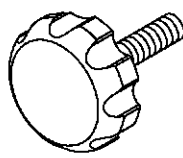
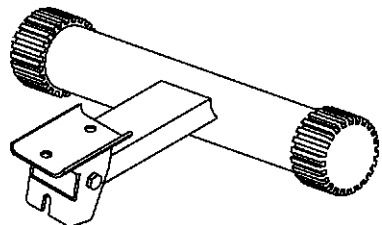
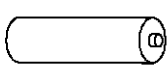

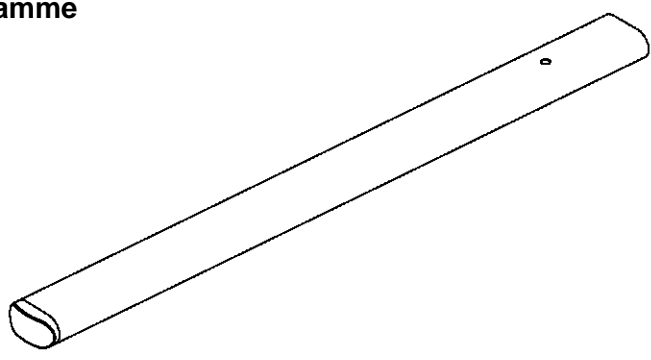
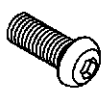
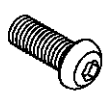
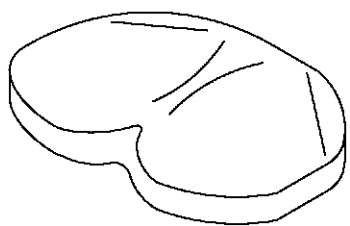
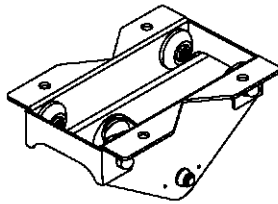


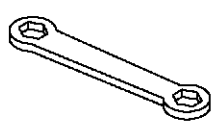
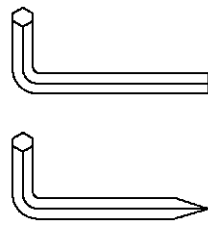
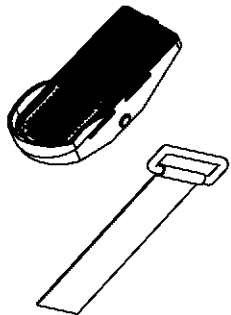
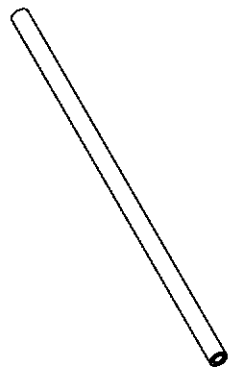
**Se nøye gjennom tegningen under for å gjøre deg kjent med de markerte delene. Dette vil gjøre monteringen av apparatet enklere.**

# INFORMASJON

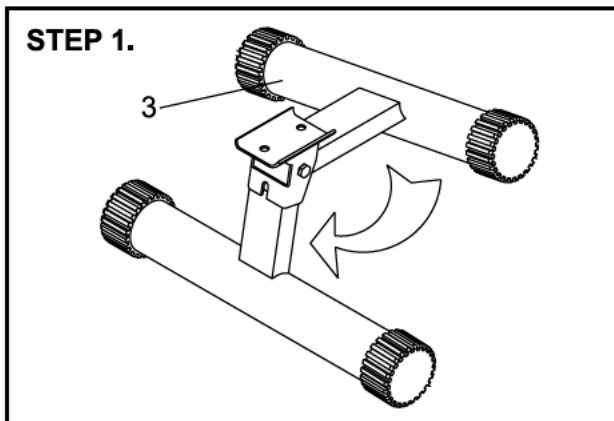
## Informasjon om maskinen

<b>Resistance</b>	<b>Drum magnetic</b>
<b>Drive system</b>	<b>Pulley system</b>
<b>Fly wheel</b>	<b>5.5 kg</b>
<b>Max user weight</b>	<b>115 kg</b>
<b>Machine size</b>	<b>165x50x48 cm</b>
<b>(A) carton size</b>	<b>64.5 x 31.5 x 48 cm</b>
<b>( B ) carton size</b>	<b>132 x 10 x 6.5 cm</b>
<b>NW/GW</b>	<b>20.7 kg / 22.9 kg</b>

**PACKING LIST**

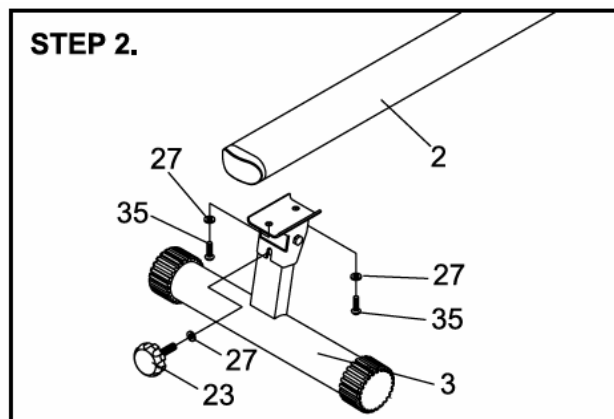
<p><b>Hovedramme</b></p> 		<p><b>Strammeskrue-a x 1 pc</b></p> 		
<p><b>Bakre stabilisator</b></p> 		<p><b>Batteri 1.5v Aaa(r03) x 1stk</b></p> 	<p><b>M4 screw x 12mm 1stk</b></p> 	
<p><b>Ramme</b></p> 		<p><b>M8 bolt x 16mm 6 stk</b></p> 	<p><b>M8 bolt x 12mm 2 stk</b></p> 	
<p><b>Sete</b></p> 		<p><b>Sete support</b></p> 	<p><b>M8 Stor skive 2 stk</b></p> 	<p><b>M8 Liten skive 7 stk</b></p> 
		<p><b>Fastnøkkel x 2 stk</b></p> 	<p><b>Verktøy x 2 stk</b></p> 	
		<p><b>Pedaler x 2 set</b></p> 	<p><b>Axel</b></p> 	

# Montering



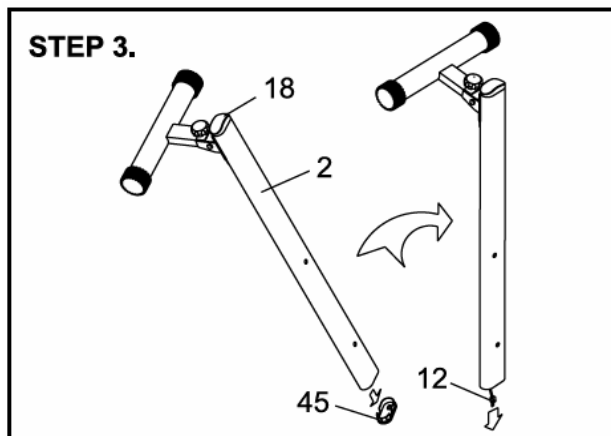
## Step 1:

Fest bakre stabilisator (03) som på bilde.



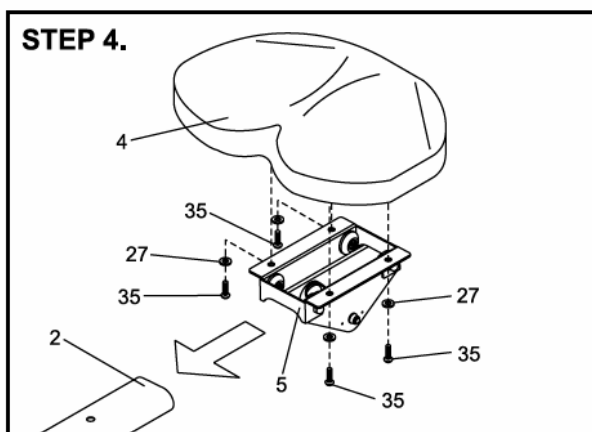
## Step 2:

Bakre stabilisator (03) festes med M8 bolt x 16mm (35) og skive (27) til ramme (02), og skru deretter til med fastnøkkel. Skive (27) festes med bolt (23).



## Step3:

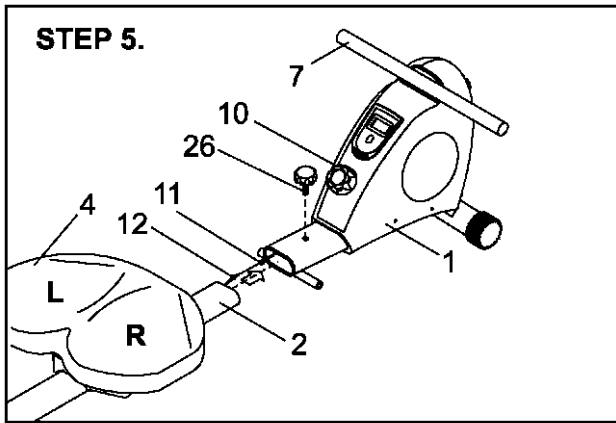
Ta ut ende cap (45) som på bilde, slik at en liten del av sensor kabel (12) kommer frem i enden av ramme (2).



## Step 4:

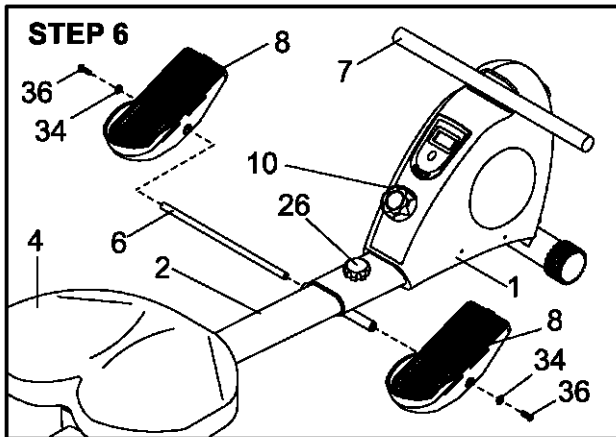
Fest sete (04) til sete support (05) med M8 bolt x 16mm (35) og skive (27), og skru deretter til med fastnøkkel. Skyv sete support (05) på ramme (02).

**OBS : PASS PÅ AT SETE ER MONTERT I RIKTIG RETNING.**



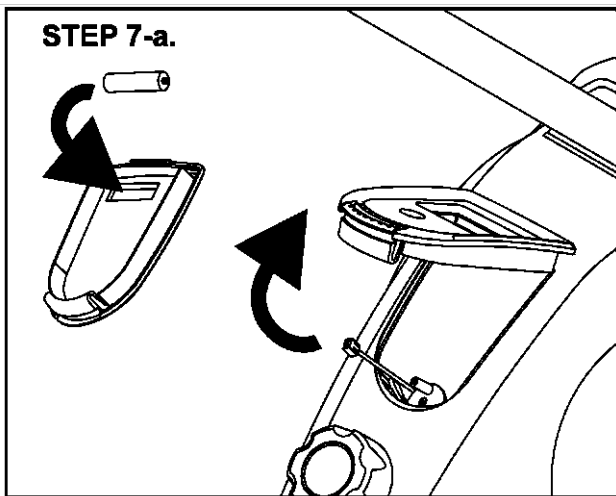
**Step 5:**

Fest forlengelses wire (11) og sensorkabel (12), sett sammen ramme (02) til hovedramme (01), festes med låseskrue (26).



**Step 6:**

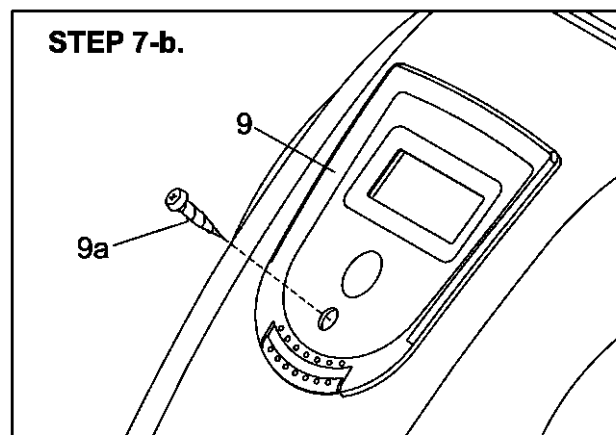
Fest axel (06) i hovedramme (01) som vist på bilde, og fest deretter pedale (08) på hver side av axel (06), festes med M8 bolt x 16mm (36) og M8 stor skive (34).



**Step 7:**

a. Press og vipp ut computer (09) forsiktig pass på at computerwire ikke blir ødelagt. På baksiden av computer festes batteriet.

b. Monter computer (09) tilbake i hovedramme. Computer festes med skrue som vist på bilde (9a).



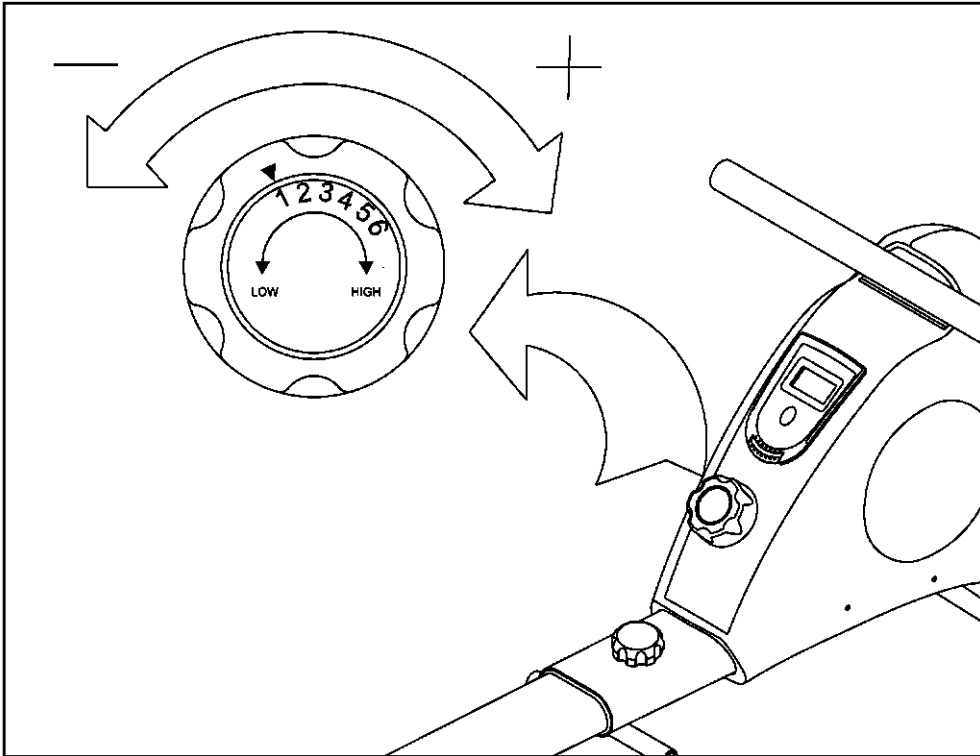
Computer batteri.

Battery spec. : 1.5V AAA (R03) x 1 stk

**Din Exerfit rormaskin er nå ferdig montert.**

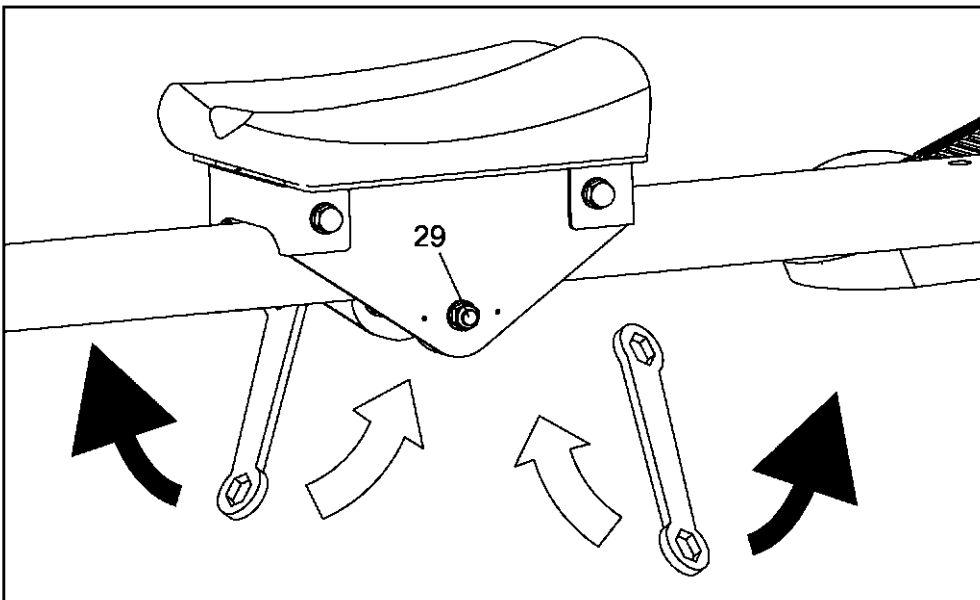
**Takk for at du valgt vårt produkt.!**

## Motstand



Justering av motstand,  
Justeringskruen vri fra 1 til 6, du vil da få forskjellig motstand etter ønske.

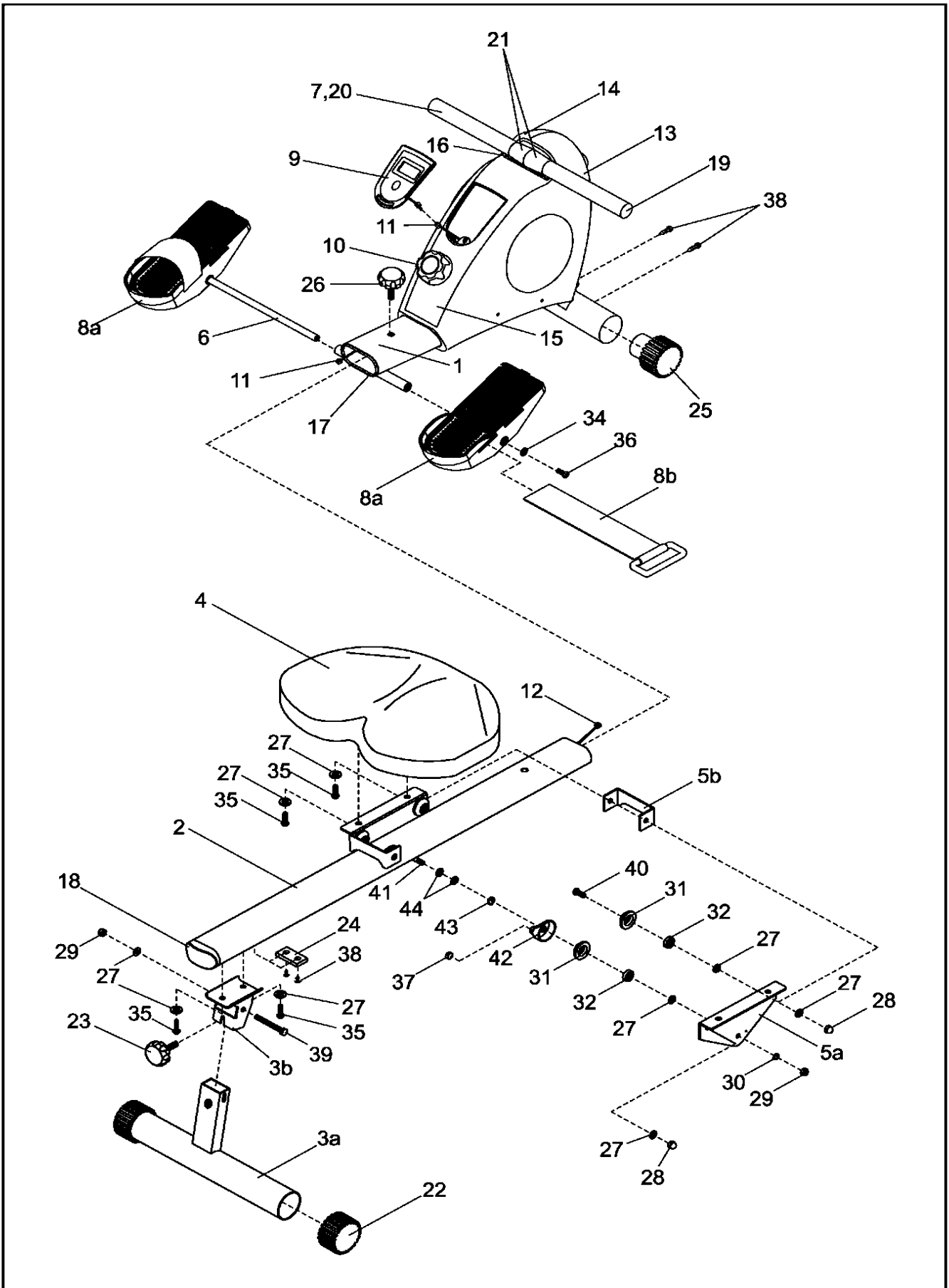
## Sete justering



Hvis du skulle føle at sete ikke beveger seg raskt/godt nok, kan det justeres enkelt ved å løsne skruene som vist på bilde.



EXPLODED VIEW



## Deleliste

NR	deleliste	Antall
1	Hovedramme	1
2	Ramme	1
3a	Bakre stabilisator	1
3b	Stabilisator støtte	1
4	Sete	1
5a	Side plate	2
5b	Støtte plate	2
6	Axel	1
7	Håndtak	1
8a	Pedal	2
8b	Fot-strap	2
9	Computer	1
9a	M4 skrue x 12mm	1
10	Motstand regulator	1
11	Forlengelses wire	1
12	Sensor wire	1
13	Deksel - R	1
14	Deksel - L	1
15	Deksel - U	1
16	Pvc sash	1
17	Axel-feste	1
18	40 x 80 end deksel	1
19	T- bar $\varnothing$ 25.4mm deksel	2
20	gummihåndtak	2
21	Holder	2
22	Fot holder	2
23	Knob-a	1
24	Stopper	1
25	Transporthjul	2
26	Låseskrue	1
27	M8 mid skive	16
28	M8 ende nut	4
29	M8 nylon nut	3
30	M8 spring skive	2
31	Hjul	6
32	608zz ring	6
33	Wave skive	2
34	M8 stor skive	2
35	M8 x 16 mm bolt	6
36	M8 x 12 mm bolt	2
37	Magnet	1
38	3/16"(4.7mm) skrue x 1/2"(12.7mm)	4
39	M8 bolt x 70mm	1
40	M8 bolt x 20mm	4
41	Stud	1
42	Hjul-deksel - R	1
43	Hjul-deksel - L	1
44	M8 liten skive	4

## EXERCISE MONITOR



### Brukerveiledning

Mode:           press for å velge funksjoner .

### Funksjoner

Scan           Automatisk endrer informasjon på displayet på computer.

Time           Teller/viser hvor lenge du trener fra 0- 99:59 minutter.

Count         Teller antall rotak løpet av en treningsøkt –teller fra 0-9999.

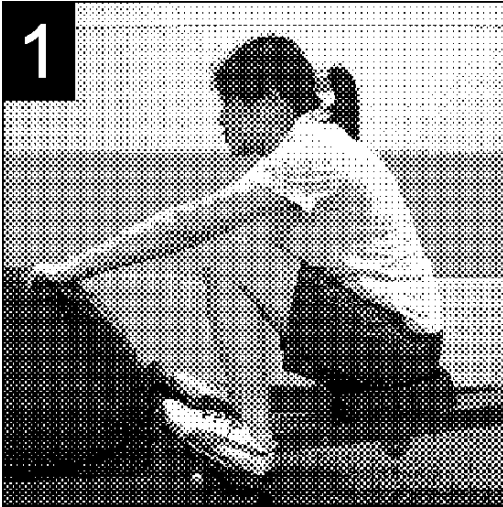
Total count Antall rotak på maskinen vises I displayet til enhver tid. Computer nullstilles ved batteriskift.

Calories       Kaloriemåler, dette er kun en indikator ikke en nøyaktig kaloriemåler. Viser hvor mange kalorier du forbrenner løpet av en treningsøkt viser verdiene 0- max.verdi 9999.

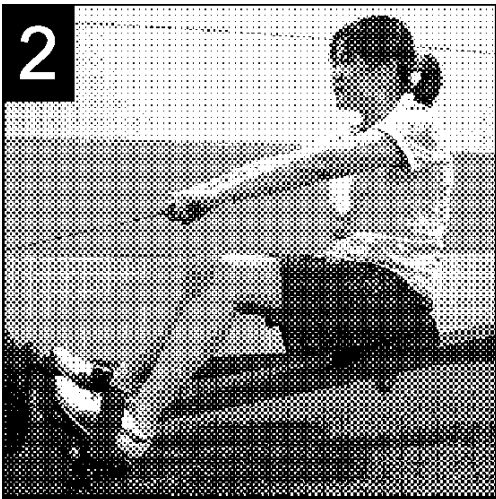
### Note

1. Computer slås av etter 5minutter etter at en treningsøkt er avsluttet.
2. Trykk på Mode knappen for å slå på computer.
3. Hvis du ønsker å "reset" nullstille computer, hold Mode knappen inne i 4sek.
4. Computer bruker 1 stk 1.5V AAA ( R03 ) batteri.

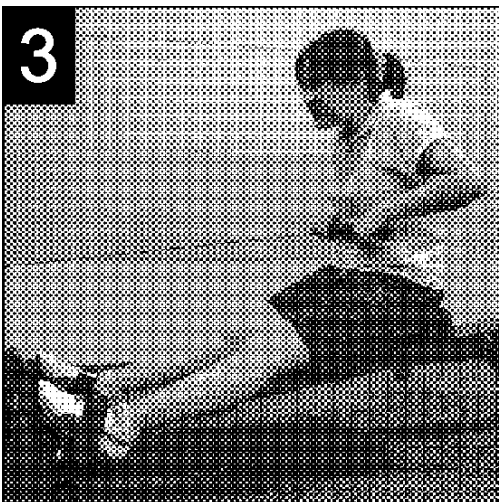
## Hvordan bruke rormaskin



1. Ta tak i håndtaket, len deg forover, kne bøyd og armer rett ut fra kroppen.



2. Bøy kroppen bakover og strekk ut beina samtidig.



3. Forsett og beveg kroppen bakover til du legger deg forsiktig bakover på maskinen, som på bildet.

For henvendelse om produktet eller service, se [www.exerfit.no](http://www.exerfit.no) for mer informasjon eller kontakt [service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)