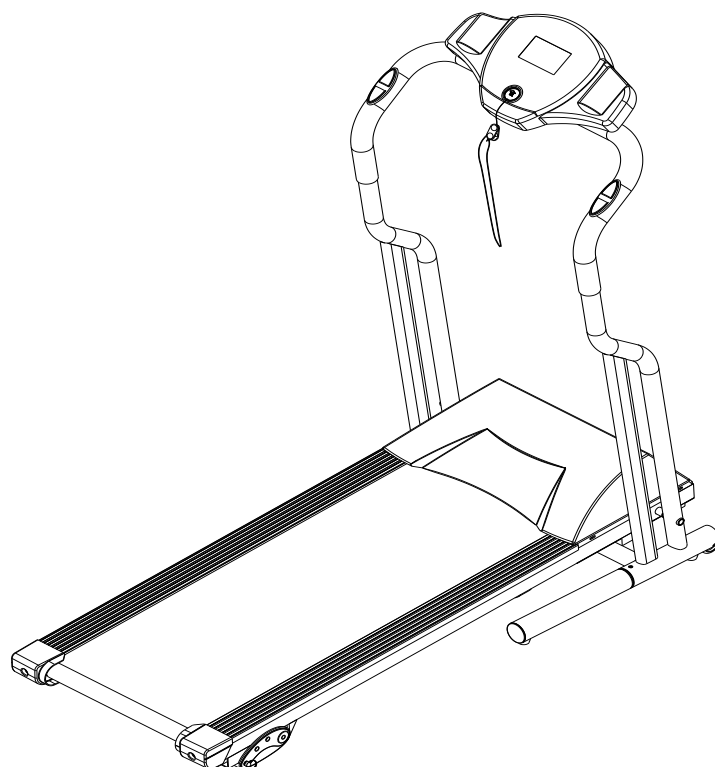


EXERFIT

BRUKERMANUAL
for
400 Walker



BUILT FOR HEALTH

INNHOOLD

Viktige forholdsregler	3
Montering	5
Folding	8
Stigning	9
Computer	10
Vedlikehold	13
Justering av løpebånd	14
Oversiktsdiagram	15
Deleliste	16
Feilsøk	18
Service	19

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, så bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har eksisterende helseproblemer.

1. Fest sikkerhetsnøkkelen til treningstøyet ditt hver gang du bruker apparatet.
2. Ikke før fremmede objekter inn i apparatet eller dets deler.
3. Plasser tredemøllen på et ryddig og jevnt underlag. Ikke plasser apparatet på et tykt teppe da dette kan påvirke tredemøllens ventilasjon. Ikke plasser apparatet utendørs eller nær vann.
4. Stå på fotskinnene når du starter løpebåndet. Etter at strømmen er skrudd på og hastigheten er justert, kan det oppstå en liten pause før løpebåndet begynner å bevege seg. Ikke stig på løpebåndet før det har begynt å bevege seg.
5. Ikle deg passende bekledning når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid joggesko.
6. Kjæledyr og barn bør ikke ha tilgang til apparatet.
7. Ikke påbegynn en treningsøkt før det har gått minst 40 minutter siden forrige måltid.
8. Tredemøllen er utviklet for bruk av voksne personer. Barn bør kun benytte seg av tredemøllen under oppsyn av en voksen.
9. Hold tak i håndtakene når du benytter deg av apparatet til du er kjent med det.

10. Strømledningen er spesielt utviklet for dette produktet. Dersom det skades, kontakt din forhandler eller service (kontaktinformasjon på siste side).

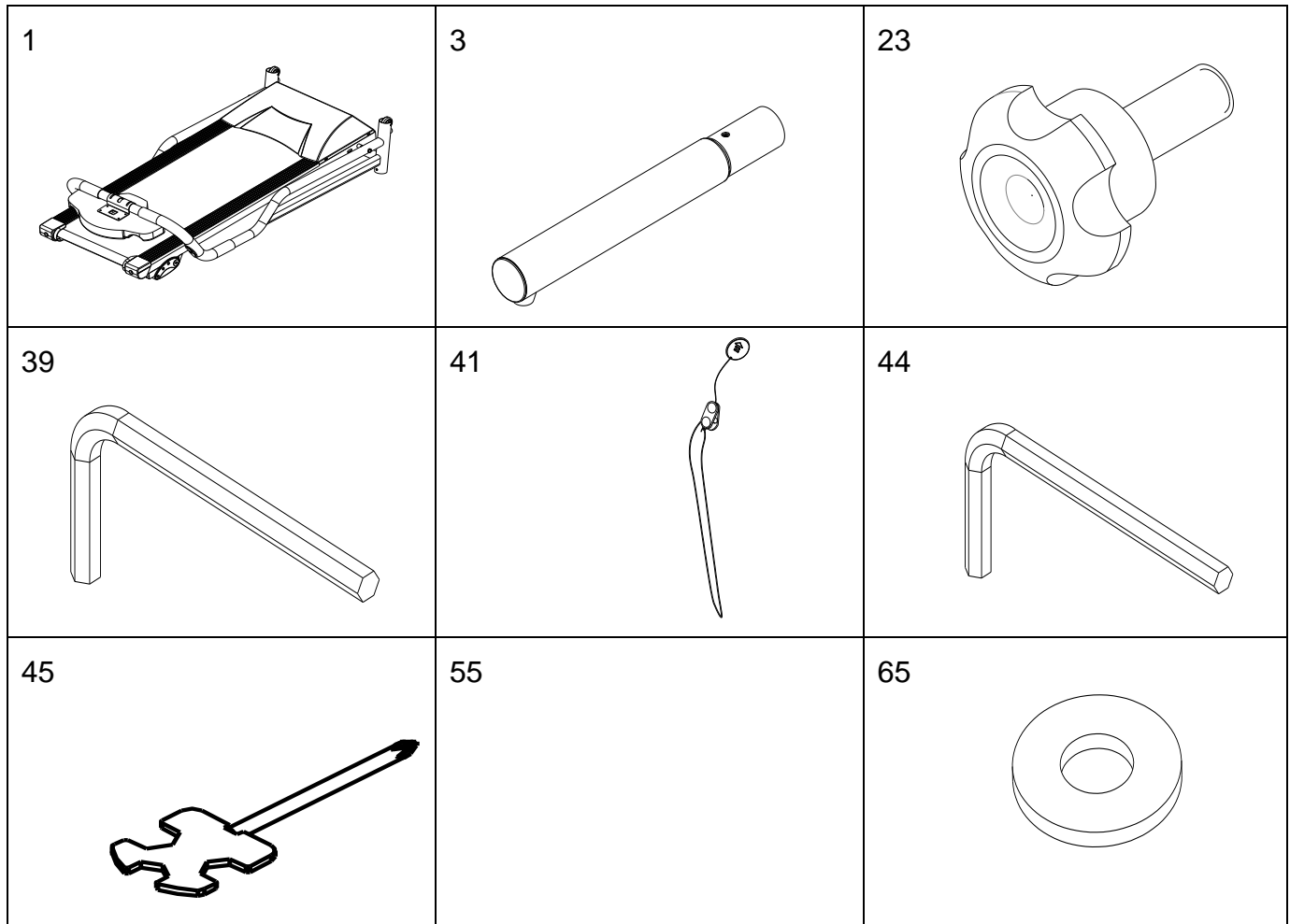
11. Dersom du skulle oppleve problemer med apparatets hastighet, vil du umiddelbart kunne koble fra strømmen og stanse løpebåndet ved å dra ut sikkerhetsnøkkelen.

12. Hold strømledningen unna opphetede overflater.

13. Når du ikke benytter deg av apparatet, koble fra strømledningen og sikkerhetsnøkkelen.

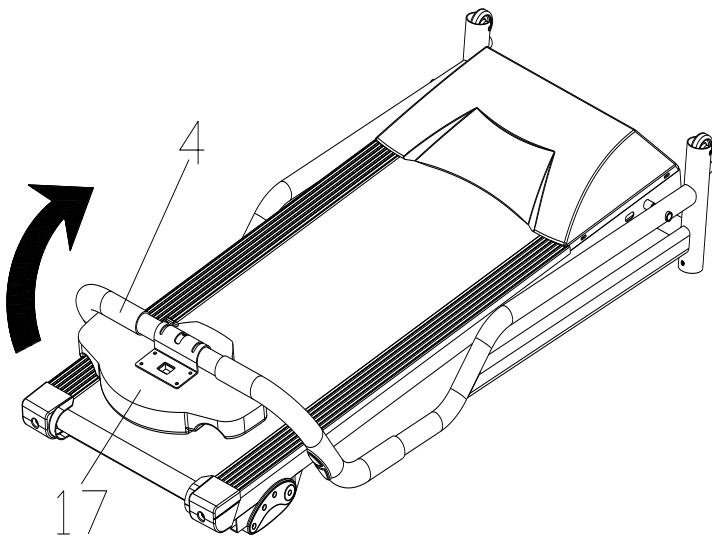
MONTERING

Følgende deler finnes i pakningen:

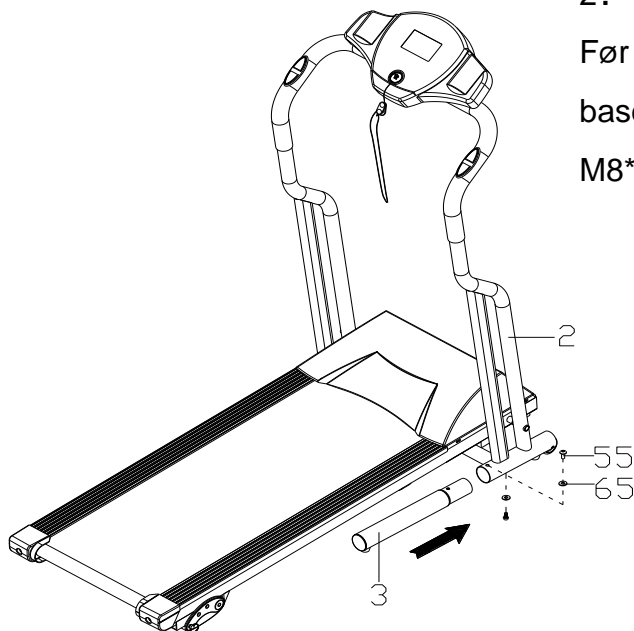


Delvis deleliste:

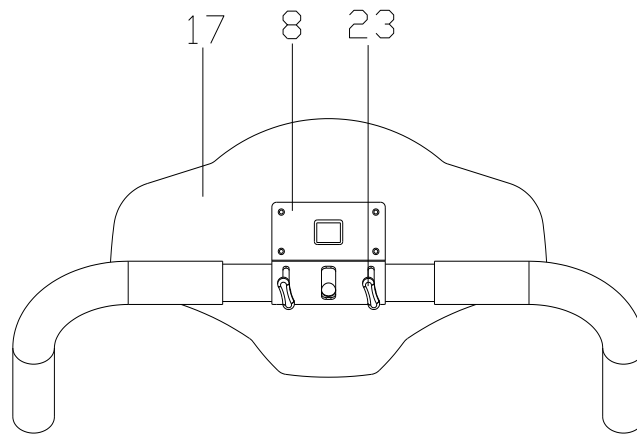
NR	BESKRIVELSE	SPESIFIK.	ANT	NR	BESKRIVELSE	SPESIFIK.	ANT
1	Hovedramme		1	44	Umbrakonøkkel	S5	1
3	Stabilisator		2	45	Skrutrekker	S=13, 14, 17	1
23	Justeringsskrue		2	55	Hexbolt, halvrund	M8*15	4
39	Umbrakonøkkel	S6	1	65	Flat skive	φ9*φ16*t1.6	4
41	Sikkerhetsnøkkel		1				



1:
Åpne esken og plasser alle deler på et åpent område. Løft stolpene til stående posisjon, til skruehullene er justert etter hverandre.



2:
Før så stabilisatorene (3) inn i baserammene (2) og fest med M8*15 bolt (55) og flat skive (65).

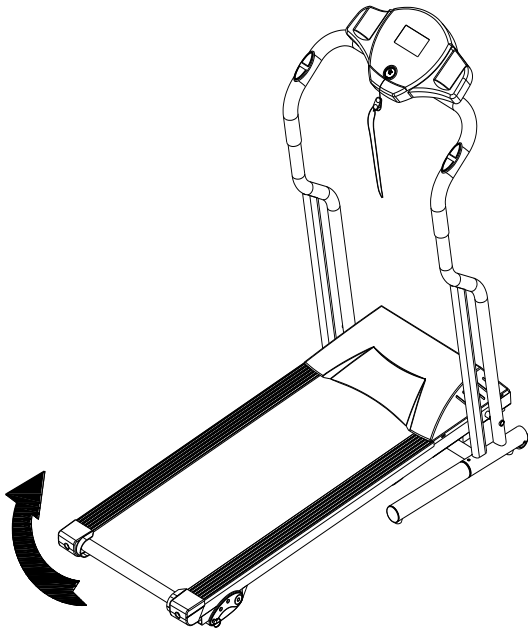


3.

Vri computeren (17) til posisjonen som vist på illustrasjonen, og fest støttebjelken med justeringsskruene (23).

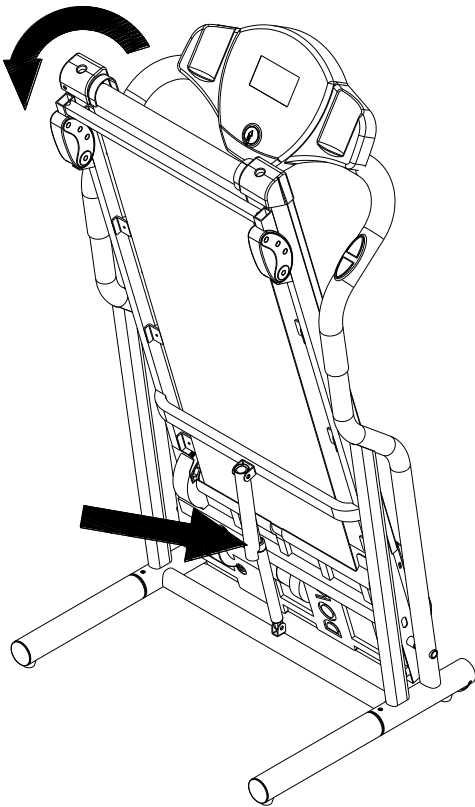
MERK: Forsikre deg om at alle bolter og muttere er strammet riktig før du benytter deg av apparatet. Les nøye gjennom brukerveiledningen før du benytter deg av tredemøllen.

FOLDING



Folde sammen

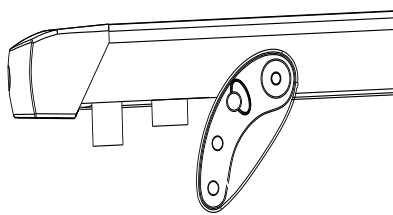
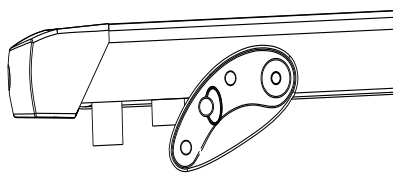
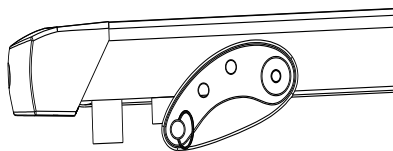
Hold tak i enden av plattformen med hendene dine, og løft den så i retningen med pilen, helt til sylindren (10) låses inn i den runde tuben. Du vil høre et klikk når den låses.



Folde ut

Hold tak i enden av plattformen med hendene, og bruk en fot til å dytte sylindren ut av last posisjon som vist med den nederste pilen. Senk så plattformen ned på gulvet.

STIGNING



Stigning kan justeres ved å føre stålpinnen gjennom basefoten i ett av tre forskjellige hull. Hvert hull representerer et stigningsnivå.

COMPUTER

1.1. Skjerm



1.2. SKJERMBEGREPER:

SPEED (hastighet): Viser hastighet på løpebåndet.

TIME (tid): Viser treningstid enten ved å telle opp eller ved å telle ned.

DISTANCE (distanse): Viser distansen brukeren har beveget seg, eller har igjen å bevege seg.

CALORIE (kalorier): Viser omtrentlig hvor mange kalorier brukeren har forbrent, eller hvor mange kalorier brukeren har igjen å forbrenne.

PULSE (puls): Viser pulsinformasjon.

1.3. KNAPPER:

PROG: Trykk denne knappen for å velge program. Du kan velge mellom MANUAL eller P1~P12.

MODE: Trykk denne knappen for å stille inn målverdier for enten tid (TIME), distanse (DISTANCE), eller kalorier (CALORIE)

START: Trykk denne knappen for å starte treningsøkten. Skjermen vil telle ned fra 3, før apparatet begynner å bevege seg.

STOP: Trykk denne knappen for å stanse løpebåndet.

SPEED opp/ned: Trykk disse knappene for å forandre parametere.

SPEED (3, 6, 9, 12): Trykk en av disse knappene for å velge en hurtiginnstilling av hastighet.

Knapp på venstre håndtak: START/STOP-knapp.

Knapp på høyre håndtak: Hastighetsjusterer.

1.4. SKRU PÅ STRØMMEN:

Når du skrur på strømmen, vil alle vinduer lyse i 2 sekunder før apparatet automatisk går inn i manuell modus.

1.4. 1 HURTIGSTART FRA MANUELL MODUS:

Koble til sikkerhetsnøkkelen og trykk START. Når skjermen har talt ned fra 3 sekunder, vil tredemøllen begynne å bevege seg i den laveste hastigheten. Bruk SPEED-knappene for å justere det til en hastighet som passer deg. Trykk STOP eller fjern sikkerhetsnøkkelen for å stanse løpebåndet.

1.4. 2 MÅLVERDIER:

Trykk MODE gjentatte ganger for å velge mellom målverdier for tid (TIME), distanse (DISTANCE) og kalorier (CALORIE). Standardverdien vil nå blinke på skjermen. Trykk SPEED-knappene for å velge ønsket målverdi, og trykk deretter START for å starte treningsøkten. Etter at skjermen har talt ned fra 3 sekunder, vil løpebåndet begynne å bevege seg i lav hastighet. Bruk deretter SPEED-knappene for å justere hastighet. Når du har stilt inn målverdier, vil innstilte verdier telle nedover til 0. Når computeren har nådd 0, vil hastigheten reduseres til det stanser helt. Ønsker du å stanse treningsøkten før det, kan du gjøre dette ved å enten trykke STOP, eller ved å koble sikkerhetsnøkkelen fra apparatet.

1.4. 3 FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

Trykk PROG, og velg mellom P1~P12. Standardtiden på hvert av programmene vil blinke på skjermen. Trykk SPEED-knappene for å velge ønsket tid. De forhåndsbestilte programmene er delt inn i 20 segmenter av samme varighet, men med forskjellige hastigheter. Trykk START for å starte løpebåndet. Etter at hvert segment er over, vil tredemøllen automatisk skifte hastighet til de nye innstillingene. Du kan når som helst forandre hastigheten selv, men hver gang et segment er over vil hastigheten nok en gang justere seg etter de nye innstillingene. Når alle segmentene er ferdige vil løpebåndet stanse. Du kan når som helst trykke STOP, eller fjerne sikkerhetsnøkkelen for å stanse apparatet.

5. PULS

Ønsker du å vite pulsen din, kan du gripe rundt pulsplatene, og hjerterytmen din vil vises på skjermen ca fem sekunder senere. Ønsker du en mest mulig nøyaktig avlesning, så bør du vente til apparatet har stanset, og holde rundt pulsplatene i minst 30 sekunder. Disse verdiene er bare ment som referanser, og kan ikke benyttes som et medisinsk verktøy.

6. BRUK AV MUSIKKSPILLER

Du kan koble din mp3-spiller eller annen musikkspiller til apparatet ved hjelp av en lyd kabel.

7. DVALEFUNKSJON:

Dersom computeren eller tredemøllen ikke registrerer noen bruk på ca 10 minutter, vil computeren gå inn i dvalemodus. Trykk en hvilken som helst knapp for å starte systemet igjen.

VEDLIKEHOLD

MERK:

Forsikre deg om at stikkontakten er koblet fra før du renser og/eller vedlikeholder produktet.

RENS:

Regelmessig rens av apparatet vil forlenge produktets levetid. Rens apparatet ved å regelmessig holde det fritt for støv. Pass på at du vasker de synlige delene av plattformen på hver side av løpebåndet, og på fotskinnene. Dette reduserer ansamling av støv og og fremmede partikler under løpebåndet. Forsikre deg om at du har på deg rene joggesko når du benytter deg av apparatet. Utsiden av løpebåndet kan renses med en våt såpeklut. Pass på å holde væsken unna innsiden av tredemøllens ramme og undersiden av løpebåndet.

MERK:

Koble alltid fra stikkontakten før du fjerner motordekslet. Minst én gang i året bør du fjerne motordekslet og støvsuge motoren.

Tredemøllens løpebånd og plattform er forhåndsinnsmurt. Friksjonen i løpebånd og plattform kan spille en stor rolle i levetiden til ditt produkt, og du bør derfor smøre inn disse delene regelmessig for å opprettholde apparatet i best mulig stand. Det anbefales at du periodevis foretar en sjekk av plattformen.

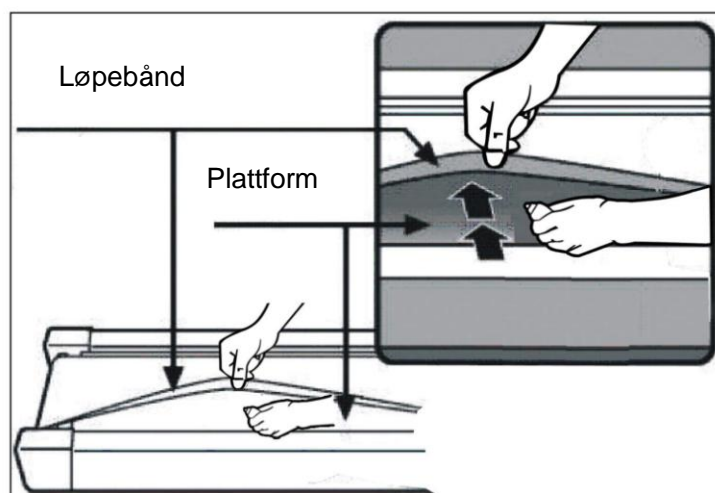
Anbefalt sjekkplan:

Brukeren bruker apparatet 3 timer eller mindre pr uke: Årlig

Brukeren bruker apparatet 3–5 timer pr uker: 6 måneder

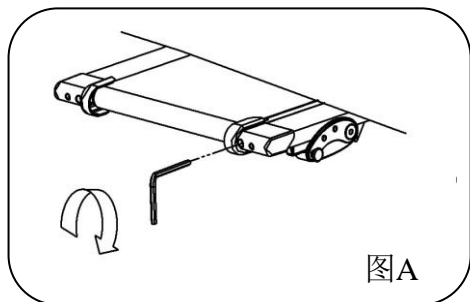
Brukeren bruker apparatet 5 timer eller mer pr uker: 3 måneder

Kontakt din forhandler eller se siste side for serviceinformasjon for å finne ut hva slags type smøremiddel du bør benytte deg av og hvor du kan få tak i dette.

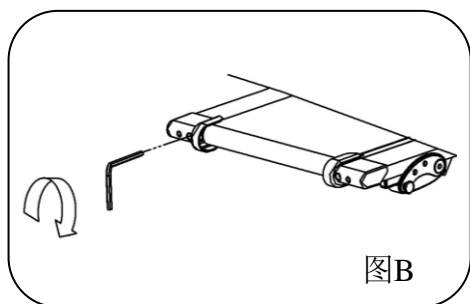


JUSTERING AV LØPEBÅND

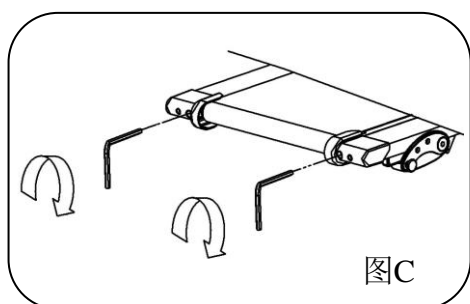
Plasser tredemøllen på en jevn overflate. La løpebåndet gå i ca 6–8 km/t og observer hvordan løpebåndet oppfører seg.



Dersom løpebåndet har beveget seg til høyre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den høyre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.

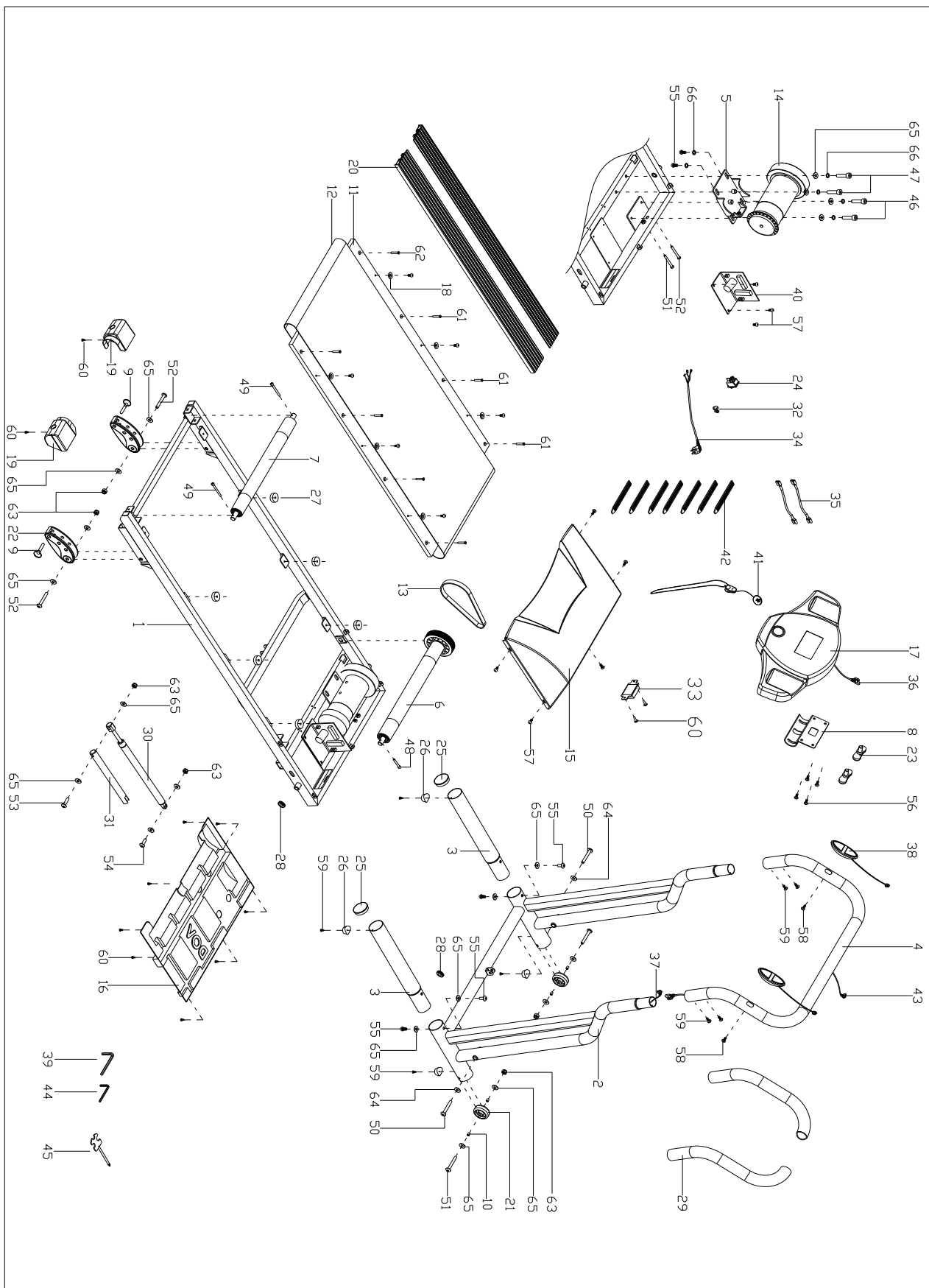


Dersom løpebåndet har beveget seg til venstre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den venstre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.



Dersom løpebåndet gradvis blir slakkere etter stegene som er beskrevet over, eller over en tid med bruk, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru begge justeringsboltene en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet er moderat stramt.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	NOTIS	ANT	NR.	BESKRIVELSE	NOTIS	ANT
1	Hovedramme		1	24	Strømbryter	250V/15A RED	1
2	Baseramme		1	25	Indre endekapsel	φ50*t1.5	2
3	Støtte, baseramme		2	26	Fotpute	φ30*φ22*15	4
4	Kurvet håndtak		1	27	Blå pute	φ6.2*φ30*10	6
5	Motorbrakett		1	28	Ringplugg	φ12*φ18*φ24*9	2
6	Fremre valse		1	29	Håndtaksdeksel	φ37*φ44*540	2
7	Bakre valse		1	30	Sylinder	F=35kg	1
8	Foring		1	31	Sikkerhetshylse, sylinder		1
9	Stålpinne		1	32	Knapp, strømledning	6N3-4	1
10	Hylse		4	33	Lite deksel		1
11	Plattform		1	34	Strømledning	13A/250V	1
12	Løpeband		1	35	Ledning	10A line : 150mm	2
13	Belte	200-J7	1	36	Øvre computerledning	80mm	1
14	DC-motor		1	37	Nedre computerledning	1250mm	1
15	Motordeksel		1	38	Håndpuls	480mm	2
16	Bunndeksel, motor		1	39	Umbrakonøkkel	S6	1
17	Computer		1	40	Kontroller		1
18	Skive		6	41	Sikkerhetsnøkkel	RED: 1100mm	1
19	Endedeksel		2	42	Kabelbånd	ST-100mm	7
20	Fotskinner		2	43	Midtre computerledning	750MM	1
21	Hjul	φ8.2*φ51.5*20	2	44	Umbrakonøkkel	S5	1
22	Basefot		2	45	Skrutrekker		1
23	Justeringskrue	φ21*φ13.5*M6*15L	2	46	Hexbolt, rund	M8*20	2

NR.	BESKRIVELSE	NOTIS	ANT	NR.	BESKRIVELSE	NOTIS	ANT
47	Hexbolt, rund	M8*35	2	59	Stjerneskrue	ST4.2*15	8
48	Hexbolt, rund	M6*45	1	60	Stjerneskrue	M4*15	12
49	Hexbolt, rund	M6*60	2	61	Stjerneskrue	M6*30	6
50	Hexbolt, halvrund	M12*70	2	62	Stjerneskrue	M6*20	2
51	Hexbolt, halvrund	M8*60	3	63	Låsemutter	M8	6
52	Hexbolt, halvrund	M8*50	3	64	Flat skive	ϕ13*ϕ24*t2.0	2
53	Hexbolt, halvrund	M8*45	1	65	Flat skive	ϕ9*ϕ16*t1.6	20
54	Hexbolt, halvrund	M8*30	1	66	Springskive	ϕ8.1*ϕ12.3*t2.1	6
55	Hexbolt, halvrund	M8*15	6				
56	Stjerneskrue	M6*15	4				
57	Stjerneskrue	M5*10	8				
58	Stjerneskrue	ST4.2*25	2				

Feilkode	Beskrivelse	
E01	Kommu- nikasjonsfeil mellom computer og tredemølle	Sjekk at ledningen mellom kontrolleren og computeren er koblet riktig, og at den ikke ligger i klem eller har blitt skadet
E02	Uvanlig høy strømføring kan ha skadet computeren.	Computeren mottar ikke informasjon fra hastighetssensoren. Sjekk sensorplugg og forsikre deg om at motorledningen og kontrolleren er koblet riktig og er feilfri.
E03	Ingen hastighet registreres av sensoren.	Sjekk sensorpluggen, motorledningen og kontrolleren.
E05	Uvanlig høy strømføring	Juster apparatet og start på nytt. Inspiser DC motoren og kontrolleren og forsikre deg om at de ikke lukter brent, da dette vil bety at at du må bytte dem ut.
E06	Feil ved kontrolleren	Dersom DC motoren ikke starter når du trykker START, sjekk at ledningen til kontrolleren er koblet riktig og at den ikke er skadet.

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. 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

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.