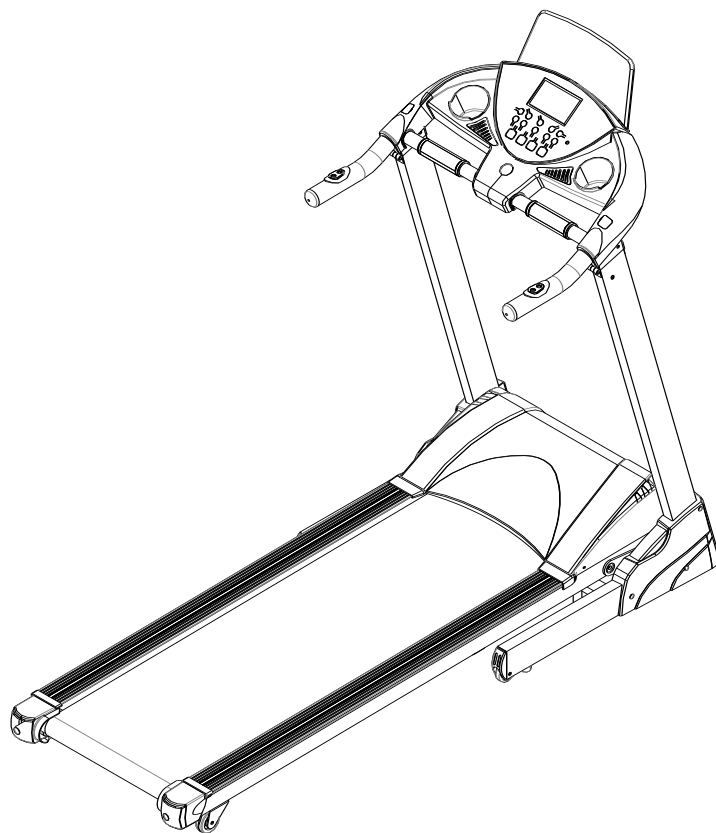


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for
420 Runner



BUILT FOR HEALTH

INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	4
FOLDING	7
COMPUTER	8
JUSTERING AV MOTORBELTE	11
VEDLIKEHOLD	12
JUSTERING AV LØPEBÅND	13
OVERSIKTSDIAGRAM	14
DELELISTE	15
FEILKODER	17
SERVICE	18

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

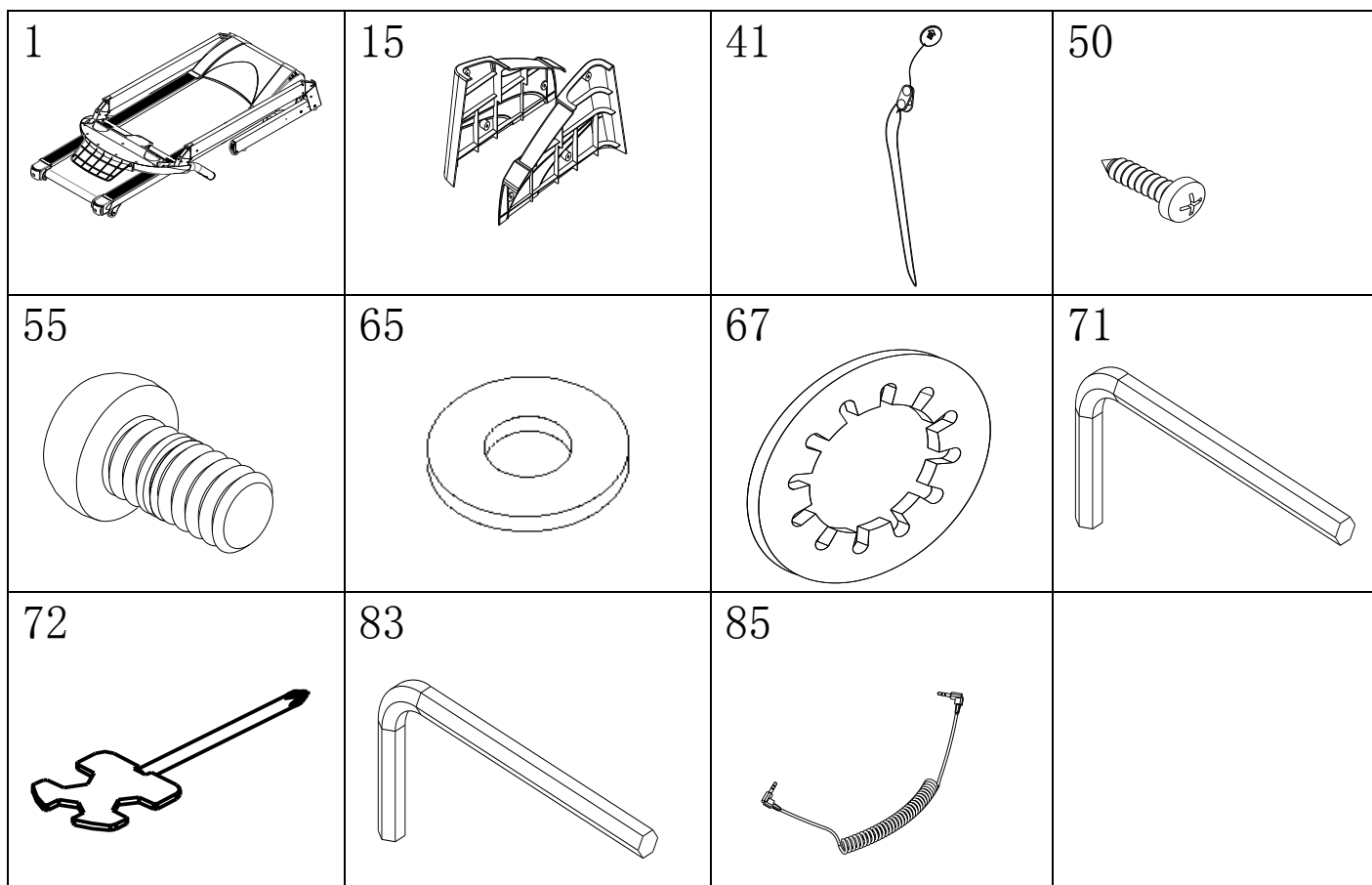
ADVARSEL:

Før du påbegynner et treningsprogram, bør du snakke med legen din. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer. Ikke skru på apparatet før det er ferdig montert.

1. Fest sikkerhetsnøkkelen til treningstøyet ditt hver gang du benytter deg av apparatet.
2. Plasser apparatet på et jevnt underlag. Ikke plasser det på tykke tepper da dette kan ha negative konsekvenser for å ventilasjonssystemet. Ikke plasser apparatet nær vann eller utendørs.
3. Stå op fotskinnene når du skrur på apparatet — Stig på løpebåndet først når det er i gang.
4. Ikle deg passende treningstøy når du skal benytte seg av apparatet. Ikke kle deg i løstsittende tøy da dette kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler. Bruk alltid rene joggesko.
5. Barn under 12 år og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet.
6. Vent med å trene til det har gått minst 40 minutter siden forrige måltid.
7. Apparatet er utviklet for voksne. Barn bør ikke benytte seg av apparatet uten tilsyn.
8. Før du har gjort deg kjent med tredemøllen, bør du holde tak i håndtakene mens du går eller løper på den.
9. Dersom strømledningen blir skadet, kontakt din forhandler eller service. Kontaktinformasjon til servicesentret finner du på siste side.
10. Når apparatet ikke er i bruk bør du skru det av, fjerne sikkerhetsnøkkelen og koble fra strømledningen.

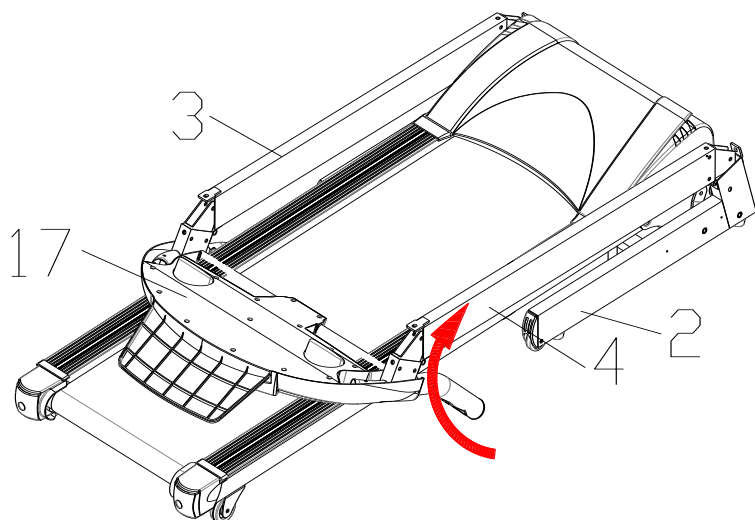
MONTERING

Følgende deler vil være å finne i pakningen:

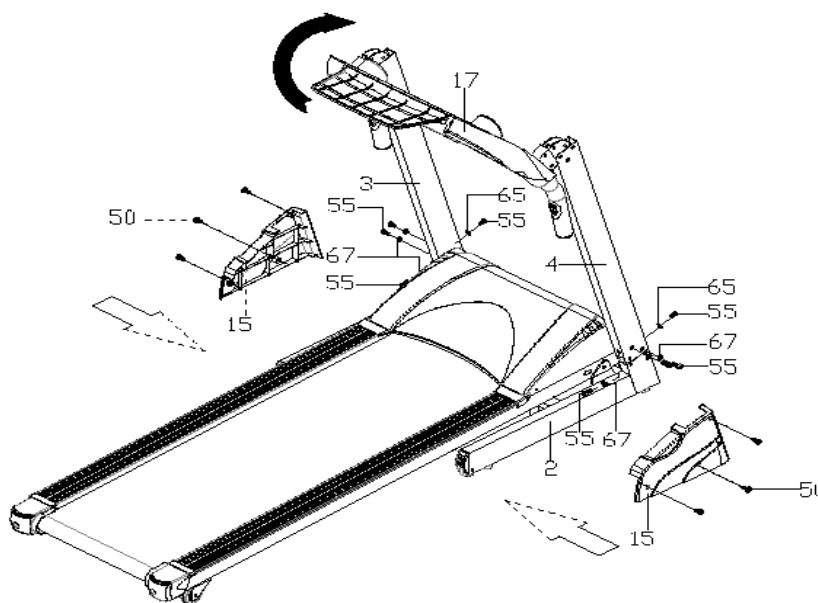


DELVIS DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIK.	ANT	NR	BESKRIVELSE	SPESIFIK.	ANT
1	Hovedramme		1	67	Indre skive	∅8.4*∅14.5*t 0.8	8
15	Fremre deksel	Symmetrisk	2	71	Umbrakonøkkel	S5	1
41	Sikkerhetsnøkkel		1	72	Kombonøkkel	S=14、15、 17	1
50	Stjernestkrue	M 4 * 1 5	6	83	Umbrakonøkkel	S6	1
55	Hexbolt, halvrand	M8*15	8	85	MP3-kabel		1
65	Skive	16*t 1.6	24				

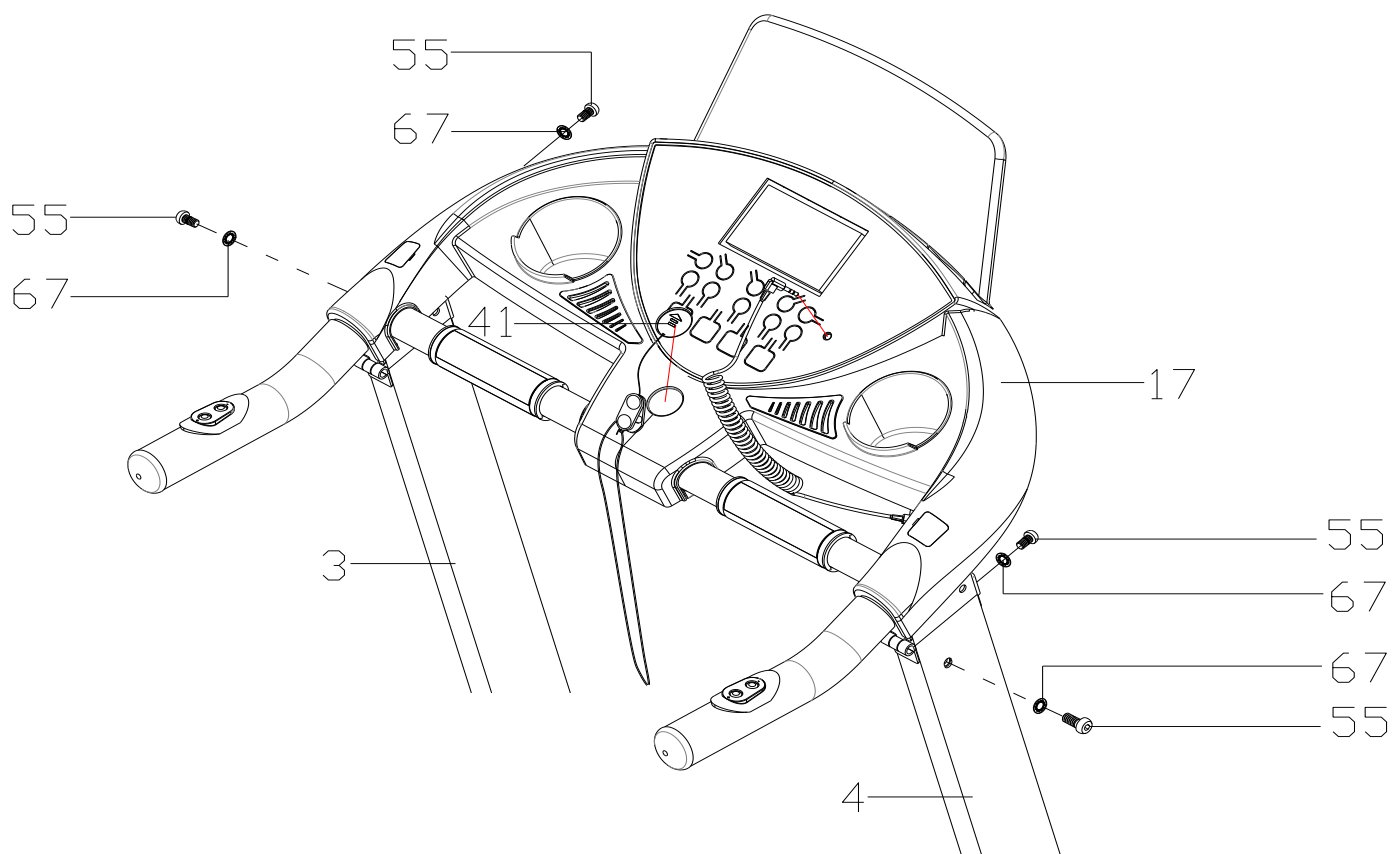


1. Med begge hendene på computeren (17), dra opp stolpene (3, 4) som vist på illustrasjonen til skruhellene er justert med hverandre.



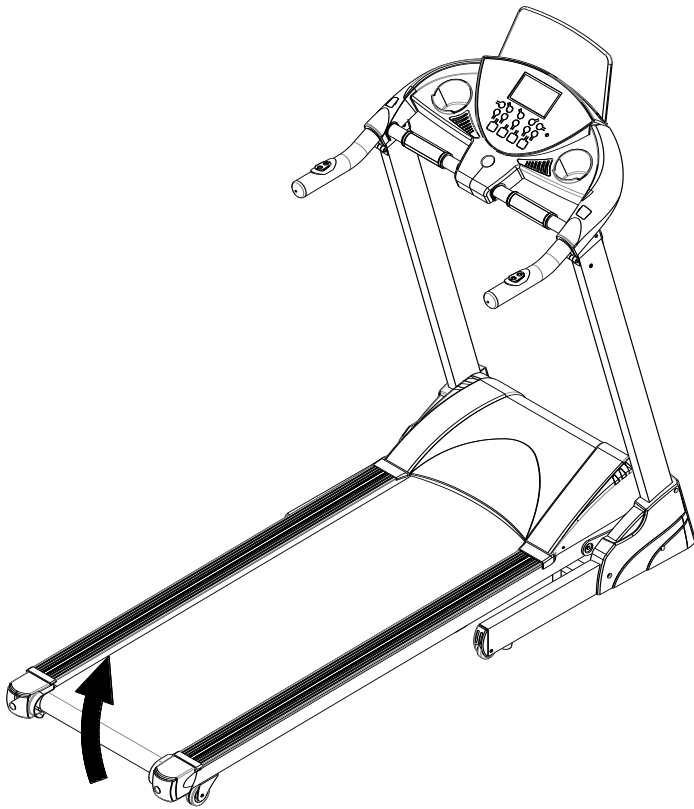
2. Fest stolpene (3, 4) til hovedrammen (2) med en bolt (55) og indre skive (67). Rotér computeren som vist på illustrasjonen, og bruk en stjerneskrue (50) til å feste det fremre dekslet (15) til hovedrammen og stolpene.

3. Bruk en hexbolt (55) og en indre skive (67) til å feste computeren (17) til stolpene (3, 4).
Koble så sikkerhetslåsen til computeren.



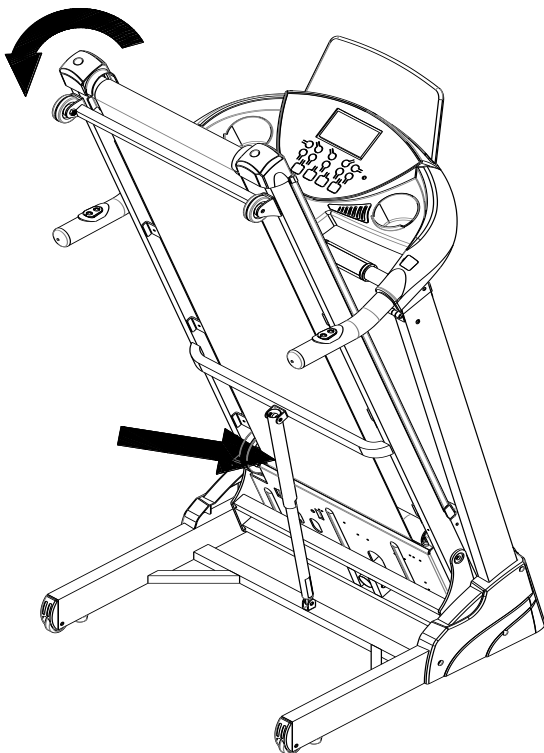
Sjekk at alle skruer og bolter er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.

FOLDING



HVORDAN FOLDE TREDEMØLLEN SAMMEN:

Løft opp plattformen til du hører et klikk.



HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN:

Bruk foten til å dytte sikkerhetshylsen forsiktig, og dra plattformen forsiktig mot deg.

COMPUTER

FUNKSJONER

1. START

Computeren teller ned fra fem sekunder før den starter et vanlig program.

2. PROGRAM

Velg mellom tre manuelle programmer, og 12 automatiske programmer.

3. SIKKERHETSNØKKEL

Dersom du fjerner sikkerhetslåsen under bruk, vil skjermen blankes ut, computeren vil lydindikere og løpebåndet vil stans. Koble til sikkerhetslåsen igjen for å starte på nytt.

4. KNAPPER

START: Trykke denne knappen for å starte treningsøkten.

STOP: Trykk denne knappen for å avslutte treningsøkten.

PROG: Trykk denne knappen for å velge mellom '1.0' (manuell modus), P01~P12 (tolv forhåndsprogrammerte programmer) og 'FAT' (fettforbrenningsprogram).
Manuell modus er standard, og vil automatisk velges dersom du ikke benytter deg av denne funksjonen. Standard hastighet er 1 km/t, og maks hastighet er 16 km/t.

MODE: Trykk denne knappen for å velge målverdier for enten TIME (tid), DISTANCE (distanse), eller CALORIE (kalorier). Trykk SPEED▲▼ for å stille inn ønsket målverdi, og trykk deretter START for å påbegynne treningsøkten.

SPEED▲▼: Benytt deg av disse knappene for å justere hastighet på tredemøllen.

HASTIGHETSSNARVEIER: Knappene 3, 6 og 9 er hurtigtaster for hastighetsvalg.

INCLINE▲▼: Benytt deg av disse knappene for å justere tredemøllens stigning.

SKJERM

1. SPEED (hastighet)

Viser løpebåndets hastighet.

2. TIME (tid)

Viser enten tiden du har trent, eller tiden du har igjen å trene, avhengig av program.

3. DISTANCE (distanse)

Viser enten distansen du har beveget deg, eller distansen du har igjen å bevege deg, avhengig av program.

4. CALORIE (kalorier)

Viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent, eller hvor mange kalorier du har igjen å forbrenne før du når målverdien din.

5. PULSE (pulsleser)

Leser av pulsen din.

6. Informasjonsskjermenes skalaer:

TIME (tid)	0:00 – 99.59 minutter
DISTANCE (distanse)	0.0 – 99.9 km
CALORIES (kalorier)	0 – 999 C
SPEED (hastighet)	1.0 – 16.0 km/t
PULSE (puls)	50 – 200 BPM
INCLINE (stigning)	0 – 12

7. Pulsfunksjon

Mens tredemøllen er i gang, griper du rundt håndpulssensorene i ca 5 sekunder. Skjermen vil så vise deg pulsen din. Skalaen er på 50 til 200 BPM, og skjermen vil vise et hjerte-ikon når pulsen avleses. Denne verdien er kun omtrentlig, og er ikke å regnes som medisinsk data.

8. Kroppsfettfunksjon (FAT)

Før du starter treningsøkten, trykk PROGRAM til du når kroppsfettfunksjonen (FAT). Trykk MODE og skriv inn informasjon for kjønn (F-1), alder (F-2), Høyde (F-3) og vekt (F-4).

Trykk SPEED▲▼ for å skrive inn verdier. Dersom du trykker MODE til F-5, og griper rundt håndpulsensorene, vil computeren regne ut din BMI, som vurderer din vekt i forhold til din høyde.

Det ideelle BMI-resultatet er mellom 20 og 25. Dersom karakteren er under 20, så indikerer det at brukeren er undervektig. Dersom karakteren er mellom 25 og 29 så indikerer det at brukeren er overvektig, og dersom karakteren er over 30, så indikerer det at brukeren er sterkt overvektig. Denne informasjonen er kun ment som en referanse, og er ikke å regnes som medisinsk data. BMI er ikke egnet som referanse for sportsutøvere og andre personer som er over gjennomsnittlig veltrent.

SKALAER:

01 – SEX (kjønn):	01 (mann)	02 (kvinne)
02 – AGE (alder):	10 – 99	
03 – HEIGHT (høyde):	100 – 200	
04 – WEIGHT (vekt):	20 – 150	
05 – FAT (BMI):	≤ 19	Undervektig
	= 20 – 25	Ideell vekt i forhold til høyde
	= 26 – 29	Overvektig
	≥ 30	Sterktovervektig

9. Annet:

Etter at et av de forhåndsprogrammerte målverdiene er blitt nådd, vil skjermen vise beskjeden END. Deretter vil computeren lydindikere hvert andre sekund til tredemøllen stanser, før den automatisk går over til manuell modus.

Noen målverdier kan fungere i syklus. For eksempel kan tidsverdiene når de er stilt til 99:00 settes til en uendelig syklus ved å trykke + knappen til verdien går tilbake til 5:00.

Når du stiller inn målverdi for tid, kalorier eller distanse kan du stille slik at en verdi telles nedover til 0, mens de andre verdiene telles oppover fra 0.

Kaloritellerens standardverdi er 30.

Du kan benytte deg av en mp3-spiller ved å koble den til computeren med en lyd kabel.

JUSTERING AV MOTORBELTE

Dersom du iløpet av treningsøkten kjenner at løpebåndet glipper litt hver gang foten din treffer plattformen, så indikerer dette et slakket motorbelte eller løpebånd.

Hvordan sjekke løpebåndet eller motorbeltet

1. Åpne motordekslet, og la tredemøllen gå på det laveste nivået.
2. Stå på løpebåndet og beveg deg i takt med det. Hold fast i håndtakene og trykk ned på løpebåndet med føttene dine.
3. Dersom løpebåndet ikke stanser når du gjør dette, betyr det at det ikke er noe galt med med verken løpebånd eller motorbelte.

Dersom løpebåndet stanser når du trykker med føttene dine, men den fremre valsen fremdeles beveger seg, så betyr dette at du må justere løpebåndet (se side 13).

Dersom løpebåndet og den fremre valsen stanser, så betyr det at du må justere motorbeltet.

Justering av motorbelte

1. Skru av strømmen og koble fra stikkontakten.
2. Skru løs de fire boltene på motoren og juster sporklossen med umbrakonøkkel 6#.

Dersom du er i stand til å reversere motorbeltet 120° eller mer, så er det slakk i motorbeltet. Motorbeltet må sitte stramt.

Dersom du er i stand til å reversere motorbeltet 60° , så behøver du ikke justere det.

3. Fest boltene på motoren igjen, og sett på plass motordekslet.

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 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.

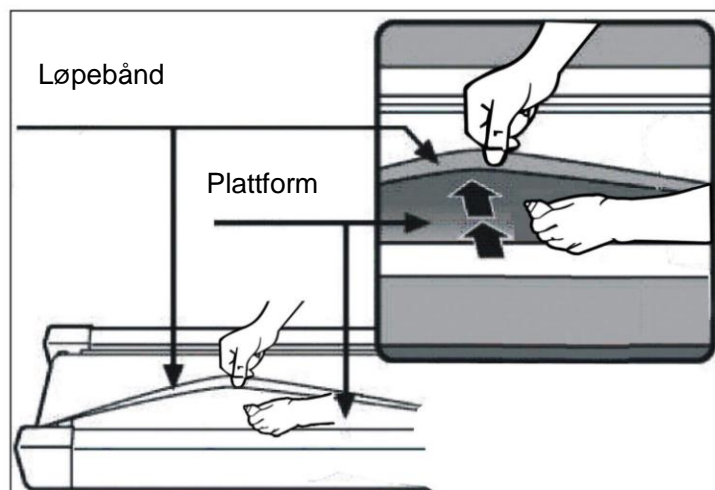
Anbefalt sjekkplan:

Brukeren bruker apparatet 3 timer eller mindre pr uke: Årlig

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

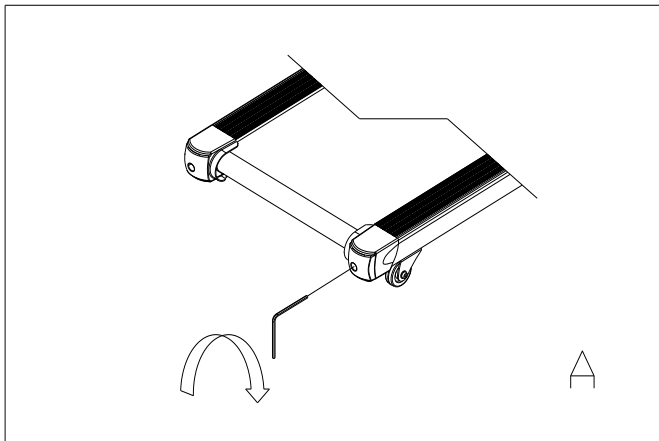
Brukeren bruker apparatet 5 timer eller mer pr uker: 3 måneder

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.

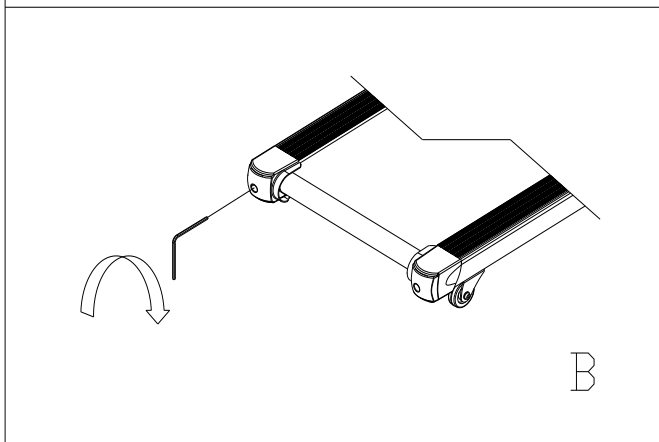


JUSTERING AV LØPEBÅND

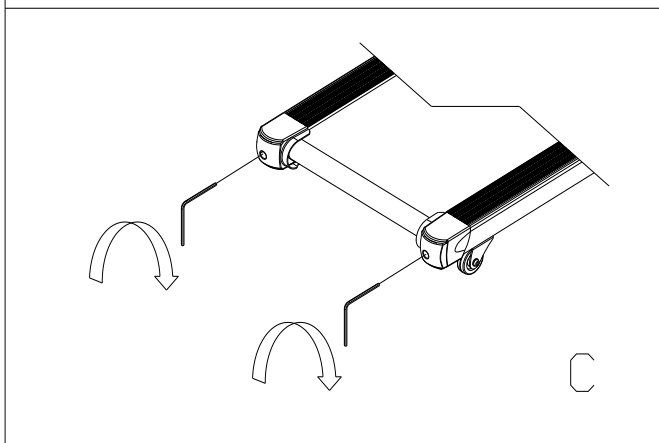
Plasser tredemøllen på en jevn overflate. La løpebåndet gå i ca 6–8 km/t og observer hvordan løpebåndet oppfører seg.



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.

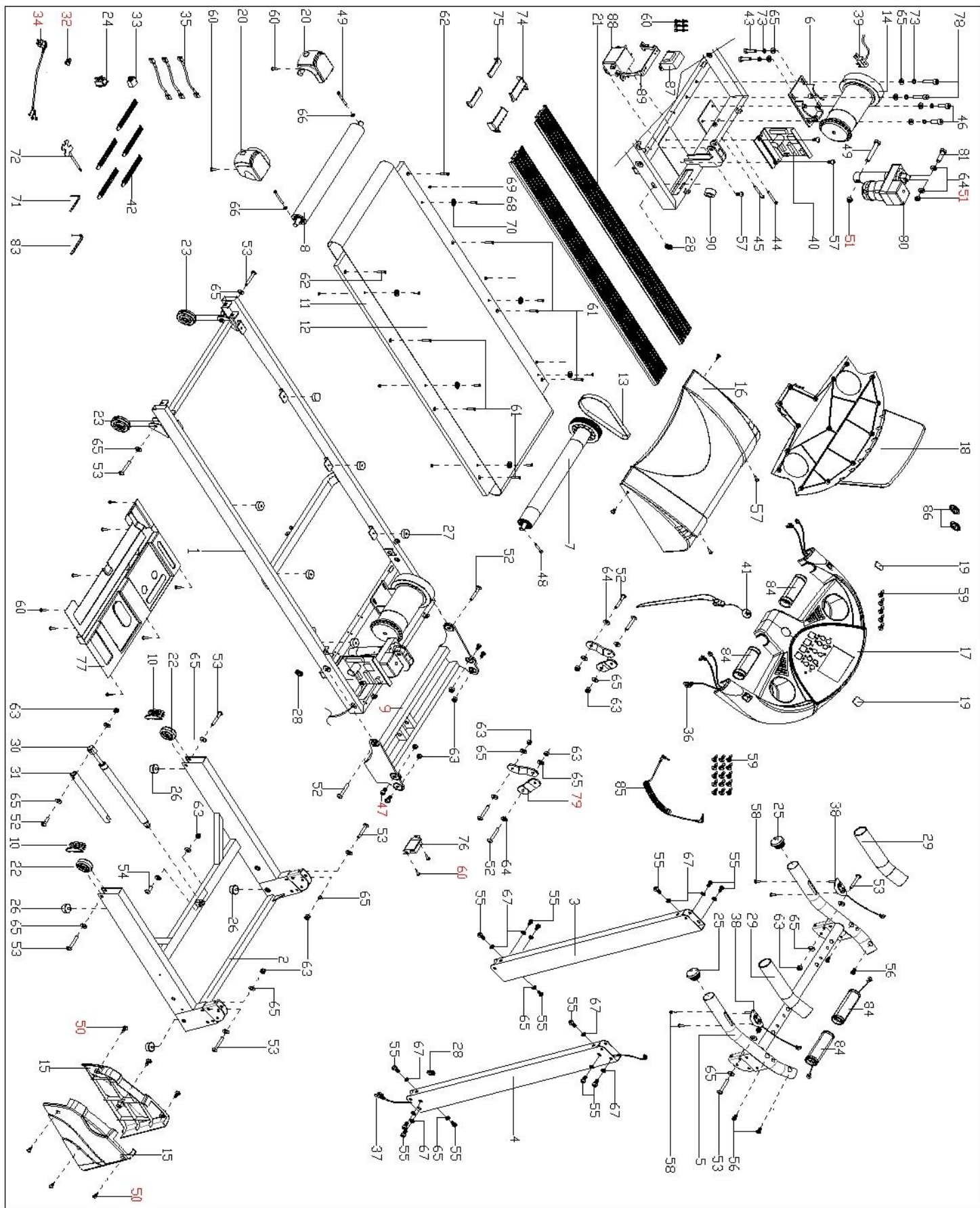


Dersom løpebåndet har beveget seg til venstre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den venstre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.



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	MERKNAD	ANT	NR	BESKRIVELSE	MERKNAD	ANT
1	Hovedramme		1	25	Indre pipeplugg	φ38 t1.5	2
2	Baseramme		1	26	Plattformpute	φ35*15*(M6*10)	4
3	Venstre stolpe		1	27	Mellomstykke	φ6.2*φ30*10	6
4	Høyre stolpe		1	28	Rundt stykke	φ12*φ18*φ24*9	2
5	Håndtaksramme		1	29	Skum, håndtak	φ37*φ44*257	2
6	Motorbrakett		1	30	Sylinder	F=35kg	1
7	Fremre valse		1	31	Sylinderdeksel		1
8	Bakre valse		1	32	Hette, haleplugg		1
9	Stigningsbrakett		1	33	Strømregulerer		1
10	Pipeplugg, hjul		2	34	Stikkontakt		1
11	Plattform		1	35	Ledning	10A, 150mm	3
12	Løpebånd	t1.6*420*2560	1	36	Øvre computerledning	170mm	1
13	Belte	200-J7	1	37	Nedre computerledning	1500mm	1
14	Motor		1	38	Håndpuls	550mm	2
15	Fremre deksel	Symmetrisk	2	39	Magnetisk sensor	500mm	1
16	Panser		1	40	Kontroller		1
17	Konsoll, toppdeksel		1	41	Sikkerhetsnøkkel	1100mm	1
18	Konsoll, bunndeksel		1	42	Kabelbånd	100mm	5
19	Boltdeksel	Symmetrisk	2	43	Hexbolt, halvrund	M8*35	2
20	Endehette	Symmetrisk	2	44	Hexbolt, rund	M8*65	1
21	Fotskinner		2	45	Hexbolt, rund	M8*50	1
22	Hjul	φ8.2*φ51.5*20	2	46	Hexbolt, rund	M8*20	2
23	Justeringshjul	φ9*φ62*23.5	2	47	Hexbolt, halvrund	M8*18	4
24	Strømbryter	250V/15A RED	1	48	Hexbolt, rund	M6*45	1

NR	BESKRIVELSE	MERKNAD	ANT	NR	BESKRIVELSE	MERKNAD	ANT
49	Hexbolt, rund	M6*60	2	70	Skive		6
50	Stjernebolt	M4*15	6	71	Umbrakonøkkel	S5	1
51	Låsemutter	M10	2	72	Multinøkkel	S14,15,17	1
52	Hexbolt, halvrund	M8*45	7	73	Springskive	φ8.1* φ12.3*t2.1	6
53	Hexbolt, halvrund	M8*40	6	74	Deksel, fotskinne	Symmetrisk	2
54	Hexbolt, halvrund	M8*30	1	75	Endedeksel, fotskinne	Symmetrisk	2
55	Hexbolt, halvrund	M8*15	8	76	Deksel		1
56	Hexbolt, halvrund	M6*30	4	77	Bunndeksel, motor		1
57	Stjernebolt	M5*10	7	78	Hexbolt, rund	M8*35	2
58	Små bolter	ST4.2*25	2	79	Koblestrykke		6
59	Små skruer	ST4.2*25	20	80	Stigningsmotor		1
60	Små bolter	ST4.2*15	10	81	Hexbolt		1
61	Skruer	M6*30	6	82	Hexbolt		1
62	Skruer	M6*20	2	83	Umbrakonøkkel	S6	1
63	Låsemutter	M8	14	84	Håndpuls		2
64	Flat skive	φ11* φ20*t2.0	2	85	Kabel, Mp3		1
65	Flat skive	φ9*16*t1.6	24	86	Høytaler		2
66	Flat skive	φ6.6* φ12*t1.6	2	87	Reaktor		1
67	Indre skive	φ8.4* φ14.5*t0*8	8	88	Filter		1
68	Skruer	M5*25	6	89	Støttebrakett		1
69	Hexmutter	M5	6	90	Magnetring		1

Feilkode	Beskrivelse	Løsning
E01	Kommunikasjonsfeil 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	Ledningen er ikke koblet riktig	Sjekk at ledningen er koblet riktig. Sjekk kontrolleren.
	Har ikke mottatt fartsavlesninger på over tre sekunder	Sjekk sensorpluggen, kontrolleren og motorledningen.
E03	Overladning	Sjekk at DC motoren ikke lukter brent. Dersom den gjør det, så må motoren og kontrolleren skiftes.

FEILSØK OG KODER

E04	Feil ved stigningen	Sjekk at stigningsledningen og AC ledningen er koblet riktig og at de ikke er skadet.
E05	Overladning	Sjekk at DC motoren ikke lukter brent. Dersom den gjør det, så må motoren og kontrolleren skiftes.
E06	Overladning	Sjekk at ledningen er koblet riktig.

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.