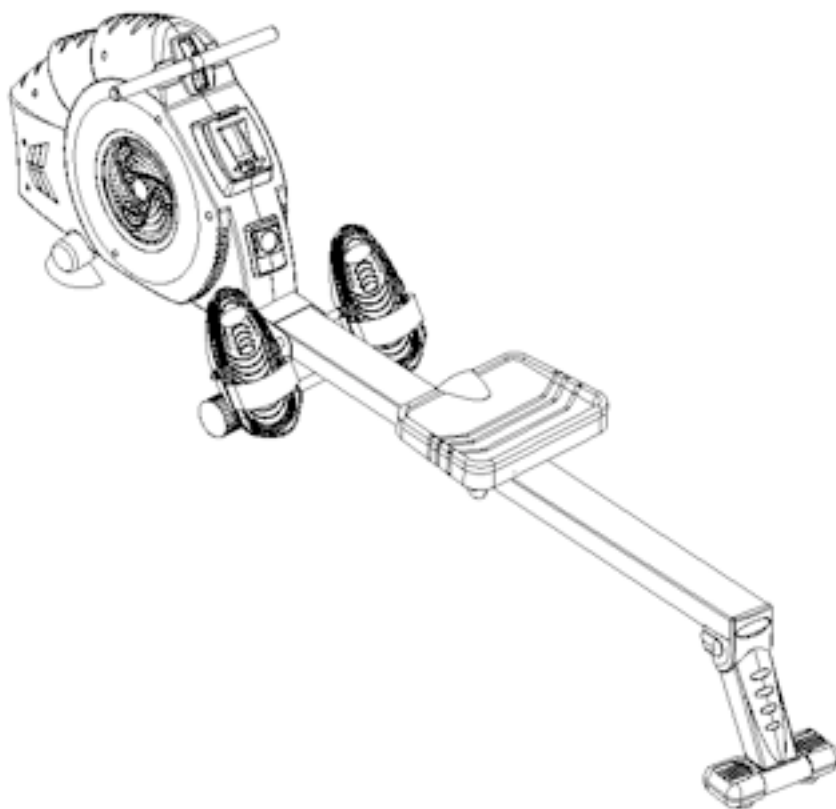


EXERFIT

BRUKSANVISNING
FÖR
850 ROWER

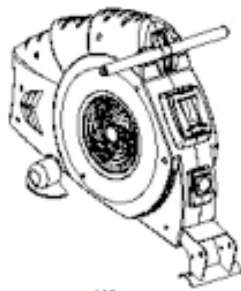


BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

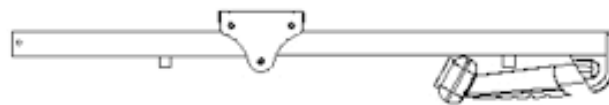
Delar	3
Monteringsdelar	4
Monteringsanvisning	5
Folding	7
Folda ut	8
Användning av roddmaskinen	9
Viktig information innan användning	10
Dator	11
Översiktsdiagram	14
Delelista	15
Service	16

DELAR



#1

Huvudram x 1



#45

Skyvbjälke x 1



#33

Midtre stöd x 1



#39

Fotplatta 2



#47

Säte x 1



#6

Dator x 1



#40

Axel till fotplatta x

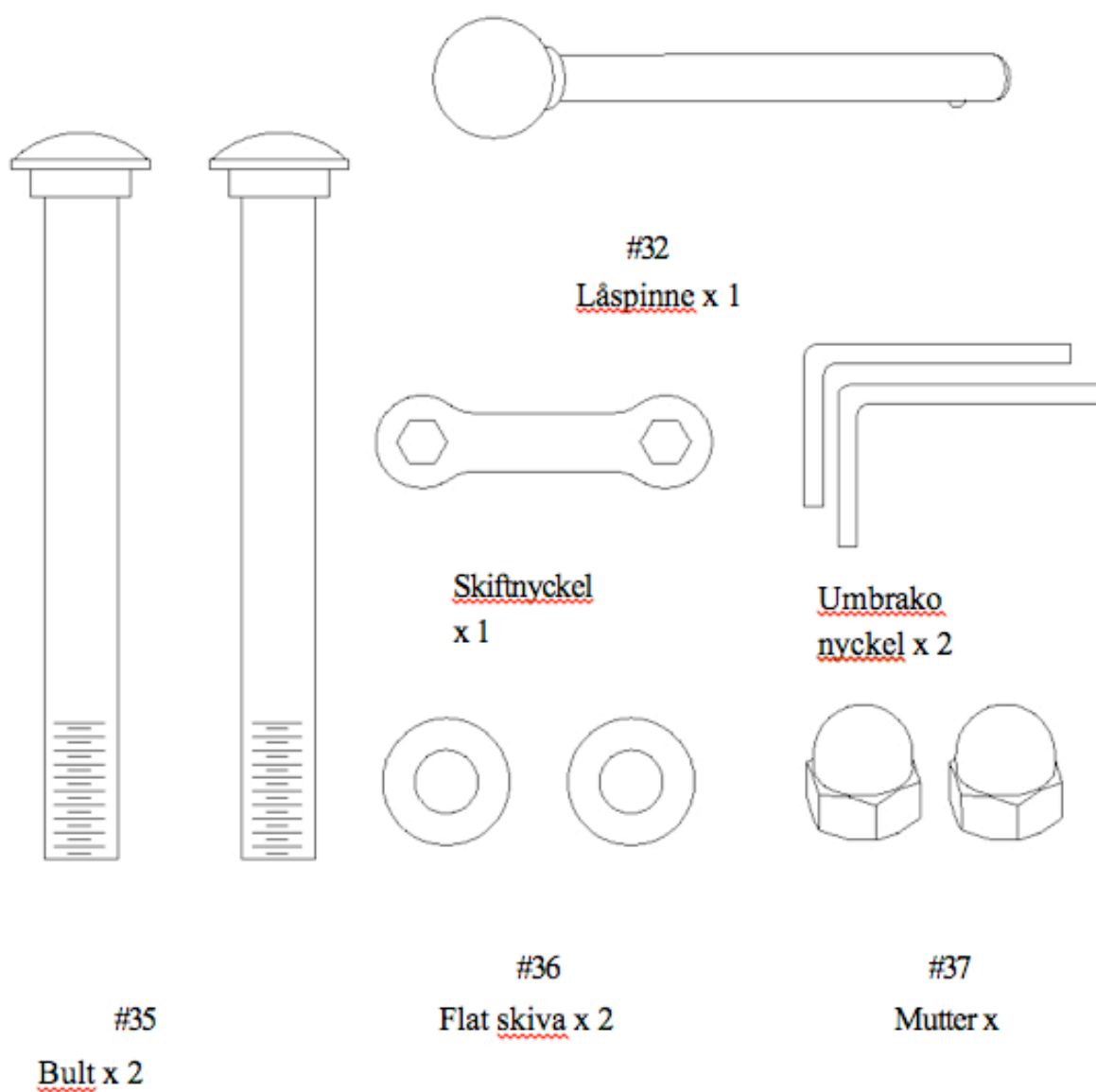
1



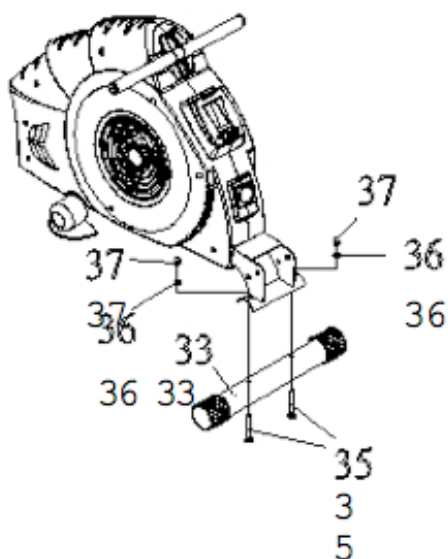
Bruks
anvisning x

1

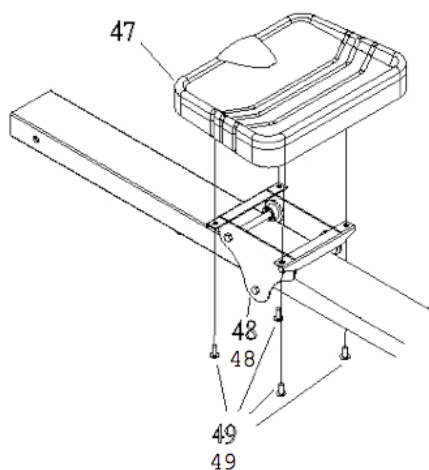
MONTERINGSDELAR



MONTERINGSANVISNING

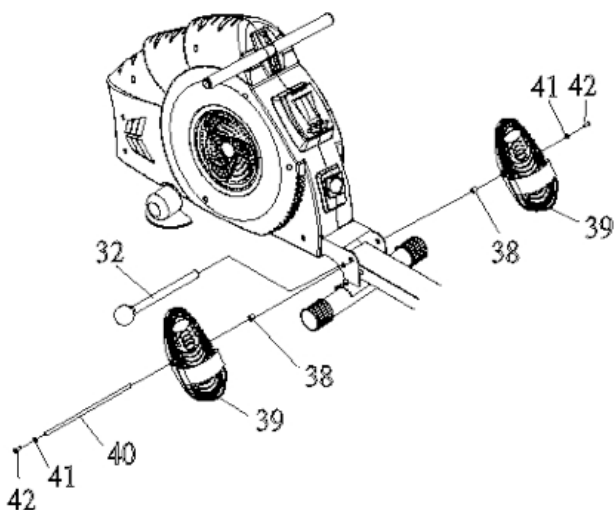


Fästa midtre stabilisator (33) med bult (35), flat skiva (36) och mutter (37).

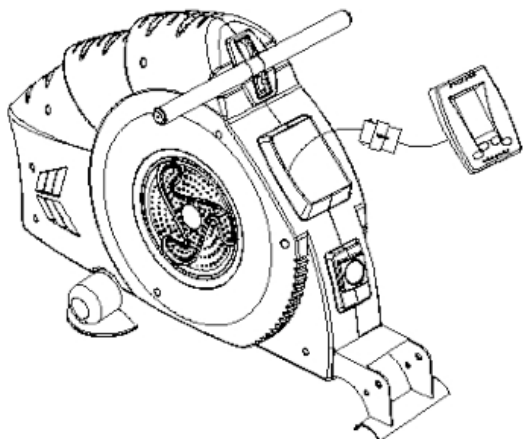


Fästa sätet (47). Först fästar du sätet på toppen av sätestödet (48) med bult (49).

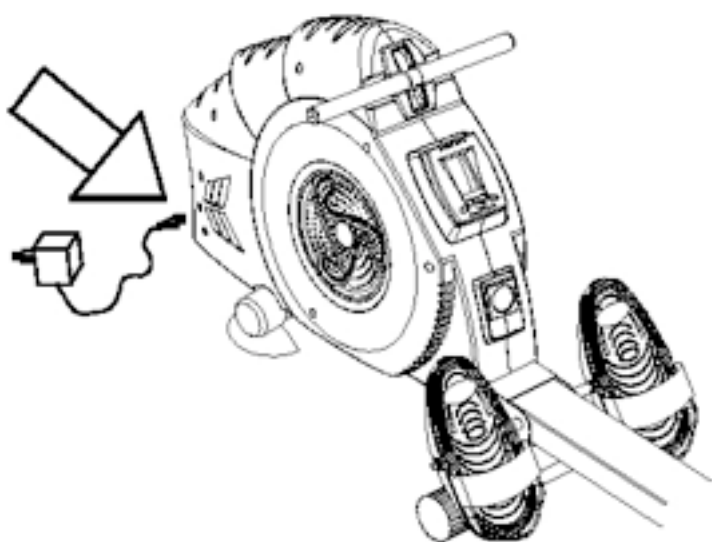
MÄRK: Magneten (60) måste peka mot roddmaskinens huvuddel.



Fästa fotplattorna (39) genom att sätta plastforingen (38) på axlingen (40). Därefter kör du axlingen genom fotplattan och sätter på skiva (41) och bult (42). Gör om detta på den andre sidan och sätt inn låspinnen (32) till sist.



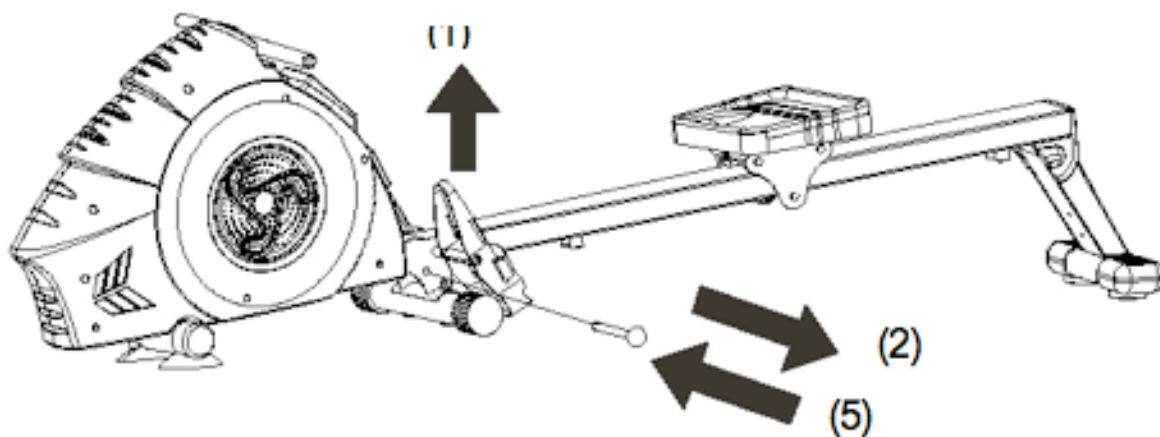
Innan du installerar datoren måste du koppla den ene sidan av datorsensoren inn på den andra sidan av det rektangulära hålet. Därefter trycker du datoren inn i hålet.



Koppla i adaptorn

FOLDING

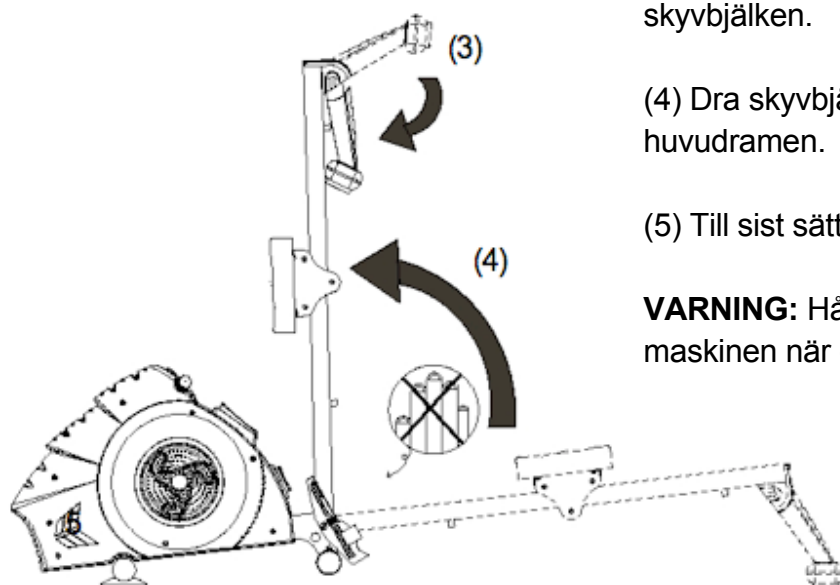
- (1) Dra upp skyvbjälken
- (2) Dra ur låspinnen



(3) Dra det bakre stödet innåt innan du folder skyvbjälken.

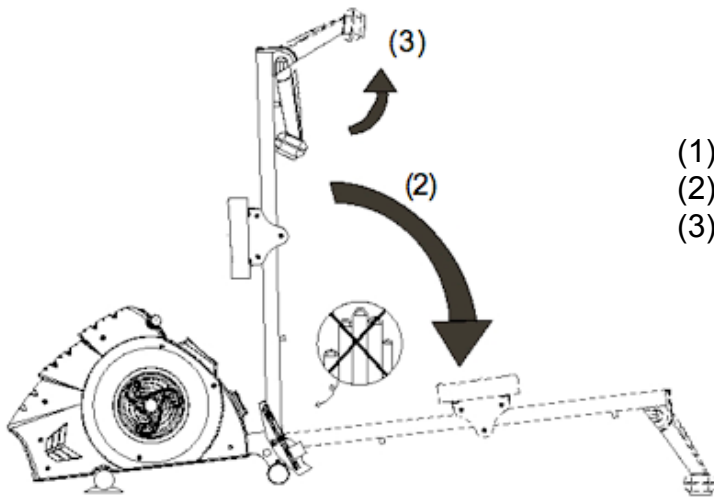
(4) Dra skyvbjälken vertikalt mot huvudramen.

(5) Till sist sätter du inn låspinnen.

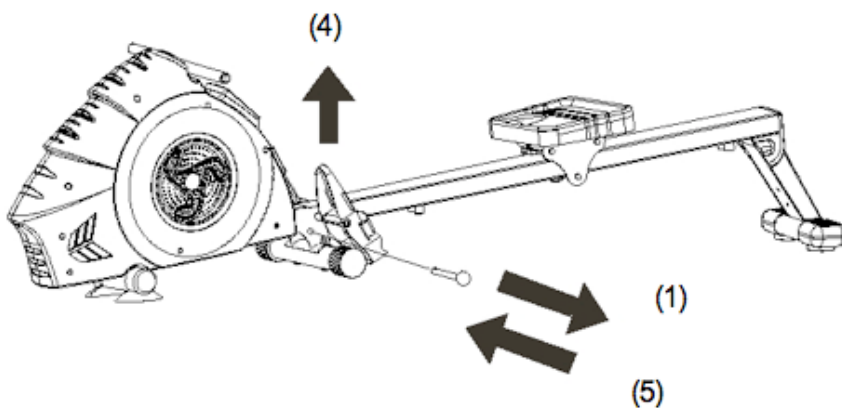


WARNING: Håll fingrarna borta från hålen i maskinen när du folder.

FOLDA UT



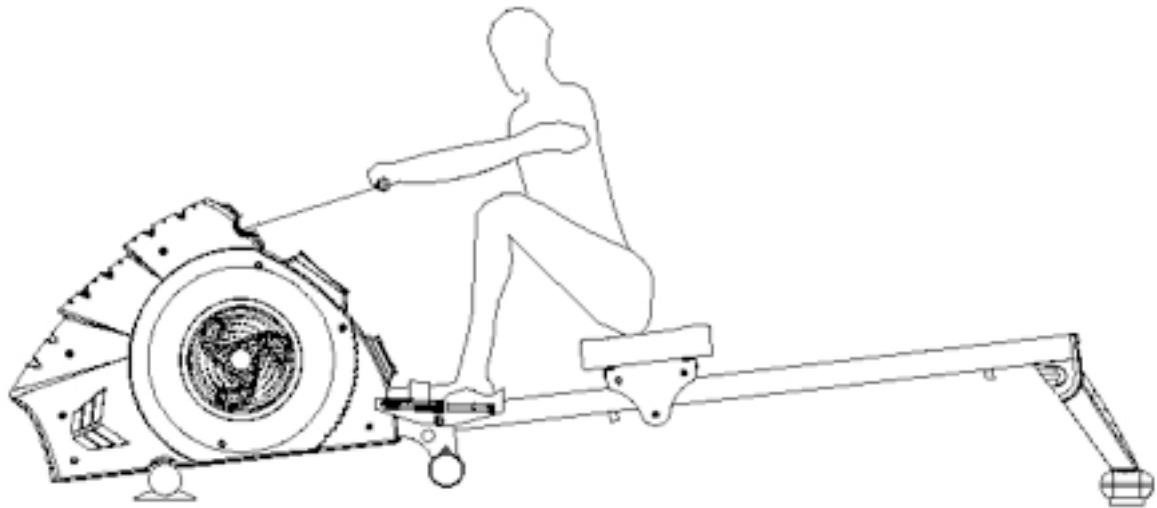
- (1) Ta ut låspinnen
- (2) Dra ner skyvbjälken
- (3) Folda det bakre stödet utåt



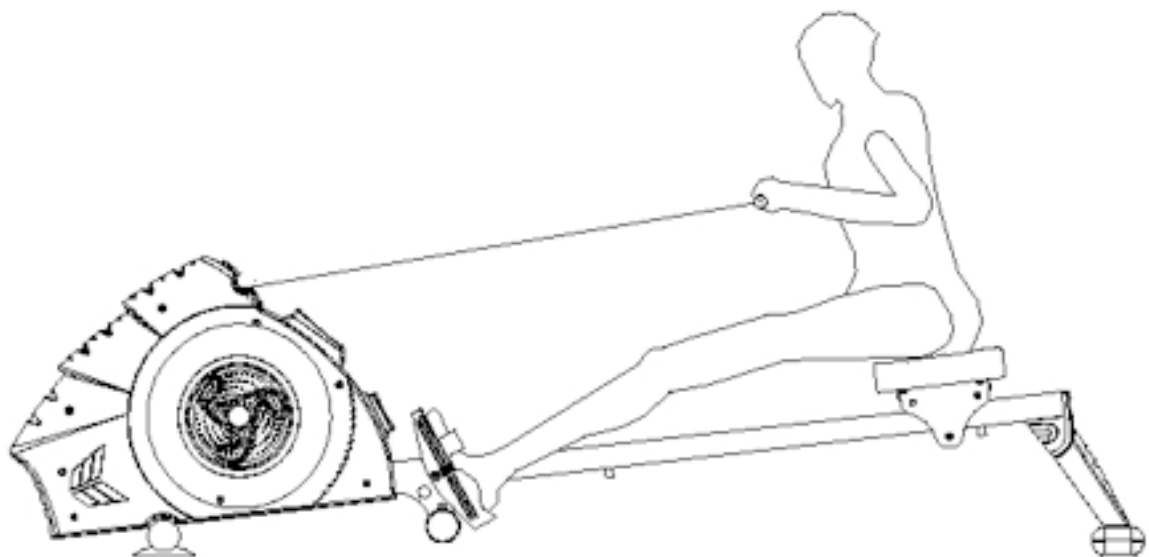
- (4) Dra skyvbjälken uppåt
- (5) Sätt i låspinnen

ANVÄNDNING AV RODDMASKINEN

För att använda maskinen på rätt sätt, starta med att sitta med både knän böjda, luta dig sakta bakåt och greppa handtaget.



Flytta kroppen bakåt och använd benen till att trycka i från och använd armarna för att dra handtaget mot bröstet. För att undvika skador, se till at knäna inte är för täta och lut dig inte för långt bakåt. Gå tillbaka till startposition och fortsätt på samma sätt.



VIKTIG INFORMATION INNAN ANVÄNDNING

Kontakta din läkare och kontrollera din fysiska form innan du börjar använda roddmaskinen. Regelbunden motion bör godkännas av läkare och om du känner obehag under träningen måste du stanna träningen och kontakta läkare igen. Det är viktigt att du använder roddmaskinen på rätt sätt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du börjar använda roddmaskinen.

Håll barn borta från roddmaskinen.

Använd lämpliga kläder när du tränar. Använd inte lösa kläder som kan fastna i maskinen medan du tränar. Var noga med att ha rena löparskor när du tränar.

Kontrollera att alla skruvar och bultar är åtdragna innan du börjar träna.

ANVÄNDNING AV RODDMASKIN

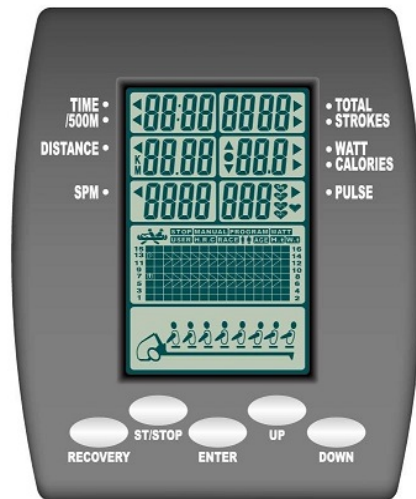
Hur du använder roddmaskinen beror på din form. Om du inte har tränat på länge eller är van vid att träna regelbundet, bör du börja lugnt och sedan öka träningsmängden gradvis.

I början kanske du behöver bara några minuter att nå de mål du har satt dig själv, därefter kommer du behöva 6-8 veckor för att förbättra din fysiska status. Misströsta inte om du behöver mer tid än så, det viktiga är att du känner framsteg. Ju bättre form du är i, ju tuffare mål bör du sätta dig.

Det är viktigt att tänka på följande:

- Det är alltid klokt att rådfråga en läkare innan träningen. Låt din läkare upprätta ett program enligt din form och dietplan
- Följ träningsplan
- Drick mycket vatten när du tränar. Du förlorar mycket vätska under träningen och det är viktigt att fylla upp.
- Testa pulsen regelbundet. Om du inte har en pulsmätare använder du dina fingrar på halsen.

DATOR



2. ANVÄNDNING AV DATOR

1. Se till att plugga i rätt adapter (6V 1A) och när strömmen är slått på vill LCD-skärmen ge ljus i full skärm i 2 sekunder.
2. Datorn har inbyggd puls-mottagare och användaren kan ta på pulsbältet för att hitta hjärtfrekvensen. För att se hur man använder pulsbältet, se bruksanvisningen för pulsbälte.
3. Slå på (eller håll inne reset-knappen i 2 sekunder) fullskärm. Tryck på START / STOP för att gå in i manuell modus direkt och börja träna.
4. Du kan välja mellan 4 olika användare (U1-U4), tryck på UP eller DOWN för att välja mellan de olika användarna. Tryck på ENTER för att bekräfta.

※ USER: U0 ~ U4 (U1 ~ U4 memorerat användardata, U0-inget minne av data och träningsvärde)

3. "KONTROLLMODUS" - MANUELL / PROGRAM / WATT / ANVÄNDARE/ HRC / RACE

3.1 MANUELL

LOAD1 visas i displayen när du trycker på ENTER för att bekräfta, tryck sedan på UP eller DOWN för att justera LOAD-värdet och tryck ENTER för att bekräfta. Använd UP eller DOWN för att ställa in värdena i processen. Tryck på START för att börja träna när du har angett alla värden (dvs tid, distans, kalorier, puls och slag).

3.2 PROGRAM

Du kan välja mellan 12 olika program (P1-P12). Använd UP och DOWN för att välja och tryck på ENTER för att bekräfta. Du kan börja träna när du har angett alla värden (dvs tid,

distans, kalorier, puls och slag).

3.3 ANVÄNDARE

Skapa din egen profil från U1 ~ U4 genom att fastställa motståndet för varje segment. Programmet kommer automatiskt att sparas till senare. U0 ENTER kan sättas lika med U1 ~ U4, men detta program kan inte sparas.

3.4 WATT

Användaren kan välja WATT-värde för hans / hennes val mellan 10 ~ 350 watt med UP / DOWN. För att ställa in ett värde, tryck på knappen START / STOP.

3.5 H.R.C

Välj din egen hjärtfrekvens från en av de förinställda programmen: 55%, 75% eller 90%. Tasta in en ålder för att säkerställa att mätningen av pulsen blir rätt. Visning av puls blinkar när du har nått ditt mål enligt det program du har valt.

- i. 55% - Diättprogram
- ii. 75% - Hälsoprogram
- iii. 90% - Idrottsprogrammet
- iv. TAG - användaren ställer sina egna mål

3.6 ÅTERHÄMTNING

När du är klar med din träning, tryck på RECOVERY. För att återhämtningen skall fungera korrekt måste du tasta inn din hjärtfrekvens. TIME kommer att räkna ner från 1 minut och sedan vill ditt fitnessnivå visas från F1 till F6.

OBS: under RECOVERY närvarande vill inga andra skärmbilder fungera.

F 1 ~ F6 = vilopulsnivå

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

3.7 RACE

Tryck UP eller DOWN för att justera Q för PC, se Figur A. och raceavstånd se bild. B Tryck på START för att börja RACE, symbolen kommer att blinka för att visa vem som kör första (USERLOAD är justerbar under tävlingen). När loppet är över, vill resultaten visas på skärmen: Figur D = Seger, Figur E = Förlust

3.8 TID/500m

Datorn kommer automatiskt att beräkna den genomsnittliga hastigheten som användaren kommer att ha på en sträcka på 500 meter.

3.9 GENOMSNITT + Display (A+)

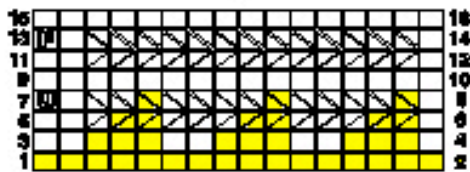
Användaren kan trycka på STOP-knappen för att stoppa träningen och displayen visar A + Se figur nedanför.



P1



P7



P2



P8



P3



P9



P4



P10



P5



P11



P6

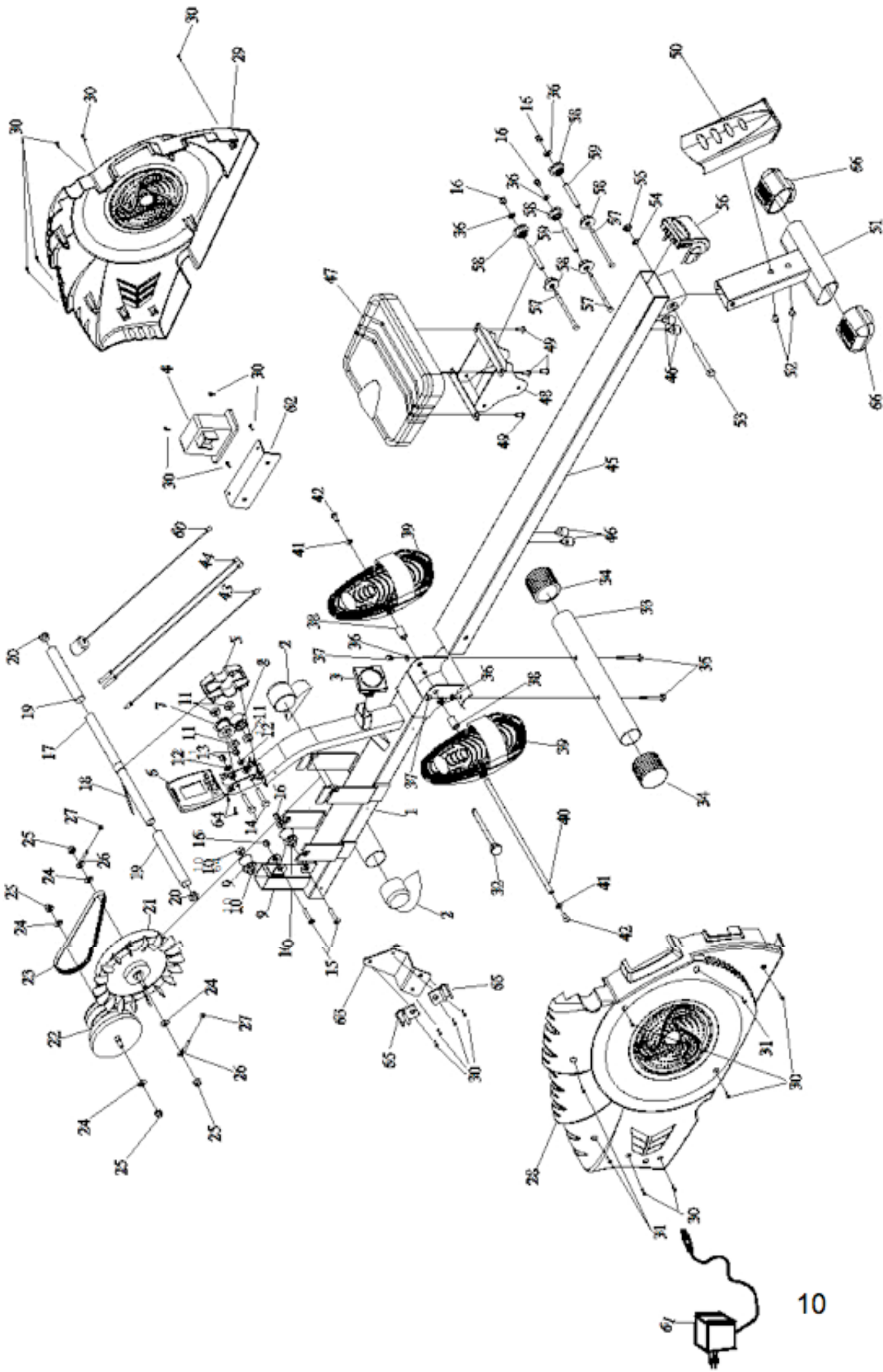


P12

TIPS

1. Plugg i adaptern (6 VOLT, 1A)
2. Håll fukt borta från datoren.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTA

NR	Beskrivning	Ant	NR	Beskrivning	Ant
1	Huvudram	1	35	M8*70L Bult	1
2	Stödjeben	2	36	Flat skiva	5
3	Kåpa	1	37	M8 mutter	2
4	Motor	1	38	Hylsa till axel	2
5	Kåpa	1	39	Fotplatta	2
6	Dator	1	40	Axel	1
7	Övre trinshjul	1	41	Flat skiva	2
8	Nedre trinshjul	1	42	M8*20L bult	2
9	Trinshjul	2	43	Sladd	1
10	608zz lager	4	44	Sensorsladd	2
11	6000zz lager	4	45	Skyvbjälke	1
12	Flat skiva	2	46	Gummiknopp	4
13	M10 mutter	2	47	Säte	1
14	M10*50 skruv	2	48	Sättestöd	1
15	M8*45L skruv	2	49	M8*15L bult	4
16	M8 mutter	5	50	Kåpa	1
17	Handtag	1	51	Bakre stöd	1
18	Rem till rohandtag	1	52	3/16" * 15L skruv	2
19	Skum till handtag	2	53	Skruv	1
20	Del till handtag	2	54	Flat skiva	1
21	Svänghjul	1	55	Mutter	1
22	Trinsa	1	56	Del till skyvbjälke	1
23	Drivrem	1	57	M8*130L bult	3
24	Flat skiva	4	58	Sätehjul	6
25	Mutter	4	59	Hylsa	3
26	Bult	2	60	Strömsladd	1
27	Nylon M6	2	61	Adapter	1
28	Vänsterkåpa	1	62	Kabelbrakett	1
29	Högerkåpa	1	63	Sensorbrakett	1
30	Skruv	18	64	M4*15L skruv	4
31	M4 skruv	3	65	Sensorsäte	2
32	Låspinne	1	66	Plastfot till stödjeben	2
33	Midtre stöd	1			
34	Plastfot	2			

VIKTIGT BETRÄFFANDE 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").