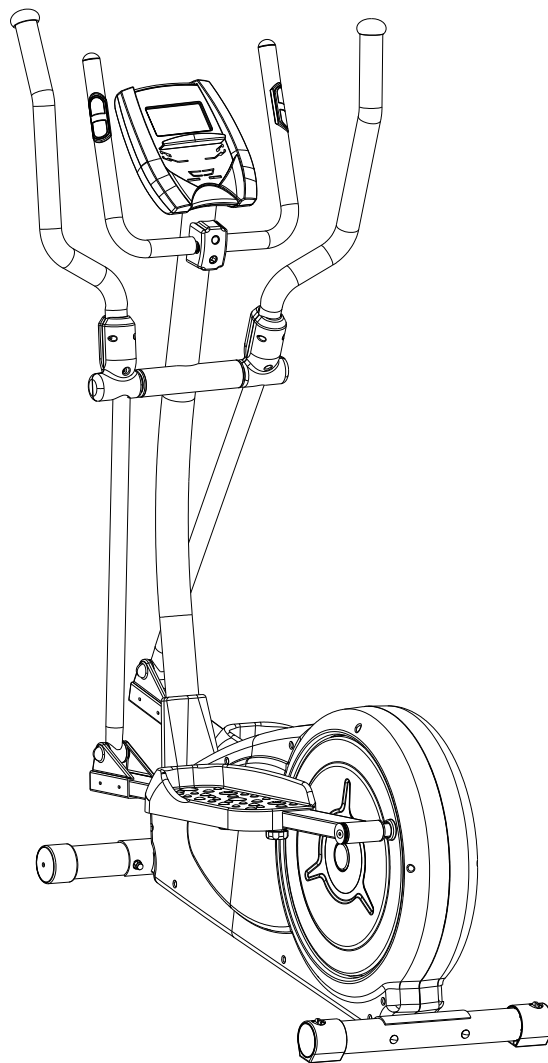


X-ERFIT

BRUKSANVISNING
för
550 ELLIPTICAL



Lista över delar

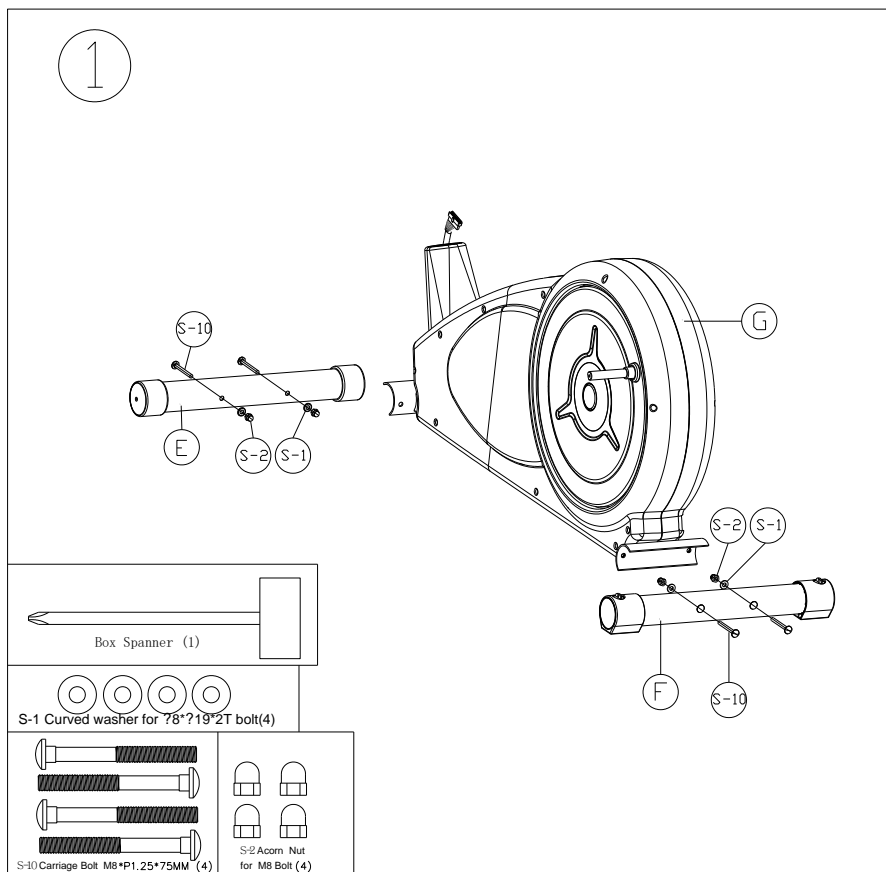
Nr.	Beskrivning	Ant.
A	Dator	1 st.
A-1	Skruv	4 st.
B	Fast handtagsuppsättning	1 uppsättning
B-1	Ändhätta för handtag	2 st.
B-2	Skumgrepp för handtag	2 st.
B-3	Handpulssensor	2 st.
B-4	Fast handtag	1 st.
B-5	Pulssensor	2 st.
B-6	Skruv	2 st.
C-L	Vänster övre handtag	1 st.
C-R	Höger övre handtag	1 st.
C-1	Ändhätta för övre handtag	2 st.
C-2	Skumgrepp	2 st.
C-3	Övre handtagsskydd (vänster, främre)	1 st.
C-4	Övre handtagsskydd (vänster, bakre)	1 st.
C-5	Övre handtagsskydd (höger, främre)	1 st.
C-6	Övre handtagsskydd (höger, bakre)	1 st.
D	Styrstång	1 st.
D-1	Skruv	4 st.
D-2	Svängd skiva	4 st.
D-3	Bussning	2 st.
D-4	Skruv	2 st.
D-5	Skruv	2 st.
D-6	Övre vajer	1 st.
E	Främre stabilisator	1 st.
E-1	Transporthjul, främre stabilisator	2 st.
E-2	Skruv	2 st.
F	Bakre stabilisator	1 st.
F-1	Ändhätta, bakre stabilisator	2 st.
F-2	Skruv	2 st.
G	Huvudram	1 uppsättning

G-1	Nedre vajer	1 st.
G-2	Fäste för sensor	1 st.
G-3	Skydd, styrstam	1 st.
G-4	Skruv	1 st.
G-5	Lager	2 st.
G-6	Svängd bricka	1 st.
G-7	Plan bricka	1 st.
G-8	C-typ	1 st.
G-9	Bälte	1 st.
G-10	Stjärnmutter	2 st.
G-11R	Höger kedjeskydd	1 st.
G-11L	Vänster kedjeskydd	1 st.
G-12	Skruv	6 st.
G-13	Skruv	8 st.
G-14	DC-sladd	1 st.
G-16	Handtagsaxel	1 st.
H	Vänster och höger pedal	2 uppsättning
J	Nedre handtag	2 uppsättningar
J-1	Bussning	4 st.
J-2	Bussning	2 st.
J-3	Lager	4 st.
J-4	Skruv	4 st.
K	Vänster och höger pedalarm	2 uppsättningar
K-1	Hätta, pedalarm	2 st.
K-2	Skruv	8 st.
K-3	Vänster pedalarmsskydd	2 st.
K-4	Höger pedalarmsskydd	2 st.
L	Axeluppsättning	1 uppsättningar
L-1	Stor remskiva	1 st.
L-2	Axel	1 st.
L-3	Insexbult	3 st.

L-4	Bussning	1 st.
M	Kors	2 uppsättningar
M-1	Skruv	8 st.
M-2	Plan bricka	8 st.
M-3	Skiva	2 st.
M-4	Skivhätta	2 st.
N	Magnetuppsättning	1 uppsättningar
N-1	Magnetuppsättning	1 st.
N-2	Plan bricka	2 st.
N-3	Fjäderbricka	2 st.
N-4	Insexbult	2 st.
O	Växellåda	1 st.
P	Svänguppsättning	1 st.
P-1	Plan bricka	1 st.
P-2	Nylonmutter	1 st.
P-3	Svängd bricka	2 st.
P-4	Insexbult	1 st.
P-5	Plan bricka	1 st.
P-6	Insexbult	1 st.
P-7	Svänghjul	1 st.
P-8	Insexbult	1 st.
P-9	Fjäder	1 st.
Q	Svänghjulsuppsättning	1 uppsättningar
Q-1	Svänghjul	1 st.
Q-2	Mutter	3 st.
Q-3	Svänghjulsaxel	1 st.
Q-4	Plan bricka	1 st.
Q-5	Lager	1 st.
Q-6	Lager	1 st.
Q-7	Bussning	1 st.
Q-8	Mutter	2 st.

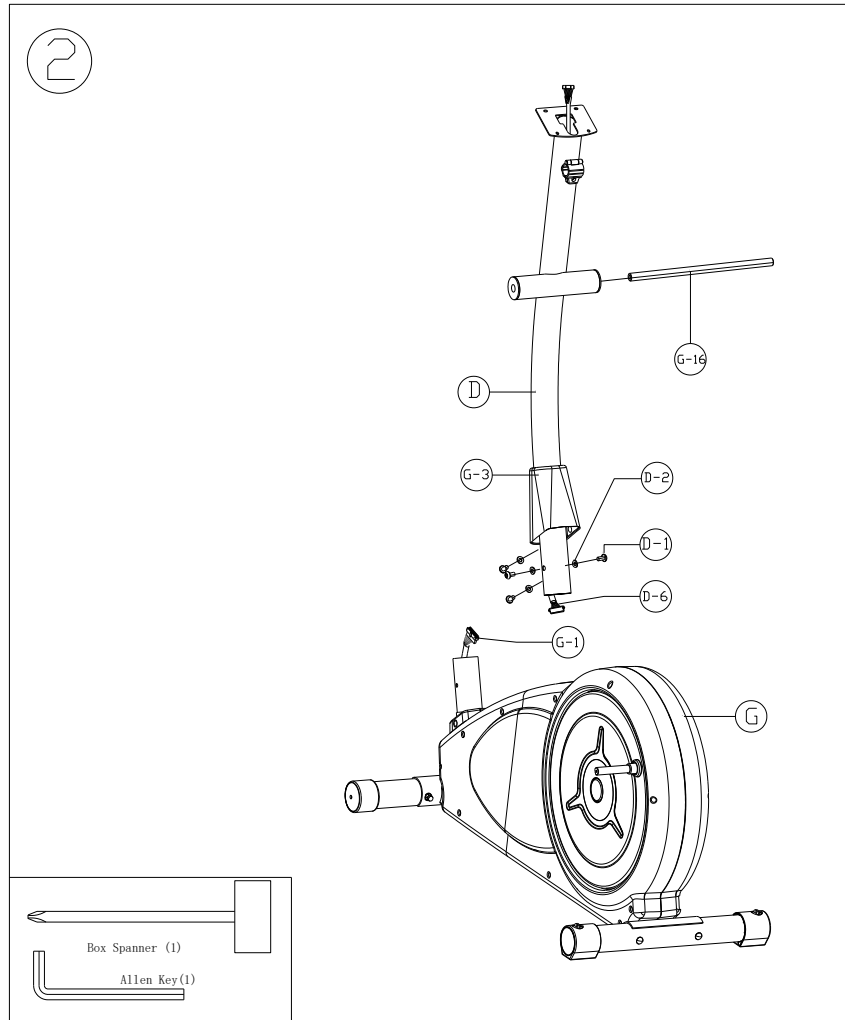
R	Adapter	1 st.
S	Smådelar	1 uppsättningar
S-1	Halvcirkelformad bricka	8 st.
S-2	Mutter	4 st.
S-3	Låsbult	4 st.
S-4	Plan bricka	2 st.
S-5	Insexbult	2 st.
S-6	Plan bricka	2 st.
S-7	Plan bricka	2 st.
S-8	Bricka	2 st.
S-9	Skruv	2 st.
S-10	Låsbult	4 st.
S-11	Plan bricka	2 st.
S-12	Nylonmutter	6 st.
S-13	Pedalskruv	4 st.
S-14	Plan bricka	4 st.
S-15	Fjäderbricka	4 st.
S-16	Insexbult	1 st.
S-17	Fjäderbricka	1 st.
S-18	Plan bricka	1 st.
S-19	Låsbult	4 st.
S-20	Nylonskruv	2 st.
S-21	Plan bricka	2 st.
S-22	Skruv	4 st.
S-23	Handtagsskydd	1 st.

Monteringssteg #1



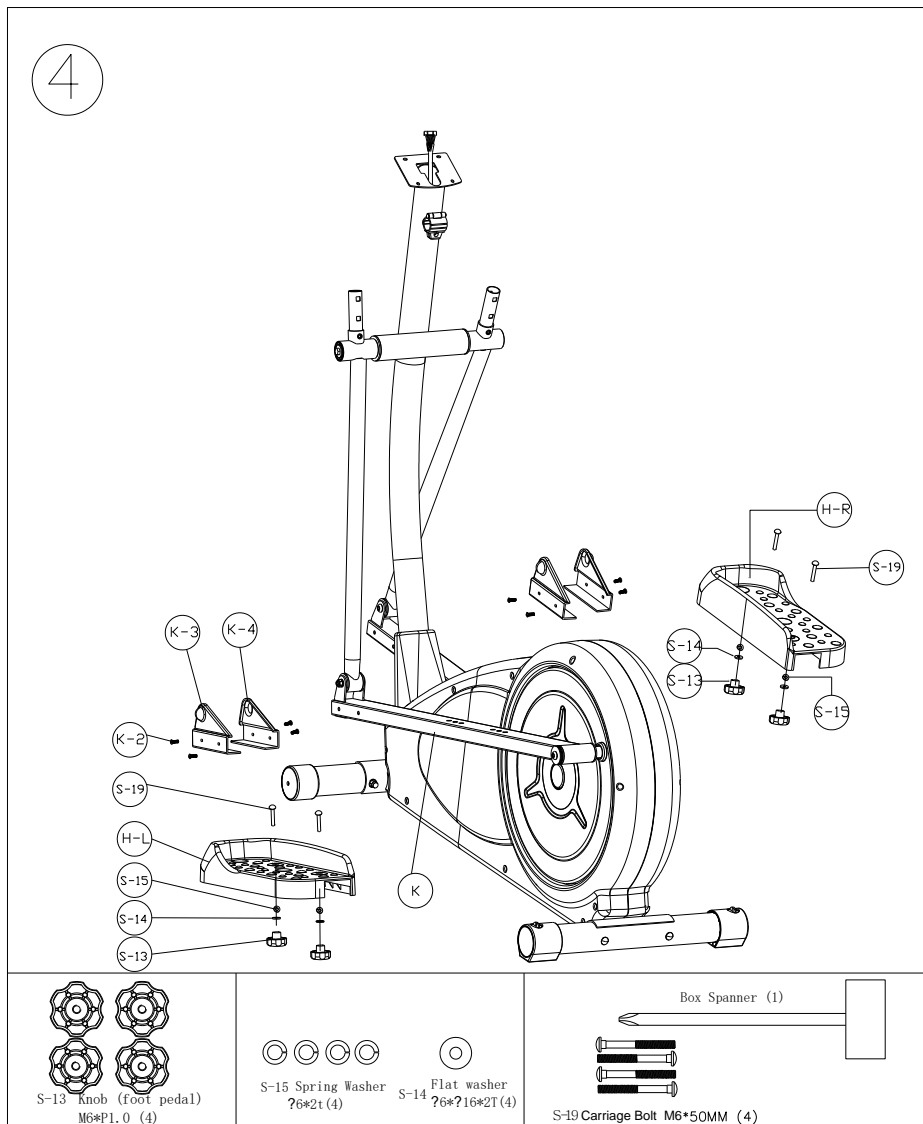
1. Fäst den främre stabilisatorn (E) vid huvudramen med två skruvar (S-10), två svängda brickor (S-1) och två muttrar (S-2).
2. Fäst den bakre stabilisatorn (F) vid huvudramen med två skruvar (S-10), två svängda brickor (S-1) och två muttrar (S-2).
3. Stabilisatorerna kan nu användas för att justera träningsmaskinen för att kompensera eventuella ojämnheter i underlaget. Detta kan göras genom att man justerar höjden på fothättorna på den bakre stabilisatorn. Transporthjulen framtill på träningsmaskinen gör det enkelt att flytta den.

Monteringssteg #2



1. Dra ut sladden (D-6) från styrstammen innan du fortsätter monteringen.
2. Lossa de förhandsmonterade skruvarna först.
3. Anslut den övre sladden (D-6) till den nedre sladden (G-1) som finns i huvudramen.
4. Fäst ramen (G-3) och styrstammen (D) vid huvudramen med fyra skruvar (D-1) och två svängda brickor (D-2).
5. För axeln (G-16) genom styrstammen.

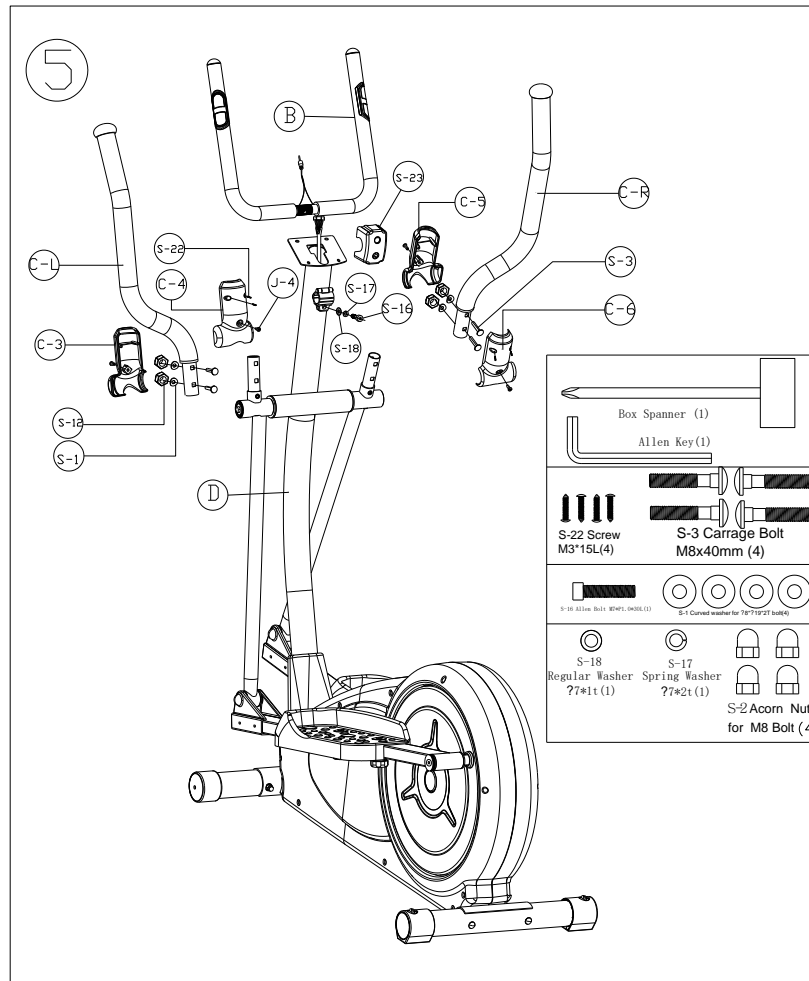
Monteringssteg #4



1. För på pedalerna (H-L och H-R) på vardera pedalarmen och spänn med hjälp av fyra justeringsskruvar (S-19), två fjäderbrickor (S-15), fyra plana brickor (S-14) och fyra justeringsskruvar (S-13) på vardera sidan.

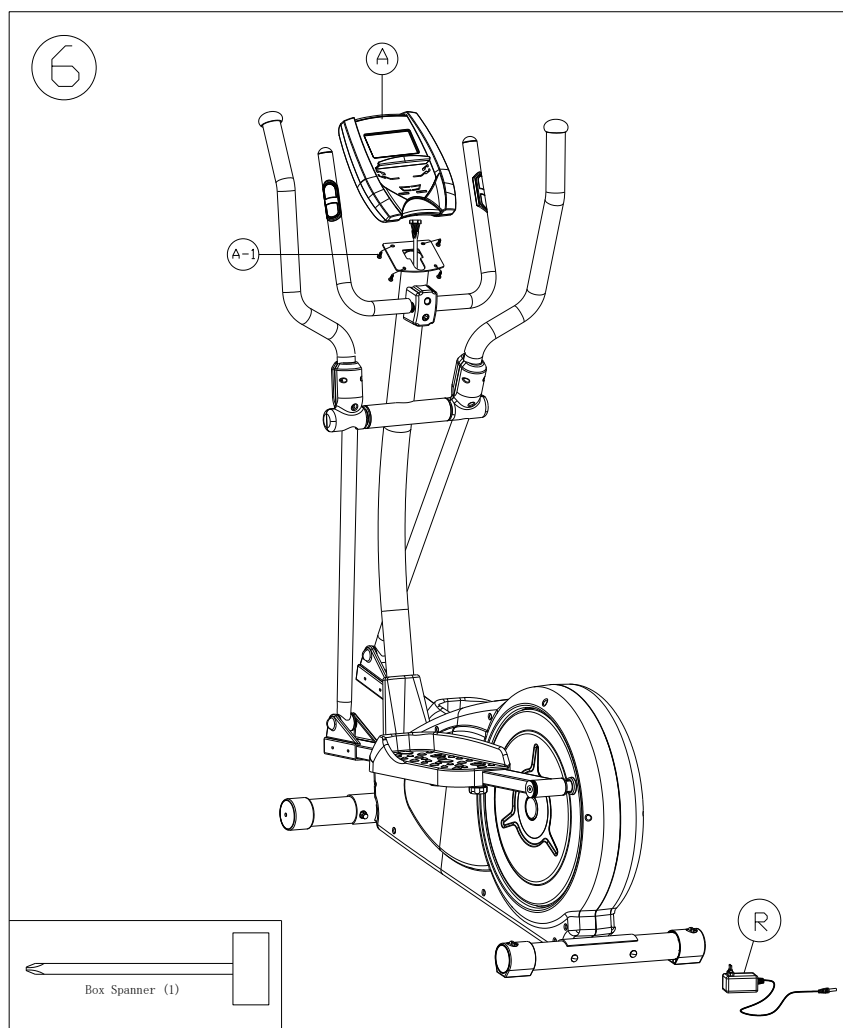
2. Fäst skydden (K3 och K4) på varje pedalarm med fyra skruvar (K-2) på vardera sidan.

Monteringssteg #5



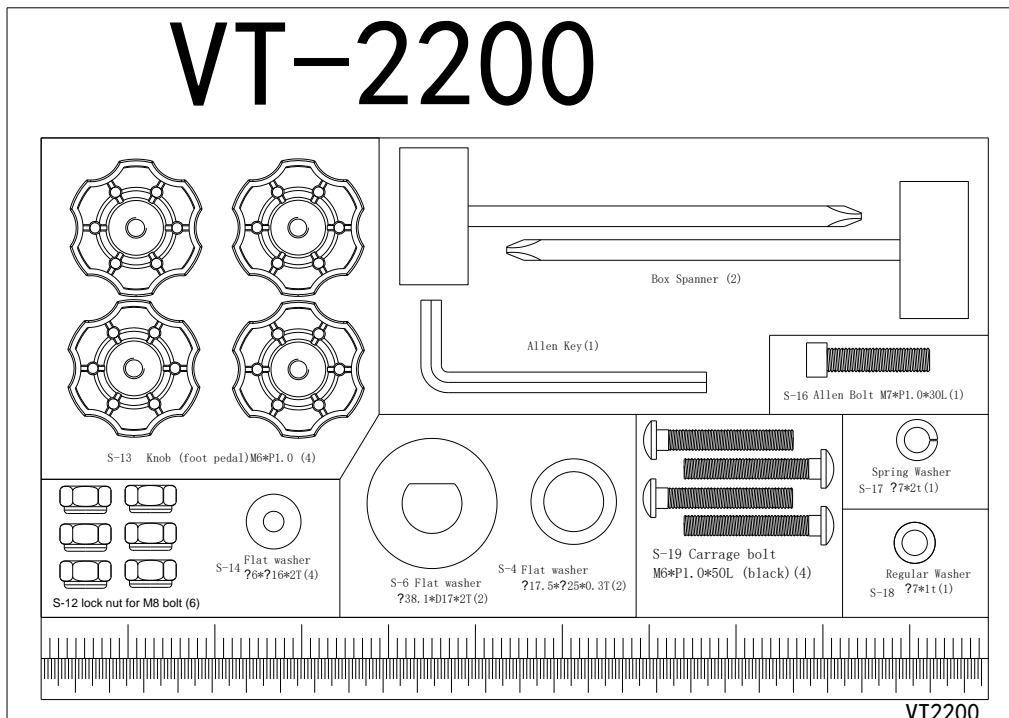
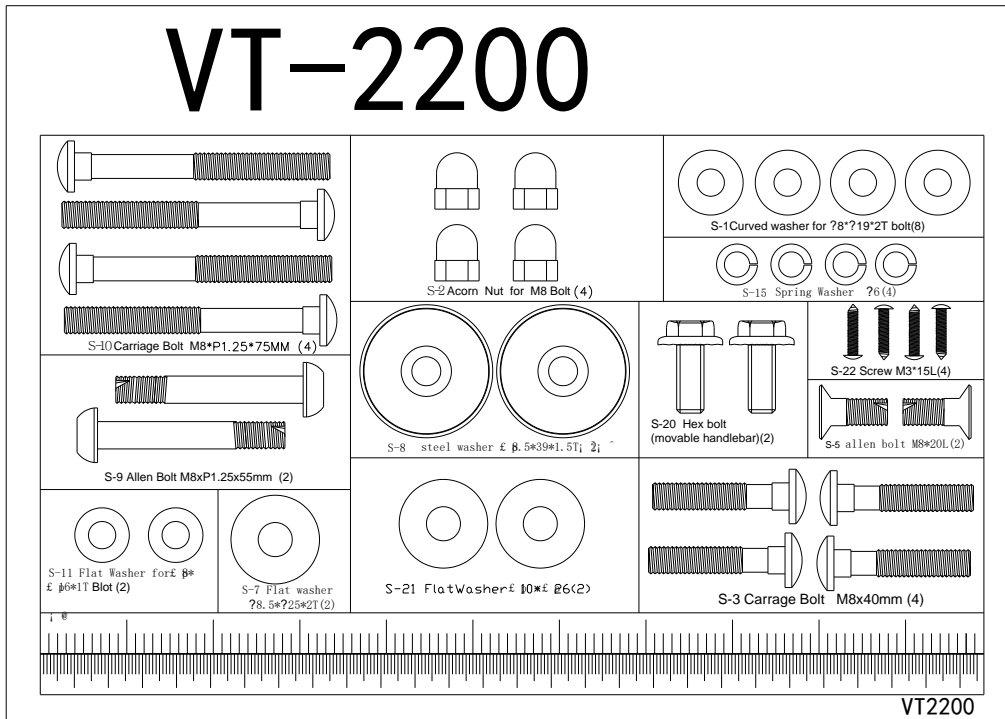
1. Fäst handtagsfästplattan (B) vid styrstammen (D) med handtagsklämma, bricka (S-18), fjäderbricka (S-17) och bult (S-16). Montera därefter skyddet (S-23).
2. Montera det övre handtaget (C-L, C-R) med bult (S-3), svängd bricka (S-1) och mutter (S-12).
3. Montera skydd (C3 och C-4) på vänster handtag med skruvar (S-22). Montera skydd (C5 och C-6) på höger handtag med skruvar (S-22).


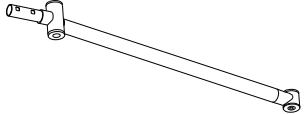




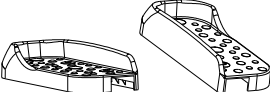
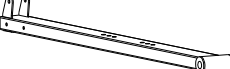
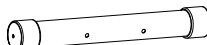
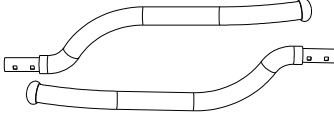
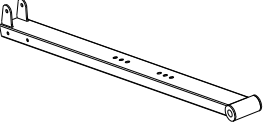
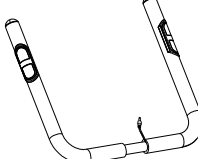
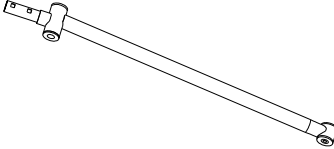
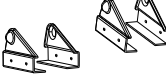
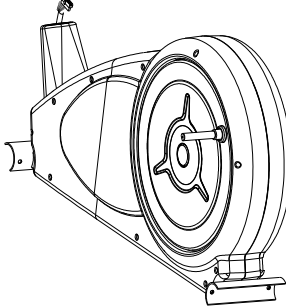
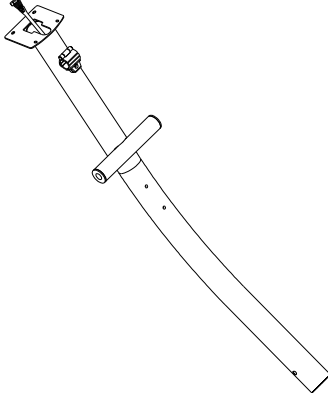
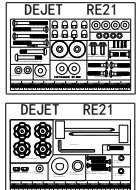

Monteringssteg #6



1. Anslut den övre sladden och den övre pulssladden till baksidan av datorn.
2. Montera datorn (A) vid skivan med fyra skruvar (A-1).
3. Anslut adaptern (R) till träningsmaskinen.

Verktyg och smådelar



	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1
	1/1		1/1

BRUKSANVISNING TILL SM2705

KNAPPFUNKTION:

MODE/ENTER (läg)	I stoppläget bekräftar Mode-knappen alla inställningar av träningsdata, och Enter-knappen bekräftar de inställningar som är valda i huvudmenyn.
RESET (återställning)	När du håller in denna knapp i två sekunder går du tillbaka till huvudmenyn i stoppläget för inställda värden.
START/STOP (start/stop)	Startar eller stoppar träningspasset.
RECOVERY (återhämtning)	Testar återhämtningsstatus för hjärtfrekvens.
UP (upp)	Väljer träningsläge och justerar funktionsvärdet uppåt.
DOWN (ner)	Väljer träningsläge och justerar funktionsvärdet neråt.

VISA TRÄNINGSDATA:

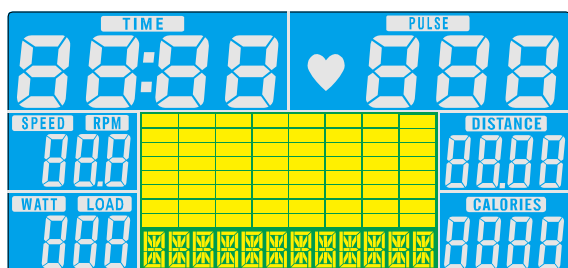
TIME (tid)	Skärmintervall 0:00~99.99; Inställningsintervall 0:00~99.00
DISTANCE (distans)	Skärmintervall 0.00~99.99; Inställningsintervall 0~99.90km
CALORIES (kalorier)	Skärmintervall 0~9999; Inställningsintervall 0.00~9990
PULSE (puls)	Skärmintervall P-30~230; Inställningsintervall 0-30~230
WATT	Skärmintervall 0~999; Inställningsintervall 10~350
SPEED (hastighet)	Visar aktuell träningshastighet från 0.0 till max. 99.9 km eller engelska miles
RPM (varv per minut)	Visar aktuell träningsrotation per minut. Skärmintervall 0~999

ANVÄNDA TRÄNINGSMASKINEN

1. Sätt på strömmen.

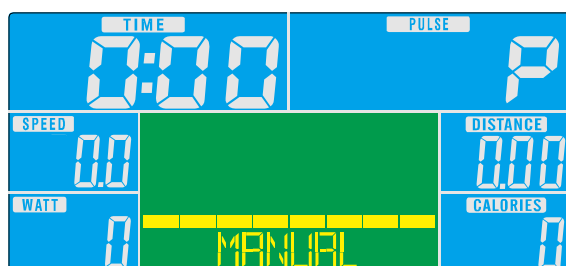
När strömmen är på hörs en ljudsignal i en sekund. Samtidigt tänds LCD-skärmen.

Efter detta försätts träningsmaskinen i det normala träningsläget och du kan välja program.



1. VÄLJA TRÄNINGSPASS:

På huvudmenyn blinkar det första träningsprogrammet MANUAL (manuell). Tryck på UP- och DOWN-knapparna för att välja det MANUELLA → PROGRAMMET (12 profiler) → USER PROGRAM (användardefinierade program) → H.R.C → WATT.



1.1. Manuellt läge

När du har satt på träningsmaskinen kan du trycka på START/STOP-knappen för att genast starta träningspasset i det MANUELLA läget utan att göra några inställningar.

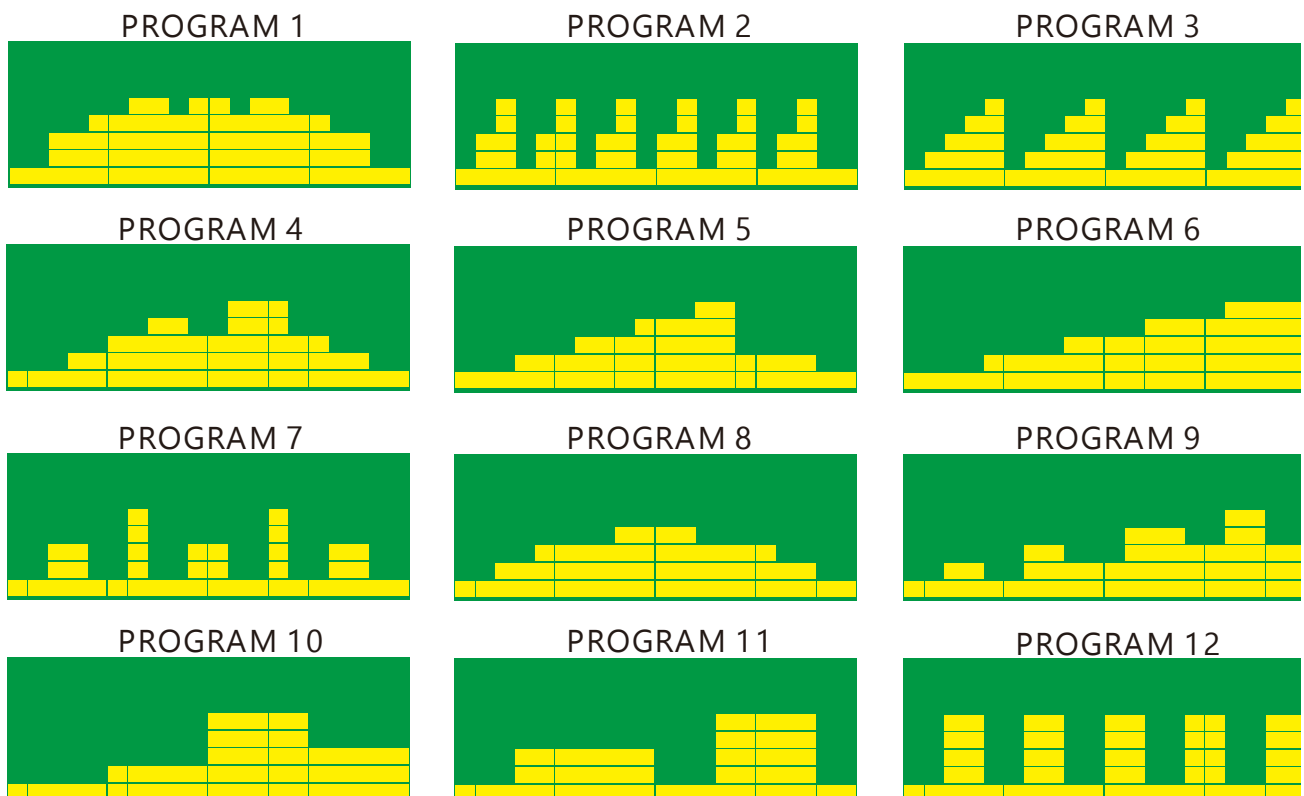
Innan du väljer att träna med det manuella läget, kan du ställa in tid, distans, kalorier och pulsmål samt trycka på ENTER-knappen för att bekräfta. När du har ställt in alla dina mål, tryck på START/STOP-knappen för att starta träningspasset.

Du kan justera nivån under träningspasset genom att trycka på knappen UP eller DOWN.

1.2. PROGRAM-läget:

Tryck på UP och DOWN för att välja program med 12 profiler, och tryck därefter på ENTER/MODE för att bekräfta. När du har ställt in måltiden, tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

Du kan justera nivån under träningspasset genom att trycka på knappen UP eller DOWN.



1.3. ANVANDARDEFINIERADE PROGRAM:

Du kan först trycka på UP eller DOWN och därefter trycka på MODE för att skapa din egen profil. (från kolumn 1 till kolumn 20) Du kan hålla in MODE-knappen i två sekunder för att avbryta profilinställningen. När du har ställt in måltiden, tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

1.4. HRC-läge

Det finns fyra program i det här läget: H.R.C55, H.R.C.75, H.R.C.90 och H.R.C. TAG. Använd UP- och DOWN-knappen för att välja ett program. Tryck därefter på MODE-knappen. När du har ställt in måltiden, tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

Om du väljer H.R.C. TAG (tryck på MODE-knappen för att öppna), visas det förinställda pulsvärdet "100" med blinkande text, och därefter kan du trycka på UP- och DOWN-knappen för att justera målintervallet från 30~230.

- 55%--Viktminskningsprogram

- 75%--Hälsoprogram
- 95%--Sportprogram
- Mål—Användarinställd hjärtfrekvens

1.5. WATT:

Tryck på UP/DOWN-knappen för att ställa in WATT-målvärdet från 10~350, och tryck därefter på MODE-knappen. När du har ställt in måltiden, tryck på START/STOP-knappen för att börja träna. Under träningspasset justerar systemet nivån för LOAD (belastning) automatiskt baserat på målvärdet för WATT och träningsstatus.

2. RECOVERY (återhämtning):

När du har tränat en stund, håll kvar taget om handtagen och tryck på knappen "RECOVERY". All funktionsvisning upphör förutom "TIME" (tid) som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00. Skärmen visar återhämtningsstatus för din hjärtfrekvens med F1,F2...till F6. F1 är bäst och F6 är sämst. Du kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningsstatusen för din hjärtfrekvens. (Tryck en gång till på RECOVERY-knappen för att återgå till huvudskärmen.)

Betyg	Kondition
$\geq 1,0$	Enastående
$1,0 < F < 2,0$	Utmärkt
$2,0 < F < 2,9$	God
$3,0 < F < 3,9$	Hyfsad
$4,0 < F < 5,9$	Under genomsnittet
$\leq 6,0$	Dålig



OBS:

1. Om du slutar att trampa i fyra minuter, kommer datorn att försättas i strömsparläge. Alla inställnings- och träningsdata sparas tills du återupptar träningen.
2. Om datorn uppför sig konstigt, testa att koppla bort strömsladden till adaptorn och därefter ansluta den igen.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna: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.xerfit.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@xerfit.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").

1.