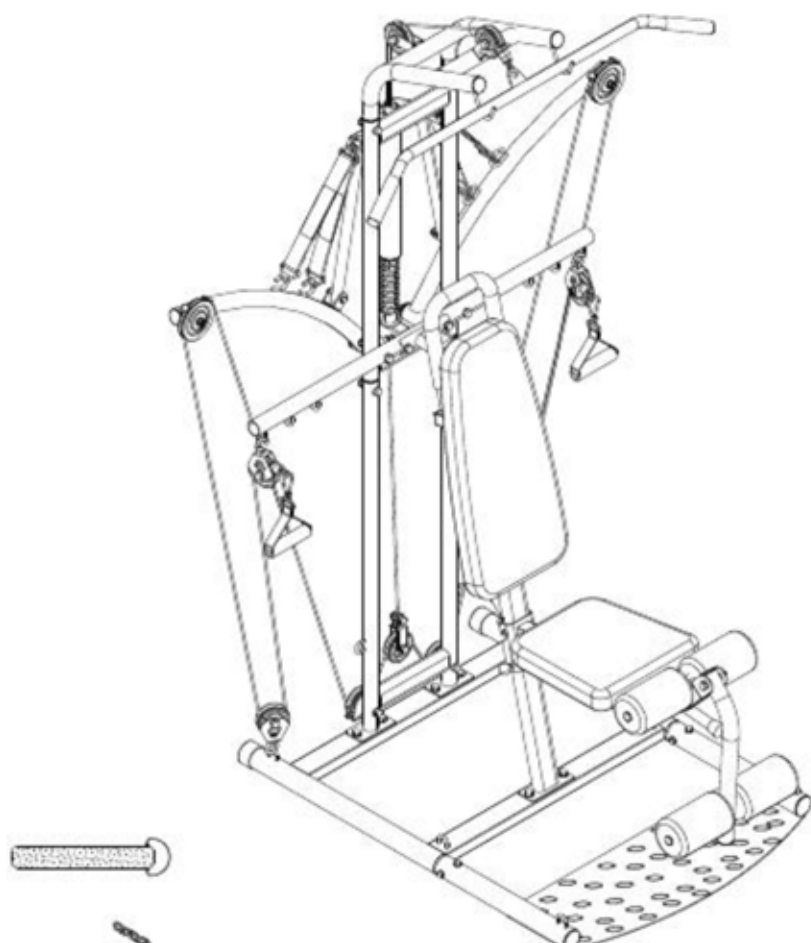


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

690 MULTIGYM



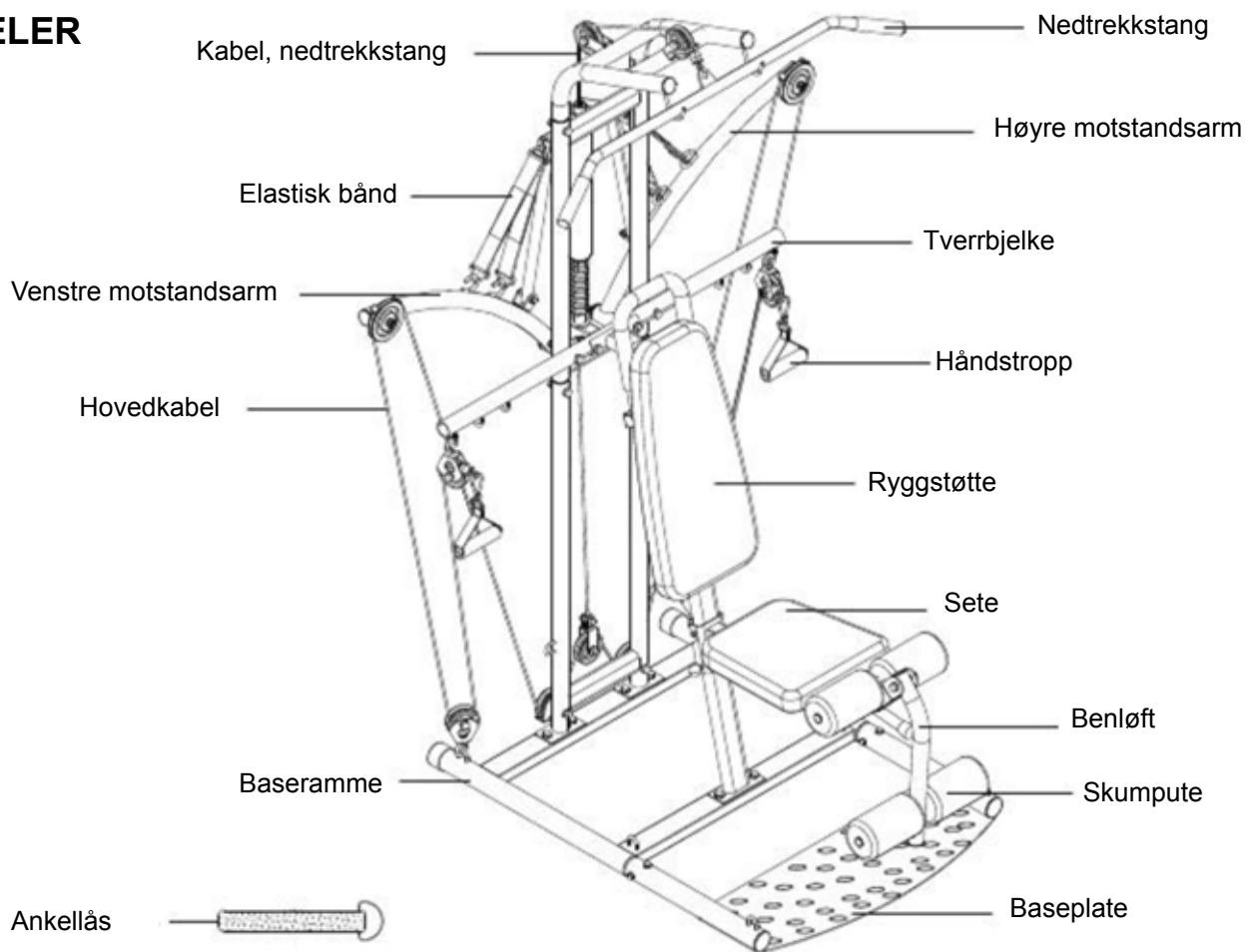
BUILT FOR HEALTH

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere risikoen for skade på deg selv eller produktet, er det viktig å lese gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

1. 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.
2. Overdrevet trening kan føre til alvorlige skader. Dersom du føler smerte eller ubehag under treningsøkten, avslutt umiddelbart og begynn nedtrappingen.
3. Det er eierens ansvar at produktet monteres korrekt i henhold til bruksanvisningen.
4. Ikke oppbevar tredemøllen tilgjengelig for barn under 12 år eller kjæledyr.
5. Apparatets maksvekt er 113 kilo.
6. Følg alle forholdsregler som er listet opp i denne brukerveiledningen.
7. Forsikre deg om at alle bolter og muttere sitter godt før hver gang du benytter deg av apparatet.
8. Bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke kle deg i løse klære da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid joggesko. Bruk aldri produktet i bare føtter, sokker eller sandaler.

DELER



Ankellås



Kjetting



Lenke

Følgende verktøy for montering er inkludert :

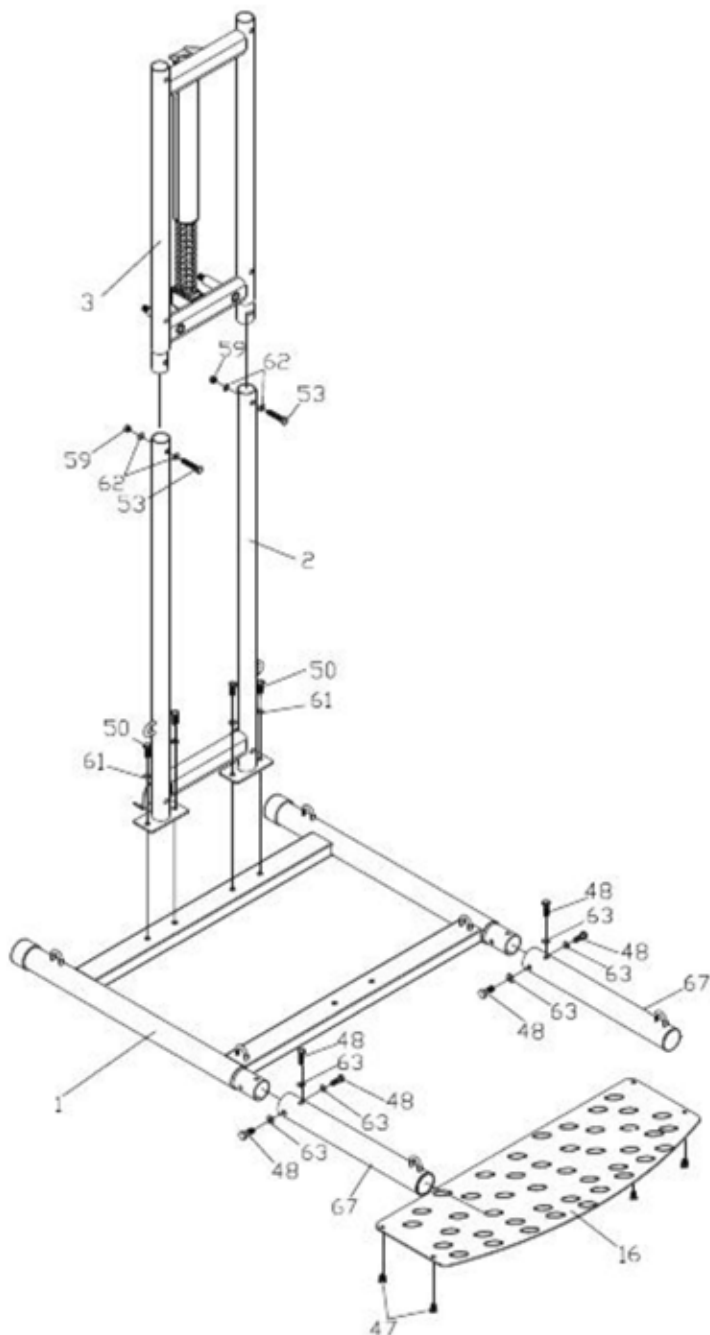


Kombonøkkel

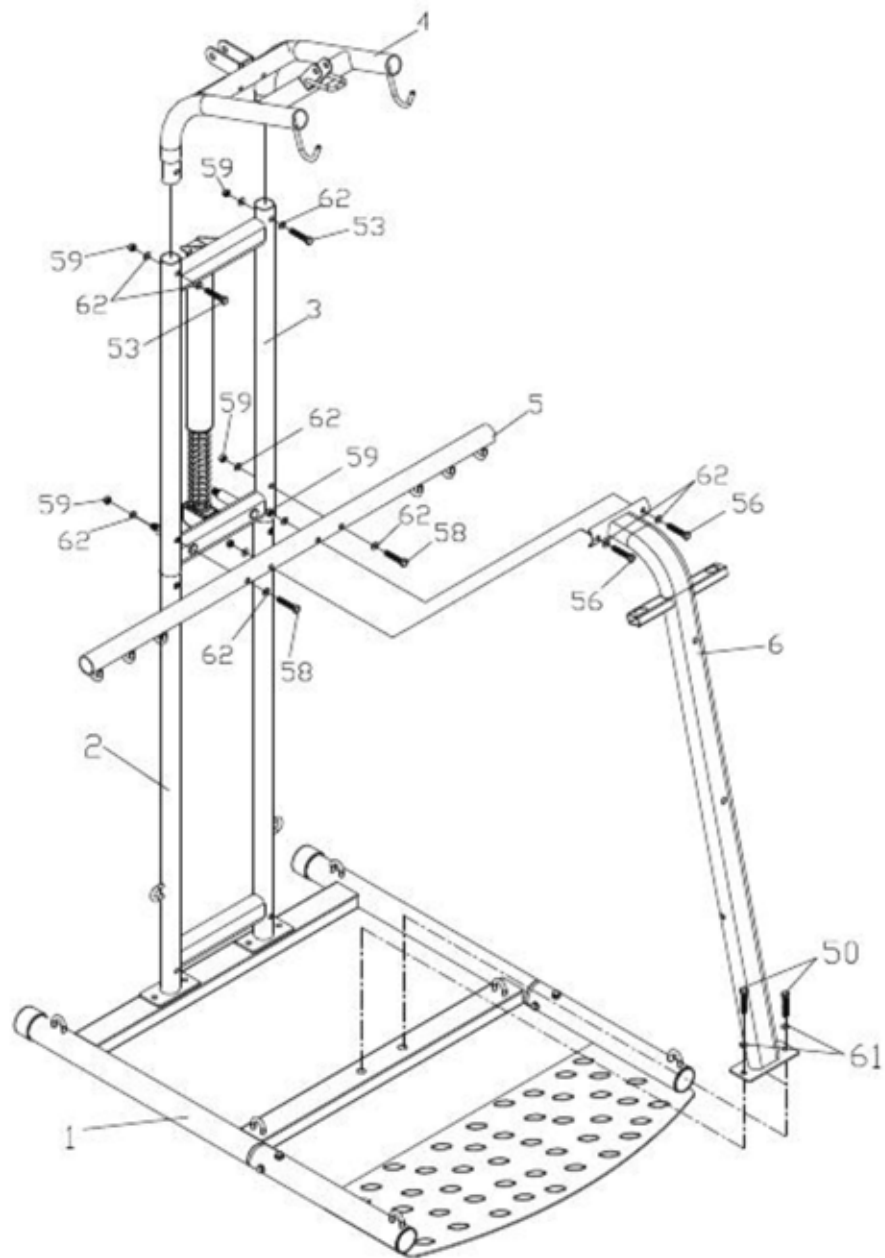


MONTERING

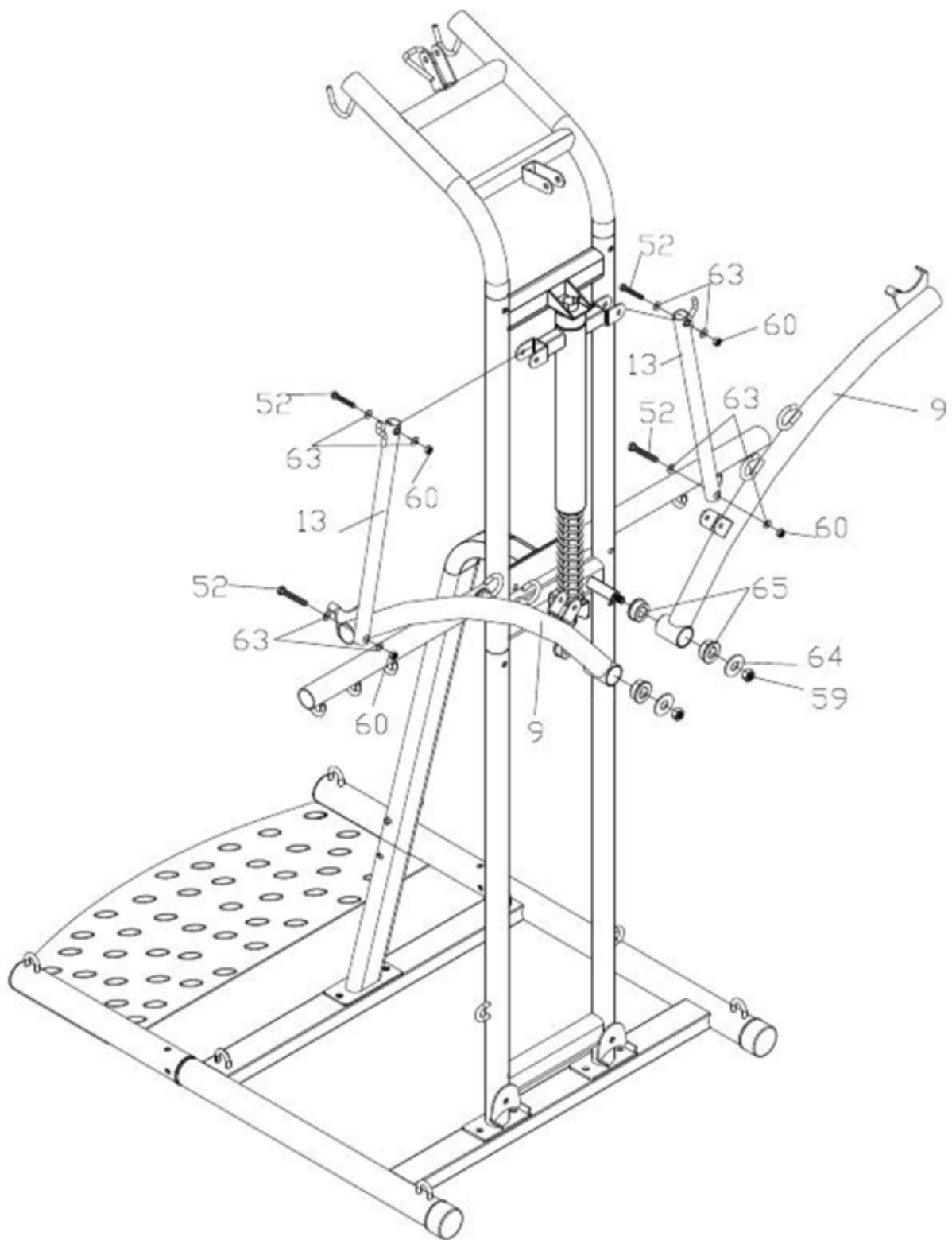
Plasser alle delene oversiktlig på gulvet fremfor deg. Fjern alt pakningsmatriell, men ikke kast det før du er ferdig med monteringen. Les nøye gjennom hvert steg før du påbegynner monteringen.



1. Fest baseplaten (16) til fremre stabilisator (67) med hexbolt (48) flat bolt (47) og skive (63). Fest så nedre stolpe (2) og fremre stabilisator til baserammen (1) med hexbolt (50), hexbolt (53), skive (61), stor skive (62) og mutter (59).
2. Fest midtre stolpe (3) til nedre stolpe (2) med hexbolt (53), kurvet skive (62) og mutter (59).

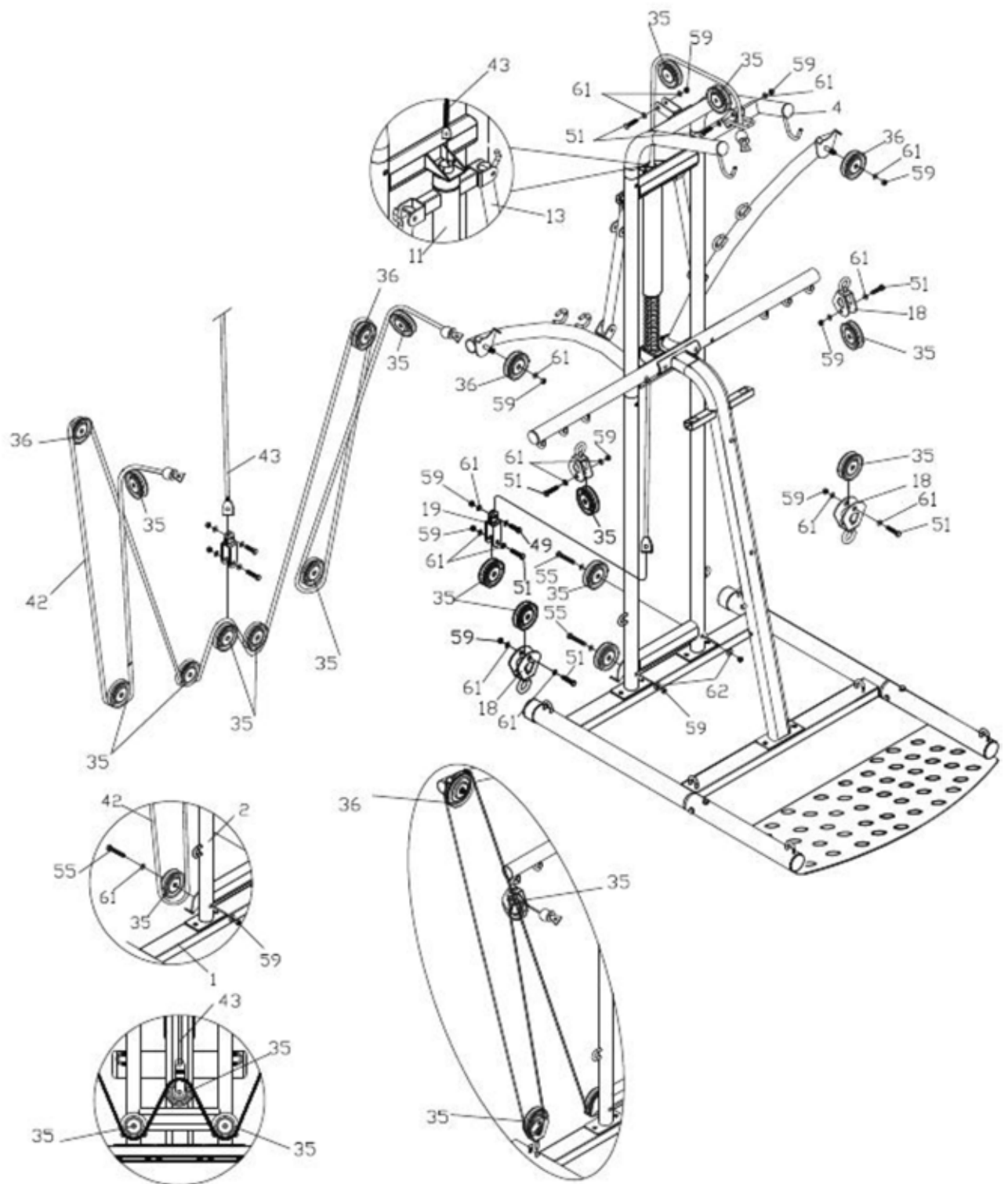


4. Fest toppbraketten (4) til midtre stolpe (3) med hexbolt (53), kurvet skive (62) og mutter (59).
5. Fest tverrbjelken (5) til midtre stolpe (3) med hexbolt (58), kurvet skive (62) og mutter (59).
6. Fest fremre støtte (6) til tverrbjelken (5) med hexbolt (56), kurvet skive (62) og mutter (59).
7. Fest fremre støtte (6) til baserammen (1) med hexbolt (50) og kurvet skive (62).



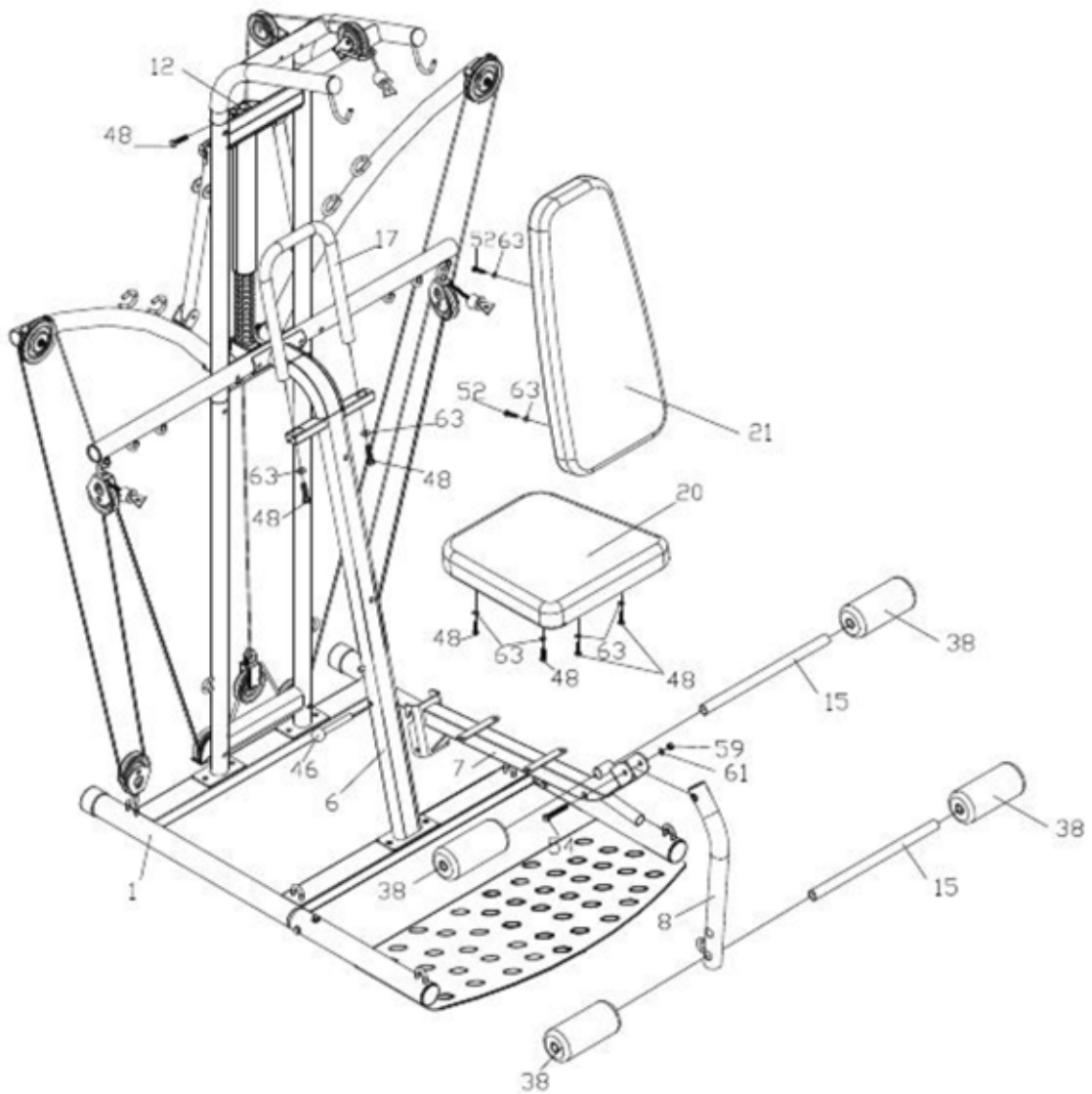
8. Fest venstre motstandsarm (9) og højre motstandsarm (10) til midtre stolpe (3) med foring (65), stor skive (64) og mutter (59).

9. Fest svingarmens koblestang (13) til motstandsarmene (9, 10) med hexbolt (52), skive (63) og mutter (60).



10. Før enden av nedtrekkskabelen med hull (43) gjennom kroken på toppbraketten (4) og førerstangen (12). Fest kuledelen av nedtrekkskabelen til toppbraketten med to små reimskiver (35), hexbolt (51), skive (61) og mutter (59).

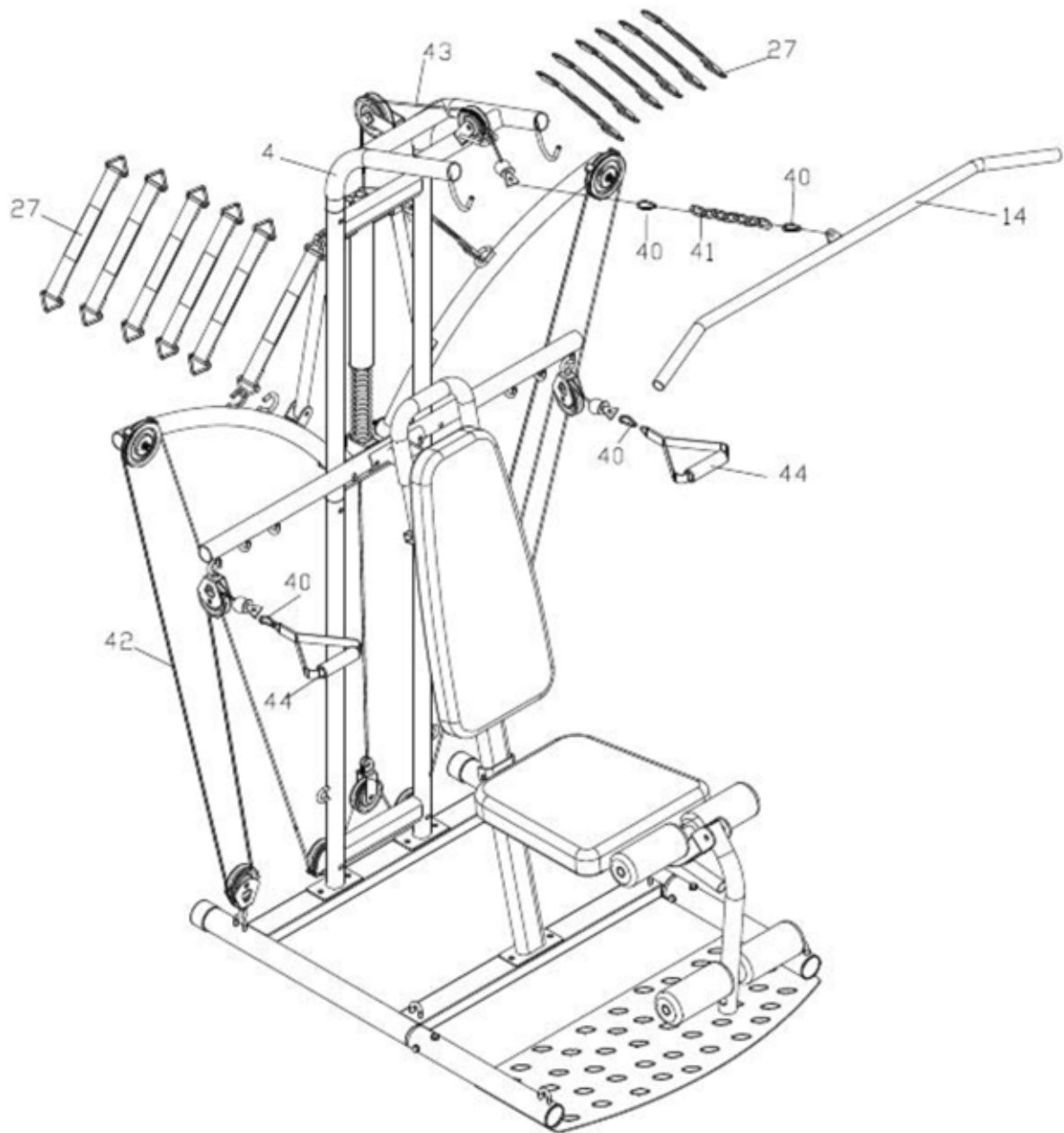
Fest kabelen (42) med reimskiveknaggen (19), multiretning-reimskivebasen (18), to store reimskiver (36), syv små reimskiver (35), hexbolt (51), hexbolt (55), kurvet skive (62), skive (61) og mutter (59) som vist på illustrasjonen.



11. Fest seterammen (7) til setet (20). Fest ryggstøtten (21) til den fremre støtten (6) med hexbolt (48), hexbolt (52) og skive (63).
12. Fest benløfteren (8) til setestolpen (7) med hexbolt (54), skive (61) og mutter (59). Ikke overstram bolten da benløfteren må være i stand til å rotere fritt.
13. Før en skumpute (38) på putetuben (15). Før så den andre enden av putetuben gjennom hullet i seterammen (7).

Før en annen skumpute (38) over den utstikkende enden av putetuben (15). Gjenta dette for å montere de andre skumputene til justeringshullene på benløfteren (8).

Merk: De to justeringshullene på benløfteren (8) tillater skumputene (38) å festes i to forskjellige posisjoner. Start med en av de midtre posisjonene og juster dersom nødvendig. Bruk øverste posisjonering dersom brukeren er lav. Bruk laveste posisjon dersom brukeren er høy.



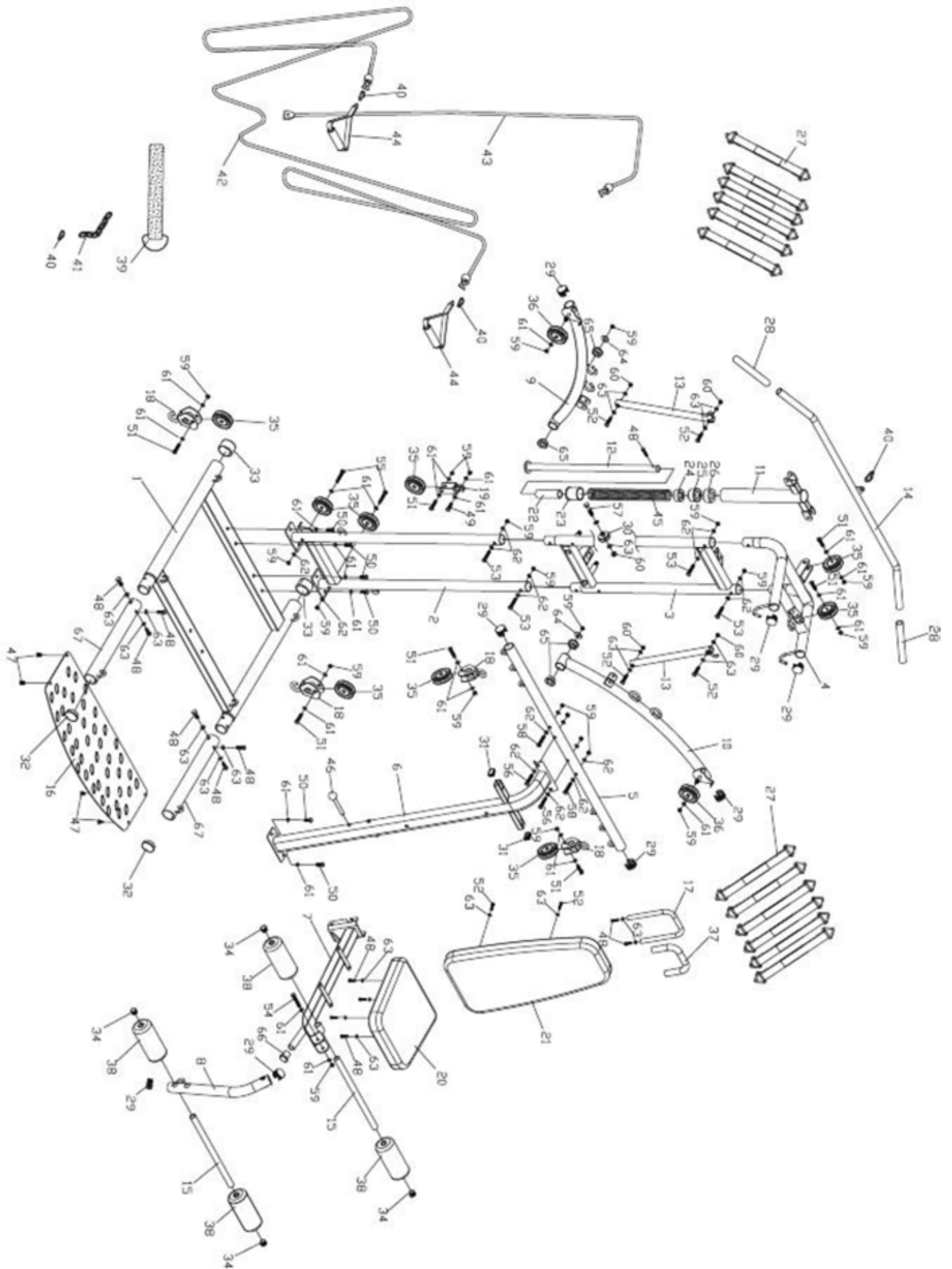
14. Fest nedtrekkstangen (14) til nedtrekkskabelen (43) med en lenke (40). Legg så nedtrekkstangen (14) på krokene på toppbraketten (4). Under noen øvelser bør kjettingen (41) festes mellom nedtrekkstangen og vindkabelføreren (43) med to lenker.

Merk: Juster lengden på kjettingen (41) mellom nedtrekkstangen (43) og nedtrekkskabelen (43). Det er viktig at nedtrekkstangen er i korrekt startposisjon for hver øvelse.

15. Fest håndstroppene (44) til kuleenden på kabelen (43) med en lenke (40) på begge sider.

16. Fest fem elastiske bånd (27) på krokene på svingarmens koblestang (13). Fest svingarmenes koblestang til krokene på venstre og høyre motstandsarmer (9, 10) på begge sider.

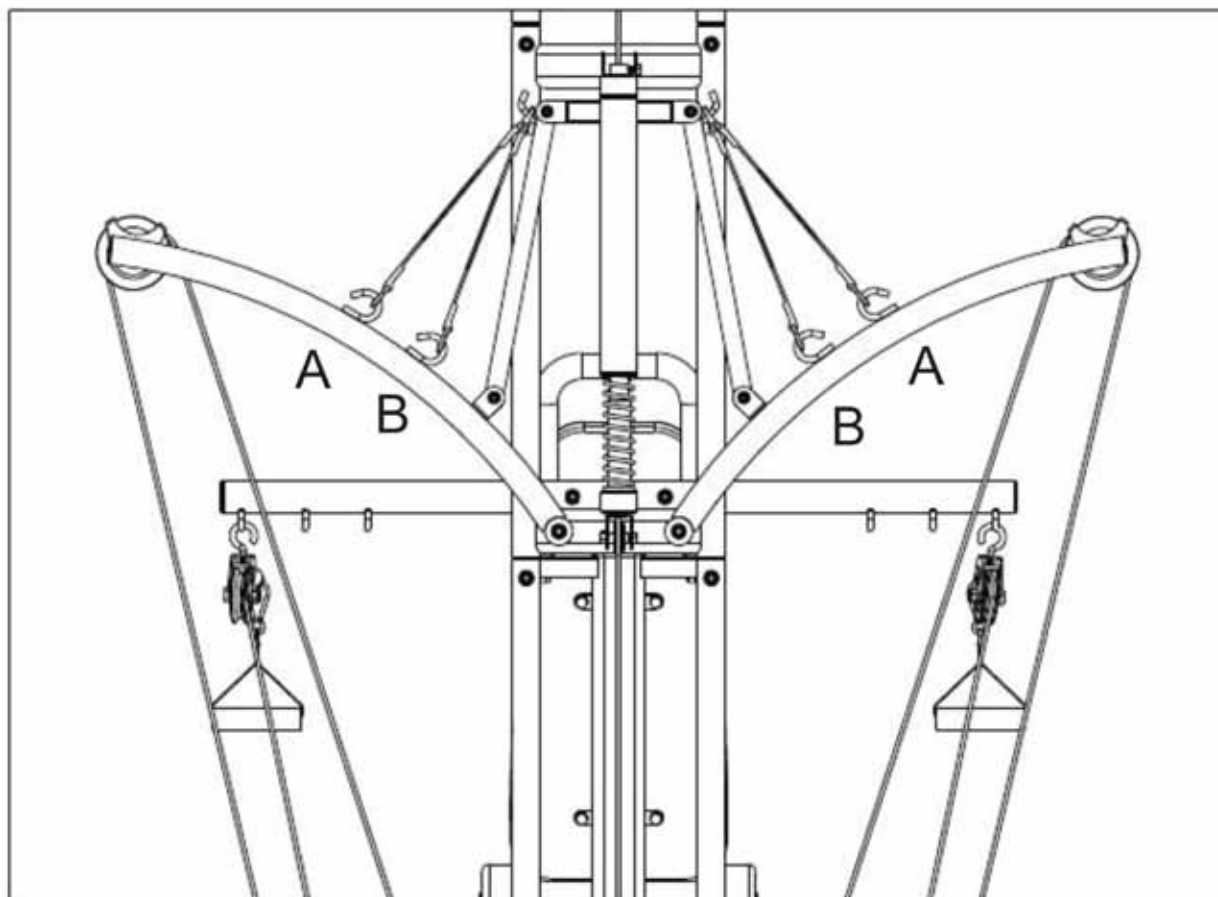
OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Baseramme	1	35	Liten reimskive, $\phi 75$	9
2	Nedre stolpe	1	36	Stor reimskive, $\phi 100$	2
3	Midtre stolpe	1	37	Skumgrep	1
4	Toppbrakett	1	38	Skumpute	4
5	Tverrbjelke	1	39	Ankellås	1
6	Fremre støtte	1	40	Koblestykke	4
7	Seteramme	1	41	Kjetting	1
8	Benløfter	1	42	Hovedkabel	1
9	Venstre motstandsarm	1	43	Nedtrekkskabel	1
10	Høyre motstandsarm	1	44	Håndstropp	2
11	Pipebrakett	1	45	Fjær	1
12	Førerstang	1	46	Pinne	1
13	Koblestang, svingarm	2	47	Flathodet bolt, M8*15	4
14	Nedtrekksstang	1	48	Hexbolt, M8*20	15
15	Putetube	2	49	Hexbolt, M10*25	1
16	Baseplate	1	50	Hexbolt, M10*45	6
17	Håndtak	1	51	Hexbolt, M10*40	7
18	Reimskivebase, multiretning	4	52	Hexbolt, M8*45	6
19	Reimskiveknagg	1	53	Hexbolt, M10*50	4
20	Sete	1	54	Hexbolt, M10*65	1
21	Ryggstøtte	1	55	Hexbolt, M10*75	2
22	Hylse	1	56	Hexbolt, M10*55	2
23	Hylse	1	57	Hexbolt, M8*45	1
24	Begrensningshylse	1	58	Hexbolt, M10*90	2
25	Foring	1	59	Mutter, M10	23
26	Støtdemper	1	60	Mutter, M8	5
27	Elastisk bånd	12	61	Skive, M10	30
28	Håndgrep	2	62	Kurvet skive, M10	18
29	Rund plugg $\phi 38$	8	63	Skive, M8	24
30	Reimskive	1	64	Stor skive, 38*11*T3	2
31	Kvadratisk plugg, 30*30	2	65	Foring	4
32	Kuleplugg, $\phi 50$	2	66	Støtdemper, benløfter	1
33	Hette, $\phi 50$	2	67	Fremre stabilisator	2
34	Rund plugg, $\phi 22$	4			

DRIFTSINSTRUKSJONER

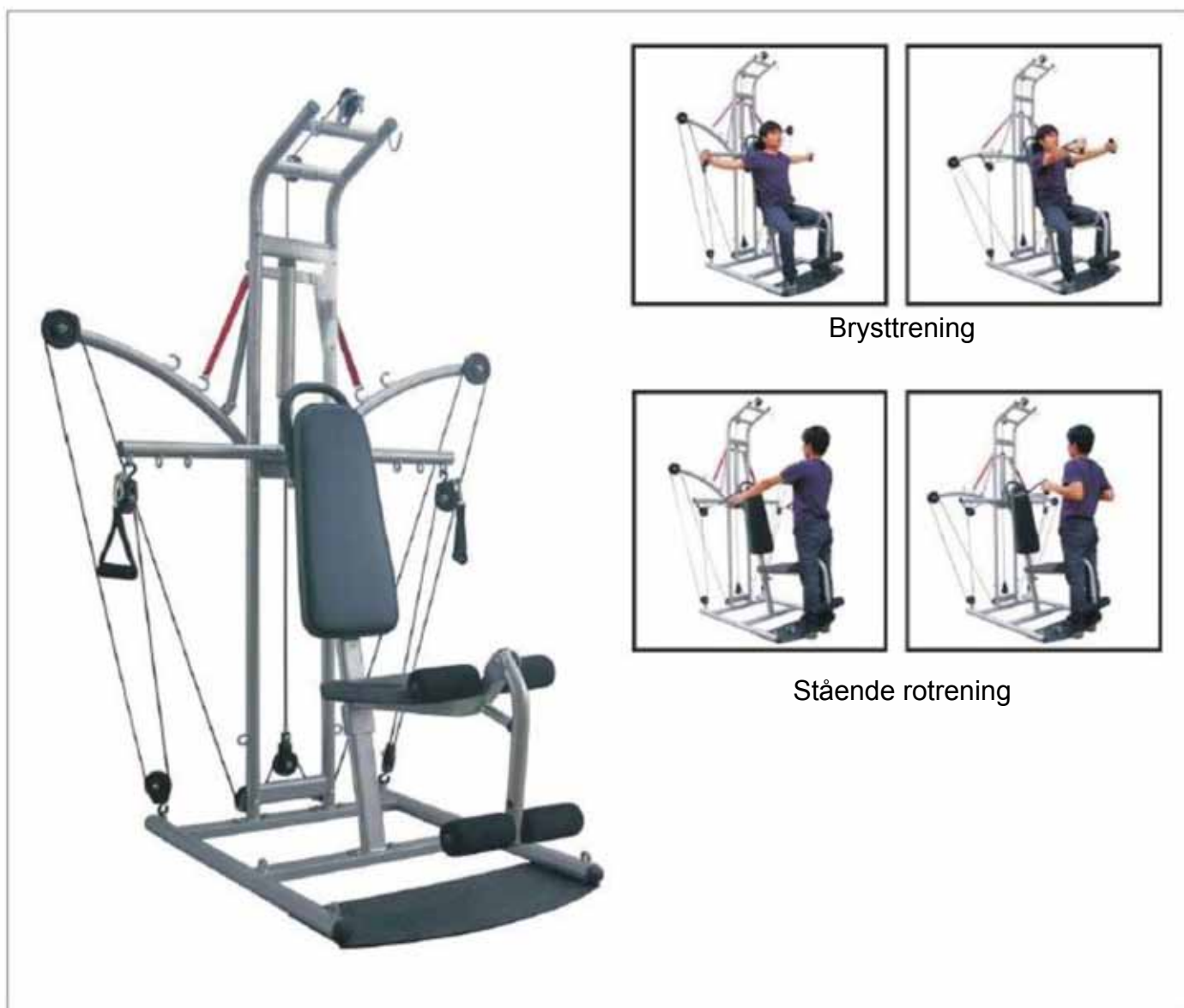


Når de elastiske båndene henger på krok A, er motstanden på hvert bånd 5 kilo.
Når båndene henger på krok B, så er motstanden 2,5 kilo.

TRENINGSTIPS

1. Varm alltid opp i minst fem minutter før du benytter deg av dette apparatet.
2. Under første treningsøkt, øv med lett motstand.
3. Det anbefales at du tøyer ut etter at treningsøkten er over.
4. Repetisjoner for treningseffekter:
Muskulær utholdenhetstrening: 10 til 15 repetisjoner med lett motstand.
Styrke og utholdenhet: 8 til 12 repetisjoner med middels/tung motstand.
Styrke: 1 til 8 repetisjoner med tung motstand.
5. Det anbefales at du utfører minst to sett av hver øvelse. To til tre sett er mest vanlig.

TRENINGSinSTRUKSJONER





Sittende brystpress



Brystpress, innover



Sittende skulderpress



Nedtrekksstang



Nedtrekk med én arm



Mageøvelse, frem



Mageøvelse, side



Sittende benløft



Benøvelse



Sittende ankeløvelse



Sittende benøvelse, innover



Sittende armløft, side



Sittende håndleddsøvelse



Sittende armløft, fremover



Huk



Rett løft



Stående roøvelse



Stående bicepsøvelse



Leggøvelse



Bakoverløft, ett ben



Stående hofteøvelse, innover



Stående hofteøvelse, utover



Triceps tilbaketrekk, én arm



Stående kroppsrotasjon



Armøvelse, innover



Armløft, høyt utover



Armløft, lavt utover



Skulderhev



Sidebøy



Stående nedtrekk, rett arm



Stående nedtrekk, triceps



Stående nedtrekk, triceps
omvendt grep



Stående nedtrekk, triceps,
én arm

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.