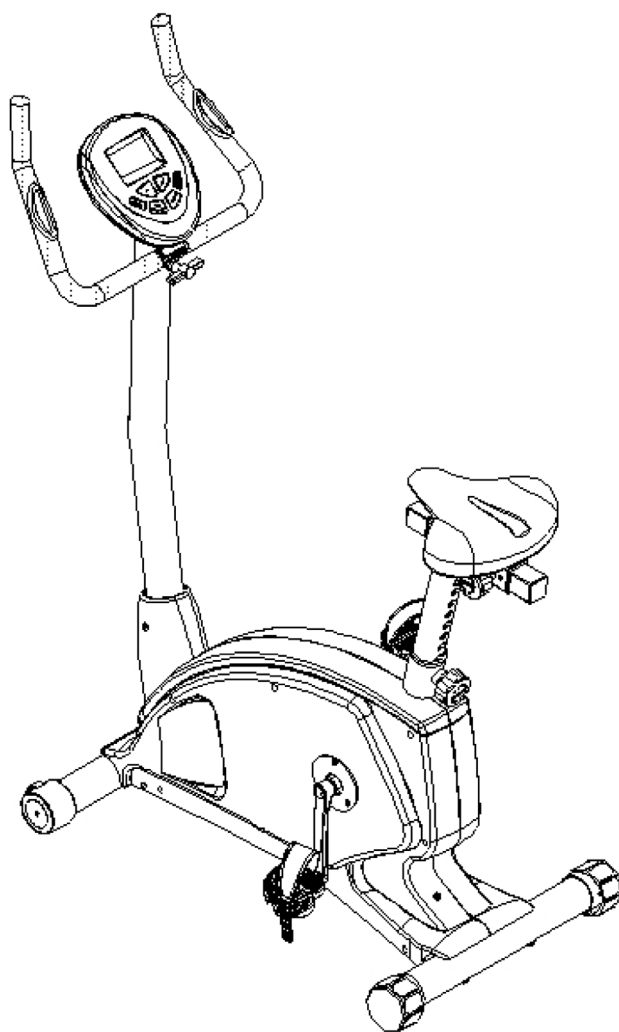


EXERFIT

ANVÄNDAR MANUAL
för

540 MAGNETIC



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

Säkerhet och förhållningsregler	3
Innan du börjar	4
Montering	5 - 13
Display	14 - 21
Mätning av puls	22 - 24
Översiktsdiagram	25
Del lista	26
Service	27

SÄKERHET OCH FÖRHÅLLNINGSGREGLER

VIKTIG! Innan du använder dig av denna produkt, bör du prata med din läkare. Detta är mycket viktigt om du är över 35 år gammal och/eller har kända hälsoproblem. Varken producent eller distributör av denna produkt kommer vara ansvarig om skada på person eller egendom skulle inträffa vid bruk av denna produkt.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER OCH TIPS

1. Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av denna produkt har läst och gjort sig bekant med denna bruksanvisning inkluderat alla varningar och förhållningsregler.
2. Max användarvikt för denna produkt är 113 kg.
3. Denna produkt bör bara användas på ett jämt underlag. Det rekommenderas att du använder dig av en matta under produkten för att skydda golv eller heltäckningsmatta.
4. Produkten är utvecklad för inomhusbruk. Det rekommenderas att du inte placerar produkten i garaget, utomhus (även under tak), eller nära vatten.
5. Använd inte dig av produkten om det är vått.
6. Kontrollera produkten före användning för att försäkra dig att alla delar verkar som de ska.
7. Kläd dig komfortabelt, bra joggingskor och tränings kläder. Använd inte dig av produkten iklädd sandaler, strumpor eller barbent.
8. Husdjur bör inte vistas i närheten av produkten.
9. Låt aldrig barn vara utan uppsikt i närheten av produkten.
10. Använd dig inte av produkten där syre är förvarad, eller där aerosolprodukter används.
11. Stoppa aldrig något objekt eller kroppsdel in i någon som helst öppning på produkten.
12. Produkten är bara utvecklad för bruk av en person åt gången.
13. Service på denna produkt bör bara utföras av en auktoriserad servicerepresentant. Information om service finns på sista sidan i denna bruksanvisning.
14. Om dessa instruktioner inte blir följda, kan det resultera i att garantin på produkten inte gäller.

INNAN DU BÖRJAR

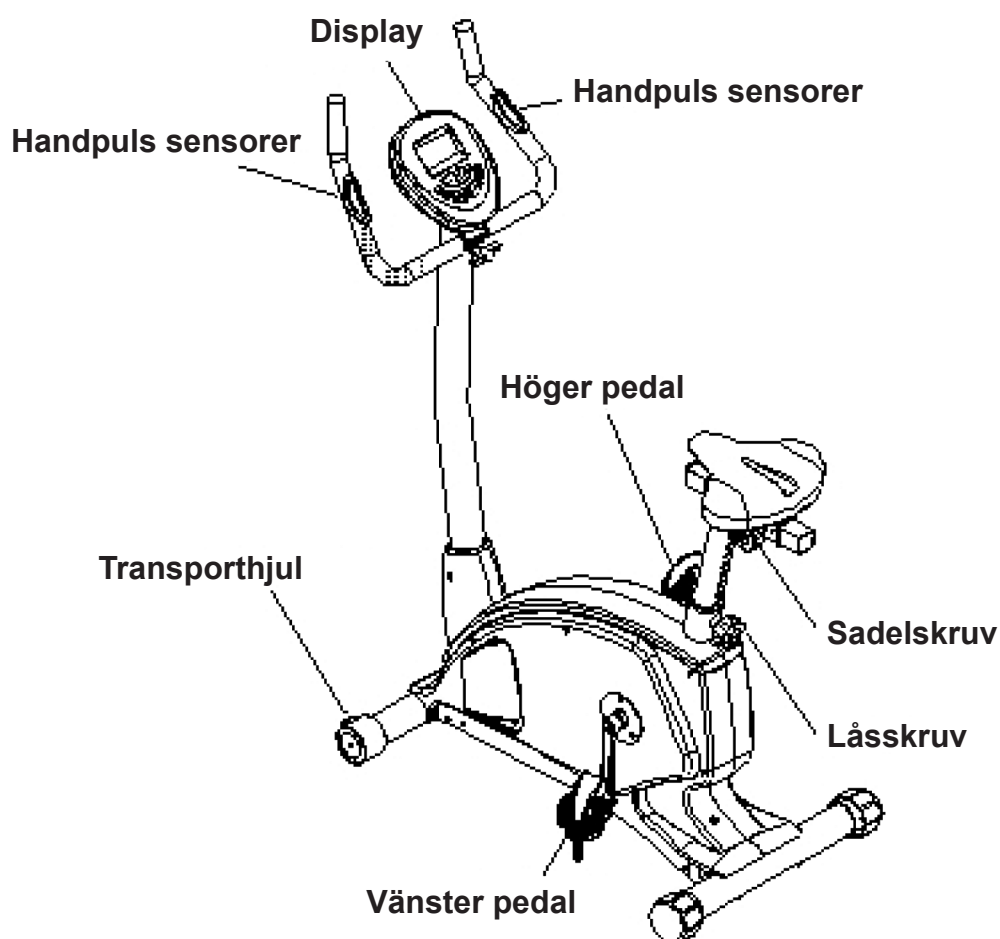
Tack för att du har köpt Exerfit 540 Magnetic. Denna kvalitetsprodukt är utvecklad för att tillmötesgå dina kardiovaskulära träningsbehov. Innan du börjar, ber vi dig att läsa genom denna bruksanvisning och göra dig bekant med användningen av din nya träningsapparat.

Du kan förebygga träningskador genom att värma upp före träning, och att stretcha efter träning.

Om du tar mediciner bör du konsultera med din läkare innan du använder dig av produkten, för att ta reda på om dina mediciner kan påverka din puls. Om du har hjärtproblem/inte har tränat på längre tid/är över 35 år gammal, bör du inte använda dig av de förhandsprogrammerade programmen utan att konsultera med en läkare först.

För att undgå att riskera elektrisk stöt, bör du alltid hålla displayen torr. Utsätt inte displayen för någon form av vätska. Det rekommenderas att du använder dig av en vattenflaska med kork för att dricka medans du använder dig av produkten.

Vänligen se över denna illustration för att bekanta dig med delarna som är listat.



MONTERING

Ta bort förpackning och emballage innan du påbörjar montering av denna produkt.

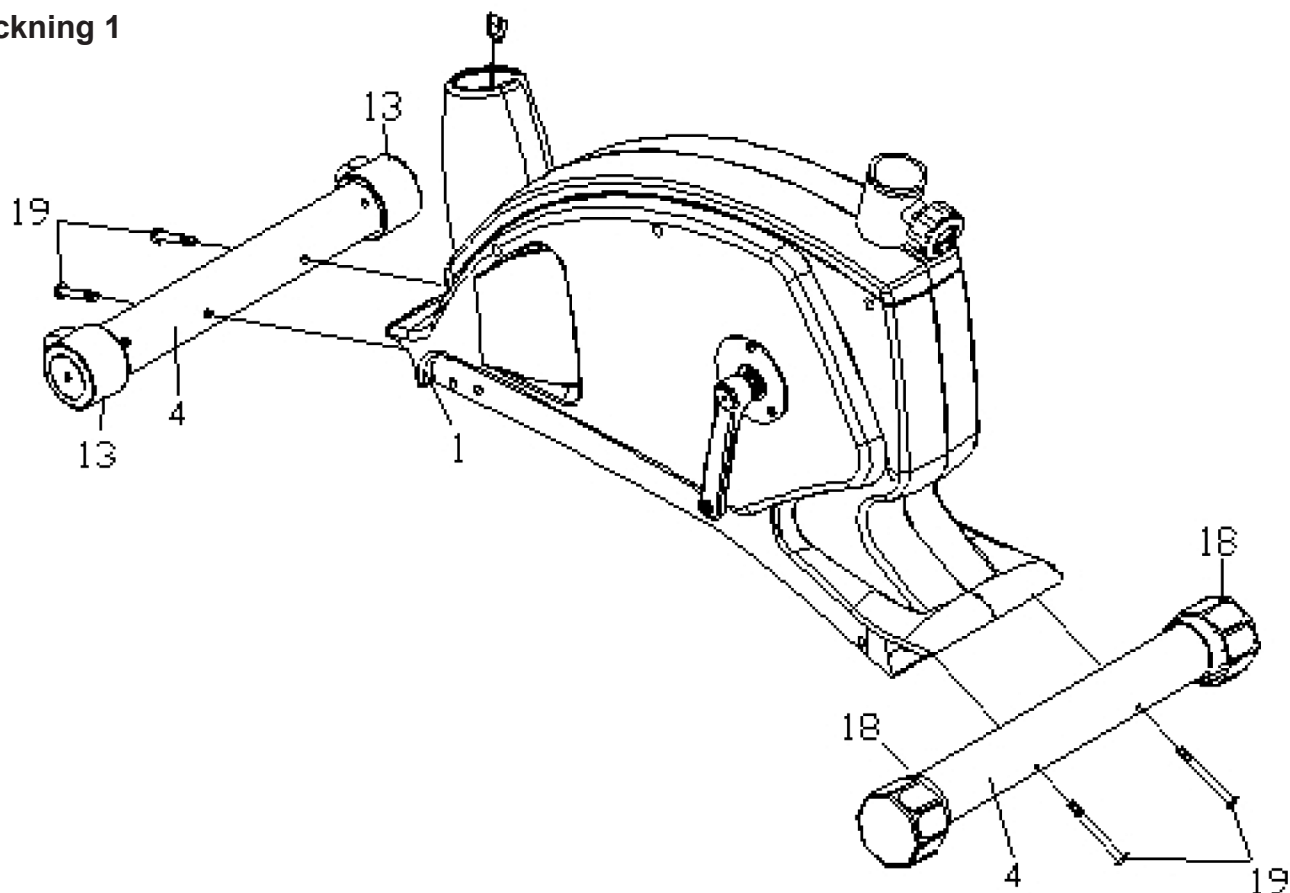
Teckning 1:

Fäst stöbben (4) i huvudramen (1) genom att använda:

4 x Insex skruvar (19)

Försäkra dig om att stöbbenet (4) med transporthjulen (13) och stöbbenet (4) med fötter (18) monteras i respektive främre och bakre del av huvudramen (1).

Teckning 1



MONTERING

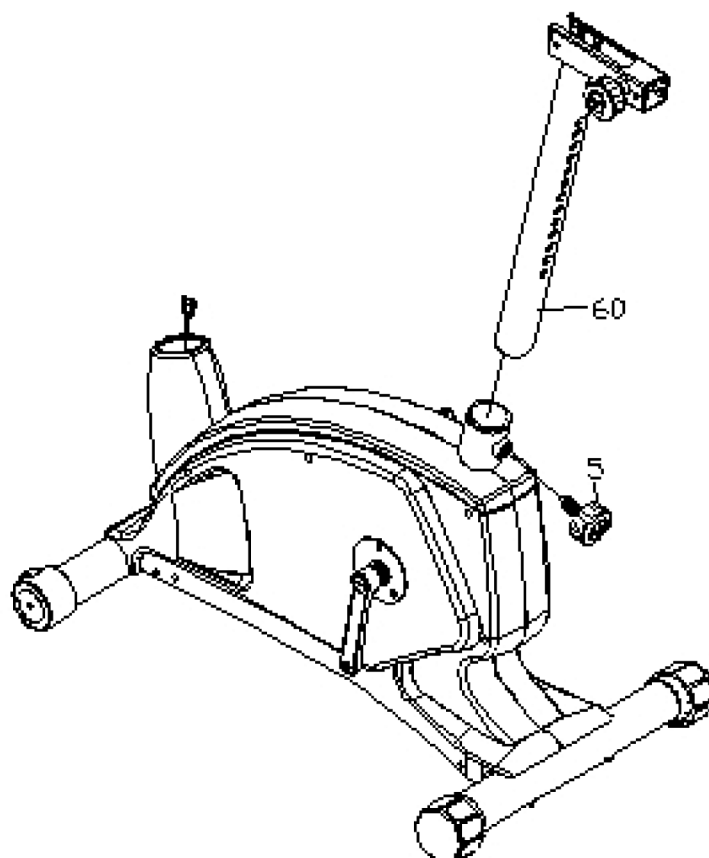
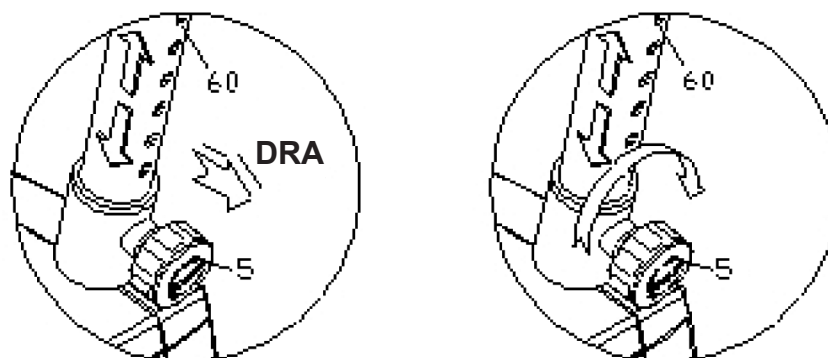
Teckning 2:

Skruva låsskruven (5) moturs för att lossa den. Dra den mot dig, och håll; för sedan ner sadelstolpen (60) i huvudramen (1). Släpp sedan låsskruven in i sadelstolpen och dra åt genom att skruva den medurs.

VIKTIG!

Låsskruven (5) ska skruvas hårt innan du sätter dig på sadeln.

Teckning 2



MONTERING

Teckning 3:

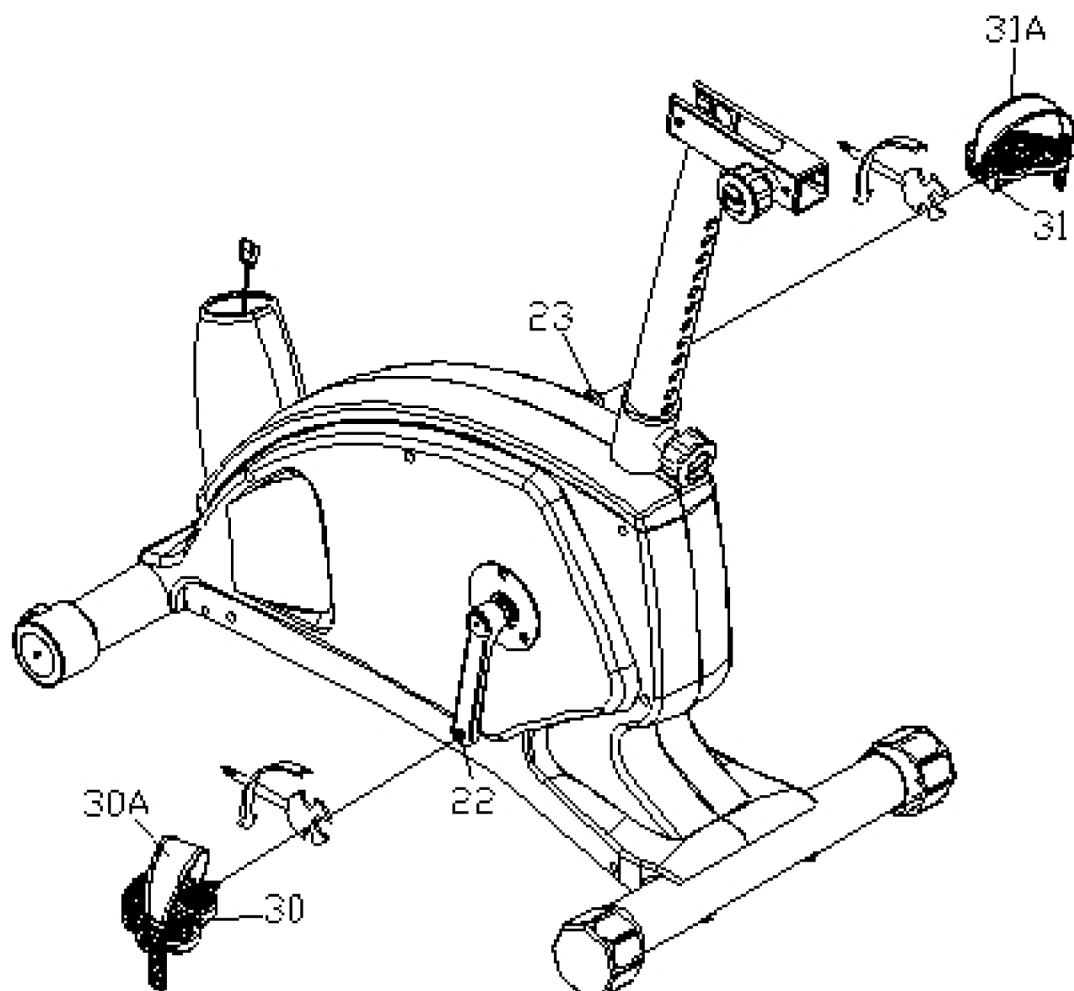
Steg 1: Skruva höger pedal (31) i hålet på högra vevarmen (23) och dra den genom att skruva den medurs.

Observera: Höger pedal (31) är märkt med ett "R".

Steg 2: Skruva vänster pedal (30) i hålet på vänstra vevarmen (22) och dra den genom att skruva den moturs.

Observera: Vänster pedal (30) är märkt med ett "L".

Teckning 3



MONTERING

Teckning 4:

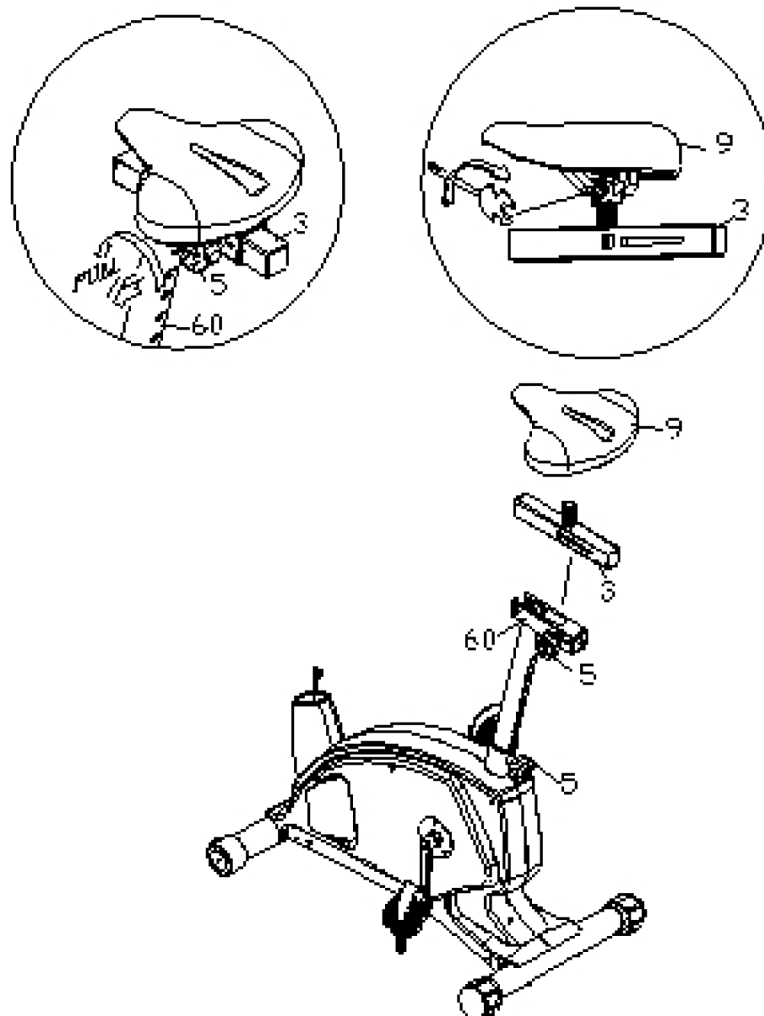
Steg 1: Fäst sadeln (9) i sadelfästet (3) och skruva åt den med hjälp av multiverktyget. Skruva vänster mutter på sadeln medurs och dra åt (som visas på teckningen).

Steg 2: a. Skruva sadelskruven (5) moturs för att lossa.

b. Dra sadelskruven (5) mot dig och håll; för sedan sadelfästet (3) in i sadelstolpen (60) till önskad position.

c. Släpp sadelskruven (5) in i hållet på sadelfästet (3) och skruva åt medurs tills den sitter hårt.

Teckning 4



MONTERING

Teckning 5:

Steg 1: För styrstammen (2) genom styrstamskåpan (16).

Steg 2: Koppla ledningen (58) i styrstammen till ledningen (8) i huvudramen (1).

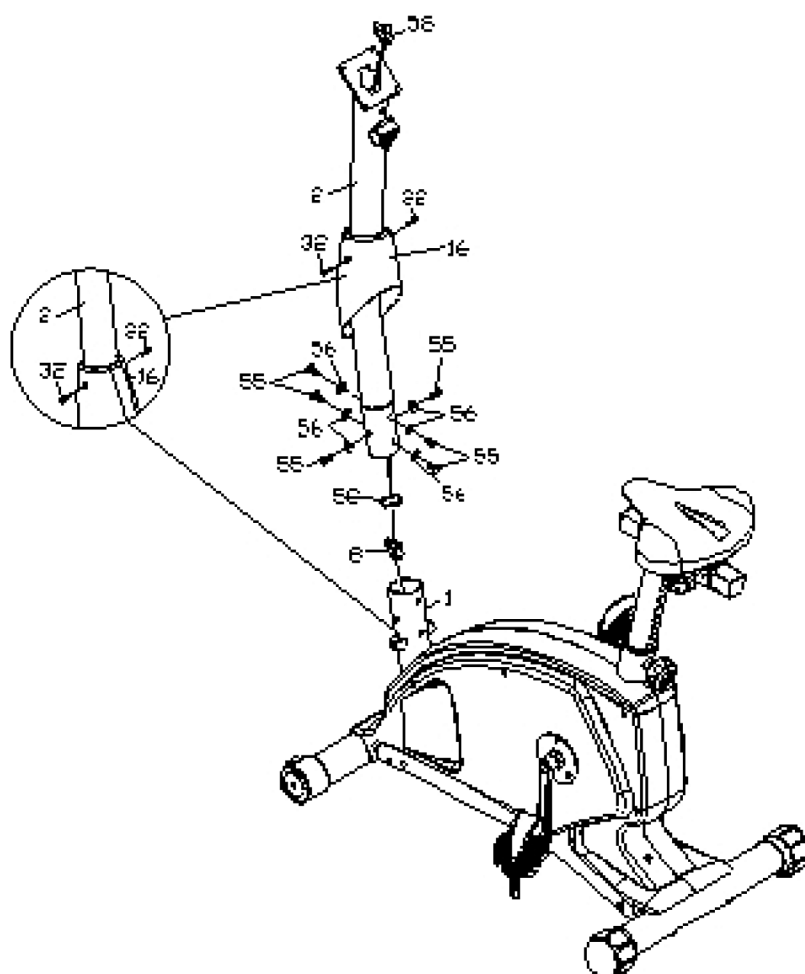
Steg 3: Montera styrstammen (2) på huvudramen (1) och fäst med:

6 x skruvar (55)

6 x brickor (56)

Sänk styrostamskåpan (16) till botten av styrstammen (2) och fäst den med två skruvar (32).

Teckning 5



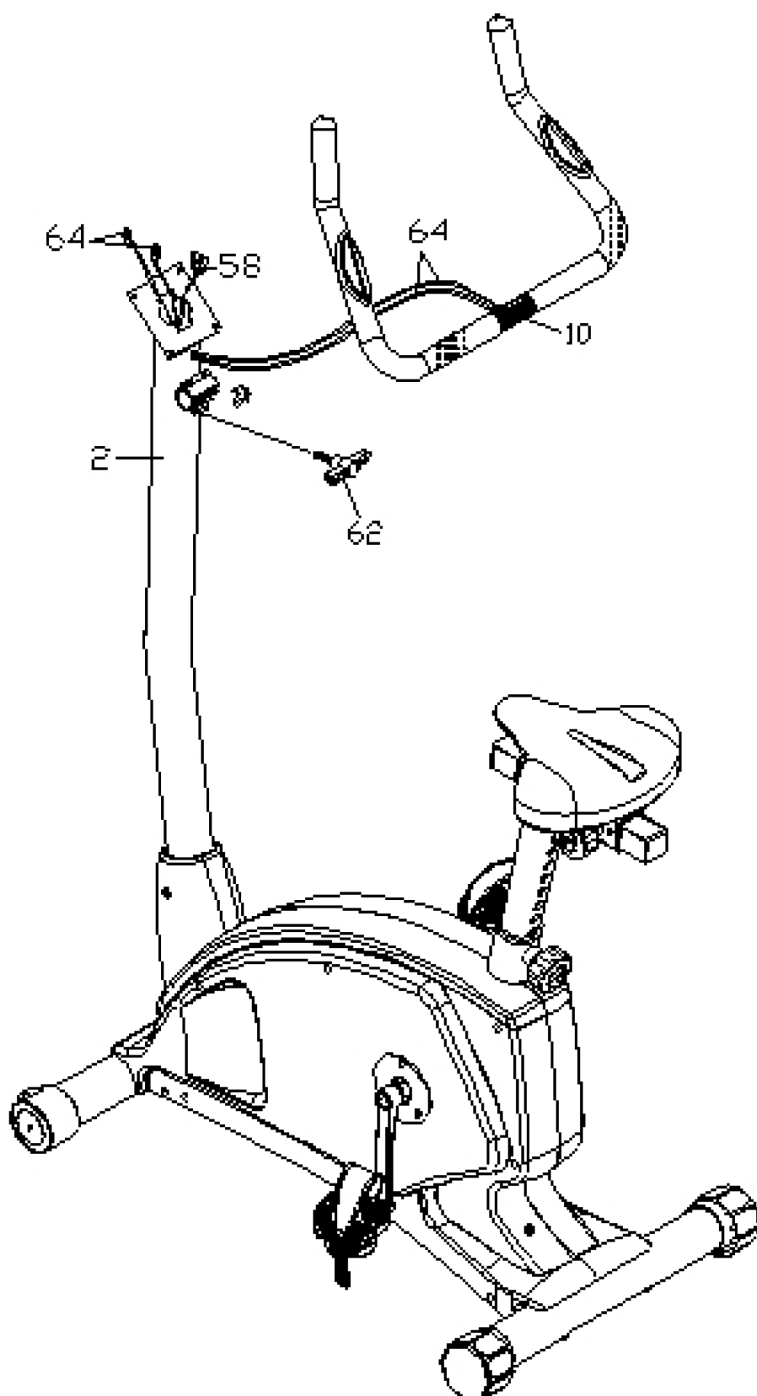
MONTERING

Teckning 6:

Steg 1: För handpulsledningarna (64) in i hållet på styrstammen (2) och dra upp dem genom öppningen överst på stammen.

Steg 2: Fäst pulshandtaget (10) på styrstammen (2) med hjälp av en låsskruv (62).

Teckning 6



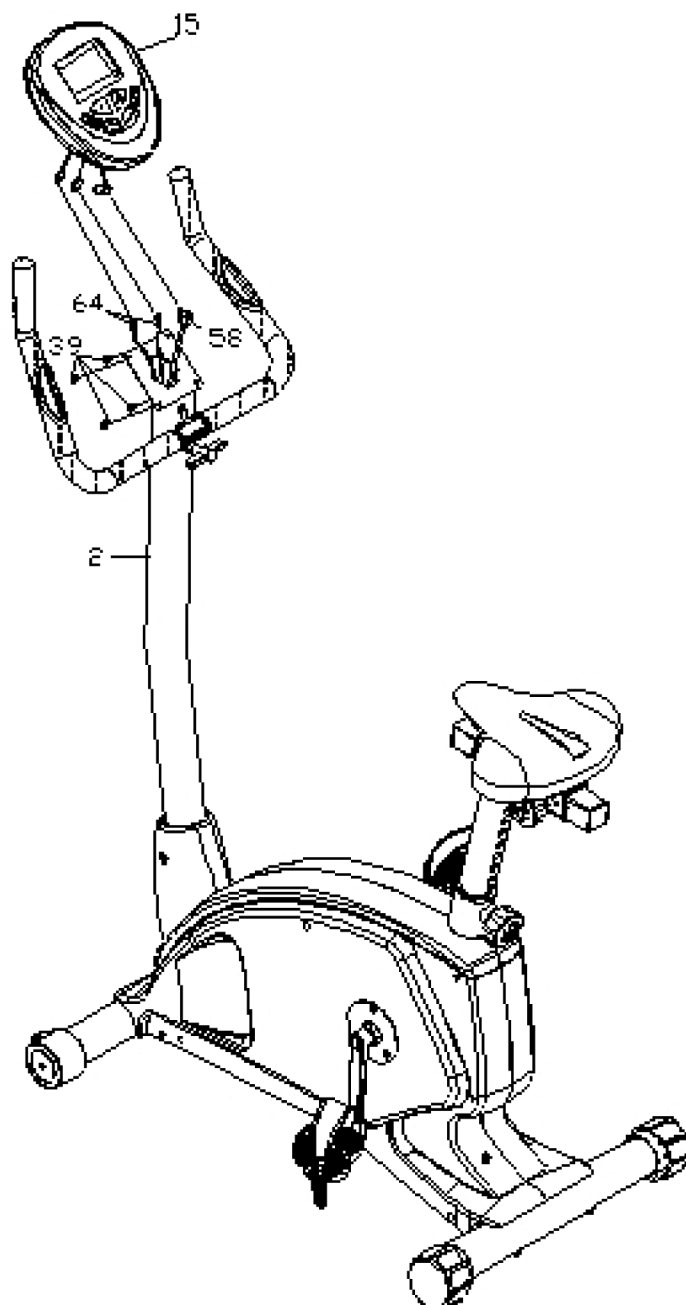
MONTERING

Teckning 7:

Koppla handpulsledningarna (64) i ledningen (58) till kablarna på displayen (15). Fäst displayen på styrstammen (2) med fyra skruvar (39).

Observera: De fyra skruvarna (39) är för monterade i displayen (15) när du tar bort emballaget.

Teckning 7

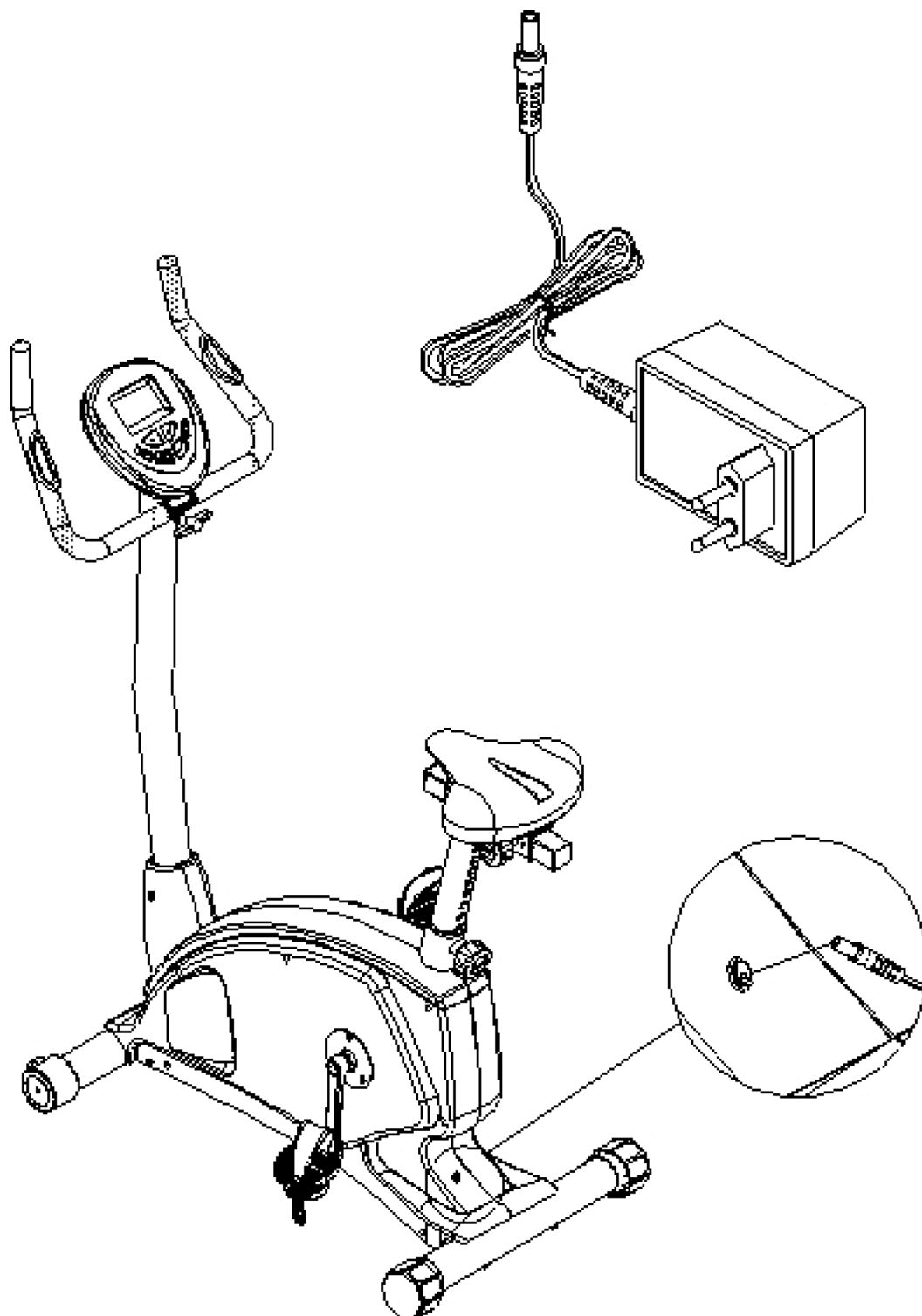


MONTERING

Teckning 8:

Displayen får strömtillförsel via en AC adapter. Vänligen försäkra dig om att AC adaptern kopplas i uttaget bak på produkten som visas på teckningen.

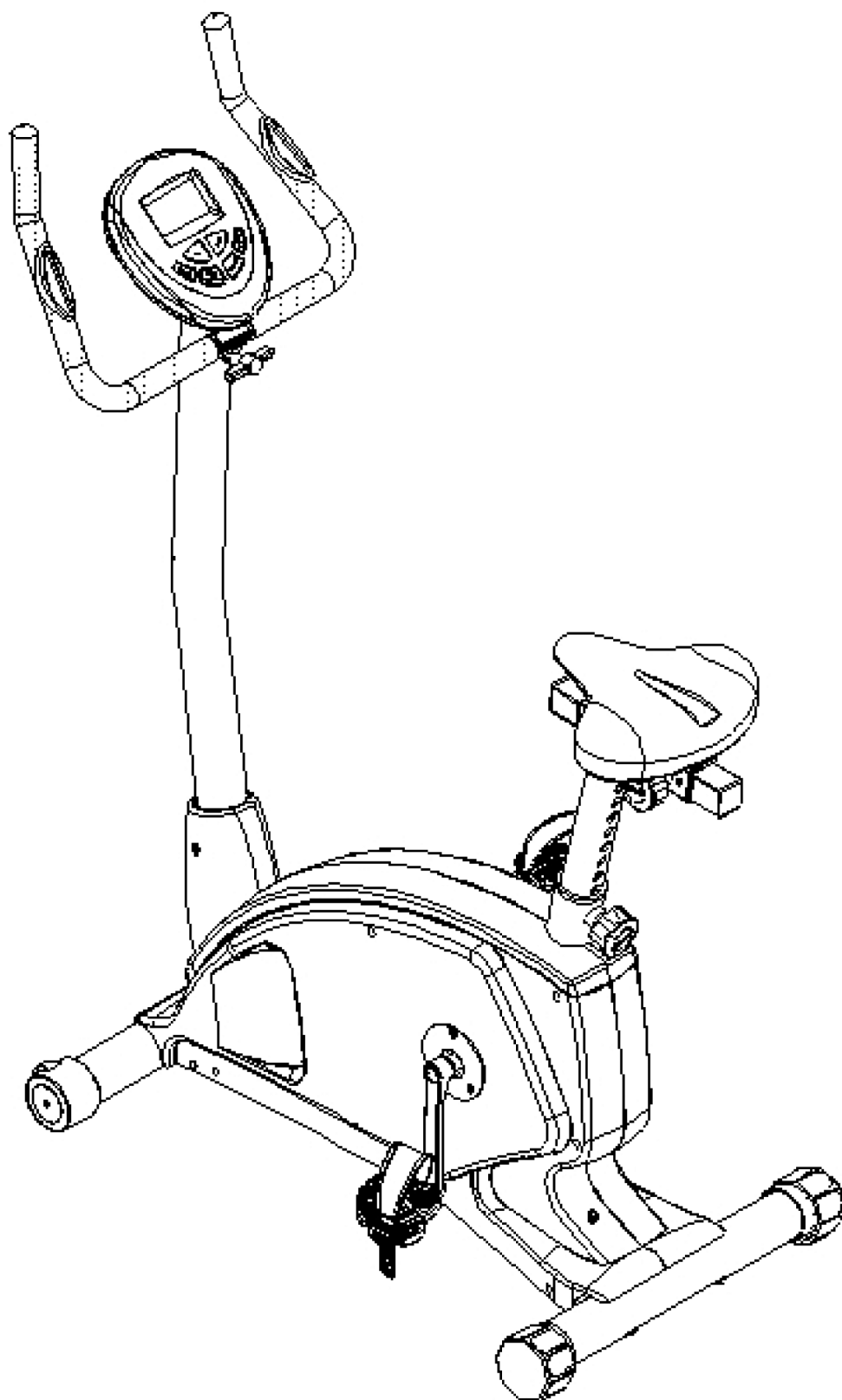
Teckning 8



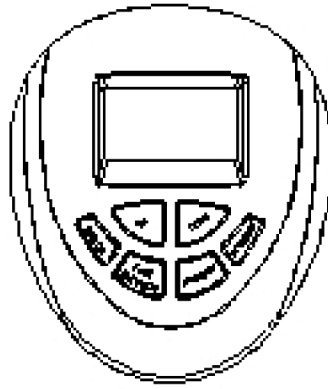
MONTERING

Gratulerar!

Produkten är nu färdig monterad.



DISPLAY



Värt att veta före träning

1. A. Strömtillförsel
Koppla till adaptorn. Displayen kommer nu indikera med ljud och displayen kommer att starta i manuellt programläge.
- B. Programval och inställningar
 1. Använd ▲ eller ▼ knapparna för att välja programläge, och tryck ENTER för att bekräfta ditt val.
 2. I manuellt läge kan du använda ▲ och ▼ knapparna för att ställa in värden för TIME, DISTANCE, CALORIES och PULSE.
 3. Tryck START/STOP knappen för att börja träna.
 4. När du når ett målvärde, kommer displayen ljudindikera, och därefter avsluta programmet.
 5. Om du ställer in mer än ett målvärde, och önskar att träna tills du når nästa mål, trycker du START/STOP knappen för att fortsätta träningen.
- C. Pausläge Displayen kommer gå in i pausläge om den inte mot tar signaler från knappar eller pedaler i fyra minuter. Tryck på skärmen för att starta displayen igen.

Funktioner

1. TIME (tid): Visar hur lång tid som har gått i minuter och sekunder. Displayen kommer automatisk räkna upp från 0:00 till 99:59 med en sekunds intervaller. Du kan också programmera displayen till att räkna ner från en inställt värde genom att trycke ▲ eller ▼ knapparna. Om du fortsätter att träna efter att denna nedräkning är över, kommer displayen ljudindikera, och nollställa sig till den ursprungligt inställda tiden.
2. DISTANCE (distans): Visar sammanlag distans du har gått genom varje träningspass. Max värde här är 999,00 kilometer/engelska Miles.
3. RPM: Pedalvarv per minut.
4. WATT: Mängden mekanisk kraft displayen mottar från din träning.
5. SPEED (hastighet): Visar träningshastigheten i kilometer/engelska Miles per timme.
6. CALORIES (kalorier): Displayen kommer kunna tala om för dig ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningen.
7. PULSE (puls): Displayen kan visa din puls i slag per minut.
8. AGE (ålder för): Du kan programmera din ålder, från 10 år till 99 år i displayen. Om du inte använder dig av denna möjlighet, så kommer displayen sätta ett standardvärde som är 35 år.
9. TARGET HEART RATE (målvärde för puls): Pulsen du bör hålla under träning är ditt målvärde för pulsen. Detta blir mätt i slag per minut.
10. PULSE RECOVERY (återhämtning): Under START stadiet, grip runt handpulssensorerna, eller ha pulsbältet fästet runt bröstet och tryck PULSE RECOVERY knappen. Tiden kommer nu räkna ner från 60 sekunder till 0. När tiden räknat ner, kommer displayen ge dig en karaktär från F1.0 till F6.0, varvid F1.0 är bäst.

DISPLAY

F1.0	betyder strålände
F1.1 - F1.9	betyder väldigt bra
F2.0 - F2.9	betyder bra
F3.0 - F3.9	betyder OK
F4.0 - F5.9	betyder under genomsnittet
F6.0	betyder dåligt

Observera: Om displayen inte mottar någon pulssignal, så kommer beskedet "P" visas på skärmen. Om beskedet "ERR" visas på skärmen, trycker du PULSE RECOVERY knappen igen, och försäkras dig om att händerna håller ett gott grepp runt handpulssensorerna eller att pulsbeltet sitter rätt.

11. TEMPERATURE (temperatur): Visar rums temperatur

Nyckelfunktioner:

Det är sex knappar på displayen:

1. START/STOP:
 - a. Snabbstartfunktion. Detta låter dig starta displayen utan att välja program. Detta fungerar bara i manuellt läge. Klockan kommer automatisk räkna upp från 0.
 - b. Medans du tränar kan du trycka denna knapp för att avsluta träningspasset.
 - c. När du har stannat träningspasset, kan du använda denna knapp för att starta träningen igen.
2. ▲ knappen:
 - a. Tryck denna knapp för att öka motståndsnivån i träningsläget.
 - b. I inställningsläget kan du trycka denna knapp för att öka värden för TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, samt för att välja kön och program.
3. ▼ knappen:
 - a. Tryck denna knapp för att sänka motståndsnivån i träningsläget.
 - b. I inställningsläget kan du trycka denna knapp för att sänka värden för TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, samt för att välja kön och program.
4. ENTER:
 - a. I inställningsläget kan du trycka denna knapp för att bekräfta informationen du har angett i displayen.
 - b. I STOP läget kan du nollställa alla värden till 0 eller standardvärden genom att hålla denna knapp inne i minst två sekunder.
 - c. När du ställer klockan, kommer du bekräfta val av timmar och minuter genom att trycka på denna knapp.
5. BODY FAT: Tryck denna knapp för att ställa in värde för HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt), GENDER (kön), och AGE (ålder), för att displayen skall kunna räkna ut din fettprocent.
6. PULSE RECOVERY: Tryck denna knapp för att aktivera recovery funktionen.

Programintroduktion och användning

Manuellt program: Manuell

P1 är ett manuellt program. Användaren kan börja träna genom att trycka START/STOP knappen. Standard värde för motstånd är 5. Användaren kan själv bestämma motståndsnivån genom att trycka ▲ eller ▼ knapparna under träningen. Användaren kan också ställa in önskade målvärden för tid, kalorier eller distans.

- Drift:
1. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att välja MANUAL (P1) programmet.
 2. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
 3. TIME kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningstid, och tryck ENTER för att bekräfta.
 4. DISTANCE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad tränings distans, och tryck ENTER för att bekräfta.
 5. CALORIES kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för kaloriförbränning, och tryck ENTER för att bekräfta.
 6. PULSE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för puls, och tryck ENTER för att bekräfta.
 7. Tryck START/STOP för att börja träningspasset.

DISPLAY

Förprogrammerade program: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM

PROGRAM 2 till PROGRAM 13 är förprogrammerade program. Användaren kan träna med olika motståndsnivåer, som visas i profiler på skärmen. Användaren kan själv bestämma motståndsnivå genom att trycka ▲ eller ▼ knapparna under träningen. Användaren kan också ställa in önskade målvärden för tid, kalorier eller distans.

- Användning:
1. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att välja ett program från P1 till P13.
 2. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
 3. TIME kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningstid, och tryck ENTER för att bekräfta.
 4. DISTANCE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningsdistans, och tryck ENTER för att bekräfta.
 5. CALORIES kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för kaloriförbränning, och tryck ENTER för att bekräfta.
 6. PULSE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för puls, och tryck ENTER för att bekräfta.
 7. Tryck START/STOP för att börja träningspasset.

Användarinställda program: USER1, USER2, USER3 och USER4

PROGRAM 14 till PROGRAM 17 är program som användaren själv kan ställa in. Användaren kan själv ställa in värden för TIME, DISTANCE och CALORIES, samt motståndsnivå i 10 kolumner. Värdena och profilerna kommer att lagras i displayens interna minne efter att du har ställt in dem. Användaren kan också fortfarande kunna förändra motståndsnivån under träning genom att trycka ▲ eller ▼ knapparna utan att det kommer förändra nivåerna som är lagrat i minnet.

- Användning:
1. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att välja ett program från P14 till P17.
 2. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
 3. Den första kolumnen kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att skapa din egen träningsprofil. Tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde här är 1.
 4. Den andra kolumnen kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att skapa din egen träningsprofil. Tryck ENTER för att bekräfta.
 5. Gör steg 1 och 2 till du har ställt in hela profilen. Tryck ENTER för att bekräfta.
 6. TIME kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningstid, och tryck ENTER för att bekräfta.
 7. DISTANCE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningsdistans, och tryck ENTER för att bekräfta.
 8. CALORIES kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för kaloriförbränning, och tryck ENTER för att bekräfta.
 9. PULSE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för puls, och tryck ENTER för att bekräfta.
 10. Tryck START/STOP för att börja träningspasset.

Pulsprogram: 55 % H.R.C., 65 % H.R.C., 75 % H.R.C., 85 % H.R.C., MÅLVÄRDE H.R.C.

Program 18 till 22 är pulsprogram, och program 22 är målvärde program för puls.

Program 18 är 55 % av max H.R.C. - - Målvärde för puls = $(220 - \text{ålder}) \times 55 \%$

Program 19 är 65 % av max H.R.C. - - Målvärde för puls = $(220 - \text{ålder}) \times 65 \%$

Program 20 är 75 % av max H.R.C. - - Målvärde för puls = $(220 - \text{ålder}) \times 75 \%$

Program 21 är 85 % av max H.R.C. - - Målvärde för puls = $(220 - \text{ålder}) \times 85 \%$

Program 22 är målvärde program för puls - - Träning efter ditt eget målvärde.

DISPLAY

Användaren kan träna baserat på önskat pulsprogram genom att ställa in värden för ålder, tid, distans, kaloriförbränning eller målvärde för puls. I dessa program kommer displayen själv justera motståndsnivå baserat på din puls. Till exempel, om användaren har en puls under målvärdet, kommer displayen var 20:e sekund öka motståndet. Om användaren har en puls över målvärdet, kommer displayen var 20:e sekund sänka motståndet.

- Användning:
1. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att välja ett program från P18 till P22.
 2. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
 3. I program 18 till 21 AGE kommer nu blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in din ålder, och tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärdet är 35.
 4. I program 22 kommer TARGET PULSE blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde mellan 80 och 180, och tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde är 120.
 5. TIME kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningstid, och tryck ENTER för att bekräfta.
 6. DISTANCE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningsdistans, och tryck ENTER för att bekräfta.
 7. CALORIES kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för kaloriförbränning, och tryck ENTER för att bekräfta.
 8. Tryck START/STOP för att börja träningspasset.

WATT kontroll program

Program 23 är ett hastighetsanpassat program. Tryck ENTER för att ställa in värden för TARGET WATT, TIME, DISTANCE och CALORIES. I träningsläge kommer inte motståndsnivån vara justerbar. Till exempel, kommer motståndet ökas automatisk om hastigheten är för låg. Om hastigheten är för hög, kommer motståndet automatisk sänkas. Därför det beräknade värdet för WATT ska vara nära målvärdet för WATT som är inställt av användaren.

- Användning:
1. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att välja P23 programmet.
 2. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
 3. TIME kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningstid, och tryck ENTER för att bekräfta.
 4. DISTANCE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskad träningsdistans, och tryck ENTER för att bekräfta.
 5. WATT kommer nå blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för WATT, och tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde är 100.
 6. CALORIES kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för kaloriförbränning, och tryck ENTER för att bekräfta.
 7. PULSE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in önskat målvärde för puls, och tryck ENTER för att bekräfta.
 8. Tryck START/STOP för att börja träningspasset.

- OBSERVERA:
1. $WATT = TORQUE (KGM) \times RPM \times 1,03$
 2. I detta program kommer WATT värden vara konstant. Det betyder att om du trampar snabbt på pedalerna, kommer motståndet sänkas. Om du trampar sakta på pedalerna, kommer motståndet öka. Prova att hålla samma WATT värdet konstant.

DISPLAY

BODY FAT program

Program 24 är ett program speciellt utvecklat för att kalkylera användarens fettprocent för att kunna erbjuda en träningsprofil anpassad användarens behov.

Du kommer bli placerad i en av tre kategorier baserad på fettprocent.

Typ 1: Fettprocent högre än 27.

Typ 2: Fettprocent mellan 20 och 27.

Typ 3: Fettprocent under 20.

Displayen kommer visa testresultaten för fettprocent, BMI och BMR.

- Användning:
1. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att välja P24 programmet.
 2. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
 3. HEIGHT kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in din längd, och tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde är 170 cm.
 4. WEIGHT kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in din vikt, och tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde är 70 kg.
 5. GENDER kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in vilket kön du tillhör. Nummer 1 betyder att du är man, och nummer 0 betyder att du är kvinna. Tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde är 1 (man).
 6. AGE kommer blinka på skärmen. Tryck ▲ eller ▼ knappen för att ställa in din ålder, och tryck ENTER för att bekräfta. Standardvärde är 35.
 7. Tryck START/STOP för att börja avmätning av fettprocent. Om beskedet "E" kommer upp på displayen, försäkra dig om att händerna har ett bra grepp runt handpuls sensorerna, eller att pulsblått sitter bra runt bröstet. Tryck nu START/STOP igen för att starta avmätningen på nytt.
 8. Efter att displayen har avslutat mätningen, kommer den visa värden för BMR, BMI och fettprocent på skärmen. Displayen kommer vidare att föreslå en träningsprofil som passar bäst för din kroppstyp.
 9. Tryck START/STOP för att börja träningspasset.

ANVÄNDNINGSVÄGLEDNING

1. Pausläge.

Displayen kommer gå in i pausläge när den inte mottar några signaler från varken knappar eller pedaler på minst fyra minuter. Du kan trycka vilken knapp som helst för att starta displayen igen.

2. BMI (Body Mass Index)

BMI är en metod som mäter din fettprocent baserad på längd och vikt. Denna formel passar för både kvinnor och män.

3. BMR (Basal Metabolic Rate)

Din BMR visar hur många kalorier din kropp minimalt behöver för att fungera. Den tar inte aktivitet med i beräkningen; bara energin du behöver för att upprätthålla hjärtaktivitet, andning och normal kroppstemperatur. Den mäter kroppen medans den vilar (inte när den sover), i rumstemperatur.

FELMEDELANDEN

E1 (ERROR 1):

Normal status: Under träning, kan du få upp beskedet E1 om displayen inte mottar några signaler från motståndsmotorn efter fyra sekunder, efter att ha kontrollerat själv ytterligare två gånger.

Vid upp start: Motståndsmotorn kommer nollställa sig automatisk. Om motorsignalen inte kan bli mottagen i mer än fyra sekunder, kommer motorn omedelbart slås av, och du kommer motta E1-beskedet på skärmen.

E2 (ERROR 2):

När motorn läser av minne, kan du motta beskedet E2 under uppstart om I.D. koden inte är riktig, eller om minnet är skadat.

E3 (ERROR 3):

Om displayen finner att motorn felaktigt inte flyttat sig bort från nollpunkten efter fyra sekunder under upp starts läge, kommer du motta beskedet E3.

DISPLAY

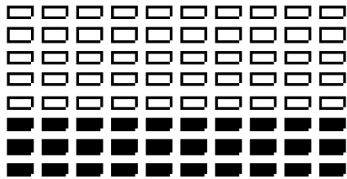
Teknisk data for adapter

1. Tillgängligt för input: 230V/50Hz eller 60Hz Output: 6V AC/0,5A
2. Tillgängligt för input: 110V/50Hz eller 60Hz Output: 6V AC/0,5A

LCD TRÄNINGSGRAFIK Förhandsinställda profiler

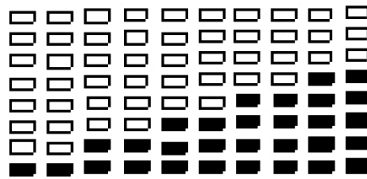
PROGRAM 1

MANUAL



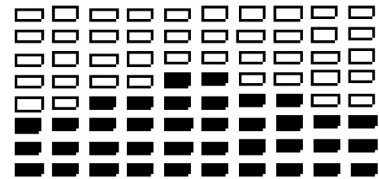
PROGRAM 2

STEPS



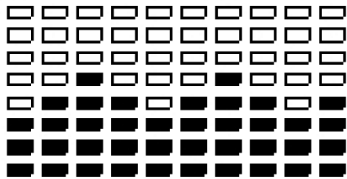
PROGRAM 3

HILL



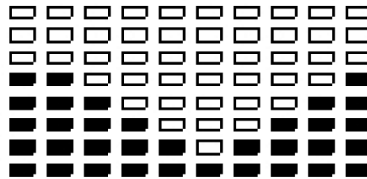
PROGRAM 4

ROLLING



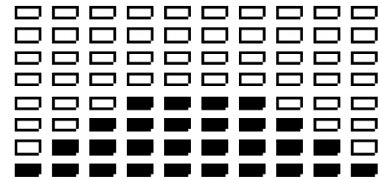
PROGRAM 5

VALLEY



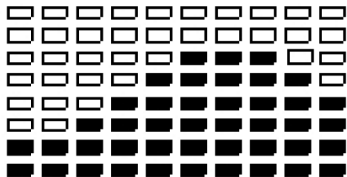
PROGRAM 6

FAT BURN



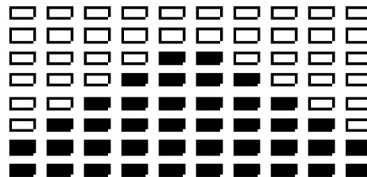
PROGRAM 7

RAMP



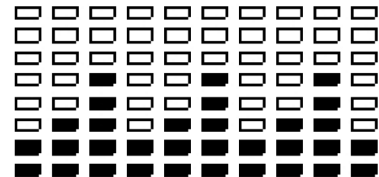
PROGRAM 8

MOUNTAIN



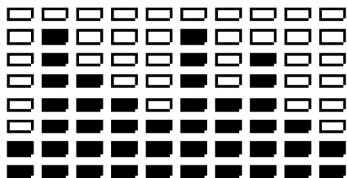
PROGRAM 9

INTERVALS



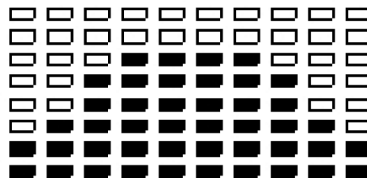
PROGRAM 10

RANDOM



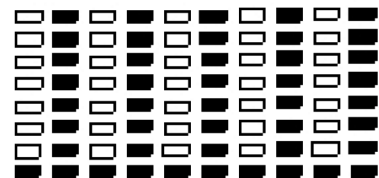
PROGRAM 11

PLATEAU



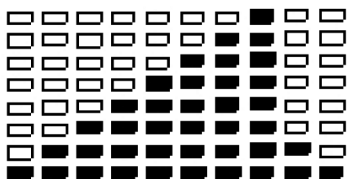
PROGRAM 12

FARTLEK



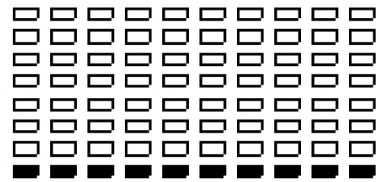
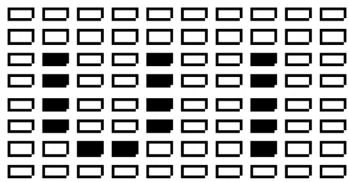
PROGRAM 13

PRECIPICE



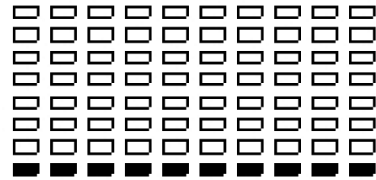
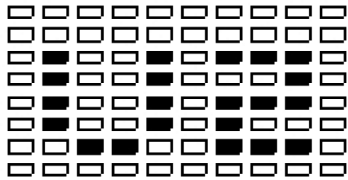
PROGRAM 14

USER 1



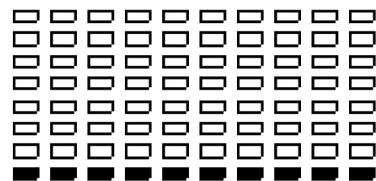
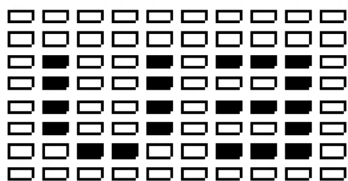
PROGRAM 15

USER 2



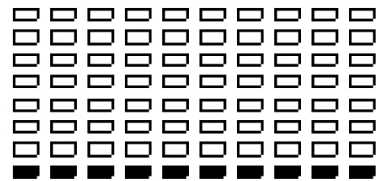
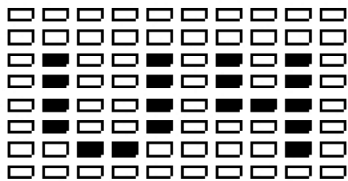
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

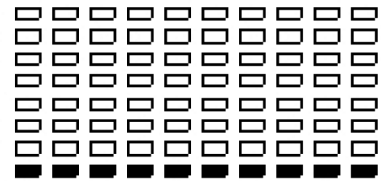
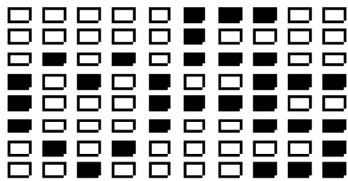
USER 4



PROFILER FÖR PULSPROGRAM

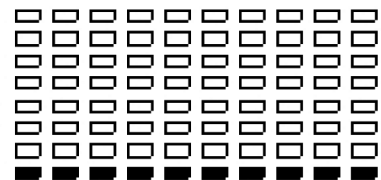
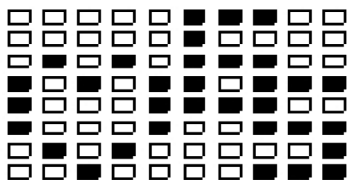
PROGRAM 18

55% H.R.C.



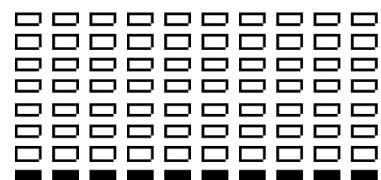
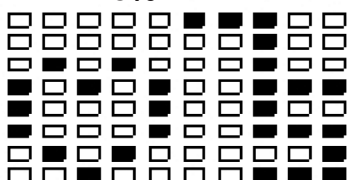
PROGRAM 19

65% H.R.C.



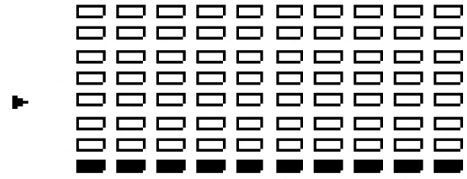
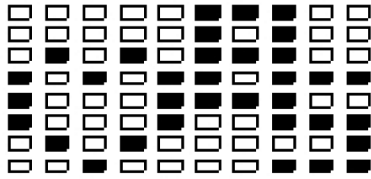
PROGRAM 20

75% H.R.C.



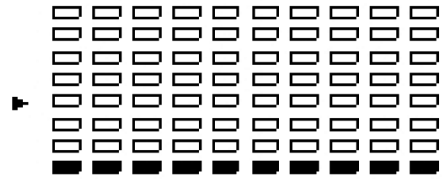
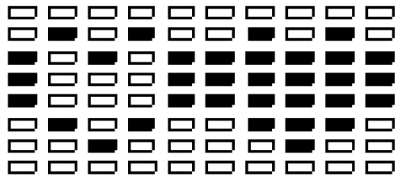
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

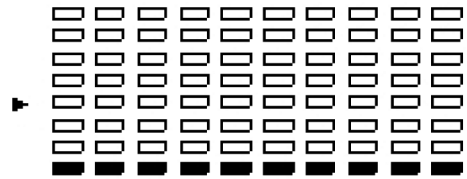
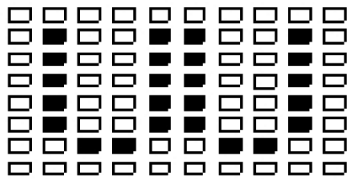
TARGET H.R.C.



WATTKONTROLLPROGRAM

PROGRAM 23

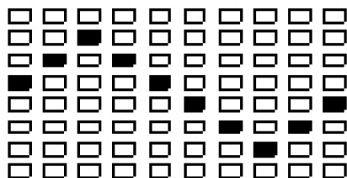
WATTKONTROLL



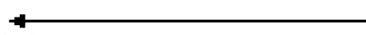
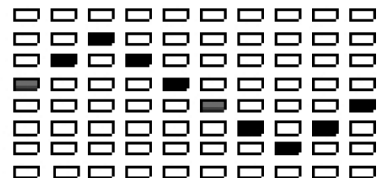
FETTPROCENTPROGRAM

PROGRAM 24

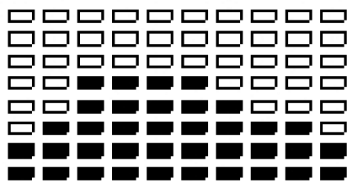
FETTPROCENT (STOP)



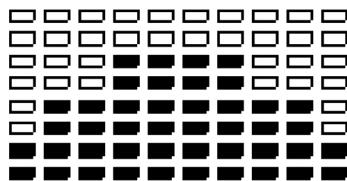
FETTPROCENT (START)



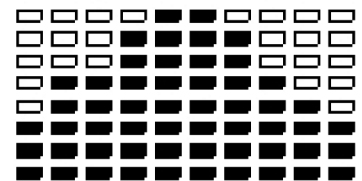
En av de följande sex profilerna kommer automatiskt visas efter avmätt fettprocent



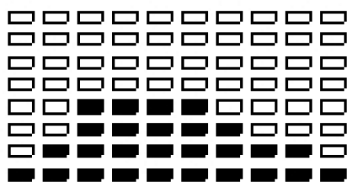
Träningstid: 40 minuter



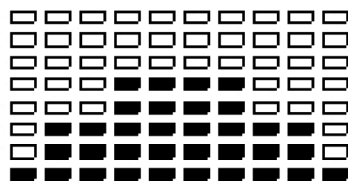
Träningstid: 40 minuter



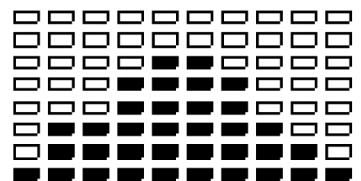
Träningstid: 20 minuter



Träningstid: 40 minuter



Träningstid: 40 minuter



Träningstid: 20 minuter

MÄTNING AV PULS

För att uppnå de bästa kardiovaskulära fördelarna från din träning, är det viktigt att träna innanför ett målvärde som passar dig bäst. Detta definieras som 60 % - 75 % av din maxpuls.

Din maxpuls kan du grovt kalkylera genom att subtrahera din egen ålder från 220. Din maxpuls och aerobic kapacitet kommer sänkas naturlig med åldern. Detta varierar från person till person, men genom att använda dig av denna formel så kommer du snabbt kunna finna en ungefärligt målvärde som kommer passa för dig. Till exempel, så är maxpulsen för en genomsnittlig 40-åring 180 slag per minut. Med målvärden på 60 % - till 75 % av 180 kommer optimal träningspuls ligga på 108 - 135 slag per minut.

Se nästa sida för mer information om säkerhet i förbindelse med pulsträning.

Innan du påbörja ditt träningspass, hitta din normala vilopuls. Placera fingret lätt mot halsen eller mot handleden, över din huvudpulsåder. Efter att ha lokaliserat din puls, räkna antal slag i tio sekunder. Multiplicera detta tal med sex för att få slag per minut. Det rekommenderas att du mäter din vilopuls efter följande:

Vila, efter uppvärmning, under ditt träningspass, och två minuter efter att du har påbörjat nertrappning. Detta är för att följa din egen utveckling eftersom detta säger mycket om din kondition.

Under de första månaderna med träning, är det rekommenderat att du tar sikte på de lägsta värdena innanför ditt målvärde för puls, det vill säga 60 %. Öka därefter gradvis upp till 75 %. Att träna över 75 % av din maxpuls kommer vara för ansträngande om du inte är i fysisk toppform. Att träna under 60 % av din maxpuls kommer resultera i minimalt med kardiovaskulär träning.

Kontrollera din återhämtning. Om din puls är över 100 slag per minut fem minuter efter att du har avslutat träningspasset, eller om den är högre än vanligt morgonen efter träning, så betyder detta att du har tränat för hårt för din fitnessnivå. Vila ut, och se till att minska intensiteten på nästa träningspass.

MÄTNING AV PULS

Fitnessäkerhet

På nästa sida hittar du en skala som indikerar målvärden för puls för olika åldrar. Olika faktorer (till exempel medicinering, psykisk hälsa, temperatur och annat) kan påverka vilken zon som passar bäst för dig. Prata med din läkare, då de kan hjälpa dig avgöra vilken träningsintensitet som passar bäst för din ålder och fysiska form.

(MHR) = Max puls

(THR) = Målvärde för puls

$220 - \text{din ålder} = \text{Max puls (MHR)}$

$\text{MHR} \times 0,60 = 60 \% \text{ av max puls}$

$\text{MHR} \times 0,75 = 75 \% \text{ av max}$

Till exempel, om du är 30 år gammal, kommer din formel vara följande:

$220 - 30 = 190$

$190 \times 0,60 = 114 \text{ (60 \% av MHR)}$

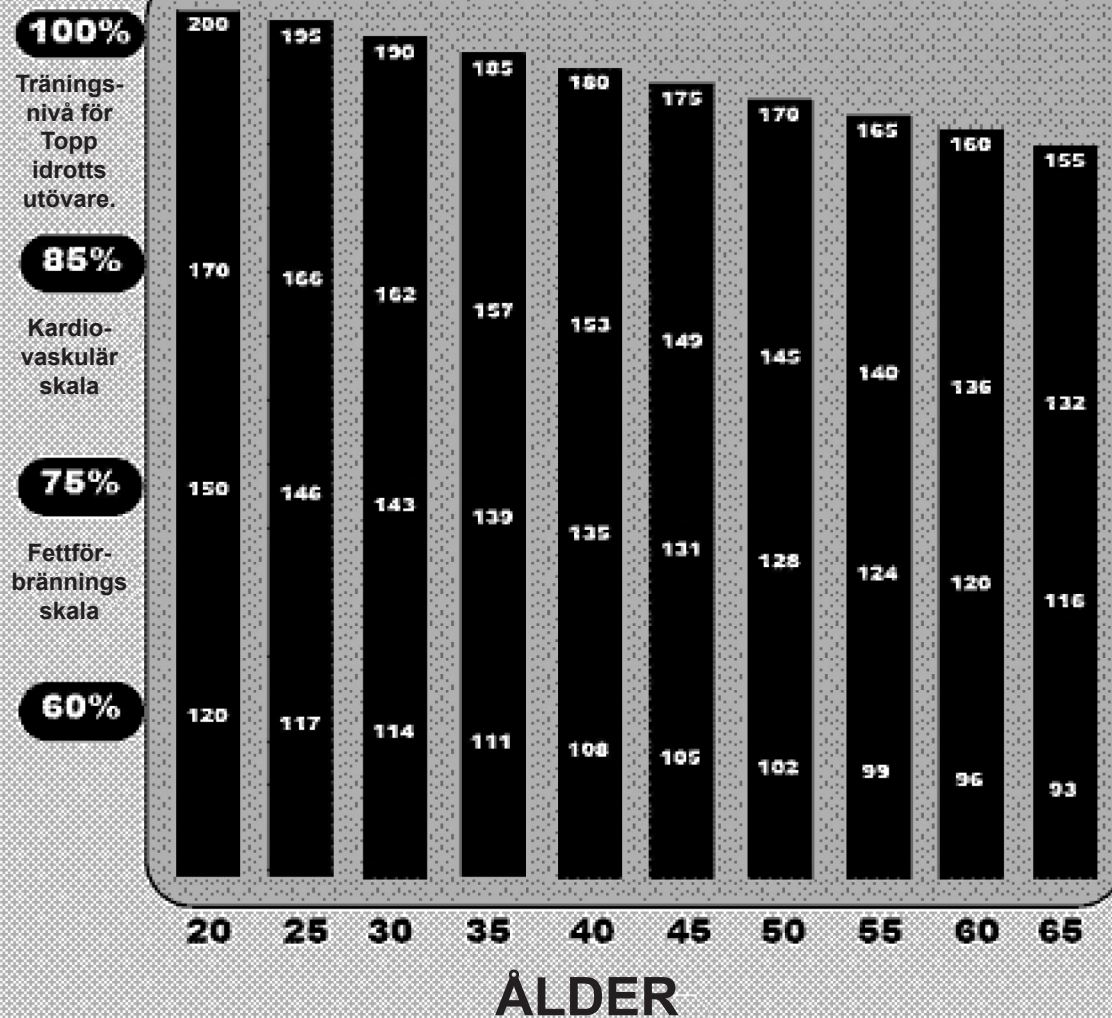
$190 \times 0,75 = 142 \text{ (75 \% av MHR)}$

Målvärde för en 30-åring bör då ligga mellan 114 och 142.

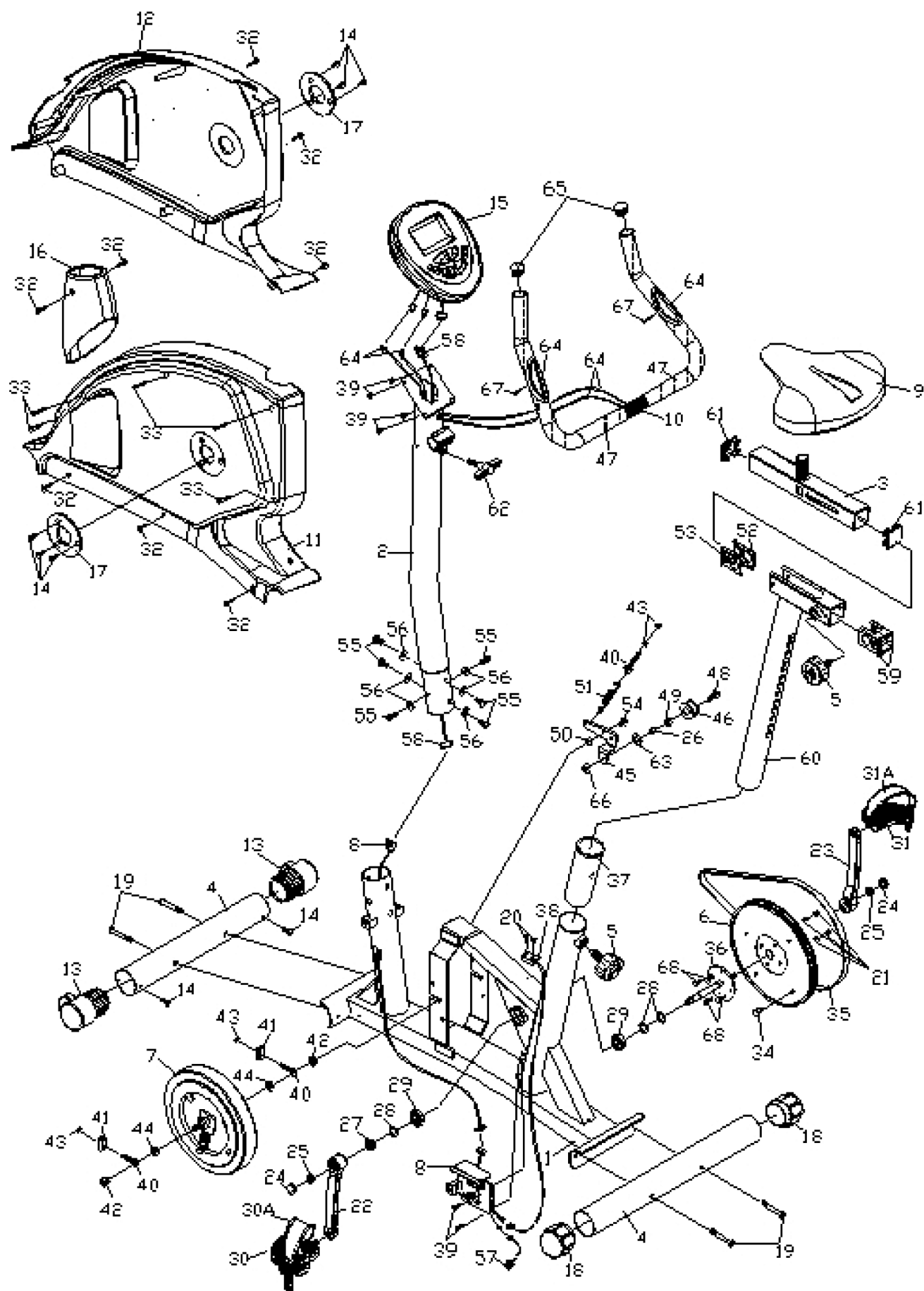
Se tabellen på nästa sida för mer information om detta.

MÄTNING AV PULS

MÅLVERDISONER FOR HJERTERYTME



ÖVERSIKTSDIAGRAM



DEL LISTA

NR	DEL NAMN	ANT	NR	DEL NAMN	ANT
1	Huvudram	1	37	Rund foder, sadelstolpe	1
2	Styrstam	1	38	Sensor med sensorledning	1
3	Sadelfäste	1	39	Metallskruv, M5x10mm	6
4	Stödben	2	40	Justerbult, 6x40mm	3
5	Sadelbult, 22mmL	2	41	Justeringskanal	2
6	Remskiva	1	42	Mutter, 3/8" x 26mm	2
7	Magnet broms	1	43	Insex mutter, M6	4
8	Motståndsmotor med ledning	1	44	Bricka, M10x19mm	2
9	Sadel	1	45	Fäste, remspännare	1
10	Pulshandtag	1	46	Remskiva, hjul	1
11	Huvudkåpa, nedre vänster	1	47	Hylsa, handtag	2
12	Huvudkåpa, nedre höger	1	48	Insex skruv, M8x30mm	1
13	Transporthjul	2	49	Lager, #608	1
14	Skruv, TP4x12mm	8	50	Tjock låsmutter, M8	1
15	Display	1	51	Fjäder, 2.8x93mm	1
16	Kåpa, styrstam	1	52	Inre foder, 38x45mm, nr1	1
17	Ändkåpa, rund	2	53	Inre foder, 38x45mm, nr2	1
18	Fot	2	54	Insex skruv, M8x20mm	1
19	Insex skruv, M8x60mm	4	55	Insex skruv, M8x15mm	6
20	Skruv, TP3x8mm	2	56	Form bricka, M8x18mm	6
21	Låsmutter, M6	4	57	Strömledning, DC	1
22	Vevarm, vänster	1	58	Förlängningssladd	1
23	Vevarm, höger	1	59	Inre foder, 38x45mm, nr3	2
24	Mittkapsel, vevarm	2	60	Sadelstolpe	1
25	Mutter, vevarm M10xP1.25R	2	61	Plast inre foder, 38x38mm	2
26	Spacer, M8x12.5x14.9L	1	62	Låspinne	1
27	Mutter	1	63	Skive, M8x19mm	1
28	Bricka, M17x22mm	3	64	Handpulssensor m ledning	2
29	Lager, #6003	2	65	Styrplugg	2
30	Pedal, vänster	1	66	Tunn låsmutter, M8	1
30a	Stropp, vänster pedal	1	67	Platthuvadskruv, M4x16mm	2
31	Pedal, höger	1	68	Platthuvadskruv, M6x16mm	4
31A	Stropp, höger pedal	1			
32	Svart skruv, TP4x16mm	8			
33	Silverskruv, TP5x30mm	5			
34	Magnet	1			
35	V-rem	1			
36	Axel, remskiva	1			

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").