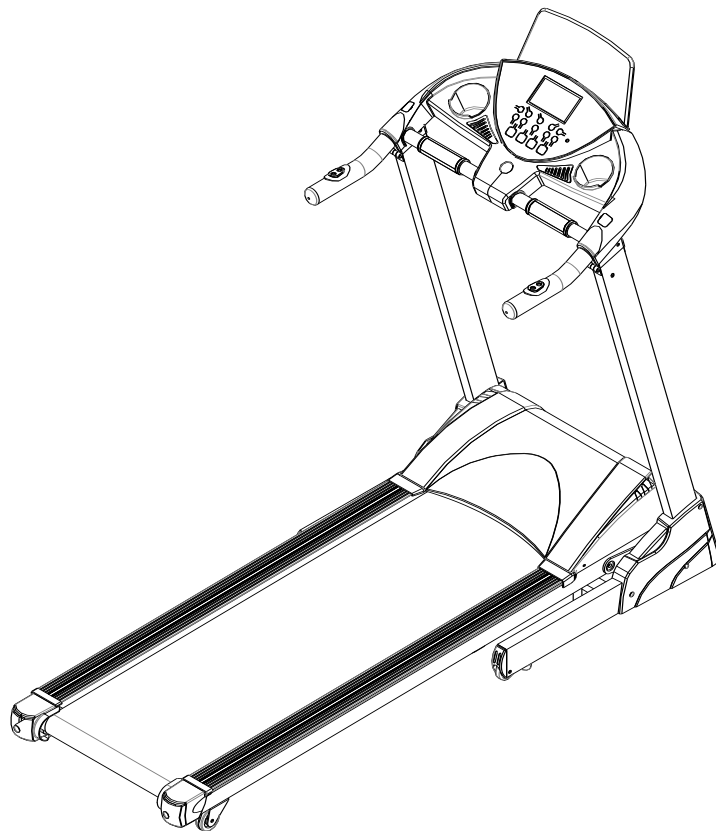


EXERFIT

**BRUKSANVISNING
FÖR
420 Runner**



BUILT FOR HEALTH

INNEHÅLL

VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER	3
MONTERING	4
FOLDING	7
COMPUTER	8
JUSTERING AV MOTORBAND	11
UNDERHÅLL	12
JUSTERING AV LÖPBAND	13
ÖVERSIKTSDIAGRAM	14
DELELISTA	15
FELKODER	17
SERVICE	18

VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

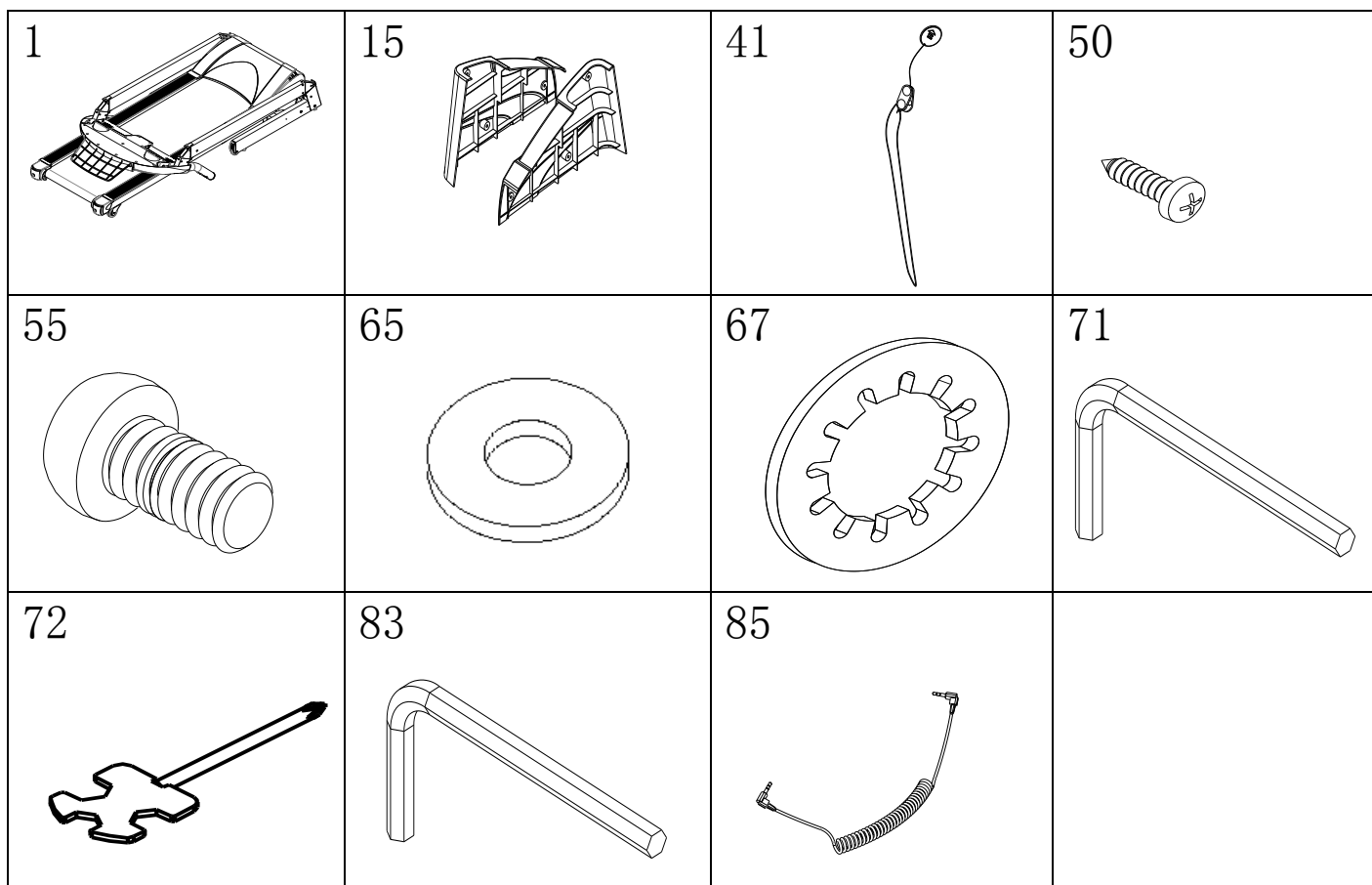
VARNING:

Innan du börjar träna, vänligen konsultera med din läkare. Det är viktigt att du gör detta, speciellt om du är över 35 år eller har haft problem med hälsan tidigare.

1. Fästa säkerhetsnyckeln till träningsutrustningen ditt varje gång du använder apparaten.
2. Plassera apparaten på en jämn yta. Plassera det inte på tjocka filtar då det kan ha negativa konsekvenser för ventilationssystemet. Plassera inte apparaten i närheten av vatten eller utomhus.
3. Stå på fotskinnarna när du skruvar på apparaten — stig på löpbandet först när det er i gång.
4. Använd rätt träningskläder när du tränar. Använd inte lösa kläder då dom kan sätta sig fast i apparaten. Se till att alltid använda joggingskor
5. Låt inte löpbandet stå tillgänglig för barn under 12 år og husdjur.
6. Vänta med att träna i 40 minuter efter ett måltid.
7. Apparaten är utvecklad för voksne. Barn bör inte använda apparaten utan tillsyn..
8. Innan du känner löpbandet tillräckligt väl, håll i håndtagen när du går och springer på löpbandet.
9. Om elsladden får en skada, kontakta service. Kontaktuppgifter till servicesentret hittar du på sista sida.
10. När apparaten inte används bör du stänga av, ta bort säkerhetsnyckeln och koppla i från elsladden.

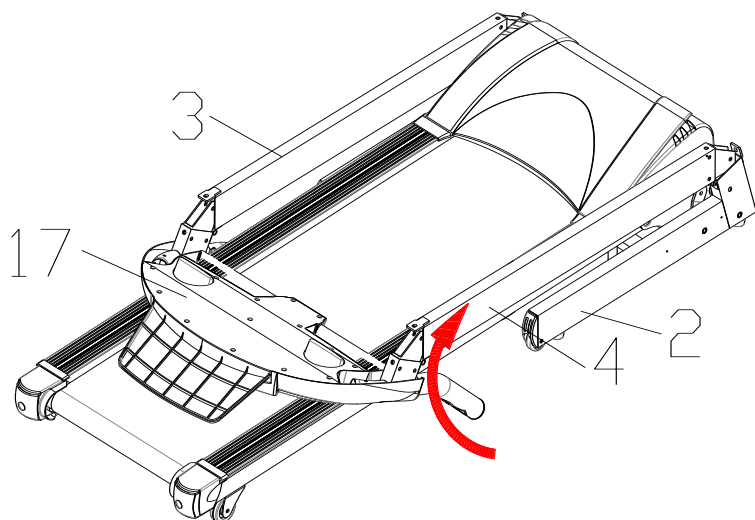
MONTERING

Följande delar finns i förpackningen:

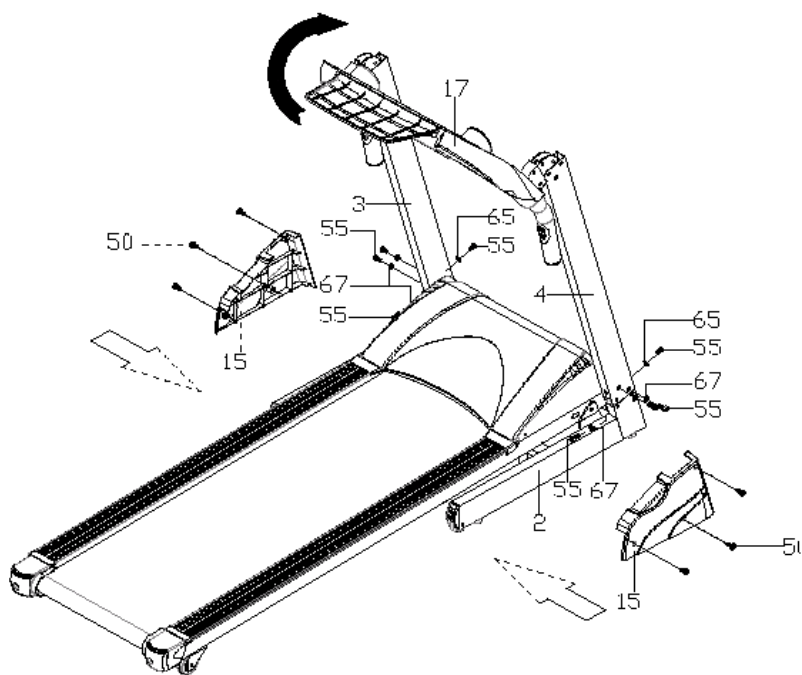


DELELISTA

NR	BESKRIVNING	SPESIFIK.	ANT	NR	BESKRIVNING	SPESIFIK.	ANT
1	Huvudram		1	67	Indre skiva	$\phi 8.4 * \phi 14.5 * t$ 0.8	8
15	Främre deksel	Symmetrisk	2	71	Umbrakonyckel	S5	1
41	Säkerhetsnyckel		1	72	Kombonyckel	S=14、15、 17	1
50	Stjärnskruv	M4*15	6	83	Umbrakonyckel	S6	1
55	Hexbolt, halvrand	M8*15	8	85	MP3-sladd		1
65	Skiva	16*t1.6	24				

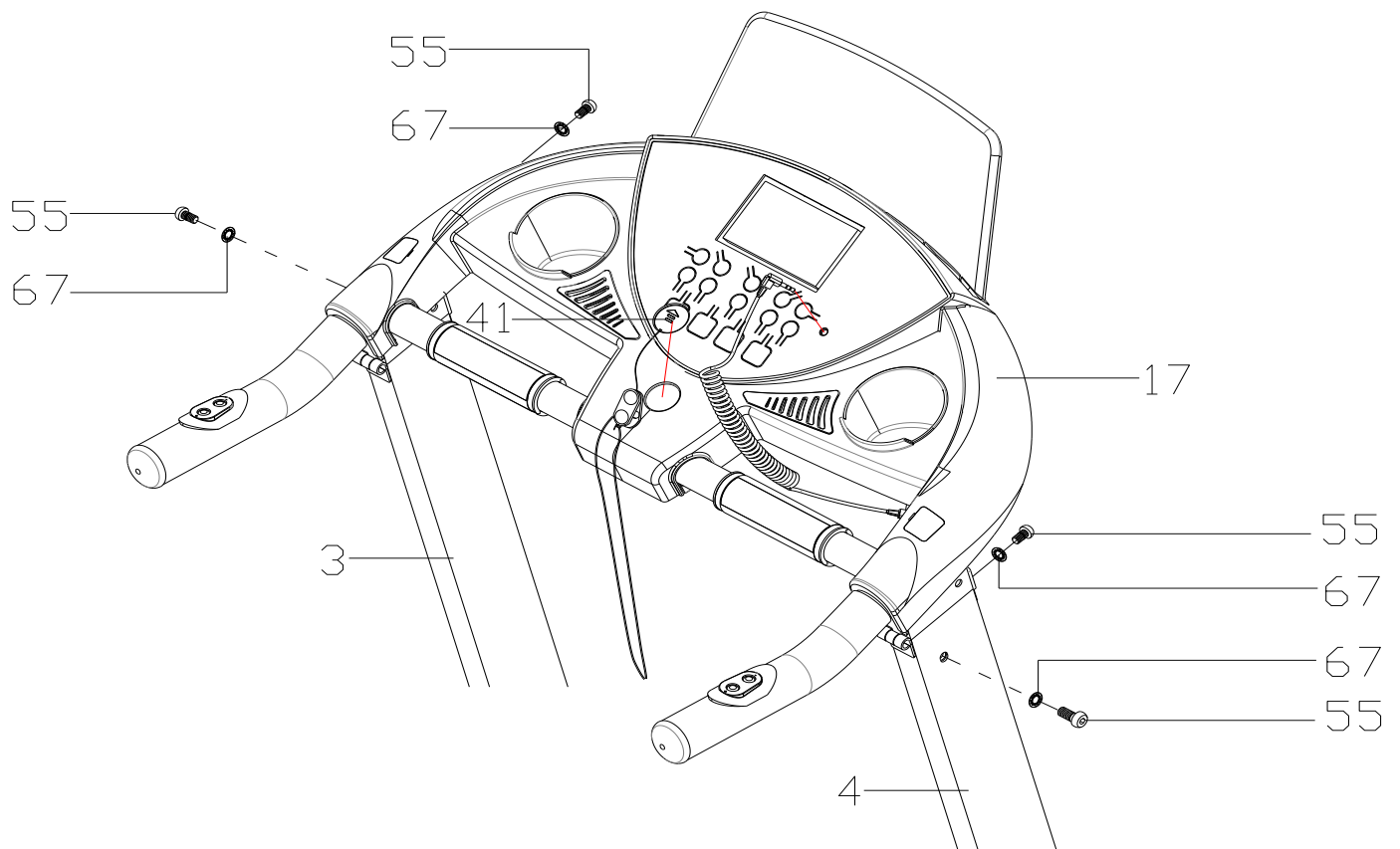


1. Dra upp stolperna(3,4) med båda händerna på datoren (17) som visat på illustrationen til skruvhålen är justerad med varandra.



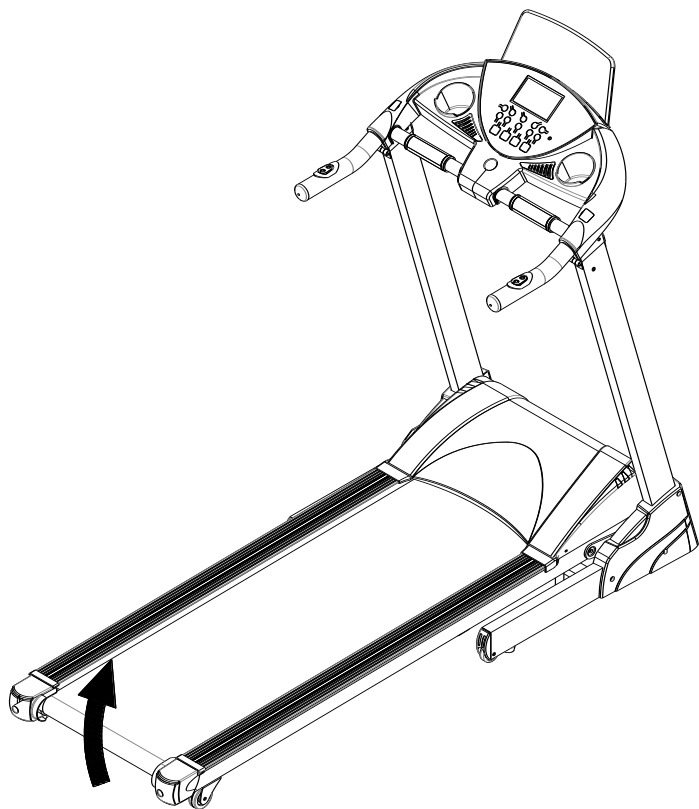
2. Fästa stolparna(3,4) till huvudramen(2) med en bolt (55) och indre skiva(67). Rotera datoren som visat på illustrationen, och använd en stjärnskruv(50) til att fästa den främre kåpan (15) till huvudramen och stolparna.

3. Använd en hexbolt (55) och en indre skiva (67) för att fästa datoren (17) till stolparna (3,4). Koppla så säkerhetslåsen till datoren.

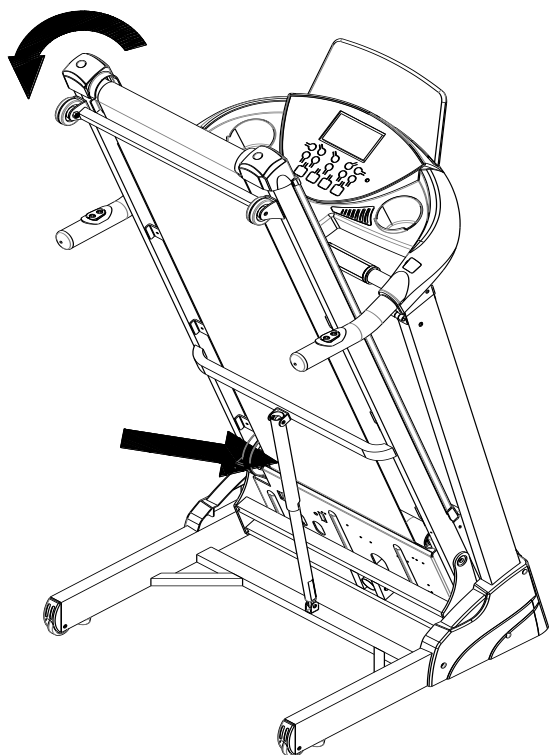


Se till att alla skruvar och boltar sitter innan du börjar använda apparaten.

FOLDING



HUR SKA JAG FOLDA LÖPBANDET:
Lyfta upp plattan tills du hörar ett klick.



HUR SKA JAG FOLDA UT LÖPBANDET
Använd foten för att trycka säkerhetshylsan
försiktig och dra plattan försiktig mot dig.

DATOR

FUNKTIONER

1. START

Datoren räknar ner från 5 sekunder innan den startar et program.

2. PROGRAM

Välja mellan 3 manuella program och 12 automatiska.

3. SÄKERHETSNYCKEL

Om du tar bort säkerhetslåsen när du tränar, vill allt stanna. Koppla till säkerhetslåsen för att börja träna igen.

4. KNAPPAR

START: Tryck för att starta..

STOP: Tryck för att avsluta.

PROG: Tryck denna knapp för att välja mellan 1,0 (manuell modus), P01-P12 (tolv förhandsprogrammerade program) og FAT (fettförbränningsprogram). Manuell modus är standard och vill automatisk väljas om du inte använder denna funktion. Standard fart är 1 km/t och maxfart är 16 km/t.

MODE: Tryck denna knapp för att välja målvärden för antigen TIME, DISTANCE eller CALORIE. Tryck SPEED för att ställa in önskad målvärde, och tryck därefter START för att börja träningen.

SPEED▲▼: Använd dessa för att justera farten..

HASTIGHETSGENVÄGAR: Knapparna 3, 6 och 9 är genvägsknappar för fart..

INCLINE▲▼: Använd dessa för att höja och sänka löpbandet.

SKÄRM

1. SPEED (hastighet)

Visar löpbandets hastighet

2. TIME (tid)

Visar hur länge du har tränat, eller hur lång tid du har kvar på ditt pass, beroende av program.

3. DISTANCE (distans)

Visar den distans som du har kört, eller den distans du har kvar att köra, beroende av program.

4. CALORIE (kalorier)

Visar hur många kalorier du har bränt, eller hur många kalorier du har kvar att förbränna innan du når ditt målvärde.

5. PULSE (pulsläsare)

Läser av din puls.

6. Informationsskärmens skalor:

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

7. Pulsfunktion

När löpbandet är i gång, greppar du runt handpulssensorerna i ca 5 sekunder. Skärmen vill så visa dig din puls. Skalan ligger på 50 till 200 BPM, och skärmen vill visa ett hjärta-ikon när pulsen avläsas. Detta värde är bara ca-värden, och kan inte räknas som medicinsk data.

8. Kroppsfettfunktion (FAT)

Innan du startar träningspasset, trycka PROGRAM tills du får fram kroppsfettfunktionen (FAT). Trycka MODE och skriv in information för kön (F-1), ålder (F-2), längd (F-3) och vikt (F-4). Trycka SPEED ▲▼ för att skriva in värden. Om du trycker MODE till F-5, och greppar runt handpulssensorerna, vill datoren räkna på din BMI, som värderar din vikt i förhållande till din längd.

Det ideella BMI-resultat är mellan 20 och 25. Om karaktären är under 20 indikerar det at användaren har undervikt. Om karaktären är mellan 25 och 29 indikerar det at användaren har övervikt och om karaktären är över 30, så indikerar det at användaren lider av stark övervikt. Denna information är bara en referans, och kan inte räknas som medicinsk data. BMI är inte lämplig som referans för idrottare och andra personer som är vältränade.

SKALOR:

01 – SEX (kön):	01 (mann)	02 (kvinne)
02 – AGE (ålder):	10 – 99	
03 – HEIGHT (längd):	100 – 200	
04 – WEIGHT (vikt):	20 – 150	
05 – FAT (BMI):	≤ 19	Undervikt
	= 20 – 25	Ideell vikt i förhållande till längd
	= 26 – 29	Övervikt
	≥ 30	Stark övervikt

9. Annat:

När et av dom förhandsprogrammerade målvärdena är uppnådda, vil skärmen visa beskedet END. Därefter vill datoren lydindikera varje andra sekund tills löpbandet stannar, innan den automatisk går över till manuell modus.

Några målvärden kan fungera i cyklus. Til exempel kan tidsvärdena när dom är satt till 99:00 sättas till en oändlig cyklus genom att trycka+knappen till värdet går tillbaka till 5:00.

När du ställer in målvärde för tid, kalorier eller distans kan du ställa så at ett värde räknas ner till 0, medan dom andra värdena räknas uppåt från 0.

Kaloriräknarens standardvärde är 30.

Du kan använda en mp3-spelare genom att koppla den till datoren med en lydkabel.

JUSTERING AV MOTORBÄLTE

Om du under träningspasset känner att löpbandet gleppar lite varje gång foten träffar löpplattan indikerar detta att motorbältet måste justeras.

Hur jag skall kolla löpbandet

1. Öppna motorkåpan och kör löpbandet på den lägsta nivån.
2. Stå på löpbandet och rör dig i takt med det. Håll fast i handtagen och trycka till ner på löpbandet med dina fötter.
3. Om löpbandet inte stannar när du gör detta, betyder det att det inte är något fel med löpband eller motorbälte.

Om löpbandet stannar när du trycker med dina fötter, men den främre valsan fortfarande rör på sig, så betyder detta att du måste justera löpbandet (Kolla sida 13). Om löpbandet och den främre valsan stannar måste du justera motorbältet.

Justering av motorbälte

1. Stäng av ström och koppla i från adapteren.
2. Skruva loss dom fyra bolterna på motoren och justera sporklossen med umbraconyckel 6#. Om du klarar av att reversera motorbältet 120° eller mer, så är det lite löst.

Motorbältet måste sitta stramt. Om du klarar av att reversera motorbältet 60° så behöver du inte justera det.

3. Fästa boltarna på motoren och sätt på motorkåpan igen.

UNDERHÅLL

MÄRK:

Försäkra dig at utloppet är kopplat i från innan du börjar underhålla produktet.

RENGÖRING:

Regelbundet rengöring av apparaten vill förlänga produktets liv. Rengör apparaten genom att regelbundet hålla borta damm. Se till så at du rengör alla delar av plattan på sidorna av löpbandet och på fotskinnarna. Detta reducerar att det samlas damm och andra partiklar under löpbandet. Försäkra dig om att du har på rena joggingskor när du tränar. Utsidan av löpbandet kan rensas med en blöt handduk. Låt inte innsidan av löpbandets ram och undersidan av löpbandet bli blött.

MÄRK:

Koppla alltid ifrån utloppet innan du tar bort motorkåpan. Minst 1 gång per år bör du ta bort motorkåpan och dammsuga motoren.

Löpbandets löpband och plattform er förhandssmörad. Friktionen i löpband och plattform kan spela en sto roll när det kommer till hur länge löpbandet håller. Därför bör du smöra inn dessa delar regelbundet för att bibehålla apparaten i bästa möjliga standard. Det rekommenderas at du i perioder gör en kontroll av plattformen.

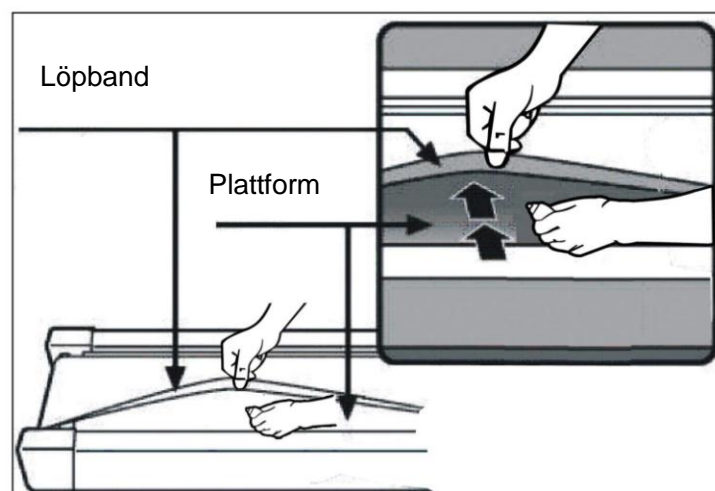
Rekommenderat kontrollplan:

Använder apparaten 3 timmar eller mindre pr.vecka: Årlig

Använder apparaten 3-5 timmar pr.vecka: 6 månader

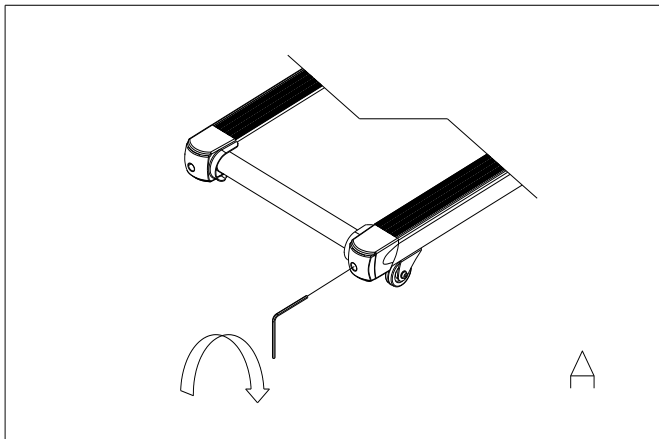
Använder apparaten 5 timmar eller mer pr. Vecka: 3 månader

Kontakta din återförsäljare eller kolla sista sidan for serviceinformation för att hitta vilket smörmedel du ska använda och vart du får tag på det.

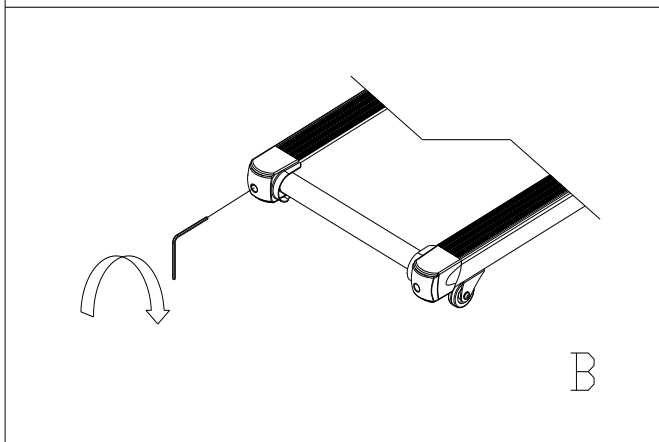


JUSTERING AV LÖPBAND

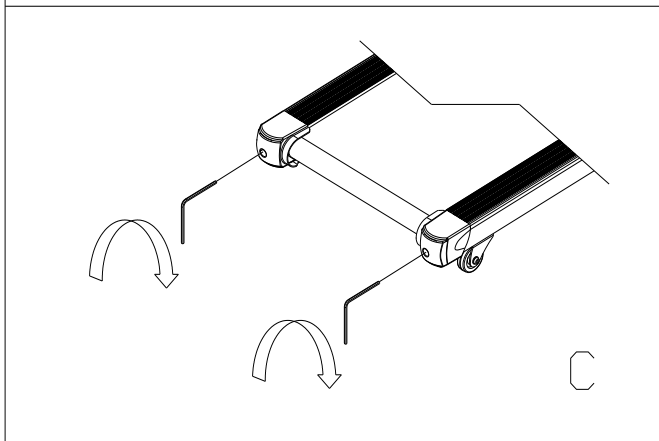
Plassera löpbandet på en jämn flata. Låt löpbandet gå i 6-8 km/t och observera hur löpbandet uppträder.



Om löpbandet har flyttat sig till höger, koppla ifrån säkerhetsnyckeln och strömmen, och skruva höger justeringsbolt en kvart runda med klockan. Skruva så på apparaten igen, och observera löpbandets uppträdande. Gör om detta steg helt tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

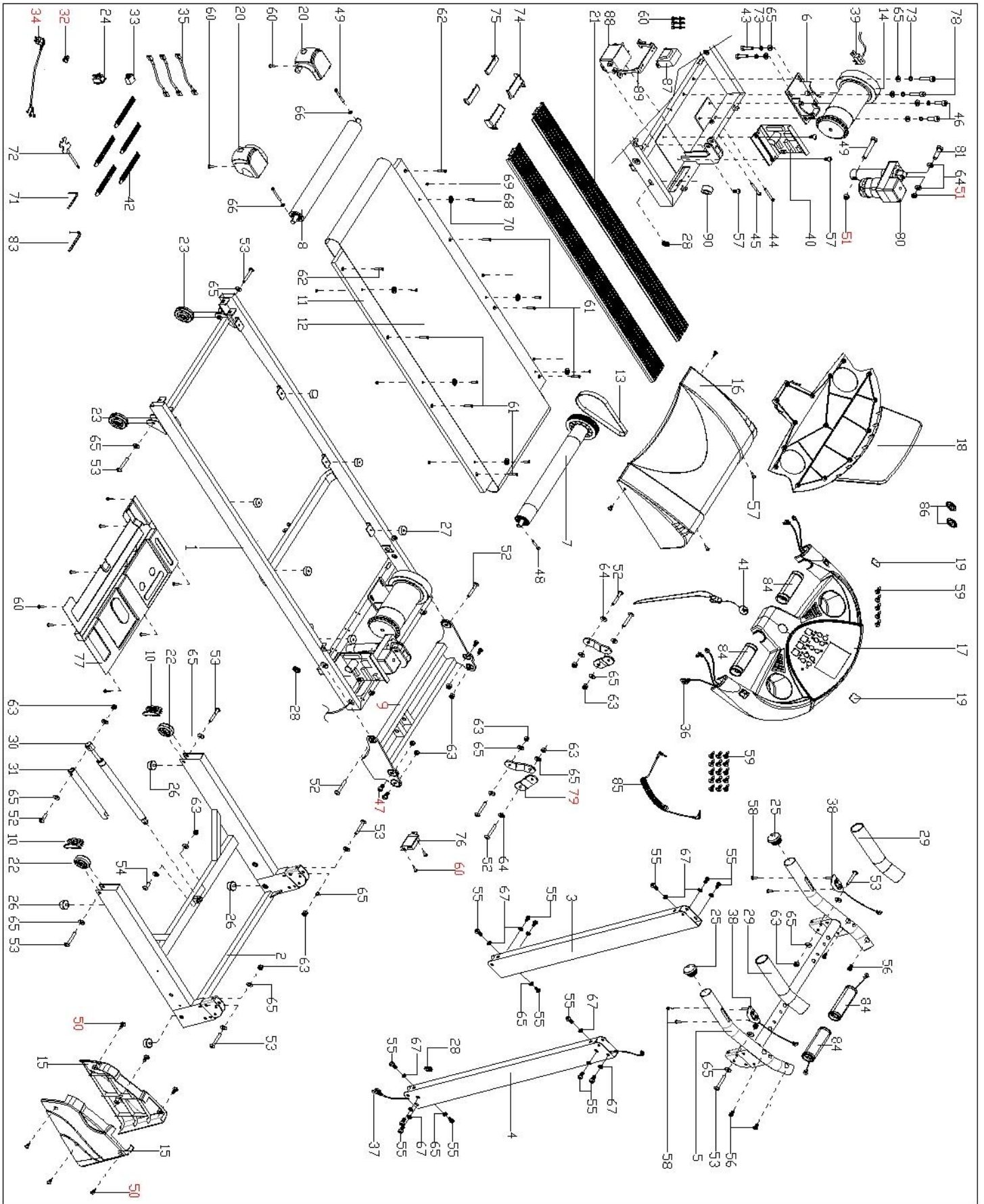


Om löpbandet har flyttat sig till vänster, koppla ifrån säkerhetsnyckeln och strömmen, och skruva vänster justeringsbolt en kvart runda med klockan. Kör i gång apparaten igen, och observera löpbandets uppträdande. Gör om detta steg helt tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.



Om löpbandet gradvis blir lösare efter stegen som beskrivad tidigare, eller över tid, koppla ifrån säkerhetsnyckeln och strömmen, och skruva bägge justeringsbolterna en kvart runda med klockan. Kör i gång apparaten igen och observera löpbandets uppträdande. Gör om detta tills löpbandet är moderat stramt.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTA

NR	BESKRIVNING	MERKNAD	ANT	NR	BESKRIVNING	MERKNAD	ANT
1	Huvudram		1	25	Indre pipeplugg	φ38 t1.5	2
2	Basram		1	26	Plattformkudde	φ35*15*(M6*10)	4
3	Vänster stång		1	27	Mellomstycke	φ6.2*φ30*10	6
4	Höger stång		1	28	Rundt stycke	φ12*φ18*φ24*9	2
5	Handtagsram		1	29	Skum, handtag	φ37*φ44*257	2
6	Motorbrakett		1	30	Sylinder	F=35kg	1
7	Främre valse		1	31	Sylinderkåpa		1
8	Bakre valse		1	32	Hette, haleplugg		1
9	Stigningsbrakett		1	33	Strömregulerer		1
10	Pipeplugg, hjul		2	34	Strömuttag		1
11	Plattform		1	35	Sladd	10A, 150mm	3
12	Löpband	t1.6*420*2560	1	36	Övre datorsladd	170mm	1
13	Bälte	200-J7	1	37	Nedre datorsladd	1500mm	1
14	Motor		1	38	Handpuls	550mm	2
15	Främrekåpa	Symmetrisk	2	39	Magnetisk sensor	500mm	1
16	Panser		1	40	Kontroller		1
17	Konsoll, toppkåpa		1	41	Säkerhetsnyckel	1100mm	1
18	Konsoll, bunnkåpa		1	42	Kabelband	100mm	5
19	Boltkåpa	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	Strömbrytare	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	Skiva		6
50	Stjärnbolt	M4*15	6	71	Umbrakonyckel	S5	1
51	Låsmutter	M10	2	72	Multinyckel	S14,15,17	1
52	Hexbolt, halvrund	M8*45	7	73	Springskiva	φ8.1* φ12.3*t2.1	6
53	Hexbolt, halvrund	M8*40	6	74	Kåpa, fotskinne	Symmetrisk	2
54	Hexbolt, halvrund	M8*30	1	75	Slutkåpa, fotskinne	Symmetrisk	2
55	Hexbolt, halvrund	M8*15	8	76	Kåpa		1
56	Hexbolt, halvrund	M6*30	4	77	Bunnkåpa, motor		1
57	Stjärnbolt	M5*10	7	78	Hexbolt, rund	M8*35	2
58	Små boltar	ST4.2*25	2	79	Koblestrykke		6
59	Små skruvar	ST4.2*25	20	80	Stigningsmotor		1
60	Små boltar	ST4.2*15	10	81	Hexbolt		1
61	Skruv	M6*30	6	82	Hexbolt		1
62	Skruv	M6*20	2	83	Umbrakonyckel	S6	1
63	Låsmutter	M8	14	84	Handpuls		2
64	Flat skiva	φ11* φ20*t2.0	2	85	Kabel, Mp3		1
65	Flat skiva	φ9*16*t1.6	22	86	Högtalare		2
66	Flat skiva	φ6.6* φ12*t1.6	2	87	Reaktor		1
67	Indre skiva	φ8.4* φ14.5*t0*8	8	88	Filter		1
68	Skruv	M5*25	6	89	Stödbracket		1
69	Hexmutter	M5	6	90	Magnetring		1

FELSÖKNING OCH KODER

Felkod	Beskrivning	Lösning
E01	Kommunikationsfel mellan dator och löpband	Kolla så att sladden mellan kontrollern och datoren är kopplad rätt, och at den inte ligger i kläm.
E02	Sladden är inte kopplat rätt	Kolla at sladden är kopplat rätt. Kolla kontrollern.
	Har inte mottagit fartsavläsningar på över 3 sekunder	Kolla sensorpluggen, kontrollern och motorsladden.
E03	Överladdning	Kolla at DC motoren inte luktar bränd. Om den gör det, så måste motoren och kontrollern bytas ut.
E04	Fel vid stigningen	Kolla at stigningssladden och AC-sladden är kopplat rätt och at dom inte är skadade.
E05	Överladdning	Kolla at DC motoren inte luktar bränd. Om den gör det, så måste motoren och kontrollern bytas ut.
E06	Överladdning	Kolla att sladden är kopplat rätt.

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.

2. 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").