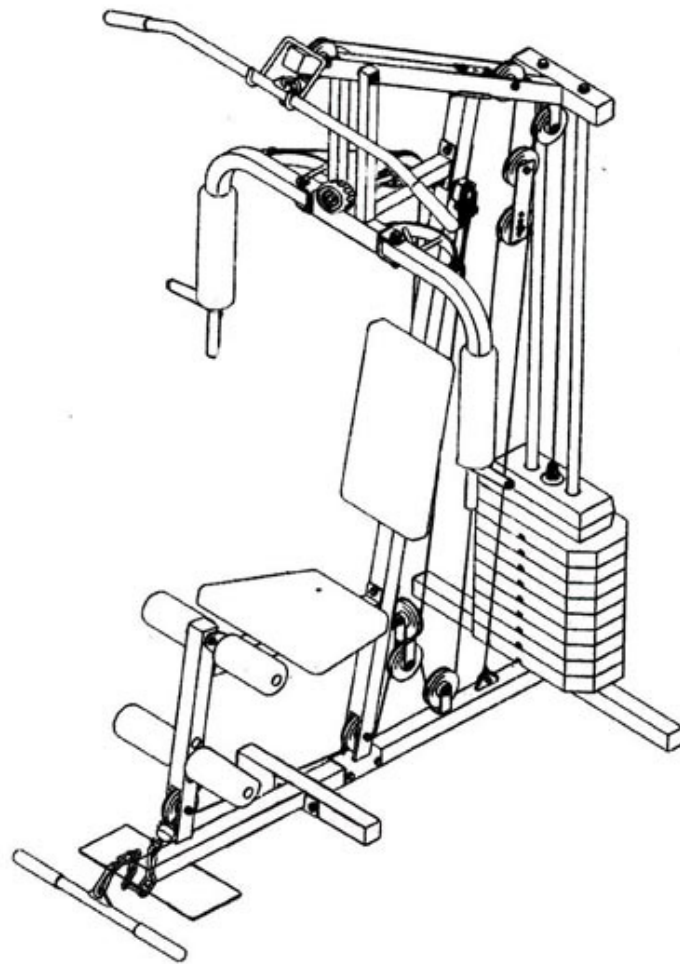


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

660 Multigym



BUILT FOR HEALTH

INNHOLD

FORHÅNDSREGLER	3
MONTERING	4-11
KARTLEGGING AV KABEL	12
OVERSIKTSDIAGRAM	13
DELELISTE	14-15
VEDLIKEHOLD	16

FORHÅNDSREGLER

1. Les og sett deg inn i brukermanualen og alle advarsler som er merket på produktet. Det er også anbefalt at du gjør deg kjent med de riktige treningsmetodene og hvordan produktet fungerer. Noe av denne informasjonen kan du finne i denne brukermanualen, men du kan også forhøre deg hos forhandleren.
2. Det er viktig at du beholder denne brukermanualen, og passer på at alle advarsler som er merket på produktet er leselige og intakte.
3. Det er anbefalt at minst to personer setter sammen dette produktet.
4. Snakk med lege før du begynner å trene dersom du ikke har trent på en stund.
5. Vær oppmerksom dersom barn er tilstede under treningsøkten.
6. Ødelagte eller slitte kabler kan være farlige og kan føre til skader, Sjekk regelmessig kablene for å være sikker på at de ikke er skadet.
7. Hold hender, løse klær og langt hår unna de bevegelige delene av produktet.
8. Ikke løft tyngre vekter enn det du trygt kan kontrollere.
9. Inspiser produktet regelmessig for slitte eller løse deler, så vel som sprekker i støpeleddene.

MONTERING

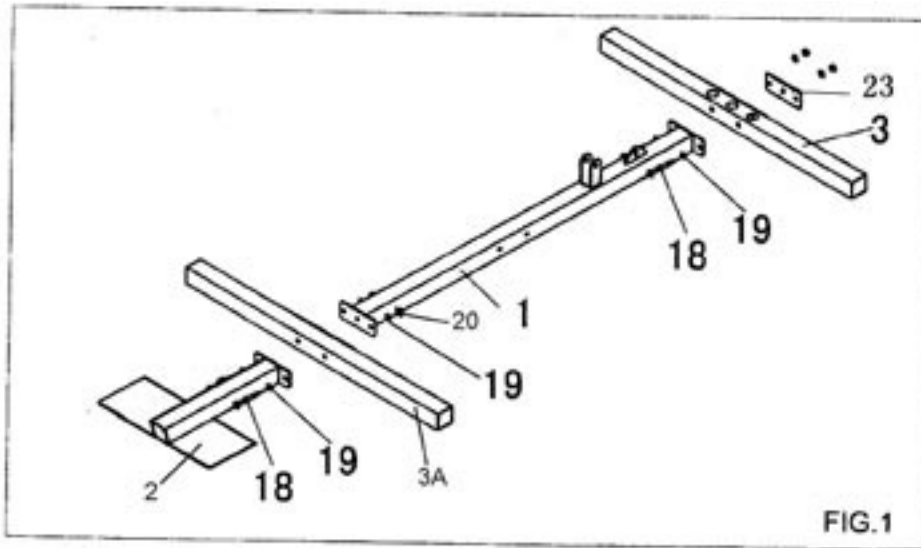


FIG1: Plasser hovedrammen (1) på en jevn overflate. Fest den fremre stabilisatoren (2) og den bakre stabilisatoren (3) til hovedrammen (1) og sikre dem med hex bolter (18), skiver (19) og nylonlåsemuttere (20).

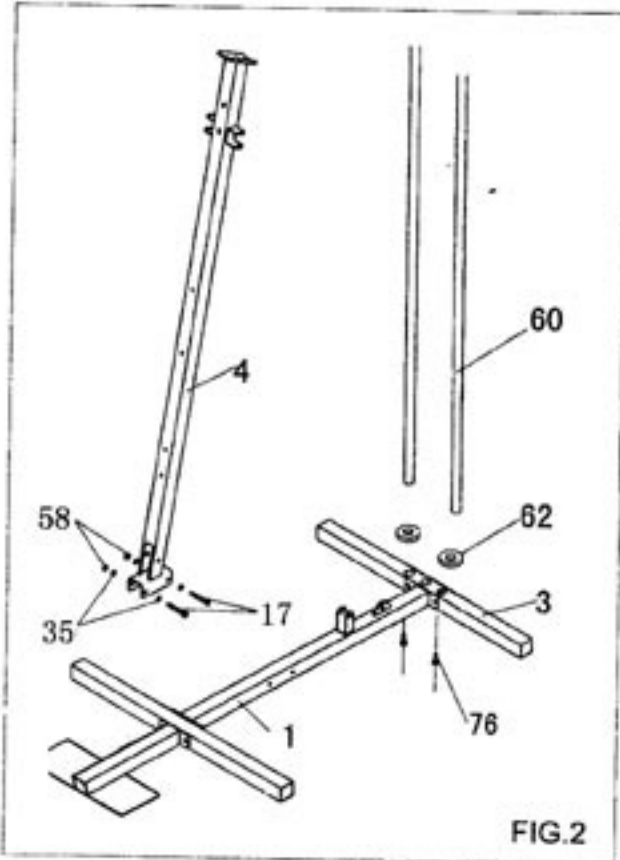


FIG2: Monter to styrestenger (60) til hovedrammen (1) og fest dem med to hodeskruer(dype) (76). Smør inn styrestengene med silikon eller teflon smøremiddel, og før to gummiringer (62) ned på dem som vist på tegningen. Monter stigningsstøtten (4) til hovedrammen (1) og fest dem med to hex bolter (17), fire skiver (35) og to nylon låsemuttere (58).

Ikke stram til delene på dette tidspunktet, da dette vil bli gjort senere i monteringsprosessen.

MERK: Det behøves to personer for å montere denne delen.

MONTERING

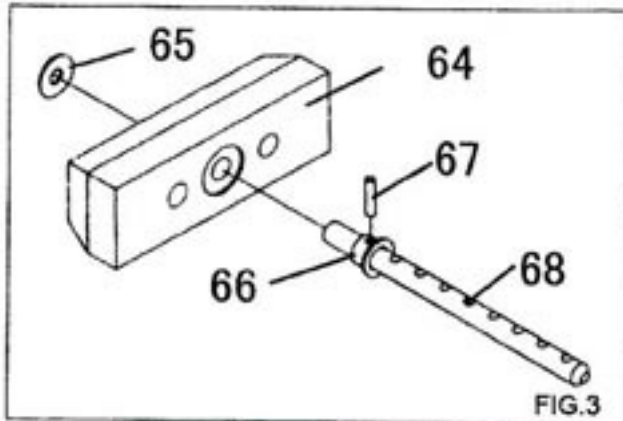


FIG3: Før nivåstangen (68) inn i plastikk- foringen (66), og før låsepinnen (67) gjennom hullet i stangen og foringen. Før deretter den monterte enheten og den runde hetten (65) inn i topplaten (64).

MERK: Disse delene er satt sammen på forhånd.

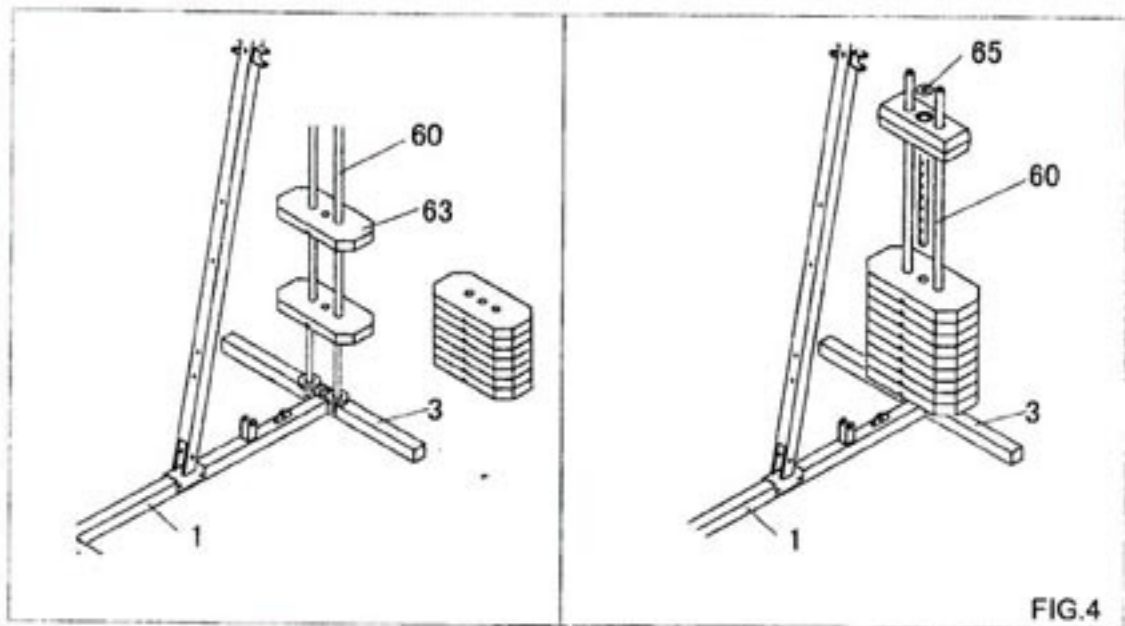


FIG4: Før vektplatene (63) forsiktig over styrestengene (60).

ADVARSEL: Ikke løft mer enn du kan kontrollere. Det er anbefalt når du løfter, at du løfter med knærene og ikke med ryggen. Bøy knærene og løft sakte med strak rygg.

Før topplaten/nivåstangen over styrestengene til de hviler på vektstabelen.

MONTERING

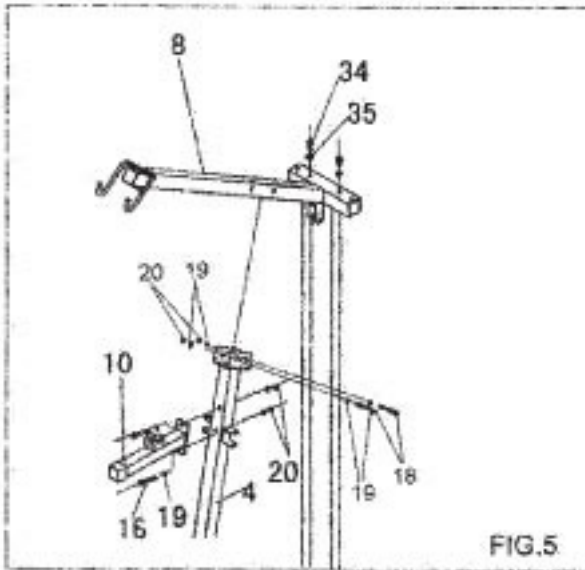


FIG5: Monter den øverste tverrbjelken (8) til stigningsstøtten (4) og fest dem ved hjelp av to hex bolter (18), fire skiver (19) og to nylonlåsemuttere (20).

Manøvrer de to styrestengene (7) inn i hullene som befinner seg i tverrbjelken (8), og fest dem med to hex bolter (34) og to skiver (35).

Monter støttestangen (10) og støtteplaten (23) til stigningsstøtten (4) og fest dem med to hex bolter (18), fire skiver (19) og to nylonlåsemuttere (20).

Stram alle deler godt, inkludert de delene som tidligere ikke skulle strammes.

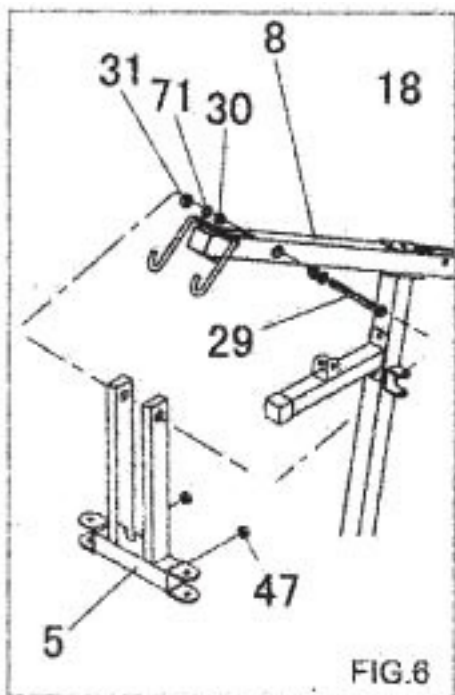


FIG6: Før to plastikkdempere (47) inn i hullet på brysttrenerstøtten (5) som vist på tegningen.

Monter armtrenerstøtten (5) til tverrbjelken (8) og ved hjelp av to stålforinger (30) gjennom hullene i brysttrenerstøtten (5), fester du de til hverandre med en hex bolt (29), to skiver (71) og en nylonlåsemutter (31).

MERK: Det er anbefalt at du smører stålforingen (30) med universalsmurning før montering.

MONTERING

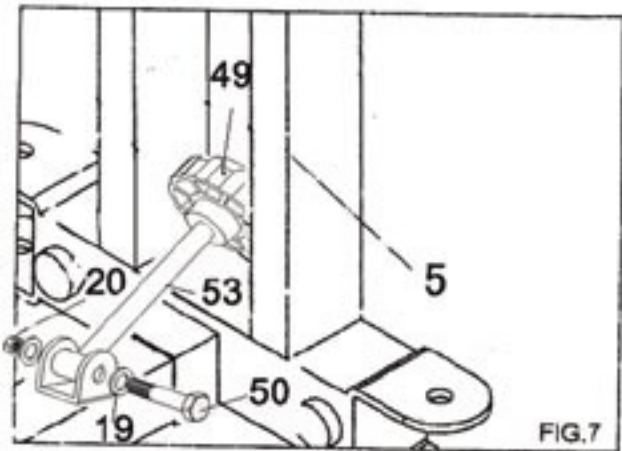


FIG7: Før motstandsstangen (53) inn i det rektangulære hullet på brystrenerstøtten (5), monter justeringsskruen (49) til motstandsstangen (53) og fest den med en skrue (50), to skiver (19) og en nylonlåsemutter (20) som vist på tegningen.

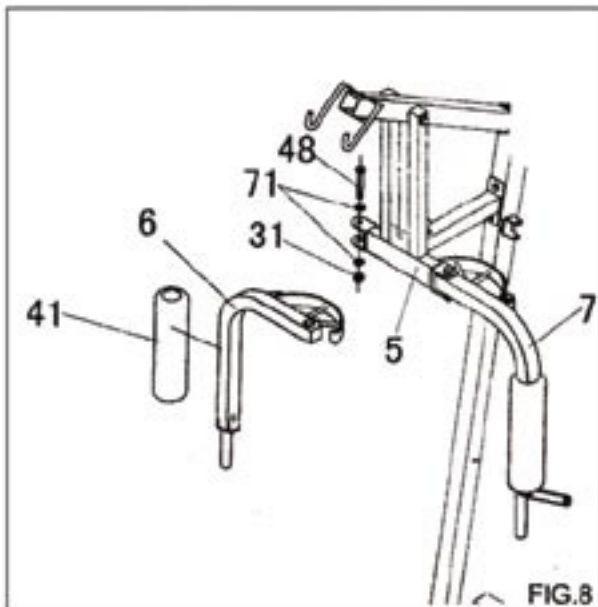


FIG8: Monter den høyre brystrenerarmen (6) til brystrenerstøtten (5) og fest den med en hex bolt (48), to skiver (71) og en nylonlåsemutter (31).

MERK: Det er anbefalt å smøre inn hex bolten med universalsmørning før montering.

Gjenta den samme prosessen med den venstre armtrenerarmen (7).

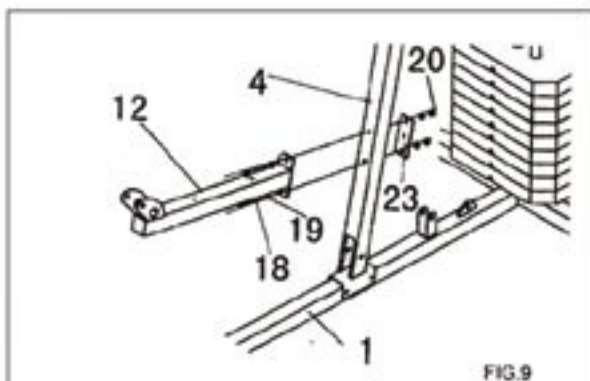


FIG9: Monter setetuben (12) og støtteplaten (23) til stigningsstøtten (4) og fest den med to hex bolter (18), fire skiver (19) og to nylonlåsemuttere (20).

Stram alle deler godt.

MONTERING

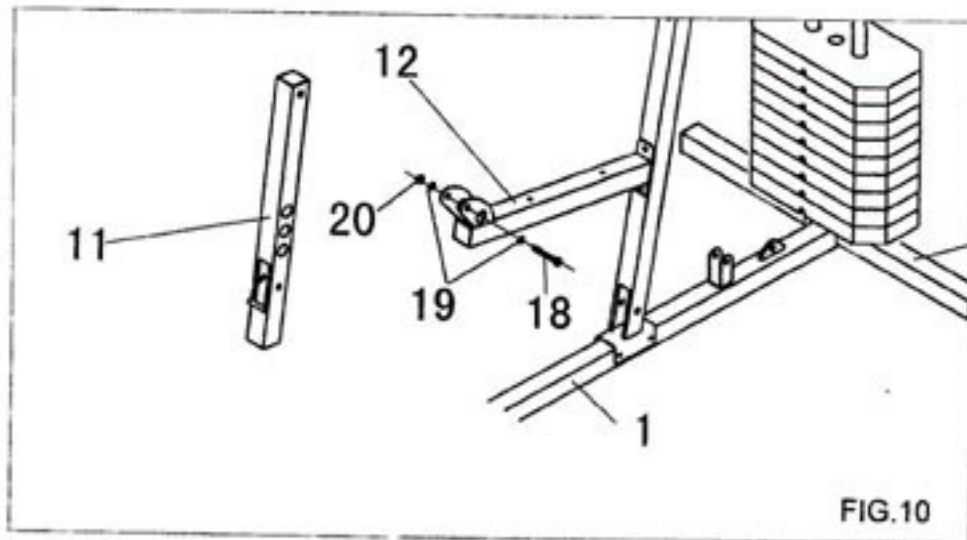


FIG10: Monter beinforlengerarmen (11) til setetuben (12) og fest den med en hex bolt (18), skiver (19) og nylonlåsemuttere (20).

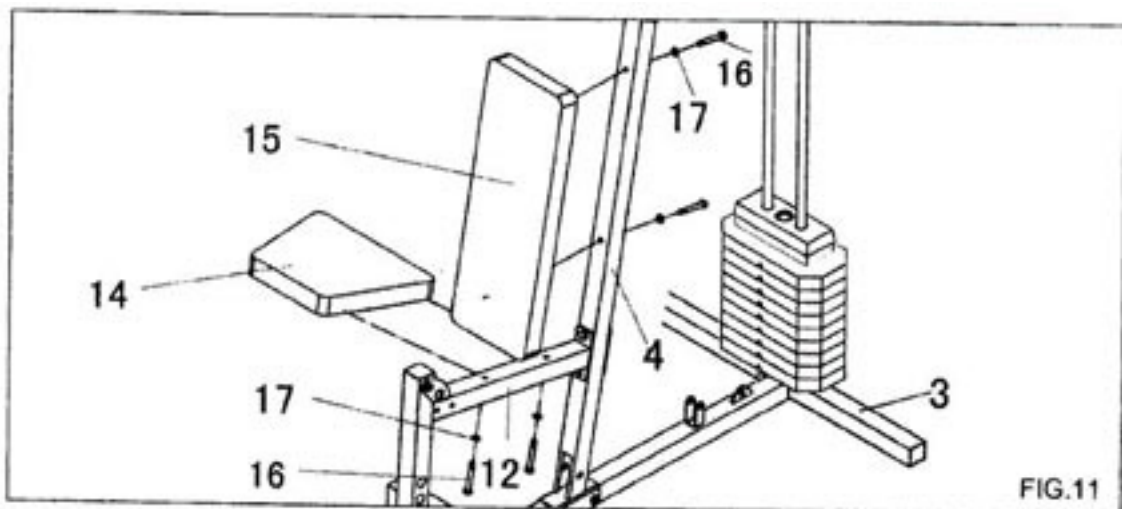


FIG11: Monter ryggstøtten (15) til stigningsstøtten (4) og fest den med to hex bolter (16) og to skiver (17).

Monter seteputen (14) til seterøret (12) og fest den med to hex bolter (16) og to skiver (17).

MONTERING

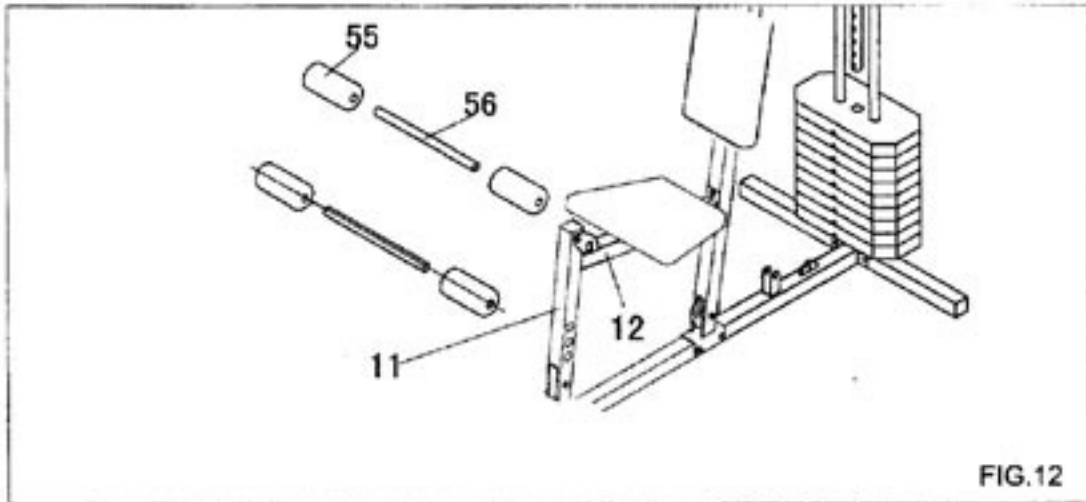
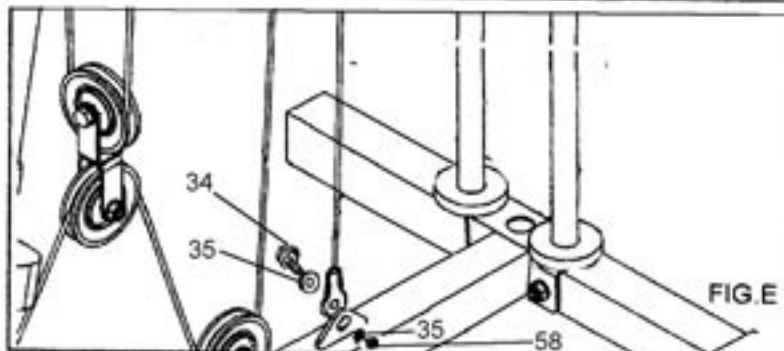
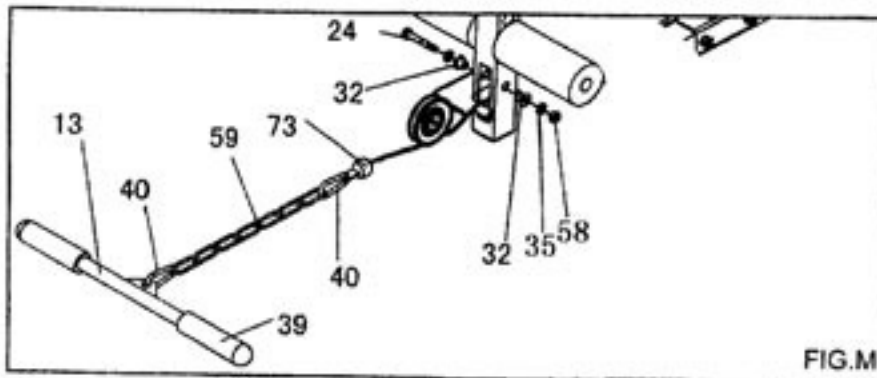
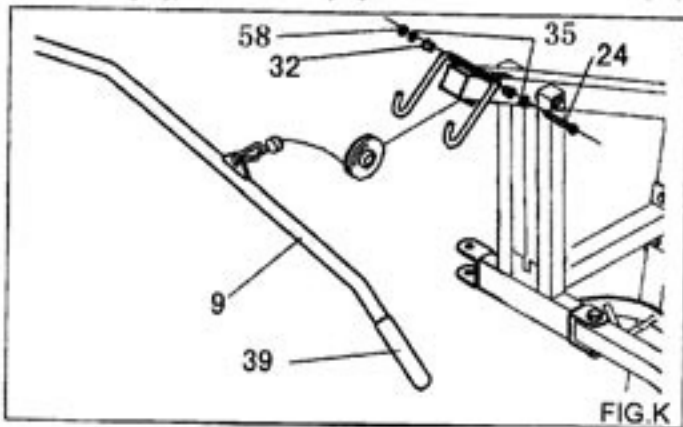


FIG12: Før fotrulltuben (56) inn i hullene til beinforlengerarmen (11) og setetuben (12). Før skumrullene (55) på fotrulltubben som vist på tegningen over.



MONTERING

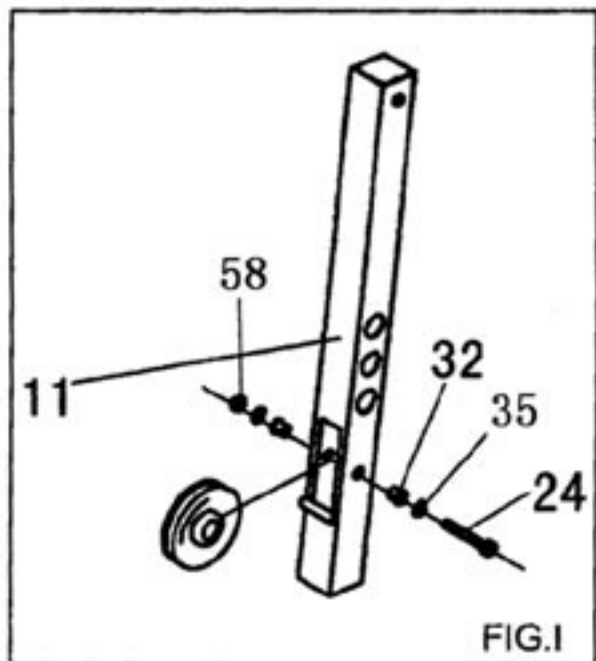
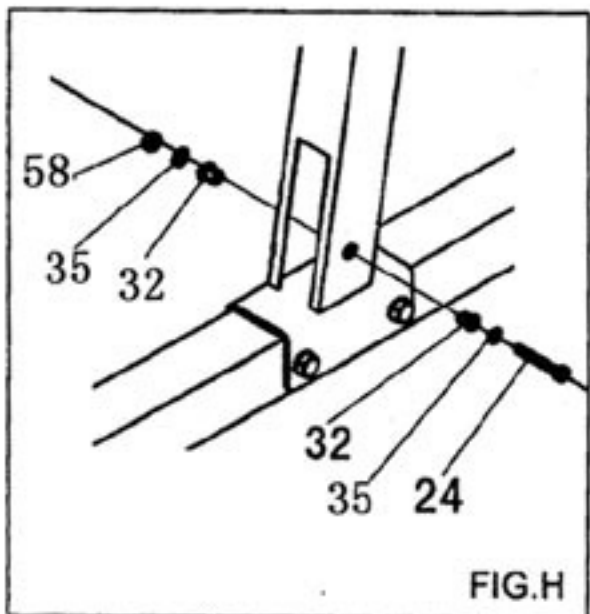
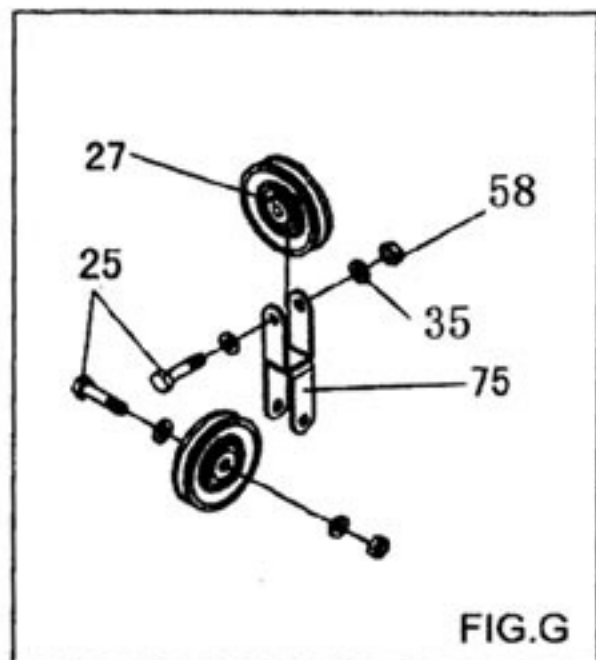
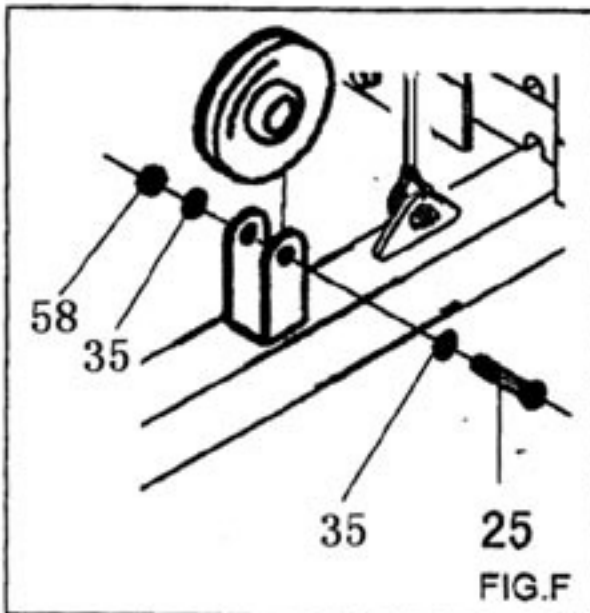
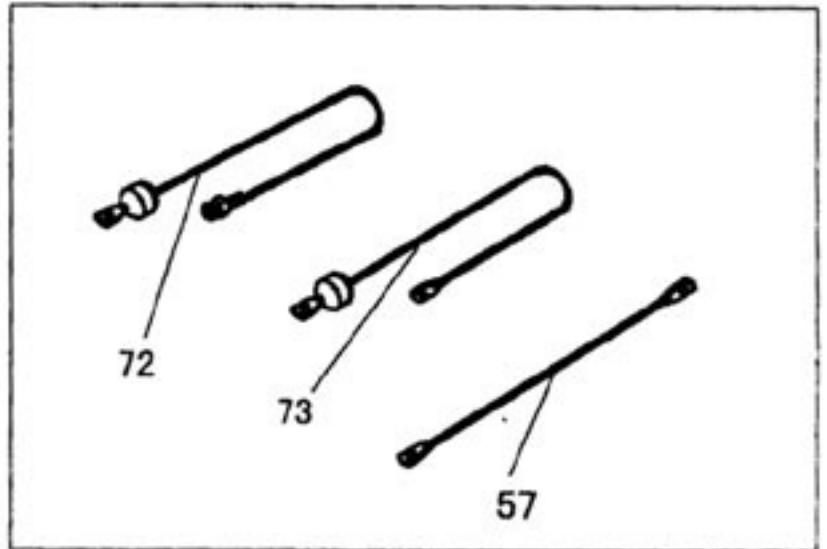
MERK:

Etter at produktet er ferdig montert, pass på å sjekk om kabelen har god motstand. (Det er anbefalt å ha en avstand på 2-5 mm mellom topplaten og vektplaten for at kabelen skal ha god motstand.)

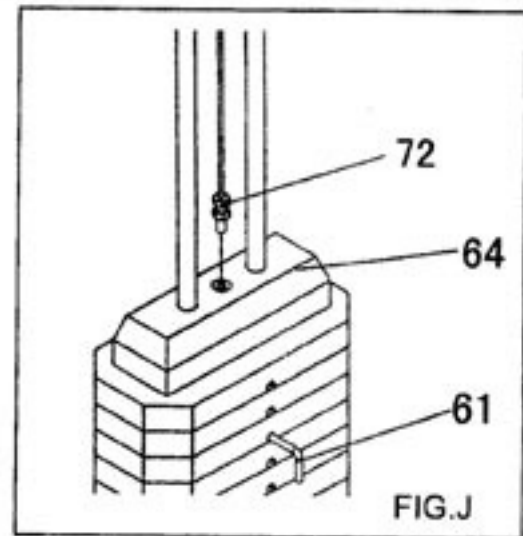
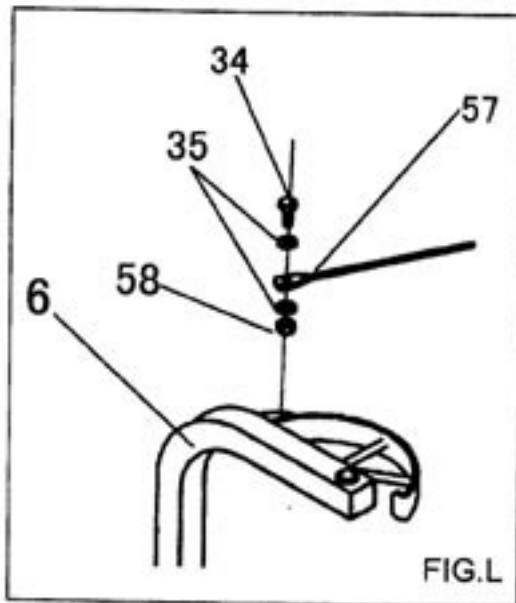
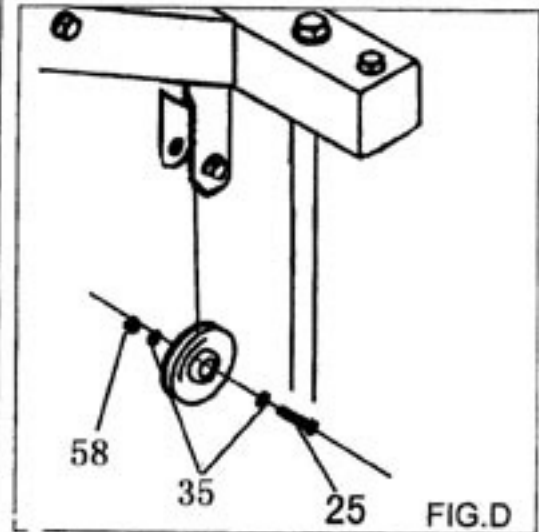
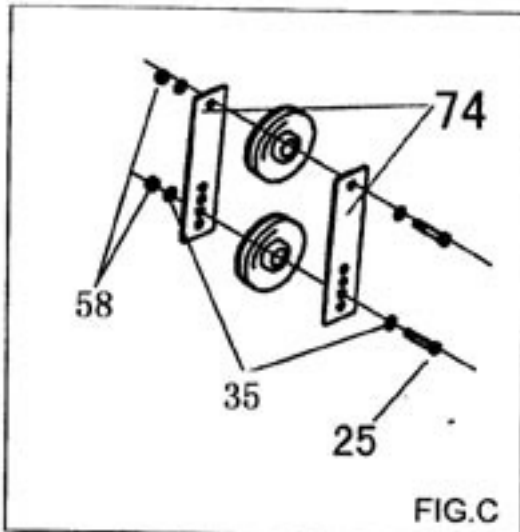
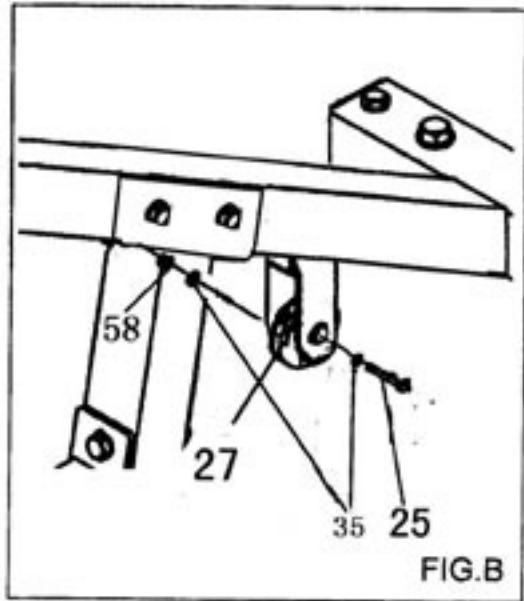
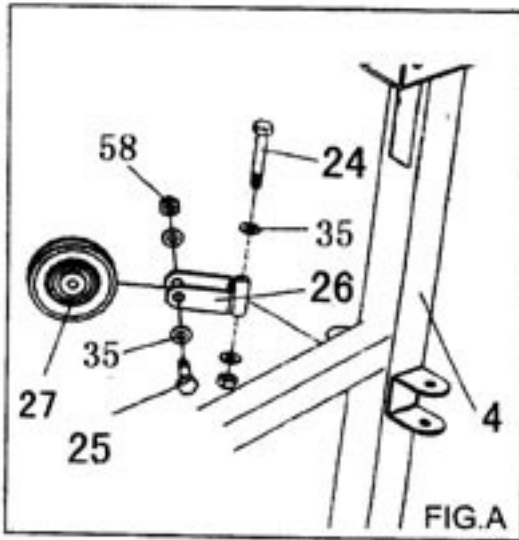
Dersom kabelen er løs, juster bolten på kabelen (72) for å rette opp motstanden (Se: figur J, neste side).

Dersom kabelen er veldig løs, juster reimskiven til en lavere posisjon på den justerbare platen (74).

Eventuelt juster reimskiven til den øverste posisjonen på reimskiveklossen (Se figur G).



MONTERING



KARTLEGGING AV KABEL

Armtrener kabel(73):

K->B->C->D->J

brysttrener kabel(57):

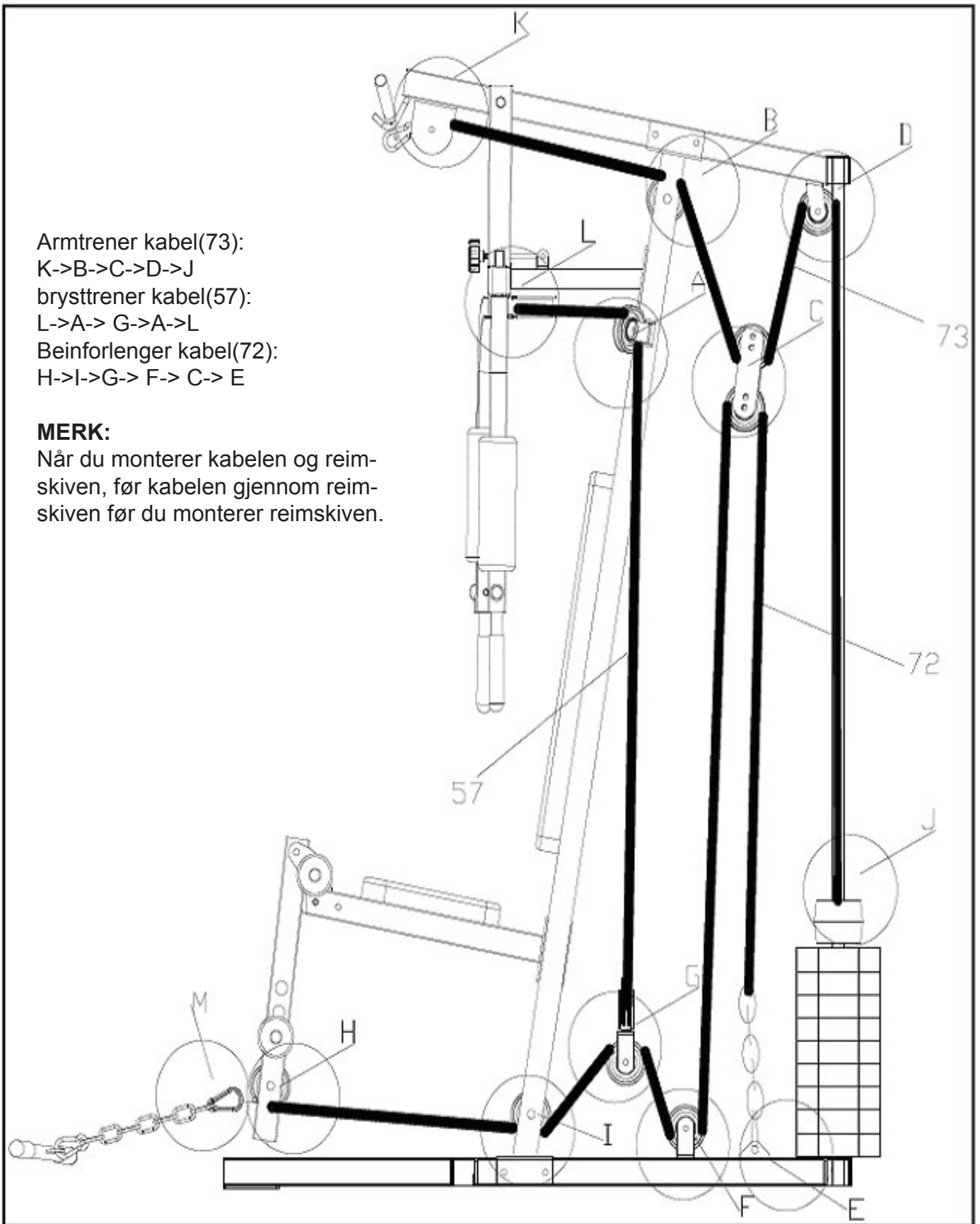
L->A-> G->A->L

Beinforlenger kabel(72):

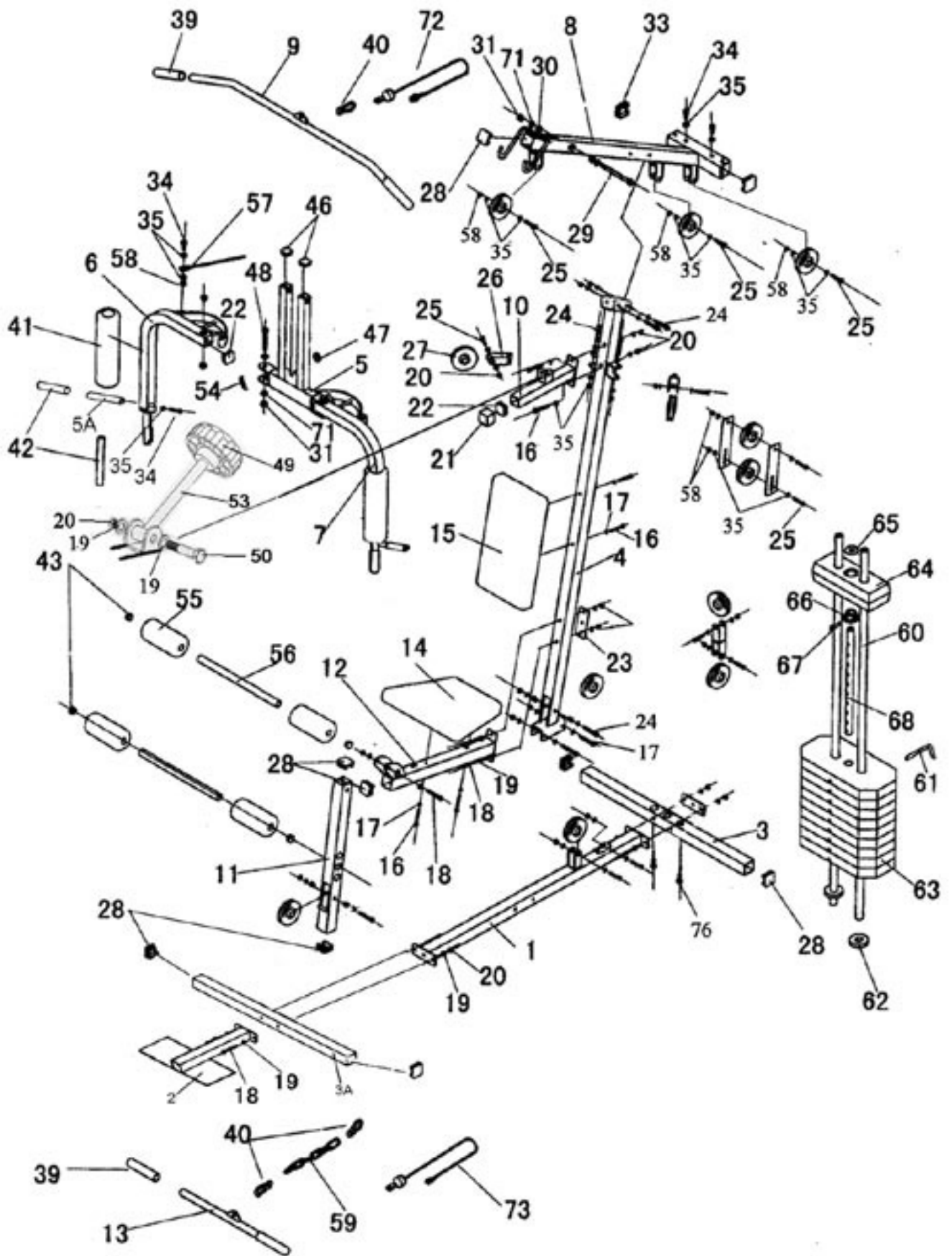
H->I->G-> F-> C-> E

MERK:

Når du monterer kablen og reimskiven, før kablen gjennom reimskiven før du monterer reimskiven.



OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Stabilisator, fremre	1
3	Stabilisator, bakre	1
4	Støtte, stigning	1
5	Støtte, brysttrener	1
6	Arm, brysttrenerarm (høyre)	1
7	Arm, brysttrenerarm (venstre)	1
8	Tverrbjelke	1
9	Stang, armtrener	1
10	Stang, støtte	1
11	Arm, beinforlenger	1
12	Tube, sete	1
13	Stang, low row	1
14	Pute, sete	1
15	Ryggstøtte	1
16	Hex bolt M8*65	4
17	Hex bolt M10*70	5
18	Hex bolt M10*75	10
19	Skive (I) 10	60
20	Låsemutter, nylon M10	28
21	Endekapsel 38x38	1
22	Plugg 38x38	3
23	Støtteplate	2
24	Hex bolt M10x65	2
25	Hex bolt M10x45	9
26	Stativ. reimskive	2
27	Reimskive	12
28	Plugg 50*50	7
29	Aksel D19*125	1
30	Foring, stål	4
31	Låsemutter, nylon M16	2
32	Foring, plastikk D10/D16	6
33	Skive 16	2
34	Hex bolt M10x25	6
35	Kapsel, skakk 50*50	4
36	Bolt M8*20	2
37	Grep	2
38	Foring, stål D19	2
39	Kapsel, plastikk	4
40	Snap link	5

41	Skum D45*D80*245	2
42	Skumgrep D23/D29*125	4
43	Plugg D25	4
44	Mutter, nylon M12	1
45	Bolt M12*75	1
46	Plus 50x25	1
47	V-hodebolt M10*25	2
48	Kapsel, triangulær 45*45	2
49	Grep M10	1
50	Bolt M8*45	1
51	Skive 8	6
52	Mutter, nylon M8	1
53	Stang, motstand	1
54	Sikkerhetsskyver	2
55	Skum D80*160	4
56	Tube, skumrull	2
57	Kabel, brystrener	3
59	Kjede	2
60	Stang	2
61	Pinne D10*120	1
61A	Pinne D10*70	1
62	Støtring, gummi	2
63	Vektplate	9
64	Topplate	1
65	Skive D45	1
66	Foring	1
67	Pinne D10*50	1
68	Stang, vektfordeler	1
71	Skive 12	2
72	Kabel, neddragning	1
73	Kabel, oppdragning	1
74	Stativ, reimskive	1
75	Stativ, reimskive	1

VEDLIKEHOLD

1. Det er viktig å smøre inn alle bevegelige deler da dette vil føre til lenger levetid og optimal ytelse for produktet. Noen deler er allerede blitt smurt inn under produksjon av produktet, men vektstabel og styrestenger må bli smurt inn under montering.
2. Alle reimskiver og foringer bør sjekkes regelmessig for slitasje.
3. Sjekk og juster motstandskabelen regelmessig.
4. Sjekk regelmessig alle bevegelige deler for slitasje. Dersom en del behøves å byttes ut, er det viktig å slutte å bruke produktet til det er i orden igjen.
5. Puter kan bli rengjort med mildt såpevann. Regelmessig vinylbehandling vil virke positivt på levetiden og utseendet på putene.
6. Alle overflater bør bli rengjort regelmessig. Tørk av maskinen med et fuktig håndkle og tørk godt hver dag. Produktet bør bli polert en gang i uken.
7. Sjekk regelmessig at alle bolter og muttere sitter godt. Dersom det er en bolt eller mutter som kontinuerlig løsner, lønner det seg å bytte ut denne.
8. Sjekk at sveisesømmene ikke har sprekker.
9. Det er viktig både for egen sikkerhet og for produktets sikkerhet at produktet blir vedlikeholdt som beskrevet i denne manualen.

For opplysninger om Exerfit eller servicehenvendelser, se

www.exerfit.no

eller

service@exerfit.no