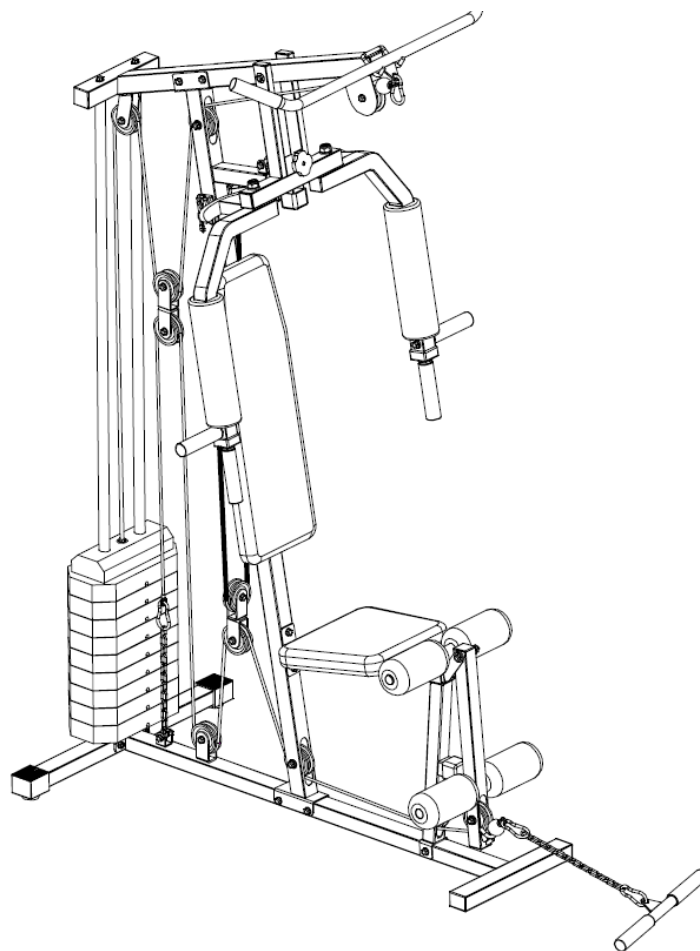


# EXERFIT

## BRUKERMANUAL

for

### Exerfit 640



**BUILT FOR HEALTH**

## INNHold

|   |    |
|---|----|
| SIKKERHETSINSTRUKSJONER .....           | 3  |
| PRESENTASJON .....                      | 4  |
| PLEIE OG VEDLIKEHOLD: .....             | 4  |
| MONTERING .....                         | 5  |
| DELELISTE .....                         | 6  |
| KABELMONTERING .....                    | 13 |
| <b>VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE</b> .....  | 14 |
| <b>BESTILLING AV RESERVEDELER</b> ..... | 14 |

## SIKKERHETSINSTRUKSJONER

### ADVARSEL:

For å redusere faren for alvorlige skader, må du lese følgende sikkerhetsinstruksjoner før du bruker produktet.

1. Les alle instruksjonene i denne bruksanvisningen før du bruker produktet. Bruk kun produktet på måten som er beskrevet i denne bruksanvisningen. Ta vare på denne bruksanvisningen i hele produktets levetid.
2. Dette utstyret må monteres av en eller to voksne.
3. Det er eierens ansvar å sikre at alle brukere av dette produktet har god informasjon om hvordan de bruker det på en trygg måte.
4. Dette produktet er kun tiltenkt bruk i hjem. Ikke bruk dette produktet i kommersielle, utleiemessig eller institusjonelle omgivelser.
5. Bruk dette produktet innendørs, borte fra fuktighet og støv, på en flat, hard overflate og på tilstrekkelig stor plass. Forsikre deg om at det er nok plass til å bevege deg rundt utstyret på en trygg måte. Du kan beskytte gulvet ved å legge en matte under produktet.
6. Brukeren er ansvarlig for å sørge for at utstyret får ordentlig pleie og vedlikehold. Etter at produktet er montert og før hver bruk, må du kontrollere at alle skruer er godt festet og at ingen stikker ut. Kontroller tilstanden til delene som er mest gjenstand for slitasje.
7. Ikke oppbevar dette produktet på et fuktig sted (f.eks. kanten av et basseng, badet osv.)
8. Bruk treningssko for å beskytte føttene mens du trener. Ikke bruk løse eller posete klær, ettersom de kan sette seg fast i maskinen. Ta av alle smykker.
9. Sett opp håret, slik at det ikke kommer i veien under trening.
10. Hvis du føler smerter eller blir svimmel mens du trener, må du umiddelbart slutte, hvile og kontakte lege.
11. Hold barn og dyr unna produktet til enhver tid.
12. Hold hender og føtter unna bevegelige deler.
13. Før du starter et treningsprogram, må du snakke med lege for å forsikre deg om at det ikke er noen kontraindikasjoner, spesielt hvis du ikke har trent på flere år.
14. Ikke overstig begrensingene til justeringsmekanismen.
15. Ikke prøv å reparere dette produktet selv.
16. Ikke bøy ryggen mens du trener. Hold ryggen rett.
17. Eventuell montering/demontering av produktet må gjøres forsiktig.
18. Maksimum brukervekt: 100 kg (220 lb).



Før du starter et trenings- eller utholdenhetsprogram må du snakke med fastlegen din for å se om du trenger en legeundersøkelse. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35, aldri har trent før, er gravid eller lider av sykdommer.

## **PRESENTASJON**

SA006SM er plassbesparende, allsidig hjemmetrening. Trening på denne type utstyr vil: stramme opp alle musklene ved å fokusere på en muskel av gangen.

## **PLEIE OG VEDLIKEHOLD:**

For å forhindre at svette skader setetrekket, bør du bruke et håndkle eller tørke av setetrekket etter hver bruk. Smør bevegelige deler lett for å forbedre funksjon og forhindre unødvendig slitasje.

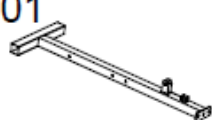

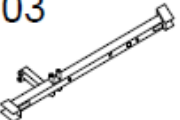
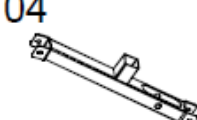

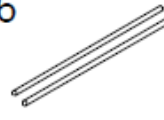


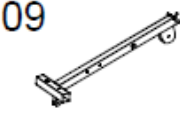
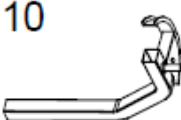
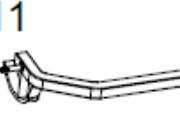

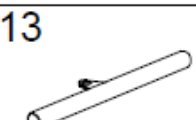
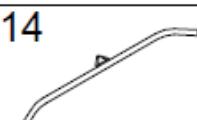
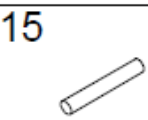
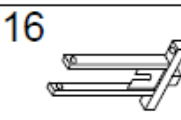
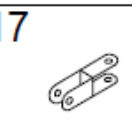
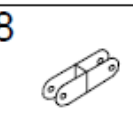
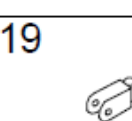
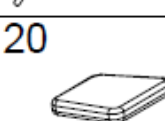


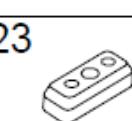
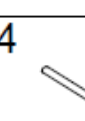
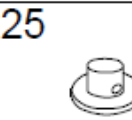
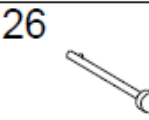
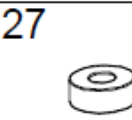
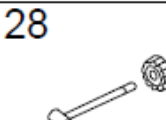

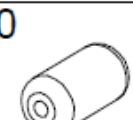

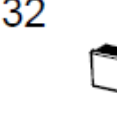
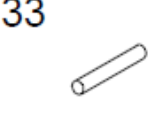
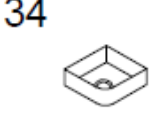

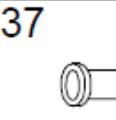
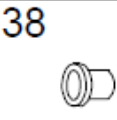



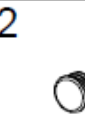


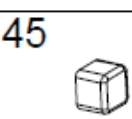
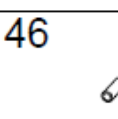
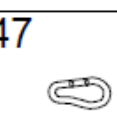
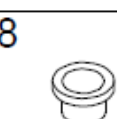

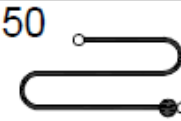
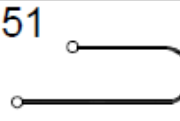
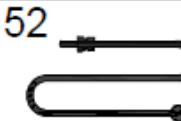


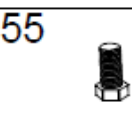
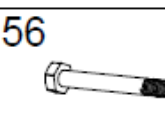
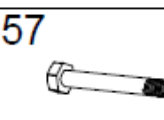
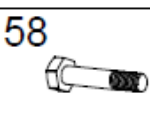
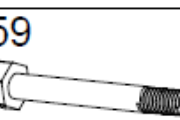
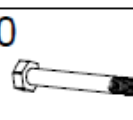
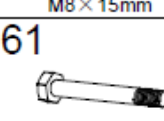
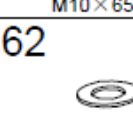
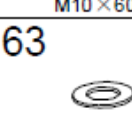
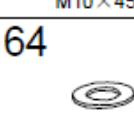
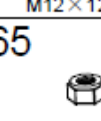
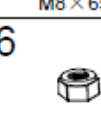
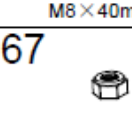
## **ADVARSEL**

Les alle advarsler som er festet på produktet.

Les alle forholdsregler og instruksjoner i denne bruksanvisningen før du bruker utstyret.

Ta vare på denne bruksanvisningen for fremtidig referanse.

# MONTERING

|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| 01                 | 02                  | 03                  | 04                  | 05                   | 06                  |
| 07                 | 08                  | 09                  | 10                  | 11                   | 12                  |
| 13                 | 14                  | 15                  | 16                  | 17                   | 18                  |
| 19                 | 20                  | 21                  | 22                  | 23                   | 24 <br>Ø 10 × 56mm  |
| 25                 | 26                  | 27                  | 28                  | 29                   | 30                  |
| 31                | 32                 | 33                 | 34                 | 36                  |  |
| 37               | 38                | 39                | 40                | 41                 | 42                |
| 43               | 44                | 45                | 46                | 47                 | 48                |
| 49               | 50                | 51                | 52                | 53                 | 54 <br>M10 × 20mm |
| 55 <br>M8 × 15mm | 56 <br>M10 × 65mm | 57 <br>M10 × 60mm | 58 <br>M10 × 45mm | 59 <br>M12 × 120mm | 60 <br>M8 × 65mm  |
| 61 <br>M8 × 40mm | 62 <br>M12        | 63 <br>M10        | 64 <br>M8         | 65 <br>M12         | 66 <br>M10        |
| 67 <br>M8        |  |  |  |   |  |

## DELELISTE

| Gjenstand nr. | Beskrivelse            | Ant.   | Gjenstand nr. | Beskrivelse                      | Ant.   |
|---------------|------------------------|--------|---------------|----------------------------------|--------|
| 1             | Fremre baseramme       | 1 stk  | 34            | Mellomplugg                      | 2 stk  |
| 2             | Bakre baseramme        | 1 stk  | 36            | 45 Plugg utvendig ende           | 2 stk  |
| 3             | Hovedramme             | 1 stk  | 37            | Taljhurtighetshylse (stor)       | 4 stk  |
| 4             | Fremre støtteramme     | 1 stk  | 38            | Taljhurtighetshylse (liten)      | 4 stk  |
| 5             | Bensparkramme          | 1 stk  | 39            | 45 Firkantet endeplugg           | 5 stk  |
| 6             | Vektguiderør           | 2 stk  | 40            | 40 Firkantet endeplugg           | 2 stk  |
| 7             | Velgerskaft            | 1 stk  | 41            | 40*20 Endeplugg                  | 2 stk  |
| 8             | Seteramme              | 1 stk  | 42            | Ø25 Endeplugg                    | 4 stk  |
| 9             | Øvre kryssbjelke       | 1 stk  | 43            | Rørplugg                         | 1 stk  |
| 10            | Trykkarm (H)           | 1 stk  | 44            | Gummibuffer                      | 1 stk  |
| 11            | Trykkarm (V)           | 1 stk  | 45            | 38 Firkantet plugg utvendig ende | 2 stk  |
| 12            | Skumrør                | 2 stk  | 46            | Rund plugg                       | 2 stk  |
| 13            | Lavt trekk             | 1 stk  | 47            | Krok                             | 4 stk  |
| 14            | Høyt trekk             | 1 stk  | 48            | Oljehylse (stor)                 | 4 stk  |
| 15            | Håndtak                | 2 stk  | 49            | Oljehylse (liten)                | 2 stk  |
| 16            | Trykkstolpe            | 1 stk  | 50            | Kabel 3780 mm                    | 1 stk  |
| 17            | Talje U                | 1 stk  | 51            | Kabel 2720 mm                    | 1 stk  |
| 18            | Revers U               | 1 stk  | 52            | Kabel 2370 mm                    | 1 stk  |
| 19            | Volitant U             | 2 stk  | 53            | Kjede                            | 2 stk  |
| 20            | Setepolstring          | 1 stk  | 53            | M10*20 sekskantskrue             | 6 stk  |
| 21            | Ryggpolstring          | 1 stk  | 55            | M8*15 sekskantskrue              | 4 stk  |
| 22            | Vektplate              | 9 stk  | 56            | M10*65 sekskantskrue             | 13 stk |
| 23            | Øvre vektplate         | 1 stk  | 57            | M10*60 sekskantskrue             | 4 stk  |
| 24            | Velgerskaftpinne       | 1 stk  | 58            | M10*45 sekskantskrue             | 9 stk  |
| 25            | Velgerskaftthylse      | 1 stk  | 59            | M12*120 sekskantskrue            | 1 stk  |
| 26            | Vektvelgerpinne        | 1 stk  | 60            | M8*65 sekskantskrue              | 2 stk  |
| 27            | Gummidemper            | 2 stk  | 61            | M8*40 sekskantskrue              | 2 stk  |
| 28            | Trykkstift             | 1 stk  | 62            | Skive M12                        | 4 stk  |
| 29            | Stort skum             | 2 stk  | 63            | Skive M10                        | 58 stk |
| 30            | Kort skum              | 4 stk  | 64            | Skive M8                         | 10 stk |
| 31            | Talje                  | 13 stk | 65            | Nylonmutter M 12                 | 3 stk  |
| 32            | 38 firkantet endeplugg | 4 stk  | 66            | Nylonmutter M10                  | 26 stk |
| 33            | Håndtaksgrep           | 8 stk  | 67            | Nylonmutter M8                   | 2 stk  |

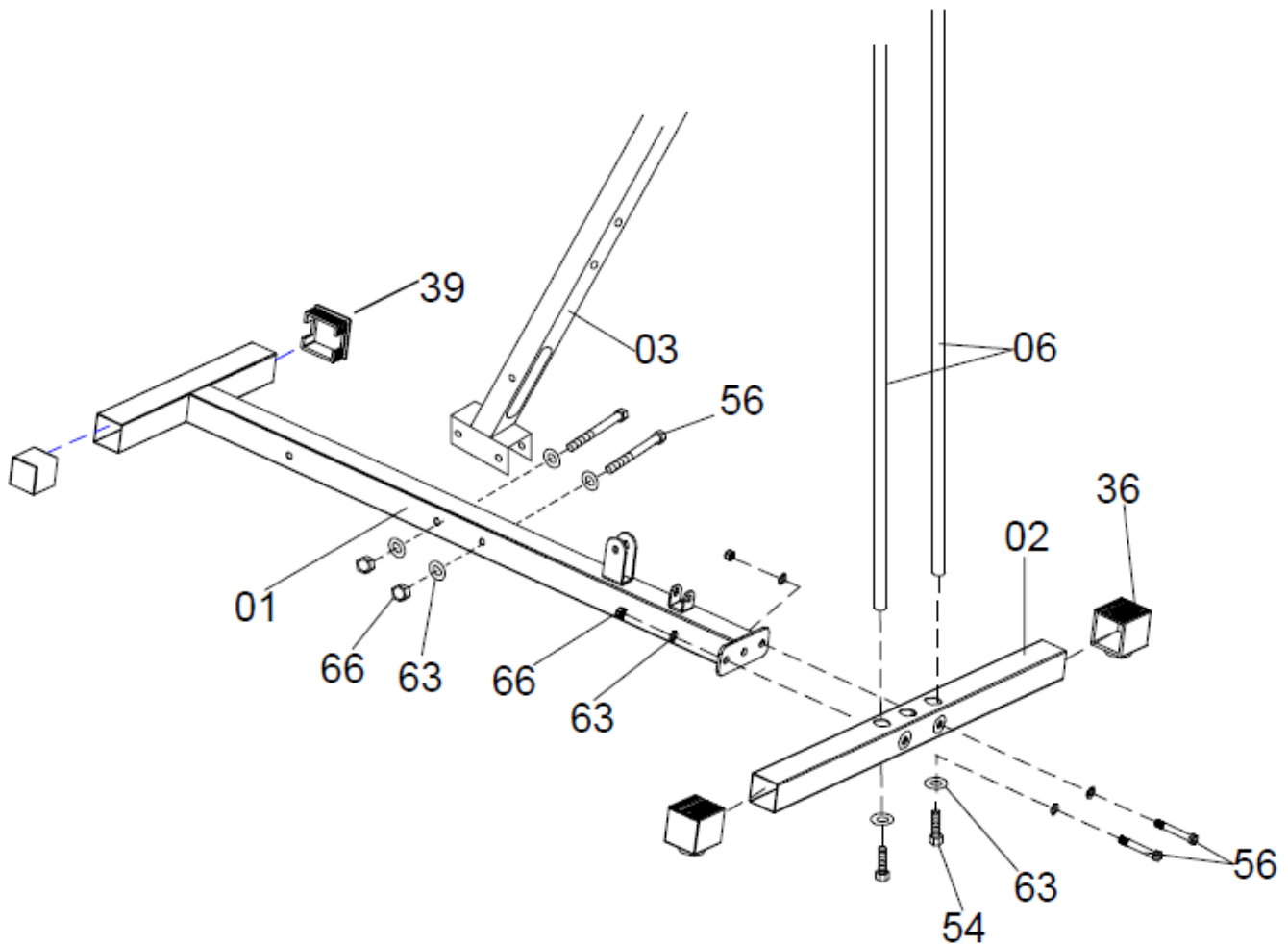
## MERK

Noe av utstyret ovenfor er forhåndsmontert på hovedkomponenten. Det er ikke sikkert de selges separat. Pakk ut alle komponentene forsiktig, og kontroller at du har alle nødvendige deler for å fullføre monteringen av produktet.

**Vær oppmerksom på at som en del av produksjonskontroller og for din bekvemmelighet, er alle rørhetter ved behov montert før pakking.**

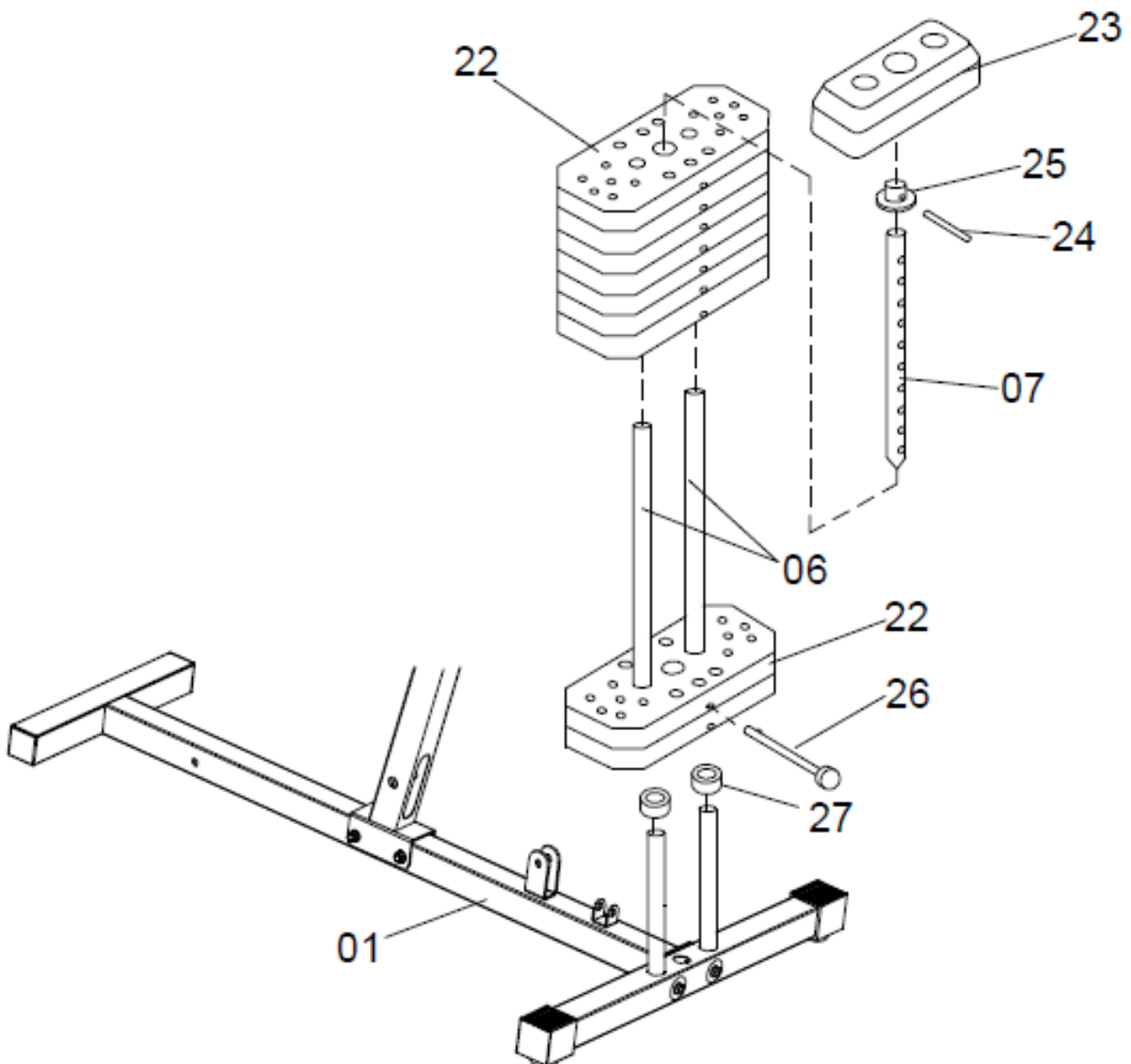
### Trinn A.

1. Legg den bakre baserammen (02) flatt på gulvet. Plasser 2 vektguiderør (06) i de 2 ytre hullene på den bakre baserammen (02). Skru dem med 2 x M10 x 20mm (54), 4 x M10 skiver (63).
2. Sett sammen fremre baseramme (01) og bakre baseramme (02) med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).
3. Sett sammen hovedrammen (03) og fremre baseramme (01) med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).



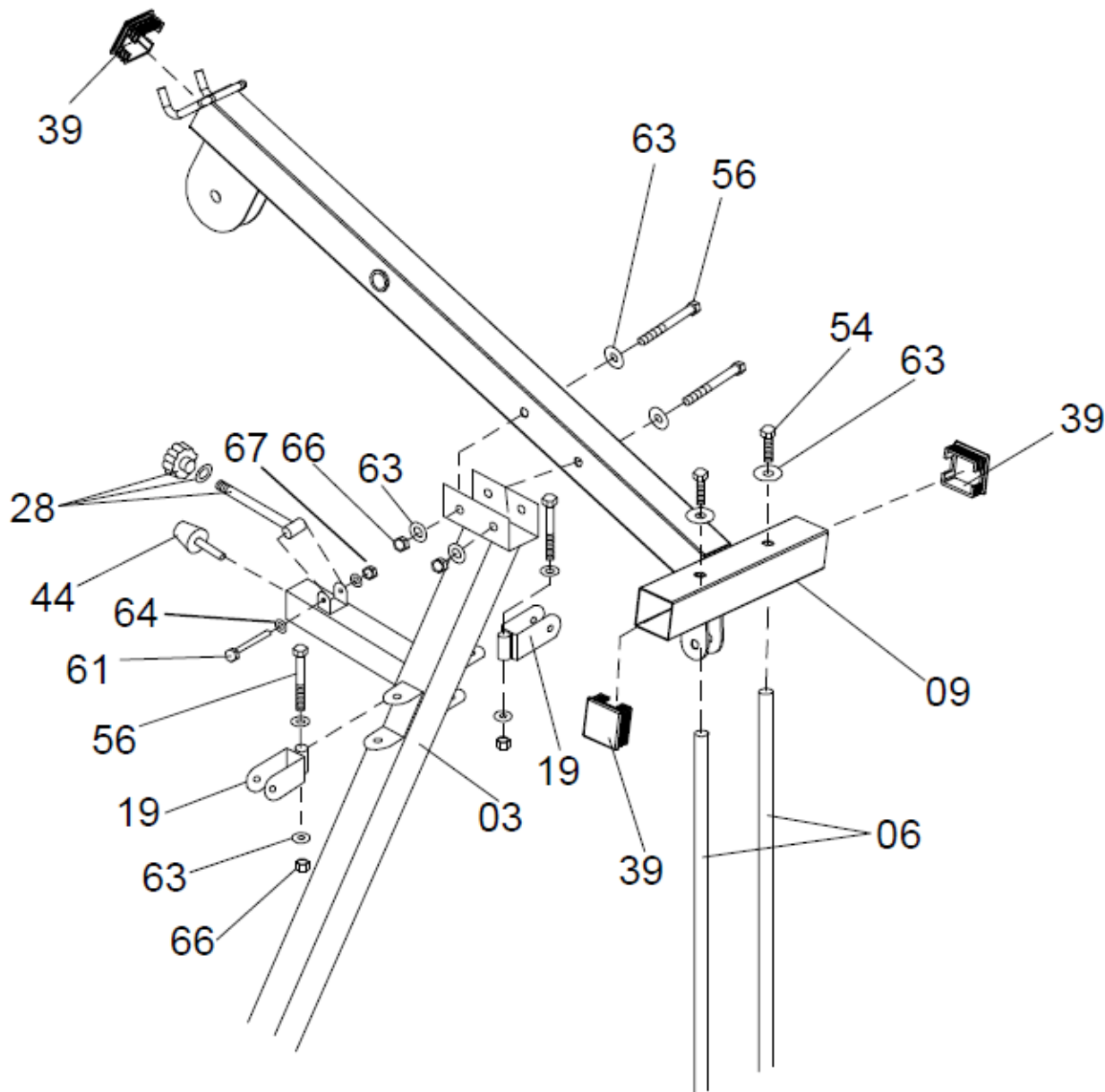
### Trinn B.

4. Skyv 2 gummidempere (27) på vektguiderørene (06), etterfulgt av 9 vektskiver (22).
5. Fest velgerskaftet (07) på velgerskafthylsen (25) og velgerskaftpinnen (24) som vist. Skyv den øvre vektplaten (23) på vektguiderørene (06) og få velgerskaftet (07) på plass med den øvre vektplaten (23) på toppen av vektplaten (22). Bruk vektvelgerpinnen (26) for å velge ønsket vekt.



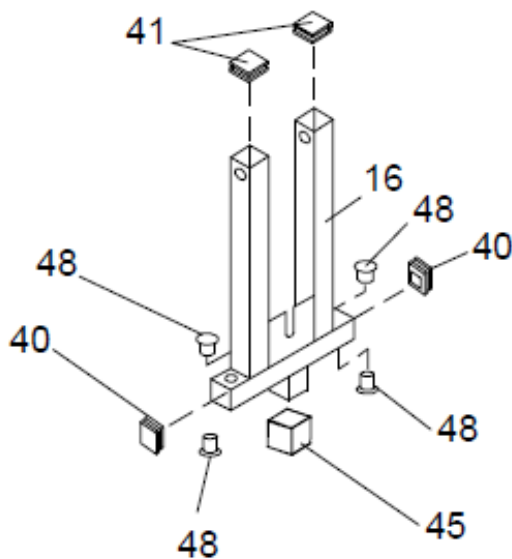
### Trinn C.

6. Legg den øvre kryssbjelken (09) på hovedrammen (03) og sett den sammen med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).
7. Koble vektguiderøret (06) til den øvre kryssbjelken (09) med 2 x M10 x 20mm sekskantskruer (54), 4 x M10 skiver (63).
8. Skru gummidemperen (44) på hovedrammen (03) som vist.
9. Fest trykkstiften (28) på hovedrammen (03) med M8 x 40mm sekskantskruer (61), 2 x M8 skiver (64) og M8 nylonmutre (67).
10. Fest Volitant U (19) til hovedbasen (03) med 2 x M10 x 65mm sekskantskruer (56), 4 x M10 skiver (63) og 2 x M10 nylonmutre (66).



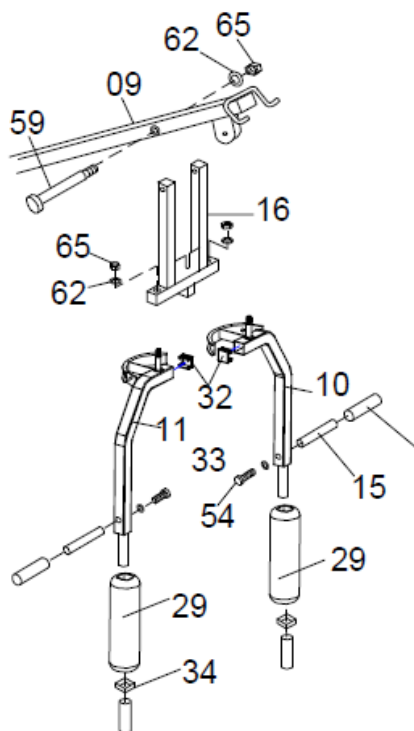
### Trinn D.

11. Sett alle rørhetter (41) x 2, (45) x 1 og (40) x 2 inn i hvert rør som vist.
12. Legg 4 x oljehylser (stor) (48) inn i trykkstolpen (16) som vist.

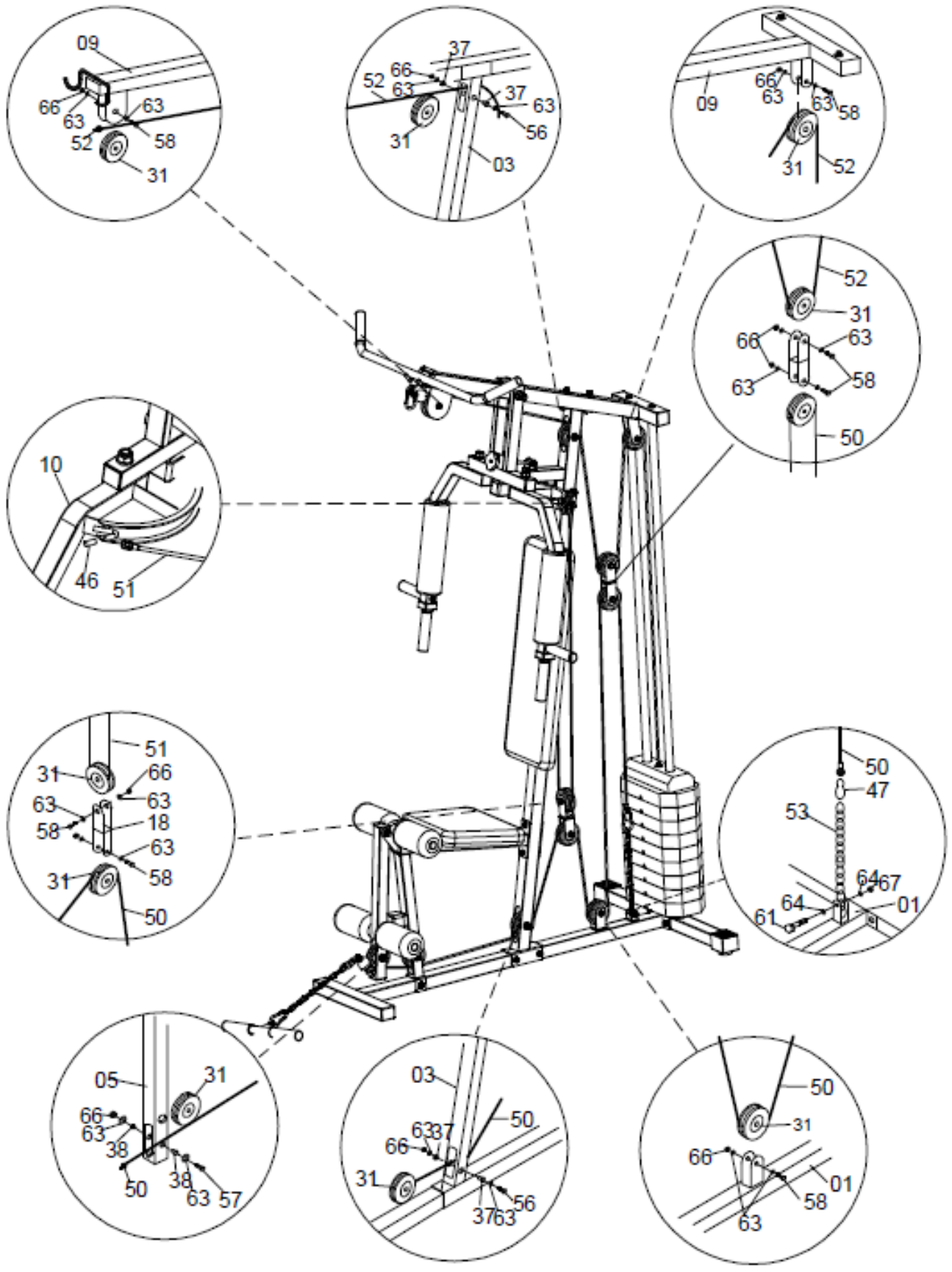


### Trinn E.

13. Fest trykkstolpen (16) til øvre kryssbjelke (09) med M12 x 120mm sekskantskrue (59), 2 x M12 skiver (62) og M10 nylonmutre (65).
14. Sett på stort skum (29) x 2 på trykkarm (H)(10) og trykkarm (V)(11), deretter gjennom mellompluggen (34) x 2. Monter håndtaksgrep (33) x 2 som vist.
15. Fest trykkarm (V)(11) og trykkarm (H)(10) på trykkstolpen (16) med 2 x M12 skiver (62) og 2 x M12 nylonmutre (65).
16. Fest 2 x håndtak (15) på trykkarm (V)(11) og trykkarm (H)(10) med 2 x M10 x 20 sekskantskruer (54) og 2 x M12 skiver (63).







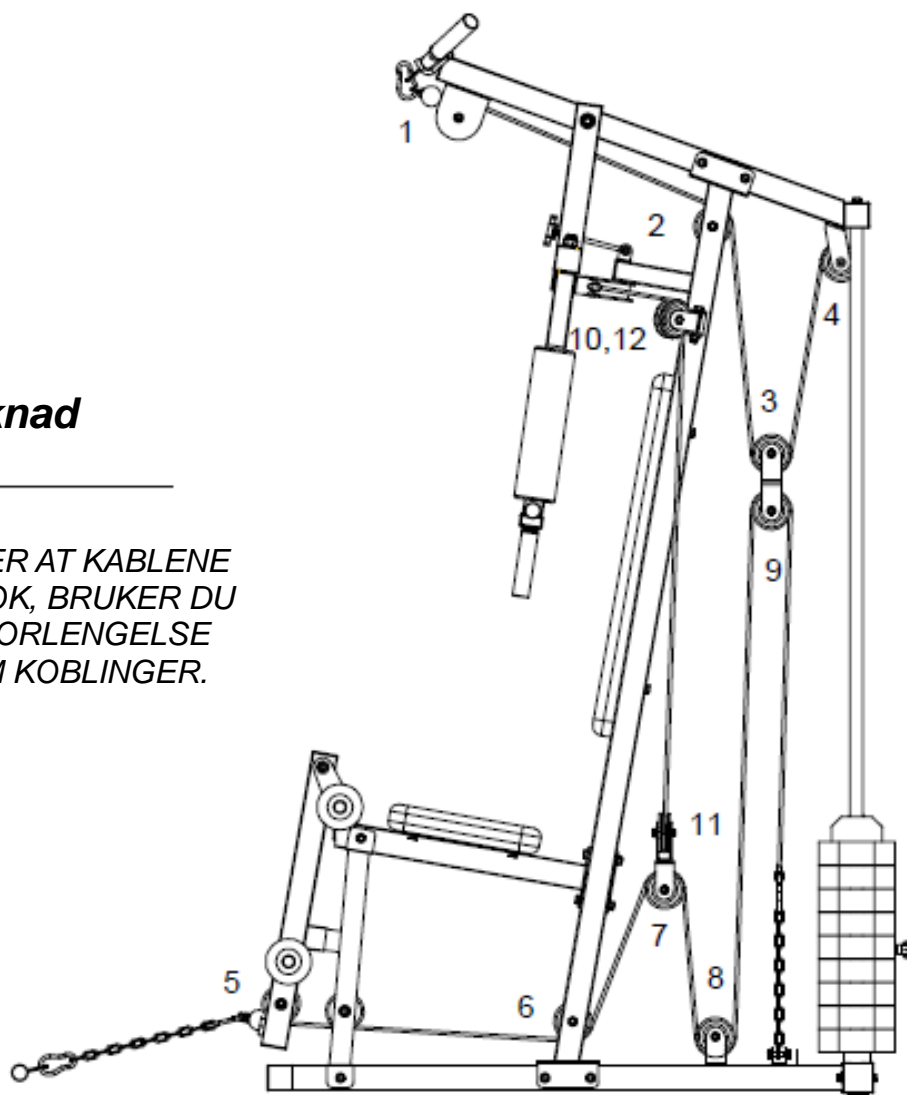
## KABELMONTERING

22. START MED DEN ØVRE LANGE KABELN 2370 mm (52)  
START VED Å TRE ENDEN AV KABELN UTEN BALLEN OVER TALJE NR. 1, OVER TALJE NR. 2, NED OG RUNDT TALJE NR. 3 I TALJE NR. 1, OVER TALJE NR. 2, NED OG RUNDT TALJE NR. 3 I DEN FLYTENDE TRINSELÅSEN, OPP OG OVER TALJE NR. 4 OG NED OG FEST TIL VEKTSKIVENE MED M12 BOLT OG SKIVE SOM VIST.
23. START MED DEN NEDRE MIDDELS STORE KABELN 3780 mm (50)  
START VED Å TRE ENDEN AV KABELN UTEN BALLEN UNDER TALJE NR. 5, UNDER TALJE NR. 6, OPP OG RUNDT TALJE NR. 7, I DEN FLYTENDE TRINSELÅSEN, NED OG UNDER TALJE NR. 8, OPP OG RUNDT TALJE NR.9 I DEN FLYTENDE TRINSELÅSEN, NED OG MED KROK, KJEDES TIL ENDEN AV KABELN
24. FESTE TRYKKARMKABELN 2720 mm (51)  
TA TRYKKARMKABELN OG FEST EN ENDE TIL ARMEN SOM PÅ BILDET. TRE DERETTER DEN ANDRE ENDEN AV KABELN OVER TALJE NR. 10, NED OG RUNDT TALJE NR.11, OPP OG OVER TALJE NR.12, KABEL TIL TRYKKARMEN SOM PÅ BILDET.
25. FEST HØYT TREKK (14) OG LAVT TREKK (13)



### **Merknad**

*HVIS DU OPPDAGER AT KABLENE IKKE ER LANGE NOK, BRUKER DU KJEDET SOM EN FORLENGELSE MED KROKER SOM KOBLINGER.*



## **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](http://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](mailto:service@exerfit.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".