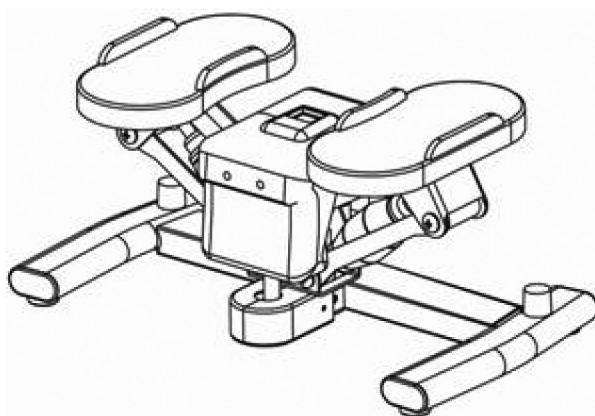


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

Corestepper



BUILT FOR HEALTH

Pakningsinnhold

- Exerfit Corestepper

Dimensjoner: Lengde: 52 cm, Bredde: 32 cm, Høyde: 31 cm

Vekt: 8,5 kg

- Computer
- Brukerveiledning

Riktig bruk av produktet

Dette treningsapparatet er kun godkjent for hjemmebruk. Det er ikke egnet for noe annet bruk, for eksempel som leke. Det er ikke godkjent for bruk i kommersielle sammenhenger, for terapeutisk bruk eller i treningsstudioer. Vennligst benytt deg kun av øvelsene som er beskrevet i denne brukerveiledningen. Uriktig bruk av dette apparatet og/eller overdrevet trening kan føre til skader på deg selv og/eller produktet.

Sikkerhet

- Maksimum brukervekt: 100 kg
- Ikke la noen justeringsspaker stå i veien for brukerens bevegelsesbane. Apparatet må bli satt opp med minst 2 x 2 meter fri plass rundt det.
- Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag så det står stødig.
- Sjekk apparatet for ødelagte eller slitte deler før hver gang du benytter deg av det. Dersom du skulle finne at apparatet ikke er i god stand, bør du ikke bruke det. Erstatt slitte og ødelagte deler umiddelbart. Reparasjon av apparatet bør kun utføres av kvalifiserte personer, og originale deler må benyttes. Se siste side for kontaktinformasjon til Nordic Fitness' serviceavdeling.

Merk!

Apparatet er ikke utviklet for barn!

- Pakningsmateriale og batteri kan potensielt være skadelig for barn. Forsikre deg om at barn ikke får tilgang til dette.
- Forsikre deg om at barn ikke kommer nær apparatets pedaler, spesielt når det er i bruk.
- Dette apparatet er ikke et leketøy. Når det ikke er i bruk bør det oppbevares utilgjengelig for barn.

Opphetning

De hydrauliske demperene vil bli varme under bruk. Du bør aldri forsøke å ta på dem, spesielt ikke rett etter at apparatet har vært i bruk.

Feil/overdrevet bruk av apparatet

Vennligst forsikre deg om at du følger alle instruksjoner i kapitlet om feil og overdrevet trening.

Forsiktig

- Dersom det oppstår lekkasje i de hydrauliske demperene, vil olje kunne lekke fra apparatet. Forebygg eventuelle skader på gulv og teppe ved å plassere apparatet på en matte med et jevnt underlag med godt grep.
- De elektroniske komponentene i computeren kan bli skadet dersom de blir utsatt for væske, og du bør alltid forsikre deg om at computeren ikke blir utsatt for dette.
- Ikke utsett computeren for direkte sollys.
- Sjekk regelmessig at alle skruer, muttere og bolter sitter stramt. Selvlåsende muttere skal ikke kunne løsnes på grunn av vibrasjon i apparatet, men dette kan kun garanteres den første gangen mutterene strammes.
- Dersom du er nødt til å demontere apparatet, må de selvslåsende mutterene byttes ut før du monterer det på nytt.
- Dersom du ikke benytter deg av apparatet over lenger tid bør du fjerne batteriene fra computeren så du ikke risikerer at de lekker og forårsaker skade.

Treningsinstruksjoner

Risikoen forbundet med uriktig/overdrevet trening

- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Fortell vedkommende hva slags treningsapparat du ønsker å benytte deg av, og la vedkommende ta en kikk på disse treningsinstruksjonene. Det anbefales også at du gjennomgår en generell fitnessjekk. Din lege kan også gi deg ytterligere hint og tips for ditt treningsprogram.
- Dersom du ikke har vært aktiv på en lenger periode, anbefales det sterkt å ta imot en leges råd. Dette gjelder også dersom du har hjerteproblemer, sirkulasjonsproblemer, balanseproblemer, astma, ortopediske problemer, eller dersom du er gravid eller benytter medisiner som påvirker puls, blodtrykk eller kolestrolnivå.
- Ikke tren dersom du føler deg dårlig eller lider av andre sykdommer. Ikke tren rett etter at du har spist, dersom du er trøtt eller dersom det er andre grunner som kan bli påvirket negativt på grunn av treningen.
- Lytt til kroppens signaler under treningsøkten. Dersom du opplever kvalme, svimmelhet eller annen form for ubehag bør du umiddelbart avslutte treningen og snakke med en lege før du eventuelt gjenopptar treningsøkten.
- Regelmessig trening styrker ditt kardiovaskulære system.
- Tillat tilstrekkelig med tid for oppvarming, nedtrapping og uttøyning. Det anbefales sterkt at du varmer opp før treningsøkten for å få opp blodsirkulasjonen og gjøre kroppen din klar for den mer krevende treningen. Dersom du gjør dette, senker du risikoen for skader, og øker muligheten for å oppnå dine mål med regelmessig trening.

Skaderisikoer

- Før du begynner å trene, bør du forsikre deg om at apparatet er satt opp med minst 2 x 2 meter fri plass rundt det.
- Ikle deg behagelige klær. Treningsklærne dine bør ikke sitte løst på kroppen slik at de risikerer å vikle seg inn i treningsapparatet.
- Ikle deg behagelige joggesko som ikke glir på overflaten. Ikke tren barbent.
- Forsikre deg om at sålene på føttene dine er i full kontakt med sporene på pedalene for å unngå skader. Ikke posisjoner deg for langt tilbake på pedalene, og ikke dra for hardt på de elastiske repene. Apparatet kan risikere å tippe.
- Forsikre deg om at rommet du trener i er tilstrekkelig ventilert, men unngå trekk for din egen helses skyld.

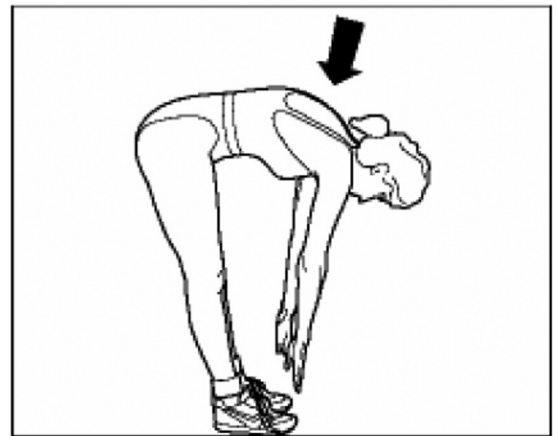
Uttøyning

Merk: Overdrevet uttøyning kan føre til skader på muskler og sener.

Før du tøyer ut bør du varme opp i 5 til 10 minutter, for eksempel ved å jogge eller hoppe tau. Når du tøyer ut bør du forsikre deg om at du utfører hver øvelse sakte og kontrollert, og at du kun tøyer til du føler at det strekker litt. Hold så denne posisjonen i 20 sekunder.

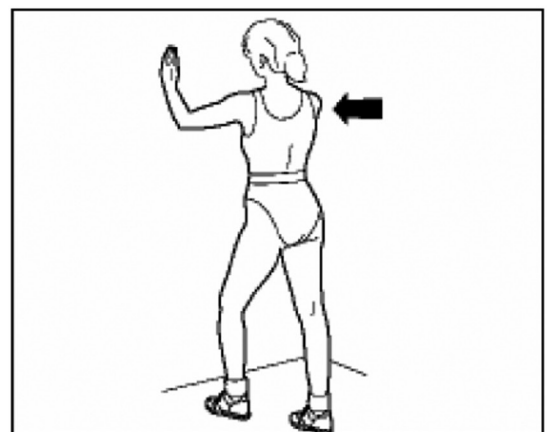
Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.



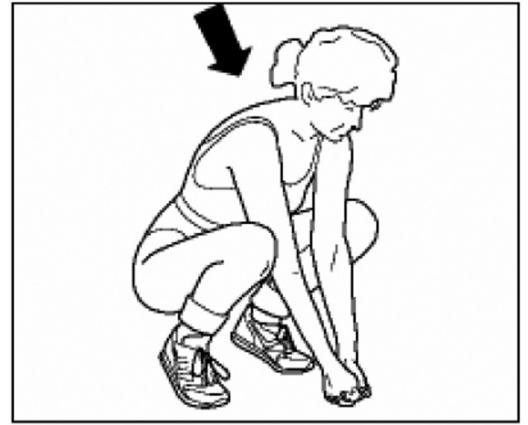
Achillessene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.



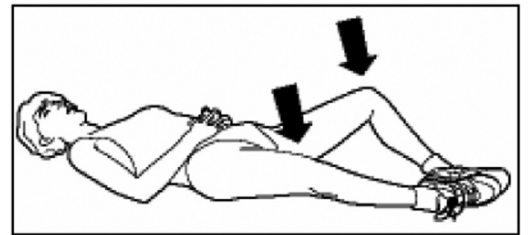
Lårmuskler.

Still deg med føttene dine en skulderlengde fra hverandre og med tærne så vidt pekende utover. Beveg deg sakte så langt ned i huk-posisjon som mulig, og beveg deg forsiktig opp og ned. Dette skal tøye lårene dine.



Indre lår

Legg deg ned på ryggen i en stilling som er komfortabel for deg. Bøy benene dine ved å løfte knæene opp og la føttene forbli på gulvet. Dytt så knærne utover på hver side av kroppen mens fotsålene dine rører hverandre. Senk forsiktig begge knærne.



Rengjøring og vedlikehold

Merk: Ikke benytt deg av sterke eller slitende rens- eller løsemidler når du rengjør apparatet.

Unngå å utsette computeren for fuktighet!

1. Rengjør apparatet minst en gang i uken ved hjelp av en myk klut (Denne kan være litt fuktig dersom dette er nødvendig).
2. Dersom det oppstår ulyder fra apparatet, påfør smøremiddel på lageret og akselene.
3. Inspiser apparatet for skader og slitasje før hver gang du benytter deg av den.

Computer ST-150



Funksjoner:

1. SCAN: Ved å trykke på denne knappen, vil computeren automatisk rulle gjennom alle funksjonene på computeren.
2. COUNT: Denne funksjonen teller automatisk opp treningsverdier når du starter treningsøkten.
3. TIME: Denne funksjonen viser tiden du har brukt på treningsøkten.
4. TOTAL COUNTS: Denne funksjonen legger automatisk sammen treningsverdier fra flere treningsøkter.
5. CALS: Denne funksjonen viser deg et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under treningsøkten.

Knapp:

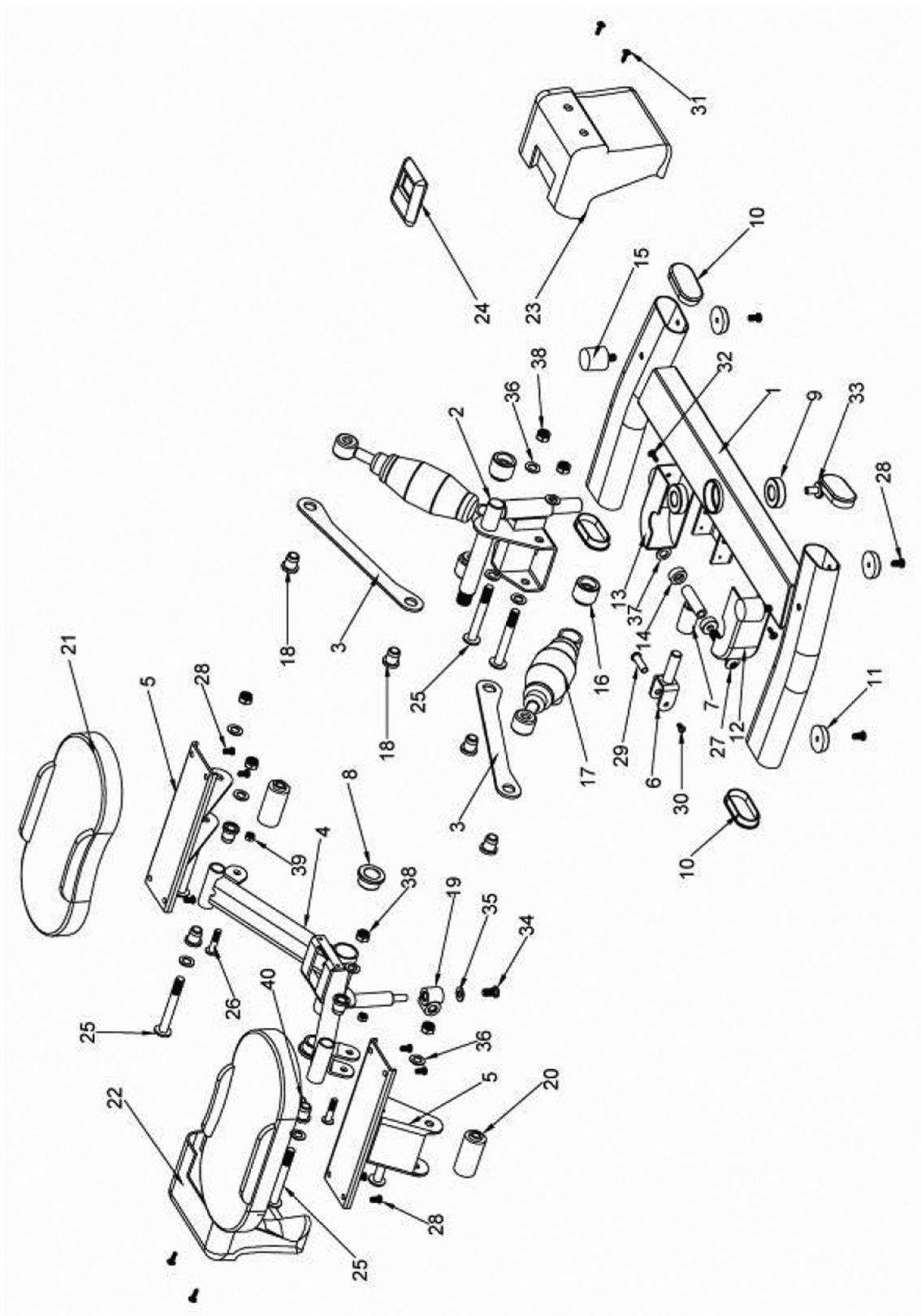
MODE: Trykk denne knappen for å velge mellom følgende funksjoner: TIME (tid), COUNT (verdier), TOTAL COUNT (total verdi) og CALS (kalorier).

Trykk denne knappen og hold den inne i to sekunder for å nullstille alle verdier.

Merk:

1. Dersom displayet oppfører seg unormalt (for eksempel: svak skjerm eller åpenbare gale verdier), bør du bytte batterier.
2. Computeren vil slå seg av automatisk dersom den ikke mottar noen signaler på fire minutter.
3. Computeren vil automatisk slå seg på når du starter treningen eller ved å trykke på MODE-knappen.

Oversiktsdiagram



Deleliste

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Basetube	1	21	Pedal	2
2	Svingramme	1	22	Deksel, bakre	1
3	Kobleplate	2	23	Deksel, fremre	1
4	Hovedramme	1	24	Computer	1
5	Pedalbrakett	2	25	Hex bolt, M10x80	6
6	Sving "U"	1	26	Bolt, M8x40	2
7	Skaft, T-formet	1	27	Bolt, M8x65	1
8	Foring	2	28	Bolt, M6x10	12
9	Lager	2	29	Bolt, &8x22	1
10	Endeplugg, 60x30	4	30	Bolt, M6x12	1
11	Gummipute	4	31	Bolt, M4x10	4
12	Deksel, høyre	1	32	Bolt, M4x15	2
13	Deksel, venstre	1	33	Bolt, M8x10	1
14	Foring, roterende skaft	2	34	Bolt, M5x10	1
15	Gummiring	2	35	Skive, &19x&5.3	1
16	Sylinderforing	4	36	Skive, &20x&10.3	12
17	Sylinder	2	37	Skive, &16x&8,3	1
18	Foring, liten	8	38	Nylonmutter, M10	6
19	Plastikkobler	1	39	Nylonmutter, M8	3
20	Foring, stor	2	40	Nylonmutter, M16	1

INFORMASJON / SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte exerfit.no. Når du kontakter oss bør du ha den originale brukerveiledningen.

Kikk først på exerfit.no da det ligger mye informasjon der. Man kan også laste ned brukerveiledninger derfra.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

service@exerfit.no

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

- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet. (under på rammen)
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen)
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen