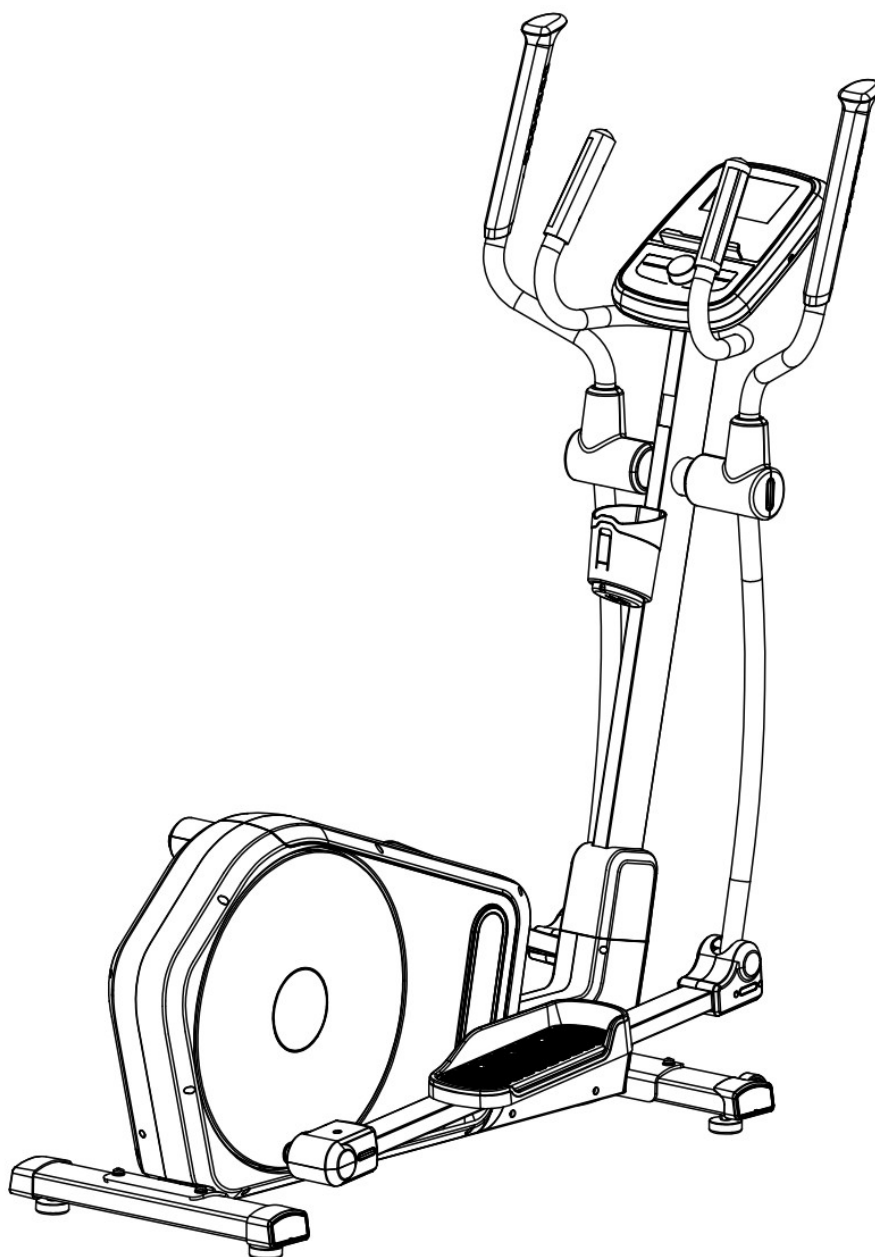


MASTER

BRUKSANVISNING
CROSSTRAINER CR 34
Artikelnummer 6-60034



GENERALAGENT: VARTEX AB - BATTERIVÄGEN 14
432 32 VARBERG - SVERIGE - info@masterfitness.se

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har köpt denna crosstrainer! Läs bruksanvisningen noggrant före användning för din säkerhet och för att få bästa möjliga nytta av produkten.

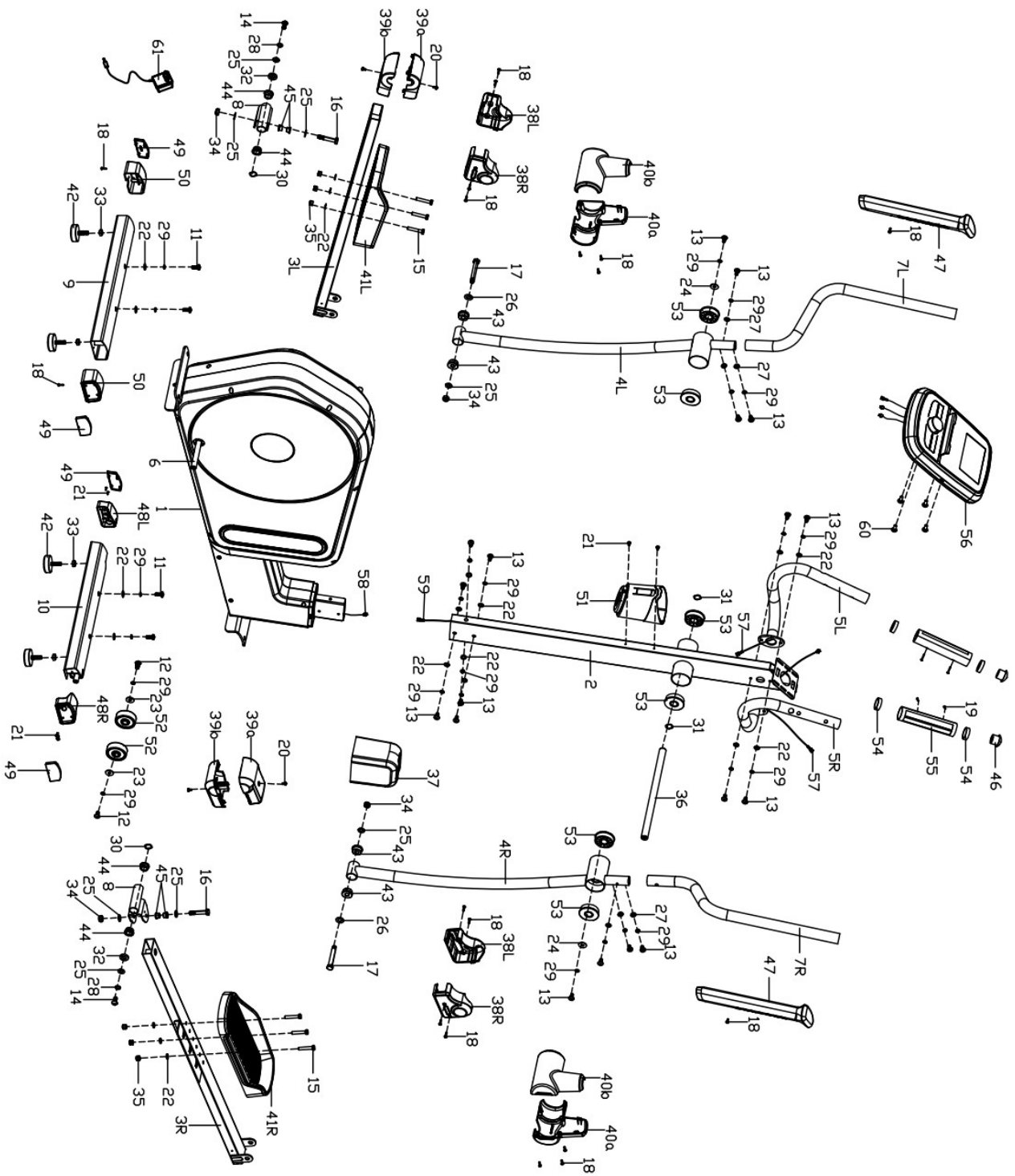
Ta ut delarna ur kartongen före monteringen och kontrollera att alla delar i reservdelslistan finns med. Monteringen beskrivs i följande steg och illustrationer.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

LÄS HELA BRUKSANVISNINGEN INNAN DU MONTERAR ELLER ANVÄNDER MASKINEN. VAR SÄRSKILT UPPMÄRKSAM PÅ FÖLJANDE SÄKERHETSÅTGÄRDER:

01. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
02. Kontrollera alla skruvar, muttrar och övriga anslutningar före användning. Träna endast på maskinen när den fungerar korrekt. Kontrollera att alla användare känner till säkerhetsföreskrifterna.
03. Placera maskinen på en torr och plan plats, skyddad från fukt och vatten. Ta bort alla föremål inom två meters radie innan träningen påbörjas.
04. Lägg ett lämpligt underlag, till exempel en gummimatta eller träskiva, under maskinen för att undvika repor och smuts.
05. Använd inga starka rengöringsmedel. Torka bort svett från maskinen direkt efter träningen.
06. Använd endast medföljande eller lämpliga verktyg vid montering och reparation. Använd endast originalreservdelar.
07. Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan. Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram, särskilt om du är över 35 år eller har hälsoproblem.
08. Maskinen är endast avsedd för hemmabruk och inte för terapeutiska ändamål.
09. Använd lämpliga träningskläder och träningsskor.
10. Avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare om du känner yrsel, illamående eller andra onormala symtom.
11. Belastningen ökar när hastigheten ökar och minskar när hastigheten minskar.
12. Maximal användarvikt är 150 kg.

SPRÄNGSKISS



PARTS LIST

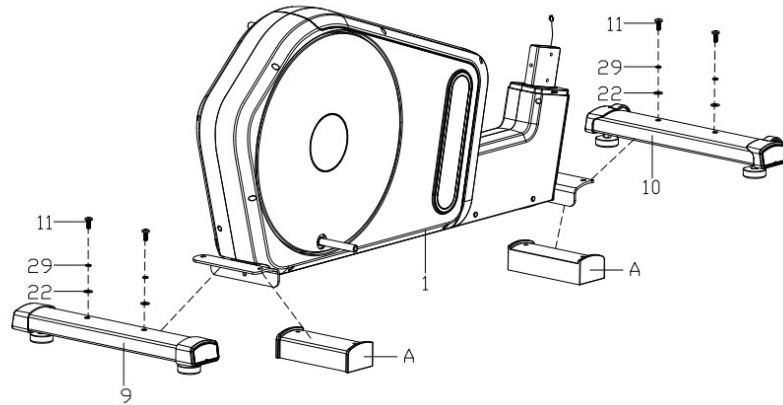
Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	32	D-type Washer Φ Outer 26* Φ Inner 16*14*B5	2
2	Handlebar Post	1	33	Hex Nut M10	4
3L/R	Pedal Support	1pr.	34	Nylon Nut M10	4
4L/R	Swing Tube	1pr.	35	Nylon Nut M8	6
5L/R	Fixed Handlebar	1pr.	36	Swing Axle	1
6	Crank	2	37	Mast Cover	1
7L/R	Handlebar	1pr.	38L/R	Protective Guard	2pr.
8	Pedal Tube Joint	2	39a/b	Protective Guard	2pr.
9	Rear Bottom Tube	1	40a/b	Protective Guard	2pr.
10	Front Bottom Tube	1	41L/R	Pedal	2pr.
11	Hex Socket Pan Head Screw M8*25	4	42	Adjustable Foot Pad	4
12	Hex Socket Pan Head Screw M8*20	2	43	Bushing Φ 12* Φ 32*15	4
13	Hex Socket Pan Head Screw M8*16	18	44	Large Plastic Bushing Φ Outer 24*16* Φ Inner 16.1	4
14	Hex Socket Pan Head Screw M10*20	2	45	Small Bushing Φ 18* Φ 10*11	4
15	External Hex Bolt M8*45	6	46	Round Plug	2
16	External Hex Bolt M10*55	2	47	Foam Grip	2
17	Hex Head Shoulder Bolt Φ 12*M10*80	2	48L/R	Front End Cap	1pr.
18	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST4.2*18	16	49	End Cap Cover	4
19	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST3.0*20	4	50	Rear End Cap	2
20	Cross Pan Head Screw M5*7	4	51	Bottle Holder	1
21	Cross Pan Head Screw M5*10	6	52	Roller	2
22	Flat Washer D8* Φ 19*1.5	20	53	Bushing ϕ 60* ϕ 20*17	6
23	Flat Washer D8* Φ 22*2	2	54	High Density Foam Grip	4
24	Flat Washer D8* Φ 26*2	2	55	Hand Pulse	2
25	Flat Washer D10* Φ 20*2	10	56	Computer	1
26	Flat Washer D12* Φ 24*2	2	57	Hand Pulse Wire	2

27	Arc Washer D8*Φ19*1.5	6	58	Extension Wire 1	1
28	Spring Washer D10	2	59	Extension Wire 2	1
29	Spring Washer D8	24	60	Cross Pan Head Screw	4
30	Wave Washer Φ17.5*Φ24*0.3	2	61	Adapter	1
31	Wave Washer Φ21*Φ27*0.3	2			

MONTERINGSANVISNING

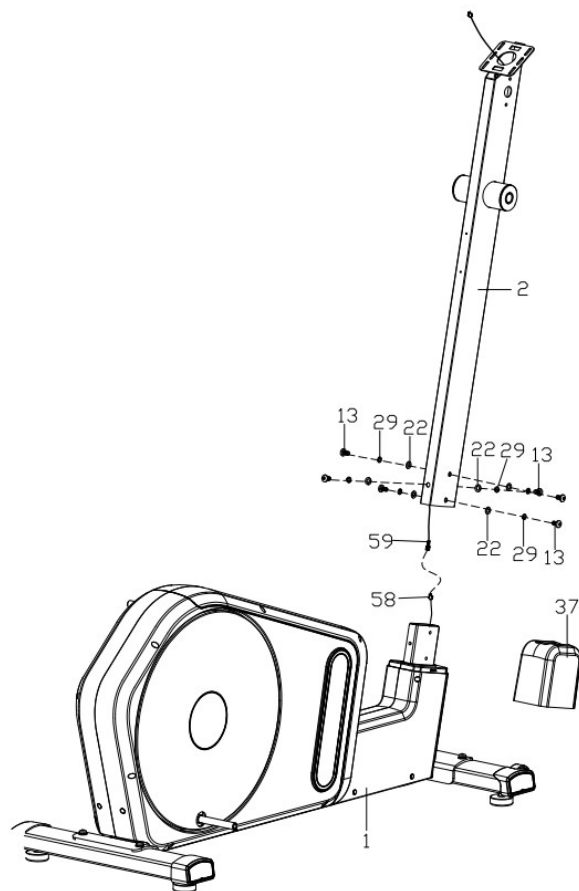
Steg 1:

1. Ta bort plaströret (A) från huvudramen (1).
2. Använd insexskruv med kullrigt huvud (11), fjäderbrickor (29) och plana brickor (22) för att fästa det bakre stödröret (9) och det främre stödröret (10) på huvudramen (1).



Steg 2:

1. För först mastkåpan (37) över handtagsstolpen (2).
2. Anslut förlängningskabel 1 (58) till förlängningskabel 2 (59). Använd sedan insexskruv med kullrigt huvud (13), fjäderbrickor (29) och plana brickor (22) för att fästa handtagsstolpen (2) på huvudramen (1).



Steg 3:

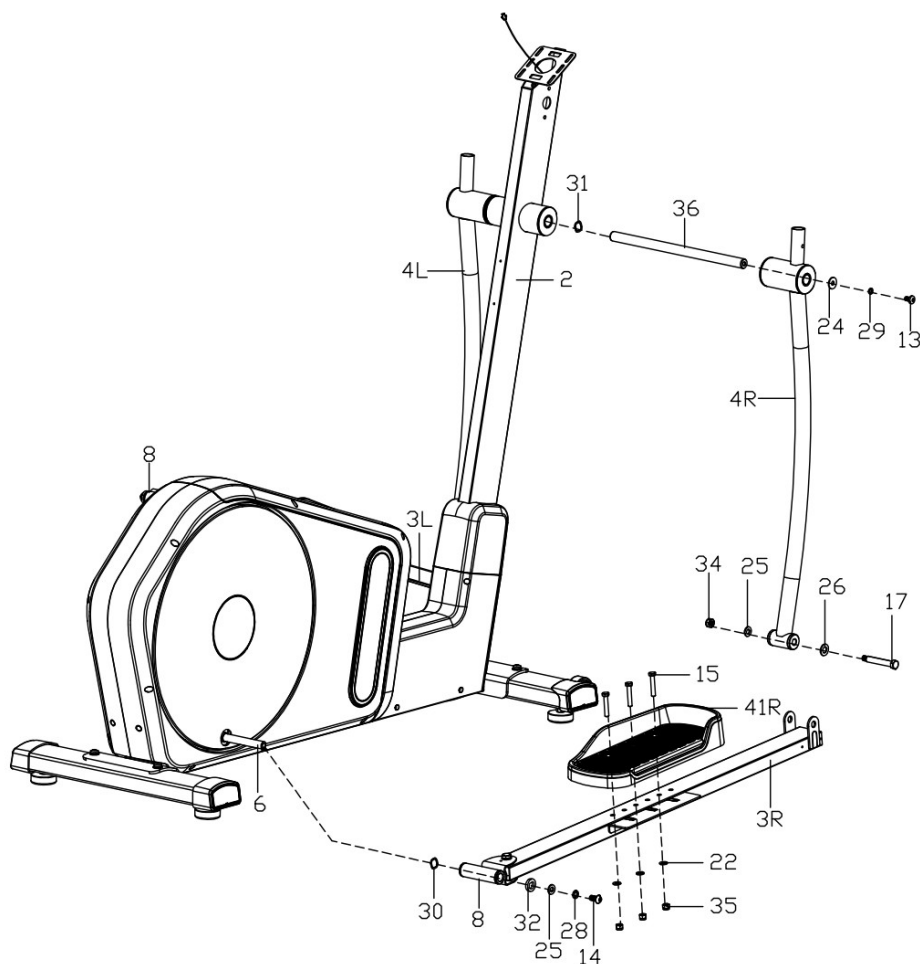
1. För in svängaxeln (36) i handtagsstolpen (2). Använd vågbrickor (31), insexskruv med kullrigt huvud (13), fjäderbrickor (29) och

plana brickor (24) för att fästa svängrören (4L/R) på svängaxeln (36).

2. Använd sexkantsbult med ansats (17), plana brickor (26 och 25) och nylonmuttrar (34) för att fästa pedalfästena (3L/R) på svängrören (4L/R).

3. Använd insexskruv med kullrigt huvud (14), fjäderbrickor (28), plana brickor (25), D-brickor (32) och vågbrickor (30) för att fästa pedalrörsskarven (8) på veven (6).

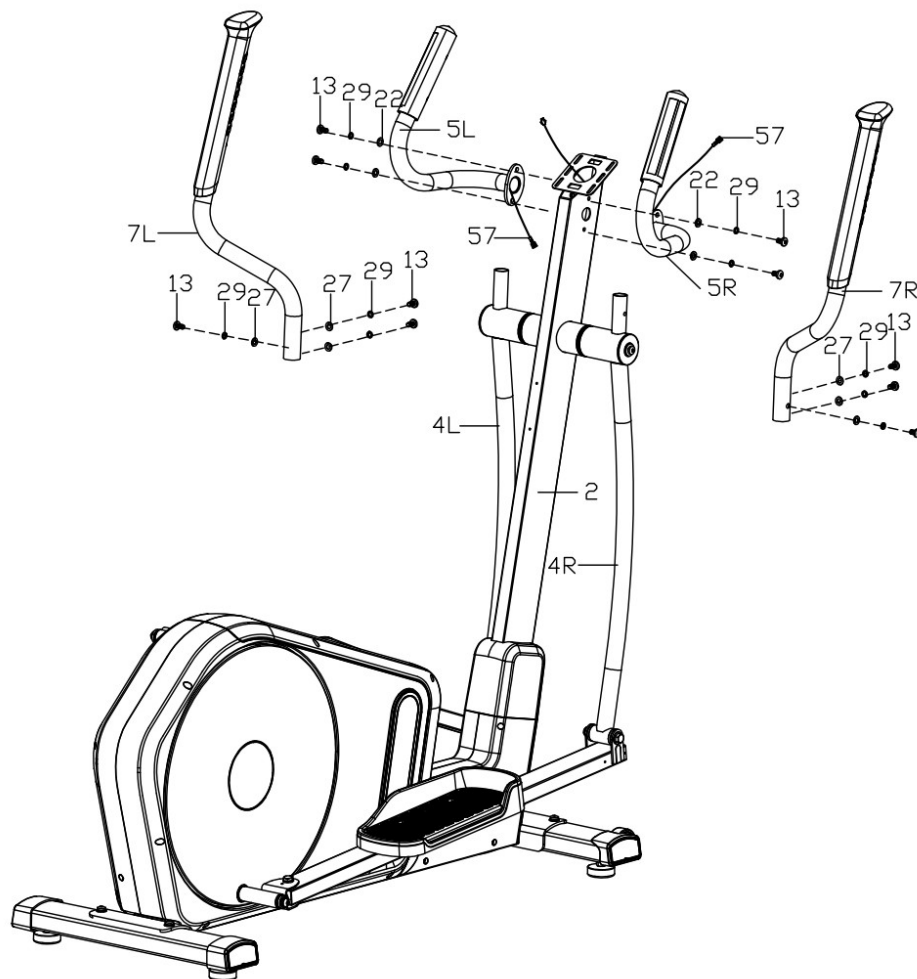
4. Använd utvändig sexkantsbult (15), plana brickor (22) och nylonmuttrar (35) för att fästa pedalerna (41L/R) på pedalfästena (3L/R).



Steg 4:

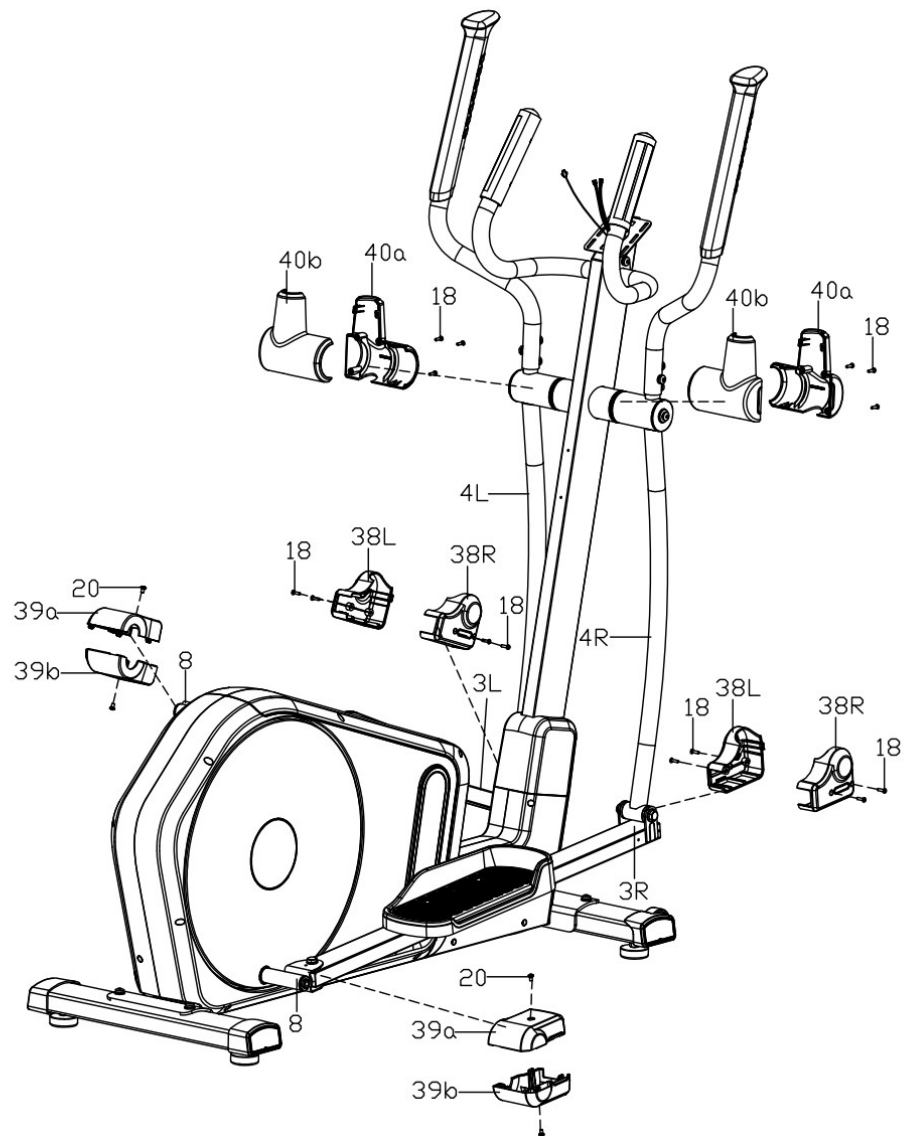
1. För handpuls kabeln (57) genom hålen i datorhållarens platta på handtagsstolpen (2). Använd insexskruv med kullrigt huvud (13), fjäderbrickor (29) och plana brickor (22) för att fästa de fasta handtagen (5L/R) på handtagsstolpen (2).

2. Använd insexskruv med kullrigt huvud (13), fjäderbrickor (29) och bågbrickor (27) för att fästa handtagen (7L/R) på svängrören (4L/R).



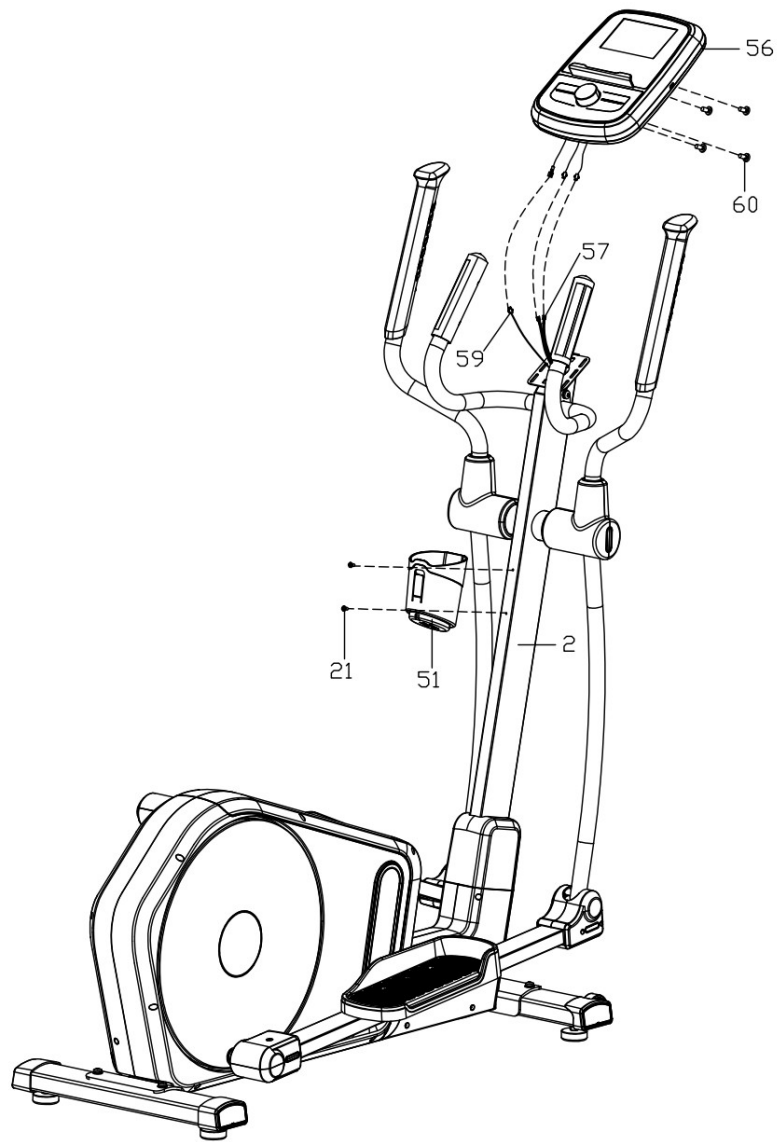
Steg 5:

Använd självgående krysspårsskruv (18) och krysspårsskruv (20) för att fästa skydden (40a/b), (38L/R) och (39a/b) på svängrören (4L/R), pedalfästena (3L/R) respektive pedalrörsskarven (8).



Steg 6:

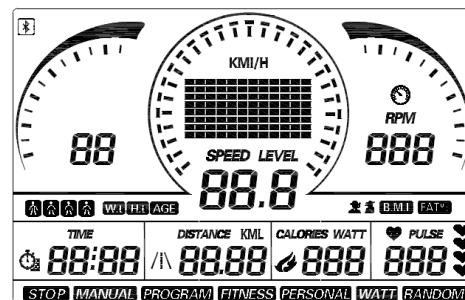
1. Anslut först förlängningskabel 2 (59) och handpuls kabeln (57) till motsvarande kablar på datorn (56). Använd sedan krysspårsskruv (60) för att fästa datorn (56) på handtagsstolpen (2).
2. Använd krysspårsskruv (21) för att fästa flaskhållaren (51) på handtagsstolpen (2).



INSTRUKTIONER FÖR DISPLAY

DISPLAYINFORMATION

1. TID, DISTANS, KALORIER, WATT, RPM, PULS, HASTIGHET OCH NIVÅ
2. Under träning: tryck på SET för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.



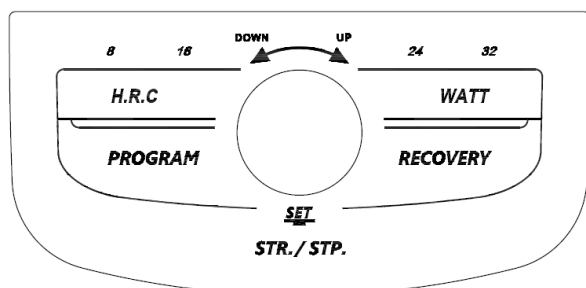
SPECIFIKATIONER

TID	. 00M:00S ~ 99M:59S
DISTANS	. 0.00 ~ 99.99km (mile)
KALORIER	. 0~ 999 kcal
WATT	. 0 ~ 999
PULS	. 40-240BPM
HASTIGHET	. 0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
RPM	. 0 ~299

FUNKTIONSBESKRIVNING

MANUELLT LÄGE	. Motståndsnivån justeras manuellt.
PROGRAM	. Träningsläge med automatisk justering enligt förinställd motståndsnivå.
KROPPSFETT	. Kroppsfett, kroppsmasseindex och basalmetabolism.
H.R.C	. Träningsläge styrt av pulsmål: 55 %, 75 %, 95 % eller användardefinierat mål.
ANVÄNDARE	. Träningsläge med användardefinierad motståndsnivå.
WATT	. Träningsläge styrt av wattmål.
ÅTERHÄMTNING	. Nivå för pulsåterhämtning.

KNAPPAR



Ikön	Knappfunktioner
SET	Under träning: växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL. Utanför träning: välj inställningsvärde.
UP	Välj funktion uppåt, justera uppåt och öka nivå/värde under träningen.
DOWN	Välj funktion nedåt, justera nedåt och minska nivå/värde under träningen.
H.R.C	Snabbval för H.R.C.-läge
WATT	Snabbval för WATT-läge
STR./STP.	Starta eller stoppa
ÅTERHÄMTNING	Testa pulsåterhämtning
PROGRAM	Funktionsval
8/16/24/32	Snabbval för nivå

PARAMETERMÅTT

LÄNGD	VIKT	HASTIGHET	RPM	DISTANS	CAL	WATT	PULS
cm (ft' in")	Kg (lbs)	Km/h (mile/h)	r/min	km (mile)	kcal	W	BPM

MANUELLT LÄGE

- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
- I inställningsläget trycker du på SET för att välja inställningsvärde. Det valda värdet blinkar:
TID → DISTANS → KALORIER
- Tryck på UP/DOWN för att justera värdet och på SET för att gå vidare till nästa värde.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla val är klara. Du kan också trycka på STR./STP. för att starta direkt.
- Motståndsnivån kan justeras fritt under träningen med UP eller DOWN.
- Om tid, distans eller kalorier har ställts in visas det inställda värdet inverterat under träningen. När ett inställt värde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träningen för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

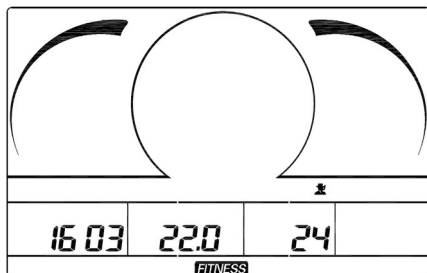
PROGRAM (PROGRAM 01–10)

- Tryck på UP eller DOWN för att välja önskat program.
- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
- I inställningsläget trycker du på SET för att välja inställningsvärde. Det valda värdet blinkar:
TID → DISTANS → KALORIER
- Tryck på UP/DOWN för att justera värdet och på SET för att gå vidare till nästa värde.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla val är klara. Du kan också trycka på STR./STP. för att starta direkt.
- Motståndsnivån justeras automatiskt enligt programmet. Tryck på UP/DOWN om du vill justera den manuellt.
- Om tid, distans eller kalorier har ställts in visas det inställda värdet inverterat under träningen. När ett inställt värde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träningen för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.

- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

KROPPSFETT (FITNESS 1)

TESTRESULTAT



BMR BMI KROPPSFETT %

- Tryck på SET för att öppna inställningsläget.
- Tryck på SET i inställningsläget för att välja: KÖN → LÄNGD (H.t) → VIKT (W.t) → ÅLDER.
- Tryck på UP/DOWN för att justera värdet och på SET för att gå vidare.

- 

 Symbolerna anger man respektive kvinna.
- Tryck på STR./STP. för att starta testet och håll i pulssensorerna. Displayen visar kroppsfettvärdet efter cirka 10 sekunder.
- Håll kroppen avslappnad och pulsen lugn.
- BMI (kroppsmasseindex)

Kön/ålder	Undervikt	Normalvikt	Något överviktig	Överviktig	Fetma
Man/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Man/ > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Kvinna/ ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Kvinna/ > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

KROPPSFETT

Kön	Låg	Medel	Något hög	Hög
Man	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Kvinna	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

BMR (basalmetabolism)

Det genomsnittliga antal kalorier som kroppen förbrukar per dygn för sina grundläggande funktioner.

H.R.C (FITNESS 55 % / 75 % / 95 % / MÅL)

Tryck på UP eller DOWN för att välja önskad funktion.

- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
 - 55 %, 75 % eller 95 % av maximal puls kan väljas som pulsmål. Tryck på SET för att välja: TID → DISTANS → KALORIER → ÅLDER.
 - MÅL: tryck på SET för att välja: TID → DISTANS → KALORIER → PULS.
- Tryck på UP/DOWN för att justera värdet och på SET för att gå vidare.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla val är klara. Du kan också trycka på STR./STP. för att starta direkt.
- Motståndsnivån justeras automatiskt under träningen för att hålla det inställda pulsmålet.
- Om tid, distans eller kalorier har ställts in visas det inställda värdet inverterat. När ett inställt värde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träningen för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.

7. Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

OBS! Håll i pulssensorerna under träningen.

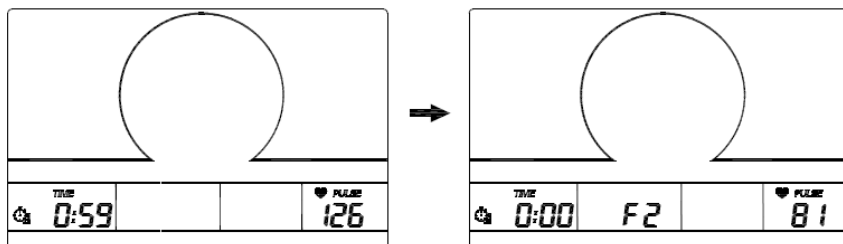
ANVÄNDARE (PERSONLIG 1–4)

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja önskad användarprofil.
2. Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
3. Tryck på SET i inställningsläget för att välja: TID → DISTANS → KALORIER → MOTSTÅNDSNIVÅ.
4. Tryck på UP/DOWN för att justera värdet och på SET för att gå vidare.
5. Inställningsläget avslutas automatiskt när alla val är klara. Du kan också trycka på STR./STP. för att starta direkt.
6. Motståndsnivån kan justeras under träningen med UP eller DOWN.
7. Om tid, distans eller kalorier har ställts in visas det inställda värdet inverterat. När ett inställt värde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
8. Tryck på SET under träningen för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
9. Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

WATT

1. Tryck på SET för att öppna inställningsläget.
2. Tryck på SET i inställningsläget för att välja:
TID → DISTANS → WATT
3. Tryck på UP/DOWN för att justera värdet och på SET för att gå vidare.
4. Inställningsläget avslutas automatiskt när alla val är klara. Du kan också trycka på STR./STP. för att starta direkt.
5. Tryck på STR./STP. för att starta.
6. Motståndsnivån justeras automatiskt under träningen utifrån det inställda wattmålet.
7. Om tid eller distans har ställts in visas det inställda värdet inverterat. När ett inställt värde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
8. Tryck på SET under träningen för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
9. Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

ÅTERHÄMTNING



1. När pulsvärdet visas under träningen trycker du på RECOVERY för att starta pulsåterhämtningstestet.
2. TID visar 0:59 sekunder. Nedräkningen startar från 60 sekunder och systemet börjar testa.
3. När TID räknat ned till 0:00 visar displayen F1–F6, vilket anger nivån på pulsåterhämtningen.

F1=1.0	Optimalt
1.0 < F2 < 2.0	Bra
2.0 < F3 < 2.9	Relativt bra
3.0 < F4 < 3.9	Normalt
4.0 < F5 < 5.9	Relativt dåligt
F6=6.0	Dåligt

Obs!

1. Displayen använder en nätadapter på 9 V–1 A eller 12 V–3 A med typ C. Trådlös laddning och färgad LED-list är tillval.
2. Om displayen fungerar onormalt, dra ut kontakten och anslut den igen.