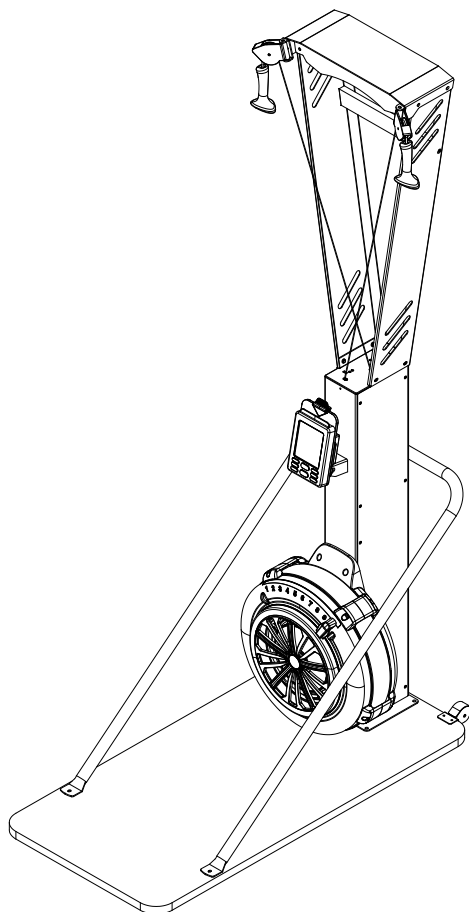


MASTER

SKITRAINER S120

BRUKSANVISNING



GENERALAGENT: VARTEX AB
BATTERIVÄGEN 14

432 34 VARBERG

info@masterfitness.se
SWEDEN

Säkerhetsinstruktioner	1	Förvaring.....	25
Innan du börjar	2	Sprängskiss.....	26
Produktens delar	3	Komponentförteckning.....	27
Monteringsanvisningar	6		
Datorinstruktioner	15		
Användningsinstruktioner	23		
Skötsel	24		

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

1. För att minska risken för allvarliga skador bör du läsa igenom följande säkerhetsinstruktioner innan du använder **STAKMASKINEN**.
2. Spara denna bruksanvisning och se till att andra användare läser igenom den innan de använder **STAKMASKINEN** första gången.
3. Läs alla varningar och försiktighetsanvisningar på **STAKMASKINEN**.
4. **STAKMASKINEN** bör endast användas efter noggrann genomgång av bruksanvisningen. Kontrollera att stakmaskinen är korrekt monterad och att alla skruvar är åtdragna före användning.
5. Vi rekommenderar att monteringen av den här produkten utförs av två personer.
6. Se till att inga barn uppehåller sig i närheten av **STAKMASKINEN**. Låt inte barn använda eller leka på **STAKMASKINEN**. Se till att inga barn eller husdjur uppehåller sig i närheten av **STAKMASKINEN** när den används.
7. Vi rekommenderar att du placerar det här träningsredskapet på en redskapsmatta.
8. Placera och använd **STAKMASKINEN** på ett jämnt och stadigt underlag. Ställ inte **STAKMASKINEN** på lösa mattor eller ojämna underlag.
9. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt **STAKMASKINEN**.
10. Kontrollera **STAKMASKINEN** före användning med avseende på slitna eller lösa delar, och dra åt eller byt eventuella slitna eller lösa delar före användning.
11. Kontrollera DRAGSNÖRETS (52) skick. Byt DRAGSNÖRET (52) om det är skadat eller trasigt.
12. Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram och följ hans/hennes rekommendationer när du utformar ditt träningsprogram. Om du känner dig svimfärdig eller yr eller får ont under träningen ska du avbryta träningen och rådgöra med din läkare. Om varningar eller anvisningar inte följs kan det leda till allvarliga skador eller dödsfall.
13. Välj alltid det träningspass som passar bäst för din fysiska kapacitet och rörlighet. Ta reda på var dina gränser går och träna inom dessa gränser. Använd alltid sunt förnuft när du tränar.
14. Bär inte löst sittande kläder när du använder **STAKMASKINEN**.
15. Träna aldrig barfota eller i strumplästen, utan använd lämpliga skor, t.ex. löpar-, promenad- eller crosstraining-skor som sitter bra, ger stöd åt foten och har halkfria gummisulor.
16. Se till att du håller balansen när du använder, monterar eller demonterar **STAKMASKINEN**. Om du tappar balansen kan du ramla och skada dig.
17. Lyft inte i U-STÅNGFÄSTET (6) när du ska flytta **STAKMASKINEN**. Det kan innebära fara. Se till att alla barn håller sig undan och håll händerna borta från alla ställen där de kan komma i kläm när du monterar eller tar isär maskinen.
18. Det bör finnas en träningsyta på 61 x 132 x 215,9 cm runt **STAKMASKINEN**.
19. **STAKMASKINEN** får endast användas av en person åt gången.

INNAN DU BÖRJAR

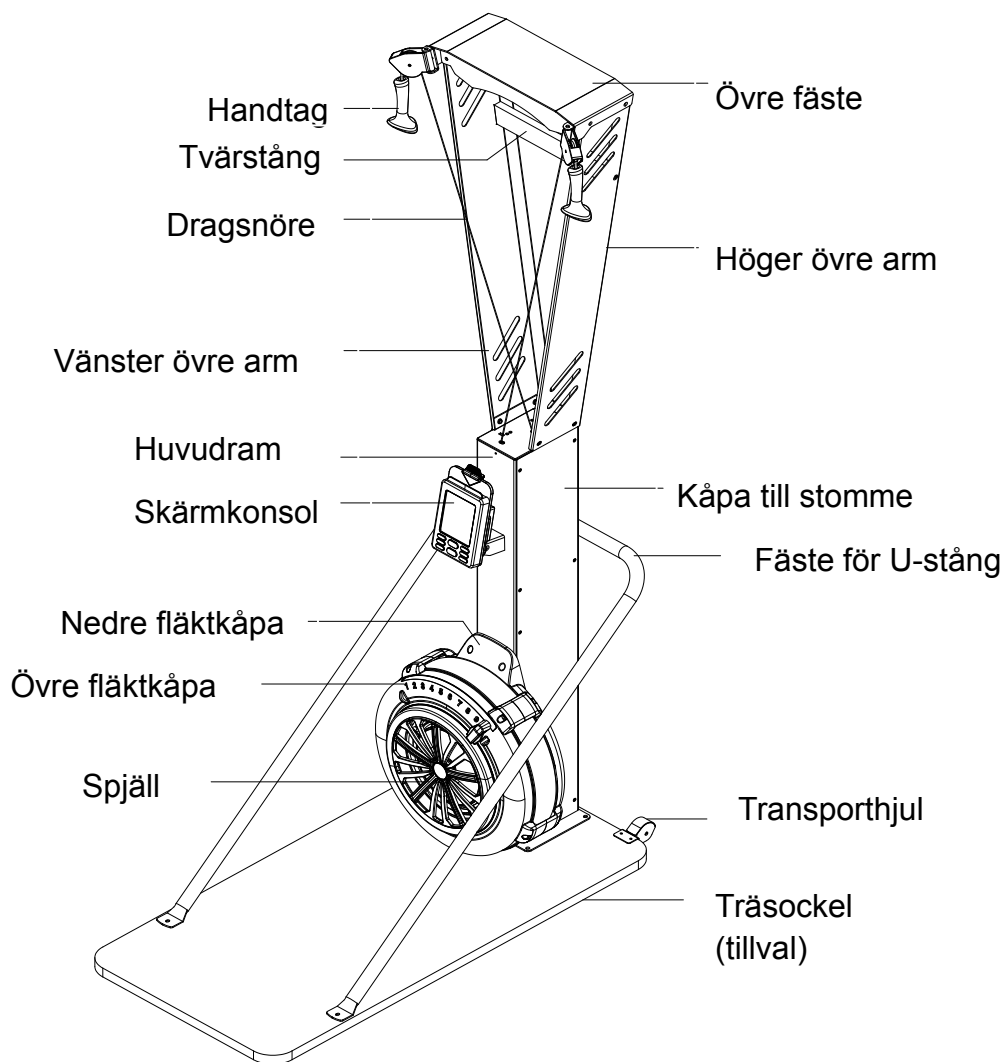
Tack för att du har valt en Master S120. Vi är mycket stolta över att tillverka denna kvalitetsprodukt och hoppas att den kommer att ge dig många timmars träning av hög kvalitet som får dig att må bättre, se bättre ut och njuta av livet till fullo.

Det är ett bevisat faktum att regelbunden träning kan förbättra din fysiska och psykiska hälsa. Alltför ofta innebär vår hektiska livsstil att tiden och möjligheterna att träna begränsas.

Med den här maskinen kan du på ett enkelt och smidigt sätt påbörja din resa mot att komma i form och skapa en bättre och mer hälsosam livsstil.

Innan du läser vidare bör du titta på skissen nedan och bekanta dig med de namngivna delarna.

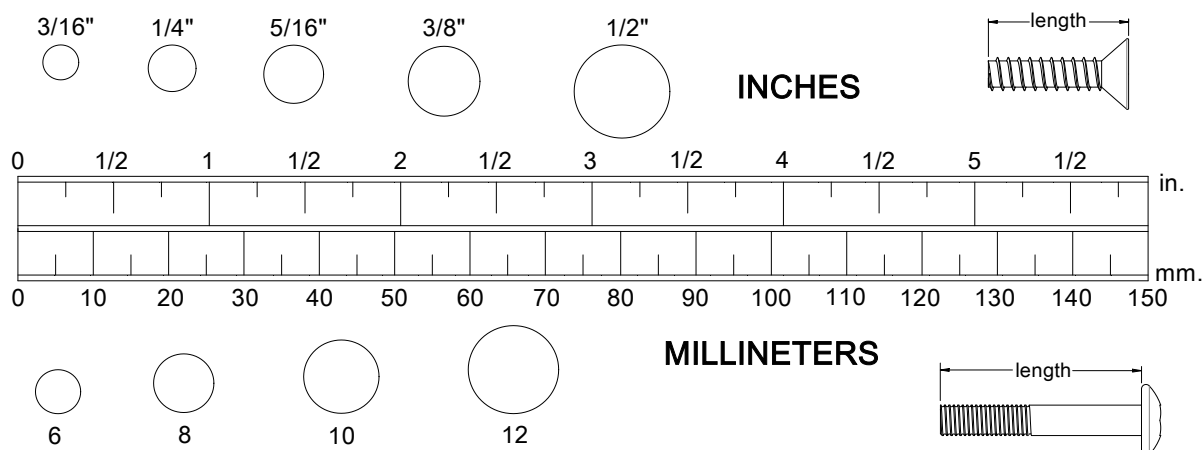
Läs igenom den här bruksanvisningen noggrant innan du använder den.



PRODUKTENS DELAR

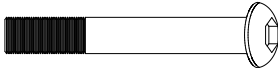
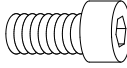
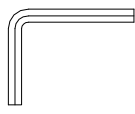
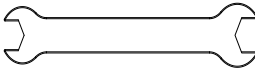
Den här ritningen hjälper dig att identifiera de fästelement som används under monteringen. Placera brickorna eller bultarnas eller skruvarnas ändar på cirklarna för att kontrollera att de har rätt diameter. Använd den lilla skalan för att kontrollera bultarnas och skruvarnas längd.

OBS! Längden på alla bultar och skruvar, utom de med platt huvud, mäts från huvudets undersida till bultens eller skruvens ände. Bultar och skruvar med platt huvud mäts från toppen av huvudet till bultens eller skruvens ände.

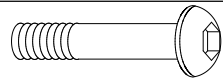
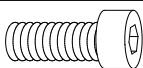
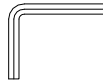


När du har packat upp maskinen öppnar du påsen med monteringsmaterial och kontrollerar att samtliga fästelement nedan finns med. Vissa fästelement kan redan vara fastsatta på delarna.

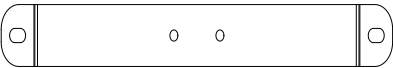
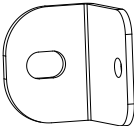
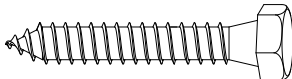
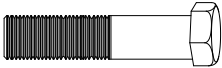
Tabellen nedan innehåller fästelementen för montering av stommen:

Skiss av delar	Komponent nr	Beskrivning	ANTAL
	82	Skrub med runt huvud, M8x75mm	1
	71	Plan bricka M8	13
	64	Plan bricka M6	2
	72	Plastmutter M8	1
	86	Insexskruv, M8x12mm	10
	87	Insexskruv, M8x15mm	2
	158	Insexskruv, M6x12mm	2
	89	Insexnyckel 6mm	1
	90	Insexnyckel 5mm	1
	88	Fast nyckel 13-15	1

Tabellen nedan visar de EXTRA fästelement som behövs för fristående montering:

Skiss av delar	Komponent nr	Beskrivning	ANTAL
	84	Skrub med runt huvud, M8x50mm	2
	85	Fjäderbricka, M8	2
	83	Insexskruv, M8x30mm	6
	71	Plan bricka, M8	6
	90	Insexnyckel 5mm	1

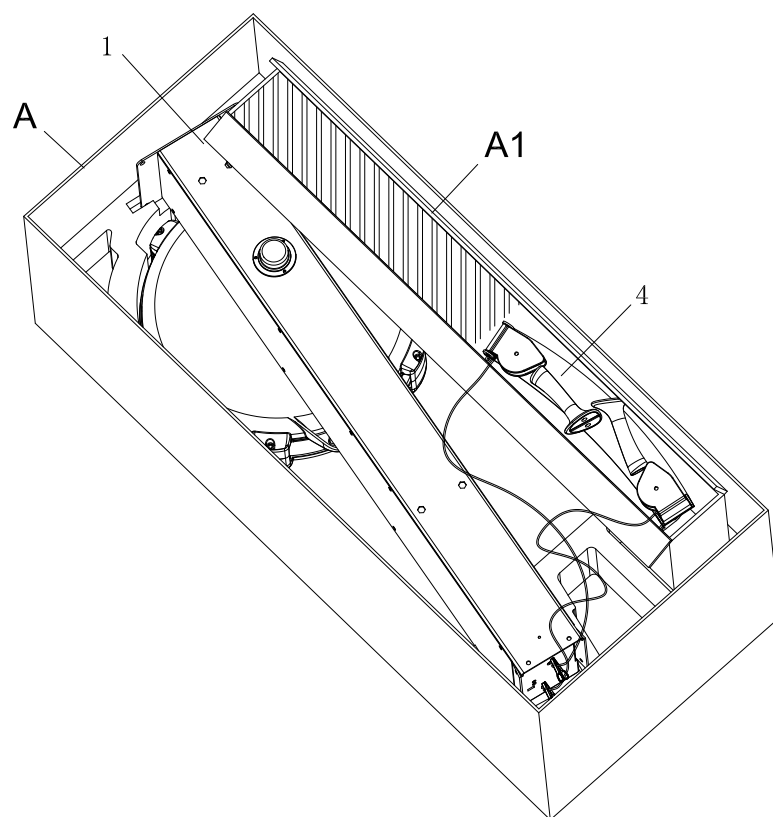
Tabellen nedan visar de EXTRA fästelement som behövs för väggmontering:

Skiss av delar	Komponentnr	Beskrivning	ANTAL
	8	Nedre väggfäste	1
	9	Övre väggfäste	2
	54	Självgängande sexkantskruv, ST8,0x50mm	4
	53	Sexkantskruv, M8x35mm	2
	71	Plan bricka, M8	2
	55	Plan bricka, $\Phi 22 \times \Phi 9 \times 2,0$ mm	4

MONTERINGSINSTRUKTIONER

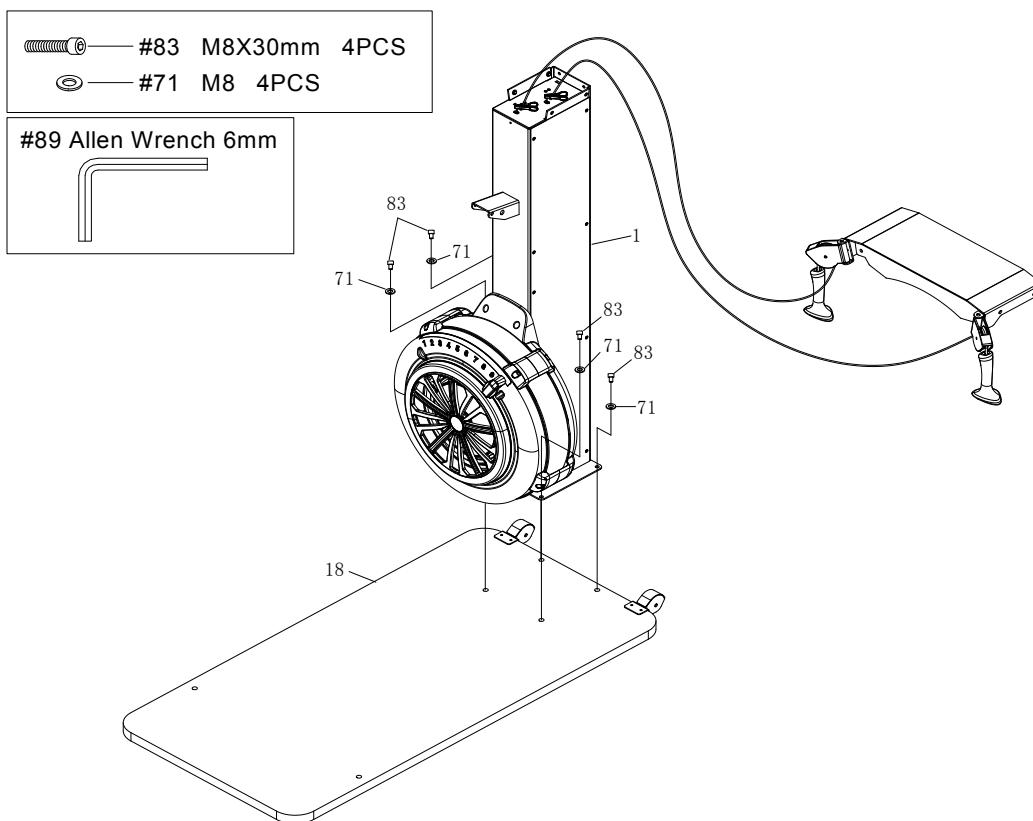
1. Ta ut det **övre fästet (4)**, **stommen (1)** och alla delar från **låda A**.
2. Lägg tillbaka allt förpackningsmaterial i lådan och släng det inte förrän monteringen är klar.

OBS! Se till att fläktkåpan är vänd uppåt under monteringen så att den inte skadas.



STEG 1

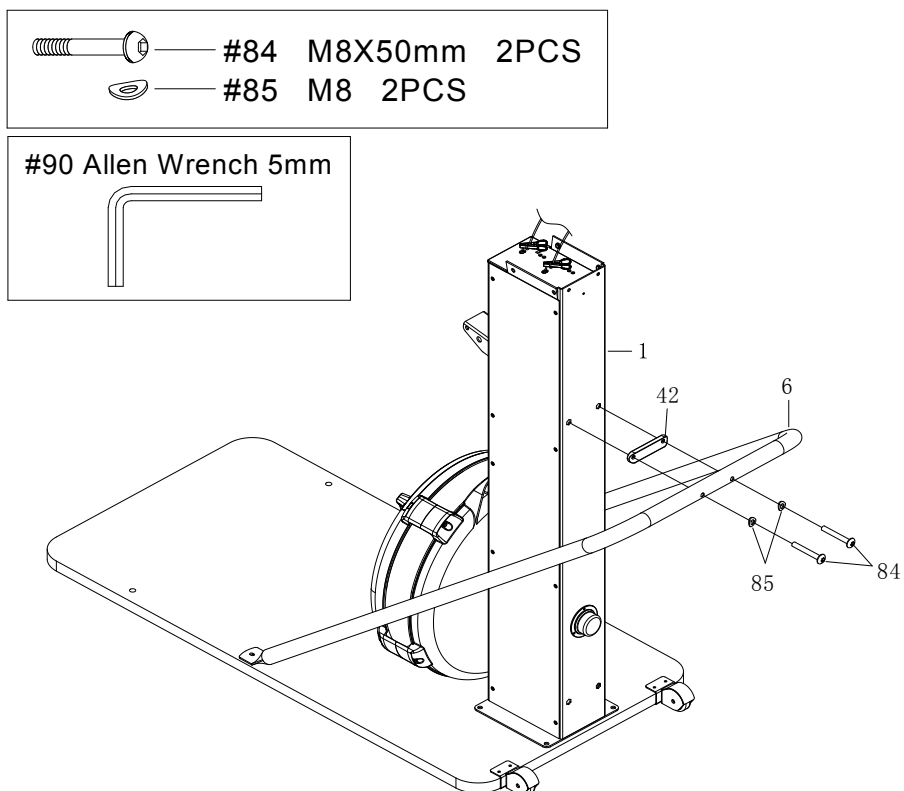
Fäst **stommen (1)** på **träsockeln (18)** med hjälp av 4 st **M8 x 30 mm insexskruv (83)**, och 4 st **plan bricka M8 (71)**.



STEG 2

Fäst **U-stångsfästet (6)** på **stommen (1)** med hjälp av 2 st **M8 x 50 mm skruv med runt huvud (84)**, 2 st **fjäderbricka M8 (85)** och **U-stångsfästets dyna (42)**.

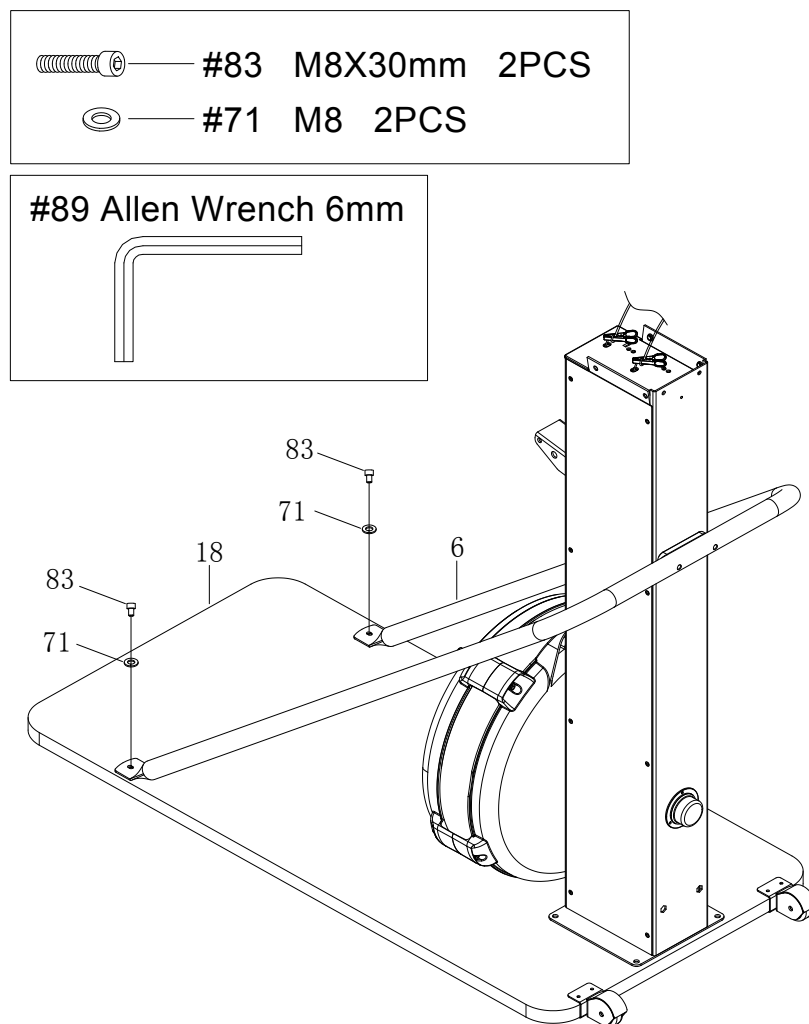
OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän steg 3 är slutfört.



STEG 3

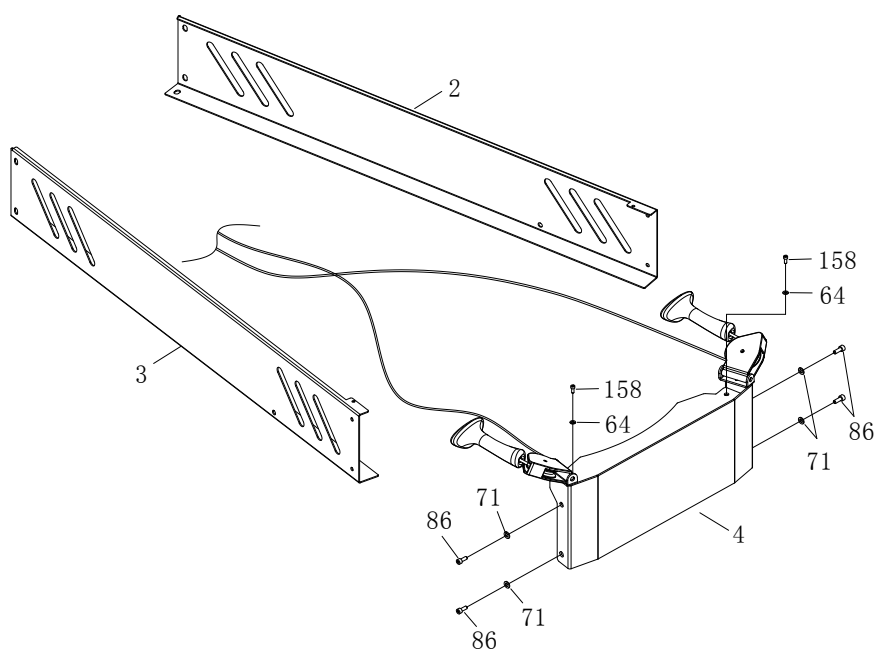
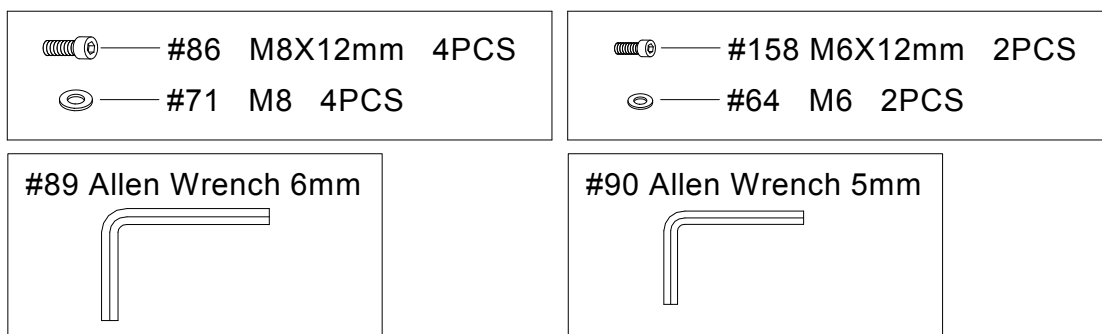
Fäst **U-stångsfästet (6)** på **träsockeln (18)** med hjälp av 2 st **M8 x 30 mm insexskruv (83)** och **M8 plan bricka (71)**.

OBS! Dra åt skruvarna på U-stångsfästet (6) helt i detta steg.



STEG 4

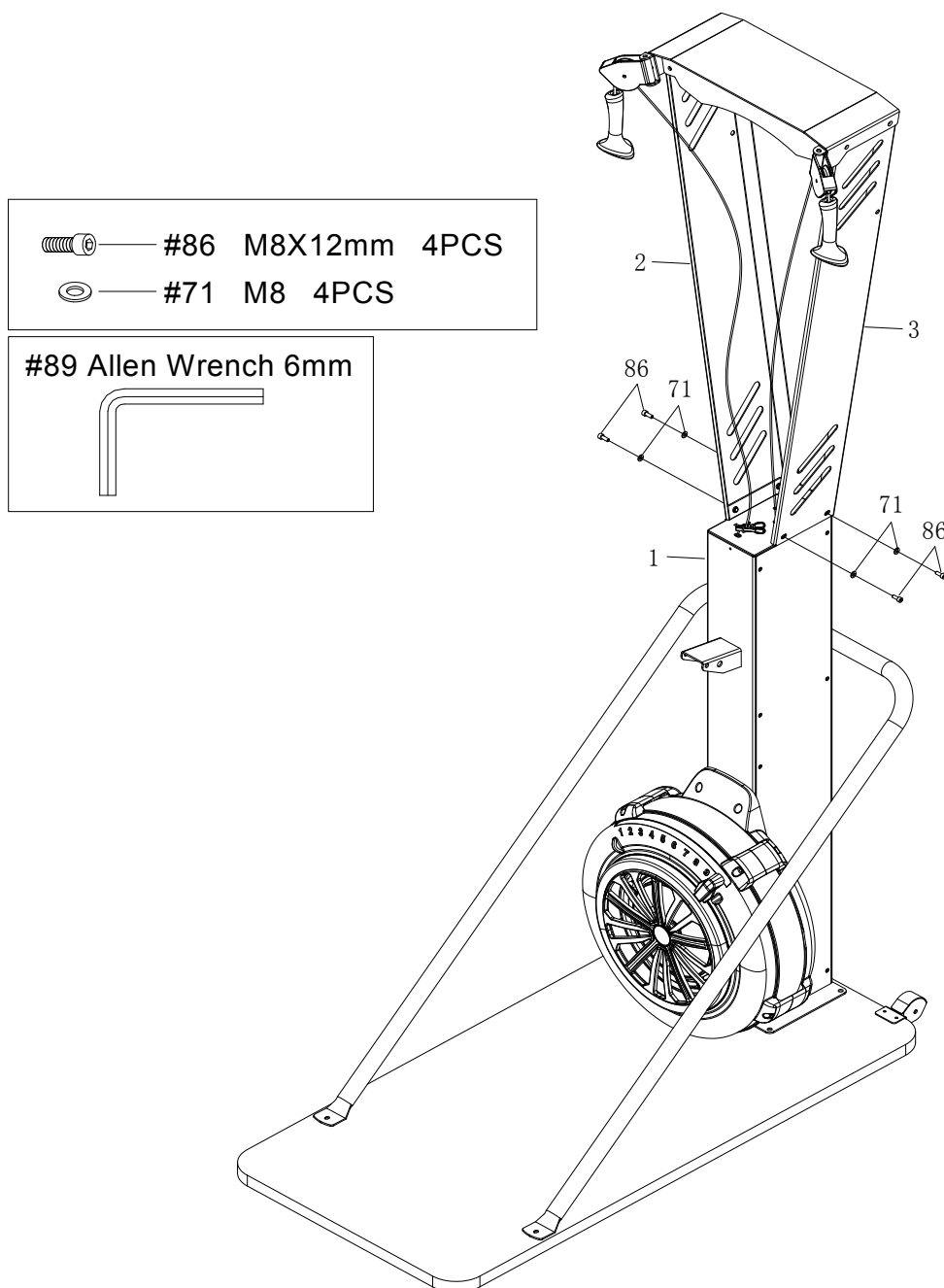
Montera det **övre fästet (4)** på **vänster/höger övre arm (2/3)** med hjälp av 4 st **insexskruv M8 x 12mm (86)**, 4 st **plan bricka M8 (71)**, 2 st **insexskruv, M6X12mm (158)** och 2 st **plan bricka M6 (64)**.



STEG 5

Montera **vänster/höger övre arm (2/3)** på **stommen (1)** med hjälp av 4 st **M8 x 12mm insexskruv (86)** och **M8 plan bricka (71)**.

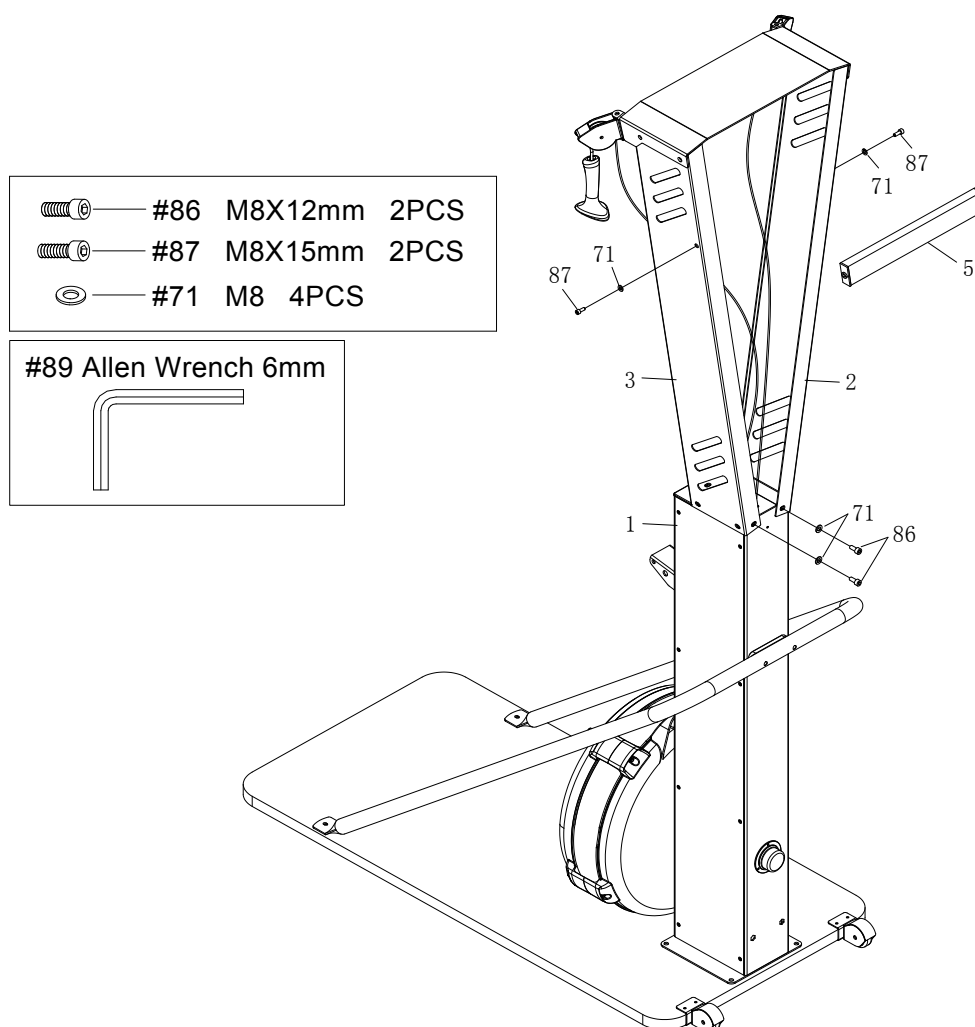
OBS! Dra inte åt skruvarna helt i det här steget.



STEG 6

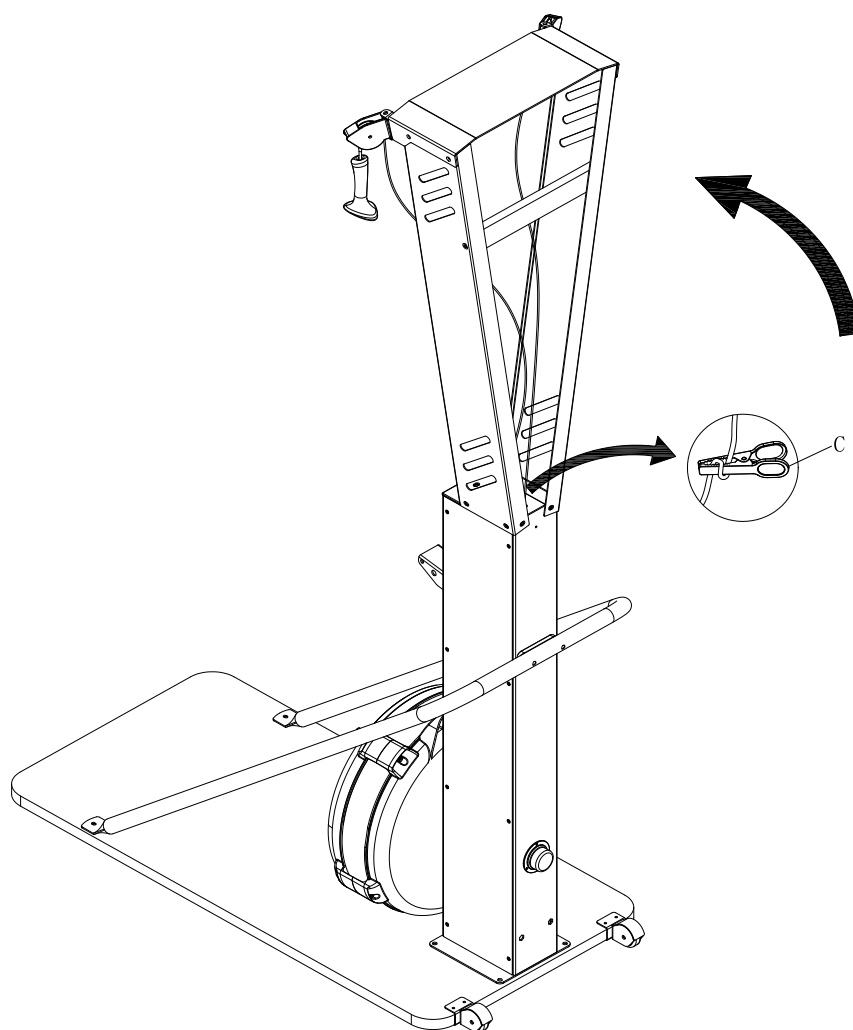
1. Montera **tvärstången (5)** på **vänster/höger övre arm (2/3)** med hjälp av 2 st **insexskruv, M8X15mm (87)** och **M8 plan bricka (71)**.
2. Dra åt **vänster och höger övre arm (2/3)** med hjälp av 2 st **M8 x 12mm insexskruv (86)** och **M8 plan bricka (71)**.

OBS! Dra åt skruvarna helt i slutet av detta steg.



STEG 7

Ta bort klämmorna (C) från dragsnöret (52).

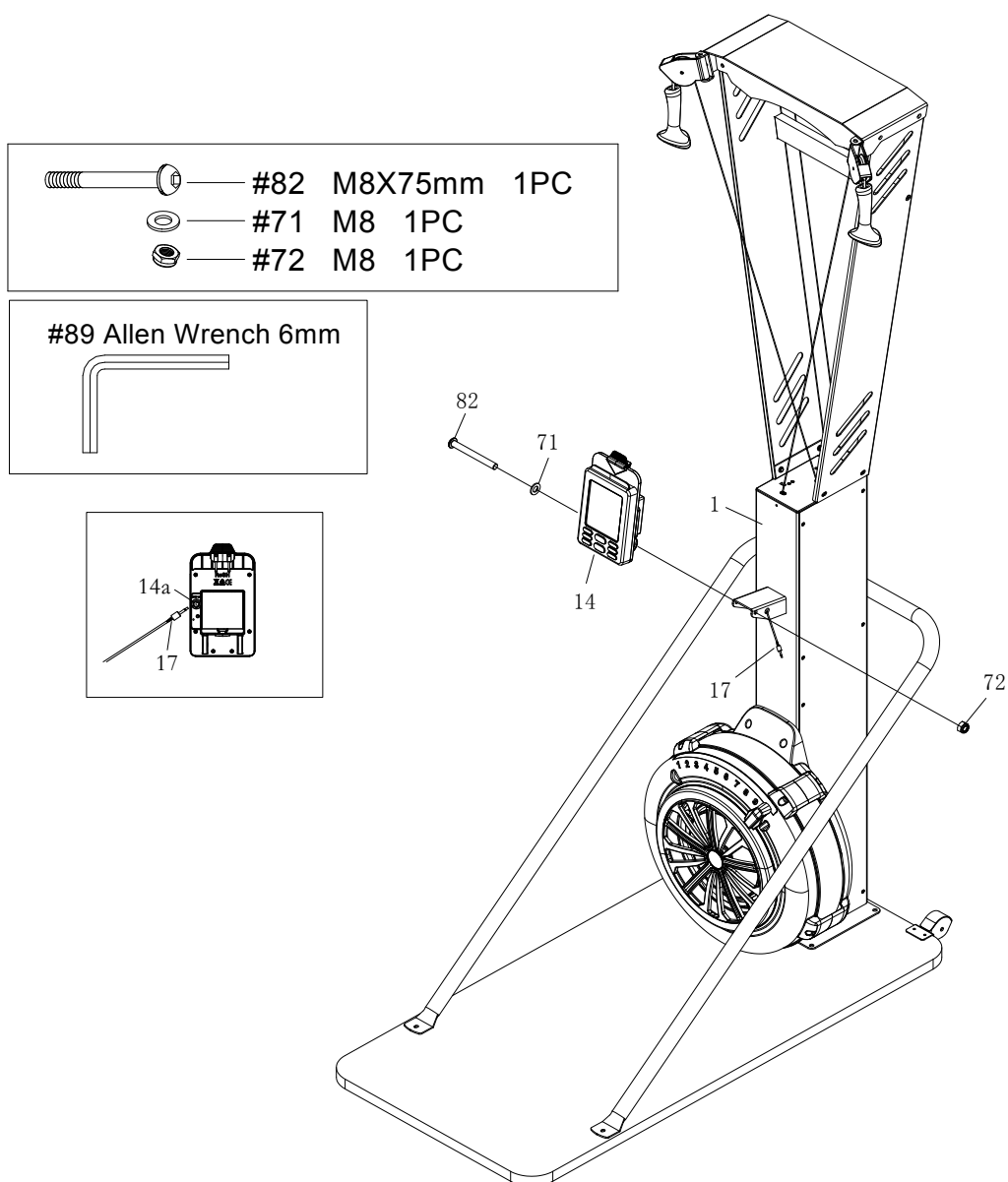


STEG 8

Fäst **skärmkonsolen (14)** på monteringsfästet på **stommen (1)** med hjälp av: 1 st **M8 x 75 mm skruv med runt huvud (82)**, **M8 plan bricka (71)** och **M8 plastmutter (72)**.

STEG 9

Anslut **sensorkabeln (17)** i uttaget på **skärmkonsolens (14)** baksida.



STAKMASKINEN använder sig av ett luftfläktsystem för att skapa motstånd under träningen. Vi rekommenderar att du använder datorskärmen för att variera din träning från pass till pass och följa framstegen mot dina träningsmål. Om du regelbundet använder datorskärmen på det här sättet kan den bli en viktig motivationskälla som hjälper dig att nå kontinuitet och följa planen.



I. FÖRSTA KONFIGURERING

START:

- När sensorn är ansluten börjar du dra så startar stakmaskinen i snabbstartsläge.
- Tryck på valfri knapp för att starta datorn. Datorn startas i viloläge.

AVSTÄNGNING:

- I viloläget stängs datorn automatiskt av efter 1 minuts inaktivitet.
- I alla andra program stängs den av automatiskt efter 2 minuters inaktivitet.

INSTALLATION AV BATTERIER:

- Konsolen drivs med 2 batterier av storlek D. Batterifacket sitter på konsolens baksida. Batterierna ingår i leveransen.
- Om batterierna inte är installerade kan konsolen fortfarande användas i snabbstartsläge.

II. FUNKTIONSKNAPPAR

OBS! Standardläget är snabbstartsprogrammet. Tryck på valfri knapp för att slå på skärmen.

***När bakgrundsbelysningen är avstängd kan du trycka på valfri knapp för att slå på bakgrundsbelysningen.**

UP-KNAPPEN:

- Tryck på den här knappen för att öka de förinställda värdena. Om du håller knappen intryckt ökar värdet snabbare. Släpp knappen för att stoppa. I MEMORY-läget används UP-knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

DOWN-KNAPPEN:

- Tryck på den här knappen för att minska de förinställda värdena. Om du håller knappen intryckt minskar värdet snabbare. Släpp knappen för att stoppa. I MEMORY-läget används DOWN-knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

BACK-KNAPPEN:

- Tryck på den här knappen för att gå tillbaka till föregående steg. När programmet är klart trycker du på knappen för att återgå till viloläget.

STOPP-KNAPPEN:

- Första gången du trycker på den här knappen under ett träningspass tänds bakgrundsbelysningen om den är avstängd. Om du trycker en gång till avbryts träningspasset. Registreringen av alla värden avbryts. Om du trycker på knappen en tredje gång visas sidan SUMMARY, där du kan se dina träningsresultat. Tryck en fjärde gång för att återgå till viloläget.
- Om du trycker på STOP-knappen i något av träningslägena pausas registreringen av alla värden. PAUS-symbolen visas på skärmen. Pulsen visas också om du bär ett kompatibelt pulsbånd. Mätningen av detta värde startar när du börjar träna.
- I programlägena, utom snabbstartsläget, måste du trycka på STOP-knappen för att spara träningspasset i minnet.
- Håll in STOP-knappen så återställs allt och skärmen återgår till viloläget.

ENTER-KNAPPEN:

- När du väljer program och anger målvärden trycker du på den här knappen för att bekräfta eller gå till nästa värdeinställning.

TARGET-KNAPPEN:

- I viloläget trycker du på den här knappen om du vill välja program med definierade träningsmål. Fortsätt att trycka på knappen för att bläddra igenom programmen i följande ordning: DISTANCE (STRÄCKA) -> CALORIE (KALORIER) -> TIME (TID).
- I TARGET-programmet blir du ombedd att ange ett målvärde. Den blinkande siffran anger det värde du måste ange som mål.

DATORINSTRUKTIONER

INTERVAL-KNAPPEN:

- I viloläget trycker du på den här knappen om du vill välja ett intervallprogram. Fortsätt att trycka på knappen för att bläddra igenom programmen i följande ordning: DISTANCE (STRÄCKA) -> CALORIE (KALORIER) -> TIME (TID).
- I intervallprogrammen ställer du in värden för träning och vila. Den blinkande siffran visar vilket värde du ställer in.

SELECT-KNAPPEN:

- I alla program kan du trycka på den här knappen för att ändra vilka värden som visas på skärmen. Tryck en gång för att visa de olika värdena. Tryck en gång till för att ändra värdena var 5:e sekund. Två pipjud avges andra gången du trycker på knappen.

III. SKÄRMEN

S/M (dragfrekvens):

- Visar aktuellt antal drag per minut under träningspasset.
- Visningsområde: 0–99

STROKES & METER/30MIN (drag & meter/30 min):

- STROKES (drag) visar det totala antalet drag under träningspasset. Visningsområde: 0–99 999 m.
- METER/30MIN visar den beräknade sträckan baserat på aktuell dragfrekvens. Visningsområde: 0–99 999.

TIME (tid):

- Visningsområde: 00:00–99:59 (minuter: sekunder). Siffrorna startar från 00:00 igen om maxtiden nås.
- Träningstiden ackumuleras i alla träningslägen, utom i programmet Time Countdown (nedräkning av tid).

/500M:

- Visar den beräknade tiden för att staka 500 meter. Visningsområde: 00:00–99:59.

AVE/500M & M (genomsnitt/500 m & m):

- Visar den beräknade genomsnittliga tiden för att staka 500 meter. Visningsområde: 00:00–99:59.
- M visar den totala sträcka du har stakat under träningspasset. Visningsområde: 0–99 999.
- I programmet Distance Countdown (nedräkning av sträcka) är standardinställningen 500 meter. Visningsområde: 100–99 900 m.
- I programmet Distance Interval (intervaller baserade på sträcka) är standardinställningen 500 meter. Visningsområde: 100–50 000 m.
- När du ställer in sträckan ändras siffran med 100 varje gång du trycker på knappen.

CAL/HR & WATT (kalorier/puls & watt):

- CAL/HR visar den beräknade kaloriförbränningen under en timme. Visningsområde: 0–9 999.
- WATT visar aktuell effekt (i watt) under träningspasset. Visningsområde: 0–9 999.

DATORINSTRUKTIONER

AVE WATT & CAL (genomsnittlig effekt och kaloriförbränning):

- AVE WATT visar den genomsnittliga effekten (i watt) under träningspasset. Visningsområde: 0–9 999.
- CAL visar den totala kaloriförbränningen under träningspasset. Visningsområde: 0–9 999.
- I programmet Calorie Countdown (nedräkning av kalorier) är standardinställningen 20 kalorier. Visningsområde: 10–9 999.
- I programmet Calorie Interval (intervaller baserade på kaloriförbränning) är standardinställningen 20 kalorier. Visningsområde: 10–9 990. Varje gång du trycker på upp- eller nedknappen ändras inställningen med 1 kalori.



& DRAG (puls & motstånd)

- Visar pulsen från 40 till 220 slag per minut under träningspasset. För att kunna använda den här funktionen måste du bära ett pulsband med en frekvens på 5,3K Hz.
- Visar drag-faktorn. Drag-faktorn är ett referensvärde för stakkadensen och det motstånd du känner.

INTERVAL (intervall)

- Visas endast i intervallprogrammen. Värdet ackumuleras för att du ska veta vilken intervallcykel du befinner dig i.

RUN & REST (träning & vila):

- RUN och REST visas endast i intervallprogrammen.
- I programmet Time Interval (tidsbaserade intervaller) visar RUN den återstående träningstiden. Visningsområde: 00:20–99:00.
- I programmen Distance Interval (intervaller baserade på sträcka) och Calorie Interval (intervaller baserade på kaloriförbränning) visar RUN den ackumulerade träningstiden. Visningsområde: 0:20–99:59.
- REST visar den återstående vilotiden i intervallprogrammen. Visningsområde: 00:01–99:59.
- För den här inställningen ändras tiden med 1 sekund varje gång du trycker på upp- eller nedknappen.

SPLIT & MEMORY (split & minne):

- MEMORY visar träningshistoriken. Använd SELECT-knappen för att välja det här programmet.
- SPLIT visas inte under träningspasset, utan bara i sammanfattningen och minnesprogrammet.
 - SPLIT XX anger rörelsesegmentet. Visningsområde: 0–99.

IV. PROGRAM

Skärmkonsolen har åtta program: QUICK START (snabbstart), TIME (nedräkning av tid), DISTANCE (nedräkning av sträcka), CALORIES (nedräkning av kaloriförbränning), INTERVALLPROGRAM baserade på tid, sträcka och kaloriförbränning samt ett minne (MEMORY).

Tryck på **INTERVAL**-knappen för att gå till intervallprogrammen. Tryck flera gånger för att bläddra igenom programmen för sträcka, kaloriförbränning och tid.

Tryck på **Target**-knappen för att gå till nedräkningsprogrammen. Tryck flera gånger för att bläddra igenom programmen för nedräkning av sträcka, kaloriförbränning och tid.

För snabbstartsprogrammet och alla andra program trycker du på **DISPLAY**-knappen för att välja vilka data som ska visas i samma fönster. Du kan också låta den växla var 5:e sekund.

Tryck på **STOP**-knappen en gång för att avbryta registreringen. Kalori- och watt-värdena visas då som 0. Om du trycker på **STOP**-knappen en gång till visas en sammanfattning av ditt träningspass. Tryck på knappen **STOP**-knappen igen i sammanfattningen för att spara träningspasset i minnet och återgå till viloläget. **Obs!** Träningspass i snabbstartsläget sparas inte i minnet.

1. SNABBSTARTSPROGRAM

- Om du vill använda snabbstartsprogrammet kan du dra i handtaget. Alla funktionsvärden börjar räknas upp på skärmkonsolen. Du kan starta snabbstartsläget från både avstängt läge och viloläget genom att bara börja staka.
- I snabbstartsläget visas en sammanfattning av träningspasset när du trycker på STOP-knappen, men den sparas inte i minnet.

2. TIME-PROGRAMMET (nedräkning av tid)

- I det här programmet räknas tiden ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 01:00–99:00. Standardinställningen är 20:00.
- Programmet startar när du drar i handtaget. När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på **STOP**-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

3. DISTANCE-PROGRAMMET (nedräkning av sträcka)

- I det här programmet räknas sträckan ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 500–99 900 m. Standardinställningen är 500 m.
- Programmet startar när du drar i handtaget. När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på **STOP**-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

4. CALORIES-PROGRAMMET (nedräkning av kaloriförbränning)

- I det här programmet räknas kaloriförbränningen ner från det förinställda värdet.

DATORINSTRUKTIONER

- Inställningsområde för träningsvärde: 10–9 990 kalorier. Standardinställningen är 20 kalorier.
- Programmet startar när du drar i handtaget. När programmet har avslutats visas en träningsssammanfattning på skärmen. Tryck på **STOP**-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

5. TIME INTERVAL-PROGRAMMET (tidsbaserade intervaller)

- När du väljer programmet "**TIME INTERVAL**" börjar tidsinställningen att blinka.
- Ställ först in önskad träningstid för varje intervall. När det är klart trycker du på **ENTER**-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Tryck på **ENTER** en gång till för att ställa in antal repetitioner.
- När du är klar med alla inställningar trycker du på **ENTER** för att starta träningspasset.
- Inställningsområde för träningstid: 00:20–99:00. Standardinställningen är 30 sekunder.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00. Standardinställningen är 30 sekunder.
- Inställningsområde för antal repetitioner: 1–99. Standardinställningen är 1.

6. DISTANCE INTERVAL-PROGRAMMET (intervaller baserade på sträcka)

- När du väljer programmet "**DISTANCE INTERVAL**" börjar inställningen för total sträcka ("TOTAL METER") att blinka.
- Ställ först in antal meter för varje intervall. När det är klart trycker du på **ENTER**-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Tryck på **ENTER** en gång till för att ställa in antal repetitioner.
- När du är klar med alla inställningar trycker du på **ENTER** för att starta träningspasset.
- Inställningsområde för träningsvärde: 100–50 000. Standardinställningen är 500 m.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00. Standardinställningen är 30 sekunder.
- Inställningsområde för antal repetitioner: 1–99. Standardinställningen är 1.

7. CALORIES INTERVAL-PROGRAMMET (intervaller baserade på kaloriförbränning)

- När du väljer programmet "**CALORIES INTERVAL**" börjar kaloriinställningen att blinka.
- Ställ först in önskad kaloriförbränning för varje intervall. När det är klart trycker du på **ENTER**-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Tryck på **ENTER** en gång till för att ställa in antal repetitioner.
- När du är klar med alla inställningar trycker du på **ENTER** för att starta träningspasset.
- Inställningsområde för träningsvärde: 10–9 990. Standardinställningen är 20.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00. Standardinställningen är 30.
- Inställningsområde för antal repetitioner: 1–99. Standardinställningen är 1.

8. MEMORY (minnet)

- Tryck på **SELECT**-knappen i viloläget för att gå till minnet ("MEMORY"). Tryck på **ENTER** för att bekräfta.
- Tryck på upp- och nedknapparna för att visa de olika sammanfattningarna i historiken. Maxantalet är 99.
- Endast sammanfattningar från programlägena sparas i minnet. Träningspass i snabbstartsläget

DATORINSTRUKTIONER

sparas inte i minnet.

- Datorns minne kan spara högst 99 datauppsättningar eller 99 datasplits. Det innebär att datorn kan spara upp till 99 träningspass. (Exempel: När du stakar 1 000 m med nedräkning sparas 3 datauppsättningar: 1 med det totala genomsnittet och 2 med splitdata för 500 m).
- När du försöker spara en sammanfattning av ett träningspass och datorn inte har tillräckligt med minne raderas automatiskt det eller de äldsta träningspassen så att det senaste träningspasset kan sparas i minnet.
- Ju lägre siffra i minnet, desto nyare är träningspasset.
- Du kan trycka på **SELECT**-knappen för att växla mellan olika visningslägen.
- När **SPLIT**-värdet anges som "00" avser värdena träningspassets totala genomsnitt, utan splits.
- Nedan visas hur datorn delar upp träningsdata i splits.

Tidsläget (nedräkning)

Regel	Splitstorlek
10 timmar > TID > 5 timmar	30 min
5 timmar >= TID > 200 min	15 min
200 min >= TID > 100 min	10 min
100 min >= TID > 60 min	5 min
60 min >= TID > 20 min	3 min
20 min >= TID > 5 min	1 min
5 min >= TID > 1 min	30 s
1 min >= TID	20 s

Kaloriläget (nedräkning)

Regel	Splitstorlek
5 000 >= Kalorier > 4 000	250 kcal
4 000 >= Kalorier > 3 000	200 kcal
3 000 >= Kalorier > 2 000	150 kcal
2 000 >= Kalorier > 1 000	100 kcal
1 000 >= Kalorier > 500	50 kcal
500 >= Kalorier > 100	20 kcal
100 >= Kalorier	10 kcal

Intervallprogram

Regel	Splitstorlek
1 repetition = 1 split	Upp till 35

Sträcka (nedräkning)

Regel	Splitstorlek
50 000 >= Sträcka > 20 000	2 000 m
20 000 >= Sträcka > 10 000	1 000 m
10 000 >= Sträcka > 500	500 m
500 >= Sträcka	100 m

Obs! Om du anger ett träningsvärde som inte är en multipel av splitdata visas inte den sista spliten när du tittar på dina splits. Den räknas dock med i split "00", som gäller träningspasset som helhet.

Exempel: Om du ställer in sträckan till 1 200 m och genomför träningspasset anger split "00" det totala genomsnittet för 1 200 m, men när du tittar på splitarna visas bara 2 st 500 m-splitar och inte en 3:e split på 200 m. Det blir samma sak om du avbryter träningen halvvägs in i passet.

BLUETOOTH-ANSLUTNING

⌘ FTMS-PROTOKOLL

*Bluetooth-ikonen visas högst upp på skärmen när den är ansluten till en app.



Se till att konsolen är aktiverad så att du kan ansluta din smartphone eller surfplatta via Bluetooth.

TILLGÄNGLIGA APPAR



Kinomap



D-Fit



EXR

*Gå till inställningarna på din enhet och ge apparna tillstånd att använda Bluetooth-anslutning.

SKANNA FÖR ATT LADDA NER



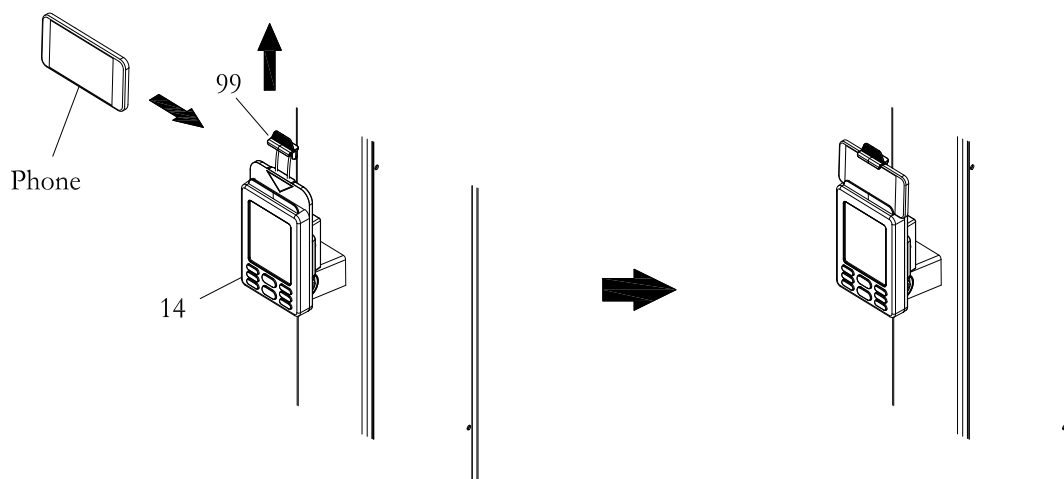
Android



IOS

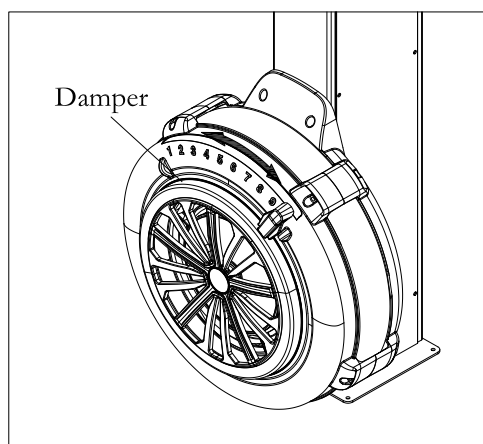
ANVÄNDA MOBILHÅLLAREN

Mobilhållaren (99) kan dras uppåt och nedåt. Dra upp **mobilhållaren (99)** och skjut sedan in mobiltelefonen i mellanrummet mellan **mobilhållaren (99)** och **skärmkonsolen (14)**. Tryck ner **mobilhållaren (99)** så att mobiltelefonen kläms fast i rätt läge.



JUSTERING AV MOTSTÅND

Det finns ett **spjäll (31)** inbyggt i den **övre flätkåpan (32)**. Justera motståndet genom att flytta indikatorn på **spjället (157)** så att den pekar på siffrorna på den **övre flätkåpan (32)**. Motståndet kan ställas in på mellan 1 och 10. Inställning 1 motsvarar det lägsta motståndet. Inställning 10 motsvarar det högsta motståndet.

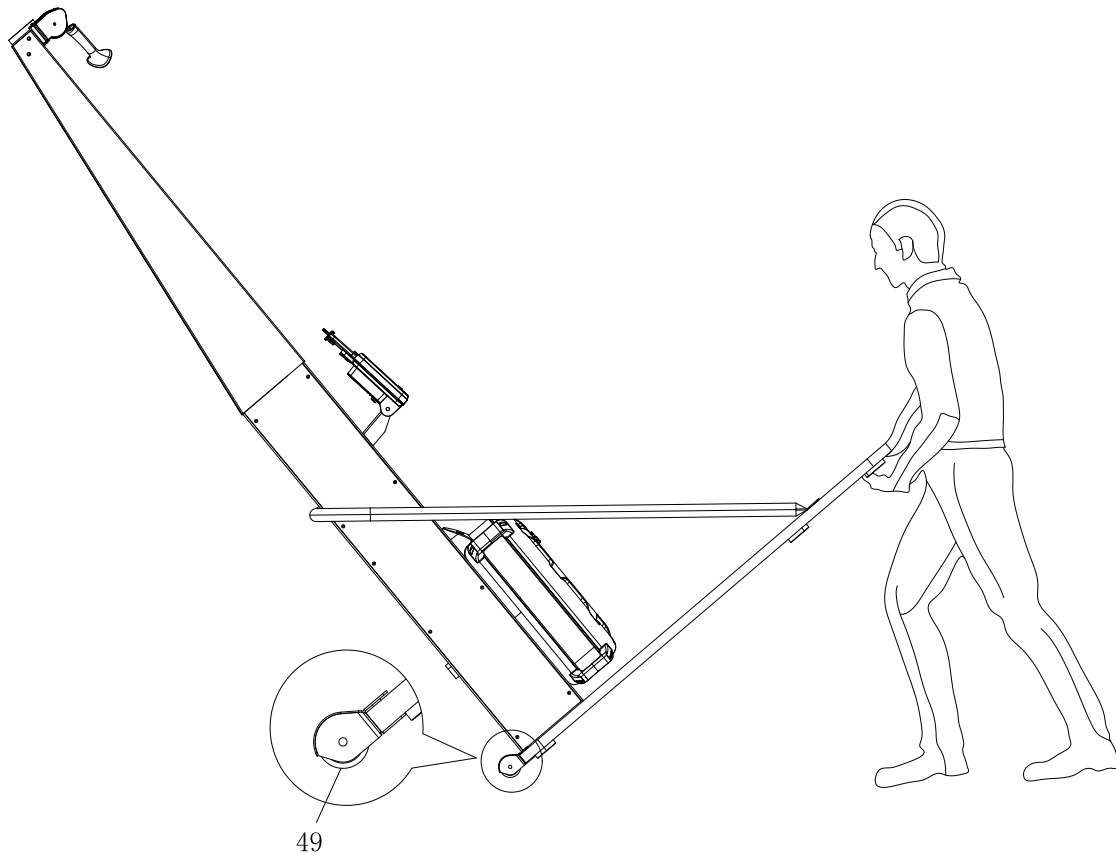


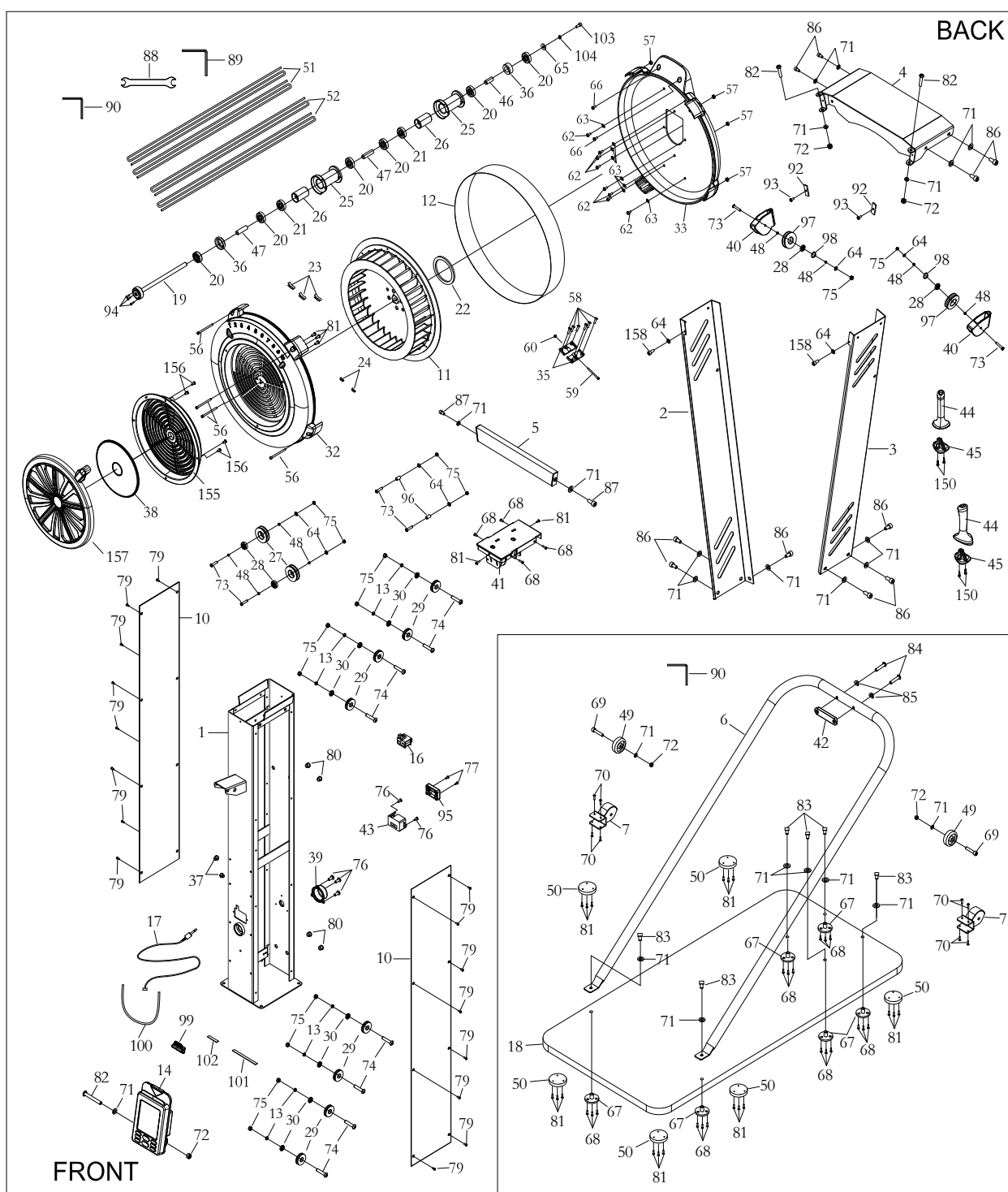
För att **STAKMASKINENS** inbyggda säkerhet och fullständighet ska kunna upprätthållas måste den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Kontrollera särskilt följande:

1. Dra i **handtaget (44)** och kontrollera att systemet ger spänning och att sitsens rörelse är jämn och stadig.
2. Rengör **remskivans (27)** synliga yta med en absorberande trasa.
3. Kontrollera att alla muttrar och skruvar sitter som de ska och är ordentligt åtdragna. Ersätt eventuella muttrar och skruvar som saknas. Dra åt lösa muttrar och skruvar.
4. Kontrollera **dragsnörets (52)** skick. Byt **dragsnöret (52)** om det är skadat eller trasigt.
5. Kontrollera att **varningsetiketten** sitter på plats och är lättläst.
6. Användaren/ägaren ansvarar för att det regelbundna underhållet utförs.
7. Slitna eller skadade komponenter ska omedelbart bytas, eller så ska **STAKMASKINEN** tas ur bruk tills den har reparerats.
8. Håll **STAKMASKINEN** ren genom att torka av den med en absorberande trasa efter användning.

FÖRVARING

1. Förvara **STAKMASKINEN** på en ren och torr plats.
2. För att undvika skador på elektroniken bör du ta ut batterierna ur **skärmkonsolen (14)** om du ska ställa undan **STAKMASKINEN** i ett år eller mer.
3. Flytta **STAKMASKINEN** genom att rulla den på **transporthjulen (49)** på **träsockeln (18)**. Lyft i ena änden av **träsockeln (18)** för att flytta **STAKMASKINEN**. Se bilden nedan. Lyft inte i **U-stångfästet (6)** när du ska flytta **STAKMASKINEN**. Det kan innebära fara.





SPRÄNGSKISS

KOMPONENTNR	BESKRIVNING	ANTAL
1	Stomme	1
2	Vänster övre arm	1
3	Höger övre arm	1
4	Övre fäste	1
5	Tvärstång	1
6	Fäste för U-stång	1
7	Skydd för transporthjul	2
10	Kåpa till stomme (vänster/höger)	2
11	Fläkt	1
12	Perforerat stålnät	1
13	Distansbricka för konsolens remskiva	8
14	Skärmkonsol	1
16	Generator	1
17	Sensorkabel	1
18	Träsockel	1
19	Fläktaxel	1
20	Lager 6001RS	6
21	Envägslager (HF1212,12t)	2
22	Magnet	1
23	Balansvikt	3
24	Liten balansvikt	2
25	Remskiva till dragsnöre	2
26	Distansbricka till remskiva	2
27	Remskiva till dragsnöre	2
28	Lager 6000ZZ	4
29	Remskiva till konsol	8
30	Lager 606ZZ	8
32	Övre flätkåpa	1
33	Nedre flätkåpa	1

35	Stålplatta	2
36	Bussning 6001	2
37	Kabelkontakt	2
38	Spjällkåpa	1
39	Kåpa till remskiva	1
40	Fäste för remskiva	2
41	Övre kåpa till stomme	1
42	Dyna till U-stångsfäste	1
43	Generatorfundament	1
44	Handtag	2
45	Kontakt till handtag	2
46	Kort distansbricka	1
47	Lång distansbricka	2
48	Distansbricka till remskiva	8
49	Transporthjul	2
50	Dyna till träsockel	6
51	Gummiband	2
52	Dragsnöre	2
56	Insexskruv, M5x92mm	4
57	Mutter, M5	4
58	Självgående krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x6mm	6
59	Krysspårskruv med rundat huvud, M4x45mm	1
60	Mutter, M4	1
62	Krysspårskruv med lågvälvt huvud, M6x10mm	8
63	Låsbricka, invändig tand M6	8
64	Plan bricka, M6	8
65	Plan bricka, ϕ 16* ϕ 6,2*1,5mm	1
66	Krysspårskruv med rundat huvud, M6x16mm	2
67	Dyna till mutter M8	6
68	Självgående krysspårskruv med platt huvud, ST4,2x16mm	22

69	Insexskruv, M8x40mm	2
70	Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x25mm	8
71	Plan bricka M8	25
72	Plastmutter M8	5
73	Insexskruv, M6x35mm	6
74	Krysspårskruv med lågvälvt huvud, M6x20mm	8
75	Plastmutter M6	14
76	Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x13mm	5
77	Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST3,0x20mm	2
79	Insexskruv med platt huvud, M5x8mm	16
80	Mutter M8	4
81	Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x16mm	23
82	Skruv med runt huvud, M8x75mm	3
83	Insexskruv, M8x30mm	6
84	Skruv med runt huvud, M8x50mm	2
85	Fjäderbricka, M8	2
86	Insexskruv, M8x12mm	10
87	Insexskruv, M8x15mm	2
88	Fast nyckel	1
89	Insexnyckel 6mm	1
90	Insexnyckel 5mm	2
92	Gummiring	2
93	Krysspårskruv med platt huvud, M5x8mm	2
94	Insexskruv, M4x12mm	3
95	Skydd till generator	1
96	Stopp i PU	2
97	Stor remskiva i lättmetall	2
98	C-ring $\Phi 26$	2
99	Mobilhållare	1

100	Gummiband till mobilhållare	1
101	Lång EVA-dyna	1
102	Kort EVA-dyna	1
103	Insexskruv, M6 x 16mm	1
104	Fjäderbricka M6	1
150	Självgängande krysspårskruv med platt huvud, ST3,5x13mm	4
155	Nätpanel för fläkt	1
156	Självgängande krysspårskruv med platt huvud, ST4,2x10mm	4
157	Spjäll	1
158	Insexskruv, M6x12mm	2