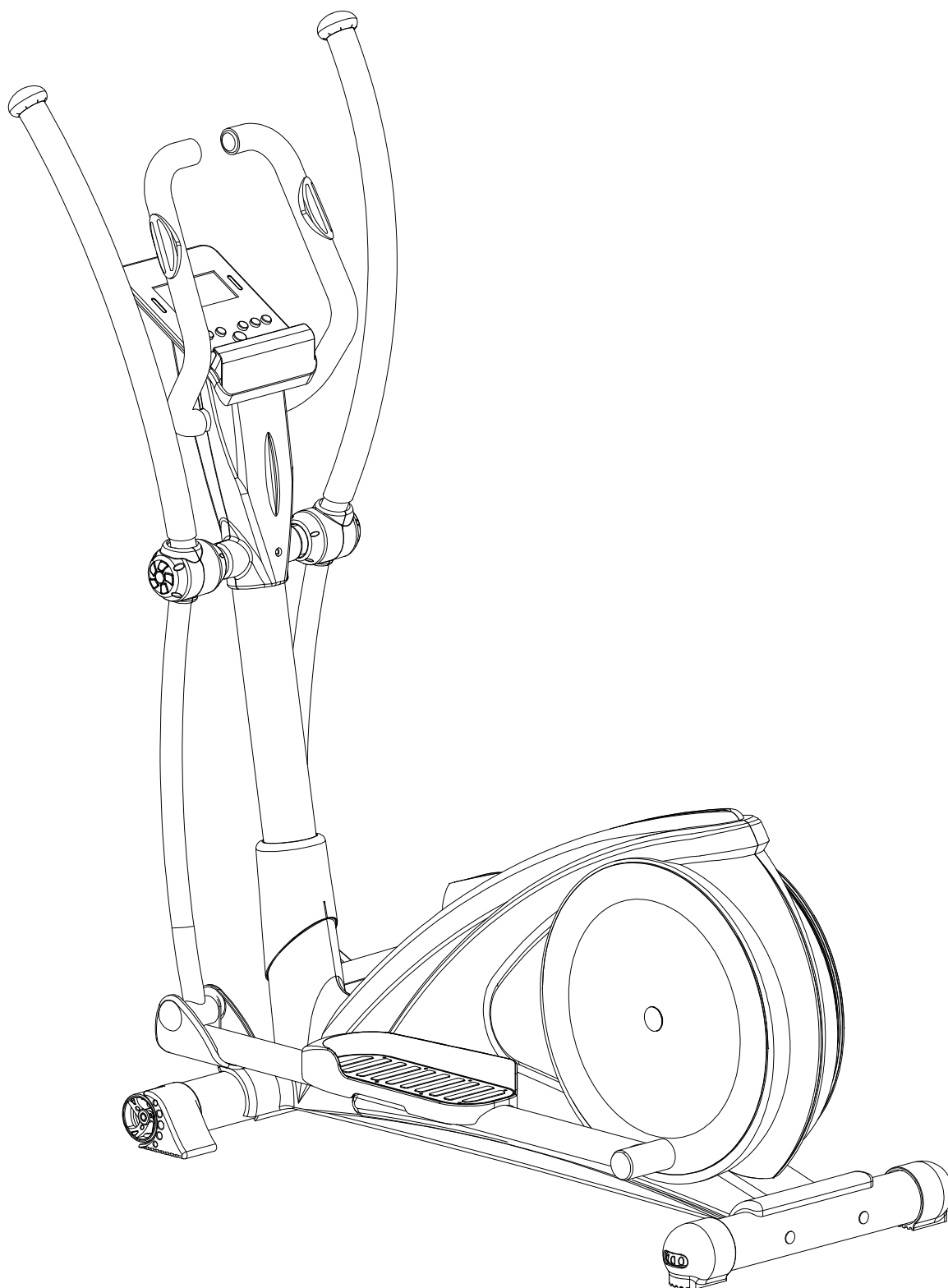




C335 Crosstrainer

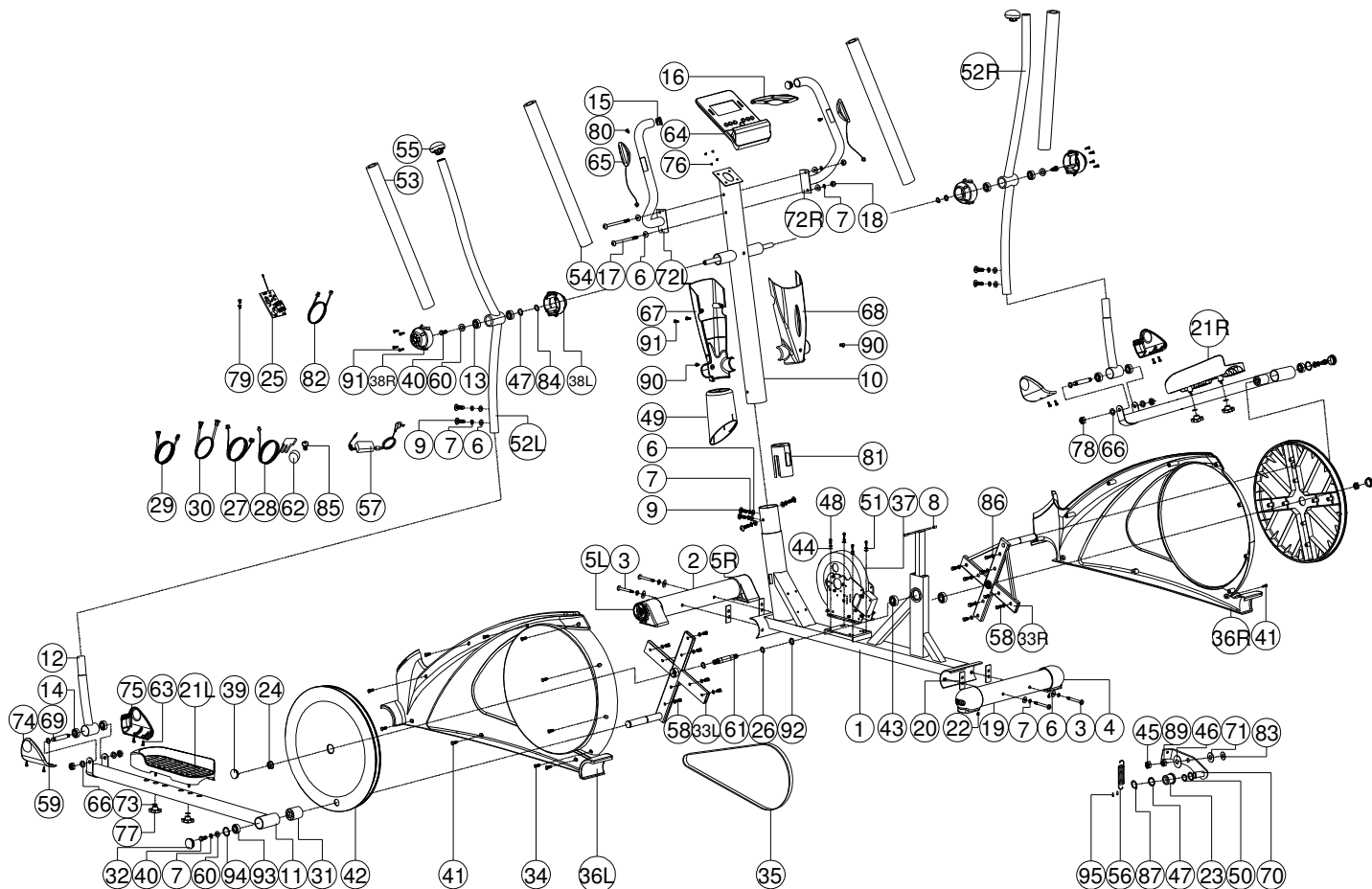


Säkerhetsinstruktioner



- Kontrollera regelbundet att inga delar är skadade eller slitna.
- Personer som använder denna crosstrainer bör läsa igenom instruktionerna.
- Crosstrainern skall användas av en person åt gången.
- Se till att crosstrainern är ordentligt monterad och att alla skruvar är åtdragna.
- Byt ut slitna eller skadade delar.
- Barn bör inte använda redskapet utan tillsyn av en vuxen.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt crosstrainern.
- Crosstrainern bör placeras på ett plant underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Rådgör med din läkare innan du startar träningen.
- Vid uppackningen, se till att alla delar finns med. Läs noggrant igenom instruktionerna före montering.
- Placera crosstrainern på ett torrt och jämnt underlag (matta).
- Läs igenom användarmanualen före användning.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr, illamående eller får smärta och konsultera din läkare.
- Se till att hålla fingrar och hår borta från rörliga delar.
- Följ de instruktioner som gäller vid justering av vissa delar.
- Börja ej träna omedelbart efter en måltid!

Sprängskiss



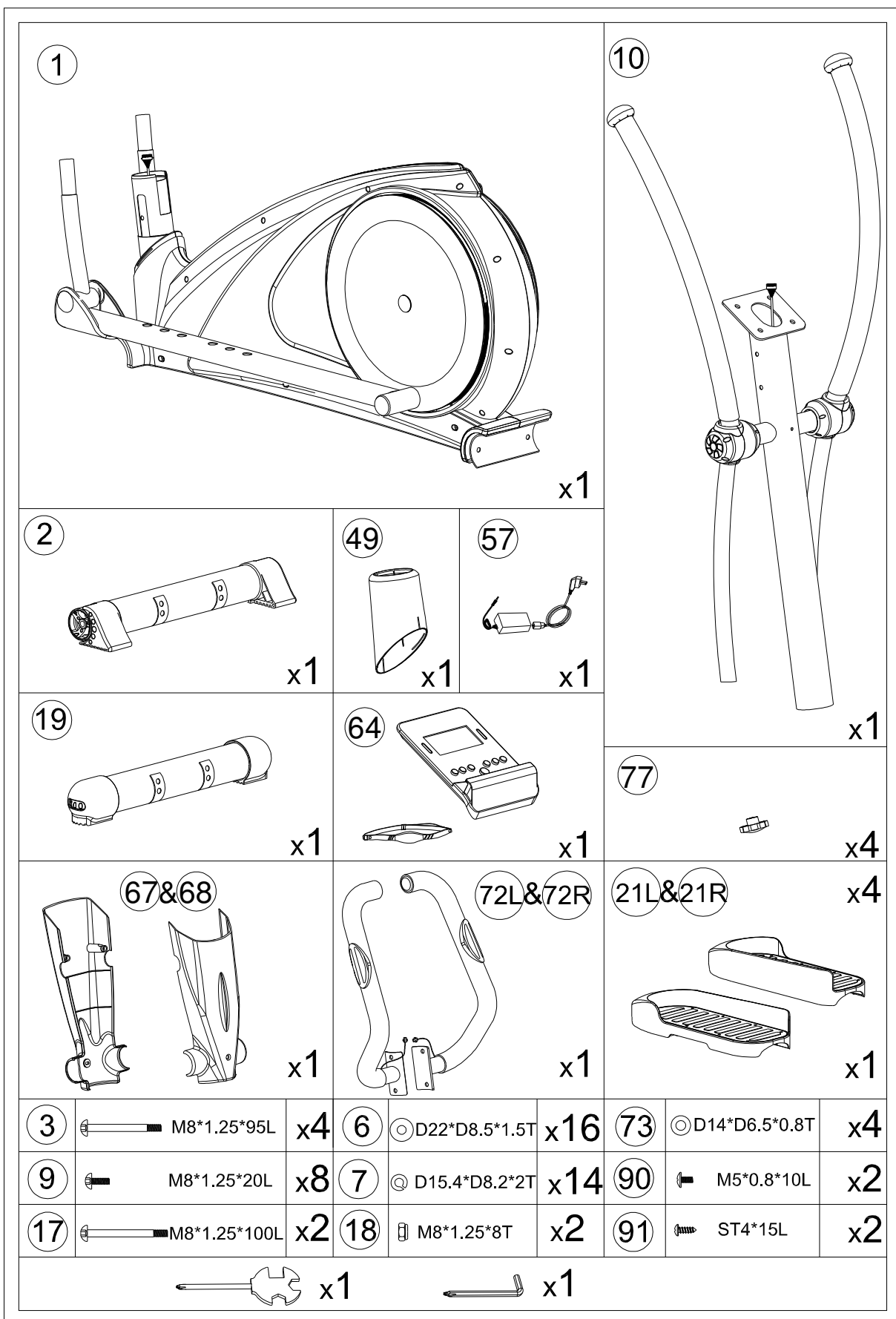
Reservdelslista

Nr.	Beskrivning	Material	Specifikation	Antal
1	Main frame			1
2	Front stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Allen bolt	35#	M8x1.25x95L	4
4	Rear foot cap	PP	D76*86	2
5L	Front foot cap (left)	PP	D76*120L	1
5R	Front foot cap (right)	PP	D76*120L	1
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	16
7	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	16
8	Buffer	SBR	D9*D5.8*13	3
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L	8
10	Handlebar post			1
11	Pedal supporting tube			2
12	movable supporting tube			2
13	Bearing	GCr15	#99502ZZ	4
14	Bearing		#6001ZZ	4
15	Semicircle side cap	PE6070	D25.4*31L,PANTONE:2935C	2
16	Wireless chest belt			1
17	Allen bolt	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Buffer	NBR	20*90*1.7T	4
21L	Left pedal	PP		1
21R	Right pedal	PP		1
22	Cross screw	10#	ST4x1.41x10.L	2
23	Idle wheel	NL+FIBER	D44*21L	1
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*10T	2
25	Resistance control board		EMS2500-A01	1
26	C- ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Electric cable		1100L	1
28	Sensor cable		1100L	1
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		450L	1
31	pedal axle cover	PP	D46x44	2

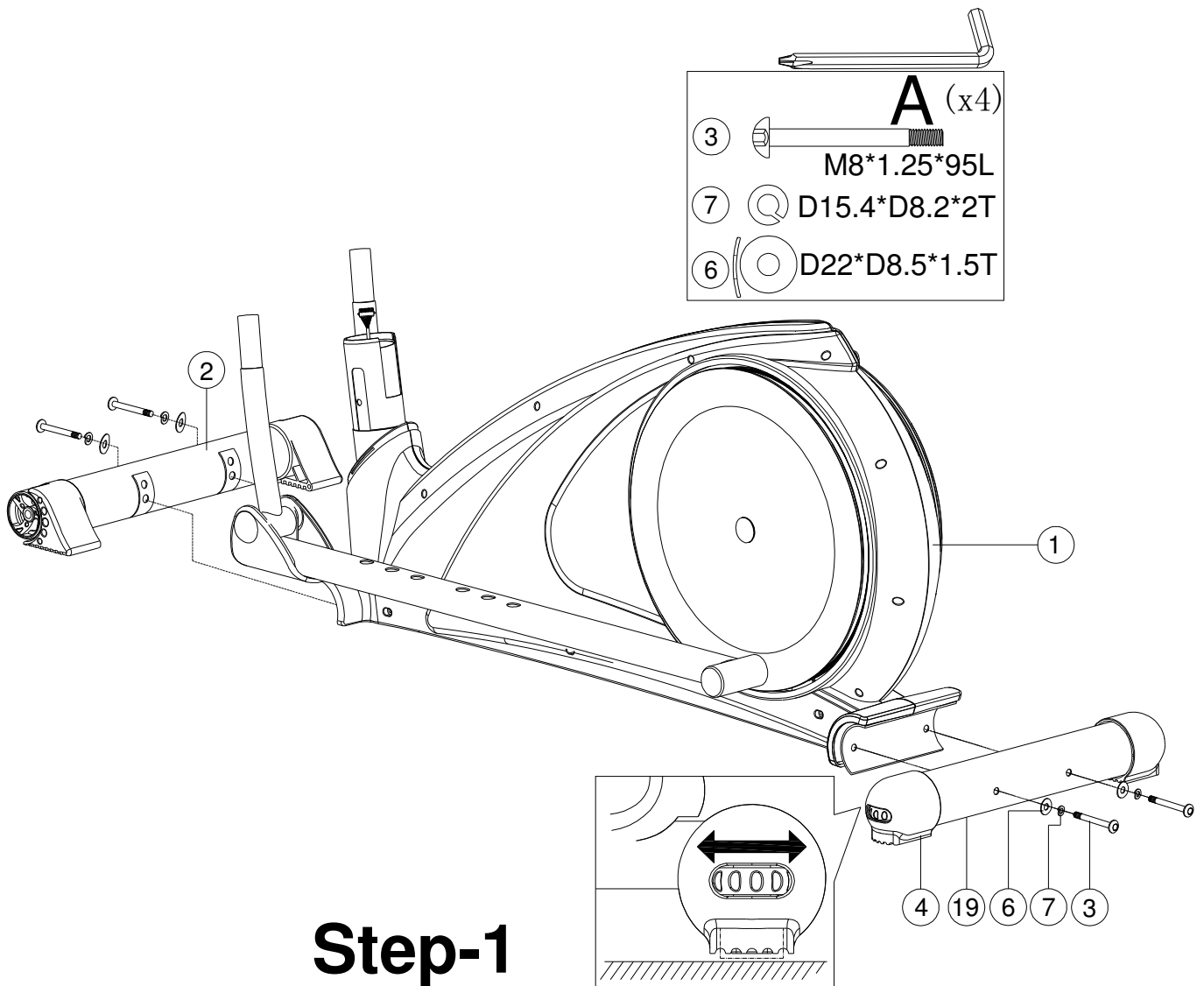
32	round end cap	PE	D45*15	2
33L	left crank welding sets			1
33R	right crank welding sets			1
34	round cross screw	10#	ST4x1.41x20L	7
35	poly belt		1651 pj6	1
36L	Left rear chain cover	HIPS88	1137.9*598.3*98	1
36R	Right rear chain cover	HIPS88	1137.9*598.3*102	1
37	Self-Generate system		D265*86	1
38L	left upper foot cap	ABS	80*50*87	2
38R	right upper foot cap	ABS	80*55*87	2
39	side cover	ABS	D36*16	2
40	Bolt	35#	M8x1.25x20	4
41	Cross screw	35#	ST4.2*20L	6
42	Round disc	HIPS88	D456*29	2
43	Bearing	GCr15	#6004ZZ	2
44	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
45	Nylon Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
46	Plastic flat washer	NL	D50*D10*1.0T	1
47	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	3
48	Inner-allen round cross screw	35#	M6*1.0*15L	4
49	upper protective cover	HIPS	D100*210	1
50	flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
51	spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
52L	left Movable handlebar support			1
52R	right Movable handlebar support			1
53	Foam	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Foam	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Mushroom cap	PVC	D1 1/4**45L	2
56	Spring	72A	D2.6*D15*82L	1
57	Adaptor		26V,2.3A	1
58	Hex bolt	Q235A	M6*1.0*15L	16
59	Waved washer	65Mn	D12.2*D15.8*0.3T	2
60	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	4
61	Crank axle	20CrMo	D20*116L	1
62	Round magnet		M02	1
63	Cross screw	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer		SE-2580-71	1

65	Handle pulse		PE18	2
	Handle pulse cable		600L	2
66	Flat washer	Q235A	D22*D10*2T	4
67	Rear computer bracket	ABS717	340*150*50	1
68	Front computer bracket	ABS717	380*150*50	1
69	Front pedal axle	Q235A	D15.85x63.2L	2
70	Fixing plate for idle wheel			1
71	Plastic flat washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
72L	Left handlebar			1
72R	Right handlebar			1
73	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Left protective cover	PS		2
75	Right protective cover	PS		2
76	Cross screw		M5*0.8*10L	4
77	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Nut	Q235A	M10*1.5*10T	4
79	Cross screw	10#	ST4.2*1.4*15L	2
80	Round cross screw	10#	ST4x1.41x20L	2
81	Insert plug	P.E.	D71.5*108L	1
82	Battery connect wire		150L	1
83	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1
84	C ring	65Mn	S-16(1T)	2
85	Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
86	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
87	C ring	65Mn	S-15 (1T)	2
89	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	1
90	Screw	Q235A	M5x0.8x10L	2
91	Screw	10#	ST4x1.41x15L	10
92	Waved washer	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Bearing	GCr15	#2203-2RS	2
94	C ring	65Mn	S-40(1.8T)	2
95	Plastic cover	PVC	D3*30L	2

Checklista

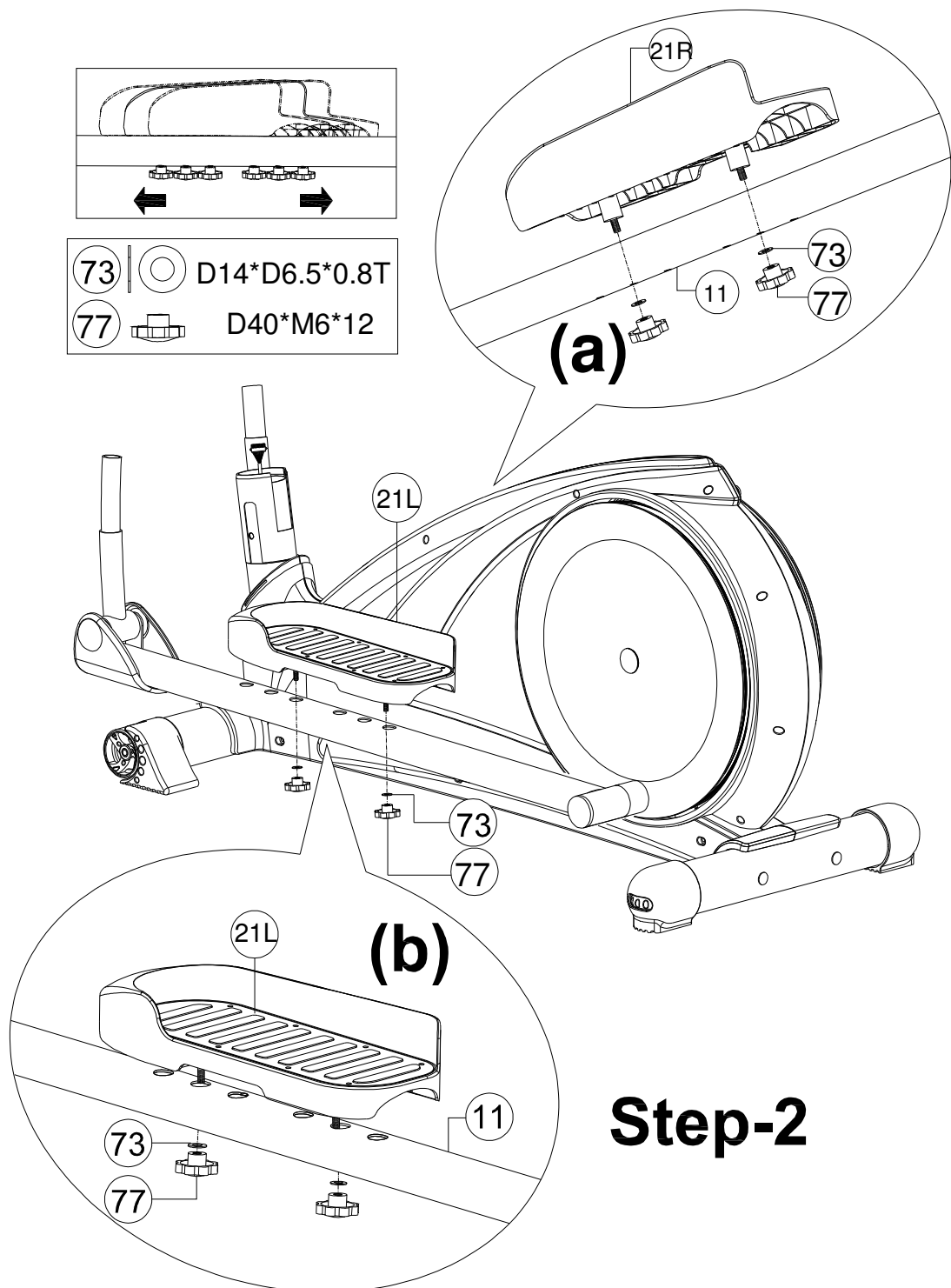


Steg 1



- 1) Montera främre stödben (2) och bakre stödben (19) på huvudramen (1) med sexkantsbult (3), bricka (6) och fjäderbricka (7).
- 2) Justera till rätt höjd genom att vrida på hjulet på bakre stödbensskydd (4).

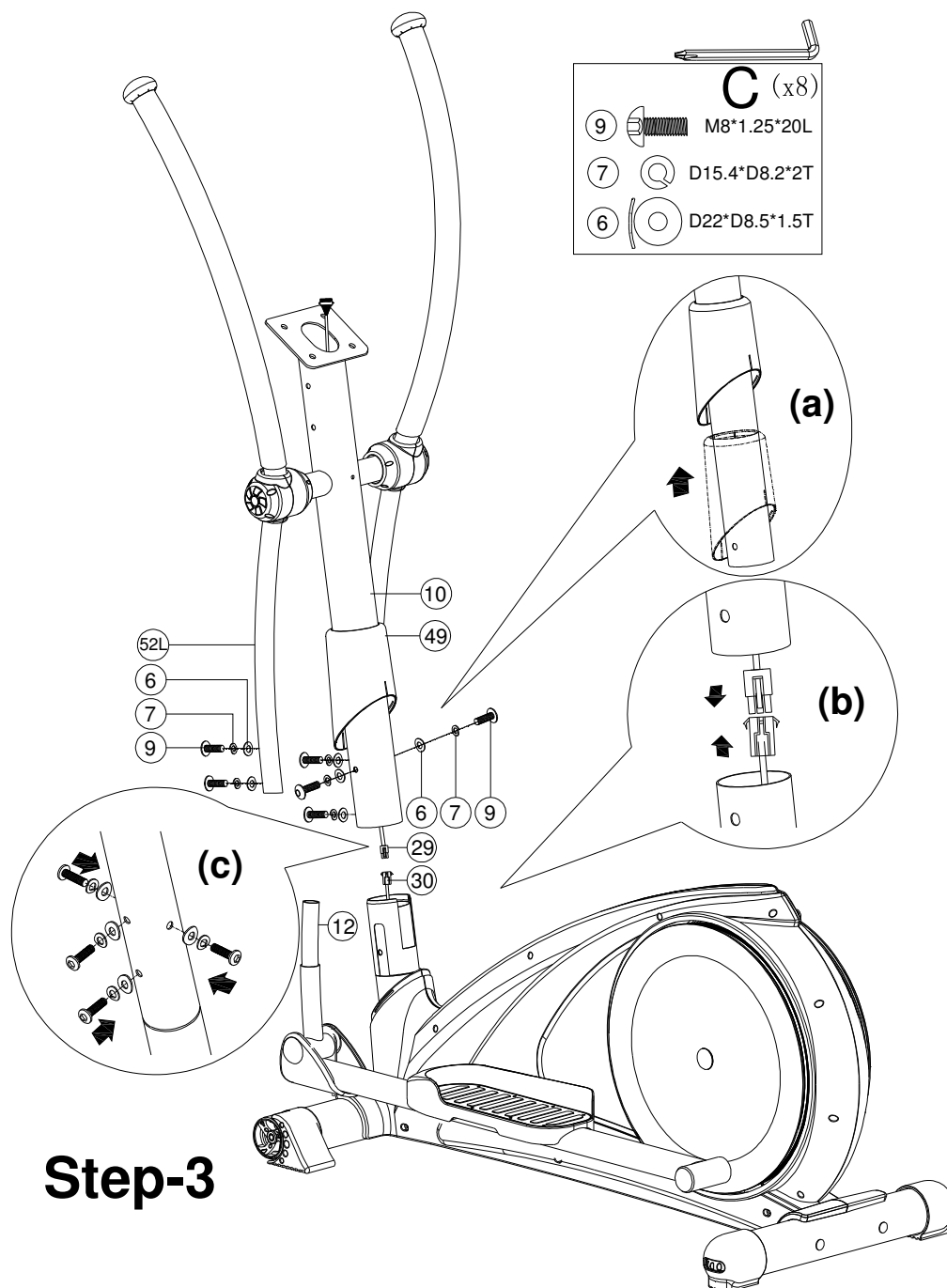
Steg 2



Step-2

- 1) Montera vä och hö pedal (21L&21R) på pedalskenan (11) med bricka (73) och justerratt (77).
- 2) Pedalen har 3 olika lägen.

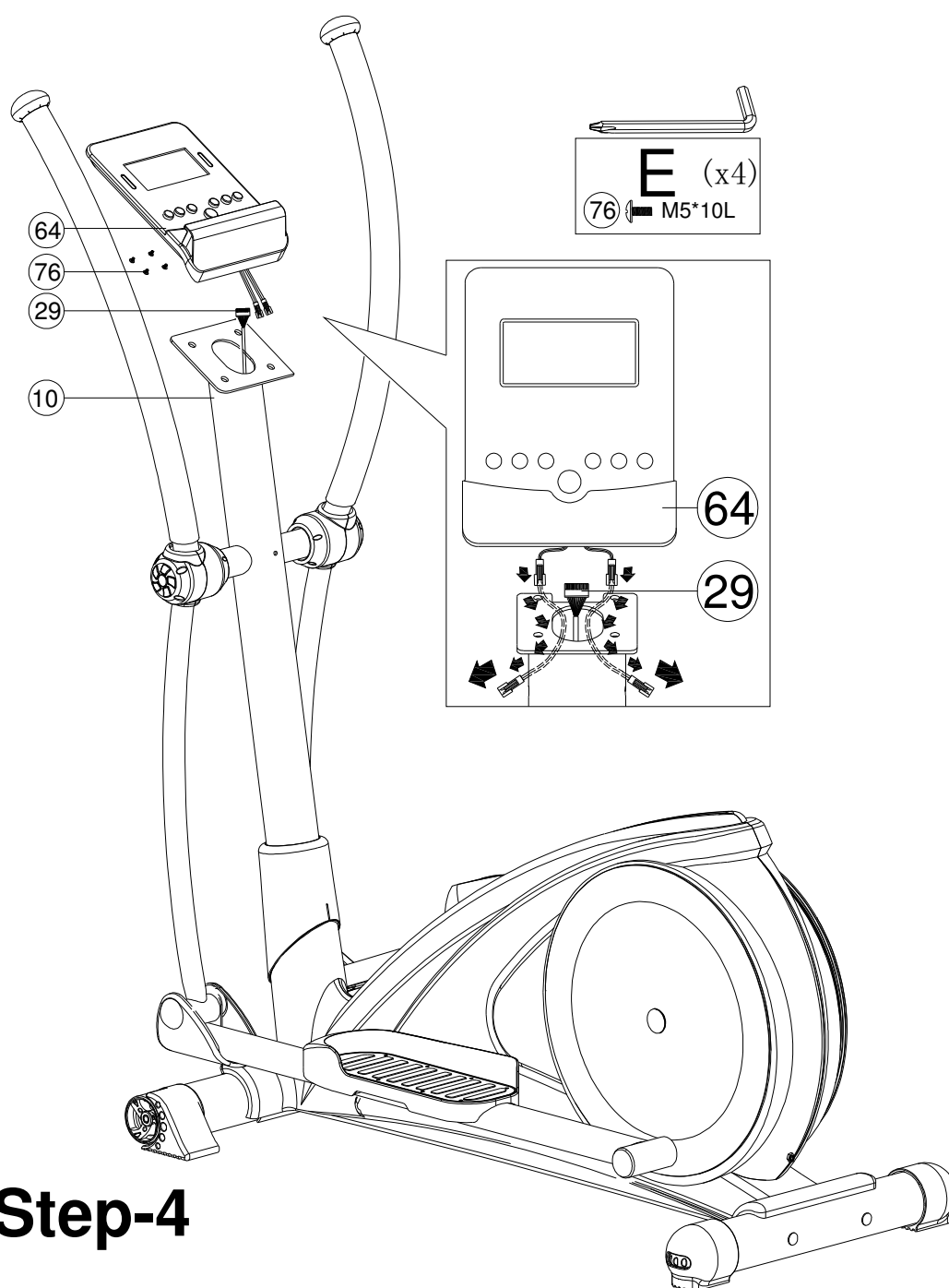
Steg 3



Step-3

- 1) Detta steg i monteringen bör utföras av två personer.
- 2) Lyft först upp kåpan (49) på ramstolpen, se fig. (a), och koppla därefter ihop datorkabel (29 & 30), se fig. (b)
- 3) Skjut in ramstolpen (10) på huvudramen och skruva fast enligt fig. (c) med bricka (6), fjäderbricka (7) och sexkantsbult (9). För ner kåpan (49) på ramstolpen och skruva fast på huvudramen.
- 4) Montera det vänstra och högra rörliga handtaget (52L&52R) på stödarmsrören (12) med bricka (6), fjäderbricka (7) och sexkantsbult (9).

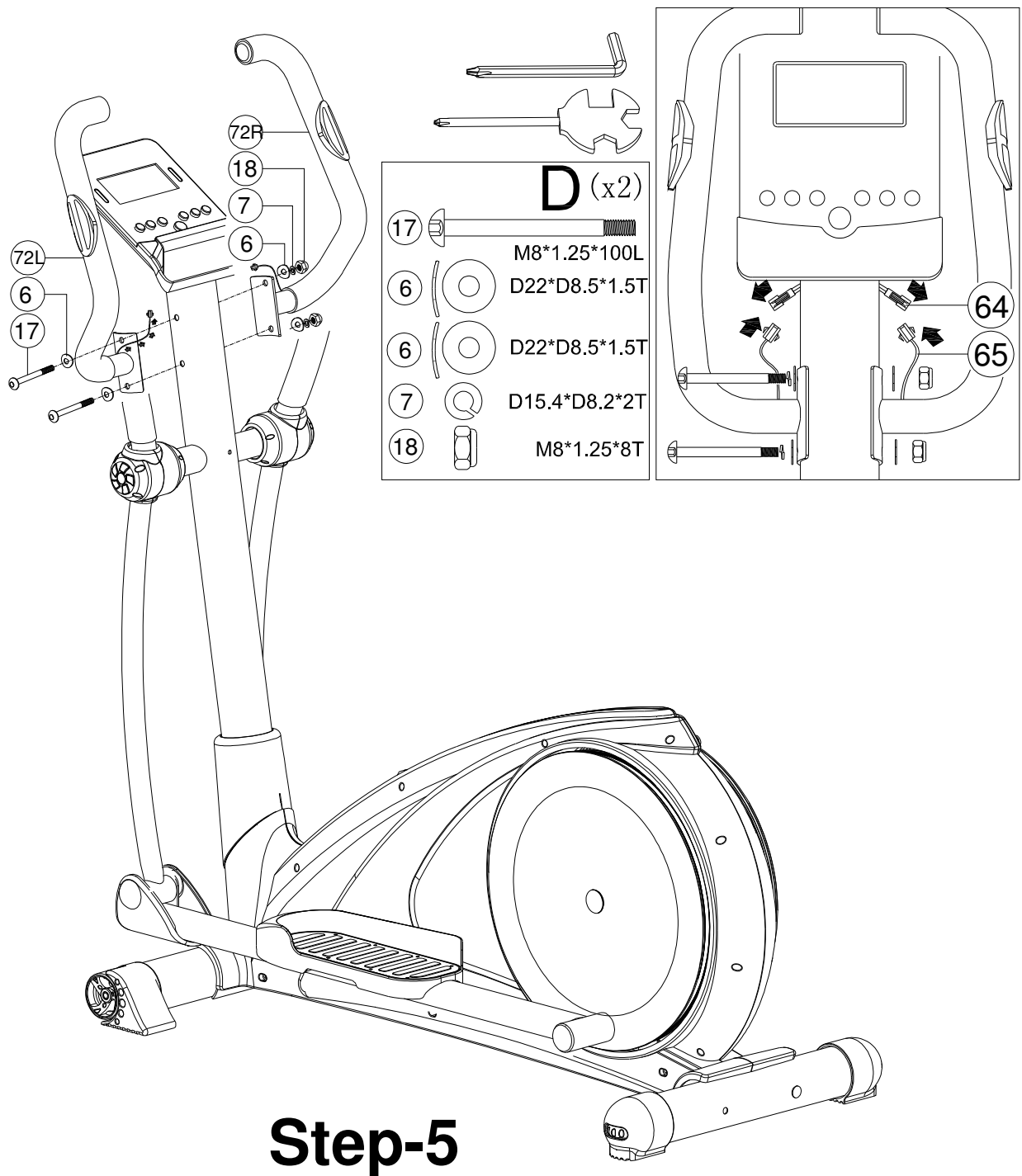
Steg 4



Step-4

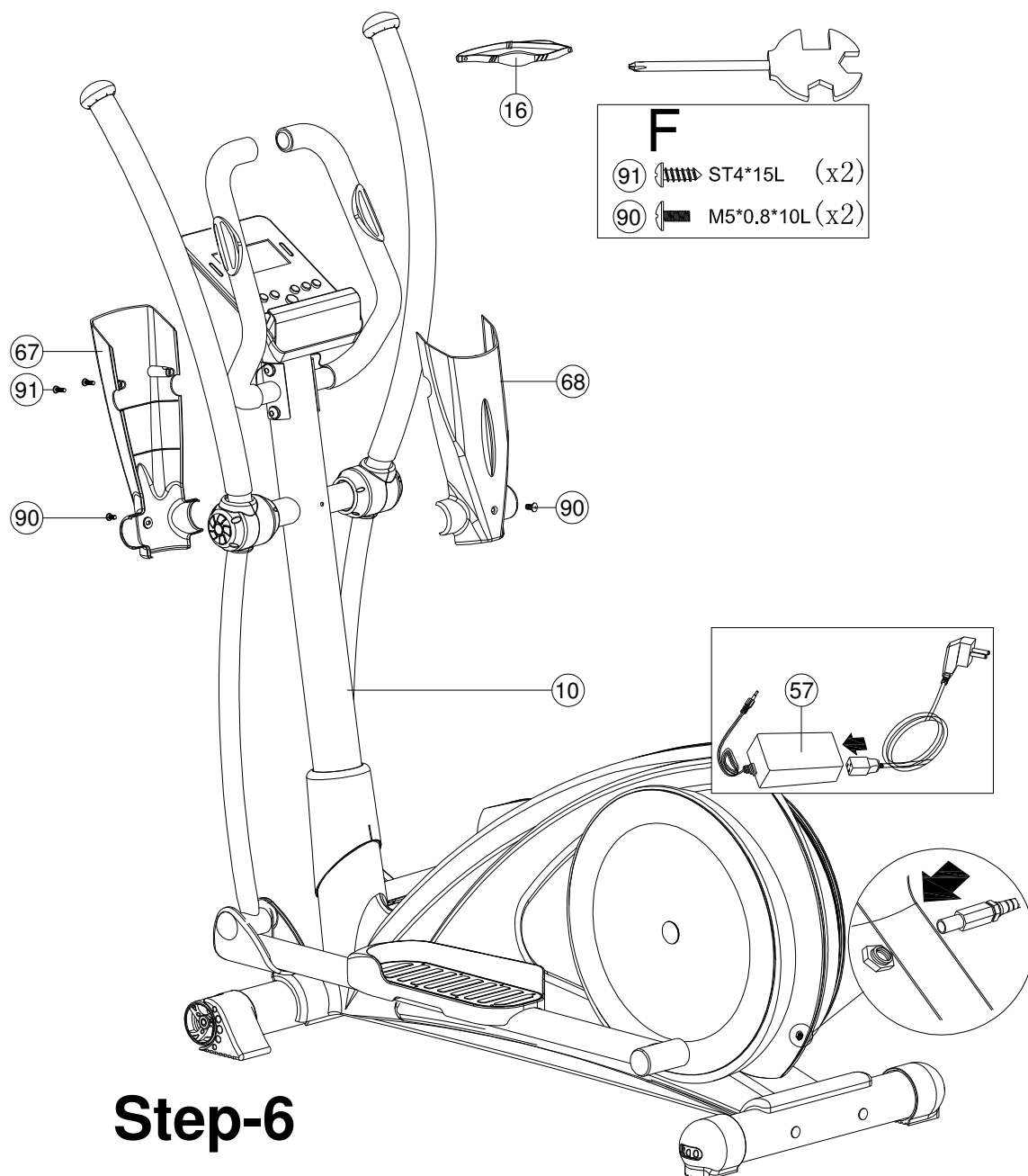
- 1) Anslut datorkabeln (29) till mätaren (64), och fäst sedan datorn (64) på ramstolpens platta (10) med skruvar (76).

Steg 5



- 1) Montera det vänstra och högra stationära handtaget (72L & 72R) på ramstolpen (10) med sexkantsbult (17), bricka (6), fjäderbricka (7) och mutter (18).

Steg 6



Step-6

- 1) Montera fästet för datorn (68 & 67) på ramstolpen (10) med skruvar (90 & 91).
- 2) Anslut adaptern (57) till adapteringången bak på crosstrainern.

iConsole⁺ App INSTRUKTIONSMANUAL



Enheter:

- iOS:

- iPod touch (4:e generationen)
- iPod touch (3:e generationen)
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad 2
- iPad

- Android:

- Android tablet OS 4.0 eller ovanstående
- Android tablet resolution 1280X800 pixels
- Android phone OS 4.0 eller ovanstående
- Android phone resolution 800X480 pixels

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” och “Made for iPad” innebär att ett elektroniskt tillbehör är designat specifikt för iPod, iPhone, respektive iPad, och har certifierats av utvecklaren för att vara i enlighet med Apple standard. Apple ansvarar ej för operationen av denna enhet eller dess överenskommelser vad gäller säkerhet och normal standard. Observera att användningen av detta tillbehör med iPod, iPhone, resp. iPad kan påverka den trådlösa prestandan.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle och iPod touch är varumärken från Apple Inc., registrerat i USA och andra länder.

FUNKTIONER PÅ DISPLAYEN:

Namn	Beskrivning
TIME	Visar träningstiden. Räckvidd 0:00 ~ 99:59
SPEED	Visar träningshastigheten. Räckvidd 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Visar träningsdistansen. Räckvidd 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Visar förbrukade kalorier under träning. Räckvidd 0 ~ 999
PULSE	Visar pulsen (slag/minut) under träning. Alarmsignal hörs när man överstiger förinställt målpulsvärde.
RPM	Varvtal per minut. Räckvidd 0 ~ 999
WATT	Effektförbrukning under träning. I Watt Programläge ligger förinställt Watt-värde kvar (angivn.område 0~350).
MANUAL	Träning i Manual-läge.
PROGRAM	Ett urval på 12 PROGRAM.
USER	Användaren skapar profil för motståndsnivån.
H.R.C.	Träning med målpulsvärde angivet.

KNAPPFUNKTIONER:

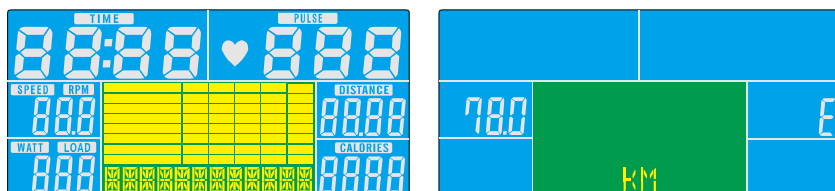
Namn	Beskrivning
Up	☐ Öka motståndsnivån. ☐ Valknapp.
Down	☐ Minska motståndsnivån. ☐ Valknapp.
Mode	☐ Bekräfta inmatning eller val.
Reset	☐ Tryck och håll nere 2 sek, datorn stannar och återstartas från användarens inmatning. ☐ Går tillbaka till huvudmenyn vid förinställt träningsvärde eller stop-läge.
Start/ Stop	☐ Startar resp. Stoppar träningen.
Recovery	☐ Kontrollerar återhämtningspulsen.
Body fat	☐ Kontroll av body fat % och BMI.

FUNKTION:

POWER ON

Sätt i kontakten. Datorn visar alla segmenten på LCDn under 2 sekunder. Efter 4 minuter utan att trampa eller lägga in ett pulsvärde, kommer datorn att gå in i sparläge.

Tryck på valfri knapp för att aktivera datorn.

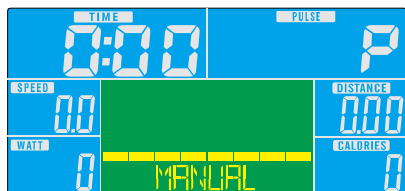


VAL AV TRÄNINGSFORM

Tryck UP och DOWN för att välja Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

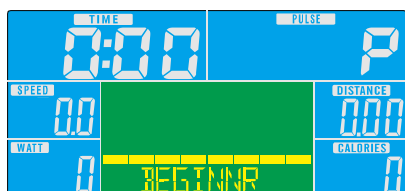
Manual Mode

Tryck START i huvudmenyn för att börja träna i Manual-läget.



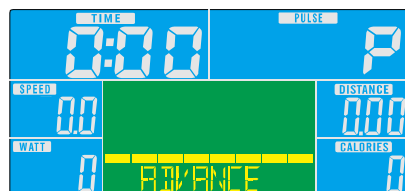
1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Manual och tryck på Mode för att komma in.
2. Tryck UP eller DOWN för att ställa in TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE och tryck MODE för att bekräfta.
3. Tryck START/STOP för att börja träna. Tryck UP eller DOWN för att justera motståndsnivån.
4. Tryck START/STOP för att göra en paus. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

Beginner Mode



1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Beginner och tryck på Mode för att komma in.
2. Tryck UP eller DOWN för att ställa in TIME.
3. Tryck START/STOP för att börja träna. Tryck UP eller DOWN för att justera motståndsnivån.
4. Tryck START/STOP för att göra en paus. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

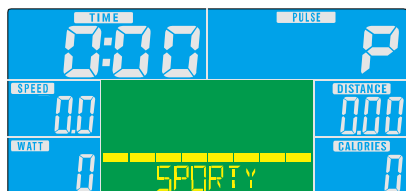
Advance Mode



1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Advance och tryck på Mode för att komma in.
2. Tryck UP eller DOWN för att ställa in TIME.

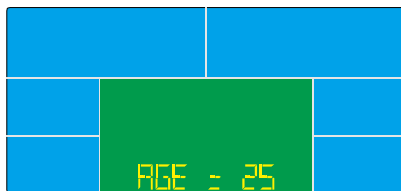
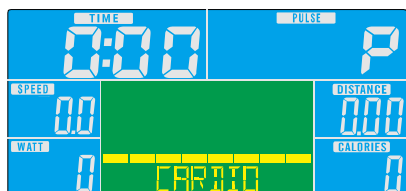
3. Tryck START/STOP för att börja träna. Tryck UP eller DOWN för att justera motståndsnivån.
4. Tryck START/STOP för att göra en paus. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

Sporty Mode



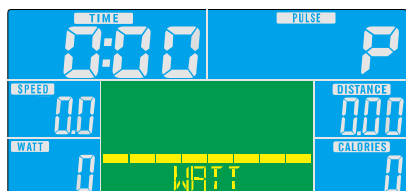
1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Sporty mode och tryck på Mode för att komma in.
2. Tryck UP eller DOWN för att ställa in TIME.
3. Tryck START/STOP för att börja träna. Tryck UP eller DOWN för att justera motståndsnivån.
4. Tryck START/STOP för att göra en paus. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

Cardio Mode



1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj H.R.C. och tryck på Mode för att komma in.
2. Tryck UP eller Down för att välja 55%.75%.90% eller MÅLPULSVÄRDE (TARGET H.R.) (standard: 100).
3. Tryck UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

Watt Mode



1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj WATT och tryck på Mode för att komma in.
2. Tryck UP eller DOWN för att ställa in målvärde för WATT (standard: 120)
3. Tryck UP eller DOWN för att lägga in TIME.
4. Tryck START/STOP för att börja träna. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndsnivån.
5. Tryck START/STOP för att göra en paus. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

iConsole+ APP

Sätt på Bluetooth på enheten, sök efter datorenhet och tryck "connect".
Sätt på iconsole+ app, tryck "connect" för att börja träna.
(password: 0000)



ANM.:

1. Så snart datorn är ansluten till enheten via Bluetooth, kommer datorn att stängas ner.
2. För iOS system, v g gå ur iconsole app och stäng av Bluetooth från iPad. Datorn kommer då att sättas på igen.