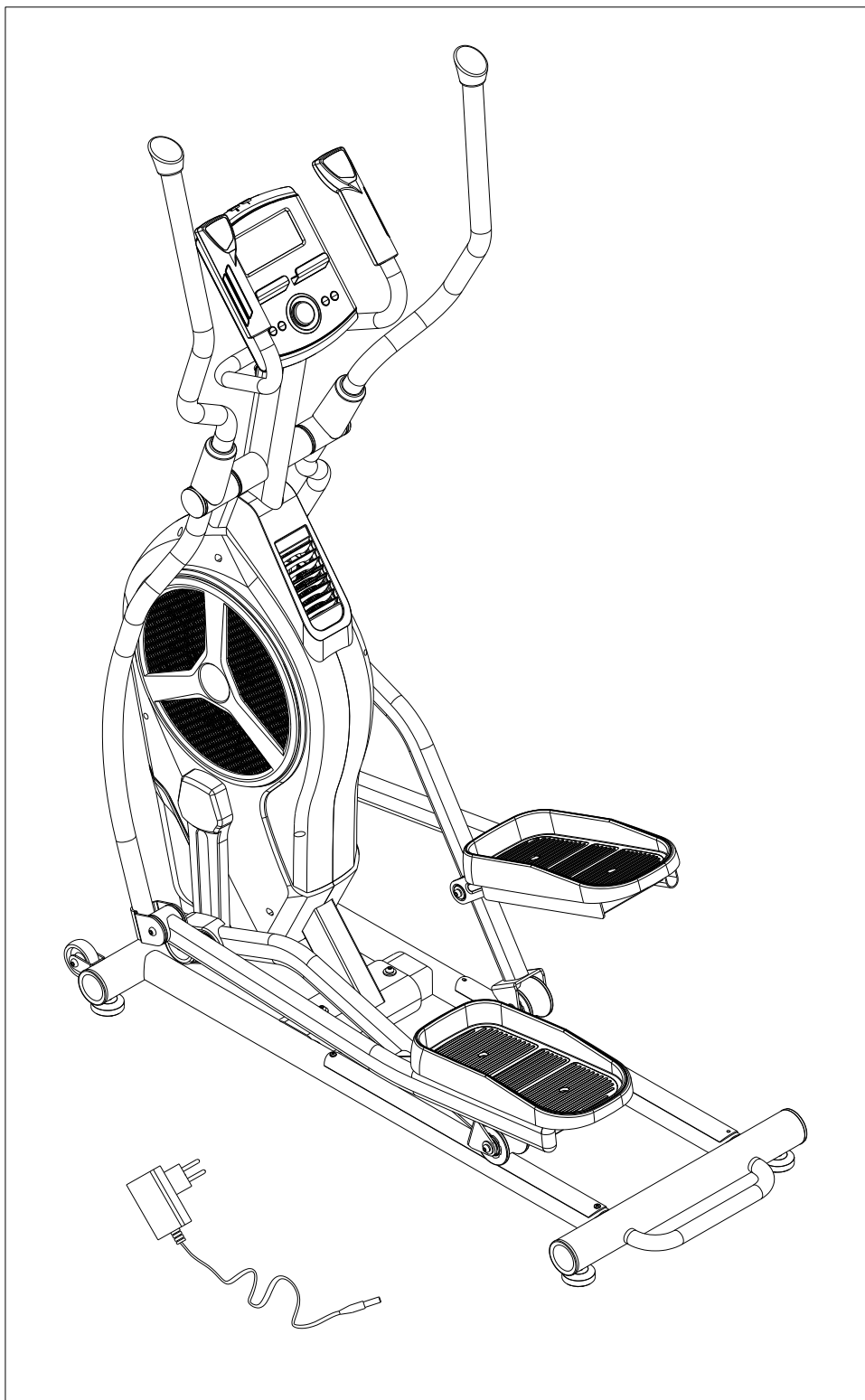


MASTER

Crosstrainer CF35



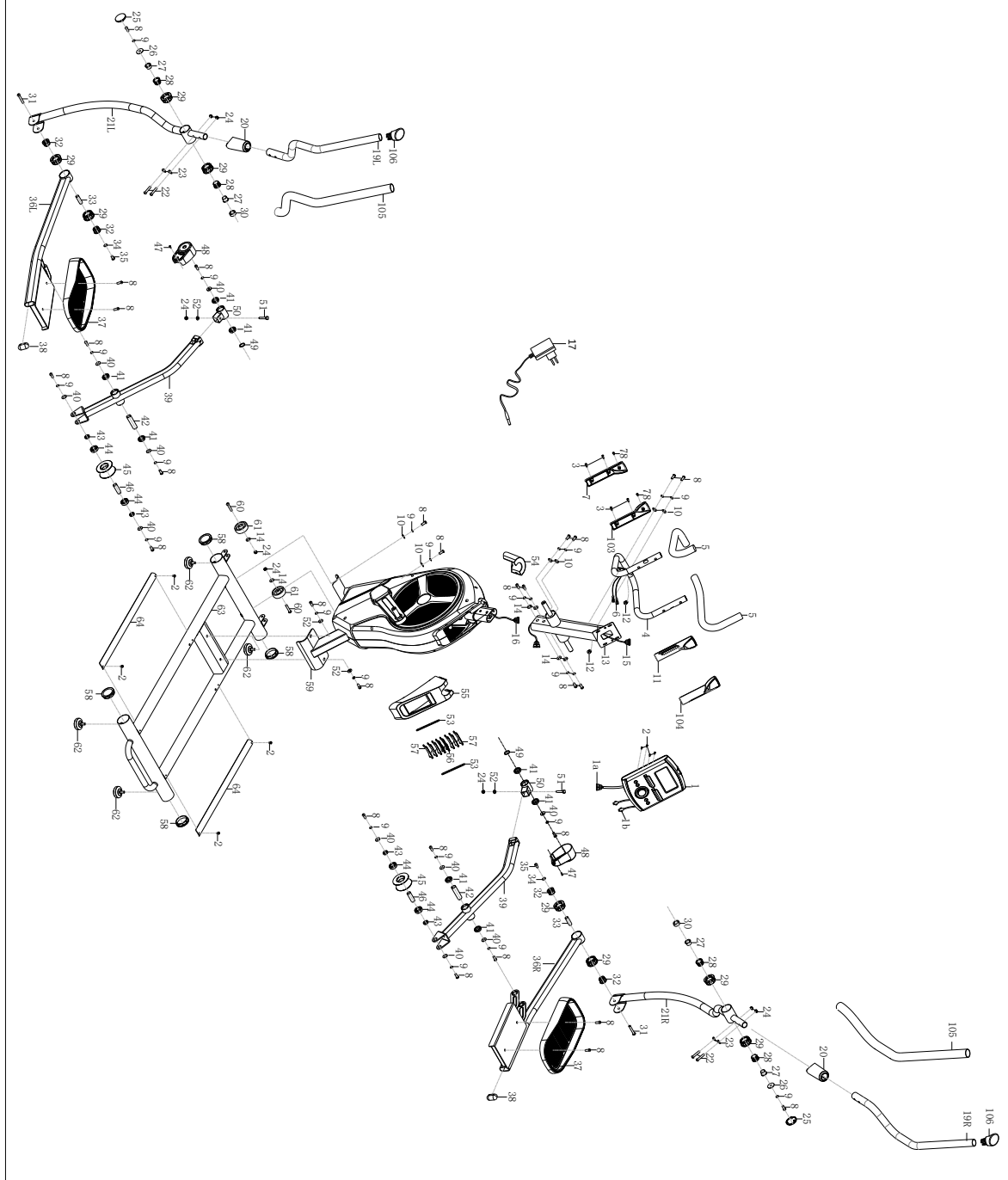
Generalgent: VARTEX AB - Batterivägen 14 - VARBERG
+46 340 646000 - www.masterfitness.se

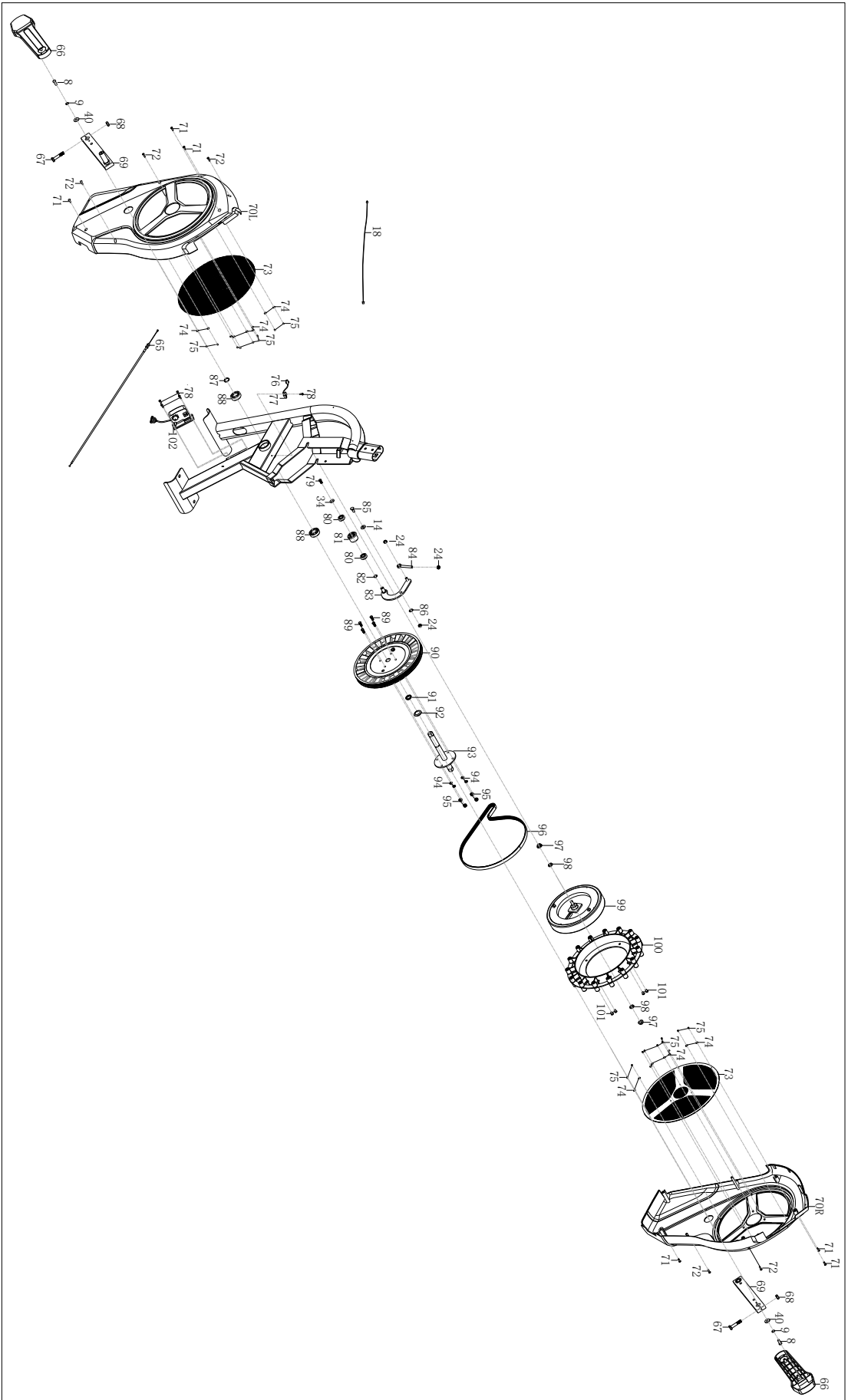
VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Tack för att du har valt vår produkt. För att säkerställa din säkerhet och hälsa är det viktigt att du använder denna utrustning korrekt. Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan bara garanteras om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är på ditt ansvar att alla som använder utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

1. Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att avgöra om du har några medicinska eller fysiska tillstånd som kan äventyra dina hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Att du rådfrågar din läkare är viktigt om du tar någon medicin som kan påverka din puls, blodtryck, kolesterolnivå.
2. Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa. Avbryt genast träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd, bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
3. Se till att barn och husdjur inte är i närheten av utrustningen. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna.
4. Använd maskinen på ett fast och slätt underlag, och skydda golv eller mattor med en skyddsmatta. För säkerhets skull bör det finnas en fri yta på 2 m runt om maskinen (60 cm).
5. Se till att skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder utrustningen. Utrustningen säkerhet kan endast upprätthållas om den kontrolleras regelbundet med avseende på skador och/eller slitage.
6. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar några defekta komponenter i samband med att du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör missljud från utrustningen under träningen, ska du omedelbart sluta använda utrustningen och inte använda utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
7. Använd lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen.
8. För inte in fingrarna i utrustningens rörliga delar.
9. Denna enhet har en maximal viktkapacitet på 120 KG.
10. För att undvika kroppsskador och/eller skador på produkten eller egendom, krävs det utrustningen lyft och flyttas korrekt.
11. Din maskin är avsedd att användas i svala och torra förhållanden. Du bör undvika lagring på platser med extrem kyla, värme eller med hög luftfuktighet eftersom detta kan leda till korrosion och andra relaterade problem.
12. Utrustningen är endast avsedd för inomhus- och hemmabruk, den är inte avsedd för kommersiellt bruk!

SPRÄNGSKISS

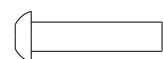




VERKTYGSSATS

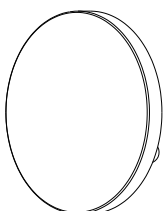
 ————— #8 M8*20*S5 6PCS

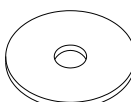
 ————— #9 d8 2PCS

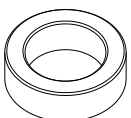
 ————— #22 M8*40*15*S5 4PCS

 ————— #23 d8* $\varnothing$ 10*2*R16 4PCS

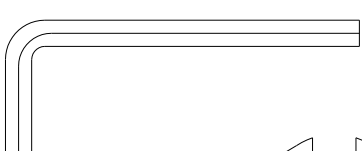
 ————— #24 M8*H7.5*S13 4PCS

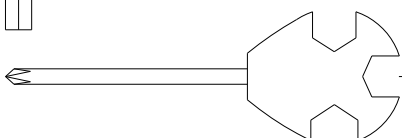
 ————— #25 $\varnothing$ 50*5 2PCS

 ————— #26 d8* $\varnothing$ 12*2 2PCS

 ————— #30 $\varnothing$ 10* $\varnothing$ 10 2PCS

 ————— #47 M4*10* Φ 20 2PCS

 ————— #A S5 2PCS

 ————— #B S13-14-15 1PC

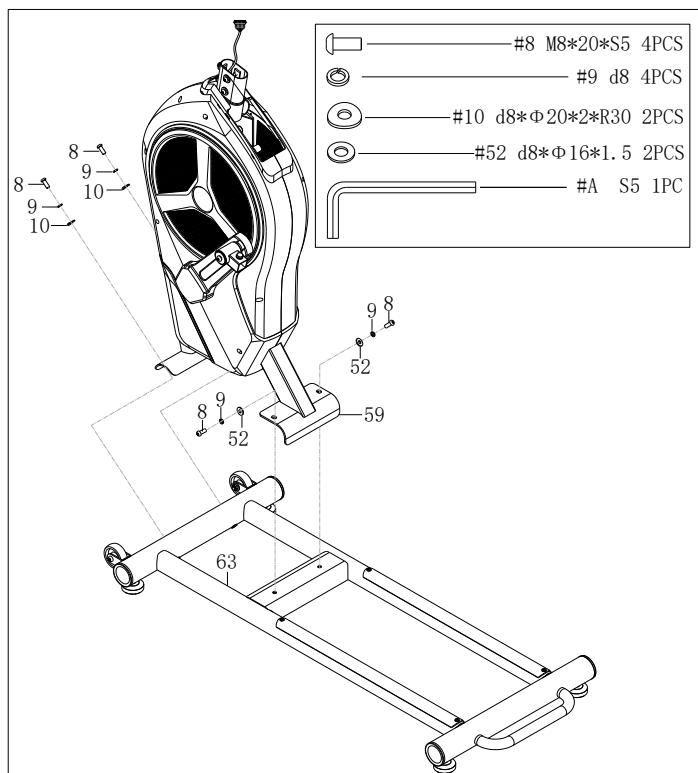
PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Bolt M5*10*Φ 10	8
3	Bolt ST4.2*25*Φ 8	4
4	Middle Handlebar	1
5	Grip foam	2
6	Handle pulse wire	1
7	Left handle pulse lower cover	1
8	Bolt M8*20*S5	30
9	Spring washer d8	26
10	Arc washer d8*Φ 20*2*R30	6
11	Left handle pulse upper cover	1
12	C-clip	2
13	Handlebar post	1
14	Washer d8*Φ 20*2	7
15	Trunk wire 1	1
16	Trunk wire 2	1
17	Adaptor	1
18	Power trunk wire	1
19L/R	Handlebar	2
20	Handlebar cover	2
21L/R	Swing bar L/R	2
22	Bolt M8*40*15*S5	4
23	Arc washer d8*Φ 20*2*R16	4
24	Nylon Nut M8*H7.5*S13	11
25	End cap	2
26	Washer d8*Φ 32*2	2
27	Bushing Φ 19	4
28	Bushing Φ 32	4
29	Bushing	8
30	Rubber Bushing	2
31	Bolt M8*50*M6*15*S5	2
32	Bushing 3	4
65	Extension wire	1
66	Crank cover	2

No.	Description	Qty.
33	Bushing Φ 14.1	2
34	Washer d6*Φ 16*1.5	3
35	Bolt M6*15*S5	2
36 L/R	Pedal arm	2
37	Pedal	2
38	End cap	2
39	Swing bar join	2
40	Washer d8*Φ 22*2	12
41	Bearing 6804	8
42	Pedal Rod	2
43	Bushing Φ 22	4
44	Bearing 6003	4
45	Roller	2
46	Wheel rod	2
47	Bolt M4*10*Φ 8	2
48	Small Cover	2
49	Wave washer d20× Φ 25× 0.3	2
50	Pedal arm bar join	2
51	Bolt M8*45*20*S14	2
52	Washer d8*Φ 16*1.5	4
53	connection strap	2
54	Front cover	1
55	Rear cover	1
56	Fan blade 1	2
57	Fan blade 2	6
58	End cap	4
59	Main frame	1
60	Bolt M8*42*15*S5	2
61	Transportation wheel	2
62	Foot pad	4
63	Guide rail	1
64	Aluminum sheet	2
89	Bolt M6*16*S10	4
90	Belt plate Φ 304	1

67	Bolt M10*50*20*S17	2	91	Bushing ϕ 20.1* ϕ 25*4.0	1
68	Nut M10*H7*S17	2	92	Wave washer d21* ϕ 27*0.3	1
69	Crank	2	93	Alex	1
70L/R	Chain cover	2	94	Spring washer d6	4
71	Bolt ST4.2*16* ϕ 8	6	95	Nylon nut M6*H6*S10	4
72	Bolt ST4.2*19* ϕ 8	5	96	Belt	1
73	Steel plate	2	97	Nut M10*1*H8*S15	2
74	Washer d4* ϕ 9*1	18	98	Nut M10*1*H5*S17	2
75	Bolt ST3.0*6* ϕ 5.6	18	99	Flywheel	1
76	Sensor	1	100	Fan	1
77	Sensor holder	1	101	Bolt M6*10*S5	4
78	Bolt ST4.2*16* ϕ 8	7	102	Motor	1
79	Bolt M6*10*S10	1	103	Right handle pulse lower cover	1
80	Bearing 6001	2	104	Right handle pulse upper cover	1
81	Idler	1	105	Grip foam 1	2
82	Wave washer d12* ϕ 15.5*0.3	1	106	Round end cap ϕ 32	2
83	Idler connecting Rod	1	A	Wrench S5	2
84	screw	1	B	Spanner S13-14-15	1
85	Bolt M8*12* ϕ 10*5*S12	1			
86	Washer d12* ϕ 17*0.5	1			
87	C-clip d20	1			
88	Bearing 6004	2			

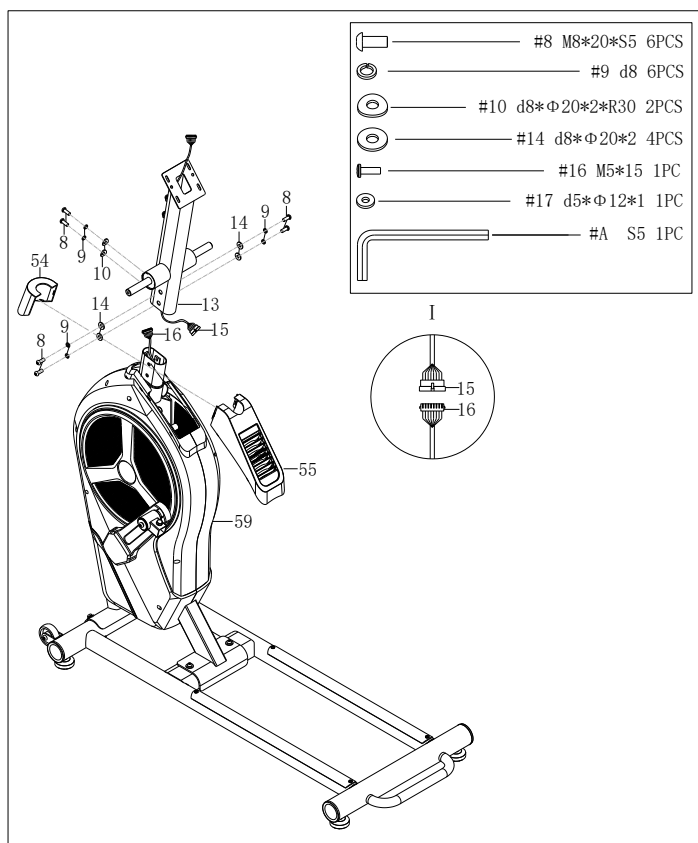
MONTERINGSINSTRUKTIONER



STEG 1:

Ta bort skruvarna (8), fjäderbrickorna (9), brickan (52) och de vågformiga brickorna (10) från styrskenan (63) med en skiftnyckel (A).

Montera styrskenan (63) på huvudramen (59), skruvar (8), fjäderbrickor (9), brickor (52) och de vågformiga brickorna (10) från styrskenan (63) med en skiftnyckel (A).

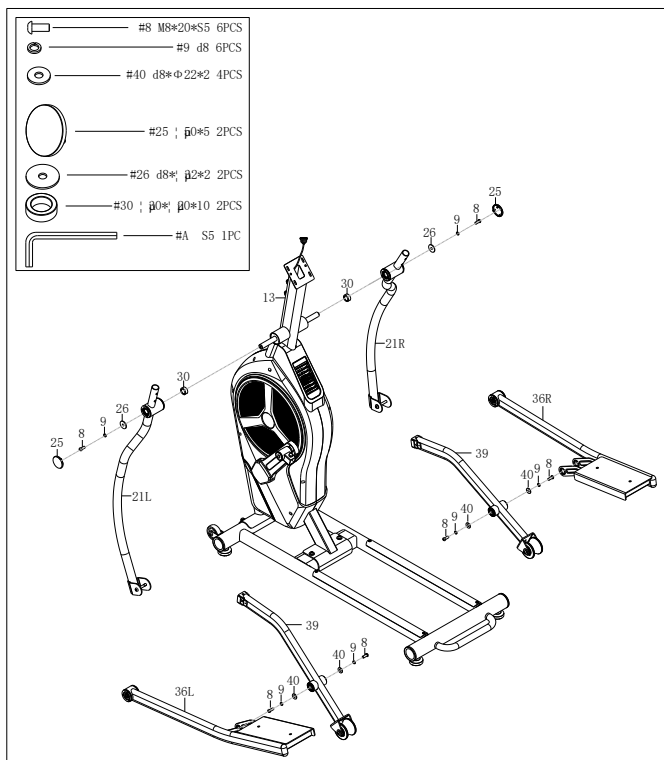


STEG 2:

Ta bort skruvarna (8), fjäderbrickorna (9), brickan (14) och de vågformiga brickorna (10) från huvudramen (59) med en skiftnyckel (A).

Börja med att ansluta kablage 1 (15) med kablage 2 (16). Montera styrstolpen (13) på huvudramen (59), skruvar (8), fjäderbrickor (9) med brickor (14) och de vågformiga brickorna (10) med en skiftnyckel (A).

Montera det främre skyddet (54) och det bakre skyddet (55) på huvudramen (59).

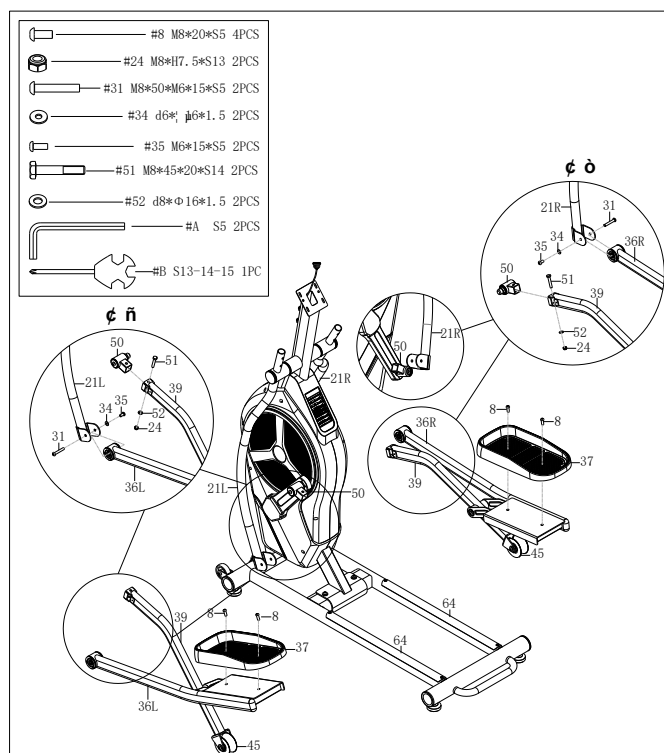


STEG 3:

Sätt i gummibussningen (30) i styrstolpen (13), fäst svängarmen (21Vä/Hö) i styrstolpen (13) med skruvar (8), fjäderbrickor (9) och brickor (26) med en skiftnyckel (A). Fäst därefter ändloket (25) på Svängstången (21Vä/Hö).

Ta bort skruvarna (8), fjäderbrickorna (9) och brickorna (40) från svängstångsleden (39).

Fäst svängstångsleden (39) i pedalarmen (36Vä/Hö) med skruvarna (8), fjäderbrickorna (9) och brickorna (40).



STEG 4:

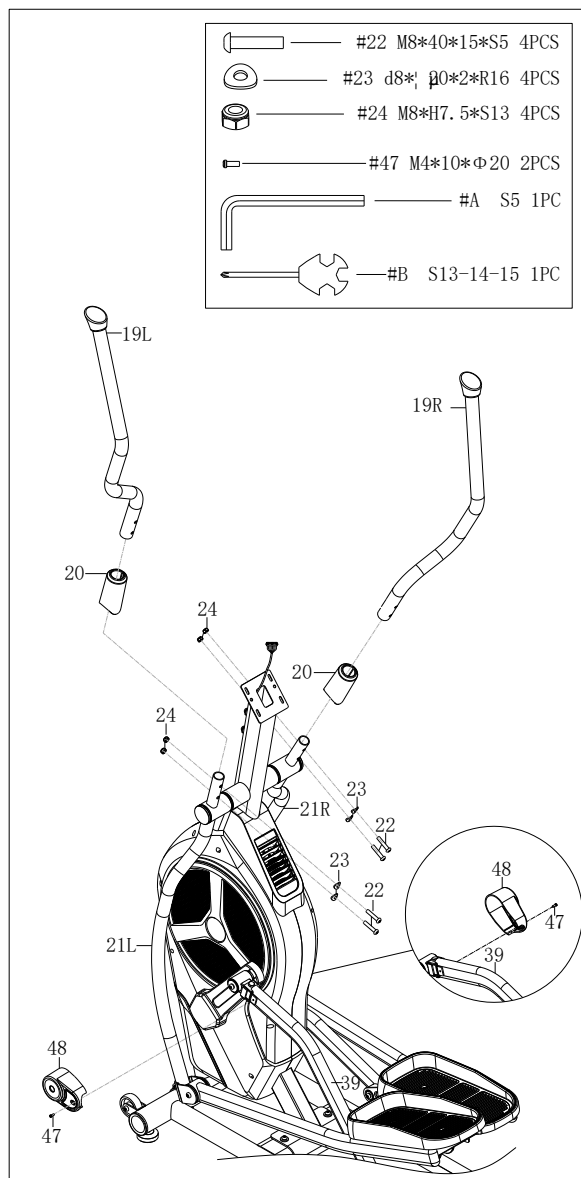
Ta bort skruvarna (35), brickorna (34) och skruvarna (31) från svängstången Vä/Hö (21Vä/Hö).

Sätt fast rullarna (45) på aluminiumplåten (64), fäst pedalarmen (36Vä/Hö) på svängstången (21Vä/Hö) med skruvarna (35), brickorna (34) och skruvarna (31).

Ta bort skruvarna (51), brickorna (52) och nylonmuttern (24) från pedalarmsstången (50) med en skiftnyckel (B).

Fäst svängstångsleden (39) i pedalarmsleden (50) med skruvar (51), brickor (52) och nylonmuttern (24) med en skiftnyckel (B).

Fäst pedalen (37) i pedalarmen (36Vä/Hö)



STEG 5:

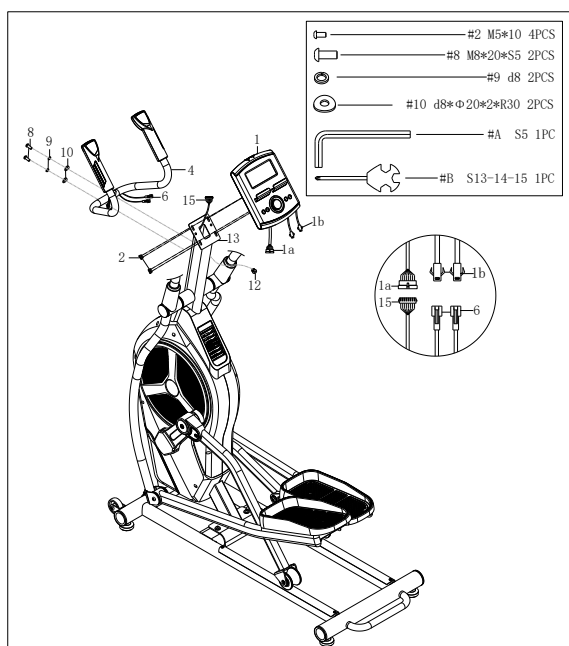
Fäst den lilla kåpan (48) i svängarmsleden(39) med skruvar (47) med en skiftnyckel (B).

Sätt i styrkåpan (20) i styret (19Vä/Hö) först, montera styret (19Vä/Hö) på svängstången (21Vä/Hö) med skruvarna (22), brickorna (23) och nylonmuttern (24) med en skiftnyckel (A).

STEG 6:

Ta bort skruvarna (8), fjäderbrickorna (9) och de vågformiga brickorna (10) från styrstolparna (13) med en skiftnyckel (A).

Fäst mittstyret (4) på styrstolpen (13) med skruvar (8), fjäderbrickor (9) och vågformiga brickor (10).



Lossa skruvarna (2) från datorn (1).

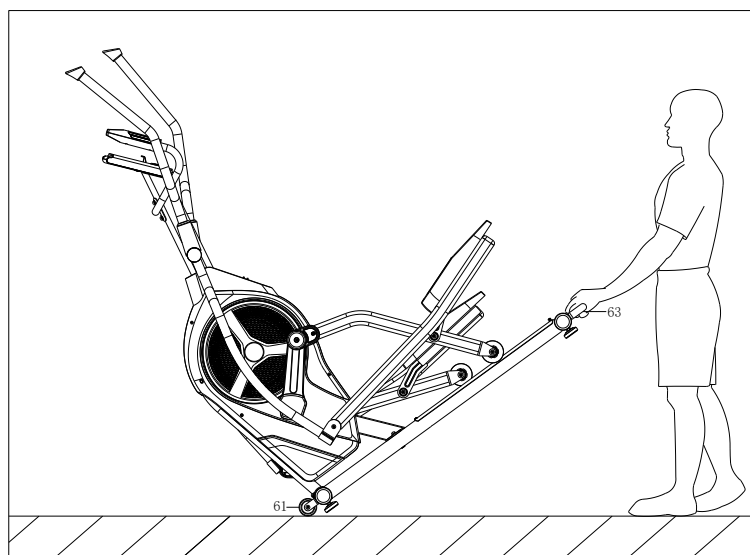
Anslut kablaget 1 (15) och datorsladden (1a) ordentligt, Dra ledningen till pulsmätningshandtaget (6) genom hålet i handtagsstolpen (13), koppla ihop sladden med datorsladden (1b) och montera sedan C-klämman (12).

Fäst datorn (1) på handtagsstolpen (13) med skruvarna (2).

För in adapterledningen i ledningshålet i huvudramen (59) och anslut sedan adaptorn till ett eluttag.

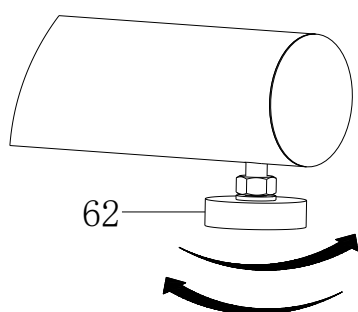
FLYTТА MASKINEN

För att flytta maskinen lyfter du i handtaget på räcket (63) tills transporthjulen (61) är i kontakt med golvet. Med hjulen på golvet kan du enkelt transportera cykeln till önskad plats.



INSTÄLLNINGSGUIDE

1. JUSTERING AV BALANSEN



När den här produkten står på ojämnt underlag, vänligen justera båda fötterna (62) enligt instruktionsbilden.

BRUKSANVISNING

DISPLAYENS FUNKTIONER

KOMPONENT	BESKRIVNING
TIME (TID)	Räkna upp - Inget förinställt mål, tiden räknas upp från 00:00 till max 99:59 i steg om 1 minut. Räkna ned - Vid träning med förinställd tid räknas tiden ner från förinställd till 00:00. Varje förinställt steg är på 1 minut mellan 00:00 och 99:00.
SPEED (HASTIGHET)	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99,9 KM/H eller ML/H.
RPM (VARVTAL)	Visar varv per minut. Visningsområde: 0 - 15 - 999
DISTANCE (DISTANS)	Sammanlagd total distans från 0,00 upp till 99,99 KM eller ML. Användaren kan förinställa måldistansdata med hjälp av knappen UP/DOWN. Varje förinställt steg är på 0,1 KM eller ML mellan 0,00 och 99,90.
CALORIES (KALORIER)	Ackumulerar kalorförbrukningen under träning från 0 till maximalt 9999 kalorier. (Dessa data är en grov vägledning för jämförelse av olika övningar och kan inte användas i medicinsk behandling.)
PULSE (PULS)	Användaren kan ställa in målpuls från 0 - 30 till 230, och datorn kommer att pipa när den faktiska hjärtfrekvensen är över målvärdet under träning.
WATTS (EFFEKT)	Visar aktuell träningseffekt. Visningsområde: 0-999.
MANUAL (MANUELLT)	Manuellt träningsläge.
PROGRAM	12 valbara program.
ANVÄNDARPROG RAM	Användaren kan skapa egna motståndsp profiler.
H.R.C. (PULS)	Träningsläge med målvärde för puls.
PROGRAMMET WATTS (EFFEKTSTYRNIN G)	WATT konstant träningsläge.

KNAPPARNAS FUNKTIONER

KOMPONENT	BESKRIVNING
Uppåt (kodare)	Öka motståndet Välj värde.
Nedåt (kodare)	Minska motståndet Välj värde.
Läge/Enter	Bekräfta värde eller val.
Reset (Återställ)	Håll nedtryckt i 2 sekunder, datorn startar om och börjar om från användarinställningar. Återgår till huvudmenyn vid träning med förinställt värde eller i stoppläge.
Start / Stop	Starta eller stoppa träningen.
Recovery (Återhämtning)	Mäter pulsens återhämtning.
Andel	I stoppläge, tryck för mätning av kroppsfett

ANVÄNDNING

START AV ERGOMETERCYKELN

Koppla in strömförsörjningen, datorn startar och alla symboler på displayen visas i 2 sekunder (Bild 1).

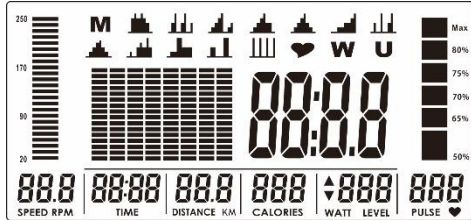


Bild 1

Gå sedan in i inställning av användardata. Använd UPP och NER (kodare) för att välja U1-U4, ställ sedan in SEX (kön), AGE (ålder), HEIGHT (längd) (Bild 2), WEIGHT (vikt) och bekräfta genom att trycka på knappen MODE/ENTER. När användardata är inmatade går displayen till huvudmenyn (Bild 3).

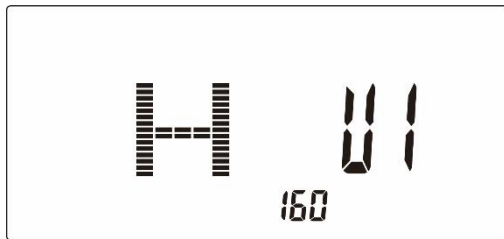


Bild 2

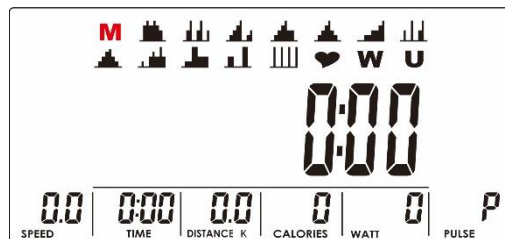


Bild 3

VAL AV TRÄNINGSPROGRAM

Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träning: M(Manuell) → P(Program 1-12) → ♥(Puls) → W(Effekt) → U(Användare), tryck MODE / ENTER för att komma in.

Manual Mode (Manuellt läge)

Tryck på START i huvudmenyn för att starta manuellt läge.

1. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träningsläge, välj M och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (kodare) för att justera belastningsnivån (Bild 4), förinställt värde 1.
3. Använd UPP eller NER (kodare) för att ställa in TID (Bild 5), DISTANS (Bild 6), KALORIER (Bild 7), PULS (Bild 8) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kan användaren justera motståndet med UPP eller NER (kodare). Motståndsnivån visas i WATT-fönstret i 3 sekunder, sedan visar displayen WATT (Bild 9).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

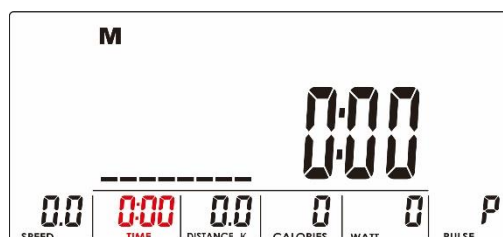
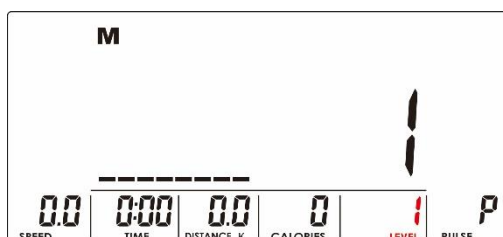


Bild 4

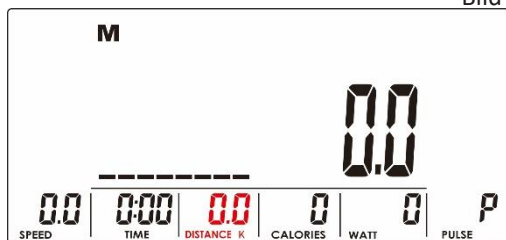


Bild 5

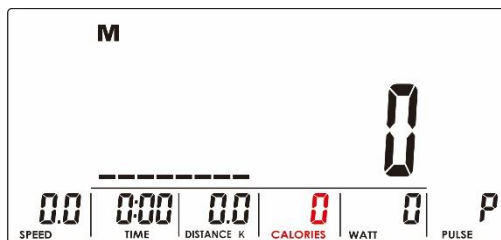


Bild 6

Bild 7

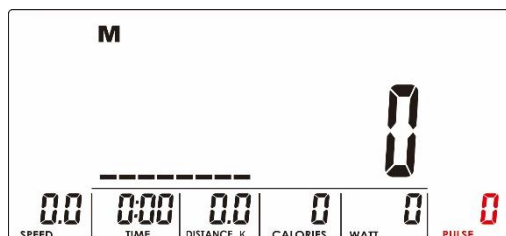
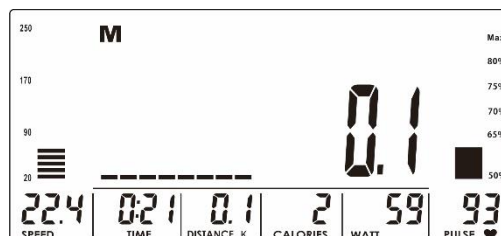


Bild 8

Bild 9



Programläge

1. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träningsprogram, välj P01, P02, P03,...P12 och tryck på MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (kodare) för att justera belastningsnivån (Bild 10), förinställt värde 1.
3. Använd UPP eller NER (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kan användaren justera motståndet med UPP eller NER (kodare).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

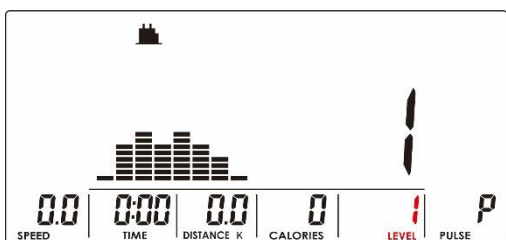
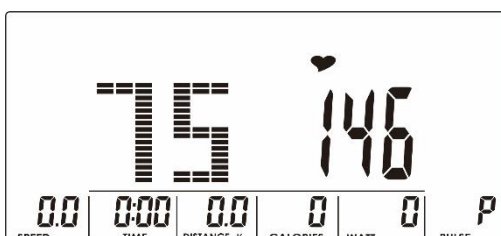
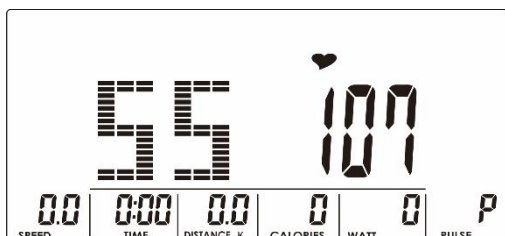


Bild 10

Pulsläge

1. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träningsläge, välj ♥ (pulsläge) och tryck på MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja 55% (Bild 11), 75% (Bild 12), 90% (Bild 13) eller TAG (målpuls, utgångsvärde: 100) Bild 14. Vid val av TAG, använd UPP eller NER (ratt) för att ställa in värde 30-230.
3. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träningspassets längd (TID).
4. Tryck på START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Bild 11



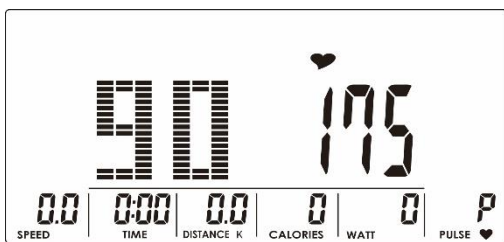


Bild 13

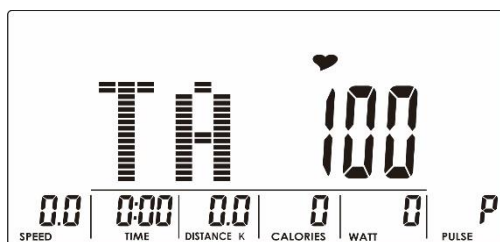


Bild 14

Watt Mode (Effektläge)

1. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träningsläge, välj **W** och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (kodare) för att ställa in effektmål (WATT, standard: 120, Bild 15)
3. Använd UPP eller NER (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kommer systemet att justera belastningsnivån automatiskt baserat på användarens träningsstatus. Användaren kan använda UPP eller NER (kodare) för att ställa in effektnivån (Watt).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

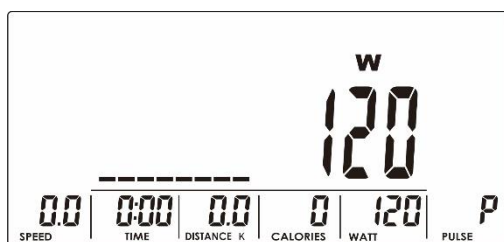


Bild 15

Användarläge (program)

1. Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träningsläge, välj **U** och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (kodare) för att skapa en användarprofil (Bild 16). Det finns totalt 8 kolumner, användaren kan justera varje kolumn (belastningsnivå). Användaren kan hålla nere MODE / ENTER i 2 sekunder för att avbryta.
3. Använd UPP eller NER (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kan användaren justera motståndet med UPP eller NER (kodare).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

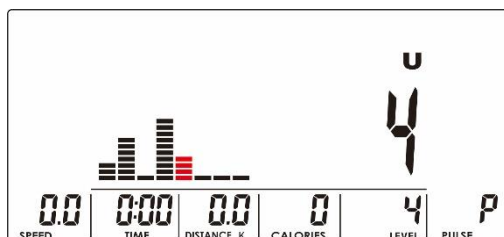


Bild 16

RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)

Efter en tids träning, håll kvar händerna på styret eller använd bröstremmen, tryck sedan på knappen RECOVERY. All visning på displayen stoppar utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (Bild 17). Displayen visar din puls med F1, F2 ... till F6 (Bild 18). F1 är bäst och F6 är sämst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningen. (Tryck på RECOVERY en gång till för att återvända till huvudmenyn.)



Bild 17



Bild 18

BODY FAT (KROPPSFETT)

1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätning av kroppsfett.
2. Displayen visar UX (Bild 19) och börjar mätningen (Bild 20-21).
3. Under mätning måste användaren hålla båda händerna på styret. När datorn känner en puls visar displayen som (Bild 22) i 8 sekunder tills mätningen är klar.
4. Displayen visar BMI (Bild 23), FAT % (Bild 24) och BODY FAT rådgivande symbol (Bild 25).
5. Felmeddelanden:

*Displayen visar "----", "----" – betyder att man inte håller ordentligt i handtagen.

*E-1–Ingen pulssignal detekteras.

*E-4–Visas när FAT% och BMI är lägre än 5 eller större än 50.

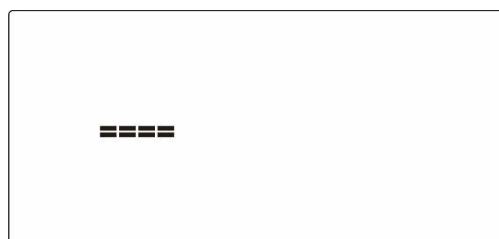


Bild 19

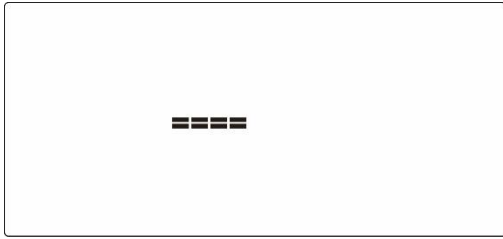


Bild 20

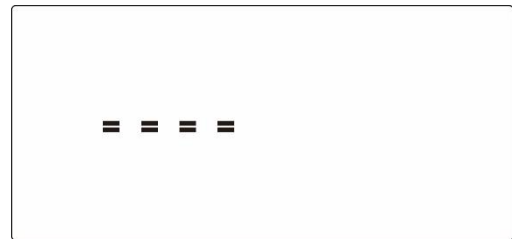


Bild 21

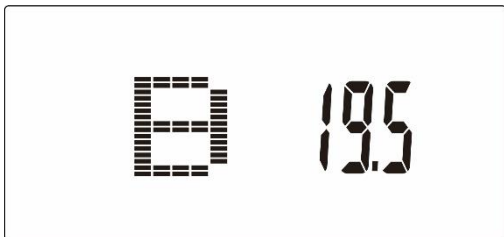


Bild 22

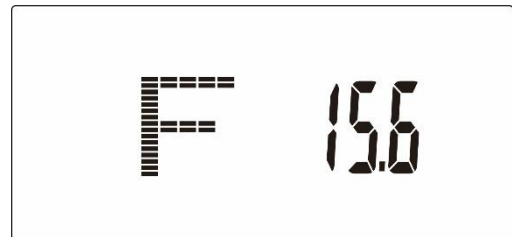


Bild 23

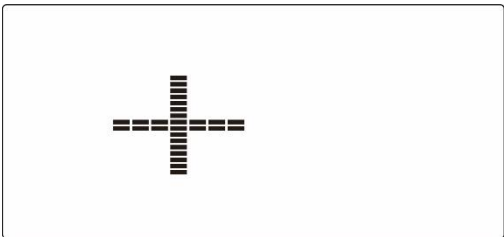


Bild 24

Bild 25

OBS:

1. Om datorn inte har känt att man trampar eller känt en puls under 4 minuter, går den till viloläge. Tryck på valfri knapp för att starta displayen igen.
2. Om datorn inte fungerar normalt, drag ut sladden och koppla in den igen.

