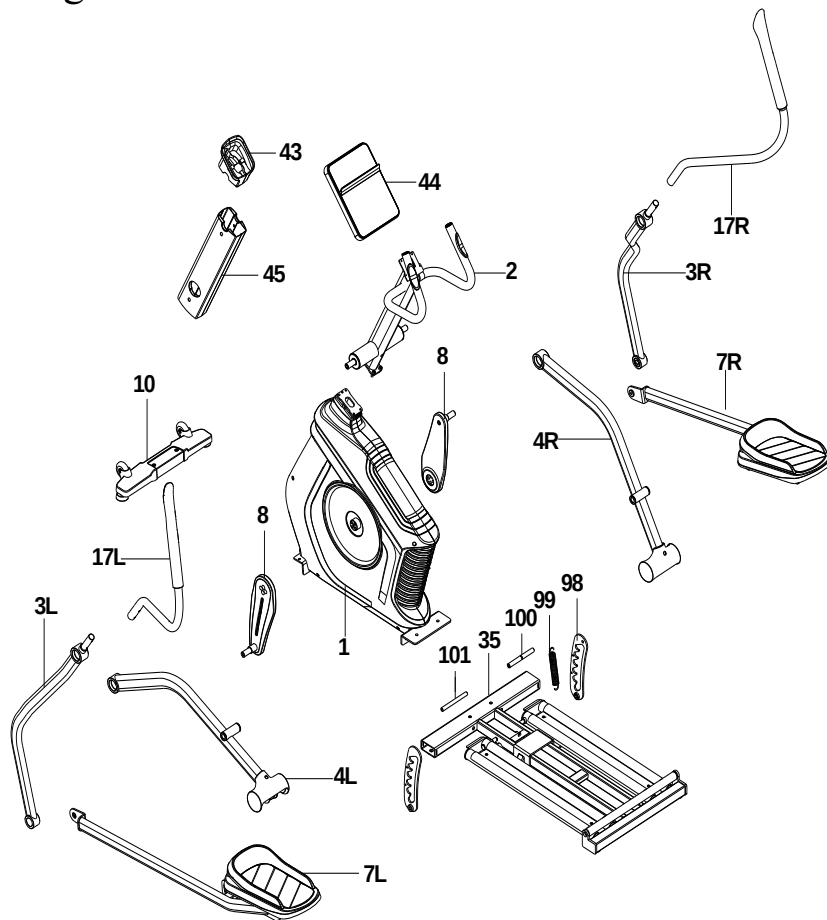


S610L Cross trainer manual



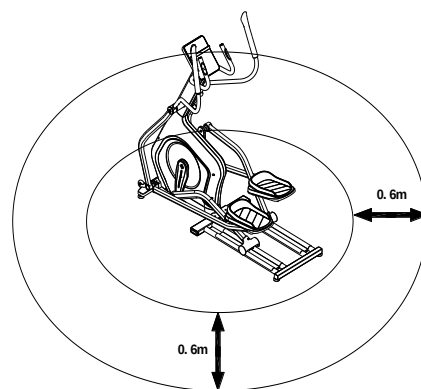
I. Konfiguration:



Serienr	Benämning	Antal	Serienr	Benämning	Antal
1	Ram	1	17L	Vev	2
2	Vertikal röruppsättning	1	17R	Främre stabilisatorstån g	1
3L	Vänster svängarm	1	35	Glidskenor	1
3R	Höger svängarm	1	43	Kåpa	1
4L	Vänster pedaldragande arm	1	44	Konsol	1
4R	Höger pedaldragande arm	1	45	Kåpa i lätmetall	1
7L	Vänster pedalarm	1	98	Höjdinställning	1
7R	Höger pedalarm	1	99	Fjäder	1
8	Vev	2	100	Fjäderbelastad axel	1
10	Främre stabilisatorstång	1	101	Stabiliserande axel	2

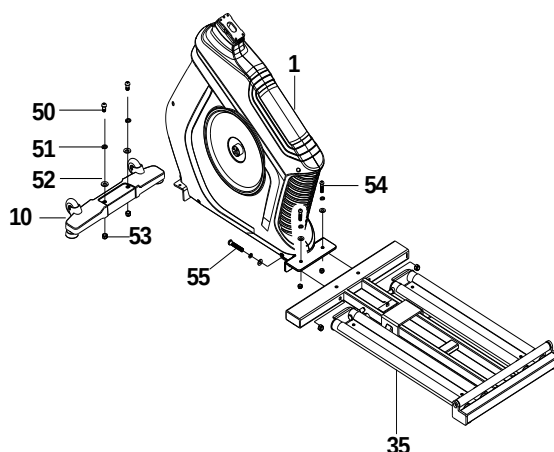
Max. användarvikt: 150 KG

Varning! Broms saknas, rörelse kan inte stoppas direkt.

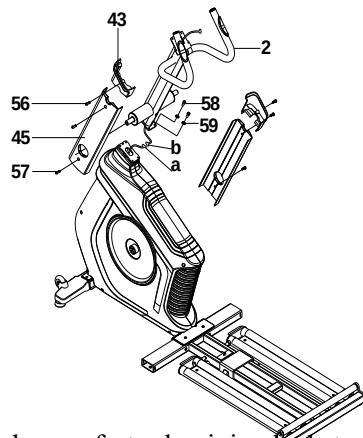


II. Monteringssteg

1. Ta ut huvudramen 1, den främre stabilisatorstången 10 och glidskenorna 35; använd skruv 50, fjäderbricka 51, bricka 52, non-slip-mutter 53 för att sätta ihop huvudramen 1 och den främre stabilisatorstången 10. Använd skruv 54 och 55, fjäderdyna 51, bricka 52 non-slip-mutter 53 för att sätta ihop huvudramen 1 och glidskenorna 35.

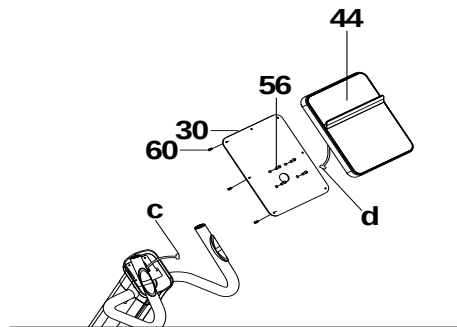


2. Ta ut den uppsättningen med de vertikala rören 2, anslut först signalledningskontakten (a) för röruppsättningen till signalledningskontakten på huvudramen (b). Montera därefter uppsättningen med de vertikala rören på huvudramen med skruven 58 och brickan 59. Ta ut plastkåpan 43 och kåpan i lättmetall 45 och montera dem på den vertikala röruppsättningen med skruven 56 och 57.

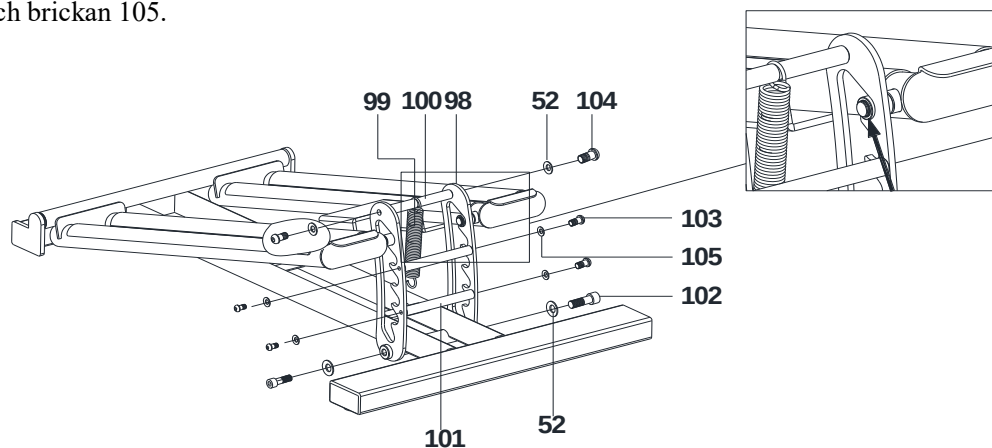


3. Ta ut konsolen 44 och skruva fast aluminiumlocket på baksidan 61 på den vertikala röruppsättningen med skruv 56, och trä nätkabeln c genom hålet; anslut kontakt c och d; Skruva fast

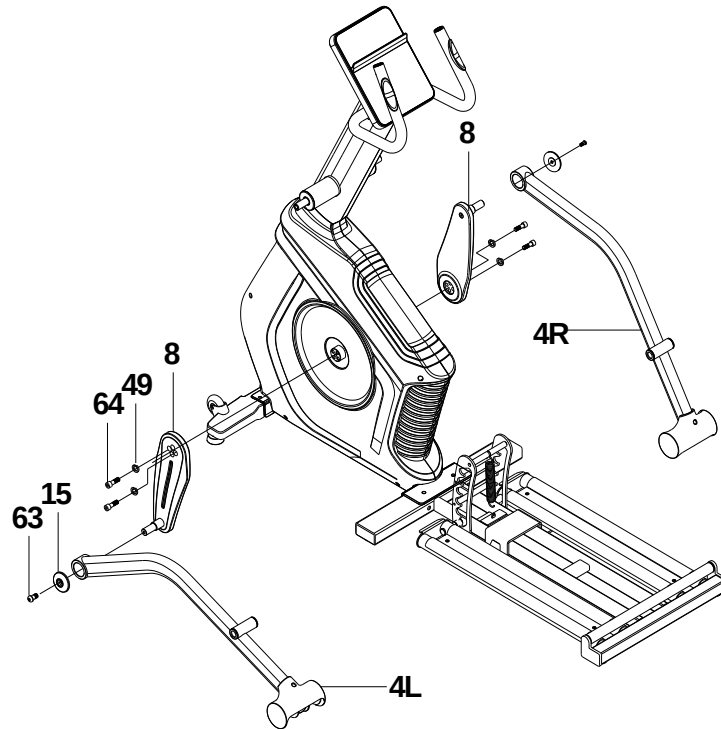
aluminiumlocket 61 på baksidan av konsolen med skruv 60.



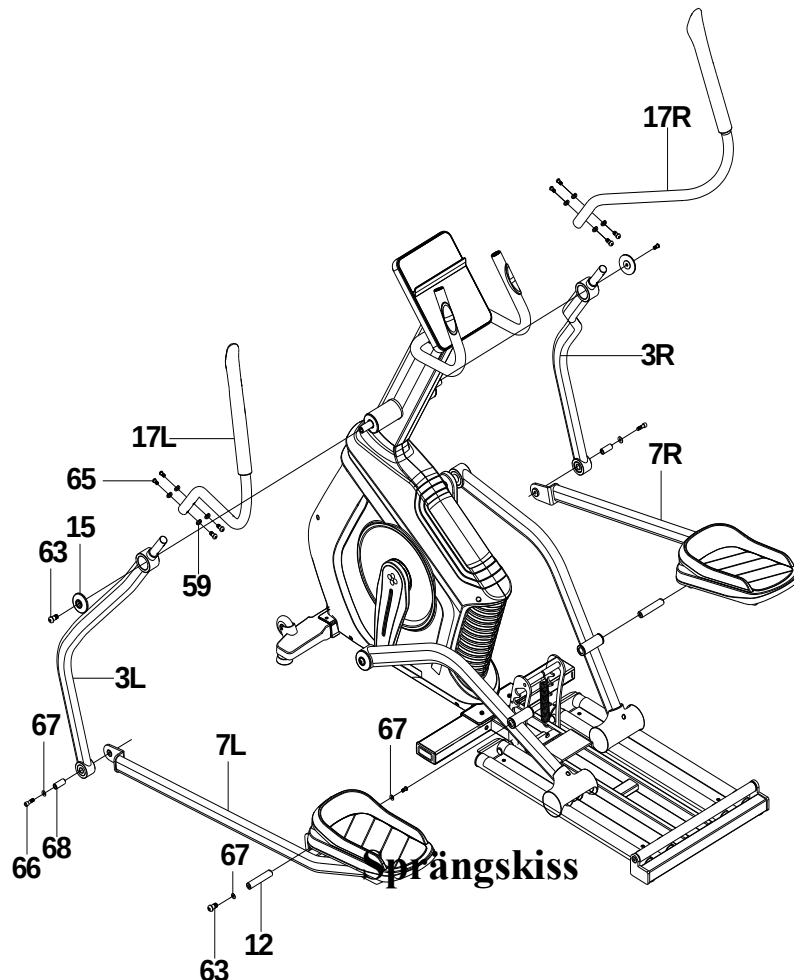
4. Ta ut höjdställningssetet 98, spännfjädern 99, den fasta axeln 100 och stabiliseringsaxeln 101. Lyft upp glidskenorna, skjut in höjdställningssetet 98 genom den fasta axeln på glidskenorna till det hål som ska väljas och fixera med skruven 102 och brickan 52; Trä fjädern 99 genom den fasta axeln 100 och använd skruven 104 och brickan 52 för att sätta ihop den fasta axeln 100 med höjdställningssetet 98; stabiliseringsaxeln 101 ansluts till höjdställningssetet 98 med skruven 103 och brickan 105.

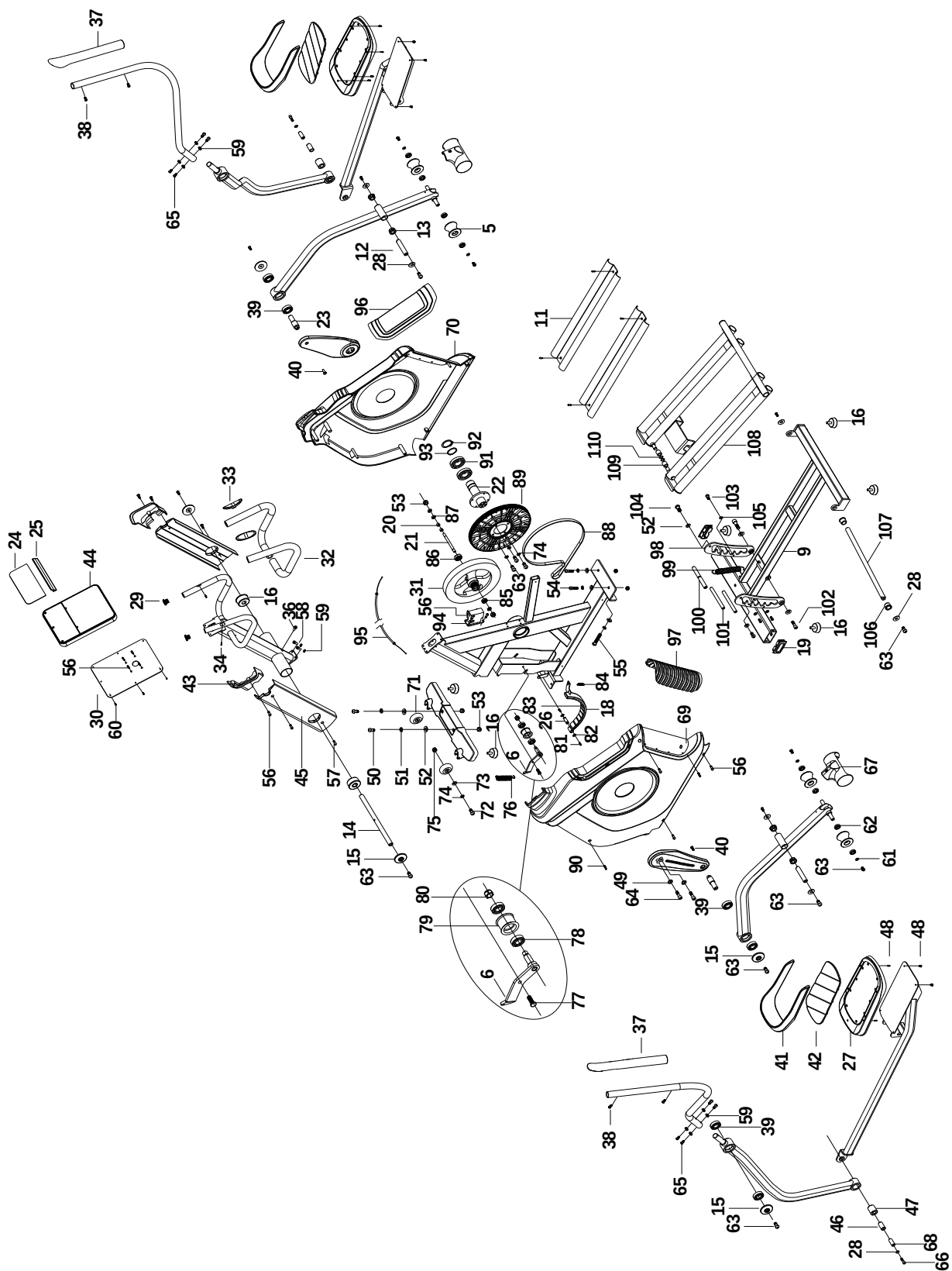


5. Använd skruven 63 och ändlocket 62 för att montera och fixera pedalarm 4L och 4R med vevpartiet 8; Montera vevpartiet 8 på huvudramen med skruven 64 och fjäderbrickan 51.



6. Montera pedalerna 7 på svängarmsuppsättningen 3 med skruven 66, den stora brickan 67 och stålhylsan 68; Montera svängarmsuppsättningen 3 på huvudramen med skruven 63 och ändlocket i aluminium 62; Montera pedalerna 7 med vevpartiet och dess komponenter på huvudramen med skruven 63, den stora brickan 67 och pedalaxeln 69; När handtagen 17 har satts i svängarmsuppsättningen 3 skruvar du fast dem med skruven 65 och fjäderdynan 59.





III. Part list

Serial No.	Name	Specification	Qty	Part No.
1	Frame		1	
2	Vertical tube set		1	
3	Swing arm set		2	
4	Pedal-pulling arm		2	
5	Pulley	Φ61*50.6	4	S600-0500
6	Idler fixing frame		1	S600-0600
7	Pedal set		2	
8	Crank		2	
9	Slide rail fixing frame		1	S600-3500
10	Front stabilizer bar		1	
11	Aluminum rail	21*133.1*650	2	J146-1
12	Core shaft	Φ19*95	2	S600-1200
13	Nylon sleeve	Φ31.8*16	4	S600-1300
14	Shaft	Φ20*340.5	1	S600-1400
15	Aluminum end cover	Φ60*T9	4	S600-1500
16	Leveling feet		6	S063
17	Handlebar		2	
18	Resistance regulator		1	S600-1800
19	Pipe plug		2	S1313
20	Spacer	φ14*T9	2	S600-2000
21	Small shaft	φ10*140	1	S600-2100
22	Axial plate		1	S600-2200
23	Crank shaft	φ25*83.5	2	S600-2300
24	Rubber washer	220*75	1	X193
25	Mobile phone holder		1	S2997

26	Magnetic resistance plate axis	φ11.9*36	1	S600-2600
27	Pedal		2	S3712
28	Big washer	φ26*T3	8	S600-2800
29	Handle plug		2	S3715
30	Console back plate	T3*293.8*223.8	1	S600-3000
31	Big wheel		1	S600-3100
32	Handle sleeve		2	
33	Heart rate tablet		2	
34	Semicircular cross self tapping screw	ST5*16	2	
35	Rail fixing group		1	
36	Inner hexagon screw with cylindrical head	M8*40	1	
37	Foam handle		2	F054
38	Half round head cross screw	M5*10	4	
39	Deep groove ball bearing	6004 φ42*φ20*T12	8	
40	Flat countersunk head inner hex screw	M8*16	2	
41	Pedal decorative cover		2	S3713
42	Pedal non-slip mat		2	S3714
43	Decorative cover		2	
44	Console		1	
45	Aluminum alloy decorative cover		2	
46	Copper sleeve	Φ20.1*38	2	X9200-0503
47	Rubber sleeve		2	X184

48	Semicircular cross self tapping screw	ST4*16	14	
49	Spring washer	Φ10	8	
50	Semicircular head inner hex screw	M10*25	2	
51	Spring washer	Φ10	6	
52	Washer	Φ10	10	
53	Non-slip nut	M10	8	
54	Semicircular head inner hex screw	M10*60	2	
55	Inner hexagon screw with cylindrical head	M10*100	2	
56	Half round head cross screw	M5*10	20	
57	Half round head cross screw	M5*16	4	
58	Inner hexagon screw with cylindrical head	M8*16	4	
59	Spring washer	Φ8	12	
60	Countersunk head cross screw	M4*10	7	
61	Washer	Φ8	4	
62	Deep groove ball bearing	61902 φ28*φ15*T7	8	
63	Semicircular head inner hex screw	M8*16	12	
64	Inner hexagon screw with cylindrical head	M10*25	8	
65	Semicircular head inner hex screw	M8*12	8	
66	Inner hexagon screw with cylindrical head	M10*55	2	
67	Roller guard		2	S3711
68	Steel sleeve	Φ15.75*39	2	X9200-0504

69	Left shell		1	S3706L
70	Right shell		1	S3706R
71	PU wheel	Φ64*23	2	S3716
72	Half round head inner hex screw	M8*40	2	
73	Washer	Φ8	2	
74	Spring washer	Φ8	6	
75	Non-slip nut	M8	2	
76	Spring		1	TH072
77	Outer hexagon screw	M8*16	1	
78	Deep groove ball bearing	6002φ35*φ15*T8	2	
79	Idler		1	X9107-0900
80	Non-slip nut	M12	1	
81	Half round head inner hex screw	M6*10	2	
82	C type circlip	Φ12	2	
83	magnet	25*30*T12	12	CT10
84	Spring		1	TH087
85	Deep groove ball bearing	6000 φ26*φ10*T8	1	
86	Deep groove ball bearing	6300 φ35*φ10*T11	1	
87	Thin nut	M10*T4	3	
88	Poly-V belt	490J*8	1	
89	Pulley		1	S3639
90	Semicircular head cross self tapping screw	ST4*12	4	
91	Deep groove ball bearing	6008 φ68*φ40*T9	2	
92	C type circlip	Φ40	1	
93	Wave washer	Φ40	1	
94	Motor		1	

95	Brake line		1	
96	Upper decorative cover		1	S3708
97	Lower decorative cover		1	S3707
98	Height optional set		1	
99	Big spring		1	TH075
100	Hanging spring shaft	φ20*140	1	S600-3800
101	Strengthening shaft	Φ16*140	2	S600-4300
102	Cylindrical head inner hexagon screw	M10*35	2	
103	Half round head inner hexagon screw	M6*20	4	
104	Half round head inner hexagon screw	M10*20	2	
105	Washer	Φ6	4	
106	Nylon sleeve	φ30*23	2	S600-4100
107	Long shaft	φ20*523	1	S600-4400
108	Slide rail assembly		1	S600-3600
109	Stainless steel sleeve	φ20*22	2	S600-3700
110	C type circlip	Φ14	2	

Råd för allmänt underhåll

Tack för att du valt att köpa detta träningsredskap från DHZ. Det är en högkvalitativ produkt som är avsedd för hemmabruk. Vi ber dig att läsa igenom bruksanvisningen ("Instruktioner") noggrant innan du monterar crosstrainern och börjar använda den. Spara även bruksanvisningen för framtida referens och underhåll.

Varning!

1. Denna enhet är endast avsedd för hemmabruk, och testet av den maximala vikten beror på vad det är för typ av enhet. Du kan se på etiketten på respektive produkt

(placerad på enhetens bas) vad högsta tillåtna användarvikt är. DHZ tar inget ansvar för personskador eller materiella skador som har uppstått till följd av användning av utrustningen. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder enheten känner till alla varningar och försiktighetsåtgärder.

2. Felaktig träning eller överträning kan leda till hälsoproblem.
3. Pulsmätningssystemet kan visa ett pulsvärde som avviker från den faktiska pulsen. Överdriven motion kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Sluta träna omedelbart om du mår dåligt.
4. Se till att barn och husdjur inte vistas i närheten av enheten. Lämna inte barn utan uppsikt i rummet där utrustningen är placerad.
5. Den elliptiska tränaren är inte utrustad med frihjul, vilket betyder att de rörliga delarna inte kan stoppas direkt.
6. Barn får inte använda denna produkt.
7. Barn som inte är under uppsyn får inte vistas i närheten av produkten.

Allmänt underhåll är endast ägarens ansvar, samt att säkerställa att utrustningen fungerar som den ska. Om allmänt underhåll inte utförs på enheten upphör garantin att gälla.

1. Se till att utrustningen står på plant underlag, med ett fritt avstånd runt träningscykeln, den elliptiska maskinen och roddmaskinen på minst 0,6 meter, löpband 2,0 meter. Detta är för att säkerställa att det finns tillräckligt med plats för att använda träningsredskapet.
2. Enheten är avsedd att användas och förvaras inomhus. Förvara inte enheten i fuktig och dammig miljö, utomhus i ett skjul, i en angränsande byggnad, garage eller uterum.
3. Använd inte enheten i närheten av vatten.
4. Börja inte använda träningsredskapet förrän du har monterat, ställt in det och kontrollerat det.
5. Följ noga stegen i monteringsanvisningarna.
6. Använd endast avsedda verktyg och DHZ originaldelar för att montera träningsredskapet.
7. Denna enhet är inte lämplig för applikationer med hög precision (endast HB och HC)

Allmänna försiktighetsåtgärder

1. Överdriven träning kan leda till hälsoproblem eller skador.
2. Konsultera en läkare innan du börjar med ett träningsprogram för att få information om lämplig träningsmängd och intensitet.
3. Om användaren känner yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom ska träningen omedelbart avbrytas. Kontakta omedelbart en läkare.
4. För information om högsta tillåtna användarvikt, se märketiketten på redskapets bas.
5. Se till att barn och husdjur inte är i närheten av utrustningen. Lämna inte barn utan uppsyn i rummet där träningsredskapet är placerat.
6. Denna produkt är avsedd att användas av vuxna för fysisk träning. Denna produkt bör inte användas av personer som är yngre än 14 år.
7. Personer med funktionsnedsättning får inte använda utrustningen utan assistans av utbildad personal.
8. Låt inte flera personer använda enheten samtidigt.
9. Använd endast träningsredskapet för det avsedda syftet med detta. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
10. Använd inte träningsredskapet om det inte fungerar som det ska.

Träningsredskapets omgivning

1. Se till att personer som befinner sig i närheten är medvetna om de potentiella riskerna med delar som är i rörelse när träningsredskapet används.
2. Använd alltid lämpliga träningskläder och träningsskor. Träna inte träningsskor.
3. Se till att det finns tillräckligt med fritt utrymme runt redskapet.
4. Torka av svett på träningsredskapet med en fuktig trasa när du har tränat klart för att förhindra att svett och kroppsvätskor kommer in innanför skyddskåporna.
5. Se till att det inte finns några vassa föremål i närheten av enheten.
6. Utrustningen är konstruerad och tillverkad endast för hemmabruk. Garantin och tillverkarens ansvar omfattar inte skador på produkten som uppstår till följd av kommersiell eller halvkommersiell eller användning med PT. Om enheten används på detta sätt upphör garantin att gälla.

Säkerhetskontroll inför varje användningstillfälle

1. Dra åt alla ställbara delar för att förhindra plötsliga rörelser under träning.
2. Var observant på delar som inte är åtdragna eller som rör sig under belastning eller när redskapet sänks ner.
3. Kontrollera utrustningen regelbundet med avseende på eventuella skador och slitage för att säkerställa att den är säker att använda.
4. Utrustningen är endast avsedd för hemmabruk, vänligen gör en säkerhetskontroll inför varje användningstillfälle.

Uppvärmning

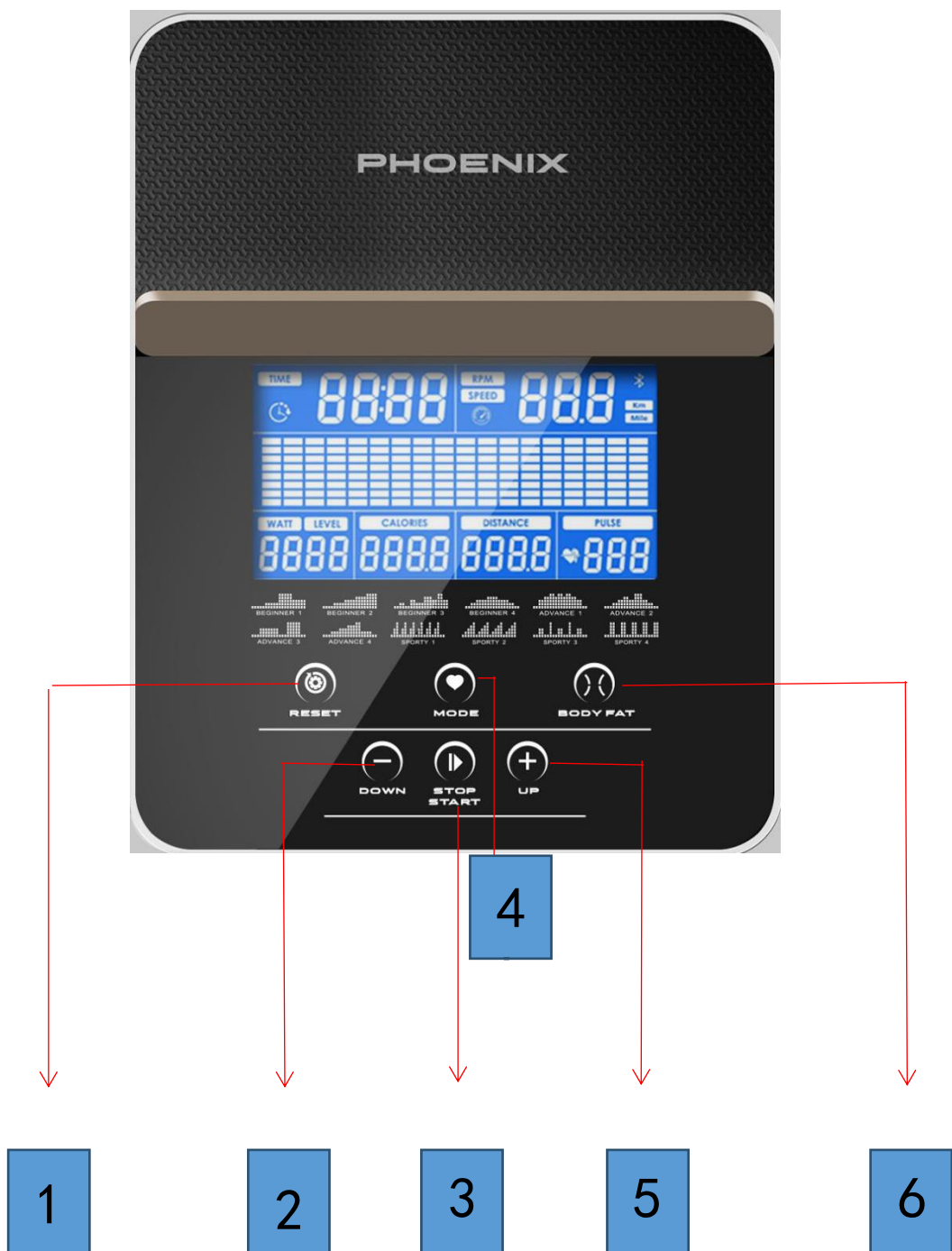
1. Värm upp innan du börjar träna med redskapet och förbered på så sätt kroppen för träningen du vill utföra. Steg 1 i uppvärmningen är att höja pulsen och öka blodcirkulationen.
2. Värm upp i mellan fem och tio minuter som förberedelse inför träningen av de muskler du vill träna. Stretcha statiskt.
3. Varje statisk stretchning ska vara i cirka 30 sekunder. Var försiktig så att du inte skadar dig under stretchningen. Stretcha inte musklerna mer än vad som känns bekvämt. Om musklerna är spända eller om du har haft en skada, kommer musklerna som aktiveras att koncentreras och stretchas under uppvärmningen. Undvik plötsliga rörelser under uppvärmningen.

Nedvarvning

1. Varva ner efter träning. Efter nedvarvning kommer pulsen gradvis att återgå till vilopulsnivå.
2. Utför lågintensiva övningar efter att du har använt träningsredskapet för att varva ner. VI rekommenderar att du stretchar statiskt efteråt, samma typ av stretching som du gjorde under uppvärmningen.

Använda manöverpanelen

1. IKON FÖR KNAPP



- 1.RESET (nollställ) 2. DOWN (ner) 3.START/STOP**
4.MODE (programläge) 5.UP (upp) 6.BODY FAT (kroppsfett)

2. Knapparnas funktioner

RESET (ÅTERSTÄLL)

Tryck på och håll in RESET-knappen i 5 sekunder för att nollställa alla parametrar. För att ställa in parametrarna trycker du på RESET-knappen för att gå tillbaka till föregående sida

Upp + / - NER

Öka eller minska värdet för TID, STRÄCKA och KALORIER.

Tryck på up+/-DOWN för att öka eller minska motståndet när crosstrainern är påslagen.START/STOP

Tryck på start/stopp-knappen i standby-läge eller välj MODE för att starta maskinen.

När maskinen är påslagen trycker du på START/STOP-knappen, maskinen pausas.

MODE (LÄGE)

Tryck på knappen för att välja PROGRAMLÄGE. Programmen visas i följande ordning: MANUAL (manuell), p01-p10, u01-u02, h01-h03, CONSTANT WATTS (jämn effekt)

BODY FAT (kroppsfett)

För att mäta pulsen trycker du på den här knappen. Den startar BODY FAT-funktionen. Tryck på knappen igen för att lämna detta läge.

Under träning kan du trycka på BODY FAT-knappen när som helst. Efter att du har tryckt på knappen måste du hålla om pulssensorhandtagen med båda händerna. Starta mätningen.



3. Display träningsstatus

A. TIME (tid)

Tidsvisningsintervall: 0:00-99:59. Nedräkningsläge, ange tid som nedräkningsfunktionen ska starta på.

B. DISTANCE (sträcka)

Distansvisningsområde: 0.0-99.9. När du har valt hur långt du vill springa räknar displayen ner till noll från detta värde när du springer.

C. CALORIE (kalorier)

Kalorivisningsområde: 0.0~ 9999. När du väljer kaloriläget räknar displayen ner till noll från det antal kalorier du har valt.

D. SPEED (HASTIGHET)

Hastighetsvisningsområde: 0,0 till 99,9 KM/H.

E. LEVEL (nivå)

Minsta motståndsnivå som kan väljas är 1. Högsta motståndsnivå som kan väljas är 32.

F. PULSE (PULS)

Visningsområde: 40~220. Om pulsen inte detekteras under träningen visas 0 i pulsfönstret.

G. WATT (EFFEKT)

Visar effektvärdet under drift

4. ANVÄNDNING

1. Börja träna. Placera fötterna på pedalerna och starta nedräkningen till noll (start) genom att trycka på START/STOP, TIME, SPEED, DISTANCE och CALORIES.
2. Önskad TID, STRÄCKA eller KALORIER ställer du in innan du trycker på START/STOP-knappen för att starta maskinen. För att ställa in: tryck på MODE för att välja funktion som ska ställas in, det valda funktionsvärdet blinkar. Tryck på up +/- DOWN för att ställa in önskat värde.
3. När du har ställt in önskat värde trycker du på START/STOP för att starta maskinen och börja trampa. Funktionens parametervärde börjar räkna ner. Maskinen stannar automatiskt när parametern når noll.

Obs!

Systemet har en vilofunktion. Om ingen hastighetssignal detekteras inom fyra minuter, försätts displayen i viloläge. Tryck på valfri knappen eller börja trampa för att väcka den.

Varje maskin är utrustad med en nätadapter. Kontrollera att denna fungerar som den ska.