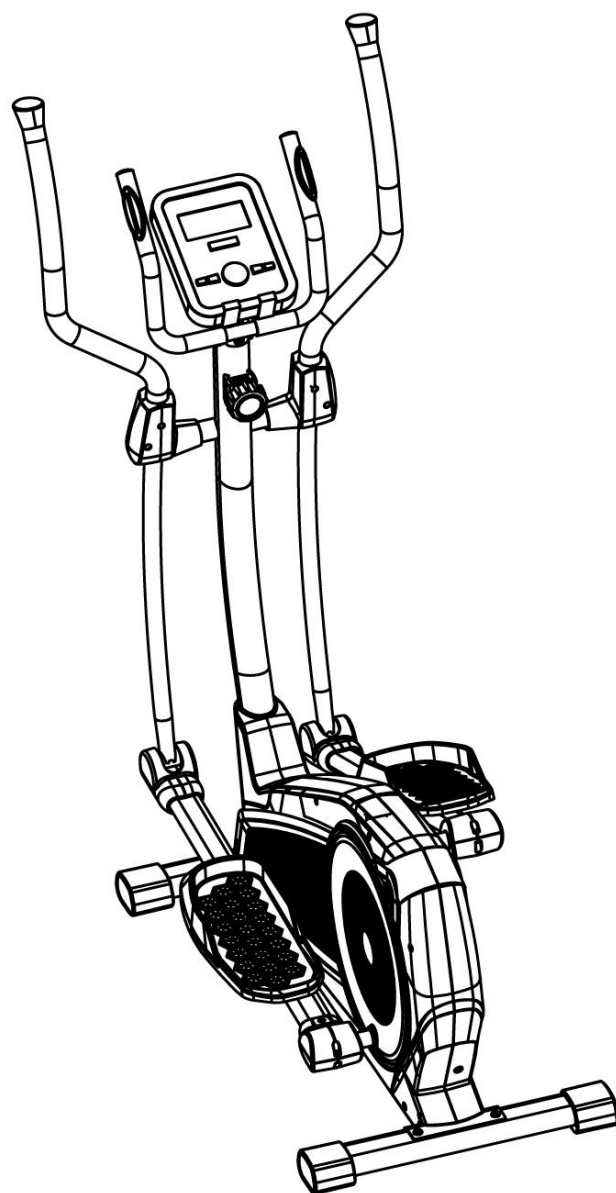


MASTER



BRUKSANVISNING
Crosstrainer CR20

VIKTIG



SÄKERHETSINFORMATION

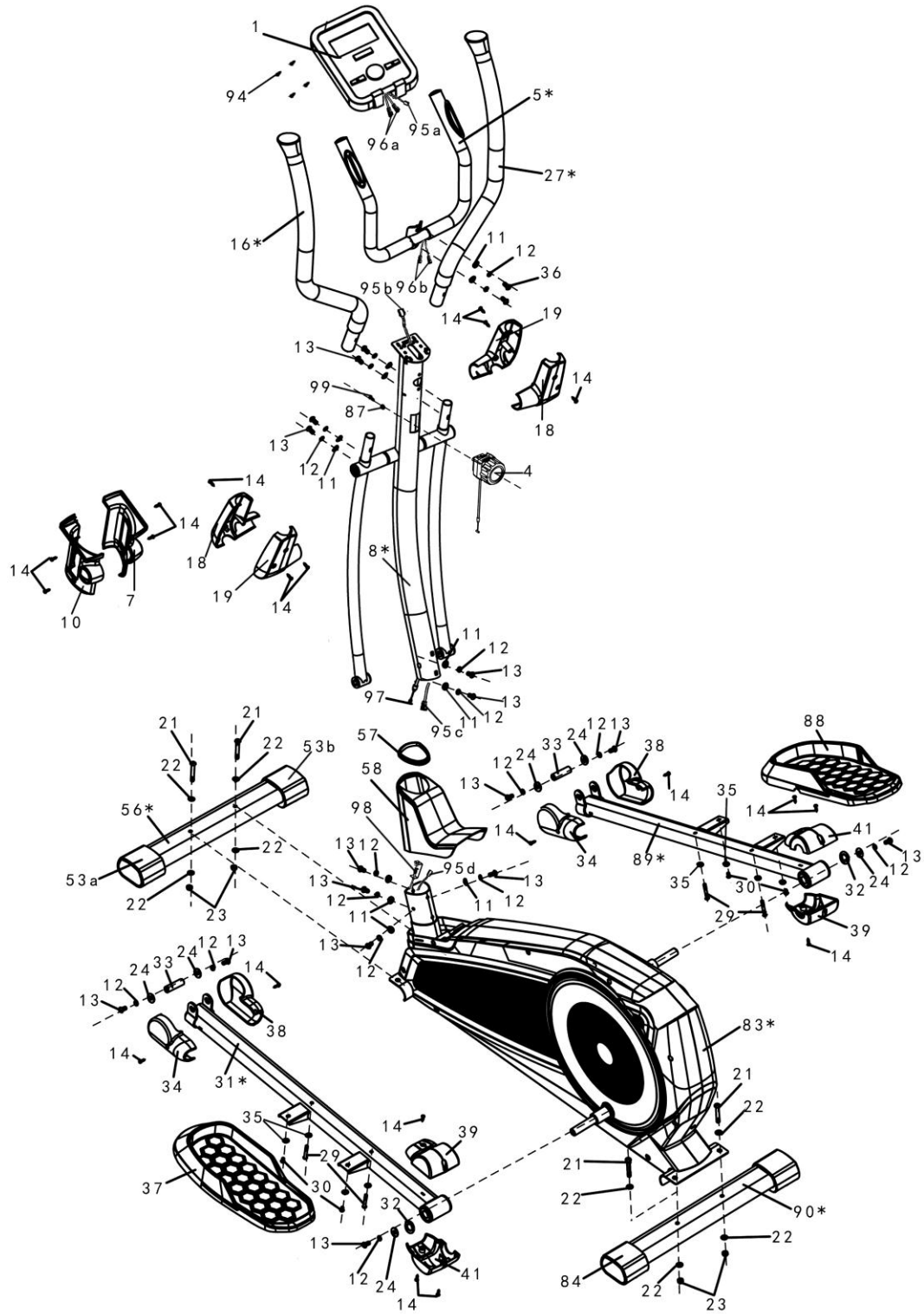
Säkerheten främst

Även om du är ivrig att kliva upp på maskinen och börja träna bör du ta dig tid att kontrollera att det inte finns några säkerhetsbrister. Ett ögonblicks ouppmärksamhet kan resultera i en olycka. Detsamma gäller om vissa enkla säkerhetsföreskrifter inte efterlevs.

1. Läs igenom och se till att du förstår bruksanvisningen och alla varningsmärken på den här produkten. Vi rekommenderar även att du bekantar dig och andra med en riktig användning av produkten samt andra rekommendationer vad gäller träning. En del information finns i denna bruksanvisning. Ytterligare information finns hos din lokala återförsäljare.
2. Det är viktigt att du behåller den här bruksanvisningen och ser till att alla varningsmärken är läsbara och oskadade. En ny bruksanvisning och nya varningsmärken kan erhållas från din lokala återförsäljare.
3. Vi rekommenderar att en annan person hjälper dig att montera enheten.
4. Du kan använda **NYCKELN** och **INSEXNYCKELN** för att färdigställa monteringen.
5. Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
6. Om användaren känner yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom ska träningen omedelbart avbrytas. **RÅDGÖR OMEDELBART MED EN LÄKARE.**
7. Se till att händer, armar, ben och långt hår inte kommer i vägen för rörliga delar.
8. Bär alltid kläder som är lämpliga för träning. Bär aldrig löst sittande kläder som kan fastna. Bär alltid skor avsedda för träning.
9. **VARNING:** Säkerheten för utrustningen kan endast upprätthållas om den regelbundet kontrolleras för skador och slitage på t.ex. leder och lager.
10. Om du upptäcker skadade eller slitna delar (som t.ex. leder) när du kontrollerar eller monterar utrustningen, eller hör onormala ljud från maskinen vid användning, sluta då träna genast. Byt ut den defekta delen. **ANVÄND INTE** maskinen förrän felet är åtgärdat. **VAR SÄRSKILT UPPMÄRKSAM PÅ DE DELAR SOM SLITS MEST!**
11. Produkten följer EN957. Den är endast avsedd för användning i hemmet.
12. **VARNING:** Max vikt för användaren är 120 kg.

13. Värm upp i 5 till 10 minuter före träning och varva ner i 5 till 10 minuter efteråt. Det tillåter din puls att gradvis öka och minska, och förhindrar muskelsträckningar.
14. **WARNING:** Öka träningen gradvis på maskinen. En felaktig eller överdriven träning kan leda till skador.
15. **WARNING:** Det är viktigt att alltid hålla barn och husdjur borta från utrustningen för att de inte ska skadas.
16. **WARNING:** Gravida kvinnor bör inte använda maskinen för träning eller för mätning av kroppen. Rådgör med en läkare före användning.
17. **WARNING:** Föräldrar och andra vårdnadshavare bör vara medvetna om sitt ansvar för barnen. Barn leker och utforskar gärna sin omgivning vilket kan leda till att utrustningen inte används på det sätt den är avsedd.
18. **WARNING:** Om barn tillåts använda utrustningen bör man beakta deras mentala och kroppsliga utveckling, och särskilt deras temperament. De bör övervakas och instrueras i utrustningens korrekta användning. Utrustningen är absolut inte lämplig som en leksak.
19. Handikappade eller rörelsehindrade personer bör inte använda maskinen utan att en utbildad tränare eller läkare är närvarande.
- 20.
21. Denna crosstrainer är endast avsedd för hemmabruk och garantin täcker .
22. Om golvet inte är jämt bör det jämnas till. Maskinen får endast användas inomhus. Använd inte maskinen nära vatten eller utomhus.
23. **WARNING:** Pulsfunktionen på displayen är bara en referens. Överdriven träning kan orsaka skador eller i värsta fall dödsfall. Om du känner dig yr ska du omedelbart sluta träna.

SPRÄNGSKISS (MONTERING)



Reservdelar

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
1	Manöverpanel	1	35	Bricka Ø6	8
4	Motståndsratt	1	36	Insexskruv M8x20	2
5*	Pulshandtag	1	37	Pedal vänster	1
7	Manöverpanelkåpa höger	1	38	Främre höger pedalkåpa	2
8*	Stolpe	1	39	Bakre pedalkåpa 2	2
10	Manöverpanelkåpa vänster	1	41	Bakre pedalkåpa 1	2
11	Fjäderbricka Ø8	12	53a	Stöd vänster	1
12	Fjäderbricka Ø8	18	53b	Stöd höger	1
13	Insexskruv M8x16	16	56*	Främre stöd	1
14	Självgängande skruv ST4,2x16	20	57	Gummiring	1
16*	Övre vänster handtag	1	58	Kåpa till stolpe	1
18	Främre handtagskåpa	2	83*	Ram	1
19	Bakre handtagskåpa	2	84	Justerbart ändstycke	2
21	Insexskruv M8x55	4	87	Fjäderbricka Ø5	1
22	Bricka Ø8	8	88	Höger pedal	1
23	Låsmutter M8	4	89*	Höger pedalarm	1
24	Bricka Ø8	6	90*	Bakre stöd	1
27*	Övre höger handtag	1	94	Kryssskruv M5x10	4
29	Insexskruv M6x40	4	95a/95b/ 95c/95d	Manöverpanel	1
30	Insexskruv M6x10	4	96a/96b	Pulskabel	2
31*	Vänster pedalarm	1	97	Motståndskabel	1
32	Låsbricka	2	98	Motståndskabel anslutning	1
33	Axel pedalarmar	2	99	Kryssskruv M5x25	1
34	Främre vänster pedalkåpa	2			

MONTERINGSINSTRUKTION

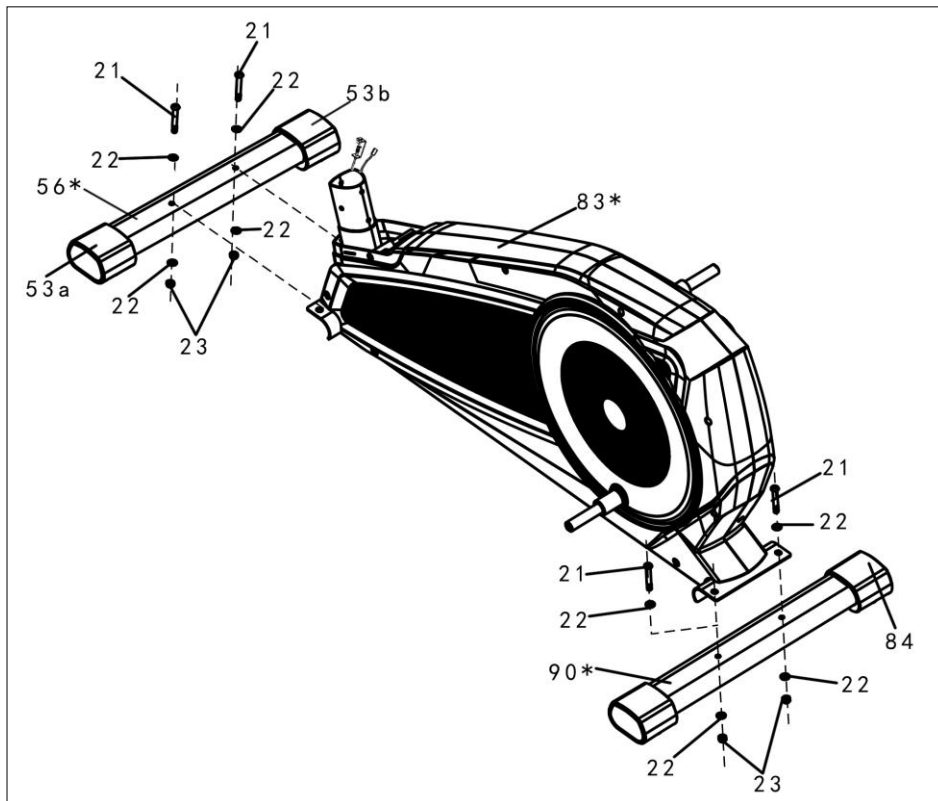
. Monteringsanmärkningar

- * Skydda golvet med t.ex. kartong så att det inte skadas vid montering.
- * Muttrarna och skruvarna är täckta med ett tunt lager fett som skyddar mot rost. Se till att du har en trasa till hands för att torka händerna.
- * Vissa ändkåpor och pluggar av plast har monterats på enheten före leverans. De visas på monteringsritningen som referens ifall ersättningsdelar behövs.
- * På maskinen finns skruvar av flera olika längder. Se till att du använder rätt skruv för respektive steg i monteringsprocessen.

. Innan du börjar

1. Hitta en lämplig plats för monteringen. Montera maskinen på en öppen yta med tillräcklig ventilation och belysning. Eftersom maskinen till viss del är flyttbar måste man inte montera den exakt där den ska användas. Dock bör man undvika att flytta maskinen över stora avstånd, genom trånga passager eller uppför/nedför trappor när den är monterad. Om maskinen ska monteras i hemmet bör golv och mattor skyddas med en stor skyddsmatta innan delarna tas ur lådan.
2. Läs igenom alla säkerhetsanvisningar på sidan 2 i den här bruksanvisningen.

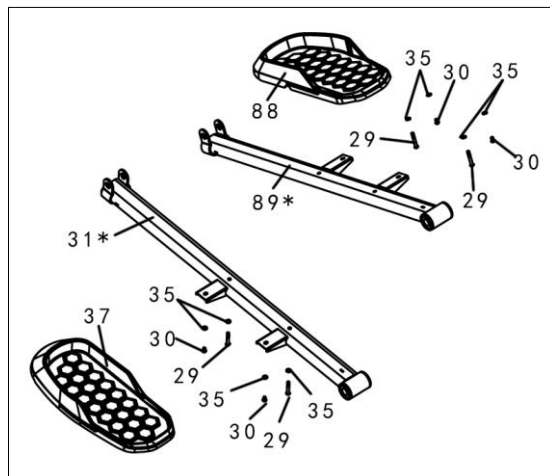
. Montera maskinen



STEG 1:

Montera stöden (#56*, #90*) på ramen (#83*) med skruvar (#21-4 st), brickor (#22-8 st) och muttrar (#23-4 st).

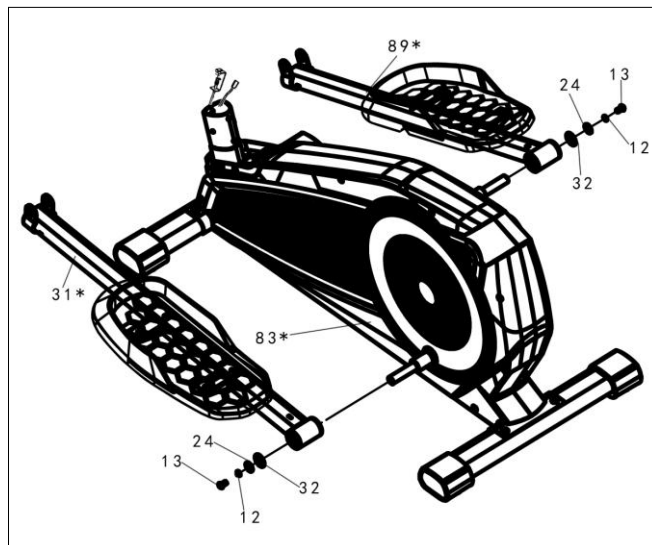
N.B: Det främre stödet (#56*) har ändstycken (#53a, 53b) för att rulla maskinen, och de bakre stödet (#90*) har justerbara ändstycken (#84-2) för justering av höjden.



STEG 2:

Montera vänster pedal (#37) på pedalarm (#31*) med skruvar (#30-2 st), brickor (#35-4 st) och skruvar (#29-2 st).

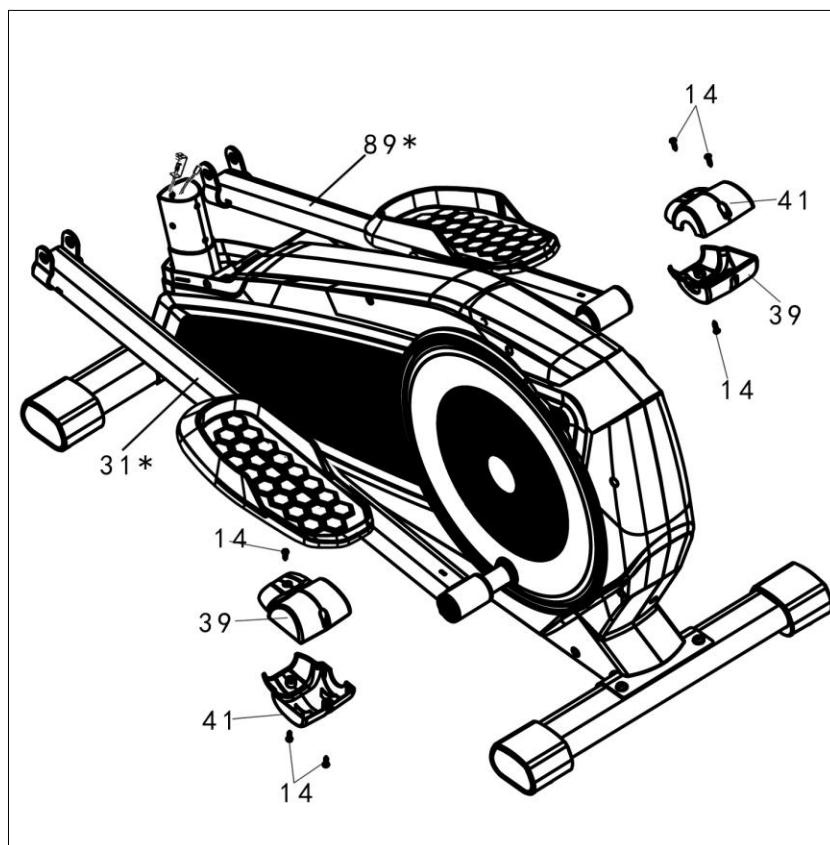
Upprepa för höger pedal (#88).



STEG 3:

Montera vänster pedalarm (#31*) på ramens axel (#83*) med skruv (#13), fjäderbricka (#12), bricka (#24) and fjäderbricka (#32).

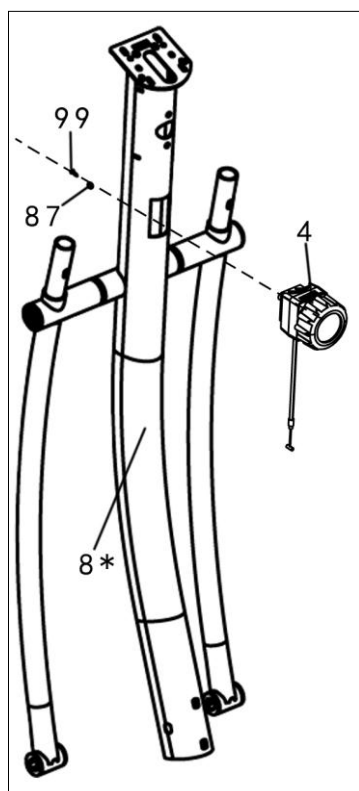
Upprepa för höger pedalarm (#89).



STEG 4:

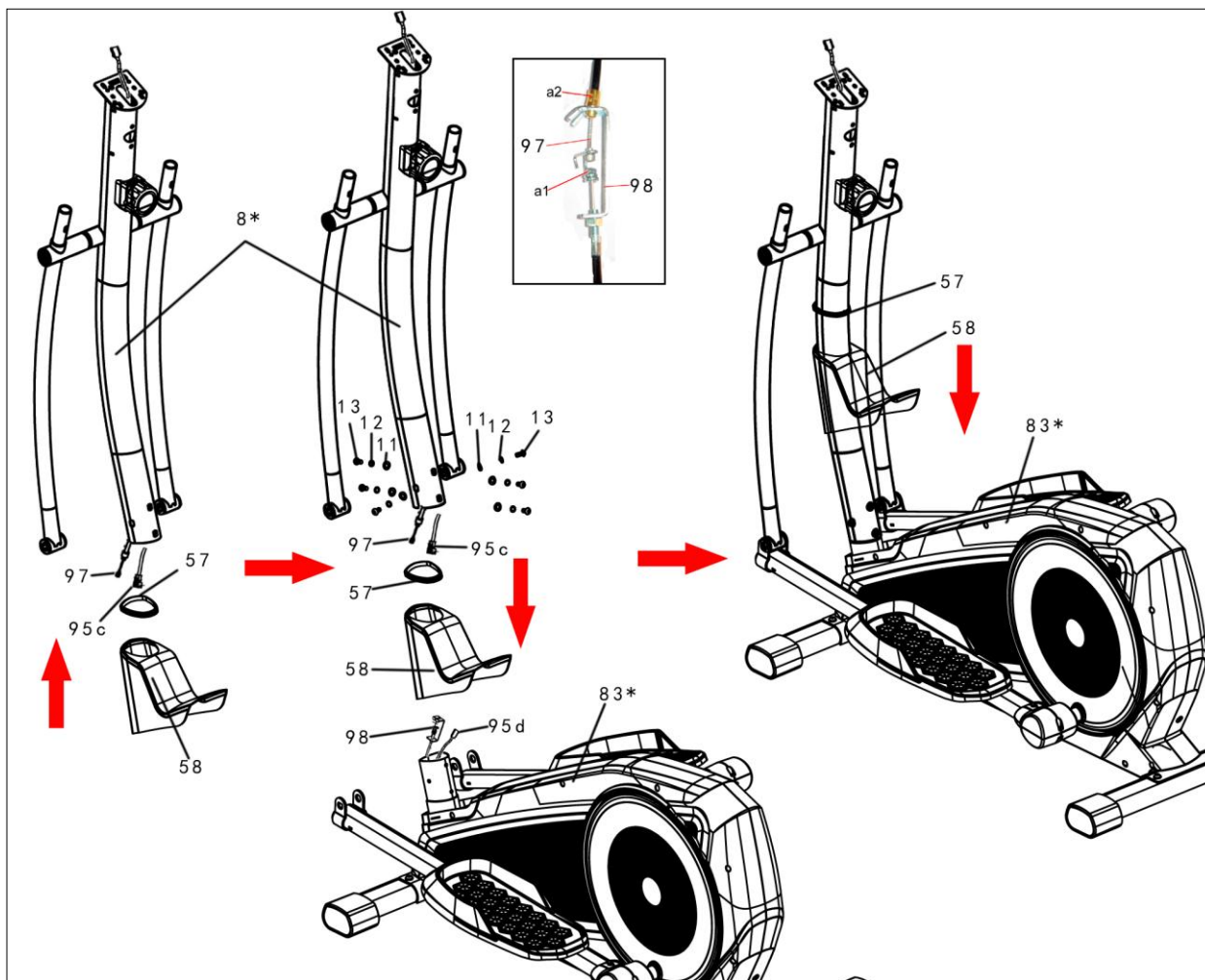
Montera pedalkåpa 1 (#41) och pedalkåpa 2 (#39) på pedalarmens axel (#31*) med skruvar (#14-3 st).

Upprepa för höger pedalarm.



STEG 5:

Montera motståndsratten (#4) på stolpen (#8*) med krysskruv (#99) och bricka (#87).



STEG 6:

Montera gummiringen (#57) och stolpens kåpa (#58) på stolpen (#8*).

Anslut kabeln (#95c) till kabeln (#95d).

Anslut motståndskabeln (#97) till motståndskabeln (#98). För mer information, se följande ①-②.

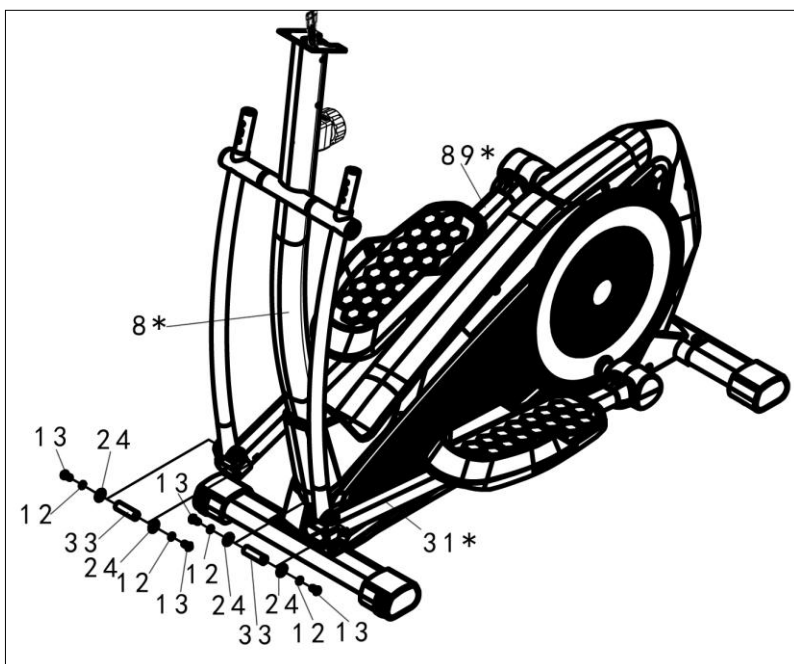
Montera stolpen (#8*) på ramen (#83*) med skruvar (#13-6 st), fjäderbrickor (#12-6 st), fjäderbrickor (#11-6 st).

Montera gummiringen (#57) på stolpens kåpa (#58).

Montera stolpens kåpa (#58) på ramen (#83*).

① : Stick in änden på motståndskabeln (#97) i anslutningen (a1).

② : Drag i motståndskabeln (#97), stick in ändan på motståndskabeln (a2) i anslutningen (#98).

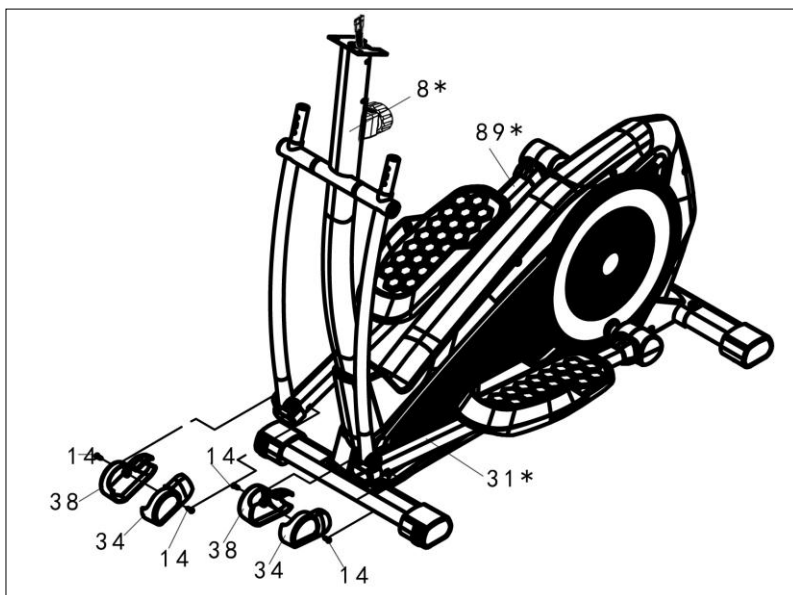


STEG 7:

Montera vänster pedalarm (#31*) på stolpen (#8*) med insexskruvar (#13-2 st), fjäderbrickor (#12-2 st), brickor (24-2 st) och axel (#33).

N.B: Samma sida av axeln (#33) och den U-formade delen av vänster och höger pedalarm (#31*,#89*) ska vändas mot samma sida av ramen.

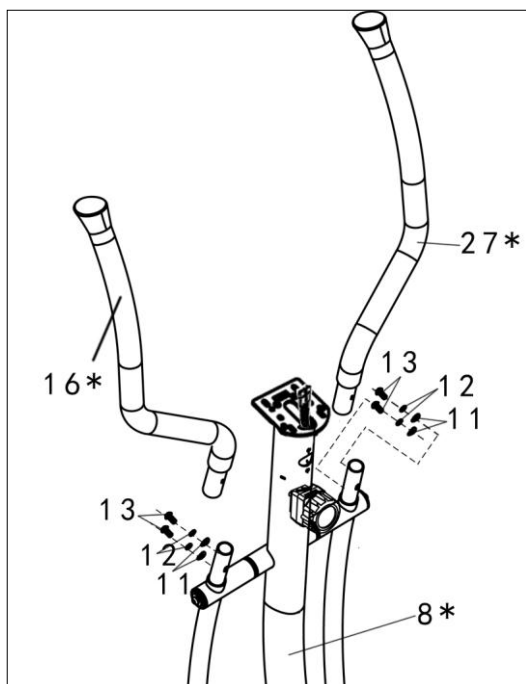
Upprepa för höger pedalarm (#89).



STEG 8:

Montera vänster främre pedalkåpa (#34) och höger främre pedalkåpa (#38) på lederna till stolpen (#8*) och vänster pedalarm (#31*) med skruv (#14-2 st).

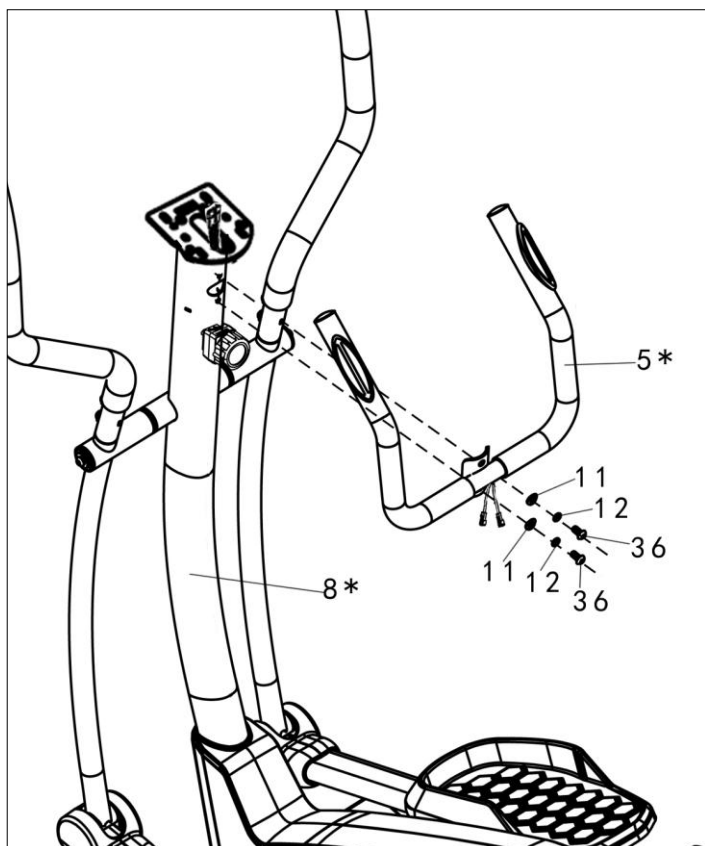
Upprepa för höger sida.



STEG 9:

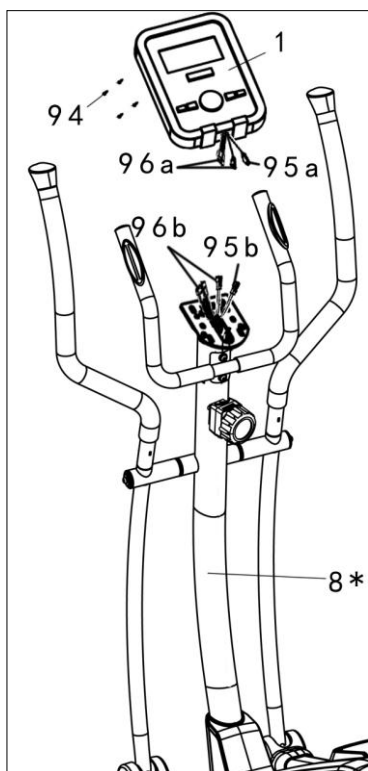
Montera vänster handtag (#16*) på stolpen (#8*) med skruvar (#13-2 st), fjäderbrickor (#12-2 st) och fjäderbrickor (#11-2 st).

Upprepa för höger sida.



STEG 10:

Montera pulshandtagen (#5*) på stolpen (#8*) med skruvar (#36-2 st), fjäderbrickor (#12-2 st) och fjäderbrickor (#11-2 st).

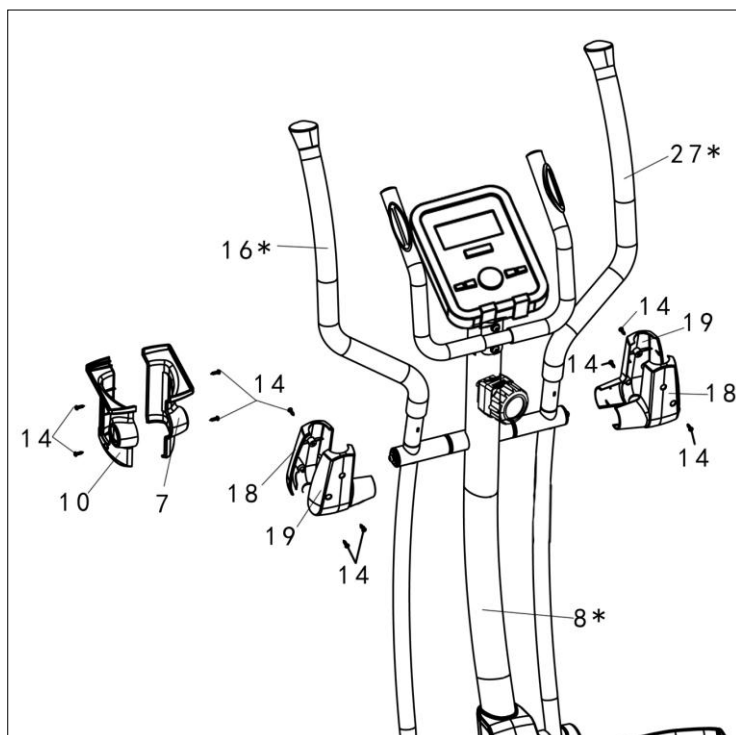


STEG 11:

Anslut manöverpanelkabel (#95a) till kabel (#95b).

Anslut pulskablarna (#96a-2 st) till pulskablarna (#96b-2 st).

Montera manöverpanelen (#1) på stolpen (#8*) med skruvarna (#94-4 st)



STEG 12:

Enligt bilden ovan, montera vänster och höger manöverpanelkåpa (#10, #7) på stolpen (#8*) med skruvarna (#14-4 st).

Montera främre handtagskåpa (#18) och bakre handtagskåpa (#19) på leden till vänster handtag (#16*) och stolpen (#8*) med skruvarna (#14-3 st).

Montera främre handtagskåpa (#18) och bakre handtagskåpa (#19) på leden till höger handtag (#27*) och stolpen (#8*) med skruvarna (#14-3 st).



KNAPPARNAS FUNKTIONER

ENTER (MATA IN)	Bekräftar alla inställningar.
Joggle wheel - UP (Ratt - UPP)	Väljer träningsläge och stegar värden uppåt.
Joggle wheel - DOWN (Ratt - NER)	Väljer träningsläge och stegar värden neråt.
RESET (ÅTERSTÄLL)	I stoppläge, tryck på RESET för att återställa inställningen. Tryck på RESET när som helst i 2 sekunder för att återställa alla värden.
TOTAL RESET (TOTAL ÅTERSTÄLLNING)	För att starta manöverpanelen igen.
RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)	Mäter pulsens återhämtning.
BODY FAT (KROPPSFETT)	För att starta eller stoppa mätning av kroppsfett.

DISPLAYENS FUNKTIONER

SCAN (SKANNA)	Växlar mellan visning av TIME→DISTANCE→CALORIES→PULSE→ RPM/SPEED i tur och ordning.
RPM (VARVTAL)	Visar varvtal i rotationer per minut. RPM & SPEED kommer att växla var 6:e sekund under träning.
SPEED (HASTIGHET)	Visar hastigheten.
TIME (TID)	1. Före träning kan användaren vrida på ratten för att ställa in en nedräknande träningstid mellan 0:00 och 99:00. 2. Under träning kommer tiden att automatiskt räkna upp. 3. Visningsområde: 00:00 - 99:99
DISTANCE (DISTANS)	1. Före träning kan användaren vrida på ratten för att ställa in en nedräknande distans mellan 0.00 och 99.50. 2. Under träning kommer distansen att automatiskt räkna upp. 3. Visningsområde: 00.00 - 99.99

CALORIES (KALORIER)	1. Före träning kan användaren vrida på ratten för att ställa in nedräknande kalorier mellan 0 och 9990. 2. Under träning kommer kalorier att automatiskt räkna upp. 3. Visningsområde: 0 - 9999
PULSE (PULS)	1. Visar användarens puls. Före träning kan användaren ställa in ett målvärde för pulsen. 2. När pulsen når målvärdet avger manöverpanelen ett pipande ljud. Om pulsen överstiger målvärdet kommer manöverpanelen att varna med 2 pip per sekund.
BODY FAT (KROPPSFETT)	1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätning av kroppsfett. 2. Under mätning måste användaren hålla båda händerna på pulshandtagen. Displayen kommer att visa “-”“--”“---”“----” i 8 sekunder tills datorn är färdig med mätningen. 3. Displayen kommer att växlande visa BMI och FAT% i 3 sekunder.

ANVÄNDNING

1. Installera batterierna, displayen kommer att visa alla segment enligt bild A och ett pip hörs samtidigt under en sekund. Mata sedan in dina personliga värden under SEX (KÖN)/AGE (ÅLDER)/HEIGHT (LÄNGD)/WEIGHT (VIKT) och tryck på ENTER för att bekräfta inställningarna. Sedan går displayen till visning som i bild B.

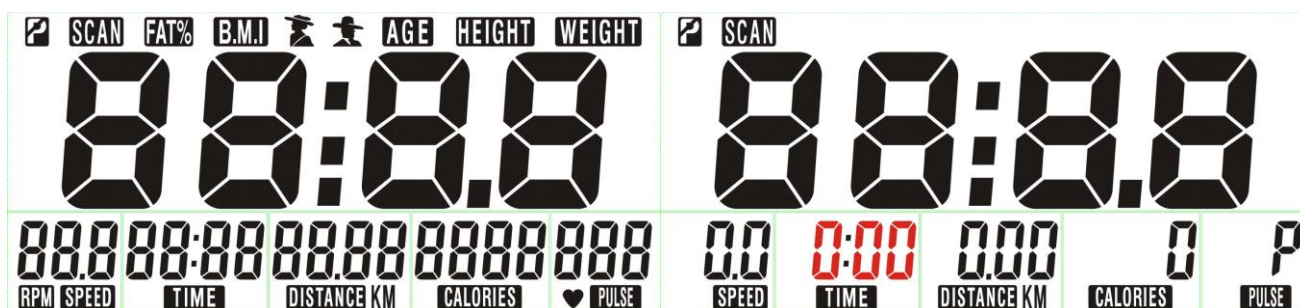


Bild A Bild B

2. Välj sedan träningsläge. Användare kan välja TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE och ställa in målvärde och sedan trycka på ENTER för att bekräfta. I varje inställningsläge, t.ex. TIME-läge, när tiden blinkar vrider man ratten UP eller DOWN för att justera värdet och trycker sedan på ENTER för att bekräfta. DISTANCE, CALORIES och PULSE ställs in på samma sätt som TIME.
3. När man startar träningen kommer värdena för TIME, DISTANCE och CALORIES att börja räkna upp som visas i bild C. Om något målvärde har ställts in för TIME, DISTANCE eller CALORIES kommer displayen att räkna ner till 0 från detta värde. När målvärdet har nått 0 kommer manöverpanelen att pipa i 8 sekunder. Om man fortsätter träningen kommer värdet att börja räkna upp igen. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå till nästa inställning.

4. I läget SCAN, som visas i bild C, kommer visningen att växla mellan RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE var 6:e sekund. I följande ordning.

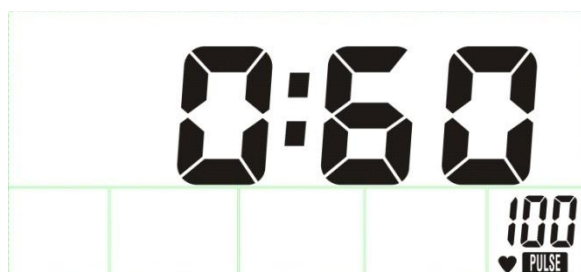


Bild C

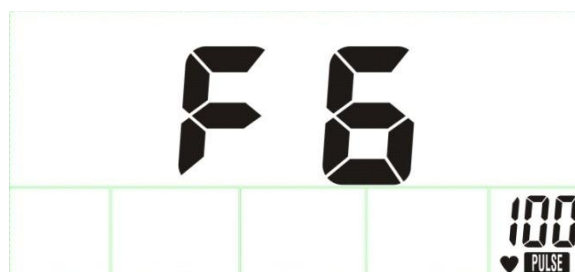
5. Du kan även trycka på ENTER för att välja att endast visa ett värde på displayen (utom RPM & SPEED). Displayen kommer att växla mellan att visa RPM & SPEED.

6. RECOVERY-

- (1) Om ingen puls känns av händer det ingenting när man trycker på RECOVERY. Om en puls känns av startar återhämtningsfunktionen när man trycker på RECOVERY. Nu kommer endast PULSE och TIME att fungera, all annan visning upphör. TIME börjar räkna ner från 0:60 och pulssignalen blinkar i takt med användarens puls. När tiden räknat ner till 0 visas F1 - F6. (F1 är bäst och F6 är sämst).
- (2) Displayen visar följande: (Visning vid start och slut av funktionen RECOVERY).



Visning vid start



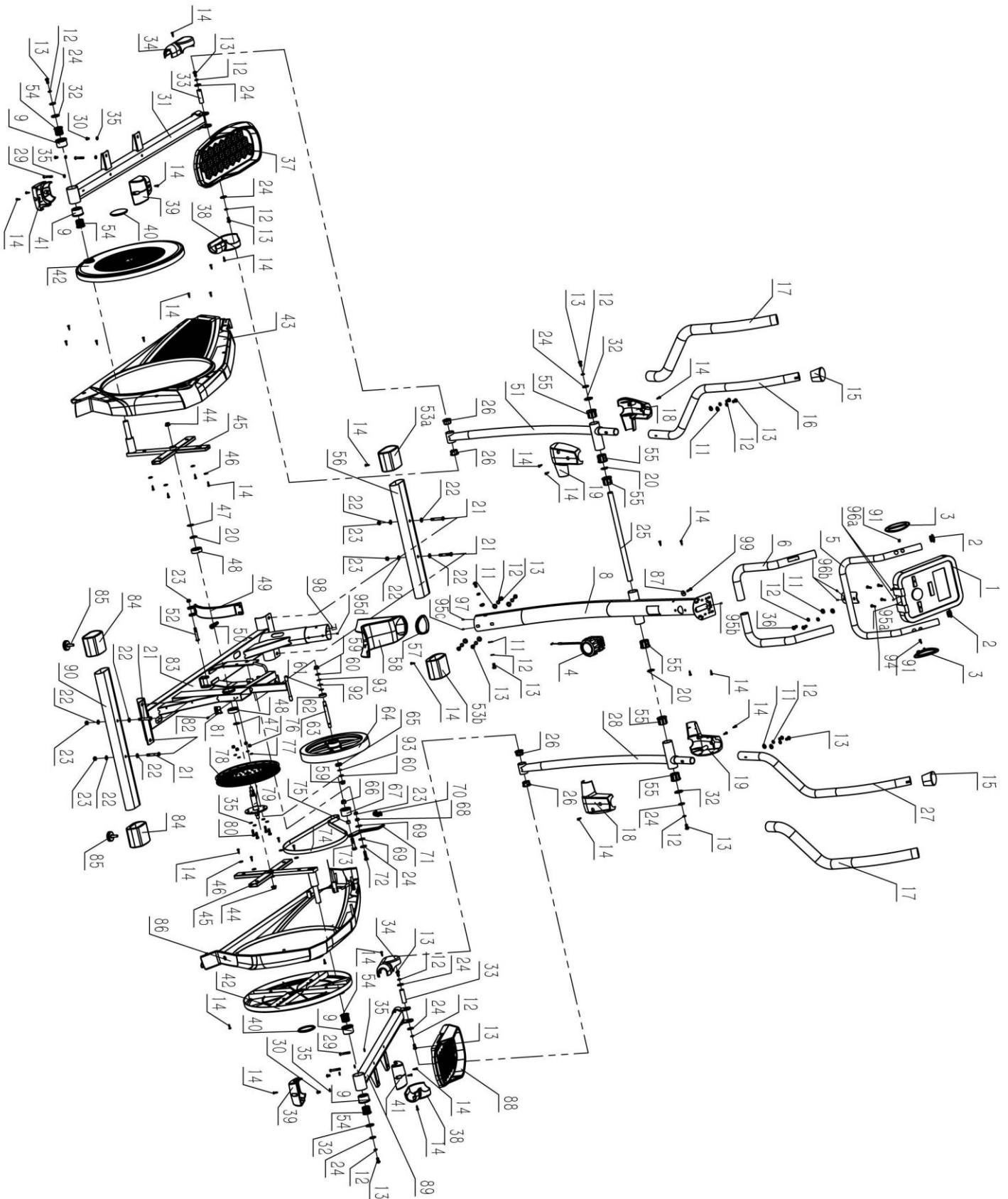
Visning vid slut

- (3) Om nedräkningen till 0:00 inte slutförs eller om pulssignalen upphör kommer displayen att visa F6.
- (4) Om man trycker på RECOVERY innan displayen räknat ner till 0:00 kommer återhämtningsfunktionen att avbrytas och displayen återgår till normal visning.

N.B:

- Om ingen knapp har tryckts ner eller om man inte tränat på 4 minuter kommer displayen att slockna och gå till strömsparläge. Tryck på valfri knapp för att starta displayen igen, det senast visade värdet visas då åter.
(Om man trycker på RESET i 2 sekunder eller TOTAL RESET eller tar ur och sätter i batterierna igen, kommer alla värden att nollställas.)
- Om displayen inte fungerar korrekt, prova att ta ur batterierna och sätta i dem igen.
- Batterispecifikation: 2×1,5 V AA.

SPRÄNGSKISS



Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
1	Manöverpanel	1	23	Låsmutter M8	6
2	Ändplugg	2	24	Bricka Ø8	9
3	Pulssensor	2	25	Axel	1
4	Motståndsratt	1	26	Nylonlager Ø16xØ28xØ32x16	4
5	Pulshandtag	1	27	Övre höger handtag	1
5*	Pulshandtag	1	27*	Övre höger handtag	1
6	Skumgummi pulshandtag	2	28	Nedre höger handtag	1
7	Manöverpanelkåpa höger	1	29	Insexskruv M6x40	4
8	Stolpe	1	30	Insexskruv M6x10	4
8*	Stolpe	1	31	Pedalarm vänster	1
9	Gummilager Ø30xØ41xØ45xØ3,5x26,5	4	31*	Vänster pedalarm	1
10	Manöverpanelkåpa vänster	1	32	Låsbricka	4
11	Fjäderbricka Ø8	12	33	Axel pedalarmar	2
12	Fjäderbricka Ø8	20	34	Främre vänster pedalkåpa	2
13	Insexskruv M8x16	18	35	Bricka Ø6	12
14	Självgående skruv ST4,2x16	41	36	Insexskruv M8x20	2
15	Ändplugg	2	37	Pedal vänster	1
16	Övre vänster handtag	1	38	Främre höger pedalkåpa	2
16*	Övre vänster handtag	1	39	Bakre pedalkåpa 2	2
17	Skumgummi handtag	2	40	Täckbricka	2
18	Främre handtagskåpa	2	41	Bakre pedalkåpa 1	2
19	Bakre handtagskåpa	2	42	Skiva	2
20	Elastisk bricka 20 (svart)	3	43	Vänster ramkåpa	1
21	Insexskruv M8x55	4	44	Låsmutter M10x1,25	2
22	Bricka Ø8	8	45	Vev	2

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
46	Bricka Ø5	8	71	Rullfäste	1
47	Låsring till vevaxel 20 (Svart)	2	72	Sexkantskruv M8x30	1
48	Lager 6004-2Z(C0)	2	73	Sexkantskruv M10x40	1

49	Magnetram	1	74	Rem	1
50	Komprimerad fjäder	1	75	Hylsa	1
51	Nedre vänster handtag	1	76	Låsmutter M6	4
52	Insexskruv M8x50	1	77	Fjäderbricka Ø6	4
53a	Stöd vänster	1	78	Remskiva	1
53b	Stöd höger	1	79	Axel	1
54	Nylonlager Ø18,9xØ9,6xØ34x27	4	80	Sexkantskruv M6x20	4
55	Nylonlager Ø19xØ34xØ38x19	6	81	Sensorfäste	1
56	Främre stöd	1	82	Krysskruv ST3,5x13	1
56*	Främre stöd	1	83	Ram	1
57	Gummiring	1	83*	Ram	1
58	Kåpa stolpe	1	84	Justerbart ändstycke	2
59	Låsmutter M10x1	2	85	Justerbar fot	2
60	Bricka Ø10	2	86	Höger ramkåpa	1
61	Bricka magnethjul Ø12	1	87	Fjäderbricka Ø5	1
62	Lager 6001-2Z(C2)	1	88	Höger pedal	1
63	Axel magnethjul	1	89	Höger pedalarm	1
64	Två-vägs magnethjul	1	89*	Höger pedalarm	1
65	Lager 61901-2Z(C2)	1	90	Bakre stöd	1
66	Låsmutter M10	1	90*	Bakre stöd	1
67	Spännrulle	1	91	Självgående skruv ST4,2x19	2
68	Mutter M8	1	92	Elastisk bricka 12 (svart)	1
69	Plastbricka	2	93	Låsring till vevaxel 12 (Svart)	2
70	Fjäder	1	94	Krysskruv M5x10	4

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
95a/95b/ 95c/95d	Manöverpanel	1	98	Motståndskabel anslutning	1
96a/96b	Pulskabel	2	99	Krysskruv M5x25	1
97	Motståndskabel	1			

UNDERHÅLL

Underhållsinformation

1. Smörjning av de rörliga delarna på din maskin är nödvändigt för optimal livslängd och funktion. Vi rekommenderar en färglös silikon- eller Teflonspray.
N.B: Använd inte oljebaserade smörjmedel eftersom de drar till sig damm och smuts, och så småningom kommer att smeta ihop och slita på bussningar och lager.
2. Alla bussningar bör regelbundet kontrolleras för tecken på slitage.
3. Kontrollera regelbundet alla rörliga delar, stoppade delar och handtag för tecken på slitage eller skador. Om ett problem uppstår eller om en reservdel skulle behövas, **SLUTA OMEDELBART ANVÄNDA MASKINEN** och kontakta din återförsäljare. Använd endast originalreservdelar.
4. Om så behövs kan stoppade delar rengöras med en mild tvållösning. Regelbunden användning av en skyddande lösning för vinyl kan förbättra livslängden och utseendet på de stoppade delarna.
5. Alla kromade ytor bör rengöras regelbundet för att förlänga livslängden och förbättra lyster. Torka av med en fuktig trasa och torka torrt noggrant varje dag. Kromade ytor bör poleras med kromglans minst en gång i veckan.
6. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om en skruv eller mutter lossnar upprepade gånger, ersätt den genom din återförsäljare.
7. Kontrollera att svetsningarna inte har några sprickor.

Om rutinmässigt underhåll inte utförs kan det leda till personskador och/eller skador på utrustningen.