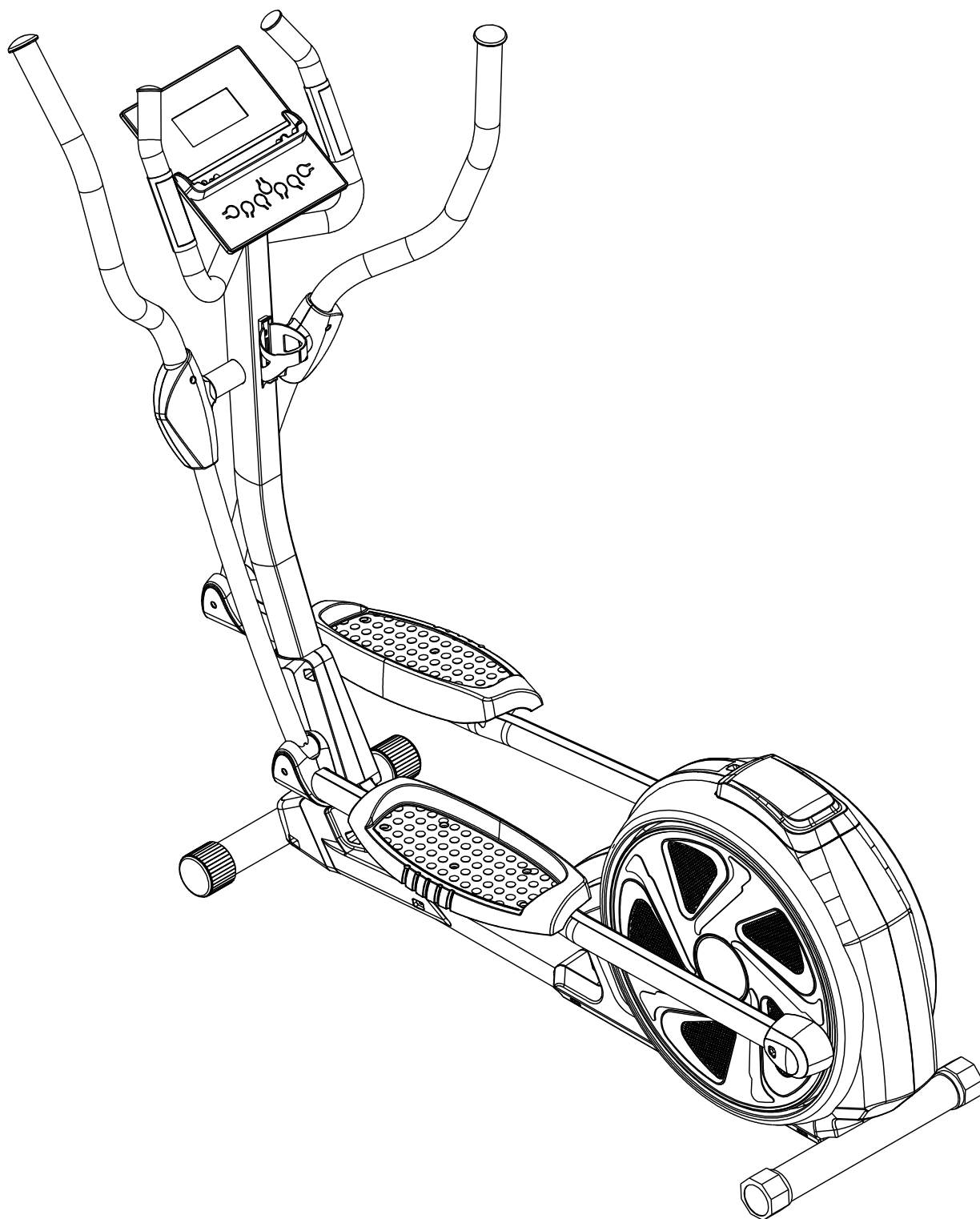


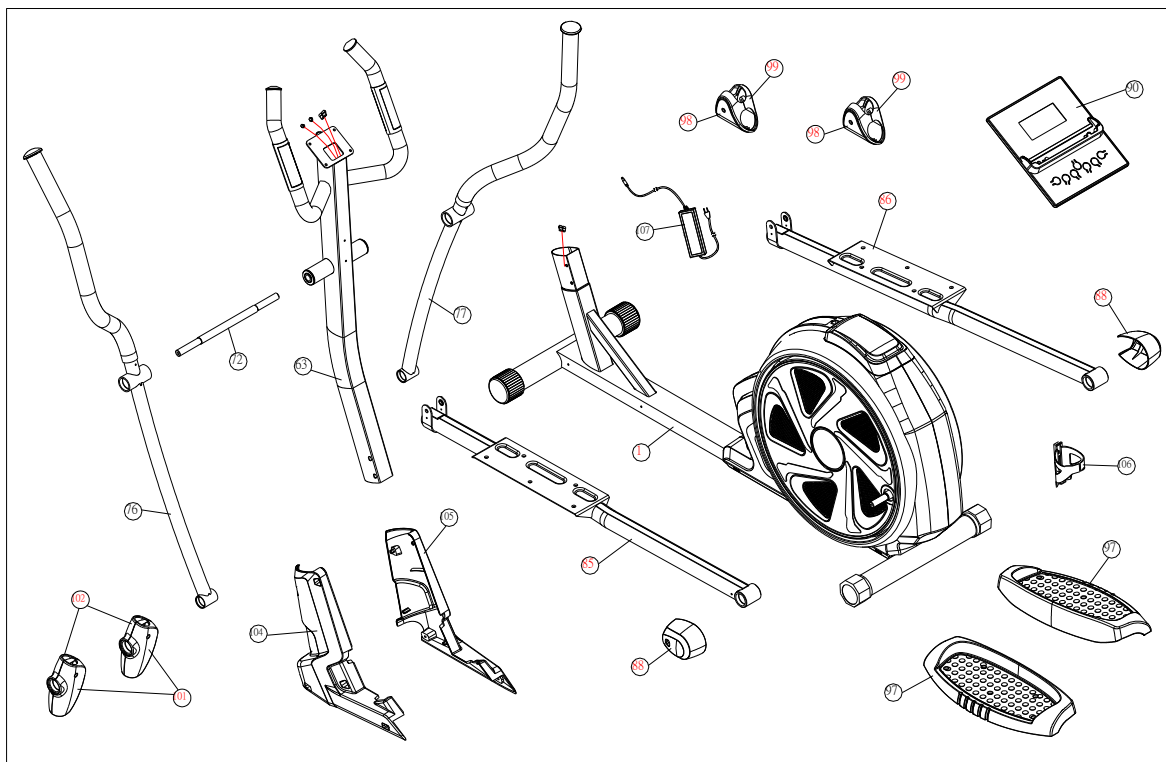
MASTER

CROSSTRAINER CR40

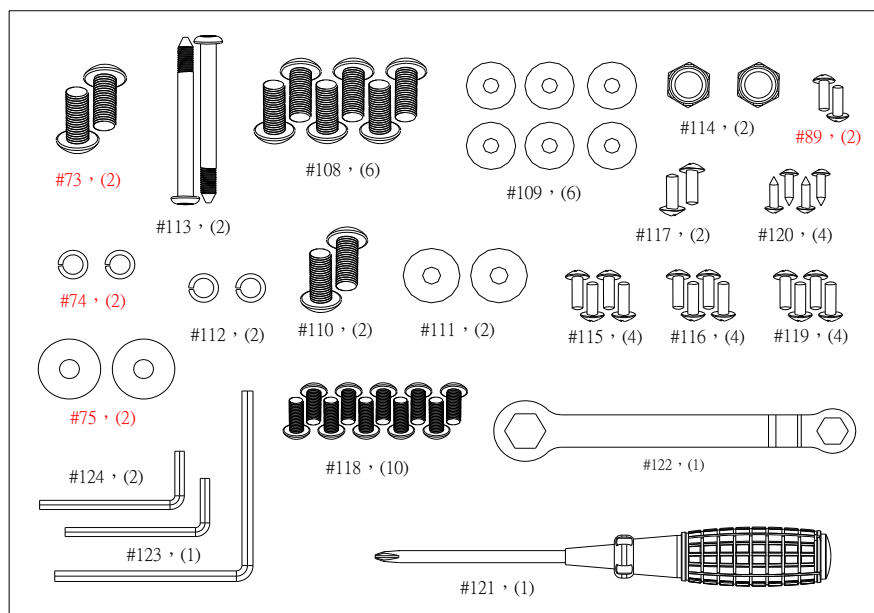


KOMPONENTFÖRTECKNING

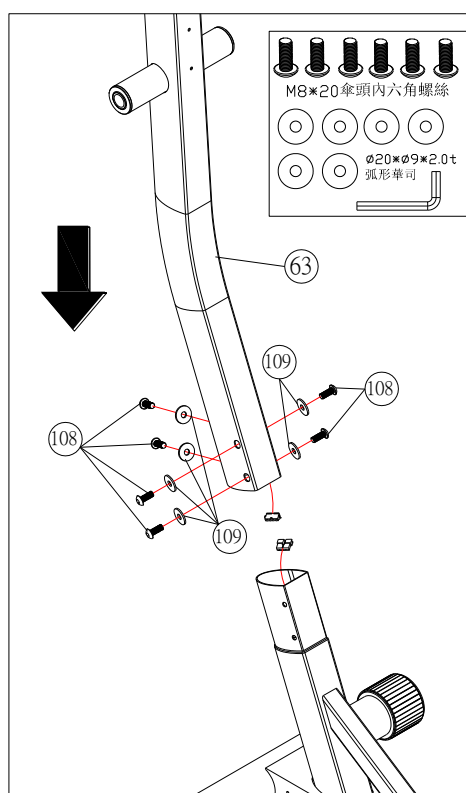
KOMPONENT NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1.	ram	1
63.	stolpe	1
72.	axel	1
76.	handtag vänster	1
77.	handtag höger	1
85	pedalarm vänster	1
86	pedalarm höger	1
88	bakre kåpa pedalarm	2
90.	dator	1
97.	plastpedal	2
98.	främre kåpa pedalarm A	2
99.	främre kåpa pedalarm B	2
101.	främre kåpa handtag	2
102.	bakre kåpa handtag	2
104.	kåpa stolpe vänster	1
105.	kåpa stolpe höger	1
106.	flaskhållare	1
107.	transformator	1



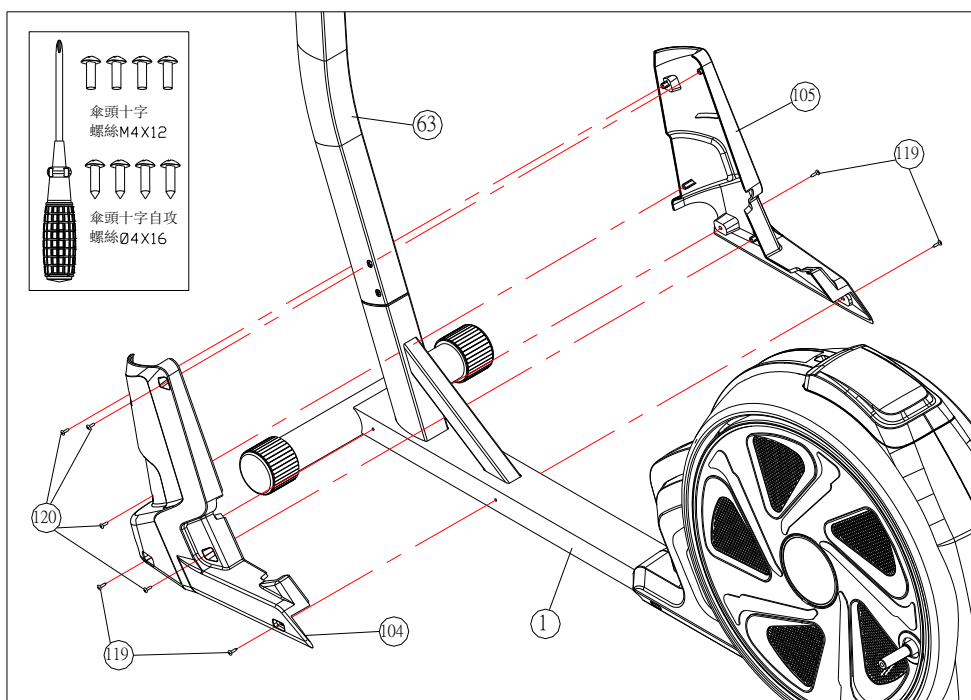
KOMPONENT NR.	BESKRIVNING	ANTAL
73.	insexskruv M8x20	2
74.	fjäderbricka M8x2,0	2
75.	bricka $\varnothing 25 \times \varnothing 8,5 \times 2,0$ t	2
89.	kryssskruv M4xP0,7x12	2
108.	insexskruv M8x20	6
109.	fjäderbricka $\varnothing 20 \times \varnothing 9 \times 2,0$ t	6
110.	insexskruv M8x20	2
111.	bricka $\varnothing 25 \times \varnothing 8,5 \times 2,0$ t	2
112.	fjäderbricka M8x2,0	2
113.	insexskruv SAE1065B	2
114.	låsmutter M10	2
115.	kryssskruv M4xP0,7x12	4
116.	kryssskruv M4xP0,7x12	4
117.	kryssskruv M5xP0,8x16	2
118.	kullrig kryssskruv M6x10	10
119.	kryssskruv M4xP0,7x12	4
120.	självgående kryssskruv $\varnothing 4 \times 16$	4
121.	kryssmejsel SEB5182-H	1
122.	o-nyckel SEG1317	1
123.	insexnyckel SEC6A-H, 6 mm (80x80)	1
124.	insexnyckel SEC5C-H, 5 mm, 65x25 mm	2



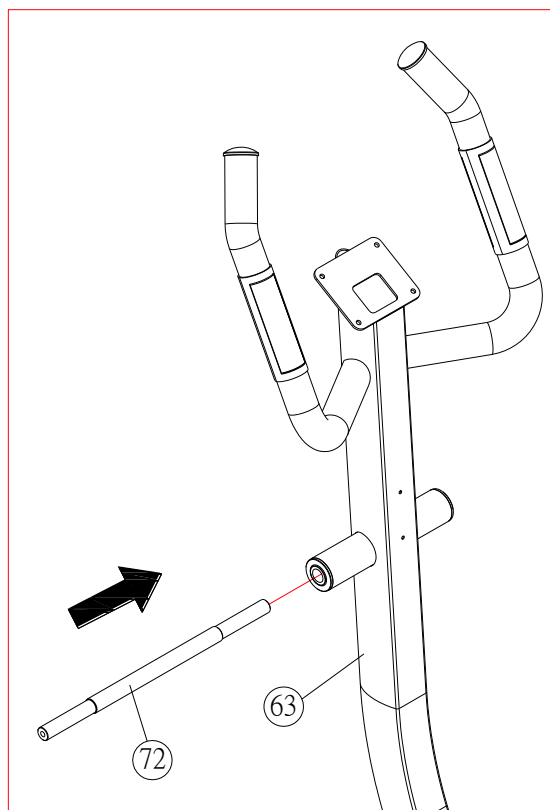
MONTERINGSANVISNINGAR



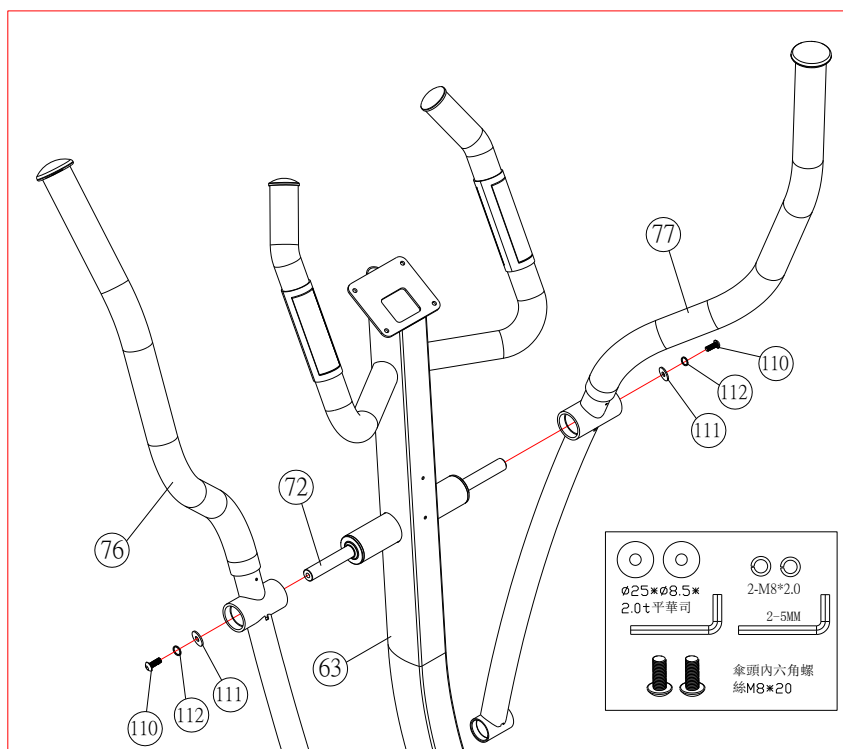
1. Anslut först kontakten som sticker ut ur stolpen till kontakten som sticker ut ur ramen, fäst sedan stolpen (63) mot ramen med hjälp av insetxnyckel (124), insetxskruvar (108) och fjäderbrickor (109) enligt bilden ovan.



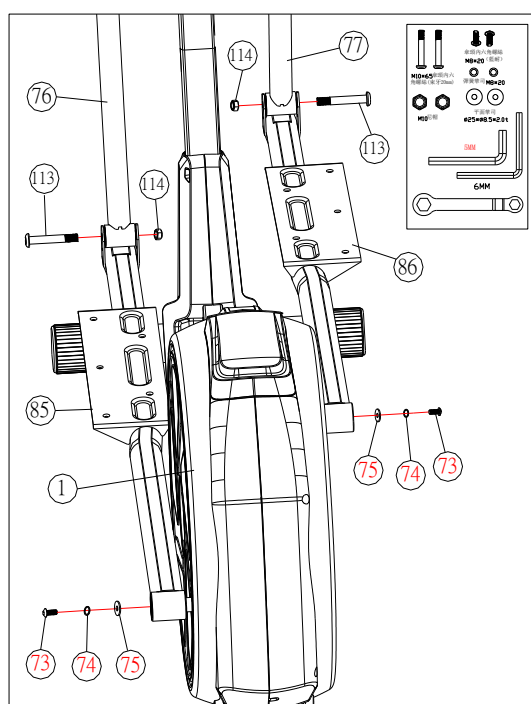
2. Fäst höger och vänster kåpa (104) och (105) mot ramen (1) med hjälp av kryssmejsel (121) krysskruvar (121) och självgående krysskruvar (120) enligt bilden ovan.



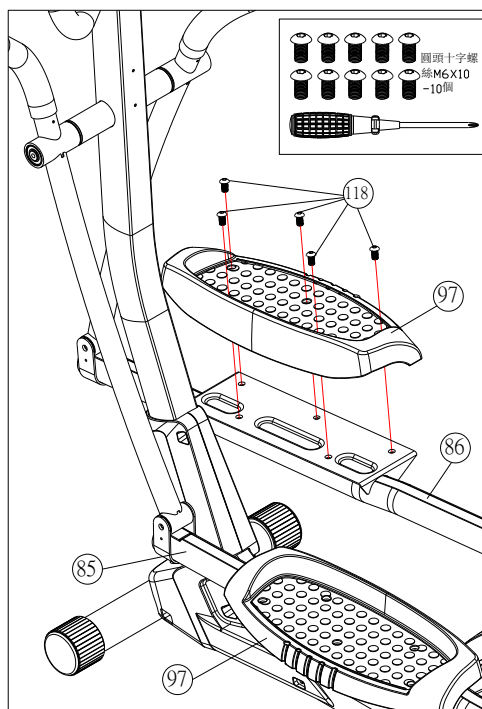
3. Stick in axeln (72) i stolpen (63) enligt bilden ovan.



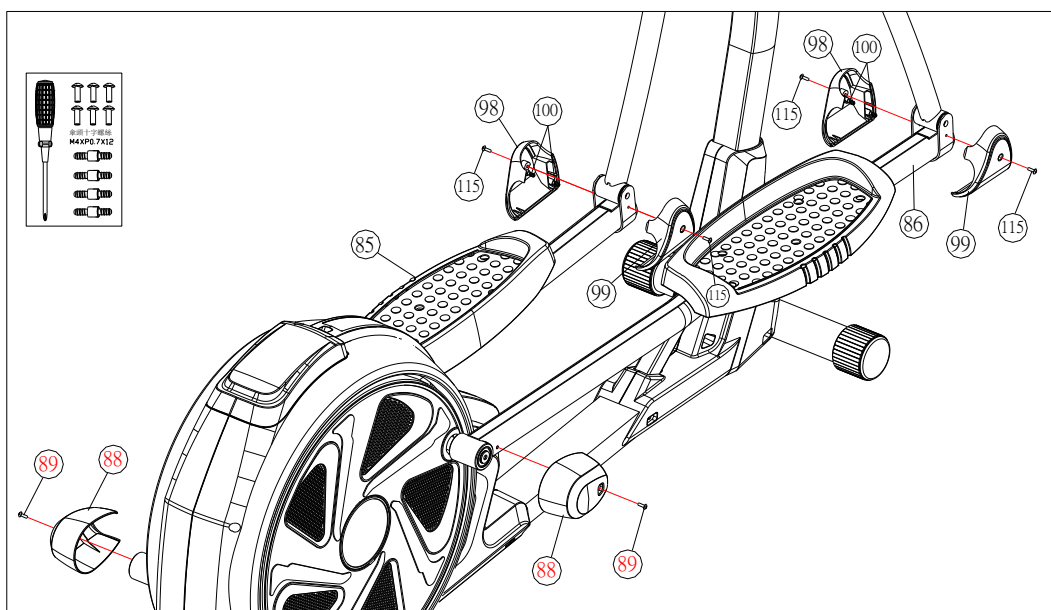
4. Trä på vänster och höger handtag (76) och (77) på axeln. Fixera handtagen på axeln med skruvar (110) och bricker (111) med insetnyckeln (124) enligt bilden ovan.



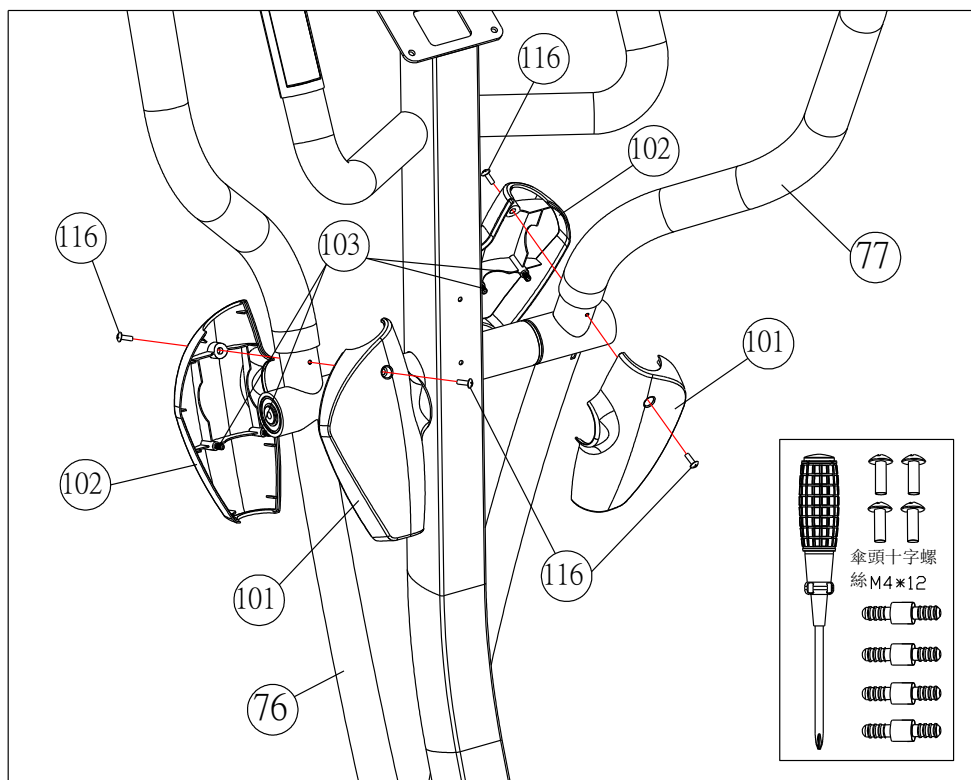
5. Montera vänster (85) och höger pedalarm (86) mot ramen (1) med skruvar (73), fjäderbrickor (74) och bricker (75) med insetnyckeln (124). Montera sedan ihop pedalarmarna med handtagen (76) och (77) med skruvar (113) och låsmuttrar (114) med hjälp av O-nyckel (122) och insetnyckel (123). Enligt bilden ovan.



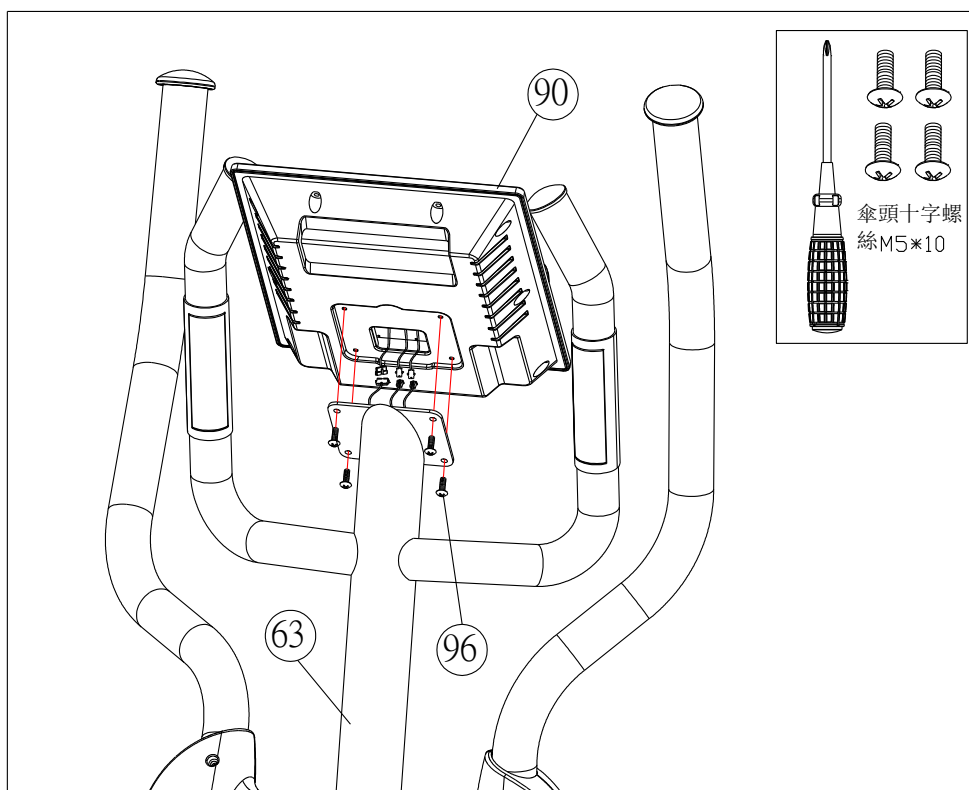
6. Montera plastpedaler (97) på vänster pedalarm (85) och höger pedalarm (86) med kryssmejsel (121) och skruvar (118). Enligt bilden ovan.



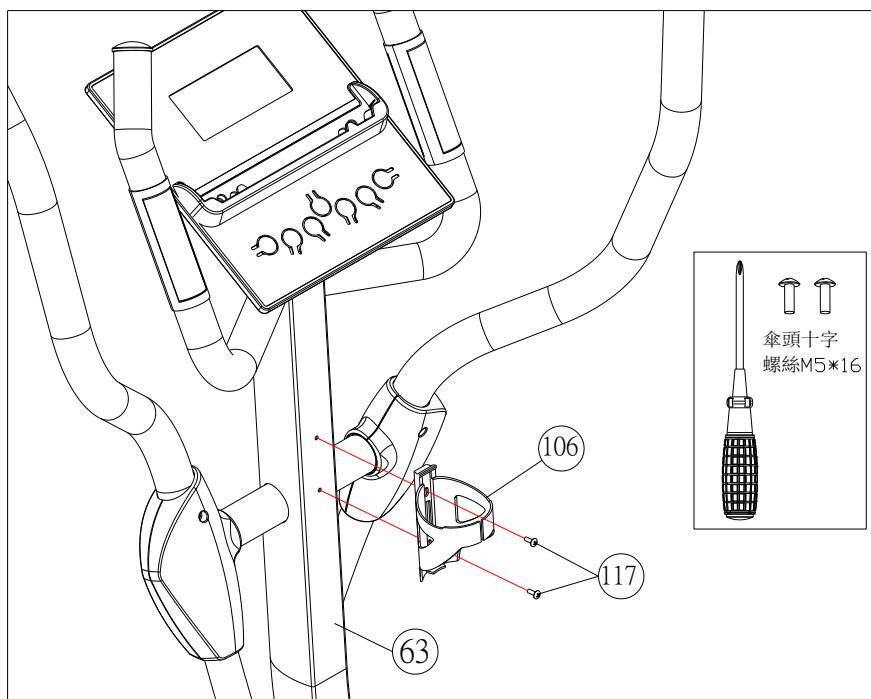
7. Montera vänster främre kåpa (98) och höger främre kåpa (99) på vänster pedalarm (85) med kryssmejsel (121) och skruvar (115). Upprepa för höger pedalarm (86). **Montera sedan de bakre kåporna (88) på vänster (85) respektive höger (86) pedalarm med kryssmejsel (121) och skruvar (89).** Enligt bilden ovan.



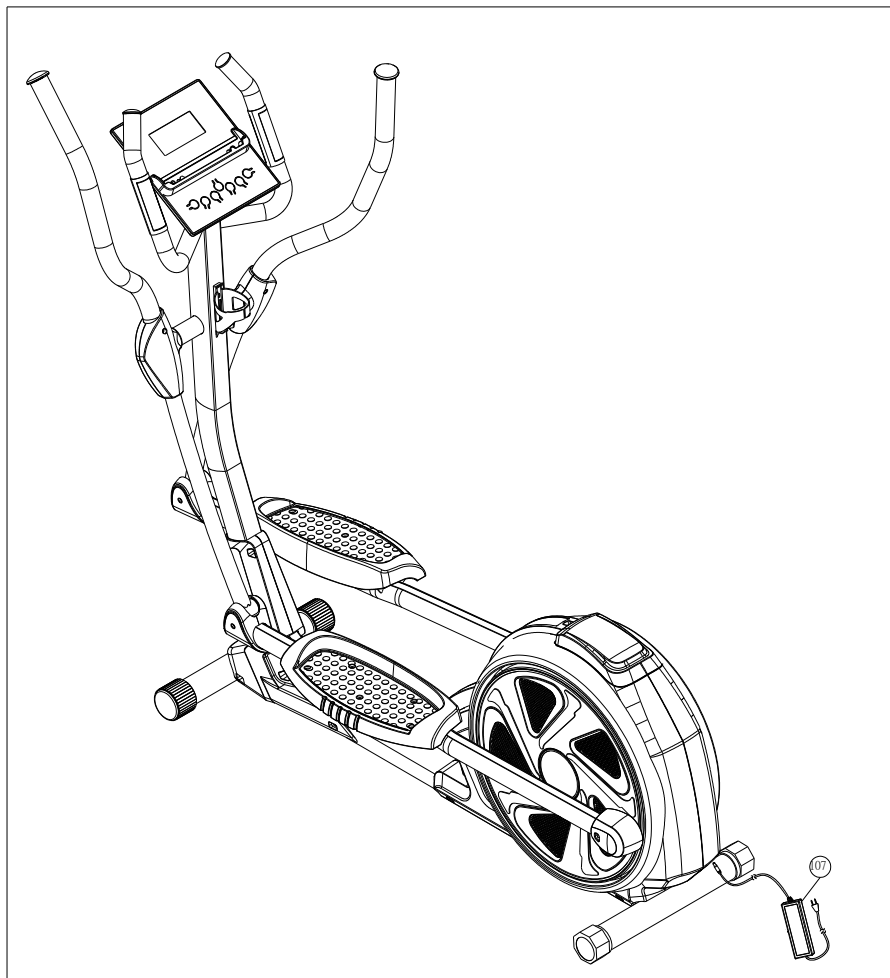
8. Montera handtagens främre (102) och bakre (101) kåpor på vänster (76) och höger (77) handtag med kryssmejsel (121) och skruvar (116). Enligt bilden ovan.



9. Koppla ihop datorns kontakter med kontakterna som sticker ut ur ramen. Montera sedan datorn (90) på stolpen (63) med kryssmejsel (121) och skruvar (96). Enligt bilden ovan.



10. Montera flaskhållaren (106) på stolpen (63) med kryssmejsel (121) och skruvar (117). Enligt bilden ovan.



11. Koppla in transformern (107) till kontakten på den högra hjulkåpan. Läs noga texten på transformern (inspänning och utspänning) innan du kopplar in transformern i en väggkontakt. Monteringen är nu färdig.

Användning

I. Uppstart:

1. Startläge: när utrustningen slagits på hörs en lång signal och alla segment på displayen visas (Bild 1), efter 2 sekunder går displayen till användarinställningar (Bild 2).
2. Viloläge: Om utrustningen inte används på 4 minuter går displayen till viloläge, tryck på valfri knapp eller trampa för att tända displayen igen.

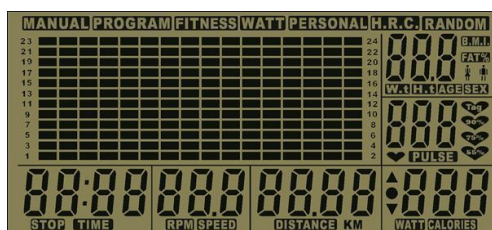


圖 - 1

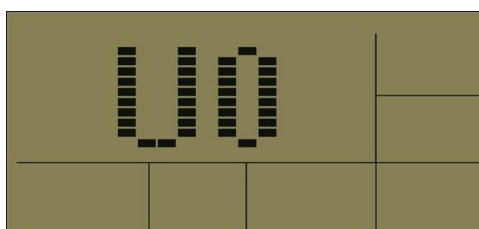


圖 - 2

II. ANVÄNDARINSTÄLLNINGAR:

I utgångsläge, tryck på knapp ▲ eller ▼ för att välja användare "U0", "U1", "U2", "U3", "U4".

1. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta inställningen, gå till inställningen SEX (KÖN) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja female (kvinna) eller male (man).
2. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta kön, gå till inställningen AGE (ÅLDER) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja ålder.
3. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta ålder, gå till inställningen H.t (LÄNGD) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja längd.
4. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta längd, gå till inställningen W.t (VIKT) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja vikt.
5. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta vikt, gå till programläge för val av träningsprogram.

SEX



AGE



H.t.



W.t.



III. Träningsprogram:

I träningsprogramläge tryck på ▲ eller ▼ för att stega fram till önskat träningsprogram enligt nedan:

MANUAL→PROGRAM→FITNESS→WATT→PERSONAL→H.R.C.→RANDOM

1. MANUAL (MANUELLT LÄGE)

Tryck på **ENTER** för att välja MANUELLT läge, mata in LEVEL (motståndsnivå) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta motståndsnivå, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till **DISTANCE** (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till **CALORIES** (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

2. PROGRAM (PROGRAMLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att välja programläge, välj träningsprogram P1-P12 genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att välja träningsprogram, mata in **LEVEL** (motståndsnivå) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta motståndsnivå, mata in **TIME** (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till **DISTANCE** (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till **CALORIES** (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

3. FITNESS (KONDITIONSLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta och gå till konditionsläge, tryck på **START/STOP** för att starta testet.

Efter att displayen har räknat ner 8 minuter visar displayen följande:

Resultat	Kondition
F1	Mycket bra
F2	Bra
F3	Normalt
F4	Dåligt
F5	Mycket dåligt

4. WATT (EFFEKTLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta effektläge och gå till inställning av **TIME** (träningstid): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in träningstid.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till **DISTANCE** (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till **CALORIES** (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

5. PERSONAL (PERSONLIGT LÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta personligt läge och gå till inställning av motstånd:

Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in motstånd på den första raden, tryck på **ENTER** för att bekräfta och gå till nästa inställning av motståndet.

Tryck på **ENTER** i 3 sekunder för att spara din personliga motståndskurva, och ställ in träningstid genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till **DISTANCE** (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till CALORIES (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

6. H.R.C. (MÅLPULSLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta målpulsläge, välj sedan målpuls **H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag)** välj genom att trycka på ▲ eller ▼ för att ställa in önskat värde.

(1.) Om man valt **55%, 75%, 90%** :

Tryck på **ENTER** för att bekräfta målpulsen och mata in träningstid genom att trycka på ▲ eller ▼ .

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till DISTANCE (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till CALORIES (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

(2.) Om man valt **Tag** :

Tryck på **ENTER** för att bekräfta TAG och mata in eget målpulsvärde genom att trycka på ▲ eller ▼ .

Tryck på **ENTER** för att bekräfta eget målpulsvärde och mata in träningstid genom att trycka på ▲ eller ▼ .

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till DISTANCE (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till CALORIES (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

7. RANDOM (SLUMPMÄSSIGT LÄGE):

Tryck på **ENTER** för att bekräfta slumpmässigt läge och mata in träningstid genom att trycka på ▲ eller ▼ .

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstiden och gå till DISTANCE (distans): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in distans.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distansen och gå till CALORIES (kalorier): Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in kalorier.

IV. Test av återhämtning:

I vilket läge som helst, tryck på **RECOVERY** för att gå till test av återhämtning, systemet väntar 10 sekunder för att hitta din puls.

(1). Om ingen puls hittas på 10 sekunder går systemet ur återhämtningsläget.

(2). Om en puls hittas inom 10 sekunder börjar systemet räkna ner från 60 sekunder och visar sedan resultatet enligt nedan:

●Under test:



●Testresultat

Resultat	Kondition
F1	Utmärkt
F2	Mycket bra
F3	Bra
F4	Normalt
F5	Dåligt
F6	Mycket dåligt



v. Knapparnas funktioner:

1. START/STOP:

I valfritt träningsläge, tryck på denna knapp för att starta träningen.

Under träning, tryck på denna knapp för att stoppa träningen, tryck på den igen för att återuppta träningen.

2. ENTER

Tryck på denna knapp för att bekräfta en inställning och gå till nästa steg.

3. ▲ och ▼ :

Kan ställa in värden för KÖN, ÅLDER, LÄNGD, VIKT, TID, DISTAND, KALORIER, MÅLPULS och MOTSTÅND.

4. RECOVERY:

Tryck på denna knapp för att gå till mätning av pulsens återhämtning.

5. RESET:

(1). I ett träningsläge, tryck på denna för att välja annat träningsläge.

(2). I läget för val av träningsläge eller i pausat läge, tryck på denna knapp för att återgå till senaste träningsläge.

(3). Tryck ner i 3 sekunder för att gå till viloläge.

6. QUICK START:

Efter uppstart, tryck på denna knapp för att gå direkt till Manuellt läge och börja träna, förinställd träningstid är 0:00, förinställd distans är 0:00, förinställda kalorier är 0.

VI. Funktionsöversikt:

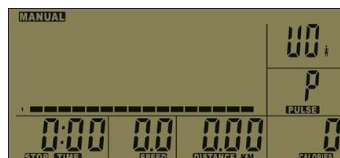
Nr	Display	Inställningsområde	Förinställt värde	Sparas
1	SEX (KÖN)	MALE/ FEM (MAN/KVINNA)	Man	Ja
2	AGE (ÅLDER)	10 - 100	30	Ja
3	WEIGHT (VIKT)	20 - 330 (Lb) 10 - 150 (KG)	150	Ja
4	HEIGHT (LÄNGD)	36 - 84 (INCH) 90 - 210 (CM)	175	Ja
5	TIME (TID)	0:00 - 99:59	0: 00	Nej
6	DISTANCE (DISTANS)	0.0 - 99.99	0.0	Nej
7	CALORIES (KALORIER)	0 - 999	0	Nej
8	SPEED (HASTIGHET)	0.0 - 99.9	0.0	Nej

9	PULSE (PULS)	30 - 200 bpm	0	Nej
10	RPM (VARVTAL)	0 - 250 rpm	0	Nej
11	USER (ANVÄNDARE)	U0-U4	U0	Ja
12	MOTSTÅNDSNIVÅ	L1 - L24	L1	Nej

VII. Motståndskurvor:

1. Träningsprogram:

• MANUAL



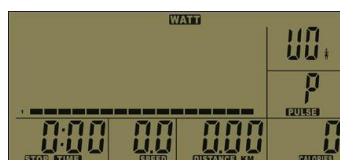
• PROGRAM



• FITNESS



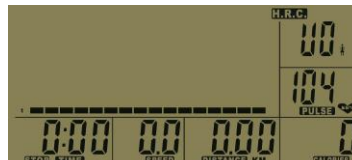
• WATT



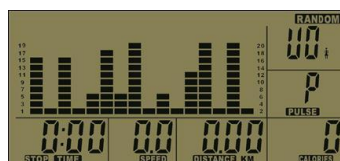
• PERSONAL



• H.R.C.

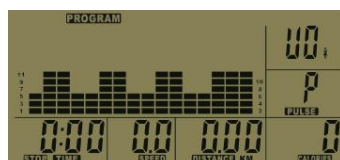


• RANDOM

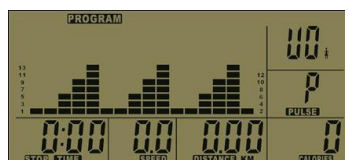


2. P1-P12

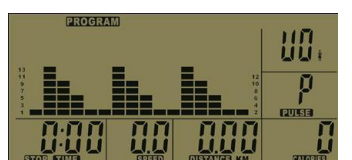
• P1



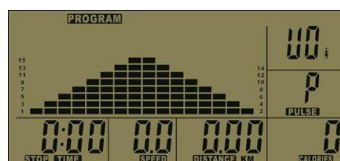
• P2



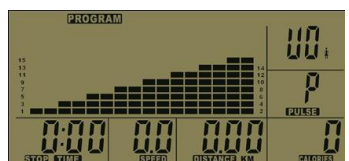
• P3



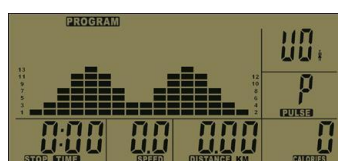
• P4



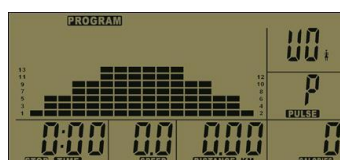
• P5



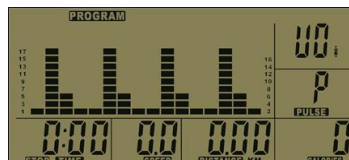
• P6



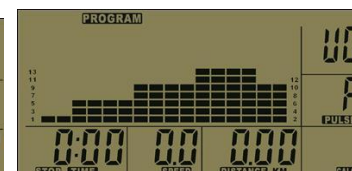
• P7



• P8



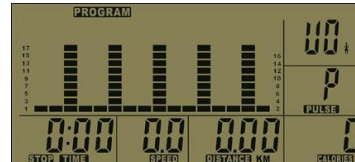
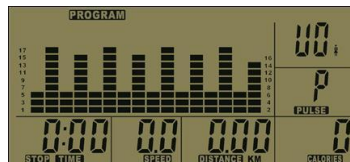
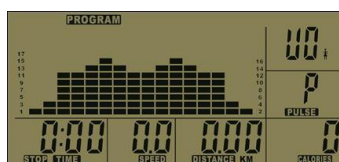
• P9



• P10

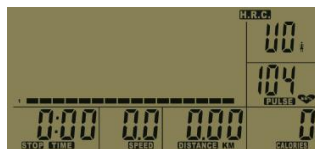
• P11

• P12



3. H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag)

●HRC(55%)



●HRC(75%)



●HRC(90%)



●HRC(Tag)

