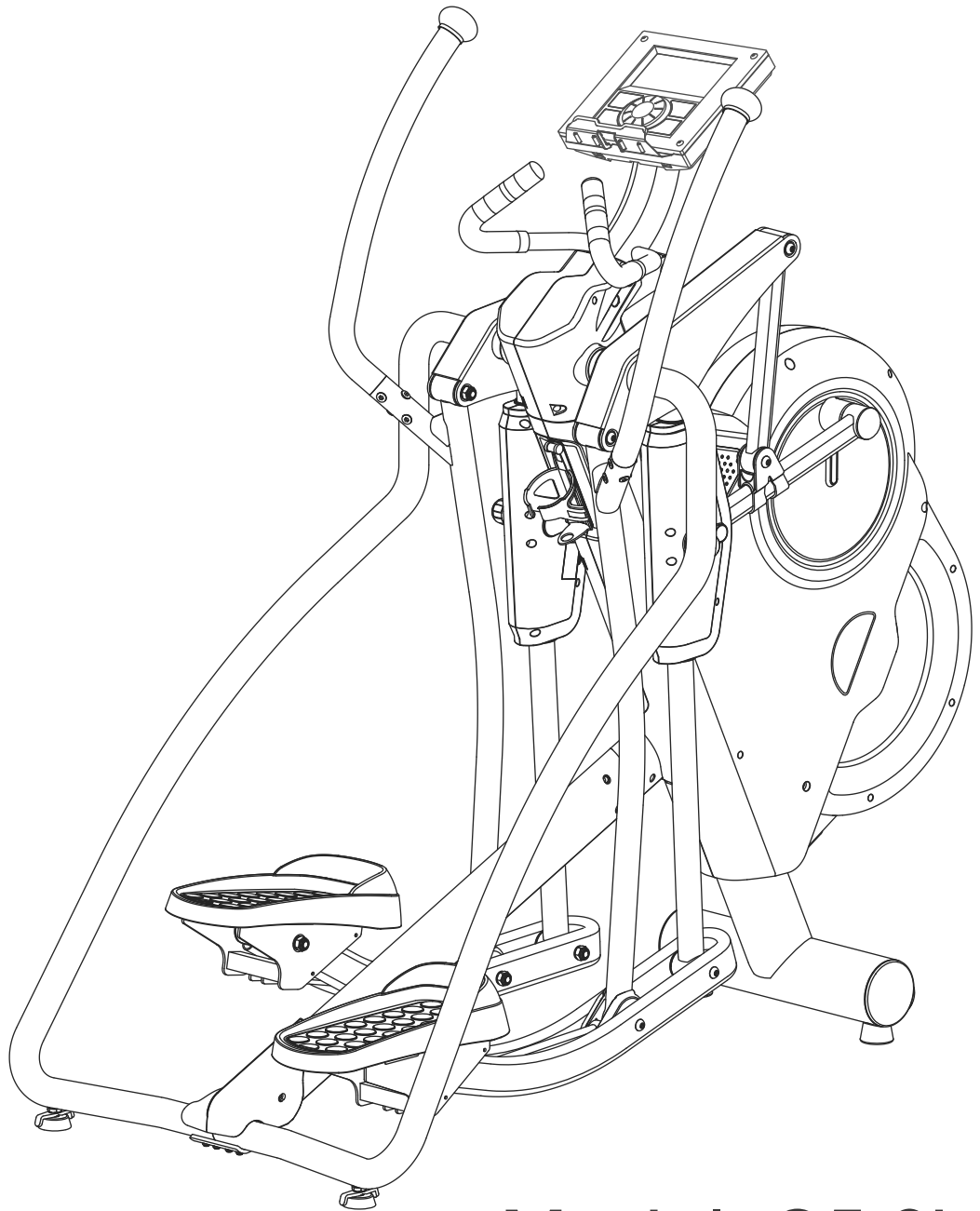


# PEAK FITNESS

## C 5.0i Crosstrainer



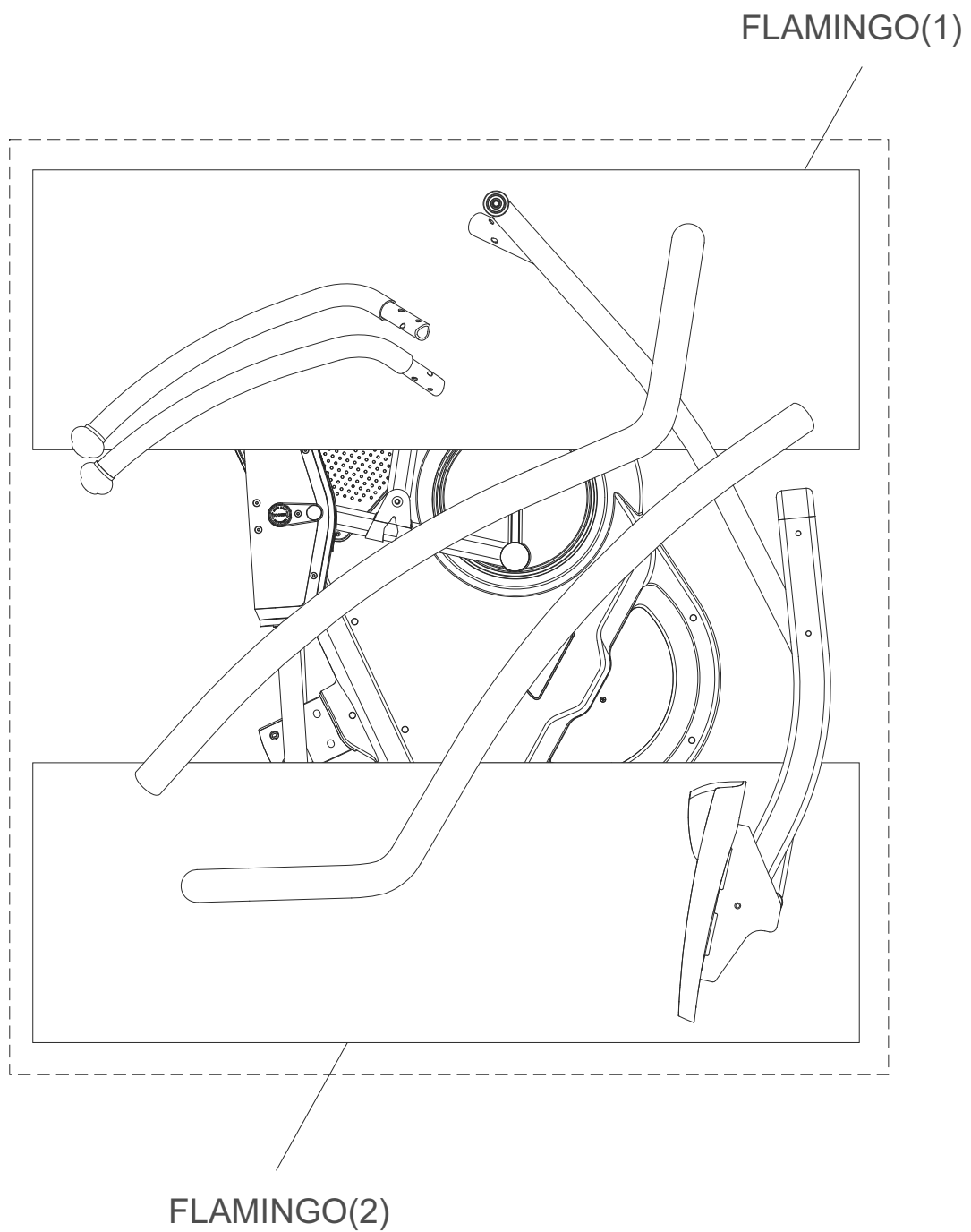
Model: C5.0i

**Peak Fitness**

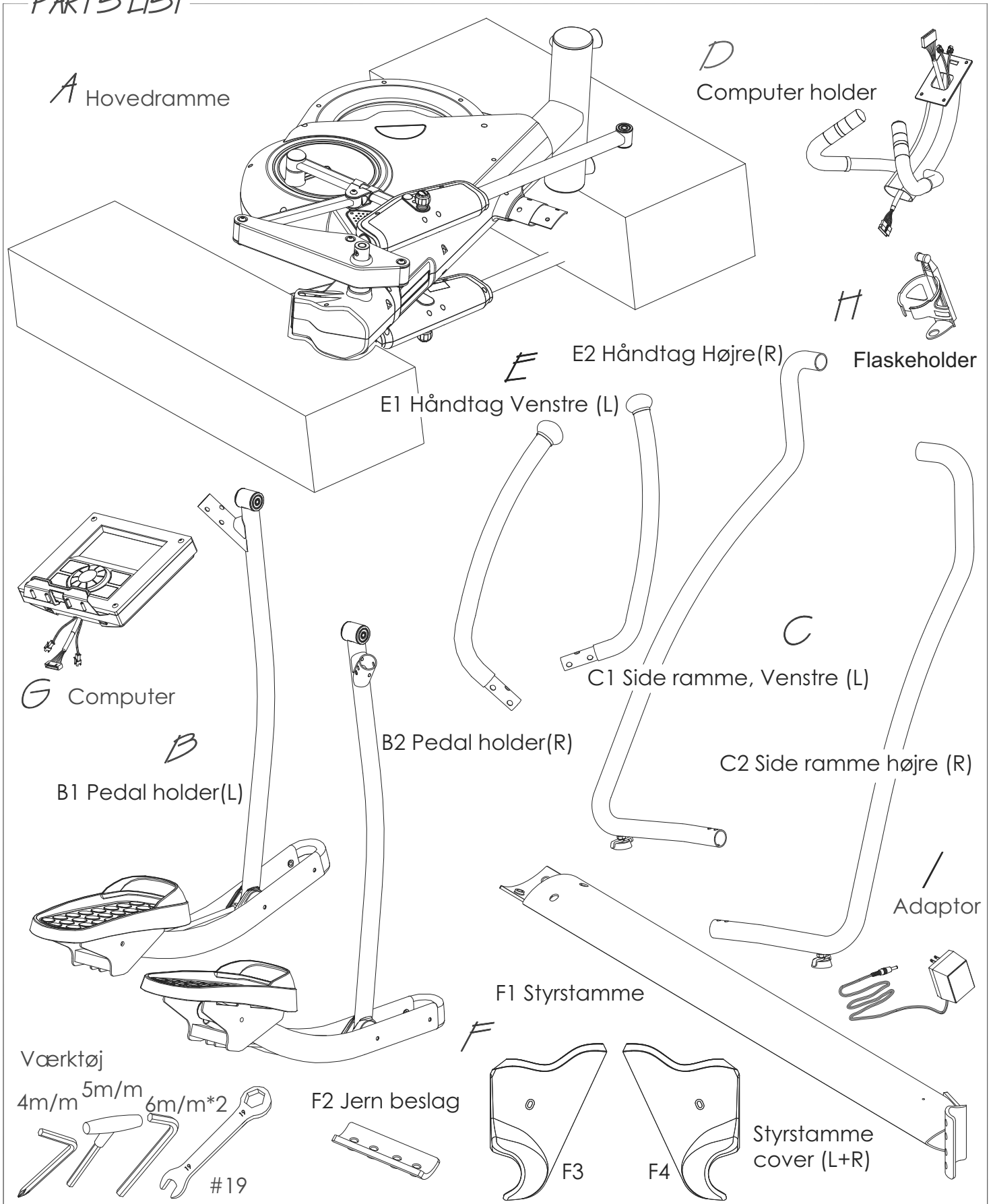
## SAMLEVEJLEDNING:

### SAMLEVEJLEDNING:

Læg kassen flat på gulvet, så låget kan løftes af. Udpak delene: håndtag, side håndtag og pedal holder. Fjern top flamingoskum #1 & #2 og forsæt udpakningen af de løse dele, så hovedrammen (A) og det nederste flamingoskum #3 & #4 er tilbage. Dette fjernes senere.



# PARTS LIST



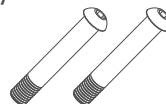
(J1) Skruer M8X16



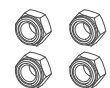
(J2) Skruer M8X60



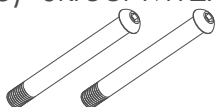
(J3) Skruer M12X73



(J4) Bolte M12



(J5) Skruer M12X109



(J6) Skruer M5



(J8) Skruer M8X20



(J9) Skiver M12



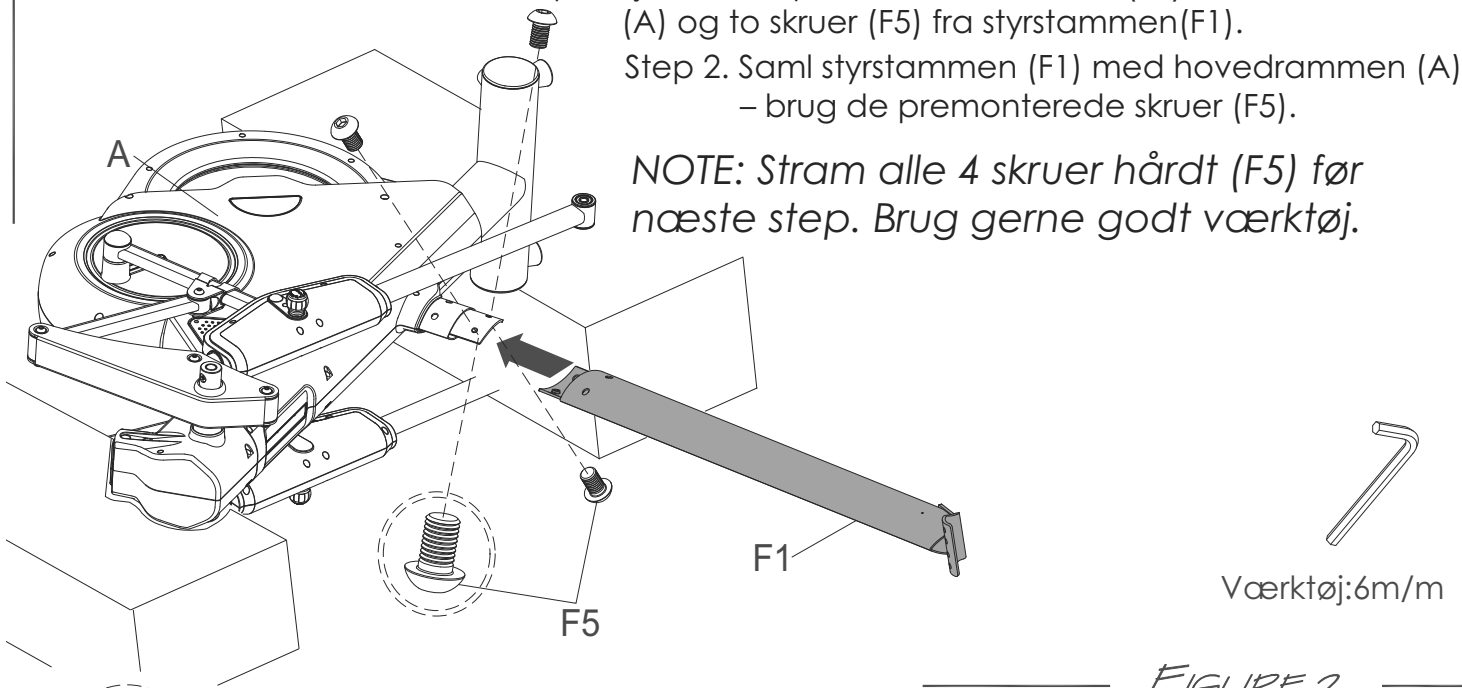
FIGURE 1

FIGURE 1 — Hoveddrammen (F1) SAMLING

Step 1. Fjern de to premonterede skruer (F5) fra hoveddrammen (A) og to skruer (F5) fra styrstammen (F1).

Step 2. Saml styrstammen (F1) med hoveddrammen (A) – brug de premonterede skruer (F5).

NOTE: Stram alle 4 skruer hårdt (F5) før næste step. Brug gerne godt værktøj.



Værktøj: 6m/m

FIGURE 2

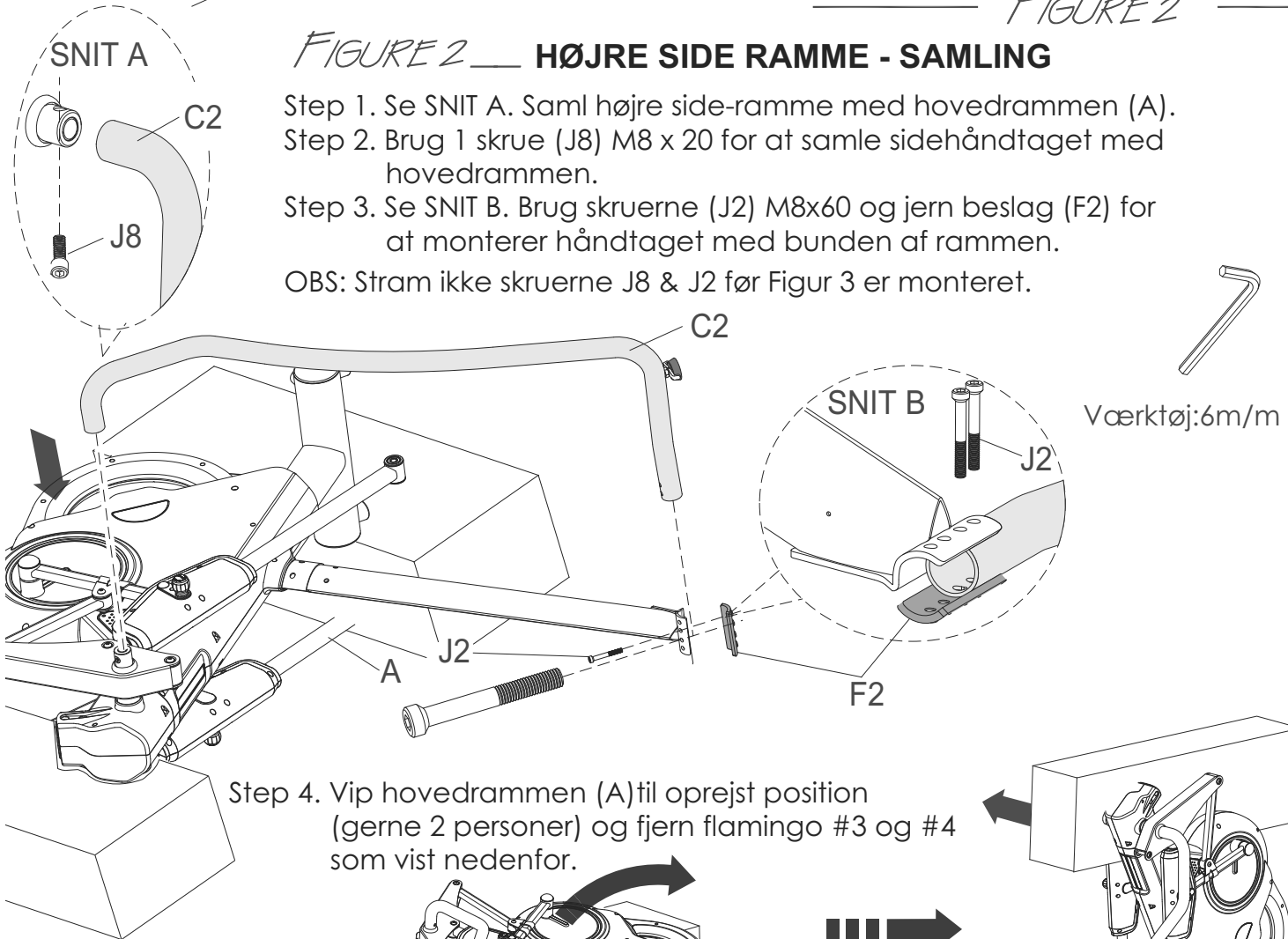
FIGURE 2 — HØJRE SIDE RAMME - SAMLING

Step 1. Se SNIT A. Saml højre side-ramme med hoveddrammen (A).

Step 2. Brug 1 skruer (J8) M8 x 20 for at samle sidehåndtaget med hoveddrammen.

Step 3. Se SNIT B. Brug skruerne (J2) M8x60 og jern beslag (F2) for at monterer håndtaget med bunden af rammen.

OBS: Stram ikke skruerne J8 & J2 før Figur 3 er monteret.



Værktøj: 6m/m

Step 4. Vip hoveddrammen (A) til oprejst position (gerne 2 personer) og fjern flamingo #3 og #4 som vist nedenfor.

OBS: For en sikkerhedsskyld er det en fordel at være 2 personer, når hoveddrammen vippes til opretstående position.

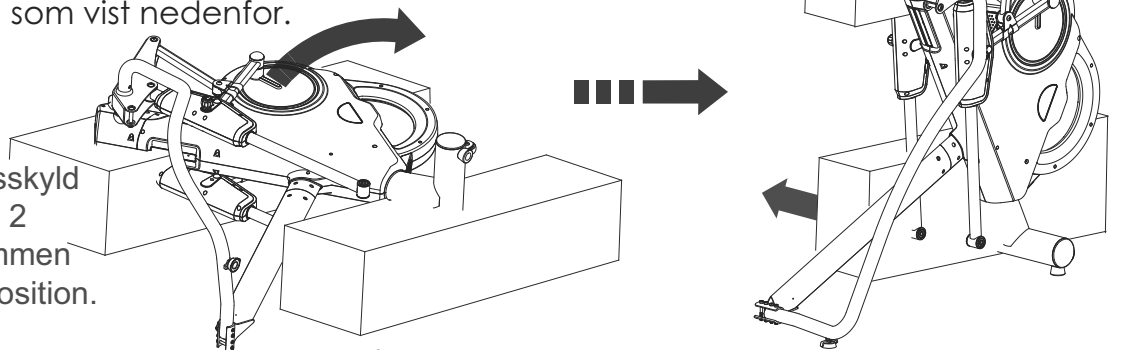
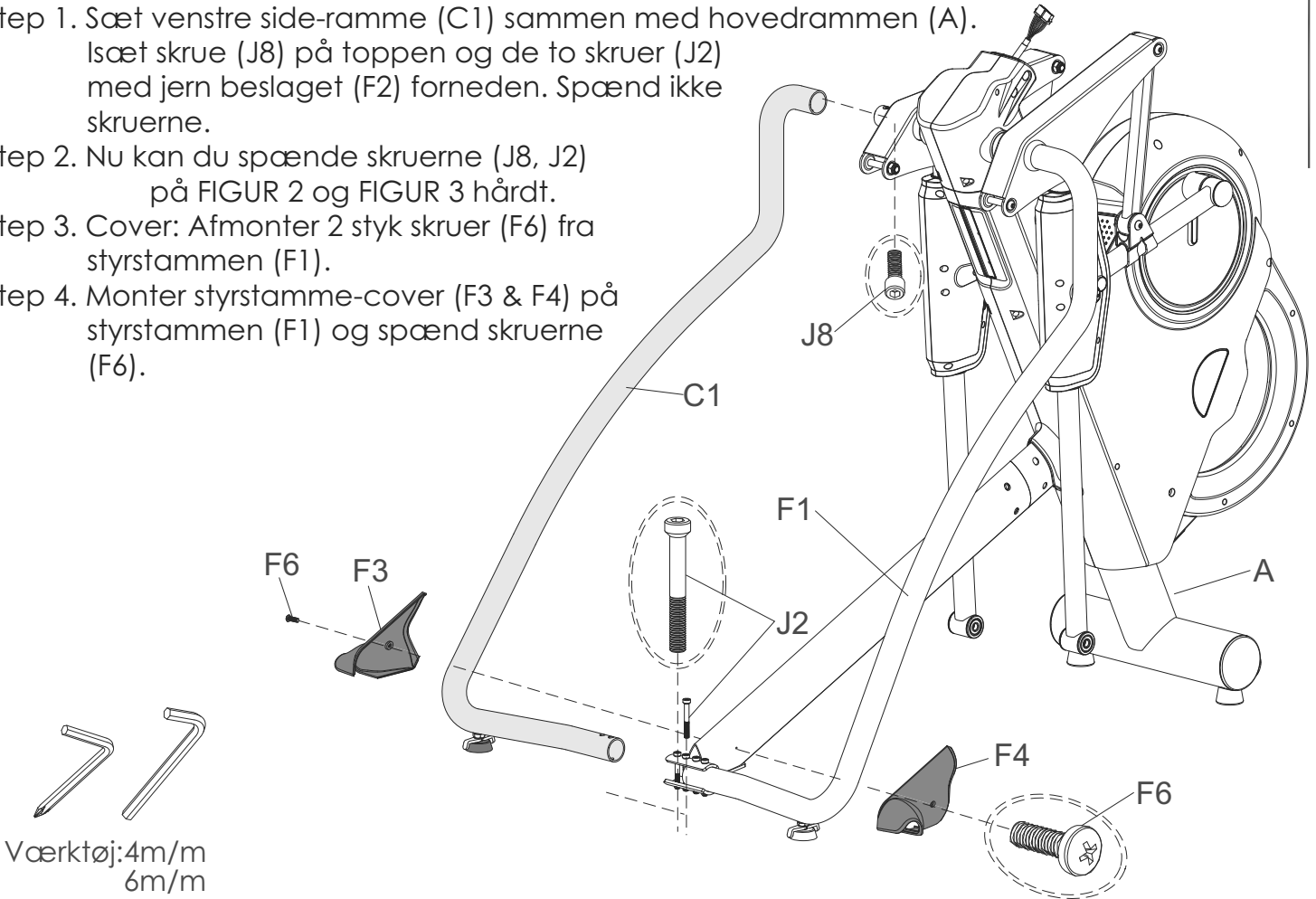


FIGURE 3

**VENSTRE SIDE-RAMME: SAMLING + Covers**

- Step 1. Sæt venstre side-ramme (C1) sammen med hoveddrammen (A).  
Isæt skruer (J8) på toppen og de to skruer (J2) med jern beslaget (F2) forned. Spænd ikke skrue.
- Step 2. Nu kan du spænde skrue (J8, J2) på FIGUR 2 og FIGUR 3 hårdt.
- Step 3. Cover: Afmonter 2 styk skrue (F6) fra styrstammen (F1).
- Step 4. Monter styrstamme-cover (F3 & F4) på styrstammen (F1) og spænd skrue (F6).

FIGURE 3

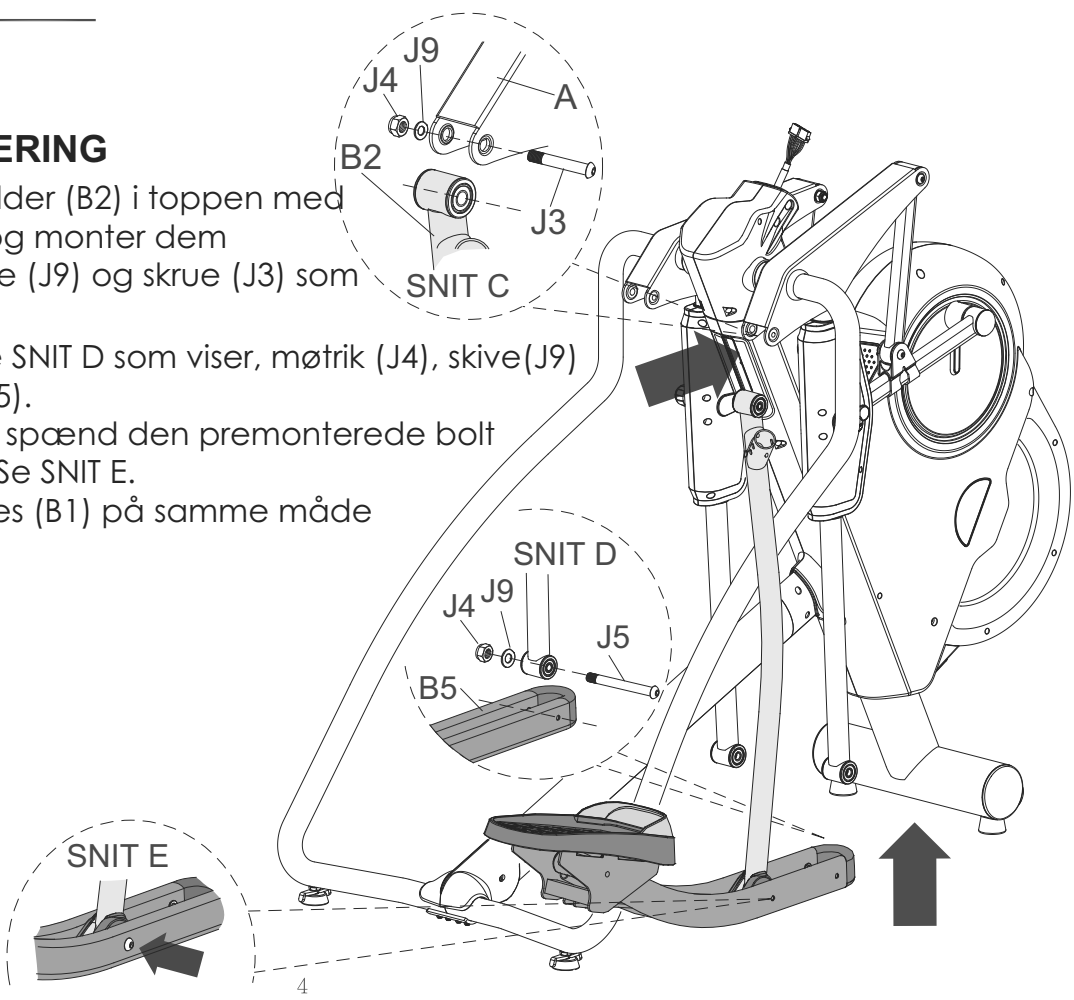


Værktøj: 4m/m  
6m/m

FIGURE 4

**PEDAL-HOLDER MONTERING**

- Step 1. Saml højre pedal-holder (B2) i toppen med hoveddrammen (A) og monter dem med møtrik (J4), skive (J9) og skruer (J3) som vist i SNIT C.
- Step 2. Samling i bunden, se SNIT D som viser, møtrik (J4), skive (J9) og skruer (J3), bolt (J5).
- Step 3. Efter samling i snit D, spænd den premonterede bolt (J5) og møtrik (J4) – Se SNIT E.
- Step 4. Venstre side monteres (B1) på samme måde som højre side.



Værktøj: 6m/m  
#19

## FIGURE 5 HANDLE BAR ASSEMBLY

- Step 1. Fjern de 6 premonteret skruer (J10 & J11) fra venstre håndtag (E1).
- Step 2. Monter venstre håndtag (E1) på hoveddrammen (A) med de skruerne (J10 & J11). Brug begge umbracconøgler. Se SNIT F.
- Step 3. Monter højre håndtag (E2) på samme måde som venstre side.

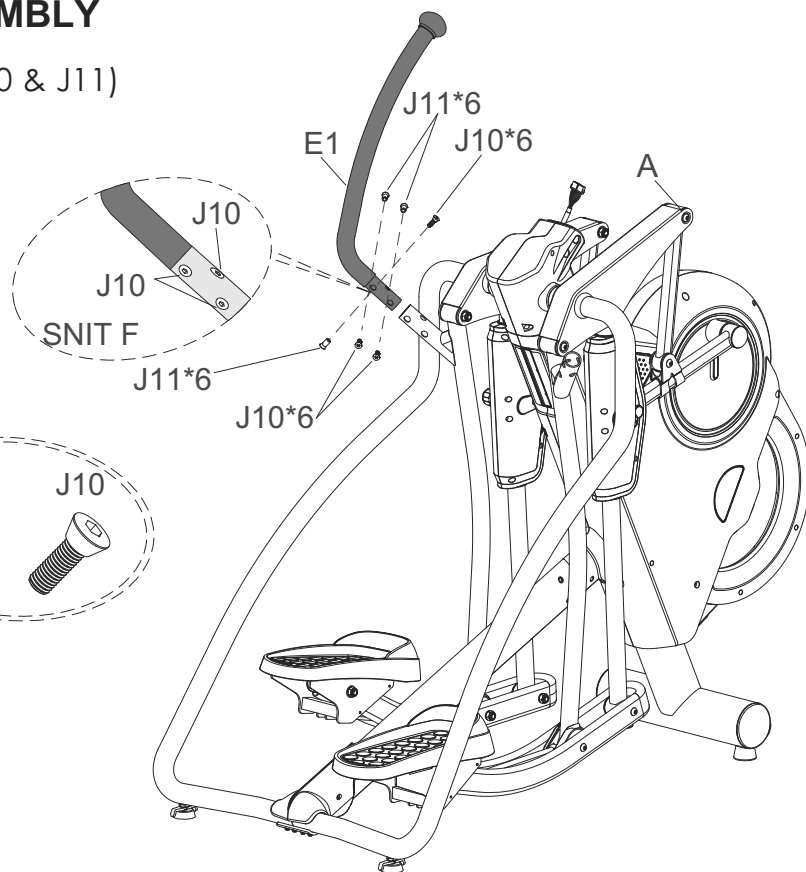
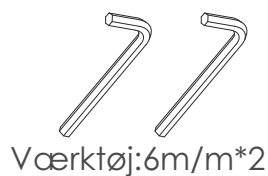
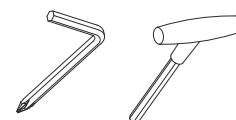
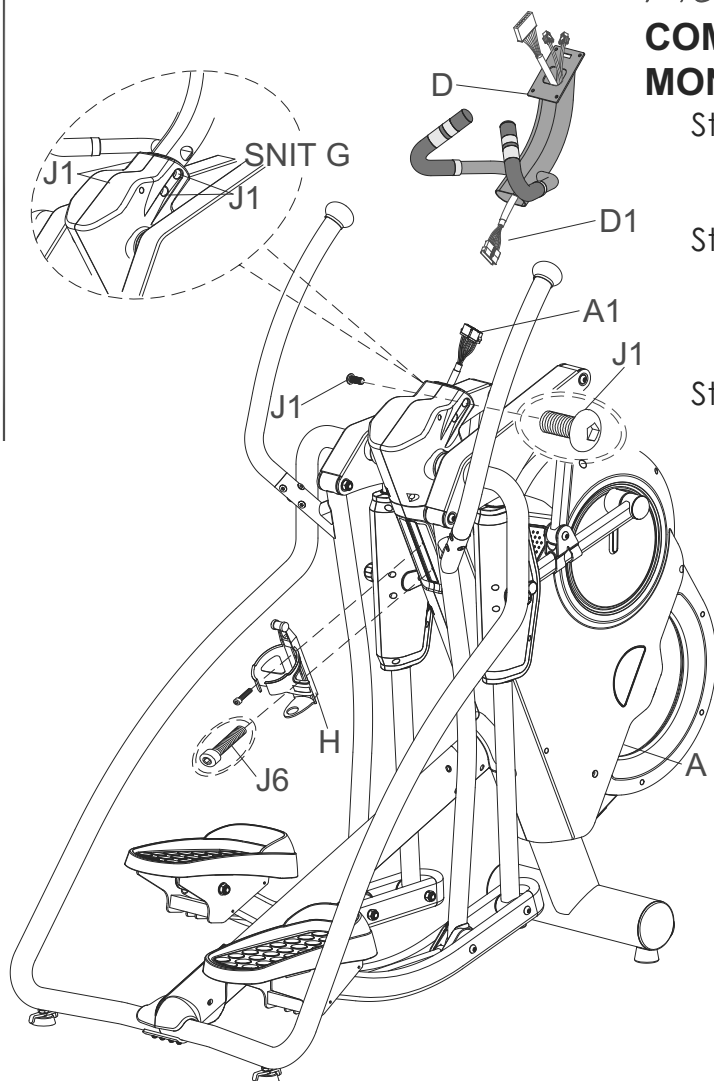


FIGURE 5

## FIGURE 6

### FIGURE 6 COMPUTER HOLDER OG FLASKEHOLDER MONTERING

- Step 1. Saml ledningerne (D1) fra computer holderen (D) med ledningerne (A1) fra hoveddrammen (A).
- Step 2. Brug 2 skruer (J1) og 2 af de premonterede skruer (J1) til montering af computer holderen (D) på hoveddrammen (A). Spænd de 4 skruer (J1) som vist i SNIT G.
- Step 3. Flaskeholder: Brug skruerne (J6) til montering af flaskeholderen på hoveddrammen (A).



Værktøj: 4m/m  
5m/m

## FIGURE 1 — COMPUTER MONTERING

FIGURE 1

Step 1. Fjern de 4 skrue (G1) fra bagsiden af computeren (G).

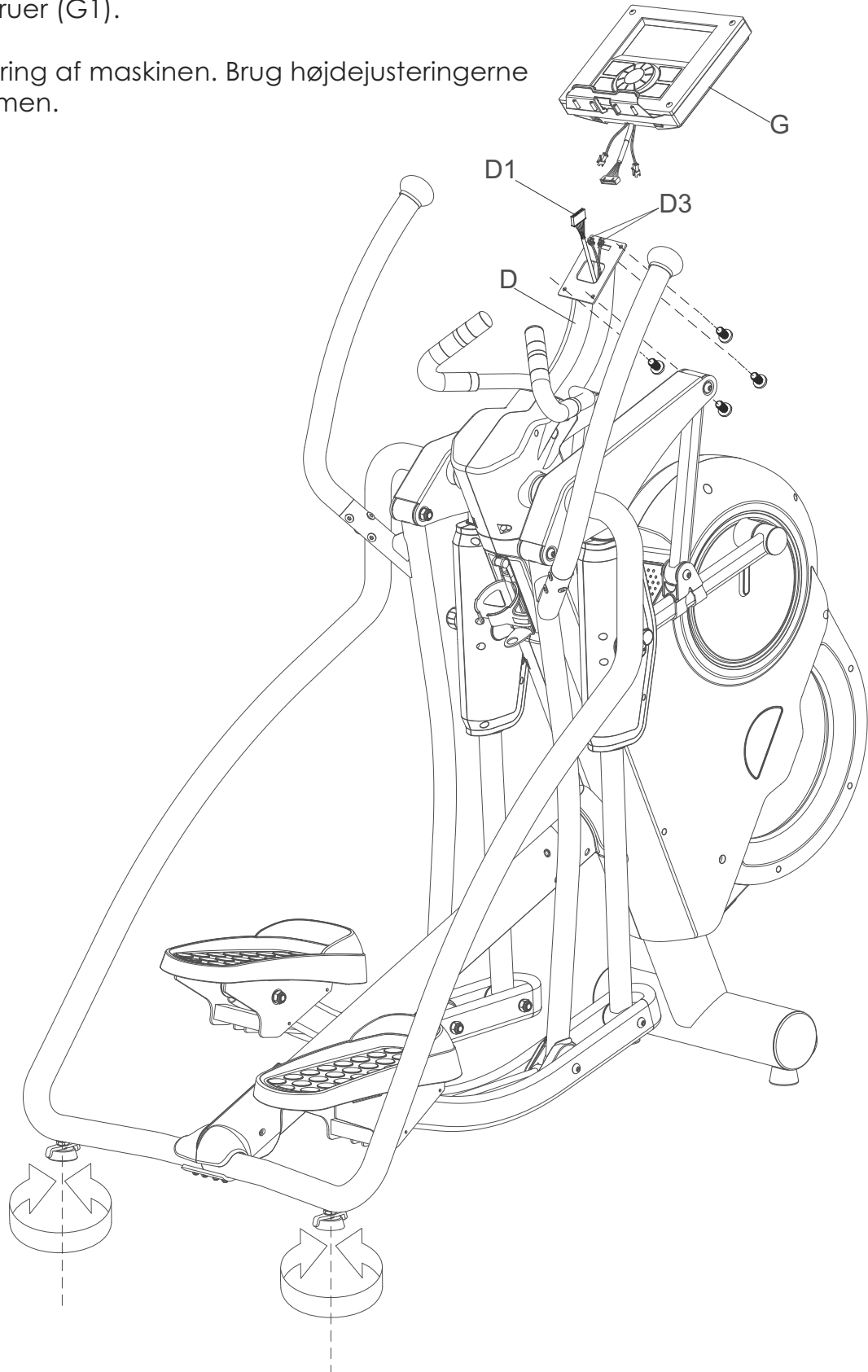
Step 2. Saml computer ledningerne (D1) og plusledningerne (D3) med ledningerne fra computeren.

Kontroller, at ledningerne sidder rigtigt sammen (Det skal sige "klik").

Skub de sammensatte ledninger ned i computer holderen (D).

Monter computeren (G) på computerholderen (D) – Brug de afmonterede skrue (G1).

OBS: Afbalancering af maskinen. Brug højdejusteringerne nederst på rammen.



Værktøj: 5mm/m

FIGURE 9

## FIGURE 9 — TRANSPORT AF DIN CROSSTRAINER

Når maskine skal flyttes, løftes der i begge siderammer så transporthjulene foran kommer ned på gulvet. Nu kan du rulle rundt med maskinen til den ønskede placering. Husk at kontrollere at maskinen står stabilt – hvis ikke, så juster på højdejusteringen bag på rammen.

OBS: Det anbefales, at være to personer til at flytte maskinen.

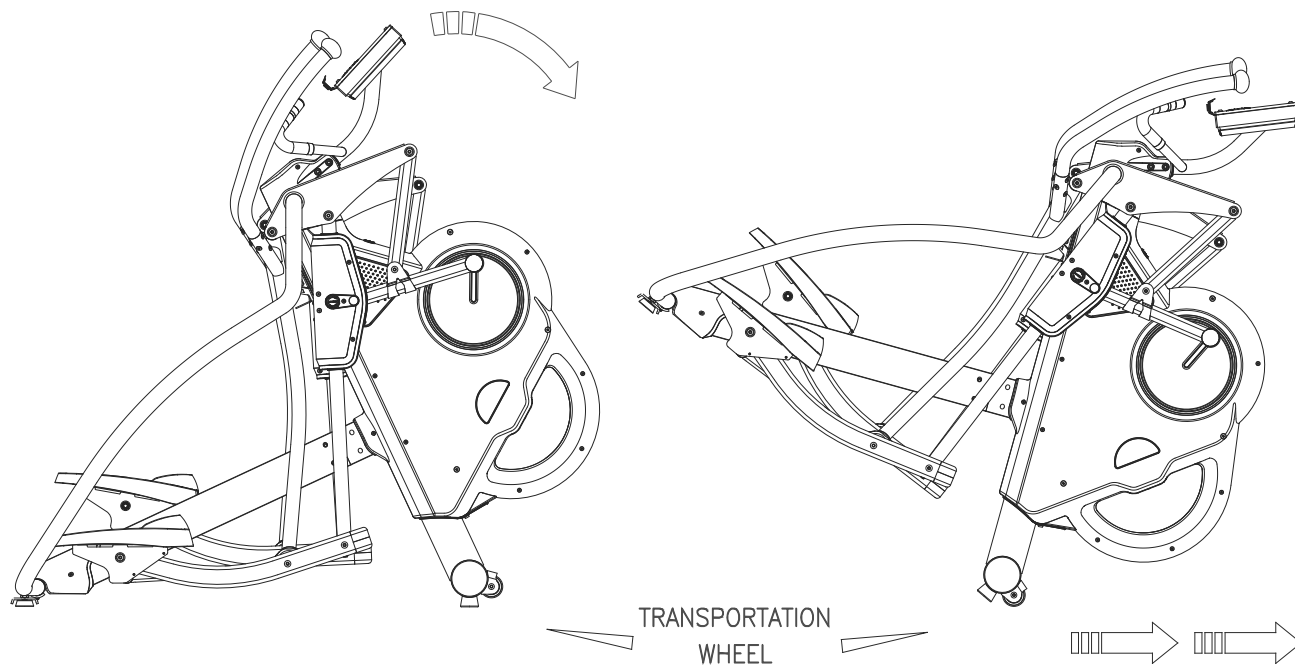


FIGURE 10

## FIGURE 10 — TILSLUT STRØM TIL CROSSTRAINEREN

Tilslut strømledningen i stikket forrest på maskinen, før du tilslutter den til stikkontakten.

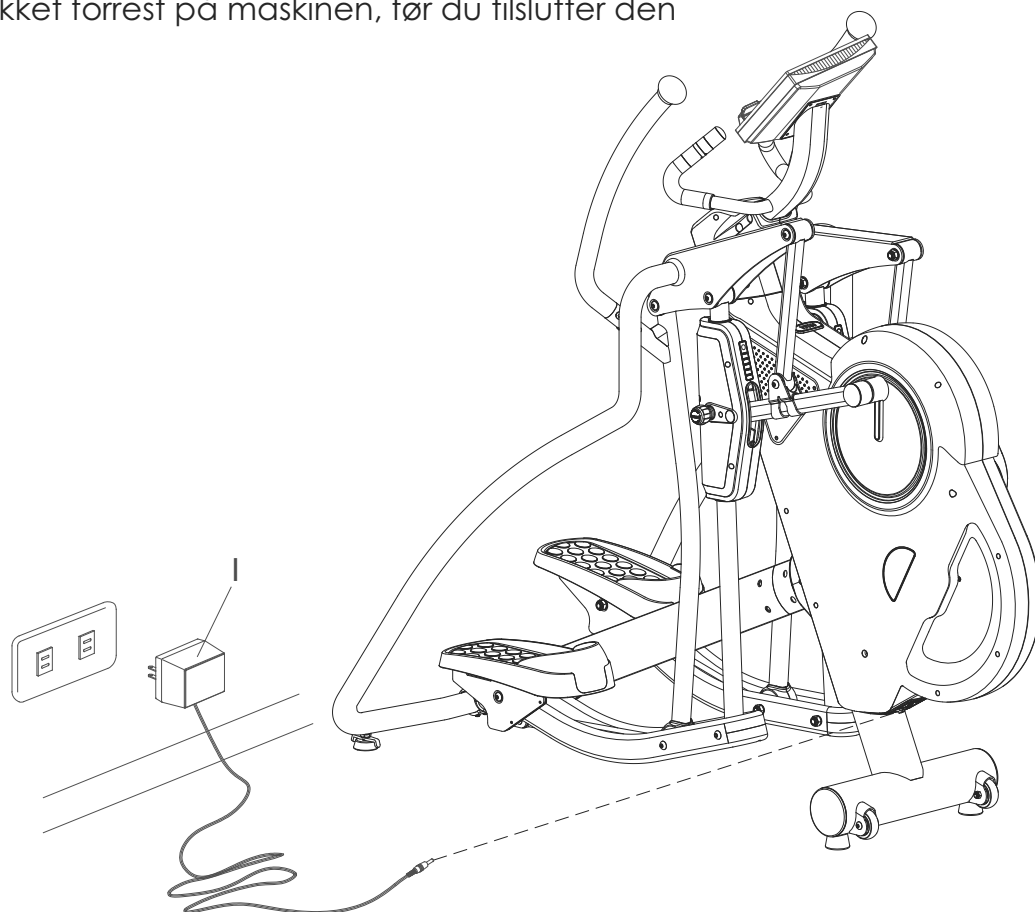


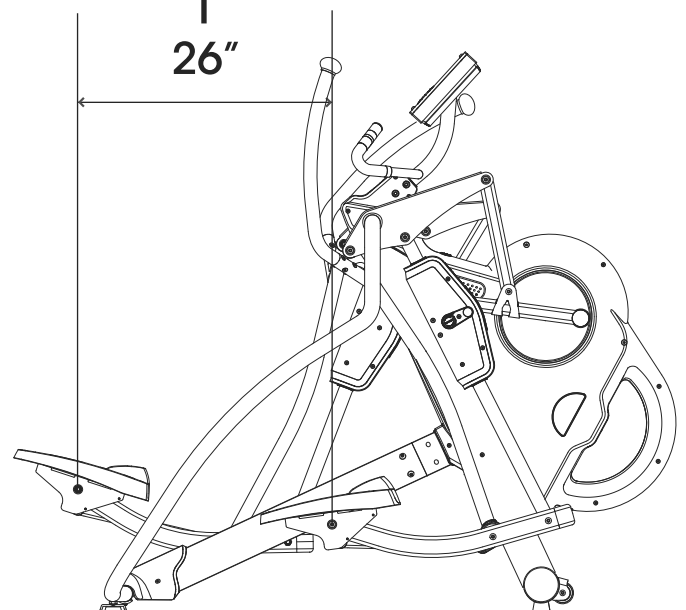
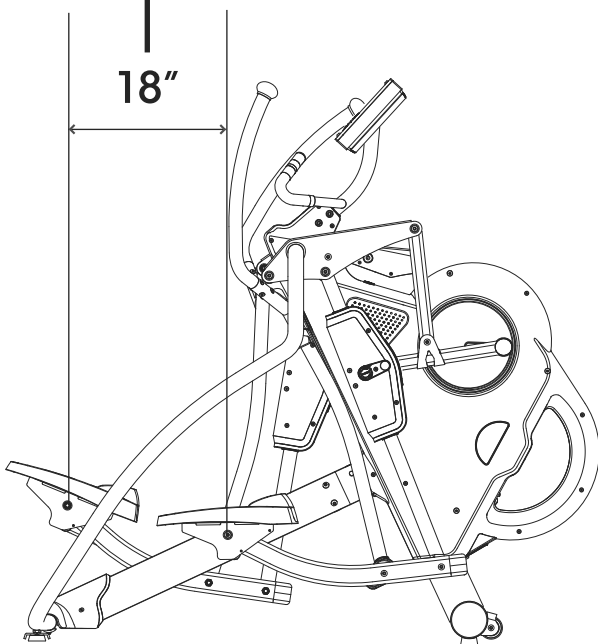
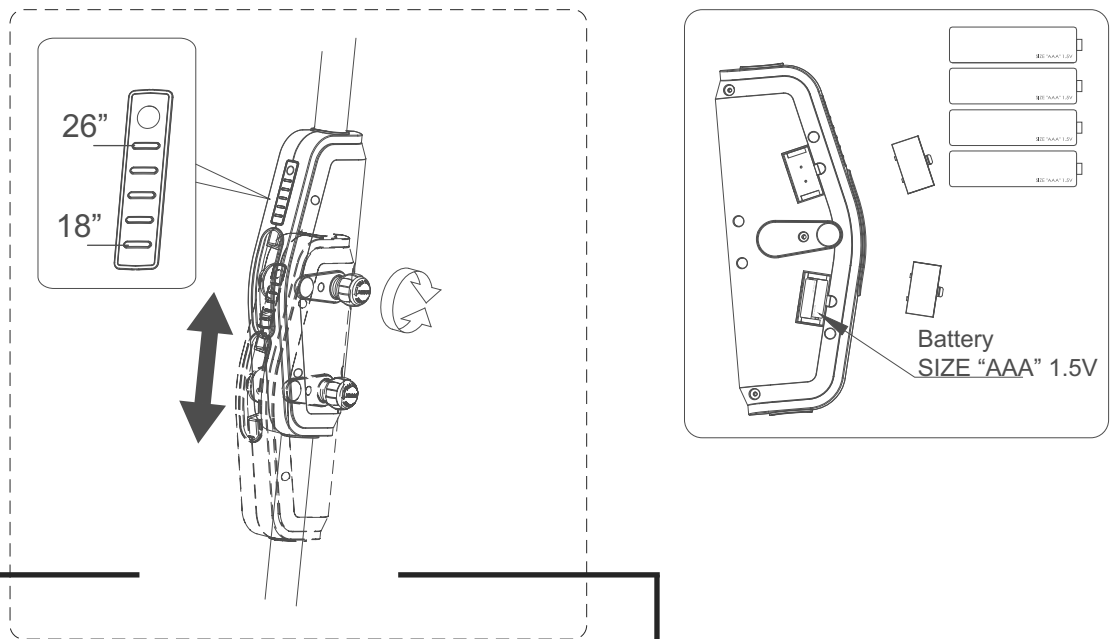


FIGURE 11

**JUSTERING AF SKRIDTLÆNGDE**

- Step 1. Der er 5 forskellige skridtlængder på Peak Fitness C 5.0i som er 18", 20", 22", 24" and 26" Hvilket er vist i LED displayet. (46 cm, 51 cm, 57 cm, 61 cm og 66 cm.)
- Step 2. Du skal løsne håndtaget og trække ud for at vælge den ønskede skridtlængde.
- Step 3. Når den ønskede skridtlængde er valgt skrues håndtaget fast igen.
- Step 4. Tilsvarende gøres i den anden side.

**ADVARSEL: Stå aldrig på maskinen når du justerer skridtlængden. Sæt altid skridtlængden ens i begge sider.**



## Sikkerhed

### Før du begynder

- 1). Kun én person ad gangen skal bruge dette udstyr. Hvis der forekommer svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer mens du bruger crosstraineren, skal træningen stoppes.
- 2). MAX. brugervægt: 120 kg (265 lbs).
- 3). Brug altid denne cykel på en plan overflade. Må ikke anvendes udendørs eller i nærheden af vand.
- 4). Sæt ikke genstande ind i nogen åbninger.
- 5). Før du bruger dette udstyr bør du altid varme ordentligt op.
- 6). Erstat defekte komponenter øjeblikkeligt og hold udstyret ude af brug indtil reparation.
- 7). Brug altid passende træning tøj og sko, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, der kunne blive fanget i udstyret.
- 8). Placer den på en plan overflade. For at beskytte gulvet eller tæppet mod skader, placeres en måtte under løbebånd.
- 9). Kontakt din læge, før du starter din træning, for at finde ud af hvad den rigtige træning er for dig .

### Vigtige sikkerhedsinstruktioner

- 1). Hold børn og kæledyr væk fra dette udstyr på alle tidspunkter.
- 2). Sørg for at alle bolte og møtrikker er spændt, når udstyret er i brug. Periodisk vedligeholdelse er påkrævet på alle træningsmaskiner for at holde den i god stand.
- 3) Stop crosstraineren med det samme og tag et hvil, hvis der forekommer ubehag under træningen.
- 4). Hvis der vises nogen fejl tegn på skærmen før / under træning, skal du straks tage kontakt til din forhandler.
- 5). Sluk for strømmen efter brug.
- 6). Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af fabrikanten eller hans serviceværksted eller en tilsvarende uddannet person, for at undgå enhver risiko.
- 7) Advarsel: Ukorrekt eller overdreven træning kan være skadeligt.
- 8). Dette produkt er lavet til privat brug. Hvorfor garantien kun dækker ved privat brug.

## Sikkerhed

Advarsel: Før du starter et træningsprogram skal du konsultere din læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med allerede eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner før du bruger fitness-udstyr. Vi påtager os intet ansvar for personskade eller tab ved brug af denne cykel.

### Hvor ofte bør du træne:

Du bør træne tre til fire gange om ugen for at forbedre din kondition og dine muskler.

### Hvor hårdt bør du træne:

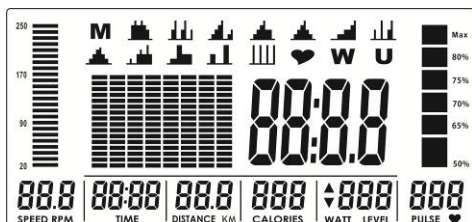
Intensiteten af motion er afspejlet i din puls. Øvelser skal være tilstrækkeligt strenge til at styrke dit hjerte.

Kun din læge kan ordinere målet for træningspuls interval for dig. Før du begynder på et træningsprogram skal du konsultere din læge.



## **START DIN NYE CROSSTRAINER:**

Sæt strømstikket i crosstraineren og i stikkontakten. Computeren vil nu starte op. (Tegning 1).

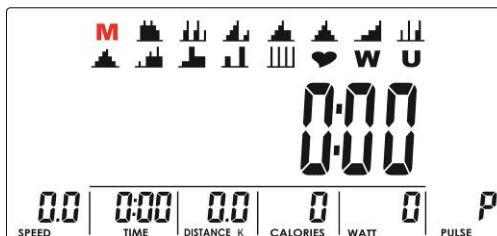


Tegning 1

Du kan nu vælge at oprette dig som user/bruger af cyklen. Tryk på UP eller DOWN knapperne for at vælge hvilken bruger du vil være U1~U4 (Der er mulighed for at lave 4 brugere), Så vælges SEX/KØN, AGE/ALDER, HEIGHT/HØJDE, WEIGHT/ VÆGT (Tegning 2), og du bekræfter dine valg ved at trykke på MODE/ENTER knappen. Når du er færdig med at oprette din profil, vil computeren vender tilbage til hovedmenuen (Tegning 3).



Tegning 2



Tegning 3

## **VALG AF TRÆNING/PROGRAM:**

Brug UP eller DOWN for at vælge træning/program: Du kan vælge mellem følgende:

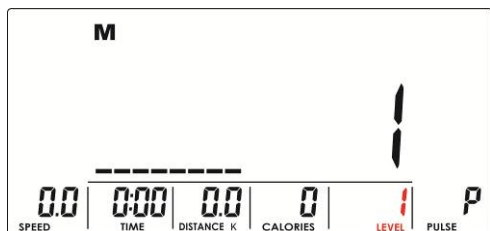
- M(Manuel) → Alle data vil starte med at tælle, når du starter dette program. Du justerer selv din modstand igennem træningen.
- P(Program 1-12) → Her er der 12 forud-indtastede programmer som du kan teste dig selv af på.
- ♥(H.R.C/PULS) → Pulsprogrammer som styres ved hjælp af din puls. Du vælger selv hvilken pulszone du vil træne i.
- W(WATT) → Modstanden reguleres efter hvor mange WATT du yder.
- U(User/Brugerprogram) → Her kan du vælge et program du selv har lavet.

Bekræft dit valg med MODE/ENTER knappen.

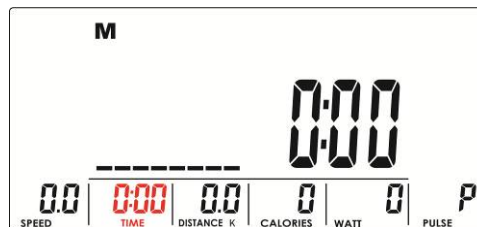
## **M: Manuelt Program:**

Tryk på START knappen i hovedmenuen så starter dette program automatisk op.

1. Brug UP eller DOWN knapperne for at justere modstanden (Tegning 4) Modstanden starter ved niveau 1.
2. Brug UP eller DOWN knapperne for at vælge en bestemt ønsket TIME/TRÆNINGSTID (Tegning 5), DISTANCE (Tegning 6), CALORIES/KALORIEFORBRUG (Tegning 7), PULSE/PULS (Tegning 8) og tryk på MODE / ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne. Rubrikken med WATT viser hvor mange WATT du yder. (Tegning 9).
4. Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



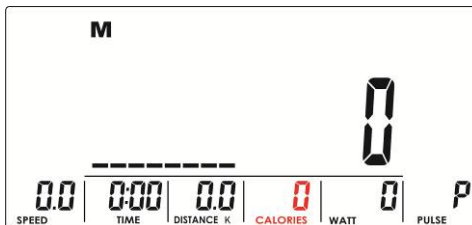
Tegning 4



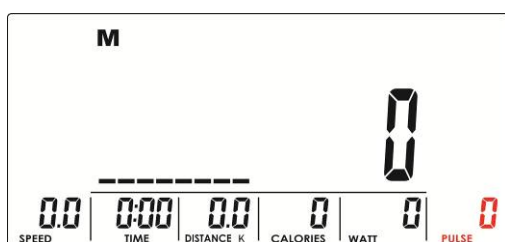
Tegning 5



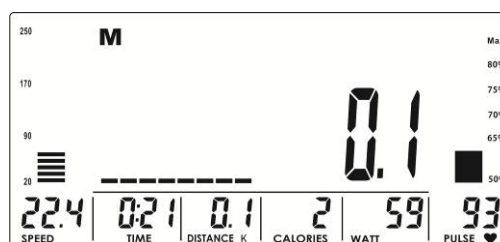
Tegning 6



Tegning 7



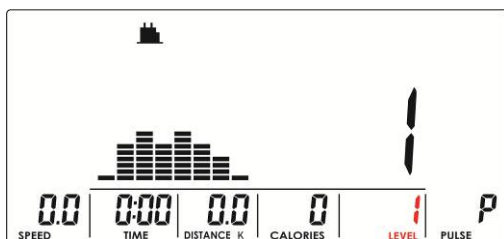
Tegning 8



Tegning 9

### **P: PROGRAMMER I COMPUTEREN:**

1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Du kan vælge imellem 12 programmer: P01 ,P02,P03,...P12. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at justere modstanden i programmet (Tegning 10), Modstanden starter ved niveau 1.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause I din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.

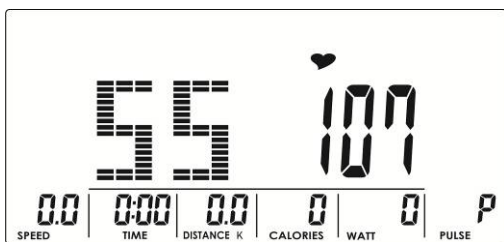


Tegning 10

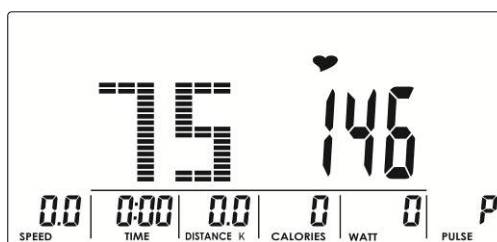
### **H.R.C: PULSPROGRAMMER:**

1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du ♥(H.R.C) Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at vælge din ønskede pulszone: 55% (Tegning 11), 75%(Tegning 12), 90% (Tegning 13) eller TAG (EGET VALG AF PULS) (Tegning 14). Når du vælger TAG, så burger du UP og DOWN for at vælge pulsniveau.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.

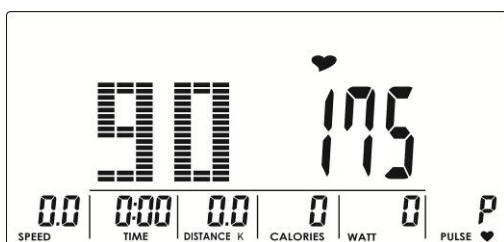
- Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
- Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



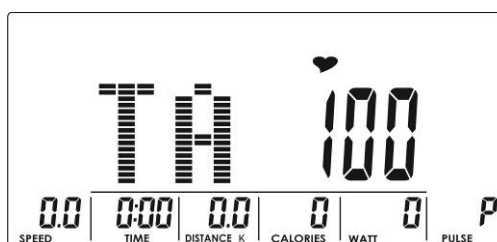
Tegning 11



Tegning 12



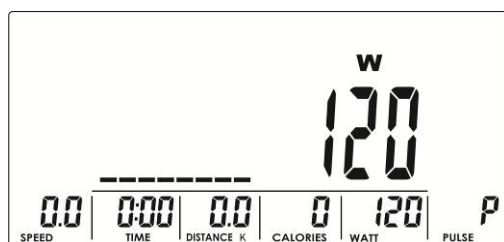
Tegning 13



Tegning 14

#### **Watt Mode/TRÆNING EFTER FAST WATT (Fast modstand/ydelse):**

- Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du **W**. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
- Brug UP og DOWN for at vælge WATT modstand. (Starter ved 120, Tegning 15)
- Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
- Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Modstanden vil nu reguleres efter hvor mange WATT du yder. Jo hårdere du træder desto mindre er modstanden pr. omgang.. Du kan hele tiden justere dine WATT ved hjælp af UP eller DOWN knapperne.
- Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 15

#### **User Program / BRUGER-PROGRAM (Her laver du dit eget program):**

- Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du **U**. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
- Brug UP og DOWN for at lave din egen program-profil (Tegning 16). Der er 8 søjler hvor du selv kan justere modstanden på hver enkelt søjle. Hvis du ønsker at slette dine valg, så holder du på MODE/ENTER knappen nede i 2 sekunder.

3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 16

### **RECOVERY/MÅLING AF KONDITION (GIVER EN INDIKATION AF DIN KONDITION VED HJÆLP AF DIN PULS):**

Når du er færdig med at træne skal du holde begge hænder på pulshåndtagene eller behold dit brystbælte på. Så trykker du på RECOVERY knappen. Alle funktioner på computeren vil nu stoppe på nær "TIME/TID" som vil tælle ned fra 00:60 til 00:00 (Tegning 17). Nu vil der på skærmen komme et F(tal) F1, F2....til F6 (Tegning 18). F1 er det bedste resultat, og F6 er det dårligste.



Tegning 17



Tegning 18

### **BODY FAT/FEDT % (GIVER EN INDIKATION AF DIN FEDT %)**

1. Når træningen er stoppet, trykker du på BODY FAT knappen for at starte målingen af din fedtprocent.
2. Computeren viser nu U(X) (Tegning 19) og starter med at måle (Tegning 20 og 21).
3. Igennem målingen skal du holde begge hænder på pulshåndtagene. Når computeren fanger pulssignalet (Tegning 22), tæller den i 8 sekunder og er derefter færdig med målingen.
4. Computeren vil nu vise BMI (Tegning 23), FAT %/Fedt % (Tegning 24) og et BODY FAT symbol (Tegning 25).

BODY FAT symboler forklaring:

—	+	▲	◆
Lavt	Lavt/Medium	Medium	Medium/Højt
Tynd	Normalt	Lettere Overvægtig	Overvægtig

5. Mulige fejlkoder ved måling:

\*Displayet viser "----", "----" = Hænderne sidder ikke korrekt på pulshåndtagene.

\*E-1 = Der er ikke noget puls-signal.

\*E-4 = Vises hvis FEDT % og BMI resultatet er under 5 eller over 50.

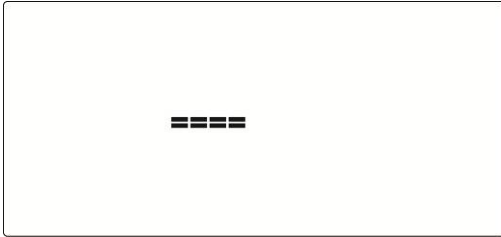




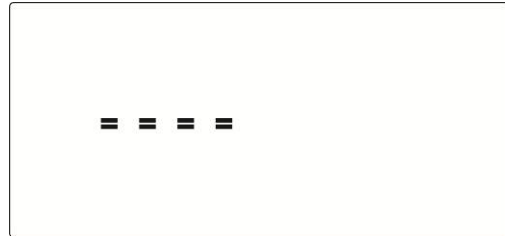
Tegning 19



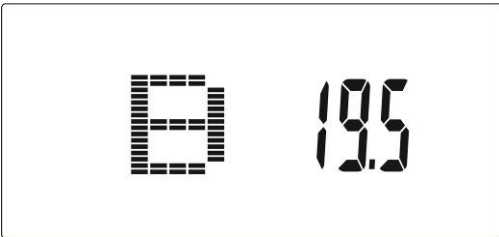
Tegning 20



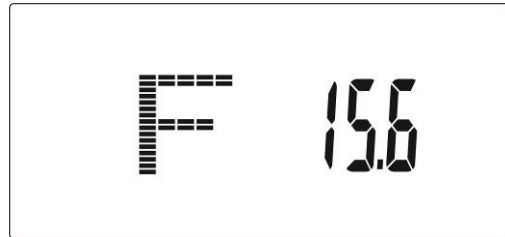
Tegning 21



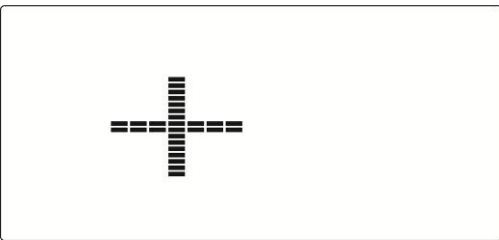
Tegning 22



Tegning 23



Tegning 24



Tegning 25

**NOTER:**

1. Crosstraineren går i "dvale", hvis der går 4 minutter uden brug. Du kan trykke på en vilkårlig knap for at starte computeren op igen.
2. Hvis computeren ikke reagerer som den burde, så prøv at tage strømstikket ud og vent i 10 sekunder, og tilslut den så igen.
3. Computeren er udstyret med usb stik samt bluetooth funktionalitet.
4. Adaptoren 9V/2A

## APP



1. Tablet/Telefon kan forbindes til en smartenhed via bluetooth med en af de overstående apps.
2. Når Tablet/telefon er forbundet til smartenheden, slukker computeren og den tilsluttede enhed bliver nu brugt som cykelcomputer.

Ansvarsfraskrivelse:

Fitnessgruppen kan ikke gøres ansvarlig for funktionaliteten af tredjeparts programmer og app's.

Importør:

Fitnessgruppen A/S

Viborgvej 107

8210 Aarhus V

# Pulstræning - gør din træning mere effektiv

En pulsmåler giver dig mulighed for at styre din træning indenfor forskellige intensitetsniveauer. Ønsker du fedtforbrænding, konditionstræning eller konkurrencetræning, kan du gennem pulstræning opnå en mere effektiv træning.

En pulsmåler giver dig mulighed for en mere effektiv træning samt en mere motiverende træning, idet pulsmåleren fungerer som din træningspartner.

## Træning ved pulsniveauer:

### Restitutionstræning: 50-60 % af maks. puls

- ♥ Let træning - opvarmning
- ♥ Øger blodomløbet i kroppen, så man restituerer bedre
- ♥ Energikilde: Primært fedt (lavt energiforbrug)

### Vedligeholdelsestræning: 60-70 % af maks. puls

- ♥ Træning, hvor samtale er mulig
- ♥ Forbedre den almene sundhed og styrker kredsløbet
- ♥ Anbefalet fedtforbrænding 65 - 80 %
- ♥ Energikilde: Fedt

### Konditionstræning 70-80 % af maks. puls

- ♥ Lettere anstrengende træning
- ♥ Forbedre konditionen
- ♥ Forbedre kredsløbet, lungefunktionen og øger udholdenheden
- ♥ Energikilde: Fedt og kulhydrater

### Konkurrencetræning 80-90 % af maks. puls

- ♥ Hård / interval træning
- ♥ Træning ved mælkesyre grænsen
- ♥ Forberedning til konkurrence
- ♥ Energikilde: Fedt, kulhydrater og protein

## Beregning af maks. puls

### Tommelfinger regel

Maks. puls = 220 - alder

## Oversigt over pulsniveau efter alder

Pulstabel 20- 45 år

Alder	20	25	30	35	40	45
Maks. puls	200	195	190	185	180	175
Puls niveau:						
60-70 %	120-140	115-135	115-135	110-130	110-125	105-120
70-80 %	140-160	135-155	135-150	130-150	125-145	120-140
80-90 %	160-180	155-175	150-170	150-165	145-160	140-155

Pulstabel 50 - 75 år

Alder	50	55	60	65	70	75
Maks. puls	170	165	160	155	150	145
Puls niveau:						
60-70 %	100-120	100-115	95-110	95-110	90-105	85-100
70-80 %	120-135	115-130	110-130	110-125	105-120	100-115
80-90 %	135-150	130-145	130-145	125-140	120-135	115-130

Fitnessgruppen anbefaler at man lægger 10 pulsslæg til overstående eller bruger nedenstående formel.

## Beregning af egne pulsniveauer (Trænet)

Pulsniveau = Maks. puls - hvilepuls \* intensitet (%) + hvilepuls

- Hvilepulsen tages stille og roligt om morgenen
- Find egen maks. puls (maksimal hjertefrekvens). Efter opvarmning, cykler man opad bakke alt det man kan, indtil pulsen ikke stiger mere. Øvelsen kan eventuelt gentages efter et par minutters let cykling. Maks. puls er den højeste målte puls.  
Cykling kan eventuelt erstattes af løb, step eller roning.