

# VG50B&60B ELLIPTICAL CROSS TRAINER

*Enjoy the Sensation*



**Peak Fitness**

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

# VG 60 SAMLINGS VEJLEDNING

## Introduktion

Tillykke med dit køb af denne crosstræner. Dette produkt er konstrueret og fremstillet til at opfylde behov og krav ved privat brug.

Læs omhyggeligt vejledningen før montering og indren brug. Vær sikker på at have vejledningen til reference-og / eller vedligeholdelse.

Hvis du har yderligere spørgsmål, bedes du kontakte os. Vi ønsker dig masser af succes og sjov under træningen.

## Indholdsfortegnelse

Introduktion	side 1
Tjekliste	side 1
Rengøring og vedligeholdelse	side 1
Samling (punkt 1~7)	side 2
Samling punkt (8~13)	side 3
Reservedels liste	side 4
Reservedels tegning	side 5

## Rengøring og vedligeholdelse

Din crosstræner er lavet af materialer af højeste kvalitet, men det er stadig vigtigt, at du tager dig af din crosstræner på regelmæssig basis.

Din crosstræner er til indendørs brug og bør ikke anvendes eller opbevares i fugtige områder. Tør altid sved af din crosstræner efter brug.

Sikkerhedsniveauet i din crosstræner kan kun opretholdes, hvis maskinen undersøges regelmæssigt for skader og slid. Som en fornuftig forholdsregel skal du altid give maskinen et hurtigt visuelt sikkerhedskontrol og gøre det rent før brug. Vi foreslår en mere grundig inspektion hver to til tre uger. Hvis der findes defekter skal du straks stoppe maskinen og kontakte din forhandler til råds om, hvad der videre skal ske.

De mest udsatte komponenter er:

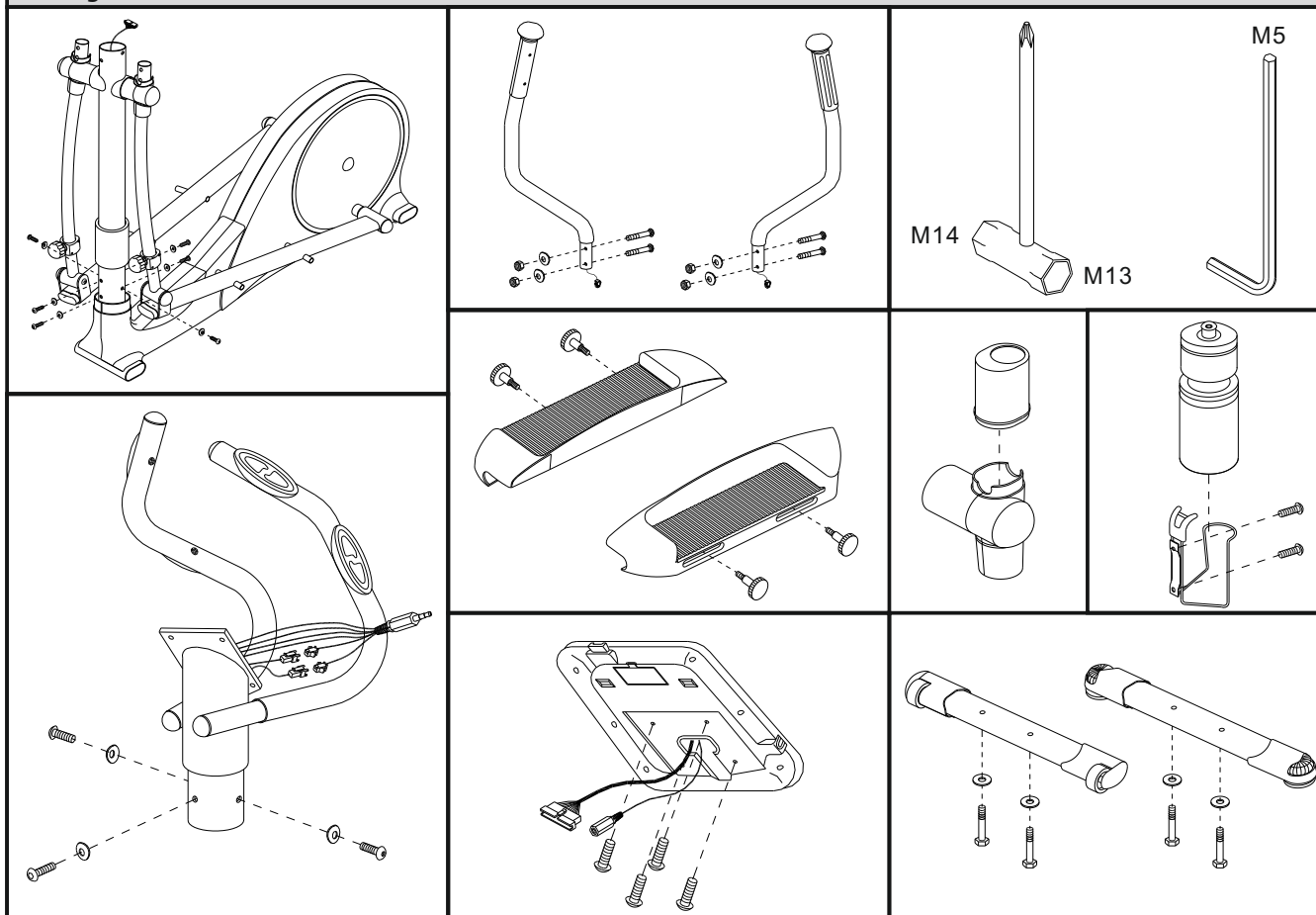
WearDual Action HÅNDTAG [del #200.306.401]  
STATIONÆRE håndtag [del # 302.401]  
STABILIZER - og bag [del # 308.403]  
FOOT PEDAL [del # 115.116]

Disse dele er samlet af forbrugeren og bør kontrolleres jævnligt. Sørg for at alle skruer og møtrikker og Knopper er stramme og sikre.

**Alt STRAMMES [møtrikker, bolte og skruer]  
Alle skruer, der er let tilgængelige, bør strammes på en regelmæssig basis.**

3x Pivot Points [del # 015.120.121.200.307.402.802]  
3x Pivot Points kombinerer lejer med bøsninger.  
ADVARSEL: Der må ikke anvendes olie til bevægelige dele, da dette vil vaske fedtet væk og beskadige din crosstræner.

## Tjekliste HVIS DER MANGLER NOGLE AF FØLGENDE DELE SKAL DU STRAKS KONTAKTE DIN FORHANDLER



# VG 60 SAMLINGS VEJLEDNING

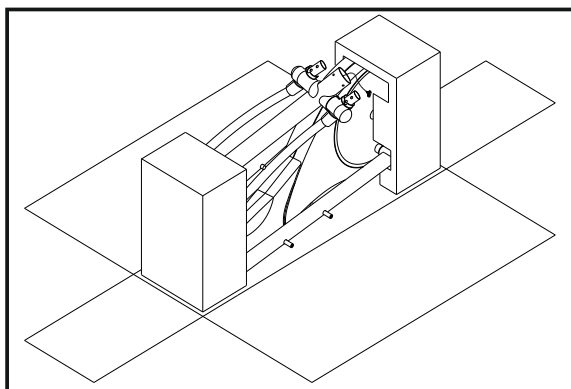
## STEP 1

Du skal have god plads inden du begynder samlingen af din crosstræner. Vi anbefaler at du har 2\*2,5 meter omkring dig inden du starter samlingen.

## STEP 2

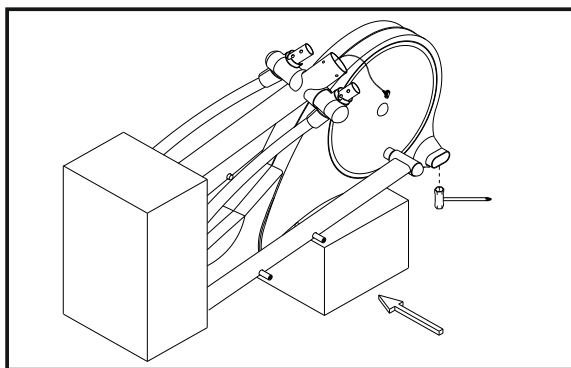
- Brug en skarp kniv til at fjerne pappet.
- Flyt alle de løse komponenter i kassen
- Brug din tjekliste til at tjekke at der ikke mangler noget i kassen

**NOTE:** For at beskytte din crosstræner foreslår vi at du ikke fjerner beskyttelsen under samlingen før det er absolut nødvendigt.



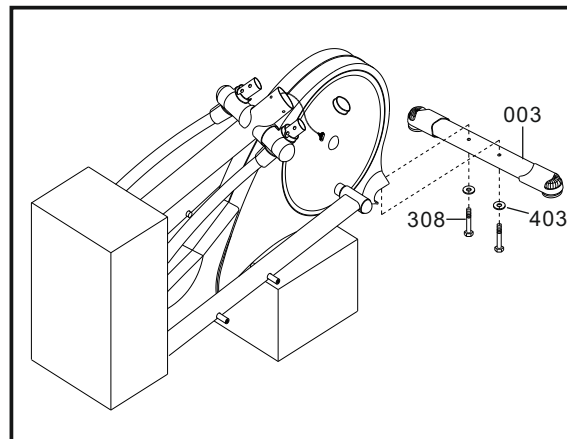
## STEP 3

- Løft bagenden af maskinen væk fra gulvet og skub en flamengo blok under den bageste ende af maskinen.
- Med bagenden af maskinen rejst fra gulvet fjernes den beskyttende flamengo.
- Fjern 2 x BOLT [308] og fjern transport rør.



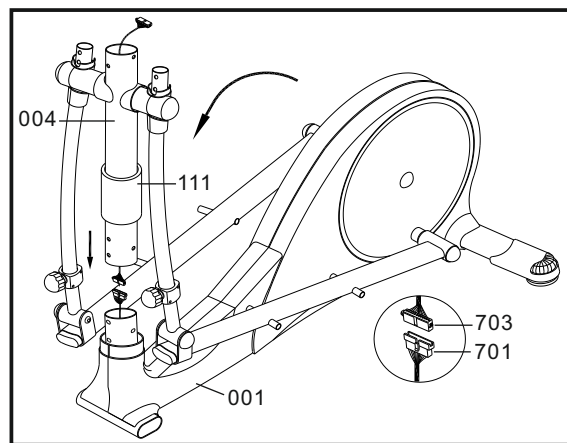
## STEP 4

- Saml BAGERSTE STABILISATOR [003] med de samme 2 x BOLTE [308] +2 x WASHER [403] og spænd fast.



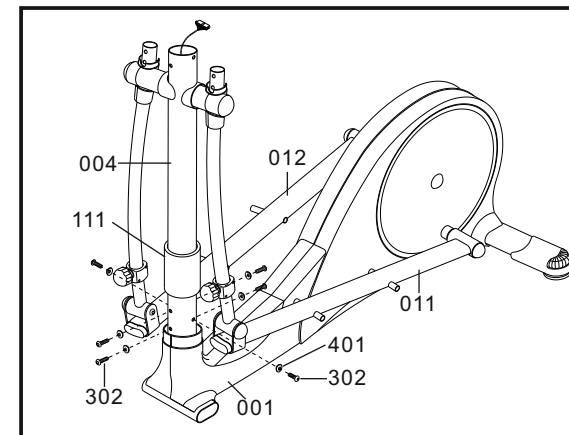
## STEP 5

- Få nu en person til at hjælpe dig og løft forsigtigt STYRESTAMMEN [004], indtil det er lodret, mens den anden person tilslutter COMPUTERKABEL [703] til motor med KABEL [701] som vist på illustrationen nedenfor. Bagefter skubbes STYRESTAMMEN [004] ned i HOVEDDRAMMEN [001].



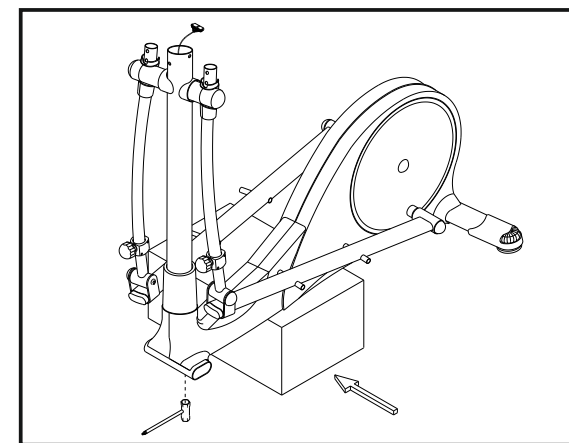
## STEP 6

- Sæt de 6 x BOLT [302] + WASHER [401] løst i HOVEDDRAMMEN [001]. Roter nu FODPEDALERNE [011 & 012] således hullerne kommer til at passe i den STYRESTAMMEN [004] Nu strammes de 6 x BOLT [302].
- Nu kan HAT COVER [111] glides ned over, og trykkes fast.



## STEP 7

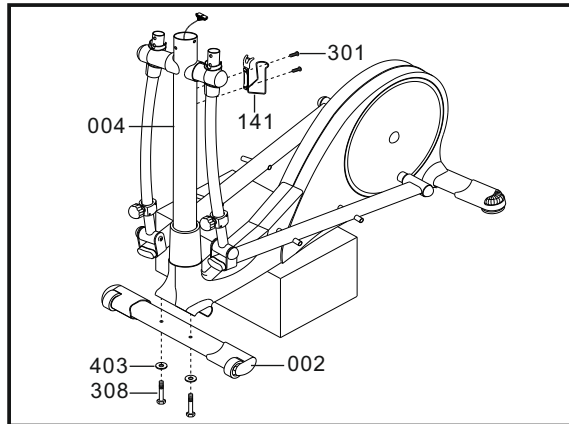
- Placer en flamengo blok under den forreste del af crosstræneren således den bliver løftet fra gulvet.



# VG 60 SAMLINGS VEJLEDNING

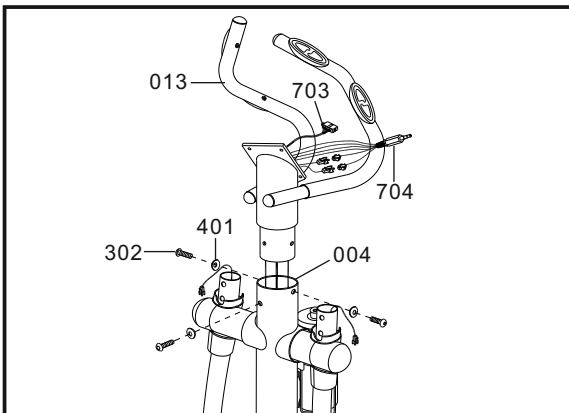
## STEP 8

- Saml FRONT STABILIZER [002] med 2 x Blot [308] + 2 x WASHER [403] og spænd fast.
- Fjern flamengo blokken.
- Fjern 2 x BOLT [301] fra UPRIGHT TUBE [004].  
Juster holder til drikkedunken [141] og fastgør den med samme 2 x BOLT [301].



## STEP 9

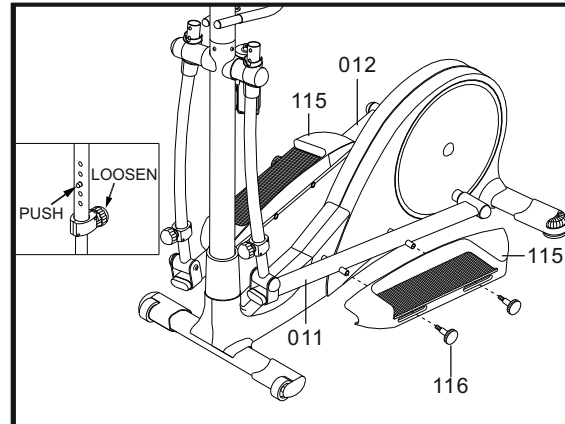
- Få både COMPUTERKABEL [703] + HÅNDPULSMÅLING kabel [704] ud gennem det øverste af det STATIONÆRE STYR [013] og skub derefter STATIONÆRE håndtaget bar [013] i STYRESTAMMEN [004].
- Sikres med 3 x BOLT [302] 3 x WASHER [401]. Før stramning sørg da for at det STATIONÆRE HÅNDTAG [013] korrekt placeret.



## STEP 10

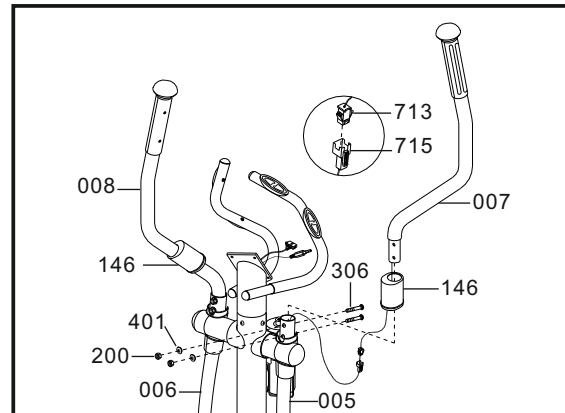
- Sæt de JUSTERBARE PEDALER [115] på venstre og højre PEDAL ARME [011 & 012]. Så påsættes PEDAL SPÆNDER [116] og spændes fast.

**NOTE: De JUSTERBARE PEDALER [115] kan tilpasses dig, og vi anbefaler du starter med nummer 3, også finder den der passer til netop dig.**



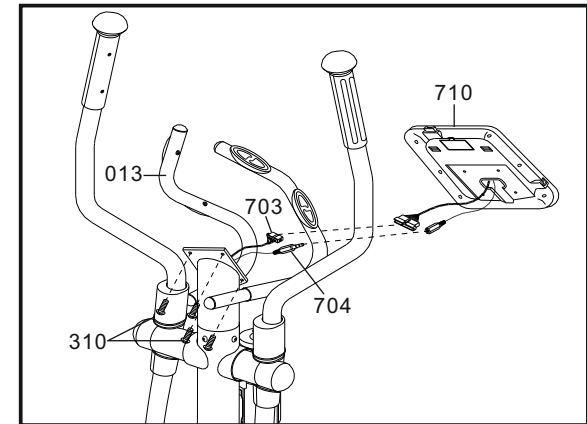
## STEP 11

- Sæt TOP PIVOT COVER [146] på DUAL ACTION HÅNDTAG [007] og derefter oprettes forbindelse mellem DUAL ACTION HÅNDTAG pulsføler PLUG [713] og SOCKET [715].
- Sæt DUAL ACTION HÅNDTAG [007] & [008] i toppen af DUAL ACTION ARME [005] & [006] Bemærk klistermærker.
- Sikres nu med 4 x BOLT [306] + 4 x WASHER [401] + 4



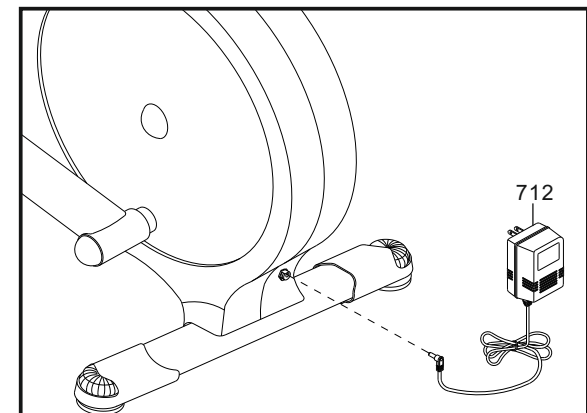
## STEP 12

- Tilslut COMPUTER KABEL [703] + HÅNDPULSMÅLER KABEL [704] til COMPUTER [710].
- Få forsigtigt det overskydende kabel ind i hullet i de tSTATIONÆRE HÅNDTAG [013].
- På toppen af det STATIONÆRE STYR [013] er computeren pladen. Anbring COMPUTEREN [710] på computer pladen og sikre den med 4 x BOLTE [310].



## STEP 13

- Tilslut AC ADAPTER [712] i stikkontakten.
- Tilslut ADAPTERSTIK [712] i ADAPTOR SOCKET på bagsiden af maskinen.
- COMPUTEREN [716] skulle nu virke, hvis det ikke sker så tjek alle samlinger som er vist i trin 5 & 12.



# VG 60 RESERVEDELS LISTE

<i>DEL</i>	<i>BESKRIVELSE</i>	<i>ANTAL</i>	<i>DEL</i>	<i>BESKRIVELSE</i>	<i>ANTAL</i>	<i>DEL</i>	<i>BESKRIVELSE</i>	<i>ANTAL</i>
001	MAIN FRAME	1	122	UPRIGHT TUBE SPACER	2	401	WASHER	13
002	STABILIZER - FRONT	1	124	PLUG	2	402	WASHER	4
003	STABILIZER - REAR	1	125	NUT COVER	2	403	WASHER	4
004	UPRIGHT TUBE	1	126	PLUG	2	404	WASHER	1
005	DUAL ACTION ARM - LEFT	1	127	FOAM GRIP	2	405	WASHER	1
006	DUAL ACTION ARM - RIGHT	1	128	FOAM GRIP	2	407	WASHER	4
007	DUAL ACTION HANDLE - LEFT	1	130	PANCAKE ALUMINUM	1	408	WASHER	1
008	DUAL ACTION HANDLE - RIGHT	1	131	PANCAKE SLEEVE	2	409	WASHER	2
009	SOLID BAR DISC COVER FRAME	2	133	HUTCHINSON BELT	1	500	SCREW	1
011	FOOT PEDAL TUBE - LEFT	1	134	WATER BOTTLE	1	502	SCREW	9
012	FOOT PEDAL TUBE - RIGHT	1	135	WATER BOTTLE HOLDER	1	503	SCREW	25
013	STATIONARY HANDLE BAR	1	136	FLYWHEEL with MAGNETS	1	504	SCREW	4
014	ANGLE ADJUSTMENT TUBE	2	138	ANGLE ADJUSTMENT KNOB	2	505	SCREW	16
015	FOOT PEDAL PIVOT SHAFT	2	139	PLUG	2	506	SCREW	8
016	"V" CLIP	2	143	BEARING PACKER	6	507	SCREW	2
017	SPRING	2	144	BEARING SPACER	6	509	SCREW	4
018	PIN	2	146	TOP PIVOT COVER CAP	2	510	SCREW	2
022	MAIN COVER PLATE	1	147	TOP PIVOT COVER OUTER L SIDE	1	700	MOTOR TENSION CABLE	1
023	SPACER	1	148	TOP PIVOT COVER INNER L SIDE	1	701	MOTOR with CABLE	1
024	SOLID BAR SHAFT	1	149	TOP PIVOT COVER INNER R SIDE	1	702	MOTOR SENSOR CABLE	1
025	SAFE ALIGN BALL	2	150	TOP PIVOT COVER OUTER R SIDE	1	703	COMPUTER CABLE	1
100	PANCAKE SLIDER	1	151	O - RINGS	2	705	HAND PULSE SENSOR	4
101	PANCAKE SLIDER WHEEL	1	160	DISK COVER SPACER	2	706	PANCAKE SLIDER CABLE	1
102	PANCAKE CABLE GUIDE	3	162	SAFE ALIGN BUSHING PLUG	2	707	PANCAKE FLYWHEEL SHAFT	1
103	DISC COVER	2	163	SAFE ALIGN BALL BUSHING	4	708	PANCAKE SPRING	1
105	DISC COVER PLUG	2	200	NUT	6	709	SENSOR MAGNET	1
106	FRONT COVER - LEFT	1	204	NUT	1	710	COMPUTER	1
107	FRONT COVER - RIGHT	1	206	NUT	1	711	AC PLUG CABLE	1
108	MAIN COVER - LEFT	1	300	BOLT	2	712	AC ADAPTOR	1
109	MAIN COVER - RIGHT	1	301	BOLT	1	732	AC CABLE	1
110	ANGLE ADJUSTMENT KNOB COVER	4	302	BOLT	9	747	TOP SWITCH RIGHT	1
111	HAT COVER	1	303	BOLT	2	748	TOP SWITCH LEFT	1
112	WHEEL CAP - LEFT	1	305	BOLT	2	749	HAND PULSE CABLE	1
113	WHEEL CAP - RIGHT	1	306	BOLT	4	750	HAND PULSE CABLE	1
114	HEIGHT ADJUSTER FOOT	2	307	BOLT	2	751	HAND PULSE CABLE	1
115	ADJUSTABLE FOOT PEDAL	2	308	BOLT	4	752	COMPUTER CABLE	1
116	ADJUSTABLE FOOT PEDAL KNOB	4	309	BOLT	1	800	BEARING 6004ZZ SPEED or NSK	2
119	HEIGHT ADJUSTER CAP	2	310	BOLT	4	801	BEARING 608ZZ SKF or ZEO INA	1
120	BUSHING - BEARING	6	315	BOLT	2	802	BEARING 6003ZZ SKF or ZEO INA	7
121	BUSHING - STANDARD	2	400	WASHER	1			



