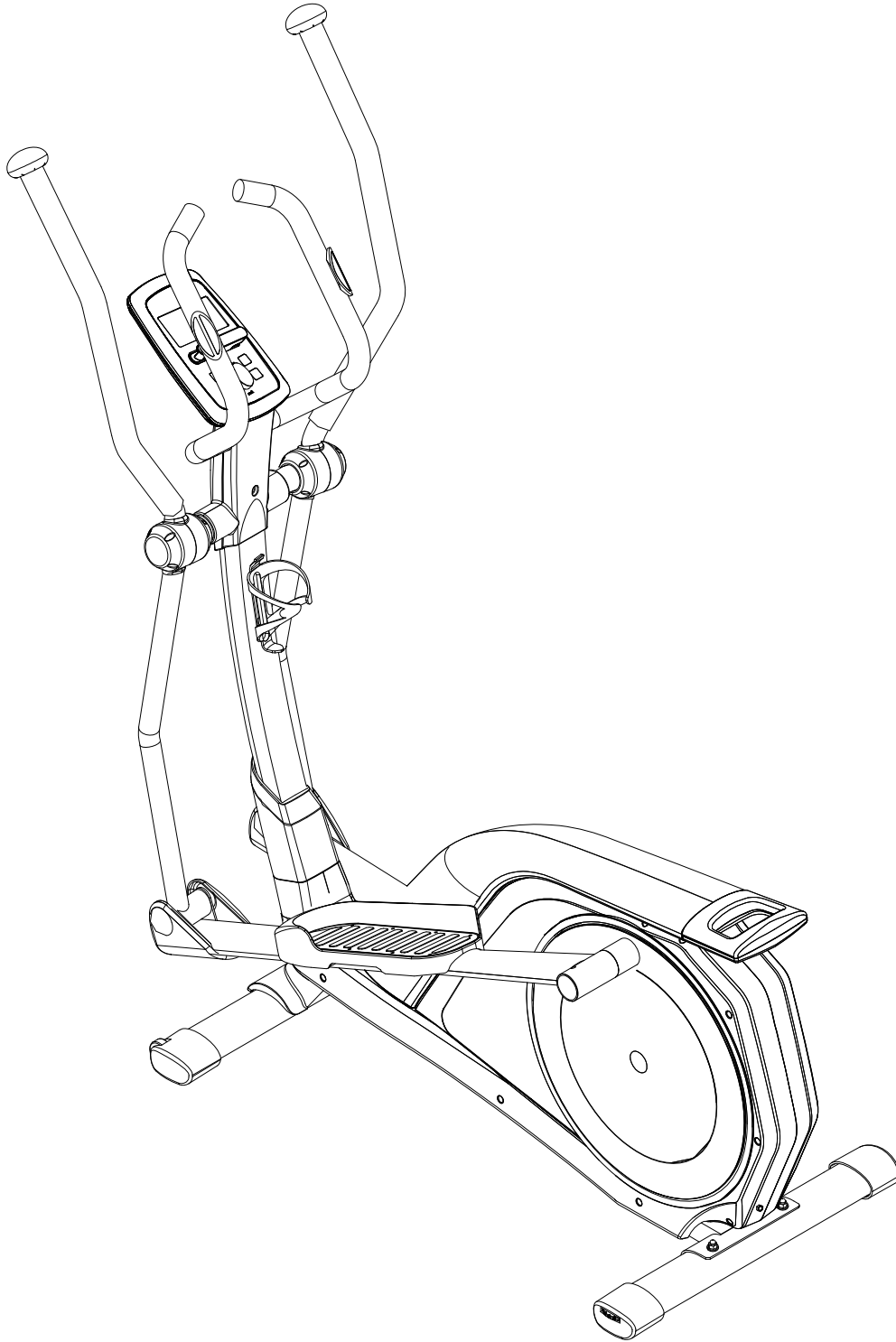


Manual for Peak Fitness C2.0i



SIKKERHED

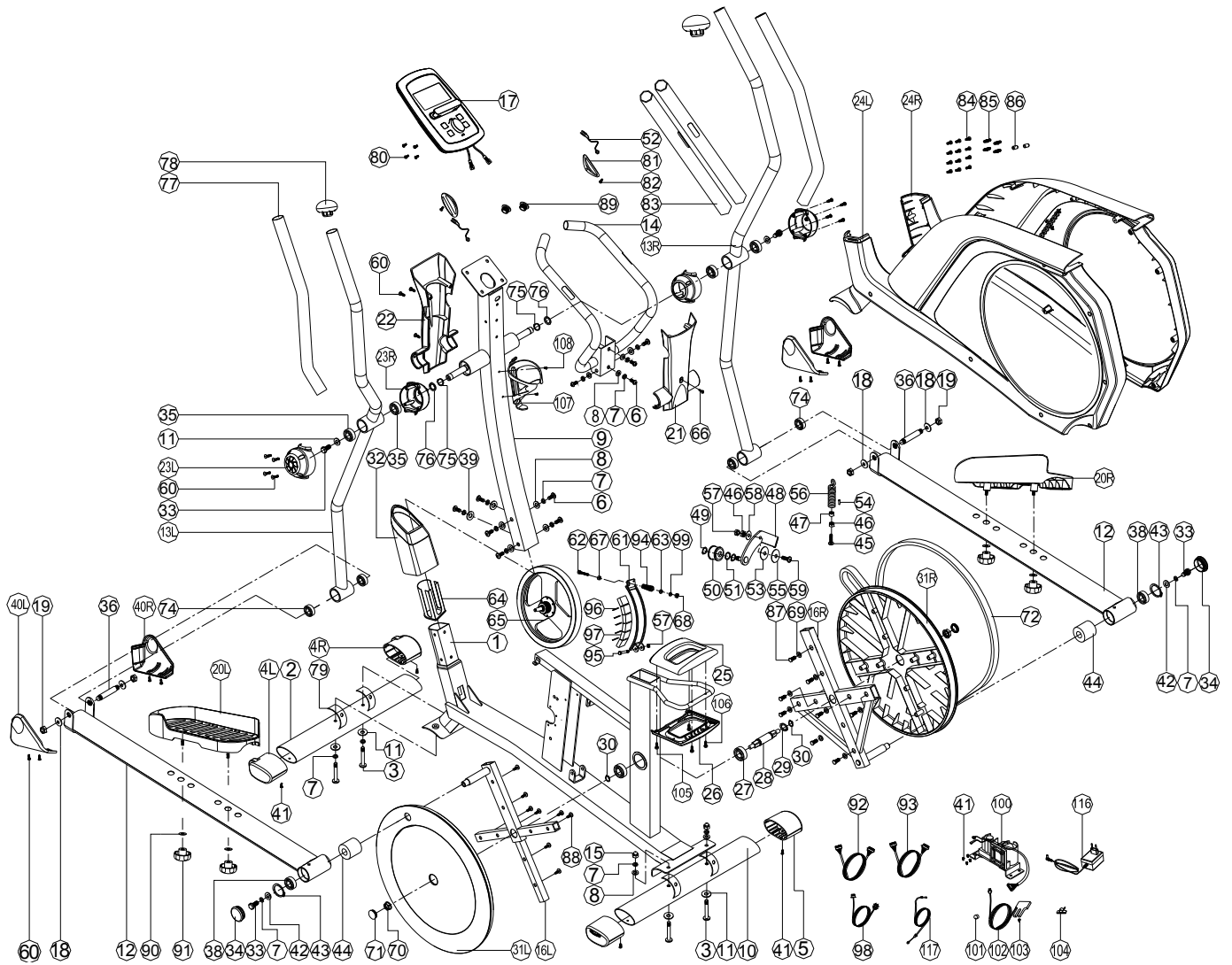


- For at sikre den bedste sikkerhed for brugeren, kontroller crosstraineren regelmæssigt for skader og slidte dele.
- Hvis du overdrager crosstraineren til andre, eller hvis du tillader en anden person at bruge den, skal du sørge for at personen er bekendt med indholdet i denne vejledning.
- Kun én person skal bruge crosstraineren ad gangen.
- Kontroller før start og sørg regelmæssigt for, at alle skruer, bolte og andre led er ordentligt spændt og fastgjort.
- Brug kun crosstraineren til din træning, hvis den fungerer fejlfrit.
- Enhver brudt, slidt eller defekt del skal straks udskiftes og crosstraineren må ikke længere bruges, før den er blevet korrekt vedligeholdt og repareret.
- Forældre og andre tilsynsførende bør være opmærksomme på deres ansvar på grund af situationer, som crosstraineren ikke er designet til, og som kan opstå på grund af børns naturlige legeinstinkt og interesse for at eksperimentere.
- Hvis du tillader børn at bruge crosstraineren, skal du tage højde for og vurdere deres mentale og fysiske tilstand og udvikling og frem for alt deres temperament. Børn bør kun bruge crosstraineren under voksenovervågning og instrueres om korrekt brug. Crosstraineren er ikke et legetøj.
- Sørg for, at der er tilstrækkelig ledig plads omkring crosstraineren, når du samler den og bruger den.
- Bemærk, at håndtag og andre justeringsmekanismer ikke rager ud i bevægelsesområdet under træningen.
- Vær opmærksom på, at en uhensigtsmæssig og overdreven træning kan være skadelig for dit helbred.
- Sørg for at crosstraineren står stabilt på en jævn overflade. Crosstraineren kan stilles på en gulvmåtte for at beskytte gulvet imod sved og mærker. Kontakt din forhandler.
- Brug altid passende træningstøj og sko, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, der kunne blive fanget i udstyret.
- Sørg for at konsultere en læge, inden du starter et træningsprogram. Han kan give dig ordentlige råd og vejledning i forhold til din personlige træningsform.

VIGTIGT

- Læs hele samlevejledningen inden samling af crosstraineren.
- Saml crosstraineren som beskrevet i monteringsanvisningen. Sørg for kun at bruge de dele, der leveres sammen med crosstraineren og som er designet til den.
- Sørg for at sætte crosstraineren på et tørt og jævnt sted, og beskytte den imod fugt. Beskyt evt. gulvet imod trykmærker og sved med en skridsikker gulvmåtte.
- Den generelle regel er, at træningsudstyr ikke er legetøj. Derfor må det kun bruges af korrekt instruerede personer.
- Stop din træning straks i tilfælde af svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre fysiske symptomer. I tilfælde af tvivl, konsulter straks din læge.
- Børn og handicappede bør kun bruge crosstraineren under tilsyn og i nærværelse af en anden person, der kan give støtte og nyttige instruktioner.
- Hold børn og kæledyr væk fra crosstraineren, når den er i brug.
- Sørg for at de justerbare dele / håndtag er spændt ordenligt.
- Advarsel: Ukorrekt eller overdreven træning kan være skadeligt.
- Maks brugervægt: 130 kg

SPLIT-TEGNING

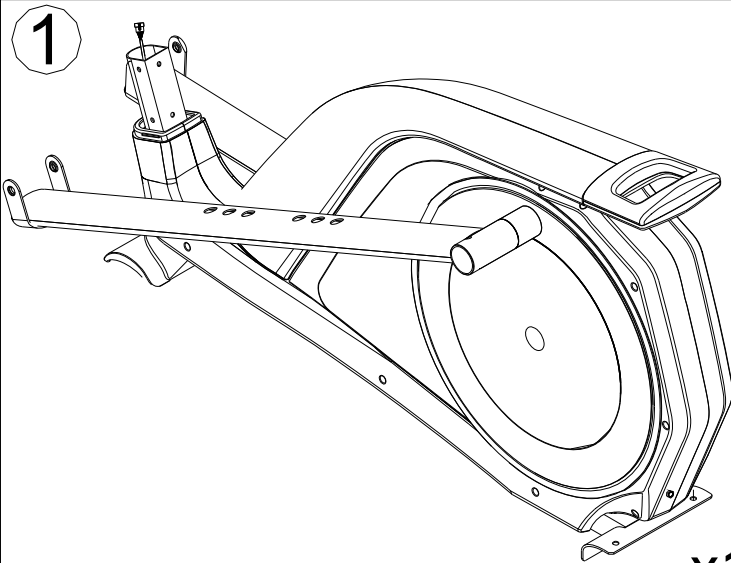
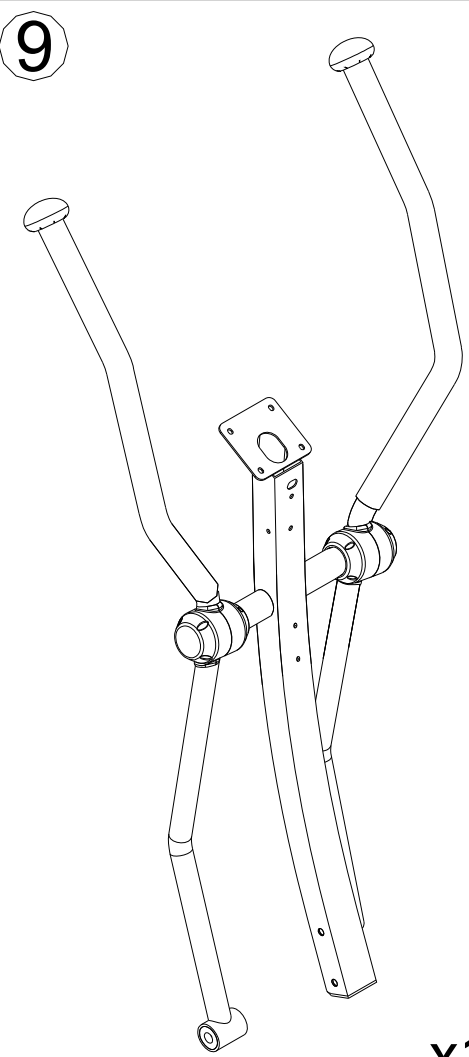
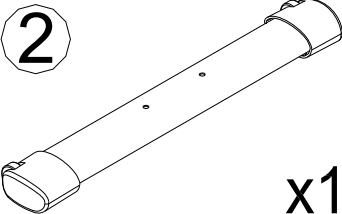
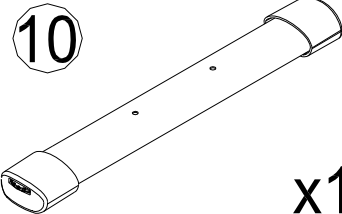
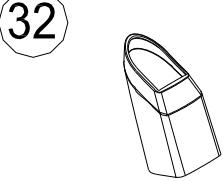
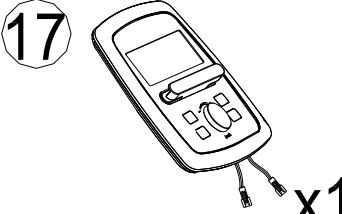
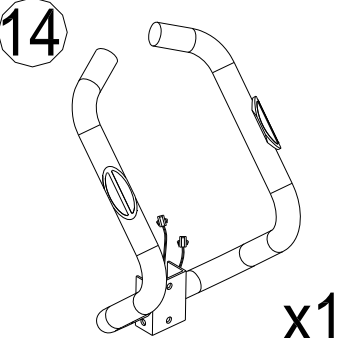
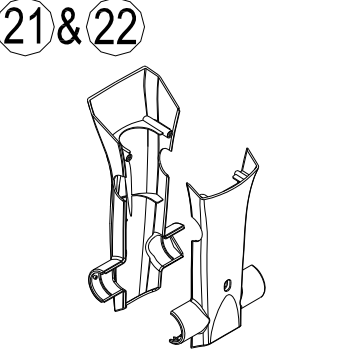
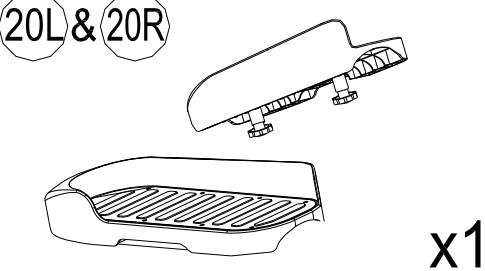
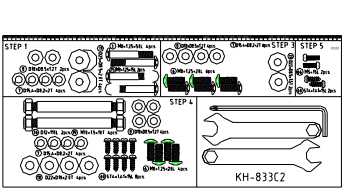
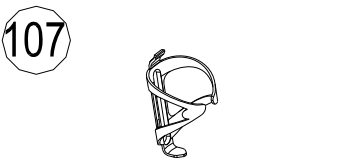
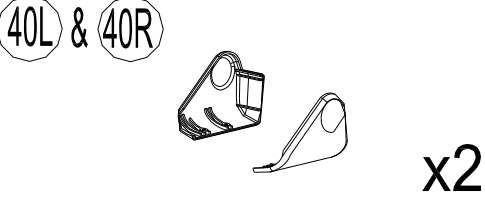
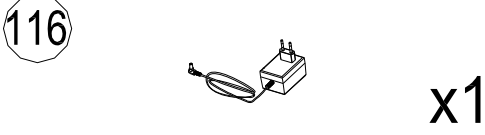


PART LIST

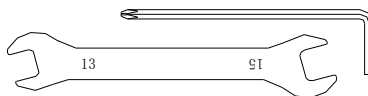
NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	52	Handle pulse cable	2
2	Front stabilizer	1	53	Plastic washerD50*D10*1.0T	1
3	Allen bolt M8x1.25x50L	4	54	Plastic capD3*30L	1
4L	Right moveable foot cap	1	55	Flat washerD50*D10*3T	1
4R	Left moveable foot cap	1	56	SpringD3*D19*67L	1
5	Adjustable foot cap	2	57	Nylon nutM8*1.25*8T	2
6	Allen bolt M8x1.25x20L	10	58	Flat washerD28*D8.5*3T	1
7	Spring washerD15.4xD8.2x2T	16	59	Allen boltM8*1.25*35L	1
8	Flat washerD18xD8.5x1.2T	10	60	ScrewST4*1.41*15L	18
9	Handlebar post	1	61	Fixing plate for the magnet	1
10	Rear stabilizer	1	62	BoltM6*65L	1
11	Flat washerD25xD8.5x2T	6	63	Nylon washerD6*D19*1.5T	1
12	Pedal tube	2	64	Inner tube	1
13L	left Moveable arm	1	65	Flywheel set	1
13R	Right Moveable arm	1	66	ScrewM5*0.8*15L	2
14	Handlebar set	1	67	NutM6*1*6T	1
15	Domed nut M8*1.25*15L	2	68	Nylon nutM6*1*6T	1
16L	Left crank set	1	69	Flat washerD14*D6.5*0.8T	8
16R	Right crank set	1	70	Anti-loosen nutM10*1.25*10T	2
17	Computer	1	71	Side cover	2
18	Flat washerD22*D10*2T	4	72	Belt	1
19	Nylon nutM10*1.5*10T	4	74	bearing#6001ZZ	4
20L	Left pedal	1	75	C-clipS-17(1T)	2
20R	Right pedal	1	76	Waved washerD17*D22*0.3T	2
21	Front computer bracket	1	77	FoamD30x3Tx720L	2
22	Rear computer bracket	1	78	Mushroom cap	2
23L	Upper foot cap (right)	2	79	Buffer20*53*2.0T	4
23R	Upper foot cap (left)	2	80	BoltM5x0.8x10L	4
24L	Left chain cover	1	81	Handle pulse	2
24R	Right chain cover	1	82	ScrewST4.0x1.41x20L	2
25	Upper end cap	1	83	FoamD23*4T*610L	2
26	Lower end cap	1	84	ScrewST4.2x1.4x20L	12
27	Bearing#6004-2RS(C0)	2	85	PinD6*26.5*7.7	4
28	Crank axle	1	86	BufferD9*D5.8*13	2
29	Waved washerD27*D20.3*0.5T	1	87	BoltM6*1.0*15L	8
30	C-clipD22.5*D18.5*1.2T	2	88	ScrewST4*1.41*15L	8






NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
31L	Left round cover	1	89	Half-ball capD25.4*31L	2
31R	Right round cover	1	90	Flat washerD14xD6.5x0.8T	4
32	Upper cover	1	91	KnobD40*M6*12	4
33	BoltM8*1.25*20L	4	92	Upper computer cable1000L	1
34	CapD45*15	2	93	Lower computer cable400L	1
35	Bearing#6003ZZ	4	94	Spring washerD1.0*55L	1
36	Front pedal axle	2	95	BoltM8*52L	1
38	Bearing#2203-2RS	2	96	Magnetic cell	5
39	Curved washerD22xD8.5x1.5T	2	97	Magnet	6
40L	Foot cap (left)	2	98	Power cable1000L	1
40R	Foot cap (right)	2	99	Flat washerD13*D6.5*1.0T	1
41	ScrewST4.2x1.4x15L	8	100	Motor	1
42	Flat washerD21*D8.5*1.5T	2	101	Round magnet	1
43	C-clipS-40	2	102	Sensor cable1050L	1
44	Pedal axle sleeve	2	103	BoltM5x0.8x12L	1
45	Allen boltM8x1.25x50L	1	104	Clamp	1
46	Nut M8*1.25*6T	2	105	ScrewST4*1.41*15L	2
47	Fixing nut D15*13L	1	106	ScrewST4*1.41*25L	2
48	Idle wheel fixing plate	1	107	Bottle holder	1
49	C-clipS-15	2	108	BoltM5*0.8*20L	2
50	Idle wheel	1	116	Adaptor	1
51	Waved washerD21xD16.2x0.3T	3	117	Tension cableD1.5x745L	1

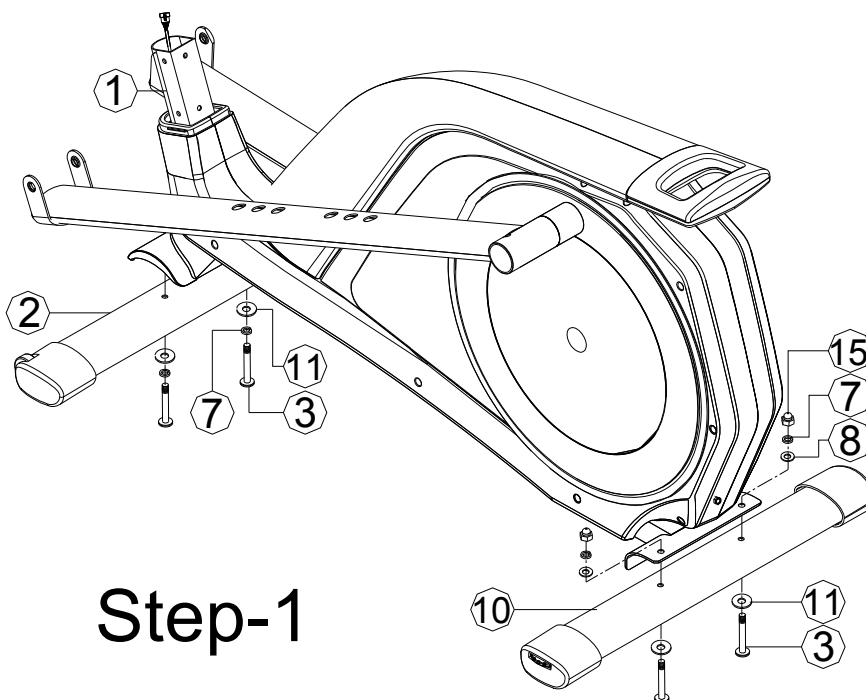
CHECK-LISTE

 <p>1 x1</p>		 <p>9 x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>10 x1</p>		
 <p>32 x1</p>	 <p>17 x1</p>		
 <p>14 x1</p>	 <p>21 & 22 x1</p>	 <p>20L & 20R x1</p>	
 <p>KH-833C2 x1</p>	 <p>107 x1</p>	 <p>40L & 40R x2</p>	
		 <p>116 x1</p>	

STEP 1



3	 M8x1.25x50L	x4	11	 D25xD8.5x2T	x4
7	 D15.4xD8.2x2T	x4	15	 M8x1.25x15L	x2
8	 D18xD8.5x1.2T	x2			

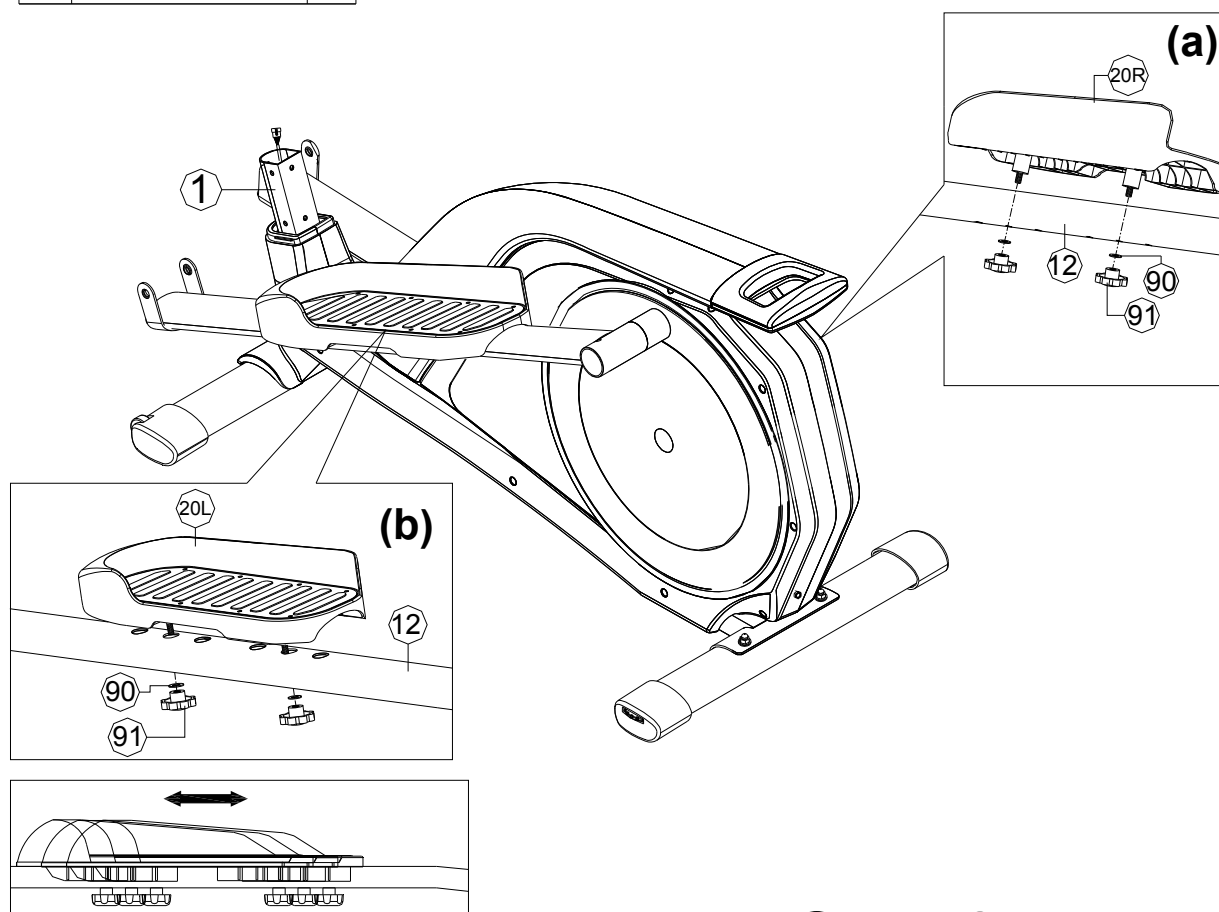


Step-1

- 1) Monter forfoden (2) på hovedrammen (1) ved at bruge spændeskiverne (11), fjedre-skiverne (7), og boltene (3).
- 2) Monter bagfoden (10) på hovedrammen (1) ved at bruge spændeskiverne (11), boltene (3), flade spændeskiver (8), fjedre-skiverne (7) og de lukkede møtrikker (15).

STEP 2

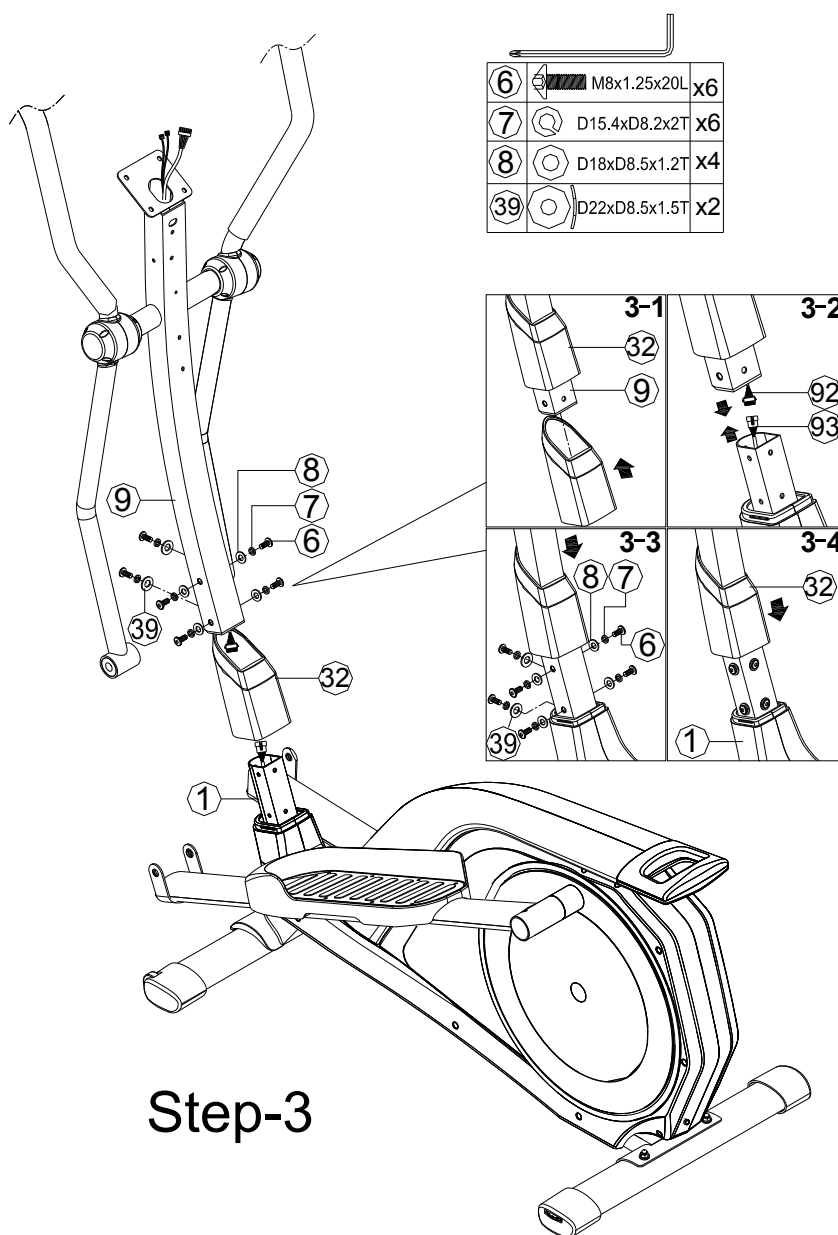
91		D40xM6x12	x4
90		D14xD6.5x0.8T	x4



Step-2

- 1) Monter venstre og højre fodplade (20L/R) på den venstre og højre pedelarm (12) Ved at bruge de flade spændeskiver (90) og fodplade-justeringshåndtagene (91) som vist på fig. (a) og fig. (b).
- 2) Positionen på fodpladerne kan justeres, som vist på billedet.

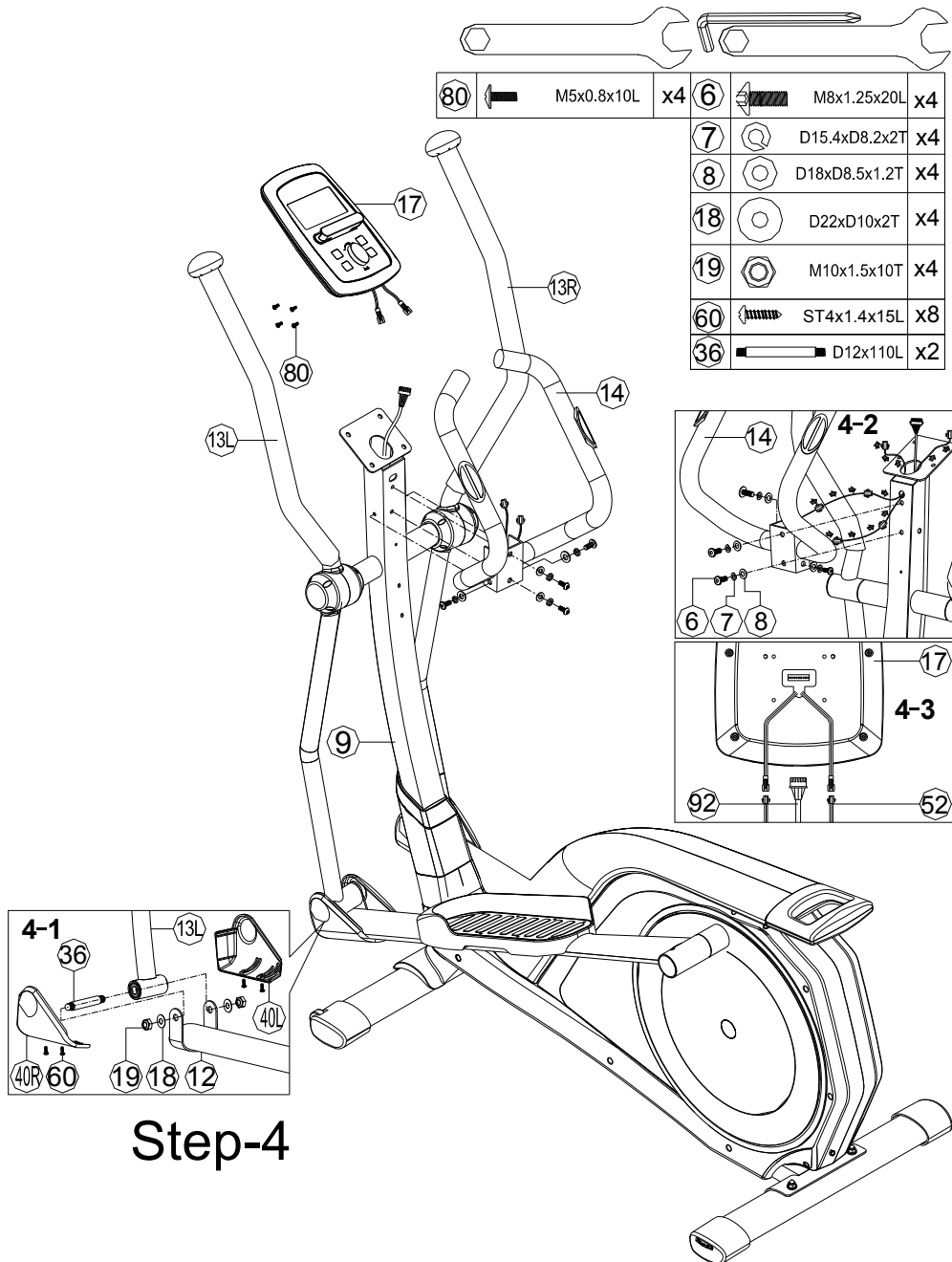
STEP 3



Step-3

- 1) Sæt coveret til skruerne (32) løst på styrestammen (9) som vist på fig.3-1, klik det øverste computer-kabel (92) sammen med det nederste computer-kabel (93) som vist på fig.3-2.
- 2) Monter styrestammen (9) på hovedrammen (1) ved at bruge de flade spændeskiver (8), fjedre-skiverne (7), og boltene (6) som vist på fig.3-3. Spænd boltene.
- 3) Nu kan coveret til skruerne (32) glides ned over skruerne som vist på fig.3-4.

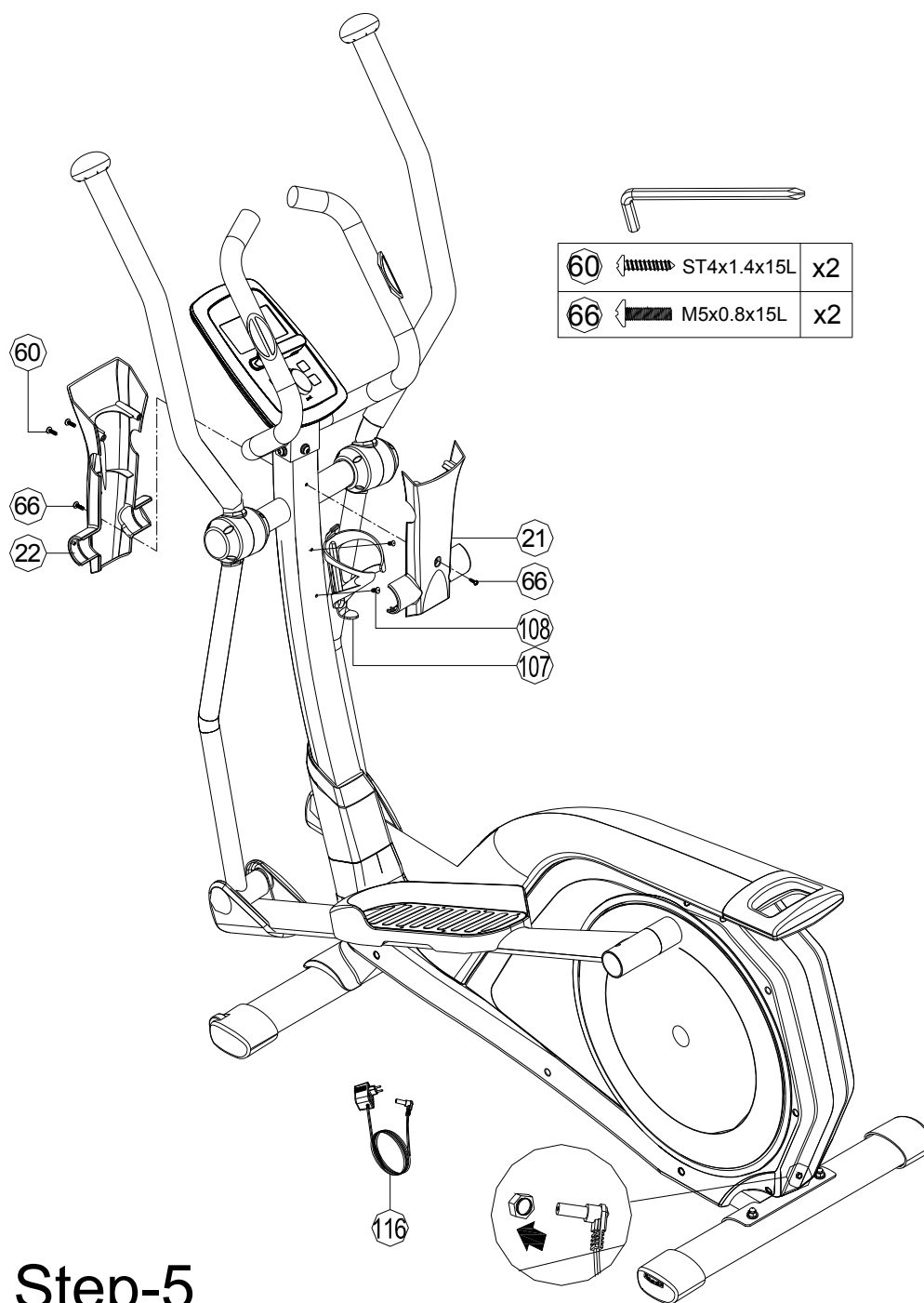
STEP 4



Step-4

- 1) Monter den venstre og højre styrestang (13L/R) på den venstre og højre pedalarm (12) ved at bruge front-pedalakserne (36), bolte (19), og de flade spændeskiver (18). Monter derefter højre og venstre foddæksel (40L/R) ved at bruge skruerne (60) - fig. 4-1.
- 2) Før håndpuls-kablet (52) fra styret (14) igennem hullet på styrestammen (9) som vist på figuren. Monter styret (14) på styrestammen (1) ved at bruge de flade spændeskiver (8), fjedre-skiverne (7), og de lukkede møtrikker (6) - fig. 4-2.
OBS Pas på ledningen ikke kommer i klemme.
- 3) Klik håndpuls-kablerne (52) og det øverste computer-kabel (92) sammen med kablerne fra computeren (17) som vist på fig. 4-3. Monter derefter computeren (17) på styrestammen (9) ved at bruge skruerne (80) som sidder bag på selve computeren.

STEP 5



Step-5

- 1) Monter coveret til den øverste del af styrestammen (21&22) på styrestammen (9) ved hjælp af skruerne (66&60).
- 2) Monter flaskeholderen (107) på styrestammen (9) ved at bruge boltene (108).
- 3) Tilslut strømforsyningen (116) og start computeren (17).

COMPUTER MANUAL Peak Fitness C2.0i crosstrainer

DISPLAY FUNKTIONER

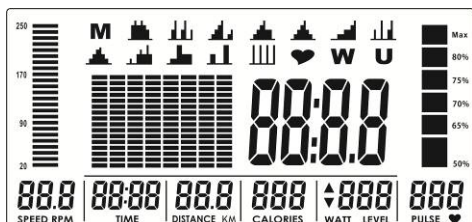
	BESKRIVELSE
TIME	Count up – Tiden starter fra 00:00 til maks 99:59. Count down – Computeren vil tælle ned fra det valgte antal minutter, indtil tiden rammer 00:00. Tiden kan indstilles i hele minutter op til 99:00 minutter som er maks.
SPEED	Viser din nuværende hastighed i din træning. Kan indstilles til både KM/H (KM/T) og ML/H (MILES).
RPM	Viser antallet af pedalomdrejninger pr. minut. RPM – Kadance – Omdregninger pr. minut. Computeren kan vise fra 0~15~999.
DISTANCE	Viser din trænings-distance. Den tæller op fra 0.00 og op til 99.99 KM. Distancen kan brugeren selv indstille ved hjælp af UP/DOWN knappen. Vælges der en distance tæller computeren ned fra den valgte distance indtil den rammer 0:00 og træningen vil være slut. Distancen kan justeres med 0,1 km.
CALORIES	Viser en indikation af hvor mange kalorier du har forbrændt i løbet af din træning. Fra 0 til 999 kalorier. Tallet er ikke nøjagtigt, men giver en indikation af hvor meget du har forbrændt.
PULSE	Viser din puls igennem din træning.(fra 0-230) Her kan du også indstille computeren til at du vil træne i en bestemt pulszone, og så vil computeren 'bippe', hvis du kommer udenfor din valgte zone. Pulsmåling via håndpuls eller brystbælte (polar ukodet)
WATTS	Viser hvor mange WATT du cirka producerer/yder igennem din træning. Wattmåleren kan vise mellem 0 til 999 WATT
MANUAL	Manuelt træningsprogram, hvor du selv justerer belastningen igennem din træning som du ønsker det.
PROGRAM	Her har du muligheden for at teste dig selv af på 1 af de 12 træningsprogrammer som er forudindstillet i computeren.
USER PROGRAM	Her kan du lave dit helt eget program, hvor du selv kan styre modstanden igennem programmet.
H.R.C.	Her kan du træne ved hjælp af din puls i bestemt puls-zoner.
WATT PROGRAM	Træning med fast WATT modstand – modstanden reguleres efter hvor mange WATT du yder.

KNAPPERNES FUNKTIONER

KNAP	FORKLARING
Up(Clockwise)	Øger modstanden. Bruges til valg af data.
Down (Anti-clockwise)	Mindsker modstanden. Bruges til valg af data.
Mode	Bekræfter valg.
Reset	Hold knappen inde i 2 sekunder, så vil computeren genstarte i user settings / burger data. Bruges til at komme tilbage til hovedmenu ved et enkelt tryk.
Start / Stop	Starter og stopper din træning.
Recovery	Tester hvor hurtigt din puls falder i 60 sekunder efter træning og giver en Fitness-karakter.
Body fat	Tryk på STOP, og tryk på Body Fat knappen. Computeren vil nu give en indikation af din fedtprocent. Er ikke nøjagtig.

START DIN NYE CROSSTRAINER:

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

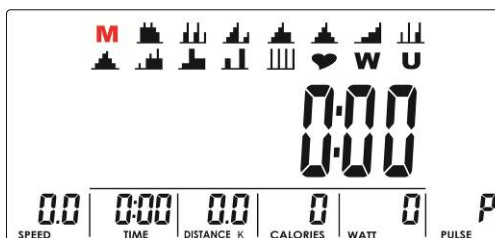


Tegning 1

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:

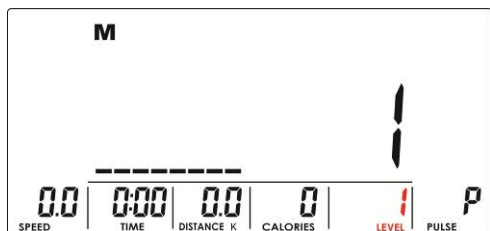
- M(Manuel) → Alle data vil starte med at tælle, når du starter dette program. Du justerer selv din modstand igennem træningen.
- P(Program 1-12) → Her er der 12 forud-indtastede programmer som du kan teste dig selv af på.
- ♥(H.R.C/PULS) → Pulsprogrammer som styres ved hjælp af din puls. Du vælger selv 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.

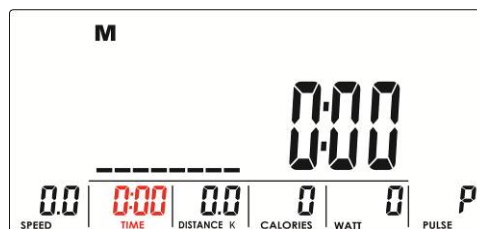
M: Manuelt Program:

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.



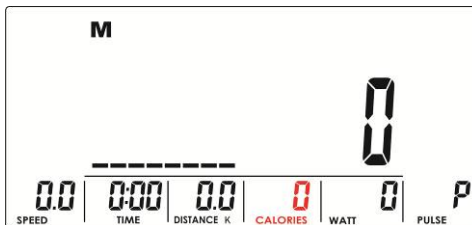
Tegning 4



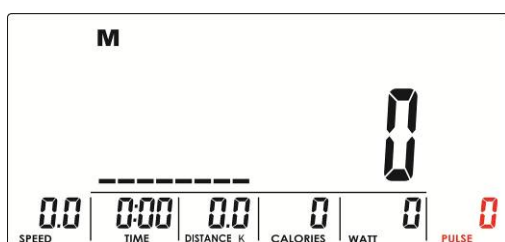
Tegning 5



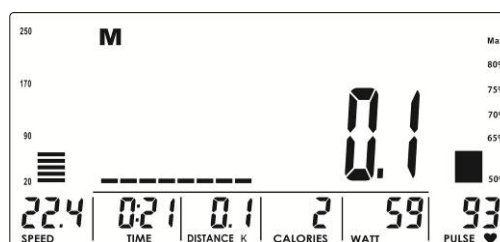
Tegning 6



Tegning 7



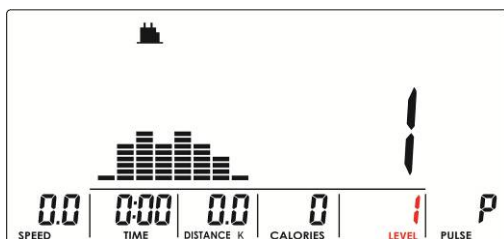
Tegning 8



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.

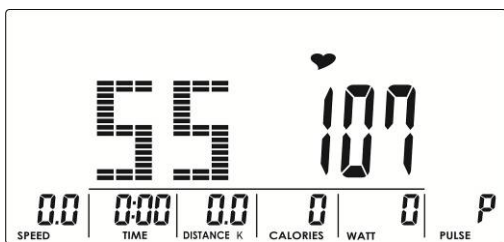


Tegning 10

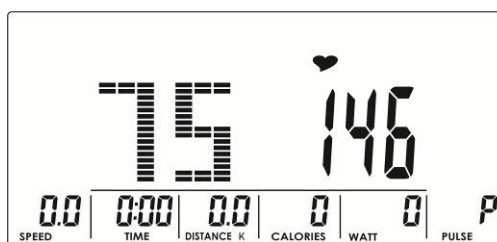
H.R.C: PULSPROGRAMMER:

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.

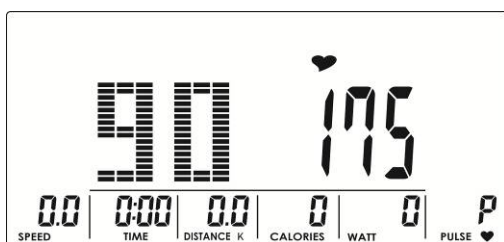
- Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
- Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



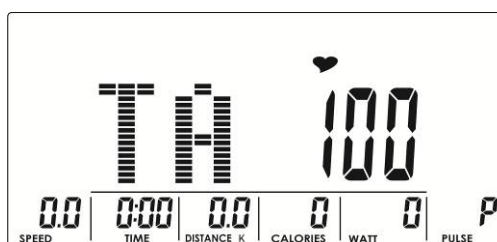
Tegning 11



Tegning 12



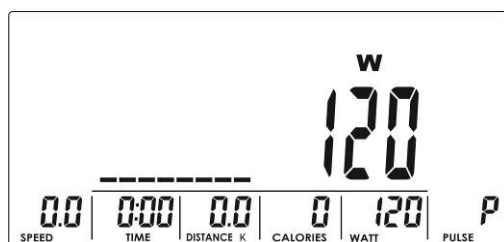
Tegning 13



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.

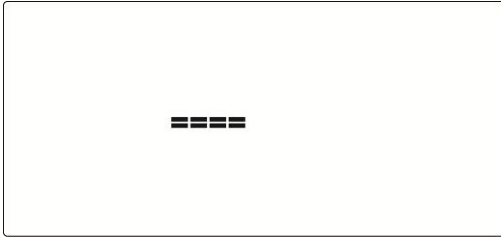
*E-4 = Vises hvis FEDT % og BMI resultatet er under 5 eller over 50.



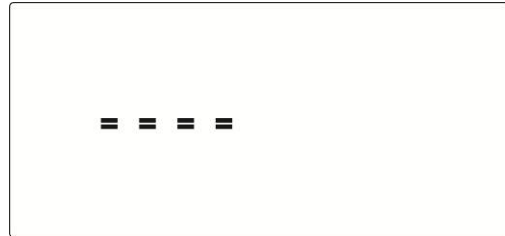
Tegning 19



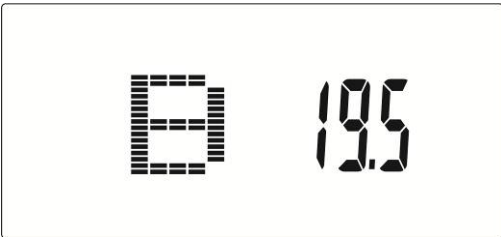
Tegning 20



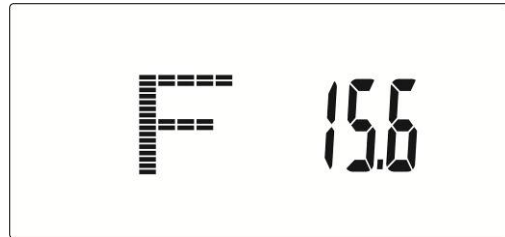
Tegning 21



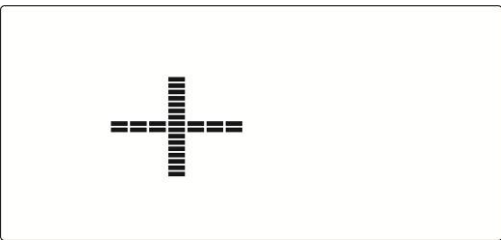
Tegning 22



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