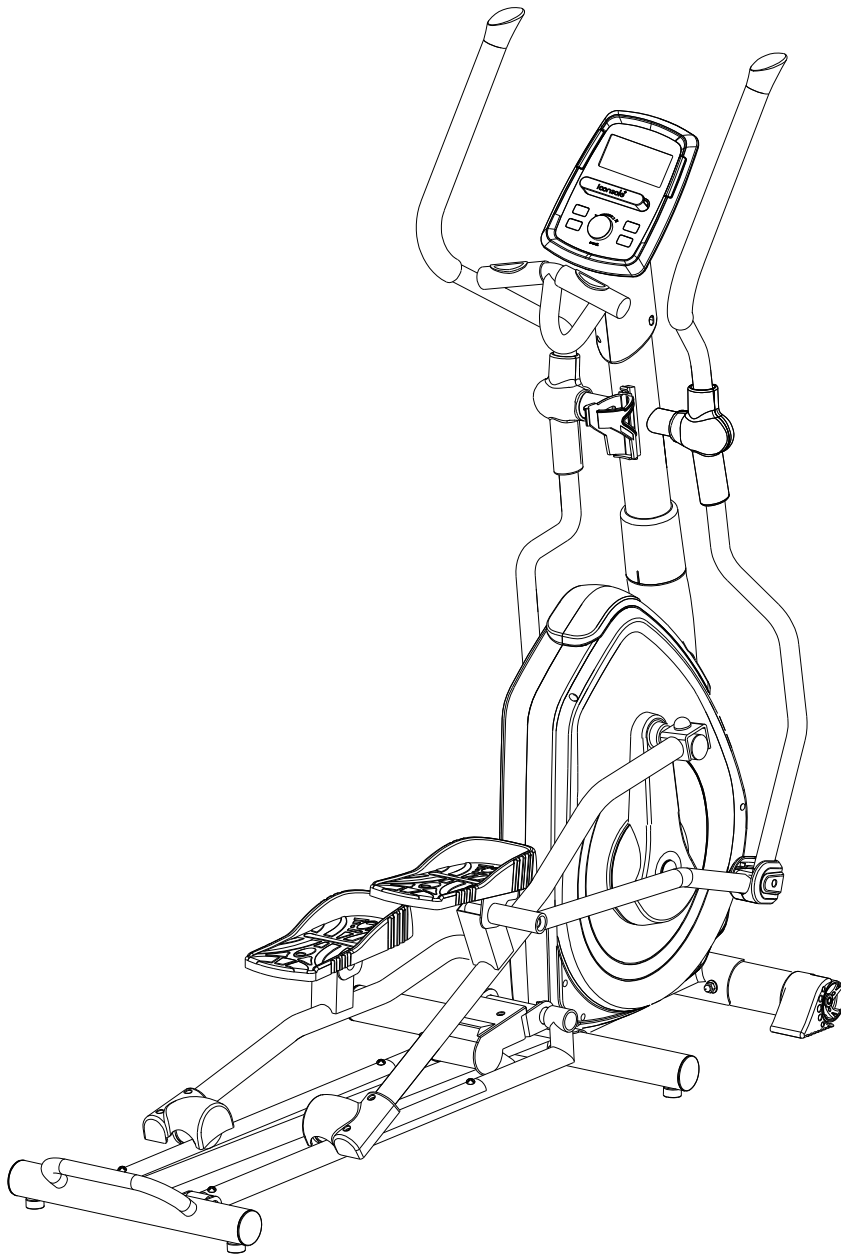


DANSK MANUAL PEAK FITNESS C3.0 CROSSTRAINER



Peak Fitness

SIKKERHEDS INSTRUKTION



- FOR AT SIKRE DEN BEDSTE SIKKERHED AF MASKINEN, SKAL DU UNDERSØG DEN REGELMÆSSIGT FOR SKADER OG SLIDTAGE.
- HVIS DU OVERDRAGER MASKINEN 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 EN PERSON MÅ BRUGE MASKINEN AD GANGEN.
- KONTROLLER FØR START OG SØRG REGELMÆSSIGT FOR, AT ALLE SKRUER, BOLTE, OG ANDRE LED ER ORDENTLIGT SPÆNDT OG FASTGJORT.
- FJERN ALLE SKARPE GENSTANDE OMKRING CYKLEN FØR BRUG.
- BRUG KUN MASKINEN TIL DIN TRÆNING, HVIS DEN FUNGERER FEJLFRI.
- ENHVER BRUDT, SLIDT ELLER DEFECT DEL SKAL STRAKS UDSKIFTES, OG CYKLEN MÅ IKKE BRUGES, INDTIL DEN ER BLEVET KORREKT VEDLIGEHOJDT OG REPARERET.
- FORÆLDRE OG ANDRE TILSYNSFØRENDE BØR VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ DERES ANSVAR, DA DER KAN OPSTÅ SITUATIONER, SOM MASKINEN IKKE ER DESIGNET TIL, PÅ GRUND AF BØRNS NATURLIGE LEGEINSTINKT OG INTERESSE FOR AT EKSPERIMENTERE.
- HVIS DU TILLADER, BØRN AT BRUGE MASKINEN, SKAL DU TAGE HØJDE FOR OG VURDERE DERES MENTALE OG FYSISKE TILSTAND OG FREM FOR ALT DERES TEMPERAMENT. BØRN BØR KUN BRUGE MASKINEN UNDER VOKSENOVERVÅGNING SAMT MED INSTRUKTION OM KORREKT BRUG. MASKINEN ER IKKE ET LEGETØJ.
- SØRG FOR, AT DER ER TILSTRÆKKELIG PLADS OMKRING MASKINEN, NÅR DU SAMLER OG BRUGER DEN.
- FOR AT UNGÅ UHELD, LAD IKKE BØRN BRUGE MASKINEN UDEN VOKSENOVERVÅGNING, DA DE KAN BRUGE DEN PÅ EN MÅDE, DER IKKE VAR TILTÆNKET. DETTE KAN SKE GRUNDET DERES NATURLIGE LEGEINSTINKT OG LYST TIL AT EKSPERIMENTERE
- VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT UKORREKT OG OVERDREVEN TRÆNING KAN VÆRE SKADELIGT FOR DIT HELBRED.
- VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT HÅNDTAG OG ANDRE JUSTERINGS-MEKANISMER IKKE RAGER UD I BEVÆGELSESRÅDET UNDER TRÆNINGEN.
- BRUG ALTID TØJ OG SKO DER ER PASSENDE TIL TRÆNING PÅ CYKLE. TØJET SKAL VÆRE DESIGNET PÅ EN SÅDAN MÅDE, AT DET IKKE KAN SÆTTE SIG FAST I MASKINEN UNDER BRUG. (DET KAN EKSEMPELVIS VÆRE GRUNDET LÆNGDEN) VÆR SIKKER PÅ, AT BRUGE DE KORREKTE SKO TIL DENNE TYPE TRÆNING. SKO DER SOLIDT STØTTER FODEN, OG HAR EN SKRIDSikker SÅL.
- SØRG FOR AT KONSULTERE EN LÆGE, INDEN DU STARTER ET TRÆNINGSPROGRAM. HAN KAN GIVE DIG ORDENTLIGE RÅD OG VEJLEDNING I FORHOLD DIN TRÆNING OG SPISEVANER.

VIGTIGT

- SAML MASKINEN SOM BESKREVET I MONTERINGSANVISNINGEN. SØRG FOR KUN AT BRUGE DE DELE, DER LEVERES SAMMEN MED MASKINEN OG SOM ER DESIGNET TIL DEN. SE PART LISTEN FØR DU SAMLER MASKINEN, OG KONTROLLER AT ALLE DELE ER LEVERET.(NOGLE AF BOLTENE SIDDER ALLEREDE MONTERET)
- SØRG FOR AT SÆTTE MASKINEN PÅ ET TØRT OG JÆVNT STED, OG BESKYT DEN ALTID IMOD FUGT. BESKYT EVT. GULVET IMOD TRYKMÆRKER OG SVED MED EN SKRIDSIKKER GULVMÅTTE.
- DEN GENERELLE REGEL ER, AT TRÆNINGSDYSTYR IKKE ER LEGETØJ, DERFOR MÅ DET KUN BRUGES AF KORREKT INSTRUEREREDE PERSONER.
- STOP DIN TRÆNING STRAKS I TILFÆLDE AF SVIMMELHED, KVALME, BRYSTSMERTER ELLER ANDRE FYSISKE SYMPTOMER. I TILFÆLDE AF TVIVL, KONSULTER STRAKS DIN LÆGE.
- BØRN OG HANDICAPPEDE BØR KUN BRUGE MASKINEN UNDER TILSYN OG I NÆRVÆRELSE AF EN ANDEN PERSON, DER KAN GIVE STØTTE OG INSTRUKTIONER.
- VÆR SIKKER PÅ, AT DINE OG ANDRE PERSONERS LEGEMER ALDRIG ER TÆT PÅ DE BEVÆGLIGE DELE PÅ MASKINEN, NÅR DEN ER UNDER BRUG.
- VÆR SIKKER PÅ, AT DE JUSTERBARE DELE ER JUSTERET KOREKT, OG LÆG MÆRKE TIL DEN HØJESTE MARKERET POSITION. EKSEMPELVIS FOR SADLEN.
- TRÆN ALDRIG LIGE EFTER ET MÅLTID!

Split-tegning



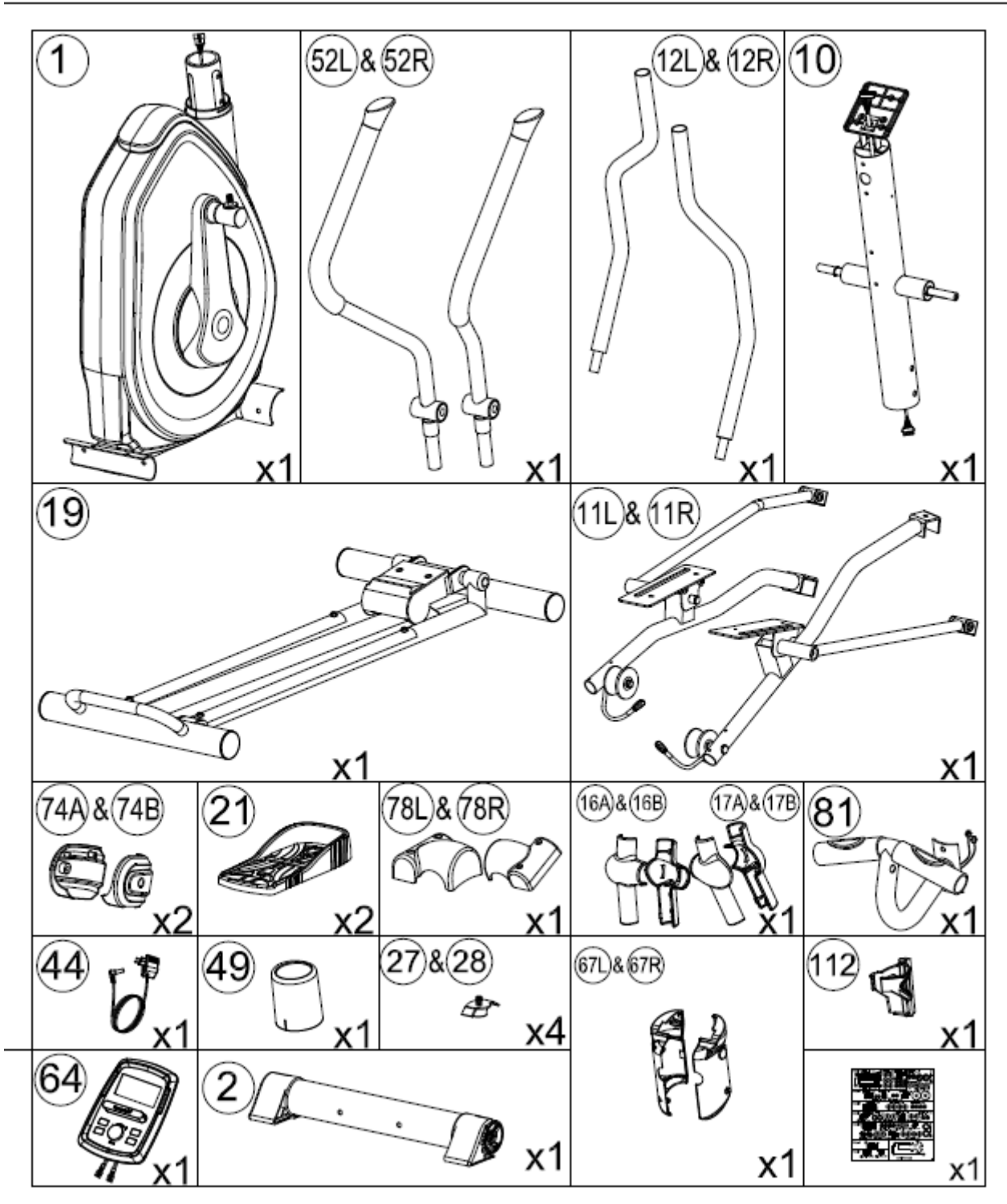
PART LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	67R	Right computer bracket	1
2	Front stabilizer	1	68	Handle pulse cable	2
3	Sliding beam	2	69	Joint	2
5L	Left foot cap	1	70	Fixing plate for idle wheel	1
5R	Right foot cap	1	71	Anti-loosen nut	2
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	16	72	Bushing	14
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	24	73	BoltM6*1*15L	4
8	Flat washer D25*D8.5*2T	10	74A	Left cover for universal joint	2
9	Allen bolt M8x1.25x20L	20	74B	Right cover for universal joint	2
9A	Square neck bolt M8x1.25x90L	2	75	C-clip S-16(1T)	4
9B	Square neck bolt M8*1.25*80L	2	76	Taper washer D14*D8.5*4T	2
10	Handlebar post	1	77	Flat washer D26*D21*1.5T	6
11L	Supporting tube for left pedal	1	78L	Left cover for wheel	1
11R	Supporting tube for right pedal	1	78R	Right cover for wheel	1
12L	Supporting tube for left movable handlebar	1	79	Cover for crank	2
12R	Supporting tube for right movable handlebar	1	80L	Enforcing plate for left footboard	1
13	Bearing #99502ZZ	6	80R	Enforcing plate for right footboard	1
14	Flat washer D16xD8.5x1.2T	4+	81	Handlebar	1
15	Mushroom cap D11/4"*29L	2	82	Nylon nut M8*1.25*8T	1
16A	Front Cover for left handlebar	1	83	C-clip S-15(1T)	2
16B	Rear Cover for left handlebar	1	84	Cable plug	2
17A	Front cover for right handlebar	1	86	Sensor cable	1
17B	Rear Cover for right handlebar	1	87	Fixing bracket for computer	1
18	bolt M6*1*15L	2	88	Nylon nut M6x1.0x6T	4
19	Rear stabilizer	1	89	Nut M8*1.25*6T	2
20	Domed nut M8*1.25*15L	4	90	axle over	2
21	Pedal	2	91	Allen bolt M8*1.25*45L	1
22	Sliding beam guider	2	92	Pin D6*26.5*7.7	3
23	Flat washer D22*D10*2T	1	93	Rolling axle	2
24	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	2	94	Allen bolt M8x1.25x30L	1
25	Motor	1	95	Flat washer D30*D8.5*2.0T	1
26	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	1	96	Waved washer D27*D20.3*0.5T	6
27	Lock sheet	4	97	Bolt M5*0.8*12L	3
28	Adjustable round wheel	4	98	Bearing #6003ZZ	4

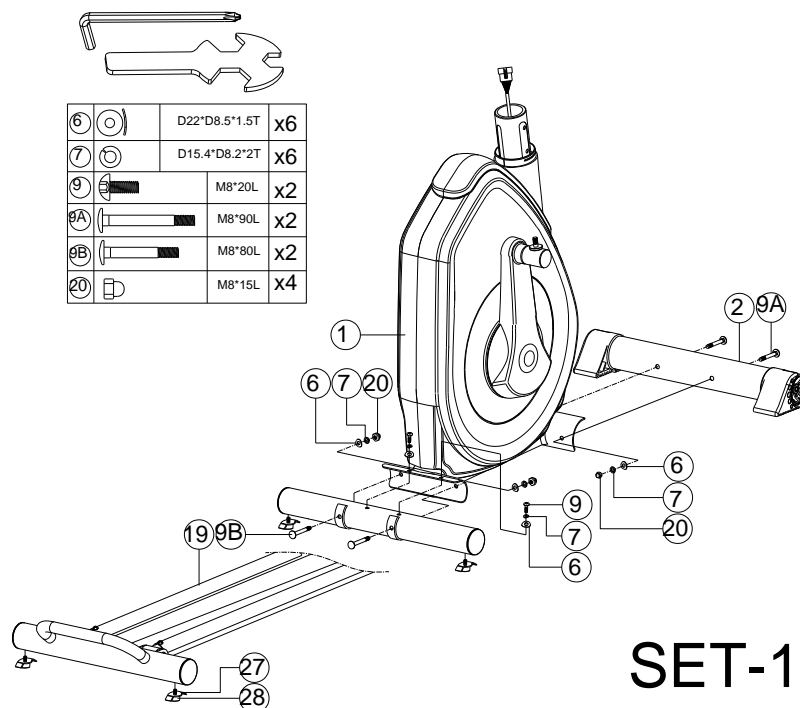
29	Upper computer cable	1	99	Screw ST4.2x1.4x20L	10
30	Lower computer cable	1	100	Bolt M5*0.8*15L	4
31	Round cap	4	101	Waved washer D24.3*D30.9*0.4T	2
32L	Bracket for left pedal	1	102	Screw ST4.2x1.4x15L	4
32R	Bracket for right pedal	1	103	Screw ST4*1.41*20L	4
33	Crank	2	104	Screw ST4*1.41*15L	2
34	Nylon nutM8*1.25*8T	1	105	Inner tube	1
35	Multi-groove belt	1	106	Electric cable	1
36L	Left chain cover	1	107	Screw ST4x1.41x25L	2
36R	Right chain cover	1	108	C-clip S-17(1T)	4
37	Flywheel	1	109	Fixing nut D15*13L	1
38	Wheel	2	110	Allen bolt M8x1.25x50L	1
39	Side cover	2	111	Bolt M5*0.8*15L	10
40	Bolt M8x1.25x25	6	112	Bottle holder	1
41	Plastic flat washerD10*D24*0.4T	11	114	Nylon nut M10*1.5*10T	2
42	Axle	2	115	Flat washer D38*D10.5*3T	2
43	Bearing #6004ZZ	2	116	Screw cap	2
44	Adaptor	1	119	Waved washer D17*D22*0.3T	10
45	Round magnet	1	120		0
46	Screw ST3.5*1.0*15L,8.8 级	4	121	Spacer D11.5*D8*3.5T	2
47	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	1	122	Belt for wheel	2
48	Tension cable	1	123	Rolling axle	1
49	Handlebar post cover	1	124	Adjusting pole	1
50	Plastic cap	1	125	Axle of revolution	1
51	Bearing6002 ZZ	4	126	Fixing axle D23.6*56L	2
52L	Left movable handlebar	1	127	Axle of front pedal	1
52R	Right movable handlebar	1	128	FoamD7.8*1.5T*140L	1
53	Foam D26*3T*770L	2	129	Spring D1*D10.5*20.5L	2
54	Foam D30x4Tx125L	2	130	carrying handle	1
55	Round cap	2	131	lock sheet	1
56	Spring D3*D19*67L	1	132	Protecting cover for fluted disc	1
57	Bolt M6x1.0x15L	4	133	Allen bolt M8x1.25x20L	4
58	C-clip D21.5xD17.5x1.2T	8	134	Flat washer D30*D8.5*2T	4
59	Waved washer D26*D19.5*0.3T	4	135	Screw M4x0.7x12L	2
60	Waved washer D21*D16.2*0.3T	5	136	Flat washer D28xD6.5x2.0T	2
61	Crank axle	1	137	Flat washer D18*D8.5*1.2T	2
62	Belt	1	138	Allen cross spanner	1
63	Screw ST4*1.41*15L	5	139	Spanner	1
64	computer	1	140	Allen spanner	1

65	Handle pulse	2	169	CSK inner hexagon screw	2
66	Screw	4	170	Fixing ring	2
67L	Left computer bracket	1			

CHECK LIST

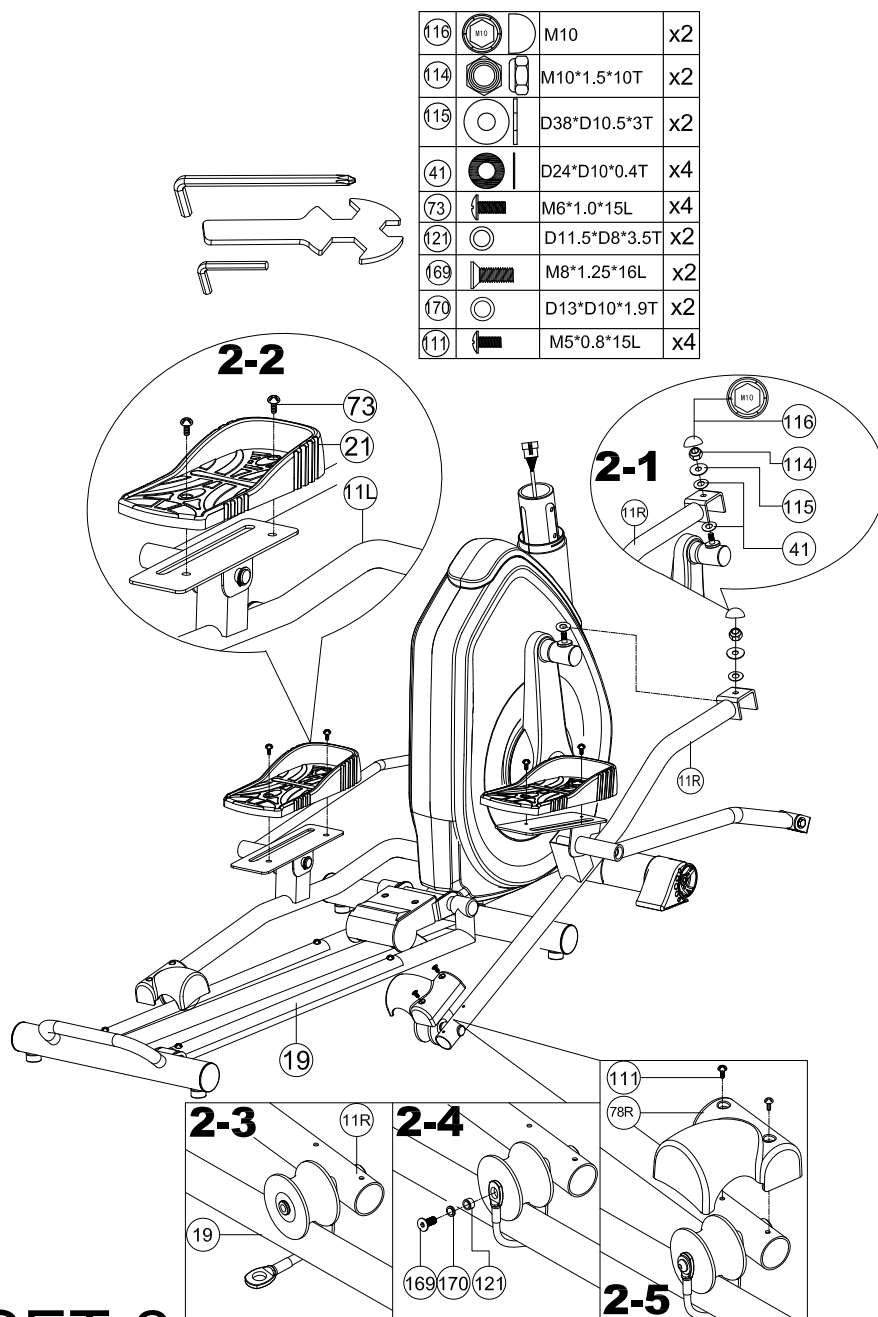


STEP 1



- 1) Højdejustering - Saml låseringen (27) og den justerbare fod (28) til bagfoden (19).
- 2) Monter bagfoden (19) til hoveddrammen (1) med bolt M8*20L (9), bolt M8*80L (9B), den buede spændeskive (6), låseskiven(7) og bolten (20).
- 3) Monter bagfoden (19) til hoveddrammen (1) med bolt M8*20L (9B), bolt M8*80L(6) og låseskiven(7) og bolten 20.
- 4) Monter forfoden (2) til hoveddrammen (1) med bolt M8*80L (9A), den buede spændeskive (6), låseskiven(7) og bolten(20).

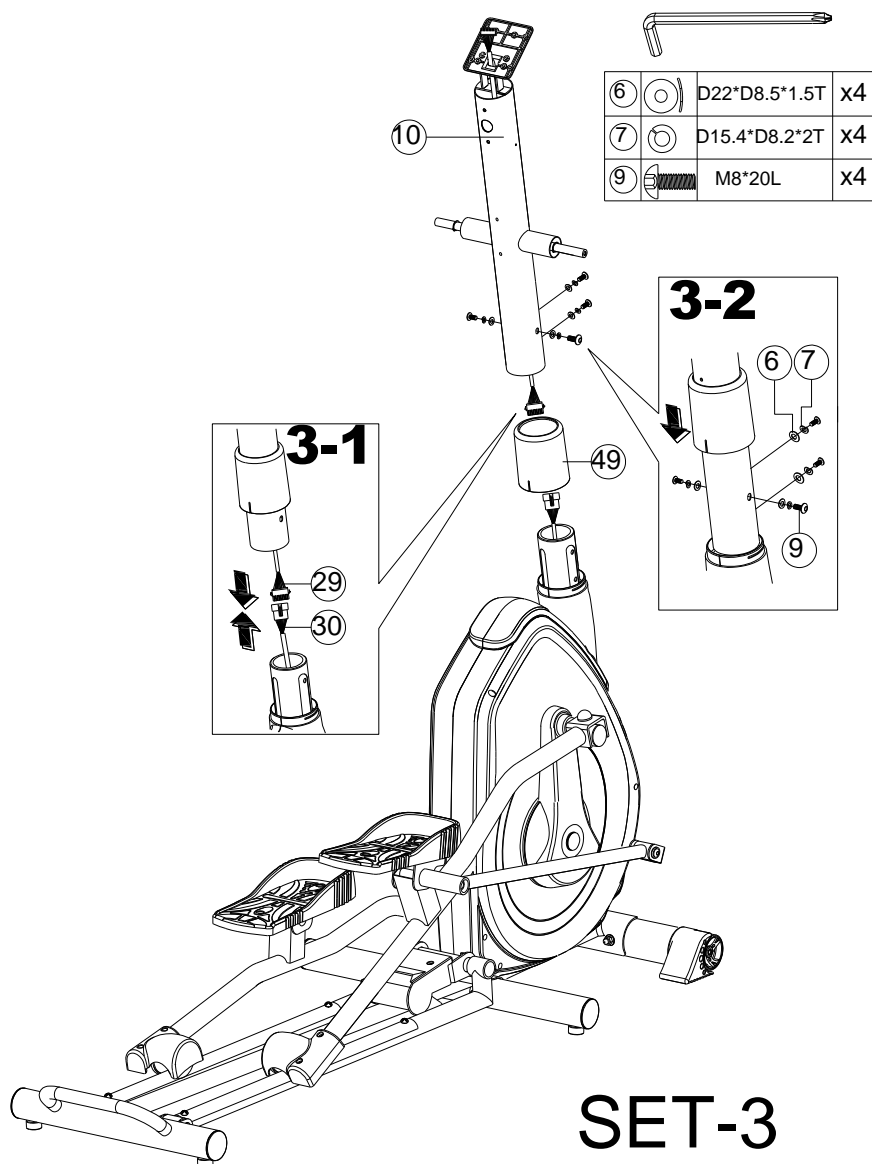
STEP 2



SET-2

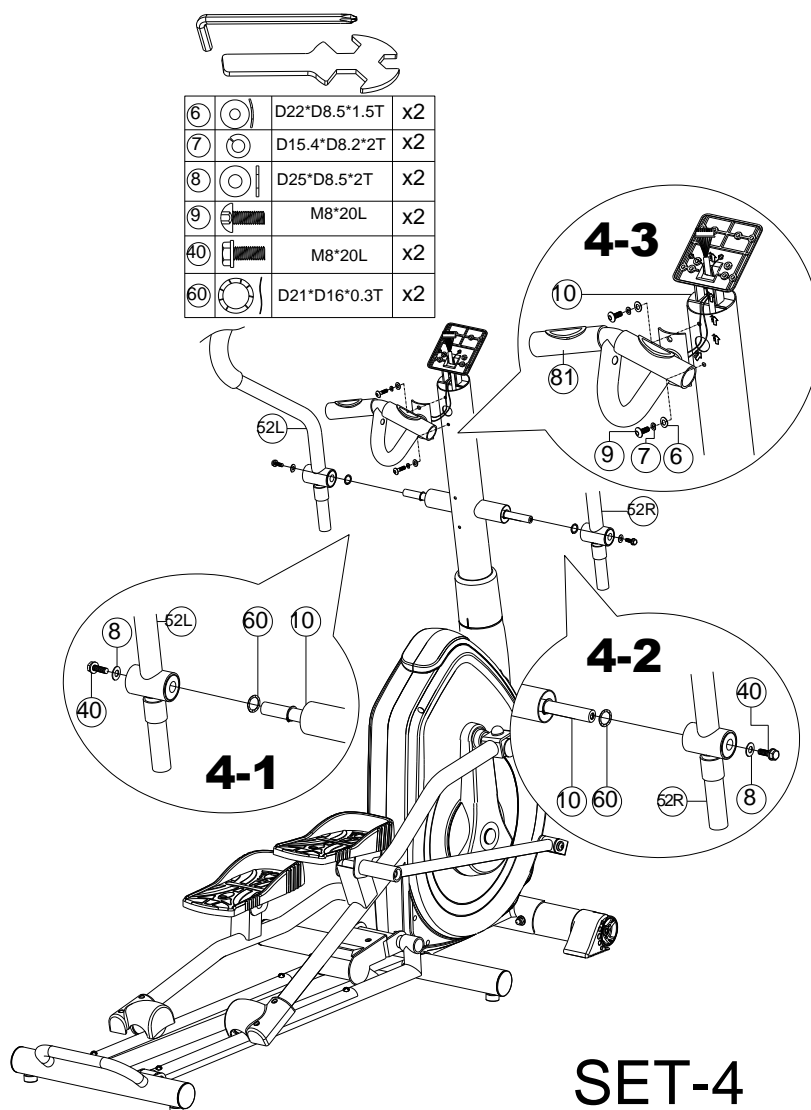
- 1) Saml højre og venstre fodvanger (11L&11R) på svinghjul-akslen - dækslet (116), møtrik (114), spændeskive (115) og den plastiske spændeskive (41) vist i fig.2-1.
- 2) Monter pedalen (21) til højre og venstre fodvange (11L&11R) med bolt (73) vist i fig.2-2.
- 3) Monter sikringswire (122) til hjulet(38) rundt om bagfodsskinne (19) vist i fig.2-3. Følg venligst samleinstruktionerne som figuren 2-3 viser.
- 4) Fastgør sikringswire til hjulet (122) brug CSK inner hexagon screw (169), fixing ring (170), mellemstykket (121) vist som figuren.
- 5) Monter coveret til hjulet (78L&78R) til højre og venstre fodvange (11L&11R) med bolt (111) vist i fig. 2-5.

STEP 3



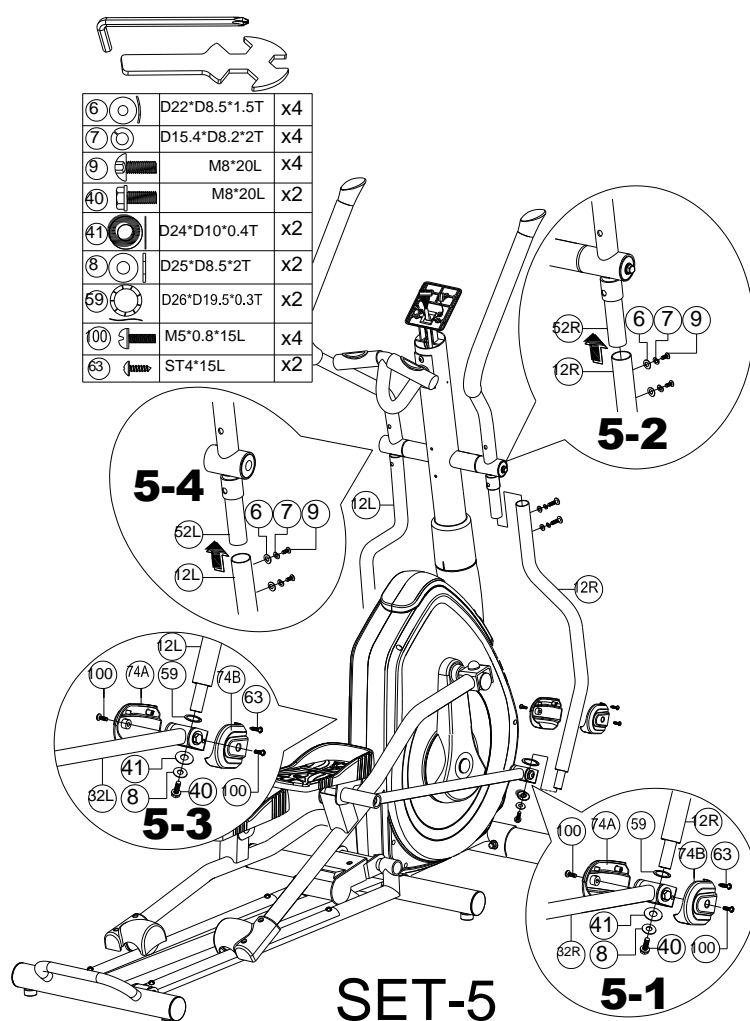
- 1) Sæt styrstangscoveret (49) over selve styrstangen (10).
- 2) Forbind det øverste computerkabel (29) og det nederste computerkabel (30) vist I fig.3-1.
- 3) Monter styrstangen (10) til hovedrammen (1) med bolt M8*80L (6), låseskiven (7), og bolt M8*20L (9).

STEP 4



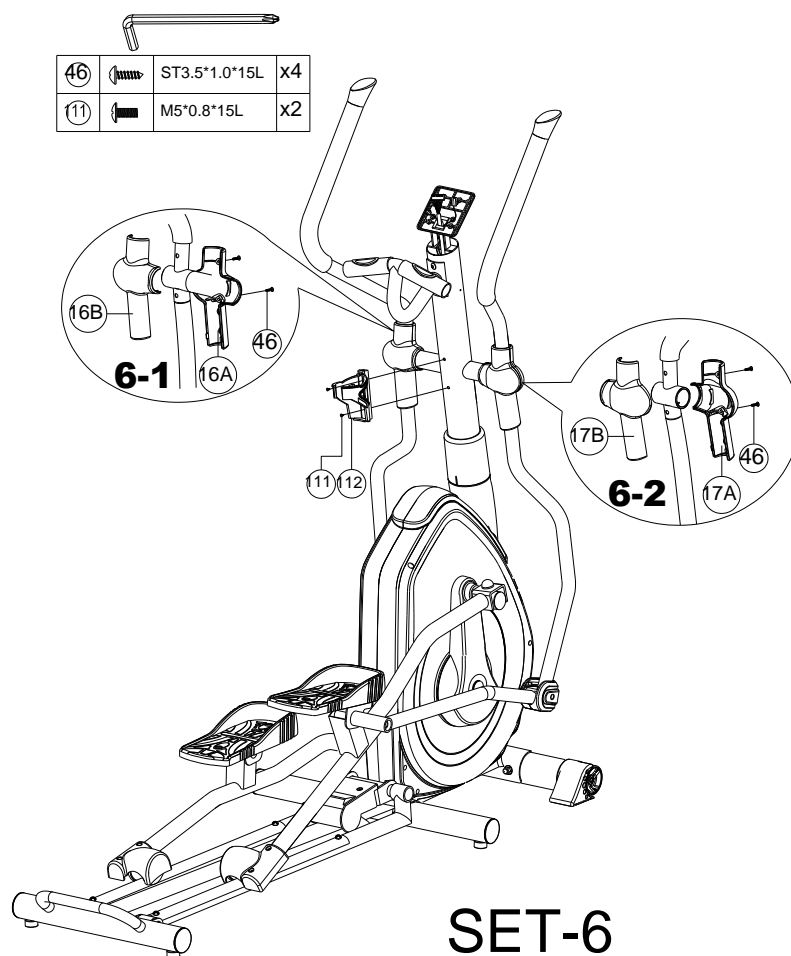
- 1) Monter trækstængerne (52L&52R) til styrstangen (10) med afstandsskiven (8), spændeskiven (60) samt bolt (40) vist i fig. 4-1 and 4-2.
- 2) Monter håndtaget (81) med styrstangen (10) med bolt M8*20L (9), låseskive (7) og bolt M8*80L (6) vist i fig. 4-3. Træk håndpulsledningen igennem styrstangen som fig viser.

STEP 5



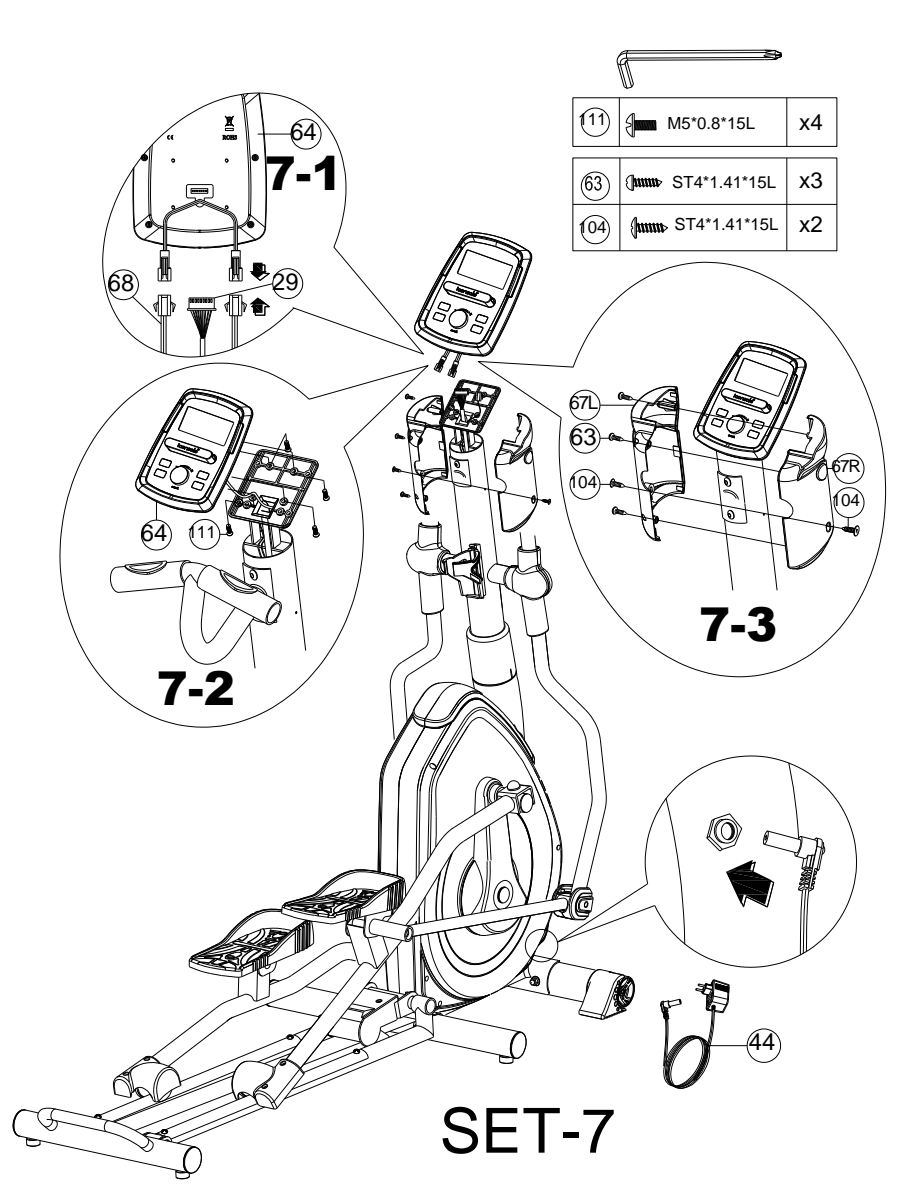
- 1) Saml højre trækstang (12R) med højre fodvange (32R) brug den buede spændeskive (59), flade spændeskive (8), plastisk spændeskiven (41) og bolt (40). Derefter monteres plastikcoveret (74A&74B) med højre fodvange (32R) med skruen (63) og bolt (100) vist I fig.5-1.
- 2) Saml højre trækstang(12R) til den højre trækstang øverst (52R) brug den buede spændeskive (6), flade spændeskive (7) og bolt M8*20L (9) vist I fig. 5-2
- 3) Saml venstre trækstang (12L) til den venstre fodvange (32L) brug den buede spændeskive (59), spændeskive (8), plastisk spændeskive (41) og bolt(40). Derefter monteres plastikcoveret (74A&74B) til den venstre fodvange (32L) med skruen (63) og bolt (100) vist I fig.5-3.
- 4) Saml venstre trækstang (12L) til den venstre trækstang øverst (52L) med bolt M8*80L (6), låseskiven (7) og bolt M8*20L (9) vist I fig. 5-4

STEP 6



- 1) Monter flaskeholderen (112) på styrstangen (10) med bolt (111).
- 2) Monter coveret (16A&16B) på venstre trækstang (52L) med skruen (46) vist i fig. 6-1.
- 3) Monter coveret (17A&17B) på højre trækstang (52R) med skruen (46) vist i fig. 6-2

STEP 7



- 1) Forbind det øverste computerkabel (29) og styrets pulskabel (68) til computeren (64) vist i fig7-1.
- 2) Monter computeren (64) på styrstangen (10) med bolt (111) som vist i fig 7-2.
- 3) Saml den venstre computer cover (67L) med den højre computer cover (67R) til styrstangen (10) med skruerne (63) (104).
- 4) Tilslut strøm-adapteren (44) og tænd for computeren.

COMPUTER MANUAL C3.0i

DISPLAY FUNKTIONER

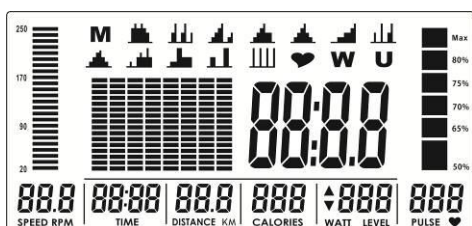
	BESKRIVELSE
TIME	Count up – Tiden starter fra 00:00 til maks 99:59. Count down – Computeren vil tælle ned fra det valgte antal minutter, indtil tiden rammer 00:00. Tiden kan indstilles i hele minutter op til 99:00 minutter som er maks.
SPEED	Viser din nuværende hastighed i din træning. Kan indstilles 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).

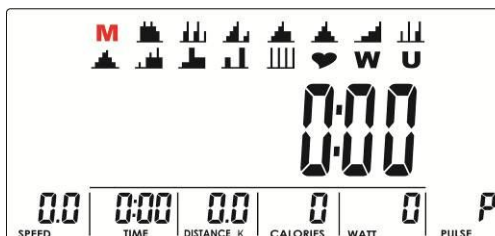


Tegning 1

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 vende 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:

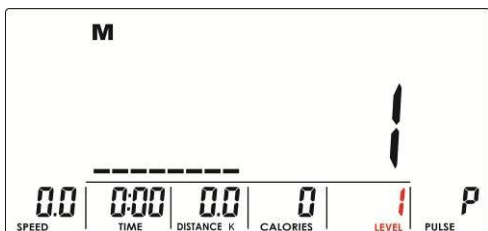
- M(Manuel) → Alle data vil starte med at tælle, når du starter dette program. Du justerer selv din modstand igennem træningen.
- P(Program 1-12) → Her er der 12 forud-indtastede programmer som du kan teste dig selv af på.
- ♥(H.R.C/PULS) → Pulsprogrammer som styres ved hjælp af din puls. Du vælger selv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

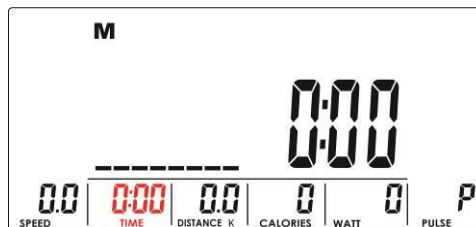
M: Manuelt Program:

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.



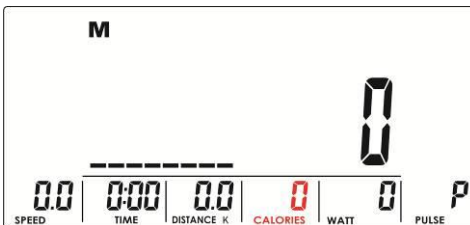
Tegning 4



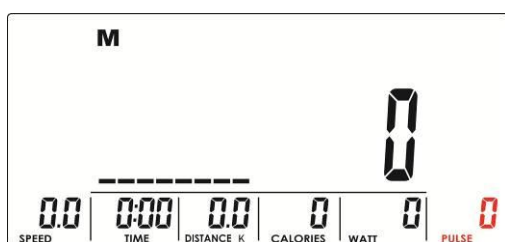
Tegning 5



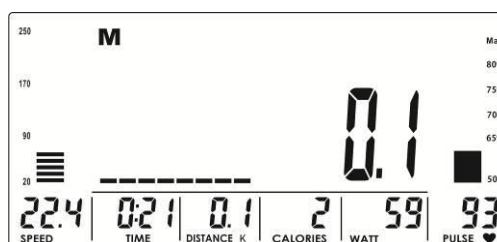
Tegning 6



Tegning 7



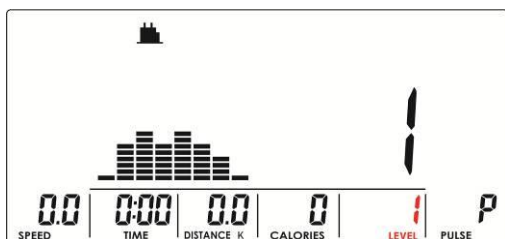
Tegning 8



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.

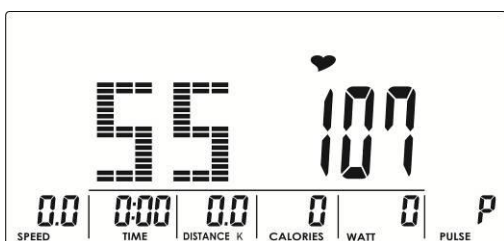


Tegning 10

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.

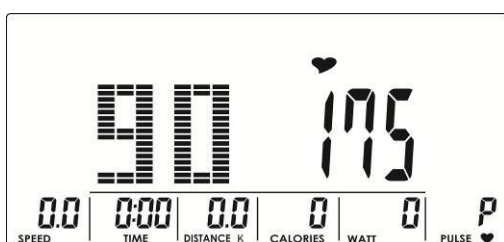
- Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
- Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



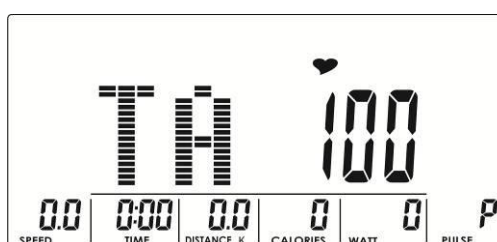
Tegning 11



Tegning 12



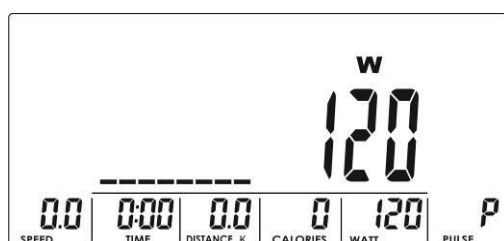
Tegning 13



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.

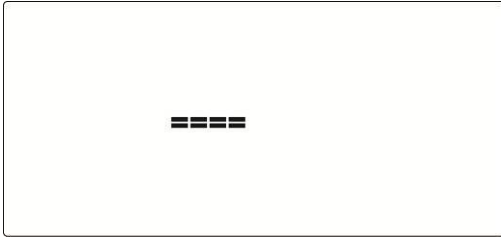
*E-4 = Vises hvis FEDT % og BMI resultatet er under 5 eller over 50.



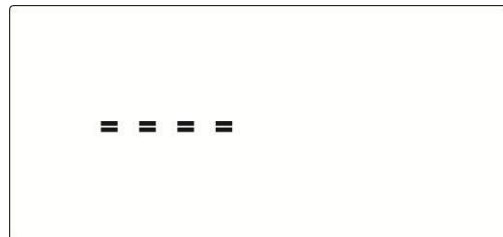
Tegning 19



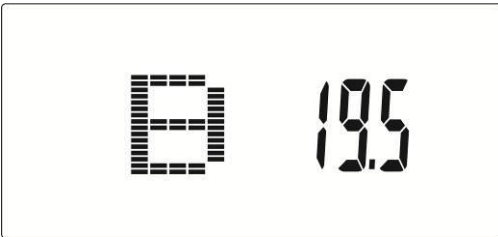
Tegning 20



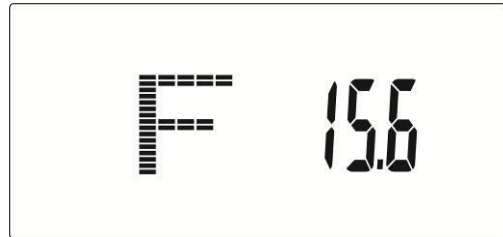
Tegning 21



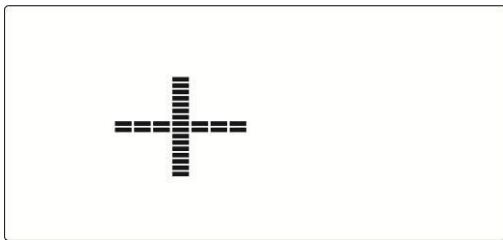
Tegning 22



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