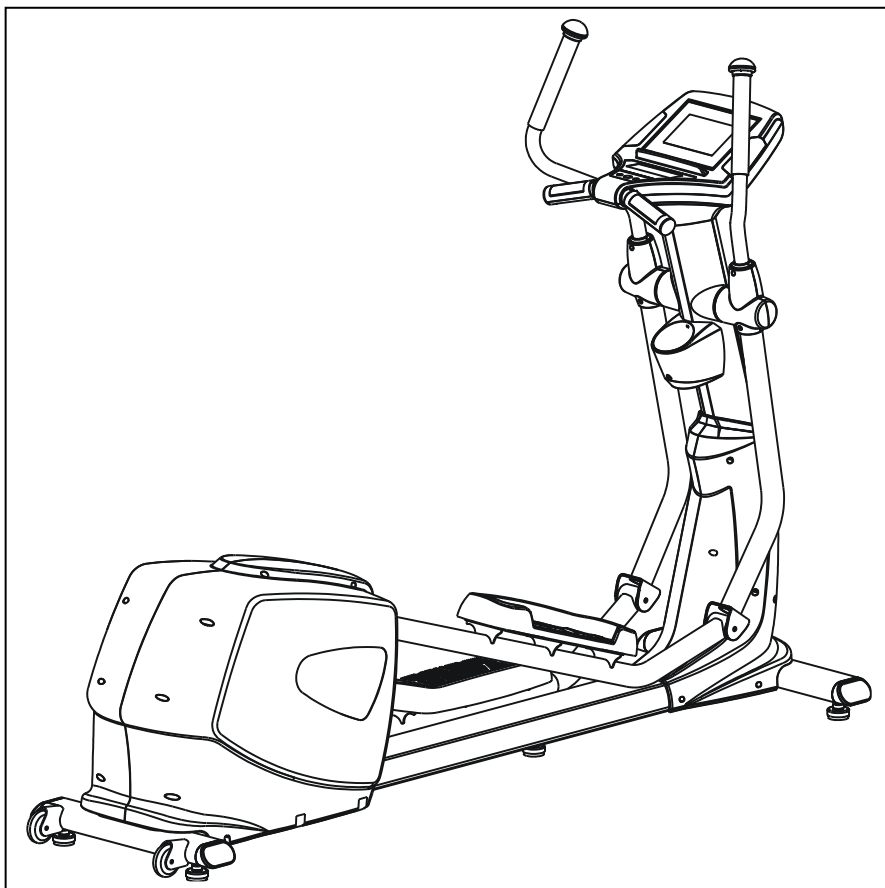


EG-7502 ELLIPTICAL TRAINER

CROSSTRAINER

SJÄLVDRIVANDE
GENERATORBROMSSYSTEM



Bruksanvisning



Träning kan utgöra en hälsorisk. Rådfråga en läkare innan du påbörjar något träningsprogram med den här utrustningen.

Om du får svimningskänslor eller yrsel ska du genast avbryta. Allvarliga kroppsskador kan uppstå om utrustningen inte monteras eller används på rätt sätt. Allvarliga kroppsskador kan också uppstå om inte alla anvisningar följs.

Håll barn och husdjur borta från utrustningen under användningen. Kontrollera alltid före varje användning att alla skruvar och muttrar sitter ordentligt. Följ alla säkerhetsanvisningar i bruksanvisningen.

FÖRSIKTIGHET!

Användarens vikt får inte överskrida 181 kg/400 lbs

Produktens verkliga utseende kan skilja sig något från bildens.

Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige

MADE IN TAIWAN

v. IX



SÄKERHETSANVISNINGAR

WARNING! För att minska risken för allvarliga kroppsskador, ska du läsa säkerhetsanvisningarna nedan innan du använder din crosstrainer.

1. Läs alla varningar på din **crosstrainer**.
2. Läs bruksanvisningen och följ anvisningarna noggrant innan du börjar använda utrustningen. Kontrollera att den är korrekt monterad och att allt är ordentligt åtspant.
3. Vi rekommenderar att ni är två personer vid monteringen.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen, oavsett om den används eller ej.
5. Det här är en träningsutrustning och därför rekommenderar vi att du placerar den på en underlagsmatta.
6. Montera och använd utrustningen på ett stabilt, jämnt underlag. Placera den inte på en löst liggande matta eller på något ojämnt underlag.
7. Kontrollera före användningen att inga komponenter är slitna eller lösa.
8. Dra åt/byt eventuella lösa eller slitna komponenter innan du använder utrustningen.
9. Rådfråga en läkare innan du börjar med något träningsprogram. Om du får svimningskänslor, yrsel eller smärtor någon gång under träningen – avbryt och kontakta din läkare.
10. Följ din läkares råd om hur du ska utforma ditt personliga träningsprogram.
11. Välj alltid den träning som bäst passar din fysiska styrka och rörlighet. Var medveten om dina begränsningar och träna inom dem. Använd alltid sunt förnuft när du tränar.
12. Kontakta din läkare och be om en fullständig hälsoundersökning, innan du börjar använda utrustningen.
13. Bär inte löst hängande kläder när du använder utrustningen..
14. Träna aldrig barfota eller bara i strumpor; använd alltid lämpliga skor, som t.ex. löpskor, promenadskor eller skor för crosstraining.
15. Håll balansen ordentligt när du använder, monterar eller demonterar utrustningen. Tappar du balansen finns risk för att du faller omkull och kanske skadar dig allvarligt.
16. Håll båda fötterna ordentligt och säkert på fotpedalerna under träningen.
17. Den här utrustningen får inte användas av personer som väger över 400 lbs/181 kg.
18. Den får bara användas av en person åt gången.
19. Det krävs två personer för att montera och flytta utrustningen..
20. Underhåll: Byt omedelbart ut defekta komponenter och/eller använd inte utrustningen förrän den reparerats fullständigt.
21. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att kliva upp på och passera runt utrustningen, det ska finnas minst 1 meters avstånd till andra eventuella hinder under användning av utrustningen.

WARNING! Innan du påbörjar någon träning eller något motionsprogram bör du kontakta din läkare för att ta reda på om du behöver göra en fullständig hälsoundersökning. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år, aldrig tränat tidigare, är gravid eller lider av någon åkomma/sjukdom.

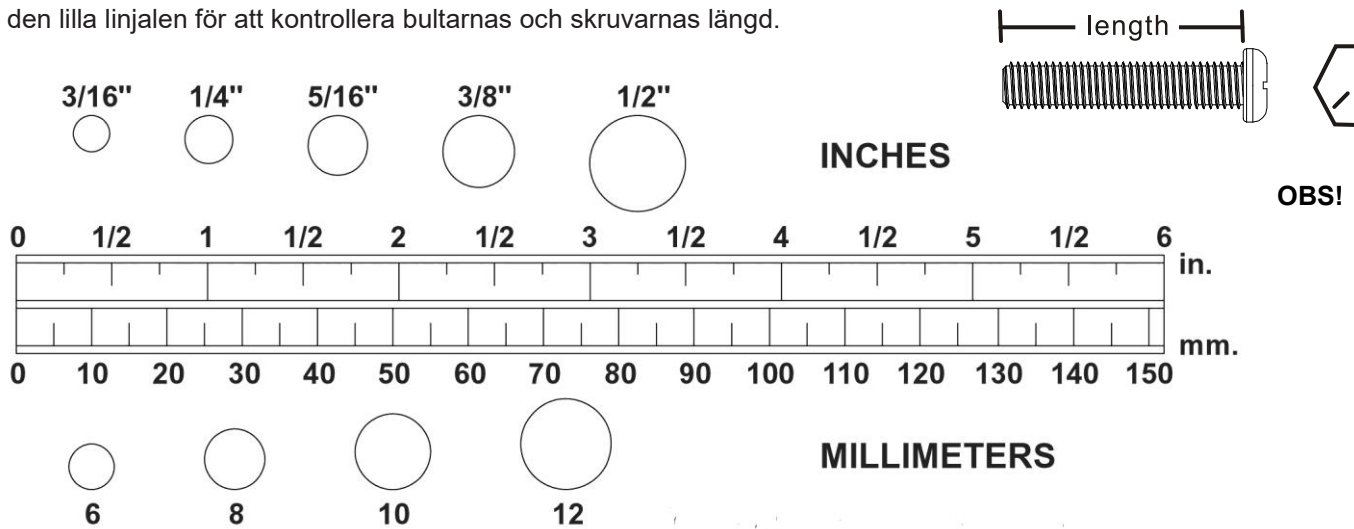


LÄS IGENOM OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA ANVISNINGARNA KAN LEDA TILL ALLVARLIGA KROPPSSKADOR.

MALL FÖR SKRUVAR OCH BESLAG



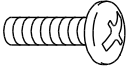
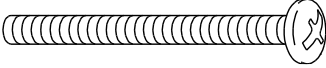
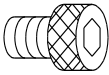
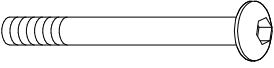
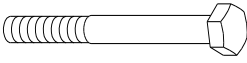
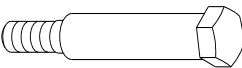


Mallen hjälper dig att hitta rätt del under monteringen. Placera brickorna och bultarnas eller skruvarnas huvuden på de olika cirkelarna för att kontrollera diametern, så du väljer rätt storlek under monteringen.

Använd den lilla linjalen för att kontrollera bultarnas och skruvarnas längd.



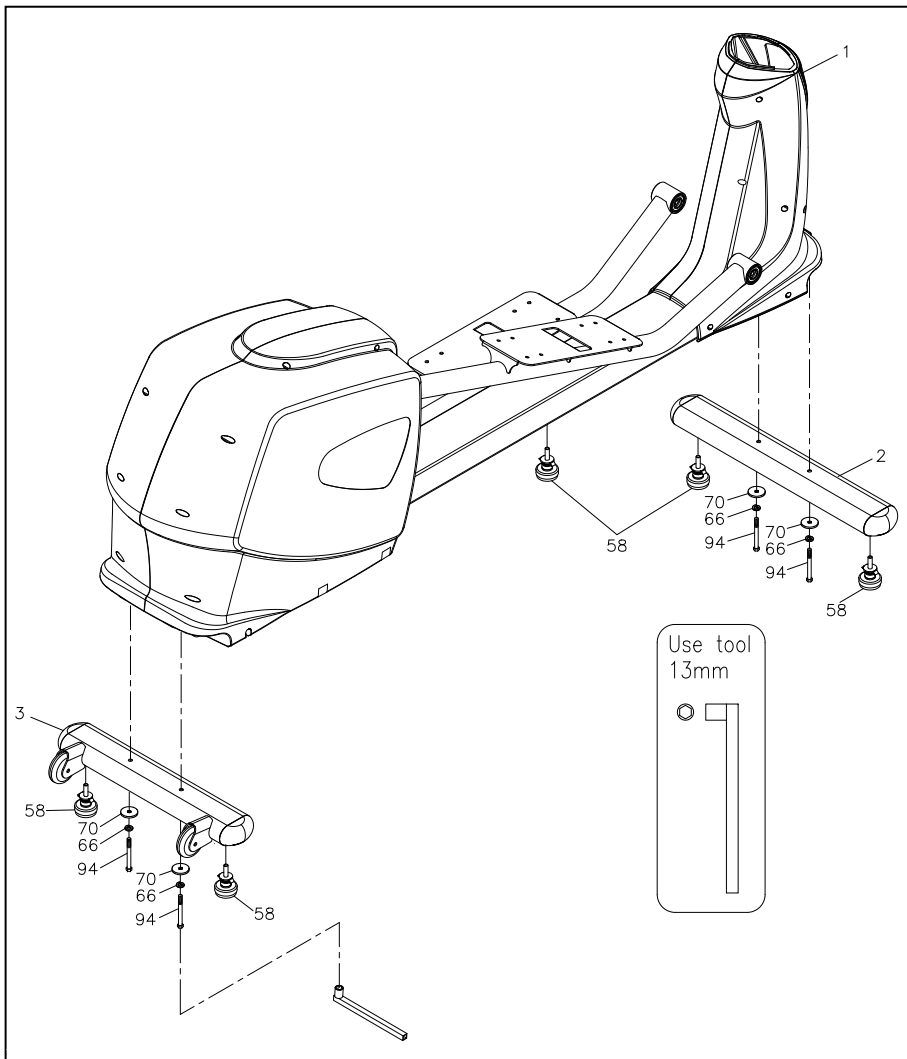
Längden på bultarna och skruvarna mäts från nedanför huvudet till änden, utom när det gäller de med platta huvuden. De med platta huvuden mäts från huvudets ovansida till änden.

När du packat upp utrustningen, öppna påsen med skruvar och beslag och kontrollera att alla delar finns med. Några av delarna kan redan vara förmonterade.

	Del nr. och beskrivning	ST.
	66 låsbricka (M8)	4
	70 bricka (8 x 38 x 2.0 t)	4
	80 skruv, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm)	18
	81 skruv, runt huvud (M5 x p0,8 x 50 mm)	2
	83 bult, insexhuvud (M8 x p1,25 x 10 mm)	8
	90 bult, knapphuvud (M10 x p1,5 x 85 mm)	2
	94 bult, sexkantshuvud (M8 x p1,25 x 65 mm)	4
	95 bult, sexkantshuvud (M10 x p1,5 x 50 mm)	2
	104 nylockmutter (M10 x p1,5)	2
	105 Mutterskydd	2

MONTERINGSANVISNING

Ta fram alla delar ur lådan och lägg ut dem på ett rensat område framför dig på golvet. Ta bort allt förpackningsmaterial från delarna och lägg tillbaka det i lådan. Släng inte bort förpackningsmaterialet förrän monteringen är klar. Utför varje steg noggrant innan du fortsätter med nästa.



STEG 1

- ◆ Montera **ställfoten (58)** på det **främre stödet (2)** respektive **bakre stödet (3)**.
- ◆ Var noga med att spänna åt **ställfoten (58)** ordentligt mot **stöden (2, 3)** tills skruvgångorna inte längre syns, så som visas uppe till höger på **bild 1**.

STEG 2

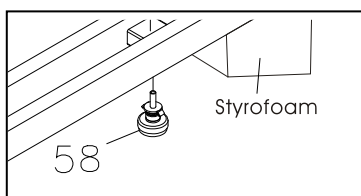
Montera det **främre stödet (2)** och **bakre stödet (3)** på **huvudramen (1)** med **brickan (8 x 38 x 2,0t) (70)**, **låsbrickan (M8) (66)** och **bulten, sexkantshuvud (M8 x p1,25 x 65 mm) (94)** med hylsnyckeln, så som den huvudsakliga monteringsritningen visar.

- ◆ Om utrustning inte står stabilt, titta under **NIVÅJUSTERING** till höger för att justera **ställfötterna (58)**.

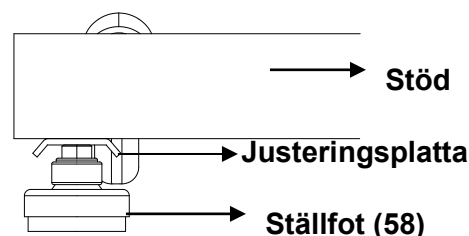
STEG 3

Spänn **ställfötterna (58)** ordentligt mot **huvudramen (1)**.

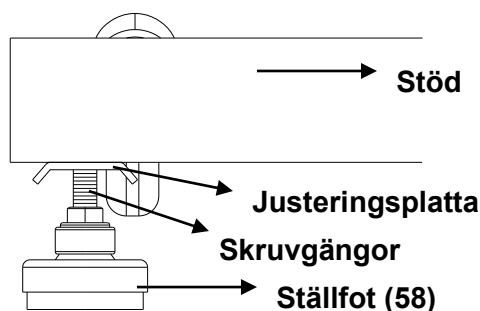
OBS! Det är enklare att få **ställfötterna (58)** på plats på **huvudramen (1)** om du placerar en bit frigolit (eller liknande) under den **huvudramens (1)** ena sida.



Detaljritning 1 – nivåjustering



Detaljritning 2 – nivåjustering



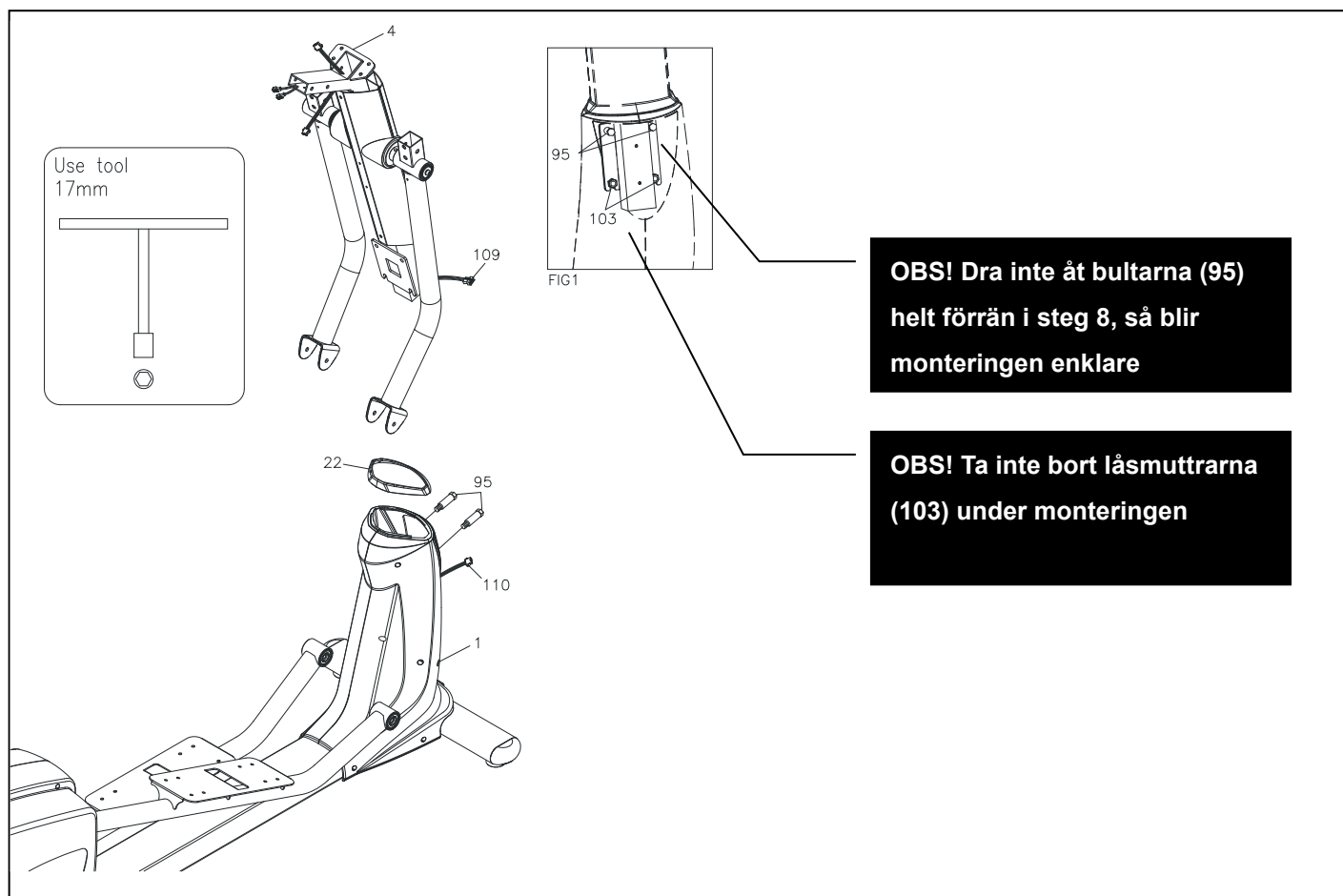
NIVÅJUSTERING: När du placerat crosstrainern på den plats där du vill ha den, kontrollerar du hur stabilt den står. Om den inte står jämnt, gör så här:

Lossa ställfoten (58) för att justeringsplattan inte ska sitta så hårt.

Justera ställfoten (58) för att få crosstrainern att stå stabilt.

Spänn åt justeringsplattan ordentligt mot stödet för att låsa ställfoten (58) på plats och få crosstrainern att stå stabilt – se bild 2.

MONTERINGSANVISNING



STEG 4



FÖRSIKTIGHET! Var försiktig så du inte skadar den **mittre anslutningstråden (109)** när du utför monteringssteg 4 till 6

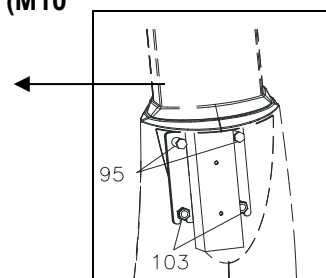
För på **stolphysan (22)** på **stolpen (4)**.

- ◆ Se ritningen ovan. Kontrollera att **stolphysan (22)** sitter på rätt plats.

STEG 5

- Kontrollera att **2 x nylonlåsmuttrar (M10 x 8t) (103)** har förmonterats framtill i **huvudramen (1)** enligt FIG 1 upptill i höger hörn, så att den spärförsedda konsolen på stolpen glider ner mellan muttrarna och ramen.
- För in **stolpen (4)** i **huvudramen (1)** och fäst ihop dem något med de **2 x sexkantsbultarna (M10 x p1,5 x 50 mm) (95)** med **T-HYLSNYCKELN (17 mm)** som bilden visar.

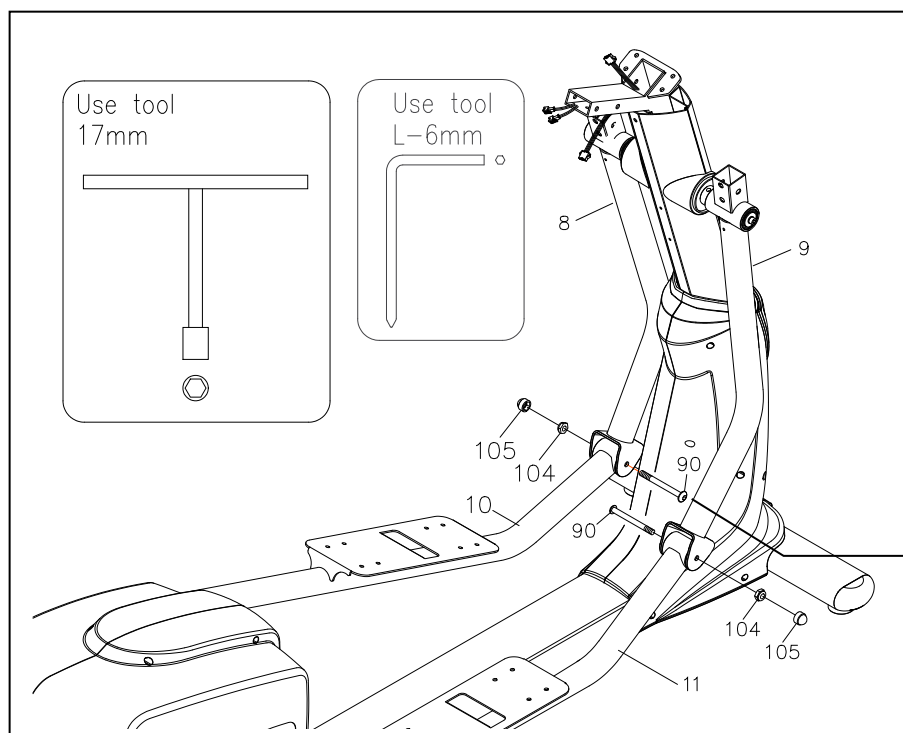
OBS! Dra inte åt bultarna (95) eller låsmuttrarna (103) helt förrän steg 7 är FÄRDIGT



STEG 6

Koppla ihop den **mittre anslutningstråden (109)** med den **nedre anslutningstråden (110)**.

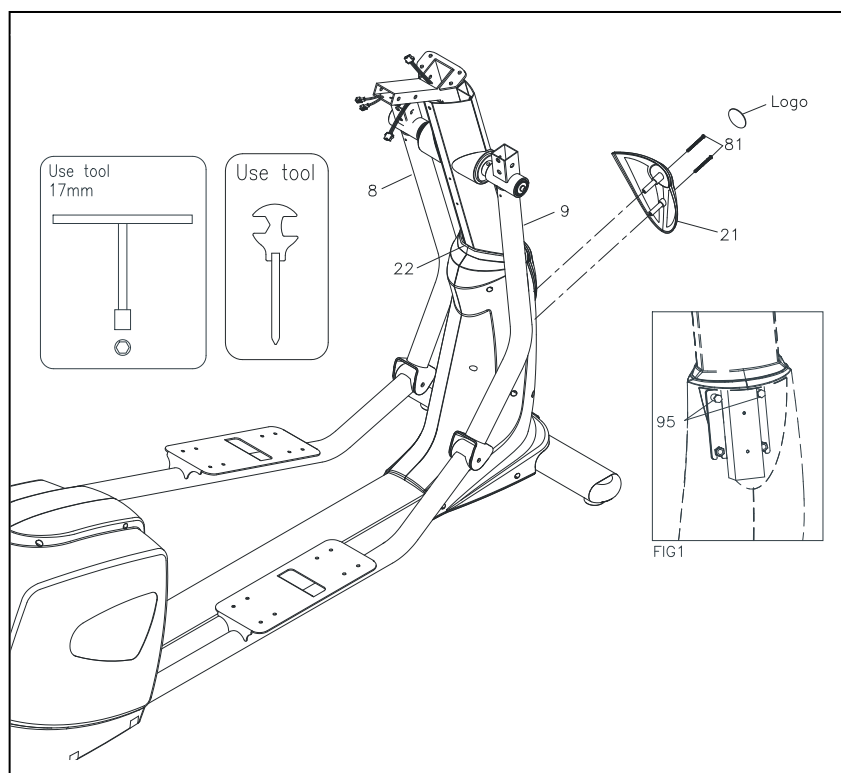
MONTERINGSANVISNING



STEG 7

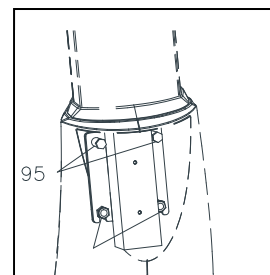
- Montera vänster pedalstöd (10) på vänster svängarm (8) med 1 x knapphålsbult (M10 x p1,5 x 85 mm) (90) och 1 x nylonlåsmutter (M10 x p1,5) (104).
- Tryck på mutterskyddet (105) på nylonlåsmuttern (M10 x p1,5) (104).
- Upprepa ovanstående procedur för att montera höger pedalstöd (11) på höger svängarm (9).

OBS! Se till att bultarna (90) är införda inuti svängarmen och att muttrarna (104) och mutterskydden (105) monteras från utsidan



STEG 8

- Gå tillbaka och dra åt de 2 x sexkantsbultarna (M10 x p1,5 x 50 mm) (95) och de 2 x låsmuttrarna (103) med T-HYLSNYCKELN (17 mm) som bilden visar.

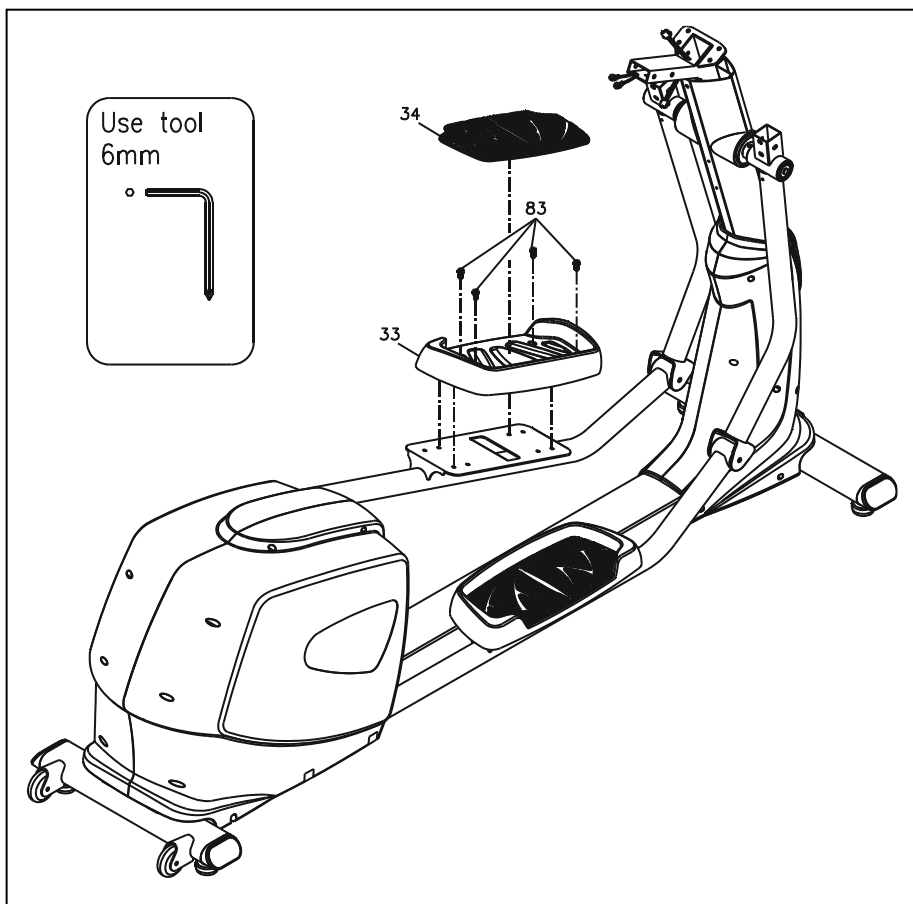


- Montera dekorkåpan (21) på framsidan av huvudramen (1) med de 2 x skruvarna med runt huvud (M5 x p0,8 x 50 mm) (81).
- Klistra på logotypdekalen på dekorkåpan (21).

◆ Logotypdekalen finns med i en av lådorna med skruvar och beslag.

- För ner stolphyllsan (22) för att dölja huvudramens (1) öppna yta.

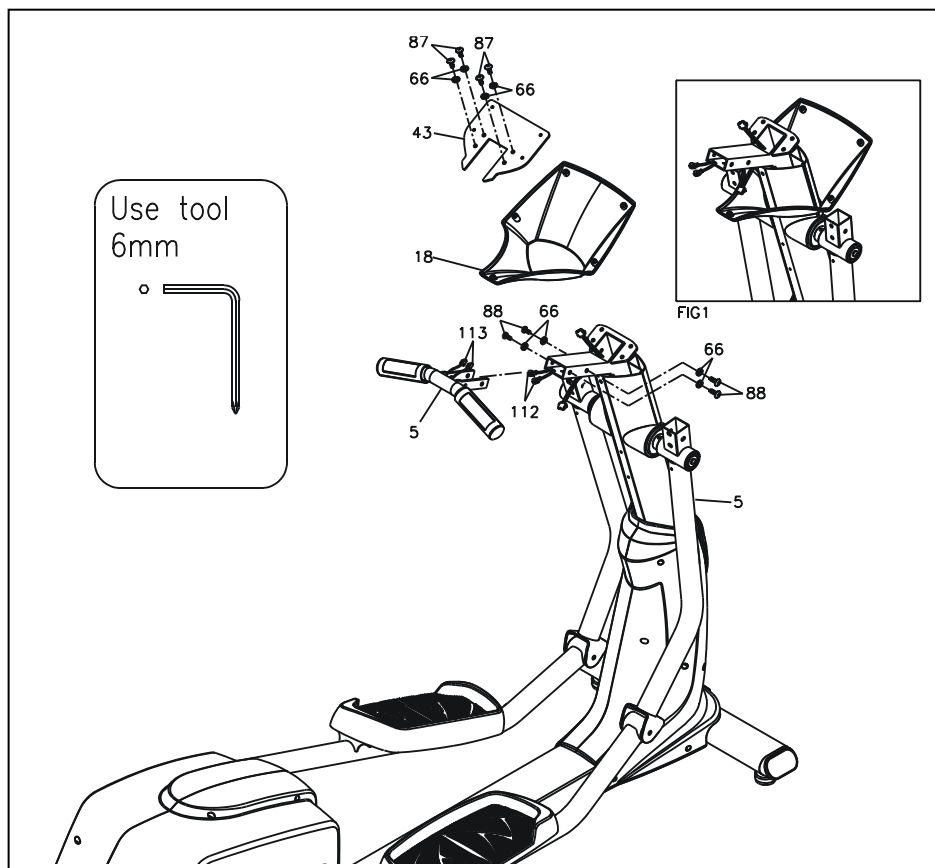
MONTERINGSANVISNINGAR



STEG 9

- Montera **vänster pedal (33)** på järnplattan som finns mitt på **vänster pedalstöd (10)** med 4 x bultar (**M8 x p1,25 x 10 mm**) (**83**).
- Sätt på **halkskyddet (34)** på **vänster pedal (33)**.
- Upprepa ovanstående procedur (från b till c) för att montera **höger pedal** och **halkskydd** på **höger pedalstöd**.

MONTERINGSANVISNING



STEG 10



FÖRSIKTIGHET! Var försiktig så du inte skadar den **mittre anslutningstråden (112)** när du utför **STEG 10**.

För på **datorfästet (18)** på det **främre & bakre stolphöljet (44, 45)** enligt **FIG1** uppe till vänster.

STEG 11

OBS! Av transportskäl är **bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 12 mm) (87)** och **låsbrickan (M8) (66)** redan förmonterade på **stolpen (4)**.

a. Ta bort **bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 12 mm) (87)** och

låsbrickan (M8) (66) från **stolpen (4)**.

b. Montera det **fasta datorfästet (43)** på **stolpen (4)** med **bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 12 mm) (87)** och **låsbrickan (M8) (66)**.

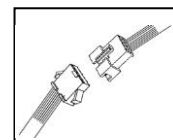
STEG 12

OBS! Av transportskäl är **bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 16 mm) (88)** och **låsbrickan (M8) (66)** redan förmonterade på det **fasta handtaget (5)**.

a. Ta bort **bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 16 mm) (88)** och **låsbrickan (M8) (66)** från det **fasta handtaget (5)**.

b. Anslut den **mittre pulsmätartråden (112)** och den **nedre pulsmätartråden (113)** till det **fasta handtaget (5)**.

OBS! När du ansluter trådarnas stift, drar du lätt och försiktigt i båda sidor av trådarna för att kontrollera att är ordentligt anslutna till varandra.



c. För in det **fasta handtaget (5)** på **stolpen (4)** och lås fast det med **bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 16 mm) (88)** och **låsbrickan (M8) (66)**.

MONTERINGSANVISNING

STEG 13

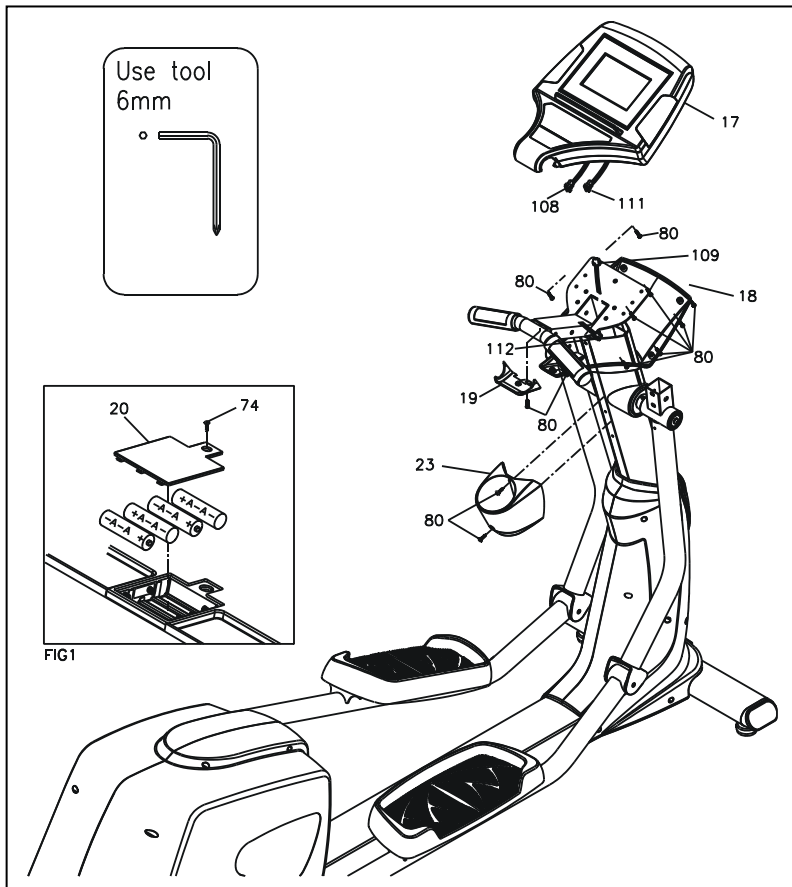
- Lossa skruven (M3 x 10 mm) (74) längst ner på datorn med kombinyckeln för att öppna batteriluckan (20).
- Datorn (17) drivs med FYRA laddningsbara AA-batterier, som finns med i lådan med skruvar och beslag.



FÖRSIKTIGHET! Utrustningen får endast drivas med laddningsbara nickel-metallhybridbatterier (Ni-MH).

◆ För att förhindra att eventuella skador uppstår, får inga "vanliga" eller andra typer av batterier användas.

- Sätt i de laddningsbara batterierna i datorn (17).
 - ◆ Var noga med att polerna (positiv resp. negativ) sitter rätt.

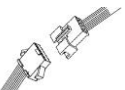


- Sätt på batteriluckan (20) på datorns (17) baksida och fäst den med skruven (M3x10 mm) (74).

STEG 14

- Anslut den övre pulsmätartråden (111) med den mitre pulsmätartråden (112).
- Koppla ihop den övre anslutningstråden (108) med den mitre anslutningstråden (109).

OBS! Antalet trådstift ska vara samma i de båda trådarna som ska kopplas ihop, se bilden.



STEG 15

- Placera datorn (17) på stolpen (4) och fäst den med skruven, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm) (80).
- Fäst det nedre datorhöljet (19) på datorn (17) under det fasta handtaget (5) och fäst det med skruven, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm) (80).

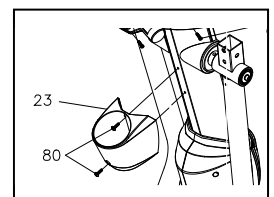
STEG 16

För på datorfästet (18) på datorn (17) och fäst det med skruven, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm) (80).

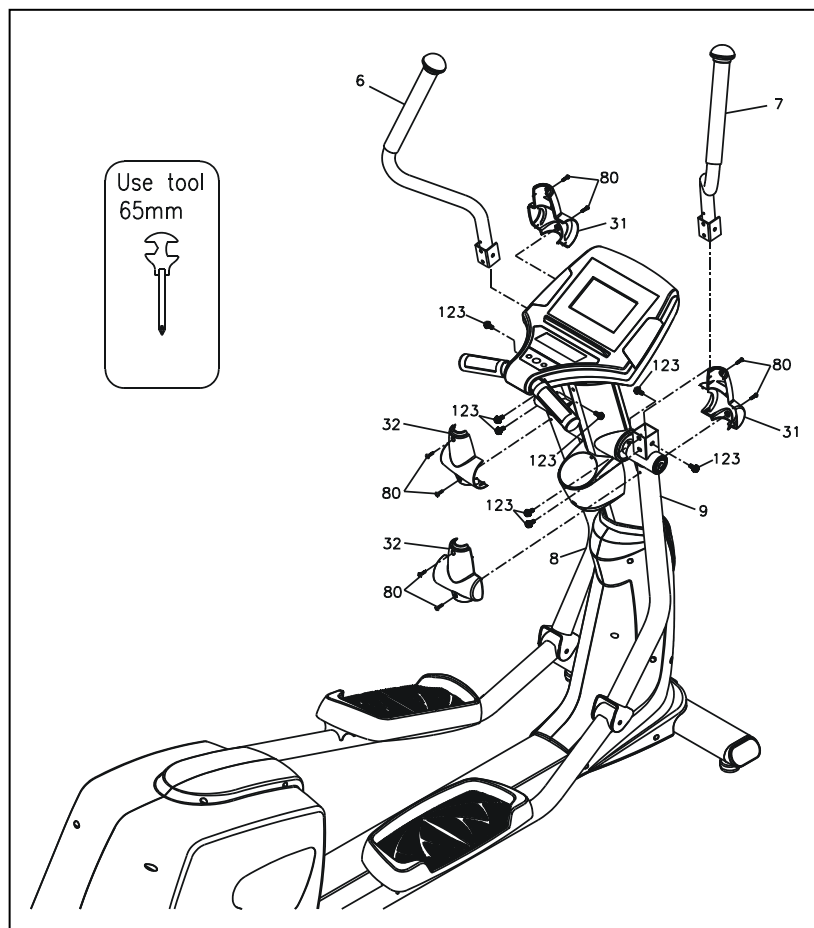
STEG 17

OBS! Av transportskäl är skruven, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm) (80) redan förmonterad på stolpen (4).

- Ta bort bulten, knapphuvud (M8 x p1,25 x 15 mm) (80) från stolpen (4).
- Placera brickan (23) på stolpen (4) och fäst den med skruven, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm) (80).



MONTERINGSANVISNING



STEG 18

OBS! Av transportskäl är **bulten, sexkantshuvud (M8 × p1,25 × 16 mm) (123)** redan förmonterad på **vänster och höger övre handtag (6, 7)**.

- Ta bort **bulten, sexkantshuvud (M8 × p1,25 × 16 mm) (123)** från **vänster och höger övre handtag (6, 7)**.
- Följ den infällda bilden och för på **höger övre handtag (7)** på **höger svängarm (9)** och fäst det med **bulten, sexkantshuvud (M8 x 1,25 x 16 mm) (123)**.
- Upprepa ovanstående procedur för att föra på och fästa **vänster övre handtag (6)** på **vänster svängarm (8)**.

STEG 19

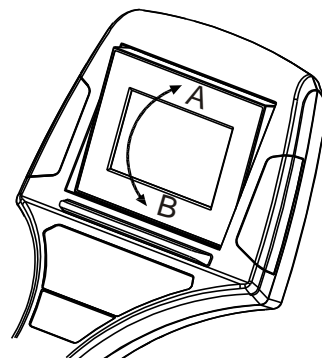
- Sätt på den **främre rotatorkuff-svängarmen (31)** och den **bakre rotatorkuff-svängarmen (32)** på båda sidor av **höger svängarm (9)**.
- Bulta samman rotatorkuffarna med **skraven, runt huvud (M5 x p0,8 x 15 mm) (80)**.
- Upprepa ovanstående procedur för att sätta på den **främre rotatorkuff-svängarmen (31)** och den **bakre rotatorkuff-svängarmen (32)** på båda sidor av **vänster svängarm (8)**.

Som en sista åtgärd ska du se till att alla bultar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder crosstrainern.

ANVÄNDARINSTRUKTIONER

A. JUSTERING AV DATORNS VINKEL

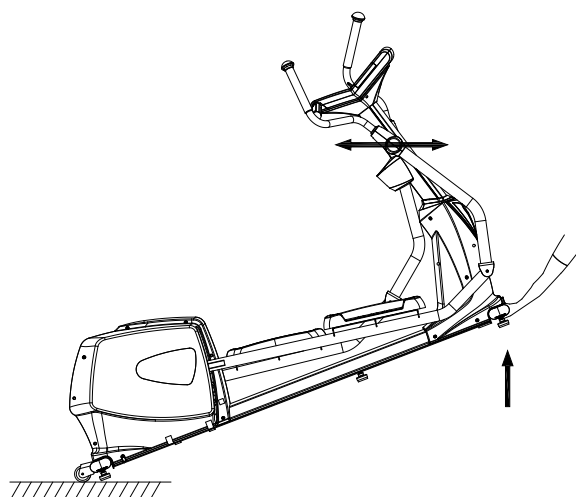
För att få den bästa vinkeln som passar just dig, trycker du på fält A eller B.



B. HUR DU SÄKERT STÄLLER UNDAN CROSSTRAINERN

Flytta **crosstrainern** med hjälp av hjulen på det **bakre stödet (3)**. Lyft upp det **främre stödet (2)** med båda händerna för att flytta **crosstrainern**.

- ◆ Det krävs absolut två personer för att flytta **crosstrainern**.
- ◆ Golvet som du drar **crosstrainern** över ska vara jämnt.



DIN FYSISKA KONDITION

Vilken nivå du ska köra igång ditt träningsprogram på, beror din fysiska kondition. Om du har varit inaktiv i flera år, eller är mycket överviktig, ska du köra igång försiktigt och öka med några få minuter per träningstillfälle. I början kan du kanske bara träna några minuter inom din målzon, men din syreupptagningsförmåga kommer att förbättras inom de nästa 6–8 veckorna. Tappa inte sugen om det skulle ta längre tid. Det är viktigt att du arbetar i din egen takt. I slutändan kommer du att orka med att träna oavbrutet i 30 minuter. Ju bättre syreupptagningsförmåga du har, desto hårdare måste du arbeta för att hålla dig inom din målzon. Detta är viktigt att komma ihåg:

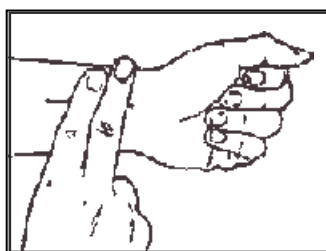
- Låt din läkare granska ditt tränings- och dietprogram för att kunna ge dig råd om hur dina träningsrutiner bör läggas upp.
- Påbörja ditt träningsprogram försiktigt med realistiska mål som satts upp av dig tillsammans med din läkare.
- Övervaka regelbundet din puls. Fastställ din målpuls baserat på din ålder och fysiska kondition.
- Placera utrustningen på ett jämnt och plant underlag, minst 1 meter från väggar och möbler.

TRÄNINGSENTENSITET

För att maximera fördelarna med att träna, är det viktigt att träna med rätt intensitet. Rätt intensitetsnivå för dig hittar du genom att använda pulsen som vägledning. För en effektiv syreupptagning under träningen, ska din puls konstant ligga på en nivå mellan 70 % och 85 % av din maxpuls när du tränar (din målzon). Du hittar din målzon i tabellen nedan. Tabellen visar målzoner för både otränade och vältränade personer och indelat efter ålder.

Ålder	Målpuls (55–90 % av maxpulsen)	Genomsnittlig målpuls 100 %
20	110-180 slag per minut	200 slag per minut
25	107-175 slag per minut	195 slag per minut
30	105-171 slag per minut	190 slag per minut
35	102-166 slag per minut	185 slag per minut
40	99-162 slag per minut	180 slag per minut
45	97-157 slag per minut	175 slag per minut
50	94-153 slag per minut	170 slag per minut
55	91-148 slag per minut	165 slag per minut
60	88-144 slag per minut	160 slag per minut
65	85-139 slag per minut	155 slag per minut
70	83-135 slag per minut	150 slag per minut

Under ditt träningsprograms första månader, ska du hålla din puls på en nivå i den nedre änden av din målzon när du tränar. Efter några månader kan du öka nivån på din puls gradvis tills den når mitten av din målzon när du tränar.



För att mäta din puls avbryter du träningen men fortsätter att röra benen, alternativt går omkring i

rummet, samtidigt som du placerar två fingrar på handledens insida. Räkna antalet pulsslag under 6 sekunder och multiplicera resultatet med 10 för att få fram hur hög din puls är. Om t.ex. du får fram att antalet pulsslag under 6

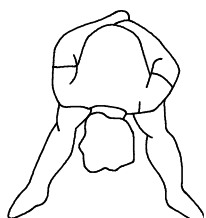
sekunder är 14, blir din puls (hjärtfrekvensen) 140 slag per minut. (Att mätningen görs i just 6 sekunder beror på att pulsen sjunker snabbt när du avbryter träningen). Justera träningsintensiteten tills din puls ligger på rätt nivå.

UPPVÄRMNING och NEDVARVNING

Uppvärmning Syftet med uppvärmning är att förbereda din kropp för träning och att minimera risken för skador. Du ska värma upp i två till fem minuter innan du styrketränar eller utför aerobisk träning. Aktivera kroppen så att din puls ökar och värmer upp musklerna du använder. Det kan t.ex. vara en rask promenad, jogging, jumping jacks (sprattelgubben), hoppa hopprep eller springa på stället.

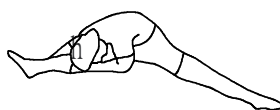
Stretcha Stretcha medan dina muskler är varma efter en ordentlig uppvärmning. Det är också mycket viktigt att stretcha igen efter styrketräningen eller träningspasset. Musklerna är mycket enklare att sträcka ut vid de här tillfällena eftersom de då är ordentligt varma, något som dessutom minskar risken för att skadas. Stretchpositionerna ska hållas under 15 till 30 sekunder. Gunga inte.

Förslag på stretchövningar



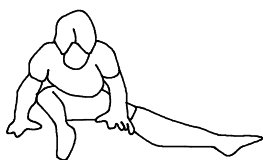
Sträck ut underkroppen

Placera fötterna på en axelbredds avstånd och luta dig framåt. Använd överkroppen som en naturlig vikt och håll positionen i 30 sekunder för att stretcha underkroppen och baksidan av benen. **GUNGA INTE!** När draget på baksidan av benen minskar, försök gradvis böja dig längre fram.



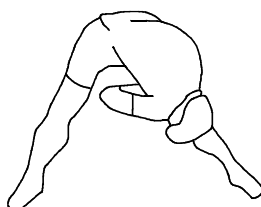
Bensträck

Sitt ner på golvet med benen så brett isär du kan. Sträck ut överkroppen mot höger knä och dra bröstet närmare låren med armarna. Håll positionen i 10 till 30 sekunder. **GUNGA INTE!** Gör övningen 10 gånger. Upprepa övningen för vänster ben.



Överkroppsvidringar

Sitt ner på golvet med benen isär med det ena benet rakt och det andra böjt. Luta dig fram med bröstet vid låret på det böjda benet och vrid midjan. Håll positionen i minst 10 sekunder. Upprepa 10 gånger för varje sida.



Framåtböj

Placera fötterna på en axelbredds avstånd och luta dig framåt som på bilden. Använd armarna för att **försiktigt** dra överkroppen mot höger ben. Låt huvudet hänga. **GUNGA INTE!** Håll positionen i minst 10 sekunder. Upprepa genom att dra överkroppen mot vänster ben. Utför övningen flera gånger och långsamt.

Kom ihåg att alltid rådfråga din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Nedvarvning Syftet med nedvarvning är att få kroppen att återgå till sitt normala, eller nästan normala, vilotillstånd i slutet av varje träningspass. Med en ordentlig nedvarvning sänks din puls sakta så att blodet återvänder till hjärtat. I nedvarvningen bör stretchövningarna ovan ingå och de ska utföras efter styrketräningspasset.

LISTA ÖVER DELAR

NR.	Benämning	ST.
1	Huvudram	1
2	Främre stöd	1
3	Bakre stöd	1
4	Stolpe	1
5	Fast handtag	1
6	Vänster övre handtag	1
7	Höger övre handtag	1
8	Vänster svängarm	1
9	Höger svängarm	1
10	Vänster pedalstöd	1
11	Höger pedalstöd	1
12	Vänster sidohölje, fram	1
13	Höger sidohölje, fram	1
14	Vänster sidohölje, bak	1
15	Höger sidohölje, bak	1
16	Huvudramens hölje	1
17	Dator	1
18	Datorfäste	1
19	Nedre datorhölje	1
20	Batterilucka	1
21	Dekorkåpa	1
22	Stolphylsa	1
23	Bricka	1
24	Pulsmätarens övre hölje	2
25	Pulsmätarens nedre hölje	2
26	Pulsmätarens monteringsplatta	4
27	Skumhandtagsbeslag (40 mm)	2
28	Fast handtagsplugg (ψ 31,8 mm)	2
29	Skumhandtagsbeslag (225 mm)	2
30	Inre rotatorkuff-svängarmen	2
31	Främre rotatorkuff-svängarmen	2
32	Bakre rotatorkuff-svängarmen	2
33	Pedalens övre fäste	2
34	Halkskydd	2

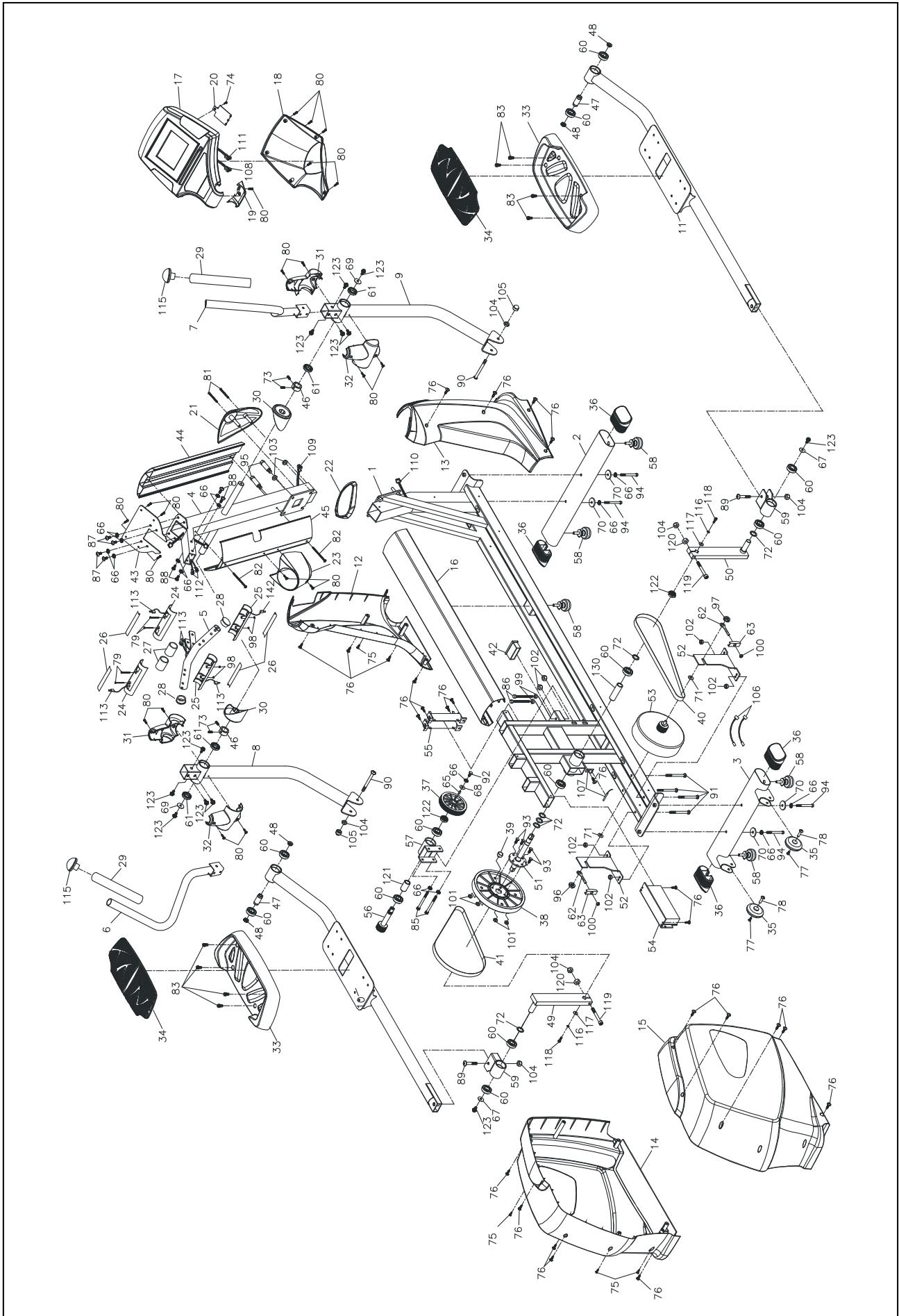
NR.	Benämning	ST.
35	Hjul	2
36	Ändskydd (50 x 100 mm)	4
37	Remskiva (120 mm)	1
38	Remskiva (235mm)	1
39	Magnet	1
40	Rem (1 126 mm J8)	1
41	Rem (1 059 mm J8)	1
42	Fyrkantsplugg	1
43	Fast datorfäste	1
44	Stolpaluminiumskydd, fram	1
45	Stolpaluminiumskydd, bak	1
46	Övre svängaxelsdistans	2
47	Pedaldistans	2
48	Länkdistans	4
49	Vänster vevarm	1
50	Höger vevarm	1
51	Vevaxel	1
52	Monteringsplatta	2
53	Generator	1
54	Kontroll	1
55	Motstånd	1
56	Drivaxel	1
57	Lagerstativ	1
58	Ställfot	5
59	Pedalstödsanslutning	2
60	Lager (6004)	12
61	Lager (6905)	4
62	Ögonbult	2
63	Spänningskonsol	2
65	Fyrkantsnyckel	1
66	Låsbricka (M8)	13
67	Bricka (8 x 26 x 2,0t)	3
68	Bricka (8 x 23 x 2,0t)	1
69	Bricka (8 x 30 x 2,0t)	2
70	Bricka (8 x 38 x 2,0t)	4

LISTA ÖVER DELAR

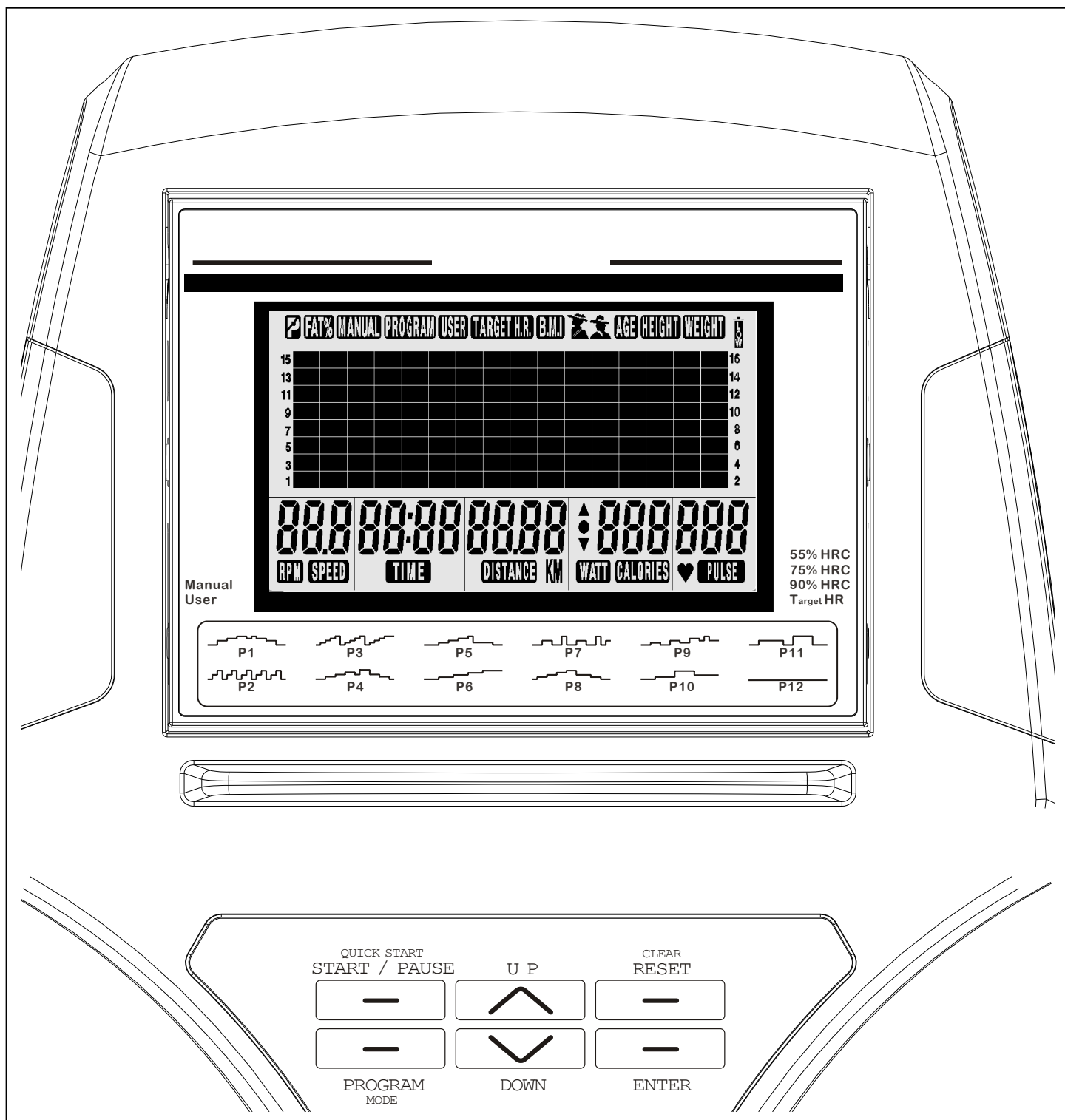
NR.	Benämning	ST.
71	Bricka (10 x 23 x 2,0t)	2
72	Bricka (21 x 30 x 1,0t)	6
73	Insexskruv (M8 x 1,25 x 10 mm)	4
74	Skruv (M3 x 10 mm)	1
75	Skruv (M4 x 20 mm)	4
76	Skruv (M5 x 18 mm)	23
77	Bult, knapphuvud (M6 x p1,0 x 12 mm)	2
78	Bult, knapphuvud (35 mm)	2
79	Skruv, runt huvud (M3 x 35 mm)	4
80	Skruv, runt huvud (M5xp0,8x15 mm)	20
81	Skruv, runt huvud (M5xp0,8x50 mm)	2
82	Skruv, runt huvud (M5xp0,8x75 mm)	2
83	Bult, insexhuvud (M8xp1,25x10mm)	8
85	Bult, insexhuvud (M8xp1,25x75mm)	2
86	Bult, insexhuvud (M8xp1,25x100mm)	2
87	Bult, knapphuvud (M8xp1,25x12mm)	4
88	Bult, knapphuvud (M8xp1,25x16mm)	4
89	Bult, knapphuvud (M8xp1,5x50mm)	2
90	Bult, knapphuvud (M8xp1,5x85mm)	2
91	Vagnsbult (M8xp1,25x75mm)	4
92	Bult, sexkantshuvud (M8xp1,25x15mm)	1
93	Bult, sexkantshuvud (M8xp1,25x15mm)	4
94	Bult, sexkantshuvud (M8xp1,25x65mm)	4
95	Bult, sexkantshuvud (M10xp1,5x50mm)	2

NR.	Benämning	ST.
96	Flänsmutter (M10)	1
97	Mutter (M10 x p1,25)	1
98	Mutter (M3)	4
99	Mutter (M8 x p1,25)	2
100	Nylockmutter (M6 x p1,0)	2
101	Nylockmutter (M8 x p1,25 x 6,2t)	4
102	Nylockmutter (M8 x p1,25)	6
103	Nylockmutter (M10 x p1,5 x 8t)	2
104	Nylockmutter (M10 x p1,5)	6
105	Mutterskydd	2
106	Generatortråd (3-stifts x 700 mm)	2
107	Sensortråd & stativ (2-stifts x 600 mm)	1
108	Övre anslutningstråd (4-stifts x 300 mm)	1
109	Mittre anslutningstråd (4-stifts x 900 mm)	1
110	Nedre anslutningstråd (4-stifts x 2 100 mm)	1
111	Övre pulsmätartråd (4-stifts x 300 mm)	1
112	Mittre pulsmätartråd (4-stifts x 300 mm)	1
113	Nedre pulsmätartråd (2-stifts x 300 mm/400 mm)	2
115	Kupolplugg	2
119	Bult, insexhuvud (M10 x p1,5 x 70 mm)	2
120	Mutter (M10 x p1,5)	2
121	Axeldistans	1
122	Nylockmutter (M20 x p1,0)	2
123	Bult, sexkantshuvud (M8 x p1,25 x 16 mm)	12
130	Distans (20 x 25,4 x 81 mm)	1

SPRÄNGSKISS



DATORSKÄRMEN

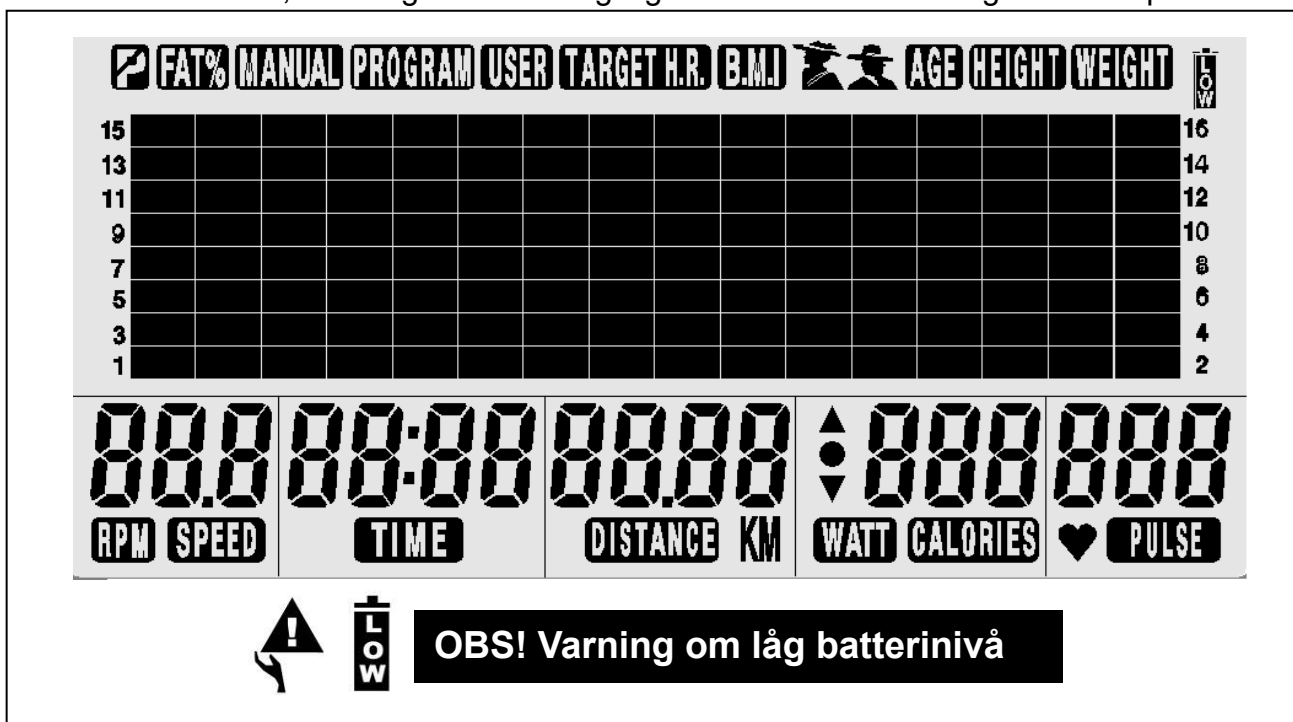


- ◆ Datorskärmens verkliga utseende kan skilja sig något från bildens. Bilden här är endast avsedd som referens.
- ◆ Datorn har både ett metriskt och ett brittiskt mätsystem för att passa användare från olika länder - sträcka: 0,0–99,9 km/mile

DATORFUNKTIONER

START:

- Trampa för att aktivera datorn.
- Datorskärmen tänds, samtidigt hörs en lång signal. Nedanstående diagram visas på skärmen:



- Du tas till det första inställningsläget efter ca 2 sekunder:

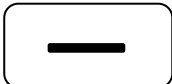
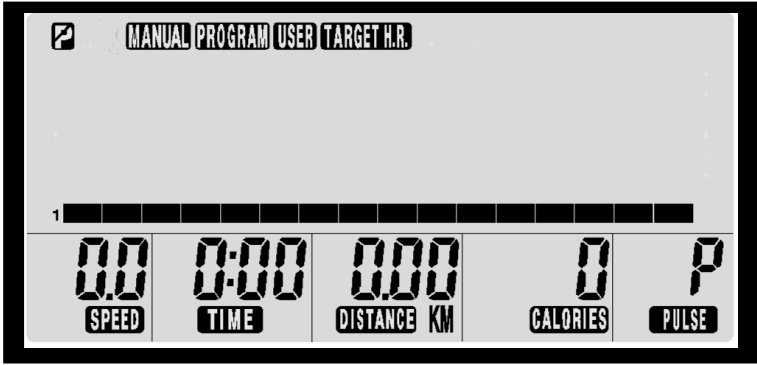



AVSTÄNGNING:
Datorn stängs av



OBS! Datorn stängs inom några sekunder om de laddningsbara batterierna tar slut.

● FUNKTIONSKNAPPAR:

Knappnamn	Funktionsbeskrivning
-----------	----------------------

 <p>PROGRAMMERINGS LÄGET</p>	<p>Tryck på knappen för att välja önskat läge – MANUAL , PROGRAM , USER , TARGET H.R. , så som visas på bilden.</p>  <p>◆ Tryck på ENTER för att bekräfta och ange funktionsvärdeinställningen.</p>
 <p>ENTER</p>	<p>**Knappen har TVÅ olika funktioner**</p> <p>a. Tryck på knappen för att bekräfta och gå till det valda läget (MANUAL , PROGRAM , USER , TARGET H.R. .)</p> <p>b. Tryck för att välja funktionsvärdet för TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE , AGE .</p> <p>◆ Använd UPP- eller NER-knapparna för att öka respektive minska det önskade funktionsvärdet för TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE , AGE .</p>
<p>SNABBSTART START/PAUS</p> 	<p>**Knappen har TRE olika funktioner**</p> <p>a. SNABBSTART: Tryck på knappen för att gå till MANUAL MODE direkt utan att välja funktionsvärde för TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE .</p> <p>b. START/PAUS-knappen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tryck för att starta träningen. 2. Tryck för att pausa programmet. <ul style="list-style-type: none"> ◆ Datorn visar nu de aktuella funktionsvärdena för arbetsbelastningsnivån, TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE . 3. Du kan trycka på START/PAUS igen för att fortsätta att köra det aktuella programmet. <p> OBS! Alla funktionsvärden för TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i minnet ändras till de ursprungliga funktionsvärden som datorn ställdes in på, om den stängs av eller om du byter till ett annat läge (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.) .</p>

● **FUNKTIONSKNAPPAR:**

Knappnamn	Funktionsbeskrivning
-----------	----------------------

ÅTERSTÄLLNING



****Knappen har TVÅ olika funktioner****

a. **NOLLSTÄLLNINGSFUNKTION** Tryck på knappen för att återställa varje funktionsvärde under inställning.

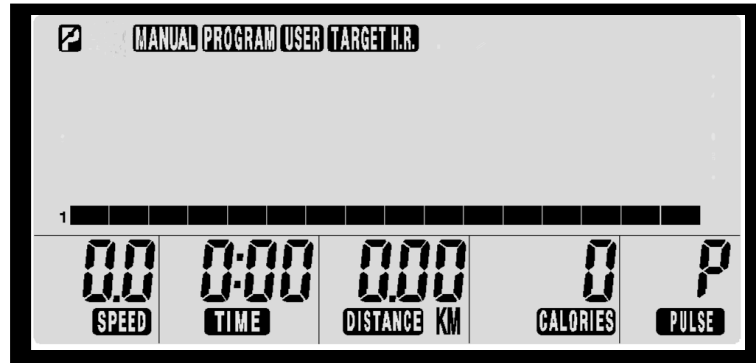


Funktionen ÅTERSTÄLLNING fungerar bara i PAUSLÄGE



b. ÄNDRA VALT LÄGE- **MANUAL** , **PROGRAM** , **USER** , **TARGET H.R.** :

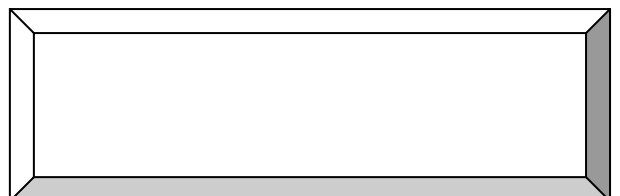
- ◆ I PAUSLÄGE, håller du inne knappen i **FYRA SEKUNDER** för att gå till det första inställningsläget så som visas.



Funktionen ÅTERSTÄLLNING fungerar bara i PAUSLÄGE



DATORFUNKTIONER



Det finns fyra sätt att gå till **MANUELLT LÄGE**:

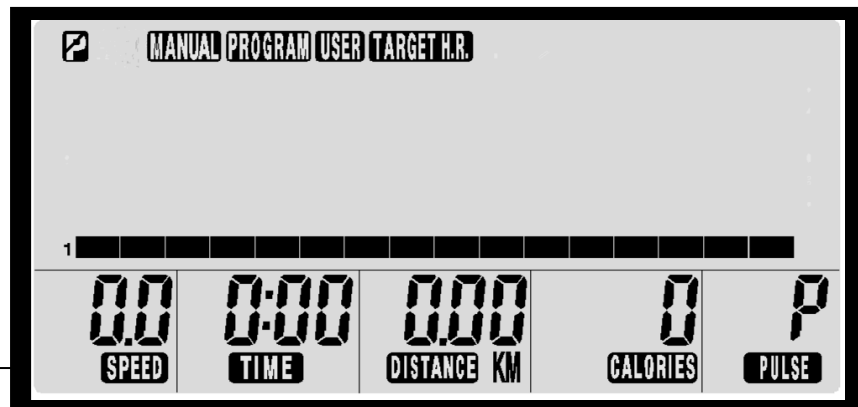
I MANUELLT LÄGE

1. AVSTÄNGNINGSLÄGE (diagrammet på skärmen försvinner)

- Trampa för att aktivera datorn.
- Skärmen aktiveras och tänds samtidigt som en lång signal hörs.
Diagrammet ser ut som här till höger:



- Du tas till det första inställningsläget efter ca två sekunder, och skärmen ändras till att se ut som här till höger:

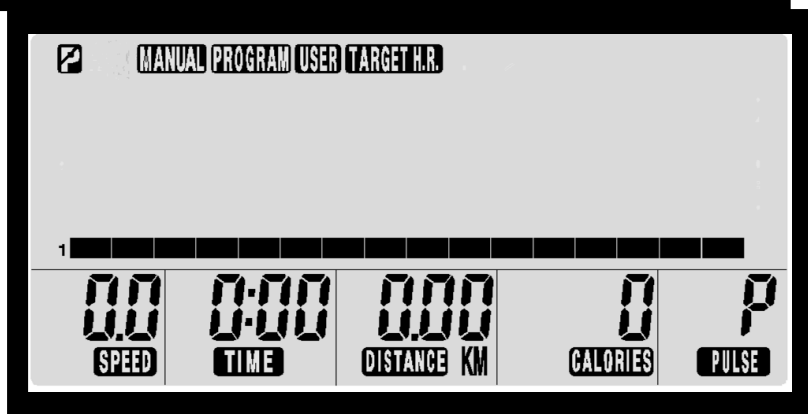


2. ÅTERSTARTSFUNKTION

- Tryck på START/PAUS-knappen för att pausa aktuellt program.
- Håll inne **ÅTERSTÄLLNING**-knappen i **FYRA SEKUNDER** för att komma till det första inställningsläget, se här till höger.



ÅTERSTÄLLNING



Funktionen ÅTERSTÄLLNING

fungerar bara i **PAUSLÄGE**



- Hoppa till **steg B** under **NORMAL DRIFT** på nästa sida för att fortsätta.




FORTSÄTT TILL NÄSTA SIDA

DATORFUNKTIONER


I MANUELLT LÄGE

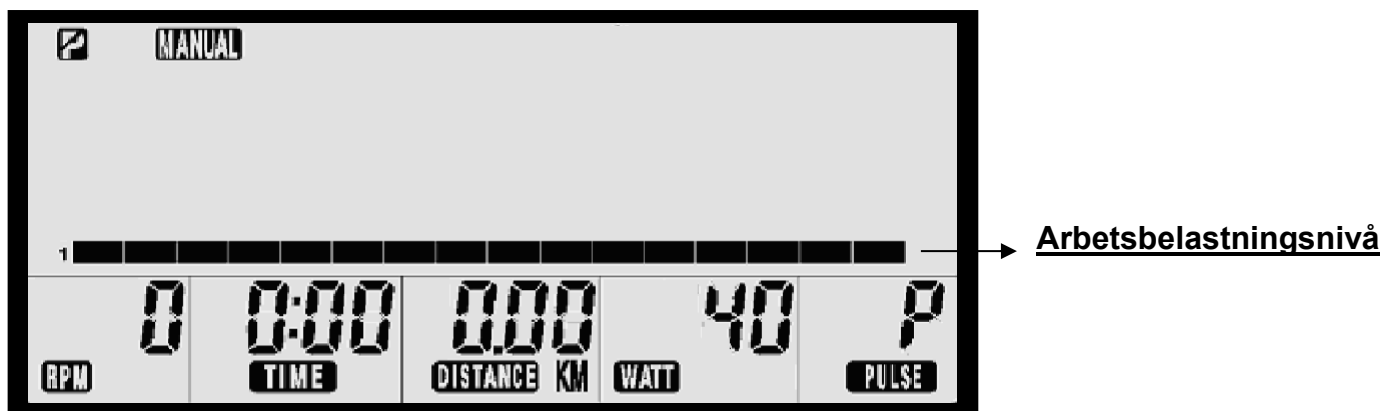
3. SNABBSTART:

- a. **START/PAUS-knappen**: Tryck på START/ PAUS-knappen direkt för att starta träningen i **MANUELLT LÄGE** utan några inställningar.
- b. Hoppa till **steg C** under **NORMAL DRIFT** för att välja funktionsvärdet för **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE**

Både i läget PAUS  och START kan arbetsbelastningen justeras med UPP- eller NER-knappen.

4. NORMAL DRIFT:

- a. **START/PAUS-knappen**: Tryck på START/PAUS-knappen för att pausa det aktuella programmet.
- b. **PROGRAM-knappen**: Tryck på PROGRAM-knappen för att välja **MANUELLT LÄGE** när du är i ett annat läge (**USER** , **PROGRAM** , **TARGET H.R.**)
- c. **ENTER-knappen**: Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta och mata in funktionsvärdeinställningen.
- d.  PAUSLÄGE blinkar en gång på skärmen för inställningar.
- e. Därefter blinkar arbetsbelastningsnivån på skärmen, se bilden.



- f. UPP- eller NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen för att öka eller minska arbetsbelastningsnivån (1–16 nivåer i 2 nivåssteg.)
- g. **START/PAUS-knappen**: Tryck på START/PAUS-knappen för att börja träna direkt utan att ställa in några funktionsvärden (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- Eller **ENTER-knappen**: Tryck på ENTER-knappen för att gå vidare och välja funktionsvärden för att



DATORFUNKTIONER

I MANUELLT LÄGE

- h. När du tryckt på **ENTER-knappen**, blinkar **TIME** på skärmen.
- i. UPP- eller NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen tills du får fram önskad tid för programmet.

OBS! Datorn skiftar vidare mellan funktionerna enligt nedan så du kan ställa in värdena var för sig.

TIME (01:00 till 99:00 i 1 minutssteg) → **DISTANCE** (0,1 till 99,9 km i 0,1 km-steg) → **CALORIES** (10 till 990 Kcal i 10 Kcal-steg) → **PULSE** (70 till 240 BPM i 1-BPM-steg)

- ◆ Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta funktionsvärdet och gå till nästa funktionsvärdeinställning.
- ◆ Tryck på **UPP- eller NER-knappen** för att välja värdet för funktionen (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ För att återställa funktionsvärdet, trycker du på ÅTERSTÄLLNING-knappen.

- j. START/PAUS-knappen: För att starta en träning trycker du på START/PAUS-knappen.

**a. UTAN PULSVÄRDE:**

 blinkar under mätningen av din puls.

b. VARNINGSSIGNALEN HÖRS KONSTANT UNDER TRÄNINGEN

Om din puls är högre än det VALDA PULSVÄRDET under träningen, hörs en kort varningssignal konstant.

Observera att det här är en varning om att du ska sakta ner eller minska arbetsbelastningen.

DATORFU
INSTÄLLNI



Skärmen
visar

Intervall

Förvaring

Nonstämning

Beskrivning och tips

TIME	0:00 till 99:00	Ja. (Under träning. Valt värde återgår till noll efter avstängning)	Ja. (Använd ÅTER-STÄLLNING-knappen)	1. Tid. Räknas upp till 99:00 och crosstrainern kör programprofilen utan inställning. 2. Tiden räknas ner till 0 beroende på vilket värde du har ställt in. Två korta signaler hörs när det valda värdet uppnått 0.
DISTANCE	0,0 till 99,9 km	Ja. (Under träning. Valt värde återgår till noll efter avstängning)	Ja. (Använd ÅTER-STÄLLNING-knappen)	1. Distans. Räknas upp till 99:90 km och crosstrainern kör programprofilen utaninställning. 2. Distansen räknas ner till noll beroende på vilken distans du har ställt in. Två korta signaler hörs när det valda värdet uppnått 0.
CALORIES	10 till 990 Kcal	Ja. (Under träning. Valt värde återgår till noll efter avstängning)	Ja. (Använd ÅTER-STÄLLNING-knappen)	1. Kalorier. Räknas upp till 990 Kcal och crosstrainern kör programprofilen utan inställning. 2. Kalorierna räknas ner till 10 beroende på vilket kalorivärde du har ställt in. Två korta signaler hörs när det valda värdet uppnått noll.
 PULSE	70 till 240 BPM	Ja. (Under träning. Valt värde återgår till noll efter avstängning)	Ja. (Använd ÅTER-STÄLLNING-knappen)	1. DATOR UTAN PULSVÄRDE: “  ” blinkar när din puls mäts. 2. VARNINGSSIGNAL HÖRS KONSTANT FRÅN DATORN: Om din puls är högre än det VALDA PULSVÄRDET under träningen, hörs en kort varningssignal konstant. Observera att detta är en varning om att du ska sakta ner eller minska arbetsbelastningsnivån.
WATT		Ja. (Under träning. Valt värde återgår till noll efter avstängning)	Ja. (Använd ÅTER-STÄLLNING-knappen)	VAR 6:E SEKUND SKIFTAR DATORN MELLAN ATT VISA WATT/CALORIES, RPM/SPEED
RPM	0 till 250	Nej.	Ja (auto).	

DATORFUNKTIONER

Det finns fyra sätt att gå till

I PROGRAMMERINGSLÄGE

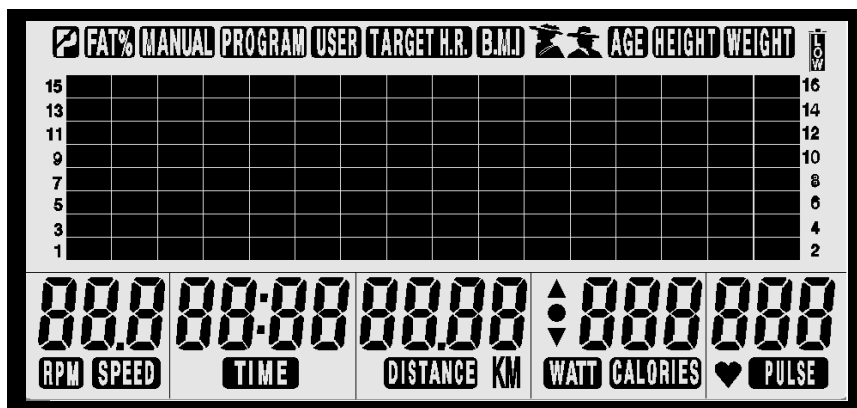
PROGRAMMERINGSLÄGET:

1. AVSTÄNGNINGSLÄGE (diagrammet på skärmen försvinner)

a. Trampa för att aktivera datorn.

b. Skärmen aktiveras och tänds samtidigt som en lång signal hörs.

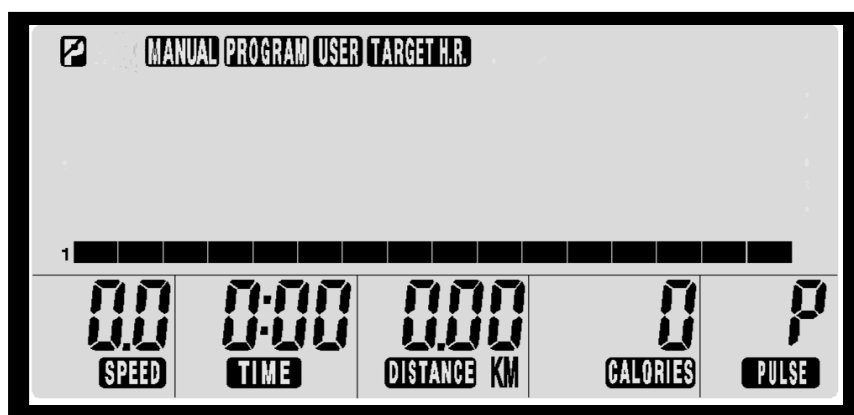
Diagrammet ser ut som här till höger:



c. Du tas till det första inställningsläget

efter ca två sekunder, och skärmen

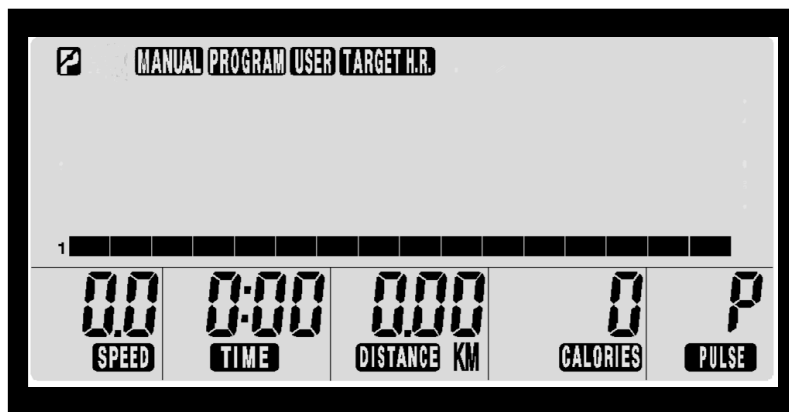
ändras till att se ut som här till höger:



2. ÅTERSTARTSFUNKTION

a. Tryck på START/PAUS för att pausa det aktuella programmet.

c. Håll inne **ÅTERSTÄLLNING** i **FYRA SEKUNDER** för att komma till det första inställningsläget, se här till höger.



c. Hoppa till **steg B** under **NORMAL DRIFT** på nästa sida för att fortsätta.

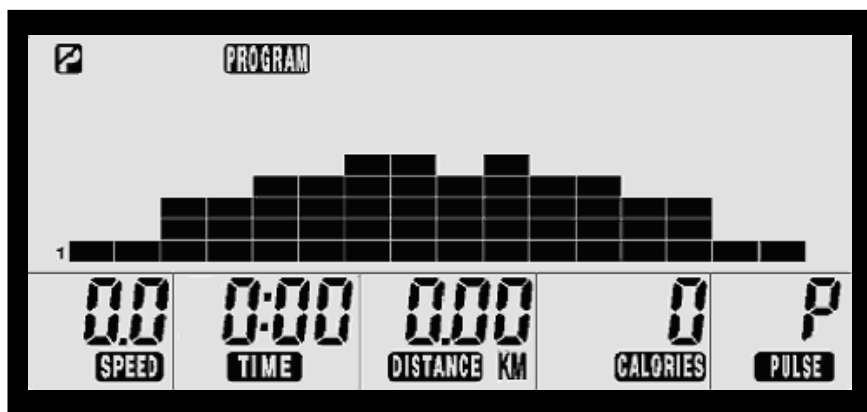
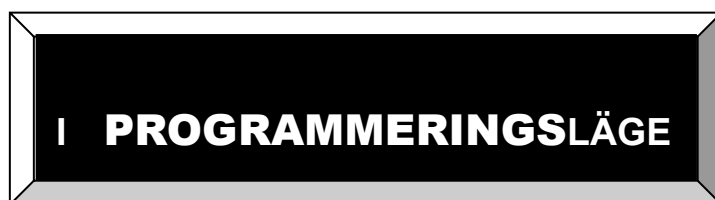
FORTSÄTT TILL NÄSTA SIDA

DATORFUNKTIONER

3. NORMAL DRIFT:

a. **START/PAUS-knappen**: Tryck på START/PAUS-knappen för att pausa aktuellt program.

b. **PROGRAM-knappen**: Tryck på PROGRAM-knappen för att välja **PROGRAMMERINGSLÄGE** när du är i ett annat läge (**MANUAL** , **USER** , **TARGET H.R.**)



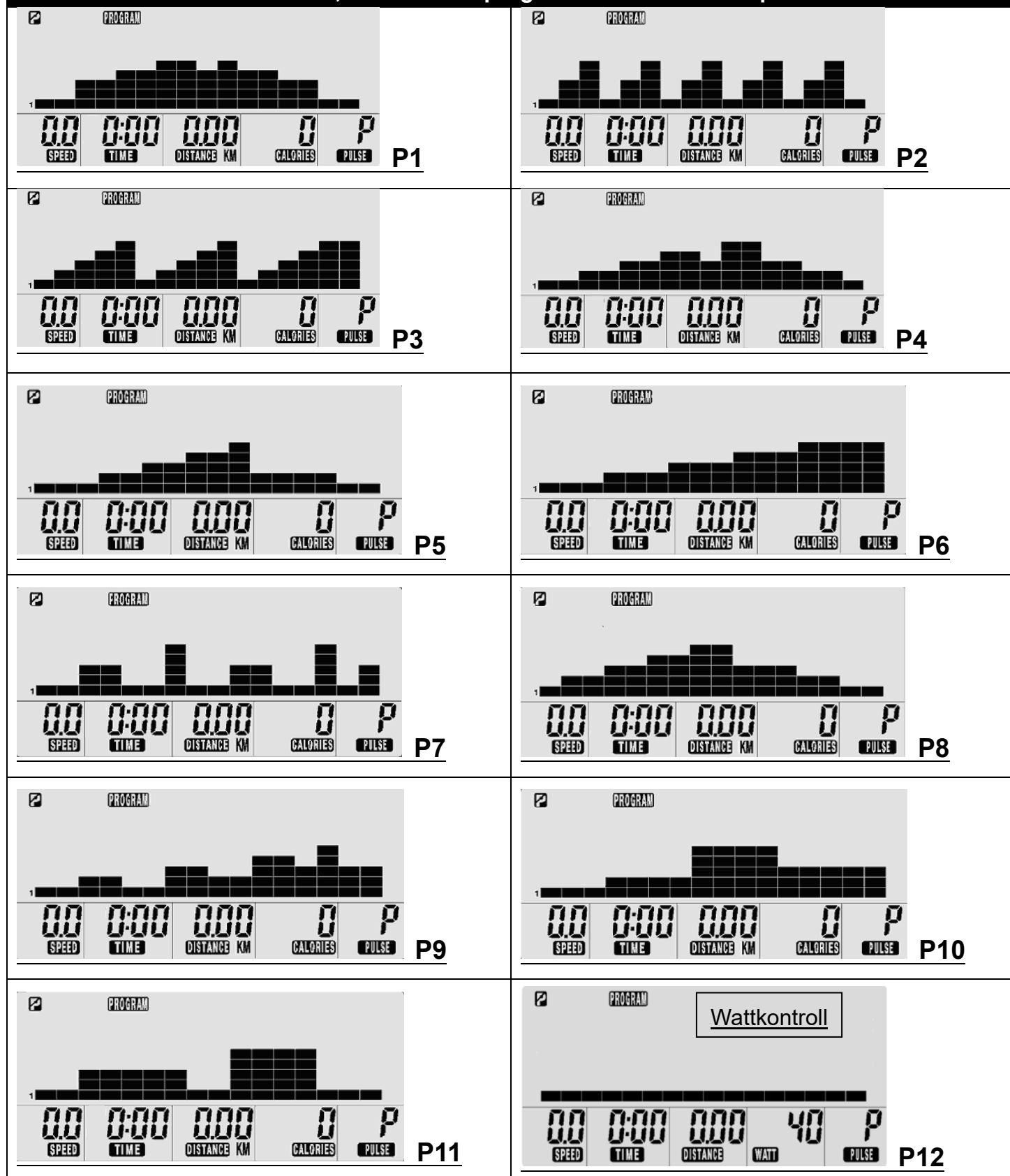
c. **ENTER-knappen**: Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta och mata in funktionsvärdeinställningen.

d. **PAUSLÄGE** (indicated by a pause icon) syns en gång på skärmen för inställning.

e. **START/PAUS-knappen**: När P1 blinkar på skärmen, trycker du på START/PAUS för att börja träna direkt utan att ställa in några funktionsvärden (profil (P1-P12), **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)

Eller UPP- eller NER-knappen: tryck på UPP- eller NER-knappen för att direkt välja önskad profil (P1 till P12), se bilden.

P1 till P12 är förinställda, automatiska program. Profilerna visas på datorskärmen.



f. När du tryckt på **ENTER-knappen**, blinkar **TIME** på skärmen.

g. UPP- eller NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen för att ställa in önskad tid för programmet.

OBS! Datorn skiftar vidare mellan funktionerna enligt nedan så du kan ställa in värdena var för sig.

TIME (01:00 till 99:00 i 1 minutssteg) → **DISTANCE** (0,1 till 99,9 km i 0,1 km-steg) → **CALORIES** (10 till 990 Kcal i 10 Kcal-steg) → **PULSE** (70 till 240 BPM i 1-BPM-steg)

- ◆ Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta funktionsvärdet och gå till nästa funktionsvärdeinställning.
- ◆ Tryck på UPP- eller NER-knappen för att välja värdet för funktionen (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ För att återställa funktionsvärdet, trycker du på ÅTERSTÄLLNING-knappen.

DATORFUNKTIONER

→ FORTSÄTT TILL NÄSTA SIDA

I PROGRAMMERINGSLÄGE

h. START/PAUS-knappen: För att starta träningen, trycker du på START/PAUS-knappen.



a. UTAN PULSVÄRDE:

 blinkar under mätningen av din puls.

b. VARNINGSSIGNALEN HÖRS KONSTANT UNDER TRÄNINGEN



Om din puls är högre än det VALDA PULSVÄRDET under träningen, hörs en kort varningssignal konstant.

Observera att det här är en varning om att du ska sakta ner eller minska arbetsbelastningen.

Datorn är utrustad med funktioner för **NIVÅKONTROLL** och **WATTKONTROLL**. Under **program 12** i **PROGRAMMERINGSLÄGET**, hittar du funktionen **WATTKONTROLL**.

**P12 (WATTKONTROLL) I
PROGRAMMERINGSLÄGET**

Innan du kör **P12**, se vad skillnaden är mellan funktionerna **KONSTANT EFFEKT** och **KONSTANT**

VRIDMOMENT:

Nivåkontroll (konstant vridmoment)	(konstant vridmoment)	Wattkontroll (konstant effekt)
RPM↓↑ RESISTANCE —		
Oföränderligt motstånd även om värdet för RPM (varv per minut) ökar eller minskar i konstant vridmomentsläge under träningen.		Föränderligt motstånd beroende på värdet för RPM (varv per minut.)
Oavsett hur mycket du trampar, är motståndet detsamma.		RPM↑ RESISTANCE↓ ; RPM↓ RESISTANCE ↑
		För att behålla värdet för wattkontrollen , ökar värdet för RPM (varv per minut) när du trampar snabbare och värdet för motstånd minskar (motståndet blir lättare.)
		Likadant ökar värdet för motståndet (motståndet blir tyngre) om värdet för RPM minskar (när du trampar långsammare).

DATORFUNKTIONER

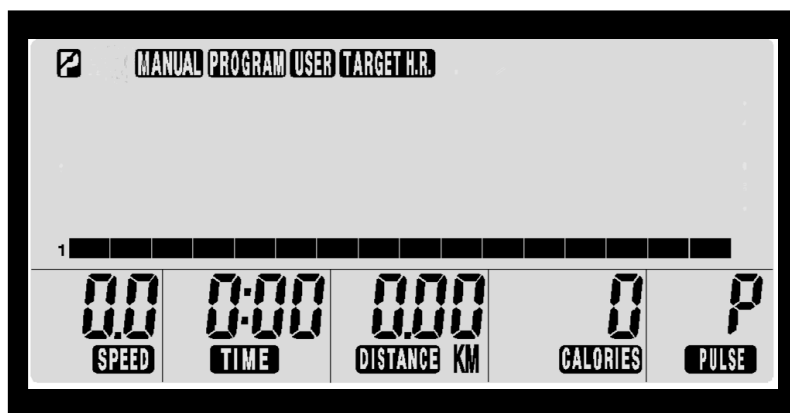
- a. START/PAUS-knappen: Tryck på START/PAUS-knappen för att pausa aktuellt program.



- b. **ÅTERSTÄLLNING-knapp**: Håll inne ÅTERSTÄLLNING-knappen



i **FYRA SEKUNDER** för att komma till det första inställningsläget så som bilden till höger visar.



Funktionen ÅTERSTÄLLNING fungerar bara i PAUSLÄGE



- c. PROGRAM-knappen: **MANUAL** blinkar sen på skärmen. Tryck på PROGRAM-knappen för att välja **PROGRAMMERINGSLÄGET**.
- d. ENTER-knappen: Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta och mata in funktionsvärdeinställningen.
- e. UPP- och NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen för att välja **P12** (se nästa sida).



- f. ENTER-knappen: Tryck på ENTER-knappen för att komma till **Program 12**.
- g. UPP- eller NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen för att välja önskat värde för **Wattkontroll** (40–400 watt; 10 wattsintervall.)
- h. ENTER-knappen: För att fortsätta att välja andra funktionsvärden, trycker du på ENTER-knappen.

OBS! Datorn skiftar vidare mellan funktionerna enligt nedan så du kan ställa in värdena var för sig.

TIME (01:00 till 99:00 i 1 minutssteg) → **DISTANCE** (0,1 till 99,9 km i 0,1 km-steg) → **CALORIES** (10 till 990 Kcal i 10 Kcal-steg) → **PULSE** (70 till 240 BPM i 1-BPM-steg)


- ◆ Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta funktionsvärdet och gå till nästa funktionsvärdeinställning.
- ◆ För att öka eller minska funktionsvärdet (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** ,) trycker du på UPP- eller NER-knappen.
- ◆ För att återställa funktionsvärdet, trycker du på ÅTERSTÄLLNING-knappen.

- i. START/PAUS-knappen: När du ställt in alla funktionsvärden, trycker du på START/PAUS-knappen för att starta träningen.

- ◆ I **PAUS-** eller **START-**läget kan du trycka på UPP- eller NER-knappen för att justera watt-värdet (40–400 watt).



a. UTAN PULSVÄRDE:

 blinkar under mätningen av din puls. Om du inte använder ett bröstbälte, är det viktigt att du håller båda händerna på handtagen under hela träningen så att pulsmätarna kan känna av din puls.

b. VARNINGSSIGNALEN HÖRS KONSTANT UNDER TRÄNINGEN



Om din puls är högre än det VALDA PULSVÄRDET under träningen, hörs en kort varningssignal konstant.

Observera att det här är en varning om att du ska sakta ner eller minska arbetsbelastningen.

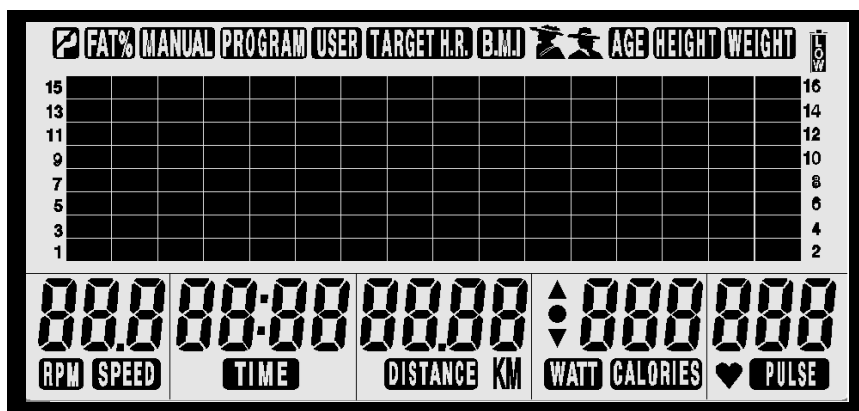
DATORFUNKTIONER

I ANVÄNDARLÄGET

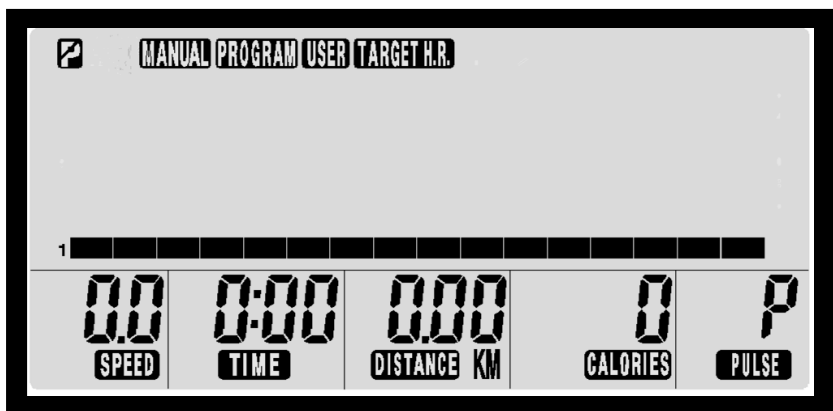
Det finns tre sätt att gå till ANVÄNDARLÄGET :

1. AVSTÄNGNINGSLÄGE (diagrammet på skärmen försvinner)

- Trampa för att aktivera datorn.
- Skärmen aktiveras och tänds samtidigt som en lång signal hörs.
Diagrammet ser ut som här till höger:



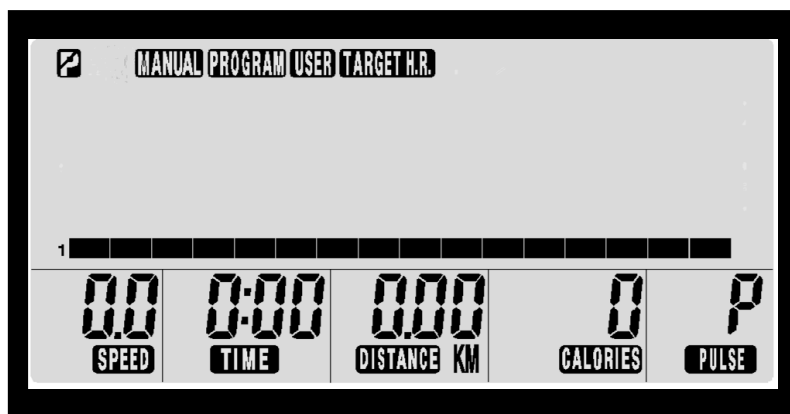
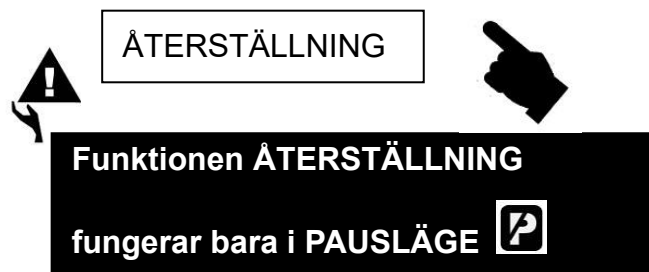
- Du tas till det första inställningsläget efter ca två sekunder, och skärmen ändras till att se ut som här till höger:



2. ÅTERSTARTSFUNKTION

- Tryck på START/PAUS för att pausa det aktuella programmet.

- Håll inne ÅTERSTÄLLNING-knappen i **FYRA SEKUNDER** för att komma till det första inställningsläget så som bilden till höger visar.



- Hoppa till **steg B** under **NORMAL DRIFT** på nästa sida för att fortsätta.

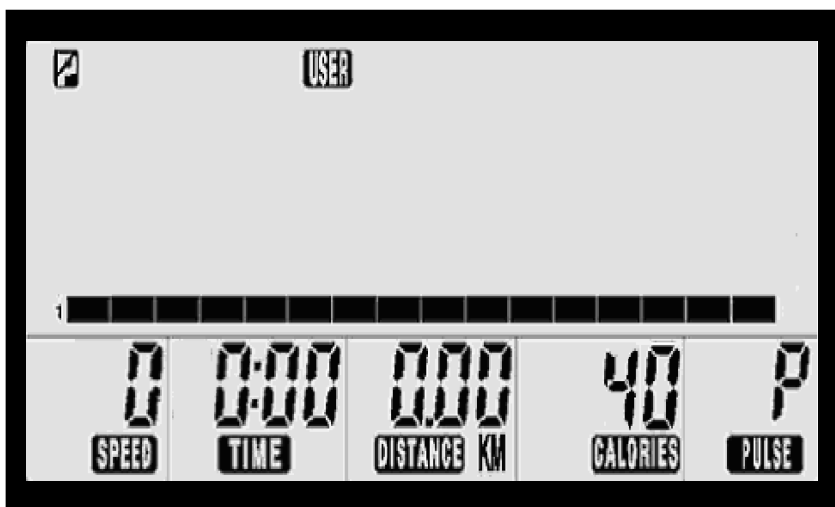
→ FORTSÄTT TILL NÄSTA SIDA

DATORFUNKTIONER

3. NORMAL DRIFT:

I ANVÄNDARLÄGET

- a. **START/PAUS-knappen**: Tryck på **START/ PAUS-**
Knappen för att pausa aktuellt program.
- b. **PROGRAM-knappen**: Tryck på **PROGRAM-knappen** för att välja **ANVÄNDARLÄGE** när du är i ett annat läge (**MANUAL** , **PROGRAM** , **TARGET H.R.**)

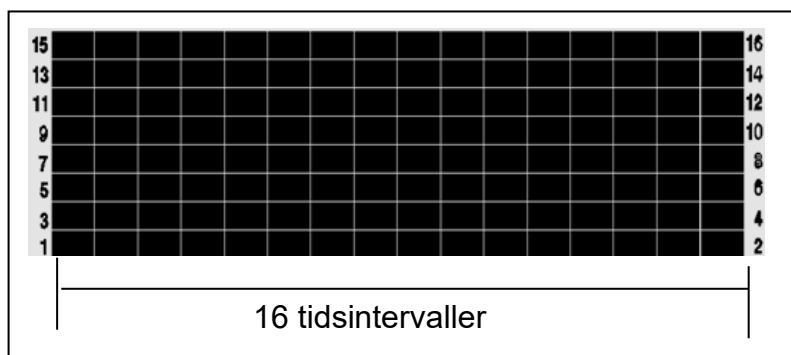


- c. **ENTER-knappen**: Tryck på **ENTER-knappen** för att bekräfta och mata in funktionsvärdeinställningen.

- d.  **PAUSLÄGE** syns en gång på skärmen för inställning.

- e. **START/PAUS-knappen**: Först blinkar skärmen, sen visas "det första tidsintervallet för arbetsbelastningsnivån", tryck på **START/PAUS-knappen** för att börja träna direkt utan att ställa in några funktionsvärden (**TIME INTERVAL 1** ... **TIME INTERVAL 16** , **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)

Eller **UPP-** eller **NER-knappen**: Tryck på **UPP-** eller **NER-knappen** för att förinställa önskad arbetsbelastningsnivå för varje tidsintervall (datorn delar själv in tiden i 16 intervaller).



DATORFUNKTIONER

- f. **START/PAUS-knappen**: Tryck på **START/PAUS-knappen**



för att starta träningen direkt utan att ställa in några funktionsvärden (**TIME** , **DISTANCE** ,

CALORIES , **PULSE**).

Eller håll inne ENTER-knappen i 3 sekunder för att fortsätta välja de andra funktionsvärdena för **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**.



g. När du hållit inne **ENTER-knappen** i 3 sekunder blinkar **TIME** på skärmen

h. UPP- eller NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen tills du får fram önskad programtid.

OBS! Datorn skiftar vidare mellan funktionerna enligt nedan så du kan ställa in värdena var för sig.

TIME (01:00 till 99:00 i 1 minutssteg) → **DISTANCE** (0,1 till 99,9 km i 0,1 km-steg) → **CALORIES** (10 till 990 Kcal i 10 Kcal-steg) → **PULSE** (70 till 240 BPM i 1-BPM-steg)

- ◆ Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta funktionsvärdet och gå till nästa funktionsvärdeinställning.
- ◆ Tryck på **UPP- eller NER-knappen** för att välja värdet för funktionen **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ För att återställa funktionsvärdet, trycker du på ÅTERSTÄLLNING-knappen.

i. För att starta träningen, trycker du på START/PAUS-knappen.

- ◆ I **PAUS-** eller **START-läget** kan du trycka på UPP- eller NER-knappen för att justera arbetsbelastningsnivån.



a. UTAN PULSVÄRDE:

 blinkar under mätningen av din puls.

b. VARNINGSSIGNALEN HÖRS KONSTANT UNDER TRÄNINGEN

Om din puls är högre än det **VALDA PULSVÄRDET** under träningen, hörs en kort varningssignal konstant.

Observera att det här är en varning om att du ska sakta ner eller minska arbetsbelastningen.

DATOR

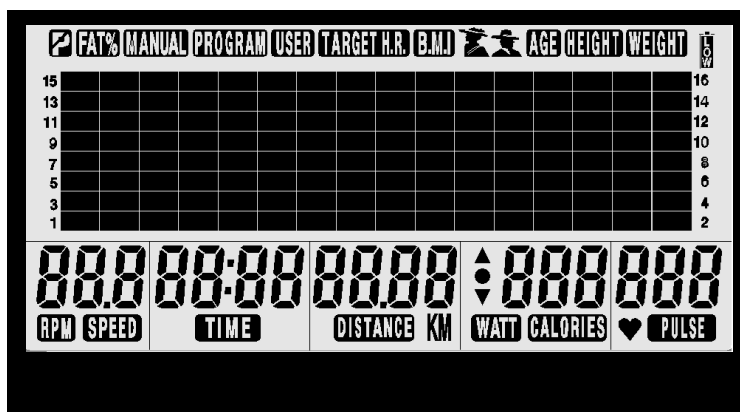
Det finns tre sätt att komma till **TARGET H.R.-**

I TARGET H.R.-

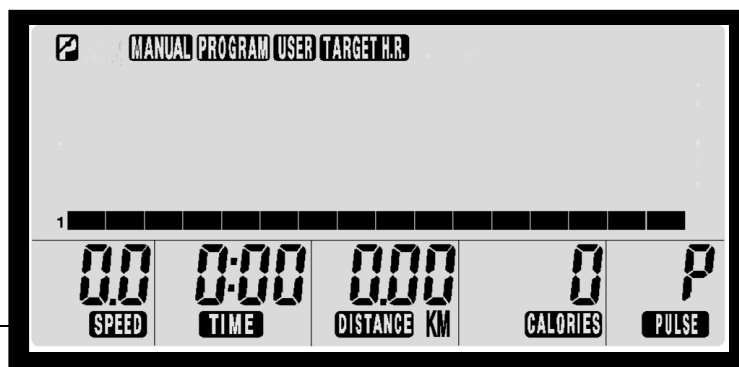
LÄGE :

1. AVSTÄNGNINGSLÄGE (diagrammet på skärmen försvinner)

- Trampa för att aktivera datorn.
- Skärmen aktiveras och tänds samtidigt som en lång signal hörs.
Diagrammet ser ut som här till höger:



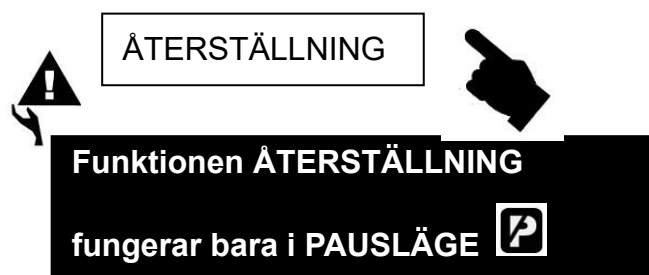
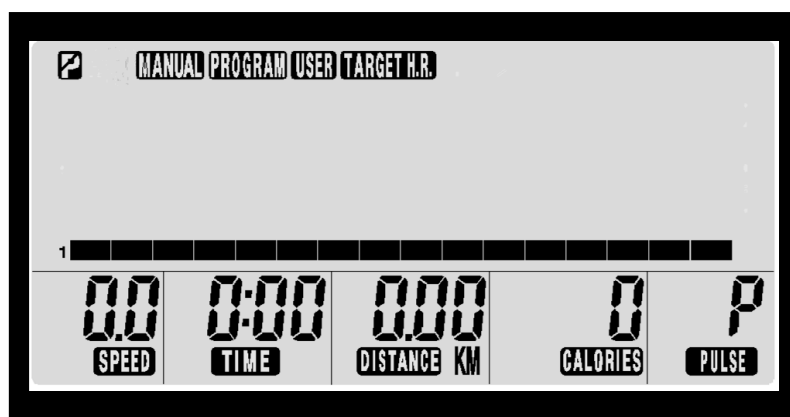
- Du tas till det första inställningsläget efter ca två sekunder, och skärmen ändras till att se ut som här till höger:



2. ÅTERSTARTSFUNKTION

- Tryck på START/PAUS för att pausa det aktuella programmet.

- Håll inne ÅTERSTÄLLNING-knappen i **FYRA SEKUNDER** för att komma till det första inställningsläget så som bilden till höger visar.



- Hoppa till **steg B** under **NORMAL DRIFT** på nästa sida för att fortsätta.

➔ FORTSÄTT TILL NÄSTA SIDA

DATORFUNKTIONER

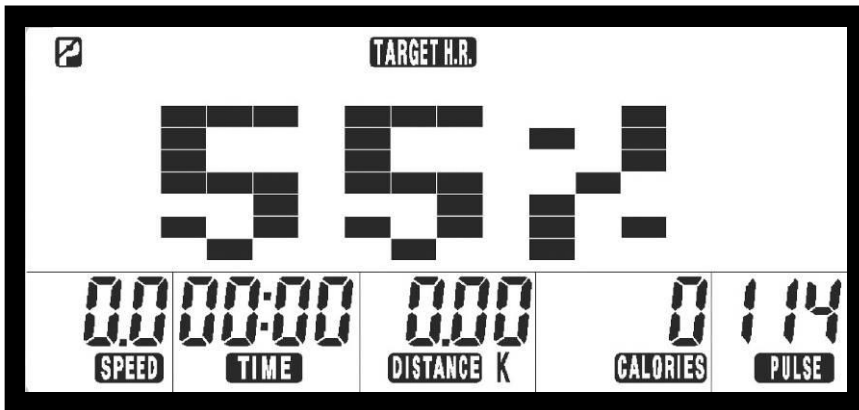
3. NORMAL DRIFT:

- START/PAUS-knappen: Tryck på



START/PAUS-knappen för att pausa det aktuella programmet.

- b. PROGRAM-knappen: Tryck på **PROGRAM-knappen** för att välja **TARGET H. R.** så som visas här.



- c. **ENTER-knappen**: Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta och mata in funktionsvärdeinställningen.

- d. **PAUSLÄGE** (indicated by a square with a 'P' icon) syns en gång på skärmen för inställning.

- e. UPP- eller NER-knappen: När värdet för åldern som förinställts i datorn visas på skärmen, trycker du på **UPP- eller NER-knappen** för att välja din ålder.



Obs! Observera att utrustningen inte rekommenderas att användas av barn, även om startåldern vid inmatningen av ålder startar på 10 år.

- f. **ENTER-knappen**: Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta åldern.

- g. UPP- eller NER-knappen: Fortsätt för att välja önskad TARGET H.R. (din målpuls) (55 %, 75 % eller 90 %) med UPP- eller NER-knappen.

- ◆ Väljer du TARGET H.R. 55 %, 75 %, 90 % kan du hoppa till **STEG H** och köra **STEG I** direkt.

ÖVERSIKT ENKEL FORMEL:

55 % = 55 % AV (220 – DIN ÅLDER)

75 % = 75 % AV (220 – DIN ÅLDER)

90 % = 90% AV (220 – DIN ÅLDER)

THR = Ställs in av dig (70–240 BPM)

DATORFUNKTIONER

I TARGET H.R.- LÄGET

h. UPP- eller NER-knappen: Om du väljer **THR**-läget blinkar funktionsvärdet för pulsen (70 till 240 BPM) på skärmen. Tryck på UPP- eller NER-knappen för att ställa in önskat värde för din målpuls.

i. När du tryckt på **ENTER-knappen**, blinkar **TIME** på skärmen.

j. UPP- eller NER-knappen: Tryck på UPP- eller NER-knappen för att välja önskat funktionsvärde för **TIME**.

OBS! Datorn skiftar vidare mellan funktionerna enligt nedan så du kan ställa in värdena var för sig.

TIME (01:00 till 99:00 i 1 minutssteg) → **DISTANCE** (0,1 till 99,9 km i 0,1 km-steg) → **CALORIES** (10 till 990 Kcal i 10 Kcal-steg) → **PULSE** (70 till 240 BPM i 1-BPM-steg)

- ◆ Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta funktionsvärdet och gå till nästa funktionsvärdeinställning.
- ◆ Tryck på **UPP- eller NER-knappen** för att välja värdet för funktionen **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ För att återställa funktionsvärdet, trycker du på ÅTERSTÄLLNING-knappen.

k. START/PAUS-knappen: För att starta träningen, trycker du på START/PAUS-knappen.



a. UTAN PULSVÄRDE:

 blinkar under mätningen av din puls.

b. VARNINGSSIGNALEN HÖRS KONSTANT UNDER TRÄNINGEN



Om din puls är högre än det **VALDA PULSVÄRDET** under träningen, hörs en kort varningssignal konstant.

Observera att det här är en varning om att du ska sakta ner eller minska arbetsbelastningen.