

# epsilon

XT-90



**INSTRUKTIONSBOK**

**CE**

## TAK!

Tak, fordi du har valgt lige præcis vores produkt! Brug crosstraineren korrekt i henhold til brugsmanualen, så får du mulighed for at træne med et rigtig godt træningsredskab hjemme hos dig selv.

### **SIKKERHEDSANVISNINGER:**

**Advarsel:** Denne crosstrainer er designet, så du kan bruge den som sikkert træningsudstyr hjemme hos dig selv. På trods af det gennemtænkte design bør du være opmærksom på visse sikkerhedsforanstaltninger, når du benytter dig af udstyret. Læs derfor hele manualen, inden du samler og monterer crosstraineren og anvender den.

- ◆ Det er ejerens ansvar at sørge for, at alle brugere af crosstraineren får en ordentlig sikkerhedsgennemgang.
- ◆ Anvend kun crosstraineren som beskrevet i manualen.
- ◆ Efterlad ikke børn eller husdyr uden opsyn med crosstraineren.
- ◆ Kontrollér crosstrainerens dele med jævne mellemrum, så du opdager eventuelle skader, slør eller slitage i god tid.
- ◆ Placer crosstraineren, så den befinder sig mindst 1 meter fra genstande, møbler og vægge. For at beskytte gulvet mod eventuelle skader bør du stille crosstraineren på et robust underlag.
- ◆ Crosstraineren er beregnet til indendørs brug. Undlad at udsætte den for vand, fugt eller smuds. Crosstraineren fungerer bedst i godt ventilerede miljøer.
- ◆ Sørg for, at der ikke er skarpe eller spidse genstande omkring crosstraineren.
- ◆ Når du benytter dig af crosstraineren, bør du iføre dig passende træningstøj. Bær ikke løstsiddende tøj, som kan risikere at sætte sig fast i crosstraineren, og brug træningssko med lukket tå.
- ◆ Brug ikke crosstraineren, hvis du vejer mere end 150 kg
- ◆ Undgå at røre ved bevægelige dele på crosstraineren for at undgå personskade.
- ◆ Træn i et tempo, du kan kontrollere.
- ◆ Hvis du kan mærke, at crosstraineren opfører sig anderledes, end den plejer, skal du omgående holde op med at bruge den.
- ◆ Crosstraineren er beregnet til kun at blive anvendt af én person ad gangen.
- ◆ Hvis du føler dig svag, har smerter eller har det dårligt, når du bruger crosstraineren, bør du omgående holde op med at bruge produktet og kontakte sygehus eller læge.

**Denna produkt uppfyller följande CE-teststandards (EMC, LVD, EN957):**

EN55014-1:2006+A1:2009+A2:2011  
EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008  
EN61000-3-2:2014  
EN61000-3-3:2013  
EN ISO 20957-1:2013  
EN 957-9:2003  
IEC 60335-1:2012+A11:2014  
RoHS Direktiv 2011/65/EU  
REACH 1907/2006

## **SIKKERHEDSANVISNINGER**

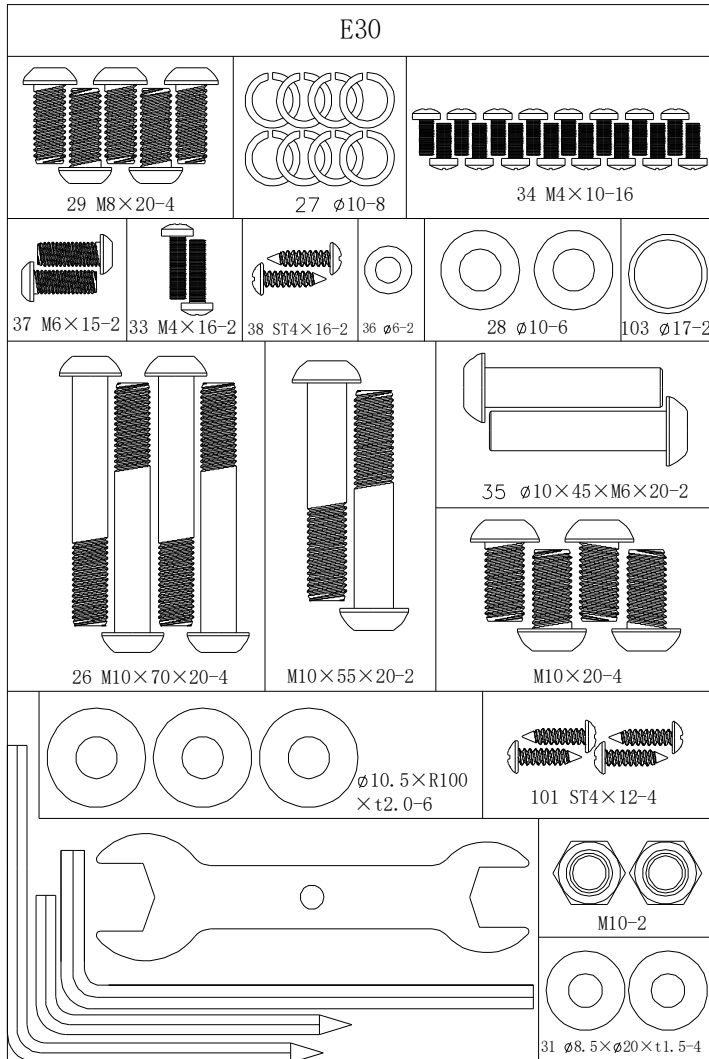
Hvis du lider af en sygdom, bør du altid konsultere din læge, inden du bruger crosstraineren. Vær ekstra forsigtig:

1. Hvis du oplever smerter i kroppen.
2. Hvis du har artrit, reumatiske sygdomme eller gigt.
3. Hvis du har knogleskørhed eller andre skader i bevægeapparatet.
4. Hvis du har en hjertesygdom, blodsygdom eller højt/lavt blodtryk.
5. Hvis du har astma eller anden form for åndedrætsbesvær.
6. Hvis du har brug for at hvile dig.
7. Hvis du ikke orker at anstrenge dig fysisk.
8. Hvis du er disponeret for blodpropper.
9. Hvis du har diabetes.
10. Hvis du har hudskader, som ikke bør udsættes for anstrengelser.
11. Hvis du har feber.
12. Hvis du har rygproblemer.
13. Hvis du er gravid.
14. Hvis du føler dig træt og har brug for hvile.

**Inden du går i gang med et træningspas på crosstraineren, bør du gennemgå dit helbred og din kondition omhyggeligt for at afgøre, om din krop kan klare fysisk anstrengelse. Det er særligt vigtigt for personer over 35 år, som har en diagnosticeret sygdom. For at minimere risikoen for fysiske skader bør du læse hele brugsmanualen og følge anvisningerne i den.**

## INDEN SAMLING OG MONTERING

Tag produktet ud af forsendelsespakken: Kontrollér derefter, at alle dele findes i pakken og i det rette antal. Hvis det ikke er tilfældet, skal du kontakte forhandleren.



NO.	NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
26	Indstiksskrue, halvt gevindskåret	M10×70×20	4
28	Fladskive	Φ10	6
31	Fladskive	Φ8.5× Φ 20× t1.5	4

34	Stjerneskrue helt gevindskåret	M4×10	16
36	Fladskive	Φ6	2
38	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×16	2
39	Insexskrue helt gevindskåret	M10×20	4
101	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×12	4
102	Indstiksskrue, halvt gevindskåret	M10×55x20	2
27	Låseskrive	Φ10	8
29	Indstiksskrue, halvt gevindskåret	M8×20	4
32	Møtrik	M10	2
33	Stjerneskrue helt gevindskåret	M4×16	2
35	Indstiksskrue, hul	Φ10×45×M6×20	2
37	Stjerneskrue helt gevindskåret	M6×15	2
103	Bøjet skive	Φ17	2
107	Bøjet skive	Φ10,5xR100xt2,0	6
	L-formet insexsnøgle	5×40×100	1
	L-formet insexsnøgle	5×80×80S (with a cross)	1
	L-formet insexsnøgle	6×40×120	1
	Åben Skruenøgle	T4,0x38x145	1

### Find frem dit værktøj

Inden du begynder at samle din crosstrainer, bør du finde det værktøj frem, du har brug for til samling og montering.

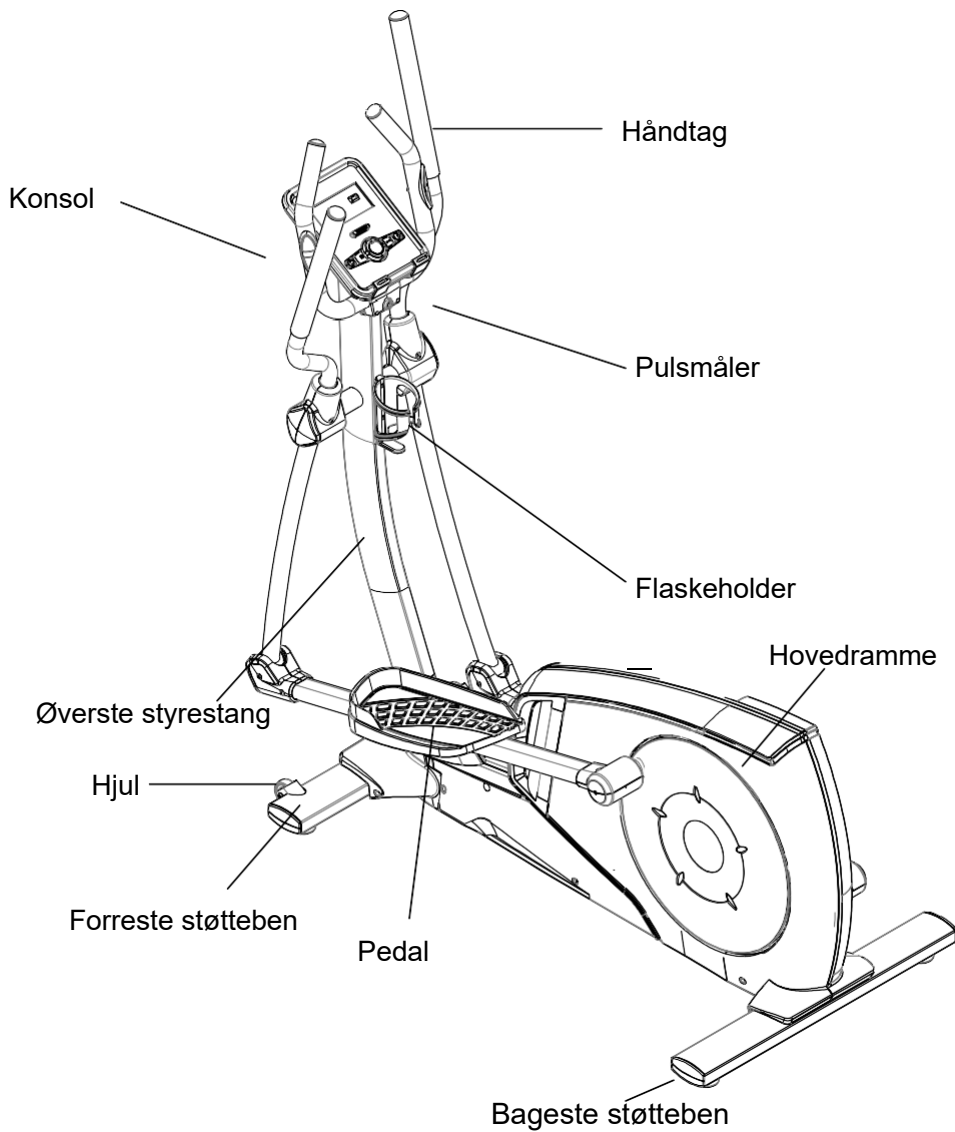
### Arbejdsområde

Foretag samling og montering på rent og ryddeligt sted. Gør det lettere for dig selv ved først at sortere de dele, som fulgte med produktet, og fjern alt, som ikke hører til produktet. Når du er færdig med at samle produktet, bør du finde crosstraineren et sted, hvor den kan stå frit uden at blive forstyrret af andre gøremål, og finde den 5 meter ud fra væggen.

### Bemærk:

Hver trin, der følges i brugsanvisningen, angiver, hvordan du nemmest og mest sikkert kan samle og montere din crosstrainer. Læs hvert trin omhyggeligt, og følg dem i korrekt rækkefølge.

## Produktöverblick

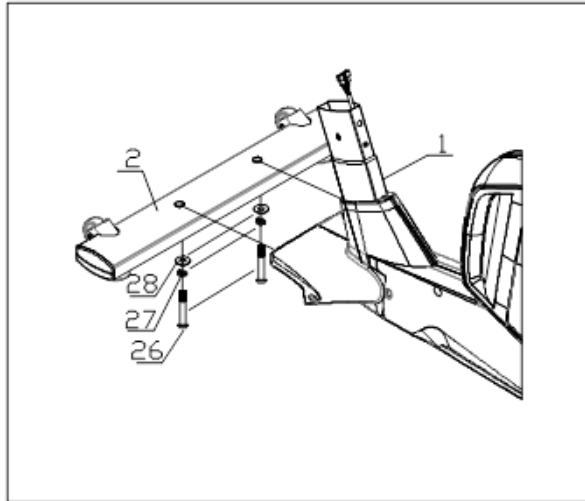


## Teknisk information:

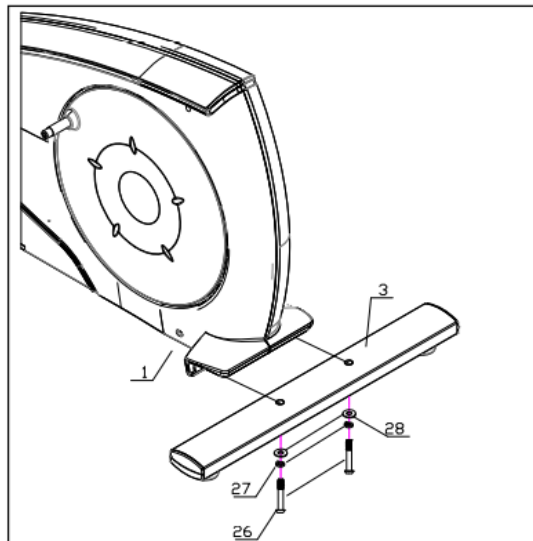
MODEL.	XT90
MÅL	1660×720×1580mm
MAKS. VÆGT	150KG
HASTIGHED	10.3
SVINGHJUL	Φ280/9kg
MODSTAND	1-32
SKRIDTLÆNGDE	420×200

# MONTERINGSINSTRUKTIONER

**Trin 1:** Fastgør det forreste støtteben (2) til hovedrammen (1) med en bøjet skive (28), en Låseskrive (27) og indstiksskruen med halvt gevind (26).



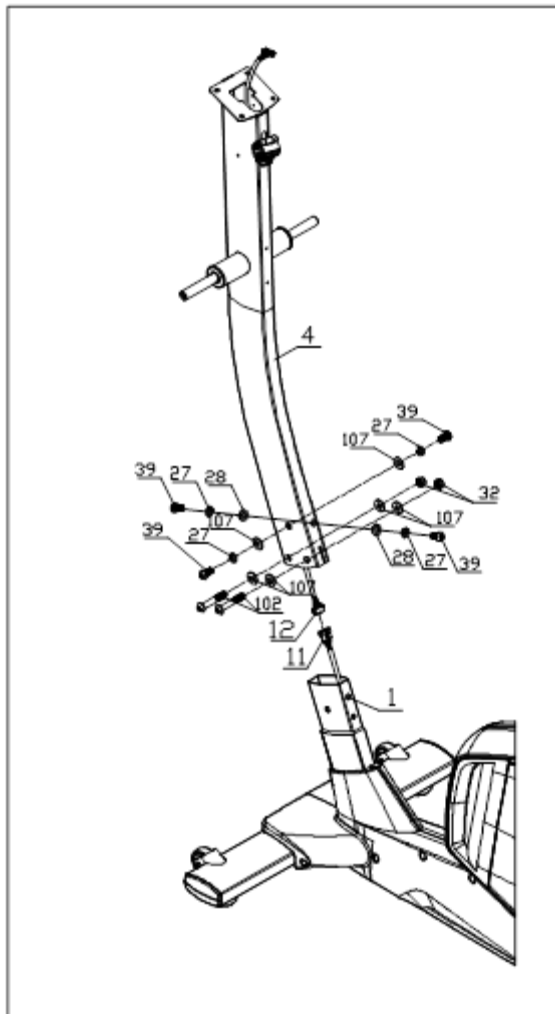
**Trin 2:** Fastgør det bageste støtteben (3) til hovedrammen (1) med en bøjet skive (28), en Låseskrive (27) og indstiksskruen med halvt gevind (26)



### Trin 3:

1. Tilslut motorkablet (11) til kontrolpanelets kabel (12).
2. Fastgør den øverste styrestang (4) til hoveddrammen (1). Lås fast med fladskive (28), Låseskrive (27), Insexskrue helt gevindskåret (39), bøjet skive (107), låseskrive (27), Insexskrue helt gevindskåret (39), Indstiksskrue, halvt gevindskåret (102), Bøjet skive (107), møtrik (32).

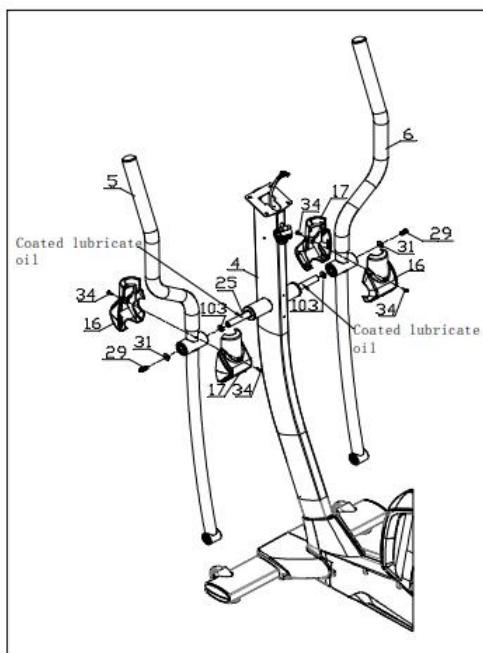
OBS Efter at ha koplat in motorkabeln måste du placera den upprätt för att undvika att kabeln böjs eller går av. När du skall skruva fast skruvarna stoppar du samtliga i skruvhålet och drar sist åt dem för att de skall låsas fast.





#### Trin 4:

1. Fastgør venstre arm (5) til den venstre aksel (25). Højre arm (6) til den højre aksel (25). Lås fast med en flad skive (31) og indstiksskruen med fuldt gevind (29)
2. 2. Monter på overdækningen (16/17) på den venstre arm (5) med stjerneskrue med fuldt gevind (33).
3. 3. Fastgør nu dækkapper (16/17) på den højre arm (6).



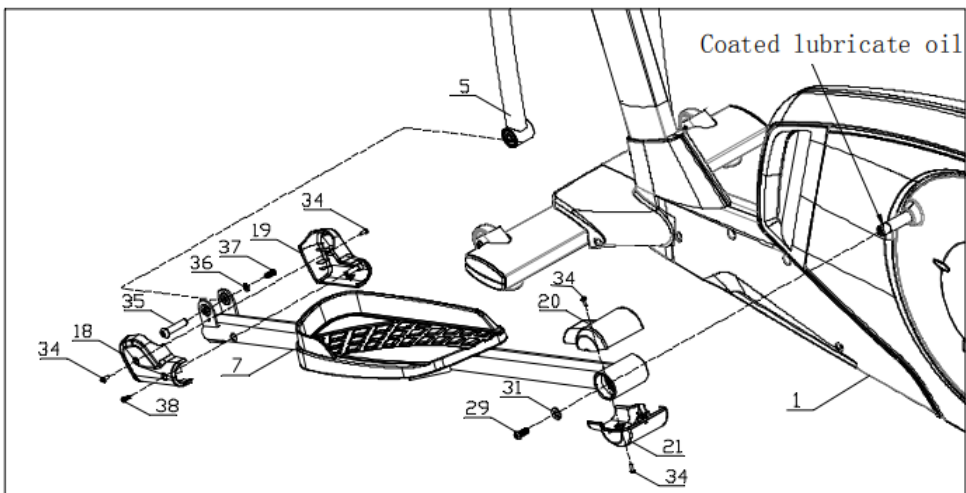
### Trin 5:

1. Tag den cylinderformedede del på venstre pedalarm (7), og før den over akslen på hovedrammen (1). Fastgør den med en fladskive (31) og en indstiksskrue med fuldt gevind (29).

2. Fastgør nu den anden ende på pedalarmen (7) til den venstre arm (5) med en hul indstiksskrue (35), med en fladskive (36) og en indstiksskrue med fuldt gevind (37).

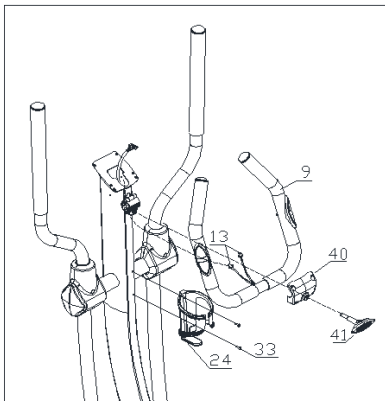
3. Fastgør den bageste overdækning (20/21) på venstre pedalfstiver (7) med en stjerneskrue med fuldt gevind (33). Fastgør den forreste dækkappe (18/19) på den venstre pedalarm (7) med en stjerneskrue med fuldt gevind (34) og en selvlåsende stjerneskrue (38).

4. Monter den højre pedalarm (8) på samme måde.



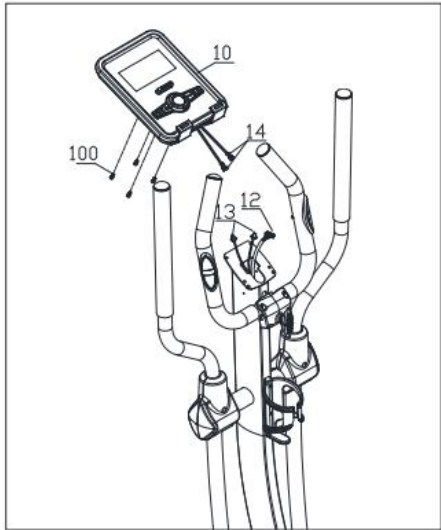
### Trin 6:

1. Placer styret (9), og før pulsmålerkablet (13) gennem øverste styrestang (4). Placer derefter det T-formede styr (41) gennem styrets dækkappe (40). Sørg for, at disse to ikke kobles tæt sammen i starten. Brug wire til at knytte dem sammen, til du kan mærke, at de sidder bedre fast.
2. Fastgør flaskeholderen (24) mod øverste styrestang (4) med stjerneskruen med fuldt gevind.



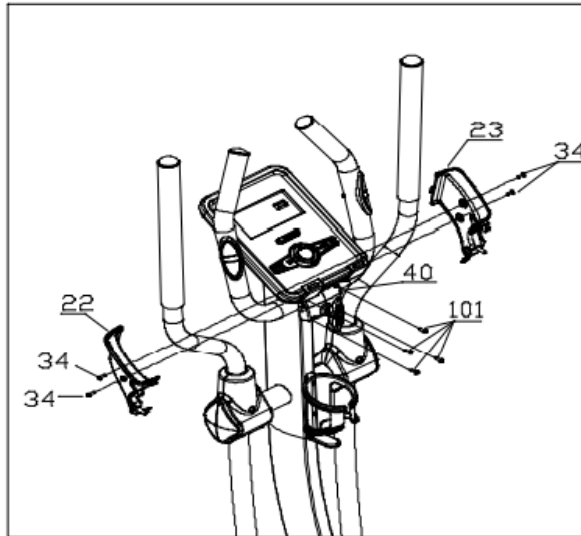
### Steg 7:

1. Koppla in kabeln till kontrollpanelen (12) på kontrollpanelens baksida. Koppla in pulsmätarkabeln (13) till kontrollpanelens uttag (14).
1. Tillslut kablet til kontrolpanelet (12) på kontrolpanelets bagside. Tillslut pulsmålerkablet (13) til kontrolpanelets udtag (14).
2. Fastgør kontrolpanelet (10) til den øverste styrestang (4) med stjerneskruer med fuldt gevind (100).



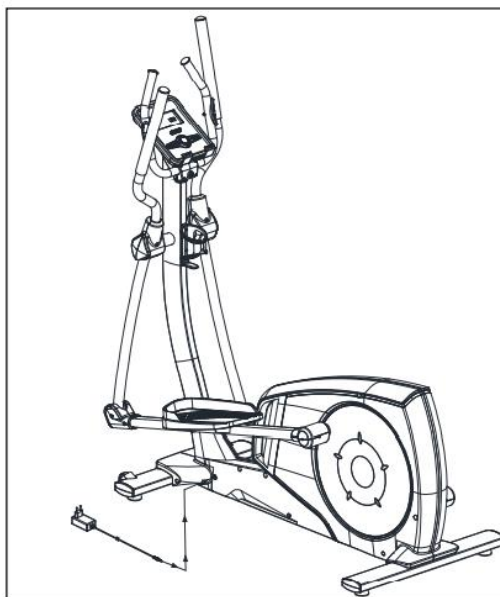
### Steg 8:

1. Fastgør dækkappen (22/23) på den venstre og højre side af den øverste styrestang (4) med en stjerneskrue med fuldt gevind (33)
2. Fastgør styrets dækkappe (40) med en selvlåsende stjerneskrue (101).
3. Juster pulsmålerens position, så den passer dig bedst, og fastgør den derefter ved at skrue T-styret på.

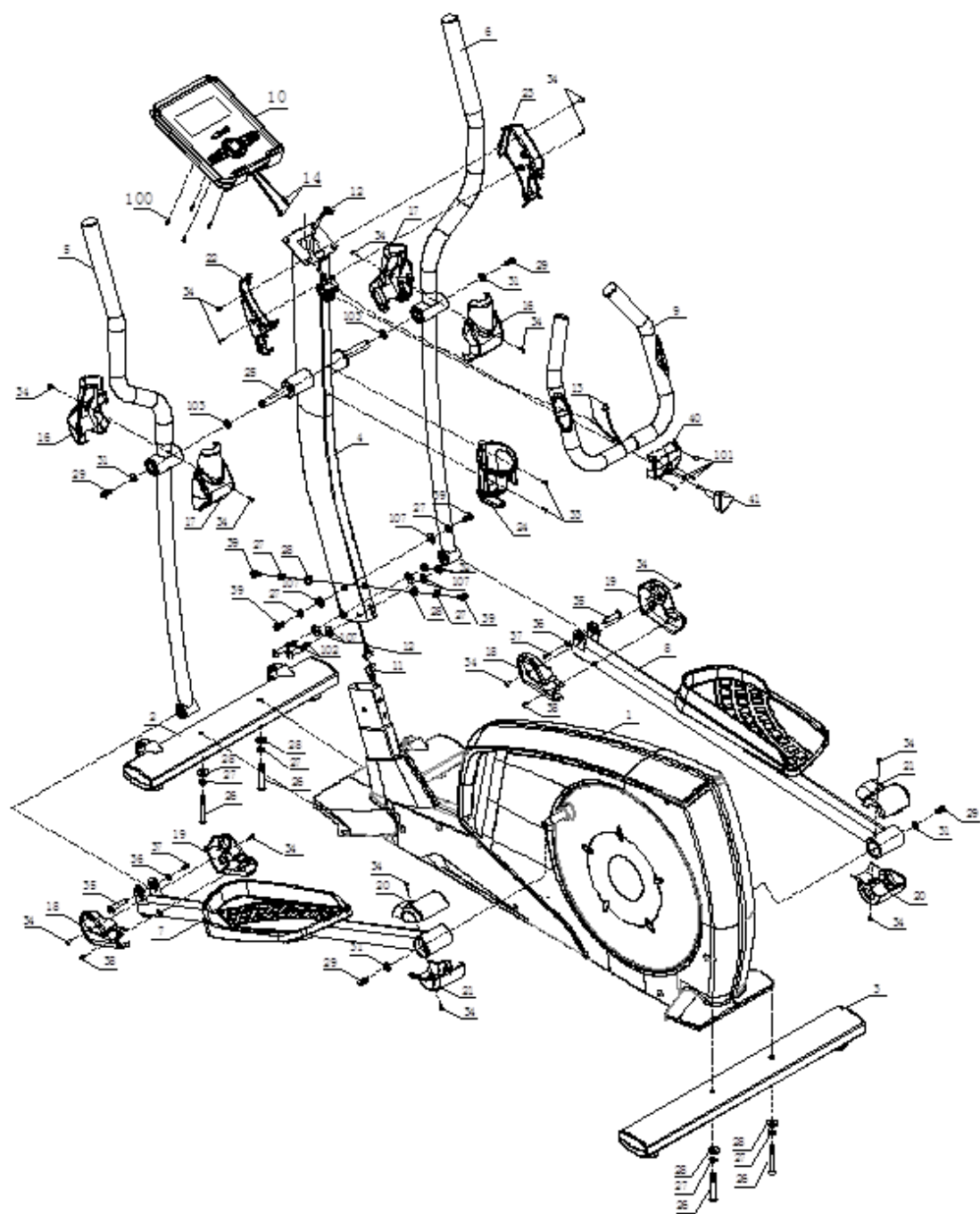


### Trin 9:

1. Sæt nu stikket i stikkontakten som vist på billedet herunder. Nu skulle crosstraineren være færdigsamlet og klar til brug.



# Monteringskiss



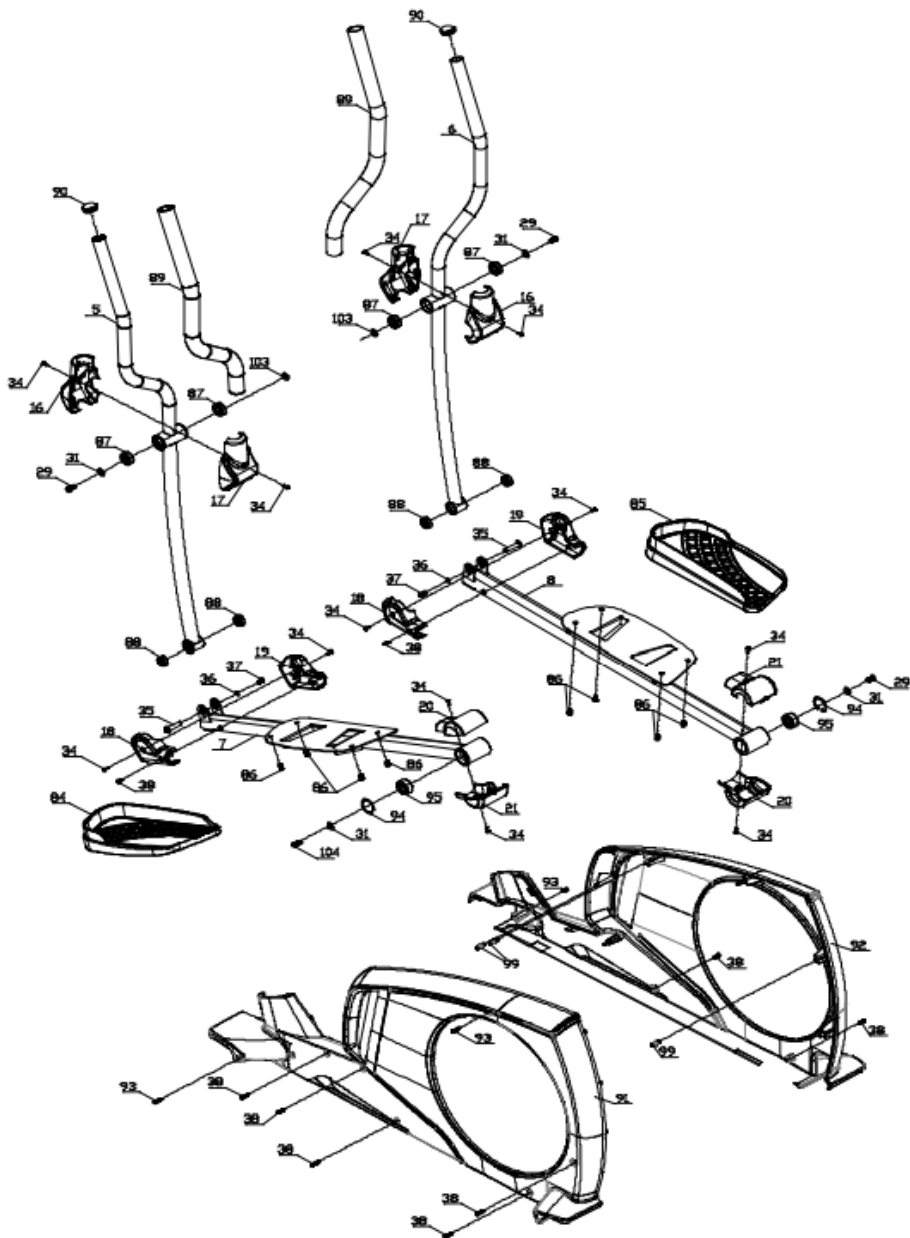
## Liste over dele.

NO.	NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
1	Hovedramme		1
2	Forreste støtteben	PT50×100×t1.5×600	1
3	Bageste støtteben	PT50×100×t1.5×700	1
4	Øverste styrestang		1
5	Venstre arm (L)		1
6	Højre arm (R)		1
7	Venstre pedalarm (L)		1
8	Højre pedalarm (R)		1
9	Styr		1
10	Kontrolpanel		1
11	Motorkabel	L-550mm	1
12	Kabel till kontrolpanel	L-1100mm	1
13	Kabel till pulsmåler	L-650mm	2
14	Kontakter kontrolpanel		2
16	Dækkappe til arm	160.8×103×56	2
17	Dækkappe til arm	160.8×103×45	2
18	Dækkappe til pedalarm, forreste 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Dækkappe til pedalarm, forreste 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Dækkappe til pedalarm, bageste 1	107.7×103×34.5	2
21	Dækkappe til pedalarm, bageste 2	107.7×103×37.5	2
22	Dækkappe til styrestang venstre (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Dækkappe til styrestang højre (L)	176.5×53.2×117.5	1
24	Flaskeholder	Φ93×150	1
25	Aksel	Φ17×339.5	1
26	Insexsskrue, halvt gevindskåret	M10×70×20	4
27	Låseskrive	Φ10	8
28	Fladskive	Φ10	6
29	Insexsskrue, fuldt gevindskåret	M8×20	4
31	Fladskive	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
32	Låsemøtrik	M10	2

33	Stjerneskrue, fuldt gevindskåret	M4×16	2
34	Stjerneskrue, fuldt gevindskåret	M4×10	16
35	Indstiksskrue, hul	Φ10×45×M6×20	2
36	Fladskive	Φ6	2
37	Indstiksskrue, fuldt gevindskåret	M6×15	2
38	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×16	2
39	Indstiksskrue med fladt hoved	M10x20	4
40	Dækkappe til styr	89×73.5×35	1
41	T-formet Styr, Stjerneskrue, fuldt gevind	M8×30	1
100	Stjerneskrue, fuldt gevindskåret	M5×10	4
101	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	4
102	Selvlåsende stjerneskrue	M10x55x20	2
103	Bøjet skive	Φ17	2
107	Bøjet skive	Φ10,5xR100xt2,0	6







## DELLISTA

NO.	NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
1	Hovedramme		1
2	Forreste støtteben	PT50×100×t1.5×60	1
3	Bageste støtteben	PT50×100×t1.5×700	1
4	Øverste styrestang		1
5	Venstre arm (L) 1		1
6	Højre arm (R)		1
7	Venstre pedalarm (L)		1
8	Højre pedalarm (R)		1
9	Styr		1
10	Kontrolpanel		1
11	Motorkabel	L-550mm	1
12	Kabel til kontrolpanel	L-1100mm	1
13	Kabel til pulsmåler	L-650mm	2
14	Kontakter kontrolpanel		2
15	Oplader	240V	1
16	Dækkappe til arm	160.8×103×56	2
17	Dækkappe til arm	160.8×103×45	2
18	Dækkappe til pedalarm, forreste 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Dækkappe til pedalarm, forreste 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Dækkappe til pedalarm, bageste 1	107.7×103×34.5	2
21	Dækkappe til pedalarm, bageste 2	107.7×103×37.5	2
22	Dækkappe til styrestang venstre (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Dækkappe til styrestang højre (R)	176.5×53.2×117.5	1
24	Flaskeholder	Φ93×150	1
25	Aksel	Φ17×339.5	1
26	Indstiksskrue, halvt gevindskåret	M10×70×20	4
27	Låseskive	Φ10	8
28	Fladskive	Φ10	6
29	Indstiksskrue, fuldt gevindskåret	M8×20	9
30	Låseskive	Φ8	4

31	Fladskive	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t 1.5$	6
32	Plastikmøtrik, sekskantet	M10	5
33	Stjerneskrue, fuldt gevindskåret	M4×16	2
34	Stjerneskrue, fuldt gevindskåret	M4×10	16
35	Indstiksskrue, hul	$\Phi 10 \times 45 \times M 6 \times 20$	2
36	Fladskive	$\Phi 6$	2
37	Indstiksskrue, fuldt gevindskåret	M6×15	6
38	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×16	17
39	Sekskantet skrue	M10x20	4
40	Dækkappe til styr	89×73.5×35	1
41	T-formet Styr	M8×30	1
42	Drejelig kappe	$\Phi 466.6 \times 24.1$	2
43	Gummispænde til drejelig kappe	$\Phi 12.4 \times 13$	12
44	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×10	12
45	Svingarmsjern		2
46	Sekskantskrue, halvt gevindskåret	M10×55×20	2
47	Sekskantskrue, fuldt gevindskåret	M4×12	2
48	Svensknøgle	5×5×15	2
49	Indstiksskrue med forsænket hoved, fuldt gevindskåret	M6×15	2
50	Fladskive	$\Phi 8 \times \Phi 30 \times t 3.0$	2
51	Spænderulleholder		1
52	Forbindelsesaksel for spænderulleholder	$\Phi 15 \times 30$	1
53	Sekskantsmøtrik	M8	2
54	Plastikmøtrik, Sekskants	M8	7
55	Spænderulle	$\Phi 38 \times 22$	1
56	Låsering til aksel	$\Phi 10$	3
57	Endedæksel	45×90×t1.5	4
58	Støttefod	$\Phi 49 \times 22 \times M 10 \times 26$	4
59	Hjul	$\Phi 54.5 \times 23.5$	2
60	Indstiksskrue, hul	$\Phi 8 \times 33 \times M 6 \times 15$	2
61	Sekskantskrue, fuldt gevindskåret	M5×60	1

62	Sekskantsmøtrik	M5	2
63	Kuglelejer, lukkede	6004-2RS	2
64	Fikseret induktionsmagnet		1
65	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×12	1
66	Gevindmuffe til krumtapaksel 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Gevindmuffe til krumtapaksel 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Krumtapaksel	Φ20×115	1
69	Drivhjul	Φ308×22	1
70	Gevindmuffe til krumtapaksel 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Magnetbremse		1
72	Aksel til magnetbremse	Φ12×50	1
73	Fjeder til magnetbremse	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Motor til magnetbremse		1
75	Svinghjul	Φ280/9KG	1
76	Drivrem	540PJ6	1
77	Bremsekabel		1
78	Plastlock til styrestang	Φ42.5×30	2
79	Pulsbleck		2
80	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×20	2
81	Endedæksel	Φ28×t1.5	2
82	Skumhåndtag	Φ32×t3.0×480	2
83	Låsering til aksel	Φ12	2
84	Venstre pedal (L)	406×187×74	1
85	Højre pedal (R)	406×187×74	1
86	Sekskantskrue, fuldt gevindskåret	M6×12	8
87	Kugleleje	6003-2RS	4
88	Kugleleje	6200-2RS	4
89	Skumgreb	Φ36×t3.0×720	2
90	Prop	Φ32×t1.5	2
91	Dækkappe motor (L)	1291.1×72×616.2	1
92	Dækkappe motor (R)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×25	2

94	Låsering til hul	Φ40	2
95	Kugleleje	2203-2RS	2
96	Sekskantskrue, fuldt gevindskåret	M8×120	1
97	Elkabel		1
98	Magnetsensor		1
99	Plastik skrue	Φ 9×Φ 6.1×27	3
100	Stjerneskrue, fuldt gevindskåret	M5×10	4
101	Selvlåsende stjerneskrue	ST4×12	4
102	Sekskantsskrue med fladt hoved	M10x55x20	2
103	Bøjet skive	Φ 17	2
104	Kugleleje	6000ZZ	4
105	Aksel	Φ 10×109.5	1
106	Kugleleje	6300ZZ	1
107	Bøjet skive	Φ10.5×R100×t2.0	6

### **Knapparnas funktioner:**

START/STOP	Start eller stop træningen
RESET	Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstillet program eller under stop-indstilling. Hold inde i to sekunder, så nulstilles computeren. Så kan du begynde at forudindstille indstillingen
UP(+)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Øg modstand</li> <li>2. Øg værdi</li> </ol>
ENTER	I STOP-tilstand skal du trykke for at bekræfte indstillingen
DOWN(-)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reducer modstand</li> <li>2. Reducer værdi</li> </ol>
RECOVERY	Test status for restitution af puls

BODY FAT	Test kroppsprocent og BMI
----------	---------------------------

**DISPLAYFUNKTIONER:**

TID	.Visningsinterval 0:00 ~ 99:99; Inställningsomfång 0:00~99:00
DISTANS	.Visningsinterval 0.0 ~ 99.99; Inställningsomfång 0.0~99.90
KALORIER	.Visningsinterval 0 ~ 9999Cal.; Inställningsomfång 0~9990Cal.
PULS	.Pulsinterval: P-30~230; Inställningsomfång 0-30~230
WATT	.Visningsinterval:0~999; Inställningsomfång 10 ~ 350
HASTIGHED	.Interval: 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	.Interval: 0 ~ 999

## **ANVISNINGER:**

Sæt strømkablet i en stikkontakt. Computeren starter og afgiver en lyd, og alle ikoner på LCD-displayet tændes i løbet af to sekunder (billede 1). Angiv dine personlige data (køn, alder, højde, vægt).

Efter at crosstraineren har været inaktiv i 4 minutter, eller hvis der er gået 4 minutter uden pulsmåling, går kontrolpanelet automatisk i slumretilstand. Tryk på en tilfældig knap for at aktivere kontrolpanelet igen.

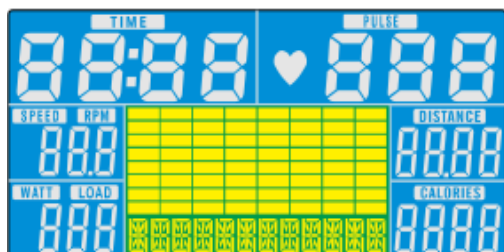


Bild 1

## **ANGIV PERSONLIG DATA**

Når du har valgt bruger U1~U4, skal du trykke ENTER. Tryk nu på UP (+) eller DOWN (-) for at angive køn, alder, højde, vægt (billede 2), og bekræft ved at trykke på enter. Alle data bliver nu gemt som din profil.

Når du har angivet alle data, vender konsollen tilbage til hovedmenuen, og displayet lyser op (billede 3). Derefter kan du begynde at træne på crosstraineren ved at trykke på START/STOP-knappen.



Bild 2



Bild 3



## VÆLG TRÆNINGSPROGRAM

I hovedmenuen vil det første program MANUAL begynde at blinke (billede 4). Du kan nu trykke på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge program: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->WATT, tryk på ENTER for at bekræfte.



Bild 4



Bild 5

## MANUELT PROGRAM

1. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge træningsprogram. Vælg manual (billede 3), og tryk derefter på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at indstille tid, distance, kalorier, puls, og tryk derefter på ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen. Under træningen kan du trykke på UP (+) eller DOWN (-) for at justere modstanden, mellem 1-16.
4. Tryk på START/STOP-knappen for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

## PROGRAMTILSTAND

1. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge træningsprogram (billede 4), og tryk derefter på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge et program mellem P01~P12, programmets profil vises nu på displayet.
3. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at indstille den tid, du gerne vil træne.
4. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen. Under træningen kan du trykke på knapperne UP (+) eller DOWN (-) for at justere belastningsniveauet mellem 1~16.
5. Tryk på START/STOP-knappen for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.

## **BRUGERPROGRAM (user program)**

1. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge træningsprogram, vælg USER program (billede 5). Tryk derefter på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at justere belastningsniveauet mellem 1~16 for hver søjle, tryk på enter for at gå videre til næste søjle. Der findes tilsammen 20 søjler.
3. Hold ENTER-knappen inde for at gemme indstillingen.
4. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at indstille træningstiden.
5. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen. Under træningen kan du trykke på UP (+) eller DOWN (-) for at justere belastningsniveauet mellem 1~16.
6. Tryk på START/STOP-knappen for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

## **WATT-TILSTAND**

1. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge træningsprogram, vælg WATT (billede 10) og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at vælge WATT (standard: 120).
3. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at indstille træningstiden.
4. Tryk på START/STOP-knappen for at starte din træning. Under træningen kan du trykke på UP (+) eller DOWN (-) for at justere WATT-niveauet mellem 10~350.
5. Tryk på START/STOP-knappen for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

## **BODY FAT-TILSTAND**

1. Under træningen kan du trykke på START/STOP for at starte træningen. Tryk derefter på BODY FAT for at starte målingen af kropsfedt (billede 11).

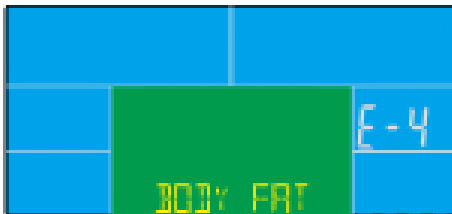
2. Hold i begge håndtag med målerne, og hold dem i et fast greb i 8 sekunder, så vil computeren vise BMI og fedtprocenten %. fat symbol.

3. Tryk på BODY FAT for at vende tilbage til hovedmenuen.

4. Fejlkode:

\*Displayet viser "E-1" (se billedet herunder): Brugeren har ikke placeret hænderne korrekt

\*Displayet viser "E-4" (se billedet herunder): FAT% ligger uden for området (5,0 % ~50,0 %)



## **BMI (BODY MASS INDEX)**

BMI	LAV	LAV/MED	MEDIUM	MED/HØJT
VÄRDE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

## **KROPPSFETT**

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT%	LAV	LAV/MED	MEDIUM	MED/HØJT
KÖN				
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
KVINNA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## **RESTITUTION**

1. Når pulsværdien vises på computeren (mens du holder i håndtaget), skal du trykke på knappen RECOVERY.
2. Alle funktioner på displayet fryses, undtagen TIME. Den vil da tælle ned fra 00:60 til 00:00 (billede 14). Når TIME tæller ned og når til 0, vil displayet vise dit hjertes RECOVERY-statistikker med FX (X=1~6, billede 15). F1 er det bedste, og F6 er det dårligste (se tabellen herunder). Dette er din krops evne til at restituere.
3. Tryk på knappen RECOVERY for at vende tilbage til hovedmenuen.
4. Hvis pulsmålingen ikke er i gang, giver det ikke nogen effekt at trykke på RECOVERY.



Bild 14



Bild 15

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

### **BEMÆRK:**

1. Dette produkt kræver en 9 V, 1300 mA adapter (medfølger).
2. Når brugeren er færdig med at bruge crosstraineren, og den har været inaktiv i fire minutter, går den automatisk i strømsparetilstand. Alle data og indstillinger gemmes, indtil crosstraineren aktiveres igen.
3. Hvis kontrolpanelet begynder at opføre sig unormalt, skal du prøve at frakoble strømledningen og tilslutte den igen efter et minut.

### **TRÆNINGSTIPS:**

1. Når du bruger crosstraineren, bør du stå midt på fodpedalerne og justere modstanden efter ønske.
2. Når crosstrainerens arme bevæger sig langt ud, bør brugeren øge modstanden før stop for på den måde at hjælpe med at stoppe maskinen. På den måde minimerer brugeren risikoen for personskade.
3. Crosstraineren bør stå på en plan og stabil overflade med tilstrækkelig plads omkring maskinen.

### **GENERELLE FITNESSTIPS**

Hvis du er nybegynder og skal starte på et træningsprogram for første gang, bør du begynde med at træne i et lavt tempo og med et mellemrum på ca. to dage mellem træningspas. Øg dine træningspas stille og roligt for hver uge, du træner. Stil ikke for høje krav til dig selv. Som supplement til din træning bør du også løbe, svømme, danse eller cykle. Varm altid op, og sørg for at strække godt ud inden hvert træningspas.

Det er for at undgå overstræk. Kontrollér jævnligt din puls, så du kan bevare en fornuftig puls under træningen. Det anbefales for en så effektiv og sund træning som muligt. Du bør være opmærksom på, at din nuværende kondition og din alder spiller en stor rolle for, hvordan din puls påvirkes. Sørg for at trække vejret normalt i et regelmæssigt tempo under træningspasset. Drik godt med vand under og efter træning for at undgå dehydrering. Det anbefalede daglige væskeindtag er 2-3 liter, og du bør supplere det yderligere, når du træner. Når du træner, bør du altid have tøj på, der er passende til at træne i, og sko på der sidder godt fast.

Undgå løstsiddende tøj eller sko, som ikke er tætsiddende, eller som har hæl, så du ikke risikerer at hænge fast i crosstraineren eller komme til skade.

## **OPVARMNING/UDSTRÆKNING**

Et godt træningspas begynder altid med en ordentlig opvarmning og udstrækning, og den slutter med nedvarmning og afslapning. Opvarmningen forbereder din krop på den fysiske anstrengelse, den skal udsættes for. Nedvarmningen og afslapningen modvirker muskelproblemer og letter restitution. I det følgende beskrives nogle strækøvelser, som vi anbefaler, at du benytter inden og efter hvert træningspas. Benyt dig af dem, og så ønsker vi dig god træning med crosstraineren!

**Nøglen til en god udstrækning er, at du skal kunne mærke, når du strækker ud, men det må under ingen omstændigheder gøre ondt!**

## **NAKKEØVELSER**

Stå eller sid med ret ryg og afslappede skuldre. Læn hovedet til venstre skulder, indtil du føler en let modstand, og hold positionen i 20 sekunder. Fortsæt bevægelsen forsigtigt nedad mod brystet, og hold positionen i 20 sekunder. Forsæt roligt bevægelsen mod højre skulder. Du bør nu føle en let modstand, hold positionen i 20 sekunder. Denne øvelse skal føles rar og behagelig. Hvis det ikke er tilfældet, skal du justere dine bevægelser, så øvelsen bliver behagelig. Gentag tre gange



## **SKULDERØVELSE**

Stå eller sid med ret ryg og afslappede skuldre. Løft din venstre skulder op mod venstre øre, hold positionen i 15 sekunder. Gentag nu det samme med højre skulder. Hvis du vil, kan du løfte begge skuldre samtidigt. Gentag tre gange.



### **ØVELSE FOR OVERKROPPEN**

Stå med rank ryg, benene let adskilt og afslappede skuldre. Løft nu en arm mod loftet, til du føler modstand, hold positionen i 20 sekunder. Det skal føles behagelig og må absolut ikke gøre ondt. Skift nu arm, og gentag øvelsen. Udfør øvelsen, så du strækker hver arm tre gange hver.



### **ØVELSE FOR LÅR**

Stå med rank ryg og afslappet foran en væg. Placer venstre hånd på væggen i skulderhøjde. Løft derefter højre fod op mod bagdelen, og hold den med højre hånd. Du bør nu føle et let stræk på forsiden af låret. Det må ikke gøre ondt. Hold strækket i 30 sekunder. Gentag øvelsen tre gange for hvert lår.



### **ØVELSE FOR INDERLÅR**

Sæt dig på gulvet med rank ryg og benene strakt ud foran dig. Bøj benene, så fodsålerne mødes. Tag fat i fødderne med begge hænder, og træk fødderne ind mod dig uden at løfte knæene. Når du har fundet en bekvem stilling, kan du forsøge at få knæene lidt mere ned mod gulvet for at øge effekten af strækket. Husk, at det skal føles bekvemt og behageligt. Det må ikke gøre ondt. Hold strækket i 30 sekunder, og gentag tre gange.



### **ØVELSE FOR BAGLÅR**

Stå afslappet med rank ryg og fødderne lidt fra hinanden. Bøj dig langsomt ned med armene hængende foran dig. Forsøg at nå dine tæer. Du skal kunne mærke et let stræk positionen i 20 sekunder, og gentag tre gange. bag på låret, men det skal føles



behageligt og må ikke gøre ondt. Hold



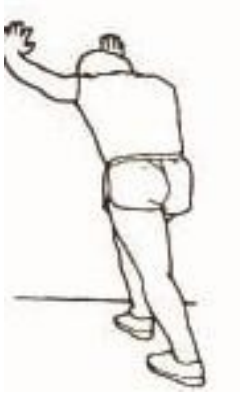
### **ØVELSE FOR KNÆ**

Sæt dig på gulvet med rank ryg og benene strakt frem. Træk venstre ben ind mod dig, og hold i det med venstre hånd, placer foden mod inderlåret af højre ben, som vist på billedet. Bøj dig fremad med det højre ben strakt ud. Forsøg at nå foden med din højre hånd. Det må ikke gøre ondt. Hvis det gør, bør du tilpasse øvelsen, så den føles behagelig for dig. Hold positionen i 30 sekunder, og gentag tre gange for hvert ben.



### **ØVELSE FOR DINE LÆGGE OG HÆLSENER**

Stil dig med rank ryg og ansigtet vendt mod væggen med fødderne let adskilt. Placer hænderne på væggen, så du sikkert kan balancere hele din kropsvægt. Flyt derefter højre ben bagud, forsøg at holde hele fodsålen i gulvet. Du skal nu føle en let modstand. Det skal føles behageligt og må absolut ikke gøre ondt. Hold positionen i 30 sekunder, og gentag tre gange for hvert ben.



**Kontaktuplysninger:**

Nordbutiker i Sverige AB

Gösvägen 28

76141 Norrtälje

Org: 556908-9385

Tel: 08-52230980

Mail: [info@nordbutiker.se](mailto:info@nordbutiker.se)