



# CROSSTRAINER BRUGERMANUAL

LÆS VENLIGST HELE DENNE MANUAL IGENNEM, FØR DU TAGER DIN CROSSTRAINER I BRUG !

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Vigtige instruktioner om sikkerhed	3
Vigtige informationer om elektricitet	4
Vigtige instruktioner om benyttelse af crosstraineren	4
Transportinstruktioner	4
Checkliste vedr. dele til samling af crosstraineren	5
Instruktioner om samling af crosstraineren	7
Betjening af din konsol	11
Puls (HR / Heart Rate)	16
Ind- og udstigning	19
Ekspllosionstegning – diagram over dele med deres numre	21
Liste over dele – med deres numre og antal	22

## **BEMÆRK**

Denne crosstrainer er udelukkende beregnet til anvendelse i private hjem og er kun garanteret til denne benyttelse. Alle andre former for anvendelse (klub, fitnesscenter etc.) aflyser automatisk garantiforpligtelserne på dette produkt.

# Vigtige instruktioner om sikkerhed

Læs alle de nedenstående instruktioner, før du tager dette apparat i brug.

**FARE** – Reducér risikoen for at få elektrisk stød!

Tag altid stikket ud af stikkontakten straks efter brug af apparatet og før rengøring af dette.

**ADVARSEL** – Reducér risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød og skade på personer:

**ADVARSEL** – Systemer til pulsmåling kan være upræcise. Overtræning kan resultere i alvorlige skader eller død. Stop omgående træningen, hvis du føler dig mat.

1. Et apparat bør aldrig efterlades uden opsyn, når stikket er sat i stikkontakten. Tag stikket ud af stikkontakten når apparatet ikke benyttes – samt før du afmonterer eller påmonterer dele.
2. Benyt ikke apparatet under et tæppe eller en pude. Kraftig varmeudvikling kan ske og det kan skabe brand, elektrisk stød eller skade på personer.
3. Opsyn er nødvendigt, hvis dette apparat bliver benyttet af børn eller af handicappede personer.
4. Benyt kun dette apparat til de formål, det er beregnet til - og som beskrevet i denne manual. Benyt ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af apparatets producent.
5. Benyt aldrig dette apparat, hvis det har en ledning eller et stik, der er beskadiget, hvis det ikke virker korrekt, hvis det er blevet tabt eller beskadiget - eller er blevet tabt ned i vand. Tilkald servicetekniker for inspektion og reparation.
6. Løft ikke dette apparat ved hjælp af ledningen og brug ikke ledningen som et håndtag.
7. Ledningen skal holdes på afstand af varme overflader.
8. Benyt aldrig dette apparat, hvis ventilationsåbningerne er blokerede. Hold ventilationsristene fri for fnug, hår og tilsvarende.
9. Placér aldrig nogen genstand i nogen af apparatets åbninger.
10. Benyt ikke apparatet udendørs.
11. Benyt ikke dette apparat på steder, hvor aerosol/spray benyttes eller hvor der benyttes ren ilt (Oxygen).
12. Tilslut kun dette apparat til en stikkontakt med jordforbindelse (3-benet stik).
13. Dette apparat er udelukkende beregnet til anvendelse i private hjem.
14. Dette apparat er ikke beregnet til anvendelse af personer med reducerede fysiske, sensoriske eller mentale evner – eller mangel på viden og erfaring – med mindre de har modtaget vejledning og instruktion om anvendelsen af denne crosstrainer af en person, der har ansvaret for deres sikkerhed.
15. Dette apparat kan benyttes af børn på 8 år eller mere – hvis de har modtaget vejledning og instruktion og de forstår de risici, der er forbundet med at benytte en crosstrainer.
16. Børn bør ikke rengøre maskinen, med mindre de holdes under opsyn.
17. Børn bør holdes under opsyn, når de benytter crosstraineren – så det sikres, at de ikke leger på maskinen.

## Sikkerhedsinstruktioner: Fitnessmaskiner

- Frakobling: Drej alle knapper til stillingen OFF (slukket og tag så stikket ud af stikkontakten).
- Placér ikke apparatet på tykke tæpper, langluvede tæpper eller plystæpper. Der kan ske skade på såvel tæppet om på apparatet.
- Konsultér en læge før du påbegynder denne eller enhver anden form for fysisk træning. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller for personer med eksisterende helbredsproblemer
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele af apparatet.
- Pulssensorerne er ikke medicinske måleapparater. Forskellige faktorer, som f.eks. brugerens bevægelser kan påvirke nøjagtigheden af den viste puls. Pulssensorerne er blot tænkt som hjælp til visning af ændringer i din puls under træningen.
- Prøv ikke at bruge apparatet til andre formål end det er beregnet og skabt til.
- Benyt velegnede løbesko. Højhælede sko, dansesko, sandaler eller bare fødder er ikke velegnede til brug på dette apparat. Løbesko eller lignende sportssko anbefales – det nedsætter risikoen for træthed i benene.

Undlader du at følge alle disse instruktioner, kan det forringe effektiviteten af din træning, udsætte dig (og måske andre personer) for skader og forringe apparatets levetid.

## GEM DISSE INSTRUKTIONER – TÆNK PÅ SIKKERHED !

**BEMÆRK:** *Vær forsigtig, når du pakker crosstrainerdele ud af papkassen !*

# Vigtige informationer om elektricitet

## **ADVARSEL!**

**BEMÆRK:** Fjern ALDRIG nogen form for skærm eller dæksel, uden først at have taget stikproppen ud af stikkontakten. Hvis spændingsforsyningen varierer med 10% eller mere, kan crosstrainerens funktion blive påvirket. Sådanne kraftige spændingsvariationer er ikke dækket af garantien på produktet. Hvis du har mistanke om, at forsyningsspændingen er for lav, bør du tilkalde en aut. elektriker, der kan teste spændingsforsyningen.

**BEMÆRK:** Udsæt ALDRIG løbebåndet for regn eller anden form for fugt. Dette produkt er IKKE designet til udendørs anvendelse, nær en swimmingpool eller et spabad – eller nogen anden form for miljø med meget høj luftfugtighed. Specifikationerne er: Max. 45°C og max. 95% luftfugtighed (ikke kondenserende – ingen vanddråber på overfladerne).

## Vigtige instruktioner om benyttelse af crosstraineren

- **BEMÆRK:** Du må ALDRIG benytte denne crosstrainer uden med sikkerhed at have læst og forstået de ændringer, som du har bedt computeren om at foretage.
- **HUSK**, at ændringer af belastningen (modstanden) ikke sker omgående. Indstil den ønskede belastning på computerkonsollen og slip justeringsknappen. Computeren vil gradvist adlyde din kommando.
- **BEMÆRK:** Benyt aldrig denne crosstrainer i tordenvejr, da uvejret kan medføre overspændinger på de 230 VAC fra stikkontakten. Overspændinger kan beskadige crosstrainerens elektroniske komponenter
- Vær forsigtig, hvis du deltager i andre aktiviteter, mens du benytter crosstraineren. Følger du TV-udsendelser, læser du på din tablet eller lytter du til en podcast, kan du blive distraheret. Det kan medføre, at du mister balancen. Dette kan resultere i alvorlige skader på dig.
- **HUSK:** Hold altid fast i et gelænder mens du justerer fart og inklinations vinkel.

## Transportinstruktioner

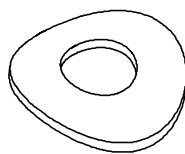
Crosstraineren er forsynet med transporthjul, der bliver aktiverede, når bagenden af crosstraineren bliver løftet.

# Checkliste vedr. dele til samling af crosstraineren

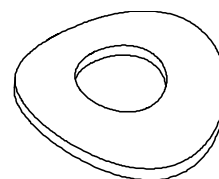
## Hardware: Step 1 (ikke vist i den aktuelle størrelse)



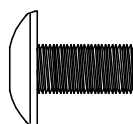
**#114.** Ø10 × 2T  
Låseskive  
Spring Washer (2 stk.)



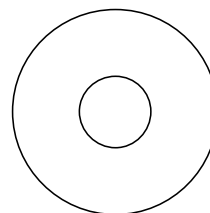
**#112.** Ø8 × 23 × 1.5T  
Bølget skive  
Curved Washer (2 stk.)



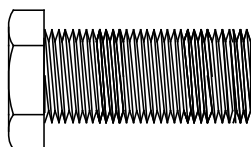
**#113.** Ø3/8" × 23 × 2.0T  
Bølget skive  
Curved Washer (2 stk.)



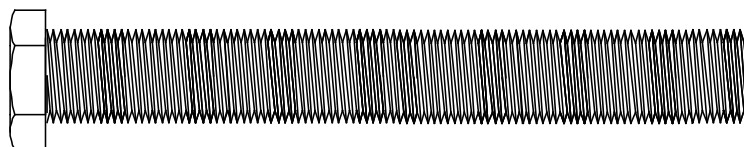
**#83.** M5 × 10mm  
Stjerneskrue  
Phillips Head Screw (4 stk.)



**#103.** 5/16" × 23 × 1.5T  
Flad skive  
Flat Washer (4 stk.)

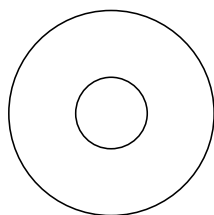


**#76.** 5/16" × 3/4"  
Hex Head Bolt (6 stk.)



**#78.** 3/8" × 3-3/4"  
Hex Head Bolt (2 stk.)

## Hardware: Step 2 (ikke vist i den aktuelle størrelse)



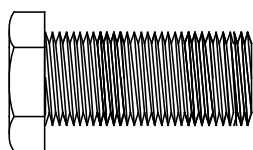
**#103.** 5/16" × 23 × 1.5T  
Flad skive  
Flat Washer (4 stk.)



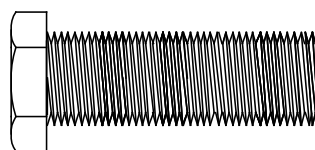
**#93.** 5/16" × 7T  
Nylonmøtrik  
Nyloc Nut (2 stk.)



**#124.** Ø17  
Bølget skive  
Wave Washer (2 stk.)

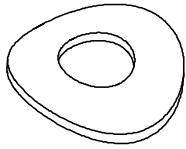


**#76.** 5/16" × 3/4"  
Hex Head Bolt (2 stk.)

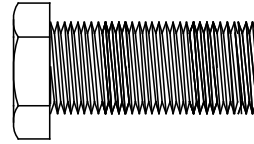


**#77.** 5/16" × 1-1/4"  
Hex Head Bolt (2 stk.)

## Hardware: Step 3 (ikke vist i den aktuelle størrelse)

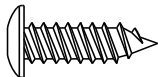


**#112.** Ø8 x 23 x 1.5T  
Curved Washer (6 stk.)

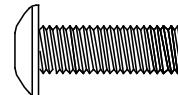


**#76.** 5/16" x 3/4"  
Hex Head Bolt (6 stk.)

## Hardware: Step 4 (ikke vist i den aktuelle størrelse)

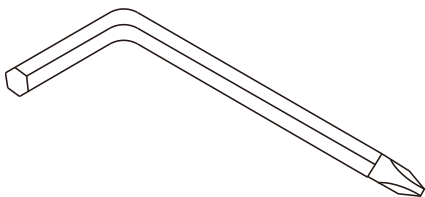


**#86.** 3.5 x 12mm  
Sheet Metal Screw (6 stk.)

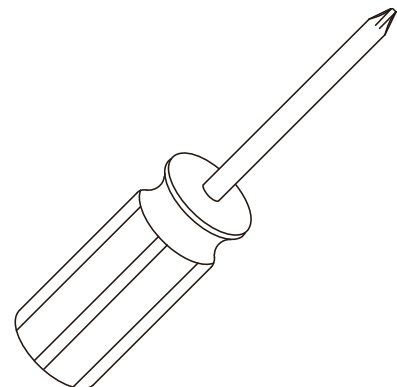


**#84.** M5 x 15mm  
Phillips Head Screw (8 stk.)

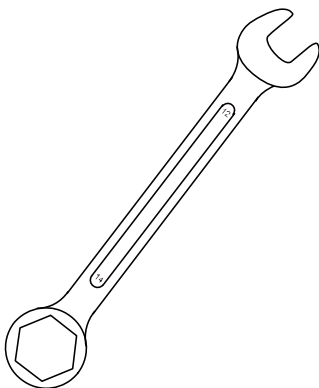
## Værktøj



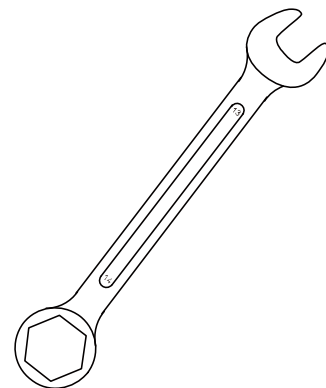
**#121.** Kombination:  
M5 Unbrakonøgle og Phillips  
stjerneskruestrækker (1 stk.)



**#120.** Stjerneskruestrækker (1 stk.)



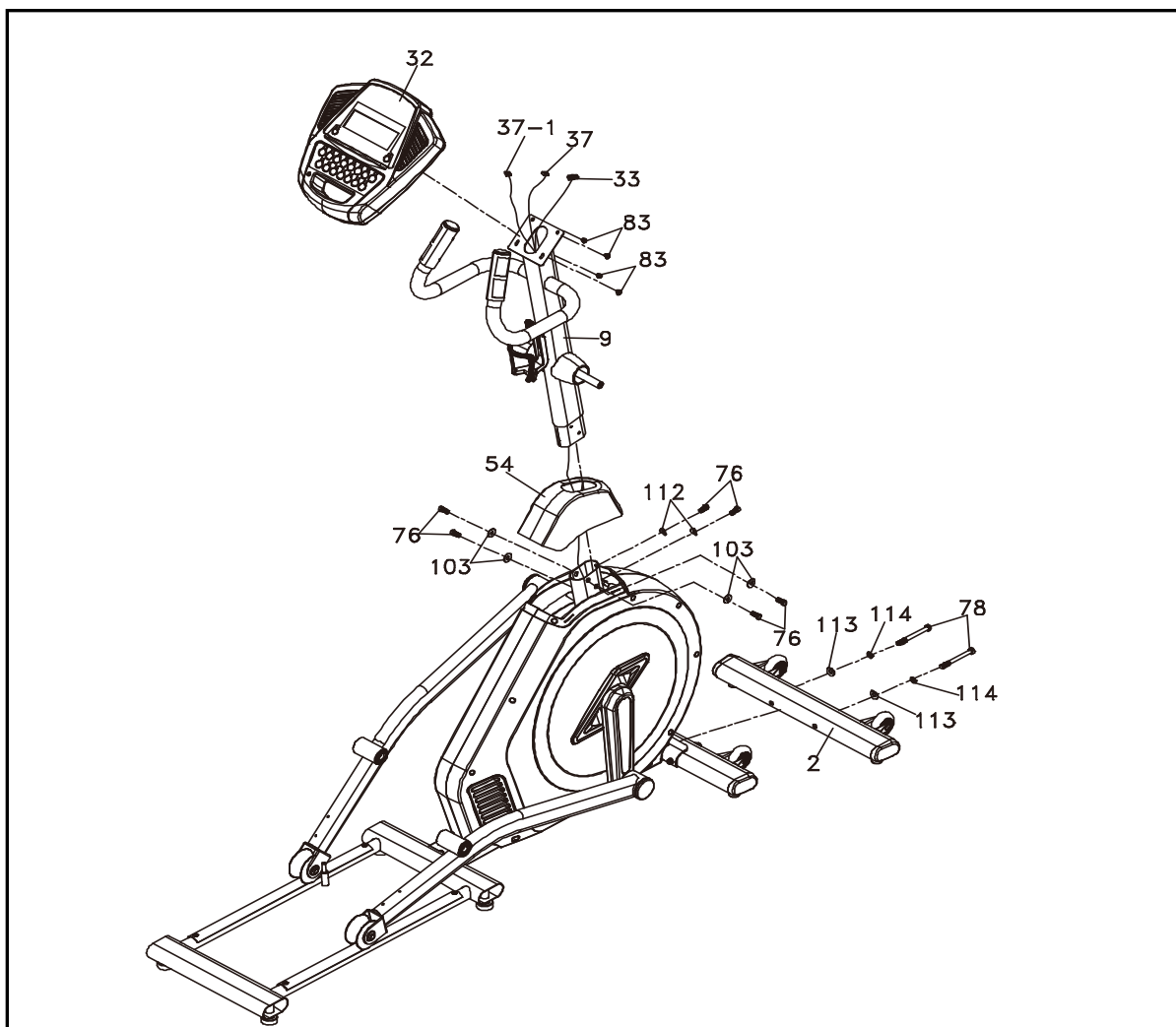
**#118.** 12/14 mm ringgaffelnøgle (1 stk.)



**#119.** 13/14 mm ringgaffelnøgle (1 stk.)

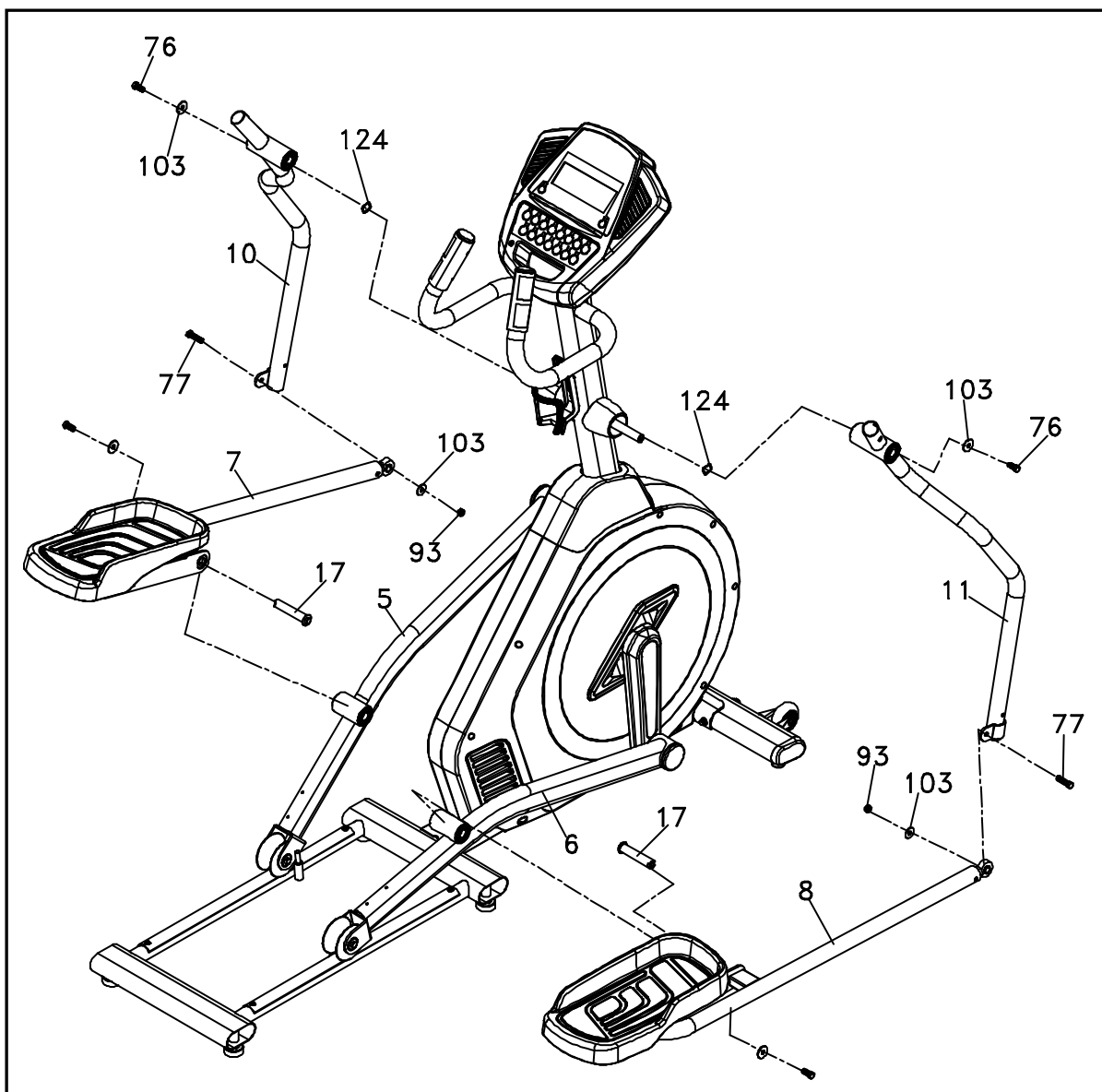
# Instruktioner om samling af crosstraineren

## 1 Håndtag, konsolmast og mast



1. Lokalisér konsolmasten (9) og konsolmastens dækslet (54). Skub dækslet så langt ind på konsolmasten, som du kan. Kontrollér, at dækslet (54) vender den rigtige vej.
2. I hullet i toppen af crosstrainerens ramme/chassis (1) finder du et computerkabel (33). Rul og glat kablet (33) ud og stik det ind i bunden af konsolmasten. Træk det op gennem og ud af hullet i toppen af konsolmasten.
3. Montér konsolmasten (9) på det tilsvarende beslag i toppen af rammen (1). Benyt de 6 stk. 5/16" x UNC18 x 3/4" Hex Head Bolts (76) og de 4 stk. Ø5/16" x Ø23 x 1.5T Flat Washers (103) plus 2 stk. Ø8 x 23 x 1.5T Curved Washers (112). Montér og spænd fast med 12/14 mm ringgaffelnøglen (118).  
NOTE: Der løber et tyndt kabel gennem konsolmastens rør (9). Undgå at klemme eller ødelægge dette computerkabel (33) under denne procedure.
4. Montér den forreste stabiliseringsbjælke (2) på rammen (1) - på rammens forreste beslag. Benyt 12/14 mm ringgaffelnøglen (118) til at spænde 2 stk. 3/8" x 3-3/4" Hex Head Bolt (78), 2 stk. Ø10 x 2T Split Washers (114) plus 2 stk. Ø3/8" x 23 x 2.0T Curved Washer (113).
5. Montér konsollen (32) på konsolmasten således: Stikkene på computerkablet (33), Handpulse W/Cable Assembly (37) og Handpulse W/Cable Assembly (Red) (37~1) sættes ind i bunden af konsollen (farverne skal passe). Placér konsollen på beslaget på toppen af konsolmasten. Anvend 4 stk. M5 x 10 mm Phillips Head Screw (83) og stjerneskruetrækkeren (120)  
Note : Kontrollér, at kablerne er indsat korrekt – klem ikke på kablerne.

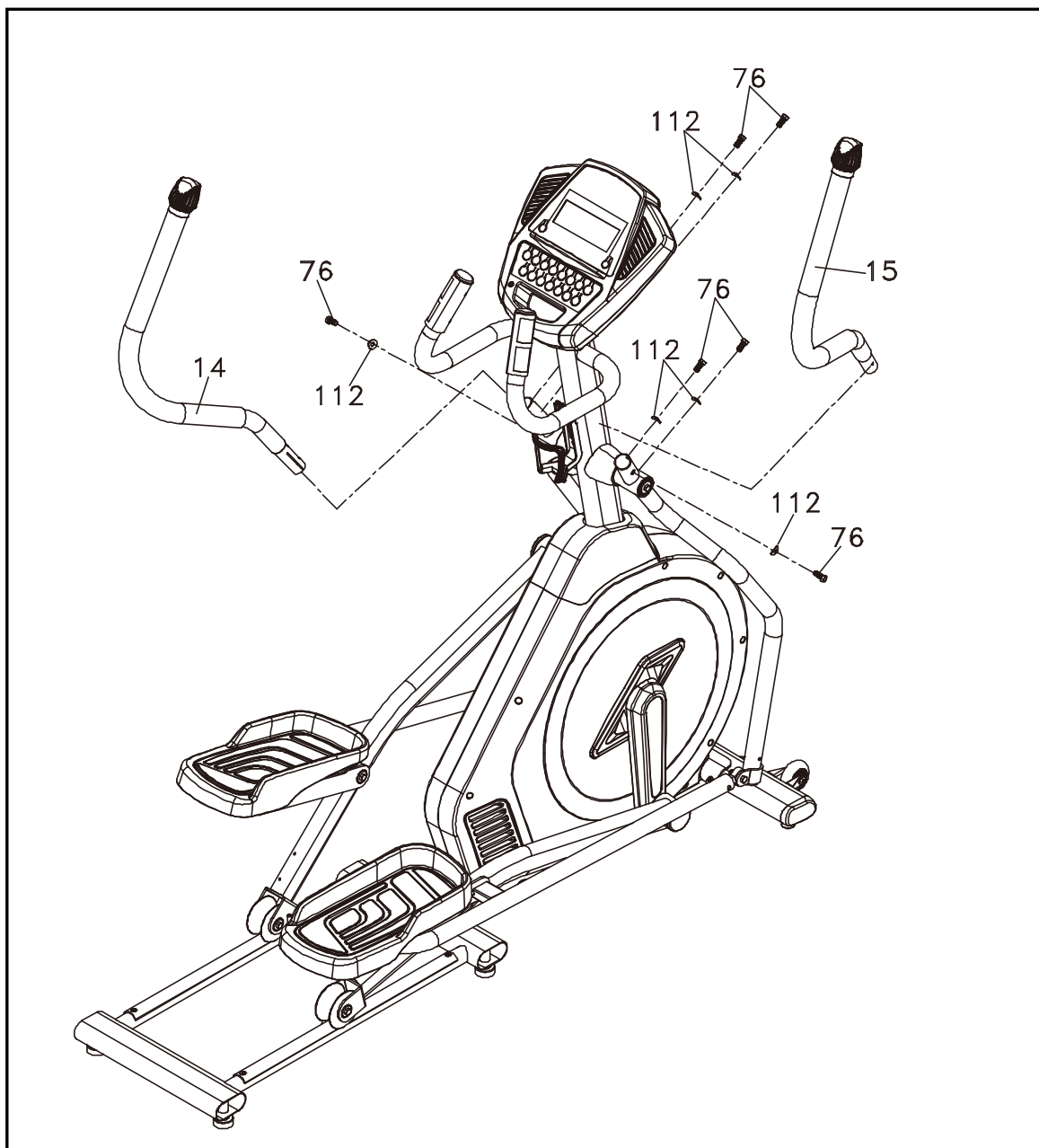
## 2 Samling og nederste svingarme



1. Placér 2 stk. Ø17 Wave Washer (124) på konsolmastens centeraksel - én på hver side. Montér Lower Handle Bar (L) (10) på centerakslen på venstre side af konsolmasten. Spænd 5/16" x UNC18 x 3/4" Hex Head Bolt (76) og Ø5/16" x Ø23 x 1.5T Flat Washer (103) fast med 12/14 mm ringaffelnøglen (118). Montér på same måde Lower Handle Bar (R) (11) på centerakslen på højre side af konsolmasten.
2. Fjern pedalakslen (17) fra Pedal Arm (L) (5) (fjern midlertidigt skruen og skiven). Placér Connecting Arm (L) (7) i bæringen på Pedal Arm (L) (5), Genmontér pedalakslen (17) ved hjælp af skruen og skiven. Benyt 12/14 mm ringaffelnøglen (118). Montér på same måde Connecting Arm (R) (8) på Pedal Arm (R) (6).
3. Fjern "the Magic Strap" fra bæringen for enden af Connecting Arm (L) (7). Sæt bolten 5/16" x 1-1/4" Hex Head Bolt (77) gennem hullet i Lower Handle Bar (L) (10) og Connecting Arm (L) (7). Montér Ø5/16" x Ø23 x 1.5T Flat Washer (103), 5/16" x 7T Nyloc Nut (93). Benyt ringaffelnøglerne (119) og (118) til at fastspænde. Montér på same måde Connecting Arm (R) (8) på Lower Handle Bar (R) (11).



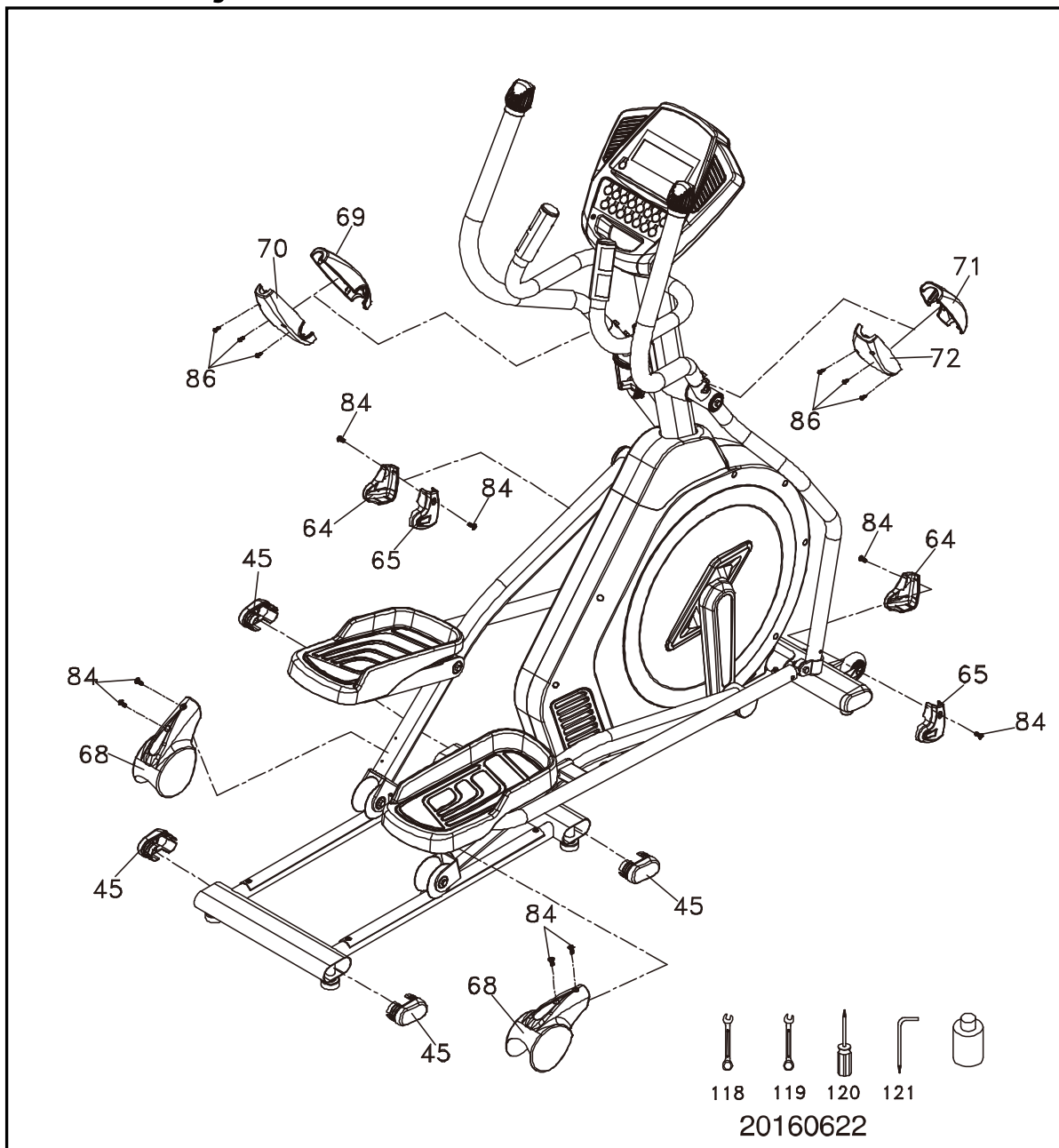
# 3 Øverste svingarme



1. Monter den venstre og den højre svingarm (14 & 15) på Lower Left og Right Lower Handle Bars (10 & 11). Benyt 12/14 mm ringgaffelnøglen (118), 6 stk. 5/16" x UNC18 x 3/4" Hex Head Bolts (76) og 6 stk. Ø8 x 23 x 1.5T Curved Washer (112).

# 4

## Plastikskjold



1. Når du skal montere Connecting Arm Cover (L) (64) og Connecting Arm Cover (R) (65) på Lower Handle Bars (10 og 11) på hver sin side, skal du benytte Kombination: M5 Unbrakonøgle og Phillips stjerneskruestrækker (121) og fire M5 x 15 mm stjerneskruer (84).
2. Når du skal montere 2 stk. Slide Wheel Covers (68), skal du anvende stjerneskruestrækkeren (120) og 4 stk. M5 x 15 mm stjerneskruer (84).
3. Sæt Front (69) og Rear (70) Handle Bar Covers sammen på på venstre svingarms stang. Benyt stjerneskruestrækkeren (120) og 3 stk. 3.5 x 12 mm Sheet Metal Screws (86). Benyt samme fremgangsmåde, når du skal montere Handle Bar Covers (71) and (72) på højre side.
4. Slå 4 stk. Ø40 x Ø80 Oval End Cap (45) ind i forreste og bagerste stabiliseringsbjælker. Benyt en plastichammer.

**BEMÆRK:** Din maskine er nu samlet. Efterspænd alle skruer, før maskinen tages i brug.

# Betjening af din konsol

## Konsol



## Tænd for crosstraineren

Crosstraineren er forsynet med en ekstern strømforsyning. Når du tænder for strømmen, vil der automatisk komme lys i konsollens display. Hvis der ikke er aktivitet på konsollen i 20 minutter, vil konsollen gå i dvaletilstand. I dvaletilstand slukkes displayet. Et tryk på én af konsollens knapper vil aktivere displayet.

Når du starter med at tænde for strømmen, vil konsollen gennemføre en automatisk selvtest af systemet. Under denne selvtest, vil alle lamperne blive tændt. Når alle lamperne slukkes, vil Dot Matrix displayet vise den aktuelle software version (f.eks.: VER 1.0) og meddelelsesvinduet vil vise en optælling af antallet af timer, som crosstraineren har været benyttet og hvor mange virtuelle kilometer, som crosstraineren har gået. Antallet af timer vises til venstre og antallet af kilometer vises til højre.

Denne optælling vises kun i få sekunder, hvorefter konsollen vil skifte til starttilstanden. Dot Matrix displayet vil rulle gennem de forskellige profiler, som træningsprogrammerne har og meddelelsesvinduet vil rulle gennem startbeskeden. Du kan nu begynde at betjene konsollen.

# Betjening af din konsol

## Quickstart tilstand

Dette er den hurtigste form for træningsstart. Når konsollen er tændt, skal du blot trykke på knappen **Start** for at begynde. Dette vil starte Quickstart tilstanden. I denne tilstand vil tiden tælle op fra nul og belastningen kan justeres manuelt ved at trykke på knapperne ▲/▼. Dot Matrix displayet vil vise en bane på 0,4 km (eller 1/4-mile) - med en omgangstæller i midten – der viser, hvordan din træning skrider frem.

## Grundlæggende informationer og funktioner - vinduet med meddelelser:

Den vil begynde med at vise tiden, programmets navn og distancen (i kilometer). Hver gang du trykker på knappen **Select**, vil det næste sæt af informationer blive vist. Der vises i alt tre sæt data. Det næste sæt, der vises, er: Hastighed (km/t eller mph) og RPM (antal omdrejninger). Det tredje sæt, der vises, er: Kalorier, belastningsniveau (fra 1 til 20) og puls (antal hjerteslag pr. minut). Trykker du fjerde gang på knappen **Select**, vil displayet gå i tilstanden scan, hvor det hvert fjerde sekund skifter mellem de tre sæt af informationer.

Crosstraineren har et indbygget **pulssystem**. Blot du holder om håndpulssensorerne på de stationære håndtag, vil hjerteikonet begynde at blinke (dette kan tage et par sekunder). Pulsvinduet vil vise din puls (antal hjerteslag pr. minut).

**Stop**-knappen har faktisk adskillige funktioner. Trykker du én gang på knappen **Stop** under din træning, vil programmet lave en pause på 5 minutter. Hvis du har behov for at få en tår at drikke, besvare et telefonopkald eller én af de mange andre ting, der kan forstyrre din træning, er dette en fin egenskab. Genoptag din træning ved at trykke på knappen **Start**. Hvis du trykker to gange på **Stop**-knappen under din træning, vil programmet blive afsluttet og resultaterne af din træning vil blive vist. Hvis **Stop**-knappen holdes nede i tre sekunder, vil konsollen gennemføre en total nulstilling. Hvis du under indtastning af data for en kommende træning trykker **Stop**, vil du gå ét trin baglæns, hver gang du trykker på knappen.

Der er et **Jackstik** (en AUDIO-indgang) på fronten af konsollen – og crosstraineren har indbyggede højttalere. Du kan her tilkoble ethvert apparat af typerne: MP3, iPod, bærbar radio, CD-afspiller - endda også et audio signal fra et TV eller en computer.

## Programmering af konsollen

Ethvert af programmerne kan brugertilpasses med dine personlige informationer og ændres, så det passer til dine behov. Nogle af de informationer, du bliver bedt om at afgive, er nødvendige for at sikre korrekte visninger. Du skal indtaste din alder og din vægt – da det hjælper til en mere korrekt beregning af kalorieforbrænding. Selv om vi ikke kan tilbyde en præcis info om kalorier, ønsker vi at være så præcise som muligt.

**Note om kalorier:** Info om "kalorier forbrændt" vil altid være et estimat – uanset om det sker i dit hjem eller i et kommercielt fitnesscenter. Info må kun benyttes som en vejledning: Den kan vise, om du gør fremskridt eller ej i din træning. En præcis måling af din kalorieforbrænding kan kun gennemføres på en lægeklinik, da alle mennesker forbrænder kalorier på deres egen måde.

## Valg af et program / ændring af indstillinger

Tryk på hver af programknapperne for at rulle gennem programvalgene. Hvert programs profil vil blive vist i Dot Matrix displayet. Vælg et program ved at trykke på knappen **Select** og begynd at brugertilpasse indstillingerne. Vil du træne uden at ændre indstillinger, skal du blot trykke på knappen **Start**. Dette vil overspringe programmeringssekvensen og gå direkte til start af din træning. Hvis du vil ændre dine personlige indstillinger, så følg blot instruktionerne på displayet. Hvis du starter et program uden at ændre indstillinger, vil det blot anvende fabriksindstillingerne.

**Note:** Indstillingerne for alder og vægt vil blive ændret, hver gang du indtaster et tal. Den senest indtastede alder og vægt vil blive gemt som fabriksindstilling. Hvis du indtaster din alder og din vægt den første gang du benytter crosstraineren, behøver du ikke indtaste data hver gang du træner – med mindre din alder eller vægt ændre sig (eller en anden person har benyttet crosstraineren).

## Manuelt program

Det manuelle program giver dig mulighed for at justere din belastning gennem hele din træning – således at dine behov bliver opfyldt.

1. Tryk på knappen **Manual Program** og tryk derefter på knappen **Select** for at fortsætte.
2. Displayet vil bede dig om at indtaste din vægt. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte.
3. Displayet vil bede dig om at indtaste din alder. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte til det næste skærmbillede.
4. Det næste er indstilling af tid. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne af tiden. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte.
5. Du har nu redigeret indstillingerne og du kan begynde din træning ved at trykke på knappen **Start**. Du kan også gå tilbage og ændre dine indstillinger ved at trykke på knappen **Stop**. Det vil bringe dig et niveau baglæns i programmeringssekvensen.
6. Når træningsprogrammet starter, vil crosstraineren benytte belastningstrin nr. 1. Hvis du på noget tidspunkt ønsker at forøge belastningen, trykker du blot på knappen ▲ på konsollen. Knappen ▼ vil formindske belastningen.
7. I det manuelle program kan du skifte de data, der vises i displayet, ved at trykke på knappen **Select**.
8. Når træningsprogrammet afsluttes, vil displayet vise en kort gennemgang af resultaterne af din træning. Resultaterne vises en kort tid, før konsollen returnerer til starttilstanden.

## Programmering af faste programmer

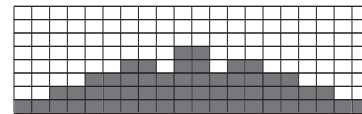
1. Tryk på den programknap, der viser dit valgte program – og tryk derefter på knappen **Select**.
2. Displayet vil bede dig om at indtaste din vægt. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at acceptere tallet og til at fortsætte.
3. Displayet vil bede dig om at indtaste din alder. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte til det næste skærmbillede.
4. Det næste er indstilling af tid. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne af tiden. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte.
5. Du bliver nu bedt om at justere den maksimale belastning. Dette er toppen af den anstrengelse, du vil opleve i dette program (toppen af belastningskurven). Justér niveauet og tryk derefter på knappen **Select**.
6. Du har nu redigeret indstillingerne og du kan begynde din træning ved at trykke på knappen **Start**.
7. Du kan også gå tilbage og ændre dine indstillinger ved at trykke på knappen **Stop**. Det vil bringe dig et niveau baglæns på programmeringssekvensen.
8. Hvis du på noget tidspunkt ønsker at ændre belastningen, trykker du blot på ▲/▼. Dette vil kun ændre belastningen i det aktuelle segment af dit træningsprogram.
9. I det manuelle program kan du skifte de data, der vises i displayet, ved at trykke på knappen **Select**.
10. Når træningsprogrammet afsluttes, vil displayet vise en kort gennemgang af resultaterne af din træning. Resultaterne vises en kort tid, før konsollen returnerer til starttilstanden.

# Faste programmer

Crosstraineren har fem forskellige programmer, der er designet til at skabe variation i din træning. Disse programmer fabriksprogrammerede profiler – med henblik på at nå forskellige mål.

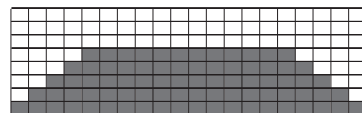
## Gradient

Programmet "Gradient" simulerer gang op og ned ad bakker. Pedalernes belastning vil hele tiden blive forøget - og så efterfølgende formindsket – flere gange gennem dette program.



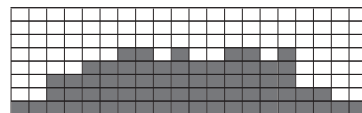
## Kalorieforbrænding

Programmet "Kalorieforbrænding" er designet - som navnet antyder - til at maksimere fedtforbrændingen. Der er mange forskellige teorier om den bedste måde at skabe fedtforbrænding på, men de fleste eksperter er enige om, at et lavere anstrengelsesniveau, der er konstant i længere tid, er den bedste metode. Den absolut bedste fedtforbrænding sker, når du holder din puls mellem 60% og 70% af din maksimalpuls. Dette program benytter ikke pulsmåling, det simulerer en lavere anstrengelse over længere tid.



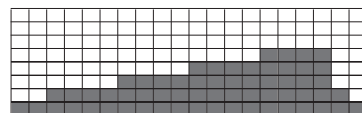
## Kredsløbstræning

Programmet "Kredsløbstræning" er skabt til at forbedre din cardiovaskulære funktion. Dette er træning af dit hjerte og dine lunger. Det opbygger din hjertemuskelatur, forbedrer blodgennemstrømningen og lungekapaciteten. Dette opnår programmet gennem et højere anstrengelsesniveau med forskellige ændringer i belastningen.



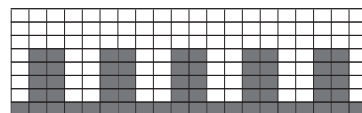
## Styrketræning

Programmet "Styrketræning" er skabt til at opbygge styrken i din underkrop. Dette program vil konstant øge belastningen – til et højt niveau – og holde dig dér. Programmet er skabt til at styrke og forme dine ben og baller



## Interval

Programmet "Interval" bringer dig gennem et konstant skift mellem høje belastninger og lave belastninger. Dette program forbedrer din udholdenhed ved at opbruge dit iltniveau – efterfulgt af perioder, hvor du genopbygger dit iltniveau. Din hjerte-/lungefunktion bliver på denne måde programmeret til at bruge ilt (Oxygen) mere effektivt.



## Brugerprogrammer

Brugerprogrammerne giver dig mulighed for at opbygge og gemme dine egne træningsprogrammer. Du bør gøre, som vist herunder:

1. Tryk på knappen **User 1 User 2** og tryk derefter på knappen **Select**.
2. Displayet vil bede dig om at indtaste din vægt. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at acceptere tallet og til at fortsætte.
3. Displayet vil bede dig om at indtaste din alder. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte til det næste skærm billede.
4. Det næste er indstilling af tid. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne af tiden. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte.
5. Den første søjle vil nu blinke, og du bliver bedt om at justere belastningen i det første segment af din træning. Når du er færdig med justeringen af det første segment - eller du ikke ønsker at ændre noget - tryk da på knappen **Select** for at fortsætte til det næste segment.
6. Det næste segment vil vise den same belastning, som det netop programmerede segment. Gentag denne proces med indstilling af det enkelte segment, indtil alle 20 segmenter er blevet justeret.
7. Displayet vil derefter bede dig om at trykke på knappen **Start** for at starte (og for at gemme dit program) eller trykke på knappen **Select** for at ændre programmeringen. Hvis du trykker på knappen **Stop**, vil maskine gå tilbage til startpositionen.
8. Hvis du på noget tidspunkt ønsker at ændre belastningen, trykker du blot på ▲/▼. Dette vil kun ændre belastningen i det aktuelle segment af dit træningsprogram. Når profilen skifter til den næste søjle, vil programmet benytte den forprogrammerede belastning.
9. Under anvendelsen af **User 1** eller **User 2** programmerne vil du have mulighed for at scrolle ned gennem alle data i displayet ved at trykke på knappen **Select**.
10. Når træningsprogrammet afsluttes, vil displayet vise en kort gennemgang af resultaterne af din træning. Resultaterne vises en kort tid, før konsollen returnerer til starttilstanden.

## Pulsprogrammer

**Note:** Hvis du vil benytte disse programmer, skal du holde fast i håndtagene med begge hænder og holde dine hænder på kontakfladerne. De to programmer fungerer på den samme måde, den eneste forskel er, at HR1 er sat til 60% og HR2 er sat til 80% af din maksimale puls.

Hvis du vil starte et pulsprogram, kan du følge de nedenstående instruktioner - eller du kan blot trykke på knappen **HR1/HR2** efterfulgt af et tryk på knappen **Select** og følg så vejledningen på displayet.

1. Vælg det ønskede **HR1/HR2** program og tryk så på knappen **Select**.
2. Displayet vil bede dig om at indtaste din vægt. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at acceptere tallet og til at fortsætte.
3. Displayet vil bede dig om at indtaste din alder. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte til det næste skærm billede.
4. Det næste er indstilling af tid. Benyt knapperne ▲/▼ til at ændre på indstillingerne af tiden. Tryk på knappen **Select** for at fortsætte.
5. Du bliver nu bedt om at indtaste den ønskede puls. Dette er den puls, som du vil opleve under dette program. Indtast pulsen og tryk derefter på knappen **Select**. Læg mærke til den puls, der vises på displayet.
6. Du har nu redigeret indstillingerne og du kan begynde din træning ved at trykke på knappen **Start**. Du kan også gå tilbage og ændre dine indstillinger ved at trykke på knappen **Stop**. Det vil bringe dig et niveau baglæns på programmeringssekvensen.
7. Hvis du under træningen ønsker at ændre dit pulsmål, skal du blot trykke på knappen ▲/▼.

# Puls (Heart Rate)

Det gamle motto “no pain, no gain” er en myte, der er blevet afløst af fordelene ved at træne mere komfortabelt. En stor del af denne ændring skyldes anvendelsen af pulsmåling via en pulssensor på kroppen. Med korrekt benyttelse af en pulssensor har mange mennesker opdaget, at deres træningsintensitet var for høj eller for lav – og de har lært, at træningen er mere effektiv, hvis de holder deres puls i det ønskede interval - det interval, der giver de bedste resultater.

Hvis du vil bestemme det pulsinterval, der passer bedst til din træning, skal du først beregne din maksimalpuls (MHR). Du kan benytte denne metode: 220 minus din alder. Dette vil indikere den maksimalpuls, der passer til din alder. Vil du bestemme det interval, der giver dig den mest effektive træning, skal du beregne en procentdel af din maksimalpuls. Dit træningsinterval bør være 50 - 90% af din maksimalpuls. Træning med 60% af maksimalpulsen anbefales for fedtforbrænding. Træning med 80% af maksimalpulsen anbefales for effektiv kredsløbstræning.

Her vises beregningen af det optimale pulsinterval for en person på 40 år:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maksimalpuls)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ hjerteslag pr. minut}$$

(60% af maksimum)

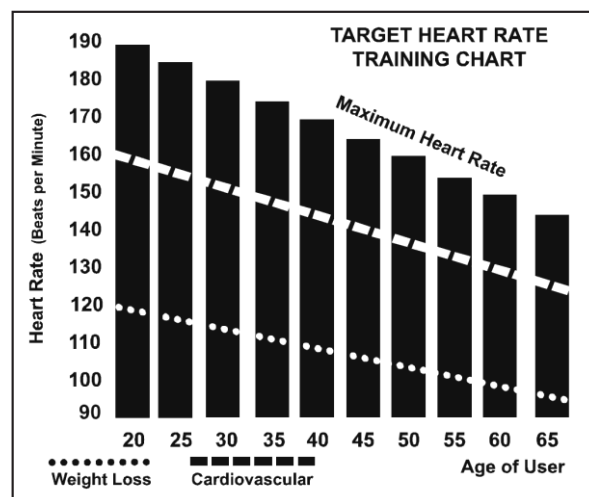
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ hjerteslag pr. minut}$$

(80% af maksimum)

Så en 40-årig bør have et interval 108 til 144 hjerteslag pr. minut.

Når du har beregnet din maksimalpuls (MHR), kan du beslutte, hvilket mål du vil benytte.

De to mest populære årsager til træning på løbebånd er **kredsløbstræning** (cardiovasculær fitness = træning af hjerte og lunger) og **vægtkontrol**. De sorte søjler på det ovenstående diagram viser MHR (maksimalpuls) som funktion af personens alder (vist under hver søjle). De to stiplede linjer på tværs af søjlerne viser den ønskede puls for kredsløbstræning (øverst) og for vægtkontrol (nederst). Uanset om du træner for at opnå et vægttab eller du træner for at styrke dit kredsløb, kan det opnås ved at træne med en puls på mellem 60% og 80% af din maksimalpuls. Konsultér din læge, før du starter på nogen form for træning.





## Graden af oplevet anstrengelse

Pulsvisning er vigtig – men lyt også til din krops signaler – det har en række fordele. Der er andre faktorer end din puls, der bestemmer, hvor hårdt du bør træne. Dit stressniveau, din fysiske sundhed, din psykiske sundhed, temperaturen, luftfugtigheden og tidspunktet på dagen. Alle disse faktorer er med til at bestemme, hvor hårdt du bør træne. Hvis du giver dig tid til at lytte til din krop, vil den fortælle dig dette.

Graden af oplevet anstrengelse (The rate of perceived exertion = RPE), også kendt som Borg Skalaen, blev udviklet af den svenske fysiolog G.A.V. Borg. Denne skala opererer med intervallet 6 til 20. Den beskriver, hvad du føler eller hvordan du oplever din anstrengelse.

Skalaen ses herunder, den beskriver den oplevede anstrengelse:

- |    |                    |
|----|--------------------|
| 6  | Minimalt           |
| 7  | Meget, meget let   |
| 8  | Meget, meget let + |
| 9  | Meget let          |
| 10 | Meget let +        |
| 11 | Ret let            |
| 12 | Behageligt         |
| 13 | Noget hårdt        |
| 14 | Noget hårdt +      |
| 15 | Hårdt              |
| 16 | Hårdt +            |
| 17 | Meget hårdt        |
| 18 | Meget hårdt +      |
| 19 | Meget, meget hårdt |
| 20 | Maksimalt          |

For hver af de ovenstående 15 trin kan du anslå en puls ved blot at sætte et 0 (nul) efter hvert tal. Trin 12 vil eksempelvis give en puls på 120. Graden af oplevet anstrengelse vil afhænge af de faktorer, der tidligere er blevet omtalt. Det er den væsentligste fordel, ved denne type af træning. Hvis din krop er stærk og veludhvilet, vil du føle dig stærk og din hastighed vil opleves som let. Når din krop er i denne tilstand, vil du være i stand til at træne hårdere og den oplevede anstrengelse vil understøtte dette. Hvis du føler dig træt og sløv, skyldes det, at din krop har behov for hvile. I denne tilstand vil din normale hastighed føles hårdere. Dette vil selvfølgelig påvirke den oplevede anstrengelse og du bør træne på det niveau, der passer til dagens oplevede RPE.

## Teknikertilstand

Konsollen indeholder en indbygget vedligeholdelses- og diagnosesoftware. Denne software vil bl.a. tillade dig at ændre på indstillinger som f.eks. at ændre enheder fra English til Metric (f.eks. miles/kilometer). Du kan også slukke for konsollens lydsignaler (beeps) – hvis de vækker din familie under dine meget tidlige træningspas om morgenen.

Teknikertilstanden kræver, at du trykker på og holder knapperne **Start**, **Stop** og **Select** nede. Hold knapperne nede i mindst fem sekunder. Displayet vil da vise "Engineering Mode".

Tryk så på knappen **Select** for at få adgang til teknikermenuen. Tryk på knapperne **Level Up/Down** for at navigere rundt i menuen.

- a. Test af knapperne – den tillader dig at teste, om alle knapperne fungerer.
- b. Funktioner: Tryk på knappen **Select** for at få adgang til indstillingerne. Benyt knapperne **Level Up/Down** til at navigere rundt.
  - i. Odometer Reset: Nulstil tællerværkerne
  - ii. Key Tone: Tænder og slukker for det lydsignal (beep) der afgives, når du trykker på knapperne.
  - iii. Manual: Tillader at afkoble gearmotoren
  - iv. Motor Test: Afprøver gearmotoren (belastningen)
  - v. Sleep Mode:  
Hvis aktiveret: Konsollens display vil blive slukket efter 20 minutter uden aktivitet.  
Hvis deaktiveret: Konsollens display vil forblive tændt, så længe der ikke er slukket for crosstraineren.
  - vi. Units: Vælger mellem English og Metric enheder på displayet (f.eks. miles eller kilometer)
- c. Security: Tillader, at du låser betjeningspanelet, så der ikke kan ske nogen uautoriseret betjening. Du kan låse og lukke op ved at trykke på knappen **Select** og derefter trykke på en af knapperne **▲ / ▼** for at vælge den ønskede status. Når du har aktiveret børnesikringen, vil konsollen ikke kunne blive benyttet, med mindre du har trykket og holdt knapperne **Start** og **Select** nede i mindst tre sekunder (dette vil deaktivere børnesikringen).
- d. Exit: Dermed forlader du teknikertilstanden.

## Smøring af crosstraineren

1. Fordel 2 cm<sup>3</sup> af smøremidlet på midten af begge skinner. Du bør smøre skinnerne hver 3. måned.
2. Hvis du føler, at bevægelsen ikke sker glat - eller du hører støj fra skinnerne - skal du fordele 2 cm<sup>3</sup> af smøremidlet på midten af begge skinner.

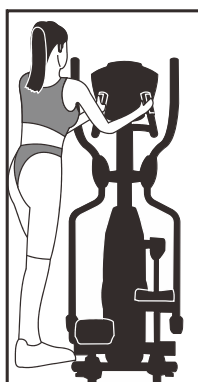


# Ind- og udstigning - VIGTIGT

Crosstraineren er forsynet med to bevægelige håndtag og to stationære håndtag. Hold altid fast i de stationære håndtag, når du vil stige ind i eller ud af crosstraineren. Nybegyndere bør benytte de stationære håndtag – så længe de er ved at lære crosstraineren at kende. De kan, når de kender maskinen, benytte de bevægelige håndtag.

**Når du er blevet vant til og tryk ved at benytte crosstraineren, kan du avancere til at benytte de bevægelige håndtag, der giver dig en effektiv træning af hele din krop. Du kan placere dine hænder på det sted på de bevægelige håndtag, der passer bedst til din kropshøjde og din armlængde.**

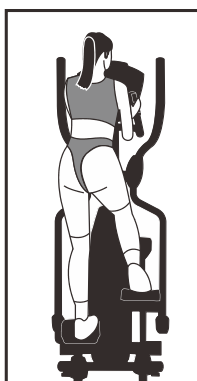
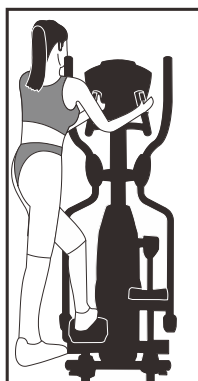
*Du bør altid være forsigtig, når du sætter dig ind i eller går ud af en træningsmaskine. Følg venligst de nedenstående trin:*



*Kontrollér, at den venstre pedal er i den lavest mulige stilling og tag med begge hænder fast i de stationære håndtag.*

*Placér din venstre fod på den venstre pedal og find balancen.*

*Løft din højre fod hen over maskinen og placer den højre fod på den højre pedal. Find igen balancen og start din træning.*



## Vigtigt

*Før du stiger af maskinen, skal du sikre dig, at bevægelsen er stoppet helt og du skal nu gøre det modsatte af det, du gjorde ved indstigningen.*

*Du bør altid benytte sko med gummisåler – f.eks. tennissko eller løbesko.*

*Vi anbefaler, at du altid holder mindst én af dine hænder på de stationære håndtag, når du stiger ind i eller stiger ud af crosstraineren. Hvis du benytter begge de bevægelige håndtag og laver træning af overkroppen, skal du sikre dig, at du har en god balance.*

*Alle maskiner SKAL placeres på et både solidt og vandret gulv.*

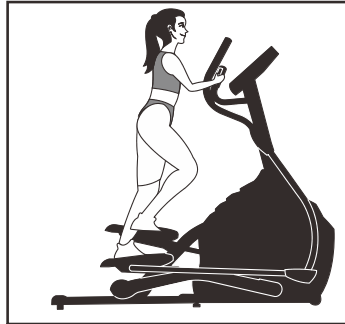
## **Korrekt position**



*Din krop bør befinde sig i en stående position, med fuldstændig ret ryg. Hold dit hoved højt - for at minimere spændinger i nakken og i den øverste del af ryggen.*

*Prøv altid at benytte crosstraineren i en rytmisk og glidende bevægelse.*

*Hvis du føler ubehag eller oplever en følelse af mæthed, er der formodentlig en for stor belastning.*



*Crosstraineren kan benyttes til såvel forlæns som baglæns bevægelse.*

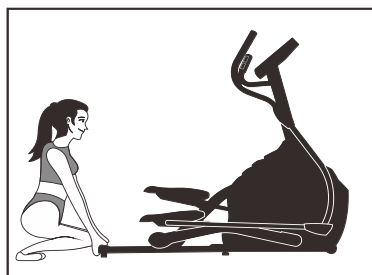


*Når du går baglæns, bør du bøje dine knæ lidt mere.*

*Der er mere pres på ballerne og haserne i en baglæns gangart.*

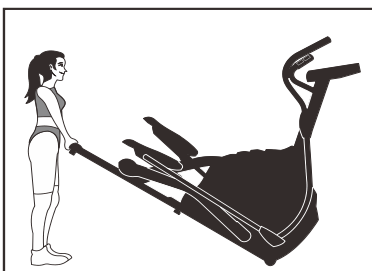
## **FLYTNING AF DIN CROSSTRAINER**

*Crosstraineren kan let flyttes fra rum til rum.*



1.

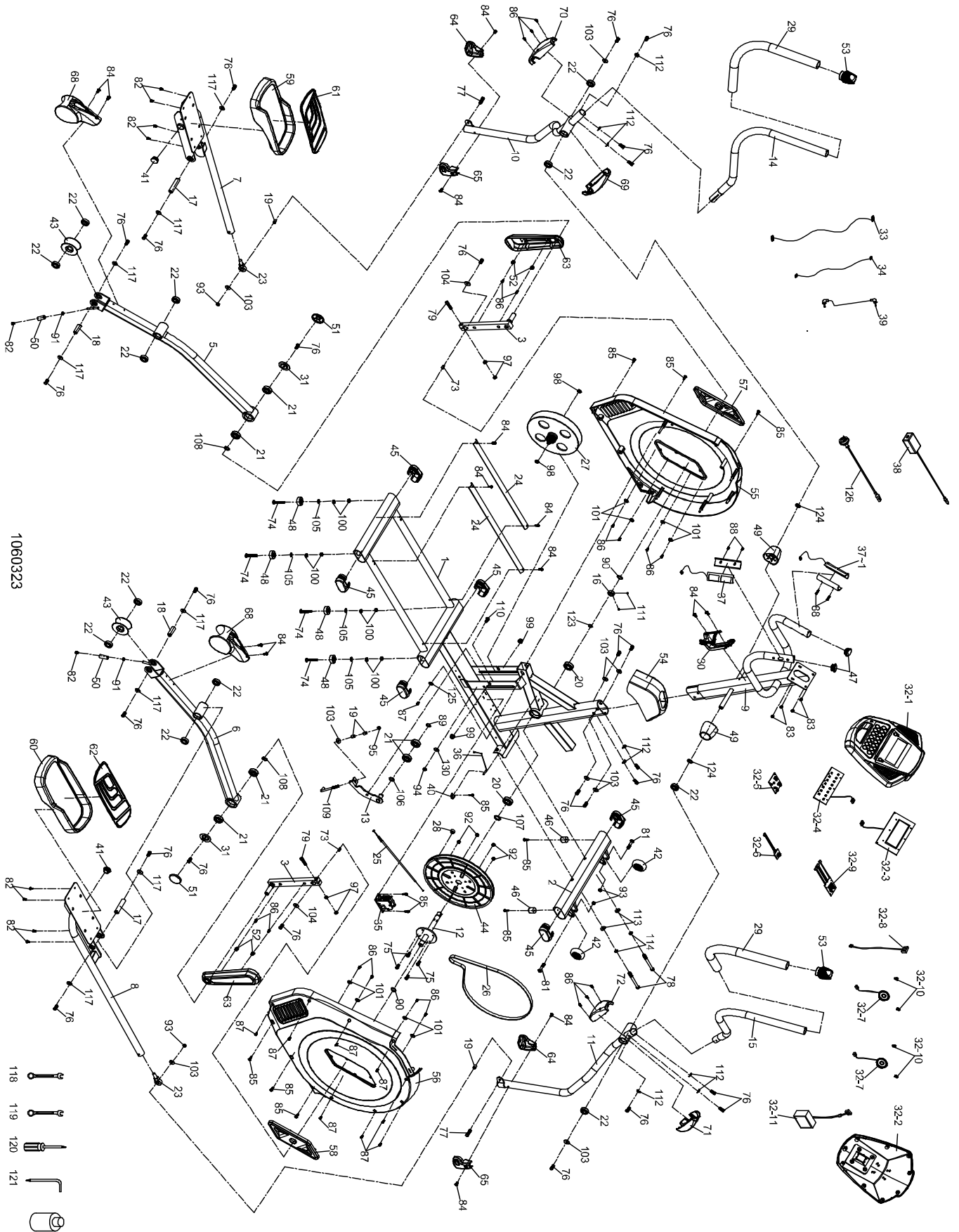
*Gå om foran maskinen og kontrollér, at svingarmene er lige (en fodpedal på toppen af den elliptiske skive og en fodpedal i bunden af den elliptiske skive).*



2.

*Tag fat i den bagerste stabiliseringsbjælke og løft den op. Tip maskinen væk fra dig. Maskinen kan nu rulles til en anden position.*

# Ekspllosionstegning – diagram over dele med deres numre



1060323

# Liste over dele – med deres numre og antal

KEY NO.	Description	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer Bar	1
3	Crank Arm Assembly	2
5	Pedal Arm (L)	1
6	Pedal Arm (R)	1
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Console Mast	1
10	Lower Handle Bar (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1
12	Crank Axle	1
13	Idler Wheel Assembly	1
14	Swing Arm (L)	1
15	Swing Arm (R)	1
16	Axle Stopper	1
17	Axle for Pedal	2
18	Axle for Slide Wheel	2
19	Ø11,9 x Ø8,5 x 15 mm Rod End Sleeve	4
20	6004 Bearing	2
21	6203 Bearing	6
22	6003 Bearing	12
23	M12 x P1,75 Rod End Bearing	2
24	Aluminum Rail	2
25	360 mm Steel Cable	1
26	Drive Belt	1
27	Flywheel	1
28	Magnet	1
29	Handgrip Foam	2
30	Drink Bottle Holder	1
31	Ø52 x Ø8,2 x 1,5T Bushing Washer	2
32	Console Assembly	1
32~1	Console Top Cover	1
32~2	Console Bottom Cover	1
32~3	Console Display Board	1
32~4	Key Board	1
32~5	Amplifier Controller	1
32~6	300 mm Sound Board (Red)	1
32~7	250 mm Speaker W/Cable	2
32~8	200 mm Amplifier Cable	1
32~9	Interface Board	1
32~10	Speaker Grill Anchor	4
32~11	300 mm W/Receiver, HR	1
33	1650 mm Computer Cable	1
34	500 mm DC Power Cord	1
35	Gear Motor	1
36	700 mm Sensor W/Cable	1
37	850 mm Handpulse W/Cable Assembly	1
37~1	850 mm Handpulse W/Cable Assembly (Red)	1

KEY NO.	Description	Q'TY
38	Power Adaptor	1
39	400 mm Audio Cable	1
40	Sensor Rack	1
41	32 x 2,5T Round Cap	2
42	Ø65 Transportation Wheel	2
43	Ø78 Slide Wheel, Urethane	2
44	Ø330_Drive Pulley	1
45	Ø40 x Ø80_Oval End Cap	6
46	Ø25 x 25 Rubber Foot Pad	2
47	Ø32(1,8T) Button Head Plug	2
48	Ø35 x 10 Rubber Foot	4
49	Cover Swing Arm Axle	2
50	Ø15 x Ø8,6 x 38,5L Sleeve	2
51	Bushing Cover	2
52	End Cap Stopper	4
53	Handgrip End Cap	2
54	Console Mast Cover	1
55	Side Case (L)	1
56	Side Case (R)	1
57	Side Case Plate (L)	1
58	Side Case Plate (R)	1
59	Pedal Arm Cover (L)	1
60	Pedal Arm Cover (R)	1
61	Pedal Foam (L)	1
62	Pedal Foam (R)	1
63	Crank Arm End Cap	2
64	Connecting Arm Cover (L)	2
65	Connecting Arm Cover (R)	2
68	Slide Wheel Cover	2
69	Front Handle Bar Cover (L)	1
70	Rear Handle Bar Cover (L)	1
71	Front Handle Bar Cover (R)	1
72	Rear Handle Bar Cover (R)	1
73	7 x 7 x 19 mm Woodruff Key	2
74	3/8" x 2" Flat Head Socket Bolt	4
75	1/4" x UNC20 x 3/4" Hex Head Bolt	4
76	5/16" x UNC18 x 3/4" Hex Head Bolt	26
77	5/16" x 1-1/4" Hex Head Bolt	2
78	3/8" x 3-3/4" Hex Head Bolt	2
79	M8 x 35 mm Socket Head Cap Bolt	2
81	5/16" x UNC18 x 1-3/4" Button Head Socket Bolt	2
82	M5 x 10 mm Phillips Head Screw	10
83	M5 x 10 mm Phillips Head Screw	4
84	M5 x 15 mm Phillips Head Screw	14
85	5 x 19 mm Tapping Screw	11
86	3,5 x 12 mm Sheet Metal Screw	18
87	3,5 x 16 mm Sheet Metal Screw	9
88	3 x 20 mm Tapping Screw	4
89	Ø17 C Ring	1
90	Ø20 C Ring	2

<b>KEY NO.</b>	<b>Description</b>	<b>Q'TY</b>
91	E7 E-Clip	2
92	1/4" x 8T Nyloc Nut	4
93	5/16" x 7T Nyloc Nut	4
94	M8 x 7T Nyloc Nut	1
95	M8 x 9T Nyloc Nut	1
97	M8 x 6,3T Luck Nut	4
98	3/8" x UNF26 x 4T Luck Nut	2
99	3/8" x UNF26 x 11T_Nut	2
100	3/8" x 7T_Luck Nut	8
101	Ø5 x Ø15 x 1,5T Flat Washer	8
103	Ø5/16" x Ø23 x 1,5T Flat Washer	9
104	Ø8.5 x Ø26 x 2,0T Flat Washer	2
105	Ø3/8" x Ø19 x 1,5T Flat Washer	4
106	Ø17 x Ø23.5 x 1,0T Flat Washer	1
107	Ø20 x Ø30 x 2T Flat Washer	1
108	Ø17 Wave Washer	2
109	M8 x P1,25 x 155L J Bolt	1
110	M8 x 20 mm Carriage Bolt	1
111	M5 x 5 mm Slotted Set Screw	2
112	Ø8 x 23 x 1,5T Curved Washer	8
113	Ø3/8" x 23 x 2,0T Curved Washer	2
114	Ø10 x 2T Spring Washer	2
117	Ø5/16" x Ø23 x 3,0T Flat Washer	8
118	12/14 mm Wrench	1
119	13/14 mm Wrench	1
120	Phillips Head Screw Driver	1
121	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw	1
123	Rubber Pad	1
124	Ø17 x 0,5T Wave Washer	2
125	1/4" x 19 Flat Washer	1
126	Transformer Power Cord (Optional)	1
130	Ø5/16" x Ø35 x 1,5T Flat Washer	1