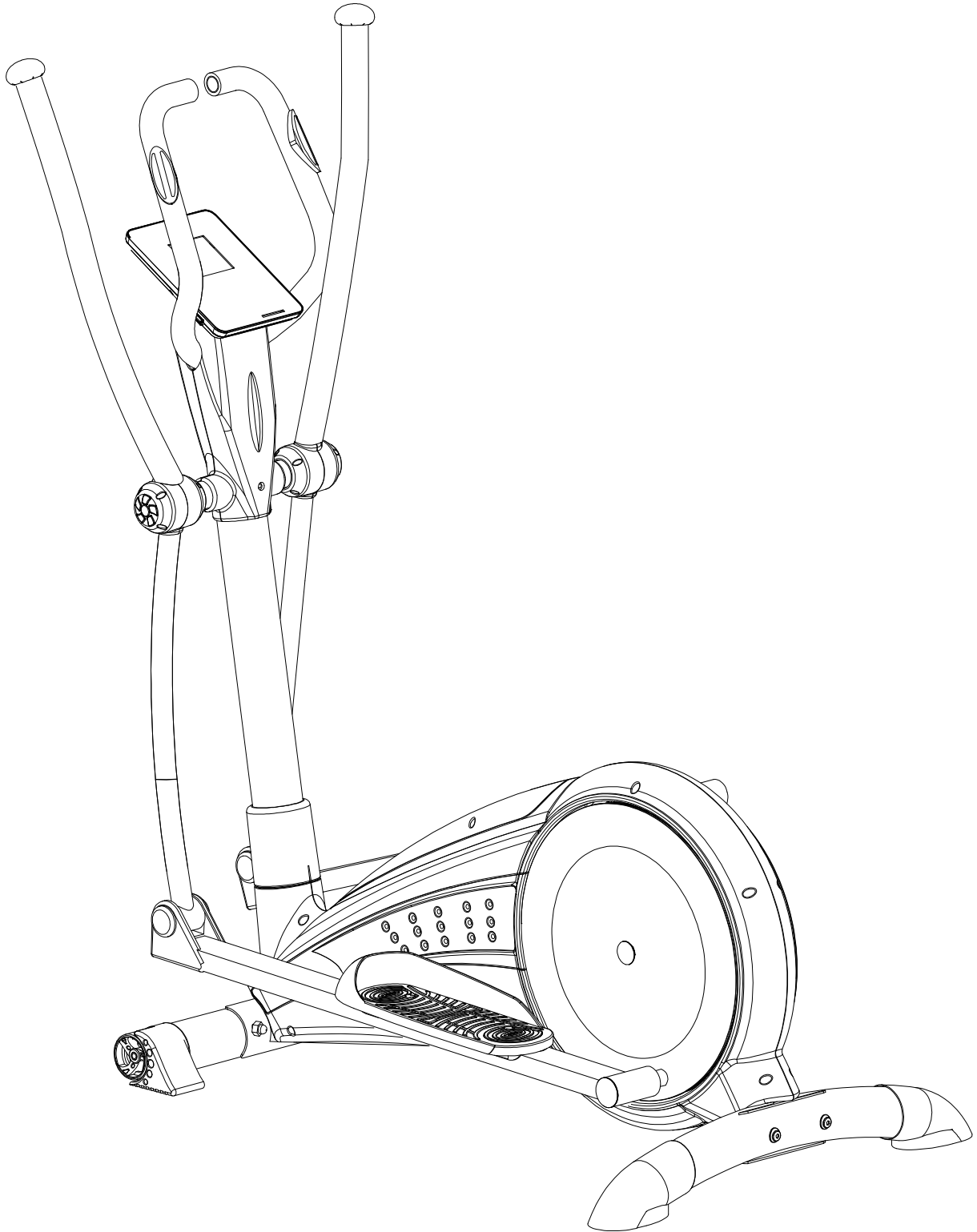




C305 Crosstrainer



Säkerhetsinstruktioner

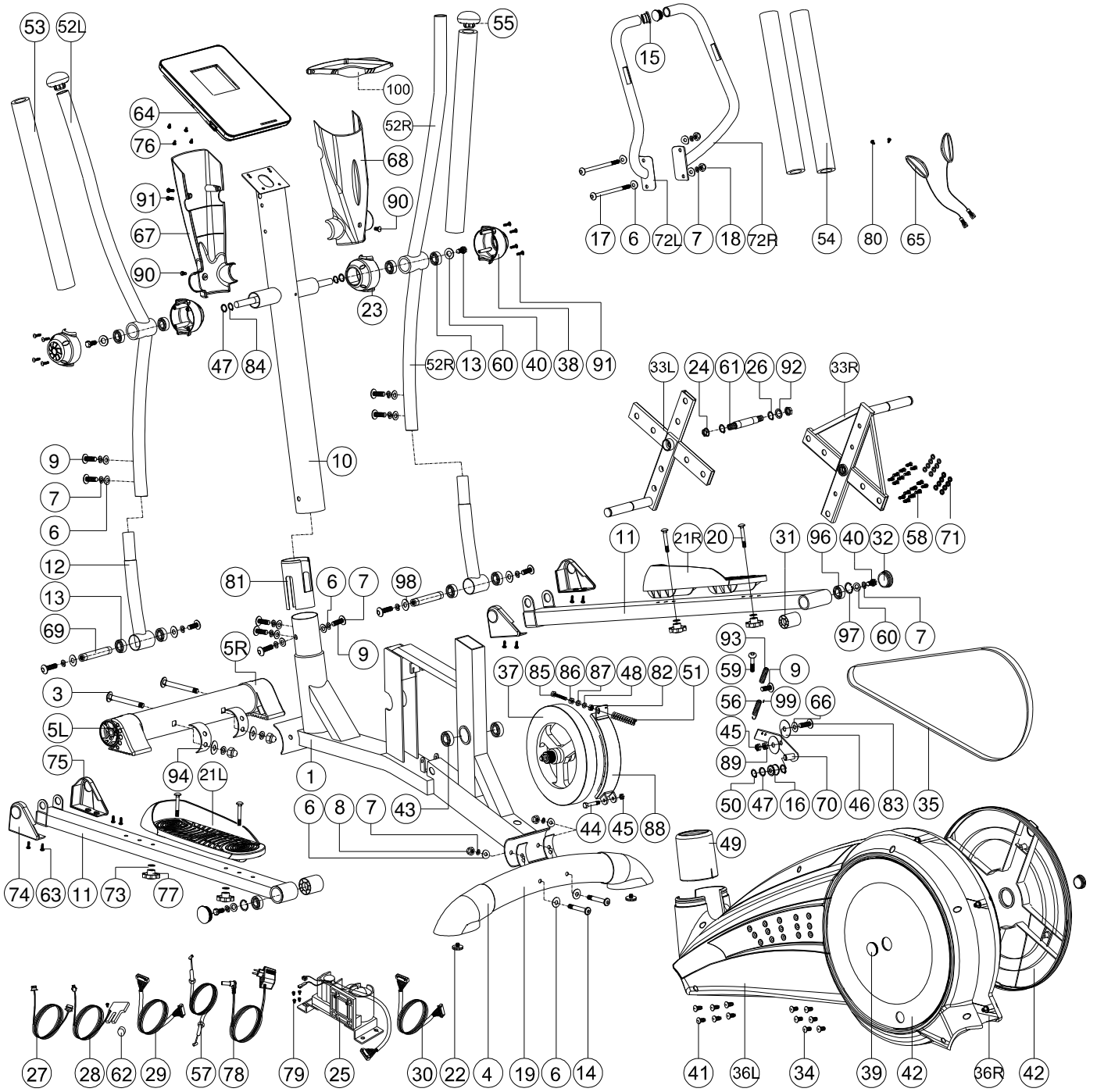


- Kontrollera regelbundet att inga delar är skadade eller slitna.
- Personer som använder denna crosstrainer bör läsa igenom instruktionerna.
- Crosstrainern skall användas av en person åt gången.
- Se till att crosstrainern är ordentligt monterad och att alla skruvar är åtdragna.
- Byt ut slitna eller skadade delar.
- Barn bör inte använda redskapet utan tillsyn av en vuxen.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt crosstrainern.
- Crosstrainern bör placeras på ett plant underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Rådgör med din läkare innan du startar träningen.

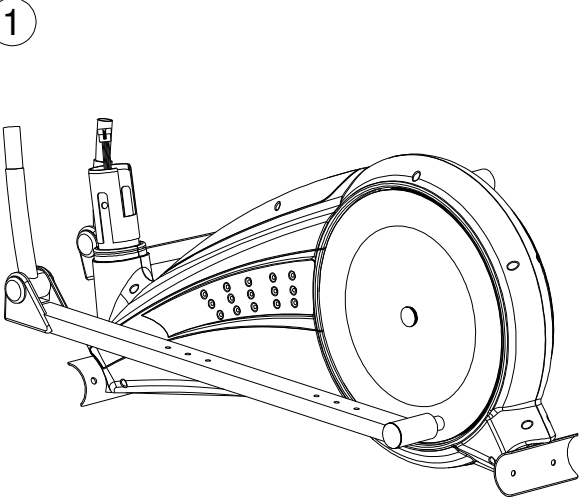
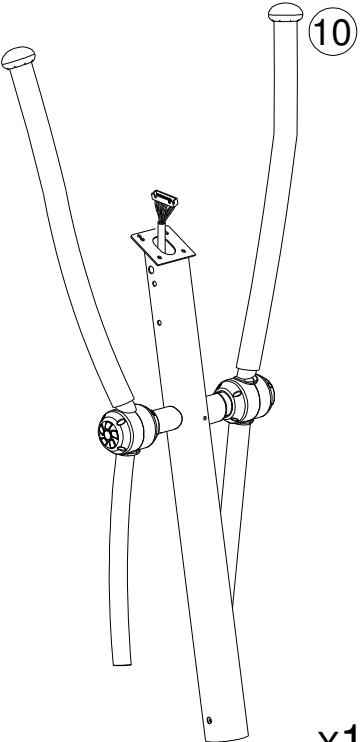


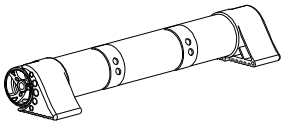
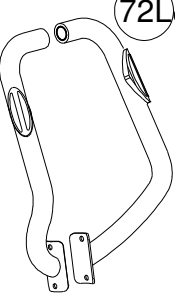
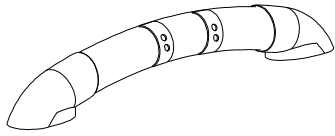
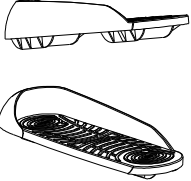
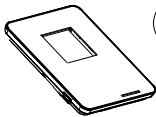




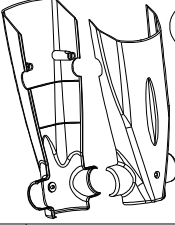









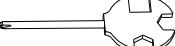

Viktiga anmärkningar

- Vid upppackningen, se till att alla delar finns med. Läs noggrant igenom instruktionerna före montering.
- Placera crosstrainern på ett torrt och jämnt underlag (matta).
- Läs igenom användarmanualen före användning.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr, illamående eller får smärta och konsultera din läkare.
- Barn bör ej använda crosstrainern utan tillsyn av en vuxen person.
- Se till att hålla fingrar och hår borta från rörliga delar.
- Följ de instruktioner som gäller vid justering av vissa delar.
- Börja ej träna omedelbart efter en måltid!

Sprängskiss



CHECKLISTA

 <p>1</p>		 <p>10</p>	
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	
 <p>2</p>		 <p>72L&72R</p>	
 <p>19</p>		 <p>21L&21R</p>	
 <p>64</p>		 <p>49</p>	
 <p>100</p>		 <p>77</p>	
 <p>x1</p>		 <p>67&68</p>	
 <p>3</p>		 <p>6</p>	
<p>M8*1.25*93L</p>		<p>⊙ D22*D8.5*1.5T</p>	
<p>x2</p>		<p>x18</p>	
 <p>14</p>		 <p>8</p>	
<p>M8*1.25*85L</p>		<p>⊞ M8*1.25*15L</p>	
<p>x2</p>		<p>x4</p>	
 <p>17</p>		 <p>20</p>	
<p>M8*1.25*100L</p>		<p>— M6*1*45L</p>	
<p>x2</p>		<p>x4</p>	
 <p>18</p>		 <p>90</p>	
<p>M8*1.25*8T</p>		<p>— M5*0.8*10L</p>	
<p>x2</p>		<p>x2</p>	
 <p>91</p>		<p>— ST4*15L</p>	
<p>x2</p>		<p>x2</p>	
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

Reservdelista:

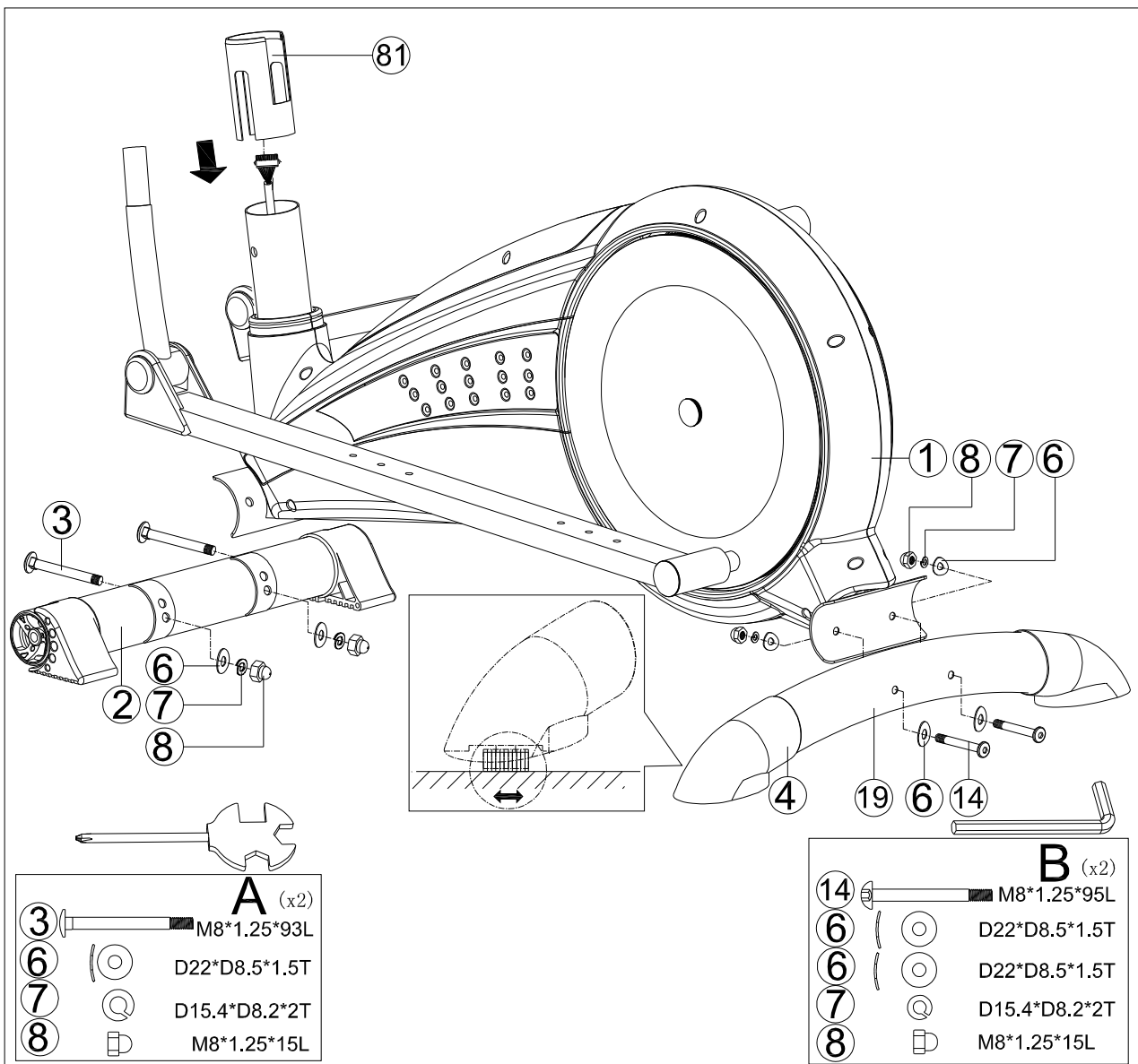
Nr.	Beskrivning	Material	Specifikation	Antal
1	Main frame			1
2	Front stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Square neck bolt	35#	M8x1.25x93L	2
4	Adjustable foot cap	PVC	D76*172L	2
5L	Left foot cap	PP5070	D76*120	1
5R	Right foot cap	PP5070	D76*120	1
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	18
7	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	16
8	Domed nut	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L	8
10	Handlebar post			1
11	Supporting tube for pedal			2
12	Supporting tube for Movable handlebar			2
13	Bearing	GCr15	#99502ZZ	8
14	Allen bolt	35#	M8*1.25*95L	2
15	Domed side cap	PVC	D25.4*31L	2
16	Idle wheel	NL+FIBER	D44*21L	1
17	Allen bolt	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer			1
20	Square neck bolt	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	PP	420*130*85	1
21R	Right pedal	PP	420*130*85	1
22	Adjustable round wheel	Q235A+ABS	D27*M8*25L	2
23	Upper cover (Left)	ABS	80*55*87	2
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*10T	2
25	Motor			1
26	C-ring	65Mn	S-40(1.95T)	2
27	Electric cable		800L	1
28	Sensor cable		900L	1
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		500L	1
31	Pedal axle cover	PP	D46x44	2
32	Round cap	PE	D45*15	2
33L	Left crank			1
33R	Right crank			1
34	Screw	10#	ST4x1.41x20L	7
35	Multi-groove belt		1651 pj6	1
36L	Left chain cover	HIPS88		1
36R	Right chain cover	HIPS88		1
37	Fly wheel			1

38	Upper cover (Right)	ABS	80*50*87	2
39	Side cover	PVC	D36*16	2
40	Bolt	35#	M8x1.25x20	4
41	Screw	35#	ST4.2*20L	8
42	Round cover	HIPS88	D456*29	2
43	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
44	Bolt	35#	M8*52L	1
45	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	3
46	Plastic flat washer	NL	D50*D10*1.0T	1
47	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	3
48	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
49	Upper protective cover	HIPS88	1158	1
50	C ring	65Mn	S-15(1T)	2
51	Spring	72A	D1.0*55L	1
52L	Left movable handlebar			1
52R	Right movable handlebar			1
53	Foam (HDR)	NBR	D30x5Tx680L	2
54	Foam (HDR)	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Mushroom cap	PVC	D1 1/4"*45L	2
56	Spring	72A#	D3.6*D19*67L	1
57	Tension cable		D1.5x640L	1
58	Screw	Q235A	M6*1.0*15L	16
59	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L	1
60	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	4
61	Crank axle	20CrMo	D20*116L	1
62	Round magnetic		S10042	1
63	Screw	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer		SM-2714-71	1
65	Handle pulse		PE18	2
	Handle pulse cable		600L	2
66	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2T	4
67	Rear computer bracket	ABS717	340*150*50	1
68	Front computer bracket	ABS717	380*150*50	1
69	Front pedal axle	Q235A	D15.85x63.2L	2
70	Fixed plate for idle wheel			1
71	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
72L	Left fixed handlebar			1
72R	Right fixed handlebar			1
73	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Protective cover (Left)	ABS	115x95x43	2
75	Protective cover (Right)	ABS	115x95x43	2
76	Screw		M5*0.8*10L	4
77	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Adaptor		OUT: 9V,500MA	1
79	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	4
80	Screw		ST4*15	2

81	Inner tube	PE	D71.5*108L	1
82	Nylon nut	Q235A	M6*1*6T	1
83	Allen bolt	35#	M8x1.25x30L	1
84	C-ring	65Mn	S-16(1T)	2
85	Bolt	35#	M6*65L	1
86	Nut	Q235A	M6*1*6T	1
87	Nylon washer	NL66	D6*D19*1.5T	1
88	Magnetic fixing plate			1
89	Nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Screw	Q235A	M5x0.8x10L	2
91	Screw	10#	ST4x1.41x15L	12
92	Waved washer	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Nut	Fe	D15*13L	1
94	Buffer	NBR	20*90*1.7T	4
95				
96	Bearing	GCr15	#2203-2RS	2
97	C ring	65Mn	S-40(1.8T)	2
98	Flat washer	NL	D23*D17*1.2T	4
99	Plastic cover	PVC	D3*30L	1
100	Wireless chest belt			1

Monteringsinstruktion

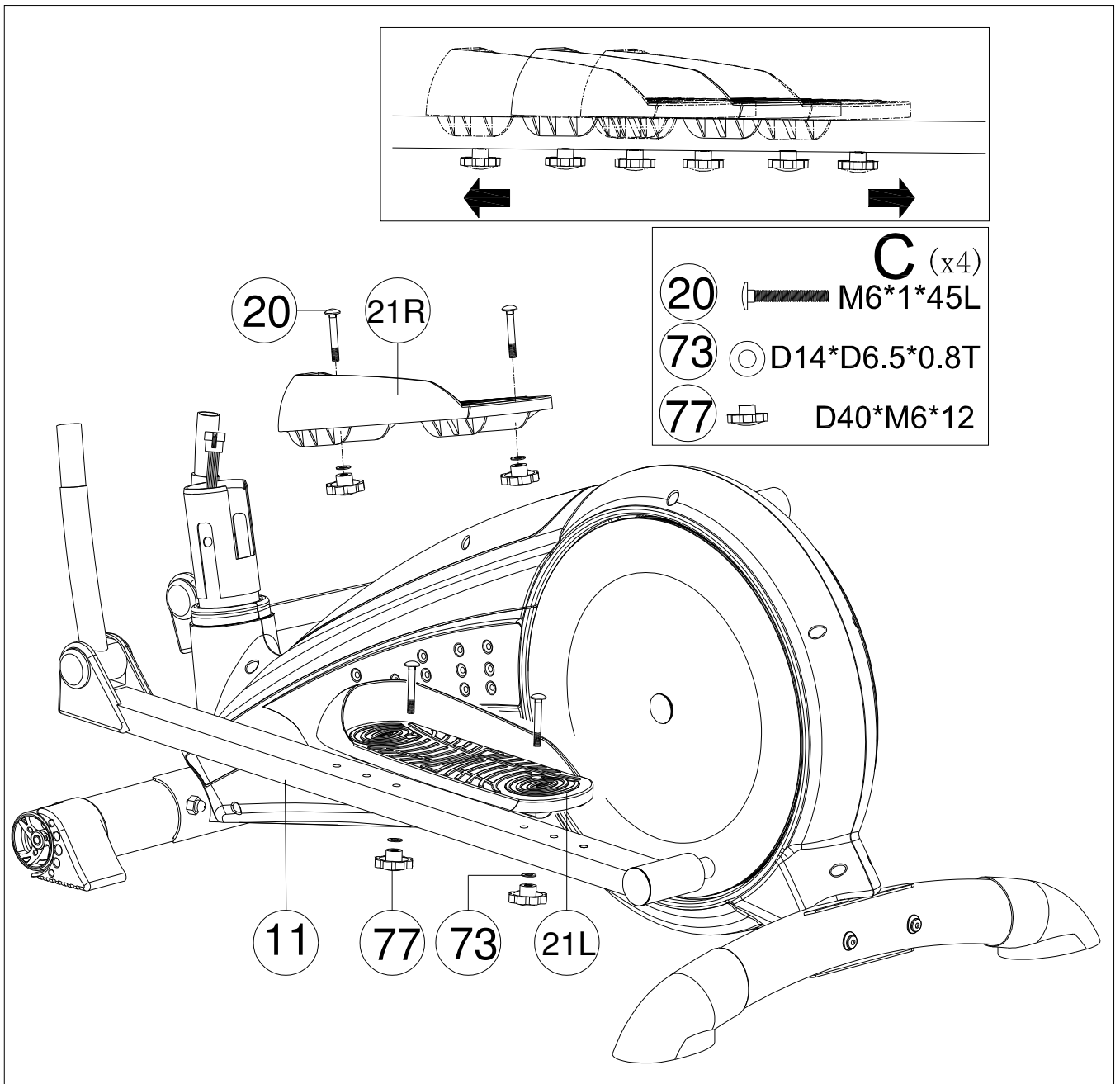
Steg 1



STEP-1

- 1) Montera främre stödben (2) på huvudramen (1) med bult (3), bricka (6), fjäderbricka (7) och mutter (8).
- 2) Montera bakre stödben (19) på huvudramen (1) med bricka (6), fjäderbricka (7), mutter (8) och insexbult (14).
- 3) Höjden på fotkåpan (4) på bakre stödben kan justeras uppåt och neråt.

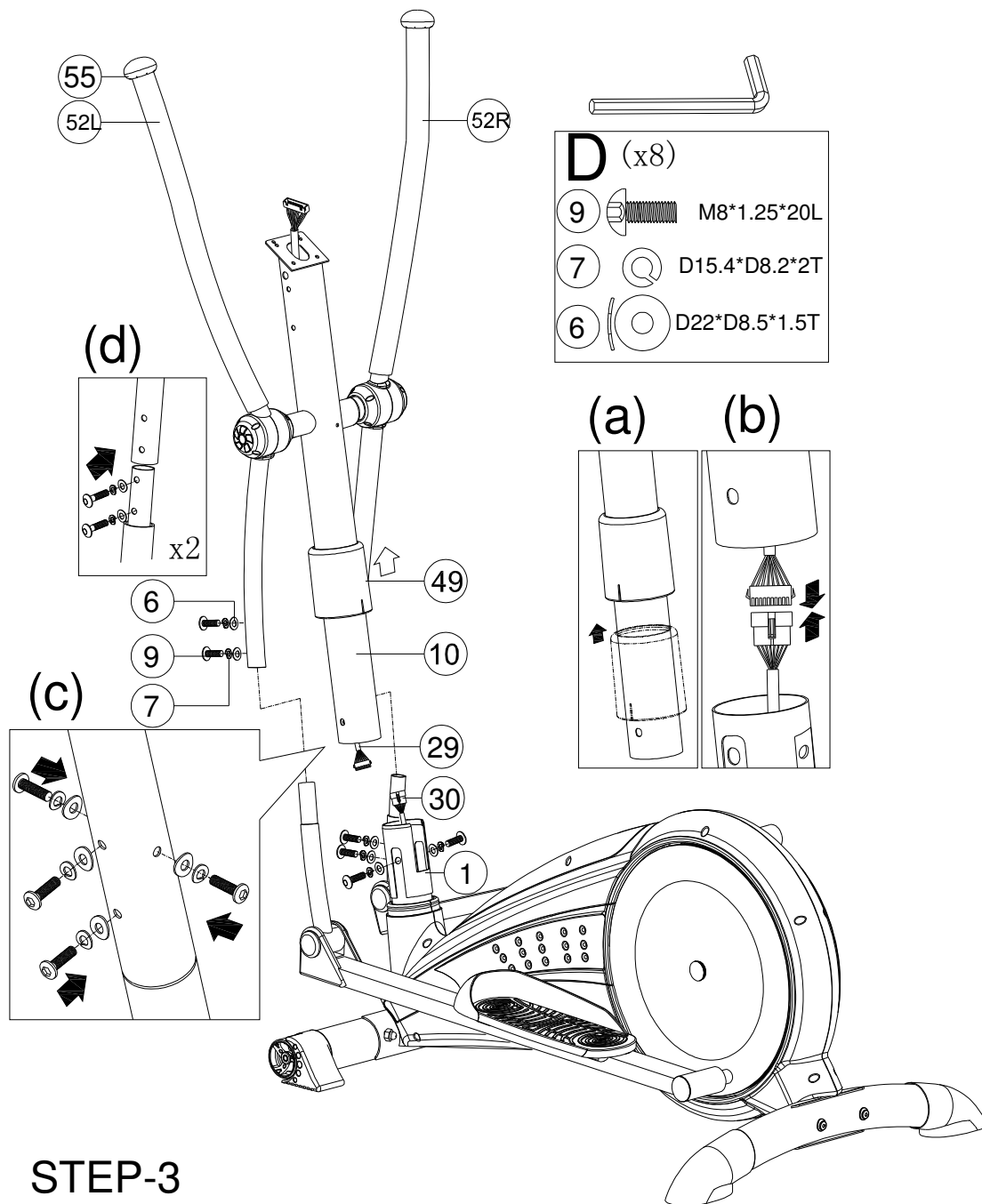
Steg 2



STEP-2

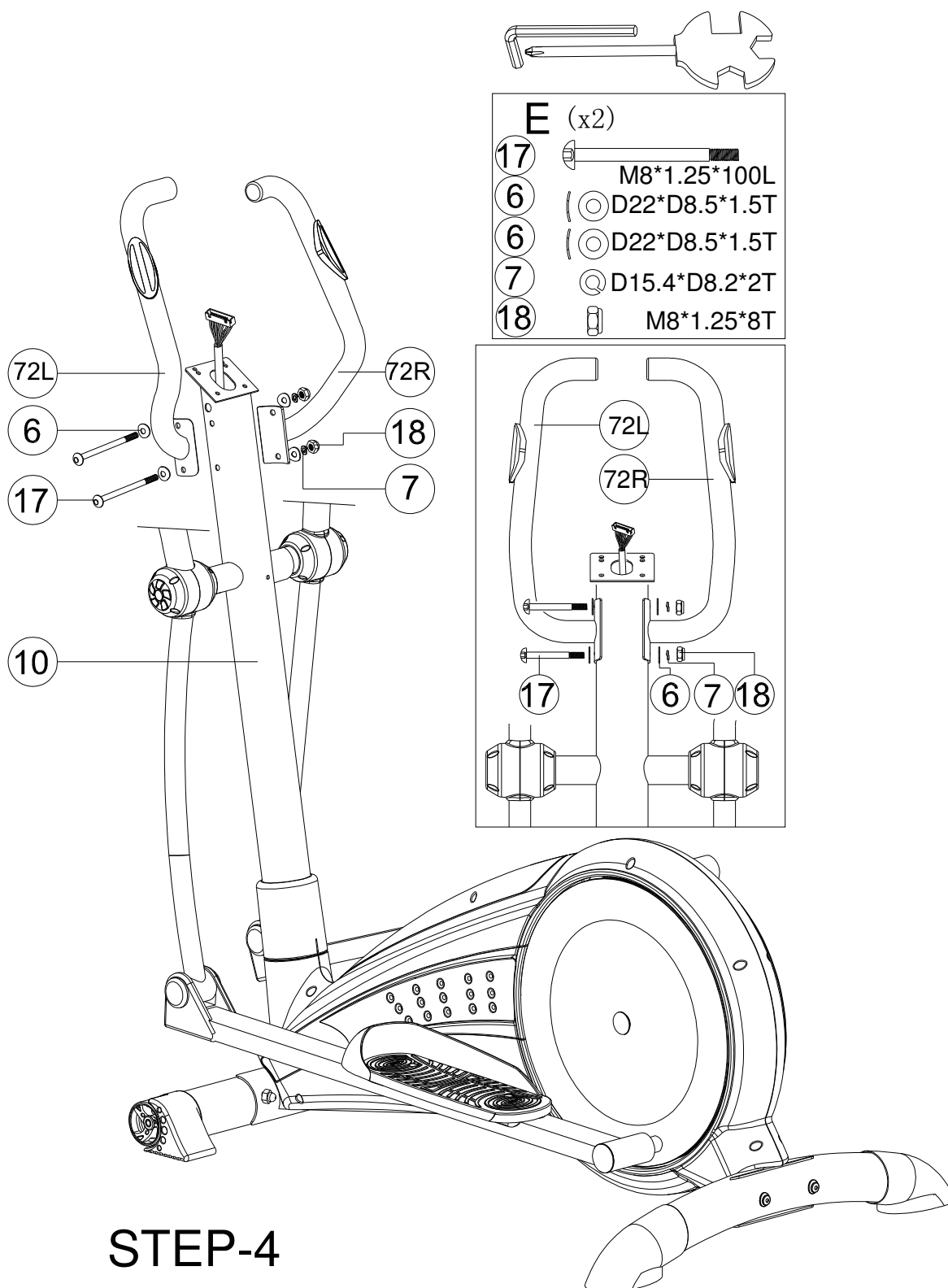
- 1) Montera vä och hö pedal (21L&21R) på pedalskenorna (11) med bult (20), platt bricka (73) och justerratt (77).
- 2) Användaren kan justera pedalerna i 3 olika lägen.

Steg 3



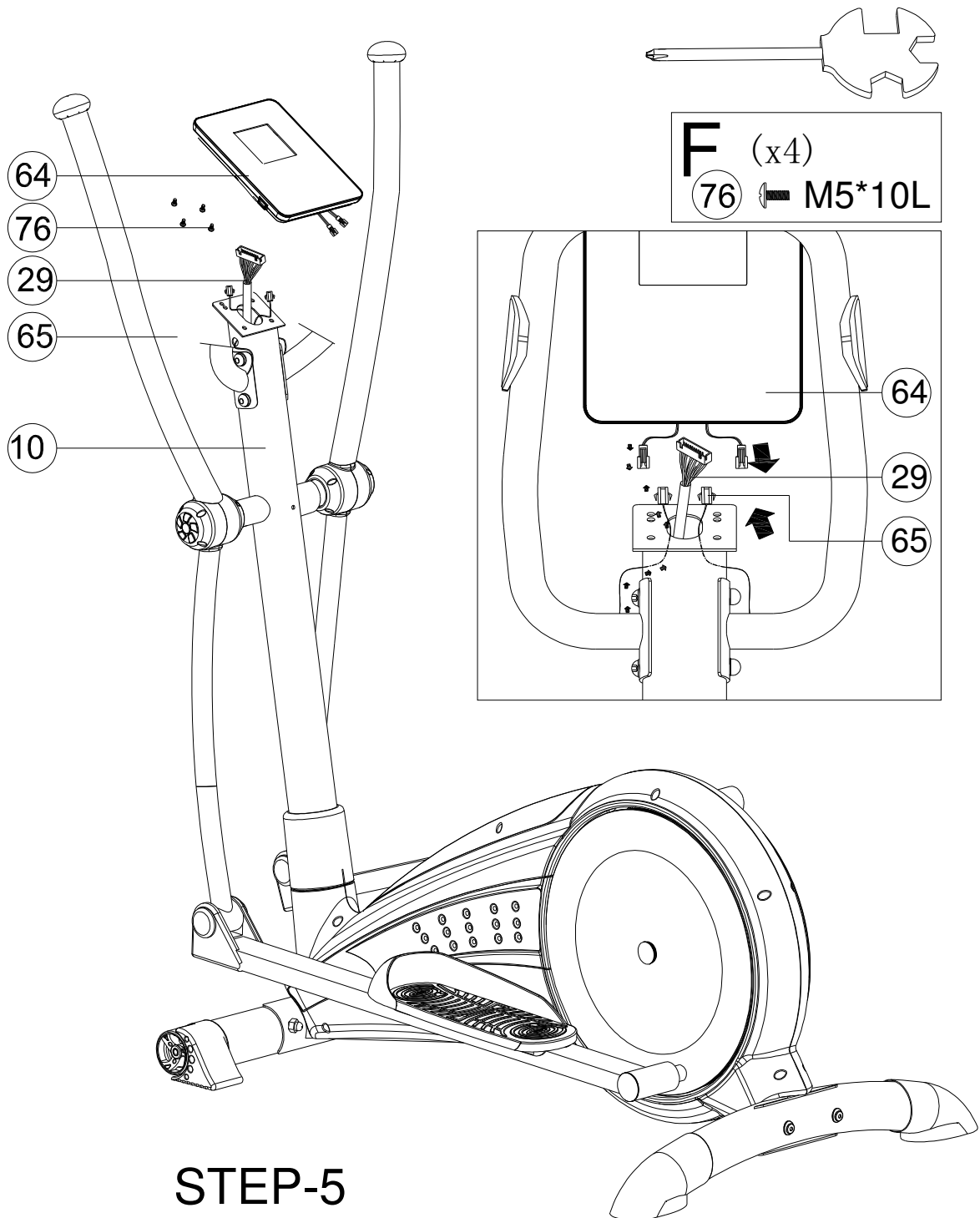
- 1) För denna montering bör man vara 2 personer.
- 2) Först, lyft upp övre skyddskåpa (49) enligt fig. (a), och koppla ihop datorkablar (29 & 30) såsom visas i fig.(b)
- 3) För på främre stolpe (10) på huvudramen och skruva åt med bricka (6), fjäderbricka (7) och insexbult (9). För ner den övre skyddskåpan och se till att den sitter ordentligt på huvudramen såsom fig.(c) visar.
- 4) Fäst de rörliga handtagen (52L & 52R) som är förmonterade på ramstolpen (10) på stödarmsrören (12) med bricka (6), fjäderbricka (7) och insexbult (9) enligt fig.(d).

Steg 4



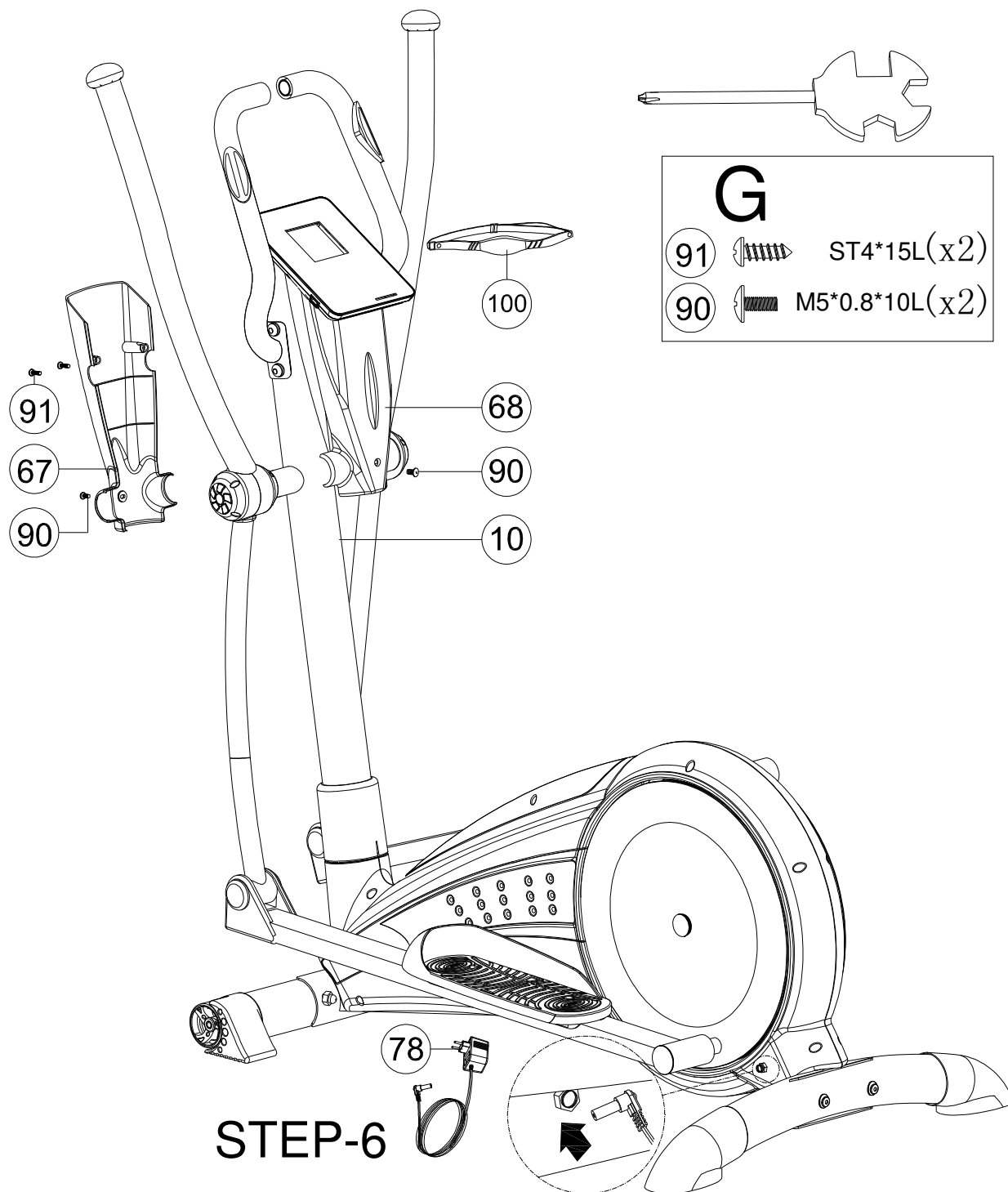
Montera de stationära handtagen (72L & 72R) på främre stolpe (10) med bricka (6), fjäderbricka (7), insexbult (17) och mutter (18).

Steg 5



Montera övre datorkabel (29) och handpuls-kabel (65) till datorn (64), och sätt sedan fast datorn på ramstolpen (10) med skruv (76).

Steg 6



- 1) Montera fästet för datorn (67 & 68) på ramstolpen (10) med skruv (90) och skruv (91).
- 2) Anslut adaptern (78) till adapteringången bak på crosstrainern.

DATORMANUAL FÖR C305

KNAPPFUNKTIONER:

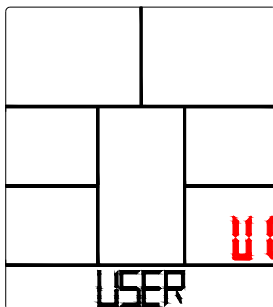
ENTER	I Stop-läge, för att bekräfta inmatade träningsuppgifter och komma till ett program.
RESET	Återgår till huvudmenyn i STOP-läge och rensar alla förinställda värden till noll.
START/STOP	För att starta eller stoppa träningen.
RECOVERY	För kontroll av pulsvärdet vid återhämtning.
UP	För val av träningsform och ökning av värden.
DOWN	För val av träningsform och minskning av värden.
BODY FAT	För att mäta kroppsfett.

DISPLAY TRÄNINGSDATA:

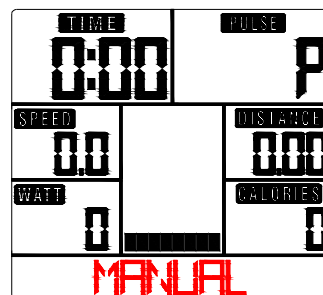
TIME	Visar 0:00~99:99 ; Angivelseområde 0:00~99:00
DISTANCE	Visar 0.00~99.99 ; Angivelseområde 0~99.90km
CALORIES	Visar 0~9999 ; Angivelseområde 0.00~9990
PULSE	Visar P-30~230 ; Angivelseområde 0-30~230
WATT	Visar 0~999 ; Angivelseområde 10~350
SPEED	Visar gällande träningshastighet från 0.0 till maximum 99.9 km
RPM	Visar gällande varvtal/minut. Angivelseområde 0~999

FUNKTION

- När strömmen är på och datorn är ansluten hörs ett långt pipande ljud och LCDn visar alla segment under 2 sekunder. Därefter kommer man till inmatning av personliga uppgifter (kön, längd och vikt) för programmen U1~U4. (Ritning A)
- Efter angivelse av användaruppgifter kommer datorn att visa huvudmenyn. (Ritning B)

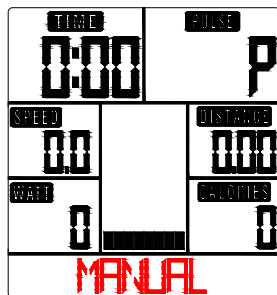


A



B

- I huvudmenyn kommer först träningsprogrammet MANUAL att blinka. Användaren kan trycka på UP och DOWN för att välja MANUAL → PROGRAM (12 profiler) → USER PROGRAM → H.R.C → WATT.
- Quick Start och Manual :
Före träning i Manual-läge kan användaren ange TIME, DISTANCE, CALORIES och PULSE (målpuls).
Tryck på START/STOP för att börja träna i MANUAL omedelbart utan att ange några värden.
Motståndsnivån kan justeras under träning med hjälp av UP eller DOWN.

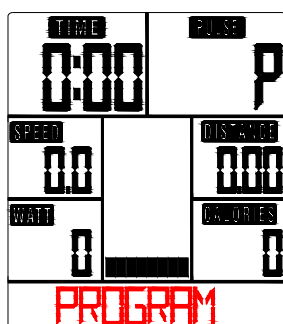


5. PROGRAM:

Före träning i Program-läge, kan användaren lägga in målvärde för TIME.

Tryck på UP och DOWN för att välja Program med 12 profiler och tryck på ENTER för att bekräfta.

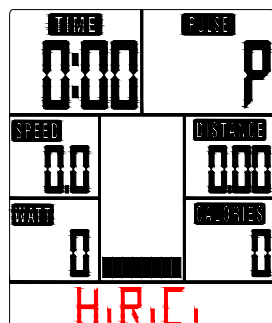
Motståndsnivån kan justeras under träning med hjälp av knapparna UP eller DOWN.



6. H.R.C. :

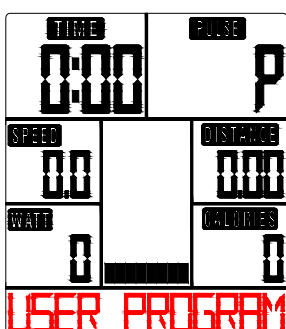
Tryck på UP eller DOWN för att välja 55%, 75%, 90% eller målpulsvärde (standard: 100).

Innan träning i H.R.C.-läge kan användaren lägga in målvärde för TIME.



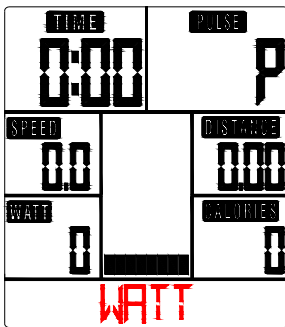
7. USER PROGRAM :

Användaren kan trycka på UP, DOWN och därefter på ENTER för att skapa en egen profil (från kolumn 1 till kolumn 20). Om man håller nere ENTER-knappen i 2 sekunder kommer man att gå ur denna profilinmatning.



8. WATT :

Förinställt Wattvärde är 120, vilket blinkar på skärmen i WATT-läge. Användaren kan använda UP-, DOWN-knappen för att ange målvärde från 10 till 350. Tryck ENTER för att bekräfta.



9. BODY FAT:

9-1 I STOP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfettet.

9-2 Under mätningen skall användaren hålla båda händerna om handtagen. LCDn kommer att visa "--" "--" i 8 sekunder tills mätningen är klar.

9-3 LCDn visar BODY FAT-symbolen, BODY FAT i %, BMI i 30 sekunder.

10. RECOVERY :

Efter en stunds träning, fortsätt att greppa om handtagen och tryck på "RECOVERY".

Alla funktioner på displayen stoppar förutom "TIME" som börjar räkna ner från 00:60 till 00:00.

Skärmen visar din återhämtningspuls med F1,F2....till F6. F1 är det bästa,

F6 är det sämsta. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra pulsvärdet under återhämtningen.

(Tryck på RECOVERY igen för att gå tillbaka till huvuddisplayen.)

ANM.:

1. Denna dator kräver 9V, 0.5mA adapter.
2. När användaren slutat trampa och 4 minuter passerat går datorn in i viloläge. All inmatning och träningsuppgifter lagras tills användaren börjar träna igen.
3. Om datorn ej fungerar korrekt, dra ur kontakten och sätt i den igen.