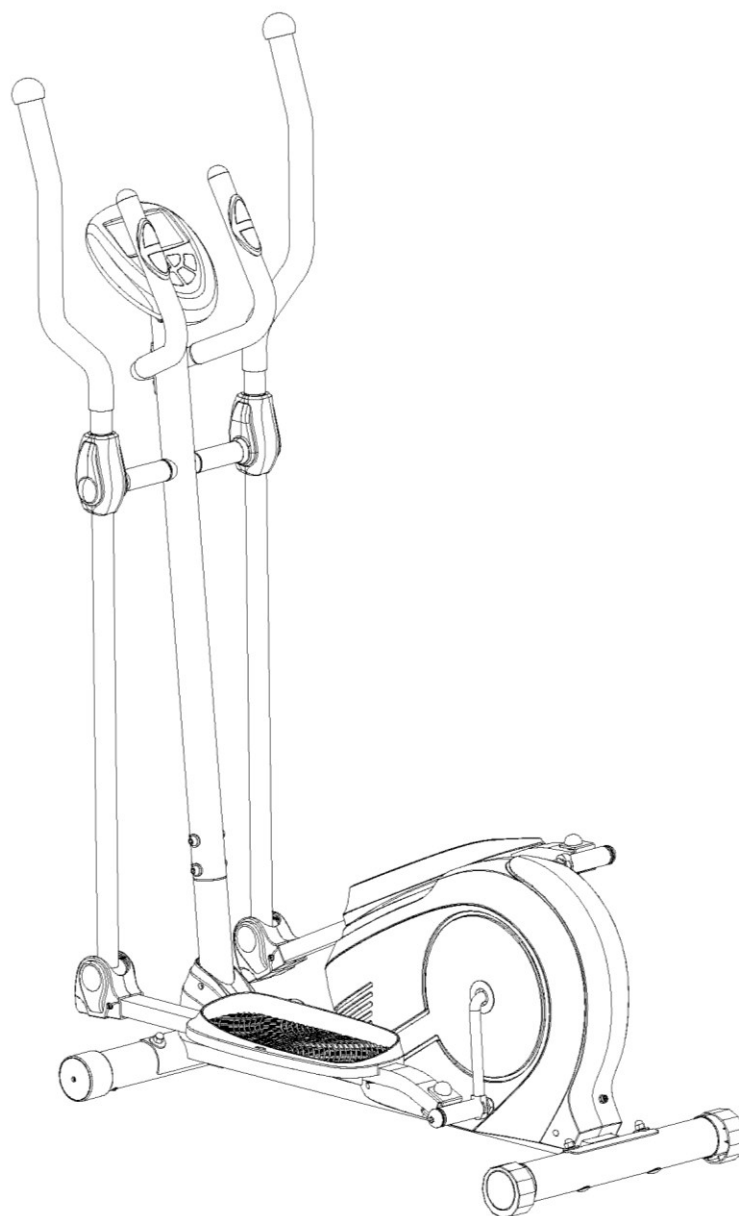


GYMSTICK™

IC 3.0 CROSSTRAINER

ANVÄNDARMANUAL



Specifikationerna för denna produkt kan komma att variera från denna bild, utan föregående meddelande.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SÄKERHETSINSTRUKTIONER -----	2
FÖRTECKNING ÖVER DELAR -----	3-4
PACKLISTA HÅRDVARA -----	5
VERKTYG -----	6
SPRÄNGSKISS -----	7
MONTERINGSINSTRUKTIONER -----	8-11
DATORINSTÄLLNINGAR -----	12-21
UNDERHÅLLNING OCH FELSÖKNING -----	22
UPPVÄRMNINGS- OCH NEDVARVNINGSÖVNINGAR -----	23-25
GARANTI -----	26

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder, inklusive följande säkerhetsinstruktioner, ska alltid följas vid användning av denna utrustning: Läs samtliga instruktioner innan du använder utrustningen.

1. Läs samtliga instruktioner i denna manual och gör uppvärmningsövningar innan användning av denna utrustning.
2. Före träning, för att undvika att skada en muskel, är uppvärmningsövningar för varje kroppsdel nödvändigt. Se avsnittet för Uppvärmnings- och nedvarvningsövningar. Efter träning föreslås avslappning som nedvarvning.
3. Försäkra att samtliga delar är oskadda och välfixerade innan användning. Denna utrustning bör vara placerad på en plan yta vid användning. En matta eller annat täckmaterial på marken rekommenderas.
4. Vänligen bär lämpliga kläder och skor vid användning av denna utrustning; kom ihåg att spänna pedalremmarna.
5. Försök inte utföra något underhåll eller några justeringar än de som beskrivs i denna handbok. Om problem uppstår, stoppa användningen och kontakta en *Auktoriserad Servicerepresentant*.
6. Använd inte utrustningen utomhus.
7. Denna utrustning är enbart för hemmabruk.
8. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
9. Håll barn och husdjur borta från utrustningen under användning. Denna maskin är utformad för vuxna. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
10. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
11. Maximal viktkapacitet för denna maskin är 110 kilo.

VARNING: Rådfråga läkare innan du utför några träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år gamla och har hälsoproblem. Läs samtliga instruktioner innan du använder någon form av fitnessutrustning.

VARNING: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du börjar arbeta med denna produkt. Behåll denna bruksanvisning för framtida bruk.

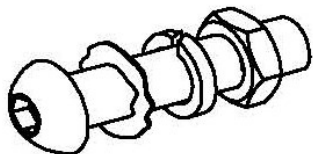
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Ant.	Nr.	Beskrivning	Ant.
001	Main Frame	1	032	Bolt M10x18	2
002	Front Post	1	033	Spring Washer Ø10	2
003	Left Handrail Arm	1	034	Big Washer Ø8xØ20x2.0	2
004	Left Handrail Arm	1	035	D Washer Ø28x5	2
005	Left Foot Bar	1	036	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x3	4
006	Right Foot Bar	1	037	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
007	Handlebar	1	038	AC Adapter L=300MM	1
008	Left Decorative Cover	1	039	Power supply wire L=2000MM	1
009	Right Decorative Cover	1	040	Motor	1
010	U Shape Bracket	2	041	Bolt Φ15.8*62	2
011	Idle Wheel Bracket	1	042	Washer Φ24.5*Φ16*14	8
012	Crank with Belt Pulley	1	043	Big Curve Washer Φ8*Φ20*2.0	10
013	Curve Washer Ø8xØ16x1.5	2	044	Bolt M8*20	2
014	Front Stabilizer	1	045	Foot Bar Cover-A	2
015	Rear Stabilizer	1	046	Foot Bar Cover-B	2
016	Left Handrail	1	047	Left Foot Pedal	1
017	Right Handrail	1	048	Right Foot Pedal	1
018	Handrail Foam Grip	2	049	Bolt M6x40	6
019	Handrail End Cap Ø32	2	050	Washer Ø6xØ12	6
020	Handrail Foam Grip	2	051	Powder Metal Bushing Ø18xØ8	4
021	Handlebar End Cap Ø28.6x1.5	2	052	Bolt for left U Shape Bracket	1
022	Hand Pulse Sensor with Wire L=750MM	2	053	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2
023	Screw ST4.2x20	4	054	Spring Washer Ø13xØ20x2	2
024	Screw ST2.9x12	10	055	Left Nylon Nut 1/2"	1
025	Left Handrail Arm Cover-A	1	056	Bolt M8	6
026	Left Handrail Arm Cover-B	1	057	Washer Ø8xØ16x1.5	6
027	Sensor L=300MM	1	058	Bolt M8X50	2
028	Right Handrail Arm Cover-A	1	059	Cap S13	2
029	Nylon Nut M6	10	060	Front Stabilizer End Cap	2
030	Curve Washer Ø6xØ12x1.0	4	061	Bolt M8X70	4
031	Bolt M6x35	4	062	Spring Washer Ø25X Ø8	6

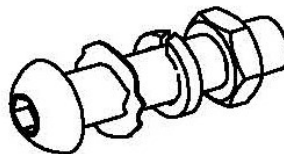
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Ant.	Nr.	Beskrivning	Ant.
063	Cap Nut M8	4	081	Right Handrail Arm Cover-B	1
064	Cover Cap	2	082	Screw ST4.2x20	8
065	Screw ST4.2x25	6	083	Bolt M8X20	1
066	Left Chain Cover	1	084	Motor Cable L=500MM	1
067	Right Chain Cover	1	085	Nut M6	2
068	Screw ST4.2X25	10	086	Spring Washer Ø6	2
069	Belt PJ360 J6	1	087	U Bracket	2
070	Crank Nut 7/8"	1	088	Eyebolt M6X36	2
071	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1	089	Nut M10x1	2
072	Slotted Bearing Nut 7/8"	1	090	Flywheel Ø230	1
073	Bearing	2	091	Bolt M8X15	8
074	Bearing Cup	2	092	Sensor Wire I L=1100	1
075	Notched Bearing Nut 15/16"	1	093	Bolt for right U Shape Bracket 1/2"	1
076	Washer Ø40xØ24x3.0	1	094	Right Nylon Nut 1/2"	1
077	Rear Stabilizer End Cap	2	095	Washer Ø10xØ20x2.0	2
078	Sensor Wire II L=1250	1	096	Computer	1
079	Press Wheel	1	097	Screw M5X10	4
080	Eyebolt M8x85	1			

PACKLISTA HÅRDVARA



- 93. Bolt for Right U Shape Bracket 1PC
- 94. Right Nylon Nut 1PC
- 53. Wave Washer $\Phi 28 \times 17 \times 0.3$ 1PC
- 54. Spring Washer $\Phi 13 \times 20 \times 2$ 1PC



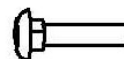
- 52. Bolt for Left U Shape Bracket 1PC
- 55. Left Nylon Nut 1PC
- 53. Wave Washer $\Phi 28 \times 17 \times 0.3$ 1PC
- 54. Spring Washer $\Phi 13 \times 20 \times 2$ 1PC



- 49. Bolt M6x40
6PCS



- 30. Curve Washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$
4PCS



- 31. Bolt M6x35
4PCS



- 24. Screw ST2.9x12
8PCS



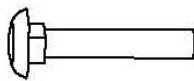
- 59. Cap S13
2PCS



- 29. Nylon Nut M6
10PCS



- 63. Cap Nut M8
4PCS



- 61. Bolt M8x70
4PCS



- 50. Washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1$
6PCS



- 43. Big Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$
4PCS

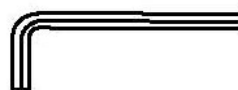


- 82. Screw ST4.2x20
4PCS

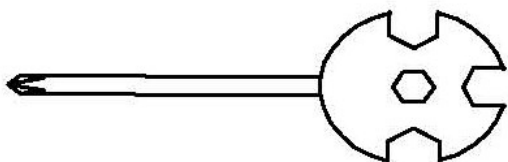
VERKTYG



Allen Wrench S8
1PC



Allen Wrench S6
1PC

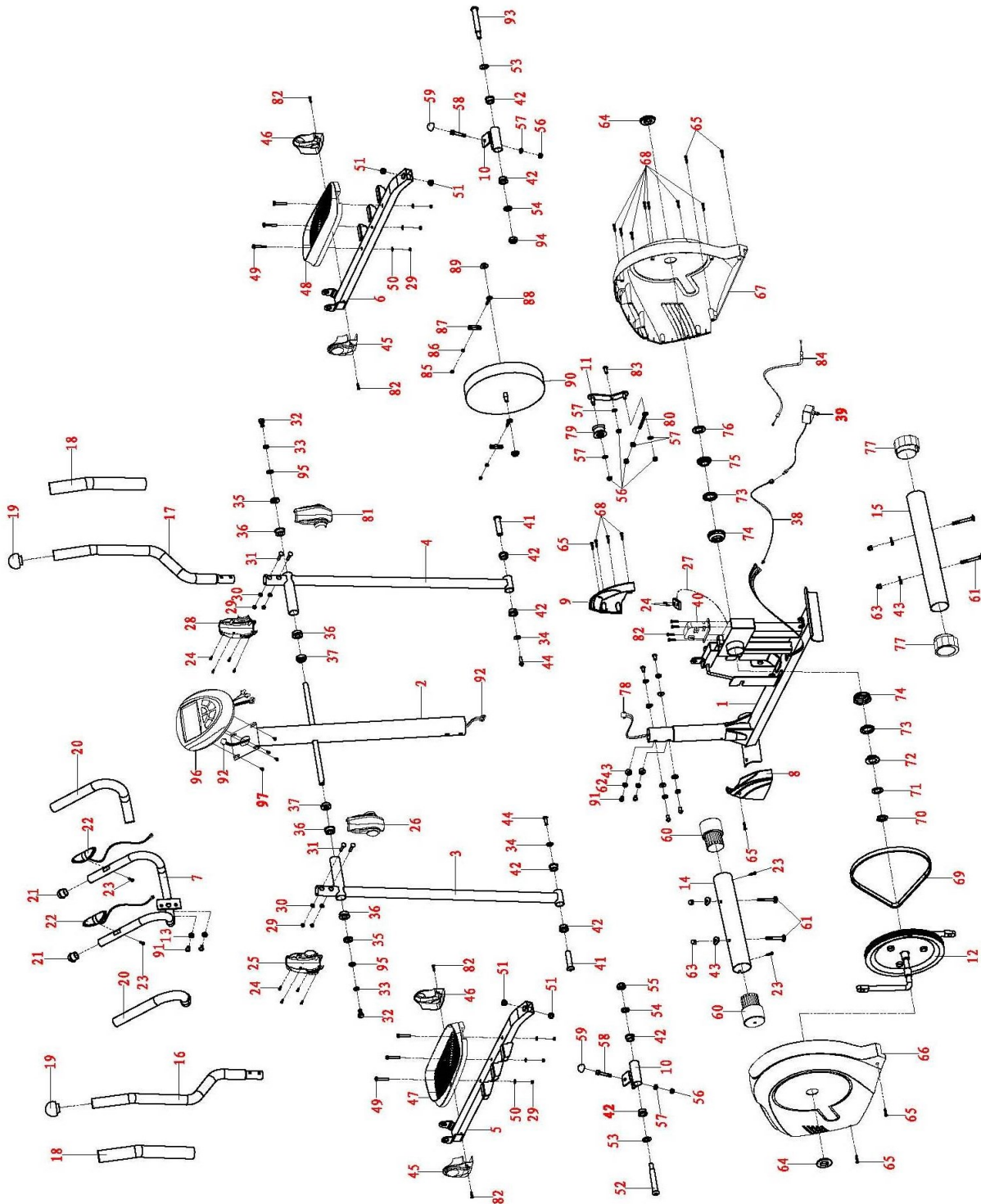


Multi Hex Tool with Philips Screwdriver
S10-13-14-15
1PC



Multi Hex Tool
1PC

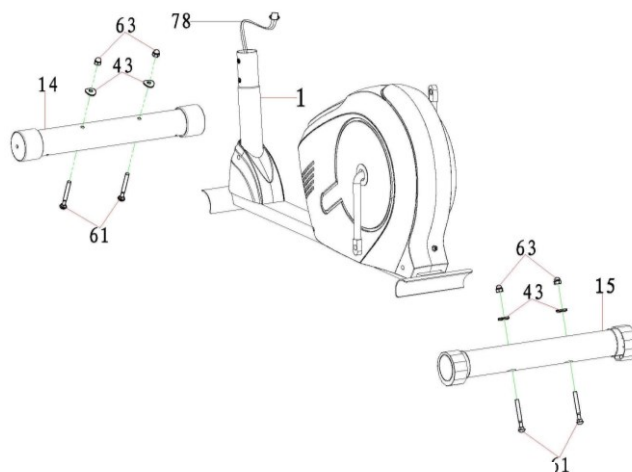
SPRÄNGSKISS



MONTERINGSINSTRUKTIONER

1. Montera Främre/Bakre Stabilisatorerna

Fäst Främre Stabilisator (14) på den främre krokta plattan av Huvudramen (1) med två M8x70 Bultar (61), Ø8 Stor Kurvad Bricka (43) och två M8 Kappmutter (63). Montera Bakre Stabilisator (15) på samma sätt som den Främre Stabilisator (14). (använd Multi Hex Tool)

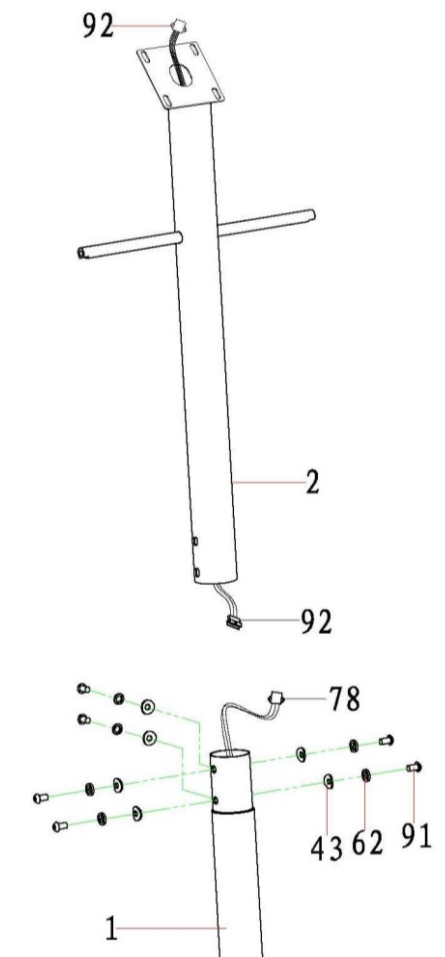


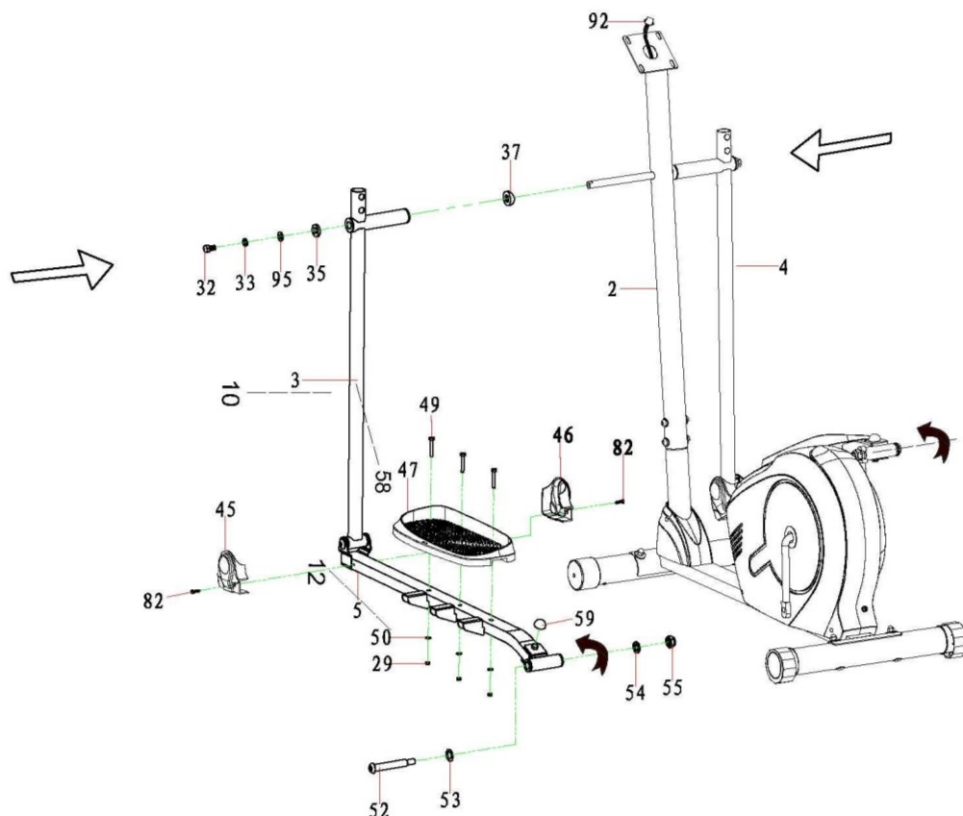
2. Montera den Främre Stolpen och Motståndsvredet

Avlägsna sex Bult M8x15 (91), sex Fjäderbricka Ø8 (62), och sex Kurvad Bricka Ø20xØ8 (43) från röret på Huvudramen (1). (använd Allen Wrench S6)

Anslut Sensortråden (78) från Huvudramen (1) till Mittkabeln (92) från Främre Stolpen (2).

Sätt Främre Stolpen (2) på röret av Huvudramen (1) och säkra med de sex M8x15 Bult (91), sex Ø25xØ8 Fjäderbrickan (62), och sex Ø20xØ8x2.0 Kurvad Bricka (43) som avlägsnades. (använd Allen Wrench S6)





3. Montera Höger/Vänster Ledstångsarm, Höger/Vänster Ledstångsfot, Höger/Vänster Fotpedal, och Ledstångsfot Hölje-A/B.

Avlägsna två Bult M10x18 (32), två Fjäderbricka Ø10 (33), två Stor Bricka Ø10xØ20x2.0 (95), och två D-formad Bricka Ø28x5 (35) från vänster och höger horisontell axel på Främre Stolpe (2).

Fäst sedan Vänster Ledstångsarm (3) på den vänstra horisontella axeln på Främre Stolpe (2) med en Bult M10x18 (32), Fjäderbricka Ø10 (33), Stor Bricka Ø10xØ20x2.0 (95), och D-formad Bricka Ø28x5 (35) som avlägsnades

Fäst vänster U-formad Konsol (10) på vänster Remskiva med Vev (12) med en Bult för vänster U-formad Konsol 1/2" (52), Vågbricka Ø28xØ17x0.3 (53), Fjäderbricka Ø13xØ20x2 (54), och Vänster Nylon Mutter 1/2" (55) i moturs riktning. Montera en Hylsa S13 (59) på Bult M8x50 (58).

Montera höger Ledstångsarm på samma sätt som vänster. Kom ihåg att gånga fast i moturs riktning.

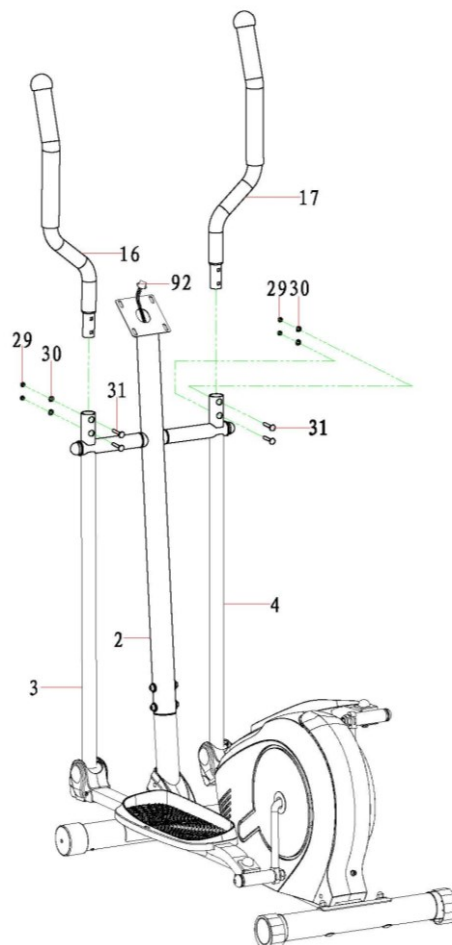
NOTERA: 1/2" Bult för vänster U-formad Konsol (52) och 1/2" Bult höger U-formad Konsol (93) är markerade med "L" (vänster) och "R" (höger).

Fäst Vänster Fotpedal (47) på Vänster Ledstångsfot (5) med tre Bult M6 (29), tre Bricka Ø6xØ12x1 (50), och tre Mutter M6x40 (49). Fäst Ledstångsfot Hölje-A (45) och Ledstångsfot Hölje-B(46) på Vänster Ledstångsfot (5) med två Skruv ST4.2x20(82).

Repetera ovanstående steg för att fästa Höger Ledstångsarm (48) på den högra horisontella axeln av Främre Stolpe (6) och Ledstångsfot Hölje (45,46) på Höger Ledstångsfot (6).

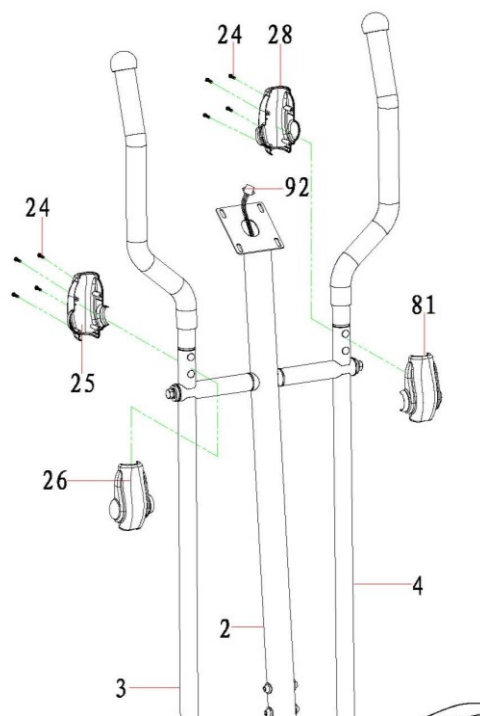
4. Montera Höger/Vänster Ledstång

Fäst Höger/Vänster Ledstång (16,17) på Höger/Vänster Ledstångsarm (3,4) med fyra Bult M6x35 (31), fyra Kurvad Bricka Ø6xØ12x1 (30), och fyra Mutter M6 (29). (använd Multi Hex Tool)



5. Montera Höger/Vänster Ledstångsarm Hölje

Fäst Ledstångsarm Hölje-A/B/C/D (25,26,28,81) på Vänster/Höger Ledstångsarm (3,4) med åtta Skruv ST2.9x12 (24). (använd Multi Hex Tool)



6. Montera Styret och Datorn

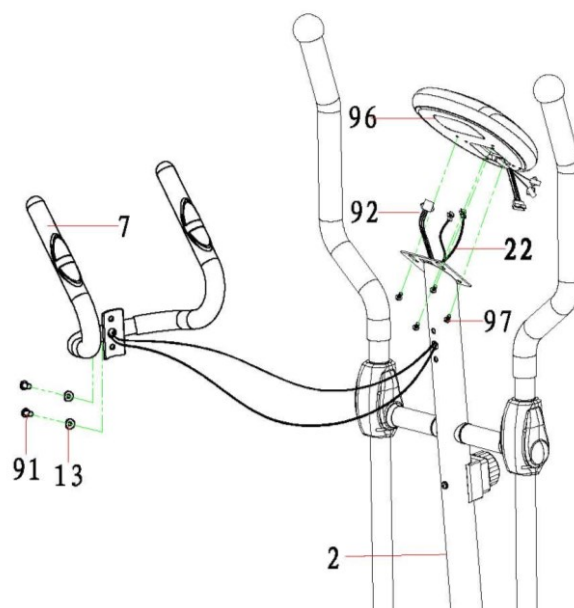
Avlägsna fyra Bult M5x12 (97) från baksidan av Datorn (96). (använd Multi Hex Tool)

Avlägsna två Bult M8x15 (91) och Kurvad Bricka Ø8xØ16x1.5 (13) från Främre Stolpen (2). (använd S6 Allen Wrench)

Insert the Handpulssensor Kabel (22) från Styret (7) in i hålet på Främre Stolpen (2) och dra dem sedan ut från den övre änden av Främre Stolpen (2).

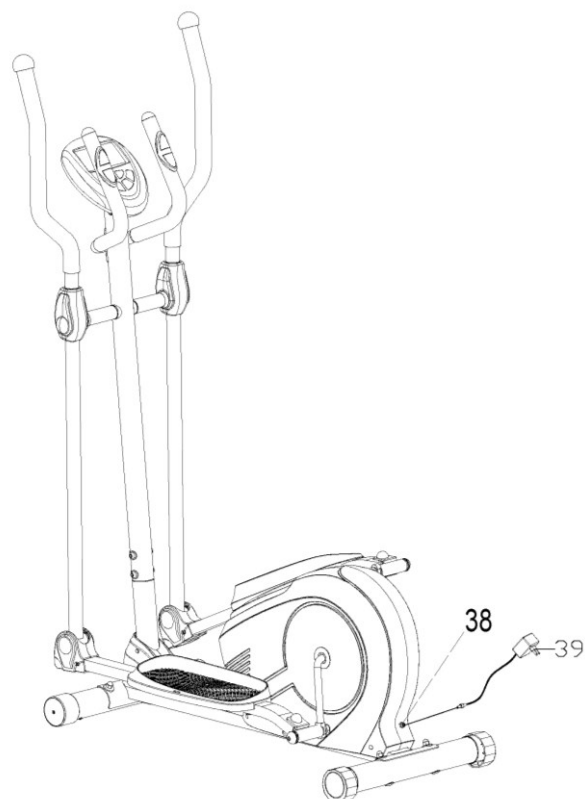
Fäst Styret (7) på Främre Stolpen (2) med de två Bult M8x15 (91) och två Kurvad Bricka Ø8xØ16x1.5 (13) som avlägsnades. (använd S6 Allen Wrench)

Anslut Mittkabeln (92) och Handpulssensorn (22) till kablarna som kommer från Datorn (96) och fäst sedan Datorn (96) på toppen av Främre Stolpen (2) med fyra Bult M5x12 (97) som avlägsnades. (använd Multi Hex Tool)

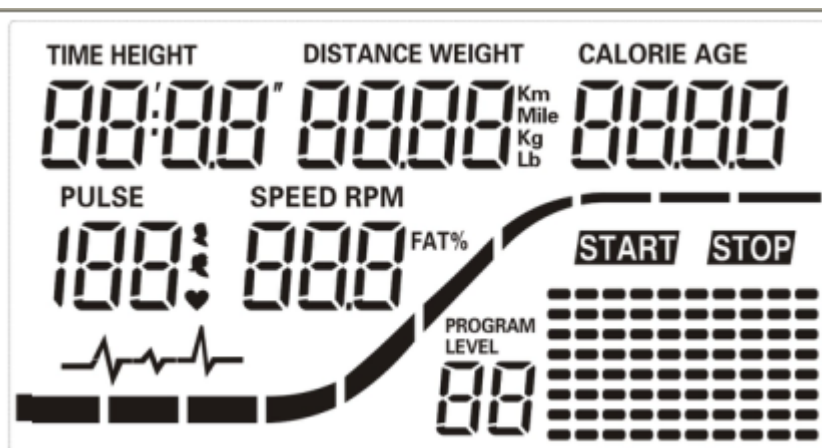


7. Montering AC Adapter

Installera AC Adapters (40) ena ända till Huvudramens intag (41) och andra ändan i vägguttaget.



DATORINSTÄLLNINGAR



A. STRÖMNFÖRSÖRJNING

Anslut adaptern till utrustningen. Datorn kommer att pipa, och det manuella läget aktiveras.

B. VÄLJ PROGRAM OCH STÄLL IN VÄRDEN

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja programläge. Bekräfta genom att trycka på ENTER.
2. I manuellt läge används knapparna UP och DOWN för att ställa in träningstid, träningssträcka och antal kalorier.
3. Tryck på START/STOP för att börja träningen.
4. När du når ditt mål kommer datorn att pipa och sedan stanna.
5. Om du har ställt in mer än ett mål och vill nå nästa mål, trycker du på knappen START/STOP för att fortsätta träningen.

C. KLOCKLÄGE:

Datorn kommer att sättas i klockläge (SLEEPMODE) när den inte uppfattar någon signal eller när inga knapptryckningar har skett på fyra minuter. Du kan trycka på ENTER-tangenten, för att avsluta klockläget.

FUNCTIONER OCH INNEHÅLL:

1. TIME: visar den totala träningstiden i minuter och sekunder. Datorn räknar automatiskt från 0:00 till 99:59 i en sekunds intervaller. Du kan också programmera datorn att räkna ned från ett visst värde med hjälp av knapparna UP och DOWN. Om du fortsätter att träna när tiden är 0:00 kommer datorn att börja pipa och återställa sig till den ursprungliga tiden för att

göra dig uppmärksam på att träningstiden är ute.

2. DISTANCE: visar den totala träningssträcka som uppnåtts vid varje träningspass upp till högst 99,9 km eller mile.

3. RPM: din tramtakt.

4. SPEED: visar hastigheten under träningen i km eller mile i timmen.

5. CALORIES: Datorn beräknar antalet kalorier som du har förbränt vid en viss tid under träningen.

6. PULSE: visar din puls i slag per minut under träningen.

7. AGE: Det går att programmera in en ålder mellan 10 och 99 år i datorn. Om du inte ställer in någon ålder kommer åldern 35 år automatiskt att ställas in.

8. PULSE RECOVERY: I startläget håller du om handtagen eller låter bröstsendaren sitta fast och trycker sedan på knappen PULSE RECOVERY (pulsåterhämtning). Inga funktioner utom TIME visas. Tiden börjar räkna ned från 00:60, 00:59 till 00:00. Så fort du har nått 00:00 kommer datorn att visa din hjärtfrekvens återhämtningsstatus i skalan F1.0 till F6.0.

1.0 betyder UTMÄRKT

1.0 < F < 2.0 betyder MYCKET BRA

2.0 ≅ F ≅ 2.9 betyder BRA

3.0 ≅ F ≅ 3.9 betyder MEDEL

4.0 ≅ F ≅ 5.9 betyder UNDER MEDEL

6.0 betyder UNDERMÅLIG

NOTERA! Om datorn inte uppfattar någon pulssignal visas meddelandet "P" i pulsfönstret. Om datorn visar meddelandet "ERR" trycker du på knappen PULSE RECOVERY ännu en gång och ser till att du har ett fast grepp om handtagen eller att bröstsendaren sitter fast ordentligt.

KNAPPFUNKTIONER:

Det finns sex knappar med följande funktioner:

1. Knappen "START/STOP":

- a. Funktion för knappen Quick Start: Den här knappen används för att starta datorn utan att ett program behöver väljas. Endast träning i manuellt läge. Tiden börjar automatiskt att räkna från noll.
- b. I träningsläge: tryck på den här knappen för att stoppa träningen.
- c. I stoppläge: tryck på den här knappen för att starta träningen.

2. Knappen "UP":

- a. Tryck på den här knappen för att öka motståndet under träningen.
- b. I inställningsläget trycker du på den här knappen för att öka värdena för tid, sträcka, kalorier, ålder och för att välja kön och program.

3. Knappen "DOWN":

- a. Tryck på den här knappen för att minska motståndet under träningen.
- b. I inställningsläget trycker du på den här knappen för att minska värdena för tid, sträcka, kalorier, ålder och för att välja kön och program.

4. Knappen ENTER/RESET:

- a. I inställningsläget trycker du på den här knappen för att acceptera de uppgifter du angett.
- b. Om du håller ned den här knappen i minst två sekunder i stoppläget återställs alla värden till noll eller standardvärdena.
- c. Vid inställning av klockan trycker du på den här knappen för att ställa in timma och minut.

5. Knappen BODY FAT/MEASURE:

Tryck på tangenten för att ange HEIGHT, WEIGHT, GENDER och AGE för att mäta kroppsfetthalten.

6. Knappen PULSE RECOVERY:

Tryck på den här knappen för att aktivera funktionen hjärtfrekvensens återhämtning.

PROGRAM OCH INSTÄLLNINGAR:

MANUELLT PROGRAM: (Manual)

P1 är ett manuellt program. Börja träningen genom att trycka på knappen START/STOP. Standardinställningen för motstånd är 5. Du kan välja det motstånd (med hjälp av knapparna UP och DOWN under träning), den tid, det antal kalorier eller den sträcka du önskar.

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja programmet MANUAL (P1).
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna det manuella programmet.
3. TIME blinkar och du kan ställa in träningstiden med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
4. DISTANCE blinkar och du kan ställa in målavståndet med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
5. CALORIES blinkar och du kan ställa in kalorimålen för träningen med hjälp av

- knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
6. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM: (Preset programs)

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Program 2–13 är förinställda program. Du kan träna i olika svårighetsgrader i olika intervaller enligt profilerna nedan. Du kan välja det motstånd (med hjälp av knapparna UP och DOWN under träningen), den tid, det antal kalorier eller den sträcka du önskar.

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja bland programmen P2–P13.
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna programmet.
3. TIME blinkar och du kan ställa in träningstiden med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
4. DISTANCE blinkar och du kan ställa in målavståndet med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
5. CALORIES blinkar och du kan ställa in kalorimålen för träningen med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
6. PULSE börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att ställa in pulsen. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
7. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

ANVÄNDARINSTÄLLNINGSPROGRAM: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14–17 är användarinställningsprogram. Du kan välja värden för tid, sträcka, kalorier samt motstånd i 10 spalter. Värdena och profilerna sparas i minnet efter inställningen. Du kan även ändra den aktuella svårighetsgraden i varje spalt med hjälp av knapparna UP och DOWN, utan att det motstånd som har sparats i minnet ändras.

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja USER-program P14 eller P17.
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna programmet.
3. Spalt 1 börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att skapa din personliga träningsprofil. Bekräfta din första träningsprofilspalt genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är svårighetsgrad 1.
4. Spalt 2 börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att skapa din personliga träningsprofil. Bekräfta din andra träningsprofilspalt genom att trycka på ENTER.

5. Följ steg 5 och 6 ovan för att fullborda dina personliga träningsprofiler. Bekräfta dina träningsprofiler genom att trycka på ENTER.
6. TIME blinkar och du kan ställa in träningstiden med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
7. DISTANCE blinkar och du kan ställa in målavståndet med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
8. CALORIES blinkar och du kan ställa in kalorimålen för träningen med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
9. PULSE börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att ställa in pulsen. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
10. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

PULSPROGRAM: (Heart Rate Control Program)

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 till Program 22 är pulsstyrt program och program 22 är målpulsprogram (Target Heart Rate Control program).

Program 18 är 55% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 55\%$

Program 19 är 65% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 65\%$

Program 20 är 75% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 75\%$

Program 21 är 85% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 85\%$

Program 22 är målpulsprogram. - - Träning på egen bestämd pulsnivå.

Användaren kan träna enligt egen bestämd pulsnivå genom att installera ålder, tid, distans, kalorier eller den pulsnivå man vill nå. I dessa program kommer datorn att anpassa motståndet enligt användarens puls. Motståndet kan t.ex. öka efter 20 sekunder ifall pulsen är lägre än den pulsnivån man vill nå. Däremot kan motståndet även sjunka ifall pulsen stiger för högt jämfört med målsättningarna.

Funktioner:

1. Använd UP/DOWN tangenter för att välja pulsprogram mellan P18 till P22.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta träningsprogrammet
3. Åldern kommer att blinka på skärmen på program P18 till P21 och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in rätt ålder.
4. I program 22, kommer TARGET PULSE att blinka och då kan du ställa in den puls du önskar nå mellan 80 till 180. Förinställd puls är 120.
5. Då TIME blinkar på skärmen kan du installera träningstiden med hjälp av UP och DOWN knappar. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
6. Då DISTANCE blinkar kan du installera längden på träningen som du önskar nå. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

7. Då CALORIES står på skärmen kan du ställa in kalorier du önskar bränna under din träning, genom att använda UP och DOWN knappar. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

8. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen.

KROPPSFETT PROGRAM (BODY FAT):

Program 23 är ett särskilt program som är utformat för att mäta andelen kroppsfett och utifrån det föreslå en viss träningsprofil. Det finns tre kroppstyper som är uppdelade efter det beräknade kroppsfettet i procent.

Typ 1: % kroppsfett > 27

Typ 2: $27 \geq$ % kroppsfett \geq 20

Typ 3: % kroppsfett < 20

Datorn kommer att visa resultaten av FAT PERCENT (kroppsfett i procent), BMI (kroppsmasseindex) och BMR (basalomsättning).

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja programmet BODY FAT TEST (P24).
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna programmet.
3. HEIGHT blinkar och du kan ställa in din kroppslängd med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta din längd genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 170 cm.
4. WEIGHT blinkar och du kan ställa in din vikt med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta din vikt genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 70 kg.
5. GENDER blinkar och du kan välja kön med hjälp av knapparna UP och DOWN. Siffran 1 betyder man och siffran 0 betyder kvinna. Bekräfta ditt kön genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 1 (MAN).
6. AGE blinkar och du kan ställa in din ålder med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta din ålder genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 35 år.
7. Tryck på START/STOP för att börja mätningen av kroppsfett. Om fönstret visar E 6/8 kontrollerar du att du håller korrekt i handtagen eller att bröstkorgsbältet ligger an ordentligt mot kroppen. Tryck på START/STOP igen för att börja mätningen av kroppsfett.
8. När mätningen är klar visar datorn värdena för BMR, BMI och FAT PERCENT på LCD-displayen. Dessutom kommer datorn att föreslå en träningsprofil för din kroppstyp.
9. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

ANVÄNDNINGINSTRUKTIONER:

1. **Viloläge:** Datorn kommer att sättas i viloläge när den inte uppfattar någon signal och när inga knapptryckningar har skett på fyra minuter. Du kan trycka på vilken knapp som helst för att sätta igång datorn.
2. **BMI** (kroppsmasseindex): BMI är ett mått på kroppsfett som bygger på längd och vikt, som används för både män och kvinnor.
3. **BMR** (basalomsättning): BMR anger det antal kalorier som din kropp behöver för att fungera. I det här måttet räknas ingen aktivitet med. Det är helt enkelt den energi som behövs för att upprätthålla hjärtslag, andning och normal kroppstemperatur. Det mäter kroppen i vila, inte sömn, vid rumstemperatur.

FELSÖKNING:

E1 (ERROR 1):

Normalt tillstånd: Om monitorn vid träning inte fått någon räkningsignal från växelmotorn på mer än fyra sekunder efter tre kontrollförsök, visar LCD-displayen E1.

Startläge: Växelmotorn återgår automatiskt till noll när signalen från motorn inte kan detekteras under mer än fyra sekunder. Då stängs motorns drivenhet av automatiskt och E1 visas på LCD-displayen. Alla de andra digitala markeringarna och funktionsmarkeringarna är tomma och utsignalerna är också avstängda.

E2 (ERROR 2):

När monitorn läser av minnesdata och ID-koden inte är rätt eller om minneskretsen är skadad visar monitorn E2 omedelbart efter start.

E3 (ERROR 3):

Om datorn efter fyra sekunder i startläge detekterar att motorn är felaktig och inte lämnar nollpunkten, visar LCD-displayen E3.

TEKNISKA DATA FÖR DEN AKTUELLA ADAPTERN

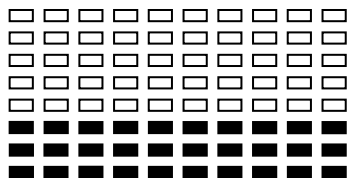
- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1. Ineffekt: 230V/50Hz eller 60Hz | Uteffekt: 6V DC/0,5A |
| 2. Ineffekt: 110V/50Hz eller 60Hz | Uteffekt: 6V DC/0,5A |

LCD TRÄNINGSGRAFIK:

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM:

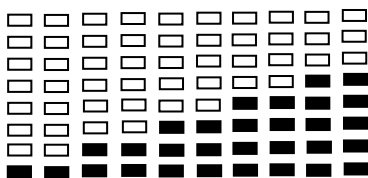
PROGRAM 1

MANUAL



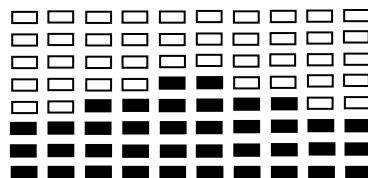
PROGRAM 2

STEPS



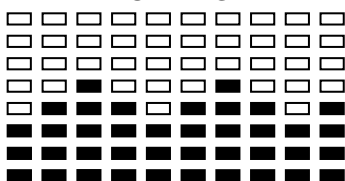
PROGRAM 3

HILL



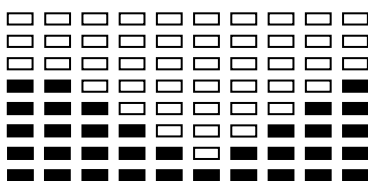
PROGRAM 4

ROLLING



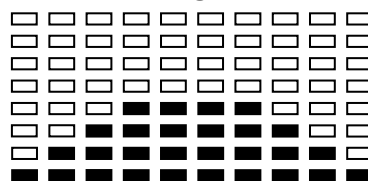
PROGRAM 5

VALLEY



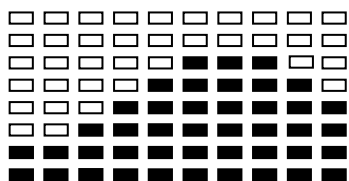
PROGRAM 6

FAT BURN



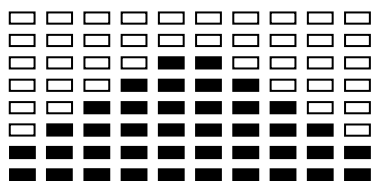
PROGRAM 7

RAMP



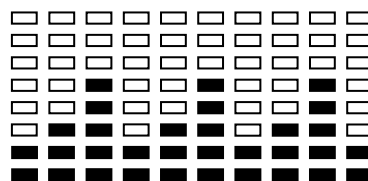
PROGRAM 8

MOUNTAIN



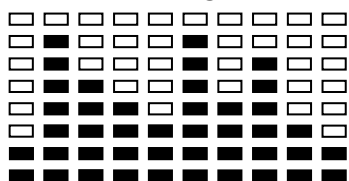
PROGRAM 9

INTERVALS



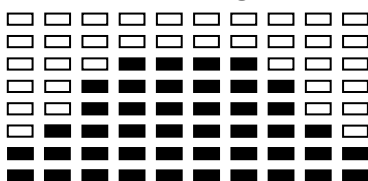
PROGRAM 10

RANDOM



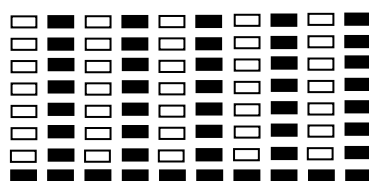
PROGRAM 11

PLATEAU



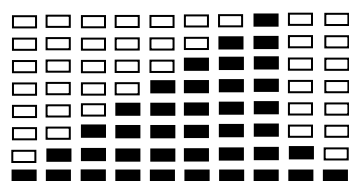
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

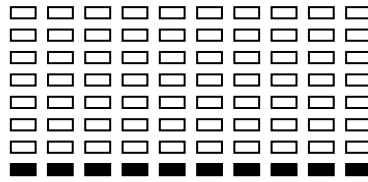
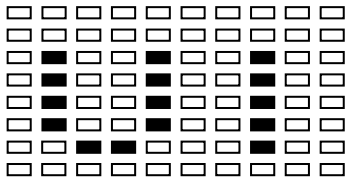
PRECIPICE



ANVÄNDARINSTÄLLNINGSPROGRAM:

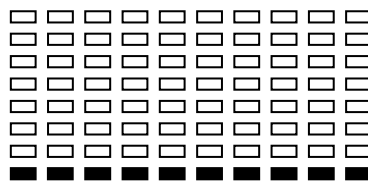
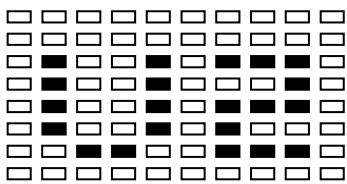
PROGRAM 14

USER 1



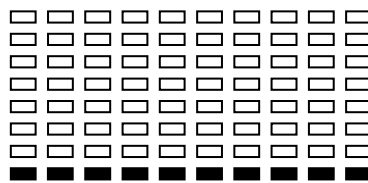
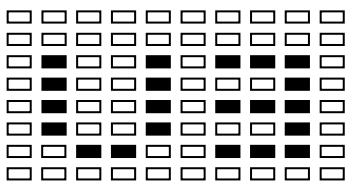
PROGRAM 15

USER 2



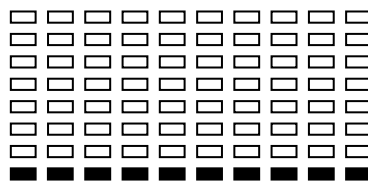
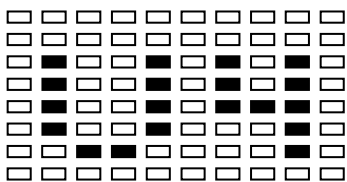
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

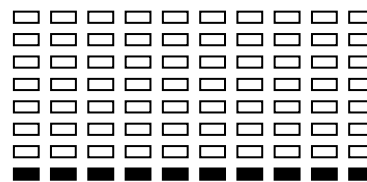
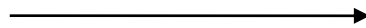
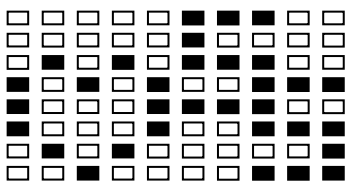
USER 4



PULS PROGRAM:

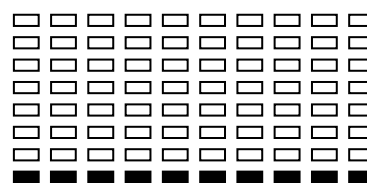
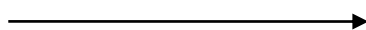
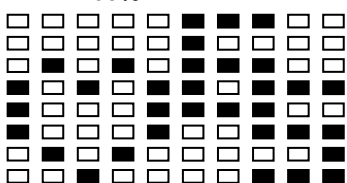
PROGRAM 18

55% H.R.C.



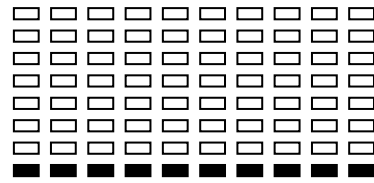
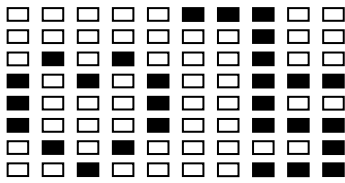
PROGRAM 19

65% H.R.C.



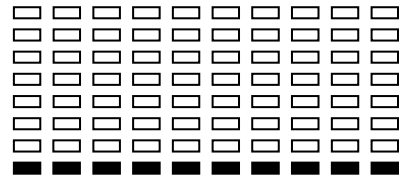
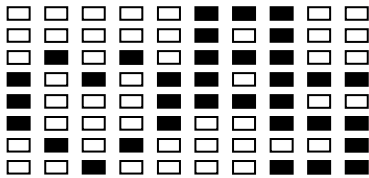
PROGRAM 20

75% H.R.C.



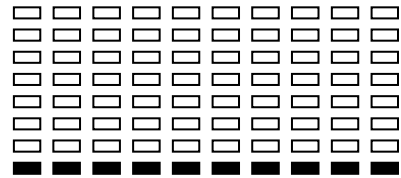
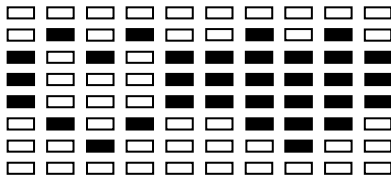
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

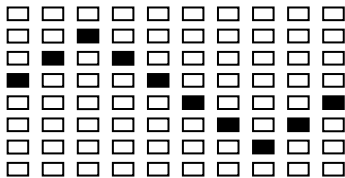
TARGET H.R.C.



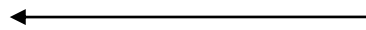
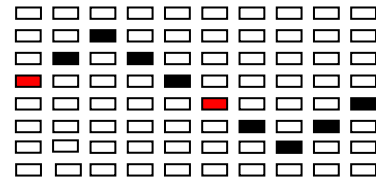
BMI TEST PROGRAM:

PROGRAM 23

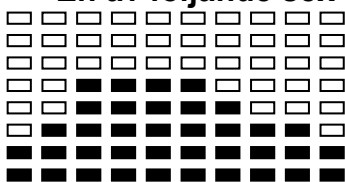
BODY FAT (STOP MODE)



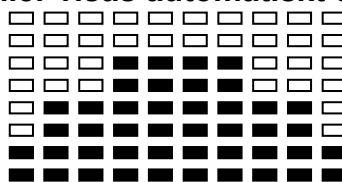
BODY FAT (START MODE)



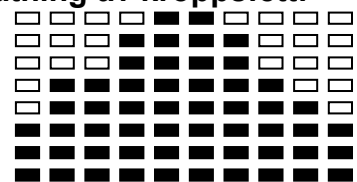
En av följande sex profiler visas automatiskt efter mätning av kroppsfett:



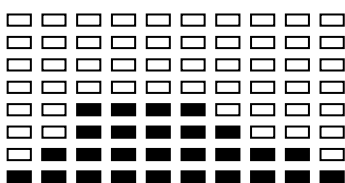
Workout Time: 40 minutes



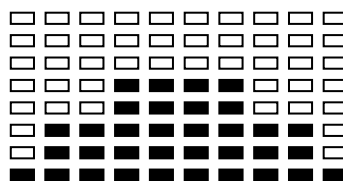
Workout Time: 40 minutes



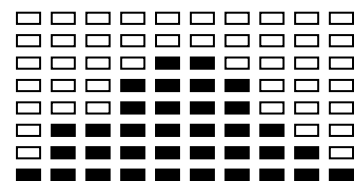
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

UNDERHÅLLNING OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLLNING

Maskinen kan rengöras med mjuk trasa och mild rengöringsmedel. Använd inte lösningsmedel eller andra starka medel för plast delarna. Torka bort svetten efter varje träningspass. Var försiktig med att datorskärmen inte utsätts för onödig fuktighet, eftersom det kan orsaka avbrott i elektroniska system och andra elektroniska brister. Låt inte redskapen vara i direkt solljus, för att hindra fel i datorskärmen. Kontrollera regelbundet att alla bultar och pedaler är ordentligt fastskruvna.

Förvaring

Förvara crosstrainer i ren och torr omgivning, utanför barnens räckhåll.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Maskinen vacklar vid förbruket.	Justera redskap rak med hjälp av bakre fotstödet justerings knapp.
Det syns ingenting på datorskärmen.	<ol style="list-style-type: none">1. Ta bort datorn och säkra att alla ledningar som kommer från datorn är ordentligt kopplade med ledningar från styrcåblarna.2. Kontrollera att batterierna är rätt placerade.3. Kontrollera att batterierna fungerar.
Pulsen syns inte på datorskärmen eller pulsvärden är felaktig.	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera att alla ledningar i pulssensorer vid handtagen är säkra.2. Kontrollera att du håller i pulssensorerna med båda händerna.3. Var noggrann att du inte klämmer för hårt på handtagen.
Det hörs onormal ljud vid förbruket.	Skruvarna kan vara lösa. Kontrollera att alla skruvar är på plats och spänn dem vid behov.

UPPVÄRMNINGS- OCH NEDVARVNINGSÖVNINGAR

Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

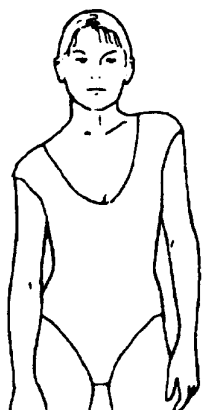
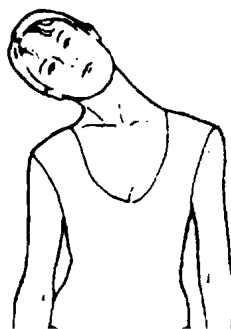
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

UPPVÄRMNINGEN är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

VARVA NED i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.

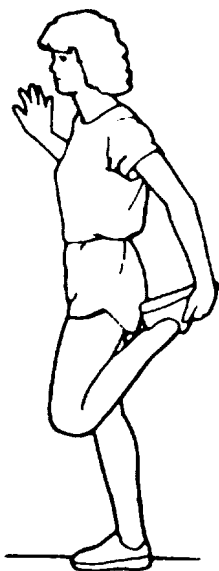
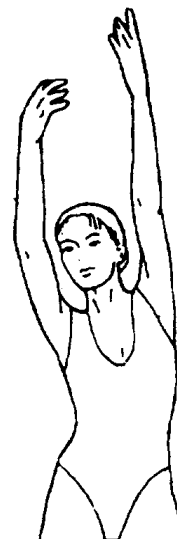


AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.

SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

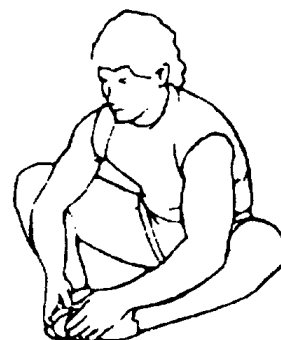


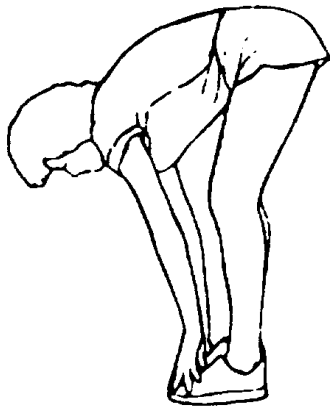
QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.

LJUMSKSTRETCH

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



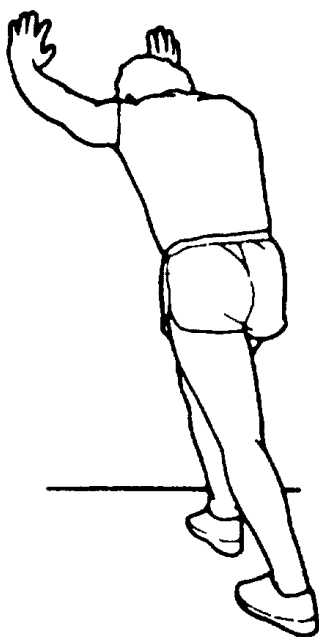
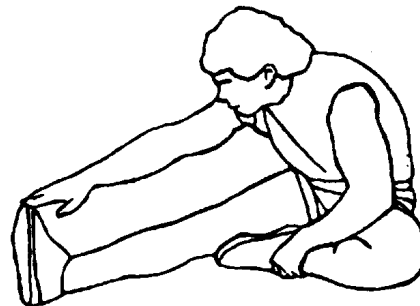


TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.

HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femtor sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

GARANTI

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garanti gäller i 1 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme, vajer, elektronisk utrustning, hjul, pedaler.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Slitdelar omfattas inte heller.

Enheten är endast avsedd för hemmabruk. Garantin gäller inte för kommersiellt bruk av något slag.

Tillverkad av:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND