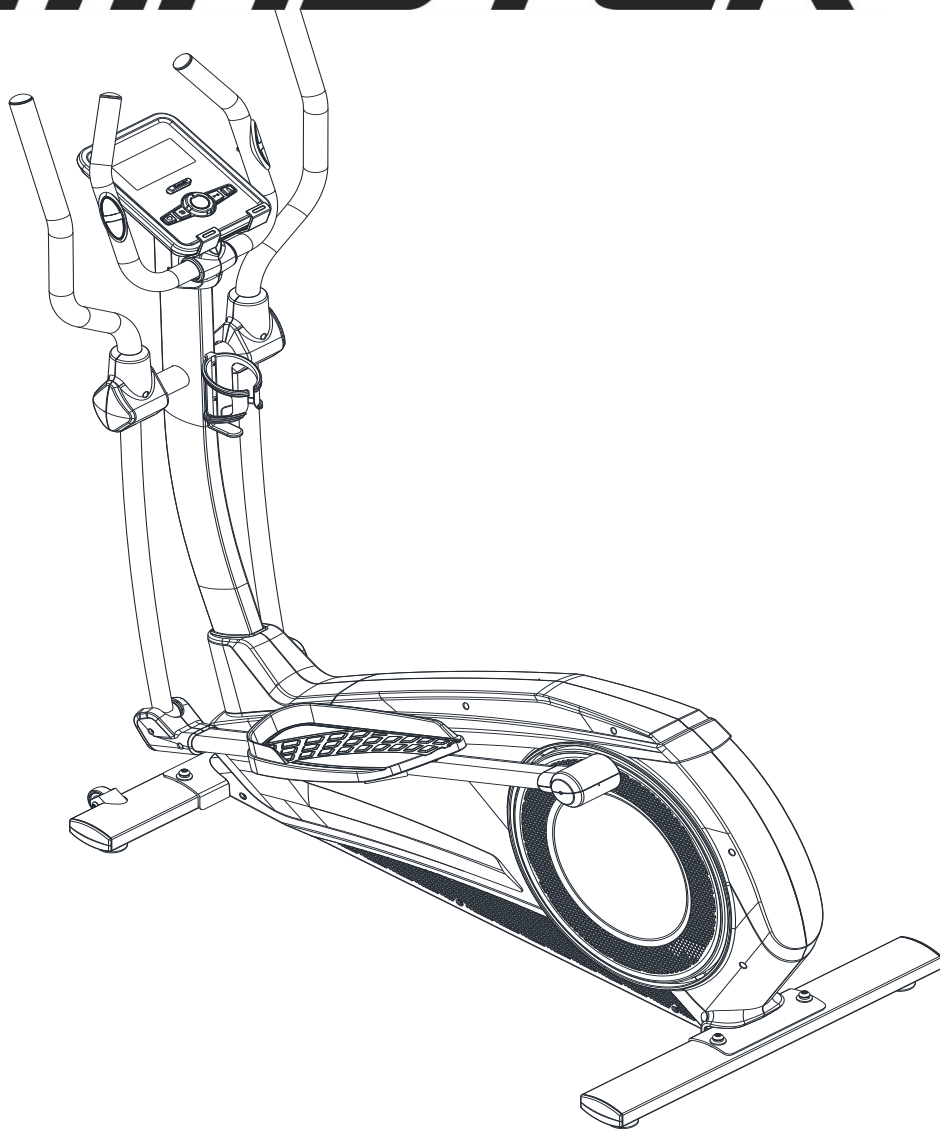


Bruksanvisning: Master Crosstrainer CR30

MASTER



www.masterfitness.se

Tack

Tack för att du har köpt denna produkt. Den hjälper dig att träna dina muskler på rätt sätt och att förbättra din kondition – och allt detta i en bekant omgivning.

Försiktighetsåtgärder

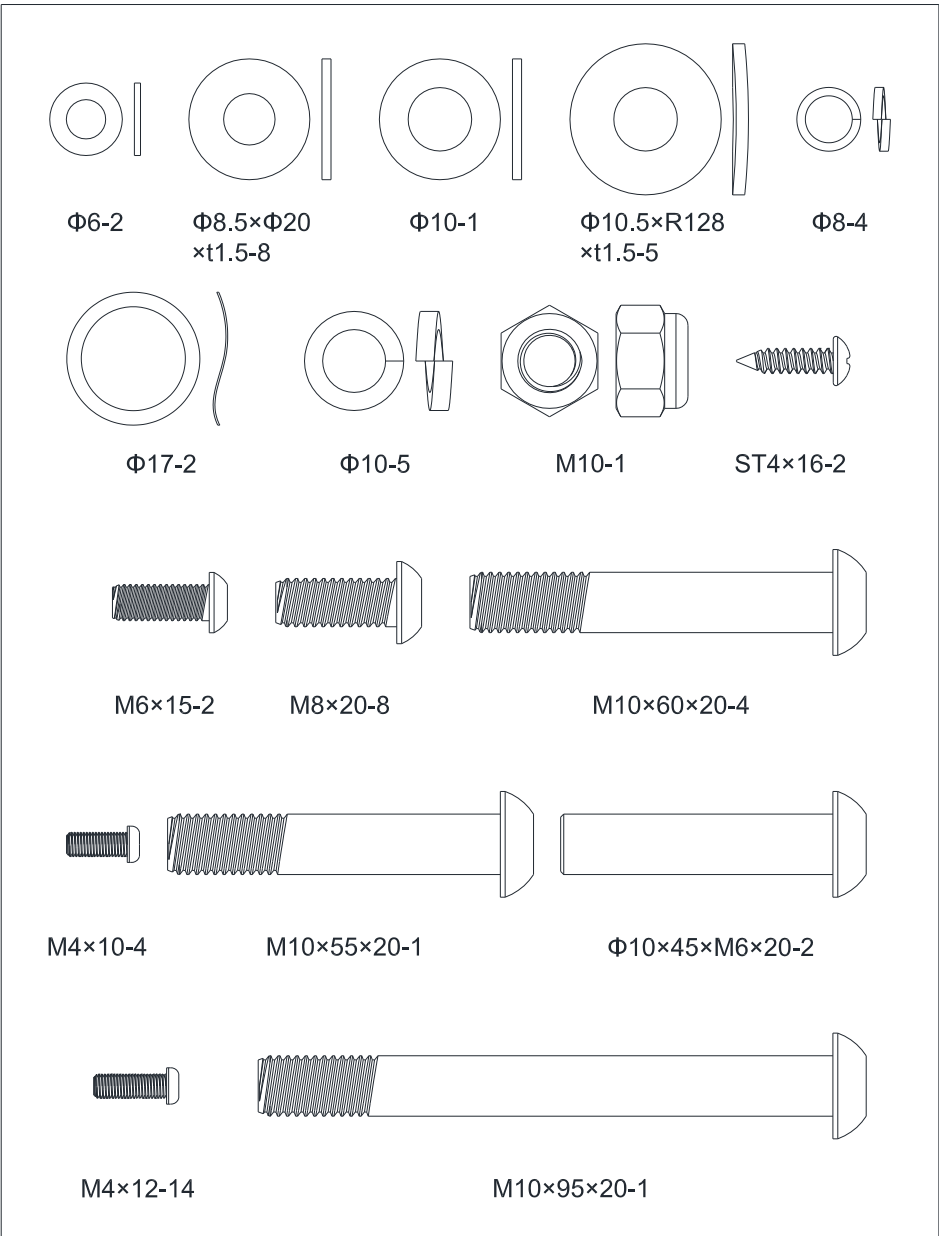
WARNING: Den här crosstrainern har utformats och konstruerats för maximal säkerhet. Trots det bör man vidta vissa försiktighetsåtgärder när man använder utrustningen. Läs igenom hela bruksanvisningen innan du monterar och använder crosstrainern. Följande försiktighetsåtgärder bör även iakttas:

- ◆ Crosstrainerns ägare ansvarar för att alla användare av crosstrainern är tillräckligt informerade om gällande försiktighetsåtgärder. Använd endast crosstrainern på det sätt som beskrivs i denna manual.
- ◆ Håll alltid barn och husdjur borta från crosstrainern. LÄMNA DEM INTE utan tillsyn i samma rum som crosstrainern förvaras i.
- ◆ Kontrollera regelbundet alla delar och att de är ordentligt fastsatta. Ersätt omedelbart utslitna delar.
- ◆ Placera crosstrainern på ett jämnt underlag och med en fri yta på 1 m runt maskinen. För att skydda golv eller golvmatta från skador, placera en matta under crosstrainern.
- ◆ Ha crosstrainern inomhus och skydda den från fukt och damm. Se till att ventilationen är god där crosstrainern används. Förvara ej maskinen i fuktig miljö.
- ◆ Använd inte denna produkt om du väger mer än 150 kg. Välj i så fall en annan crosstrainer i vårt utbud.
- ◆ För att undvika skador, sätt inte händerna på rörliga delar.
- ◆ Om du blir yr eller känner smärta när du tränar, sluta omedelbart träna och kontakta läkare.

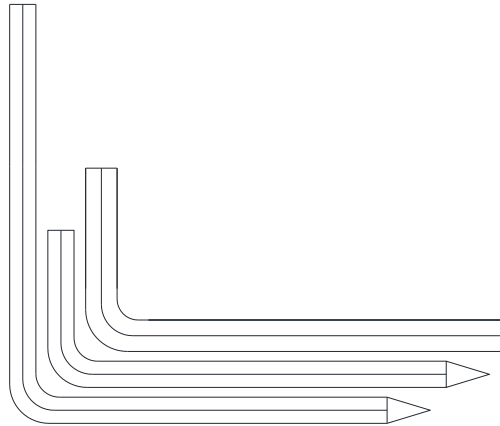
Anmärkningar före montering

Öppna lådan:

Kontrollera att alla delar finns med i lådan. Kontrollera packlistan så att alla delar som behövs för monteringen finns med. Om någon del skulle saknas, kontakta återförsäljaren.



Nr.	NAMN	BESKRIVNING	ANTAL
26	Insexskruv halvgängad	M10×60×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	5
28	Fjäderbricka	Φ10,5×R128×t1,5	5
29	Insexskruv halvgängad	M8×20	8
30	Fjäderbricka	Φ8	4
31	Bricka	Φ8,5×Φ20×t1,5	8
32	Sexkantsmutter, självlåsande	M10	1
33	Insexskruv halvgängad	M10×55×20	1
34	Bricka	Φ10	1
35	Insexskruv halvgängad	M10×95×20	1
36	Krysskruv helgängad	M4×12	14
37	Krysskruv helgängad	M4×10	4
38	Insexhylsa	Φ10×45×M6×20	2
39	Bricka	Φ6	2
40	Insexskruv helgängad	M6×15	7
41	Självgängande krysskruv	ST4×16	14
102	Vågig fjäderbricka	Φ17	2



NAMN	BESKRIVNING	ANTAL
Insexnyckel	5x80x80S	1
Insexnyckel	5x35x85S (krysskruvad)	1
Fast nyckel	15 + 17	1
Insexnyckel	6x35x80	1

SAMLA IHOP DINA VERKTYG

Samla ihop de verktyg som behövs innan du börjar montera crosstrainern. Att ha all utrustning nära till hands sparar tid och gör att monteringen går snabbt och smärtfritt.

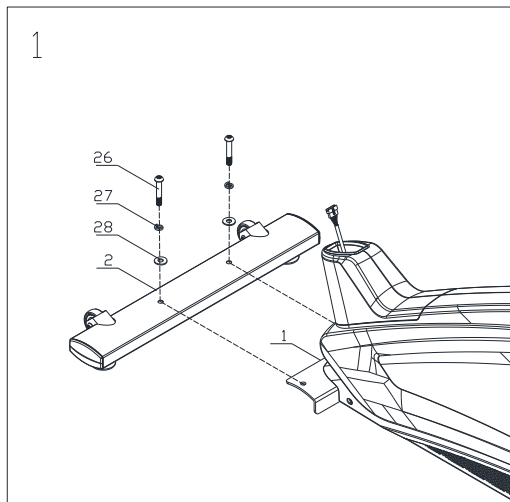
RENSA ARBETSYTAN

Se till att du har rensat en tillräckligt stor yta för att montera ihop crosstrainern. Se till att ytan är fri från allt som kan orsaka skador under monteringen. När monteringen är klar, se till att det finns tillräckligt stor plats runt crosstrainern för att man ska kunna använda den utan hinder.

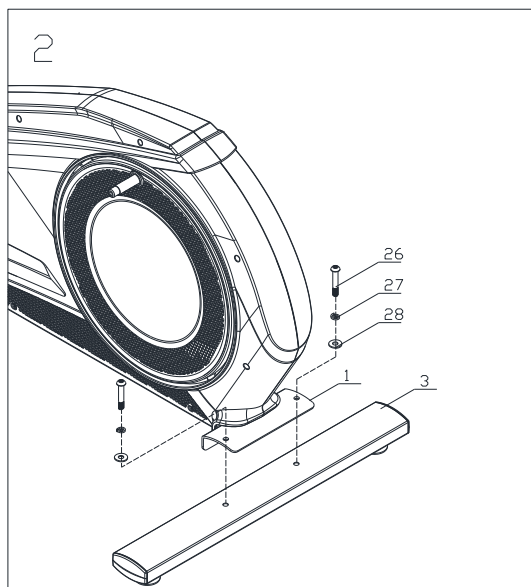
OBS: Varje steg i monteringsinstruktionerna beskriver hur du ska göra. Läs och sätt dig noga in i alla instruktioner innan du monterar crosstrainern.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Steg 1: Fäst det främre stödet (2) mot ramen (1) med fjäderbricka (28), fjäderbricka (27) och halvgängad insexskruv (26).

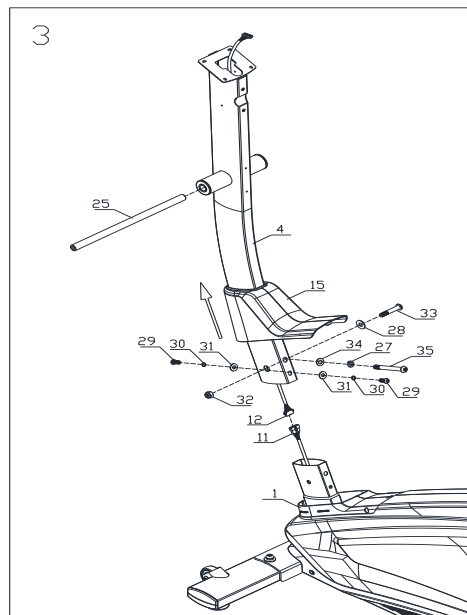


Steg 2: Fäst det bakre stödet (3) mot ramen (1) med fjäderbricka (28), fjäderbricka (27) och halvgängad insexskruv (26).



Steg 3:

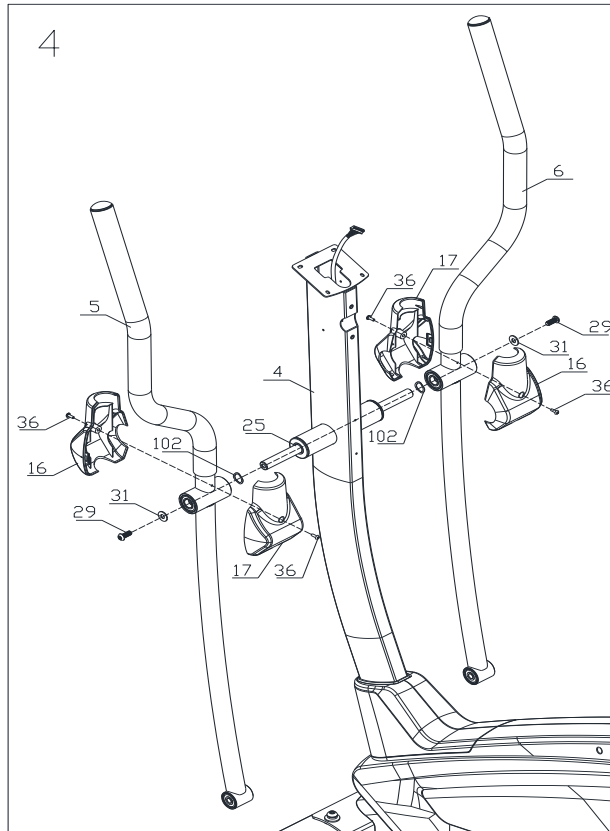
- 1.Sätt fast decorationen (77) på det upprätta ramröret (4) dra sedan på plastkåpa (15) på ramröret (4)
 - 2.Koppla ihop kommunikationssladdarna från motorn (11) och manöverpanelen (12).
 - 3.Fäst övre stolpe (4) till ramen (1) med bricka (31), fjäderbricka (30), helgängad insexskruv (29), bricka (34), fjäderbricka (27), halvgängad insexskruv (35), halvgängad insexskruv (33), fjäderbricka (28),och låsmutter (32).
 - 4.Fäst stolpens kåpa (15) till ramen (1) och installera axeln (25).
- Tips: drag inte åt skruven ännu. Se till att alla skruvar är i de sexkantiga hålen.



Steg 4:

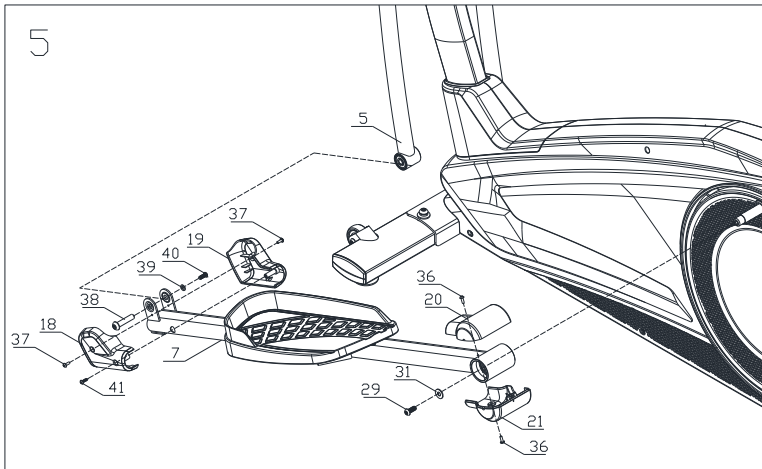
1. Sätt ihop de vågiga fjäderbrickorna (102) med vänster och höger axel (25). Anslut sedan vänster arm (5) och höger arm (6) till vänster axel (25) och höger axel (25) med bricka (31) och helgängad insexskruv (29).

- 2.Fäst armkåpan (16/17) till ramen (5) med helgängade krysskruvar (36).
- 3.Upprepa det sista steget för att fästa kåpan (16/17) till höger arm (6).



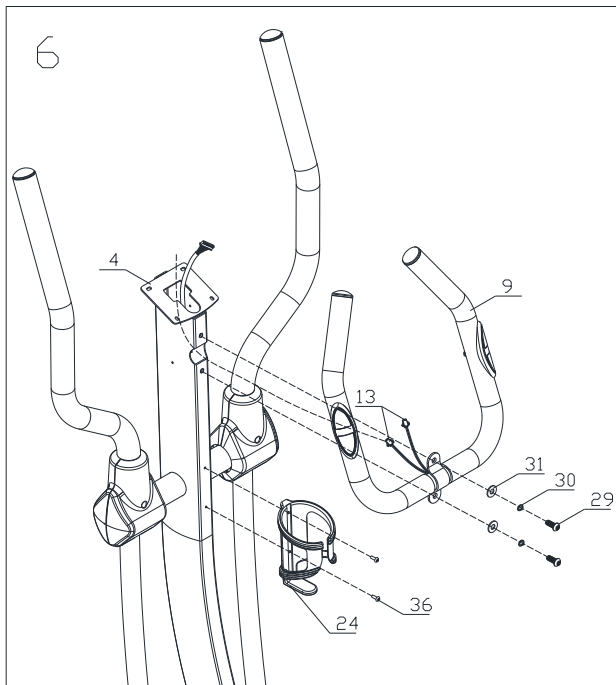
Steg 5:

- 1.Sätt fast axelhylsan på bakre vänster pedalstöd (7) till axeln på ramen (1) med bricka (31) och helgängad insexskruv (29).
- 2.Sätt axelfästet på vänster pedalstöd (7) på vänster arm (5) med hjälp av en insexhylsa (38), den platta brickan (39) och helgängad insexskruv (40).
- 3.Sätt fast den bakre kåpan på pedalstödet (20/21) till vänster pedalstöd (7) med helgängad krysskruv (36). Sätt fast den främre kåpan på pedalstödet (18/19) till vänster pedalstöd (7) med helgängad krysskruv (37) och självgängad skruv (41).
- 4.Montera höger pedalstöd (8) på samma sätt.



Steg 6:

1. För handtagets pulssladd (13) genom stolpens övre del (4). Fäst handtagen (9) till stolpen (4) med bricka (31), fjäderbricka (30) med insexskruv halvgängad (29).
2. Fäst flaskhållaren (24) mot stolpen (4) med krysskruvarna (36).

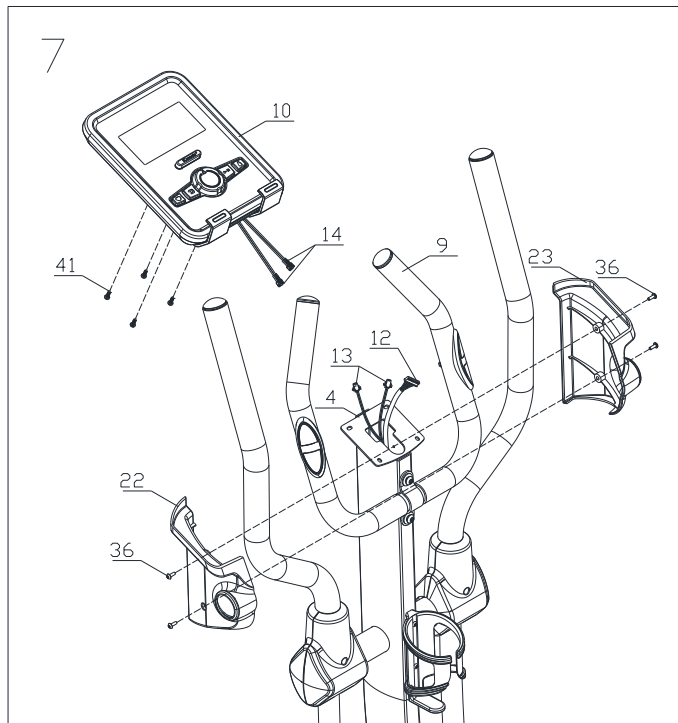


Steg 7:

1. Anslut manöverpanelens sladd (12) till kontaktdonet på panelens baksida. Koppla ihop styrets pulssladdar (13) med manöverpanelen (14).

2. Fäst manöverpanelen (10) till den övre delen av stolpen (4) med Philips C.K.S självgängad skruv (42).

3. Trä vänstra handtagets kåpa (22) och högra handtagets kåpa (23) över handtaget (9). Fäst dem till stolpen (4) med helgängade krysskruvar (36).



Displayens funktioner

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (TID)	Visar träningstiden under träning. Område 0:00 - 99:59
SPEED (HASTIGHET)	Visar träningshastigheten under träning. Område 0,0 - 99,9
DISTANCE (DISTANS)	Visar avståndshastigheten under träning. Område 0,0 - 99,9
CALORIES (KALORIER)	Visar antalet förbrända kalorier under träning. Område 0 - 999
PULSE (PULS)	Visar pulsvärdet under träning. Pulsarm vid överskriden inställd maxpuls.
RPM (VARVTAL)	Varv per minut. Område 0 - 999
WATT (EFFEKT)	Effekt som utvecklas under träning. Område 0 - 350
MANUAL (MANUELL)	Justera workout-läget manuellt
PROGRAM	12 valbara program.
USER (ANVÄNDARE)	Användaren kan skapa egna motståndsprofiler.
H.R.C.	Måltempot för hjärtslag styr träningsläget.
WATT (EFFEKT)	WATT styr träningsläget

Knappfunktion:

FUNKTION	BESKRIVNING
"JOGGLE WHEEL" övre	Öka motståndet.
"JOGGLE WHEEL" nedre	Minska motståndet.
Ange	Bekräfta inställningen eller valet i stoppläget.
RESET (ÅTERSTÄLL)	Håll nedtryckt i 2 sekunder, datorn startar om

RESET (ÅTERSTÄLL)	Håll nedtryckt i 2 sekunder, datorn startar om och börjar om från användarinställningar. Återgå till huvudmenyn vid inställning av träningsvärden eller stoppläge.
START/STOP	Starta eller stoppa träningen.
RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)	Testar pulsens återhämtning.
BODY FAT (KROPPSFETT)	Mäter kroppsfett i procent och BMI.

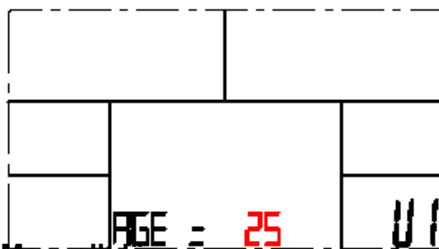
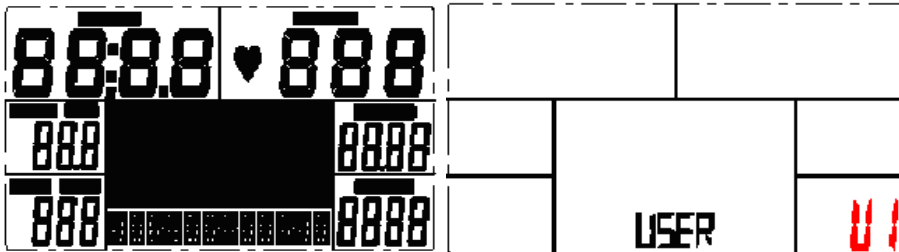
Användning:

Starta crosstrainern

Koppla in strömförsörjningen, datorn startar och alla symboler på displayen visas i 2 sekunder.

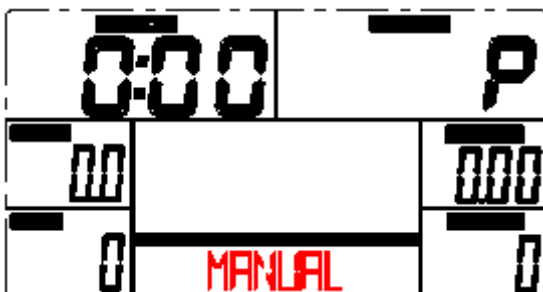
Om datorn inte har känt att man trampar eller känt en puls under 4 minuter, går den till viloläge.

Tryck på valfri knapp för att starta displayen igen.



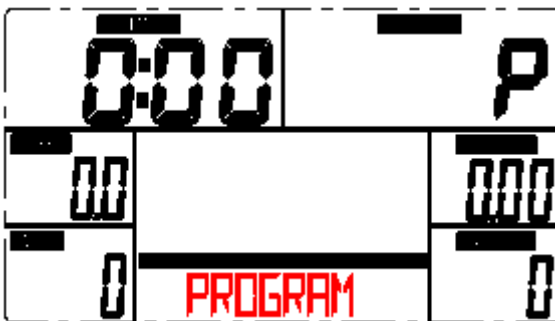
Manuellt läge

Tryck på START i huvudmenyn för att starta manuellt läge.



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj MANUAL och tryck på MODE för att gå vidare.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE och tryck på MODE för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Programläge



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj BEGINNER (nybörjare) och tryck på MODE för att gå vidare.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Användarprogramläge

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja användarläge, tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndsvärdet i alla kolumner.
3. Tryck på ENTER för att avsluta och återgå till valt läge.
4. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).
5. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet.
6. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

HRC-läge



- 1.1. Tryck på UP eller DOWN för att välja HRC-läge, tryck på ENTER för att bekräfta.
- 2.2. Tryck på UP eller DOWN för att välja pulsens målvärde: 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (utgångsvärde: 100).
- 3.3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).
- 4.4. Tryck på START/STOP för att starta eller pausa träningen. 5. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Watt-läge

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja Watt-läge, tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målvärde för effekten (WATT), (utgångsvärde: 120).
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).
4. Tryck på START/STOP för att starta eller pausa träningen. 5. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Återhämtning

- 1.1. När displayen visar puls (håll kvar en hand på styrets pulsgivare), tryck på RECOVERY.
- 2.2. All visning på displayen stoppar utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00.
3. Displayen visar din puls med F1, F2 ... till F6. F1 är bäst och F6 är sämst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningen.
(Tryck på RECOVERY en gång till för att återvända till huvudmenyn.)

Kroppsfett

1.1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätning av kroppsfett.

2.2. Under mätning måste användaren hålla båda händerna på styret. Displayen visar "--" "--" i 8 sekunder tills datorn är klar med mätningen, displayen visar kroppsfettssymbol, kroppsfett i procent och BMI i 30 sekunder.

3.3. Tryck på BODY FAT en gång till för att återvända till huvudmenyn.

B.M.I. (Body mass index)

B.M.I.	Lågt	Lågt/Medel	Medel	Medel/Högt
Område	<20	20 - 24	24,1 - 26,5	>26,5

Kroppsfett

Symbol	—	+	▲	□
Procent	Lågt	Lågt/Medel	Medel	Medel/Högt
Man	<13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	>30 %
Kvinna	<23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	>40%

Observera:

1. Displayen ska kopplas till 9 V/500 mA strömförsörjning.

2. Om användaren inte tränar under 4 minuter går displayen till viloläge. Alla inställningar sparas tills träningen startar igen.

3. Om displayen inte fungerar normalt, drag ut sladden och koppla in den igen.