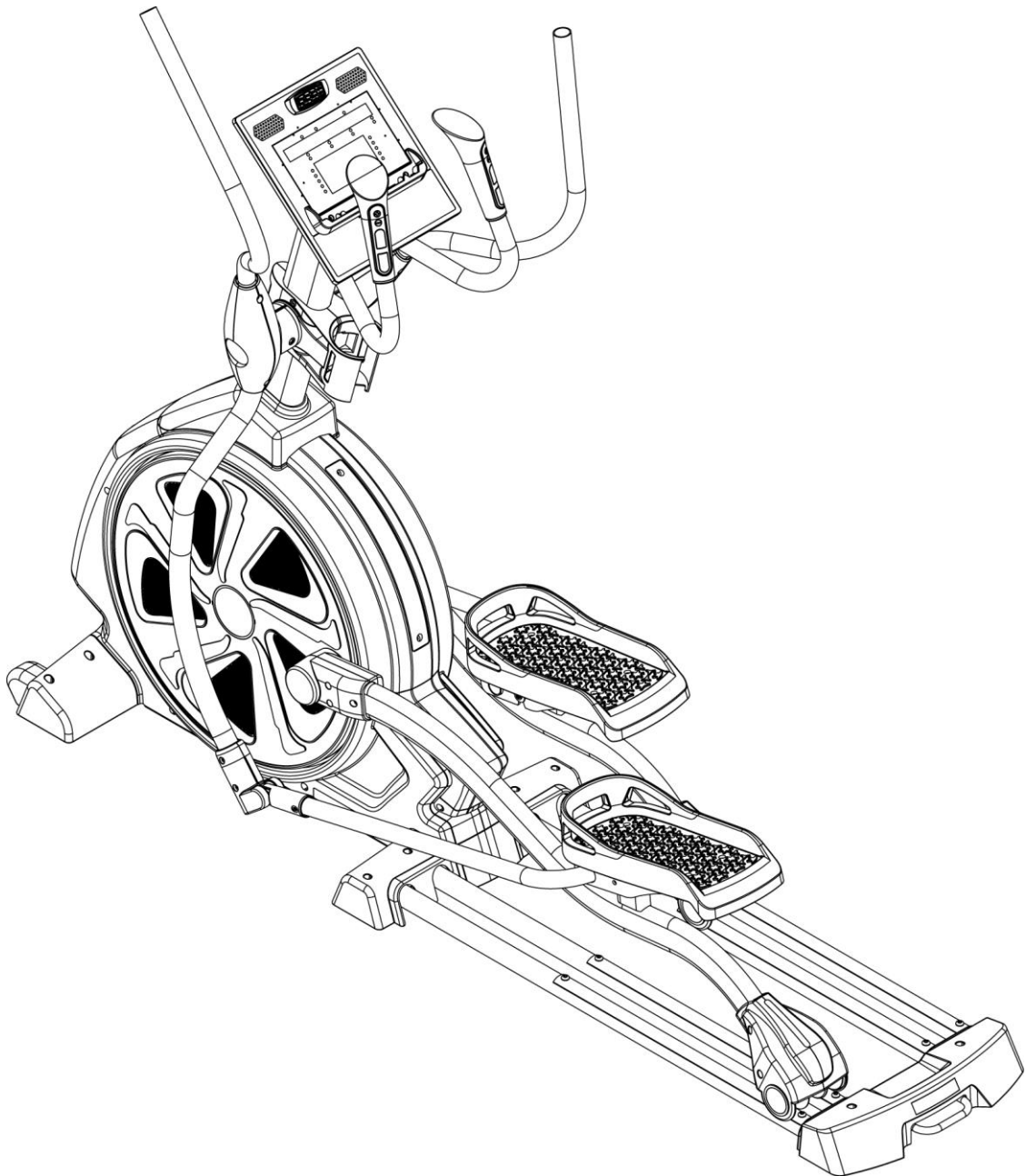


# CROSSTRAINER CF60



# 1. SÄKERHETSINSTRUKTIONER

När denna produkt används ska grundläggande försiktighetsåtgärder vidtas, inklusive följande:

Läs noga igenom instruktionerna innan du använder denna produkt:

## ■ FARA – För att minska risken för elektriska stötar:

Koppla alltid ur eluttaget till denna produkt omedelbart efter användning och innan den rengörs.

## ■ VARNING – För att minska risken för brännskador, eldsvåda, elektriska stötar eller personskador:

1. För att undvika faror ska man vara uppmärksam på produktens skick och funktion när den är inkopplad till eluttaget.
2. Stig upp på utrustningen innan du startar den.  
Koppla ur eluttaget till utrustningen om den inte ska användas på en längre tid.
3. Om utrustningen ska användas av barn eller rörelsehindrade personer måste detta noggrant övervakas.
4. Personer med liten erfarenhet eller kunskap bör inte använda denna utrustning om det inte sker under övervakning.
5. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa.
6. Använd endast denna utrustning såsom den är avsedd och på det sätt som beskrivs i denna manual. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren för att undvika faror eller olyckor.
7. Kör aldrig utrustningen om den har en skadad elsladd/elkontakt, om den inte fungerar på rätt sätt, är skadad eller om den har blivit blöt. Lämna in produkten till service hos återförsäljaren för inspektion och reparation.
8. Bär/lyft inte produkten i elsladden eller använd elsladden som handtag.
9. Håll elsladden borta från varma ytor.
10. Använd aldrig produkten om luftintagen är blockerade. Håll luftintagen fria från damm, ludd och hårstrån mm.
11. Släpp aldrig ner eller stick in föremål i öppningar på utrustningen.
12. Använd aldrig utrustningen utomhus.
13. Placera produkten på en platt yta eller plattform.
14. Håll en säkerhetsyta på 1 meter fri runt om maskinen.
15. Använd inte maskinen där sprayprodukter används eller där luften är tunn.
16. Vid urkoppling, slå av alla strömbrytare och drag sedan ur kontakten från vägguttaget.
17. Anslut endast utrustningen till ett jordat eluttag.
18. Max vikt för användaren är 150 kg.
19. Denna produkt kan endast användas kommersiellt.
20. För säker användning, kontrollera regelbundet att utrustningen inte är skadad.

21. Bromssystemet styrs av hastigheten i Watt (Effekt)-läge, men inte i andra lägen.
22. Serviceadress (tillverkare, importör, återförsäljare)  
MAX användar

**WARNING! Pulsmätningen kan vara felaktig. Överdriven träning kan leda till skador eller dödsfall. Om du känner dig yr ska du omedelbart sluta träna.**

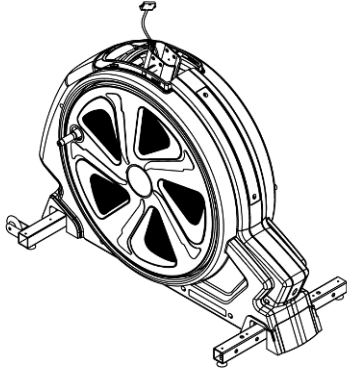
## 2. SPECIFIKATIONER

■ **FÖRSIKTIGT:** Maskinen startar när du börjar trampa, det ser du på displayen.

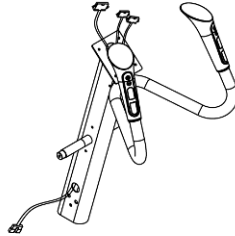
<b>Användarvikt max</b>	<b>150 kg</b>
<b>Mått</b>	<b>214,5 cm x 172,5 cm x 63 cm</b>
<b>Bruttovikt</b>	<b>kg</b>
<b>Nettovikt</b>	<b>kg</b>
<b>Strömförsörjning</b>	<b>15 V/1 A DC (transformator)</b>

### 3. KOMPONENTFÖRTECKNING

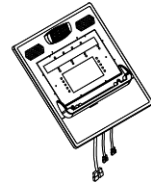
A. Ram



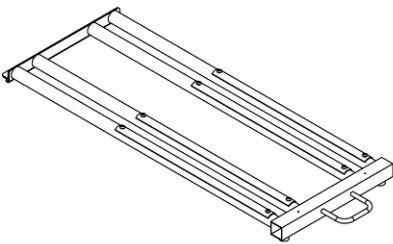
B. Stolpe



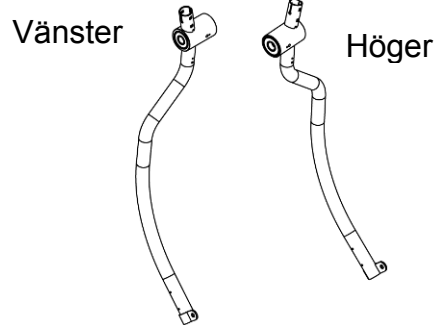
C. Dator



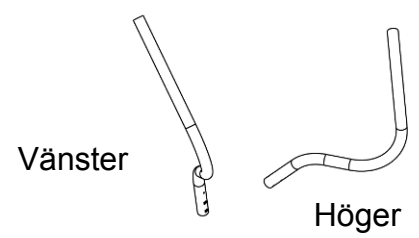
D. Bakre stöd



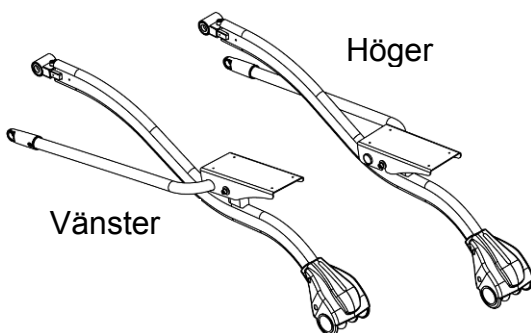
E. Undre handtag



F. Övre handtag



G. Pedalarmar



## 4. TILLBEHÖR

---

H.Nedre stolpkåpa



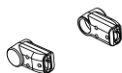
I.Stolpkåpa



J.Handtagskåpa



K.Pedalarmskåpa



L.Kåpa



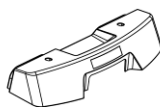
M.Bakre stödkåpa



N.Fotpedal



P.Bakre stödkåpa



Q.Skruvbehållare



R.Transformator



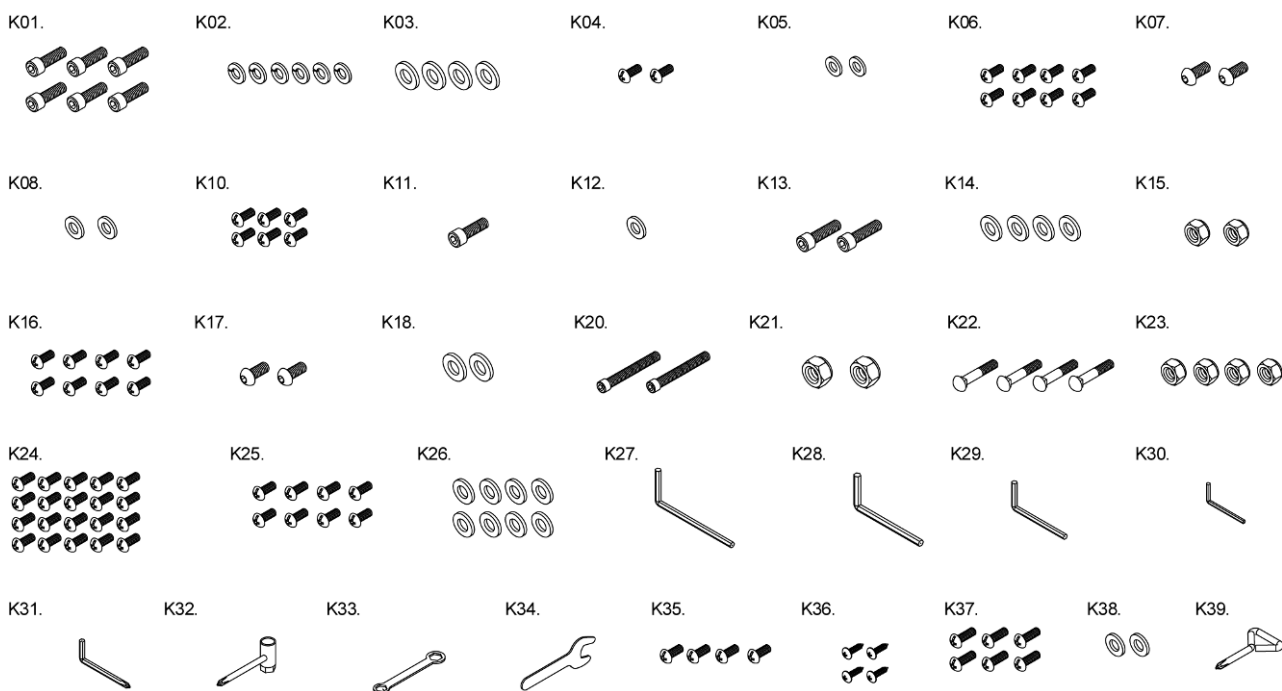
S.Främre stödkåpa



T.Flaskhållare



## 5. KOMPONENTFÖRTECKNING



STEG	KOMPONENT	Beskrivning	Antal	STEG	KOMPONENT	Beskrivning	Antal
Steg 1	K01	Insexskruv M10x55	6	Steg 5	K17	Insexskruv M8x20	2
	K02	Fjäderbricka M10	6		K18	Bricka Ø8,5XØ30X2,0t	2
	K03	Bricka Ø10XØ30X3,0t	4		K20	Insexskruv M12x35	2
	K04	Kryssskruv M5x10	2		K21	Låsmutter M12	2
	K05	Bricka Ø5XØ10X1,0t	2	Steg 6	K22	Vagnskruv M8x45	4
	K06	Kryssskruv M5x10	8		K23	Låsmutter M8	4
	Steg 2	K07	Insexskruv M8x15	2	Steg 7	K24	Kryssskruv M5x10
K08		Bricka Ø8XØ25X2,0t	2	Steg 8	K36	Kryssskruv M4x16	2
K10		Kryssskruv M5x12	6		K37	Kryssskruv M5x12	6
Steg 3	K11	Insexskruv M8x15	1	Steg 9	K25	Kryssskruv M5x10	8
					K26	Bricka Ø5XØ10X1,0t	8
Steg 4	K12	Bricka Ø8XØ25X2,0t	1	Verktyg	K27	Insexnyckel 10x43x103mm	1
	K13	Insexskruv M10x70	2		K28	Insexnyckel 8x75x150mm	1
	K14	Bricka Ø10XØ20X1,0t	4		K29	Insexnyckel 6 mm	1
	K15	Låsmutter M10	2		K30	Insexnyckel 5x25x67 mm	1
	K35	Kryssskruv M5x15	4		K31	Insexnyckel + kryssmejsel 5x40x180 mm	1
	K36	Kryssskruv M4x16	2		K32	O-nyckel + kryssmejsel 13+17 mm	1
	K16	Kryssskruv M5x12	8		K33	O-nyckel 19+13 mm	1
					K34	U-nyckel 10 mm	1
					K39	Kryssmejsel	1

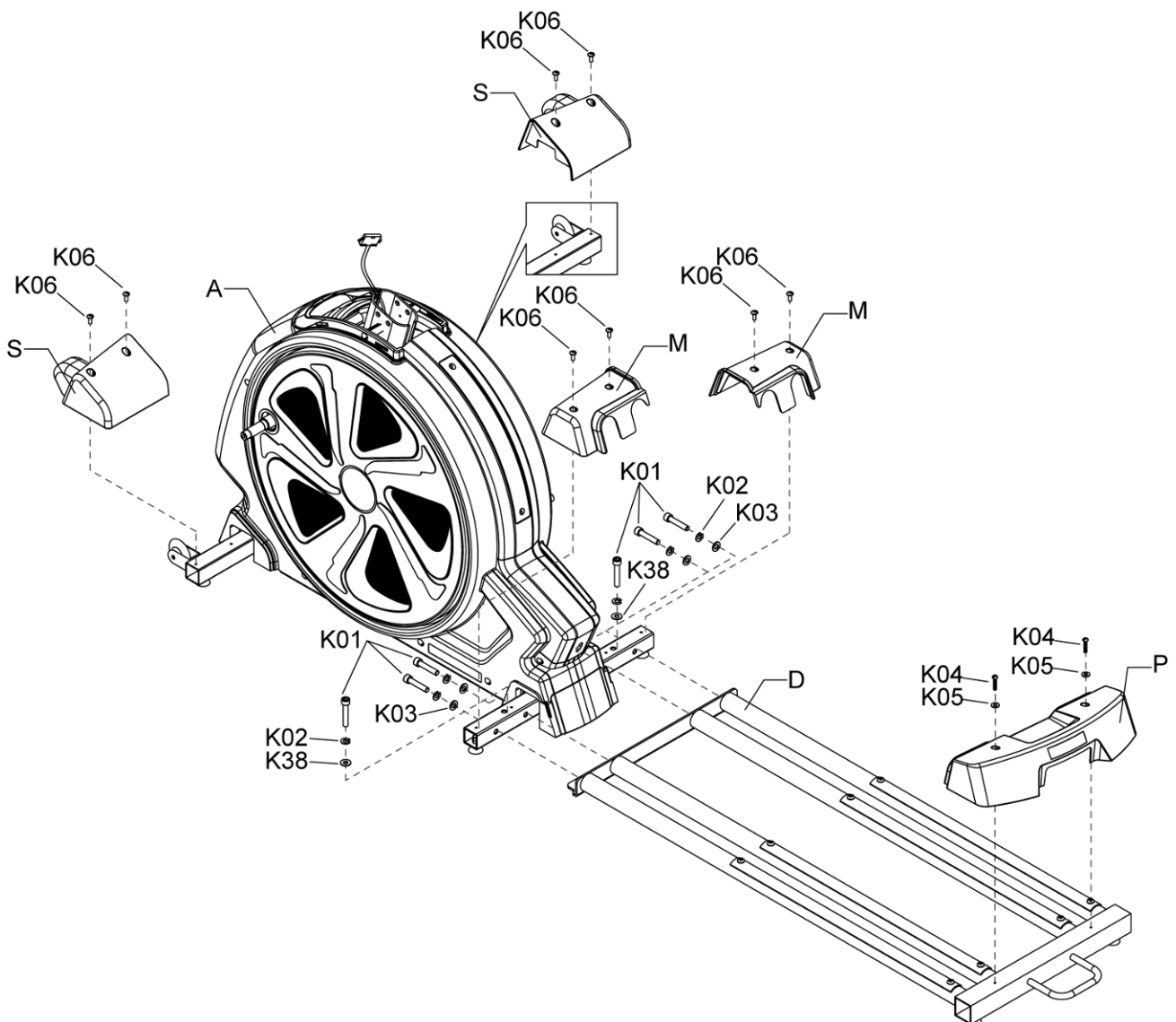
## 6. MONTERINGSSTEG

### ■ STEG 1 – RAM OCH STÖD

- 1 Skruva ihop bakre stödet (D) och ramen (A) med skruvar (K01), fjäderbrickor (K02) och brickor (K03, K38).
- 2 Montera främre stödkåpor (S), bakre stödkåpor (M) på ramen (A) med skruvar (K06).
- 3 Montera bakre stödkåpa (P) med skruvar (K04) och brickor (K05).

Försiktigt:

- Se till att bakre stödkåpor (M) sitter på rätt sidor och att de sitter fast ordentligt.



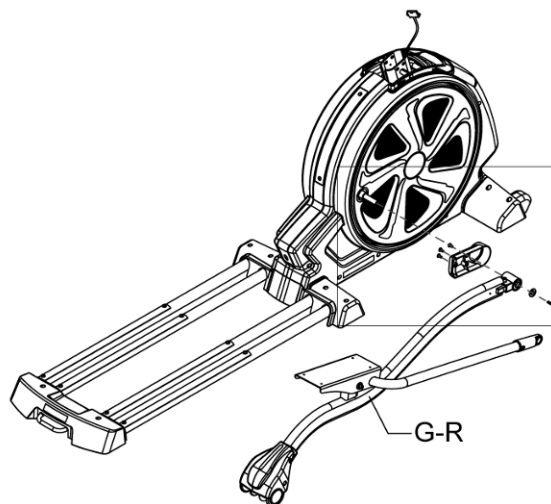
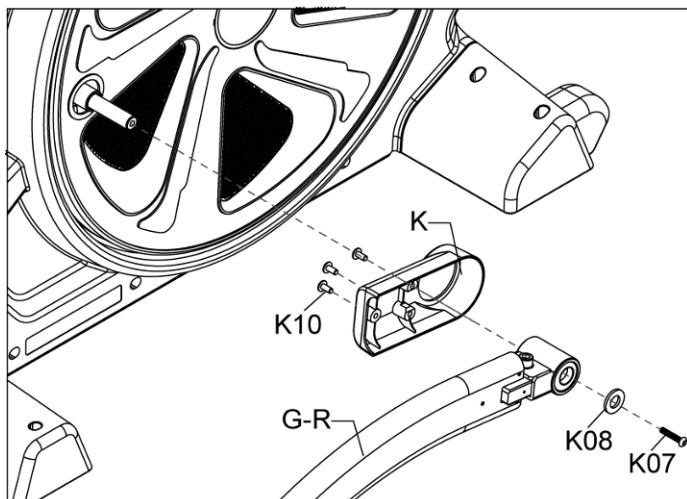
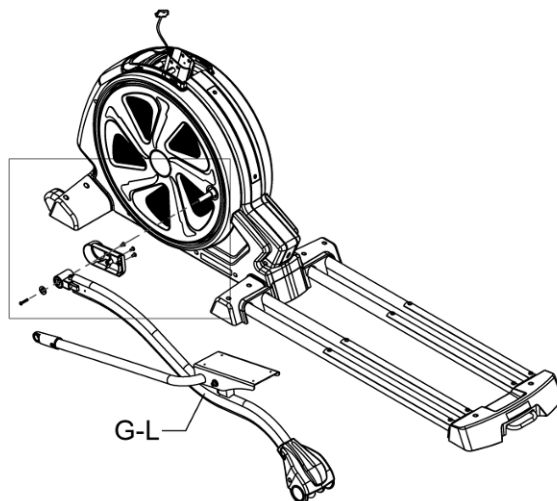
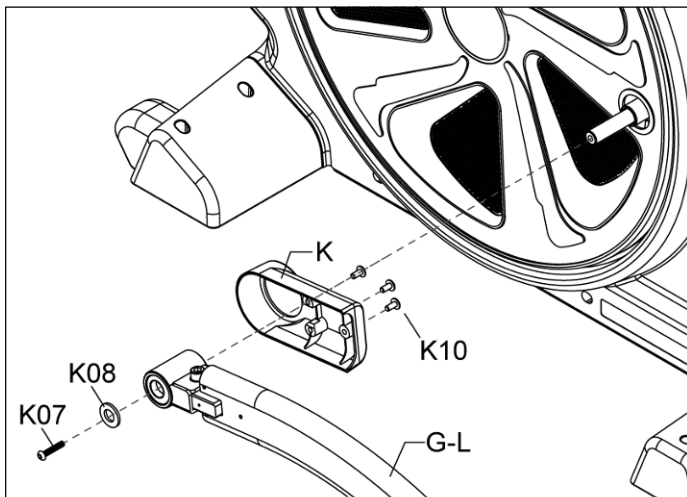


## ■ STEG 2 – PEDALARMAR OCH RAM

- 1 Montera kåpa (K) på vänster pedalarm (G-L) med skruvar (K10). Trä på vänster pedalarm (G-L) på vevaxeln på ramen och fäst med skruv (K07) och bricka (K08).
- 2 Montera kåpa (K) på höger pedalarm (G-R) med skruvar (K10). Trä på höger pedalarm (G-R) på vevaxeln på ramen och fäst med skruv (K07) och bricka (K08).

FÖRSIKTIGT :

- Se till att pedalarmarna sitter fast ordentligt på vevaxlarna så att de inte lossnar och orsakar skador.

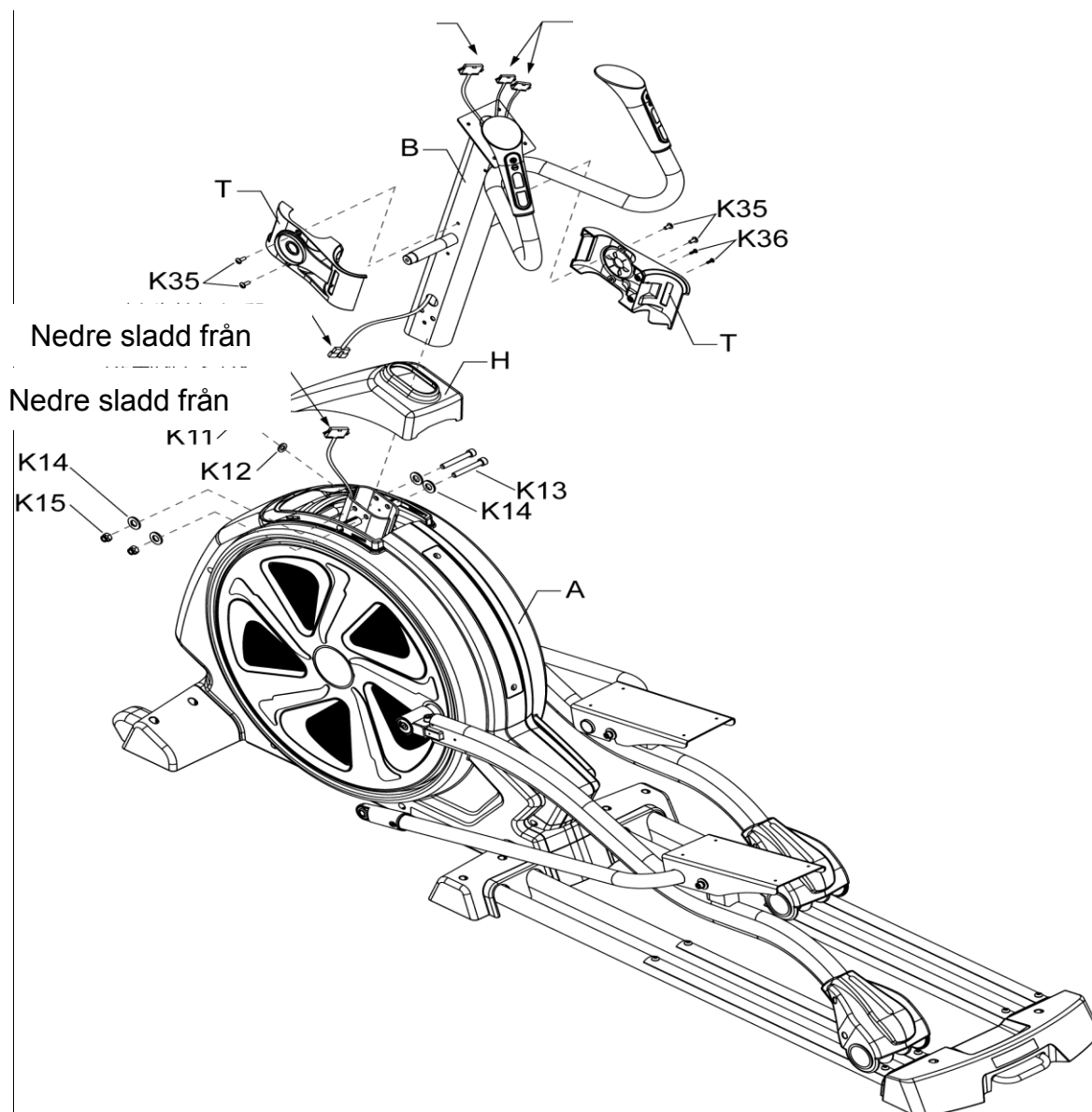


### ■ STEG 3 – STOLPE OCH RAM

- 1 Trä på kåpa (H) på stolpen (B). Stick in stolpen i ramen och fäst med skruvar (K13, K11), brickor (K12, K14) och muttrar (K15).
- 2 Koppla ihop elsladdarna från stolpe och ram, och skjut sedan ner kåpan (H) och fixera den.
- 3 Montera flaskhållaren (T) på stolpen (B) och fäst med skruvar (K35, K36).

#### FÖRSIKTIGT :

- Vid detta moment är det bra att vara två personer, en som håller stolpen och en som skruvar ihop delarna.
- Se till att elsladdarnas kontakter sitter ihop på rätt sätt, tryck inte ihop dem onödigt hårt.
- Efter ihopkopplingen av sladdarna, tryck ner kåpan ordentligt och fäst den.
- Tappa inte ner skruvarna i ramen när du skruvar ihop delarna.

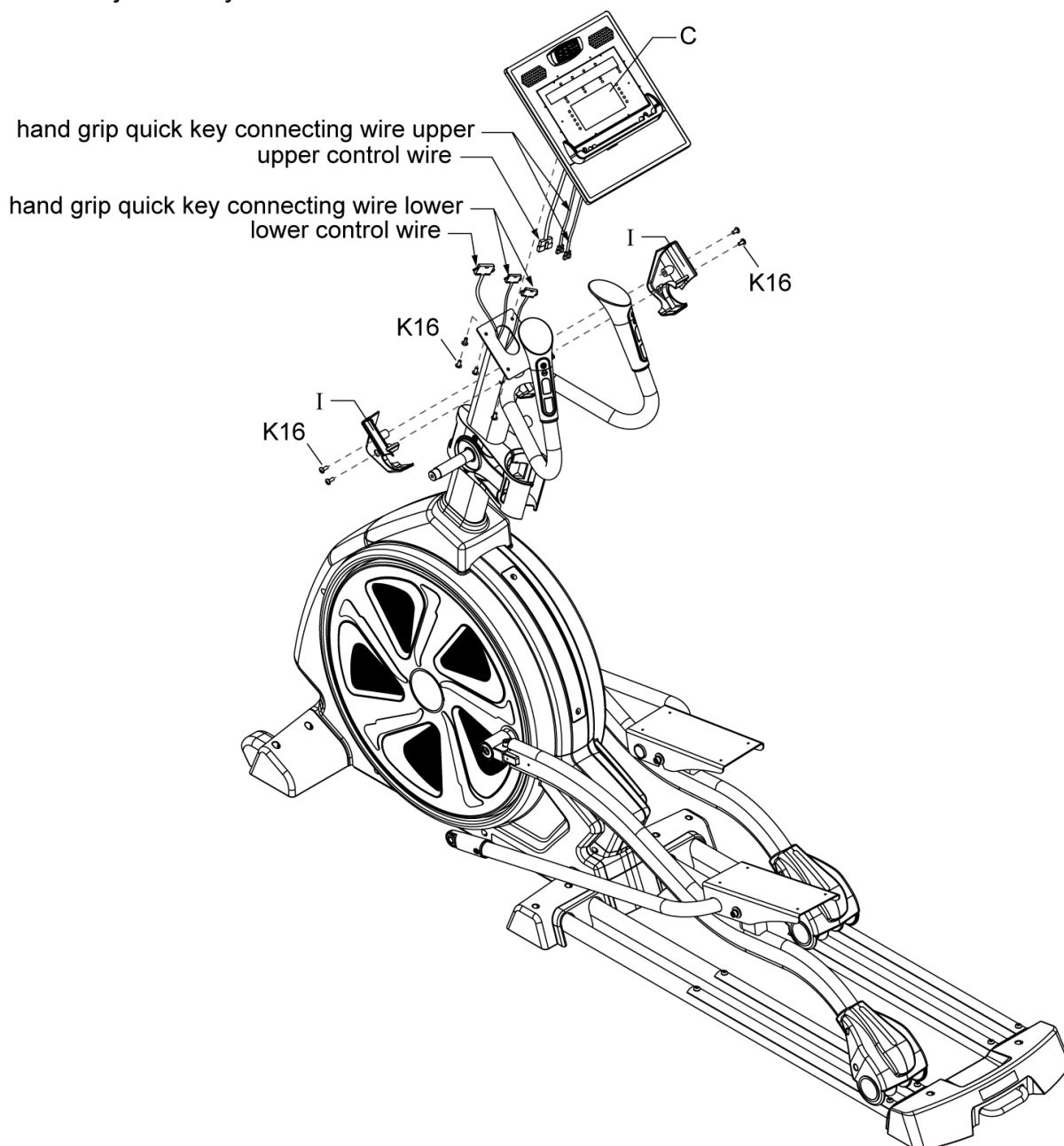


## ■ STEG 4 – STOLPE OCH DATOR

- 1 Koppla ihop sladdarna från stolpe och dator enligt bilden nedan, se till att de sitter i rätt kontakter och tryck inte ihop dem onödigt hårt.
- 2 Montera datorn (C) på stolpen med skruvar (K16). Se till att datorn sitter fast ordentligt.
- 3 Montera ihop kåporna (I) med skruvar (K16), kläm inte sladdarna.

FÖRSIKTIGT :

- Se till att datorn sitter vriden åt rätt håll.
- Sladdarna från datorn måste matcha hålet i stolpen för att inte sladdarna ska böjas för mycket.

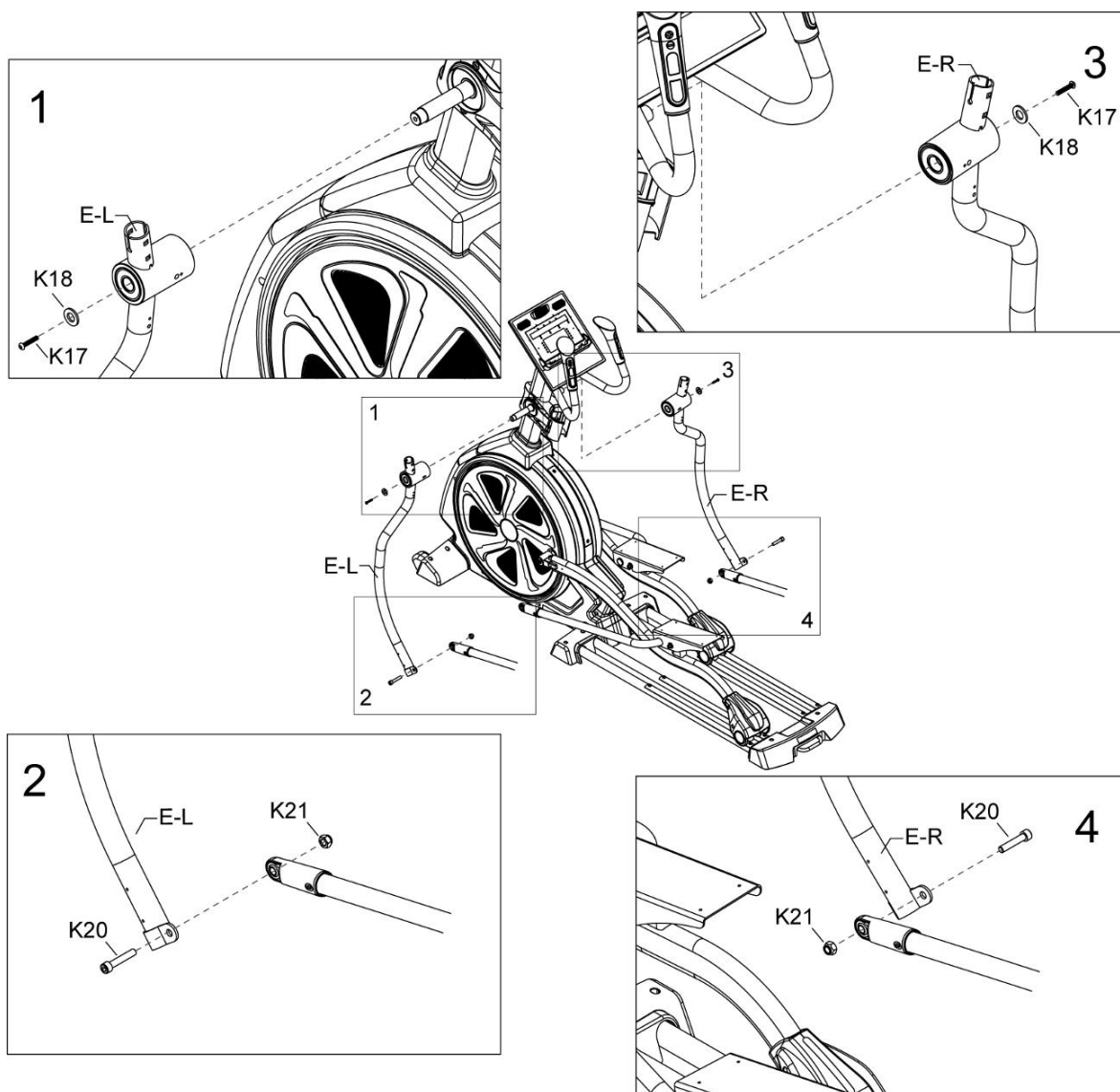


## ■ STEG 5 – UNDER HANDTAG, STOLPE, PEDALARM

- 1 Trä på det vänstra undre handtaget (E-L) på stolpens axel, fäst med skruv (K17) och bricka (K18).
- 2 Montera sedan det vänstra nedre handtaget på pedalarmen med skruv (K20) och mutter (K21).
- 3 Trä på det högra undre handtaget (E-R) på stolpens axel, fäst med skruv (K17) och bricka (K18).
- 4 Montera sedan det högra nedre handtaget på pedalarmen med skruv (K20) och mutter (K21).

### FÖRSIKTIGT :

- Handtagen är olika för vänster och höger sida, kontrollera märkningen.
- När du monterar detta kan du behöva sitta på huk, akta så att du inte slår i stolpen eller datorn.

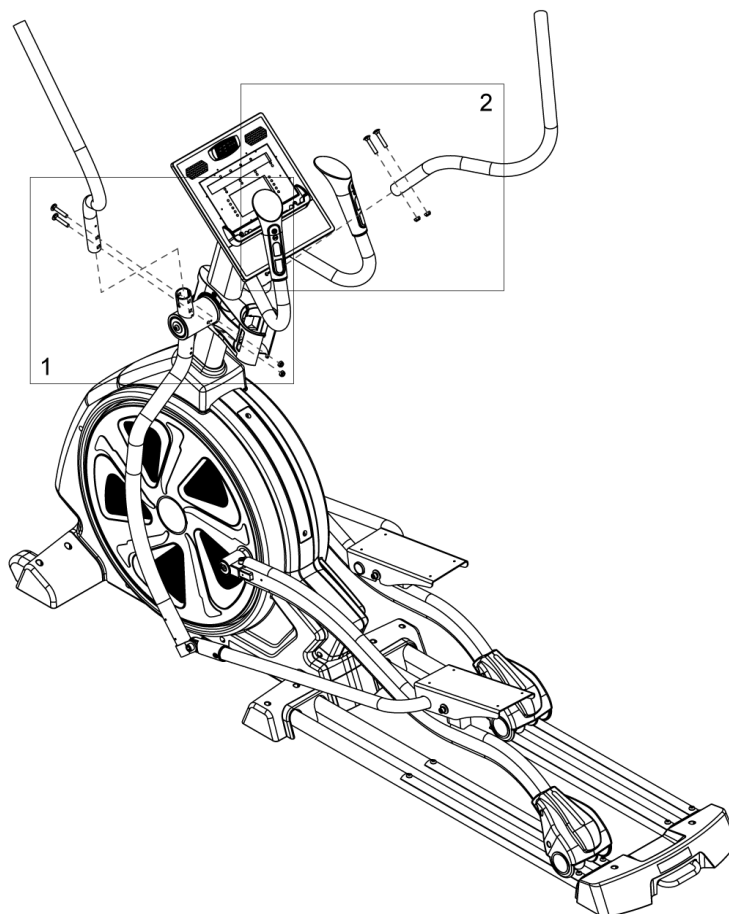
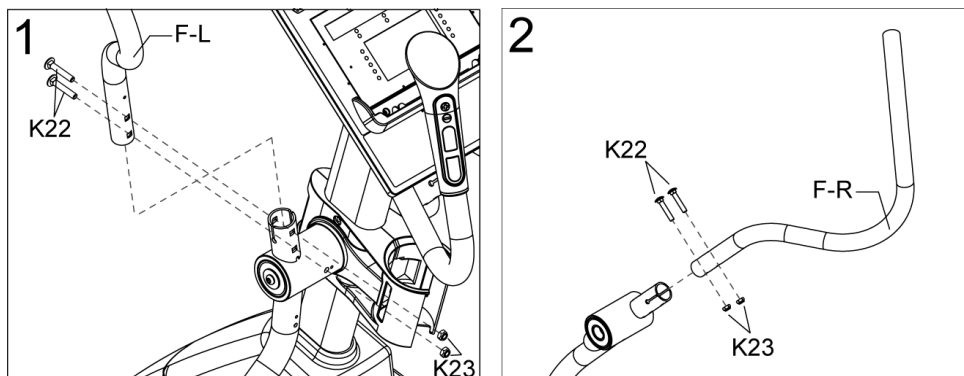


## ■ STEG 6 – ÖVRE OCH NEDRE HANDTAG

- 1 Stick ner vänster övre handtag (F-L) i det vänstra nedre handtaget, fäst med skruvar (K22) och muttrar (K23).
- 2 Stick ner höger övre handtag (F-R) i det högra nedre handtaget, fäst med skruvar (K22) och muttrar (K23).

FÖRSIKTIGT :

- Handtagen är olika för vänster och höger sida, kontrollera märkningen.

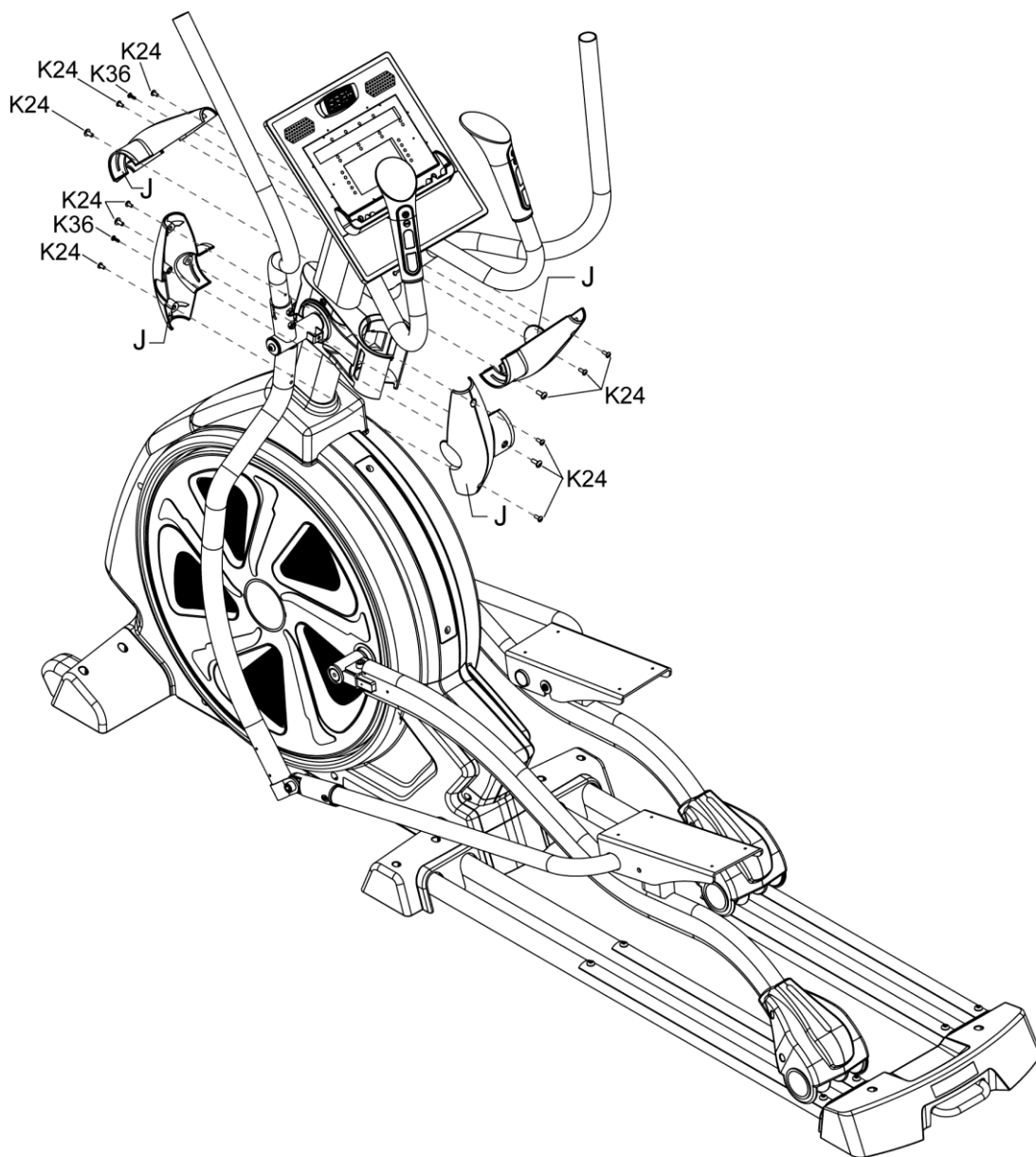


## ■ STEG 7 – HANDTAGENS KÅPOR

1 Montera kåporna (J) på handtagen och fäst med skruvar (K24, K36).

FÖRSIKTIGT :

- Se till att kåporna passar ihop och sitter fast ordentligt.

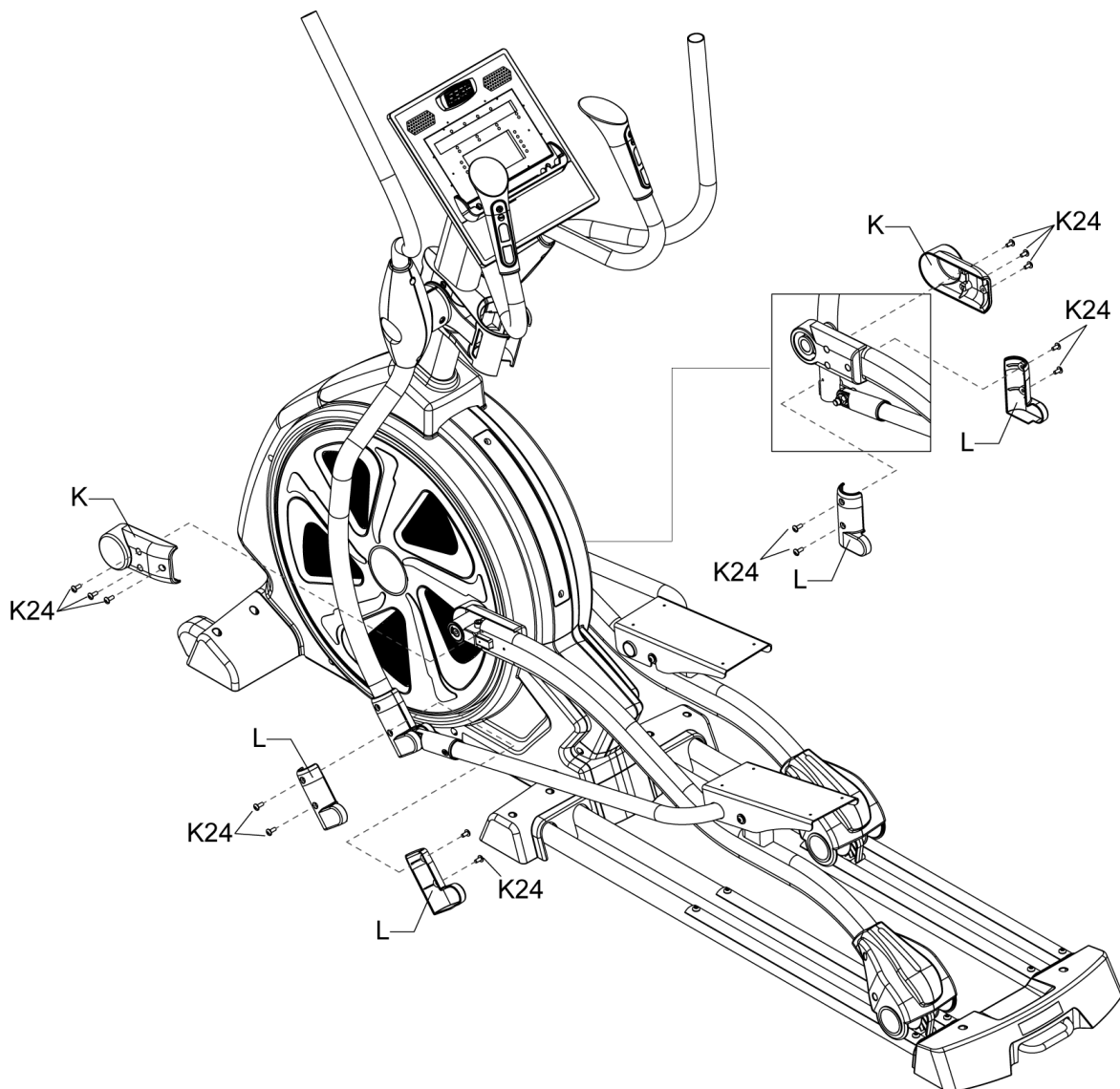


## ■ STEG 8 – KÅPOR TILL NEDRE HANDTAG OCH PEDALARMAR

- 1 Montera vänster kåpa (K) på pedalarmen och fäst med skruvar (K24).
- 2 Montera vänster kåpa (L) på nedre handtaget och fäst med skruv (K24).
- 3 Montera höger kåpa (K) på pedalarmen och fäst med skruvar (K24).
- 4 Montera höger kåpa (L) på nedre handtaget och fäst med skruv (K24).

FÖRSIKTIGT :

- Se till att kåporna passar ihop och sitter fast ordentligt.

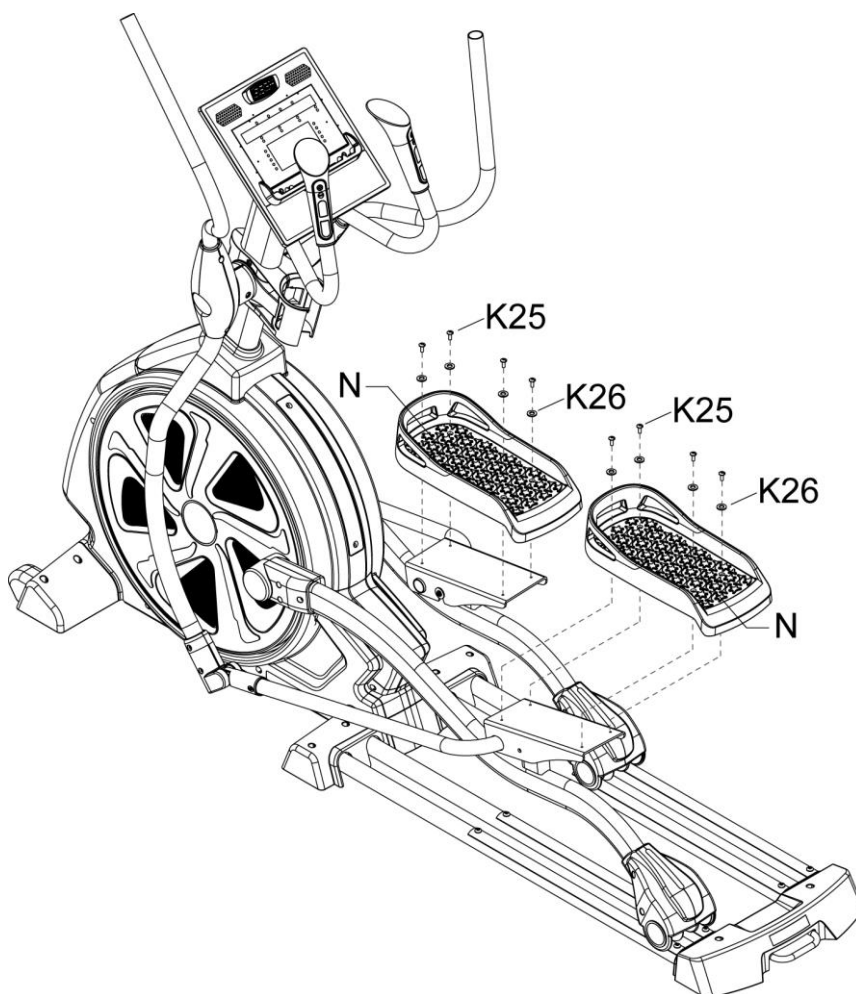


## ■ STEG 9 – PEDALARMAR OCH PEDALER

- 1 Montera vänster pedal (N) på pedalarmen med skruvar (K25) och brickor (K26).
- 2 Montera höger pedal (N) på pedalarmen med skruvar (K25) och brickor (K26).

FÖRSIKTIGT :

- Se till att pedalerna sitter fast ordentligt för att undvika att de lossnar och orsakar skador.
- Se till att pedalerna sitter med rätt ände framåt.
- K25 och K26 är gjorda av rostfritt stål, de är inpackade i plast.





## 7. ANVÄNDNING AV DATORN

---

### 7.1. INLEDNING

Datorn har en LED-display. Den har funktionerna TIME, DISTANCE, RPM, HEART RATE, WORK LEVEL, WATTS, METS, PULSE, CALORIES och PROGRAM (med diagram).

### 7.2. INLEDANDE VISNING PÅ DISPLAY OCH START

- 1 När maskinen är påslagen och känner att du trampar visar displayen alla segment i 2 sekunder, sedan visas 『SELECT PROGRAM OR QUICK START』. Diagrammet visar PROGRAM-profilen och programmet lyser. Tryck på knapparna för snabbval av program eller knapparna □ / □ för att starta ett program direkt.
- 2 Om ett program körs och du inte trampar under 20 sekunder kommer programmet att gå till paus-läge och displayen visar 『PAUSE』. Om du inte trampar under ytterligare 10 sekunder kommer systemet att gå till start/steady-läge.
- 3 Om maskinen är påslagen och ingen knapp tryckts ner eller tramp-signal mottagits på 30 sekunder, kommer systemet att gå till strömspararläge.

### 7.3. KNAPPARNAS FUNKTIONER

När knappar trycks ner ska ett ljud höras.

#### Quick Start :

(Snabbstart) I start/steady-läge, tryck på Quick Start och programmet går till manuellt läge och börjar visa alla värden. I valfritt utgångsläge går systemet direkt till ett program och du kan börja träna.

#### Stop :

(Stopp) Om man trycker på denna knapp stoppar alla program och går till paus-läge. Om du trycker på Quick Start startar programmet igen.

#### Reset :

(Återställning) I paus-läge, tryck på Reset för att gå till start/steady-läge. När ett program körs, tryck på Reset för att gå till start/steady-läge.

#### Enter :

(Inmatning) Vid inställning används denna knapp för att bekräfta ett värde.

#### △ :

(Öka värde) Tryck på denna knapp för att öka ett värde vid inställningar. När ett program körs, tryck för att öka motståndet.

▽ :

(Minska värde) Tryck på denna knapp för att minska ett värde vid inställningar.

När ett program körs, tryck för att minska motståndet.

### **Select :**

(Val av visning) När ett program körs kan man med denna knapp välja vad som ska visas på displayen.

### **Program Quick x 10 :** (snabbval av program)

Manual (Manuell) tryck för att välja manuellt program.

Random (Slumpmässig) tryck för att välja slumpmässigt program.

Cv (Cv) tryck för att välja Cv-program.

Weight Loss (Viktminskning) tryck för att välja viktminskingsprogram.

Hill Intervals (Stigningsintervaller) tryck för att välja stigningsintervallsprogram.

Watts (Effekt) tryck för att välja effektprogram.

HRC 1 (Puls 1) tryck för att välja pulsprogram 1.

HRC 2 (Puls 2) tryck för att välja pulsprogram 2.

User 1 (Användare 1) tryck för att välja användarprogram 1.

User 2 (Användare 2) tryck för att välja användarprogram 2.

## **7.4. PROGRAMMENS FUNKTIONER**

### ● **P1 – Manual MODE (Manuellt läge)**

1-1 Tryck på Manual för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja manuellt läge och sedan på Enter för att bekräfta.

1-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

1-3 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

1-4 Inställning av Distance (distans): tryck på  /  för att ställa in distans och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

1-5 Inställning av Calories (kalorier): tryck på  /  för att ställa in kalorier och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

1-6 Tryck på Quick Start för att börja träna.

### ● **P2 – Random MODE (Slumpmässigt läge)**

2-1 Tryck på Random för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja slumpmässigt läge och sedan på Enter för att bekräfta.

2-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

2-3 Inställning av Level (nivå): tryck på  /  för att ställa in nivå och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

2-4 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

2-5 Tryck på Quick Start för att börja träna.

● **P3 – Weight Loss MODE (Viktminskningsläge)**

3-1 Tryck på Weight Loss för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja viktminskningsläge och sedan på Enter för att bekräfta.

3-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

3-3 Inställning av Level (nivå): tryck på  /  för att ställa in nivå och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

3-4 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

3-5 Tryck på Quick Start för att börja träna.

● **P4 – CV Workout MODE (Cv-läge)**

4-1 Tryck på Cv Workout för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja Cv-läge och sedan på Enter för att bekräfta.

4-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

4-3 Inställning av Level (nivå): tryck på  /  för att ställa in nivå och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

4-4 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

4-5 Tryck på Quick Start för att börja träna.

● **P5 – Hill Intervals MODE (Stigningsintervall-läge)**

5-1 Tryck på Hill Intervals för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja stigningsintervall-läge och sedan på Enter för att bekräfta.

5-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

5-3 Inställning av Level (nivå): tryck på  /  för att ställa in nivå och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

5-4 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

5-5 Tryck på Quick Start för att börja träna.

● **P6 – Watts MODE (Effektläge)**

6-1 Tryck på Watts för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja effektläge och sedan på Enter för att bekräfta.

6-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

6-3 Inställning av Watt (effekt): tryck på  /  för att ställa in effekt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

6-4 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

6-5 Tryck på Quick Start för att börja träna.

#### ● **P7 – HRC 1 MODE (Pulsläge 1)**

7-1 Tryck på HRC 1 för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja pulsläge 1 och sedan på Enter för att bekräfta.

7-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

7-3 Inställning av Age (ålder): tryck på  /  för att ställa in ålder och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

7-4 Inställning av Heart rate (puls): tryck på  /  för att ställa in puls och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

7-5 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

7-6 Tryck på Quick Start för att börja träna.

#### ● **P8 – HRC 2 MODE (Pulsläge 2)**

8-1 Tryck på HRC 2 för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja pulsläge 2 och sedan på Enter för att bekräfta.

8-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

8-3 Inställning av Age (ålder): tryck på  /  för att ställa in ålder och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

8-4 Inställning av Heart rate (puls): tryck på  /  för att ställa in puls och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

8-5 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

8-6 Tryck på Quick Start för att börja träna.

#### ● **P9 – User 1 MODE (Användarläge 1)**

9-1 Tryck på User 1 för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja användarläge 1 och sedan på Enter för att bekräfta.

9-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

9-3 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

9-4 Inställning av Distance (distans): tryck på  /  för att ställa in distans och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

9-5 Inställning av Calories (kalorier): tryck på  /  för att ställa in kalorier och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

9-6 Inställning av profil: Om du inte vill ställa in en egen profil trycker du på Enter för att gå till nästa steg. Om du vill ställa in en egen profil trycker du på Enter i 2 sekunder.

9-6.1 Profil 1 kommer att blinka, tryck på  /  för att ställa in motståndet, tryck sedan på Enter för att ställa in profil 2.

9-6.2 Ställ in profil 1-16 på samma sätt, tryck på Reset för att ångra ett värde.

9-6.3 När du ställt in alla 16 profiler trycker du på Enter för att gå till nästa steg.

9-7 Tryck på Quick Start för att börja träna.

## ● P10 – User 2 MODE (Användarläge 2)

10-1 Tryck på User 2 för att gå direkt till läget, eller tryck på  /  för att välja användarläge 2 och sedan på Enter för att bekräfta.

10-2 Inställning av Weight (vikt): tryck på  /  för att ställa in vikt och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

10-3 Inställning av Time (tid): tryck på  /  för att ställa in tid och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

10-4 Inställning av Distance (distans): tryck på  /  för att ställa in distans och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

10-5 Inställning av Calories (kalorier): tryck på  /  för att ställa in kalorier och sedan på Enter för att gå till nästa steg.

10-6 Inställning av profil: Om du inte vill ställa in en egen profil trycker du på Enter för att gå till nästa steg. Om du vill ställa in en egen profil trycker du på Enter i 2 sekunder.

10-6.1 Profil 1 kommer att blinka, tryck på  /  för att ställa in motståndet, tryck sedan på Enter för att ställa in profil 2.

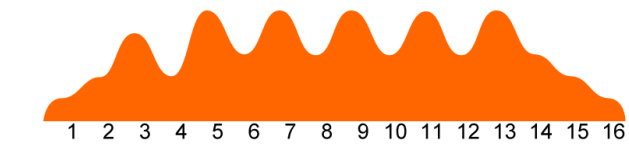
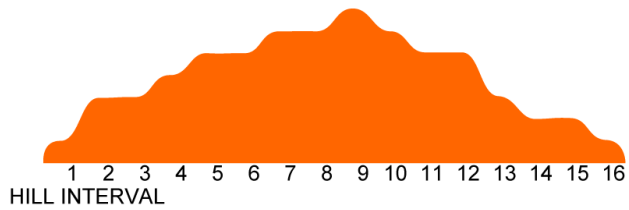
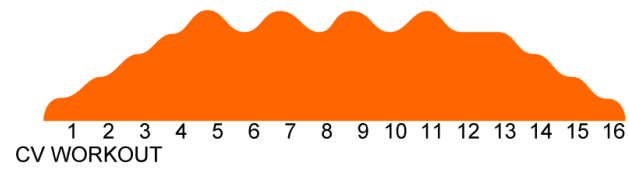
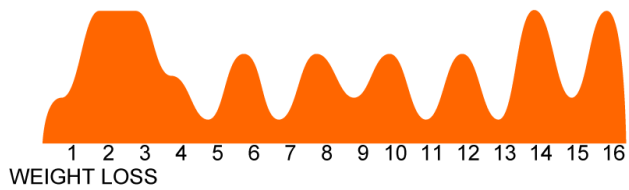
10-6.2 Ställ in profil 1-16 på samma sätt, tryck på Reset för att ångra ett värde.

10-6.3 När du ställt in alla 16 profiler trycker du på Enter för att gå till nästa steg.

10-7 Tryck på Quick Start för att börja träna.

# 7.5. PROFILDIAGRAM

MANUAL



WATTS

