

Epsilon

XT-90



Käyttöopas

CE

Kiitos!

Kiitos kun olette valinnut just meidän tuotteen!

Jos käytätte tuotetta kuin käyttöoppaassa neuvotaan niin teillä on mahdollisuus treenata kotona oikein hyvällä kuntolaitteella.

Turvallisuusohjeet:

Huomio: Tämä crosstraineri on muodostoitettu että se olisi turvallinen laite kotikäyttöön. Huolimatta hyvin harkitusta suunnittelusta, tiettyjä turvatoimenpiteitä tulee toteuttaa työkalua käytettäessä. Muista aina lukea käyttöoppaan tarkkaan ennen tuotteen kokoamista ja käyttämistä.

- ◆ Kaikki joka käyttävät crosstraineriä pitää sarda kunnan turvallisuusohjeet ennen käyttöä, tämä on omistajan vastuulla.
- ◆ Käytä tuotetta vain sillai kin käyttöoppaassa neuvotaan.
- ◆ Älä jätä lapsia eikä eläimiä ilman valvontaa crosstrainerin kanssa.
- ◆ Tarkista crosstrainerin osat määräajoin että pystytte ajoissa huomata vaurioita, välystä tai kulumista.
- ◆ Crosstraineri täytyy sijoittaa että se on vähintään yhden metrin päässä esineistä, huonekaluista ja seinistä. Käytä suojamattoa crosstrainerin alla jotta suojaatte lattiaa naarmiusta.
- ◆ Crosstrainer on tarkoitettu sisäkäyttöön. Älä altista sitä kosteudelle, kosteudelle tai lialle. Crosstrainer toimii parhaimmin hyvin tuuletetussa ympäristössä.
- ◆ Vältä käyttää teräviä tavaroita crosstreinerin lähellä.
- ◆ Kun käytätte crosstraineriä niin täytyy käyttää sopivia treenausvaatteita. Älä käytä liian ilmaavia vaatteita jotka voisi jäädä kiinni crosstraineriin ja käytä aina kunnan kuntoilukenkiä jossa ei one aukinainen varvasosa.
- ◆ Älä käytä crosstraineriä jos painat yli 150kg.
- ◆ Älä koske crosstrainerin liikkuvia osia, tämä voi johtaa loukkaantumiseen
- ◆ Kuntoile vain sopivassa vauhdissa.
- ◆ Lopeta heti kuntoilun jos crosstraineri rupee käyttäytyä oudosti
- ◆ Crosstraineri on vain tarkoitettu yhdelle hengelle kerralla.
- ◆ Jos tunnet itsesi heikoksi, kipeäksi tai muuten huonosti niin täytyy heti lopettaa kuntoilun ja otta yhteyttä terveydenhuollon neuvontaan.

Tässä tuotteessa on seuraavat CE-testistandardit (EMC, LVD, EN957):

EN55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN61000-3-2:2014

EN61000-3-3:2013

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-9:2003

IEC 60335-1:2012+A11:2014

RoHS Directive 2011/65/EU

REACH 1907/2006

Turvallisuusohjeet:

Jos sinulla on jokin vaiva, sinun tulee aina neuvotella lääkärisi kanssa ennen crosstrainerin käyttöä. Ole erittäin varovainen jos sinulla on jokin seuraavista:

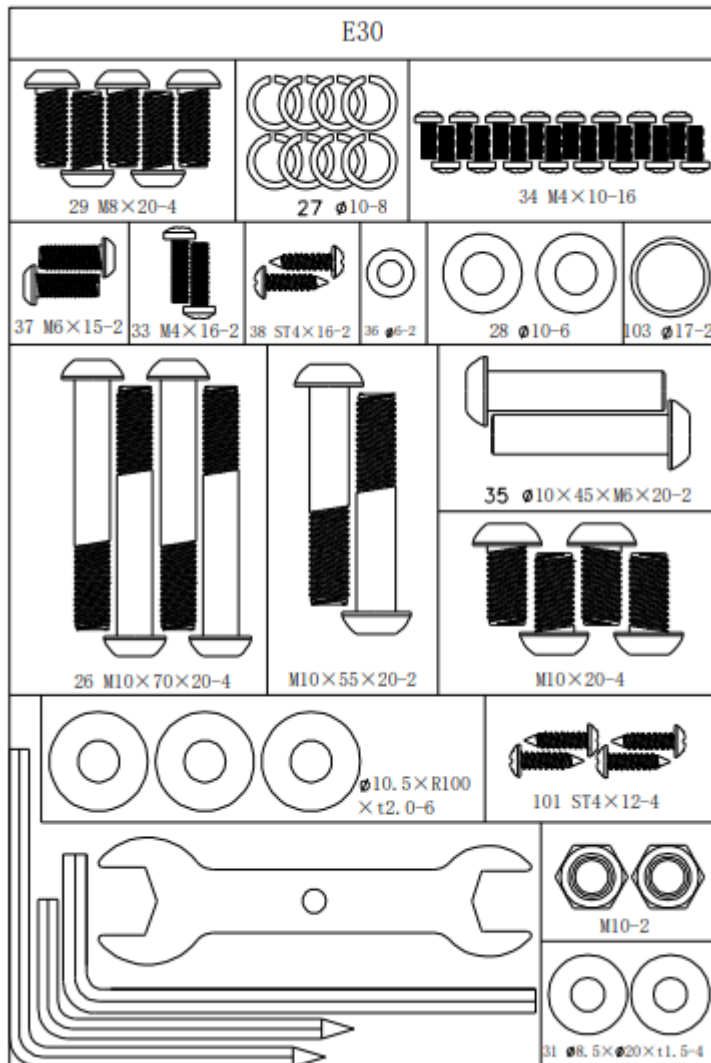
1. Jokin vartalokipu.
2. Jos sinulla on niveltulehdus, reumatismi tai kihti.
3. Jos sinulla on osteoporoosi tai muita luuston vaurioita.
4. Jos sinulla on sydänsairaus, veren sairaus tai ylhäinen/alhainen verenpaine.
5. Jos sinulla on astma tai toisia hengitysvaikeuksia.
6. Jos tarvitset levätä.
7. Jos sinulla ei ole voimaa tehdä kovasti töitä.
8. Jos olet altis verihyytymille.
9. Jos sinulla on sokeritauti.
10. Jos sinulla olla iho oireita joka tekee että ei saa tehdä kovaa työtä.
11. Jos sinulla on kuumetta.
12. Jos sinulla on selkävaivoja.
13. Jos olte raskaana.
14. Jos tunnet itsesi väsyneeltä ja tarvitset lepoa.

Ennen crosstrainerin käyttöä täytyy varmistaa että oma terveys ja kunto kestää kovaa työtä. Tämä on erittäin tärkeää jos on yli 35-vuotias ja myös jos on diagnosoitu sairaus. Lue käyttöopas tarkasti ja seuraa käyttöoppaan ohjeita.

Ennen tuotteen kokoamista

Aukase tuotteen paketti:

Tarkista että kaikki osat on mukana paketissa. Jos jotain puuttuisi sinun täytyy ottaa jälleenmyyjään yhteyttä.



NRO	NIMI	Erittely	Määrä
26	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M10×70×20	4
28	Aluslevy	Ø10	6
31	Aluslevy	Ø8.5× Ø 20× t1.5	4
34	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M4×10	16

36	Aluslevy	Φ6	2
38	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×16	2
39	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M10x20	4
101	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×12	4
102	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M 10x55x20	2
27	Lohkoinen aluslevy	Φ10	8
29	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M8×20	4
32	Mutteri	M10	2
33	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M4×16	2
35	Kuusiokoloruuvi, ontto	Φ10×45×M6×20	2
37	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M6×15	2
103	Kaareva aluslevy	Φ17	2
107	Kaareva aluslevy	Φ10,5xR100xt2,0	6
	L-muotoinen kuusiokoloavain	5×40×100	1
	L-muotoinen kuusiokoloavain	5×80×80S (ristikolla)	1
	L-muotoinen kuusiokoloavain	6×40×120	1
	Avoin jakoavain	T4,0x38x145	1

Kerää työkalusi

Kerää työkalut jota tarviit ennen kuin alotat crosstrainerin kokoamista.

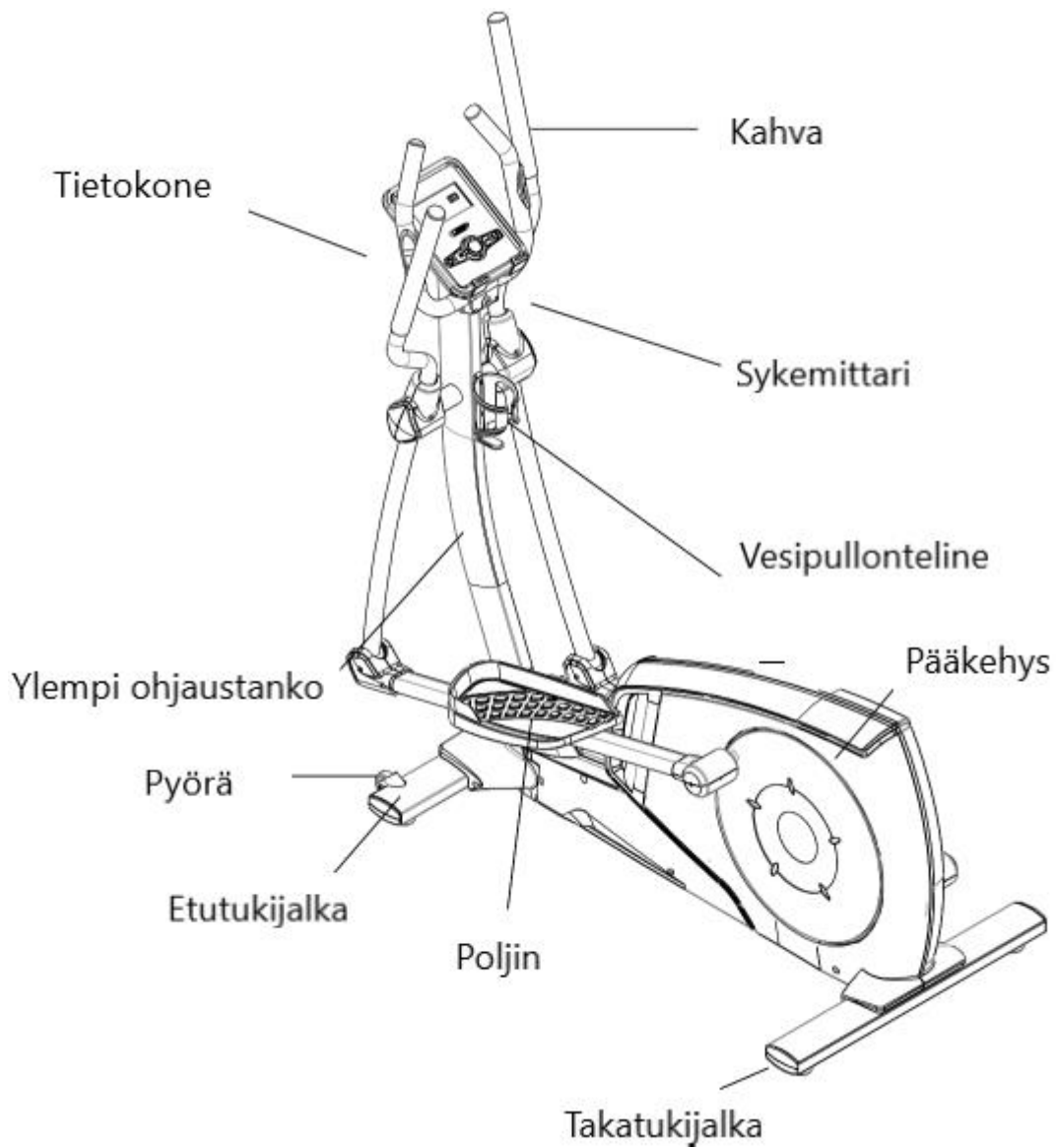
Työalue

Kokoa tuote siistillä alustalla. Siivoo pois kaikki ylinmääräiset tavarat että on helppo kootta tuotteen. Kun tuote on koottu niin crosstraineri täytyy sijoittaa että se on vähintään yhden metrin päässä esineistä, huonekaluista ja seinistä.

Huomautus:

Käyttöopas autta turvallisesti ja helpoimalla tavalla saada crosstrainerin koottua. Lue tarkkaan ja oikeassa järjestyksessä, joka askelen kokoamisessa.

Tuotteen Kuva

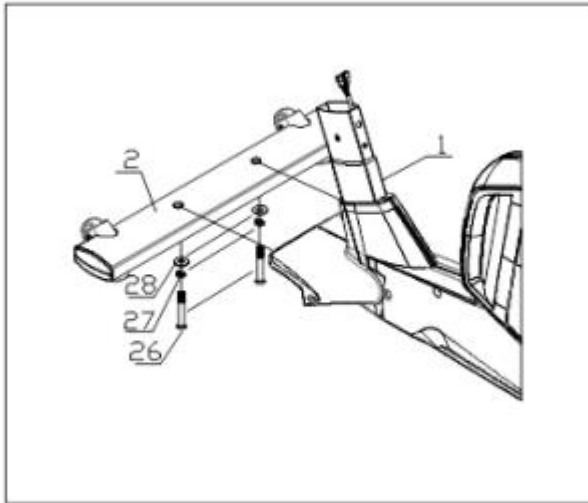


Tekniset tiedot

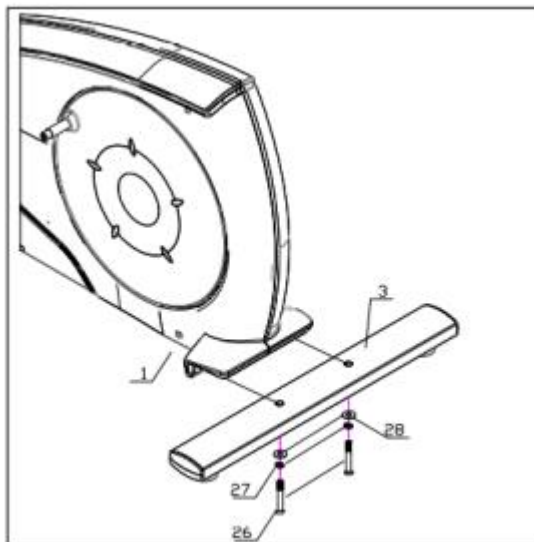
Malli	XT90
Mitat	1660×720×1580mm
Max. kuorma	150kg
Vauhti	10.3
Vauhtipyörä	Φ280/9kg
Vastustus	1-32
Askelpituus	420×200

Kokoamisohjeet

Askel 1: Kiinnitä etutukijalka(2) pääkehykseen(1) kaarevalla aluslevyllä(28), lohkoisella aluslevyllä(27) ja puolikierteisellä kuusiokoloruuvilla(26).



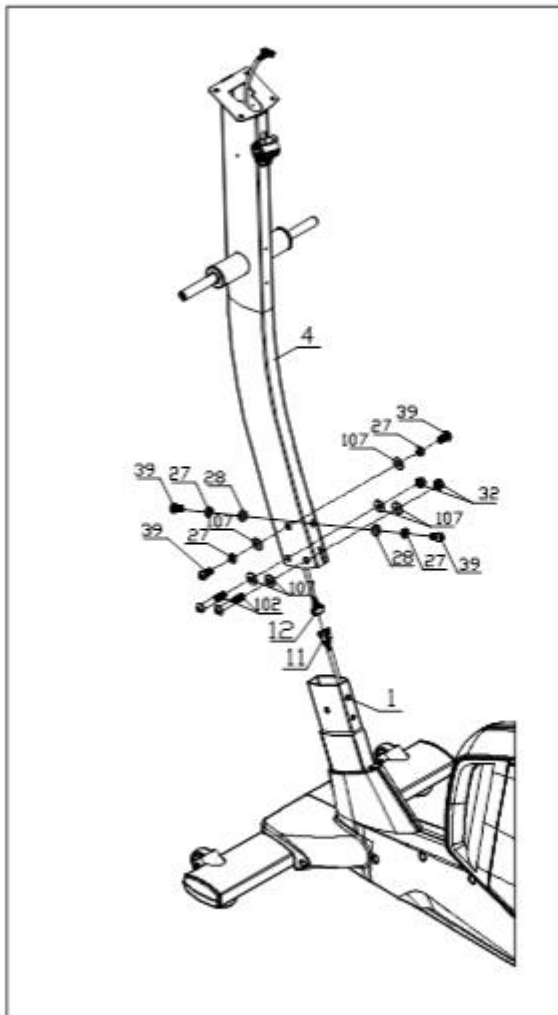
Askel 2: Kiinnitä takatukijalka(3) pääkehykseen(1) kaarevalla aluslevyllä(28), lohkoisella aluslevyllä(27) ja puolikierteisellä kuusiokoloruuvilla(26).



Askel 3:

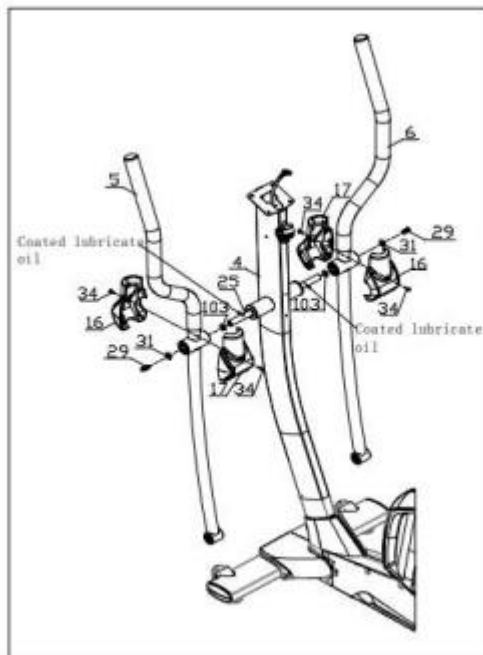
1. Kytke moottorijohdon (11) tietoneenjohtoon(12).
2. Kiinnitä ylempi ohjaustanko(4) pääkehykseen(1). Lukitse sen paikoilleen aluslevyllä(28), lohkoisella aluslevyllä(27), täyskierteillä kuusikoloruuvilla(39), puolikierteillä kuusikoloruuvilla(102), kaarevalla aluslevyllä(107), lohkoisella aluslevyllä (27), täyskierteillä kuusikoloruuvilla(39), puolikierteillä kuusikoloruuvilla(102), kaarevalla aluslevyllä(107) ja mutterilla(32).

Huomio! Kun moottorinjohdot on kytketty täytyy pitää ohjaustankoa suorana että johdot ei taitu tai mene poikki. Asenna kaikki ruuvit paikoilleen ennen kuin aloitat kiristämään niitä.



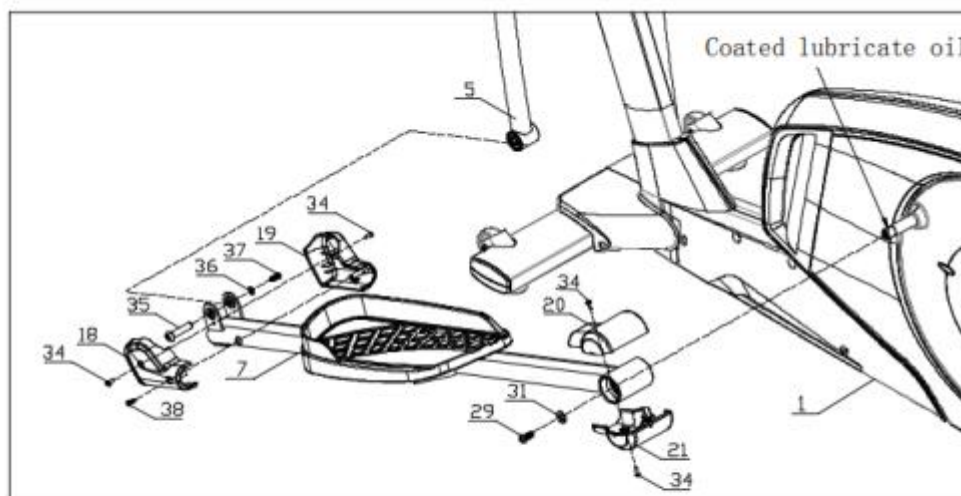
Askel 4:

1. Kiinnitä vasemmanpuolisen varren(5) vasempaan akseliin(25) ja oikeanpuolisen varren(6) oikealle akselille(25). Lukitse nämä aluslevyllä(31) ja täyskierteisellä kuusikoloruuvilla(29).
2. Kiinnitä suojakuput(16/17) Vasemmanpuoliseen varteen(5) täyskierreryllä tähtiruuvilla(33).
3. Kiinnitä suojakuput(16/17) oikeanpuoliseen varteen(6).



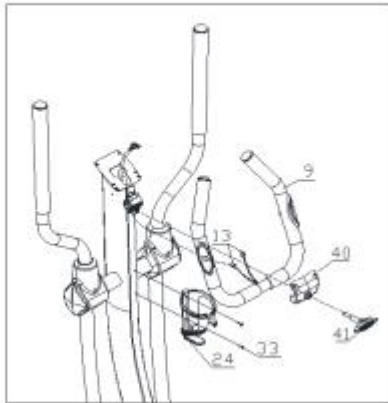
Askel 5:

1. Aukase vasemmasta polimesta(7) sylinterin ja kiinnitä se päärungon(1) akseliin aluslevyllä(31) ja täyskierteisellä kuusikoloruuvilla(29).
2. Kiinnitä toinen puoli polkimesta(7) vasempaan ohjaustankoon(5) ontolla kuusikoloruuvilla(35), aluslevyllä(36) ja täyskierteillä kuusikoloruuvilla(37).
3. Kiinnitä takasuojakuvun(20/21) vasempaan polkimeen(7) täyskierteillä tähtiruuvilla(33). Kiinnitä etusuojakuvun(18/19) vasempaan polkimeen(7) täyskierteillä tähtiruuvilla(34) ja itseporautuvalla tähtiruuvilla(38).
4. Kiinnitä oikea poljin(8) samalla tavalla.



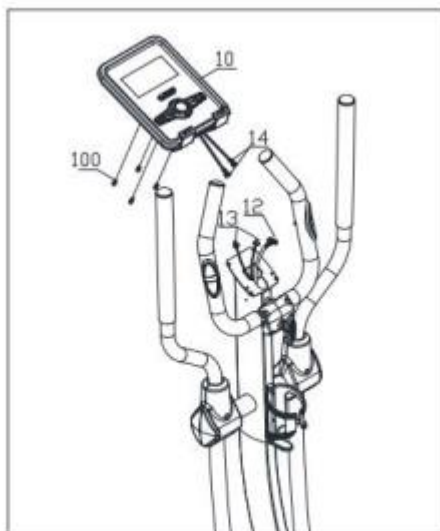
Askel 6:

1. Laita ohjaustanko(9) paikoilleen ja pujota sykemittarin johdon(13) ohjaustangon yläosan(4) läpi. Laita sitten Tn muotoisen ratin(41) ohjaustangon kuvun(40) läpi. Huomioi että näitä ei aluksi kytkeä tiukasti yhteen.
2. Kiinnitä vesipullontelineen(24) ohjaustangon yläosaan(4) Täyskierteillä tähtiruuvilla(33).



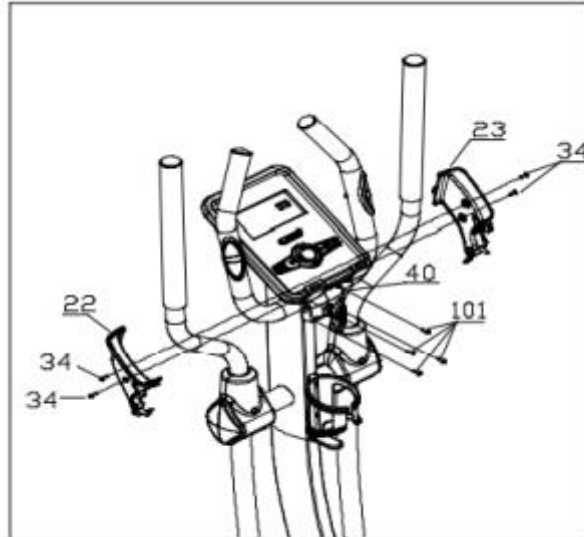
Askel 7:

1. Kytke tietokoneen johto(12) tietokoneen takapuolelle. Kytke sykemittarin(13) tietokoneen liittimeen(14).
2. Kiinnitä tietokone(10) ohjaustangon yläosaan(4) täyskierteillä tähtiruuveilla(100).



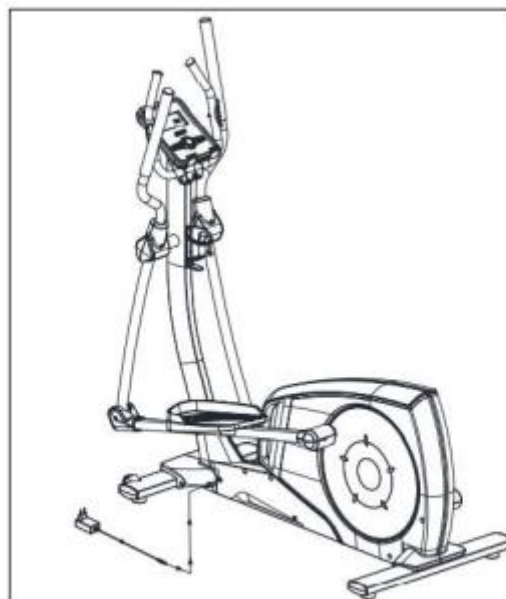
Askel 8:

1. Kinnitä suojakuput (22/23) vasemmalle ja oikealle puolelle ohjaustankoa(4) täyskierteillä tähtiruuvilla(34).
2. Kiinnitä ohjaustangon suojakupun(40) itseporautuvalla tähtiruuvilla (101).
3. Säädä sykemittarin asento että se sopii sinulle hyvin ja kiinnitä sen sitten ruuvattamalla T-rattia.

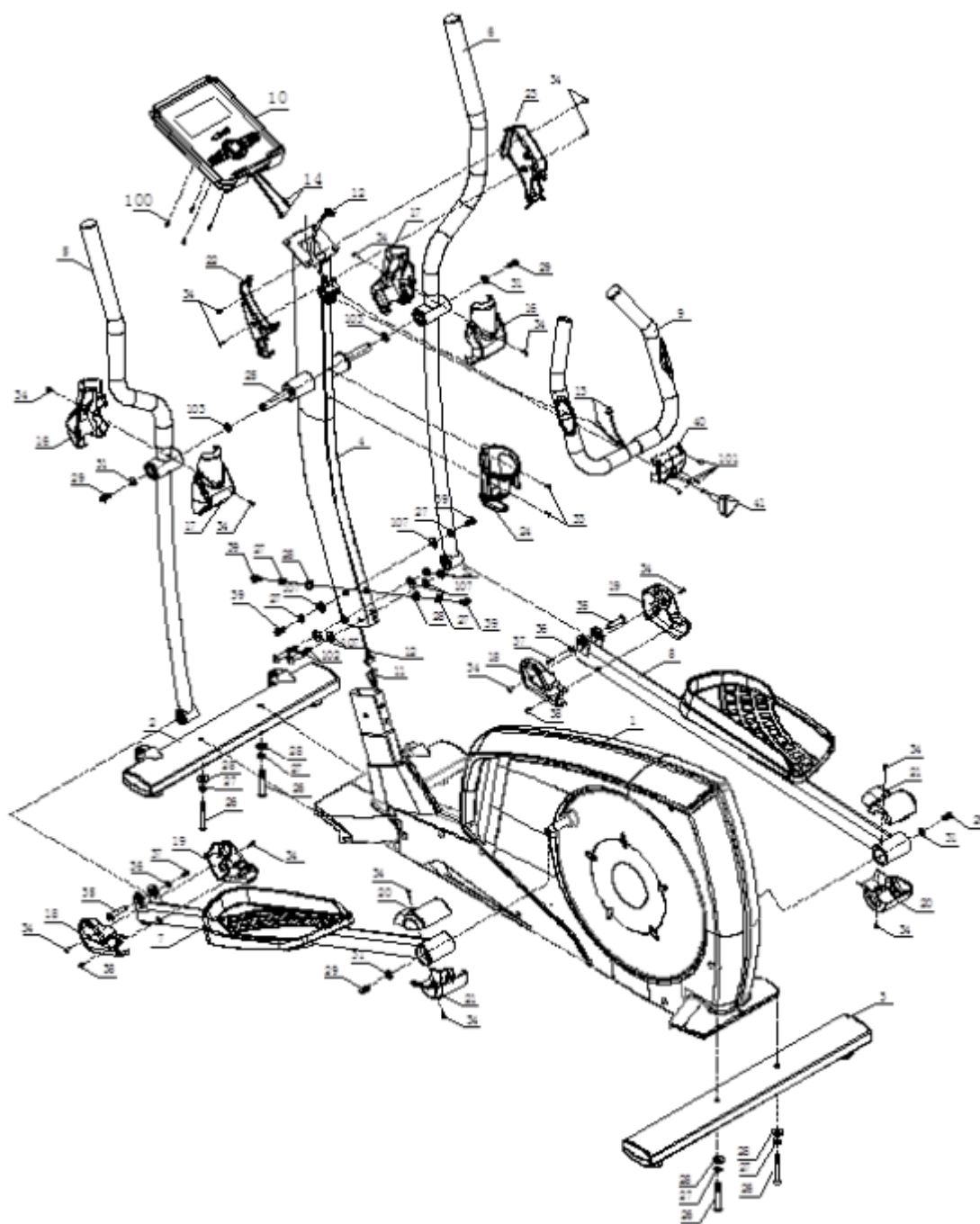


Askel 9:

1. Kytke sähköjohto tuotteeseen. Kuvassa näytetään mihin kohti tämä kytketään. Nyt Crosstraineri on valmis käyttöön.



Tuotteen kokoamiskuva

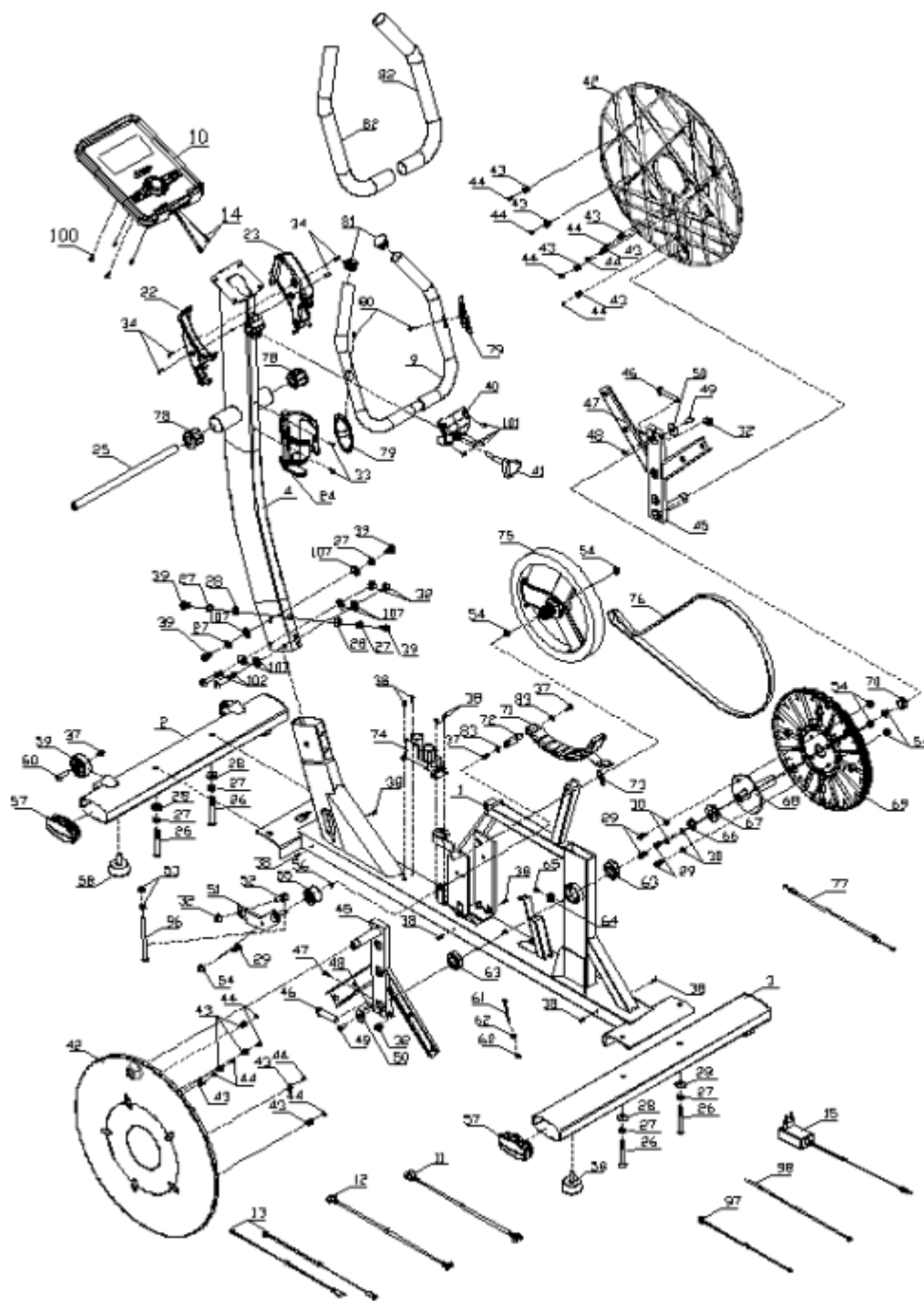


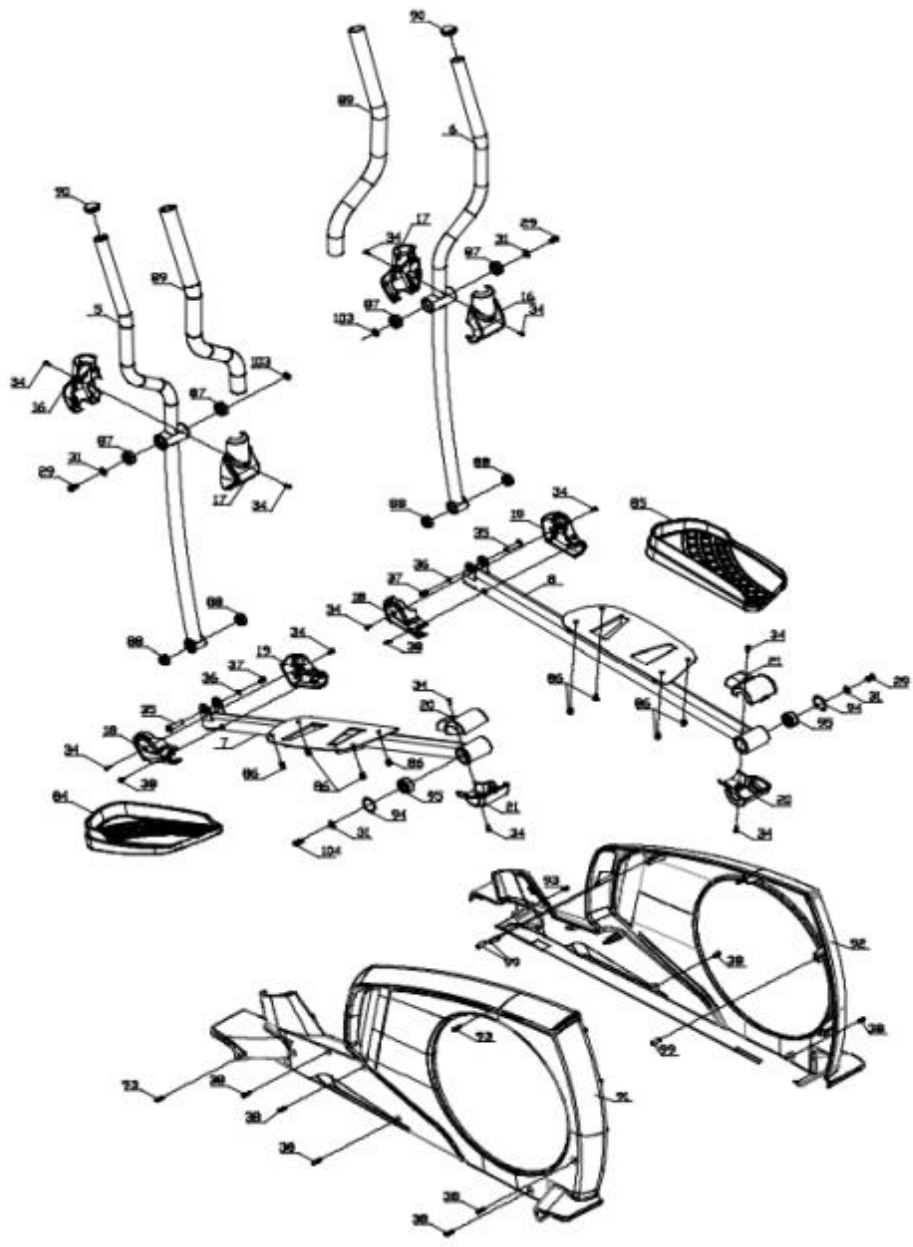
Osalista

NRO	NIMI	Erittely	Määrä
1	Pääkehys		1
2	Etutukijalka	PT50×100×t1.5×600	1
3	Takatukijalka	PT50×100×t1.5×700	1
4	Ohjaustangon yläosa		1
5	Vasemmanpuolinen Varsi(L)		1
6	Oikeanpuolinen varsi(R)		1
7	Vasen poljin(L)		1
8	Oikea poljin (R)		1
9	Ohjaustanko		1
10	Tietokone		1
11	Moottorinjohto	L-550mm	1
12	Tietokoneenjohto	L-1100mm	1
13	Sykemittarin johdot	L-650mm	2
14	Tietokoneen liittimet		2
16	Suojakupu varrelle	160.8×103×56	2
17	Suojakupu varelle	160.8×103×45	2
18	Etusuojakupu 1 polkimelle	125.1×36.7×89.4	2
19	Etusuojakupu 2 polkimelle	125.1×39.7×89.4	2
20	Takasuojakupu 1 polkimelle	107.7×103×34.5	2
21	Takasuojakupu 2 polkimelle	107.7×103×37.5	2
22	Vasemmanpuolinen suojakupu ohjaustankoon (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Oikeanpuolinen suojakupu ohjaustankoon (R)	176.5×53.2×117.5	1
24	Juomapullonteline	Φ93×150	1
25	Akseli	Φ17×339.5	1
26	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M10×70×20	4

27	Lohkoinen aluslevy	Φ10	8
28	Aluslevy	Φ10	6
29	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M8×20	4
31	Aluslevy	Φ8.5× Φ 20× t1.5	4
32	Mutteri	M10	2
33	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M4×16	2
34	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M4×10	16
35	Kuusiokoloruuvi, ontto	Φ10×45×M6×20	2
36	Aluslevy	Φ6	2
37	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M6×15	2
38	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×16	2
39	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M10x20	4
40	Ohjaustangon kupu	89×73.5×35	1
41	Tn muotoinen ratti	M8×30	1
100	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M5x10	4
101	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×12	4
102	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M 10x55x20	2
103	Kaareva aluslevy	Φ17	2
107	Kaareva aluslevy	Φ10,5xR100xt2,0	6

Räjätyskuva





Osalista

NRO	NIMI	Erittely	Määrä
1	Pääkehys		1
2	Etutukijalka	PT50×100×t1.5×600	1
3	Takatukijalka	PT50×100×t1.5×700	1
4	Ohjaustangon yläosa		1
5	Vasemmanpuolinen Varsi(L)		1
6	Oikeanpuolinen varsi(R)		1
7	Vasen poljin(L)		1
8	Oikea poljin (R)		1
9	Ohjaustanko		1
10	Tietokone		1
11	Moottorinjohdo	L-550mm	1
12	Tietokoneenjohdo	L-1100mm	1
13	Sykemittarin johdot	L-650mm	2
14	Tietokoneen liittimet		2
15	Sähköjohdo	240V	1
16	Suojakupu varrelle	160.8×103×56	2
17	Suojakupu varelle	160.8×103×45	2
18	Etusuojakupu 1 polkimelle	125.1×36.7×89.4	2
19	Etusuojakupu 2 polkimelle	125.1×39.7×89.4	2
20	Takasuojakupu 1 polkimelle	107.7×103×34.5	2
21	Takasuojakupu 2 polkimelle	107.7×103×37.5	2
22	Vasemmanpuolinen suojakupu ohjaustankoon (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Oikeanpuolinen suojakupu ohjaustankoon (R)	176.5×53.2×117.5	1
24	Juomapullonteline	Φ93×150	1
25	Akseli	Φ17×339.5	1
26	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M10×70×20	4
27	Lohkoinen aluslevy	Φ10	8

28	Aluslevy	Φ10	6
29	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M8×20	9
30	Lohkoinen aluslevy	Φ8	4
31	Aluslevy	Φ8.5× Φ 20× t1.5	6
32	Nylock mutteri, kuusikulmainen	M10	5
33	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M4×16	2
34	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M4×10	16
35	Kuusiokoloruuvi, ontto	Φ10×45×M6×20	2
36	Aluslevy	Φ6	2
37	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M6×15	6
38	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×16	17
39	Kuusiokoloruuvi, täyskierteinen	M10x20	4
40	Ohjaustangon kupu	89×73.5×35	1
41	Tn muotoinen ratti	M8×30	1
42	Pyörittävä kupu	Φ466.6×24.1	2
43	Kumipidike pyörittävään kupuun	Φ12.4×13	12
44	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×10	12
45	kampikammion rautaa		2
46	Kuusikulmanen ruuvi, puolikierteinen	M10×55×20	2
47	Kuusikulmainen ruuvi, täyskierteinen	M4×12	2
48	Flat key	5×5×15	2
49	Kuusikoloruuvi, täyskierteinen(matala pää)	M6×15	2
50	Aluslevy	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Kiristysrullan pidike		1

52	Kiristysrullan liitääkseli	Φ15×30	1
53	Kuusikulmainen mutteri	M8	2
54	Nylock mutteri, kuusikulmainen	M8	7
55	Kiristysrulla	Φ38×22	1
56	Lukitusrinkula akselille	Φ10	3
57	Päätykansi	45×90×t1.5	4
58	Tukijalat	Φ49×22×M10×26	4
59	Renkaat	Φ54.5×23.5	2
60	Kuusikoloruuvi, ontto	Φ8×33×M6×15	2
61	Kuusikulmainen ruuvi, täyskierteinen	M5×60	1
62	Kuusikulmainen mutteri	M5	2
63	Kuulalaakeri, suljettu	6004-2RS	2
64	Kiinteä induktiomagneetti		1
65	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×12	1
66	Kampin suoja 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Kampin suoja 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Kampin akseli	Φ20×115	1
69	Vetopyörä	Φ308×22	1
70	Kampin suoja 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Magneettijarru		1
72	Magneettijarrun akseli	Φ12×50	1
73	Magneettijarrun jousi	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Magneettijarrun moottori		1
75	Vauhtipyörä	Φ280/9KG	1
76	Vetohihna	540PJ6	1
77	Jarrunaru		1
78	Muovikansi sauvalle	Φ42.5×30	2
79	Sykemittarin kosketin		2
80	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×20	2

81	Päätykansi	Φ28×t1.5	2
82	Kumikahva	Φ32×t3.0×480	2
83	Lukitusrinkula akselille	Φ12	2
84	Vasemman puolinen pljin(L)	406×187×74	1
85	Oikeanpuolinen poljin(R)	406×187×74	1
86	Kuusikulmainen ruuvi, täyskierteinen	M6×12	8
87	Kuulalaakeri	6003-2RS	4
88	Kuulalaakeri	6200-2RS	4
89	Kumikahva	Φ36×t3.0×720	2
90	Kiinnitystulppa	Φ32×t1.5	2
91	Moottorin suojakupu, vasemmanpuolinen(L)	1291.1×72×616.2	1
92	Moottorin suojakupu, oikeanpuolinen(R)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×25	2
94	Lukitusrinkula reikiä varten	Φ40	2
95	Kuulalaakeri	2203-2RS	2
96	Kuusikulmainen ruuvi, täyskierteinen	M8×120	1
97	Sähköjohto		1
98	magnettisensori		1
99	Muoviruuvi	Φ 9×Φ 6.1×27	3
100	Tähtiruuvi, täyskierteinen	M5×10	4
101	Tähtiruuvi, itseporautuva	ST4×12	4
102	Kuusiokoloruuvi, puolikierteinen	M 10×55×20	2
103	Kaareva aluslevy	Φ17	2
104	Kuulalaakeri	6000ZZ	4
105	Akseli	Φ 10×109.5	1
106	Kuulalaakeri	6300ZZ	1
107	Kaareva aluslevy	Φ10,5×R100×t2,0	6

Nappejen toiminta:

Start/Stop	Käynnistää tai sammuttaa crosstrainerin
Reset	Palautus päävalikkoon etukäteen valitusta ohjelmasta tai pysähdetystä(STOPP asento) asennosta.
Up(+)	1. Lisää vastuusta 2. Lisää arvo
Enter	Vahvista valikoima pysähdetystä(STOPP asento) asennosta.
Down(-)	1. Pienennä vastustusta 2. Pienennä arvo
Recovery	Laske pulssin hakeutumisen tilanne
Body Fat	Laske kehon procentti % ja BMI

Näytön toiminnat:

AIKA	Näyttöalue 0:00 ~ 99:99 ; Asetusalue 0:00 ~ 99:00
ETÄISYYS	Näyttöalue 0:00 ~ 99:99 ; Asetusalue 0:00 ~ 99:90
KALORIAT	Näyttöalue 0 ~ 9999Cal ; Asetusalue 0~9990Cal.
PULSSI	Pulssialue P-30~230 ; Asetusalue 0-30~230
WATTI	Näyttöalue 0~999 ; Asetusalue 10 ~ 350
NOPEUS	Alue: 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	Alue: 0 ~ 999

Ohjeet:

Kytke sähköjohto pistorasiaan. Tietokone tulee silloin syttyä ja ääntää. Kaikki symbolit syttyy pariaksi sekunniksi(Kuva 1). Syötä henkilötiedot tietokoneeseen (sukupuoli, ikä, pituus, paino).

Tietokone menee automaattisesti virransäästötilaan, kun crosstraineri on ollut käyttämätön noin 4 minuttia tai ollut ilman pulssinmittausta yli 4 minuttia.

Aktivoi tietokoneen taas painamalla mitä tahansa näppäintä.

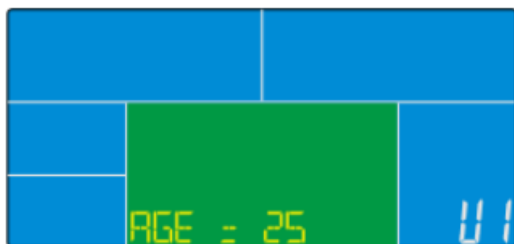


Kuva 1

Henkilötietojen syöttäminen:

Kun olette valinnut käyttäjän U1~U4, paina ENTER. Valitse sukupuoli, ikä, piyuus ja paino (kuva 2) käyttämällä UP(+) tai DOWN(-) näppäintä ja vahvista painamalla ENTER. Kaikki tiedot säästetään profiiliisi.

Näyttö palautuu päävalikkoon kunnes kaikki tiedot on paikoillaan ja näyttö syttyy (kuva 3). Kun tämä on valmis niin pystytte aloittaa kuntoilun crosstrainerillä.



Kuva 2



Kuva 3

Kuntoohjelman valikoiminen:

Päävalikoimassa tulee aluksi vilkkua MANUAL ohjelma (Kuva 4). Tässä vaiheessa pystyt vaihtaa ohjelmaa painamalla UP(+) tai DOWN(-):
Manual→PROGRAM→USER→PROGRAM→WATT, vahvista valikoma painamalla ENTER.



Kuva 4



Kuva 5

MANUAL OHJELMA:

1. Valitse kuntoohjelma painamalla UP(+) tai DOWN(-). Valitse MANUAL(kuva 3) ja vahvista valikoma painamalla ENTER.
2. Syötä aika, etäisyys, kalorit, pulssi painamalla UP(+) tai DOWN(-) ja vahvista valikoma painamalla ENTER.
3. Aloita kuntoilu painamalla START/STOPP nappulaa. Kuntoilun aikana voi myös säätää vastustusta painamalla UP(+) tai DOWN(-), vastustus voi olla 1-16 välillä.
4. Pysäytä kuntoilun painamalla START/STOPP nappia. Palaa päävalikkoon painamalla RESET nappia.

OHJELMATILA:

1. Valikoi ohjelman painamalla UP(+) tai DOWN(-) (kuva 4) ja vahvista valikoma painamalla ENTER.
2. Valikoi ohjelman P01-P12 välillä painamalla UP(+) tai DOWN(-), ohjelman tiedot on näytössä näkyvillään.
3. Valitse kuntoiluajan painamalla UP(+) tai DOWN(-).
4. Aloita kuntoilu painamalla START/STOPP nappulaa. Kuntoilun aikana voi myös säätää vastustusta painamalla UP(+) tai DOWN(-), vastustus voi olla 1-16 välillä.
5. Pysäytä kuntoilun painamalla START/STOPP nappia. Palaa päävalikkoon
6. painamalla RESET nappia.

KÄYTTÄJÄN OHJELMAT (user program):

1. Valikoi ohjelman "User program" painamalla UP(+) tai DOWN(-) (kuva 5) ja vahvasta valikoma painamalla ENTER.
2. Säädää vastustustaso joka palkista painamalla UP(+) tai DOWN(-) ja vahvasta valikoma painamalla ENTER, vastustus voi olla 1-16 välillä ja on yhteensä 20 osaa.
3. Vahvasta valikoima painamalla sisään ENTER nappia.
4. Valitse kuntoiluajan painamalla UP(+) tai DOWN(-).
5. Aloita kuntoilu painamalla START/STOPP nappulaa. Kuntoilun aikana voi myös säätää vastustusta painamalla UP(+) tai DOWN(-), vastustus voi olla 1-16 välillä.
6. Pysäytä kuntoilun painamalla START/STOPP nappia. Palaa päävalikkoon painamalla RESET nappia.

WATT OHJELMA:

1. Valikoi WATT ohjelman painamalla UP(+) tai DOWN(-) ja vahvasta valikoma painamalla ENTER.
2. Valikoi Watin (default: 120) painamalla UP(+) tai DOWN(-).
3. Valitse kuntoiluajan painamalla UP(+) tai DOWN(-).
4. Aloita kuntoilu painamalla START/STOPP nappulaa. Kuntoilun aikana voi myös säätää watin painamalla UP(+) tai DOWN(-), watti voi olla 10-350 välillä.
5. Pysäytä kuntoilun painamalla START/STOPP nappia. Palaa päävalikkoon painamalla RESET nappia.

BODY FAT OHJELMA:

1. Pysäytä kuntoilun painamalla START/STOPP nappia. Aloita kehon rasvamittauksen painamalla BODY FAT nappia.
2. Pidä kiinni sykemittari kahvoista noin 8 sekunttia, vähän ajan kuluttua tietokoneessa näkyy BMI ja rasvanprocentti %
3. Palaa päävalikoimaan painamalla BODY FAT uudelleen.
4. Error code:
 - ◆ Näytössä näkyy "E-1": käyttäjä ei pidä kiinni kunnolla sykemittarin kahvoista
 - ◆ Näytössä näkyy "E-4": FAT% on korkeampi kuin mitä mittari osaa mitata(5.0%-50%).

BMI (BODY MASS INDEX)

BMI	Matala	Matala/keskiarvoinen	Keskiarvoinen	Keskiarvoinen/Korkea
ARVO	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

KEHON RASVA-ARVO

Symboli	-	+	▲	◆
Rasva%	Matala	Matala/keskiarvoinen	Keskiarvoinen	Korkea
Sukupuoli				
Mies	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Nainen	<23%	23%-25.9%	36%-40%	>40%

HAKEUTUMINEN:

1. Paina RECOVERY nappia kuin pulssi näkyy tietokoneessa(kuin pidätte kiinni sykemittarin kahvoista kiinni).
2. Kaikki mittarit näytössä pysähtyy paitsi aika(TIME). Aika lasketaan silloin alas 00:60nestä 00:00aan asti(RECOVERY KUVA 1). Näytössä näkyy sydämen hakeutumistiedot FX mittauksena(X=1-6 RECOVERY KUVA 2). F1 on paras mittaus ja F6 on huonoin (taulukko näkyy tässä alapuolella). Tämä on kehosi hakeutumismahdollisuus.
3. Pääset takaisi päävalikoimaan painamalla RECOVERY uudelleen.
4. RECOVERY napin painaminen ei johda mihinkään jos pulssinmittaus ei ole käynnissä.



RECOVERY KUVA 1



RECOVERY KUVA 2

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Huomio:

1. Tähän tuotteeseen kuuluu 9V 1300mA sovitin (sisältyy).
2. Tietokone menee automaattisesti virransäästötilaan, kun crosstraineri on ollut käyttämätön noin 4 minuttia tai ollut ilman pulssinmittausta yli 4 minuttia. Kaikki tiedot ja asetukset säästyyvät ja crosstraineri jatkaa samasta kohdasta kuin aloittaa kuntoilun taas.
3. Jos tietokone käyttäytyy oudosti voi auttaa jos katkasee virran muutaman minutin.

Treenausvinkkejä:

1. Seiso polkimien keskellä ja käytä sopivaa vastustusta että se sopii hyvin just sinulle.
2. Säädä crosstrainerin vastustuksen raskaamalle ennen kuin lopetat kuntoilun. Crosstrainerin varret liikkuvat harjottelien mukana suuressa alueessa, mutta hidastuu kun on raskaampi vastustus. Tämä voi estää loukkaantumista.
3. Crosstraineri täytyy olla tasasella ja tukevalla lattialla, paikassa jossa on hyvin tilaa koneen ympärillä.

Yleisiä Kuntoiluvinkkejä:

Jos olet aloittelija ja olet aloittamassa kuntoiluohjelmaa ensimmäistä kertaa, suositellaan harjoitella hitaasti ja noin kahden päivän välein. Lisää kuntoiluohjelmaan harjoituksia vain vähän kerralla. Älä vaadi liikaa itseltäsi. Hölkky, uinti, tanssiminen tai pyöräileminen on hyviä lisäharjoitustapoja.

Muista lämmitellä ja venytellä ennen treenausta, jotta et vahingoita itseäsi.

Mittaa pulssisi säännöllisesti että se on terveellinen pulssi kuntoilun aikana. Tämä on erittäin tärkeä siksi että saisit mahdollisimman tehokkaan ja terveellisen kuntoilun. Huomioidaan myös että ikäsi ja nykyinen kuntotasosi tulee vaikuttaa suuresti siihen, miten sykkeesi vaihtelee. Muista hengittää tavallisesti ja tasasesti kuin kuntoilet.

Juo paljon vettä kuin kuntoilet että ei tule puutetta. Suositeltu vedenjuonti päivässä on noin 2-3 litraa, on tärkeätä juoda enemmän kuin tämä määrä kuin kuntoilee. Kun treenaa on tärkeätä olla hyvät vaatteet, ei ilmaavia vatteita kuin ne voi jäädä kuntolaitteeseen kiinni. Estä käyttää korkokenkiä tai avonaisia kenkiä.

Lämmittely/Venyttely

Hyvä harjotus alkaa aina kunnan lämmittelyllä ja venyttämällä ja lopetetaan vähentämällä ja rentoutumisella. Lämmittely valmistaa kehosi tulevaan fyysilliseen yritykseen. Vähentäminen ja rentoutuminen estää lihaksien ongelmia ja helpottaa toipumista. Seuraavana on venyttelyharjoituksia jota suositellan tehdä ennen treenausta ja myös jälkeenpäin. Ole hyvä ja seuraa tätä ohjelmaa että voitte saada terveellisen treenauksen crosstrainerillä!

Hyvä venytys on kuin tuntee että lihaksen vetää mutta ei saa missään nimessä tehdä kipeä!

Niskaharjoitus:

Seiso taikka istu selkä suorana ja rentouttaa hartiat. Nojaa päätäsi vasemmalle hartialle siihen asti että tunnet vähän vastusta, pidä päätä tässä asennossa noin 20 sekunttia. Jatka liikunta hitaasti alas rintaa kohti, pidä päätä tässä asennossa noin 20 sekunttia. Jatka liikuntaa hitaasti oikealle hartialle. Tässä asennossa pitäisi tuntua vähän vastuutta, pidä päätä tässä asennossa noin 20 sekunttia. Tämä harjotus täytyy tuntua mukavalta ja miellyttävältä, jos ei niin tarttet säätää liikunnat että se toimii sinulle. Toista tämä harjotus kolme kerttaa.



Hartiaharjoitus:

Seiso taikka istu selkä suorana ja rentouttaa hartiat. Nosta vasempaa hartiata vasempaa korvaa kohti, pidä hartiata tässä asennossa noin 15 sekunttia. Toista harjotus oikealla hartialla. Jos haluat voit nostaa kumpaakin hartiata saman aikaan. Toista tämä harjotus kolme kerttaa.



Ylävartalonharjoitus:

Seiso selkä suorana ja jalat hieman erillään. Nosta yhden käden kattoa päin siihen asti että tunnet vähän vastusta pidä kättäsi tässä asennossa noin 20 sekunttia. Täytyy tuntua mukavalta ja ei saa missään nimessä tehdä kipeää. Vaihda kättä ja toista harjoitus. Toista harjoitus että venytät kumpaakin kättä kolme kerttaa.



Reisiharjoitus:

Seiso selkä suorana seinän vieressä. Laita vasen käsi nojamaan seinää vasten hartian korkeudella. Nosta oikea jalka takaosaa kohti ja pidä kiinni oikeasta jalasta oikealla kädellä, tässä asennossa pitäisi tuntua että venyttää etureiden lihaksia. Ei saa missään nimessä tehdä kipeää. Pidä tässä asennossa noin 30 sekunttia. Toista harjoitus että venytät kumpaakin reistä kolme kerttaa.



Reiden sisäpuolenharjoitus:

Istu selkä suorana lattialla, jalat eteenpäin. Taita jalat että jalan pohjat koskee toisiaan. Ota kiinni jalat käsilläsi ja vedä jalkoja luoksesi ilman että nostaa polvia. Kun olet löytänyt mukavan asennon voit yrittää painaa polvia alemmas lattiaa kohti että saat venyttelystä parhaimman vaikutuksen. Muista että on tärkeä että venyttely tuntuu mukavalta ja ei saa missään nimessä tehdä kipeää. Pidä tätä asentoa noin 30 sekunttia, toista harjoitus kolme kertaa.



Reiden ulkopuolenharjoitus

Seiso selkä suorana ja jalat hieman erillään. Nojaa hitaasti alaspäin, kädet roikkuvan edessäsi, yritä ylettyä varpaillesi. Tässä asennossa tulet tuntea että lihakset venyttyy raiden takapuolella, venyttely täytyy tuntuu mukavalta ja ei saa missään nimessä tehdä kipeää. Pidä tätä asentoa noin 20 sekunttia, toista harjoitus kolme kertaa.



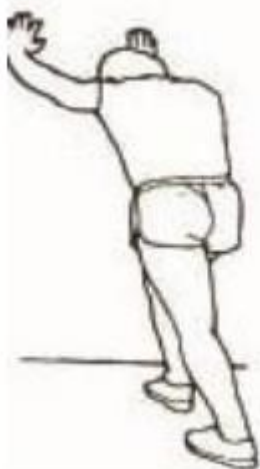
Polvienharjoitus:

Istu selkä suorana lattialla, jalat eteenpäin. Vedä takaisin vasen jalkasi kehoa kohti ja pidä kiinni siitä vasemmalla kädellä, laita jalka oikeata reittä vasten kuin kuvassa näytetään. Nojaa eteenpäin ja yritä ylettyä oikealle jalalle oikealla kädellä. Ei saa missään nimessä tehdä kipeää. Jos tekee kipeää tarttet säätää liikunnat että se toimii sinulle. Pidä tässä asennossa noin 30 sekunttia. Toista harjoitus että venytät kumpaakin jalkaa kolme kertaa.



Pohjelihaksien ja kantapäänjätteenharjoitus:

Seiso selkä suorana ja jalat hieman erillään, kasvot seinää kohti. Nojaa käsillä seinään niin että voit mukavast ja turvallisesti siirtä koko oman painon seinää päin. Siirrä oikea jalka taaksepäin, yritä saada koko jalkapohjan lattiaan. Tässä asennossa pitäisi tuntua että venyttää lihaksia. Venyttely täytyy tuntua mukavalta ja ei saa missään nimessä tehdä kipeää. Pidä tässä asennossa noin 30 sekunttia. Toista harjoitus että venytät kumpaakin jalkaa kolme kertaa.



Yhteystiedot:

Nordbutiker AB

Gösvägen 28

76141 Norrtälje

Org: 556908-9385

Puhelinno: 08-942 455 742

S-postiosoite: info@sportig.fi