

# epsilon

XT-90



**INSTRUKTIONSBOK**

**CE**

## Tack!

Tack för att du har valt just vår produkt!

Använd crosstrainern korrekt som bruksmanualen anvisar så kommer du att kunna träna med ett riktigt bra träningsredskap i din egen hemmiljö.

## **SÄKERHETSANVISNINGAR:**

**WARNING:** Den här crosstrainern är designad så att den ska erbjuda dig ett säkert redskap i ditt hem. Trots den väl uttänkta designen bör man vidta vissa säkerhetsåtgärder när du använder dig av redskapet. Läs därför hela manualen innan du monterar ihop och använder crosstrainern.

- ◆ Det är ägarens ansvar att se till att varje användare av crosstrainer får en ordentlig säkerhetsgenomgång.
- ◆ Använd crosstrainern endast som det beskrivs i manualen.
- ◆ Lämna inte barn och husdjur utan uppsikt med crosstrainern.
- ◆ Kontrollera crosstrainerns delar regelbundet för att i tid upptäcka eventuella skador, glapp eller slitage.
- ◆ Placera crosstrainern så den är minst 1 meter från föremål, möbler och väggar. För att skydda golvet från eventuella skador bör du ställa crosstrainern på en icke ömtålig matta.
- ◆ Crosstrainern är till för inomhusbruk. Utsätt den inte för väta, fukt eller smuts. Crosstrainern mår bäst i väl ventilerade miljöer.
- ◆ Låt inga skarpa eller vassa föremål förekomma kring crosstrainern.
- ◆ När du använder dig av crosstrainern bör du klä dig i anpassade träningskläder. Bär inte lössittande kläder som kan fastna i crosstrainern, och använd dig av tränings skor med sluten tå.
- ◆ Använd inte crosstrainern om du väger mer än 150 kg.
- ◆ Vidrör inga rörliga delar på crosstrainern för att undvika kroppsskada.
- ◆ Träna endast i ett tempo som du kan kontrollera.
- ◆ Om du märker att crosstrainern betar sig på ett avvikande sätt bör du omedelbart sluta använda den.
- ◆ Crosstrainern är konstruerad för att användas av en person åt gången.
- ◆ Om du känner dig svag, känner smärta eller mår dåligt när du använder dig av crosstrainern bör du omedelbart sluta använda produkten och kontakta sjukvårdsrådgivningen.

## **Denna produkt uppfyller följande CE-teststandards (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 Direktiv 2011/65/EU  
REACH 1907/2006

## **SÄKERHETSANVISNINGAR**

Om du lider av någon åkomma bör du alltid rådfråga med din läkare innan du använder dig av crosstrainern. Var extra aktsam om du har något av det följande:

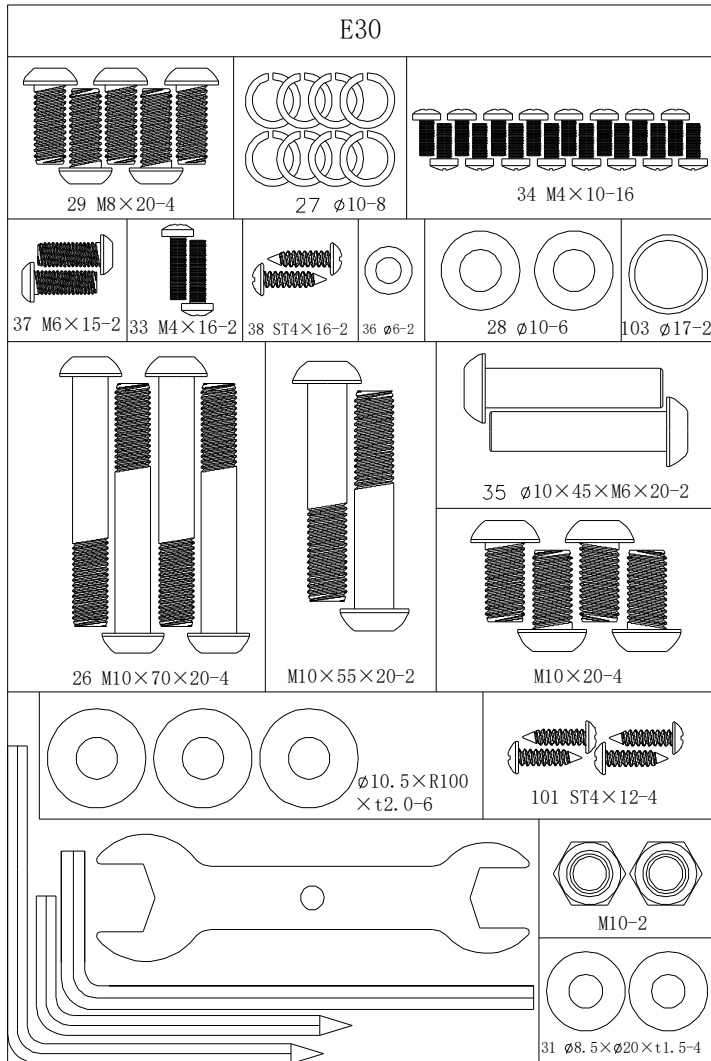
1. Upplever någon slags kroppssmärta.
2. Om du har artrit, reumatism eller gikt.
3. Om du har benskörhet eller annan skelettskada.
4. Om du har en hjärtsjukdom, blodsjukdom eller högt/lågt blodtryck.
5. Om du har astma eller andra andningssvårigheter.
6. Om du behöver vila.
7. Om du inte orkar ansträngning.
8. Om du är benägen att få blodproppar.
9. Om du har diabetes.
10. Om du har hudskador som inte ska utsättas för ansträngning
11. Om du har feber.
12. Om du har problem med ryggraden.
13. Om du är gravid.
14. Om du känner dig trött och behöver vila.

**Innan du påbörjar ett träningspass på crosstrainern bör du grundligt gå genom din hälsa och kondition för att kunna avgöra om din kropp klarar av en fysisk ansträngning. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 år och för personer som har en diagnostiserad sjukdom. För att minimera risken för kroppsskada bör du läsa allt som står i bruksmanualen och följa de direktiv som finns.**

## INNAN DU MONTERAR

### Öppna produktens förpackning:

Kontrollera så alla delar och rätt antal finns med i förpackningen. Om inte bör du kontakta återförsäljaren.



NO.	NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
26	Insexskruv, hälften gängad	M10×70×20	4
28	Planbricka	$\varnothing$ 10	6
31	Planbricka	$\varnothing$ 8.5× $\varnothing$ 20× t1.5	4
34	Stjärnskruv helgängad	M4×10	16

36	Planbricka	Φ6	2
38	Stjärnskruv självgängande	ST4×16	2
39	Insexskruv helgängad	M10x20	4
101	Stjärnskruv självgängande	ST4×12	4
102	Insexskruv hälften gängad	M10x55x20	2
27	Fjäderbricka	Φ10	8
29	Insexskruv hälften gängad	M8×20	4
32	Mutter	M10	2
33	Stjärnskruv helgängad	M4×16	2
35	Insexskruv ihålig	Φ10×45×M6×20	2
37	Insexskruv helgängad	M6×15	2
103	Böjd bricka	Φ17	2
107	Böjd bricka	Φ10,5xR100xt2,0	6
	L-formad insexnyckel	5×40×100	1
	L-formad insexnyckel	5×80×80S (with a cross)	1
	L-formad insexnyckel	6×40×120	1
	Öppen skiftnyckel	T4,0x38x145	1

## Samla dina verktyg

Innan du börjar montera ihop din crosstrainer bör du samla de verktyg du behöver till monteringen.

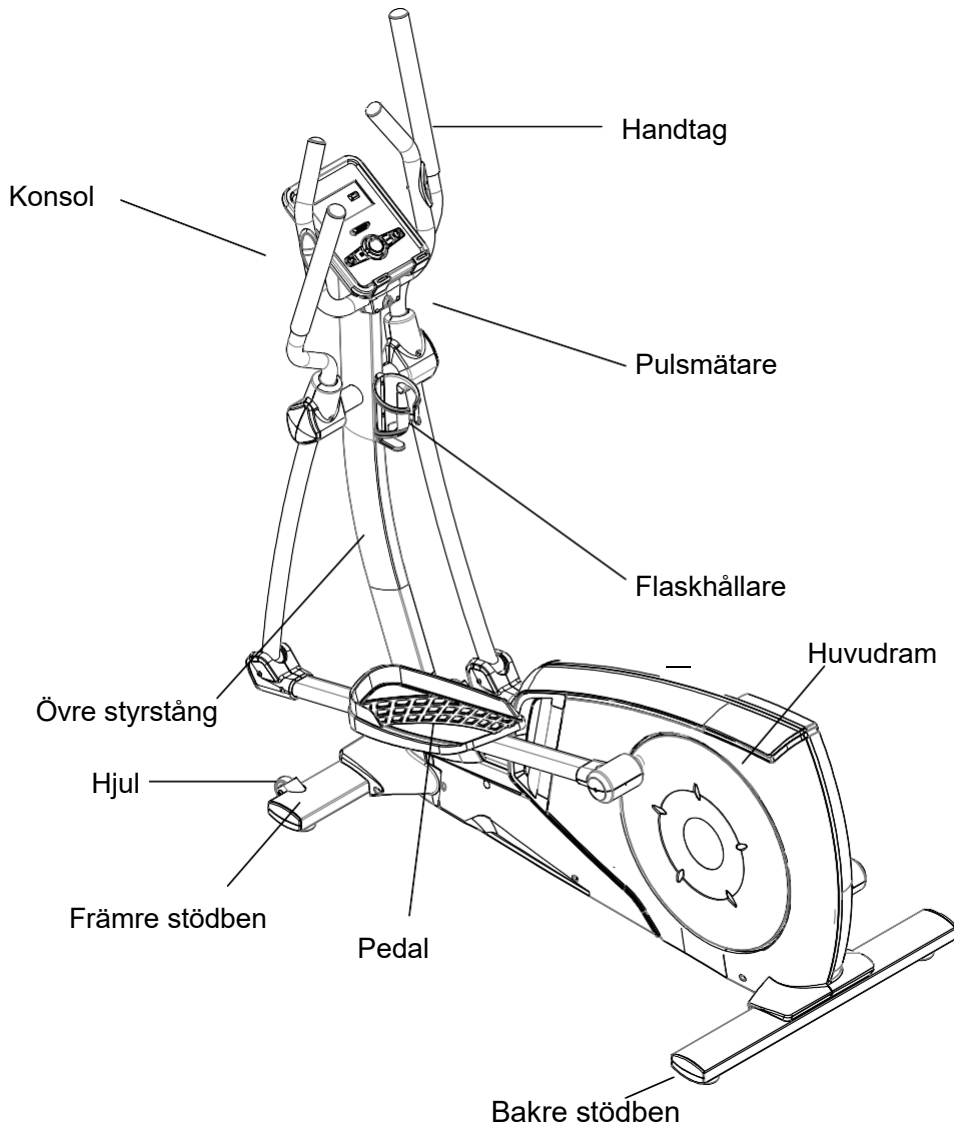
## Arbetsplats

Montera på en städad plats. För att underlätta bör du först sortera upp delarna som följt med produkten och rensa undan allt som inte hör till produkten. När du monterat klart produkten bör du placera crosstrainern på en plats där den står fritt från andra föremål och väggar med minst en meter.

## NOTERA:

Varje steg som följs i bruksmanualen talar om för dig hur du på enklast och säkrast sätt monterar ihop din crosstrainer. Läs varje steg noggrant och följ dem i rätt ordning.

## Produktöverblick

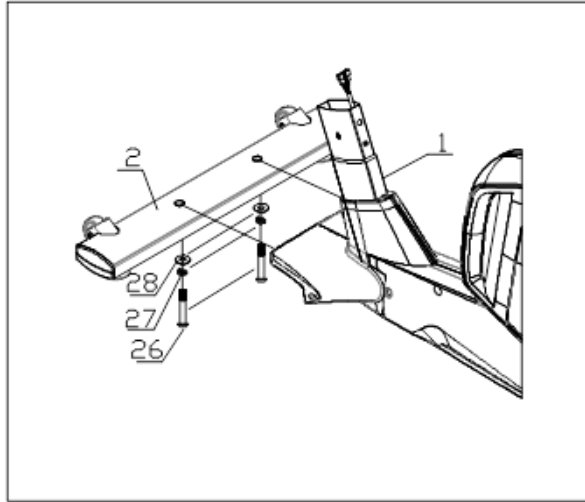


## Teknisk information:

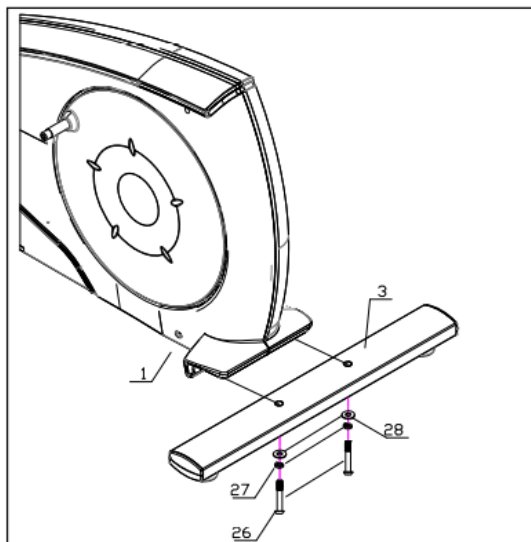
MODELL.	XT90
MÅTT	1660×720×1580mm
MAXVIKT	150KG
HASTIGHET	10.3
SVÄNGHJUL	Φ280/9kg
MOSTÅND	1-32
STEGLÄNGD	420×200

# MONTERINGSINSTRUKTIONER

**Steg 1:** Fäst främre stödbenet (2) till huvudramen (1) med en böjd bricka (28), en fjäderbricka (27) och insexskruv hälften gängad (26).



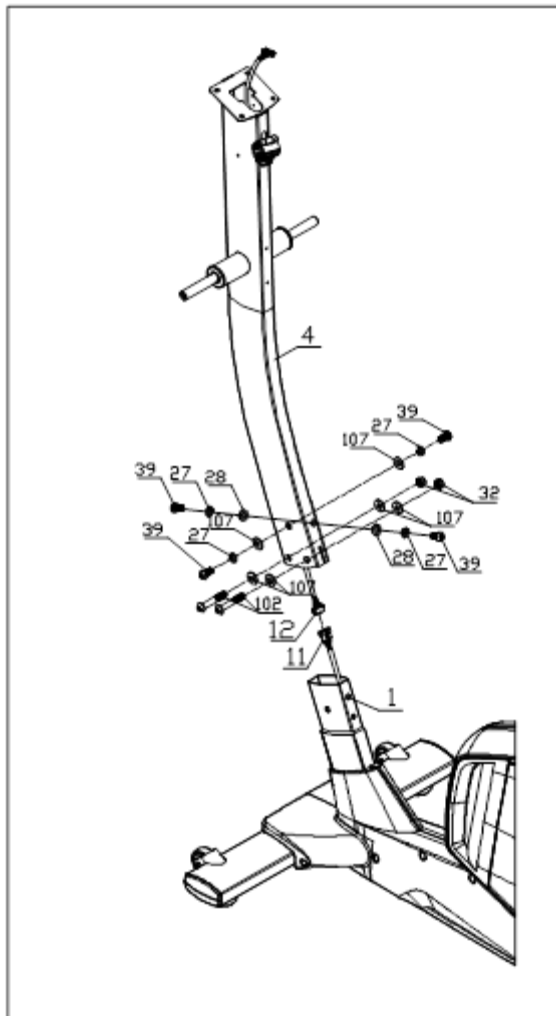
**Steg 2:** Fäst det bakre stödbenet (3) till huvudramen (1) med en böjd bricka (28), fjäderbricka (27) och insexskruv hälften gängad (26).



### Steg 3:

1. Koppla ihop motorkabeln (11) till kontrollpanelens kabel (12).
2. Fäst övre styrstången (4) till huvudramen (1). Lås fast med plan bricka (28), fjäderbricka (27), helgängad insexskruv (39), böjd bricka (107), fjäderbricka (27), helgängad insexskruv (39), halvgängad insexskruv (102), böjd bricka (107), mutter (32).

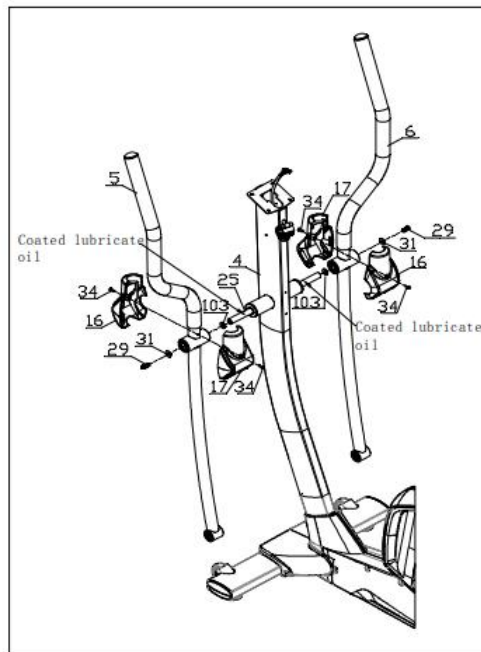
OBS Efter att ha kopplat in motorkabeln måste du placera den upprätt för att undvika att kabeln böjs eller går av. När du skall skruva fast skruvarna stoppar du samtliga i skruvhålet och drar sist åt dem för att de skall låsas fast.





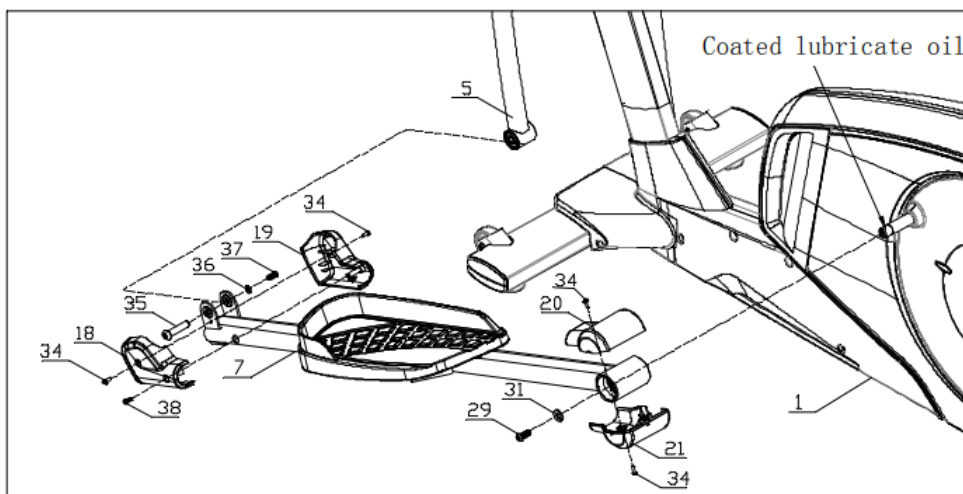
#### Steg 4:

1. Fäst vänster arm (5) till den vänstra axeln (25). Höger arm (6) till den högra axeln (25). Lås fast med en plan bricka (31) och den helgängade insexskruven (29).
2. Montera på täckåporna (16/17) på den vänstra armen (5) med en helt gängad stjärnskruv (33).
3. Fäst nu täckåporna (16/17) på den högra armen (6).



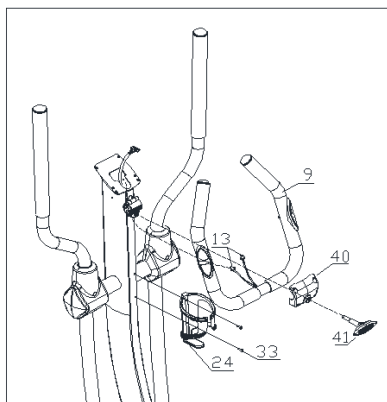
### Steg 5:

1. Ta den cylinderformade delen på vänstra pedalstaget (7) och trä den över axeln på huvudramen (1). Fäst den med en planbricka (31) och en helt gängad insexskruv (29).
2. Fäst nu den andra änden på pedalstaget (7) till den vänstra armen (5) med en ihålig insexskruv (35), med en planbricka (36) och en helt gängad insexskruv (37).
3. Fäst den bakre täckkåpan (20/21) på vänstra pedalstaget (7) med en helt gängad stjärnskruv (33). Fäst den främre täckkåpan (18/19) på det vänstra pedalstaget (7) med en helt gängad stjärnskruv (34) och en självgående stjärnskruv (38).
4. Installera det högra pedalstaget (8) på samma vis.



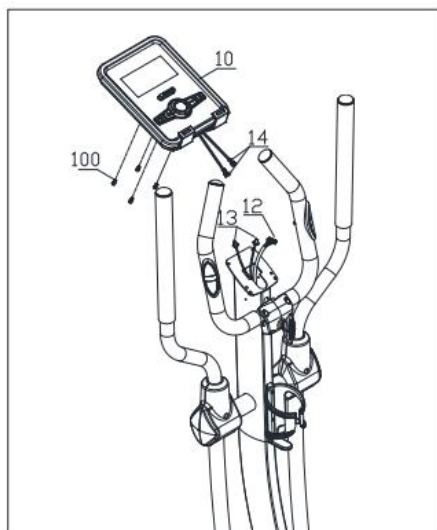
## Steg 6:

1. Placera styret (9) och trä pulsmätarkabeln (13) genom övre styrstången (4). Placera sedan den T-formade ratten (41) genom styrets täckåpa (40). Lägga märke till att dessa två inte kopplas ihop tigt till en början. Vira därför ihop dem tillsammans och du kommer märka att de fäster ihop bättre.
2. Fäst flaskhållaren (24) mot övre styrstången (4) med den helgängade stjärnskruven.



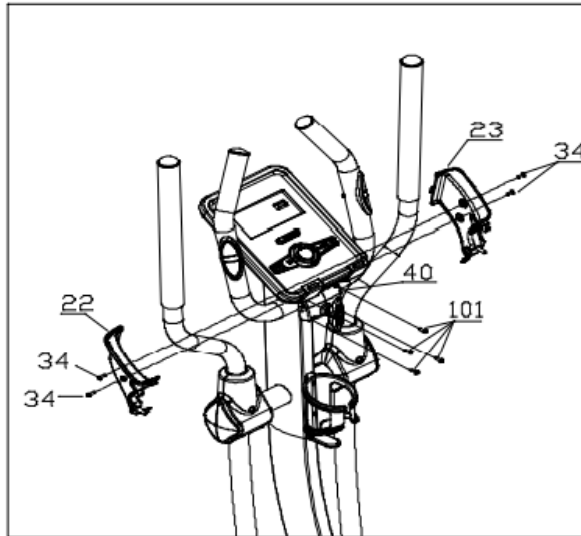
## Steg 7:

1. Koppla in kabeln till kontrollpanelen (12) på kontrollpanelens baksida. Koppla in pulsmätarkabeln (13) till kontrollpanelens uttag (14).
2. Fäst kontrollpanelen (10) till den övre styrstången (4) med helt gängade stjärnskruvar (100).



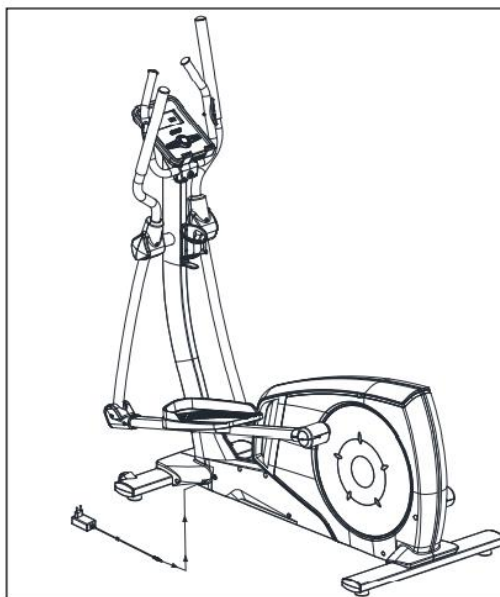
### Steg 8:

1. Fäst täckkåporna (22/23) på den vänstra och högra sidan av den övre styrstången (4) med en helt gängad stjärnskruv (33).
2. Fäst styrets täckkåpa (40) med en självgående stjärnskruv (101).
3. Justera pulsmätarens position så den passar dig bäst och fäst den sedan genom att skruva på T-ratten.

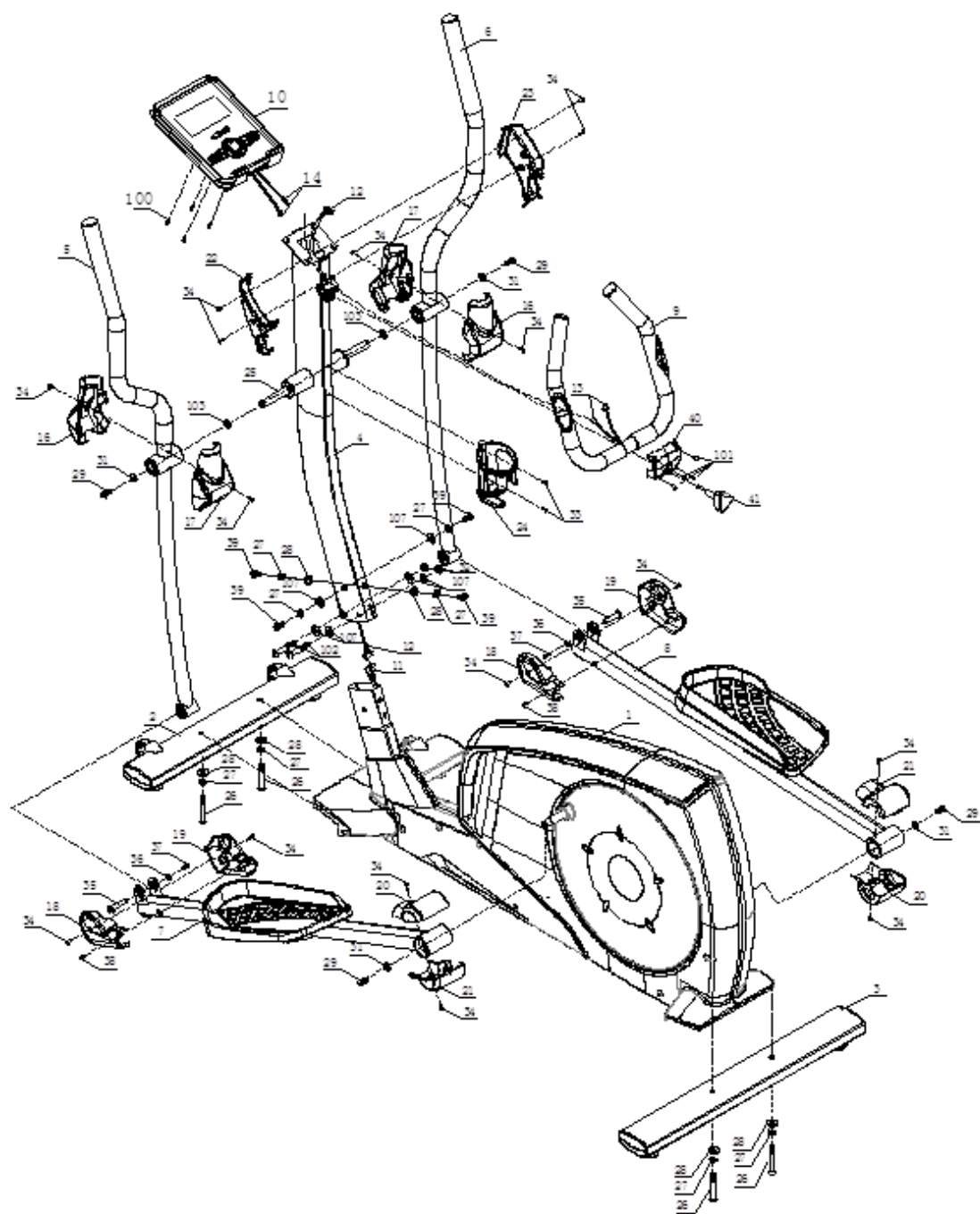


### Steg 9:

1. För nu in stickkontakten i strömuttaget som visas på bilden nedan. Nu ska crosstrainern vara färdigmonterad och redo att användas.



# Monteringskiss

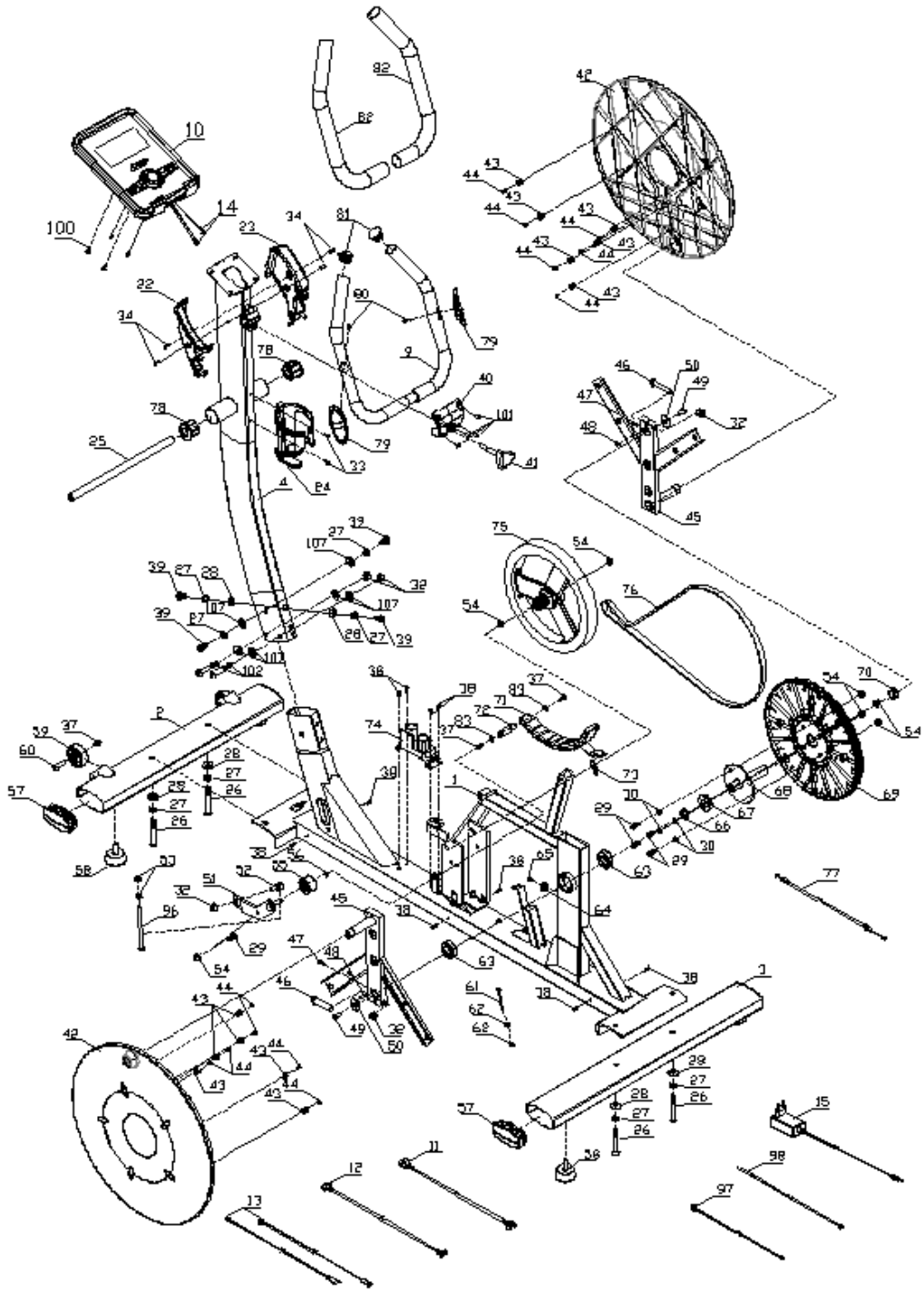


**DELLISTA**

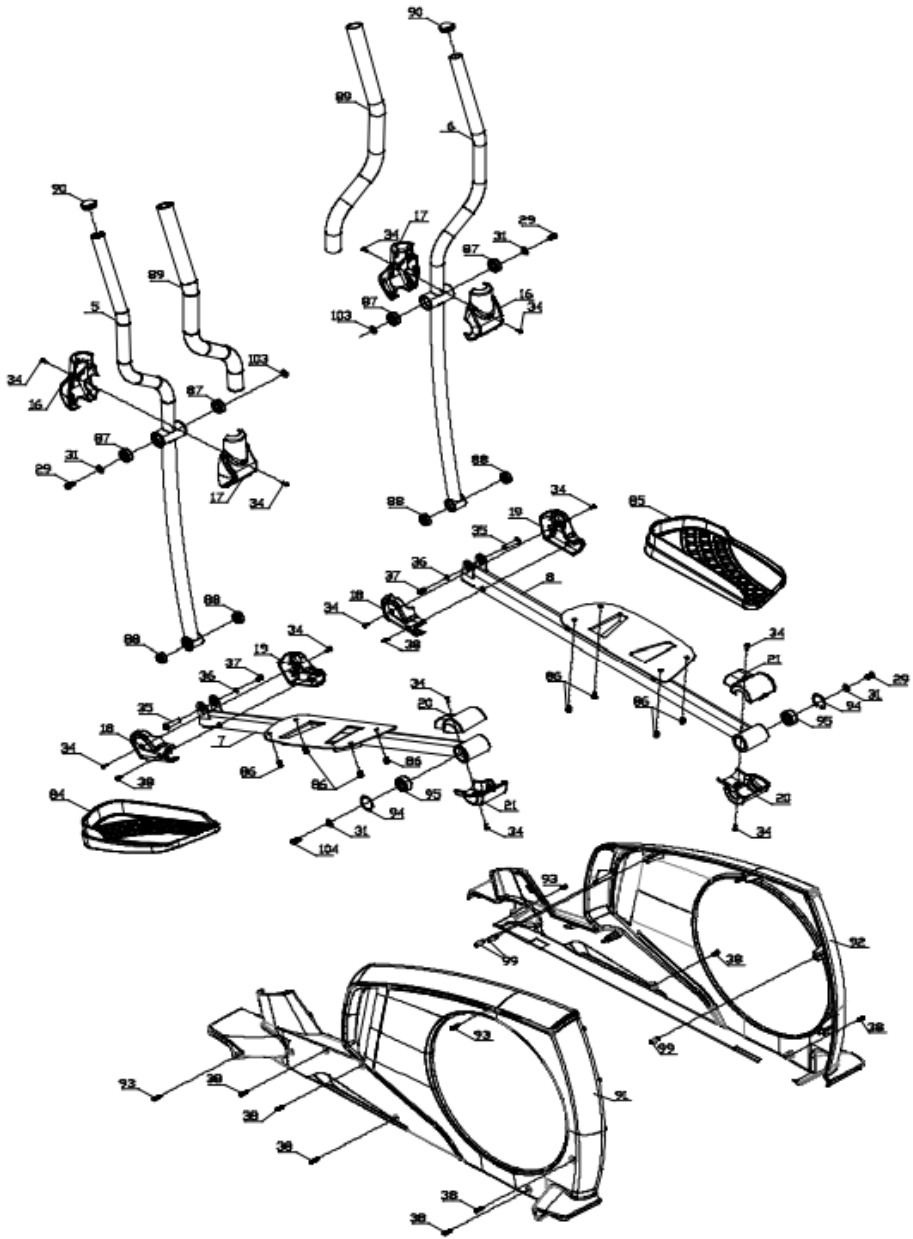
<b>NO.</b>	<b>NAMN</b>	<b>SPECIFIKATION</b>	<b>ANTAL</b>
1	Huvudram		1
2	Främre stödben	PT50×100×t1.5×600	1
3	Bakre stödben	PT50×100×t1.5×700	1
4	Övre styrstång		1
5	Vänster arm (L)		1
6	Höger arm (R)		1
7	Pedalstag vänster (L)		1
8	Pedalstag höger (R)		1
9	Styre		1
10	Kontrollpanel		1
11	Motorkabel	L-550mm	1
12	Kabel till kontrollpanel	L-1100mm	1
13	Kabel till pulsmätare	L-650mm	2
14	Kontakter kontrollpanel		2
16	Täckåpa för arm	160.8×103×56	2
17	Täckåpa för arm	160.8×103×45	2
18	Täckåpa för pedalstag, främre 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Täckåpa för pedalstag, främre 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Täckåpa för pedalstag, bakre 1	107.7×103×34.5	2
21	Täckåpa för pedalstag, bakre 2	107.7×103×37.5	2
22	Täckåpa för styrstång vänster (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Täckåpa för styrstång höger (R)	176.5×53.2×117.5	1
24	Flaskhållare	Φ93×150	1
25	Axel	Φ17×339.5	1
26	Insexskruv, hälften gängad	M10×70×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	8
28	Planbricka	Φ10	6
29	Insexskruv, helt gängad	M8×20	4
31	Planbricka	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
32	Låsmutter	M10	2

33	Stjärnskruv, helt gängad	M4×16	2
34	Stjärnskruv, helt gängad	M4×10	16
35	Insexskruv, ihålig	Φ10×45×M6×20	2
36	Planbricka	Φ6	2
37	Insexskruv, helt gängad	M6×15	2
38	Stjärnskruv, självgängande	ST4×16	2
39	Insexskruv helt gängad	M10x20	4
40	Täckkåpa till styre	89×73.5×35	1
41	T-formad Stjärnskruv, helt gängad	M8×30	1
100	Stjärnskruv, helt gängad	M5×10	4
101	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	4
102	Insexskruv helt gängad	M10x55x20	2
103	Böjd bricka	Φ17	2
107	Böjd bricka	Φ10,5xR100xt2,0	6

# Sprängskiss







## DELLISTA

NO.	NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
1	Huvudram		1
2	Främre stödben	PT50×100×t1.5×600	1
3	Bakre stödben	PT50×100×t1.5×700	1
4	Övre styrstång		1
5	Vänster arm (L)		1
6	Höger arm (R)		1
7	Pedalstag vänster (L)		1
8	Pedalstag höger (R)		1
9	Styre		1
10	Kontrollpanel		1
11	Motorkabel	L-550mm	1
12	Kabel till kontrollpanel	L-1100mm	1
13	Kabel till pulsmätare	L-650mm	2
14	Kontakter kontrollpanel		2
15	Nätadapter	240V	1
16	Täckkåpa för arm 二	160.8×103×56	2
17	Täckkåpa för arm 一	160.8×103×45	2
18	Täckkåpa för pedalstag, främre 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Täckkåpa för pedalstag, främre 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Täckkåpa för pedalstag, bakre 1	107.7×103×34.5	2
21	Täckkåpa för pedalstag, bakre 2	107.7×103×37.5	2
22	Täckkåpa för styrstång vänster (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Täckkåpa för styrstång höger (R)	176.5×53.2×117.5	1
24	Flaskhållare	Φ93×150	1
25	Ledstång	Φ17×339.5	1
26	Insexskruv, hälften gängad	M10×70×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	8
28	Planbricka	Φ10	6
29	Insexskruv helt gängad	M8×20	9
30	Fjäderbricka	Φ8	4

31	Planbricka	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Nylocmutter, sexkant	M10	5
33	Stjärnskruv, helt gängad	M4×16	2
34	Stjärnskruv, helt gängad	M4×10	16
35	Insexskruv, ihålig	Φ10×45×M6×20	2
36	Planbricka	Φ6	2
37	Insexskruv, helt gängad	M6×15	6
38	Stjärnskruv, självgängande	ST4×16	17
39	Sexkantskruv	M10x20	4
40	Täckkåpa styre	89×73.5×35	1
41	T-formad ratt	M8×30	1
42	Roterbar kåpa	Φ466.6×24.1	2
43	Gummispänne till roterbar kåpa	Φ12.4×13	12
44	Stjärnskruv, självgängande	ST4×10	12
45	Vevarmsjärn		2
46	Sexkantsskruv, hälften gängad	M10×55×20	2
47	Sexkantsskruv, helt gängad	M4×12	2
48	Plannyckel	5×5×15	2
49	Insexskruv med sänkt huvud, helt gängad	M6×15	2
50	Planbricka	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Spännrullehållare		1
52	Anslutningsaxel för spännrullehållare	Φ15×30	1
53	Sexkantsmutter	M8	2
54	Nylocmutter, sexkant	M8	7
55	Spännrulle	Φ38×22	1
56	Låsring för axel	Φ10	3
57	Ändlock	45×90×t1.5	4
58	Stödfot	Φ49×22×M10×26	4
59	Hjul	Φ54.5×23.5	2
60	Insexskruv, ihålig	Φ8×33×M6×15	2
61	Sexkantsskruv, helt gängad	M5×60	1
62	Sexkantsmutter	M5	2

63	Kullager, slutet	6004-2RS	2
64	Fixerad induktionsmagnet		1
65	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	1
66	Muff till vevaxel 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Muff till vevaxel 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Vevaxel	Φ20×115	1
69	Drivhjul	Φ308×22	1
70	Muff till vevaxel 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Magnetbroms		1
72	Axel till magnetbroms	Φ12×50	1
73	Fjäder till magnetbroms	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Motor till magnetbroms		1
75	Svänghjul	Φ280/9KG	1
76	Drivrem	540PJ6	1
77	Bromslina		1
78	Plastlock till ledstång	Φ42.5×30	2
79	Pulsbleck		2
80	Stjärnskruv, självgängande	ST4×20	2
81	Ändlock	Φ28×t1.5	2
82	Skumhandtag	Φ32×t3.0×480	2
83	Låsring för axel	Φ12	2
84	Pedal vänster (L)	406×187×74	1
85	Pedal höger (R)	406×187×74	1
86	Sexkantsskruv, helt gängad	M6×12	8
87	KullagerKullager	6003-2RS	4
88	Kullager	6200-2RS	4
89	Skumgrepp	Φ36×t3.0×720	2
90	Plugg	Φ32×t1.5	2
91	Täckkåpa motor (L)	1291.1×72×616.2	1
92	Täckkåpa motor (R)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Stjärnskruv, självgängande	ST4×25	2
94	Låsring för hål	Φ40	2

95	Kullager	2203-2RS	2
96	Sexkantsskruv, helt gängad	M8×120	1
97	Elkabel		1
98	Magnetsensor		1
99	Plastskruv	Φ 9×Φ 6.1×27	3
100	Stjärnskruv, helt gängad	M5×10	4
101	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	4
102	Sexkantskruv med plant huvud	M10x55x20	2
103	Böjd bricka	Φ 17	2
104	Kullager	6000ZZ	4
105	Axel	Φ 10×109.5	1
106	Kullager	6300ZZ	1
107	Böjd bricka	Φ10.5×R100×t2.0	6

### **Knapparnas funktioner:**

START/STOP	Starta eller stoppa träningen
RESET	Återvända till huvudmenyn under förinställt program eller under stoppläge. Håll inne i två sekunder och datorn kommer att återställa sig och börja från förinställda inställningen
UP(+)	1. Öka motstånd 2. Öka värde
ENTER	I STOPP-läge, tryck för att bekräfta inställning
DOWN(-)	1. Minska motstånd 2. Minska värde
RECOVERY	Testa pulsens återhämtningsstatus
BODY FAT	Testa kroppsprocent % och BMI

**DISPLAYFUNKTIONER:**

TID	.Visningsomfång 0:00 ~ 99:99; Inställningsomfång 0:00~99:00
DISTANS	.Visningsomfång 0.0 ~ 99.99; Inställningsomfång 0.0~99.90
KALORIER	.Visningsomfång 0 ~ 9999Cal.; Inställningsomfång 0~9990Cal.
PULS	.Pulsomfång: P-30~230; Inställningsomfång 0-30~230
WATT	.Visningsomfång:0~999; Inställningsomfång 10 ~ 350
HASTIGHET	.Omfång: 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	.Omfång: 0 ~ 999

## **ANVISNING:**

Koppla in strömkabeln i ett eluttag. Datorn kommer då att starta och ge ifrån sig ett ljud och alla ikoner på LCD displayen kommer att tändas under två sekunder (bild 1). Ställ in din personliga data (kön, ålder, längd, vikt).

Efter att crosstrainern stått inaktiv i 4 minuter, eller om det har gått 4 minuter utan pulsmätning kommer kontrollpanelen att automatiskt att gå in i viloläge.

Tryck på valfri knapp för att aktivera kontrollpanelen igen.

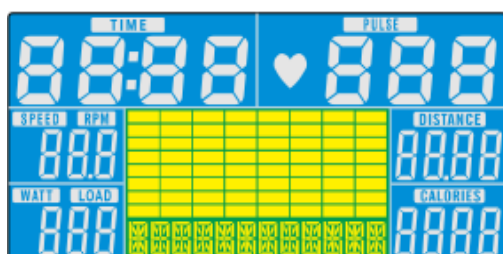


Bild 1

## **STÄLLA IN PERSONLIG DATA**

Efter att ha valt användare U1~U4, tryck ENTER. Tryck nu UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in kön, ålder, längd, vikt (Bild 2) och bekräfta genom att trycka enter. All data kommer nu att sparas som din profil.

När du har ställt in all data kommer konsolen återgå till huvudmenyn och displayen kommer lysa upp (Bild 3). När detta skett kan du börja träna på crosstrainern genom att tryck på START/STOPP knappen.

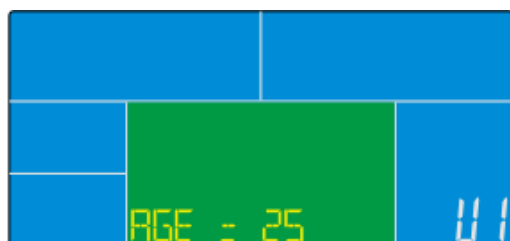


Bild 2

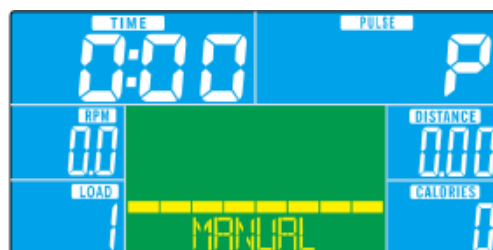


Bild 3

## VÄLJA TRÄNINGSPROGRAM

I huvudmenyn kommer det första programmet MANUAL att blinka (Bild 4). Du kan nu trycka UP (+) eller DOWN (-) för att välja program: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->WATT, tryck ENTER för att bekräfta.



Bild 4

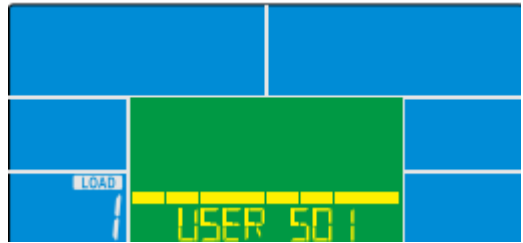


Bild 5

## MANUELLT PROGRAM

1. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram. Välj manual (bild 3) och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in tid, distans, kalorier, puls och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOPP knappen för att starta träningen. Under träningen kan du trycka på UP (+) eller DOWN (-) för att justera motståndet, mellan 1-16.
4. Tryck på START/STOPP knappen för att pausa träningsprogrammet. Tryck på RESET för att återvända till huvudmenyn.

## PROGRAMLÄGE

1. Tryck på UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram (bild 4) och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja ett program mellan P01~P12, programmets profil kommer nu att visas på displayen.
3. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in den tid du önskar träna.
4. Tryck på START/STOP knappen för att starta träningen. Under träningens gång kan du trycka på UP (+) eller DOWN (-) knapparna för att justera belastningsnivån mellan 1~16.
5. Tryck på START/STOP knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återkomma till huvudmenyn.



### **ANVÄNDARPROGRAM (user program)**

1. Tryck på UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram, välj USER program (bild 5). Tryck sedan ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP (+) eller DOWN (-) för att justera belastningsnivån mellan 1~16 för varje stapel, tryck enter för att gå vidare till nästa stapel. Det finns sammanlagt 20 staplar.
3. Håll inne ENTER-knappen för att spara inställningen.
4. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in träningstiden.
5. Tryck på START/STOP knappen för att starta träningen. Under träningen kan du trycka på UP (+) eller DOWN (-) för att justera belastningsnivån mellan 1~16.
6. Tryck på START/STOP knappen för att pausa träningen. Tryck RESET för att återvända till huvudmenyn.

### **WATT-LÄGE**

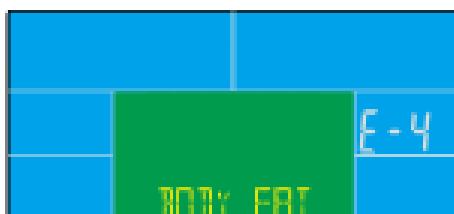
1. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram, välj WATT (bild 10) och tryck ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja WATT (default:120).
3. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in träningstiden.
4. Tryck på START/STOP knappen för att starta din träning. Under träningen kan du trycka UP (+) eller DOWN (-) för att justera WATT nivån mellan 10~350.
5. Tryck på START/STOP knappen för att pausa träningen.  
Tryck RESET för att återvända till huvudmenyn.

## **BODY FAT-LÄGE**

- 1.Under träningen kan du trycka på START/STOP för att stanna träningen. Tryck sedan på BODY FAT för att starta kroppsfettsmätningen (bild11).
2. Håll i båda handtagen med mätarna och håll sedan ett fast grepp i 8 sekunder, datorn kommer sedan visa ditt BMI och fettprocent %. fat symbol.
3. Tryck på BODY FAT igen för att återvända till huvudmenyn.
4. Error code:

\*Displayen visar "E-1" (se bild nedan): Användaren har inte placerat händerna korrekt.

\*Displayen visar "E-4" (se bild nedan): FAT% överskrider omfånget (5.0% ~50.0%)



## **BMI (BODY MASS INDEX)**

BMI	LÅG	LÅG/MED	MEDIUM	MED/HÖG
VÄRDE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

## **KROPPSFETT**

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT%	LÅG	LÅG/MED	MEDIUM	MED/HÖG
KÖN				
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
KVINNA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## ÅTERHÄMTNING

1. När pulsvärdet visas på datorn (då du håller i handtagen), tryck då på RECOVERY knappen.
2. Alla funktioner på displayen kommer då stanna, förutom TIME. Den kommer då räkna ner från 00:60 till 00:00 (bild14). När TIME räknas ner och når 0, kommer displayen att visa ditt hjärtats RECOVERY stats med FX (X=1~6, bild 15). F1 är det bästa och F6 är det sämsta (se tabellen nedan). Detta är din kropps återhämtningsförmåga.
3. Tryck på RECOVERY knappen igen för att återvända till huvudmenyn.
4. Utan att ha pulsmätningen igång är det utan effekt att trycka på RECOVERY.

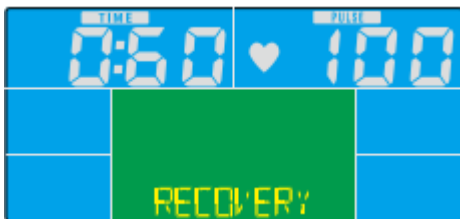


Bild 14



Bild 15

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

## **NOTERA:**

1. Den här produkten kräver en 9V, 1300mA adapter (medföljer).
2. När användaren har slutat använda crosstrainern och den varit inaktiv i fyra minuter kommer crosstrainern att gå in i strömsparkläge automatiskt. All data och inställningar kommer att sparas tills crosstrainern aktiveras igen.
3. Om kontrollpanelen börjar bete sig onormalt, prova att koppla ur strömledningen och koppla in den igen efter en minut.

## **TRÄNINGSTIPS:**

1. När man använder sig av crosstrainern bör man stå centrerat på fotpedalerna och justera motståndet efter individuellt tycke.
2. Då crosstrainerns armar rör sig i ett stort omfång bör användaren öka motståndet inför stopp för att på så sätt få hjälp med att stanna maskinen. På så sätt minimerar användaren risk för kroppsskador.
3. Crosstrainern bör stå på ett plant och stabilt golv, med tillräckligt utrymme runt maskinen.

## **GENERELLA FITNESSTIPS**

Om du är nybörjare och för första gången ska starta ett träningsprogram bör du börja med att träna i ett lågt tempo samt med ett mellanrum på ca två dagar mellan träningspassen. Utöka dina pass successivt för varje träningsvecka. Ställ inte för höga krav på dig själv. Som komplement till din träning bör du addera jogging, simning, dans eller cykling.

Värm alltid upp och stretcha ordentligt inför varje träningspass. Detta för att inte riskera att du sträcker dig.

Kontrollera din puls regelbundet för att kunna behålla en hälsosam puls under din träning. Detta rekommenderas för att du ska kunna få ut en så effektiv och hälsosam träning som möjligt. Du bör ha i åtanke att din nuvarande konditionsnivå och ålder spelar stor roll i hur din puls kommer att påverkas.

Var noga med att andas normalt i ett regelbundet tempo under träningspasset.

Drick mycket vatten under och efter träning, detta för att undvika vätskebrist. Det rekommenderade dagliga vätskeintaget är 2-3 liter, vilket du bör komplettera ytterligare då du tränar.

När du tränar bör du alltid ha på dig kläder anpassade för träning och slutna tränings skor. Använd dig inte av lössittande kläder eller av skor som inte är helslutna eller har klack, du riskerar i sådana fall att fastna i crosstrainern och riskerar då att du utsätts för kroppsskada.

### **UPPVÄRMNING / STRETCHNING**

Ett bra träningspass börjar alltid med en ordentlig uppvärmning och stretchning, och avslutas med nedvarvning och avslappning. Uppvärmningen förbereder din kropp på den fysiska ansträngningen som den kommer att utsättas för. Nedvarvningen och avslappningen motverkar muskelproblem samt underlättar att återhämta dig. Det som följer härnäst kommer att beskriva några stretchövningar för dig som vi rekommenderar att du utför inför och efter varje träningspass. Var god och följ dessa då vi önskar dig en hälsosam träning med crosstrainern!

**Nyckeln till en god stretchning är att det ska kännas att det drar lite, men absolut inte göra ont!**

## **NACKÖVNING**

Stå eller sitt rakryggad med avslappnade axlar. Luta ditt huvud mot vänster axel sakta tills dess du känner ett lätt motstånd, håll i 20 sekunder. Fortsätt nu rörelsen sakta neråt mot bröstet, håll i 20 sekunder. Fortsätt rörelsen sakta mot höger axel. Du ska nu känna ett lätt motstånd, håll i 20 sekunder. Den här övningen ska kännas bekväm och behaglig, om inte bör du justera dina rörelser på så sätt att du finner en bekväm övning. Upprepa tre gånger.



## **AXELÖVNING**

Stå eller sitt rakryggad med avslappnade axlar. Lyft upp din vänstra axel mot ditt vänstra öra, håll i 15 sekunder. Upprepa nu samma på höger axel. Om du vill kan du lyfta båda axlarna samtidigt. Upprepa tre gånger.



## **ÖVNING FÖR ÖVERKROPPEN**

Stå rakryggad med benen lätt isär samt med avslappnade axlar. Lyft nu upp en arm mot taket tills du känner att det tar emot lite, håll i 20 sekunder. Det ska kännas bekvämt och absolut inte göra ont. Byt nu arm och upprepa övningen. Utför övningen så du stretchar varje arm tre gånger vardera.



## **ÖVNING FÖR LÅR**

Stå rakryggad och avslappnat bredvid en vägg. Placera vänster hand på väggen i axelhöjd. Lyft sedan upp höger fot upp mot stussen och håll den med den högra handen, du ska nu känna att det drar lätt på framsida lår. Det får absolut inte göra ont. Håll nu detta i 30 sekunder. Upprepa övningen tre gånger för vardera lår.



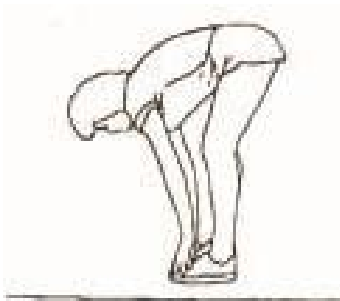
## **ÖVNING FÖR INSIDA LÅR**

Sätt dig rakryggad på golvet med benen riktade rakt framåt. Böj in dina ben så att fötternas fotsulor möts mot varandra. Ta tag i fötterna med båda händerna och dra till dig fötterna utan att lyfta upp knäna. När du funnit en bekväm position kan du försöka få ner knäna ytterligare mot golvet för att öka stretchningens effekt. Kom ihåg att det ska kännas bekvämt och behagligt, det får absolut inte göra ont. Håll den här övningen i 30 sekunder, upprepa tre gånger.



## **ÖVNING FÖR BAKRE LÅR**

Stå rakryggad och avslappnat med fötterna lätt isär. Luta dig sakta ner med armarna hängandes framför dig, försök nå dina tår. Du ska känna att det drar lite i baksida lår, men det ska kännas behagligt och absolut inte göra ont. Håll den här positionen i 20 sekunder och upprepa tre gånger.





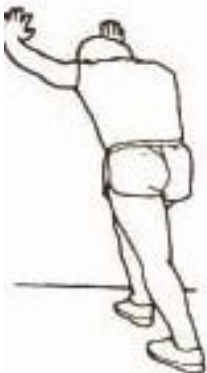
## ÖVNING FÖR KNÄNA

Sätt dig rakryggad på golvet med benen framför dig. Dra tillbaka vänster ben mot dig och håll i det med vänster hand, placera foten mot högra benets innanlår som bilden visar. Luta dig nu framåt med det högra benet som fortfarande är utsträckt. Försök nå foten med din högra hand. Det ska absolut inte göra ont, om det smärta bör du anpassa övningen på så sätt att det känns bekvämt för dig. Håll nu detta i 30 sekunder, och upprepa tre gånger för varje ben.



## ÖVNING FÖR DINA VADER OCH HÄLSENA

Ställ dig rakryggad med ansiktet riktat mot väggen med fötterna lätt isär. Placera händerna på väggen så att du på ett säkert sätt kan väga över din fulla kroppstyngd. Flytta sedan ditt högra ben bakåt, försök få ner hela fotsulan ner i golvet. Du ska nu känna ett lätt motstånd, det ska kännas bekvämt och absolut inte göra ont. Håll nu detta i 30 sekunder och upprepa tre gånger för vardera ben.



**Kontaktuppgifter:**

Nordbutiker i Sverige AB

Gösvägen 28

76141 Norrtälje

Org: 556908-9385

Tel: 08-52230980

Mail: [info@nordbutiker.se](mailto:info@nordbutiker.se)