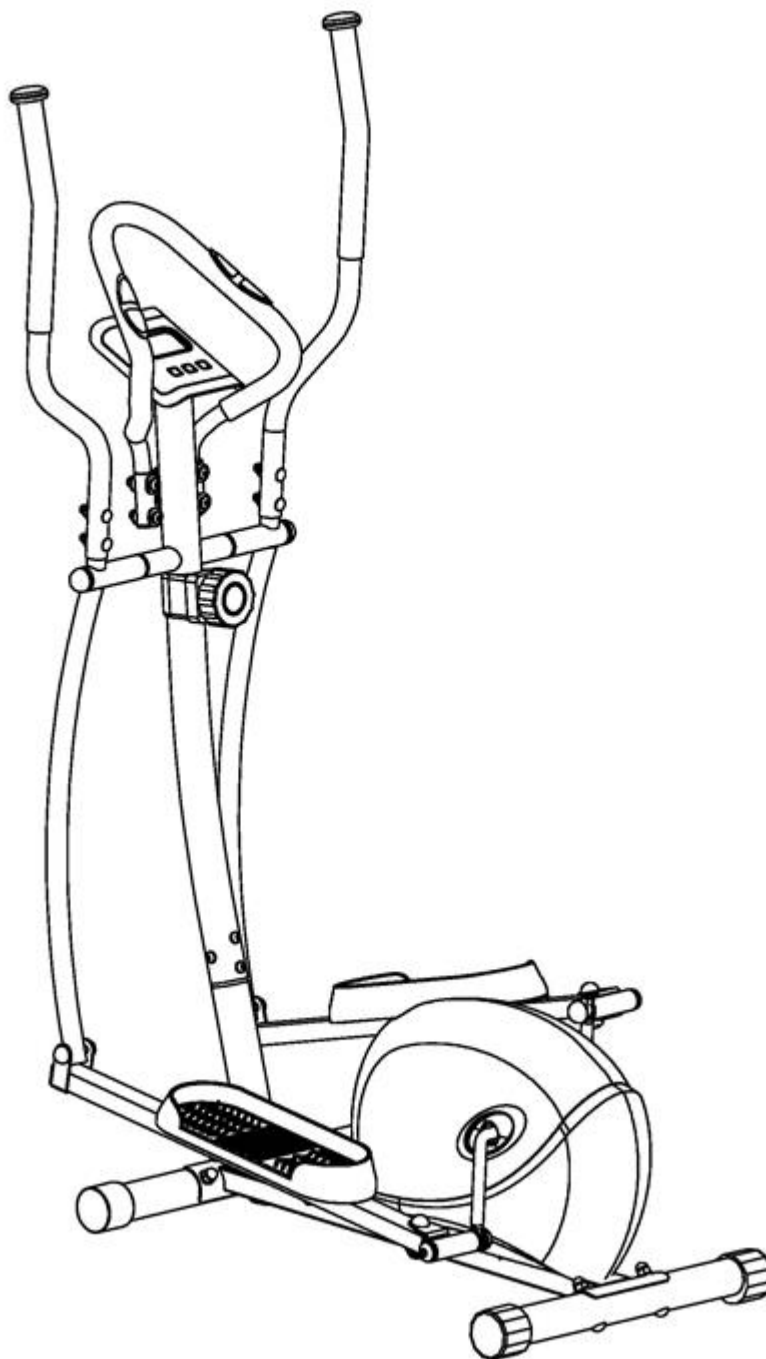


# CROSTRAINER

## KÄYTTÖOHJE



### **TÄRKEÄ!**

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä.

Säilytä tämä käyttöohje myöhempää tarvetta varten.

Tämän tuotteen yksityiskohdat voivat poiketa hieman kuvista ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

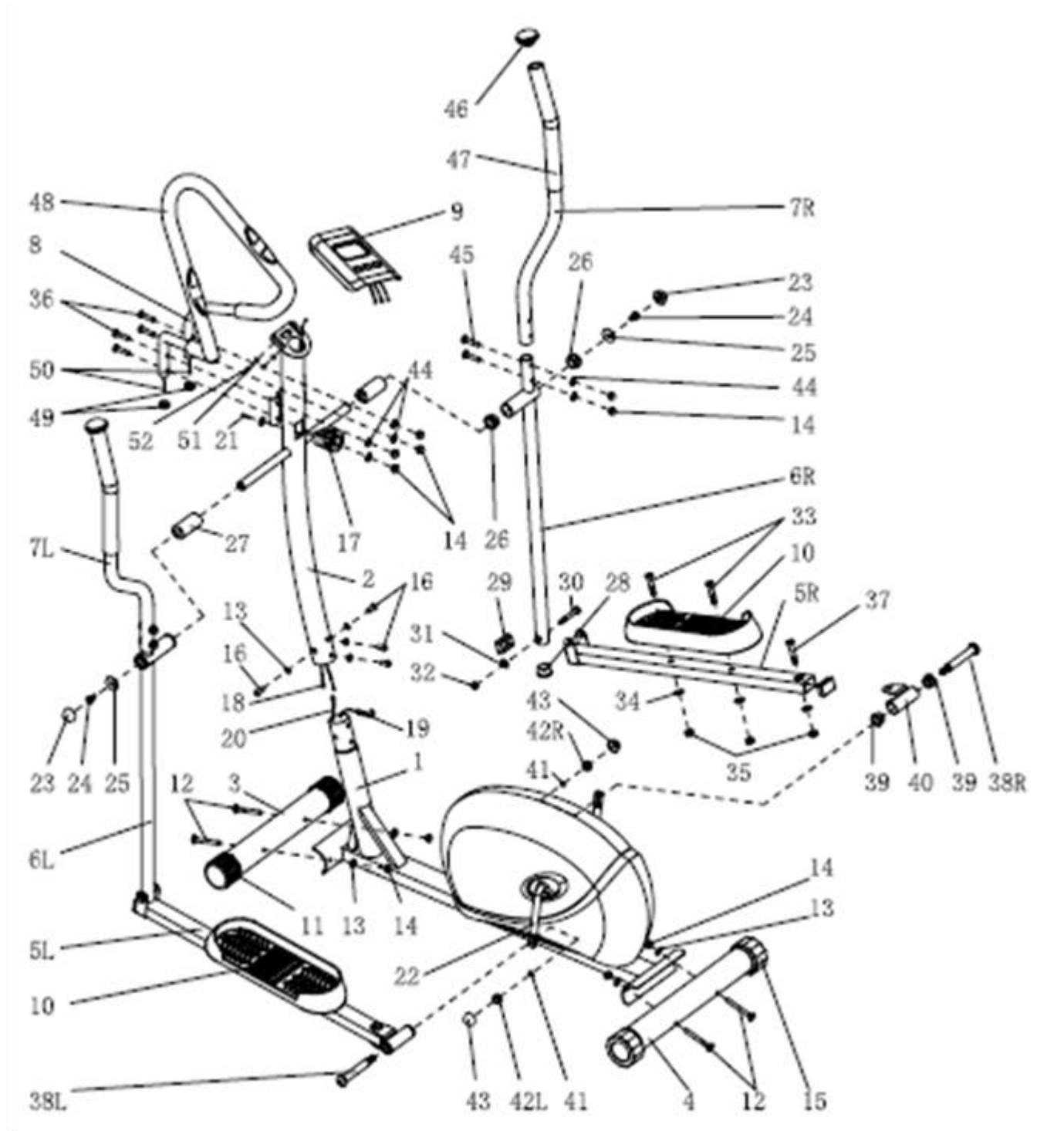
# TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

## LUE SEURAAVAT TURVALLISUUSOHJEET ENNEN CROSSTRAINERIN ASENNUSTA TAI KÄYTTÖÄ.

1. Asenna crosstrainer tarkalleen käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti.
2. Tarkista kaikki ruuvit, mutterit ja muut osat ennen crosstrainerin ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että crosstrainer on hyvässä kunnossa.
3. Aseta crosstrainer kuivaan, tasaiseen paikkaan ja pidä se kaukana kosteudesta ja vedestä.
4. Aseta sopiva alusta (esim. kumimatto, puulevy jne.) crosstrainerin alle asennuksen ajaksi likaantumisen välttämiseksi.
5. Ennen kuin aloitat crosstrainerin käytön, siirrä kaikki esineet 2 metrin etäisyydelle crosstrainerista.
6. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita crosstrainerin puhdistamiseen. Käytä vain toimitettuja tai omia työkalujasi crosstrainerin kokoamiseen tai korjaamiseen. Pyyhi hikipisarat crosstrainerista heti käytön jälkeen.
7. Sopimaton tai liiallinen harjoittelu voi vaikuttaa terveyteesi. Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Lääkäri voi auttaa sinua määrittämällä sopivat maksimirasitusarvot (syke, watti, aika jne.). Crosstraineria ei ole tarkoitettu terapeuttisiin tarkoituksiin.
8. Käytä crosstraineria vain, jos se on hyvässä kunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia, jos osia on vaihdettava.
9. Crosstrainer on tarkoitettu yhden henkilön käytettäväksi kerrallaan.
10. Käytä crosstrainerin kanssa harjoitteluun soveltuvia harjoitusvaatteita ja -kenkiä. Ole erityisen tarkkana kenkien valinnassa.
11. Jos tunnet huimausta, pahoinvointia tai sinulla on muita epätavallisia oireita, lopeta harjoittelu ja ota yhteys lääkäriisi mahdollisimman pian.
12. Jarrujärjestelmä on riippumaton nopeudesta
13. Käyttäjän enimmäispaino on 100 kg.

**VAROITUS: Vahinkoja voi syntyä, jos et noudata yllä olevia TURVALLISUUSOHJEITA!**

## RÄJÄYTYSKUVA



### HUOM!

Suurin osa osaluettelon osista on pakattu erikseen, kun taas tietyt osat on asennettu valmiiksi määritettyihin osiin. Irrota siinä tapauksissa osat ja asenna ne uudelleen asennusohjeiden mukaisesti.

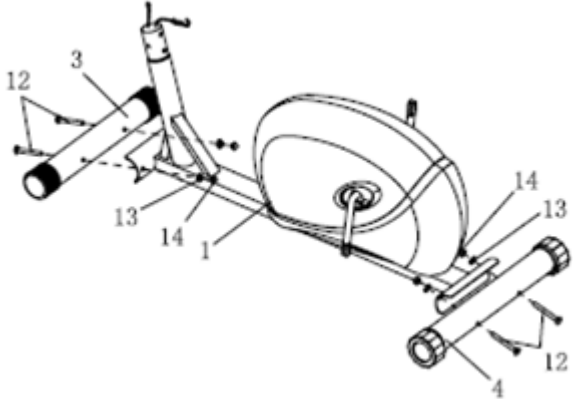
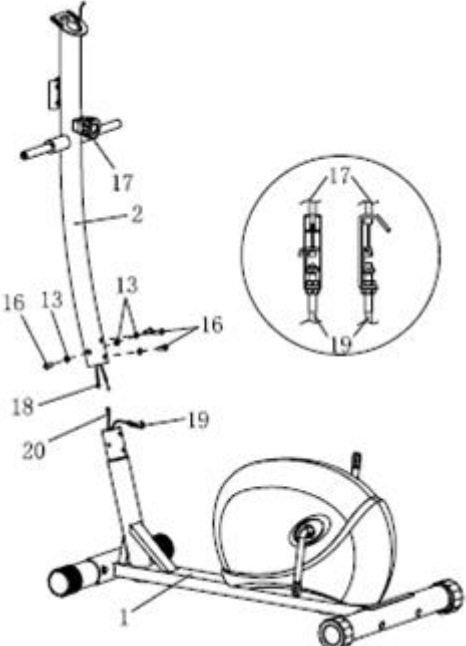
Käy läpi kaikki asennusohjeiden yksittäiset vaiheet ja käy läpi kaikki valmiiksi kootut osat.

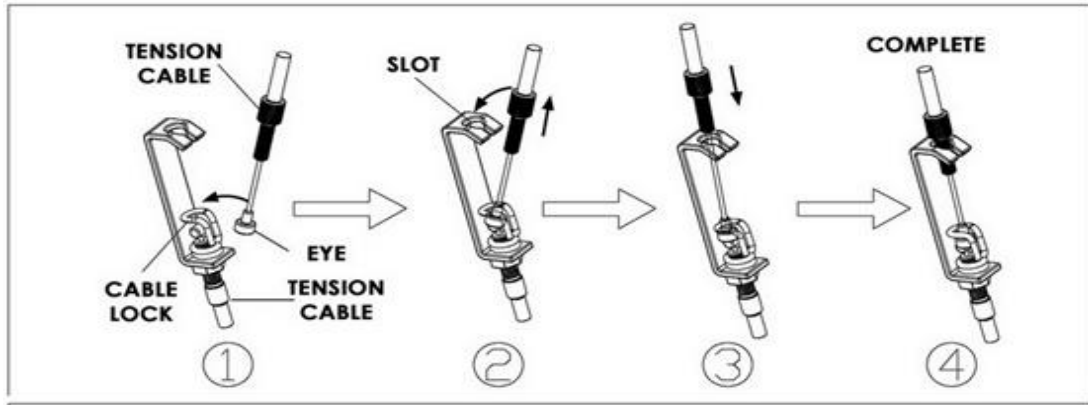
## OSALUETTELO

Osanro	Kuvaus	Määrä	Osanro	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1	27	Välilevy	2
2	Ohjaustangon tolppa	1	28	Päätytulppa	2
3	Etumainen tukiputki	1	29	Neliöpäätytulppa	4
4	Taempi tukiputki	1	30	Kuusioruuvi	2
5 L/R	Vasen/oikea alaputki	1 pari	31	Aluslevy	2
6 L/R	Vasen/oikea välitanko	1 pari	32	Muovimutteri	2
7 L/R	Vasen/oikea ohjaustanko	1 pari	33	Kuusioruuvi	4
8	Käsituki	1	34	Aluslevy	6
9	Tietokone	1	35	Muovimutteri	6
10	Poljin	1 pari	36	Ruuvi	4
11	Etumainen päätytulppa	2	37	Kuusioruuvi	2
12	Ruuvi	4	38L/R	Vasen/oikea polkimen saranaruuvi	1 pari
13	Vino aluslevy	8	39	Holkki 2	4
14	Hattumutteri	12	40	Väliputki	2
15	Taempi päätytulppa	2	41	Pieni jousialuslevy	2
16	Kuusioruuvi	4	42L/R	Vasen/oikea muovimutteri	1 pari
17	Vastuksen säätönuppi	1	43	Mutteritulppa	2
18	Jatkokaapeli	1	44	Vino aluslevy	12
19	Vastuskaapeli	1	45	Ruuvi	4
20	Anturikaapeli	1	46	Muovinen päätytulppa	2
21	Ristipääruuvi	1	47	Sykemittarin kumikahva	2
22	Kampi	1	48	Käsituen kumikahva	1
23	Mutteritulppa	2	49	Pyöreä päätytulppa	2
24	Kuusioruuvi	2	50	Sykeanturin kaapeli	2
25	Aluslevy	2	51	Aluslevy	2
26	Holkki 1	4	52	Ristipääruuvi	2

## KOKOAMISOHJEET

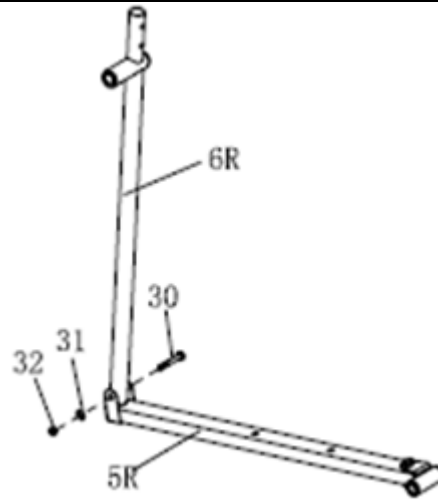
Ennen kuin aloitat tuotteen kokoamisen, ota kaikki osat pakkauksesta ja varmista, että kaikki osaluettelon osat ovat pakkauksessa. Kun olet käynyt läpi kaikki osat, voit aloittaa crosstrainerin kokoamisen.

<p><b>VAIHE 1:</b></p> <p>Kiinnitä etumainen tukiputki (3) ja taempi tukiputki (4) päärunkoon (1) vinolla aluslevyllä (13), hattumutterilla (14) ja ruuvilla (12) kuvan osoittamalla tavalla.</p>	
<p><b>VAIHE 2:</b></p> <p>Liitä jatkoakaapeli (18) anturikaapeliin (20). Liitä vastuskaapeli (19) vastuksen säätönuppiin (17) ja varmista, että kaapelit on kytketty oikein. Kiinnitä ohjaustangon tolppa (2) päärunkoon (1) kuusioruuvilla (16) ja vinolla aluslevyllä (13) kuvan osoittamalla tavalla.</p>	



**VAIHE 3:**

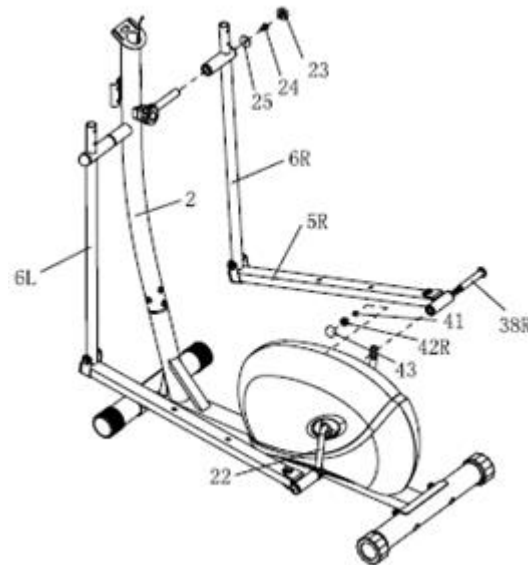
Kiinnitä oikea/vasen välitanko (6 L/R) oikeaan/vasempaan alaputkeen (5 L/R) kuusioruuvilla (30), aluslevyllä (31) ja muovimutterilla (32) kuvan osoittamalla tavalla.



**VAIHE 4:**

Kiinnitä oikea välitanko (6R) ohjaustangon tolppaan (2) kuusioruuvilla (24) ja aluslevyllä (25). Kiinnitä oikea alaputki (5R) kampeen (22) oikealla poljinruuvilla (38R), pienellä jousialuslevyllä (41) ja oikealla muovimutterilla (42R). Peitä oikea muovimutteri (42R) ja kuusioruuvi (24) mutteritulpalla (43) (23) kuvan osoittamalla tavalla.

Kiinnitä vasen välitanko (6L) ohjaustangon tolppaan (2) ja kampeen samalla tavalla.

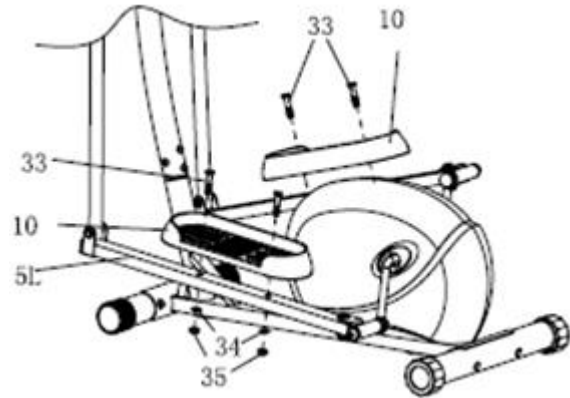


**HUOM!**

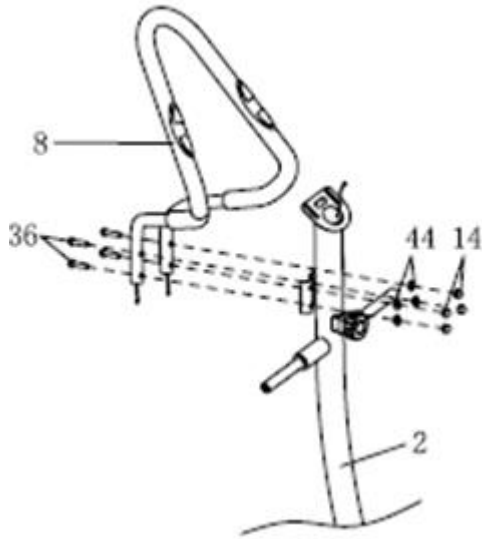
Polkimille on erilliset oikea ja vasen saranaruuvi. Asenna oikea poljinruuvi MYÖTÄPÄIVÄÄN ja vasen poljinruuvi VASTAPÄIVÄÄN. Voit helpottaa poljinruuvien asennusta kammella.

**VAIHE 5:**

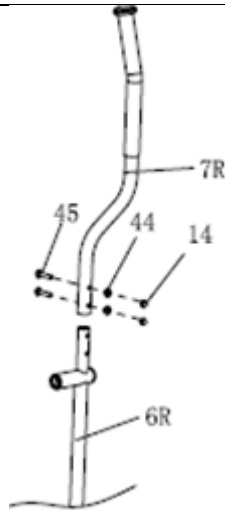
Kiinnitä vasen/oikea poljin (10) vasempaan/oikeaan alaputkeen (5 L/R) kuusioruuvilla (33), aluslevyllä (34) ja muovimutterilla (35) kuvan mukaisesti.

**VAIHE 6:**

Kiinnitä käsinoja (8) ohjaustangon tolppaan (2) kuusiokoloruuvilla (36), vinolla aluslevyllä (44) ja hattumutterilla (14) kuvan osoittamalla tavalla.

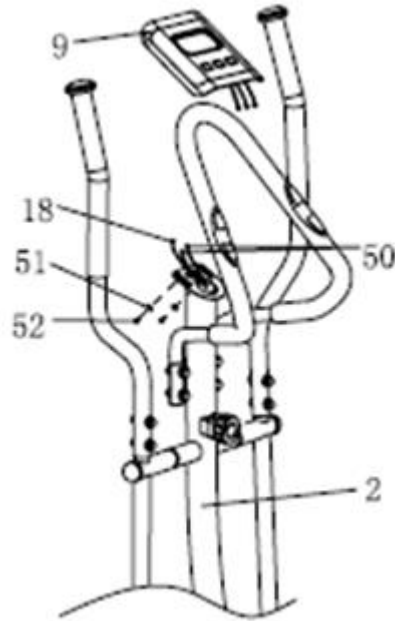
**VAIHE 7:**

Kiinnitä oikea ohjaustanko (7R) oikeaan välitankoon (6R) ruuvilla (45), vinolla aluslevyllä (44) ja hattumutterilla (14) kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä vasen ohjaustanko (7L) vasempaan välitankoon (6L) samalla tavalla.



### VAIHE 8:

Vedä jatkokaapeli (18) ohjaustangon tolpan (2) reiän läpi ja liitä sitten jatkokaapeli (18) ja sykekaapeli (50) tietokoneeseen (9). Kiinnitä lopuksi tietokone (9) ohjaustangon tolpan (2) tietokoneen pitimeen aluslevyllä (51) ja ristipääruuvilla (52) kuvan osoittamalla tavalla.



## TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET

### PAINIKKEET:

MODE - Valitse toiminto painamalla.

– Pidä 3 sekunnin ajan ajan, matkan ja kaloreiden nollaamiseksi.

SET (JOS VALITTU) - Aseta aika, etäisyys, kalorit, kun tietokone ei ole skannaustilassa.

RESET (JOS VALITTU) - Nollaa aika, matka ja kalorit painamalla tätä.

### TOIMINNOT:

1. SCAN: Paina MODE-painiketta, kunnes “▼” näkyy SCAN-tilassa (tai kunnes “SCAN” näkyy), tietokone selaa kaikkia 5 toimintoa: Time (aika), Speed (nopeus), Distance (etäisyys), Calories (kalorit) ja Total distance (kokonaismatka). Jokainen toiminto on näkyvissä 4 sekunnin ajan.
2. TIME: Kokonaisharjoitusaika.
3. SPEED: Nykyinen nopeus.
4. DIST: Kokonaismatka.
5. CALORIES (CAL): Poltettujen kaloreiden määrä.
6. TOTAL DIST (ODO): Kokonaismatka pariston vaihdosta.
7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Ilman saapuvaa signaalia tietokone sammuu automaattisesti. Niin kauan kuin pyörä on liikkeessä tai painat painiketta, tietokone pysyy päällä.
8. PULSE RATE (JOS VALITTU):  
Paina MODE-painiketta, kunnes “▼” näkyy PULSE-tilassa (tai kunnes ” ” tulee näkyviin). Ennen kuin mittaat sykkeesi, aseta molemmat kädet kosketusnäytölle, ja tietokone näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (BPM) 3–4 sekunnin kuluttua.

Huom: Kun tietokone mittaa sykettäsi, sykteesi voi olla todellista korkeampi ensimmäisten 2-3 sekunnin ajan tietokoneen järjestelmäasetusten vuoksi. Sen jälkeen syke näytetään normaalitilassa. Anturin tarkkuuden varmistamiseksi vältä sykkeen mittaamista lyhyiden, peräkkäisten harjoitusten välillä. Mitattua sykearvoa ei pidä pitää lääkehoidon perustana.



## 9. ALARM

Aika-, etäisyys- ja kaloritoiminnot voidaan kaikki asettaa alaslaskentatilaan, ja kun jokin niistä lähestyy nollaa, hälytys soi 15 sekunniksi.

Valitse toiminto painamalla MODE ja säädä sitten arvo painamalla SET.

**Huomautus:** • Tuotteissa, joissa on vain MODE-painike, ei ole toimintoa 9.

- Tietokoneeseen on voitu ohjelmoida ennen toimitusta metriset tai brittiläiset mittayksiköt. Jos näytön oikeassa reunassa näkyy "M", tietokone on asetettu brittiläisille mittayksiköille ja yksikkö on mailia.

## TEKNISET TIEDOT

TOIMINTO	Auto Scan	4 sekunnin välein
	Running Time	00.00 ~ 99.59 (minuutti: sekunti)
	Current Speed	Huippunopeus on 99,9 km/h tai mailia/h (tai 1500 r/min)
	Trip Distance	0,00 ~ 9999 km tai mailia
	Calories	0 ~ 999,9~ 9999 kCal
	Total Distance	0 ~ 9999 km tai mailia
	Pulse Rate	40-240 BPM (lyöntiä minuutissa)
Paristotyyppi		2 kpl AA tai UM3
Käyttölämpötila		0°C ~ +40°C (32°F~104°F)
Säilytyslämpötila		-10°C ~ +60°C (14°F~140°F)