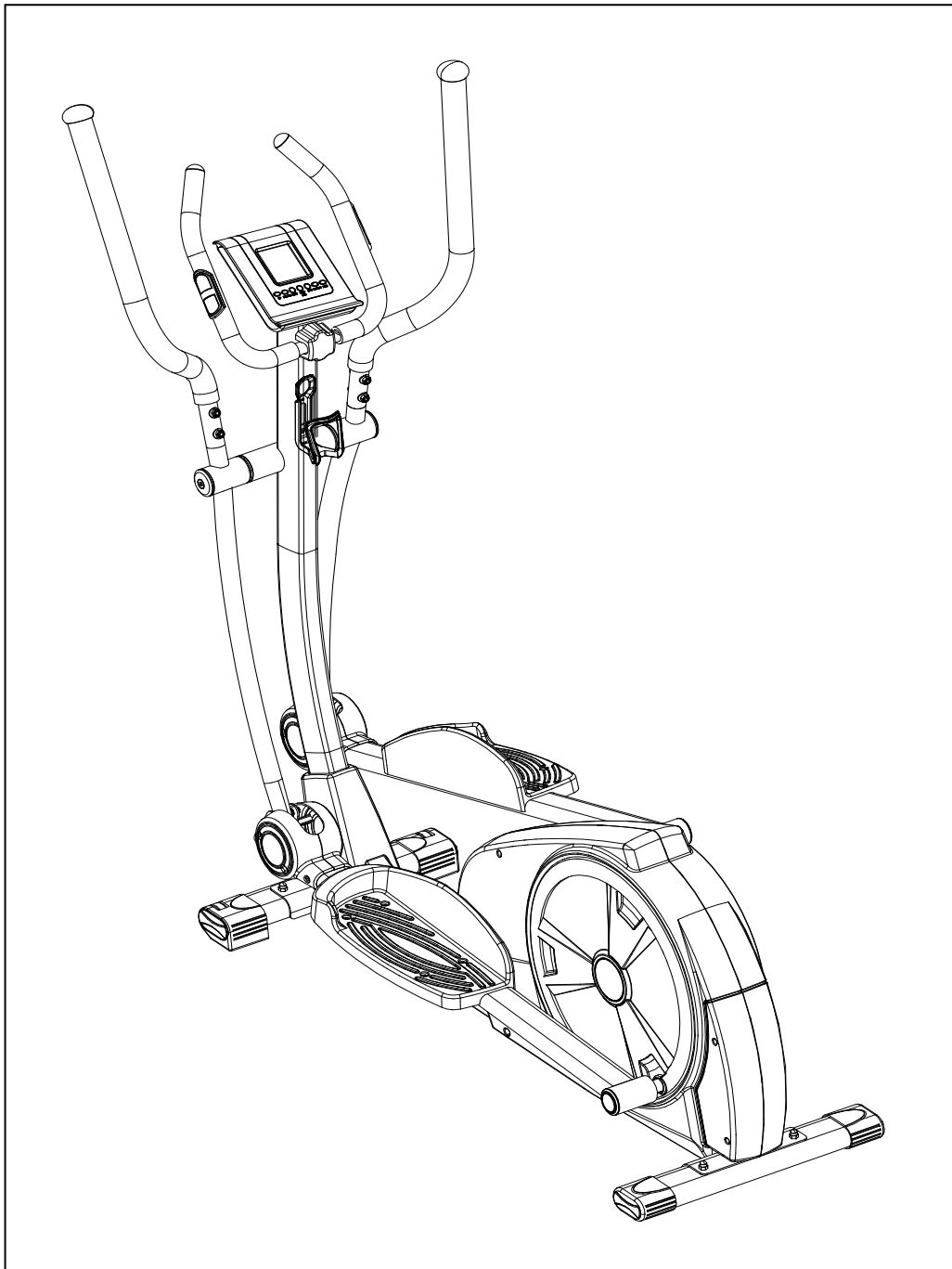


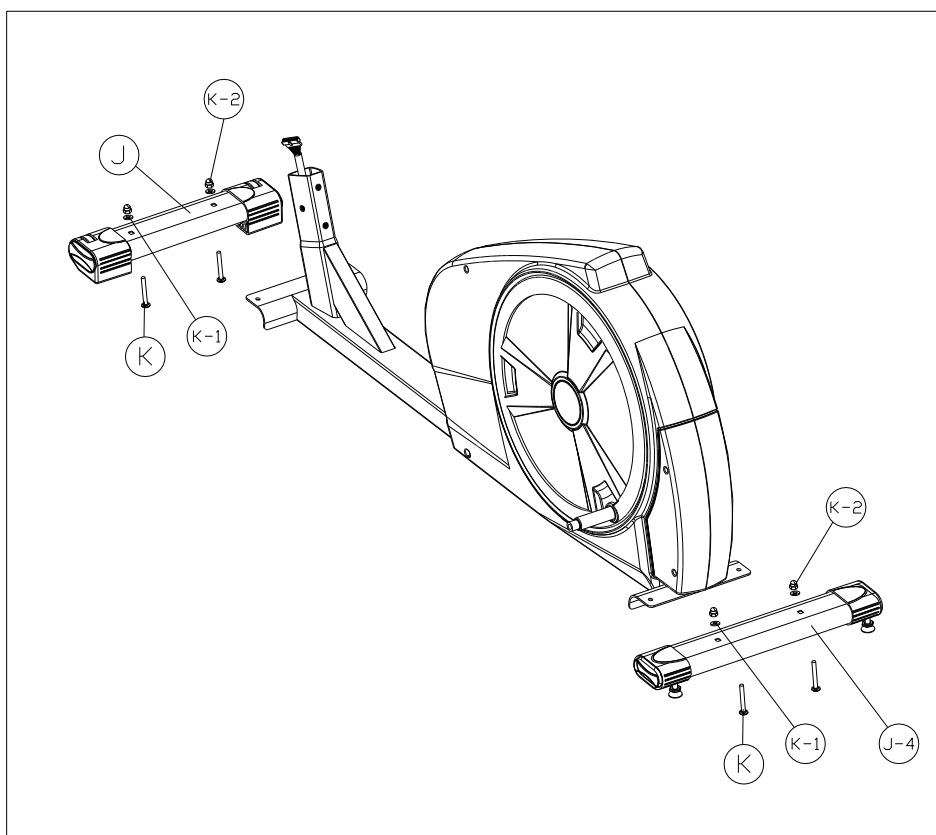
BRUKERHÅNDBOK

XT10.5

93004



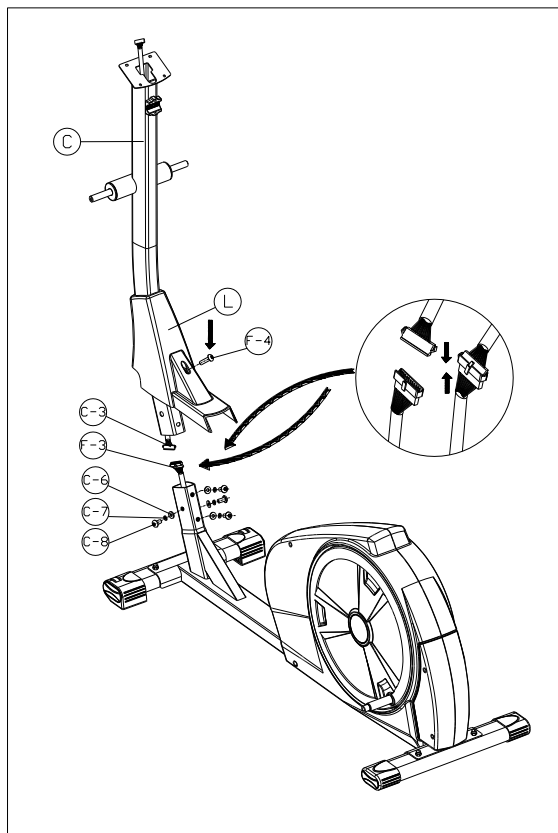
Monteringstrinn 1



1. Løsne de forhåndsmonterte skruene på fremre (J) og bakre (J4) stabilisator.
2. Fest fremre og bakre stabilisator til hovedrammen med 2 vognbolter (K2), muttere (K2) og skiver (K1) til hver stabilisator.

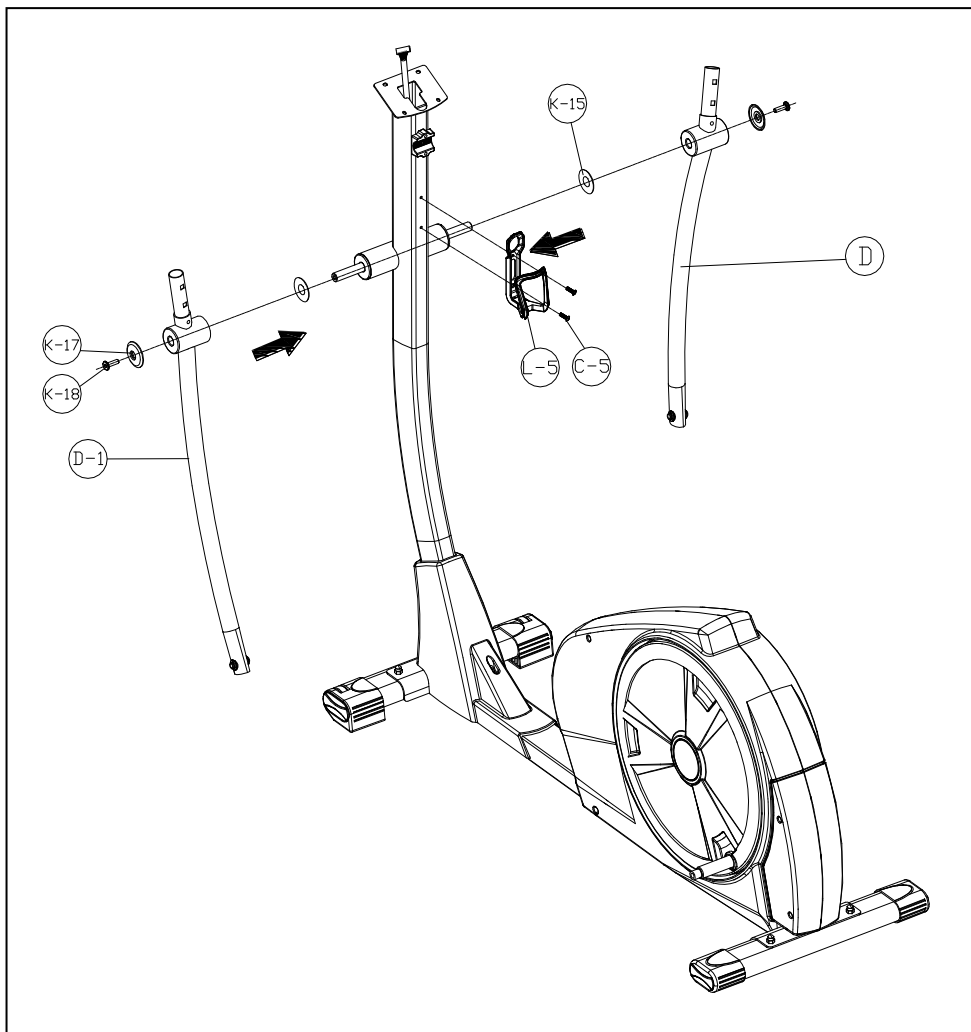
Etter montering kan ellipsemaskinen justeres til et noe ujevnt underlag ved å justere høyden på fotdekslene bak. De forhåndsmonterte transporthjulene foran gjør det lett å manøvrere ellipsemaskinen, og under monteringen trenger de derfor ikke å peke nedover foran (45°).

Monteringstrinn 2



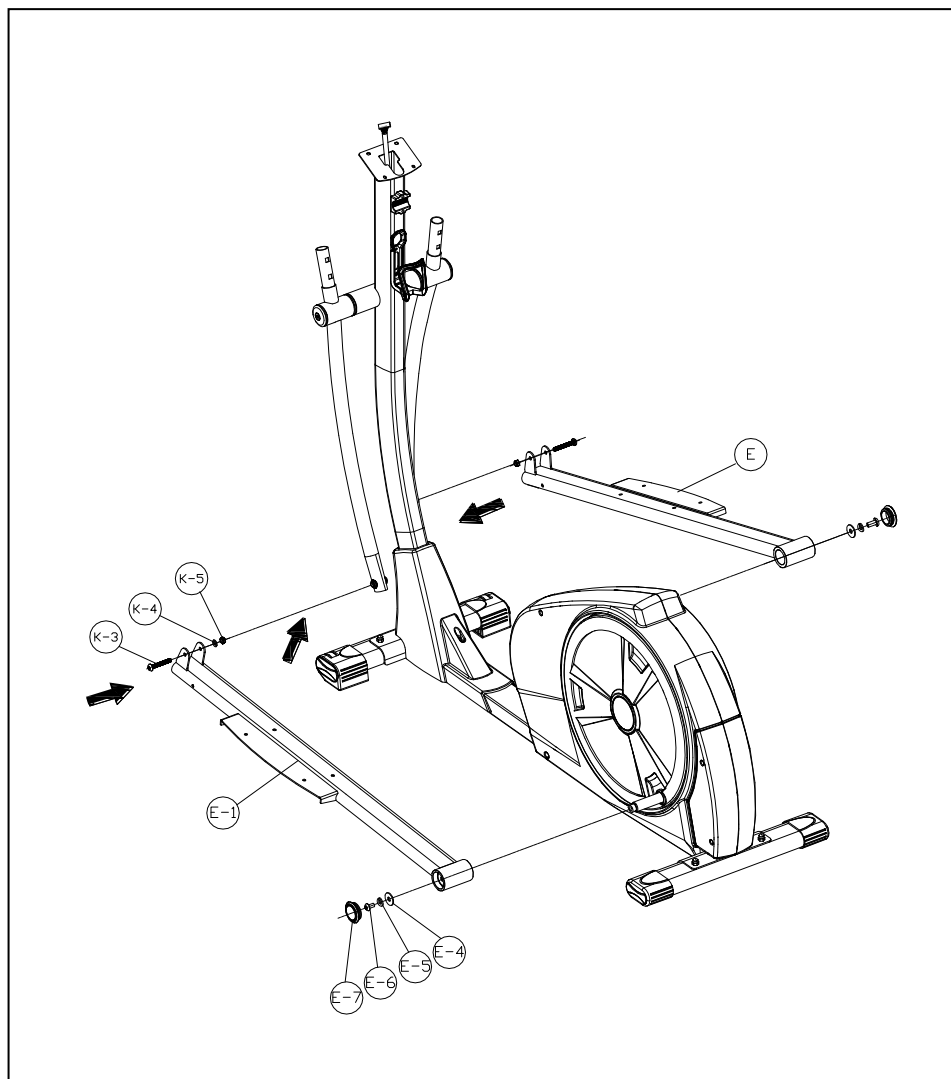
1. Dra data- og strekk-kabelen ut av styrestolpen før du begynner monteringen i trinn 2. Påse at strammehjulet er i løseste stilling (minimumsstilling).
2. Kople til strekk-kabelen (C3) ved å skyve hodet inn i sporet på kabelen (C3) som kommer ut av hovedrammen (se tegningen). Kople sammen datakablene (C3 og F3).
3. Løsne først de forhåndsmonterte skruene. Sett deretter det øvre dekselet (L) og styrestolpen (C) ned i hovedrammen og fest den med 4 sekskantskruer (F4).

Monteringstrinn 3



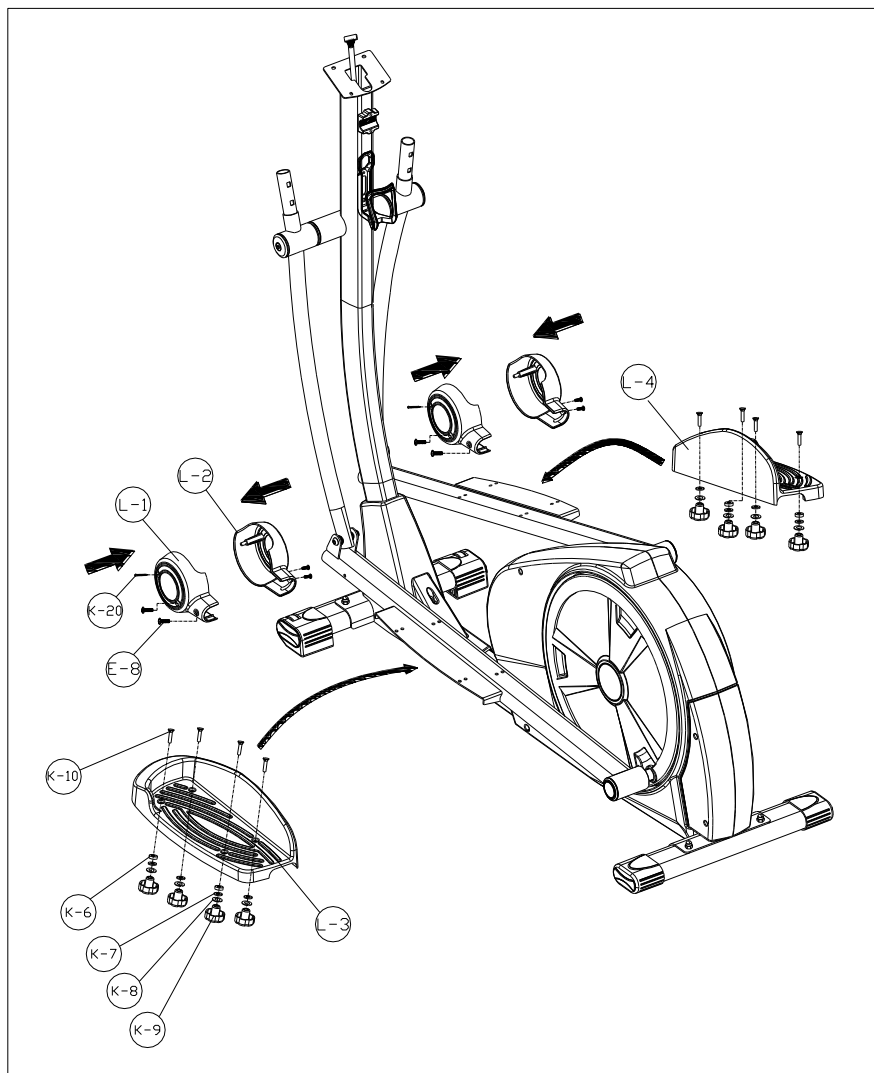
1. Demonter en side av den forhåndsmonterte skruen på akselen, sett akselen inn i hele de bevegelige håndtakene og styrestolpen. Stram så enden med en bølgeskive (K17), flat skive (K15) og skrue (K18) på hver side.
- 2 Monter flaskeholderen (L5) med skruer (C5).

Monteringstrinn 4



1. Kople til det bevegelige håndtaket og pedalarmen. Bruk skrue (K3), flate skiver (K4), børsing og nylonmutter (K5) for å låse det bevegelige håndtaket og pedalarmen på hver side (E og E1).

Monteringstrinn 5



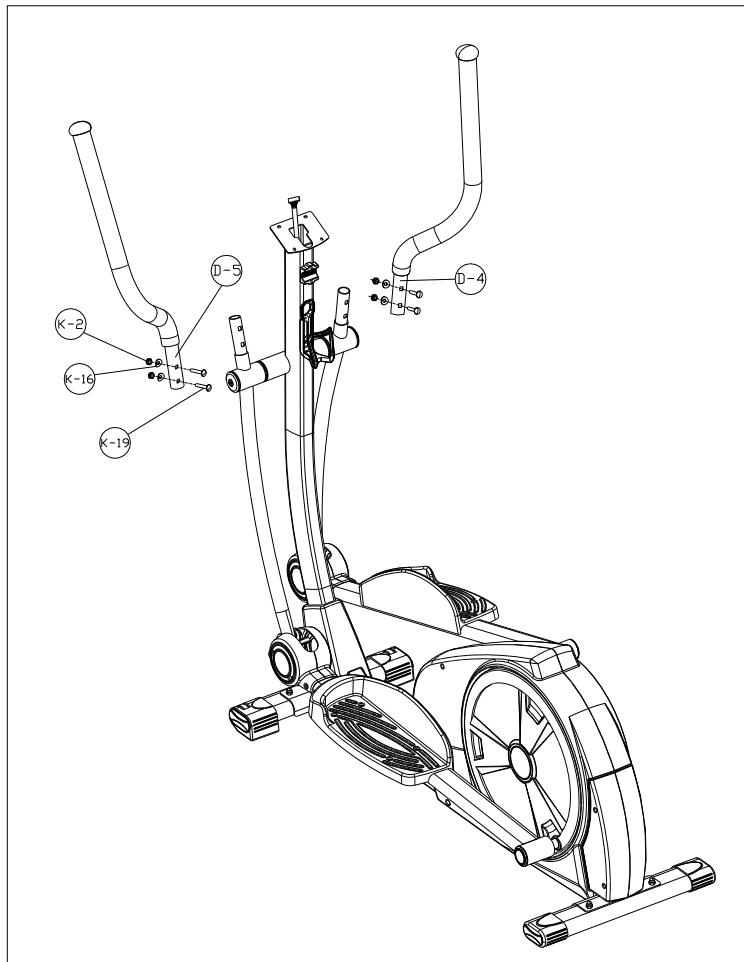
1. Monter dekselet til pedalarmen med krysshodeskruer (E8 og K20) for å låse dekselet til pedalarmen (L1) (L2).

2. Monter den venstre pedalen (L3) på pedalarmen, og stram den med 2 senkeskruer (K9), flate skiver (K6),

fjærskiver (K8) og bolter (K10) på hver side.

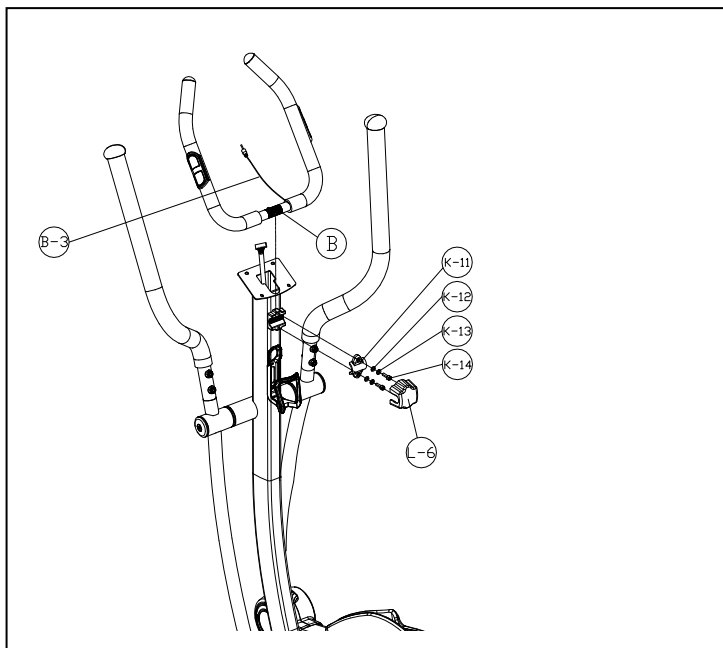
Merk at venstre og høyre pedal må plasseres i lik posisjon.

Monteringstrinn 6



1. Monter det øvre høyre og venstre bevegelige håndtaket (D4) og (D5).
Sett håndtakene ned i de loddrett rørene, og stram med bolt (K19), skive (K2) og mutter (K16).

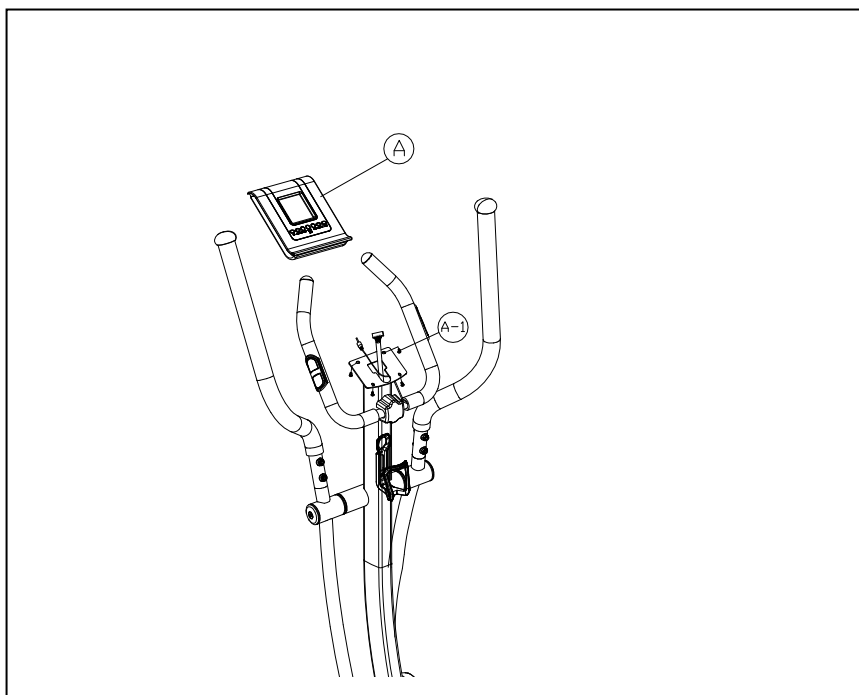
Monteringstrinn 7



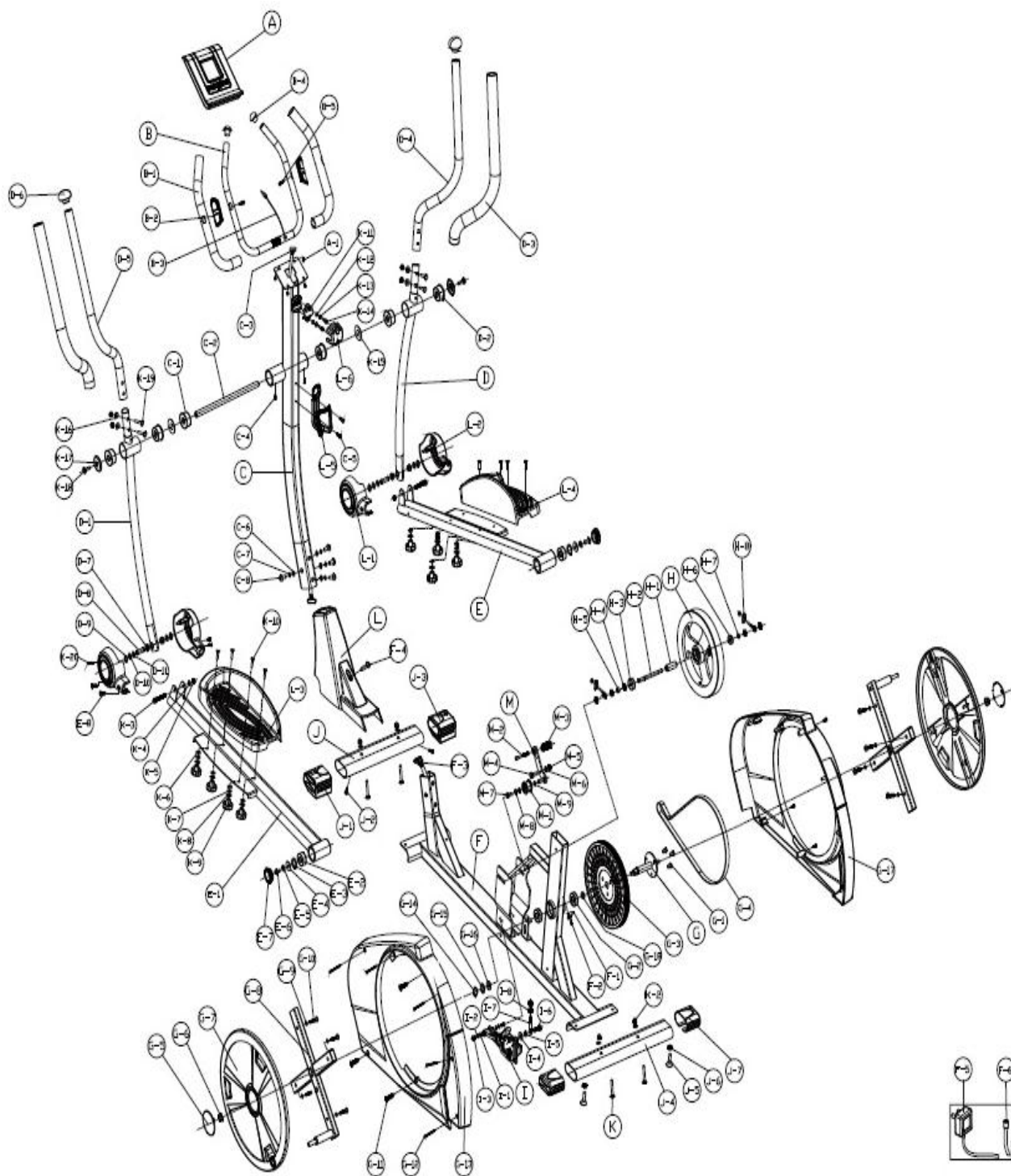
1. Monter det faste håndtaket (B) på styrestolpen, og stram dekselet til styrestolpen med skruer (K14) og skiver (K12).

Monteringstrinn 8

1. Monter festet til datamaskinen (A) på platen med 4 skruer (A-1).



Detaljtegning



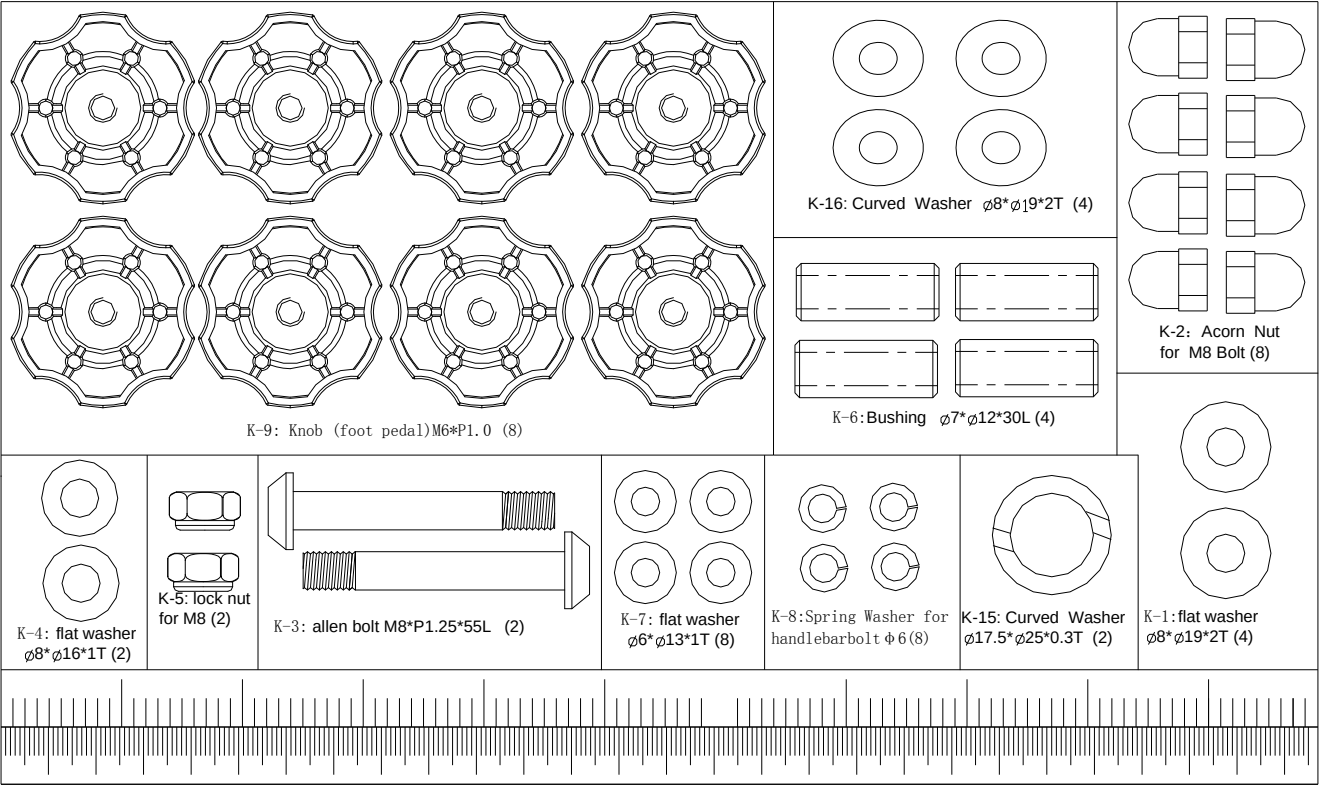
Delliste

Del nr.	Beskrivelse	Ant.
A	Datamaskin	1 STK
A-1	Skrue M5*10 til datamaskin	4 STK
B	Fremre håndtak	1 STK
B-1	Skumgummigrep til fremre håndtak	2 STK
B-2	Håndpulssett	1 SETT
B-3	Håndpulskabel	1 STK
B-4	Endedeksel til fremre håndtak	2 STK
B-5	Skrue M3x20L	2 STK
C	Håndstolpe	1 STK
C-2	Aksel til håndtak	1 STK
C-3	Datakabel (øvre)	1 STK
C-4	Skrue M5x30L	2 STK
C-5	Skrue M5xP0,8x20L	2 STK
C-6	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4 STK
C-7	Fjærskive $\varnothing 8$	4 STK
C-8	Skrue M8*P1,25*16L (6m/m)	4 STK
D	Nedre bevegelige håndtak (høyre) sett	1 SETT
D-1	Nedre bevegelige håndtak (venstre) sett	1 SETT
D-3	Skumgummigrep for bevegelig håndtak (øvre)	2 SETT
D-4	Øvre håndtak (høyre)	1 STK
D-5	Øvre håndtak (venstre)	1 STK
D-6	Endedeksel til øvre bevegelige håndtak	2 STK
E	Pedalarm (høyre) sett	1 SETT
E-1	Pedalarm (venstre) sett	1 SETT
E-4	Flat skive $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 3T$	2 STK
E-5	Fjærskive $\varnothing 8 \times \varnothing 14 \times 2T$	2 STK
E-6	Skrue M8*P1,25*16L (6m/m)	2 STK
E-7	Deksel til pedalarm	2 STK
E-8	Skrue M5xP0,8x14L	8 STK
F	Hovedramme	1 STK
F-1	Sensorboks	1 STK
F-2	Skrue M4x10L	1 STK
F-4	Skrue M5xP0,8x14L	1 STK

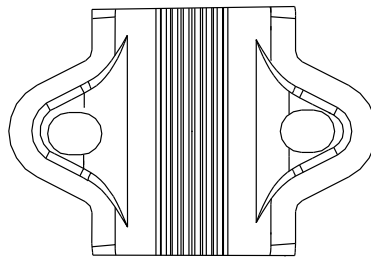
F-5	Adapter	1 STK
F-6	DC-kabel	1 STK
G	Akselsett	1 STK
G-1	Skrue M8xP1,25x12Lx5t	3 STK
G-2	Lager 6004RS	2 STK
G-3	Stort skivehjul	1 STK
G-4	Belter	1 STK
G-5	Deksel til plate	1 STK
G-6	Mønstermutter M10xP1,25x10T	2 STK
G-7	Plate	2 STK
G-8	Kryssramme	2 STK
G-9	Flat skive $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	8 STK
G-10	Skrue M4x14L	8 STK
G-11	Skrue M5x16L	6 SETT
G-12	Skrue M4x50L	5 STK
G-13	Venstre kjededeksel	1 STK
G-14	Ring av C-typen	1 STK
G-15	Flat skive $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1 STK
G-16	Bølgeskive $\varnothing 20 \times \varnothing 30 \times 0,3t$	1 STK
G-17	Høyre kjededeksel	1 STK
G-18	Mansjett $\varnothing 20 \times \varnothing 26 \times 5,3mmL$	1 STK
H~H-8	Svinghjulsett	1 SETT
I~I-8	Magnetsystem med girkassesett	1 SETT
J	Fremre stabilisator	1 STK
J-1	Endedeksel for justering	1 STK
J-2	Skrue 3/16" (#10)x3/4"	2 STK
J-3	Endedeksel for justering	1 STK
J-4	Bakre stabilisator	1 STK
J-5	Endedeksel for justering (lite)	2 STK
J-6	Mutter 3/8"-16x3t	2 STK
J-7	Endedeksel for justering	1 STK
K	Skrue M8xP1,25x55L	4 STK
K-1	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4 STK
K-2	Mutter M8	8 STK
K-3	Skrue M8xP1,25x55L	2 STK
K-4	Flat skive $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	2 STK
K-5	Nylonmutter M8	2 STK

K-6	Børsing $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 30 \text{ mm}$ L	4 STK
K-7	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1 \text{ t}$	8 STK
K-8	Fjærskive $\varnothing 6$	8 STK
K-9	Hjul til pedal	8 STK
K-10	Skrue M6xP1,0x50L	8 STK
K-11	Metalldeksel til håndstolpe	1 STK
K-12	Flat skive $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 1 \text{ t}$	2 STK
K-13	Fjærskive $\varnothing 7 \times 2 \text{ t}$	2 STK
K-14	Skrue M7xP1,0x30L	2 STK
K-15	Bølgeskive $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3 \text{ t}$	2 STK
K-16	Bøyde skiver $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2 \text{ t}$	4 STK
K-17	Skive	2 STK
K-18	Skrue M8xP1,0x30L	2 STK
K-19	Skrue M8xP1,25x40L	4 STK
K-20	Skrue M3x25L	2 STK
L	Deksel til håndstolpe	1 STK
L-1	Deksel (V) til pedalarm	2 STK
L-2	Deksel (H) til pedalarm	2 STK
L-3	Pedal (VENSTRE)	1 STK
L-4	Pedal (HØYRE)	1 STK
L-5	Vannflaske	1 STK
L-6	Deksel til håndtak	1 STK
M~M9	Tomgangssett	1 STK

XT10.5



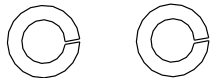
XT10.5



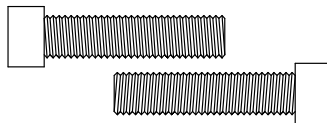
K-11: Metal cover (1)



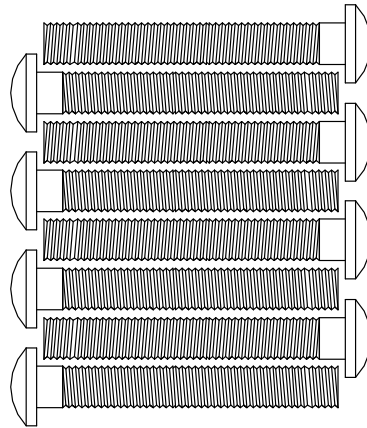
K-12: flat washer $\phi 7^* \phi 12^* 1T$ (2)



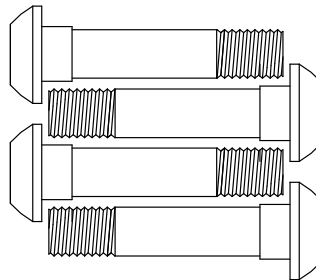
K-13: Spring Washer for handlebarbolt $\phi 7^* 2T$ (2)



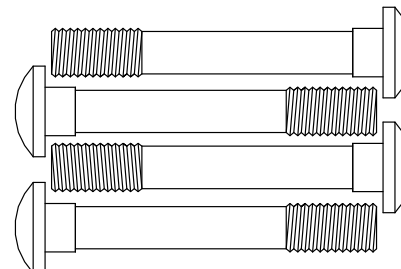
K-14: Allen Bolt M7*P1.0*30L(2)



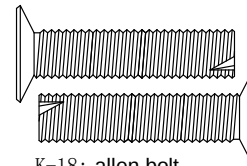
K-10: Carriage Bolt M6*P1.0*50L (8)



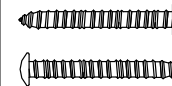
K-19: Carriage Bolt M8*P1.25*40L (4)



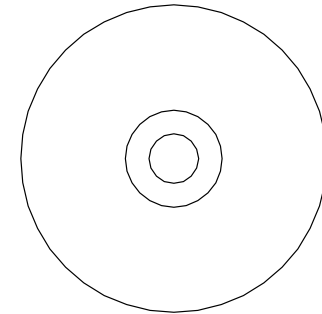
K: Carriage Bolt M8*P1.25*55L (4)



K-18: allen bolt M8*P1.0*30L (2)

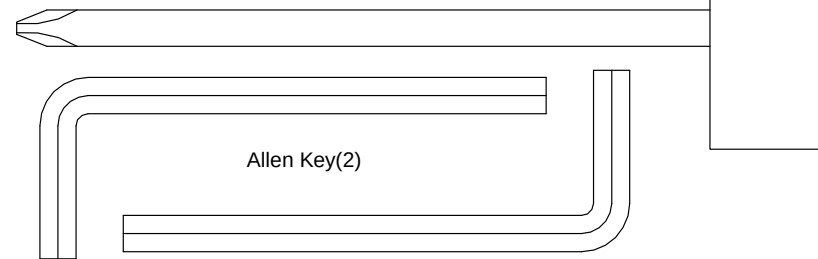


K-20: Screws M3*25L Black (2)

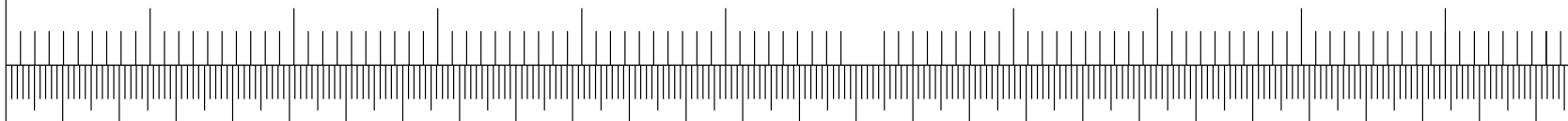


K-17: flat washer $\phi 8.2^* \phi 50.8^* 6.6T$ (2)

Box Spanner (1)



Allen Key(2)



INSTRUKSJONSHÅNDBOK TIL SM2704-67

KNAPPEFUNKSJON

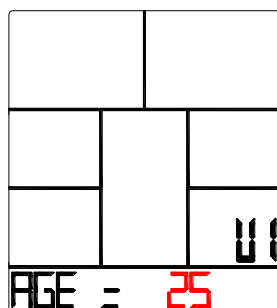
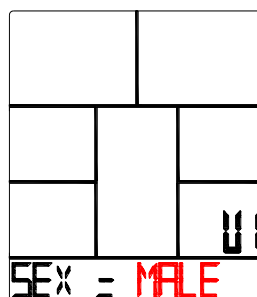
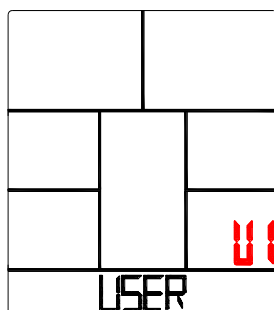
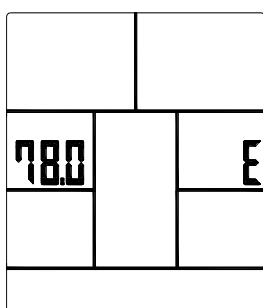
MODE/ENTER	I stop-modus bekrefter modusen alle innstillingene for treningsdata og gir tilgang til pro
RESET	Trykk på knappen i stop-modus for å komme tilbake til hovedmenyen.
START/STOP	For å starte eller stoppe treningen.
RECOVERY	For å teste status for pulsrestitusjon.
UP	For å velge treningsmodus og oppjustere funksjonsverdien.
DOWN	For å velge treningsmodus og nedjustere funksjonsverdien.
BODY FAT	For å måle kroppsfettet

TRENINGSDATA PÅ DISPLAYET:

TIME	Visningsområde 0:00~99:99: Innstillingsområde 0:00~99:00
DISTANCE	Visningsområde 0.00~99.99: Innstillingsområde 0,00~99,90 km
CALORIES	Visningsområde 0~9999: Innstillingsområde 0.00~9990
PULSE	Visningsområde P-30~240: Innstillingsområde 0-30~240
WATT	Visningsområde 0~999: Innstillingsområde 10~350
SPEED	0~99,9 km
RPM	0~999

DRIFTSPROSEDYRE

- Kople til strømtilførselen, og datamaskinen slår seg på med en lang pipetone, LCD-displayet viser alle segmenter i 2 sekunder og går over i modus for innstilling av personopplysninger (kjønn, alder, høyde og vekt) for U1~U4 (tegning A~F).
- Efter innstilling av brukerdata viser datamaskinen hovedmenyen (tegning G).

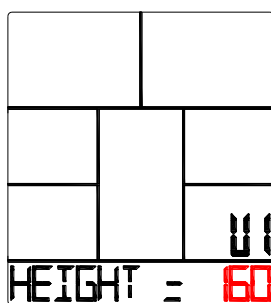


C

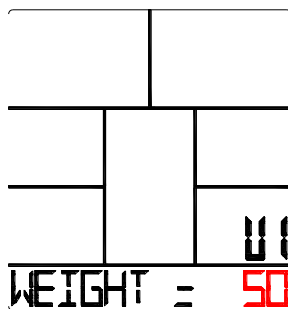
D

A

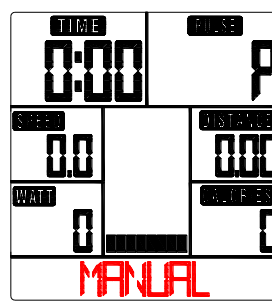
B



E

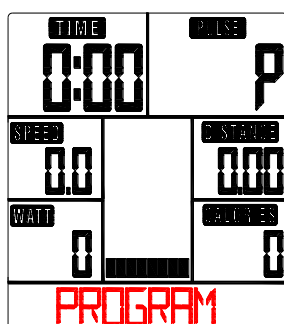


F

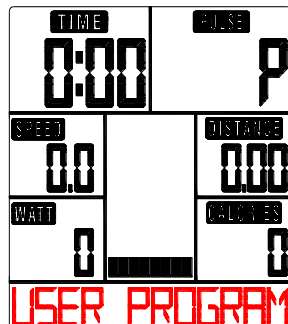


G

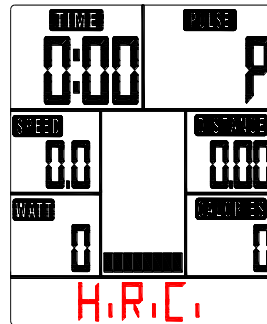
3. I hovedmenyen blinker først treningsprogrammet MANUAL. Brukeren kan trykke på UP- og DOWN-knappen for å velge MANUAL → PROGRAM (12 profiler) → USER PROGRAM → HRC → WATT (tegning H~K).



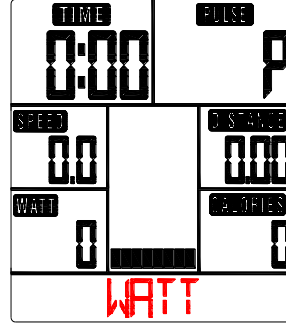
H



I



J



K

4. Hurtigstart og Manual:
Før trening i Manual-modus kan brukeren stille inn mål for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
Etter at datamaskinen er slått på, kan brukeren trykke på START/STOP-knappen for å begynne å trene i MANUAL-modus umiddelbart uten innstillinger.
Nivået kan justeres under treningsøkten ved å trykke på UP eller DOWN.
5. PROGRAM :
Før trening i Program-modus kan brukeren stille inn mål for TIME.
Trykk på UP og DOWN for å velge Program med 12 profiler, og trykk så på ENTER/MODE for å bekrefte.
Nivået kan justeres under treningsøkten ved å trykke på UP eller DOWN.
6. H.R.C. :
Før trening ber datamaskinen først om brukerens alder (AGE) for å regne ut målpulsen (TARGET-puls). Brukeren kan fremdeles trykke på UP og DOWN for å endre målpuls fra 30 til 240.
7. USER PROGRAM :
Brukeren kan trykke på UP, DOWN og deretter på MODE for å opprette sin egen profil (fra kolonne 1 til kolonne 20). Brukeren kan holde MODE-knappen inne i 2 sekunder for å gå ut av profilinnstillingen.
8. WATT :
Den forhåndsinnstilte wattverdien på 120 blinker på skjermen i innstillingsmodus for WATT. Brukeren kan trykke på UP- eller DOWN-knappen for å stille inn målverdien fra 10 til 350. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte.
9. RECOVERY :
Etter å ha trenet en stund fortsetter du å holde på håndtakene mens du trykker på "RECOVERY"-

knappen. Alle funksjonene i displayet stopper unntatt "TIME", som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00.

Skjermen viser status for pulsrestitusjon med F1, F2....til F6. F1 er best, F6 er dårligst. Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre pulsens restitusjonsstatus. (Trykk på knappen RECOVERY igjen for å gå tilbake til hovedskjermen.)

10. BODY FAT:

10-1 I STOP-modus trykker du på knappen BODY FAT for å begynne å måle kropps fett.

10-2 Så blinker den valgte brukeren (U1~U9) i 2 sekunder. Målingen kan da begynne.

10-3 Under målingen må brukeren holde begge hendene på håndtaket. Og LCD-skjermen viser "--" "--" i 8 sekunder til datamaskinen er ferdig med å måle.

10-4 LCD-skjermen viser informasjonssymbolet for BODY FAT, prosentdel BODY FAT, BMI i 30 sekunder.

MERK:

1. Datamaskinen krever en adapter for 9 V og 0,5 mA.
2. Når brukeren ikke har brukt pedalene på 4 minutter, går datamaskinen over i strømsparemodus, og alle innstillinger og treningsdata lagres til brukeren begynner å trene igjen.
3. Hvis datamaskinen begynner å oppføre seg unormalt, skal adapteren koples fra og så koples til igjen.

Trenings-PC

ST2780

KNAPPEFUNKSJON

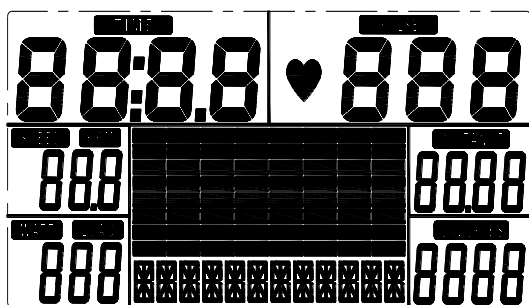
MODE/ENTER	I stop-modus bekrefter modusen alle innstillingene for treningsdata og g
RESET	Trykk på knappen i stop-modus for å komme tilbake til hovedmenyen.
START/STOP	For å starte eller stoppe treningen.
RECOVERY	For å teste status for pulsrestitusjon.
UP	For å velge treningsmodus og oppjustere funksjonsverdien.
DOWN	For å velge treningsmodus og nedjustere funksjonsverdien.
BODY FAT	For å måle kroppsfettet

TRENINGSDATA PÅ DISPLAYET:

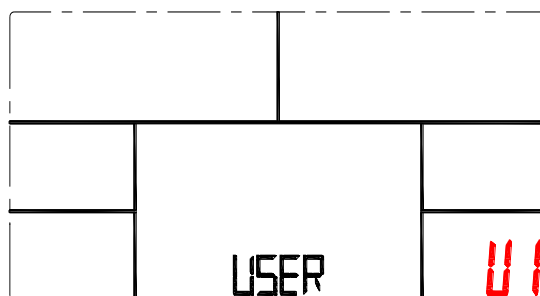
TIME	Visningsområde 0:00~99:99: Innstillingsområde 0:00~99:00
DISTANCE	Visningsområde 0.00~99.99: Innstillingsområde 0,00~99,90 km
CALORIES	Visningsområde 0~9999: Innstillingsområde 0.00~9990
PULSE	Visningsområde P-30~240: Innstillingsområde 0-30~240
WATT	Visningsområde 0~999: Innstillingsområde 10~350
SPEED	0~99,9 km
RPM	0~999

DRIFTSPROSEDYRE

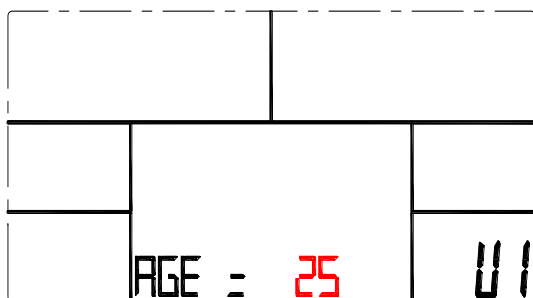
- Kople til strømtilførselen, og datamaskinen slår seg på med en lang pipetone, LCD-displayet viser alle segmenter (tegning A) i 2 sekunder og går over i modus for innstilling av personopplysninger (kjønn, alder, høyde og vekt) for U1~U4 (tegning B~C).
- Etter innstilling av brukerdata viser datamaskinen hovedmenyen (tegning G).



A



B



C



D

- I hovedmenyen blinker først treningsprogrammet MANUAL. Brukeren kan trykke på UP-

og DOWN-knappen for å velge MANUAL →PROGRAM (12 profiler) (tegning E)→PROGRAM→USER PROGRAM→HRC→WATT.

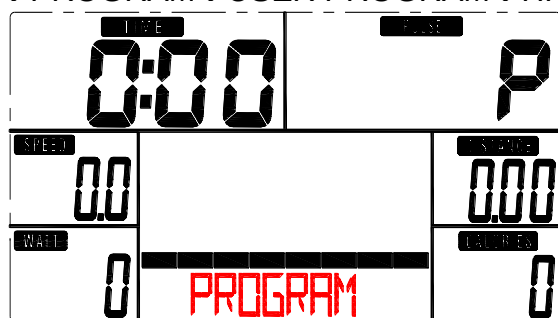


圖 5



圖 6

12. Hurtigstart og Manual:

Før trening i Manual-modus kan brukeren stille inn mål for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.

Etter at datamaskinen er slått på, kan brukeren trykke på START/STOP-knappen for å begynne å trene i MANUAL-modus umiddelbart uten innstillinger.

Nivået kan justeres under treningsøkten ved å trykke på UP eller DOWN.

13. PROGRAM :

Før trening i Program-modus kan brukeren stille inn mål for TIME.

Trykk på UP og DOWN for å velge Program med 12 profiler, og trykk så på ENTER/MODE for å bekrefte.

Nivået kan justeres under treningsøkten ved å trykke på UP eller DOWN.

14. H.R.C. :

Før trening ber datamaskinen først om brukerens alder (AGE) for å regne ut målpulsen (TARGET-puls). Brukeren kan fremdeles trykke på UP og DOWN for å endre målpuls fra 30 til 240.

15. USER PROGRAM :

Brukeren kan trykke på UP, DOWN og deretter på MODE for å opprette sin egen profil (fra kolonne 1 til kolonne 20). Brukeren kan holde MODE-knappen inne i 2 sekunder for å gå ut av profilinnstillingen.

16. WATT :

Den forhåndsinnstilte wattverdien på 120 blinker på skjermen i innstillingsmodus for WATT.

Brukeren kan trykke på UP- eller DOWN-knappen for å stille inn målverdien fra 10 til 350.

Trykk på MODE-knappen for å bekrefte.

17. BODY FAT:

9-1 I STOP-modus trykker du på knappen BODY FAT for å begynne å måle kroppsfettet.

9-2 Så blinker den valgte brukeren (U1~U4) i 2 sekunder. Målingen kan da begynne.

9-3 Under målingen må brukeren holde begge hendene på håndtaket. Og LCD-skjermen viser "--" "--" i 8 sekunder til datamaskinen er ferdig med å måle.

9-4 LCD-skjermen viser informasjonssymbolet for BODY FAT, prosentdel BODY FAT, BMR, BMI i 30 sekunder.

10. RECOVERY :

Etter å ha trenet en stund fortsetter du å holde på håndtakene mens du trykker på "RECOVERY"-

knappen. Alle funksjonene i displayet stopper unntatt "TIME", som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00.

Skjermen viser status for pulsrestitusjon med F1, F2....til F6. F1 er best, F6 er dårligst. Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre pulsens restitusjonsstatus. (Trykk på knappen RECOVERY igjen for å gå tilbake til hovedskjermen.)

MERK:

4. Datamaskinen krever en adapter for 9 V og 0,5 mA.
5. Når brukeren ikke har brukt pedalene på 4 minutter, går datamaskinen over i strømsparemodus, og alle innstillinger og treningsdata lagres til brukeren begynner å trene igjen.
6. Hvis datamaskinen begynner å oppføre seg unormalt, skal adapteren koples fra og så koples til igjen.

Nettsted: www.cross-ir.com/