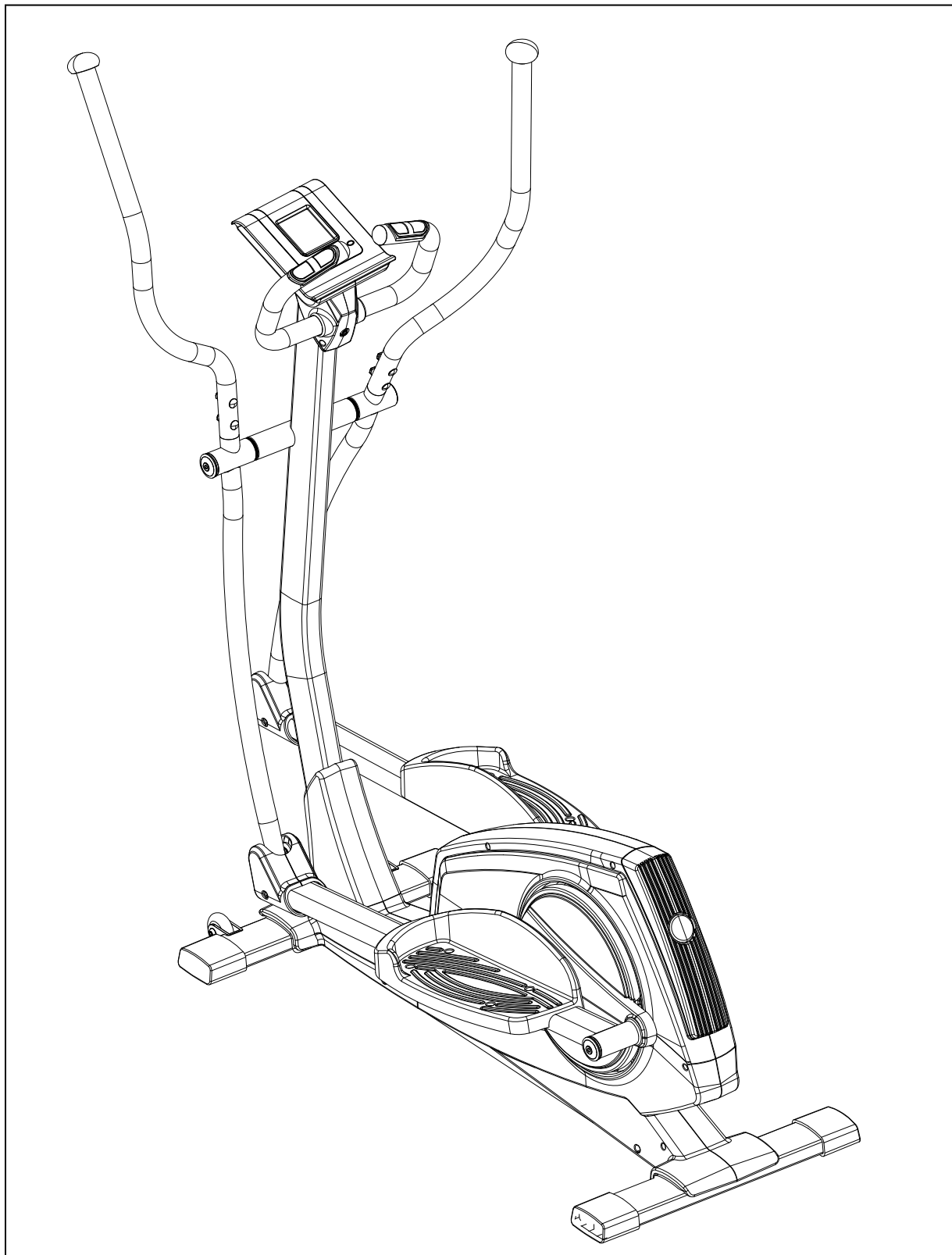
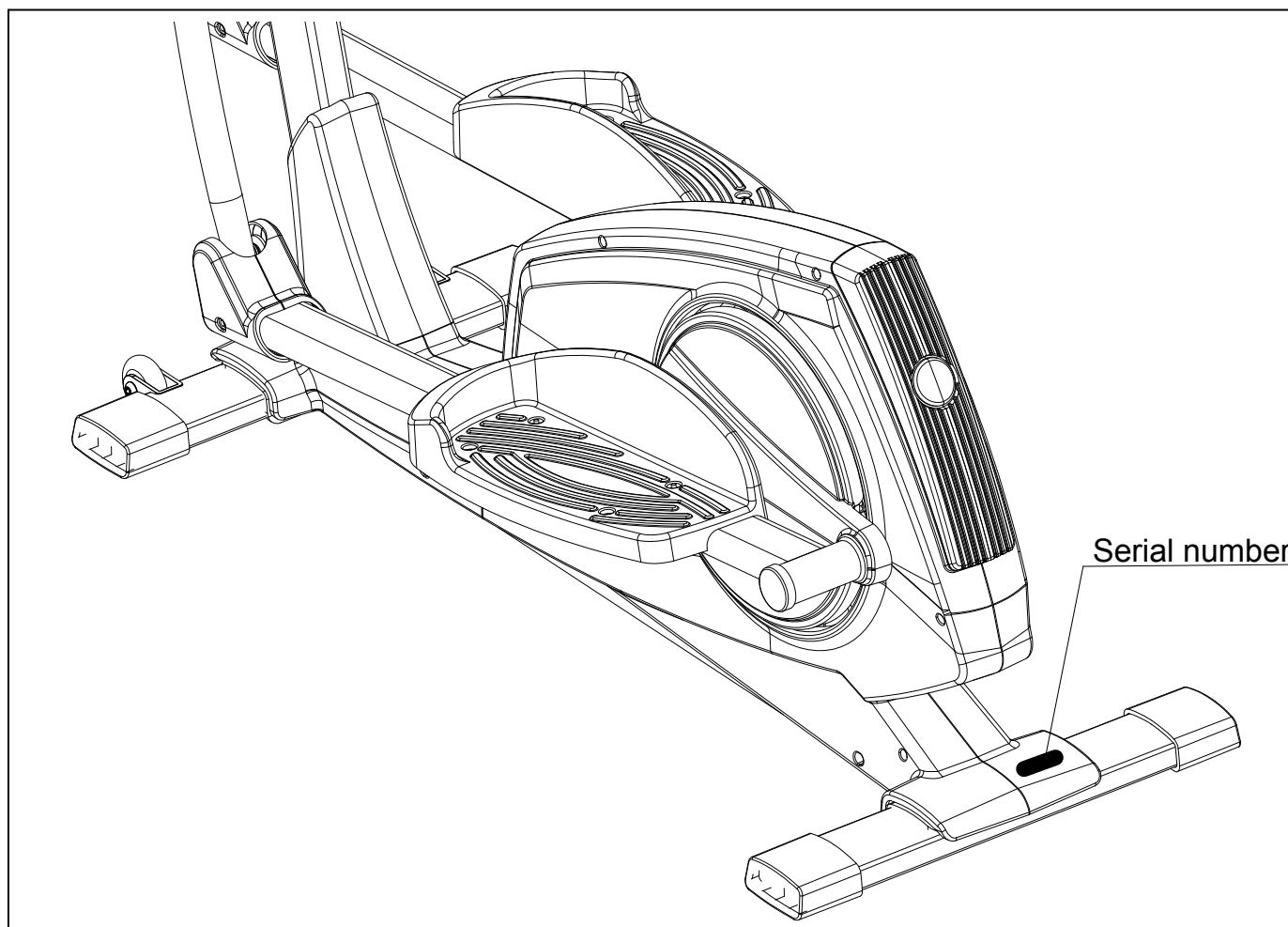


# **CT-300**

# **ANVÄNDARHANDBOK**

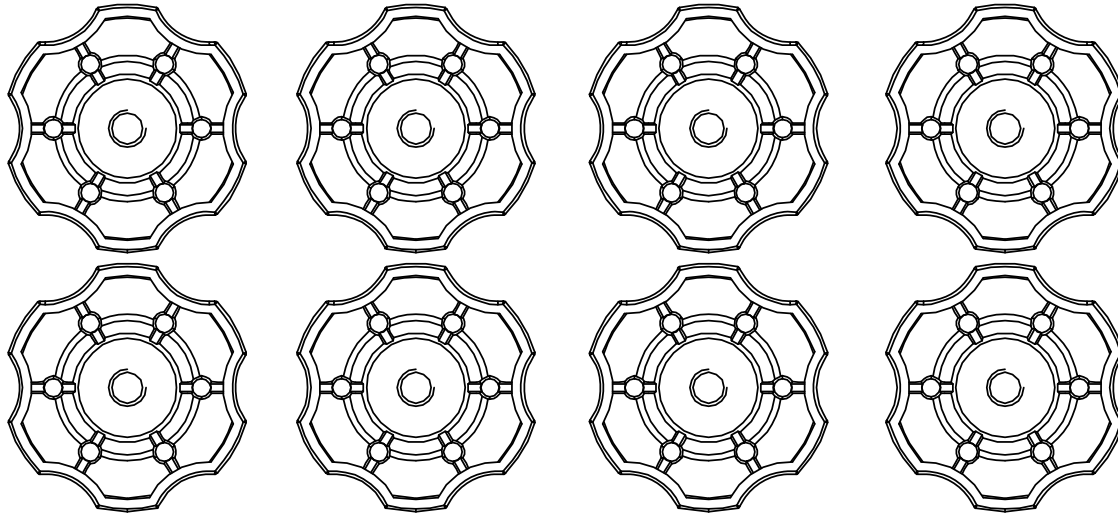


- Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer.

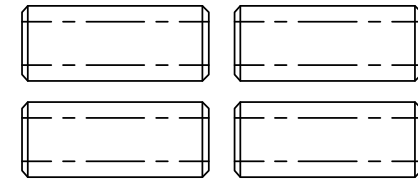


- Serienummer:

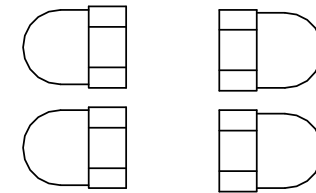
# CT-300



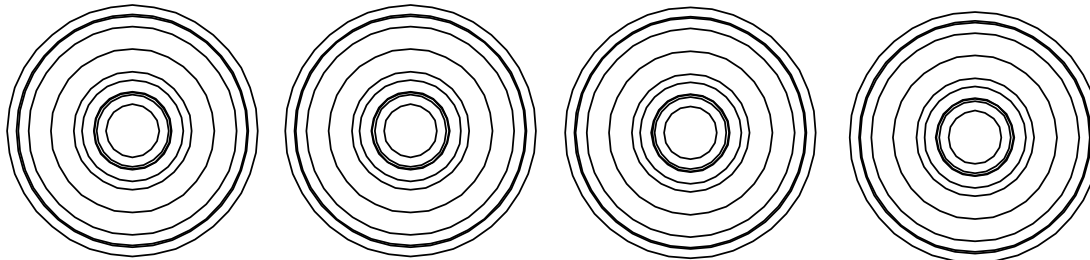
L-13: Knob for pedal M6\*P1.0 (8)



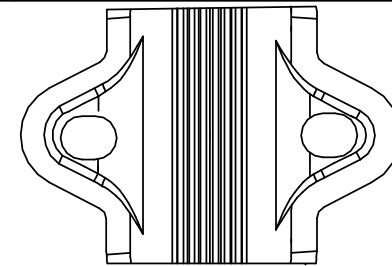
L-12: Pivot tube  $\phi 7 * \phi 12 * 30\text{mm}$  (4)



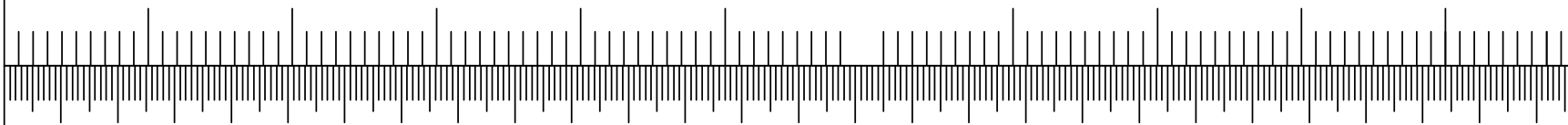
L-3: Acorn nut M8 (4)



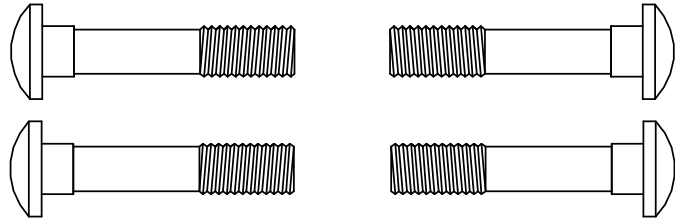
L-6: Cover (4)



L-18: Metal cover (1)



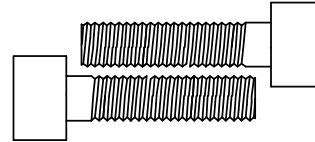
# CT-300



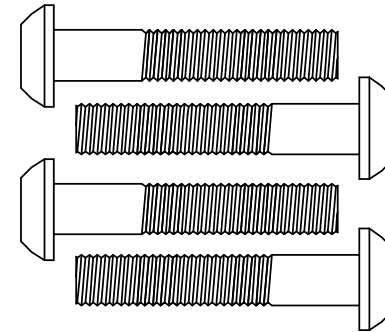
L-2: Carriage Bolt M8\*P1.25\*40L (4)



L-1: Screw M3\*25L (1)



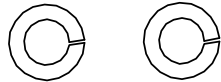
L-21: Allen Bolt M7\*P1.0\*30L (2)



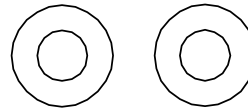
L-11: Allen bolt M8\*P1.25\*40L (4)



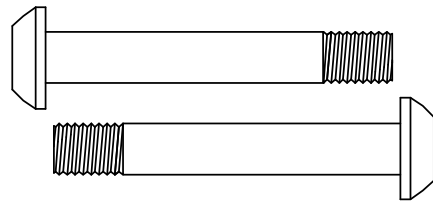
L-24: lock nut for M8 (2)



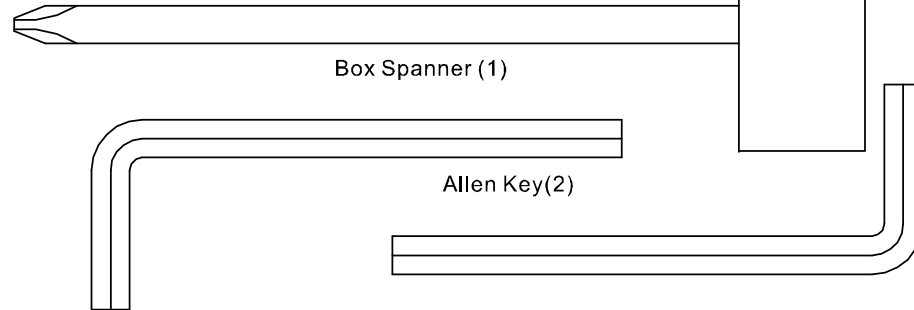
L-20: Spring Washer for handlebar bolt  $\phi 7*2T$  (2)



L-17: Flat Washer  $\phi 8*\phi 16*1T$  (2)

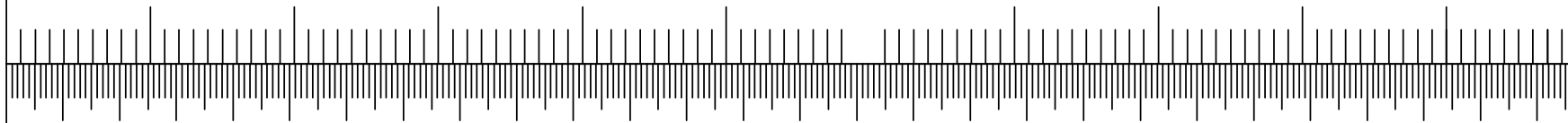


L-16: allen bolt M8\*P1.25\*55L 牙长11L (2)

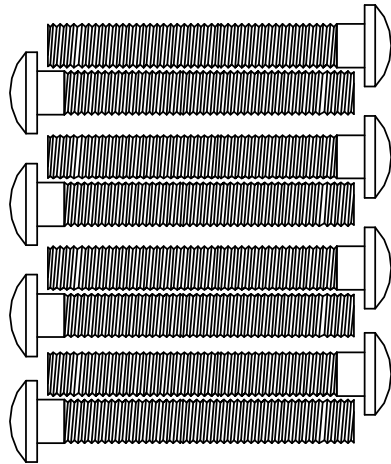


Box Spanner (1)

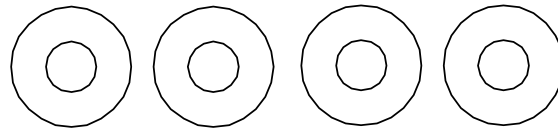
Allen Key (2)



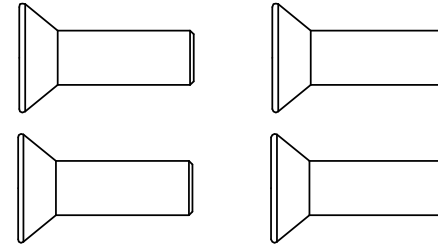
# CT-300



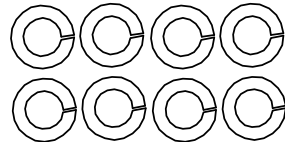
L-15: Carriage Bolt M6\*P1.0\*50L (8)



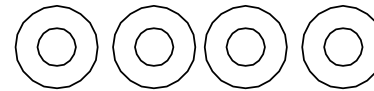
L-23: flat washer  $\Phi 8 * \Phi 19 * 2T$  (4)



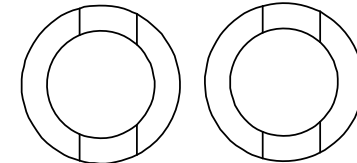
L-5: screw M8\*P1.0\*30L(4)



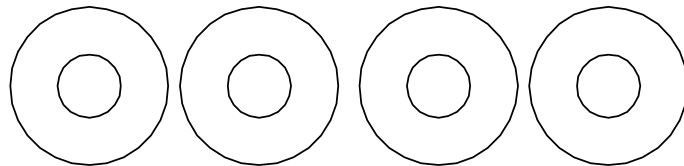
L-14: Spring Washer  $\Phi 6$  (8)



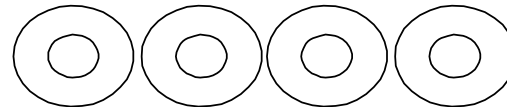
L-22: flat washer  $\Phi 6 * \Phi 13 * 1T$  (4)



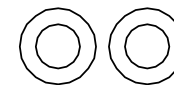
L-9: Curved Washer  $\Phi 17.5 * \Phi 25 * 0.3T$  (4)



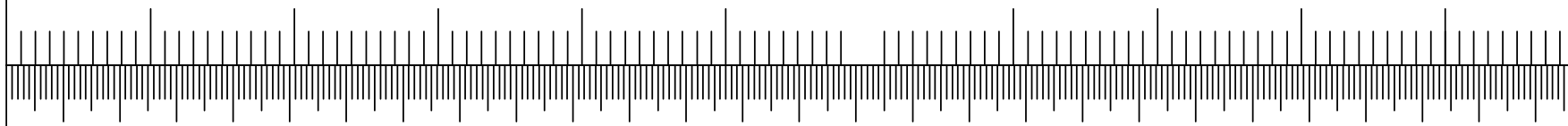
L-7: Flat washer  $\Phi 8 * \Phi 25 * 2T$  (4)



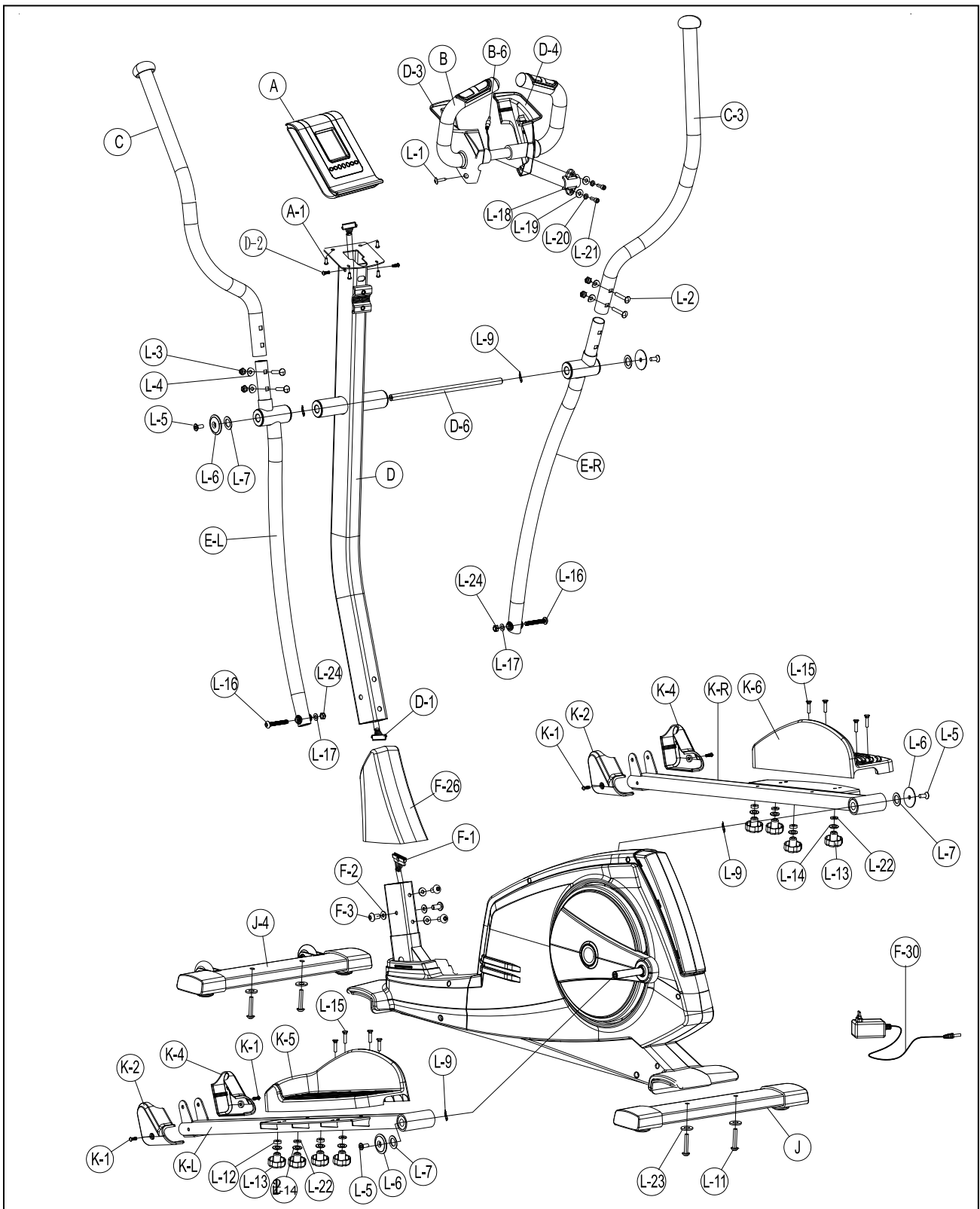
L-4: Curved Washer  $\Phi 8 * \Phi 19 * 2T$  (4)

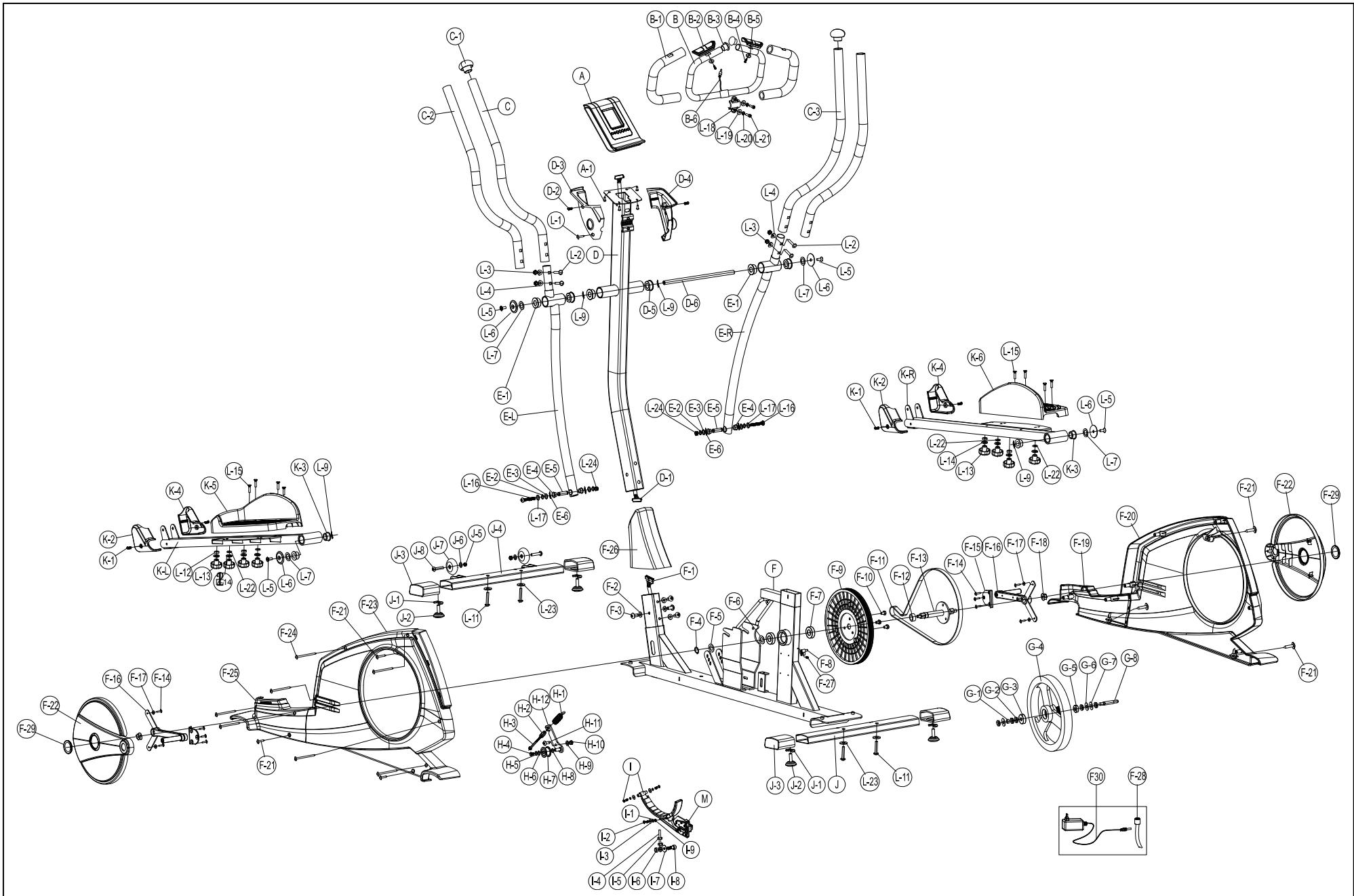


L-19: flat washer  $\Phi 7 * \Phi 12 * 1T$  (2)



# Sprängskiss.





# Komponentlista

Nummer	Beskrivning	Antal	Enhet
A, A-1	Konsol och skruv	1	1 set
B	Främre handtag	1	ST.
B-1	Handtag i skumgummi	2	ST.
B-2	Handpulsätare	2	ST.
B-3	Ändplugg till främre handtag	2	ST.
B-4	Skruv M4x20L till handpulsätare	2	ST.
B-5	Halvrund bricka 1,5T till handpulsätare	2	ST.
B-6	Sladd till handpulsätare	1	ST.
C	Övre handtag, vänster	1	ST.
C-1	Ändplugg till övre handtag	2	ST.
C-2	Skumgummihandtag till övre handtag	2	ST.
C-3	Övre handtag, höger	1	ST.
D	Styrstolpe	1	ST.
D-1	Kabel (övre) till styrstolpe	1	ST.
D-2	Skruv M5xP0,8x12L	2	ST.
D-3	Täckåpa till konsolfäste, vänster	1	ST.
D-4	Täckåpa till konsolfäste, höger	1	ST.
D-5	Bussning $\phi 38,1 \times \phi 17,12 \times 15L$	2	ST.
D-6	Styraxel	1	ST.
E-L	Undre handtag, vänster	1	ST.
E-R	Undre handtag, höger	1	ST.
E-1	Bussning $\phi 38,1 \times \phi 17,12 \times 15L$	4	ST.
E-2	Ring av C-typ $\phi 12$	4	ST.
E-3	Plan bricka $\phi 12 \times \phi 19 \times 1t$	4	ST.
E-4	Bussning $\phi 12 \times \phi 16$	4	ST.
E-5	Bussning $\phi 16 \times \phi 20 \times 26L$	2	ST.
E-6	Vågformig bricka $\phi 12,5 \times \phi 18 \times 0,3t$	4	ST.
F	Huvudram	1	ST.
F-2	Plan bricka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	4	ST.
F-3	Insexskruv M8xP1,25x16L (6 mm)	4	ST.
F-4	Ring av C-typ $\phi 20$	1	ST.
F-5	Vågformig bricka $\phi 20 \times \phi 30 \times 0,3t$	1	ST.
F-6	Plan bricka $\phi 20,3 \times \phi 30 \times 1t$	1	ST.
F-7	Lager	2	ST.
F-8	Sensor	1	ST.
F-9	Stort drivhjul	1	ST.
F-10	Sexkant skruv M8xP1,25x12Lx5T	3	ST.
F-11	Drivrem	1	ST.
F-12	Bussning $\phi 20,5 \times \phi 25 \times 7,5 \text{ mm}$	1	ST.
F-13	Axel	1	ST.
F-14	Skruv M4x12L	10	ST.
F-15	Invändigt skivskydd	2	ST.

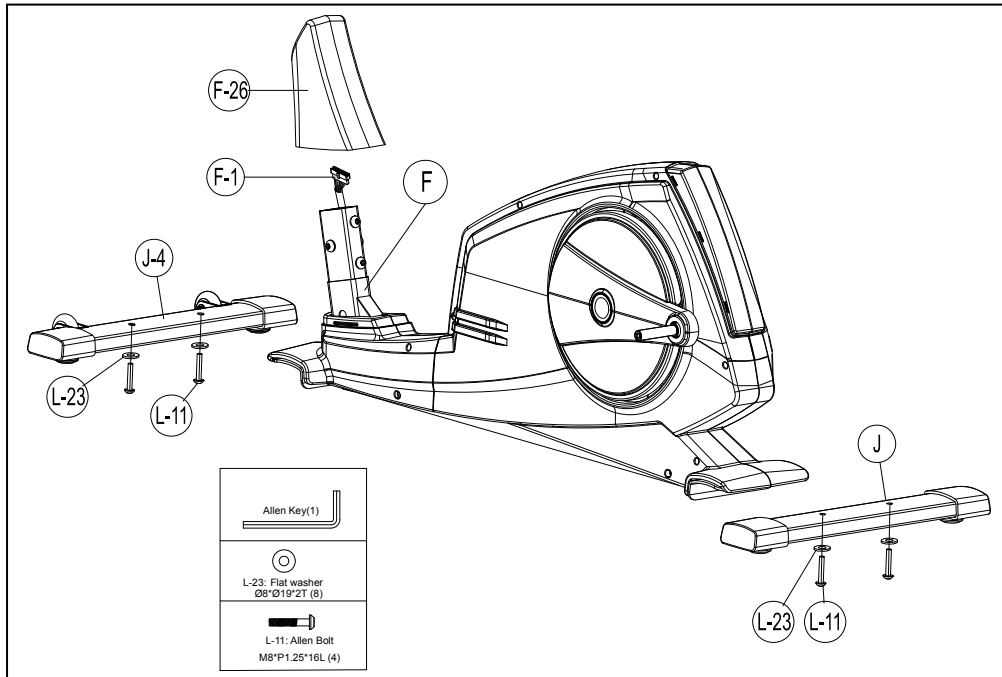


F-16	Kryssformad skiva	2	ST.
F-17	Plan bricka $\phi 5 \times \phi 16 \times 1t$	4	ST.
F-18	Mutter M10xP1,25x10T till kryssformad skiva	2	ST
F-19	Frontskydd (höger)	1	ST.
F-20	Kedjeskydd (höger)	1	ST.
F-21	Skruv M5x16L	6	ST.
F-22	Rund skiva	2	ST.
F-23	Kedjeskydd (vänster)	1	ST.
F-24	Självgångande skruv M4x50L	7	ST.
F-25	Frontskydd (vänster)	1	ST.
F-26	Täckkåpa till styrstolpe	1	ST.
F-27	Skruv M4x10L till sensor	1	ST.
F-28	DC-kabel	1	ST.
F-29	Ändskydd till rund skiva	2	ST.
F-30	Adapter	1	ST.
G-1~G-8	Svänghjulsenhet	1	1 set
H-1~H-12	Drevset	1	1 set
I ~I-9	Magnetsats	1	1 set
J	Bakre stödben	1	ST.
J-1	Kloss till justerbart fotskydd	4	ST.
J-2	Fotskydd	4	ST.
J-3	Ändplugg till bakre stödben	2	ST.
J-4	Främre stödben	1	ST.
J-5	Plastmutter M8	2	ST.
J-6	Plan bricka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	2	ST.
J-7	Transporthjul	2	ST.
J-8	Skruv M8xP1,25x40L	2	ST.
K-L	Vänster pedalarm	1	ST.
K-1	Skruv M5xP0,8x12L	4	ST.
K-2	Främre täckkåpa (vänster) för pedalarm	2	ST.
K-3	Bussning $\phi 26,7 \times \phi 17,12 \times 15L$	4	ST.
K-4	Främre täckkåpa (höger) för pedalarm	2	ST.
K-5	Vänster pedal	1	ST.
K-6	Höger pedal	1	ST.
K-R	Höger pedalarm	1	ST.
L-1~L-24	Skruvar och muttrar	1	1 set
M, F-1	Växellåda	1	1 set

## Montering steg 1

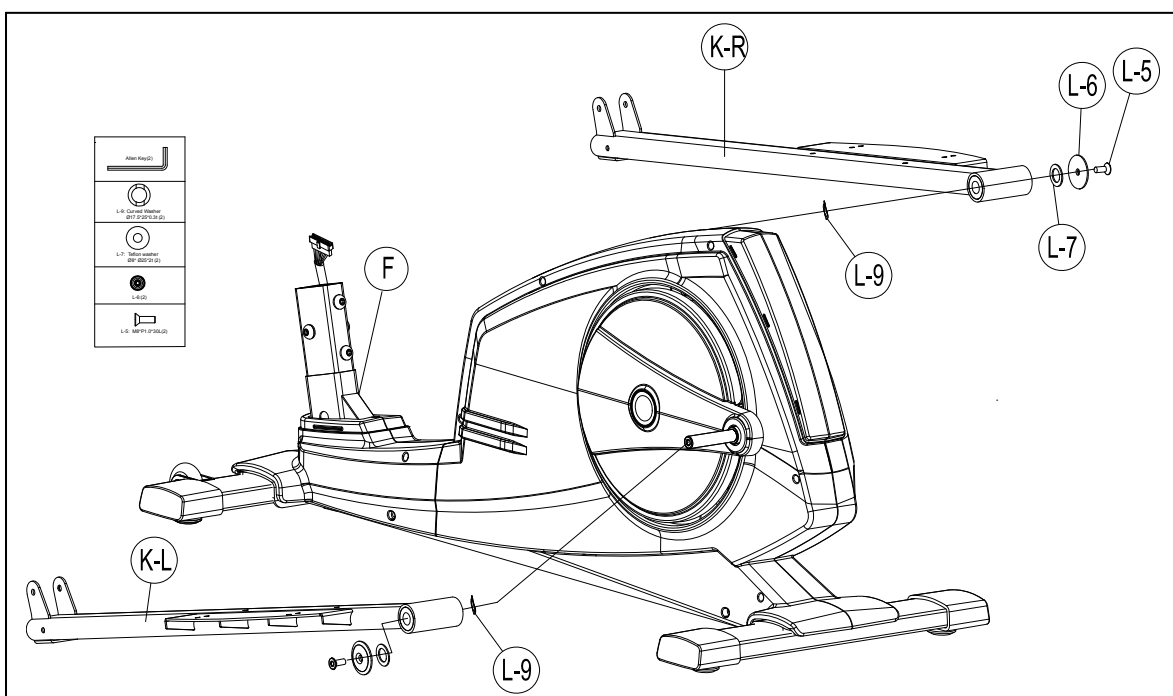
1. Fäst det främre stödbenet (J-4) på huvudramen (F) med två plana brickor (L-23) och insexskruvar (L-11).
2. Fäst det bakre stödbenet (J) på huvudramen (F) med två plana brickor (L-23) och insexskruvar (L-11).
3. Ta bort täckkåpan till styrstolpen (F-26) från huvudramen (F).

Efter montering kan crosstrainern justeras så att den står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera då höjden på fotskydden framtill och baktill. De förmonterade transporthjulen framtill möjliggör enkel förflyttning av crosstrainern och behöver därför peka nedåt vid montering (45°).



## Montering steg 2

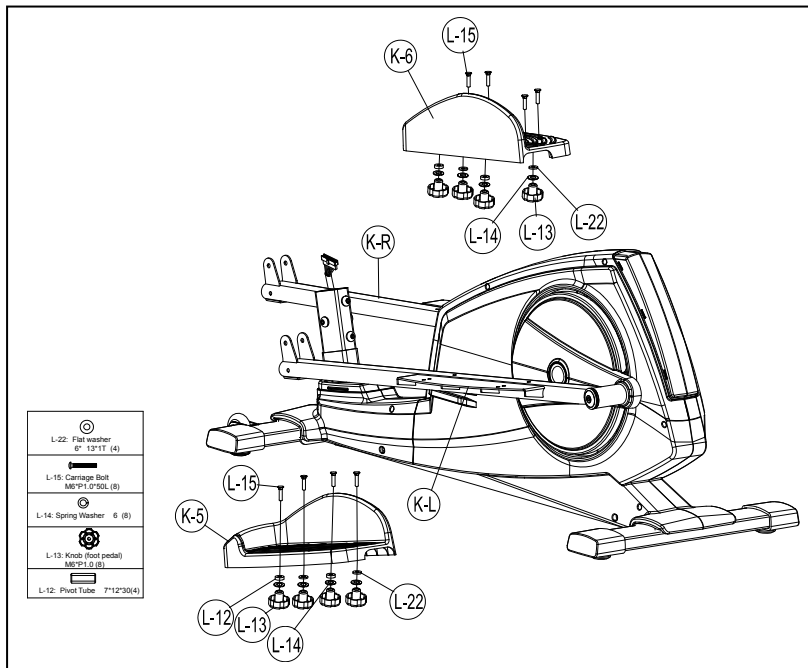
1. Montera höger och vänster pedalarm (K-L, K-R) på den kryssformade skivan (F-16) med vågformiga brickor (L-9), plana brickor (L-7), packning (L-6) och insexskruvar (L-5).



## Montering steg 3

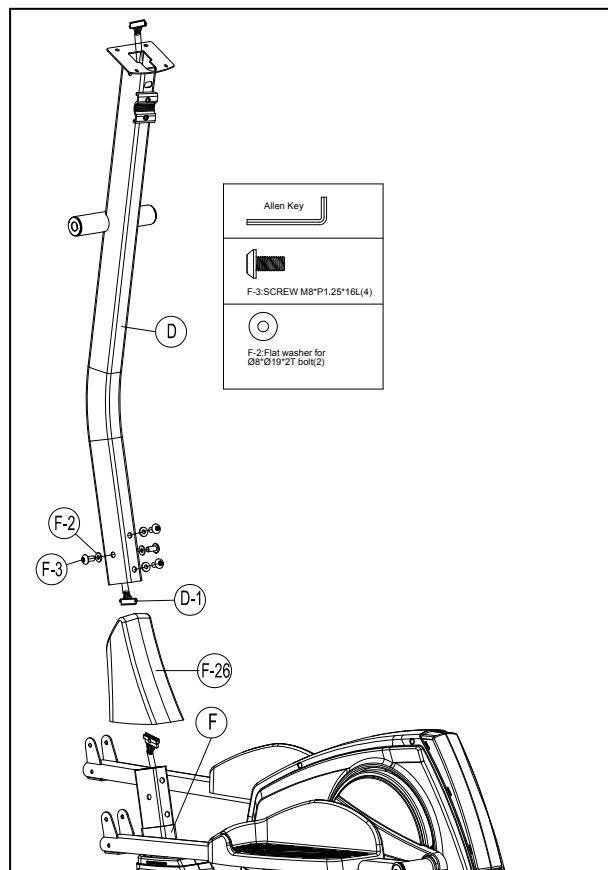
1. Sätt fast höger och vänster pedal (K-5, K-6) på pedalarmen (K-vänster/höger) och drag åt med 4 vred (L-13), plana brickor (L-22), fjäderbrickor (L-14), bussning (L-12) och vagnsskruv (L-15) på båda sidor.

Observera att vänster och höger pedal måste placeras i exakt samma position.



## Montering steg 4

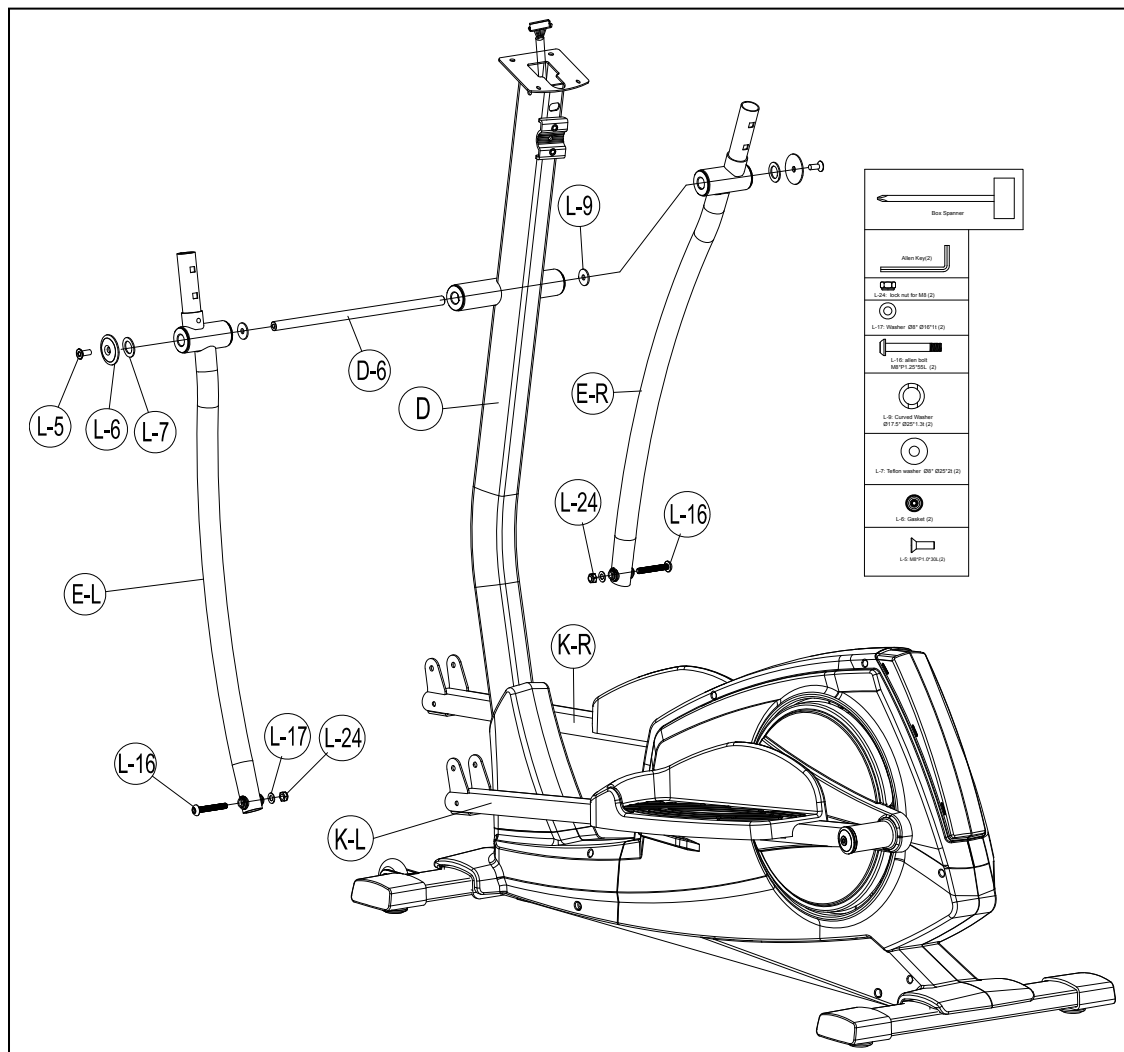
1. Ta bort fyra uppsättningar med insexskruvar (F-3) och plana brickor (F-2) från huvudramen (F).
2. För styrstolpen (D) genom täckkåpan till styrstolpen (F-26).
3. Håll i styrstolpen (D) och koppla in den nedre datakabeln (F-1) och den övre datakabeln (D-1).
4. Placera styrstolpen (D) i huvudramen och sätt sedan fast den med fyra uppsättningar insexskruv (F-3) och plana brickor (F-2).



## Montering steg 5

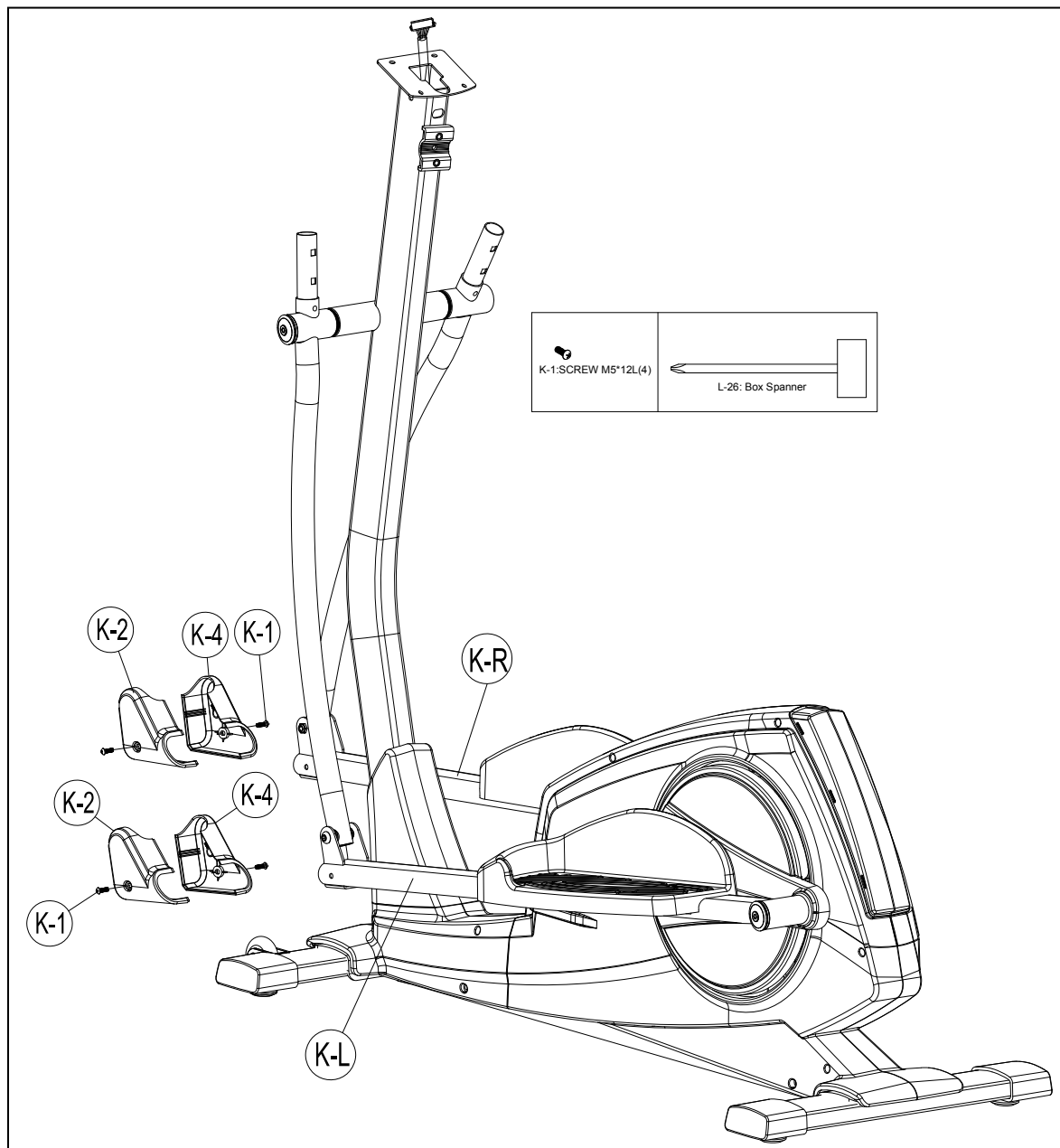
1. För axeln (D-6) genom styrstolpen (D).
2. För axeln genom den vågformiga brickan (L-9) och det nedre handtaget (E-höger/vänster) och fixera sedan med plana brickor (L-7), packning (L-6) och insexskruv (L-5) på båda sidor.
3. Drag åt vagnsbultarna (L-16) med plana brickor (L-17) och plastmuttrar (L-24) för att fästa pedalarmen (K-vänster/höger) vid det nedre handtaget (E-vänster/höger) på båda sidor.

Obs! Använd två insexnyckel verktyg för att fixa bult (L-5) på båda sidor samtidigt.



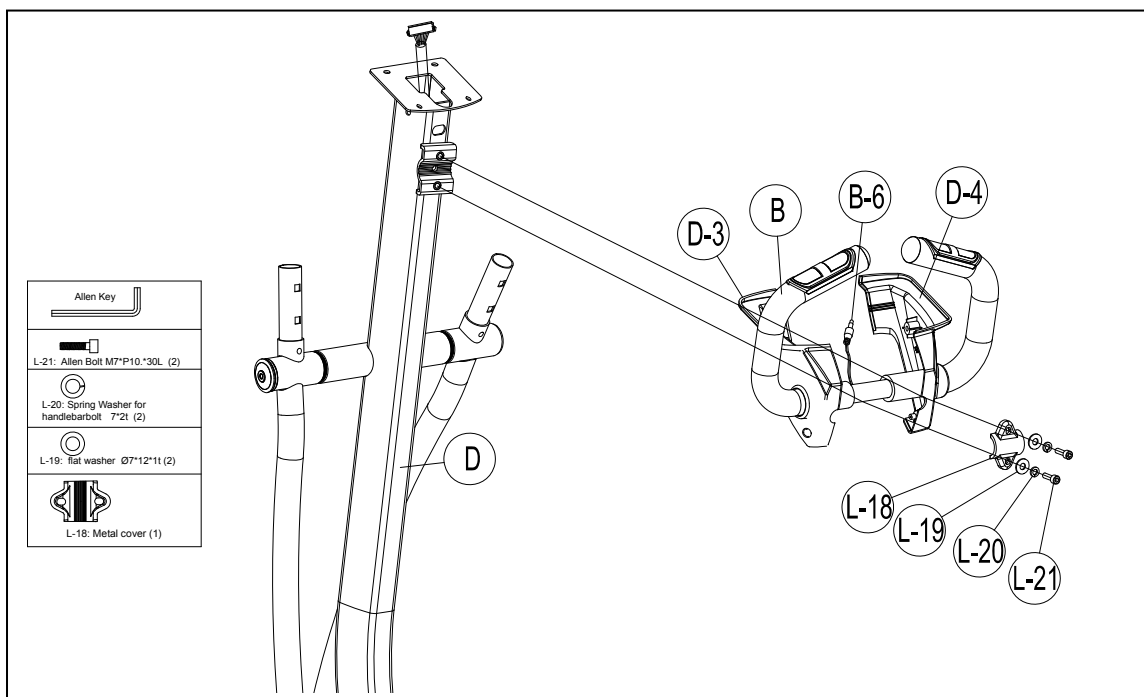
## Montering steg 6

1. Ta bort fyra uppsättningar skruvar (K-1) från pedalarmen (K-vänster/höger).
2. Montera den främre täckkåpan (vänster, höger) (K-2, K-4) till pedalarmen (K-vänster/höger) med skruv (K-1) på båda sidor.



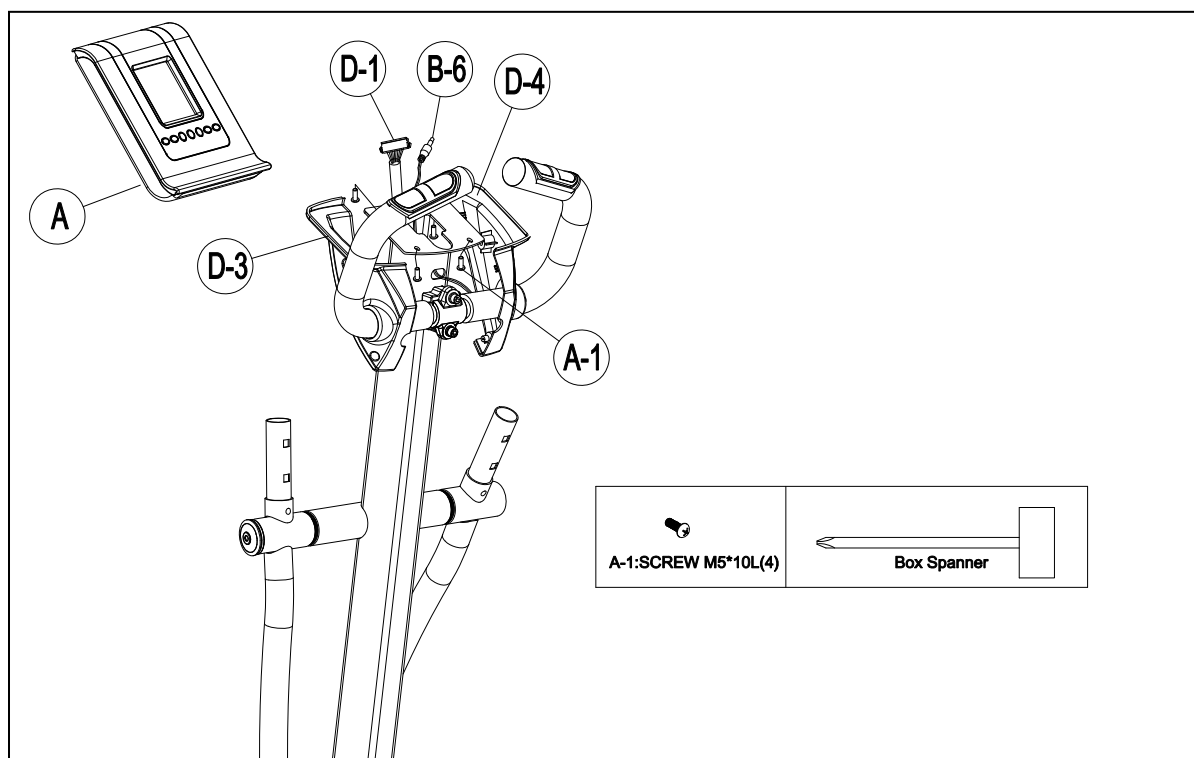
## Montering steg 7

1. För sladden till handpulsmäta ren (B-6) genom hålet i styrstolpen (D-7).
2. Fäst det främre handtaget (B) på styrstolpen (D) med fästlåpan (L-18) med två plana brickor (L-19), två fjäderbrickor (L-20) och två fästskruvar (L-21).



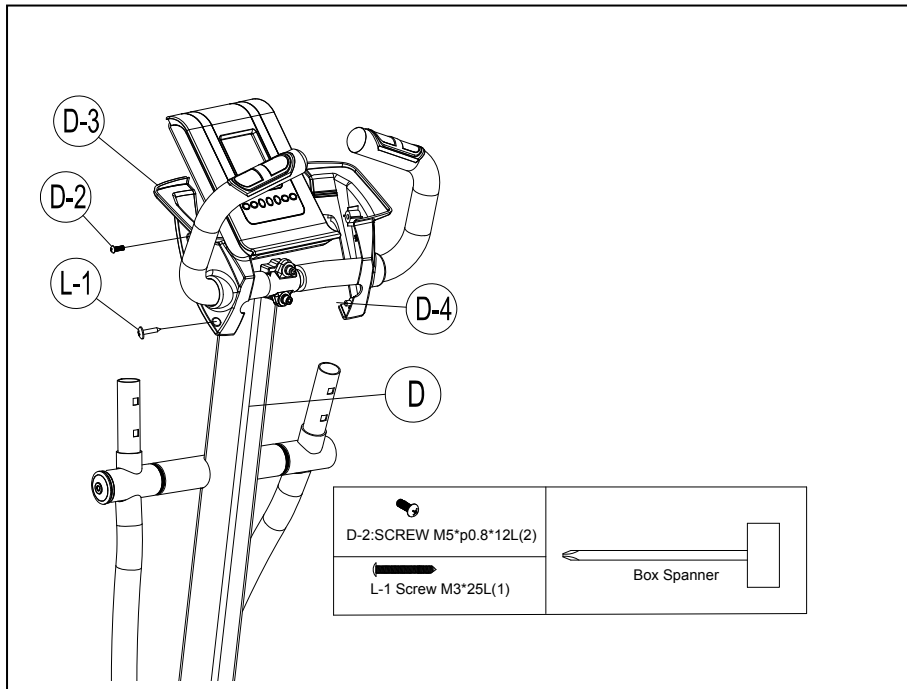
## Montering steg 8

1. Anslut datorkablarna (D-1) och sladden till handpulsmäta ren (B-6) till datorn. Fäst sedan datorn (A) till datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-1).



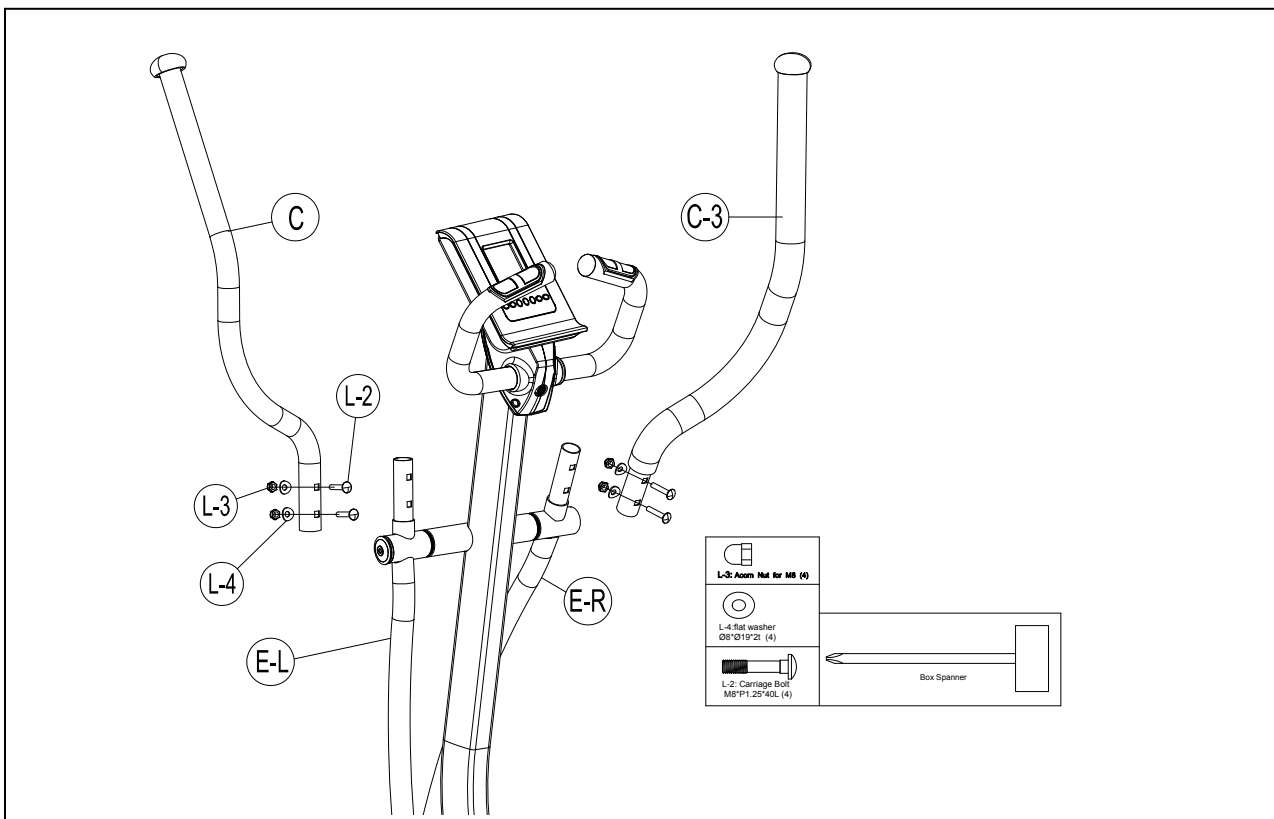
## Montering steg 9

1. Ta bort skruv (D-2) från styrstolpen (D).
2. Montera täckkåpan till konsolfästet (D-3, D-4) på styrstolpen (D) med skruv (D-2) och självgående skruv (L-1).



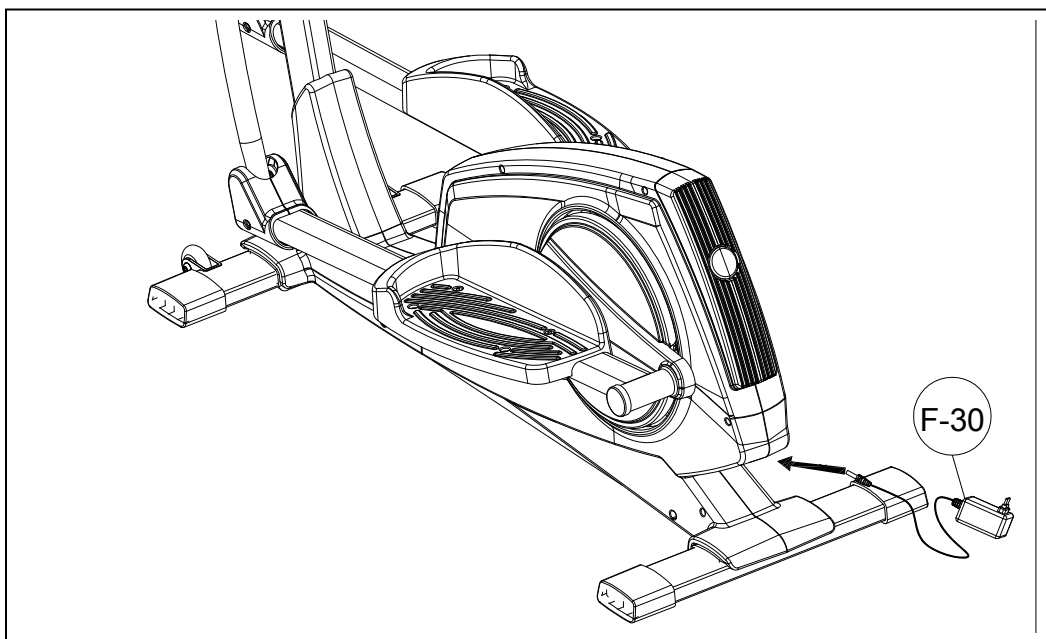
## Montering steg 10

1. Montera höger och vänster övre handtag (C, C-3) till det nedre handtaget (E-höger/vänster) med vagnsbultar (L-2), muttrar (L-3) och halvrunda brickor (L-4).



## Steg 10

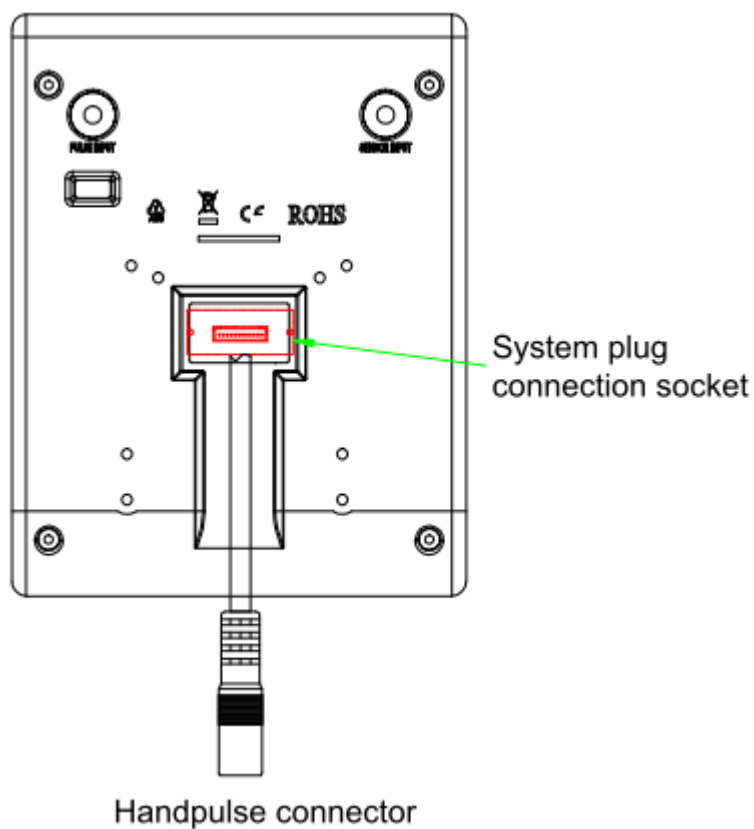
Anslut adaptern (F-30) till DC hål (finns på baksidan av kedjeskyddet).



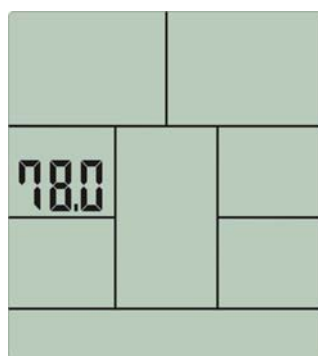
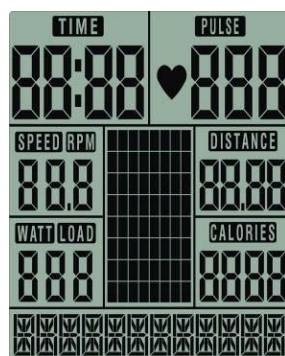


# SM3739-67 BRUKSANVISNING

!!! För enkel träning behöver man inte alltid välja något träningsprogram eller manuellt ställa in TID, AVSTÅND eller andra värden. Du kan bara börja trampa.



Så snart datorn får ström hörs en ljudsignal och alla element på LCD-displayen visas under 2 sekunder, därefter visas hjuldiametern.



Om ingen knapp har tryckts in och pedalerna inte har rörts under cirka 4 minuter går datorn över till strömsparläge. Alla inställningar och data sparas tills användaren startar nästa träningspass.

### VISNINGSLÄGEN OCH KNAPPFUNKTIONER

Träningsvärd en	Visningsintervall	Beskrivning / Inställningsintervall
RPM (varv/min)	0–999	-varv per minut.
TIME (tid)	0:00–99:59 min.	-Användarens träningstid visas. -Inställningsintervall 0:00–99:00.
SPEED (hastighet)	0–99,9 km	-Användarens träningshastighet.
DISTANCE (sträcka)	0–99,99 km	-Användarens träningssträcka. - Inställningsintervall 0,00–99,90 km
CALORIES (kalorier)	0–9999 kcal.	-Förbrända kalorier under träningen. -Inställningsintervall 0–9990
WATT (effekt)	0–999	-Effektförbrukning under träningen. -Inställningsintervall 10–350
PULSE (puls)	30-230 slag/min.	-Visar användarens aktuella puls. - Inställningsintervall 0, 30–230 slag/min.
MANUAL (manuellt)	/	-Träning i manuellt läge.
PROGRAM	/	-12 PROGRAM-profiler som är förprogrammerade och kan väljas.
USER (användarläge)	/	-Användaren skapar en egen motståndsnivåprofil.
H.R.C. (pulskontroll)	/	-Träningsläge med målpuls.

KNAPP	FUNKTION
<b>UP (upp)</b>	- Öka motståndet - Val av funktion
<b>DOWN (ned)</b>	- Minska motståndet - Val av funktion
<b>MODE (läge)</b>	- Bekräfta inställning eller val.

<b>Total Reset (totala återställ)</b>	- Tryck för att starta om datorn och börja från användarinställningen.
<b>Reset (återställ)</b>	- Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen. - Nollställ alla värden vid inställning av träningsvärden eller stoppläge.
<b>Start/Stop (start/stopp)</b>	- Starta eller stoppa träningen.
<b>Återhämtning</b>	- Kontrollera pulsen under återhämtningsfasen.

## Ljudsignaler

Alla inställningar som görs med datorn bekräftas med en ljudsignal:

1 kort pip = inställningen bekräftas

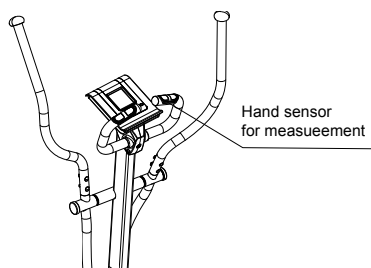
2 korta pip = det går inte att göra några inställningar

## Träningsinformation

Datorn beräknar och visar alla värden automatiskt beroende på användarens träningsstatus. (se tabell).

Obs!

\* Om bara ett "P" visas i stället för ett pulsvärde betyder det att pulsen inte går att mäta. Håll handtaget ordentligt med båda händerna för att datorn ska kunna läsa av din hjärtpuls.



\* Vilken profil som visas i displayens mittfält beror på vilken typ av träning som har valts.

Datorn erbjuder ett antal olika sätt att variera träningspassen och göra dem mer motiverande.

Följande träningsprogram finns:

- Manuell träning (träning utan program)
- Träning med program (det finns 12 förinställda program, P01–P12)
- Träning med programmet för hjärtpulsstyrning (Målpuls)
- Träning med program Användarprogram (USER, användaren kan själv ställa in önskad träningsprofil)
- Träning med effektstyrning (WATT, effektförbrukning)

## Starta träning omedelbart (MANUAL/manuellt)

Ordet MANUAL blinkar 1 gång per sekund. Tryck på UP eller DOWN för att välja MANUAL (manuellt) och bekräfta genom

att trycka ENTER. Om du tidigare hade valt ett program eller inlett ditt träningspass, tryck på RESET för att återgå till startskärmen.

-Tryck på knappen START/STOP för att börja träna direkt utan att göra några fler inställningar.

-Tryck på knapparna UP och DOWN för att mata in dina personliga inställningar och tryck på MODE för att bekräfta. Följande fält kommer att blinka i tur och ordning.

- . Motståndsnivå (1–32)
- . TIME (tid)

- . DISTANCE (sträcka)
- . CALORIES (kalorier)
- . PULSE (puls)

Använd UP (upp) och DOWN (ned) för att välja värden och bekräfta ditt val med knappen MODE (läge).

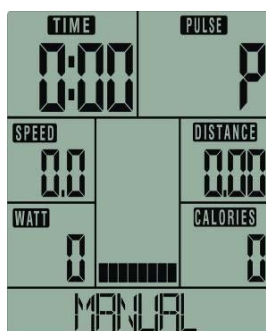
Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp).

Så snart något av de inställda värdena når det förinställda målet, kommer datorn att signalera med ett ljud pip-pip och stanna.

-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas i profilen (standardvärdet är nivå 1).

-Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.

-Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.



### Hur man väljer träningsprogram (PROGRAM)

-Tryck på knapparna UP och DOWN för att växla mellan MANUAL (manuellt)→PROGRAM (program) →USER PROGRAM (användarprogram) →HRC (pulsstyrt) →WATT (effekt).

- Välj PROGRAM (program) och tryck på MODE (läge) för att bekräfta. Programmen är förinställda med 12 profiler. Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja en av de 12 förinställda profilerna. Ange önskat värde för träningspasset och bekräfta med MODE:

- . Motståndsnivå (1–32)
- . TIME (tid)

- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.

-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas i profilen (standardvärdet är nivå 1).

-Programintensitet:

Intervallprogram P2- P3- P7- P12

Program med successivt ökande belastning P6- P9- P11

Program med ökning och sänkning av belastningen P1- P4- P5- P8 -P10

De sparade träningsprogrammen är särskilt utformade för att förbättra den aerobiska grundkonditionen.

. Som nybörjare bör du börja med dessa program i låg hastighet och ställa in ett lågt motstånd.

. Du bör gå vidare till intervallprogram först efter att du redan har tränat flera gånger.

-Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.

-Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.



### Användarvald profil (USER PROGRAM/användarprogram)

Här kan du utforma din egen profil med staplar, precis som i de förinställda programprofilerna.

- Välj USER PROGRAM (användarprogram) med UP eller DOWN och bekräfta med MODE. Den första stapeln visas.
- Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att ange motståndsnivå och bekräfta genom att trycka på knappen MODE (läge). Nästa stapel visas.
- Fortsätt samma process upp till 20 staplar. Den högsta motståndsnivån är 32. För att avsluta eller avbryta inställningarna tryck på knappen MODE (läge) under två sekunder.
- Ställ in önskad TID för träningspasset med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) och tryck på MODE för att bekräfta.
- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.
- Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas i profilen (standardvärdet är nivå 1).
- Så snart något av de inställda värdena når det förinställda målet, kommer datorn att signalera med ett ljud pip-pip och stanna.
- Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.
- Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.



### Förinställt program för pulsstyrning (H.R.C)

I detta program reagerar datorn på din puls, som mäts av metallhandtagen.

Detta program låter dig träna effektivt och säkert inom önskat pulsområde.

Dessutom visar enkla grafiska symboler om du behöver öka eller minska din ansträngningsnivå.

Du kan välja mellan:

- 55 % Här tränar du i det mycket effektiva intervallet kring 55 %, vilket är utmärkt för nybörjare och för allmän fettförbränning.
- 75 % Intervallet kring 75 % av maxpulsen är lämpligt för vana användare och idrottsmän.
- 90 % Det anaerobiska intervallet kring 90 % av maxpulsen passar endast för tävlingsidrottare och kort sprinterträning.
- TAG Datorn använder din ålder för att beräkna en målpuls som du kan ändra

efter eget önskemål. Välj aldrig en målpuls som är högre än maxpulsen som beräknats utifrån din ålder.

- Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja H.R.C. (pulsstyrning) och välj genom att trycka på MODE (läge). Välj 55 % --> 75 %  
--> 90 % --> TARGET (Målpuls). Med 55 %, 75 %, 90 % kommer den maximala hjärtpulsen att räknas ut automatiskt av datorn.
- Med programmet TARGET (mål), visas det förinställda värdet 100. Tryck på knapparna UP (upp) och DOWN (ned) för att ställa in ett värde i intervallet 30–230 och bekräfta med knappen MODE (läge). Programmet har sparats.
- Ställ in önskad TID för träningspasset med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) och tryck på knappen MODE för att bekräfta.
- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.
- För detta program är det nödvändigt att hålla båda händerna på handtagen så att datorn kan avläsa och visa din hjärtpuls.
- Programfunktion:  
Datorn ställer in ett motstånd som gör att du hela tiden tränar inom din angivna målpuls.  
.Om du tränar och ligger under din målpuls kommer pedalmotståndet automatiskt att öka med en belastningsnivå var 30:e sekund.  
.Om du tränar och når över din målpuls kommer pedalmotståndet automatiskt att minska med en belastningsnivå var 15:e sekund. Om du redan har nått den lägsta nivån "1" och din hjärtpuls fortfarande är över det inställda värdet så kommer datorn efter 30 sekunder att avge en ljudsignal och varefter datorprogrammet automatiskt avslutas.



### Träning med programmet WATT (effektstyrning)

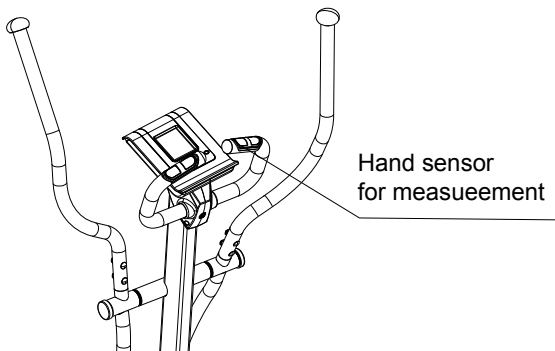
I detta program kommer du att se effektförbrukningen. Det förinställda värdet 120 blinkar på skärmen.

- Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja önskat värde inom intervallet 10 och 350.
- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.
- Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.
- Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.



### Att mäta pulsen med sensorerna på handtagen

Handsensorn är inte någon medicinsk utrustning utan snarare ett träningsredskap för ungefärlig mätning av pulsen och för visning av pulsen under träning på motionscykeln.



Du kan mäta din puls med tvåhandssensorn på handtaget.  
>> Placera båda händerna på handtagets sensor medan du tränar och vänta en kort stund tills pulsen visas.

### Återhämtningsfas

Det rekommenderas att ett intensivt träningspass avslutas med en återhämtningsfas. Under denna fas bör du kunna koppla av och träna utan stort motstånd tills pulsen återgår till nära sin vanliga nivå.

-Tryck på knappen RECOVERY (återhämtning) och greppa åter handtagen. Då visas endast TIME (tid) som räknar ned från 60 sekunder till 0 samtidigt som alla andra funktioner är oåtkomliga.

När återhämtningsfasen på 60 sekunder är över, visas en utvärdering av uppnådd puls.



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

-Om din puls torttande är hög efter 60 sekunder (F ligger mellan 4 och 6), så kan du starta om återhämtningsprogrammet för att efterhand fortsätta sänka din hjärtpuls.

-Tryck på RECOVERY (återhämtning) en gång till för att återgå till huvudmenyn.

### Obs!

1.Datorn kräver en adapter för 9 V, 0,5 mA.

2.Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptorn och sätter sedan i den igen.

**Obs! Alla förinställda data försvinner om du tar ut maskinens kontakt (adaptorn).**