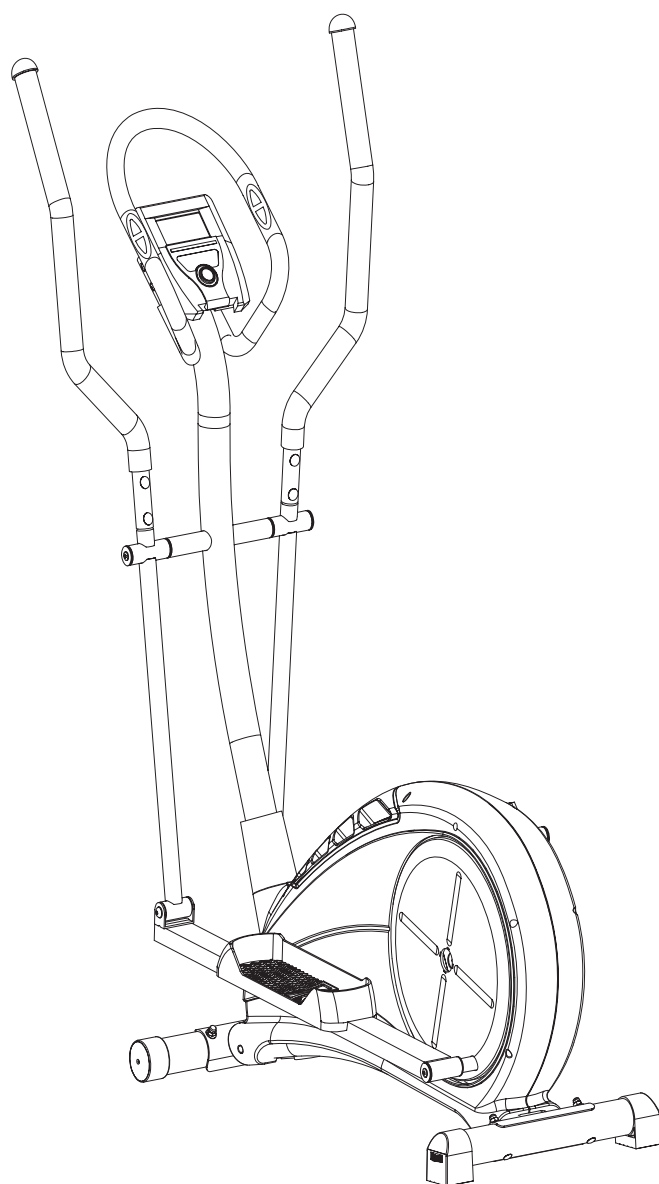


34-7508

Cross Trainer



Model: ER-6472C

ENGLISH

SVENSKA

NORSK

SUOMI

Ver. 200804

CLAS OHLSON

www.clasohlson.com

Cross Trainer

Art.no. 34-7508, model ER-6472C

Please read the entire instruction manual before using and save it for future use.

We apologise for any text or photo errors and any changes of technical data.

If you have any questions concerning technical problems please contact our Customer Service Department (see address on reverse).

Table of Contents

1. Safety	4
2. Packaging contents	5
3. Assembly	6
4. Functions Controls	12
5. Use	12
6. Starting to exercise	13
7. Exercise instructions	16
8. Disposal	17
9. Specifications	17

1. Safety

The product is tested according to these safety standards: EN975-1+A1 and EN975-5/HC

Warning: Always consult a doctor before you begin exercising if you suffer from any sickness or ailment which might be exaggerated by physical exercise. Stop the exercise immediately if you feel dizzy.

Check that all bolts, nuts and other parts are securely tightened on the Cross Trainer.

Place the Cross Trainer in a spacious area with at least 1 metre in all directions.

Read the entire instruction manual before you start exercising. Save it for future use.

- The Cross Trainer is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kg.
- Follow the assembly instructions carefully.
- Use only the included original parts.
- Check that all parts are included in the package before you start to assemble the Cross Trainer. (See "Contents of package".)
- When assembling, use only suitable tools and ask for assistance if needed.
- Place the Cross Trainer on an even, non-slip surface. Because of possible corrosion, the usage of the Cross Trainer in damp conditions is not recommended.
- Before using, and every other month, check that all bolts and nuts on the Cross Trainer are securely tightened and undamaged. Replace possible worn out parts immediately and do not use the Cross Trainer until they are changed.
- Never use strong solutions/detergents when cleaning the Cross Trainer.
- The Cross Trainer is intended for adults. Children should not use it without adult supervision.
- Ensure that those using the Cross Trainer are aware of possible hazards, e.g. clothes getting caught in moving parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise program. He can advise on the kind of training and which level is suitable. Warning! Incorrect/excessive training can cause injuries.
- Follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- The intensity can be adjusted from the computer.

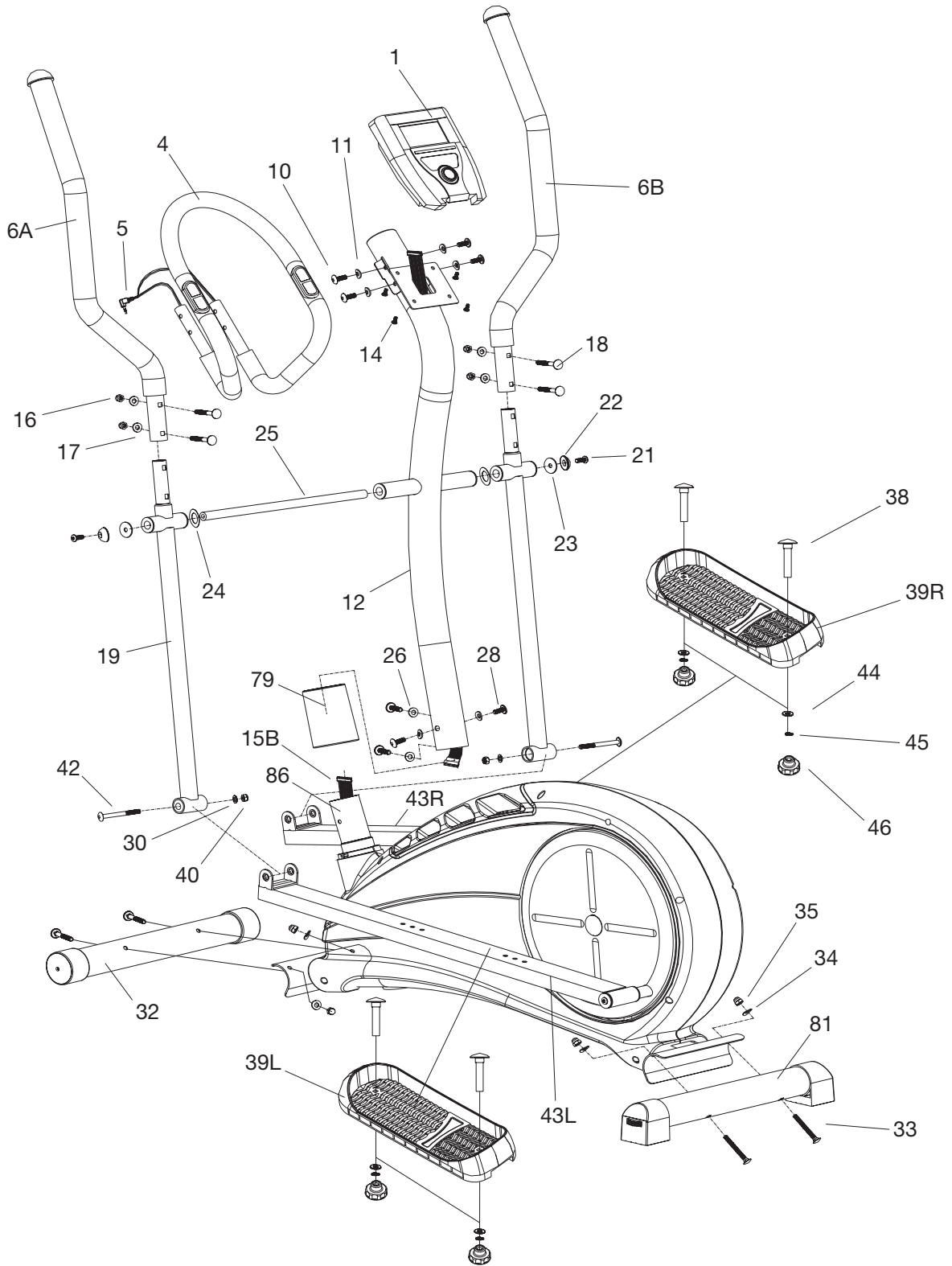
2. Packaging contains

Bolt M8x40		4
Wave washer M8x35		4
Socket head screw M8x35		4
Washer M8		4

	Allen key
	Allen key
	Phillips screwdriver

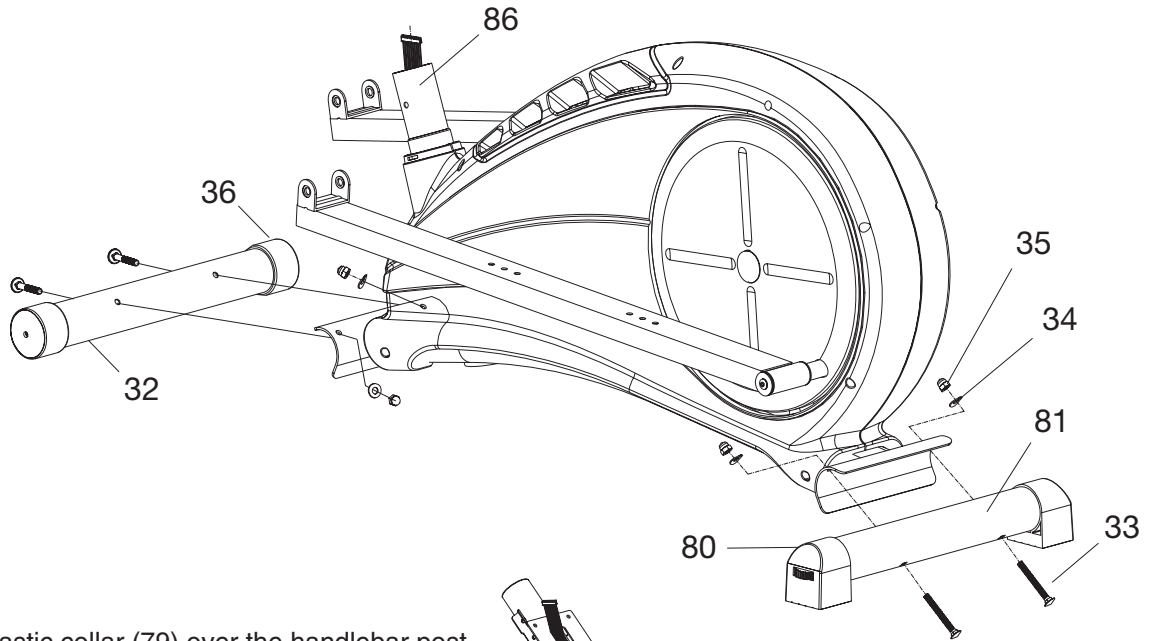
Coach bolt M6x50		4
Spring washer M6		4
Washer M6		4
Pedal locking knob		4
Bolt M8x70		4
Cap nut M8		8
Washer M8		4
Bolt M10x78		2
Cap nut M10		2
Washer M10		2

3. Assembly



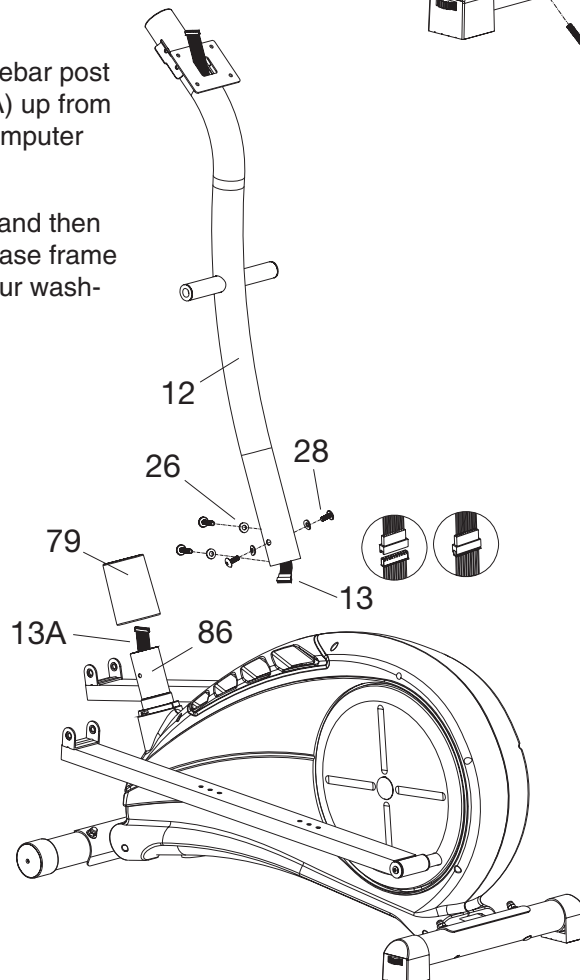
Step 1

1. Attach the front foot (32) and rear foot (81) to the base frame using two bolts (33), washers (34) and cap nuts (35) on each foot.
2. If the floor is uneven, the rear foot (81) has an individual height adjuster on both sides.
3. The front foot (32) has transportation wheels, which need to face towards the front of the Cross Trainer.



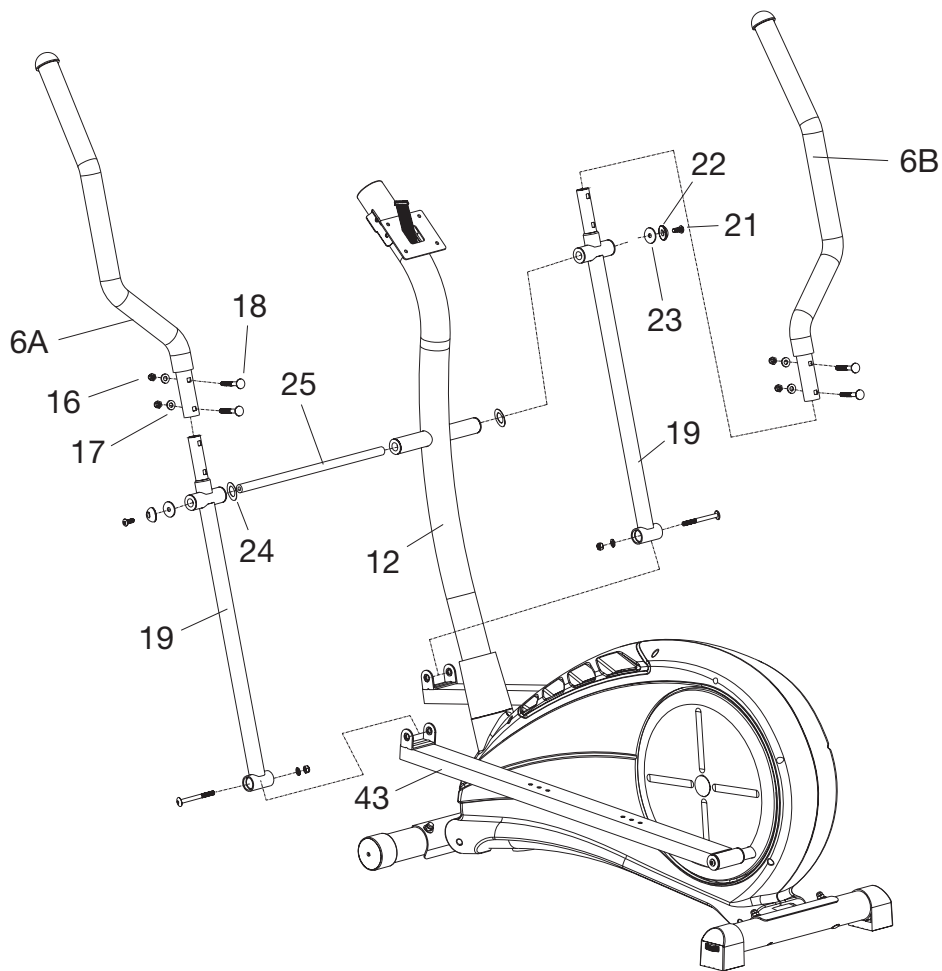
Step 2

1. Fit the plastic collar (79) over the handlebar post and then pass the computer cable (13A) up from the base frame and connect it to the computer cable (13) in the handlebar post.
2. First unscrew the pre-assembled bolts and then secure the handlebar post (12) to the base frame (86) using four M8x20 bolts (28) and four washers (26).



Step 3

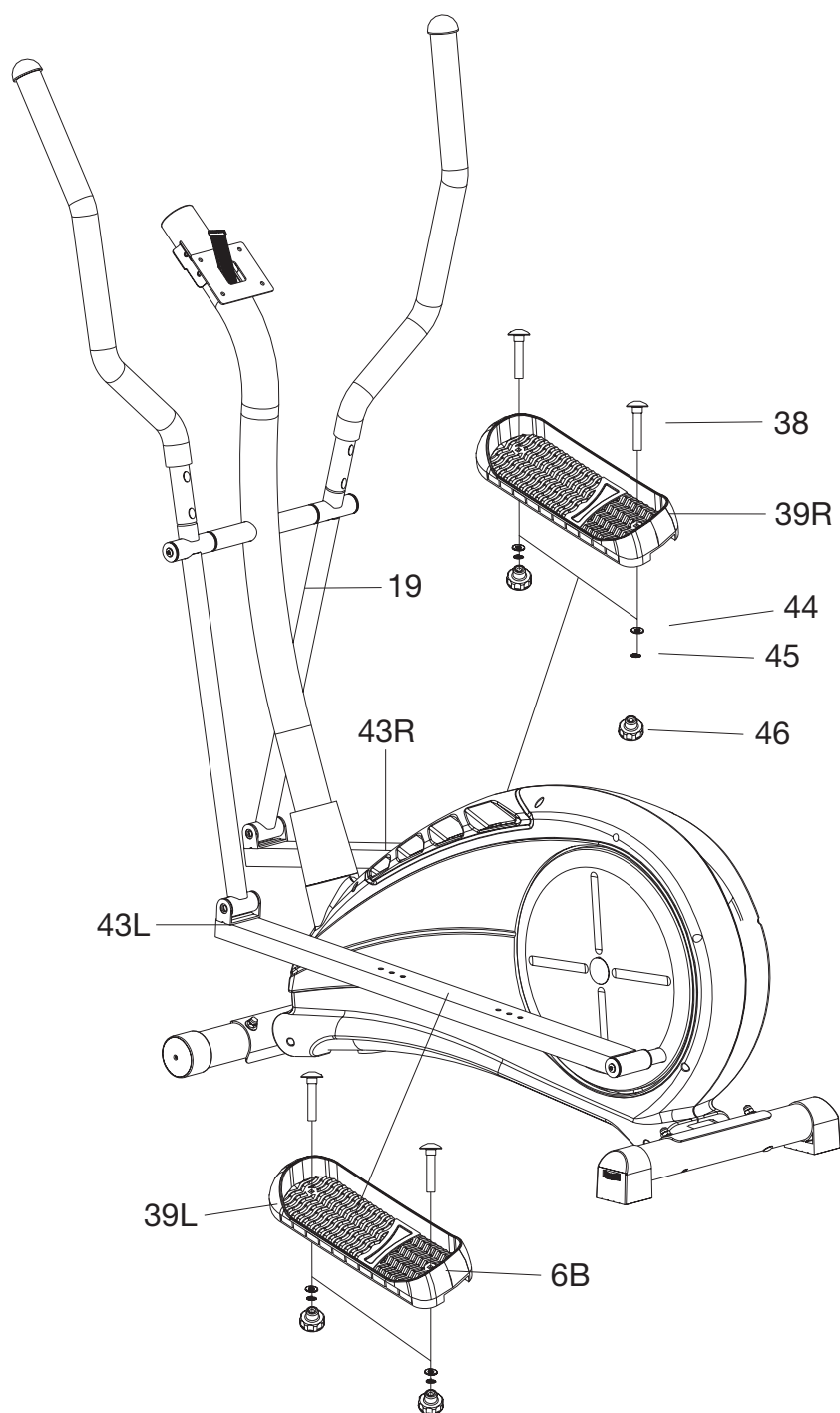
1. Unscrew the pre-assembled screws (21) and then pass the axle (25) through the holes at the top of the lower half of the moveable handlebars (19) and the handlebar post (12) as shown. Remember the washers (24) between the post and the handlebars. Secure the axle using the screws (21), wave washers (24), washers (22) and the plastic washers (23).
2. Attach the lower moveable handlebar (19) to the U-bracket of the pedal arm (43). Secure it using the bolts (42), washers (30) and nuts (40).
3. Attach the upper halves of the moveable handlebars (6A & 6B) to the lower halves (19) using the bolts (18), washers (17) and cap nuts (16).



Step 4

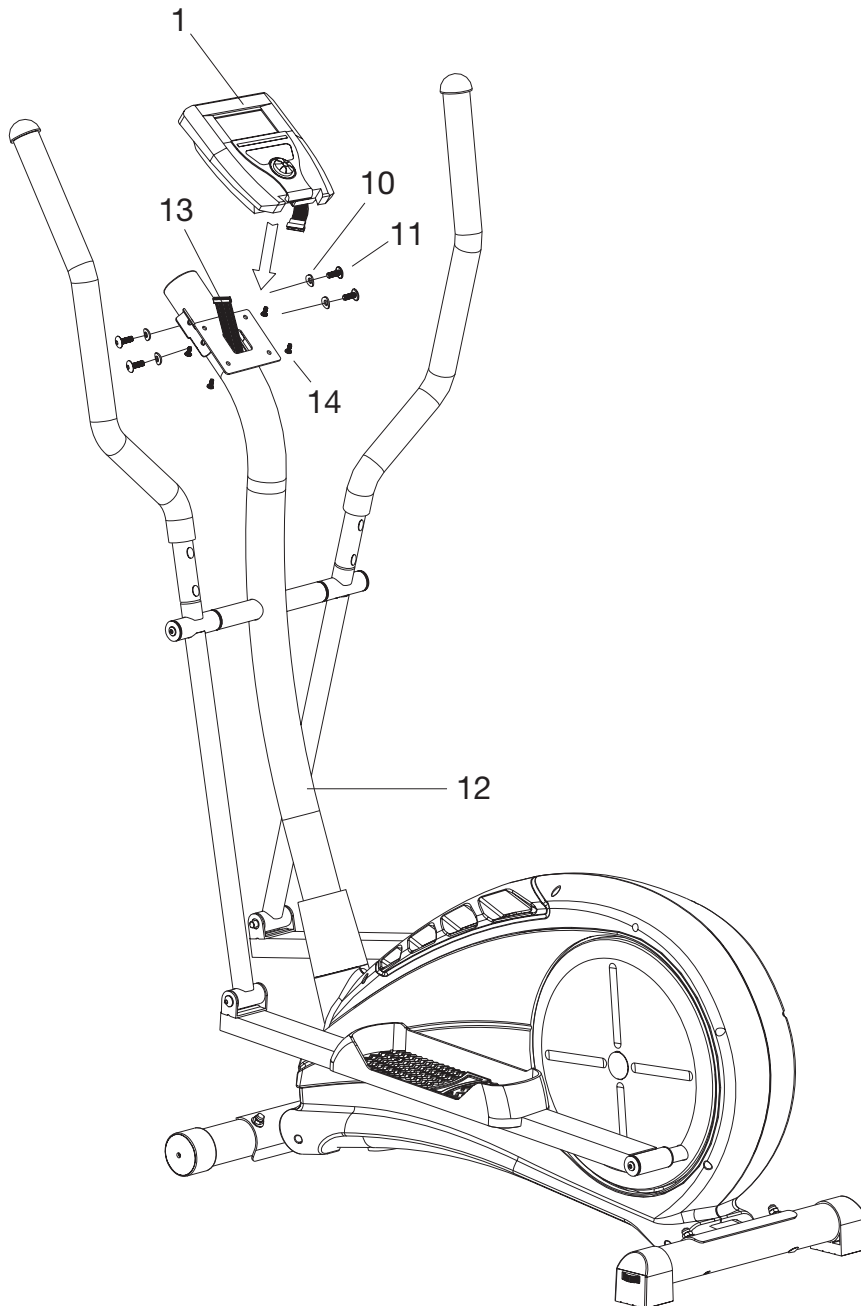
1. Attach the footplates (39L & 39R) using the holes in the pedal arms (43) in a position that suits you best. Experiment until you find the best position for you. Secure using screws (38), washers (44) lock washers (45) and locking knobs (46).

Note! Both footplates should be positioned on the same setting.



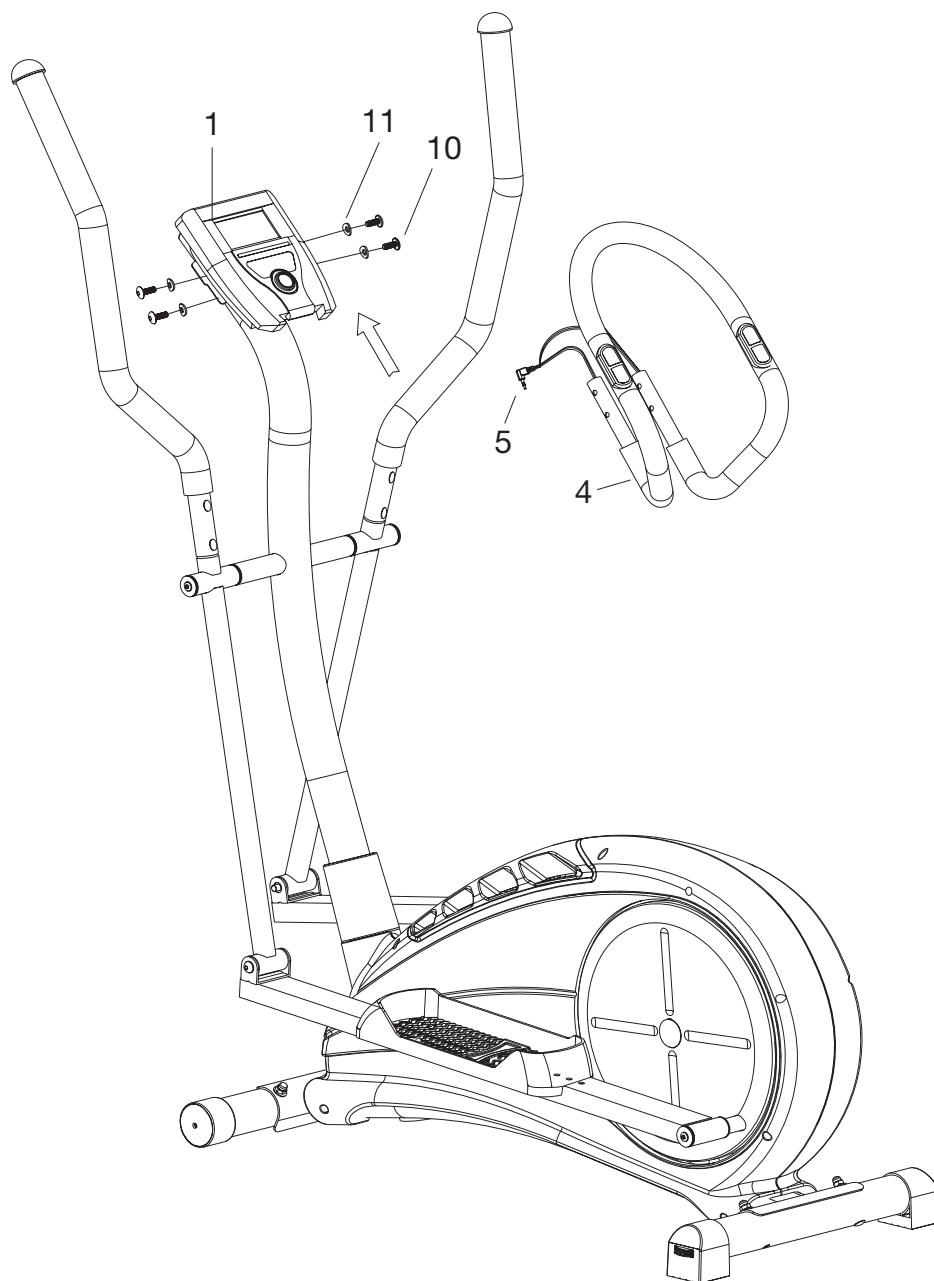
Step 5

1. First connect the computer cable (13) to the connection on the back of the computer(1). Then fix the computer to the bracket using the screws (14) supplied.



Step 6

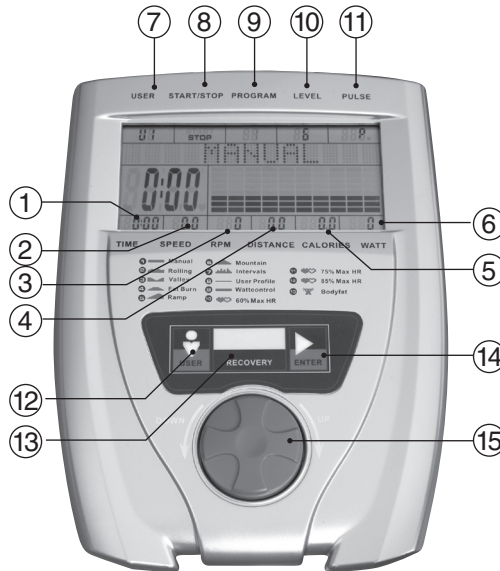
1. Attach the fixed handlebar (4) to the handlebar post using the four bolts (10) and washers (11).
2. Plug the pulse rate sensor cable (5) into the back of the computer.



4. Functions Controls

The Display

1. Timer 0 - 99 minutes
2. Speed in km/h
3. RPM
4. Distance in km
5. Energy consumption in kcal
6. Digital display of Watts
7. Current user
8. Start/Stop mode



9. Selected program
10. Tension level setting
11. Pulse rate
12. Start programming
13. Activate the pulse recovery function
14. Confirm programming
15. Change value-up/value down by turning the knob. Press the knob for Start/ Stop.

5. Use

Power Supply

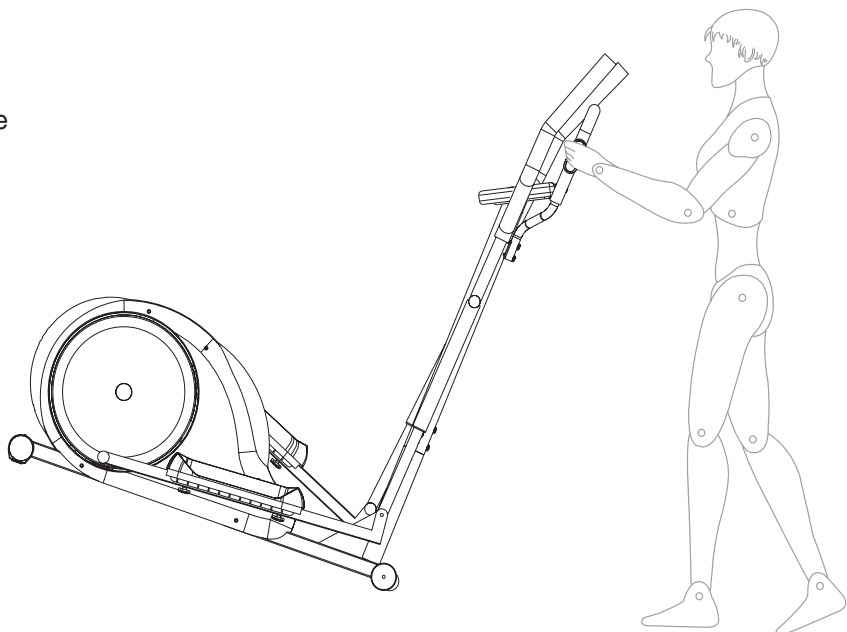
Connect the DC plug from the supplied AC/DC adaptor (6 V, 1,000 mA, + in centre) to the outlet on the back side of the rear foot (81). Connect the adaptor to a wall socket.

Turn on the display

Press any of the buttons or start pedalling to activate the display. Underneath PROGRAM the number 1 will flash for **Program 1 MANUAL**. Check that the AC/DC adaptor is correctly connected if the display is not working .

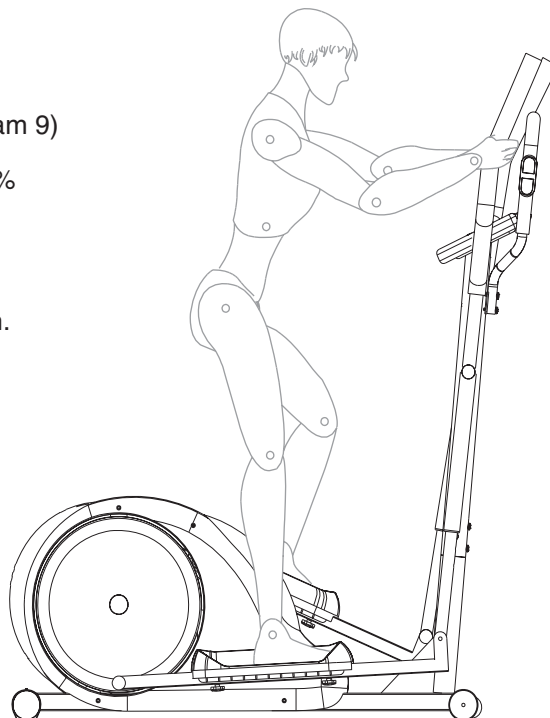
Moving the Cross Trainer

Grip the fixed handlebar and lift the rear foot off the ground so that the wheels on the front can rotate.



6. Starting to exercise

- Turn on the display
- Turn the knob (15) to select a function. There are 6 different categories.
 1. Manual training (program 1)
 2. Preset programs (program 2-7)
 3. User setting profile program (program 8)
 4. Speed independent program. Watt control (program 9)
 5. Heart rate controlled program: 60 %, 75 % or 85 % (program 10-12)
 6. Body Fat test, (program 13)
- Press ENTER (14) to confirm your program selection.
- Mount the Cross Trainer as shown.



6.1 Start your training with “Program 1 Manual”

1. Select program 1 by turning the knob (15). Press ENTER (14) to confirm your selection.
2. If you want to start training without selecting any specific program you can just start pedalling. The tension level is preset on 6. To change the tension level turn the knob (15).
3. It is possible to select different training programs in **Program 1 MANUAL**. Press ENTER (14) repeatedly to select: TIME, DISTANCE, KCAL.
4. Select a training program: e.g. if you select TIME the setting for time will flash. Enter a training time by turning the knob (15), confirm by pressing the knob and the set time will start to countdown.
5. Repeat the procedure with the other settings.
6. A buzzer sounds for a few seconds when you have reached your target, e.g. when the countdown reaches **0**. If you set more than one target and would like to reach the next target, just press the knob (15) to continue.
7. Display your pulse rate like this: Place both palms against the pulse sensor on the handlebar. Hold both pulse sensors in order to get a correct reading.
8. Press ENTER (14) to select what values to display in the left part of the screen, select from: TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, KCAL, WATT or PULSE

Note! Time and Distance can not be set at the same time.

6.2 To follow a preset program (program 2-7)

ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN or INTERVALS, these programs have different resistances, times, intervals etc. and are shown graphically on the display. Select what best suits your training.

1. Select a program by turning the knob (15).
2. Press ENTER to select the target category of the selected training program. For example, if you select TIME the time setting will start flashing; enter the length of time you wish to train by turning the knob (15). Confirm the time by pressing the knob (15).
3. If you simply wish to start exercising without setting any targets, just press down the knob (15) after step 1.
N.B. Time and Distance can not be set at the same time.
4. A buzzer sounds for a few seconds when you have reached your target, e.g. when the countdown reaches 0. If you set more than one target and would like to reach the next target, just press the knob (15) to continue.

6.3 Exercise with your own program "USERS PROFILE" (program 8)

1. Select **USERS PROFILE** by turning the knob (15). Press **ENTER** (14) to confirm your program selection.
2. Press **ENTER** (14) repeatedly to select from: TIME, DISTANCE, KCAL.

E.g. if you select **TIME** the setting for time will flash. Enter a training time by turning the knob (15), confirm by pressing the knob (15).

Note! Time and Distance can not be set at the same time.

If you do not wish to enter any settings, press **ENTER** repeatedly until **COLUMN 1** flashes in the display.

3. Turn the knob (15) to select the desired tension. There are 16 different levels. These are shown graphically in the display. Press **ENTER** to confirm the level of tension and then proceed to the next column.
4. Repeat step 4 to set the remaining columns. Next, push in the knob (15) to start your training program and begin exercising.
5. A buzzer sounds for a few seconds when you have reached your target, e.g. when the countdown reaches "0" (if a time has been set). If you set more than one target and would like to reach the next target, just press the knob (15) to continue.

6.4 Exercise with a speed independent program "WATT CONTROL" (power control) (program 9)

1. Select **WATT CONTROL** by turning the knob (15). Press **ENTER** (14) to confirm your program selection. The power setting is preset at 100 (watt). Adjust the setting up or down by turning the knob (15).
2. Press **ENTER** (14) repeatedly to select from: TIME, DISTANCE, CALORIES or WATT.

E.g. if you select **TIME** the setting for time will flash. Enter a training time by turning the knob (15), confirm by pressing the knob (15).

N.B. Time and Distance can not be set at the same time.

3. Repeat the procedure for all the settings and then push the knob (15) to start the training program.
4. A buzzer sounds for a few seconds when you have reached your target, e.g. when the countdown reaches 0 (if a time has been set). If you set more than one target and would like to reach the next target, just press the knob (15) to continue.

6.5 Exercise with a target heart rate control program: 60%, 75% or 85% (program 10-12)

1. Select **H.R.C. 60%, 75% or 85%** by turning the knob (15). Press **ENTER** (14) to confirm your program selection.
2. Press **ENTER** (14) repeatedly to select from: TIME, DISTANCE, CALORIES AGE or T.H.R.

E.g. if you select **TIME** the setting for time will flash. Enter a training time by turning the knob (15), confirm by pressing the knob (15).

N.B. Time and Distance can not be set at the same time.

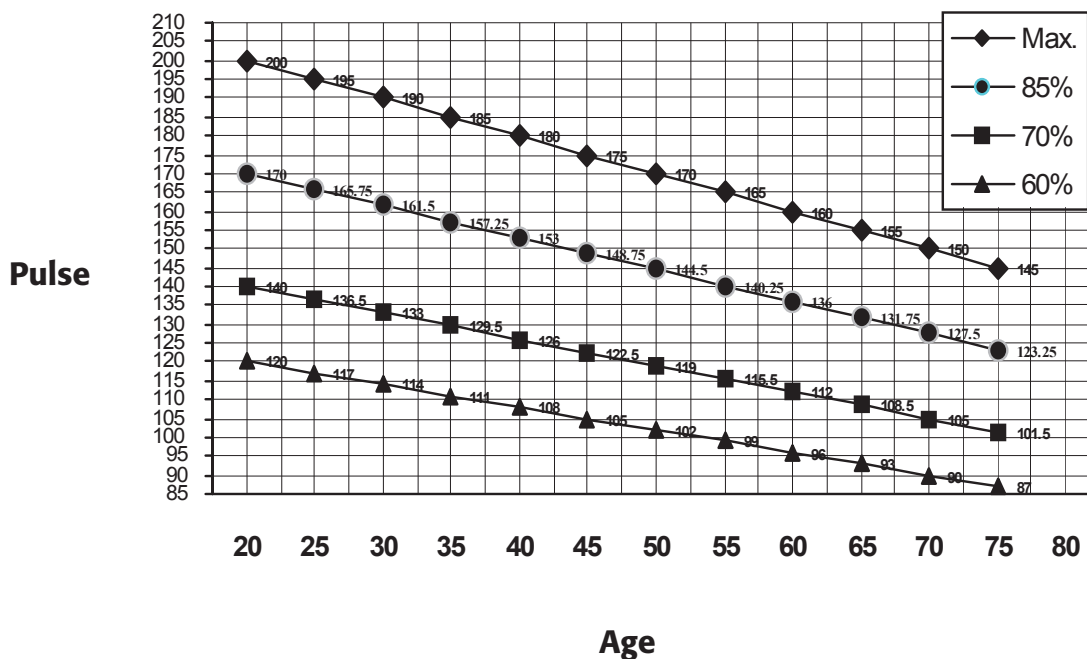
3. Repeat the procedure for all the settings and then push the knob (15) to start the training program.
4. A buzzer sounds for a few seconds when you have reached your target, e.g. when the countdown reaches "0" (if a time has been set). If you set more than one target and would like to reach the next target, just press the knob (15) to continue.

Heart Rate Control

- Heart rate control is read magnetically. There is an automatic adjustment of the read heart rate compared to the actual heart rate.
- If your pulse rate is less then the set target value, the load resistance will increase. If your pulse rate is above the set target value, the load resistance will decrease.
- If the load resistance has decreased to its lowest possible value and your pulse is still above the set target value the display starts to flash to warn you to slow down.

N.B. This program can only be used if the computer can read your pulse without interruption.

Pulse Chart



6.6 Body Test (B.F.I) (program 13)

1. Select **BODY TEST** by turning the knob (15). Press **ENTER** (14) to confirm your program selection.
2. Measure your B.F.I like this:
 - a. Press **ENTER** to set the following factors: HEIGHT (cm), WEIGHT (kg), AGE (years), SEX (gender F=female, M=male). Use the knob (15) to make your selection and press ENTER (14) to confirm.
3. To start the measurement, press the knob (15). Hold the handlebar pulse sensors. If the computer does not read a pulse value **ERROR** will show on the display.

To Pause

Push the knob (15) whenever you like to pause the training program. The measurement will pause and the display will show the current values. Push the knob(15) again to resume the program.

To change the function whilst training

Push the knob (15) to stop the current program. Turn the knob to select another program and confirm by pushing the knob (15).

Resetting

To reset set programs, push the knob (15) and hold it in for 3 seconds. The computer will beep and the display will show every sequence of the program for a short time.

6.7 Pulse recovery

You can monitor your conditioning by testing your pulse recovery rate after training. The results indicate how well your body recovers after demanding physical activity.

Push the pulse recovery button (13) immediately after you have finished your workout and place your hands on the handle's sensors. After 60 seconds your results should be displayed.

Level 1: Very good

Level 2: Poor

Push the button (13) again to resume to the menu on the display.

7. Exercise instructions

Many different factors have to be considered when you plan your training program. If you have been physically inactive for a long time or if you suffer from any kind of illness you need to consult with a physician before you plan your exercise program.

Intensity

- To achieve the best possible results the right intensity needs to be selected, this is based on your pulse. This equation is often used to calculate your maximum pulse:
Max pulse = 220 – Your age
- During training your pulse should be between 60% and 85% of your maximum pulse (see the pulse chart at the end of the instruction manual).
- For the first few weeks of exercise your workout pulse should be 60% of your maximum pulse.
- When you have improved your values and have been training for a few weeks you can allow your workout pulse to increase up to 85% of your maximum pulse.

Burning Fat

The body starts burning fat at 60% of your maximum pulse. The optimal fat burning will be at 60 to 70% of your maximum pulse. You will achieve the best results if you normally do 3 workouts of 30 minutes per week.

Example:

You are 52 years old and are starting to exercise and burn fat.

Maximum pulse rate = $220 - 52$ (age) = 168 pulse/min.

Lowest pulse rate = $168 \times 0.6 = 101$ pulse/min.

Maximum workout pulse rate = $168 \times 0.7 = 117$ pulse/min.

A workout pulse between 101 and 117 during training gives the best fat burning result in this example according to the equation.

Workout tips!

Warm-up

Before every training session, you should warm-up for 5-10 minutes which can include some stretching or walking with a light load.

Training session

During actual training a rate of 60 to 85% of the maximum pulse rate should be chosen. The length of the training session can be calculated using the following as a guide.

- Daily training session = Approx. 10 minutes per session.
- 2-3 times per week = Approx. 20 minutes per session.
- 1-2 times per week = Approx. 60 minutes per session.

Cooling down:

For an effective cooling-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5-10 minutes. Stretching is also helpful in preventing muscle stiffness.

For best results:

- Exercising will show results after quite a short time and your workout pulse will soon decrease during the training sessions.
- In order to achieve this, you will need to be motivated to exercise regularly. Choose fixed hours for your training.
- Begin exercising carefully, and then increase the amount of your training as you become more fit.
- Wishing you luck with to healthier lifestyle!

8. Disposal

Follow local ordinances when disposing of this product. If you are unsure about how to dispose of this product contact your municipality.

9. Specifications

Power: 6 V DC, 1000 mA via the supplied mains adaptor 230 V AV, 50 Hz

Cross Trainer

Art.nr 34-7508, modell ER-6472C

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk.

Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data.

Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

Innehållsförteckning

1. Säkerhet	19
2. Förpackningen innehåller	20
3. Montering	21
4. Beskrivning av datorn	27
5. Användning	27
6. Börja träna	28
7. Träningsinstruktioner	31
8. Avfallshantering	32
9. Specifikationer	32

1. Säkerhet

Produkten är testad enligt dessa säkerhetsstandarder: EN975-1+A1 och EN975-5/HC

Varning: Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna om du lider av någon sjukdom eller annan åkomma som kan förvärras av fysisk träning. Avbryt genast träningen om du känner dig yr.

Kontrollera att alla bultar/muttrar och andra delar sitter fast på motionscykeln och är åtdragna.

Placera Cross Trainern så att det finns en öppen yta runt motionscykeln på minst 1 meter i alla riktningar.

Läs hela bruksanvisningen innan du börjar träna med motionscykeln, spara bruksanvisningen för framtida bruk.

- Cross Trainern är konstruerad för personlig användning i hemmet och är testad för en kroppsvikt upp till 120 kg.
- Följ monteringsanvisningens olika steg noga vid monteringen.
- Använd endast de delar eller tillbehör som medföljer förpackningen.
- Kontrollera att alla delar finns med i förpackningen innan du börjar montera Cross Trainern. (Se "Förpackningen innehåller".)
- Använd rätt verktyg vid monteringen, be någon om hjälp att hålla i om det behövs.
- Placera Cross Trainern på ett jämnt halkfritt underlag i en torr lokal, den ska inte användas eller förvaras i utomhus eller i lokaler som har hög luftfuktighet.
- Kontrollera innan första användningstillfället och sedan var eller varannan månad att alla bultar/muttrar är åtdragna och oskadade samt att de sitter fast på Cross Trainern. Ersätt ev. slitna delar omedelbart, använd inte Cross Trainern innan den är åtgärdad.
- Använd aldrig starka lösningsmedel/rengöringsmedel vid rengöring.
- Cross Trainern är främst avsedd för vuxna. Barn bör endast använda den under tillsyn av någon vuxen.
- Den som använder Cross Trainern bör vara medveten om de faror som finns t.ex. risk att fastna med kläder i delar som rör sig under användning.
- Rådgör gärna med en läkare eller sjukgymnast innan du börjar träna så att de kan ge råd om lämplig träningsmetod och belastning. **Varning! Felaktig/överdriven träning kan ge skador.**
- Följ de träningsinstruktioner som finns i bruksanvisningen.
- Arbetsbelastningen kan justeras från datorn.

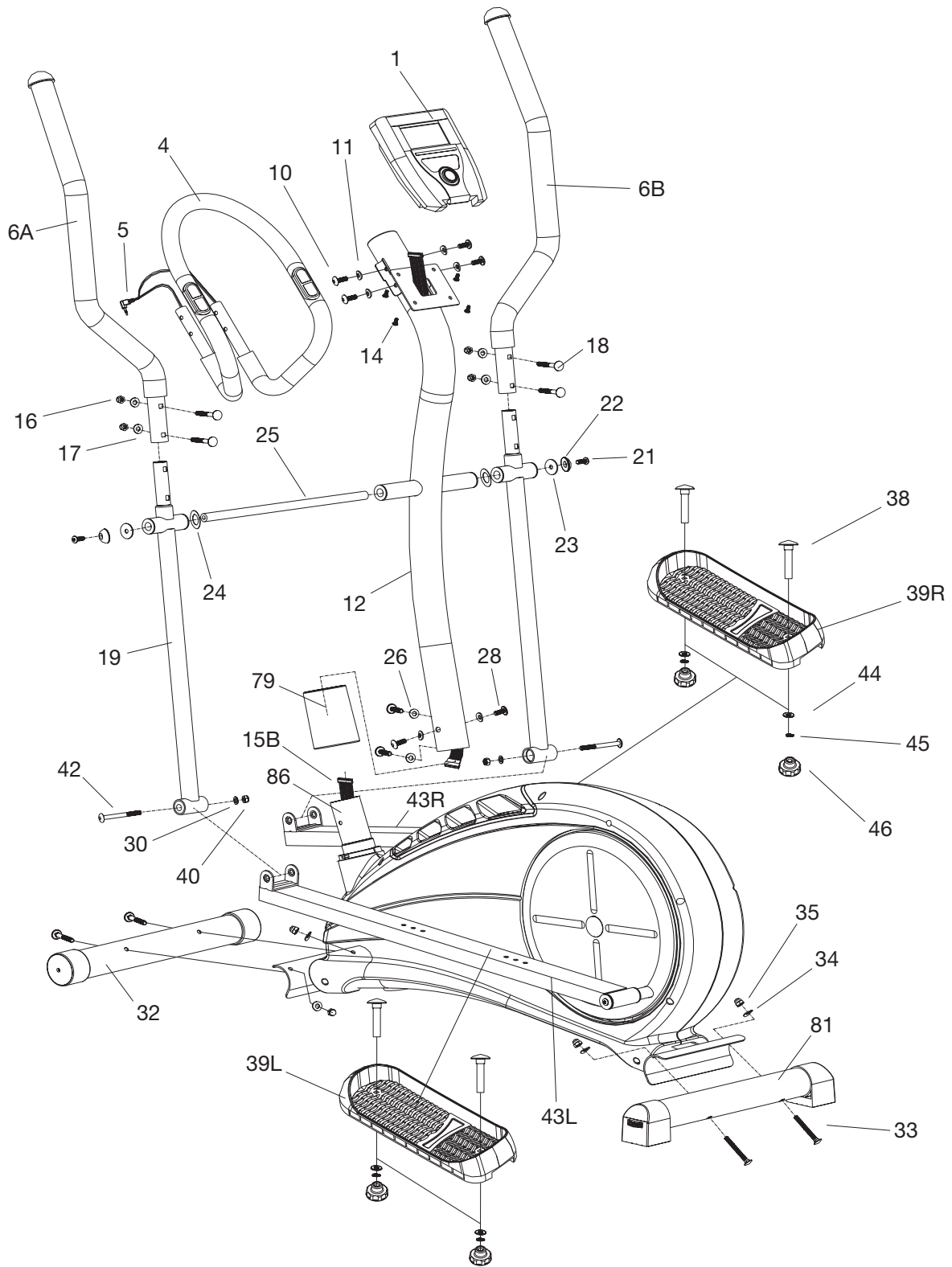
2. Förpackningen innehåller

Bult M8x40		4
Axialbricka M8		4
Insexbult M8x35		4
Bricka M8		4

	Insexnyckel
	Insexnyckel
	Stjärnmejsel

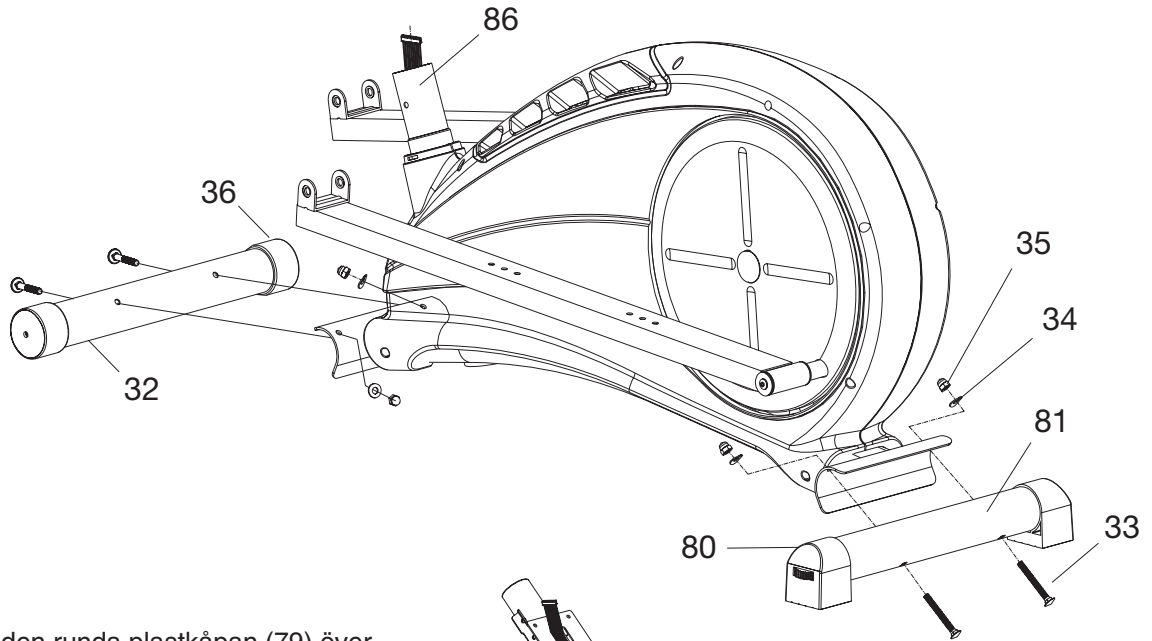
Bult M6xP1.0x50 för pedaler		4
Fjäderbricka M6		4
Bricka M6		4
Ratt för pedalbult		4
Bult M8x70		4
Kupolmutter M8		8
Bricka M8		4
Bult M10x78		2
Kupolmutter M10		2
Bricka M10		2

3. Montering



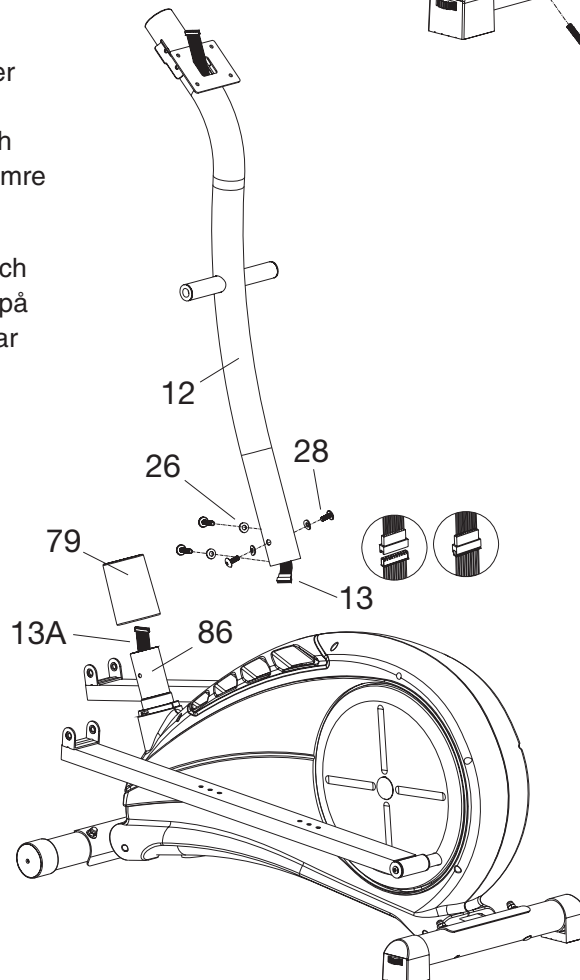
Steg 1

1. Montera främre (32) och bakre golvstöd (81) till bottenramen med två bultar (33), brickor (34) samt kupolmuttrar (35) till varje golvstöd.
2. Är underlaget ojämt har det bakre golvstödet (81) individuell justering av höjden på båda sidor.
3. Det främre golvstödet har (32) har transporthjul, de skall vändas framåt vid montering.



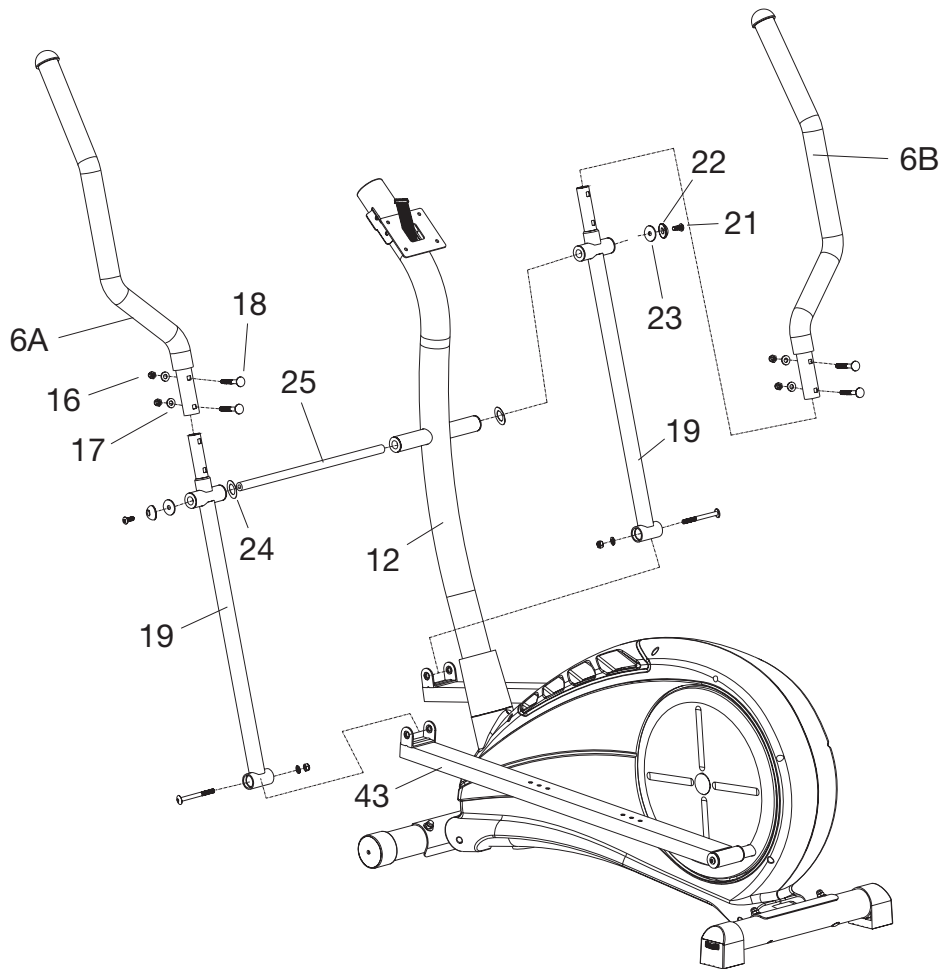
Steg 2

1. Montera den runda plastkåpan (79) över den främre ramen och för sedan upp datorkabeln (13A) från bottenramen och anslut den till datorkabeln (13) i den främre ramen.
2. Lossa först de förmonterade bultarna och montera sedan den främre ramen (12) på bottenramen (86) med fyra M8x20-bultar (28) och fyra brickor (26).



Steg 3

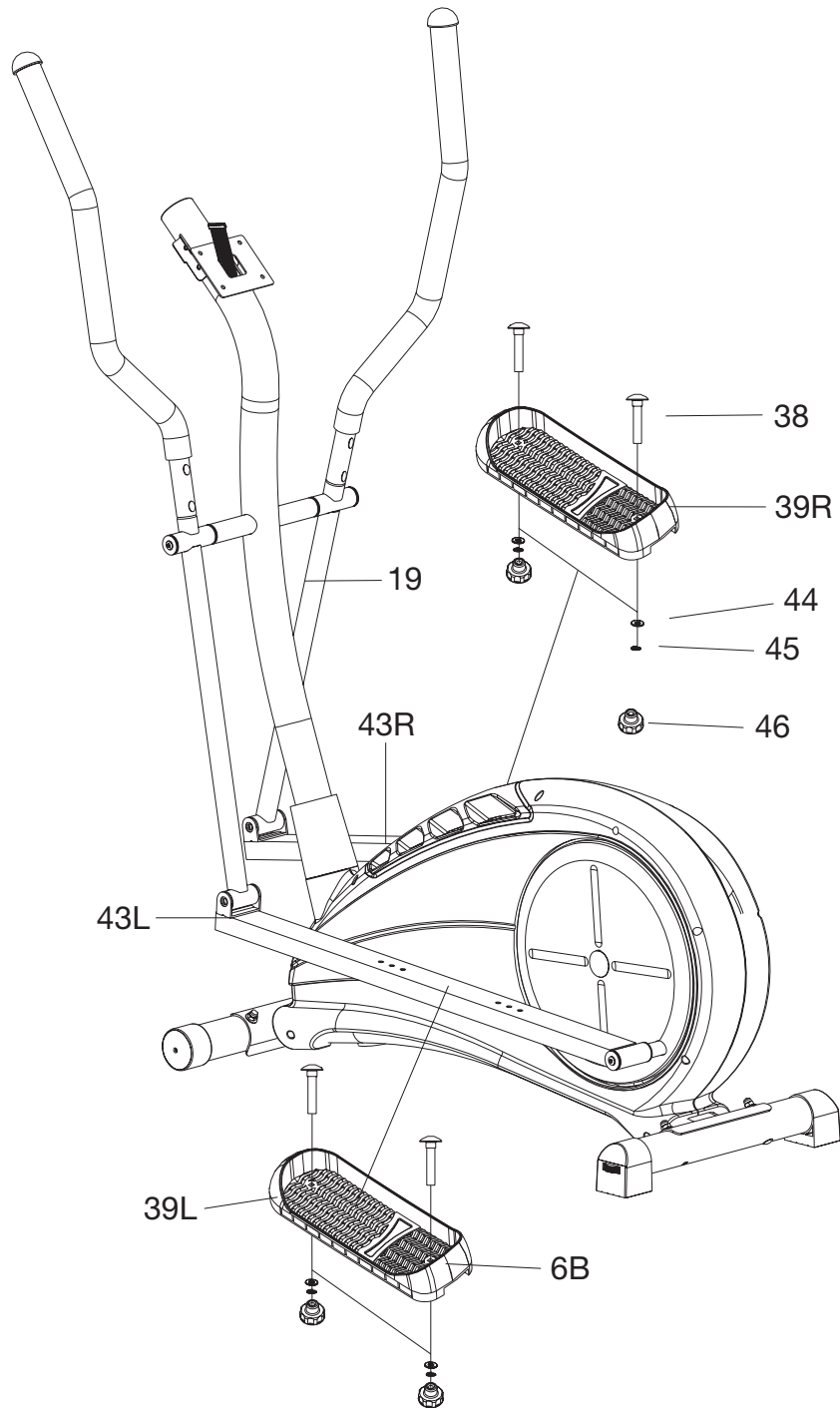
1. Lossa de förmonterade skruvarna (21) och för sedan igenom axeln (25) genom hålen i de nedre handtagsstängerna (19) och den främre ramen (12) enligt bilden. Kom ihåg brickorna (24) mellan ramen och stängerna. Fäst axeln med skruvarna (21), axialbrickorna (24), brickorna (22) samt plastbrickorna (23).
2. Montera de nedre handtagsstängerna (19) i pedalarmarnas u-fästen (43). Fäst med bultarna (42), brickorna (30) och muttrarna (40).
3. Fäst de övre handtagen (6A & 6B) på de nedre handtagsstängerna (19) med bultarna (18), brickorna (17) och kupolmuttrarna (16).



Steg 4

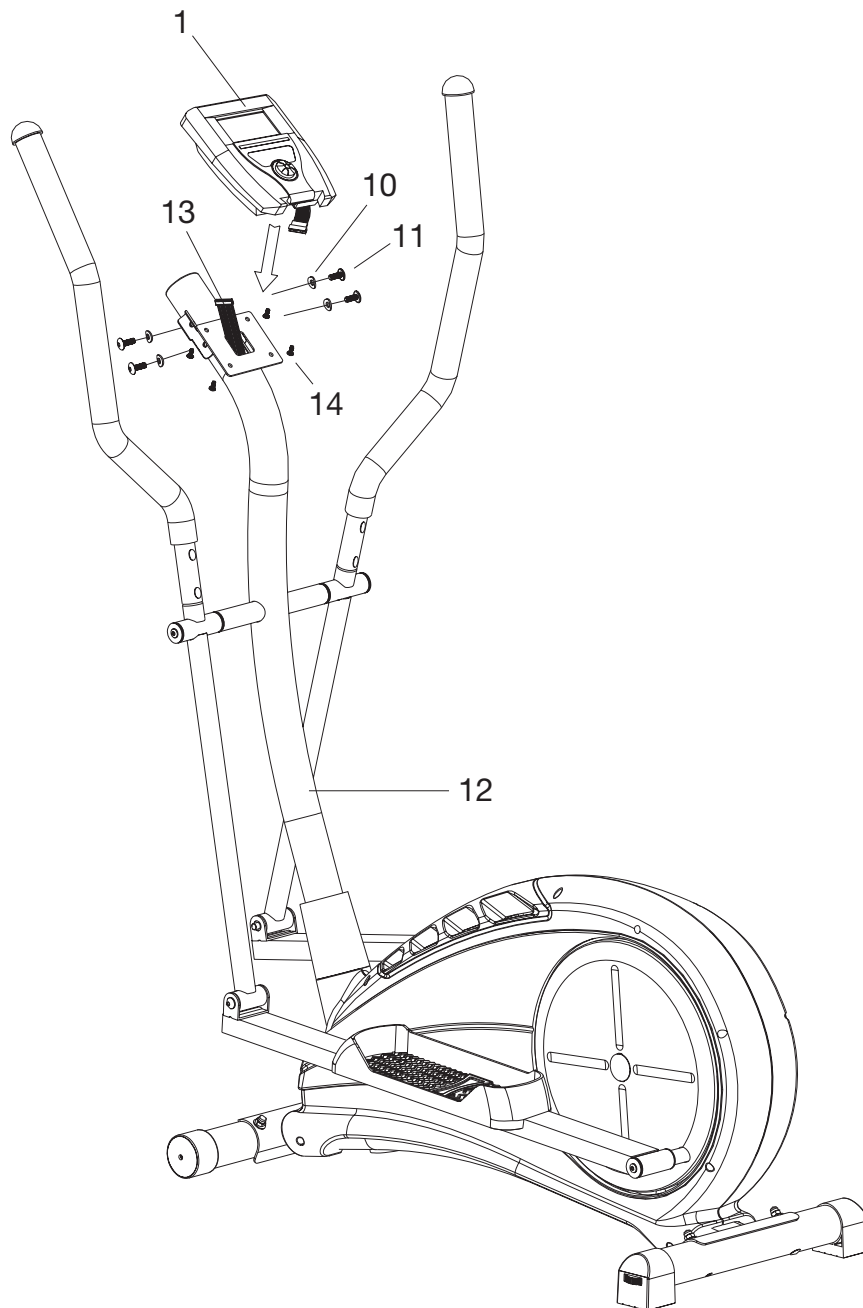
1. Montera fotplattorna (39L & 39R) i de hål på pedalarmarna (43) som passar användaren bäst. Prova dig fram till det avstånd som känns bäst. Använd skruvarna (38), brickorna (44), låsbrickorna (45) samt rattarna (46).

Obs! Båda fotplattorna bör monteras med samma avstånd.



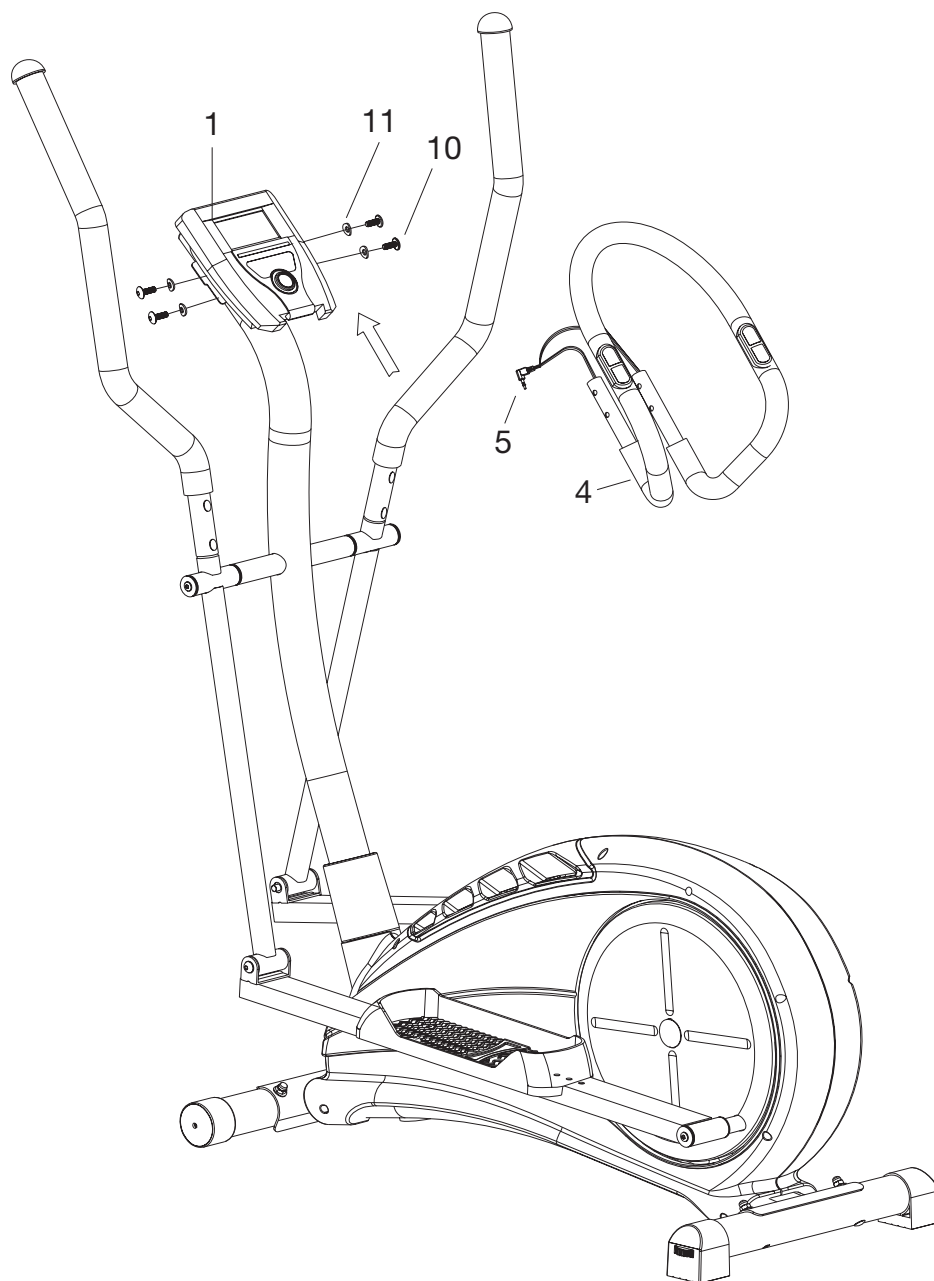
Steg 5

1. Anslut först datorkabeln (13) till kontakten på datordelens (1) baksida. Montera sedan datordelen på hållaren med de medföljande skruvarna (14).



Steg 6

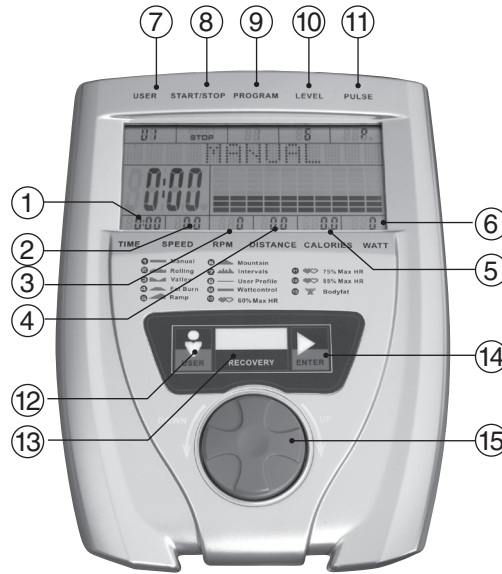
1. Fäst handtaget (4) på den främre ramen med hjälp av de fyra bultarna (10) och brickorna (11).
2. Anslut pulskännarnas kablage (5) till anslutningen på datorns baksida.



4. Beskrivning av datorn

Displayen visar

1. Tid 0 – 99 minuter
2. Hastighet i km/t
3. Varvtal
4. Distans i km
5. Energiåtgång i kcal
6. Digital visning av Watt
7. Aktuell användare
8. Start/Stop läge



9. Valt program
10. Inställd belastning
11. Puls
12. Starta programmering
13. Aktivera "Puls-återhämtning"
14. Bekräfta programmering
15. Ändra belastning genom att vrida på ratten, tryck på den för Stopp/Start

5. Användning

Strömförsörjning

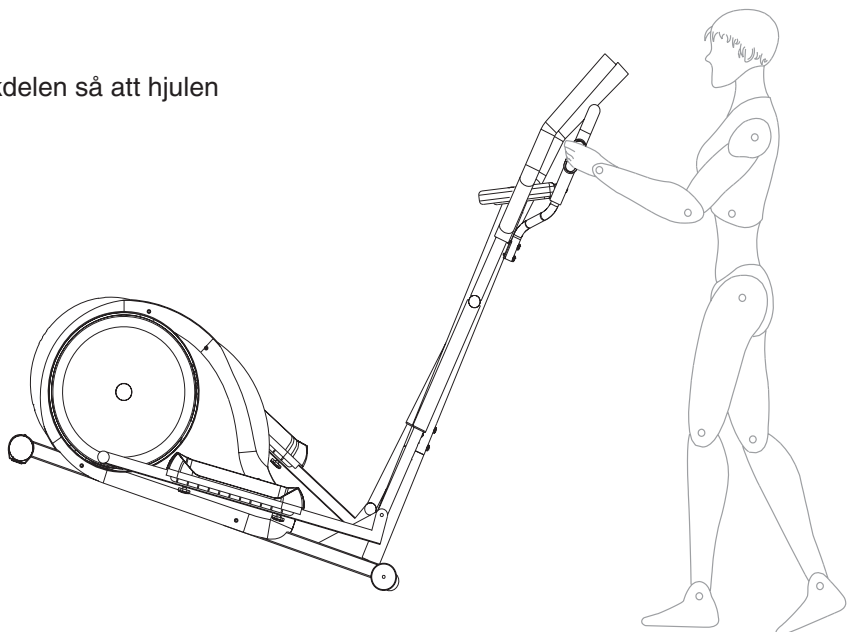
Anslut DC-pluggen från medföljande batterieliminatör (6 V, 1000 mA, + på centrum) till uttaget på baksidan nära det bakre golvstödet (81), anslut batterieliminatören till ett eluttag.

Slå på displayen

Tryck på någon av knapparna eller börja trampa för att aktivera displayen, under "Program" blinkar siffran 1 för **Program1 MANUAL**. Kontrollera att batterieliminatören är rätt ansluten om inte displayen aktiveras.

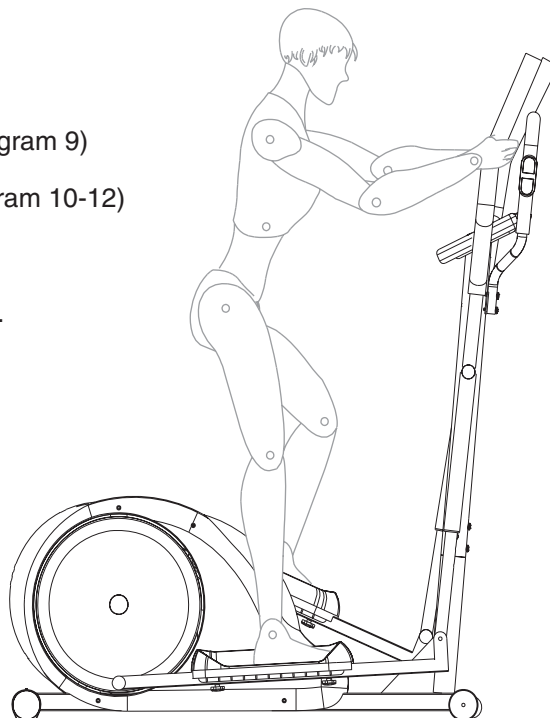
Flytta ditt träningsredskap

Ta tag i handtaget och lyft upp bakdelen så att hjulen i framkanten kan rulla fritt.



6. Börja träna

- Slå på displayen.
- Vrid på ratten (15) för att ställa in önskad träningsfunktion, det finns 6 olika kategorier:
 1. Manuell träning (program 1)
 2. Förinställda program (program 2-7)
 3. Egen användarinställning (program 8)
 4. Hastighetsoberoende program, Watt-kontroll (program 9)
 5. Pulsstyrda program: 60 %, 75 % eller 85 % (program 10-12)
 6. Body Fat -test, (program 13)
- Tryck på **ENTER** (14) för att bekräfta ditt programval.
- Ställ dig på Cross Trainern enligt bilden.



6.1 Starta din träning med "Program 1 Manuell"

1. Välj program 1 genom att vrida på ratten (15), tryck på **ENTER** (14) för att bekräfta ditt programval.
2. Om du vill börja träna utan att välja metod mera ingående är det bara att börja trampa, belastningen är förinställd på 6, vrid på ratten (15) för att ändra belastningen.
3. Det är möjligt att välja olika träningsmetoder i **Program 1 MANUAL**. Tryck upprepade gånger på **ENTER** (14) för att välja mellan: TIME (tid), DISTANCE (distans), KCAL (kaloriförbränning).
4. Välj önskad träningsmetod, t.ex. om du väljer **TIME** (tid) så blinkar inställningen för tid, välj önskad träningstid genom att vrida på ratten (15) bekräfta önskad inställning genom att trycka på ratten (15), den inställda tiden börjar räknas ner.
5. Gör på samma sätt med de övriga inställningarna.
6. En summer ljuder under några sekunder när målet har nåtts, t.ex. tiden har räknats ner till **0**. Om du har ställt in flera mål måste du trycka in ratten (15) för att fortsätta mot nästa inställda mål.
7. Visa din puls så här: Placera båda händerna mot pulssensorerna på styret, håll i båda pulssensorerna för att få så noggrann avläsning som möjligt
8. Tryck på **ENTER** (14) för att välja vilka värden som ska visas på displayens vänstra sida, välj mellan: TIME (tid), SPEED (hastighet), RPM (varvtal), DISTANCE (vägsträcka), KCAL (kaloriförbränning), WATT (effekt) eller PULSE (puls).

Obs! Tid och Distans kan inte ställas in samtidigt.

6.2 Träna med ett förprogrammerat program (2-7)

ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN eller INTERVALS, dessa program har olika belastning, tid, intervall etc. och visas grafiskt på displayen. Välj det som du tycker passar bäst för din träning.

1. Välj önskat program genom att vrida på ratten (15).
2. Tryck på **ENTER** för att välja underinställning för den valda träningsmetoden.
T.ex. om du väljer **TIME** (tid) så blinkar inställningen för tid, välj önskad träningstid genom att vrida på ratten (15) och sedan bekräfta önskad inställning genom att trycka på ratten (15).
3. Om du istället vill börja träna utan att välja underinställning mera ingående, tryck direkt på ratten (15) efter steg 1. **Obs! Tid och Distans kan inte ställas in samtidigt.**
4. När målet nåtts ljuder en summer under några sekunder, t.ex. tiden har räknats ner till "0". Om du har ställt in flera mål måste du trycka in ratten (15) för att fortsätta mot nästa inställda mål.

6.3 Träna med ett eget program "USERS PROFILE" (program 8)

1. Välj **USERS PROFILE** genom att vrida på ratten (15). Tryck på **ENTER** (14) för att bekräfta ditt programval.
2. Tryck upprepade gånger på [ENTER] för att välja underinställning: TIME (tid), DISTANCE (vägsträcka) eller KCAL (kaloriförbränning).
T.ex. om du väljer **TIME** (tid) så blinkar inställningen för tid, välj önskad träningstid genom att vrida på ratten (15) och sedan bekräfta önskad inställning genom att trycka på ratten (15).
Obs! Tid och Distans kan inte ställas in samtidigt.
Om du inte vill ställa in några underinställningar, tryck upprepade gånger på **ENTER** tills **COLUMN 1** blinkar i displayen.
3. Vrid på ratten (15) för att ställa in önskad belastning i 16 olika nivåer. Dessa visas grafiskt på displayen. Tryck på **ENTER** för att bekräfta nivån och gå vidare till nästa kolumn.
4. Repetera steg 4 för att ställa in återstående kolumner. Tryck sedan in ratten (15) för att starta ditt träningsprogram och börja träna.
5. När målet nåtts ljuder en summer under några sekunder, t.ex. tiden har räknats ner till **0** (om tid har ställts in). Om du har ställt in flera mål måste du trycka in ratten (15) för att fortsätta mot nästa inställda mål.

6.4 Träna med ett hastighetsoberoende program "WATT CONTROL" (effektkontroll) (program 9)

1. Välj **WATT CONTROL** genom att vrida på ratten (15). Tryck på **ENTER** (14) för att bekräfta ditt programval. Effektinställningen (belastningen) är förinställd till 100 (watt). Justera inställningen uppåt eller nedåt genom att vrida på ratten (15).
2. Tryck upprepade gånger på **ENTER** för att välja underinställning: TIME (tid), DISTANCE (vägsträcka), CALORIES (kaloriförbränning) eller WATT (effekt/belastning).
T.ex. om du väljer **TIME** (tid) så blinkar inställningen för tid, välj önskad träningstid genom att vrida på ratten (15) och sedan bekräfta önskad inställning genom att trycka på ratten (15).
Obs! Tid och Distans kan inte ställas in samtidigt.
3. Gör på samma sätt med alla underinställningar och tryck sedan in ratten (15) för att starta träningsprogrammet.
4. När målet nåtts ljuder en summer under några sekunder, t.ex. tiden har räknats ner till **0** (om tid har ställts in). Om du har ställt in flera mål måste du trycka in ratten (15) för att fortsätta mot nästa inställda mål.

6.5 Träna med ett pulsstyrt program: 60 %, 75 % eller 85 % (program 10-12)

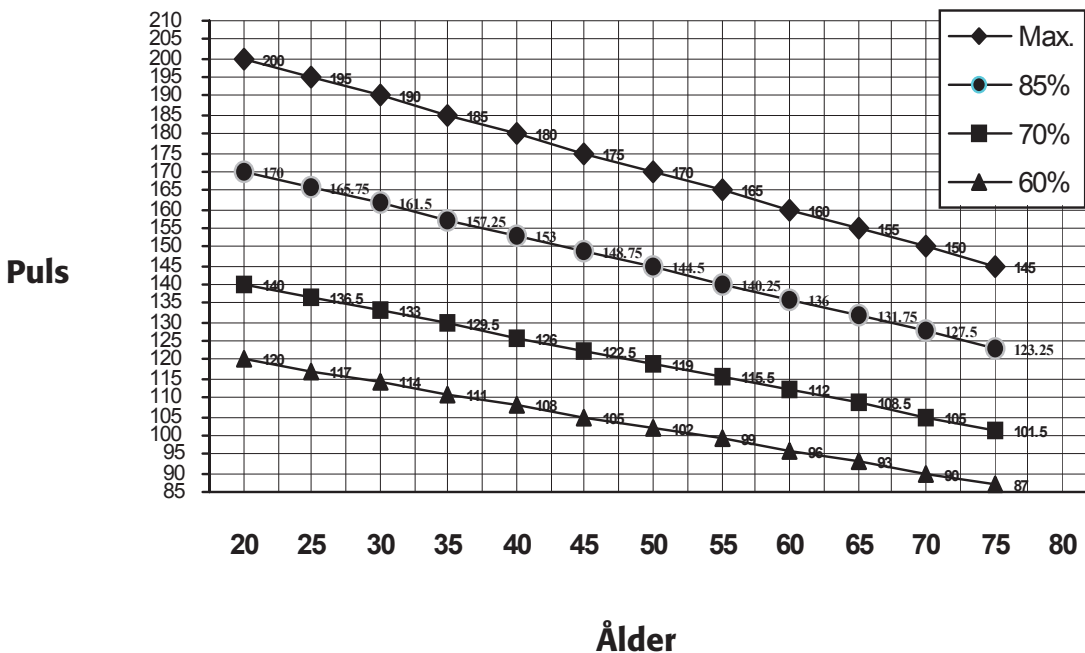
- Välj **H.R.C. 60 %, 75 % eller 85 %** genom att vrida på ratten (15). Tryck på **ENTER** (14) för att bekräfta ditt programval.
- Tryck upprepade gånger på **ENTER** för att välja underinställning: TIME (tid), DISTANCE (vägsträcka), CALORIES (kaloriförbränning) AGE (ålder) eller T.H.R. (pulsstyrning).
T.ex. om du väljer **TIME** (tid) så blinkar inställningen för tid, välj önskad träningsstid genom att vrida på ratten (15) och sedan bekräfta önskad inställning genom att trycka på ratten (15).
Obs! Tid och Distans kan inte ställas in samtidigt.
- Gör på samma sätt med alla underinställningar och tryck sedan in ratten (15) för att starta träningsprogrammet.
- När målet nåts ljuder en summer under några sekunder, t.ex. tiden har räknats ner till **0** (om tid har ställts in). Om du har ställt in flera mål måste du trycka in ratten (15) för att fortsätta mot nästa inställda mål.

Pulsavläsning

- Pulsen avläses magnetiskt, det finns en automatisk justering av den avlästa pulsen jämförd med den faktiska pulsen.
- Om pulsen ligger under inställt målvärde ökas belastningen. Om pulsen ligger över inställt målvärde minskas belastningen.
- Om belastningen har minskats till lägsta möjliga värde och pulsen fortfarande ligger över inställt målvärde börjar displayen blinka för att varna dig att det är dags att sakta ner.

Obs! Detta program kan endast användas om datorn kan avläsa pulsen utan avbrott.

Pulsdiagram



6.6 Body Test (B.F.I) (program 13)

1. Välj **BODY TEST** genom att vrida på ratten (15). Tryck på **ENTER** (14) för att bekräfta ditt programval.
2. Räkna ut ditt B.F.I så här:
 - a. Tryck på **ENTER** för att ställa in följande faktorer: HEIGHT (längd i cm), WEIGHT (vikt i kg), AGE (ålder), SEX (kön F=kvinn, M=man). Använd ratten (15) för att göra ditt val och tryck på [ENTER] (14) för att bekräfta.
3. Starta mätningen genom att trycka på ratten (15), håll i pulssensorerna på styret. Om datorn inte registrerar någon pulsmätning visas efter en stund texten **ERROR** på displayen.

Pausa träningen

Tryck när som helst på ratten (15) för att pausa träningen. Mätningen stannar och displayen fryser aktuella värden. Tryck igen på ratten (15) för att återuppta träningen.

Ändra funktion under pågående träning

Tryck på ratten (15) för att stoppa pågående program. Vrid ratten för att välja ett annat program och bekräfta genom att trycka in ratten (15).

Återställning

För att återställa inställda program, tryck och håll in ratten (15) i ca 3 sekunder. Datorn avger en ton och displayen visar under en kort stund samtliga segment.

6.7 Pulsåterhämtning

Du kan kontrollera din kondition genom att testa hur pulsen återhämtar sig efter träning. Resultatet indikerar hur väl din kropp återhämtar sig efter ansträngande fysisk aktivitet.

Tryck på knappen för pulsåterhämtning (13) direkt efter att du har avslutat ditt träningspass och håll sedan händerna på pulssensorerna på handtaget (4). Efter 60 sekunder kan du läsa av din kondition på displayen:

Nivå 1: Mycket bra

Nivå 6: Mycket dålig

Tryck sedan på knappen (13) igen för att återgå till ursprungsmenyn på displayen.

7. Träninginstruktioner

Många olika faktorer måste tas med i beräkning när du lägger upp ditt träningsprogram. Har du varit fysiskt inaktiv under lång tid eller lider du av någon sjukdom som kan försämrats vid fysisk träning bör du rådgöra med en läkare innan du lägger upp ditt träningsprogram.

Intensitet

- För att nå bästa möjliga resultat måste rätt intensitet väljas, detta baseras på din puls. Denna formel används ofta för att räkna ut din max. puls:

$$\text{Max puls} = 220 - \text{Din ålder}$$

- Under träning bör arbetspulsen vara mellan 60 % och 85 % av din max. puls (Se pulsdigrammet).
- De första veckorna som du tränar bör din arbetspuls ligga på 60 % av din max. puls.
- När du har förbättrat dina värden och har tränat några veckor kan du långsamt låta arbetspulsen öka upp mot 85 % av din max. puls.

Fettförbränning

Kroppen börjar förbränna fett vid 60 % av din max. puls. Optimal fettförbränning får du vid 60 till 70 % av din max. puls. Bästa träningsresultat får du normalt om du gör 3 träningspass på 30 minuter per vecka.

Exempel:

Du är 52 år gammal och ska börja träna och förbränna fett.

Max. puls blir $220 - 52 = 168$ pulsslag/minut enligt formeln.

Lägsta arbetspuls = $168 \times 0,6 = 101$ pulsslag/minut.

Övre arbetspuls = $168 \times 0,7 = 117$ pulsslag/minut.

Arbetspuls mellan 101 och 117 under träning ger således bästa fettförbränning i detta exempel enligt formeln!

Träningstips!

Uppvärmning

Värm upp 5 till 10 minuter innan du börjar ditt träningspass t.ex. med stretching eller gång med låg belastning.

Träningsmängd

Arbetspuls mellan 60 till 85 % av din max. puls är lämplig under träning, träningspassets längd kan anpassas efter denna lathund:

Daglig träning = ca 10 minuter vid varje träningspass.

Träning 2-3 gånger/vecka = ca 20 minuter vid varje träningspass.

Träning 1-2 gånger/vecka = ca 60 minuter vid varje träningspass.

Efter träningspasset

Låt musklerna kylas ner efter träningen, dra ner på takt och belastning de sista minuterna. Ägna också en stund efter träningspasset till att stretcha musklerna för att förebygga stelhet i musklerna.

Vägen till framgång

- Träningen kommer att ge resultat efter ganska kort tid, så att din arbetspuls sänks under arbetspassen.
- Försök att göra dina träningspass regelbundet, det är lättare att hålla ut om träningen sker vid samma tidpunkt på dagen.
- Starta träningen försiktigt, öka sedan träningsdosen när du blir mera vältränad.
- Lycka till med en hälsosammare livsstil!

8. Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

9. Specifikationer

Drivspänning: 6 V DC, 1000 mA via medföljande nätadapter 230 V AV, 50 Hz

Cross Trainer

Art.nr 34-7508, modell ER-6472C

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk.

Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data.

Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter (se opplysninger på baksiden).

Innholdsfortegnelse

1. Sikkerhet	34
2. Forpakningen inneholder	35
3. Montering	36
4. Beskrivelse av computeren	42
5. Bruk	42
6. Begynn å trene	43
7. Treningsinstruksjoner	46
8. Avfallshåndtering	47
9. Spesifikasjoner	47

1. Sikkerhet

Produktet er testet i henhold til følgende sikkerhetsstandarder: EN975-1+A1 og EN975-5/HC

Advarsel: Rådfør deg alltid med en lege før du starter å trene, dersom du lider av en sykdom eller liknende, som kan forverres av fysisk aktivitet. Avbryt treningen umiddelbart dersom du føler deg svimmel.

Kontroller at alle bolter og mutre sitter fast og er dratt til.

Plasser trimsykkelen slik at den har fritt rom på minst 1 meter i alle retninger.

Les hele bruksanvisningen før du starter å trene på denne trimsykkelen. Ta også vare på bruksanvisningen for senere bruk.

- Cross treneren er konstruert for personlig bruk i hjemmet og er testet for en kroppsvekt inntil 120 kg.
- Følg monteringsanvisningens forskjellige trinn nøye ved montering.
- Bruk kun de deler og tilbehør som følger med i forpakningen.
- Kontroller at alle deler er med i forpakningen før du begynner å montere cross treneren. (Se "Forpakningen inneholder").
- Bruk riktig verktøy til monteringen. Be om hjelp dersom det er behov for det.
- Plasser Cross treneren på et jevnt og sklisikkert underlag i et tørt lokale. Den skal ikke oppbevares eller brukes utendørs eller i lokaler som har høy luftfuktighet.
- Kontroller før første gangs bruk og deretter hver eller annenhver måned at alle bolter og mutre er dratt godt til og at de er uskadet, samt at de sitter fast på Cross treneren. Erstatt umiddelbart ev. slitte deler, bruk ikke Cross treneren før den er reparert.
- Bruk aldri sterke løsemidler/rengjøringsmidler ved rengjøring.
- Cross treneren er først og fremst beregnet for voksne. Hvis barn skal bruke den, bør det være under tilsyn av voksne.
- Den som bruker Cross treneren bør være klar over de farer som finnes som f.eks. faren for at klær kan sette seg fast i bevegelige deler.
- Rådfør deg gjerne med en lege eller idrettslege før du starter treningen, slik at de kan gi råd om passende treningsmetoder og belastning. **Advarsel!** Gal/overdrevet trening kan gi skader.
- Følg de treningsinstruksjonene som finnes i bruksanvisningen.
- Arbeidsbelastningen kan justeres fra computeren.

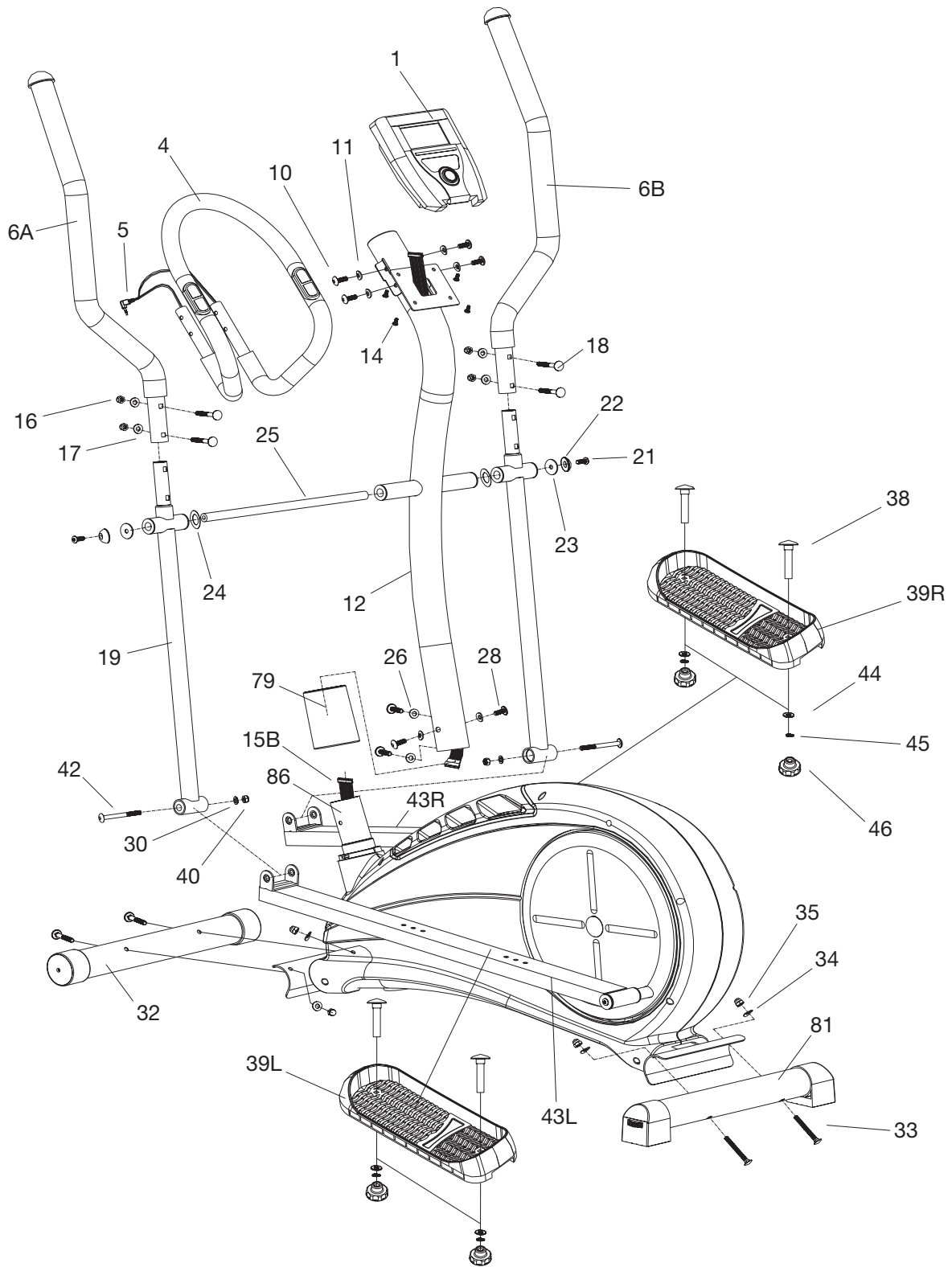
2. Forpakningen inneholder

Bolt M8x40		4
Skive M8		4
Inseksbolt M8x35		4
Skive M8		4

	Inseksnøkkel
	Inseksnøkkel
	Stjernetrekker

Bolt M6xP1,0x50 for pedaler		4
Sprengskive M6		4
Skive M6		4
Ratt for pedalbolt		4
Bolt M8x70		4
Kuppelmutter M8		8
Skive M8		4
Bolt M10x78		2
Kuppelmutter M10		2
Skive M10		2

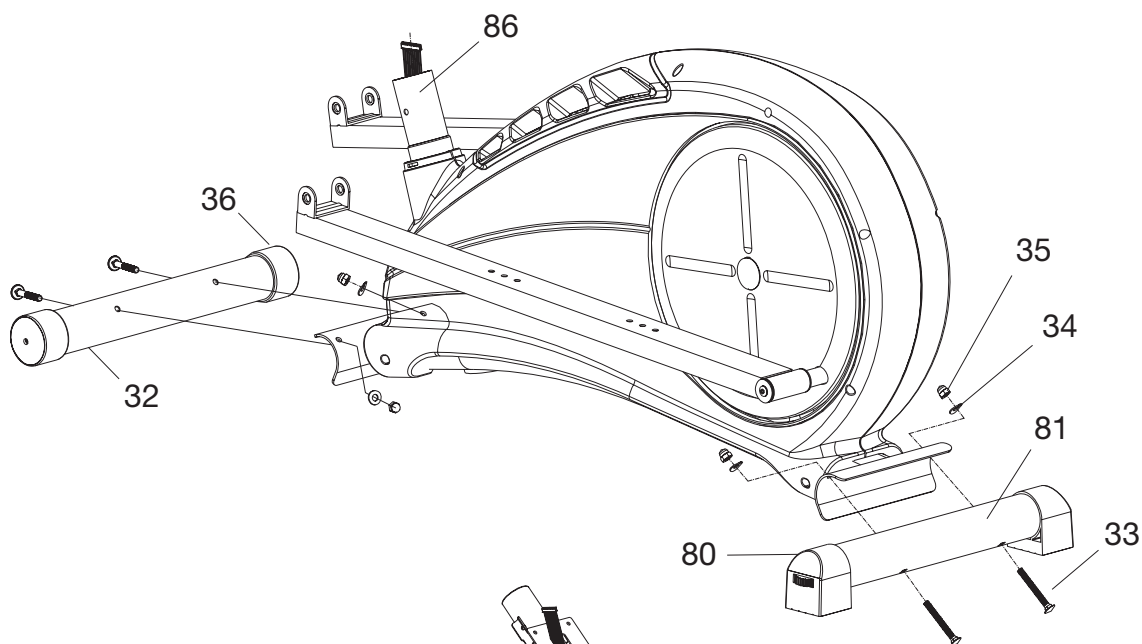
3. Montering



NORSK

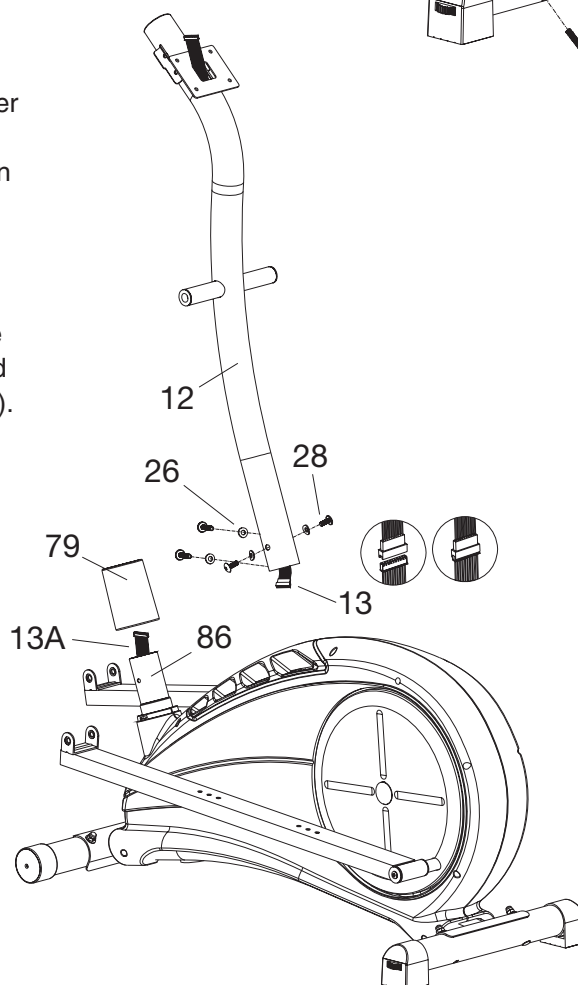
Trinn 1

1. Monter fremre (32) og bakre gulvstøtte (81) til bunnrammen med to bolter (33), skiver (34) samt kuppelmutre (35) til hver gulvstøtte.
2. Hvis underlaget er ujevnt kan den bakerste gulvstøtten (81) justeres på høyden på begge sider.
3. Det forreste gulvstøtten (32) har transporthjul. De skal vendes framover ved montering



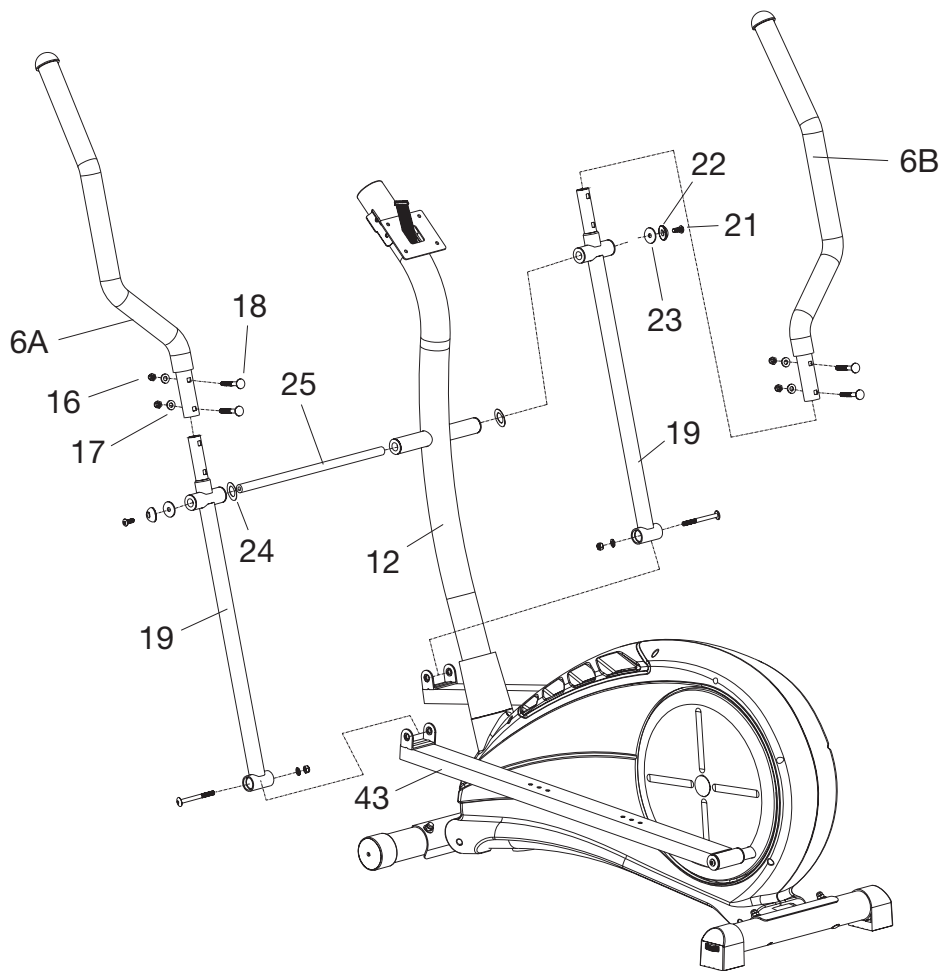
Trinn 2

1. Monter det runde plastdekselet (79) over den forreste rammen og før deretter datakabelen (13A) opp fra bunnrammen og koble den til datakabelen (13) i den forreste rammen.
2. Løsne først de forhåndsmonterte boltene og monter deretter den forreste rammen (12) på bunnrammen (86) med fire M8x20-bolter (28) og fire skiver (26).



Trinn 3

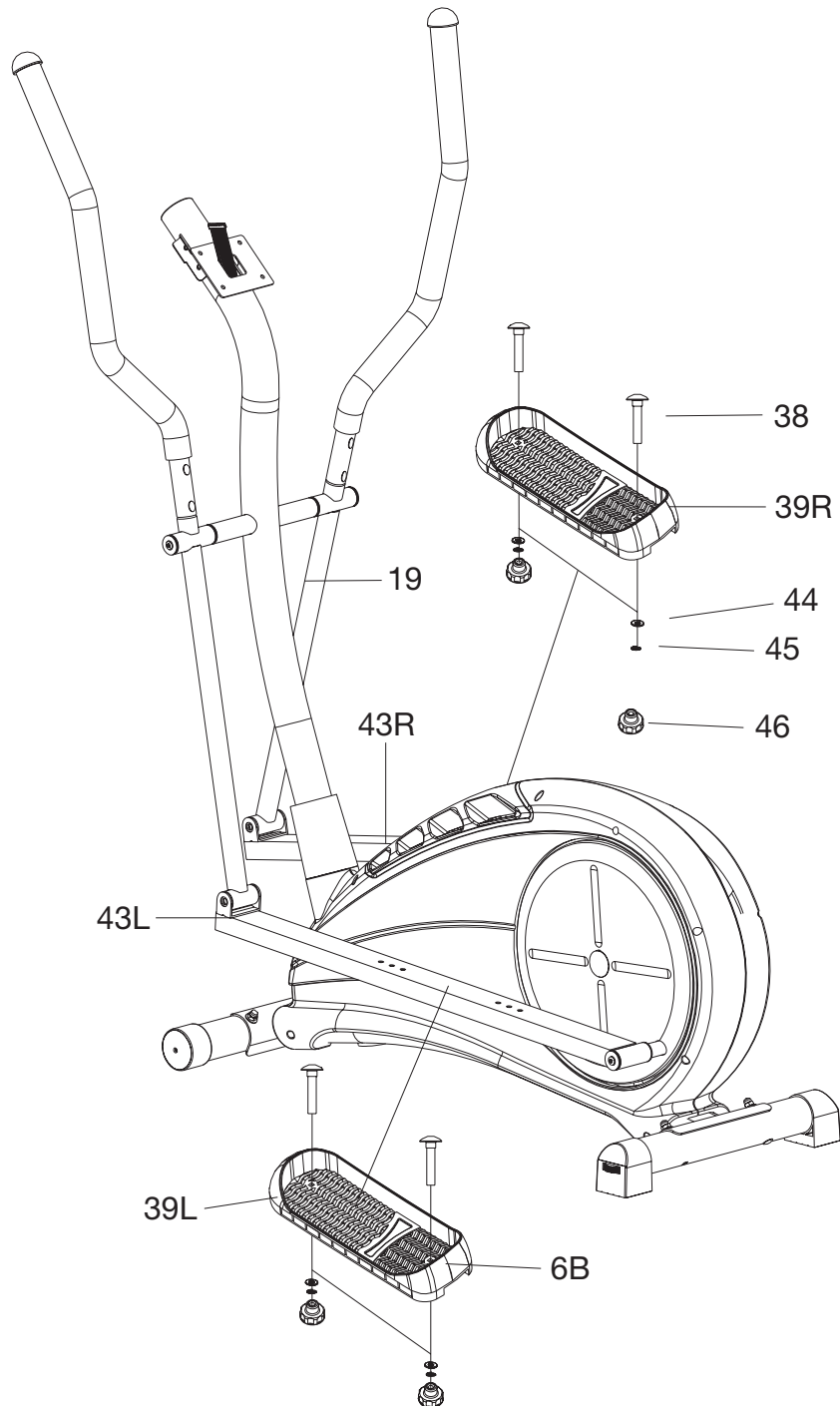
1. Løsne de forhåndsmonterte skruene (21) og før deretter akselen (25) gjennom hullene i de nedre håndtaksstengene (19) og den fremre rammen (12) som vist på bildet. Husk skivene (24) mellom rammen og stengene. Fest akselen med skruene (21), aksialskivene (24), skivene (22) samt plastskivene (23).
2. Monter de nedre håndtaksstengene (19) i pedalarmenes u-fester (43). Fest med boltene (42), skivene (30) og mutrene (40).
3. Fest de øvre håndtakene (6A & 6B) på de nedre håndtaksstengene (19) med boltene (18), skivene (17) og kuppelmutrene (16).



Trinn 4

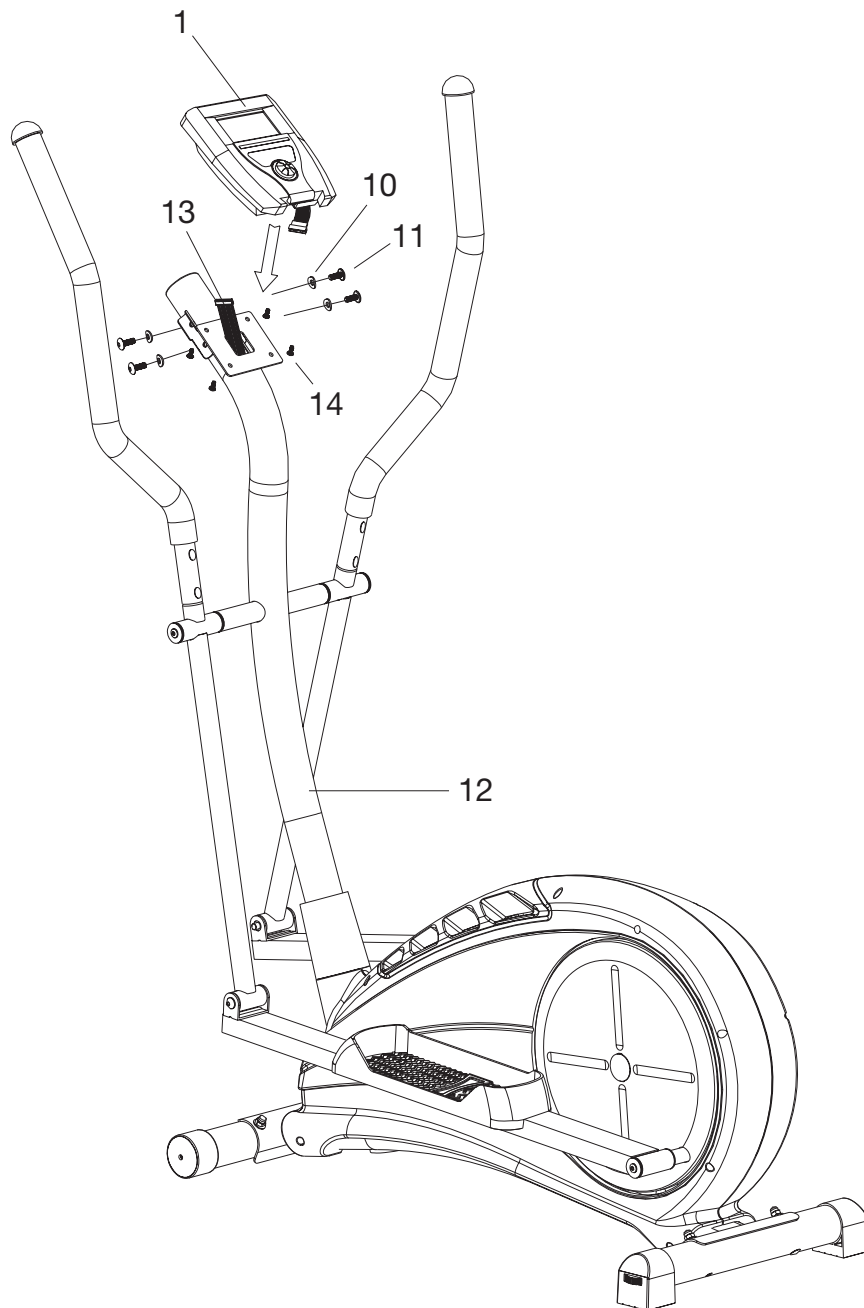
1. Monter fotplatene (39L og 39R) i de hullene på pedalarmene (43) som passer brukeren best. Prøv deg fram til den avstanden som føles best. Bruk skruene (38), skivene (44), låseskivene (45) samt rattene (46).

Obs! Begge fotplatene bør monteres med samme avstand.



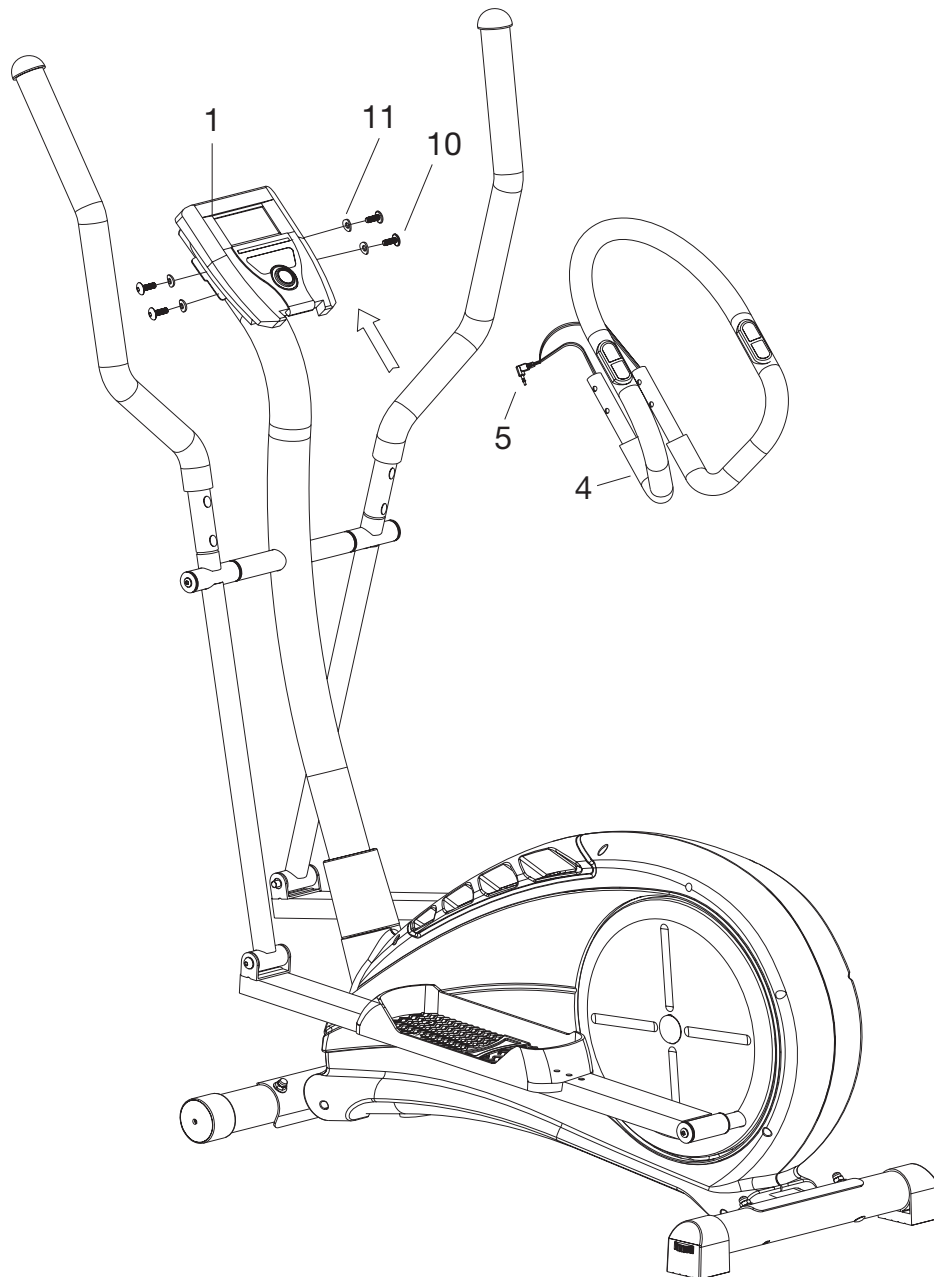
Trinn 5

1. Koble først datakabelen (13) til kontakten på computerdelens (1) bakside. Monter deretter computerdelen på holderen med de medfølgende skruene (14).



Trinn 6

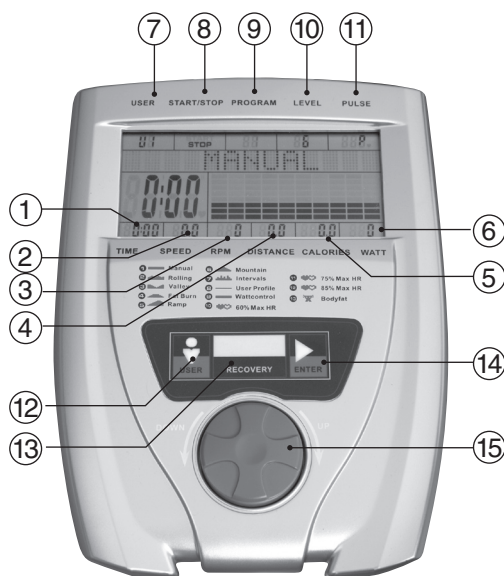
1. Fest håndtaket (4) på den fremre rammen ved hjelp av de fire boltene (10) og skivene (11).
2. Koble pulskjennernes kabling (5) til tilkoblingen på computerens bakside.



4. Beskrivelse av computeren

Displayet viser

1. Tid 0 – 99 minutter
2. Hastighet i km/t
3. Turtall
4. Distanse i km
5. Energiforbruk i kcal
6. Digital visning av Watt
7. Aktuell bruker
8. Start/Stop posisjon



9. Valgt program
10. Innstilt belastning
11. Puls
12. Starte programmering
13. Aktivere "Pulskontroll"
14. Bekrefte programmering
15. Forandre belastning ved å vri på rattet, trykk på knappen for Stopp/Start

5. Bruk

Strømforsyning

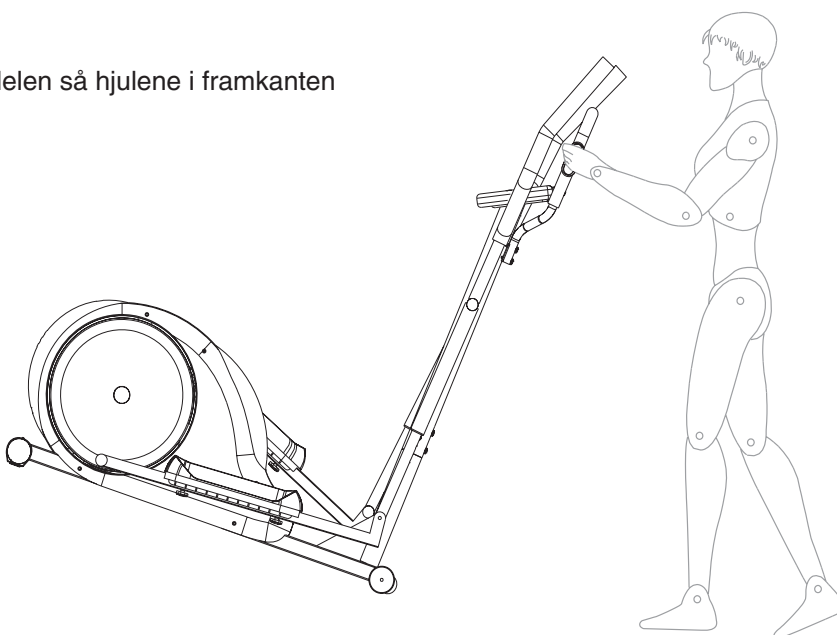
Koble DC-pluggen fra medfølgende batterieliminatort (6 V, 1000 mA, + i sentrum) til uttaket på baksiden nær den bakre gulvstøtten (81), koble batterieliminatort til et strømuttak.

Slå på displayet

Trykk på en av knappene eller begynn å tråkke for å aktivere displayet. Under "Program" blinker sifferet 1 for **Program1 MANUAL**. Kontroller at batterieliminatort er riktig tilkoblet hvis ikke displayet aktiveres.

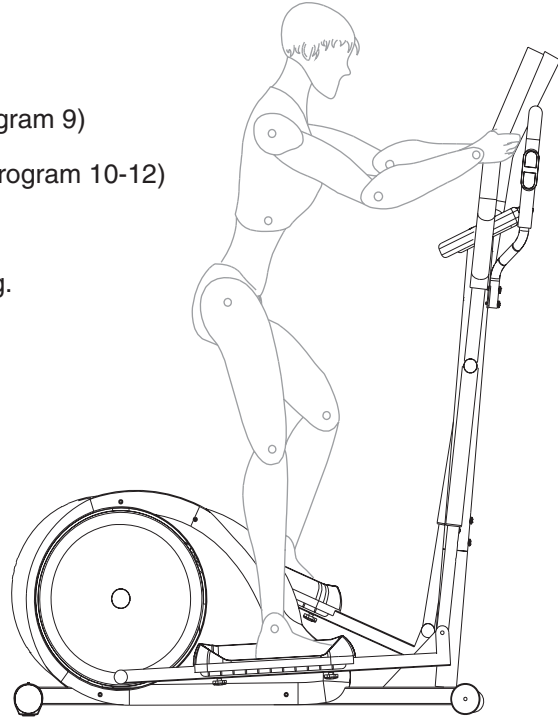
Flytt treningsredskapet

Ta tak i håndtaket og løft opp bakkdelen så hjulene i framkanten kan rulle fritt.



6. Begynn å trene

- Slå på displayet.
- Vri på rattet (15) for å stille inn ønsket treningsfunksjon, det finnes 6 ulike kategorier:
 1. Manuell trening (program 1)
 2. Forhåndsinnstilte programmer (program 2-7)
 3. Egen brukerinnstilling (program 8)
 4. Hastighetsuavhengig program, Watt-kontroll (program 9)
 5. Pulsstyrte programmer: 60 %, 75 % eller 85 % (program 10-12)
 6. Body Fat -test, (program 13)
- Trykk inn **ENTER** (14) for å bekrefte ditt programvalg.
- Still deg på Cross Traineren som vist på bildet.



6.1 Start treningen med "Program 1 Manuell"

1. Velg program 1 ved å vri på rattet (15), trykk på **ENTER** (14) for å bekrefte ditt programvalg.
2. Dersom du vil begynne å trene uten å velge metode mer inngående er det bare å begynne å tråkke, belastningen er forhåndsinnstilt på 6, vri på rattet (15) for å endre belastningen.
3. Det er mulig å velge ulike treningsmetoder i **Program 1 MANUAL**. Trykk gjentatte ganger på **ENTER** (14) for å velge mellom: TIME (tid), DISTANCE (distanse), KCAL (kaloriforbrenning).
4. Velg ønsket treningsmetode, f.eks. dersom du velger **TIME** (tid) så blinker innstillingen for tid, velg ønsket treningstid ved å vri på rattet (15). Bekreft ønsket innstilling ved å trykke på rattet (15), den innstilte tiden begynner å telle ned.
5. Fortsett på samme måte med de øvrige innstillingene.
6. En summer lyder i noen sekunder når målet er nådd, f.eks. tiden har telt ned til **0**. Dersom du har stilt inn flere mål må du trykke inn rattet (15) for å fortsette mot neste innstilte mål.
7. Vis din puls på denne måten: Plasser begge hendene mot pulssensorene på styret, hold i begge pulssensorene for å få så nøyaktig avlesing som mulig
8. Trykk på **ENTER** (14) for å velge hvilke verdier som skal vises i displayets venstre side, velg mellom: TIME (tid), SPEED (hastighet), RPM (turtal), DISTANCE (distanse), KCAL (kaloriforbrenning), WATT (effekt) eller PULSE (puls).

Obs! Tid og Distanse kan ikke stilles inn samtidig.

6.2 Tren med et forhåndsprogrammert program (2-7)

ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN eller INTERVALS, disse programmene har ulik belastning, tid, intervall etc. og vises grafisk i displayet. Velg det du synes passer best for din trening.

1. Velg ønsket program ved å vri på rattet (15).
2. Trykk på **ENTER** for å velge underinnstilling for den valgte treningsmetoden.
F.eks. hvis du velger **TIME** (tid) så blinker innstillingen for tid, velg ønsket treningstid ved å vri på rattet (15) og deretter bekreft ønsket innstilling ved å trykke på rattet (15).
3. Dersom du i stedet vil begynne å trene uten å velge underinnstilling mer inngående, trykk rett på rattet (15) etter trinn 1.
Obs! Tid og Distanse kan ikke stilles inn samtidig.
4. En summer lyder i noen sekunder når målet er nådd, f.eks. tiden har telt ned til **0**. Dersom du har stilt inn flere mål må du trykke inn rattet (15) for å fortsette mot neste innstilte mål.

6.3 Tren med et eget program "USERS PROFILE" (program 8)

1. Velg **USERS PROFILE** ved å vri på rattet (15). Trykk inn **ENTER** (14) for å bekrefte ditt programvalg.
2. Trykk gjentatte ganger på **ENTER** (14) for å velge underinnstilling: TIME (tid), DISTANCE (distanse) eller KCAL (kaloriforbrenning).
Hvis du f.eks. velger **TIME** (tid) så blinker innstillingen for tid, velg ønsket treningstid ved å vri på rattet (15) og deretter bekreft ønsket innstilling ved å trykke på rattet (15).
Obs! Tid og Distanse kan ikke stilles inn samtidig.
Dersom du ikke vil stille inn noen underinnstillinger, trykk gjentatte ganger på **ENTER** til **COLUMN 1** blinker i displayet.
3. Vri på rattet (15) for å stille inn ønsket belastning på 16 ulike nivåer. Disse vises grafisk i displayet. Trykk på **ENTER** for å bekrefte nivået og gå videre til neste kolonne.
4. Gjenta trinn 4 for å stille inn gjenstående kolonner. Trykk deretter inn rattet for å starte treningsprogrammet og å begynne å trene.
5. En summer lyder i noen sekunder når målet er nådd, f.eks. tiden har telt ned til **0** (Hvis du har stilt inn tid). Dersom du har stilt inn flere mål må du trykke inn rattet (15) for å fortsette mot neste innstilte mål.

6.4 Tren med et hastighetsuavhengig program "WATT CONTROL" (effektkontroll) (program 9)

1. Velg **WATT KONTROLL** ved å vri på rattet (15). Trykk inn **ENTER** (14) for å bekrefte ditt programvalg
Effektinnstillingen (belastningen) er forhåndsinnstilt til 100 (watt). Juster innstillingen oppover eller nedover ved å vri på rattet (15).
2. Trykk gjentatte ganger på **ENTER** (14) for å velge underinnstilling: TIME (tid), DISTANCE (distanse), KCAL (kaloriforbrenning) eller WATT (effektbelastning).
Hvis du f.eks. velger **TIME** (tid) så blinker innstillingen for tid, velg ønsket treningstid ved å vri på rattet (15) og deretter bekreft ønsket innstilling ved å trykke på rattet (15).
Obs! Tid og Distanse kan ikke stilles inn samtidig.
3. Gjør på samme måte med alle underinnstillinger, og trykk deretter inn rattet (15) for å starte treningsprogrammet.
4. En summer lyder i noen sekunder når målet er nådd, f.eks. tiden har telt ned til **0** (Hvis du har stilt inn tid). Dersom du har stilt inn flere mål må du trykke inn rattet (15) for å fortsette mot neste innstilte mål.

6.5 Tren med et pulsstyrt program: 60 %, 75 % eller 85 % (program 10-12)

1. Velg **H.R.C. 60 %, 75 % eller 85 %** ved å vri på rattet (15). Trykk inn **ENTER** (14) for å bekrefte ditt programvalg.
2. Trykk gjentatte ganger på **ENTER** (14) for å velge underinnstilling: **TIME** (tid), **DISTANCE** (distanse), **KCAL** (kaloriforbrenning), **AGE** (alder) eller **T.H.R.** (pulsstyring).
Hvis du f.eks. velger **TIME** (tid) så blinker innstillingen for tid, velg ønsket treningstid ved å vri på rattet (15) og deretter bekrefte ønsket innstilling ved å trykke på rattet (15).
Obs! Tid og Distanse kan ikke stilles inn samtidig.
3. Gjør på samme måte med alle underinnstillinger, og trykk deretter inn rattet (15) for å starte treningsprogrammet.
4. En summer lyder i noen sekunder når målet er nådd, f.eks. tiden har telt ned til **0** (Hvis du har stilt inn tid).
Dersom du har stilt inn flere mål må du trykke inn rattet (15) for å fortsette mot neste innstilte mål.

Pulsavlesing

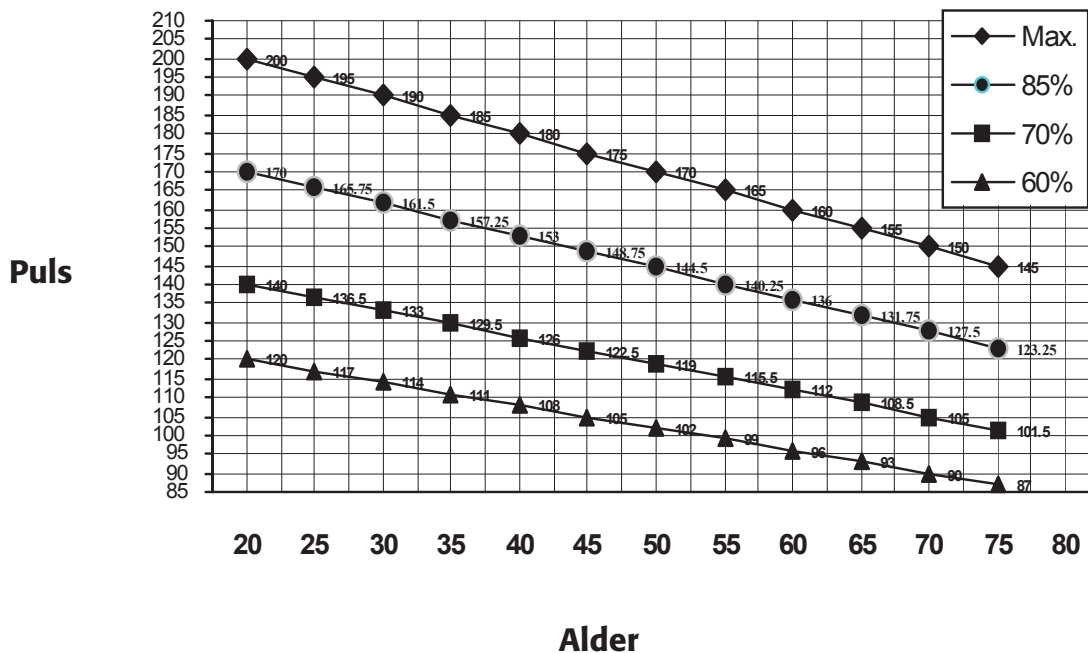
Pulsen avleses magnetisk, det finnes en automatisk justering av den avleste pulsen sammenlignet med den faktiske pulsen.

Dersom pulsen ligger under innstilt måleverdi økes belastningen. Dersom pulsen ligger over innstilt måleverdi minskes belastningen.

Dersom belastningen har minsket til laveste mulige verdi og pulsen fortsatt ligger over innstilt måleverdi begynner displayet å blinke for å advare deg om at det er på tide å roe ned.

Obs! Dette programmet kan kun brukes hvis computeren kan lese av pulsen uten avbrudd.

Pulsdiagram



6.6 Body Test (MBI) (program 13)

1. Velg **BODY TEST** ved å vri på rattet (15). Trykk inn **ENTER** (14) for å bekrefte ditt programvalg.
2. Regn ut din BMI på denne måten:
 - a. Trykk på **ENTER** for å stille inn følgende faktorer: HEIGHT (lengde i cm), WEIGHT (vekt i kg), AGE (alder), SEX (kjønn F=kvinne, M=mann). Bruk rattet (15) for å foreta ditt valg og trykk på [ENTER] (14) for å bekrefte.
3. Start målingen ved å trykke på rattet (15), hold i pulssensorene på styret. Dersom computeren ikke registrerer noen pulsmåling, vises etter en stund teksten **ERROR** i displayet.

Ta pause i treningen

Trykk når som helst på rattet (15) for å ta pause i treningen. Målingen stopper og displayet fryser aktuelle verdier. Trykk en gang til på rattet (15) for å gjenoppta treningen.

Endre funksjon under pågående trening

Trykk på rattet (15) for å stoppe pågående program. Vri rattet for å velge et annet program og bekreft ved å trykke inn rattet (15).

Tilbakestilling

For å tilbakestille innstilte program, trykk og hold inne rattet (15) i ca. 3 sekunder. Computeren avgir en tone og displayet viser samtlige segment en kort stund.

6.7 Pulskontroll

Du kan sjekke kondisjonen din ved å teste hvor raskt pulsen henter seg inn igjen etter en treneøkt. Resultatet indikerer hvor hurtig kroppen din innhenter seg etter anstrengende fysisk aktivitet.

Trykk på knappen for pulskontroll (13) umiddelbart etter at du har avsluttet treningsøkten. Hold så hendene på pulssensorene på håndtaket (4). Etter 60 sekunder kan du lese av din kondisjon i displayet:

Nivå 1: Meget bra

Nivå 6: Meget dålig

Trykk deretter på knappen (13) igjen for å nullstille displayet.

7. Treningsinstruksjoner

Mange ulike faktorer må tas med i beregningen når du legger opp ditt treningsprogram. Har du vært fysisk inaktiv over en lang periode eller lider du av en sykdom som kan forverres ved fysisk trening, bør du rådføre deg med en lege før du legger opp treningsprogrammet.

Intensitet

- For å oppnå best mulig resultat, må riktig intensitet velges. Dette baseres på din puls. Denne formelen brukes ofte for å regne ut din maks. puls:
Maks. puls = 220 – Din alder
- Under trening bør arbeidspulsen være mellom 60 % og 85 % av din maks. puls (Se pulsdigrammet).
- De første ukene som du trener bør din arbeidspuls ligge på 60 % av din maks. puls.
- Når du har forbedret dine verdier og har trent i noen uker, kan du langsomt la arbeidspulsen øke opp mot 85 % av din maks. puls.

Fettforbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett ved 60 % av din maks. puls. Optimal fettforbrenning får du ved 60 til 70 % av din maks. puls. Best treningsresultat får du normalt om du har 3 treningsøkter på 30 minutter per uke.

Eksempel:

Du er 52 år gammel og skal begynne å trene og forbrenne fett.

Maks. puls blir $220 - 52 = 168$ pulsslag/minutt i følge formelen.

Laveste arbeidspuls = $168 \times 0,6 = 101$ pulsslag/minutt.

Høyeste arbeidspuls = $168 \times 0,7 = 117$ pulsslag/minutt.

Arbeidspuls mellom 101 og 117 under trening gir således best fettforbrenning i dette eksemplet i følge formelen!

Treningstips!

Oppvarming

Varm opp 5 til 10 minutter før du begynner treningsøkten f.eks. med tøyning eller gange med lav belastning.

Treningsmengde

Arbeidspuls mellom 60 til 85 % av din maks. puls er passelig under trening, treningsøktens lengde kan tilpasses etter denne lathund:

Daglig trening = ca. 10 minutter ved hver treningsøkt.

Trening 2-3 ganger/uke = ca. 20 minutter ved hver treningsøkt.

Trening 1-2 ganger/uke = ca. 60 minutter ved hver treningsøkt.

Etter treningsøkten

La musklene kjøles ned etter treningen, dra ned på takt og belastning de siste minuttene, bruk også en stund etter treningsøkten til å tøye musklene for å forebygge stølhet i musklene.

Veien til framgang

- Treningen vil gi resultater etter ganske kort tid, så din arbeidspuls senkes under arbeidsøkten.
- Prøv å gjøre dine treningsøkter regelmessig, det er lettere å holde ut hvis treningen skjer på samme tidspunkt på dagen.
- Start treningen forsiktig, øk deretter treningsmengden når du blir mer veltrenet.
- Lykke til med en sunnere livsstil!

8. Avfallshåndtering

Når du skal kvitte deg med produktet, skal dette skje i henhold til lokale forskrifter. Er du usikker på hvordan du går fram, ta kontakt med lokale myndigheter.

9. Spesifikasjoner

Spenning: 6 V DC, 1 000 mA via batterieliminatør 230 V AC, 50 Hz

Cross Trainer

Tuotenumero 34-7508, malli ER-6472C

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten.

Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä.

Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

Sisällysluettelo

1. Turvallisuus	49
2. Pakkauksen sisältö	50
3. Asennus	51
4. Tietokoneen kuvaus	57
5. Käyttö	57
6. Harjoittelun aloittaminen	58
7. Harjoitusohjeet	61
9. Kierrätys	62
10. Tekniset tiedot	62

1. Turvallisuus

Tuote on testattu seuraavien turvallisuusstandardien mukaisesti: EN975-1+A1 ja EN975-5/HC.

Varoitus: Jos sinulla on jokin sairaus tai vaiva, jota fyysinen harjoittelu voi pahentaa, keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista. Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos sinua rupeaa huimaamaan.

Varmista, että kaikki pultit, mutterit ja muut osat ovat paikoillaan ja kireällä.

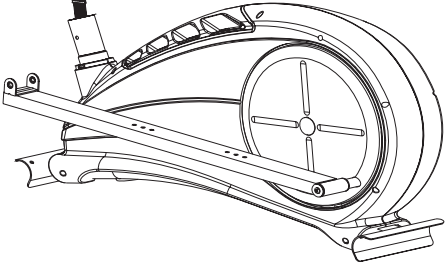
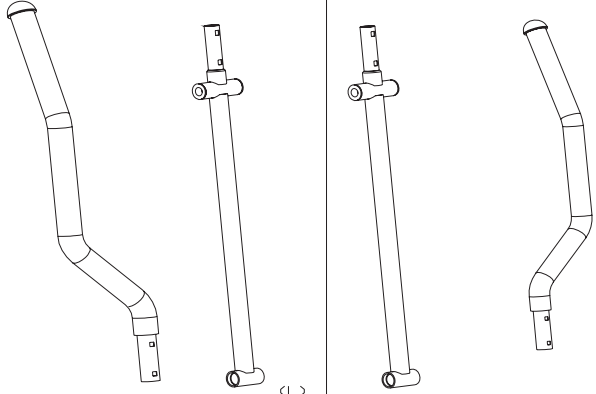
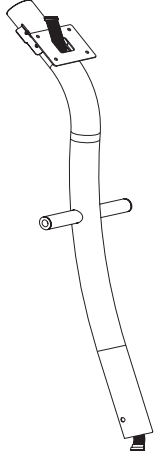
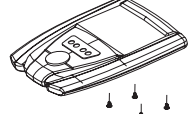
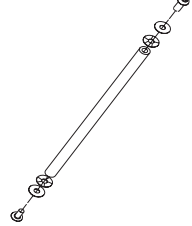
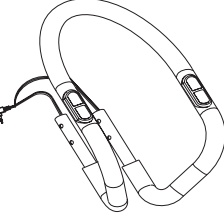
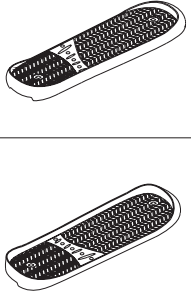
Aseta laite sellaiseen paikkaan, että sen ympärillä on joka puolella tilaa vähintään yhden metrin verran.



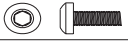








Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Säilytä ohjeet tulevaa tarvetta varten.




- Cross Trainer -laite on suunniteltu henkilökohtaiseen kotikäyttöön ja se kestää jopa 120 kg:n painon.
- Seuraa asennusohjeita huolellisesti asentaessasi laitetta.
- Käytä ainoastaan pakkauksen mukana tulleita osia ja varusteita.
- Varmista ennen asentamisen aloittamista, että pakkaus sisältää kaikki tarvittavat osat. (Ks. ”Pakkauksen sisältö”).
- Käytä asentamiseen sopivia työkaluja ja pyydä tarvittaessa jotakuta toista pitelemään laitetta paikoillaan.
- Sijoita laite kuivaan paikkaan tasaiselle ja liukumattomalle alustalle. Älä käytä tai säilytä laitetta ulkona tai kosteissa tiloissa.
- Varmista ennen ensimmäistä käyttökertaa ja sen jälkeen noin runsaan kuukauden välein, että kaikki pultit, mutterit ja muut osat ovat kunnolla paikoillaan ja vahingoittumattomia. Vaihda kuluneet osat välittömästi uusiin äläkä käytä laitetta ennen kuin tämä on tehty.
- Älä käytä puhdistukseen voimakkaita puhdistusaineita tai liuottimia.
- Cross Trainer -laite soveltuu aikuisille. Lapset saavat käyttää laitetta ainoastaan aikuisen valvonnassa.
- Laitetta käyttävän tulee olla tietoinen käyttöön liittyvistä mahdollisista vaaroista. Esim. vaatteet voivat tarttua pyörän liikkuviin osiin käytön aikana.
- Suosittelemme, että keskustele ennen käytön aloittamista lääkärin tai lääkintävoimistelijan kanssa. He voivat neuvoa sinua oikeaan vastukseen ja harjoittelumetodeihin liittyvissä asioissa.
Varoitus! Virheellinen ja liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa vammoja.
- Noudata käyttöohjeen harjoitteluohjeita.
- Harjoittelukuormitusta voidaan säätää tietokoneella.

2. Pakkauksen sisältö

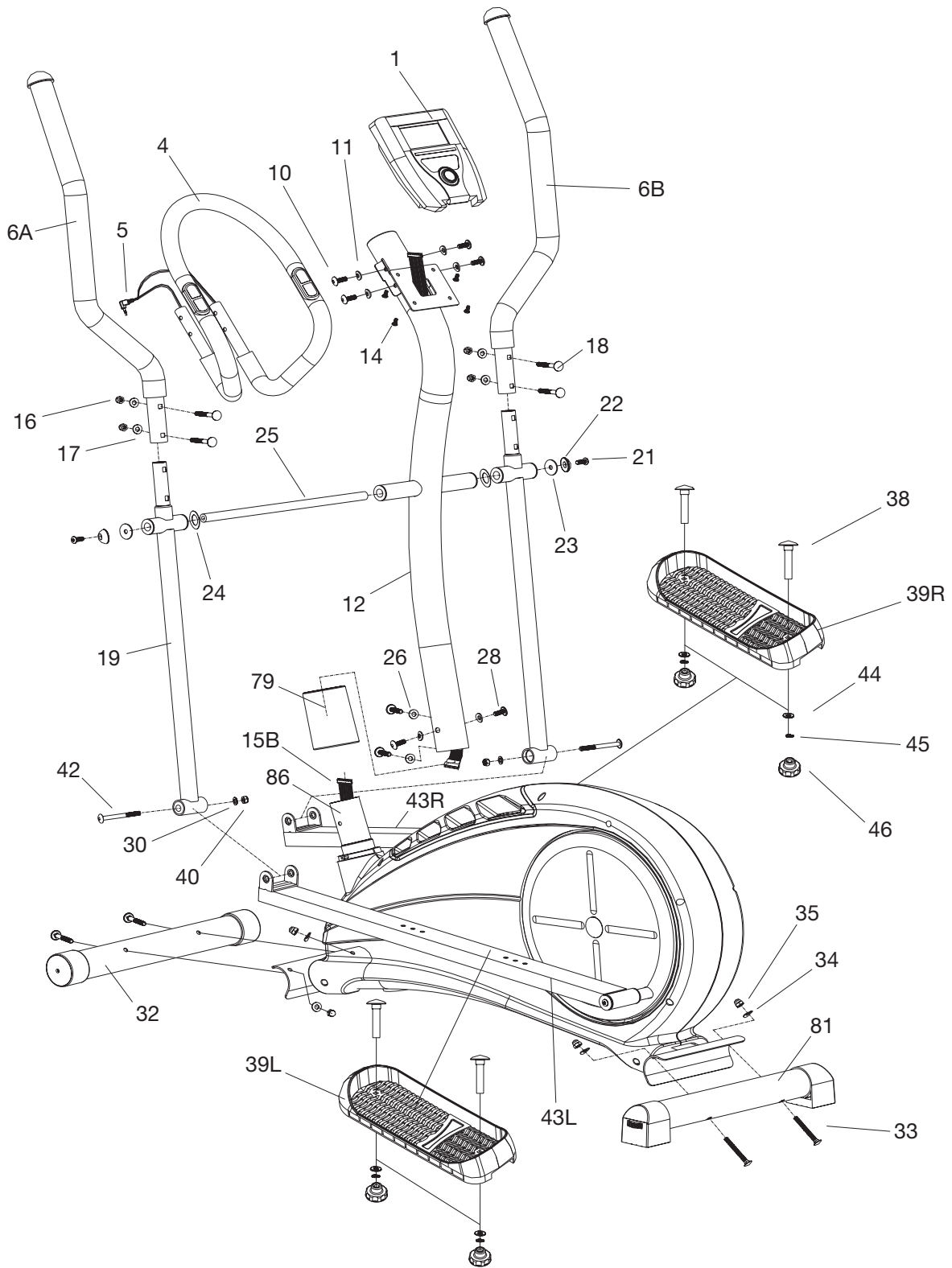
SUOMI

Pultti M8x40		4	
Aksiaalialuslevy M8		4	Pultti M6xP1,0x50, polkimille 
Kuusiokolopultti M8x35		4	Jousialuslevy M6 
Aluslaatta M8		4	Aluslaatta M6 
			Poljinpultin nappi 
			Pultti M8x70
			Kupumutteri M8 
			Aluslaatta M8 
			Pultti M10x78
			Hattumutteri M10 
			Aluslaatta M10 

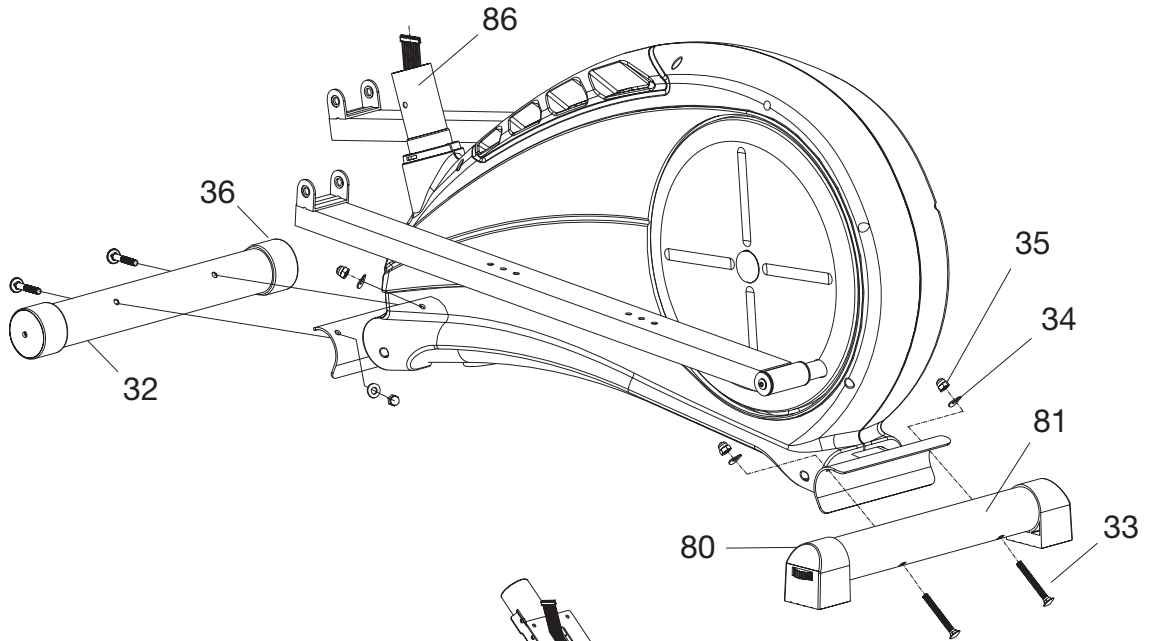
	Kuusiokoloavain
	Kuusiokoloavain
	Ristipäättälta

3. Asennus



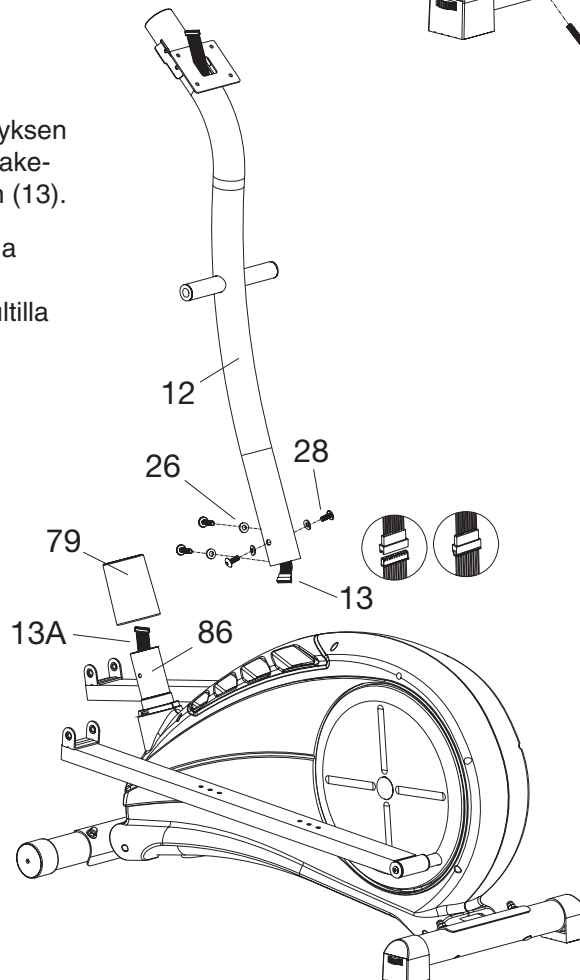
1. askel

1. Asenna etummainen (32) ja taaempi lattiatuki (81) pohjakehykseen kahdella pultilla (33), aluslevyillä (34) sekä kupumuttereilla (35) kuhunkin lattiatukeen.
2. Jos lattia on epätasainen, on taaemmassa lattiatuessa (81) kummallakin puolella erillinen korkeuden säädin.
3. Etummaisessa lattiatuessa (32) on kuljetuspyörät, jotka tulee kääntää eteenpäin asennuksen ajaksi.



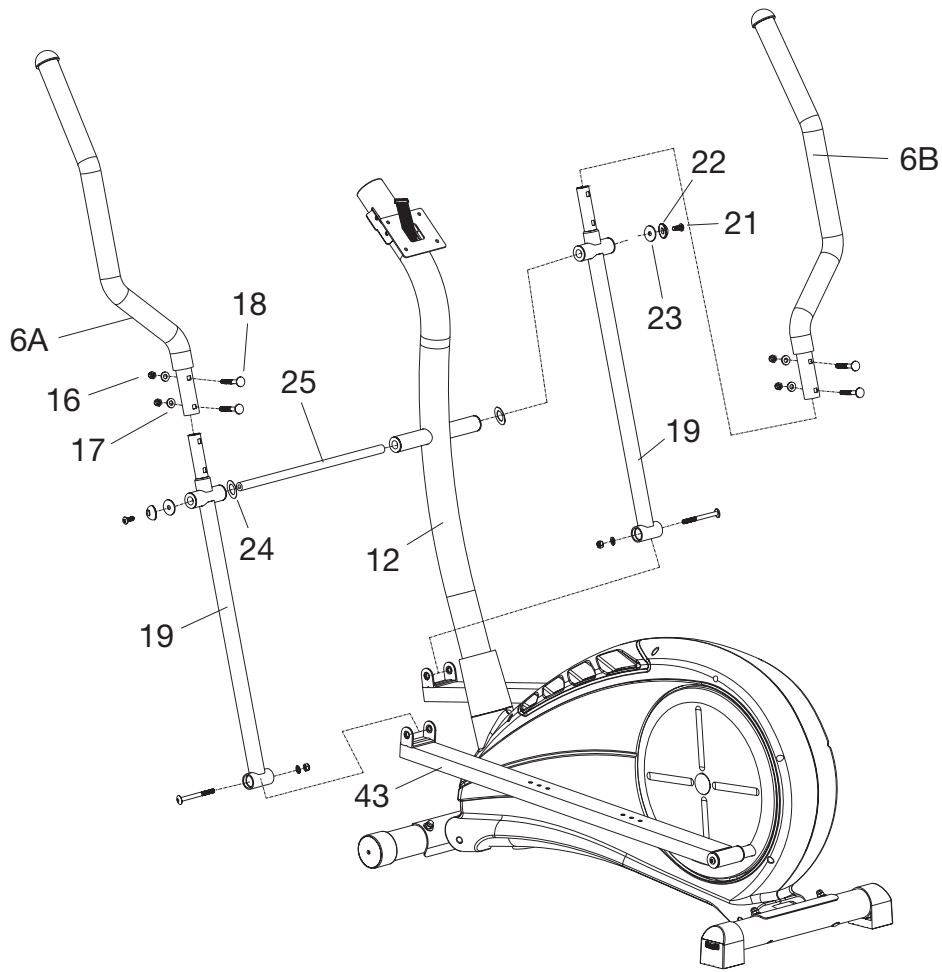
2. askel

1. Asenna pyöreä muovikupu (79) etukehyksen päälle ja laita tietokonejohto (13A) pohjakehyksestä etukehyksen tietokonejohtoon (13).
2. Avaa ensin esiasennetut pultit ja asenna sen jälkeen etummainen kehys (12) pohjakehykseen (86) neljällä M8x20-pultilla (28) ja neljällä aluslaatatalla (26).



3. askel

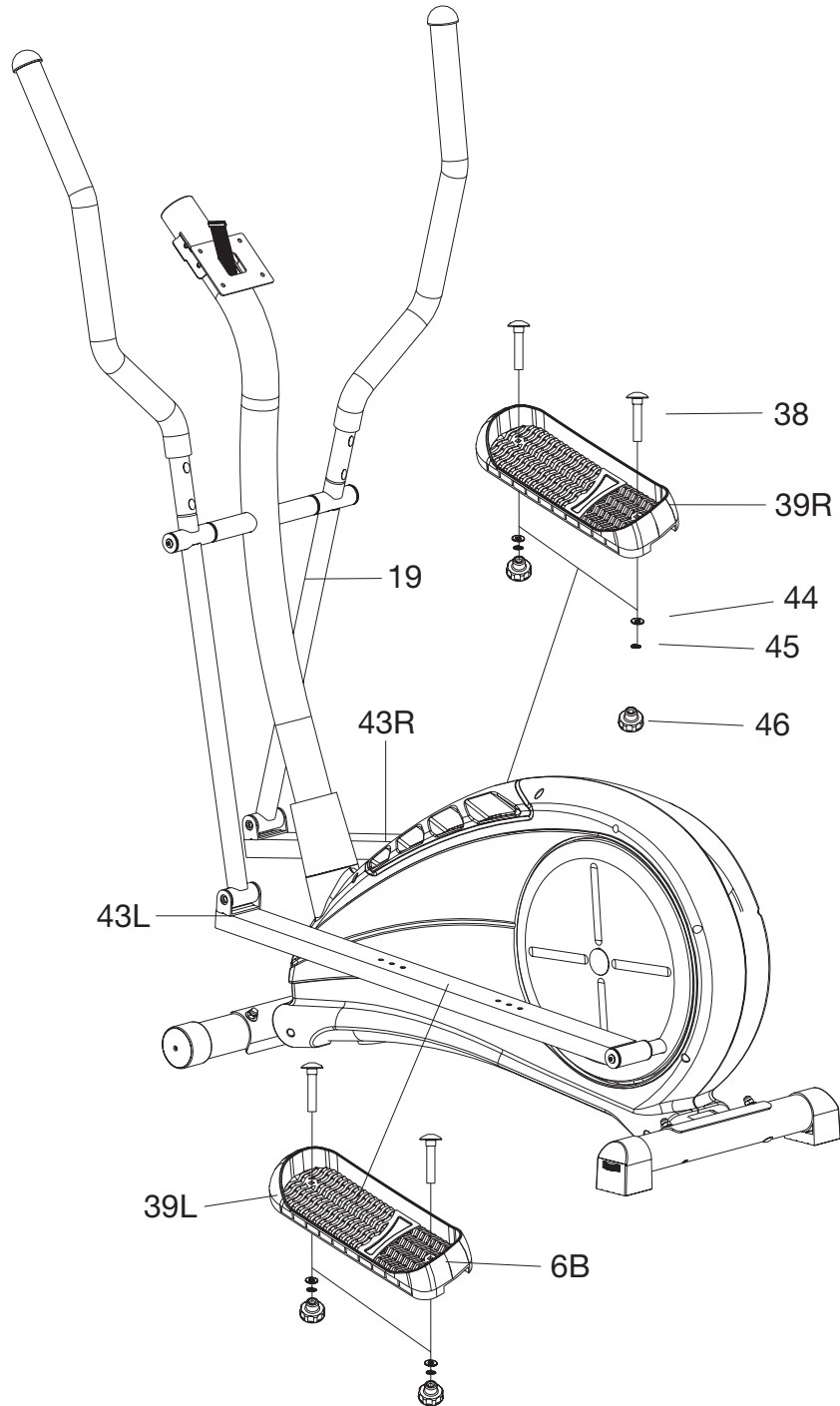
1. Avaa esiasennetut ruuvit (21) ja vie akseli (25) alempien kahvatankojen (19) reikien ja etummaisesta kehyksestä (12) läpi kuvan osoittamalla tavalla. Muista laittaa aluslaatat (24) kehyksen ja tankojen välille. Kiinnitä akseli ruuveilla (21), aksiaalialuslaatoilla (24), aluslaatoilla (22) sekä muovialuslaatoilla (23).
2. Asenna alemmat kahvatangot (19) poljinvarsiin U-kiinnikkeisiin (43). Kiinnitä pulteilla (42), aluslaatoilla (30) ja muttereilla (40).
3. Kiinnitä ylemmät kahvat (6A ja 6B) alempiin kahvatankoihin (19) pulteilla (18), aluslaatoilla (17) ja kupumuttereilla (16).



4. askel

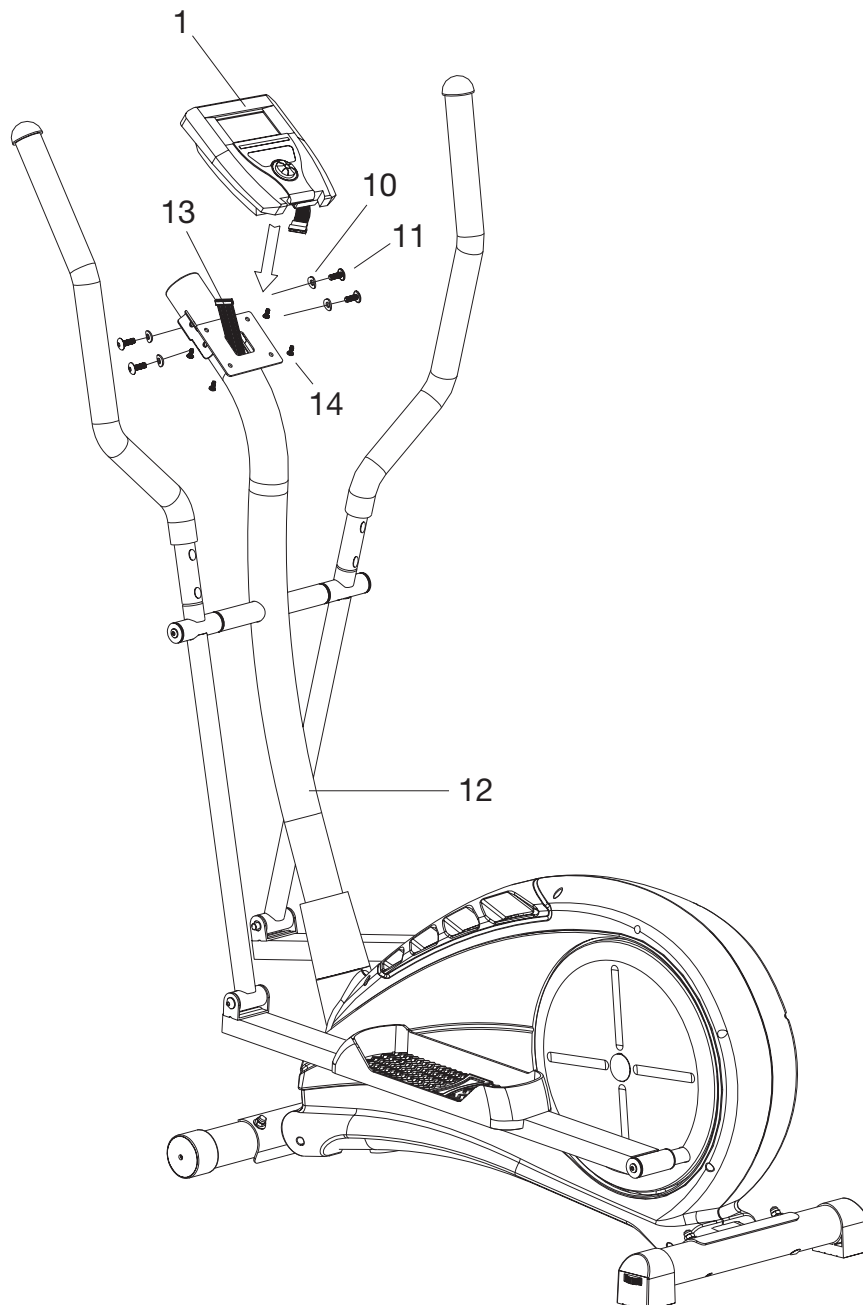
1. Asenna jalkalevyt (39L ja 39R) poljinvarsien (43) reikiin (valitse itse sinulle parhaiten sopivat). Kokeile, mikä etäisyys tuntuu parhaalta. Kiinnitä ruuveilla (38), aluslaatoilla (44), lukkoaluslaatoilla (45) sekä nupeilla (46).

Huom.! Molemmat jalkalevyt tulee asentaa samalle etäisyydelle.



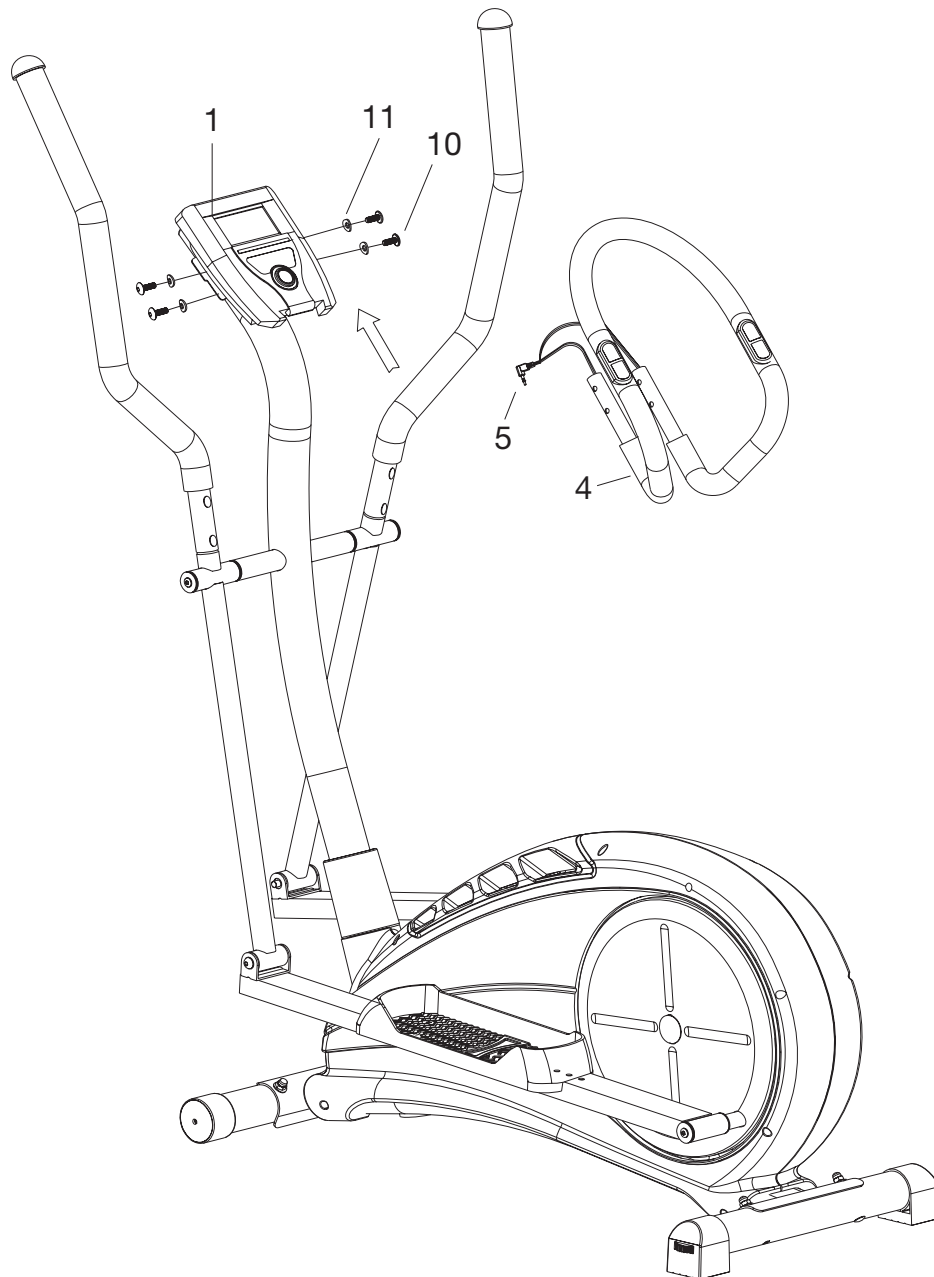
5. askel

1. Liitä ensin tietokonejohto (13) tietokoneen (1) takana olevaan kontaktiin. Asenna sen jälkeen tietokoneosa pidikkeeseen mukana tulevilla ruuveilla (14).



6. askel

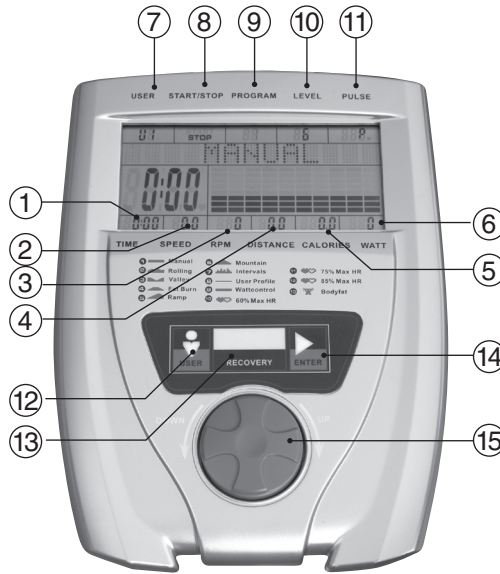
1. Kiinnitä kahva (4) etummaiseen kehykseen neljän pultin (10) ja aluslaatan avulla (11).
2. Liitä sykeantureiden johdot (5) tietokoneen takana olevaan liitäntään.



4. Tietokoneen kuvaus

Näytöllä näkyy

1. Aika 0–99 minuuttia
2. Nopeus km/h
3. Kierrosluku
4. Etäisyys km
5. Energiankulutus kcal
6. Wattien digitaalinäyttö
7. Käyttäjä
8. Aloitus/pysäytys



9. Valittu ohjelma
10. Asetettu kuormitus
11. Syke
12. Aloita ohjelmointi
13. Aktivoi "Pulssin palautuminen"
14. Hyväksy ohjelmointi
15. Muuta kuormitusta säätönuppia kääntämällä, paina sitä aloittaaksesi/pysäyttääksesi

5. Käyttö

Virtalähde

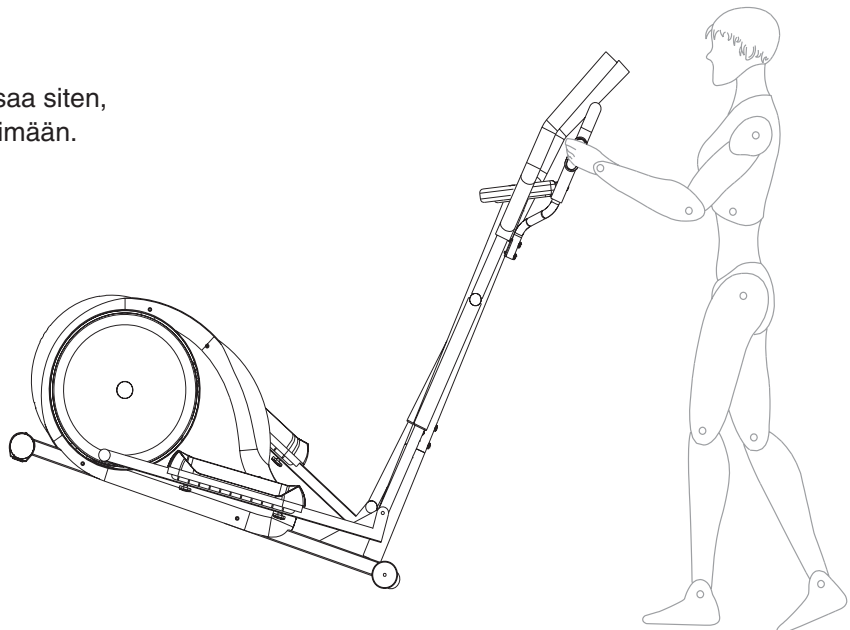
Liitä pakkauksen mukana olevan muuntajan (6 V, 1000 mA, + keskellä) DC-pistoke taaemman lattiatuen (81) takana olevaan liitäntään. Liitä muuntaja verkkovirtaan.

Laita näyttö päälle

Paina jotakin painiketta tai ala polkea, niin näyttö aktivoituu. Tekstin "Program" alla vilkkuu luku 1 tarkoittaen **Program 1 MANUAL**. Jos näyttö ei mene päälle, varmista, että muuntaja on liitetty oikein.

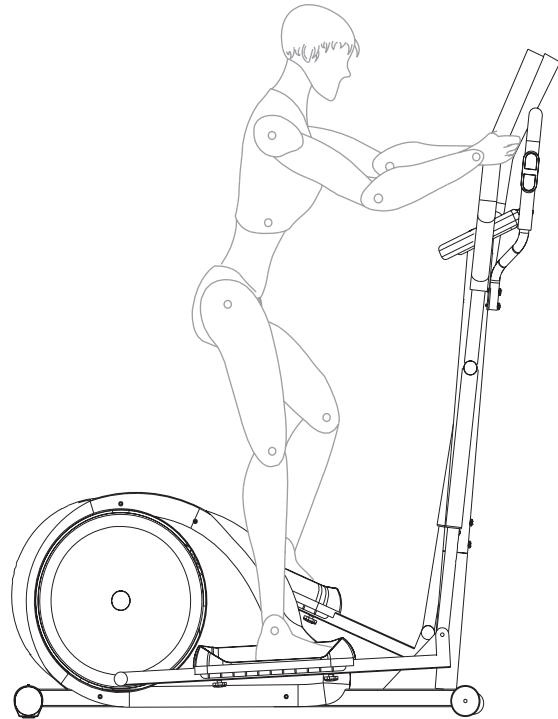
Laitteen siirtäminen

Ota kiinni kahvasta ja nosta takaosaa siten, että etuosan pyörät pääsevät pyörimään.



6. Harjoittelun aloittaminen

- Laita näyttö päälle
- Käännä säätönuppia (15) ja valitse haluamasi harjoitustoiminto. Laitteessa on kuusi erilaista kategoriaa:
 1. Manuaalinen harjoittelu (ohjelma 1)
 2. Esiasetettu ohjelma (ohjelmat 2–7)
 3. Oma käyttäjäkohtainen asetus (ohjelma 8)
 4. Nopeudesta riippuva ohjelma, wattien valvonta (ohjelma 9)
 5. Sykeohjattu ohjelma: 60 %, 75 % tai 85 % (ohjelmat 10–12)
 6. Rasvaprosentin testaus (ohjelma 13)
- Hyväksy valitsemasi ohjelma painamalla **ENTER** (14).
- Asetu Cross Trainer -laitteen päälle kuvan osoittamalla tavalla.



6.1 Aloita harjoittelu manuaalisella harjoittelulla (program 1)

1. Valitse ohjelma 1 nupilla (15), vahvista valinta painamalla **ENTER** (14).
2. Jos haluat aloittaa harjoittelun ilman sen tarkempaa ohjelmaa, voit aloittaa kävelyn saman tien. Kuormitus on asetettu tasolle 6. Voit muuttaa kuormitusta nupilla (15).
3. Eri harjoitusohjelmia voidaan valita kohdassa **Program 1 MANUAL**. Valitse haluamasi asetus painamalla **ENTER** (14). Vaihtoehtoina on TIME (aika), DISTANCE (välimatka), KCAL (kalorien kulutus).
4. Valitse harjoitusohjelma. Jos valitset esim. ajan, näytöllä vilkkuu ajan asetus. Valitse sopiva harjoitusaika nupilla (15) ja vahvista valinta painamalla nuppia (15). Harjoitusaika alkaa.
5. Toimi samalla tavalla muiden asetusten kanssa.
6. Kun asetus on saavutettu (esim. valittu aika on kulunut loppuun), laite ilmoittaa siitä äänimerkillä. Mikäli olet valinnut useita asetuksia, siirry seuraaviin asetuksiin painamalla nuppia (15).
7. Sykkeen seuraaminen: Aseta kädet ohjaintangon sykeantureihin. Pidä kiinni molemmista antureista saadaksesi mahdollisimman tarkan tuloksen.
8. Valitse, mitkä arvot haluat näkyvän näytön vasemmalla puolella, paina **ENTER** (14): Näytöllä näkyvät seuraavat arvot: TIME (aika), SPEED (nopeus), RPM (kierrosluku), DISTANCE (välimatka), KCAL (kalorien kulutus), WATT (teho) tai PULSE (syke).

Huom.! Aikaa ja välimatkaa ei voi asettaa samanaikaisesti.

6.2 Valmiit ohjelmat (2-7)

ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN tai INTERVALS. Ohjelmien kesto, kuormitus, intervallit ym. vaihtelevat ja ne näkyvät graafisesti näytöllä. Valitse sinulle parhaiten sopiva ohjelma.

1. Valitse sopiva ohjelma kiertämällä nuppia (15).
2. Valitse ohjelmalle sopiva ala-asetus painamalla **ENTER**.
Esimerkki: Jos valitset ajan **TIME**, ajan asetus vilkkuu. Valitse sopiva harjoitusaika kiertämällä nuppia (15) ja vahvasta asetus painamalla nuppia (15).
3. Mikäli haluat aloittaa valitsematta ala-asetusta, paina suoraan nuppia (15) kohdan 1 jälkeen.
Huom! Aikaa ja välimatkaa ei voi asettaa samanaikaisesti.
4. Kun asetus on saavutettu (esim. valittu aika on kulunut loppuun), laite ilmoittaa siitä äänimerkillä. Mikäli olet valinnut useita asetuksia, siirry seuraaviin asetuksiin painamalla nuppia (15).

6.3 Harjoittele omalla ohjelmalla "USERS PROFILE" (ohjelma 8)

1. Valitse **USERS PROFILE** kiertämällä nuppia (15). Hyväksy valitsemasi ohjelma painamalla **ENTER** (14).
2. Valitse haluamasi ala-asetus painamalla **ENTER**. Vaihtoehtoina on TIME (aika), DISTANCE (välimatka), KCAL (kalorien kulutus).
Esimerkki: Jos valitset ajan **TIME**, ajan asetus vilkkuu. Valitse sopiva harjoitusaika kiertämällä nuppia (15) ja vahvasta asetus painamalla nuppia (15).
Huom.! Aikaa ja välimatkaa ei voi asettaa samanaikaisesti.
Mikäli et halua valita ala-asetusta, paina useita kertoja **ENTER**, kunnes näytöllä vilkkuu **COLUMN 1**.
3. Käännä säätönuppia (15) ja valitse haluamasi kuormitus. Tasoja on 16. Kuormitus näkyy näytöllä graafisesti. Vahvasta asetus ja siirry eteenpäin painamalla **ENTER**.
4. Toista vaihe 4 asettaaksesi loput kohdat. Aloita harjoitusohjelma painamalla nuppia 15.
5. Kun asetus on saavutettu (esim. valittu aika on kulunut loppuun), laite ilmoittaa siitä äänimerkillä. Mikäli olet valinnut useita asetuksia, siirry seuraaviin asetuksiin painamalla nuppia (15).

6.4 Harjoittele nopeudesta riippuvalla ohjelmalla "WATT CONTROL" (tehon seuranta) (ohjelma 9)

1. Valitse **WATT CONTROL** kiertämällä nuppia (15). Hyväksy valitsemasi ohjelma painamalla **ENTER** (14). Tehoasetuksena (kuormitus) on 100 (wattia). Muuta asetusta nupilla (15).
2. Valitse haluamasi ala-asetus painamalla **ENTER**. Vaihtoehtoina on TIME (aika), DISTANCE (välimatka), CALORIES (kalorien kulutus) ja WATT (teho/kuormitus).
Esimerkki: Jos valitset ajan **TIME**, ajan asetus vilkkuu. Valitse sopiva harjoitusaika kiertämällä nuppia (15) ja vahvasta asetus painamalla nuppia (15).
Huom.! Aikaa ja välimatkaa ei voi asettaa samanaikaisesti.
3. Toimi samoin kaikkien ala-asetusten kanssa ja aloita harjoitusohjelma painamalla nuppia (15).
4. Kun asetus on saavutettu (esim. valittu aika on kulunut loppuun), laite ilmoittaa siitä äänimerkillä. Mikäli olet valinnut useita asetuksia, siirry seuraaviin asetuksiin painamalla nuppia (15).

6.5 Harjoittele sykeohjatulla ohjelmalla: 60%, 75% tai 85% (ohjelmat 10–12)

1. Valitse **H.R.C. 60 % , 75 % tai 85 %** kiertämällä nuppia (15). Hyväksy valitsemasi ohjelma painamalla **ENTER** (14).
2. Valitse haluamasi ala-asetus painamalla **ENTER**. Vaihtoehtoina on **TIME** (aika), **DISTANCE** (välimatka), **CALORIES** (kalorien kulutus), **AGE** (ikä) tai **T.H.R.** (sykeohjaus).
Esimerkki: Jos valitset ajan (**TIME**), ajan asetus vilkkuu. Valitse sopiva harjoitusaika kiertämällä nuppia (15) ja vahvista asetus painamalla nuppia (15).
Huom.! Aikaa ja välimatkaa ei voi asettaa samanaikaisesti.
3. Toimi samoin kaikkien ala-asetusten kanssa ja aloita harjoitusohjelma painamalla nuppia (15).
4. Kun asetus on saavutettu (esim. valittu aika on kulunut loppuun), laite ilmoittaa siitä äänimerkillä. Mikäli olet valinnut useita asetuksia, siirry seuraaviin asetuksiin painamalla nuppia (15).

Sykkeiden mittaaminen

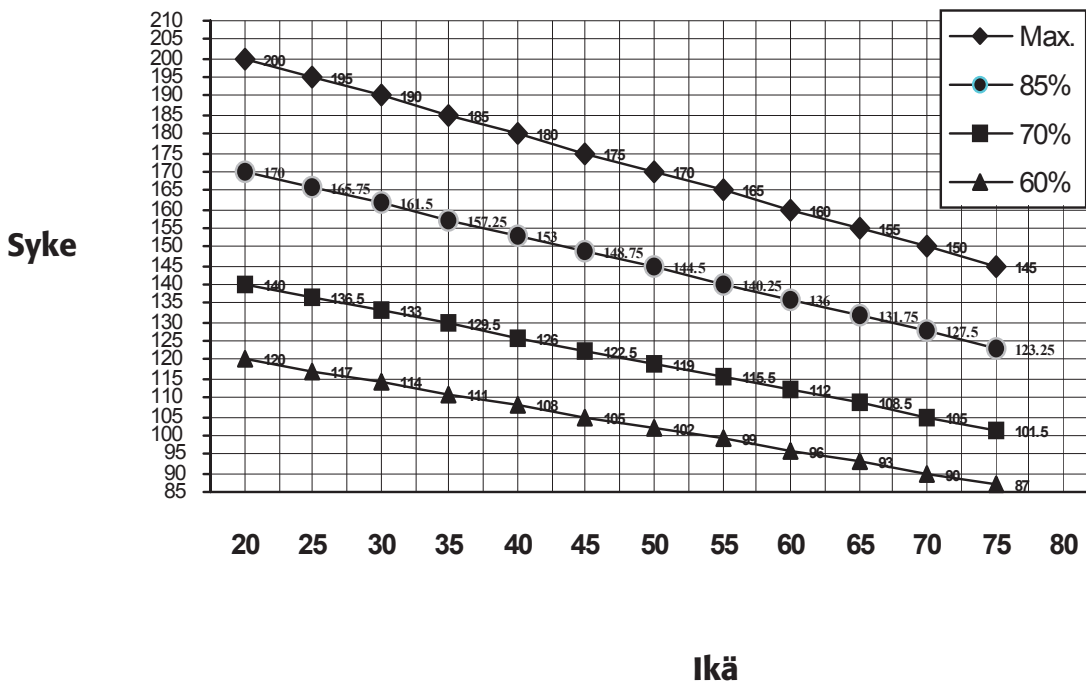
Syke mitataan magneettisesti. Mikäli mitattu syke eroaa todellisesta sykkeestä, säädetään se todellisen sykkeen mukaan.

Jos syke on matalampi kuin asetettu sykearvo, kuormitus nousee. Jos syke on korkeampi kuin asetettu sykearvo, kuormitus laskee.

Jos kuormitusta on laskettu niin paljon kuin mahdollista ja syke on edelleen asetettua sykearvoa korkeampi, alkaa näyttö vilkkua ilmoittaakseen, että sinun kannattaa hidastaa.

Huom.! Toimintaa voi käyttää vain, jos tietokone pystyy mittaamaan sykettä keskeytyksettä.

Syketaulukko



6.6 Rasvaprosentti (B.F.I.)(ohjelma 13)

1. Valitse **BODY TEST** kiertämällä nuppia (15). Hyväksy valitsemasi ohjelma painamalla **ENTER** (14).
2. Laske rasvaprosenttisi seuraavalla tavalla:
 - a. Aseta seuraavat muuttujat painamalla **ENTER**. HEIGHT (pituus, cm), WEIGHT (paino, kg), AGE (ikä), SEX (sukupuoli F=nainen, M=mies). Valitse nupilla (15) ja vahvista painamalla [ENTER] (14).
3. Aloita rasvaprosentin mittaaminen painamalla nuppia (15). Pidä kiinni ohjaintangon sykeantureista. Jos tietokone ei rekisteröi sykettä, lukee näytöllä hetken jälkeen **ERROR**.

Tauon pitäminen harjoituksessa

Voit pitää tauon koska tahansa painamalla nuppia (15). Mittaus pysähtyy ja senhetkiset arvot pysähtyvät näytölle. Jatka harjoittelua painamalla uudestaan nuppia (15).

Toiminnon vaihto harjoituksen aikana

Lopeta ohjelmoitu harjoitus painamalla nuppia (15). Valitse toinen ohjelma kääntämällä nuppia. Vahvista valinta painamalla nuppia (15).

Asetusten palauttaminen

Jos haluat poistaa asetetun ohjelman, paina nuppia (15) noin 3 sekunnin ajan. Laitteesta kuuluu merkkiäänä ja kaikki merkinnät näkyvät näytöllä lyhyen aikaa.

6.7 Pulssin palautuminen

Voit tarkkailla kuntoasi testaamalla, miten pulssisi palautuu treenin jälkeen. Tulos antaa viitteitä siitä, miten hyvin kehosi palautuu fyysisen rasituksen jälkeen.

Paina pulssin palautuminen -painiketta (13) heti harjoittelun lopetettuasi ja pidä sitten kädet kahvan sykeantureilla (4). 60 sekunnin kuluttua voit lukea kuntosi tason näytöltä:

Taso 1: Erittäin hyvä

Taso 6: Erittäin huono

Paina sitten uudestaan painiketta (13) palataksesi näytöllä aloitusvalikkoon.

7. Harjoitusohjeet

On monta asiaa, jotka sinun täytyy ottaa huomioon, kun suunnittelet harjoitusohjelmaasi. Jos olet ollut kauan harrastamatta liikuntaa tai jos sinulla on sairaus, joka voi pahentua fyysisen harjoittelun seurauksena, suosittelemme, että keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

Intensiteetti

- Kun valitset oikean intensiteetin, voit saavuttaa parhaan mahdollisen harjoittelutuloksen. Intensiteetti perustuu sykkeeseen. Maksimisykkeen laskemiseen käytetään usein seuraavaa kaavaa:
Maksimisyke = 220 – ikäsi
- Harjoittelun aikana tulisi sykkeen olla 60–85 % maksimisykkeestä (ks. Syketaulukko käyttöohjeen lopussa).
- Ensimmäisten viikkojen aikana harjoittelusykkeen tulee olla noin 60 % maksimisykkeestäsi.
- Muutaman viikon harjoittelun jälkeen voi harjoittelusyke olla jo lähempänä 85 %:a maksimisykkeestäsi.

Rasvanpoltto

Elimistö alkaa polttaa rasvaa, kun syke on 60 % maksimisykkeestä. Eniten rasvaa palaa sykkeen ollessa 60–70 % maksimisykkeestä. Parhaimman tuloksen saat, jos harjoittelet 30 minuutin ajan kolme kertaa viikossa.

Esimerkki:

Olet 52-vuotias ja aloitat harjoittelun tarkoituksenas polttaa rasvaa.

Maksimisykkeesi on $220 - 52 = 168$ lyöntiä/min.

Matalin harjoittelusyke = $168 \times 0,6 = 101$ lyöntiä/ minuutti

Korkein harjoittelusyke = $168 \times 0,7 = 117$ lyöntiä/ minuutti

Kun harjoittelusykkeesi on 101–117, poltat rasvaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Harjoitteluvinkkejä

Lämmittely

Lämmittele 5–10 minuuttia ennen harjoittelun aloittamista. Voit esim. venytellä tai kävellä rauhallisesti.

Harjoittelun määrä

Harjoittelusyke 60–85 % maksimisykkeestä on sopiva harjoitteluun. Voit laskea harjoittelun pituuden seuraavan taulukon mukaan:

Harjoittelet päivittäin = n. 10 minuuttia joka kerta.

Harjoittelet 2–3 kertaa viikossa = n. 20 minuuttia joka kerta.

Harjoittelet 1–2 kertaa viikossa = n. 60 minuuttia joka kerta.

Harjoittelun jälkeen

Anna lihasten jäähtyä harjoittelun jälkeen. Vähennä vauhtia ja vastusta viimeisten minuuttien ajaksi. Venyttele lihaksia hetki harjoittelun jälkeen, niin ehkäiset niiden jäykistymistä.

Tie menestykseen

- Harjoittelu antaa tuloksia jo lyhyen ajan jälkeen. Huomaat tämän, kun harjoittelusykkeesi laskee.
- Yritä harjoitella säännöllisesti. Harjoittelusuunnitelman noudattaminen on helpompaa, jos harjoittelet aina samaan aikaan päivästä.
- Aloita harjoittelu varovaisesti. Lisää harjoittelua sitä mukaa kun kuntosi kohenee.
- Onnea terveellisemmän elämän aloittamiseen!

8. Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Ota yhteys kuntasi jäteneuvontaan, mikäli olet epävarma.

9. Tekniset tiedot

Käyttöjännite: 6 V DC, 1000 mA (muuntajan kanssa 230 V AC, 50 Hz)

SVERIGE

KUNDTJÄNST Tel: 0247/445 00
Fax: 0247/445 09
E-post: kundtjanst@clasohlson.se

INTERNET www.clasohlson.se

BREV Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

NORGE

KUNDESENTER Tlf.: 23 21 40 00
Faks: 23 21 40 80
E-post: kundesenter@clasohlson.no

INTERNETT www.clasohlson.no

POST Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

SUOMI

ASIAKASPALVELU Puh: 020 111 2222
Faksi: 020 111 2221
Sähköposti: info@clasohlson.fi

INTERNET www.clasohlson.fi

OSOITE Clas Ohlson Oy, Yrjönkatu 23 A, 00100 HELSINKI

GREAT BRITAIN

For consumer contact, please visit
www.clasohlson.co.uk and click on
customer service.

INTERNET www.clasohlson.co.uk

CLAS OHLSON