

Model CT700

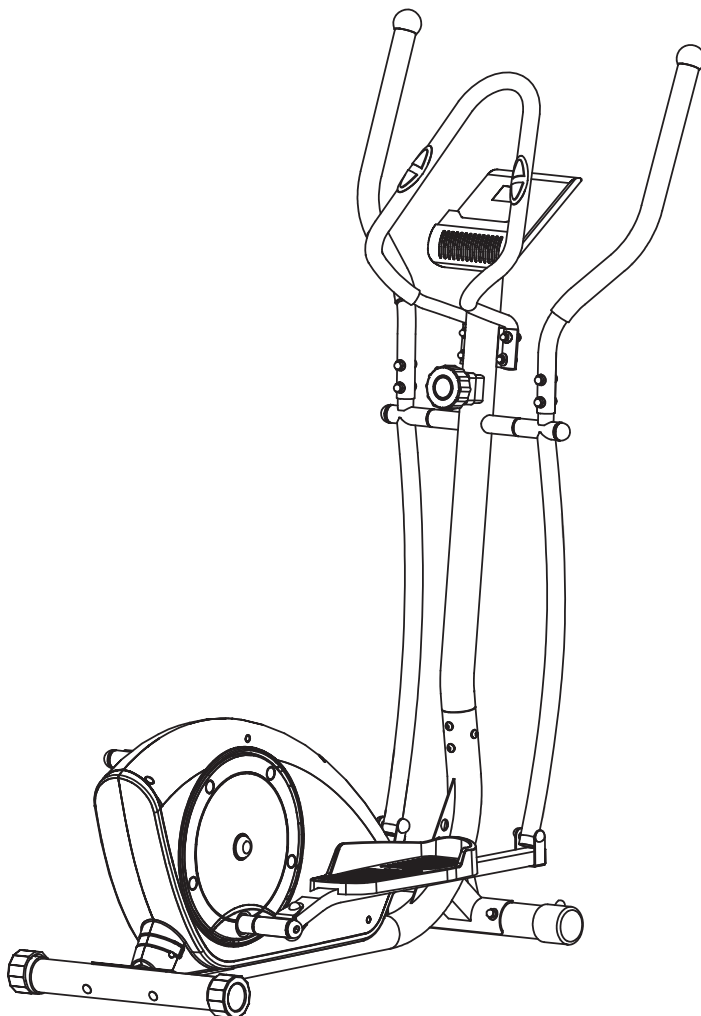
Brugsanvisning
Bruksanvisning
Bruksanvisning
Instruction manual

DK

NO

SE

GB



CROSSTRAINER

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye crosstrainer, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager crosstraineren i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om crosstrainerens funktioner.

Tekniske data

Svinghjul: 7 kg
Brugervægt: maks. 120 kg
Strømforsyning: 2x1,5 V AAA-batterier
Computerfunktioner: hastighed, distance, tid, samlet distance, kalorieforbrug og puls
Klassifikation HC: Denne crosstrainer er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

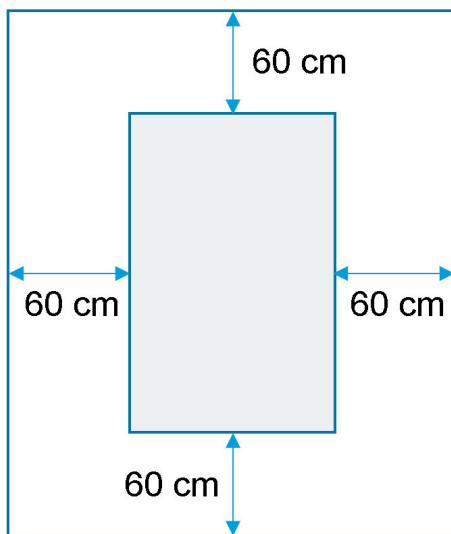
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Særlige sikkerhedsforskrifter

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøjagtig. For hård træning kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du bliver utilpas, skal du omgående afbryde træningen.

Klargøring til samling

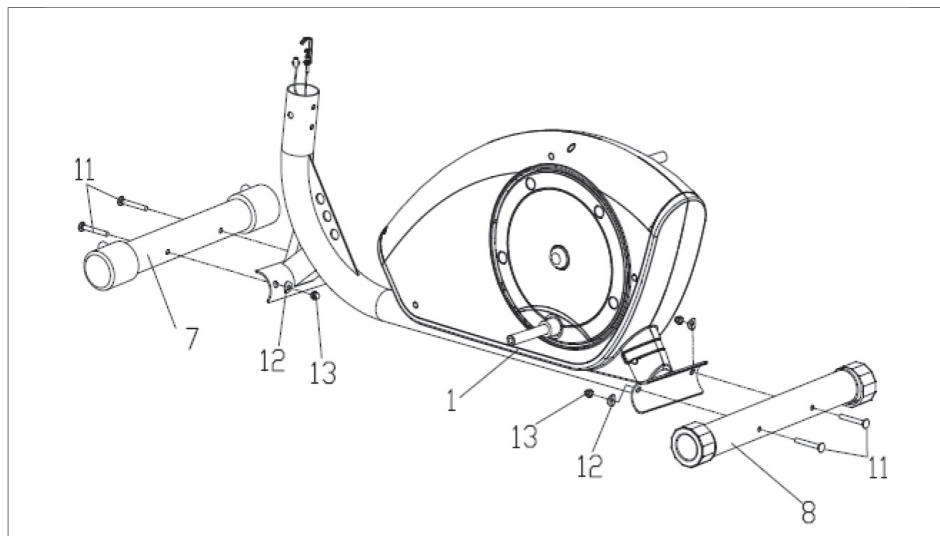
Vær to personer om at samle crosstraineren. Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Samling og klargøring

Trin 1

Skrue den forreste fod (7) og den bageste fod (8) fast på stellet (1) ved hjælp af bolte (11), buede spændeskiver (12) og hættemøtrikker (13).

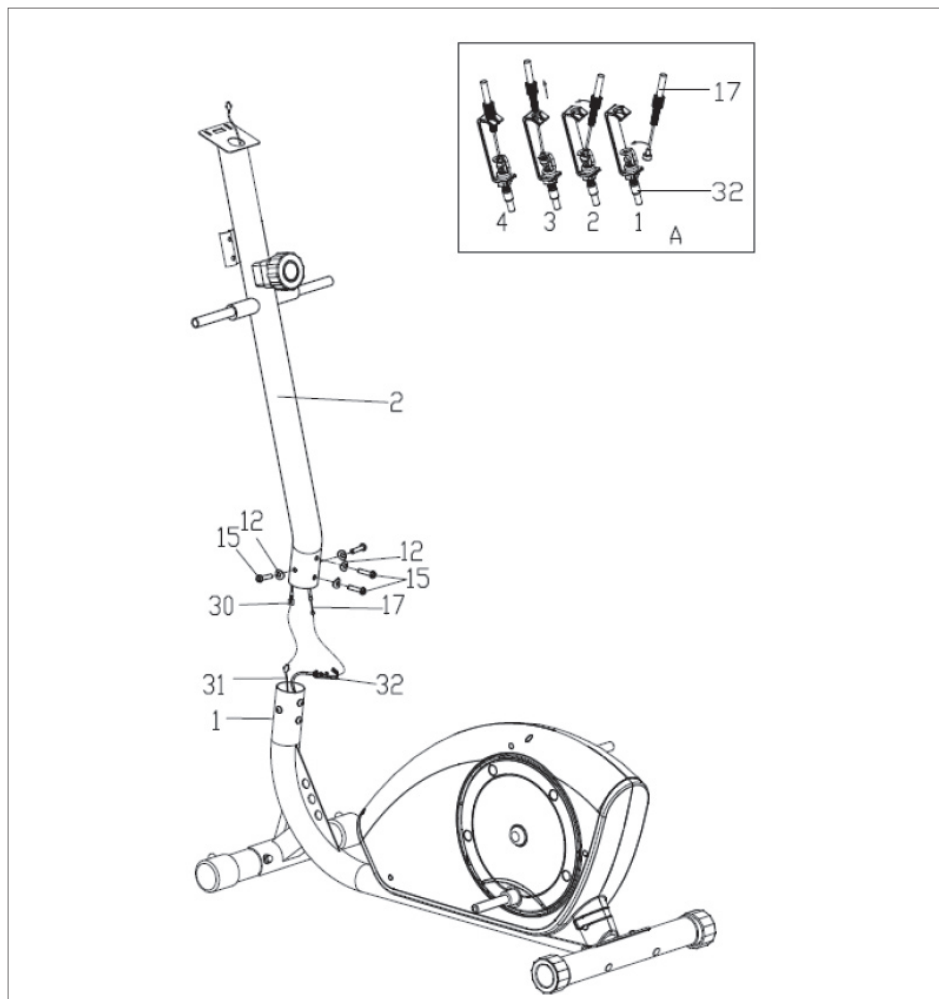


Trin 2

Forbind sensorkablet (31) fra stellet (1) med sensorkablet (30) fra styrstangen (2).

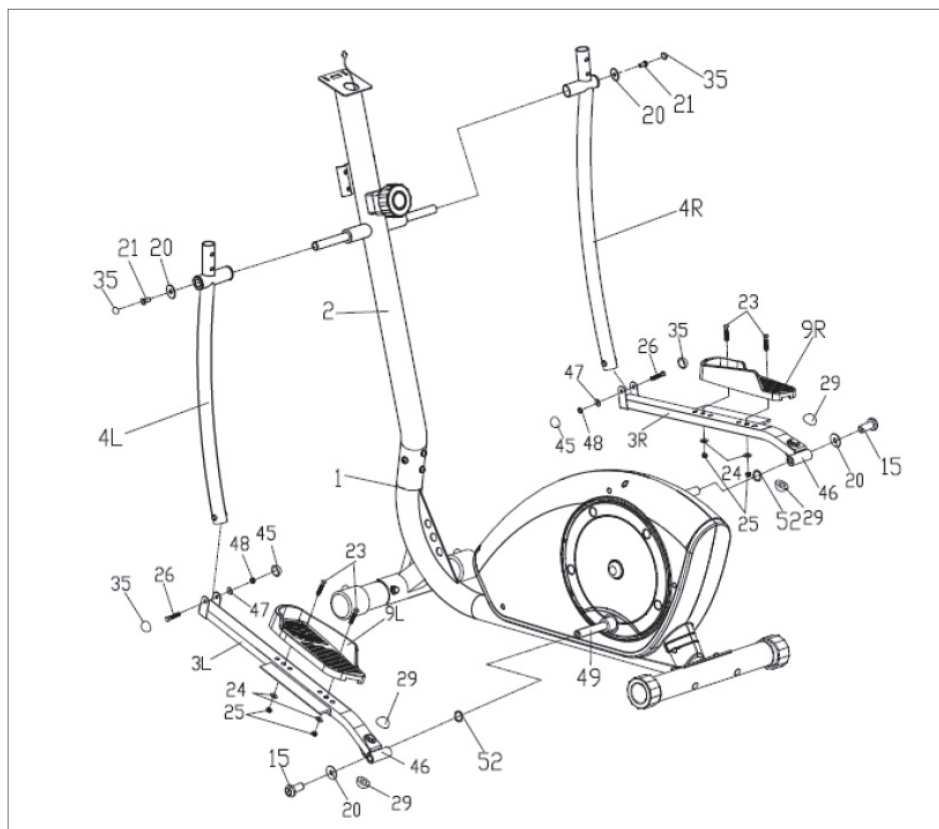
Sæt enden af belastningswiren fra belastningsgrebet (17) ind i beslaget på belastningswiren (32) fra stellet (1) som illustreret. Kontroller, at wirene samles korrekt.

Sæt styrstangen (2) på soklen på stellet (1), og skru den fast med buede spændeskiver (12) og bolte (15).



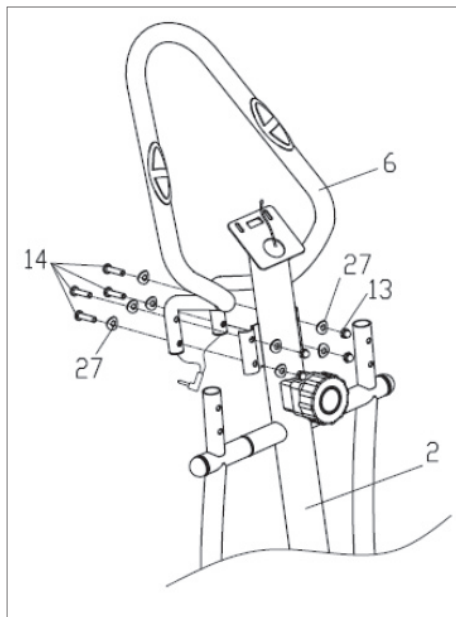
Trin 3

1. Skru den venstre svingstang (4L) på akslen på styrstangen (2) med en spændeskive (20) og en sekskantskrue (21). Spænd kun sekskantskruen med fingrene.
Monter den højre svingstang (4R) på samme måde.
2. Skru venstre tværstang (3L) på venstre pedalarm (49) med en spændeskive (20), en bølgeskive (52) og en bolt (15). Spænd kun boltten med fingrene.
Monter den højre tværstang (3R) på samme måde.
3. Skru venstre svingstang (4L) og venstre tværstang (3L) sammen med en sekskantskrue (26), en spændeskive (47) og en låsemøtrik (48).
Skru højre svingstang (7R) og højre tværstang (8R) sammen på samme måde.
Kontroller, at alle dele sidder korrekt.
Efterspænd alle samlinger.
Sæt hætter (35, 45, 29) på skruer og møtrikker som illustreret.
4. Skru venstre fodplade (9L) fast på venstre tværstang (3L) med sekskantskruer (23), spændeskiver (24) og låsemøtrikker (25).
Monter højre fodplade (9R) på samme måde.



Trin 4

Skrue styret (6) på styrstangen (2) med sekskantskruer (14), bølgeskiver (27) og hættetrækker (13).



Trin 5

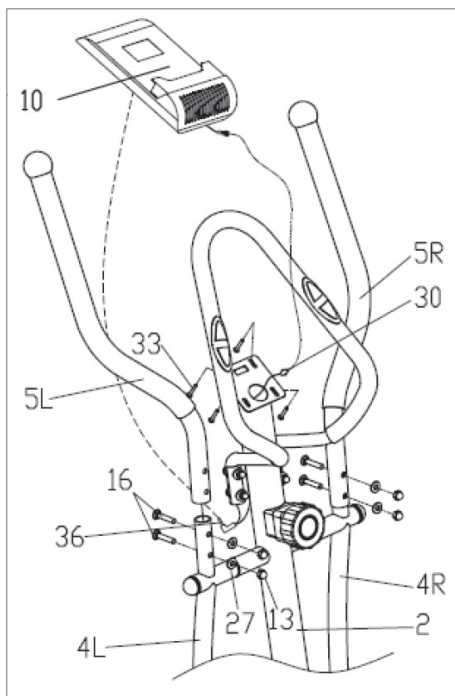
Skrue det venstre håndtag (5L) fast på venstre svingstang (4L) med bolte (16), bølgeskiver (27) og hættetrækker (13).

Monter det højre håndtag (5R) på samme måde.

Isæt 2 stk 1,5 V AAA-batterier i batterirummet på computeren (10). Sørg for at vende batterierne korrekt.

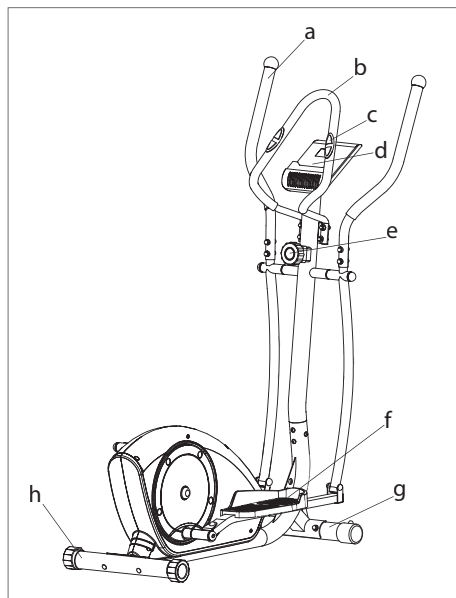
Slut sensorkablet (30) til computeren (10). Monter computeren (10) på computerbeslaget (33).

Sæt stikket fra pulskablet i stikket på computeren.



Crosstraineren er nu samlet og klar til brug.

Crosstrainerens dele



- a. Håndtag
- b. Styr
- c. Pulssensor
- d. Computer
- e. Belastningsgreb
- f. Fodplade
- g. Forreste fod
- h. Bageste fod

Brug

Sæt forsigtigt en fod på hver fodplade (f), mens du holder ved styret (b) eller håndtagene (a) for at holde balancen.

Træd fodpladerne forlæns rundt, som hvis du cykler, og træk og skub i håndtagene med hænderne og armene. Du kan også holde armene i ro ved at holde ved styret i stedet.

Indstil belastningen som ønsket ved hjælp af belastningsgrebet (e).

Hvis du vil bruge pulsmålerfunktionen i computeren, skal du holde hænderne på pulssensorerne (c).

Stig ikke af crosstraineren, før fodpladerne holder stille. Hold ved styret, når du stiger af, så du ikke mister balancen.

Brug af computeren

Computeren tænder, når du begynder at træde fodpladerne rundt.

Computeren slukker automatisk, når crosstraineren ikke har været brugt i cirka 4 minutter.

Funktioner

En markør øverst i displayet angiver den aktuelle visning. Tryk på knappen MODE for at skifte mellem følgende visninger:

TIME	Viser forbrugt tid for det aktuelle træningspas
SPEED	Viser den aktuelle hastighed op til 99,9 km/t eller miles/t.
DISTANCE	Viser den trænedede distance op til 999,9 km eller miles for det aktuelle træningspas.
CALORIES	Viser det anslåede kalorieforbrug op til 9999 kcal for det aktuelle træningspas.
ODO	Viser den trænedede distance op til 9999 km eller miles for alle træningspas.
PULSE	Viser din puls i slag pr. minut, når du holder om pulssensorerne på begge sider af styret samtidigt.
SCAN	Skifter automatisk mellem de forskellige visninger hvert 4. sekund.

Hvis du har valgt visningen SCAN, kan du fastholde visningen på den aktuelle parameter ved at trykke en gang på knappen MODE.

Du kan nulstille computeren ved at tage batterierne ud, eller ved at holde knappen MODE inde i cirka 3 sekunder.

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet korrekt, skal du tage batterierne ud og vente 15 sekunder, inden du sætter dem i igen.

Hvis segmenterne på displayet bliver svage, eller hvis computeren ikke tændes, når du begynder at bruge motionscyklen, skal batterierne udskiftes.

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt crosstraineren af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt crosstrainerens stand og efterspænd om nødvendigt crosstrainerens bolte, skruer og møtrikker.

Tag batterierne ud af computeren, hvis crosstraineren ikke skal bruges i en længere periode.

Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøoplysninger



Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med nedenstående "overkrydsede skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

CROSSTRAINER

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye crosstraineren din, ber vi deg lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar apparatet i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om apparatets funksjoner senere.

Tekniske spesifikasjoner

Svinghjul: 7 kg
Brukervekt: maks. 120 kg
Strømforsyning: 2× 1,5 V AAA-batterier
Computerfunksjoner: hastighet, strekning, tid, total strekning, kaloriforbruk og puls
Klassifisering HC: Denne crosstraineren er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og ikke press deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

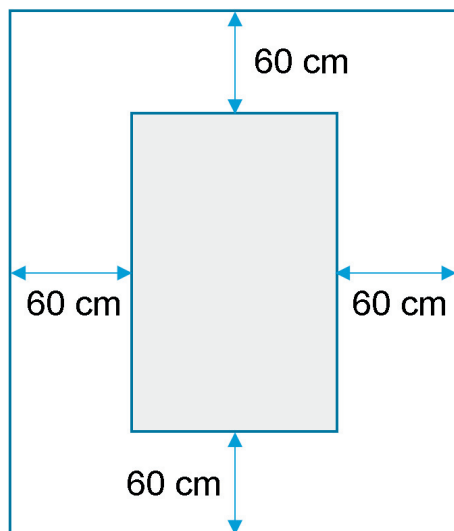
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter vekk fra bevegelige deler der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 60 cm på alle sidene av treningsapparatet.



Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettorekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Spesielle sikkerhetsregler

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøyaktig. For hard trening kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du føler deg uvel, må du straks avbryte treningen.

NO

Klargjøring til montering

Vær to personer når crosstraineren skal monteres.

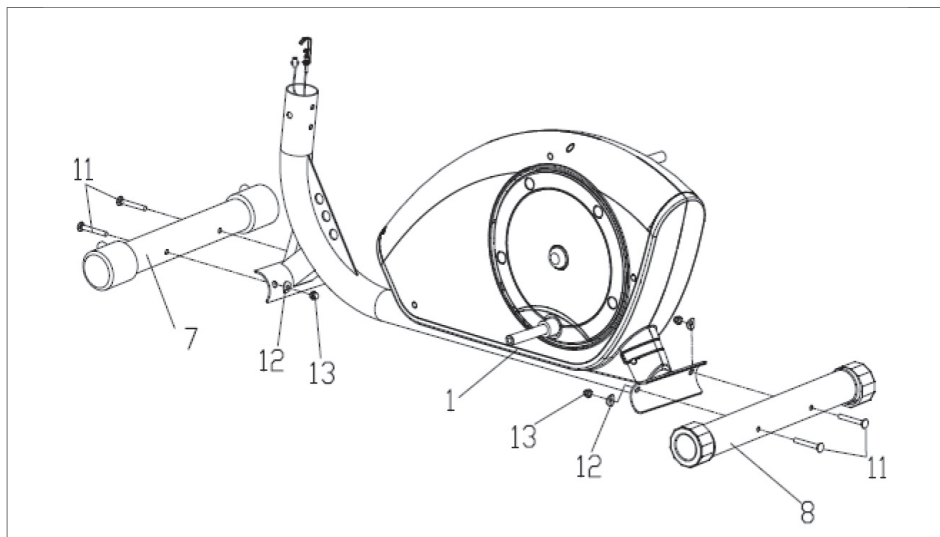
Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

Montere og klargjøre

Trinn 1

Skru den fremre foten (7) og den bakre foten (8) fast på rammen (1) ved hjelp av bolter (11), buede spennskiver (12) og hettemutre (13).

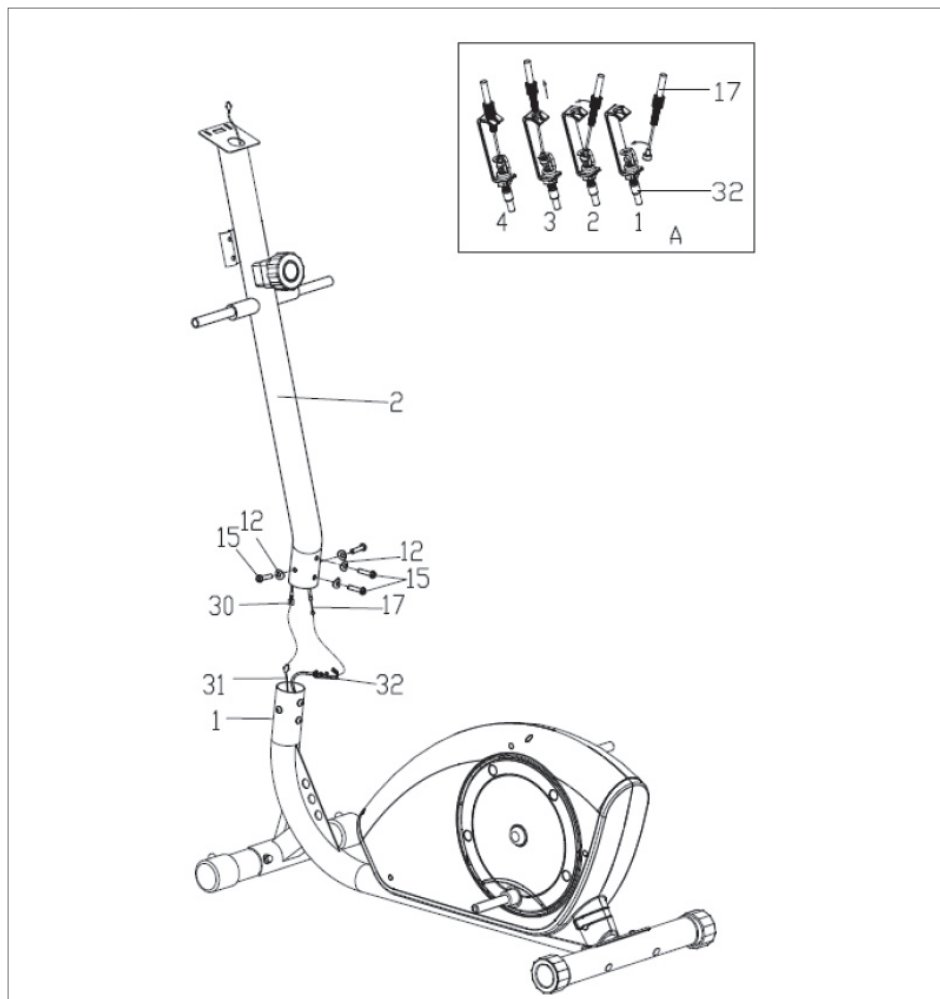


Trinn 2

Koble sensorkabelen (31) fra rammen (1) til sensorkabelen (30) på styrestangen (2).

Sett enden av belastningswiren fra belastningshåndtaket (17) inn i beslaget på belastningswiren (32) fra rammen (1) som illustrert. Kontroller at wirene er riktig montert.

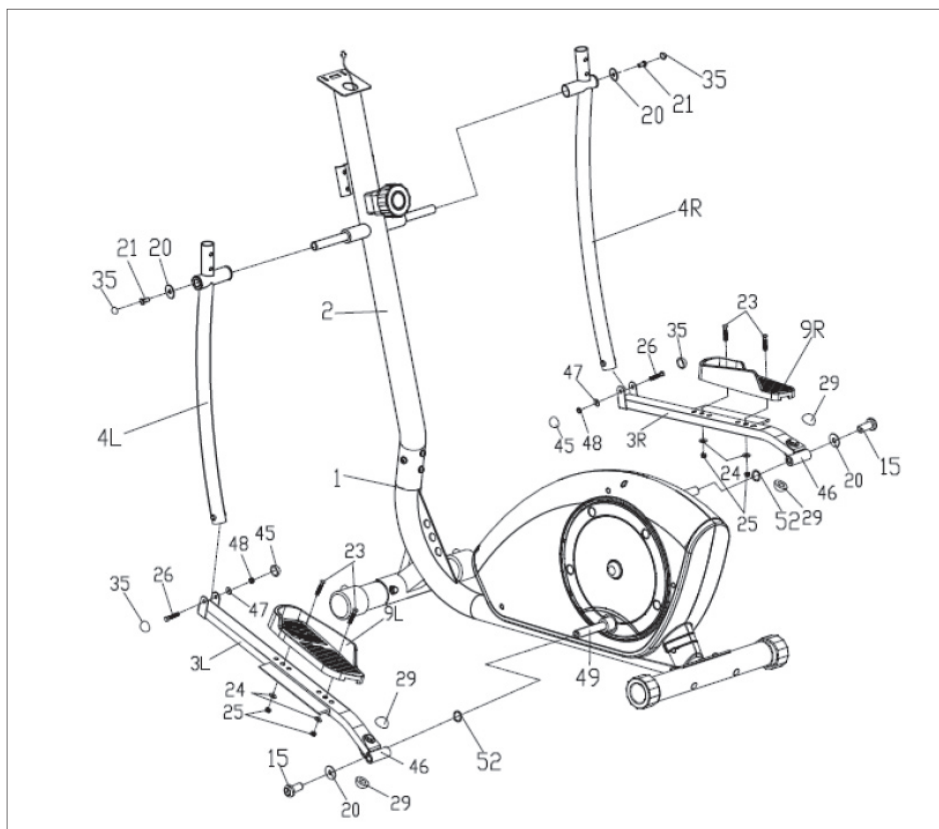
Sett styrestangen (2) på sokkelen på rammen (1), og skru den fast med buede spennskiver (12) og bolter (15).



Trinn 3

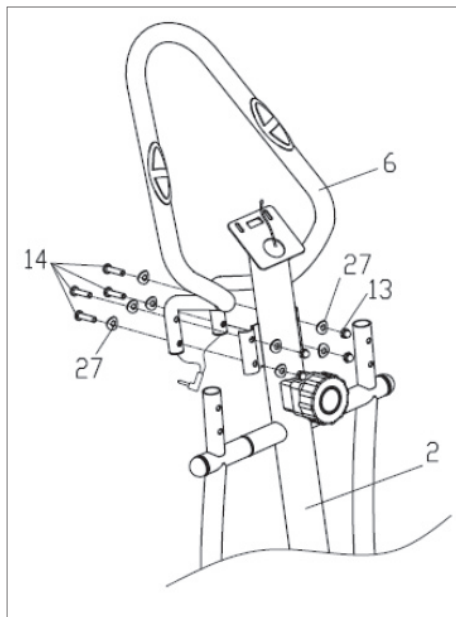
1. Skru den venstre svingstangen (4L) på akselen på styrestangen (2) med en spennskive (20) og en sekskantskrue (21). Stram bare sekskantskruen for hånd. Monter den høyre svingstangen (4R) på samme måte.
2. Skru den venstre tverrstangen (3L) på venstre pedalarm (49) med en spennskive (20), en bølgeskive (52) og en bolt (15). Stram bare bolten med fingrene. Monter den høyre tverrstangen (3R) på samme måte.
3. Skru venstre svingstang (4L) og venstre tverrstang (3L) sammen med en sekskantskrue (26), en spennskive (47) og en låsemutter (48). Skru høyre svingstang (7R) og høyre tverrstang (8R) sammen på samme måte. Kontroller at alle delene sitter riktig. Etterstram all montering. Sett hetter (35, 45, 29) på skruer og mutre som vist.
4. Skru venstre fotplate (9L) fast på venstre tverrstang (3L) med sekskantskruer (23), spennskiver (24) og låsemuttre (25). Monter høyre fotplate (9R) på samme måte.

NO



Trinn 4

Skru styret (6) på styrestangen (2) med sekskantskruer (14) bølgeskiver (27) og hettemutre (13).



Trinn 5

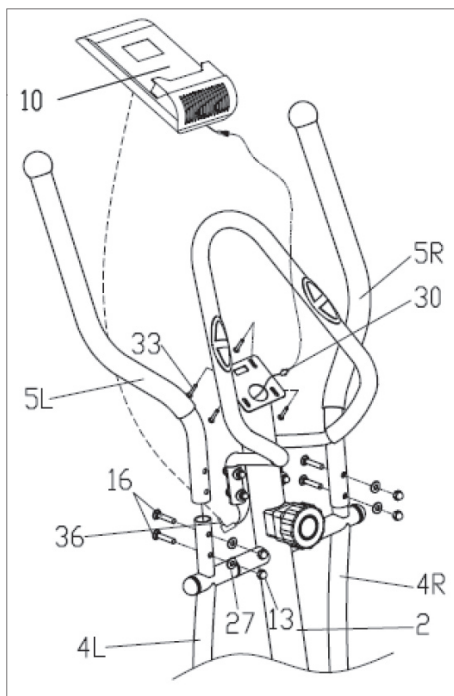
Skru venstre håndtak (5L) fast på venstre svingstang (4L) med bolter (16), bølgeskiver (27) og hettemutre (13).

Monter det høyre håndtaket (5R) på samme måte.

Sett 2 stk 1,5 V AAA-batterier inn i batterirommet på computeren (10). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

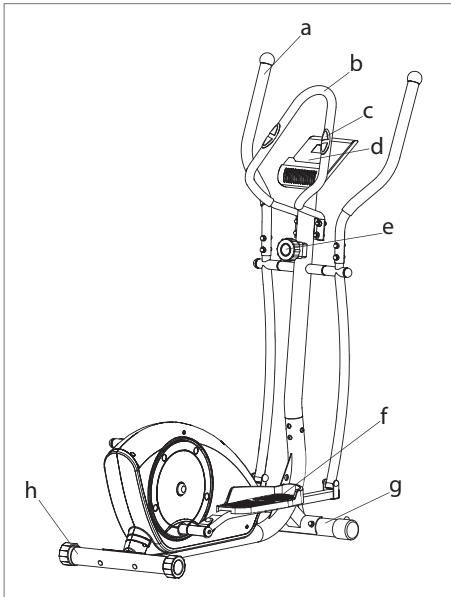
Koble følerkabelen (30) til computeren (10). Fest computeren (10) på computerbeslaget med skruer (33).

Sett pluggen fra pulskabelen inn i kontakten på computeren.



Crosstraineren er nå montert og klar til bruk.

Crosstrainerens deler



- a. Håndtak
- b. Styre
- c. Pulsmåler
- d. Computer
- e. Belastningshåndtak
- f. Fotplate
- g. Fremre fot
- h. Bakre fot

Bruk

Sett forsiktig en fot på hver fotplate (f) mens du holder i styret (b) eller håndtakene (a) for å holde balansen.

Trå fotplatene rundt forlengs som når du sykler, og trekk og skyv i håndtakene med hendene og armene. Du kan også holde armene i ro ved å holde i styret i stedet.

Still inn belastningen som ønsket ved hjelp av belastningshåndtaket (e).

Hold hendene på pulsmålerne (c) hvis du ønsker å bruke pulsmålerfunksjonen i computeren.

Ikke gå av crosstraineren før fotplatene har stanset. Hold fast i styret når du går av slik at du ikke mister balansen.

NO

Bruk av computeren

Computeren starter når du begynner å trå rundt fotplatene.

Computeren slås automatisk av når crosstraineren ikke har vært brukt på cirka 4 minutter.

Funksjoner

En markør øverst i displayet angir den gjeldende visningen. Trykk på knappen MODE for å skifte mellom følgende visninger:

TIME	Viser brukt tid for den gjeldende treningsøkten
SPEED	Viser gjeldende hastighet inntil 99,9 km/t eller miles/t.
DISTANCE	Viser den kjørte stekningen inntil 999,9 km eller miles for den gjeldende treningsøkten.
CALORIES	Viser antatt kaloriforbruk inntil 9999 kcal for den gjeldende treningsøkten.
ODO	Viser den kjørte strekningen inntil 9999 km eller miles for alle treningsøktene.
PULSE	Viser pulsen din i slag per minutt når du holder rundt pulsmålerne på begge sider av styret samtidig.
SCAN	Skifter automatisk mellom de forskjellige visningene hvert 4. sekund.

Hvis du har valgt visningen SCAN, kan du fastholde visningen på den aktuelle parameteren ved å trykke én gang på knappen MODE.

Du kan nullstille computeren ved å ta ut batteriene eller ved å holde knappen MODE inne i cirka 3 sekunder.

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet riktig, tar du ut batteriene, venter i 15 sekunder og setter dem på tilbake på plass.

Hvis segmentene på displayet lyser svakt eller hvis computeren ikke slår seg på når du begynner å bruke treningsapparatet, må batteriene skiftes ut.

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av crosstraineren med en godt oppvridd klut.

Kontroller jevnlig crosstrainerens tilstand, og stram om nødvendig crosstrainerens bolter, skruer og mutre.

Ta batteriene ut av computeren hvis crosstraineren ikke skal brukes på en god stund.

Servicesenter

Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.

Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som  kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

Produsent:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

NO

CROSSTRAINER

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya crosstrainer rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Teknisk information

Svänghjul: 7 kg

Användarvikt: max. 120 kg

Strömförsörjning: 2x1,5 V AAA-batterier

Datorfunktioner: hastighet, distans, tid, total distans, kaloriförbränning och puls

Klassifikation HC: Denna crosstrainer tillhör användarklass H (Home) för hushållsbruk och precisionsklass C för låg precision.

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

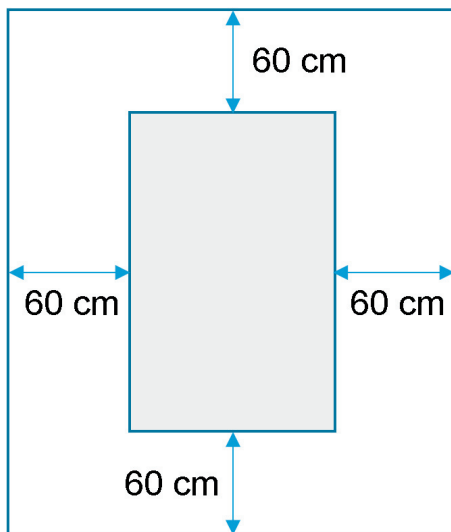
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak. Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

Särskilda säkerhetsföreskrifter

WARNING! Pulsmätaren är inte alltid exakt. För hård träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner obehag ska du genast avbryta träningen.

Förberedelser för montering

Var två personer för att montera crosstrainern.

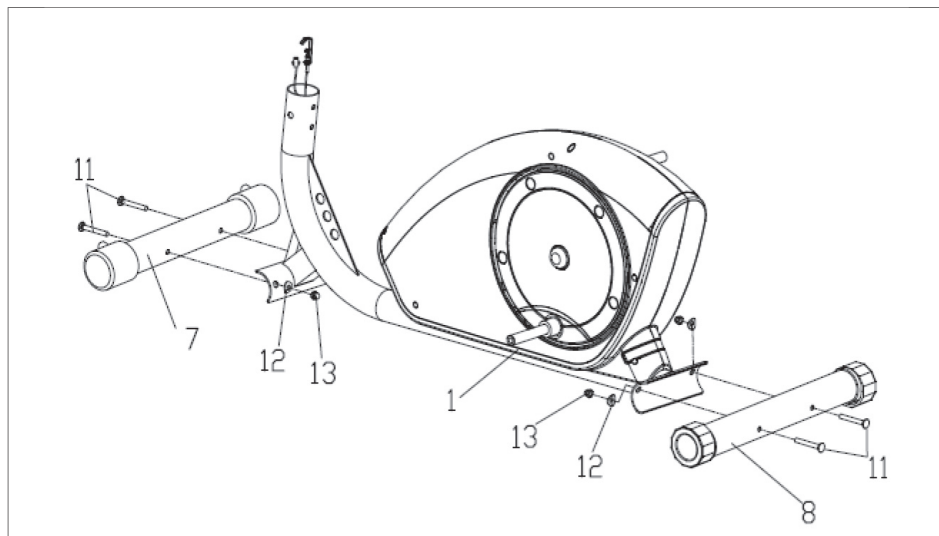
Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

Montering och förberedelse

Steg 1

Sätt fast det främre stödröret (7) och det bakre stödröret (8) på ramen (1) med hjälp av bultar (11), böjda planbrickor (12) och kupolmuttrar (13).

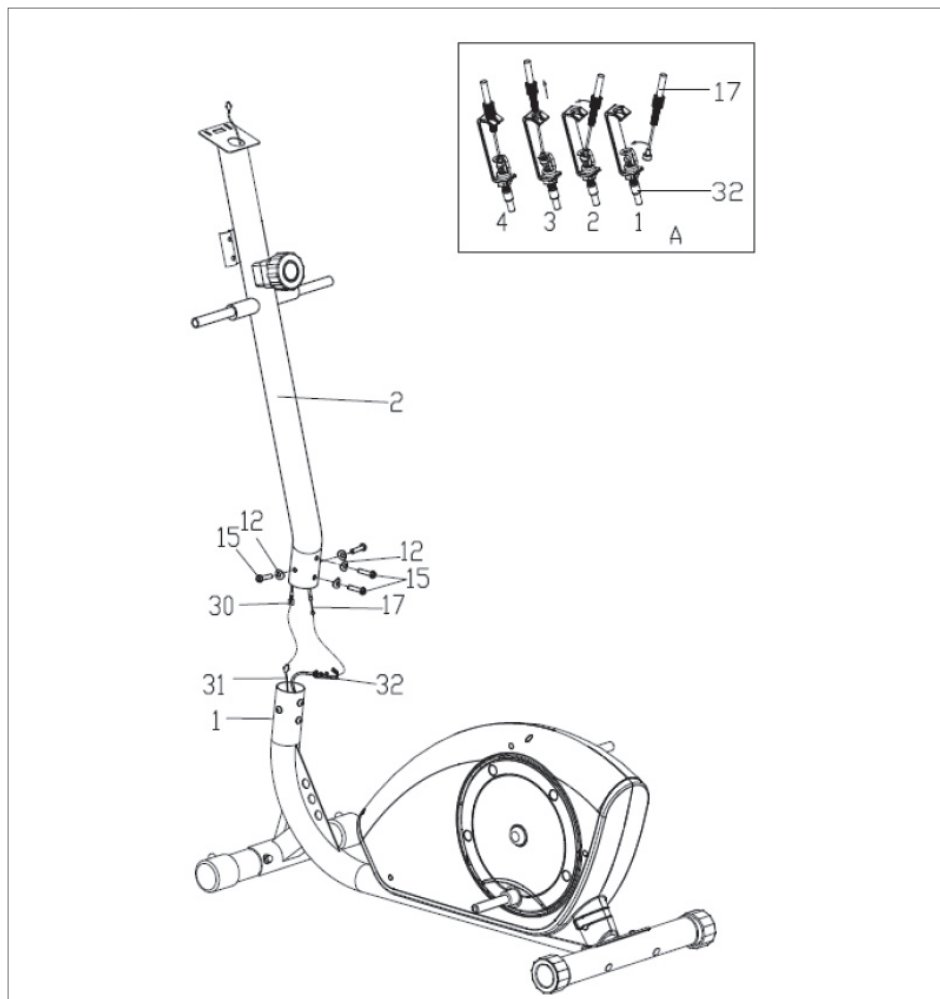


Steg 2

Anslut sensorkabeln (31) från ramen (1) till sensorkabeln (30) från styrstången (2).

Sätt in änden på vajern från belastningsvredet (17) i beslaget på belastningsvajern (32) från ramen som på bilden. Kontrollera att vajrarna monterats korrekt.

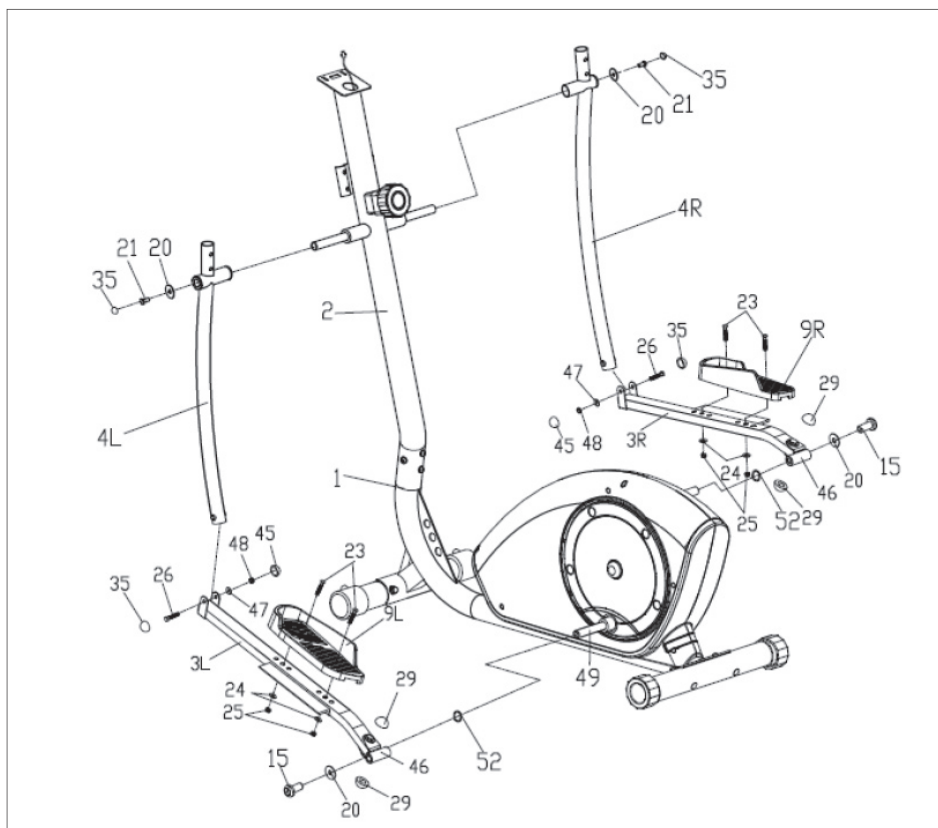
Sätt styrstången (2) i sockeln på ramen (1) och skruva fast den med böjda brickor (12) och skruvar (15).



Steg 3

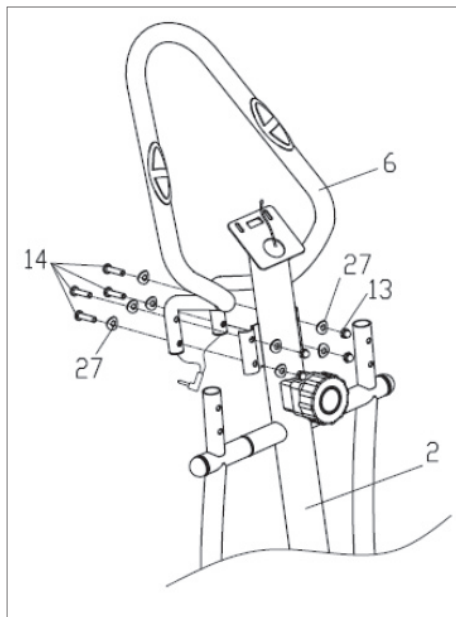
1. Skruva den vänstra svängstäng (4L) på axeln på styrstäng (2) med en bricka (20) och en sexkantsskruv (21). Spänn bara sexkantsskruven med fingrarna. Montera den högra svängstäng (4R) på samma sätt.
2. Skruva vänster tvärstäng (3L) på vänster pedalarm (49) med en bricka (20), en räfflad bricka (52) och en skruv (15). Dra endast åt skruven för hand. Montera höger tvärstäng (3R) på samma sätt.
3. Skruva ihop vänster svängstäng (4L) och vänster tvärstäng (3L) med en sexkantsskruv (26), en bricka (47) och en låsmutter (48). Skruva ihop höger svängstäng (7R) och höger tvärstäng (8R) på samma sätt. Kontrollera att alla delar sitter korrekt. Efterdra alla anslutningar. Sätt hättor (35, 45, 29) på skruvar och muttrar som på bilden.
4. Skruva fast vänster fotplatta (9L) på vänster tvärstäng (3L) med sexkantsskruvar (23), brickor (24) och låsmuttrar (25). Montera höger fotplatta (9R) på samma sätt.

SE



Steg 4

Skruva på styret (6) på styrstäng (2) med sexkantsskruvar (14), räfflade brickor (27) och kupolmuttrar (13).



Steg 5

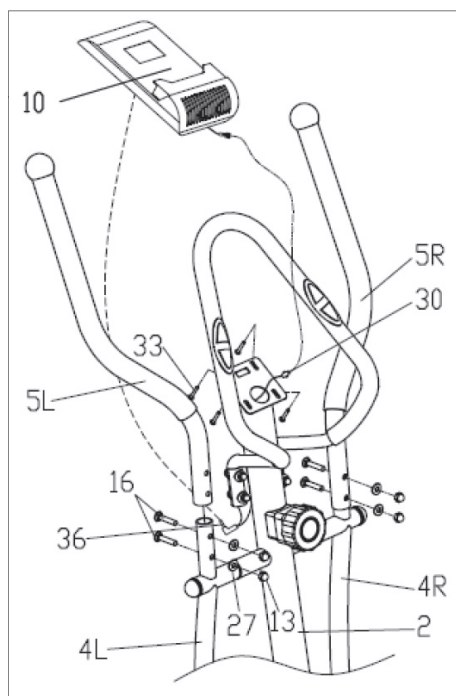
Skruva fast vänster handtag (5L) på vänster svängstäng (4L) med skruvar (16), räfflade brickor (27) och kupolmuttrar (13).

Montera höger handtag (5R) på samma sätt.

Sätt in 2 st 1,5 V AAA-batterier i batteriutrymmet på dator (10). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

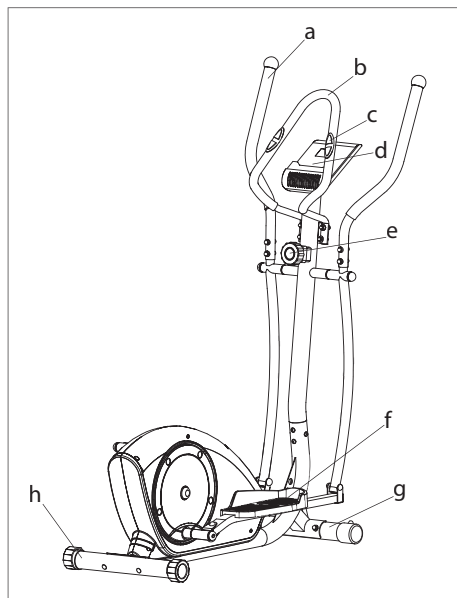
Anslut sensorkabeln (30) till datorn (10).
Montera datorn (10) på datorbeslaget med skruvar (33).

Sätt kontakten från pulskabeln i uttaget på datorn.



Crosstrainern är nu monterad och klar för användning.

Crosstrainerens delar



- a. Handtag
- b. Styre
- c. Pulssensor
- d. Dator
- e. Belastningsvred
- f. Fotplatta
- g. Främre stödrör
- h. Bakre stödrör

Användning

Sätt försiktigt en fot på varje fotplatta (f) samtidigt som du håller på styret (b) eller handtagen (a) för att hålla balansen.

Trampa runt fotplattorna som när du cyklar, och dra och skjut i handtagen med händer och armar. Du kan även hålla händerna på styret framför dig.

Ställ in den belastning som önskas med hjälp av belastningsreglaget (e).

Om du ska använda pulsmätarfunktionen i datorn, måste du hålla händerna på pulssensorerna (c).

Kliv inte av crosstrainern innan fotplattorna är stilla. Håll i styret när du stiger av så att du inte förlorar balansen.

SE

Använda datorn

Datorn tänds när du börjar trampa på fotplattorna.

Datorn släck automatiskt ner när crosstrainern inte har använts under ca. 4 minuter.

Funktioner

En markör överst i displayen anger den aktuella visningen. Tryck på knappen MODE för att växla mellan följande visningar:

TIME	Visar förbrukad tid för det aktuella träningspasset
SPEED	Visar den aktuella hastigheten upp till 99,9 km/h eller miles/h.
DISTANCE	Visar den tränade distansen upp till 999,9 km eller miles för det aktuella träningspasset.
CALORIES	Visar beräknad kaloriförbränning upp till 9999 kcal för det aktuella träningspasset.
ODO	Visar den tränade distansen upp till 9999 km eller miles för alla träningspass.
PULSE	Visar din puls i slag per minut när du håller runt pulssensorerna på båda sidor av styret samtidigt
SCAN	Växlar automatiskt mellan de olika visningarna var 4:e sekund.

Om du har valt visningen SCAN kan du hålla kvar visningen på den aktuella parametern genom att trycka en gång på knappen MODE.

Du kan nollställa datorn genom att ta ut batterierna eller genom att hålla inne knappen MODE i ca 3 sekunder.

Om datorn inte visar alla segment på displayen korrekt, ta ut batterierna och vänta i 15 sekunder innan du sätter in dem igen.

Om segmenten på displayen blir svaga, eller om datorn inte startar när du börjar använda crosstrainern, ska batterierna bytas.

Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av crosstrainern med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet crosstrainern skick och dra åt crosstrainerns bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Ta ur batterierna från datorn om crosstrainern inte ska användas under en längre tid.

Servicecenter

OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.


Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- www.schou.com

Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortscaffas korrekt. Produkter som är markerade med en "överkryssad sophink" är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortscaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

CROSSTRAINER

Introduction

To get the most out of your new crosstrainer, please read through these instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

Technical data

Flywheel: 7 kg

User weight: max. 120 kg

Power supply: 2 x 1.5 V AAA batteries

Computer functions: speed, distance, time, total distance, calorie consumption and pulse

Classification HC: This crosstrainer has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

If appropriate, plan a personal exercise program in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising. Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise program. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

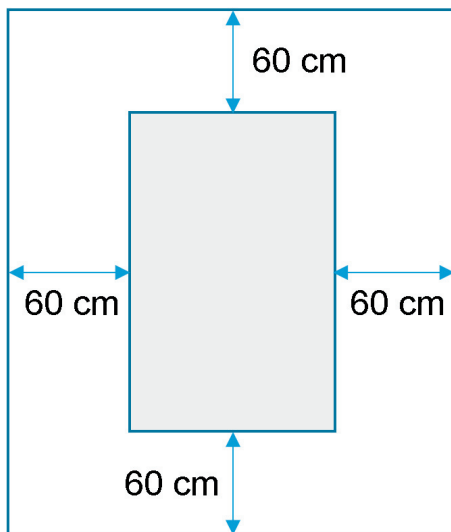
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the equipment on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 60 cm of free space on all four sides of the equipment.



The equipment may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

When the equipment is in use, it should be monitored continuously. When the equipment is in use, any children near it must not be left unattended. The equipment is not a toy.

Remember to check the equipment regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the equipment as required. Inspect the equipment and replace any worn parts. Do not use the equipment if it is defective.

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

The equipment is only intended for indoor use in private households.

Special safety instructions

WARNING! The pulse monitor may be inaccurate. Training too hard may involve a risk of personal injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Preparations for assembly

Two people are required to assemble the equipment.

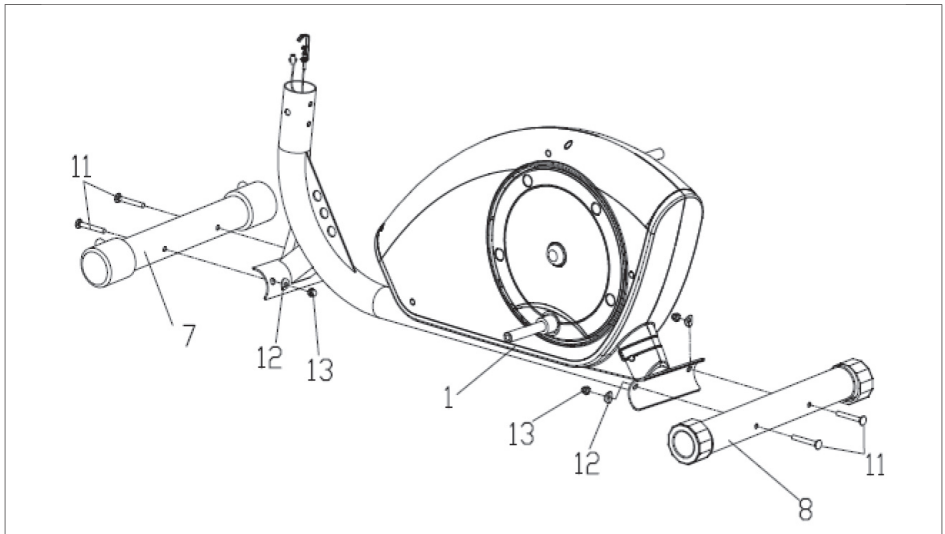
Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

Please refer to the illustration and parts list at the back of the manual.

Assembly and preparation

Step 1

Screw the front stabiliser (7) and the rear stabiliser (8) securely to the frame (1) using bolts (11), curved washers (12) and cap nuts (13).

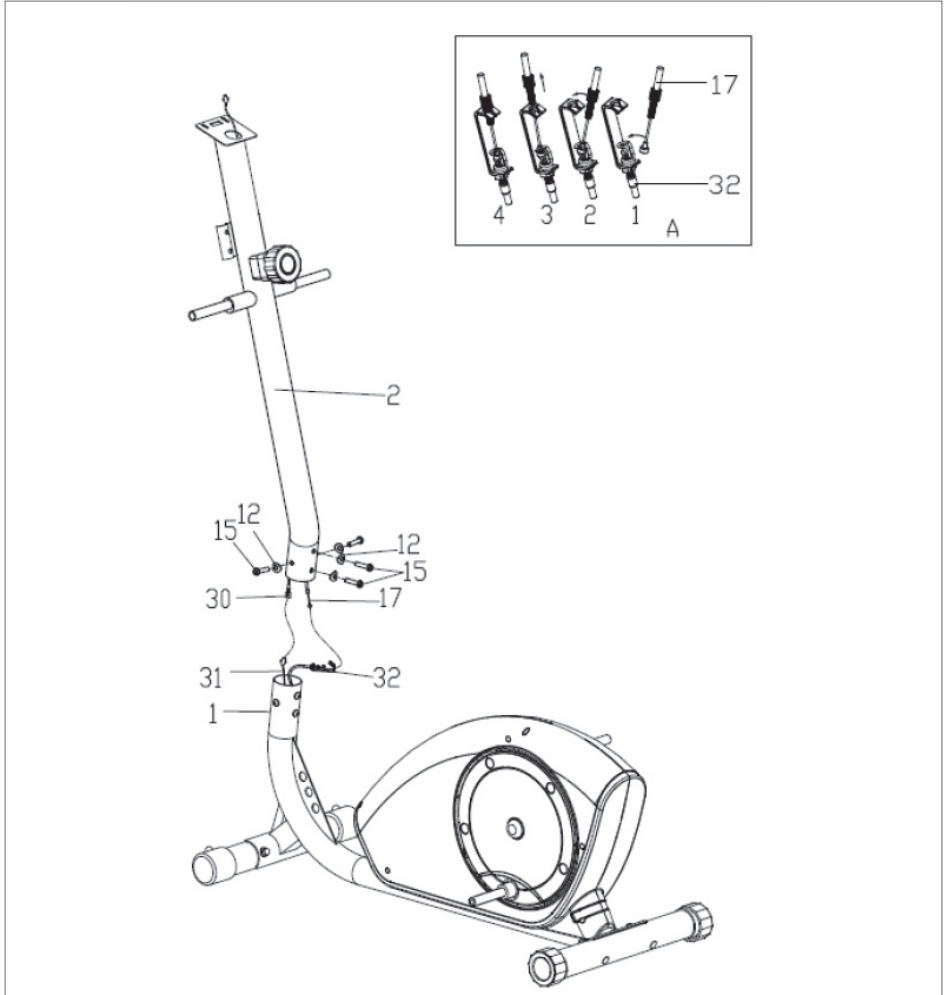


Step 2

Connect the sensor wire (31) from the frame (1) to the sensor wire (30) in the handlebar post (2).

Insert the end of the tension cable from the tension knob (17) into the bracket on the tension cable (32) from the frame (1) as illustrated. Check that the cables are correctly assembled.

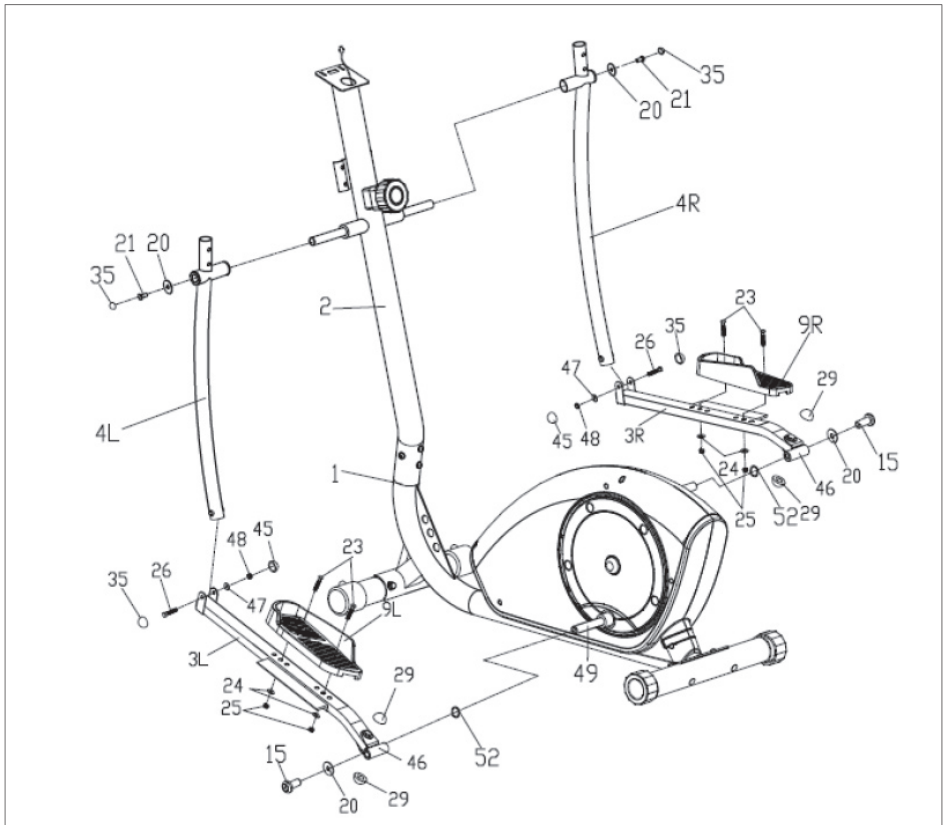
Attach the handlebar post (2) to the socket on the frame (1) and screw it securely using curved washers (12) and bolts (15).



Step 3

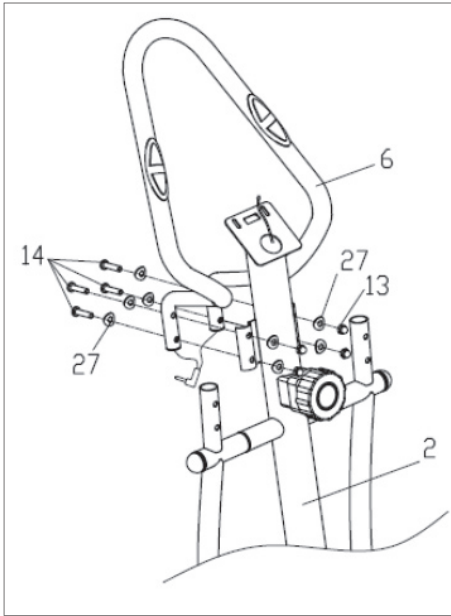
1. Screw the left pivoting arm (4L) to the axle on the handlebar post (2) using a washer (20) and a hexagonal screw (21). Only tighten the hexagonal screw manually.
Fit the right pivoting arm (4R) in the same way.
2. Screw the left crossbar (3L) to the left pedal arm (49) using a washer (20), a wave washer (52) and a bolt (15). Only tighten the bolt manually.
Fit the right crossbar (3R) in the same way.
3. Screw the left pivoting arm (4L) and the left crossbar (3L) together using a hexagonal screw (26), a washer (47), and a lock nut (48).
Screw the right pivoting arm (7R) and the right cross bar (8R) together in the same way.
Check that all the parts are correctly positioned. Tighten all connections. Place caps (35, 45, 29) on screws and nuts as illustrated.
4. Screw the left footplate (9L) securely to the left crossbar (3L) using hexagonal screws (23), washers (24) and lock nuts (25).
Fit the right footplate (9R) in the same way.

GB



Step 4

Screw the stationary handlebar (6) to the handlebar post (2) using hexagonal screws (14), wave washers (27) and cap nuts (13).



Step 5

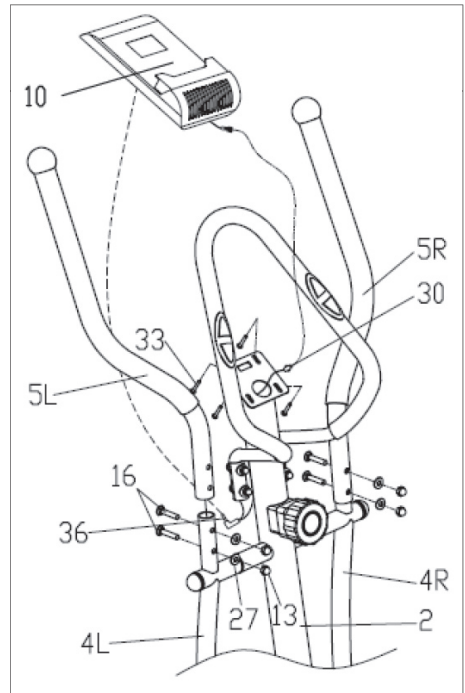
Screw the left handlebar (5L) securely to the left pivoting arm (4L) using bolts (16), wave washers (27) and cap nuts (13).

Fit the right handlebar (5R) in the same way.

Insert two 1.5 V AAA batteries into the battery compartment on the computer (10). Check that the batteries are correctly fitted.

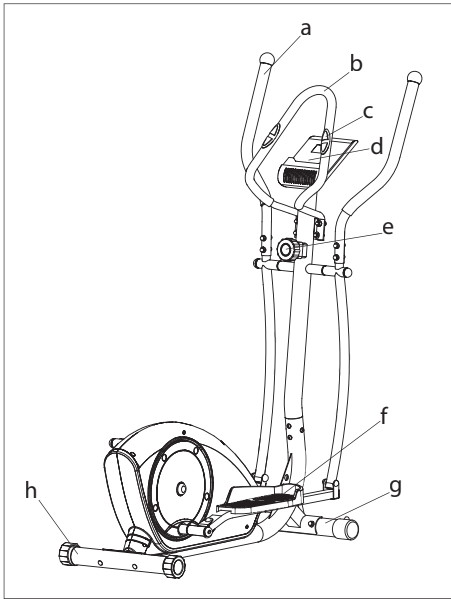
Connect the sensor cable (30) to the computer (10). Attach the computer (10) to the computer bracket using screws (33).

Insert the connector from the pulse cable into the socket on the computer.



The equipment is now assembled and ready for use.

Main components



- a. Handlebars
- b. Stationary handlebar
- c. Pulse sensor
- d. Computer
- e. Tension knob
- f. Footplate
- g. Front stabiliser
- h. Rear stabiliser

Use

Carefully place one foot on each footplate (f) while holding the stationary handlebar (b) or handlebars (a) to keep your balance.

Tread the footplates around as if you were cycling, and push and pull on the handlebars using your hands and arms. You can also keep your arms still by holding the stationary handlebar instead.

Adjust the tension as required using the tension knob (e).

If you want to use the computer's pulsometer function, you must position your hands over the pulse sensors (c).

Do not step off the equipment until the footplates have stopped. Hold the stationary handlebar as you step off so you don't lose your balance.

GB

Use of the computer

The computer comes on when you start treading the footpedals around.

The computer switches off automatically when the crosstrainer has been inactive for around 4 minutes.

Functions

A cursor at the top of the screen indicates the current display. Press the MODE button to move through the following displays.

TIME	Displays the time spent on the current exercise session
SPEED	Shows the current speed up to 99.9 kph or mph.
DISTANCE	Shows the trained distance up to 999.9 km or miles for the current training session.
CALORIES	Shows the estimated calorie consumption up to 9999 kcal for the current training session
ODO	Shows the trained distance up to 9999 km or miles for all training sessions.
PULSE	Displays your pulse rate in beats per minute when you hold the pulse sensors on both sides of the handlebar simultaneously.
SCAN	Automatically switches between the different displays every 4 seconds

If you have chosen the SCAN display, you can keep the display in the current parameter by pressing the MODE button once.

You can reset the computer by removing the batteries or pressing and holding the MODE button for around 3 seconds.

If your computer does not display all segments of the display properly, remove the batteries and wait 15 seconds before reinserting.

If the segments of the display become weak, or if your computer does not turn on when you start using the equipment, replace the batteries.

Cleaning and maintenance

Wipe the equipment down regularly with a well-wrung cloth.

Check the condition of the crosstrainer regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Remove the batteries if the crosstrainer is not going to be used for a prolonged period.

Service centre

Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacements parts
- Returns
- Guarantee issues
- www.schou.com

Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

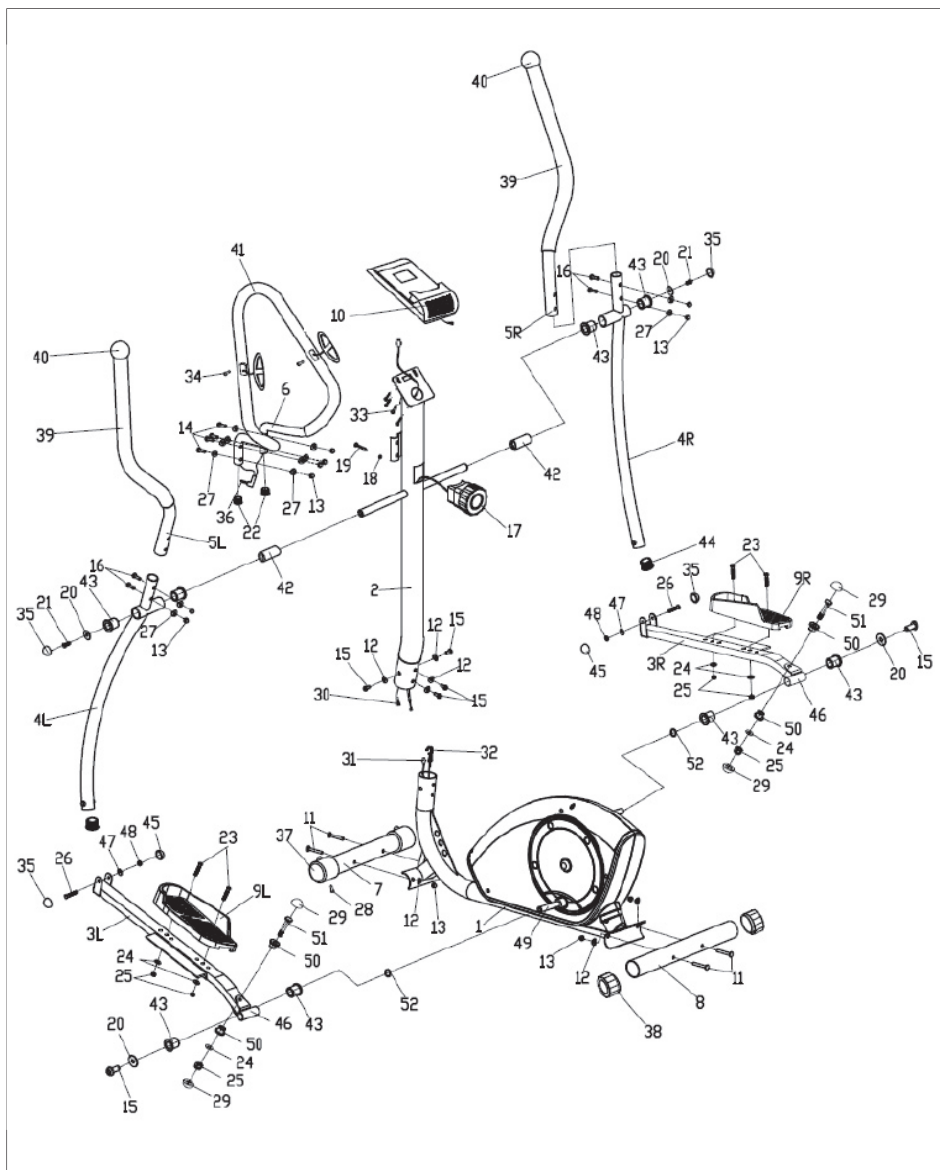
Manufacturer:

Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

GB



NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	27	Arc washer Φ20×d8.5×R12.5	12
2	Handlebar post	1	28	Cross pan head screw ST3.5×10	2
3L/R	Pedal support tube	1/1	29	Cap S17	4
4L/R	Swing tube	1/1	30	Extension wire	1
5L/R	Swing bar	1/1	31	Sensor wire	1
6	Handlebar	1	32	Tension cable	1
7	Front stabilizer	1	33	Cross pan head screw	4
8	Rear stabilizer	1	34	Cross pan head screw ST4.2×18	2
9L/R	Pedal	1/1	35	Cap S14	4
10	Computer	1	36	Pulse wire	1
11	Carriage bolt M8×74	4	37	End cap	2
12	Arc washer Φ20×d8.5×R30	8	38	End cap	2
13	Acorn nut M8	12	39	Handlebar foam grip	2
14	Inner hex pan head screw M8x40	4	40	Cap	2
15	Allen screw M8x20	6	41	Armrest foam grip	1
16	Carriage bolt M8×45	4	42	Plastic spacer (1) Φ32×59	2
17	Tension controller	1	43	Axle bushing (1) Φ26.8×28	8
18	Arc washer D5	1	44	Round end cap	2
19	Cross pan head screw M5X55	1	45	Cap S13	2
20	Flat washer Φ8.2×Φ32×2	4	46	Connecting joint	2
21	Hex bolt M8x15	2	47	Flat washer d8	2
22	Round cap	2	48	Nylon nut M8	2
23	Hex bolt M10x45	4	49	Crank	2
24	Washer d10	6	50	Alloy sleeve	4
25	Nylon nut M10	6	51	M10X50 Hex bolt	2
26	Hex bolt M8x55	2	52	Waved washer	2

DK

NO

SE

GB