

# KAYOBA

002-713



## **SE** CROSSTRAINER

Bruksanvisning i original  
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!  
Spara den för framtida behov.

## **NO** CROSSTRAINER

Bruksanvisning  
(Oversettelse av original bruksanvisning)  
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.  
Ta vare på den for fremtidig bruk.

## **PL** CROSSTRAINER

Instrukcja obsługi  
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)  
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!  
Zachowaj ją na przyszłość.

## **EN** CROSS TRAINER

Operating instructions  
(Translation of the original instructions)  
Important! Read the user instructions carefully before use.  
Save them for future reference.

Värna om miljön!

Får inte slängas bland hushållssopor!

Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som ska återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

Rätten till ändringar förbehålles.

Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

[www.jula.se](http://www.jula.se)

Verne om miljøet!

Må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet! Dette produktet må inneholder elektriske eller elektroniske komponenter som skal gjenvinnes. Lever produkt till gjenvinning på anvist sted, f.eks. kommunens miljøstation.

Med forbehold om endringer.

Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

[www.jula.no](http://www.jula.no)

Dbaj o środowisko!

Nie wyrzucaj zużytego produktu wraz z odpadami komunalnymi! Produkt zawiera elektryczne komponenty mogące być zagrożeniem dla środowiska i dla zdrowia. Produkt należy oddać do odpowiedniego punktu składowania lub przynieść go do jednego ze sklepów gdzie przy zakupie nowego sprzętu bezpłatnie przyjmujemy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88.

[www.jula.pl](http://www.jula.pl)

Care for the environment!

Must not be discarded with household waste! This product contains electrical or electronic components that should be recycled. Leave the product for recycling at the designated station e.g. the local authority's recycling station.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.

[www.jula.com](http://www.jula.com)



Tillverkare/ Produsent/ Producenci/ Manufacturer

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Distributør/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor

Jula Poland Sp. z o.o., ul.

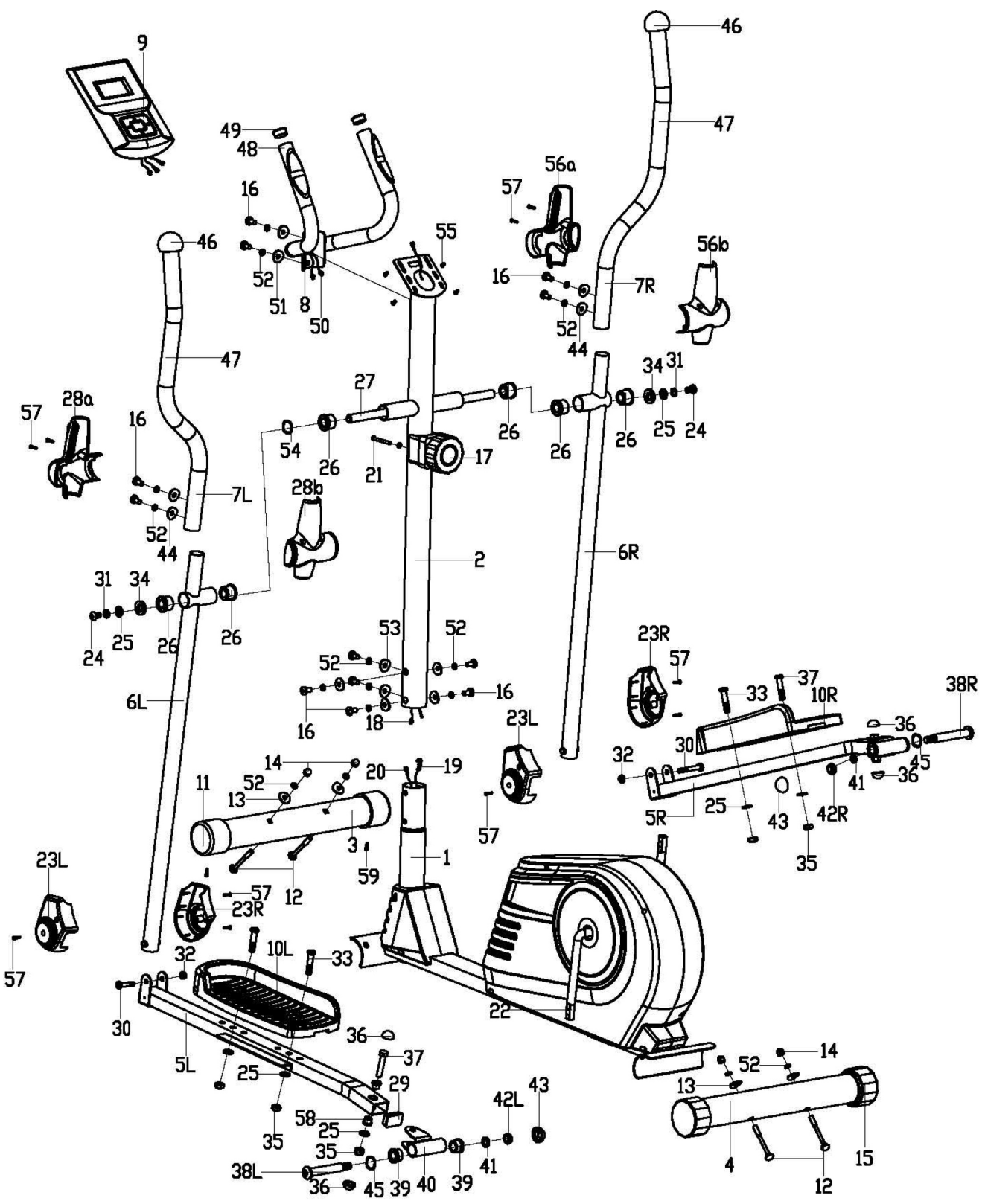
Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

Jula Norge AS, Solheimsveien 6-8,

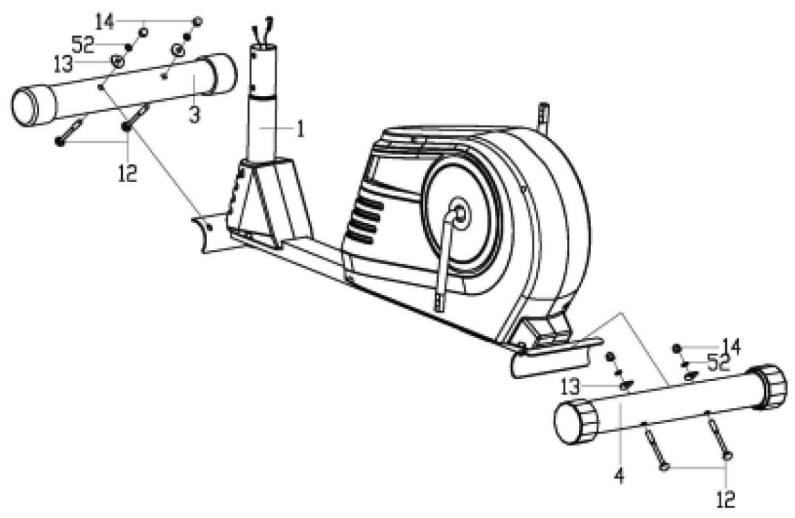
1471 LØRENSKOG

2017-09-13

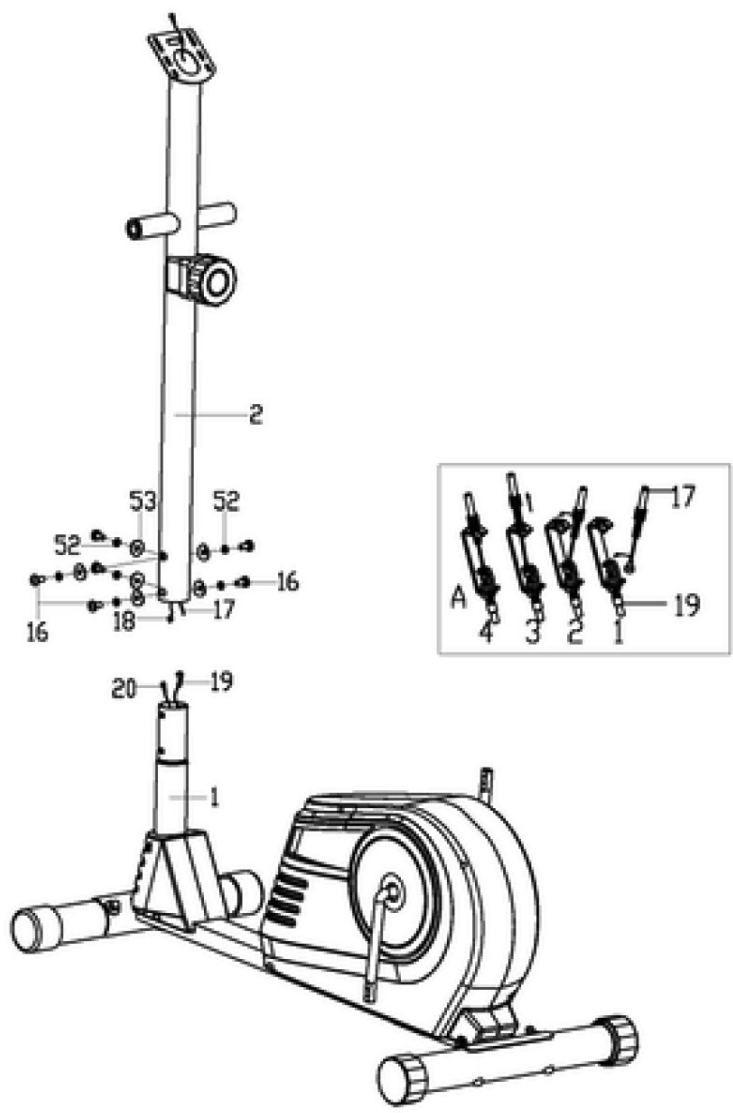
© Jula AB

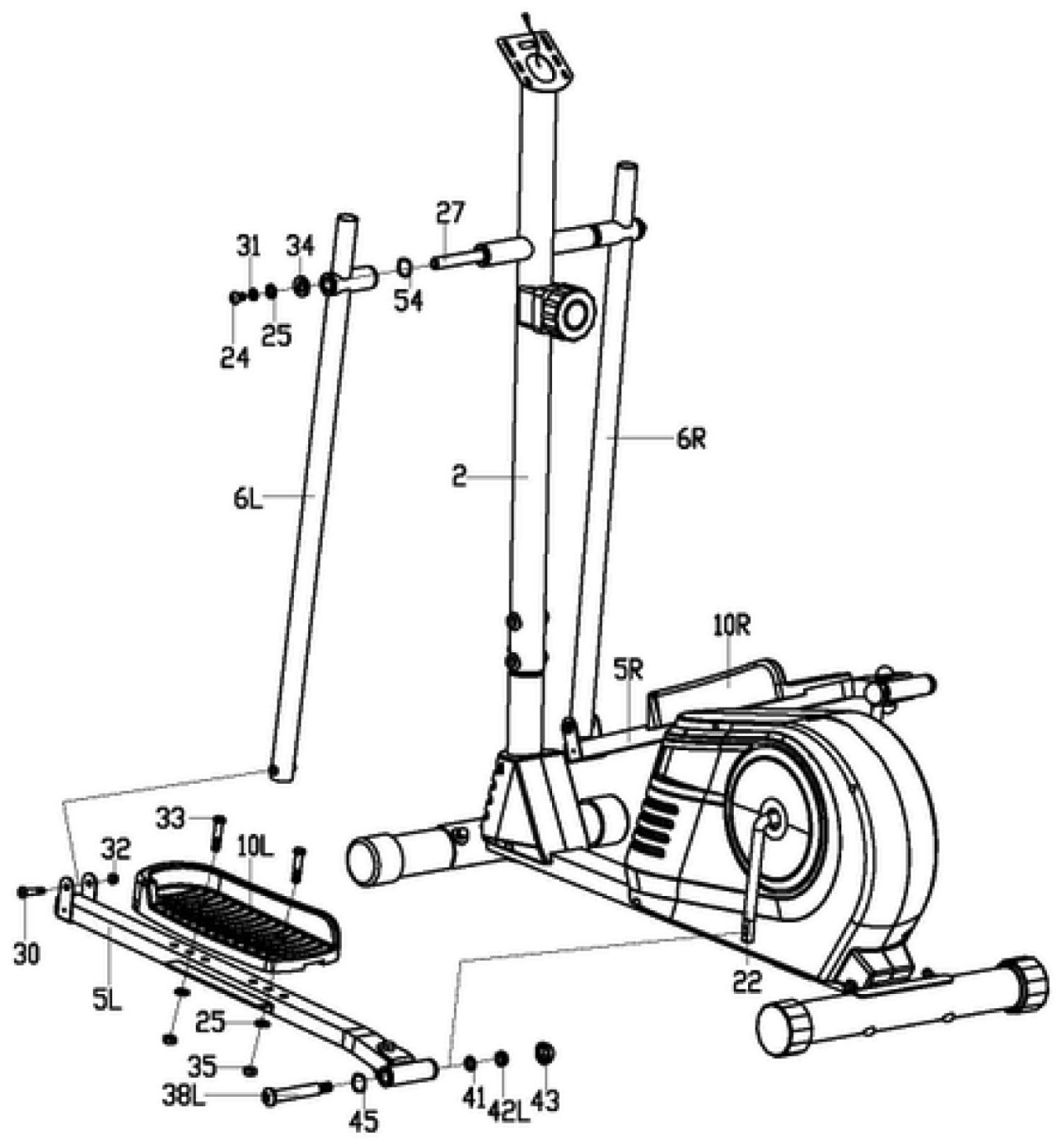


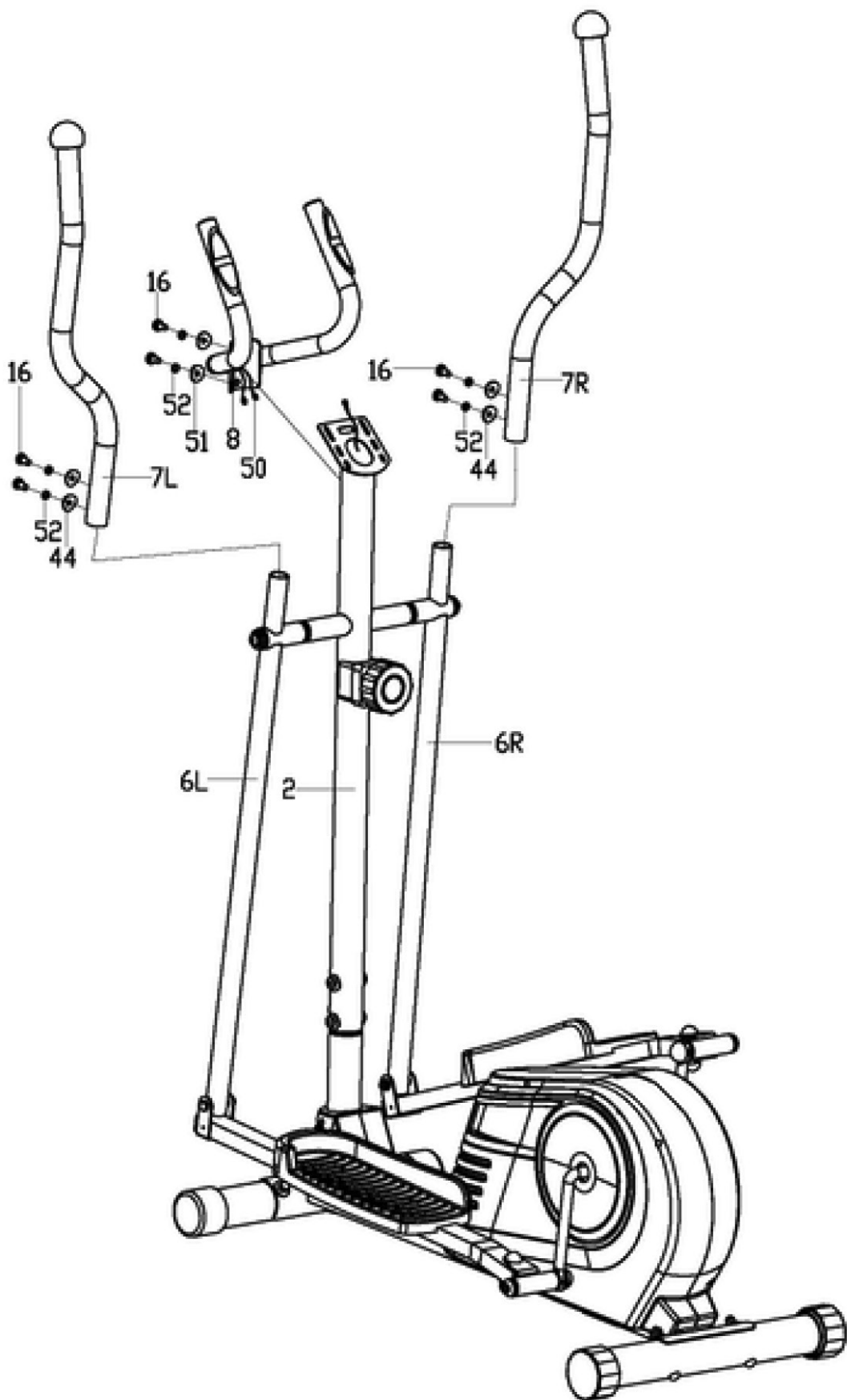
2

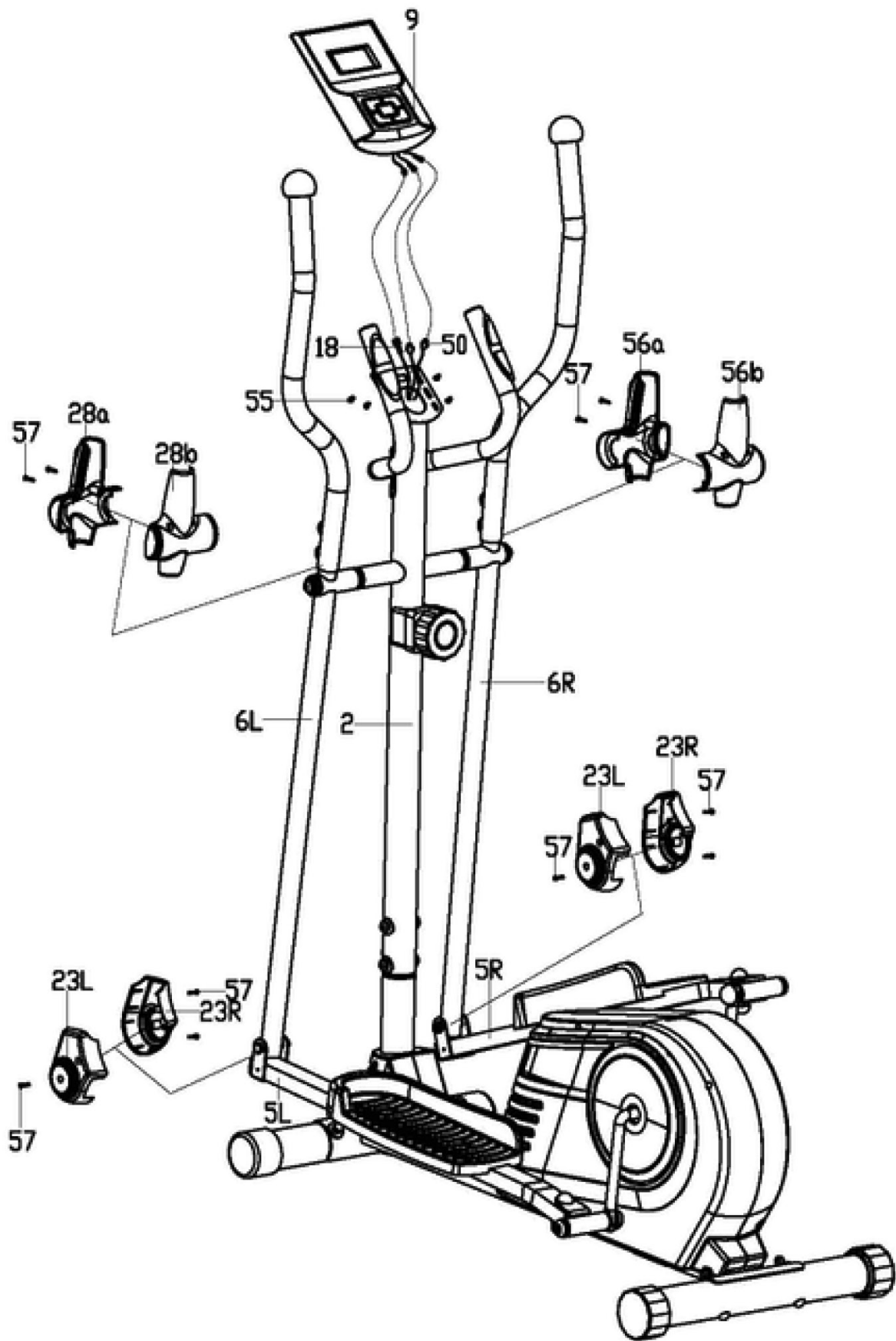


3









7



8



9



10



11



12



13



14



## SÄKERHETSANVISNINGAR

- För att undvika skador måste du värma upp hela kroppen innan du börjar träna. Se uppvärmnings- och nedvarvningsavsnittet. Efter träning rekommenderas avslappning som nedvarvning.
- Kontrollera att alla delar är fria från skador och korrekt monterade före användning. Placera apparaten på plant underlag före användning. Vi rekommenderar att du använder en matta eller något annat täckmaterial under apparaten.
- Använd lämpliga kläder och skor. Använd inte kläder som kan fastna i någon del av utrustningen.
- Utför inga andra underhållsåtgärder eller justeringar än dem som beskrivs i dessa anvisningar. Sluta omedelbart använda apparaten om fel uppstår. Kontakta behörig servicerepresentant.
- Var försiktig när du kliver upp på eller ned från pedalerna och använd alltid handtagen som stöd. Trampa ned pedalen närmast dig till det nedersta läget, kliv upp på pedalen och för det andra benet över ramen och sätt ned foten på den andra pedalen. Ta tag i handtagen med händerna och dra igång pedalerna genom att dra handtagen mot dig eller trycka dem från dig. Använd sedan utrustningen genom att låta händer och fötter samverka. När du har tränat färdigt, lämna den ena pedalen i nedersta läget och kliv sedan ned med foten på den högsta pedalen först och därefter med den andra foten.
- Använd inte apparaten utomhus.
- Apparaten är endast avsedd för hushållsbruk.



- Apparaten är avsedd att användas av endast en person åt gången.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från apparaten när den används. Apparaten är endast avsedd för vuxna personer. Lämna minst 2 meter fritt utrymme runt apparaten vid användning.
- Om du drabbas av bröstsmärtor, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Den här apparaten kan användas av barn från 8 år och uppåt samt av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller personer som saknar erfarenhet och kunskap, om de ges handledning eller får instruktioner angående en säker användning av apparaten och förstår de risker som är förknippade med användningen. Barn får inte leka med apparaten. Låt inte barn rengöra eller underhålla apparaten utan övervakning. Rör inte vid heta delar. Använd handtag och knoppar.
- Endast avsett för hemmabruk. Max. vikt för användare: 110 kg.

### WARNING!

**Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år eller har problem med hälsan. Läs alla anvisningar innan du använder någon träningsutrustning.**

### Symboler

Beskrivning av symboler som återfinns på produkten. Bekanta dig med dem för att minska risken för person- och egendomsskador.

	Godkänd enligt gällande direktiv.
	Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

## TEKNISKA DATA

### Dator

Sträcka	0,1-999,9 km
Tid	0:00-99:59 min
Vägmätare	0,1-999,9 km
Kalorier	0,1-999,9 kcal
Puls	40-240 slag/min
Batteri	2 x 1,5 V AA
Drifttemperatur	0 till 40 °C

## BESKRIVNING

Nr.	Beskrivning	Antal
1	Ram	1
2	Främre stolpe	1
3	Främre fot	1
4	Bakre fot	1
5 L/R	Pedalarm	2
6 L/R	Arm	2
7 L/R	Handtag	2
8	Handtag	1
9	Dator	1
10 L/R	Pedal	2
11	Ändstycke, främre fot	2
12	Bult M8 x 76	4
13	Fjäderbricka	4
14	Kupolmutter M8	4
15	Ändstycke, bakre fot	2
16	Skruv M8 x 16	12
17	Belastningsreglage	1
18	Förlängningskabel	1
19	Belastningsvajer	1
20	Sensorkabel	1
21	Skruv	1
22 L/R	Vevarm	2
23 L/R	Skyddskåpa	2
24	Skruv M10 x 18	2
25	Planbricka $\varnothing$ 10,5 x $\varnothing$ 20 x 2	8
26	Lager	6
27	Lång axel	1
28 a/b	Kåpa, vänster handtagsarm	2
29	Ändstycke	2
30	Skruv M8 x 50	2
31	Fjäderbricka	2
32	Nyloc-mutter M8	2

33	Skruv M10 x 45	4
34	Bricka	2
35	Nyloc-mutter M10	6
36	Mutterkåpa	4
37	Skruv	2
38 L/R	Skruv, pedalarmsfäste	2
39	Bussning	4
40	Pedalarmsfäste	2
41	Fjäderbricka	2
42 L/R	Nyloc-mutter	2
43	Mutterkåpa	2
44	Bricka	4
45	Bricka	2
46	Ändstycke, handtag	2
47	Skumgummigrepp	2
48	Skumgummigrepp	2
49	Ändstycke	2
50	Kabel till pulssensor	2
51	Bricka	2
52	Fjäderbricka $\varnothing$ 8	16
53	Bricka $\varnothing$ 20 x 8,5 x 30	6
54	Bricka $\varnothing$ 16 x 1x 28	1
55	Skruv	4
56 L/R	Kåpa, höger handtagsarm	2
57	Skruv 4,2 x 18	10
58	Bussning	4
59	Skruv 4,2 x 18	2

### BILD 1

## MONTERING

### Främre och bakre fot

- Placera den främre foten framför ramen och passa in skruvhålen.
- Fäst den främre foten på det främre fästet på ramen med 2 st. skruvar, 2 st. fjäderbrickor och 2 st. kupolmuttrar M8.
- Placera den bakre foten bakom ramen och passa in skruvhålen.
- Fäst den bakre foten på det bakre fästet på ramen med 2 st. skruvar M8, 2 st. fjäderbrickor och 2 st. kupolmuttrar M8.

### BILD 2

### Främre stolpe och inställningsvred för belastning

1. Ta bort 6 st. skruvar M8, 6 st. fjäderbrickor och 6 st. fjäderbrickor från ramen.
2. För in belastningsinställningsvajern genom hålet i den främre stolpen och dra ut den genom det fyrkantiga hålet i den främre stolpen.
3. Anslut sensorkabeln från ramen till sensorkabeln från den främre stolpen.
4. Placera den främre stolpen på ramen och säkra med 6 st. skruvar M8, 6 st. fjäderbrickor och 6 st. fjäderbrickor.
5. Ta bort fjäderbrickan och skruven från inställningsvredet för belastning.
6. För in änden av vajern på inställningsvredet för belastning i fjäderkroken på inställningsvajern för belastning. Dra vajern på inställningsvredet för belastning uppåt och för in den i metallfästet på inställningsvajern för belastning.
7. Montera inställningsvredet för belastning på den främre stolpen med fjäderbrickan och skruven M5.

#### BILD 3

### Handtagsarmar, pedalarmer, pedaler och pedalarmaskåpa

1. Ta bort 2 st. skruvar M10, 2 st. fjäderbrickor, 2 st. brickor och 2 st. brickor från den vänstra och högra horisontella axeln på den främre stolpen.
2. Fäst den vänstra handtagsarmen på den vänstra horisontella axeln på den främre stolpen med 1 st. skruv M10, 1 st. fjäderbricka  $\varnothing$  10, 1 st. stor bricka och 1 st. liten bricka.
3. Fäst det vänstra pedalarmsfästet på den vänstra vevarmen med 1 st. skruv, 1 st. bricka, 1 st. fjäderbricka och 1 st. nyloc-mutter. Sätt 1 st. mutterkåpa på muttern.

#### OBS!

**Skruv för vänster pedalarmsfäste och skruv för höger pedalarmsfäste är märkta L för vänster respektive R för höger.**

4. Fäst den vänstra pedalen på den vänstra pedalarman med 3 st. nyloc-muttrar, 3 st. brickor och 3 st. skruvar.
5. Fäst pedalarmaskåporna A/B på den vänstra pedalarman med 1 st. skruv.
6. Upprepa ovanstående steg för att fästa den högra handtagsarmen på den högra horisontella axeln på den främre stolpen och det högra pedalarmsfästet på den högra vevarmen.

#### BILD 4

### Vänster/höger handtag

Fäst det vänstra/höger handtaget på den vänstra/höger handtagsarmen med 4 st. skruvar M6 x 35, 4 st. fjäderbrickor och 4 st. kupolmuttrar.

#### BILD 5

### Kåpa A/B för vänster/höger handtagsarm

1. Fäst den vänstra handtagsarmens kåpa A och den vänstra handtagsarmens kåpa B på den vänstra handtagsarmen med 4 st. skruvar. Använd det medföljande multiverktyget.
2. Fäst den högra handtagsarmens kåpa A och den högra handtagsarmens kåpa B på den högra handtagsarmen med 4 st. skruvar. Använd det medföljande multiverktyget.

### Handtag och dator

1. Ta bort 4 st. skruvar från baksidan av datorn. Använd det medföljande multiverktyget.
2. Ta bort 2 st. skruvar och 2 st. fjäderbrickor från den främre stolpen.
3. För in pulssensorkablarna från handtaget genom hålet på den främre stolpen och dra ut dem genom den övre änden av den främre stolpen.
4. Fäst handtaget på den främre stolpen med 2 st. skruvar och 2 st. fjäderbrickor.
5. Anslut sensorkabeln och pulssensorkablarna till kablarna från datorn och fäst sedan datorn ovanpå den främre stolpen med 4 st. skruvar.

#### BILD 6

## HANDHAVANDE

### DATOR

#### Funktionsindikering

A	Automatisk skanning
S	Aktuell hastighet
D	Sträcka
T	Tid
O	Vägmätare
C	Kaloriförbrukning
	Puls

### Byte av batteri

1. Öppna batterilocket på datornhetens baksida och sätt i 2 stycken batterier.
2. Se till att batterierna har rätt polaritet och att batterifjädrarna har ordentlig kontakt med batterierna.
3. Sätt tillbaka batterilocket ordentligt.
4. Batterilivslängd är cirka 1 år vid normal användning.
5. Om displayen är oläsbar eller om bara delar visas, ta ut batterierna, vänta 15 sekunder och sätt tillbaka dem.
6. Alla data i minnet raderas när batterierna tas ut.

## Funktioner och användning

Auto på/av samt auto	Datorn är igång så länge crosstrainern är i rörelse och stängs av automatiskt om inga rörelser förekommer på 4 minuter.
Automatisk skanning	Tryck på knappen tills pilen pekar på A. Datorn växlar mellan visning av samtliga fem funktioner: Hastighet, sträcka, tid, vägmätare och kalorier. Varje funktion visas under 6 sekunder.
Hastighet	Tryck på knappen tills pilen pekar på S för att visa aktuell hastighet.
Sträcka	Tryck på knappen tills pilen pekar på D för att sträcka.
Tid	Tryck på knappen tills pilen pekar på T för att visa tid.
Total tillryggalagd sträcka	Tryck på knappen tills pilen pekar på O för vägmätare för att visa total tillryggalagd sträcka.
Kalorier	Tryck på knappen tills pilen pekar på C för att visa kaloriförbrukning.
Puls	Tryck på knappen tills ♥ visas för att visa puls i slag per minut. För att mäta pulsen, placera händerna kring handpulssensorerna. Pulsen visas på displayen efter 4–5 sekunder.
Återställning	Håll knappen intryckt 3 sekunder för att nollställa alla värden utom total tillryggalagd sträcka.

## UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING

- Ett bra träningsprogram ska innehålla både uppvärmning, konditionsträning och nedvarvning. Utför hela programmet minst två till tre gånger i veckan med en dags vila mellan passen. När du har tränat några månader kan du utöka din träning till fyra till fem gånger i veckan.
- Uppvärmning är en viktig del av all träning. Börja alltid varje träningspass med att värma upp och stretcha kroppen inför den kommande hårdare träningen. På så sätt ökas blodcirkulationen och pulsen, vilket gör att mer syre transporteras till musklerna.
- Avsluta träningspasset med att stretcha ut musklerna.

## STRETCHING

### Axellyft

Lyft höger axel mot örat och räkna till ett. Lyft sedan vänster axel och räkna till ett medan du sänker höger axel.

**BILD 7**

### Nackstretch

Vrid huvudet åt höger ett ögonblick och känn sträckningen i nackens vänstra sida och luta sedan huvudet bakåt, sträck hakan

upp mot taket och öppna munnen. Vrid huvudet åt vänster ett ögonblick och låt sedan huvudet falla ned mot bröstet en stund.

**BILD 8**

### Sidostretch

Sträck ut armarna åt sidorna och höj dem över huvudet. Sträck höger arm så långt du kan mot taket och räkna till ett. Upprepa på vänster sida.

**BILD 9**

### Framsida lår

Håll vänster hand mot väggen, sträck den andra handen bakåt och dra höger fot uppåt. Dra hälen mot stjärten. Räkna till 15 och upprepa sedan på vänster sida.

**BILD 10**

### Insida lår

Sitt med fötterna mot varandra och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära grenen som möjligt. Tryck försiktigt ned knäna mot golvet. Håll och räkna till 15.

**BILD 11**

### Tåsträckningar

Böj långsamt framåt från midjan och låt rygg och skuldror slappna av när du sträcker dig mot tårna. Sträck så långt du kan och håll medan du räknar till 15.

**BILD 12**

### Hamstringmusklerna

Sträck ut höger ben. Lägg vänster fotsula mot insidan av höger lår. Sträck dig så långt mot tån som möjligt. Håll och räkna till 15. Slappna av och upprepa på vänster ben.

**BILD 13**

### Vad/hälsena

Luta dig mot en vägg med det vänstra benet framför det högra och armarna utsträckta framåt. Håll höger ben rakt och den vänstra foten mot golvet. Böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna i riktning mot väggen. Håll och upprepa sedan på den andra sidan och räkna till 15.

**BILD 14**

## UNDERHÅLL

### Rengöring

- Rengör crosstrainern med mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande medel eller lösningsmedel på plastdelar.
- Torka bort svett från crosstrainern efter varje träningstillfälle.
- Se till att inte displayen/datorn blir våt, det kan orsaka elolycksfall eller skada elektroniken.
- Utsätt inte crosstrainern, och i synnerhet inte datorn, för direkt solljus. Det kan skada displayen.
- Kontrollera varje vecka att alla skruvförband är korrekt åtdragna.

### Förvaring

Förvara crosstrainern:

- rent och torrt.
- i temperaturområdet -10 till 60 °C.
- oåtkomligt för barn.

## FELSÖKNING

Felfunktion	Lösning
Crosstrainern är ostadig.	Vrid ändstyckena på den bakre foten efter behov för att nivellera apparaten.
Displayen visar ingenting.	Ta bort displayen och kontrollera att kablarna från displayen är ordentligt anslutna till kablarna från den främre stolpen.
	Kontrollera att batterierna har rätt polaritet och att batterifjädrarna har ordentlig kontakt med batterierna.
	Batterierna i datorn kan vara urladdade. Byt till nya batterier.
Inget pulsvärde visas eller pulsvärdet är felaktigt/ varierar.	Kontrollera att kabelanslutningarna för pulssensorerna är felfria.
	För mer exakt pulsmätning ska du alltid ha händerna på båda pulssensorerna vid mätning, inte bara den ena.
	För hårt grepp om handpulssensorerna. Håll måttligt tryck mot handpulssensorerna.
Crosstrainern gnisslar.	Lösa skruvförband. Kontrollera och dra åt skruvförbanden.

## SIKKERHETSANVISNINGER



- For å unngå skader må du varme opp hele kroppen før du begynner å trene. Se avsnittet om oppvarming og nedtrapping. Etter trening anbefales avslapping som nedtrapping.
- Kontroller at alle deler er frie for skader og korrekt monterte før bruk. Plasser apparatet på et plant underlag før bruk. Vi anbefaler at du bruker en matte eller annet dekkmateriale under apparatet.
- Bruk egnede klær og sko. Ikke bruk klær som kan sette seg fast i utstyret.
- Ikke utfør andre vedlikeholdstiltak eller justeringer enn dem som beskrives i disse anvisningene. Avbryt umiddelbart bruken av apparatet hvis det oppstår feil. Kontakt en godkjent servicerepresentant.
- Vær forsiktig når du går opp på eller ned fra pedalene, og støtt deg alltid på håndtakene. Trakk pedalen nærmest deg ned til nederste posisjon, gå opp på pedalen og før det andre beinet over rammen og sett foten ned på den andre pedalen. Ta tak i håndtakene med hendene og dra i gang pedalene ved å trekke håndtakene mot deg eller skyve dem fra deg. Bruk deretter utstyret ved å la hender og føtter jobbe samtidig. Når du har trent ferdig, lar du den ene pedalen stå i nederste posisjon, og så går du av apparatet med foten på den høyeste pedalen først og deretter med den andre foten.
- Apparatet må ikke brukes utendørs.
- Apparatet er kun beregnet på bruk i private husholdninger.
- Apparatet er beregnet på bruk av én person om gangen.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra apparatet når det er i bruk. Apparatet skal kun brukes av voksne personer. La det være minst 2 meter klaring rundt apparatet ved bruk.
- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Dette apparatet kan brukes av barn fra åtte år og oppover og av personer med redusert fysisk, sansemessig eller mental kapasitet, eller personer som mangler erfaring med og kunnskap om produktet, hvis de får veiledning eller instruksjoner om sikker bruk av apparatet og forstår farene som er forbundet med bruken. Barn skal ikke leke med apparatet. Ikke la barn bruke, rengjøre eller vedlikeholde apparatet uten tilsyn. Ikke ta på varme deler. Bruk håndtak og knotter.
- Bare til husholdningsbruk. Maks. vekt for bruker: 110 kg.

### ADVARSEL!

**Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år eller har helseproblemer. Les alle anvisninger før du tar treningsutstyr i bruk.**

### Symboler

Beskrivelse av symboler som vises på produktet. Gjør deg kjent med dem for å redusere faren for person- og eiendomsskade.

	Godkjent i henhold til gjeldende direktiv.
	Produktet skal gjenvinnes etter gjeldende forskrifter.

**TEKNISKE DATA****Datamaskin**

Distanse	0,1-999,9 km
Tid	0.00-99.59 min
Veimåler	0,1-999,9 km
Kalorier	0,1-999,9 kcal
Puls	40-240 slag/min
Batteri	2 x 1,5 V AA
Driftstemperatur	0 til 40 °C

**BESKRIVELSE**

Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Ramme	1
2	Fremre stolpe	1
3	Fremre fot	1
4	Bakre fot	1
5 L/R	Pedalarm	2
6 L/R	Arm	2
7 L/R	Håndtak	2
8	Håndtak	1
9	Datamaskin	1
10 L/R	Pedal	2
11	Endestykke, fremre fot	2
12	Bolt M8 x 76	4
13	Fjærskive	4
14	Kapselmutter M8	4
15	Endestykke, bakre fot	2
16	Skrue M8 x 16	12
17	Belastningsregulering	1
18	Skjøtekabel	1
19	Belastningsvaier	1
20	Sensorkabel	1
21	Skrue	1
22 L/R	Veivarm	2
23 L/R	Beskyttelsesdeksel	2
24	Skrue M10 x 18	2
25	Underlagsskive Ø 10,5 x Ø 20 x 2	8
26	Lager	6
27	Lang aksel	1
28 a/b	Deksel, venstre håndtaksarm	2
29	Endestykke	2
30	Skrue M8 x 50	2
31	Fjærskive	2
32	Nyloc-mutter M8	2

33	Skrue M10 x 45	4
34	Skive	2
35	Nyloc-mutter M10	6
36	Mutterhette	4
37	Skrue	2
38 L/R	Skrue, pedalarmfeste	2
39	Bøssing	4
40	Pedalarmfeste	2
41	Fjærskive	2
42 L/R	Nyloc-mutter	2
43	Mutterhette	2
44	Skive	4
45	Skive	2
46	Endestykke, håndtak	2
47	Skumgummigrep	2
48	Skumgummigrep	2
49	Endestykke	2
50	Kabel til pulssensor	2
51	Skive	2
52	Fjærskive Ø 8	16
53	Skive Ø 20 x 8,5 x 30	6
54	Skive Ø 16 x 1x 28	1
55	Skrue	4
56 L/R	Deksel, høyre håndtaksarm	2
57	Skrue 4,2 x 18	10
58	Bøssing	4
59	Skrue 4,2 x 18	2

**BILDE 1****MONTERING****Fremre og bakre fot**

1. Plasser den fremre foten foran rammen og innrett skruerhullene.
2. Fest den fremre foten på det fremre festet på rammen med 2 skruer, 2 fjærskiver og 2 kapselmuttere M8.
3. Plasser den bakre foten bak rammen og innrett skruerhullene.
4. Fest den bakre foten på det bakre festet på rammen med 2 skruer M8, 2 fjærskiver og 2 kapselmuttere M8.

**BILDE 2****Fremre stolpe og innstillingsknott for belastning**

1. Fjern 6 skruer M8 og 6 fjærskiver fra rammen.
2. Før belastningsinnstillingsvaieren inn gjennom hullet i den

- fremre stolpen og trekk den ut gjennom det firkantede hullet i den fremre stolpen.
3. Koble sensorkabel fra rammen til sensorkabelen fra den fremre stolpen.
  4. Plasser den fremre stolpen på rammen og fest med 6 skruer M8 og 6 fjærskiver.
  5. Fjern fjærskiven og skruen fra innstillingsknotten for belastning.
  6. Før enden av vaieren på innstillingsknotten for belastning inn i fjærkroken på innstillingsvaieren for belastning. Trekk vaieren på innstillingsknotten for belastning oppover og før den inn i metallfestet på innstillingsvaieren for belastning.
  7. Monter innstillingsknotten for belastning på den fremre stolpen med fjærskiven og skruen M5.

**BILDE 3****Håndtakarm, pedalarmer, pedaler og pedalarmdeksel**

1. Fjern 2 skruer M10, 2 fjærskiver og 2 skiver fra den venstre og høyre horisontale akselen på den fremre stolpen.
2. Fest den venstre håndtaksarmen på den venstre horisontale akselen på den fremre stolpen med 1 skrue M10, 1 fjærskive Ø 10, 1 stor skive og 1 liten skive.
3. Fest det venstre pedalarmfestet på den venstre veivarmen med 1 skrue, 1 skive, 1 fjærskive og 1 nylocmutter. Sett 1 mutterhette på mutteren.

**MERK!**

**Skrue for venstre pedalarmfeste og skruer for høyre pedalarmfeste er merket med henholdsvis L for venstre og R for høyre.**

4. Fest den venstre pedalen på den venstre pedalarmen med 3 nyloc-muttere, 3 skiver og 3 skruer.
5. Fest pedalarmdekslene A/B på den venstre pedalarmen med 1 skrue.
6. Gjenta trinnene over for å feste den høyre håndtaksarmen på den høyre horisontale akselen på den fremre stolpen og det høyre pedalarmfestet på den høyre veivarmen.

**BILDE 4****Venstre/høyre håndtak**

Fest det venstre/høyre håndtaket på den venstre/høyre håndtaksarmen med 4 skruer M6 x 35, 4 fjærskiver og 4 kapselmuttere.

**BILDE 5****Deksel A/B for venstre/høyre håndtaksarm**


1. Fest den venstre håndtaksarmens deksel A og den venstre håndtaksarmens deksel B på den venstre håndtaksarmen med 4 skruer. Bruk multiverktøyet som følger med.

2. Fest den høyre håndtaksarmens deksel A og den høyre håndtaksarmens deksel B på den høyre håndtaksarmen med 4 skruer. Bruk multiverktøyet som følger med.

**Håndtak og datamaskin**

1. Fjern 4 skruer fra baksiden av datamaskinen. Bruk multiverktøyet som følger med.
2. Fjern 2 skruer og 2 fjærskiver fra den fremre stolpen.
3. Før pulssensorkablene fra håndtaket inn gjennom hullet på den fremre stolpen og trekk dem ut gjennom den øvre enden av den fremre stolpen.
4. Fest håndtaket på den fremre stolpen med 2 skruer og 2 fjærskiver.
5. Koble sensorkabel og pulssensorkablene til kablene fra datamaskinen og fest så datamaskinen oppå den fremre stolpen med 4 skruer.

**BILDE 6****BETJENING****DATAMASKIN****Funksjonsindikator**

A	Automatisk skanning
S	Aktuell hastighet
D	Distanse
T	Tid
O	Veimåler
C	Kaloriforbrenning
	Puls

**Skifte batteriet**

1. Åpne batteriluken på datamaskinens bakside og sett inn 2 batterier.
2. Pass på at batteriene har korrekt polaritet og at batterifjærene har ordentlig kontakt med batteriene.
3. Sett batterilokket skikkelig på plass.
4. Batteriets levetid er ca. 1 år ved normal bruk.
5. Hvis displayet er ulesbart eller hvis bare deler av det vises, må du ta ut batteriene, vente i 15 sekunder og sette dem inn igjen.
6. Alle data i minnet slettes når batteriene tas ut.

## Funksjoner og bruk

Auto på/av samt auto	Datamaskinen er i gang så lenge ellipsemaskinen er i bevegelse, og slår seg av automatisk dersom apparatet står stille i 4 minutter.
Automatisk skanning	Trykk på knappen til pilen peker på A. Datamaskinen veksler mellom visning av alle de fem funksjonene: Hastighet, distanse, tid, veimåler og kalorier. Hver funksjon vises i 6 sekunder.
Hastighet	Trykk på knappen til pilen peker på S for å vise nåværende hastighet.
Distanse	Trykk på knappen til pilen peker på D for å vise distanse.
Tid	Trykk på knappen til pilen peker på T for å vise tid.
Totalt tilbakelagt strekning	Trykk på knappen til pilen peker på O for veimåler for å vise sammenlagt tilbakelagt distanse.
Kalorier	Trykk på knappen til pilen peker på C for å vise kaloriforbruk.
Puls	Trykk på knappen til ♥ vises for å vise puls i slag per minutt. Legg hendene rundt håndpulssensorene for å måle pulsen. Pulsen vises på displayet etter 4–5 sekunder.
Tilbakestilling	Hold knappen inne i 3 sekunder for å nullstille alle verdier bortsett fra sammenlagt tilbakelagt distanse.

## OPPVARMING OG NEDTRAPPING

- Et godt treningsprogram skal bestå av både oppvarming, kondisjonstrening og nedtrapping. Utfør hele programmet minst to til tre ganger i uken med én dags pause mellom øktene. Når du har trent noen måneder, kan du øke treningsmengden til fire til fem ganger i uken.
- Oppvarming er en viktig del av all trening. Begynn alltid hver treningsøkt med å varme opp og tøy ut kroppen før den mer intensive treningen. Slik økes blodsirkulasjonen og pulsen, noe som gjør at det transporteres mer oksygen til musklene.
- Avslutt treningsøkten med å tøy ut musklene.

## UTTØYING

### Skulderløft

Løft høyre skulder mot øret og tell til én. Løft deretter venstre skulder og tell til én mens du senker høyre skulder.

**BILDE 7**

## Nakketøyning

Legg hodet mot høyre et øyeblikk og kjenn at nakkens venstre side tøyes, og legg så hodet bakover, strekk haken opp mot taket og åpne munnen. Legg hodet mot venstre et øyeblikk og la så hodet falle ned mot brystet en stund.

**BILDE 8**

## Sidestrekk

Strekk armene ut mot sidene og løft dem over hodet. Strekk høyre arm så langt du klarer mot taket og tell til én. Gjenta på venstre side.

**BILDE 9**

## Forside lår

Hold venstre hånd mot veggen, strekk den andre hånden bakover og trekk høyre fot oppover. Trekk hælen mot setet. Tell til 15 og gjenta på venstre side.

**BILDE 10**

## Innside lår

Sitt med føttene mot hverandre og knærne pekende utover. Trekk føttene så nær skrittet som mulig. Trykk forsiktig knærne ned mot gulvet. Hold og tell til 15.

**BILDE 11**

## Tåtøyning

Bøy deg sakte forover fra midjen og la rygg og skuldre slappe av når du strekker deg mot tærne. Strekk så langt du kan og hold mens du teller til 15.

**BILDE 12**

## Hamstringmusklene

Strekk ut høyre bein. Legg venstre fotsåle mot innsiden av høyre lår. Strekk deg så langt mot tærne som mulig. Hold og tell til 15. Slapp av og gjenta på venstre bein.

**BILDE 13**

## Hæl og hælsene

Len deg mot en vegg med det venstre beinet foran det høyre og armene strukket ut fremover. Hold høyre bein rett og den venstre foten mot gulvet. Bøy så venstre bein og len deg fremover ved å bevege hoftene i retning mot veggen. Hold og gjenta så på den andre siden og tell til 15.

**BILDE 14**

## VEDLIKEHOLD

### Rengjøring

- Rengjør ellipsemaskinen med en myk klut og et mildt rengjøringsmiddel. Ikke bruk slipemidler eller løsemidler på plastdeler.
- Tørk svette av ellipsemaskinen etter hver treningsøkt.
- Pass på at ikke displayet/datamaskinen blir vått, dette kan føre til el-ulykker eller skade elektronikken.
- Ikke utsett ellipsemaskinen, spesielt treningscomputeren, for direkte sollys. Det kan skade skjermen.
- Kontroller hver uke at alle skrueforbindelser er godt strammet.

### Oppbevaring

Oppbevar ellipsemaskinen:

- rent og tørt.
- i temperaturområdet mellom -10 og 60 °C.
- utilgjengelig for barn.

## FEILSØKING

Feil	Løsning
Ellipsemaskinen er ustabil.	Vri endestykkene på den bakre foten etter behov for å nivellere apparatet.
Det vises ingenting på displayet.	Ta av displayet og kontroller at kablene fra displayet er ordentlig koblet til kablene fra den fremre stolpen.
	Kontroller at batteriene har korrekt polaritet og at batterifjærene har ordentlig kontakt med batteriene.
	Batteriene i datamaskinen kan være utladet. Bytt til nye batterier.
Ingen pulsverdi vises, eller pulsverdien er feil/varierer.	Kontroller at kabeltilkoblingene for pulssensorene er feilfrie.
	For mer nøyaktig pulsmåling skal du alltid ha hendene på begge pulssensorene ved måling, ikke bare den ene.
	For hardt grep om håndpulssensorene. Bruk moderat trykk på håndpulssensorene.
Ellipsemaskinen gnisser.	Løsne skrueforbindelser. Kontroller og trekk til skrueforbindelsene.

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



- Aby uniknąć kontuzji, należy przed rozpoczęciem treningu rozgrzać całe ciało. Patrz rozdział o rozgrzewce i ćwiczeniach rozluźniających. Po treningu zalecamy odpoczynek i rozluźnienie mięśni.
- Przed użyciem sprawdź, czy wszystkie części są nieuszkodzone i poprawnie zamontowane. Zanim rozpoczniesz korzystanie z urządzenia, umieść je na płaskim podłożu. Zalecamy podłożenie pod urządzenie maty lub innego materiału.
- Noś odpowiednią odzież i obuwie. Nie używaj ubrań, które mogą utkwąć w jakiegokolwiek części urządzenia.
- Nie wykonuj żadnych innych czynności konserwacyjnych oprócz tych, które zostały opisane w niniejszej instrukcji obsługi. Natychmiast zakończ korzystanie z urządzenia, jeżeli wystąpi awaria. Skontaktuj się z autoryzowanym przedstawicielem warsztatu serwisowego.
- Zachowuj ostrożność podczas wsiadania i zsiadania i zawsze używaj uchwytów jako podpórek. Przesuń pedał od swojej strony w najniższe położenie, wejdź na niego, przełóż drugą nogę przez ramę i połóż ją na drugim pedale. Chwyć dłońmi za uchwyty i uruchom pedały, pociągając uchwyty do siebie lub je od siebie odpychając. Korzystaj następnie ze sprzętu, tak by ręce i stopy współpracowały. Po zakończeniu treningu pozostaw jeden z pedałów w najniższym położeniu, a następnie zjeżdż z urządzenia, zaczynając od stopy, która znajduje się wyżej i kończąc na drugiej stopie.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz pomieszczeń.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do jednoosobowego użytku.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od używanego urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Podczas używania pozostaw co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Urządzenia mogą używać dzieci w wieku od ośmiu lat, osoby o obniżonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub psychicznej oraz osoby, które nie używały go wcześniej, o ile uzyskają one pomoc lub wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia. Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem. Nie pozwalaj dzieciom czyścić ani konserwować urządzenia bez nadzoru. Nie dotykaj gorących elementów. Używaj uchwytów i gałek.
- Wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna masa użytkownika: 110 kg.

### OSTRZEŻENIE!

**Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem. Przed użyciem sprzętu treningowego przeczytaj wszystkie zalecenia.**

## Symbole

Opis symboli umieszczonych na produkcie. Zapoznaj się z nimi, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia obrażeń ciała i szkód materialnych.

	Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami.
	Zużyty produkt oddaj do utylizacji, postępując zgodnie z obowiązującymi przepisami.

## DANE TECHNICZNE

### Komputer

Dystans	0,1–999,9 km
Czas	0:00–99:59 min
Drogomierz	0,1–999,9 km
Kalorie	0,1–999,9 kcal
Tętno	40–240 uderzeń/min
Baterie	2 x 1,5 V AA
Temperatura pracy	0–40°C

## OPIS

Nr	Opis	Liczba
1	Rama	1
2	Przednia kolumna	1
3	Przednia stopa	1
4	Tylna stopa	1
5 L/R	Ramię pedału	2
6 L/R	Ramię	2
7 L/R	Uchwyt	2
8	Uchwyt	1
9	Komputer	1
10 L/R	Pedał	2
11	Zaślepka przedniej stopy	2
12	Śruba M8x76	4
13	Podkładka sprężynowa	4
14	Nakrętka kołpakowa M8	4
15	Zaślepka tylnej stopy	2
16	Śruba M8 x 16	12
17	Pokrętło regulacji obciążenia	1
18	Przedłużacz	1
19	Linka regulacji obciążenia	1
20	Przewód czujnika	1
21	Śruba	1
22 L/R	Ramię korby	2
23 L/R	Ośłona	2

24	Śruba M10x18	2
25	Podkładka płaska $\varnothing 10,5 \times \varnothing 20 \times 2$	8
26	Łożysko	6
27	Oś długa	1
28 A/B	Ośłona, lewe ramię uchwytu	2
29	Zaślepka	2
30	Śruba M8x50	2
31	Podkładka sprężynowa	2
32	Nakrętka M8 Nyloc	2
33	Śruba M10x45	4
34	Podkładka	2
35	Nakrętka M10 Nyloc	6
36	Ośłona nakrętki	4
37	Śruba	2
38 L/R	Śruba, wspornik ramienia pedału	2
39	Tuleja	4
40	Wspornik ramienia pedału	2
41	Podkładka sprężynowa	2
42 L/R	Nakrętka Nyloc	2
43	Ośłona nakrętki	2
44	Podkładka	4
45	Podkładka	2
46	Zaślepka uchwytu	2
47	Piankowy uchwyt	2
48	Piankowy uchwyt	2
49	Zaślepka	2
50	Przewód czujnika tętna	2
51	Podkładka	2
52	Podkładka sprężynowa $\varnothing 8$	16
53	Podkładka $\varnothing 20 \times 8,5 \times 30$	6
54	Podkładka $\varnothing 16 \times 1 \times 28$	1
55	Śruba	4
56 L/R	Ośłona, prawe ramię uchwytu	2
57	Śruba 4,2 x 18	10
58	Tuleja	4
59	Śruba 4,2 x 18	2

### RYS. 1

## MONTAŻ

### Przednia i tylna stopa

- Umieść przednią stopę przed ramą i ustaw otwory montażowe na jednej wysokości.
- Przymocuj przednią stopę do przedniego uchwytu w ramie za pomocą dwóch śrub, dwóch podkładek sprężynowych

i dwóch nakrętek kołpakowych M8.

- Umieść tylną stopę za ramą i ustaw otwory montażowe na jednej wysokości.
- Przymocuj tylną stopę do tylnego uchwyty w ramie za pomocą dwóch śrub M8, dwóch podkładek sprężynowych i dwóch nakrętek kołpakowych M8.

#### RYS. 2

### Przednia kolumna i pokrętło regulacji obciążenia

- Wymij sześć śrub M8 i po sześć podkładek sprężynowych z ramy.
- Wprowadź linkę regulacji obciążenia przez otwór w przedniej kolumnie i wyciągnij ją przez czworokątny otwór w przedniej kolumnie.
- Podłącz przewód czujnika z ramy do przewodu czujnika z przedniej kolumny.
- Umieść przednią kolumnę na ramie i zabezpiecz za pomocą sześciu śrub M8 i dwóch kompletów po sześć podkładek sprężynowych.
- Wymij podkładkę sprężynową i śrubę z pokrętła regulacji obciążenia.
- Wprowadź koniec linki z pokrętła regulacji obciążenia i zamocuj go na zaczepie sprężynowym na lince regulacji obciążenia. Przeciągnij linkę z pokrętła regulacji obciążenia do góry i wprowadź ją do metalowego uchwyty na lince regulacji obciążenia.
- Zamontuj pokrętło regulacji obciążenia na przedniej kolumnie za pomocą podkładki sprężynowej i śruby M5.

#### RYS. 3

### Ramiona uchwyty, ramiona pedałów, pedały i osłona ramion pedałów

- Odkręć dwie śruby M10, dwie podkładki sprężynowe i po dwie podkładki z lewej i prawej osi poziomej na przedniej kolumnie.
- Przymocuj lewe ramię uchwyty do lewej osi poziomej przedniej kolumny za pomocą jednej śruby M10, podkładki sprężynowej  $\varnothing 10$ , dużej podkładki i małej podkładki.
- Przymocuj wspornik ramienia lewego pedału do lewego ramienia korby za pomocą jednej śruby, podkładki, podkładki sprężynowej i nakrętki Nyloc. Załóż na nakrętkę osłonę.

#### UWAGA!

**Śruba do wspornika ramienia lewego pedału i śruba do wspornika ramienia prawego pedału mają oznaczenia odpowiednio L (lewa) i R (prawa).**

- Przymocuj lewy pedał do ramienia lewego pedału za pomocą trzech nakrętek Nyloc, trzech podkładek i trzech śrub.
- Założ osłony ramienia pedału A/B na ramię lewego pedału

za pomocą śruby.

- Powtórz powyższe kroki, aby przymocować prawe ramię uchwyty do prawej osi poziomej przedniej kolumny i wspornik ramienia prawego pedału do prawego ramienia korby.

#### RYS. 4

### Uchwyt lewy/prawy

Przymocuj lewy/prawy uchwyt do lewego/prawego ramienia uchwyty za pomocą czterech śrub M6x35, czterech podkładek sprężynowych i czterech nakrętek kołpakowych.

#### RYS. 5

### Osłona A/B lewego/prawego ramienia uchwyty

- Przymocuj osłonę A lewego ramienia uchwyty i osłonę B lewego ramienia uchwyty do lewego ramienia uchwyty za pomocą czterech śrub. Używaj dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego.
- Przymocuj osłonę A prawego ramienia uchwyty i osłonę B prawego ramienia uchwyty do prawego ramienia uchwyty za pomocą czterech śrub. Używaj dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego.

### Uchwyt i komputer


- Wymij cztery śruby z tylnej strony komputera. Używaj dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego.
- Wymij dwie śruby i dwie podkładki sprężynowe z przedniej kolumny.
- Wprowadź przewody czujnika tętna od uchwyty przez otwór w przedniej kolumnie i wyciągnij je przez górny koniec przedniej kolumny.
- Zamocuj uchwyt na przedniej kolumnie za pomocą dwóch śrub i dwóch podkładek sprężynowych.
- Podłącz przewód czujnika i przewody czujników tętna do przewodów komputera, a następnie zamontuj komputer u góry przedniej kolumny za pomocą czterech śrub.

#### RYS. 6

## OBSŁUGA

### KOMPUTER


#### Lampka kontrolna

A	Skanowanie automatyczne
S	Aktualna prędkość
D	Dystans
T	Czas
O	Drogomierz
C	Zużycie kalorii
	Tętno

## Wymiana baterii

1. Zdejmij pokrywę baterii z tylnej części komputera i włóż dwie baterie.
2. Pamiętaj o zachowaniu zgodności z biegunami i sprawdź, czy sprężyny dobrze stykają się z bateriami.
3. Dokładnie załóż pokrywę z powrotem.
4. Czas eksploatacji baterii wynosi ok. rok przy normalnym użytkowaniu.
5. Jeżeli wyświetlacz jest nieczytelny lub wyświetlana jest tylko część informacji, wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund i włóż je z powrotem.
6. Po wyjęciu baterii wszystkie dane z pamięci zostają usunięte.

## Funkcje i użytkowanie

Automatyczne włączanie i wyłączenie oraz tryb automatyczny	Komputer jest włączony tak długo, jak orbitrek pozostaje w ruchu, i wyłącza się automatycznie, jeśli żaden ruch nie będzie miał miejsca przez cztery minuty.
Skanowanie automatyczne	Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „A”. Komputer przełącza się w celu wyświetlenia jednej z łącznie pięciu funkcji: prędkość, dystans, czas, drogomierz i kalorie. Każda funkcja jest wyświetlana przez 6 sekund.
Prędkość	Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „S”, aby wyświetlić aktualną prędkość.
Dystans	Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „D”, aby wyświetlić dystans.
Czas	Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „T”, aby wyświetlić czas.
Całkowity przebyty dystans	Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „O”, aby wyświetlić drogomierz i całkowity przebyty dystans.
Kalorie	Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „C”, aby wyświetlić zużycie kalorii.
Tętno	Naciśnij przycisk, aż wyświetli się  aby pokazać tętno w uderzeniach na minutę. Aby zmierzyć tętno, umieść ręce wokół czujników tętna. Tętno ukaże się na wyświetlaczu po 4–5 sekundach.
Resetowanie	Przytrzymaj wciśnięty przycisk przez 3 sekundy, aby wyzerować wszystkie wartości poza całkowitym przebytym dystansem.

## ROZGRZEWKA I ĆWICZENIA ROZLUŃNIAJĄCE

- Dobry program treningowy powinien obejmować rozgrzewkę, trening kondycyjny i ćwiczenia rozluźniające. Wykonuj cały program co najmniej dwa do trzech razy w tygodniu, z jednym dniem odpoczynku pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach możesz rozszerzyć swój

trening do czterech–pięciu razy w tygodniu.

- Rozgrzewka stanowi istotną część każdego programu treningowego. Rozpoczynaj zawsze trening od rozgrzewki i rozciągnięcia ciała przed nadchodzącym cięższym treningiem. W ten sposób pobudzasz krążenie krwi i zwiększasz tętno, co sprawia, że mięśnie otrzymują więcej tlenu.
- Na zakończenie treningu rozciągnij mięśnie.

## ROZCIĄGANIE

### Unoszenie ramion

Unieś prawe ramię w stronę ucha i przytrzymaj je w tej pozycji przez sekundę. Następnie, opuszczając prawe ramię, unieś lewe ramię i przytrzymaj je w tej pozycji przez sekundę.

RYS. 7

### Rozciąganie mięśni karku

Obróć na chwilę głowę w prawo, pocuj, jak rozciąga się lewa strona karku, a następnie odchyl głowę do tyłu, podnieś podbródek w stronę sufitu i otwórz usta. Obróć na chwilę głowę w lewo, a następnie pozwól, by głowa opadła w stronę klatki piersiowej.

RYS. 8

### Rozciąganie mięśni bocznych

Rozciągnij ramiona na boki i unieś je nad głowę. Wyciągnij prawą rękę jak najwyżej w kierunku sufitu i przytrzymaj ją w tej pozycji przez sekundę. Powtórz to samo lewą ręką.

RYS. 9

### Przednia strona ud

Trzymając lewą rękę na ścianie, wyciągnij drugą rękę do tyłu i pociągnij do góry prawą stopę. Przyciągnij piętę do pośladków. Policz do 15 i powtórz to samo lewą stopą.

RYS. 10

### Wewnętrzna strona ud

Siądź ze stopami zwróconymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Umieść stopy możliwie jak najbliżej krocza. Ostrożnie dociśnij kolana do podłogi. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund.

RYS. 11

### Skłony do stóp

Powoli pochyl tułów w przód, sięgnij w kierunku palców u nóg, rozluźniając plecy i ramiona. Sięgnij najniżej, jak potrafisz, i wytrzymaj 15 sekund.

RYS. 12

### Mięśnie kulszowo-goleniowe

Rozprostuj prawą nogę. Przyłóż podeszwę lewej stopy do wewnętrznej strony prawego uda. Sięgnij najbliżej dużego palca

u nogi, jak potrafisz. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund. Rozluźnij się i powtórz to samo lewą nogą.

#### RYS. 13

### Łydka i ścięgno Achillesa

Oprzyj się o ścianę, tak by lewa noga była wysunięta przed prawą, a ramiona wyciągnięte do przodu. Prawa noga ma być wyprostowana, a lewa stopa powinna przylegać do podłogi. Następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, wypychając biodra w stronę ściany. Wytrzymaj 15 sekund, a następnie zmień stronę i powtórz ćwiczenie.

#### RYS. 14

## KONSERWACJA

### Czyszczenie

- Czyść orbitrek miękką ściereczką z łagodnym środkiem czyszczącym. Do czyszczenia elementów z tworzywa nie stosuj środków ściernych ani rozpuszczalników.
- Po każdym treningu wycieraj pot z orbitreka.
- Uważaj, aby wyświetlacz/komputer nie zamoczył się, może to spowodować porażenie prądem lub uszkodzenie elementów elektronicznych.
- Nie narażaj orbitreka, a zwłaszcza komputera, na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Może to uszkodzić wyświetlacz.
- Co tydzień sprawdzaj, czy wszystkie połączenia śrubowe są dokręcone.

### Przechowywanie

Przechowywanie orbitreka:

- w czystym i suchym miejscu,
- w temperaturze od -10 do 60°C,
- w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## WYKRYWANIE USTEREK

Usterka	Rozwiązanie
Orbitrek jest niestabilny.	W razie potrzeby wypoziomowania urządzenia przykręć zaślepkę do tylnej stopy.
Na wyświetlaczu nic się nie pokazuje.	Zdejmij wyświetlacz i sprawdź, czy jego przewody są dokładnie połączone z przewodami wychodzącymi z przedniej kolumny.
	Sprawdź zgodność z biegunami i upewnij się, że sprężyny dobrze stykają się z bateriami.
Tętno nie wyświetla się lub jego wartość jest nieprawidłowa/zmienna.	Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień baterie na nowe.
	Sprawdź, czy przyłącza przewodowe czujników tętna nie są uszkodzone.
	Aby uzyskać bardziej dokładny pomiar tętna, na czujnikach tętna należy zawsze umieszczać obie dłonie, nie tylko jedną.
	Czujniki tętna są ściskane zbyt mocno. Naciskaj na czujniki tętna z umiarkowaną siłą.
Orbitrek skrzypi.	Poluzowane połączenia śrubowe. Sprawdź i dokręć połączenia śrubowe.

## SAFETY INSTRUCTIONS



- To avoid injury you must warm up all your body before you start exercising. See warming-up and relaxing section. After exercising it is recommended to gradually relax.
- Check that all the parts are undamaged and correctly assembled before use. Place the equipment on a level surface before use. We recommend that you place a mat or some other covering under the equipment.
- Wear suitable clothing and shoes. Do not wear clothes that can fasten in any part of the equipment.
- Do not carry out any maintenance or adjustments other than as described in these instructions. Stop using the equipment immediately if a fault occurs. Contact an authorised service centre.
- Be careful when getting on and off the pedals, and always use the handles as support. Push down the nearest pedal to the bottom position, step onto the pedal and lift the other leg over the frame, putting your foot on the other pedal. Grip the handles and start the pedals by pulling the handles towards you or pushing them away from you. Use the equipment by letting your hands and feet work together. When you have finished exercising leave one of the pedals in the bottom position and step down with your foot on the highest pedal first and then with the other foot.
- Do not use the equipment outdoors.
- The equipment is only intended for household use.
- The equipment is only intended to be used by one person at once.
- Keep children and pets at a safe distance from the equipment when in use. The equipment is only intended for adults. Leave at least 2 metres of free space around the equipment when in use.
- If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing.
- This equipment can be used by children from 8 years and upwards and by persons with physical, sensorial or mental disabilities, or persons who lack experience or knowledge, if they are supervised or receive instructions concerning the safe use of the equipment and understand the risks involved with its use. Do not allow children to play with the equipment. Do not allow children to clean or maintain the equipment without supervision. Do not touch hot parts. Use the handles and knobs.
- Only intended for home use. Max weight for users: 110 kg.

### WARNING!

**Consult a doctor before starting an exercise programme. This is especially important if you are over 35, or have health issues. Read all the instructions before using exercise equipment.**

### Symbols

Description of symbols used on the product. Familiarise yourself with them to reduce the risk of personal injury and material damage.

	Approved as per applicable directives.
	Recycle discarded product in accordance with local regulations.

## TECHNICAL DATA

### Computer

Distance	0.1-999.9 km
Time	0:00-99:59 min
Odometer	0.1-999.9 km
Calories	0.1-999.9 kcal
Pulse	40-240 bpm
Battery	2 x 1.5 V AA
Operating temperature	0 to 40 °C

## DESCRIPTION

No.	Description	Qty
1	Frame	1
2	Front post	1
3	Front foot	1
4	Back foot	1
5 L/R	Pedal arm	2
6 L/R	Arm	2
7 L/R	Handle	2
8	Handle	1
9	Computer	1
10 L/R	Pedal	2
11	End-piece, front foot	2
12	Bolt M8 x 76	4
13	Spring washer	4
14	Dome nut M8	4
15	End piece, back foot	2
16	Screw M8 x 16	12
17	Load control	1
18	Extension cable	1
19	Load wire	1
20	Sensor cable	1
21	Screw	1
22 L/R	Crank arm	2
23 L/R	Cover	2
24	Screw M10 x 18	2
25	Flat washer $\varnothing$ 10.5 x $\varnothing$ 20 x 2	8
26	Bearing	6
27	Long axle	1
28 a/b	Cover, left handle arm	2
29	End piece	2
30	Screw M8 x 50	2
31	Spring washer	2
32	Nyloc nut M8	2

33	Screw M10 x 45	4
34	Washer	2
35	Nyloc nut M10	6
36	Nut cap	4
37	Screw	2
38 L/R	Screw, pedal arm mount	2
39	Bushing	4
40	Pedal arm mount	2
41	Spring washer	2
42 L/R	Nyloc nut	2
43	Nut cap	2
44	Washer	4
45	Washer	2
46	End piece, handle	2
47	Foam rubber grip	2
48	Foam rubber grip	2
49	End piece	2
50	Cable to pulse sensor	2
51	Washer	2
52	Spring washer $\varnothing$ 8	16
53	Washer $\varnothing$ 20 x 8.5 x 30	6
54	Washer $\varnothing$ 16 x 1 x 28	1
55	Screw	4
56 L/R	Cover, right handle arm	2
57	Screw 4.2 x 18	10
58	Bushing	4
59	Screw 4.2 x 18	2

FIG. 1

## ASSEMBLY

### Front and back foot

1. Place the front foot in front of the frame and align the screw holes.
2. Fasten the front foot on the front bracket on the frame with 2 screws, 2 spring washers and 2 dome nuts M8.
3. Place the back foot behind the frame and align the screw holes.
4. Fasten the back foot on the back bracket on the frame with 2 screws M8, 2 spring washers and 2 dome nuts M8.

FIG. 2

**Front post and adjuster knob for load**

1. Remove 6 screws M8, 6 spring washers, and 6 spring washers from the frame.
2. Put the load setting wire through the hole in the front post and pull it out through the square hole in the front post.
3. Connect the sensor cable from the frame to the sensor cable from the front post.
4. Put the front post on the frame and secure with 6 screws M8, 6 spring washers and 6 spring washers.
5. Remove the spring washer and screw from the load setting knob.
6. Insert the end of the wire on the load setting knob in the spring hook on the load setting wire. Pull the wire on the load setting knob up and insert in the metal bracket on the load setting wire.
7. Fit the load setting knob on the front post with the spring washer and screw M5.

FIG. 3

**Handle arms, pedal arms, pedals and pedal arm cover**

1. Remove 2 screws M10, 2 spring washers, 2 washers and 2 washers from the left and right horizontal axle on the front post.
2. Fit the left handle arm on the left horizontal axle on the front post with 1 screw M10, 1 spring washer Ø 10, 1 large washer and 1 small washer.
3. Fit the left pedal arm mount on the left crank arm with 1 screw, 1 washer, 1 spring washer and 1 nyloc nut. Put 1 nut cap on the nut.

**NOTE:**

**The screw for left pedal arm mount and screw for the right pedal arm mount are marked L for left and R for right.**

4. Fit the left pedal on the left pedal arm with 3 nyloc nuts, 3 washers and 3 screws.
5. Fit the pedal arm covers A/B on the left pedal arm with 1 screw.
6. Repeat the above steps to fit the right handle arm on the right horizontal axle on the front post and the right pedal arm mount on the right crank arm.

FIG. 4

**Left/right handle**

Fit the left/right handle on the left/right handle arm with 4 screws M6 x 35, 4 spring washers and 4 dome nuts.

FIG. 5

**Cover A/B for left/right handle arm**

1. Fit the left handle arm cover A and the left handle arm cover B on the left handle arm with 4 screws. Use the supplied multi-tool.
2. Fit the right handle arm cover A and the right handle arm cover B on the right handle arm with 4 screws. Use the supplied multi-tool.

**Handle and computer**

1. Remove 4 screws from the back of the computer. Use the supplied multi-tool.
2. Remove 2 screws and 2 spring washers from the front frame.
3. Insert the pulse sensor cables from the handle through the hole in the front post and pull them out through the top end of the front post.
4. Fit the handle on the front post with 2 screws and 2 spring washers.
5. Connect the sensor cable and the pulse sensor cables to the cables from the computer and then fix the computer on top of the front post with 4 screws.

FIG. 6

**USE**

**COMPUTER**

**Function indicator**

A	Automatic scanning
S	Current speed
D	Distance
T	Time
O	Odometer
C	Calories burned
♥	Pulse

**Replacing the battery**

1. Open the battery cover on the back of the computer and insert 2 batteries.
2. Make sure the batteries have the correct polarity and that the battery springs have good contact with the batteries.
3. Replace the battery cover correctly.
4. The batteries have a lifespan of about 1 year with normal use.
5. If the display is illegible or only parts are shown, remove the batteries, wait 15 seconds and then replace them.
6. All data in the memory is erased when the batteries are removed.

## Functions and use

Auto on/off and auto	The computer runs as long as the cross trainer is moving and switches off automatically if no movement occurs for 4 minutes.
Automatic scanning	Press the button until the arrow points to A. The computer switches between displaying all five functions: Speed, distance, time, odometer and calories. Each function is shown for 6 seconds.
Speed	Press the button until the arrow points to S to show the current speed.
Distance	Press the button until the arrow points to D to show the distance.
Time	Press the button until the arrow points to T to show the time.
Total distance covered	Press the button until the arrow points to O for the odometer to show the total distance covered.
Calories	Press the button until the arrow points to C to show the calories burned.
Pulse	Press the button until ♥ is shown to show the pulse in beats per minute. To measure the pulse, place the hands around the hand pulse sensors. The pulse is shown on the display after 4–5 seconds.
Reset	Press and hold the button for 3 seconds to reset all values except the total distance covered.

## WARMING-UP AND RELAXING

- A good exercise programme should include warming-up, fitness training and relaxing. Carry out the full programme at least two or three times a week, with one day of rest between the sessions. After a few months of exercising you can increase to four to five times a week.
- Warming-up is an important part of all exercising. Always start each workout by warming up and stretching your body in preparation for the tougher workout to come. This increases your blood circulation and pulse rate, which delivers more oxygen to your muscles.
- Finish the session by stretching the muscles.

## STRETCHING

### Shoulder rolling

Lift your right shoulder towards your ear and count one. Now lift your left shoulder and count one, while lowering your right shoulder.

FIG. 7

## Neck stretching

Turn the head to the right a moment and feel the stretching in the left side of the neck and then tilt the head backwards, stretch the chin up towards the ceiling and open your mouth. Turn the head to the left a moment and then let the head fall down towards the chest a moment.

FIG. 8

## Side stretching

Stretch out your arms to the sides and hold them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling and count one. Repeat on the left side.

FIG. 9

## Front thighs

Hold your left hand against the wall, stretch the other hand backwards and pull up the right foot. Pull your heel towards your bottom. Count to 15 and then repeat on the left side.

FIG. 10

## Inside thigh

Sit with your feet towards each other and your knees pointing out. Pull your feet as close to your crotch as possible. Carefully press down your knees to the floor. Hold and count to 15.

FIG. 11

## Toe stretching

Bend forward from your waist and allow your back and shoulders to relax when you stretch towards your toes. Stretch as far as you can and hold while counting to 15.

FIG. 12

## Hamstring muscles

Stretch out your right leg. Place the left sole of your foot against the inside of the right thigh. Stretch as far as you can towards your toes. Hold and count to 15. Relax and repeat on the left leg.

FIG. 13

## Calves/heels

Lean against a wall with the left leg in front of the right and your arms stretched forward. Hold the right leg straight and the left foot against the floor. Bend the left leg and lean forward by moving your hips towards the wall. Hold and repeat on the other side and count to 15.

FIG. 14

## MAINTENANCE

### Cleaning

- Clean the cross trainer with a soft cloth and a mild detergent. Do not use abrasive agents or solvents on plastic parts.
- Wipe off any sweat from the cross trainer after each exercising session.
- Make sure that the display/computer does not get wet, this can cause an electric shock or damage the electronics.
- Do not expose the cross trainer, and especially the computer, to direct sunlight. This could damage the display.
- Check every week that all screw connections are properly tightened.

### Storage

Store the cross trainer:

- clean and dry.
- in the temperature range -10 to 60 °C.
- out of the reach of children.

## TROUBLESHOOTING

Fault	Solution
The cross trainer is unstable.	Turn the end-pieces on the back foot to level the equipment.
The display is blank.	Remove the display and check that the cables from the display and connected correctly to the cables from the front post.
	Check that the batteries have the correct polarity and that the battery springs have good contact with the batteries.
	The batteries in the computer could be discharged. Put in new batteries.
No pulse value is shown or the pulse value is incorrect/varies.	Check that the cable connections for the pulse sensors are intact.
	For more accurate pulse measuring, always have your hands on both pulse sensors when measuring, not just one.
	Gripping the hand pulse sensors too hard. Keep a moderate pressure on the pulse sensors.
The cross trainer squeaks.	Loose screw connections. Check and tighten the screw connections.