

CROSSTRAINER

INSTRUCTION MANUAL

DA	CROSSTRAINER Brugsanvisning	3
NO	CROSSTRAINER Bruksanvisning	8
SV	CROSSTRAINER Bruksanvisning	13
FI	CROSSTRAINER Käyttöohje	18
EN	CROSSTRAINER Instruction manual	23
DE	CROSSTRAINER Gebrauchsanweisung	28



DA

Fremstillet i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-Importør:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj 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 HP Værktøj A/S.

SV

Tillverkad i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-importör:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte under några villkor, varken helt eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, som t.ex. foto-kopiering eller fotografering, ej heller översätts eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningsystem, utan skriftligt medgivande från HP Værktøj A/S.

EN

Manufactured in P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU importer:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Denmark

© 2007 HP Værktøj A/S

All rights reserved. The content of this user guide may not be reproduced in part or whole in any way, electronically or mechanically (e.g. photocopying or scanning), translated or stored in a database and retrieval system without the prior written consent of HP Værktøj A/S.

NO

Produsert i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-importør

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj 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 foto-kopiering eller optak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentningssystem uten skriftlig tillatelse fra HP Værktøj A/S.

FI

Valmistettu Kiinan kansantasavallassa

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

Yhteisön tuoja:

HP Værktøj A/S

DK-7080 Børkop

Tanska

© 2007 HP Værktøj A/S

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen sisältöä ei saa jäljentää kokonaan eikä osittain millään tavalla sähköisesti tai mekaanisesti, esimerkiksi valokopioimalla tai -kuvaamalla, kääntää tai tallentaa tiedontallennus- ja hakujärjestelmään ilman HP Værktøj A/S:n kirjallista lupaa.

DE

Hergestellt in P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-Importeur:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Dänemark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf ohne die schriftliche Genehmigung von HP Værktøj A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

BRUGSANVISNING

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: 5 kg

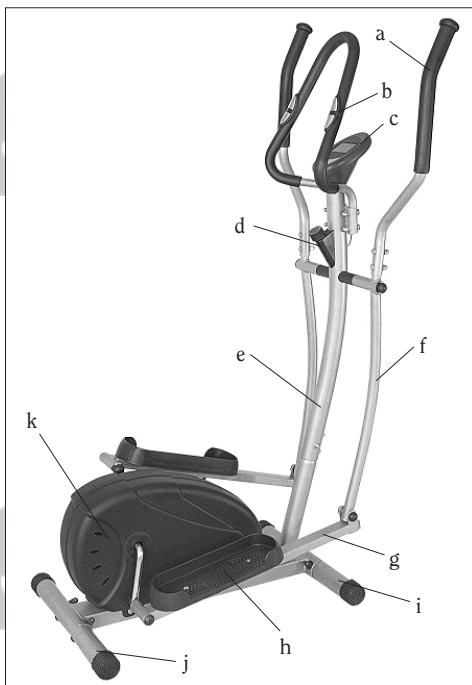
Størrelse: 88×65×149 cm

Maksimal vægtbelastning: 100 kg

Batteri til computeren: 2 × 1,5 V AA-batteri

Crosstrainerens dele

- a. Træningsgreb
- b. Styr med sensor
- c. Computer
- d. Belastningsgreb
- e. Lodret stang
- f. Lodret rør
- g. Pedalskinne
- h. Pedaler
- i. Forreste ben
- j. Bageste ben
- k. Hovedenhed
- l. Knappen RESET (nulstil)
- m. Knappen MODE (funktion)
- n. Knappen (SET) (indstil)



BRUGSANVISNING

Særlige 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.

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

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.

Placer altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag.

Lad ikke børn bruge eller lege med træningsmaskinen.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt.

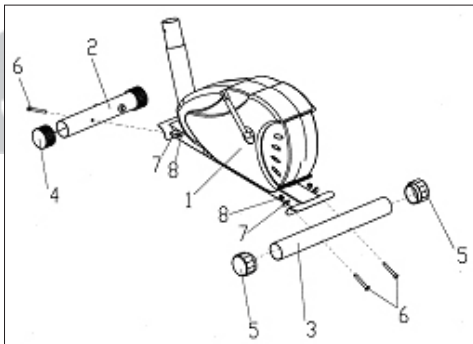
Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen.

Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele.

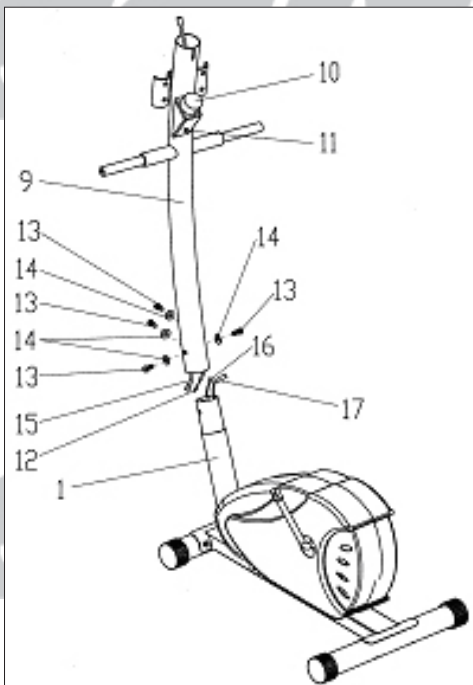
Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

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

Samlevejledning



Montér det forreste ben (2) og det bageste ben (3) på hovedenheden (1) ved hjælp af boltene med firkanthoved (6), skiver (7) og hættmøtrikker (8).



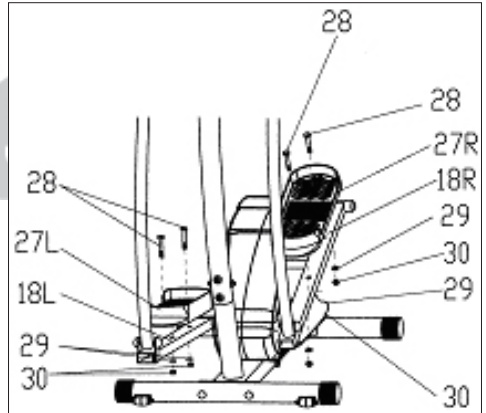
BRUGSANVISNING



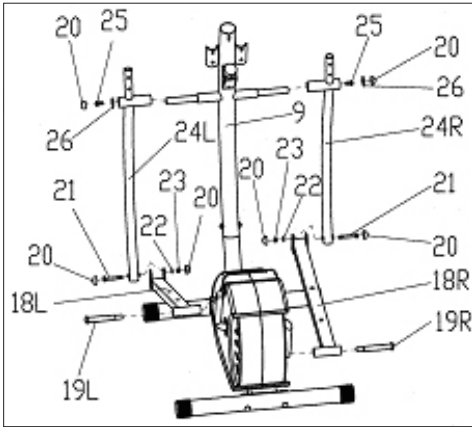
Forbind ledningerne (15, 16) med hinanden.

Forbind belastningskablerne (12, 17) med hinanden.

Monter den lodrette stang (9) på hovedenheden ved hjælp af bolte (13) og buede skiver (14).



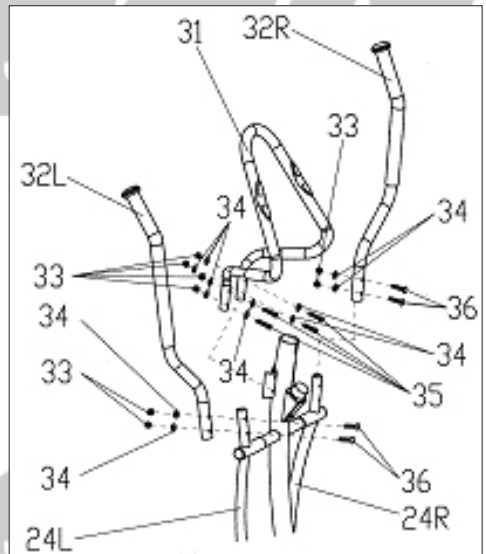
Monter venstre og højre pedal (27L, 27R) på pedalskinneren (18L, 18R) ved hjælp af bolte (28), skiver (29) og møtrikker (30).



Monter det venstre og højre lodrette rør (24L, 24R) på den lodrette stang med bolte (25), skiver (26) og hættmøtrikker (20).

Skrue den venstre og højre pedalskinne (18L, 18R) fast til kranken med bolte (19, 20), og spænd dem fast ved hjælp af en springskrive og en låsemøtrik.

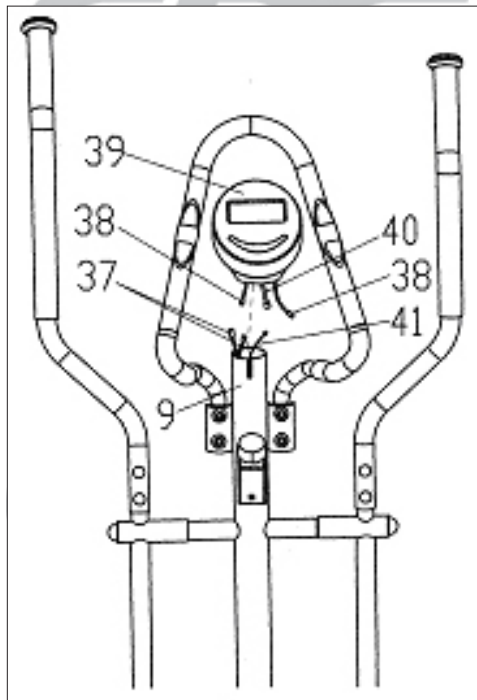
Saml pedalskinnerne (18L, 18R) og de lodrette rør (24L, 24R) med bolte (21), skiver (22), låsemøtrikker (23) og hætter (20).



Skrue træningsgrebene (32L, 32R) fast på de lodrette rør (24L, 24R) med bolte med firkantet hoved (36), buede skiver (34) og hættmøtrikker (33).

BRUGSANVISNING

Montér styret (31) til den lodrette stang (9) med bolte (35), buede skiver (34) og hættetrækker (33).



Montér computeren på den lodrette stang (9), og forbind ledningerne og kablerne (37, 38, 40).

Brug

Stil dig på pedalerne, og tag fat i træningsgrebene.

Bevæg benene, som hvis du cykler, og træk og skub i træningsgrebene med hænderne.

Du kan også holde armene i ro ved at holde ved styret i stedet.

Brug af computeren



Computeren tænder, når du begynder at bruge crosstraineren. Computeren slukker automatisk, når crosstraineren ikke har været brugt i nogle minutter.

Tryk på knappen MODE for at vælge mellem følgende funktioner:

SCAN

Bladrer automatisk mellem de forskellige visninger.

TIME

Viser den tid, du har gået.

SPEED

Viser den hastighed, du går med.

BRUGSANVISNING

DIST

Viser den distance, du har tilbagelagt.

TOTAL DIST

Viser den distance, der i alt er tilbagelagt på gåmaskinen.

CAL

Viser din forbrænding i kcal.

Hjerte-symbol

Viser din puls. Husk at holde begge hænder på sensorerne på styret. Tallet er alene vejledende.

Tryk på knappen SET for at indstille den tid eller distance du vil gå, eller den forbrænding du vil opnå.

Tryk knappen RESET ned for at nulstille computeren.

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt crosstraineren af med en hårdt opvredet klud.

Miljøoplysninger

HP Værktøj A/S tilstræber at producere miljøvenlige elektriske og elektroniske produkter, ligesom vi ønsker at medvirke til en sikker bortskaffelse af affaldsstoffer, som kan være skadelige for miljøet.

Et sundt miljø er betydningsfuldt for os alle, og vi har derfor sat os som mål at overholde kravene i EU's initiativer på dette område, så vi sikrer en forsvarlig indsamling, behandling, genindvinding og bortanskaffelse af elektronisk udstyr, der ellers kan være skadeligt for miljøet. Dette indebærer også, at vores produkter ikke indeholder nogen af følgende kemikalier og stoffer:

- Bly
- Kviksølv
- Cadmium
- Hexavalent krom
- PBB (polybromerede biphenyler) (flamme hæmmer)
- PBDE (polybromerede diphenylethere) (flamme hæmmer)

HP Værktøj A/S er stolte over at støtte EU's miljøinitiativer for at bidrage til et renere miljø og erklærer hermed at vores produkter overholder både WEEE-direktivet (2002/96/EF) og RoHS-direktivet (2002/95/EF).

Du kan som forbruger også være med til at værne om miljøet ved at følge de gældende miljøregler og aflevere gammelt elektrisk og elektronisk udstyr på din kommunale genbrugsstation. Hvis udstyret indeholder batterier, skal du huske at fjerne disse, før du bortskaffer udstyret.



BRUKSANVISNING

Innledning

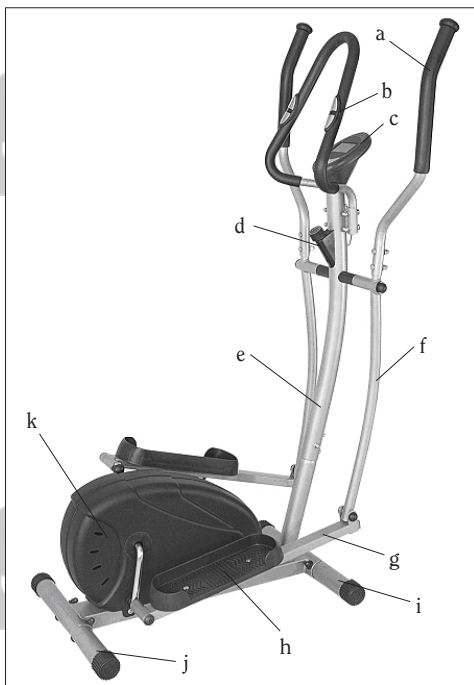
For at du skal få mest mulig glede av den nye crosstraineren, ber vi deg lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar apparatet i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om apparatets funksjoner senere.

Tekniske data

Svinghjul:	5 kg
Størrelse:	88 × 65 × 149 cm
Maksimal vektbelastning:	100 kg
Batteri til datamaskinen:	2 x 1,5 V AA-batteri

Crosstrainerens deler

- a. Treningshåndtak
- b. Styre med sensor
- c. Datamaskin
- d. Belastningshåndtak
- e. Loddrett stang
- f. Loddrett rør
- g. Pedalskinne
- h. Pedaler
- i. Fremre ben
- j. Bakre ben
- k. Hoveddel
- l. Knappen RESET (nullstill)
- m. Knappen MODE (funksjon)
- n. Knappen SET (still inn)



BRUKSANVISNING

Særlige sikkerhetsforskrifter

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 la være å presse deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsforløpet.

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

Tren ikke umiddelbart før eller etter at du har spist.

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 plant og fast underlag.

La ikke barn bruke eller leke med treningsapparatet.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig.

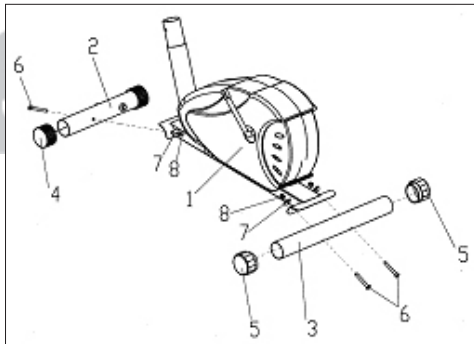
Ettertrekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet.

Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler.

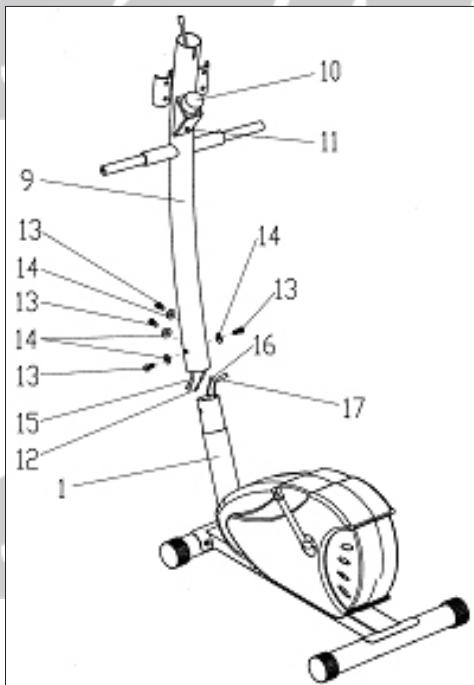
Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Monteringsveiledning



Monter det fremre benet (2) og det bakerste benet (3) på hoveddelen (1) ved hjelp av boltene med firkanthode (6), skivene (7) og hettemutterne (8).



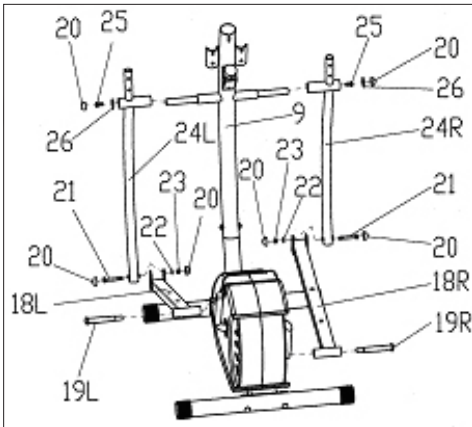
BRUKSANVISNING



Koble sammen ledningene (15, 16).

Koble sammen belastningskablene (12, 17).

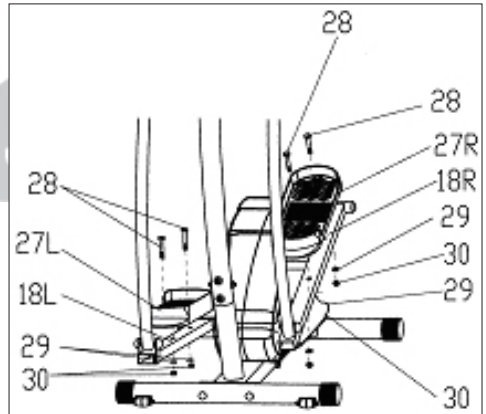
Monter den loddrette stangen (9) på hoveddelen ved hjelp av boltene (13) og de buede skivene (14).



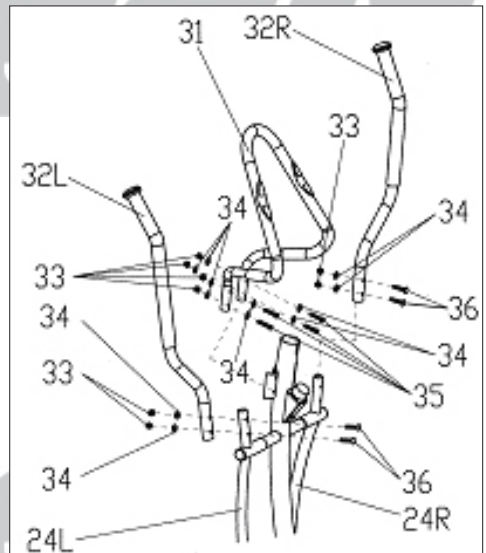
Monter det venstre og høyre loddrette røret (24L, 24R) på den loddrette stangen med boltene (25), skivene (26) og hettemutterne (20).

Skrus den venstre og høyre pedalskinnen (18L, 18R) fast til kranken med boltene (19, 20), og spenn dem fast ved hjelp av en springskrive og en låsemutter.

Monter pedalskinnene (18L, 18R) og de loddrette rørene (24L, 24R) med boltene (21), skivene (22), låsemutterne (23) og hettene (20).



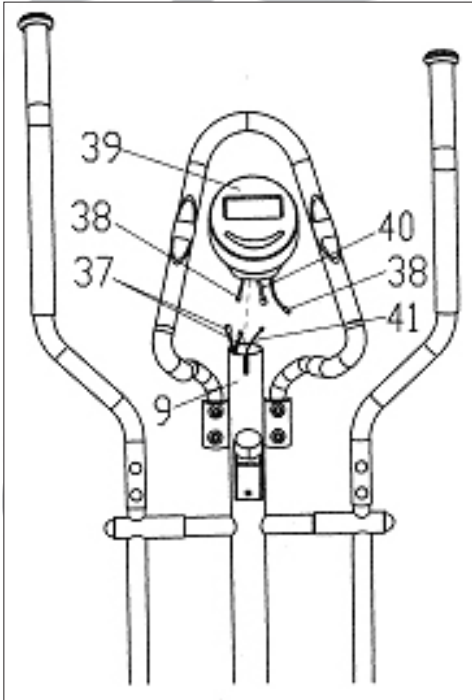
Monter venstre og høyre pedal (27L, 27R) på pedalskinnen (18L, 18R) ved hjelp av boltene (28), skivene (29) og mutterne (30).



Skrus treningshåndtakene (32L, 32R) fast på de loddrette rørene (24L, 24R) med boltene med firkantet hode (36), de buede skivene (34) og hettemutterne (33).

BRUKSANVISNING

Monter styret (31) fast på den loddrette stangen (9) med boltene (35), de buede skivene (34) og hettemutterne (33).



Monter datamaskinen på den loddrette stangen (9), og koble sammen ledningene og kablene (37, 38, 40).

Bruk

Still deg på pedalene, og ta tak i treningshåndtakene.

Beveg beina på samme måte som når du sykler, og trekk og skyv treningshåndtakene med hendene.

Du kan også holde armene i ro ved å holde i styret i stedet.

Bruk av datamaskinen



Datamaskinen starter når du begynner å bruke apparatet. Datamaskinen stopper automatisk når apparatet ikke har vært brukt i noen minutter.

Trykk på knappen MODE for å velge mellom følgende funksjoner:

SCAN

Blar automatisk mellom de forskjellige visningene.

TIME

Viser hvor lenge du har gått.

SPEED

Viser hvor fort du går.

BRUKSANVISNING

DIST

Viser hvor langt du har gått.

TOTAL DIST

Viser hvor langt du har tilbakelagt med apparatet til sammen.

CAL

Viser hvor mange kalorier du har forbrent.

Hjerte-symbol

Viser hvor høy puls du har. Husk å holde begge hendene på målerne på styret. Tallet er kun veiledende.

Trykk på knappen SET for å stille inn tiden eller avstanden du vil gå, eller hvor stor forbrenning du vil oppnå.

Trykk på knappen RESET for å nullstille datamaskinen.

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av apparatet med en godt oppvridd klut.

Miljøopplysninger

HP Værktøj A/S streber etter å fremstille miljøvennlige elektriske og elektroniske produkter, og vi ønsker å medvirke til trygg behandling av avfallsstoffer som kan være skadelige for miljøet.

Et sunt miljø er betydningsfullt for alle, og vi har derfor satt oss som mål å overholde kravene i EUs initiativer på dette område, slik at vi sikrer en forsvarlig innsamling, behandling, gjenvinning og bortskaffelse av elektronisk utstyr som ellers kan være skadelig for miljøet. Det innebærer også at produktene våre ikke inneholder noen av følgende kjemikalier og stoffer:

- bly
- kvikksølv
- kadmium
- heksavalent krom
- PBB (polybromerte bifenyler) (flammehemmer)
- PBB (polybromerte difenyletere) (flammehemmer)

HP Værktøj A/S er stolt av å støtte EUs miljøinitiativer og bidra til et renere miljø. Vi erklærer med dette at produktene våre overholder både WEEE-direktivet (2002/96/EF) og ROHS-direktivet (2002/95/EF).

Du kan som forbruker også være med på å verne om miljøet ved å følge de gjeldende miljøregler og levere gammelt elektrisk og elektronisk utstyr på en gjenbruksstasjon i nærheten av der du bor. Dersom utstyret inneholder batterier, må du huske å fjerne disse før du kaster utstyret.



BRUKSANVISNING

Introduktion

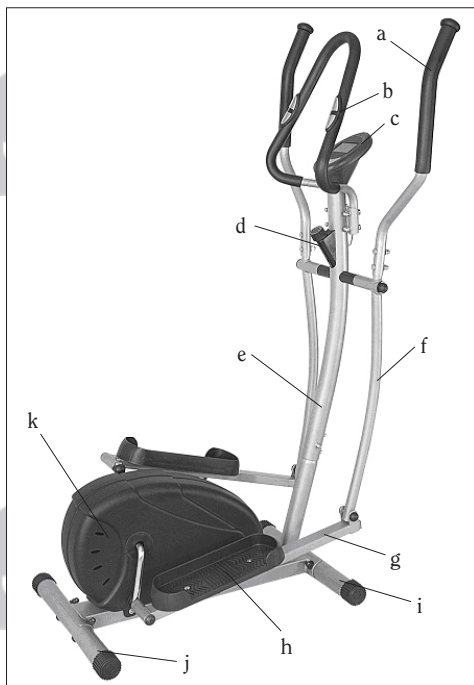
För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya crosstrainer rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Tekniska specifikationer

Svänhjul:	5 kg
Storlek:	88×65×149 cm
Maximal viktbelastning:	100 kg
Batterier till datorn:	2 X 1,5 V AA-batteri

Crosstrainerns delar

- a. Träningshandtag
- b. Styre med sensor
- c. Dator
- d. Belastningsskruv
- e. Lodrät stång
- f. Lodrätt rör
- g. Pedalskena
- h. Pedaler
- i. Främre ben
- j. Bakre ben
- k. Huvudenhet
- l. Knappen RESET (nollställ)
- m. Knappen MODE (funktion)
- n. Knappen (SET) (inställning)



BRUKSANVISNING

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.

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

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.

Låt inte barn använda eller leka med träningsmaskinen.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet.

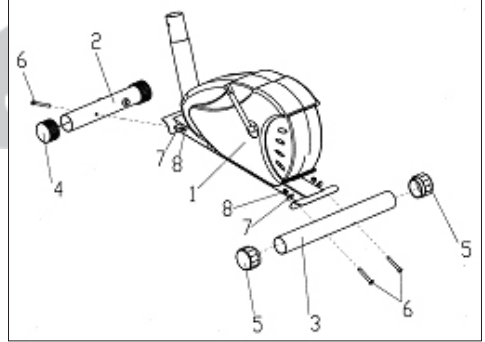
Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen.

Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar.

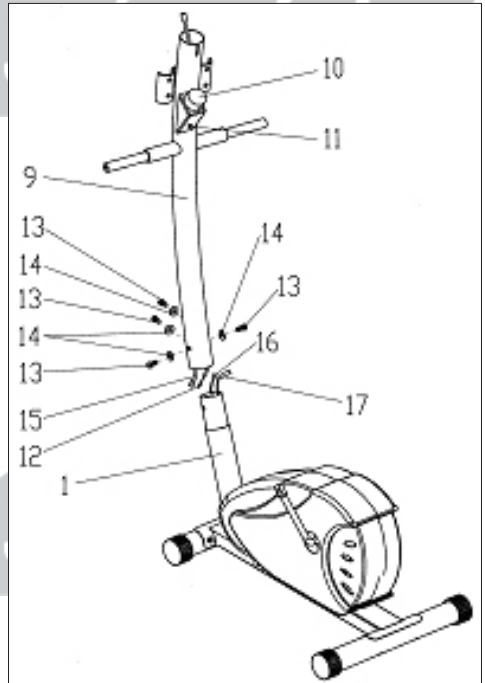
Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

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

Allmän vägledning



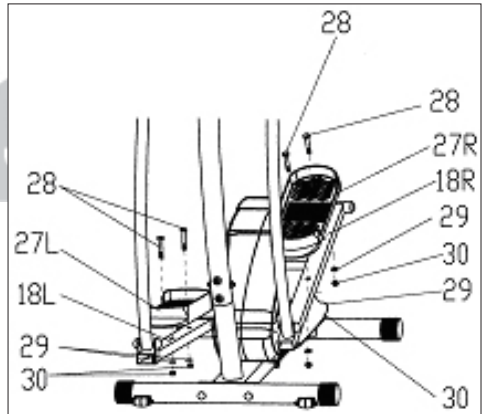
Montera det främre benet (2) och det bakre benet (3) på huvudenheten (1) med hjälp av fyrkantigt bultar (6), planbrickor (7) och lockmuttrar (8).



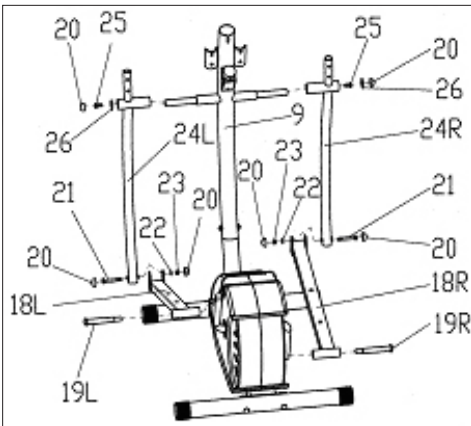
BRUKSANVISNING



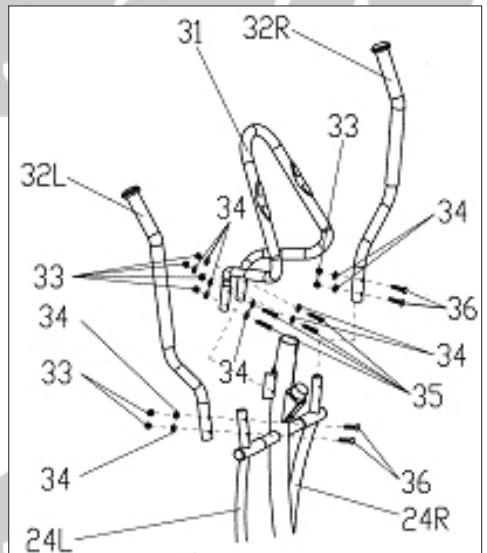
Anslut ledningarna (15, 16) med varandra.
 Anslut kablar (12, 17) med varandra.
 Montera den lodräta stängan (9) på huvudenheten
 med hjälp av bultar (13) och planbrickor (14).



Montera vänstra och högra pedalen (27L, 27R) på
 pedalskenorna (18L, 18R) med hjälp av bultar
 (28), planbrickor (29) och muttrar (30).



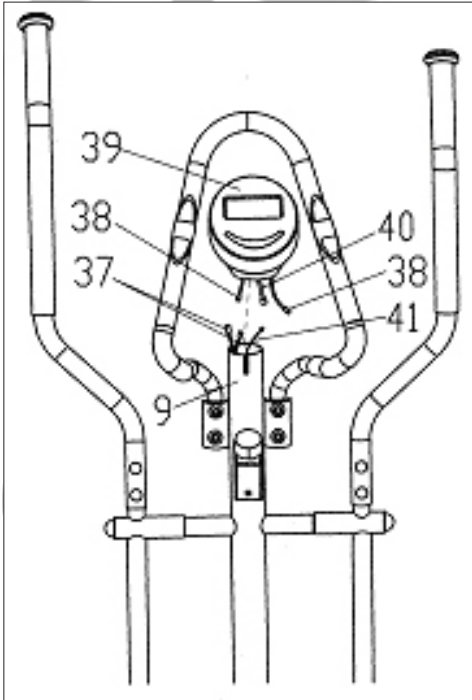
Montera det vänstra och högra lodräta röret (24L,
 24R) på den lodräta stängan med bultar (25),
 planbrickor (26) och lockmutterar (20).
 Skruva fast den vänstra och högra pedalskenan
 (18L, 18R) i veven med bultar (19, 20) och spänn
 fast dem med en planbricka och en låsmutter.
 Montera pedalskenorna (18L, 18R) och de lodräta
 rören (24L, 24R) med bultar (21), planbrickor
 (22), låsmutterar (23) och hylsor (20).



Skruva fast träningshandtagen (32L, 32R) på de
 lodräta rören (24L, 24R) med fyrkantbultar (36),
 planbrickor (34) och lockmutterar (33).

BRUKSANVISNING

Sätt fast styret (31) i den lodräta stängen (9) med bultar (35), planbrickor (34) och lockmuttrar (33).



Montera datorn på den lodräta stängen (9), och anslut ledningarna och kablarna med varandra (37, 38, 40).

Användning

Ställ dig på pedalerna, och ta tag i träningshandtagen.

Rör benen som när du cyklar, och dra och skjut i träningshandtagen med händerna.

Du kan även hålla händerna på styret framför dig.

Användning av datorn



Datorn slås på när du börjar använda crosstrainern.. Datorn släcks automatiskt ner när crosstrainern inte har använts i några minuter.

Tryck på knappen MODE för att välja mellan följande funktioner:

SCAN

Bläddrar automatisk mellan de olika visningarna.

TIME

Visar tiden du har tränat.

SPEED

Visar hastigheten du har tränat på.

BRUKSANVISNING

DIST

Visar den distans du har åstadkommit på maskinen.

TOTAL DIST

Visar den distans som har åstadkommit på maskinen.

CAL

Visar din förbränning i kcal.

Hjärtat

Visar din puls. Kom ihåg att hålla båda händerna på sensorerna på styret. Talet är ensamt vägledande.

Tryck på knappen SET för att ställa in den tid eller distans du vill träna, eller hur mycket du vill förbränna.

Tryck på knappen RESET nedanför för att nollställa datorn.

Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av crosstrainern med en väl urvriden trasa.

Miljöupplysningar

HP Værktøj A/S strävar efter att tillverka miljövänliga elektriska och elektroniska produkter samtidigt som vi vill medverka till att säkerställa ett säkert avyttrande av sådana avfallsprodukter som kan vara skadliga för miljön.

Det är viktigt för oss alla att ha en ren miljö. Vårt företag har som målsättning att uppfylla EU-kraven på detta område så att vi säkerställer insamling, hantering, återvinning och avyttrande av elektrisk utrustning som annars kan vara skadlig för miljön. Detta innebär även att våra produkter aldrig innehåller några av följande kemikalier eller ämnen:

- Bly
- Kvicksilver
- Kadmium
- Sexvärdigt krom
- PBB (polybromerade bifenyler) (flamskyddsmedel)
- PBDE (polybromerade difenyletrar) (flamskyddsmedel)

HP Værktøj A/S är stolt över att kunna stödja EU:s miljöinitiativ för en renare miljö och förklara härmed att våra produkter uppfyller såväl WEEE-direktivet (2002/96/EF) som RoHS-direktivet (2002/95/EF).

Även du som konsument kan vara med att skydda vår miljö genom att följa gällande miljöbestämmelser och lämna in förbrukade elektriska och elektroniska produkter på den kommunala återvinningsstationen. Kom ihåg att ta ur eventuella batterier innan du avyttrar produkten.

ROHS
COMPLIANT™



KÄYTTÖOHJE

Johdanto

Saat crosstrainerista suurimman hyödyn, kun luet käyttöohjeen läpi ennen crosstrainerin käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi crosstrainerin toiminnot.

Tekniset tiedot

Vauhtipyörä: 5 kg

Koko: 88×65×149 cm

Suurin kuormitus: 100 kg

Tietokoneen paristo: 2 × 1,5 V AA-paristoa

Crosstrainerin osat

- a. Käsikahva
- b. Ohjaustanko ja anturit
- c. Tietokone
- d. Kuormituksensäätönappi
- e. Pystytanko
- f. Pystyputki
- g. Poljinkisko
- h. Jalkalaatat
- i. Etutukijalka
- j. Takatukijalka
- k. Pääyksikkö
- l. RESET-painike (nollaus)
- m. MODE-painike (toiminnot)
- n. SET-painike (säätö)



KÄYTTÖOHJE

Turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

Mikäli mahdollista, tee itsellesi kunto-ohjelma lääkärin, fysioterapeutin tai fitness-ohjaajan avustuksella.

Kuuntele kehoasi, kun kuntoilet. Muista lämmitellä ja välttää rasittamasta itseäsi liikaa, varsinkin kuntoilun alkuvaiheessa.

Muista, että kunnan kohoaminen vie aikaa ja edellyttää jatkuvaa harjoittelua.

Vältä kuntoilua välittömästi ennen ateriala tai aterian jälkeen.

Käytä aina kuntoiluun tarkoitettuja asuja ja kenkiä.

Pidä kädet ja jalat poissa liikkuvista osista, joissa ne voivat joutua puristuksiin.

Sijoita kuntolaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle.

Älä anna lasten käyttää kuntolaitetta tai leikkiä sillä.

Muista tarkistaa kuntolaite säännöllisesti.

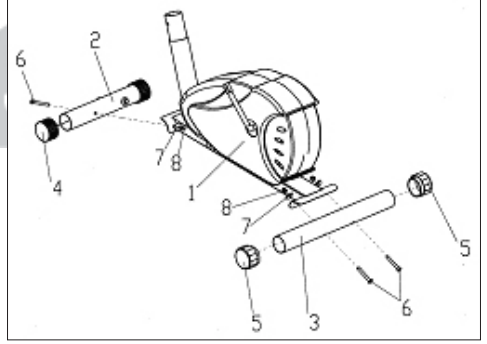
Kiristä kaikki kuntolaitteen ruuvit, pultit ja mutterit.

Valvo kuntolaitteen kuntoa ja vaihda mahdollisesti kuluneet osat.

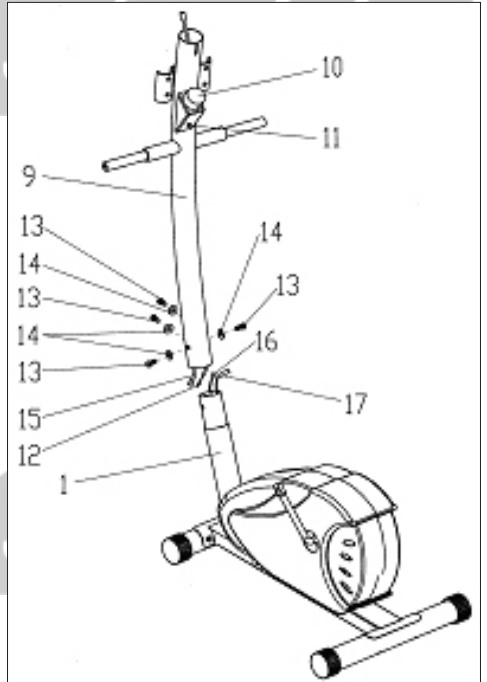
Älä käytä kuntolaitetta, jos se on rikki.

Jos siirrät kuntolaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Kokoamisohje



Asenna etutukijalka (2) ja takatukijalka (3) pääyksikköön (1) nelikantaruuveilla (6), levyillä (7) ja hattumuttereilla (8).



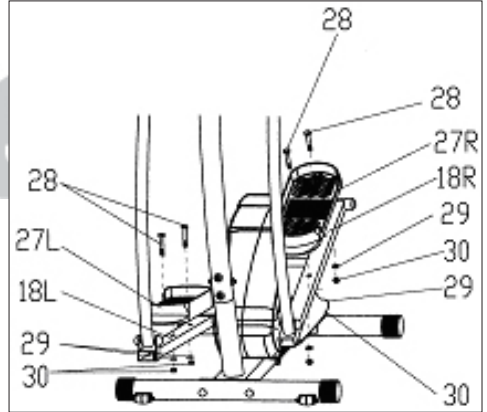
KÄYTTÖOHJE



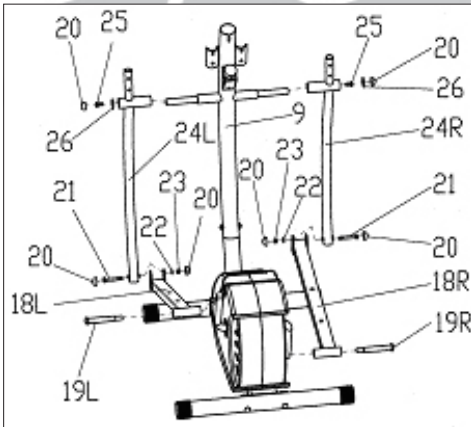
Yhdistä johdot (15, 16) toisiinsa.

Yhdistä kuormituskaapelit (12, 17) toisiinsa.

Asenna pystytanko (9) pääyksikköön pulteilla (13) ja kaarevilla levyillä (14).



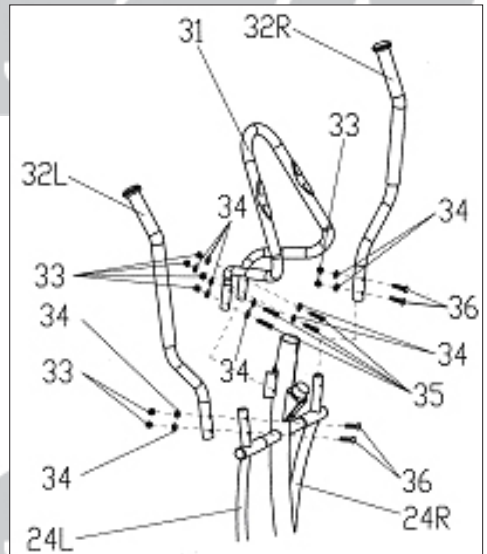
Asenna vasen ja oikea jalkalaatta (27L, 27R) poljinkiskoihin (18L, 18R) pulteilla (28), levyillä (29) ja muttereilla (30).



Asenna vasen ja oikea pystyputki (24L, 24R) pystytankoon pulteilla (25), levyillä (26) ja hattumuttereilla (20).

Kierrä vasen ja oikea poljinkisko (180L, 18R) kiinni keskiöön pulteilla (19, 20) ja kiristä ne jousilevyllä ja lukkomutterilla.

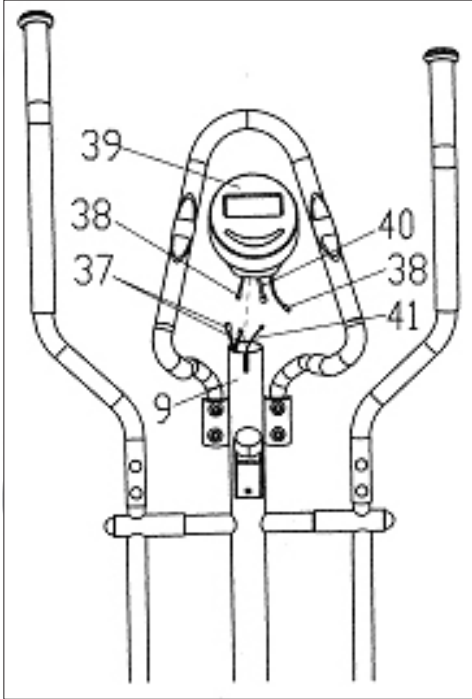
Yhdistä poljinkiskot (18L, 18R) ja pystyputket (24L, 24R) pulteilla (21), levyillä (22) lukkomuttereilla (23) ja hatuilla (20).



Kiinnitä käsikahvat (32L, 32R) pystyputkiin (24L, 24R) nelikantaruuveilla (36), kaarevilla levyillä (34) ja hattumuttereilla (33).

KÄYTTÖOHJE

Asenna ohjaustanko (31) pystytankoon (9) pulteilla (35), kaarevilla levyillä (34) ja hattumuttereilla (33).



Asenna tietokone pystytankoon (9) ja yhdistä johdot ja kaapelit (37, 38, 40).

Käyttö

Asetu jalkalaattojen päälle ja tartu käsikahvoihin.

Liikuta jalkoja samalla tavoin kuin pyöräillessä ja vedä ja työnnä käsikahvoja.

Voit myös antaa käsivarsien levätä pitämällä kiinni ohjaustangosta.

Tietokoneen käyttö



Tietokone käynnistyy, kun aloitat crosstrainerin käytön. Tietokone sammuu automaattisesti, kun crosstrainer on ollut käyttämättä joitakin minutteja.

Paina MODE-painiketta, kun haluat valita jonkin seuraavista toiminnoista:

SCAN

Selaa automaattisesti eri näyttöjä.

TIME

Näyttää poljetun ajan.

SPEED

Näyttää polkemisnopeuden.

KÄYTTÖOHJE

DIST

Näyttää poljetun matkan.

TOTAL DIST

Näyttää crosstrainerilla yhteensä poljetun matkan.

CAL

Näyttää kulutuksen kaloreina.

Sydän-symboli

Näyttää sykkeesi. Muista pitää molemmat kädet ohjaustangon antureiden päällä. Luku on vain suuntaa-antava.

Paina SET-painiketta, kun haluat asettaa ajan, matkan tai kulutustavoitteen.

Nollaa tietokone painamalla RESET-painiketta.

Puhdistus ja kunnossapito

Kuivaa crosstrainer kuivaksi kierrettyllä liinalla säännöllisesti.

Ympäristönsuojelutietoja

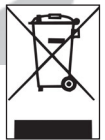
HP Værktøj A/S pyrkii valmistamaan ympäristöystävällisiä sähkö- ja elektroniikkatuotteita ja haluaa edistää ympäristölle vahingollisten jätteiden turvallista hävittämistä.

Terveellisellä ympäristöllä on suuri merkitys meille kaikille. Sen vuoksi olemme asettaneet tavoitteeksemme pitää tiukasti kiinni EU:n kyseistä aluetta koskevista aloitteissa esittämistä vaatimuksista turvaamalla sellaisten sähkölaitteiden asianmukaisen keräyksen, käsittelyn, kierrätyksen ja hävittämisen, jotka voivat muutoin olla vahingollisia ympäristölle. Tämä tarkoittaa myös sitä, että tuotteemme eivät sisällä seuraavia kemikaaleja ja aineita:

- Lyijy
- Elohopea
- Kadmium
- Kuusiarvoinen kromi
- PBB (polybromatut bifenyylit) (palonestoaineita)
- PBDE (polybromatut difenyylieetterit) (palonestoaineita)

HP Værktøj A/S on ylpeä tukiessaan EU:n ympäristöaloitteita puhtaamman ympäristön edistämiseksi, ja vakuutamme täten, että tuotteemme täyttävät sekä WEEE-direktiivin (2002/96/EU) että RoHS-direktiivin (2002/95/EU) vaatimukset.

Myös sinä tuotteiden käyttäjänä voit omalta osaltasi suojella ympäristöä noudattamalla voimassa olevia ympäristömääräyksiä ja toimittamalla vanhat sähkölaitteet paikalliseen sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätyspisteeseen. Jos laite sisältää paristoja, muista poistaa ne ennen laitteen hävittämistä.



INSTRUCTION MANUAL

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 specifications

Flywheel: 5 kg

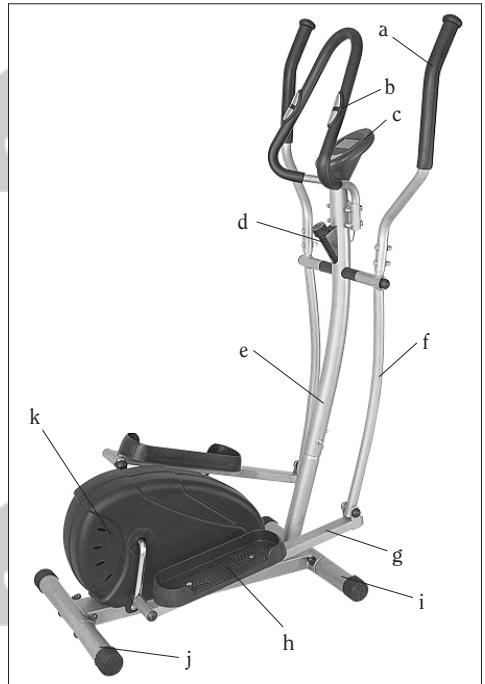
Size: 88×65×149 cm

Maximum weight load: 100 kg

Battery for the computer: 2 × 1.5 V AA batteries

Main components

- a. Exercise handle
- b. Handlebar with sensor
- c. Computer
- d. Tension control knob
- e. Vertical bar
- f. Vertical tube
- g. Pedal rail
- h. Pedals
- i. Front foot
- j. Rear foot
- k. Main unit
- l. RESET button
- m. MODE button
- n. SET button



INSTRUCTION MANUAL

Special safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise programme.

If appropriate, plan a personal exercise programme 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 regime.

Remember that it takes time to get in shape, and requires continuous exercise.

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 position the crosstrainer on a firm, level surface.

Do not allow children to use or play with the crosstrainer.

Remember to check your crosstrainer regularly.

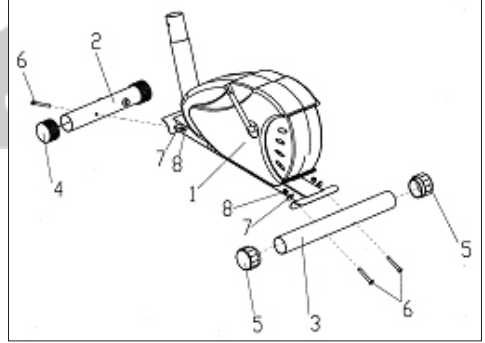
Tighten all screws, bolts and nuts as required.

Inspect the crosstrainer and replace any worn parts.

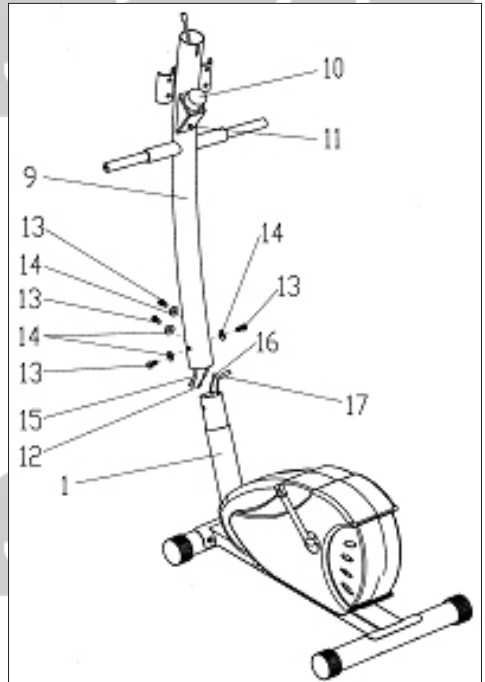
Do not use the crosstrainer if it is defective.

When moving the crosstrainer, employ the correct lifting technique.

Assembly instructions



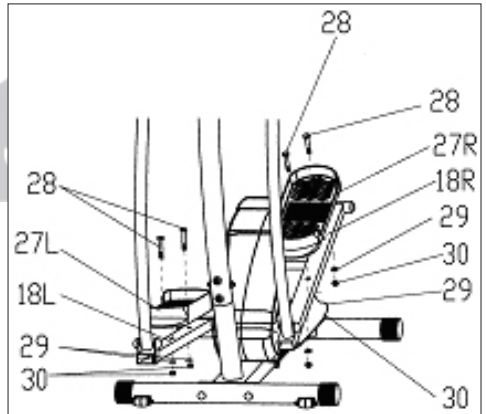
Attach the front foot (2) and rear foot (3) to the main unit (1) using the square-headed bolts (6), washers (7) and cap nuts (8).



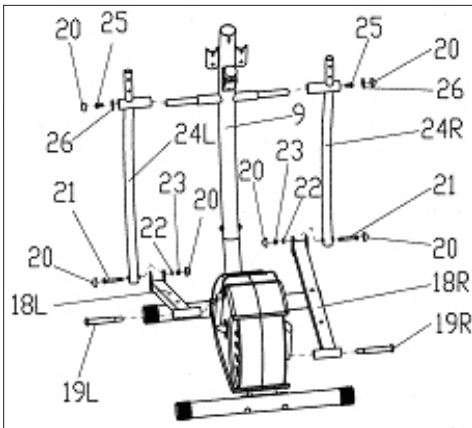
INSTRUCTION MANUAL



Connect the wires (15, 16) to each other.
 Connect the tension cables (12, 17) to each other.
 Attach the vertical rod (9) to the main unit using the bolt (13) and curved washers (14).



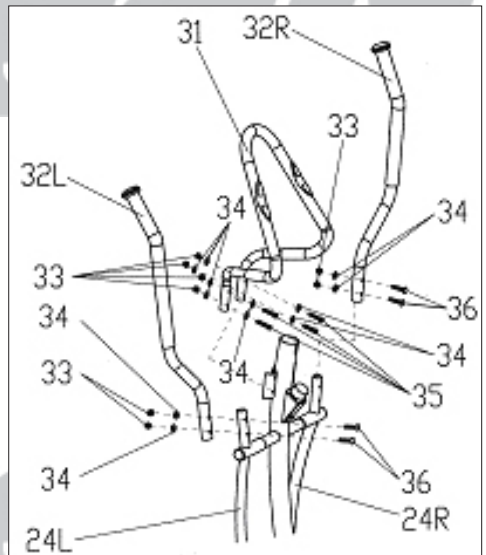
Attach the left and right pedals (27L, 27R) to the pedal rail (18L, 18R) using bolts (28), washers (29) and nuts (30).



Attach the left and right vertical tubes (24L, 24R) to the vertical bar (25) using bolts (25), washers (26) and cap nuts (20).

Screw the left and right pedal rails (18L, 18R) firmly to the crank using the bolts (19, 20) and tighten them securely using a spring washer and lock nut.

Assemble the pedal rails (18L, 18R) and the vertical tubes (24L, 24R) using bolts (21), washers (22), lock nuts (23) and caps (20).

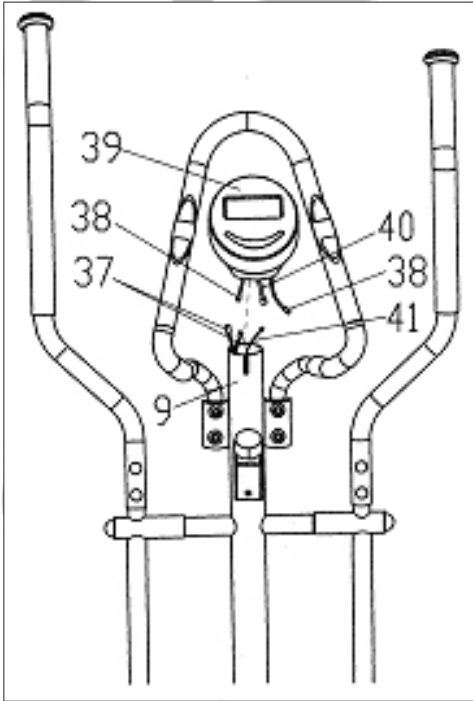


Screw the exercise handles (32L, 32R) securely to the vertical tubes (24L, 24R) using square-headed bolts (36), curved washers (34) and cap nuts (33).

INSTRUCTION MANUAL

Attach the handlebars (31) to the vertical bar (9) using bolts (35), curved washers (34) and cap nuts (33).

Using the computer



Attach the computer to the vertical bar (9) and connect the wires and cables (37, 38, 40).

Use

Stand on the pedals and grasp the exercise handles.

Move your legs as if you were cycling and push the exercise handles backwards and forwards using your hands.

You can keep your arms still by holding the handlebars instead.



The computer comes on when you start using the crosstrainer. It switches off automatically once the crosstrainer has been inactive for several minutes.

Press the MODE button to choose between the following functions:

SCAN

Alternates automatically between the various display modes.

TIME

Shows the time you have been walking.

SPEED

Shows the speed you are walking.

INSTRUCTION MANUAL

DIST

Shows the distance you have covered.

TOTAL DIST

Shows the distance covered in total on the crosstrainer.

CAL

Shows your kcal burning level.

Heart symbol

Shows your pulse rate. Remember to keep both hands over the sensors on the handlebars. The numbers are for guidance only.

Press the SET button to set the time or distance you want to walk or the number of calories you want to burn.

Press and hold the RESET button to reset the computer.

Cleaning and Maintenance

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

Environmental information

HP Værktøj A/S endeavours to manufacture environmentally friendly electrical and electronic products; we also wish to contribute to the safe disposal of waste substances which may be environmentally hazardous.

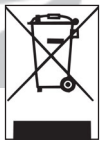
A healthy environment is important for everyone, and we have therefore set ourselves the target of complying with the requirements in the EU's initiatives in this area, which means we guarantee the environmentally sound collection, treatment, recovery and disposal of electronic equipment which might otherwise harm the environment. This also means that our products do not contain any of the following chemicals and substances:

- Lead
- Mercury
- Cadmium
- Hexavalent chrome
- PBB (polybrominated biphenyls) (flame retardants)
- PBB (polybrominated diphenyl ethers) (flame retardants)

HP Værktøj A/S is proud to support the EU's environmental initiatives in order to play a part in a cleaner environment and hereby declares that our products comply with both the WEEE Directive (2002/96/EC) and the RoHS Directive (2002/95/EC).

As a consumer, you can also play a part in protecting the environment by following the applicable environmental regulations and taking old electrical and electronic equipment to your local recycling center. If the equipment contains batteries, you must remember to remove these before you dispose of the equipment.

RoHS
COMPLIANT™



GEBRAUCHSANWEISUNG

Einführung

Damit Sie an Ihrem neuen Crosstrainer möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung und die beiliegenden Sicherheitshinweise vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Crosstrainers später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

Technische Daten

Schwungrad: 5 kg

Abmessungen: 88×65×149 cm

Maximale Gewichtsbelastung: 100 kg

Batterie für Computer: 2 X 1,5 V AA-Batterie

Teile des Crosstrainers

- a. Trainingsgriff
- b. Steuerung mit Sensor
- c. Computer
- d. Belastungsgriff
- e. Senkrechte Stange
- f. Senkrechtes Rohr
- g. Pedalschiene
- h. Pedale
- i. Vorderer Fuß
- j. Hinterer Fuß
- k. Haupteinheit
- l. Taste RESET (Nullstellen)
- m. Taste MODE (Funktion)
- n. Taste (SET) (Einstellen)



GEBRAUCHSANWEISUNG

Sicherheitshinweise

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf ihren Körper. Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und -schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.

Stellen Sie das Trainingsgerät stets auf eine ebene und stabile Unterlage.

Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht benutzen oder damit spielen.

Denken Sie daran, Ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen.

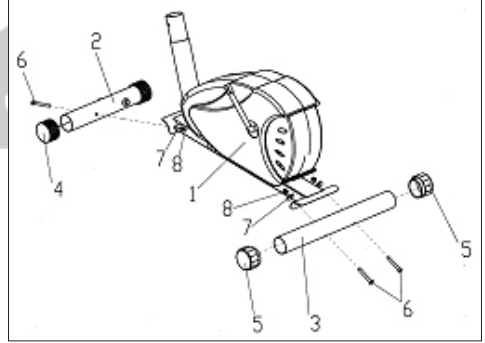
Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach.

Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile.

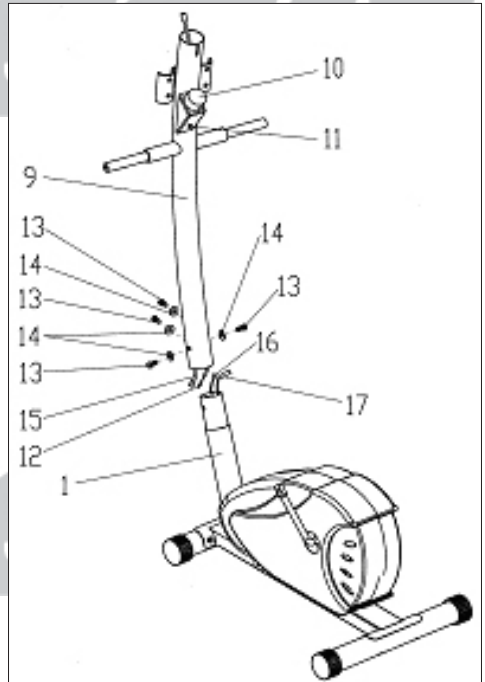
Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebeltechnik anwenden.

Montageanleitung



Montieren Sie den vorderen Fuß (2) und den hinteren Fuß (3) mithilfe der Bolzen mit dem viereckigen Kopf (6), der Unterlegscheiben (7) und der Hutmuttern (8) an der Haupteinheit (1).

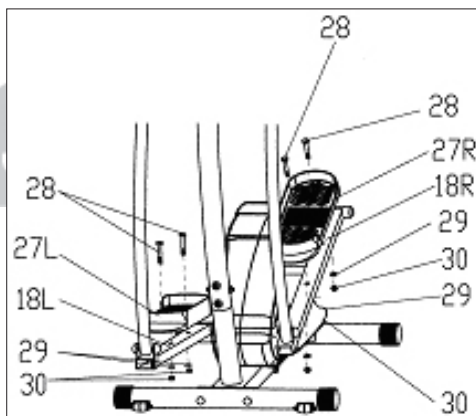


GEBRAUCHSANWEISUNG

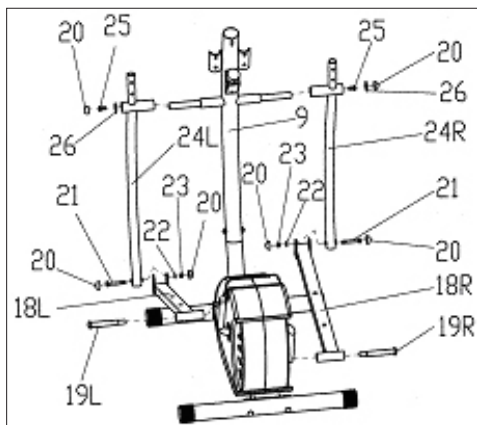


Verbinden Sie die Leitungen (15, 16) mit einander. Verbinden Sie die Belastungskabel (12, 17) mit einander.

Montieren Sie die senkrechte Stange (9) mithilfe der Bolzen (13) und gebogenen Scheiben (14) an der Haupteinheit.



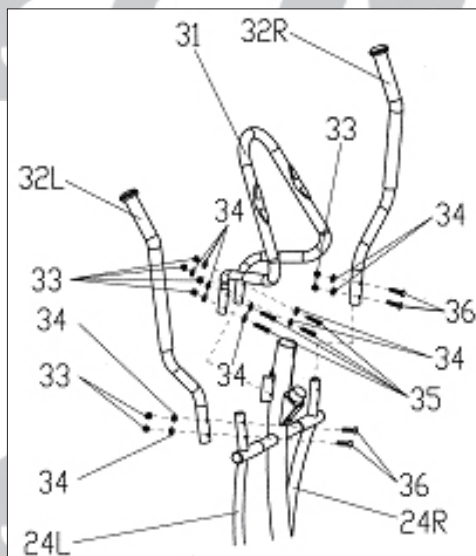
Montieren Sie das linke und das rechte Pedal (27L, 27R) mithilfe der Bolzen (28), Unterlegscheiben (29) und Muttern (30) an den Pedalschienen (18L, 18R).



Montieren Sie das linke und das rechte senkrechte Rohr (24L, 24R) mit Bolzen (25), Unterlegscheiben (26) und Hutmuttern (20) an der senkrechten Stange.

Schrauben Sie die linke und rechte Pedalschiene (18L, 18R) mit den Bolzen (19,20) an der Kurbel fest und befestigen Sie sie mithilfe einer Federscheibe und einer Feststellmutter.

Verbinden Sie die Pedalschienen (18 L, 18R) und das senkrechte Rohr (24L, 24R) mit Bolzen (21), Scheiben (22), Feststellmutter (23) und Kappen (20)

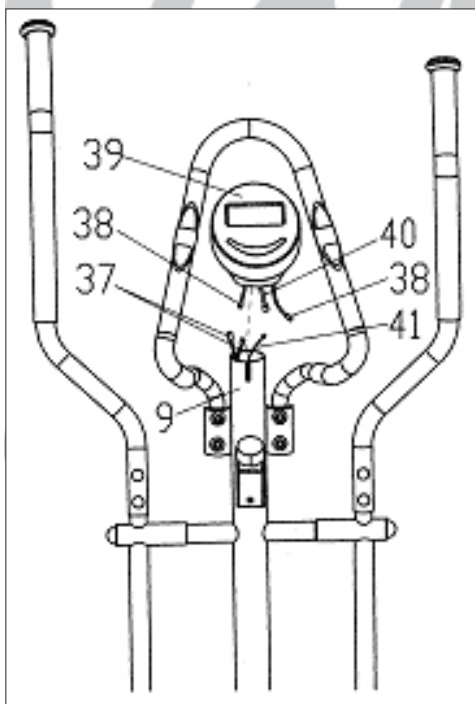


Schrauben Sie die Trainingsgriffe (32L, 32R) mit den Bolzen mit dem viereckigen Kopf (36), den

GEBRAUCHSANWEISUNG

gebogenen Scheiben (34) und den Hutmuttern (33) an dem senkrechten Rohr (24L, 24R) fest.

Montieren Sie die Steuerung (31) mit den Bolzen (35), den gebogenen Scheiben (34) und den Hutmuttern (33) an der senkrechten Stange (9).



Montieren Sie den Computer an der senkrechten Stange (9), und verbinden Sie die Leitungen und die Kabel (37, 38, 40).

Gebrauch

Stellen Sie sich auf die Pedale und fassen Sie die Trainingsgriffe.

Bewegen Sie die Beine wie beim Radfahren und ziehen und schieben Sie die Trainingsgriffe mit den Händen.

Sie können die Arme auch ruhig halten, indem Sie sich an der Steuerung festhalten.

Gebrauch des Computers



Der Computer schaltet sich ein, wenn Sie beginnen, den Crosstrainer zu benutzen. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn der Crosstrainer einige Minuten lang nicht gebraucht wurde.

Drücken Sie auf die Taste MODE, um aus folgenden Funktionen auszuwählen:

SCAN

Blättert zwischen den verschiedenen Anzeigen.

TIME

Zeigt die Zeit an, die sie gegangen sind.

SPEED

Zeigt die Geschwindigkeit, mit der Sie gehen.

GEBRAUCHSANWEISUNG

DIST

Zeigt die Distanz an, die Sie zurück gelegt haben.

TOTAL DIST

Zeigt die Distanz an, die insgesamt mit dem Crosstrainer zurückgelegt wurde.

CAL

Zeigt Ihre Verbrennung in kcal an.

Herz-Symbol

Zeigt Ihren Puls an. Denken Sie daran, beide Hände an den Sensoren des Lenkers zu halten. Die Zahl ist nur ein Richtwert.

Drücken Sie auf die Taste SET, um die Zeit, die Distanz oder die gewünschte Verbrennung einzustellen.

Drücken Sie die Taste RESET, um den Computer auf Null zu stellen.

Reinigung und Pflege

Wischen Sie den Crosstrainer regelmäßig mit einem gut ausgewungenen Tuch ab.

Ökologische Informationen

HP Værktøj A/S ist bestrebt, umweltfreundliche elektrische und elektronische Produkte zu produzieren; außerdem möchten wir zu der sicheren Entsorgung von Abfallstoffen, die schädlich für die Umwelt sein können, beitragen.

Eine gesunde Umwelt ist für uns alle von Bedeutung, daher haben wir es uns zum Ziel gemacht, die Anforderungen der EU-Initiativen in diesem Bereich zu erfüllen und sorgen für eine ordnungsgemäße Einsammlung, Behandlung, Rückgewinnung und Entsorgung von elektronischen Geräten, die sonst schädlich für die Umwelt sein können. Dies beinhaltet ebenfalls, dass unsere Produkte keine der folgenden Chemikalien und Stoffe enthalten:

- Blei
- Quecksilber
- Cadmium
- Hexavalentes Chrom
- PBB (polybromierte Biphenyle) (Flammhemmer)
- PBDE (polybromierte Diphenylether) (Flammhemmer)

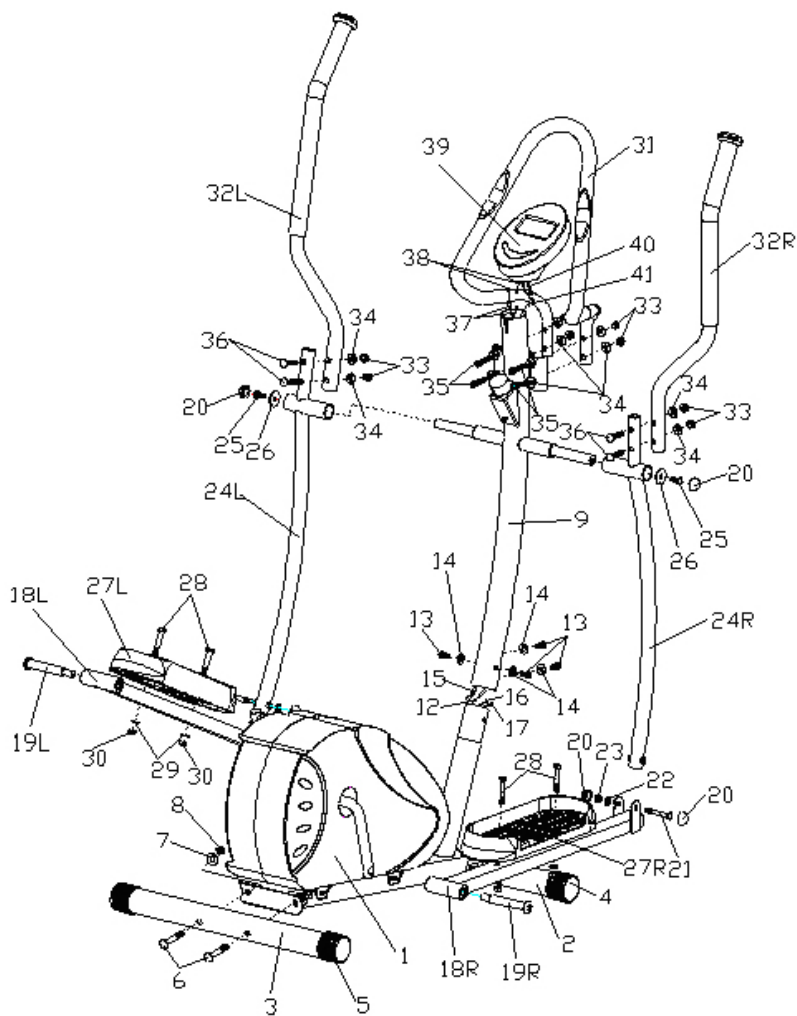
HP Værktøj A/S ist stolz darauf, die Umweltinitiativen der EU für eine saubere Umwelt unterstützen zu können und erklärt hiermit, dass unsere Produkte sowohl die WEEE-Richtlinie (2002/96/EG) und die RoHS-Richtlinie (2002/95/EG) einhalten.

Sie können als Verbraucher zum Umweltschutz beitragen, indem Sie die geltenden Umweltvorschriften befolgen und alte elektrische und elektronische Geräte bei Ihrer kommunalen Recyclingstation abliefern. Falls die Geräte Batterien enthalten, denken Sie bitte daran, diese zu entfernen, bevor Sie die Geräte entsorgen.

ROHS
COMPLIANT™



EXPLODED VIEW



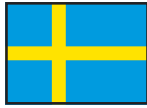
PARTS LIST

NO.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Stripe cap	2
5	Adjustable cap	2
6	Square-neck bolt	4
7	Are washer	4
8	Round head bolt	4
9	Upright post	1
10	Tension control	1
11	Hex-head bolt	1
12	Tension cable	1
13	Hex-head bolt	4
14	Arc washer	12
15	Connection line	1
16	Sensor cable	1
17	Tension plus	1
18L	Left pedal support	1
18R	Right pedal support	1
19L	Bolt	1
19R	Bolt	1
20	Round cap	6
21	Hex-head bolt	2
22	Washer	2
23	Nylon locknut	2
24L	Left handlebar staff	1
24r	Right handlebar staff	1
25	Hex-head bolt	2
26	Washer	2
27L	Left pedal	1
27R	Right pedal	1
28	Hex-head bolt	4
29	Washer	4
30	Nylon locknut	4
31	Fixing handlebar	1
32L	Left handle bar	1
32R	Right handle bar	1
33	Round head nut	8
34	Are washer	12
35	Hex-head bolt	4
36	Square-neck bolt	4
37	Connection wire1	1
38	Connection wire2	1
39	Meter	1
40	Sensor cable	1
41	Tension cable	1



Når det gælder:

- Reklamationer
 - Reservedele
 - Returvarer
 - Garantivarer
 - Åbent 7.00 til 16.00
 - Tlf: +45 76 62 11 10
 - Fax: +45 76 62 11 27
 - E-mail: service@hvp.dk
-



När det gäller:

- Reklamationer
 - Reservdelar
 - Retur varor
 - Garantiärenden
 - Öppet tider 8.00 – 17.00
 - Tel. 0451-833 00
 - Fax 0451-807 77
 - E-mail: service@spverktyg.com
-



Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- Auki 8.30 - 16.00
- Puh: +358 19 231 430
- Fax: +358 19 231 957
- E-mail: info@brbintermarket.fi