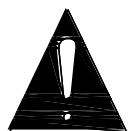
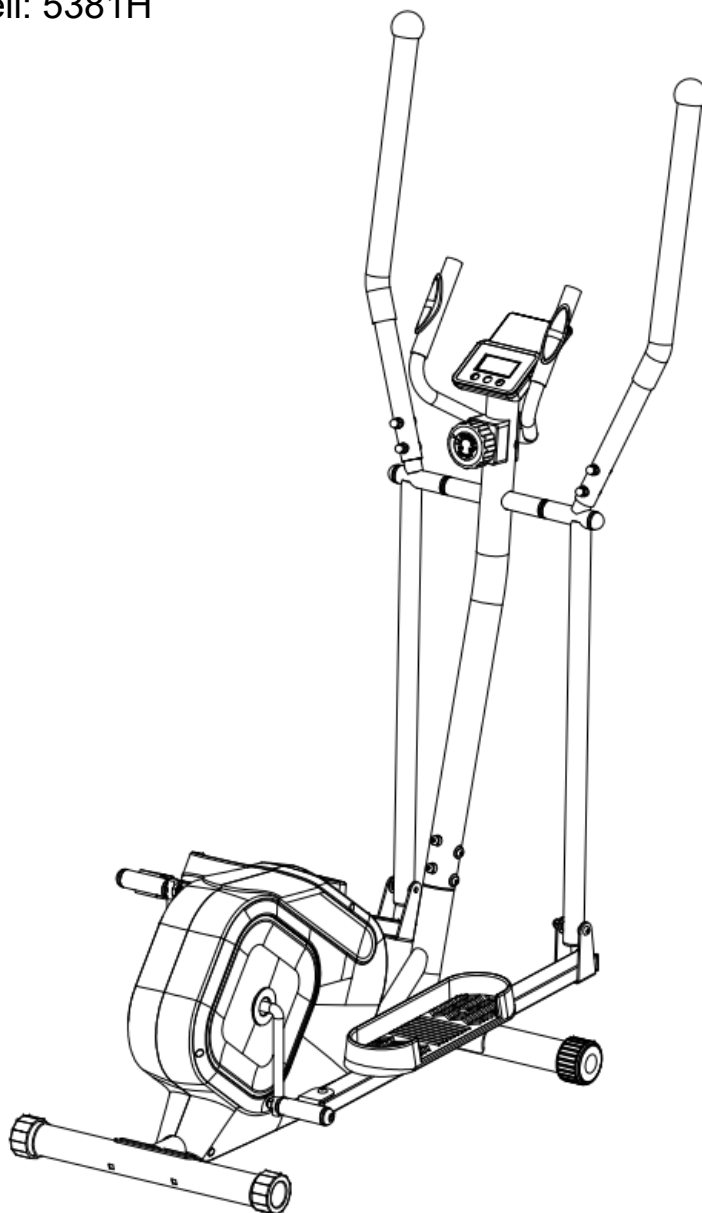


CROSSTRAINER

Bruksanvisning

SKU: HF101-3-22

Modell: 5381H



LÄS SAMTLIGA INSTRUKTIONER I BRUKSANVISNINGEN
NOGGRANT FÖRE ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT. VÄNLIGEN
BEHÅLL BRUKSANVISNING FÖR FRAMTIDA REFERENS.

Kära kund:

Vi vill tacka dig för att du väljer att köpa denna produkt. Det är mycket viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du använder produkten.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

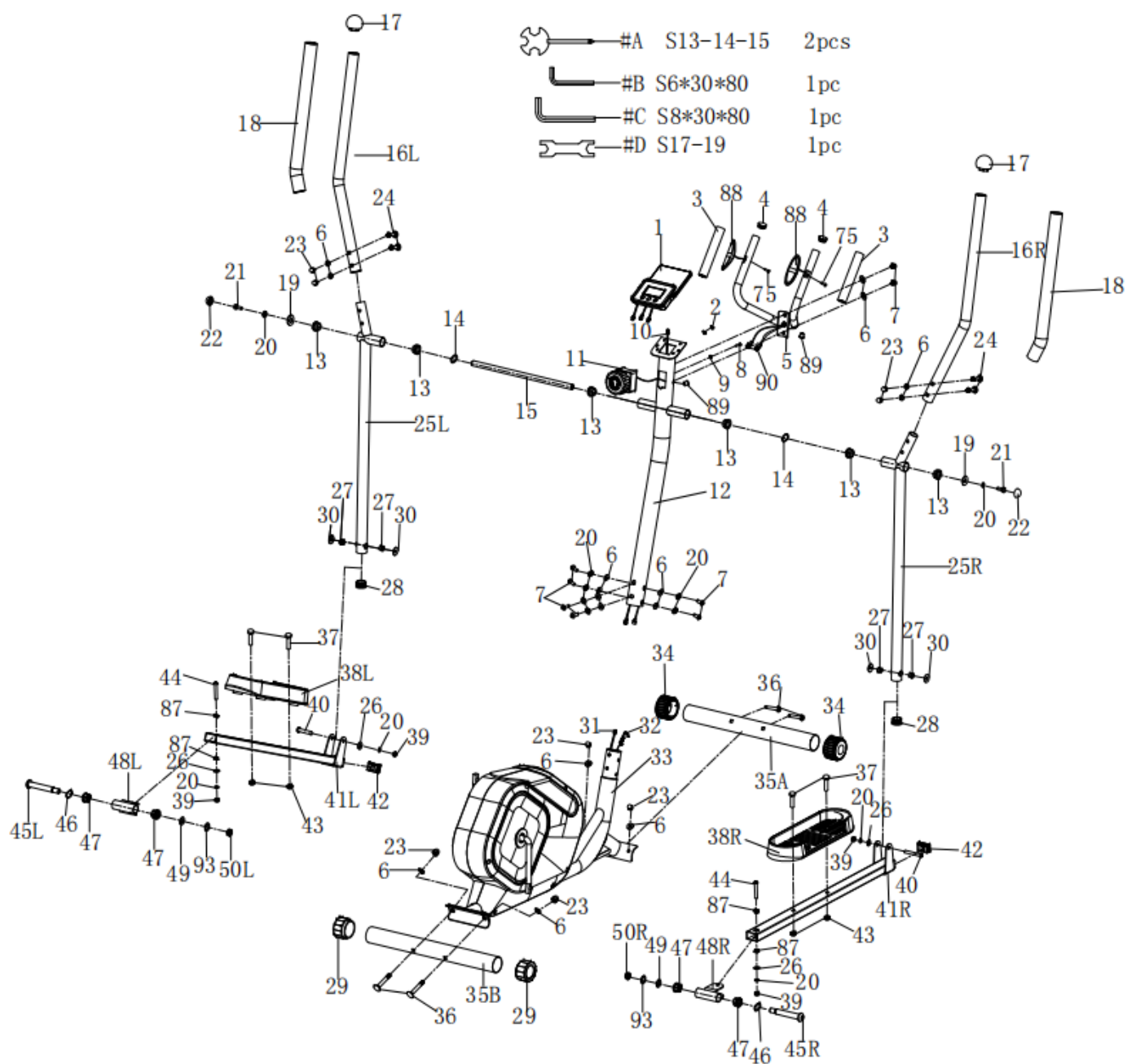
Observera följande innan du monterar och använder utrustningen:

- 1、 Följ instruktionerna nedan:
- 2、 För att säkerställa användarens säkerhet, kontrollera att alla bultar och anslutningsdelar på utrustningen är ordentligt åtdragna före användning.
- 3、 Utsätt inte utrustningen för fuktiga miljöer, eftersom det kan orsaka funktionsfel.
- 4、 Vid montering är det bäst att placera delarna på en matta (gummi eller trä) för att undvika smuts och skador.
- 5、 Före träning, säkerställ att inga föremål finns placerade inom 2 meter runt utrustningen.
- 6、 Rengör endast med en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedelsbaserade rengöringsmedel. Torka även bort svett från utrustningen efter varje träningspass.
- 7、 Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Det rekommenderas att rådfråga en läkare innan träning. Läkaren kan ge rekommendationer om lämplig träningsnivå (inklusive puls, träningstid osv.) så att du kan träna säkert och få korrekt information.
Obs: Denna utrustning är inte avsedd för medicinskt eller terapeutiskt bruk;
- 8、 Använd endast utrustningen när den är i normalt och fullt fungerande skick. Vid underhåll får endast originaltillbehör och originaldelar från tillverkaren användas.
- 9、 Denna maskin ska endast användas av en person åt gången.
- 10、 Använd alltid träningskläder och träningsskor när du tränar.
- 11、 Om du känner dig svag, yr eller upplever smärta under träningen, avbryt omedelbart träningen och kontakta läkare.
- 12、 Barn och personer med funktionsnedsättning får endast använda utrustningen under uppsikt av ansvarig person.
- 13、 Denna utrustning är utformad så att motståndets nivå kan justeras för att anpassa träningsintensiteten. Motståndet kan justeras mellan lätt och tungt för att välja en lämplig nivå
- 14、 Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 100 kg.
- 15、 Denna produkt ska endast användas inomhus!

OBSERVERA: SE TILL ATT ALLA SKRUVAR OCH MUTTRAR ÄR ORDENSLIGT ÅTDRAGNA FÖRE ANVÄNDNING.

SPRÄNGSKISS OCH DELLISTA

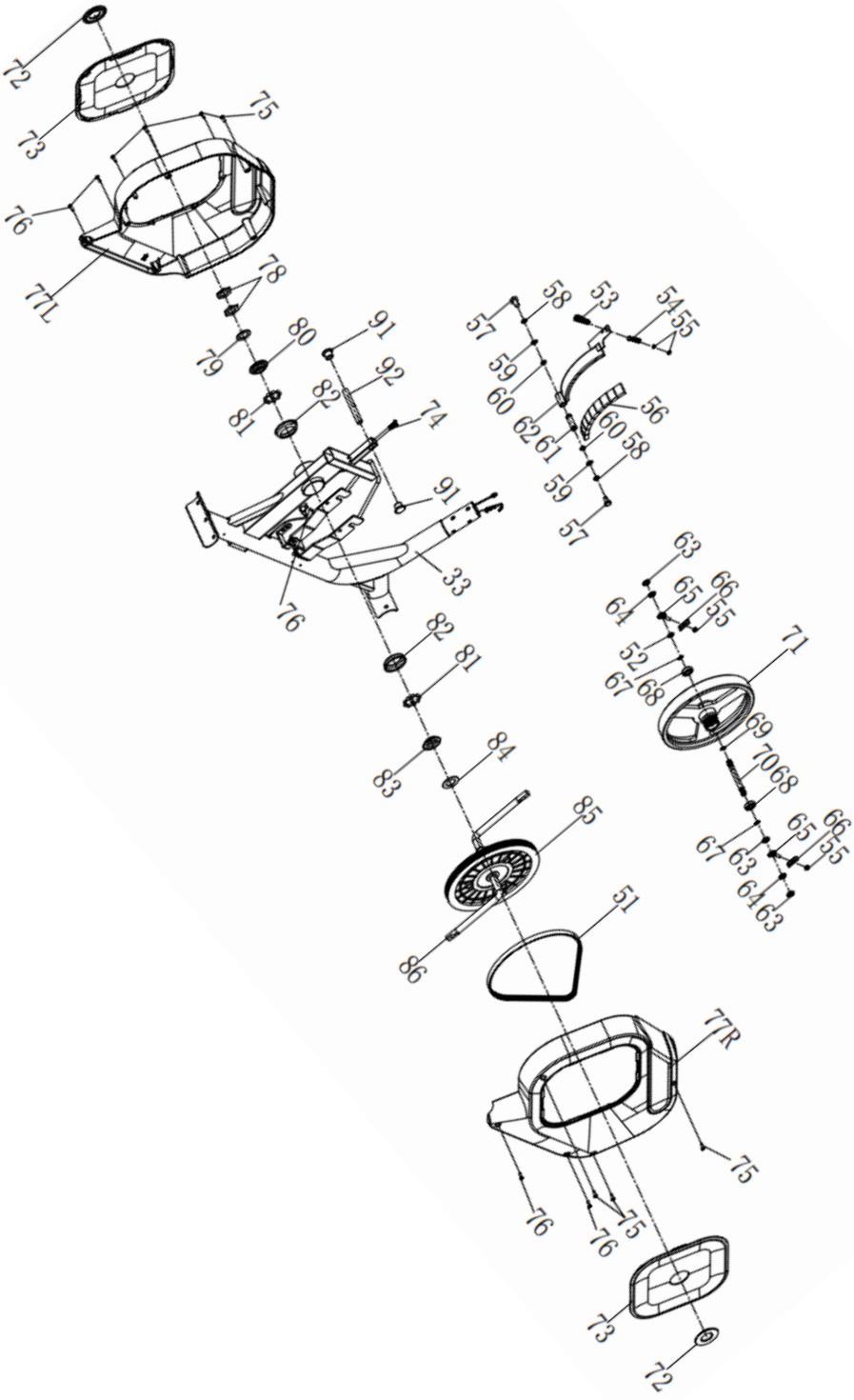
SPRÄNGSKISS 1 :



Reservdelslista 1:

Nr	Beskrivning	Qty	Nr	Beskrivning	Qty
1	Skärm	1	27	Pulvermetallbussning	4
2	Krysspårsskruv M5*10	2	28	Rund innerplugg	2
3	Handtagsfoam	2	29	Ändååpa för bakre stabilisator	2
4	Rund innerplugg	2	30	Plastbricka	4
5	Mitthandtag	1	31	Nedre monitorkabel	1
6	Välvd bricka d8*20*1.5*R28	16	32	Nedre kabel för motståndsreglage	1
7	Insexskruv M8*15	8	33	Huvudram	1
8	Krysspårsskruv M5*40	1	34	Ändååpa för främre stabilisator	2
9	Välvd bricka D5	1	35	Främre / bakre stabilisator	2
10	Mellersta monitorkabel	1	36	Vagnsbult M8*62*L20*□8×8	4
11	Motståndsreglage	1	37	Liten sexkantsbult M10*45	4
12	Upprätt stödrör	1	38L/R	Pedal (L/R)	2
13	Pulvermetallbussning	6	39	Nylonmutter M8 S13	4
14	Vågbricka d16*Φ26*0.3	2	40	Insexskruv M8*60*L15*S6	2
15	Lång axel	1	41	Pedalrör	2
16L/R	Handtag (L/R)	2	42	Fyrkantspluggar	2
17	Plugg	2	43	Nylonmutter M10 S17	4
18	Handtagsfoam	2	44	Insexskruv M8*50*L15*S6	2
19	Planbricka Φ8.5*Φ28*2.0	2	45L/R	Petalbult (L/R) Φ16×89×1/2"×20	2
20	Fjäderbricka D8	12	46	Vågbricka d16*Φ26*0.3	2
21	Sexkantsbult M8*20	2	47	28-16 Axelbricka	4
22	Kulmutterskydd	2	48	Svetsad led för vevstake	2
23	Kupolmutter M8 S13	8	49	Planbricka D13*Φ24*1.0	2
24	Vagnsbult M8*42*L20*H5*□8×8	4	50L/R	Nylonmutter (L/R) 1/2"×20	2
25L/R	Stång (L/R)	2			
26	Planbricka D8×Φ16×1.5	4			

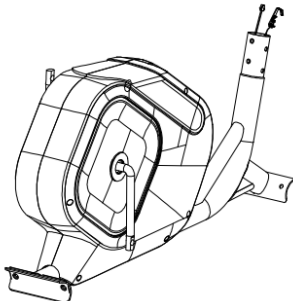
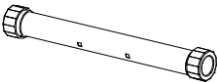
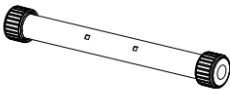
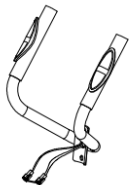
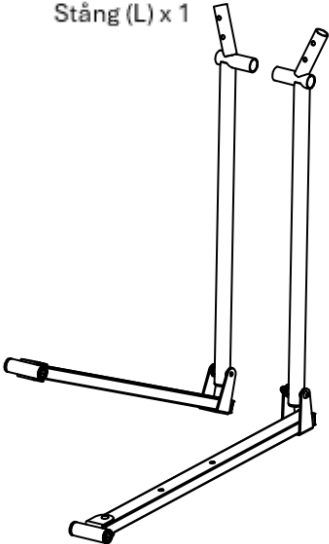
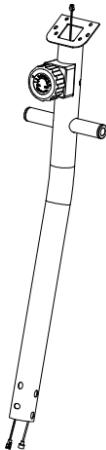
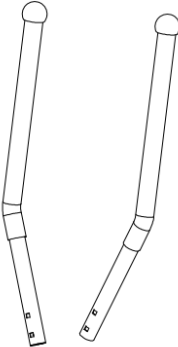
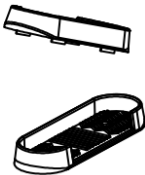
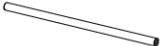
SPRÄNGSKISS 2 :



Reservdelslista 2:

51	Rem	1	76	Krysspårig självborrande självgängande skruv ST4.2*16	5
52	Konisk sexkantsmutter M10*1.0*H4*S17	1	77L/R	Kåpa för kedjehus (L/R)	2
53	Fjäder (stor och liten ände)	1	78	Sexkantsmutter	2
54	Sexkanstbult M6*40 S10	1	79	Låsbricka	1
55	Sexkantsmutter M6 S10	4	80	Dobbelspårsmutter	1
56	Svart magnet	9	81	Kulhållare	2
57	Sexkantsbult M6*15, S10	2	82	Kullagerskål	2
58	Fjäderbricka D6	2	83	Trespårsmutter	1
59	Planbricka $\Phi 6*\Phi 12*1$	2	84	Bricka	1
60	Låsring för axel $\Phi 12$	2	85	Remskiva	1
61	Axel för magnetplatta	1	86	Vev	1
62	Magnetplatta	1	87	Liten axelhylsa	4
63	Sexkantsmutter M10*1.0*H5*S17	3	88	Handsensör	2
64	Tandad planbricka D10* $\Phi 18*1.5$	2	89	Hålplugg	2
65	Bult	2	90	Pulskabel för handsensör	2
66	U-format stöd	2	91	Plugg	2
67	Låsring för axel	2	92	Positioneringsrör för kedjehuskåpa	1
68	Lager	2	93	Plastpricka d16.1* $\Phi 25*1.0$	2
69	Vågbricka	1	A	Kombinationsnyckel S13-14-15, $\Phi 5$	2
70	Svänghjulsaxel	1	B	Insexnyckel S6*30*80	1
71	Yttre magnetiskt svänghjul	1	C	Insexnyckel S8*30*80	1
72	Hålplugg för vevarm	2	D	Kombinationsnyckel S17-19	1
73	Dekoring	2			
74	Krysspårig självborrande självgängande skruv ST4.2*20	2			
75	Krysspårig självgängande skruv ST4.2*20	9			

PRODUKTENS HUVUDELAR

Huvudram x 1 	Bakre stabilisator x 1 	Främre stabilisator x 2 	Mitthandtag x 1 
Stång (R) x 1 Stång (L) x 1 	Upprätt stödrör x 1 	Handtag (R) x 1 Handtag (L) x 1 	Pedal (R) x 1 Pedal (L) x 1 
Lång axel x 1 	Skärm x 1 		

Monteringsinstruktioner

1. Observera:

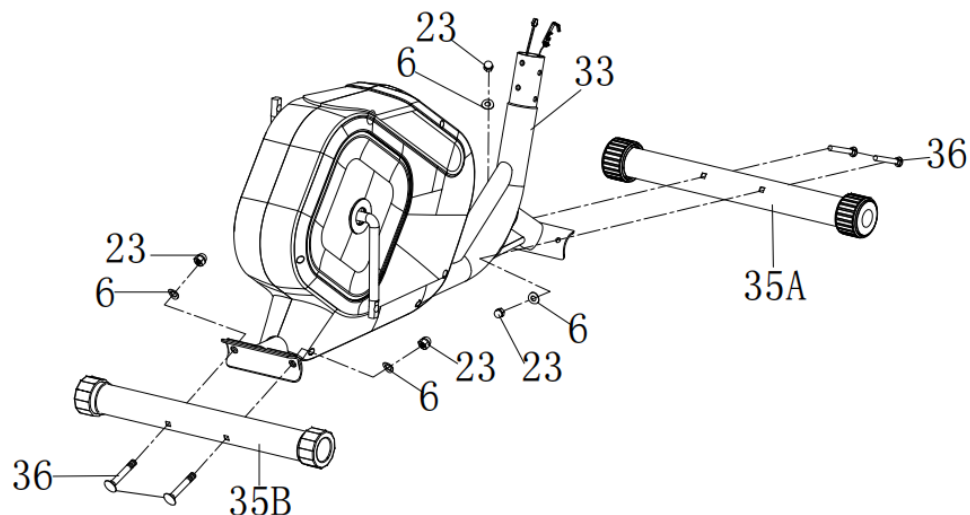
- A. Se till att ha tillräckligt med utrymme runt maskinen innan montering.
- B. Använd de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg vid behov.
- C. Kontrollera först delarna och monteringsmaterialet.

2. Installationsinstruktioner:

Steg 1 :

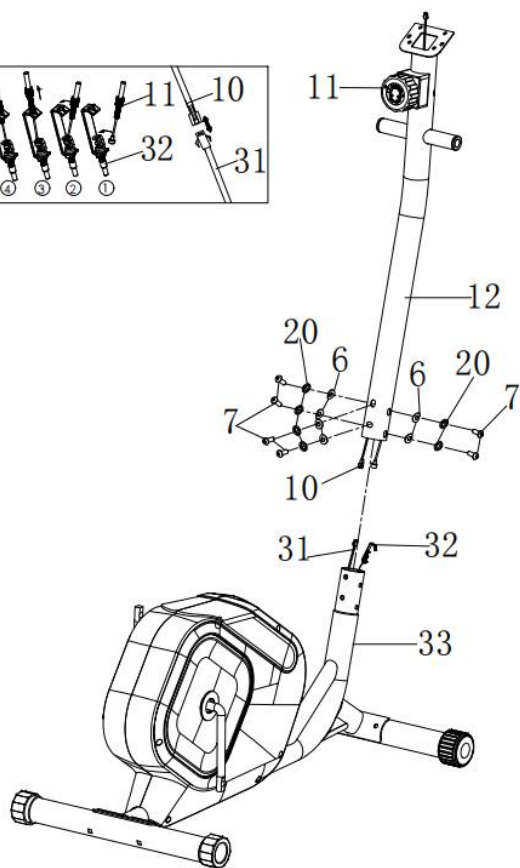
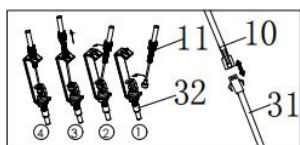
Fäst den främre stabilisatorn (35A) och den bakre stabilisatorn (35B) på huvudramen (33) med hjälp av vagnsbult (36), välvd bricka (6) och kupolmutter (23). Dra åt med korsnyckel. (A).

	#36	M8*62*20	4pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	4pcs
	#23	M8*S13	4pcs
	#A	S13-14-15	1pc



Steg 2 :

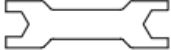
- 1, Anslut den mellersta monitorkabeln (10) till den nedre monitorkabeln (31).
- 2, Anslut den övre kabeln från motstrandsreglaget (11) till den nedre kabeln för motståndsreglaget (32).
- 3, Fäst upp den upprätta stödstolpen (12) på huvudramen (33), se till att skruvhålen är rätt inriktade, använd insexskruv (7), fjäderbricka (20) och välvd bricka (6). Dra åt med insexnyckel (B).

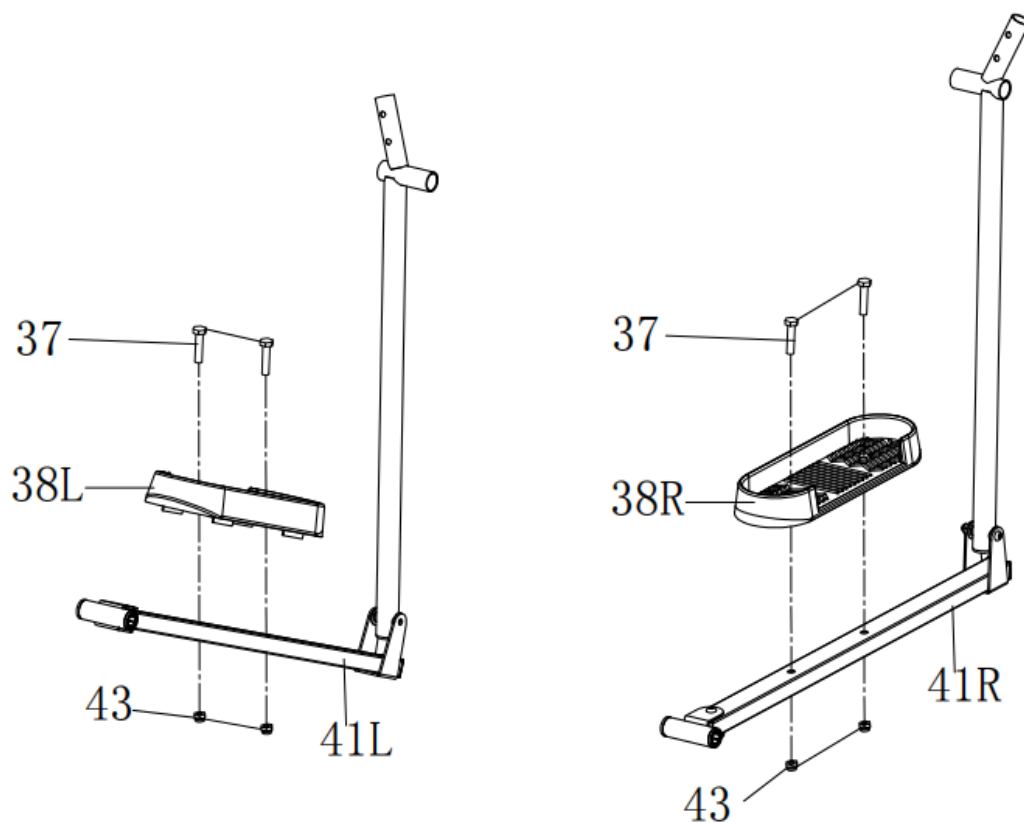


	#7	M8*15*S6	6pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	6pcs
	#20	D8	6pcs
	#B	S6*30*80	1pc

Steg 3:

Fäst pedalerna (38L/R) på pedalaröret (41L/R) med hjälp av en liten sexkantbult (37) och nylonmutter (43). Dra åt med kombinyckel (D).

	— #37	M10*45*15	4pcs
	— #43	M10*S17	4pcs
	— #D	S17-19	1pc



Steg 4 :

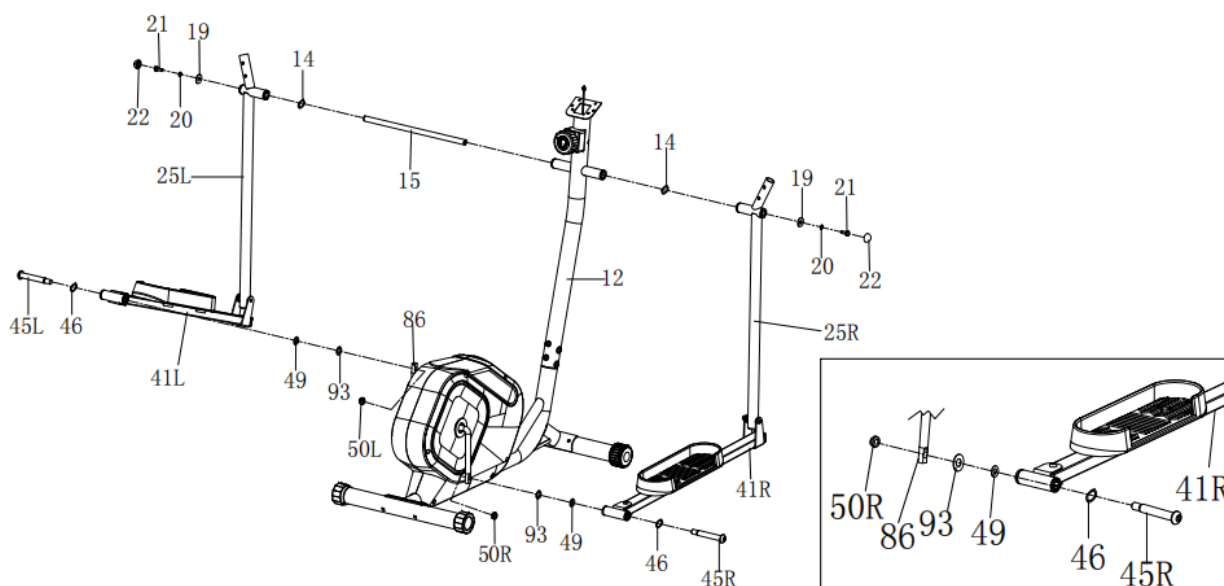
1, Ta bort den förmonterade vågbrickan (14), den plana brickan (19), fjäderbrickan (20), och sexkantbulten (21) från den långa axeln (15) med hjälp av nickel (A).

2, För in den långa axeln (15) genom att upprätta stödröret (12). Fäst stång (25L) och stång (25R) på vardera sida av den långa axeln (15) med vågbricka (14), planbricka (19), fjäderbricka (20) och sexkantsbult (21). Dra åt båda sidor samtidigt med hjälp av kombinationsnycklarna. Montera därefter kulmutterskyddet (22) ordentligt.

3, Fäst pedalröret (41R) vid veven (86) med hjälp av pedalbult (45R), vågbricka (46), planbricka (49) och plastbricka (93). Dra åt med insexnyckel (C) och kombinationsnyckel (D). Upprepa sedan samma procedur på vänster sida.

Obs: Pedalbultarna är riktningsbestämda. "R" betyder att den högra sidan dras åt medurs och "L" betyder att den vänstra sidan dras åt moturs. När du drar åt kan du vrida veven (86) för att få bästa möjliga vinkel och göra det enklare att föra in bulten.

	#14 d16*Ø26*0.3	2pcs		#93 d16*Ø25*1.0	2pcs
	#19 d8.5*Ø28*2.0	2pcs		#50L 1/2"*20*H8*S19-L	1pc
	#20 D8	2pcs		#50R 1/2"*20*H8*S19-R	1pc
	#21 M8*20*S13	2pcs		#A S13-14-15	2pcs
	#22 S13	2pcs		#C S8*30*80	1pc
	#45L Ø16*89*1/2"*20*S8-L	1pc		#D S17-19	1pc
	#45R Ø16*89*1/2"*20*S8-R	1pc			
	#46 d16*Ø26*0.3	2pcs			
	#49 d13*Ø24*1.0	2pcs			

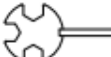


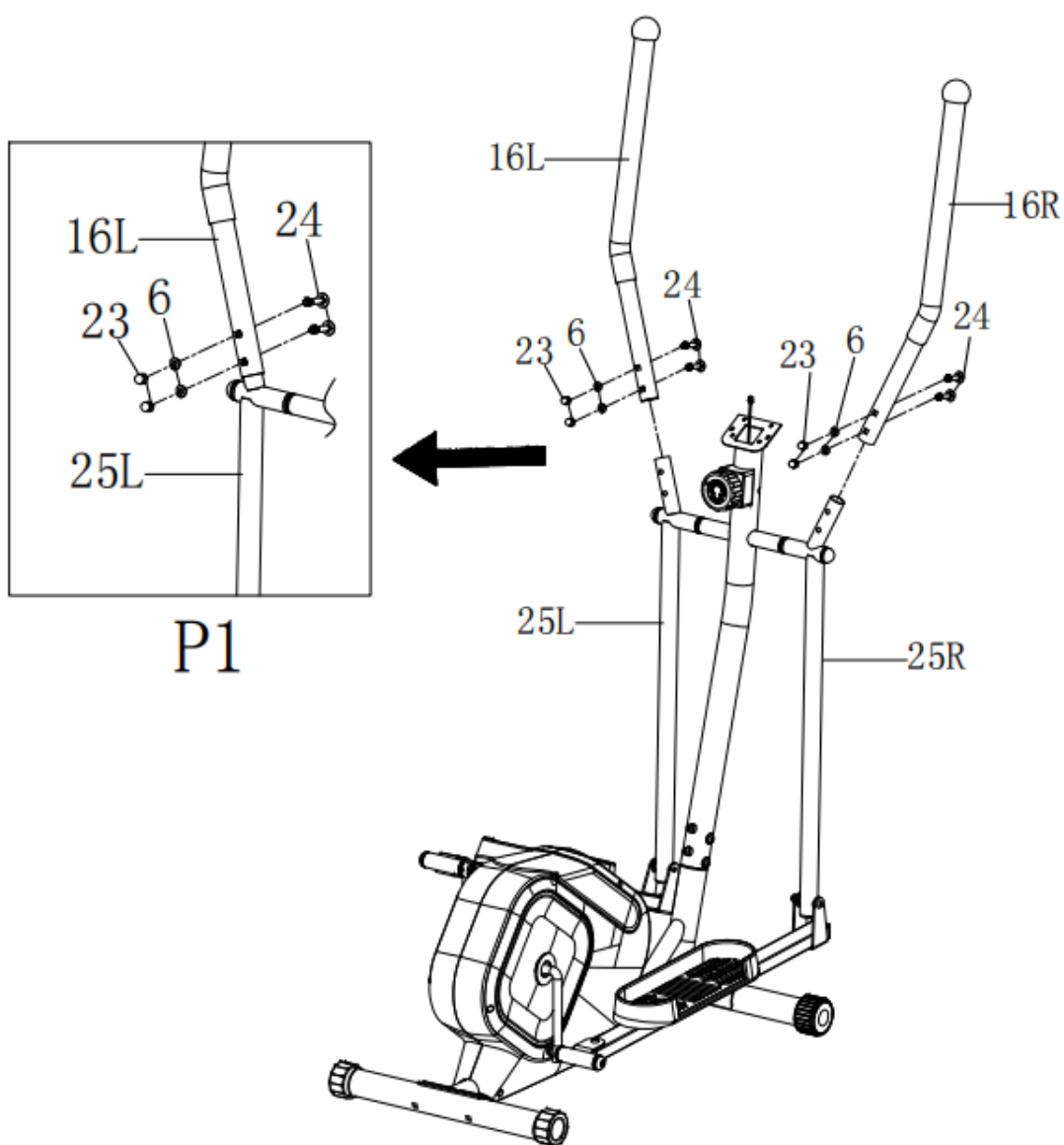
P1

Steg 5 :

För in handtaget (16L) i stangen (25L), se till att skruvhålen är korrekt inriktade. Använd vagnsbult (24) , välvd bricka (6) , och kupolmutter (23) , och dra åt med kombinationsnyckel (A).

Upprepa ovanstående steg på höger sida.

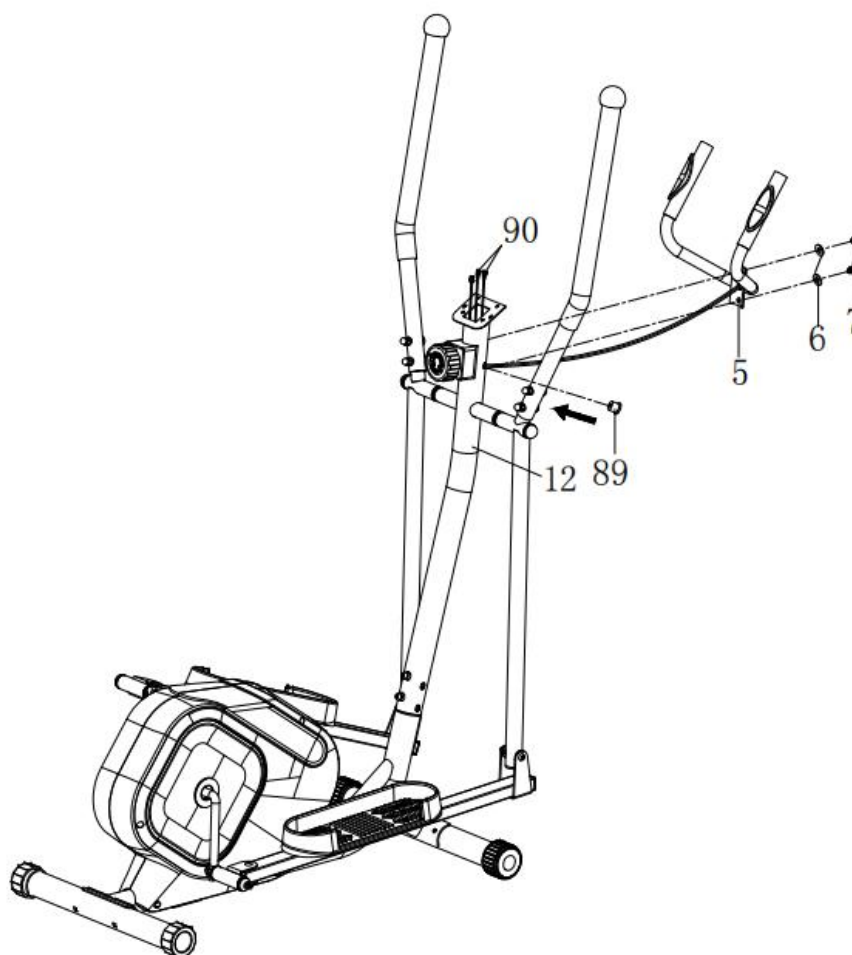
	#24	M8*42*20	4pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	4pcs
	#23	M8*S13	4pcs
	#A	S13-14-15	1pc



Steg 6:

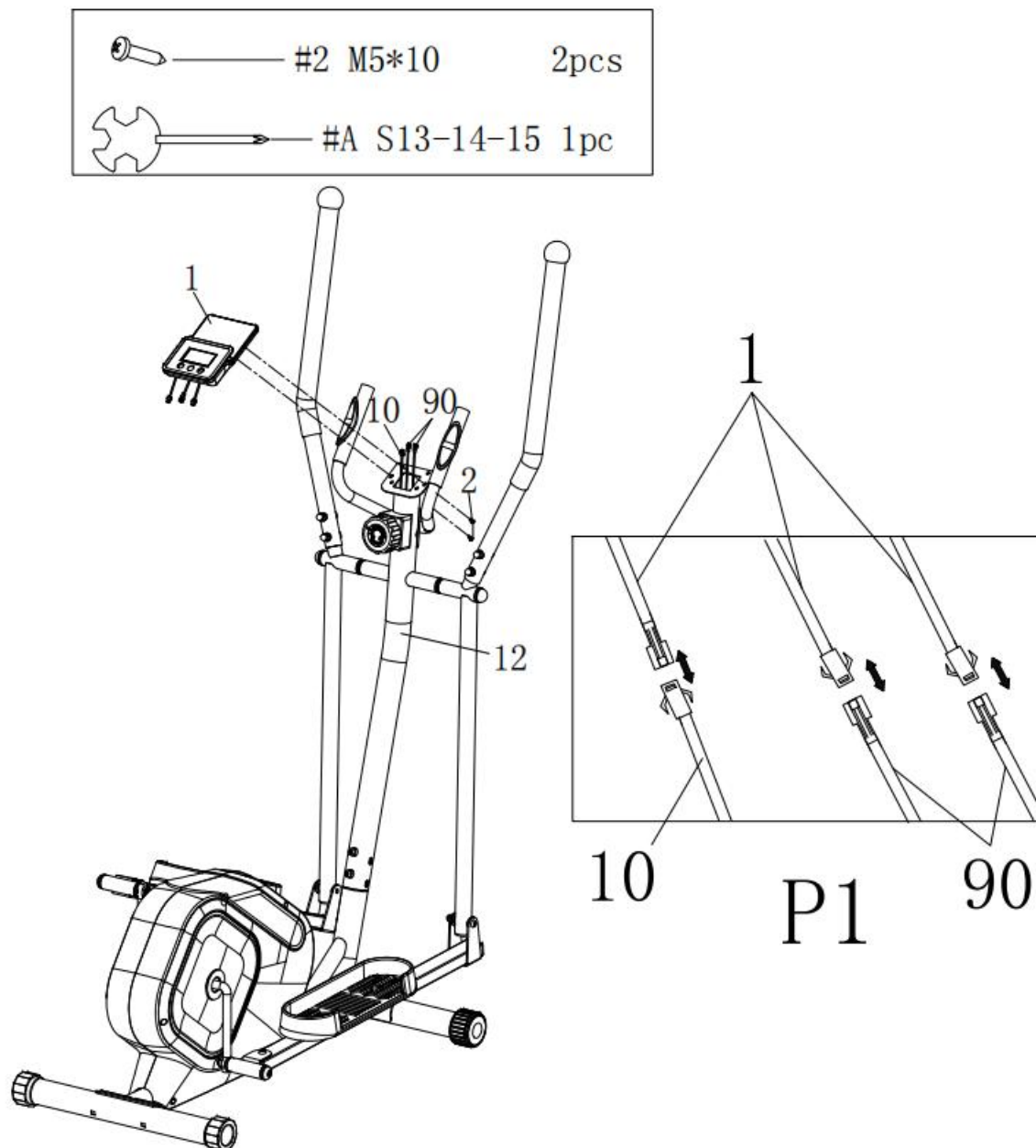
- 1, Ta bort den förmonterade hålpluggen (89) från den upprätta stödröret (12).
- 2, För pulskabeln (90) från mitthandtaget (5) genom hålpluggen (89), och dra sedan ur kabeln för ovansidan av det upprätta stödröret (42).
- 3, Fäst handtaget (5) på det upprätta stödröret (12) med hjälp av insexskruv (7) och välvd bricka (6). Dra åt insexnyckel (B). Sätt därefter tillbaka och lås hålpluggen (89) ordentligt.

	#7	M8*15*S6	2pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	2pcs
	#B	S6*30*80	1pc



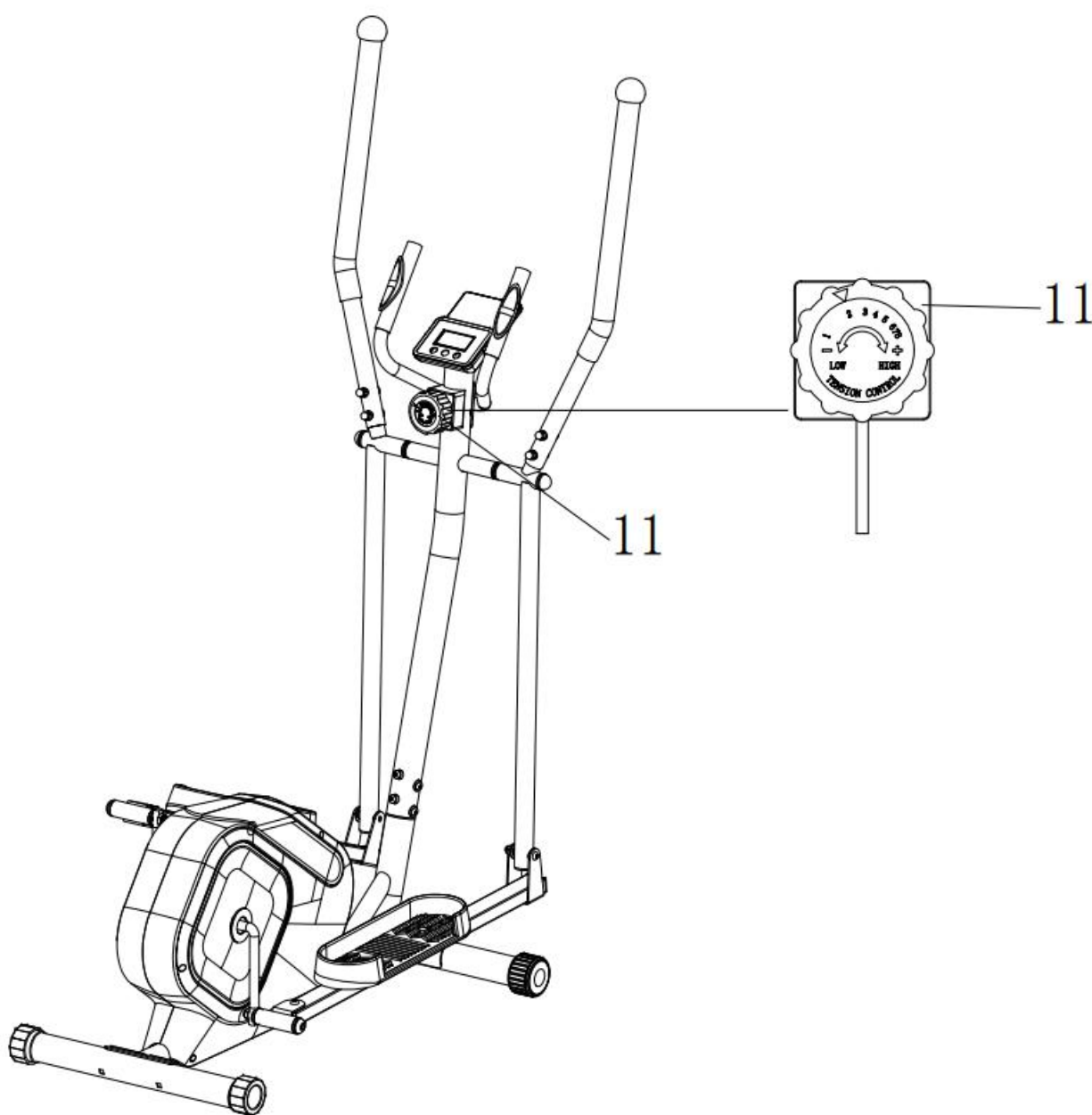
Steg 7 :

- 1, Ta bort förmonterade krysspårsskruven (2) från skärmen (1) med hjälp av kombinationsnyckel (A).
- 2, Anslut kabeln från skärmen (1) till pulskabeln (90) och den mellersta monitorkabeln (10). Fäst därefter skärmen (1) på det upprätta stödsnöret (42) med hjälp av krysspårsskruv (2), dra åt med kombinationsnyckel (A).

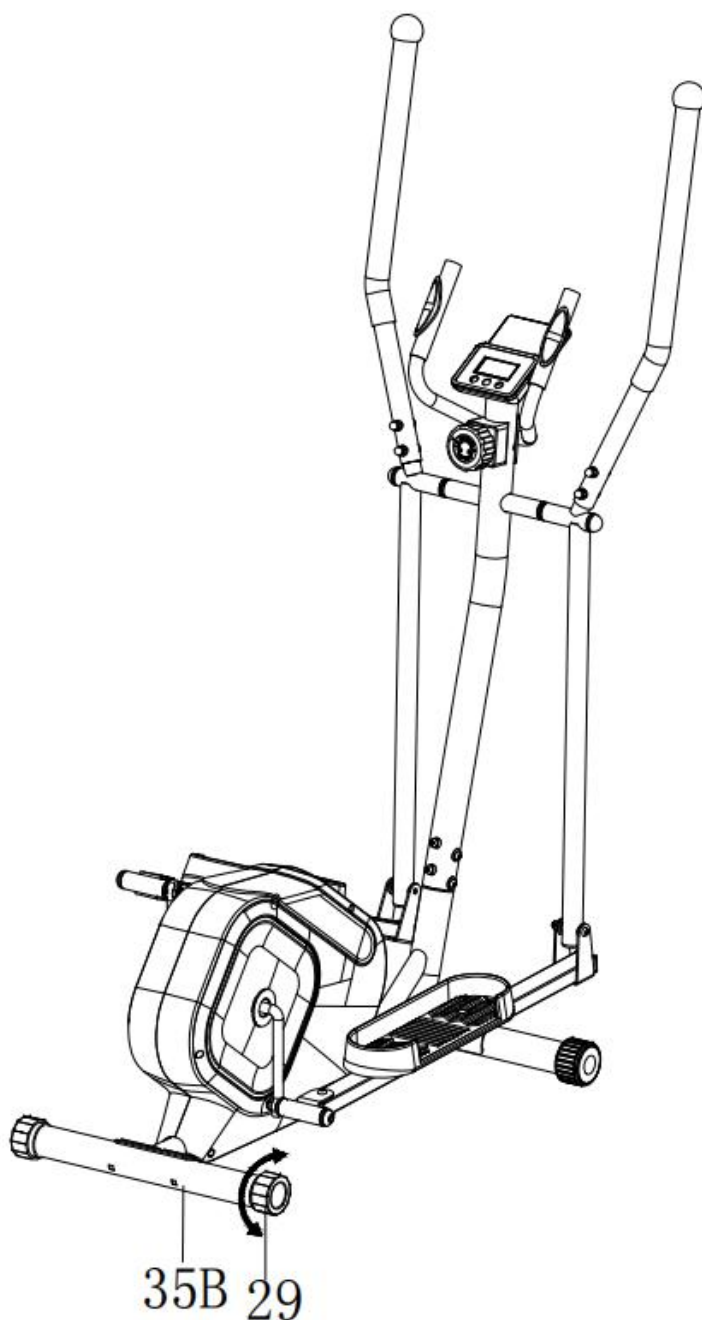


JUSTERING AV MOTSTÅNDET

Justera motståndet på crosstrainern med hjälp av motstrandsreglaget (11).
Öka motståndsnivån genom att vrida motståndsgreppet åt höger (medurs).
Minska motståndsnivån genom att vrida motståndsgreppet åt vänster (moturs).

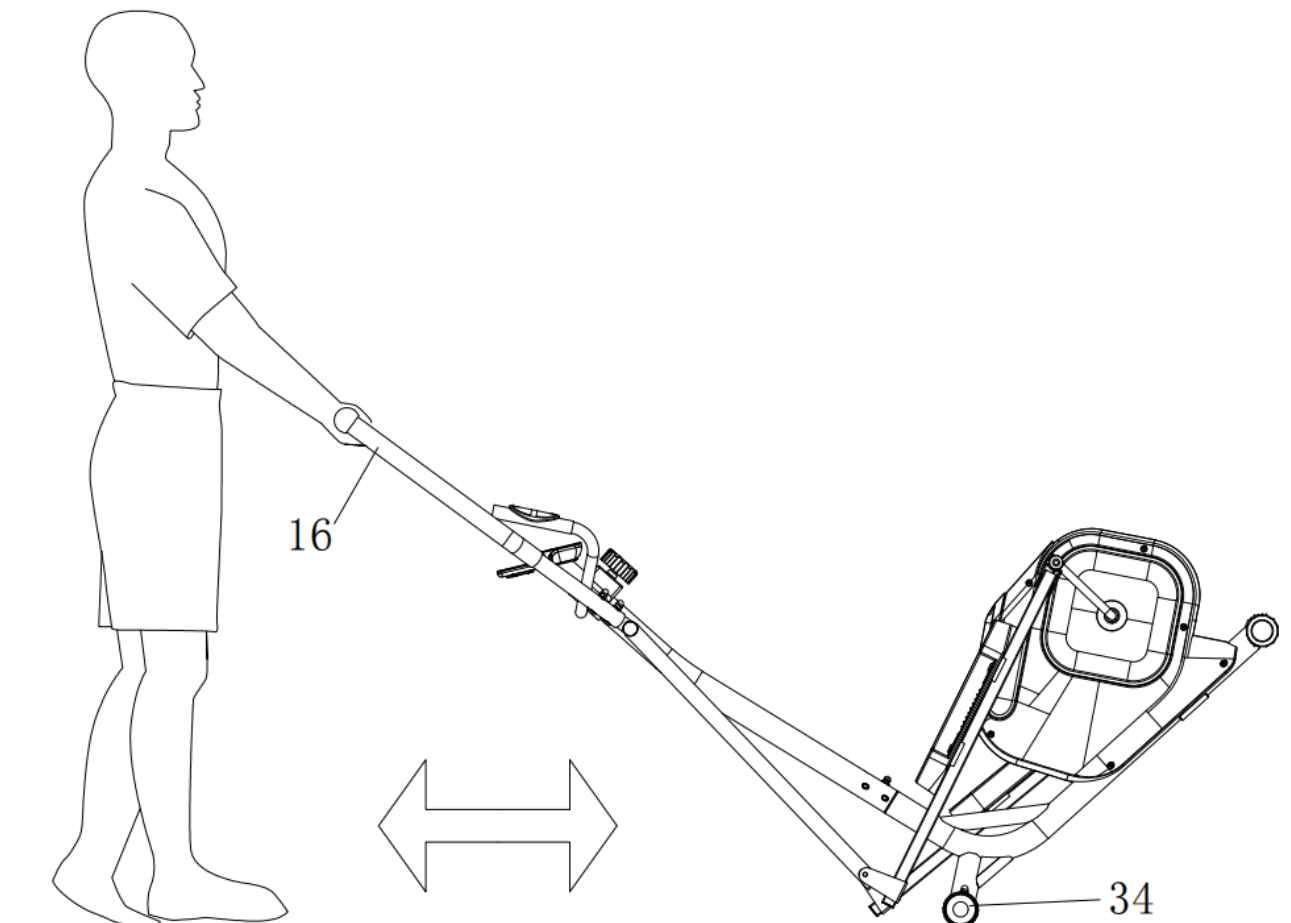


För att uppnå en jämn och bekväm träning måste du säkerställa att cykeln står stabilt. Om du märker att cykeln är obalanserad under användning ska du justera ändkåporna (29) som sitter under den bakre stabilisatorn (35B). Vrid dem medurs eller moturs för att justera stabiliteten.



HUR MAN FLYTTAR MASKINEN

Håll i handtaget (16L/R) och lyft cykeln tills hjulen på den främre stabilisatorn (34) nuddar golvet. Nu kan du rulla cykeln till önskad plats.



TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Uppvärmningsfasen

Denna fas hjälper till att få blodet att cirkulera i kroppen och att musklerna fungerar som de ska. Den minskar också risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att du gör några stretchövningar enligt nedan. Varje stretch ska hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga inte eller ryck inte i musklerna när du stretchar - om det gör ont, AVBRYT.

1. Framåtböjning

Böj knäna lätt och luta kroppen långsamt framåt. Slappna av i rygg och axlar och försök att nå tårna. Håll positionen i 10 - 15 sekunder, upprepa 3 gånger.

2. Hamstringstretch

Sitt på en ren dyna och böj höger ben. Placera vänster fot mot insidan av höger lår. Försök att nå tårna. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa för varje ben 3 gånger.

3. Vad- och fotstretch

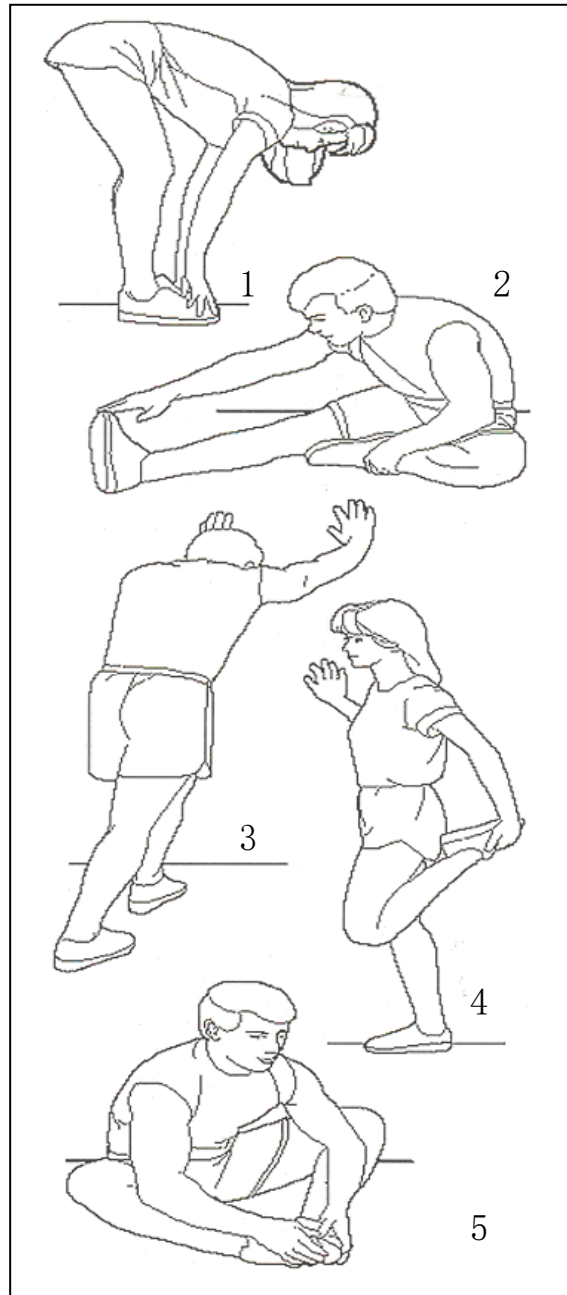
Stå upp och placera båda händerna mot en vägg eller ett träd. Placera ena foten bakom dig. Håll bakre benet rakt med hälen i golvet och luta dig mot väggen/trädet. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa för varje ben 3 gånger.

4. Framsidalårstretch

Stöd dig med vänster hand mot en vägg eller ett bord för balans. Ta tag i fotleden med höger hand och dra foten mot rumpan. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa för varje ben 3 gånger.

5. Ljumsckstretch

Sitt med böjda knän och fotsulorna ihop. Håll i anklarna och luta dig framåt från höften. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa 3 gånger.

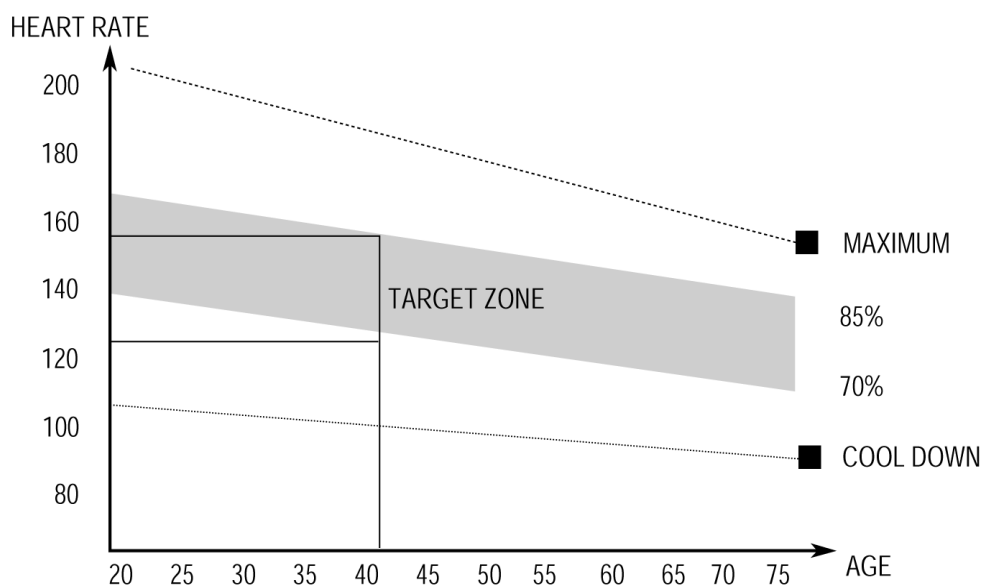


Träningsfasen

Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med cirka 15–20 minuter. När du kan upprepa träningen enkelt flera gånger kan du öka träningsintensiteten.

Efter att du har tränat under en period kommer din puls att närma sig den optimala nivån i diagrammet nedan (skuggat område).

Obs: Träning är något långsiktigt och livslångt – det går inte att uppnå resultat på en enda natt, därför bör du vara konsekvent och fortsätta träna regelbundet.



Återhämtningsfasen

Denna fas syftar till att låta ditt hjärt- och kärlsystem samt dina muskler varva ner. Detta är en upprepning av uppvärmningsfasen, t.ex. genom att minska tempot och fortsätta i cirka 5 minuter. Upprepa därefter träningsfasen, men var noga med att inte tvinga eller rycka i musklerna. Vid användning av crosstrainer/elliptisk träningsutrustning ska du inte öka träningsintensiteten godtyckligt. Det kan leda till sträckningar i benmusklerna, vilket innebär att du inte kan fortsätta träna under en längre tid.

Utrustningstips

Justering av spänningsreglaget kan ändra motståndet på utrustningen. Ju högre motstånd, desto svårare blir det att träna. Användaren kan använda detta reglage för att hitta en lämplig nivå.

KONSUMENTKONTAKT:

Hemfint Kristianstad AB

Barbackagatan 2, 29 132 Kristianstad SE

info@hemfint.se