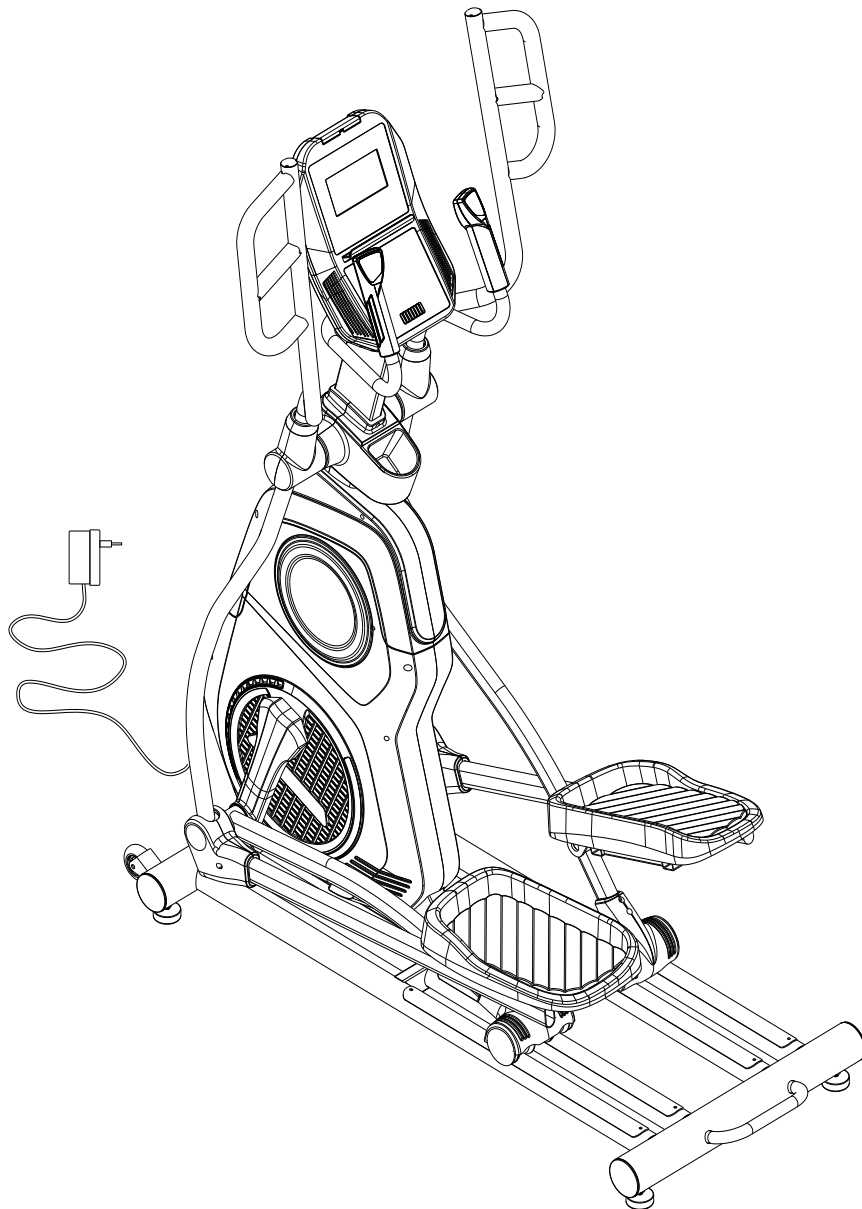


MASTER

CROSSTRAINER CF40



VIKTIGT!

LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT INNAN DU ANVÄNDER MASKINEN.

VARTEX AB - www.masterfitness.se - respons@vartex.se

Batterivägen 14

- 432 32 VARBERG

- SWEDEN

Viktig säkerhetsinformation

Tack för att du har valt vår produkt. Korrekt användning av denna utrustning är din säkerhets- och hälsogaranti. Läs följande noggrant innan du använder denna utrustning.

1. Det är mycket viktigt att läsa bruksanvisningen i sin helhet innan installation och användning! Det är endast om utrustningen installeras, underhålls och används korrekt som den är säker och effektiv.
2. Innan du påbörjar ett träningsprogram ska du diskutera med din läkare för att fastställa din aktuella fysiska status och ta reda på om träning med denna utrustning utgör en risk för din hälsa. Om du genomgår någon form av behandling för hjärt puls, blodtryck och kolesterol är läkarens råd extra viktiga.
3. Var uppmärksam på olika signaler från din egen kropp. Felaktig och överdriven träning är skadligt för din hälsa. Avbryt genast träningen om du upplever något av följande symtom eller obehag: smärta, tryck över bröstet, onormalt hög puls, andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du vill fortsätta träningsprogrammet kontaktar du först din läkare.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen, som är avsedd för vuxna.
5. Använd ett starkt, plant material för att skydda golv och matta. För säkerhets skull ska du se till att det finns minst 0,5 m fritt utrymme runt utrustningen.
6. Se till att skruvarna och muttrarna är ordentligt åtdragna före användning. Använd den här enheten med försiktighet. Om du upptäcker några defekter under installationen eller användningen av utrustningen, eller hör några ovanliga ljud, avbryter du träningen omedelbart. Återuppta inte användningen förrän problemet är löst.
7. Den elektroniska klockan visar ett antal funktioner. De aktuella värdena visas enligt de olika nivåerna av mänsklig rörelse. Pulsvärdet för den elektroniska klockan är kanske inte helt korrekt, utan är bara avsedd som en referens.
8. Bär välsittande kläder under träning för att förhindra att kläderna fastnar i

utrustningen eller begränsar din rörelseförmåga. Tänk på att felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för kroppen.

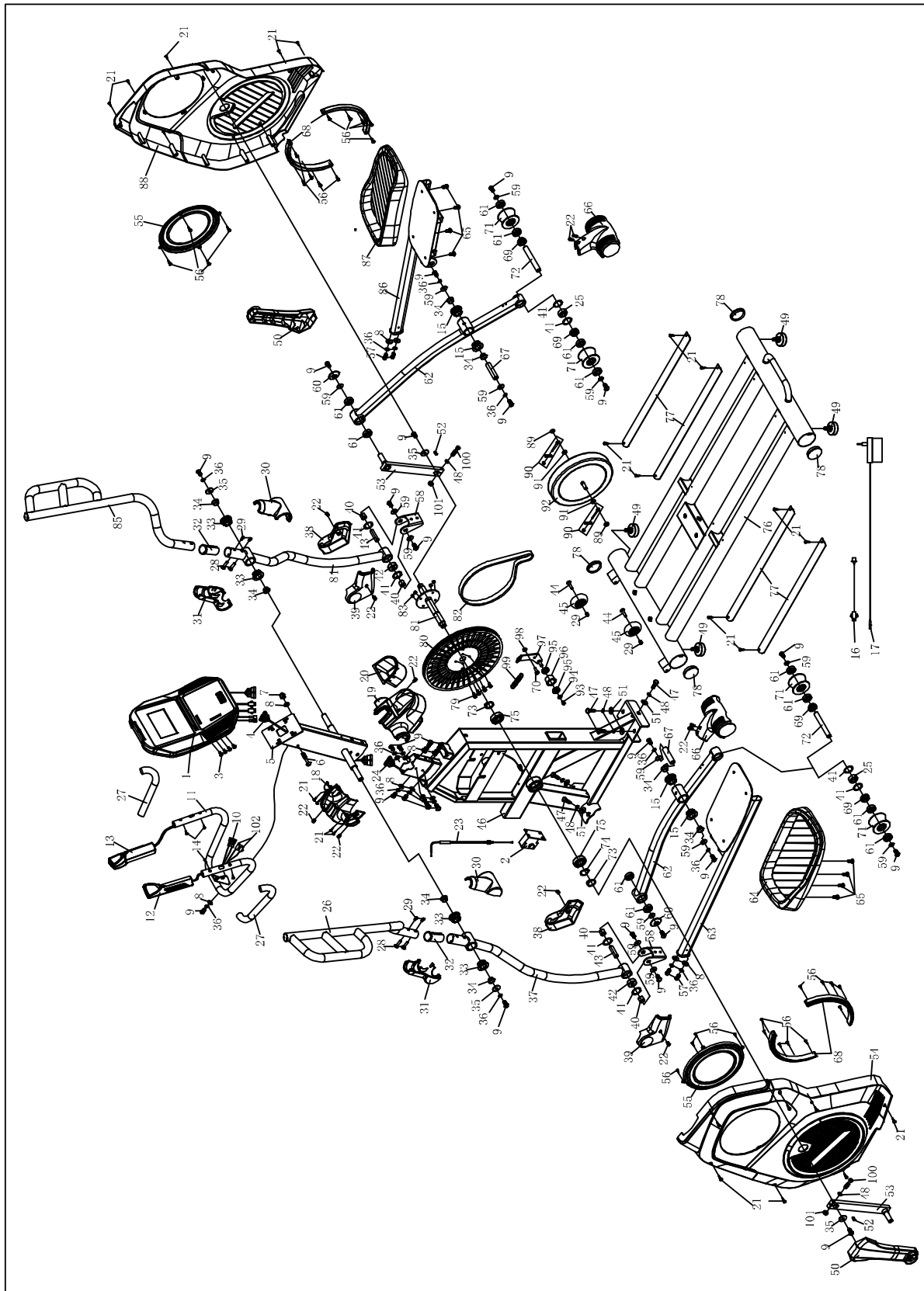
9. Denna apparat är endast lämplig för inomhusbruk i hemmet. DEN MAXIMALA LASTKAPACITETEN ÄR 110 KG.

10. Var försiktig när du flyttar utrustningen för att undvika onödiga skador.

11. Förvara denna bruksanvisning och installationsverktygen på ett säkert sätt.

12. Denna produkt kan inte användas som en medicinteknisk produkt.

Sprängskiss:



KOMPONENTFÖRTECKNING

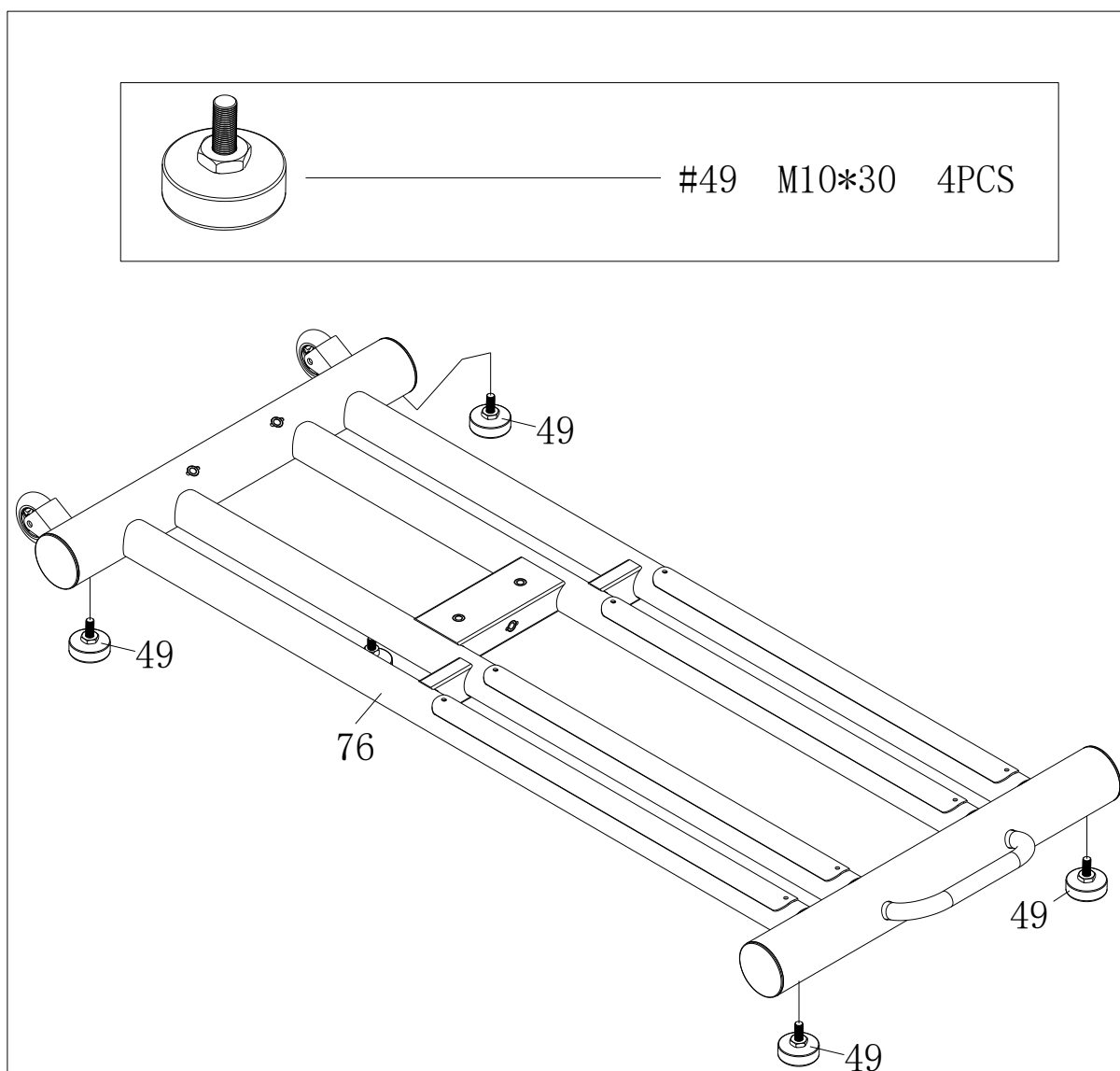
	BESKRIVNING	ANTAL
	Dator	1
	Motor	1
	Skruv M5x10	4
	Mellankabel	1
	Stödrör	1
	Insexskruvar M8x45	1
	Mutter M8	1
	Bricka d8xΦ20x1,5	13
	Insexskruvar M8x16	27
0	Sladdar till styrets pulsgivare	2
1	Handtag	1
2	Vänster greppcylinder	1
3	Höger greppcylinder	1
4	Skruvar ST3x19	4
5	Yttre axelhylsa 38	4
6	Strömkabel	1
7	Strömadapter	1
8	Främre stolpkåpa	1
9	Bakre stolpkåpa	1
0	Vattenmugg	1
1	Skruvar ST4, 2x16	26
2	Försänkt krysskruv M5x15	11
3	Motståndsledning	1
4	Sensorledning	1
5	Universallager	2
6	Vänster handtag	1
7	Skum	2
8	Skruv Φ8x31xM6	4
9	Insexskruvar M6x15	4
0	Svängstång 1	2
1	Svängstång 2	2
2	Svängstångsbussning	2
3	Ytterhylsa 45	4
4	Inre axelbussning	8
5	Bricka d8xΦ32x2	4
6	Fjäderbricka d8	17
7	Kombination vänster svängstång	1

NR	BESKRIVNING	ANTAL
41	Ring d35	8
42	Lager 2202	2
43	Pendelaxel	2
44	Skruv Φ8x35	2
45	PU-rulle	2
46	Ram	1
47	Skruv M10x20	5
48	Fjäderkåpa d10	7
49	Fotstöd M10x30	4
50	Täckbricka	2
51	Bricka d10xΦ20x1,5	5
52	Kedja 6x6x15	2
53	Vev	2
54	Kedjeskydd V	1
55	Dekorationsplåt	2
56	Skruv ST4x10	28
57	Skruv M8x16	4
58	Adapterplatta	2
59	Bricka d8xΦ25x2	14
60	Täckbricka	2
61	Lager 6003	12
62	Anslutningsstång, kombination	2
63	Kombination, vänster pedalarm	1
64	Pedal vänster	1
65	Skruv M6x12	8
66	Rullkåpa	2
67	Pedalaxel	2
68	Dekorativ remsa	4
69	TPU-bussning	4
70	Skruv M8x19	1
71	Rulle	4
72	Rullaxel	2
73	Låsring d25	2
74	Fjäderbricka d25	1
75	Lager 6205	2
76	Glidrör kombination	1
77	Aluminiumremsa	4

8	Kåpa för kopplingsstång höger	2
9	Kåpa för kopplingsstång vänster	2
0	Inre distans $\Phi 20 \times \Phi 15,5 \times 16,8$	4
1	Axel	1
2	Rem	1
3	Låsmutter M6	4
4	Kombination höger svängstång	1
5	Höger handtag	1
6	Rör för höger fotpedal, kombinerat	1
7	Pedal vänster	1
8	Kedjeskydd vänster	1
9	Flänsmutter M10x1	2
0	Skruv M6x30	2

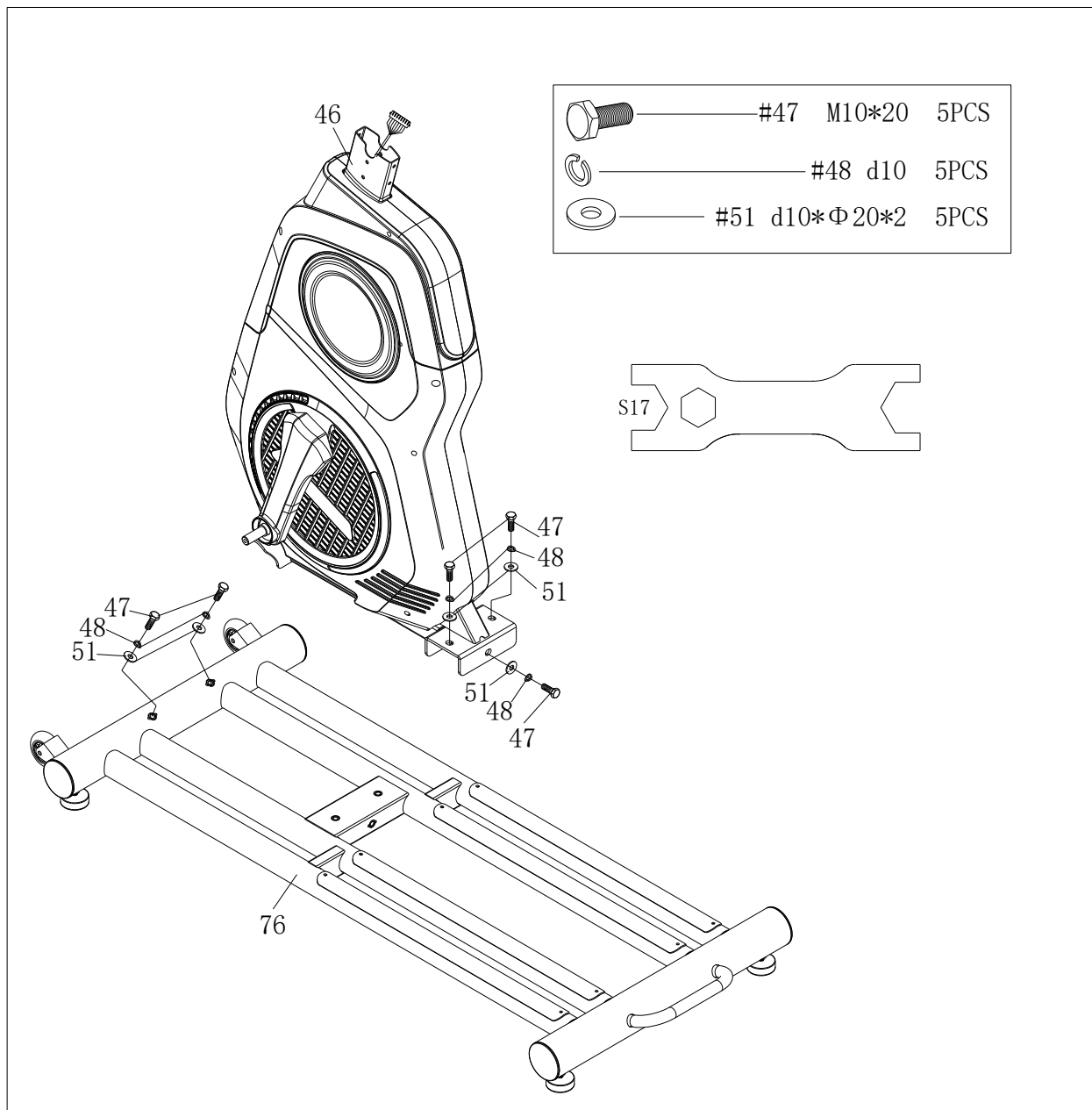
78	Ändkåpa 76	4
79	Skruv M6x15	4
80	Remskiva	1
91	Tunn sexkantsmutter Tunn sexkantsmutter M10x1x5	2
92	Svänghjul	1
93	Skruv M6x10	1
94	Bricka d6x $\Phi 12 \times 1$	1
95	Lager 6000	2
96	Enkelsidig tryckremskiva	1
97	Bindning för tryckremskiva	1
98	Låsmutter M8	1
99	Fjäder	1
100	Skruv M10x50	2
101	Låsmutter M10	2
102	Nyckelkabel	2

Steg 1:



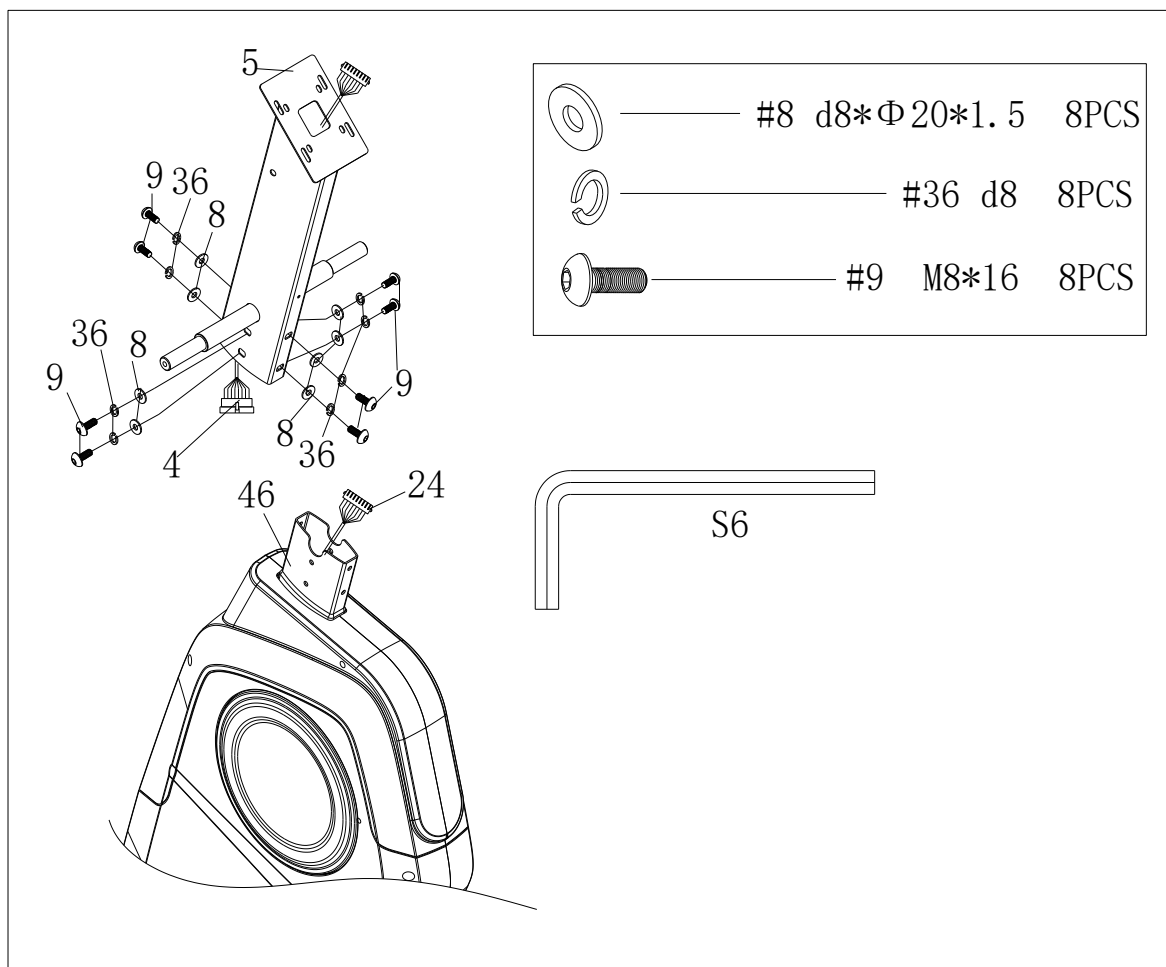
Montera fotstödet (49) på undersidan av glidramen (76); När du monterar gör du varje fotstöd lika högt och låser sedan muttern på fotstödet.

Steg 2:



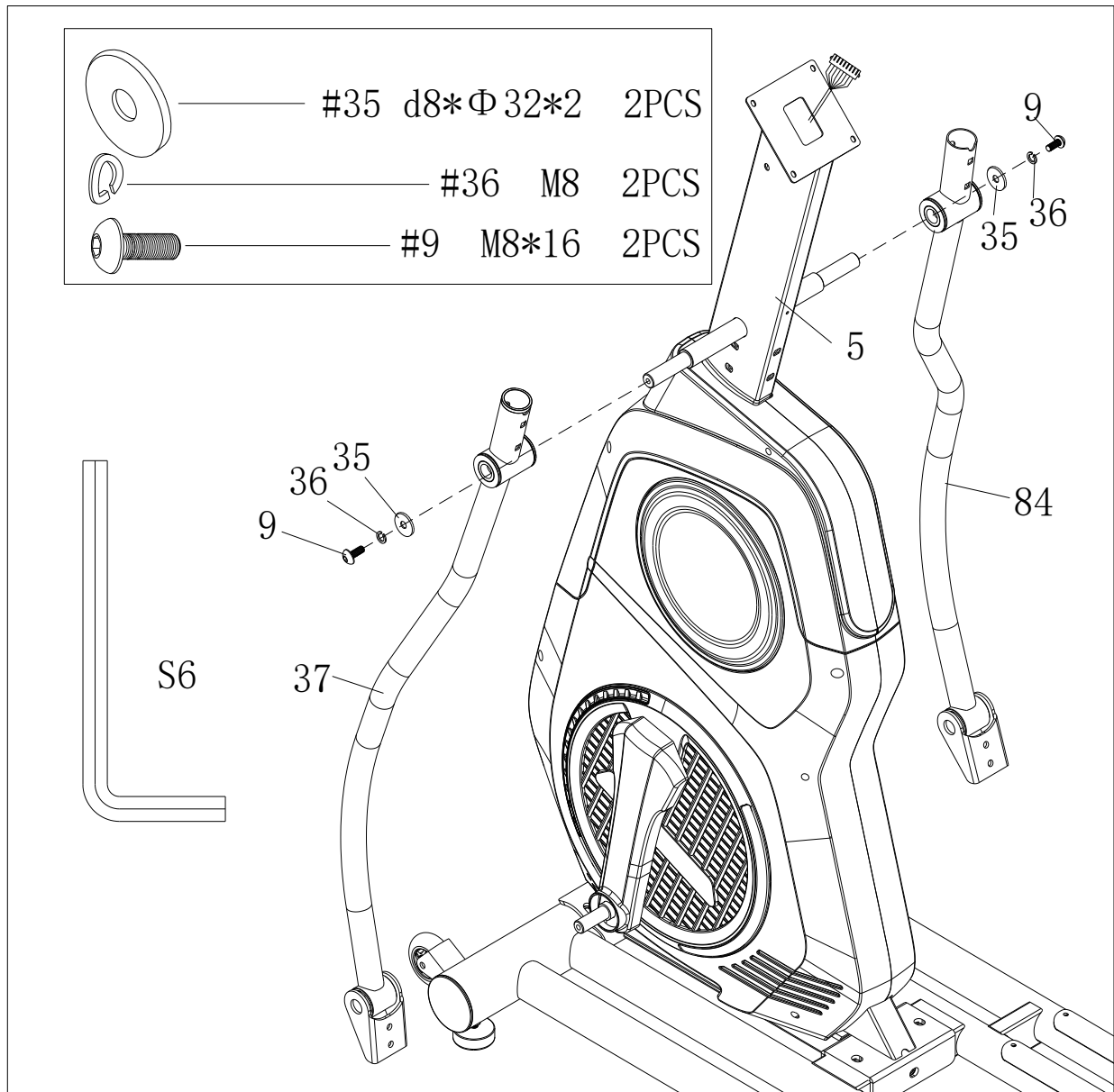
Lås glidskenans rörbindning (76) i huvudramens skarv (46) med sexkantskruvar (47), fjäderdynor (48) och brickor (51).

Steg 3:



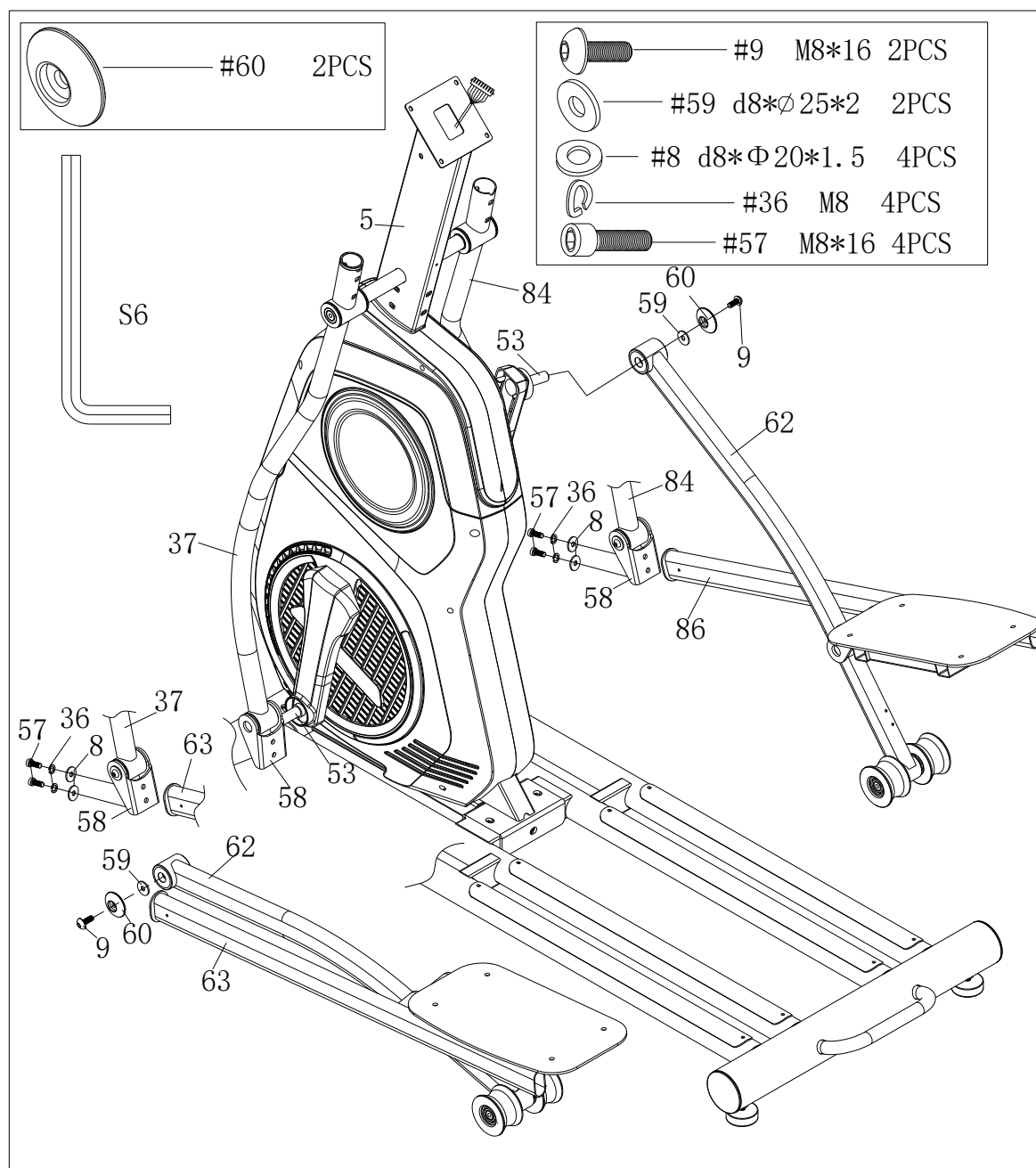
- Anslut den nedre ledningen (24) till kablaget (4); instrumentröret (5) sätts in i huvudramen (46);
- Lås pelarbindningen (5) i huvudramens skarv (46) med sexkantskruvar (9), fjäderdynor (36) och brickor (8).

Steg 4:



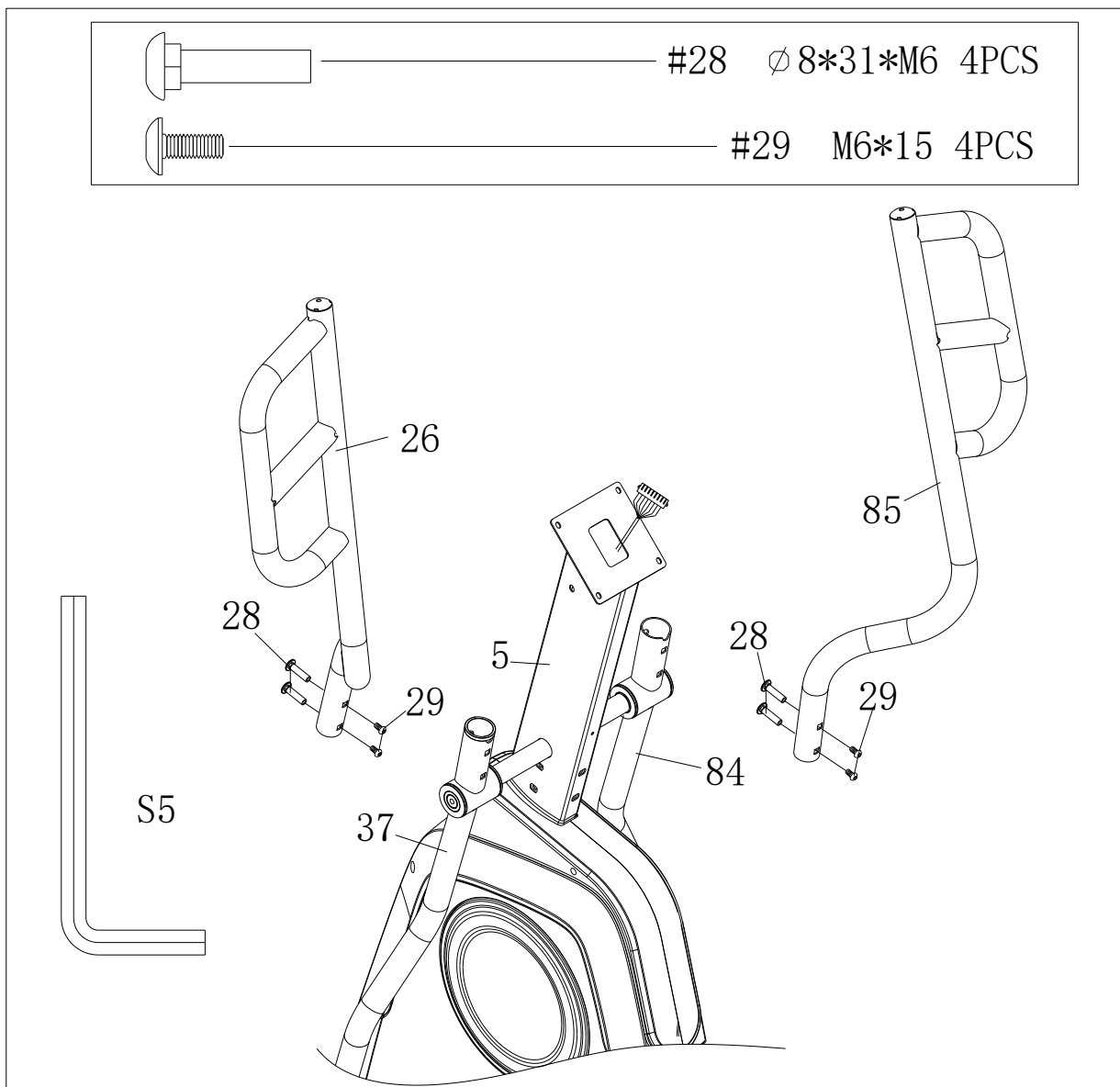
a. Lås vänster och höger svängstångskombination (37/84) på stamskarven (5) med insexskruv (9), fjäderdyna (36) och bricka (35).

Steg 5 :



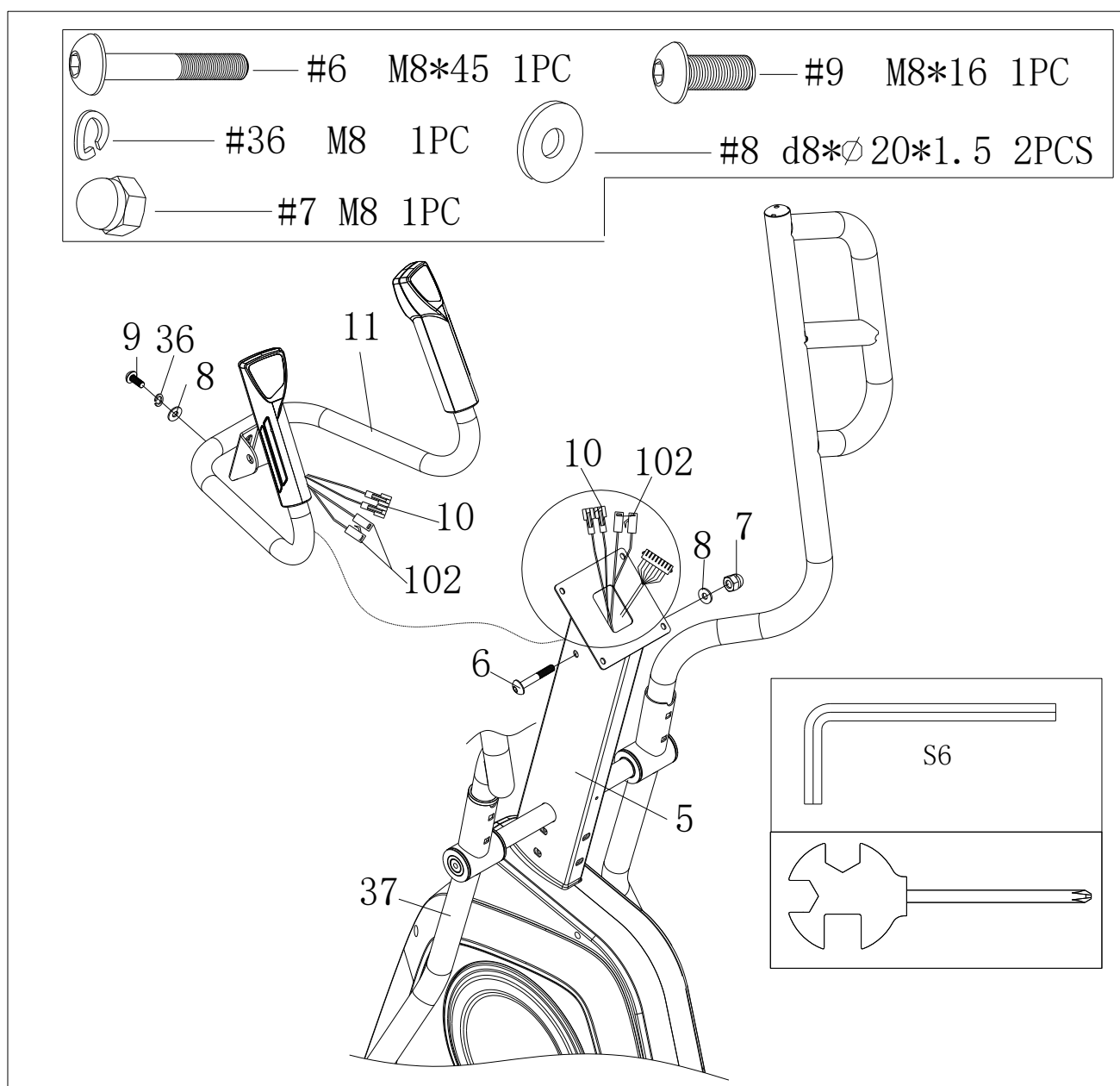
- Först placeras kopplingsstångkombinationen (62) på vevaxeln (53) på vänster och höger sida av maskinen och låses med sexkantsskruven (9), ändkåpan (60) och brickan (59).
- Använd sedan cylindriska skruvar (57), elastiska dynor (36) och brickor (8) för att kombinera vänster och höger fotrör (63/86) för montering på adapterplattan (58).

Steg 6:



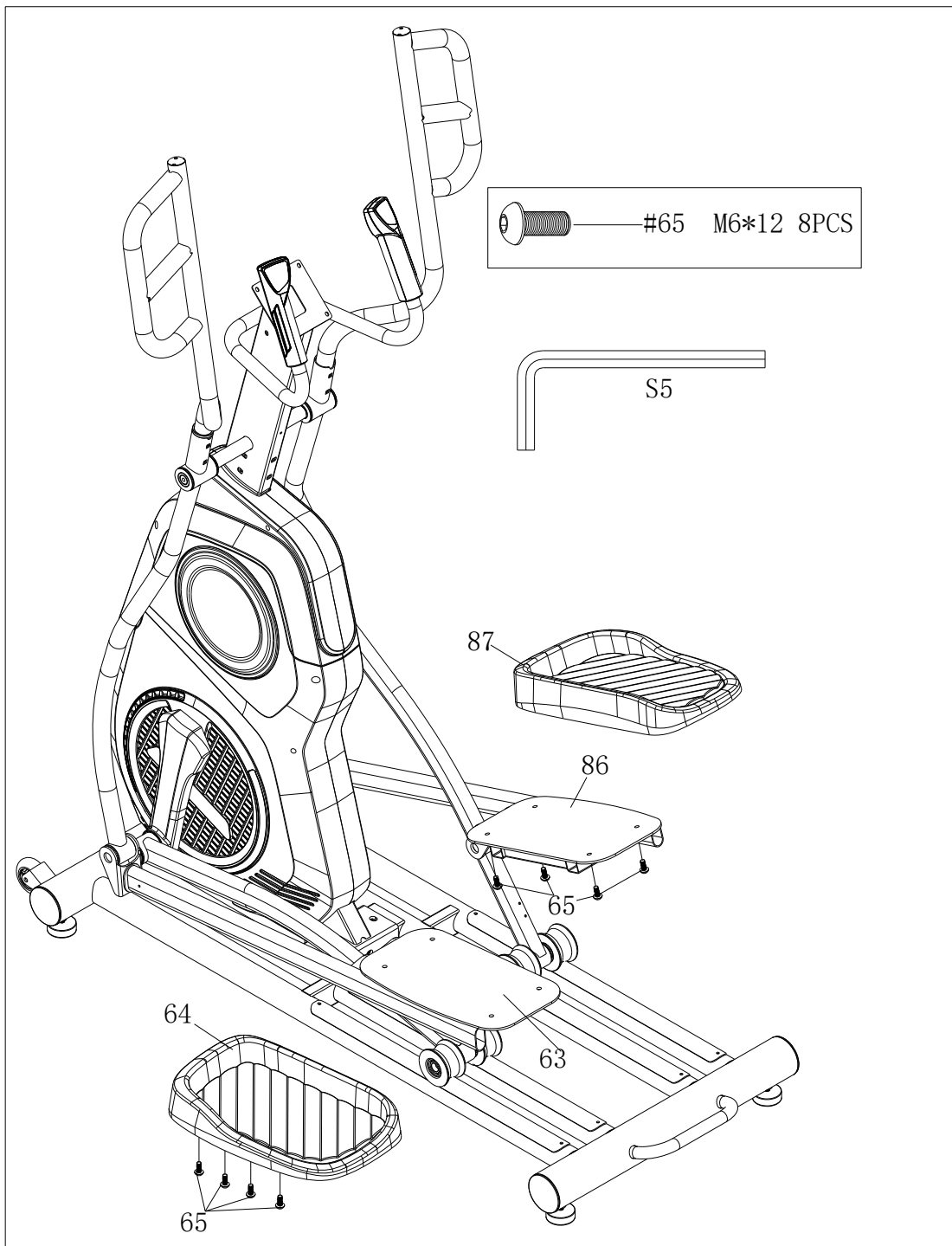
Med fyrkantsskruvar (28) och skruvar med koniskt huvud (29) monterar du vänster respektive höger handtag (26/85) på pendelleden (37/84) och låser dem;

Steg 7 :



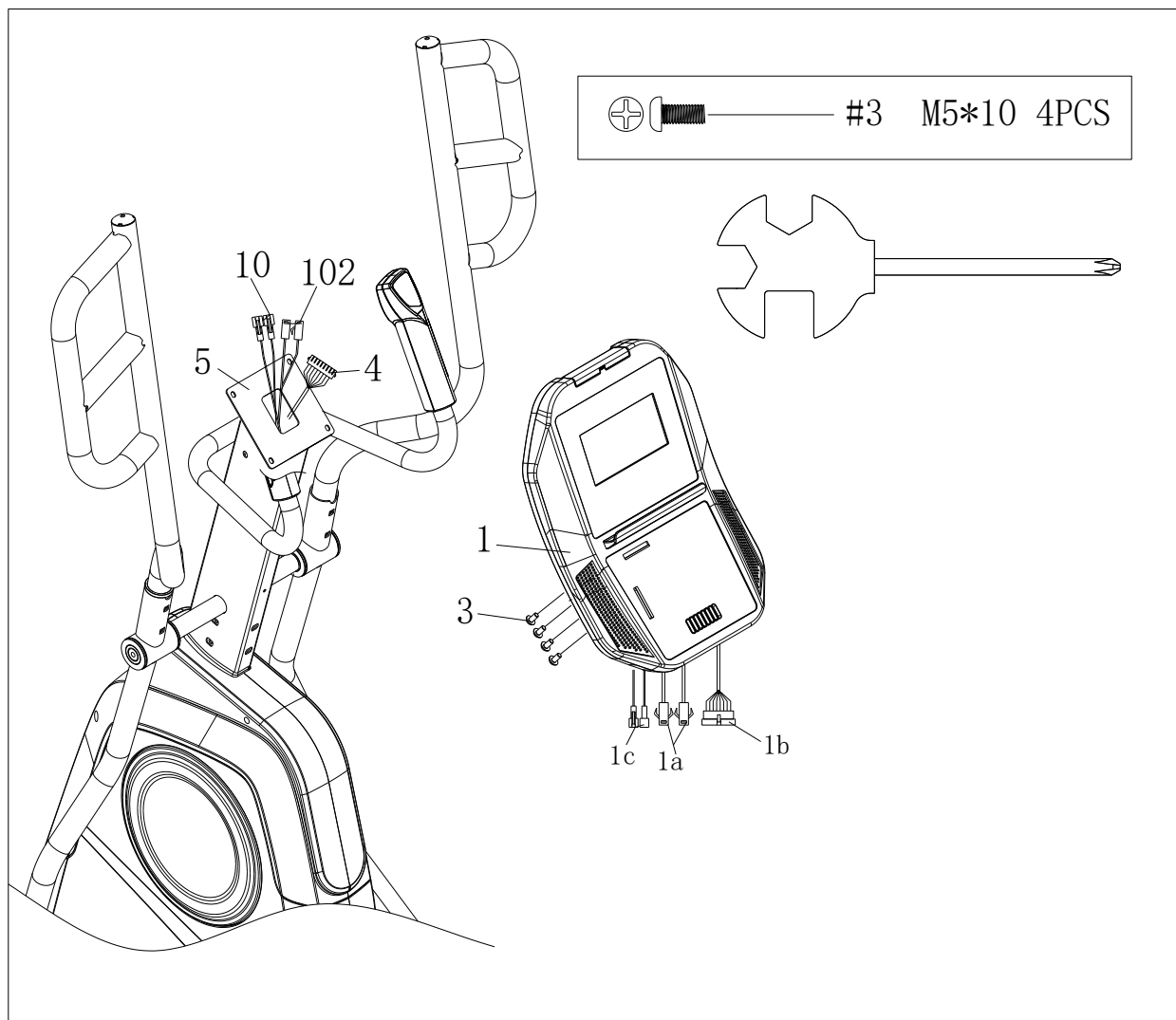
Koppla samman greppkabeln med nyckelkabeln (10, 102) ut genom instrumentröret (5); Använd sedan insexskruven (6/9), fjäderdynan (36), brickan (8) och täckmuttern (7) för att låsa den mittre armstödscombinationen (11) på instrumentrörskombinationen (5).

Steg 8 :



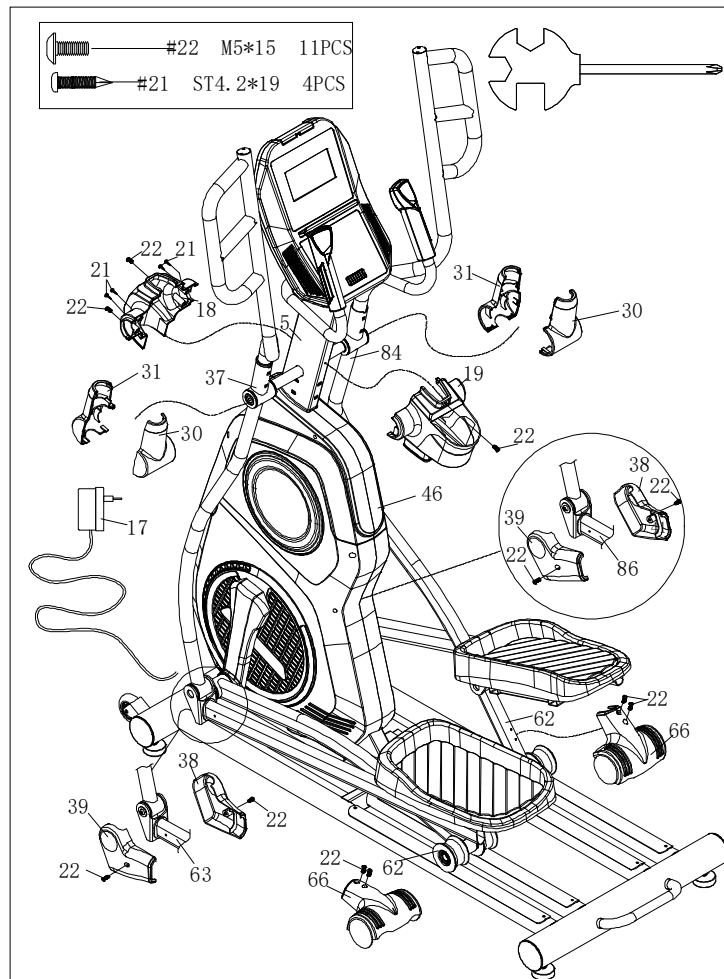
Montera vänster respektive höger fotpedaler (64/87) och lås dem på vänster och höger fotrörskombination (63/86) med skruvar med koniskt huvud (65);

Steg 9:



Anslut utgången för den elektroniska mätaren (1a\b\c) till instrumentrörets utgång (4/10/102) i enlighet med detta; Lås sedan den elektroniska klockan (1) på instrumentrörskombinationen (5) med spårskruv med koniskt huvud (3).

Steg 10:



- 1 Lås rullkåpan (22) i anslutningsstången (62) separat med stjärnskruvar (66);
 - 2 Lås vänster och höger kåpa för anslutningsstången (38/39) i vänster och höger fotrör (63/86) separat med stjärnskruvar (22);
 - 3 Lås de främre och bakre stolpskydden (21) i instrumentröret (5) med stjärnskruvar (22) och självgående skruvar (18/19); Fäst sedan pendelskyddet 1 och 2 (30/31) på vänster respektive höger svängstång (37/84);
 - 4 När den används ansluter du nätadaptorn (17) till eluttaget respektive ramen;
- Kontrollera att skruvarna och muttrarna är ordentligt installerade; Monteringens är klar.

Snabbstartguide

Stretchövning

Oavsett hur du tränar bör du stretcha först. Varma muskler sträcks ut lättare, så värm först upp i 5–10 minuter. Vi föreslår att du gör följande stretchövningar fem till tio gånger varje gång. Räkna till tio eller längre. Utför övningarna på nytt efter träningen.

1 Tåböjningar

Böj dig långsamt framåt från midjan. Slappna av i ryggen och axlarna medan du sträcker dig mot tårna. Sträck dig så långt ned du kan, håll kvar och räkna till 15. Slappna sedan av. Upprepa tre gånger (Bild 1)

2. Stretcha knäsenan

Sitt med höger ben utsträckt. Vila vänster fotsula mot höger innerlår. Sträck dig mot tån så långt som möjligt. Håll kvar och räkna till 15. Slappna av och upprepa sedan med vänster ben utsträckt. Slappna sedan av och upprepa tre gånger för varje ben. (Bild 2)

3. Stretcha vad-hälsena

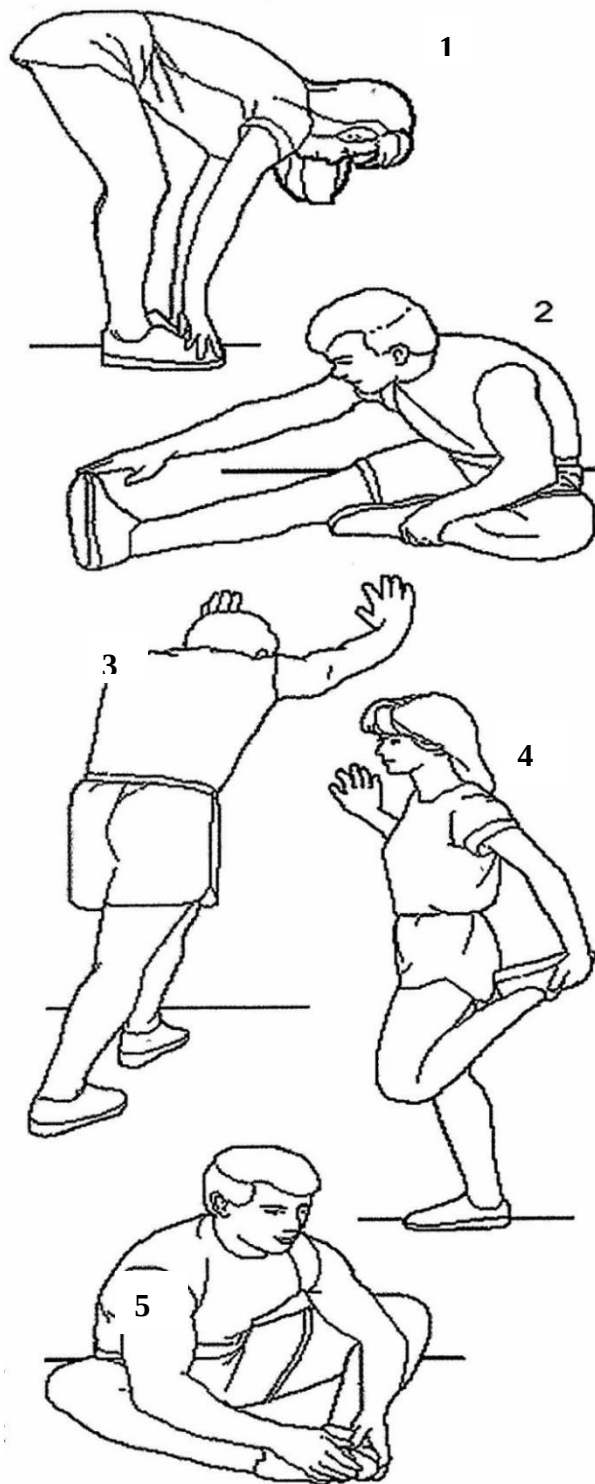
Luta dig mot en vägg med vänster ben framför höger och armarna framåt, Håll höger ben rakt och vänster fot på golvet, böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att flytta höfterna mot väggen, håll kvar och upprepa sedan på andra sidan medan du räknar till 15. Slappna sedan av och upprepa tre gånger för varje ben (bild 3)

4. Stretcha lårmuskeln

Med ena handen mot en vägg för balans sträcker du dig bakåt och drar upp höger fot. För hälen så nära skinkorna som möjligt. Håll kvar och räkna till 10–15. Slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje fot (bild 4).

5. Stretcha insidan av låret

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Håll kvar och räkna till 15. Slappna sedan av och upprepa tre gånger. (Bild 5).



DISPLAYENS FUNKTIONER

KOMPONENT	BESKRIVNING+
TIME (TID)	Räkna upp - Inget förinställt mål, tiden räknas upp från 00:00 till max 99:59 i steg om 1 minut. Räkna ned - Vid träning med förinställd tid räknas tiden ner från förinställd till 00:00. Varje förinställt steg är på 1 minut mellan 00:00 och 99:00.
SPEED (HASTIGHET)	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99,9 KM/H eller ML/H.
RPM (VARVTAL)	Visar varv per minut. Visningsområde: 0 - 15 - 999
DISTANCE (DISTANS)	Sammanlagd total distans från 0,00 upp till 99,99 KM eller ML. Användaren kan förinställa måldistansdata med hjälp av knappen UP/DOWN. Varje förinställt steg är på 0,1 KM eller ML mellan 0,00 och 99,90.
CALORIES (KALORIER)	Ackumulerar kaloriförbrukningen under träning från 0 till maximalt 9999 kalorier. (Dessa data är en grov vägledning för jämförelse av olika övningar och kan inte användas i medicinsk behandling.)
PULSE (PULS)	Användaren kan ställa in målpuls från 0 - 30 till 230, och datorn kommer att pipa när den faktiska hjärtfrekvensen är över målvärdet under träning.
WATTS (EFFEKT)	Visar aktuell träningseffekt. Visningsområde: 0-999.
MANUAL (MANUELLT)	Manuellt träningsläge.
BEGINNER (NYBÖRJARE)	4 valbara program.
ADVANCE (AVANCERAD)	4 valbara program.
SPORTY (SPORTIG)	4 valbara program.
CARDIO (KONDITION)	Träningsläge med målvärde för puls.
PROGRAMMET WATTS (EFFEKTSTYRNING)	WATT konstant träningsläge.

KNAPPARNAS FUNKTIONER

KOMPONENT	BESKRIVNING
Uppåt (kodare)	Öka motståndet Välj värde.
Nedåt (kodare)	Minska motståndet Välj värde.
Läge/Enter	Bekräfta värde eller val.
Reset (Återställ)	Håll nedtryckt i 2 sekunder, datorn startar om och börjar om från användarinställningar. Återgår till huvudmenyn vid träning med förinställt värde eller i stoppläge.
Start/Stop	Starta eller stoppa träningen.
Recovery (Återhämtning)	Mäter pulsens återhämtning.
Andel	I stoppläge, tryck för mätning av kroppsfett

HANDHAVANDE:

START AV ERGOMETERCYKELN

Koppla in strömförsörjningen, datorn startar och alla symboler på displayen visas i 2 sekunder (Bild 1).

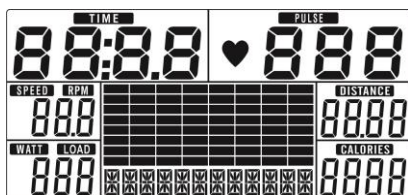


Bild 1

VAL AV TRÄNINGSPROGRAM

Använd UPP eller NER (kodare) för att välja träning: Manuell (bild 2), Nybörjare (bild 3), Avancerad (bild 4), Sportig (bild 5), Kondition (bild 6), → → → → → Watt (bild 7).



Bild 2



Bild 3

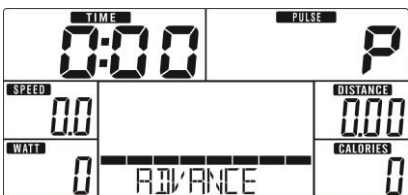


Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

Manual Mode (manuellt läge)

Tryck på START i huvudmenyn för att starta manuellt läge.

1. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningsläge, välj Manual och tryck MODE / ENTER för att gå vidare.
2. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in TID (bild 8), DISTANS (bild 9), KALORIER (bild 10), PULS (bild 11) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Använd UPP eller NER (kodare) för att justera belastningsnivån. Motståndsnivån visas i WATT-fönstret i 3 sekunder, sedan visar displayen WATT (bild 12).
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11

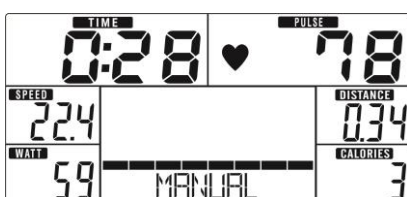


Bild 12

Beginner Mode (Nybörjarläge)

1. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningsläge, välj Beginner och tryck MODE / ENTER för att gå vidare.
2. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja Beginner program 1~4 (bild 13) och tryck på MODE / ENTER för att gå vidare.
3. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Använd UPP eller NED (kodare) för att justera belastningsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

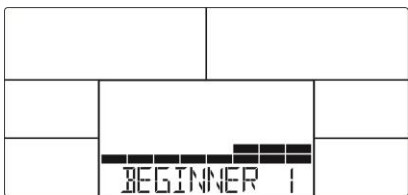


Bild 13

Advance Mode (Avancerat läge)

1. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningsläge, välj Advance och tryck MODE / ENTER för att gå vidare.
2. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja Advance program 1~4 (bild 14) och tryck på MODE / ENTER för att gå vidare.
3. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Använd UPP eller NED (kodare) för att justera belastningsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

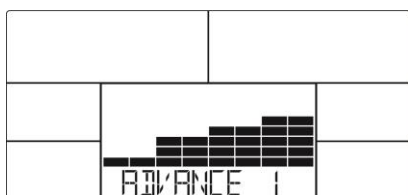


Bild 14

Sporty Mode (Sportläge)

1. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningsläge, välj Sporty och tryck MODE / ENTER för att gå vidare.
2. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja Sporty program 1~4 (bild 15) och tryck på MODE / ENTER för att gå vidare.
3. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Använd UPP eller NED (kodare) för att justera belastningsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

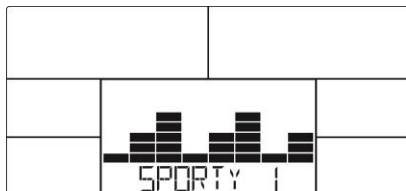


Bild 15

Cardio Mode (kondition)

1. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningsläge, välj CARDIO och tryck MODE / ENTER för att gå vidare.
2. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in ÅLDER (bild 16).
3. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja 55% (bild 17), 75%, 90% eller TAG (målpuls) (utgångsvärde: 100).
4. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningspassets TID.
5. Tryck på START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

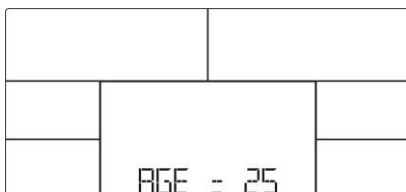


Bild 16



Bild 17

Watt Mode (Effektläge)

1. Använd UPP eller NED (kodare) för att välja träningsläge, välj WATT och tryck på MODE / ENTER för att gå vidare.
2. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in effektmål (standard: 120, bild 18)
3. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in TIDEN.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Använd UPP eller NED (kodare) för att ställa in effektnivån (Watt).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 18

RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)

Efter en tids träning, håll kvar händerna på styret eller använd bröstremmen, tryck sedan på knappen RECOVERY. All visning på displayen stoppar utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (bild 19). Displayen visar din puls med F1, F2 ... till F6. F1 är bäst och F6 är sämst (bild 20). Användaren kan fortsätta träna för att förbättra

återhämtningen. (Tryck på RECOVERY en gång till för att återvända till huvudmenyn.)



Bild 19



Bild 20

BODY FAT (KROPPSFETT)

1. Tryck på BODY FAT i STOPP-läge för att starta mätning av kroppsfett.
2. Konsolen påminner användaren om att mata in KÖN (bild 21), ÅLDER, LÄNGD, VIKT och börjar sedan mäta.
3. Under mätning måste användaren hålla båda händerna på styret. Displayen kommer att visa " = " " = " (bild 22) i åtta sekunder tills datorn är klar med mätningen.
4. Displayen visar BODY FAT-symbolen, BODY FAT-procent (bild 23) och BMI (bild 24) i 30 sekunder.
5. Felmeddelanden:

*Displayen visar " = " " = " (bild 25) – innebär att det inte finns något handgrepp eller att bröstremmen inte sitter korrekt.

*E-1–Ingen pulssignal detekteras.

*E-4 – Visas när FAT% ligger under 5 eller överskrider 50 och BMI-resultatet ligger under 5 eller överskrider 50 (bild 26).

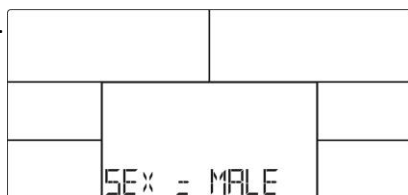


Bild 21

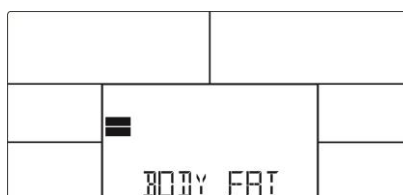


Bild 22

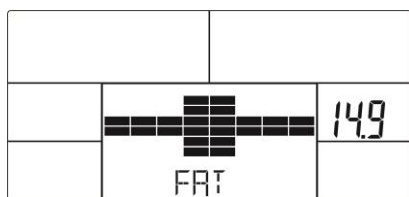


Bild 23

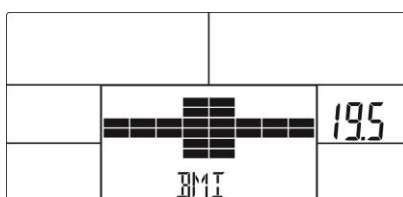


Bild 24

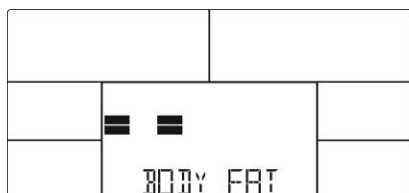


Bild 25

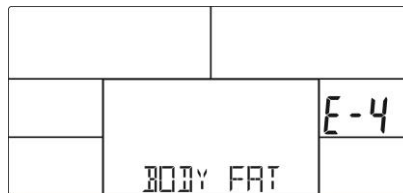


Bild 26

Bluetooth och APP-ANSLUTNING



Aktivera mobil Bluetooth och APP, klicka på "SÖK";

1. Välj en enhet och klicka på "ANSLUT";
2. Bildskärmsikonen  visas;
3. Tryck på "START/STOPP" för att starta träningen, Displayen stängs;
4. Välj "TITAN LIFE" och klicka på "ANSLUT" för att öppna APPEN;
5. Klicka på "STOPP" för att STOPPA övningen;
Obs! Återanslut om en "flashback" inträffar efter anslutning, eller starta om monitorn;