

Model CT50

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

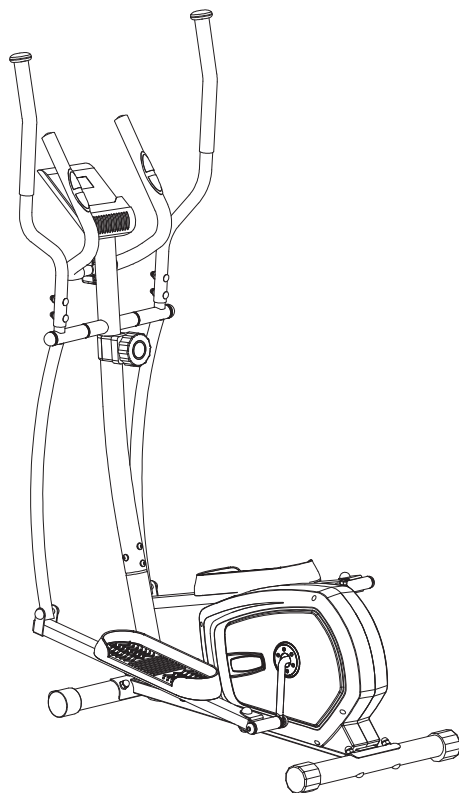
Käyttöohje

Instruction manual

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions



inshape

DK

NO

SE

FI

GB

DE

NL

FR

CROSSTRAINER

Introduktion

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

Tekniske data

Belastningssystem:	Magnetisk
Modstandsniveauer:	8
Svinghjul:	5 kg
Rotation:	2-vejs
Brugervægt:	maks. 100 kg
Strømforsyning:	2×1,5 V AAA-batterier
Computerfunktioner:	træningstid, hastighed, distance, samlet distance, puls og kalorieforbrug
Klassifikation HC:	Denne træningsmaskine er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

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

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

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

Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

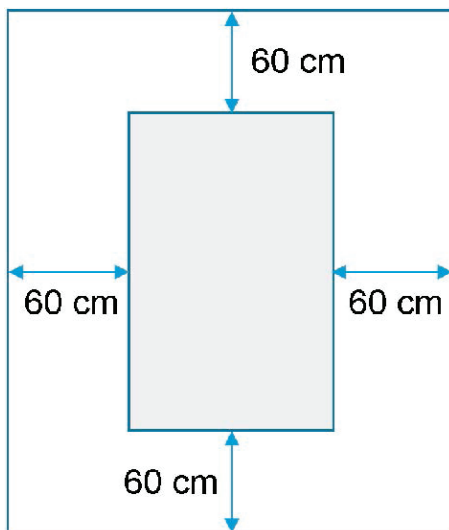
Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

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

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

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



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

Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen

af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

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

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

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

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Særlige sikkerhedsforskrifter

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

Klargøring til samling

Vær to personer om at samle crosstraineren.

Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

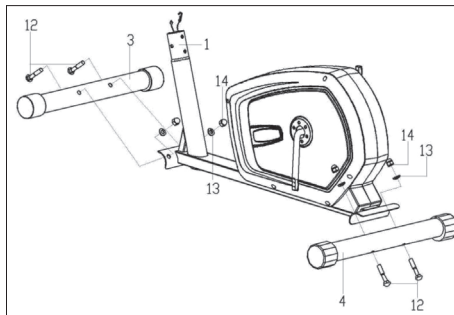
Du skal bruge følgende værktøj:

- Sekskantnøgle
- Skruetrækker

Samling og klargøring

Trin 1

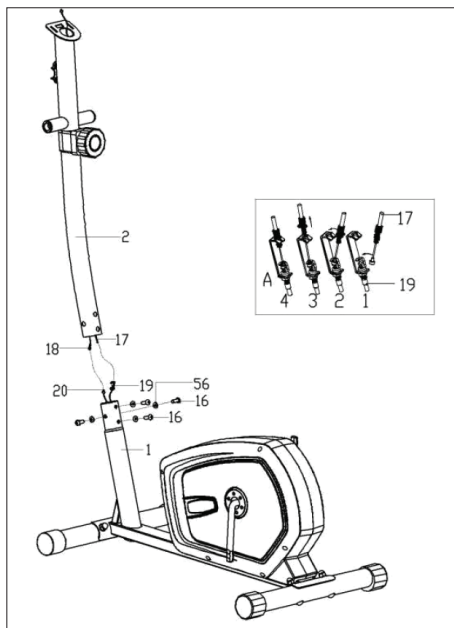
Skrue den forreste fod (3) og den bageste fod (4) fast på stellet (1) ved hjælp af bolte (12), buede spændeskiver (13) og hættemøtrikker (14).



Trin 2

Forbind sensorkablerne (20, 18).

Sæt enden af belastningswiren (17) ind i beslaget (19) som illustreret.



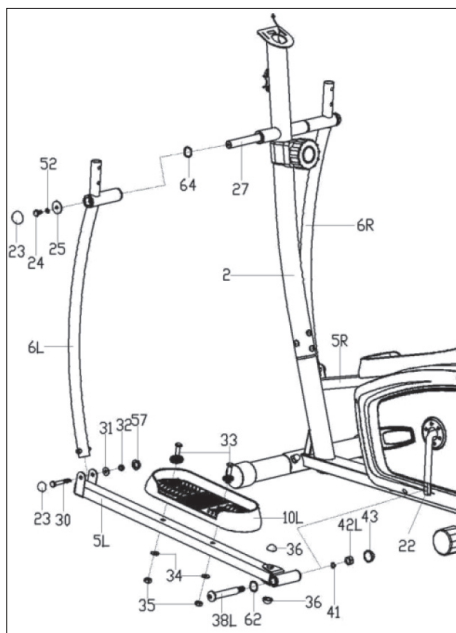
Skru styrstangen (2) fast på stellet (1) med bolte (16) og fjederskiver (56)

Trin 3

Sæt akslen (27) ind i soklen øverst på styrstangen (2).

Skru den venstre svingstang (6L) på akslen (27) med en sekskantskrue (24), en fjederskive (52) og en spændeskive (64).
Spænd kun sekskantskruen med fingrene.

Monter den højre svingstang (6R) på samme måde.



Skru venstre tværstang (5L) på venstre pedalarm (22) med en bolt (38L), en bølgeskive (62), en fjederskive (41) og en låsemøtrik (42L). Spænd kun boltene med fingrene.

Monter den højre tværstang (5R) på samme måde.

Skru venstre svingstang (6L) og venstre tværstang (5L) sammen med en sekskantskrue (30), en spændeskive (31) og en låsemøtrik (32). Kontroller, at delene sidder korrekt, inden du strammer låsemøtrikken helt.

Skru højre svingstang (7R) og højre tværstang (8R) sammen på samme måde.

Sæt hætter (23, 43, 57) på låsemøtrikkerne.

Skru venstre fodplade (10L) fast på venstre tværstang (5L) med sekskantskruer (33), spændeskiver (34) og låsemøtrikker (35).

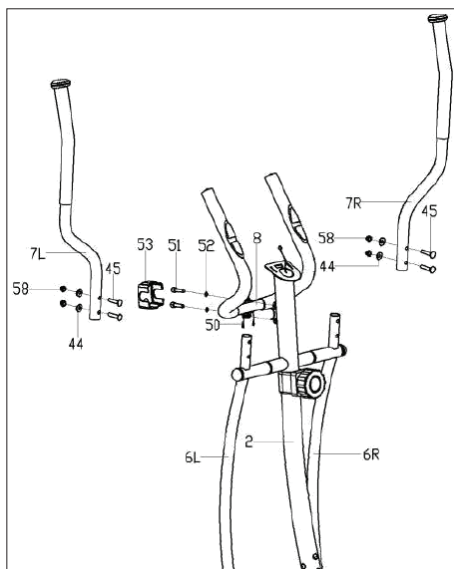
Monter højre fodplade (10R) på samme måde.

Spænd alle skruer.

Trin 4

Før pulskablerne (50) ind gennem hullet øverst i styrstangen (2), og træk dem ud gennem computerbeslaget.

Skru styret (8) på styrstangen (2) med sekskantskruer (51) og fjederskiver (52). Sæt dækpladen (53) på.



Skru venstre håndtag (7L) fast på venstre svingstang (6L) med en bolt (45), en buet spændeskive (44) og en låsemøtrik (58).

Monter højre håndtag (7R) på samme måde.

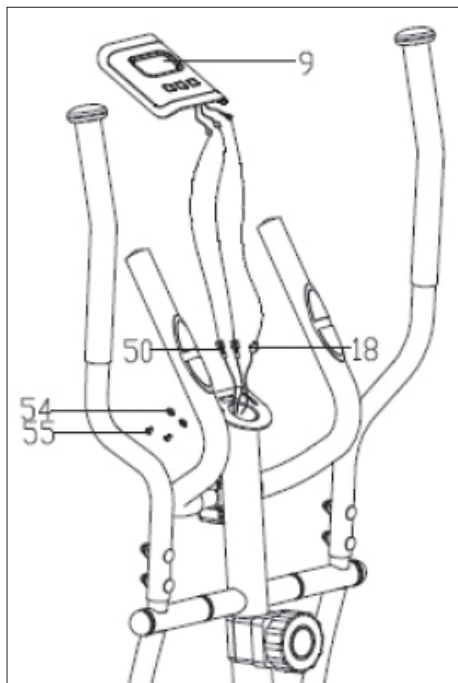
Trin 5

Slut pulskablerne (50) og sensorkablet (18) til stikkene på computeren (9).

Isæt 2 stk 1,5 V AAA-batterier i batterirummet på computeren (9). Sørg for at vende batterierne korrekt.

Skru computeren (9) fast på computerbeslaget på styrstangen (2) med skruer (55) og spændeskiver (54).

Stram alle skruer.



Crosstrainerens dele

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



Crosstraineren er nu samlet og klar til brug.

Brug

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

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

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

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

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

Brug af computeren

Computeren tændes, når du begynder at bruge crosstraineren, eller hvis du trykker på knappen MODE. Computeren slukkes automatisk, når crosstraineren ikke har været brugt i cirka 4 minutter.



Funktioner

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

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

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

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

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet korrekt, skal du tage batterierne ud og vente 15 sekunder, inden du sætter dem i igen. Hvis segmenterne på displayet bliver svage, eller hvis computeren ikke tændes, når du begynder at bruge crosstraineren, skal batterierne udskiftes.

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt crosstraineren af med en hårdt opvredet klud.

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

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

Servicecenter

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

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

Når det gælder:

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

Miljøoplysninger



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

Produceret i P.R.C.

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

© 2019 Schou Company A/S

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

CROSSTRAINER

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye crosstraineren, ber vi deg lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar crosstraineren i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen. Dette kan lønne seg i tilfelle du skulle få bruk for å friske opp kunnskapen om crosstrainerens funksjoner senere.

Tekniske data

Belastningssystem:	Magnetisk
Motstands nivåer:	8
Svinghjul:	5 kg
Rotasjon:	2-veis
Brukervekt:	maks. 100 kg
Strømforsyning:	2×1,5 V AAA-batterier
Computerfunksjoner:	treningstid, hastighet, strekning, total strekning, puls og kaloriforbruk
Klassifisering HC:	Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle 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 ikke press deg selv for hardt, særlig

i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

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

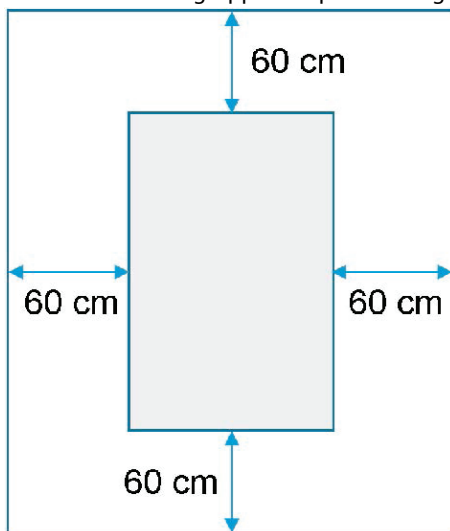
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

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

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og



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

Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og

dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

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

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

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Spesielle sikkerhetsforskrifter

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

Klargjøring til montering

Vær to personer når crosstraineren skal monteres.

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

Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

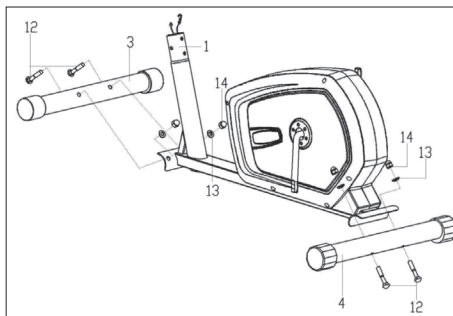
Du trenger følgende verktøy:

- Sekskantnøkkel
- Skrutrekker

Montering og klargjøring

Trinn 1

Skru den fremre foten (3) og den bakre foten (4) fast på rammen (1) ved hjelp av bolter (12), buede spennskiver (13) og hettemutre (14).

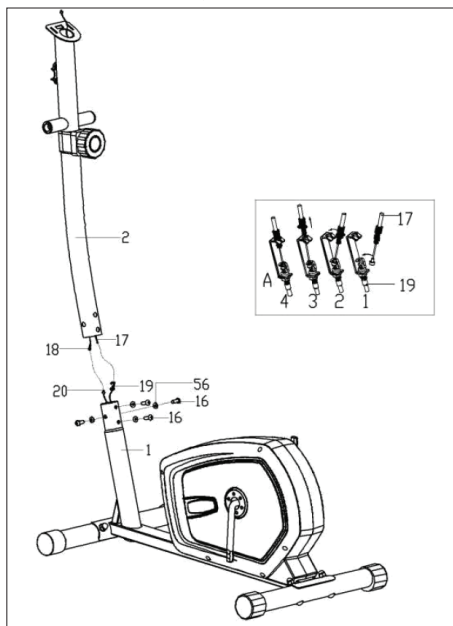


Trinn 2

Koble til sensorkablene (20, 18).

Sett enden av belastningswiren (17) inn i beslaget (19) som vist.

Skru styrestangen (2) fast på rammen (1) med bolter (16) og fjærskiver (56).



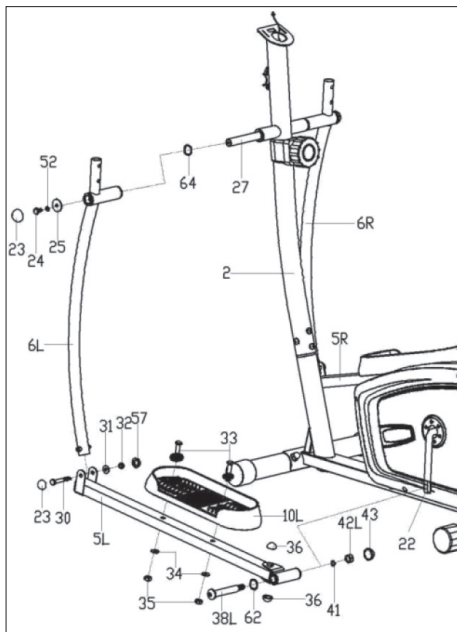
NO

Trinn 3

Sett akselen (27) inn i sokkelen øverst på styrestangen (2).

Skrud den venstre svingstangen (6L) på akselen (27) med en sekskantskrue (24), en fjærskive (52) og en spennskive (64). Stram bare sekskantskruen for hånd.

Monter den høyre svingstangen (6R) på samme måte.



Skrud venstre tverrstang (5L) på venstre pedalarm (22) med en bolt (38L), en bølgeskive (62), en fjærskive (41) og en låsemutter (42L). Stram bare boltene for hånd.

Monter den høyre tverrstangen (5R) på samme måte.

Skrud venstre svingstang (6L) og venstre tverrstang (5L) sammen med en sekskantskrue (30), en spennskive (31) og en låsemutter (32). Kontroller at delene sitter godt fast før du strammer låsemutteren helt.

Skrud høyre svingstang (7R) og høyre tverrstang (8R) sammen på samme måte.

Sett hetter (23, 43, 57) på låsemutrene.

Skrud venstre fotplate (10L) fast på venstre tverrstang (5L) med sekskantskruer (33), spennskiver (34) og låsemuttre (35).

Monter høyre fotplate (10R) på samme måte.

Stram alle skruene.

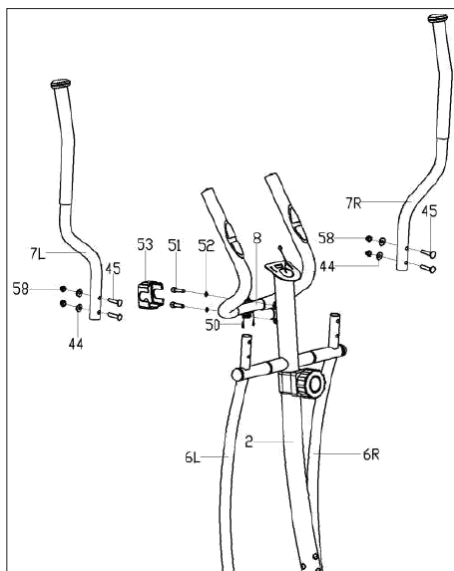
Trinn 4

Før pulskablene (50) inn gjennom hullet øverst i styrestangen (2), og trekk dem ut gjennom computerbeslaget.

Skrud styret (8) på styrestangen (2) med sekskantskruer (51) og fjærskiver (52). Sett på dekkplaten (53).

Skrud venstre håndtak (7L) fast på venstre svingstang (6L) med en bolt (45), en buet spennskive (44) og en låsemutter (58).

Monter høyre håndtak (7R) på samme måte.



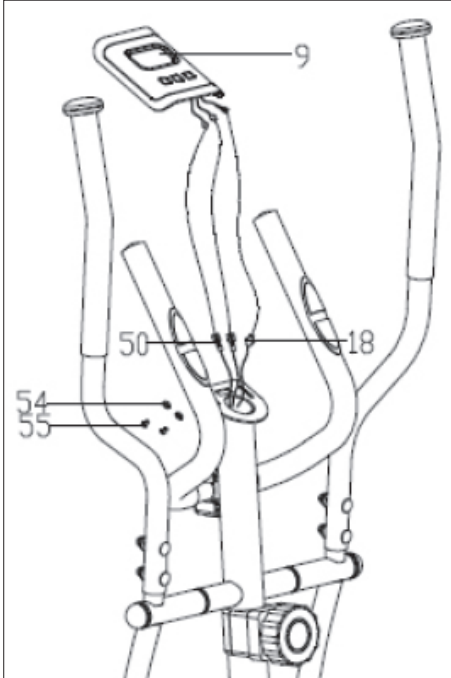
Trinn 5

Koble pulskablene (50) og sensorkabelen (18) til kontaktene på computeren (9).

Sett 2 stk. 1,5 V AAA-batterier inn i batterirommet på computeren (9). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

Skru computeren (9) fast på computerbeslaget på styrestangen (2) med skruer (55) og spennskiver (54).

Stram alle skruene.



Crosstraineren er nå montert og klar til bruk.

Crosstrainerens deler

- Håndtak
- Styre
- Pulsmåler
- Computer
- Belastningshåndtak
- Fremre fot
- Fotplate
- Bakre fot



Bruk

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

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

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

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

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

Bruk av computeren

Computeren slås på når du begynner å bruke crosstraineren eller når du trykker på knappen MODE. Computeren slås automatisk av når crosstraineren ikke har vært brukt på cirka 4 minutter.



Funksjoner

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

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

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

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

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet riktig, tar du ut batteriene, venter i 15 sekunder og setter dem tilbake på plass. Hvis segmentene på displayet lyser svakt eller hvis computeren ikke slår seg på når du begynner å bruke crosstraineren, må batteriene skiftes ut.

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av crosstraineren med en godt oppvridd klut.

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

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

Servicesenter

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

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

Når det gjelder:

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

Miljøinformasjon



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

Produsert i Kina

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

© 2019 Schou Company A/S

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

NO

CROSSTRAINER

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 crosstrainerns funktioner igen.

Tekniska data

Belastningssystem:	magnetiskt
Motståndsnivåer:	8
Svänghjul:	5 kg
Rotation:	2-vägs
Användarvikt:	max. 100 kg
Strömförsörjning:	2x1,5 V AAA-batterier
Datorfunktioner:	träningstid, hastighet, distans, total distans, puls och kaloriförbrukning
Klassifikation HC:	Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions-/noggrannhetsklass C för låg precision.

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

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

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset.

Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

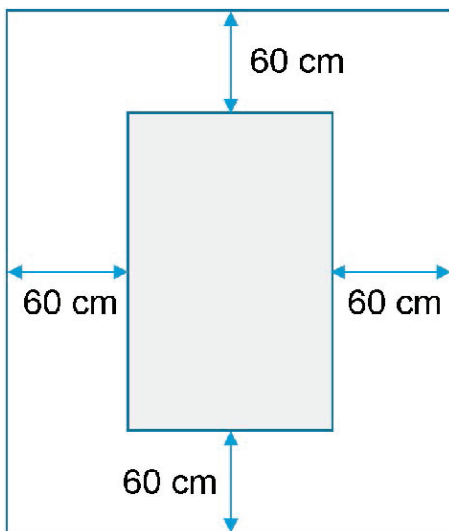
Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

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

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

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



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

Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras

för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

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

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

Särskilda säkerhetsföreskrifter

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

Förberedelser för montering

Var två personer för att montera crosstrainern.

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

Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

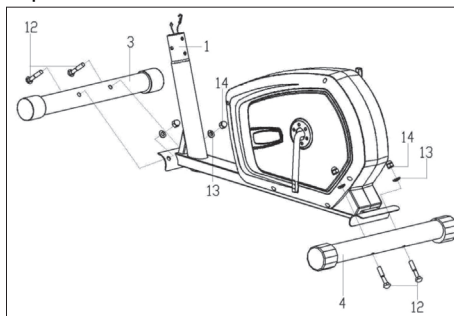
Använd följande verktyg:

- Sexkantsnyckel
- Skruvmejsel

Montering och förberedelser

Steg 1

Sätt fast det främre stödröret (3) och det bakre stödröret (4) på ramen (1) med hjälp av bultar (12), böjda planbrickor (13) och kupolmuttrar (14).

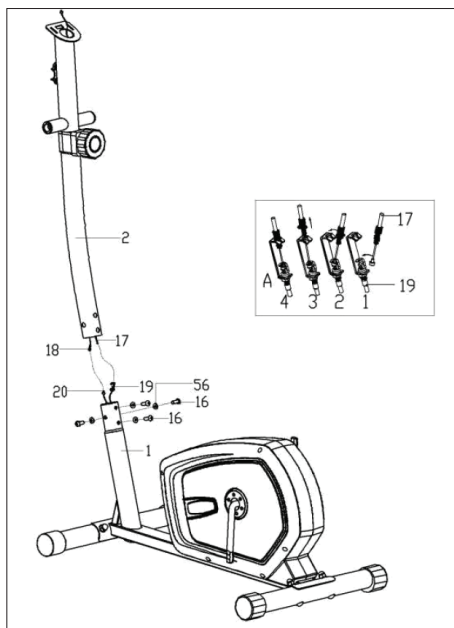


Steg 2

Anslut sensorkablarna (20, 18).

Sätt in änden på belastningsvajern (17) i beslaget (19) enligt bilden.

Skruva fast styrstängan (2) på ramen (1) med bultar (16) och fjäderbrickor (56)

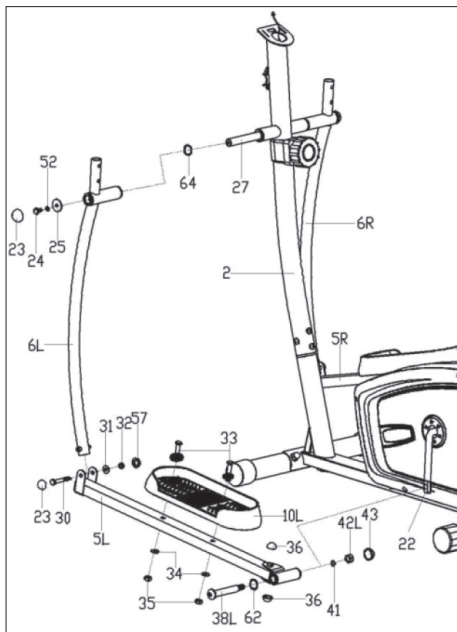


Steg 3

Sätt in axeln (27) i sockeln överst på styrstången (2).

Skruva den vänstra svängstången (6L) på axeln (27) med en sexkantsskruv (24), en fjäderbricka (52) och en planbricka (64).
Spänn bara sexkantsskruven med fingrarna.

Montera den högra svängstången (6R) på samma sätt.



Skruva vänster tvärstång (5L) på vänster pedalarm (22) med en bult (38L), en vågbricka (62), en fjäderbricka (41) och en låsmutter (42L). Spänn bara bulten med fingrarna.

Montera den högra tvärstången på samma sätt.

Skruva ihop vänster svängstång (6L) och vänster tvärstång (5L) med en sexkantsskruv (30), en planbricka (31) och en låsmutter (32).
Kontrollera att delarna sitter korrekt innan du drar åt låsmuttern helt.

Skruva ihop höger svängstång (7R) och höger tvärstång (8R) på samma sätt.

Sätt hättor (23, 43, 57) på låsmuttrarna.

Skruva fast vänster fotplatta (10L) på vänster tvärstång (5L) med sexkantsskruvar (33), planbrickor (34) och låsmuttrar (35).

Montera höger fotplatta (10R) på samma sätt.

Drag åt alla skruvar.

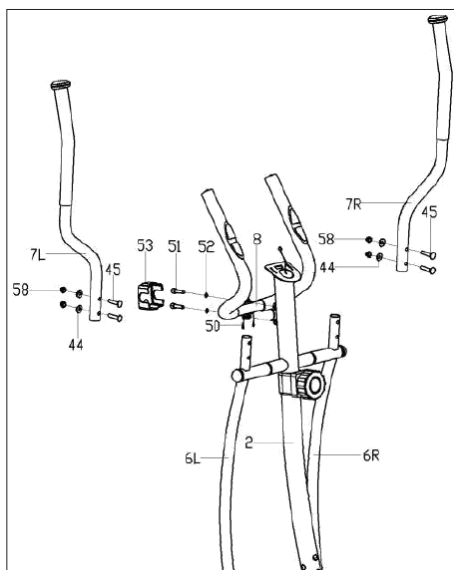
Steg 4

För pulskablarna (50) in genom hålet överst i styrstången (2) och dra dem ut genom datorbeslaget.

Skruva på styret (8) på styrstången (2) med sexkantsskruvar (51) och fjäderbrickor (52).
Sätt på täckplattan (53).

Skruva fast vänster handtag (7L) på vänster svängstång (6L) med en bult (45), en böjd planbricka (44) och en låsmutter (58).

Montera höger handtag (7R) på samma sätt.



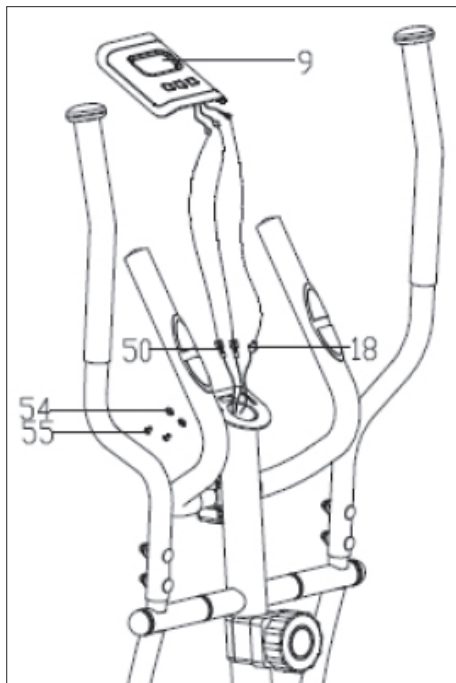
Steg 5

Anslut pulskablarna (50) och sensorkabeln (18) till kontaktarna på datorn (9).

Sätt in 2 st 1,5 V AAA-batterier i batteriutrymmet på dator (9). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

Skruva fast datorn (9) på datorbeslaget på styrstäng (2) med skruvar (55) och planbrickor (54).

Dra åt alla skruvar.



Crosstrainerns delar

- Handtag
- Styre
- Pulssensor
- Dator
- Belastningsreglage
- Främre stödrör
- Fotplatta
- Bakre stödrör



Crosstrainern är nu monterad och klar för användning.

Användning

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

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

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

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

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

Användning av datorn

Datorn slås på när du börjar använda crosstrainern eller om du trycker på knappen MODE. Datorn stängs av automatiskt när crosstrainern inte har använts under ca 4 minuter.



Funktioner

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

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

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

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

Om datorn inte visar alla segment på displayen korrekt, ta ut batterierna och vänta i 15 sekunder innan du sätter in dem igen. Om segmenten på displayen blir svaga, eller om datorn inte startar när du börjar använda crosstrainern ska batterierna bytas ut.

Rengöring och skötsel

Torka regelbundet av crosstrainern med en väl urvriden trasa.

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

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

Servicecenter

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


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

När det gäller:

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

Miljöinformation



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

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

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

© 2019 Schou Company A/S

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

CROSSTRAINER

Johdanto

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

Tekniset tiedot

Vastusjärjestelmä:	Magneettinen
Vastustasot:	8
Vauhtipyörä:	5 kg
Kierto:	2-suuntainen
Käyttäjän paino:	enint. 100 kg
Virtalähde:	2 x 1,5 V:n AAA-paristoa

Tietokoneen toiminnot: harjoitus aika, nopeus, matka, kokonaismatka, syke ja kalorien kulutus

Luokka HC: Tämä kuntolaite on luokiteltu kotikäyttöön (luokka H (Home)) ja matalan rasituksen laitteeksi (luokka C).

Yleiset 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 rasittamista itseäsi liikaa, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Vääränlainen tai liian kova harjoittelu voi olla

terveydelle haitallista.

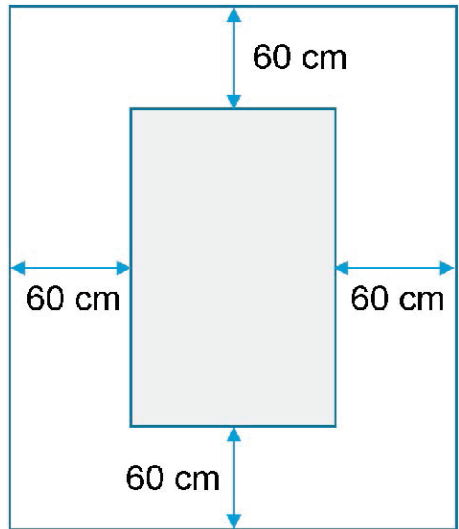
Muista, että kunnon kohoaminen vie aikaa ja edellyttää jatkuvaa harjoittelua.

Lämmittele 2–5 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

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.



Aseta kuntoilulaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle, mielellään käyttötarkoitukseen sopivan maton päälle. Laitteen ympärillä on oltava vapaata tilaa vähintään 60 cm.

Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden aistit, fyysiset tai psyykkiset kyvyt ovat heikentyneet, saavat käyttää kuntoilulaitetta vain käyttöä valvottaessa tai jos heitä on opastettu laitteen käytössä siten, että

käyttö on turvallista eikä siitä aiheudu vaaratilanteita. Lapset eivät saa leikkiä kuntoilulaitteella. Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.

Kun kuntoilulaitetta käytetään, sitä on tarkkailtava jatkuvasti. Kun kuntoilulaitetta käytetään, sen lähellä olevia lapsia on aina valvottava. Kuntoilulaite ei ole leikkikalua.

Muista tarkistaa kuntolaite säännöllisesti. Kiristä kuntoilulaitteen kaikki ruuvit, pultit ja mutterit. Tarkasta kuntoilulaite ja vaihda tarvittaessa kuluneet osat uusiin. Älä käytä kuntoilulaitetta, jos se on epäkunnossa.

Jos siirät kuntolaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Kuntoilulaite on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

Erityisiä turvallisuusohjeita

VAROITUS! Sykemittari voi olla epätarkka. Liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista ja hengenvaarallista. Jos voitisi huononee harjoittelun aikana, harjoittelu on keskeytettävä välittömästi.

Kokoamisen valmistelu

Crosstrainerin kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

Aseta kaikki osat lattialle ja tarkasta, että kaikki osat ovat tallessa.

Ne on esitetty yleiskuvauksessa ja osaluettelossa käyttöohjeen taustapuolella.

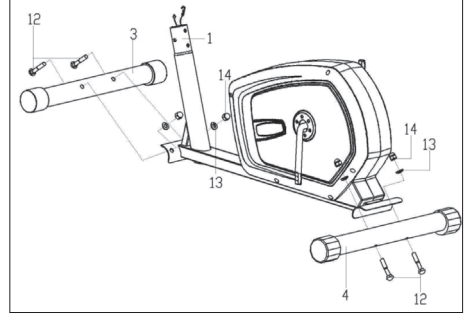
Käytä seuraavia työkaluja:

- Kuusioavain
- Ruuvitaltta

Kokoaminen ja valmisteleminen

Vaihe 1

Kiinnitä etujalka (3) ja takajalka (4) runkoon (1) pulttien (12), kaarevien kiristyslevyjen (13) ja hattumutterien (14) avulla.

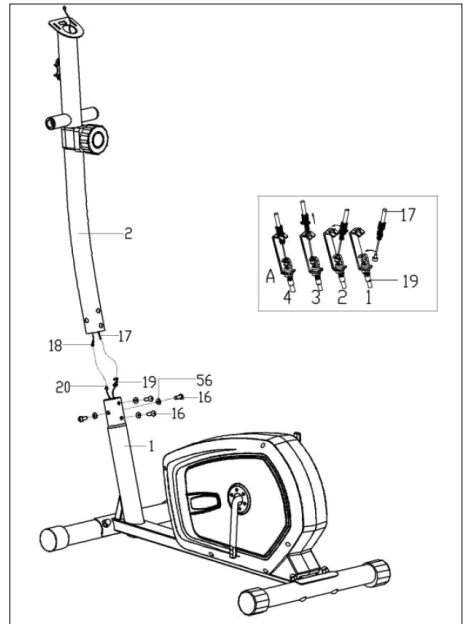


Vaihe 2

Liitä anturikaapelit (20, 18).

Aseta vastusvaijeri (17) kiinnikkeeseen (19) kuvassa esitetyllä tavalla.

Kiinnitä ohjaustangon varsi (2) runkoon (1) pulteilla (16) ja jousilevyillä (56).



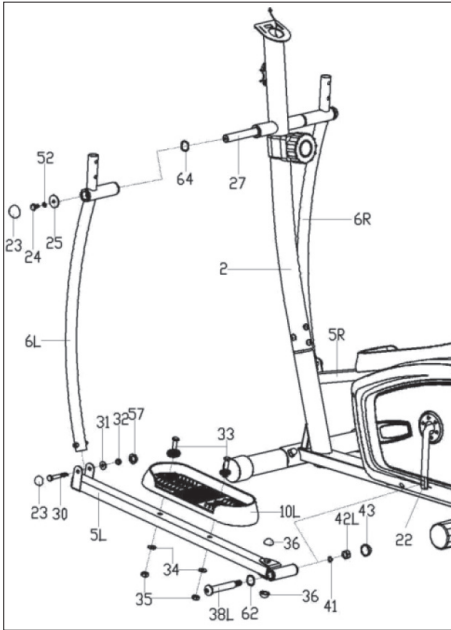
Vaihe 3

Työnnä akseli (27) ohjaustangon varren (2) yläosassa olevaan kantaan.

Kiinnitä vasen tanko (6L) akseliin (27) kuusioruuilla (24), jousialuslevyllä (52) ja kiristyslevyllä (64). Kiristä kuusioruuvi käsin.

Asenna oikea ohjaustanko (6R) samalla tavalla.

Kiinnitä vasen poikkitanko (5L) vasemman polkimen varteen (22) pultilla (38L), aaltolevyllä (62), jousialuslevyllä (41) ja lukkomutterilla (42L). Kiristä pultti käsin.



Asenna oikea poikkitanko (5R) samalla tavalla.

Kiinnitä vasen tanko (6L) vasempaan poikkitankoon (5L) kuusioruuilla (30), kiristyslevyllä (31) ja lukkomutterilla (32). Tarkasta, että kaikki osat ovat kunnolla kiinni, ennen kuin kiristät lukkomutterin kireälle.

Kiinnitä oikea tanko (7R) oikeaan poikkitankoon (8R) samalla tavalla.

Aseta hatut (23, 43, 57) lukkomuttereihin.

Kiinnitä vasen jalkatuki (10L) vasempaan poikkitankoon (5L) kuusioruuveilla (33), kiristyslevyillä (34) ja lukkomuttereilla (35).

Asenna oikea jalkatuki (10R) samalla tavalla.

Kiristä kaikki ruuvit.

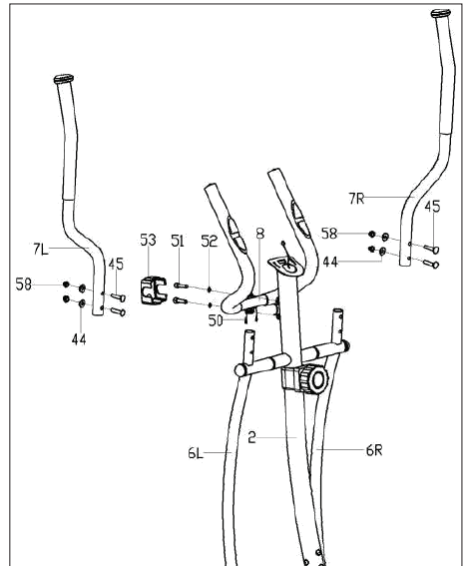
Vaihe 4

Pujota pulssikaapelit (50) ohjaustangon varren (2) yläosassa olevan reiän läpi ja vedä ne tietokonekiinnikkeen läpi.

Kiinnitä ohjaustanko (8) ohjaustangon varteen (2) kuusioruuveilla (51) ja jousialuslevyillä (52). Aseta suojalevy (53) paikalleen.

Kiinnitä vasen kädensija (7L) vasempaan tankoon (6L) pultilla (45), kaarevalla kiristyslevyllä (44) ja lukkomutterilla (58).

Asenna oikea kädensija (7R) samalla tavalla.



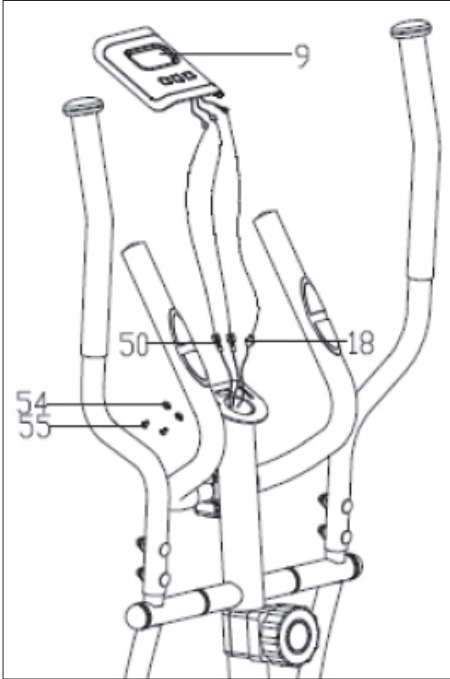
Vaihe 5

Liitä pulssikaapeli (50) ja anturikaapeli (18) tietokoneeseen (9) liitäntöihin.

Aseta kaksi 1,5 V:n AAA-paristoa tietokoneen paristokoteloon (9). Varmista, että asetat paristot oikein päin.

Kiinnitä tietokone (9) ohjaustangon varressa (2) olevaan kiinnikkeeseen ruuveilla (55) ja kiristyslevyillä (54).

Kiristä kaikki ruuvit.



Crosstrainer on nyt koottu ja täysin toimintavalmis.

Crosstrainerin osat

- Kädensija
- Ohjaustanko
- Syketunnistin
- Tietokone
- Vastuksensäädin
- Etujalka
- Jalkatuki
- Takajalka



Käyttö

Aseta varovaisesti jalat jalkatukiin (g) samalla, kun pidät kiinni ohjaustangosta (b) tai kädensijoista (a) tasapainon säilyttämiseksi.

Liikuta jalkoja eteenpäin samalla tavoin kuin pyöräillessä ja vedä ja työnnä kädensijoja. Voit myös antaa käsivarsien levätä pitämällä kiinni ohjaustangosta.

Sääda vastus sopivaksi vastuksensäätimen (e) avulla.

Jos haluat käyttää tietokoneen sykkeenmittaustoimintoa, sinun on pidettävä käsiäsi syketunnistinten (c) päällä.

Älä laskeudu pois crosstrainerilta, ennen kuin jalkatuet ovat pysähtyneet. Pidä laitteesta kiinni, jotta et menetä tasapainoasi laskeutuessasi siitä pois.

Tietokoneen käyttö

Tietokone käynnistyy, kun aloitat crosstrainerin käytön tai kun painat MODE-painiketta. Tietokone sammuu automaattisesti, kun crosstrainer on ollut käyttämättä noin 4 minuuttia.



Toiminnot

Näytön yläosassa oleva osoitin ilmaisee senhetkisen näkymän. Paina MODE-painiketta, kun haluat siirtyä näkymästä toiseen:

TIME	Näyttää senhetkisellä harjoittelukerralla kulutetun ajan
SPEED	Näyttää senhetkisen nopeuden maksiminopeuteen 99,9 km/t mailia/t asti.
DISTANCE	Näyttää nykyisen harjoittelukerran harjoittelumatkan maksiarvoon 999,9 km tai mailia asti.
CALORIES	Näyttää senhetkisellä harjoittelukerralla kulutetut kalorit maksimiarvoon 9999 kcal asti.
ODO	Näyttää kaikkien harjoittelukertojen harjoittelumatkan maksimiarvoon 9 999 km tai mailia asti.
PULSE	Näyttää sykkeen sydämenlyönteinä minuutissa, kun pidät samanaikaisesti kiinni ohjauksen kummallakin puolella olevista syketunnistimista.
SCAN	Vaihtaa automaattisesti eri näyttöjen välillä 4 sekunnin välein.

Jos olet valinnut SCAN-toiminnon, voit pysäyttää näkymän painamalla MODE-painiketta, kun haluamasi parametri näkyy näytössä.

Voit nollata tietokoneen irrottamalla paristot tai pitämällä MODE-painikkeen painettuna noin 3 sekuntia.

Jos tietokone ei näytä kaikkia segmenttejä oikein, poista paristot ja odota 15 sekuntia ja aseta paristot sitten takaisin paikoilleen. Jos näytön osat näkyvät heikosti tai tietokone ei käynnisty crosstrainerin käyttämisen aloittamisen yhteydessä, vaihda paristot.

Puhdistus ja kunnossapito

Kuivaa crosstrainer kuivaksi kierretyllä liinalla säännöllisesti.

Tarkasta crosstrainerin kunto määrävälein ja kiristä tarvittaessa crosstrainerin pultteja, ruuveja ja muttereita.

Poista paristot tietokoneesta, jos crosstraineria ei käytetä pitkään aikaan.

Huoltokeskus

Huomaa: Tuotteen mallinumero on aina mainittava mahdollisessa yhteydenotossa.

Mallinumeron voi tarkistaa tämän käyttöohjeen etusivulta ja tuotteen tyyppikilvestä.

Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- www.schou.com

Tiedot vaarallisuudesta ympäristölle



Sähkö- ja elektroniikkalaitteet (EEE) sisältävät materiaaleja, komponentteja ja aineita, jotka voivat olla vaaraksi ympäristölle ja ihmisen terveydelle, jos sähkö- ja elektroniikkaromua (WEEE) ei hävitetä asianmukaisesti. Sähkö- ja elektroniikkalaitteet on merkitty alla olevan kuvan mukaisella jätessäiliöllä, jonka yli on vedetty risti. Merkki ilmaisee, ettei sähkö- ja elektroniikkaromua saa hävittää lajittelemattoman kotitalousjätteen mukana vaan se on kerättävä erikseen.

Valmistettu Kiinassa

Valmistaja:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company 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 Schou Company A/S:n kirjallista lupaa.

CROSTRAINER

Introduction

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

Technical data

Tension system:	Magnetic
Resistance levels:	8
Flywheel:	5 kg
Rotation:	2-way
User weight:	max. 100 kg
Power supply:	2 x 1.5 V AAA battery

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

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

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

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

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

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

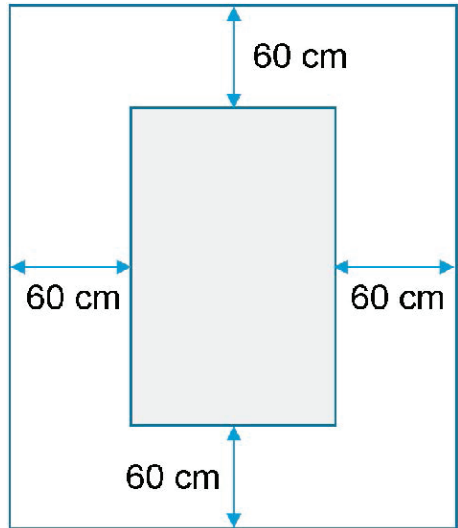
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

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

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



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

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

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

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

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

Special safety instructions

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

Preparations for assembly

Two people are required to assemble the equipment.

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

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

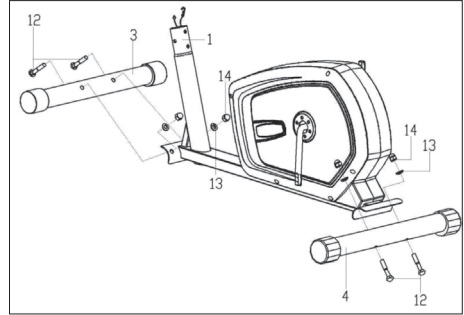
You must use the following tools:

- Allen key
- Screwdriver

Assembly and preparation

Step 1

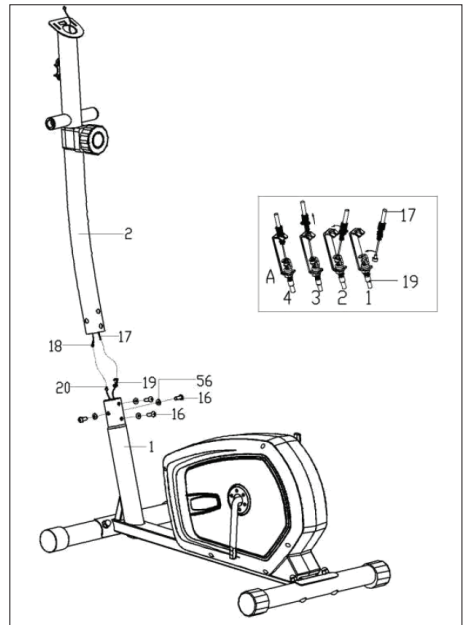
Screw the front stabiliser (3) and the rear stabiliser (4) securely to the frame (1) using the bolts (12), curved washers (13) and cap nuts (14).



Step 2

Connect the sensor cables (20, 18).

Insert the end of the tension cable (17) into the fitting (19) as illustrated.



GB

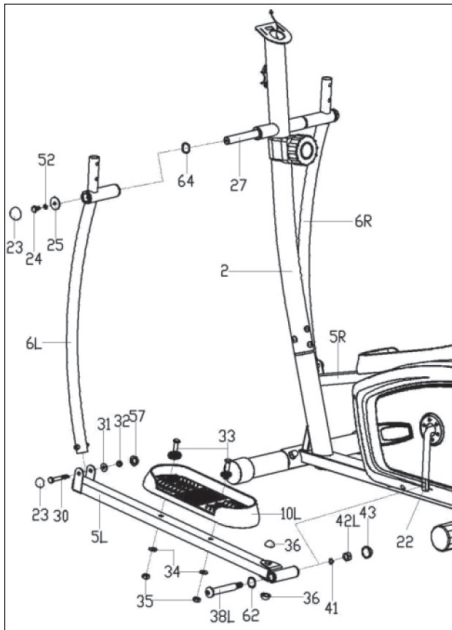
Screw the handlebar post (2) securely to the frame (1) using bolts (16) and spring washers (56)

Step 3

Push the axle (27) into the socket at the top of the handlebar post (2).

Screw the left pivoting arm (6L) to the axle (27) using a hexagonal screw (24), a spring washer (52) and a washer (64). Only tighten the hexagonal screw manually.

Fit the right pivoting arm (6R) in the same way.



Screw the left crossbar (5L) to the left pedal crank (22) using a bolt (38L), a wave washer (62), a spring washer (41) and lock nut (42L). Only tighten the bolt manually.

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

Screw the left pivoting arm (6L) and the left crossbar (5L) together using a hexagonal screw (30), a washer (31), and a lock nut (32). Make sure that the parts are correctly in place before tightening the lock nut fully.

Screw the right pivoting arm (7R) and the right cross bar (8R) together in the same way. Place caps (23, 43, 57) on the lock nuts.

Screw the left footplate (10L) securely to the left crossbar (5L) using hexagonal screws (33), washers (34) and lock nuts (35).

Fit the right footplate (10R) in the same way.

Tighten all the screws.

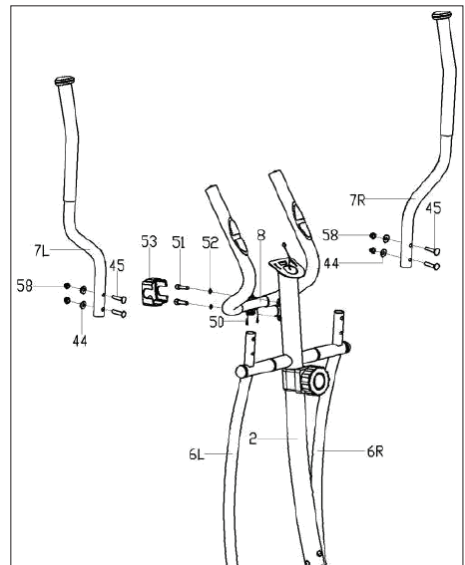
Step 4

Feed the pulse cables (50) through the hole at the top of the handlebar post (2) and pull it out through the computer bracket.

Screw the stationary handlebar (8) to the handlebar post (2) using hexagonal screws (51) and spring washers (52). Put the cover plate (53) on.

Screw the left handlebar (7L) securely to the left pivoting arm (6L) using a bolt (45), a curved washer (44) and a lock nut (58).

Fit the right handlebar (7R) in the same way.



Step 5

Connect the pulse cables (50) and the sensor cable (18) to the sockets on the computer (9).

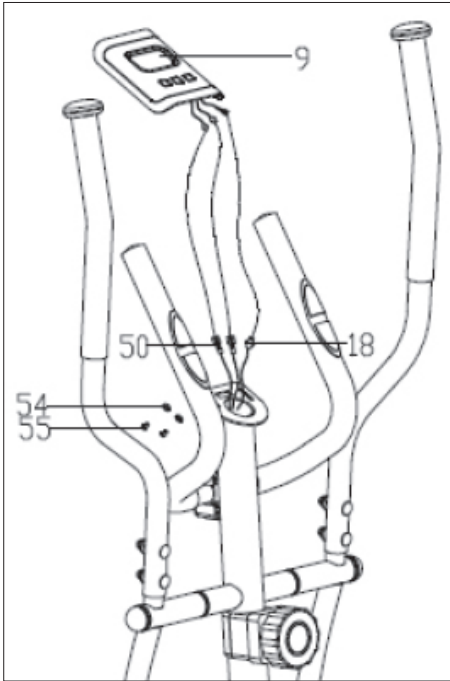
Insert two 1.5 V AAA batteries into the battery compartment on the computer (9). Check that the batteries are correctly fitted.

Screw the computer (9) securely to the computer bracket on the handlebar post (2) using screws (55) and washers (54).

Tighten all the screws.

Main components

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



The equipment is now assembled and ready for use.

GB

Use

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

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

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

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

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

Using the computer

The computer comes on when you start using the equipment or if you press the MODE button. The computer switches off automatically when the equipment has been inactive for around 4 minutes.



Functions

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

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

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

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

If your computer does not display all segments of the display properly, remove the batteries and wait 15 seconds before reinserting. If the segments of the display become weak, or if your computer does not turn on when you start using the equipment, replace the batteries.

Cleaning and maintenance

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

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

Remove the batteries from the computer if the equipment will not be used for a prolonged period.

Service centre

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

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

For:

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

Environmental information



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

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:

Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

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

GB

CROSSTRAINER

Einleitung

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

Technische Daten

Belastungssystem: Magnetisch

Widerstandsniveaus: 8

Schwungrad: 5 kg

Rotation: 2-Wege

Benutzergewicht: max. 100 kg

Stromversorgung: 2x1,5 V AAA-Batterien

Computerfunktionen: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Strecke, gesamte Strecke, Puls und Kalorienverbrauch.

Klassifizierung HC: Dieses Trainingsgerät ist in der Benutzerklasse H (Home) für den Gebrauch zuhause und in der Präzisions-/ Genauigkeitsklasse C für geringe Genauigkeit klassifiziert.

Allgemeine Sicherheitsvorschriften

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. Falsches oder zu

hartes Trainieren kann gesundheitsschädlich sein.

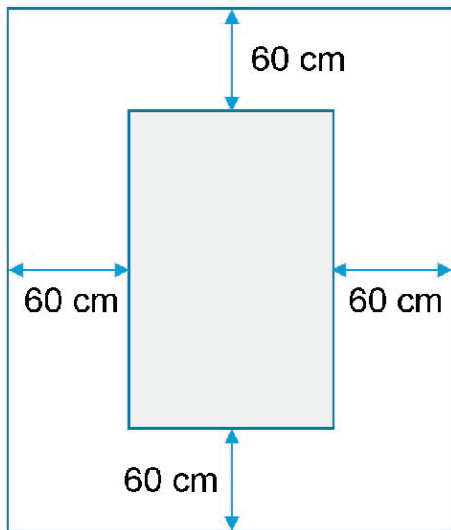
Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

Wärmen Sie sich 2-5 Minuten lang auf, bevor Sie damit beginnen, das Trainingsgerät zu benutzen, und machen Sie nach jedem Gebrauch 2-5 Minuten lang Streckübungen.

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 feste Unterlage, vorzugsweise auf eine für Trainingsgeräte vorgesehene Matte. Auf jeder der vier Seiten des Trainingsgeräts muss ein Freiraum von mindestens 60 cm sein.

Das Trainingsgerät darf von Kindern über 8

Jahren, von Personen mit beeinträchtigtem Wahrnehmungsvermögen und von Personen, die körperliche oder geistige Behinderungen haben, unter der Voraussetzung benutzt werden, dass sie beaufsichtigt werden oder im sicheren Gebrauch des Trainingsgeräts angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

Wenn das Trainingsgerät in Gebrauch ist, muss es ständig beaufsichtigt werden. Wenn das Trainingsgerät benutzt wird, müssen Kinder, die sich in der Nähe aufhalten, stets beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug.

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 Hebetechnik anwenden.

Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen in privaten Haushalten vorgesehen.

Besondere Sicherheitsvorschriften

WARNUNG! Der Pulsmesser kann ungenau sein. Zu hartes Training kann zu schweren körperlichen Schäden oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, müssen Sie das Training sofort abbrechen.

Vorbereitung für den Zusammenbau

Für den Zusammenbau des Crosstrainers werden zwei Personen benötigt.

Legen Sie die Teile auf dem Boden aus und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

Es wird auf das Übersichtsbild und die Teileliste im hinteren Teil der Gebrauchsanweisung verwiesen.

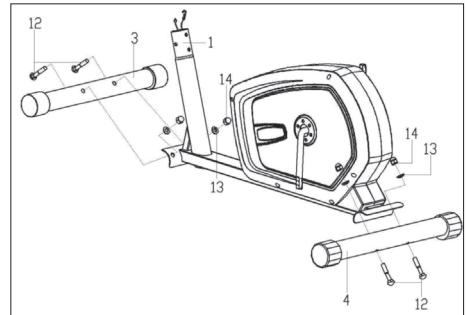
Sie benötigen folgendes Werkzeug:

- Inbusschlüssel
- Schraubenzieher

Zusammenbau und Vorbereitung

Schritt 1

Schrauben Sie den vorderen Fuß (3) und den hinteren Fuß (4) mithilfe der Bolzen (12), der gebogenen Unterlegscheiben (13) und der Hutmuttern (14) am Rahmen (1) fest.

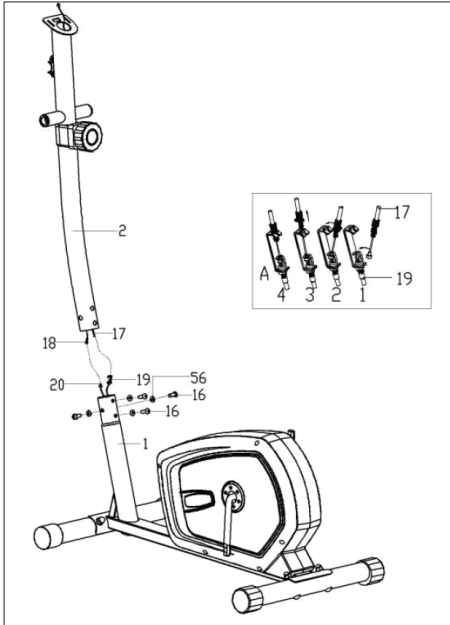


Schritt 2

Verbinden Sie die Sensorkabel (20, 18).

Bringen Sie das Ende des Belastungszugs (17) wie in der Abbildung gezeigt im Beschlag (19) an.

Schrauben Sie den Lenker (2) mit Bolzen (16) und Federscheiben (56) am Rahmen (1) fest.

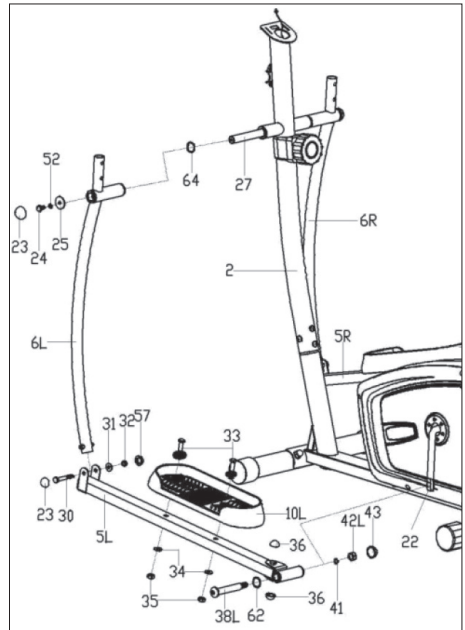


Schritt 3

Stecken Sie die Achse (27) in den Sockel oben an der Lenkerstange (2).

Schrauben Sie die linke Schwungstange (6L) mit einer Inbusschraube (24), einer Federscheibe (52) und einer Unterlegscheibe (64) auf die Achse (27). Ziehen Sie die Inbusschraube nur mit den Fingern fest.

Montieren Sie die rechte Schwungstange (6R) auf die gleiche Weise.



Schrauben Sie die linke Querstange (5L) mit einem Bolzen (38L), einer Welscheibe (62), einer Federscheibe (41) und einer Sicherungsmutter (42L) am linken Pedalarm (22) fest. Ziehen Sie den Bolzen nur mit den Fingern fest.

Montieren Sie die rechte Querstange (5R) auf die gleiche Weise.

Schrauben Sie die linke Schwungstange (6L) und die linke Querstange (5L) mit einer Inbusschraube (30), einer Unterlegscheibe (31) und einer Sicherungsmutter (32) zusammen. Vergewissern Sie sich, dass die Teile richtig sitzen, bevor Sie die Sicherungsmutter ganz festziehen.

Schrauben Sie die rechte Schwungstange (6R) und die rechte Querstange (5R) auf die gleiche Weise zusammen.

Setzen Sie die Abdeckungen (23, 43, 57) auf die Sicherungsmuttern.

Schrauben Sie die linke Fußplatte (10L) an der linken Querstange (5L) mit Inbusschrauben (33), Unterlegscheiben (34) und Sicherungsmuttern (35) fest.

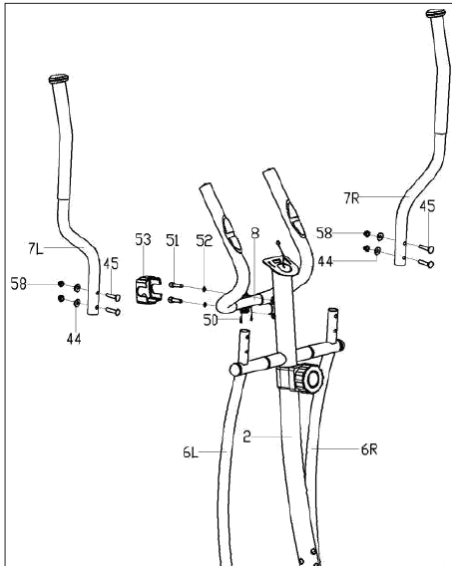
Montieren Sie die rechte Fußplatte (10R) auf die gleiche Weise.

Ziehen Sie alle Schrauben fest.

Schritt 4

Führen Sie die Puls kabel (50) durch das Loch oben am Lenker (2) ein und ziehen Sie sie durch den Computerbeschlag heraus.

Montieren Sie den Lenker (8) mit Inbusschrauben (51) und Federscheiben (52) an der Lenkerstange (52). Setzen Sie die Abdeckplatte (53) auf.



Schrauben Sie den linken Griff (7L) an der linken Schwungstange (6L) mit einem Bolzen (45), einer gebogenen Unterlegscheibe (44) und einer Sicherungsmutter (58) fest.

Montieren Sie den rechten Griff (7R) auf die gleiche Weise.

Schritt 5

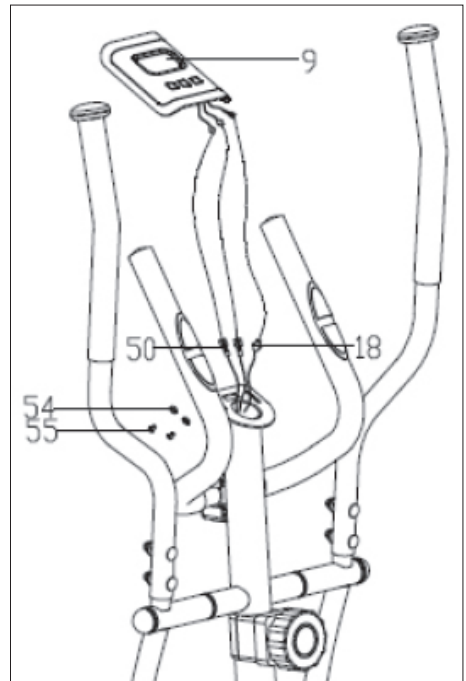
Schließen Sie die Puls kabel (50) und das Sensorkabel (18) an die Stecker am Computer (9) an.

Legen Sie 2 Stück 1,5 V AAA-Batterien in das Batteriefach des Computers (9) ein.

Achten Sie darauf, dass die Batterien richtig eingelegt wurden.

Schrauben Sie den Computer (9) mit Schrauben (55) und Unterlegscheiben (54) am Computerbeschlag an der Lenkerstange (2) fest.

Ziehen Sie alle Schrauben fest.



Der Crosstrainer ist nun zusammengebaut und gebrauchsfertig.

DE

Teile des Crosstrainers

- a. Griff
- b. Lenker
- c. Pulssensor
- d. Computer
- e. Belastungsgriff
- f. Vorderer Fuß
- g. Fußplatte
- h. Hinterer Fuß



Gebrauch

Setzen Sie vorsichtig einen Fuß auf jede Fußplatte (g), während Sie sich am Lenker (b) oder an den Handgriffen (a) festhalten, um die Balance zu halten.

Treten Sie auf den Fußplatten nach vorne, so als ob Sie Radfahren würden, und schieben und ziehen Sie mit Händen und Armen an den Handgriffen. Sie können die Arme auch ruhig halten, indem Sie sich am Lenker festhalten.

Stellen Sie die Belastung wie gewünscht mit dem Belastungsgriff (e) ein.

Wenn Sie die Pulsmessfunktion des Computers benutzen möchten, müssen Sie die Hände an die Pulssensoren (c) halten.

Steigen Sie erst vom Crosstrainer, wenn die Fußplatten stillstehen. Halten Sie sich beim Absteigen am Lenker fest, um die Balance nicht zu verlieren.

Gebrauch des Computers

Der Computer schaltet sich ein, wenn Sie beginnen, den Crosstrainer zu benutzen, oder wenn Sie die Taste MODE drücken.

Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn der Crosstrainer ungefähr 4 Minuten lang nicht gebraucht wurde.



Funktionen

Ein Markör oben im Display gibt die aktuelle Anzeige an. Drücken Sie auf die Taste MODE, um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

TIME	Zeigt die verbrauchte Zeit für die aktuelle Trainingseinheit
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit bis zu 99,9 km/h oder Meilen/h an.
DISTANCE	Zeigt die trainierte Strecke bis zu 999,9 km oder Meilen für die aktuelle Trainingseinheit an.
CALORIES	Zeigt den angenommenen Kalorienverbrauch bis zu 9999 kcal für die aktuelle Trainingseinheit an
ODO	Zeigt die trainierte Strecke bis zu 9999 km oder Meilen alle Trainingseinheiten an.
PULSE	Zeigt Ihren Puls in Schlägen pro Minute, wenn Sie die Pulssensoren an beiden Seiten des Lenkers gleichzeitig festhalten
SCAN	Wechselt automatisch alle 4 Sekunden zwischen den verschiedenen Anzeigen

Falls Sie die Anzeige SCAN gewählt haben, können Sie die Anzeige an dem aktuellen Parameter anhalten, indem Sie ein Mal auf MODE drücken.

Sie können den Computer auf Null setzen, indem Sie die Batterien herausnehmen, oder indem Sie die Taste MODE ungefähr 3 Sekunden lang gedrückt halten.

Wenn der Computer nicht alle Segmente im Display korrekt anzeigt, müssen Sie die Batterien herausnehmen und 15 Sekunden warten, bevor Sie sie wieder einsetzen.

Wenn die Segmente im Display schwach werden, oder falls sich der Computer nicht einschaltet, wenn Sie beginnen, den Crosstrainer zu gebrauchen, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

Reinigung und Wartung

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

Überprüfen Sie regelmäßig, ob der Crosstrainer gut steht und ziehen Sie erforderlichenfalls die Bolzen, Schrauben und Muttern des Crosstrainers nach.

Nehmen Sie die Batterien aus dem Computer, wenn der Crosstrainer über einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden soll.

Servicecenter

Hinweis: Bei Anfragen stets die Modellnummer des Produkts angeben.

Die Modellnummer finden Sie auf der Titelseite dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Typenschild des Produkts.

Wenn Sie uns brauchen:

- Reklamationen
- Ersatzteile
- Rücksendungen
- Garantiewaren
- www.schou.com

DE

Entsorgung des Gerätes



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist

jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass die Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Wirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Deshalb sind Elektrogeräte mit dem abgebildeten Symbol gekennzeichnet.

Hergestellt in der Volksrepublik China

Hersteller:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company 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.

CROSTRAINER

Inleiding

Om optimaal gebruik te maken van uw nieuwe crosstrainer moet u deze aanwijzingen voor gebruik doorlezen. Bewaar de aanwijzingen voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

Technische gegevens

Spanningssysteem:	Magnetisch
Weerstands niveaus:	8
Vliegwiel:	5 kg
Rotatie:	2-weg
Gewicht gebruiker:	max. 100 kg
Voeding:	2 x 1,5 V AAA-batterij

Computerfuncties: trainingstijd, snelheid, afstand, totale afstand, hartslag en verbranden calorieën

Classificering HC: deze fitnessapparatuur is geclassificeerd als gebruikersklasse H (Home) voor huishoudelijk gebruik en precisieklasse C voor lage precisie.

Algemene veiligheidsaanwijzingen

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met uw arts, fysiotherapeut of fitnessinstructeur een persoonlijk trainingsprogramma op.

Luister naar uw lichaam tijdens het sporten. Zorg voor een goede warming-up en span u niet te veel in, vooral aan het begin van een nieuw trainingsprogramma. De verkeerde soort training of te hard trainen, kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Het kost tijd en moeite om in vorm te komen.

Doe een warming-up van 2-5 minuten

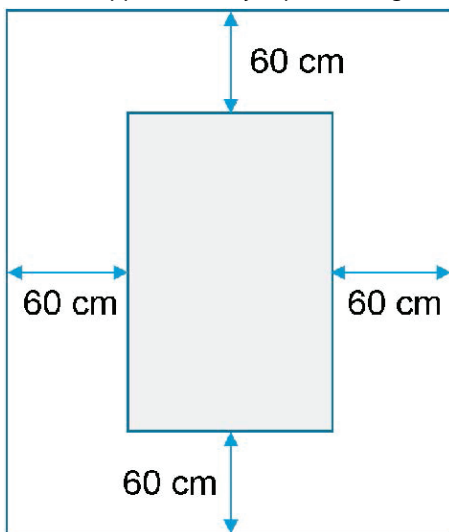
voordat u de apparatuur gebruikt en rek na gebruik 2-5 minuten.

Sport niet meteen nadat u wat hebt gegeten of gedronken.

Draag altijd geschikte kleding en geschikt schoeisel.

Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen waarin ze vast kunnen komen te zitten.

Plaats de apparatuur altijd op een stevige



ondergrond, bij voorkeur op een mat die is ontworpen voor trainingsapparatuur. Er moet tenminste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle vier de zijden van de apparatuur.

De apparatuur mag gebruikt worden door kinderen ouder dan 8 jaar en personen met verminderde gevoeligheid, of een fysieke of mentale beperking, als er toezicht op hen gehouden wordt of als ze aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van de apparatuur en de bijbehorende gevaren dus begrijpen. Kinderen mogen

niet met de apparatuur spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen uitgevoerd worden tenzij er toezicht op hen wordt gehouden.

Wanneer de apparatuur in gebruik is, dient deze constant in de gaten te worden gehouden. Wanneer de apparatuur in gebruik is, mogen kinderen nooit alleen worden gelaten in de buurt van de apparatuur. De apparatuur is geen speelgoed.

Controleer de apparatuur regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren aan zoals vereist. Inspecteer de apparatuur en vervang versleten onderdelen. Gebruik de apparatuur niet als deze defect is.

Gebruik bij het verplaatsen van de apparatuur de juiste tiltechniek.

De apparatuur is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.

Speciale veiligheidsvoorschriften

WAARSCHUWING! De hartslagmeter kan onnauwkeurig zijn. Te intensief trainen kan leiden tot lichamelijk letsel of overlijden. Als u zich onwel voelt, moet u het trainen onmiddellijk staken.

Montagevoorbereidingen

Er zijn twee mensen nodig om de apparatuur te monteren.

Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

Neem de afbeeldingen en onderdelenlijst op de achterkant van de handleiding in acht.

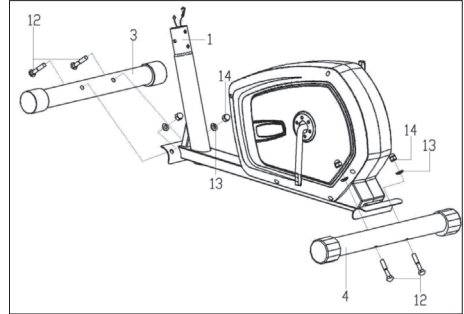
U moet de volgende gereedschappen gebruiken:

- Inbussleutel
- Schroevendraaier

Montage en voorbereiding

Stap 1

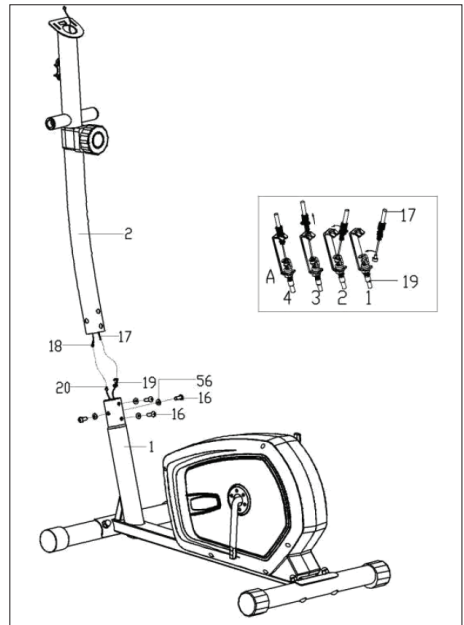
Schroef de voorste stabilisator (3) en de



achterste stabilisator (4) stevig vast op het frame (1) met de bouten (12), gebogen onderleggingen (13) en dopmoeren (14).

Stap 2

Verbind de sensorkabels (20, 18).



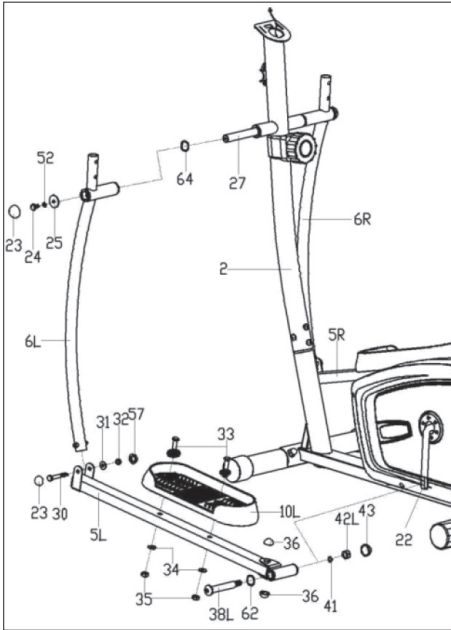
Steek het uiteinde van de spanningskabel (17) zoals afgebeeld in de fitting (19).

Schroef de handgreepstang (2) stevig op het frame (1) door middel van de bouten (16) en veerringen (56).

Step 3

Druk de as (27) in de mof bovenop de handgreepstang (2).

Schroef de linkerdraaiarm (6L) op de as (27) door middel van een zeskantschroef (24), een veerring (52) en een onderlegging (64). Draai de zeskantschroef alleen handmatig aan.



Plaats de rechterdraaiarm (6R) op dezelfde manier.

Schroef de linkerdwarsbalk (5L) op de linkerpedaalarm (22) door middel van een bout (38L), een golfring (62), een veerring (41) en een borgmoer (42L). Draai de bout alleen handmatig aan.

Plaats rechterstang (5R) op dezelfde manier.

Schroef de linkerdraaiarm (6L) op de linkerdwarsbalk (5L) door middel van een zeskantschroef (30), een onderlegging (31) en een borgmoer (32). Zorg ervoor dat de onderdelen juist zijn geplaatst voor u de borgmoer volledig aandraait.

Schroef de rechterdraaiarm (7R) en de rechterdwarsbalk (8R) op dezelfde manier aan elkaar.

Plaats doppen (23, 43, 57) op de borgmoeren.

Schroef de linkervoetplaat (10L) stevig op de linkerdwarsbalk (5L) door middel van zeskantschroeven (33), onderleggingen (34) en borgmoeren (35).

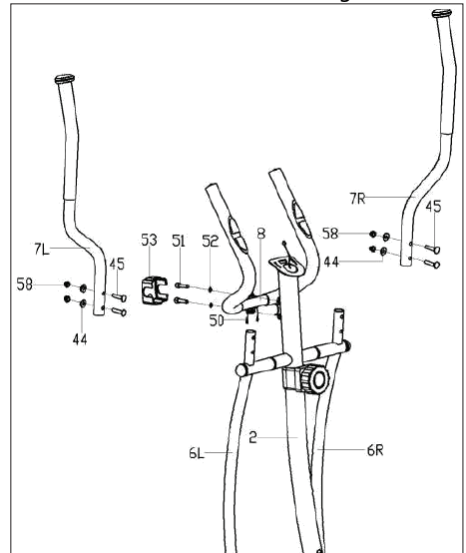
Plaats de rechervoetplaat (10R) op dezelfde manier.

Draai alle schroeven vast.

Step 4

Voer de kabels voor de hartslagmeter (50) door het gat bovenop de handgreepstang (2) en trek ze door de computerbeugel.

Schroef de vaste handgreep (8) op de handgreepstang (2) door middel van zeskantschroeven (51) en veerringen (52).



Plaats de afdekkingsplaat (53).

Schroef de linkerhandgreep (7L) stevig op de linkerdraaiarm (6L) door middel van een bout (45), een gebogen onderlegging (44) en een borgmoer (58).

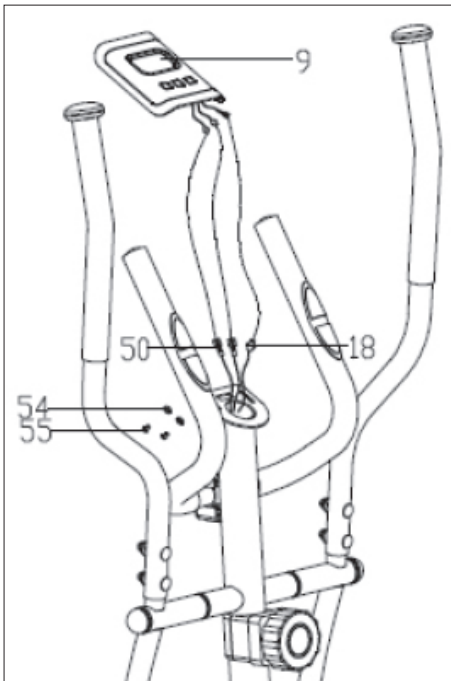
Plaats de rechterhandgreep (7R) op dezelfde manier.

Step 5

Verbind de kabels voor de hartslagmeter (50) en de sensorkabel (18) met de aansluitingen op de computer (9).

Plaats twee 1,5 V AAA-batterijen in het batterijvak van de computer (9). Controleer of de batterijen op de juiste manier zijn geplaatst.

Schroef de computer (9) stevig vast op de computerbeugel op de handgreepstang (2) door middel van schroeven (55) en onderleggingen (54).



Draai alle schroeven vast.

De apparatuur is nu gemonteerd en klaar voor gebruik.

Basisonderdelen

- a. Handgrepen
- b. Vaste handgreep
- c. Hartslagsensor
- d. Computer
- e. Spanningsknop
- f. Voorste stabilisator
- g. Basis
- h. Achterste stabilisator



Gebruik

Plaats voorzichtig een voet op elke voetplaat (g) terwijl u de vaste handgreep (b) of de handgrepen (a) vasthoudt om uw evenwicht te bewaren.

Laat de voetplaten bewegen door een fietsbeweging te maken en gebruik uw armen en handen om aan de handgrepen te duwen en trekken. U kunt uw armen ook stilhouden op de vaste handgreep.

Stel de spanning in zoals gewenst met de spanningsknop (e).

Als u de hartslagmeetfunctie van de computer wilt gebruiken, moet u uw handen op de hartslagsensoren (c) plaatsen.

Stap pas van de apparatuur af als de voetplaten zijn gestopt. Houd de vaste handgrepen vast als u van de apparatuur stapt zodat u uw evenwicht niet verliest.

De computer gebruiken

De computer gaat aan wanneer u begint de apparatuur te gebruiken of als u op de knop MODE drukt. De computer gaat automatisch uit als de apparatuur 4 minuten inactief is geweest.



Funcities

Een cursor bovenaan het scherm geeft het huidige scherm aan. Druk op de knop MODE om door de volgende schermen te gaan.

TIME	Toont de tijd van de huidige sportsessie.
SPEED	Toont de huidige snelheid tot 99,9 km/u of mph.
DISTANCE	Toont de afgelegde afstand tot 999,9 km of mijl voor de huidige trainingssessie.
CALORIES	Toont de geschatte hoeveelheid verbrande calorieën tot 9999 kcal voor de huidige trainingssessie.
ODO	Toont de afgelegde afstand tot 9999 km of mijlen voor alle trainingssessies.
PULSE	Toont uw hartslag in slagen per minuut wanneer u de hartslagsensoren aan beide zijden van de vaste handgreep gelijktijdig vasthoudt.
SCAN	Schakelt automatisch elke 4 seconden tussen de verschillende schermen.

Als u het SCAN-scherm hebt gekozen, kunt u het scherm in de huidige instelling houden door eenmaal op de knop MODE te drukken.

U kunt de computer resetten door de batterijen te verwijderen of de knop MODE ongeveer 3 seconden in te drukken en vast te houden.

Als uw computer niet alle segmenten van het scherm juist weergeeft, verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden voor u ze terugplaatst. Als de segmenten van het scherm zwak worden of als uw computer niet inschakelt wanneer u begint de apparatuur te gebruiken, plaats de batterijen dan terug.

Reiniging en onderhoud

Veeg de apparatuur regelmatig af met een goed uitgewrongen doek.

Controleer de apparatuur regelmatig en draai bouten, schroeven en moeren indien nodig aan.

Indien u de apparatuur gedurende langere tijd niet gebruikt, dient u de batterijen te verwijderen.

Service centre

Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.

Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Voor:

- Klachten
- Reserveonderdelen
- Retourzendingen
- Garantiekwesties
- www.schou.com

Milieu-informatie



Elektrische en elektronische apparatuur (EEE) bevat materialen, componenten en substanties die gevaarlijk en schadelijk voor de menselijke gezondheid en het milieu kunnen zijn als afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) niet correct als afval afgevoerd wordt. Producten gemarkeerd met de volgende doorgestreepte afvalbak zijn elektrische en elektronische apparatuur. De doorgestreepte afvalbak geeft aan dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet met het huisafval weggegooid mag worden, maar dat deze afzonderlijk ingezameld moet worden.

Vervaardigd in P.R.C.

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

© 2019 Schou Company A/S

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

VÉLO ELLIPTIQUE

Introduction

Pour profiter au mieux de toutes les possibilités offertes par votre nouveau vélo elliptique, veuillez lire entièrement les instructions avant toute utilisation. Veuillez également conserver ces instructions au cas où vous auriez besoin de les consulter ultérieurement.

Données techniques

Système de freinage :	magnétique
Niveaux de résistance :	8
Volant d'inertie :	5 kg
Rotation :	2 sens
Poids de l'utilisateur :	100 kg max.
Alimentation :	2 piles AAA de 1,5 V

Fonctions de la console : temps d'entraînement, vitesse, distance totale, consommation de calories et fréquence cardiaque.

Classification HC : cet appareil d'exercice a été classé dans la catégorie d'utilisation H (Maison) pour un usage domestique et dans la catégorie de précision C, précision faible.

Consignes de sécurité générales

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

Si nécessaire, établissez un programme d'exercice en coordination avec votre médecin, kinésithérapeute ou instructeur fitness.

Écoutez votre corps quand vous pratiquez des exercices physiques. N'oubliez pas de vous échauffer et ne dépassez pas vos limites

notamment au début de tout programme d'exercice. Un mauvais type d'entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.

Gardez à l'esprit qu'il faut du temps et des efforts constants pour retrouver la forme.

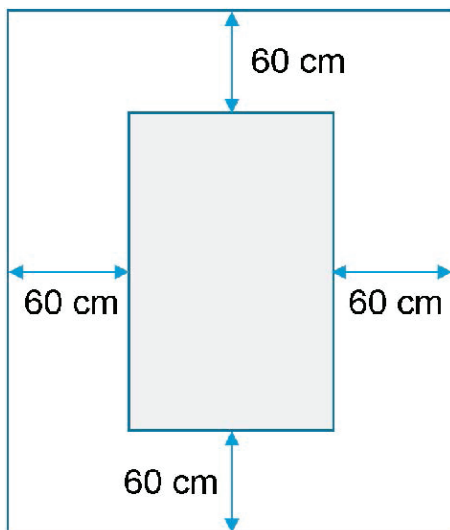
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser l'équipement et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

Évitez de faire des exercices immédiatement avant et après de manger.

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés.

Gardez vos mains et pieds à l'écart des pièces mobiles qui pourraient vous blesser.

Placez l'équipement sur une surface



ferme et plane, de préférence sur un tapis spécialement conçu pour les appareils d'exercices. Il doit y avoir au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.

Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par

FR

des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, s'ils sont surveillés, ont reçu des instructions relatives à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et comprennent les dangers auxquels ils s'exposent. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'équipement. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

Lorsque l'appareil est utilisé, il doit être surveillé en permanence. De même lorsque l'appareil est en marche, ne laissez pas d'enfants à proximité sans surveillance. L'équipement n'est pas un jouet.

Pensez à le contrôler régulièrement. Serrez tous les vis, boulons et écrous de l'appareil au besoin. Inspectez l'équipement et remplacez toutes les pièces usées. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé.

Quand vous déplacez l'équipement, utilisez la bonne technique de levage.

L'équipement est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

Consignes de sécurité particulières

AVERTISSEMENT ! Il est possible que le moniteur de fréquence cardiaque n'affiche pas une valeur exacte. Un entraînement trop intensif peut conduire à des blessures corporelles ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez l'exercice immédiatement.

Préparatifs en vue de l'assemblage

Il faut deux personnes pour assembler le vélo elliptique.

Disposez toutes les pièces sur le sol et vérifiez qu'il n'en manque pas une.

Veuillez consulter l'illustration et la liste des pièces au dos du manuel.

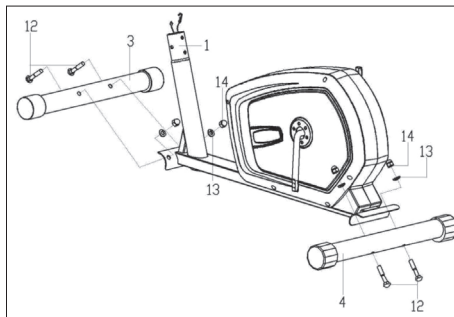
Vous devez utiliser les outils suivants :

- Clé Allen
- Tournevis

Assemblage et préparation

Étape 1

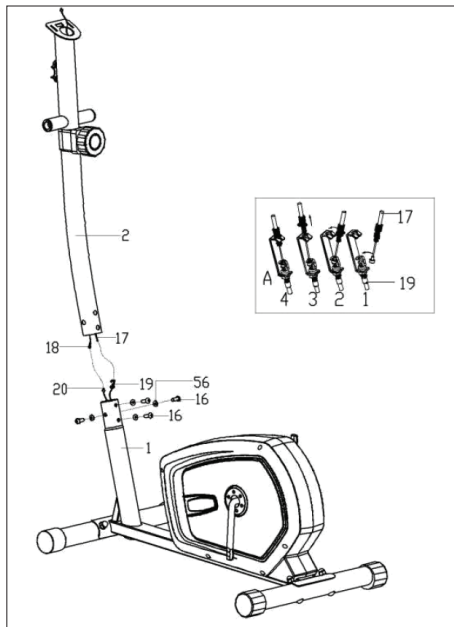
Fixez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (4) solidement au pédalier (1) au moyen de boulons (12), de rondelles incurvées (13) et d'écrous borgnes bombés (14).



Étape 2

Raccordez les câbles (20, 18) du capteur.

Branchez l'extrémité du câble de tension (17) à la fiche (19) comme illustré.



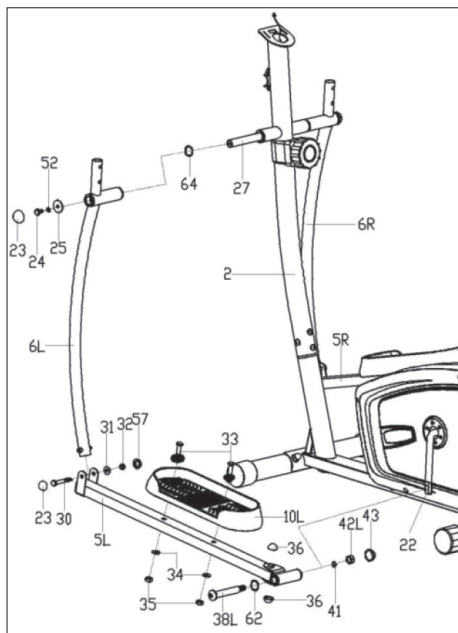
Fixez la potence (2) au pédalier (1) en utilisant des boulons (16) et des rondelles à ressort (56)

Étape 3

Insérez l'axe (27) dans le tube en haut de la potence (2).

Fixez le bras pivotant gauche (6L) sur l'axe (27) avec une vis hexagonale (24), une rondelle à ressort (52) et une rondelle ordinaire (64). Serrez la vis hexagonale à la main uniquement.

Installez le bras pivotant droit (6R) de la même manière.



Fixez le longeron gauche (5L) à la manivelle gauche (22) avec un boulon (38L), une rondelle cintrée (62), une rondelle à ressort (41) et un écrou de blocage (42L). Serrez le boulon à la main uniquement.

Installez le longeron droit (5R) de la même manière.

Assemblez le bras pivotant gauche (6L) et le longeron gauche (5L) en utilisant une vis hexagonale (30), une rondelle (31) et un écrou de blocage (32). Assurez-vous que les pièces sont bien en place avant de serrer l'écrou de blocage complètement.

Assemblez le bras pivotant droit (7R) et le longeron droit (8R) de la même manière.

Placez les caches (23, 43, 57) sur les écrous de blocage.

Montez la pédale gauche (10L) sur le longeron gauche (5L) en utilisant des vis hexagonales (33), des rondelles (34) et des écrous de blocage (35).

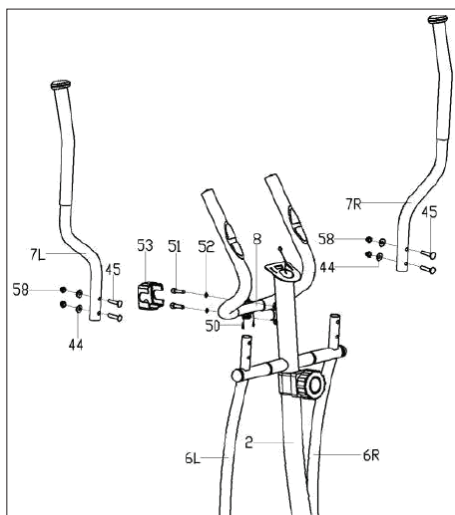
Installez la pédale droite (10R) de la même manière.

Serrez bien toutes les vis.

Étape 4

Faites passer les câbles de mesure de la fréquence cardiaque (50) dans le trou en haut de la potence (2) et faites-les sortir par le support de console.

Fixez le guidon fixe (8) à la potence (2) en utilisant des vis hexagonales (51) et des rondelles à ressort (52). Installez le couvercle de protection (53).



Fixez la poignée gauche (7L) sur le bras pivotant gauche (6L) en utilisant un boulon (45), une rondelle (44) et un écrou de blocage (58).

Installez la poignée droite (7R) de la même manière.

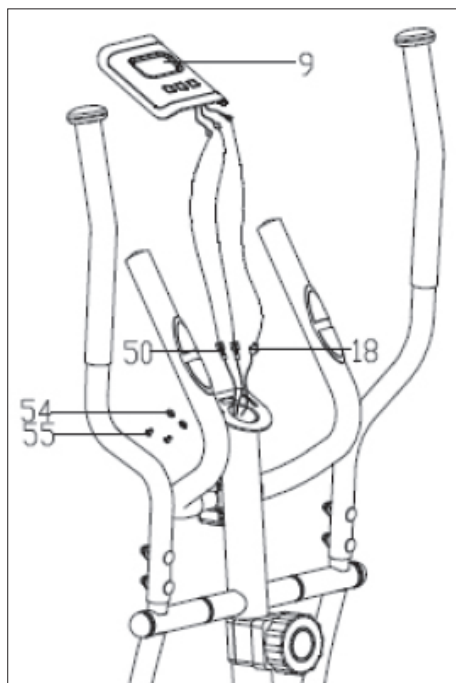
Étape 5

Branchez les câbles de mesure de fréquence cardiaque (50) et le câble du capteur (18) aux ports de la console (9).

Insérez deux piles AAA de 1,5 V dans le compartiment de la console (9). Assurez-vous que les piles sont correctement installées.

Fixez la console (9) solidement à son support sur la potence (2) en utilisant des vis (55) et des rondelles (54).

Serrez bien toutes les vis.



Composants principaux

- Poignées
- Guidon fixe
- Capteur de fréquence cardiaque
- Console
- Bouton de freinage
- Stabilisateur avant
- Pédale
- Stabilisateur arrière



L'équipement est maintenant assemblé et prêt à être utilisé.

Utilisation

Posez doucement un pied sur chaque pédale (g) tout en tenant le guidon fixe (b) ou les poignées latérales (a) pour garder l'équilibre.

Appuyez sur les pédales comme si vous faisiez du vélo et poussez et tirez sur les poignées avec les bras et les mains. Sinon, vous pouvez aussi garder vos bras immobiles en les posant sur le guidon fixe.

Réglez le freinage souhaité en utilisant le bouton de freinage (e).

Si vous voulez utiliser la fonction pulsomètre de la console, vous devez poser vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque (c).

Ne descendez pas du vélo tant que les pédales sont en mouvement. Tenez le guidon fixe en descendant pour ne pas perdre l'équilibre.

Utilisation de la console

La console s'allume lorsque vous commencez à utiliser l'équipement ou si vous appuyez sur le bouton MODE. La console s'éteint automatiquement si le vélo n'a pas tourné depuis 4 minutes environ.



Fonctions

Un curseur en haut de l'écran indique l'affichage actuel. Appuyez sur le bouton MODE pour naviguer entre les écrans suivants.

TIME	Affiche le temps passé sur la session d'entraînement actuelle
SPEED	Affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 km/h ou mph.
DISTANCE	Affiche la distance d'entraînement jusqu'à 999,9 km ou miles pour la session d'entraînement actuelle.
CALORIES	Affiche la consommation de calories estimée jusqu'à 9999 kcal pour la session d'entraînement actuelle
ODO	Affiche la distance d'entraînement jusqu'à 9999 km ou miles pour toutes les sessions d'entraînement.
PULSE	Affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous tenez les capteurs des deux côtés du guidon fixe simultanément.
SCAN	Navigue automatiquement entre les différents écrans toutes les 4 secondes

Si vous avez choisi l'affichage SCAN, vous pouvez garder l'affichage dans sa configuration actuelle en appuyant une fois sur le bouton MODE.

Vous pouvez réinitialiser la console en retirant les piles ou en maintenant le bouton MODE appuyé pendant environ 3 secondes.

FR

Si votre console n'affiche pas tous les segments de l'écran correctement, retirez les piles et attendez 15 secondes avant de les remettre. Si les segments de l'écran apparaissent faibles, ou si votre console ne s'allume pas quand vous commencez à utiliser le vélo, remplacez les piles.

Nettoyage et entretien

Essuyez le vélo elliptique régulièrement avec un chiffon bien essoré.

Contrôlez régulièrement l'état du vélo et resserrez les boulons, vis et écrous si nécessaire.

Retirez les piles de la console si vous ne devez pas utiliser le vélo pendant une période prolongée.

Centre de service

Remarque : veuillez toujours mentionner le numéro de modèle du produit en cas de demandes.

Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Pour :

- Réclamations
- Pièces de rechange
- Retours
- Questions de garantie
- www.schou.com

Informations relatives à l'environnement



Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent des matériaux, pièces et substances pouvant être dangereux et nocifs pour la santé et l'environnement si les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ne sont pas éliminés correctement. Les produits marqués du pictogramme de la poubelle sur roues barrée d'une croix sont des équipements électriques et électroniques. Ce pictogramme indique que les déchets des équipements électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères non triées et qu'ils doivent être ramassés séparément.

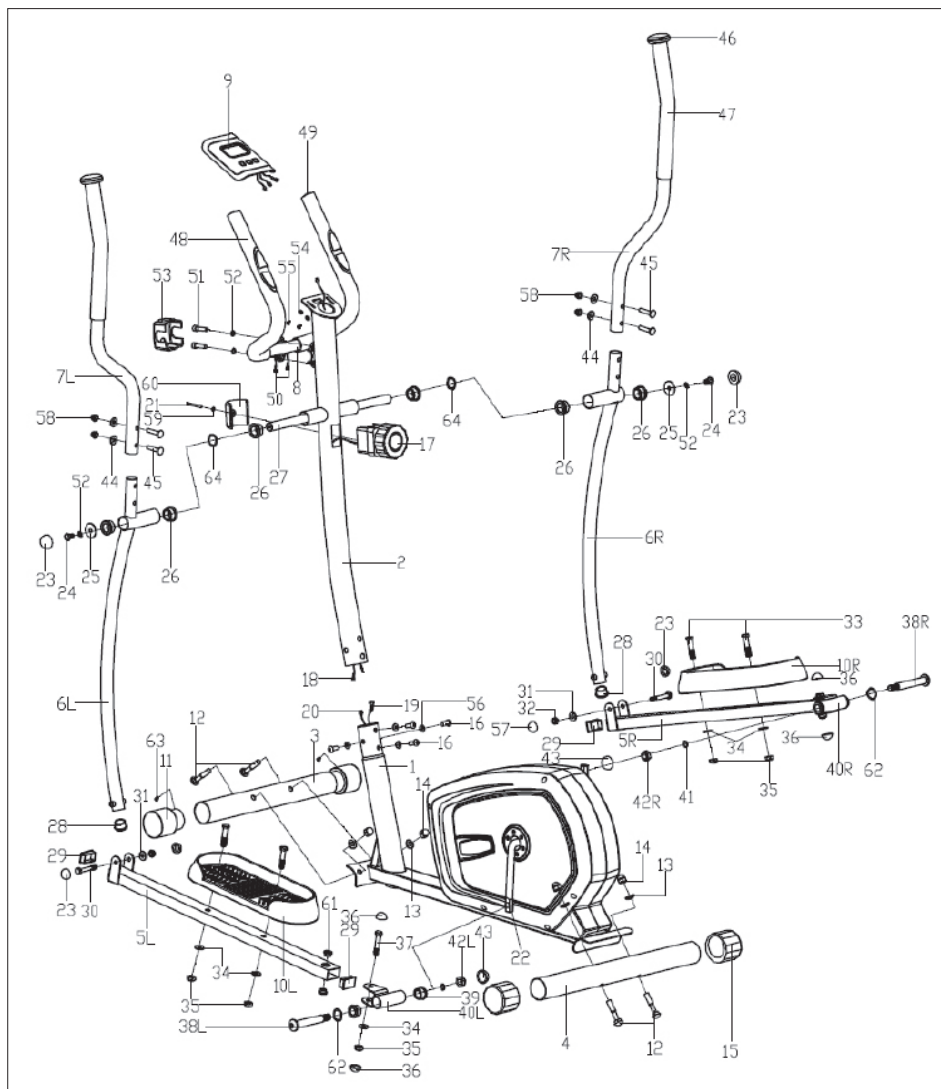


Fabriqué en R.P.C.

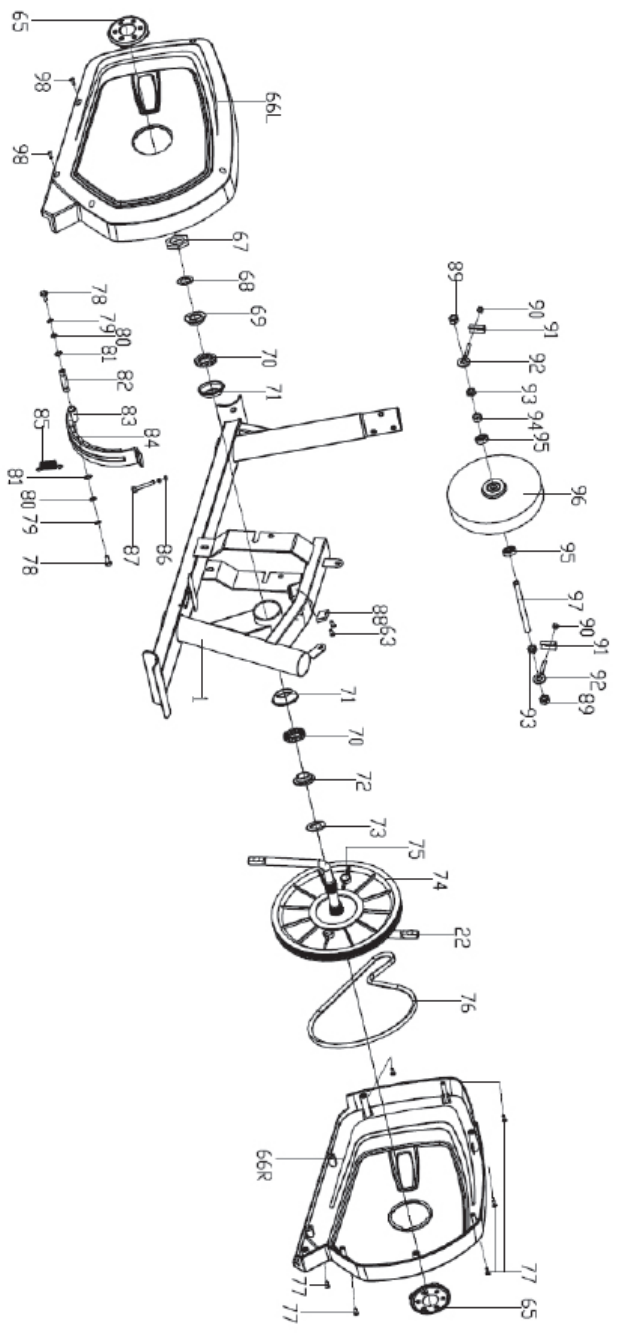
Fabricant :
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système de stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.



DK
NO
SE
FI
GB
DE
NL
FR



NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	50	Pulse sensor wire	2
2	Handlebar post	1	51	Hex bolt M8X30	2
3	Front stabilizer	1	52	Spring washer D8	4
4	Rear stabilizer	1	53	Handlebar chuck cover	1
5L/R	Pedal support (L/R)	2	54	Flat washer D4	2
6L/R	Swing bar(L/R)	2	55	Cross screw M4X12	2
7L/R	Handlebar (L/R)	2	56	Arc washer $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
8	Armrest	1	57	Nut cap S13	2
9	Computer	1	58	Acorn nut M8	4
10L/R	Pedal (L/R)	2	59	Flat washer D5	1
11	Front end cap	2	60	Tension controller cover	1
12	Carriage bolt M10X57	4	61	Metal bushing $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
13	Arc washer $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	62	Waveform washer D17X0.3	2
14	Acorn nut M10	4	63	Crossing tapping screw ST3X10	2
15	Rear end cap	2	64	Waveform washer $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
16	Allen screw M8X16	4	65	Crank seal	2
17	Tension controller	1	66L/R	Chain cover	2
18	Extension wire	1	67	Hex nut	1
19	Tension cable	1	68	Washer	1
20	Sensor wire	1	69	Nut	1
21	Cross screw M5X45	1	70	Ball rack	2
22	Crank	1	71	Bearing collar	2
23	Nut cap S14	4	72	Nut	1
24	Hex bolt M8X15	2	73	Big washer	1
25	Flat washer $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	74	Belt tray	1
26	Axle bushing $\Phi 32 \times 2.5$	6	75	Magnet	1
27	Long axle	1	76	Belt	1
28	Round end cap $\Phi 28 \times 1.5$	2	77	Screw ST4.2x16	6
29	Square end cap 40X25X1.5	4	78	Hex bolt M6x15	2
30	Hex bolt M8X55	2	79	Spring washer D6	2
31	Flat washer d8 X1.5	2	80	Flat washer D6x1	2
32	Nylon nut M8	2	81	Spring washer D12	2
33	Hex bolt M10X45	4	82	Magnetic board axle	1
34	Flat washer d10X1.5	6	83	Magnetic board	1
35	Nylon nut M10	6	84	Magnet $\square 40 \times 25 \times 10$	8
36	Nut cap S16	4	85	Spring	1
37	Hex bolt M10X50	2	86	Hex nut M5	2
38L/R	Pedal locking bolt (L/R)	2	87	Hex bolt M5x60	1
39	Axle bushing $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4	88	Sensor	1
40L/R	Connecting joint (L/R)	2	89	Hex nut M10x1	2
41	Spring washer $\Phi 13 \times B2$	2	90	Hex nut M6	2
42L/R	Nylon nut (L/R)	2	91	Washer	2
43	Nut cap S19	2	92	Bolt M6x50	2
44	Arc washer $\Phi 20 \times d8 \times R16$	4	93	Thin nut M10x1	2
45	Carriage bolt M8X40	4	94	Spacer $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 22$	1
46	Mushroom end cap	2	95	Bearing 6000z	2
47	Handlebar foam grip	2	96	Flywheel	1
48	Armrest foam grip	2	97	Flywheel axle	1
49	Round end cap $\Phi 25 \times 1.5$	2	98	Screw ST4.2x12	2