

# ERGOMETER CROSSTRAINER

## AX 7000



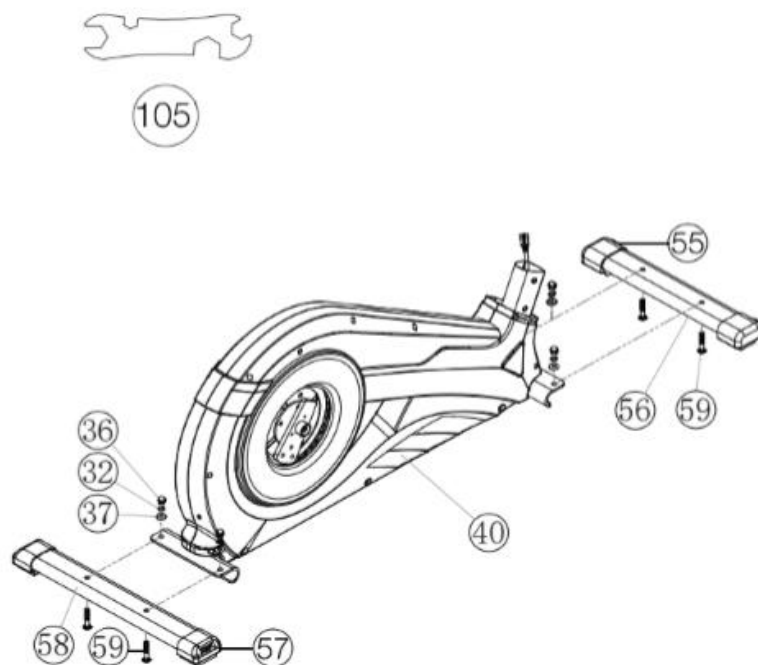
Monteringsvejledning

Bemærk, at et antal dele er forud monteret. Derudover er der flere andre

individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør samlingen lettere og hurtigere for dig. Samlingstid: 50 min.

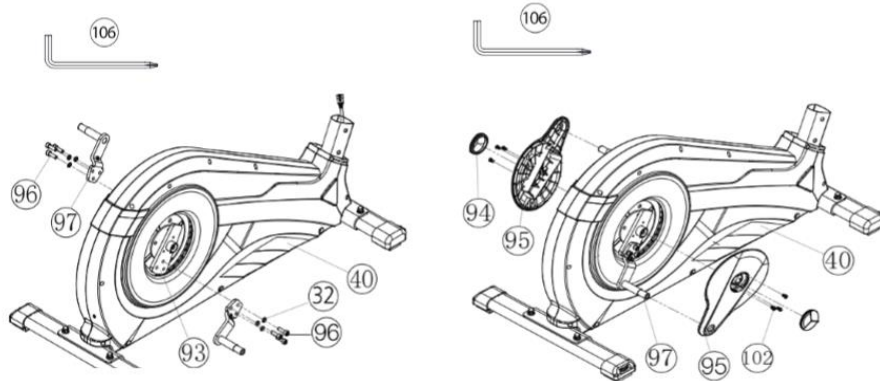
Trin 1: Fastgør stabilisatoren (56 + 58).

1. Fastgør den forreste stabilisator (56), der er samlet med frontkapper med transportrulle (55), til hovedrammen (40) ved hjælp af bolte M8x45 (59), skiver (37), skiver (32) og hættemøtrikker (36). 2. Fastgør bageste stabilisator (58) samlet med højdejusterbare hætter (57) på hovedrammen (40) ved hjælp af bolte (59), skiver (37), skiver (32) og hættemøtrikker (36). (For ujævnt gulv kan du justere højden på baghætterne (57) og sikre en stabil position.)



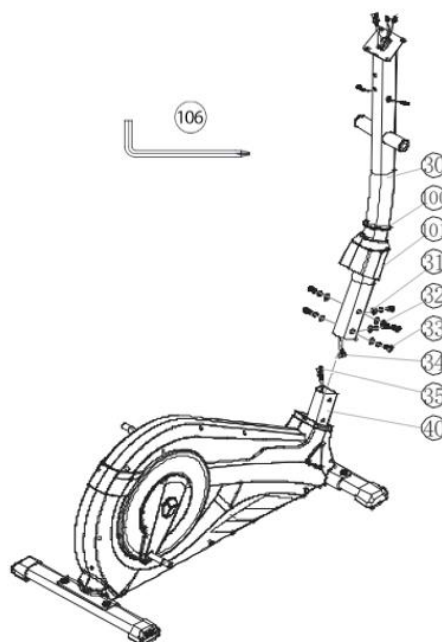
Trin 2: Montering af pedalhjul (97) og krank holder (95)

1. Sæt pedalhjulet (97) på pedalholderen (93), så hullerne justeres og skrues stramt ved hjælp af skruen M8x20 (96) og skiver (32). 2. Sæt krank dækslet (95) på pedalhjulet (97), og fastgør det ved hjælp af skruerne M5x15 (102). 3. Fastgør kapslen (94) ved krank dækslet (95).



Trin 3: Montering af tilslutningskablet (34) til motorkablet (35) og installation af understøttelse (30) ved hoveddrammen (40).

1. Placer skruer M8x20 (33), buede skiver (31) og fjederskiver (32) tilgængelige ved siden af hoveddrammen (40). 2. Placer den nedre ende af understøttelsen (30) mod hoveddrammen (40), og skub gummiringen (100) og støttedækslet (101) på støtten (30). 3. Slut enderne af de to computerkabelbøjler (34 + 35), der projicerer fra (30 + 40) sammen. (Bemærk: Computerkablets ledning (34), der rager ud fra understøttelsen (30), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt i senere installationstrin.) Når du slutter rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke sidder fast. 4. Sæt en fjederskive (32) og en buet skive (31) på hver skrue (33). Skub skruerne (33) gennem hullerne i støtten (30), skru ind i gevindskærmede huller på hoveddrammen (40) og spænd let. 5. Skub plastdækslet (101) og gummiringen (100) i den rigtige position for at dække forbindelsespunktet.



Trin 4: Installation af håndtag (5), fodstøtteholder (44) og forbindelsesrør (25).

1. Skub håndtagsstængerne (5R) på forbindelsesrørene (25R), og juster hullerne i rørene, så de er på linje. (Bemærk: håndtagstængerne skal justeres efter samlingen, så de øverste ender skrå udad (væk fra understøttelsen (30))
2. Skub skruerne (33) gennem hullerne, og spænd håndtagstængerne (5) med buet skiver (31) og fjederskive (32) stramt
3. Sæt fodstøtteholderen (44R) ved forbindelsesrøret (25R), og juster hullerne i rørene, så de er på linje.
4. Skub skruen M8x78 (23) gennem hullerne, og spænd fodstøtteholderen (44R) ved tilslutningsrøret (25R) med skiver (27) og møtrik (26) stramt. (Dette forbindelsespunkt skal bevæge sig let. Så spænd ikke skruen for meget.)
5. Placer den for monterede enhed på den højre fodstøtteholder (44R) og forbindelsesrøret (25R) i højre side af hovedrammen (40). (Bemærk: Højre er angivet som set på maskinen under træning.)
- 6 Skub det gennemgående rør (19) i midterstilling ved styrestøtten (30), og sæt en bølgeskive (20) og forbindelsesrøret (25R) på akslerne. slutning (19). Sæt hexskruen M8x20 (12) på en fjederskive (32) og en spændeskive 8 // 32 (22), og stram dem godt.
7. Sæt fodpedalholderen (44R) ved pedalhjulet (97), og spænd dem med stålrør (52), skive 8 // 20 (49), fjederskive (32) og skru M8x20 (48) fast.
8. Installer venstre fodstøtteholder (44L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på maskinens venstre side som beskrevet i 1. - 7.
9. Sæt propperne til pulskablerne (10) i stikkene fra pulsforbindelseskabler (16) og fastgør skruehætterne (11) på skruer (12).

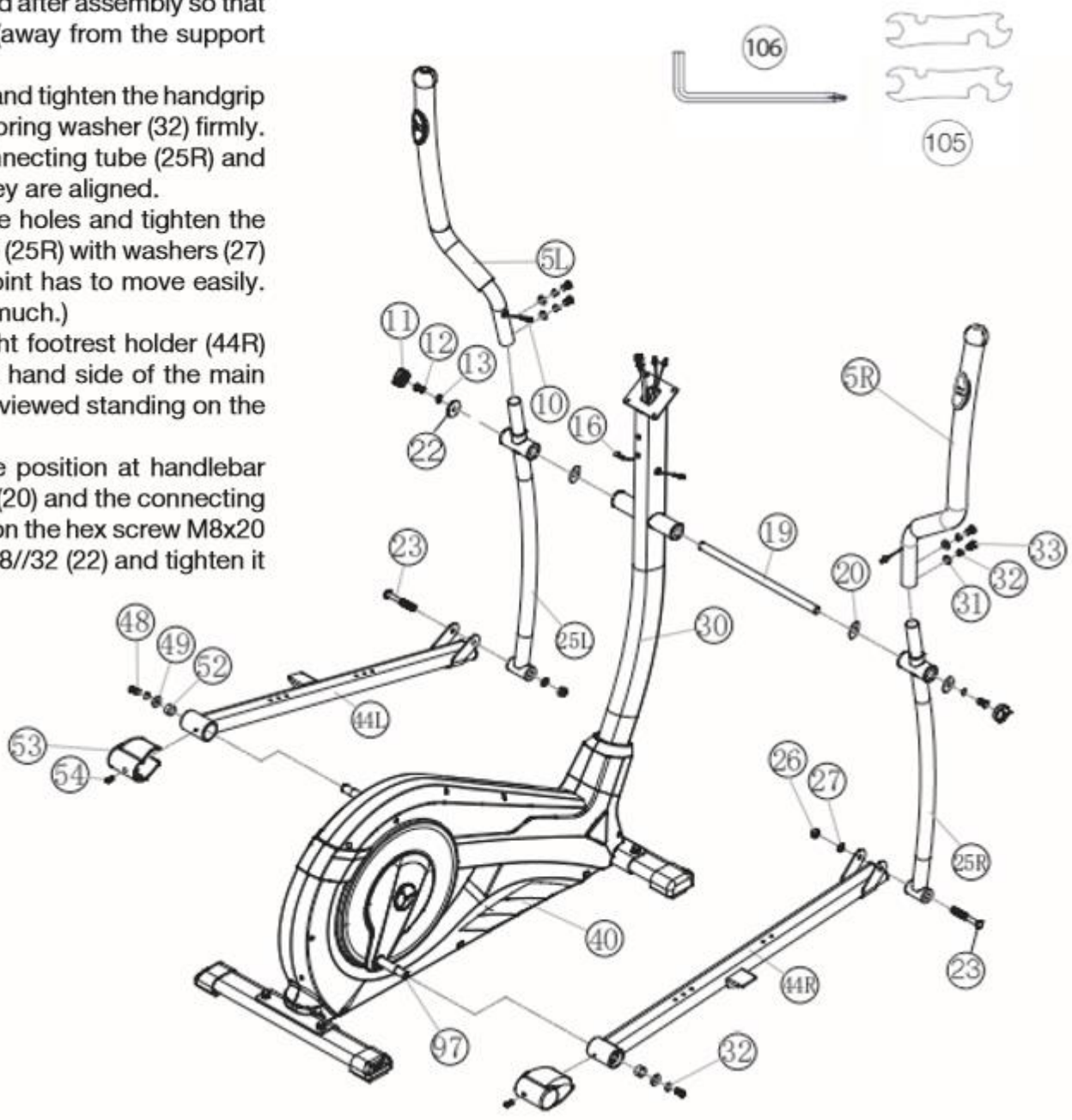
at they are aligned.  
 and after assembly so that  
 (away from the support

and tighten the handgrip  
 spring washer (32) firmly.  
 connecting tube (25R) and  
 they are aligned.

the holes and tighten the  
 e (25R) with washers (27)  
 joint has to move easily.  
 much.)

tight footrest holder (44R)  
 at hand side of the main  
 viewed standing on the

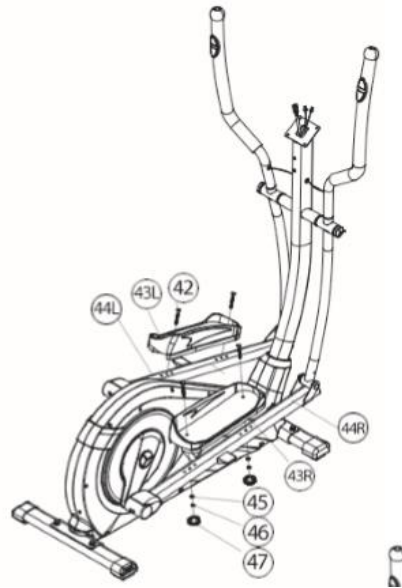
the position at handlebar  
 (20) and the connecting  
 on the hex screw M8x20  
 8//32 (22) and tighten it



Trin 5: Installation af fodstøtterne (43) ved fodstøttheolderen (44).

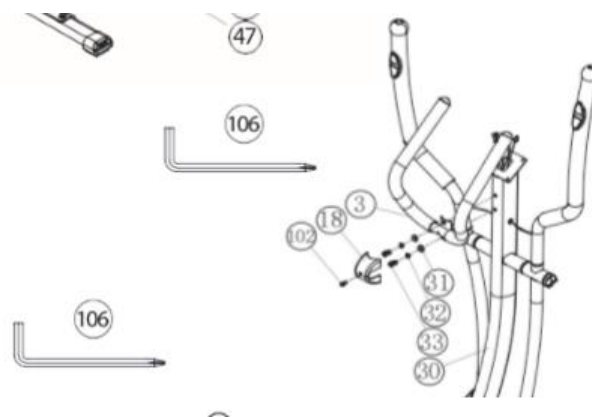
1. Skub den højre fodstøtte (43R) på fodstøttheolderen (44R). Justér hullerne i delene, så de er på linje.
2. Skub skruerne M6x50 (42) ovenfra gennem hullerne. Skub fra den modsatte side en spændeskive (45) og fjederskiven på (46), sæt en møtrik (47) på, og spænd den godt til.

3. Installer den venstre fodstøtte (43L) på den venstre fodstøtteholder (44L) som beskrevet i 1. - 2. (Bemærk: Den position, der er indstillet på denne måde, skal altid være ens på begge sider. Højre og venstre fodstøtte kan skelnes ved kanterne på de langsgående sider af fodstøtterne. De høje kanter af fodstøtterne (43) skal pege indad (mod hoveddrummen.) Positionerne kan ændres efter ønske på alle tidspunkter ved at fjerne boltene (42) og skubbe fodstøtterne på fodstøttebeslagene for at få en behagelig træningsposition tæt på håndgrebet.)



Trin 6: Fastgør håndtagets greb (3) ved understøttelsen (30).

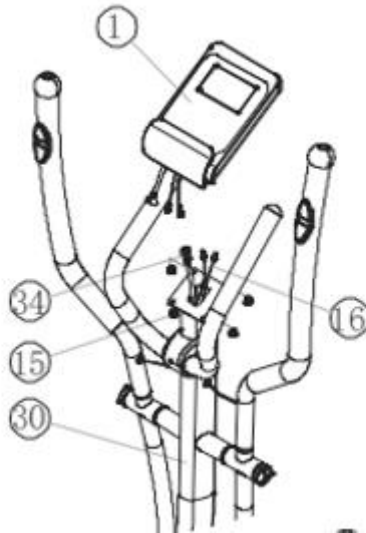
1. Skub en fjederskive (32) og en spændeskive (31) på hver skrue M8x20 (33).
2. Placer håndtagets greb (3) mod holderen ved understøttelse (30), og spænd grebets greb (3) ved styrestøtten (30) stramt.
3. Sæt gribedækslet (18) fast på grebet (3), og fastgør det med skruen M5x15 (102).



Trin 7: Monter computeren (1) på understøttelsen (30).

1. Sæt stikket på forbindelseskablet (34) i stikket fra computerens (1) bagside.

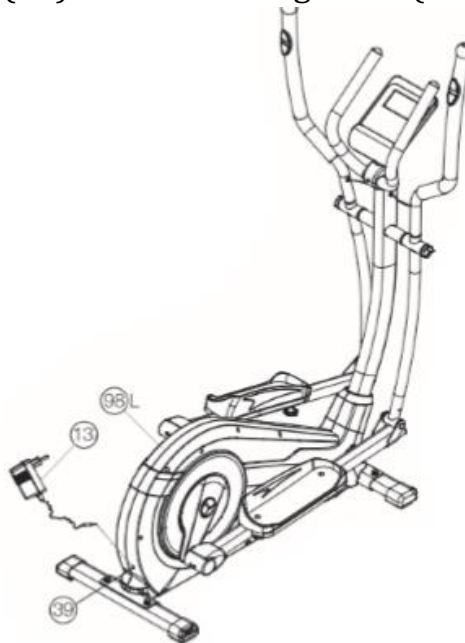
2. Sæt stikket til pulsforbindelseskabler (16) i stikket på computeren (1), og sæt computeren (1) på det øverste skærmbeleg på forreste stolpe (30) med skrueene M5x10 (15). (Bemærk: Sørg for, at kabellåget ikke klemmes eller klemmes under installationen.)



Trin 8: Tilslut strømmen.

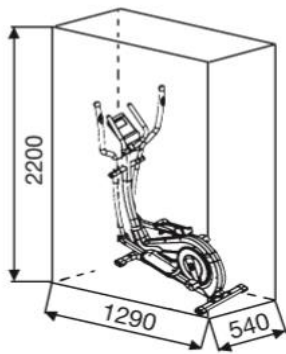
1. Indsæt adapterens stik (13) i strømstikket (39) ved enden af kædeskærmen (98).

2. Indsæt adapterstikket (13) i stikket til vægstrøm (230V ~ 50Hz).

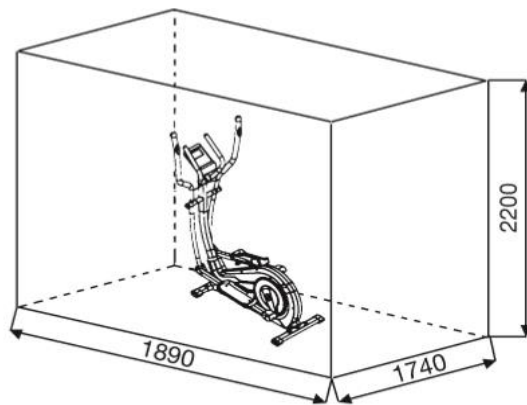


## Trin 9: Kontroller

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle samlede dele og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen i en lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.



Areal til maskinen



Anbefalet areal til træning

## COMPUTER VEJLEDNING





Monitoren er designet til programmerbare magnetiske cykler og introduceret med følgende kategorier: - Tastefunktioner - Om skærme - Driftsområder - Ting, du skal vide, før du træner – Driftsvejledning

- Tastefunktioner Der er i alt 5 taster inklusive START / STOP, FUNCTION (F), UP (+), DOWN (-) og RECOVERY (TEST).

START / STOP: Starter eller stopper det valgte program. Og nulstiller skærmen ved at trykke på og holde den nede i 2 sekunder.

FUNCTION (F): Vælger eller indtaster funktionerne fra PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL, TARGET HEART Rate, AGE og 10 kolonner. Den valgte funktion skal blinke. Bemærk, at ikke alle funktioner kan vælges i hvert program i henhold til typerne af hvert program. Under træning skal du trykke på F-tasten for at vise funktionerne RPM, watt og kalorier eller hastighed, tid og afstand permanent eller skiftevis.

UP (+): Vælger eller øger værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART Rate, AGE og 10 kolonner.

NED (-): Vælger eller formindsker værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

RECOVERY (TEST): Starter funktionen af PULSE RECOVERY.

PROGRAM: Angiver de programmer, der er valgt fra PROGRAM 1 til PROGRAM 20.

NIVEAU: Angiver det indlæste niveau, der er valgt fra NIVEAU 1 til NIVEAU 24.

TID / WATT: Indikerer skiftevis tid eller watt. Tiden viser minutter og sekunder. Hvis forudindstillet, tæller tiden nedad. Minimum forudindstillet 5 Min. Område 5-99Min.

Det faktiske energiforbrug vises i Watt. Forudindstillet interval 30-350Watt kun i Watt-program P16.v Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

RPM / SPEED / KMH: Indikerer omdrejningstal eller hastighed skiftevis. RPM-displayet viser omdrejninger pr minut. Hastighedsvisningen viser kilometer i timen. Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

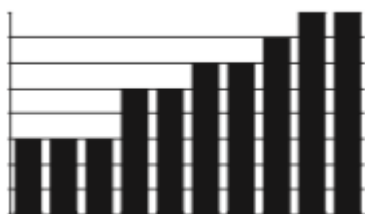
DIST / CAL: Indikerer skiftevis afstand eller kalorieindhold. Afstandsvisningen viser kilometer. Forudindstillet rækkevidde 1-999 km. Hvis den forudindstillede afstand tæller nedad. Kaloriedisplayet viser kcal. Minimum forudindstillet 10 kcal. Forudindstillet interval 10-990. Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

PULSE: Angiver den faktiske puls-hjerterytme. Pulsdetektor sensorer på hver side. Hver sensor har 2 dele metaldele. Den rigtige måde at måle er ved at holde begge metaldele forsigtigt i hver hånd. Når signalerne hentes af computeren, skal hjertemærket i HEART RATE-displayet blinke. Område 60-240 bpm. Hvis der er angivet en øvre pulsgrænse, blinker displayet, når den forudindstillede værdi nås.

TARGET H.R. : Angiver kun en værdi af TARGET HEART RATE.

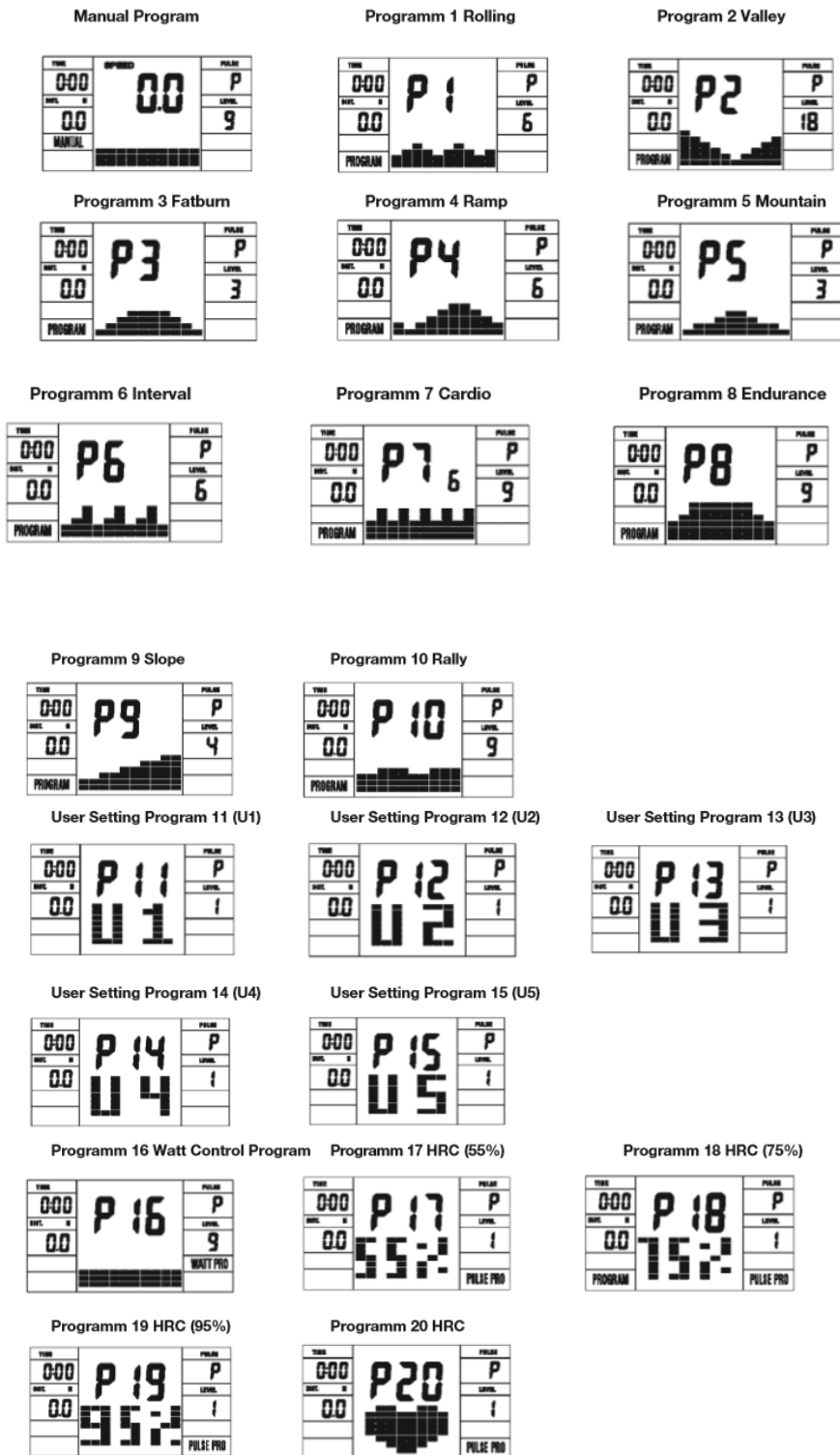
LASTNING Profiler: Der er 10 kolonner med indlæsesøjler og 8 søjler i hver kolonne. Hver søjle repræsenterer 3 minutters træning (uden ændring af TIME-værdien), og hver bjælke repræsenterer 3 niveauer af indlæsning.

Programgrafik: Hver vist graf er profilen for indlæsningen i hvert interval (kolonne). Med værdien af TID, der tæller op, er hvert interval 3 minutter, som alle søjler udgør 30 minutter. Når værdien af TID tælles ned, er hvert interval værdien af opsætning TID divideret med 10. Hvis tidsværdien for eksempel er indstillet til 40 minutter, vil hvert interval være 40 minutter divideret med 10 intervaller ( $40/10 = 4$ ). Derefter vil hvert interval være 4 minutter. De følgende grafer er alle profiler på skærmen.



Værdierne, der beregnes eller måles af computeren, er kun til træningsformål og ikke til medicinsk formål.

Valg af programmer: Der er 22 programmer 1 Manuelt program, 10 forudindstillede programmer, 4 hjertefrekvensstyringsprogrammer, 5 brugerindstillingsprogrammer, 1 hastighed uafhængigt wattprogram og 1 måling af hvilepuls.



MANUAL Program: PROGRAM MANUAL er et manuelt program. Tryk på „F“ for at vælge TID, DISTANCE eller CAL .. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Standardindlæsningsniveauet er 6. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. Brugere kan træne i ethvert ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med et tidsrum eller en bestemt afstand. Træning med et specifikt mål: TID-kontrol: Indstiller en periode, hvor du skal træne. (5-99Min.)

DISTANCE Control: Indstiller en bestemt afstand til træning. (1-999km)

CALORIE Control: Indstiller kalorieforbrug. (10-990kcal) Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

Forudindstillede programmer

P1-P10: PROGRAM 1 til PROGRAM 10 er de forudindstillede programmer. Tryk på „F“ for at vælge TID, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Brugere kan træne med forskellige niveauer af belastning i forskellige intervaller, som profilerne viser. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt.

Brugere kan også træne i ethvert ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med et tidsrum eller en bestemt afstand. Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

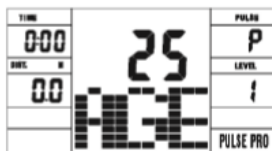
Brugerindstillingsprogrammer P11-P15: Program 11 til Program 15 er brugerindstillingsprogrammer. Brugere kan frit redigere værdierne i størrelsesordenen TID, DISTANCE, CAL. og belastningsniveauet i 10 intervaller. Værdierne og profilerne gemmes i hukommelsen efter opsætning. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. Brugere kan også ændre den igangværende indlæsning i hvert interval ved at trykke på (+) eller (-) -tasten, og de ændrer ikke niveauet for indlæsning, der er gemt i hukommelsen. Med input om alder kan computeren foreslå en målpuls til at træne efter. Den foreslåede hjerterytme er 80% (220 - alder). Så hvis den opdagede hjerterefrekvens er lig med eller større end MÅL H.R., blinker HJERTET. Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

Speed Independent Watt-Program P16: Program 16 er et Speed Independent-program. Tryk på „F“ -tasten for at vælge værdierne TID, DISTANCE, CAL. og WATT. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren

korrekt. Under træningen kan belastningsniveauet ikke justeres. I dette program justerer computeren niveauet for indlæsning i henhold til værdien af WATT-opsætningen. For eksempel kan belastningsniveauet stige, hvis hastigheden er for langsom. Lastniveauet kan også falde, mens hastigheden er for hurtig. Som et resultat vil den beregnede værdi af WATT være tæt på værdien af WATT-opsætning af brugere. Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

Pulsstyringsprogrammer P17-P20: Program 17 til program 20 er hjertefrekvensstyringsprogrammer. I program 17 til program 19 skal du trykke på „F“ -tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL. og ALDER. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Brugere kan træne i et tidsrum eller en bestemt afstand med 55% maksimal hjertefrekvens i program 17, 75%

Maks. Hjertefrekvens i program 18, og 95% maks. Hjertefrekvens i program 19. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. I disse programmer justerer computeren niveauet for indlæsning i henhold til målte hjertefrekvens. F.eks. Kan belastningsniveauet stige, mens den målte hjerterytme er lavere end TARGET HR. Også belastningsniveauet kan falde, mens målte hjerterytme er højere end TARGET HR. Som et resultat justeres brugerens hjertefrekvens for at lukke TARGET HR i området TARGET HR -5 og TARGET HR +5. Med input om alder kan computeren muligvis foreslå en målpuls til at træne efter. Den foreslåede hjerterytme er 80% (220 - alder). Så hvis den aktuelle hjertefrekvens er lig med eller større end MÅL H.R., blinker værdien af HJERTET. Bemærk, at det er en advarsel for brugerne om at nedsætte eller sænke indlæsningsniveauet. I program 20 skal du trykke på „F“ -tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL. og TARGET H.R. Brugere kan indstille en målpuls til at træne i et tidsrum eller en bestemt afstand.



Hvilepuls TEST: Det er en funktion som kontrollerer din hvilepuls. Der skaleres fra 1,0 til 6,0, mens 1,0 betyder det bedste, og 6,0 betyder det værste, og forøgelsen er 0,1. For at få bedømt korrekt, skal brugerne teste det lige efter træningen afsluttet ved at trykke på "TEST" -tasten og derefter stoppe med at træne. Når du har

trykket på tasten, skal du også anvende pulssensoren korrekt. Testen varer i 1 minut, og resultatet vises på displayet.

Målingen kan bruges til at bedømme din udvikling i træningen.

TIME		PULSE
0:50		P
	