

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Dansk manual



**SKXSKI
CROSS**

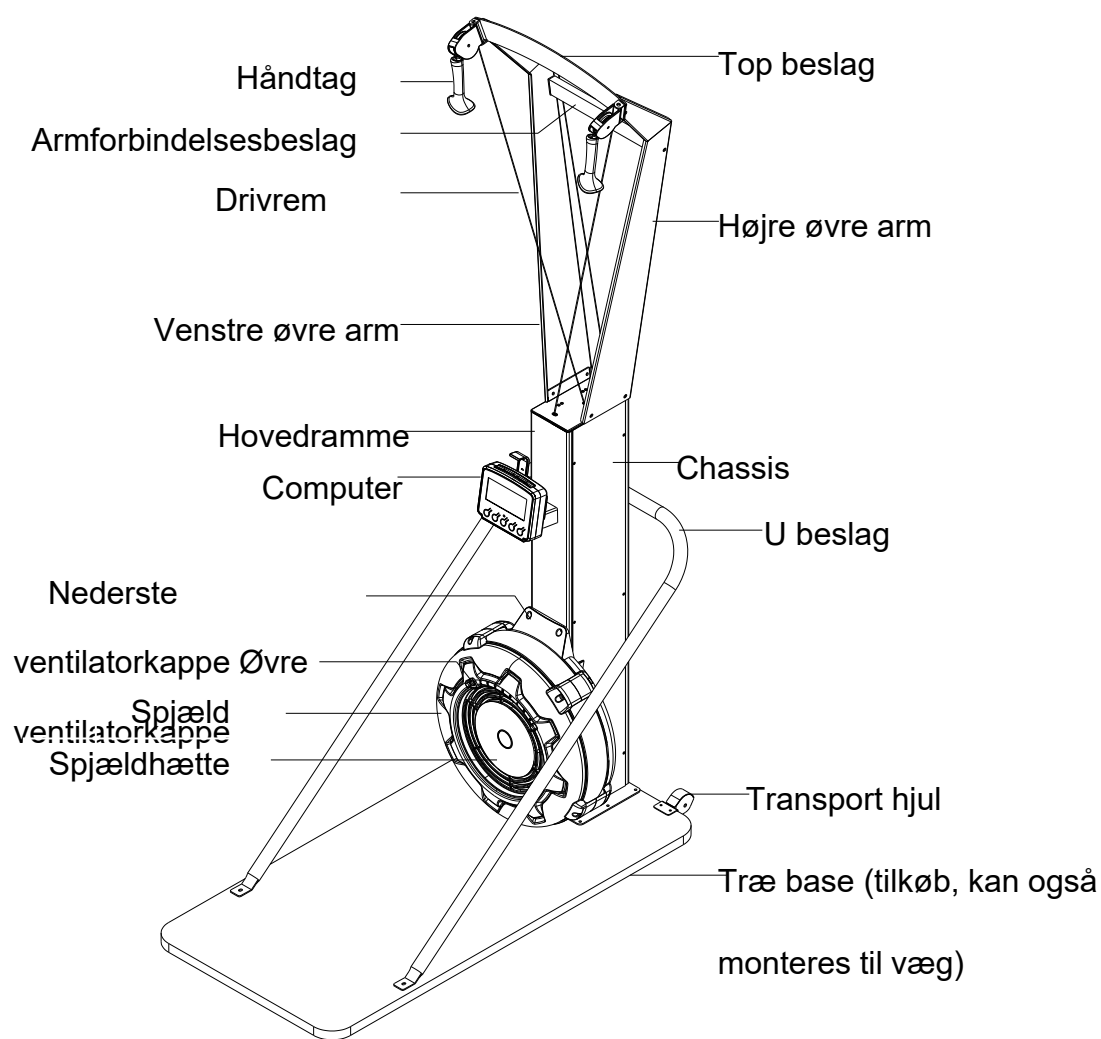


Cod : GRLDTOORXSKXSKI

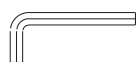
Rev : 01

Ed: 06/19

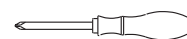




FØLGENDE VÆRKTØJER ER INKLUDERET TIL MONTERING:



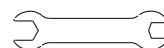
Unbrakonøgle (6mm)



Skruetrækker



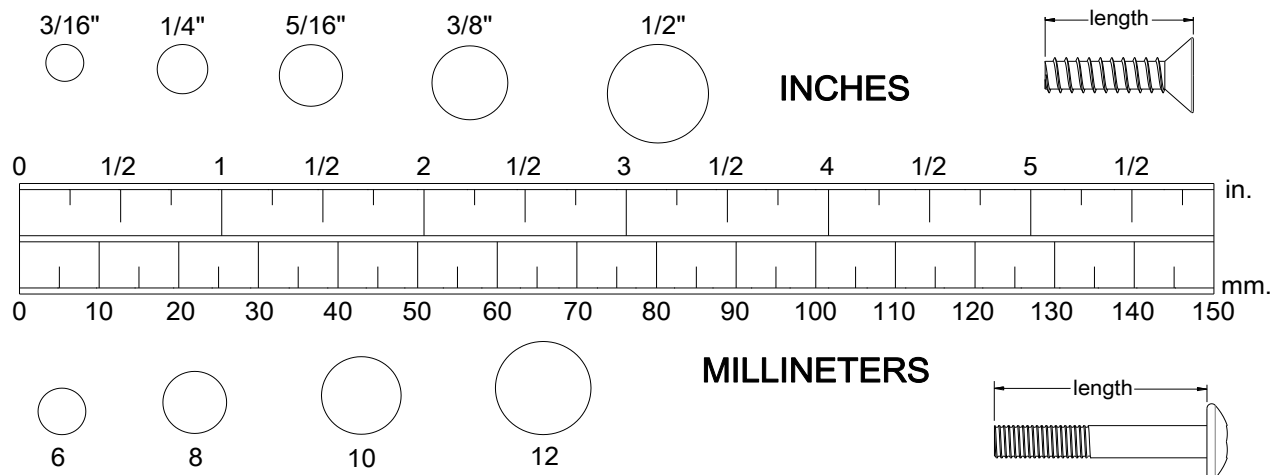
Unbrakonøgle (5mm)



Skruenøgle

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

Denne tabel er beregnet til at hjælpe med at identificere de fastgørelseselementer, der bruges i samleprocessen. Placer skiverne eller enderne af boltene eller skruerne på cirklerne for at kontrollere den korrekte diameter. Brug den lille skala til at kontrollere længden af boltene og skruerne.

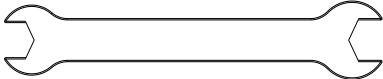


BEMÆRK: Længden af alle bolte og skruer, undtagen dem med flade hoveder, måles fra undersiden af hovedet til enden af bolten eller skruen. Fladhovedede bolte og skruer måles fra toppen af hovedet til enden af bolten eller skruen.

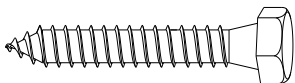
Efter udpakning af enheden skal du åbne hardwareposen og kontrollere, at du har alle følgende fastgørelseselementer. Nogle fastgørelseselementer kan allerede være fastgjort til delene.

Below chart include the fasteners for Main Body assembly:

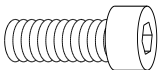
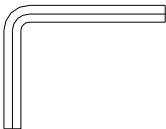
Tegning af del	Del nr.	Beskrivelse	Antal
	#82	Button Head Cap Screw, M8x75 mm	1
	#71	Flat Washer, M8	13
	#72	Nylon Nut, M8	1
	#86 #87	Socket Head Cap Screw, M8x12 mm Socket Head Cap Screw, M8x15 mm	10 2
	#89	Allen Wrench 6mm	1

	#88	Wrench 13-15	1
---	-----	--------------	---

Nedenstående skema indeholder de EKSTRA fastgørelseselementer til vægmonteret montering:

Tegning	Del nr.	Beskrivelse	Antal
	#54	Socket Head Cap Screw, ST8x50mm	4
	#53	Socket Head Cap Screw, M8x35 mm	2
	#71	Flat Washer, M8	2
	#55	Flat Washer, Ø22xØ9x2.0mm	4

Nedenstående skema indeholder de EKSTRA fastgørelseselementer til fritstående montering:

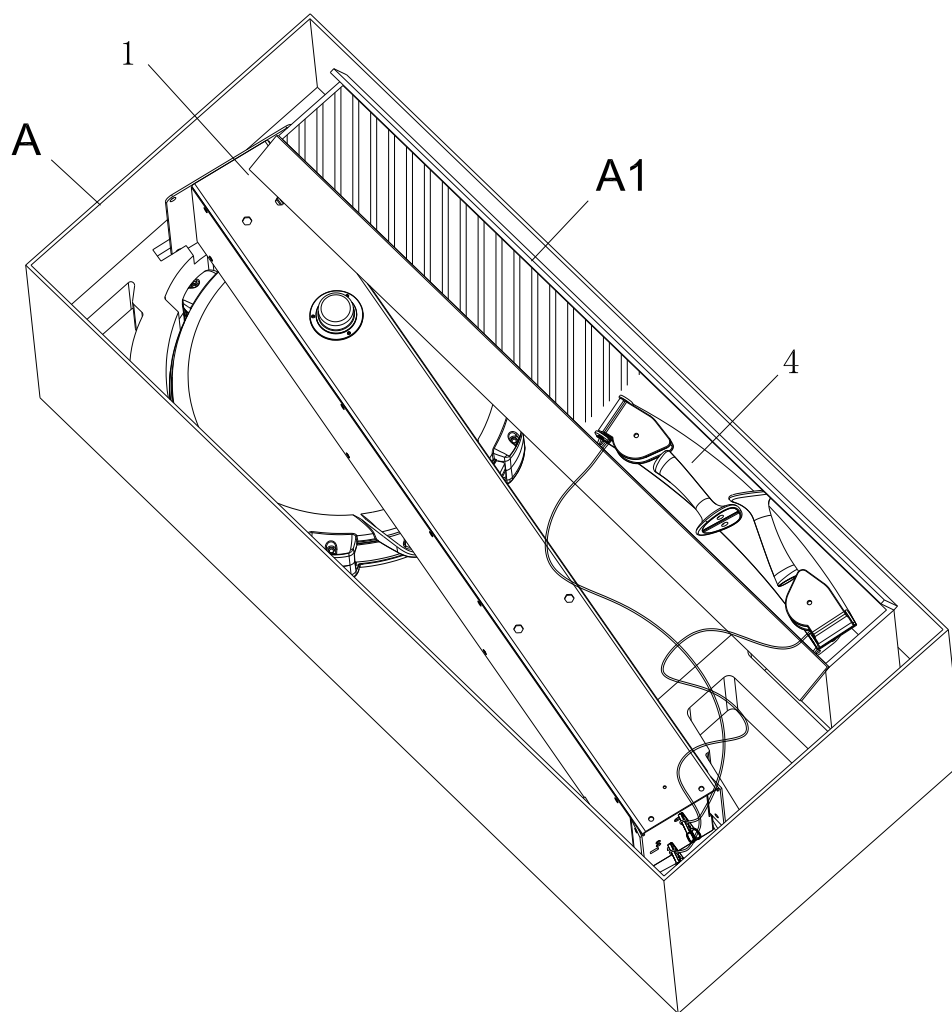
Tegning af del	Del nr	Beskrivelse	Antal
	#84	Button Head Cap screw, M8x50 mm	2
	#85	Arc washer, M8	2
	#83	Socket Head Cap Screw, M8x30 mm	6
	#71	Flat Washer, M8	6
	#90	Allen Wrench 5mm	1

Samlevejledning

TRIN 1

Tag topbeslaget (4) ud, og placer det på jorden lige ved siden af kasse 1 (kaldet kasse A på tegningerne), og fortsæt med at tage hoveddelen (1) ud.

BEMÆRK: Ventilatorafskærmningen vil let blive beskadiget, hvis den vender nedad mod jorden under samlingen. BEMÆRK: Smid ikke styrofoam væk, før samlingen er færdig.



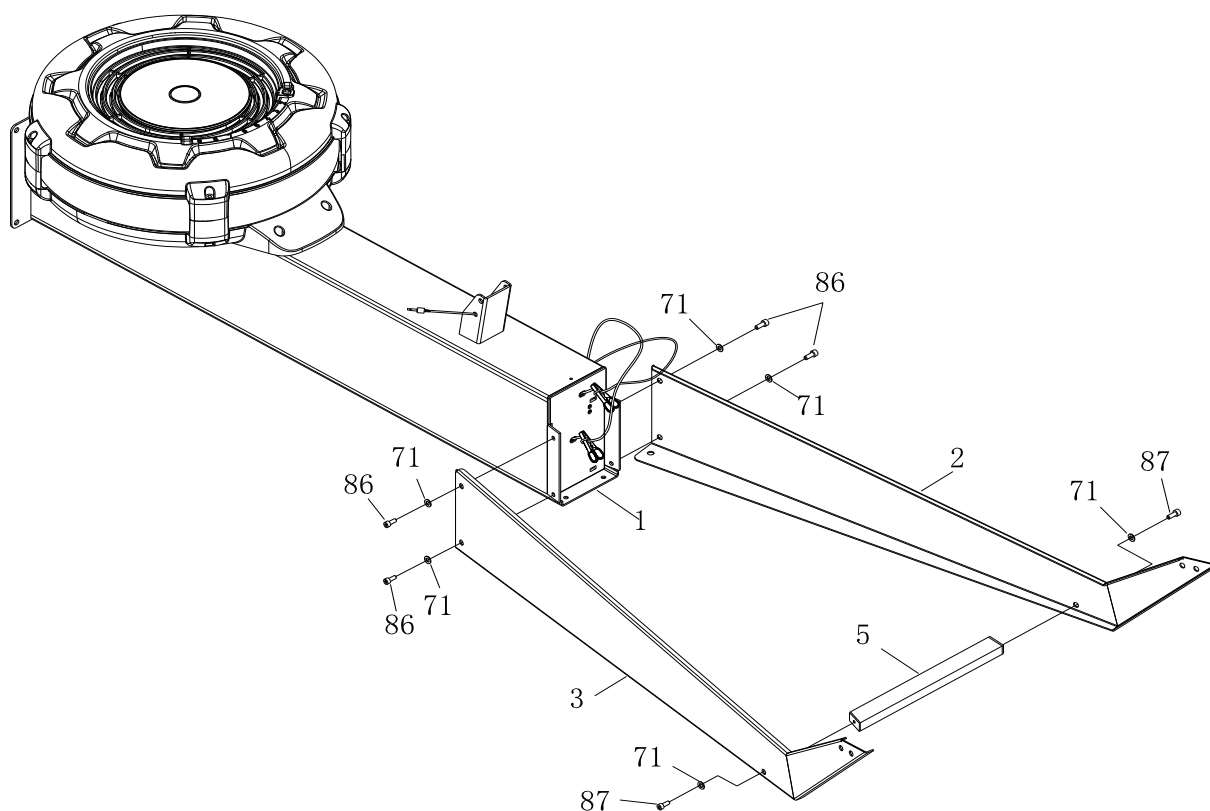
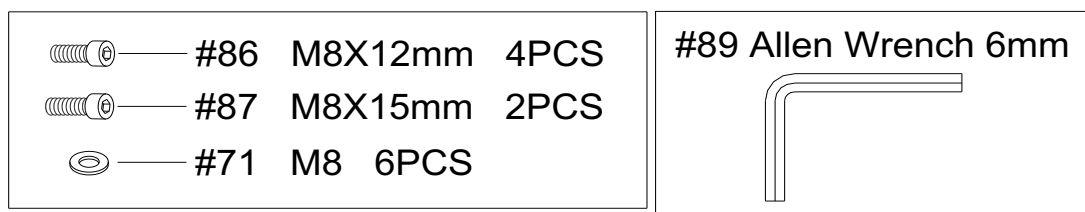
TRIN 2

Fastgør venstre og højre overarm (2/3) til hoveddelen (1) ved hjælp af: 4 stk. M8x12 mm indvendige skruer (86) og M8 flad skive (71). Spænd derefter alle bolte.

TRIN 3

Fastgør armforbindelsesbeslaget (5) til venstre og højre overarm (2/3) ved hjælp af: 2 stk. M8x15 mm indvendige skruer (87) og 2 stk. M8 flad skive (71). Spænd derefter alle bolte.

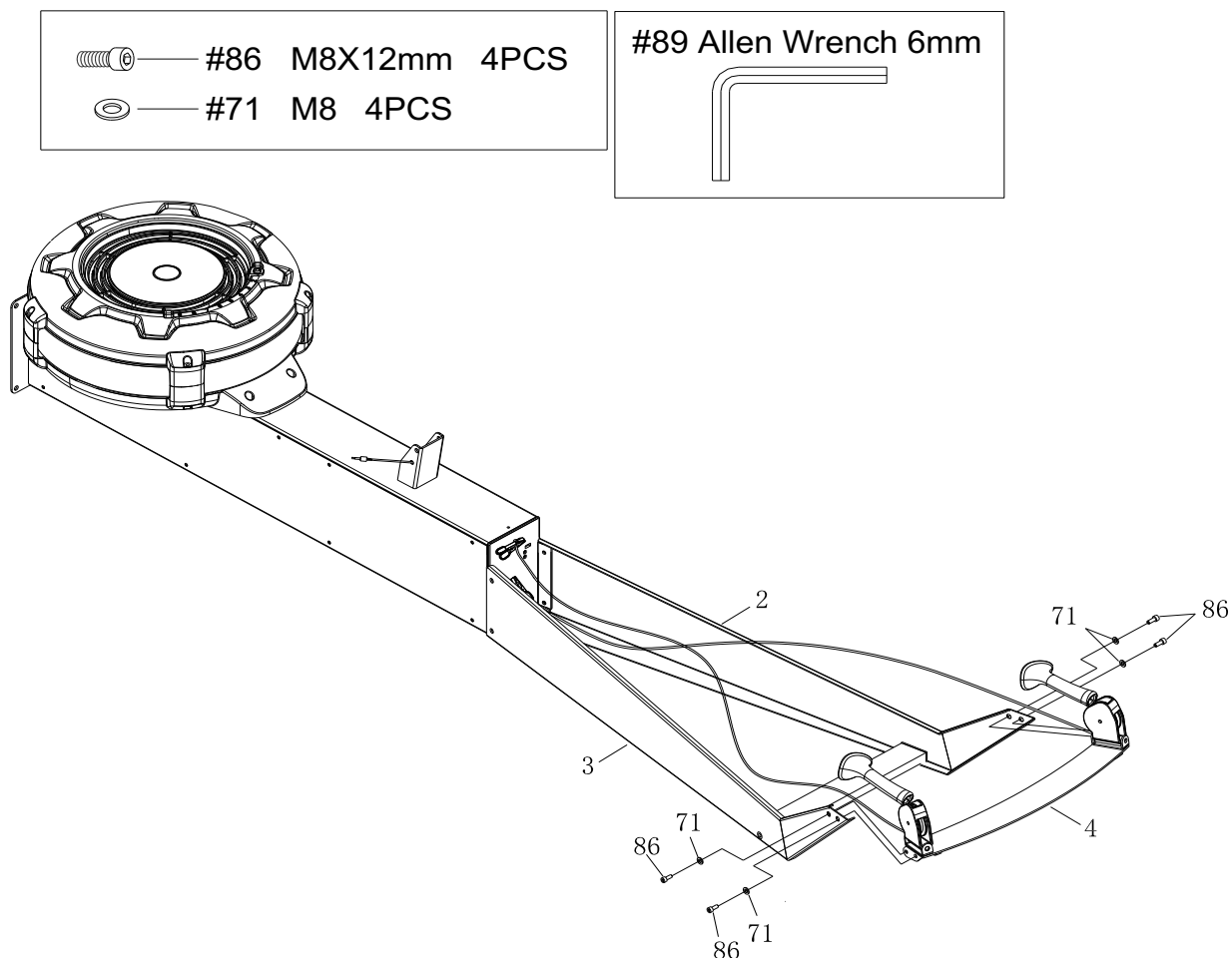
BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af ovenstående trin.



TRIN 4

Fastgør den øverste beslag (4) til venstre og højre øvre arm (2/3) ved hjælp af: 4 stk. M8x12 mm indvendige skruer (86) og M8 flad skive (71). Spænd derefter alle bolte.

BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af ovenstående trin.



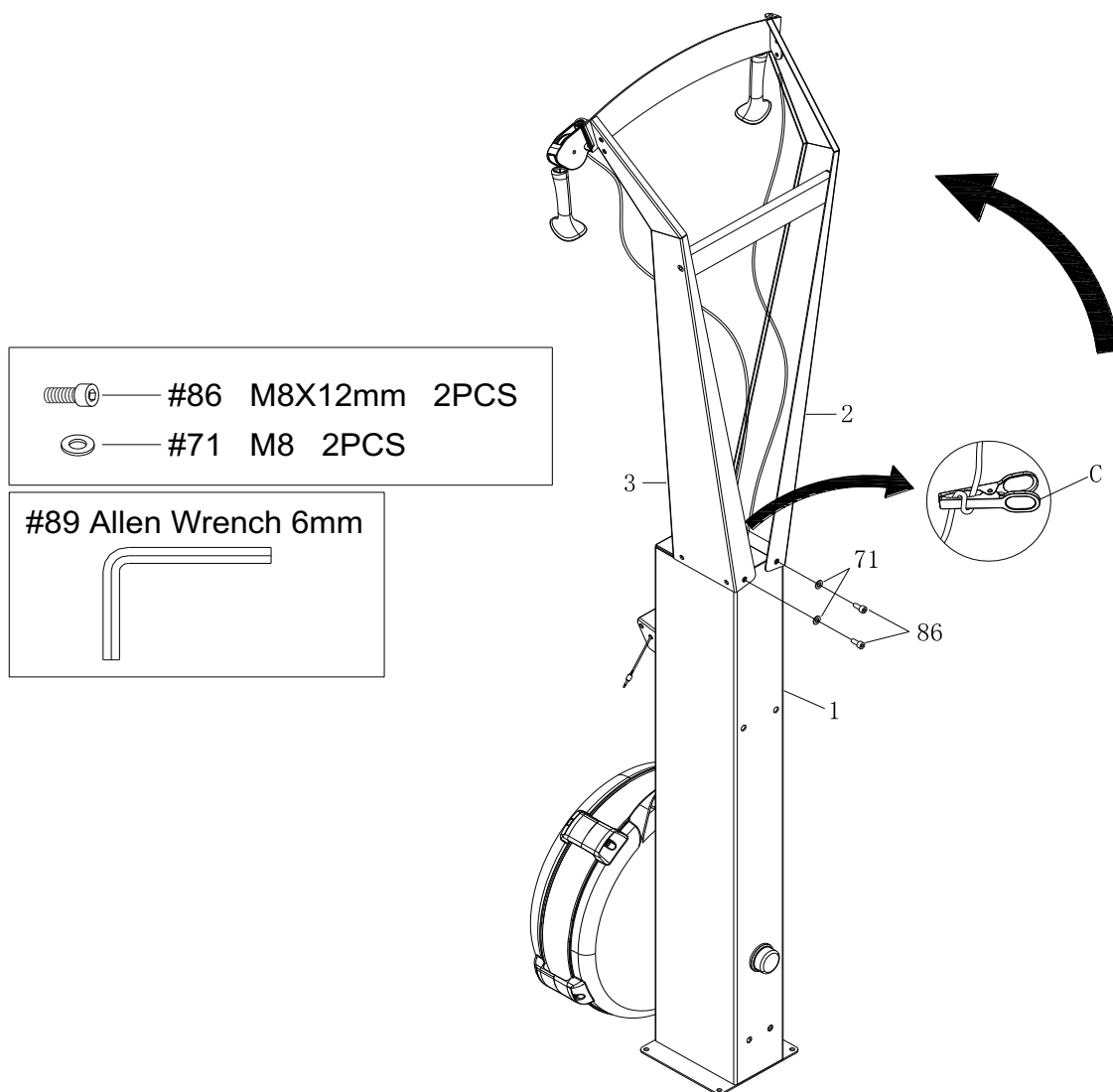
TRIN 5

Sæt samlingen oprejst. Spænd venstre og højre øvre arm (2/3) med: 2 stk. M8x12 mm indvendige skruer (86) og M8 flad skive (71). Spænd derefter alle bolte.

BEMÆRK: Spænd boltene helt til i slutningen af dette trin.

TRIN 6

Fjern klikkeren fra drivsnoren (52).



TRIN 7

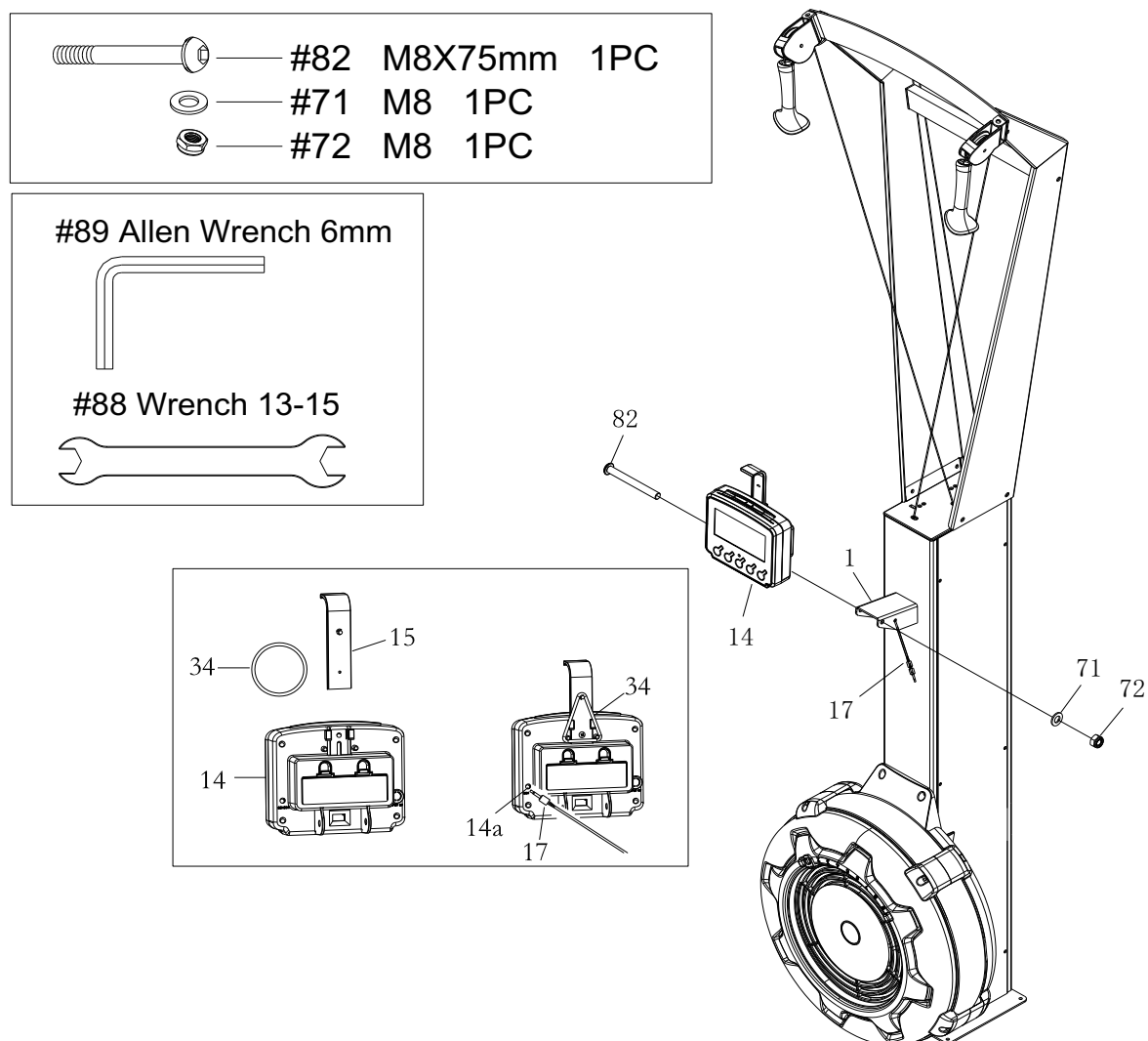
Fastgør mobiltelefonbeslaget (15) til konsolskærmen (14) med elastikken (34).

TRIN 8

Fastgør konsolskærmen (14) til konsolmonteringsbeslaget på hoveddelen (1) med: 1 stk. M8x75 mm rundhovedskrue (82), M8 flad skive (71) og M8 nylonmøtrik (72).

TRIN 9

Tilslut sensorkablet (17) til bagsiden af konsolskærmen (14a).



TRIN 10

Fastgør det nederste vægmonteringsbeslag (8) til hoveddelen (1) ved hjælp af: 2 stk. M8x35 mm indvendige skruer (53) og M8 flad skive (71).

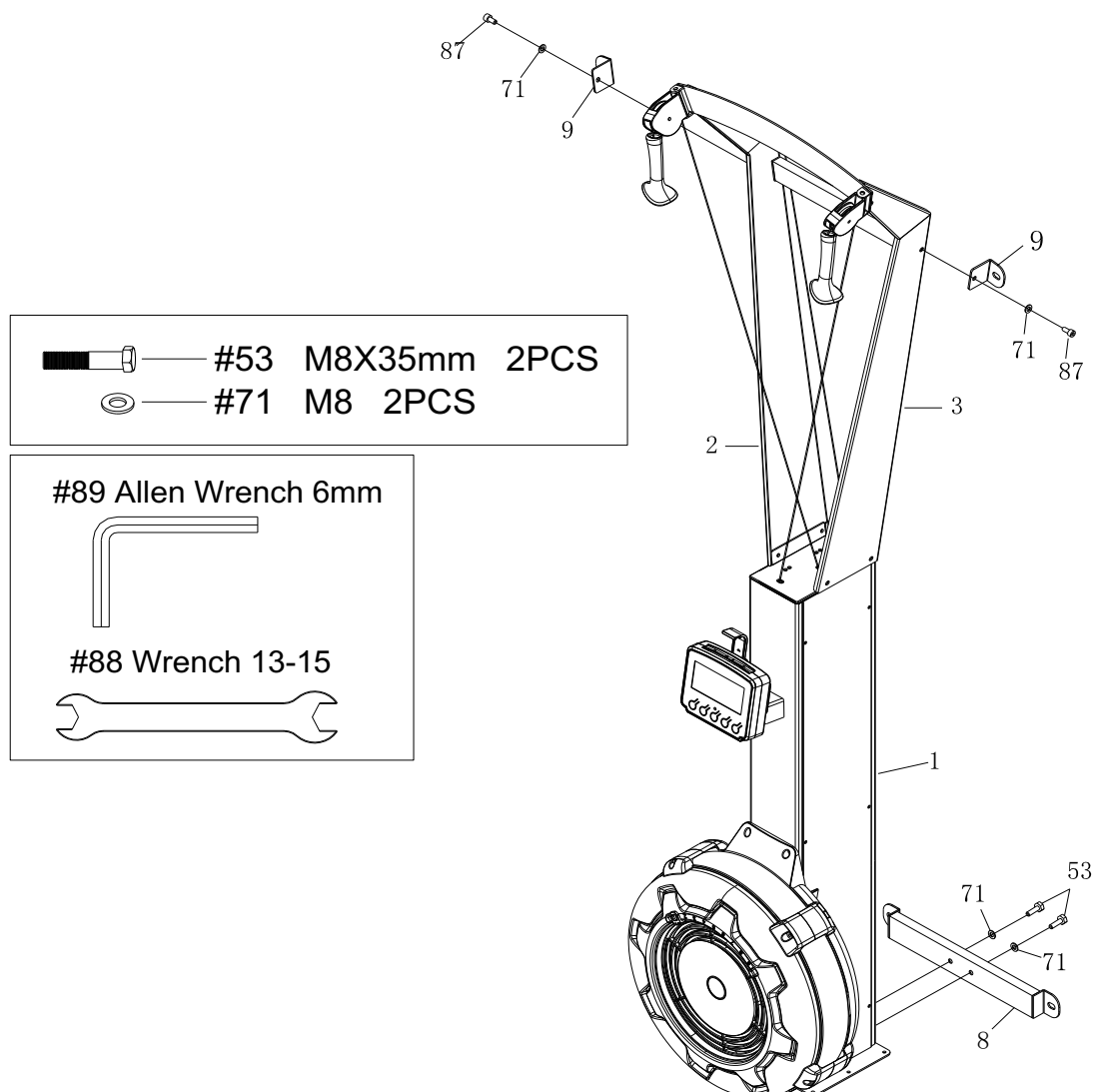
TRIN 11

Fjern 1 stk. M8x15 mm indvendige skruer (87) og M8 flad skive (71) på venstre øvre arm (2). Fastgør det øverste vægmonteringsbeslag (9) på venstre øvre arm (2) ved hjælp af: den samme skrue og skive (87/71).

TRIN 12

Fjern 1 stk. M8x15 mm indvendige skruer (87) og M8 flad skive (71) på højre øvre arm (3). Fastgør det øverste vægmonteringsbeslag (9) på højre øvre arm (3) ved hjælp af: den samme skrue og skive (87&71).

BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af ovenstående trin.



TRIN 13

Hold samlingen op mod en solid væg.

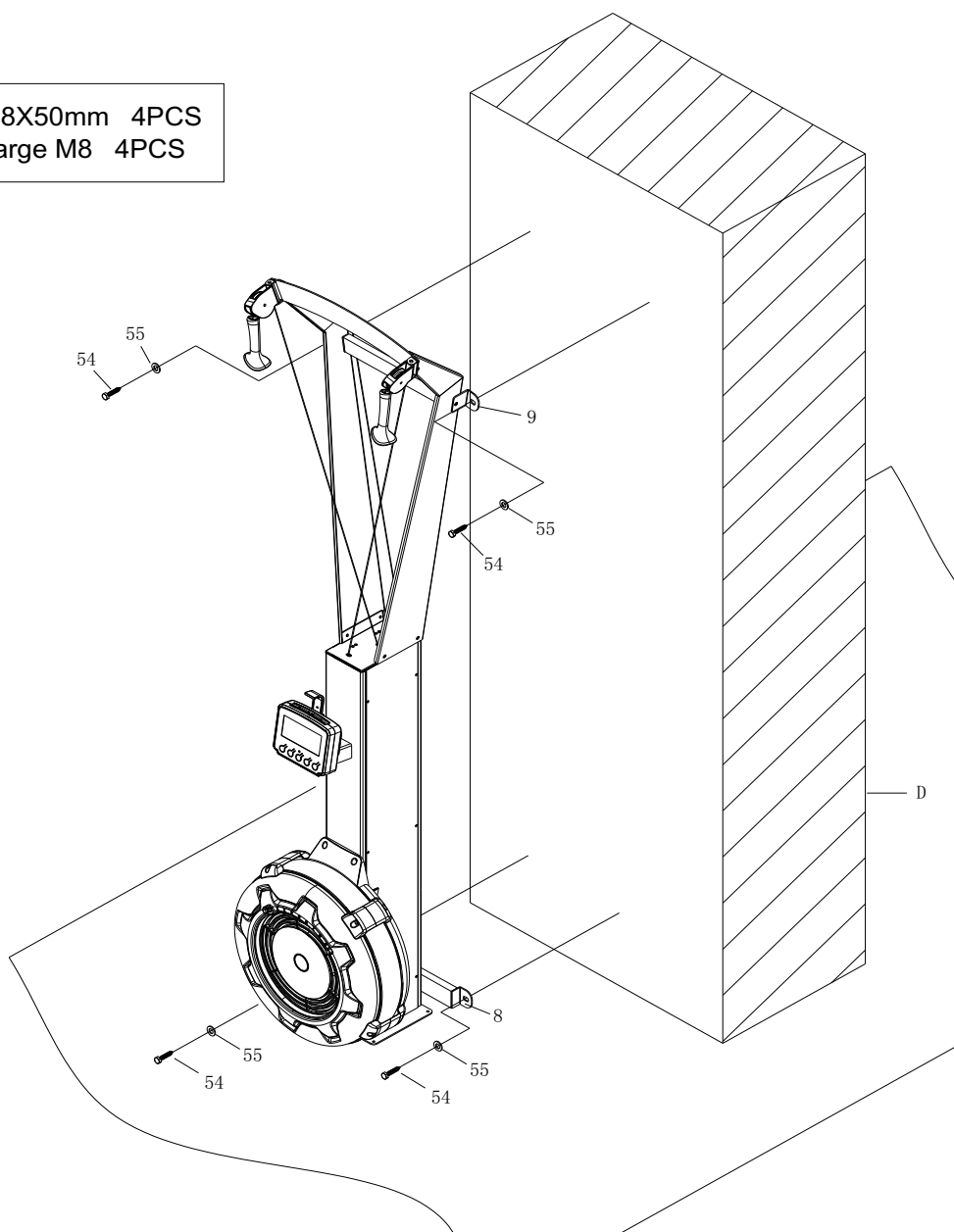
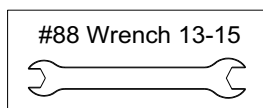
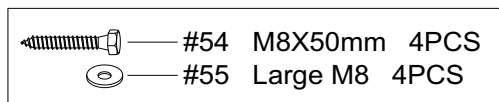
Lav 4 positionsmærker på den solide væg i henhold til positionerne fra det øverste vægmonteringsbeslag (9) og det nederste vægmonteringsbeslag (8).

Bor 4 huller baseret på positionsmærkerne.

TRIN 14

Fastgør og spænd samlingen til den solide væg ved hjælp af: 4 stk. ST8x50mm indvendige cylinderskruer (54) og flad skive $\Phi 22 \times \Phi 9 \times 2.0 \text{ mm}$ (55).

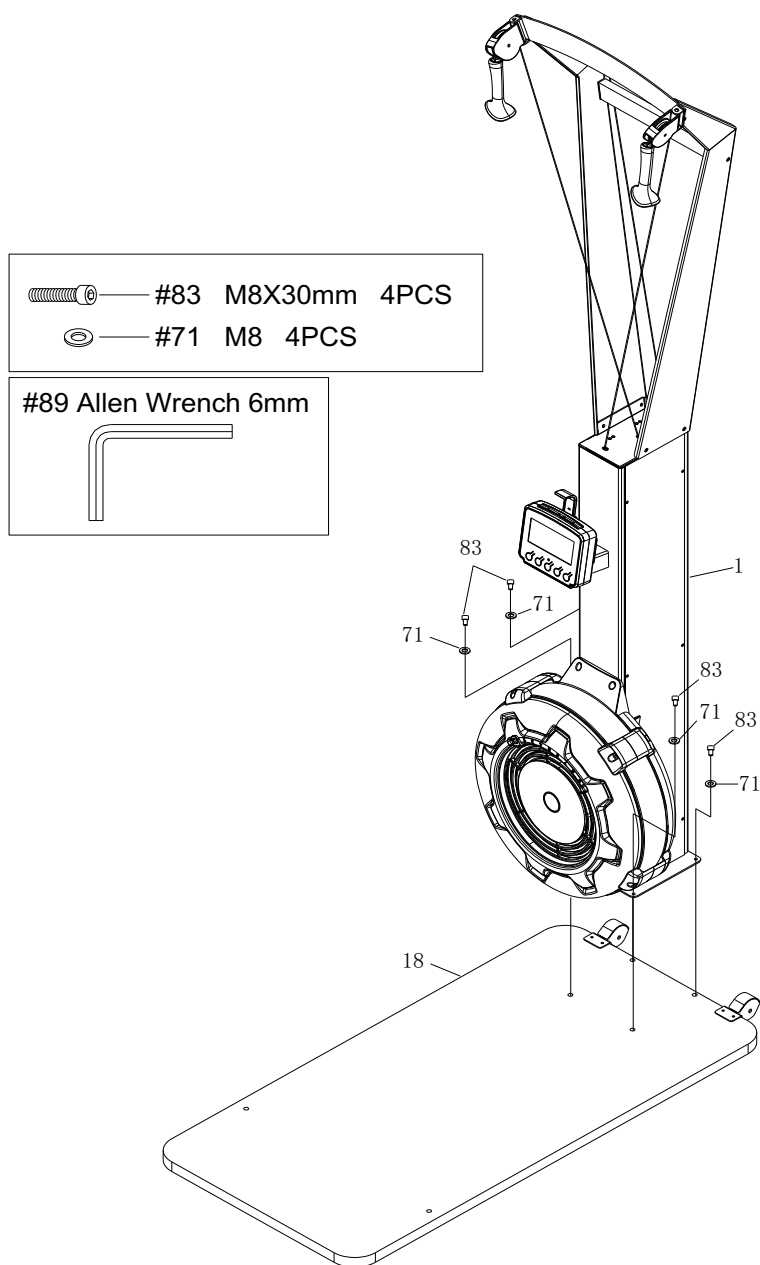
BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af dette trin.



TRIN 10

Fastgør hoveddelen (1) til træbasen (18) ved hjælp af: 4 stk. M8x30 mm indvendige skruer (83) og M8 flad skive (71).

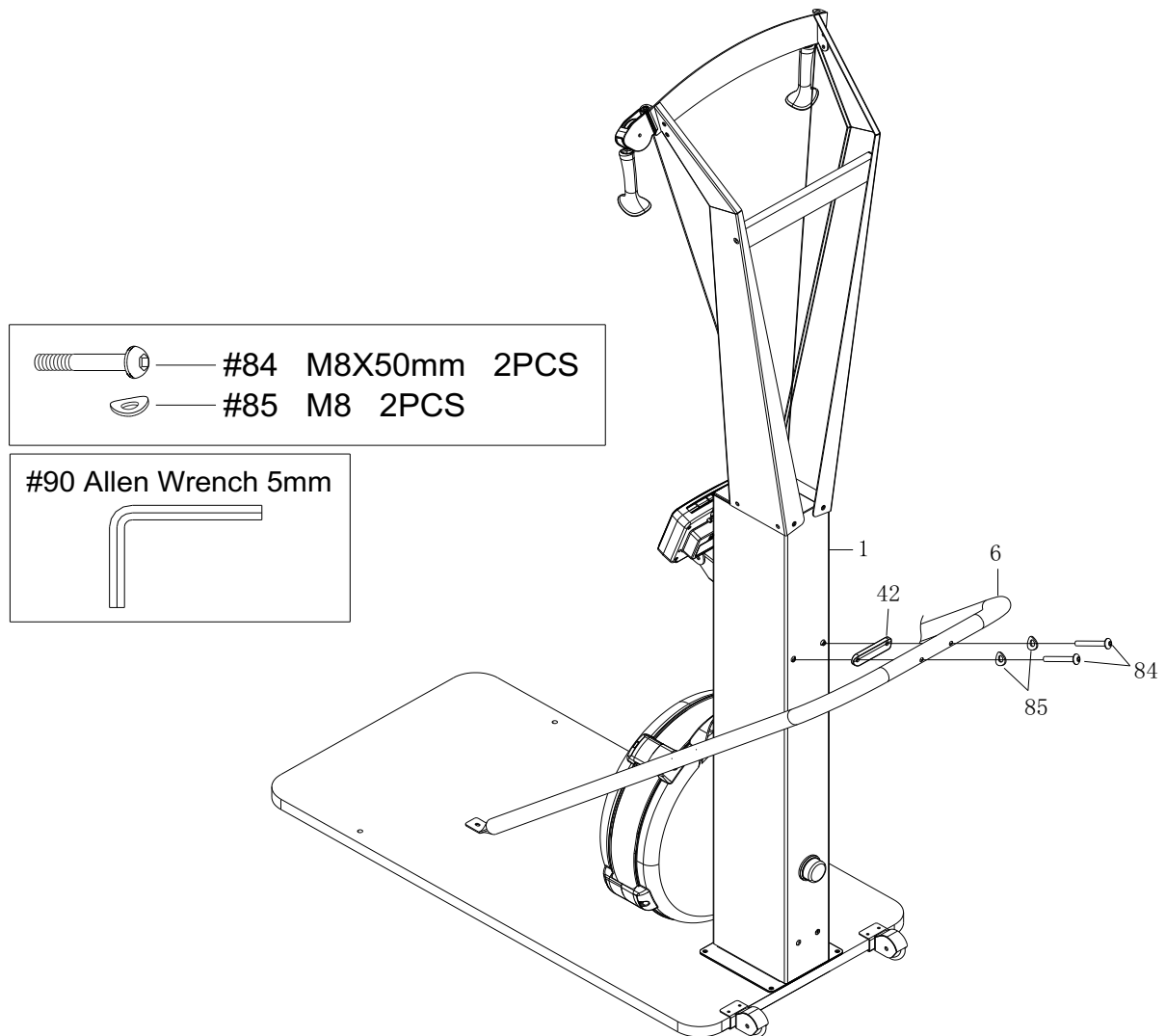
BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af dette trin.



TRIN 11

Fastgør U-stangbeslaget (6) til hoveddelen (1) ved hjælp af: 2 stk. M8x50 mm rundhovedet cylinderskrue (84), M8 bueskive (85) og 1 stk. U-stangbeslagdæmper (42).

BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af dette trin.

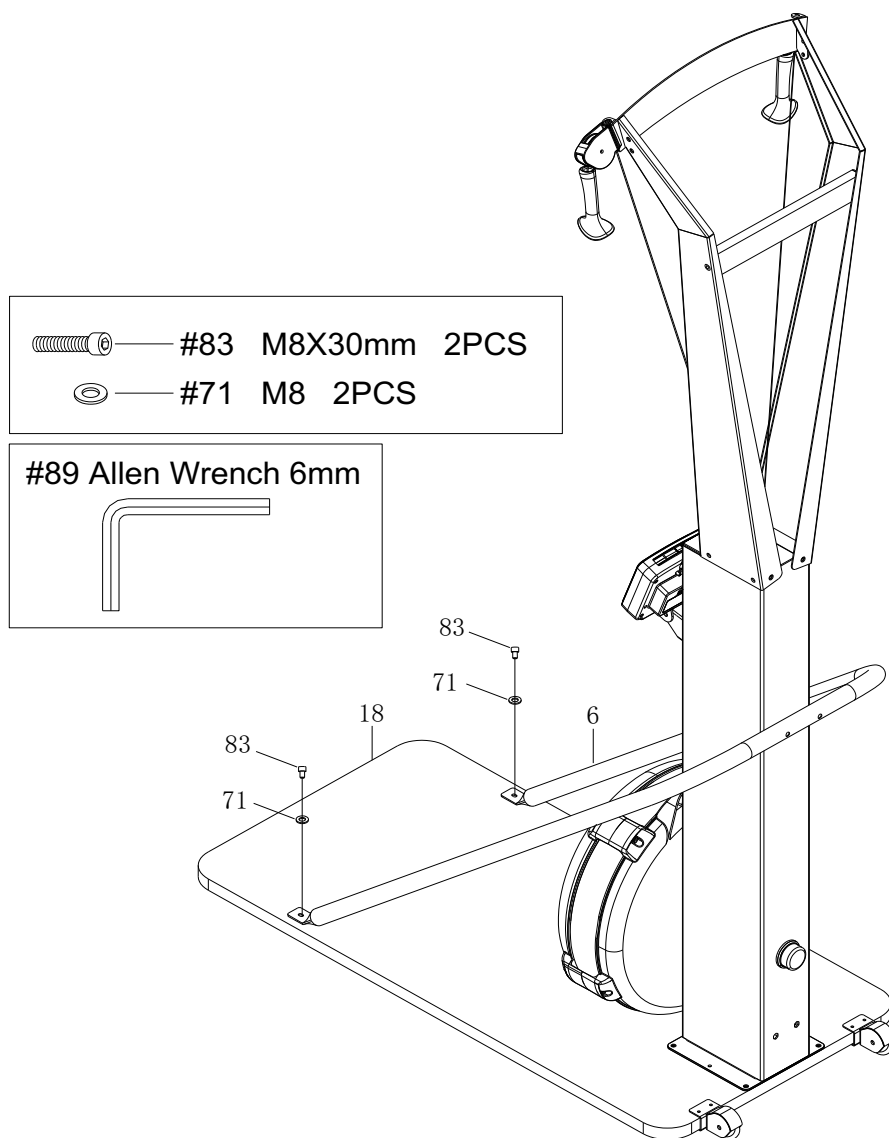


TRIN 12

Fastgør U-stangbeslaget (6) til træbasen (18) ved hjælp af: M8x30 mm indvendigt sekskantskrue (83) og M8 flad skive (71).

Spænd alle skruer på U-stangbeslaget (6).

BEMÆRK: Spænd boltene helt i slutningen af dette trin.



Computervejledning

Your SKX SKI CROSS

utilizes an air fan system to create resistance for your workout. We recommend that you use this computer console to vary your workout from session to session and note your progress toward your fitness goals. When used regularly in this way, the computer console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track.



Opsætning

Tænd:

- Flyt styret for at starte træningen i Quickstart, eller tryk på en vilkårlig knap for at gå i IDLE-tilstand

Sluk:

- I IDLE-tilstand slukker den automatisk efter 20 sekunders inaktivitet.
- Når du kører et intervalprogram, slukker det automatisk efter 2 minutters inaktivitet.
- I alle andre programmer slukker den automatisk efter 30 sekunders inaktivitet.

Metrisk og standardenhed:

- Fabriksindstillingen er "Km". For at skifte mellem Miles og Kilometer skal du trykke på og holde "UP" og "DOWN"-knapperne nede, når konsollen er i inaktiv tilstand. Den vil vise blinkende "Km" og "Mile". Tryk på "UP" eller "Down"-pilene for at vælge, og tryk derefter på "Enter" for at bekræfte.

BATTERI INSTALLATION:

- Konsollen bruger 2 stk. C-batterier. Batterirummet er placeret på bagsiden af konsollen. Batteri medfølger.
- Når der ikke er isat batterier, kan konsollen stadig fungere i hurtigstartprogrammet.

Funktion af knapper

Select knap:

- I IDLE-tilstand skal du trykke på og slippe SELECT for at gennemgå alle programindstillinger. Stop på programmet, du ønsker. Du kan forudindstille målværdier for DISTANCE (DISTANCE), TIME (TID) og CALORIES (KALORIER), GAME (SPIL) eller vælge et intervalprogram på 20/10, 10/20 eller 10/10.

BEMÆRK: Standard træningstilstand er Quick start-program.

▲ (OP knap)

- Tryk for at øge de forudindstillede værdier. Tryk på knappen og hold den nede. Den forudindstillede værdi vil gå hurtigere. Slip knappen for at stoppe.

▼ (Ned knap)

- Tryk for at mindske de forudindstillede værdier. Tryk på knappen og hold den nede. Den forudindstillede værdi vil gå hurtigere. Slip knappen for at stoppe.

Tilbage knap:

- Når du vælger programmer, skal du trykke på knappen for at vende tilbage til det forrige program.
- Når du er færdig med et kørende program, skal du trykke på knappen for at gå i IDLE-tilstand.

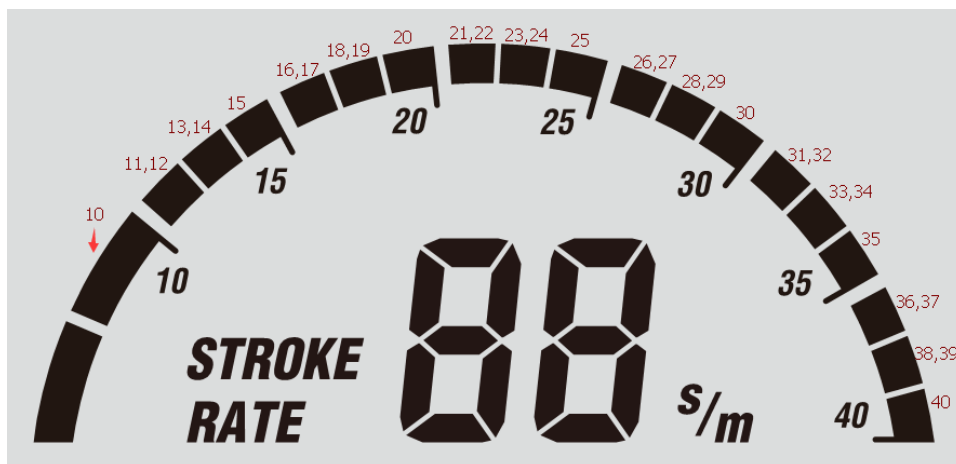
ENTER/STOP Knap:

- Når du vælger programmer og forudindstiller målværdier, skal du trykke på knappen for at bekræfte.
- Tryk på knappen og hold den nede i tre sekunder for at nulstille alle funktioner og genstarte computeren.
- Under træning, når baggrundslyset er slukket, tændes baggrundslyset ved første tryk på denne knap. Når baggrundslyset stadig lyser, skal du trykke på knappen en gang til for at sætte optællingen af alle funktionsværdier på pause. Tryk på knappen en tredje gang for at genstarte træningen og fortsætte optællingen af alle funktionsværdier.

CONSOLE DISPLAY

Slagfrekvens:

- Viser det aktuelle tag pr. minut under træning.
- Den oplyste halvcirkel svarer til den strøghfrekvens, der vises i tallene. Jo flere gitter den viser, desto højere er din strøghfrekvens.



TIME & TIME/500m AVG:

- Visningsområde: 00:00 ~ 99:59 minutter.
- Træningstiden akkumuleres i enhver træningstilstand.
- Displayet blinker med "00:00" for at forudindstille TIME (nedtællingsprogrammet). Tiden indstilles fra 1:00 til 99:00 minutter.
- Time cannot be saved under 10/10 INTERVAL program. Setting range is 10 ~ 99.
- Tiden/500mGns. er den gennemsnitlige tid i timen for at nå en afstand på 500 meter.

TIME/500m:

- Visningsområde: 00:00 ~ 99:59 minutter.
- Tiden/500m er den aktuelle tid i timen for at nå en afstand på 500 meter.

WATT GENNEMSNIIT & PULS:

- Visningsområde for watt i gennemsnit: 0 ~ 999 watt.
- Viser den gennemsnitlige mængde kraft genereret under træningen.
- Viser pulsen fra 40 til 220 slag i minuttet under træning. For at bruge denne funktion skal brugeren skal bære pulsmålerbælte.

DISTANCE & DIST/30MIN:

- Visningsområde: 0 ~ 9999 meter. Det akkumuleres i cyklustilstand, at tallene går tilbage til 0, hvis afstanden overstiger 9999 meter.
- Træningsdistancen akkumuleres i enhver træningstilstand.
- Display blinker "500" for forudindstilling af DISTACNE (nedtælling) program. Målafstandsværdien kan indstilles fra 500 til 9999 meter.
- Dist/30min er den estimerede distance i 30 minutter med den aktuelle tagfrekvens.

KALORIER & KALORIER/TIME:

- Visningsområde: 0 ~ 999 kalorier.
- Blinkende "100" vises for forudindstilling af KALORIER (nedtælling) program. Målkalorieværdien kan indstilles fra 10 til 999 kalorier.
- Kalorier/time er det gennemsnitlige kalorieforbrug pr. time under træningen.

CYKLUS & WATT:

- Vises kun i INTERVAL-programmet.
- Blinkende "8" vises for forudindstilling af målrunderne for træning i INTERVAL-programmet. Målcyklussen Værdien kan indstilles fra 1 til 99 runder.
- Skærmområde: 0 ~ 999 watt.
- Viser den genererede kraftmængde på et hvilket som helst tidspunkt under træningen.

PÅMINDELSE OM LAVT BATTERINFORMATION:

- Viser kun batterisymbolet, når batteriet er lavt.

PROGRAMMER

Konsolskærmen har otte programmer: HURTIGSTART, TID (nedtælling), DISTANCE (nedtælling), CALORIES (nedtælling), SPIL og INTERVALPROGRAMMER på 20/10, 10/20 og 10/10.

Tryk på "Vælg" for at ændre træningsprogram i henhold til følgende rækkefølge: Hurtigstart à Distance à Tid à Kalorier à Spil à 20/10 Interval à 10/20 Interval à 10/10 Brugerindstilling Interval

1. HURTIGSTARTPROGRAM

- For at starte programmet hurtigt kan du trække i styret (3). Alle funktionsværdier for Konsollen vil tælle op.
- Tryk én gang på "STOP"-knappen for midlertidigt at stoppe optællingen af alle værdier. Træk i styret. (3) igen for at fortsætte optællingen. Tryk længe på "STOP"-knappen for at slette alle optællingsdata.
- For Quick Start og alle tre nedtællingsprogrammer skal du trykke på knappen "SELECT" for at vælge de data, der vises i det samme displayvindue, inklusive tid og tid/500m gennemsnit.
- For de andre syv programmer skal du trykke på knappen "TILBAGE" for at gå i IDLE-tilstand. Eller tryk og hold knappen "ENTER/STOP" nede i over 3 sekunder for at genstarte konsollen. Brug knappen "VÆLG" til at skifte mellem programmerne. Brug knapperne "OP" og "NED" til at justere værdien, og tryk på "ENTER/STOP" for at bekræfte.

2. DISTANCE (NEDLÆGNING) PROGRAM

Under træningen tæller "DISTANCE"-programmet ned fra den forudindstillede værdi. Programmet starter, når brugeren trækker i håndtaget (44). Når programmet er færdigt, viser skærmen "VINDER" med en hørbar alarm. Tryk på knappen "TILBAGE" for at gå til IDL-tilstand.

3. TID (NEDLÆGNING) PROGRAM

Under træningen tæller "TID"-programmet ned fra den forudindstillede værdi. Programmet starter, når

Brugeren trækker i håndtaget (44). Når programmet er færdigt, afsluttes monitoren med en hørbar alarm.

Tryk på knappen " " for at gå til IDL E-tilstand.

BACK

4. KALORIER (NEDTÆLLING) PROGRAM

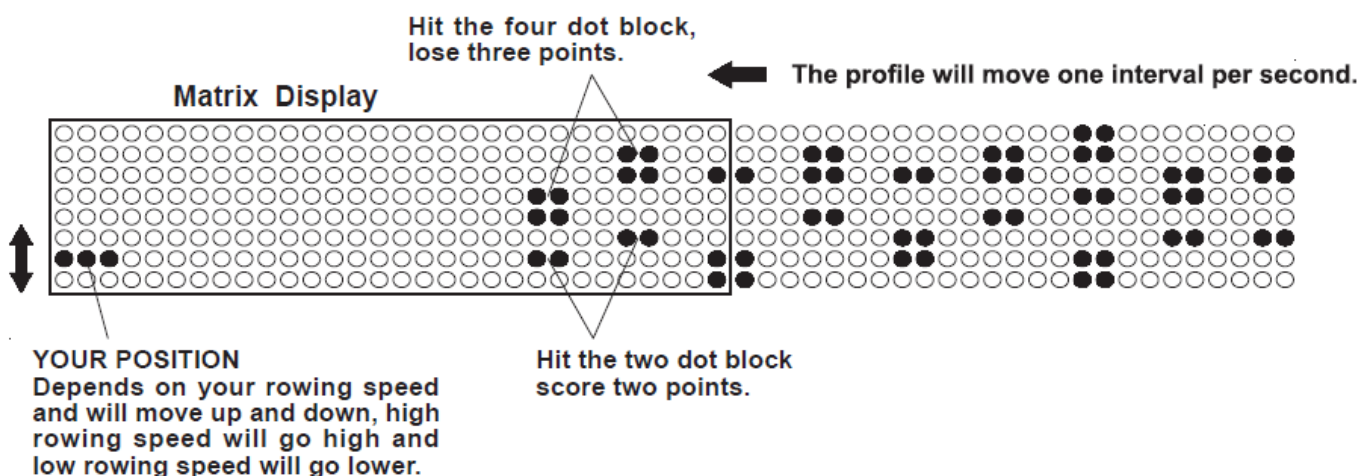
Under træningen tæller "KALORIER"-programmet ned fra den forudindstillede værdi. Programmet starter

når brugeren trækker i håndtaget (44). Når programmet er færdigt, viser skærmen "SLUT" med en hørbar alarm. Tryk på knappen "TILBAGE" for at gå til IDLE-tilstand.

5. SPILPROGRAM

Når programmet "SPIL" er valgt, starter programmet, når brugeren trækker i styret. Der

der er ingen forudindstillet værdi at indtaste. Når programmet er færdigt, viser skærmen din score med en hørbar alarm. Tryk på knappen "TILBAGE" for at gå til IDLE-tilstand.



6. 20/10 INTERVALPROGRAM

Når programmet "20/10 INTERVAL" er aktiveret, viser konsolskærmen et blinkende "8" for forudindstilling.

værdi af cyklussen. "20" er 20 sekunder til træning, og "10" er 10 sekunder til hvile. Brugeren kan derefter bruge knapperne "OP" og "NED" til at indtaste værdien fra 1 til 99. Brugeren træner i 20 sekunder og hviler derefter i 10 sekunder. Når programmet er færdigt, afsluttes programmet med en lydalarm. Tryk på knappen "TILBAGE" for at gå til IDLE-tilstand.

7. 10/20 INTERVALPROGRAM

Når programmet "10/20 INTERVAL" er aktiveret, viser konsolskærmen et blinkende "8" for forudindstilling.

værdi af cyklussen. Brugeren kan derefter bruge knapperne "OP" og "NED" til at indtaste værdien fra 1 til 99. Brugeren træner i 10 sekunder og hviler derefter i 20 sekunder.

Programmet starter, når brugeren trækker i håndtaget (44). Når programmet er færdigt, afsluttes programmet med en lydalarm. Tryk på knappen "TILBAGE" for at gå til IDLE-tilstand.

8. 10/10 INTERVALPROGRAM

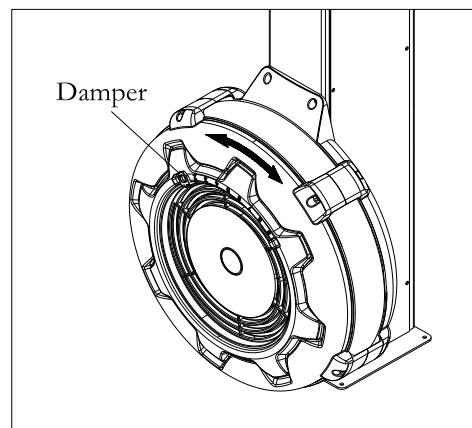
Når programmet "10/10" INTERVAL er aktiveret, vil konsolskærmen vise blinkende "8" i

Forindstilling af cyklussens værdi. Brugeren kan derefter bruge knapperne "OP" og "NED" til at indtaste værdier fra 1 til 99 for antal cyklusser, træningstid og hviletid. Programmet starter, når brugeren trækker i håndtaget (44). Når programmet er færdigt, afsluttes programmet med en lydalarm. Tryk på knappen "TILBAGE" for at gå til IDLE-tilstand.

BRUGSANVISNING

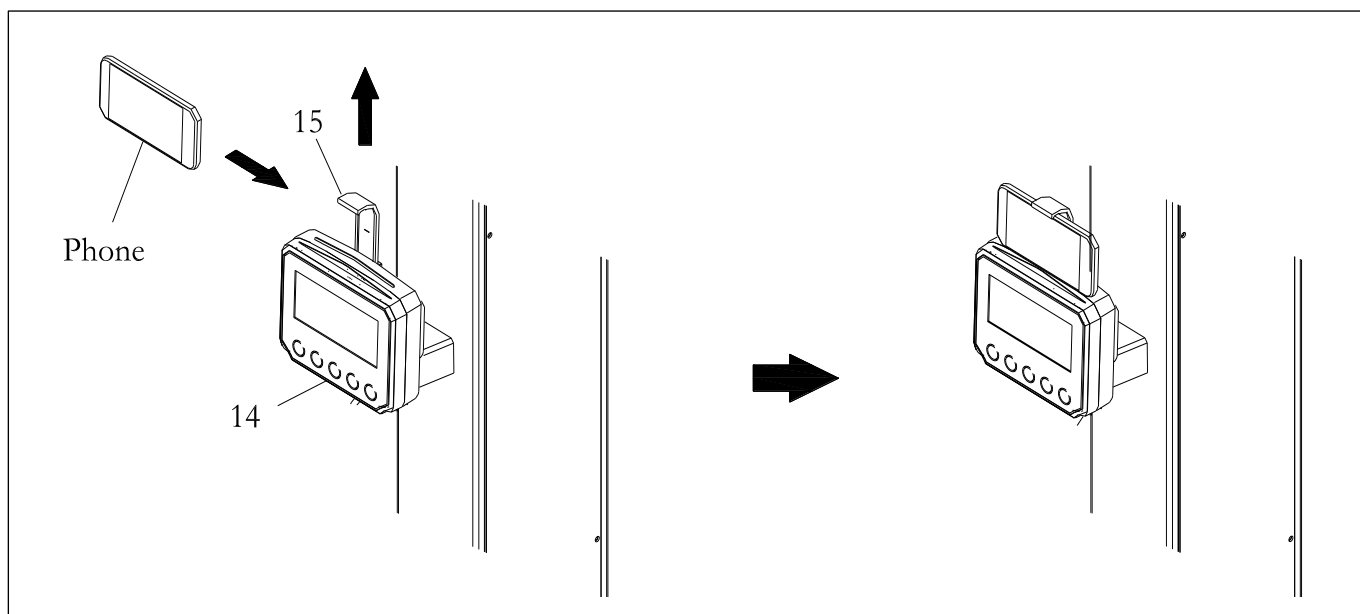
BELASTNINGSJUSTERING

Der er en dæmper (31) indbygget i den øvre ventilatorkappe (32). Flyt indikatoren i dæmperen (31) til at pege på tallene på den øvre ventilatorkappe (32) for at justere belastningen. Der er indstillinger fra 1 til 9. Indstilling #1 giver den laveste modstand. Indstilling #9 giver den højeste modstand.



BRUG AF MOBILTELEFONBESLAGET

Mobiltelefonbeslaget (15) kan bevæges op og ned. Flyt mobiltelefonbeslaget (15) op, og skub derefter mobiltelefonen ind i mellemrummet mellem mobiltelefonbeslaget (15) og konsolskærmen (14). Flyt mobiltelefonbeslaget (15) ned for at klikke mobiltelefonen på plads.



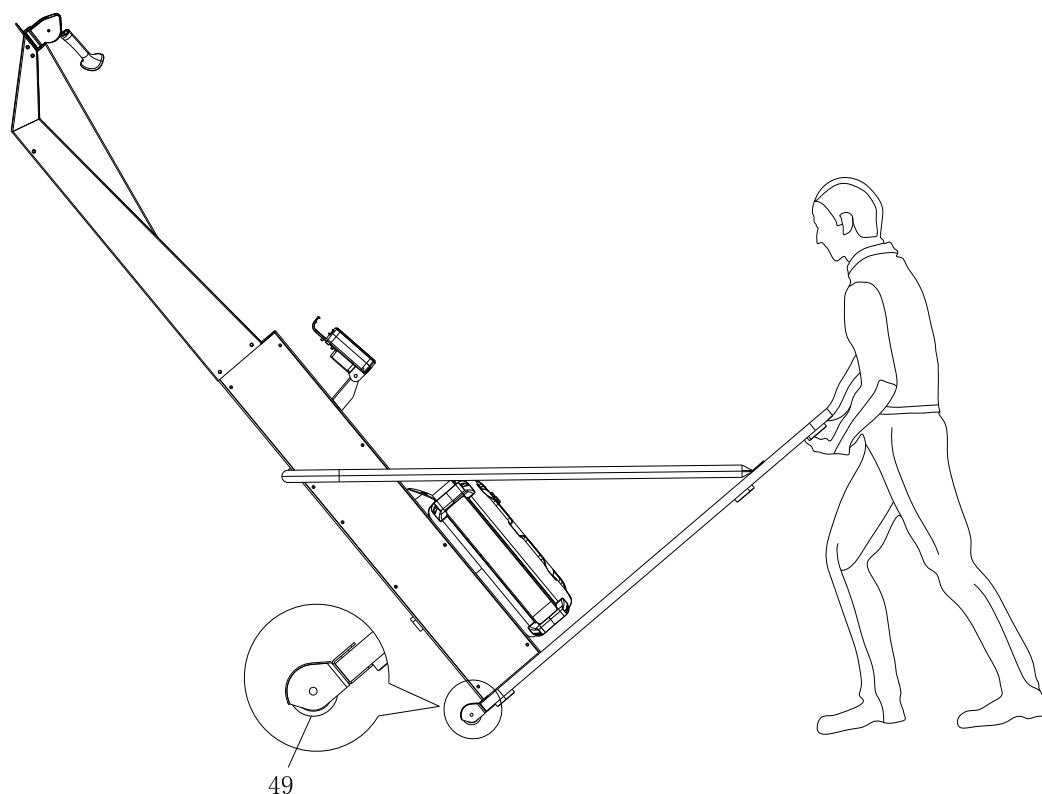
Vedligehold

Den sikkerhed og integritet, der er indbygget i SKX SKI CROSS, kan kun opretholdes, når SKX SKI CROSS regelmæssigt undersøges for skader og slid. Der skal lægges særlig vægt på følgende:

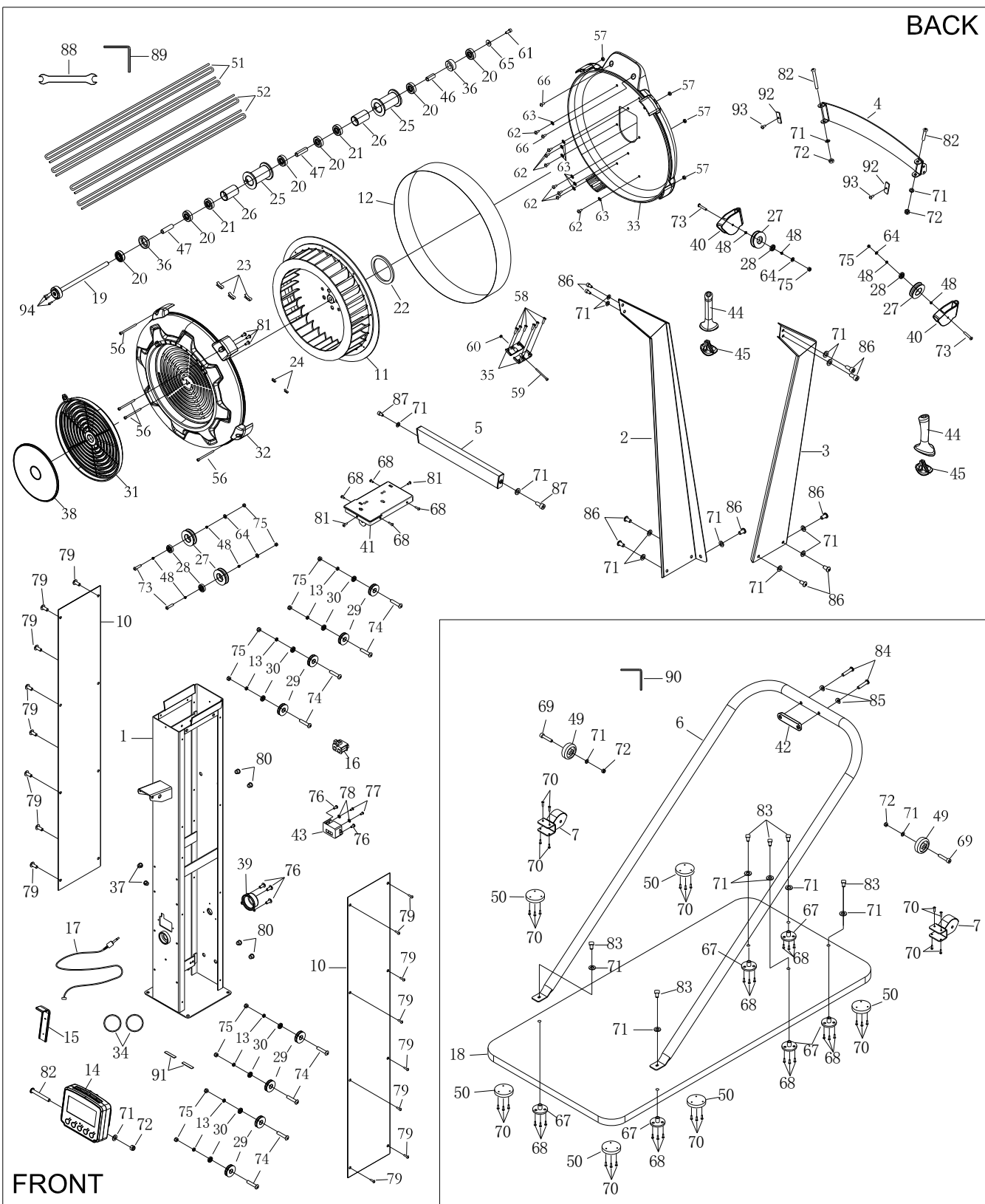
1. Træk i håndtaget (44), og kontroller, at systemet giver spænding, og at sædets bevægelse er jævn og stabil.
2. Rengør den synlige overflade af snorhjulet (27) med en absorberende klud.
3. Kontroller, at alle møtrikker og bolte er til stede og korrekt spændt. Udskift manglende møtrikker og bolte. Spænd løse møtrikker og bolte.
4. Kontroller drivsnorens (52) tilstand. Udskift drivsnoren (52), hvis den er beskadiget eller brudt.
5. Kontroller, at advarselsmærkaten er på plads og let at læse.
6. Det er brugerens/ejerens eget ansvar at sikre, at der udføres regelmæssig vedligeholdelse.
7. Slidte eller beskadigede komponenter skal udskiftes med det samme, eller SKX SKI CROSS skal tages ud af drift, indtil reparationen er udført.
8. Hold din SKX SKI CROSS ren ved at tørre den af med en absorberende klud efter brug.

Opbevaring

1. Opbevar SKX SKI CROSS et rent og tørt sted.
2. For at undgå at beskadige elektronikken skal du fjerne batterierne fra konsolskærmen (14), før du opbevarer SKX SKI CROSS i et år eller mere.
3. Flyt SKX SKI CROSS med transporthjulene (49) på træbasen (18). Løft den ene ende af træbasen (18) for at flytte SKX SKI CROSS. Se illustrationen nedenfor. Brug ikke U-stangbeslaget (6) til at flytte SKX SKI CROSS. Det kan forårsage fare.



Eksploderet tegning



Delliste

PART#	DESCRIPTION	QTY
1	Main Body	1
2	Left Upper Arm	1
3	Right Upper Arm	1
4	Top Bracket	1
5	Arm Connection Bracket	1
6	U-bar Bracket	1
7	Transport Wheel Cover	2
10	Body Cover (Left/Right)	2
11	Fan	1
12	Perforated Steel Mesh	1
13	Console Pulley Spacer	8
14	Console Monitor	1
15	Cell Phone Bracket	1
16	Generator	1
17	Sensor Cable	1
18	Wooden Base	1
19	Fan Axle	1
20	Bearing 6001RS	6
21	One Way Bearing (HF1212,12t)	2
22	Magnet	1
23	Balance Weight	3
24	Small Balance Weight	2
25	Cord Pulley	2
26	Pulley Spacer	2
27	Cord Pulley	4
28	Bearing 6000ZZ	4
29	Console Pulley	8
30	Bearing 606ZZ	8
31	Damper	1
32	Upper Fan Shroud	1
33	Bottom Fan Shroud	1
34	Rubber Band	2
35	Steel Plate	2
36	Bushing 6001	2
37	Cable Plug	2
38	Damper Cap	1
39	Pulley Cover	1

40	Pulley Bracket	2
41	Body Upper Cover	1
42	U-bar Bracket Cushion	1
43	Generator Base	1
44	Handle	2
45	Handle Plug	2
46	Short Spacer	1
47	Long Spacer	2
48	Cord Pulley Spacer	8
49	Transport Wheel	2
50	Wooden Base Cushion	6
51	Bungee Cord	2
52	Drive Cord	2
56	Socket Head Cap Screw, M5x92mm	4
57	Hex Nut, M5	4
58	Philips Head Screw, ST4.2x6mm	6
59	Philips Head Screw, M4x45mm	1
60	Hex Nut, M4	1
61	Socket Head Cap Screw, M6x12mm	1
62	Philips Head Screw, M6x10mm	8
63	Lock Washer, Internal Tooth M6	8
64	Flat Washer, M6	4
65	Flat Washer, Ø16xØ6.2x1.5mm	1
66	Philips Head Screw, M6x16mm	2
67	Cushion Nut, M8	6
68	Philips Head Screw, ST4.2x16mm	22
69	Socket Head Cap Screw, M8x40mm	2
70	Philips Head Screw, ST4.2x25mm	26
71	Flat Washer, M8	25
72	Nylon Nut, M8	5
73	Button Head Cap Screw, M6x35mm	4
74	Philips Head Screw, M6x20mm	8
75	Nylon Nut, M6	12
76	Philips Head Screw, ST4.2x13mm	5
77	Philips Head Screw, ST3.5x12mm	2
78	Flat Washer, Φ12xΦ3.5x1.0mm	2
79	Philips Head Screw, M5x8mm	16
80	Hex Nut, M8	4
81	Philips Head Screw, ST4.2x16mm	5
82	Button Head Cap Screw, M8x75mm	3

83	Socket Head Cap Screw, M8x30mm	6
84	Button Head Cap Screw, M8x50mm	2
85	Arc washer, M8	2
86	Socket Head Cap Screw, M8x12mm	10
87	Socket Head Cap Screw, M8x15mm	2
88	Wrench	1
89	Allen Wrench 6mm	1
90	Allen Wrench 5mm	1
91	EVA Single Glue	2
92	Rubber Cushion	2
93	Philips Head Screw, M5x8mm	2
94	Socket Head Cap Screw, M4x12mm	3



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
contact@toorxprofessional.it
www.toorxprofessional.it