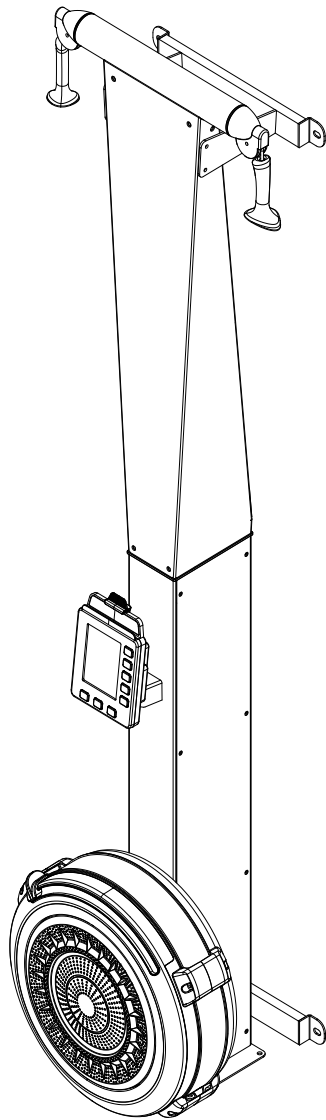


MASTER

SKI TRAINER S140

BRUKSANVISNING



GENERALAGENT: VARTEX AB
BATTERIVÄGEN 14 432 34 VARBERG

info@masterfitness.se
SVERIGE

Säkerhetsinstruktioner	1
Innan du börjar	2
Produktens delar	3
Monteringsanvisningar	5
Datorinstruktioner	12
Användningsinstruktioner	19
Skötsel	20

Sprängskiss.....	21
Komponentförteckning.....	22

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

1. För att minska risken för allvarliga skador bör du läsa igenom följande säkerhetsinstruktioner innan du använder **STAKMASKINEN**.
2. Spara denna bruksanvisning och se till att andra användare läser igenom den innan de använder **STAKMASKINEN** första gången.
3. Läs alla varningar och försiktighetsanvisningar på **STAKMASKINEN**.
4. **STAKMASKINEN** bör endast användas efter noggrann genomgång av bruksanvisningen. Kontrollera att stakmaskinen är korrekt monterad och att alla skruvar är åtdragna före användning.
5. Vi rekommenderar att monteringen av den här produkten utförs av två personer.
6. Se till att inga barn uppehåller sig i närheten av **STAKMASKINEN**. Låt inte barn använda eller leka på **STAKMASKINEN**. Se till att inga barn eller husdjur uppehåller sig i närheten av **STAKMASKINEN** när den används.
7. Vi rekommenderar att du placerar det här träningsredskapet på en redskapsmatta.
8. Placera och använd **STAKMASKINEN** på ett jämnt och stadigt underlag. Ställ inte **STAKMASKINEN** på lösa mattor eller ojämna underlag.
9. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt **STAKMASKINEN**.
10. Kontrollera **STAKMASKINEN** före användning med avseende på slitna eller lösa delar, och dra åt eller byt eventuella slitna eller lösa delar före användning.
11. Kontrollera DRAGSNÖRETS (52) skick. Byt DRAGSNÖRET (52) om det är skadat eller trasigt.
12. Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram och följ hans/hennes rekommendationer när du utformar ditt träningsprogram. Om du känner dig svimfärdig eller yr eller får ont under träningen ska du avbryta träningen och rådgöra med din läkare. Om varningar eller anvisningar inte följs kan det leda till allvarliga skador eller dödsfall.
13. Välj alltid det träningspass som passar bäst för din fysiska kapacitet och rörlighet. Ta reda på var dina gränser går och träna inom dessa gränser. Använd alltid sunt förnuft när du tränar.
14. Bär inte löst sittande kläder när du använder **STAKMASKINEN**.
15. Träna aldrig barfota eller i strumplästen, utan använd lämpliga skor, t.ex. löpar-, promenad- eller crosstraining-skor som sitter bra, ger stöd åt foten och har halkfria gummisulor.
16. Se till att du håller balansen när du använder, monterar eller demonterar **STAKMASKINEN**. Om du tappar balansen kan du ramla och skada dig.
17. Lyft inte i U-STÅNGFÄSTET (6) när du ska flytta **STAKMASKINEN**. Det kan innebära fara. Se till att alla barn håller sig undan och håll händerna borta från alla ställen där de kan komma i kläm när du monterar eller tar isär maskinen.
18. Det bör finnas en träningsyta på 61 x 132 x 215,9 cm runt **STAKMASKINEN**.
19. **STAKMASKINEN** får endast användas av en person åt gången.

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har valt den här **STAKMASKINEN!**

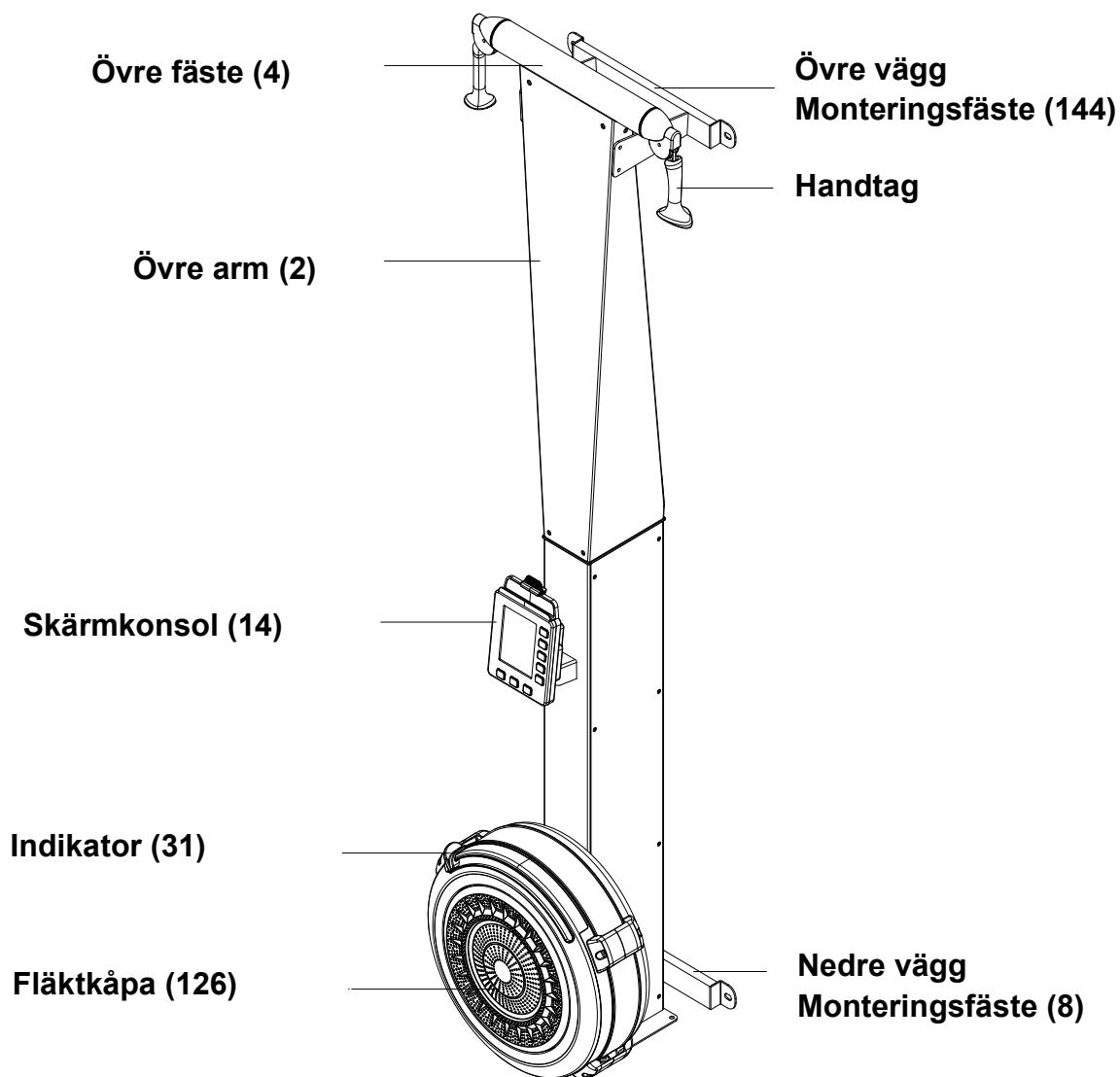
Vi är mycket stolta över att tillverka denna kvalitetsprodukt och hoppas att den kommer att ge dig många timmars träning av hög kvalitet som får dig att må bättre, se bättre ut och njuta av livet till fullo.

Det är ett bevisat faktum att regelbunden träning kan förbättra din fysiska och psykiska hälsa. Alltför ofta innebär vår hektiska livsstil att tiden och möjligheterna att träna begränsas.

Med den här **STAKMASKINEN** kan du på ett enkelt och smidigt sätt påbörja din resa mot att komma i form och skapa en bättre och mer hälsosam livsstil.

Innan du läser vidare bör du titta på skissen nedan och bekanta dig med de namngivna delarna.

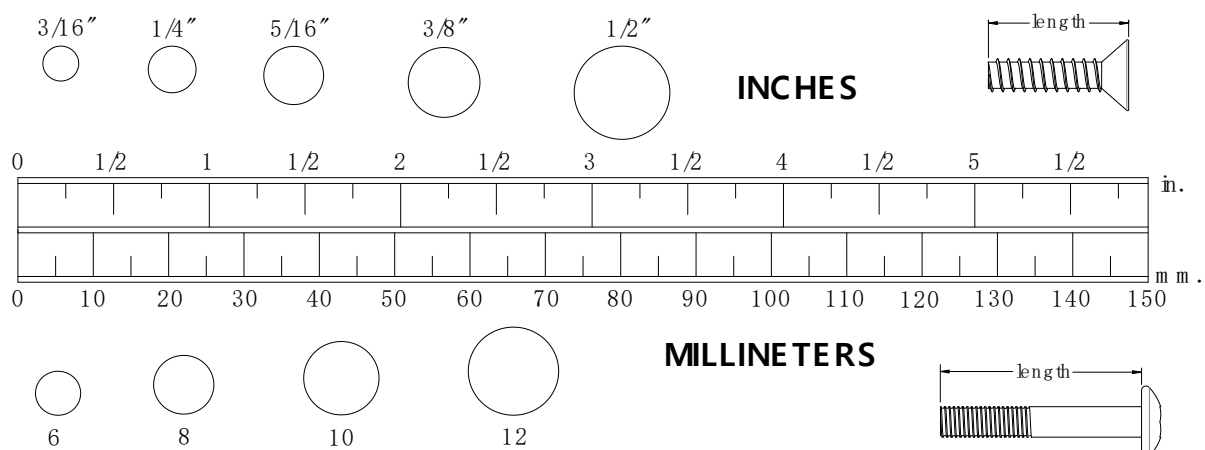
Läs igenom den här bruksanvisningen noggrant innan du använder **STAKMASKINEN**.



PRODUKTENS DELAR

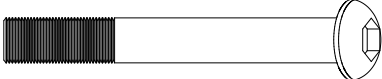
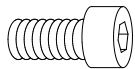
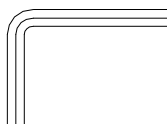
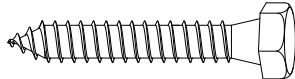
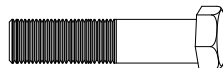
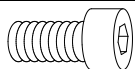
Den här ritningen hjälper dig att identifiera de fästelement som används under monteringen. Placera brickorna eller bultarnas eller skruvarnas ändar på cirklarna för att kontrollera att de har rätt diameter. Använd den lilla skalan för att kontrollera bultarnas och skruvarnas längd.

OBS!Längden på alla bultar och skruvar, utom de med platt huvud, mäts från huvudets undersida till bultens eller skruvens ände. Bultar och skruvar med platt huvud mäts från toppen av huvudet till bultens eller skruvens ände.



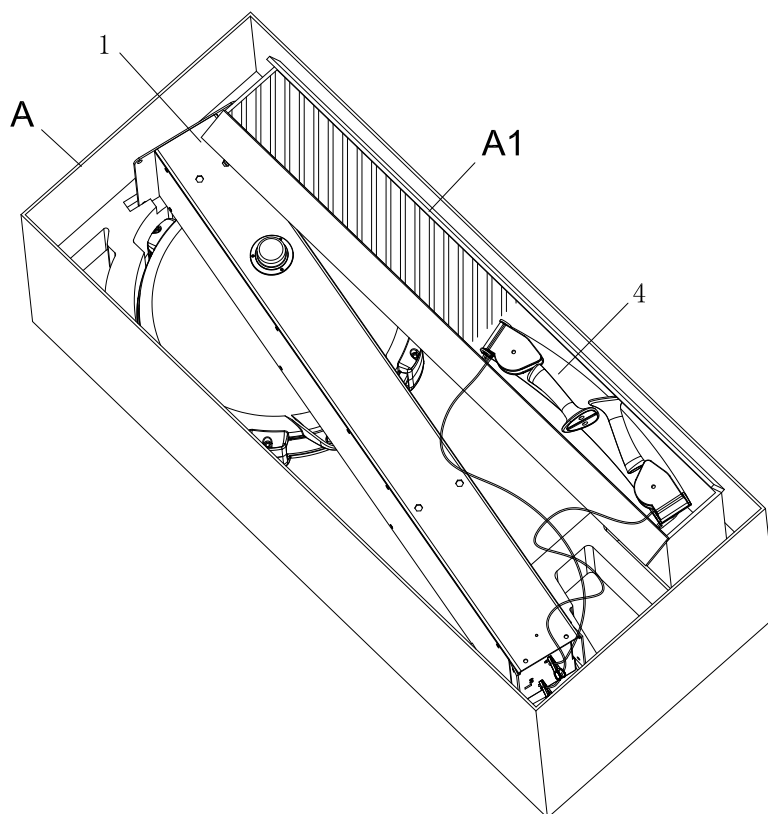
När du har packat upp maskinen öppnar du påsen med monteringsmaterial och kontrollerar att samtliga fästelement nedan finns med. Vissa fästelement kan redan vara fastsatta på delarna.

Tabellen nedan innehåller fästelementen för montering av stommen:

Skiss av delar	Komponentnr	Beskrivning	ANTAL
	82	Skrub med runt huvud M8x75 mm	1
	71	Plan bricka M8	15
	72	Plastmutter M8	1
	86	Insexskruv M8x12 mm	8
	142	Skrub med runt huvud M6x10 mm	6
	89	Insexnyckel 6mm	1
	88	Fast nyckel	1
	143	Insexnyckel 4 mm	1
	54	Självgängande sexkantskruv, ST8x50 mm	4
	53	Insexskruv, M8x35 mm	2
	87	Insexskruv, M8x15mm	4
	55	Plan bricka M8	4

MONTERINGSINSTRUKTIONER

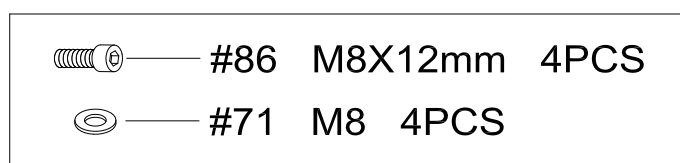
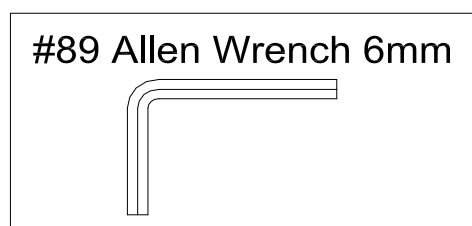
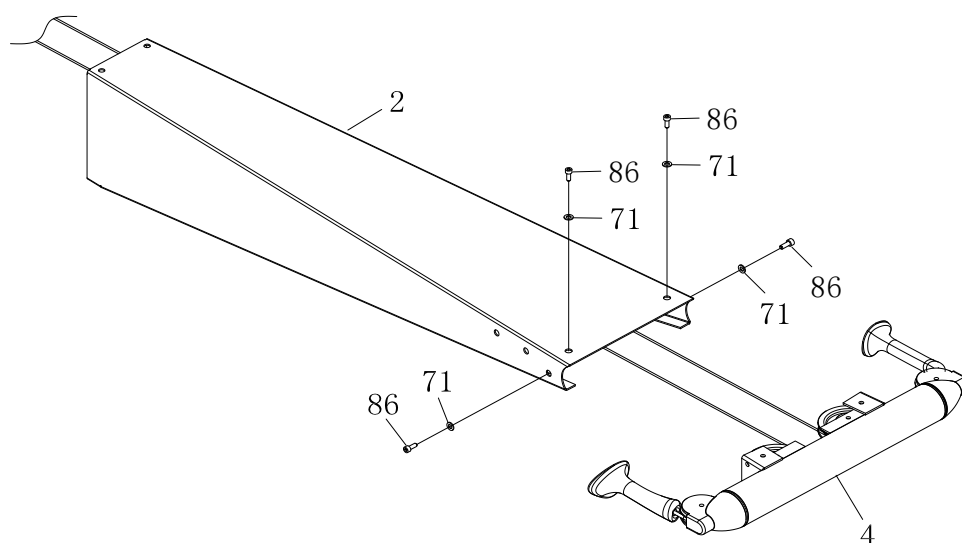
1. Ta ut det **övre fästet (4)**, **stommen (1)** och alla delar från **låda A**.
 2. Lägg tillbaka allt förpackningsmaterial i lådan och släng det inte förrän monteringen är klar.
- OBS! Se till att flätkåpan är vänd uppåt under monteringen så att den inte skadas.



MONTERINGSANVISNINGAR

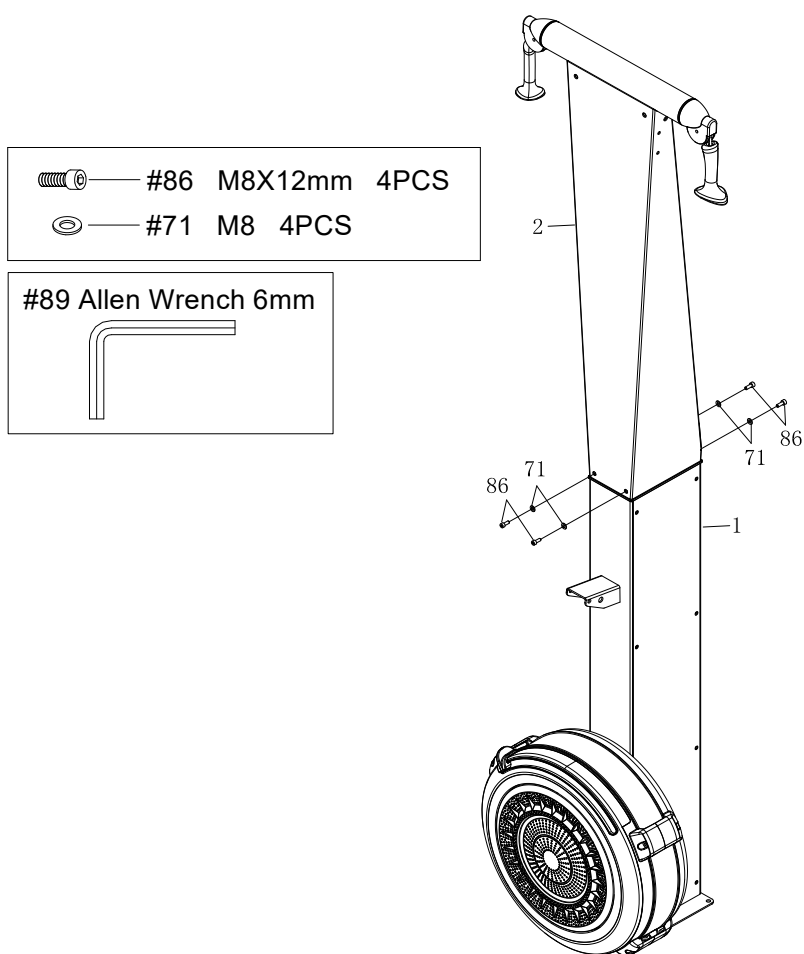
STEG 1

Montera **övre fäste (4)** på den **övre armen (2)** med hjälp av 4 x M8 x 12 mm **insexskruv (86)** och **M8 plan bricka (71)**.



STEG 2

Montera **övre arm (2)** på **stommen (1)** med hjälp av 4 x M8 x 12 mm **insexskruv (86)** och **M8 plan bricka (71)**. Dra sedan åt alla bultar.

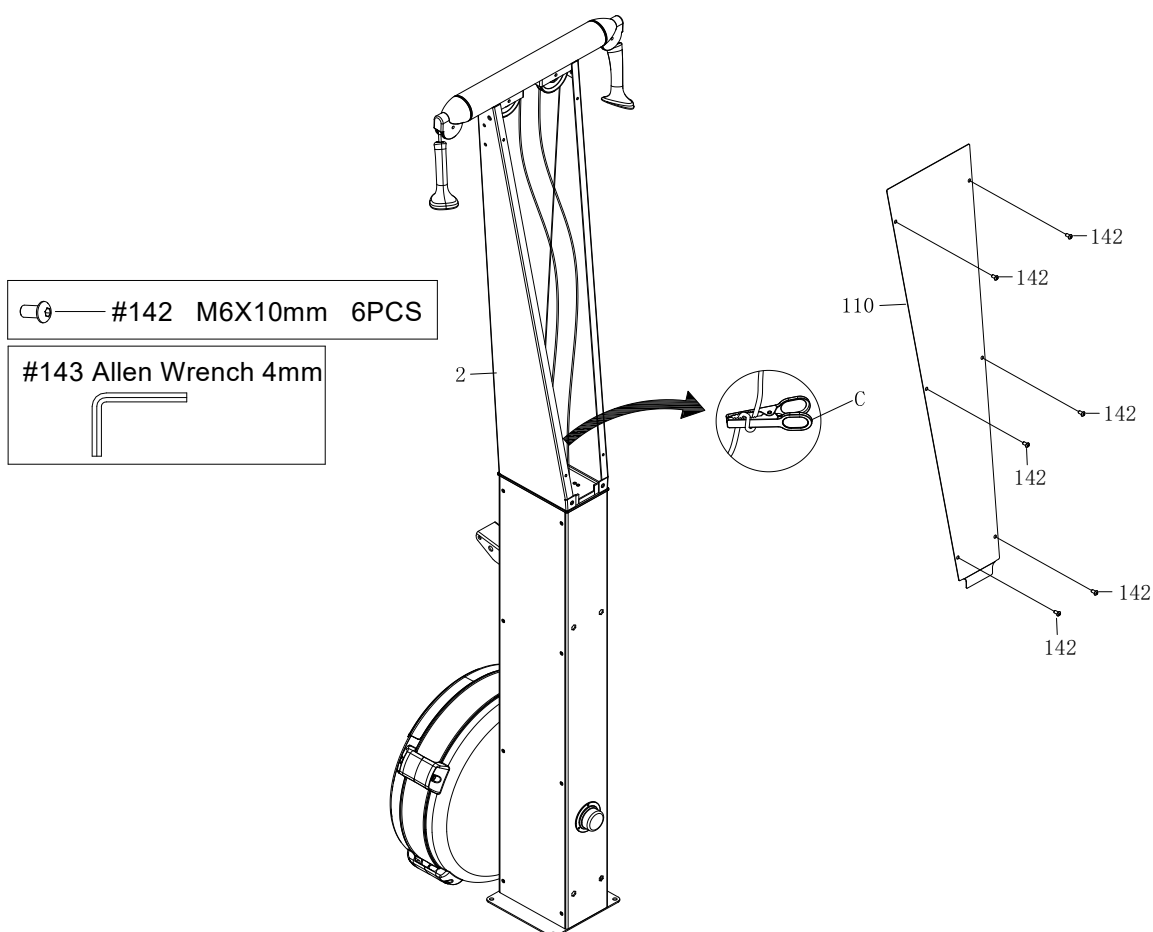


STEG 3

Ta bort klämmorna (C) från **dragsnöret (52)**.

STEG 4

Fäst den **bakre täckplåten (110)** på den **övre armen (2)** med hjälp av 6 st **skruv med runt huvud, M6x10mm (142)**.

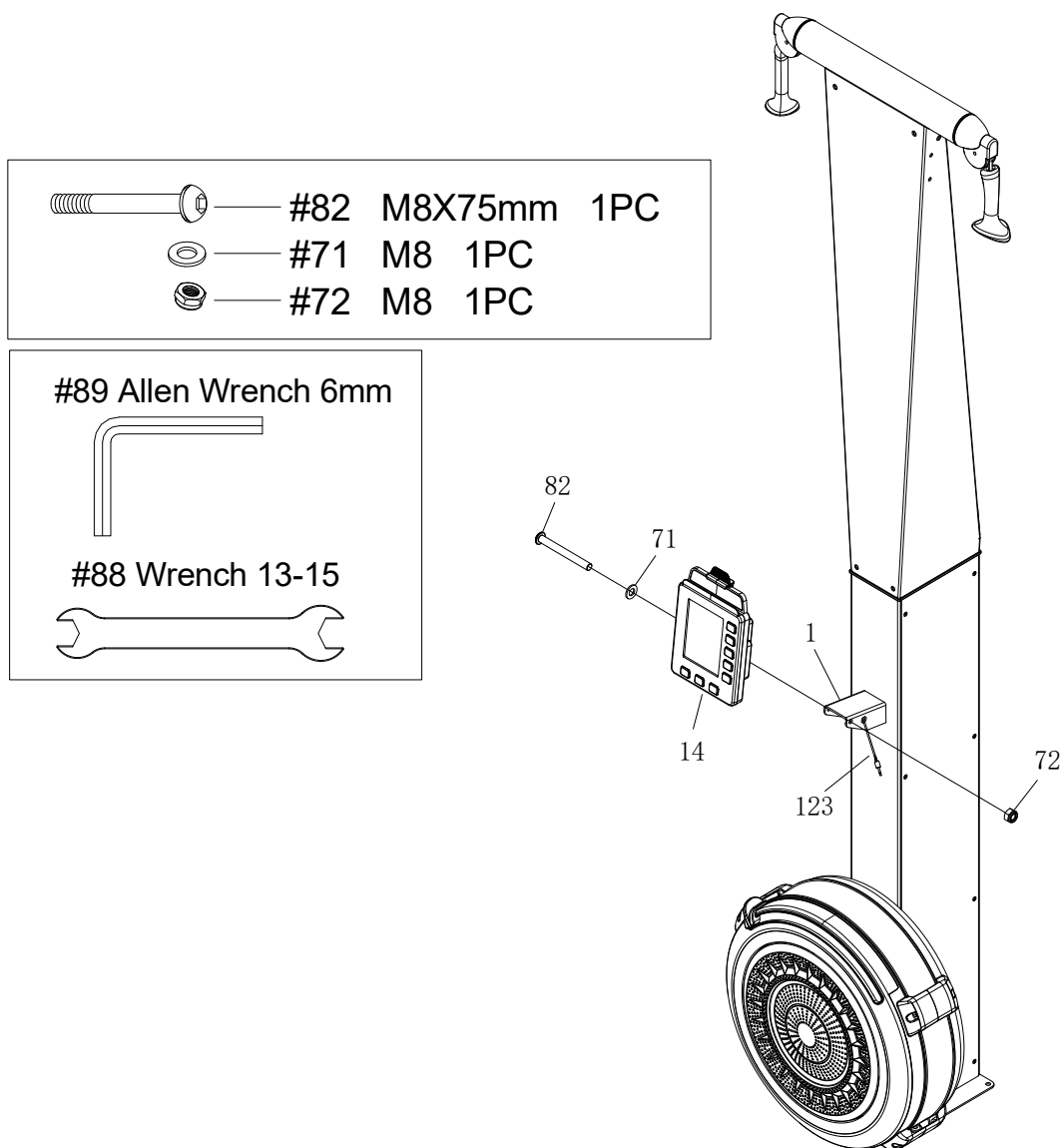


STEG 5

Fäst **skärmkonsolen (14)** på monteringsfästet på **stommen (1)** med hjälp av: 1 st M8 x 75mm skruv med runt huvud (82), **M8 plan bricka (71)** och **M8 nylonmutter (72)**.

STEG 6

Anslut **sensorkabeln (#123)** i uttaget på **skärmkonsolens (14a)** baksida.

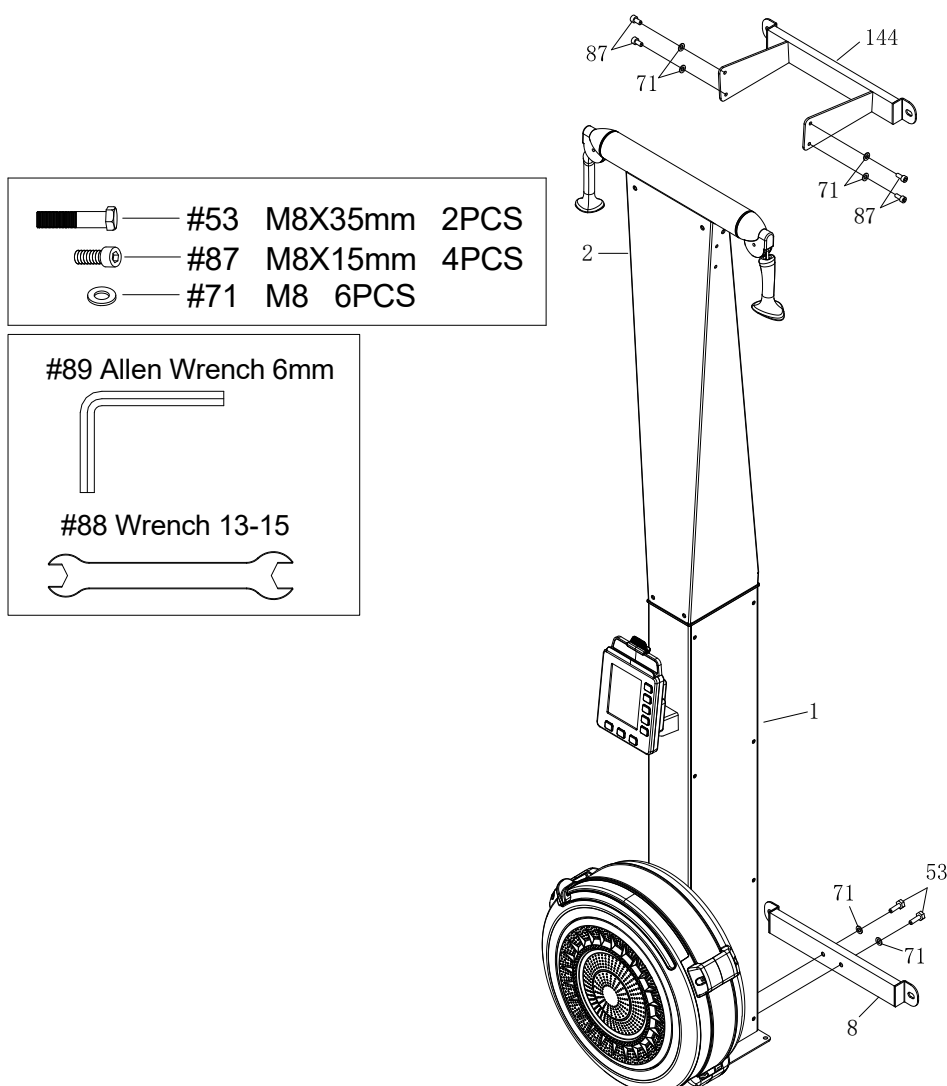


STEG 7

Fäst det **nedre väggfästet (#8)** på **stommen (#1)** med hjälp av 2 st **insexskruv, M8x35 mm (#53)** och **M8 plan bricka (#71)**.

STEG 8

Montera det **övre väggmonteringsfästet (#144)** på den **övre armen (#2)** med hjälp av: 4 st **insexskruv, M8x15mm (#87)** och **plan bricka M8 (#71)**.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 9

Håll upp stakmaskinen mot en stadig vägg.

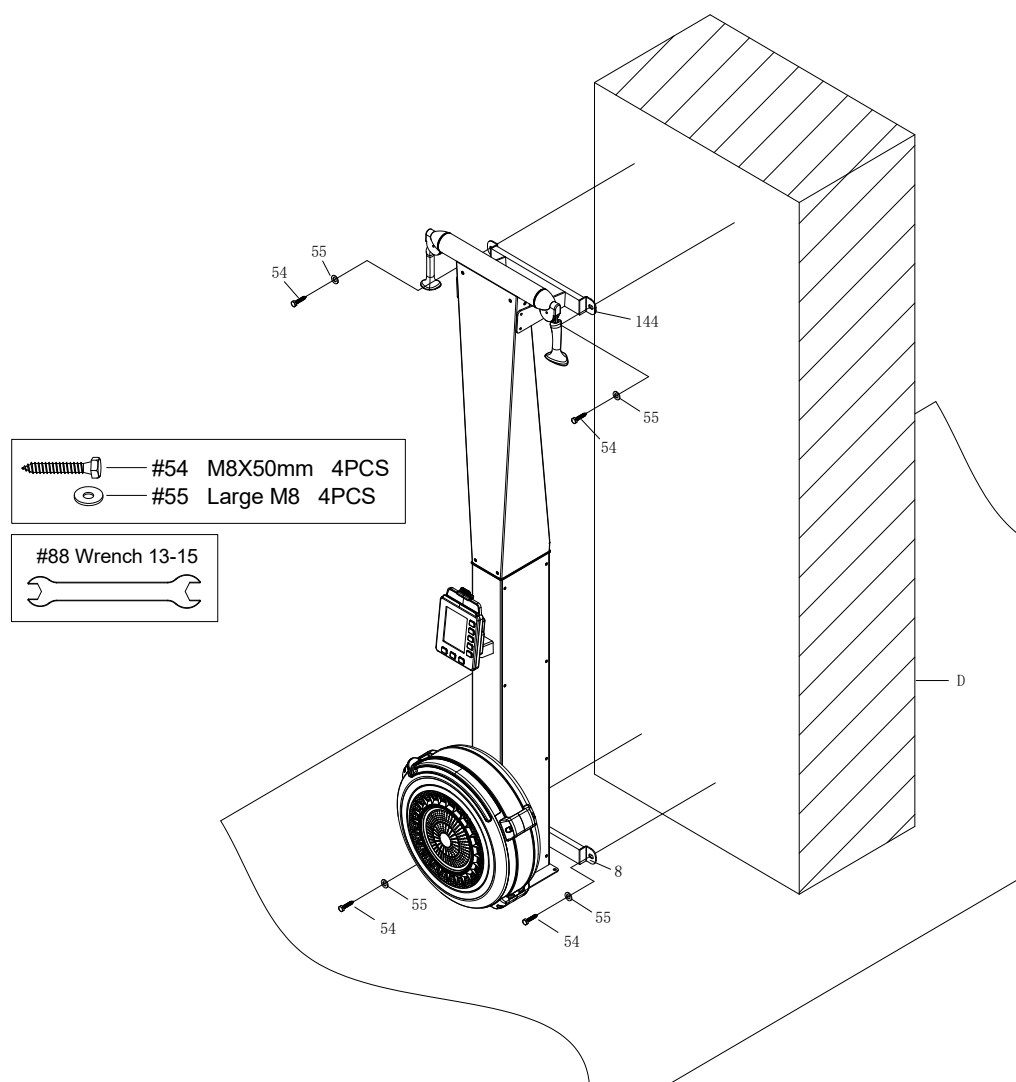
Gör 4 positionsmarkeringar på den solida väggen som överensstämmer med de **övre väggfästena (#144)** och det **nedre väggfästet (#8)**.

Borra 4 hål enligt positioneringsmarkeringarna.

STEG 10

Skruva fast och dra åt på väggen med hjälp av: 4 st **ST8x50mm självgående sexkantskruv (#54)** och **plan bricka (55)**.

OBS! Dra åt skruvarna helt i slutet av detta steg.



INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

Din **POWER SKI** använder ett dubbelt system som kombinerar luftfläkt och magnet för att skapa motstånd för din träning. Vi rekommenderar att du använder datorskärmen för att variera din träning från pass till pass och följa framstegen mot dina träningsmål. Om du regelbundet använder datorskärmen på det här sättet kan den bli en viktig motivationskälla som hjälper dig att nå kontinuitet och följa planen.



1. FÖRSTA KONFIGURERING

(1) START:

- Flytta styret för att börja träna i snabbstartsprogrammet eller tryck på valfri knapp för att gå till IDLE (viloläge).
- När du slår på konsolen första gången uppmanas du att ställa in DATUM och TID. Använd pilknapparna för att ställa in DATUM. Håll vänster knapp intryckt så kan du även ställa in TID. Tryck på ENTER-knappen först när du är klar med inställningen av både DATUM och TID.

(2) AVSTÄNGNING:

- I viloläget stängs datorn automatiskt av efter 20 sekunders inaktivitet.
- I alla andra program stängs den av automatiskt efter 2 minuters inaktivitet.
- I alla andra program stängs den av automatiskt efter 30 sekunders inaktivitet.

(3) INSTALLATION AV BATTERIER

- Konsolen drivs med 2 batterier av storlek D. Batterifacket sitter på konsolens baksida. Batterierna ingår i leveransen.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

- Om batterierna inte är installerade kan konsolen fortfarande användas i snabbstartsläge.

2. FUNKTIONSKNAPPAR

(1) PROGRM-KNAPP

- I viloläge, tryck och släpp PROG-knappen för att bläddra igenom varje programalternativ.
- Stanna på det program du väljer. Du kan förinställa målvärden för STRÄCKA, TID och KALORIER

eller välja ett intervallprogram för STRÄCKA, TID och KALORIER. I slutet finns minnesläge.

- OBS! Standardläget är snabbstartsprogrammet.

(2) DISPLAYKNAPP

- Tryck på DISPLAY-knappen i valfritt träningsläge och när du hör ett pip växlar skärmen till den andra visningsuppsättningen. Tryck igen tills du hör 2 PIP-ljud och skärmen växlar mellan de 2 visningsuppsättningarna. Den kommer att cykla igenom som nämnts ovan.
- När du visar träningsöversikten eller är i minnesläge, tryck på DISPLAY-knappen för att växla mellan de 2 olika visningsuppsättningarna.

(3) STOPPKNAPP

- När du väljer program trycker du på STOP-knappen som fungerar som bakåtknapp. Under värdeinställningen fungerar den här knappen också som en bakåtknapp för att gå tillbaka efter att du tryckt på ENTER-knappen.
- Under alla träningslägen kan du trycka på STOP-knappen en gång för att stoppa träningen.
- Kalorier och Watt återgår till 0. Tryck på STOP-knappen för 2:a gången för att visa din träningssammanfattning. Om du trycker på STOP-knappen för 3:e gången återgår den till viloläge.
- I programlägena, utom snabbstartsläget, måste du trycka på STOP-knappen för att spara träningspasset i minnet.
- Håll in STOP-knappen så återställs allt och skärmen återgår till viloläget.

(4) ▲ UP-KNAPPEN

- Tryck på den här knappen för att öka de förinställda värdena. Håll in knappen för att öka förinställningsvärdena automatiskt, och släpp knappen för att stoppa ökningen.
- I minnesläget används den för att växla mellan olika sparade träningspass.

(5) ▼ DOWN-KNAPPEN

- Tryck på den här knappen för att minska de förinställda värdena. Håll knappen intryckt för att automatiskt minska förinställningsvärdena och släpp knappen för att stoppa minskningen.
- I minnesläget används den för att växla mellan olika sparade träningspass.

(6) ENTER-KNAPPEN

- När du väljer program och anger målvärden trycker du på ENTER-knappen för att bekräfta eller gå till nästa värdeinställning.

(7) ► HÖGER KNAPP

- Tryck på högerknappen för att flytta runt siffrorna för snabbare inställning av önskat värde. - I lägena Memory och Summary kan du använda den för att visa olika delningar.

(8) ◀ VÄNSTER KNAPP

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

- Tryck på vänsterknappen för att flytta runt siffrorna för snabbare inställning av önskat värde. - I lägena Memory och Summary kan du använda den för att visa olika splits.

3. SKÄRMEN

(1) TID OCH DATUM

- Visningsområde: 0:00:00 ~ 17:59:59 (timmar : minuter : sekunder).
- Träningstiden ackumuleras i alla träningslägen, utom i programmet Time Countdown (nedräkning av tid).
- TIME-värdet i snabbstartsläget är maximerat till 02:34:59 och i alla andra lägen är det maximerat till 17:59:59. Det är ackumulerat i cykelläge att siffrorna går tillbaka till 0:00:00 om de når maxtiden.
- När D M Y visas är ovanstående värde DAG, MÅNAD, ÅR. Detta visas endast i viloläge och under minnesläge.
- För att återställa TIME och DATE, gå till viloläget och håll PROG- och DISPLAY-knapparna intryckta samtidigt.

S/M (DRAGFREKVENNS)

- Visar aktuellt antal drag per minut under träningspasset.
- Visningsområde: 1 ~ 99.

(3) TID/500M OCH MEDELTID/500M OCH VILOTID

- Visningsområde: 00:00–99:59 (minuter: sekunder).
- TIME/500M är den beräknade tiden för att nå 500 meter baserat på din aktuella dragfrekvens.
- AVE TIME/500M är den genomsnittliga tid som krävs för att nå 500 meter ackumulerat under hela träningspasset.
- REST TIME är den vilotid som ställts in i intervallprogrammet.

(4) SLAG

- Visar det totala antalet drag under träningspasset.
- Visningsområde: 0~9 999.

(5) CYKEL & NIVÅ

- Visningsområde för CYKEL: 0 ~ 35 cykler.
- Visas endast i intervallprogram. Värdet ackumuleras för att du ska veta vilken intervallcykel du befinner dig i.
- Visningsområde för LEVEL: 1 ~ 16 nivåer.
- Visar den aktuella motståndsnivån för träningen. Nivå #1 till #10 är genom luftmotståndssystemet, och nivå #10 till #16 är genom det magnetiska motståndssystemet.

(6) WATT & AVE WATT

- Visningsområde: 0~999.
- Visar aktuellt wattvärde under träningspasset.
- AVE WATTS visar den totala genomsnittliga wattstyrkan under hela träningspasset.

(7) ♥ PULS OCH DRAG

- Visningsområde för PULSE: 40 ~ 220 slag per minut under träning.
- Måste bära pulsmätare, t.ex. bröstbälte, som kan anslutas till en frekvens på 5,3 K Hz.
- Dragfaktorn är ett referensvärde för roddkadensen och det motstånd du känner.

(8) TOTAL STRÄCKA OCH TOTAL STRÄCKA/30MIN

- Visningsområde: 0 ~ 99 999 meter.
- Det är ackumulerat i cykelläget att siffrorna går tillbaka till 0 om avståndet överskrider maxvärdet

99 999 meter.

- TOTAL METER (total sträcka) ackumuleras i alla träningslägen, utom i programmet Time Countdown (nedräkning av tid).
- TOTAL METER/30MIN är den beräknade sträckan under 30 minuter med din aktuella slagfrekvens.

(9) KALORIER OCH KALORIER/TIMME

- Visningsområde: 0~9 999
- Det är ackumulerat i cykelläget att siffrorna går tillbaka till 0 om kalorierna överstiger maxvärdet 9 999 kalorier.
- CALORIES/HR är den beräknade kaloriförbränningen under en timme med din aktuella slagfrekvens.

(10) DELAD TID/500M OCH DELADE KALORIER

- Visningsområde för DELAD TID/500M: 00:00 ~ 99:59 (timmar : minuter).
- Visa genomsnittlig TID/500M på din aktuella split.

(11) SPLIT (XX) - visningsområde: 0 ~ 35.

- SPLIT visas i träningslägena Summary (sammanfattning) och Memory (minne).
- När SPLIT-värdet anges som "00" avser värdena träningspassets totala genomsnitt, utan splits.

(12) MINNE

- Visningsområde: 0~35.
- Visa träningsdata från dina tidigare träningspass. Det visas bara i minnesläget.
- Dina senaste träningsdata kommer att sparas i minne 01. De näst nyaste uppgifterna sparas i minne 02 ... och de äldsta träningsuppgifterna sparas i minne 35. De äldre uppgifterna kommer att raderas när antalet tränings-sessioner överstiger 35.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

4. PROGRAM

- Skärmkonsolen har åtta program Snabbstart, Nedräkning av sträcka, Nedräkning av tid, Nedräkning av kaloriförbränning, intervallprogram baserade på tid, sträcka och kaloriförbränning, samt minnesläge.
- Tryck på PROG-knappen för att ändra träningsprogram enligt följande sekvenser: Snabbstart Nedräkning av sträcka Nedräkning av tid Nedräkning av kaloriförbränning Intervall baserade på tid, sträcka, kalorier Intervall Minne
- För snabbstartsprogrammet och alla andra program trycker du på DISPLAY-knappen för att välja vilka data som ska visas i samma fönster eller låter visningen växlas var 5:e sekund
- Tryck på STOP-knappen en gång för att avbryta nedräkningen. Kalori- och watt-värdena visas då som 0. Om du trycker på STOP-knappen en gång till visas en sammanfattning av ditt träningspass. Tryck på knappen STOP-knappen för tredje gången i sammanfattningen för att spara träningspasset i minnet och återgå till viloläget.

OBS! Träningsdata under snabbstart sparas inte i minnesläget.

(1) SNABBSTARTSPROGRAMMET

- Om du vill använda snabbstartsprogrammet kan du dra i handtaget (3). Alla funktionsvärden börjar räknas upp på skärmkonsolen. Du kan starta snabbstartsläget från både avstängt läge och viloläget genom att helt enkelt börja ro.

- I snabbstartsläget visas en sammanfattning av träningspasset när du trycker på STOP-knappen, men träningsdatan sparas inte i minnesläget.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

(2) PROGRAMMET NEDRÄKNING AV STRÄCKA

- Under träningspasset räknas sträckan ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningspass: 100 ~ 50 000 meter.
- Programmet nedräkning av sträcka startar när användaren drar i styret (3). När programmet är klart visar skärmen en sammanfattning av din träning. Tryck på STOP-knappen om du vill spara uppgifterna i minnet och återgå till viloläget.

(3) PROGRAMMET NEDRÄKNING AV TID

- Under träningspasset räknas tiden ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningspass: 00:00:20 ~ 09:59:59 (timmar : minuter : sekunder).
- Programmet för nedräkning av tid av startar när du drar i handtaget (3). När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på STOP-knappen om du vill spara uppgifterna i minnet och återgå till viloläget.

(4) PROGRAMMET FÖR NEDRÄKNING AV KALORIFÖRBRÄNNING

- I det här programmet räknas kaloriförbränningen ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 10–5 000 kalorier.
- Programmet för nedräkning av kaloriförbränning startar när du drar i handtaget (3). När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på STOP-knappen om du vill spara uppgifterna i minnet och återgå till viloläget.

PROGRAMMET FÖR TIDSBASERADE INTERVALL

- När du väljer programmet för tidsbaserade intervall börjar TIME (tid) att blinka och REST TIME (vilotid) visas.
- Ställ först in önskad träningstid för varje intervall. När det är klart trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall.
- - Inställningsområde för träningsvärde: 00:00:20 ~ 09:59:59 (timmar: minuter: sekunder).
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00 (minuter: sekunder).
- - Intervallcykeln ackumulerar upp till 35 cykler.

(6) PROGRAMMET FÖR INTERVALL BASERADE PÅ STRÄCKA

- När du väljer programmet för intervall baserat på sträcka börjar TOTAL METER (total sträcka) att blinka och REST TIME (vilotid) visas.
- Ställ först in antal METER för varje intervall. När det är klart trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall.
- Inställningsområde för värdet på träningsdistan: 100 ~ 50 000 meter.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00 (minuter: sekunder).
- Intervallcykeln ackumulerar upp till 35 cykler.

(7) PROGRAMMET FÖR INTERVALL BASERADE PÅ KALORIFÖRBRÄNNING

- När du väljer programmet för intervall baserade på kaloriförbränning börjar CALORIES (kalorier) att

blinka och REST TIME (vilotid) visas.

- Ställ först in önskad kaloriförbränning för varje intervall. När det är klart trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Inställningsområde för träningsvärde: 10–5 000 kalorier.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00 (minuter: sekunder).
- Intervallcykeln ackumulerar upp till 35 cykler.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

(8) MINNESLÄGE

När du har tryckt på PROG-knappen visas MEMORY (minne) på displayen. Tryck sedan på ENTER-knappen för att se dina tidigare

- träningspass. Använd knapparna UP och DOWN för att bläddra igenom dina träningsposter.
- Tryck på ENTER-knappen för att visa träningsdata. När du har tillgång till data kan du trycka på knapparna HÖGER och VÄNSTER för att visa dina SPLIT-data. Tryck på STOP-knappen för att gå tillbaka och bläddra till ett annat träningspass.
- Endast sammanfattningen av träningspasset i programlägena sparas i minnesläget, medan träningsdata i snabbstartsprogram inte sparas i minnesläget.
- Datorns minne kan spara högst 80 datauppsättningar eller 80 datasplits. Det innebär att datorn kan spara upp till 35 träningspass. Exempel: När du rör 1 000 m med nedräkning sparas 3 datauppsättningar: 1 med det totala genomsnittet och 2 med splitdata för 2 500 m).
- När du försöker spara en sammanfattning av ett träningspass och datorn inte har tillräckligt med minne raderas automatiskt det eller de äldsta träningspassen så att det senaste träningspasset kan sparas i minnet.
- Ju lägre siffra i minnet, desto nyare är träningspasset.
- I minnesläget skannar TIME-fönstret mellan datum (D M Y) och TIME var 5:e sekund.
- Du kan trycka på DISPLAY-knappen för att byta fönstervisning.
- När SPLIT-värdet anges som "00" avser värdena träningspassets totala genomsnitt, utan splits.
- Nedan visas hur konsolen delar upp träningsdata i splits.
-

Tidsläget (nedräkning)

Regel	Splitstorlek
10 timmar > TID > 5 timmar	30 min
5 timmar >= TID > 200 min	15 min
200 min >= TID > 100 min	10 min
100 min >= TID > 60 min	5 min
60 min >= TID > 20 min	3 min
20 min >= TID > 5 min	1 min
5 min >= TID > 1 min	30 s
1 min >= TID	20 s

Kaloriläget (nedräkning)

Regel	Splitstorlek
5 000 >= Kalorier > 4 000	250 kcal
4 000 >= Kalorier > 3 000	200 kcal
3 000 >= Kalorier > 2 000	150 kcal
2 000 >= Kalorier > 1 000	100 kcal
1 000 >= Kalorier > 500	50 kcal
500 >= Kalorier > 100	20 kcal
100 >= Kalorier	10 kcal

Intervallprogram

Regel	Splitstorlek
1 repetition = 1 split	Upp till 35

Sträcka (nedräkning)

Regel	Splitstorlek
5 0 0 >= Sträcka > 250	20 km
250 >= Sträcka > 100	10 km
100 >= Sträcka > 50	5 km
50 >= Sträcka > 20	2 km
20 >= Sträcka	1 km

Obs! Om du anger ett träningsvärde som inte är en multipel av splitdata visas inte den sista spliten när du tittar på dina splits. Den räknas dock med i split "00", som gäller träningspasset som helhet.

Exempel: Om du ställer in sträckan till 1 200 m och genomför träningspasset anger split "00" det totala genomsnittet för 1 200 m, men när du tittar på splitarna visas bara 2 st 500 m-splitar och inte en 3:e split på 200 m. Det blir samma sak om du avbryter träningen halvvägs in i passet.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

5. BLUETOOTH-ANSLUTNING

- Kontrollera att konsolen är påslagen för att Bluetooth-anslutningen ska kunna genomföras med din smartphone eller surfplatta.
- Tillgängliga appar för Bluetooth-anslutning är Kinomap och D-Fit.



Kinomap



D-Fit

- Bluetooth-anslutningen till appar sker via FTMS-protokollet.
- "bt" visas längst ned till vänster på konsolens skärm när den är ansluten till en app. Alla andra knappar på konsolen är oanvändbara tills de kopplas bort från appen.
- *Gå till inställningarna på din enhet och ge apparna tillstånd att använda Bluetooth-anslutning.

*Gå till inställningarna på din enhet och ge apparna tillstånd att använda Bluetooth-anslutning.

SKANNA FÖR ATT LADDA NER



Android

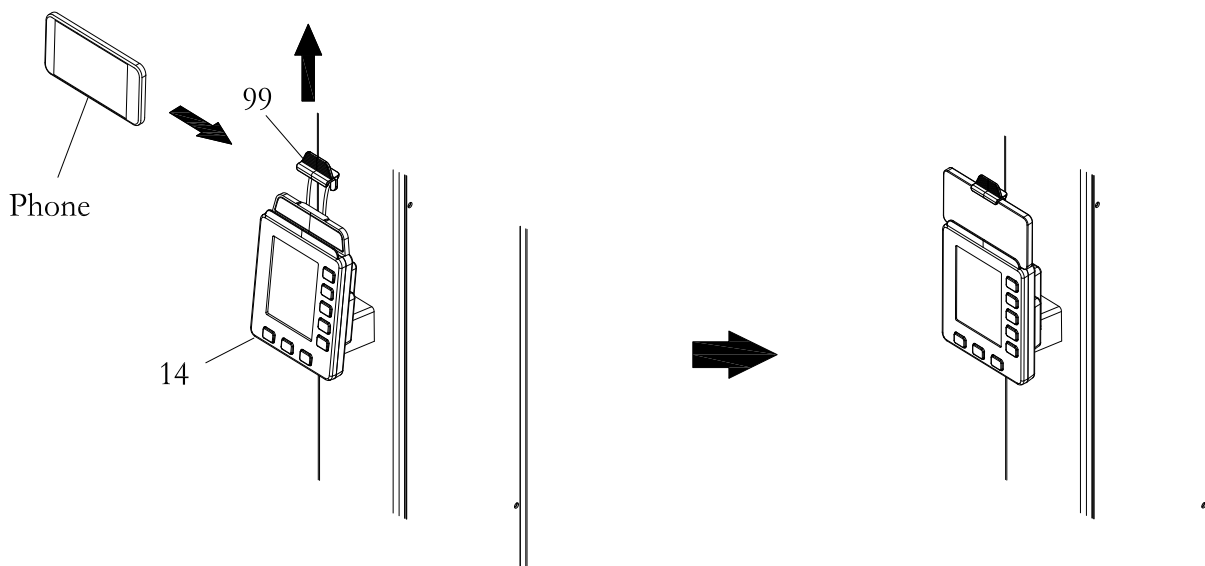


IOS

ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

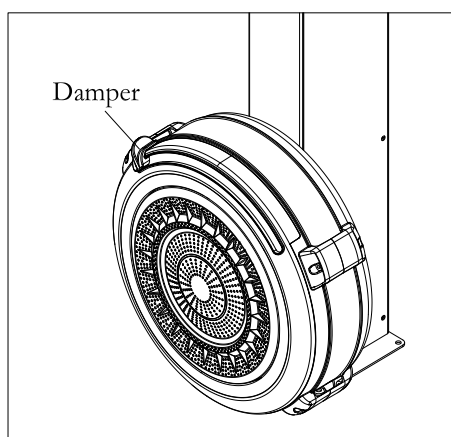
➤ ANVÄNDA MOBILHÅLLAREN

Mobilhållaren (#99) kan dras uppåt och nedåt. Dra upp **mobilhållaren (#99)** och skjut sedan in mobiltelefonen i mellanrummet mellan **mobilhållaren (#99)** och **skärmkonsolen (#14)**.



➤ JUSTERING AV MOTSTÅND

Justera motståndet genom att flytta indikatorn så att den pekar på siffrorna på **vänster flätkåpa (#126)**. Motståndet kan ställas in på mellan 1 och 16. Inställning #1 motsvarar det lägsta motståndet. Inställning #16 motsvarar det högsta motståndet.



UNDERHÅLL

För att **STAKMASKINENS** inbyggda säkerhet och fullständighet ska kunna upprätthållas måste den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Kontrollera särskilt följande:

1. Dra i **handtaget (44)** och kontrollera att systemet ger spänning och att sitsens rörelse är jämn och stadig.
2. Rengör **remskivans (27)** synliga yta med en absorberande trasa.

3. Kontrollera att alla muttrar och skruvar sitter som de ska och är ordentligt åtdragna. Ersätt eventuella muttrar och skruvar som saknas. Dra åt lösa muttrar och skruvar.
4. Kontrollera **dragsnörets (52)** skick. Byt **dragsnöret (52)** om det är skadat eller trasigt.
5. Kontrollera att **varningsetiketten** sitter på plats och är lättläst.
6. Användaren/ägaren ansvarar för att det regelbundna underhållet utförs.
7. Slitna eller skadade komponenter ska omedelbart bytas, eller så ska **STAKMASKINEN** tas ur bruk tills den har reparerats.
8. Håll **STAKMASKINEN** ren genom att torka av den med en absorberande trasa efter användning.



PART#	DESCRIPTION	QTY
1	Main Body	1
2	Upper Arm	1
4	Top Bracket	1
8	U-bar Bracket	1
10	Transport Wheel Cover	2
11	Body Cover (Left/ Right)	1
12	Fan	1
13	Perforated Steel Mesh	8
14	Console Pulley Spacer	1
16	Console Monitor	1
19	Generator	1
20	Sensor Cable	6
21	Wooden Base	2
22	Fan Axle	1
23	Bearing 6001RS	3
24	Magnet	2
25	Balance Weight	2
26	Small Balance Weight	2
27	Cord Sleeve	2
28	Pulley Spacer	6
29	Cord Pulley	8
30	Bearing 6000ZZ	8
35	Console Pulley	2
36	Bearing 606ZZ	2
37	Steel Plate	2
39	Bushing 6001	1
40	Cable Plug	2
41	Pulley Cover	1
43	Generator Base	1
44	Handle	2
45	Handle Plug	2

46	Short Spacer	1
47	Long Spacer	2
48	Cord Pulley Spacer	12
51	Bungee Cord (Grey)	2
52	Drive Cord (White)	2
53	Hex Head Bolt M8 X35mm	2
54	Hex Socket Head Self-Tapping Screw ST8.0X50	4
55	Flat Washer $\Phi 22 \times \Phi 9 \times 2.0t$	4
56	Socket Head Cap Screw M5X92	4
57	Hex Nut M5	4
58	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2X6	6
59	Phillips Pan Head Screw M4X45	1
60	Hex Nut M4	1
62	Phillips Truss Head Screw M6X10	8
63	Lock Washer, Internal Tooth M6	8
64	Flat Washer M6	8
65	Flat Washer $\phi 16 \times \phi 6.2 \times 1.5T$	1
68	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw ST4.2X16	4
71	Flat Washer M8	15
72	Nylon Nut M8	1
73	Button Head Cap Screw M6X35	8
74	Phillips Truss Head Screw M6x20	8
75	Nylon Nut M6	22
76	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw ST4.2X13	5
77	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST3.0X20	2
80	Hex Rivet Nut M8	4
81	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2X16	5
82	Button Head Cap Screw M8X75	1
86	Socket Head Cap Screw M8X12	8
87	Socket Head Cap Bolt M8X15	4
88	Open End Wrench	1
89	Allen Wrench 6mm	1
94	Socket Head Cap Screw M4X12	3

95	Generator Cover	1
96	PU Spacer	2
97	Aluminum Alloy Pulley	2
98	Elastic Ring $\Phi 26$	4
99	Cell Phone Bracket	1
100	Bungee Cord of Smartphone Holder	1
101	EVA Pad of Console Monitor	1
102	EVA Pad of Smartphone Holder	1
103	Socket Head Cap Screw M6X16	1
104	Spring Washer M6	1
110	Back Cover	1
111	Magnet adjustment Post	2
112	Magnet Support Post	4
113	Magnet Bracket	2
114	Stainless Steel Spacer	6
115	Aluminum Plate	1
116	Round Magnet	6
117	VR Holder	1
118	Ring	1
119	Adaptor Board	1
120	VR	1
121	VR Wire	1
122	Generator Wire	1
123	Sensor Cable	1
124	Aluminum Pulley D81	2
125	Damper	1
126	Left Fan Shroud	1
127	Right Fan Shroud	1
128	Indicator	1
129	Plastic Mesh	1
130	Magnet Bracket Base	1
131	Bearing Housing 6005	2
132	Bearing 6005ZZ	2

133	Shoulder Washer	3
134	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x10mm	6
135	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0x8mm	6
136	Button Head Cap Screw, M5x8mm	16
137	Button Head Cap Screw, M6x12mm	4
138	Hex Head Cap Screw, M6x20mm	6
139	Hex Head Cap Screw, M6x40mm	6
140	Phillips Truss Head Screw, M6x16mm	4
141	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	6
142	Button Head Cap Screw, M6x10mm	6
143	Allen Wrench 4mm	1
144	Upper Wall Mounting Bracket	1
150	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST3.5x13mm	4