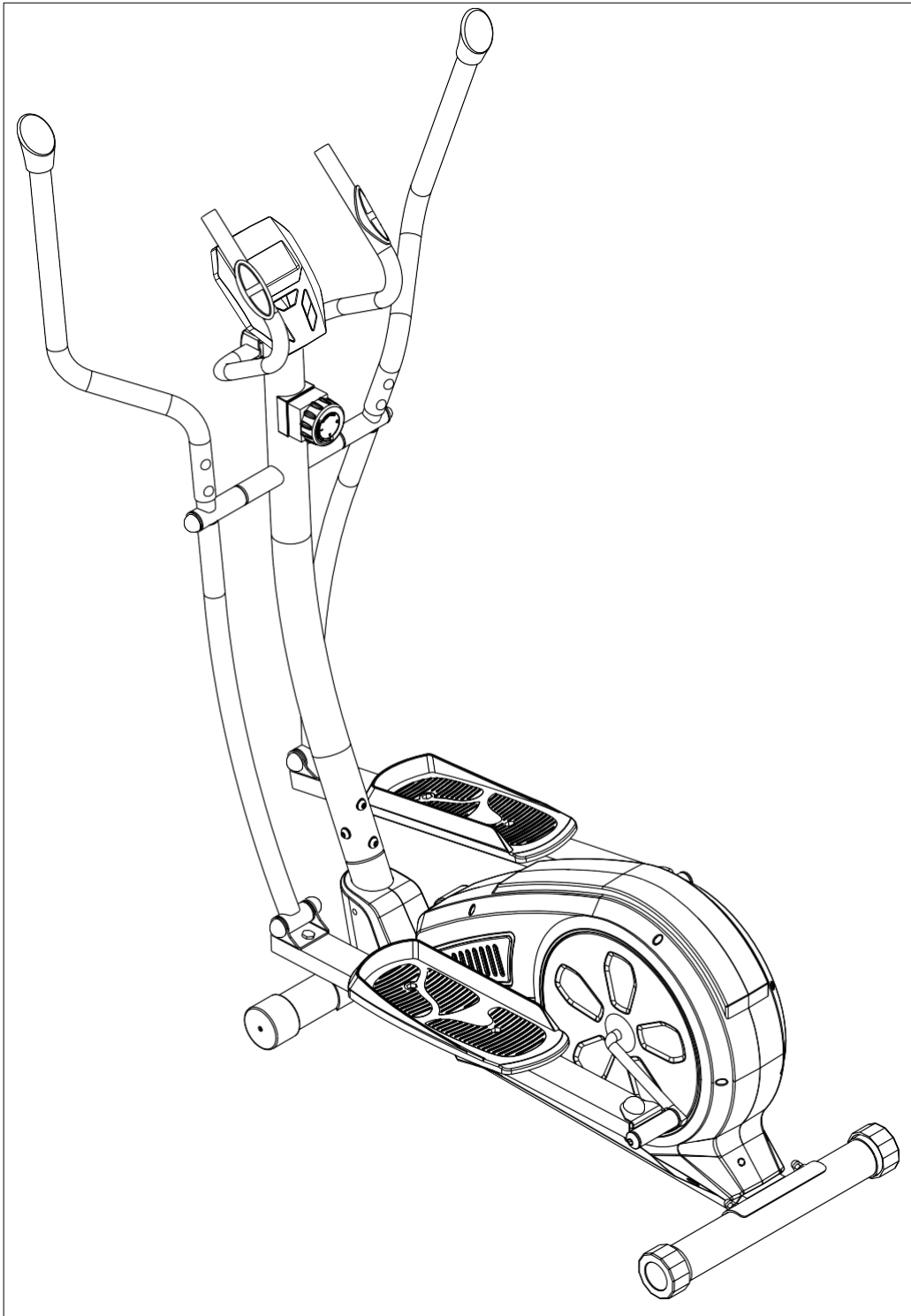


powerme

BRUGERVEJLEDNING

Crosstrainer PM-CT1501



Læs denne manual før brug og gem den til senere brug.

Sikkerhedsanvisninger

Tak, fordi du har købt dette crosstrainer. Den er blevet designet og fremstillet til at give dig mange års problemfri glæde. Selvom du måske allerede er bekendt med at bruge et lignende produkt, bør du tage dig tid, til at læse disse instruktioner, som er blevet skrevet for at sikre, at du får det bedste ud af dit køb.

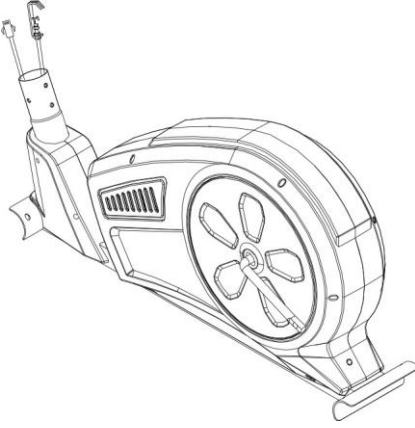
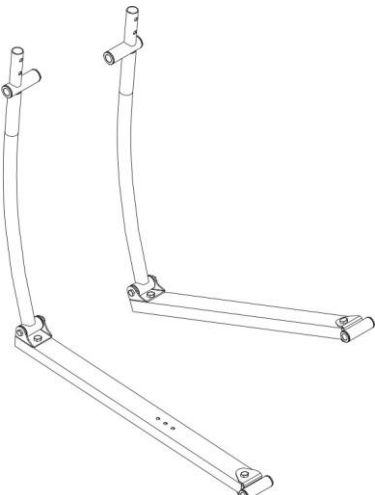
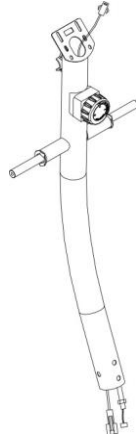
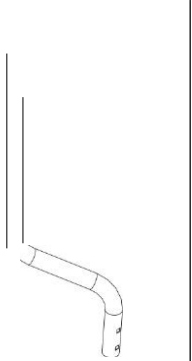
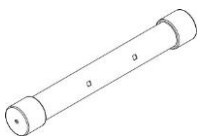
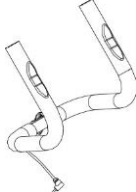
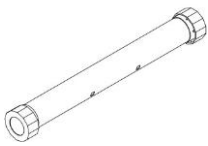
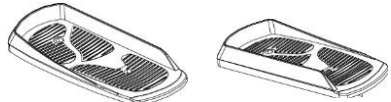


Advarsler








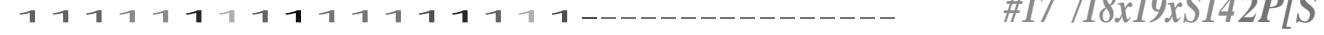









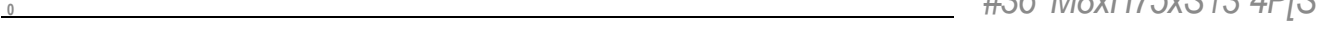



1. For at mindske risikoen for alvorlig personskade, skal følgende advarsler og instrukser læses, før maskinen bruges.
2. Inden du begynder på et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har nogen fysisk eller sundhedsmæssige forhold, der kunne skabe en risiko for dit helbred og sikkerhed, eller forhindrer dig i at bruge maskinen ordentligt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
3. Vær opmærksom på kroppens signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med træningen, hvis du oplever nogen af følgende symptomer: Smerter, trykken i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af at skulle besvime, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

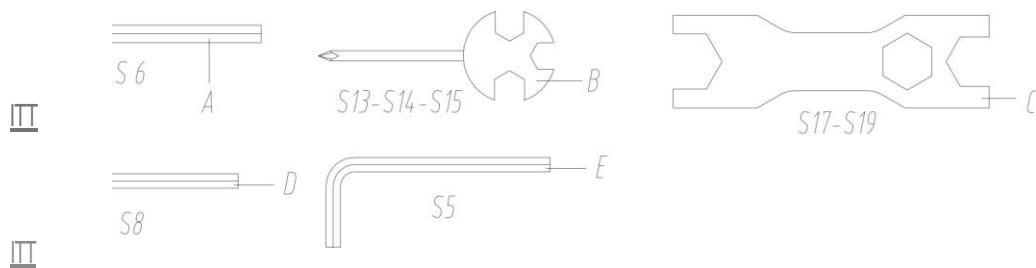
Generelle sikkerhedsforanstaltninger

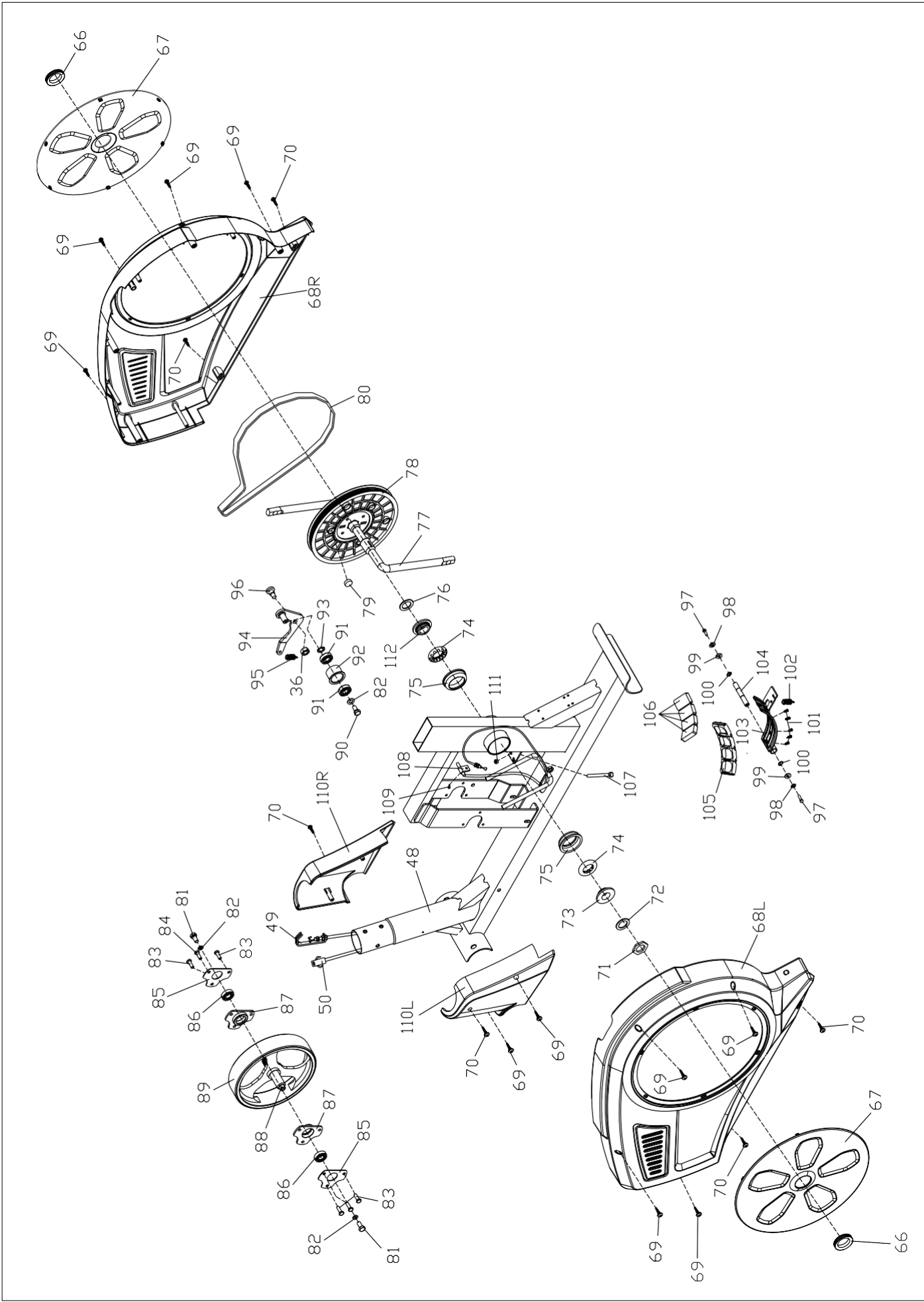
1. Brug kun crosstraineren på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Crosstraineren er tungt, og derfor bør man være to personer til at fjerne den fra emballagen og to personer til at samle den.
3. Brug crosstraineren på en solid og plan overflade med et klæde eller tæppe på dit gulv eller gulvtæppe, for at skåne gulvet. Placer den med mindst 2 meters frirum på hver side.
4. Hold crosstraineren fri fra overdreven fugtighed og støv.
5. Før du bruger crosstraineren, kontrollér møtrikker og bolte er strammet.
6. Sikkerhedsniveauet for crosstraineren kan opretholdes, hvis det undersøges regelmæssigt for skader og slid. Udskift defekte komponenter straks. Du må ikke bruge den, indtil de er blevet udskiftet.
7. Hold børn og kæledyr væk fra crosstraineren. Den er kun beregnet til brug af en voksen.
8. Anvend passende beklædning under brug af crosstraineren. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan blive fanget i løbebåndet, eller tøj der kan begrænse og forhindre bevægelse.
9. Puls-sensoren er ikke et medicinsk apparat/instrument og kan kun bruges vejledende. Flere ting herunder brugerens bevægelser, kan påvirke nøjagtigheden af sensoren. Sensoren er kun beregnet som en øvelse hjælp til at måle generelle puls tendenser.
10. Alle bevægelige dele kræver ugentlig vedligeholdelse. Tjek dem før hvert brug. Hvis noget er knækket eller løs, skal du ordne det med det samme. Du kan fortsætte med at bruge crosstraineren efter beskadigede dele er blevet skiftet eller udbedret.

Indhold

 <p>#48 !PC</p>	 <p>#31L/R 2PCS</p>
 <p>#30 !PC</p>	 <p>#14L/R 2PCS</p>
 <p>#40 !PC</p>	 <p>#4 !PC</p>
 <p>#63 !PC</p>	 <p>#S11/R 2PCS</p>
 <p>#1 !PC</p>	 <p>#10 !PC</p>

		#41 /18x7]x20xH5 4P[S
		#38 d8xØ20x2xR30 BPCS
		#65 /18xH16xS1] 4P[S
		#37 M8x16xS6 4P[S
		#8 dB 4PCS
		#64 S13 6PCS
		#17 /18x19xS142P[S
		#19 d8xØ]2x2 0 2PCS
		#55I/R rJJ6x89x2]x1/2xS8 2P[S
		#56 d17x rJJ25x03 2PCS
		#59 1/2" 2PCS
		#60I/R 1/2x20xH8xS19 2PCS
		#52 S16 2PCS
		#61 S18 2PCS
		#4 7 M8x45x20xS14 4P[S
		#]5 d8xØ16x15 4P[S
		#36 M8xH75xS13 4P[S
		#22 Ø8x275xH4x/16x20 4P[S
		#21 M6x16xS5 4PCS
		#9 /18x]0xS6 2P[S





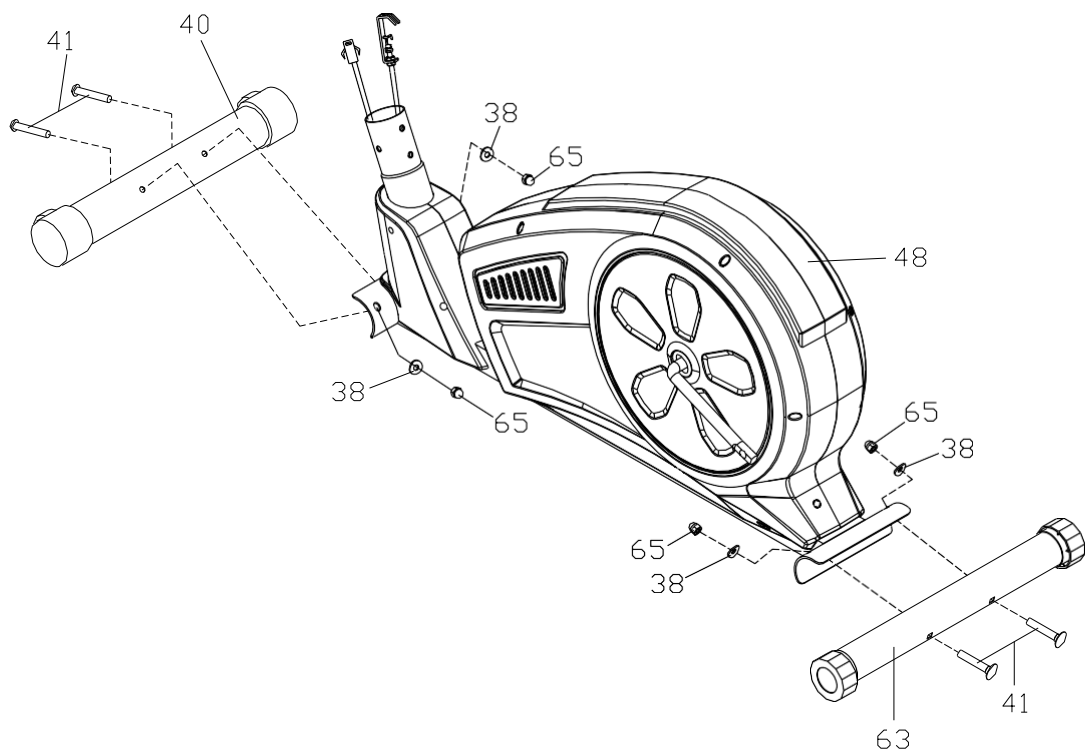
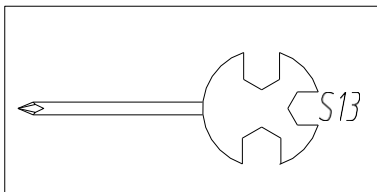
Reservedels liste

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Display	1	45	Spændeskive	4
2	Skum	2	46	Møtrik	4
3	Puls håndtag	2	47	Bolt	4
4	Midte håndtag	1	48	Hovedramme	1
5	Rund kappe	2	49	Ledning	1
6	Spændeskive	2	50	Sensor	1
7	Skrue	2	51	Pedal	2
8	Fejder spændeskive	4	52	Kappe	2
9	Bolt	2	53	Bolt	2
10	Cover til håndtag	1	54	Busk	4
11	Kappe	1	55	Bolt	2
12	Ledning til håndtag	1	56	Fjeder spændeskive	2
13	Kappe	2	57	Busk	4
14	Højre og venstre håndtag	2	58	Pedal	2
15	Skum	2	59	Fjeder spændeskive	2
16	Sæde	2	60	Møtrik	2
17	Bolt	2	61	Kappe	2
18	Kappe	4	62	Kappe	2
19	Spændeskive	2	63	Stabilisator	1
20	Cover	4	64	Kappe	6
21	Bolt	4	65	Kappe	4
22	Bolt	4	66	Cover	2
23	Fjeder spændeskive	2	67	Beslag	2
24	Busk	2	68	Cover	2
25	Skrue	1	69	Skrue	10
26	Spændeskive	1	70	Skrue	6
27	Skrue	2	71	Møtrik	1
28	Ledning	1	72	Fjeder spændeskive	1
29	Modstand	1	73	Møtrik	1
30	Håndtag	1	74	Bold	2
31	Højre og venstre sving	2	75	Bold	2
32	Bolt	2	76	Spændeskive	1
33	Busk	2	77	Beslag	1
34	Cover	4	78	Bælte	1
35	Spændeskive	6	79	Cylinder magnet	1
36	Møtrik	7	80	Multi bælte	1
37	Bolt	4	81	Bolt	2
38	Fjeder spændeskive	8	82	Spændeskive	3
39	Kappe	2	83	Bolt	5
40	Stabilisator	1	84	Bolt	1
41	Bolt	4	85	Beslag	2
42	Skrue	2	86	Bøsning	2
43	Bolt	2	87	Bøsning	2
44	Pedal	2	88	Hjul	1

89	Hjul	1	104		
90	Bolt	1	105	Magnet	1
91	Bøsning	2	106	Magnet	4
92	Hjul	1	107	Bolt	1
93	Fjeder spændeskive	1	108	Sensor sæde	1
94	Hjul	1	109	Skruer	1
95	Fjeder	1	110	Cover	2
96	Bolt	1	111	Møtrik	1
97	Bolt	2	112	Møtrik	1
98	Fjeder spændeskive	2	A	Umbraco	1
99	spændeskive	2	B	Skruenøgle	1
100	Fjeder spændeskive	2	C	Skruenøgle	1
101	Skruer	5	D	Umbraco	1
102	Fjeder	1	E	Umbraco	1
103	Magnet	1			

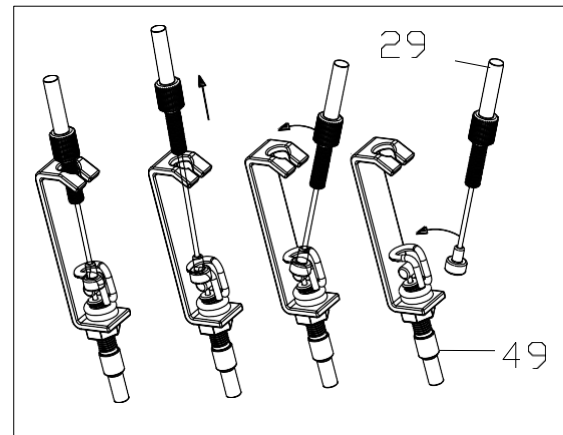
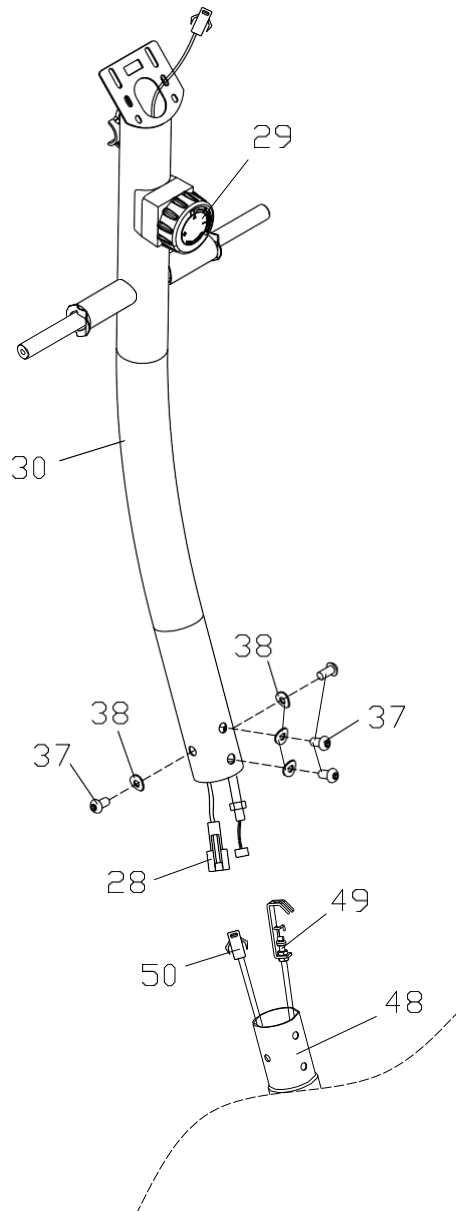
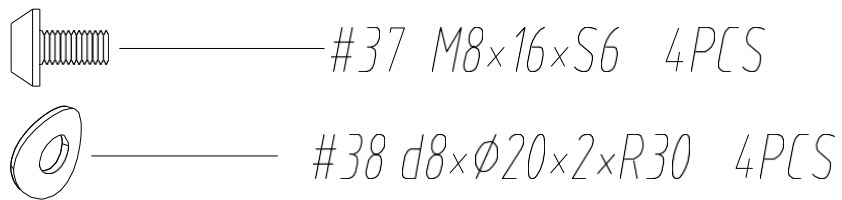
Samlevejledning

	#41 M8x73x20xH5 4PCS
	#38 d8xØ20x2xR30 4PCS
	#65 M8xH16xS13 4PCS



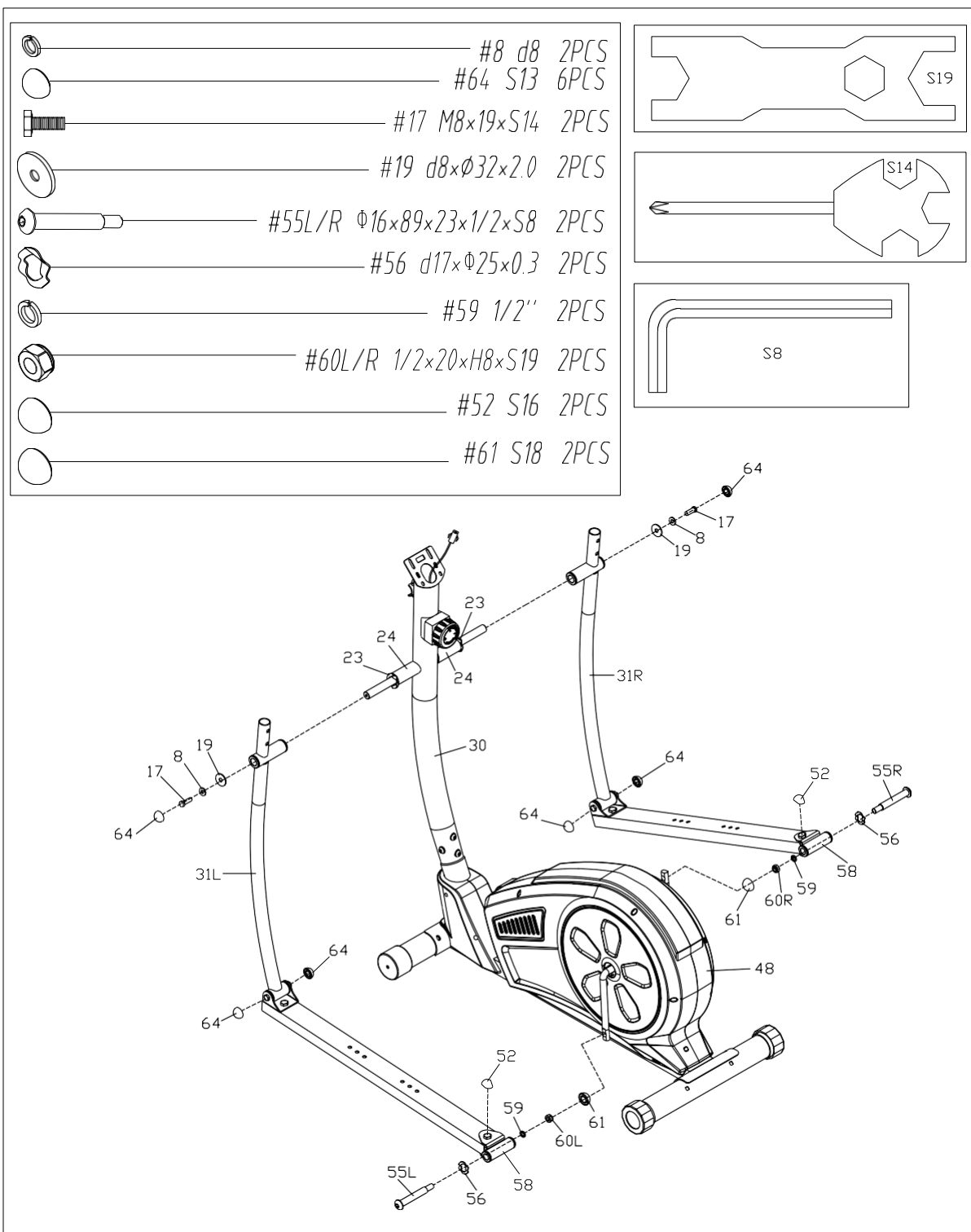
Trin 1

Montér front og bag stabilisatoren (40) (63) til hoveddrummen (48) med bolt (41), spændeskive (38) og møtrik (65).



Trin 2

1. Forbind de 2 ledninger (29) (49) og (28) (50) som vist på tegningen
2. Montér stangen til håndtaget (30) til hoveddrammen (48) med bolt (37) og spændeskive (38).



Trin 3

1. Montér den højre og venstre stang (31L/R) til stangen til håndtaget (30) med bolt (17), fjeder spændeskive (8) og spændeskive (19).
2. Montér pedal beslaget (58) til hoveddrammen (48) med bolt (55L/R) , fjeder spændeskive (56) møtrik (60L/R) samt fjeder spændeskive (59).
3. Sæt kapperne (52), (61) og (64) på som vist på tegningen.

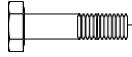
Bemærk: Beskrivelsen med L og R. L står for venstre og R står for højre



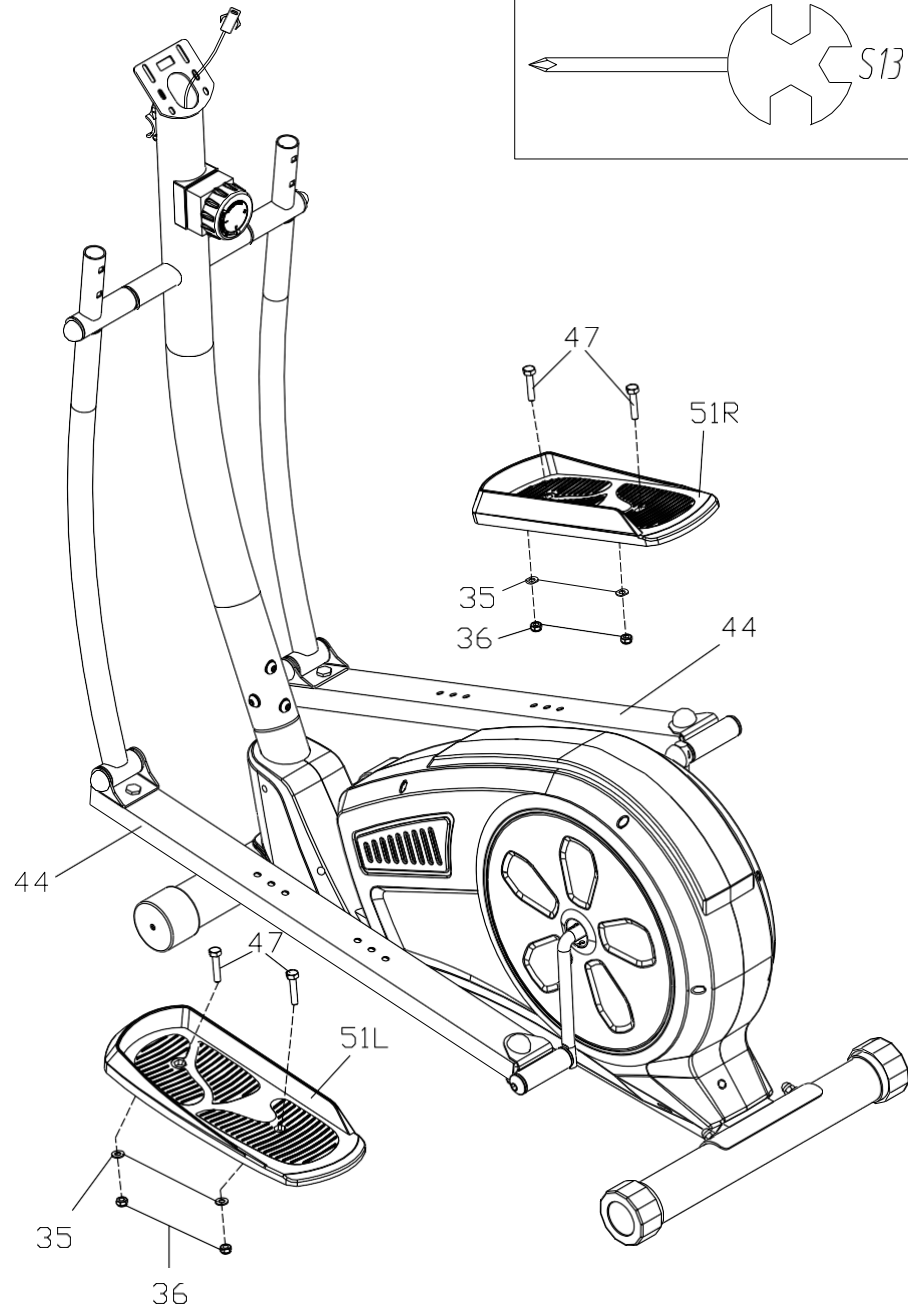
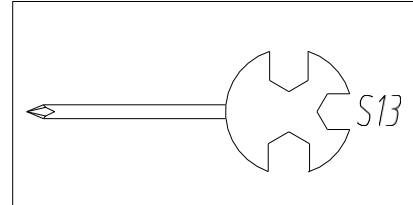
#35 d8xØ16x1.5 4PCS



#36 M8xH7.5xS13 4PCS



#47 M8x45x20xS14 4PCS



Trin 4

1. Montér pedaler (51L/R) til pedal stangen (44) med bolt (47), spændeskive (35) og møtrik (36).

(b,

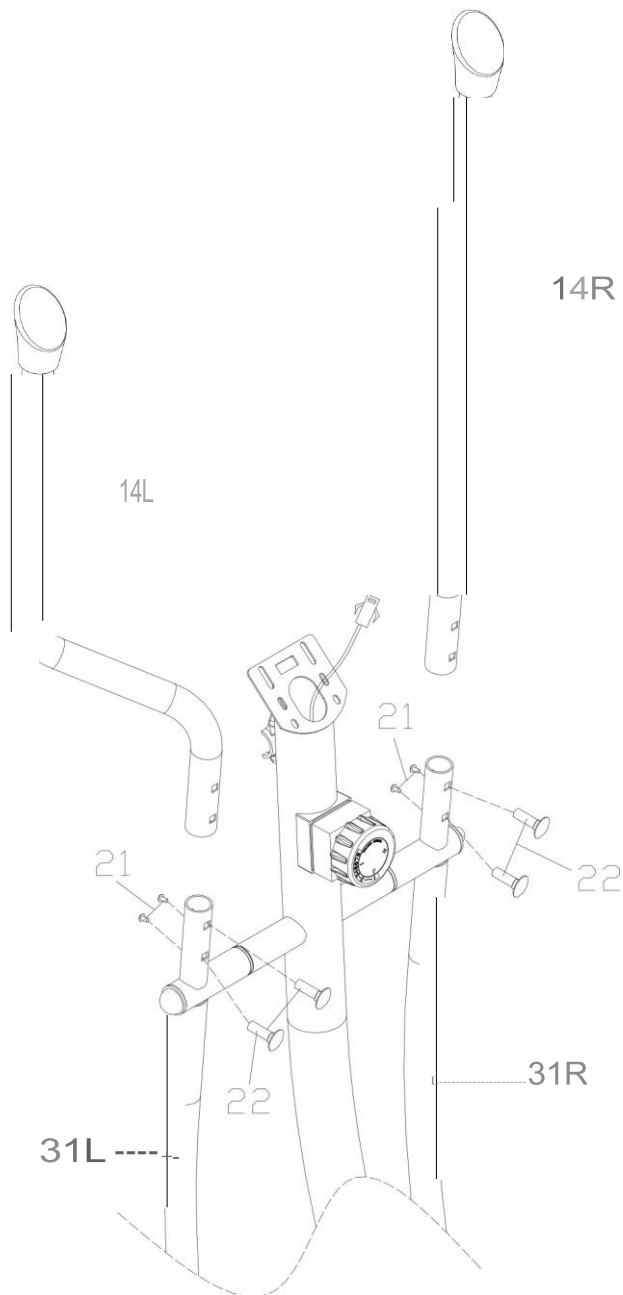
#22 Ø8x275xH4xf16x20 4P[S

(((

---#21 M6x16xS5 4P[S

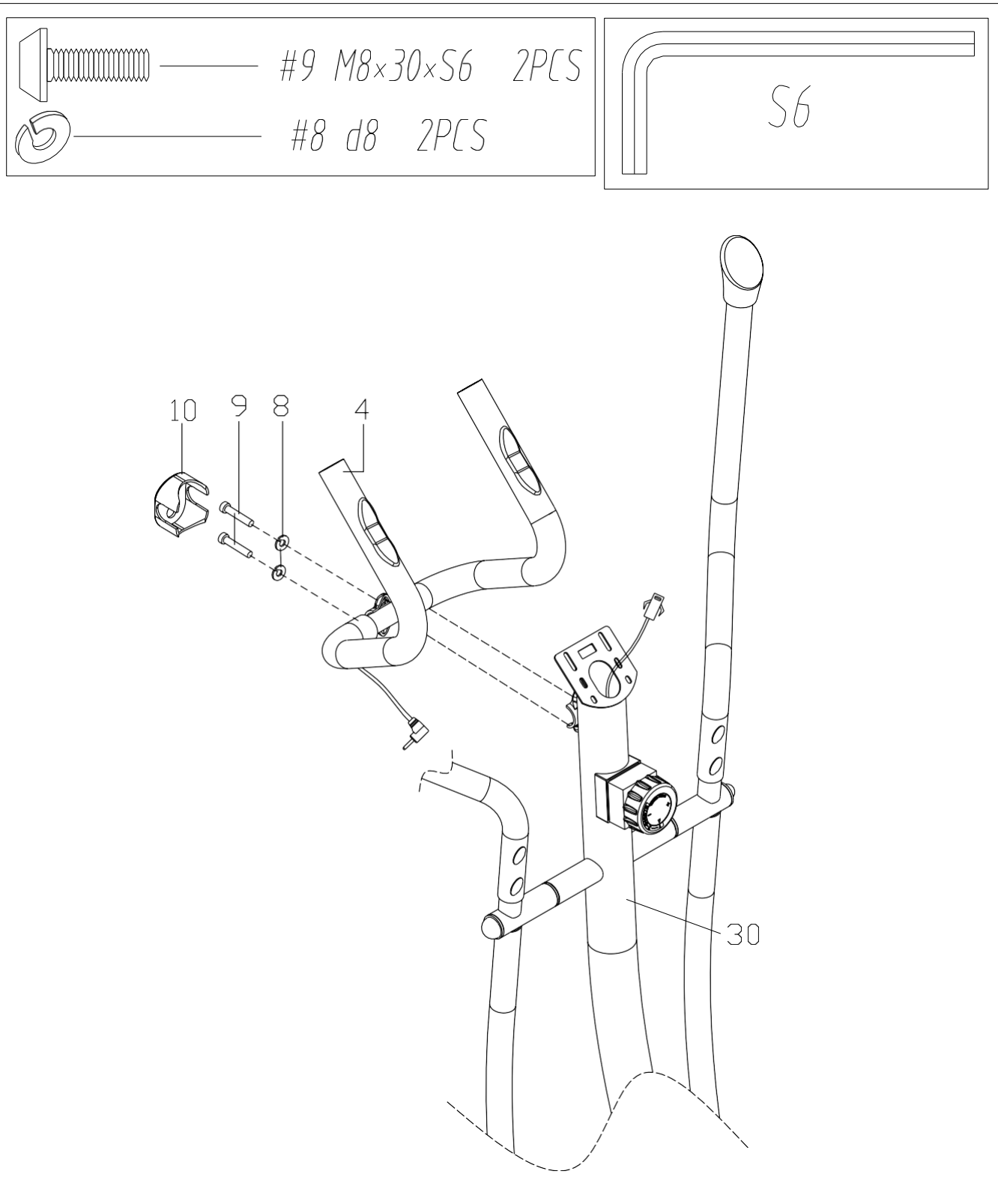
W

S5



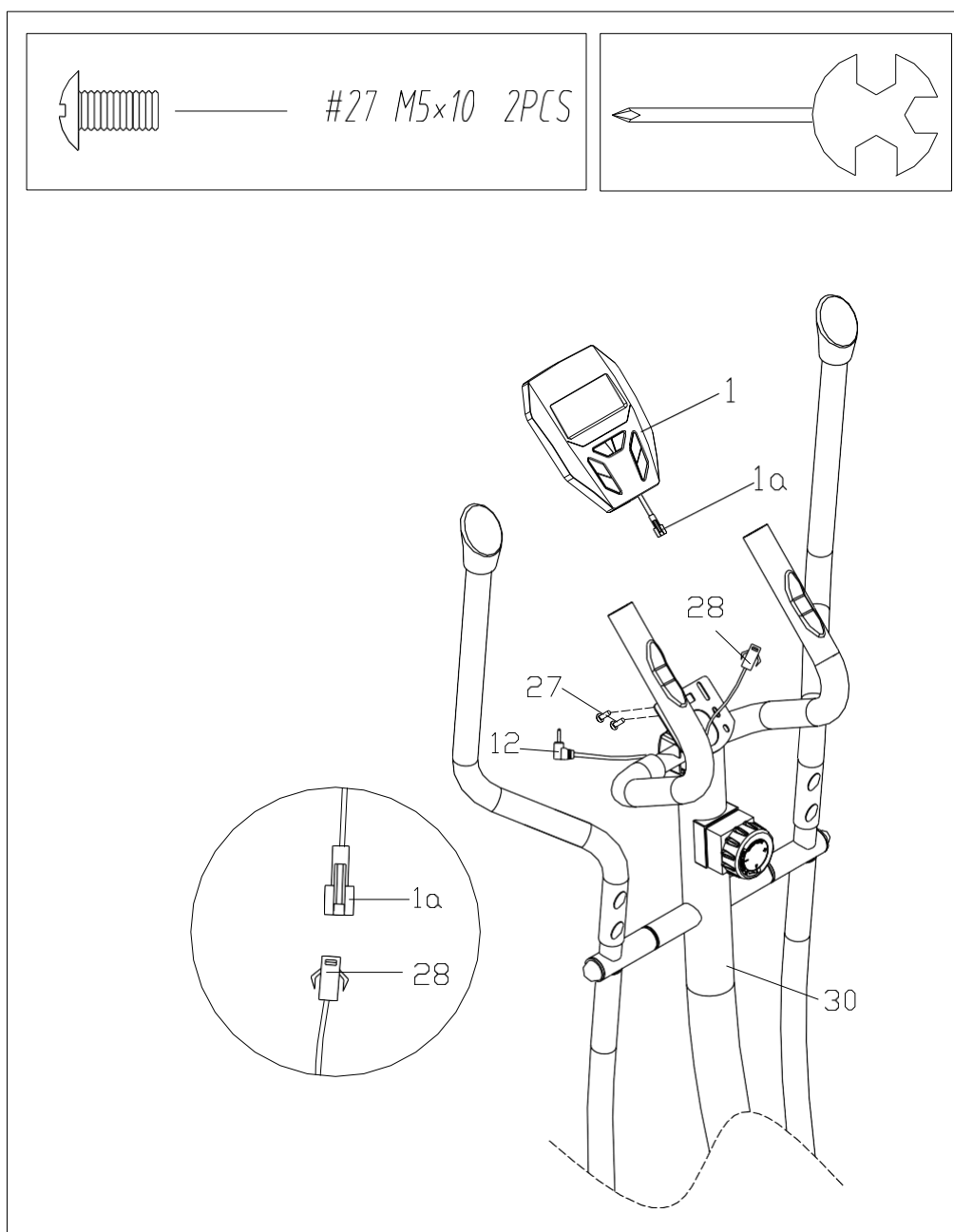
Trin 5

1. Montér håndtagene (14L/R) til stangen (31L/R) med de firkantede bolte (22) og bolte (21)



Trin 6

1. Forbind håndtaget (4) til hovedstangen (30) med bolt (9) og fjeder spændeskive (8).
2. Sæt coveret (10) på håndtaget (4).



Trin 7

1. Montér displayet(1a2) til hovedstangen (30) med skruer (22).
2. Forbind ledningen fra displayet (1a) med ledningen fra hovedstangen (28)
3. Indsætning stikket i ledningen(12) til hullet i displayet (1).

Helbredsmæssige retningslinjer:

Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram samtidigt med at undgå skader. Husk, at korrekt ernæring og tilstrækkelig hvile er afgørende for et godt resultat.

Hvis du begynder et program, bør du tjekke med din læge, hvis:

- Du er blevet diagnosticeret med hjerteproblemer, højt blodtryk eller andre lignende problemer.
- Du ikke har trænet i over et år.
- Du er over 35, og ikke er i form.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bryst smerter, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du døjer med rygskaide eller sygdom.

Hjerterytme mål (THR):

	træningszone
ALDER	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130-164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124-156
55	122-155
60	121 - 153
65	119-151
70	118-150
75	117 - 147
80	115-146
85	114-144

Bemærk: Dette er en guide og til reference. Puls og hjerterytme kan afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.

Træningstips:

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning.
- Start langsomt. For hurtig forøgelse eller overdrivelse for kan føre til skader, som derfor kan forringe eller forhindre muligheden for at træne.
- Hvis du er øm eller meget træt, så udsæt videre træning et par dage, til din krop igen er klar.
- Start med to eller tre 15 minutters sessioner om ugen, altid med en hviledag mellem træninger, så kroppen kan restituere og blive klar igen.
- Varm gerne op for at undgå skader. Det er passende med 5 eller 10 minutter med blide bevægelser som at svinge armene i cirkler og derefter strække musklerne. Løbebåndet vil hovedsagelig træne lår- og lægmusklerne, så sørg for at disse er godt opvarmet og strukket ud.
- Øg tempoet og hårdhedsgrad til over hvad der er mildt og komfortabelt og så længe du kan. Du kan kun være i stand til at udøve et par minutter ad gangen, men det vil ændre sig hurtigt, hvis du motionerer regelmæssigt.
- Forøg din træning med et par minutter hver uge, indtil du kan træne op til 30 minutter pr. session uafbrudt.
- Du bør ikke bekymre dig om afstand eller tempo i starten. For de første par uger, fokuser kun på udholdenhed og konditionering.

Hvor hårdt skal man træne?

1. Under udøvelsen, bør du prøve at holde dig indenfor dit hjerterytme mål (THR) zone.
2. THR tabel vil fortælle dig THR for din alder. Dette er kun en guide og vil afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.
3. Altid vær opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller dårlig, stop med det samme og tag en pause.
4. Har du det godt, men sveder slet ikke, så forøg tempoet.

Tips til udstrækning:

- Begynd med gradvist at opvarme med øvelser af alle leddene, dvs. blot dreje håndleddene, bøje armen og rulle med skuldrene. Dette vil give kroppen naturlig smøring (ledvæske) for at beskytte overfladen af knoglerne i alle led.
- Start med dine ben, og arbejde op i kroppen.
- Hver strækning bør holdes i mindst 10 sekunder (arbejder op til 20 til 30 sekunder) og gentages ca. 2 eller 3 gange
- Stræk kun indtil det gør ondt. Overanstreng ikke muskler og sener
- Gyng/vip ikke med kroppen, for at nå længere ned eller ud i strækket.
- Udstrækning skal ske afslappet med almindelig vejtrækning
- Udstræk efter træning forhindrer også at musklerne blive stive. Husk at strække ud flere gange dagligt, for at opretholde fleksibiliteten.

powerme

Powerme A/S | Knullen 22 | DK-5260 Odense S | Denmark
Tel. +45 7022 7292 | www.powerme.dk | VAT DK 66212319