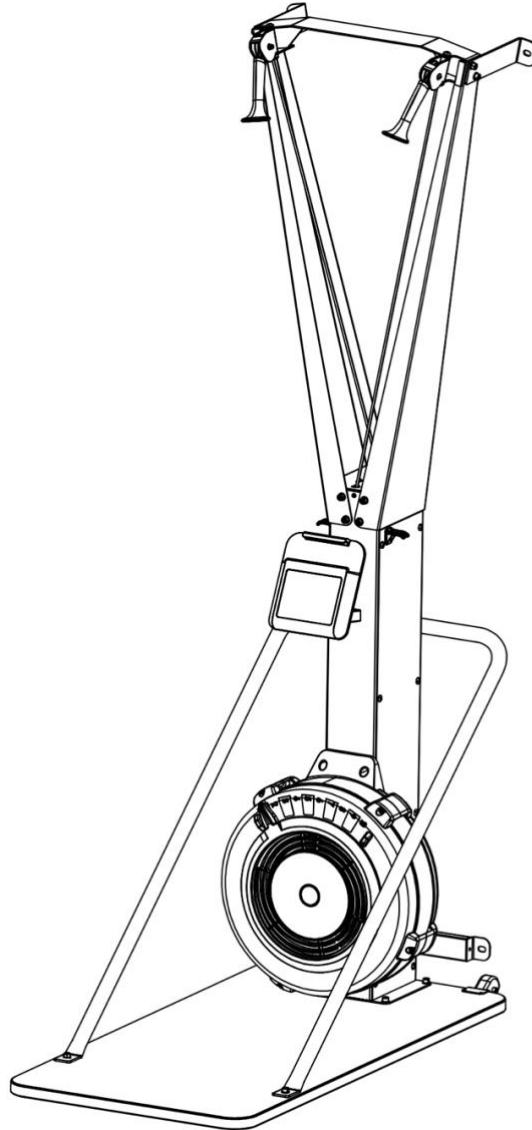


FitNord Peak 1000

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USER MANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK



TÄRKEÄÄ! Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tämän tuotteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

IMPORTANT! Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

VIKTIGT! Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk. Specifikationerna för denna produkt kan skilja sig något från illustrationerna och kan ändras utan föregående meddelande.

VIKTIG! Les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig bruk. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike noe fra illustrasjonene og kan endres uten varsel.

TÄRKEÄ TURVAILMOITUS

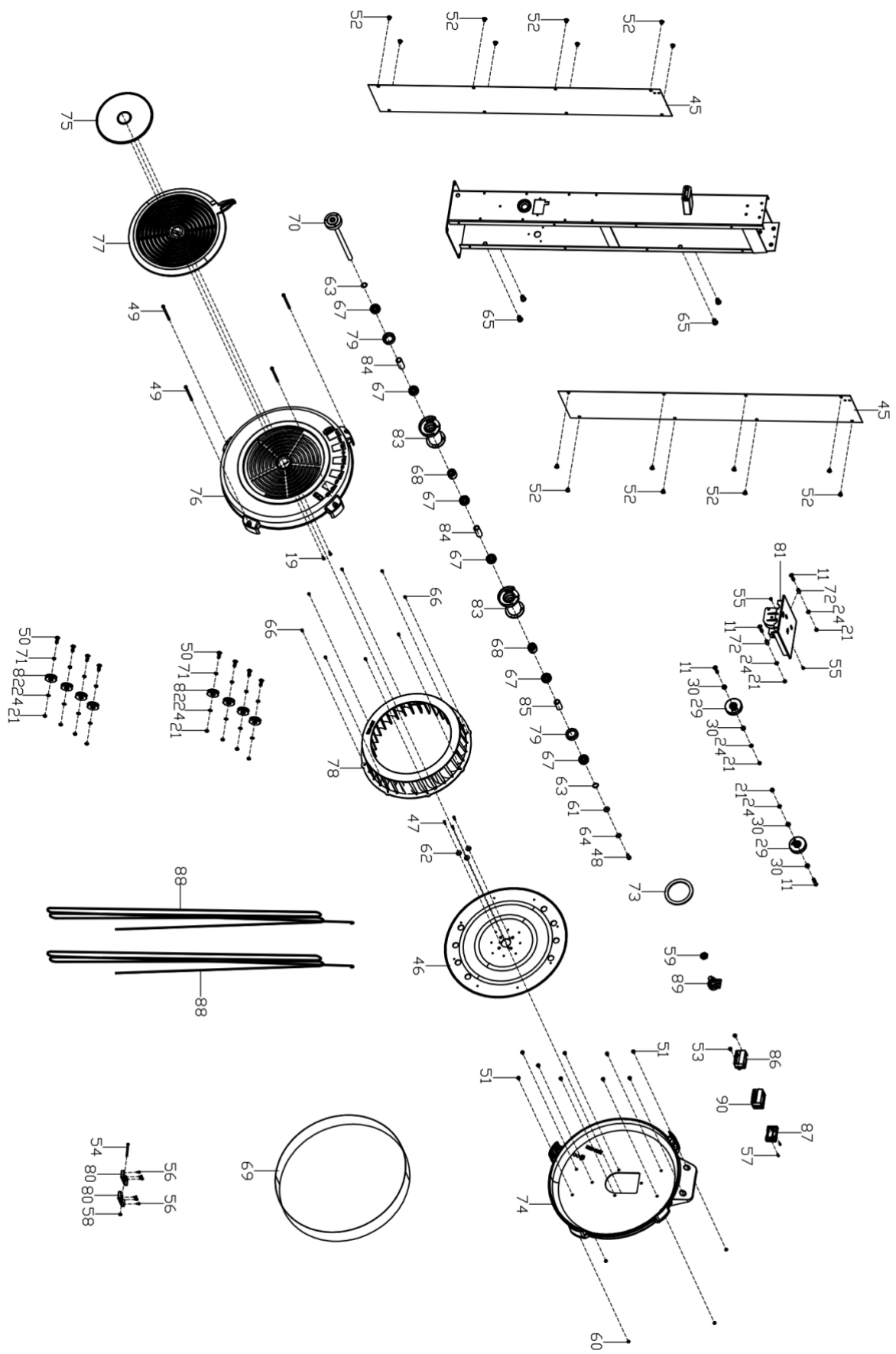
Huomioi seuraavat varotoimet ennen laitteen kokoamista ja käyttämistä.

1. Lue tämä käyttöopas ja noudata ohjeita huolellisesti ennen hiihtolaitteen käyttöä. Varmista, että se on asianmukaisesti koottu ja kiristetty ennen käyttöä.
2. Suosittelemme, että laitteen kokoamiseen osallistuu kaksi henkilöä.
3. On suositeltavaa voidella kaikki liikkuvat osat kerran vuodessa.
4. Älä käytä löysiä vaatteita, jotta ne eivät tartu liikkuviin osiin.
5. Aseta ja käytä laitetta vakaalla ja tasaisella alustalla.
6. Käytä aina kenkiä laitteen käytön aikana.
7. Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheltä sen ollessa käytössä. Älä anna lasten leikkiä tai käyttää laitetta. Tämä laite on suunniteltu aikuisille, ei lapsille.
8. Säilytä tasapainosi laitteen käytön aikana.
9. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos tunnet pahoinvointia, hengenahdistusta, pyörrytystä, päänsärkyä, kipua, puristusta rintakehässä tai muuta epämukavuutta.
10. Älä laita sormia tai muita esineitä liikkuviin osiin.
11. Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista selvittääksesi sinulle sopivan harjoitustiheyden, -ajan ja -rasituksen iän ja terveydentilan perusteella.
12. Älä tartu istuimeen siirtääksesi soutilaitetta. Istuimen liikkuminen saattaa vahingoittaa kättäsi tai sormiasi.
13. Soutilaitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan, ja se on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.

This technical drawing illustrates a portable electronic device, possibly a handheld scanner or a specialized camera, through several detailed views. The components are labeled with numbers 1 through 44, and some parts are identified with letters like L, R, and 7L.

- Top View (Left):** Shows the device from above, highlighting the main body (1), a central lens or sensor area (2), and various mounting points (14, 23, 25, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44).
- Front View (Right):** Shows the device from the front, featuring a large lens or sensor (1), a display or control panel (2), and a handle or grip (36).
- Side View (Bottom):** Shows the device from the side, highlighting the main body (1), a central lens or sensor area (2), and various mounting points (14, 23, 25, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44).
- Detail Views:** Several smaller diagrams provide close-up details of specific components, such as the lens/sensor assembly (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44) and the handle/grip (36).

The drawing is a technical illustration of a portable electronic device, showing multiple views and detailed component labels. The components are numbered 1 through 44, and some parts are identified with letters like L, R, and 7L. The views include a top view, a front view, a side view, and several detail views of specific components.



OSALISTA

Nro.	Kuvaus	Kpl	Nro.	Kuvaus	Kpl
1	Päärunkoyhdistelmä	1	47	Kuusikantapultti M4*15	3
2	Kiinteä kahva	1	48	Kuusiokolo-kantaruuvi M6*15	1
3L/R	Vasemman ja oikean puolen tukilevyt	1pr	49	Kuusiokolo-kantaruuvi M5*90	4
4	Yhdistävä levyyhdistelmä	1	50	Ristipää-kupukantaruuvi M6*20	8
5	Rullapenkkiyhdistelmä	2	51	Ristipää-kupukantaruuvi M6*10	9
6	Kiinteän putken yhdistelmä	1	52	Ristipää-kupukantaruuvi M6*8	16
7L/R	Vasemman ja oikean puolen kiinnityslevyt	1 pr	53	Ristipää-kupukantaruuvi M5*10	2
8	Mittaritelineyhdistelmä	1	54	Ristipää-kupukantaruuvi M4*45	1
9	Kuusikantapultti M8*40	2	55	Ristipää-kupukantainen peltiruuvi ST4.2*12	2
10	Kuusiokolo-uppokantaruuvi M8*72	3	56	Ristipää-kupukantainen peltiruuvi ST4.2*6	6
11	Kuusiokolo-uppokantaruuvi M6*35	6	57	Ristipää-kupukantainen peltiruuvi ST3*16	2
12	Kuusiokolo-kantaruuvi M8*50	2	58	Nylon-mutteri M4	1
13	Kuusiokolo-kantaruuvi M8*40	2	59	Kuusikulmamutteri M7*0.75H2	1
14	Kuusiokolo-kantaruuvi M8*30	6	60	Kuusikulmamutteri M5*H4	4
15	Kuusiokolo-kantaruuvi M8*16	12	61	Aluslevy $\phi 6.2 \phi 16 \times 1.5$	1
16	Ristipää-uppokantaruuvi M4*8	3	62	Aluslevy $\phi 4.5 \phi 16 \times 2$	3
17	Ristipää-uppokantainen peltiruuvi ST4.2*19	18	63	Aaltoprikka D12	2
18	Ristipää-uppokantainen peltiruuvi ST3.5*10	4	64	Jousialuslevy D6	1
19	Ristipää-kupukantainen peltiruuvi ST4.2*20	28	65	Tasakantainen kuusikulmainen niittimutteri M8	4
20	Nylon-mutteri M8	5	66	Vetoniitti $\phi 4 \times 12$	8
21	Nylon-mutteri M6	16	67	Laakeri 6001-2RS	6
22	Kaariholkki (kaarialuslevy) $\phi 20 d 8.5 R 25$	2	68	Yksisuuntalaakeri HF1216	2
23	Aluslevy $\phi 8.2 \phi 16 \times 1.5$	26	69	Ruostumaton teräsverkko	1
24	Aluslevy $\phi 6.2 \phi 12 \times 1.5$	16	70	Tuulipyörän akseliyhdistelmä	1
25	Kolmireikäinen mutteri $\phi 37 \times 16.5$ M8	6	71	Väliholkki $\phi 10 \phi 6.14$	8
26	Seoshylsy (metallihol kki) $\phi 25 \times 7$	2	72	Väliholkki $\phi 10 \phi 6.1 \times 16.6$	2
27	Keskiliitoksen suojus	1	73	Pyöreä magneetti	1
28	Taljapyörälohko	2	74	Ketjusuoja	1
29	Taljapyörä $\phi 57 \times 14$	4	75	Lautasen pääty suojus	1
30	Muovivälikappale $\phi 14.8 \phi 6$	8	76	Tuulipyörän suojus	1
31	Pieni muovikahva	2	77	Tuulipyörän lautanen	1
32	Kahvasuojus	2	78	Tuulipyörä	1
33	Vaimentava tyyny	6	79	Laakerirengas	2
34	Kahvatyyny	1	80	Teräsverkon liitin	2
35	Pohjalevy	1	81	Hihnapyörän kiinnityslevy	1
36	Nailonköysi	2	82	Hihnapyörä $\phi 38 \times 11$	8
37	Rulla	2	83	Vaijeripyörä	2
38	EVA-tarra	2	84	Muovivälikappale $\phi 16 \phi 12.24 \times 1.4$	2
39	Vaimentava tyyny $\phi 8.5 \phi 25 \times 2$	2	85	Muovivälikappale $\phi 16 \phi 12.23 \times 5.5$	1
40	Ristipää-kupukantaruuvi M5	4	86	Generaattorin pohjalevy	1
41	Anturi johto	1	87	Generaattorin kansi	1
42	Anturin jatkokaapeli 1	1	88	Joustoköysi	2
43	Anturin jatkokaapeli 2	1	89	Tietokone VR	1
44	Tietokone (mittarilaite)	1	90	Generaattori	1
45	Sivusuojalevy	2	91	Muovinen kiinnitysalusta	2
46	Rautalevy	1	92	Ristipää-kupukantaruuvi	2

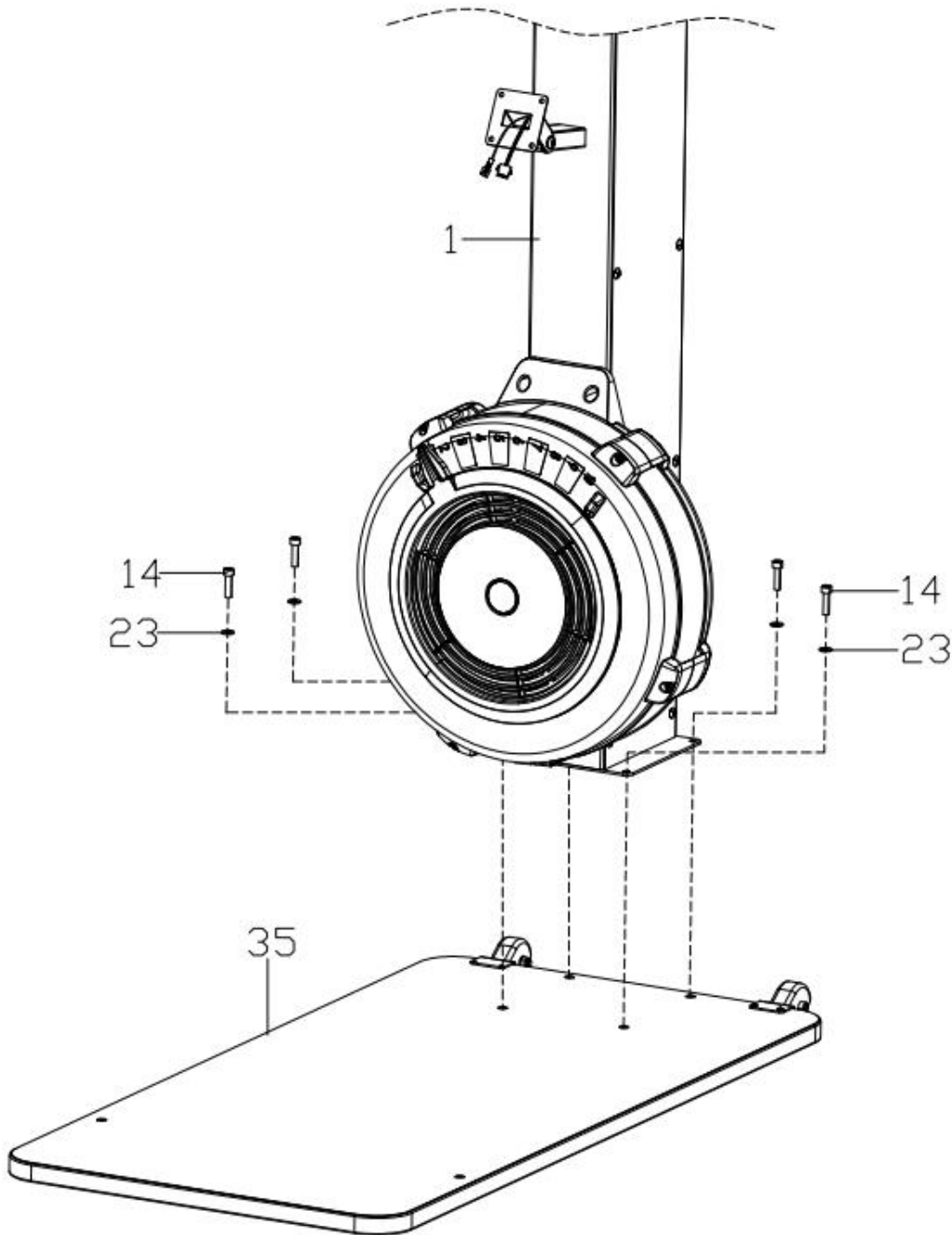
KASAUSOHJE

Vinkit:

- Varaa aikaa käyttöoppaan lukemiseen ja tutustu koko asennusprosessiin ennen kuin aloitat.
- Laitteen painon vuoksi suosittelemme, että asennuksessa on mukana kaksi tai useampia henkilöitä. Avustaja on erityisen hyödyllinen, kun kootaan useita osia tai siirretään laitetta.
- On aina hyödyllistä valmistella etukäteen kaikki kussakin asennusvaiheessa tarvittavat osat.

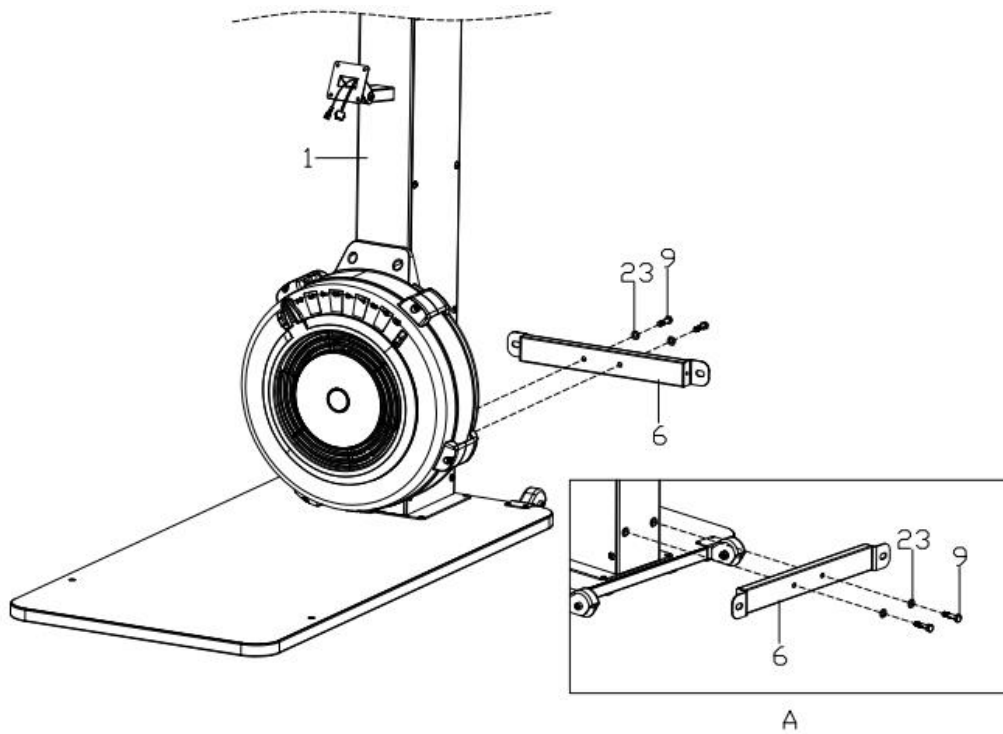
VAIHE 1:

Aseta päärunko (1) alla olevan kaavion mukaisesti pohjalevyn (35) vastaavaan kohtaan, ja kiinnitä päärunko (1) pohjalevyyn (35) käyttämällä kuusiokolokantaruuveja (14) ja aluslevyjä (23).



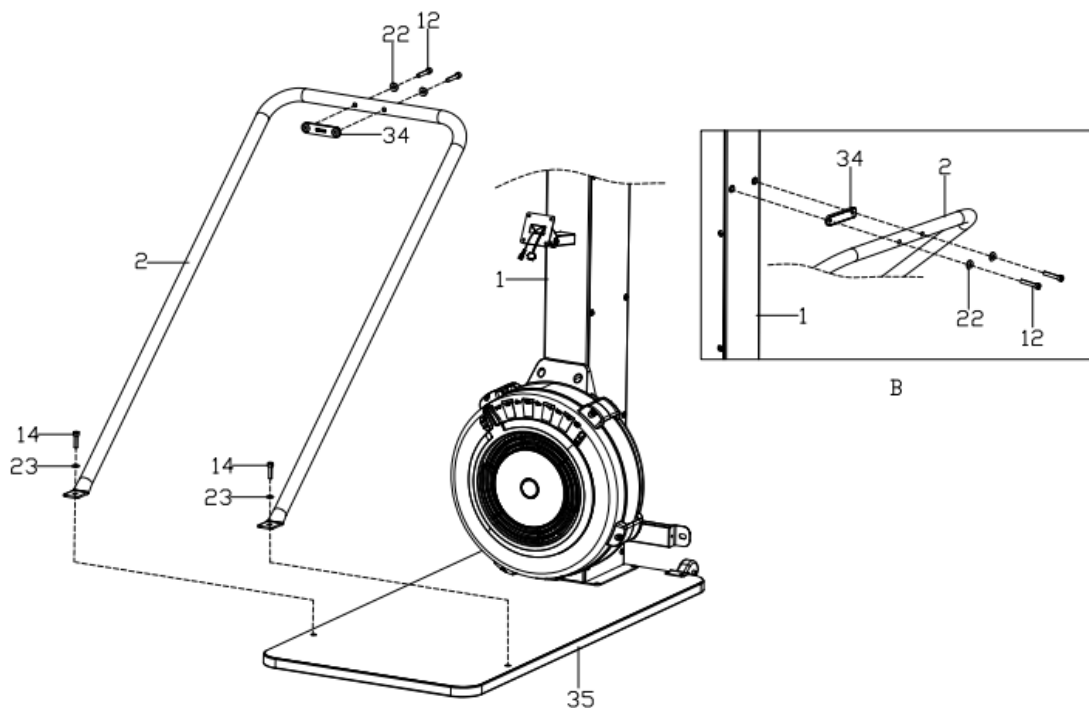
VAIHE 2:

Kiinnitä kiinteän putken yhdistelmä (6) päärunkoyhdistelmään (1) kuusikantapulteilla (9) ja aluslevyillä (23) kuvassa A esitetyllä tavalla.



VAIHE 3:

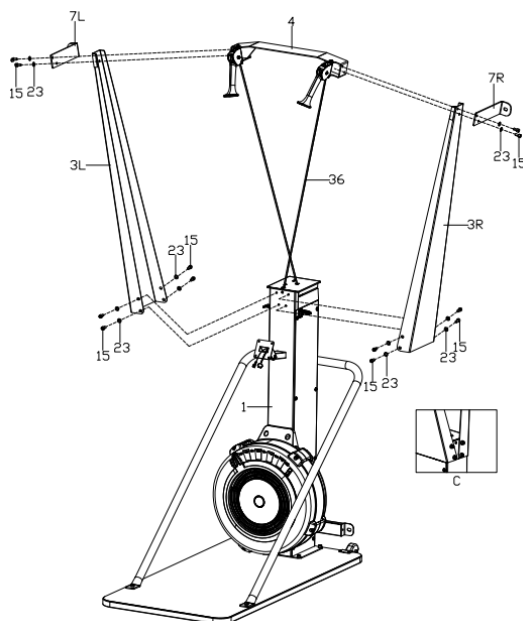
1. Aseta kiinteä kahvayhdistelmä (2) pohjalevyllä (35) siten, että reiät ovat kohdakkain. Käytä sitten kuusiokolokantaruuveja (12), kaariholkkeja (22) ja kahvan välikappaleita (34) esikiristääksesi kiinteän kahvan (2) päärunkoyhdistelmään (1) kuvan B mukaisesti.
2. Kiinnitä kiinteä kahva (2) pohjalevyyn (35) kuusiokolokantaruuveilla (14) ja aluslevyillä (23).
3. Lopuksi kiristä kuusiokolokantaruuvit (12) täysin.



VAIHE 4:

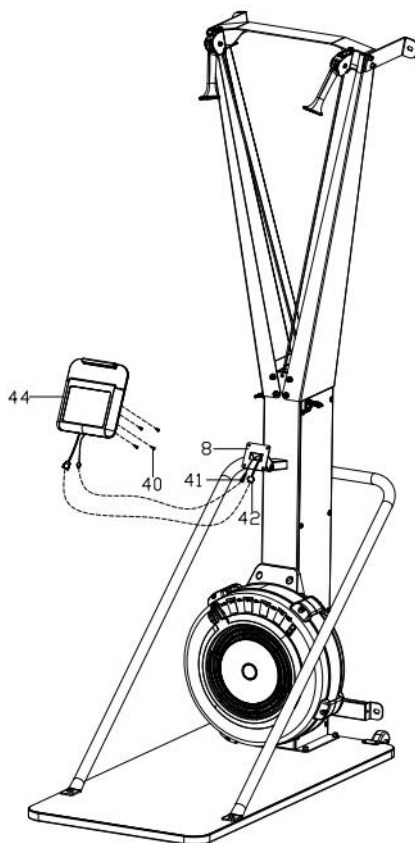
1. Esikiristä vasemman ja oikean tukilevyn alaosa (3L/R) päärunkoyhdistelmään (1) kuusiokolokantaruuveilla (15) ja aluslevyillä (23) kuvan C mukaisesti.

2. Pyydä toista henkilöä vetämään yhdyslevyä (4) ylöspäin sopivalle korkeudelle nailonköyden (36) avulla. Kiinnitä sitten vasen ja oikea tukilevy (3L/R) yhdyslevyyn (4) käyttämällä kuusiokolokantaruuveja (15), aluslevyjä (23) sekä vasenta ja oikeaa kiinnityslevyä (7L/R).
3. Lopuksi kiristä täysin vaiheen 1 kuusiokolokantaruuvit (15).



VAIHE 5:

Yhdistä ensin anturijohto (41), anturin jatkokaapeli 1 (42) sekä elektronisen näytön (44) johdot alla olevan kaavion mukaisesti. Kiinnitä tämän jälkeen elektroninen näyttö (44) näyttötelineyhdistelmään (8) ristipää-kupukantaruuveilla (40).



Näytön käyttöohjeet

Painikkeiden toiminnot	
UP ▲ / DOWN ▼	Valitsemalla nämä kaksi näppäintä voit nostaa tai laskea arvoa.
ENTER	Paina tätä painiketta vahvistaaksesi valinnan. Harjoittelun aikana paina tätä painiketta siirtyäksesi muihin näyttöihin.
START	Paina tätä painiketta aloittaaksesi.
PAUSE/STOP	Keskeytä ohjelma.
RESET	Paina tätä painiketta tyhjentääksesi arvon ja palataksesi päävalikkoon.

Näytön toiminnot	
TIME	Aseta aikaväli (1–99 minuuttia) painamalla YLÖS- tai ALAS-näppäintä tavoiteajan määrittämiseksi. Arvoa voi lisätä tai vähentää. Yksikköarvo on 1 minuutti.
TIME/500M	Näyttö päivittyy automaattisesti joka 500 metrin välein.
SPM	Vetoa minuutissa. Lisää tai vähennä; yksikköarvo on 100 metriä.
DISTANCE	Aseta tavoite-etäisyys painamalla YLÖS ja ALAS. Asetusalue (0–99 900 m).
STROKES	Lisää tai vähennä; yksikköarvo on 10.
TOTAL STROKES	Kokonaisvetomäärän alue: 0–9 999.
CALORIES	Aseta tavoitekalorit (10–9 990 Cal) painamalla YLÖS tai ALAS. Arvoa voi lisätä tai vähentää. Yksikköarvo on 10 Cal.
WATT LEVEL	Tulossignaalin näyttöarvo Näyttöalue: 0–999. Näyttöalue: 1–10.
PULSE	Aseta tavoitesyke (30–240) painamalla YLÖS tai ALAS. Lisää tai vähennä; yksikköarvo on 1. Harjoittelun aikana näyttö esittää käyttäjän sykkeen. Sykkeenmittaustoiminto on käytettävissä vain rintakehälle asetettavan sykevyön avulla.

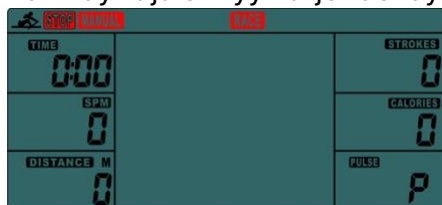
Näytön toiminta

- Asenna paristot → pitkä 2 sekunnin äänimerkki → kaikki segmentit näkyvät näytössä 2 sekunnin ajan (kuten kuvassa 1) → siirtyä valmiustilaan.



Kuva 1

- Kun käyttäjä siirtyy harjoitusnäyttöön, MANUAL ja RACE vilkkuvat ja valitaan.



Kuva 2

Paina YLÖS tai ALAS valitaksesi, ja paina sitten ENTER vahvistaaksesi kaikki valinnat.

- MANUAL (Kuva 3):

- Siirry MANUAL-tilaan ja paina YLÖS, jolloin TIME alkaa vilkkua. Paina Enter vahvistaaksesi.

Sen jälkeen paina YLÖS-näppäintä siirtyäksesi nopeasti asetuksiin järjestyksessä TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE → TIME.

(Jos käyttäjä on asettanut aikakohteen, etäisyyskohdetta ei voi asettaa, ja päinvastoin.)

- B. Paina START aloittaaksesi. Pysäytyskuvake katoaa näytöstä. Paina YLÖS tai ALAS valitaksesi toimintojen arvoja.
- C. Kun käyttäjän valitsema arvo laskee nollaan tai käyttäjä painaa PAUSE/STOP-näppäintä, näyttö pysähtyy ja näyttää keskiarvon.



Kuva 3

2. RACE (Figure 4)

- A. Siirry harjoitustilaan; L1 alkaa vilkkua ja TIME/500M näkyy arvolla 8:00. Tämän jälkeen voit painaa YLÖS tai ALAS asettaaksesi tason nopeasti välillä L1–L15 ja painaa ENTER vahvistaaksesi.

Tämän jälkeen käyttäjä voi asettaa harjoituksen ETÄISYYDEN (asetusalue 500M–10000M), ja samalla etäisyysarvo vilkkuu.

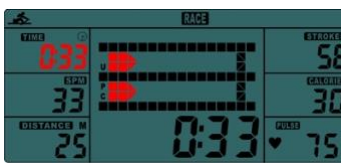
Paina ENTER, jolloin liikeanimaatio näkyy selkeästi näytöllä.

TIME/500M-arvot ovat seuraavat:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6

- B. Paina START-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen; STOP-symboli katoaa näytöstä. Käyttäjä ja tietokone (PC) näkyvät suorakulmiossa (kuten kuvassa 5). Kun jompikumpi arvoista saavuttaa ennalta asetetun arvon, näyttö pysähtyy. Tämän jälkeen suorakulmiossa näkyy "PC Win" tai "User Win" (kuten kuvassa 6), ja noin 6 sekunnin kuluttua voidaan näyttää energiataso.
- C. Harjoituksen päätyttyä käyttäjä voi painaa START-näppäintä aloittaakseen harjoituksen uudelleen ja painaa PAUSE/STOP lopettaakseen harjoituksen.

SOVELLUS

- Tämä digitaalinen laite voidaan yhdistää älylaitteisiin Bluetoothin kautta käyttämällä sovellustoimintoa.
- Kun älylaite on yhdistetty Bluetoothilla, digitaalisen näytön valo sammuu.



HARJOITTELUOHJEITA

1. Tarkista ennen käyttöä: Varmista, että hiihtolaitteen kaikki osat ovat normaalissa kunnossa, mukaan lukien polkimet, käsituet ja voimansiirtolaitteet, eikä missään ole löystymistä, vaurioita tai poikkeavuutta. Tarkista samalla, että hätäseis-laite toimii oikein.
2. Tee lämmittelyharjoitukset: Tee 5–10 minuutin lämmittely, kuten reipasta kävelyä ja dynaamista venyttelyä, erityisesti vyötärölle, jaloille ja polville, ennen laitteen käyttöä vammojen riskin vähentämiseksi.
3. Säilytä oikea asento: Pidä selkä suorana, hartiat rentoina, pää ylhäällä ja vartalo hieman eteenpäin kallistuneena. Pidä keskivartalo vakaana ja kiristä vatsalihaksia tasapainon ja vakauden ylläpitämiseksi, ja vältä liiallista voimankäyttöä tai selän kiertämistä.

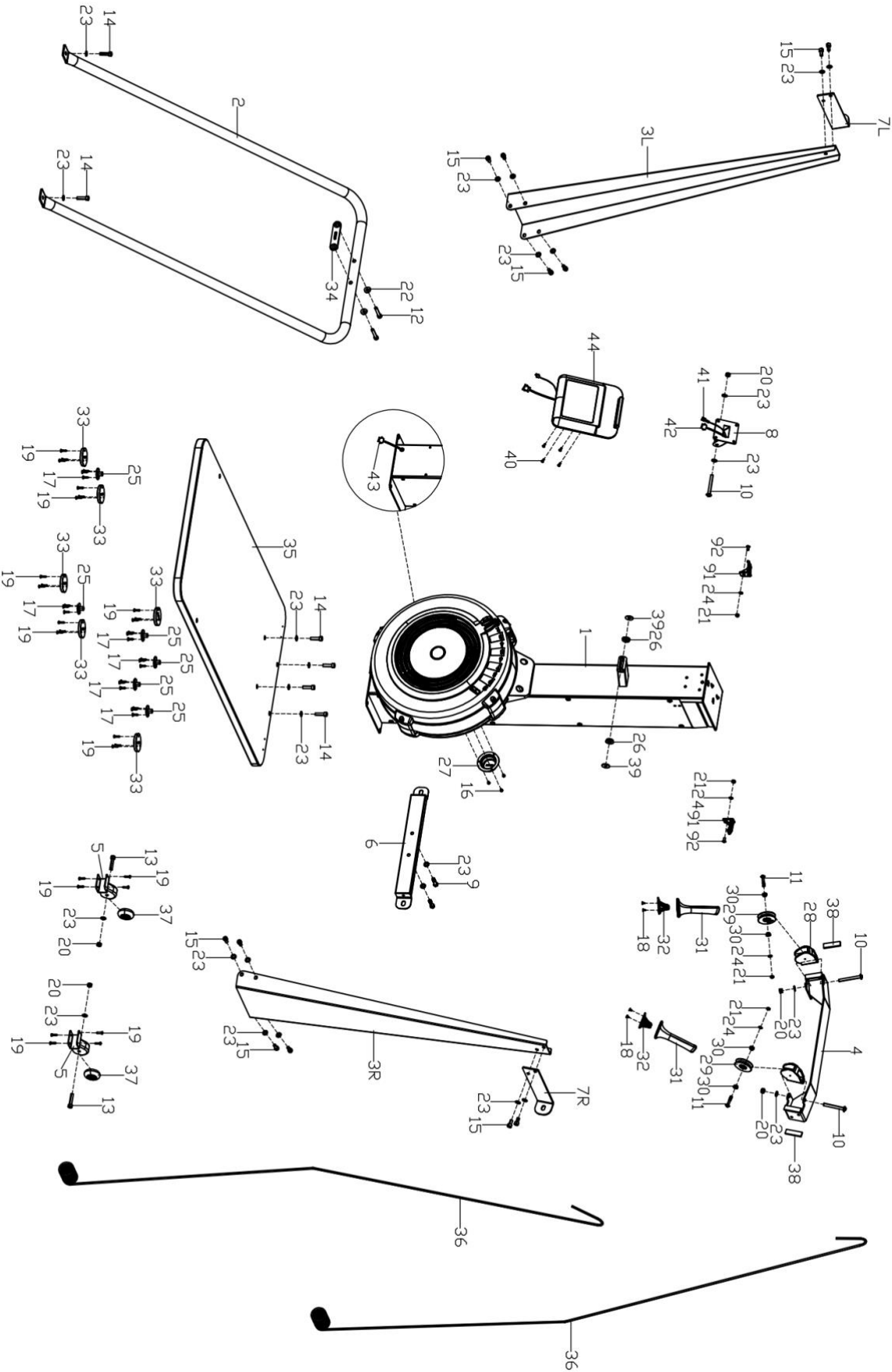
ENGLISH

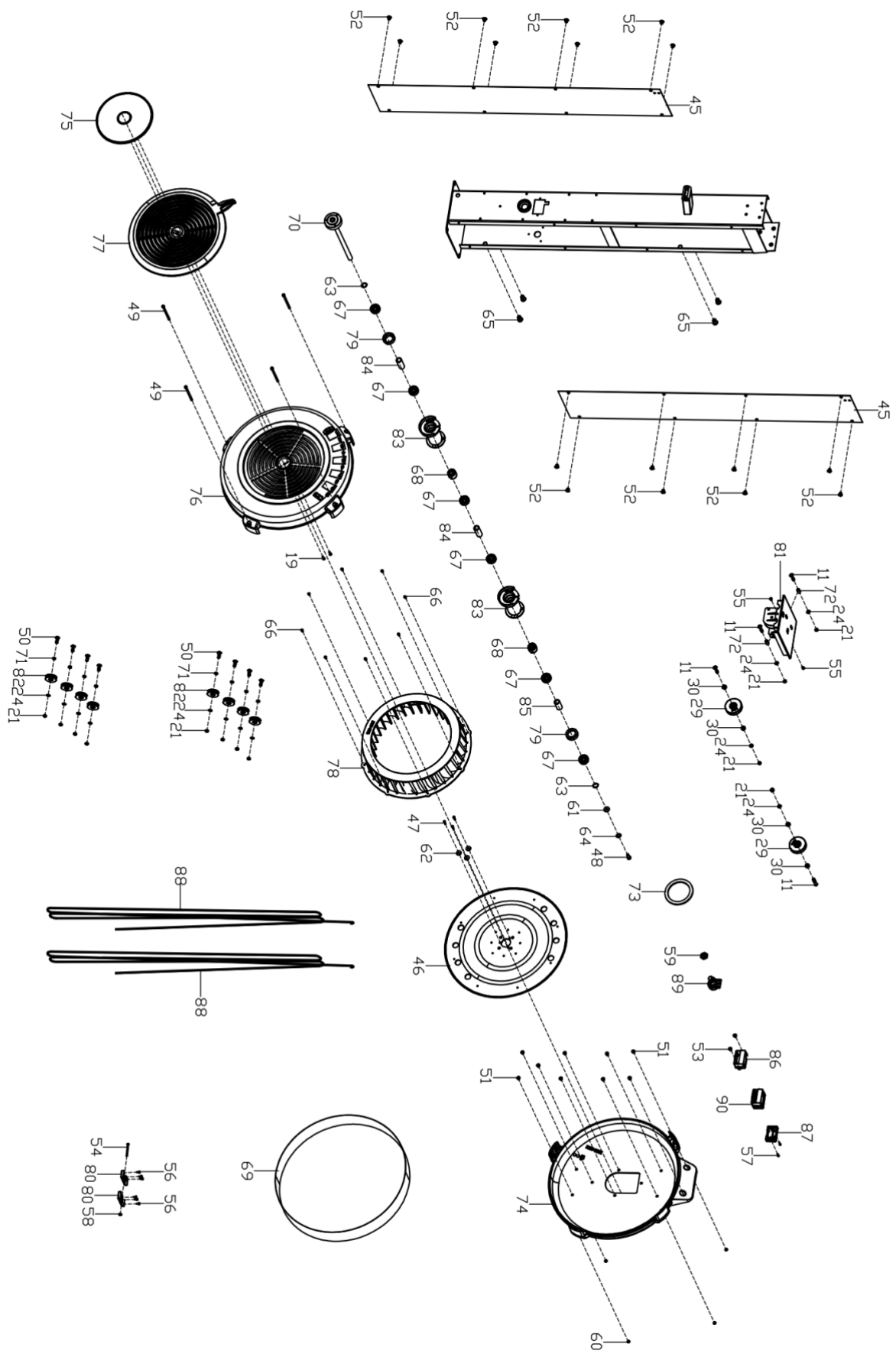
IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precautions before assembling and operating the machine.

1. Read this Owner's Manual and follow the instruction carefully before using the SKI Machine.
Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
2. We recommend having two people for assembling this machine.
3. To lubricate all moving parts annually is recommended.
4. Do not wear loose clothing to avoid entangling in any moving parts.
5. Set up and operate the machine on a solid level surface.
6. Always wear shoes when using the machine.
7. Please keep children and pets away from the machine while it is in use. Do not allow children to play or use the machine. This machine is designed for adults, not children.
8. Please maintain your balance while using the machine.
9. Stop exercise immediately in case of nausea, shortness of breath, faint, headache, pain, tightness in your chest or any discomfort.
10. Do not place fingers or any other objects into the moving parts.
11. Prior to any exercise, consult with your physician first to establish the exercise frequency, time and intensity appropriate for your particular age and condition.
12. Do not grasp the seat to move the machine. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
13. The machine should be used by only one person at a time, and it is designed for consumer use only.

EXPLODED DIAGRAM





PARTS LIST

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Main frame combination	1	47	Hexagon head screw M4*15	3
2	Fixed handle	1	48	Hexagon socket head cap screw M6*15	1
3L/R	Left and right support plates	1pr	49	Hexagon socket head cap screw M5*90	4
4	Connecting plate combination	1	50	Cross recessed pan head screw M6*20	8
5	Roller seat combination	2	51	Cross recessed pan head screw M6*10	9
6	Fixed pipe combination	1	52	Cross recessed pan head screw M6*8	16
7L/R	Left and right fixing plates	1 pr	53	Cross recessed pan head screw M5*10	2
8	Gauge pallet combination	1	54	Cross recessed pan head screw M4*45	1
9	Hexagon head screw M8*40	2	55	Cross recessed pan head self-tapping screw ST4.2*12	2
10	Hexagon socket pan head screw M8*72	3	56	Cross recessed pan head self-tapping screw ST4.2*6	6
11	Hexagon socket pan head screw M6*35	6	57	Cross recessed pan head self-tapping screw ST3*16	2
12	Hexagon socket head cap screw M8*50	2	58	Nylon nut M4	1
13	Hexagon socket head cap screw M8*40	2	59	Hexagon nut M7*0.75H2	1
14	Hexagon socket head cap screw M8*30	6	60	Hexagon nut M5*H4	4
15	Hexagon socket head cap screw M8*16	12	61	Flat washer $\phi 6.2 \phi 161.5$	1
16	Cross recessed pan head screw M4*8	3	62	Flat washer $\phi 4.5 \phi 162$	3
17	Cross recessed countersunk head self-tapping screw ST4.2*19	18	63	Wave washer D12	2
18	Cross recessed countersunk head self-tapping screw ST3.5*10	4	64	Spring washer D6	1
19	Cross recessed pan head self-tapping screw ST4.2*20	28	65	Flat head hexagon rivet nut M8	4
20	Nylon nut M8	5	66	Blind rivet $\Phi 4 \times 12$	8
21	Nylon nut M6	16	67	Bearing 6001-2RS	6
22	Arc washer $\Phi 20 d 8.5 R 25$	2	68	One-way bearing HF1216	2
23	Flat washer $\phi 8.2 \phi 161.5$	26	69	Stainless steel mesh	1
24	Flat washer $\phi 6.2 \phi 121.5$	16	70	Wind wheel shaft combination	1
25	Three-hole nut $\phi 37 16.5 M 8$	6	71	Spacer $\phi 10 \phi 6.74$	8
26	Alloy bushing $\phi 25 \times 7$	2	72	Spacer $\phi 10 \phi 6.716.6$	2
27	Middle joint shield	1	73	Round magnet	1
28	Pulley block	2	74	Chain cover	1
29	Pulley $\phi 57 \times 14$	4	75	Turntable end cap	1
30	Plastic spacer $\phi 148 \phi 6$	8	76	Wind wheel shield	1
31	Plastic small handle	2	77	Wind wheel turntable	1
32	Handle cover	2	78	Wind wheel	1
33	Buffer pad	6	79	Bearing ring	2
34	Handle pad	1	80	Stainless steel mesh connecting piece	2
35	Base plate	1	81	Pulley fixing plate	1
36	Nylon rope	2	82	Pulley $\phi 38 \times 11$	8
37	Roller	2	83	Wire wheel	2
38	EVA sticker	2	84	Plastic spacer $\phi 16 \phi 12.241.4$	2
39	Buffer pad $\Phi 8.5 \Phi 252$	2	85	Plastic spacer $\phi 16 \phi 12.235.5$	1
40	Cross recessed pan head screw M5	4	86	Generator base	1
41	sensor wire	1	87	Generator cover	1
42	sensor extension cable 1	1	88	Elastic rope	2
43	sensor extension cable 2	1	89	computer VR	1
44	computer	1	90	Generator	1
45	Side guard plate	2	91	Plastic fixing base	2
46	Iron plate	1	92	Cross recessed pan head screw	2

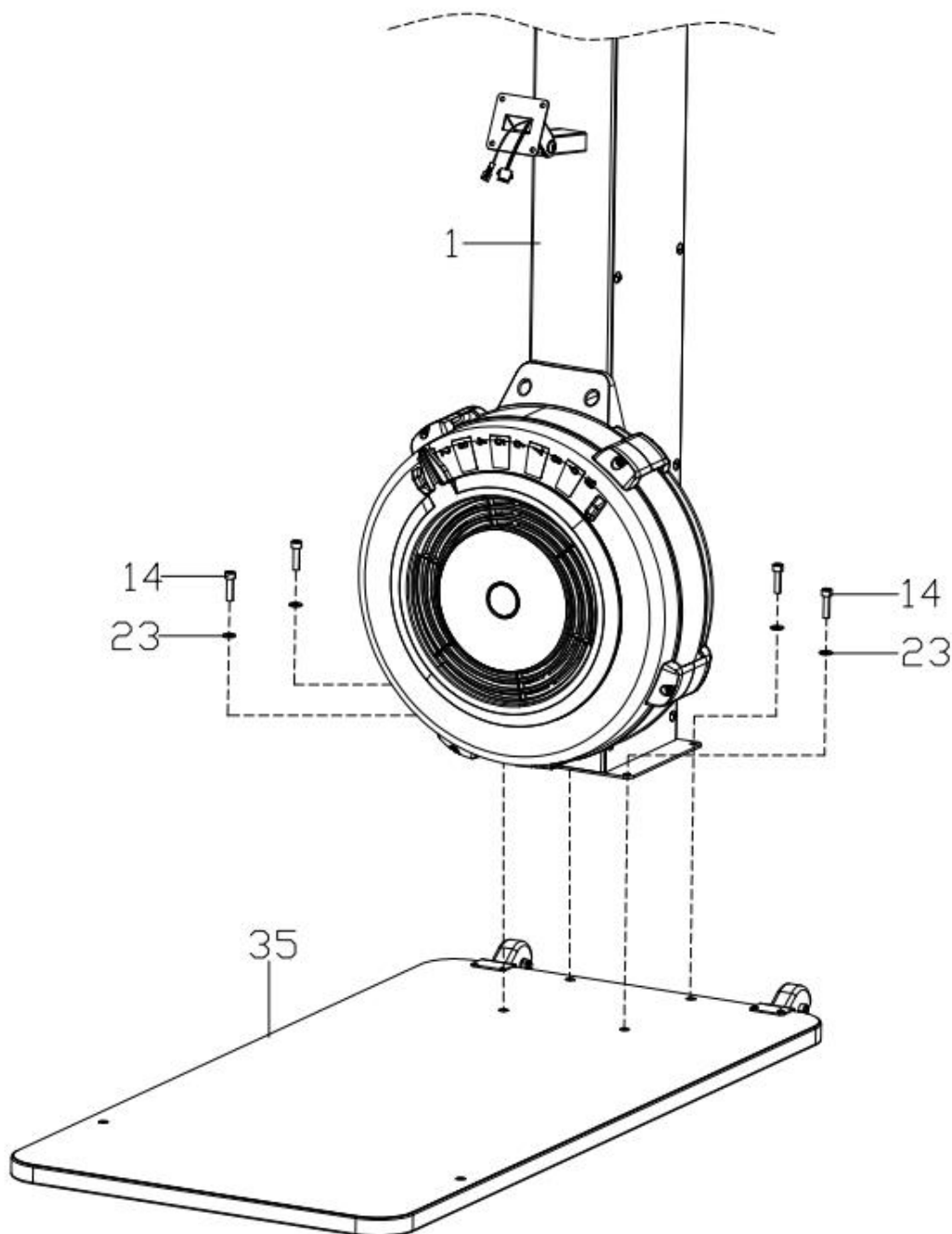
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Tips:

- Take time to review the manual and familiarize yourself with the entire assembly process before proceeding.
- Given the weight of the equipment, we recommend that two or more people be involved in assembly, and having assistance accordingly. This is especially convenient when assembling multiple parts or moving the equipment.
- It is always helpful to pre-stage the items needed for each assembly step.

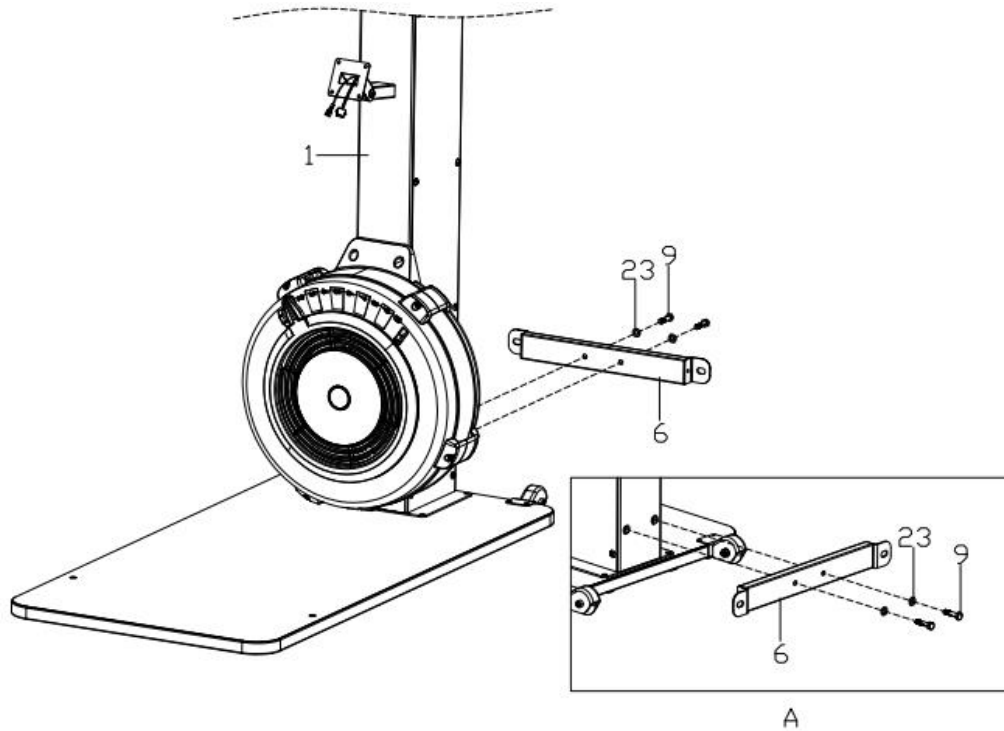
STEP 1:

Place the main frame (1) at the corresponding position on the base plate (35) as shown in the diagram below, and use hexagon socket head cap screws (14) and flat washers (23) to lock the main frame assembly (1) onto the base plate (35).



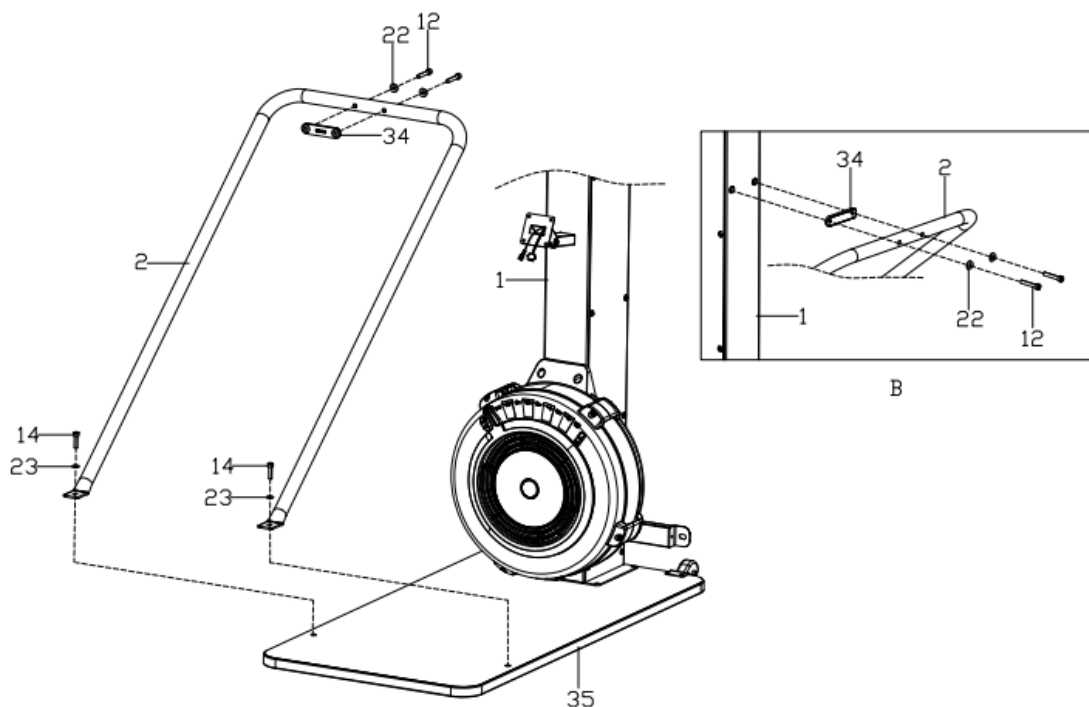
STEP 2:

Use hexagon head screws (9) and flat washers (23) to lock the fixed pipe combination (6) onto the main frame combination (1), as shown in **Figure A**.



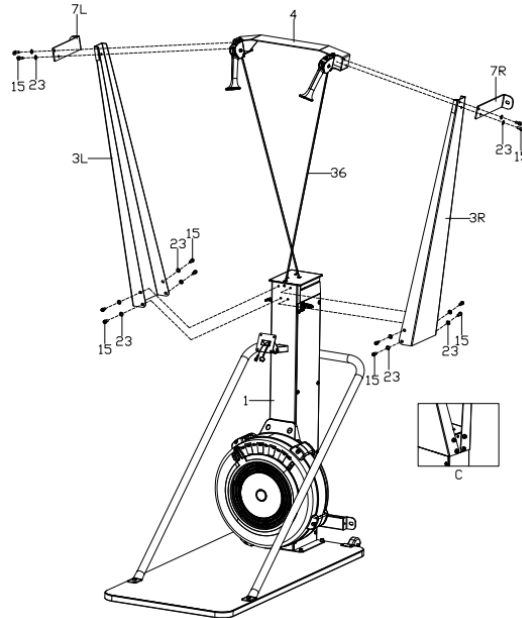
STEP 3:

1. Place the fixed handle assembly (2) onto the base plate (35), aligning the holes. Then use hex socket head cap screws (12), curved washers (22), and handle spacers (34) to pre-lock the fixed handle (2) to the main frame assembly (1) as shown in **Figure B**.
2. Secure the fixed handle (2) to the base plate (35) using hex socket head cap screws (14) and flat washers (23).
3. Finally, fully tighten the hex socket head cap screws (12).



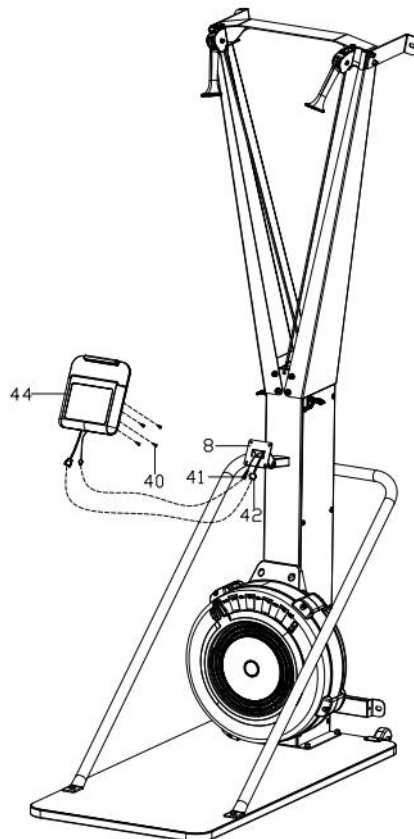
STEP 4:

1. Pre-lock the lower halves of the left and right support plates (3L/R) to the main frame assembly (1) using hex socket head cap screws (15) and flat washers (23), as shown in **Figure C**.
2. Have another person pull the connecting plate (4) upward to a suitable height using the nylon rope (36). Then secure the left and right support plates (3L/R) to the connecting plate (4) using hex socket head cap screws (15), flat washers (23), and left/right fixing plates (7L/R).
3. Finally, fully tighten the hex socket head cap screws (15) from **Step 1**.



STEP 5:

First, connect the sensor wire (41), sensor extension cable 1 (42), and the wires from the electronic display (44) as shown in the diagram below. Then secure the electronic display (44) to the display bracket assembly (8) using cross recessed pan head screws (40).



Display instructions

Function of the buttons	
UP ▲ / DOWN ▼	By selecting these two keys, you can raise or lower the value.
ENTER	Press this button to confirm the selection. While exercising, press this button to navigate to other displays.
START	Press this button to start.
PAUSE/STOP	Pause motion program.
RESET	Press this button to clear the value and return to the main screen.

Display function	
TIME	Set the range (1 to 99 minutes) by pressing UP or DOWN to set the target time. Increase or decrease. The unit value is 1 minute.
TIME/500M	It is automatically displayed every 500 meters and is constantly updated.
SPM	Strokes per minute. Increase or decrease, cell value is 100 meters.
DISTANCE	Set the target distance by pressing the UP and DOWN keys. Setting range (0 ~ 99900 m)
STROKES	Increase or decrease, cell value is 10
TOTAL STROKES	Total stroke range: 0 to 9999.
CALORIES	By pressing UP or DOWN to set the target calories, set the range (10Cal ~9990Cal). Increase or decrease. The cell value is 10Cal.
WATT LEVEL	Input signal display value Display range: 0~999. Display range:1~10.
PULSE	Set the target heartbeat from 30 to 240 by pressing UP or DOWN. Increase or decrease, cell value is 1. As the user exercises, the screen displays the user's heart rate. The heart rate test function is only available on the chest strap system.

Display operation

- Load 2 No. 5 batteries → Long whistle for 2 seconds → full display for 2 seconds (as shown in Figure 1) to enter standby mode.



Figure 1

- When the user enters the motion screen, MANUAL & RACE will flash and be selected.



Figure 2

Press UP or DOWN to select, then press ENTER to confirm all the selections.

- MANUAL (Figure 3):

- ENTER the MANUAL mode, press UP to set the TIME flashing pattern, and press Enter to confirm. Then, press the UP key to quickly set up TIME→DISTANCE→STROKES→CALORIES→PULSE→TIME.(If the user has set a time target value, then the distance target value cannot be set, and vice versa.)

- B. Press the START key to start. The stop icon will disappear. Press UP or DOWN to select a function value.
- C. When the value selected by the user returns to 0, or the user presses the PAUSE/STOP key, the display will stop and display the average value.

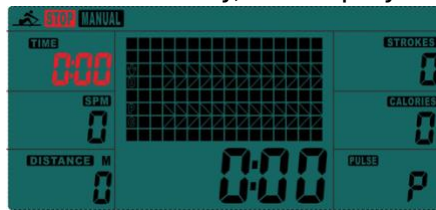


Figure 3

2. RACE (Figure 4)

- A. Enter the motion mode, L1 blinks, and TIME/500M is displayed at 8:00. Then, you can press UP or DOWN to quickly set L1 to L15, and press ENTER to confirm. After that, the user can set the DISTANCE of the movement (set range 500M~10000M), at the same time, the distance value flashes. Press ENTER and the moving picture will be clearly displayed on the screen. The value of TIME/500M is as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Figure 4



Figure 5



Figure 6

- B. Press the START key to start the movement, and the STOP symbol will disappear. The user and PC will be displayed in a rectangle (as shown in Figure 5), and when one of the values reaches the preset value, the display will stop. The rectangle will then display "PC Win" or "User Win" (as shown in Figure 6), and after 6 seconds may display the energy status.
- C. When the exercise is over, the user can press the START key to start the exercise again, and press PAUSE/STOP to stop the exercise.

APP

- This digital watch can be connected to smart devices via Bluetooth, using the APP function.
- Once the smart device is connected via Bluetooth, the digital watch screen goes out.



EXERCISE INSTRUCTIONS

1. Check before use: Check whether all components of the ski machine are in normal condition, including pedals, handrails, transmission devices, etc., to ensure there is no looseness,

damage, or abnormality. At the same time, check whether the emergency stop device can work properly.

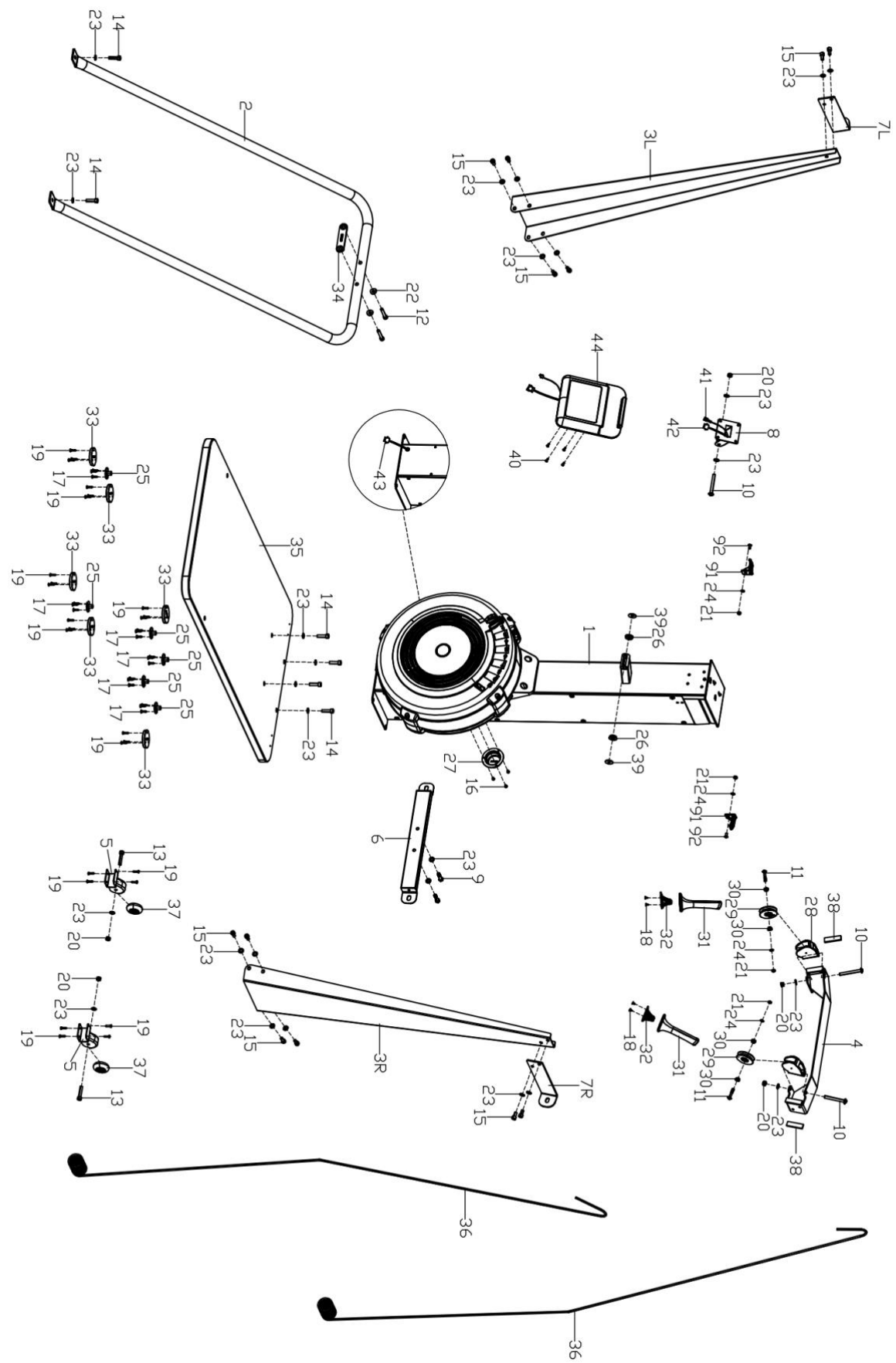
2. Do warm-up exercises: Do 5 - 10 minutes of warm-up exercises, such as brisk walking and dynamic stretching, especially for the waist, legs, knees, etc., before using the ski machine to reduce the risk of injury.
3. Maintain the correct posture: Keep your back straight, shoulders relaxed, head raised, and body moderately forward. Keep your core stable and tighten your abdominal muscles to maintain balance and stability, avoiding excessive force or distortion of the waist.

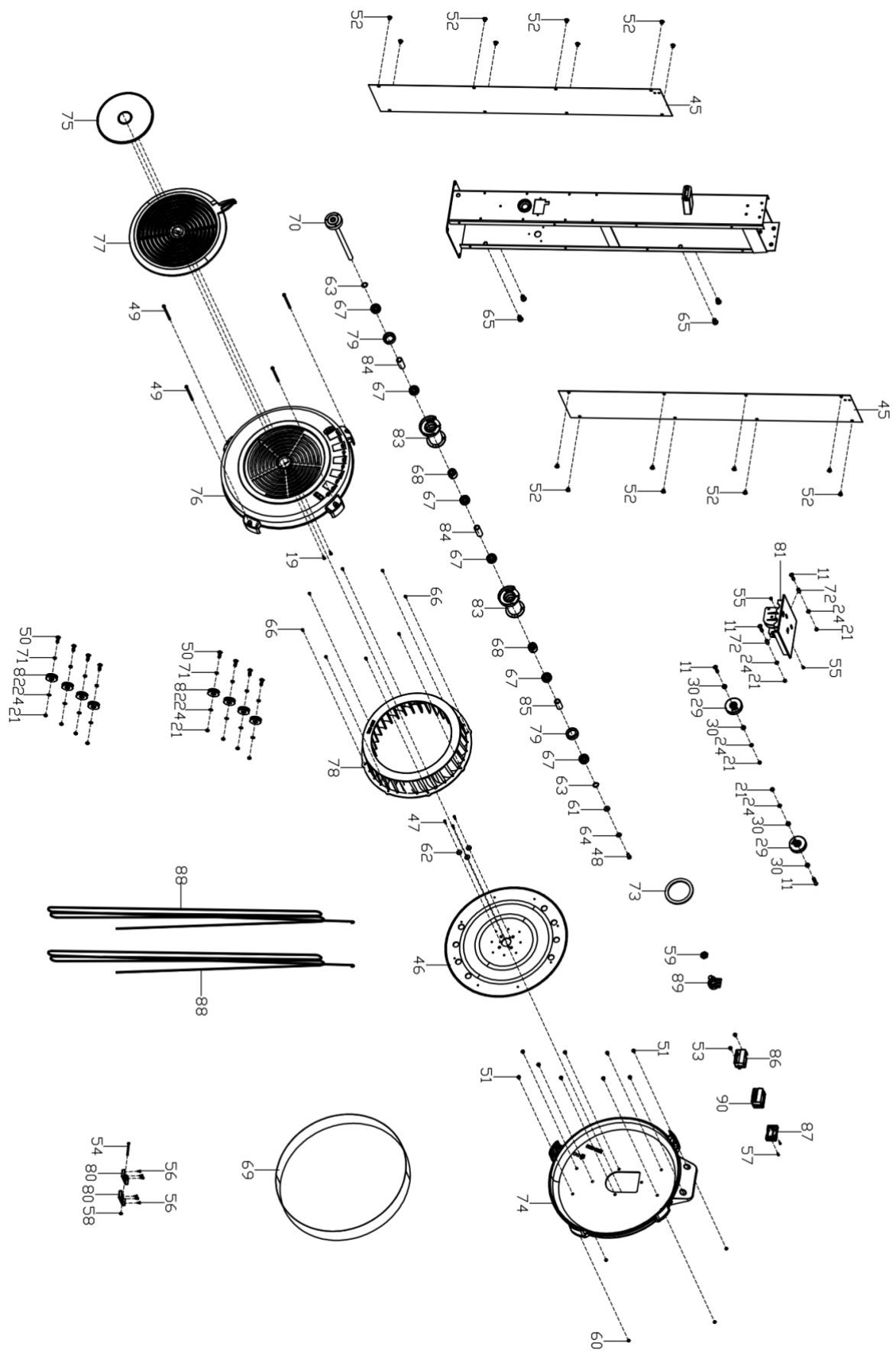
VIKTIG SÄKERHETSANVISNING

Observera följande försiktighetsåtgärder innan du monterar och använder apparaten.

1. Läs denna bruksanvisning noggrant och följ instruktionerna innan du använder stakmaskinen. Kontrollera att den är korrekt monterad och ordentligt åtdragen före användning.
2. Vi rekommenderar att två personer deltar i monteringen av maskinen.
3. Det rekommenderas att smörja alla rörliga delar en gång per år.
4. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar.
5. Placera och använd apparaten på en stabil och jämn yta.
6. Bär alltid skor och lämpliga kläder när du använder apparaten.
7. Håll barn och husdjur borta från apparaten när den används. Låt inte barn leka med eller använda apparaten. Denna apparat är avsedd för vuxna, inte barn.
8. Behåll balansen när du använder apparaten.
9. Avsluta träningen omedelbart om du känner illamående, andfåddhet, yrsel, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller annat obehag.
10. Sätt inte fingrar eller andra föremål i rörliga delar.
11. Rådfråga din läkare innan du påbörjar träning för att fastställa lämplig träningsfrekvens, tid och intensitet utifrån din ålder och ditt hälsotillstånd.
12. Greppa inte rörliga delar för att flytta maskinen. Det kan röra sig och skada din hand eller dina fingrar.
13. Stakmaskinen får endast användas av en person åt gången och är avsedd för hemmabruk.

SPRÄNGSKISS





DELLISTA

Nr.	Beskrivning	St.	Nr.	Beskrivning	St.
1	Huvudramkombination	1	47	Sexkantskruv M4*15	3
2	Fast handtag	1	48	Insexskruv M6*15	1
3L/R	Stödplattor vänster och höger sida	1pr	49	Insexskruv M5*90	4
4	Förbindningsplattkombination	1	50	Krysspår kullrig skruv M6*20	8
5	Rullstolskombination	2	51	Krysspår kullrig skruv M6*10	9
6	Fast rörkombination	1	52	Krysspår kullrig skruv M6*8	16
7L/R	Fästplattor vänster och höger sida	1 pr	53	Krysspår kullrig skruv M5*10	2
8	Mätarhållarkombination	1	54	Krysspår kullrig skruv M4*45	1
9	Sexkantskruv M8*40	2	55	Krysspår kullrig plåtskruv ST4.2*12	2
10	Insex försänkt skruv M8*72	3	56	Krysspår kullrig plåtskruv ST4.2*6	6
11	Insex försänkt skruv M6*35	6	57	Krysspår kullrig plåtskruv ST3*16	2
12	Insex skruv M8*50	2	58	Nylonnut M4	1
13	Insex skruv M8*40	2	59	Sexkantmutter M7*0.75H2	1
14	Insex skruv M8*30	6	60	Sexkantmutter M5*H4	4
15	Insex skruv M8*16	12	61	Bricka $\phi 6.2\phi 16 \times 1.5$	1
16	Krysspår försänkt skruv M4*8	3	62	Bricka $\phi 4.5\phi 16 \times 2$	3
17	Krysspår försänkt plåtskruv ST4.2*19	18	63	Aaltobricka D12	2
18	Krysspår försänkt plåtskruv ST3.5*10	4	64	Fjäderbricka D6	1
19	Krysspår kullrig plåtskruv ST4.2*20	28	65	Cylindrisk nitmutter M8	4
20	Nylonnut M8	5	66	Blindnit $\phi 4 \times 12$	8
21	Nylonnut M6	16	67	Lager 6001-2RS	6
22	Bågbricka $\phi 20d8.5R25$	2	68	Enkelriktat lager HF1216	2
23	Bricka $\phi 8.2\phi 16 \times 1.5$	26	69	Rostfritt stålmesh	1
24	Bricka $\phi 6.2\phi 12 \times 1.5$	16	70	Vindhjulsaxelkombination	1
25	Trehålsnitter $\phi 37 \times 16.5$ M8	6	71	Distans $\phi 10\phi 6.14$	8
26	Metallbusning $\phi 25 \times 7$	2	72	Distans $\phi 10\phi 6.1 \times 16.6$	2
27	Skydd för mittförbindelse	1	73	Rund magnet	1
28	Trissblock	2	74	Kedjeskydd	1
29	Trissa $\phi 57 \times 14$	4	75	Vridplattans ändskydd	1
30	Plastdistans $\phi 14.8\phi 6$	8	76	Vindhjulsskydd	1
31	Litet plasthandtag	2	77	Vindhjulsens vridplatta	1
32	Handtagsskydd	2	78	Vindhjul	1
33	Dämpkudde	6	79	Lagerring	2
34	Handtagskudde	1	80	Anslutningsdel för stålmesh	2
35	Bottenplatta	1	81	Trissfäste	1
36	Nylonsnöre	2	82	Trissa $\phi 38 \times 11$	8
37	Rulle	2	83	Wirehjul	2
38	EVA-etikett	2	84	Plastdistans $\phi 16\phi 12.24 \times 1.4$	2
39	Dämpkudde $\phi 8.5\phi 25 \times 2$	2	85	Plastdistans $\phi 16\phi 12.23 \times 5.5$	1
40	Krysspår kullrig skruv M5	4	86	Generatorbas	1
41	Sensorsladd	1	87	Generatorkåpa	1
42	Sensor förlängningskabel 1	1	88	Elastiskt rep	2
43	Sensor förlängningskabel 2	1	89	Dator VR	1
44	Dator (mätare)	1	90	Generator	1
45	Sidoskyddsplåt	2	91	Plastfäste	2
46	Järnplåt	1	92	Krysspår kullrig skruv	2

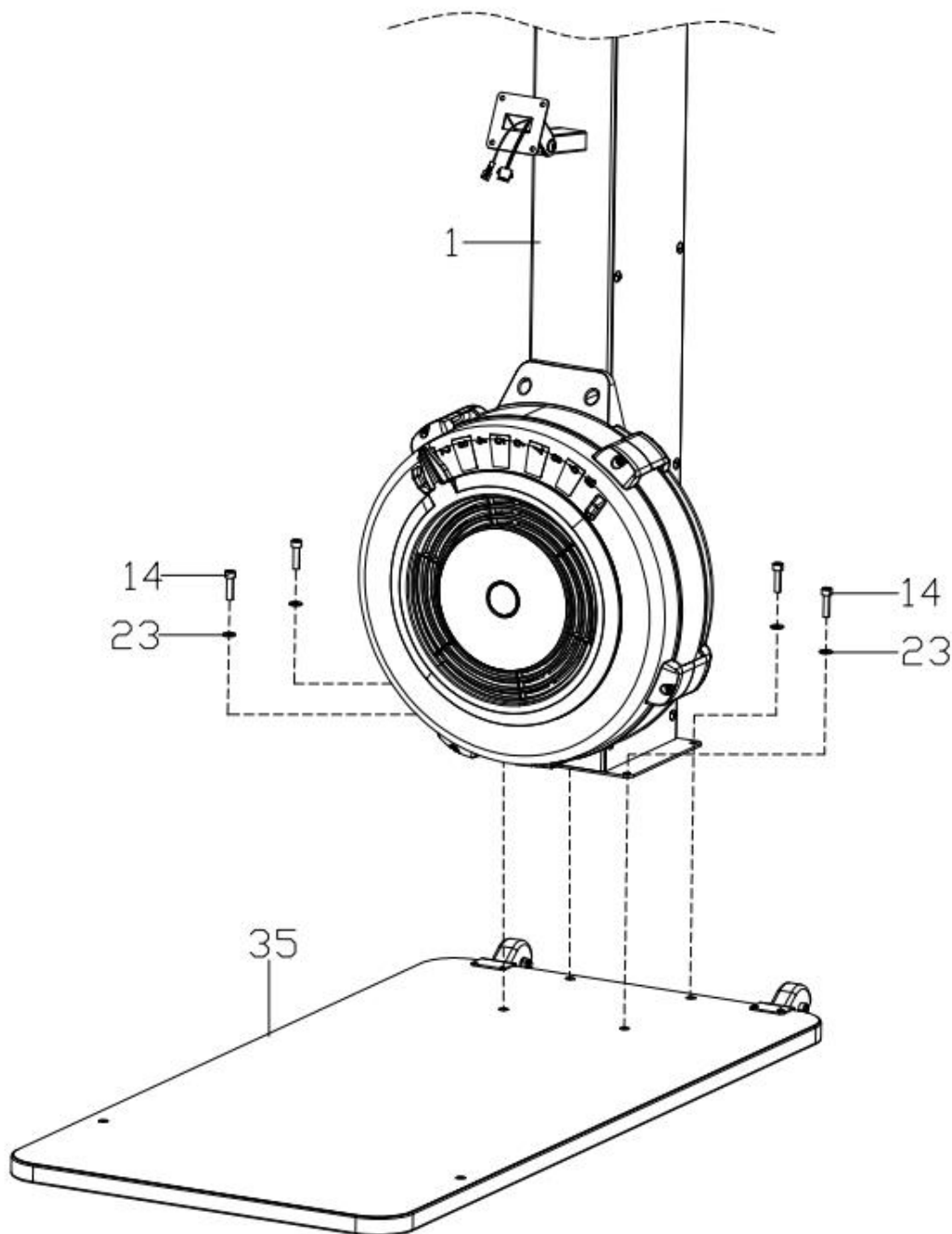
MONTERINGSANVISNINGAR

Tips:

- Avsätt tid för att läsa igenom bruksanvisningen och bekanta dig med hela monteringsprocessen innan du börjar.
- På grund av utrustningens vikt rekommenderar vi att två eller fler personer deltar i monteringen. En extra person är särskilt hjälpsam när flera delar ska monteras eller när utrustningen ska flyttas.
- Det är alltid bra att i förväg förbereda alla delar som behövs i varje monteringssteg.

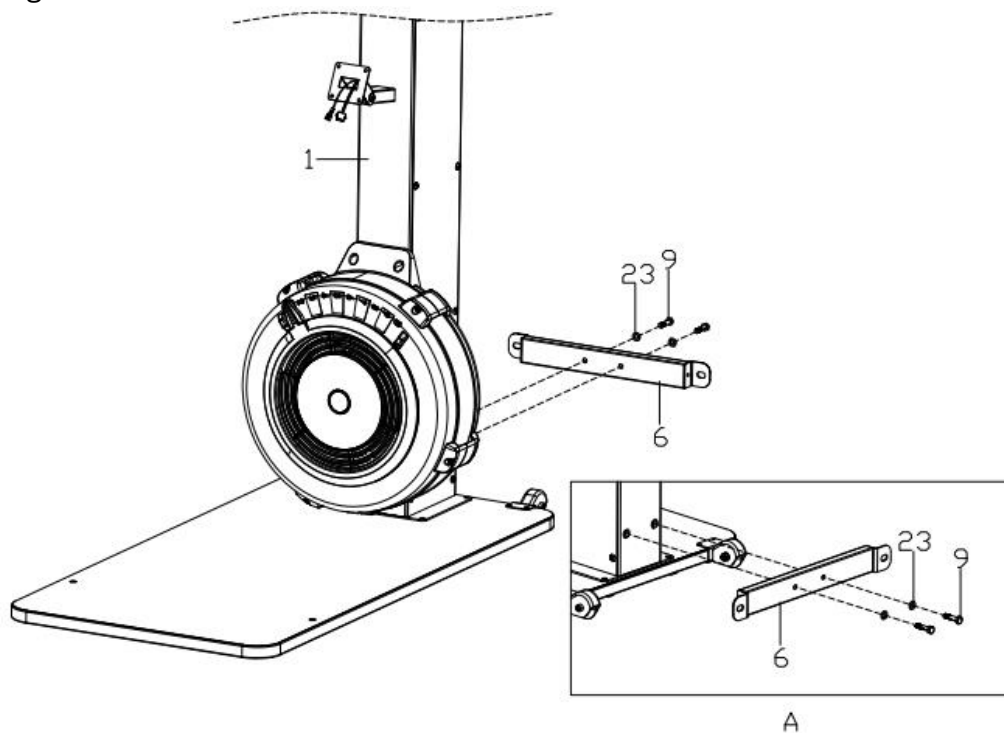
STEG 1:

Placera huvudramen (1) på motsvarande position på bottenplattan (35) enligt diagrammet nedan, och fäst huvudramen (1) vid bottenplattan (35) med insexskruvar (14) och brickor (23).



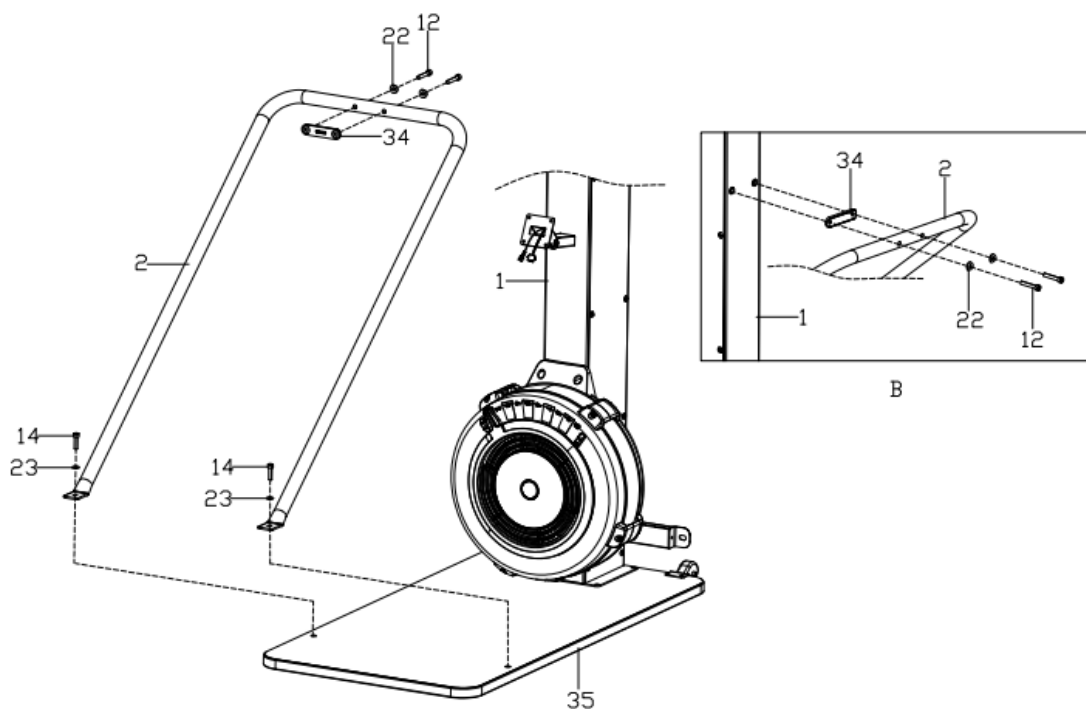
STEG 2:

Fäst den fasta rörkombinationen (6) vid huvudramkombinationen (1) med sexkantskruvar (9) och brickor (23) enligt illustration A.



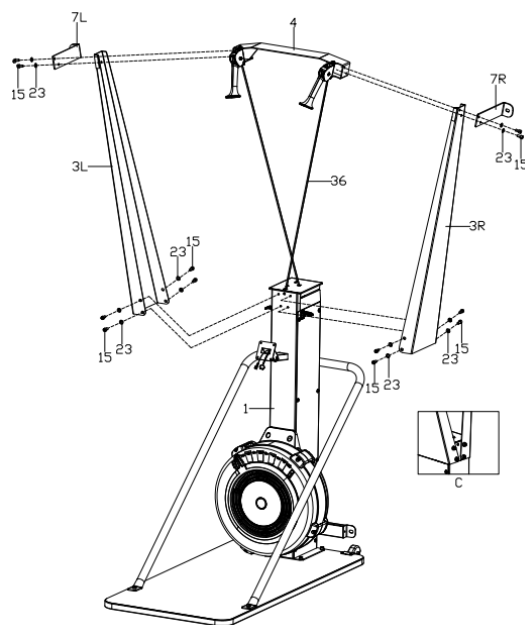
STEG 3:

1. Placera det fasta handtagspaketet (2) på bottenplattan (35) så att hålen ligger i linje. Använd sedan insexskruvar (12), bågbrickor (22) och handtagsspassbitar (34) för att förspänna det fasta handtaget (2) mot huvudramkombinationen (1) enligt figur B.
2. Fäst det fasta handtaget (2) vid bottenplattan (35) med insexskruvar (14) och brickor (23).
3. Slutligen dra åt insexskruvarna (12) helt.



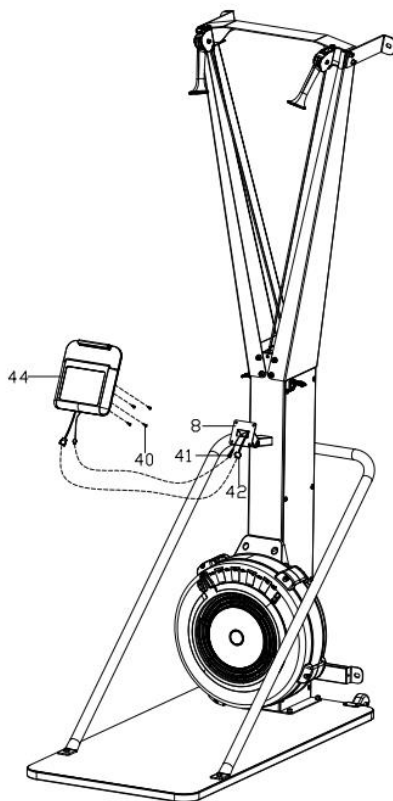
STEG 4:

1. Förspänn de nedre delarna av vänster och höger stödplatta (3L/R) mot huvudramkombinationen (1) med insexskruvar (15) och brickor (23) enligt figur C.
2. Be en annan person att dra förbindelseplattan (4) uppåt till en lämplig höjd med hjälp av nylonsnöret (36). Fäst sedan vänster och höger stödplatta (3L/R) vid förbindelseplattan (4) med insexskruvar (15), brickor (23) samt vänster och höger fästplatta (7L/R).
3. Slutligen dra åt insexskruvarna (15) från steg 1 helt.



STEG 5:

Anslut först sensorsladden (41), förlängningskabel 1 för sensorn (42) samt kablarna från den elektroniska displayen (44) enligt diagrammet nedan. Fäst därefter den elektroniska displayen (44) på displayhållarkombinationen (8) med krysspårskruvar med kullrig skalle (40)



Bruksanvisning för displayen

Knappfunktioner	
UP ▲ / DOWN ▼	Genom att välja dessa två knappar kan du ändra värdet.
ENTER	Tryck på denna knapp för att bekräfta valet. Under träningen kan du trycka på denna knapp för att växla till andra visningar.
START	Tryck på denna knapp för att starta.
PAUSE/STOP	Pausa programmet.
RESET	Tryck på denna knapp för att radera värdet och återgå till huvudmenyn.

Displayfunktioner	
TIME	Ställ in tidsintervallet (1–99 minuter) genom att trycka på UPP- eller NER-knappen för att ange måltiden. Värdet kan höjas eller sänkas. Enhetsvärdet är 1 minut.
TIME/500M	Displayen uppdateras automatiskt var 500 meter.
SPM	Stavtag per minut. Höj eller sänk; enhetsvärdet är 100 meter.
DISTANCE	Ställ in måldistansen genom att trycka på UPP och NER. Inställningsområde (0–99 900 m).
STROKES	Höj eller sänk; enhetsvärdet är 10.
TOTAL STROKES	Totalt antal roddtag: område 0–9 999.
CALORIES	Ställ in målkalorierna (10–9 990 Cal) genom att trycka på UPP eller NER. Värdet kan höjas eller sänkas. Enhetsvärdet är 10 Cal.
WATT LEVEL	Visningsvärde för insignalen. Visningsområde: 0–999. Visningsområde: 1–10.
PULSE	Ställ in målpulsen (30–240) genom att trycka på UPP eller NER. Höj eller sänk; enhetsvärdet är 1. Under träningen visar displayen användarens puls. Pulsmätningen fungerar endast med bröstbälte.

Displayens funktion

1. Sätt i batterierna → en lång 2-sekunders ljudsignal hörs → alla segment visas på skärmen i 2 sekunder (som i bild 1) → därefter går apparaten till standbyläge.



Bild 1

2. När användaren går till träningsdisplayen blinkar MANUAL och RACE och blir valda.

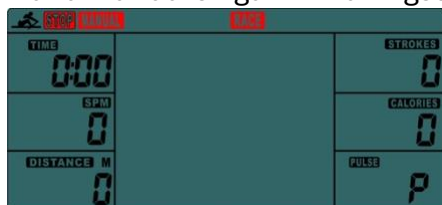


Bild 2

Peka UPP eller NER för att göra ett val, och tryck sedan på ENTER för att bekräfta alla val.

1. **MANUAL** (Bild 3):

- A. Gå till MANUAL-läget och tryck på UPP, då börjar TIME blinka. Tryck på ENTER för att bekräfta.

Fortsätt sedan genom att trycka på UPP-knappen för att snabbt gå vidare till inställningarna i ordningen TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE

→ TIME.

(Om användaren har ställt in ett målvärde för tid kan ett målvärde för distans inte ställas in, och vice versa.)

- B. Tryck på START för att börja. Stoppsymbolen försvinner från displayen. Tryck på UPP eller NER för att välja funktionsvärden.
- C. När det värde som användaren har valt når noll, eller när användaren trycker på PAUSE/STOP-knappen, stannar displayen och visar medelvärdet.



Bild 3

2. RACE (Bild 4)

- A. Gå till träningsläget; L1 börjar blinka och TIME/500M visas som 8:00. Därefter kan du trycka på UPP eller NER för att snabbt ställa in nivån mellan L1–L15 och trycka på ENTER för att bekräfta.

Därefter kan användaren ställa in träningsDISTANSEN (inställningsområde 500M–10000M), och samtidigt blinkar distansvärdet.

Tryck på ENTER, så visas rörelseanimationen tydligt på skärmen.

TIME/500M-värdena är följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Bild 4



Bild 5



Bild 6

- B. Tryck på START-knappen för att starta träningen; STOP-symbolen försvinner från displayen. Användaren och datorn (PC) visas i en rektangel (som i figur 5). När något av värdena når det förinställda målet stannar displayen. Därefter visas "PC Win" eller "User Win" i rektangeln (som i bild 6), och efter cirka 6 sekunder kan energistatus visas.
- C. När träningen är avslutad kan användaren trycka på START-knappen för att starta träningen igen och trycka på PAUSE/STOP för att avsluta träningspasset.

MOBILAPP

- Denna digitala enhet kan anslutas till smarta enheter via Bluetooth med hjälp av appfunktionen.
- När den smarta enheten är ansluten via Bluetooth släcks displayens bakgrundsbelysning.



TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

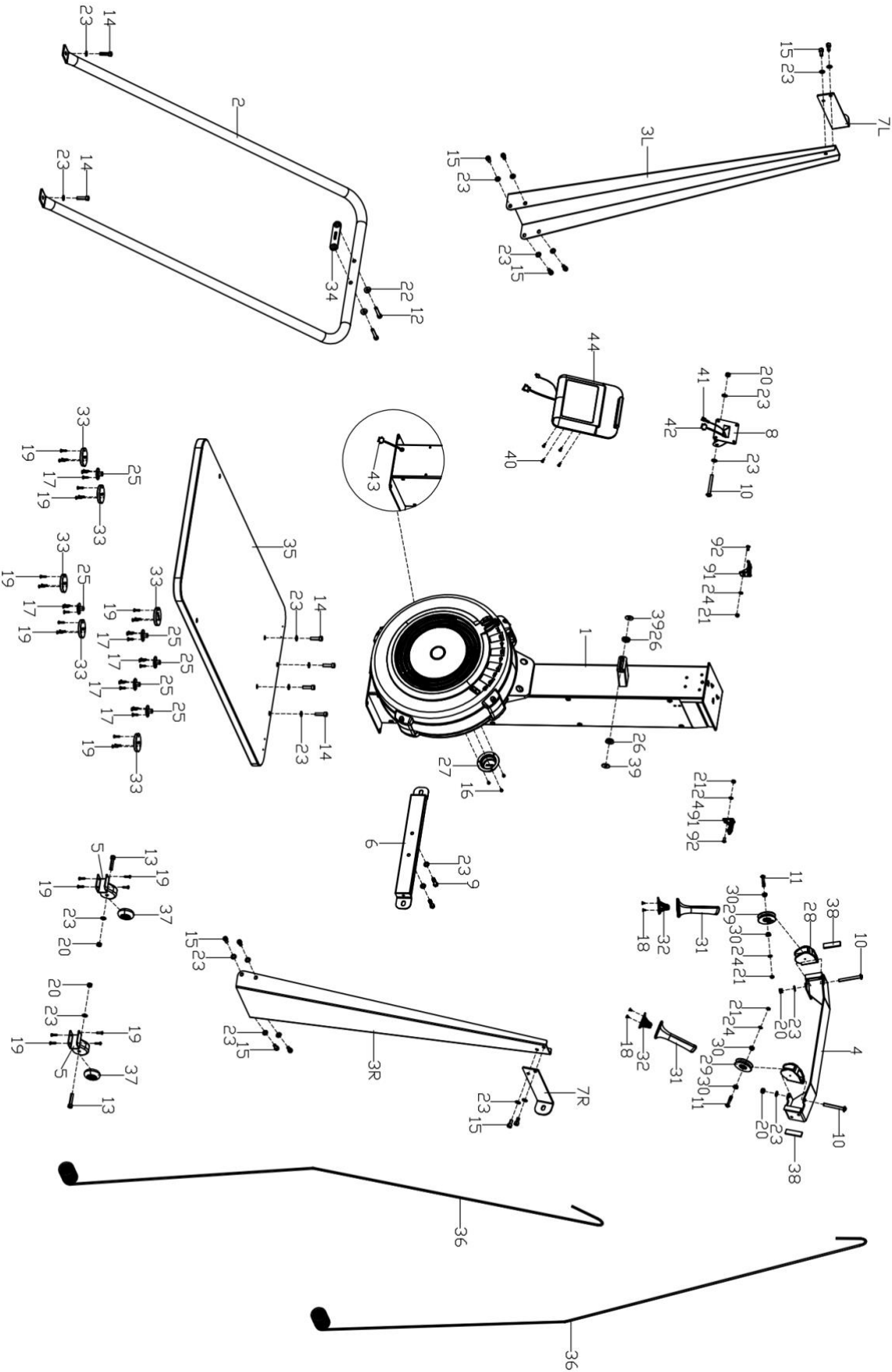
1. Kontrollera före användning: Säkerställ att alla delar av stakmaskinen är i normalt skick, inklusive platform, handtag och drivmekanismer, och att det inte finns någon löshet, skada eller avvikelser.
2. Gör uppvärmningsövningar: Utför 5–10 minuters uppvärmning, såsom rask promenad och dynamisk stretching, särskilt för midja, ben och knän, innan du använder maskinen för att minska risken för skador.
3. Behåll rätt hållning: Håll ryggen rak, axlarna avslappnade, huvudet upprätt och kroppen lätt framåtlutad. Håll bålarna stabila och spänn magmusklerna för att bibehålla balans och stabilitet, och undvik överdriven kraftanvändning eller vridning i ländryggen.

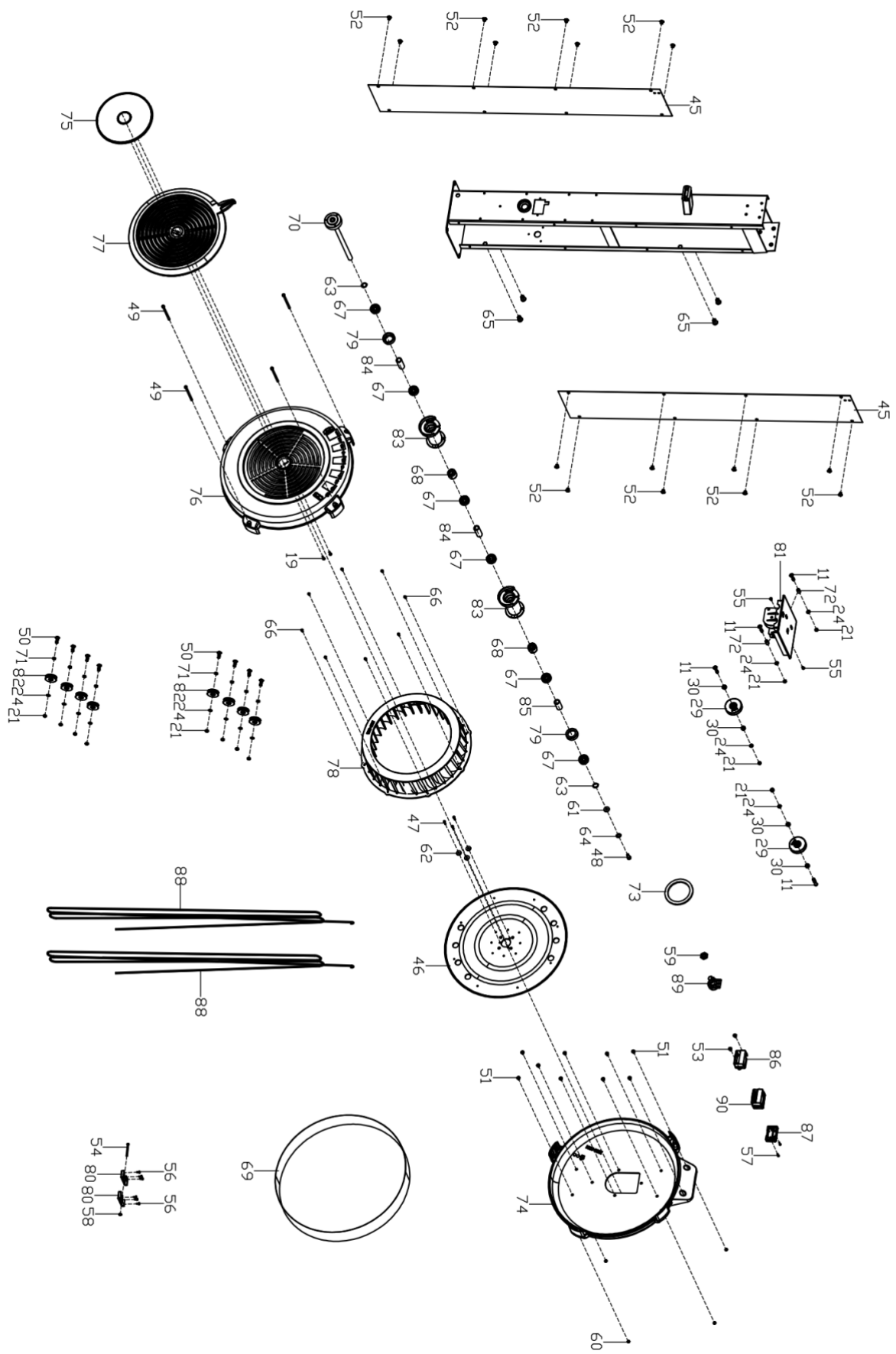
VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Vennligst merk følgende forholdsregler før montering og bruk av apparatet.

1. Les denne brukerveiledningen nøye og følg instruksjonene før du bruker stakemaskinen. Sørg for at apparatet er riktig montert og strammet før bruk.
2. Vi anbefaler at to personer deltar i monteringen av apparatet.
3. Det anbefales å smøre alle bevegelige deler én gang i året.
4. Ikke bruk løstsittende klær som kan hekte seg fast i bevegelige deler.
5. Plasser og bruk apparatet på en jevn og stabil overflate.
6. Bruk alltid sko når du bruker apparatet.
7. Hold barn og kjæledyr unna apparatet når det er i bruk. Ikke la barn leke med eller bruke apparatet. Dette apparatet er beregnet for voksne, ikke barn.
8. Oppretthold balansen mens du bruker apparatet.
9. Stopp treningen umiddelbart hvis du føler kvalme, kortpustethet, svimmelhet, hodepine, smerte, trykk i brystet eller annet ubehag.
10. Ikke sett fingre eller andre gjenstander inn i bevegelige deler.
11. Rådfør deg med lege før du starter trening for å fastslå passende treningsfrekvens, -tid og -intensitet basert på alder og helsetilstand.
12. Ikke grip tak i basen for å flytte stakemaskinen. Basen kan bevege seg og skade hendene eller fingrene dine.
13. Stakemaskinen skal kun brukes av én person om gangen og er kun beregnet for hjemmebruk.

EKSPLOSJONSTEGNING





DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Antall	Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hoveddrammekombinasjon	1	47	Sekskantskrue M4*15	3
2	Fast håndtak	1	48	Unbrakoskrue M6*15	1
3L/R	Støtteplater venstre og høyre side	1pr	49	Unbrakoskrue M5*90	4
4	Forbindelsesplatekombinasjon	1	50	Krysspor panhodeskrue M6*20	8
5	Rulle-setekombinasjon	2	51	Krysspor panhodeskrue M6*10	9
6	Fast rørkombinasjon	1	52	Krysspor panhodeskrue M6*8	16
7L/R	Festeplater venstre og høyre side	1 pr	53	Krysspor panhodeskrue M5*10	2
8	Displaybrakettkombinasjon	1	54	Krysspor panhodeskrue M4*45	1
9	Sekskantskrue M8*40	2	55	Krysspor panhode selvborende skrue ST4.2*12	2
10	Senkets unbrakoskrue M8*72	3	56	Krysspor panhode selvborende skrue ST4.2*6	6
11	Senkets unbrakoskrue M6*35	6	57	Krysspor panhode selvborende skrue ST3*16	2
12	Unbrakoskrue M8*50	2	58	Nyloc-mutter M4	1
13	Unbrakoskrue M8*40	2	59	Sekskantmutter M7*0.75H2	1
14	Unbrakoskrue M8*30	6	60	Sekskantmutter M5*H4	4
15	Unbrakoskrue M8*16	12	61	Skive $\phi 6.2 \phi 16 \times 1.5$	1
16	Krysspor senk skrue M4*8	3	62	Skive $\phi 4.5 \phi 16 \times 2$	3
17	Krysspor senk selvborende skrue ST4.2*19	18	63	Bølgebrikke D12	2
18	Krysspor senk selvborende skrue ST3.5*10	4	64	Fjærskive D6	1
19	Krysspor panhode selvborende skrue ST4.2*20	28	65	Flat sekskant naglemutter M8	4
20	Nyloc-mutter M8	5	66	Blindnagle $\phi 4 \times 12$	8
21	Nyloc-mutter M6	16	67	Lager 6001-2RS	6
22	Buebrikke $\phi 20 \text{d} 8.5 \text{R} 25$	2	68	Enveis lager HF1216	2
23	Skive $\phi 8.2 \phi 16 \times 1.5$	26	69	Rustfritt stålnett	1
24	Skive $\phi 6.2 \phi 12 \times 1.5$	16	70	Vindhjulsaksel-kombinasjon	1
25	Tre-hulls mutter $\phi 37 \times 16.5 \text{ M} 8$	6	71	Distans $\phi 10 \phi 6.14$	8
26	Legeringbøssing $\phi 25 \times 7$	2	72	Distans $\phi 10 \phi 6.1 \times 16.6$	2
27	Beskyttelse for midtforbindelse	1	73	Rund magnet	1
28	Trinseblokk	2	74	Kjedebeskyttelse	1
29	Trinse $\phi 57 \times 14$	4	75	Endebeskyttelse for dreieskive	1
30	Plastdistans $\phi 14.8 \phi 6$	8	76	Vindhjulbeskyttelse	1
31	Lite plasthåndtak	2	77	Vindhjul dreieskive	1
32	Håndtakbeskyttelse	2	78	Vindhjul	1
33	Dempende pute	6	79	Lagerring	2
34	Håndtakpute	1	80	Stålnettkobling	2
35	Bunnplate	1	81	Trissefeste	1
36	Nylontau	2	82	Trisse $\phi 38 \times 11$	8
37	Rulle	2	83	Wirehjul	2
38	EVA-klistremerke	2	84	Plastdistans $\phi 16 \phi 12.24 \times 1.4$	2
39	Dempende pute $\phi 8.5 \phi 25 \times 2$	2	85	Plastdistans $\phi 16 \phi 12.23 \times 5.5$	1
40	Krysspor panhode skrue M5	4	86	Generatorbunnplate	1
41	Sensorsnor	1	87	Generatordeksel	1
42	Sensor forlengelseskabel 1	1	88	Elastisk tau	2
43	Sensor forlengelseskabel 2	1	89	Datamaskin VR	1
44	Datamaskin (displayenhet)	1	90	Generator	1
45	Sideskjermplate	2	91	Plastfestebase	2
46	Jernplate	1	92	Krysspor panhodeskrue	2

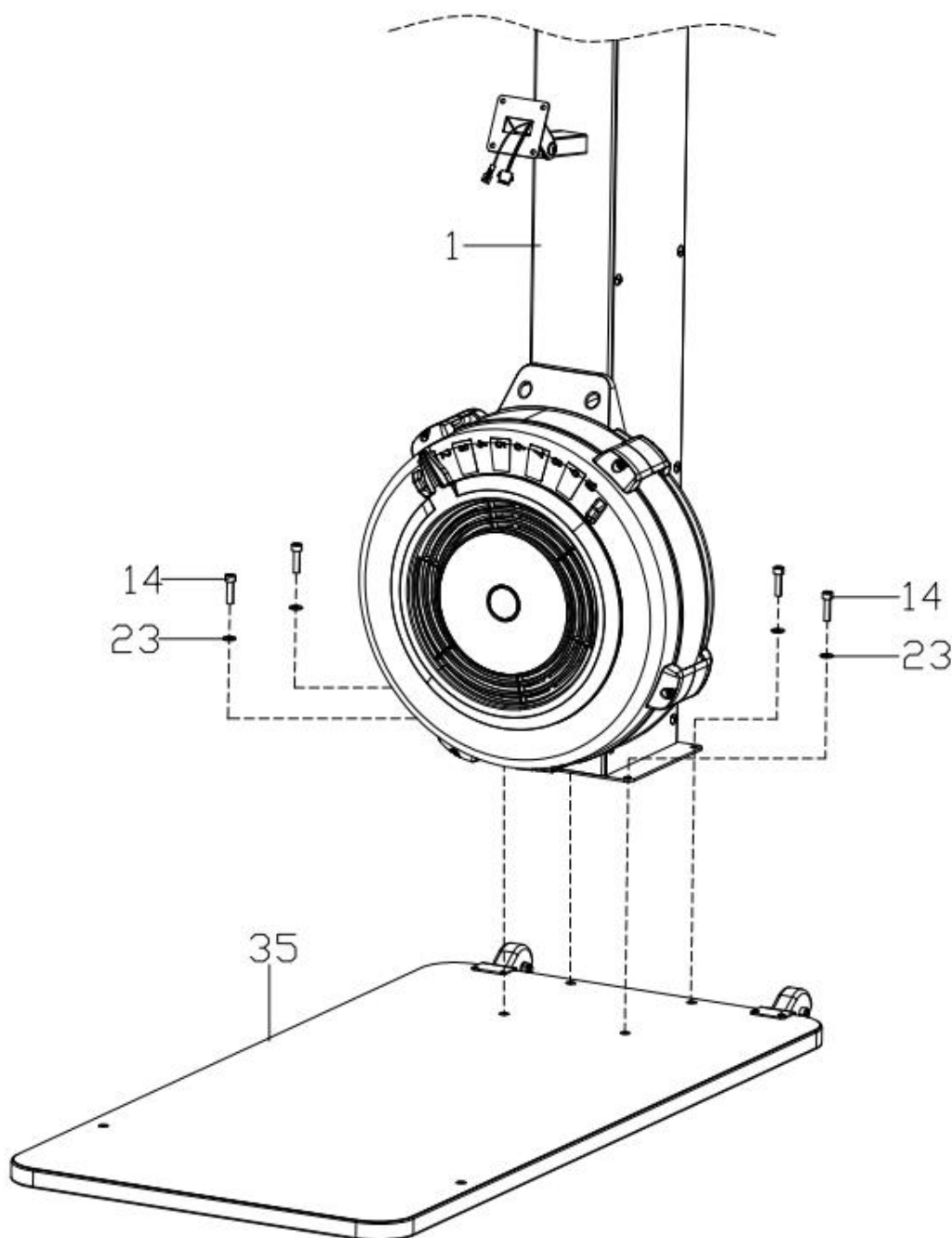
MONTERINGSINSTRUKSJONER

Tips:

- Sett av tid til å lese brukerveiledningen og bli kjent med hele monteringsprosessen før du begynner.
- På grunn av apparatets vekt anbefaler vi at to eller flere personer deltar i monteringen. En assistent er spesielt nyttig når flere deler skal monteres eller når apparatet skal flyttes.
- Det er alltid nyttig å forhåndsklargjøre alle delene som trengs til hvert monteringssteg.

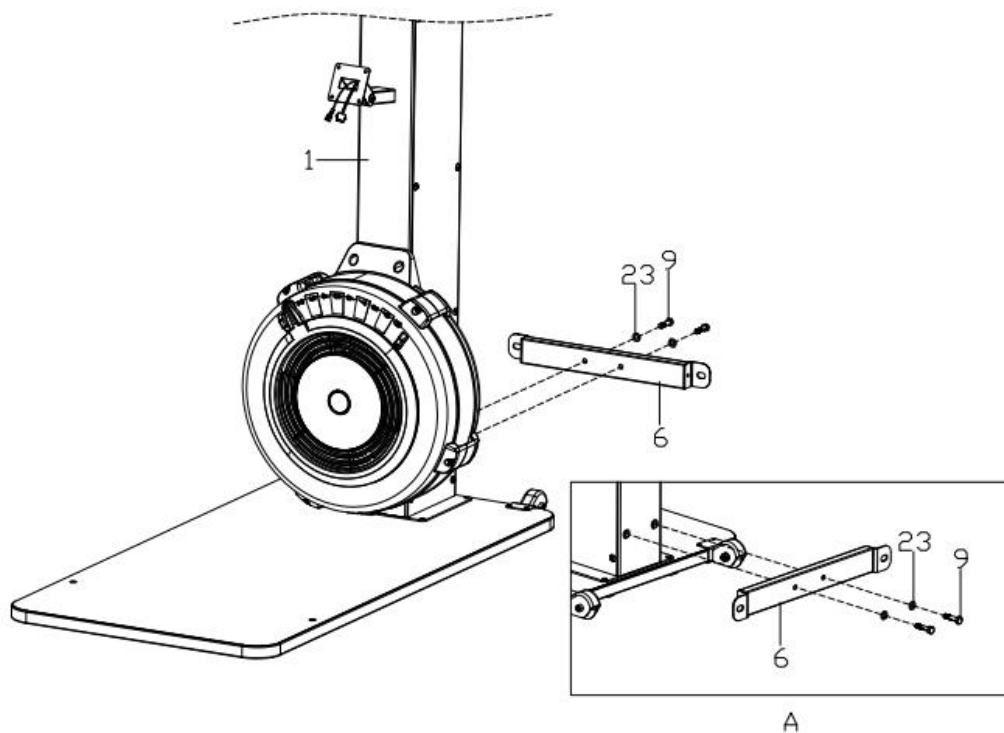
TRINN 1:

Plasser hovedrammen (1) på den tilsvarende posisjonen på bunnplaten (35) i henhold til diagrammet nedenfor, og fest hovedrammen (1) til bunnplaten (35) ved hjelp av unbrakoskruer (14) og skiver (23).



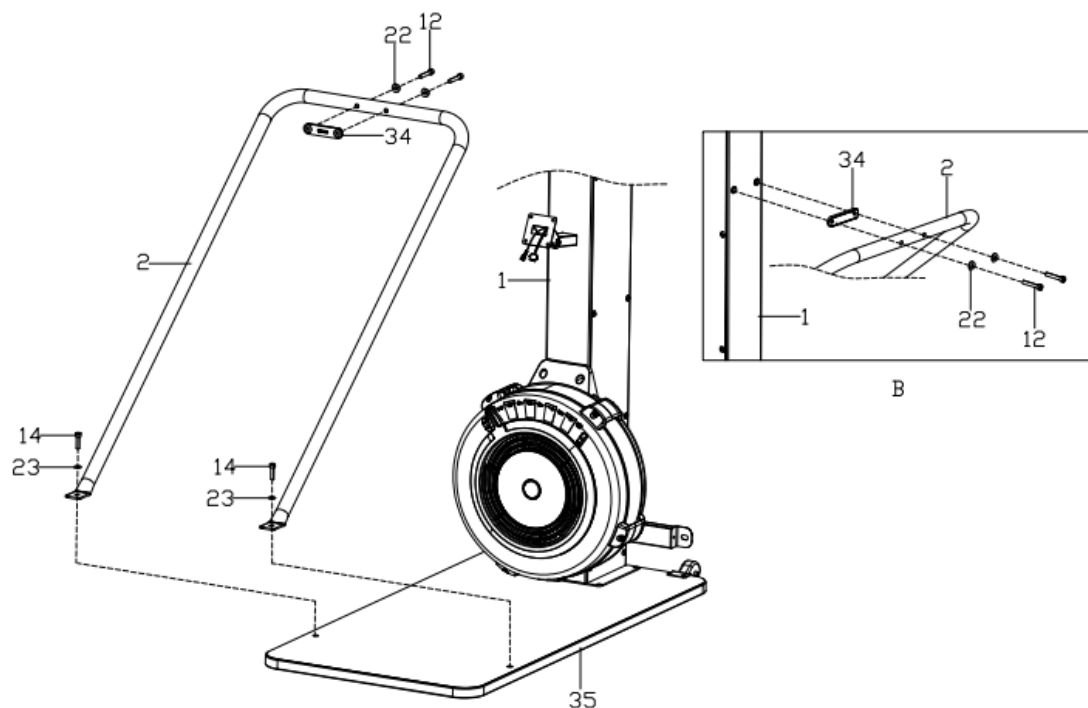
TRINN 2:

Fest den faste rørkombinasjonen (6) til hoveddrammekombinasjonen (1) med sekskantskruer (9) og skiver (23) som vist i figur A.



TRINN 3:

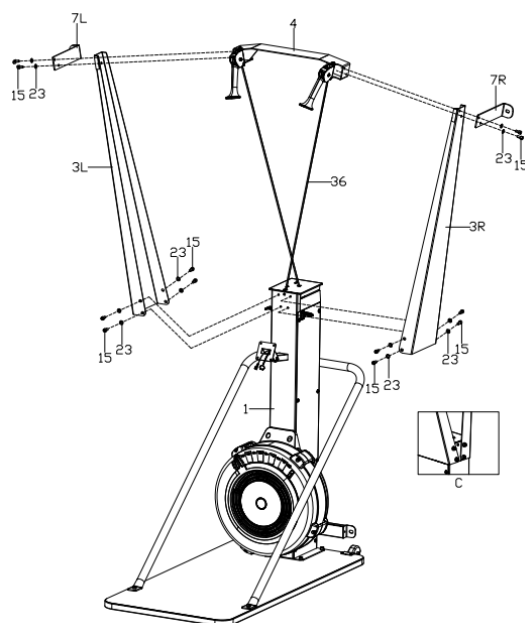
1. Plasser den faste håndtakskombinasjonen (2) på bunnplaten (35) slik at hullene ligger på linje. Bruk deretter unbrakoskruer (12), buehylser (22) og håndtaksdistansene (34) for å forhåndsstramme det faste håndtaket (2) til hoveddrammekombinasjonen (1) i henhold til figur B.
2. Fest det faste håndtaket (2) til bunnplaten (35) med unbrakoskruer (14) og skiver (23).
3. Til slutt stram unbrakoskruene (12) helt.



TRINN 4:

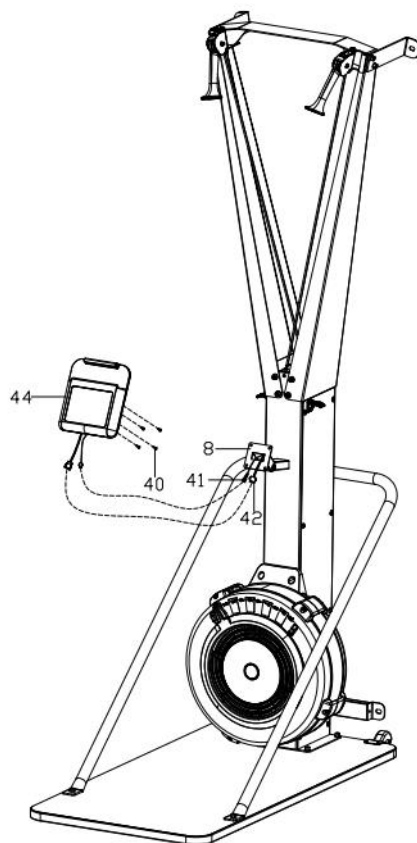
1. Forstram de nedre delene av venstre og høyre støtteplate (3L/R) til hoveddrammekombinasjonen (1) med unbrakoskruer (15) og skiver (23) i henhold til figur C.

2. Be en annen person trekke forbindelsesplaten (4) opp til en passende høyde ved hjelp av nylontauet (36). Fest deretter venstre og høyre støtteplate (3L/R) til forbindelsesplaten (4) med unbrakoskruer (15), skiver (23) samt venstre og høyre festplate (7L/R).
3. Stram til slutt unbrakoskruene (15) fra steg 1 helt.



TRINN 5:

Koble først til sensorshoren (41), sensorens forlengelseskabel 1 (42) samt ledningene fra den elektroniske skjermen (44) i henhold til diagrammet nedenfor. Fest deretter den elektroniske skjermen (44) til skjermstativkombinasjonen (8) med krysspor-panhodeskruer (40).



Bruksanvisning for skjermen

Knappenes funksjoner	
UP ▲ / DOWN ▼	Ved å bruke disse to knappene kan du øke eller redusere verdien.
ENTER	Trykk på denne knappen for å bekrefte valget. Under treningen kan du trykke på denne knappen for å gå til andre visninger.
START	Trykk på denne knappen for å starte.
PAUSE/STOP	Pause programmet.
RESET	Trykk på denne knappen for å slette verdien og gå tilbake til hovedmenyen.

Skjermfunksjoner	
TIME	Still inn tidsintervallet (1–99 minutter) ved å trykke på OPP- eller NED-knappen for å angi mål-tiden. Verdien kan økes eller reduseres. Enhetsverdien er 1 minutt.
TIME/500M	Displayet oppdateres automatisk hver 500. meter.
SPM	Ro-tak per minutt. Øk eller reduser; enhetsverdien er 100 meter.
DISTANCE	Still inn mål-distanse ved å trykke på OPP og NED. Innstillingsområde (0–99 900 m).
STROKES	Øk eller reduser; enhetsverdien er 10.
TOTAL STROKES	Totalt antall ro-tak: område 0–9 999.
CALORIES	Still inn målkalorier (10–9 990 Cal) ved å trykke på OPP eller NED. Verdien kan økes eller reduseres. Enhetsverdien er 10 Cal.
WATT LEVEL	Visningsverdi for inngangssignal. Viseområde: 0–999. Viseområde: 1–10.
PULSE	Still inn målpuls (30–240) ved å trykke på OPP eller NED. Øk eller reduser; enhetsverdien er 1. Under treningen viser displayet brukerens puls. Pulsmåling fungerer kun med bryststropp.

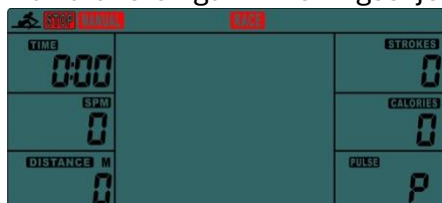
Skjermens funksjon

1. Sett inn batteriene → et langt 2-sekunders pip høres → alle segmentene vises på skjermen i 2 sekunder (som i figur 1) → deretter går enheten i standby-modus.



Figur 1

2. Når brukeren går til treningsskjermen, vil MANUAL og RACE blinke og bli valgt.



Figur 2

Trykk OPP eller NED for å velge, og press deretter ENTER for å bekrefte valg.

1. MANUAL (Figur 3):

A. Gå til MANUAL-modus og trykk OPP, da vil TIME begynne å blinke. Trykk ENTER for å bekrefte.

Deretter trykker du OPP-knappen for raskt å gå gjennom innstillingene i rekkefølgen TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE → TIME.

(Hvis brukeren har angitt et tidsmål, kan det ikke angis et distansemål, og omvendt.)

- B. Trykk START for å begynne. Stoppsymbolet forsvinner fra skjermen. Trykk OPP eller NED for å velge funksjonsverdier.
- C. Når verdien valgt av brukeren når null, eller brukeren trykker PAUSE/STOP-knappen, stopper displayet og viser gjennomsnittsverdien.



Figur 3

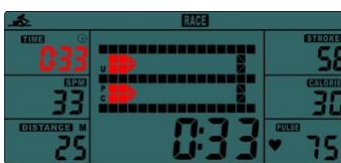
2. RACE (Figur 4)

- A. Gå til treningsmodus; L1 begynner å blinke og TIME/500M vises som 8:00. Deretter kan du trykke OPP eller NED for raskt å stille inn nivået mellom L1–L15 og trykke ENTER for å bekrefte. Deretter kan brukeren stille inn treningsDISTANSEN (innstillingsområde 500M–10000M), og samtidig vil distanseverdien blinke. Trykk ENTER, og bevegelsesanimasjonen vises tydelig på skjermen. TIME/500M-verdiene er som følger:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Figur 4



Figur 5



Figur 6

- B. Trykk på START-knappen for å starte treningen; STOP-symbolet forsvinner fra skjermen. Brukeren og datamaskinen (PC) vises i et rektangel (som i figur 5). Når én av verdiene når den forhåndsinnstilte grensen, stopper displayet. Deretter vises “PC Win” eller “User Win” i rektangelet (som i figur 6), og etter omtrent 6 sekunder kan energinivået vises.
- C. Når treningen er avsluttet, kan brukeren trykke START-knappen for å starte treningen på nytt og trykke PAUSE/STOP for å avslutte treningen.

MOBILAPP

- Denne digitale enheten kan kobles til smartenheter via Bluetooth ved hjelp av app-funksjonen.
- Når smartenheten er koblet til via Bluetooth, slår displayet seg av.



TRENINGSINSTRUKSJONER

1. Sjekk før bruk: Sørg for at alle deler av stakemaskinen er i normal stand, inkludert pedaler, håndstøtter og drivmekanismer, og at det ikke finnes noen løshet, skader eller avvik. Sjekk samtidig at nødstopp-funksjonen virker som den skal.
2. Gjør oppvarmingsøvelser: Utfør 5–10 minutter med oppvarming, som rask gange og dynamisk tøying, spesielt for midje, ben og knær før du bruker maskinen, for å redusere risikoen for skader.
3. Oppretthold riktig holdning: Hold ryggen rett, skuldrene avslappet, hodet hevet og kroppen lett fremoverlent. Hold kjernemuskulaturen stabil og stram magemusklene for å opprettholde balanse og stabilitet, og unngå overdreven kraftbruk eller vridning i korsryggen.