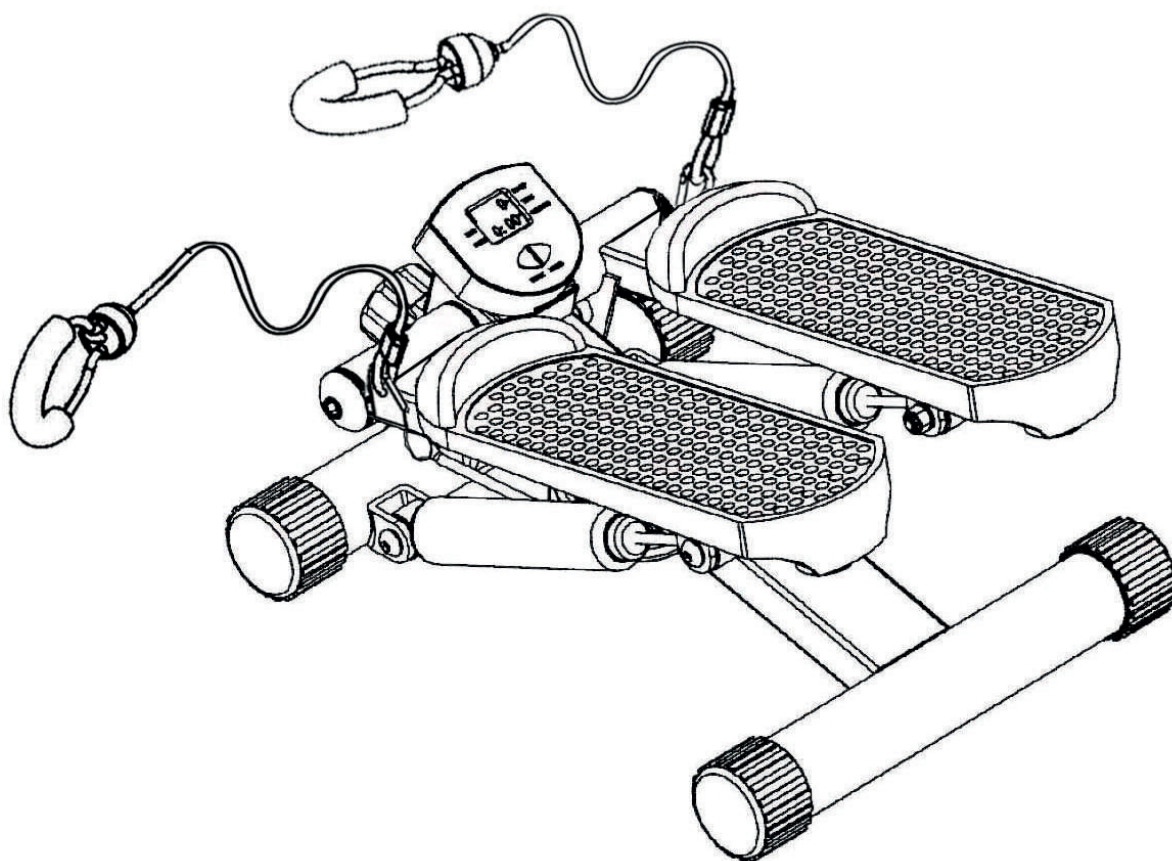


USER MANUAL



● Please read this guide carefully before use

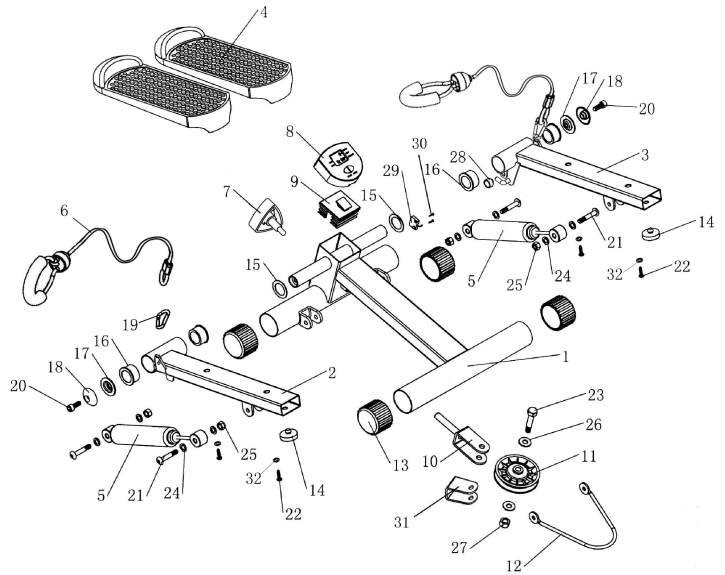
IMPORTANT INFORMATION

Regardless of how enthusiastic you may be about getting on your equipment and exercising, take the time to ensure that your safety is not jeopardized. A moment's lack of attention can result in an accident, as can failure to observe certain simple safety precautions.

1. In the event of failure of this product to conform to this warranty during the warranty period, please contact your local retailer.
2. Read, study and understand the Manual and all the warning labels on this product. Furthermore, it is recommended to familiarize yourself and others with the proper operation and workout recommendations for this product prior to use. Some of the information can be obtained in this Manual, as-well-as from your local retailer.
3. It is imperative that you retain this Owner's Manual and be sure all warning labels are legible and intact. Replacement Owner's Manuals and labels are available from your local retailer.
4. It is recommended that another person assist you with the assembly this unit.
5. You can use the WRENCH and the INNER HEX WRENCH to complete the assembly.
6. Consult your physician before starting any exercise program.
7. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop the exercise at once. **CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.**
8. Keep hands, limbs and long hair well out of the way of moving parts.
9. Always wear appropriate workout clothes when exercising. **DO NOT** wear robes or other clothes that could become caught. Running or aerobic shoes are also required.
10. If you find any defective components, hardware becoming worn out or damaged (such as the Cables, Pulleys and Connection Points) while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Replace the defective components. **DO NOT** Use the equipment until the problem has been rectified. **TAKE CARE OF THESE PARTS WORN OUT EASILY!**
11. Our product is in compliance with EN20957-1, EN957-8, CLASS H. Suitable for domestic, home use only.
12. **WARNING :** Max user's body weight is 110kg.
13. Warm up 5 to 10 minutes before each workout and cool down 5 to 10 minutes afterward. This allows your heart rate to gradually increase and decrease and will help prevent straining muscles.
14. **WARNING:** Use the **EQUIPMENT** and start your training step by step, because injuries to health may result from incorrect or excessive training.
15. Load adjustment is by adding bells. **DO NOT** attempt to lift more weight than you can control safely.
16. **WARNING:** It is important for keeping unsupervised children and pets away from the **EQUIPMENT** all the time in order to avoid injuring them.
17. **WARNING:** Pregnant women are not advised to use the machine and the body for measure. Please consult your doctor prior to use.
18. **WARNING:** Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations or behaviors for which the training equipment is not intended.
19. **WARNING:** If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
20. Handicapped or disable persons should not use the machine without the presence of a qualified health professional or physician.
21. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
22. **WARNING:** If the floor is not stable, please level the uneven floor. The machine can be used only indoors. **DO NOT** use near water or outdoors.
23. **WARNING:** **DO NOT** leave any sharp object outside the machine after the adjustment.

Exploded View Diagram

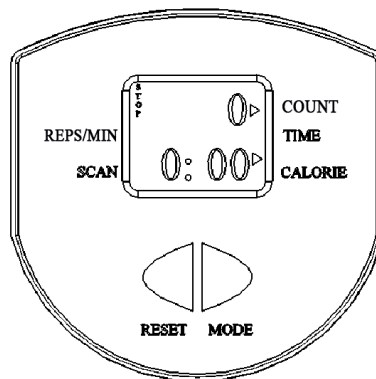
| PART | MATERIAL | Q'TY |
|----------------------------|----------------|------|
| 1. Main Frame | Q235 | 1 |
| 2. Left Foot Support | Q235 | 1 |
| 3. Right Foot Support | Q235 | 1 |
| 4. Foot pedal | Plastic | 2 |
| 5. Hydraulic Cylinder | Q235/Plastic | 2 |
| 6. Elastic Rope Set | Thread/Plastic | 2 |
| 7. Triangle Knob M12X35 | Q235 | 1 |
| 8. Computer | Metal/Plastic | 1 |
| 9. Computer Stand | Plastic | 1 |
| 10. Pulley Rack | Q235 | 1 |
| 11. Pulley | Plastic | 1 |
| 12. Cable set | Fe/Plastic | 1 |
| 13. End Cap Φ50 | Plastic | 4 |
| 14. Bumper stopper | Plastic | 2 |
| 15. Special Washer | Q235 | 2 |
| 16. Nylon Bearing | Plastic | 4 |
| 17. Special Washer | Q235 | 2 |
| 18. Ball Head Cap | Plastic | 2 |
| 19. Plastic Base | Plastic | 2 |
| 20. Inner Hex Bolt M8X25 | Q235 | 2 |
| 21. Ball Head Bolt M8X40 | Q235 | 4 |
| 22. Tapping Screw ST4.8X19 | Q235 | 4 |
| 23. Hex Bolt M10X50 | Q235 | 1 |
| 24. Washer Φ8 | Q235 | 8 |
| 25. Nylon Lock Nut M8 | Q235 | 4 |
| 26. Washer Φ10 | Q235 | 2 |
| 27. Nylon Lock Nut M10 | Q235 | 1 |
| 28. Magnet | Fe/ Plastic | 1 |
| 29. Sensor | Metal/Plastic | 1 |
| 30. Screw ST3.5X13 | Q235 | 2 |
| 31. Cable Rack | Q235 | 1 |
| 32. Big Washer Φ5 | Q235 | 4 |



INSTRUCTIONS FOR USE

Using this Machine will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help lose your weight. The stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury.

COMPUTER



SPECIFICATIONS:

TIME -----00:00-59:59
 COUNT -----0-9999
 REPS/MIN----- 0-9999
 CALORIES-----0-9999 CAL

KEY FUNCTION:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want, and hold the key for 3-4 second to have all function values reset (total reset).

RESET: The unit will be reset by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF

. The system turns on when any key is depressed or when it sensor an input from the speed sensor.

. The system turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

RESET:

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

FUNCTION:

1. COUNT: Display the count in the first rank of LCD screen.

2. SELECT: Operate the MODE key to select functions in second rank of LCD screen for following sequence: TIME CALORIES REPS/MIN SCAN

3. CALORIES

. Press the MODE key until the pointer advances to CAL.

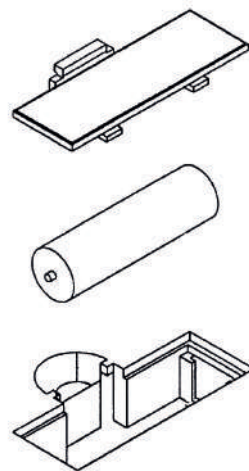
. When the speed sensor has any signal input, it starts the count up.

. Automatically accumulates calories amount consumed when starting exercise.

BATTERY

. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result.

. This monitor uses one battery.



HOW TO REMOVE BATTERY:

1. Pull off the battery cover and place one

SIZE-AA battery into battery housing on back of monitor, please refer to below illustrations.

2. Insure the battery is correctly positioned and battery springs are in proper contact with battery.

3. Replace battery cover and ensure it is tightly closed.

4. Battery life is approx. 1 year under normal usage.

5. If the display is illegible or only partial segments appear, remove batteries and wait 15 sec. before reinstalling.

6. Removing the batteries will erase computer memory.

HOW TO USE

First let your feet get on the Foot pedals (#4), then you can step in place.

1. You can adjust the knob (#7) to fix the height position of the Foot pedal (#4).

Turn the Knob to “+”, increase the height position.

Turn the Knob to “-”, decrease the height position

2. You can use the Elastic Rope (#6) to exercise your arms while stepping.

See the pictures below.



Information General Fitness Tips

Consult your physician

Before you start using this fitness equipment, it is recommended that you first get a physical examination by your family physician or by a specialist. Before starting regular exercises on this equipment, you must first get your doctor's approval. When you feel discomfort during your training on the equipment, you need to immediately consult your family physician. Intelligent use, meaning responsible use of this equipment is crucial.

Make sure to store that no children are near you when you are using this equipment.

Moreover, make sure to store the equipment in a safe place away from children.

Wear comfortable clothing

Always wear comfortable clothing when you are using the equipment, including gym shoes. Do not wear loose clothing that can tear during use.

Inspect your equipment

Prior to using your equipment, make sure that all nuts and bolts are properly tightened.

Regular maintenance is very important to keep the equipment in good condition.

Set your own pace

The intensity level of your workout on this equipment depends on your own condition. If you have not been in training for some years or if you are overweight, it is recommended that you start slowly with only a few minutes per week.

At first you will be able to do the exercises for only a few minutes but this will improve within 6 to 8 weeks. Do not let yourself get discouraged if this takes a few weeks more. It is important for you to set your own pace. In the end you will be able to keep on exercising for more than 30 minutes. The better your condition, the more difficult it will become to stay at this level. But be aware of the following:

- Consult with your physician before you start your training programme. Let him/her advise you about the training programme as well as about your diet.
- Start your training at an easy pace and do not aim too high at first. Aside from this exercise with the equipment, also engage in extra activities, for instance, jogging, swimming, dancing, and biking. Regularly check your heart rate. If you do not have a counter, ask your family physician how you can best check your heart rate. Determine your desired heart rate. Take into consideration your age and condition.
- Make sure that you drink enough when training on this equipment. You need to keep drinking to prevent dehydration. The liquids you take in must be at room temperature. Limit your intake of cold drinks.

MAINTENANCE

1. Lubrication of all moving parts is essential to the longevity and optimal performance of your Machine. Initial lubrication of some parts of your gym have been done at the factory, but the weight stack guide rods must be lubricated at the time of assembly. We recommend a clear aerosol or silicone spray.

Note: Do not use oil based lubricants as they will attract dust, dirt and grime, and will eventually gum up and erode bushings and sealed bearings.

2. All pulleys and bushings should be checked regularly for signs of wear.
3. Check and adjust cable tension periodically as it will maintain proper anatomical function.
4. Periodically check all moving parts, upholstery and grips for signs of wear or damage. If there is a problem or replacement part which is necessary, STOP USING THE EQUIPMENT and immediately contact your local retailer. Replace parts using only genuine parts.
5. All chrome plated surfaces should be cleaned regularly to prolong the life and luster of the finish. Wipe equipment down with a damp cloth and dry thoroughly each day. At least once a week your chrome equipment should be polished with a commercial grade or automotive type chrome polish.
6. When checking the bolts and nuts, be sure they are all fully fastened. If there is a bolt or nut that continuously loosens obtain a replacement through your local retailer.
7. Check welds to be free of cracks.

Failure to perform routine maintenance could result in personal injury and/or equipment damage.



Champion®

Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@championnordic.se

Designed in Sweden | Assembled in China

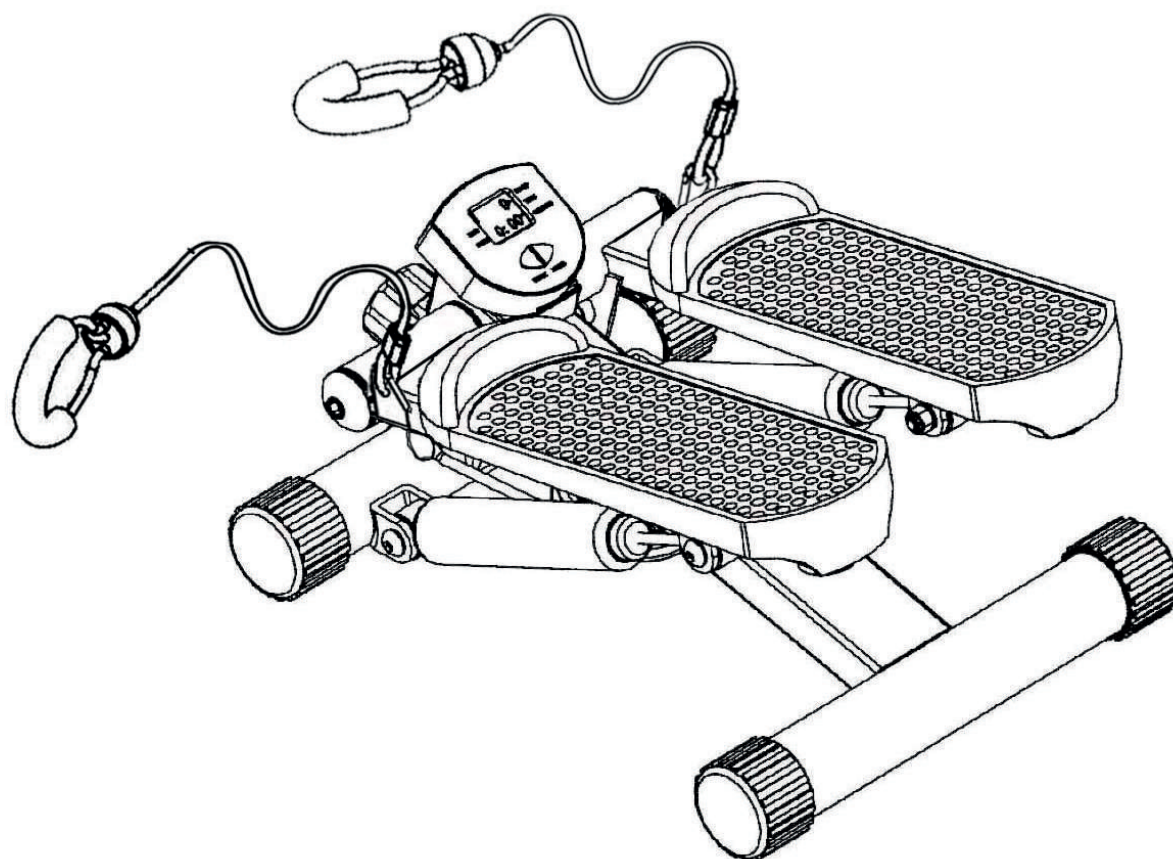


FRONTIER

SWE

FMS100

BRUKSANVISNING



● Vänligen läs den här bruksanvisningen innan du använder utrustningen

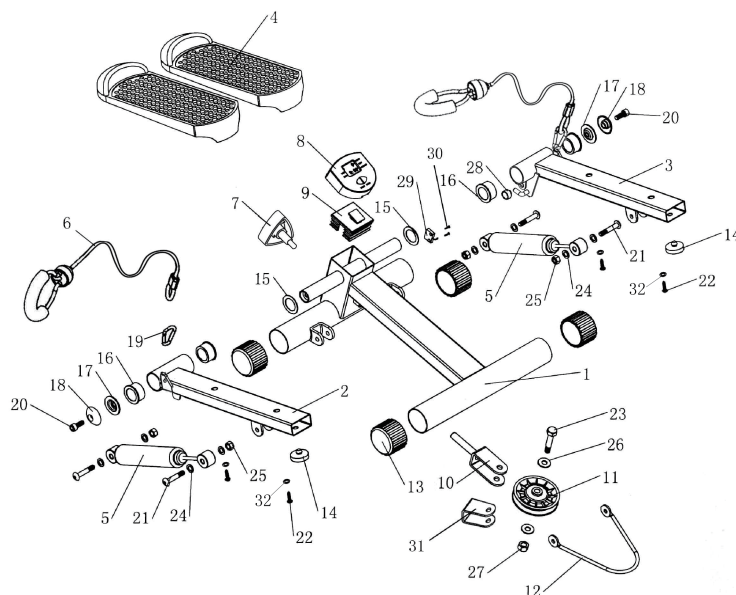
VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Oavsett hur entusiastisk du är för att börja använda din maskin och träna, ta lite tid för att försäkra dig om att du inte riskerar din säkerhet. En sekund av bristande uppmärksamhet kan resultera i en olycka, det kan även ske om du inte ser till att vidta några enkla försiktighetsåtgärder.

1. Läs, studera och förstå manualen och alla varningar som medföljer den här produkten. Det är även viktigt för dig själv och andra att lära känna maskinen och följa de rekommenderade träningsinstruktionerna innan användning. En del av informationen hittar du i den här manualen, samt hos din lokala återförsäljare.
2. Det är viktigt att du behåller den här manualen och ser till att alla varningsetiketter är hela och läsbara. Ersättningsmanual och varningsetiketter finns hos din lokala återförsäljare.
3. Du kan använda SKIFTNYCKELN och den INRE INSEXNYCKELN för montering av maskinen.
4. Prata alltid med din husläkare innan du börjar ett nytt träningsprogram.
5. Om användaren känner sig yr, illamående, får smärtor i bröstet eller upplever några andra onormala symtom, avsluta träningen och KONTAKTA EN LÄKARE OMEDELBART
6. Håll alla lemmar, händer, fötter, och långt hår borta från alla rörliga delar.
7. Använd alltid kläder anpassade för träning när du motionerar. ANVÄND INTE morgonrock eller lösa kläder som kan komma att fastna i maskinen. Löp-, eller aerobicsskor är ett måste.
8. Om du skulle hitta några fel på maskinen, delar som slitits ut eller skadats (som t.ex. elkablar, remskivor, och anslutningspunkter) under monteringen eller kontrollen av din maskin eller om du hör underliga ljud från maskinen under drift - sluta omedelbart. Byt ut de trasiga delarna. ANVÄND INTE maskinen innan problemet har återställts. TA HAND OM DESSA DELAR, DÅ DEM LÄTT SLITS UT!
9. Vår produkt är i överensstämmelse med EN20957-1 och EN957-8, KLASS HC utan att bryta systemet. Endast anpassad för hemmabruk.
10. VARNING : Maximal vikt för användare är 110kg.
11. Värm upp 5 till 10 minuter innan varje träningspass och varva ner 5 till 10 minuter efteråt. Detta tillåter din puls att långsamt öka och minska och motverkar att du överanstränger dina muskler.
12. VARNING: Använd UTRUSTNINGEN försiktigt och börja din träning steg för steg, eftersom man lätt kan få skador vid felaktig eller överdriven träning.
13. VARNING: Det är viktigt att hålla barn och husdjur borta från UTRUSTNINGEN för att undvika att de skadar sig.
14. VARNING: Gravida kvinnor rekommenderas inte att använda maskinen. Rådgör med din läkare innan användning.
15. VARNING: Föräldrar och andra med ansvar för barn bör vara medvetna om sitt ansvar, då barnens naturliga instinkt och förkärlek till att experimentera kan leda till situationer eller beteenden som träningsutrustningen inte är avsedd för.
16. VARNING: Om barn tillåts använda utrustningen, bör deras psykiska och fysiska utveckling och framför allt deras temperament beaktas. De bör guidas och instrueras hur de korrekt använder utrustningen. Utrustningen är under inga omständigheter lämplig som barnleksak.
17. Handikappade eller personer med fysiska svårigheter bör inte använda utrustningen utan närvaro av kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
18. Använd utrustningen på ett fast, plant underlag med ett skyddande hölje på ditt golv eller matta. För att garantera säkerheten, bör utrustningen ha minst 2 meter fritt utrymme.
19. VARNING: Om golvet inte är stabilt, jämna till ytan. Utrustningen kan endast användas inomhus. ANVÄND DEN INTE nära vatten eller utomhus.
20. VARNING: LÄMNA INGA vassa föremål utanför utrustningen efter justeringen.
21. VARNING: När du justerar höjdläget kommer datorn att visa när de två pedalerna är 170-195 mm från marken, är höjdläget inte korrekt startar inte displayen.
22. Kraven för elastiska band är bara för er referens.

Sprängskiss

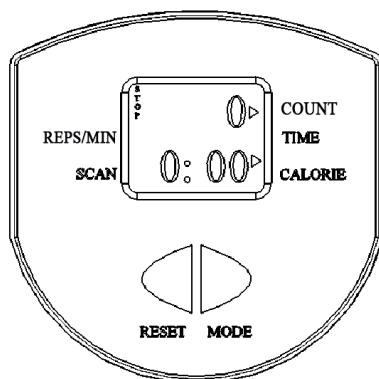
| BESKRIVNING | MATERIAL | ST |
|------------------------------------|--------------|----|
| 1. Huvudram | Q235 | 1 |
| 2. Vänster fotstöd | Q235 | 1 |
| 3. Höger fotstöd | Q235 | 1 |
| 4. Fotpedal | Plast | 2 |
| 5. Hydraulcylinder | Q235/Plast | 2 |
| 6. Elastiskrep uppsättning | Tråd/Plast | 2 |
| 7. Triangel knopp M12X35 | Q235 | 1 |
| 8. Dator | Metall/Plast | 1 |
| 9. Datorstativ | Plast | 1 |
| 10. Remskiva med stång | Q235 | 1 |
| 11. Remskiva | Plast | 1 |
| 12. Kabel set | Fe/Plast | 1 |
| 13. Ändkåpa Φ50 | Plast | 4 |
| 14. Stötfångare | Plast | 2 |
| 15. Special bricka | Q235 | 2 |
| 16. Nylonlager | Plast | 4 |
| 17. Special bricka | Q235 | 2 |
| 18. Bollhuvud hylsa | Plast | 2 |
| 19. Plast Bas | Plast | 2 |
| 20. Kolumn huvud inre sexkantsbult | Q235 | 2 |
| 21. Bollhuvud Bult M8X40 | Q235 | 4 |
| 22. Plåtskruv ST4.8X19 | Q235 | 4 |
| 23. Sexkantsbulten M10X50 | Q235 | 1 |
| 24. Bricka Φ8 | Q235 | 8 |
| 25. Nylon Låsmutter M8 | Q235 | 4 |
| 26. Bricka Φ10 | Q235 | 2 |
| 27. Nylon Låsmutter M10 | Q235 | 1 |
| 28. Magnet | Fe/Plast | 1 |
| 29. Sensor | Metall/Plast | 1 |
| 30. Skruv ST3.5X13 | Q235 | 2 |
| 31. Kabelhylla | Q235 | 1 |
| 32. Stor bricka Φ5 | Q235 | 4 |



INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING

Denna utrustning medför flera fördelar. Det kommer att förbättra din fysiska kondition, förfina dina muskler och i samband med en kalorikontrollerad diet, hjälpa dig att gå ner i vikt. Maskinen hjälper till att öka blodcirkulationen i kroppen och ser till att musklerna får arbeta. Det kommer också att minska risken för kramp och muskelskada. Det är lämpligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning bör utföras i cirka 30 sekunder. Tvinga eller ryck inte i dina muskler in i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA.

DATOR



SPECIFIKATIONER:

TIME -----00:00-59:59
 COUNT -----0-9999
 REPS/MIN----- 0-9999
 CALORIES-----0-9999 CAL

HUVUDFUNKTIONER:

MODE: Den här knappen låter dig välja och låsa den funktion du vill använda. För att återställa alla funktionsvärden till noll, håll in knappen i 3-4 sekunder (total återställning).

RESET: Maskinen går tillbaka till grundläge och gör en återställning när du trycker på knappen. (OM DEN FINNS)

PROCEDURER VID DRIFT:

AUTO ON/OFF

- Systemet startar när någon av knapparna aktiveras eller att du börjar trampa.

Systemet stängs automatiskt av när hastighetssensorn inte har någon signal eller ingen knapp har tryckts ner under ungefär 4 minuter

RESET:

Maskinen kan återställas genom att byta batterierna eller hålla in MODE-knappen i 3 sekunder.

FUNKTION:

1. **COUNT:** Visar antal tramp på displayen.

2. **SELECT:** Använd MODE-knappen för att välja funktioner som följer:

TIME CALORIES REPS/MIN SCAN

3. **CALORIES**

Tryck på MODE-knappen tills du ser CAL.

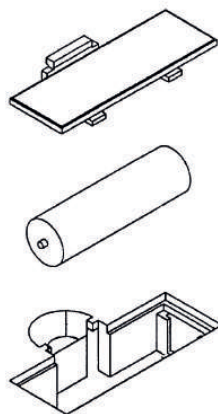
När fartsensorerna får en signal, startas kaloriräkningen.

Summeras automatiskt när träningen startar.

BATTERI.

Har du problem med att läsa displayen, vänligen byt ut batterierna för bättre resultat.

Den här displayen använder ett batteri.



HUR MAN TAR BORT BATTERIET:

1. Dra bort batteriluckan och placera ett AA-batteri i batterifacket på bildskärmens baksida, se illustrationen nedan.

2. Försäkra dig om att batteriet är rätt placerat och batterifjädrarna är i kontakt med batteriet.

3. Sätt tillbaka batteriluckan och se till att den är ordentligt stängd.

4. Batteriets livslängd är ca 1 år med normal användning.

5. Om displayen är oläslig eller bara några segment visas, tag ur batterierna och vänta i 15 sek. innan du återinstallerar.

6. Genom att ta ut batterierna raderas allt datorminne.

HUR DU ANVÄNDER TRAPPMASKINEN:

Placera först dina fötter på pedalerna (#4), sen kan du börja gå på stället.

1. Du kan justera vredet (#7) för att ändra höjden på pedalerna (#4).

Vrid vredet till "+", för att höja pedalens position.

Vrid vredet till "-", för att sänka pedalens position.

2. Du kan använda elastiska banden (#6) för att träna dina armar samtidigt som du trampar.

Se bilderna nedan.



Allmän information och tränings tips

Rådfråga din läkare

Innan du börjar använda denna träningsutrustning, rekommenderas det att du först genomgår en fysisk undersökning av din husläkare eller en specialist. Innan du börjar utöva regelbundna övningar på denna utrustning, måste du först få din läkares godkännande. Om du känner obehag under din träning på utrustningen, måste du omedelbart kontakta din husläkare.

Förnuftig användning, det vill säga en ansvarsfull användning av denna utrustning är enormt viktigt. Se till att inga barn är i närheten när du använder den här utrustningen. Dessutom, se till att förvara utrustningen på en säker plats borta från barn.

Bär bekväma kläder

Bär alltid bekväma kläder när du använder utrustning, inklusive gymnastikskor.

Bär inte löst sittande kläder som kan rivas sönder under användning.

Inspektera din utrustning

Innan du använder din utrustning, se till att alla muttrar och bultar är ordentligt åtskruvade. Att regelbundet ta hand om maskinen är mycket viktigt för att behålla den i ett gott skick.

Bestäm din egen takt

Intensitetsnivån i träningen på denna utrustning beror på din egen kondition. Om du inte har tränat under några år eller om du är överviktig, är det rekommenderat att du börjar långsamt med bara ett par minuter per vecka.

Till en början kommer du att kunna träna i endast ett par minuter, men detta kommer att förbättras inom 6 till 8 veckor. Låt dig inte bli avskräckt om det tar lite längre tid. Det är viktigt att du tar allt i din egen takt. I slutändan kommer du att kunna träna i mer än 30 minuter. Ju bättre din kondition är, desto svårare blir det att stanna på den här nivån. Men var medveten om följande:

- Rådgör med din läkare innan du börjar ditt träningsprogram. Låt hen ge dig råd om ditt träningsprogram samt din kost.
- Starta din träning i ett lugnt tempo och sikta inte för högt i början. Bortsett från träningen med den här utrustningen, delta också i andra aktiviteter, som till exempel jogging, simning, dans och cykling. Kontrollera din puls regelbundet. Om du inte har en pulsmätare, fråga din husläkare hur du bäst kan kontrollera din puls. Ta alltid hänsyn till din ålder och kondition.
- Se till att du dricker tillräckligt med vätska när du tränar, för att på så sätt förhindra potentiell uttorkning. Det rekommenderas att konsumera drycker som är av rumstemperatur. Begränsa ditt intag av kalla drycker.

UNDERHÅLL

Smörjning av alla rörliga delar är avgörande för livslängden och den optimala prestandan för din maskin. Initial smörjning av vissa delar av din maskin har gjorts i fabrik, men vikt och styrestavar måste smörjas vid monteringen. Vi rekommenderar aerosol eller en silikonspray. Observera: Använd inte oljebaserade smörjmedel, då de kommer att dra till sig damm, smuts och fett, och kommer så småningom att klibbas ihop och urholka gummitätade lager.

1. Alla remskivor och bussningar bör kontrolleras regelbundet för slitage.
2. Kontrollera och justera kabelspänningen regelbundet så att den upprätthåller god anatomisk funktion. Kontrollera regelbundet alla rörliga delar som klädsel och grepp för tecken på slitage och skador. Om det finns ett problem eller om det behövs en ersättningsdel som är nödvändig, **SLUTA ANVÄNDA UTRUSTNING** och kontakta omedelbart din lokala återförsäljare. Ersätt endast delarna med originaldelar.
3. Alla förkromade ytor bör rengöras regelbundet för att förlänga livslängden och för att bibehålla en fin yta. Torka utrustning med en fuktig trasa, för att sedan torka ordentligt, upprepa varje dag. Minst en gång i veckan bör kromutrustning poleras med en poleringsvätska.
4. Vid kontroll av bultar och muttrar, vara säker på att de är helt åtdragna. Om det finns en bult eller mutter som kontinuerligt lossar, skaffa då en ny via din lokala återförsäljare.
5. Kontrollera att svetsställen är fria från sprickor.

Att inte utföra rutinunderhåll kan leda till personskador och/eller skador på utrustningen.

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

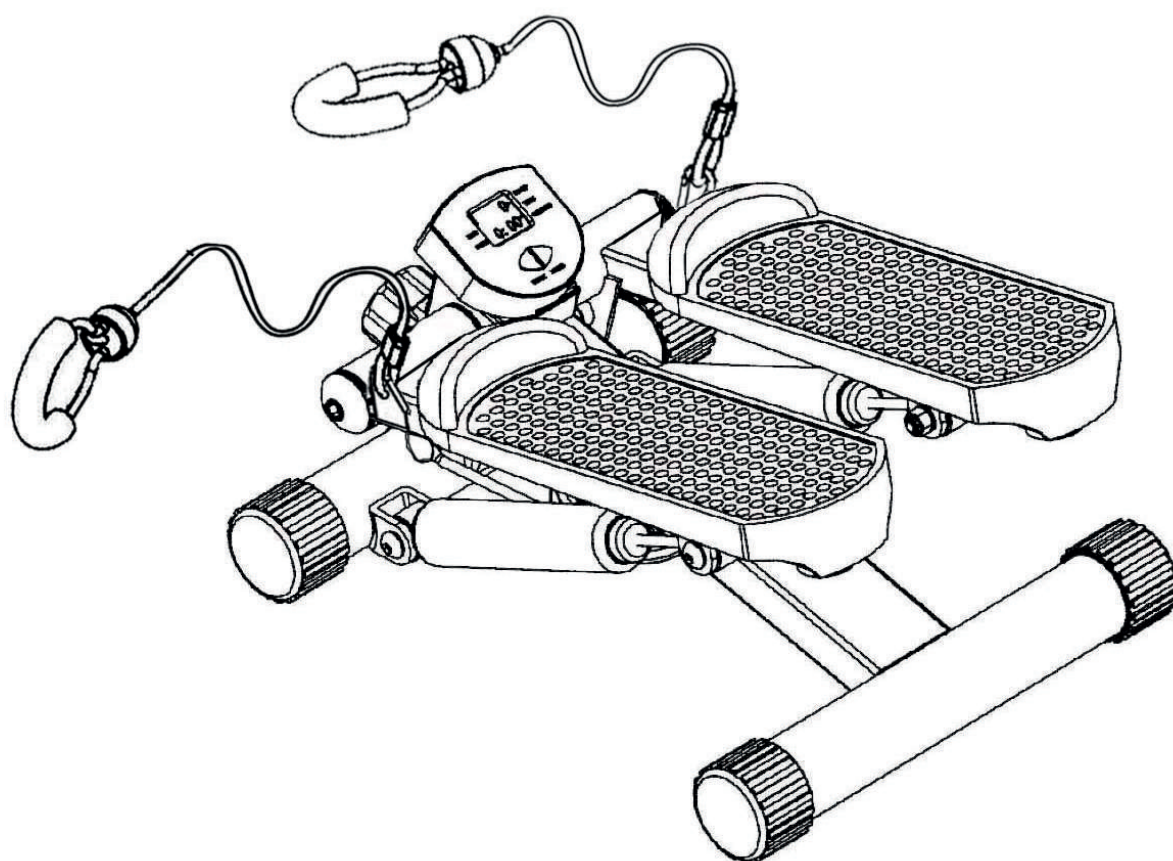
254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China



FMS100

BRUGSANVISNING



● Du bedes venligst læse denne brugsanvisning inden du anvender udstyret

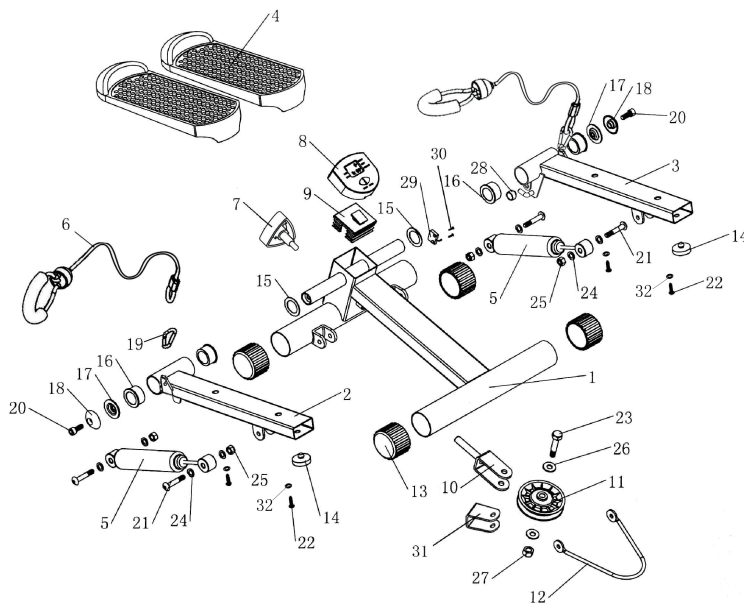
VIGTIG SIKKERHEDSINFORMATION

Du er givetvis ivrig efter at komme i gang med at bruge maskinen, så du kan få trænet. Brug dog lidt tid på at læse denne vejledning, så du ikke risikerer at gå på kompromis med din sikkerhed. Uopmærksomhed i blot ét sekund kan resultere i en ulykke, men denne kan også opstå, hvis du ikke tager nogle enkelte forholdsregler.

1. Læs, studér og forstå manualen og alle advarsler, der leveres med dette produkt. Det er også vigtigt for dig og andre, at I lærer maskinen at kende og følger de anbefalede træningsanvisninger før brug. En del af disse oplysninger finder du i denne manual samt hos din lokale forhandler.
2. Det er vigtigt, at du opbevarer denne manual og sørger for, at alle advarselmærkater er intakte og læsbare. Erstatningsmanual og advarselmærkater kan erhverves hos din lokale forhandler.
3. Du kan anvende SVENSKNØGLEN og den INDVENDIGE UNBRAKONØGLE til montering af maskinen.
4. Konsultér altid din læge, inden du begynder et nyt træningsprogram
5. Hvis brugeren af maskinen føler sig svimmel, får kvalme, har brystsmerte, eller oplever andre unormale symptomer, afsluttes træningen, og EN LÆGE KONTAKTES OMGÅENDE.
6. Hold alle lemmer samt hænder, fødder og langt hår væk fra alle de bevægelige dele.
7. Brug altid egnet træningstøj, når du træner. ANVEND IKKE morgenkåbe eller løstsiddende tøj, der eventuelt kunne blive fanget i maskinen. Løbe- eller aerobicsko er påkrævet.
8. Hvis du opdager fejl på maskinen, slidte eller beskadigede dele (såsom ledninger, remskiver, og tilslutningspunkter) under selve monteringen, eller når du anvender maskinen, bør maskinen slukkes øjeblikkeligt. Det gælder også, hvis du hører mærkelige lyde under driften. Udskift herefter de ødelagte dele. ANVEND IKKE maskinen, før problemet er løst. TAG HÅND OM DISSE DELE, DA DE LET SLIDES!
9. Vores produkt er fremstillet i henhold til EN20957-1 EN957-8, KLASSE HC, uden at bryde systemet. Kun velegnet til hjemmebrug.
10. ADVARSEL: Max. vægt for brugere er 110 kg.
11. Varm op 5-10 minutter før hver træning og restituér efterfølgende 5-10 minutter. Dette bevirker, at din puls gradvist stiger og falder, hvilket forhindrer, at du overanstrenger dine muskler.
12. ADVARSEL: Brug Udstyret forsigtigt og påbegynd din træning skridt for skridt. Du vil nemt kunne få skader ved en forkert eller overdreven træning.
13. ADVARSEL: Det er vigtigt at holde børn og kæledyr væk fra Udstyret for at forhindre, at de skader sig selv.
14. ADVARSEL: Det anbefales, at gravide kvinder ikke anvender maskinen. Rådfør dig derfor med din læge, før du gør brug af maskinen.
15. ADVARSEL: Forældre og andre med ansvar for børn bør være bevidste om deres ansvar, da børnenes naturlige instinkter og forkærlighed for eksperimenter kan føre til situationer eller adfærd, som udstyret ikke er beregnet til.
16. ADVARSEL: Hvis børn får lov til at anvende udstyret, bør deres mentale og fysiske udvikling og frem for alt deres temperament tages i betragtning. De bør blive vejledt og instrueret, så de anvender udstyret på korrekt vis. Udstyret er under ingen omstændigheder egnet som legetøj.
17. Handicappede eller personer med fysiske vanskeligheder bør ikke anvende udstyret uden tilstedeværelse af et kvalificeret sundhedsfagligt personale eller en læge.
18. Brug udstyret på en fast og plan flade med en beskyttende belægning på gulvet eller tæppet. Grundet sikkerhedshensyn skal der være god plads rundt om udstyret, mindst 2 meter.
19. ADVARSEL: Hvis gulvet ikke er stabilt, må overfladen nivelleres. Udstyret må kun anvendes indendørs. MÅ IKKE ANVENDES i nærheden af vand eller udendørs.
20. ADVARSEL: EFTERLAD IKKE skarpe genstande uden for udstyret efter justeringen.
21. ADVARSEL: Når du justerer højdeniveauet, viser computeren, når de to pedaler er 170-195 mm fra underlaget. Er højdeniveauet ikke korrekt, viser displayet intet.
22. Kravene til elastikkerne er blot angivet for din reference.

SKITSE OVER DIAGRAM

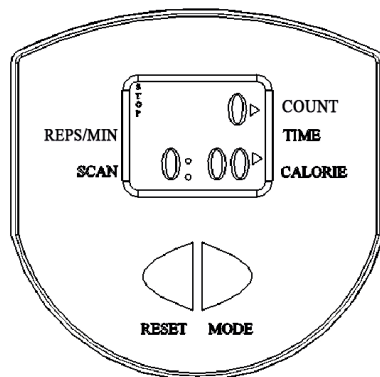
| BESKRIVELSE | MATERIALE | STK |
|----------------------------|-------------|-----|
| 1. Hovedramme | Q235 | 1 |
| 2. Venstre fodstøtte | Q235 | 1 |
| 3. Højre fodstøtte | Q235 | 1 |
| 4. Fodpedal | Plast | 2 |
| 5. Hydraulisk cylinder | Q235/Plast | 2 |
| 6. Opsætning af elastikker | Tråd/Plast | 2 |
| 7. Triangelknop M12X35 | Q235 | 1 |
| 8. Computer | Metal/Plast | 1 |
| 9. Stativ til computer | Plast | 1 |
| 10. Remskive med stang | Q235 | 1 |
| 11. Remskive | Plast | 1 |
| 12. Kabelsæt | Fe/Plast | 1 |
| 13. Endedæksel Φ50 | Plast | 4 |
| 14. Stødabsorbering | Plast | 2 |
| 15. Special spændeskive | Q235 | 2 |
| 16. Nylonleje | Plast | 4 |
| 17. Special spændeskive | Q235 | 2 |
| 18. Kuglehoved hylster | Plast | 2 |
| 19. Plasticbund | Plast | 2 |
| 20. Kolonne hoved M8X25 | Q235 | 2 |
| 21. Kuglehoved Bolt M8X40 | Q235 | 4 |
| 22. Pladeskrue ST4.8X19 | Q235 | 4 |
| 23. Sekskantmøtrik M10X50 | Q235 | 1 |
| 24. Spændeskive Φ8 | Q235 | 8 |
| 25. Nylon Låsemøtrik M8 | Q235 | 4 |
| 26. Spændeskive Φ10 | Q235 | 2 |
| 27. Nylon Låsemøtrik M10 | Q235 | 1 |
| 28. Magnet | Fe/Plast | 1 |
| 29. Sensor | Metal/Plast | 1 |
| 30. SkrueST3.5X13 | Q235 | 2 |
| 31. Kabelhylster | Q235 | 1 |
| 32. Stor spændeskive Φ5 | Q235 | 4 |



INSTRUKTIONER FOR ANVENDELSE

Dette udstyr har flere fordele. Det vil forbedre din fysiske kondition, tone dine muskler og vil medføre et vægttab, hvis anvendelsen af udstyret vel at mærke kombineres med en kaloriefattig diæt. Maskinen bidrager til at øge blodcirkulationen i kroppen og sikrer, at musklerne kommer til at arbejde. Dette vil også reducere risikoen for krampe og muskelskader. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser, som vist nedenfor. Hver strækøvelse skal udføres i ca. 30 sekunder. Tving eller ryk ikke dine muskler i en strækøvelse. Hvis det gør ondt, STOP.

COMPUTER



SPECIFIKATIONER:

TIME -----00:00-59:59
 COUNT -----0-9999
 REPS/MIN----- 0-9999
 CALORIES-----0-9999 CAL

HOVEDFUNKTIONER:

MODE: Denne funktion giver dig mulighed for at vælge og låse den funktion, du vil bruge. Nulstil alle funktionsværdier til nul ved at holde knappen nede i 3-4 sekunder (total nulstilling).

RESET: Maskinen går tilbage til grundindstillingen og gendanner, når du trykker på knappen (HVIS TILGÆNGELIG.)

PROCEDURER VED DRIFT:

AUTO ON/OFF

Systemet starter, når en af knapperne aktiveres, eller når du begynder at træde i pedalerne. Systemet slukker automatisk, når hastighedssensoren ikke har noget signal, eller hvis ingen af knapperne er blevet aktiveret i ca. 4 minutter.

RESET:

Maskinen kan nulstilles ved at udskifte batterierne eller ved at holde knappen MODE inde i 3 sekunder.

FUNKTION:

1. **COUNT:** Viser antal step på displayet
2. **SELECT:** Brug MODE-knappen til at vælge følgende funktioner:
TIME CALORIES REPS/MIN SCAN

3. **CALORIES**

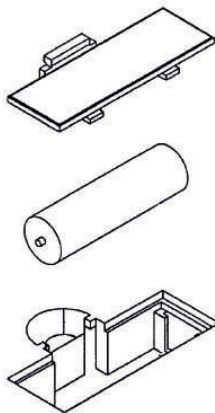
Tryk på MODE-knappen, indtil du ser CAL.

Når hastighedssensorerne modtager et signal, begynder kalorieoptællingen.

Opdateres automatisk, når træningen påbegyndes.

BATTERI.

Hvis du har problemer med at aflæse displayet, skal du udskifte batterierne for at få et bedre resultat. Displayet bruger et batteri.



SÅDAN UDSKIFTER MAN BATTERIET

1. Fjern batteridækslet og placér et AA-batteri i batterirummet på bagsiden af skærmen, se illustrationen nedenfor.
2. Sørg for, at batteriet er placeret korrekt. Batterifjedrene skal være i kontakt med batteriet.
3. Sæt batteridækslet på og sørg for, at det er forsvarligt lukket.
4. Batteriets levetid er ca. 1 år ved normal brug.
5. Hvis displayet er ulæseligt, eller hvis der kun vises nogle segmenter, fjernes batterierne. Vent 15 sekunder, før du geninstallerer.
6. Når batterierne tages ud, slettes al hukommelse.

SÅDAN ANVENDER DU STEPMASKINEN

Du skal først placere dine fødder på pedalerne (# 4). Herefter kan du gå på stedet.

1. Du kan justere grebet (#7), så du ændrer højden på pedalerne (#4).

Vrid grebet til "+" for at hæve pedalens position.

Vrid grebet til "-" for at sænke pedalens position.

2. Du kan anvende elastikkerne (#6) til at træne dine arme, samtidigt med at du stepper. Se billederne nedenfor.



Almen information og træningstips

Konsultér din læge

Før du anvender dette træningsudstyr, anbefales det, at du først gennemgår en fysisk undersøgelse hos din læge eller en specialist. Inden du begynder at praktisere regelmæssige øvelser på dette udstyr, skal du først have din læges godkendelse. Hvis du oplever ubehag under din træning på udstyret, skal du straks kontakte din læge.

En fornuftig anvendelse, det vil sige en ansvarlig brug af dette udstyr, er yderst vigtig. Sørg for, at ingen børn leger omkring udstyret, når det anvendes. Sørg også for at opbevare udstyret på et sikkert sted, uden for børns rækkevidde.

Bær behageligt tøj

Bær altid behageligt tøj, når du anvender udstyret, herunder velegnede sko.

Bær ikke løstsiddende tøj, der kan rives itu under brug.

Undersøg dit udstyr

Inden du anvender udstyret, skal du sikre dig, at alle bolte og møtrikker er spændt korrekt.

Kontrollér regelmæssigt udstyret, så det holdes i god stand.

Bestem dit eget tempo

Intensitetsniveauet af din træning på dette udstyr afhænger af din egen kondition. Hvis du ikke har trænet i et par år, eller hvis du er overvægtig, anbefales det, at du starter langsomt op med kun et par minutter om ugen.

I første omgang vil du være i stand til at træne i et par minutter, men dette vil bedres i løbet af 6 til 8 uger. Bliv dog ikke afskrækket, hvis resultatet lader vente på sig. Det er vigtigt, at du tager træningen i dit eget tempo. I sidste ende vil du være i stand til at træne i mere end 30 minutter. Jo bedre din kondition er, desto sværere bliver det at forbedre sig. Men vær opmærksom på følgende:

- Konsultér din læge inden opstart af træningsprogrammet. Lad lægen rådgive dig om din træning og kost.
- Start din træning i et let tempo og sigt ikke for højt i opstartsperioden. Kombiner din træning på dette udstyr med aktiviteter, såsom jogging, svømning, dans og cykling. Tjek din puls regelmæssigt. Har du ikke en pulsmåler, så spørg din læge, hvordan du bedst kan måle din puls. Tag altid hensyn til alder og kondition.
- Sørg for at drikke nok væske under træningen, så du forhindrer en mulig dehydrering. Det anbefales at indtage drikkevarer, der har stuetemperatur. Begræns indtaget af kolde drikke.

VEDLIGEHOLD

Smøring af alle bevægelige dele er afgørende for maskinens levetid og optimale ydeevne. Fabrikanten har foretaget en grundlæggende smøring af de forskellige dele på maskinen, men vægten og styrestænger skal smøres under monteringen. Vi anbefaler spray eller en silikonespray. OBS: Brug ikke oliebaseerede smøremidler, da disse vil tiltrække støv, snavs og fedt. I sidste ende vil dette ødelægge de gummiforseglede lejer.

1. Alle remskiver og bøsninger skal kontrolleres regelmæssigt for slitage.
2. Kontrollér og justér kabelspændingen regelmæssigt, så produktet opretholder en god anatomisk funktion. Kontrollér alle bevægelige dele samt beklædning og greb for tegn på slitage eller beskadigelse. Hvis der findes fejl, eller hvis det er nødvendigt at montere en nødvendig reservedel, MÅ UDSTYRET IKKE ANVENDES, kontakt din lokale forhandler. Udskift kun de enkelte dele med originale reservedele.
3. Alle forkromede overflader skal rengøres regelmæssigt for at forlænge levetiden og for at opretholde en pæn overflade. Tør udstyret med en fugtig klud, tør grundigt efter, gentag hver dag. Mindst én gang om ugen bør kromudstyret poleres med en poleringsvæske.
4. Ved kontrol af bolte og møtrikker er det vigtigt, at de er strammet korrekt. Hvis der er en bolt eller møtrik, der konstant løsner sig, så få en ny fra din lokale forhandler.
5. Kontrollér, at svejsningerne er fri for revner.

Hvis der ikke udføres en rutinemæssig vedligeholdelse, kan dette medføre personskaade og/eller skader på udstyret

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

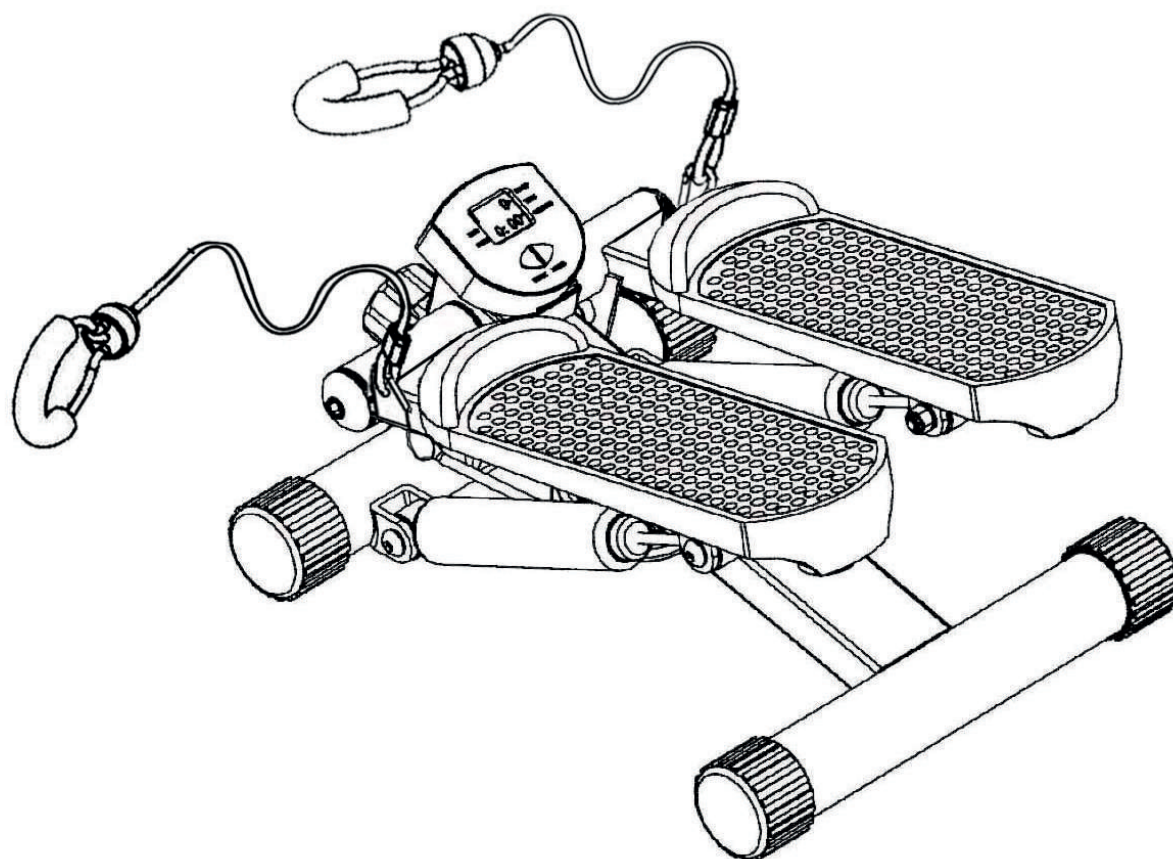
254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China



FMS100

BRUKSANVISNING



•

• Du bedes venligst læse denne brugsanvisning inden du anvender udstyret

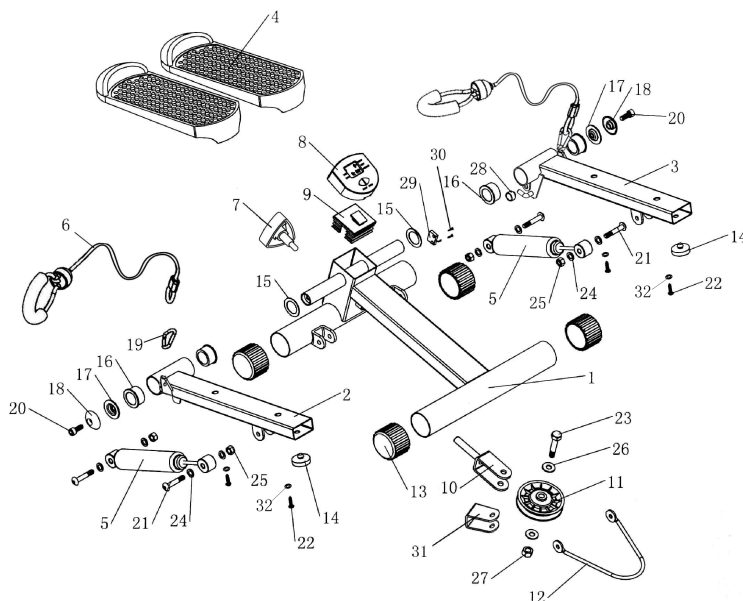
VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Uansett hvor entusiastisk du er etter å begynne å bruke maskinen din og trene, sett av litt tid for å forsikre deg om at du ikke risikerer sikkerheten din. Et sekunds manglende oppmerksomhet kan resultere i en ulykke. Det kan også skje ulykker dersom du ikke tar noen enkle forholdsregler.

1. Les, studer og forstå bruksanvisningen og alle advarsler som følger med dette produktet. Det er også viktig for deg selv og andre å lære å kjenne maskinen og å følge de anbefalte treningsinstruksjonene før bruk. En del av informasjonen finner du i denne bruksanvisningen, samt hos din lokale forhandler.
2. Det er viktig at du beholder denne bruksanvisningen og sørger for at alle advarselsetiketter er hele og lesbare. Erstatningsbruksanvisning og advarselsetiketter finnes hos din lokale forhandler.
3. Du kan bruke SKIFTENØKKELE og den INDRE UNBRAKONØKKELENE til montering av maskinen.
4. Rådfør deg alltid med lege før du begynner på et nytt treningsprogram.
5. Om brukeren føler seg svimmel, kvalm, får smerter i brystet eller opplever andre unormale symptomer, avslutt treningen og **KONTAKT LEGE UMIDDELBART**.
6. Hold alle lemmer, hender, føtter, og langt hår i god avstand fra alle bevegelige deler.
7. Bruk alltid klær tilpasset trening når du mosjonerer. **BRUK IKKE** morgenkåpe eller løse klær som kan sette seg fast i maskinen. Jogge-, eller aerobic-sko er et must.
8. Om du skulle finne noen feil på maskinen, deler som er utslitte eller skadede, (som f.eks. strømledninger, reimskiver eller tilkoblingspunkter) under montering eller ved kontroll av maskinen din, eller om du hører uvante lyder fra maskinen i drift – stopp umiddelbart. Bytt ut de ødelagte delene. **BRUK IKKE** maskinen før problemet er rettet på. **TA VARE PÅ DISSE DELENE ETTERSOM DE FORT SLITES UT!**
9. Produktet vårt er i overensstemmelse med EN20957-1 og EN957-8, **KLASSE HC** uten å bryte systemet. Kun egnet for hjemmebruk.
10. **ADVARSEL** : Maksimal vekt for brukeren er 110kg.
11. Varm opp 5 til 10 minutter før hver treningsøkt og trapp ned i 5 til 10 minutter etterpå. Dette fører til at pulsen din langsomt øker og minsker, samt forhindrer at du overanstrenger musklene dine.
12. **ADVARSEL**: Bruk **UTSTYRET** forsiktig og begynn treningen din steg for steg. Husk at man fort kan få skader ved feilaktig eller overdreven trening.
13. **ADVARSEL**: Det er viktig å holde barn og husdyr borte fra **UTSTYRET** for å unngå at de skader seg.
14. **ADVARSEL**: Gravide kvinner anbefales å ikke bruke maskinen. Rådfør deg med lege før bruk.
15. **ADVARSEL**: Foreldre og andre med ansvar for barn bør være bevisste ansvaret sitt. Barns naturlige instinkt og forkjærlighet for å eksperimentere kan føre til situasjoner eller oppførsel som treningsutstyret ikke er beregnet for.
16. **ADVARSEL**: Om barn tillates å bruke utstyret, bør deres psykiske og fysiske utvikling og fremfor alt deres temperament tas med i beregning. De bør guides og instrueres hvordan de på korrekt vis skal bruke utstyret. Utstyret passer under ingen omstendigheter som barneleke.
17. Handikappede eller personer med fysiske vanskeligheter bør ikke bruke utstyret uten nærvær av kvalifisert medisinsk personell eller lege.
18. Bruk utstyret på et fast, jevnt underlag med et beskyttende lag på gulvet eller teppet ditt. For å garantere sikkerheten, bør utstyret ha minst 2 meters fri plass rundt seg.
19. **ADVARSEL**: Om gulvet ikke er stabilt, jevnt til overflaten. Utstyret kan kun brukes innendørs. **BRUK DEN IKKE** i nærheten av vann eller utendørs.
20. **ADVARSEL**: **ETTERLAT INGEN** skarpe gjenstander utenfor utstyret etter justering.
21. **ADVARSEL**: Når du justerer høyden kommer dataen til å vise når de to pedalene er 170-195 mm fra underlaget. Dersom høyden ikke er korrekt justert kommer ikke displayet til å starte.
22. Kravene for elastiske bånd fungerer kun som referanse.

SKISSE AV DIAGRAM

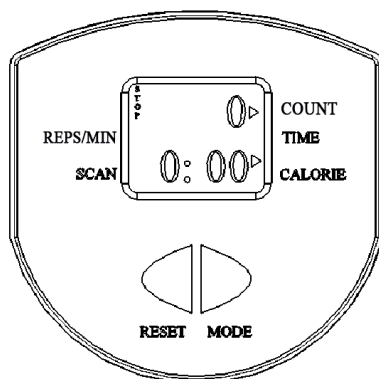
| BESKRIVELSE | MATERIALE | STK. |
|-------------------------------|--------------|------|
| 1. Hovedramme | Q235 | 1 |
| 2. Venstre fotstøtte | Q235 | 1 |
| 3. Høyre fotstøtte | Q235 | 1 |
| 4. Fotpedal | Plast | 2 |
| 5. Hydraulisk sylinder | Q235/Plast | 2 |
| 6. Elastisk rep oppsett | Tråd/Plast | 2 |
| 7. Triangel knopp M12X35 | Q235 | 1 |
| 8. Data | Metall/Plast | 1 |
| 9. Datastativ | Plast | 1 |
| 10. Reimskive med stang | Q235 | 1 |
| 11. Reimskive | Plast | 1 |
| 12. Kabelsett | Fe/Plast | 1 |
| 13. Endestykke $\Phi 50$ | Plast | 4 |
| 14. Støtfanger | Plast | 2 |
| 15. Special skive | Q235 | 2 |
| 16. Nylonlager | Plast | 4 |
| 17. Special skive | Q235 | 2 |
| 18. Kulehode hylse | Plast | 2 |
| 19. Plast Base | Plast | 2 |
| 20. Kolonn sekskantbolt M8X25 | Q235 | 2 |
| 21. Kulehode Bolt M8X40 | Q235 | 4 |
| 22. Metallskruer ST4.8X19 | Q235 | 4 |
| 23. Sekskantbolt M10X50 | Q235 | 1 |
| 24. Skive $\Phi 8$ | Q235 | 8 |
| 25. Nylon Låsmutter M8 | Q235 | 4 |
| 26. Skive $\Phi 10$ | Q235 | 2 |
| 27. Nylon Låsmutter M10 | Q235 | 1 |
| 28. Magnet | Fe/Plast | 1 |
| 29. Sensor | Metall/Plast | 1 |
| 30. Skruer ST3.5X13 | Q235 | 2 |
| 31. Kabelhylle | Q235 | 1 |
| 32. Stor skive $\Phi 5$ | Q235 | 4 |



INSTRUKSJONER FOR BRUK

Dette utstyret fører med seg flere fordeler. Det kommer til å forbedre din fysiske kondisjon, forfine musklene dine og å hjelpe deg med å gå ned i vekt i samband med en kalorikontrollert diett. Maskinen hjelper til med å øke blodsirkulasjonen i kroppen og sørger for at musklene får jobbe. Det kommer også til å minske risikoen for krampe og muskelskade. Det passer å gjøre noen utstrekningsøvelser som vises nedenfor. Hver utstrekningsøvelse bør gjøres i cirka 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene dine inn i en utstrekningsøvelse. SLUTT om det gjør vondt.

DATA



SPESIFIKASJONER:

TIME -----00:00-59:59
 COUNT -----0-9999
 REPS/MIN----- 0-9999
 CALORIES-----0-9999 CAL

HOVEDFUNKTIONER:

MODE: Denne knappen lar deg velge og låse den funksjonen som du vil bruke. For å tilbakestille alle funksjonsverdier til null, hold knappen inn i 3-4 sekunder (total tilbakestilling).

RESET: Maskinen går tilbake til grunnleggende modus og tilbakestilles når du trykker på knappen. (OM DEN FINNES)

PROSEDYRER VED DRIFT:

AUTO ON/OFF

Systemet starter når en av knappene aktiveres eller når du begynner å trække. Systemet slås automatisk av når hastighetssensoren ikke får noe signal eller om ingen knapper er blitt trykt på i løpet av omtrent 4 minutter.

RESET

Maskinen kan tilbakestilles ved å bytte batteriene eller holde inn MODE-knappen i 3 sekunder.

FUNKSJON

1. **COUNT:** Viser antall tråkk på displayet.

2. **SELECT:** Bruk MODE-knappen for å velge funksjoner som følger:

TIME CALORIES REPS/MIN SCAN

3. **CALORIES**

Trykk på MODE-knappen til du ser CAL.

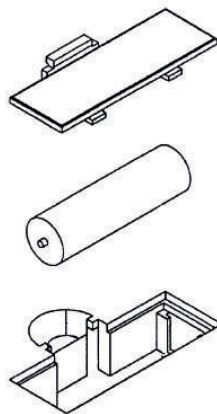
Når fartssensorene får et signal, startes kaloritellingen.

Summeres automatisk når treningen starter.

BATTERI

Har du problemer med å lese displayet, vennligst bytt ut batteriet for bedre resultat.

Dette displayet bruker ett batteri.



HVORDAN MAN TAR UT BATTERIET:

1. Fjern batterilokket og sett ett AA-batteri i batteriluken på bildeskjermens bakside, se illustrasjonen nedenfor.

2. Forsikre deg om at batteriet er riktig satt i og at batterifjærene er i kontakt med batteriet.

3. Sett tilbake batteriluken og pass på at den er godt lukket.

4. Batteriets livslengde er på ca. 1 år ved normal bruk.

5. Om displayet er uleselig eller dersom kun visse deler vises, ta ut batteriet og vent i 15 sek. før du setter det inn igjen.

6. Ved å ta ut batteriet slettes hele datahukommelsen.

HVORDAN DU BRUKER TRAPPEMASKINEN:

Sett først føttene dine på pedalene (#4), så kan du begynne å gå på stedet.

1. Du kan justere innstillingen (#7) for å endre høyden på pedalene (#4).

Vri innstillingen til "+", for å høyne pedalens posisjon.

Vri innstillingen til "-", for å senke pedalens posisjon.

2. Du kan bruke de elastiske båndene (# 6) for å trene armene dine samtidig som du trækker.

Se bildene nedenfor.



Generell informasjon og treningsråd

Rådfør deg med lege

Før du begynner å bruke dette treningsutstyret, anbefales det at du først gjennomgår en fysisk undersøkelse av legen din eller en spesialist. Før du begynner med regelmessige øvelser på dette utstyret, må du først få leges godkjenning. Om du føler ubehag under treningen din på utstyret, må du umiddelbart kontakte legen din. Fornuftig bruk, det vil si en ansvarsfull bruk av dette utstyret er svært viktig. Sørg for at det ikke befinner seg noen barn i nærheten når du bruker dette utstyret. Pass dessuten på å oppbevare utstyret på en trygg plass utilgjengelig for barn.

Bruk komfortable klær

Bruk alltid komfortable klær når du bruker utstyr, inklusive treningssko.

Bruk ikke løst sittende klær som kan rives i stykker under bruk.

Undersøk utstyret ditt

Pass på at alle muttere og bolter er godt strammet før du bruker utstyret ditt. Det er svært viktig å ta regelmessig hånd om maskinen for å beholde den i en god stand.

Bestem din egen takt

Intensitetsnivået i treningen på dette utstyret avhenger av din egen kondisjon. Om du ikke har trent på noen år eller om du er overvektig, anbefales det at du begynner langsomt med bare et par minutter i uken.

I begynnelsen kommer du til å kun kunne trene i et par minutter, men dette vil forbedres i løpet av 6 til 8 uker. La deg ikke avskrekkes om det tar litt tid. Det er viktig at du følger din egen takt. Til syvende og sist kommer du til å kunne trene i mer enn 30 minutter. Jo bedre kondisjonen din er, desto vanskeligere blir det å stoppe på dette nivået. Men vær klar over følgende:

- Rådfør deg med lege før du begynner treningsprogrammet ditt. La hen gi deg råd om treningsprogrammet samt kostholdet ditt.
- Start treningen din i et rolig tempo og sikt ikke for høyt i begynnelsen. Utfør også andre aktiviteter i tillegg til treningen med dette utstyret, som for eksempel jogging, svømming, dans og sykling. Kontroller pulsen din regelmessig. Om du ikke har en pulsmåler, spør legen din om hvordan du best kan kontrollere pulsen din. Ta alltid hensyn til egen alder og kondisjon.
- Husk å drikke tilstrekkelig med væske når du trener, for slik sett å forhindre en potensiell uttørking. Det anbefales å innta drikke som er romtemperert. Begrens inntaket av kalde drikker.

VEDLIKEHOLD

Smøring av alle bevegelige deler er avgjørende for livslengden og den optimale ytelsen av maskinen din. Førstegangssmøring av visse deler av maskinen din er allerede blitt gjort under produksjonen, men vekt og styrestaver må smøres ved monteringen. Vi anbefaler aerosol eller en silikonspray.

OBS: Bruk ikke oljebaserte smøremiddel ettersom disse vil ta til seg støv, smuss og fett. Dette vil på sikt klebes sammen og svekke gummiforseglede lager.

1. Alle reimskiver og foringer bør kontrolleres regelmessig for slitasje.
2. Kontroller og juster kabelspenningen regelmessig slik at den opprettholder en god anatomisk funksjon. Kontroller regelmessig alle bevegelige deler som trekk og grep etter tegn på slitasje og skader. Om du oppdager et problem eller om det er nødvendig med en erstatningsdel, **STOPP BRUKEN AV UTSTYRET** og kontakt umiddelbart din lokale forhandler. Erstatt kun delene med originale deler.
3. Alle forkrommede overflater bør rengjøres regelmessig for å forlenge livslengden og for å opprettholde en fin overflate. Tørk utstyret med en fuktig klut, for deretter å tørke godt. Gjenta hver dag. Minst én gang i uken bør kromutstyr poleres med poleringsvæske.
4. Ved kontroll av bolter og muttere, vær sikker på at de er godt strammet til. Om en bolt eller mutter kontinuerlig løsner, skaff en ny fra din lokale forhandler.
5. Kontroller at sveiseskjøtet er uten sprekker.

Hvis der ikke utføres en rutinemæssig vedlikeholdelse, kan dette medføre personskade og/eller skader på utstyret

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

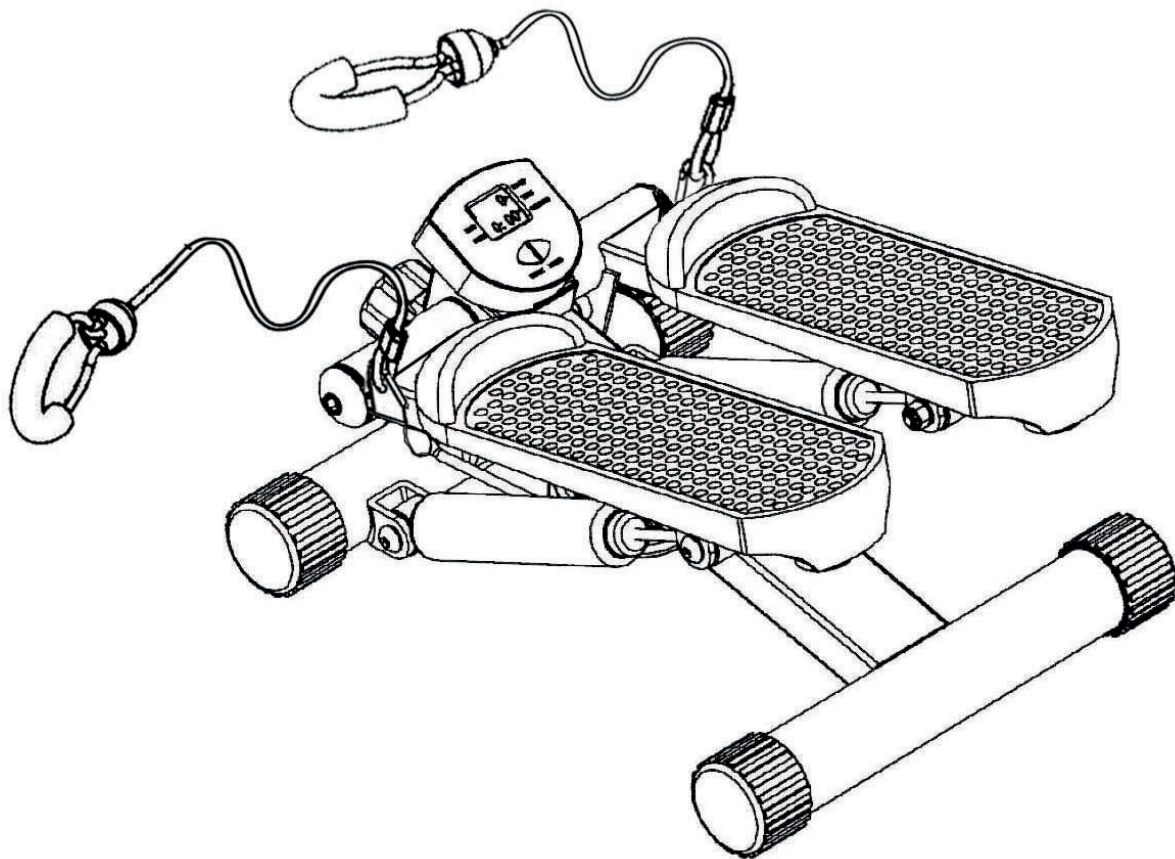
254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China



FMS100

KÄYTTÖOHJEET



Lue, varmista, että ymmärrät, ja noudata kaikkia tämän käyttöoppaan ohjeita, ennen kuin käytät laitetta. Säilytä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten.

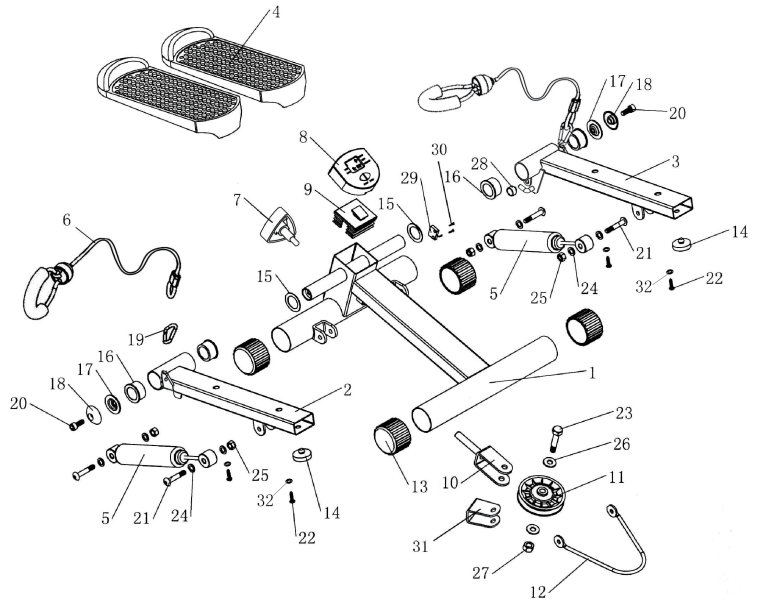
TÄRKEÄÄ TIETOA TURVALLISUUDESTA

Riippumatta siitä, kuinka innostunut olet aloittamaan laitteesi käytön ja treenin, käytä hieman aikaa varmistaaksesi, että et vaaranna turvallisuuttasi. Sekunninkin huomiokyvyn herpaantuminen saattaa johtaa onnettomuuteen. Näin voi käydä myös, jos et ota huomioon muutamia yksinkertaisia varotoimia.

1. Lue, tutki ja varmista, että ymmärrät käyttöohjeet ja kaikki varoitukset, jotka tulevat tämän tuotteen mukana. On myös tärkeää, sekä sinulle että muille, oppia tuntemaan laite ja seurata suositeltuja treeniohjeita ennen käyttöä. Osan tiedoista löydät tästä manuaalista ja lisätietoja saat paikalliselta jälleenmyyjältäsi.
2. On tärkeää, että säilytät nämä käyttöohjeet ja varmistat, että kaikki varoitustarrat ovat ehjiä ja luettavissa. Ylimääräisiä käyttöohjeita ja varoitustarroja löytyy paikalliselta jälleenmyyjältäsi.
3. Voit käyttää JAKOAVAINTA ja KUUSIOKOLOAVAINTA laitteen kokoamiseen.
4. Neuvottele aina perhelääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat uuden treeniohjelman.
5. Jos sinä käyttäjänä tunnet huimausta, pahoinvointia, rintakipuja ja muita epänormaaleja oireita, tulee sinun lopettaa treeni ja OTTAA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN VÄLITTÖMÄSTI.
6. Pidä kaikki raajat, kädet ja jalat, sekä pitkät hiukset poissa liikkuvista osista.
7. Käytä aina treeniin soveltuvia vaatteita kuntoillessasi. ÄLÄ KÄYTÄ aamutakkia tai väljiä vaatteita, jotka saattavat tarttua laitteeseen. Juoksu- tai aerobic-kengät ovat välttämättömät.
8. Jos huomaat laitteessa jotakin vikaa, kuluneita tai vahingoittuneita osia (kuten esimerkiksi sähköjohdot, hihnapyörät ja liitäntäpisteet) laitteesi asennuksen tai tarkastuksen aikana, tai jos kuulet outoja ääniä käyttäessäsi laitetta - lopeta välittömästi. Vaihda vialliset tai kuluneet osat. ÄLÄ KÄYTÄ laitetta, ennen kuin vika on korjattu. HUOLEHDI HYVIN NÄISTÄ OSISTA, SILLÄ NE KULUVAT HELPOSTI LOPPUUN!
9. Tuotteemme täyttää EN20957-1 ja EN957-8, LUOKKA HC -vaatimukset järjestelmää rikkomatta. Sovellettu ainoastaan kotikäyttöön.
10. VAROITUS : Käyttäjän enimmäispaino on 110kg.
11. Lämmittele 5-10 minuuttia ennen jokaista treeniä ja jäähdyttele 5-10 minuuttia treenin jälkeen. Tämä mahdollistaa sykkeen kohoamisen ja laskemisen hitaasti sekä ehkäisee lihasten yllirasittumista.
12. VAROITUS: Käytä LAITETTA varoen ja aloita treenisi vaihe vaiheelta, sillä vääränlainen tai liioiteltu treeni saattaa aiheuttaa vammoja.
13. VAROITUS: On tärkeää pitää lapset ja kotieläimet poissa LAITTEEN läheisyydestä loukkaantumisten ehkäisemiseksi.
14. VAROITUS: Laitteen käyttämistä ei suositella raskaana oleville naisille. Neuvottele lääkärisi kanssa ennen käyttöä.
15. VAROITUS: Vanhempien ja muiden, joilla on vastuu lapsista, tulee olla tietoisia vastuustaan, sillä lasten luonnolliset vaistot ja mieltymys kokeilemiseen saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon treenilaite ei ole tarkoitettu.
16. VAROITUS: Jos lasten annetaan käyttää laitetta, tulee ottaa huomioon heidän psyykkinen ja fyysinen kehityksensä sekä ennen kaikkea heidän temperamenttinsa. Heitä tulee ohjata ja opastaa laitteen oikeaan käyttöön. Laite ei sovi missään olosuhteissa lasten leikkikaluksi.
17. Vammaisten tai henkilöiden, joilla on fyysisiä vaikeuksia, tulee käyttää laitetta ainoastaan pätevän terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin läsnä ollessa.
18. Käytä laitetta kiinteällä, tasaisella alustalla ja käytä suojaavaa verhoilua lattiallasi tai matollasi. Turvallisuuden takaamiseksi tulee laitteella olla vähintään 2 metriä vapaata tilaa.
19. VAROITUS: Jos lattia ei ole vakaa, tasoita sen pinta. Laitetta saa käyttää ainoastaan sisällä. ÄLÄ KÄYTÄ SITÄ veden läheisyydessä tai ulkona.
20. VAROITUS: ÄLÄ JÄTÄ MITÄÄN teräviä esineitä laitteen viereen säädön jälkeen.
21. VAROITUS: Kun säädät korkeutta, tulee tietokone osoittamaan, milloin molemmat polkimet ovat 170-195 mm alustasta. Jos korkeus ei ole oikein asetettu, näyttö ei käynnisty.
22. Kuminauhojen vaatimukset ovat teille vain viitteeksi.

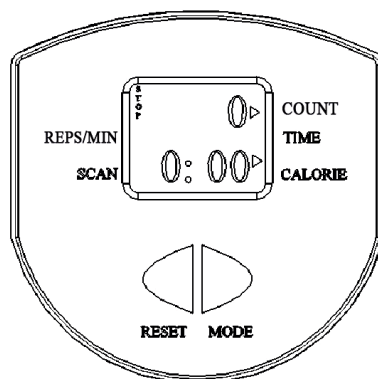
KAAVIOKUVA

| KUVAUS | MATERIAALI | KPL |
|------------------------------------|---------------|-----|
| 1. Päärunko | Q235 | 1 |
| 2. Vasen jalkatuki | Q235 | 1 |
| 3. Oikea jalkatuki | Q235 | 1 |
| 4. Jalkapoljin | Muovi | 2 |
| 5. Hydraulinen sylinteri | Q235/Muovi | 2 |
| 6. Elastiset nauhat sarja | Lanka/Muovi | 2 |
| 7. Kolmionuppi M12X35 | Q235 | 1 |
| 8. Tietokone | Metalli/Muovi | 1 |
| 9. Tietokoneteline | Muovi | 1 |
| 10. Hihnapyörä tangolla | Q235 | 1 |
| 11. Hihnapyörä | Muovi | 1 |
| 12. Kaapelisarja | Fe/Muovi | 1 |
| 13. Päätysuoja Φ50 | Muovi | 4 |
| 14. Puskuri | Muovi | 2 |
| 15. Suuri levy | Q235 | 2 |
| 16. Nailonlaakeri | Muovi | 4 |
| 17. Suuri levy | Q235 | 2 |
| 18. Pallopää hylsy | Muovi | 2 |
| 19. Muovi Jalusta | Muovi | 2 |
| 20. Sarakeotsikko kuusiokolopultti | Q235 | 2 |
| 21. Pallopää Pultti M8X40 | Q235 | 4 |
| 22. Peltiruuvi ST4.8X19 | Q235 | 4 |
| 23. Kuusiokolopultti M10X50 | Q235 | 1 |
| 24. Levy Φ8 | Q235 | 8 |
| 25. Nailon Lukkomutteri M8 | Q235 | 4 |
| 26. Levy Φ10 | Q235 | 2 |
| 27. Nailon Lukkomutteri M10 | Q235 | 1 |
| 28. Magneetti | Fe/Muovi | 1 |
| 29. Anturi | Metalli/Muovi | 1 |
| 30. Ruuvi ST3.5X13 | Q235 | 2 |
| 31. Kaapelihylly | Q235 | 1 |
| 32. Suuri levy Φ5 | Q235 | 4 |



KÄYTTÖOHJEET

Tällä laitteella on useita etuja. Se tulee parantamaan fyysistä kuntoasi, kehittämään lihaksiasi ja yhdessä vähäkalorisen ruokavalion kanssa auttamaan sinua pudottamaan painoasi. Laite auttaa lisäämään kehon verenkiertoa ja laittaa lihakset töihin. Se tulee myös vähentämään kramppien ja lihasvammojen riskiä. On suositeltavaa tehdä muutamia venytysharjoituksia, joita näet alapuolella. Jokainen venytysharjoitus tulee suorittaa noin 30 sekunnin ajan. Lihaksia ei tule pakottaa eikä nykiä venytysharjoituksissa. Jos se sattuu, LOPETA.



TIETOKONE

TIEDOT:

TIME -----00:00-59:59
 COUNT -----0-9999
 REPS/MIN-----0-9999
 CALORIES-----0-9999 CAL

PÄÄTOIMINNOT

MODE: Tämän painikkeen avulla voit valita ja lukita toiminnon, jota haluat käyttää. Jos haluat nollata kaikki toimintoarvot, paina painiketta 3-4 sekuntia (täydellinen palautus).

RESET: Laite palautuu perustilaan ja tekee täydellisen palautuksen, kun painat painiketta. (JOS LAITTEESSA ON TÄMÄ PAINIKE))

MENETTELY KÄYTÖN AIKANA:

AUTO ON/OFF

Järjestelmä käynnistyy, kun aktivoit jonkun painikkeen tai aloitat polkemisen. Järjestelmä sammuu automaattisesti, kun nopeusanturi ei saa signaalia, eikä mitään painiketta ole painettu noin 4 minuuttiin.

RESET:

Laite voidaan nollata vaihtamalla paristot tai painamalla MODE-painiketta 3 sekunnin ajan

TOIMINTO:

1. **COUNT:** Osoittaa askelien lukumäärän näytöllä.
2. **SELECT:** Käytä MODE-painiketta valitaksesi seuraavat toiminnot:
TIME CALORIES REPS/MIN SCAN

3. **CALORIES**

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä lukee CAL.

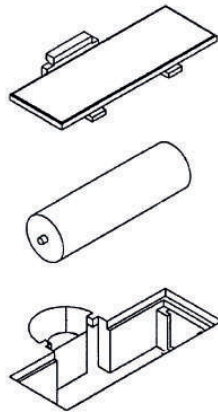
Kun nopeusanturit saavat signaalin, kalorien laskeminen alkaa.

Kalorit lasketaan yhteen automaattisesti, kun treeni alkaa.

PARISTO.

Jos sinulla on vaikeuksia lukea näyttöä, vaihda paristot saadaksesi paremman tuloksen.

Tämä näyttö käyttää yhtä paristoa.



KUINKA PARISTO IRROTETAAN:

1. Irrota paristokansi ja aseta AA-paristo paristolokeroon näytön takapuolella, katso alla olevaa kuvaa.
2. Varmista, että paristo on oikein asetettu ja että paristojouset ovat kosketuksessa paristoon.
3. Laita paristokansi takaisin paikalleen ja varmista, että se on kunnolla kiinni.
4. Pariston kestoaika on noin 1 vuosi normaalissa käytössä.
5. Jos näyttö ei ole luettavissa tai jos vain joitakin segmenttejä on näkyvissä, ota paristo pois ja odota 15 sekuntia, ennen kuin laitat sen takaisin.
6. Paristojen poiston yhteydessä häviävät kaikki tiedot tietokonemuistista.

KUINKA KÄYTÄT STEPPERIÄ:

Aseta ensin jalkasi polkimille (#4), sitten voit alkaa kävellä paikallasi.

1. Voit säätää nuppia (#7) muuttaaksesi polkimien korkeutta (#4).

Käännä nuppia + -suuntaan nostaaksesi polkimia.

Käännä nuppia + -suuntaan laskeaksesi polkimia.

2. Voit käyttää kuminauhoja (# 6) treenataksesi käsivarsiasi samalla, kun poljet.

Katso alla olevia kuvia.



Yleistä tietoa ja treenivinkkejä

Neuvottele lääkärisi kanssa

Ennen kuin alat käyttää tätä kuntoilulaitetta, suositellaan, että kotilääkärisi tai erikoislääkäri tekee ensin lääkärintarkastuksen. Ennen kuin aloitat säännöllisen treenin tällä laitteella, sinun tulee saada lääkärisi hyväksyntä. Jos tunnet epämukavuutta treenatessasi laitteella, sinun tulee välittömästi ottaa yhteyttä kotilääkäriisi. On erittäin tärkeää, että tätä laitetta käytetään järkevästi ja vastuullisesti. Varmista, ettei lähelläsi ole lapsia, kun käytät tätä laitetta. Muista myös säilyttää laite turvallisessa paikassa, poissa lasten ulottuvilta.

Käytä mukavia vaatteita

Pukeudu aina mukaviin vaatteisiin laitetta käyttäessäsi, mukaan luettuna urheilukengät.

Älä käytä väljästi istuvia vaatteita, jotka saattavat repeytyä treenin aikana

Tarkista laitteesi

Varmista ennen laitteen käyttöä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat kunnolla kiristettyjä.

Säännöllinen laitteesta huolehtiminen on erittäin tärkeää, jos se halutaan pitää hyvässä kunnossa.

Päätä itse oma tahtisi

Treenin intensiteettitaso tällä laitteella riippuu sinun omasta kunnostasi. Jos et ole treenannut viime vuosien aikana tai jos olet ylipainoinen, suositellaan, että aloitat hitaasti, vain muutamalla

minuutilla viikossa. Aluksi jaksat treenata vain muutaman minuutin kerrallaan, mutta tämä tulee paranemaan 6-8 viikon sisällä. Älä lannistu, jos se vie vähän kauemmin aikaa. On tärkeää, että etenet omassa tahdissasi. Lopulta tulet jaksamaan yli 30 minuutin treenin. Mitä parempi kunto sinulla on, sitä vaikeampi sinun on pysähtyä tälle tasolle. Mutta ole tietoinen seuraavasta:

- Neuvottele lääkärisi kanssa ennen treeniohjelman aloittamista. Kuuntele hänen ohjeitaan treeniohjelmastasi sekä ruokavaliostasi.
- Aloita treenisi rauhalliseen tahtiin, äläkä tähtää liian korkealle alussa. Harrasta tällä laitteella treenaamisen lisäksi myös muuta liikuntaa, kuten esimerkiksi lenkkeilyä, uintia, tanssia ja pyöräilyä. Tarkista pulssisi säännöllisesti. Jos sinulla ei ole sykemittaria, kysy perhelääkäritäsi, mikä on paras tapa tarkistaa pulssi. Ota aina huomioon ikäsi ja kuntosi.
- Juo riittävästi nestettä treenin aikana – ehkäistäksesi mahdollisen nestehukan. On suositeltavaa juoda huoneenlämpöisiä juomia. Rajoita kylmien juomien nauttimista.

HUOLTO

Kaikkien liikkuvien osien voitelu on ratkaisevan tärkeää laitteesi käyttöiän pituudelle sekä optimaaliselle suorituskyvylle. Alkuperäinen voitelu laitteellesi on tehty tehtaalla, mutta painot ja ohjaussauvat täytyy voidella kokoonpanon yhteydessä. Suosittelemme aerosolia tai silikonisprayta. Huomaa: Älä käytä öljypohjaisia voiteluaineita, sillä ne keräävät pölyä, likaa ja rasvaa ja tulevat pikkuhiljaa tarttumaan yhteen ja heikentämään kumitiivisteisiä laakereita.

1. Kaikkien hihnapyörien ja holkkien kulumisen tulee tarkistaa säännöllisesti.
2. Tarkista ja säädä kaapelijännitys säännöllisesti, jotta se säilyttäisi hyvän anatomisen toiminnon. Tarkista säännöllisesti kaikki liikkuvat osat, kuten päällykset ja kahvat – näkyykö niissä merkkejä kulumisesta? Jos huomaat ongelman, tai jos joku välttämätön osa täytyy vaihtaa, **LOPETA HETI LAITTEEN KÄYTTÖ** ja ota välittömästi yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjääsi. Käytä ainoastaan alkuperäisiä varaosia.
3. Kaikki kromatut pinnat tulee puhdistaa säännöllisesti käyttöiän pidentämiseksi ja hienon pinnan säilyttämiseksi. Pyyhi laite kostealla rievulla ja kuivaa sen jälkeen hyvin, toista tämä joka päivä. Vähintään kerran viikossa tulee kromiosat kiillottaa kiillotusnesteellä.
4. Tarkista ruuvit ja mutterit, varmista, että ne on kunnolla kiristetty. Jos laitteessa on ruuvi tai mutteri, joka löystyy jatkuvasti, hanki uusi paikallisen jälleenmyyjäsi kautta.
5. Tarkista, ettei hitsauksissa ole halkeamia.

Rutiinihuollon laiminlyöminen saattaa johtaa henkilövahinkoihin ja/tai laitevahinkoihin.

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China

