

CROSTRAINER XT55



MANUAL

For safe use and product knowledge, please completely read this Product Owners Manual.

PRIME XT55

SVENSKA

Tack för att du valt en produkt från Monark Prime, vi önskar dig mycket glädje i din träning! Läs igenom alla säkerhets- och monteringsinstruktioner noggrant. Denna produkt är designad, tillverkad, testad och avsedd för hemmabruk.

Om du har frågor rörande funktion, reservdelar, service, garanti eller övrig support är du välkommen att kontakta oss på Monark Exercise AB via telefon eller mail. Vi finns på plats mån-fre mellan 07.00-16.00.

Tel: +46 (0)281 59 49 53

Mail: service@monarkexercise.se



Innehållsförteckning

1. Viktiga säkerhetsföreskrifter	4
2. Förmonteringsanvisningar	5
3. Lista över delar	6
4. Bruksanvisning för display	13
5. Uppvärmning & avslappning	16
6. Sprängskiss	17

Säkerhetsåtgärder

VARNING:

Den här crosstrainern har utformats och konstruerats för att ge maximal säkerhet. Men vissa säkerhetsåtgärder bör ändå vidtas vid användning av träningsredskapet. Läs noga hela bruksanvisningen före montering och innan användning av crosstrainern. Följande säkerhetsåtgärder bör även observeras:

1. Innan användning av träningsredskapet, läs noga igenom alla instruktioner i manualen, för din egen säkerhet.
2. Denna produkt är avsedd för hemmabruk och testad upp till en maximal användarvikt på 150 kg.
3. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsredskapet är underrättade om alla säkerhetsåtgärder. Redskapet ska endast användas på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.
4. Denna produkt är endast avsedd för inomhusbruk. Placera produkten på en jämn och hård yta, eller på en matta för att inte förstöra golvytan.
5. Byt ut trasiga delar omedelbart. Använd inte produkten förrän den är reparerad.
6. Utrustningen är avsedd för vuxna användare. Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt nära barn. Ska redskapet användas av barn, gör det under vuxen persons tillsyn.
7. Tänk på att löst sittande kläder kan fastna i redskapet. Använd skor under träningen för att minska halkrisken.
8. Avsluta genast din träning och kontakta läkare omedelbart om du under träningen känner yrsel, illamående eller smärta.
9. Använd inte starka rengöringsmedel vid rengöring av crosstrainern.
10. För reparation använd original reservdelar.

Observera att pulsvärdena inte är relevanta i medicinskt syfte. Olika faktorer inklusive användarens rörelser påverkar pulssensorernas noggrannhet. Pulssensorn är avsedd som ett träningshjälpmedel.

Förmonteringsanvisningar

ÖPPNA KARTONGEN

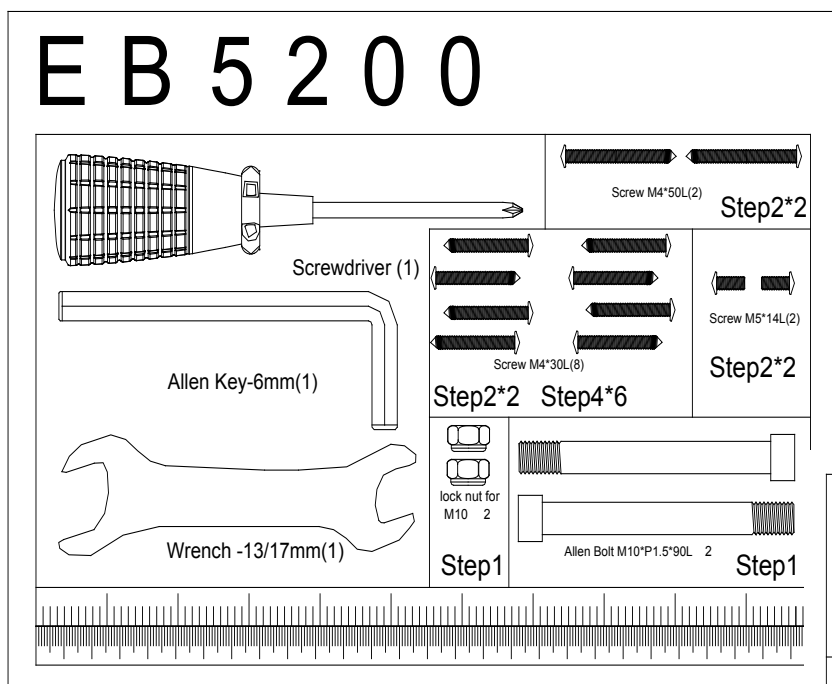
Se till att inventera alla delarna som ligger i kartongen. Kontrollera att alla delar finns som ingår i beskrivningen för en korrekt montering.

VERKTYG

Se till att ha alla verktyg till hands innan du påbörjar monteringen av din enhet. Att ha all utrustning tillhands kommer att spara tid och göra monteringen problemfri.

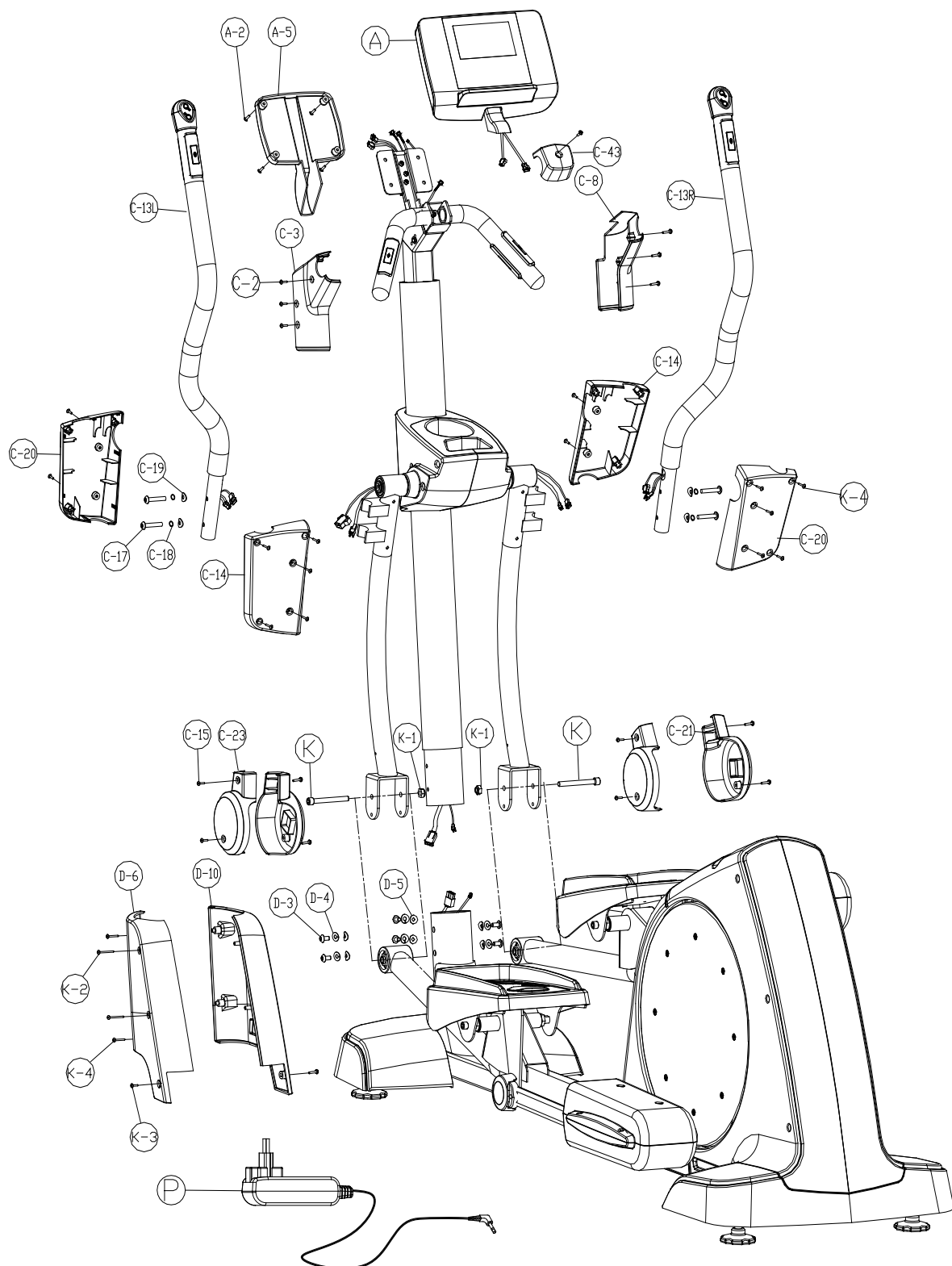
RENSA ARBETSYTAN

Se till att rensa arbetsytan före montering. Se även till att utrymmet är fritt från allt som kan orsaka skada under monteringen. När monteringen sedan är klar kontrollera att det finns gott om fri yta runt om att röra sig på.



	1		1
			1
	1		1
	1		2
	1		2
	1		2
	1		2
	1		1
	1		1

Monteringsanvisningar



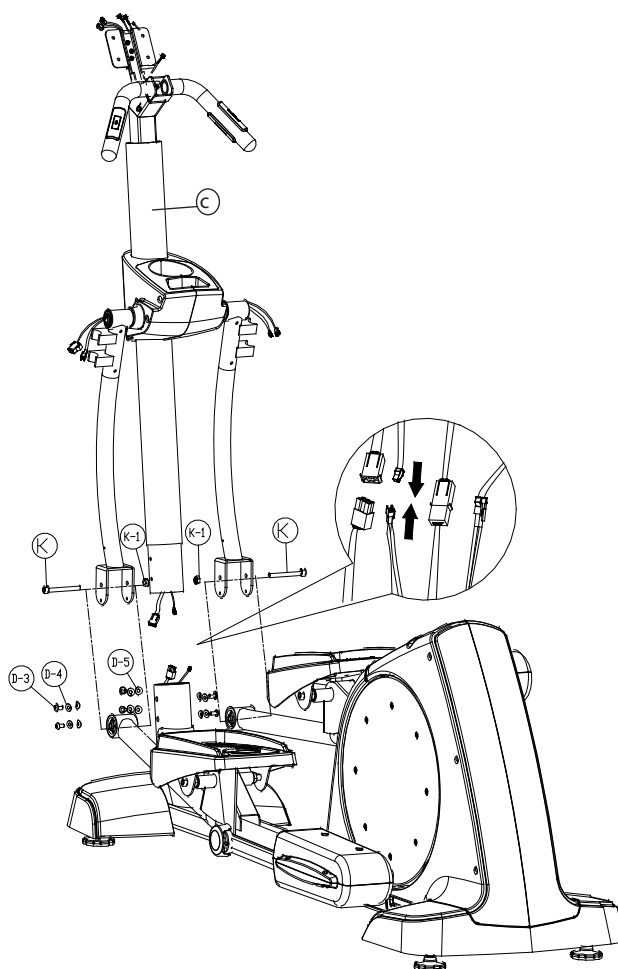
STEG 1

Styre och pedalarm

Skruva ut den övre skruven (C-5) ur styrstammen (C) med skruvmejseln och placera flaskhållaren på den nedre skruven (C-4). Skruva tillbaka den övre skruven och dra även åt den nedre vid behov.

Skruva loss de förmonterade skruvarna D-3 och brickorna (D-4 / D-5) från styrstammen och koppla ihop de övre kablarna i styrstammen med de nedre som sitter i huvudramen. Sätt sedan styrstammen i huvudramen och skruva fast med de skruvar och brickor som var förmonterade.

Skruva sedan ihop höger och vänster svängarm med respektive pedalskena med skruv och mutter (K/K-1) som du finner på verktygskortet. (STEG 1)



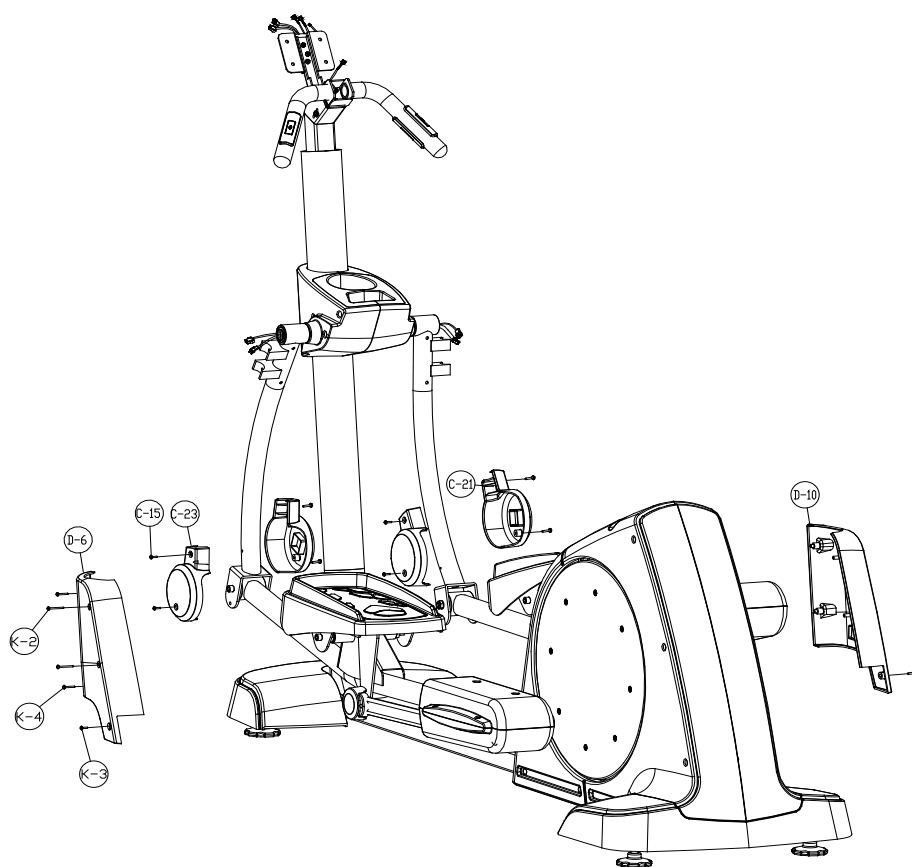
2*  M10*90L 2*  M10

STEG 2

Montera kåpor

Ta av kåporna (D-6 / D-10) från huvudramen med skruvarna (K-2 / K-4).

Ta bort skruvarna (C-15) som sitter på nedre högra och vänstra svängarmen. Placera de runda kåporna (C-23/C-21) över skarven och skruva fast med skruvarna som du nyss lossade och även två skruvar från verktygskortet (C-15) och skruva sedan på kåporna D-10 längst ner på styrstammen. (STEG 2)

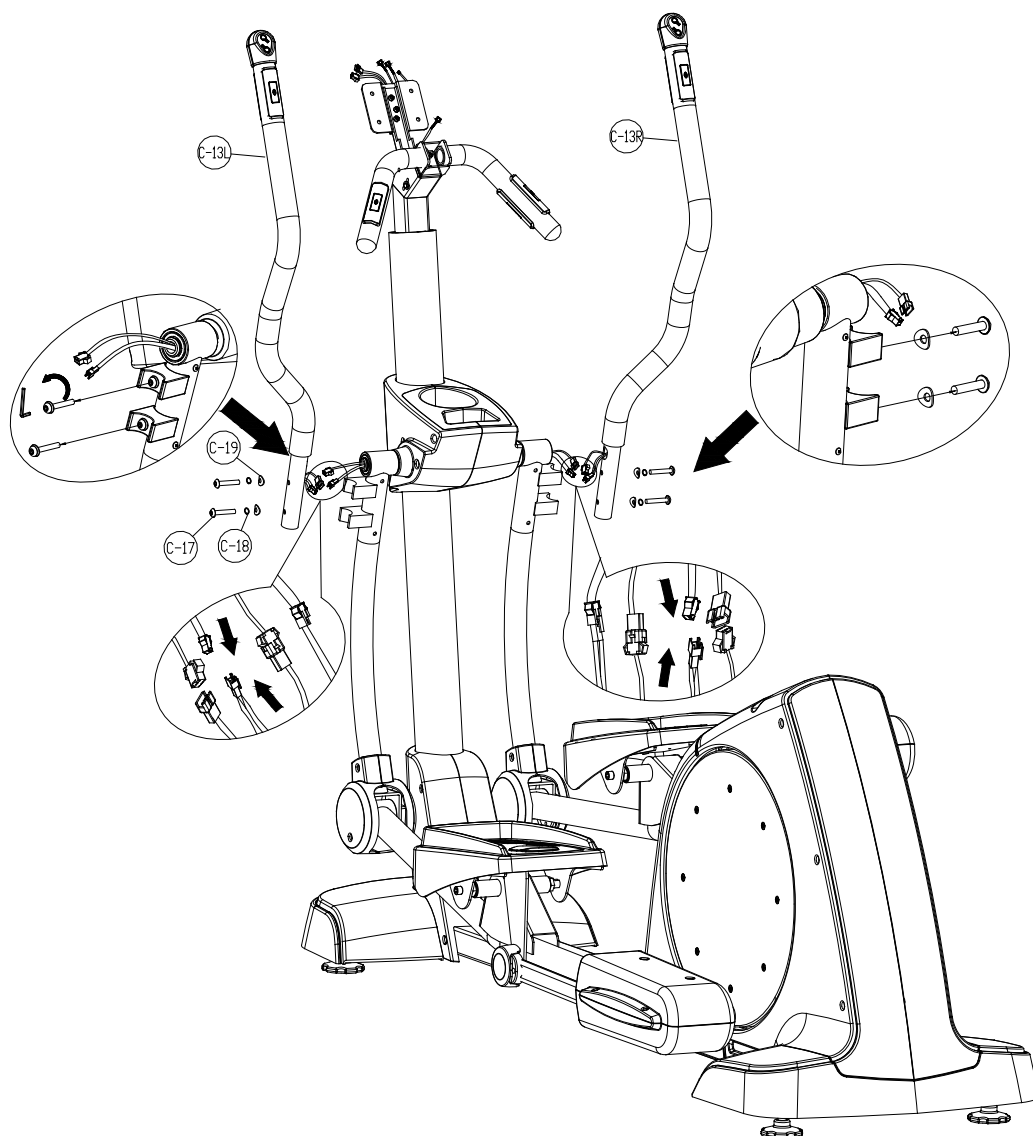


2*  M4*30L 2*  M4*50L 2*  M5*14L

STEG 3

Montera svängarmar

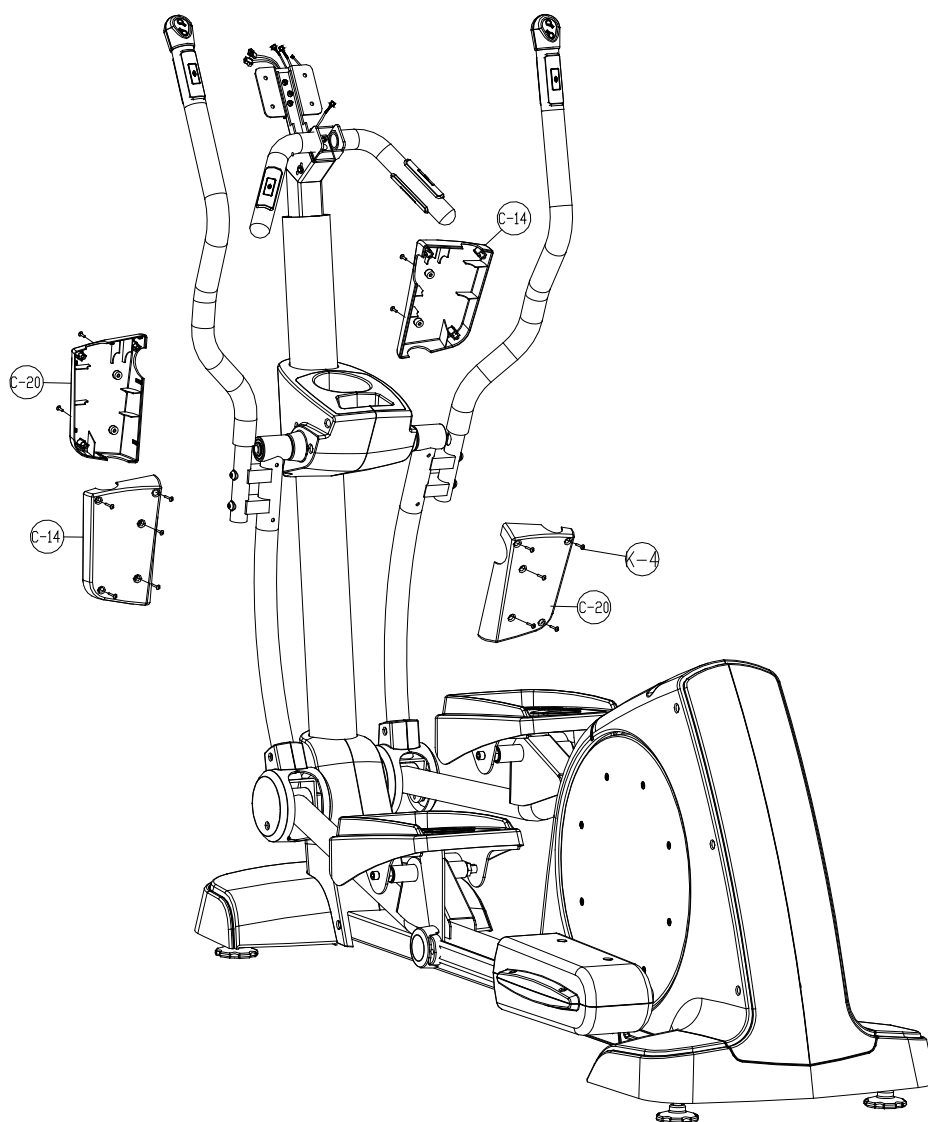
Skruva loss skruvar (C-17) och brickor (C-18/C-19) från höger och vänster svängarm (C-13 L/R). Koppla ihop kablarna och pulsvajern som sitter i de nedre svängarmarna med kablarna i de övre svängarmarna och skruva sedan fast de förmonterade skruvarna och brickorna igen.



STEG 4

Montera kåpor till svängarm

Skruva loss de 8 förmonterade skruvarna (K-4) från svängarmarna. Sätt fast bak- och framsida av tillhörande kåpa (C-14 / C-20) med dessa skruvar och även fyra skruvar från verktygskortet. (STEG 4)

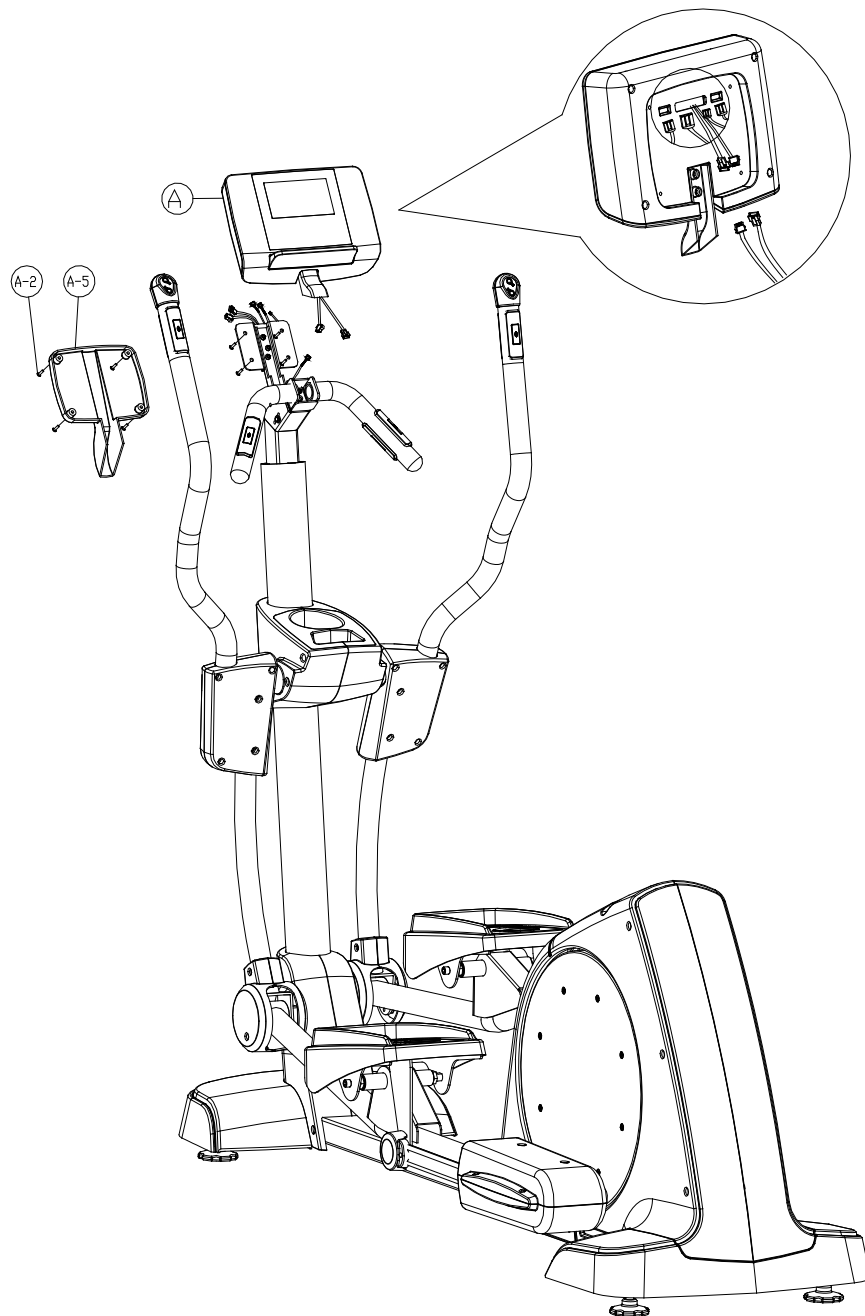


6* 
M4*30L

STEG 5

Montera display

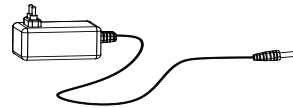
Sätt displayen (A) på fästet och skruva loss fyra M5-skrivar på displayens baksida och skruva sedan fast displayen på fästet. Sätt fast displayen med de två övre skruvarna, de undre ska gå genom displaykåpan (A-5). Dra sex kablar genom displaykåpan och koppla in dem i displayen, skruva sedan fast kåpan igen.



Din crosstrainer är nu redo att användas. Gå till displayavsnittet i beskrivningen för att se instruktionerna för displayens funktioner.

Kom ihåg:

1. När du monterat maskinen ska du sätta i adaptern och ladda minst åtta timmar innan du börjar träna.



2. Om du inte använder cykeln så ofta så kommer batteriets kapacitet att minska vilket betyder att datorn inte kan behålla alla inställningar. Datorn fungerar så länge du trampar men om datorn stänger av sig direkt efter att du slutat trampa så behöver batteriet laddas. Stoppa i adaptern och ladda batteriet i ca 8 timmar för att hålla livslängden på batteriet.

3. Du behöver inte använda adapter varje gång. Batteriet laddar upp sig själv och kommer att ha tillräckligt med ström om du trampar ca 30 min varje dag.

4. För säkerhets skull, ladda inte batteriet mer än åtta timmar varje gång för att behålla batteriets livslängd.

BRUKSANVISNING FÖR DISPLAY

DISPLAYFUNKTIONER

TIME: Om du inte ställt in någon tid på displayen räknar datorn upp från 00:00 upp till 99:00 varje ökning är 1 sekund. Har du ställt in en viss tid du vill träna räknar datorn ner från den förinställda tiden till 00.00

SPEED : Visar aktuell hastighet från 0.00 till 99.9 /km

RPM : Visar aktuell pedalfrekvens per minut.

DISTANCE : Har du inte ställt in en specifik distans räknar datorn upp från 0.00 till max 99.9 Om du ställt in en distans du vill trampa så räknar datorn ner från den förinställda distansen till 0,00.

CALORIES : Har du inte förinställt ett kaloriantal så räknar datorn upp från 0 till max 990. Om du ställt in antal kalorier så räknar datorn ner från inställt värde till 0.

PULSE : Håll båda händerna på pulssensorerna för att få fram din puls på displayen.

HEART SYMBOL: När monitorn hittar hjärtfrekvenser kommer symbolen att blinka.

WATT : Effekten som produceras vid träning.

KNAPPAR:

MODE : Används för att bekräfta Tid, Distans, Kalorier och Puls i viloläge.

UP : För att välja träningsform och höja värden som exempelvis tid och motstånd.

DOWN : För att välja träningsform och sänka värden som exempelvis tid och motstånd.

START/STOP : Starta eller stoppa träningen.

RECOVERY : Mäter din återhämtningsförmåga. Håll händerna på pulssensorerna och få fram din puls, tryck sedan på RECOVERY. Alla funktioner slutar fungera förutom TID, den börjar räkna ner från 00:59 till 00:00. Efter detta visar displayen F1-F6 där F1 är bäst och F6 sämst. Tryck på RECOVERY igen för att återvända till huvudmenyn.

RESET : Gå tillbaka till startläge och nollställ alla ev. inställda värden.

BODY FAT : Mätning av Body Fat.

BRUKSANVISNING:

START

Börja trampa och datorn slås igång automatiskt när du kommer över 15 RPM. Med ett långt pip slår LSD-skärmen igång och visar alla segment.

PROGRAMINSTÄLLNING

USER personal data setting (U1 – U4):

- 1 När U1 blinkar kan du växla mellan användarna med UP och DOWN-knapparna från användare 1, användare 2 till användare 4
- 2 Välj användare och tryck sedan in personlig data, ålder, vikt, längd och kön. Tryck mode för att bekräfta.
- 3 Datorn kommer ställa sig i manuellt läge och den valda användaren kan förinställa sitt eget träningsprogram med Tid, Distans, Kalorier och Puls. Uppgifternas sparas eftersom varje användare valt träningsprogram.
- 4 Användaren kan börja träna genom att trycka på START
- 5 Tryck på RESET-knappen för att komma tillbaka till huvudmenyn.

Program att välja på är: Manuellt program, Förinställt program, Pulsprogram (H.P.C) Egenprogram & Wattprogram. Tryck på UP/DOWN för att välja program och bekräfta med mode. För Quick Start, tryck start direkt i manuellt läge.

MANUELLT PROGRAM

Använd UP/DOWN knapparna för att välja belastningsnivå från 1 till 16, den förinställda nivån är 1, bekräfta med MODE. När du valt belastningsnivå ställer du in tid, distans, kalorier och puls med UP/DOWN knapparna och som vanligt bekräfta med MODE. Tryck på START för att börja träna. Belastningen kan justeras under träningen.

FÖRINSTÄLLT PROGRAM

Använd UP/DOWN för att välja program P1-P12, programmets nummer kommer att visas i ca 2 sekunder sedan visas programprofilen. När du valt träningsprogram använder du UP/DOWN knapparna för att välja belastning från 1-8, tryck MODE för att bekräfta. Belastningen kan justeras under träningen. När du valt belastning ställer du in tid, distans, kalorier och puls. Trycker på Start för att börja träna.

PULSPROGRAM (H.R.C)

När du valt pulsprogram så visar displayen procentsatser: 55%, 75%, 90% och TARGET. Datorn räknar automatiskt ut din puls efter din ålder som du ställt in vid början av träningen. Är du inte upplagd som en användare börjar ålder 25 automatiskt att blinka, använd då UP/DOWN knapparna för att ställa in din ålder, bekräfta med MODE. Sedan väljer du vilken pulsnivå du vill träna på och bekräftar med MODE. Väljer du target så bestämmer du själv.

EGENPROGRAM

Träna i USER PROGRAM : När du valt USER PROGRAME använder du UP, DOWN för att göra din egen programprofil och sedan MODE knappen för att bekräfta varje rad. Vill du avsluta under

tiden du gör dina inställningar så håller du bara ner MODE knappen i ca 2 sekunder så avslutas inställningarna. Tryck på START-knappen 2 gånger i tät följd för att ställa in tid, distans, kalorier och puls.

WATTPROGRAM

Vid val av Watt-träning blinkar det förinställda watt-talet 120, använd UP/DOWN/MODE för att välja Watt-tal från 10-350. Tryck sedan på START för att börja träna.

BODY FAT

Tryck på BODY FAT-knappen för att starta mätningen av vald användare. När du mäter, håll båda händerna på pulshandtagen. Displayen visar då -- -- i ca 8 sekunder tills datorn har mätt färdigt. Men den mätt klart visas Body Fat procent och BMI i ca 30 sekunder.

NOTERING:

1. 90 sekunder efter att du slutat trampa stängs displayen av automatiskt.
2. Börja trampa och när mätaren är över 15 RPM startar displayen.
3. Efter 90 sekunder, tryck på RECOVERY-knappen för att testa hjärtfrekvensens status
4. För att ladda batteriet krävs 30 minuters regelbundet trampande i minst 35 RPM.

Uppvärmning & avslappning

Ett bra träningsprogram innehåller uppvärmning, träning och avslappning/stretching. Uppvärmningen är en viktig del av träningen. Det förbereder kroppen för mer ansträngande motion genom att värma upp musklerna. I slutet av passet bör dessa övningar upprepas för att sträcka ut musklerna och minska ömmande muskelsmärk. Vi föreslår följande uppvärmning och nedvarvning:

Rotera huvudet

Rotera huvudet försiktigt medsols för att sträcka ut nacken. Fortsätt bakåt och låt munnen öppnas när huvudet faller bakåt. Gör detta i försiktiga rörelser och avsluta med att släppa ner huvudet med hakan mot bröstet



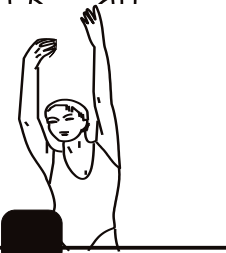
Axeluppdragningar

Dra upp höger axel mot örat. Dra sedan upp det vänstra och släppa sakta ner den högra. Gör detta upprepade gånger



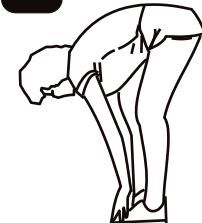
Utsida stretching

Sträck upp armarna ovanför huvudet och ta sedan tag om höger handled och tippa åt motsatt håll med hela kroppen och känn hur du strechar höger sida av kroppen. Upprepa detta sedan med vänster arm.



Nudda tårna

Böj sakta överkroppen framåt med rakna ben från höften med vilade axlar och rygg, samtidigt som du sträcker dig mot tårna. Stäck så långt som du klarar av och håll i 15 sekunder.



stretcha låret

Med en hand mot väggen för balans, ta sedan tag i höger fot och tryck hälen så långt mot rumpan som är möjligt. Håll i 15 sekunder och upprepa sedan detta med andra benet.



Hamstring stretches

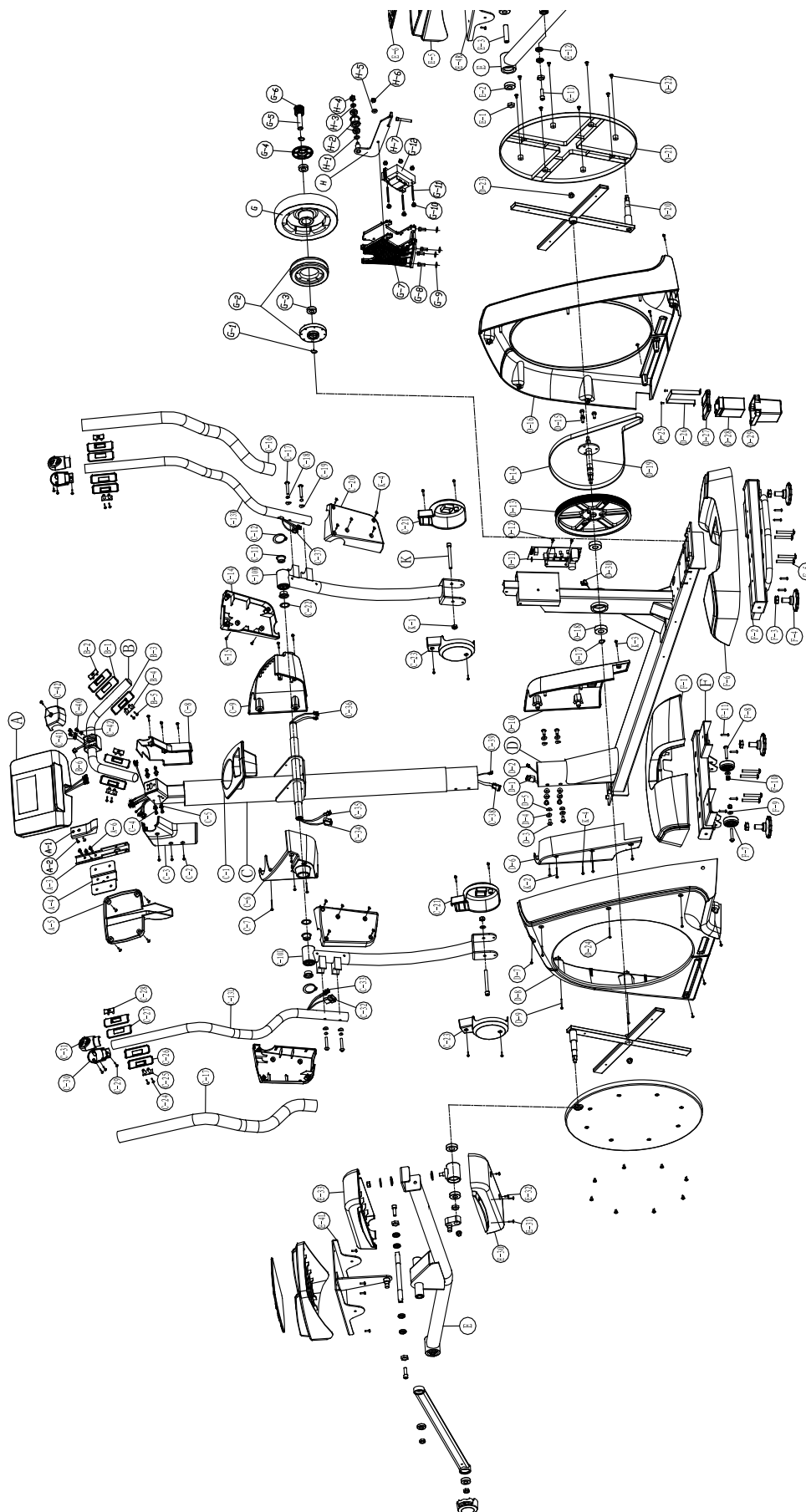
Sitt med ditt höga ben sträckt framför dig och böj ditt vänstra bakom dig. Sträck dig mot tårna på ditt upsträcka ben och försök sedan lägga bröstet mot knäet på benet. Håll där i 15 sekunder.



Stretcha vaden

Stå mot en vägg med det vänstra benet framför det högra, med armarna framåt. Sträck det högra benet och ha den vänstra foten i marken. Böj sedan det vänstra benet och tryck höften framåt för att få en stretcha i baksida vad i höger ben





PRIME XT55

NO	DESCRIPTION	QTY	
A	COMPUTER	1	PCS
A-1	UPPER COVER FOR COMPUTER	1	PCS
A-2	SCREW M5xP0.8x10L	10	PCS
A-3	SUPPER FOR COMPUTER	1	PCS
A-4	COMPUTER PLATE	1	PCS
A-5	DOWN COVER FOR COMPUTER	1	PCS
A-6	BOLTS M6xP1.0x16L(5m/m)	1	PCS
B	FRONT HANDLE BAR	1	SET
B-1~B-4	HAND PULSE FOR FRONT HANDLE BAR	2	SET
B-5	SCREW M3x20L	4	PCS
B-6	CABLE FOR FORNT HANDLEBAR HAND PULSE 700L	2	PCS
C	HANDLEBAR POST ASSEMBLING	1	SET
C-1	UPPET BOTTLE CAGE	1	PCS
C-2	SCREW M5x14L	11	PCS
C-3	COVER FOR FRONT HANDLEBAR POST (LEFT)	1	PCS
C-4	BOLTS M7xP1.0x22L	4	PCS
C-5	DIRECTOR FOR WIRE	4	PCS
C-6	PROTECT COVER (LEFT)	1	PCS
C-7	SCREW M4x30L	4	PCS
C-8	COVER FOR FRONT HANDLEBAR POST (RIGHT)	1	PCS
C-9	PROTECT COVER (RIGHT)	1	PCS
C-10L	LOWER HANDLE BAR (LEFT)	1	PCS
C-10R	LOWER HANDLE BAR (RIGHT)	1	PCS
C-11	PLASTICS BUSHING	4	PCS
C-12	C TYPE RING	4	PCS
C-13L	UPPER HANDLE BAR (LEFT)	1	PCS
C-13R	UPPER HANDLE BAR (RIGHT)	1	PCS
C-14	FRONT COVER FOR UPPER HAND- LE BAR	2	PCS
C-15	SCREW M5x14L	12	PCS
C-16	FORM GRIP	2	PCS
C-17	SCREW M8Xp1.25x45L(6m/m)	4	PCS
C-18	SPRING WASHER	4	PCS
C-19	CURVED WASHER	4	PCS
C-20	REAR COVER FOR UPPER HANDLE BAR	2	PCS
C-21	RIGHT COVER FOR DOWN HAND- LE BAR	2	PCS

NO	DESCRIPTION	QTY	
C-22	PLASTICS WASHER	2	PCS
C-23	LEFT COVER FOR DOWN HANDLE BAR	2	PCS
C-24	SCREW M3x20L	4	PCS
C-25~C-28	HAND PULSE FOR UPPER HANDLE BAR	2	SET
C-29	SCREW M3x16L	6	PCS
C-30	EXTERNAL KEY (DOWN)	2	PCS
C-31	EXTERNAL KEY (UPPER)	2	PCS
C-32	CABLE (900L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-33	PULSE CABLE (800L) FOR HAND PULSE	2	PCS
C-34	CABLE (1050L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-35	PULSE CABLE (1050L+1050L 4P) FOR HAND PULSE	1	PCS
C-36	CABLE (980L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-37	CABLE (900L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-38	CABLE (1400L 5P) FOR COMPUTER	1	PCS
C-39	TWO-PIN CONNECTING CABLE UP- PER 400L,2P	1	PCS
C-40	SCREW M7Xp1.0x16L	3	PCS
C-41	FLAT WASHER	3	PCS
C-42	SPRING WASHER	3	PCS
C-43	COVER FOR FRONT HANDLEBAR POST (FRONT)	1	PCS
D	MAIN FRAME	1	PCS
D-1	CABLE (2550L) FOR COMPUTER	1	PCS
D-2	CABLE (4P+250 750L 1015 AWG26) FOR BATTERY	1	PCS
D-3	BOLTS M8*P1.25*16L(6m/m)	6	PCS
D-4	SPRING WASHER	6	PCS
D-5	CURVED WASHER	6	PCS
D-6	COVER FOR HAND POST (LIFT)	1	PCS
D-7	SCREW M5x14L	8	PCS
D-8	CHAIN COVER (LEFT)	1	PCS
D-9	SCREW M4x30L	3	PCS
D-10	COVER FOR HAND POST (RIGHT)	1	PCS
D-11	CONTROL BOARD	1	PCS
D-12	SCREW M5Xp0.8x12L	2	PCS
D-13	BIG PULLEY	1	PCS
D-14	BELT	1	PCS
D-15	SCREW M8Xp1.25x12Lx5t	3	PCS

PRIME XT55

NO	DESCRIPTION	QTY	
D-16	CHAIN COVER (RIGHT)	1	PCS
D-17	C TYPE RING	1	PCS
D-18	BEARING 6204RS FOR MAIN FRAME	2	PCS
D-19	SHAFT	1	PCS
D-20	DISC	2	PCS
D-21	ROUND DISC	2	PCS
D-22	SCREW M5x14L	16	PCS
D-23	NUT M10xP1.25x10T FOR DISC	2	PCS
D-24	SCREW M4x50L	3	PCS
D-25	SCREW M4x10L	3	PCS
D-26	SOCKET FOR HOLDING THE BATTERY	1	PCS
D-27	UPPER COVER FOR BATTERY	1	PCS
D-28	BATTERY	1	PCS
D-29	DOWN COVER FOR HOLDING THE BATTERY	1	PCS
D-30	SENSOR BOX	1	PCS
E	PEDAL ARM	2	PCS
E-1	NUT M17 FOR PEDAL ARM	8	PCS
E-2	BEARING 6203RS FOR PEDAL ARM	4	PCS
E-3	BUSHING $\phi 24 \times 20L$ FOR PEDAL ARM	2	PCS
E-4L	PEDAL SUPPORTER LEFT	1	PCS
E-4R	PEDAL SUPPORTER RIGHT	1	PCS
E-5	PEDAL	2	PCS
E-6	PAD FOR PEDAL	2	PCS
E-7	SCREW M5xP0.8x20L	1	PCS
E-8	SIDE COVER UPPER (RIGHT)	1	PCS
E-9	BUSHING $\phi 21 \times 135L$	2	PCS
E-10	AXLE FOR PEDAL	2	PCS
E-11	BOLTS M10xP1.5x20L	4	PCS
E-12	BEARING 6803RS	8	PCS
E-13	SIDE COVER LOWER (RIGHT)	1	PCS
E-14	BEARING 6004RS	2	PCS
E-15	CONNECTING POLE	2	PCS
E-16	BEARING 6203RS	2	PCS
E-17	SMALL CRANK	2	PCS
E-18	NUT M10xP1.25x10T	2	PCS
E-19	PLASTICS BUSHING	4	PCS
E-20	NUT M17	2	PCS
E-21	FLAT WASHER $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	2	PCS

NO	DESCRIPTION	QTY	
E-22	NYLON NUT M10	2	PCS
E-23	BEARING 6002RS	2	PCS
E-24	NYLON NUT 9/16*9t-20	2	PCS
E-25	SIDE COVER FOR SIDE SHAFT	2	PCS
E-26	SIDE SHAFT	2	PCS
E-27	BEARING 1201 FOR SIDE SHAFT	2	PCS
E-28	NUT M10 FOR SIDE SHAFT	4	PCS
E-29	C TYPE RING	2	PCS
E-30	SIDE COVER LOWER (LEFT)	1	PCS
E-31	SCREW M4x30L	4	PCS
E-32	SCREW M5x14L	9	PCS
E-33	SIDE COVER RIGHT (LEFT)	1	PCS
F	FRONT STABILIZER	1	PCS
F-1	COVER FOR FRONT STABILIZER	1	PCS
F-2	REAR STABILIZER	1	PCS
F-3	NUT M16*P1.5*12.5T	4	PCS
F-4	ADJUSTABLE REAR CAP	4	PCS
F-5	BOLTS M8xP1.25x60L	8	PCS
F-6	COVER FOR REAR STABILIZER	1	PCS
F-7	TRANSPORTATION WHEEL	2	PCS
F-8	BOLTS M8xP1.25x40L	2	PCS
F-9	FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	PCS
F-10	NYLON NUT M8*8t	2	PCS
F-11	SCREW M4x16	8	PCS
G	GEM FLYWHEEL	1	PCS
G-1	C TYPE RING	2	PCS
G-2	COIL FOR GENERATOR	1	PCS
G-3	BEARING 6003RS	2	PCS
G-4	RIGHT PROTECT COVER	1	PCS
G-5	SPINDLE FOR FLYWHEEL	1	PCS
G-6	SMALL PULLEY	1	PCS
G-7	ALUMINUM SEAT FOR GEM SYSTEM	1	PCS
G-8	BOLTS M10xP1.5x20L	4	PCS
G-9	SPRING WASHER	4	PCS
G-10	NUT M5	6	PCS
G-11	SCREW M5xP0.8x80L	3	PCS
G-12	ELECTROMAGNET	1	PCS
H	SHAFT FOR IDLE WHEEL	1	PCS
H-1	FLAT WASHER $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 1t$	2	PCS
H-2	IDLE WHEEL W/ BEARING 6003RS	1	SET
H-3	FLAT WASHER $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$	1	PCS

PRIME XT55

NO	DESCRIPTION	QTY	
H-4	NYLON NUT M8*8t	1	PCS
H-5	FLAT WASHER $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	2	PCS
H-6	SCREW M8xP1.25x25Lx3t	1	PCS
H-7	BOLTS M8xP1.25x110L	1	PCS
K	BOLTS M10xP1.5x90L	2	PCS
K-1	NYLON NUT M10	2	PCS
K-2	SCREW M4x50L	2	PCS
K-3	SCREW M5x14L	2	PCS
K-4	SCREW M4x30L	8	PCS
P	ADAPTOR	1	PCS

Thank you for choosing a product from Monark Prime, we wish you much happiness in your training! Please read all safety and installation instructions carefully. This product is designed, manufactured, tested and designed for home use.

If you have questions regarding function, parts, service, warranty, or other support, please contact us at Monark Exercise AB by phone or mail.

We are on site Mon-Fri between 07:00 to 16:00.

Tel: +46 (0)281 59 49 53

Mail: service@monarkexercise.se



Table of Contents

•	Important safety notice	25
•	Parts list	26
•	Drawing for assembly	27
•	Assembly instruction	28
•	Exercise computer	34
•	Warm-up exercise	37
•	Exploded drawing	38

Important safety notice

Warning: This crosstrainer has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the crosstrainer. The following safety precautions should also be observed:

1. Before using the crosstrainer, please read all instructions in the manual.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the bike are adequately informed of all precautions. Use the crosstrainer only as described in this manual.
3. Use the crosstrainer indoors on a level surface and keep it away from moisture and dust. Place a mat under the stabilizer tighten all parts regularly. Replace and worn parts immediately
5. Keep children away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this crosstrainer is kept.
6. Wear appropriate exercise clothing when using the bike. Do not wear loose clothing that could become caught in the bike.
7. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
8. The pulse sensor is not a medical device. Various factors including the user's movement, may affect the accuracy of the heart rate readings. The Pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate readings.

PRIME XT55

Pre-assembly notes

OPEN THE BOXE

Make sure to inventory all the parts that are includes in the box. Check the Hardware Chart for a full count of the number of parts included for proper assembly.

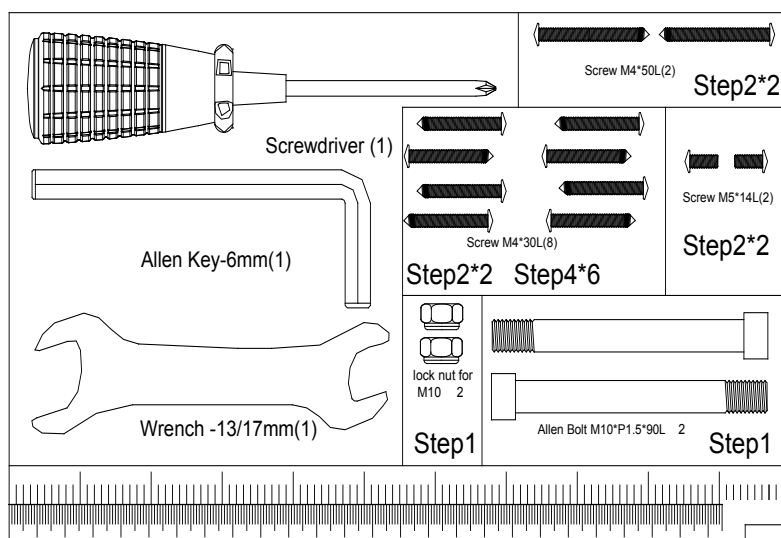
GATHER YOUR TOOLS

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

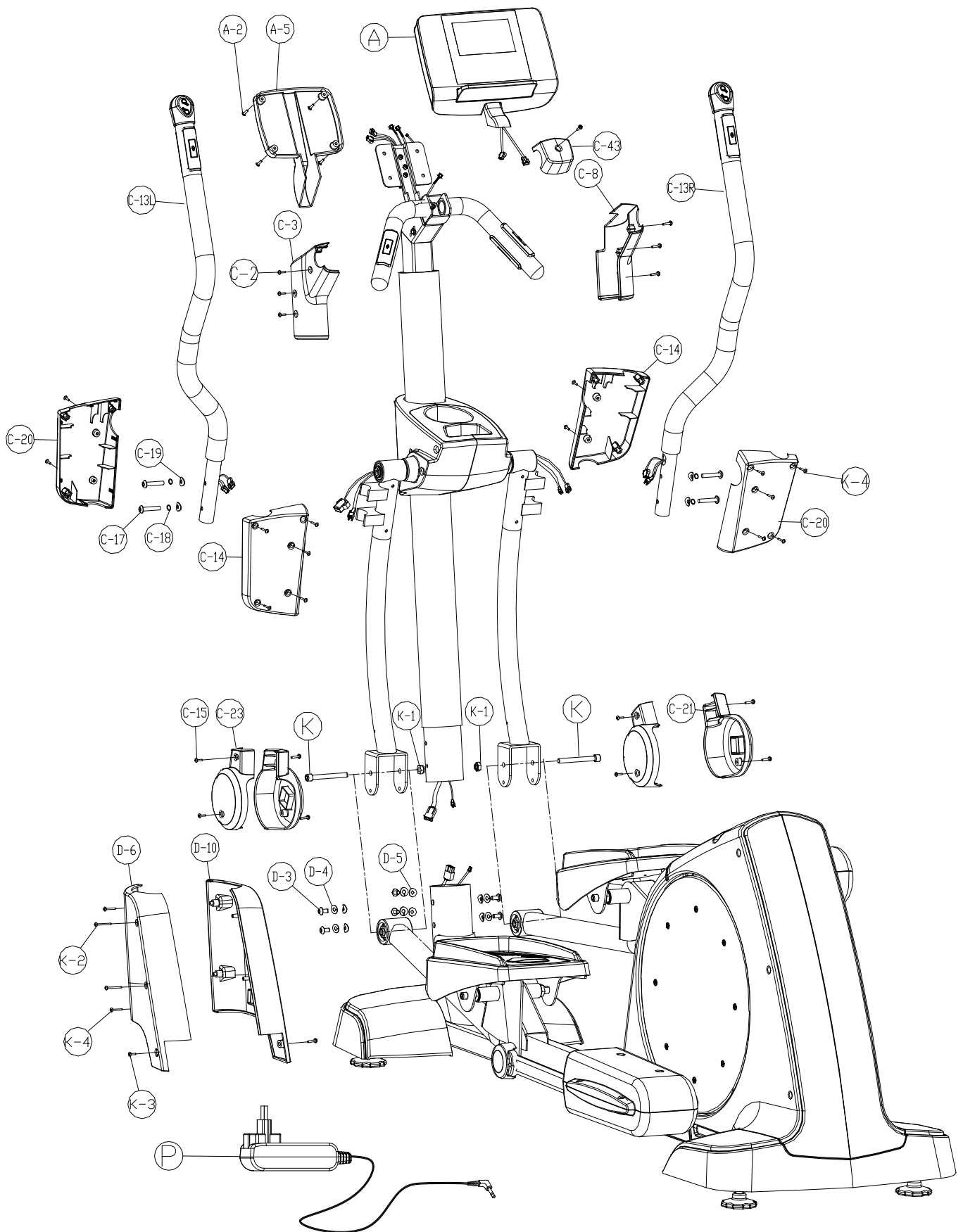
CLEAR YOUR WORK AREA

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly.

EB5200



	1		1
			1
	1		1
	1		2
	1		2
	1		2
			2
	1		1
	1		1



PRIME XT55

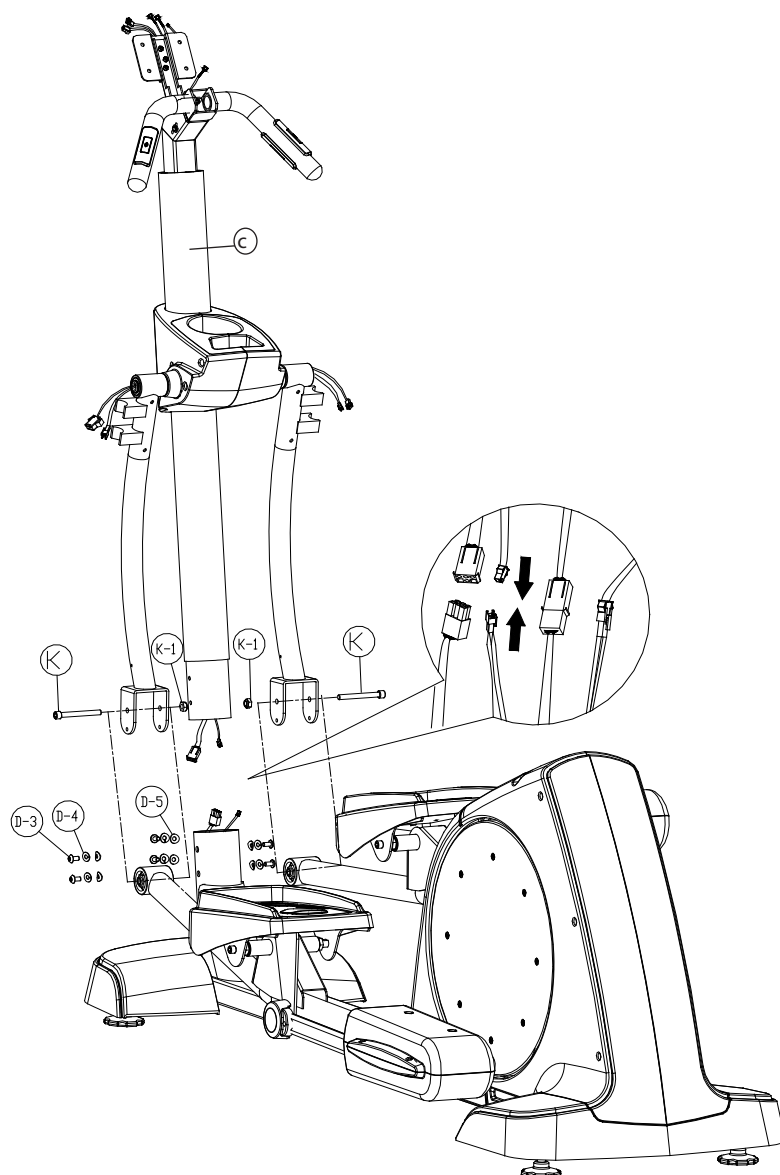
STEP 1

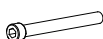
Install Handlebar Post And Pedal Arm

Screw one M5 upper screw (C-5) out of the handlebar post (C) with screwdriver and insert bottle cage (C-4) on it. Then screw it back (upper screw) and screw the lower one tight.

Take screws (D-3) and washers (D-4/D-5) off from handlebar post. Connect upper and below computer cables. Then combine handlebar post with main frame by screws and washers and spring washers.

Combine left and right handle bar below with pedal arm using two Hexagon bolt, four flat washer and two Nylon nut, you find these on the hardware chart. (STEP 1)



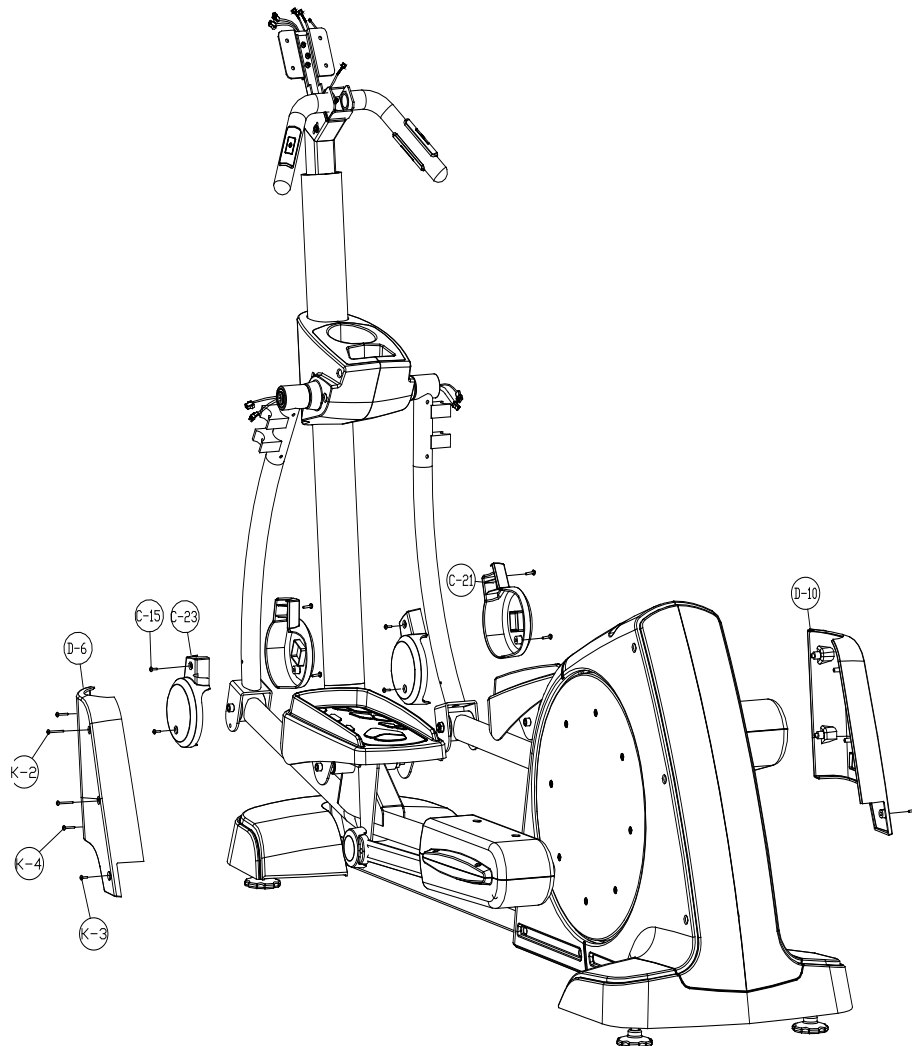
2*  M10*90L 2*  M10

STEP 2

Install covers

Take cover (D-6 / D-10) off from the main frame back with screws (K-2 / K-4).

Take screws (C-15) off from left and right handle bar below. Connect left and right handlebar cover (C-23/C-21) with left and right handlebar with the screws (c-15). You also need 2 screws from the hardware chart. Then screw the cover, (D-10/D-6) at the bottom of the stem (STEP 2)

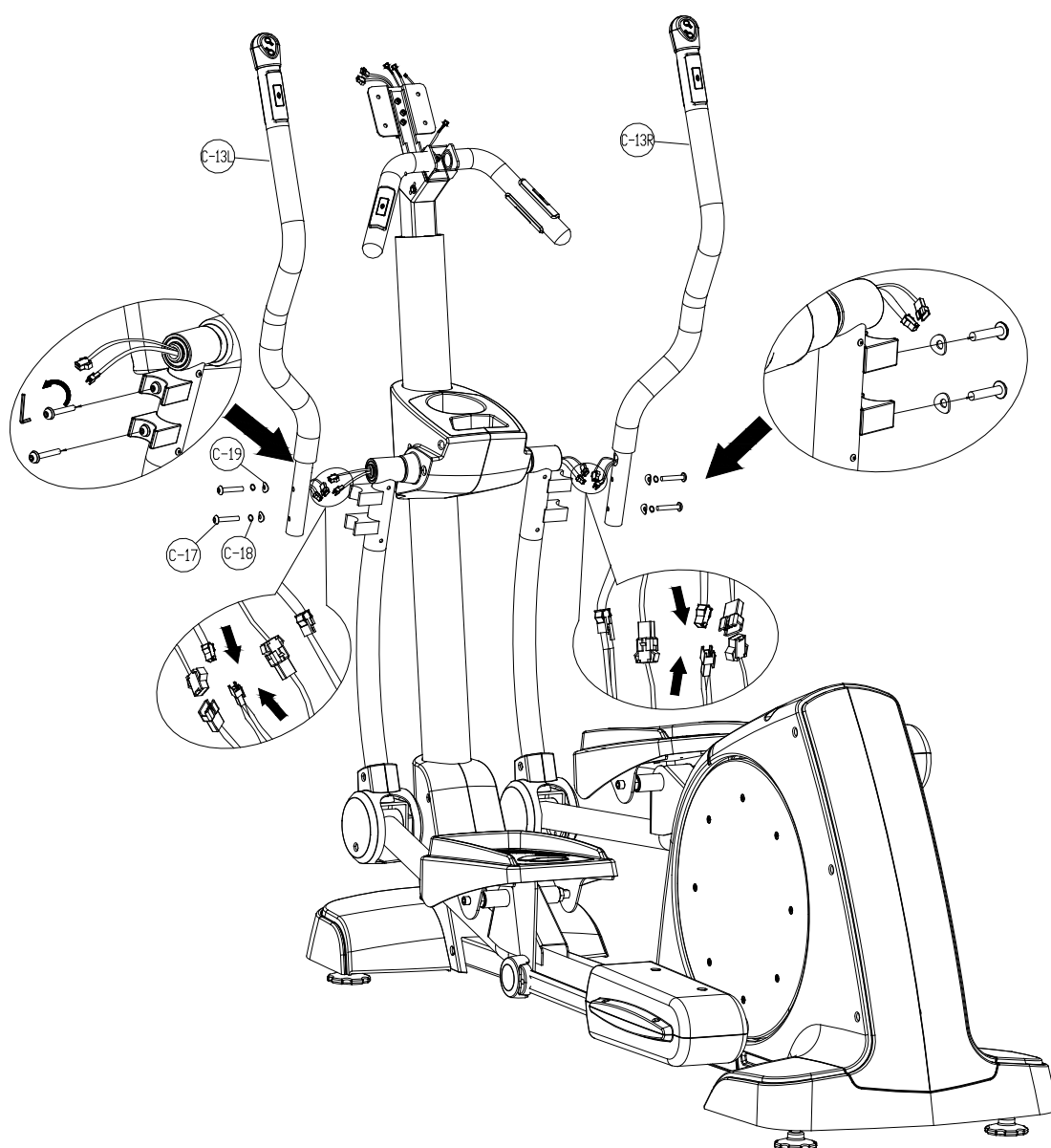


2*  M4*30L 2*  M4*50L 2*  M5*14L

STEP 3

Install Handelbar

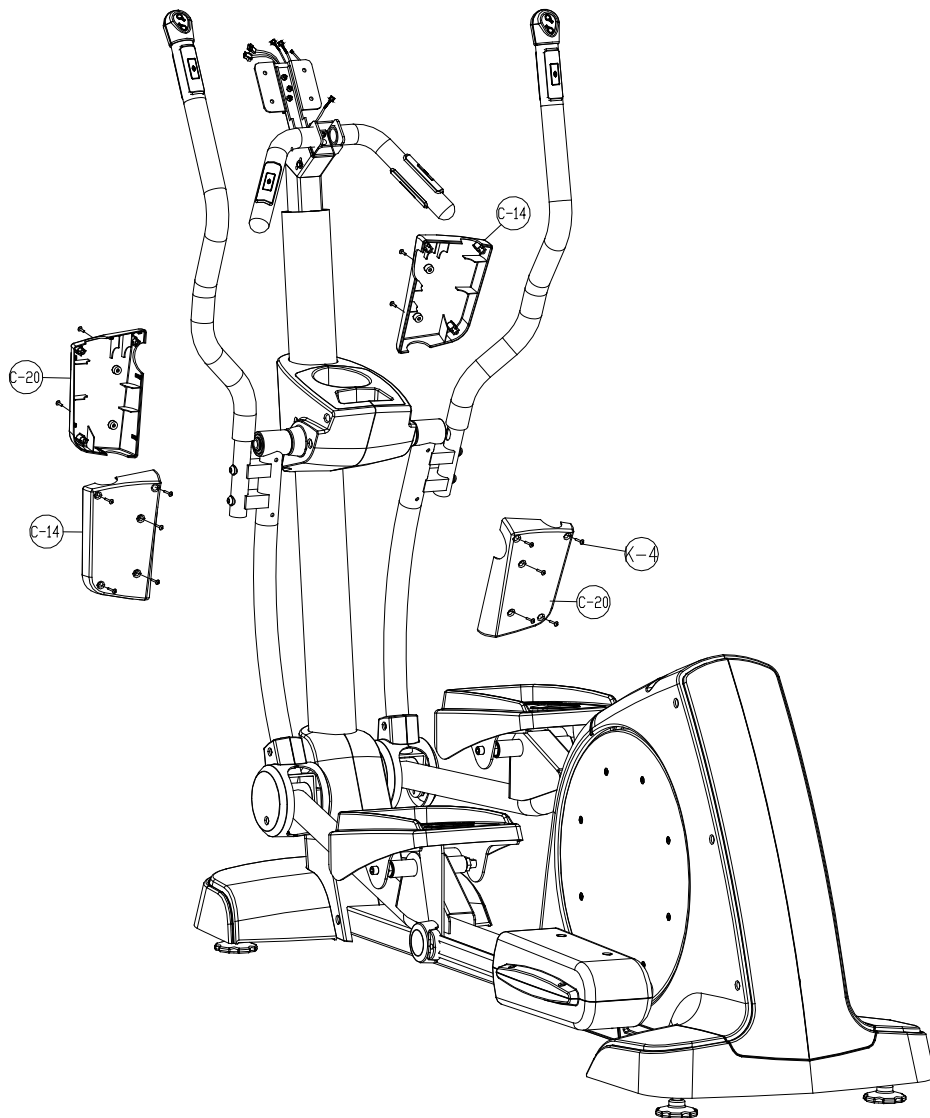
Take screws (C-17) and washers (C-18/ C-19) off upper left and right handlebar (C-13 L/R) below. Connect the cable on the left side and pulse wire. Then fix the preinstalled screws and washer through the handlebar. Repeat the same procedure on the right side.



STEP 4

Install Handlebar Cover

Take 8 pcs of M5 screws (K-4) off from handlebar. Install front and rear handlebar cover (C-14 / C-20) on handlebar with fixing M5 screws. You also need 4 screws from the hardware chart. (STEP 4)

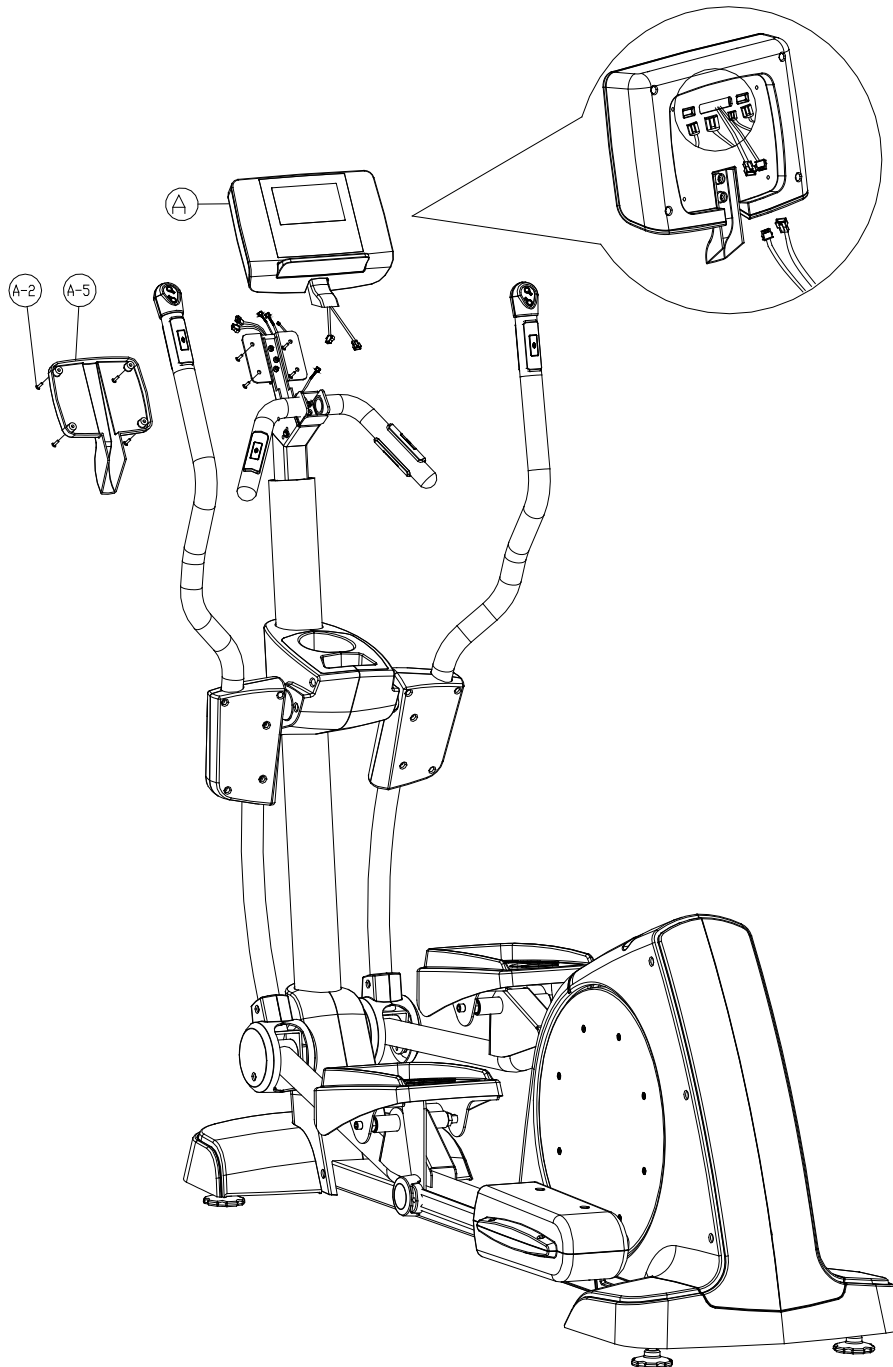


6*  **M4*30L**

Step 5

Install Computer

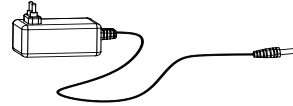
Install computer (A) on adjustable computer bracket. Unscrew the four M5 screws on the back of the display and tighten the LCD display screen on the bracket. Make six cables pass through computer back cover. Put six cables plug in the computer. Then screw computer back cover back to the computer according to the right drawing



Your bike is now ready for use. Please go to the computer operation section in this manual for instructions on how to operate your console.

Pay attention :

1. You can find the following charging hole with warning label on side of chaincover. After assembling the machine, please make sure to plug such charger into the hole for charging for 8 hours. Then start to use machine.



2. If you won't pedal for charging the battery for a period of time or seldom use, the electricity power of battery will be not enough for the computer memory storage and option subject to the following condition.

"The computer will be still on display when pedaling. But, the computer display will be shut off immediately when stop pedaling. It means the battery need to be charged again."

3. It is not necessary to use the charger every time. The battery will charge by itself and have enough power if pedaling for at least 30 minutes everyday.

4. For safety, make sure to charge the battery each time for only eight hours and maintain the life and electric power of battery.

INSTRUCTION FOR DISPLAY

DISPLAY FUNCTION

TIME : Count up - No preset target, TIME will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 second.

Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 1:00 to 99:00.

SPEED : Display current training speed from 0.0 to maximum 99.9 km

RPM : Display current training rotation per minute.

DISTANCE : Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.90 with each Increment 0.1 KM. Count down - If training with preset target, Distance will count down from preset to 0.00. Each preset increment or decrement is 0.1 KM between 0.00 to 99.90.

CALORIES : Count up - No preset target, Calories will count up from 0 to maximum 990 with each 1 cal increment. Count down - If training with preset target, Calories will count down from preset time to 0. Each preset increment or decrement is 10 cal from 0 to 990 cal.

PULSE : The monitor can detect hand pulse, when you hold your hands on the grip.

HEART SYMBOL: When monitor receive heart rate signal, the symbol will blinking.

WATT : Display current training watt figures.

FUNCTION BUTTONS

MODE: To confirm all settings and to enter into exercise mode.

UP : To select training mode and adjust function value up.

DOWN : To select training mode and adjust function value down.

START/STOP : To start or stop training.

RECOVERY : After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2...to F6. F1 is the best, F6. F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

(If monitor did not receive heart rate signal, RECOVERY function can not work.)

RESET : Return to main menu in stop mode and clean all preset function value to zero.

BODY FAT: For body fat

OPERATING INSTRUCTION

POWER ON

Start Pedaling and input above 15RPM to the monitor, the computer will power on, LCD will display all segment with a long- beep as testing for 2 seconds

PROGRAMMING MODE

USER personal data setting (U1 – U4):

1 U1 is blinking, user may turn UP and DOWN to select user 1, user 2 to user 4

2 Preset personal data (incl. AGE, WEIGHT, HEIGHT, SEX). And press the MODE for confirmation.

3 The computer will enter into MANUAL mode immediately, and selected user may preset his own exercise data (incl. TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE). The computer will memorize and will recall those data every time when the user is selected.

4 User may start exercise by press START button.

5 Press RESET button reverse to training mode selection main menu.

Program selections are MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Press UP and DOWN to select the program you want and press START for QUICK START in Manual mode.

MANUAL MODE

After selecting MANUAL mode, press UP and DOWN button to increase and decrease level (from 1 to 16) and press MODE button to confirm. Level is adjustable during training.

PROGRAM MODE

After enter PROGRAM mode, press UP and DOWN to select program profile from P1 to P12, press MODE button to confirm and enter the selected profile. User may press UP and DOWN to adjust level. Level is adjustable during training.

H.R.C. MODE

After enter H.R.C. mode, press UP and DOWN to select different target from 55%, 75%, 90% and TARGET. Press MODE to confirm.

USER MODE

After enter USER mode, the first column of the profile is blinking, user may press UP, DOWN and then press MODE to create his own profile. (from column 1 to column 20) User may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting. Each user may have his own user profile.

WATT MODE

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode. User may use UP, DOWN button to set target value from 10 to 350. Press MODE button for confirm.

PRIME XT55

NOTE:

1. Stop pedaling for 90 seconds, computer will turn off, press any key can not wake the computer up.
2. Start pedaling and input above 15RPM, the computer will wake up.
3. Within 90 seconds, user may press RECOVERY button to test hear rate recover status.
4. Pedaling the product in order to charge the battery with minimum 35RPM for 30 minutes continuously is required.

WARM- UP& COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm up, aerobic exercise, and a cool down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises

Head rolls

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



Shoulder lifts

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder



Side stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



Toe touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulder relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 seconds.



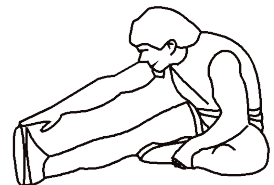
Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.



Hamstring stretches

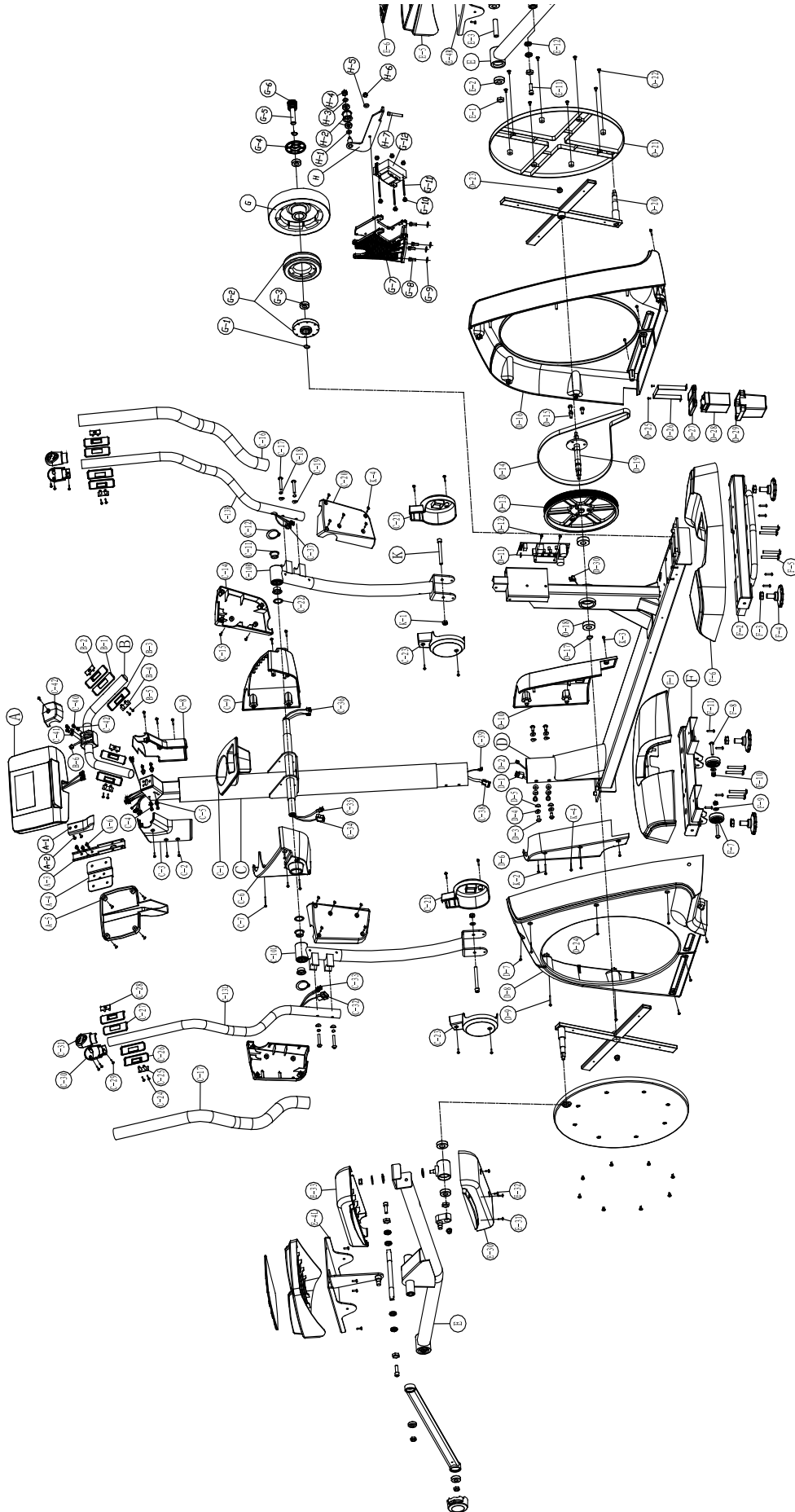
Sit with your right leg straight in front of you. Straighten your leg out while trying to hold on to your outstretched leg with your hand. Starting up with your back straight. Slowly exhale and try to bring your chest to the knee of your outstretched leg. Hold, then repeat on the other side for 15 seconds.



Calf/achilles stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 seconds.





NO	DESCRIPTION	QTY	
D-13	BIG PULLEY	1	PCS
D-14	BELT	1	PCS
D-15	SCREW M8Xp1.25x12Lx5t	3	PCS
D-16	CHAIN COVER (RIGHT)	1	PCS
D-17	C TYPE RING	1	PCS
D-18	BEARING 6204RS FOR MAIN FRAME	2	PCS
D-19	SHAFT	1	PCS
D-20	DISC	2	PCS
D-21	ROUND DISC	2	PCS
D-22	SCREW M5x14L	16	PCS
D-23	NUT M10xP1.25x10T FOR DISC	2	PCS
D-24	SCREW M4x50L	3	PCS
D-25	SCREW M4x10L	3	PCS
D-26	SOCKET FOR HOLDING THE BATTERY	1	PCS
D-27	UPPER COVER FOR BATTERY	1	PCS
D-28	BATTERY	1	PCS
D-29	DOWN COVER FOR HOLDING THE BATTERY	1	PCS
D-30	SENSOR BOX	1	PCS
E	PEDAL ARM	2	PCS
E-1	NUT M17 FOR PEDAL ARM	8	PCS
E-2	BEARING 6203RS FOR PEDAL ARM	4	PCS
E-3	BUSHING $\phi 24 \times 20L$ FOR PEDAL ARM	2	PCS
E-4L	PEDAL SUPPORTER LEFT	1	PCS
E-4R	PEDAL SUPPORTER RIGHT	1	PCS
E-5	PEDAL	2	PCS
E-6	PAD FOR PEDAL	2	PCS
E-7	SCREW M5xP0.8x20L	1	PCS
E-8	SIDE COVER UPPER (RIGHT)	1	PCS
E-9	BUSHING $\phi 21 \times 135L$	2	PCS
E-10	AXLE FOR PEDAL	2	PCS
E-11	BOLTS M10xP1.5x20L	4	PCS
E-12	BEARING 6803RS	8	PCS
E-13	SIDE COVER LOWER (RIGHT)	1	PCS
E-14	BEARING 6004RS	2	PCS
E-15	CONNECTING POLE	2	PCS
E-16	BEARING 6203RS	2	PCS
E-17	SMALL CRANK	2	PCS
E-18	NUT M10xP1.25x10T	2	PCS
E-19	PLASTICS BUSHING	4	PCS

PRIME XT55

NO	DESCRIPTION	QTY	
A	COMPUTER	1	PCS
A-1	UPPER COVER FOR COMPUTER	1	PCS
A-2	SCREW M5xP0.8x10L	10	PCS
A-3	SUPPER FOR COMPUTER	1	PCS
A-4	COMPUTER PLATE	1	PCS
A-5	DOWN COVER FOR COMPUTER	1	PCS
A-6	BOLTS M6xP1.0x16L(5m/m)	1	PCS
B	FRONT HANDLE BAR	1	SET
B-1~B-4	HAND PULSE FOR FRONT HANDLE BAR	2	SET
B-5	SCREW M3x20L	4	PCS
B-6	CABLE FOR FORNT HANDLEBAR HAND PULSE 700L	2	PCS
C	HANDLEBAR POST ASSEMBLING	1	SET
C-1	UPPET BOTTLE CAGE	1	PCS
C-2	SCREW M5x14L	11	PCS
C-3	COVER FOR FRONT HANDLEBAR POST (LEFT)	1	PCS
C-4	BOLTS M7xP1.0x22L	4	PCS
C-5	DIRECTOR FOR WIRE	4	PCS
C-6	PROTECT COVER (LEFT)	1	PCS
C-7	SCREW M4x30L	4	PCS
C-8	COVER FOR FRONT HANDLEBAR POST (RIGHT)	1	PCS
C-9	PROTECT COVER (RIGHT)	1	PCS
C-10L	LOWER HANDLE BAR (LEFT)	1	PCS
C-10R	LOWER HANDLE BAR (RIGHT)	1	PCS
C-11	PLASTICS BUSHING	4	PCS
C-12	C TYPE RING	4	PCS
C-13L	UPPER HANDLE BAR (LEFT)	1	PCS
C-13R	UPPER HANDLE BAR (RIGHT)	1	PCS
C-14	FRONT COVER FOR UPPER HAND- LE BAR	2	PCS
C-15	SCREW M5x14L	12	PCS
C-16	FORM GRIP	2	PCS
C-17	SCREW M8Xp1.25x45L(6m/m)	4	PCS
C-18	SPRING WASHER	4	PCS
C-19	CURVED WASHER	4	PCS
C-20	REAR COVER FOR UPPER HANDLE BAR	2	PCS
C-21	RIGHT COVER FOR DOWN HAND- LE BAR	2	PCS

NO	DESCRIPTION	QTY	
C-22	PLASTICS WASHER	2	PCS
C-23	LEFT COVER FOR DOWN HANDLE BAR	2	PCS
C-24	SCREW M3x20L	4	PCS
C-25~C-28	HAND PULSE FOR UPPER HANDLE BAR	2	SET
C-29	SCREW M3x16L	6	PCS
C-30	EXTERNAL KEY (DOWN)	2	PCS
C-31	EXTERNAL KEY (UPPER)	2	PCS
C-32	CABLE (900L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-33	PULSE CABLE (800L) FOR HAND PULSE	2	PCS
C-34	CABLE (1050L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-35	PULSE CABLE (1050L+1050L 4P) FOR HAND PULSE	1	PCS
C-36	CABLE (980L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-37	CABLE (900L 4P) FOR EXTERNAL KEY	1	PCS
C-38	CABLE (1400L 5P) FOR COMPUTER	1	PCS
C-39	TWO-PIN CONNECTING CABLE UPPER 400L,2P	1	PCS
C-40	SCREW M7Xp1.0x16L	3	PCS
C-41	FLAT WASHER	3	PCS
C-42	SPRING WASHER	3	PCS
C-43	COVER FOR FRONT HANDLEBAR POST (FRONT)	1	PCS
D	MAIN FRAME	1	PCS
D-1	CABLE (2550L) FOR COMPUTER	1	PCS
D-2	CABLE (4P+250 750L 1015 AWG26) FOR BATTERY	1	PCS
D-3	BOLTS M8*P1.25*16L(6m/m)	6	PCS
D-4	SPRING WASHER	6	PCS
D-5	CURVED WASHER	6	PCS
D-6	COVER FOR HAND POST (LIFT)	1	PCS
D-7	SCREW M5x14L	8	PCS
D-8	CHAIN COVER (LEFT)	1	PCS
D-9	SCREW M4x30L	3	PCS
D-10	COVER FOR HAND POST (RIGHT)	1	PCS
D-11	CONTROL BOARD	1	PCS
D-12	SCREW M5Xp0.8x12L	2	PCS

PRIME XT55

NO	DESCRIPTION	QTY	
E-20	NUT M17	2	PCS
E-21	FLAT WASHER ϕ 17.5x ϕ 25x0.3t	2	PCS
E-22	NYLON NUT M10	2	PCS
E-23	BEARING 6002RS	2	PCS
E-24	NYLON NUT 9/16*9t-20	2	PCS
E-25	SIDE COVER FOR SIDE SHAFT	2	PCS
E-26	SIDE SHAFT	2	PCS
E-27	BEARING 1201 FOR SIDE SHAFT	2	PCS
E-28	NUT M10 FOR SIDE SHAFT	4	PCS
E-29	C TYPE RING	2	PCS
E-30	SIDE COVER LOWER (LEFT)	1	PCS
E-31	SCREW M4x30L	4	PCS
E-32	SCREW M5x14L	9	PCS
E-33	SIDE COVER RIGHT (LEFT)	1	PCS
F	FRONT STABILIZER	1	PCS
F-1	COVER FOR FRONT STABILIZER	1	PCS
F-2	REAR STABILIZER	1	PCS
F-3	NUT M16*P1.5*12.5T	4	PCS
F-4	ADJUSTABLE REAR CAP	4	PCS
F-5	BOLTS M8xP1.25x60L	8	PCS
F-6	COVER FOR REAR STABILIZER	1	PCS
F-7	TRANSPORTATION WHEEL	2	PCS
F-8	BOLTS M8xP1.25x40L	2	PCS
F-9	FLAT WASHER ϕ 8x ϕ 16x1t	2	PCS
F-10	NYLON NUT M8*8t	2	PCS
F-11	SCREW M4x16	8	PCS
G	GEM FLYWHEEL	1	PCS
G-1	C TYPE RING	2	PCS
G-2	COIL FOR GENERATOR	1	PCS
G-3	BEARING 6003RS	2	PCS
G-4	RIGHT PROTECT COVER	1	PCS
G-5	SPINDLE FOR FLYWHEEL	1	PCS
G-6	SMALL PULLEY	1	PCS
G-7	ALUMINUM SEAT FOR GEM SYS- TEM	1	PCS
G-8	BOLTS M10xP1.5x20L	4	PCS
G-9	SPRING WASHER	4	PCS
G-10	NUT M5	6	PCS
G-11	SCREW M5xP0.8x80L	3	PCS
G-12	ELECTROMAGNET	1	PCS
H	SHAFT FOR IDLE WHEEL	1	PCS

NO	DESCRIPTION	QTY	
H-1	FLAT WASHER $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 1t$	2	PCS
H-2	IDLE WHEEL W/ BEARING 6003RS	1	SET
H-3	FLAT WASHER $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$	1	PCS
H-4	NYLON NUT M8*8t	1	PCS
H-5	FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	PCS
H-6	SCREW M8xP1.25x25Lx3t	1	PCS
H-7	BOLTS M8xP1.25x110L	1	PCS
K	BOLTS M10xP1.5x90L	2	PCS
K-1	NYLON NUT M10	2	PCS
K-2	SCREW M4x50L	2	PCS
K-3	SCREW M5x14L	2	PCS
K-4	SCREW M4x30L	8	PCS
P	ADAPTOR	1	PCS

Monark Exercise AB
SE-780 50 VANSBRO
SWEDEN

Ph: +46 (0) 281 -59 49 40



Email: info@monarkexercise.se