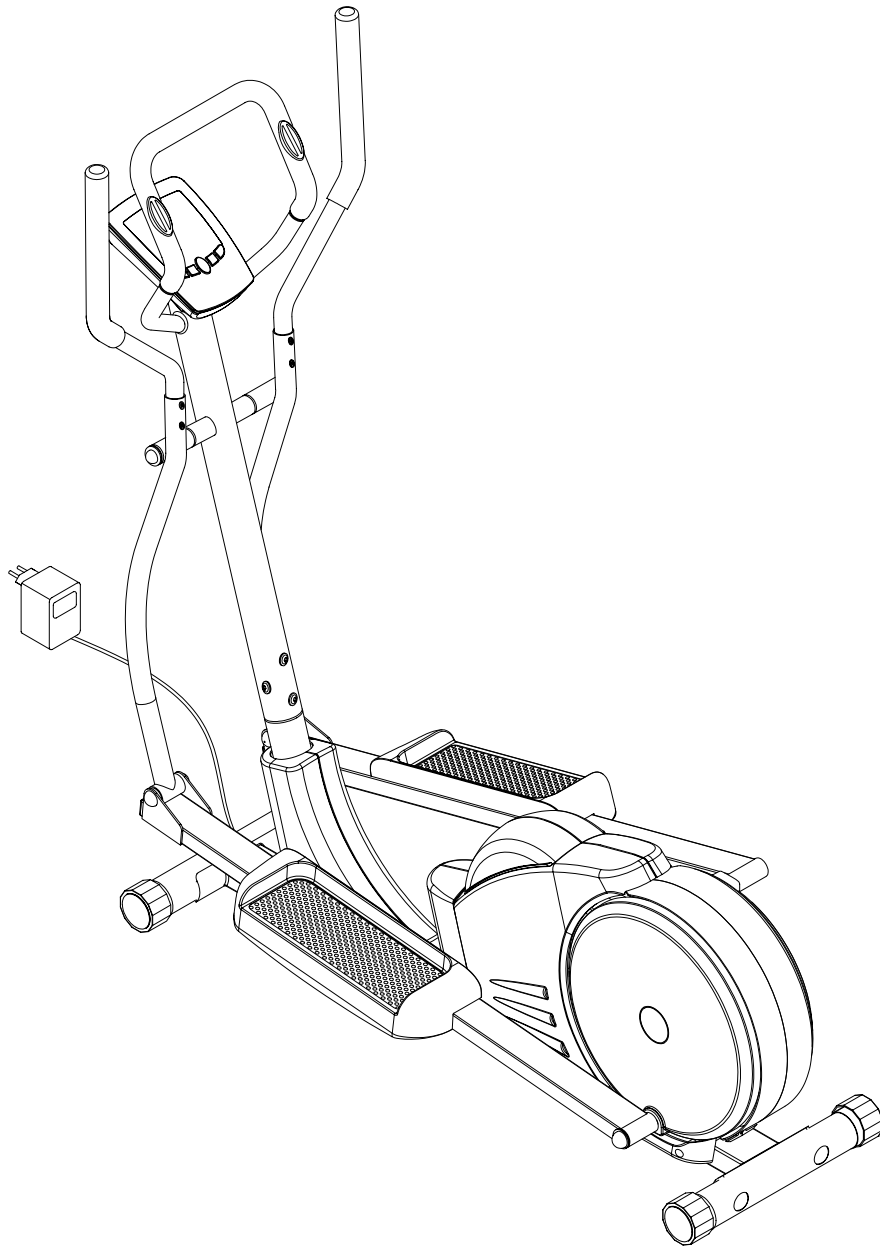


NORDIC[®]

340 elliptical



Art. Nr: 104579

Sikkerhetsinstrukser:

Før du starter treningen bør du konsultere din lege først. Det er anbefalt at du gjennomgår en komplett undersøkelse.

Ikke tren hardere enn hva som er anbefalt for deg, ikke anstreng deg for mye over en lang periode. Hvis du føler noen form for smerte eller ubehag, stopp treningen øyeblikkelig. Ta kontakt med lege.

La trimutstyret alltid stå på en flat jevn overflate. Anbefalt at du har en underlagsmatte under utstyret for å beskytte gulvet eller teppet. Av sikkerhetsmessige årsaker bør du ha 0,5 m fri klaring rund trimutstyret.

Dette er ikke noe leketøy. Ikke la barna leke på eller rundt trimutstyret. La det aldri stå uten oppsyn.

Gå over trimutstyret med jevne mellomrom. Sjekk at alle skurer og deler til enhver tid er skrudd godt til.

Ha alltid på deg egnede treningsklær og sko når du trener. Ikke bruk for løse klær som kan hekte seg fast. Ikke bruk sko med lærsåle eller høye hæler.

Dette er trimutstyr kun beregnet for hjemmebruk. Maks brukervekt er 110 kg.

VIKTIG:

- ❑ Les hele brukerveiledningen før du starter monteringen.
- ❑ Ta ut alle deler fra kartongen før du begynner selve monteringen, sjekk at alle deler følger med i esken
- ❑ Ikke kast esken før monteringen er komplett
- ❑ Bruk alltid egnet verktøy
- ❑ Skulle det være defekte deler med i esken, eller at du hører ulyder etter at monteringen er komplett, ta kontakt med butikken hvor du kjøpte utstyret, eller NORDIC FITNESS SERVICESENTER, se neste side.

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS

Strandveien 33, 3050 Mjøndalen

Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27

Hovedkontor: 32 27 27 00

Telefaks: 32 27 27 01

Epost: post@nordicfitness.no

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00





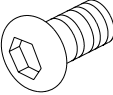

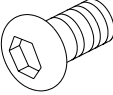





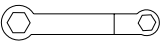
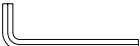
Fredag kl. 10.00 – 14.00

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne, Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.

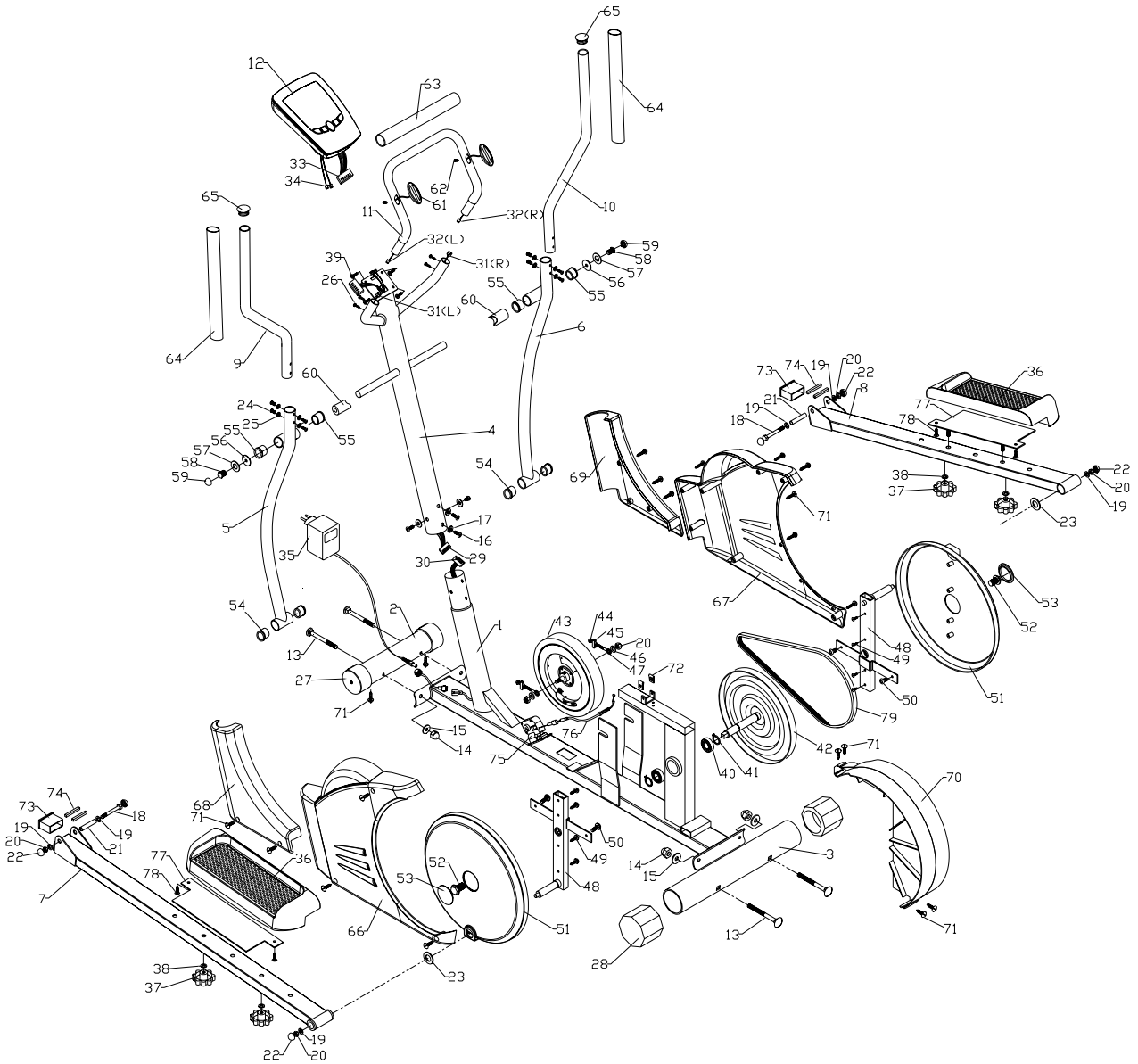
The owner manual is only for the customer reference. We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.



Deleliste:

<u>NR#</u>	<u>Beskrivelse</u>		<u>Antall</u>
13.	Bærebolt M10*75 _____		4
15.	Buede skiver $\Phi 10.5*\Phi 25*T1.5$ _____		4
14.	Låsemutter M10 _____		4
17.	Flat skive $\Phi 8.5*\Phi 22*T1.5$ _____		4
16.	Skrue M8*15 _____		4
20.	Bued skive $\Phi 8.5*\Phi 22*T1.5$ _____		4
24.	Skrue M6*15 _____		8
25.	Flat skive $\Phi 6.5*\Phi 13*T1.2$ _____		8
71.	Skrue $\Phi 5*15$ _____		22
Endekapsel i plast	M10 _____		6
Endekapsel i plast	M8 _____		2
Umbrakonøkkel (Hex Key)L6	_____		1
Fastnøkkel L13~17	_____		1
Umbrakonøkkel (Hex Key) L4	_____		1

Deleskisse:

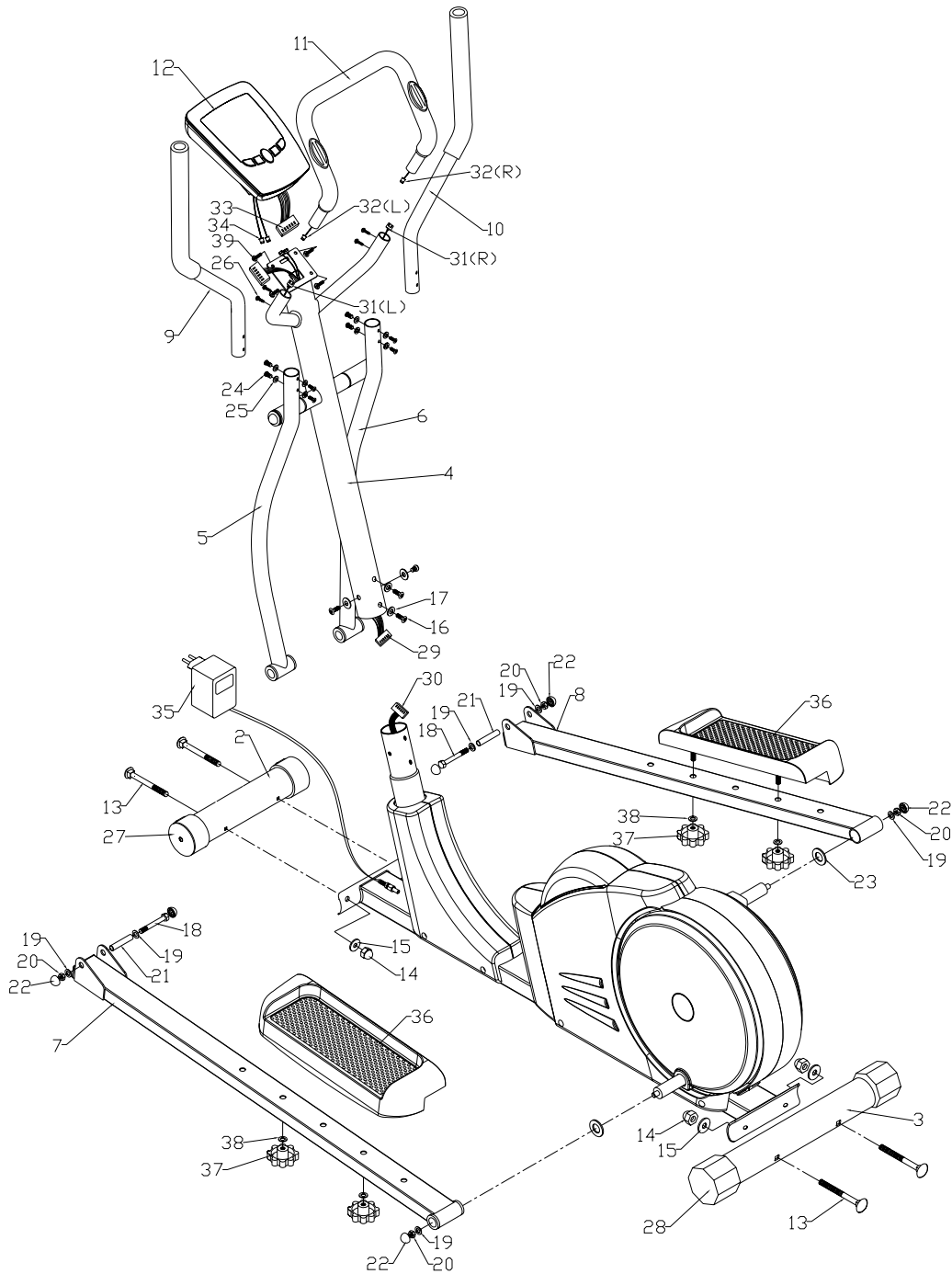


Deleliste:

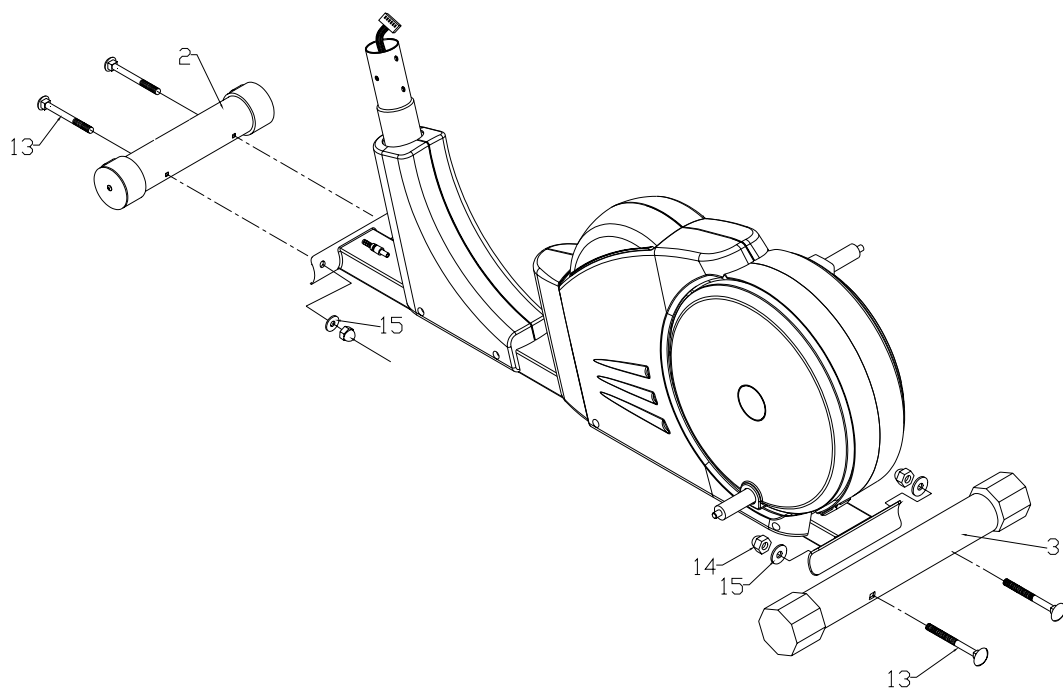
Nr.	Delenavn	Ant.	Nr.	Delenavn	Ant.
1	Hovedramme	1	41	Clip	2
2	Fremre stabilisator	1	42	Drivhjul	1
3	Bakre stabilisator	1	43	Svinghjul	1
4	Styrestamme	1	44	Nylon låsemutter M6	2
5	Nedre venstre pendelarm	1	45	Justerings skive	2
6	Nedre høyre pendelarm	1	46	Flat skive $\phi 10.5 \times \phi 25 \times T1.5$	2
7	Venstre fotpendel	1	47	Justerings skrue belte M6x40	2
8	Høyre fotpendel	1	48	Krank	2
9	Øvre venstre pendelarm	1	49	Skrue $\phi 4 \times 15$	8
10	Øvre høyre pendelarm	1	50	Skrue M6x20	4
11	Fronthåndtak	1	51	Disk	2
12	Computer	1	52	Skrue M8x20	2
13	Bærebolt Bolt M10 x 75L	4	53	Disk kapsel	2
14	Låsemutter M10	4	54	Sleeve	4
15	Bued skive $\phi 10.5 \times \phi 25 \times T1.5$	4	55	Sleeve	4
16	Rundhodet bolt M8 x 15	4	56	Flat stopper	2
17	Bued skive $\phi 8.5 \times \phi 22 \times T1.2$	4	57	Flat skive $\phi 38 \times \phi 19 \times T2$	2
18	Hex Bolt M8x15	2	58	Hex bolt M8x20	2
19	Flat skive $\phi 10.5 \times \phi 20 \times T1.5$	6	59	Låsemutter	2
20	Nylon låsemutter M10	4	60	Spacer	2
21	Tube	2	61	Håndpuls sensor	2
22	PVC kapsel M10	6	62	Skrue $\phi 4 \times 15$	2
23	Flat skive $\phi 19 \times \phi 38 \times T1.5$	2	63	Gummi fronthåndtak	1
24	Rundhodet bolt M6x15	8	64	Gummi øvre pendelarm	2
25	Flat skive $\phi 6.5 \times \phi 13 \times T1.2$	8	65	Endepropp	2
26	Skrue M5x15	4	66	Venstre hoveddeksel	1
27	Endekapsel foran med hjul	2	67	Høyre hoveddeksel	1
28	Endekapsel bak	2	68	Venstre deksel styrestamme	1
29	Midtre computer wire	1	69	Høyre deksel styrestamme	1
30	Nedre computer wire	1	70	Bakdeksel	1
31	Nedre håndpuls kabel	1	71	Skrue	22
32	Midtre håndpuls kabel	1	72	U formet mutter	2
33	Øvre computer kabel	1	73	Endekapsel pendelbein	2
34	Øvre håndpuls kabel	1	74	Sikkerhetsstopper	4
35	Adapter	1	75	Motor 2000 type	1
36	Fotplate	2	76	Kontrollmagnet kabel	1
37	Justerings skrue fotplate	4	77	Holder til fotplate	2
38	Flat skive	4	78	Skrue M6x25	4

39	Skrue M5x10	4	79	Drivrem	2
40	Foring 6004Z	2			

Monteringstegning

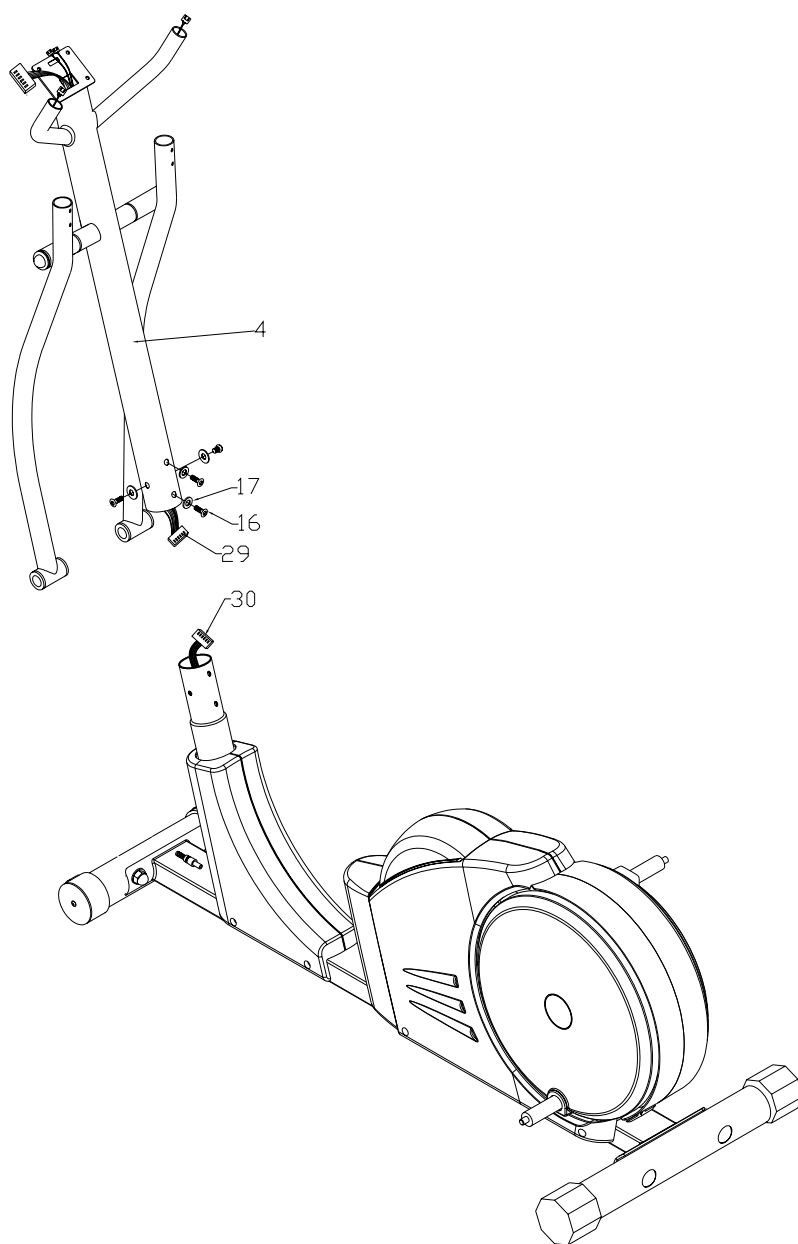


Monteringsanvisning:



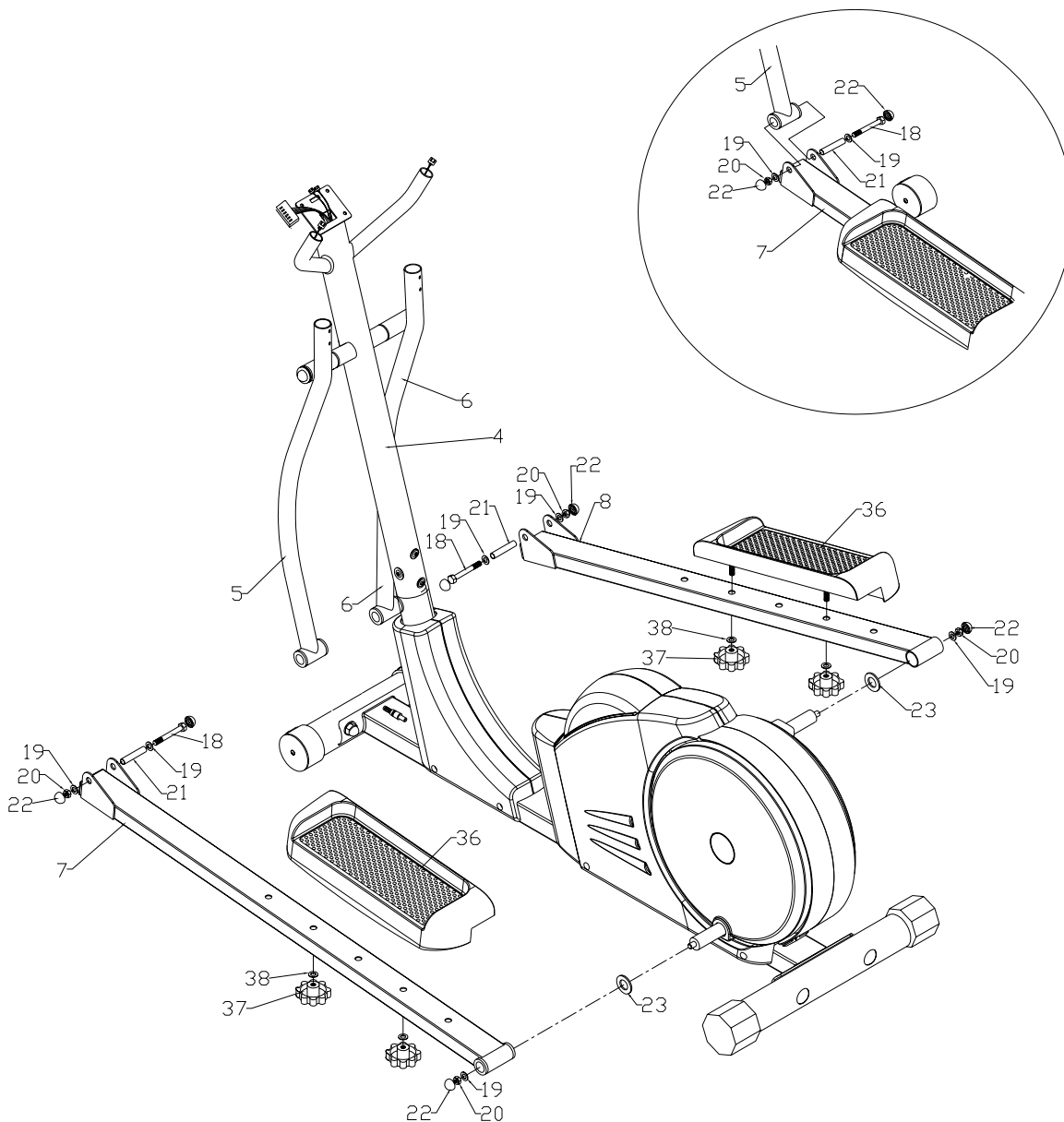
STEG 1:

- A) Monter fast Bakre stabilisator (3) til Hoveddrammen (1). Skru til med Bærebolt (13), Buede skiver (15) og Låsemutter (14)
- B) Monter fast Fremre stabilisator (2) til Hoveddrammen (1). Skru til med Bærebolt (13), Buede skiver (15) og Låsemutter (14)



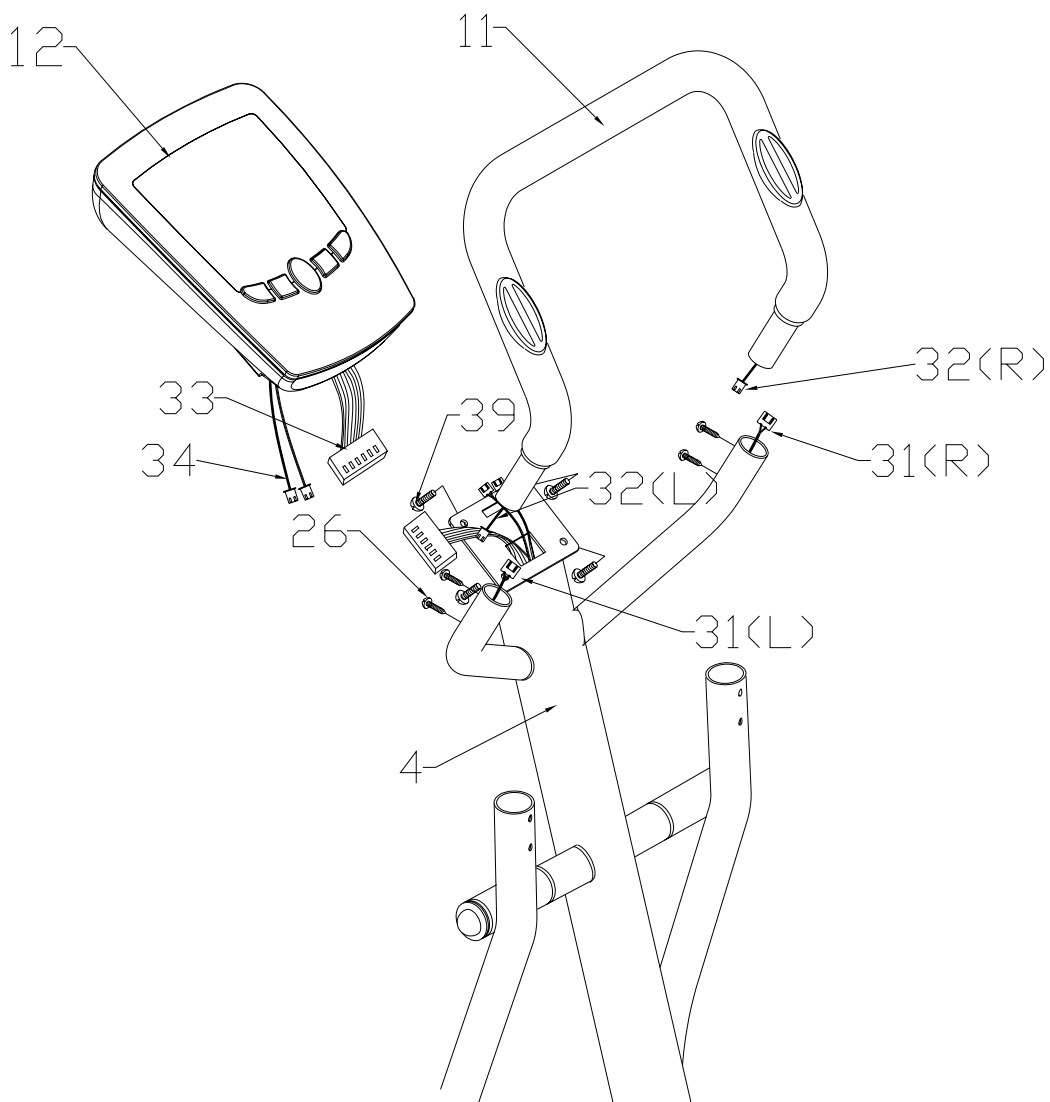
STEG 2:

- A) Legg Styrestammen (4) ned på gulvet. Koble sammen Midtre computer kabel (29) og Nedre computerkabel (30) som vist på figuren ovenfor
- B) Når du har montert sammen disse kablene, sett Styrestammen (4) på plass i Hovedrammen (1). Vær forsiktig med kablene slik at de ikke kommer i klem
- C) Skru til med 4 stk Rundhodet bolter (16) , 4 stk Buede skiver(17).



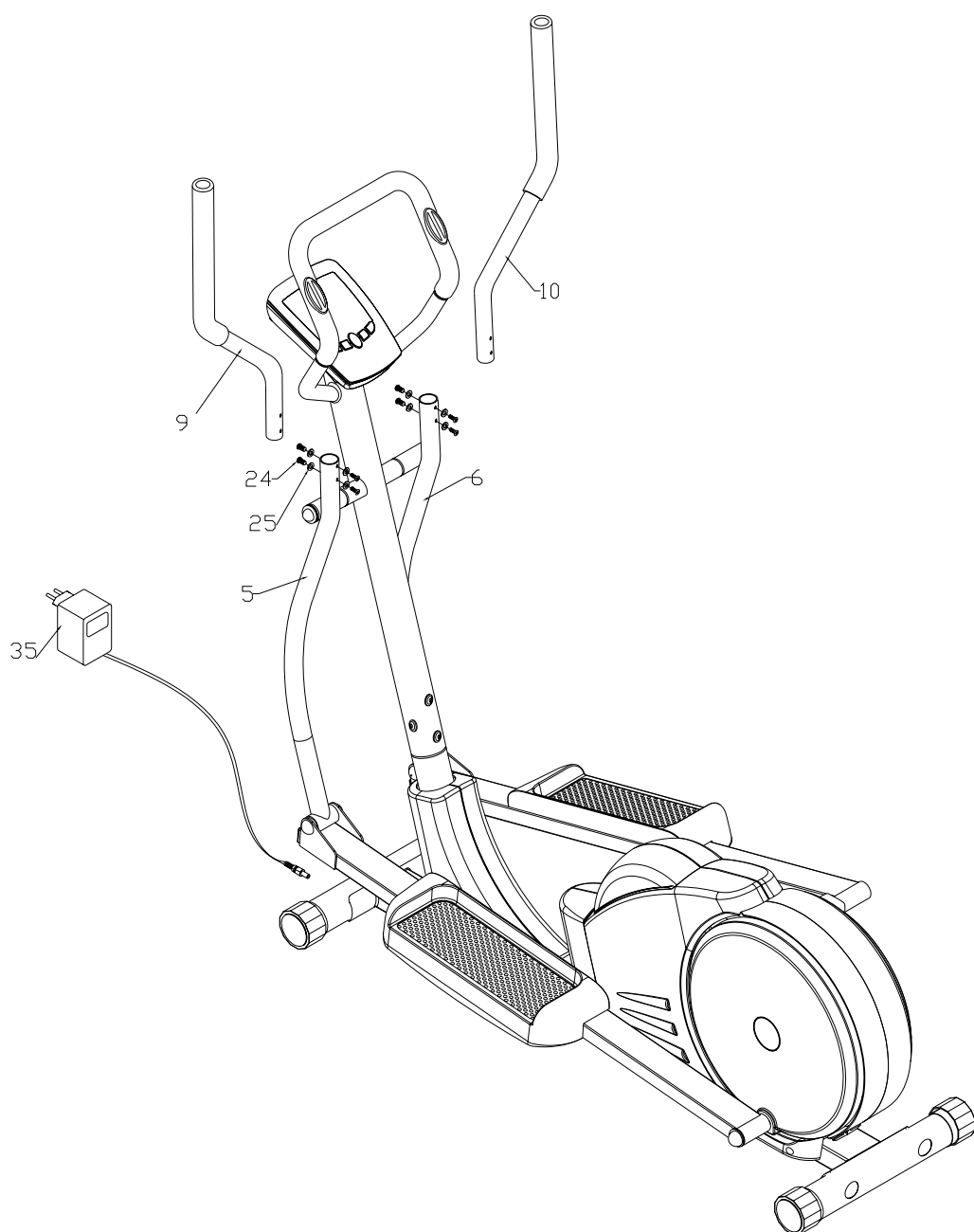
STEG 3:

- A) Plasser Venstre fotpendel (7) på Hovedrammen (1), skru til med Flat skive (23) og (19), og Nylon låsemutter (20). Tre på Nedre venstre pendelarm (5) på Venstre fotpendel (7). Sett inn Tube (21). Tre Hex bolt (18), gjennom Flat skive (19) og Tube (21), skru så til med Flat skive (19) og Nylon låsemutter (20) på andre siden
- B) Plasser Høyre fotpendel (8) på andre siden til Hovedrammen (1), monter den på samme måte som beskrevet i punkt A
- C) Sett på 6 PVC kapsler (22) som beskyttelse på skrue (18) og mutter (20)
- D) Sett Fotplaten (I+R) i ønsket posisjon og stram til med Flat skive (38) og Justeringsskruen til fotplaten (37). Det er tre forskjellige posisjoner og velge mellom



STEG 4:

- A) Monter sammen Øvre håndpuls kabel med Midtre håndpuls kabel (31R+32R) og (31L+32L). Sett så på Fronthåndtaket (11), skru til med 4 stk skruer (26)
- B) Koble sammen Øvre computerkabel (33) og Midtre computerkabel (29). Fest sammen Øvre håndpuls kabel (34) med Midtre håndpuls kabel som kommer ut av Styrestammen (4). Monter så på Computer (12) på platen øverst på Styrestammen (4), bruk 4 stk Skruer (39) til å feste computeren med



STEG 5:

- A) Monter på Øvre venstre pendelarm (9) til Nedre venstre pendelarm (5). Skru så til med Rundhodet bolt (24) og Flate skiver (25)
- B) Monter på Øvre høyre pendelarm (10) til Nedre høyre pendelarm (6). Skru så til på samme måte som venstre side
- C) Sett i Adapter (35) på siden foran på Hovedrammen (1), plugg så i adapteren i en stikkontakt i veggen. Den elliptiske maskinen er nå klar til bruk

Instruksjon på computer:



Hovedfunksjoner:

ENTER/MODE:

1. Trykk på denne knappen for å få frem de ulike funksjonene: Time, Distance, Calories, og Puls Limit.
2. Trykk på denne knappen for å bekrefte valgt funksjon.

UP : 1. Trykk for å velge Manuell modus eller program fra 1 til 6
2. Øker verdien når du skal stille inn verdiene Time, Distance, Calories og Puls Limit.
3. Øker motstandsnivået.

DOWN : 1. Trykk for å velge Manuell modus eller program fra 1 til 6.
2. Reduserer verdien når du skal stille inn verdiene Time, Distance, Calories og Puls Limit.
3. Reduserer motstandsnivået.

START/STOP: 1. Trykk på denne knappen for å starte eller stoppe treningen
2. Holdes denne knappen inne i 2 sek eller mer setter alle verdier til null

RECOVERY: Starter funksjonen PULSE RECOVERY.

POWER UP

1. Før du starter må du koble sammen computer og wire
2. Hvis du ønsker å benytte ADAPTOR (6V 1A) som strømkilde, plugg denne i.
Når treningsøkten er over, sørg for å ta ut igjen støpselet fra veggen
3. Når strømmen er på, vil computerne lyse opp i 2 sekunder & CPU vil sette motstandsnivået til nivå O

Funksjoner:

AUTO ON/OFF

Computerne skrur seg automatisk på når du begynner å trå på sykkelen. 4 minutter etter endt treningsøkt vil computeren automatisk slå seg av

SCAN

Når du er i "start" modus,

Trykk MODE knappen til du ser et merke komme frem i posisjonen utfor SCAN. Displayet vil vise følgende funksjoner Time–Speed–Distance–Calorie–Pulse med 5 sekunders intervaller

TIME

Trykk MODE knappen til du ser et merke kommer frem i posisjonen utfor TIME. Displayet vil da vise denne funksjonen

Count up:

Hvis du ikke har stilt inn noen tidsverdi, vil computeren telle seg opp fra 00:00~99:59.

Count down:

Hvis du har stilt inn en ønsket tidsverdi mellom 1:00~99:00 minutter, vil computeren telle seg ned mot null, en alarm vil pipe når den er ferdig med å telle ned

SPEED

Trykk MODE knappen til du ser et merke kommer fram i posisjonen utenfor SPEED. Displayet vil da vise aktuell hastighet, fra 0.00 ~ 99.9 Km/t

DISTANCE

Trykk på MODE knappen til du ser et merke kommer frem i posisjonen utenfor DISTANCE.

Displayet vil da vise aktuell tilbakelagt distanse.

Count up:

Computeren vil telle opp fra 0.1~999.9Km så sant du ikke har forhåndsprogrammert en distanse

Count down:

Computeren vil telle ned fra en innstilt verdi dersom du har stilt inn dette. Den vil da telle ned fra 1.0~999.0 Km, en alarm vil pipe når den er ferdig med å telle ned

CALORIE

Trykk på MODE knappen til du ser et merke kommer frem i posisjonen utenfor CALORIES

Count up:

Computeren vil telle opp fra 0.1~999.0. dersom du ikke har forhåndsinnstilt en verdi

Count down:

Computeren vil telle ned fra innstilt verdi dersom du har stilt inn dette. Den vil da telle ned fra 1.0~999.0, når den er ferdig med å telle ned vil en alarm pipe

PULSE (Target Heart Rate)

Puls Limit:

Hvis du bestemmer deg for en pulsgrense du ikke ønsker å overstige under treningsøkten, vil computeren måle hjerterytmen din under treningsøkten, så snart din pulsgrense er nådd, vil computeren begynne å pipe. Pulsverdien kan settes mellom 90 og 220

NOTE:

1. Hvis du ikke får inne pulssignaler etter 16 sekunder, vil computerne vise en P
2. Når computeren står i stopp modus, kan den ikke måle din puls

Operasjoner:

Computeren har et manuelt og 6 programmer.

Hvis du ikke har stilt inn noe verdi vil computeren telle opp med 1 sekunds intervaller.

Hvordan bruke programmene:

1. Forhåndsinnstilling av verdiene TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE

- a. Trykk UP eller DOWN knappen for å velge ønsket program, fra 1 til 6
- b. Trykk ENTER knappen for å bekrefte ditt valg
- c. TIME vinduet vil blinke i displayet
- d. Trykk UP eller DOWN knappen for å stille inn ønsket treningstid
- e. Trykk ENTER for å bekrefte ditt valg
- f. DISTANCE vil blinke i displayet
- g. Trykk UP eller DOWN knappen for å stille inn ønsket distanse
- h. Trykk ENTER for å bekrefte ditt valg
- i. CALORIES vil blinke i displayet
- j. Trykk UP eller DOWN knappen for å stille inn ønsket kaloriforbruk
- k. Trykk ENTER for å bekrefte ditt valg
- l. PULSE vil blinke i displayet
- m. Trykk UP eller DOWN knappen for å stille inn ønsket puls
- n. Trykk ENTER for å bekrefte ditt valg
- o. Trykk start for å starte treningen

2. Uten å forhåndsinnstille verdien TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE

- Trykk UP eller DOWN knappen for å velge ønsket program, fra 1 til 6
- Trykk ENTER for å bekrefte ditt valgte program
- Trykk start for å starte treningen.

Note: Program 6 er et helt unikt program. Her justeres motstanden automatisk etter ditt hjertefrekvensnivå. Hvis pulsen din overstiger den forhåndsinnstilte pulsverdi, vil computeren automatisk justere ned motstands nivået. Hvis pulsen din er lavere enn din forhåndsinnstilte pulsverdi, vil motstands nivået automatisk økes.

Treningsråd

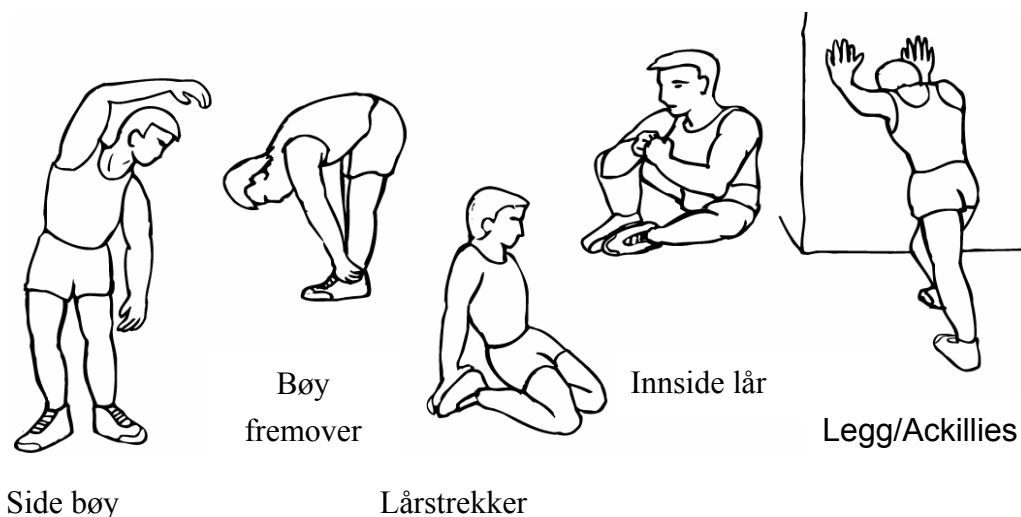
Belastning

Belastningen justeres ved å skru på motstandsregulatoren som er festet på styrestammen. Motstandsregulatoren går fra 1 til 8, hvor 1 er det letteste og 8 det tyngste motstands nivået.

Å trene på din nye sykkel vil gi deg flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, gjøre deg sterkere.

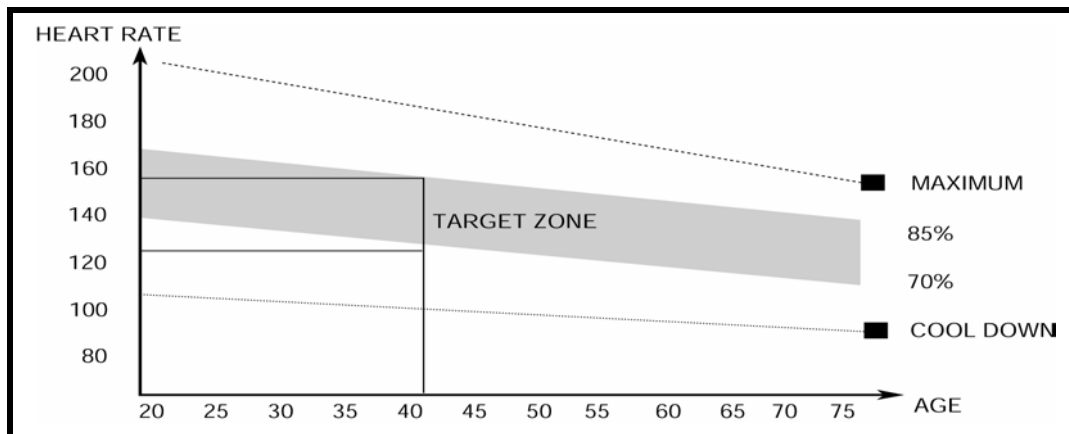
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodomløpet sånn at kropp og muskler er varme når du begynner på selve treningsøkten. Oppvarming er med på å forhindre skader og kramper. Det anbefales at du strekker ut forsiktig også i oppvarmingsfasen. Se øvelser nedenfor. Hold for maks 30 sekunder, ikke tøy så mye at det gjør vondt. Oppvarmingsfasen bør vare i 5-10 minutter.



2. Treningsfasen

Dette er fasen hvor innsats skal legges ned. Etter regelmessig trening vil du merke at muskler og legger blir mer fleksible. Her kan du virkelig ta i, men det er viktig at man greier å opprettholde et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Pulsen bør ligge som vist på tabellen under.



Denne fasen bør vare fra minimum 12 minutter og oppover.

3. Nedkjølningsperioden

Denne fasen er for at puls og muskler skal få en god avslutning på treningsøkten. Er egentlig en repetisjon på oppvarmingsfasen, du reduserer tempoet, hold på i ca 5 minutter. Tøyeøvelsene bør nå repeteres.

Etter hvert som du har trent en del regelmessig, blir det kanskje nødvendig å trene lengre og hardere for og oppnå treningseffekt. Det er anbefalt at du trener minimum 3 ganger i uka.

Muskel bygging

For å bygge muskler på din trimsykkel, er du nødt til å ha på høy motstand. Dette vil gi større belastning på legger og muskler, og kan føre til at du ikke orker å trene så lenge som du kanskje ønsket. Viktig at du reduserer hastigheten på tråkket, sånn at pulsen hele tiden ligger innenfor tabellen på forrige side.

Problemer? Sjekk dette

Computer virker ikke som den skal: Hvis computeren ikke virker som den skal, sjekk at nedre computer kabel er festet sammen med øvre computer kabel, sjekk at ledningen er festet i computeren. Når du har sjekket dette og computeren fortsatt ikke virker, sjekk batteriene.

Ingen motstand: Hvis det ikke er noe motstand på tråkket, vær vennlig og sjekk at den øvre motstandskabel er festet sammen med nedre motstandskabel.