

NORDIC ELLIPTICAL E3

(PICTURE)

Sikkerhetsmessige forhåndsregler

ADVARSEL: Før du begynner å trene, konsulter med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helseproblemer. Les alltid alle instruksjoner før du bruker treningsutstyret.

- Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.
- Monter og benytt treningsapparatet på en jevn og plan flate, ikke la den elliptiske maskinen stå i fuktige omgivelser.
- Hold barn unna treningsapparatet til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som apparatet.
- Kontroller at skruer og muttere er skikkelig skrudd til før du benytter apparatet.
- Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Vide klær kan lett feste seg inn i treningsapparatet.
- Varm alltid opp i 5-10 minutter før selve treningsøkten, dette for å forhindre skader.
- Produktet har vært testet og klassifisert til EN957 under klasse HB. Den elliptiske maskinen skal kun benyttes til hjemmebruk. Makimal brukervekt er 100 kg.

VIKTIG:

Les alltid hele brukerveiledningen før du begynner å montere sammen apparatet.

Sjekk at du har alle deler og skruer, ikke kast emballasjen før du er ferdig med monteringen.

Begynn aldri å reparere på apparatet på egenhånd, kontakt med din forhandler av apparatet. Bruk kun originale deler og reservedeler.

Sjekk batteriene til computeren, vanlig levetid til batterier er ca tre måneder ved normal bruk.

Oversikt over deler

(Picture of parts)

<u>Beskrivelse</u>	<u>Antall</u>	<u>Beskrivelse</u>	<u>Antall</u>
NR. 19		NR. 5	
Sekskantet skrue M10x80	2	Skive Ø10.2xØ28xt1.5	2
NR. 16		NR. 14	
Sekskantet skrue M10x85	2	Skive Ø6.5x13xT1.2	8
NR. 3		NR. 22	
Lang skrue M10x80	2	Umbrako skrue M10x20	2
NR. 4		NR. 13	
Ende mutter M10	2	Umbrako skrue M6x15	8
NR. 21		NR.15	
Låse mutter M10	4	Skrue Ø5x15	4
NR. 18		NR. 23	
Endekapsel M10	10	Stor umbrako nøkkel	1
NR. 17		Skruestrammer	2
Skive Ø10.5xØ20xT1.5	10	Umbrako nøkkel	1

Dele liste

Delenummer:	Beskrivelse:	Antall:	Bestillingsnummer:
1.	Hovedramme	1	2002001
2.	Bakre stabilisator	1	2002002
3.	Lang skrue	2	2002003
4.	Ende mutter M10	2	2002004
5.	Skive Ø10.2xØ28X2	2	2002005
6.	Styrestammen	1	2002006
7.	Styrehåndtak (venstre)	1	2002007
8.	Styrehåndtak (høyre)	1	2002008
9.	Håndtak foran	1	2002009
10.	Computer	1	2002010
11.	Pedal (venstre)	1	2002011
12.	Pedal (høyre)	1	2002012
13.	Umbrako skrue M6x15	8	2002013
14.	Skive Ø6.5x13xT1.2	8	2002014
15.	Skrue Ø5x15	4	2002015
16.	Sekskantskrue M10x85	2	2002016
17.	Skive Ø10.5xØ20xT1.5	10	2002017
18.	Endekapsel M10	10	2002018
19.	Sekskantskrue M10x80	2	2002019
20.	Tynn hylse	2	2002020
21.	Låsemutter M10	4	2002021
22.	Umbrako skrue	2	2002022
23.	Skrue M6x55	4	2002023
24.	Midtre computerkabel	1	2002024
25.	Nedre computerkabel	1	2002025
26.	Motstandskabel	1	2002026
27.	Fester til motstandskabel	1	2002027
28.	Håndpuls-kabel (v&h)	4	2002028
29.	Håndpuls-kabel (v&h)	2	202029
30.	Øvre computerkabel	1	202030
31.	Øvre håndpuls-kabel	2	202031
32.	Pendelarm (høyre)	1	202032
33.	Pendelarm (venstre)	1	202033
34.	Pendelbein (høyre)	1	202034
35.	Pendelbein (venstre)	1	202035

Steg 1

- A) Monter bakre stabilisator (2) med hovedrammen (1). Bruk lang skrue (3), skive (5) og ende mutter (4).
- B) Tre venstre pendelbein (35) på festet på svinghjulet bak på hovedrammen (1), sett på skive (17) og låsemutter (21). Sett på endekapsel (18).
- C) Gjenta samme prosedyre på høyre side.

Steg 2

- A) Ut av styrestammen (6) stikker motstands- (26) og computerkabelen (24). Monter sammen motstandskabelen (26) sammen med festet til motstandskabelen (27), som vist på tegningen.
- B) Monter sammen den midtre computerkabelen (24) og den nedre computerkabelen (25) slik som tegningen viser.
- C) Sett styrestammen (6) opp i hullet foran på hovedrammen. Press godt ned.
- D) Fest styrestammen med sekskantskruen (16), skive (17) og låsemutter.
- E) Fest umbrako skruen (22) som vist på tegningen.
- F) Sett på endekapslene (18).

Steg 3

- A) Tre inn på venstre pendelarm inn på håntaket på styrestammen (6). Posisjoner venstre pendelarm (33) foran i sporet til venstre pendelbein (35), før på plass tynn hylse (20) og fest begge deler med sekskantskruen (19), skive (17) og låsemutter (21). Fest på endekapselen til slutt (18).
- B) Monter høyre pendelarm (34) og pendelbein (36) på tilsvarende måte.

Steg 4

- A) Monter sammen høyre håndpuls-kabel (29 R og 28R) og venstre håndpuls-kabel (29L og 28L). Monter på håntaket foran (9), og fest med skrue (15).
- B) Monter sammen øvre computerkabel (30) med midtre computerkabel (28). Monter på øvre håndpuls-kabel (31) med håndpuls-kabel (28), skyv på selve computeren (10) på platen øverst på styrestammen (6)

Steg 5

- A) Før venstre styrehåndtak (7) ned i venstre pendelarm (33), og fest begge med skrue (13) og skive (14)
- B) Før høyre styrehåndtak (8) ned i høyre pendelarm (32), og fest begge med skrue (13) og skive (14)

Steg 6

- A) Monter venstre fotpedal (11) på venstre pendelbein (34) med skrue (23)
- B) Monter høyre fotpedal (12) på høyre pendelbein (35) med skrue (23).

(picture of computer)

Computer funksjoner

1. For å skifte automatisk mellom alle funksjonene, trykk på MODE knappen til SCAN vises i displayet. Den vil da bytte mellom hver funksjon tid, distanse, kalori, puls og hastighet hvert 6 sekund.
2. TIME viser lengden på treningsøkten.
3. SPEED viser hvor stor hastighet du holder gjennom treningsøkten.
4. DISTANCE viser hvor lang distanse du tilbakelegger.
5. CALORIE er en indikator på ditt kaloriforbruk under treningsøkten.
6. PULSE er en indikator på hjerterefrekvensen din under treningsøkten.

MODE knappen:

Ved å trykke på den kan du skifte mellom alle de ulike funksjonene: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE og PULSE. Holder du MODE knappen nede i 3 sekunder slettes alle verdier til null.

MERK:

Pulsemålingene er bare en indikator på din puls og kan ikke benyttes i medisinsk sammenheng.

Faller deler, eller alle tallene ut på computeren, prøv å bytte batteri. Benytt 2 stk 1,5 volts batterier.

Computeren starter automatisk enten ved at du trykker på MODE knappen, eller at du begynner å gå på den elliptiske maskinen.

Etter treningsøkten slår computeren seg automatisk av etter 4-5 minutter.

Belastning

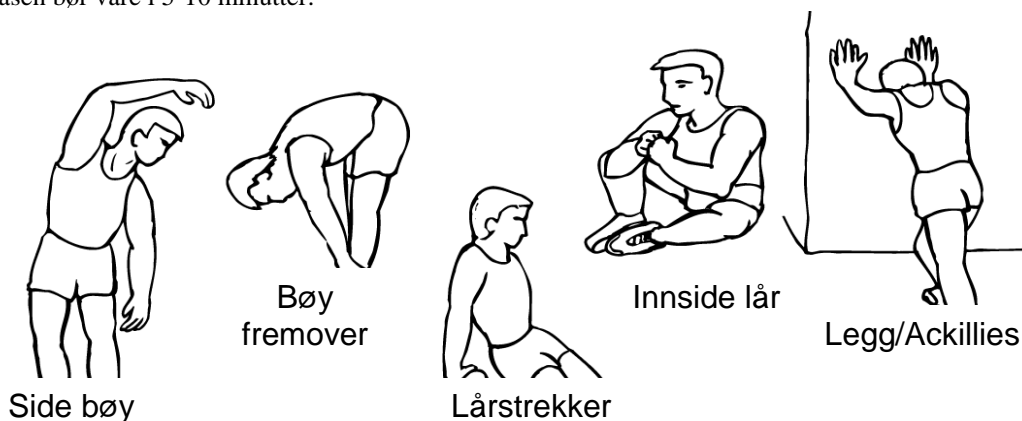
Belastningen justeres ved å skru på motstandsregulatoren som er festet på styrestammen. Motstandsregulatoren går fra 1 til 8, hvor 1 er det letteste og 8 det tyngste motstands nivået.

Treningsinstruksjoner

Å trene på din nye elliptiske maskin vil gi deg flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, gjøre deg sterkere. Du kan både bevege deg forover ved å simulere vanlige gå/jogge bevegelser, og bakover ved å reversere bevegelsesforløpet på din elliptiske maskin.

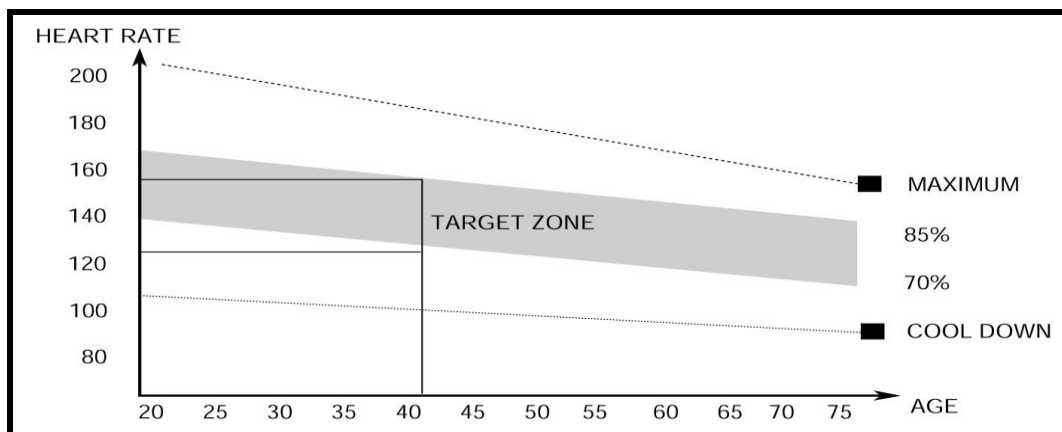
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodsløpet 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

Denne fasen er 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. Pulsene 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 elliptiske maskin, 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.

Vedlikehold

1. Før du tar i bruk NORDIC Elliptical E3, sjekk at alle skruer og mutterer er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt NORDIC 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 din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres av butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt NORDIC produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Telefonnummer finner du nedenfor. 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
Ingvald Ludvigsensvei 27
Postboks 857
3007 Drammen

Servicesenter:	32 21 89 86
Hovedkontor:	32 89 91 80
Telefaks:	32 89 91 82
Epost:	post@nordicfitness.no

Nordic Fitness 
- din partner innen hjemmetrening

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

The owner's 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