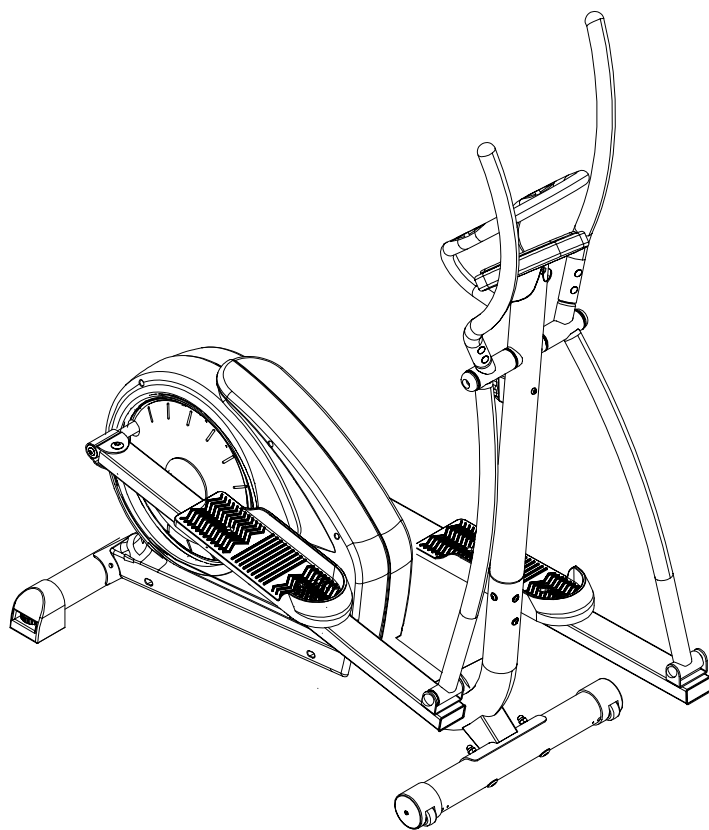


BRUKERMANUAL



NORDIC[®]
250 ELLIPTICAL

Sikkerhetsinstruksjer:

ADVARSEL: For å forhindre skader og ulykker, les gjennom instruksjonene nøye før du tar i bruk treningsproduktet.

1. Denne maskinen er kun beregnet til hjemmetrening. Den skal ikke brukes til utleie eller på andre offentlige institusjoner.
2. Maskinen skal stå på et plant og solid underlag. Vi kan anbefale NORDIC floormat som er en funksjonell gulvbeskytter for treningsapparatet, se nordicfitness.no for mer informasjon.
3. Bruk hensiktsmessige klær når du trener. Unngå løssittende klær som kan hekte seg i apparatet. Benytt alltid egnede joggesko under trening.
4. Hold barn og dyr unna sykkelen.
5. Forsikre deg om at alle bolter og skruer til enhver tid er skrudd godt fast.
6. Varm alltid opp godt opp før trening. Avslutt også treningen i rolig tempo slik at du restituerer deg skikkelig.
7. For riktig trening og andre gode tips, se våre nettsider på nordicfitness.no. Her får du tips om intensiteten og treningsprogram tilpasset ditt nivå.
8. Tren aldri rett etter et måltid.
9. Du skal aldri lene deg bakover eller ut til sidene da det kan føre til at maskinen kan tippe eller velte.
10. Avslutt treningen med en gang dersom du føler kvalme, skjelvinger, blir ekstremt kortpustet eller opplever brystmerter. Kontakt lege omgående.

**VIKTIG: KONTAKT LEGE FØR DU STARTER TRENINGEN: DETTE ER
SPESIELT VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR ELLER HAR HATT
TIDLIGERE HELSE PROBLEMER**

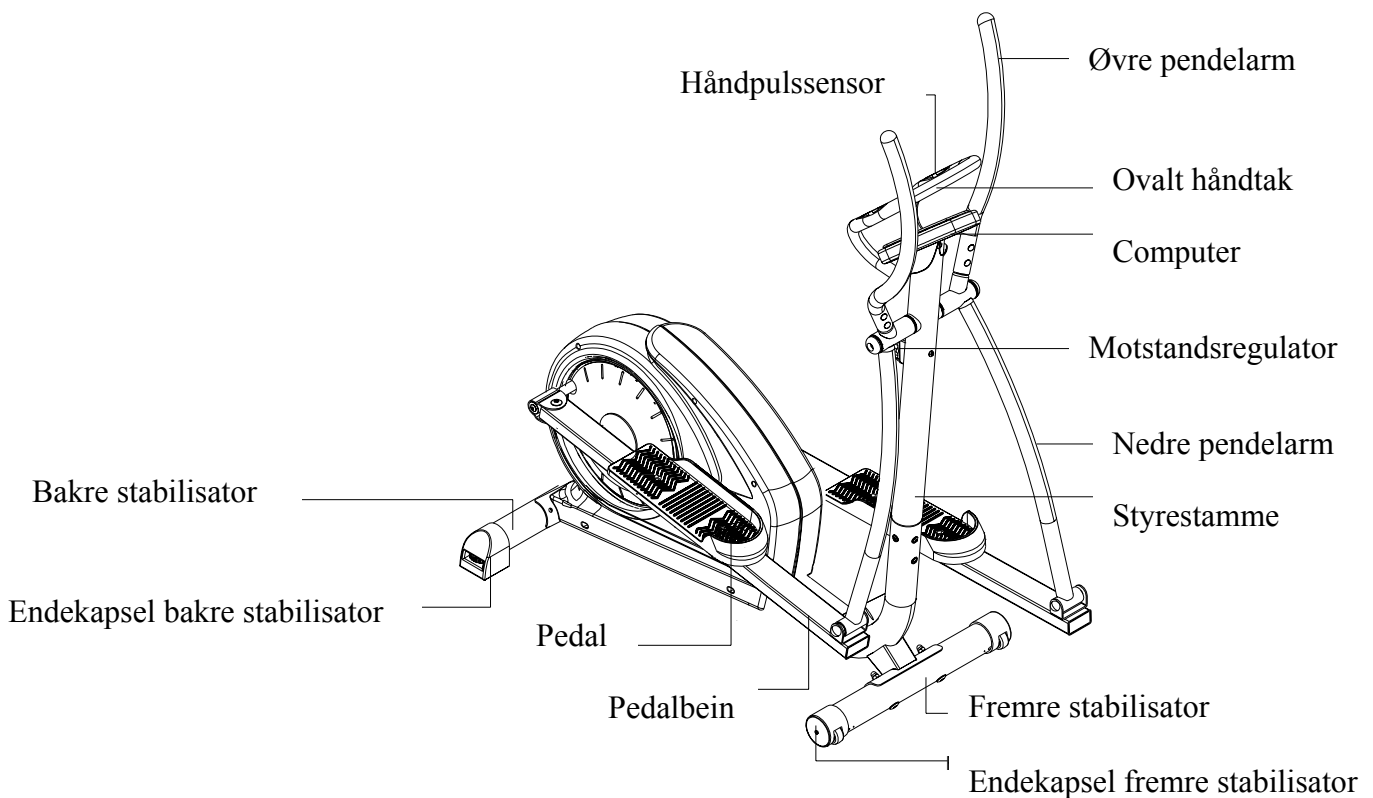
Informasjon:

Ditt produkt kan avvike noe fra denne brukermanualen, fordi noe av tilleggsutstyret (for eksempel vannflaske) er valgfritt. Spesifikasjonene kan også ha noen endringer uten at dette vil påvirke funksjonaliteten på ditt produkt.

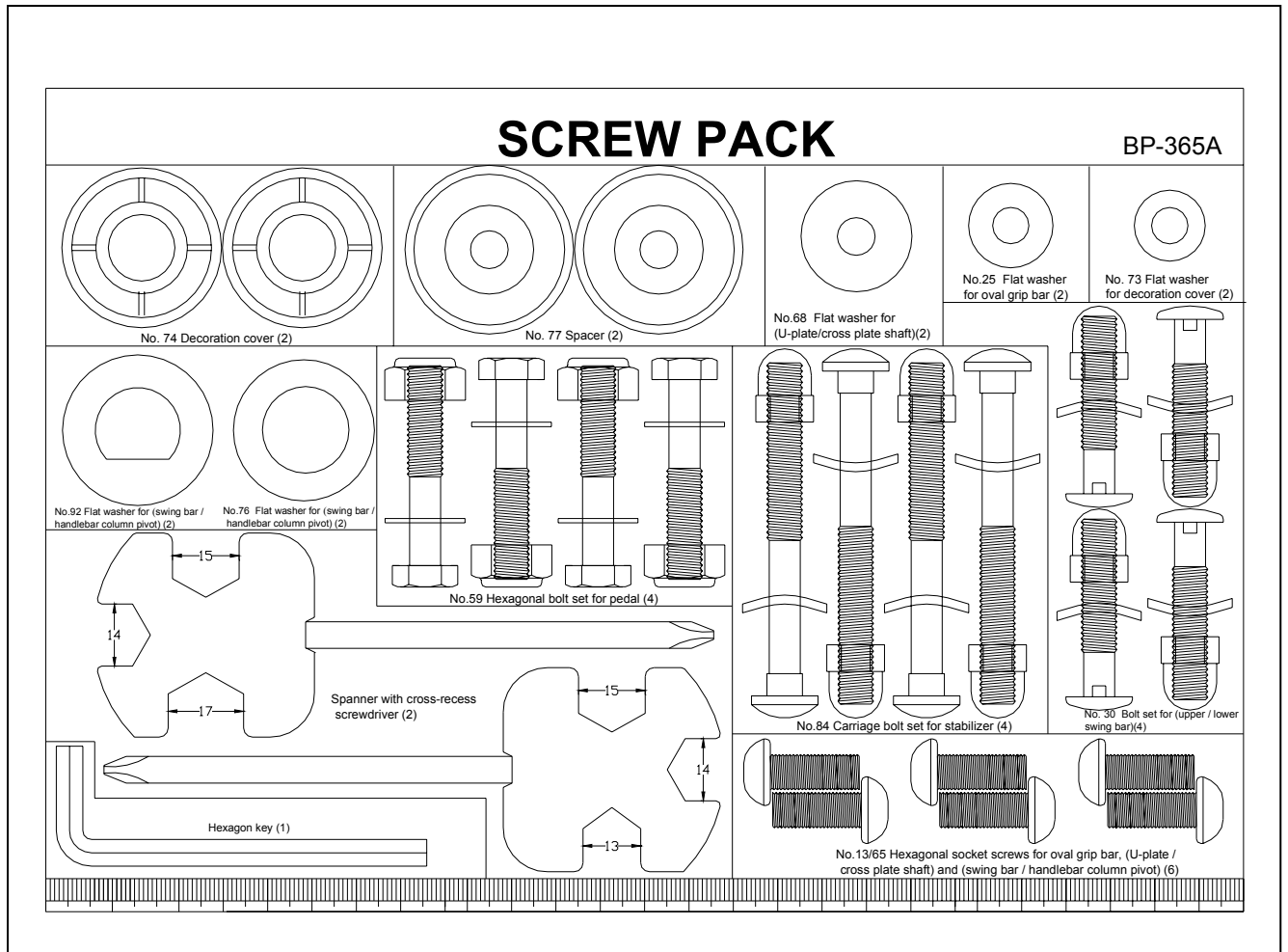
Før du begynner:

Det er veldig viktig at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du begynner monteringen. Følg alle steg i veiledningen for å unngå feilmontering. Ta alle delene ut av emballasjen og sjekk at alle delene følger med esken før du starter selve monteringen. Kast ikke emballasjen før monteringen er komplett.

Ta en titt på tegningen nedenfor for å gjøre deg kjent med de ulike delene før montering.



Hardware liste:

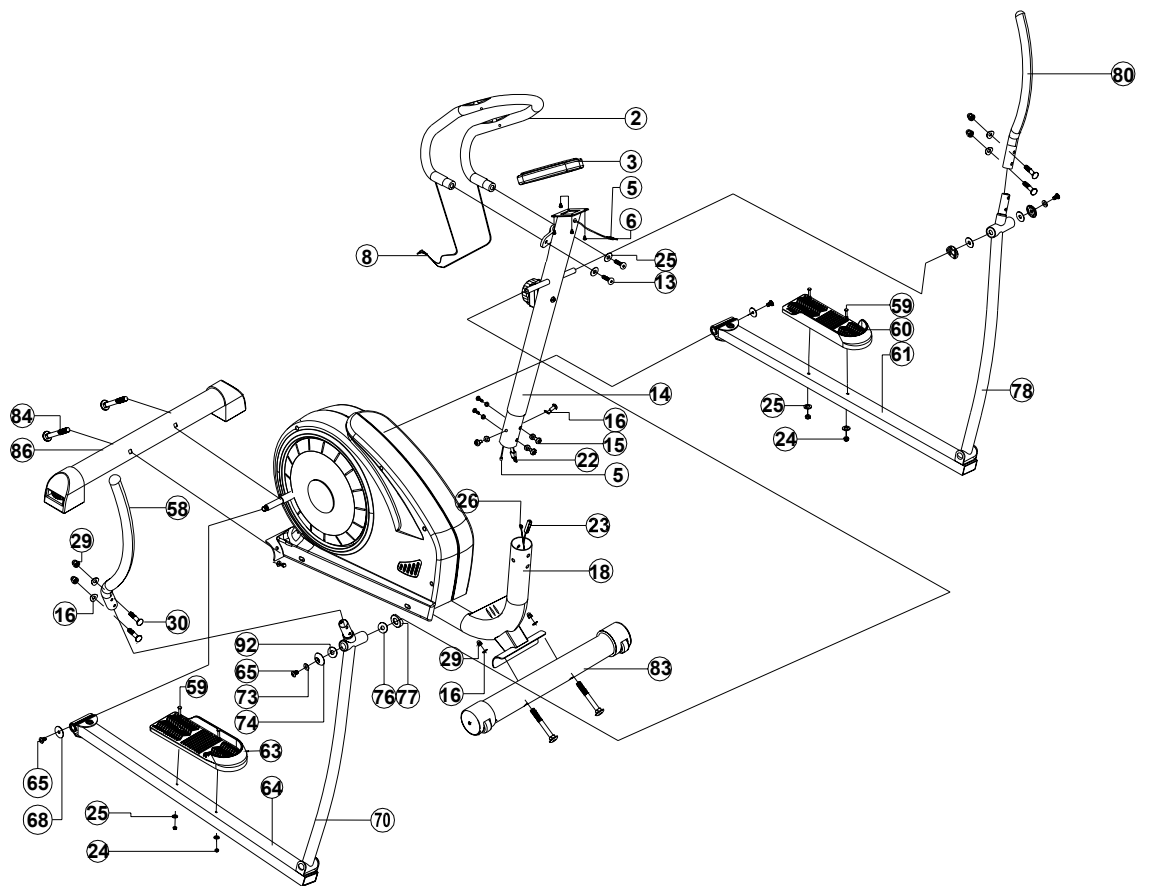


Monteringsdeleliste:

Nr	Beskrivelse	Antall
2	Ovalt håndtak	1
3	Computer	1
5	Øvre computer kabel	1
6	Skruer til computer M4x15L	4
8	Håndpuls kabel	1
13	Sekskantet skrue til ovalt håndtak M8x20L	2
14	Styrestamme	1
15	Sekskantet skrue til styrestamme M8x20L	6
16	Buet skive til styrestamme/stabilisator/øvre&nedre pendelarm Ø19xØ8.2x2T	14
18	Hovedramme	1
22	Øvre motstandskabel	1
23	Nedre motstandskabel	1
24	Nylon mutter til strammehjul/pedal/U-plate M8	7
25	Flat skive til ovalt håndtak/pedal/tilpasningsskinne Ø19xØ8.2x2T	7
26	Nedre computerkabel	1
29	Mutter til øvre/nedre pendelarm/stabilisator M8	8
30	Bolt til øvre/nedre pendelarm M8x45L	4
58	Øvre pendelarm, høyre	1
59	Sekskantet skrue til pedal M8x50L	4
60	Pedal, venstre	1
61	Pedalbein, venstre	1
63	Pedal, høyre	1
64	Pedalbein, høyre	1
65	Sekskantet skrue til U-plate/aksel/pendelarm/styrestamme M8x20L	4
68	Flat skive til pendelarm/styrestamme Ø25xØ8.2	2
70	Nedre pendelarm, høyre	1
73	Flate skiver til dekel ø16xØ8.2x1T	2
74	Deksel	2
76	Flate skiver til pendelarm/styrestamme Ø30xØ19.5x1T	2
77	Spacer til pendelarm/styrestamme	2
78	Nedre pendelarm, venstre	1

80	Øvre pendelarm, højre	1
83	Fremre stabilisator	1
84	Bærebolt til stabilisator M8x75L	4
86	Bakre stabilisator	1
92	Flat skive til pendelarm/Styrestamme	2

Grafisk fremstilling:



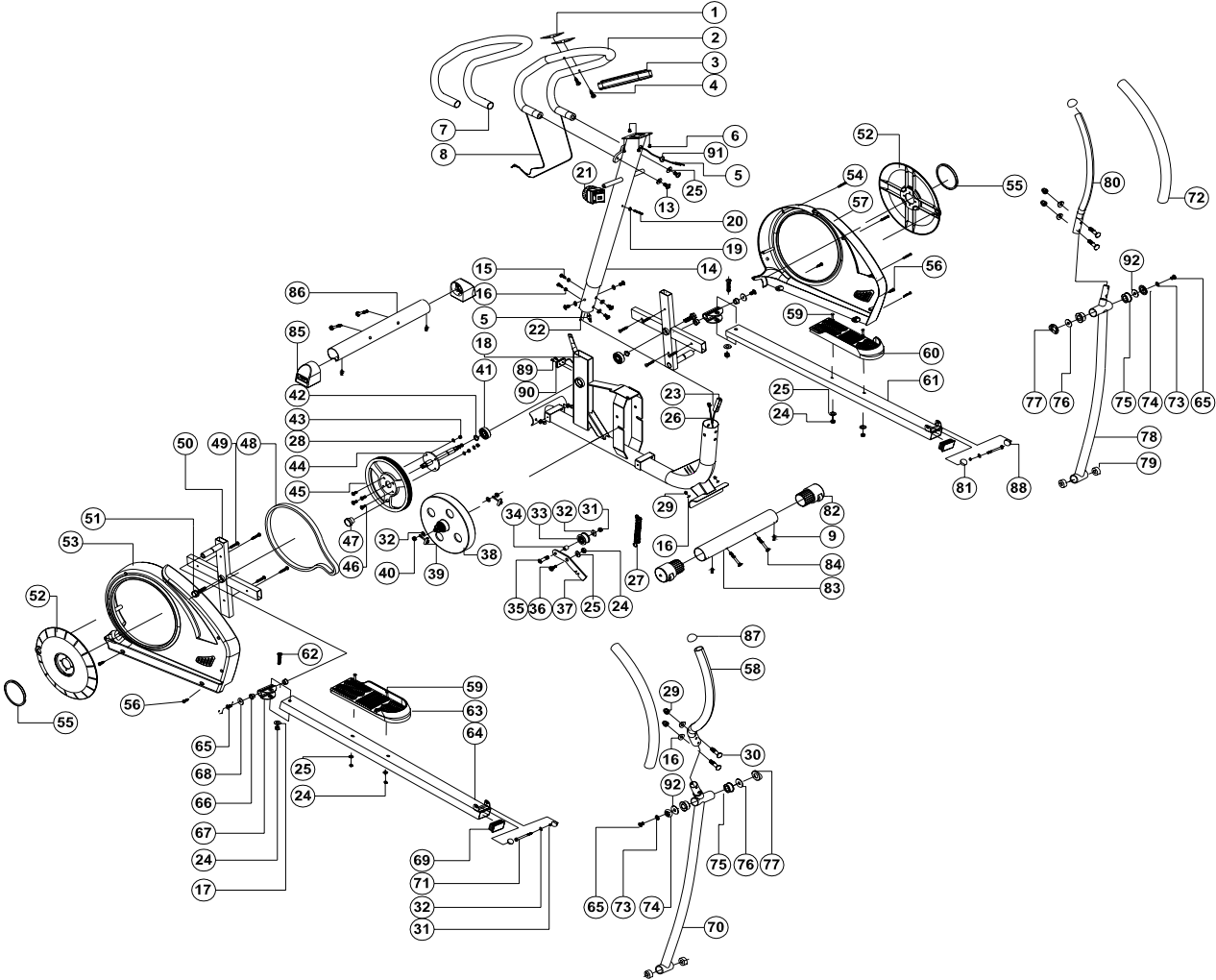
Total deleliste:

Nr	Beskrivelse	Antall
1	Håndpulssensor	2
2	Ovalt håndtak	1
3	Computer	1
4	Skrue til håndpulssensor M3x10L	4
5	Øvre computer kabel	1
6	Skruer til computer M4x15L	4
7	Skumgummi til ovalt håndtak	1
8	Håndpuls kabel	1
9	Skrue til endekapsel fremre og bakre stabilisator	4
13	Sekskantet skrue til ovalt håndtak M8x20L	2
14	Styrestamme	1
15	Sekskantet skrue til styrestamme M8x20L	6
16	Buet skive til styrestamme/stabilisator/øvre&nedre pendelarm Ø19xØ8.2x2T	14
17	Flat skive til U-plate Ø19xØ8,2x2T	2
18	Hovedramme	1
20	Skrue til feste av motstandsregulator	1
21	Motstandsregulator	1
22	Øvre motstandskabel	1
23	Nedre motstandskabel	1
24	Nylon mutter til strammehjul/pedal/U-plate M8	7
25	Flat skive til ovalt håndtak/pedal/tilpasningsskinne Ø19xØ8.2x2T	7
26	Nedre computerkabel	1
27	Fjær til strammehjul	1
28	Skive til aksel/belte/valse Ø13xØ6,2	4
29	Mutter til øvre/nedre pendelarm/stabilisator M8	8
30	Bolt til øvre/nedre pendelarm M8x45L	4
31	Nylon mutter til strammehjul/pedalbein/pendelarm M10	3
32	Flat skive til svinghjul/strammehjul/pedalbein/pendelarm	5
33	Strammehjul	1
34	Avstandsstykke strammehjul Ø14xØ10,2L	1
35	Sekskantet bolt til strammehjul M10x36L	1

36	Bærebolt til strammehjul M8x20L	1
37	Tilpasningsskinne for strammehjul	1
38	Svinghjul	1
39	Skure til svinghjul	1
40	Mutter til svinghjul	2
41	Lager til hovedaksling	2
42	Klemme til hovedaksling Ø17xØ15,7x1T	2
43	Nylon mutter til hovedaksling ¼"	4
44	Hovedaksling	1
45	Valse til belte, stort	1
46	Skrue valse til belte 1/4"x15L	4
47	Magnet	1
48	Belte	1
49	Skrue til kryss M5x15L	1
50	Kryss	2
51	Sekskantet skrue til plastdeksel M8x20L	2
52	Plastdeksel, senter	2
53	Kjededeksel, høyre	1
54	Skrue til kjededeksel M4x25L	6
55	Endekapsel til plastdeksel	2
56	Skruer til kjededeksel M5x20L	4
57	Kjededeksel, venstre	1
58	Øvre pendelarm, høyre	1
59	Sekskantet skrue til pedal M8x50L	4
60	Pedal, venstre	1
61	Pedalbein, venstre	1
62	Skrue til u-plate M8	1
63	Pedal, høyre	1
64	Pedalbein, høyre	1
65	Sekskantet skrue til U-plate/aksel/pendelarm/styrestamme M8x20L	4
66	Avstandsstykke nylon til U-plate	4
67	U-plate	2
68	Flat skive til pendelarm/styrestamme Ø25xØ8.2	2

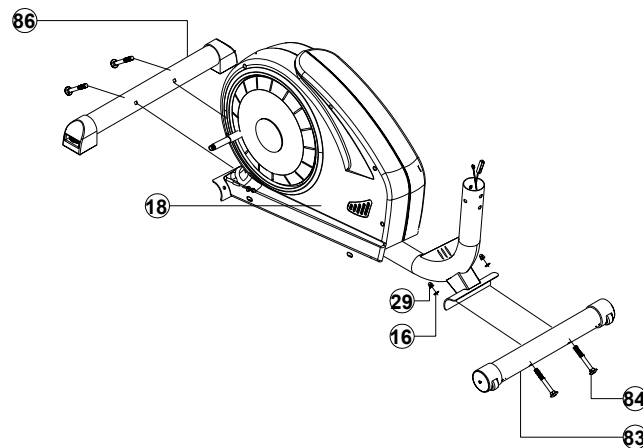
69	Endekapsel til pedalbein	2
70	Nedre pendelarm, høyre	1
71	Sekskantet bolt til pedalbein/pendelarm M10x80L	2
72	Skumgummi til håndtak	
73	Flate skiver til deksel ø16xØ8.2x1T	2
74	Deksel	2
75	Avstandsstykke nylon til nedre pendelarm	4
76	Flate skiver til pendelarm/styrestamme Ø30xØ19.5x1T	2
77	Spacer til pendelarm/styrestamme	2
78	Nedre pendelarm, venstre	1
79	Metall avstandsstykke nedre pendelarm	4
80	Øvre pendelarm, høyre	1
81	Endekapsel nylon mutter nr 31, pedalbein/pendelarm	2
82	Endekapsel fremre stabilisator	2
83	Fremre stabilisator	1
84	Bærebolt til stabilisator M8x75L	4
85	Endekapsel bakre stabilisator	1
86	Bakre stabilisator	1
87	Endekapsel øvre pendelarm	2
88	Endekapsel til sekskantet bolt, nr 71, pedalbein/pendelarm	2
89	Skruer til sensor M3x12L	2
90	Sensor	1
91	Avstandsstykke plastikk til computer kabel	1
92	Flat skive til pendelarm/Styrestamme	2

Grafisk fremstilling av total delaliste:



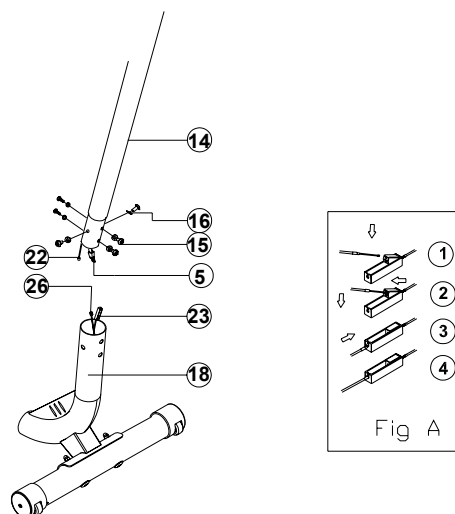
Monteringsanvisning:

1. Monter fast fremre og bakre stabilisator (83/86) til hoveddrammen (18) med fire bærebolter (84), fire buede skiver (16) og fire muttere (29)

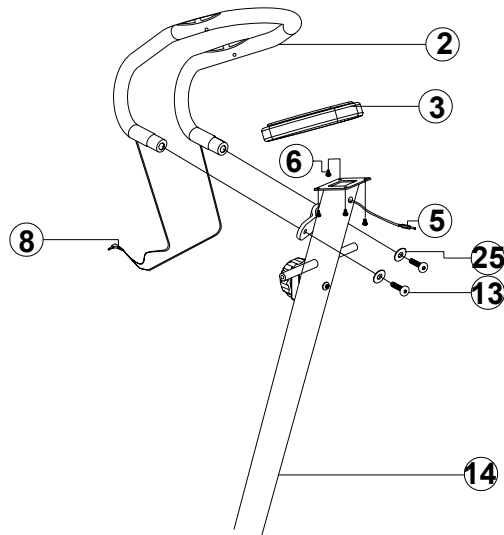


2. Koble øvre computerkabel (5) sammen med nedre computerkabel (26), forsikre deg om at koblingen er korrekt satt sammen slik at signalene kommer frem til computeren. Monter så sammen øvre motstandskabel (22) med nedre motstandskabel (23), se figur A. Forsikre deg om at koblingen plasseres på innsiden av hoveddrammen slik at kablene ikke bli skadet.

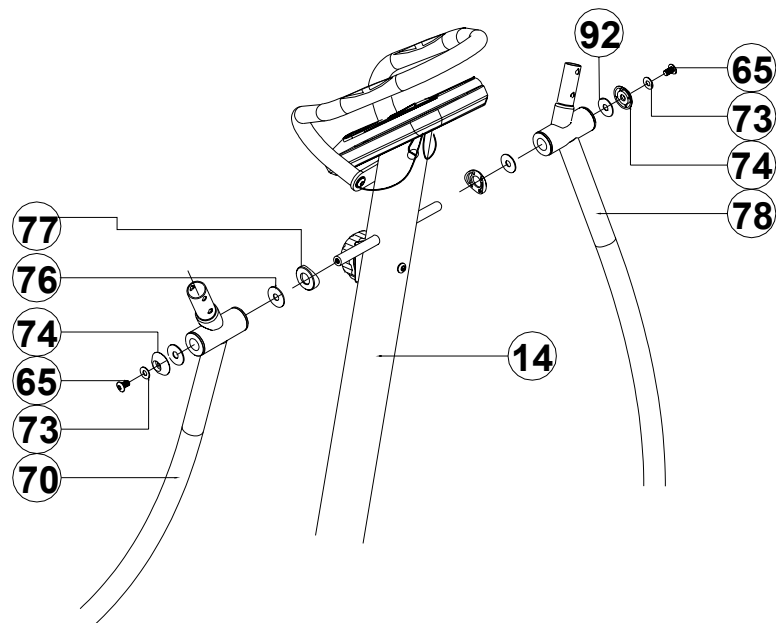
Tre så styrestammen (14) ned på hoveddrammen (18), skru til med seks sekskantede skruer (15) og seks buede skiver (16). Skru motstandsregulatoren (21) frem og tilbake for å forsikre deg om at den beveger seg lett og ledig. Gjør den ikke det, må du ta fra hverandre kablene (22 & 23), og gjenta prosedyren.



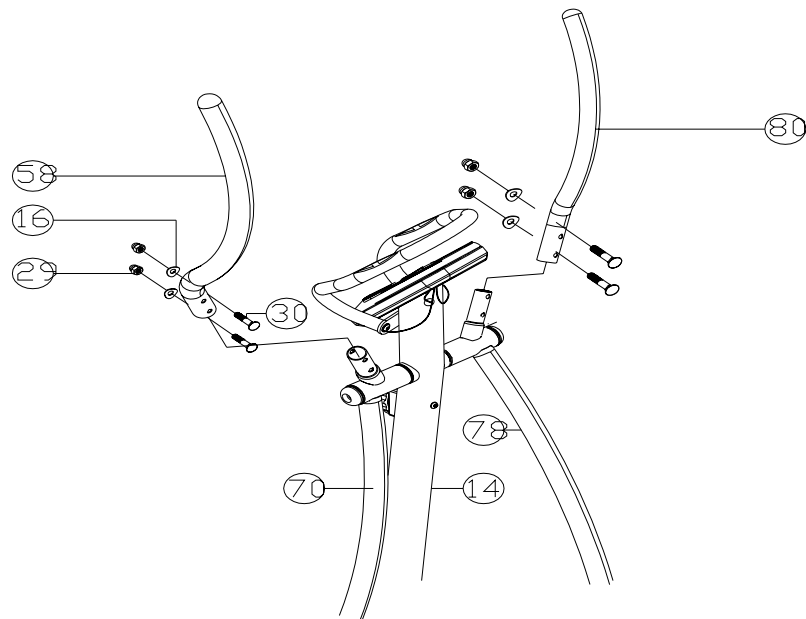
3. Monter fast det ovale håndtaket (2) til styrestammen (14), skru til med to sekskantede skruer (13) og to flate skiver (25). Plugg så i øvre computerkabel (5) bak på computer (3). Fest så selve computeren (3) på toppen av styrestammen (14), skru til med fire skruer (6). Plugg inn håndpuls-kabelen (8) bak på computeren.



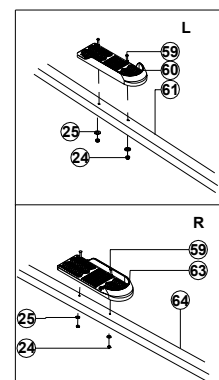
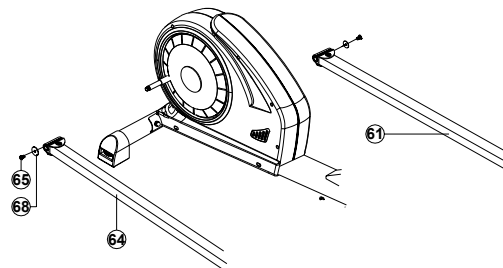
4. Press på hver av pendelarmene, høyre (78) og venstre (70) side. På hver innfestning skal du bruke spacer (70), flat skive (76) på innsiden av festet mot styrestammen. Skru til med to sekskantede skruer (65), to skiver (73), to nylon skiver (92) og to deksel (74). Pass på at du bruker de samme delene på begge sider, se tegning.



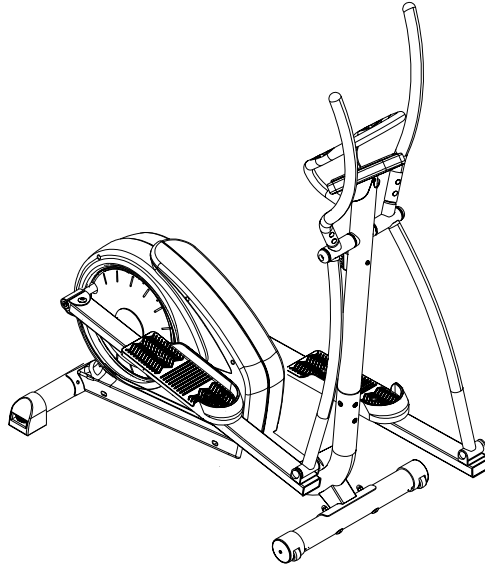
5. Monter øvre pendelarm, høyre (58) til nedre pendelarm, høyre (70), skru til med to bolter (30), to buede skiver (16) og to muttere (29). Gjenta prosedyren på venstre side med øvre pendelarm, venstre (80) til nedre pendelarm, venstre (78).



6. Press høyre side av pedalbeinet (64) på kryssakslingen bak på hovedrammen (14), skru til med sekskantet skrue (65) og flat skive (68). Gjenta prosedyren på venstre side med venstre pedalbein (61) på kryssaksling bak på hovedrammen (14). Monter fast høyre pedal (63) til høyre pedalbein (64), skru til med to sekskantede bolter (59), to flate skiver (25) og to nylon muttere (24). Gjenta prosedyren på venstre side med venstre pedal (60) på venstre pedalbein (61).



7. Monteringen er nå ferdig. Gå over hele maskinen og stram etter alle skruer og bolter før bruk.



Computer:

Funksjonsknapper:

MODE: trykk for å velge funksjon

SET: trykk for å sette verdier av tid, distanse og kaloriindikasjon når computeren ikke står i SCAN mode

RESET: trykk for å nulle ut computeren (tid, distanse, kaloriindikasjon)



Funksjoner og operasjoner:

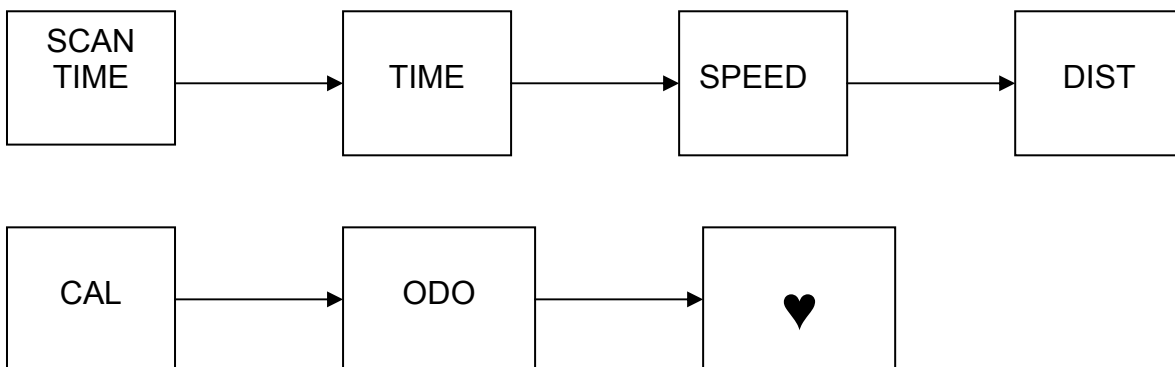
1. SCAN: trykk MODE knappen til SCAN kommer frem i displayet. Computeren vil da rotere og vise alle 5 funksjonene tid, hastighet, distanse, kaloriindikasjon og total distanse. Hver funksjon vil vises i 4 sekunder.
2. TIME:
 - Teller opp total treningstid fra start til slutt

- Trykk MODE knappen til TIME kommer frem i displayet, trykk SET knappen for å stille inn ønsket treningstid. Computeren vil telle ned fra innstilt tid og ned til null, computeren vil pipe i 15 sekunder når nedtellingen er ferdig.
3. SPEED: Viser aktuell hastighet
 4. DIST.:
 - Teller opp total distanse på treningsøkten fra start til slutt
 - Trykk MODE knappen til DIS kommer frem i displayet, trykk SET knappen for å stille inn ønsket distanse. Computeren vil telle ned fra innstilt distanse og ned til null, computeren vil pipe i 15 sekunder når nedtellingen er ferdig.
 5. CAL:
 - Teller opp en total kaloriindikasjon fra start til slutt
 - Trykk MODE knappen til CAL kommer frem i displayet, trykk SET knappen for å stille inn ønsket kaloriforbruk. Computeren vil telle ned fra innstilt kaloriforbruk og ned til null, computeren vil pipe i 15 sekunder når nedtellingen er ferdig.
 6. TOTAL DIST (ODO): Teller opp total distanse. Stilles til null dersom batteriene tas ut.
 7. PULS RATE ♥

Trykk MODE knappen til ♥ blir synelig i computervinduet. For at du skal kunne måle pulsen din må du plassere begge håndflatene korrekt på håndpulsensorene, aktuell puls vil da vises i computeren etter 3-4 sekunder. Pulsen måles i antall slag pr minutt. Merk deg at når du starter pulsmålingen, kan den vise for høy puls de første 2-3 sekundene før den stabiliserer seg. For best måling av pulsen, anbefales det at du foretar målingen i stop/pause modus slik at du unngår feilmargin forårsaket av friksjon fra håndflatene. Denne form for pulsmåling er kun en indikasjon på puls, og kan ikke brukes i medisinsk behandling.
 8. ALARM: Computeren vil pipe når du trykker MODE, SET eller RESET knappen
 9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Hvis computeren ikke får impulser på 8 minutter, vil den automatisk slå seg av. Den slår seg automatisk på når du starter treningen, eller trykker en vilkårlig knapp.

Spesifikasjoner:

Funksjoner	Auto Scan	Hvert 4. sekund
	Løpetid	00:00-99m59S
	Aktuell hastighet	99.9km/h99.9Mile/H(1500rpm)
	Distanse	0.00~99.9 Kms Or Miles
	Kalorier	0.0~999.9~9999Kcal
	Total distanse	0~9999Kms or Miles
	Puls	40~240 BPM
Batteritype		2 stk -AA eller UM3
Temperatur ved bruk		0°C~+40°C
Temperatur ved lagring		-10°C~+60°C



Vedlikehold:

1. Gå jevnlig over alle delene på maskinen og sørg for at de er tilstrekkelig strammet
2. Unngå sterke vaskemidler ved rengjøring av maskinen
3. Vern alltid computeren for ytre skade
4. Hold flytende materiale unna computer til enhver tid
5. Tørk alltid av computeren etter endt treningsøkt
6. Plasser aldri maskinen i direkte sollys
7. Maskinen skal oppbevares i et tørt, varmt rom

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, samt at alle ledninger er koblet sammen
- 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. Ha alltid brukerveiledningen fremfor deg når du kontakter Nordic Fitness Servicesenter.

For tekniske og brukermessige
Nordic Fitness AS
Strandveien 33, 3050 Mjøndale
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27
Hovedkontor: 32 27 27 00
Telefaks: 32 27 27 01
Epost: post@nordicfitness.n



Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter:

Mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00
Fredag kl. 10.00 – 14.00

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

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