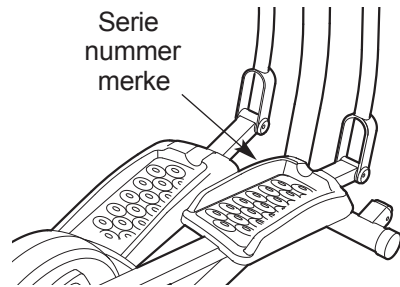


# PRO-FORM®

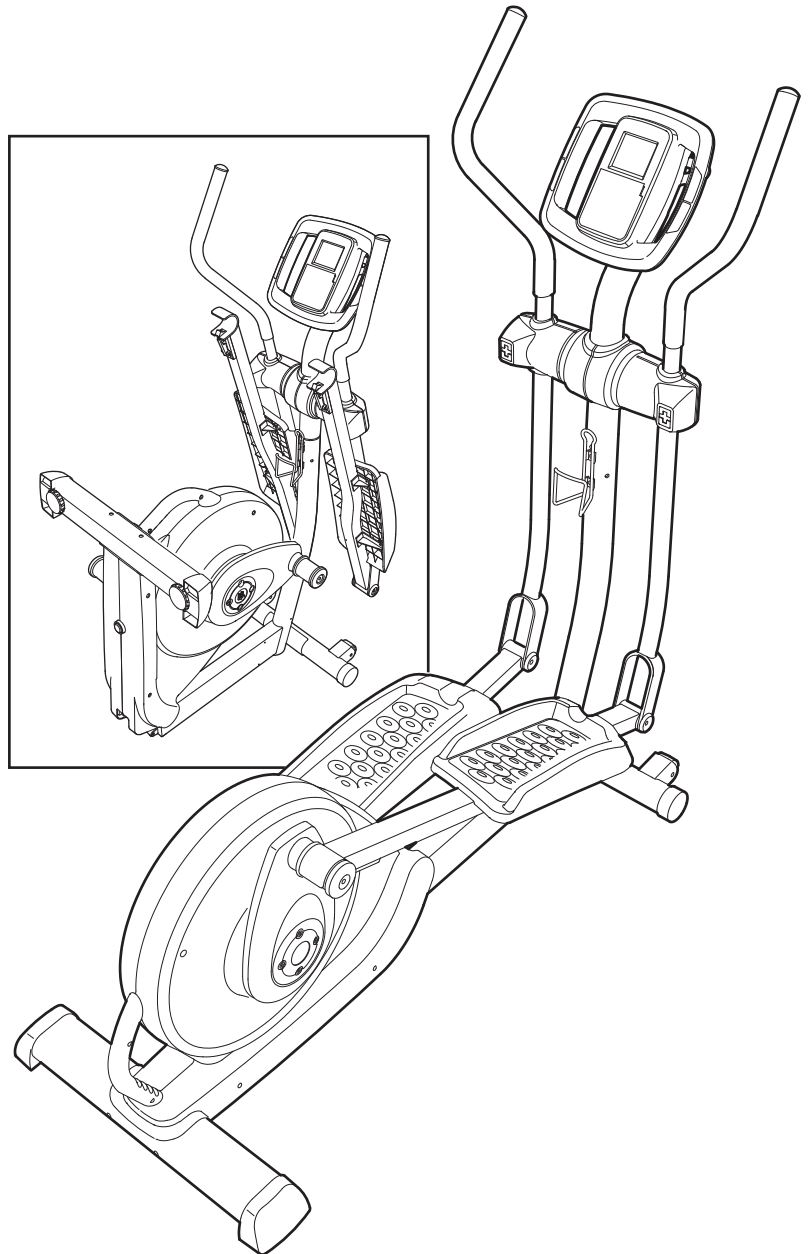
## 690 HR

Modell nr. PFEVEL4986.0

Serie nr. \_\_\_\_\_



## NORSK BRUKERVEILEDNING



### ⚠ VIKTIG

Les alle forholdsregler og instruksjoner i denne manualen før du benytter deg av apparatet. Behold denne brukerveiledningen for fremtidig bruk.

# **PRO-FORM<sup>®</sup>** **690 HR**

---

## INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER  
FØR DU BEGYNNER  
MONTERING  
HVORDAN BRUKE APPARATET  
VEDLIKEHOLD OG FEILSØKING  
GUIDELINES  
DELELISTE  
OVERSIKTSDIAGRAM

---

# VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

**ADVARSEL:** For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av din elliptiske maskin.

1. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av denne elliptiske maskinen er informert om alle advarsler og forholdsregler.

2. Les alle instruksjoner i denne brukermanualen og alle advarsler på den elliptiske maskinen før du benytter deg av den. Bruk den kun som beskrevet i denne manualen.

3. Denne elliptiske maskinen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersiell, leie eller institusjonell sammenheng.

4. Oppbevar den elliptiske maskinen innendørs hvor den ikke blir utsatt for støv og fuktighet. Plasser den på et jevnt underlag. Bruk en matte for å beskytte gulv eller teppe. Forsikre deg om at det er nok plass rundt den elliptiske maskinen for av- og påstigning i tillegg til bruk av apparatet.

5. Inspiser og stram deler regelmessig. Bytt slitte eller ødelagte deler umiddelbart før du benytter deg av den elliptiske maskinen.

6. Barn under 12 år må holdes unna apparatet til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.

7. Den elliptiske maskinens maksvekt er 113 kg.

8. Ha på deg passende bekledding når du benytter deg av den elliptiske maskinen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko.

9. Hold i pulssensorene eller håndtaket når du stiger av eller på apparatet, eller når det er i bruk.

10. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle trender for hjerterytme.

11. Hold ryggen rett under bruk av den elliptiske maskinen. Ikke bøy ryggen.

12. Dersom du opplever smerte, svimmelhet eller annen form for ubehag under trening, avslutt økten umiddelbart.

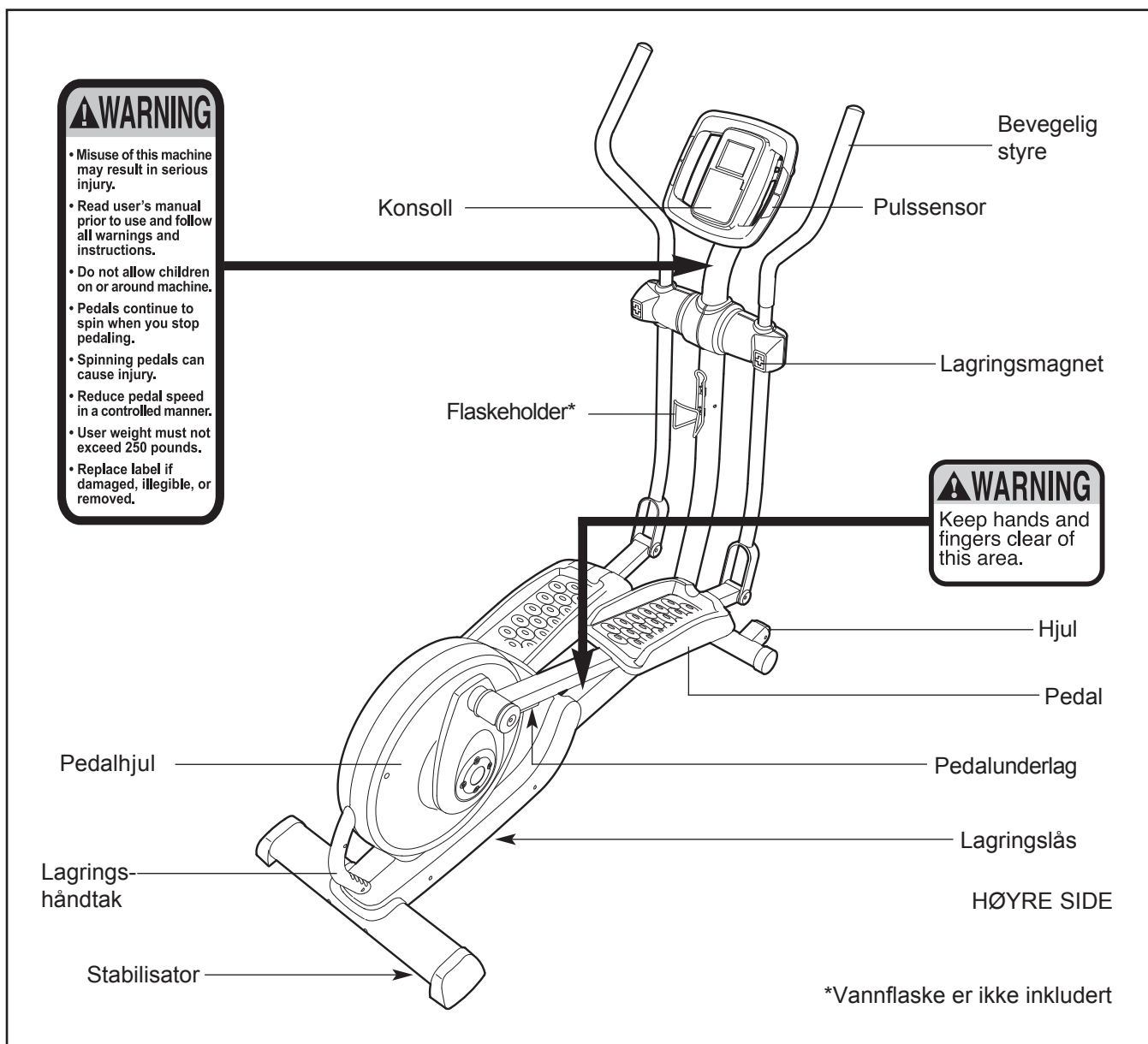
13. Ikke gå av den elliptiske maskinen før pedalene har stoppet.

**ADVARSEL:** Før du begynner dette eller hvilket som helst treningsprogram, snakk med en lege. Dette er veldig viktig dersom du er over 35 år eller har et eksisterende helseproblem. Les alle instruksjoner før du begynner.

## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM 690 HR. 690 HR kan tilby et bredt spekter med funksjoner designet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøyetlig - og når du ikke benytter deg av apparatet, kan 690HR foldes sammen for å spare plass.

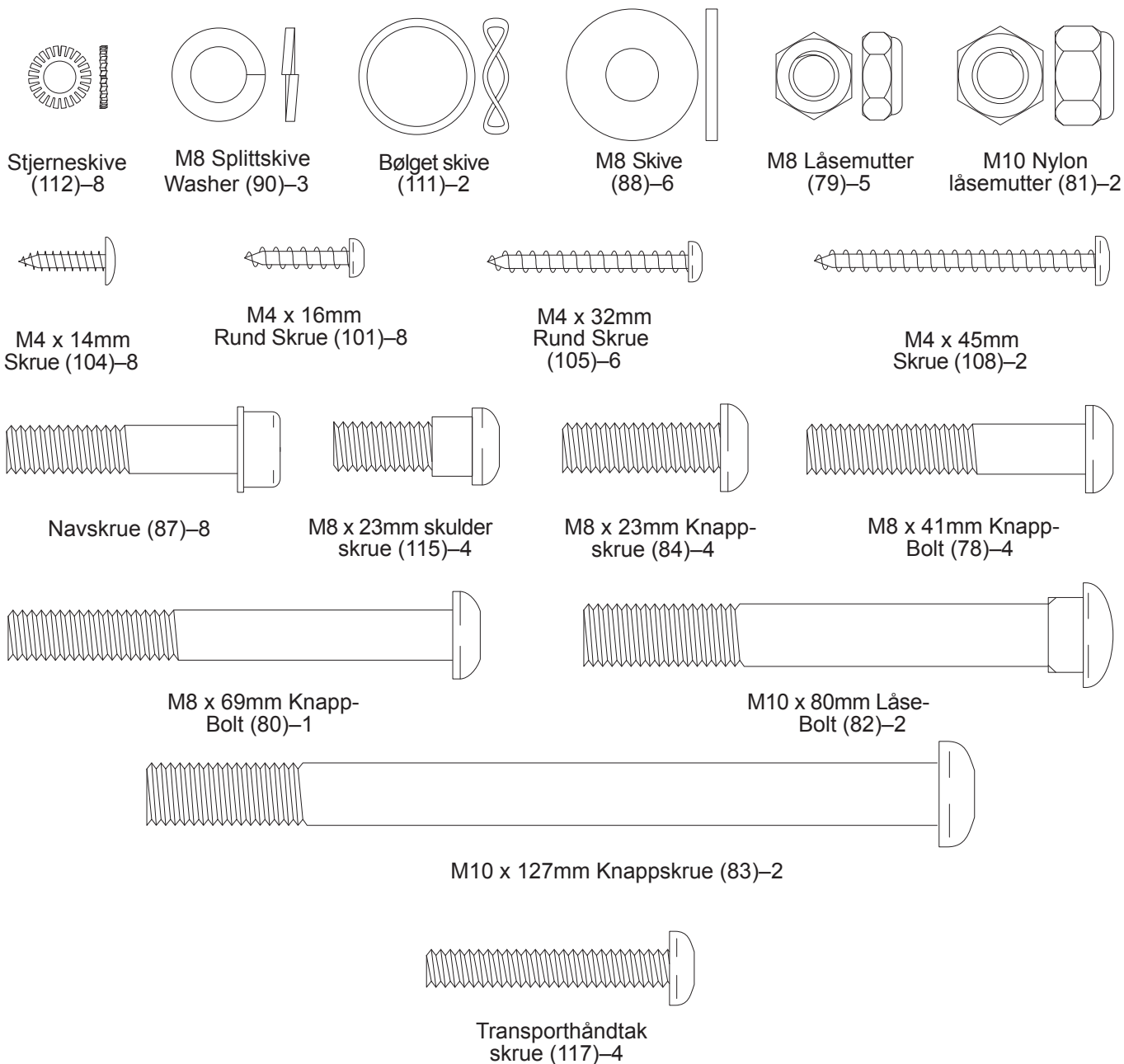
Det anbefales at du leser denne brukerveiledningen nøye før du benytter deg av den elliptiske maskinen.



## MONTERING

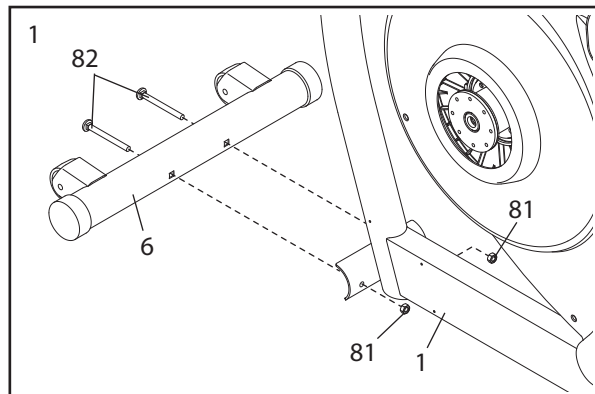
Det trengs to personer til monteringen. Plasser alle delene av den elliptiske maskinen på et åpent område og fjern innpakningsmaterialet. Ikke kast innpakningsmaterialet før monteringen er ferdig.

I tillegg til umbraconøkkelen som følger med, vil du trenge følgende verktøy.



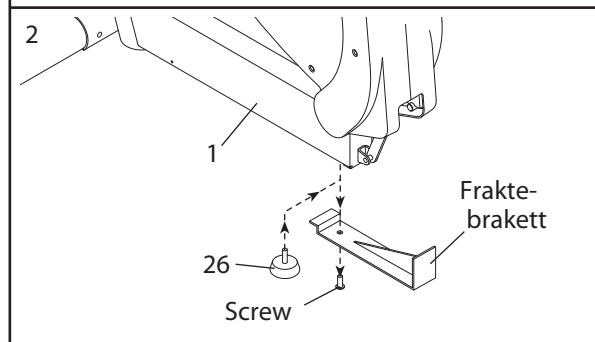
1. Les informasjonen på side 5 for å enklere kunne montere den elliptiske maskinen.

Få hjelp av en person til å løfte basen (1). Fest den fremre stabilisatoren (6) til basen med to M10 x 80mm låsebolter (82) og to M10 Nylon låsemuttere (81).



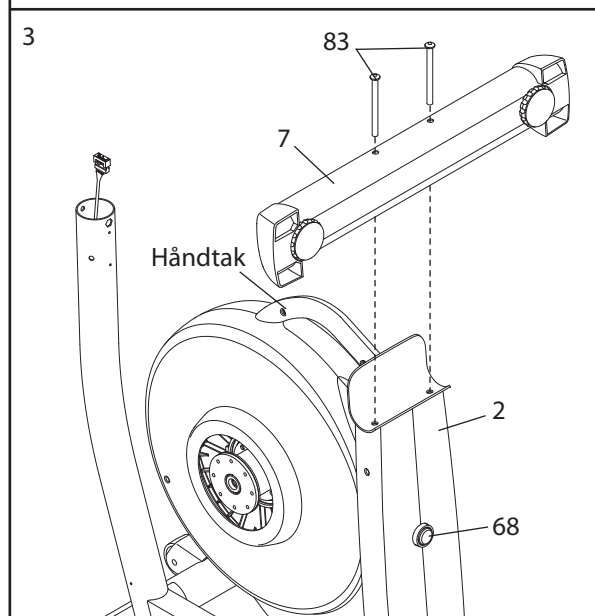
2. Fjern den indikerte skruen og fraktebraketten fra basen (1). Skruen og fraktebraketten kan kastes.

Vri deretter basefoten (26) inn i basen (1) så langt som mulig.



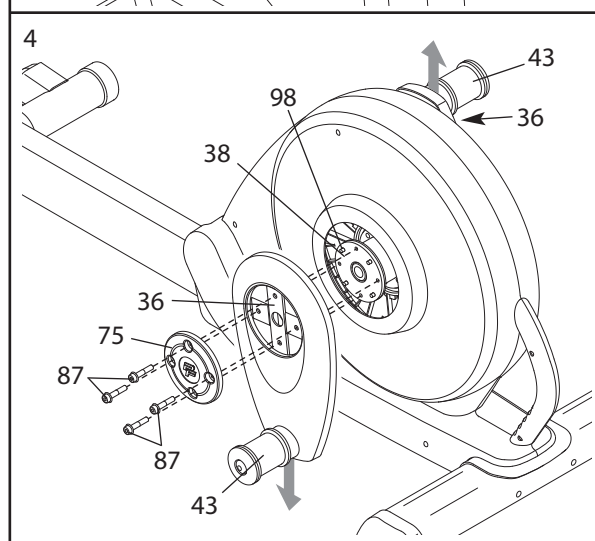
3. Fest den bakre stabilisatoren (7) til rammen (2) med to M10 x 127mm knappskruer (83).

Hold deretter i håndtaket på rammen (2) og trykk låseknappen (68). Senk så rammen til den bakre stabilisatoren (7) hviler på gulvet.



4. Hold et navdeksel (75) og en krankarm (36) mot den venstre kranknaven (38). Juster hullene i navdekslet og krankarmen med de ubrukte hullene i den venstre kranknaven. Før deretter fire navskruer (87) inn i navdekslet og krankarmen. Bruk fingrene til å stramme navskruene inn i den venstre kranknaven. Stram en navskruer, og stram deretter navskruen på tvers fra den første navskruen. Stram så de gjenværende navskruene.

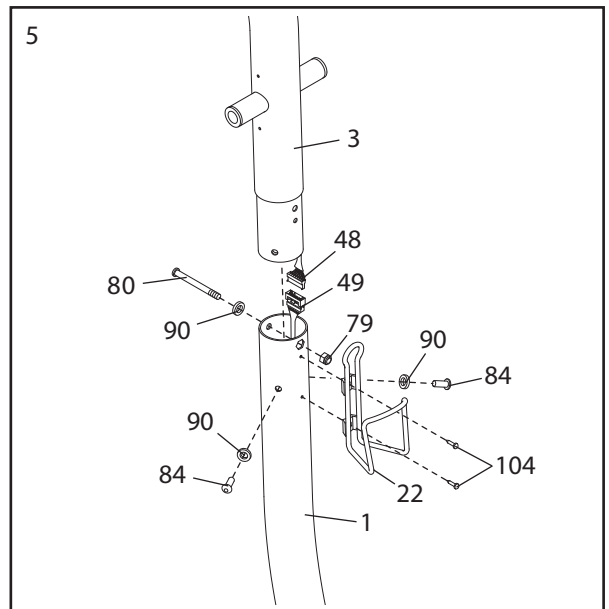
Gjenta dette på høyre side av den elliptiske maskinen; **Pass på at krankarmene (36) er posisjonert slik at krankforingshylsene (43) er i samme stilling som vist på tegningen. Merk: Det er ingen reimskiveskruer (98) på høyre side.**



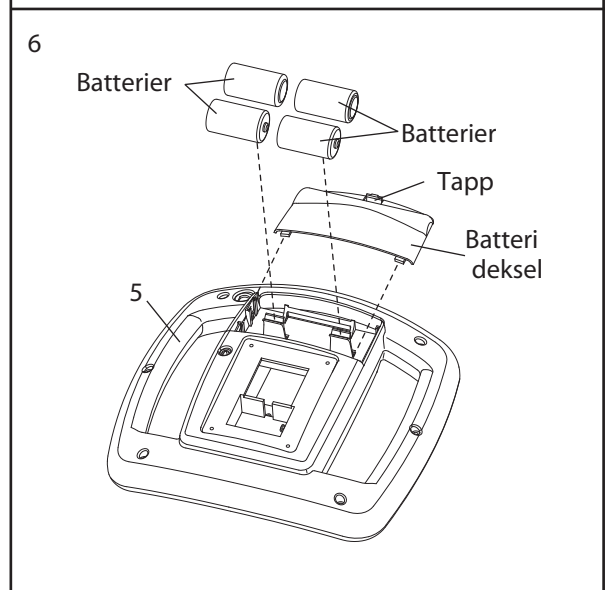
5. Få hjelp av en annen person til å holde styrestammen (3), koble den øvre ledningen (48) til den nedre ledningen (49). **Dra forsiktig i den øvre delen av den øvre ledningen for å stramme den**, og før styrestammen inn i basen (1). Fest styrestammen med en M8 x 69mm knappbolt (80), en M8 splittskive (90), og en M8 låsemutter (79). **Ikke stram knappboltene ennå; pass på at låsemutteren ligger i det sekskantete hullet i basen.**

Bruk fingrene til å skru igjen to M8 x 23mm knappskruer (84) med to M8 splittskiver (90) inn i basen (1). **Ikke stram knappskruene ennå.**

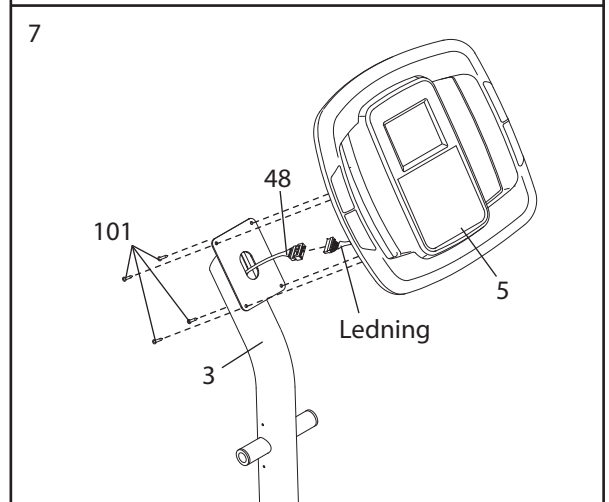
Fest flaskeholderen (22) til basen (1) med to M4 x 14mm skruer (104).



6. Konsollet (5) bruker fire 1,5 V "D" batterier; alkaline batterier er anbefalt. Trykk på tappen på batteridekslet, og fjern det fra konsollet. Installer fire batterier inn i konsollet. **Pass på at batteriene er posisjonert som vist i diagrammet inne i batterirommet.** Fest batteridekslet tilbake i konsollet.



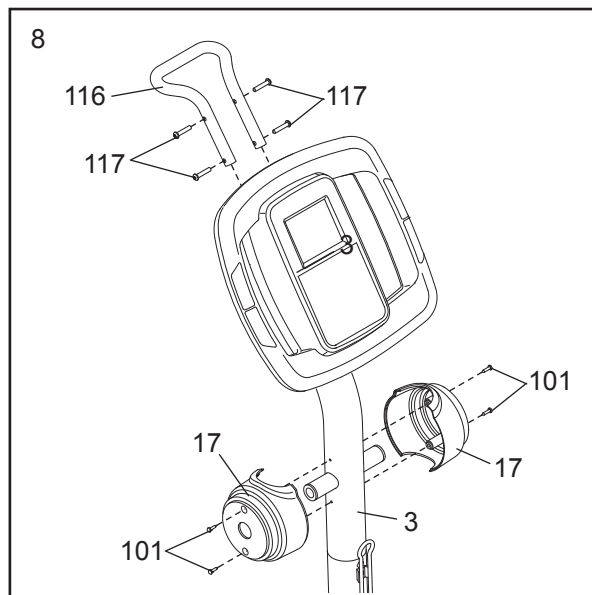
7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (5) nær styrestammen (3), og koble ledningen fra konsollet til den øvre ledningen (48). Før all overflødig ledning inn i styrestammen. Fest så konsollet til styrestammen med fire M4 x 16mm runde skruer (101). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.**



8. Fest transporthåndtaket (116) til styrestammen (3) med fire transporthåndtaksskruer (117). Forsikre deg om at transporthåndtaket er posisjonert som vist på tegningen.

Hold en av styrestammedekslene (17) mot styrestammen (3) som vist på tegningen. Fest styrestammedekselet med to M4 x 16mm runde skruer (101).

**Fest det andre styrestammedekselet (17) på samme måte.**

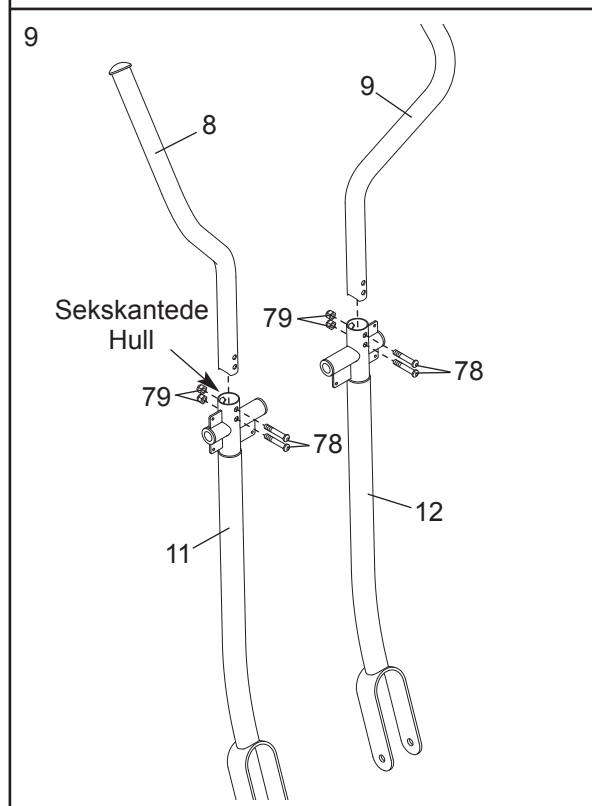


9. Finn det venstre bevegelige styret (8), og den venstre styrearmen (11). Disse er begge merket med "Left" klistremerker.

Posisjoner det venstre bevegelige styret (8) og den venstre styrearmen (11) som vist på tegningen. Før det venstre bevegelige styret inn i den venstre styrearmen. Fest det venstre bevegelige styret med to M8 x 41mm knappbolter (78) og to M8 låsemuttere (79).

**Pass på at låsemutterene er inne i de sekskantede hullene i den venstre styrearmen.**

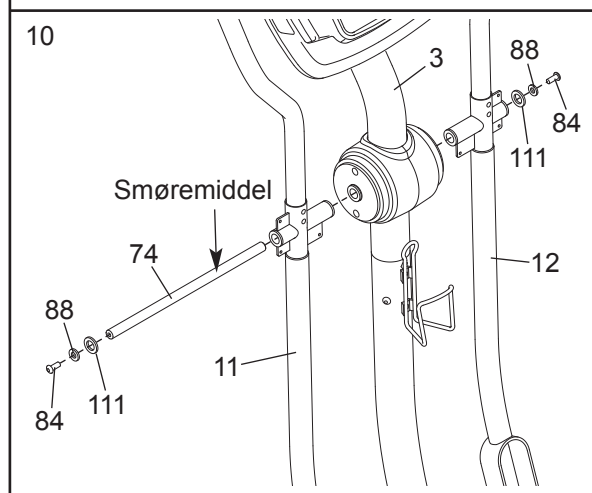
**Fest det høyre bevegelige styret (9) til den høyre styrearmen (12) på samme måte.**



10. Før dreieakselen (74) inn i styrestammen (3) og sentrer den. Smør en god mengde med smøremiddel (inkludert) på dreieakselen.

Posisjoner den venstre styrearmen (11) som vist på tegningen, og før den inn på venstre del av dreieakselen (74). Før den høyre styrearmen (12) inn på høyre del av dreieakselen.

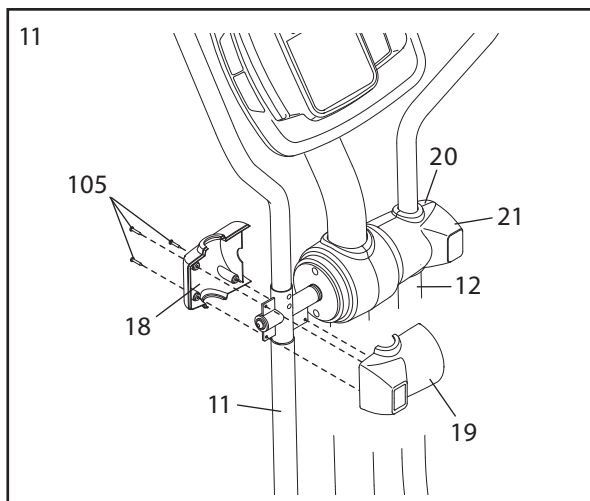
Stram en M8 x 23mm knappskruer (84) med en M8 skive (88) og en bølget skive (111) inn på hver ende av dreieakselen (74). **Pass på at de bølgede skivene er på enden av dreieakselen.**





11. Hold det venstre fremre styredekslet (18) og det venstre bakre styredekslet (19) rundt den venstre styrearmen (11). Fest styredekslene med tre M4 x 32mm runde skruer (105).

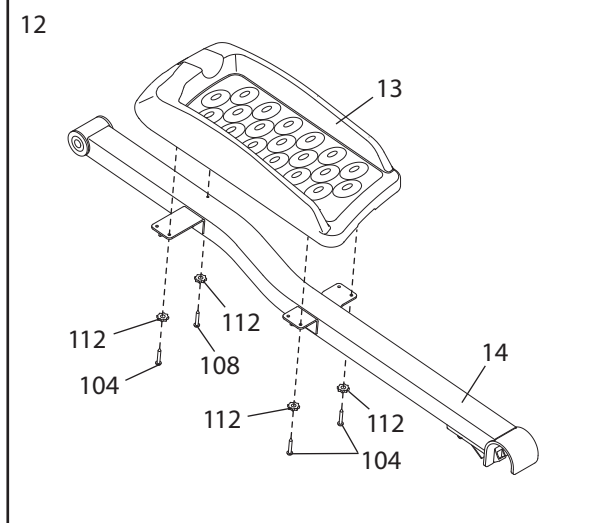
Fest høyre, fremre styredeksel (20) og venstre, bakre styredeksel (21) rundt den høyre styrearmen (12) på samme måte.



12. Finn venstre pedal (13) og venstre pedalunderlag (14), som er merket med "Left" klistremerker.

Fest den venstre pedalen (13) til det venstre pedalunderlaget (14) med en M4 x 45mm skrue (108), tre M4 x 14mm skruer (104), og fire stjernesikringer (112).

**Fest den høyre pedalen (ikke vist) til det høyre pedalunderlaget (ikke vist) på samme måte.**

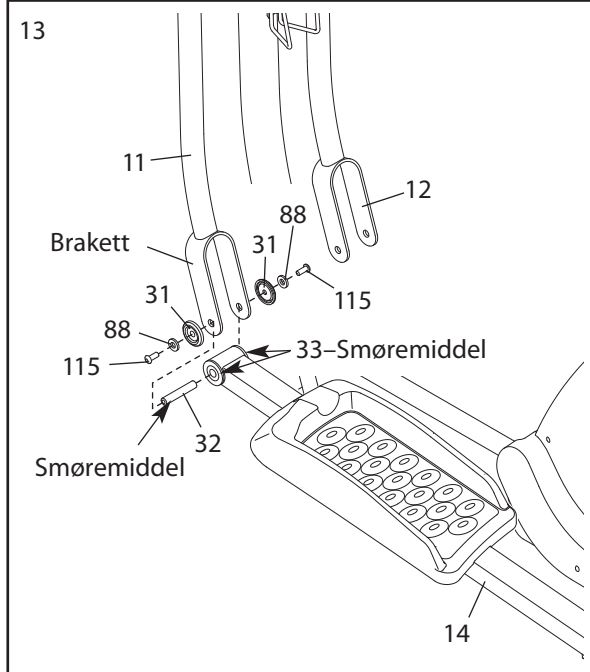


13. Smør på et tynt lag med smøremiddel på en pedalunderlagsaksel (32) og på de to pedalunderlagsforingene (33) på venstre pedalunderlag (14).

Før deretter en M8 skive (88) og et pedalunderlagsdeksel (21) på en M8 x 23mm skulderskrue (115), og bruk fingrene til å skru igjen skulderskruen inn i pedalunderlagsakselen (32).

Få hjelp av en annen person til å holde den fremre delen av det venstre pedalunderlaget (14) inne i braketten på den venstre styrearmen (11). Før pedalunderlagsakselen (32) gjennom den venstre styrearmen og det venstre pedalunderlaget. Før deretter en M8 skive (88) og det pedalunderlagsdekslet (31) på en annen M8 x 23mm skulderskrue (115), og bruk fingrene til å skru skulderskruen inn i pedalunderlagsakselen. Stram så begge skulderskruene.

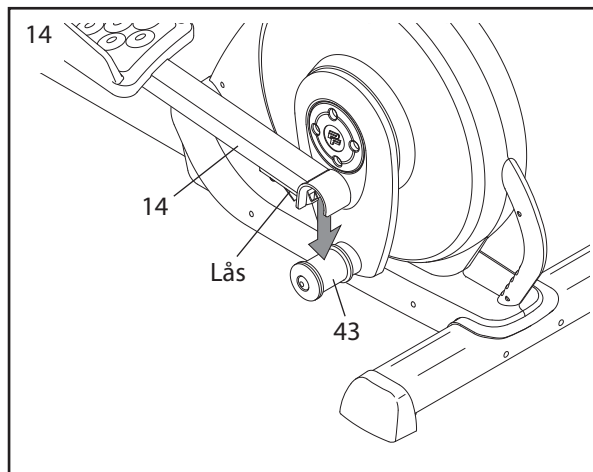
**Gjenta dette steget for å feste det høyre pedalunderlaget (ikke vist) til den høyre styrearmen (12).**



14. Løft låsen på undersiden av det venstre pedalunderlaget (14), og plasser det venstre pedalunderlaget på den venstre krankforingshylsen (43). Slipp låshåndtaket og forsikre deg om at det venstre pedalunderlaget er festet sikkert til krankforingshylsen.

**Fest det høyre pedalunderlaget (ikke vist) på samme måte.**

**Se steg 5:** Stram M8 x 69mm knappbolten (80) og de to M8 x 23mm knappsruene (84).



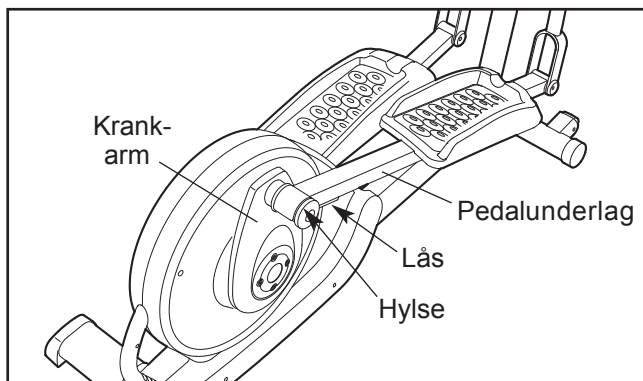
15. Forsikre deg om at alle delene av den elliptiske maskinen er strammet riktig. Merk: Det kan være skruer, muttere o.l. til overs etter at monteringen er komplett.

Plasser en matte under apparatet for å beskyttegulvet eller teppet fra skade.

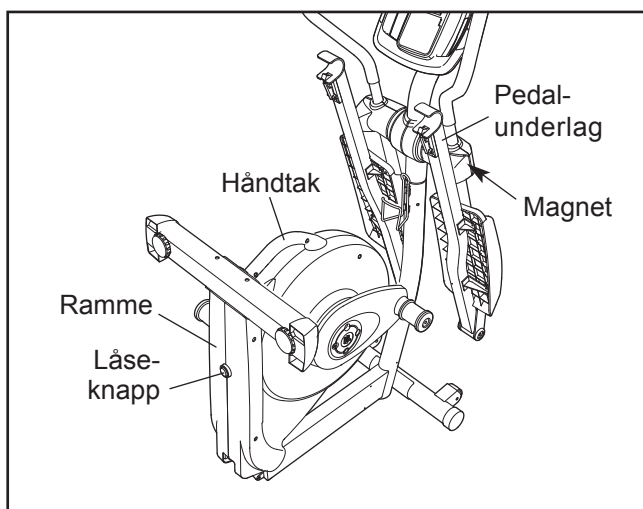
# HVORDAN BRUKE DEN ELLIPTISKE MASKINEN

## Hvordan folde den elliptiske maskinen

Når den elliptiske maskinen ikke er i bruk, kan rammen foldes for å spare plass. Løft låsene under pedalunderlagene, og løft pedalunderlagene av hylsene på krankarmene.



Løft pedalunderlagene til de berører magnetene på styrearmene; magnetene vil holde pedalunderlagene på plass. Bruk så håndtaket bak på apparatet til å løfte rammen til den låser seg i vertikal posisjon.

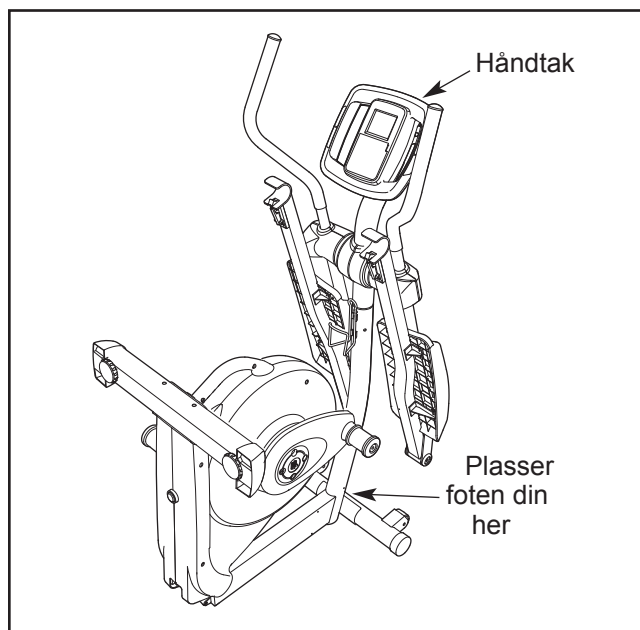


For å folde det elliptiske apparatet ut for bruk, hold tak i håndtaket, trykk på låseknappen, og senk rammen ned.

Dra deretter pedalunderlagene vekk fra magnetene på styrearmene. Løft på låsehåndtakene under pedalunderlagene, og plasser pedallunderlagene på hylsene på krankarmene. Slipp låsehåndtakene, og forsikre deg om at pedalunderlagene er festet sikkert til krankarmene.

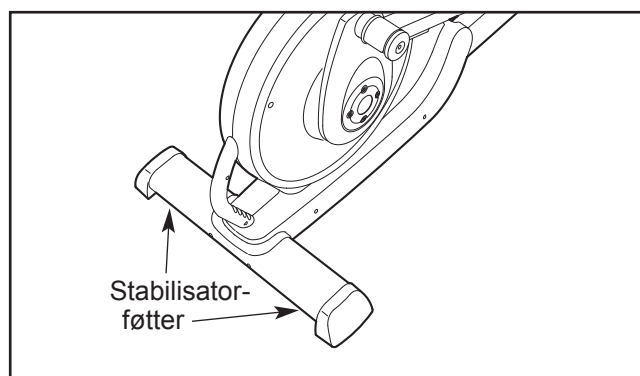
## Hvordan flytte på den elliptiske maskinen.

Når du skal flytte på den elliptiske maskinen, fold den først sammen som beskrevet tidligere på denne siden. Deretter står du foran den elliptiske maskinen, holder tak i håndtaket på konsollet og plasser en fot på midten av den fremre stabilisatoren. Dra i håndtaket til den elliptiske maskinen ruller fritt på hjulene. Flytt forsiktig apparatet til ønsket plassering, og senk det igjen.



## Hvordan stabilisere apparatet

Dersom apparatet virker å skake på gulvet under bruk, kan du skru en eller begge stabilisatorføtter under den bakre stabilisatoren til apparatet står helt stille.

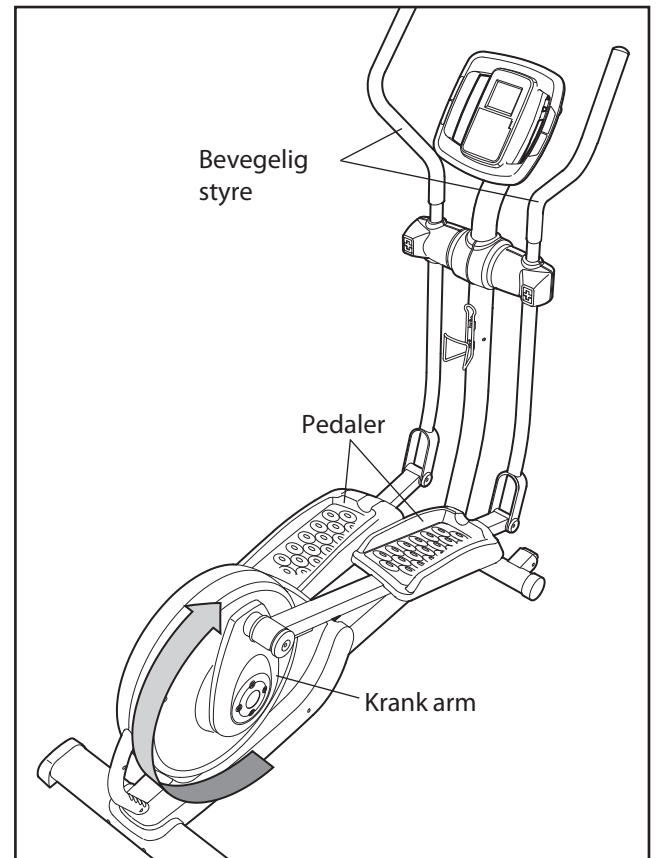


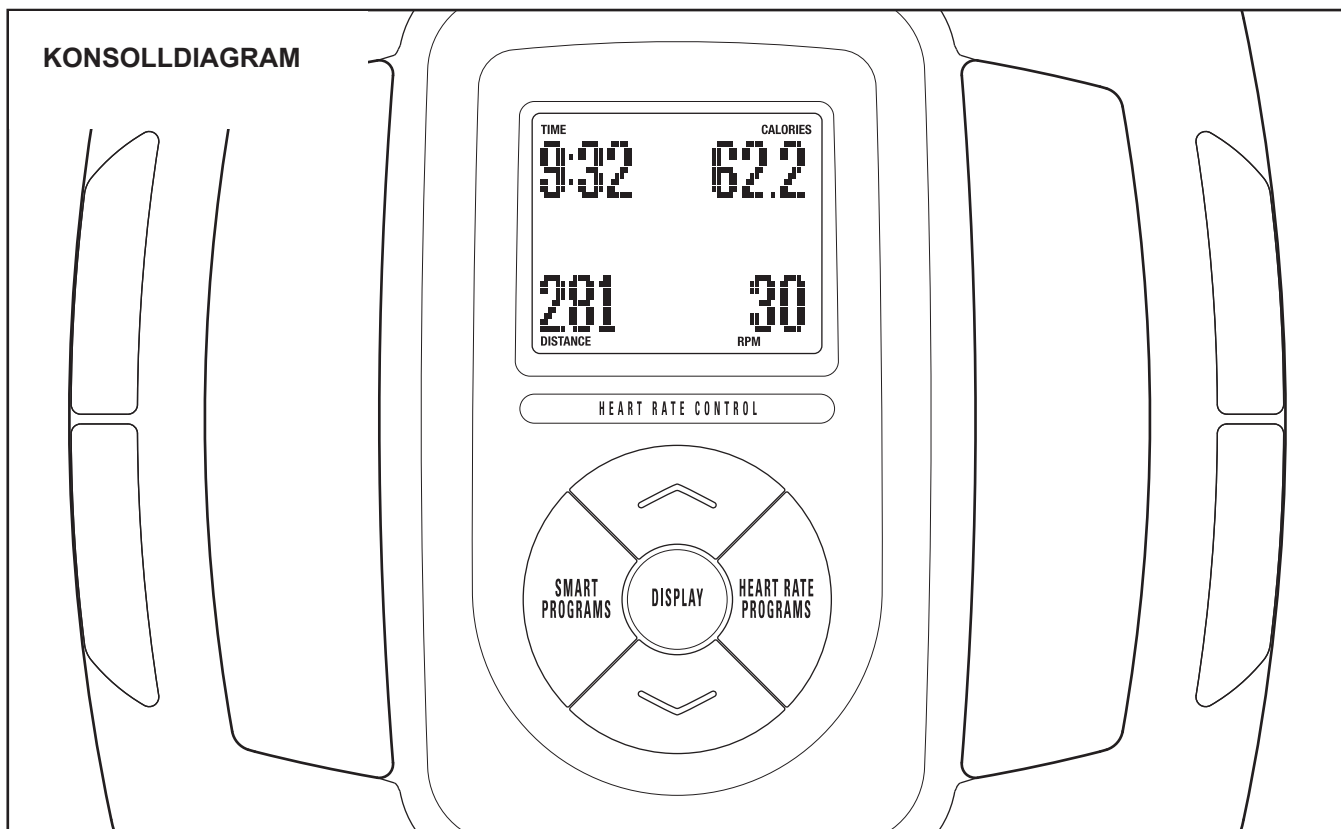
## Hvordan trene på den elliptiske maskinen

Når du skal stige på den elliptiske maskinen, hold tak i det beveglige styret, og plasser foten din på den pedalen som står lavest. Stig så på den andre pedalen. Dytt pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse.

**Merk: Krankarmene kan bevege seg i begge retninger. Det er anbefalt at du beveger dem i retningen som vist med pilen på tegningen, men du kan bevege krankarmene i motsatt retning for avvekslingens skyld.**

For å stige av den elliptiske maskinen, vent til pedalene stopper helt. **Merk: apparatet har ikke et fritt hjul; pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stopper.** Når pedalene står stille, stig av den høyeste pedalen først. Stig så av den laveste pedalen.





## KONSOLLPROGRAMMER

Det avanserte konsollet tilbyr en rekke programmer som er designet for å gjøre din treningsøkt mer effektiv.

Når du bruker manuell modus på konsollet, kan du forandre motstanden på pedalene ved å trykke på en knapp. Når du trener, vil konsollet gi deg kontinuerlig tilbakemelding på din trening. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulssensoren.

Konsollet tilbyr også åtte smartprogrammer som automatisk vil forandre motstanden i pedalene og hjelpe deg til å variere pedalhastigheten din mens den guider deg gjennom en rekke effektive treningsøkter.

I tillegg tilbyr konsollet to hjerterytmeprogrammer som automatisk kontrollerer motstanden i pedalene og hjelper deg til å holde en konstant pedalhastighet for å holde din hjerterytme i nærheten av innstillingene for hjerterytme.

**For å bruke manuell modus,** se side 14.

**For å bruke et smartprogram,** se side 15.

**For å bruke et hjerterytmeprogram,** se side 16.

## MANUELL MODUS

**Merk: dersom det fremdeles er beskyttelsesplastikk over konsollet, så fjerner du dette nå.**

### 1 Begynn å tråkke på pedalene for å skru på konsollet.

Et øyeblikk etter at du har begynt å tråkke, vil displayet lyse opp.

### 2 Velg manuell modus.

Hver gang du skrur på konsollet, vil manuell modus bli valgt. Dersom du har valgt et program, så kan du velge manuell modus på nytt ved å trykke på SMART PROGRAMS-knappen eller HEART RATE PROGRAMS-knappen gjentatte ganger til ordene MANUAL MODE dukker opp i det nedre venstre hjørnet av displayet.



### 3 Skift motsanden på pedalene dersom du ønsker dette.

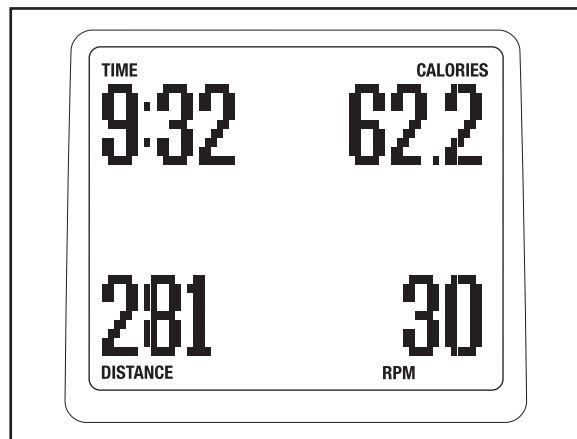
Når du tråkker på pedalene, kan du forandre motstanden ved å trykke på ▲ og ▼ knappene gjentatte ganger.

Det er ti motstandsnivåer. Merk: Etter at trykker på knappene, vil det ta et øyeblikk for pedalene å nå valgt motstandsnivå.



### 4 Følg med på din egen fremgang i skjermen.

Det øvre, venstre hjørnet av skjermen viser tid som har gått. Merk: Når et program er valgt, vil displayet vise hvor lang tid det er igjen istedet for hvor lang tid som er gått.



Hjørnet nede til venstre på skjermen viser avstanden, målt i omdreininger, du har tilbakelagt.

Hjørnet oppe til høyre på skjermen viser et omtrentlig antall kalorier som du har forbrent. Hjørnet oppe til høyre på skjermen vil også vise hjerterytmen din når du holder rundt håndpuls-sensoren (Se steg 5, side 15).

Hjørnet nede til høyre på skjermen vil vise pedal-hastigheten din i omdreininger pr minutt (rpm).

Midten av skjermen viser motstandsinnstillingene for pedalene i noen sekunder hver gang motstanden forandres.

Du kan også se utvalgt informasjon i større størrelse. Trykk DISPLAY knappen gjentatte ganger for å se tid og distanse-informasjon, tid og kalori-informasjon eller tid og hastighet-informasjon. Trykk DISPLAY knappen igjen for å se all informasjon.

Konsollet har tre motlys-valg. "On"-valget holder motlyset på hele tiden mens konsollet er på. For å bevare batteri-levetiden, kan "Auto"-valget velges for å kun ha på motlyset når du tråkker på pedalene. "Off"-valget skrur motlys-funksjonen av. For å velge en innstilling for motlys, må du først trykke og holde nede knappen SMART PROGRAMS i flere sekunder. Trykk så ▲ knappen for å velge ønsket innstilling for motlys. Trykk så SMART PROGRAMS knappen for å lagre ditt valg.

## 5 Mål hjerterytmen din dersom du ønsker.

Dersom det er beskyttelsesplast på metallkontaktene på håndpulssensorene, så fjerner du denne. For å måle hjerterytmen din, så holder du i tak i metallkontaktene på pulssensorene. Unngå å bevege hendene dine, eller å gripe for hardt.



Når pulsen din er oppdaget, vil en, to eller tre streker komme opp på skjermen. Hold i tak i kontaktene i minst 15 sekunder for å få en mest mulig nøyaktig avlesning.

Merk: Dersom du fortsetter å holde i håndpulssensorene, så vil skjermen fortsette å vise hjerterytmen din i opp til 30 sekunder.

Dersom skjermen ikke viser hjerterytmen din, bør du passe på at hendene dine er plassert som beskrevet. Pass på å ikke bevege for mye på hendene dine, eller grip kontaktene for hardt. For å sikre optimal ytelse, vask metallkontaktene med en myk klut; **aldri bruk alkohol, slipemiddel eller kjemikalier for å vaske kontaktene.**

## 6 Når du har avsluttet treningsøkten, vil konsollet slå seg av automatisk.

Når pedalene ikke blir beveget på i noen sekunder, vil en lyd indikere at konsollet vil gå i dvale. Dersom pedalene ikke blir beveget på i noen minutter, og ingen knapper blir trykket, vil konsollet slå seg av, og skjermen vil bli nullstilt.

## BRUK AV SMART PROGRAM

### 1 Begynn å trække på pedalene for å starte konsollet.

Skjermen vil lyse opp et øyeblikk etter at du har begynt å trække.

### 2 Velg et smartprogram

For å velge et av åtte smartprogrammer, trykk SMART PROGRAMS knappen gjentatte ganger til program 1, 2, 3, 4, 5,

6, 7 eller 8 kommer opp på skjermen.

Lengden på programmet og en profil av motstandsinnstillingene for programmet vil også komme opp på skjermen.



### 3 Begynn å trække for å starte programmet.

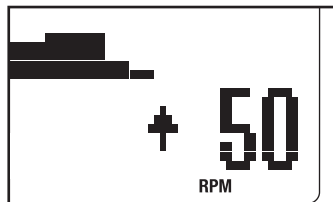
Hvert program er delt inn i 20, 30 eller 45 segmenter à ett minutt. En motstandsinnstilling og en mål hastighet er programmert for hvert segment. Merk: samme motstand og/eller mål hastighet kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

Motstandsinnstillingen og mål hastigheten for det første segmentet vil dukke opp i midten av skjermen i noen sekunder. Motstandsinnstillingen vil også bli indikert ved høyden på den blinkende 'inneværende segment'-søylen i skjermen. Motstandsinnstillingene for de neste segmentene vil vise seg i søylene til høyre.

Når kun tre sekunder gjenstår av inneværende segment av et program, så vil både søylen for Inneværende Segment og søylen til høyre blinke, og en serie lyder vil indikere. Dersom motstanden og/eller mål hastigheten vil forandres, vil motstandsinnstillingen og/eller mål hastigheten vil komme opp på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette.

Når første segment er ferdig, vil alle motstandsinnstillinger flyttes én søyle til venstre. Motstandsinnstillingen for det andre segmentet vil nå begynne å blinke i Inneværende Segment-søylen og pedalene vil justere seg automatisk for dette nye segmentet.

Når du trener, vil skjermen prøve å få deg til å holde farten din tett oppunder mål-hastigheten for inneværende



segment. Når en pil peker nedover på skjermen, så indikerer dette at du bør øke farten. Når en pil peker nedover på skjermen, bør du minke farten. Når ingen piler vises på skjermen, så er dette en indikasjon på at du kan holde inneværende fart.

**Viktig: Innstillingene for mål hastighet er kun ment som en motiverende faktor. Du kan selv bestemme hvilken hastighet som passer for deg.**

Dersom motstandsinnstillingene i inneværende segment er for høyt eller for lavt, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på ▲ og ▼ knappene.

**Viktig: Når inneværende segment i programmet avsluttes, vil motstanden automatisk justere seg til neste segment.**

Programmet vil fortsette på denne måten til det siste segmentet er over. Dersom du ønsker å avslutte programmet før denne tid, er det bare å slutte å tråkke. En lyd vil indikere og tiden vil begynne å blinke i displayet. For å gjenstarte programmet, er det bare å gjenoppta tråkkingen.

#### **4 Følg med på din egen fremgang.**

Se steg 4 på side 14.

#### **5 Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Se steg 5 på side 15.

#### **6 Når du er ferdig med treningsøkten, vil konsollet automatisk skru seg av.**

Se steg 6 på side 15.

## HJERTERYTMEPROGRAM

### **1 Begynn å tråkke på pedalene for å skru på konsollet.**

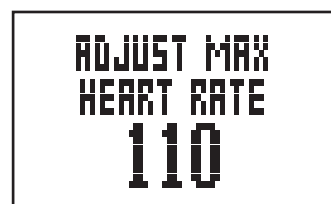
Skjermen vil lyse opp etter et øyeblikk.

### **2 Velg et hjerterytmeprogram.**

Trykk HEART RATE PROGRAM knappen en eller to ganger for å velge hjerterytmeprogram.

### **3 Skriv inn en målverdi for hjerterytme.**

Når du starter et hjerterytmeprogram, vil maksverdien for hjerterytme dukke opp i midten av skjermen.



Trykk ▲ og ▼

knappene for å forandre maksverdien dersom dette er ønskelig.

**Merk: Dersom du forandrer maksverdien, så vil intensitetsnivået til hele programmet forandres.**

### **4 Hold i håndpulsensorene.**

Det er ikke nødvendig å holde håndpulsensorene kontinuerlig under et hjerterytme-program; men du bør holde i sensorene ofte for at programmet skal fungere ordentlig. **Hver gang du holder i håndpulsensoren, hold hendene dine der i minst 30 sekunder for best avlesning.**



## 5 Begynn å tråkke for å starte programmet.

Hvert program er delt inn i 20, 30 eller 45 segmenter à ett minutt. En målverdi for hjerterytme er programmert for hvert segment.

Merk: samme motstand og/eller målhastighet kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

Målverdien for hjerterytmeinnstillingene for første segment vil bli vist i den blinkende Inneværende Segment søylen i skjermen. Målverdiene for de neste segmentene vil bli vist i søylene til høyre.

Når tre sekunder gjenstår av segmentet, vil både søylen for Inneværende Segment og segmentet til høyre begynne å blinke, og en serie lyder vil indikere. Deretter vil alle målverdier for hjerterytme forflytte seg én søyle til venstre.

Målverdien for det andre segmentet vil nå bli vist blinkende i søylen for Inneværende Segment.

Mens du tråkker på pedalene, vil konsollet regelmessig sammenlikne din hjerterytme med målverdien for hjerterytme. Dersom hjerterytmen din er for lav eller høy i forhold til målverdien, vil motstanden i pedalene automatisk øke eller minke for å bringe din hjerterytme nærmere målverdien.

Du vil også bli oppfordret til å tråkke i en jevn hastighet. Når en pil peker oppover, bør du øke farten.

Når en pil peker nedover på skjermen, bør du senke farten.

Når ingen piler vises på skjermen, så er det en indikasjon på at du bør opprettholde den inneværende hastigheten



## Viktig: Du må trene i en hastighet som føles komfortabel for deg.

Merk: Du kan overstyre motstanden manuelt, men dersom du gjør dette, så vil du kanskje ikke klare å nå målverdiene for hjerterytme. Også når konsollet sammenlikner din hjerterytme med målverdien, kan motstanden i pedalene automatisk øke eller minke for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet er over. For å avslutte programmet, kan du når som helst slutte å tråkke på pedalene. En lyd vil indikere, og tiden vil begynne å blinke i skjermen. For å starte programmet igjen, er det bare å begynne å tråkke igjen.

## 6 Følg med på din egen fremgang.

Se steg 4 på side 14.

## 7 Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 15.

## 8 Når du er ferdig med treningsøkten, vil konsollet automatisk skru seg av.

Se steg 6 på side 15.

## VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

Inspiser og stram alle delene i den elliptiske maskinen regelmessig. Bytt umiddelbart ut alle slitte deler.

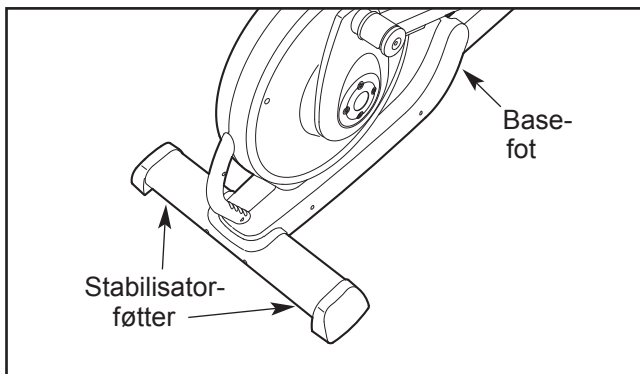
Bruk en fuktig klut og en liten mengde mild såpe når du skal rengjøre apparatet. **Viktig: Hold væsker unna konsollet, da dette kan være skadelig for konsollet. Hold konsollet unna direkte sollys.**

### BATTERIBYTTE

Dersom skjermbildet på konsollet blir svakt, bør batteriene skiftes ut; de fleste av problemene som kan oppstå med konsollet er et resultat av dårlige batterier. Se steg 6 på side 7 for hvordan du skal skifte batterier.

## FEILSØK HÅNDPULSSENSOR

- Unngå å bevege hendene dine mens du bruker håndpulsensoren. Overdreven bevegelse kan gi utslag på avlesningene.
- Ikke hold metallkontaktene for stramt; dette kan gi utslag på avlesningene.
- For å få mest mulig nøyaktig avlesning, hold metallkontaktene i ca 30 sekunder.
- For optimal ytelse, så bør du holde metallkontaktene rene. Kontaktene kan bli rengjort med en myk klut. - **Bruk aldri alkohol, slipemiddel eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**



### HVORDAN STABILISERE APPARATET

Dersom den elliptiske maskinen ikke står stabilt på gulvet, men gynger litt, så kan du fikse dette ved å skru på en eller begge av stabilisatorføttene under den bakre stabilisatoren til gyngingen har gitt seg.

## **ADVARSEL:**




**Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.**

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

### TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettleiding. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

### Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene, bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din.

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

### Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

### RETNINGSLINJER FOR TRENING

Hver treningsøkt bør deles opp i de følgende tre deler:

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen, øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener -hold aldri pusten.

**Cool-down:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

### TRENINGSFREKVENS

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

## DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Base	1
2	Ramme	1
3	Styrestamme	1
4	Endekapsel, styrestamme	1
5	Konsoll	1
6	Stabilisator, fremre	1
7	Stabilisator, bakre	1
8	Bevegelig styre, venstre	1
9	Bevegelig styre, høyre	1
10	Endekapsel, bevegelig styre	2
11	Øvre styrearm, venstre	1
12	Øvre styrearm, høyre	1
13	Pedal, venstre	1
14	Pedalunderlag, venstre	1
15	Pedal, høyre	1
16	Pedalunderlag, høyre	1
17	Deksel, styrestamme	2
18	Deksel for beveglig styre, venstre fremre	1
19	Deksel for beveglig styre, venstre bakre	1
20	Deksel for beveglig styre, høyre fremre	1
21	Deksel for beveglig styre, høyre bakre	1
22	Flaskeholder	1
23	Endekapsel, fremre stabilisator	2
24	Endekapsel, bakre stabilisator	2
25	Hjul	2
26	Basefot	1
27	Stabilisatorfot	2
28	Sidedeksel, venstre	1
29	Sidedeksel, høyre	1
30	Føring, øvre kropp	6
31	Deksel, pedalunderlag	4
32	Aksel, pedalunderlag	2
33	Føring, pedalunderlag	4
34	Aksel, base	1
35	Føring, base	2
36	Krankarm	2
37	Indre krankdeksel	2
38	Kranknav	2
39	Avstandsstykke, reimskive	1
40	Reimskive	1
41	Krankføringsdeksel	2
42	Krankføring	4
43	Krankføringhylse	2
44	Krank-lager sett	2
45	Krank	1
46	Avstandsstykke, krank	1
47	Krank snap ring	2
48	Ledning, øvre	1
49	Ledning, nedre	1
50	Reed switch/ledning	1

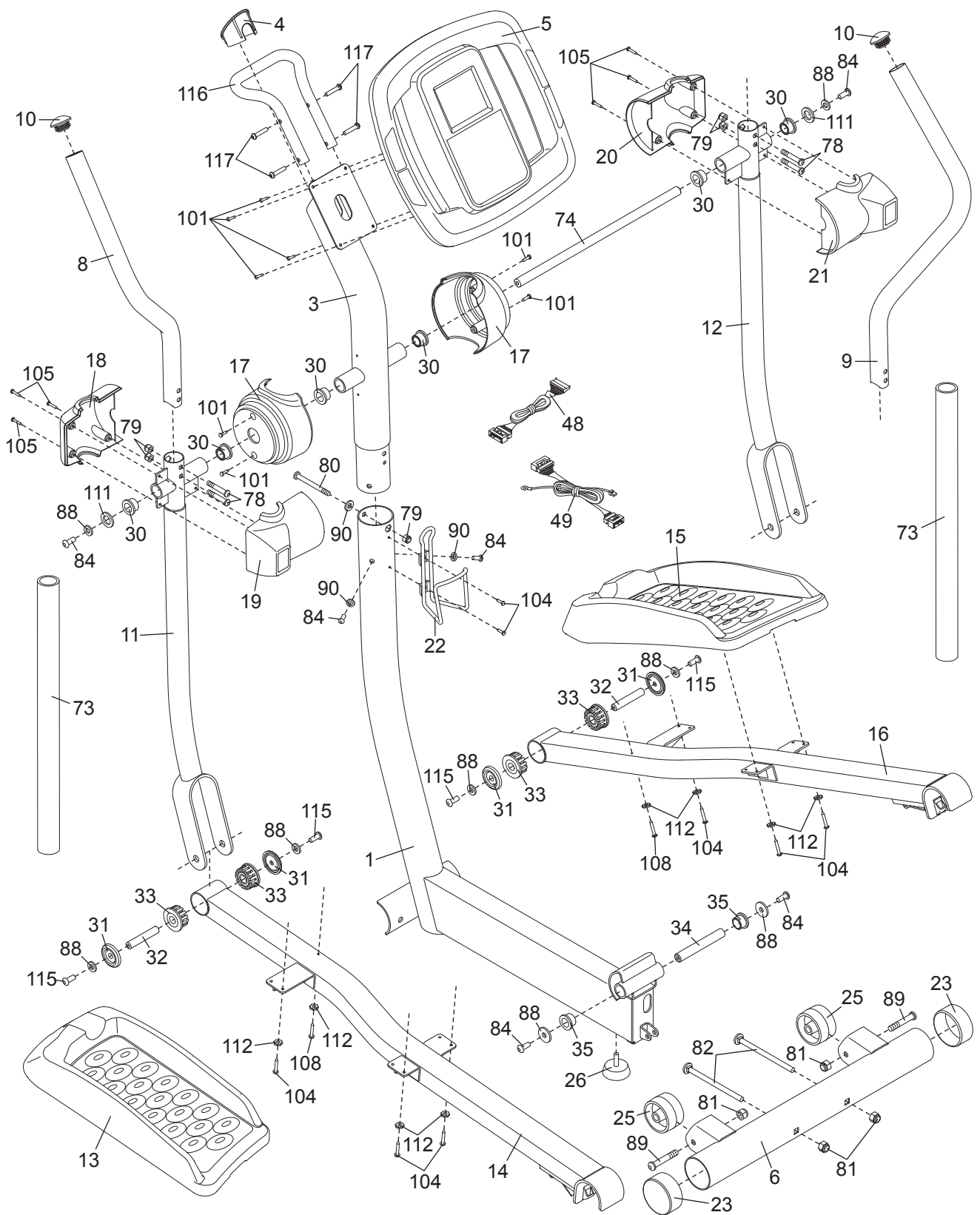
Nr	Beskrivelse	Ant
51	Belte	1
52	Svinghjul	1
53	“C” magnet	1
54	Pillow block	1
55	Magnet	1
56	Fjær	1
57	Beltehjul	1
58	Brakett, beltehjul	1
59	Klemme	1
60	Brakett, reed switch	1
61	Basepinne	1
62	Avstandsstykke, låsebrakett	2
63	Lås, basepinne	2
64	Låsebrakett	1
65	Dreiebrakett	1
66	Avstandsstykke, dreiebrakett	2
67	Rammepinne	1
68	Låseknapp	1
69	Pinne	1
70	Motor	1
71	Reimskive, motstandskabel	1
72	Motstandskabelsett	1
73	Skumgrep	2
74	Dreieaksel	1
75	Dreiedeksel	2
76	Krankdeksel, ytre	2
77	Brakett, svinghjul	2
78	Knappbolt, M8 x 41mm	4
79	Låsemutter, M8	7
80	Knappbolt, M8 x 69mm	1
81	Nylon låsemutter, M10	4
82	Låsebolt, M10 x 80mm	2
83	Knappskrue, M10 x 127mm	2
84	Knappskrue, M8 x 23mm	6
85	Knappskrue, M6 x 10mm	1
86	Krankskrue	2
87	Hylseskrue	8
88	Skive, M8	10
89	Knappskrue, M10 x 60mm	2
90	Splittskive, M8	3
91	Avstandsstykke, svinghjul	1
92	Skive, svinghjul	1
93	Snap ring, svinghjul	1
94	Skrue, pillow block	4
95	Stoppskrue	1
96	Skrue, M8 x 35mm	1
97	“E” klemme	1
98	Skrue, reimskive	4
99	Krankskive	2
100	Skrue, M4 x 25mm	2

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
101	Rund skrue, M4 x 16mm		111	Skive, bølget	
102	Skive, motor		112	Stjerneskrive	
103	Skrue, M4 x 16mm		113	Skive, M10	
104	Skrue, M4 x 14mm		114	Mutter, M6	
105	Rund skrue, M4 x 32mm		115	Skulderskrue, M8 x 23mm	
106	Skulderskrue, M8 x 31mm		116	Transporthåndtak	
107	Skrue, M4 x 12mm		117	Skrue, transporthåndtak	
108	Skrue, M4 x 45mm		#	Umbracnøkkel	
109	Bølgeskrive, stor		#	Smøremiddel	
110	Liten skive, M8		#	Brukermanual	

Spesifikasjoner kan forandres.

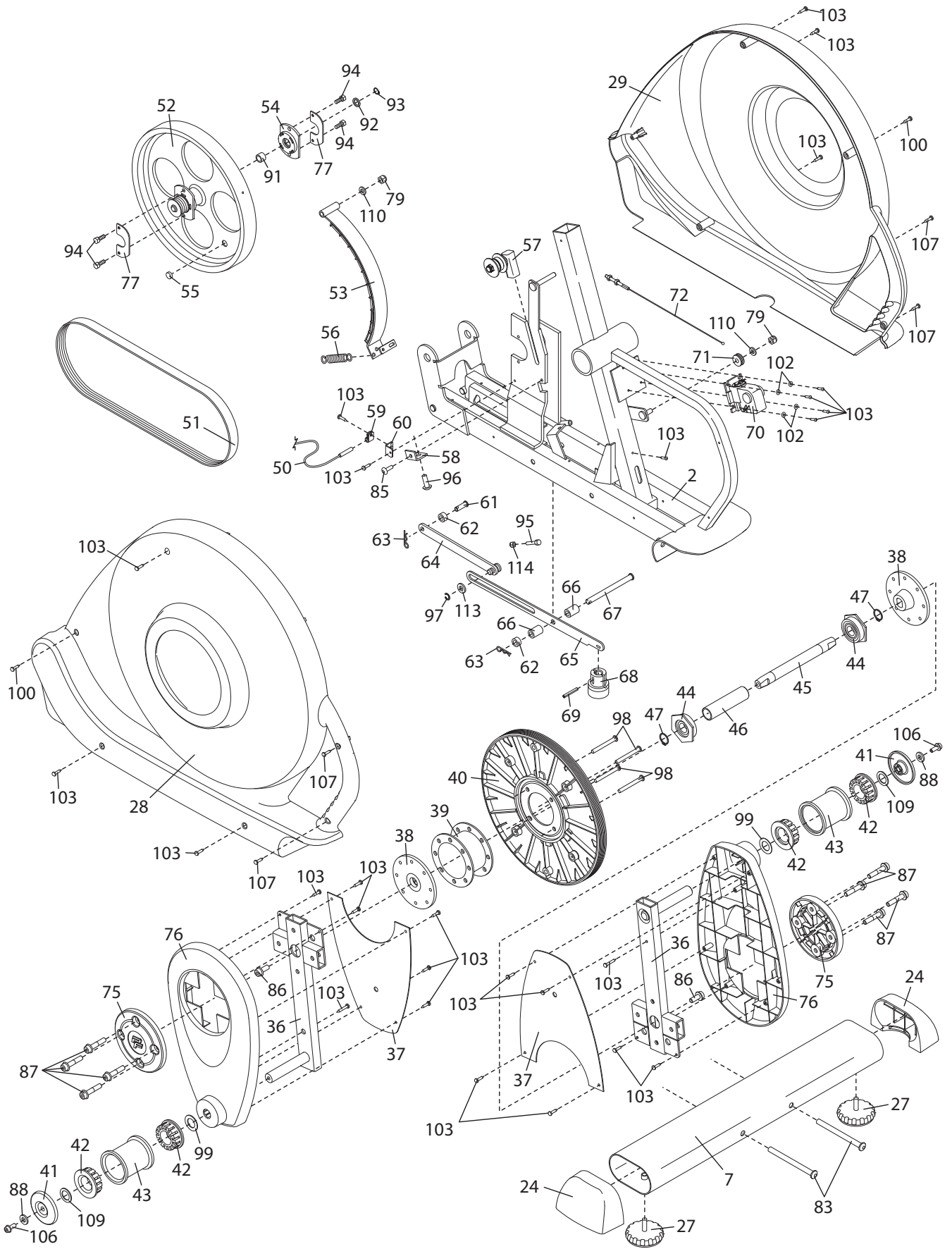
# OVERSIKTSDIAGRAM A—Model No. PFEVEL4986.0

R0806A



# OVERSIKTSDIAGRAM B—Model No. PFEVEL4986.0

R0806A



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS  
Postboks 21  
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00  
Telefaks : 32 27 27 01  
Kundeservice : 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".