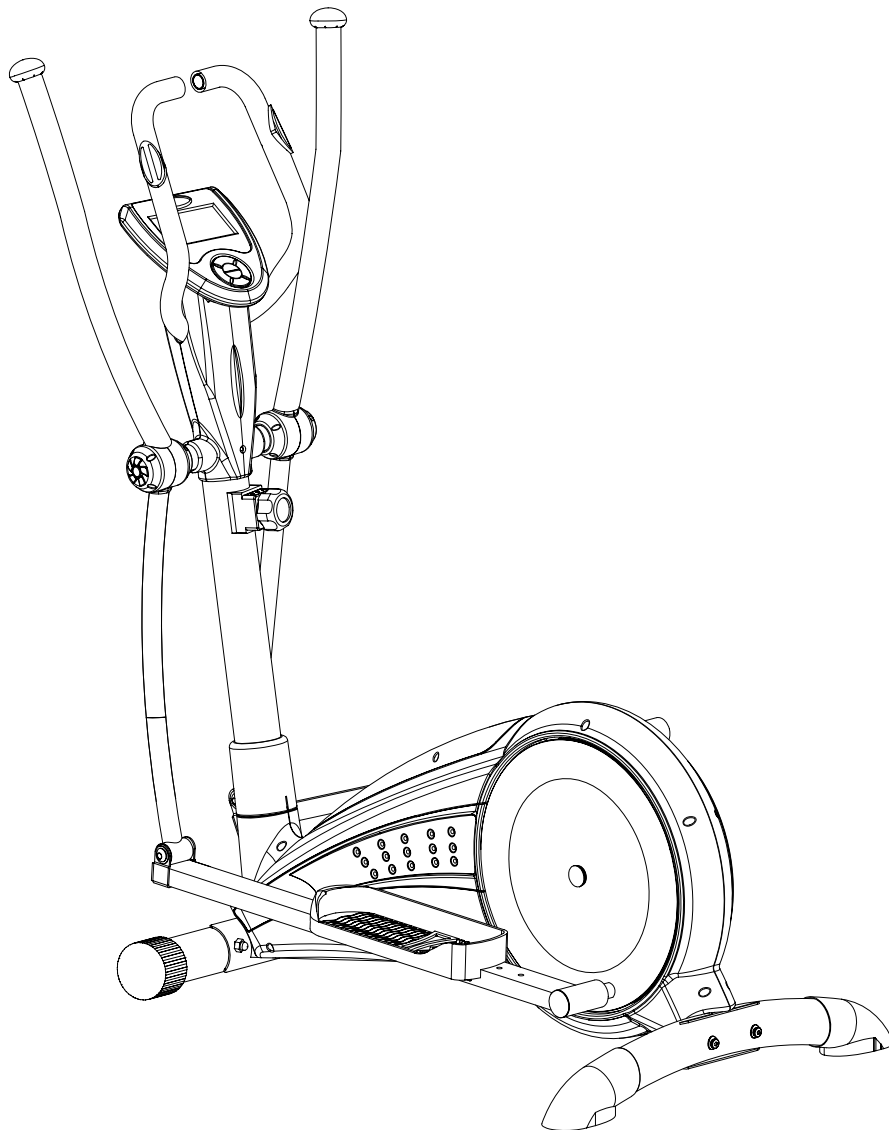


# NORDIC<sup>®</sup>

## 350 elliptical



### BRUKERMANUAL

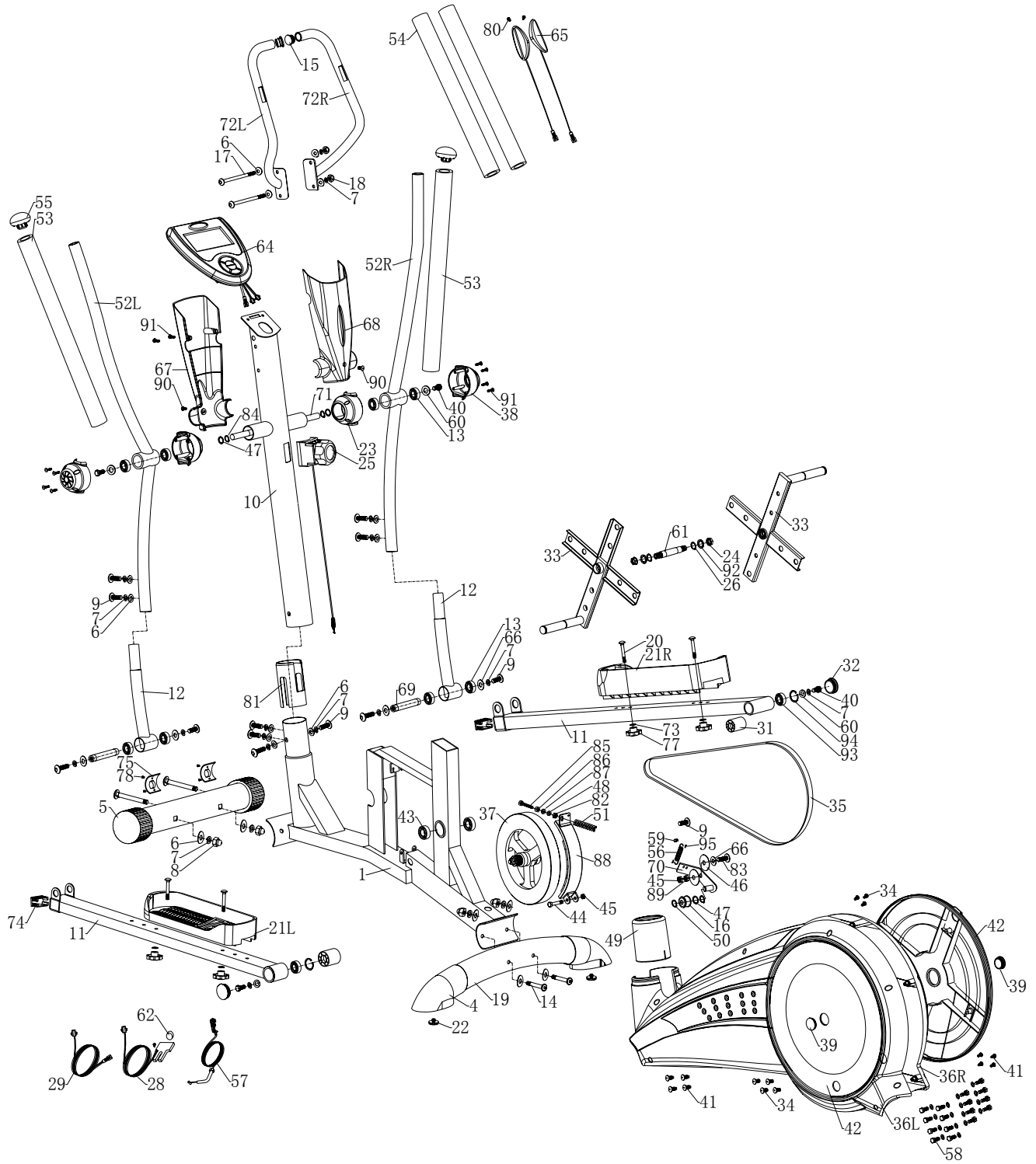


- Av sikkerhetsmessige årsaker er det viktig å sjekke regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du tillater en annen person å benytte seg av apparatet, forsikre deg om at personen har gjort seg kjent med innholdet og instruksjonene i denne manualen.
- Kun én person bør bruke apparatet om gangen.
- Første gang du bruker apparatet, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at skruer, bolter og andre ledd sitter godt fast.
- Forsikre deg om at det ikke befinner seg skarpe objekter eller kanter rundt apparatet under trening.
- Bruk apparatet kun dersom det fungerer feilfritt.
- Dersom deler blir ødelagt, slitt eller er defekte, må disse bli erstattet umiddelbart. Brukeren må ikke benytte seg av apparatet før det er blitt reparert og er i god stand.
- Foreldre og personer med ansvar for barn bør være klar over sitt ansvar, da det kan oppstå situasjoner under barnelek hvor apparatet blir brukt til formål det ikke er designet til.
- Dersom du tillater barn å benytte seg av dette apparatet, ta hensyn til deres mentale og fysiske tilstand og utvikling, og fremfor alt deres temperament. Barn bør kun bruke apparatet under oppsyn av voksne. Treningsapparatet er ikke et leketøy.
- Sørg for at det er tilstrekkelig med rom rundt treningsapparatet når du monterer det.
- Vær oppmerksom på at uriktig og overdrevet trening kan være skadelig.
- Sørg for at håndtak, justeringsskruer og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningsøkten.
- Når du monterer apparatet, sørg for at det står stabilt og at eventuelle ujevnheter i underlaget er jevnet ut.
- Ha alltid på deg hensiktsmessige klær og sko. Klærne må være designet så de ikke blir viklet inn i noen deler av apparatet for eksempel på grunn av lengde. Sørg også for at skoene passer til treningen og at de ikke har glatte såler.
- Konsulter med en lege før du starter et nytt treningsprogram. Han eller hun kan gi deg råd eller tips med hensyn til blant annet treningsintensitet og riktige spisevaner.

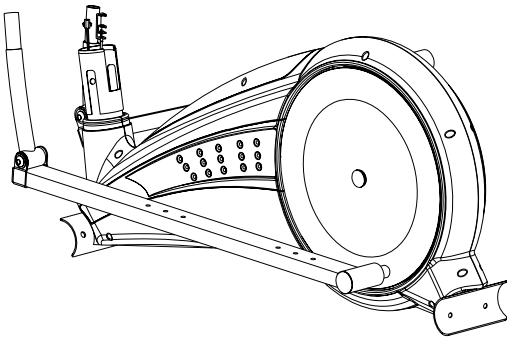
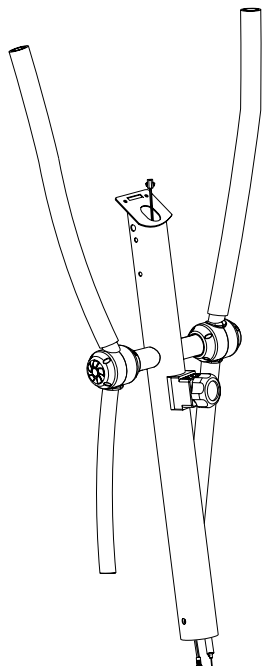
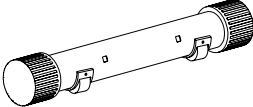

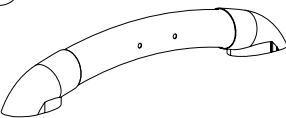
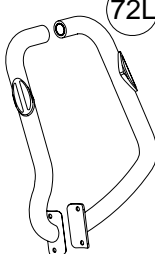
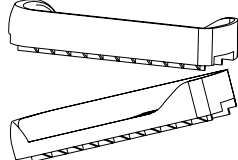



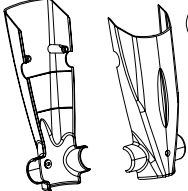












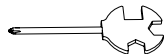

## Viktige notater

- Følg instruksjonene når du monterer treningsapparatet og bruk kun deler som er inkludert og designet for apparatet. Før du monterer det, er det viktig å forsikre seg om at alle delene er inkludert. Dette gjør du ved å referere til delelisten i manualen.
- Pass på å montere apparatet på et tørt sted med jevnt underlag. Ikke utsett apparatet for fuktighet. Dersom du skulle ønske å forsikre deg mot at apparatet avgir uønskede merker på underlaget, er det anbefalt å legge en passende matte under det. Matten bør ha en overflate som ikke glir.
- Treningsapparater er ikke et leketøy. De bør derfor bli behandlet med respekt og av personer som har gjort seg kjent med disse instruksjonene.
- Dersom du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer så avslutt treningen straks. Oppsøk lege dersom du er i tvil.
- Barn, fysisk utviklingshemmede og uføre personer bør kun benytte seg av treningsapparatet under oppsyn og med en annen person tilstede som kan gi støtte og nødvendige instruksjoner.
- Pass på at verken du eller andre personer nærmer dere apparatets bevegelige deler mens det er i bruk.
- Når du justerer de justerbare delene, pass på at de er justert ordentlig, og ta merke av hva maksimum av justering på de forskjellige delene er.
- Ikke tren rett etter et måltid!

# OVERSIKTSDIAGRAM



# SJEKKLISTE

 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>10</p> <p>x1</p>	
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>55</p> <p>x2</p>	
 <p>19</p> <p>x1</p>		 <p>72L&amp;72R</p> <p>x1</p>	 <p>21L&amp;21R</p> <p>x1</p>
 <p>64</p> <p>x1</p>	 <p>49</p> <p>x1</p>	 <p>77</p> <p>x4</p>	 <p>67&amp;68</p> <p>x1</p>
 <p>3</p> <p>M8*1.25*90L</p> <p>x2</p>	 <p>6</p> <p>⊙D22*D8.5*1.5T</p> <p>x18</p>	 <p>7</p> <p>⊙ D15.4*D8.2*2T</p> <p>x14</p>	 <p>14</p> <p>M8*1.25*95L</p> <p>x2</p>
 <p>17</p> <p>M8*1.25*100L</p> <p>x2</p>	 <p>8</p> <p>⊔M8*1.25*15L</p> <p>x4</p>	 <p>9</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x8</p>	 <p>20</p> <p>M6*1*45L</p> <p>x4</p>
 <p>18</p> <p>⊔ M8*1.25*8T</p> <p>x2</p>	 <p>90</p> <p>M5*0.8*10L</p> <p>x2</p>	 <p>73</p> <p>⊙D14*D6.5*0.8T</p> <p>x4</p>	 <p>91</p> <p>ST4*15L</p> <p>x2</p>
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANTALL
1	Hovedramme		1
2	Stabilisator, fremre	D76x1.5Tx480L	1
3	Bolt, kvadrat	M8x1.25x90L	2
4	Fothette, bakre	D76*172L	2
5	Fothette, rund	D75*D91*60L	2
6	Skive, kurvet	D22xD8.5x1.5T	18
7	Springskive	D15.4xD8.2x2T	14+6
8	Mutter, kuppelformet	M8x1.25x15L	4
9	Bolt	M8x1.25x20L	8
10	Styrestamme		1
11	Pedalunderlag		2
12	Støtte, bevegelig styre		2
13	Lager	#99502ZZ	8
14	Umbracobolt	M8*1.25*95L	2
15	Tubelette	25.4*31L	2
16	Lager	D44*21	1
17	Umbracobolt	M8x1.25x100L	2
18	Mutter, nylon	M8*1.25*8T	2
19	Stabilisator, bakre		1
20	Bolt	M6*1*45L	4
21L/21R	Pedal	395*120*70	1sets
22	Hjul, justerbart	D27*M8*25L	2
23	Styredeksel (venstre)	80*55*87	2
24	Mutter, anti-loose	M10*1.25*10T	2
25	Motstandskabel, øvre	465L	1
26	C- ring	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Xxx	xx	x
28	Computerkabel, nedre	1400L	1

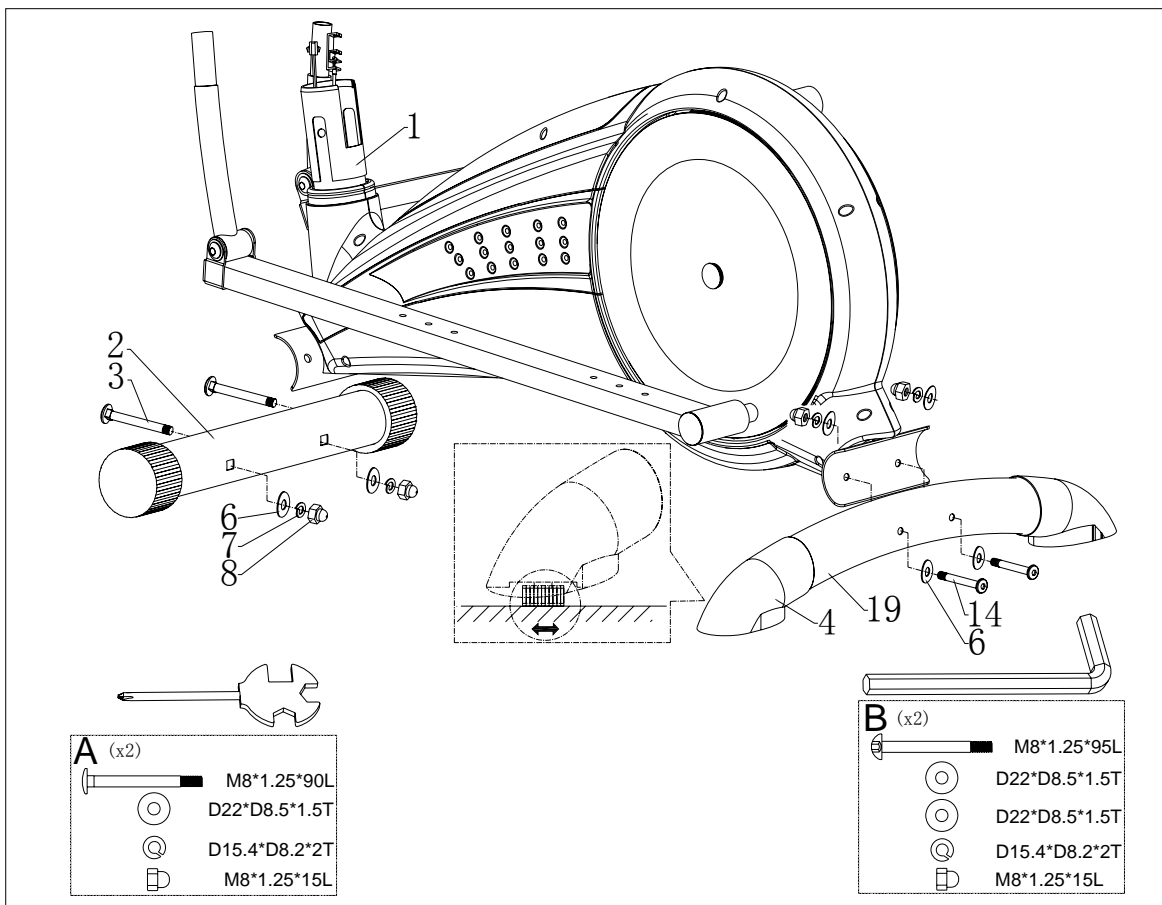
29	Computerkabel, øvre	950L	1
30	Xxx		
31	Pedalaksel	D46x44	2
32	Tubelette	D45*15	2
33	Krank		2
34	Skrue	ST4x1.41x20L	7
35	Belte, hjul	1651 pj6	1
36L	Kjededeksel (Venstre)		1
36R	Kjededeksel (Høyre)		1
37	Svinghjul		1
38	Styredekse (Høyre)	80*50*87	2
39	Sidekapsel	D36*16	2
40	Bolt	M8x1.25x20	4
41	Skrue	ST4.2*20L	8
42	Rund plate	D456*29	2
43	Lager	#6004ZZ	2
44	Bolt	M8*52L	1
45	Mutter, nylon	M8*1.25*8T	2
46	Flat skive	D50*D10*1.0T	2
47	Skive, kurvet	D21xD16.2x0.3T	1
48	Skive, flat	D13*D6.5*1.0T	1
49	Deksel		1
50	C-ring	S-15(1T)	2
51	Fjær	D1.0*42L	1
52L	Bevegelig styre, venstre		1
52R	Bevekelig styre, høyre		1
53	Skum	D30x5Tx680L	2
54	Skum	D23x5Tx530L	2
55	Tubelette	D1 1/4"*45L	2
56	Fjær	D2.6*D15*82L	1
57	Motstandskabel, nedre	1200L	1

58	Bolt	M6*1.0*15L	16
59	Bolt	M6x1.0x12L	1
60	Skive, flat	D21*D8.5*1.5T	4
61	Krankaksel	D20*116L	1
62	Rund magnet	M02	1
63	Skrue	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer	B-11072	1
65	Håndpuls	S1001	2
	Kabel, håndpuls	500L	2
66	Skive, flat	D25xD8.5x2T	5
67	Støtte, computer (bakre)	340*150*50	1
68	Støtte, computer (fremre)	380*150*50	1
69	Pedalaksel, fremre	D15.85x63.2L	2
70	Oppspenningsplate, mellomhjul		1
71	Svingaksel	D15.84*346	1
72L	Styre, stasjonært (Venstre)		1
72R	Styre, stasjonært (Høyre)		1
73	Skive, flat	D14xD6.5x0.8T	4
74	Endekapsel, kvadrat	30*60*15L	2
75	Overgangshjul, halvsirkel	D75*69	2
76	Bolt	M5*0.8*10L	4
77	Justeringskrue	D40*M6*12	4
78	Stjerneskrue	M4*0.7*10L	4
79	Xxx	xx	x
80	Skrue	ST4*15	2
81	Plugg, indre tube	D71.5*100L	1
82	Mutter, nylon	M6*1*6T	1
83	Bolt	M8x1.25x25L	1
84	C ring	S-16(1T) using for D16	2
85	Bolt	M6*65L	1
86	Skruehette	M6*1*6T	1



87	Nylon plate	D6*D19*1.5T	1
88	Fast plate, magnet		1
89	Skruehette	M8*1.25*8T	1
90	Skrue	M5x0.8x10L	2
91	Skrue	ST4x1.41x15L	2+8
92	Skive	D27*D21*0.3T	2
93	Lager	#2203-2RS	2
94	C ring	S-40(1.8T) using for D40 hole	2
95	Deksel, plastikk	D3*30L	2

## STEG 1

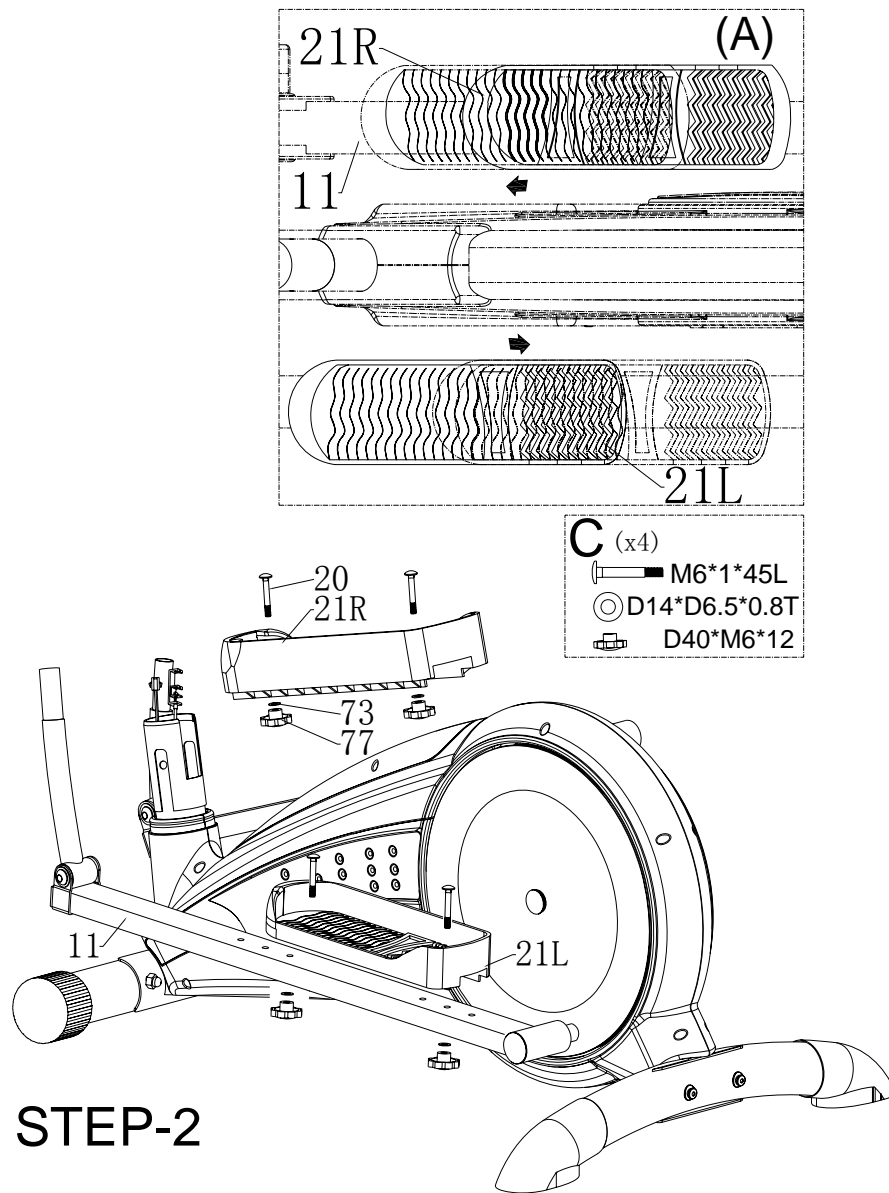


## STEP-1

1. Montør den fremre satbilisatoren (2) til hovedrammen (1) ved hjelp av to bolter (3), to kurvede skiver (6), to springskiver (7) og to kuppelformede muttere (8).

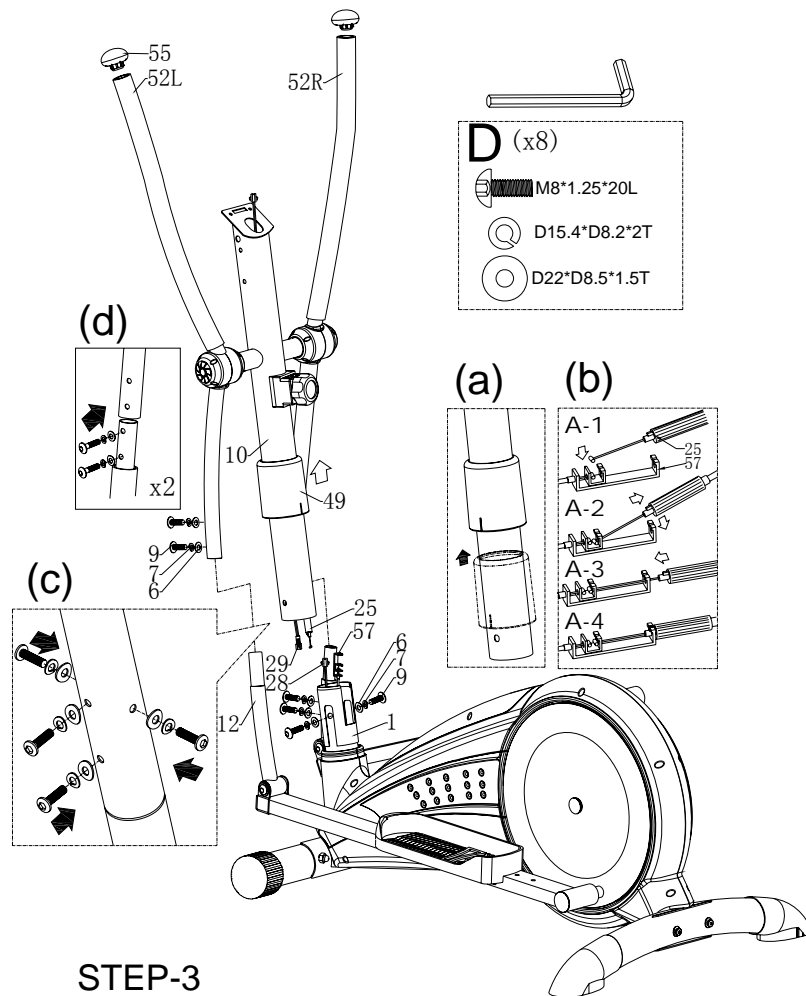
2. Montør den bakre stabilisatoren (19) til hovedrammen (1) og stram til med to bolter (14), to kurvede skiver (6) og to springskiver (7).

## STEG 2



1. Fest pedalene (21R og 21L) til pedalunderlaget (11) ved hjælp af bolt (20), flat skive (73) og justeringsskrue (77)

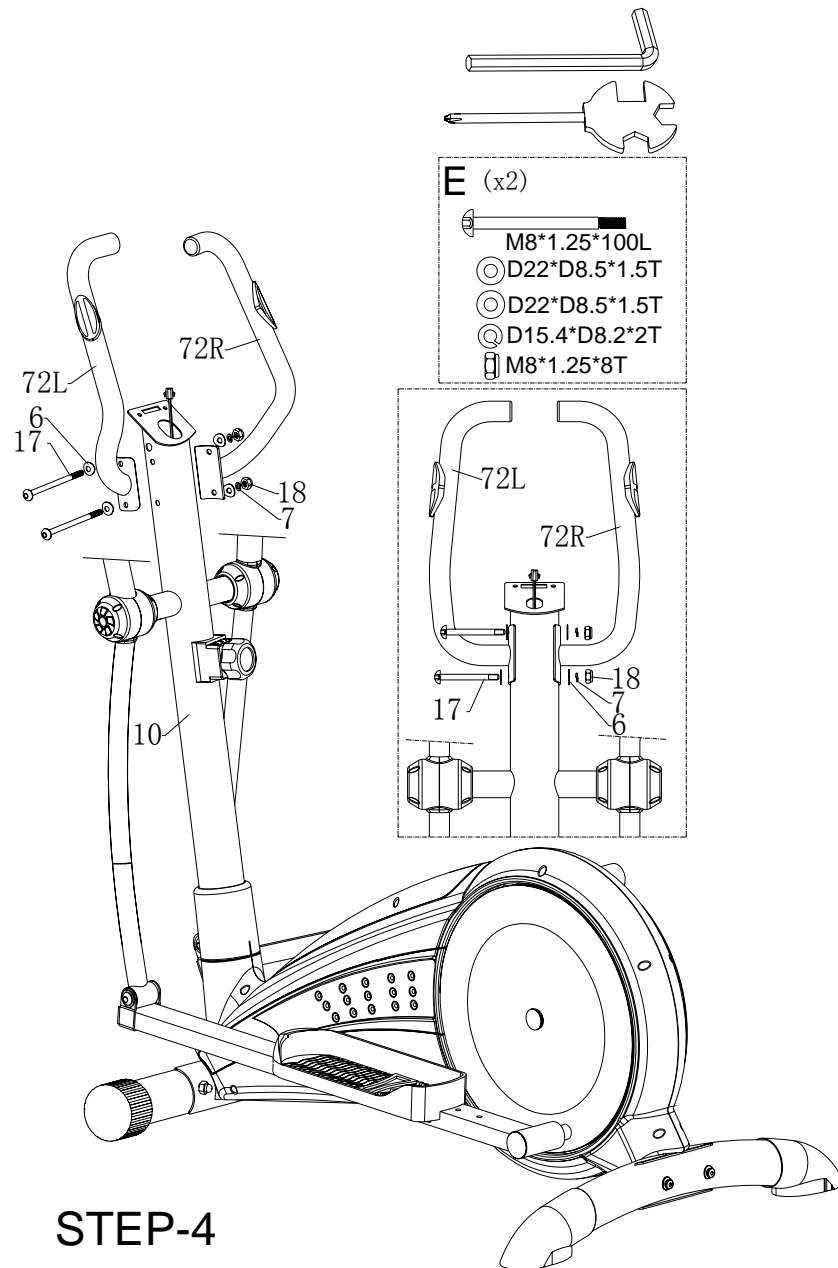
## STEG 3



### STEP-3

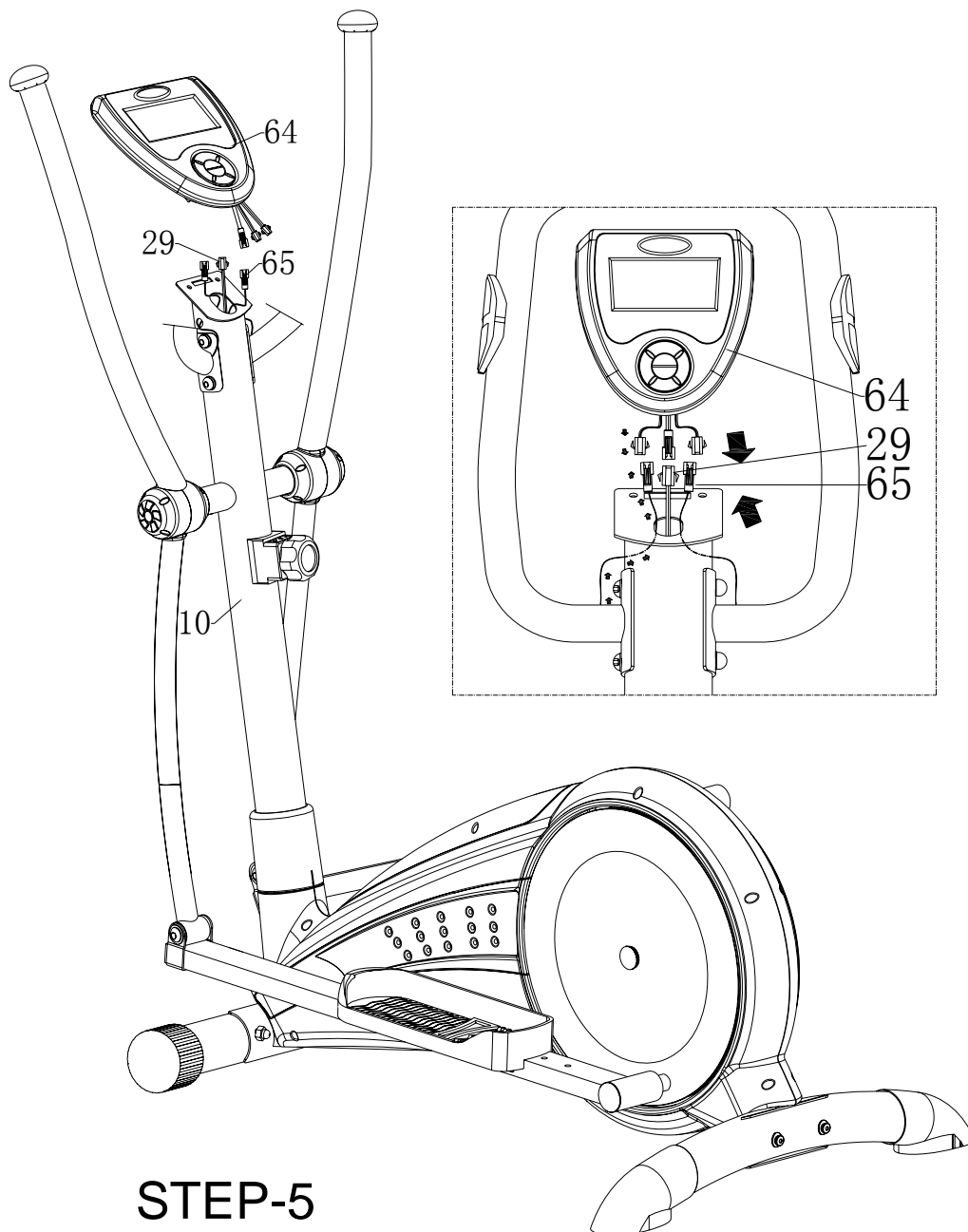
1. Før først det øvre beskyttende dekselet (49) rundt styrestammen (10) og koble den øvre computerkabelen (29) til den nedre computerkabelen (28).
2. Fest styrestammen (10) til hovedrammen (1) ved hjelp av bolt (9), kurvet skive (6) og springskive (7).
3. Fest venstre og høyre bevegelige styre til pedalunderlaget (12) ved hjelp av bolt (9), kurvet skive (6) og springskive (7).
4. Før skumgummen (53) over det bevegelige styret (52L & 52R), og fest sopppformet kapsel (55) til enden av det bevegelige styret.

## STEG 4



1. Fest det stasjonære styret (72L og 72R) til styrestammen (10) med bolt (17), kurvet skive (6), springskive (7) og kuppelformet mutter (18).

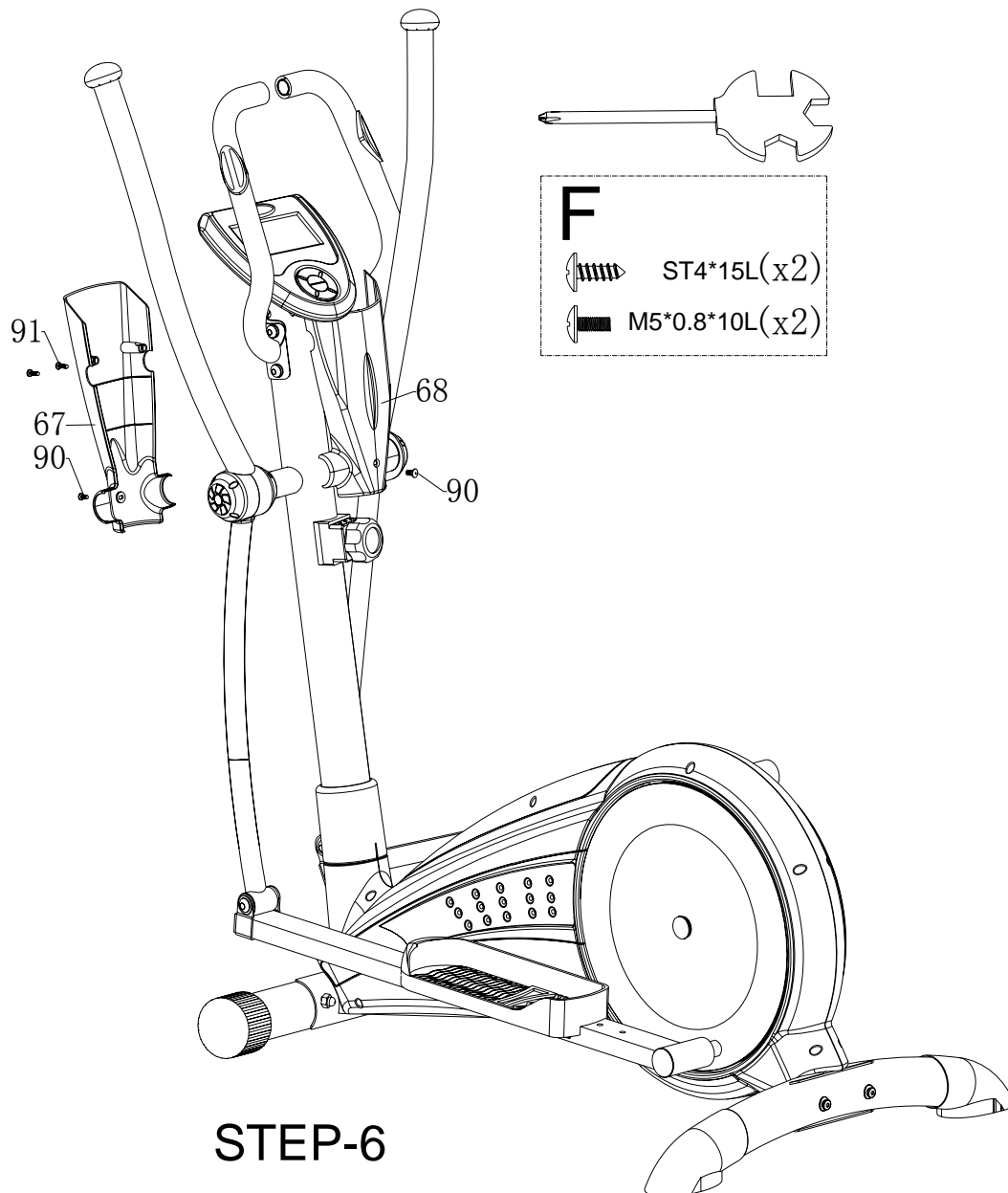
## STEG 5



## STEP-5

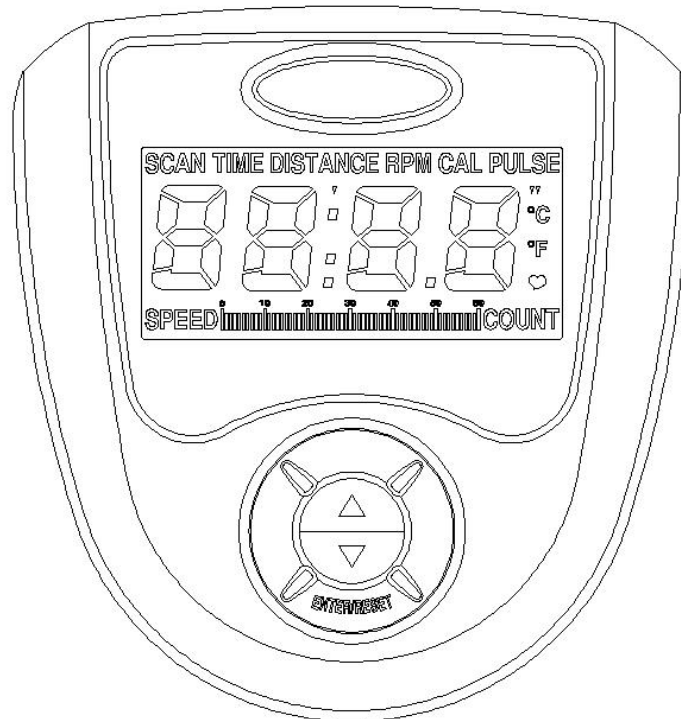
1. Forbind pulskabelen (65) og den øvre computerkabelen (29) til computeren (64).

## STEG 6



1. Fest fremre og bakre computerstøtte (67 & 68) under computeren ved hjelp av skrue (91) og bolt (90).

# BRUKERMANUAL TIL COMPUTER



## FUNKSJONER DET ER KJEKT Å KJENNE TIL FØR DU BEGYNNER Å TRENE:

Klokke funksjon:

- Computeren vil slå seg over i Klokke modus når maskinen har stått urørt i 4 minutter. Ved å trykke ENTER knappen skifter computeren mellom å vise klokke og temperatur. Trykk en annen knapp for å avslutte klokke modus..
- For å stille tiden (klokken) må ENTER knappen holdes inne i over 2 sekunder. For å justere tiden trykkes UP eller DOWN knappene, bekreft med enter.
- Når du ikke trener kan du skifte mellom hastighet og klokke displayet ved å holde ENTER og UP knappene nede samtidig i 2 sekunder.

## FUNKSJONER OG TASTER:

- CLOCK:** Viser tiden i timer, minutter og sekunder.
- TEMPERATURE:** Viser temperaturen i rommet.
- TIME:** Viser treningstiden i minutter og sekunder. Computeren kan telle fra 0:00 til 99.59 med 1 sekunds intervaller. Du kan også programmere computeren slik at den teller ned fra en forhåndsinnstilt tid til 0:00 ved å benytte UP og DOWN knappene. Hvis du fortsetter å trene etter at tiden er nådd 0:00 vil computeren gi et pip.
- SPEED:** Viser hastigheten i KM/MILE pr time. Hvis du lar maskinen stå ubruk vil displayet vise klokke automatisk i dette displayet.
- DISTANCE:** viser akkumulert distanse under hver trening, viser opp til 99.9 KM/
- CALORIES:** viser estimert forbrukte kalorier forbrent under treningsøken.
- PULSE:** Viser puls i antall hjerteslag pr minutt under trening. Avhengig av at du holder et godt grep rundt pulsmottakerne på håndtakene.
- RPM:** antall tråkk pr. Minutt.



## TASTEFUNKSJONER:

Det er 3 taster på displayet til Computeren; de brukes på følgende måte:

1. UP tasten: Trykkes for å øke verdien av tid, distance RPM og kalorier under innstillinger. Når klokken stilles brukes den til å øke minutter/timer.
2. DOWN tasten: Trykkes for å redusere verdier av tid, distanse, RPM og kalorier. Når klokken stilles brukes tasten for å redusere minutter/timer. **Note:** ved innstillinger kan du holde UP og DOWN ned i to sekunder for å nullstille verdiene.
3. ENTER/RESET tasten: a. Trykk tasten for å bekrefte data som ønskes lagres i computeren.  
b. Når du ikke trener kan tasten holdes inne i 2 sekunder for å nullstille hele computeren.

## Feil melding:

E: Når hastigheten er over 999.9 MPH/KPH vil computeren vise "E".

## Hvordan skifte batterier:

Vennligst ta av batteridekselet under computeren og bytt ut batteriene. Se instruksjoner under.

