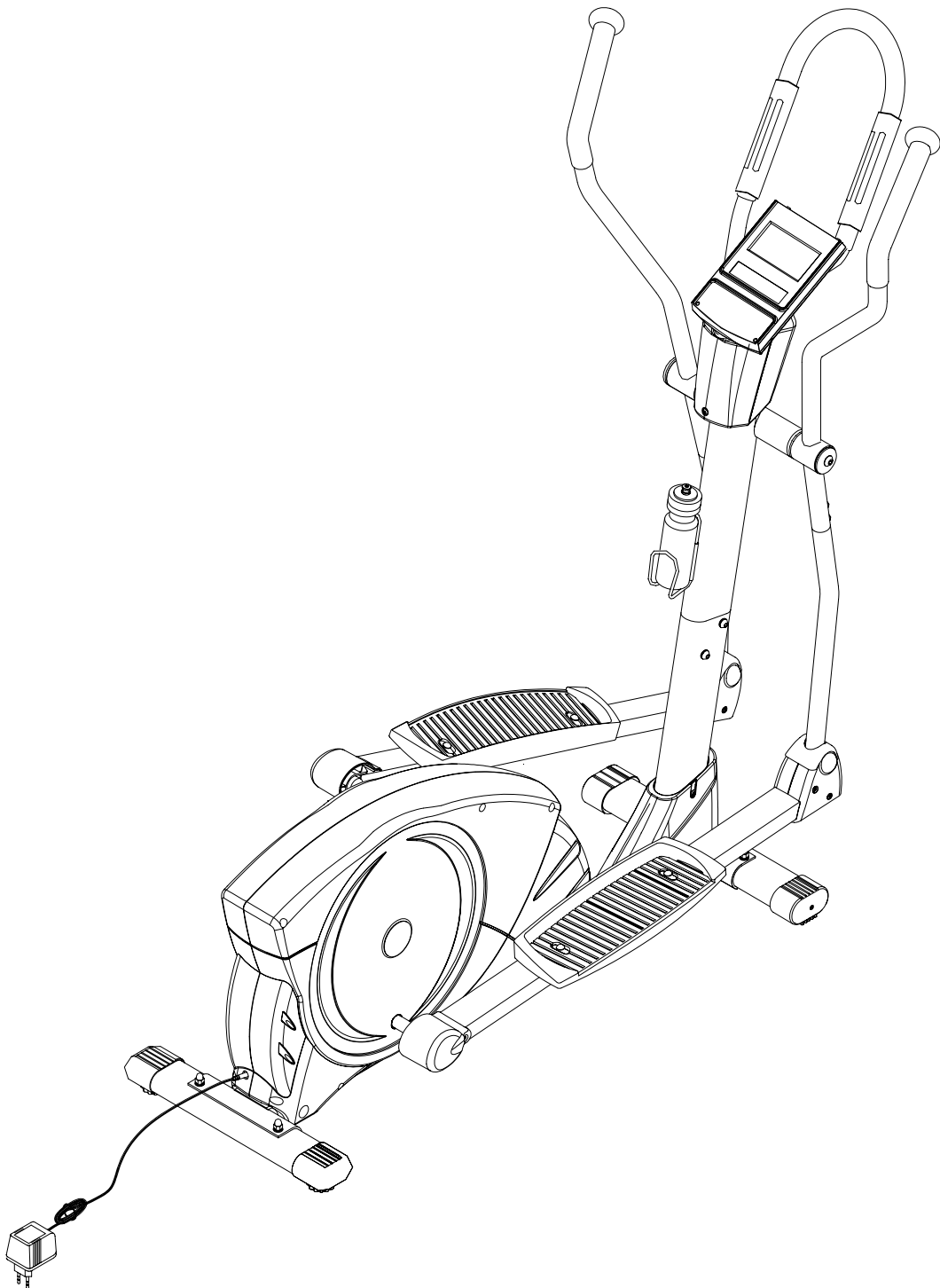


NORDIC[®]

590P Elliptical



Brukerveiledning

UF-115CE-NF

Sikkerhetsmessige forhåndsregler:

Dette produktet er bygget for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trimapparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner og montere eller bruke produktet. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjoner:

1. Hold barn og dyr unna produktet til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som produktet.
2. Produktet skal kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen. Les mer om treningsintensiteter på www.nordicfitness.no
4. Monter og bruk produktet på en jevn og plan overflate. Ikke la produktet stå i fuktige omgivelser.
5. Holde hendene unna alle bevegelige deler.
6. Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Benytt ikke klær som kan feste seg fast i produktet. Bruk gode sko, unngå sko med lærsåle og høye hæler.
7. Benytt produktet kun til sitt formål, beskrevet i manualen. Bruk ikke tilleggsutstyr som ikke er anbefalt der.
8. Plasser aldri skarpe gjenstander i nærheten av produktet.
9. Før du starter en treningsøkt, varm alltid opp i 5-10 minutter. Avslutt alltid treningsøkten i rolig tempo, tøy ut helt til slutt.
10. Begynn aldri å reparere produktet på egen hånd. Ta kontakt med Nordic Fitness ServiceSenter dersom noe oppstår.
11. Produktet er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 110 kg.
12. Gå jevnelig over produktet, pass på at skruer og muttere til enhver tid er forsvarlig strammet.

Advarsel: Før du begynner å trene, konsultere med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helse problemer. Les hele instruksjonen før du bruker treningsutstyr.

For flere gode treningstips samt programmer til elliptisk maskin, besøk www.nordicfitness.no

NB! Slitedeler:

Deler som kan bli slitt slik at de bør byttes i løpet av produktets levetid:

Gummihåndtak på styret

Pedal

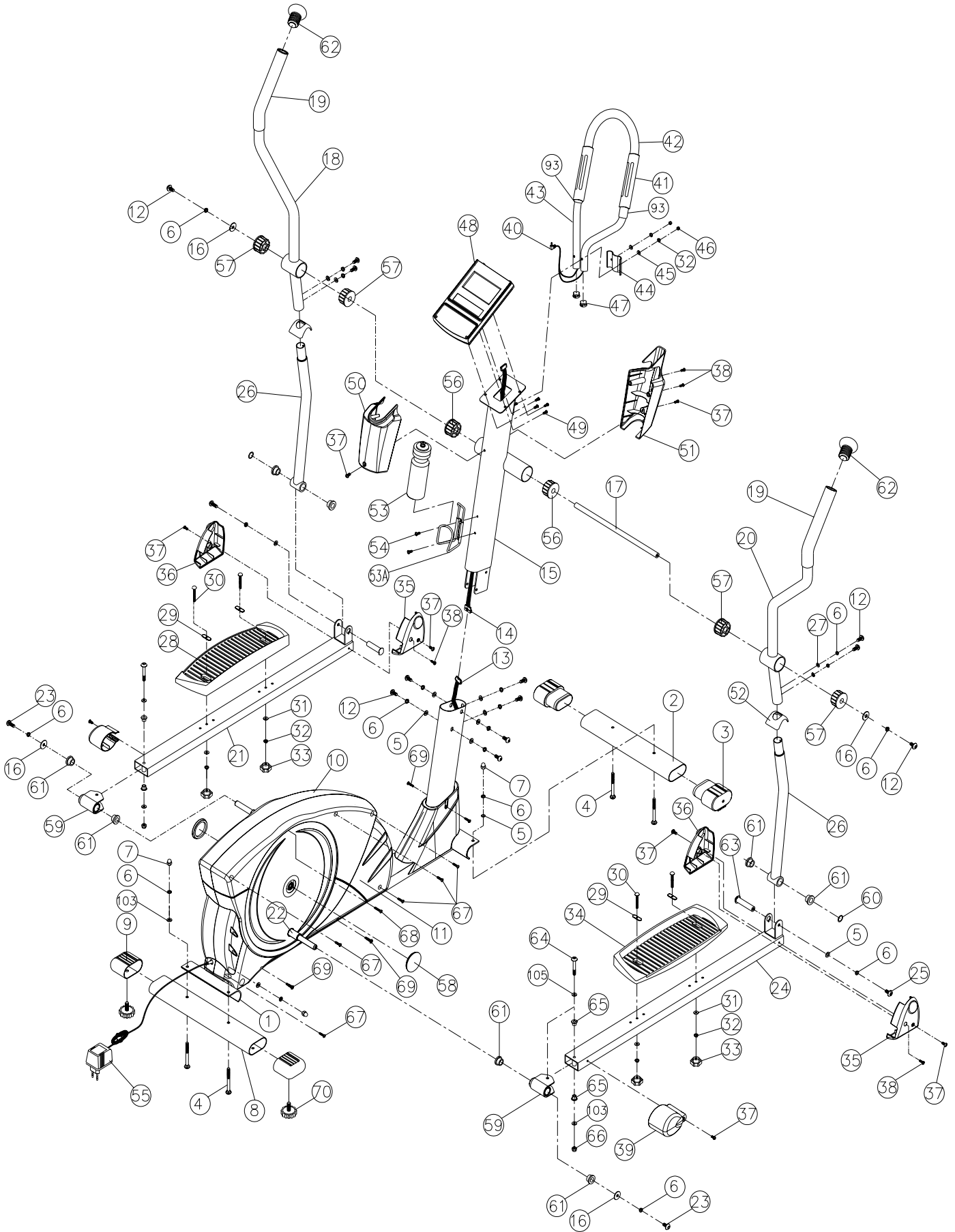
Drivreim

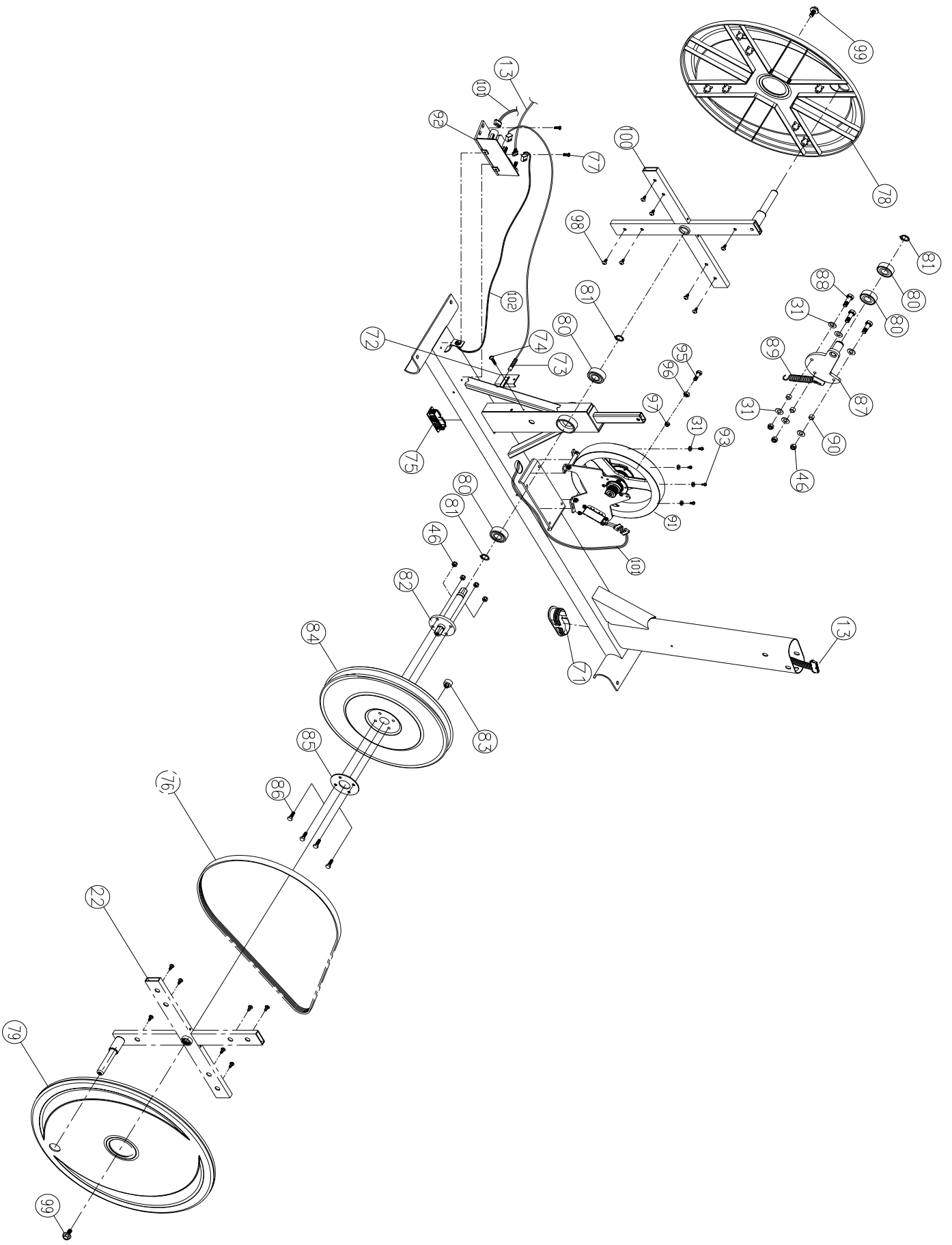
Strammeskruer

Endekapsler

Lager

Delekart





Deleliste

PRODUKTNAVN	NR.
hovedramme	104406-01
stabilisator fremre	104406-02
stabilisator fremre endekapsel	104406-03
bolt M8*52mm	104406-04
skive M8	104406-05
fjærskive M8	104406-06
hettemutter M8	104406-07
stabilisator bakre	104406-08
stabilisator bakre endekapsel	104406-09
hoveddeksel venstre	104406-10
deksel rundt venstre	104406-100
motor ledning	104406-101
strømledning	104406-102
hoveddeksel høyre	104406-11
umbracoskrue M8*15mm	104406-12
computer ledning nedre	104406-13
computer ledning øvre	104406-14
styrestamme	104406-15
skive M8	104406-16
styrestamme aksel	104406-17
pendelarm øvre venstre	104406-18
gummigrep	104406-19
pendelarm øvre høyre	104406-20
pendelben venstre	104406-21
kors høyre	104406-22
bolt hex M8*22mm	104406-23
pendelben høyre	104406-24
bolt hex M8*25mm	104406-25
pendelarm nedre	104406-26
skive buet M8	104406-27
foto plate venstre	104406-28
skive til foto plate	104406-29
bolt M6*55mm	104406-30
skive M6	104406-31
fjærskive M6	104406-32
foto plate strammekule	104406-33
pendeldeksel fremre høyre	104406-34
pendeldeksel fremre venstre	104406-35
pendeldeksel fremre venstre	104406-36
skrue M5*12mm	104406-37
pendeldeksel bakre	104406-39
håndpuls ledning	104406-40
håndpuls	104406-41
gummigrep lite	104406-42
håndpuls styre	104406-43
festebakett	104406-44
skive buet M6	104406-45
låsescrue M6	104406-46
håndpuls styre endekapsel	104406-47

PRODUKTNAVN	NR.
computer	104406-48
skrue M5*12mm	104406-49
styrestamme deksel fremre	104406-50
styrestamme deksel bakre	104406-51
pendelarm beskyttelsesdeksel	104406-52
vannflaske	104406-53
vannflaske holder	104406-53A
skrue M5*15mm	104406-54
strømadapter	104406-55
styrestamme aksel foring	104406-56
pendelarm aksel foring	104406-57
deksel lite rundt	104406-58
pendelben festebrakett	104406-59
skive	104406-60
pendelforing	104406-61
pendelarm endekapsel	104406-62
pendel aksel	104406-63
umbracobolt M8*53mm	104406-64
plastforing	104406-65
låsescrue M8	104406-66
skrue M4*25mm	104406-67
skrue M4*30mm	104406-68
skrue 3/4"	104406-69
stabilisator bakre høydejusteringsskrue	104406-70
hovedramme deksel	104406-71
sensor brakett	104406-72
sensor	104406-73
skrue 12mm	104406-74
hovedramme deksel lite	104406-75
reim	104406-76
skrue M5*12mm	104406-77
deksel rundt venstre	104406-78
deksel rundt høyre	104406-79
lager 6203ZZ	104406-80
låsering c17	104406-81
beltehjul aksel	104406-82
magnet	104406-83
beltehjul	104406-84
beltehjul brakett	104406-85
skrue M6*14mm	104406-86
strammehjul brakett	104406-87
skrue M6*19mm	104406-88
strammehjul fjær	104406-89
strammehjul hylse	104406-90
motstandshjul	104406-91
kontrollpanel	104406-92
gummigrep håndpulsstyre nede	104406-93
bolt hex	104406-94
bolt hex	104406-95
mutter hex	104406-96
låsescrue nylon	104406-97
skrue M5*12mm	104406-98
skrue M8*25mm	104406-99
skrue M4*16mm	1044406-38

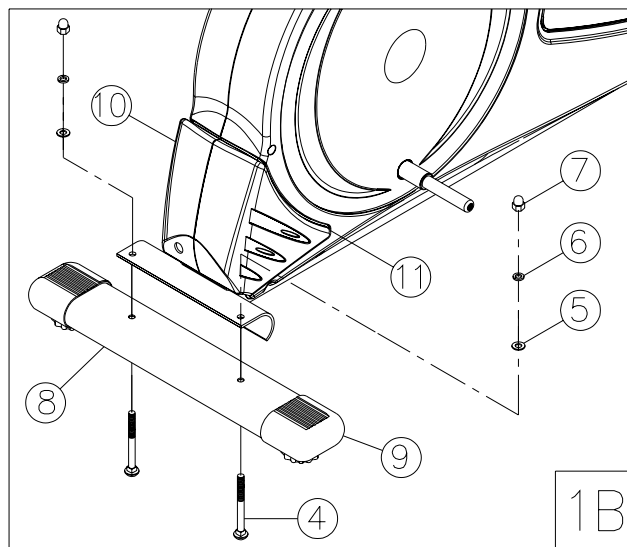
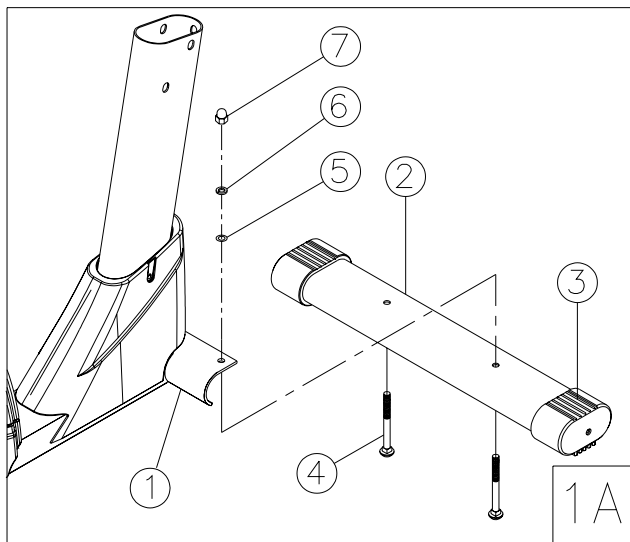
Monteringsanvisning

Steg 1:

Montering av fremre fot (2) og bakre fot (8) til hovedrammen (1).

Sorter boltene (4), skiver (5), spring skiver (6) og muttere (7) som skal benyttes til å feste fremre og bakre fot til hovedrammen (1). Plasser fremre stabilisator (2) og bakre stabilisator (8) inn i braketten til hovedrammen (1). Fest med skrue (4), skive (5), spring skive (5) og fest med mutter (7). Foten med transport hjul skal festes foran.

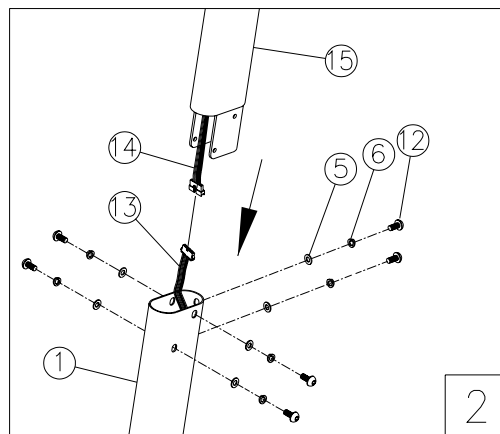
Står produktet ustabil, kan høyderegeringsskruen (67) brukes for å justere stabiliteten.



Steg 2:

Kobling av computer kabler (13+14) og feste av styrestammen (15).

Plasser øvre delen av styrestammen (15) ved siden av hovedrammen (1). Koble sammen øvre (14) og nedre computer kabel (13) som kommer fra hovedrammen (1) og styrestammen (15). Når ledningene er koblet sammen, tres styrestammen (15) ned i hovedrammen (1). Vær forsiktig så ikke ledningene kommer i klem. Fest med skruer (12), skive (5) og spring skive (6), se tegning.



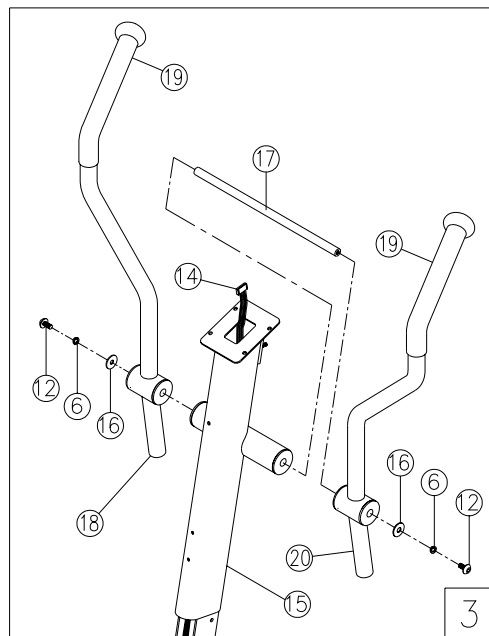
Steg 3:

Montering av høyre (20) og venstre (18) pendelarm (19) til styrestammen (15)

Press akslingen (17) inn i styrestammen (15), slik at den står midtstilt. Fest venstre pendelarm (18) og høyre pendelarm (20) på styrestammen (15)

Note: Pendelarmene må være montert slik at øvre del av armen peker utover fra styrestammen, se på figur. Monter så spring skiver (6) og skive (16) på hver skrue (12), skru så til skruene (12) i hver ende av akslingen (17), stram godt til.

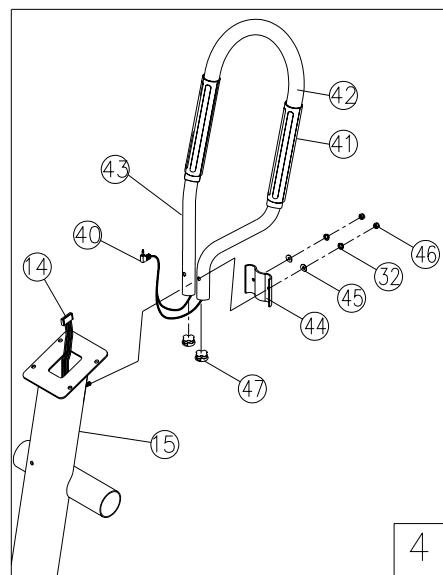
Note: Pendelarmene er tyngre i den øverste enden, vend de nedover mot gulvet mens du fortsetter monteringen.



Step 4:
Montering av liten styreholder (43) med brakett (44) til styrestammen (15).

Plasser braketten (44) mot den lille styreholderen (43) på en slik måte at skure hullene stemmer overens. Monter så fast øverst på styrestammen (15), skru til med skiver (45), spring skive (32) og mutter (46), stram godt til.

Note: Styreholderen må monteres sånn at den buer fra styrestammen (15). Sett i endekapslene (47) i styreholderen.



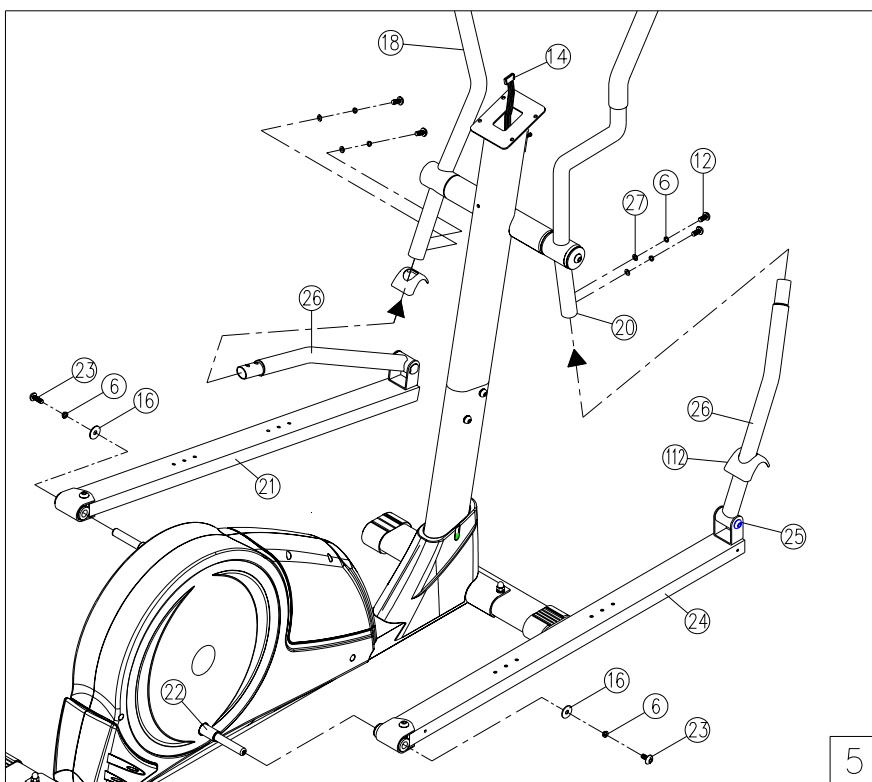
Steg 5:
Montering av høyre og venstre pedalbein (21+24) med pendelforlenger (26) til venstre og høyre pendelarm (18+20) og kors (22+104).

Fest enden av høyre pedalbein (24) til korset (22), stram til med skrue (23), skive (16) og spring skive (6).

Stram forsiktig til.

Monter pendelforlenger (26) fast til høyre pendelarm (20), stram forsiktig til med skrue (12), spring skive (6) og skive (27).

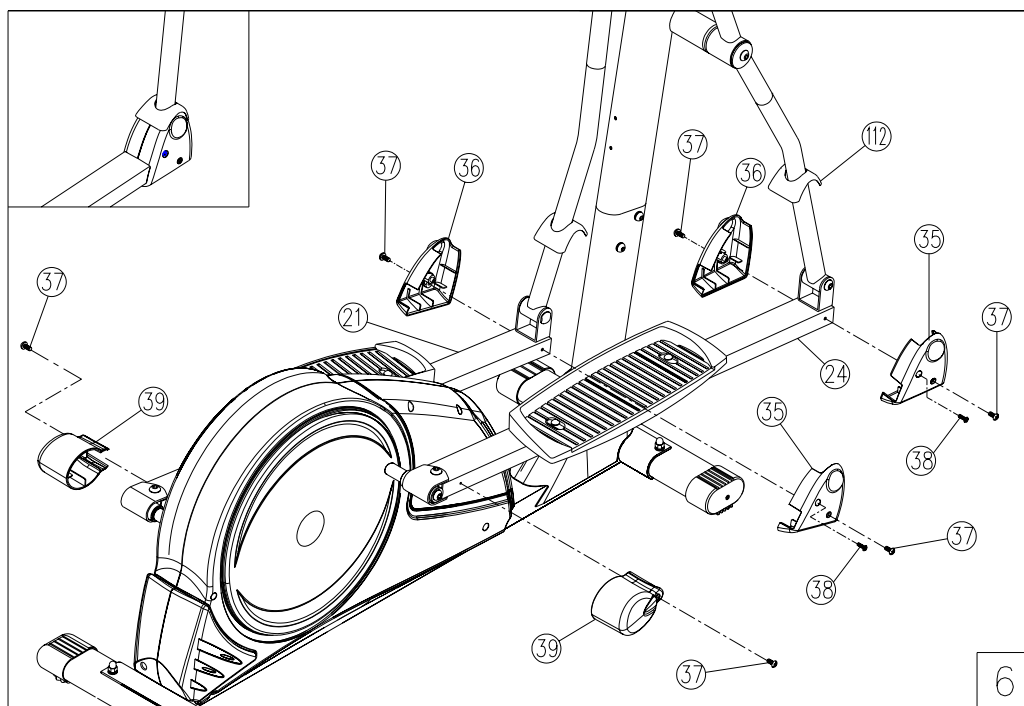
Monter så fast venstre pedalbein (21) på samme måte som beskrevet i punktene over.



Steg 6:
Montering av deksel (35,36+39) på pedalbeina (21+24).

Fest på bakre pedalbein deksel (39) på koblingspunktet til korset (22+104) og pedalbeina (21+24), skru til med skrue (37).

Fest så høyre og venstre deksel (35+36) på hvert koblingspunkt mellom pendelforlengeren (26) og pedalbeina (24+21), skru til med skrue (37+38), stram forsiktig til.



Steg 7:
Montering av høyre (34) og venstre (28) fothviler til pedalbein (21+24).

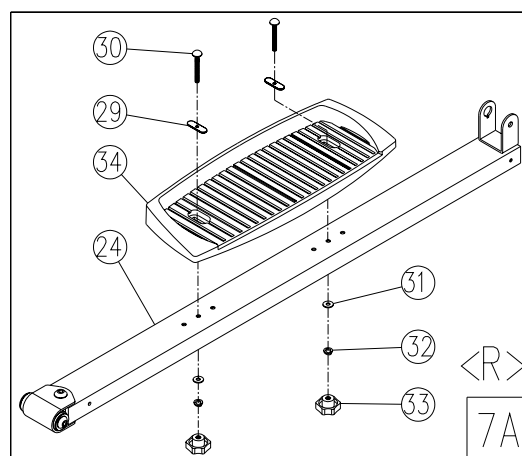
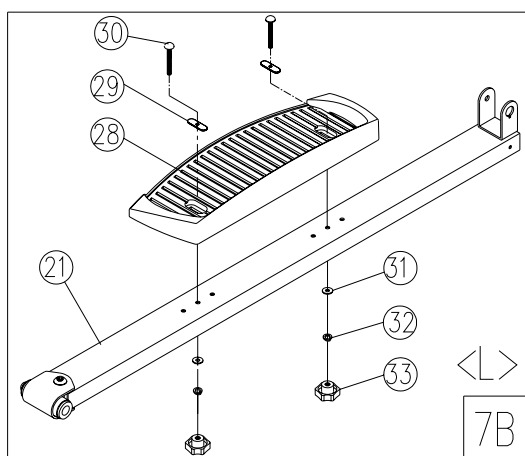
Plasser høyre fothviler (34) på pedalbeinet (24) slik at skrueshullene stemmer overens.

Note: Fothvileren må monteres slik at den høyeste kanten på langsiden står mot hovedrammen (1)

Se tegning nedenfor. Monter fast med en skive (29) på bærebolt (30), tre skruen gjennom fra oversiden av fothvileren, skru til på undersiden med skive (31), spring skive (32) og skrue (33)

Note: Fothvilerne bør alltid stå i samme posisjon på begge sider. Posisjonen kan endres til enhver tid ved å fjerne bæreboltene (30) også justere til ønsket posisjon på hver side.

Monter venstre fothviler (28) på venstre pedalbein (21) på samme måte som beskrevet over.



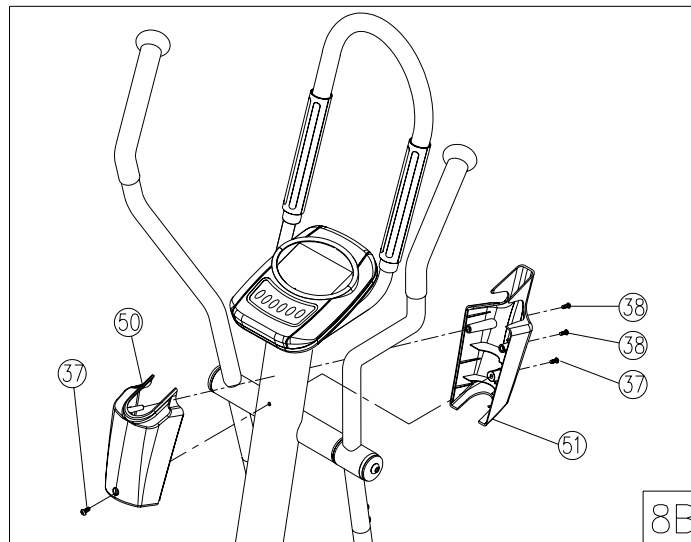
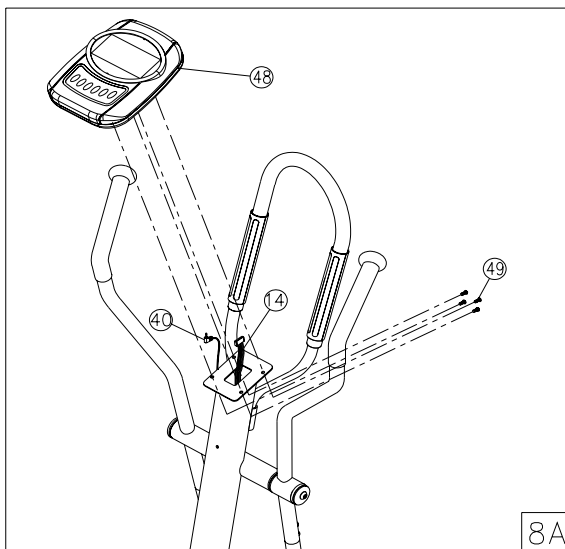
Steg 8:

Montering av computer (48) og deksel til styre (50+51) til styrestammen (15).

Monter enden av øvre computer kabel (14) og håndpuls kabelen (40) på baksiden av computeren (48). Monter så fast computeren (48) øverst på styrestammen (15), skru til med skruer (49).

Note: Vær forsiktig når du monter på computeren sånn at kablene ikke kommer i klem.

Monter så på fremre og bakre deksel til styrestammen (50+51) øverst på styrestammen (15), skru til med skruer (37+38).

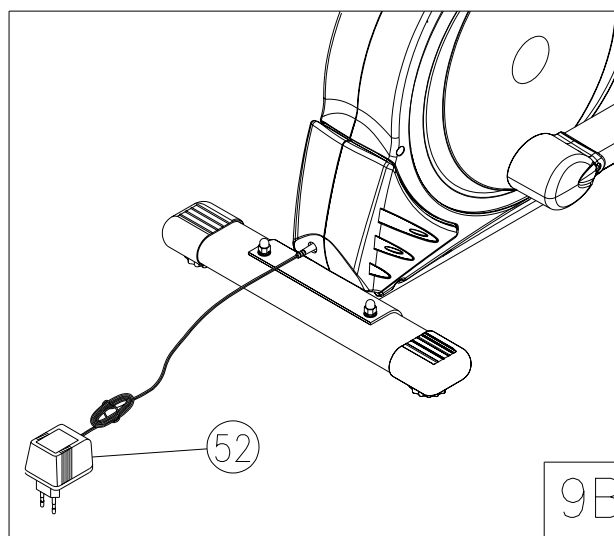
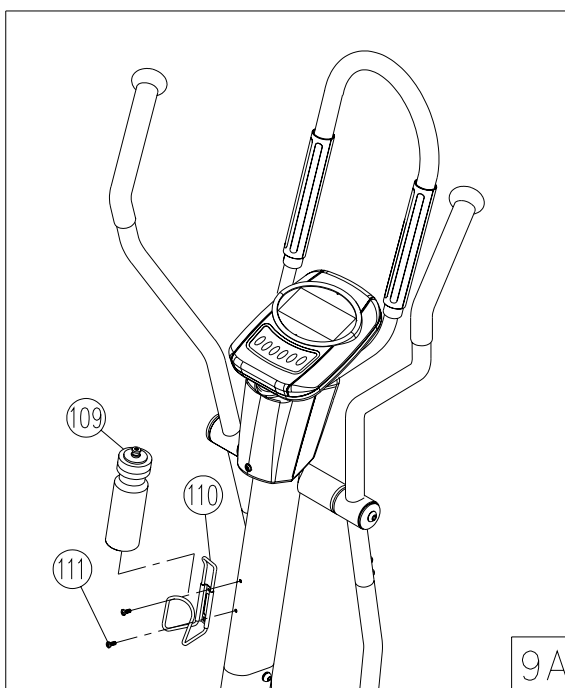


Steg 9:

Monter flaskeholderen (110), flasken (109) å koble til strømmen (52)

Monter flaskeholderen (110) til styrestammen, bruk skruer (111), sett så på plass flasken (109) i flaskeholderen (110).

Monter pluggen fra adapteren (52) bak på hoveddrammen. Sett så i kontakten fra adapteren (52) i en stikkontakt i veggen.



Steg 10:

Sjekkpunkter:

Gå over og stram til alle skruer og muttere før bruk. Monteringen er nå komplett.

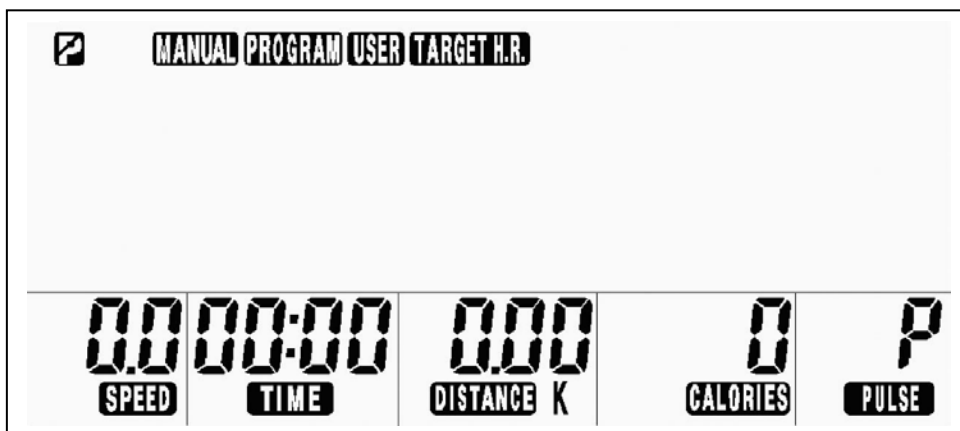
Gå gjennom alle funksjoner i computeren før du tar maskinen i bruk. Vend deg til bevegelsen fra maskinen før du legger ut på en hard treningsøkt, mange kan føle en lett kvalme ved første gangs bruk av elliptisk maskin på grunn av de "rullende bevegelsene"

Note: Oppbevar alltid brukerveiledning på et lett tilgjengelig sted. Denne må du ha dersom du skal kontakt Nordic Fitness Servicesenter ved en senere anledning.

OBS: Skal du ta av dekselet (10+11), vær oppmerksom på at de er montert med både skruer utvendig (64+65), og innvendig bak på dekselet.

Computeren

NB: Da dette er en maskin som produserer sin egen strøm, vil computeren tennes etter en liten stund. Når det ikke er noen som bruker maskinen vil computeren slå seg av etter 2 minutter. Den starter igjen når noen begynner å trække.



Quick Start

Quick Start kan brukes under oppvarming og under programmer. Quick Start under oppvarming vil nullstille alle verdiene i displayet.

Pause

Treningen kan stoppes ved å trykke **Pause Quick Start**. En "P" vil blinke i displayet. Treningen starter når du trykker **Pause Quick Start** igjen.

Treningsvalg

Det er 4 grunninnstillinger på computeren: **Manual, Pre-program, User, Target HR**

-- når du begynner å trække, trykk **Program Mode** for å kunne velge ønsket treningsform.







-- trykk **Enter** for å velge den du ønsker.

--Quick Start kan brukes når et valg er tatt.

Puls trening

Alle modeller har en mulighet til å registrere puls ved å bruke sensorene på håndtaket på maskinen. Til Nordic 590P elliptical kan man fra butikk anskaffe tilhørende pulsbelte. Beltet skal være plassert rett under brystmuskulaturen. Stram den passe hardt til. Sensorene trenger litt fuktighet for å virke.

Nøkkelfunksjoner

Nøkkelfunksjoner	Forklaring
	Multifunksjonsknapp, starter & pauser programmer. Note: Quick start starter møllen uavhengig om du har lagt inn parametere på forhånd: TIME, DISTANCE, etc.
	Virker bare i pause mode. Hold knappen nede i 3 sek for nullstilling av verdier.
	Reduserer verdien på valgte parameter
	Øker verdien på valgte parameter
	Lar deg velge hvilken modus du ønsker møllen i: Manual, Program, User, Target HR. Note: Må trykke enter for å velge.
	For å velge verdi eller program. Flytter også fra en parameter til en annen hvis man ikke ønsker å justere det.

Sette trenings parametere

Etter at man har valgt treningsmodus: Manual, Program, User eller Target HR, kan du stille inn parametere for å gjøre treningen din slik du ønsker.

TRENINGS PARAMETERE:

RPM	(antall tråkk)
SPEED	(fart)
TIME	(Tid)
DISTANCE	(lengde)
WATTS	(watt – kraftuttak)
CALORIES	(kalorier)
PULSE	(puls)

Note: Noen parametere kan du ikke stille i alle programmene.

Når et program er valgt ved å trykke **Enter**, vil "**Time**" blinke.

Ved å bruke **-** **+** kan du stille inn ønsket tid på treningen. Trykk **Enter** for å velge verdi.

Blinkingen fortsetter så videre til neste parameter. Fortsett med å trykke **Enter** og **-** **+** inntil dine ønskede parametere er justert.

Trykk **Pause Quick Start** for å starte treningen. Du kan trykke denne etter du har stilt inn tid, hvis du ikke ønsker å justere flere parametere.

Forandre etter at programmet er startet.

Trykker du **Pause Quick Start** under treningen kan du nullstille verdiene ved å holde **Clear Reset** nede.



Når den er i pause vil "**Time**" blinke og du kan justere med å trykke **-** **+**. Trykk **Enter** for å

lagre verdien. Neste parameter vil blinke. Trykk **Pause Quick Start** for å starte programmet igjen.





Mer om treningsparametre



Field	Display Range	Store Information	Zeroing	Description
TIME	0: 00-99	Yes	Yes	1. When display is 0:00, TIME will count up. 2. When TIME is 01:00-99:00, it will count down to 0.
DISTANCE	0.00 – 99.90	Yes	Yes	1. When display is 0:00, DISTANCE will count up. 2. When DISTANCE is 0.50-99.90, it will count down to 0.
PULSE	30-240 BPM	Yes	Yes	When Heart Rate exceeds set range, user will be alerted.
CALORIES	00-990 CAL	Yes	Yes	1. When display is 0:00, CALORIES will count up. 2. When CALORIES is 0.50-99.90, it will count down to 0.
WATT	30-450 VARIES BY MODEL	Yes	Yes	1. When display is 0:00, WATTS will count up. 2. When WATTS is 0.50-99.90, it will count down to 0.
RPM	0-250	No	No	During workout, the WATT / CALORIES / RPM SPEED fields Scroll on display every 6 seconds.

Manuell trening “Manual”

Etter at du har begynt å bevege deg kan du justere motstanden ved å trykke  

Sette parametere for Manuell (Manual)

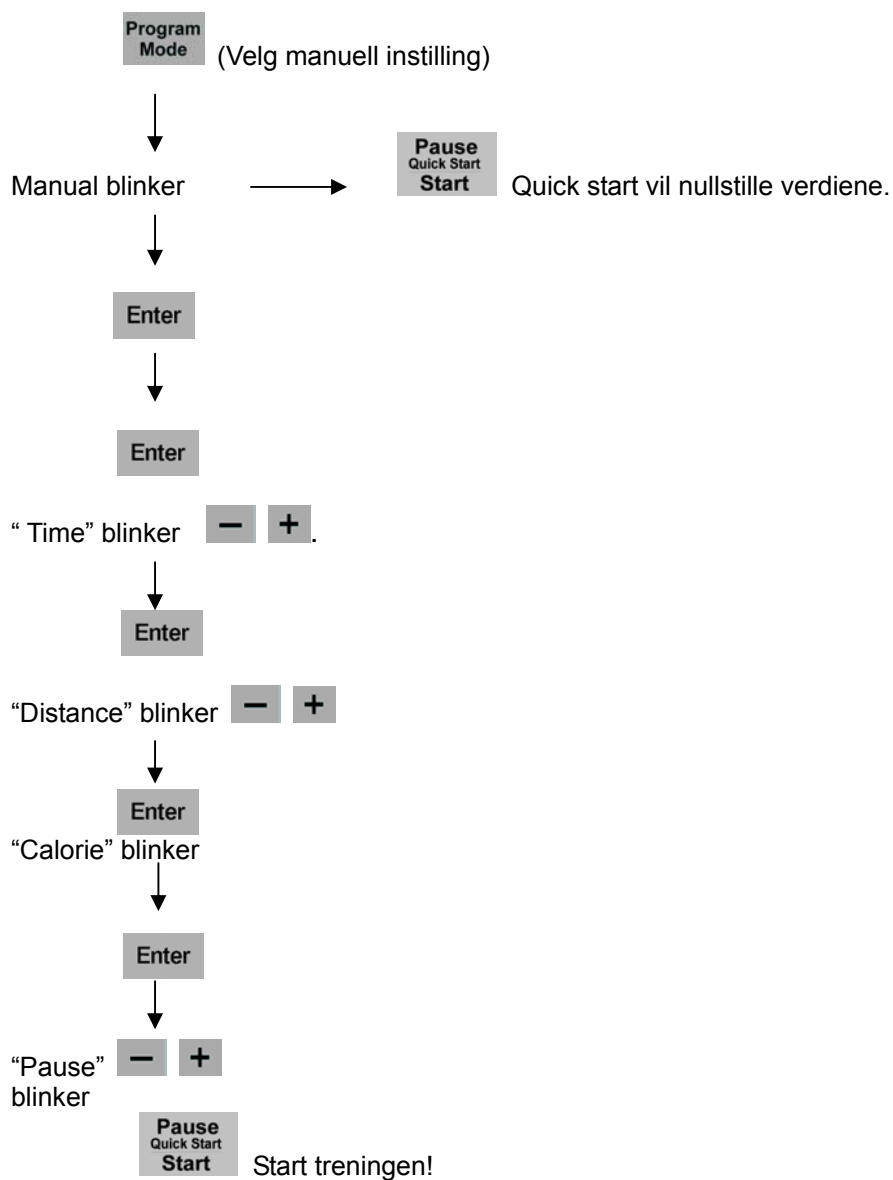
Velg “*Manual*” ved å bruke , trykk  to ganger. 1st parameter “Time” blinker i displayet og kan justeres ved å trykke  

Trykk  for å lagre verdien og gå videre til neste parameter. Gå igjennom alle verdiene og trykk så  for å starte treningen.

NB:1. Parametere kan nullstilles når de selv måtte ønske under treningen.

2.Noen verdier kan ikke justeres i noen programmer. Se hvert element for instruks.

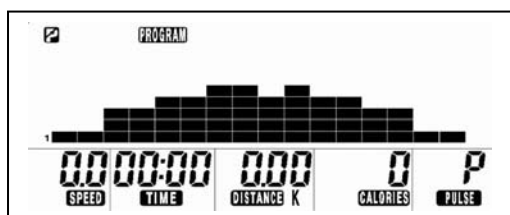
“Manual” Hvordan virker det?



NB: **-** **+** for å justere motstanden.

Faste Treningsprogram

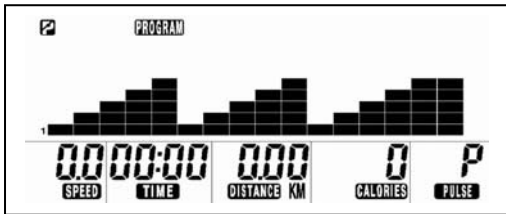
Det ligger 12 programmer klare for bruk i computeren. Alle programmene har 16 motstandsnivåer som kan justeres manuelt hvis man ønsker.



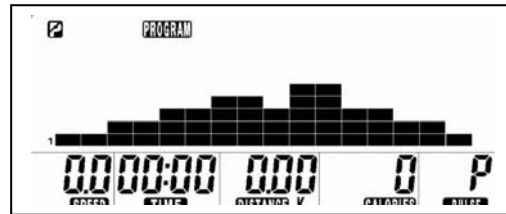
Profil 1



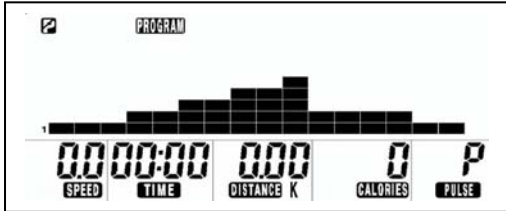
Profil 2



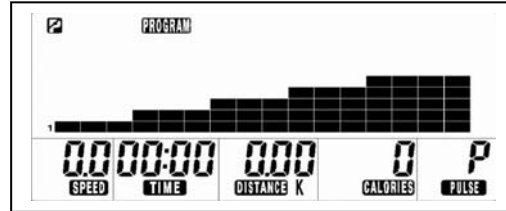
Profil 3



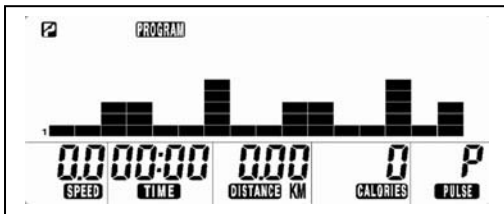
Profil 4



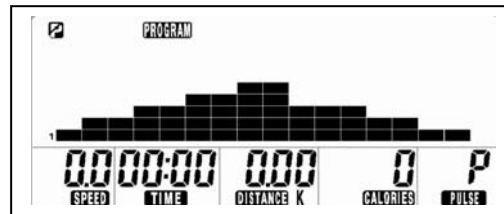
Profil 5



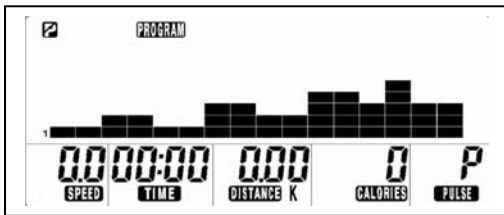
Profil 6



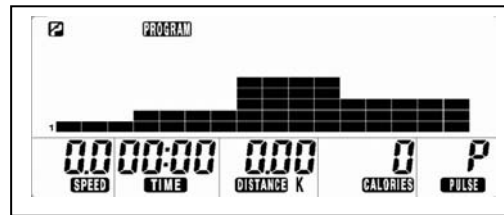
Profil 7



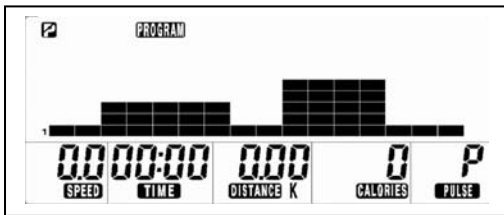
Profil 8



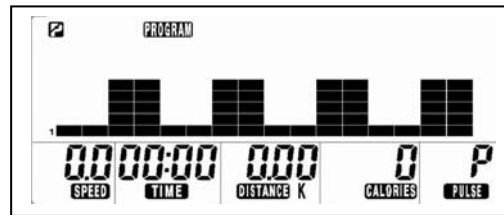
Profil 9



Profil 10



Profil 11



Profil 12

Velge et Program

Velg program ved å trykke **Program Mode** Trykk så **Enter** .

Bruk **-** **+** . For å komme til det programmet du ønsker. Trykk **Enter** til å velge program.

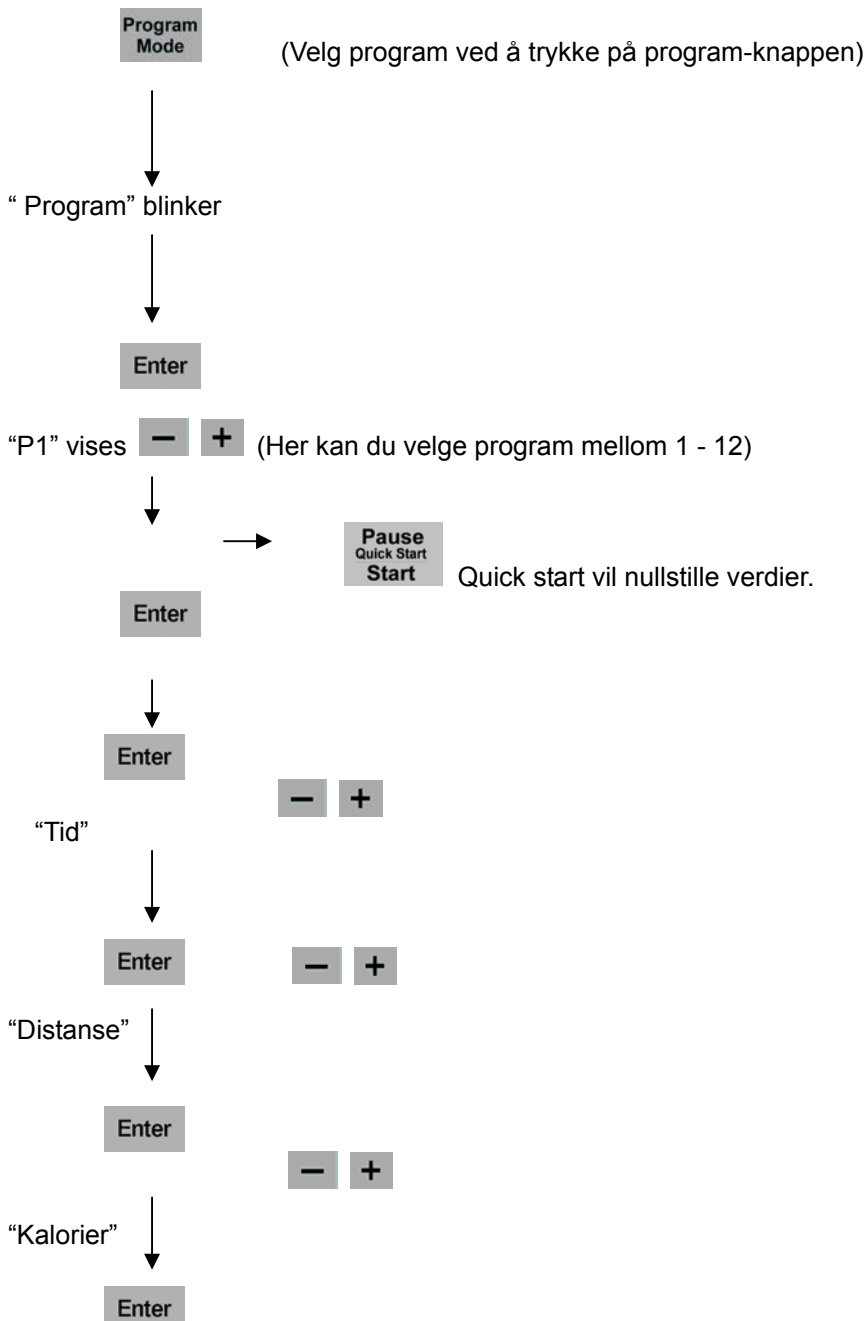
Pause Quick Start Trykkes hvis du ønsker å bruke programmet uten å stille noen parametre.

Justering av parameter ved bruk av programmer.

Etter å ha valgt det programmet du ønsker å bruke (P1-P12). Trykk **Enter** , 1st parameter "Time" blinker. Bruk **-** **+** for å sette verdien. Trykk **Enter** for å lagre verdien. Gjør det

det samme på de neste parameterne. Trykk **Pause Quick Start** for å begynne. **-** **+** vil justere motstanden under programmet.

"Program " Hvordan virker det?





“Pause”



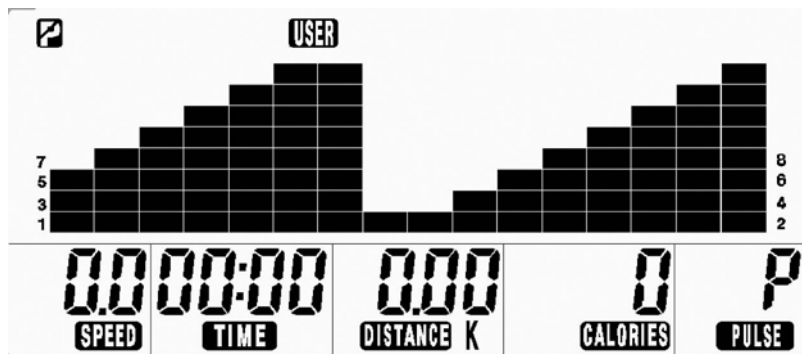
Pause
Quick Start
Start

Start treningen !

NB: For å justere motstanden.

Brukerfunksjon “User”

User program er et program der brukeren kan lage sin egen løype.



Egendefinert program

Lage Bruker (User) Profile

Velg User profil ved å trykke trykk for å velge Bruker profil. Segment 1

vil blinke. Juster med for å stille inn ønsket motstand. Trykk for å gå til neste søyle. Gjennta dette til du har satt alle søylene som du ønsker. Trykk

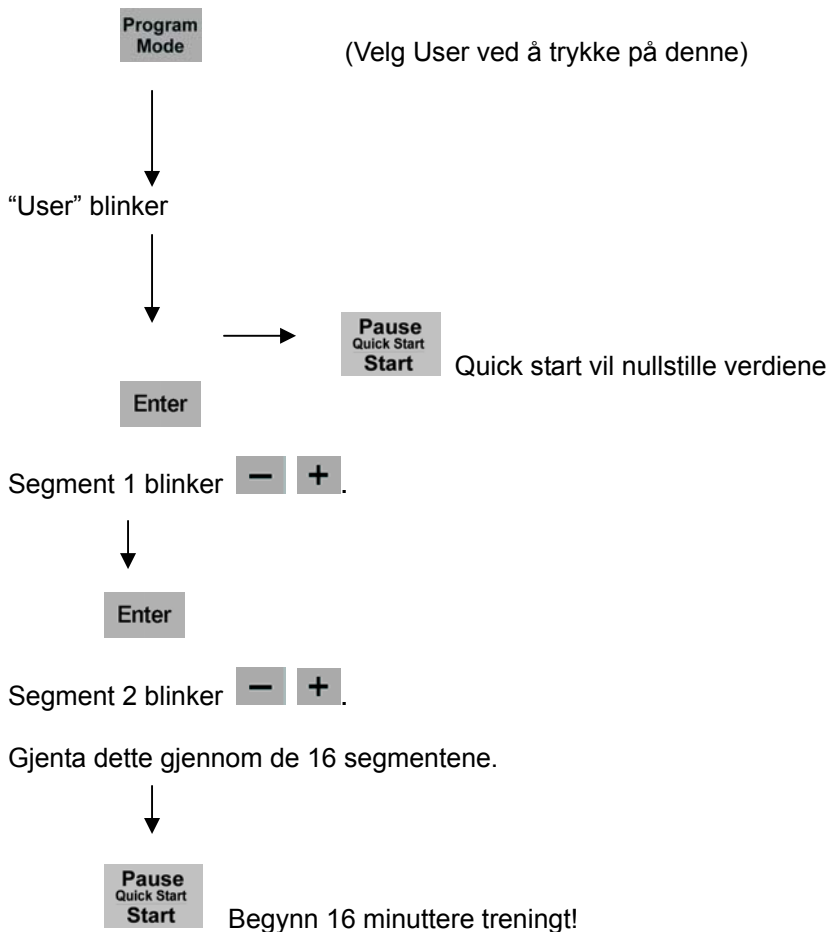
for å starte 16 min treningsøkt. 16 minutter er tiden som er programmert inn.

Tiden på programmet kan justeres ved å trykke . “Time” blinker nå i displayet.

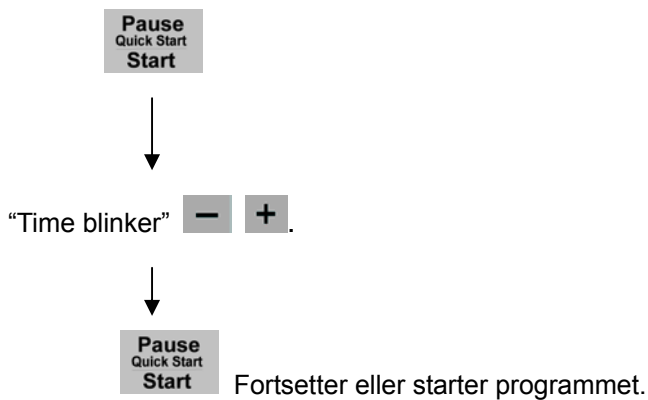
Juster lengden på programmet ved å trykke .

NB: Programmet vil nå lagres for fremtidig bruk. Hvis du ønsker å forandre på programmet, gjenta denne prosedyren.

“User” (Bruker) Hvordan virker det?



Justere lengden på programmet (0-99 min)



NB: **-** **+** for å justere motstanden underveis.

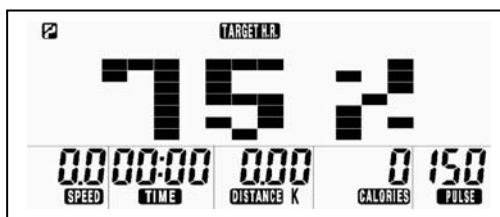
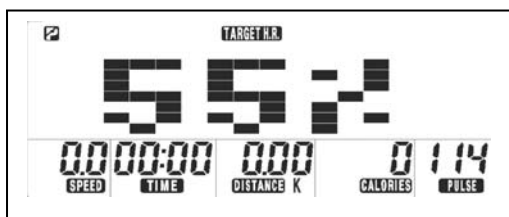
Puls program “Target HR”

Ved å bruke dette programmet kan du stille inn den pulsen du ønsker å trene på. Programmet på maskinen vil justere motstanden slik at du ligger på den motstanden som du har valgt. Brukeren kan ikke justere motstanden manuelt i dette programmet.

Det er 4 valg du har for å trene på **PULSE**:

55% = 55% of (220 - alder)
75% = 75% of (220 - alder)
90% = 90% of (220 - alder)
THR = Stilles av bruker

(Se eksempler nedenfor)



Når programmet starter, kan ikke brukeren justere motstanden selv. Programmet justerer seg selv for å holde brukeren nær valgt puls.

Innstillinger for Pulsprogrammer “Target HR”

Velg “Target HR” ved å trykke **Program Mode** trykk **Enter** “Age 30” vil blinke. Juster ved å bruke

- +. Trykk **Enter**, 55% blinker, **- +** gjør at du kan velge 55%, 75%, 90% eller “THR”. Trykk **Enter**.

Note: 55%- 90%, setter pulsgrensen ut fra % av max puls.
“THR” kan du selv legge inn den pulsen du ønsker å trene med.

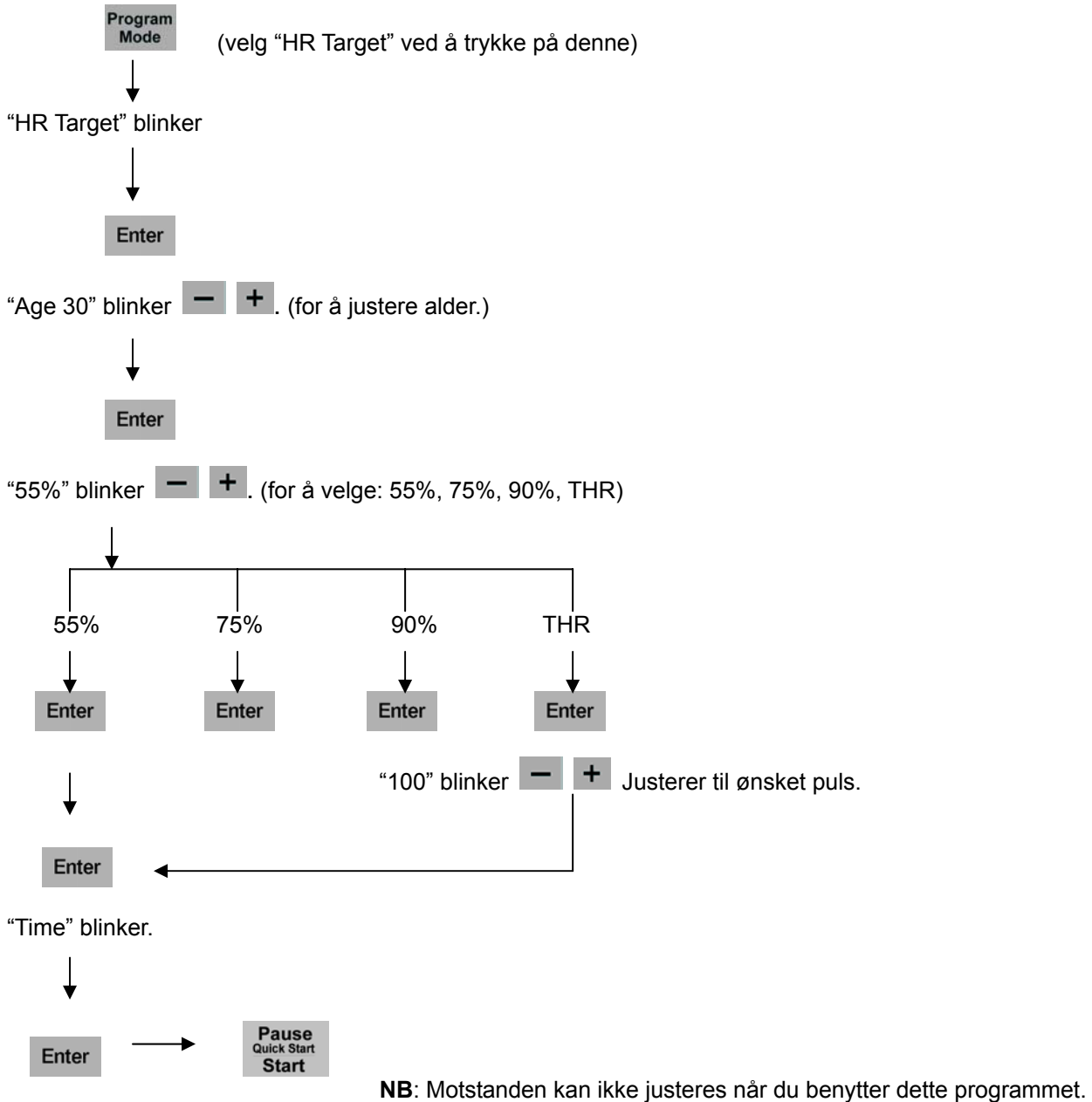
Hvis du velger “ 55%-90%” funksjonen. Trykk **Enter** for å justere “Time”, bruk **- +**.

til du har ønsket verdi. Trykk **Pause Quick Start Start** for å starte treningen.

Når du velger “THR” program vil “Pulse” blinke på 100 **- +**. Bruker du for å justere til ønsket puls. Trykk **Enter**. “Time” vil blinke. Bruk **- +** for å justere. Trykk **Enter**.

Fortsett gjennom alle parameterne. Trykk **Pause Quick Start Start** for å starte treningen.

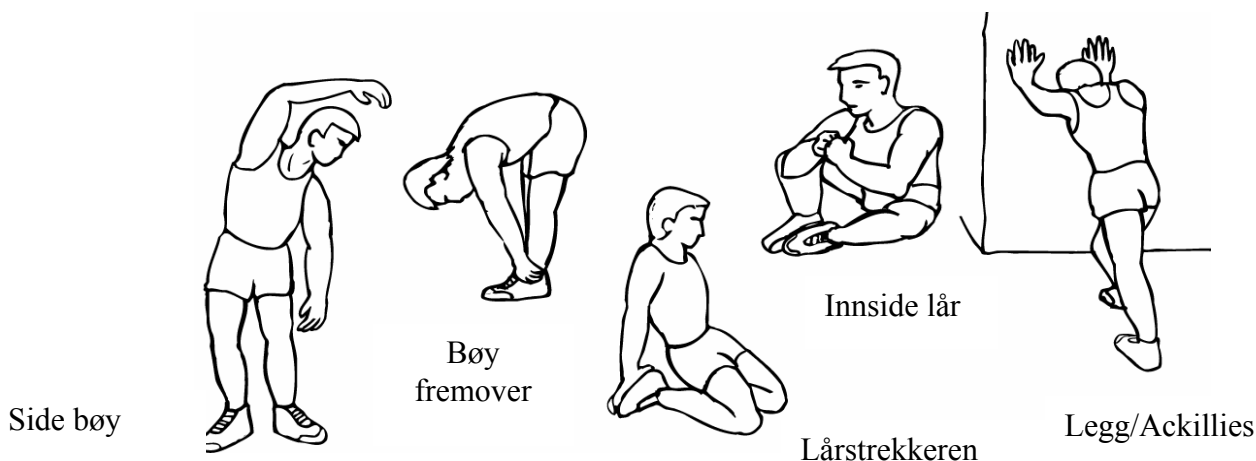
“Target HR” Hvordan virker det?



Treningsråd

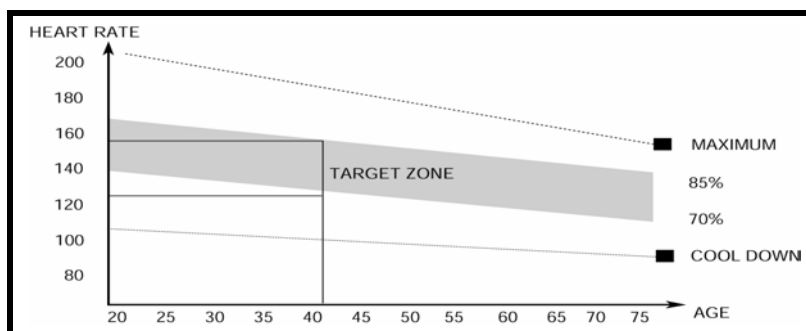
1. Oppvarmingsfasen

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 elliptical, 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.

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.

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

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.