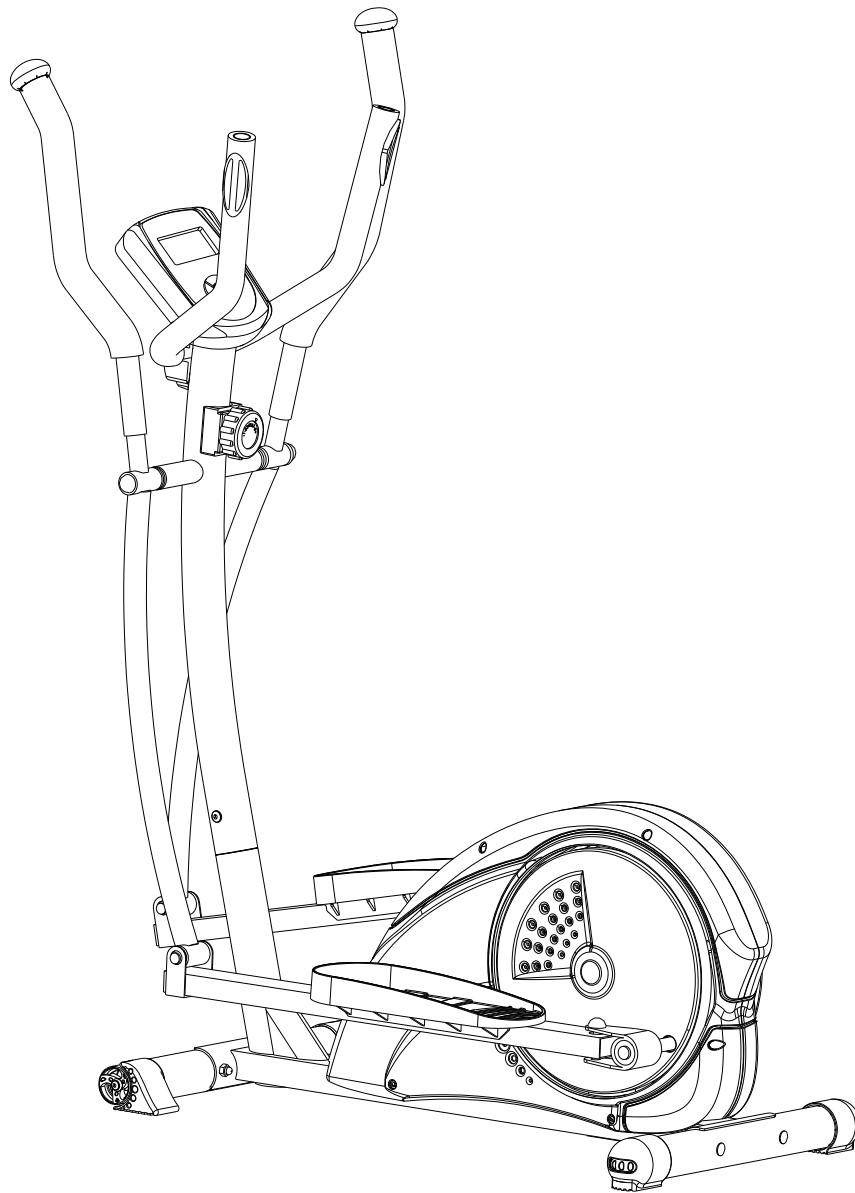


NORDIC®

245 elliptical



NF Product no. 104103
KH-70201
2005-06, version 3

Säkerhetsinstruks:

Innan du börjar träningen vänligen konsultera med din läkare. Det rekommenderas att din läkare genomförar full undersökning.

1. Forsök att hålla små barn borta från maskinen.
2. Maskinen ska endast användas av 1 person i taget.
3. Forsök att träna på ditt motionsnivå. Om känner någon form för smärta eller annat illamående så måste du avsluta träningen.
4. Montera och använd maskinen på en jämn överflata (jämnt golv). Låt inte maskinen stå i fuktiga omgivelser.
5. Håll händerna borta från alla rörliga delar.
6. Använd alltid träningskläder och sko som passar.
7. Använd maskinen endast till det den är tänkt till, använd inte extrautrustning som inte är rekommenderat i bruksanvisningen.
8. Plassera aldrig skarpa objekter i närheten av maskinen
9. Innan du börjar träningen, se till att alltid värma upp i 5-10 minuter. Avsluta träningen med lite lugnare tempo och stretchning.
10. Börja aldrig laga maskinen på egenhand. Kontakta affären där du köpte maskinen.
11. Kolla på maskinen imellanåt och se till at alla skruvar sitter.

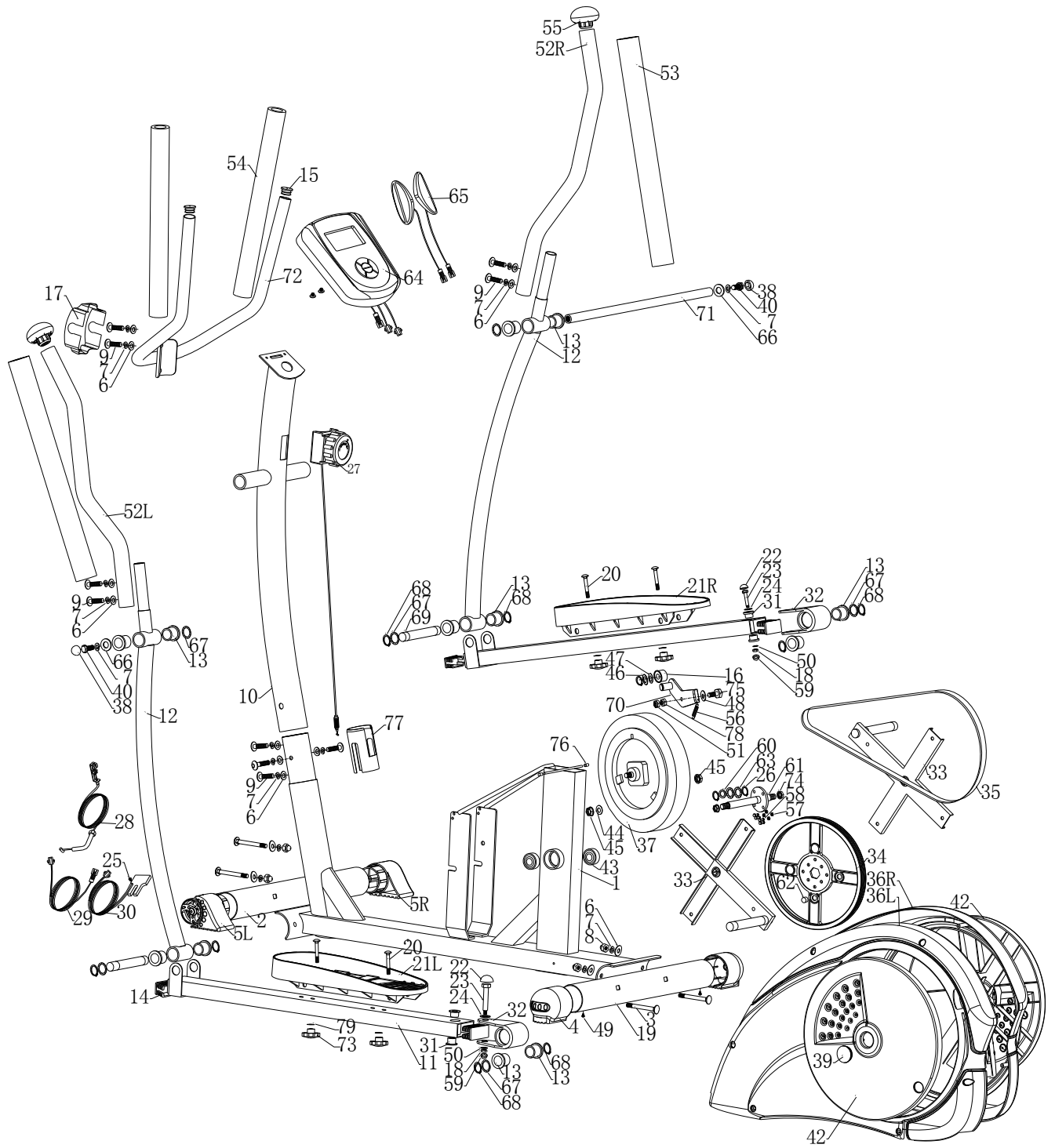
Varning: Innan du börjar träningen, prata med din läkare. Det är speciellt viktig om man är över 35 år eller om man har olika problem med hälsan. Gå genom alla instruktioner innan du använder träningsutrustning. Uppbevara bruksanvisningen på tillgänglig ställe.

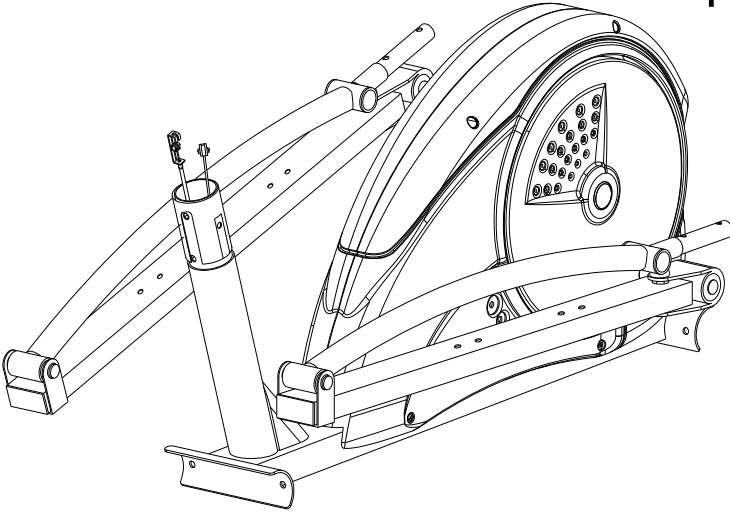
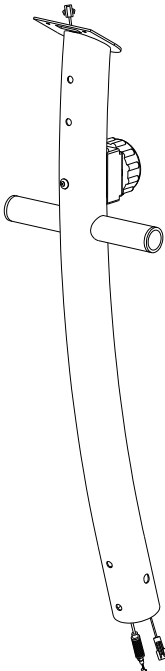
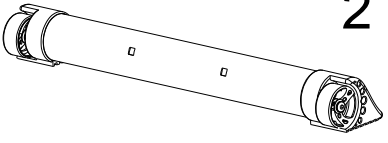
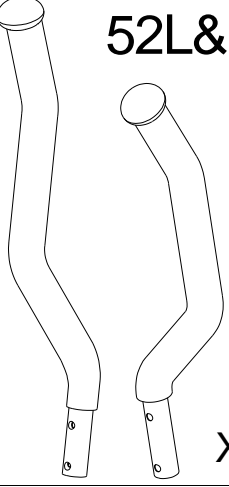
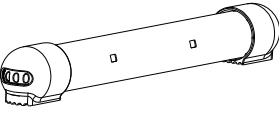

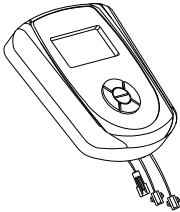

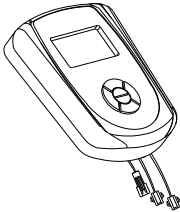

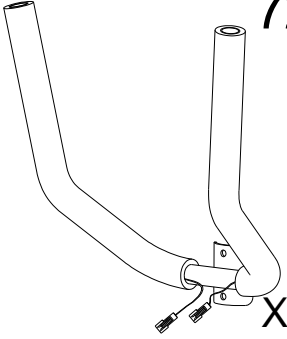
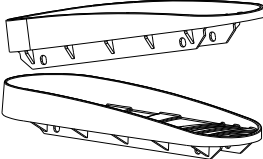
Maxvikt för användare är 110 kg.

VIKTIGT:

- Läs hela bruksanvisningen innan du börjar montera.
- Se till så att alla delar finns.
- Använd alltid verktyg som passar
- Om några av delarna är defekta, eller om något annat är fel, vänligen kontakta affären där du köpte utrustningen eller NORDIC FITNESS SERVICECENTER, kolla nästa sida

DETALJERAT DELRITNING

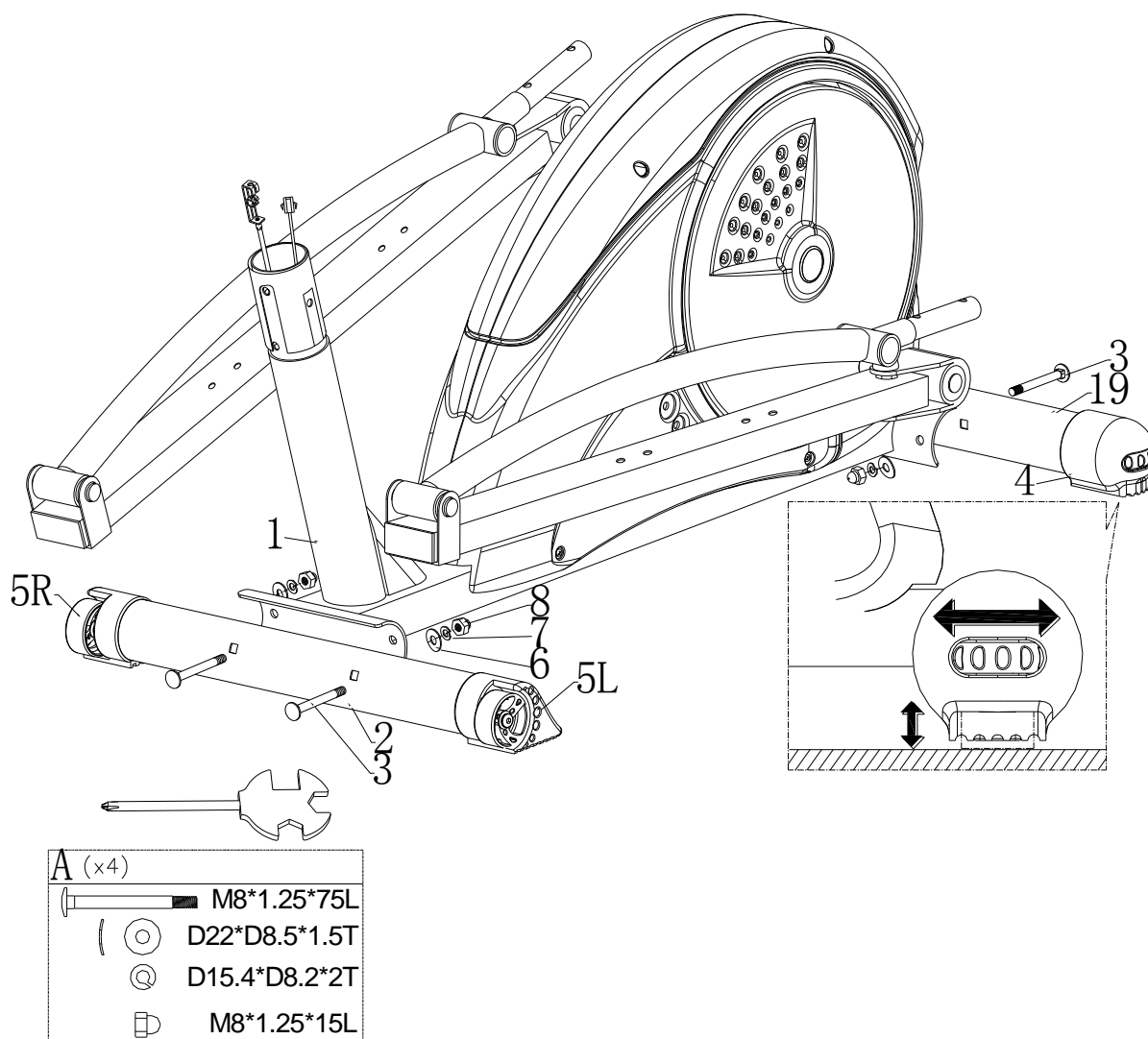


 <p>1 x1</p>		 <p>10 x1</p>						
 <p>2 x1</p>		 <p>52L&R x1</p>						
 <p>19 x1</p>		 <p>71 x1</p>						
 <p>64 x1</p>		 <p>17 x1</p>						
 <p>64 x1</p>		 <p>38 x1</p>						
 <p>72 x1</p>		 <p>21L&R x1</p>						
3	M8*1.25*75L	x4	6	D22*D8.5*1.5T	x14	7	D15.4*D8.2*2T	x16
9	M8*1.25*20L	x10	8	M8*1.25*15L	x4	20	M6*1*45L	x8
40	M8*1.25*25L	x2	66	D25*D8.5*2T	x2	73	D40*M6*12	x4
79	D14*D6.5*0.8T	x4	67	D26*D16.5*0.3T	x2			
x2		x1						

PART LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Hovedramme	1	38	Endekapsel M8	2
2	Fremre stabilisator	1	39	Side deksel	2
3	bolt M8*75L	4	40	Bolt M8*15L	2
4	Bakre fot deksel	2	41	Gummi ball	2
5L	Venstre fot	1	42	Rundt deksel	2
5R	Høyre fot	1	43	Foring	2
6	Curved skive	14	44	Flat skive D21*D10.5*2T	1
7	Spring skiver D15.4*D8.2*2T	16			
8	Mutter M8*15L	4	45	Anti-loose nut 3/8*26UNF*5T	2
9	Bolt M8*20L	10	46	Flat skive D30*D8.2*3.5T*	1
10	Styrestamme	1	47	Flat skive D50*D8.2*2T	1
11	Pedal feste	2	48	Nylon nut M8	1
12	Pendelben	2	49	Skrue ST4*10L	2
13	Foring D19.15*(D25.6*32)*L(17+3)	14	50	Flat skive D22*D11*2T	2
14	Plastikdeksel 30*60*15L	4	51	Flat skive D50*D10*1T	1
15	Rundt plastik deksel D1*17L	2	52(L&R)	Styre (L+R)	1+1
16	Løpe hjul	1	53	Gummi D23*390L	2
17	Deksel til styre	1	54	Gummi D23*490L	2
18	Nylon nut M10	3	55	Plastikk beslag	2
19	Bakre stabilisator	1	56	Skive	1
20	Rund skrue	8	57	Mutter M6	4
21(L&R)	Pedal	1+1	58	Skure M6*15L	4
22	Bolt cap M12	2	59	Endestykke M10	2
23	Bolt M10*58L	2	60	Flat skive D22*D16*1.5T	1
24	Flat skive D24*D13.5*2.5T	2	61	Krank aksel	1
25	Skrue M5*10L	1	62	Magnet	1
26	C-shape ring S-17T	2	63	Skive D22.5*D16.8*0.3T	2
27	Motstands controller	1	64	Computer JS-153F	1
28	Nedre motstandskabel	1	65	Håndpuls	2
29	Øvre computer cable	1	66	Flat skive D25*D8.5*2T	2
30	Nedre computer cable	1	67	Sea skive D26*D19.5*0.3T	6
31	Foring D29*D11.9*9T	4	68	C-shaperingD21.5*D17.5*12T	8
32	Universal joint	2	69	Fremre pedal aksel	2
33	Krank	2	70	Plate for løpehjul	1
34	Reim hjul	1	71	Aksel D19*399	1
35	Reim	1	72	Styre	1
36(L&R)	Øvre deksel	1+1	73	Flat skiver D13*D6.5*0.8T	8
37	Magnetic system	1	74	Anti-loose nut	2

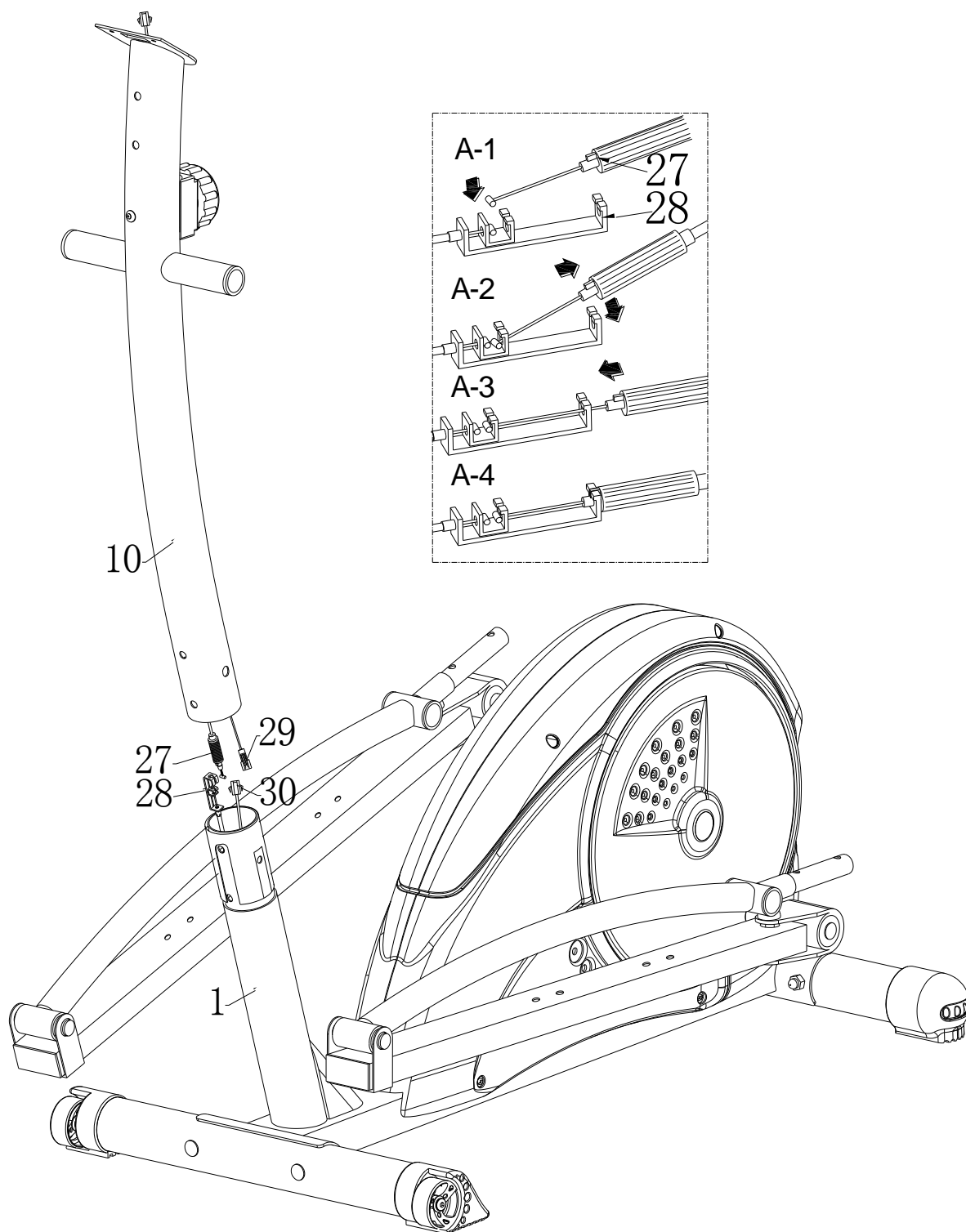
STEG 1



(1) Montera främre stabilisator (2) och bakre stabilisator (19) till huvudramen(1) med boltar (3), bågat skiva (6), springskiva (7) och mutter (8).

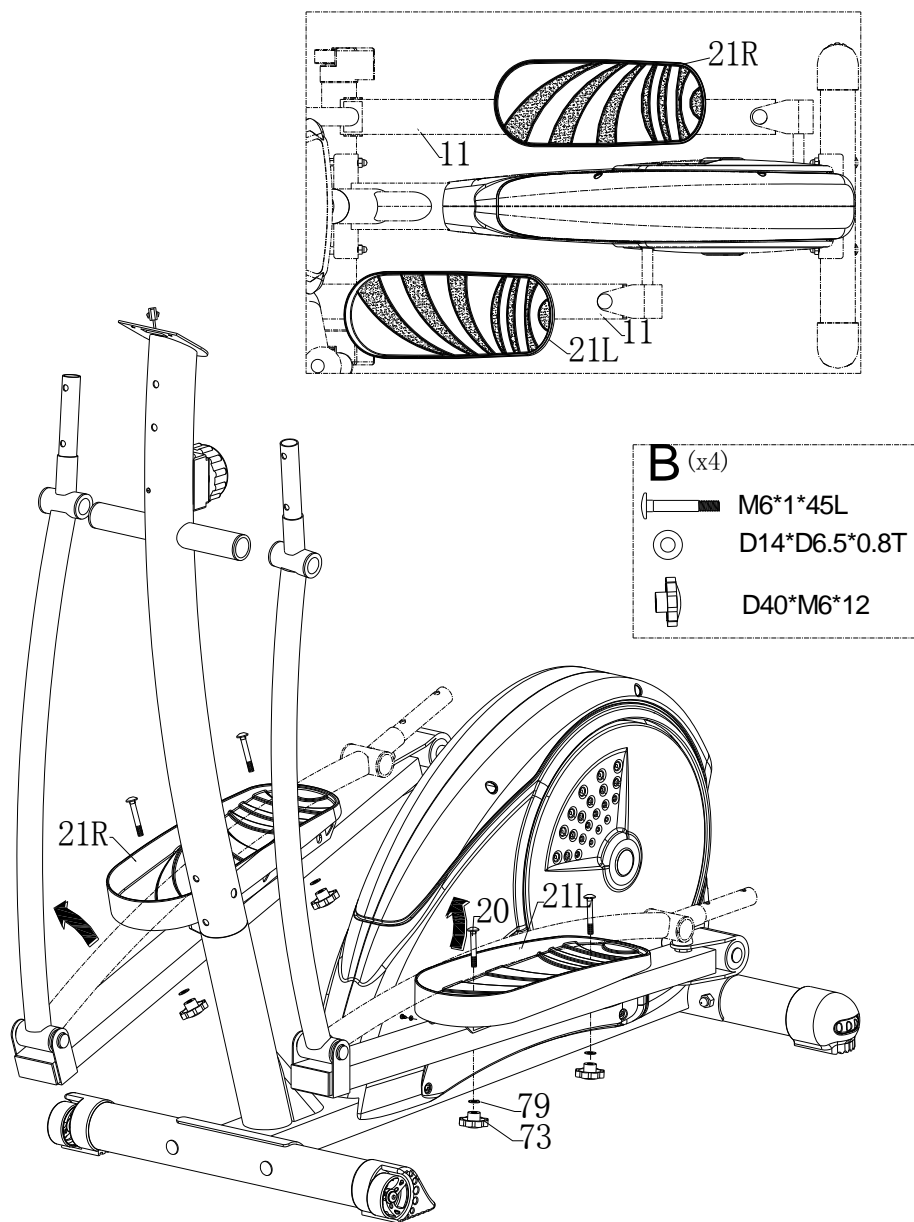
(2) Justera bakre fot (4) slik at apparatet står stödigt.

STEG 2



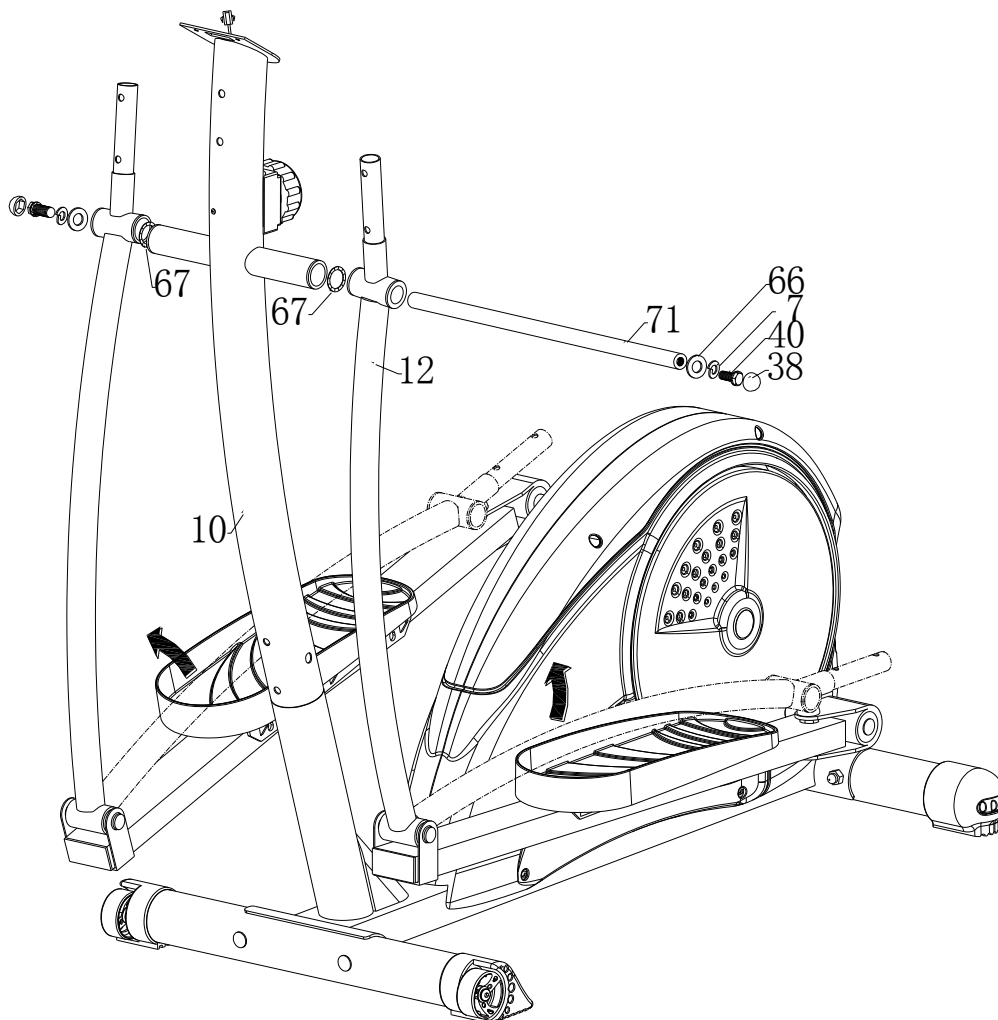
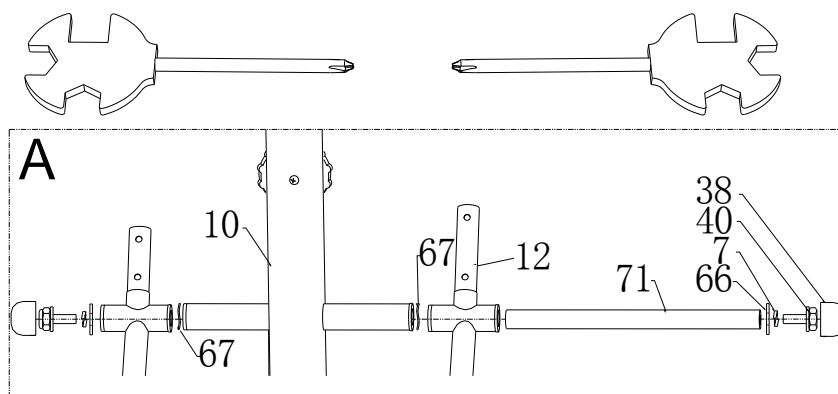
(1) Koppla ihop övre motståndssladd (27) med nedre motståndssladd (28). Genomför samma steg med övre (29) och nedre computersladd(30).

STEG 3



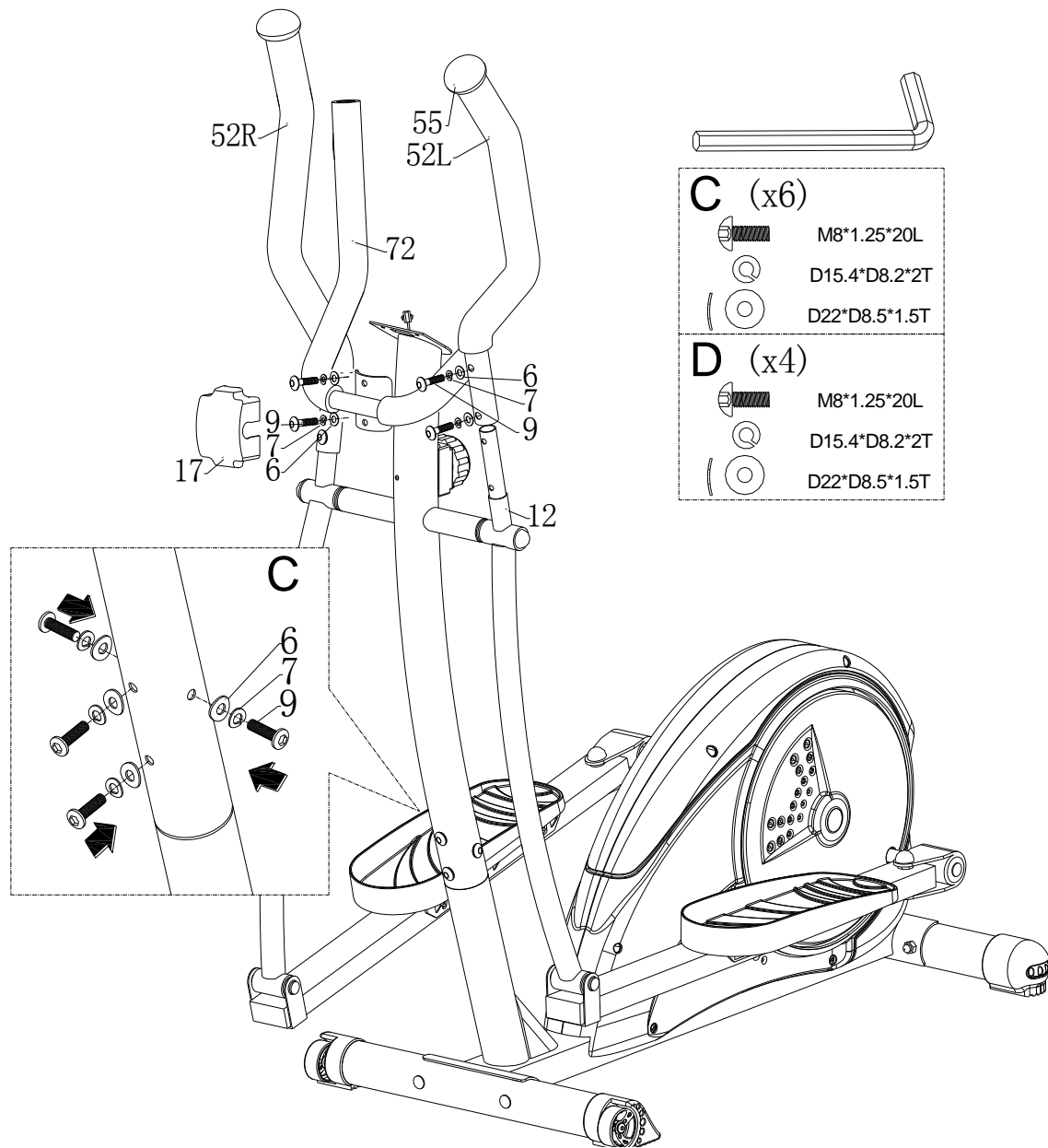
- 1) Montera vänster och höger pedal (21L&21R) på pedalfästet (11) med skruv (20) och skiva (73)

STEG 4



- 1) Montera axel (71) till det rörliga pendelbenet (12) och styrstången (10) med skiva (67), flat skiva (66), springskiva (7) och bolt (40).
- 2) Fästa endkapsel (38) på bolten.

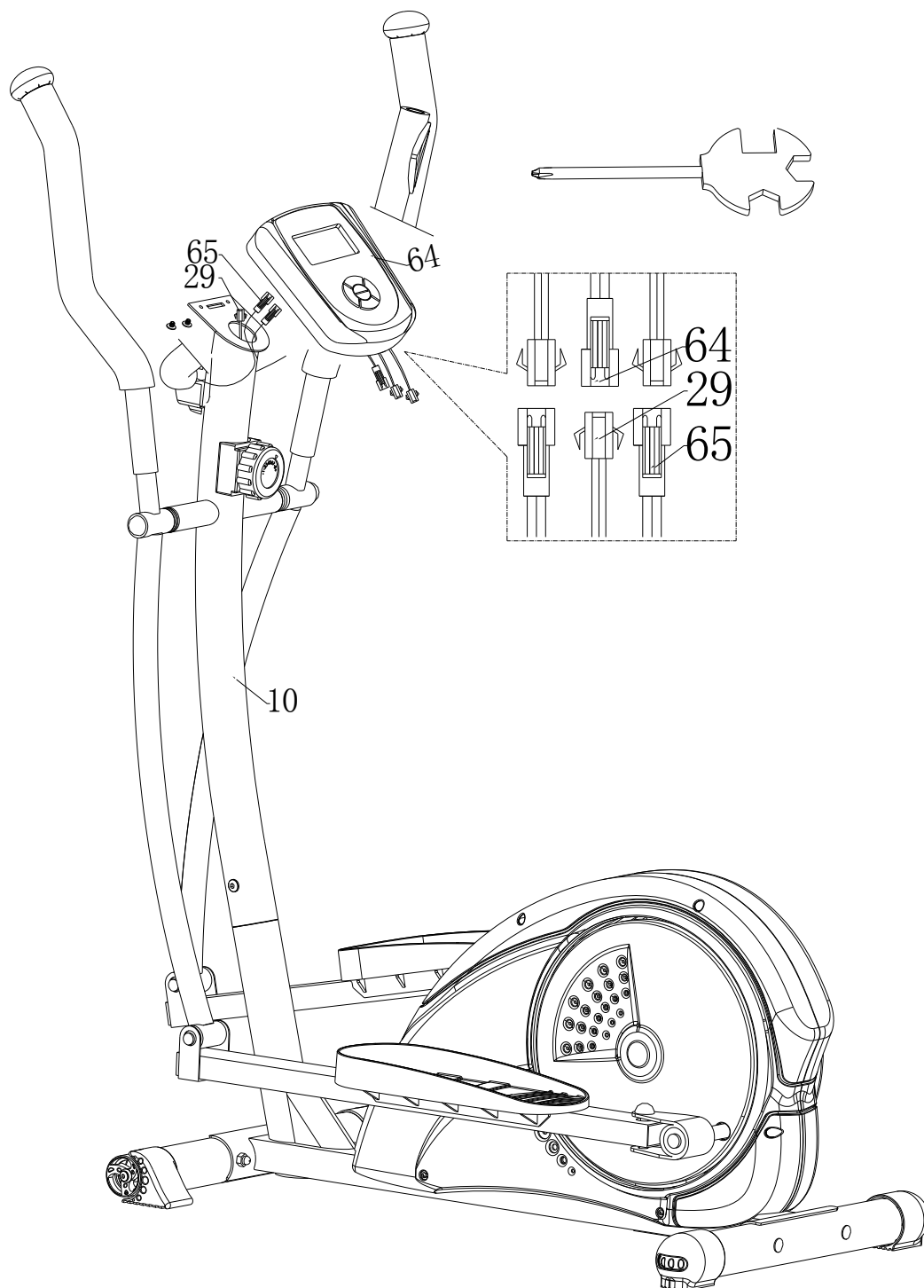
STEG 5



(1) Montera styret (52L+R) till dom rörliga armarna (12) med bolt (9), springskiva (7) och bågat skiva (6). Fästa gummibollarna (41) längst upp på styrene (52L+R).

(2) Montera styret(72) till styrstången (10) med bolt (9), springskiva (7) och bågat skiva (6). Montera plastdekslet till styret (17) till styrstången (72).

STEG 6



- (1) Montera computern (64) till styrstången(10) och koppla övre computersladd(29) och sladden för handpuls (65) till computern (64).
- (2) Fästa pedalarna (21L+R) till pedalfästet (11) med skruv (20) och flat skiva (73).

Manual för computer



Förklaring på funktionerna i computern.

Avstängd: Computern vill automatisk slås av om den inte blir använt på 4 minuter.

Funktioner:

1. SCAN: Trycka på mode tills det blinkar på SCAN. Computern vill växla varje 6 sekund mellan TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE
2. TIME: Trycka MODEknappen tills du ser et märke komma fram i positionen utanför TIME. Displayet vill då visa denne funktionen. **Count up:** Om du inte har ställt inn någon tidsvärde, vill computern räkna sig upp från 00:00~99:59. **Count down:** Om du har ställt inn ett önskat tidsvärde mellan 1:00~99:00 minuter, vill computern räkna sig ned mot noll, en alarm vil gå i gång när den er klar med att räkna ned
3. SPEED visas i huvuddisplayet. Displayet vill då visa aktuell hastighet, från 0.00 ~ 99.9 Km/t
4. DIST: Trycka på MODEknappen tills du ser et märke komma fram i positionen utanför DISTANCE. Displayet vill då visa aktuell tillbakalagt distans.
5. PULSE: Computern visar vilken puls du har under träningspasset. Om du inte har händerna på pulshandtaget, vill computern visa 0 i displayet.
6. RPM: Visar antalet tramp pr. minut.

Key funktioner:

Det finns 3 huvudknappar på computern och de har följande funktioner:

SET: När computern är i STOPP mode, trycka på SET för att komma inn i det värde du vill justera.

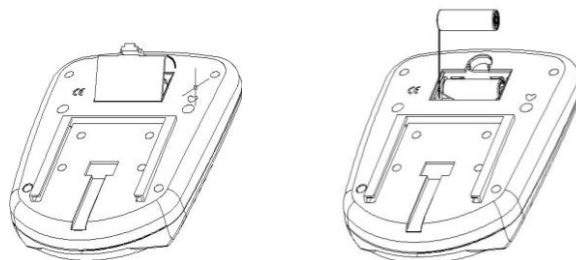
RESET: När computern är i STOPP mode, håll RESET inne i några sekunder for att nollställa computern.

MODE:

1. Genom att trycka på MODE kan du välja vilken funktion du vill ändra på. De funktionerna är: TIME – DIST – CAL – PULSE - SPEED
2. Innan du börjar träna kan du trycka på MODE för att ställa inn värden på några funktioner. TIME – DIST – CAL.
3. Håll över i 3 sekunder och funktionen vill spara värdet.

BYTA BATTERIER

1. Sätt inn 2 stkf AA or UM-3 batterier.
2. Om computern inte fungerar, ta ut batterierna igjen och vänta 15 sek innan du sätter dom i igen..
3. När batterierna blir bortplockta, blir alla värden raderat.



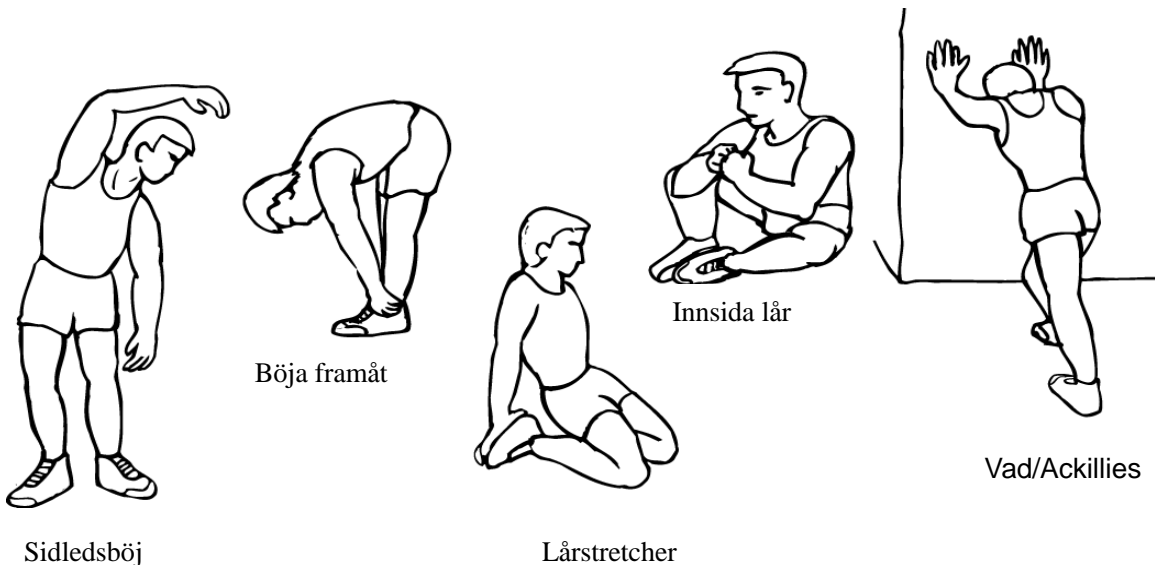
Treningsråd

Belastning

Belastningen justeras genom att skruva på motståndsregulatorn som er fäst på styrstången. Motståndsregulatorn går från 1 till 8, där 1 är det lättaste och 8 det tyngste motståndsnivået. Å träna på din nya maskin vill ge dig flera fördelar. Det vil förbättra din fysiska form!

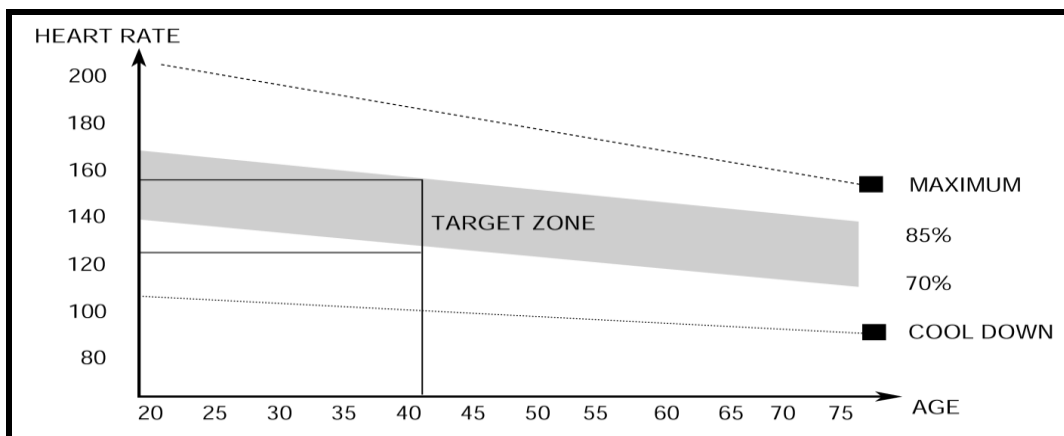
1. Uppvärmingsfas

Denna fas gör att blodsirkulationen blir högre i din kropp, som igen bidrar till at dina muskler fungerar optimalt. Uppvärmning reducerar också risikon för kramp eller muskelskador. Det rekommenderas at du stretchar din kropp som visat på ritningen ovanför. Varje övning bör vara i 30 sekunder. Om du känner smärta så avsluta omedelbart.



2. Träningsfas

Här är fasen som du gör av med mest energi. Efter fler träningspass över tid, vill dina muskler i benen utveckla sig och bli mer flexibla. Pass på at träna i et intensitetsnivå som passar dig bäst, men upprätthåll et jevnt tempo genom hela passet. Ditt arbetsnivå bör vara tillräckligt högt för att din hjärtrytm till målsonen som visat på grafen över.



Den här fasen bör vara från minimum 12 minuter och uppåt.

3. Nedtrappningsfas

Den här fasen är lite lik uppvärmningsfasen. Redusera tempot i 5 minuter. Kom ihåg att stretcha på samma sätt som du gjorde på uppvärmningen. När du gradvis förbättrar din form, vill du känna att du kan träna hårdare och längre. Det rekommenderas att träna minst 3 gånger per vecka, och gärna fördela passen jämnt under veckan.

Muskeltoning

Om du vill använda produktet för att tona dina muskler, måste du träna på ganska hög motstånd. Det vill lägga mer press på din benmuskulatur, och du vill kanske inte kunna träna så länge som du brukar. Om du samtidigt vill förbättra din kondition bör du variera ditt träningsprogram. Du bör träna som normalt under uppvärmningen och nedtrappningsfasen, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet för att dina ben ska arbeta hårdare. Du måste i sådana fall redusera hastigheten för att hålla hjärtrytmen i målsonen.

Gå ner i vikt

Den viktigaste faktorn är arbetsmängden din. Ju hårdare och längre du tränar, ju flera kalorier vill du förbränna. Detta är den samma träningen som du kör om du vill förbättra din kondition.

Kundservice

VIKTIG VEDRÖRANDE SERVICE

Om det skulle dyka upp problem, kontakta NF servicecenter. Här sitter det konsulenter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor om produktet, montering eller fel och delar som saknas. Du kan också kolla på hemsidan www.service.no/nordicfitness. Her finns mycket information om produkten.

VI VILL AT DU SKA KONTAKTA OSS INNAN DU GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTET.

Kundservice: 23 27 27 27

Ha bruksanvisningen redo när du kontaktar oss.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Kontakta eller skriv till

Kundservice : 32 27 27 27

Mail: service@nordicfitness.no

När du ska beställa reservdelar är det viktig at du informerar om följande:

- Modellnummeret på löpbandet
- Namn på produkt
- Serienummer på produkt
- Key nummeret på reservdelar (kolla USERS MANUAL)

Öppningstider Nordic Fitness Servicecenter i säsong Måndag – Torsdag kl. 10.00 – 19.00
Fredag kl. 10.00 – 14.00

