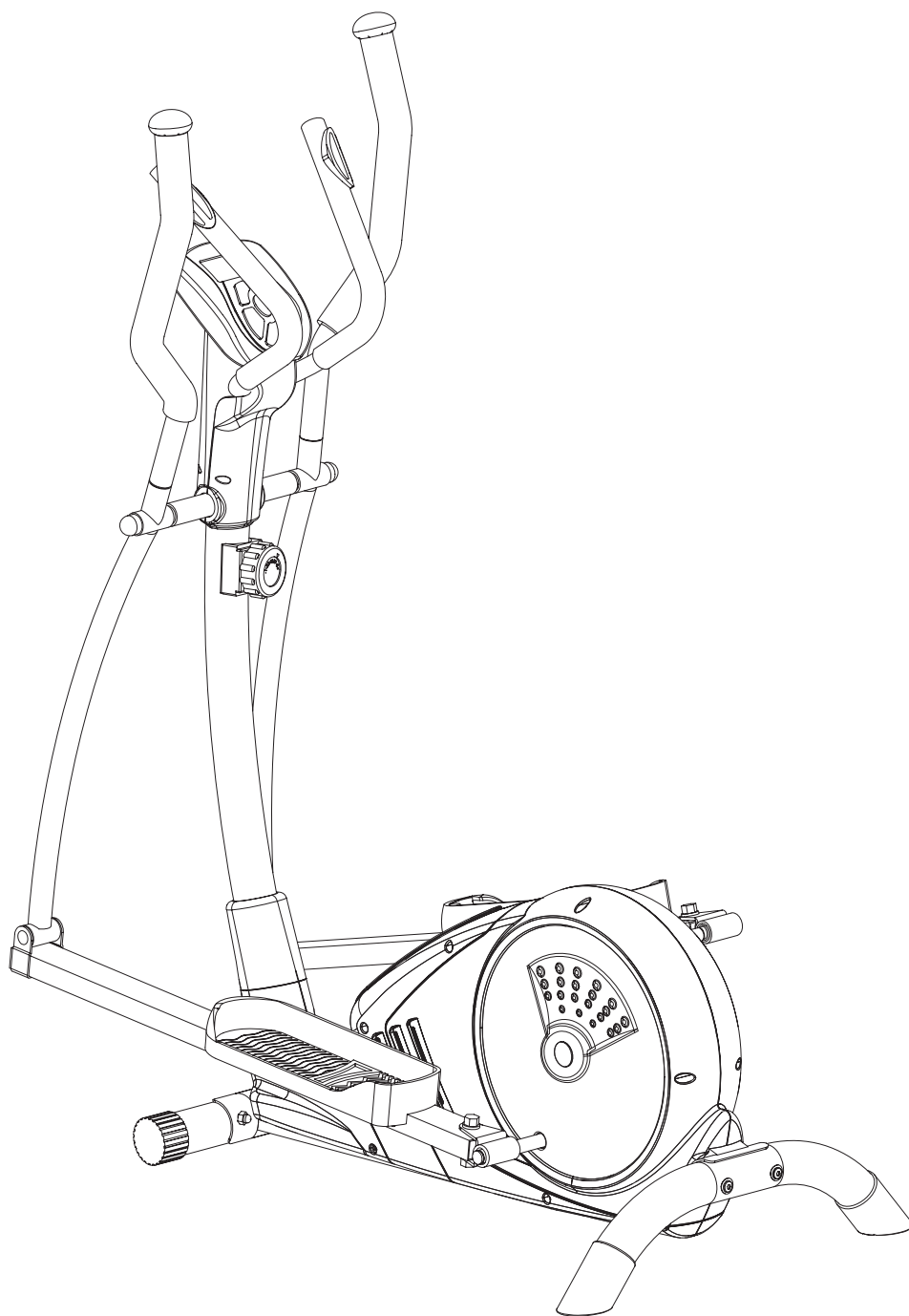


NORDIC[®]

355 elliptical



NORSK BRUKERVEILEDNING

1. Forholdsregler

- For din egen sikkerhet, bør du regelmessig inspisere apparatet for skader og slitasje.
- Dersom du overlater apparatet til en annen person, er det ditt ansvar å passe på at denne personen er kjent med innholdet og instruksjonene i denne brukerveiledningen.
- Kun en person bør benytte seg av dette apparatet om gangen.
- Før du benytter deg av dette apparatet for første gang, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at alle skruer, bolter og andre ledd er strammet riktig og sitter riktig.
- Før du benytter deg av dette apparatet bør du fjerne alle skarpe objekter rundt apparatet.
- Ikke benytt deg av dette apparatet dersom det er feil eller mangler ved det. Dersom dette er tilfellet ber vi deg kontakte Nordic Fitness serviceavdeling. Se siste side for kontaktinformasjon.
- Slitte og ødelagte deler må byttes ut umiddelbart før du kan benytte deg av apparatet.
- Foreldre og foresatte må være oppmerksomme på sitt ansvar. Dette apparatet er ikke designet for barn, og barn bør derfor ikke ha tilgang til dette apparatet uten tilsyn.
- Forsikre deg om at det er tilstrekkelig med rom rundt apparatet når du monterer det.
- Vær oppmerksom på at overdrevet trening kan være skadelig for helsen.
- Pass på at justeringsspaker og justeringsskruer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningen.
- Pass på at apparatet står stabilt på et jevnt underlag.
- Kle deg alltid i passende tøy for trening. Ikke kle deg i løs bekledning da dette kan fanges i apparatets bevegelige deler. Det anbefales at du også benytter deg av joggesko for å beskytte føttene dine og for å oppnå et best mulig grep.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer. Legen din kan gi deg råd og veiledning med hensyn til ditt personlige intensitetsnivå, samt gi deg gode råd for et riktig kosthold.

2. Viktige merknader

- Følg alltid denne brukerveiledningen når du monterer dette apparatet, og bruk kun matriell som følger med i pakningen eller som er designet for dette produktet. Før du påbegynner monteringen, bør du forsikre deg om at du har mottatt komplett innhold ved å referere til delelisten som begynner på neste side.
- Pass på at du monterer apparatet på et tørt og jevnt sted og forsikre deg om at det ikke blir utsatt for fuktighet. Det anbefales at du benytter en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe mot eventuelle skader som kan oppstå grunnet trykkpunkter, fargesmitte e.l.
- Dette apparatet er ikke et leketøy. Samtlige personer som skal bruke dette apparatet må være kjent med forholdsreglene forbundet med dette produktet.
- Dersom du opplever kvalme, svimmelhet eller annen form for ubehag under trening, må du umiddelbart avslutte treningsøkten. I tvilstilfeller bør du kontakte lege.
- Barn og funksjonshemmede personer bør kun benytte seg av dette apparatet under tilsyn og i nærvær av en annen person som kan tilby støtte og informasjon.
- Pass på at verken du eller andre kommer altfor nær apparatets bevegelige deler.
- Når du justerer de justerbare delene, pass på at du justerer dem riktig og at du tar merke av hva som er maksimum innstilling.
- Ikke tren rett etter et måltid.

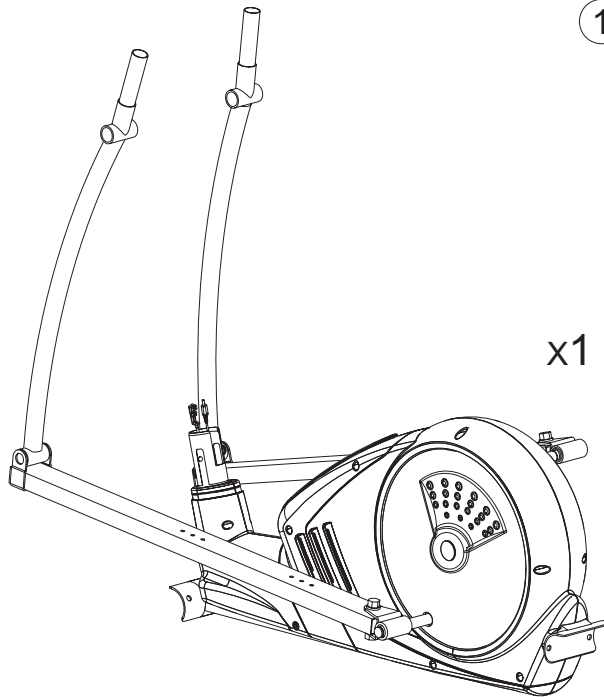
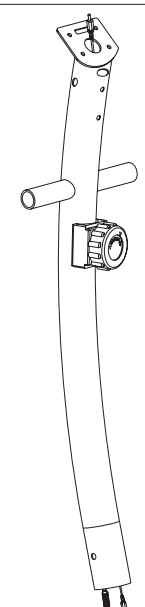
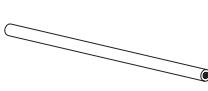
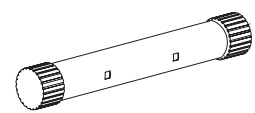
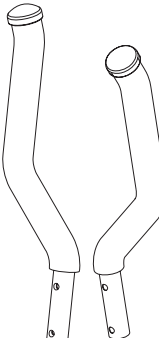
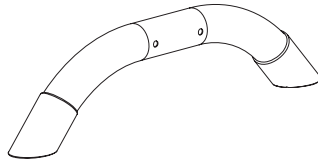
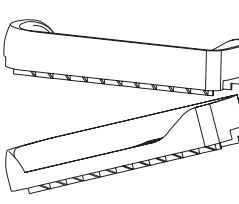

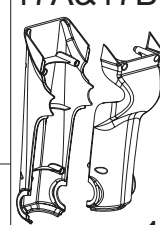




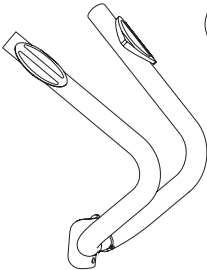
3. Deleliste

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
1	Hovedramme	1
2	Stabilisator, fremre	1
3	Låsebolt	2
4	Fotkapsel, justerbar	2
5	Fotkapsel, rund	2
6	Skive, kurvet	14
7	Springskive	16
8	Kuppelmutter	2
9	Umbracobolt	10
10	Styrestamme	1
11	Pedalunderlag	2
12	Bevegelig styre, nedre del	2
13	Føring	14
14	Umbracobolt	2
15	Endekapsel, rund	2
16	Føring	2
17A / 17B	Computerdeksel fremre / bakre	1
18	Mutter, nylon	2
19	Stabilisator, bakre	1
20	Låsebolt	4
21L / 21R	Pedal	1 x 2
22	Rundt hjul, justerbart	2
23	stigebolt	2
24	Skive flat	2
25	-	-
26	C-ring	2
27	Motstandskabel, øvre	1
28	Motstandskabel, nedre	1
29	Computerkabel, øvre	1
30	Computerkabel, nedre	1
31	Føring	4
32	Tube, føring	2

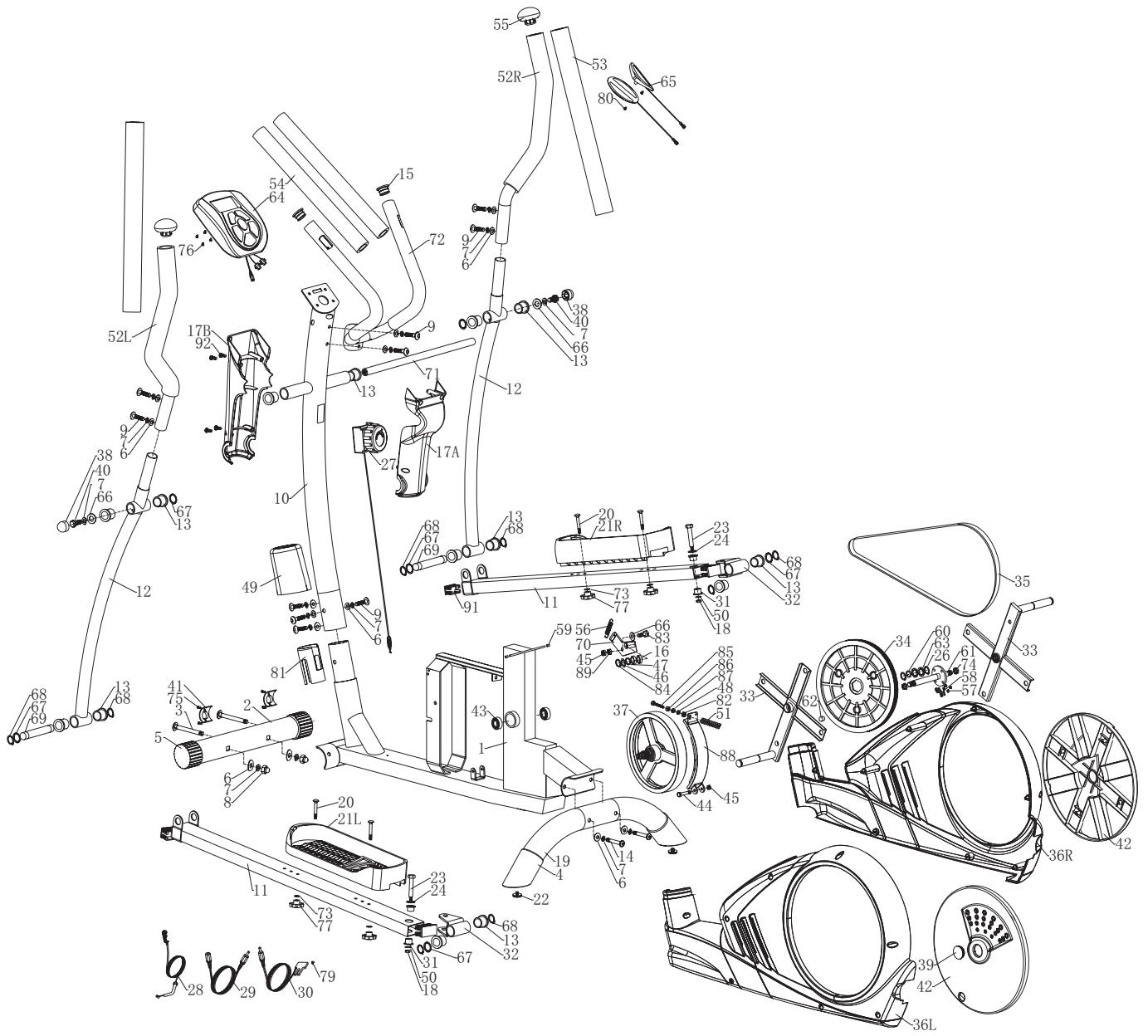
NR.	BESKRIVELSE	ANT.
33	Kranksett	2
34	Reimskive	1
35	Belte	1
36L	Kjededeksel, venstre	1
36R	Kjededeksel, høyre	1
37	Svinghjul	1
38	Boltcover	2
39	Sidedeksel	2
40	Bolt	2
41	Fotkapsel	2
42	Deksel, rundt	2
43	Lager	2
44	Bolt	1
45	Mutter, nylon	2
46	Skive, flat	1
47	Skive, bølget	1
48	Skive, flat	1
49	Beskyttelsesdeksel, øvre	1
50	Skive, flat	2
51	Springskive	1
52L	Bevegelig styre, øvre del, venstre	1
52R	Bevegelig styre, øvre del, høyre	1
53	Skum	2
54	Skum	2
55	Endekapsel, soppformet	2
56	Fjær	1
57	Mutter, nylon	4
58	Bolt	4
59	Buffer	2
60	Skive, flat	1
61	Krankaksel	1
62	Magnet, rund	1
63	Skive, bølget	2
64	Computer	1
65	Håndpuls / pulskabel	2 / 2

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
66	Skive, flat	3
67	Skive, bølget	2
68	C-ring	8
69	Pedalaksel, fremre	2
70	Låseplate for idle wheel	1
71	Svingaksel	1
72	Styre	1
73	Skive, flat	4
74	Mutter, antiløs	2
75	Krysskrue, rund	4
76	Kryssbolt	4
77	Justeringsskrue	4
78	-	-
79	Kryssbolt	1
80	Krysskrue	2
81	Insertplugg	1
82	Mutter, nylon	1
83	Bolt	1
84	C-ring	1
85	Bolt	1
86	Mutter	1
87	Skive, nylon	1
88	Låseplate, magnet	1
89	Mutter	1
90	-	-
91	Kvadratisk plugg	4
92	Krysskrue, rund	4

4. Sjekkliste

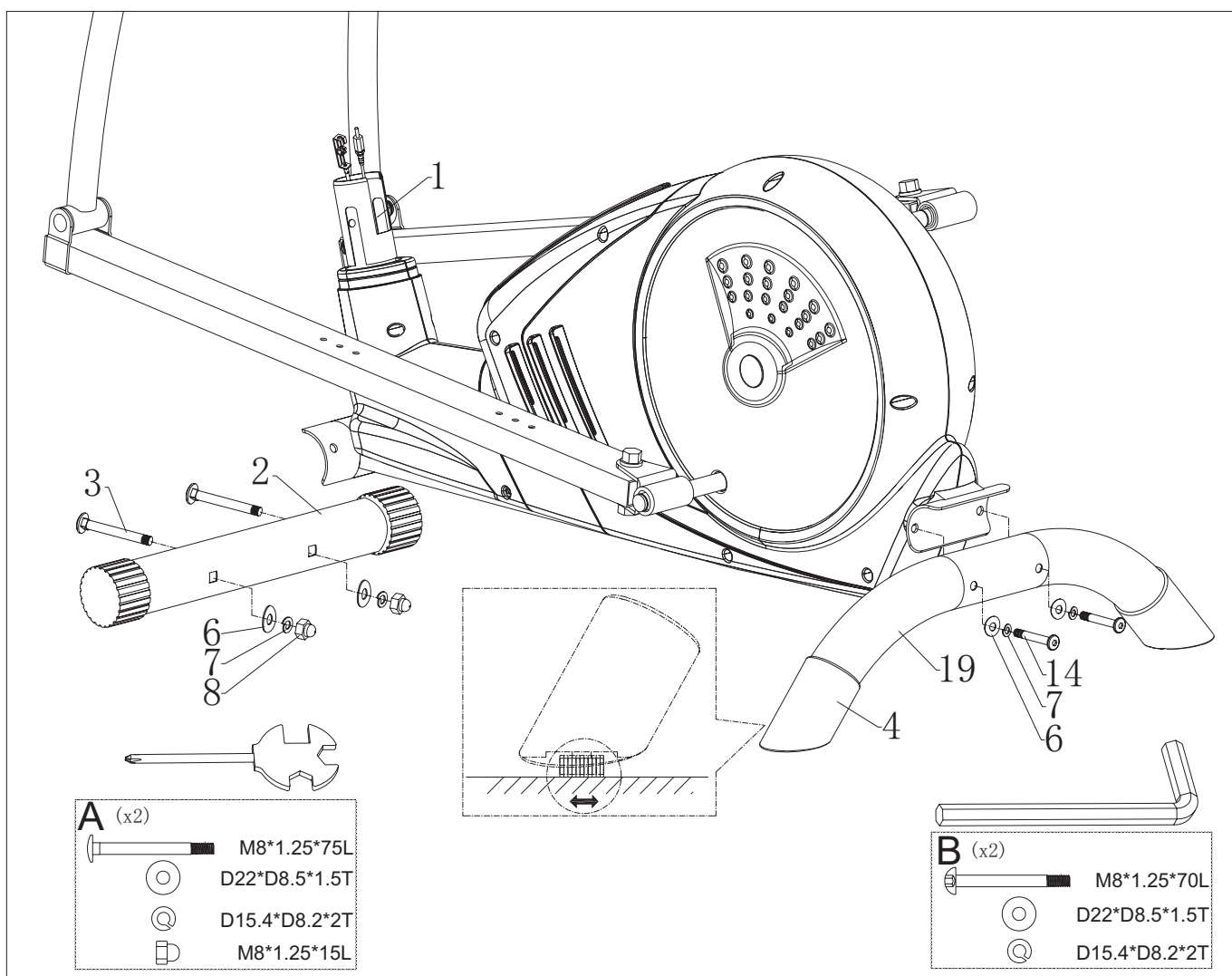
 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>10</p> <p>x1</p>						
		 <p>71</p> <p>x1</p>						
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>52L&R</p> <p>x1</p>						
 <p>19</p> <p>x1</p>		 <p>21L&R</p> <p>x1</p>						
 <p>64</p> <p>x1</p>		 <p>17A&17B</p> <p>x1</p>						
 <p>77</p> <p>x4</p>		 <p>49</p> <p>x1</p>						
		 <p>38</p> <p>x1</p>						
		 <p>67</p> <p>x2</p>						
		 <p>72</p> <p>x1</p>						
3	M8*1.25*75L	x2	6	D22*D8.5*1.5T	x12	7	D15.4*D8.2*2T	x16
9	M8*1.25*20L	x10	8	M8*1.25*15L	x2	20	M6*1*45L	x4
14	M8*1.25*70L	x2	66	D25*D8.5*2T	x2	40	M8*1.25*25L	x2
x2 x1		73	D14*D6.5*0.8T	x4	92	ST4*1.41*20L	x4	

5. Oversiktsdiagram



6. Montering

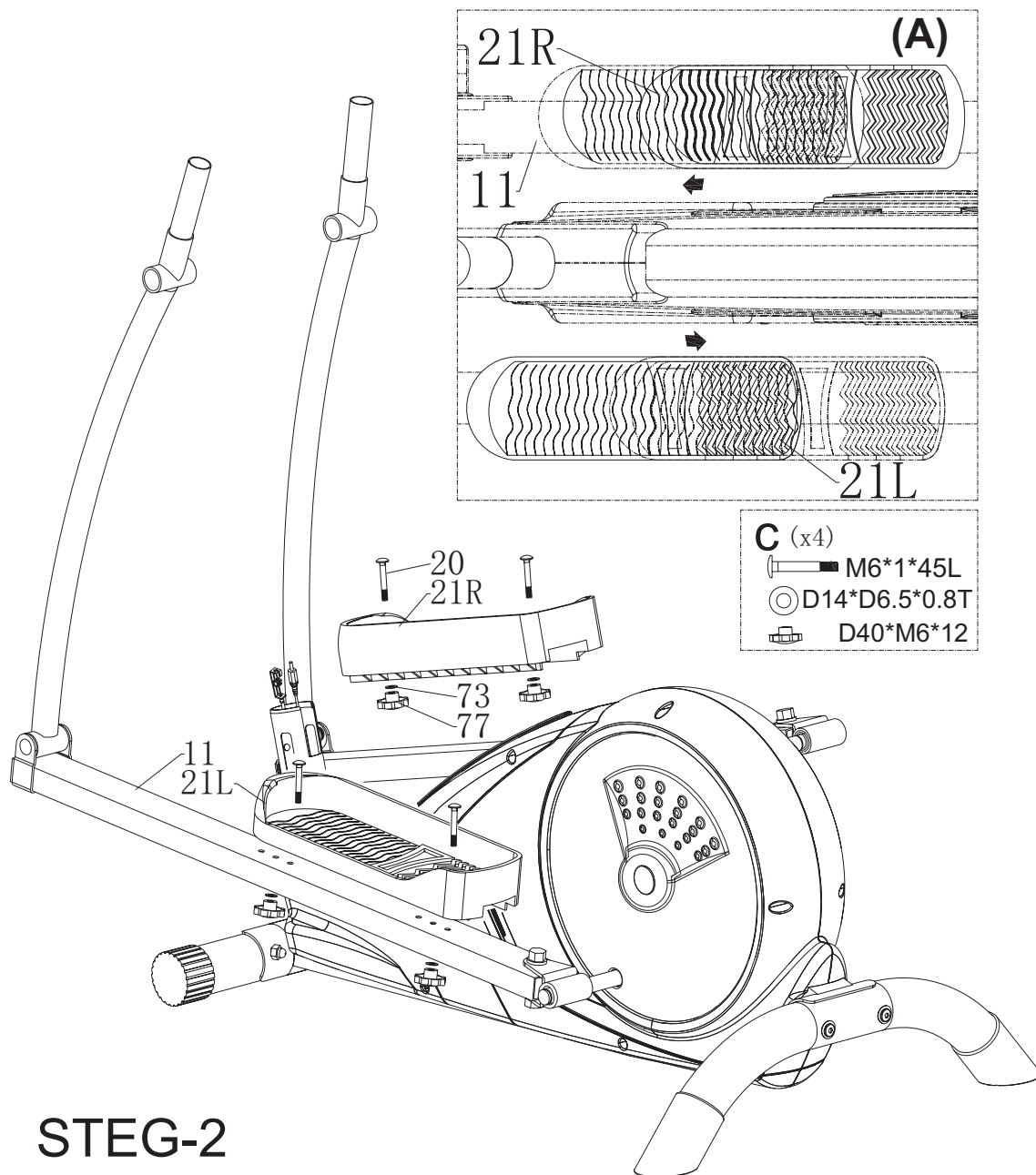
Steg 1:



STEG-1

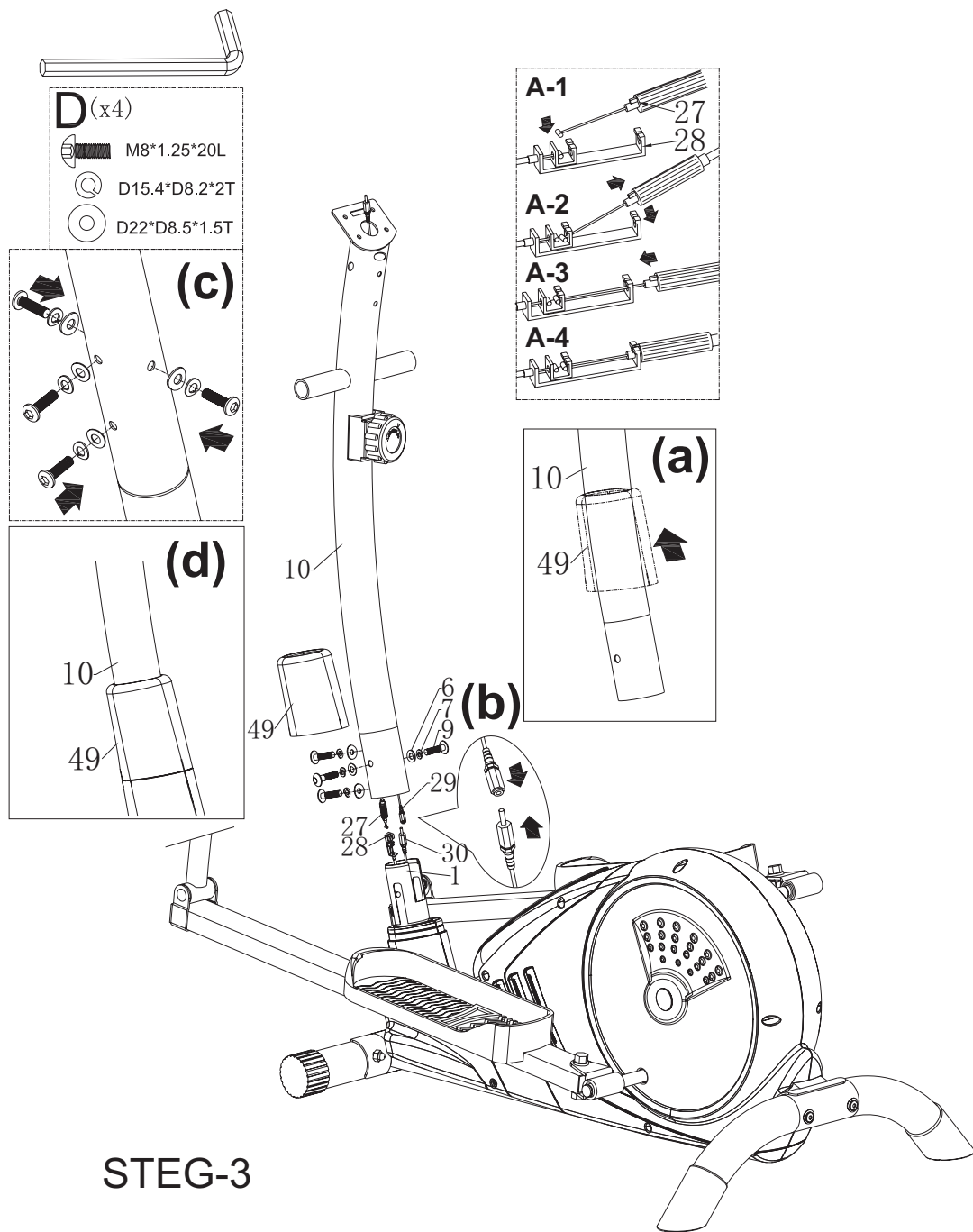
Monter fremre og bakre stabilisator (2, 19) på hovedrammen (1) ved hjelp av to låsebolter (3), to kurvede skiver (6), to springskiver (7) og to kuppelmuttere (8) separat.

Steg 2:



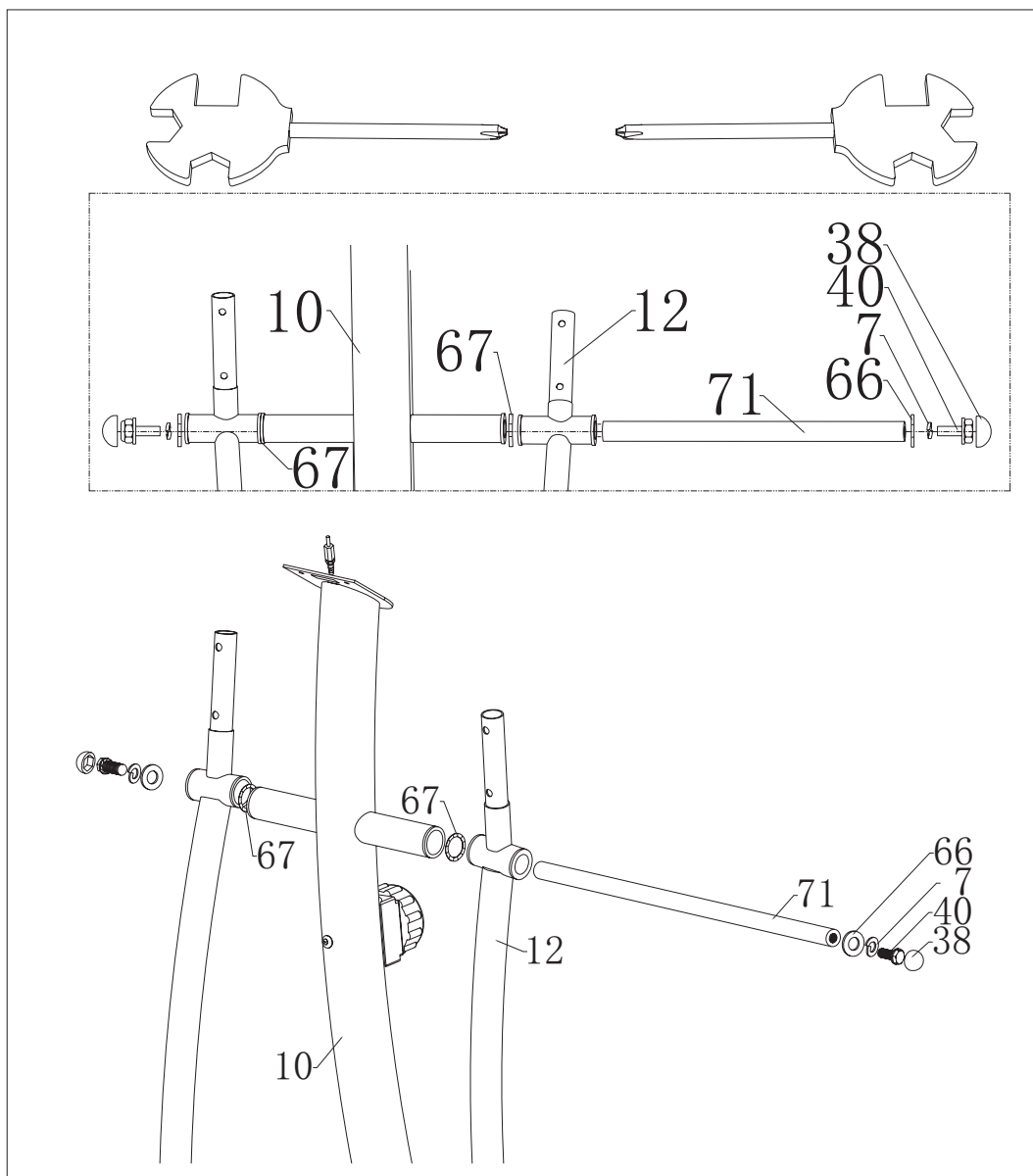
Monter venstre og højre pedal (21L, 21R) på pedalunderlaget (11) ved hjælp af låsebolt (20), flat skive (73) og justeringskrue (77).

Steg 3:



1. Før beskyttelsesdekslet (49) opp inn i styrestammen (10).
2. Koble den øvre computerkabelen (29) sammen med den nedre computerkabelen (30).
3. Koble den øvre motstandskabelen (27) sammen med den nedre motstandskabelen (28).
4. Fest styrestammen (10) til hoveddrammen ved hjelp av en kurvet skive (6), springskive (7) og bolt (9).
5. Før beskyttelsesdekslet ned på hoveddrammen (49),

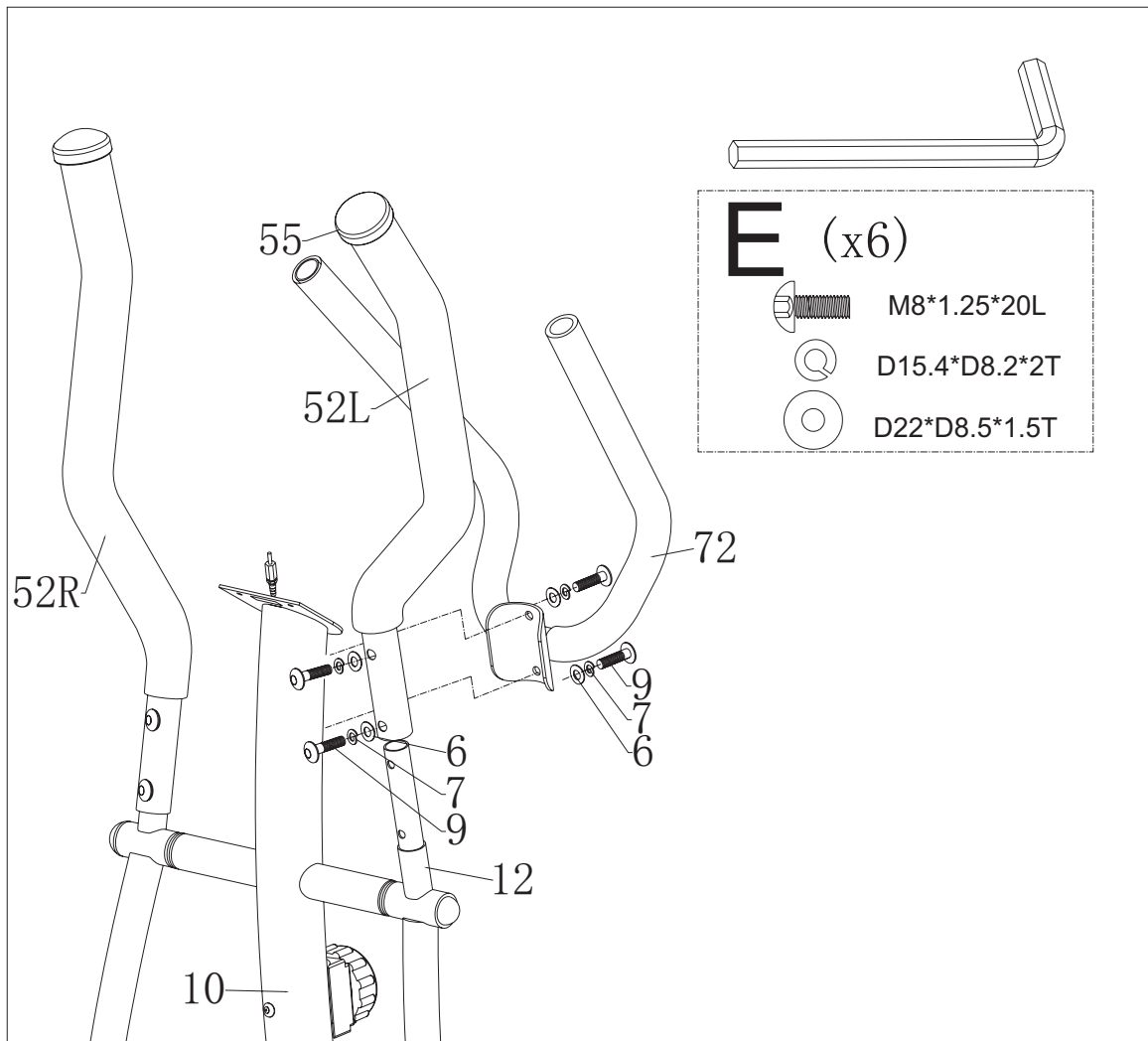
Steg 4:



STEG-4

Monter svingakselen (71) til den nedre delen av det bevegelige styret (12) med en bølget skive (67), flat skive (66), springskive (7), bolt (40) og boltkapsel (38).

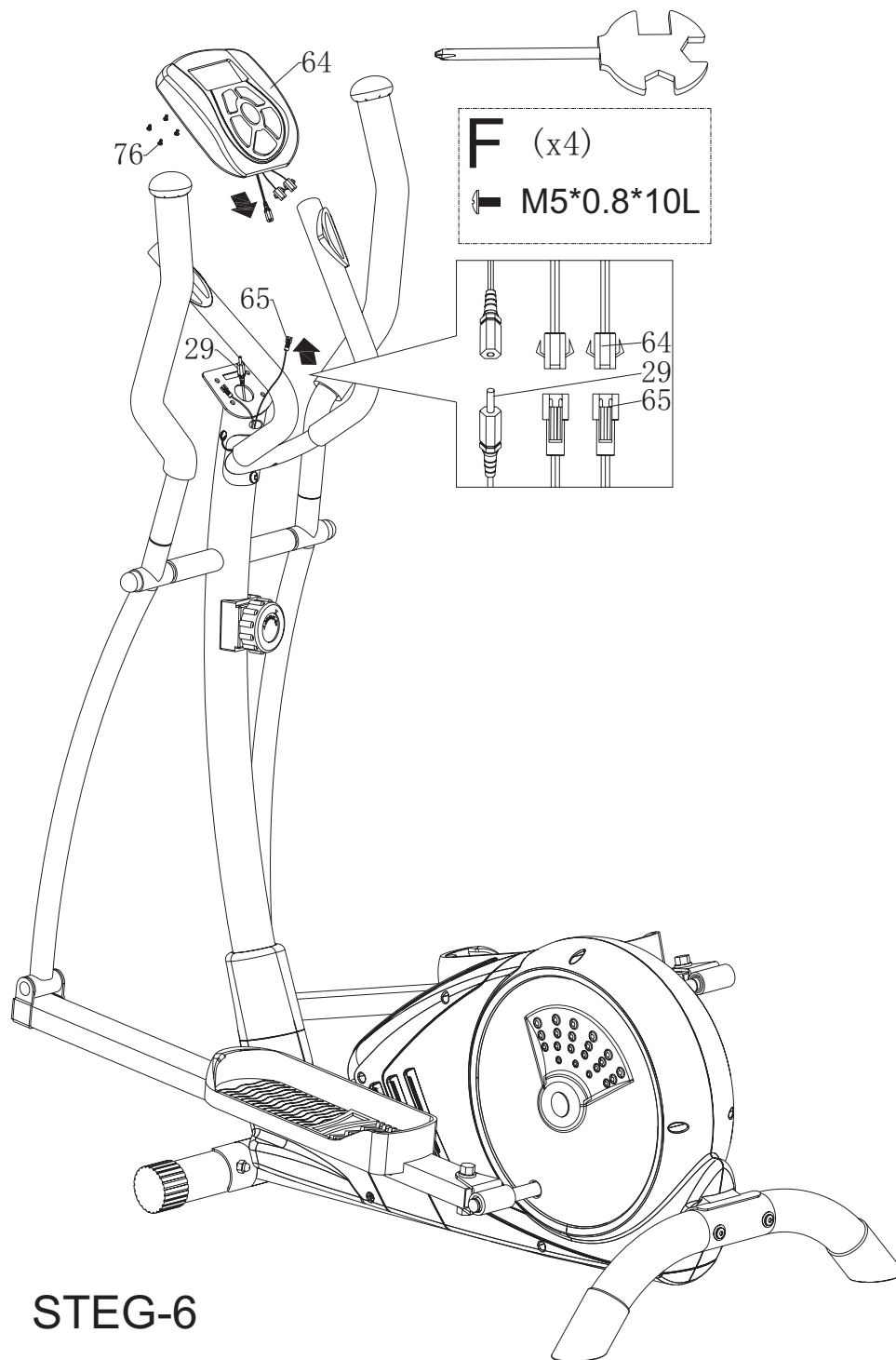
Steg 5:



STEG-5

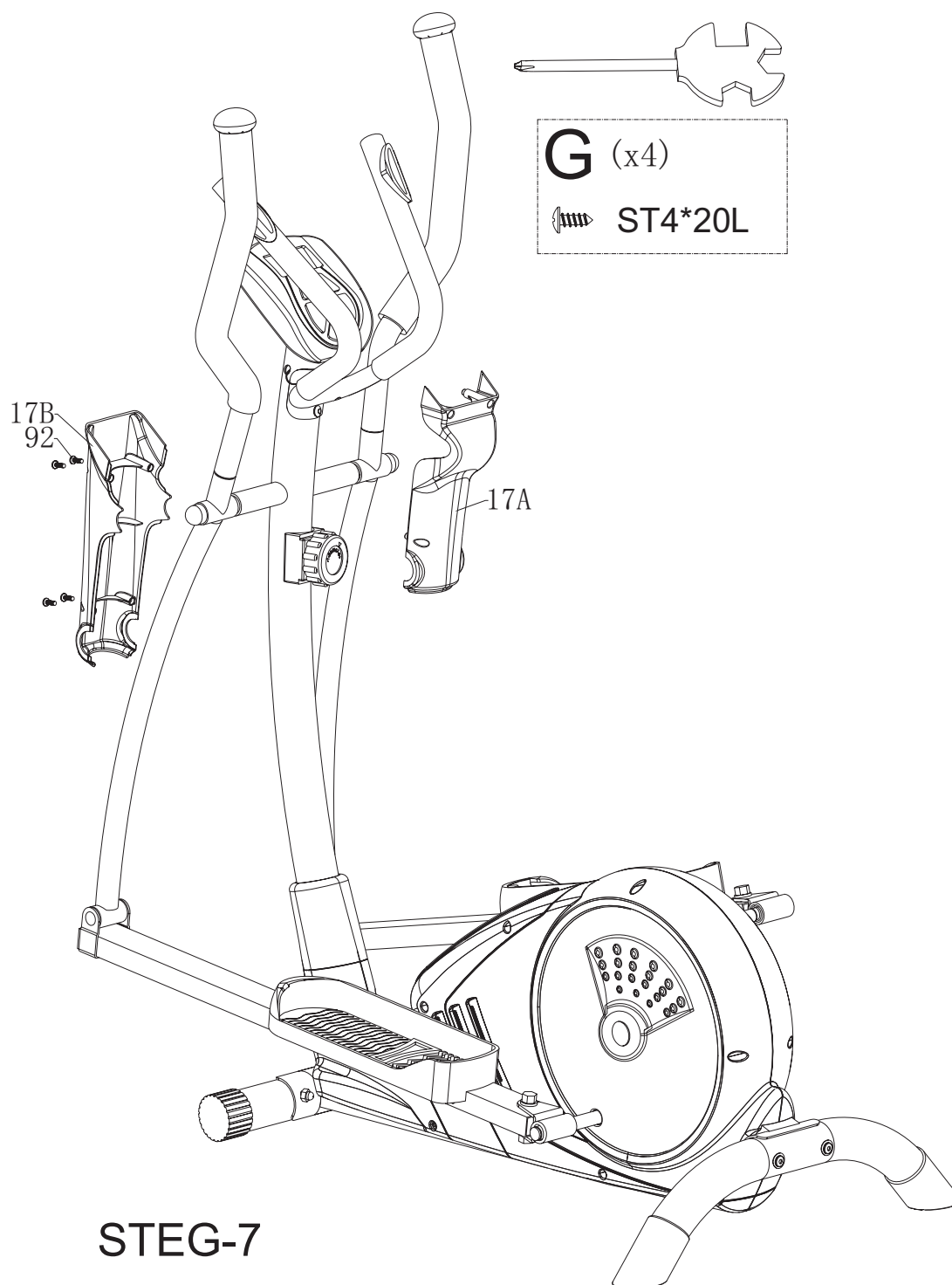
1. Monter det stasjonære styret (72) på styrestammen (10) ved hjelp av bolt (9), springskive (7) og kurvet skive (6).
2. Monter øvre del av venstre og høyre bevegelige styre (52L, 52R) på styrestammen (10) ved hjelp av bolt (9), springskive (7) og kurvet skive (6).

Steg 6:



Monter computeren (64) til styrestammen. Koble øvre computerkabel (29) og håndpuls (65) til computeren. Stram skruene (76).

Steg 7:



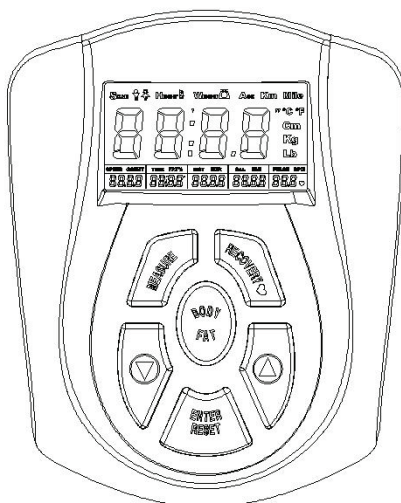
Monter det fremre computerdekslet (17A) og det bage computerdekslet (17B) til styrestammen (10) ved hjelp av skruer (92).

7. Vedlikehold

1. Sjekk regelmessig alle deler på apparatet og stram dem dersom dette er nødvendig.
2. Bruk kun mildt såpeskum eller et mildt, ikkeslitende rensemiddel for rengjøring av apparatet.
3. Vær alltid varsom med computeren.
4. Hold væsker unna computeren, adapteren og stikkontakten til alle tider.
5. Ikke utsett computeren for direkte sollys.
6. Dette apparatet er motordrevet. Denne motoren befinner seg bak kjededekselet, og det er viktig at ingen form for væske må trenge gjennom dette dekselet.
7. Oppbevar alltid apparatet i et tørt og varmt rom.

COMPUTER

OVERSIKTSDIAGRAM OVER COMPUTER



VIKTIGE TING Å VITE FØR DU BENYTTET DEG AV COMPUTEREN

A. Brukerinformasjon

Du bør føre inn personlig informasjon før treningsøkten din. Trykk BODY FAT-knappen for å føre inn informasjon om kjønn, alder, høyde og vekt. Computeren vil huske denne informasjonen til du bytter batterier.

B. Klokkemodus

- Dersom det går fire minutter uten at computeren mottar noen signaler fra apparatet eller knappene, vil den gå over til klokkemodus. Du kan trykke ENTER-knappen for å veksle mellom klokke og temperatur, eller du kan trykke hvilken som helst annen knapp for å gå ut av klokkemodus.
- Du kan stille inn tid eller alarm ved å holde inne ENTER-knappen i to sekunder. Bruk ▲ og ▼-knappene for å stille inn tid.
- Ved å holde inne ENTER og ▲ samtidig i to sekunder, kan du sjekke klokken i NO SPEED-modus.

FUNKSJONER

- Clock (Klokke): Viser inneværende tid i timer, minutter og sekunder.
- Alarm: Du kan stille inn alarm på computeren, og den vil signalisere i ett minutt når innstillingstiden er nådd.
- Temperature (Temperatur): Viser inneværende temperatur.
- Time (Tid): Viser tiden som er gått under treningsøkten i minutter og sekunder. Computeren vil automatisk telle opp fra 0:00 til 99:59 med ett-sekunds intervall. Du kan også programmere computeren til å telle ned fra en satt tid ved hjelp av ▲ og ▼-knappene. Dersom du fortsetter å trene etter at tiden er ferdig talt ned, vil computeren signalisere, og nullstille seg til den opprinnelige tiden du stilte inn for å indikere at treningsøkten din er ferdig.
- Speed (Hastighet): Viser inneværende treningshastighet i kilometer eller engelske mil. Dersom computeren ikke mottar noe signal om hastighet, vil NO SPEED (ingen hastighet) komme opp på skjermen.
- Distance (Distanse): Viser sammenlagt distanse fra alle treningsøktene opp til maks 99,9 km eller miles.
- Calories (Kalorier): Computeren vil beregne det omtrentlige antall kalorier du har forbrent under treningsøkten.

8. Pulse (Puls): Computeren vil vise pulsen din i slag pr minutt. Du er nødt til å bruke håndpulsensorene for at computeren skal kunne lese pulsen din. Dersom du ikke gjør dette, vil ordene "NO PULSE" (ingen puls) vises på skjermen.
9. RPM: Rotasjon pr minutt. Viser hvor raskt du trækker på pedalene.

KNAPPFUNKSJONER

Det er seks knapper, og de virker på følgende måte:

1. ▲ (opp): I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å øke verdier for tid, distanse, kalorier, alder, vekt, høyde etc, samt for å velge kjønn. I klokkemodus kan du stille klokke og alarm ved hjelp av denne knappen.

2. ▼ (ned): I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å minke verdier for tid, distanse, kalorier, alder, vekt, høyde etc, samt for å velge kjønn. I klokkemodus kan du stille klokke og alarm ved hjelp av denne knappen.

Merk: I innstillingsmodus kan du trykke ▲ og ▼ knappene samtidig i to sekunder for å nullstille innværende innstilling.

3. ENTER / RESET (Bekreft / nullstill):

- a. Trykk denne knappen for å bekrefte dine valg.
- b. I "NO SPEED" modus, kan du trykke denne knappen i to sekunder for å starte computeren på nytt.

4. BODY FAT (Kroppsfett): Trykk denne knappen for å føre inn personlig informasjon før avmåling av din fettprosent.

5. MEASURE (Måle): Trykk denne knappen for å få fettprosenten din, BMI og BMR.

a. FAT% (Fettprosent): Indikerer din fettprosent etter måling.

b. BMI (Body Mass Index): BMI måler kroppsfett basert på høyde og vekt.

c. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR viser antall kalorier som kroppen din trenger for å fungere.

Dette tar ikke aktivitet med i beregningen, og viser kun hvor mange kalorier du vil trenge for å opprettholde hjerteaktivitet, pusting og kroppstemperatur.

6. PULSE RECOVERY (Rekonvalesens): Trykk denne knappen for å aktivisere hjerterytmefunksjonen. Du vil få en karakter:

F= 1.0 betyr Strålende

F= 1.0 - 1.9 betyr Veldig bra

F= 2.0 - 2.9 betyr Bra

F= 3.0 - 3.9 betyr Gjennomsnittelig

F= 4.0 - 5.9 betyr Under gjennomsnittet

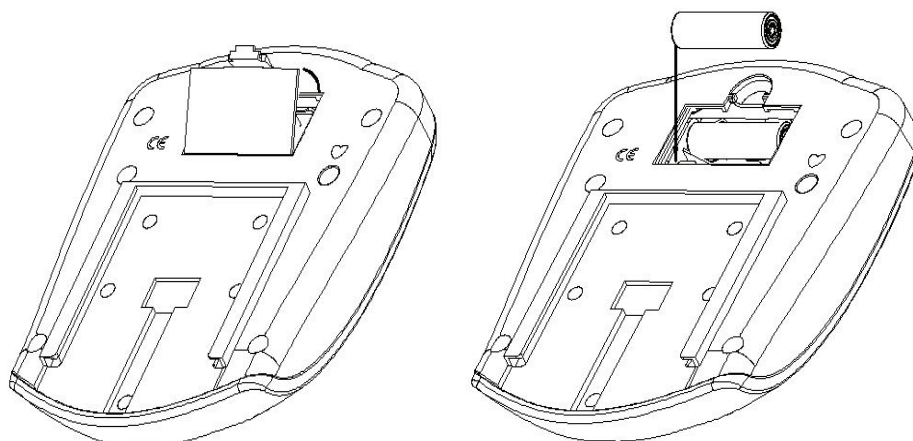
F= 6.0 betyr Dårlig

FEILMELDINGER

E: Dersom hastigheten din når mer enn 999.9 mph / km/t vil du få denne feilmeldingen.

Err: Dersom computeren, under avmåling av fettprosent eller puls, ikke mottar noe signal før 20 sekunder er gått, vil du få denne feilmeldingen. Trykk hvilken som helst knapp for å gå ut av denne feilmeldingen.

Bytte av batterier



Fjern batteridekselet fra batterirommet på baksiden av computeren for å bytte batterier.

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".