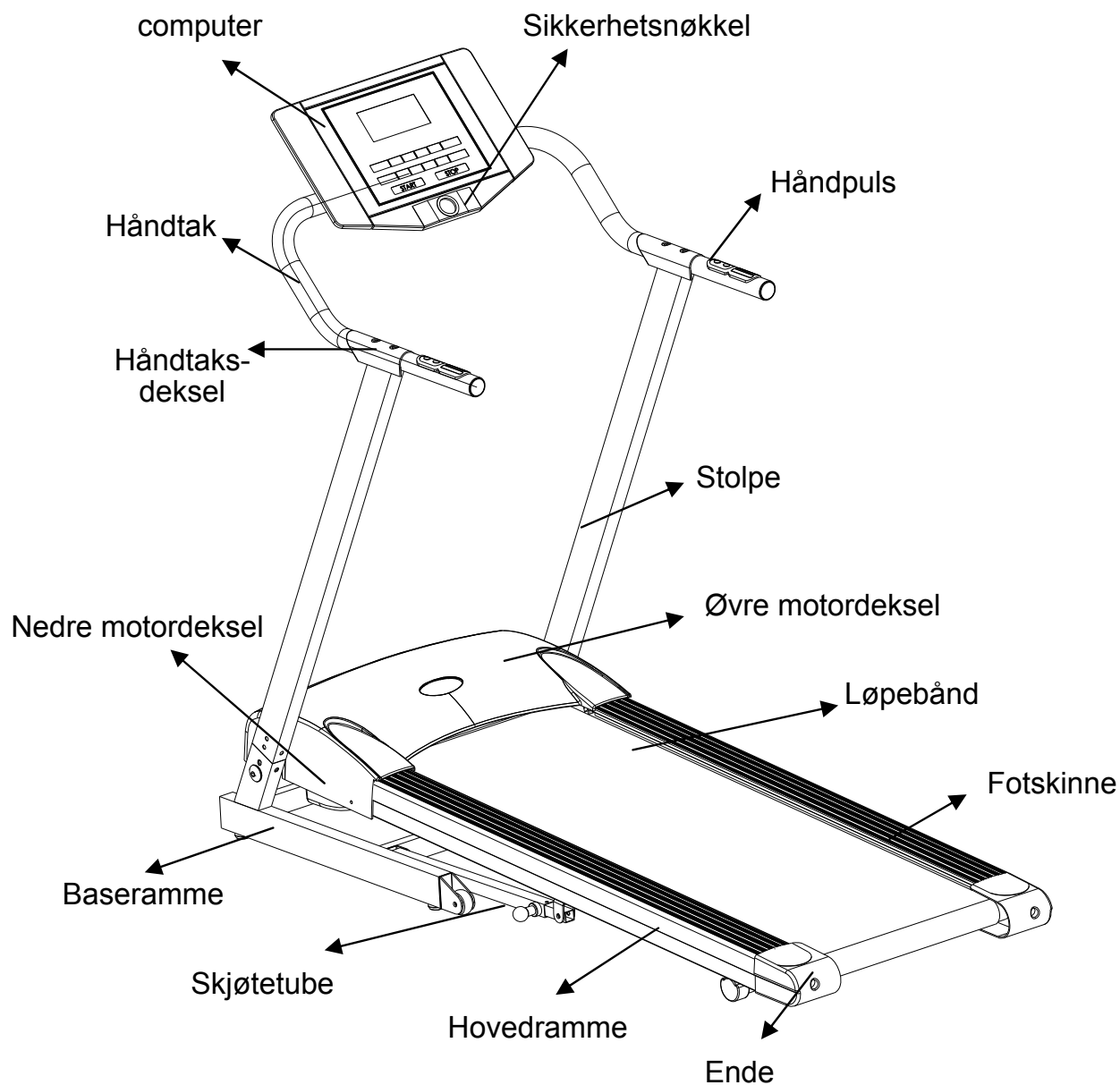


NORDIC[®]

900 T



INTRODUKSJON



Før du påbegynner et nytt treningsoppsett, bør du alltid snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer.

Dersom du opplever smerte, kvalme eller annen form for ubehag under treningen, bør du avslutte umiddelbart og konsultere med en lege.

NØKKELFUNKSJONER

Gratulerer med din nye NORDIC 900 T.

Denne tredemøllen er spesielt utviklet for å tilby deg pålitelig ytelse og fornøyelige treningsøker i ditt eget hjem. Under vil du finne en liste over funksjoner.

- Manuell stigning som imøtekommer forskjellige bruksmåter som jogging, løping eller gange.
- Konsoll med stor skjerm inkludert backlight som lar deg enkelt lese av din treningsinformasjon.
- Seks forhåndsinnstilte programmer og ett manuelt program.
- Funksjon som lar deg lese av din fettprosent.
- Foldbart design for enklere oppbevaring.
- Transporthjul for enklere flytting av tredemøllen.
- Håndpuls målere som hjelper deg med å måle av pulsen din under trening.

Tekniske spesifikasjoner

Elektrisk spenning:	AC-220V 50HZ
Størrelsedimensjoner:	Foldet: 900*700*1400mm Ikke foldet: 1600*700*1360mm
Løpebånd:	1200*410mm
Hastighet	1,0 – 12,0 km/t
Funksjon	Løping

Merk:

Produsenten av produktet reserverer muligheten til å forandre disse spesifikasjonene uten notis.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Les nøye gjennom denne brukerveiledningen, inkludert forholdsreglene før du benytter deg av dette apparatet.

Jordingsinstruksjoner

Apparatet er nødt til å være jordet! Dersom en feil oppstår under bruk, vil jording sørge for minst mulig motstand for den elektriske spenningen. Dette igjen vil redusere risikoen for elektrisk støt. Apparatets strømkabel og strømplugg er jordet, og må kobles riktig til en strømutgang i veggen.

Viktig: Dersom strømkabel/plugg må byttes ut, må dette kun utføres av en kvalifisert person!

Sikkerhet vedrørende elektrisitet

- Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når den er koblet til en strømutgang. Koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk.
- Ikke benytt deg av apparatet dersom det er fuktig, dersom kableen er skadet, eller dersom tredemøllen ikke virker som det skal.
- Hold strømledning og plugg unna varme overflater eller objekter.
- Ikke dekk strømledningen med et teppe eller andre gjenstander.
- Bruk kun strømledningen som er levert sammen med produktet.
- Når du avslutter treningen, vennligst skru bryteren til 'off', og koble fra strømledningen.

Sikkerhet vedrørende mekanikk

- Forsikre deg om at apparatet virker som det skal før du påbegynner treningsøkten. Ikke benytt deg av et apparat med feil. Dersom du finner feil ved apparatet, ber vi deg kontakte Nordic Fitness service-avdeling. Kontaktinformasjon finner du på siste side i denne brukerveiledningen.
- Bytt ut defekte komponenter umiddelbart. Ikke bruk apparatet før alle defekte deler er byttet ut.
- Inspiser apparatet før hver bruk, og forsikre deg om at alle muttere og bolter sitter stramt.
- Ikke benytt deg av tilbehør som ikke er anbefalt av produsenten av apparatet.
- Ikke før noe objekt inn i noen åpninger på apparatet.
- Ikke aktiviser løpebåndet når noen står på det. Når du aktiviserer løpebåndet, pass på at føttene dine er plassert på fotskinnene på hver side av løpebåndet.

Bekledning

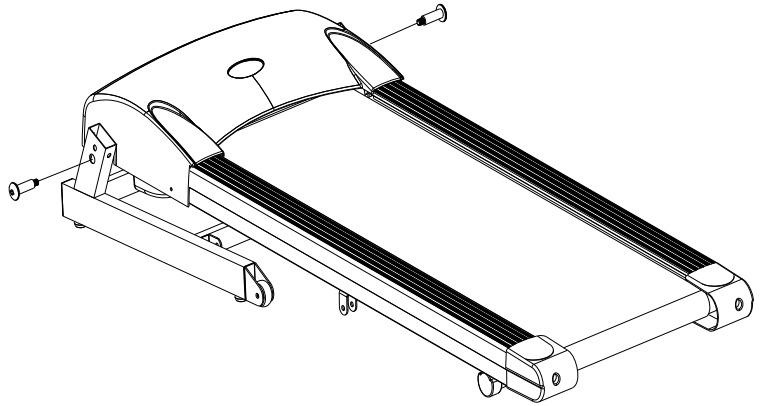
- Kle deg alltid i passende bekledning og joggesko. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i tredemøllens bevegelige deler.
- Benytt deg av sko som ikke glir. Ikke bruk sko med hæler eller lær-såler. Forsikre deg om at skosålene dine er rene før du benytter deg av apparatet.

Barn og kjæledyr

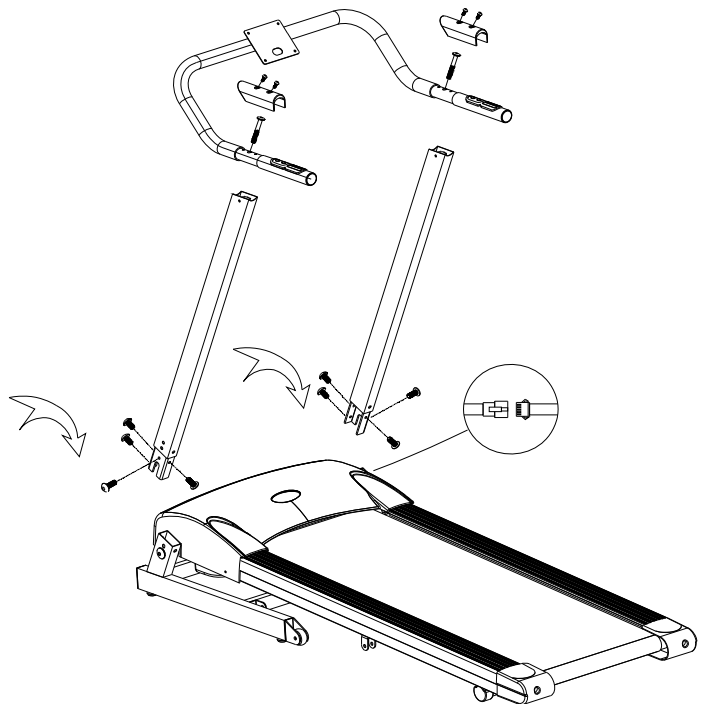
- De færreste treningsapparater er anbefalt for små barn. Barn bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av voksne.
- Kjæledyr bør holdes unna apparatet til alle tider.

MONTERING

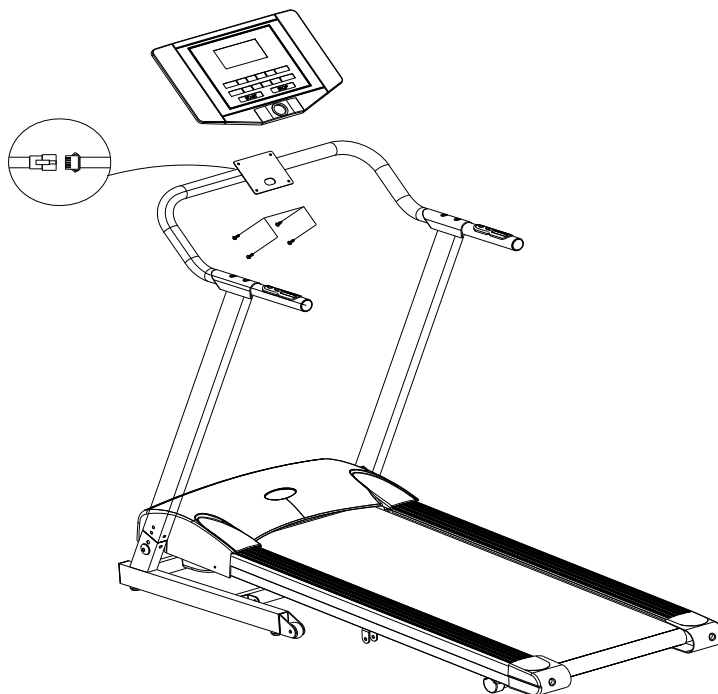
1. Plasser baserammen på et flatt underlag, og lås hoveddrammen med en bolt (M10*Ø16*55*15).
Dra ledningen ut av det høyre stolpehullet på baserammen.



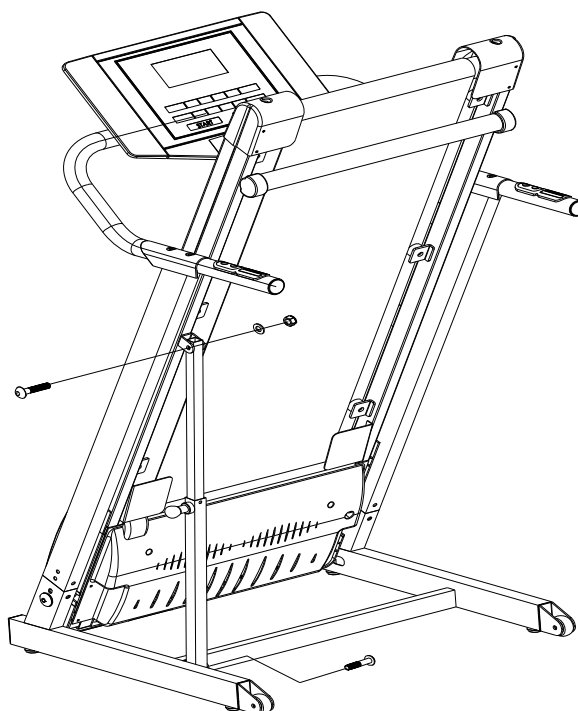
2. Koble ledningene som vist på illustrasjonen. Plasser den høyre stolpen inn i det høyre stolpehullet på baserammen og fest den med bolter (M8*15). Fest venstre stolpe på samme måte. Plasser håndtaksbjelken med bolter (M10*50*25), og stram håndtaksdekslene med bolter (M6*20).



3. Koble computerledningen til computeren. Plasser computeren på håndtaksbjelken, og fest den med bolter (M4*10)



4. Fold hovedrammen sammen, og fest den øvre delen med bolter (M8*35*20), mutter (M8) og flate skiver (Ø8). Fest den nedre delen med bolter (M8*45*20). Senk så hovedrammen forsiktig ved bruk av justerings-skruen. Avslutt monteringen ved å stramme alle bolter og muttere godt.



OPPSETT AV TREDEMØLLEN

Plassering

For å forsikre deg om at trening på tredemøllen er mest mulig behagelig, bør du passe på at du har god plass rundt den. Apparatet er utviklet for å bruke minimalt med gulvplass.

- Ikke plasser tredemøllen utendørs.
- Ikke plasser tredemøllen nær vann eller i et område med høy fuktighet.
- Plasser tredemøllen slik at strømledningen ikke står i veien for deg selv eller andre.
- Det anbefales sterkt at du plasserer en matte under apparatet.
- Pass på at du har ca 1,5 meter klarering mellom tredemøllen og vegger eller møbler.
- Pass på at du har ca 2 x 1 meter klarering bak tredemøllen.
- Det er viktig at du plasserer tredemøllen på et jevnt og horisontalt underlag.

Koble strømledningen til en egen krets. Det er viktig at du ikke kobler apparatet til samme krets som annet elektrisk utstyr som for eksempel en datamaskin eller TV.

OPPSTART

Strømbryter

Strømbryteren befinner seg ved siden av utgangen til strømledningen bak på motordekselet. Skru denne på før bruk.

Sikkerhetsnøkkel og klemme

Sikkerhetsnøkkelen er utviklet for å kutte strømmen umiddelbart dersom brukeren faller. Tredemøllen vil ikke starte uten at sikkerhetsnøkkelen er koblet til apparatet. Når du har koblet nøkkelen til tredemøllen, fester du klemmen til klærne dine. Test om klemmen er festet riktig ved å ta et par skritt bakover. Dersom nøkkelen dras ut av apparatet, er det festet riktig.

Når du avslutter treningen, bør du stanse løpebåndet med den røde stoppknappen. Når løpebåndet står stille kan du koble fra sikkerhetsnøkkelen. Fordi nøkkelen er utviklet som en nødstop, kan det være ubehagelig å fjerne nøkkelen under normalt bruk.

Av- og påstigning

Hold tak i håndtakene når du stiger av eller på tredemøllen. Ikke stå på løpebåndet når du starter det, men plasser heller føttene dine på fotskinnene på hver side av båndet. Plasser føttene dine på løpebåndet når det har begynt å bevege seg i jevn, lav hastighet.

Under bruk, pass på å være vendt riktig vei hele tiden. Ikke snu deg rundt mens løpebåndet fremdeles beveger seg. Når du vil avslutte treningen, trykker du den røde knappen. Vent til løpebåndet har stanset før du stiger av.

BEHANDLING AV TREDEMØLLEN

Stigning

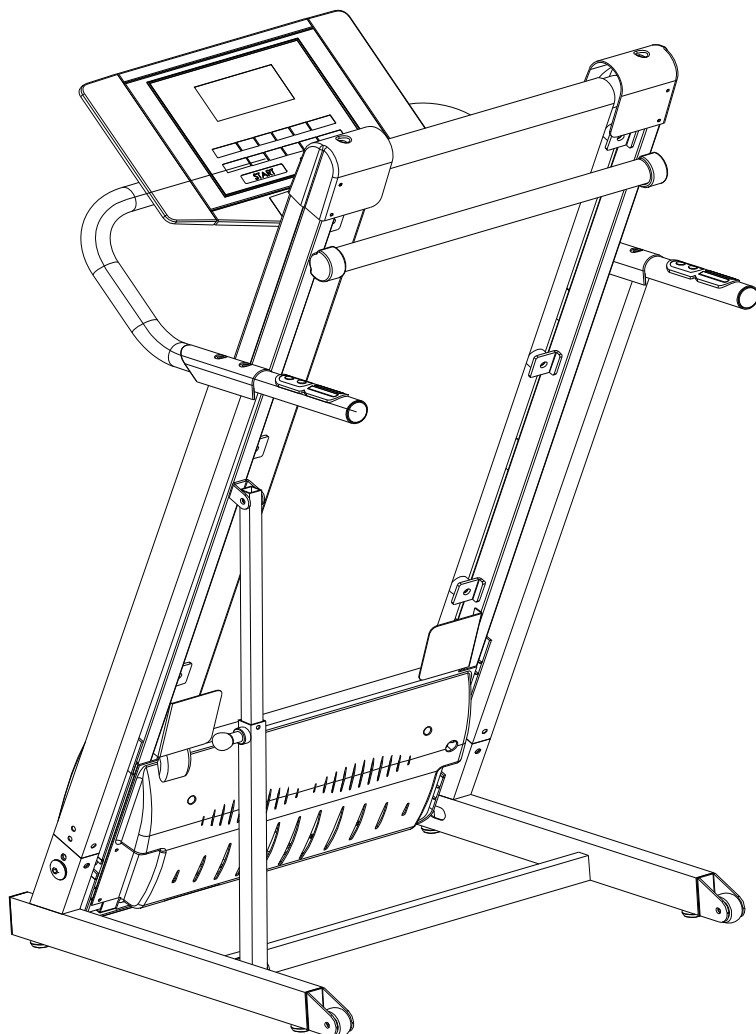
Denne tredemøllen har manuell stigning.

Folding av tredemøllen

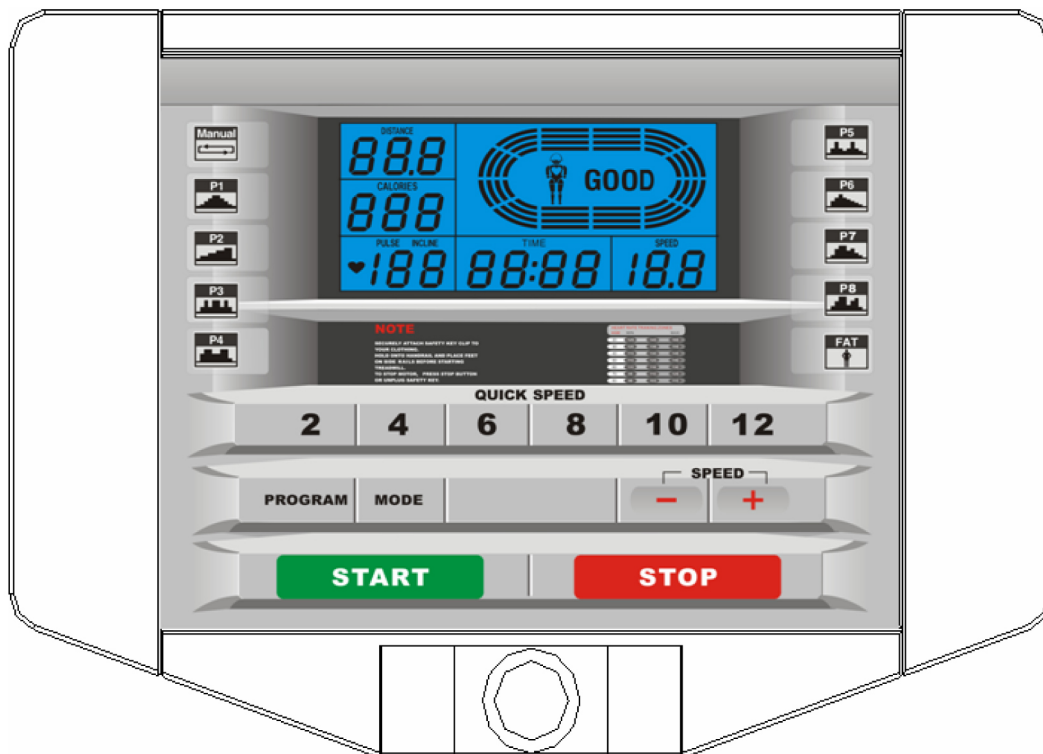
- A. Skru av strømmen og koble fra strømledningen.
- B. Løft rammen opp i vertikal stilling.
- C. Se bildet: Forsikre deg om at bolten er strammet godt.
- D. Når du skal folde ut tredemøllen igjen, holder du rammen oppe med én hånd, mens du drar ut bolten med den andre hånden. Bruk så begge hender til å senke rammen forsiktig ned mot gulvet.

Flytting av tredemøllen

- A. Skru av strømmen og koble fra strømledningen.
- B. Fold rammen sammen som beskrevet i forrige avsnitt.
- C. Hold tak i rammen med en hånd, og et av håndtakene med den andre hånden. Vipp så tredemøllen forsiktig mot deg, slik at den hviler på transporthjulene. Flytt tredemøllen til ønsket posisjon.



COMPUTER



1. Beskrivelse av LCD-skjerm og knapper

1. LCD-skjermen kan vise følgende informasjon: TIME (Tid), SPEED (Hastighet), DISTANCE (Distanse), CALORIE (Kaloriforbrenning) og PULSE (pulsavleser).
2. Du finner følgende funksjonsknapper på computeren:
 - A. PROGRAM, MODE (Modus), START/PAUSE, SPEED+ (Hastighetsøkning) og SPEED- (Hastighetssenkning)
 - B. QUICK SPEED (Forhåndsinnstilte hastighetsknapper): 2, 4, 6, 8, 10 og 12 km/t.
3. Knappfunksjoner:
 - A. PROGRAM: Når computeren er i STOP-modus, kan du velge et program ved å trykke på denne knappen gjentatte ganger til du finner programmet du er ute etter. Programmene du kan velge mellom er: Manuelt (P0), Forhåndsinnstilte programmer (P1 ~ P8), samt et fettforbrenningsprogram.
 - B. MODE (Modus): Når du trener i det manuelle programmet (P0), kan du trykke denne knappen gjentatte ganger for å velge forskjellige moduser: Nedtelling av tid, Nedtelling av distanse, Nedtelling av kaloriforbrenning.
 - C. START/PAUSE: I STOP-status, kan du trykke denne knappen for å starte løpebåndet. Dersom du trykker denne knappen når løpebåndet er i gang, vil du sette det på pause.
 - D. STOP: Trykk denne knappen for å stanse tredemøllen.

- E. SPEED+ (Hastighetsøkning): Trykk denne knappen for å øke hastigheten på løpebåndet.
- F. SPEED– (Hastighetssenkning): Trykk denne knappen for å senke hastigheten på løpebåndet.
- G. QUICK SPEED (Forhåndsinnstilte hastighetsknapper) 2, 4, 6, 8, 10, 12 km/t: Trykk en av disse knappene for at hastigheten skal forandres til den aktuelle verdien.

2. Programinstruksjon

1. P0 er det manuelle programmet. Dette programmet inkluderer forskjellige moduser: Nedtelling av tid; Nedtelling av distanse; og Nedtelling av kaloriforbrenning.
2. P1 ~ P8 er åtte forhåndsinnstilte programmer.
3. Apparatet inneholder også et fettforbrenningsprogram.

3. Oppstartsinstruksjon

1. Koble sikkerhetsnøkkelen til computeren. Skru på bryteren. Du vil så høre en lydindikasjon, og LCD-skjermen vil lyse opp i to sekunder før den automatisk går over til manuell modus.
2. Trykk START-knappen, og vinduet vil nå telle ned fra fem sekunder før motoren starter.

4. Manuell modus

1. Hvordan gå inn i manuell modus:
 - A. Skru på bryteren. Computeren vil nå automatisk gå inn i manuell modus.
 - B. I STOP-modus kan du gå inn i manuell modus ved å trykke PROGRAM knappen til du når P0.
2. Det manuelle P0-programmet har tre funksjoner: Tidnedtelling, Kalorinedtelling og distansenedtelling:
 - A. Gå inn i manuell modus. Alle parameterene vil så vises.
 - B. Under normal manuell modus kan du trykke MODE-knappen for å gå inn på tidnedtellingsmodus. Denne vil indikere med 30:00. Trykk SPEED+ og SPEED– for å stille inn en ønsket treningstid mellom 5:00 og 99:00 minutter.
 - C. Under tidsmodusen kan du trykke MODE-knappen for å gå inn på distansenedtellingsmodus. Denne vil indikere med 1.00. Trykk SPEED+ og SPEED– for å stille inn en ønsket treningsdistanse mellom 1.00 og 99.00 kilometer.
 - D. Under distansemodusen kan du trykke MODE-knappen for å gå inn på kalorinedtellingsmodus. Denne vil indikere med 50. Trykk SPEED+ og SPEED– for å stille inn en ønsket kaloriverdi mellom 20 og 990 kalorier.
3. Drift:
 - A. Start motoren ved å trykke på START-knappen.
 - B. Juster hastighet ved å trykke på SPEED+ og SPEED– knappene.
 - C. Stans løpebåndet ved å trykke på STOP-knappen.
 - D. Trykk START igjen for å starte motoren igjen.
 - E. Trykk en QUICK SPEED knapp for å raskt velge ønsket hastighet.

- F. Ved å dra ut sikkerhetsnøkkelen, kan du umiddelbart stanse motoren. Computeren vil lydindikere.
- G. Når tidtakeren når 0, vil løpebåndet senke farten før det stanser. TIME-vinduet vil vise beskjeden "END". Trykk START igjen for å starte programmet på nytt.
- H. Når distansetelleren når 0, vil løpebåndet senke farten før det stanser. DISTANCE-vinduet vil vise beskjeden "END". Trykk START igjen for å starte programmet på nytt.
- I. Når kaloritelleren når 0, vil løpebåndet senke farten før det stanser. CALORIE-vinduet vil vise beskjeden "END". Trykk START igjen for å starte programmet på nytt.

5. Program modus

1. Du kan sette en tidtaker på mellom 5 og 99 minutter. Trykk SPEED+ og SPEED– for å forandre tidsinnstillingene.
2. Når du trykker START-knappen, vil motoren starte og hastigheten automatisk justere seg etter en programinnstilt verdi.
3. Juster denne hastigheten ved å bruke SPEED+ og SPEED–.
4. Ved å trykke en QUICK SPEED knapp kan du raskt velge en forhåndsinnstilt hastighet.
5. Hvert program er delt inn i 10 segmenter av lik varighet.
6. Computeren vil lydindikere før hver gang den skifter segment.
7. Når programmet er over, vil løpebåndet senke farten og stanse, samtidig som beskjeden END vil komme opp på skjermen. Trykk START igjen for å starte programmet på nytt.
8. Når du trykker STOP-knappen, vil løpebåndet senke farten og stanse uavhengig om programmet er ferdig eller ikke. Trykk START for å påbegynne treningsøkten igjen.
9. Ved å dra ut sikkerhetsnøkkelen, kan du umiddelbart stanse motoren. Computeren vil lydindikere.

6. Sikkerhetsnøkkel

Fjerning av sikkerhetsnøkkelen vil stanse tredemøllen. Alle skjermer vil blankes ut, og computeren vil lydindikere.

7. Fettforbrenningsprogram

- A. Trykk PROGRAM til du har valgt BODY FAT. TIME-vinduet vil indikere innstilt verdi, og SPEED-vinduet vil indikere parameterene.
- B. Når du stiller inn informasjon for fettforbrenningsprogrammet, vil tallet 1 vises på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn om du er mann eller kvinne: 01 = Mann. 02 = Kvinne.
- C. Trykk MODE-knappen til tallet 2 kommer opp på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn alderen din. Bruk SPEED+ og SPEED– for å skrive inn din alder. Skalaen er 10 – 99.
- D. Trykk MODE-knappen til tallet 3 kommer opp på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn høyden din. Bruk SPEED+ og SPEED– for å skrive inn din høyde. Skalaen er 100 – 220cm.

MÅLVERDI FOR HJERTERYTME

Den vanligste metoden for å regne ut din målverdi for hjerterytme er ved å finne din makspuls.

Standardformelen er denne: $220 - \text{Din alder} = \text{Makspuls}$.

Det er IKKE forsvarlig å prøve å nå din makspuls under trening. Du bør derimot prøve å arbeide mot en målverdi som passer din alder best. Din målverdi er en prosentverdi av din makspuls. Det anbefales at du jobber mot en målverdi på mellom 60% og 75% av din makspuls.

Dersom du nettopp har begynt å trene, anbefales det at du trener nær eller oppunder den nedre grensen av din målverdi.

Nedre grense for målverdi = Makspuls x 0,6

Øvre grense for målverdi = Makspuls x 0,75

Målverdie for hjerterytme:

Slag pr minutt	170									
	150	166								
	120	146	162							
		117	143	157						
			114	139	153					
				111	135	149				
					108	131	145			
						105	128	140		
							102	124	136	
								99	120	132
									96	116
										93
Alder	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

Det anbefales at du snakker med en lege før du begynner å trene.

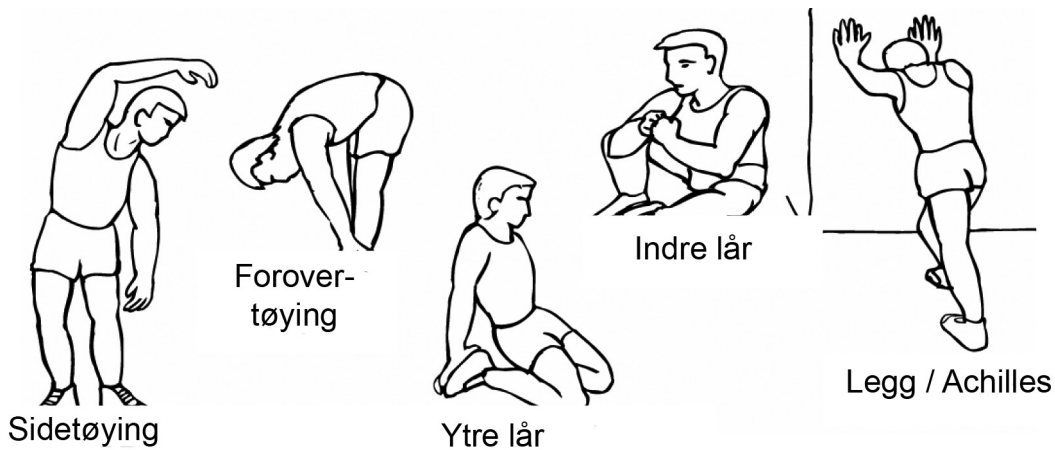
Det anbefales at du trener 3–4 ganger i uken dersom du ønsker å forbedre ditt kardivaskulære system og dine muskler.

Bestem treningsintensiteten utifra din egen hjerterytme. Trening må være instenst nok til å styrke ditt kardivaskulære system. Snakk med en lege for å finne ut hvilken målverdi for hjerterytme som passer best for deg.

Forslag på treningsoppsett

	Intensitetsnivå	Varighet
Uke 1	Lett	6–12 minutter
Uke 2	Lett	10–16 minutter
Uke 3	Moderat	14–20 minutter
Uke 4	Moderat	18–24 minutter
Uke 5	Moderat	22–28 minutter
Uke 6	Litt under eller over	20 minutter
Uke 7	Legg til intervalltrening	3 minutter moderat intensitet og 24 minutter med høy intensitet

TRENINGSSINSTRUKSJONER



1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen øker blodsirkulasjonen i kroppen din, som igjen sørger for at musklene dine fungerer optimalt. Oppvarming vil også redusere risikoen for at krampe eller muskelskader oppstår under treningen. Det anbefales at du tøy kroppen din som vist på tegningen over. Hver øvelse bør holdes i ca 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene dine når du tøyer. Dersom du opplever smerte, bør du avslutte umiddelbart. Varm opp på tredemøllen ved gange i lav hastighet.

2. Treningsfasen

Denne fasen er hvor du bør bruke mest energi. Tren i et intensitetsnivå som passer deg best, men oppretthold et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Ditt arbeidsnivå bør være høyt nok til å heve hjerterytmen din til målsonen som vist på grafen på forrige side. Du bør vie minst 30 minutter til denne fasen.

3. Nedtrappingsfasen

Denne fasen er hvor ditt kardivaskulære system og dine muskler gradvis utsettes for mindre påkjenninger før du avslutter treningen. Det er en gjentakelse av oppvarmingsfasen: Reduser tempoet og fortsett i ca 5 minutter. Husk å tøy godt ut på samme måte som du gjorde innledningsvis.

VEDLIKEHOLD

Rengjøring

Du kan rengjøre apparatet med støvsuger eller et fuktig håndkle. Fold regelmessig opp rammen og støvsug under apparatet da dette vil forlenge tredemøllens levetid.

Ikke bruk løsemidler til å rengjøre tredemøllen. Bruk av løsemidler kan redusere smøringen på rammen og løpebåndet.

Koble alltid fra strømkabelen når du rengjør apparatet.

Justering av løpebånd

Når du benytter deg av apparatet, kan det hende at du sparker mer fra med den ene foten enn den andre. Dette kan gjøre at løpebåndet gradvis vil justere seg til en av sidene. Apparatet er utviklet for at løpebåndet skal holde seg sentrert, men noen ganger må dette kanskje gjøres manuelt. Bruk den inkluderte umbrakonøkkelen for å justere den bakre valsen slik at løpebåndet sentreres.

1. Ikke ikle deg løssittende bekledding eller smykker mens du justerer valsen.
2. Skru aldri justeringsboltene mer enn en kvart runde av gangen.
3. Pass på at du alltid strammer én bolt, mens du løsner den andre. På denne måten hindrer du at løpebåndet enten blir for stramt eller for løst.
4. Hold løpebåndet i gang. Juster løpebåndet mens det beveger seg i 6,4 km/t, uten at noen står på båndet.

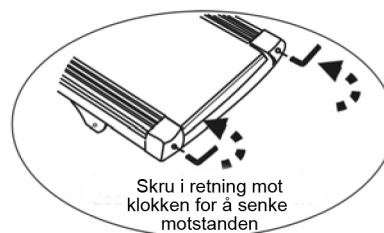
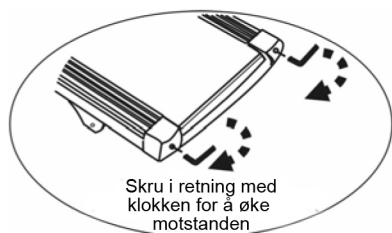
Etter at du har justert løpebåndet, bør du gå på det i ca fem minutter for å teste om justeringen var vellykket. Dersom det er nødvendig, gjenta prosedyren, men pass på å aldri skru boltene mer enn en kvart runde av gangen. Overstramming av løpebåndet kan forkorte dets levetid dramatisk.

Dersom løpebåndet er justert for langt til venstre side:

1. Skru den venstre valsebolten en kvart runde i retning med klokken for å stramme.
2. Skru den høyre valsebolten en kvart runde i retning mot klokken for å løsne.

Dersom løpebåndet er justert for langt til høyre side:

1. Skru den høyre valsebolten en kvart runde i retning med klokken for å stramme.
2. Skru den venstre valsebolten en kvart runde i retning mot klokken for å løsne.



Justering av løpebåndets motstand

Dersom du opplever at løpebåndet glir litt når du planter foten på båndet, betyr dette at løpebåndet har strukket seg, og glir over valsene. Over tid vil løpebåndet alltid strekke seg. Dette er vanlig, og en normal del av tredemøllens vedlikehold. For å stramme beltet, skrur du begge umbrakoboltene en kvart runde i retningen som vist på illustrasjonen øverst. Test løpebåndet for å se om problemet er fikset. Gjenta dersom nødvendig, men skru aldri justeringsboltene mer enn en kvart runde av gangen.

Justering av drivbeltet

Dersom stramming av løpebåndet er foretatt uten at problemet er ordnet, ta kontakt med din forhandler. Kun en autorisert forhandler bør utføre stramming av drivbeltet.

Smøring av løpeunderlag

En velsmørt ramme er nøkkelen til optimal ytelse. Det vil redusere slitasjenivået på tredemøllen. Apparatet er allerede blitt påført smøremiddel før det er blitt levert til brukeren. For å opprettholde den optimale ytelsen bør du likevel smøre inn løpeunderlaget med jevne mellomrom. Under gjennomsnittlig bruk av apparatet (30 minutters treningsøkter av 5-6 km/t, tre ganger i uken for to personer) bør underlaget smøres inn hver 4-6 måneder. Brukeren bør selv vurdere hvor ofte apparatet bør smøres inn basert på hvor ofte og intensivt apparatet benyttes.

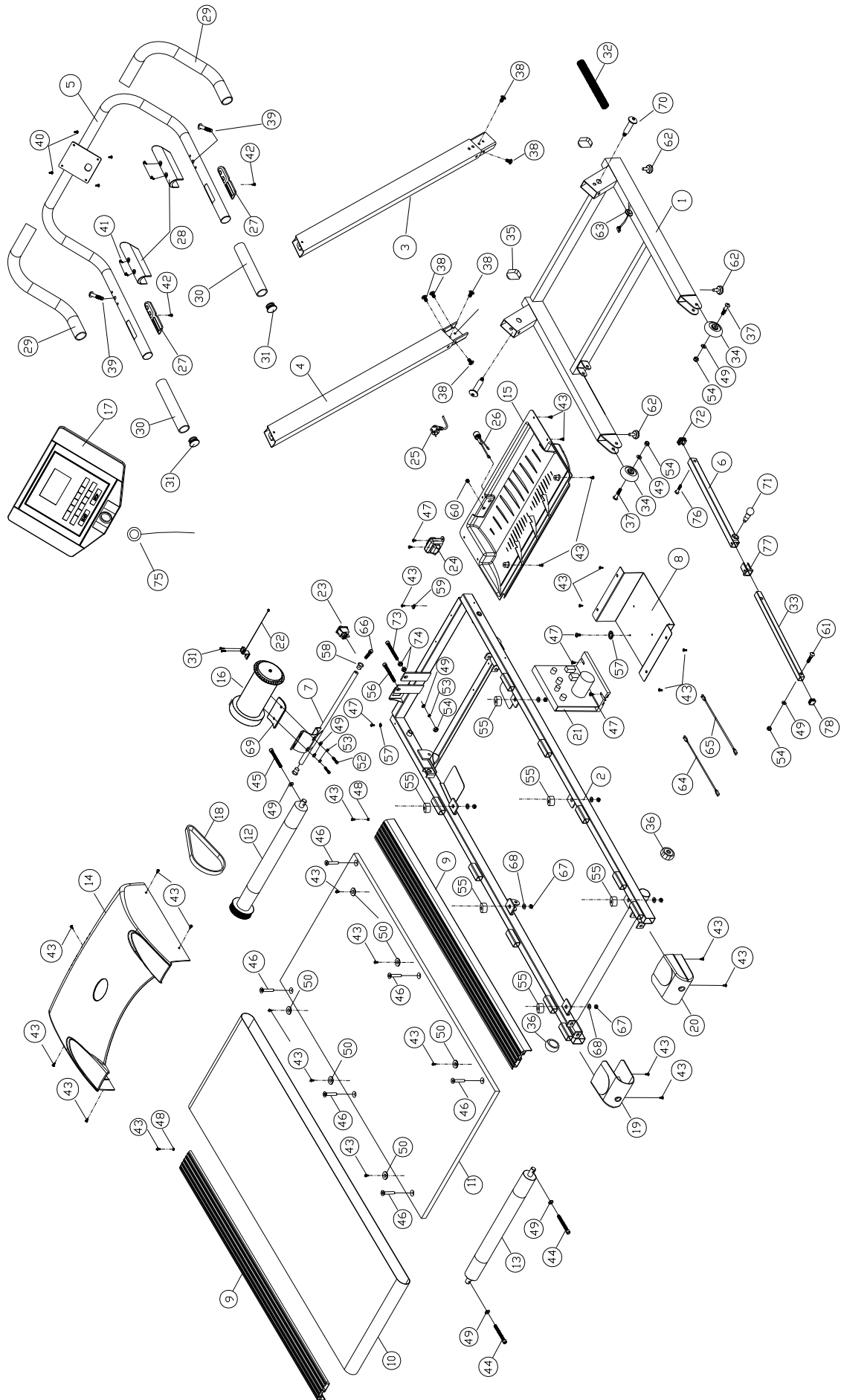
For å sjekke smørenivået, kan du løfte løpebåndet, og stikke hånden din så langt inn mot midten av båndet du kan. Dersom hånden din etterpå bærer tegn av smøremiddel, trenger du ikke smøre underlaget ennå. Dersom underlaget føles tørt, og det er lite til ingen tegn på smøremidler, bør du smøre det.

1. Stans løpebåndet slik at sømmen befinner seg øverst og nær midten av løpeunderlaget.
2. Koble munnstykket på sprayhodet smørekannen.
3. Løft løpebåndet.
4. Posisjoner munnstykket mellom løpebåndet og underlaget, ca 20 cm fra fronten av tredemøllen.
5. Før på smøremiddelet fra fremre til bakre del av tredemøllen, på hver side av apparatet. Forsøk å spraye så langt inn mot midten som mulig. Spraytiden bør være på ca fire sekunder pr side.
6. Fordel smøremiddelet ved å la løpebåndet bevege seg i 1 km/t, og stå forsiktig på båndet fra venstre til høyre. Etter noen minutter kan du stige av og la smøremiddelet synke inn i båndet.

FEILSØK

Problem	Grunn	Løsning
Tredemøllen starter ikke	1. Tredemøllen er ikke plugget inn	Koble til strømledningen
	2. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til	Koble til sikkerhetsnøkkelen
	3. Signalfeil	Sjekk ledninger
	4. Strømbryteren er slått av	Skru på strømbryteren
	5. Sikring er gått	Bytt sikring
Løpebåndet går ikke raskt nok	1. Ikke godt nok smurt	Påfør smøremiddel
	2. Løpebåndet er for stramt	Løsne løpebåndet
Løpebåndet glir	1. Løpebåndet er for løst	Stram løpebåndet
	2. Drivbeltet er for løst	Stram drivbeltet
Ikke liv i computeren	1. Defekt ledning	Bytt ledning
	2. Defekt omformer	Bytt omformer
	3. Defekt computer	Bytt computer
	4. Ledning ikke koblet riktig	Koble ledning riktig
Feil eller overlappet skjermvisning	Bolter i kretsbrettet ikke strammet riktig	Åpne dekslet og stram bolter riktig
E01	Forstyrrelse i computer- og kontroller-kobling.	Koble ledningen riktig
	Kontroller IC ikke montert riktig	Monter IC riktig
	Omformer skadet	Bytt omformer
E02	Sikring skadet eller fjernet	Koble til sikring
	Motorledning ikke koblet riktig	Koble til motorledning
E03	Forstyrrelse i sensorsignalet	Koble ledning riktig
		Juster etter sensorhull
E05	Overarbeidet	Juster motor og start på nytt
E07	Sikkerhetsbryter ikke riktig skrudd på	Skru på bryteren riktig

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJON	ANT
1	Baseramme		1
2	Hovedramme		1
3	Høyre stolpe		1
4	Venstre stolpe		1
5	Ramme, håndtak		1
6	Ytre skjøtetuberamme		1
7	Motorramme, montert		1
8	Kontrollerfeste		1
9	Fotskinne		2
10	Løpeunderlag		1
11	Løpebånd		1
12	Fremre valse		1
13	Bakre valse		1
14	Øvre deksel		1
15	Nedre deksel		1
16	Motor		1
17	Computer		1
18	Belte		1
19	Venstre, bakre endecover		1
20	Høyre, bakre endecover		1
21	Kontroller		1
22	Hastighetssensor		1
23	Bryter		1
24	Omformer		1
25	Ledning		1
26	Sikringsbase		1
27	Håndtakspuls		2
28	Håndtaksdeksel		2
29	Skumpute	30*t4.0*530	2
30	Skumpute	30*t4.0*200	2
31	Rund tube		2
32	Ledningdeksel		1

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJON	ANT
33	Indre skjøtetuberamme		2
34	Hjul		2
35	Kvadratisk tube	30*60*t1.5	2
36	Ryggstøtte		2
37	Indre umbrakobolt	M8*40*20	2
38	Indre umbrakobolt	M8*15	8
39	Indre umbrakobolt	M10*50*25	2
40	Korsbolt	M4*10	4
41	Indre umbrakobolt	M6*20	4
42	Korsbolt	ST4*25	2
43	Korsbolt	ST4*15	29
44	Indre umbrakobolt	M8*60	2
45	Indre umbrakobolt	M8*70	1
46	Korsbolt	M6*40	6
47	Korsbolt	M5*15	6
48	Mutter	M5	2
49	Flat skive	Φ8	9
50	Rundt fotskinneskive		8
51	Korsbolt	ST3*10	2
52	Indre umbrakobolt	M8*20	2
53	Fleksibel skive	Φ8	3
54	Mutter	M8	4
55	Rund skive		6
56	Indre umbrakobolt	M8*125	1
57	Taggete skive	Φ5	2
58	Motorskive	φ27*φ18*t23*t5.0	2
59	Ledningsklemme (1/8)		1
60	Ledningsknote		1
61	Indre umbrakobolt	M8*35*20	1
62	Gulvmatte	Φ28*Φ23*t11*M8*20	4
63	Beskyttelseshylse, ledning		1
64	Rød ledning		1
65	Sort ledning		1
66	Indre umbrakobolt	M8*25	2

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJON	ANT
67	Mutter	M6	6
68	Flat skive	Φ6*Φ20*t2.0	6
69	Rund skive		1
70	Indre umbrakobolt		2
71	Hastighetsplugg		1
72	Kvadratisk tube	fits tube 25*25	1
73	Umbrakobolt	M8*115	1
74	Mutter	M8	2
75	Klemme, sikkerhetsbelte		1
76	Indre umbrakobolt	M8*45*20	1
77	Avtagbart deksel	Passer tube 25*25 utside, Passer tube 20*20 innside	1
78	Kvadratisk innlegg	Passer tube 20*20	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.service/nordicfitness.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@nordicfitness.no

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".