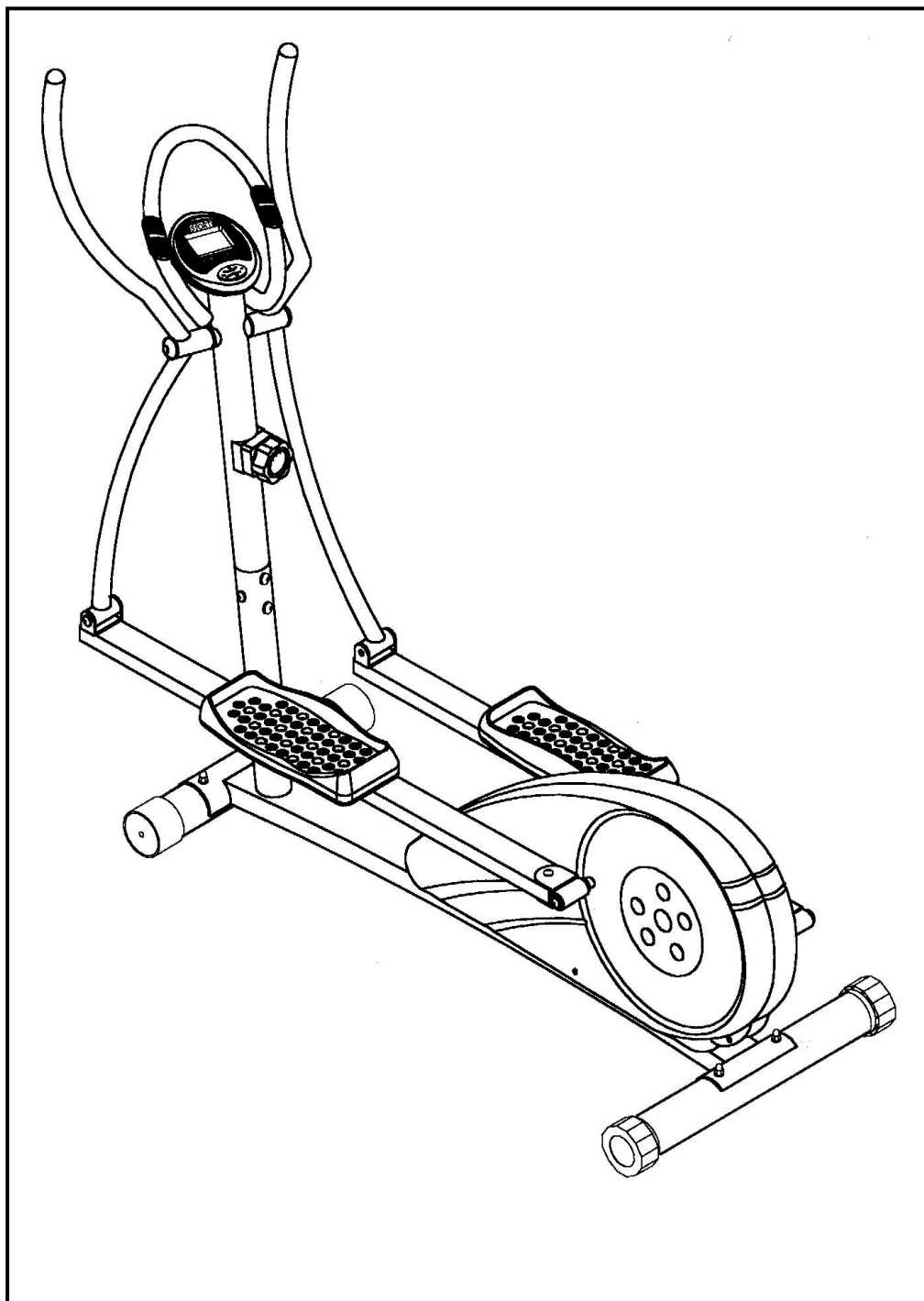


NORDIC Elliptical E2

Brukerveiledning

NO



Dette produktet er designet for hjemmetrening.

Kjære kunde,

Vi vil gjerne takke deg for at du valgte NORDIC Elliptical E2, og ønsker deg mange fremgangsrrike og underholdene treningstimer.

Vær vennelig å lese sikkerhetsinstruksjonene og monteringsanvisningene nøye.

Skulle du ha noen spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt med oss. Telefonnummer finnes på siste siden.

Innhold:

1. Sikkerhetsinstruksjoner	P. 2
2. Deleskisse	P. 3
3. Monteringsanvisning	P. 4
4. Computerinstruksjoner	P. 7
5. Treningsinstruksjoner	P. 8
6. Deleliste	P. 9
7. Oversikt over deler	P. 12
8. Pulstabell	P. 13

Sikkerhetsinstruksjoner

NO

Før du begynner på monteringen, les anvisningen nøye

Oppbevar brukerveiledningen på et tilgjengelig sted i tilfelle delebestillinger

- NORDIC Elliptical E2 er beregnet kun til hjemmebruk og testet opp til maks brukervekt på 100 kg.
- Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- Bruk kun original deler.
- Før montering, vær sikker på at alle deler er der, benytt vedlagt sjekkliste.
- Under montering, bruk kun egnet verktøy og spør om assistanse med monteringen hvis nødvendig.
- Plasser sykkelen på et plant og tørt sted under montering og ellers. På grunn av rust, er det ikke anbefalt å plassere sykkelen i et fuktig miljø.
- Undersøk alle koblinger før den første treningsøkten, og ellers hver 1-2 måned.
Reparer defekte komponenter med det samme, og/eller la sykkelen stå til den er reparert.
- Ved reparasjoner, kontakt din forhandler.
- Unngå sterke vaskemidler under rengjøring av sykkelen.
- Forsikre deg om at korrekt montering og inspeksjon av sykkelen er fulgt før du begynner treningen.
- For alle justerbare deler, vær oppmerksom på at de bare kan strammes til en viss grense.
- Hjemmetreningsutstyr er designet for voksne. Tillat aldri barn å leke i nærheten av trimsykkelen.
- Forsikre deg om at de er klar over mulige farer, for eksempel bevegelige deler.
- Konsulter med din lege før du begynner treningen. De kan hjelpe deg med å finne rett belastning og riktig program.
Advarsel! Feil trening kan være farlig for helsen
- Vær vennlig å følge rådene for korrekt trening under kapitlet: Treningsinstruksjon
- Belastningen justeres ved å skru på motstandsknappen på styrestangen

Carriage Bolt
4 Pcs

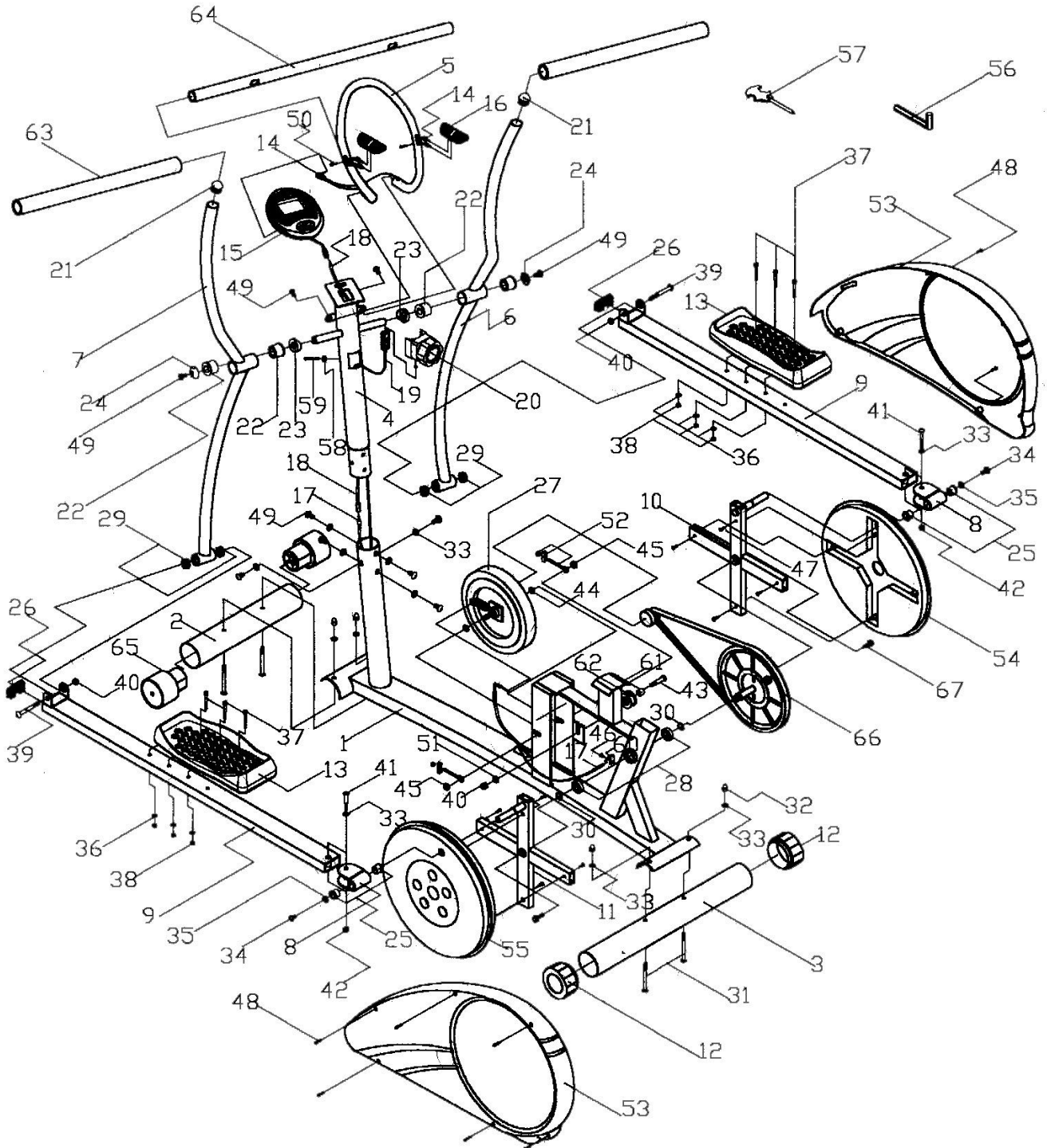
Capnut
4 Pcs

Washer
4 Pcs

Screwdriver
1 pc

Allen key
wrench

GB

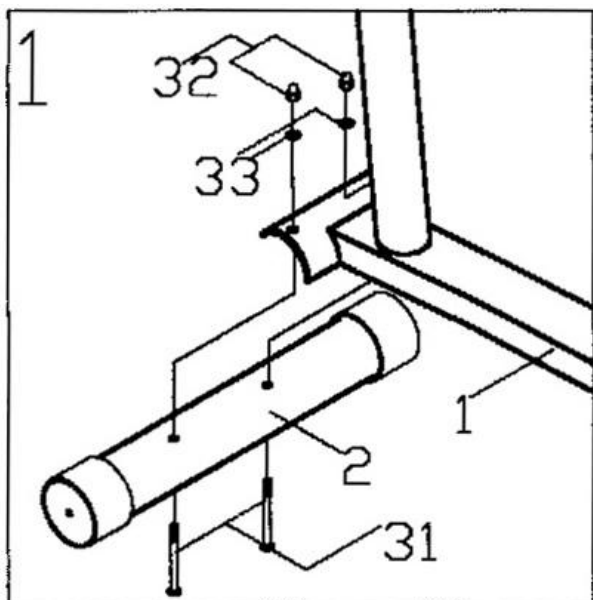


Monteringsanvisning

Steg 1

(NO)

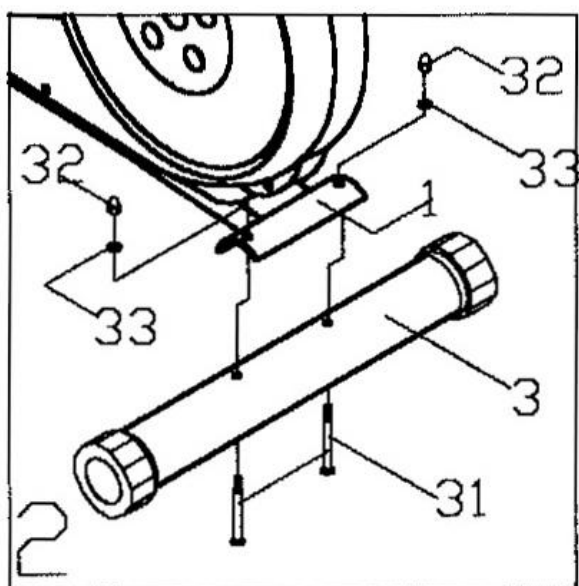
1. Fest fremre stabilisator (2) med to bærebolter (31) fra undersiden av stabilisatoren til hoveddrammen (1). Bruk også 2 skiver (33) & endemuttere (32).



Steg 2

(NO)

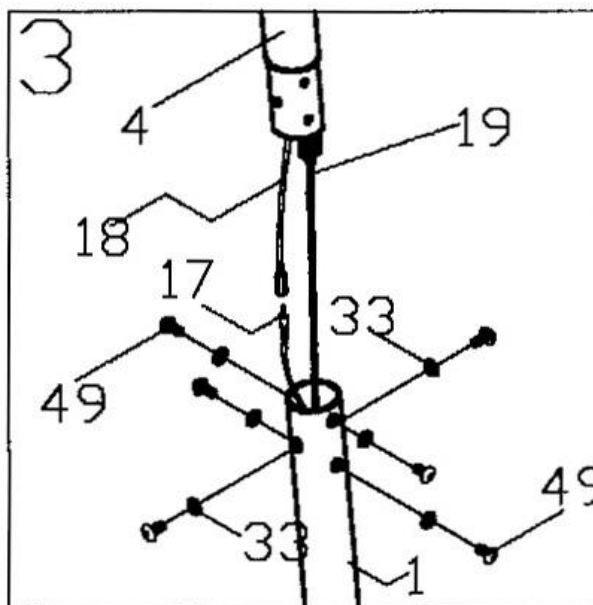
2. Fest bakre stabilisator (3) med to bærebolter (31) fra undersiden av stabilisatoren til hoveddrammen (1). Bruk også 2 skiver (33) & endemuttere (32).



Steg 3

(NO)

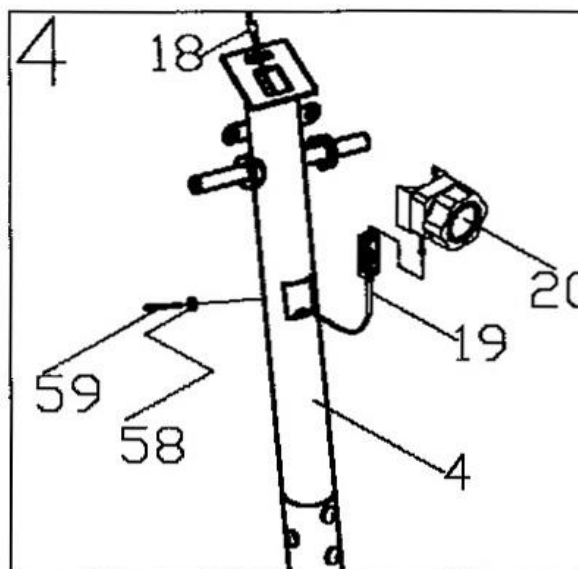
1. Monter sammen øvre computerkabel (18) med nedre computerkabel (17).
2. Motstandskabelen (19) skal opp av hoveddrammen (1) og opp i styrestammen (4).
3. Skru opp de fire hex. boltene (49). Sett så styrestammen (4) ned i hoveddrammen (1), skru så til de fire hex. boltene (49) og skiver (33).



Steg 4

(NO)

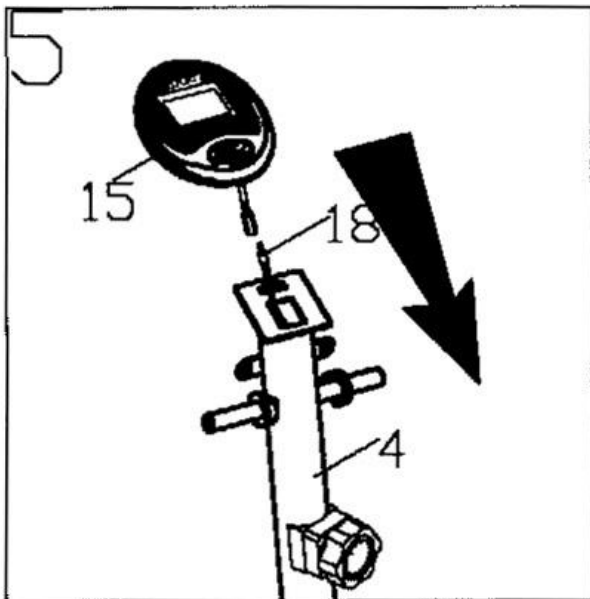
1. Dra forsiktig øvre computerkabel (18) ut på toppen av styrestammen (4). Før du begynner på steg 4, forsikre deg om at motstandskontrollen står i minimumsposisjon.
3. Fest motstandskontroll kabelen (19) sammen med motstandskontroll bryteren (20).
4. Monter motstandskontrollen (20) til styrestammen, stram til med skive (58) & bolt (59).



Steg 5

(NO)

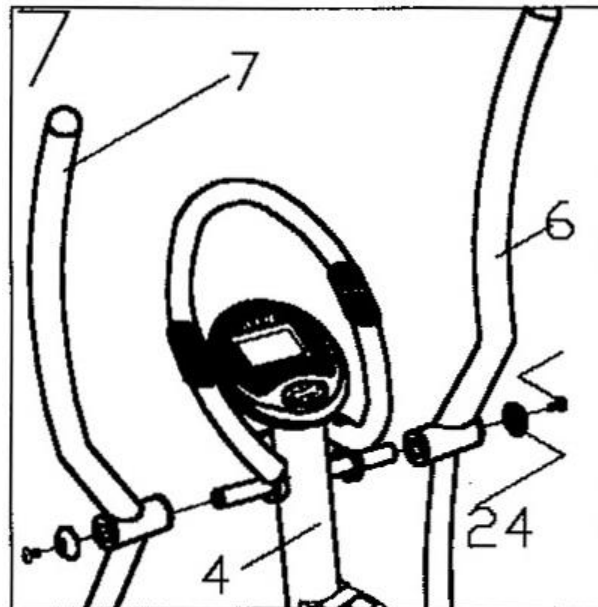
1. Monter sammen øvre computerkabel (18) med kablen fra computeren (15). Skyv på computeren (15) på stativet øverst på styrestammen (4).



Steg 7

(NO)

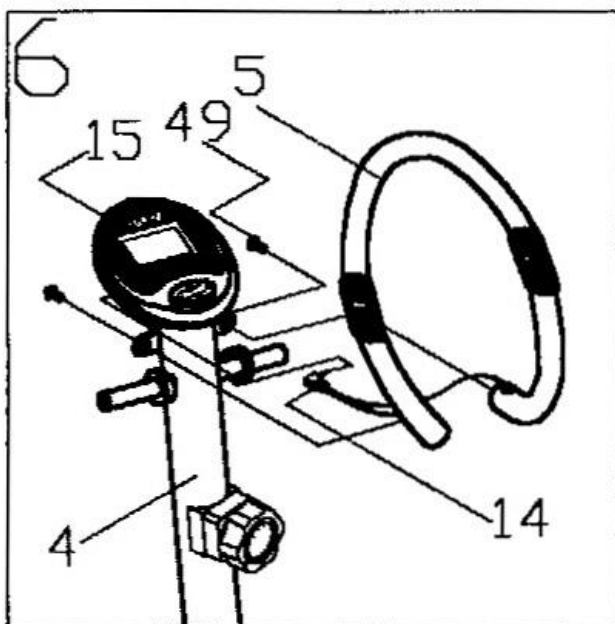
1. Monter fast høyre svingarm (6) og venstre svingarm (7) til akslingen på styrestammen (4), stram til på hver side med en mutter (24) og skrue (49).



Steg 6

(NO)

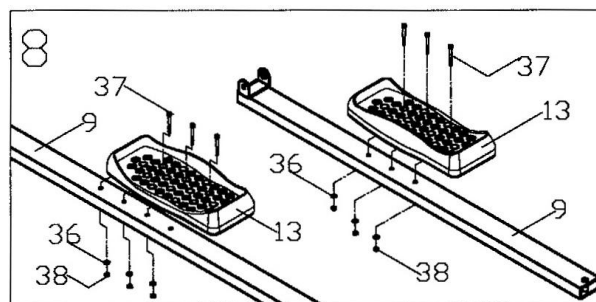
1. Plasser det ovale styret (5) på metall delene under computeren (15) på styrestamme (4), stram til med 2 skruer(49).
2. Sett i håndpuls sensor wiren (14) bak på computeren (15). Vær oppmerksom på at ledningen fra det ovale styret skal på hver side av styrestammen.



Steg 8

(NO)

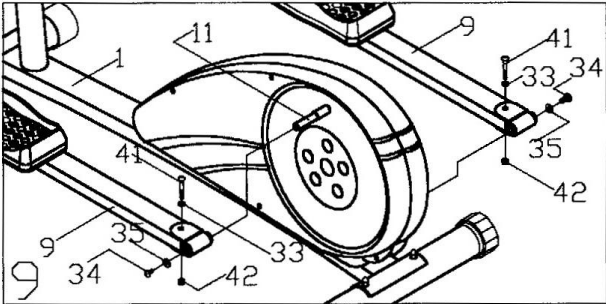
1. Plasser pedalene (13) på hvert pedalbein (9), skru til med 3x bære bolter (37), skiver (36) og muttere (38).



Steg 9

(NO)

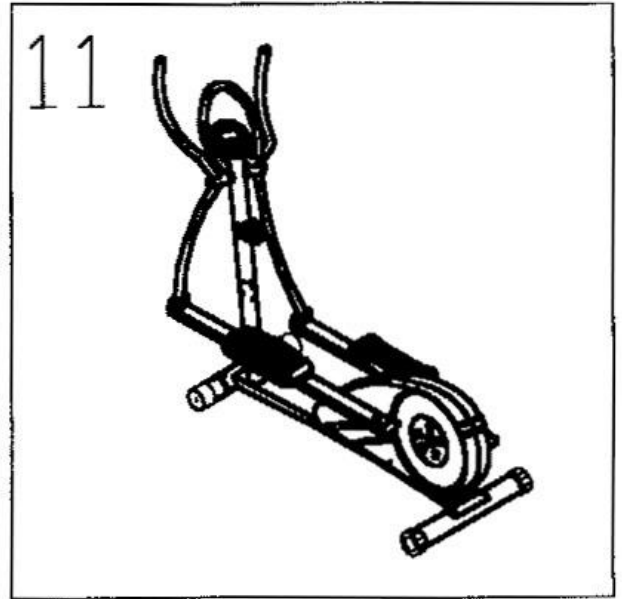
1. Monter fast høyre pedalbein (9) til akslingen (11) bak på svinghjulet (27). Skru til med 1 x washer (35) & skru (34), og 1 bolt (41), skiver (33) & mutter (42).
2. Gjør det same på venstre pedal (9).



Steg 11

(NO)

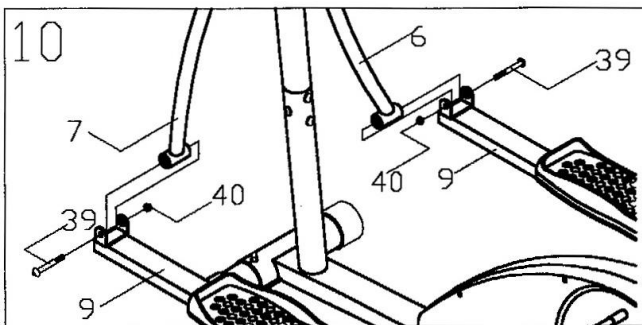
1. Din NORDIC Elliptical E2 er nå klar for bruk

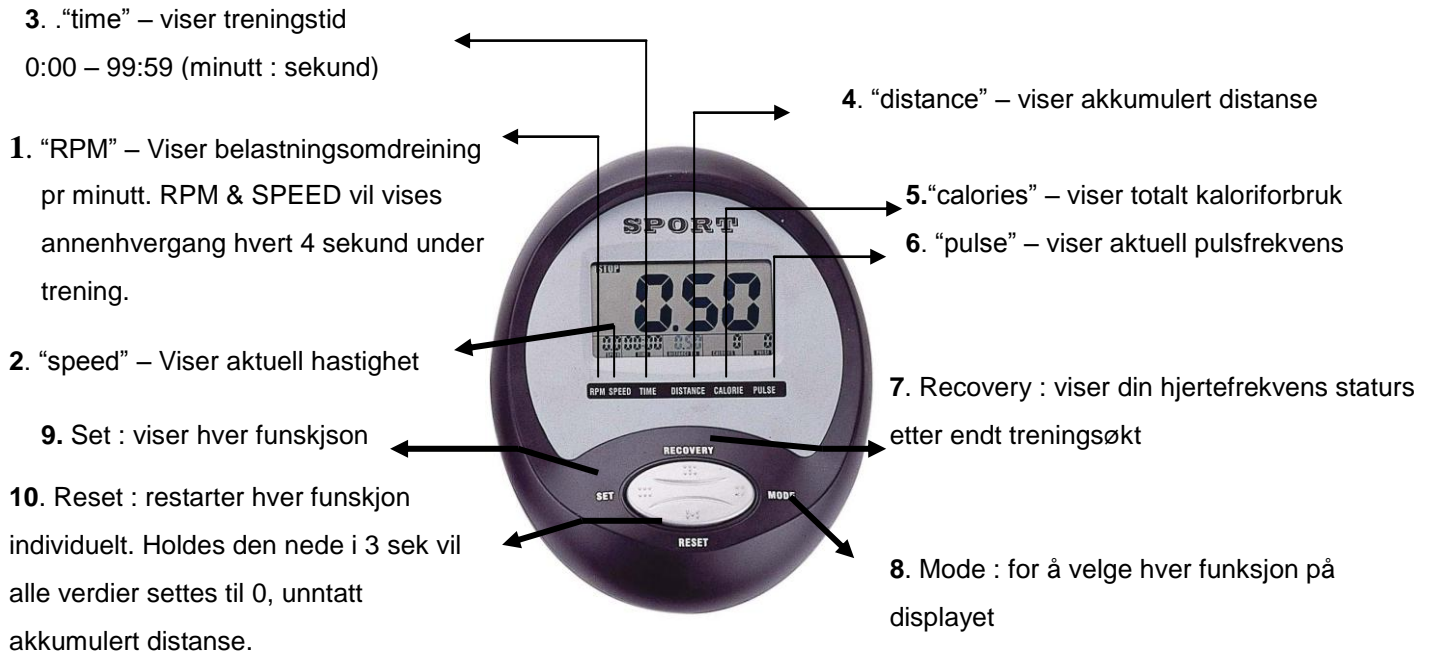


Steg 10

(NO)

1. Monter enden på høyre svingarm (6) på fronten til pedalbeinet (9), skru til med bolt (39) og mutter (40)
2. Gjør det same med høyre svingarm (7).





Funksjoner til computeren

Batterier:

Åpne batteridekselet på baksiden av computeren og sett inn 2 batterier av typen AA 1.5 V

Skru på:

Etter at du har satt i batteriene, eller at du har trykket på en vilkårlig knapp vil displayet blinke i noen sekunder. Skulle noen av tallene på displayet falle ut, ta ut , og sett i batteriene på nytt. Hjelper ikke dette, ta kontakt med din forhandler.

Treningsstart

Vær vennlig å les vedlagt treningsinstruksjon

1. Trening uten å forhåndsinnstille data

For å sette hver verdi til null , trykk RESET knappen (10) får å nullstille hver verdi individuelt.

Hvis du ikke ønsker å forhåndsinnstille noen data, kan du begynne treningen nå. Verdien på TIME, DISTANCE og CALORIES vil da begynne å telle oppover.

For å få en pulsindikasjon, plasser begge hendene på sensorene på det ovale styret. Viktig at du holder med begge henden for å oppnå mest mulig korrekt resultat. Etter noen sekunder vil pulsen vises på displayet.

Etter at du har avsluttet treningsøkten, vil de oppnådde resultatene bli vist i ytterligere 4 minutter. Fortsetter du treningen innen de 4 minuttene er passert, fortsetter du på de verdiene.

Fitness nivå:

Etter endt treningsøkt, trykk med en gang RECOVERY

knappen (7), fortsett å holde begge hendene på pulssensorene. Computeren vil stoppe alle funksjoner på displayet unntatt "TIME" som vil telle ned 1 minutt, når null er nådd, vil displayet vise din hjertefrekvensstatus gradert fra F1 til F6. F1 er best, mens F6 er dårligst.

Fitness nivået er en individuell orientering. Evnen til å restituere seg blir målt etter pulsfrekvens før og etter treningsøkten.

Når du trener regelmessig vil du oppdage at fitness nivået stadig forbedrer seg.

2. Trening med innstilte verdier

For å sette hver verdi til null , trykk RESET knappen (10) får å nullstille hver verdi individuelt.

Legge inn data:

Time:

Trykk på MODE knappen (8) til TIME kommer opp i displayet. Tast inn ønsket tid ved å trykke på SET knappen (9).

Distance:

Trykk på MODE knappen (8) til DISTANCE kommer opp i displayet. Tast inn ønsket distanse ved å trykke på SET knappen (9).

Calories:

Trykk på MODE knappen (8) til CALORIES kommer opp i displayet. Tast inn ønsket kaloriforbruk ved å trykke på SET knappen (9)

Mode:

Blir MODE knappen (8) holdt ned i mer enn 4 sekunder vil alle de innlagte dataene bli tilbakestilt til null, unntatt SPEED funksjonen.

Set:

Hvis SET knappen (9) blir holdt ned i mer enn ett sekund vil verdien du ønsker å stille økes automatisk, slipp knappen og den stoppes.

3. Trene med innstilte data:

De forhåndsinnstilte dataen vil telles ned mot null fra din forhåndsinnstilte verdi.

For å vise pulsen din, hold begge hendene på pulssensorene på hver side av det ovale styret.

Fitness Level se punkt 1.

Treningsinstruksjoner

For å sikre en hensiktsmessig forbedring av din fysiske utholdenhet og helse, bør man følge visse retningslinjer for å finne den mest effektive mengden av trening. Har du ikke vært i fysisk aktivitet over en lengre periode, og også for å unngå helsefare, bør du konsultere din lege før du begynner treningen.

Intensitet

For å oppnå best mulig resultat, er det viktig at rett intensitet blir valgt. Hjerterefrekvensen blir brukt som en retningslinje. Som en tommelfingerregel blir følgende formel ofte brukt :

$$\text{Maksimal puls} = 220 - \text{Alder}$$

Under treningen bør pulsen alltid ligge mellom 60% til 85 % av maksimal puls. For din personlige pulsfrekvens, vær vennlig å se den vedlagte pulstabellen på side 10.

Når du begynner treningen, bør du ligge på 60% av maksimal puls i de første ukene. Når du kommer i bedre form, bør pulsfrekvensen gradvis øke til 85% av maksimalpuls.

Fett forbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett når pulsen begynner å nærme seg 60% av maksimalpuls. For å oppnå en optimal forbrenningsprosess, er det lurt å ligge på en puls mellom 60% og 70% av den maksimale pulsen. Den optimale belastningen anbefales til 3 treningsøkter i uke, på minimum 30 minutter.

Eksempel:

Du er 52 år gammel, og har lyst til å begynne og trene.
Maksimalpuls = $220 - 52(\text{alder}) = 168$ slag/minuttet
Minimums puls = $168 \times 0,6 = 101$ slag/minuttet
Høyeste puls = $168 \times 0,7 = 117$ slag/minuttet

I de første ukene anbefales en pulsfrekvens på 101, for så senere å øke til 117. Øk gradvis ettersom formen blir bedre til du ligger et sted mellom 70%-80% av maksimal puls. Dette kan gjøres enten ved å øke belastningen, høyne frekvensen eller utvide treningsøktene.

Organisering av treningen

Oppvarming:

Før enhver form for trening bør man varme opp i ca 10-15 minutter på lav intensitet og belastning. Viktig å avslutte oppvarmingen med lett uttøying.

Trenings økten:

Under selve treningsøkten bør man ligge et sted mellom 70%-80% av maksimalpuls.

Hvor lenge man skal trene kan bli kalkulert ut fra følgende tommelfingerregel:

- Daglig treningsøkt: min 10 minutter pr økt
- 2-3 ganger i uka min 30 minutter pr økt
- 1-2 ganger i uka min 60 minutter pr økt

Cool down:

For en mest mulig effektiv cool-down på musklene og metabolismen bør intensiteten senkes betraktelig de siste 5-10 minuttene. Uttøying er også meget viktig, bl.a. for å forebygge skader.

Suksess:

Kun etter en kort periode med trening vil du merke at du stadig må øke motstanden for å komme opp på ditt optimale puls nivå. Du vil merke en formidabel forbedring i kondisjon også i dine daglige gjøremål.

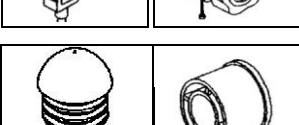
Dette bør være gode motivasjonsfaktorer for deg til å trene regelmessig. Tren på tidspunkter som passer deg, og ikke begynn treningen for intensivt, bygg deg opp gradvis.

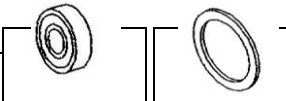




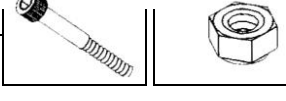







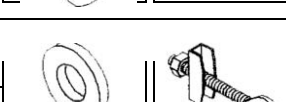



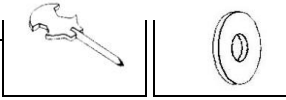

Et gammelt ordtak blant idrettsfolk er:
"det vanskeligste med trening er å begynne"


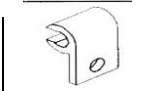

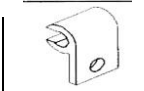













Vi ønsker deg lykke til med din nye trimsykkel, håper du får mange fine treningstimer fremover.

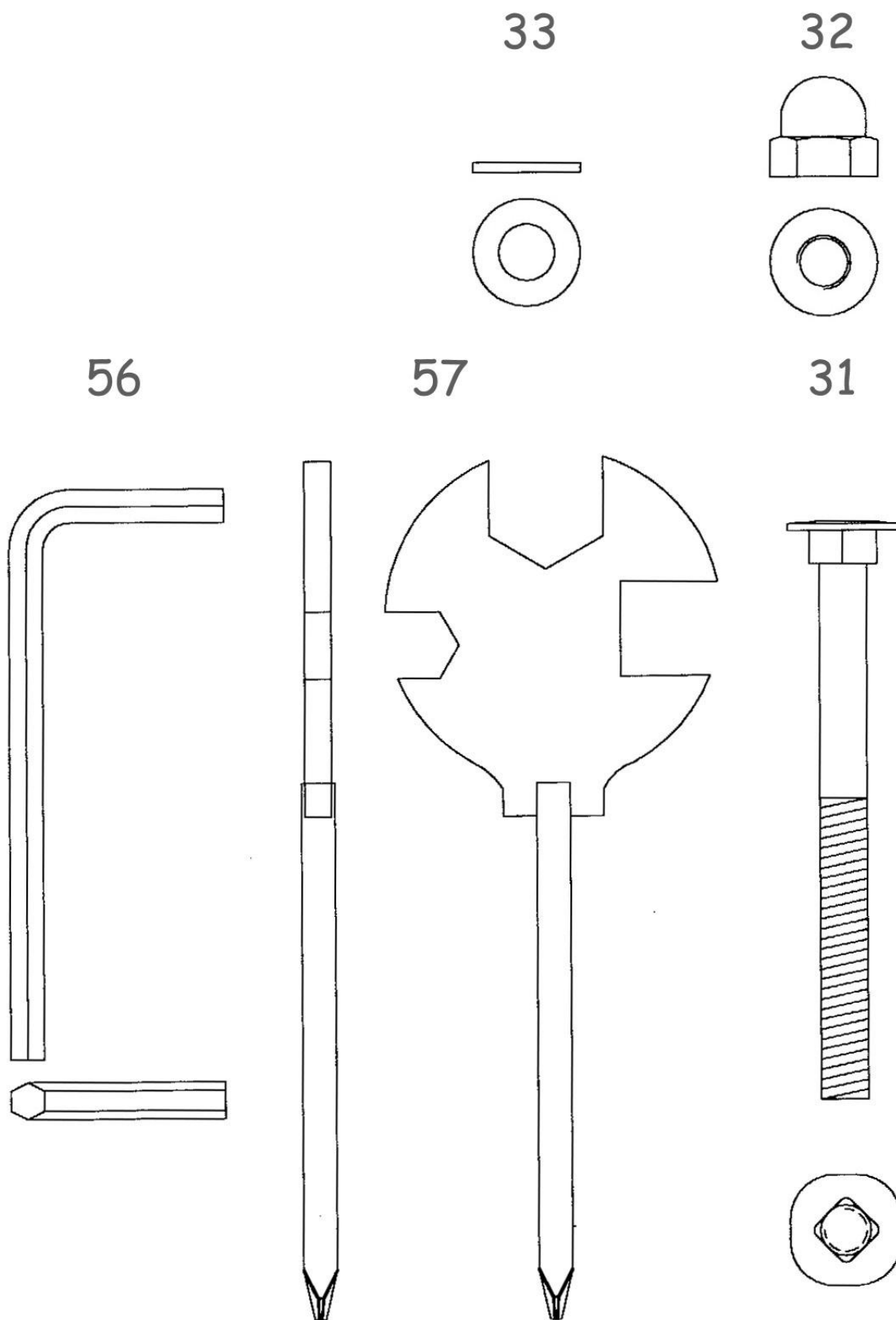
Dele liste

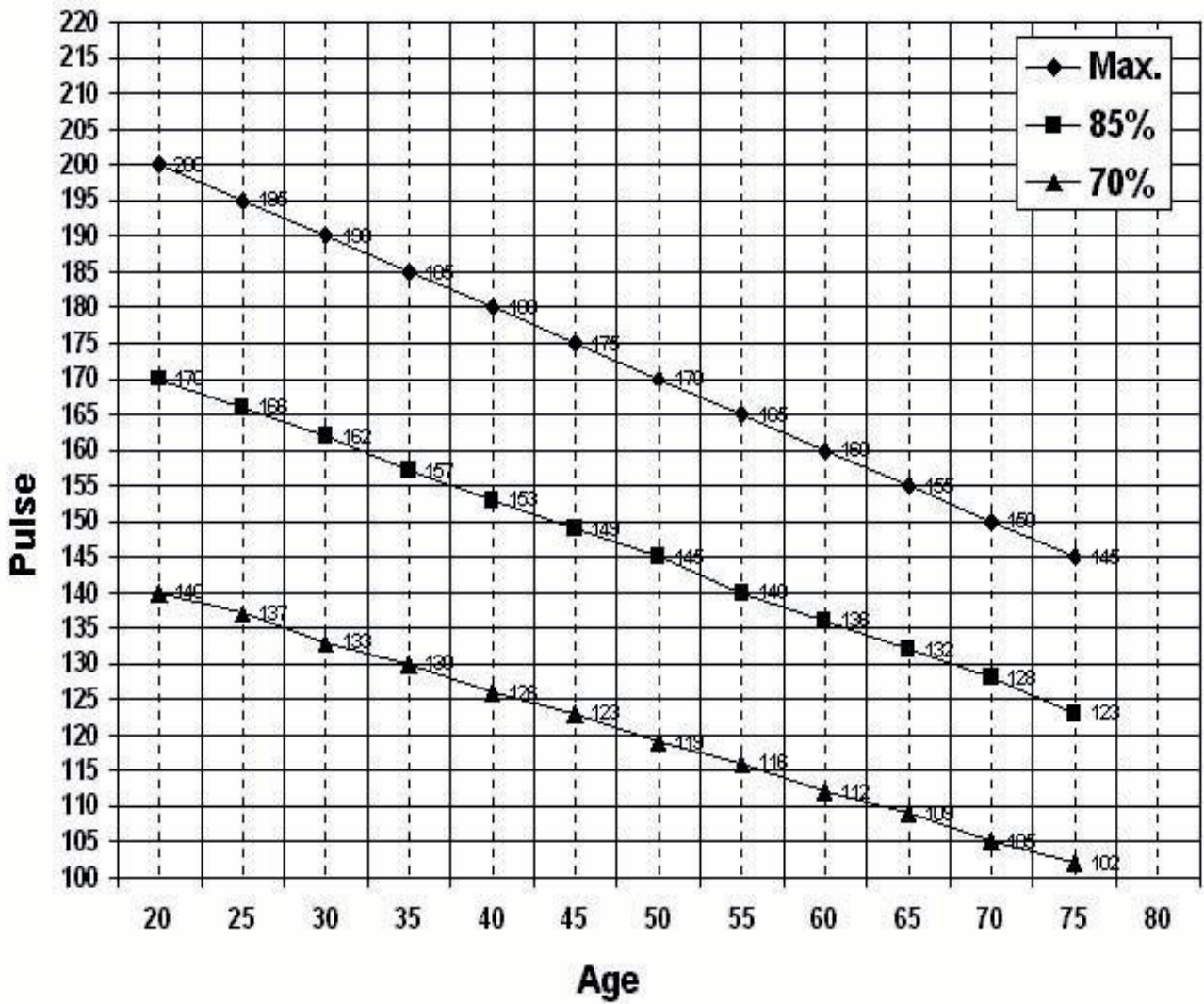
GB

NO.	Beskriveles	Antall	Bilde
1	Hovedramme	1	
2	Fremre stabilisator	1	
3	Bakre stabilisator	1	
4	Styrestamme	1	
5	Oval formet styre	1	
6	Høyre svingarm	1	
7	Venstre svingarm	1	
8	U-plate	2	
9	Pedal bein	2	
10	Aksling høyre	1	
11	Aksling venstre	1	
12	Bakrestabilisator	2	
13	Pedal (V & H)	1	
14	Hand pulse sensor wire	2	
15	Computer	1	
16	Hånd pulse sensor	2	
17	Nedre computer kabel	1	
18	Øvre computer kabel	1	
19	Motstandskontroll kabel	1	
20	Motstandskontroll	1	
1	Endekapsel for svingarm	1	
22	Feste	2	
23	Sleeve	2	
24	Kapsel	2	
25	Sleeve	4	
26	Firkantet endekapsel pedalbein	2	
27	Svinghjul	1	
28	Avstandsstykke	2	

29	Avstandsstykke til svingarm	4	
30	Skive	2	
31	Bærebolt til stabilisator	4	
32	Endemutter til stabilisator	4	
33	Skiver til stabilisator, styrestamme og svingarm	10	
34	Skrue	2	
35	Skiver	2	
36	Skiver for pedal	6	
37	Bærebolt til pedal	6	
38	Mutter	6	
39	Bærebolt for pedalbein	2	
40	Mutter	2	
41	Bærebolt til u-plate	2	
42	Mutter til u-plate	2	
43	Bolt	1	
44	Skive til svinghjul	2	
45	Mutter til belte	2	
46	Bolt til nedre computerkabel	1	
47	Skrue	8	
48	Skrue til kjededeksel	6	
49	Skrue til svingarm	2	
50	Skrue til håndpulssensor	2	
51	Skive	1	
52	Belte strammer	2	
53	Kjededeksel (V & H)	1	
54	Disk	1	
55	Disk	1	
56	Umbrakonøkkel	1	
57	Skrutrekker	1	
58	Skive til motstandskontroll	1	

59	Bolt til motstandskontroll	1		
60	Fixture til nedre computerkabel	1		
61	Sleeve	1		
62	Idle wheel	1		
63	Skum grep til svingarm	1		
64	Skum grep til det ovale styret	1		
65	Stabilisator endestykke foran	2		
66	Belte hjul	1		
67	Bolt	2		





Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt NORDIC 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.
- Ta kontakt med din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres av butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt NORDIC produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Telefonnummer finner du nedenfor. 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

Servicesenter:	32 27 27 27
Hovedkontor:	32 27 27 27
Telefaks:	32 27 27 01
Epost:	service@nordicfitness.no

Nordic Fitness 
- din partner innen hjemmetrening

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.

We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.