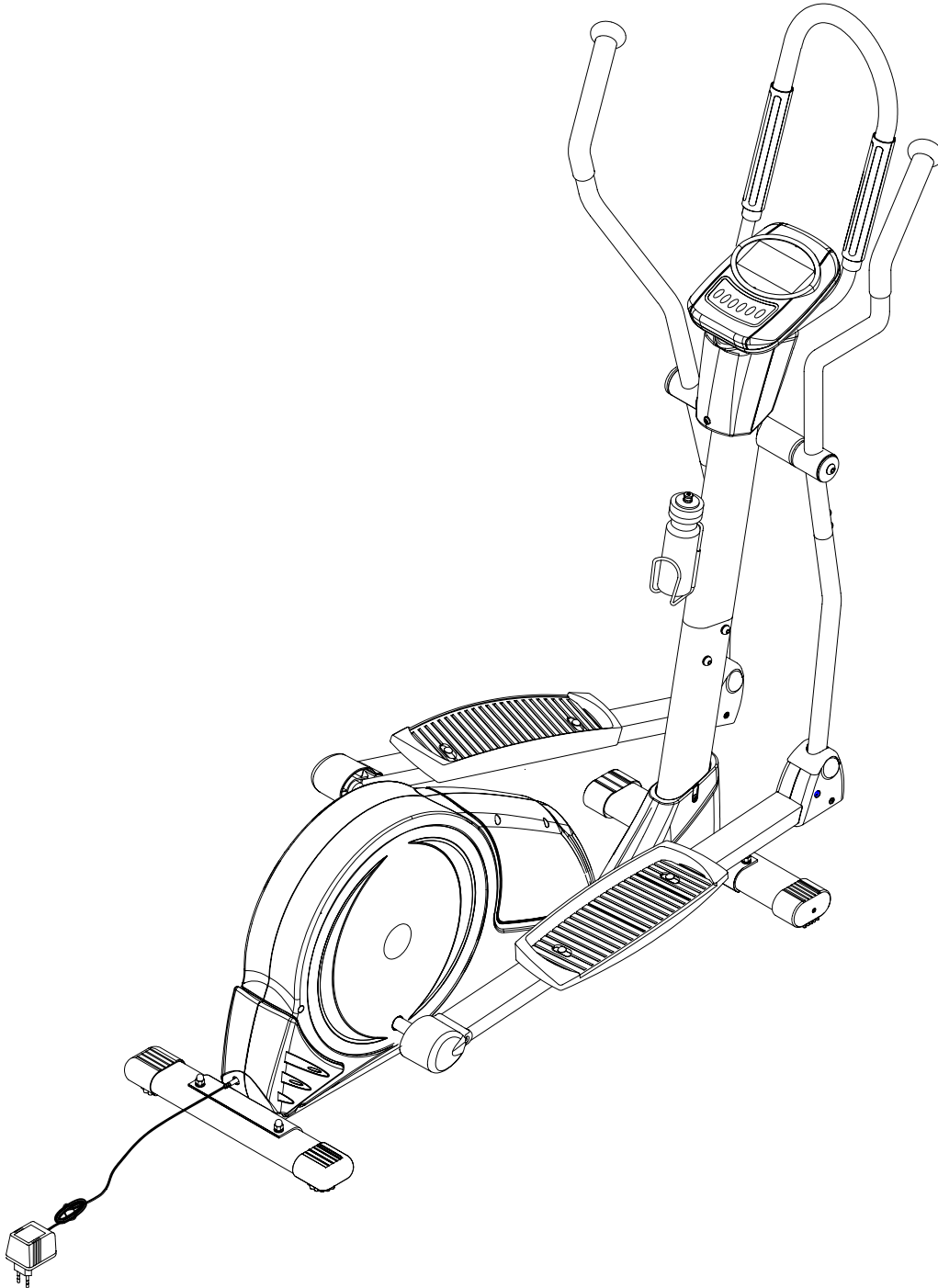


# NORDIC®

## *490 Elliptical*



Art. Nr:104203  
SRS-115-BA-1

## 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](mailto:post@nordicfitness.no)

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – Torsdag kl. 10.00 – 19.00  
Fredag kl. 10.00 – 14.00



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.

## **Sikkerhetsmessige forhåndsregler:**

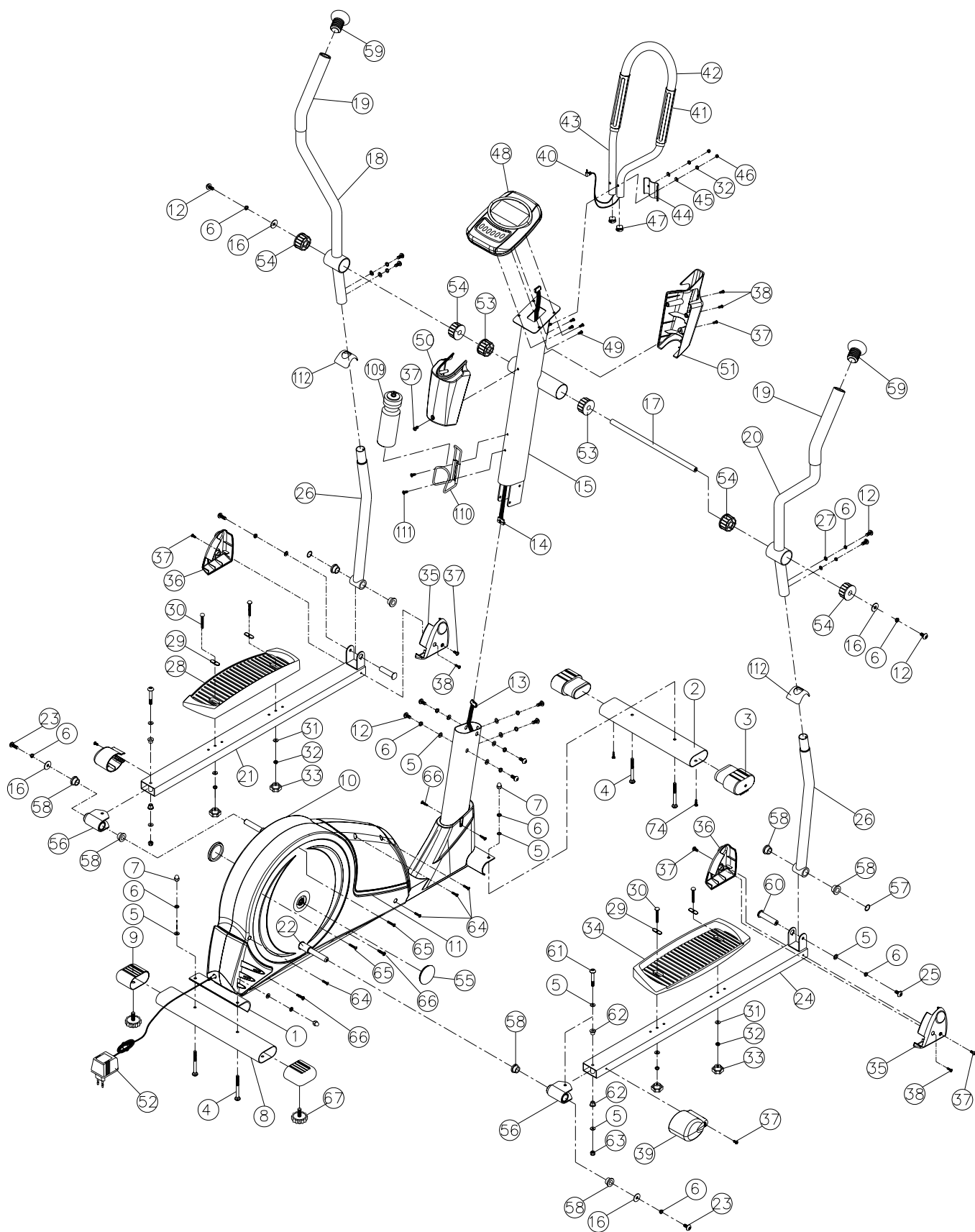
Dette produktet er bygget for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trimapparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner og montere eller bruke produktet. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjoner:

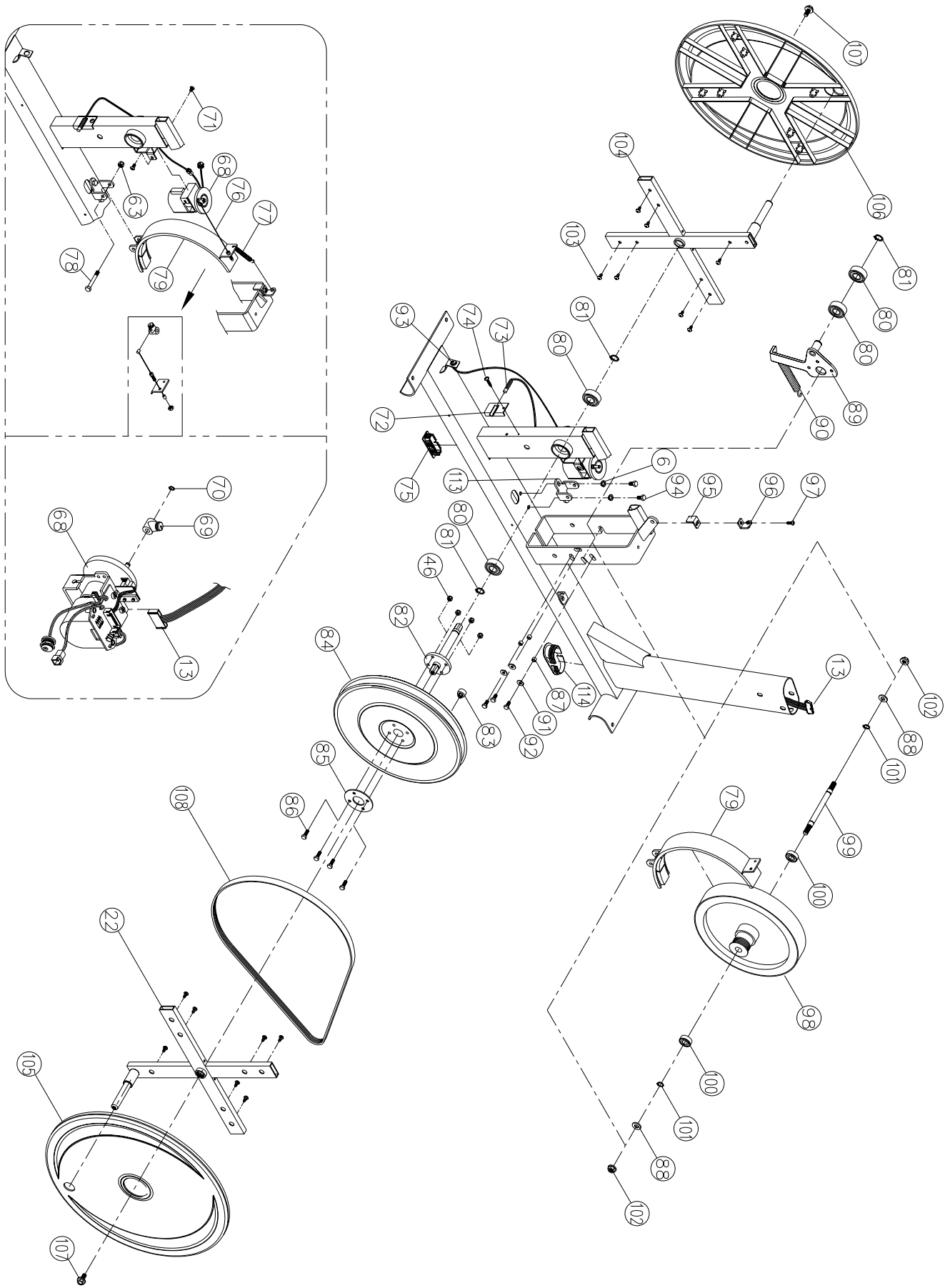
1. Hold barn og dyr unna produktet til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som produktet.
2. Produktet skal kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen. Les mer om treningsintensiteter på [www.nordicfitness.no](http://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 ellitpsik maskin, besøk www.nordicfitness.no](http://www.nordicfitness.no)

### Detaljeret tegning:





## Part List

NR.	BESKRIVELSE	ANT.	NR.	BESKRIVELSE	ANT.
1	HOVEDDRAMME	1	58	FORING	8
2	FREMRE STABILISATOR	1	59	ENDEKAPSEL PENDELARM	2
3	FREMRE ENDEKAPSEL (V&H)	2	60	AKSEL	2
4	M8*52mm BÆREBOLT	4	61	BOLT M8 * 50 mm	2
5	M8 SKIVER (t=1.2)	16	62	PLASTHETTE	4
6	M8 SPRING SKIVER	22	63	M8 MUTTER	3
7	M8 ENDEMUTTER	2	64	M4*25mm SKRUE	4
8	BAKRE STABILISATOR	1	65	M4*30mm SKRUE	2
9	BAKRE ENDEKAPSEL	2	66	#10-32 3/4" SKRUE	6
10	KJEDEDEKSEL (V)	1	67	HØYDEREGULERINGSSKRUE	2
11	KJEDEDEKSEL (H)	1	68	SERVO MOTOR	1
12	M8*15mm SKRUE	12	69	DRIVHJUL	1
13	NEDRE COMPUTER KABEL	1	70	CLIP C5<ID 4.7mm>	1
14	ØVRE COMPUTER KABEL	1	71	M5*10mm SKRUE	2
15	STYRESTAMME	1	72	SENSOR BRAKETT	1
16	SKIVE M8 OD 28mm	4	73	SENSOR	1
17	AKSLING	1	74	#6-32 12mm SKRUE	3
18	PENDELARM (V)	1	75	ENDEKAPSEL	1
19	GUMMIHÅNDTAK	2	76	WIRE	1
20	PENDELARM (H)	1	77	LITEN FJÆR	1
21	PEDALBEIN (V)	1	78	M8*52MM BOLT	1
22	KORS (R)	1	79	MAGNETHOLDER	1
23	M8*20mm BOLT	2	80	LAGER <6203ZZ>	4
24	PEDALBEIN (H)	2	81	CLIP C17 <ID 15.7mm>	3
25	M8*25mm BOLT	2	82	AKSLING	1
26	PENDELFORLENGER	2	83	MAGNET	1
27	M8 BUET SKIVE (t=1.2)	4	84	REIMHJUL	1
28	FOTHVILER (V)	1	85	BRAKETT	1
29	SKIVE FOR FOTHVILER	4	86	M6*18mm SKRUE	4
30	M6*55mm BÆREBOLT	4	87	SPACER	3
31	M6 BUET SKIVE (t=1.2)	4	88	M10 SKIVE (t=2.0)	2
32	M6 SPRING SKIVE	4	89	BRAKETT	1
33	SKRUE	4	90	FJÆR	1

34	FOTHVILER (H)	1	91	M6 SKIVE (t=1.50)	3
35	DEKSEL (H)	2	92	M6*14mm BOLT	3
36	DEKSEL (V)	2	93	SENSOR WIRE TIL ADAPTER	1
37	M5*12mm SKRUE	6	94	M8*15 SKRUE	2
38	M4*16mm SKRUE	2	95	BRAKETT	1
39	BAKRE DEKSEL PEDALBEIN	2	96	BRAKETT	1
40	HÅNDPULSLEDNING	2	97	M6*15mm SKRUE	1
41	HÅNDPULS	2	98	SVINGHJUL	1
42	LITE GUMMIHÅNDTAK	1	99	SVINGHJUL AKSLING	1
43	LITEN STYREHOLDER	1	100	FORING <6001ZZ>	2
44	BRAKETT	1	101	CLIP C12<ID 11.1mm>	2
45	M6 BUET SKIVE (t=1.2)	2	102	3/8" WH MUTTER	2
46	M6 MUTTER	6	103	SKRUE M5 * 12 mm	14
47	ENDEPLUGGER	2	104	KORS (v)	1
48	COMPUTER	1	105	PEDALBEINFESTE (H)	1
49	M5*12mm SKRUE	8	106	PEDALBEINFESTE (V)	1
50	FRONT DEKSEL STYRESTAMME	1	107	M8 * 25 mm SKRUE	2
51	BAK DEKSEL STYRESTAMME	1	108	BELTE	1
52	ADAPTER	1	109	FLASKE	1
53	AKSLINGSPLUGG (Φ48.4mm)	2	110	FLASKEHOLDER	1
54	AKSLINGSPLUGG (Φ46mm)	4	111	M5*15mm SKRUE TIL FLASKEHOLDER	2
55	DEKSELSHETTE	2	112	COVER	2
56	PEDALBRAKETT	2	113	MAGNETISK BRAKETT	1
57	M16.5 BUET SKIVE (t=0.25)	2	114	ENDEKAPSEL	1

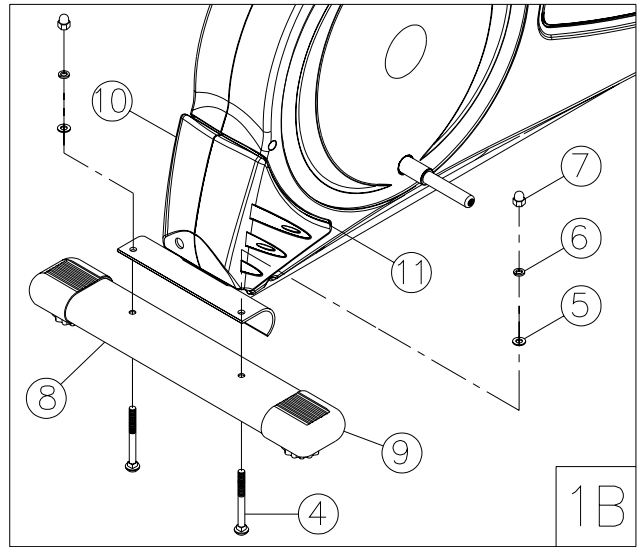
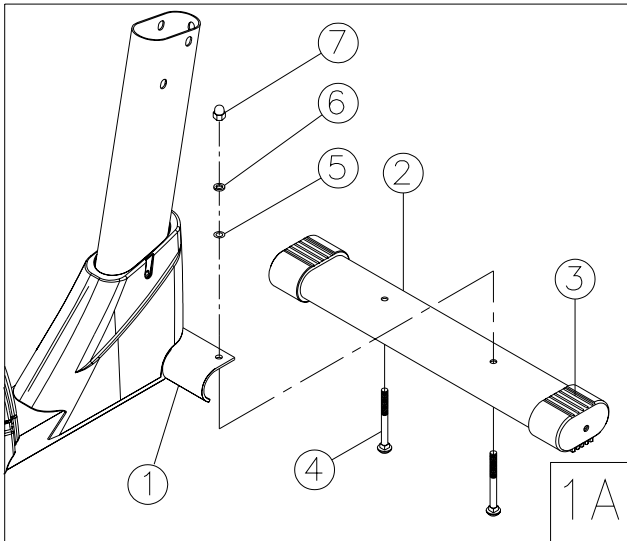
## MONTERINGSINSTRUKSJON

### Steg 1:

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

Sorter boltene (4), skiver (5), spring skiver (6) og muttere (7) som skal benyttes til å feste fremre og bakre fot til hoveddrammen (1). Plasser fremre stabilisator (2) og bakre stabilisator (8) inn i braketten til hoveddrammen (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 høydereguleringsskruen (67) brukes for å justere stabiliteten.

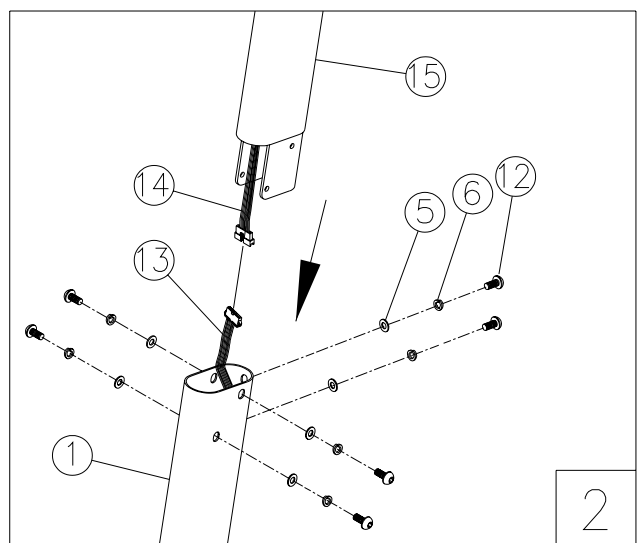


### Steg 2:

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

Plasser øvre delen av styrestammen (15) ved siden av hoveddrammen (1). Koble sammen øvre (14) og nedre computer kabel (13) som kommer fra hoveddrammen (1) og styrestammen (15). Når ledningene er koblet sammen, tres styrestammen (15) ned i hoveddrammen (1). Vær forsiktig så ikke ledningene kommer i klem.

Fest med skruer (12), skive (5) og spring skive (6), se tegning.





### Steg 3:

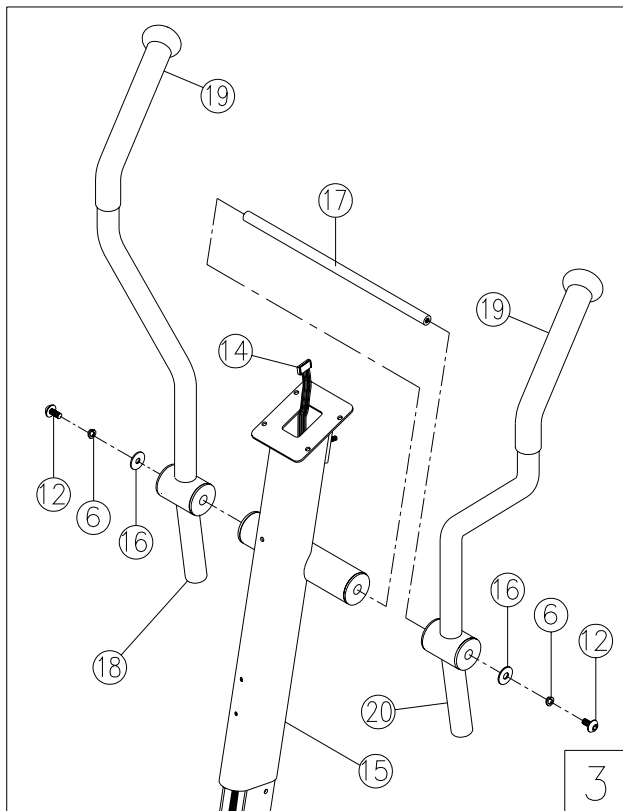
#### Montering av høyre (20) og venstre (18) pendelarm (19) til styrestammen (15)

Press akslingen (17) inn i styrestammen (15), slik at den står midstilt. 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.

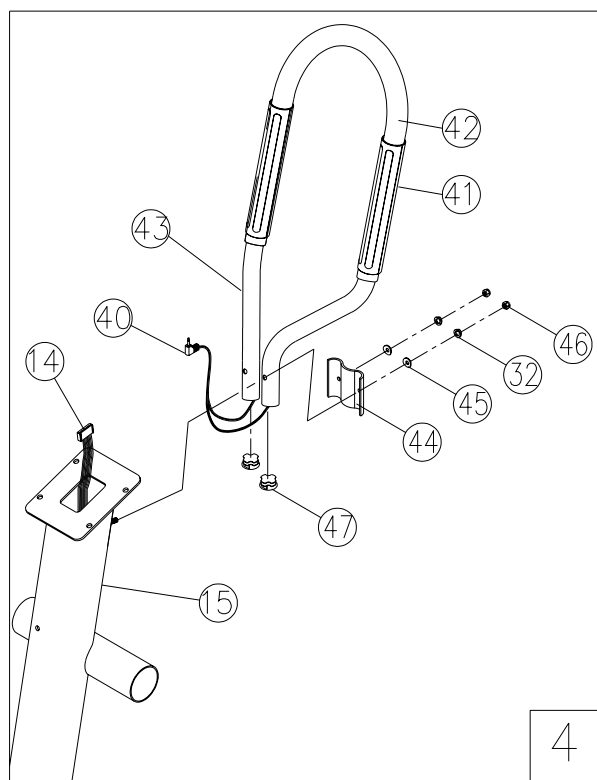


### Step 4:

#### 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.



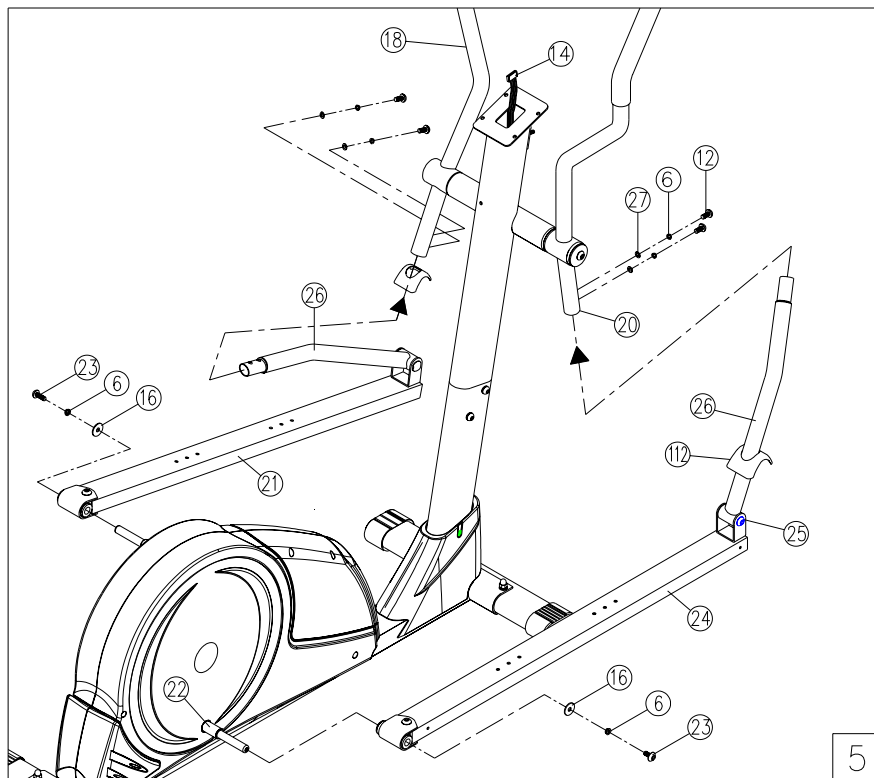
### Steg 5:

#### 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.

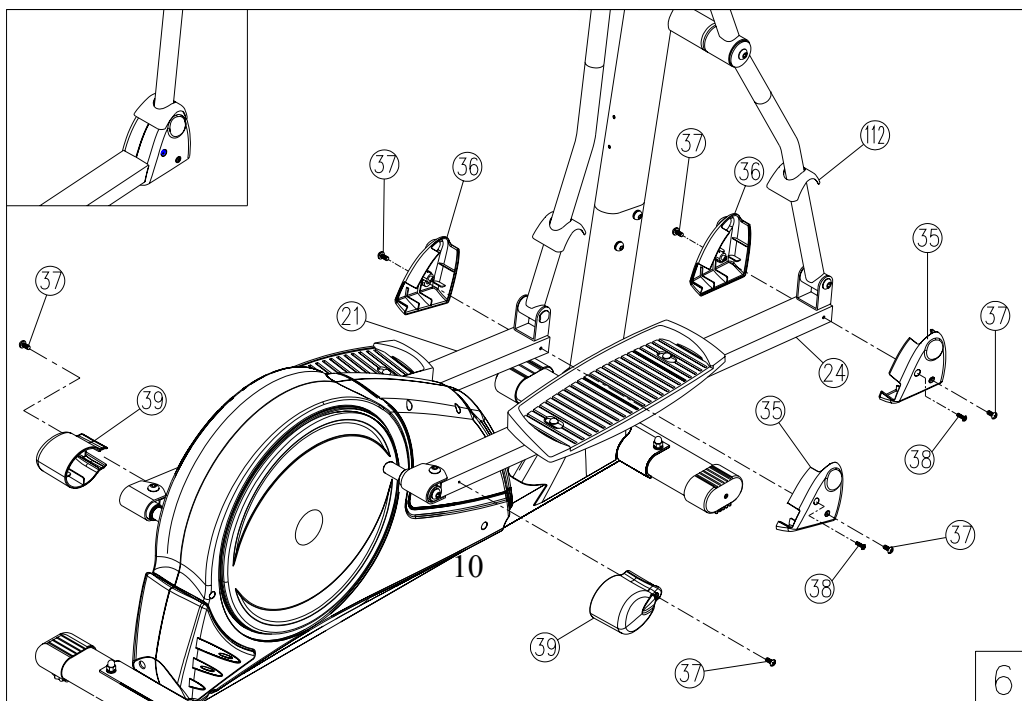


### Steg 6:

#### 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).

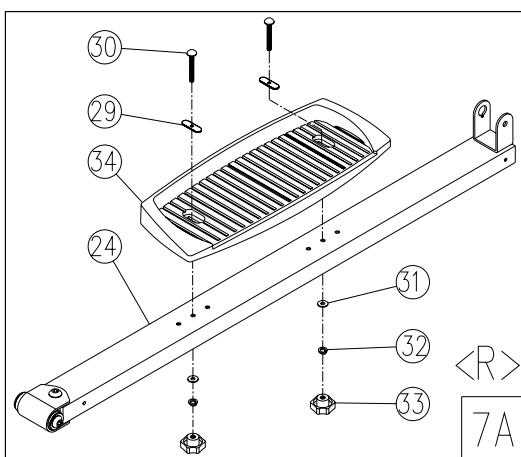
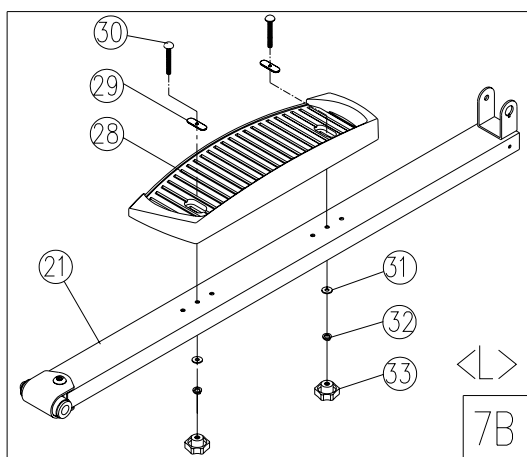
Plasser høyre fothviler (34) på pedalbeinet (24) slik at skruhullene stemmer overens.

Note: Fothvileren må monteres slit at den høyeste kanten på langsida står mot hoveddrammen (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 skru (33)

Note: Fothvilerene 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.



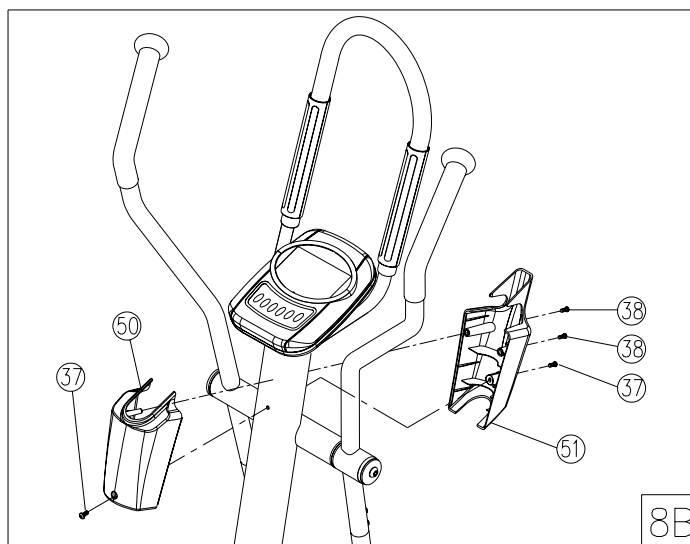
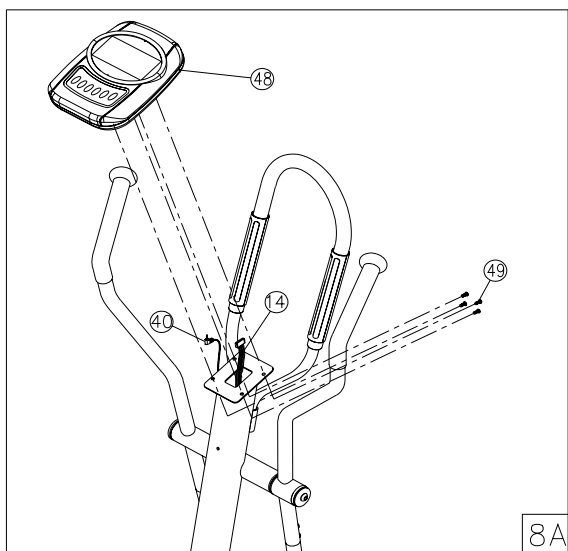
## Steg 8:

### 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 skru (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).

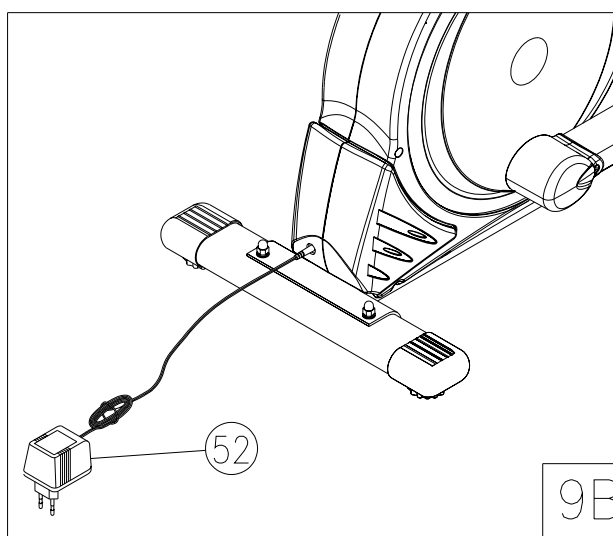
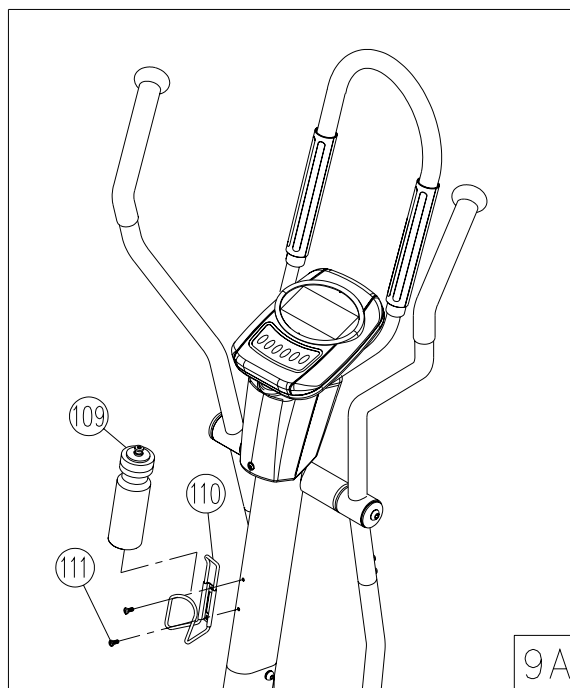


### Steg 9:

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

Monter flaskeholderen (110) til styrestammen, bruk skrue (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:

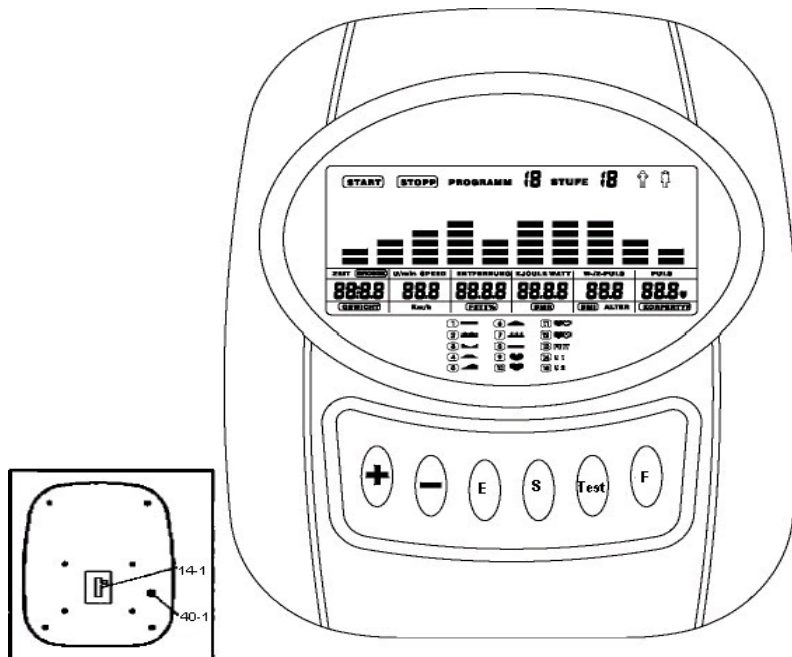
Gå over og stram til alle skruer og muttere før bruk. Monteringen er nå komplett.

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.

# BRUKERVEILEDNING COMPUTER



## KNAPPER/FUNKSJONER:

Det er totalt 6 knapper:: START/PAUSE, ENTER, MODE, UP, DOWN, og RECOVERY.

**S -key:** starter eller stopper valgte program, monitoren kan nullstilles ved å holde knappen inne i 2 sekunder.

**E-key:** Velger funksjoner fra PROGRAMS, KJØNN, TID, HØYDE, VEKT, DISTANSE, WATT, PULS, ALDER og 10 kolonner. Den valgte funksjonen vil blinke. Alle funksjoner er ikke tilgjengelige i all program, dette kommer an på hvilken type program som blir valgt.

**F-key:** Bytter mellom å vise RPM og SPEED, og KJOULE/CAL og WATT. Verdiene RPM og WATT vises på samme tid eller verdiene SPEED og KJOULE/CAL ved å trykke på knappen..

**“+”-key:** Velges for å øke/endre verdiene av PROGRAMS, KJØNN, TID, HØYDE, VEKT, DISTANSE, WATT, PULS, ALDER og de 10 kolonnene.

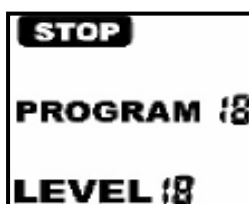
**“-”-key:** Velges for å minske/endre verdiene av PROGRAMS, KJØNN, TID, HØYDE, VEKT, DISTANSE, WATT, PULS, ALDER og de 10 kolonnene.

**TEST-key:** Starter funksjonen Puls recovery.

## OM DISPLAYET:

**START**

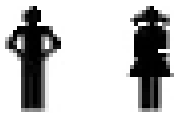
**A. START:** indikerer at valgt program har startet.



**B. STOP:** indikerer at valgt program har stoppet og brukeren kan fritt velge et annet program.

**C. PROGRAM #:** Indikerer valgt program fra PROGRAM 1 til PROGRAM 15.

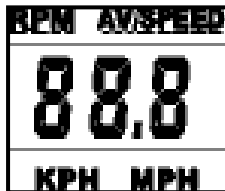
**D. LEVEL#:** indikerer hvilket nivå som er blitt valgt fra LEVEL 1 til LEVEL 16.



**E. GENDER:** Indikerer kjønn (mann eller kvinne)



**F. TIME/HEIGHT/WEIGHT Display:** indikerer kun én verdi av tid, høyde eller vekt. Avhenger av hvilket program som er valgt.



**G. RPM/SPEED/KMH (MPH) Display:** Indikerer kun én verdi av RPM, hastighet eller KMH. Avhenger av hvilket program som er valgt.



**H. DISTANCE/FAT% Display:** Indikerer kun én verdi av Distanse eller Fettprosent. Avhenger av hvilket program som er valgt.



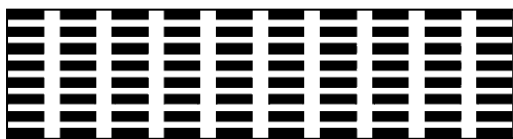
**I. CAL/WATT/BMR Display:** Indikerer kun én verdi av kalori, watt eller BMR. Avhenger av hvilket program som er valgt.



**J. TARGET H.R./BMI/AGE Display:** Indikerer kun én verdi av puls nivå, BMI eller alder. Avhenger av hvilket program som er valgt.

**K. HEART RATE/BODY TYPE Display:** Indikerer kun én verdi av pulsnivå eller kroppstype. Avhenger av hvilket program som er valgt.

**L. LAGREDE PROFILER:** Det er 10 kolonner i displayet. Kolonnene er delt opp i 8 nivåer. Hver kolonne representerer 3 minutter treningstid, hvert nivå representerer 2 motstandsnivåer.



## Spesifikasjoner:

Values	Range (Count up)	Count down	Preset	Increment (Decrement)
PROGRAM	1 ~ 15	15 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:00	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

## Informasjon før du begynner treningen:

A. Verdiene som kalkuleres eller måles av computeren må kun brukes som referanser under treningen, de er ikke til medisinsk bruk.

B. Variablene varierer ut i fra hvilket program som er valgt:

Program:	Variabler:
P1-P7	Tid, Distanse, Alder
P8	Tid, Distanse, Watt, Alder
P9	Tid, Distanse, Puls
P10-P12	Tid, Distanse, Alder
P13	Kjønn, Høyde, Vekt, Alder
P14-P15	Tid, Distanse, Alder, 10 Intervaller

Det er kun mulig å endre en verdi av TID eller DISTANSE, for eksempel: når verdien DISTANSE er 0,0 må TID være høyere enn 00:00.

C. **Valg av program:** Det er 15 programmer: et recovery program, et manuelt program, 6 forhåndsprogram, et fartsavhenging program, 4 puls program, et fett prosent program, to personlige program og et puls recovery måling program.

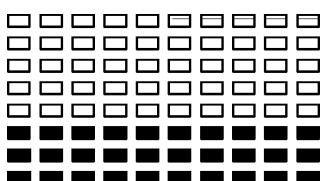
D. **Program grafer:** Profilen på grafen blir vist ved valg av program. Hver kolonne utgjør 3 minutter, når tiden telles oppover. Ved forhåndsinnstilt tid vil tiden telle nedover og hver kolonne vil utgjøre 1/10 av den totale tiden (for eksempel forhåndsinnstilt tid er 40 minutter, hver kolonne vil utgjøre 4 minutter).

P1-P7	Tid, distanse, Alder
P8	Tid, Distanse, Watt, Alder
P9	Tid, Distanse, Puls
P10-P12	Tid, Distanse, Alder
P13	Kjønn, Høyde, Vekt, Alder
P14-P15	Tid, Distanse, Alder, 10 intervaller

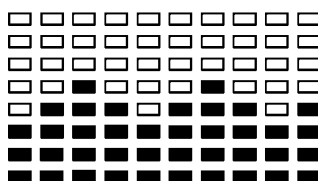
## COMPUTER PROGRAM PROFILER

# PROGRAMMER

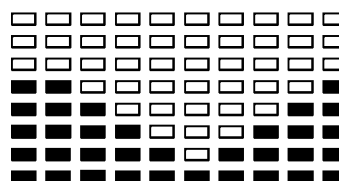
Program 1 (Manual)



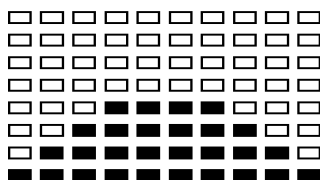
Program 2 (Polling)



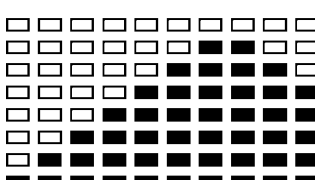
Program 3 (Valley)



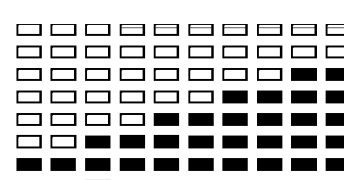
Program 4 (Fat Burn)



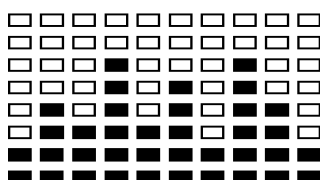
Program 5 (Ramp)



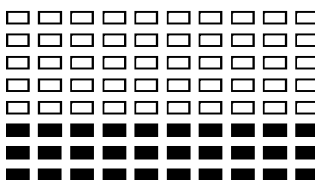
Program 6 (Mountain)



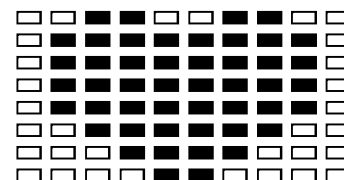
Program 7 (Random)



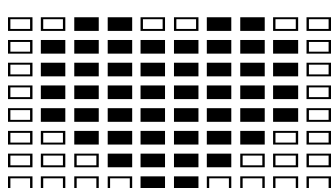
Program 8 (Speed Independent)



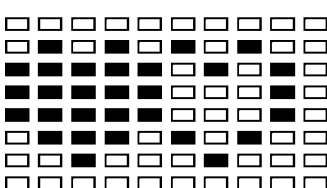
Program 9 (Target H.R.)



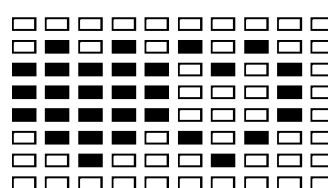
Program 10 (60% H.R.C.)



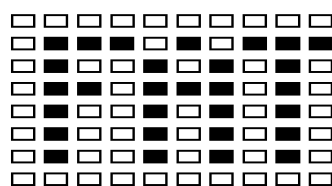
Program 11 (75% H.R.C.)



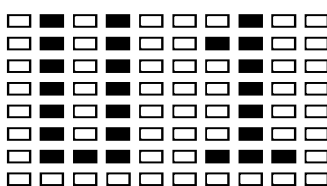
Program 12 (85% H.R.C.)



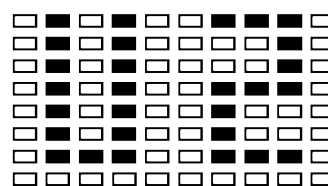
Program 13 (Body Fat)



Program 14 (User Setting)



Program 15 (User Setting)



**E. Kroppstyper:**

Det er 9 forskjellige kroppstyper som blir kalkulert ut i fra fettprosent.

- Type 1 fra 5% - 9% fett
- Type 2 fra 10% - 14% fett
- Type 3 fra 15% - 19% fett
- Type 4 fra 20% - 24% fett
- Type 5 fra 25% - 29% fett
- Type 6 fra 30% - 34% fett
- Type 7 fra 35% - 39% fett
- Type 8 fra 40% - 44% fett
- Type 9 fra 45% - 50% fett

**F. BMR:** Basal Metablism Ratio, eller hvilemetabolisme

**G. BMI:** Body mass index, Høyde \* Høyde / vekt



## **INFORMASJON OM PROGRAMMENE**

### **A. Treningsråd**

Tid: bestem på forhånd hvor lenge du skal trene(ikke i Program 8)

Distanse: bestem på forhånd hvor langt du skal sykle(ikke i Program 8)

Kroppsfett kontroll: Computeren har designet ulike program for brukere med ulik fett prosent.

Puls kontroll: sørger for at brukeren trener under et forsvarlig pulsnivå.

### **B. Puls:**

Pulsmottagerne består av to pulssensorer på styret, eller å bruke pulsbellet. Den korrekte måten å bruke sensorene på styret er å holde rundt håndtaket slik at pulssensorene dekkes av håndflatene. Når computeren får signal på at sensorene mottar pulsslag vil et hjerte vises i displayet. Når du bruker pulsbeltet vil det også vises antall pulsslag på computeren.

### **C. Manuelt program:**

Program 1 er et manuelt program. Trykk "E" knappen for å velge tid, distanse og alder. Trykk "+" eller "-" for å endre verdiene opp eller ned. Trykk "S" knappen for å begynne treningen. Legg hendene rundt pulssensoren for å lese av puls underveis. For å øke/ redusere motstanden trykk på + eller - under treningsøkten. Hvis du har lagt inn opplysninger om alder, vil computeren komme opp med et anbefalt pulsnivå. Anbefalt puls på programmet er 85% av maxpuls (220 – alder). hvis dette overstiges vil hjertet i displayet blinke. Dette er et varsel om at tempoet eller motstanden bør reduseres.

### **D. FORHÅNDSPROGRAMMERTE PROGRAM:**

PROGRAM 2 til PROGRAM 7 er forhåndsprogrammerte program. Trykk "E" knappen for å velge Tid, Distance og Alder. Trykk "+" eller "-" for å endre verdiene. Trykk "S" for å starte programmet. Legg hendene rundt pulssensorene for å få registrert puls underveis. Brukeren står fritt til å overstyre den motstanden som er forhåndsprogrammert, dette gjøres ved å trykke "+" eller "-" for å øke/ redusere motstanden. Hvis du har lagt inn opplysninger om alder, vil computeren komme opp med et anbefalt pulsnivå. Anbefalt puls på programmet er 85% av maxpuls (220 – alder). hvis dette overstiges vil hjertet i displayet blinke. Dette er et varsel om at tempoet eller motstanden bør reduseres.

### **E. Fartsavhengig program:**

Program 8 er et fartsprogram. Trykk "E" knappen for å velge Tid, Distanse, Watt og Alder. Trykk "+" eller "-" for å øke/ redusere verdiene. Trykk "S" knappen for å begynne treningen. Legg hendene rundt pulssensorene på styret for å lese av puls underveis. Det er ikke mulig å øke/ redusere motstanden underveis. Motstanden er forhåndsprogrammert i computeren og vil automatisk bli økt/ redusert ut i fra hvor høyt Watt nivået (farten) er. For eksempel: motstanden vil avta hvis watt nivået er for lavt og motstanden vil øke hvis watt nivået er for høyt. Brukeren må selv legge inn ønsket watt (fart) før programmet startes. Hvis du har lagt inn opplysninger om alder, vil computeren komme opp med et anbefalt pulsnivå. Anbefalt puls på programmet er 85% av maxpuls (220 – alder). hvis dette overstiges vil hjertet i displayet blinke. Dette er et varsel om at tempoet eller motstanden bør reduseres

### **F. Puls kontroll program:**

Program 9 til 12 er puls kontroll programmer.

Program 9 trykk "E" knappen for å velge Tid, Distanse og Puls. Det er mulig å velge pulsnivå for en periode eller distanse.

Program 10 -12, trykk "E" knappen for å velge Tid, distanse og alder. Trykk "+" eller "-"

for å endre verdiene. Brukeren kan velge å trene til en forhåndsvalgt tid med 60% av maxpuls i program 10, 75% av maxpuls i program 11, og 85% av maxpuls i program 12. Trykk "S" knappen for å begynne treningen. Legg hendene rundt pulssensoren for å lese av puls underveis. I disse programmene vil computeren automatisk justere motstanden etter pulsnivået til brukeren sammenlignet med hvilket program som er valgt ( 10, 11 eller 12) med +/- 5. Hvis pulsen er for lav vil computeren øke motstanden. Hvis pulsen er for høy vil motstanden avta.

### **G. Kroppsfett program:**

Program 13 er et spesialprogram laget for å kalkulere brukerens kroppsfett og det lages en egen profil til brukeren. Med 9 forskjellige kroppstyper kan computeren lage 9 forskjellige profiler. Trykk "E" knappen for velge kjønn, høyde og alder. Trykk "+" eller "-" for å komme fram til rette verdier. Trykk "S" for å starte kalkuleringen av kroppsfett, NB! Legg umiddelbart hendene rundt pulssensorene etter at "S" er trykket. Hvis computeren ikke kan finne noe signal kommer "E3" opp i displayet. Trykk "S" knappen for å gjøre kalkuleringen en gang til. Kort tid etter vil verdier om fettprosent, BMR, BMI, kroppstype og en profil komme frem i displayet, disse dataene vil bli lagret i program 14 (U1) og neste bruker vil bli lagret i program 15 (U2). Trykk "+" eller "-" for å velge program 14 eller 15. Trykk "S" knappen for å trene. Profilen som kommer frem i displayet er spesielt laget for din kroppstype.

### **H. Brukerens personlige program:**

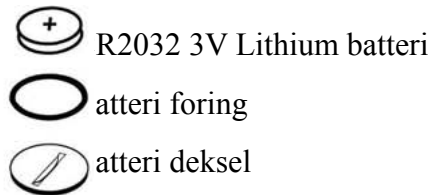
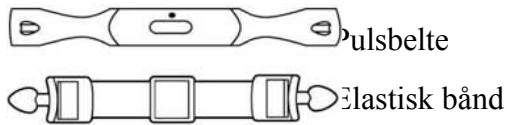
Program 14 og 15 er lagringsplass for brukerens kalkulererte verdier fra program 13. Brukeren kan også endre verdiene Tid, Distanse og Alder, og Motstand kan varieres i 10 intervaller. Verdiene og profilen vil bli lagret i programmet. Trykk "S" for å starte treningen. Legg hendene rundt pulssensorene på styret for å lese av puls underveis. For å øke/reducere motstanden trykk på + eller – under treningsøkten. Hvis du har lagt inn opplysninger om alder, vil computeren komme opp med et anbefalt pulsnivå. Anbefalt puls på programmet er 85% av maxpuls (220 – alder). hvis dette overstiges vil hjertet i displayet blinke. Dette er et varsel om at tempoet eller motstanden bør reduseres.

### **I. Puls recovery:**

Dette programmet er laget for å sjekke hvor raskt pulsen faller etter trening. Det finnes 6 niver (1-6), hvor 6 er dårligst og 1 er best. For at resultatet skal bli korrekt må brukeren foreta testen rett etter trening. Dette gjøres ved å trykke "test" knappen rett etter at treningen er ferdig. Holdt godt rundt pulssensorene på styret. Testen varer i et minutt og resultatet vises i displayet.

## PULSBELTE

### DELER



### TA PÅ PULSBELTE

Sett i et CR2032 batteri som vist nedenfor, Fest beltet til kroppen som vist på bildet til høyre.



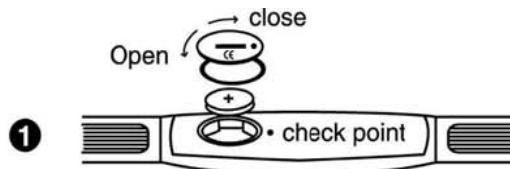
### SENDINGS INDIKATOR

Sjekk at lyset blinker på mottageren. Denne skal blinke med jevne mellomrom. Lyset skal alltid være øverst. Blinker det ikke i lyset, sjekk batteriet.



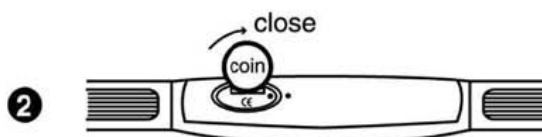
### BYTTE AV BATTERI

Sett inn et CR2032 3V Lithium batteri, på samme måte som vist nedenfor, Pass på at foring og batteri sitter på riktig måte. Lukk så lokket. Bruk gjerne en mynt eller lignende for å sikre at den er skikkelig skrudd til.

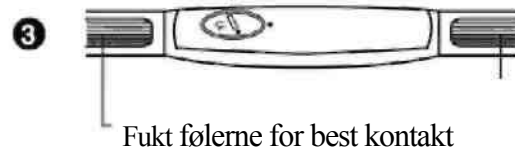


### VIKTIG

Vær sikker på at lokket blir lukket på riktig måte. Dette for å sikker på at det ikke kommer fuktighet inn i batterikammeret..



Riktig plassering av lokket



### NB

Hvis du ikke får kontakt med pulsbeltet, fukt følerne med vann eller kontaktgele. Hvis du fortsatt ikke får kontakt, sjekk batteriet.