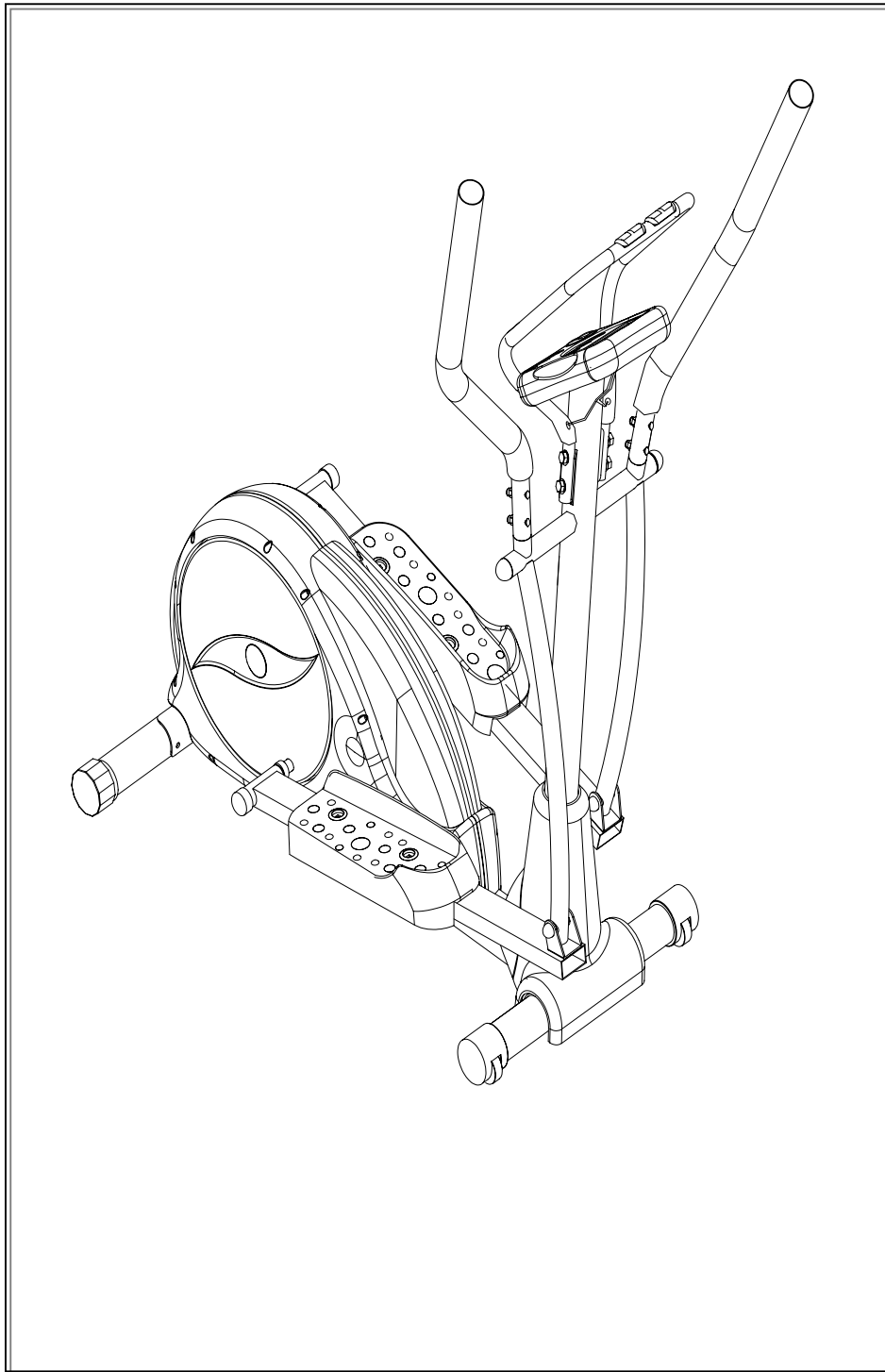


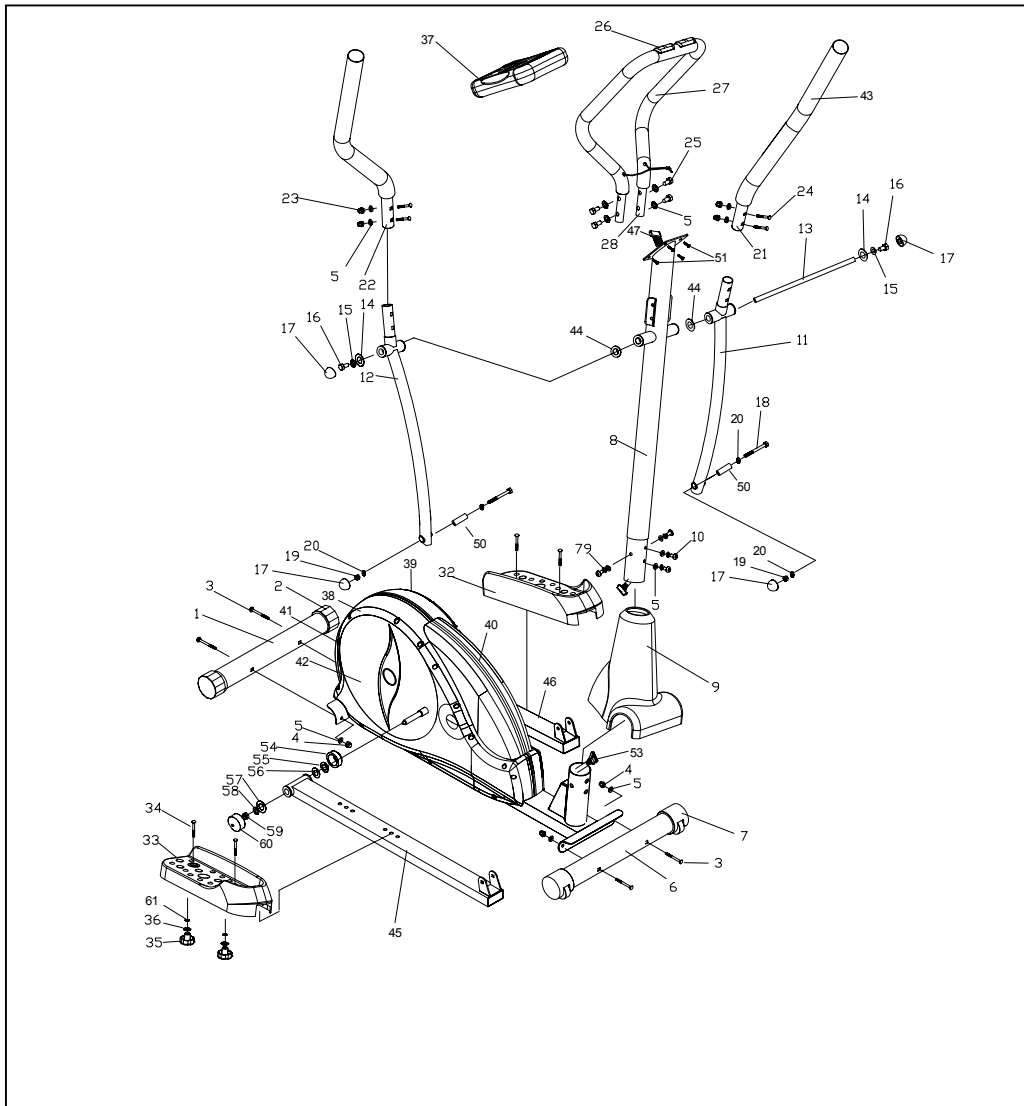
# NORDIC ELLIPTICAL E5

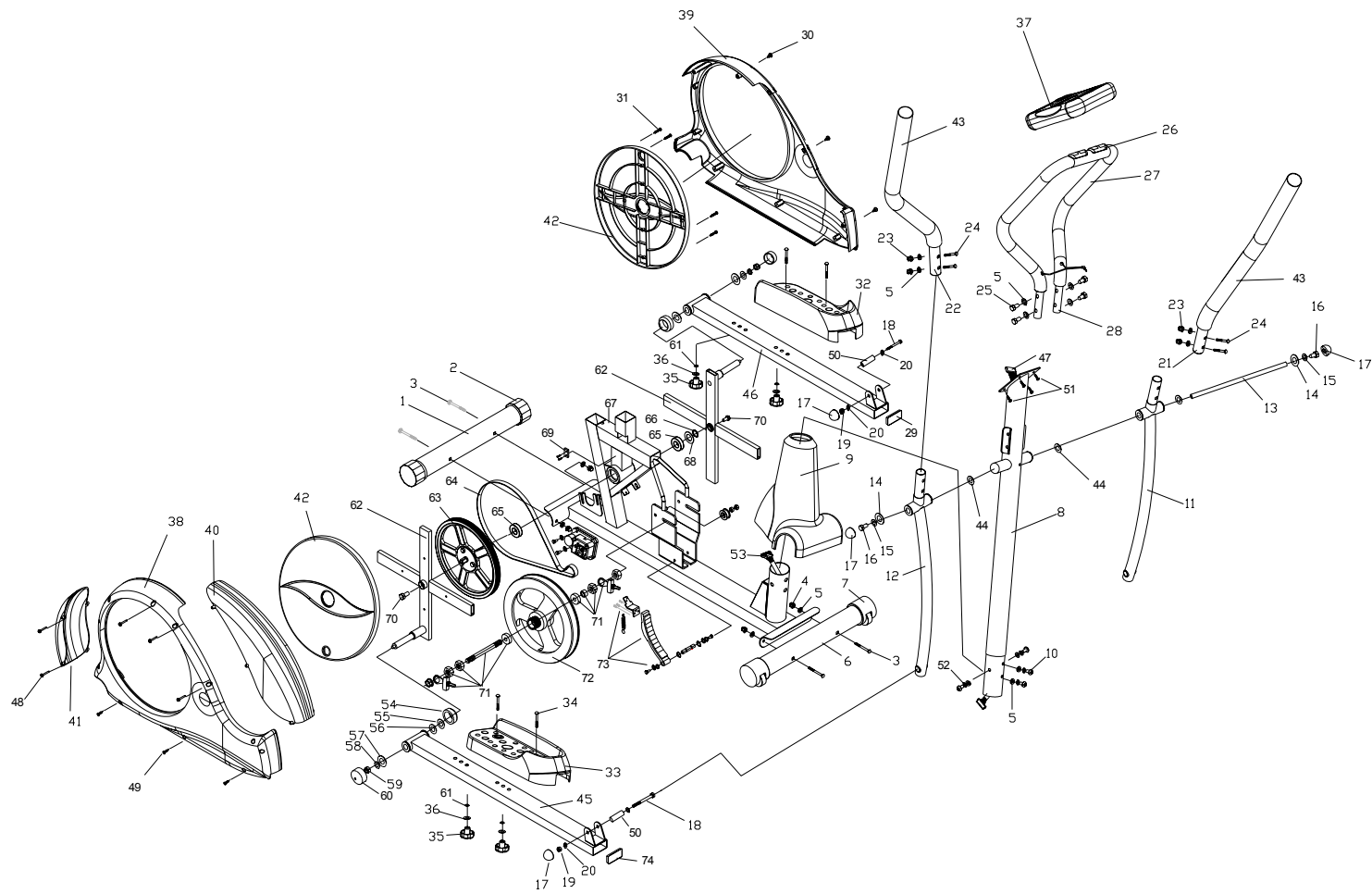


## Dele liste

Delnr.	Beskrivelse	Antall
1	Bakre stabilisator	1
2	Justerbare endekapsler	1
3	Bærebolter for stabilisator M8*75L	4
4	Mutter for stabilisator	4
5	Skiver ( ø8*2t)	16
6	Fremre stabilisator	1
7	Transporthjul	2
8	Styrestamme	1
9	Deksel nederst på styrestammen	1
10	Skrue til styrestammen M8*16L	4
11	Bevegelig arm (Venstre)	1
12	Bevegelig arm (høyre)	1
13	Aksling til de bevegelige armene	1
14	Teflon skive til de bevegelige armene ( ø25*1t)	2
15	Skive til de bevegelige armene ( ø10*2t)	2
16	Skrue til de bevegelige armene ( M8*P1.0*18L)	2
17	Endekapsel	4
18	Skrue til de bevegelige armene ( M8*55L)	2
19	Skiver til de bevegelige armene ( ø8*1t)	4
20	Mutter til de bevegelige armene	2
21	Venstre håndtak	1
22	Høyre håndtak	1
23	Mutter til håndtak M8	4
24	Bolt til håndtak ( M8*40L)	4
25	Skrue til øvre håndtak ( M8*35L)	4
26	Håndpuls indikator	1 sett
27	Gummi for øvre håndtak	1
28	Øvre håndtak	1
32	Venstre pedal	1
33	Høyre pedal	1
34	Bolt for høyre og venstre pedal ( M6*50L)	4
35	Skruer til pedaler	4
36	Flat skive for skruer til pedaler ø6* ø16*2t	4
37	Computer	1
38	Høyre deksel	1
39	Venstre deksel	1
40	Fremre transparente deksel	1
41	Bakre transparente deksel	1
42	DICK for deksel	2
43	Skumgummi for høyre og venstre håndtak	2
44	Skiver	2
45	Pedal arm (høyre)	1
46	Pedal arm (venstre)	1
47	Øvre computer kabel	1
50	Tube 38.5mm	2
51	Skrue for feste av computer M5*10L	4
52	Skrue for å feste computer og plate M3.5*40L	1
53	Nedre computer kabel	1
54	Endekapsel ø26* ø30*8.5L	1
55	Flat skive ø17.5* ø25*0.3L	1
56	Skive ø17.5* ø25*0.3L	1

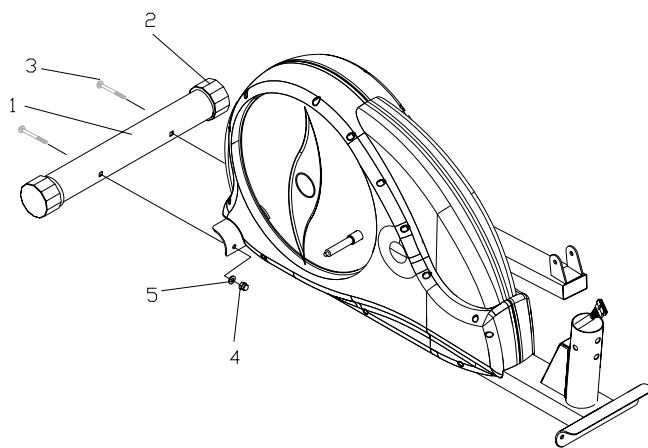
57	Teflon skiver $\varnothing 10^* \varnothing 25^* 0.5L$	1
58	Flat skive $\varnothing 10^* \varnothing 26^* 2T$	1
59	Nylon mutter $3/8^* 7T$	1
60	Endekapsel for pedalarm $\varnothing 3^* \varnothing 32^* 13.5L$	1
61	Låseskive $\varnothing 6$	4
62	Crossing disc	2
63	Big pulley	1
64	Belte	1
65	Bearing	2
66	C-formet clip	1
67	Hovedramme	1
68	Skive	1
69	Sensor	1
70	Nylon Skrue	2
71	Deler til svinghjulet	1 sett
72	Svinghjul	1
73	Magnet system	1 sett
74	Gear box	1



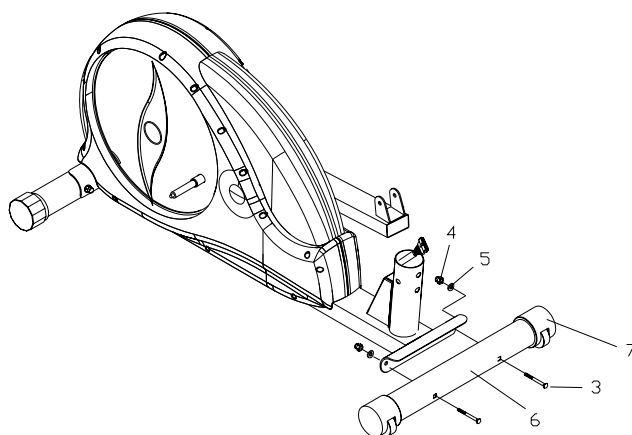


# Monteringsanvisning

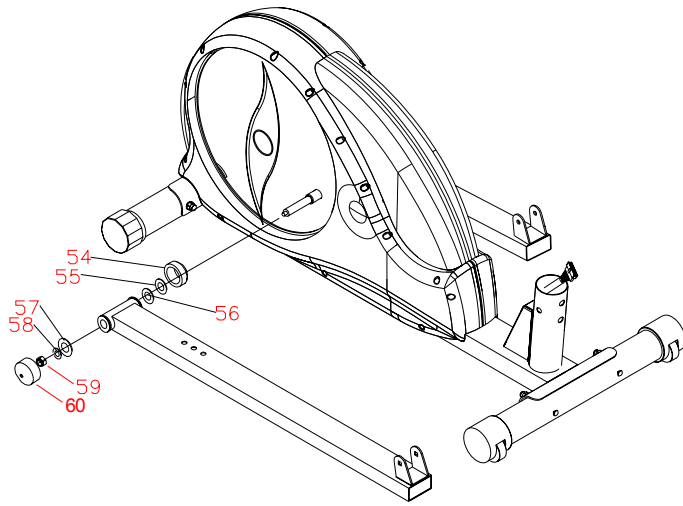
- STEG 1:** Monter Bakre stabilisator til hovedrammen med 2 Skiver (5), 2 Muttere (4) og 2 Bolter (3)
- STEG 2:** Monter Fremre stabilisator til hoverammen med 2 Skiver (5), 2 Muttere (4) og 2 Bolter (3)
- STEG 3:** Monter Høyre pedal arm (45) til høyre krank med dele nr. 54, 55, 56 , 57 , 58, 59 og 60 (se figur nedenfor)
- STEG 4:** Sett på Deksel til styrestammen (9) nederst på Styrestammen. Stram til Styrestammen (8) med 4 Skiver (5) og 4 Skruer (10)



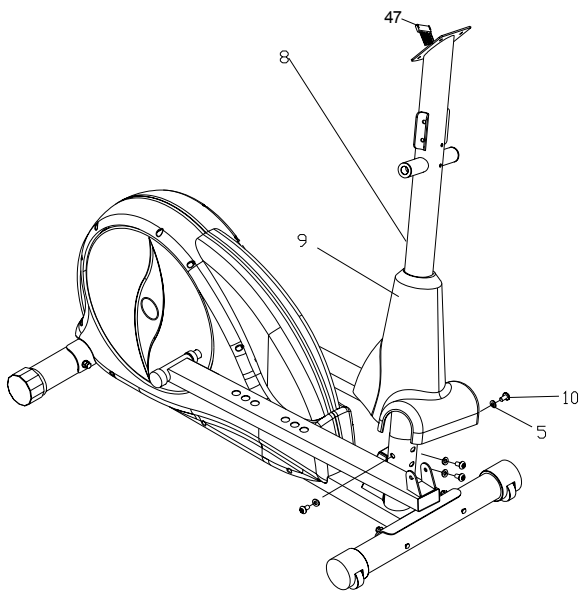
← STEG 1



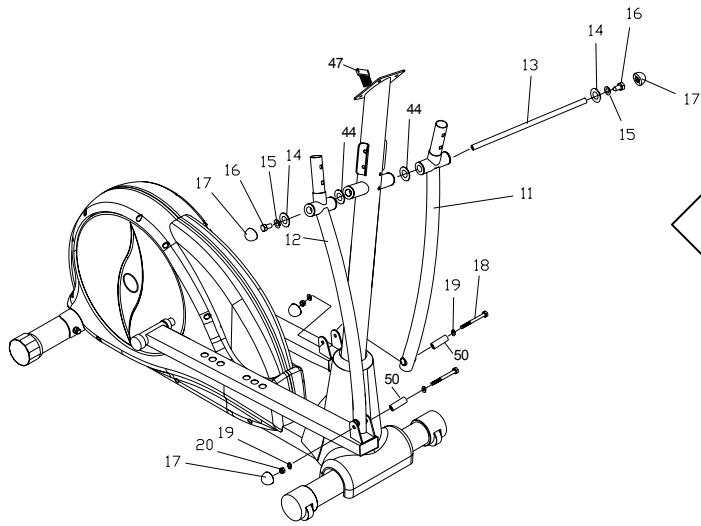
← STEG 2



← STEG 3

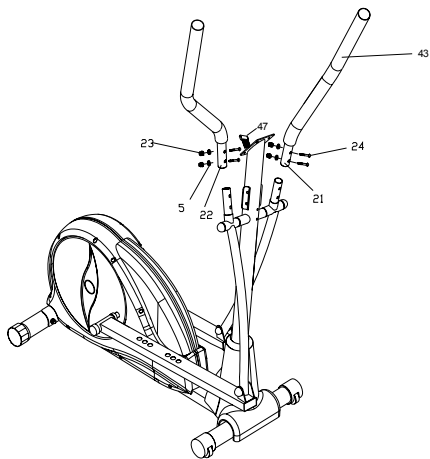
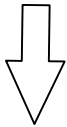


← STEG 4

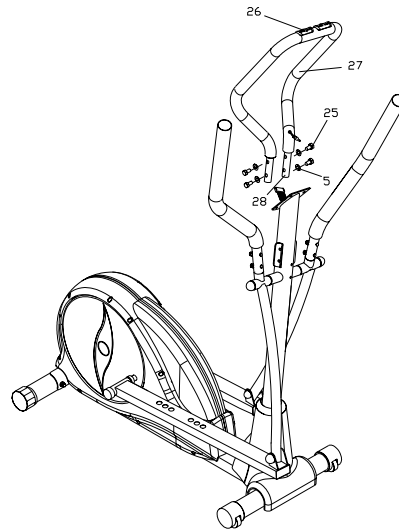


STEG 5.6

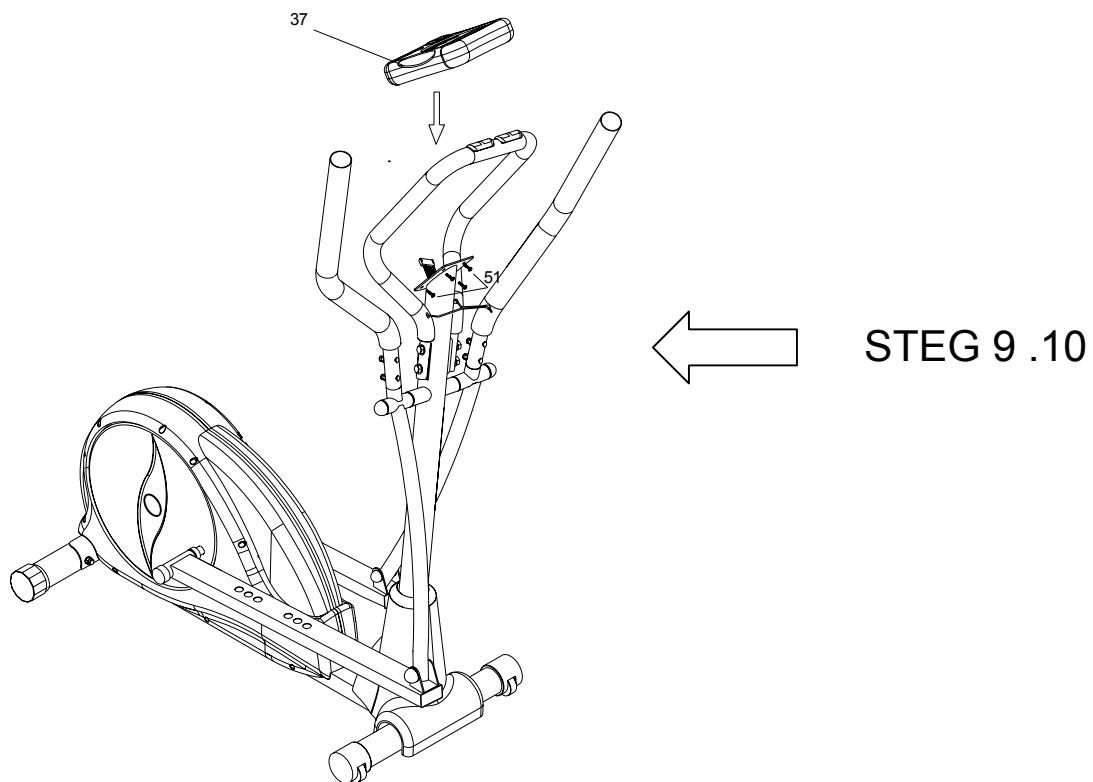
STEG 7



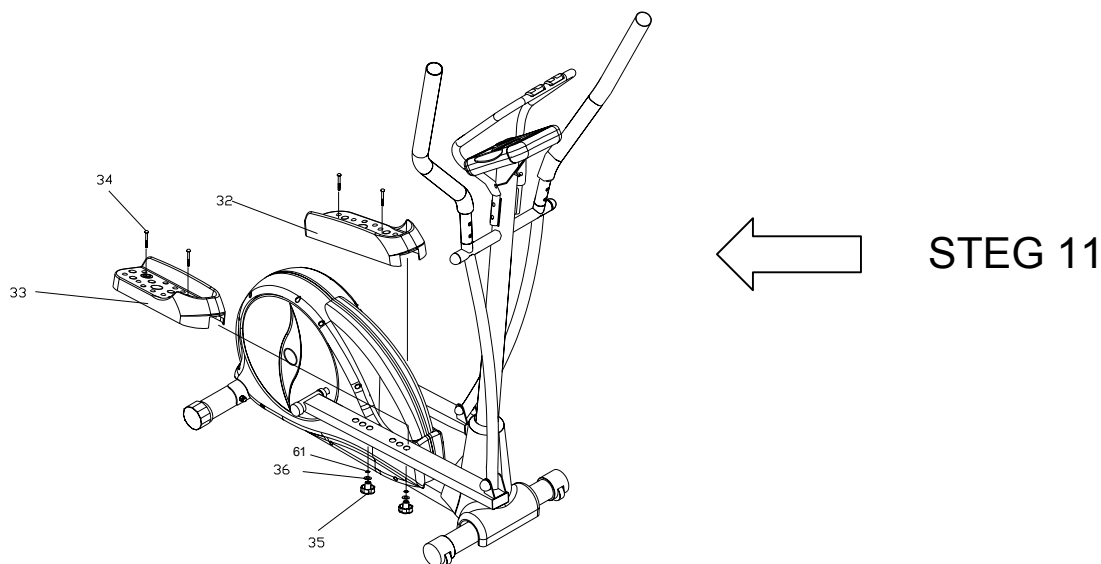
STEG 8



- STEG 5:** Press Akslingen (13) gjennom hullet på Styrestammen (8) Tre på de Bevegelige armene (11 & 12). Merk at du skal ha Skive (44) på innsiden mot Styrestammen. Skru til med Teflon skive (14), 2 Flat Skiver (15) og 2 Skruer (16). Ta til slutt på Endekapselene (17) utenpå de to Skruene (16)
- STEG 6:** Putt Bolt (18) gjennom Tube (50) sånn at du fester den venstre Bevegelige armen (11) sammen med den Venstre Pedal armen (46) med 2 Skiver (19) og en Mutter (20). Gjør det samme på høyre siden. Sett tilslutt på Endekapselene (17) på utsiden av begge de Bevegelige armene
- STEG 7:** Tre på Venstre og Høyre håndtak (22 & 23) på de Bevegelige armene med 4 Bolter (24) og 4 Skiver (5) og 4 Muttere (23)
- STEG 8:** Monter så fast Øvre håndtak (28) til Styrestammen (8) med 4 Skruer (25) og 4 Skiver (5)







**STEG 9.10:** Sett på Computeren (37) på braketten øverst på Styrestammen (8), skru til Skruene (51) sånn at Computeren sitter fast. Pass på at du kobler sammen Øvre computerkabel (47) med Computeren (37). Plugg så i Sensoren for håndpuls (26), som kommer ut av Øvre håndtak, inn bak på Computeren

**STEG 11:** Monter nå fast Pedalene (32 & 33) på Pedal armene (45 & 46), fest så disse med 4 Bolter (34) og 4 Flate skiver (36), 4 Låse skiver (35), og 4 Skruer til pedaler (35)

## COMPUTER

### Funksjonsknapper

- MODE**      1. Trykkes for å få frem funksjonene TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE på displayet  
 2. For å velge ønsket funksjon TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE for forhåndsinnstilling
- SET**        Benyttes når man skal forhåndsinnstille verdiene TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
- RESET**     1. Trykkes for å restarte hver verdi TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE uavhengig under forhåndsinnstilling eller STOP MODE.  
 2. Holdes knappen inne i 2 sekunder vil alle funksjoner settes til null (når man skifter batteri vil alle verdier bli slettet)
- ENTER**     1. For å velge ønsket treningsprofil  
 2. Holdes nede for å restarte valgt treningsprofil

UP For å øke motstandsnivået fra 1 til 8  
DOWN For å redusere motstandsnivået fra 1 til 8  
\*\*Motstanden kan til enhver tid justeres under treningsøkten

### Funksjoner:

**SCAN** **Hoveddisplay:** Viser automatisk hver funksjons verdi med intervaller på 6 sekunder. Hvert intervall går som følger: SCAN-SPEED-RPM-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE-SCAN  
**Nedre display:** Straks treningsøkten begynner vil nedre display automatisk skifte hvert 6 sekund med å vise RPM og motstandsnivå.

**TIME** **Count Up:** Akkumulerer treningstiden fra 00:00 og opp til 99:59  
**Count Down:** Med det samme treningsøkten begynner, vil computeren starte å telle ned hvert sekund fra forhåndsinnstilt verdi og ned mot null

**SPEED** Viser gjeldene hastighet under treningsøkten, maks hastighet er 99.9 km/t

**RPM** Viser antall ganger pr minutt som du trår pedalene rundt. , RPM og SPEED vil bytte på å vises hvert 6 sekund i Hoveddisplayet. RPM og motstand vil byttes på å vises i nedre display, også disse med 6 sekunders intervaller

**DISTANCE** **Count Up:** Akkumulerer distansen du tilbakelegger på treningsøkten fra 00:00 og opp til 99:99 km  
**Count Down:** Med det samme treningsøkten starter vil computeren telle ned fra forhåndsinnstilt verdi og ned mot null

**CALORIES** **Count Up** Akkumulerer indikert kaloriforbruk fra 0 og opp til 9999 CAL  
**Count Down:** Med det samme treningsøkten starter vil computeren telle ned fra forhåndsinnstilt verdi og ned mot  
**(NB! Dette er kun en indikasjon og kan benyttes kun som en sammenligning fra treningsøkt til treningsøkt, kan ikke benyttes i medisinsk sammenheng)**

**PULSE** Viser gjeldene puls på displayet gjennom treningsøkten. Hold begge hendene på pulsfølerne på styret, og pulsen vil komme opp etter ca 10 sekunder. Hjerterefrekvensen kan vises fra 0 og opp til 240 slag pr minutt. Hvis du har forhåndsprogrammert pulsen, vil computeren starte å pipe hvis du overskrider innstilt

**RESISTANCE LEVEL** Nedre display vil vise motstandsnivå med det samme treningsøkten settes i gang. Du kan endre motstandsnivået mellom 1 og 8 gjennom treningsøkten enten med profiler eller manuelt

## **PROGRAM PROFILES:**

Computeren kan enten styres manuelt, eller gjennom 6 ulike programprofiler.

- 1 Trykk UP eller DOWN for å velge "M" (manuell trening) eller "P" (programprofiler. Trykk så ENTER
- 2 Manuell trening: - Trykk UP eller DOWN for å velge ønsket motstandsnivå. Det finnes 8 forskjellige motstandsnivåer å velge mellom  
Treningsprofiler: Trykk UP eller DOWN for å velge ønsket programprofil. Det er 6 forskjellige programprofiler å velge i (P1-P6) Når ønsket profil er valgt, trykk ENTER. Repeter så prosessen over for å velge ønsket motstandsnivå
- 3 Etter at ønsket motstandsnivå er valgt , trykk på ENTER og start treningen. Motstandsnivået kan endres under hele treningsøkten

## **NOTE**

1. Computeren vil skru seg automatisk av etter 4 minutter hvis maskinen ikke blir brukt . Aller verdier vil da bli satt til null
2. Trykk en vilkårlig knapp på computeren for at den skal starte igjen. Når du trener i manuelt vil alle verdiene telles opp fra null når du begynner å trene
3. Hvis du har forhåndsinnstilt en av verdiene, vil computeren begynne å pipe i 8 sekunder når verdien når null. Alarmen kan slås av ved at du trykker en vilkårlig knapp på
4. Hvis computeren ikke virker som den skal, tall er f.eks borte osv, vær vennlig å sett inn batteriene på nytt og restart computeren
5. Batteri spesifikasjoner: i .5V - SIZE C (4 stk).

## **Treningsråd**

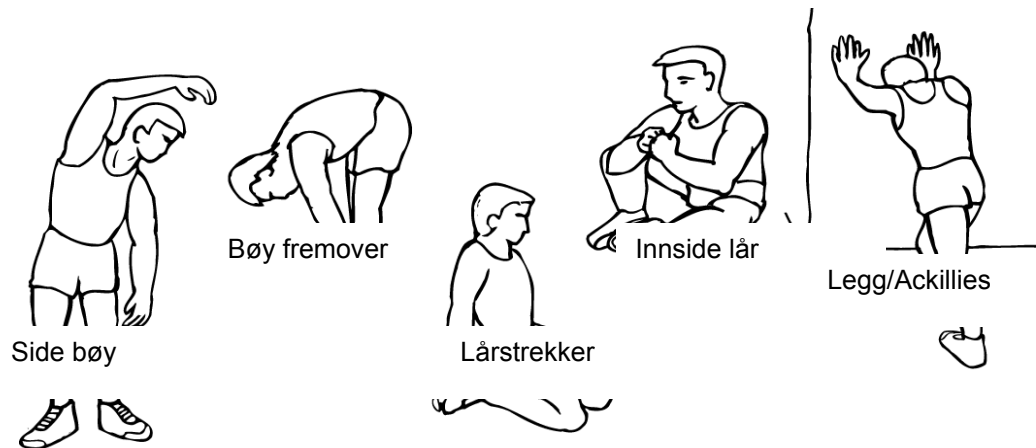
### **Belastning**

Belastningen justeres ved å trykke UP eller DOWN på computeren. 1 er det letteste nivået, og 8 er det tyngste

Å trene på din nye maskin vil gi deg flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, gjøre deg sterkere.

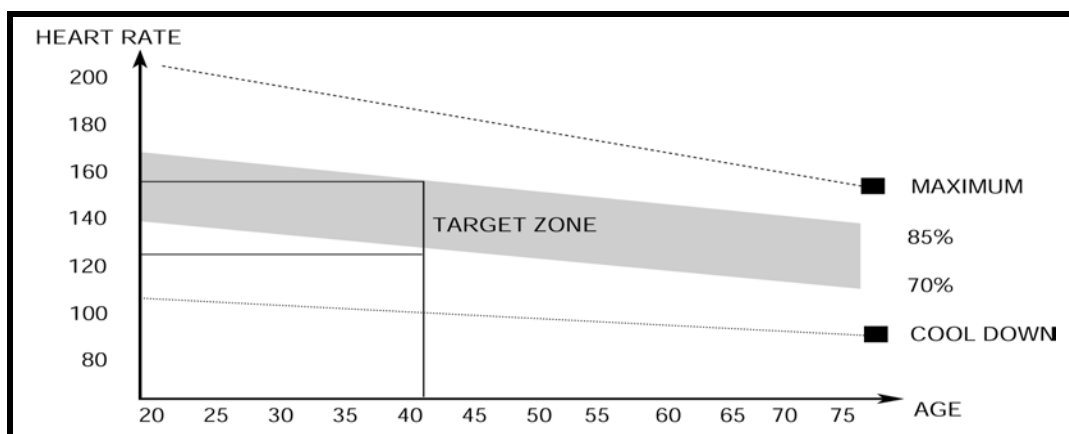
## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodsløpet sånn at kropp og muskler er varme når du begynner på selve treningsøkten. Oppvarming er med på å forhindre skader og kramper. Det anbefales at du strekker ut forsiktig også i oppvarmingsfasen. Se øvelser nedenfor. Hold for maks 30 sekunder, ikke tøy så mye at det gjør vondt. Oppvarmingsfasen bør vare i 5-10 minutter.



## 2. Treningsfasen

Dette er fasen hvor innsats skal legges ned. Etter regelmessig trening vil du merke at muskler og legger blir mer fleksible. Her kan du virkelig ta i, men det er viktig at man greier å opprettholde et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Pulsen bør ligge som vist på tabellen under.



Denne fasen bør vare fra minimum 12 minutter og oppover.

### 3. Nedkjølningsperioden

Denne fasen er for at puls og muskler skal få en god avslutning på treningsøkten. Er egentlig en repetisjon på oppvarmingsfasen, du reduserer tempoet, hold på i ca 5 minutter. Tøyeøvelsene bør nå repeteres.

Etter hvert som du har trent en del regelmessig, blir det kanskje nødvendig å trene lengre og hardere for og oppnå treningseffekt. Det er anbefalt at du trener minimum 3 ganger i uka.

### Muskel bygging

For å bygge muskler på din maskin, er du nødt til å ha på høy motstand. Dette vil gi større belastning på legger og muskler, og kan føre til at du ikke orker å trene så lenge som du kanskje ønsket. Viktig at du reduserer hastigheten på tråkket, sånn at pulsen hele tiden ligger innenfor tabellen på forrige side.

### Problemer? Sjekk dette

Computer virker ikke som den skal: Hvis computeren ikke virker som den skal, sjekk at nedre computer kabel er festet sammen med øvre computer kabel, sjekk at ledningen er festet i computeren. Når du har sjekket dette og computeren fortsatt ikke virker, sjekk batteriene.

Ingen motstand: Hvis det ikke er noe motstand på maskinen, vær vennlig og sjekk at computerledningen er festet sammen slik de skal.

### Vedlikehold

1. Før du tar i bruk NORDIC Elliptical E5 sjekk at alle skruer og mutterer er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.

## 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  
Ingvald Ludvigsensvei 27  
Postboks 857  
3007 Drammen

Servicesenter:	32 21 89 86
Hovedkontor:	32 80 90 40
Telefaks:	32 80 90 41
Epost:	post@nordicfitness.no



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