

PRO-FORM[®]

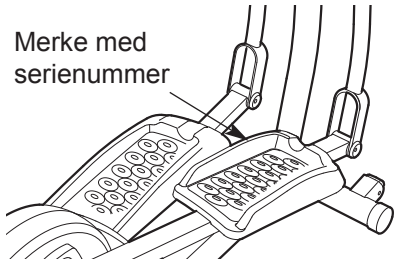
COMPACT TRAINER

Modell nr.: PFEVEL75108.0

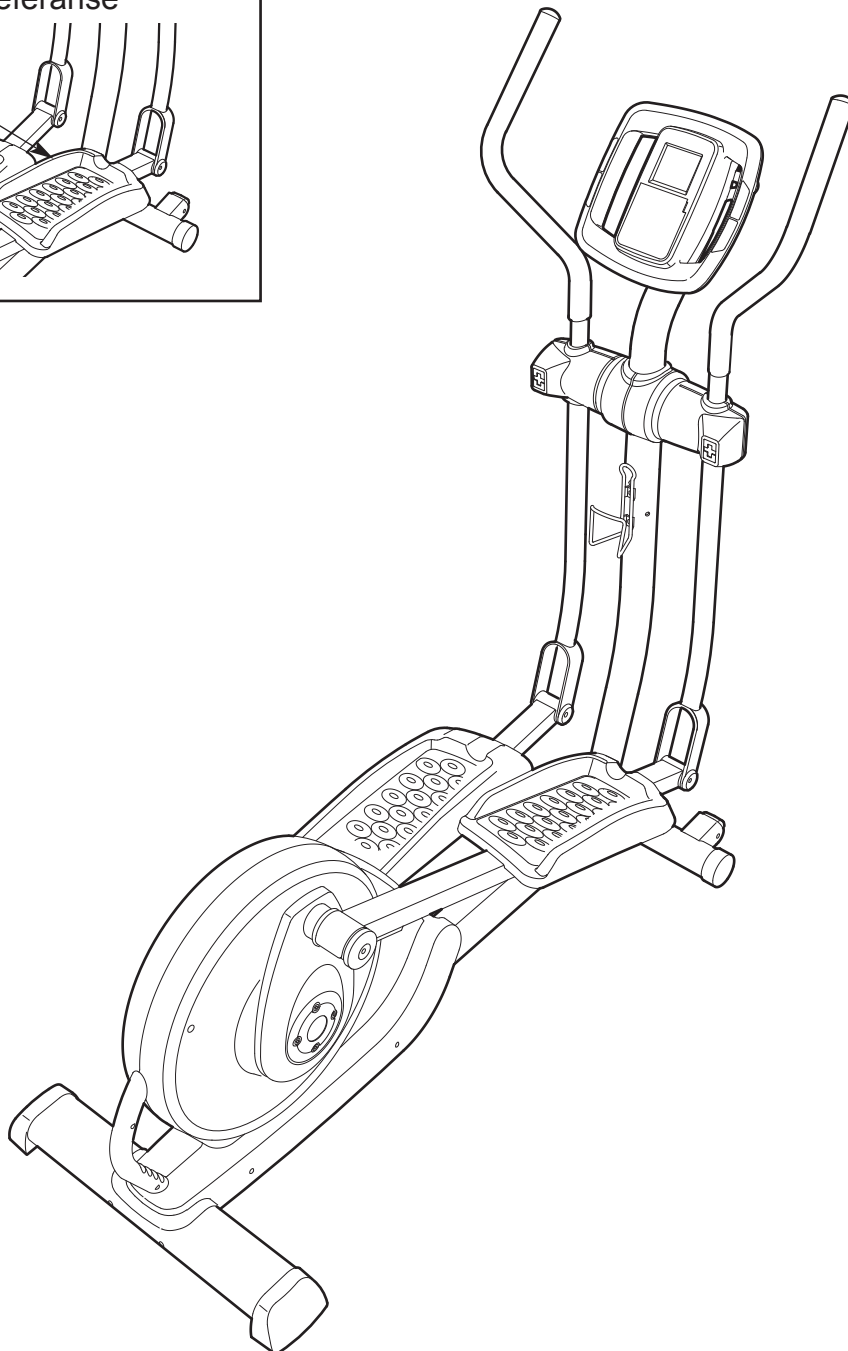
Serie nr.: _____

Skriv ned serienummeret her
for fremtidig referanse

Merke med
serienummer



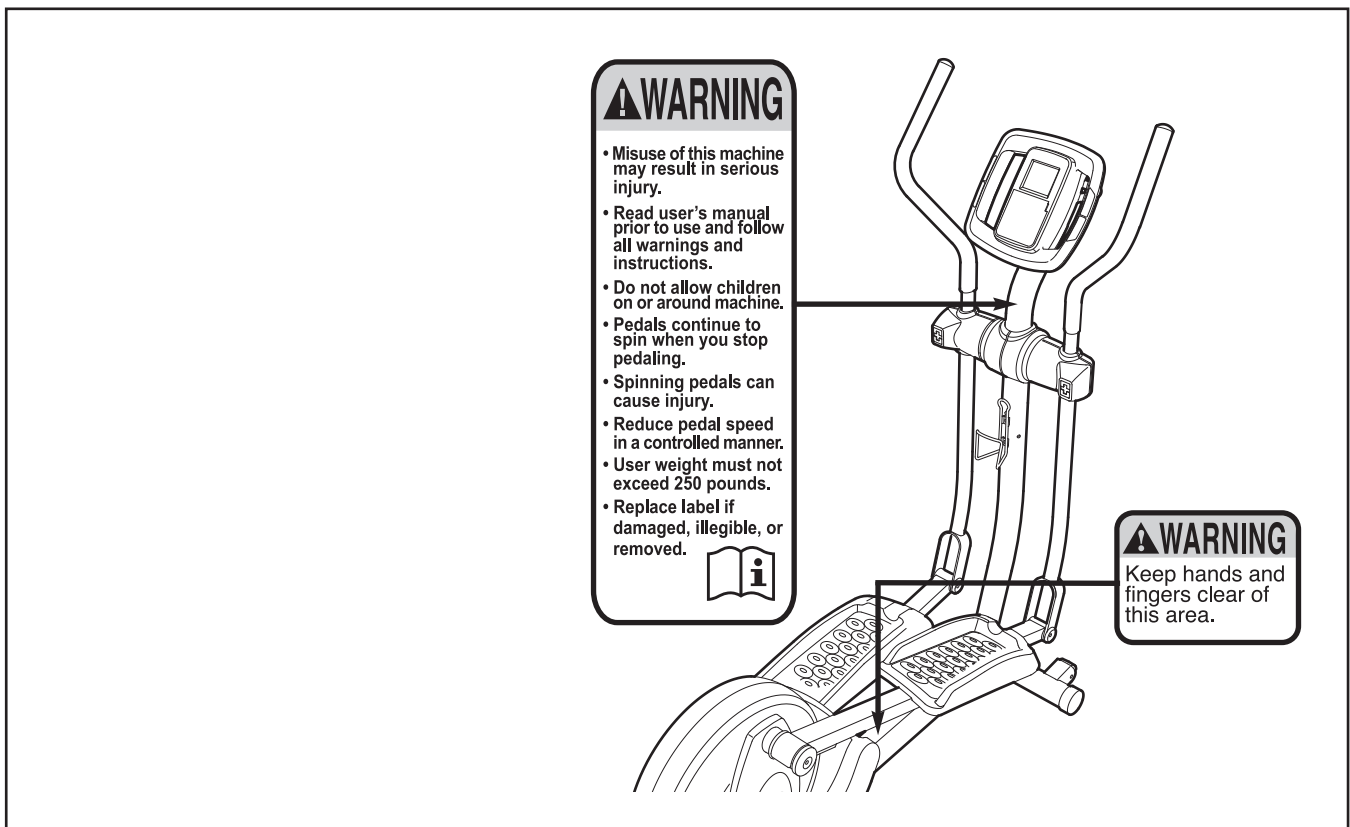
NORSK BRUKERVEILEDNING



INNHOLDSFORTEGNELSE

PLASSERING AV ADVARSELSMERKER
VIKTIGE FORHOLDSREGLER
FØR DU BEGYNNER
MONTERING
HVORDAN BRUKE DET ELLIPTISKE APPARATET
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK
RETNINGSLINJER
DELELISTE
OVERSIKTSDIAGRAM
SERVICE

PLASSERING AV ADVARSELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av din elliptiske maskin.

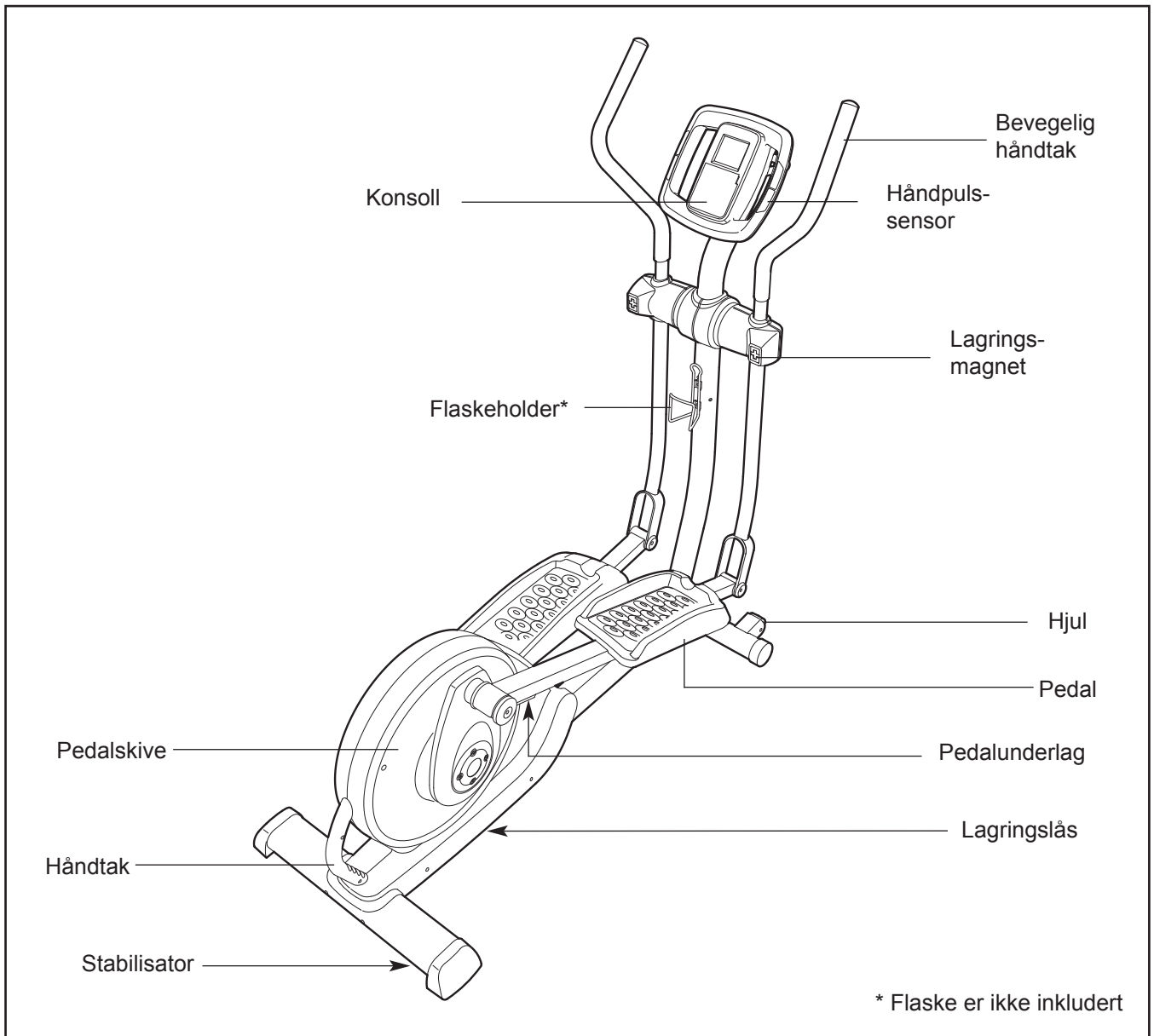
1. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av denne elliptiske maskinen er informert om alle advarsler og forholdsregler.
2. Les alle instruksjoner i denne brukermanualen og alle advarsler på den elliptiske maskinen før du benytter deg av den. Bruk den kun som beskrevet i denne manualen.
3. Denne elliptiske maskinen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersiell, leie eller institusjonell sammenheng.
4. Oppbevar den elliptiske maskinen innendørs hvor den ikke blir utsatt for støv og fuktighet. Plasser den på et jevnt underlag. Bruk en matte for å beskytte gulv eller teppe. Forsikre deg om at det er nok plass rundt den elliptiske maskinen for av- og påstigning i tillegg til bruk av apparatet.
5. Inspiser og stram deler regelmessig. Bytt slitte eller ødelagte deler umiddelbart før du benytter deg av den elliptiske maskinen.
6. Barn under 12 år må holdes unna apparatet til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.
7. Den elliptiske maskinens maksvekt er 113 kg.
8. Ha på deg passende bekledning når du benytter deg av den elliptiske maskinen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko.
9. Hold i pulssensorene eller håndtaket når du stiger av eller på apparatet, eller når det er i bruk.
10. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle trender for hjerterytme.
11. Hold ryggen rett under bruk av den elliptiske maskinen. Ikke bøy ryggen.
12. Dersom du opplever smerte, svimmelhet eller annen form for ubehag under trening, avslutt økten umiddelbart.
13. Ikke gå av den elliptiske maskinen før pedalene har stoppet.

ADVARSEL: Før du begynner dette eller hvilket som helst treningsprogram, snakk med en lege. Dette er veldig viktig dersom du er over 35 år eller har et ekisterende helseproblem. Les alle instruksjoner før du begynner.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM COMPACT TRAINER. COMPACT TRAINER kan tilby et bredt spekter med funksjoner designet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøyet - og når du ikke benytter deg av apparatet, kan COMPACT TRAINER foldes sammen for å spare plass.

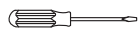
Det anbefales at du leser denne brukerveiledningen nøye før du benytter deg av den elliptiske maskinen.



MONTERING

Det trengs to personer til monteringen. Plasser alle delene av den elliptiske maskinen på et åpent område og fjern innpakningsmaterialet. Ikke kast innpakningsmaterialet før monteringen er ferdig.

I tillegg til umbraconøkkelen som følger med, vil du trenge følgende verktøy.



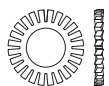
stjernetrekker



skiftenøkkel



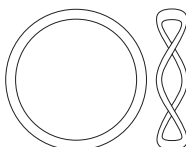
gummiklubbe



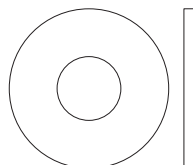
Stjerneskrive
(112)-8



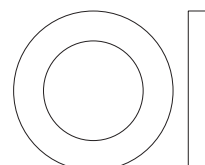
M8 Splittskive
(90)-3



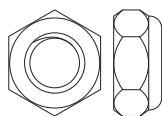
Bølget skive
(111)-2



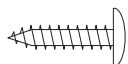
M8 Skive
(88)-6



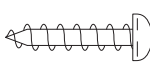
Lagerspacer
(113)-4



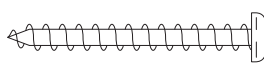
M8 Mutter
(79)-5



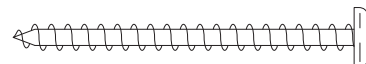
M4 x 14mm
rund skruer (104)-8



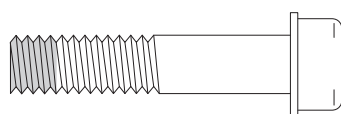
M4 x 16mm
Rund skruer
(101)-14



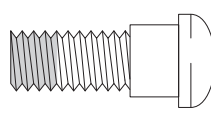
M4 x 32mm
Rund skruer
(105)-6



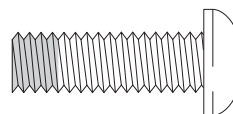
M4 x 45mm
Skruer (108)-2



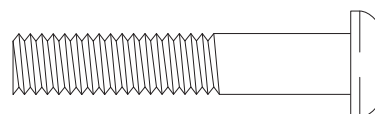
Hub Patch Skruer
(87)-8



M8 x 23mm Shoulder
Patch skruer (115)-4



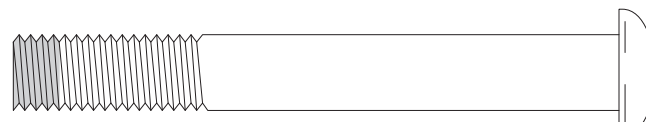
M8 x 23mm Patch
Skruer (84)-4



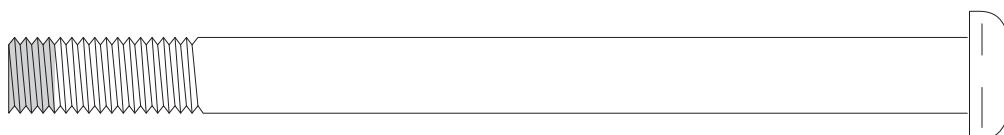
M8 x 41mm knappbolt
(78)-4



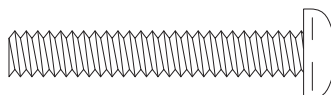
M8 x 70mm Knappbolt
(80)-1



M10 x 82mm Patch
Skruer (82)-2



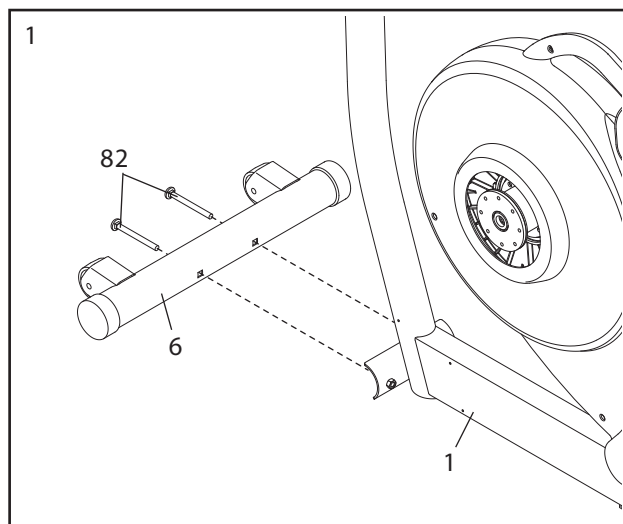
M10 x 128mm Patch skruer (83)-2



Transporthåndtaksskruer
(97)-4

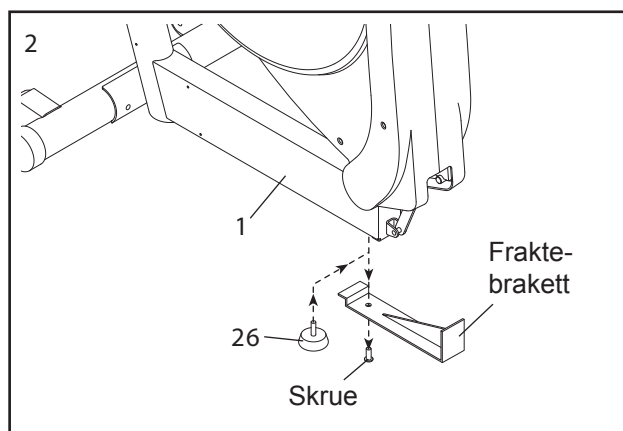
1. Les informasjonen på side 5 for å enklere kunne montere den elliptiske maskinen.

Få hjelp av en person til å løfte basen (1). Fest den fremre stabilisatoren (6) til basen med to M10 x 82mm Patch bolter (82).



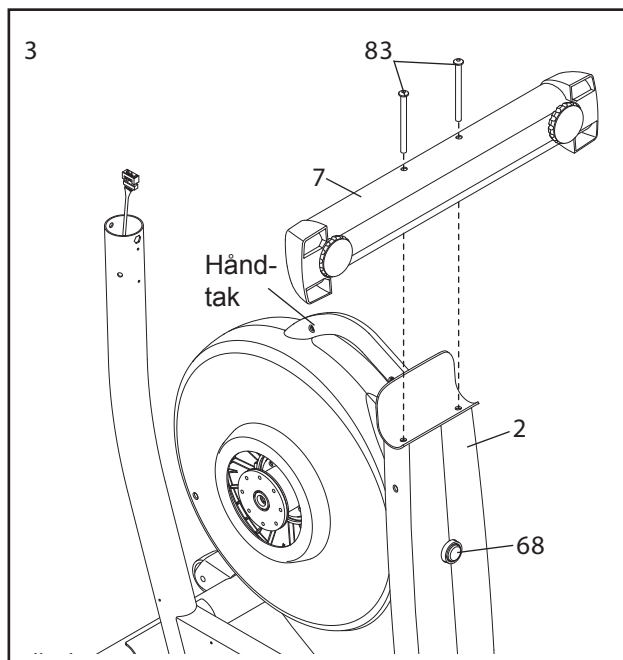
2. Fjern den indikerte skruen og fraktebraketten fra basen (1). Skruen og fraktebraketten kan kastes.

Stram deretter basefoten (26) inn i basen (1) så langt som mulig.



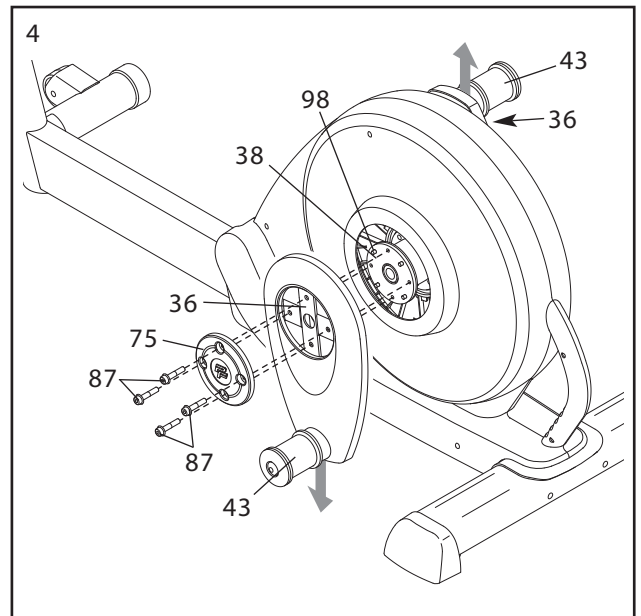
3. Fest den bakre stabilisatoren (7) til rammen (2) med to M10 x 128mm Patch skruer (83).

Hold deretter i håndtaket på rammen (2) og trykk låseknappen (68). Senk så rammen til den bakre stabilisatoren (7) hviler på gulvet.



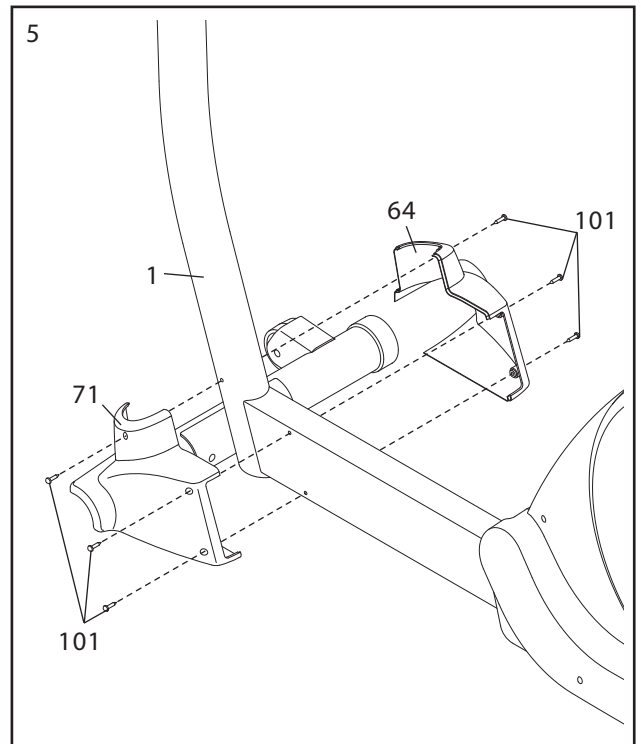
4. Hold et navdeksel (75) og en krankarm (36) mot den venstre kranknaven (38). Juster hullene i navdekslet og krankarmen med de ubrukte hullene i den venstre kranknaven. Før deretter fire Patch skruer (87) inn i navdekslet og krankarmen. Bruk fingrene til å stramme Patch skruene inn i den venstre kranknaven. Stram en Patch skruer, og stram deretter Patch skruen på tvers fra den første navskruen. Stram så de gjenværende navskruene.

Gjenta dette på høyre side av den elliptiske maskinen; **Pass på at krankarmene (36) er posisjonert slik at krankforingshylsene (43) er i samme stilling som vist på tegningen. Merk: Det er ingen reimskiveskruer (98) på høyre side.**



5. Finn venstre og høyre stabilisatordeksler (71, 64), som er merket med klistremerker for Left (venstre) og Right (høyre).

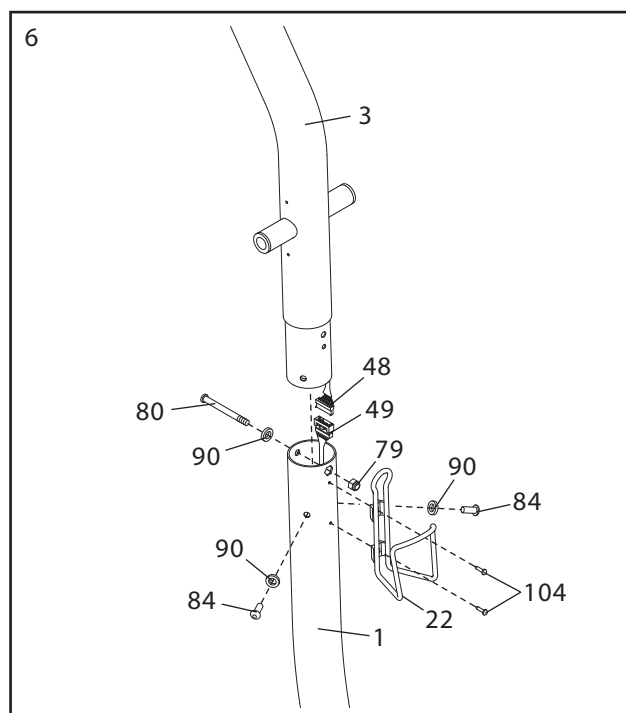
Fest den venstre og høyre stabilisatordekslene (71, 64) rundt basen (1) med seks M4 x 16mm runde skruer (101).



6. Få hjelp av en annen person til å holde styrestammen (3). Koble det øvre ledningsettet (48) til det nedre ledningsettet (49). **Dra forsiktig i den øvre delen av det øvre ledningsettet for å stramme det**, og før styrestammen inn i basen (1). Fest styrestammen med en M8 x 70mm knappbolt (80), en M8 splittskive (90), og en M8 låsemutter (79). **Ikke stram knappbolten ennå; pass på at låsemutteren ligger i det sekskantete hullet i basen.**

Bruk fingrene til å skru igjen to M8 x 23mm Patch skruer (84) med to M8 splittskiver (90) inn i basen (1). **Ikke stram knappskruene ennå.**

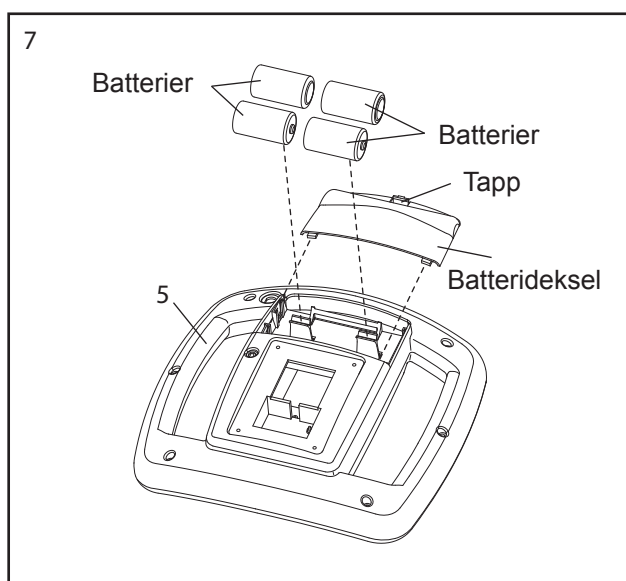
Fest flaskeholderen (22) til basen (1) med to M4 x 14mm skruer (104).



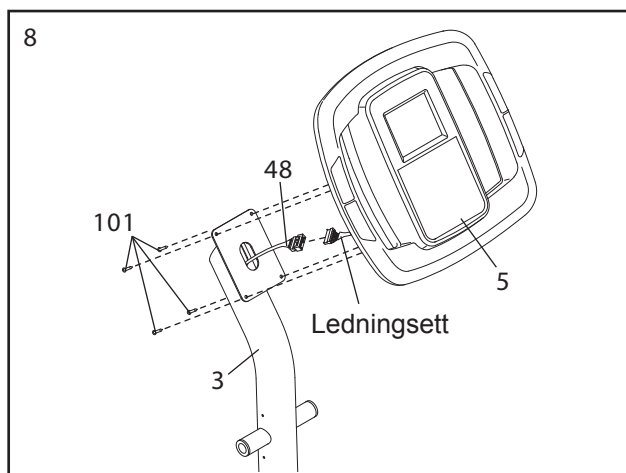
7. Konsollet (5) bruker fire 1,5 V "D" batterier; alkaline batterier er anbefalt.

VIKTIG: Dersom konsollet har blitt utsatt for kalde temperaturer, bør du la det varmes opp til romtemperatur igjen før du installerer batteriene. Hvis ikke du gjør dette, risikerer du å skade konsollskjermene eller andre elektroniske komponenter.

Trykk på tappen på batteridekslet, og fjern det fra konsollet. Installer fire batterier inn i konsollet. **Pass på at batteriene er posisjonert som vist i diagrammet inne i batterirommet.** Fest batteridekslet tilbake i konsollet.



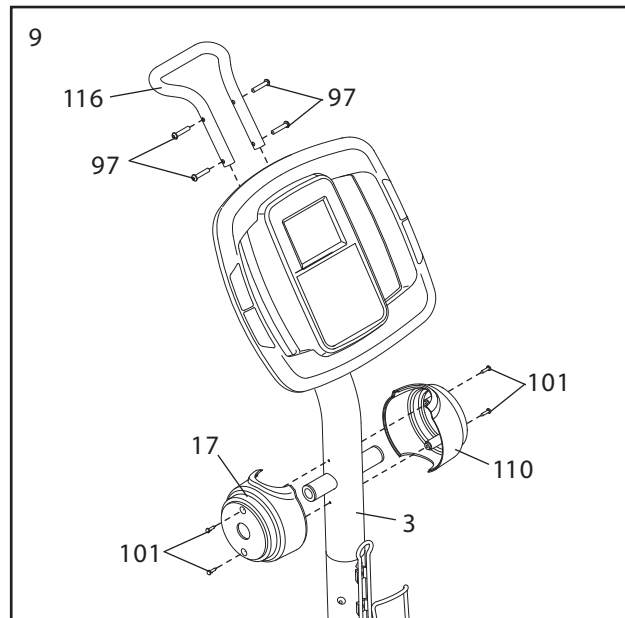
8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (5) nær styrestammen (3), og koble ledningsettet fra konsollet til det øvre ledningsettet (48). Før all overflødig ledning inn i styrestammen. Fest så konsollet til styrestammen med fire M4 x 16mm runde skruer (101). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.**



9. Fest transporthåndtaket (116) til styrestammen (3) med fire transporthåndtaksskruer (117). Forsikre deg om at transporthåndtaket er posisjonert som vist på tegningen.

Finn det venstre og høyre styrestammedekslet (17, 110), som er merket med Left (venstre) og Right (høyre).

Fest hvert styrestammedekslet (17, 110) til styrestammen (3) med to M4 x 16mm runde skruer (101).

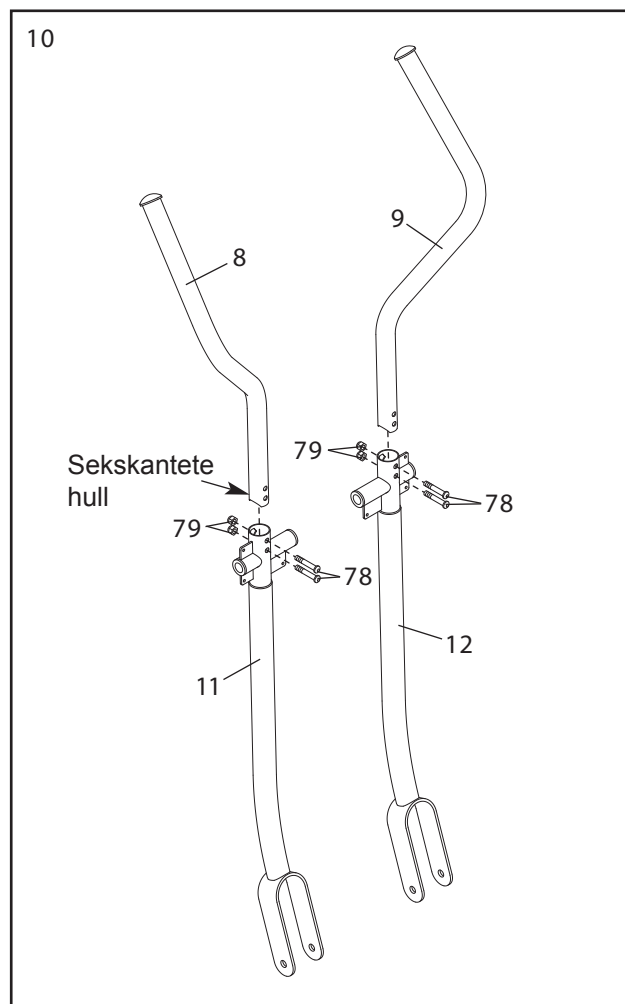


10. Finn det venstre bevegliche styret (8), og den venstre styrearmen (11). Disse er begge merket med "Left" klistremerker.

Posisjoner det venstre bevegliche styret (8) og den venstre styrearmen (11) som vist på tegningen. Før det venstre bevegliche styret inn i den venstre styrearmen. Fest det venstre bevegliche styret med to M8 x 41mm knappbolter (78) og to M8 låsemuttere (79).

Pass på at låsemutterene er inne i de sekskantete hullene i den venstre styrearmen.

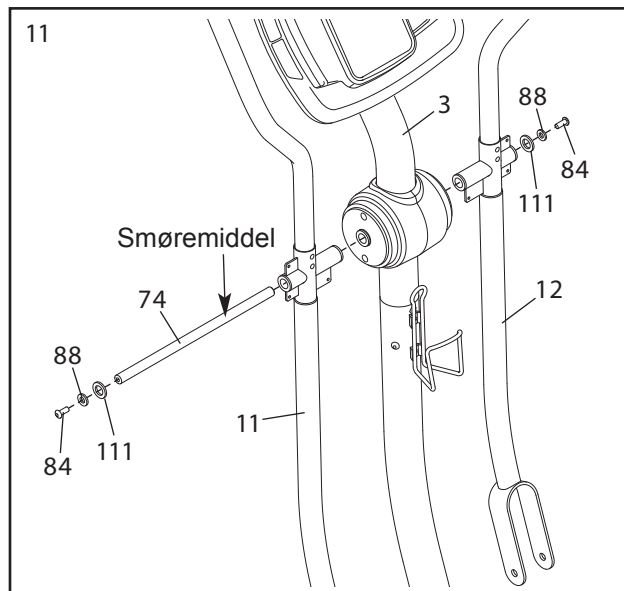
Fest det høyre bevegliche styret (9) til den høyre styrearmen (12) på samme måte.



11. Før dreieakselen (74) inn i styrestammen (3) og sentrer den. Smør en god mengde med smøremiddel (inkludert) på dreieakselen.

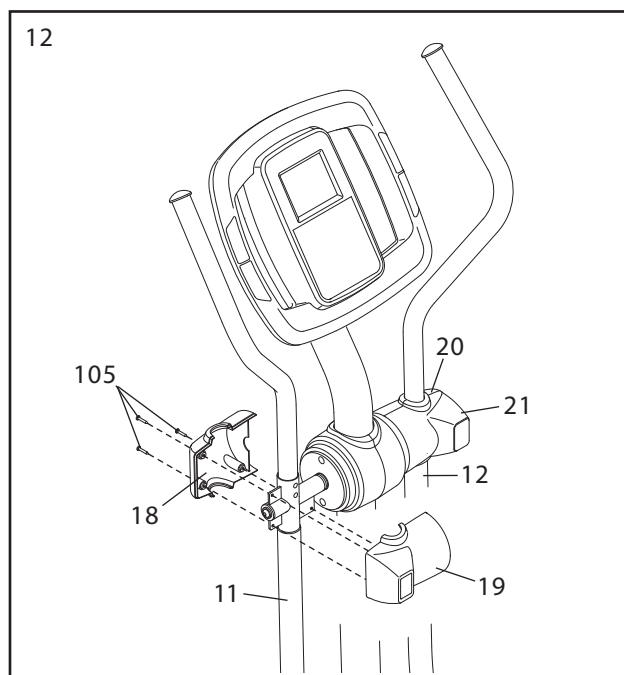
Posisjoner den venstre styrearmen (11) som vist på tegningen, og før den inn på venstre del av dreieakselen (74). Før den høyre styrearmen (12) inn på høyre del av dreieakselen.

Stram en M8 x 23mm Patch skruer (84) med en M8 skive (88) og en bølget skive (111) inn på hver ende av dreieakselen (74). **Pass på at de bølgede skivene er på enden av dreieakselen.**



12. Hold det venstre fremre styredekslet (18) og det venstre bakre styredekslet (19) rundt den venstre styrearmen (11). Fest styredekslene med tre M4 x 32mm runde skruer (105).

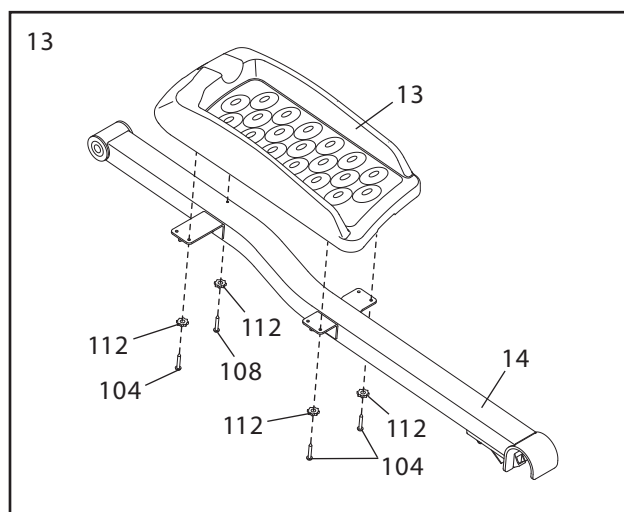
Fest høyre, fremre styredeksel (20) og venstre, bakre styredeksel (21) rundt den høyre styrearmen (12) på samme måte.



13. Finn venstre pedal (13) og venstre pedalunderlag (14), som er merket med "Left" klistremerker.

Fest den venstre pedalen (13) til det venstre pedalunderlaget (14) med en M4 x 45mm skrue (108), tre M4 x 14mm skruer (104), og fire stjernesikringer (112).

Fest den høyre pedalen (ikke vist) til det høyre pedalunderlaget (ikke vist) på samme måte.

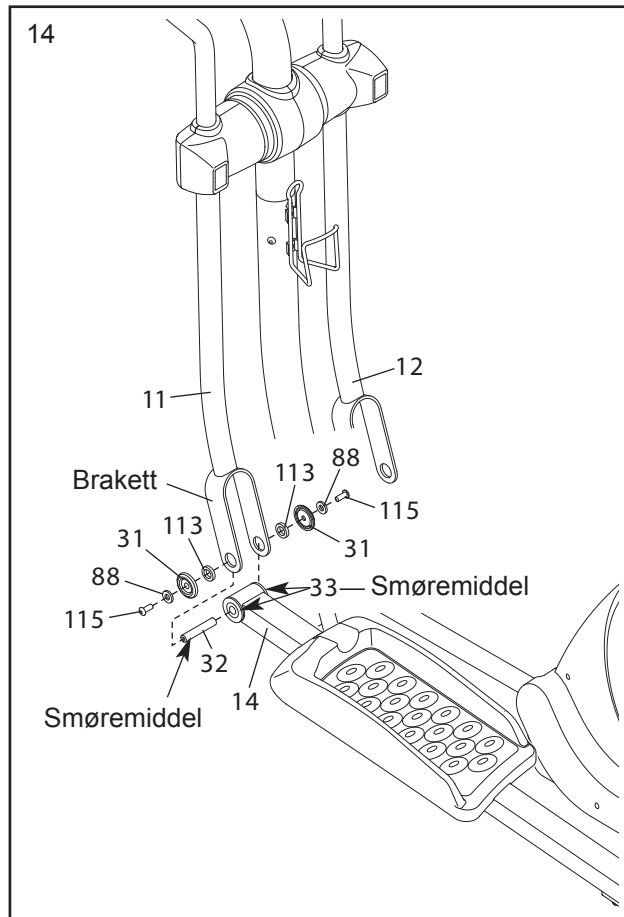


14. Smør på et tynt lag med smøremiddel på en pedalunderlagsaksel (32) og på de to pedalunderlagsforingene (33) på venstre pedalunderlag (14).

Før deretter en M8 skive (88) og et pedalunderlagsdeksel (31) på en M8 x 23mm Shoulder Patch skruer (115), og bruk fingrene til å skru igjen Shoulder Patch skruen inn i pedalunderlagsakselen (32).

Få hjelp av en annen person til å holde den fremre delen av det venstre pedalunderlaget (14) inne i braketten på den venstre styrearmen (11). Før en lagerspacer (113) inn i hver side av braketten. Før så pedalunderlagsakselen (32) gjennom den venstre styrearmen og det venstre pedalunderlaget. Før deretter en M8 skive (88) og det pedalunderlagsdeksel (31) på en annen M8 x 23mm Shoulder Patch skruer (115), og skru Shoulder Patch skruene inn i pedalunderlagsakselen. Stram så begge Shoulder Patch skruene.

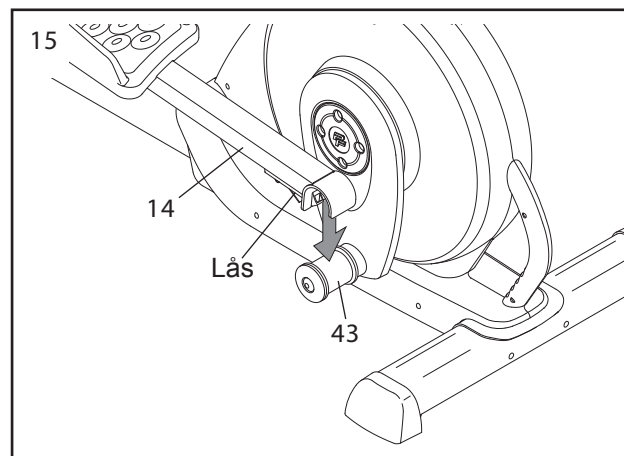
Gjenta dette steget for å feste det høyre pedalunderlaget (ikke vist) til den høyre styrearmen (12).



15. Løft låsen på undersiden av det venstre pedalunderlaget (14), og plasser det venstre pedalunderlaget på den venstre krankforingshylsen (43). Slipp låshåndtaket og forsikre deg om at det venstre pedalunderlaget er festet sikkert til krankforingshylsen.

Fest det høyre pedalunderlaget (ikke vist) på samme måte.

Se steg 6: Stram M8 x 70mm knappbolten (80) og de to M8 x 23mm Patch skruene (84).



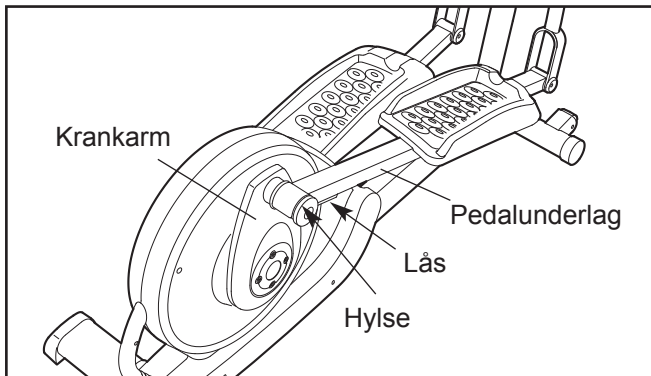
16. Forsikre deg om at alle delene av den elliptiske maskinen er strammet riktig. Merk: Det kan være skruer, muttere o.l. til overs etter at monteringen er komplett.

Plasser en matre under apparatet for å beskytte gulvet eller tepet fra skade.

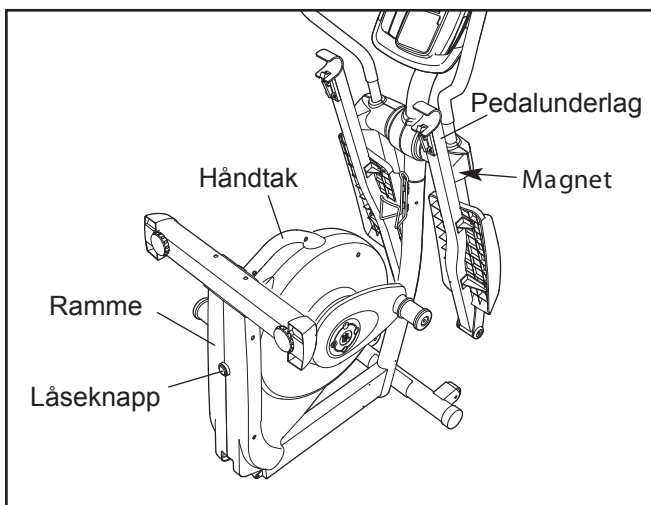
HVORDAN BRUKE DET ELLIPTISKE APPARATET

Hvordan folde den elliptiske maskinen

Når den elliptiske maskinen ikke er i bruk, kan rammen foldes for å spare plass. Løft låsene under pedalunderlagene, og løft pedalunderlagene av hylsene på krankarmene.



Løft pedalunderlagene til de berører magnetene på styrearmene; magnetene vil holde pedalunderlagene på plass. Bruk så håndtaket bak på apparatet til å løfte rammen til den låser seg i vertikal posisjon.

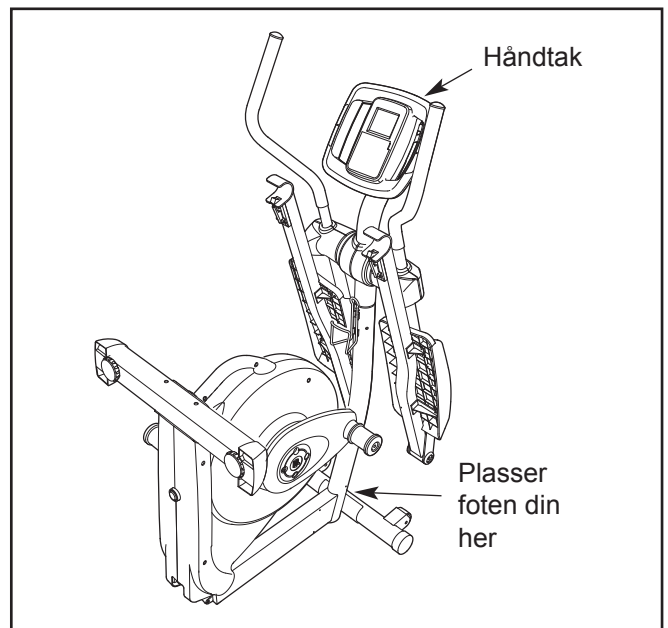


For å folde det elliptiske apparatet ut for bruk, hold tak i håndtaket, trykk på låseknappen, og senk rammen ned.

Dra deretter pedalunderlagene vekk fra magnetene på styrearmene. Løft på låsehåndtakene under pedalunderlagene, og plasser pedallunderlagene på hylsene på krankarmene. Slipp låsehåndtakene, og forsikre deg om at pedalunderlagene er festet sikkert til krankarmene.

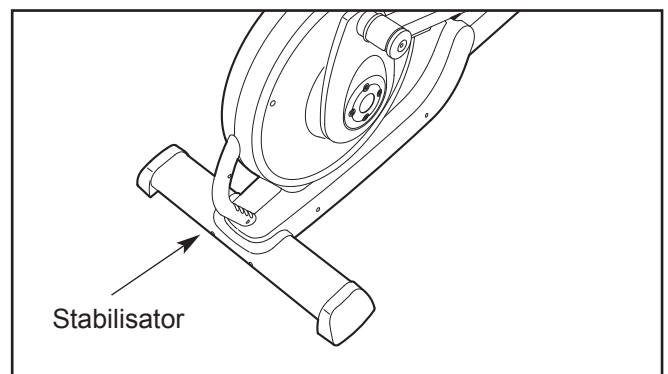
Hvordan flytte på den elliptiske maskinen.

Når du skal flytte på den elliptiske maskinen, fold den først sammen som beskrevet tidligere på denne siden. Deretter står du foran den elliptiske maskinen, holder tak i håndtaket på konsollet og plasser en fot på midten av den fremre stabilisatoren. Dra i håndtaket til den elliptiske maskinen ruller fritt på hjulene. Flytt forsiktig apparatet til ønsket plassering, og senk det igjen.



Hvordan stabilisere apparatet

Dersom apparatet virker å skake på gulvet under bruk, kan du skru en eller begge stabilisatorføtter under den bakre stabilisatoren til apparatet står helt stille.

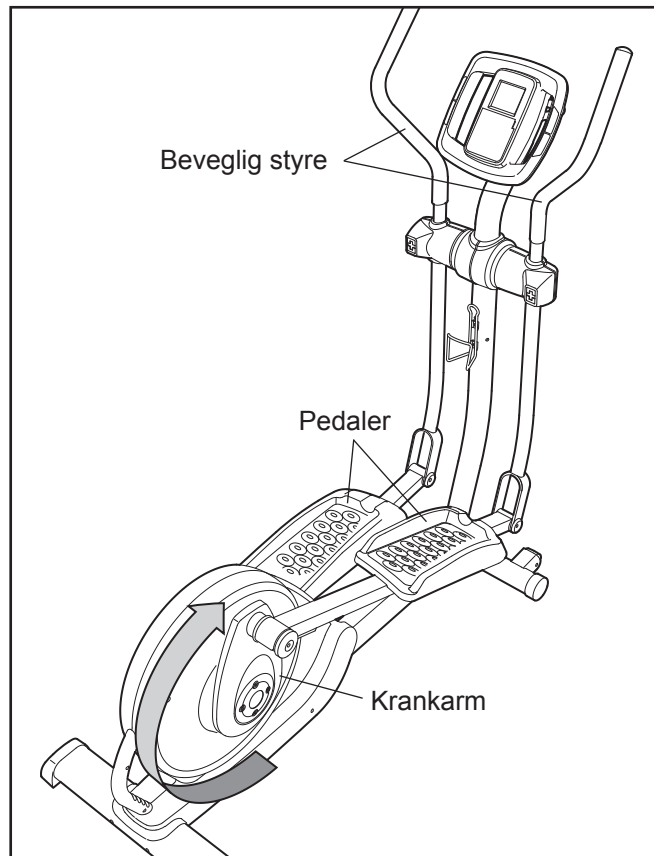


Hvordan trene på den elliptiske maskinen

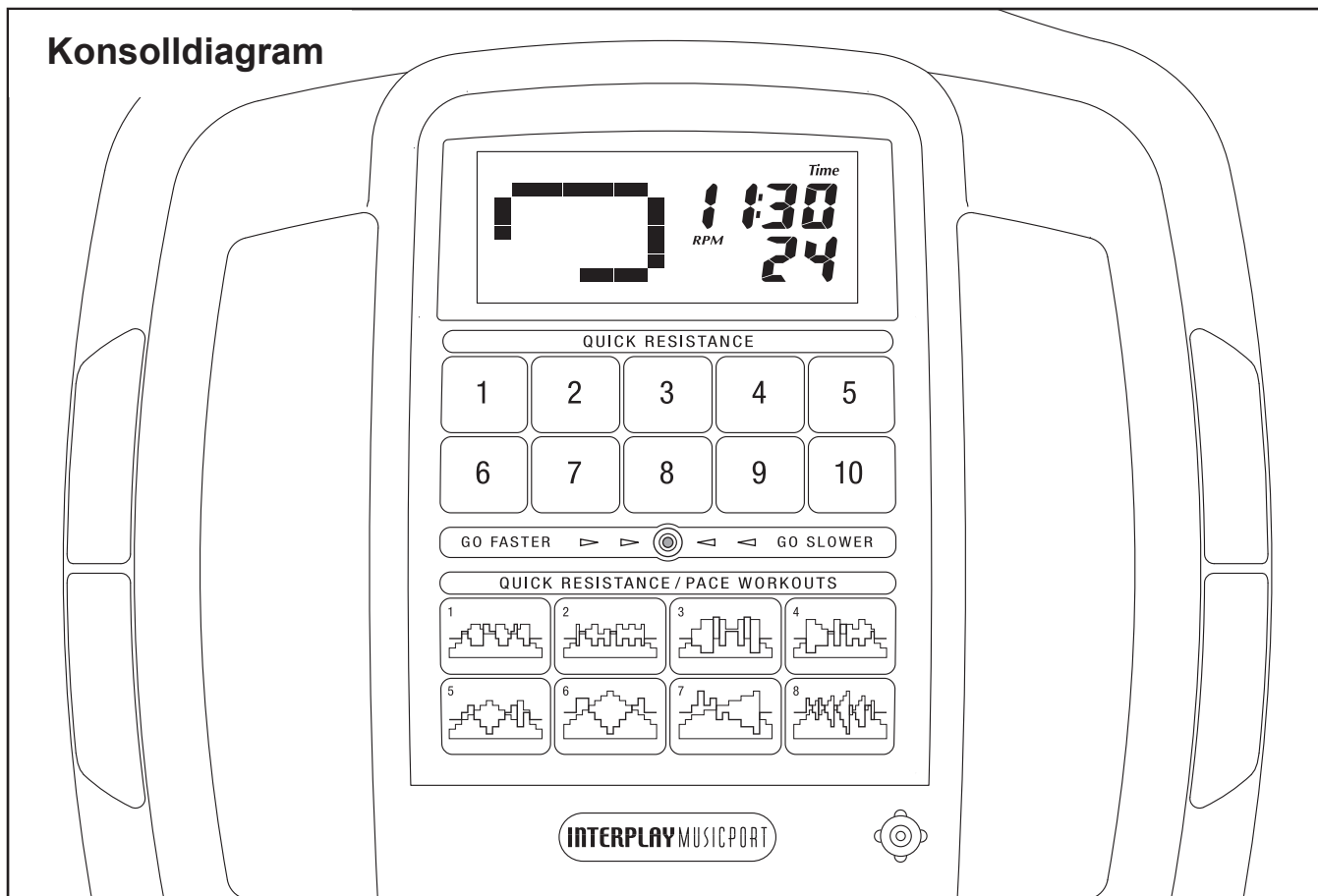
Når du skal stige på den elliptiske maskinen, hold tak i det beveglige styret, og plasser foten din på den pedalen som står lavest. Stig så på den andre pedalen. Dytt pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse.

Merk: Krankarmene kan bevege seg i begge retninger. Det er anbefalt at du beveger dem i retningen som vist med pilen på tegningen, men du kan bevege krank-armene i motsatt retning for avvekslingens skyld.

For å stige av den elliptiske maskinen, vent til pedalene stopper helt. **Merk: apparatet har ikke et fritt hjul; pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stopper.** Når pedalene står stille, stig av den høyeste pedalen først. Stig så av den laveste pedalen.



Konsolldiagram



KONSOLLPROGRAMMER

Det avanserte konsollet tilbyr en rekke programmer som er designet for å gjøre din treningsøkt mer effektiv.

Når du bruker manuell modus på konsollet, kan du forandre motstanden på pedalene ved å trykke på en knapp. Når du trener, vil konsollet gi deg kontinuerlig tilbakemelding på din trening. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulsensoren.

Konsollet tilbyr også åtte forhåndsinnstilte tprogrammer som automatisk vil forandre motstanden i pedalene og hjelpe deg til å variere pedalhastigheten din mens den guider deg gjennom en rekke effektive treningsøkter.

Du kan også koble din MP3- eller CD-spiller til konsollets lydsystem og høre på din favorittmusikk eller ei lydbok mens du trener.

For å bruke manuell modus, se side 15.

For å bruke et forhåndsinnstilt program, se side 17.

For å bruke et lydsystemet, se side 17.

MANUELL MODUS

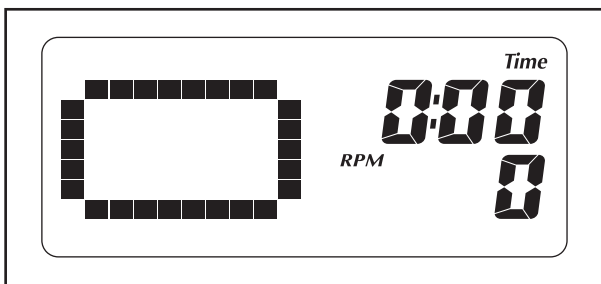
Merk: dersom det fremdeles er beskyttelsesplastikk over konsollet, så fjerner du dette nå.

1. Trykk hvilken som helst knapp eller begynn å trække på pedalene for å skru på konsollet.

Når du skrur på konsollet, vil skjermen lyse opp. Når konsollet lydindikerer vil det være klart for bruk.

2. Velg manuell modus.

Hver gang du skrur på konsollet, vil manuell modus bli valgt. Dersom du har valgt et program, så kan du velge manuell modus på nytt ved å trykke på QUICK RESISTANCE/PACE WORK-OUTS-knappene gjentatte ganger til en bane dukker opp på venstre side av displayet.



3. Begynn og trakk, og skift motsanden på pedalene dersom du ønsker dette.

Når du trækker på pedalene, kan du forandre motstanden ved å trykke på QUICK RESISTANCE knappene. Det er 10 motstandsnivåer.

Merk: Det vil ta et øyeblikk for apparatet å nå valgt motstandsnivå etter at du har trykket på knappen.



Følg med på din egen fremgang i skjermen.

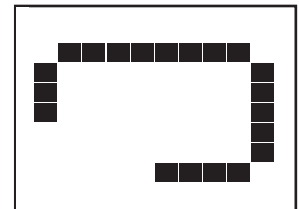
Den øvre, høyre delen av skjermen viser tid som har gått, et omtrentlig antall kalorier som du har forbrent, og distansen (totalt antall omdreininger) som du har tråkket. Skjermen vil skifte mellom informasjon med noen sekunders mellomrom.



Den nedre høyre delen av skjermen vil vise din hastighet (målt i omdreininger pr minutt) og motstandsnivået på pedalene. Skjermen vil skifte mellom informasjon med noen sekunders mellomrom. Denne skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene (se neste side).

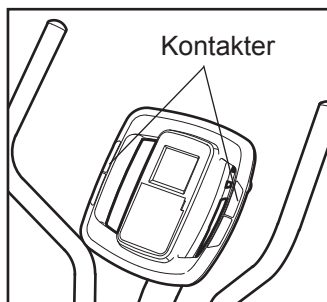


Venstre del av skjermen viser en bane som representerer 640 omdreininger. Når du trener vil indikatorene dukke opp etter hverandre rundt banen til hele banen vises på skjermen. Den vil så forsvinne igjen, og indikatorene vil på nytt dukke opp på skjermen etter hverandre.



Mål hjerterytmen din dersom du ønsker.

Dersom det er beskyttelsesplast på metallkontaktene på håndpulssensorene, så fjerner du denne. Det lønner seg også å ha rene hender. For å måle hjerterytmen din, så holder du i tak i metallkontaktene på pulssensorene. Unngå å bevege hendene dine, eller å gripe for hardt.



Når pulsen din er oppdaget, vil et hjertesymbol blinke på skjermen hver gang hjertet ditt slår, og hjerterytmen din vil så bli vist på skjermen. Hold i tak i kontaktene i minst 15 sekunder for å få en mest mulig nøyaktig avlesning.

Dersom skjermen ikke viser hjerterytmen din, bør du passe på at hendene dine er plassert som beskrevet. Pass på å ikke bevege for mye på hendene dine, eller grip kontaktene for hardt. For å sikre optimal ytelse, vask metallkontaktene med en myk klut; **aldri bruk alkohol, slipemiddel eller kjemikalier for å vaske kontaktene.**

6. Når du har avsluttet treningsøkten, vil konsollet slå seg av automatisk.

Når pedalene ikke blir beveget på i noen sekunder, vil en lyd indikere at konsollet vil gå i dvale.

Dersom pedalene ikke blir beveget på i fem minutter, og ingen knapper blir trykket, vil konsollet slå seg av, og skjermen vil bli nullstilt.

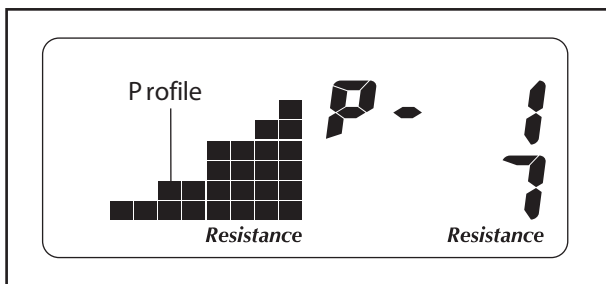
BRUK AV FORHÅNDSINNSTILT PROGRAM

1. Trykk på hvilken som helst knapp eller begynn å tråkke på pedalene for å starte konsollet.

Når du skrur på konsollet, vil skjermen lyse opp. Når konsollet lydindikerer vil det være klart for bruk.

2. Velg et forhåndsinnstilt program

For å velge et forhåndsinnstilt program, trykk en av de åtte QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS knappene. Når du har valgt et forhåndsinnstilt program, vil navnet på programmet og maks motstandsnivå vises på skjermen i noen sekunder. En profil av motstandsnivåene i programmet vil også vises på venstre side av skjermen.

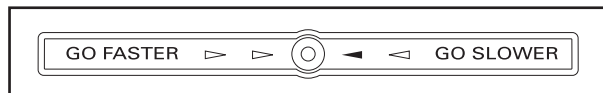


3. Begynn å tråkke for å starte programmet.

Hvert program er delt inn i 30 segmenter à ett minutt. En motstandsinnstilling og en målhastighet er programmert for hvert segment. Merk: samme motstand og/eller målhastighet kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

Under treningsøkten vil profilen vise din progresjon i programmet (se tegningen over). Den blinkende søylen representerer inneværende segment. Høyden på søylen indikerer motstandsnivå. Mot slutten av hvert segment, vil en serie lyder indikere, og neste søyle vil begynne å blinke. Dersom motstandsnivået i det nye segmentet er annerledes, vil det nye motstandsnivået vises på skjermen i noen sekunder for å forberede deg. Motstanden i pedalene vil så forandres.

Under treningsøkten, vil hastighetsmotivatoren motivere deg til å holde hastigheten din så nære målverdien som mulig. Når en indikator på venstre side blinker, betyr det at du bør øke hastigheten. Når en indikator på høyre side blinker, betyr det at du bør senke hastigheten din. Når den midtre indikatoren blinker, betyr det at du bør holde denne hastigheten.



VIKTIG: Hastighetsmotivatoren virker kun for å gi deg et mål å arbeide mot. Pass på at du kun følger den så lenge det er komfortabelt.

Dersom motstandsnivået i inneværende segment er for høyt eller for lavt, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på QUICK RESISTANCE knappene. Når inneværende segment ender, vil motstanden likevel justere seg automatisk til neste segment.

Dersom du stopper å tråkke i noen sekunder, vil en serie lyder indikere at treningsøkten er satt på pause. For å gjenstarte treningsøkten, kan du ganske enkelt begynne å tråkke igjen. Treningsøkten vil fortsette helt til siste segment er over.

4. Følg med på din egen progresjon på skjermen.

Se steg 4 på side 15.

5. Mål hjerterytmen din dersom dette er ønskelig.

Se steg 5 på side 16.

6. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet slå seg av automatisk.

Se steg 6 på side 16.

LYDSYSTEMET

For å spille av musikk eller lydbøker gjennom konsollets lydsystem mens du trener, kobler du en lydkabel (ikke inkludert) til mottaket på konsollet og i mottaket på din CD- eller MP3-spiller. Forsikre deg om at kabelen er koblet riktig.

Trykk så PLAY på din CD- eller MP3-spiller. Juster volum på høyttalerene ved å benytte deg av volumkontrollen på din musikkspiller.

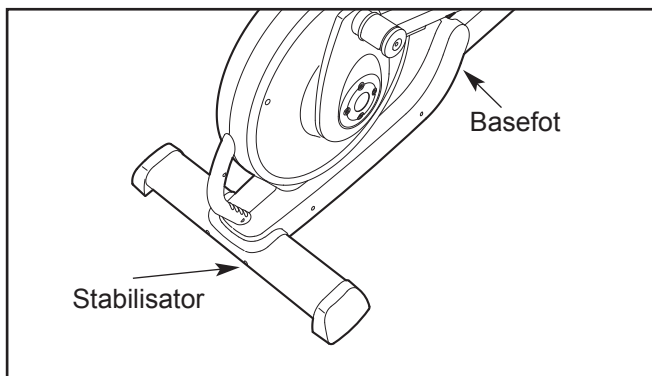
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

Inspiser og stram alle delene i den elliptiske maskinen regelmessig. Bytt umiddelbart ut alle slitte deler.

Bruk en fuktig klut og en liten mengde mild såpe når du skal rengjøre apparatet. **Viktig: Hold værker unna konsollet, da dette kan være skadelig for konsollet. Hold konsollet unna direkte sollys.**

BATTERIBYTT

Dersom skjermbildet på konsollet blir svakt, bør batteriene skiftes ut; de fleste av problemene som kan oppstå med konsollet er et resultat av dårlige batterier. Se steg 6 på side 8 for hvordan du skal skifte batterier.



HVORDAN STABILISERE APPARATET

Dersom den elliptiske maskinen ikke står stabilt på gulvet, men gynger litt, så kan du fikse dette ved å skru på en eller begge av stabilisatorføttene under den bakre stabilisatoren til gyngingen har gitt seg.

FEILSØK HÅNDPULSSENSOR

- Unngå å bevege hendene dine mens du bruker håndpulsen. Overdreven bevegelse kan gi utslag på avlesningene.

- Ikke hold metallkontaktene for stramt; dette kan gi utslag på avlesningene.

- For å få mest mulig nøyaktig avlesning, hold metallkontaktene i ca 30 sekunder.

- For optimal ytelse, så bør du holde metallkontaktene rene. Kontaktene kan bli rengjort med en myk klut. - **Bruk aldri alkohol, slipemiddel eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**

HVORDAN RETTE PÅ APPARATET DERSOM DET BØYES UNDER TRENING.

Dersom leddet på midten av apparatet bøyes under trening, skru på basefoten (se tegningen til venstre), til bøyingen opphører.

RETNINGSLINJER

ADVARSEL:

Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene, bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din.

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Hver treningsøkt bør deles opp i de følgende tre deler:

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen, øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener -hold aldri pusten.

Cool-down: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSFREKVENS

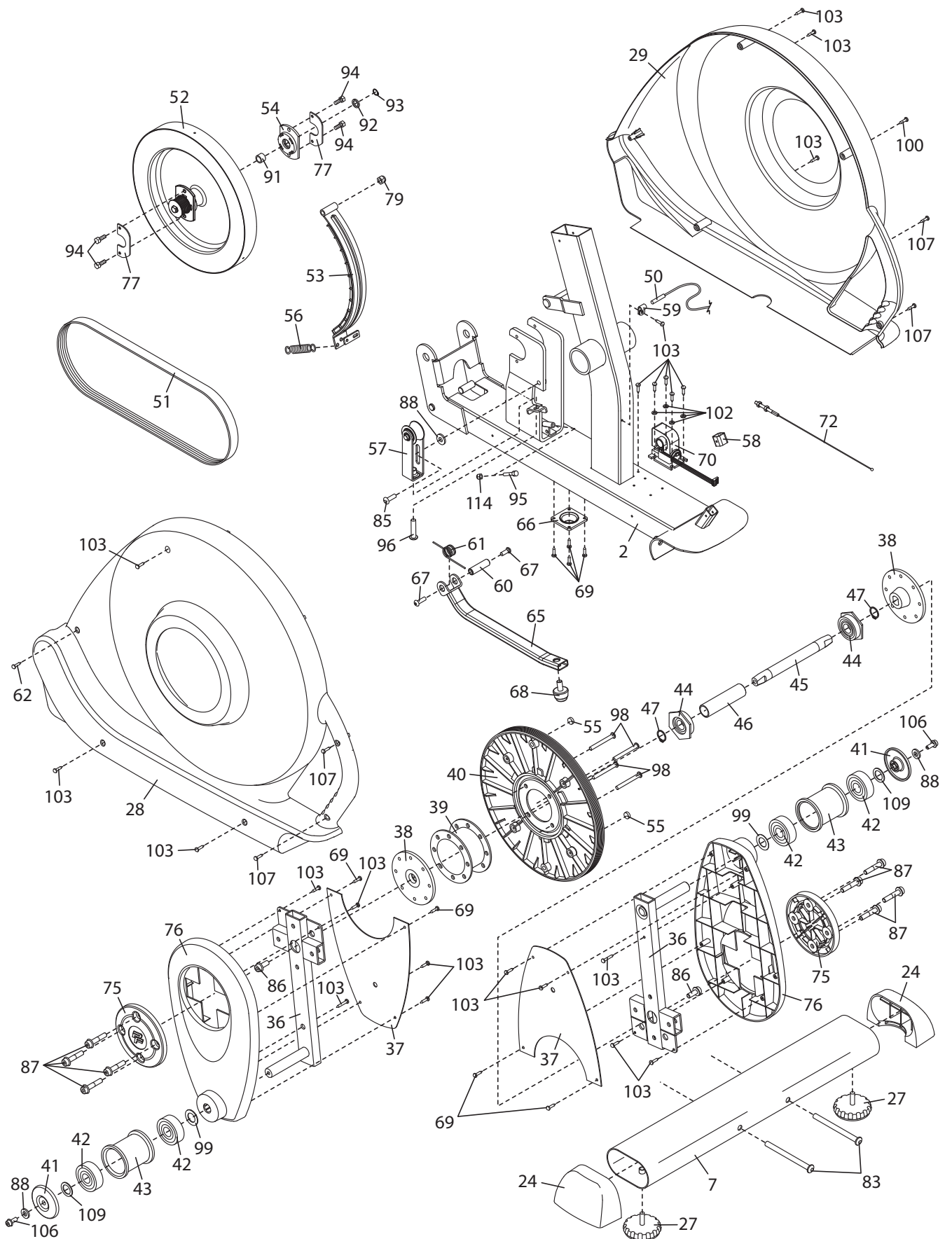
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
1	Base	1	51	Belte	1
2	Ramme	1	52	Svinghjul	1
3	Styrestamme	1	53	“C” magnet	1
4	Endekapsel, styrestamme	1	54	Pillow block	1
5	Konsoll	1	55	Magnet	2
6	Stabilisator, fremre	1	56	Fjær	1
7	Stabilisator, bakre	1	57	Idler	1
8	Bevegelig styre, venstre	1	58	Brakett, deksel	1
9	Bevegelig styre, høyre	1	59	Klemme	1
10	Endekapsel, bevegelig styre	2	60	Låseaksel	1
11	Øvre styrearm, venstre	1	61	Låsefjær	1
12	Øvre styrearm, høyre	1	62	M4 x 19mm skrue	1
13	Pedal, venstre	1	63	Føring, styrestamme	2
14	Pedalunderlag, venstre	1	64	Deksel, høyre stabilisator	1
15	Pedal, høyre	1	65	Dreiebrakett	1
16	Pedalunderlag, høyre	1	66	Låseknapp trim	1
17	Deksel, styrestamme	1	67	M8 x 15mm Knappskrue	2
18	Deksel for beveglig styre, venstre fremre	1	68	Låseknapp	1
19	Deksel for beveglig styre, venstre bakre	1	69	M4 x 16mm Flathodeskrue	8
20	Deksel for beveglig styre, høyre fremre	1	70	Motor	1
21	Deksel for beveglig styre, høyre bakre	1	71	Deksel, høyre stabilisator	1
22	Flaskeholder	1	72	Motstandskabelsett	1
23	Endekapsel, fremre stabilisator	2	73	Skumgrep	2
24	Endekapsel, bakre stabilisator	2	74	Dreieaksel	1
25	Hjul	2	75	Navdeksel	2
26	Basefot	1	76	Krankdeksel, ytre	2
27	Stabilisatorfot	2	77	Brakett, svinghjul	2
28	Sidedeksel, venstre	1	78	Knappbolt, M8 x 41mm	4
29	Sidedeksel, høyre	1	79	Låsemutter, M8	6
30	Føring, øvre kropp	4	80	Knappbolt, M8 x 70mm	1
31	Deksel, pedalunderlag	4	81	Nylon låsemutter, M10	2
32	Aksel, pedalunderlag	2	82	Patch skrue, M10 x 82mm	2
33	Føring, pedalunderlag	4	83	Patch skrue, M10 x 128mm	2
34	Aksel, base	1	84	Patch skrue, M8 x 23mm	6
35	Føring, base	2	85	Knappskrue, M8 x 23mm	1
36	Krankarm	2	86	Krankskrue	2
37	Indre krankdeksel	2	87	Nav Patch skrue	8
38	Kranknav	2	88	Skive, M8	11
39	Spacer, reimskive	1	89	Knappskrue, M10 x 60mm	2
40	Reimskive	1	90	Splittskive, M8	3
41	Krankføringsdeksel	2	91	Spacer, svinghjul	1
42	Krankarmføring	4	92	Skive, svinghjul	1
43	Krankføringshylse	2	93	Snap ring, svinghjul	1
44	Krank-lager sett	2	94	Skrue, pillow block	4
45	Krank	1	95	Stoppskrue	1
46	Spacer, krank	1	96	Skrue, M10 x 40mm	1
47	Krank snap ring	2	97	Transporthåndtaksskrue	4
48	Ledningsett, øvre	1	98	Skrue, reimskive	4
49	Ledningsett, nedre	1	99	Krankskive	2
50	Reed switch/ledning	1	100	Skrue, M4 x 25mm	1

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
101	Rund skrue, M4 x 16mm	14	111	Skive, bølget	2
102	Skive, motor	4	112	Stjerneskrive	8
103	Skrue, M4 x 16mm	21	113	Lagerspacer	4
104	Skrue, M4 x 14mm	8	114	Mutter, M6	1
105	Rund skrue, M4 x 32mm	6	115	Shoulder Patch skrue, M8 x 23mm	4
106	Shoulder skrue, M8 x 31mm	2	116	Transporthåndtak	1
107	Skrue, M4 x 12mm	4			
108	Skrue, M4 x 45mm	2	#	Umbraco-nøkkel	
109	Bølgeskrive, stor	2	#	Smøremiddel	
110	Høyre deksel, styrestamme	1	#	Brukermanual	

OVERSIKTSDIAGRAM B - Modellnr. PFEVEL75108.0 RO508A



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".