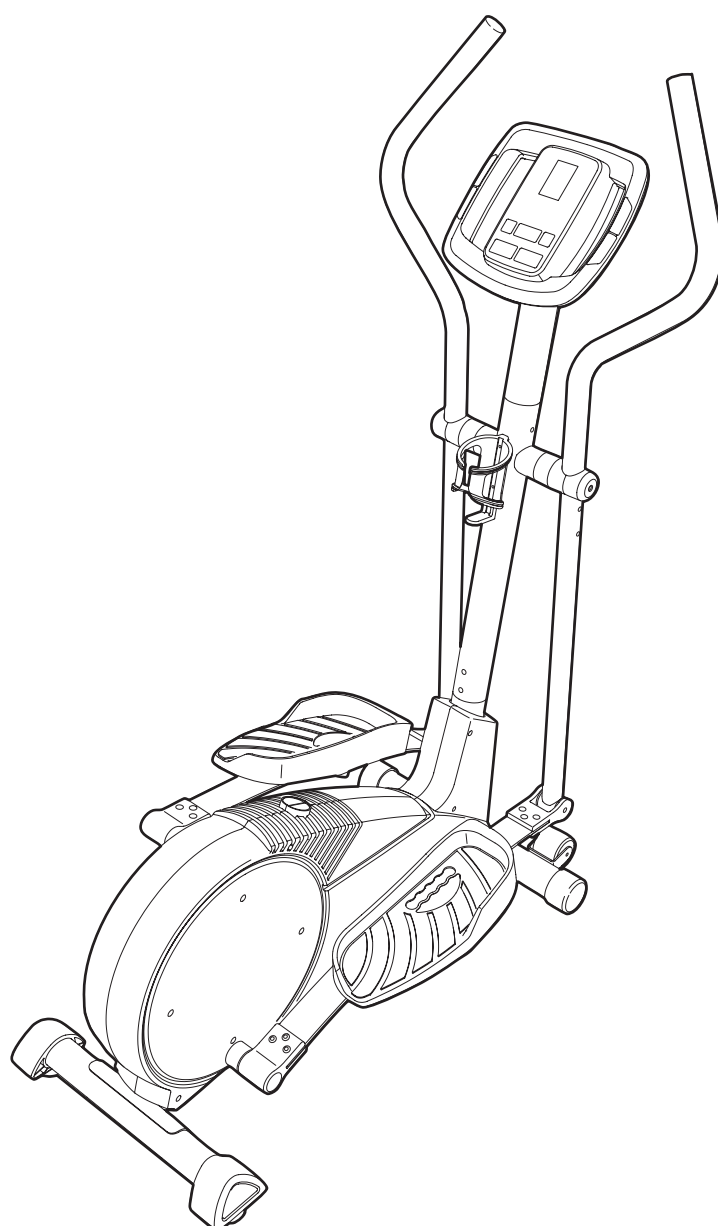


PRO-FORM[®]
800 HR
Heart Rate Control



BRUKERMANUAL

PRO-FORM[®] **800 HR** Heart Rate Control

INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

FØR DU BEGYNNER

MONTERING

HVORDAN BRUKE APPARATET

VEDLIKEHOLD & FEILSØK

GUIDELINES

DELELISTE

OVERSIKTSDIAGRAM

VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

⚠ ADVARSEL: For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forhåndsreglene 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 forhåndsregler.

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 denne tredemøllen 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 matre for å beskytte gulv eller teppe. Forsikre deg om at det er nok plass rundt den elliptiske maskinen for av- og påstigning og bruk av apparatet.

5. Inspiser og stram deler regelmessig. Erstatt 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 rytme-trender.

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.

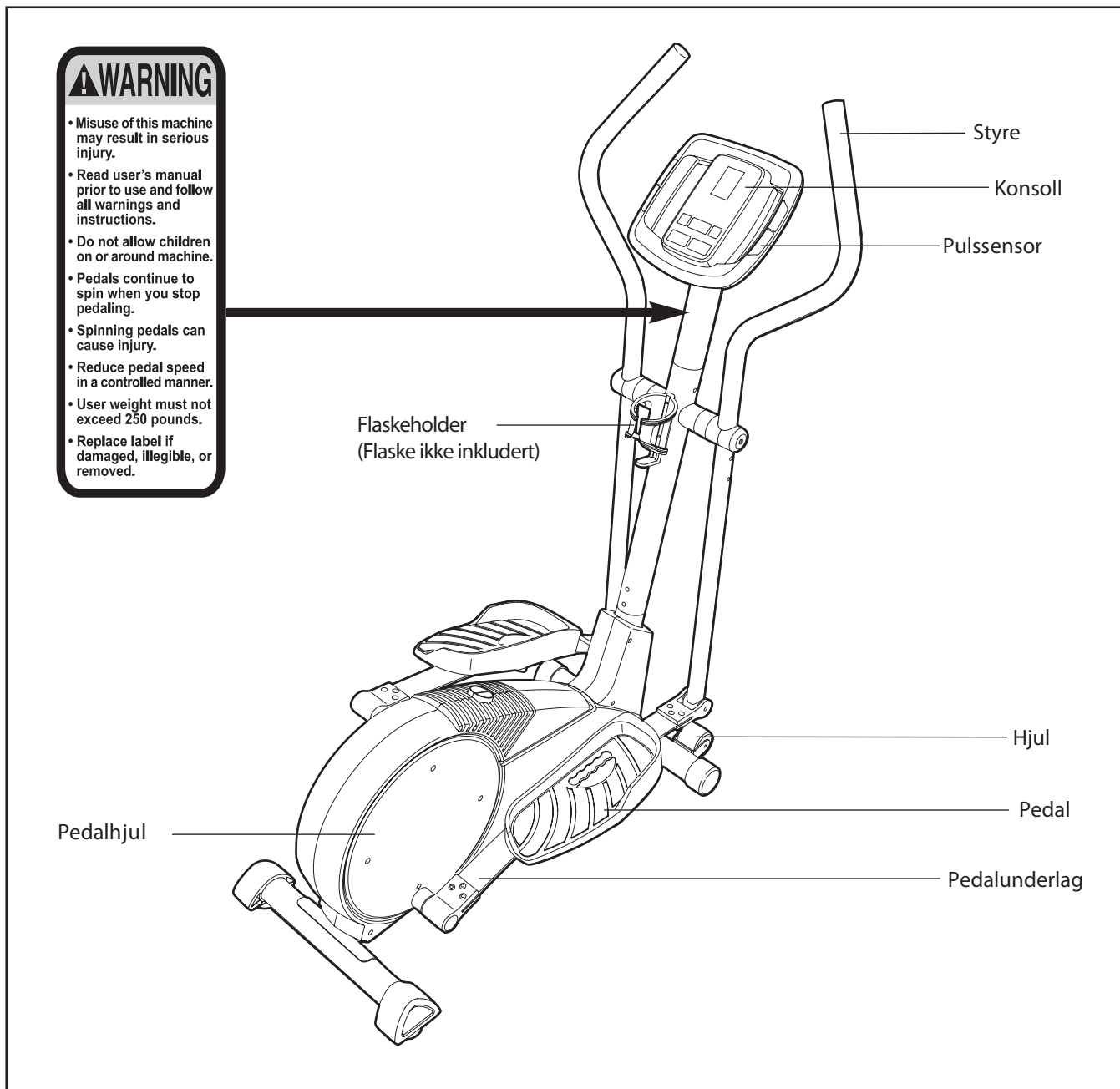
13. Ikke gå av den elliptiske maskinen før pedalene har stoppet.

⚠ 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 eksisterende helseproblem. Les alle instruksjoner før du begynner.

FØR DU BEGYNNER

Gratulerer med valget av den nye PROFORM 800 HR elliptiske maskin. PROFORM 800 HR beveger dine føtter i en naturlig elliptisk bane som reduserer belastningen på dine knær og ankler. Den unike PROFORM 800 HR har justerbar motstand og en lett forståelig konsoll som vil hjelpe deg å få det meste ut av din treningsøkt.

Les den brukermanualen nøye før du benytter deg av den elliptiske maskinen. Dersom du har spørsmål etter å ha lest denne brukermanualen, så vil du finne kontaktinformasjon for vår serviceavdeling på siste side.



MONTERING

Montering krever to personer. Plasser alle delene av den elliptiske maskinen på et åpent område og fjern pakkematerialet. Ikke kast pakkematerialet før monteringen er komplett.

Til montering vil du trenge de inkluderte umbraconøklene, og



Gummiklubbe (ikke inkludert)



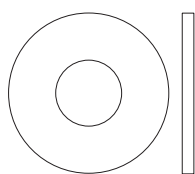
Stjernetrekker (ikke inkludert)



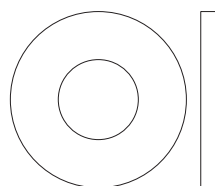
Skiftenøkkel (ikke inkludert)



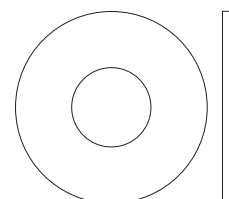
M10 Splitt-
skive (59)-7



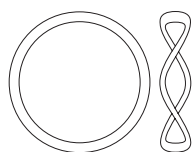
Skive, håndtak
(55)-2



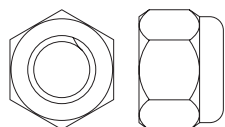
M10 skive
(78)-2



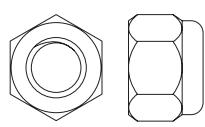
Springbrakett
Washer (35)-2



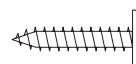
Bølgeskive
(43)-2



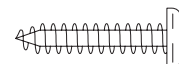
M10 Nylon låsemutter
(33)-6



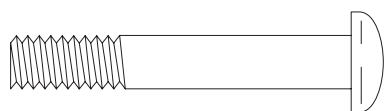
M8 Nylon låsemutter
(38)-4



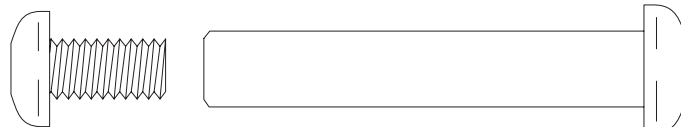
M4 x 16mm
Skruer (52)-4



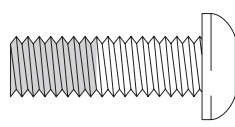
M4 x 19mm
Skruer (26)-2



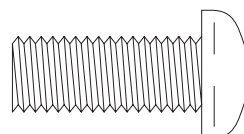
M8 x 45mm Knappbolt (50)-4



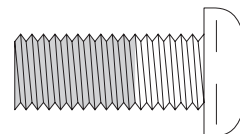
M10 Boltsett (74)-2



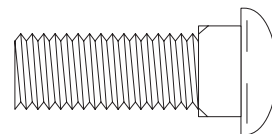
M8 x 25mm Merket
skruer (56)-2



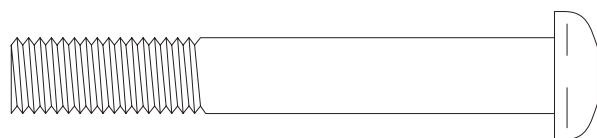
M10 x 25mm Knapp-
skruer (67)-3



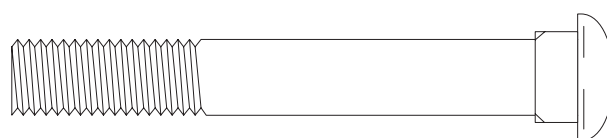
M10 x 27mm Merket
skruer (40)-2



M10 x 30mm
Låsebolt (80)-2

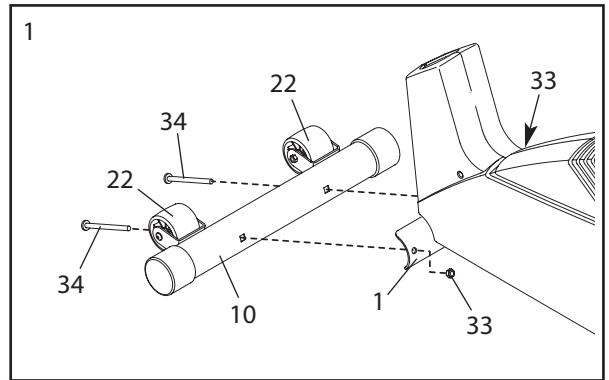


M10 x 74mm Knappbolt (28)-2

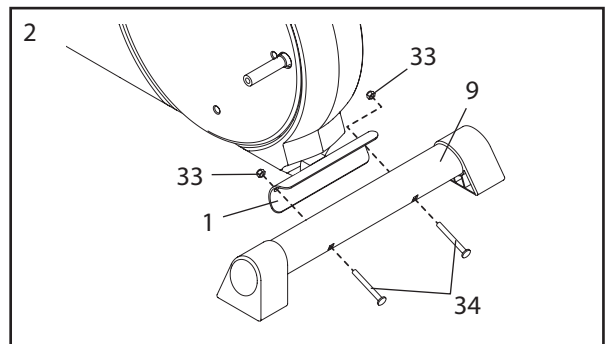


M10 x 75mm Låsebolt (34)-4

1. Finn den fremre stabilisatoren (10); den har hjul (22) påmontert. **Pass på at den fremre stabilisatoren er vendt så hjulene ikke berører gulvet.** Få hjelp av en annen person til å løfte den fremre delen av rammen (1). Fest stabilisatoren til rammen med to M10 x 75mm låsebolter (34) og to M10 nylon låsemuttere (33).



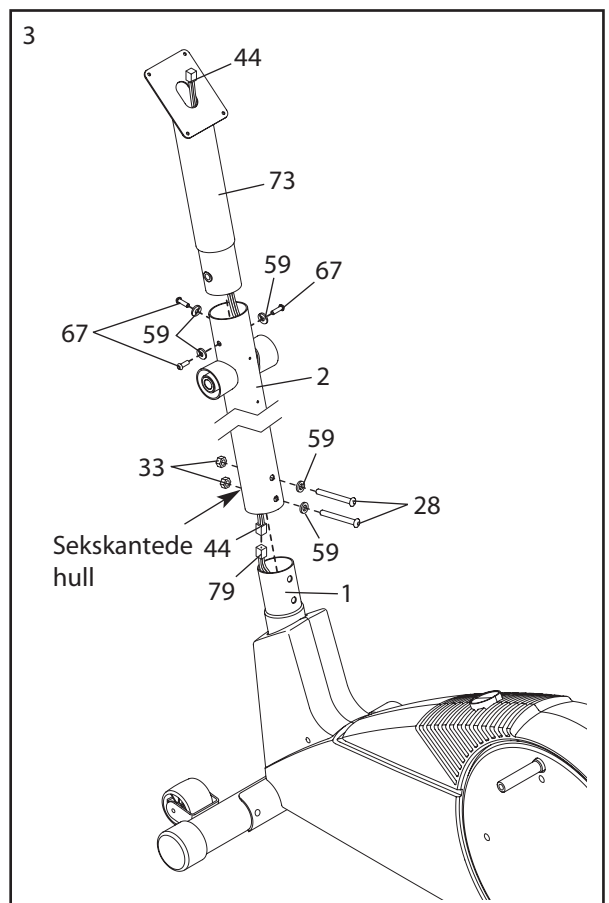
2. Få hjelp av en annen person til å løfte den bakre delen av rammen (1). Fest den bakre stabilisatoren (9) til rammen med to M10 x 75mm låsebolter (34) og to M10 nylon låsemuttere (33).



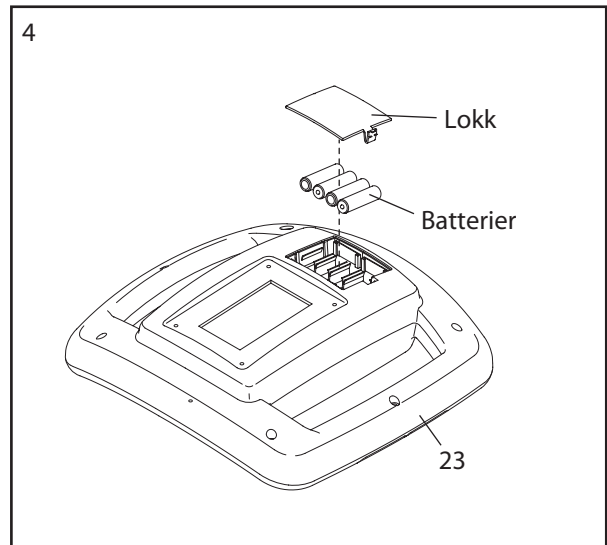
3. Få hjelp av en annen person til å holde den nedre stolpen (2) nær rammen (1), koble skjøteledningselen (44) til ledningselen (79). **Dra forsiktig i toppen av skjøteledningselen for at den ikke skal være slakk,** og før den nedre stolpen på rammen. Fest stolpen med to M10 x 74mm knappbolter (28), to M10 splittskiver (59) og to M10 nylon låsemuttere (33). **Pass på så du ikke legger noen av ledningene i klem.**

Få hjelp av en annen person til å holde den øvre stolpen (73) nær den nedre stolpen (2). Før den øvre delen av skjøteledningselen (44) gjennom den øvre stolpen.

Hold tuppen av skjøteledningselen (44) og før den øvre stolpen (73) inn i den nedre stolpen (2). Fest den øvre stolpen med tre M10 x 25mm knappskruer (67) og tre M10 splittskiver (59). **Pass på så du ikke legger noen av ledningene i klem og at nylon låsemutterene hviler inne i de sekskantede hullene.**



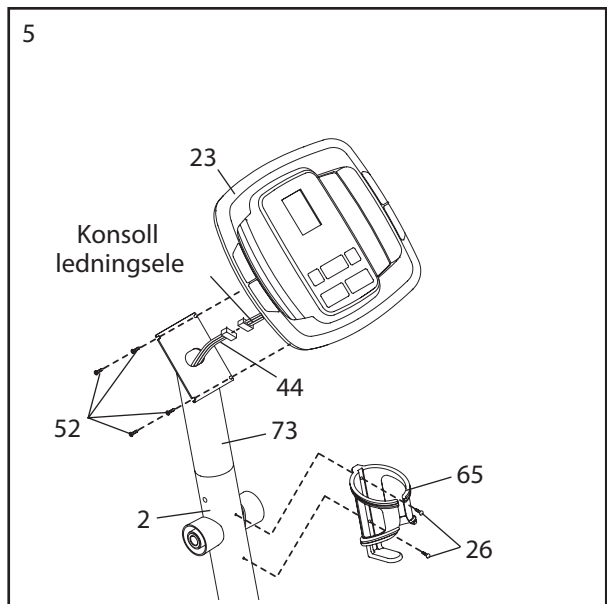
4. Konsollet (23) trenger fire AA-batterier; alkaline-batterier er anbefalt. Fjern lokket bak på konsollet og plasser fire batterier i batterirommet; **forsikre deg om at batteriene er posisjonert som vist på diagrammet inne i batterirommet.** Sett lokket på plass.



5. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (23) nær den øvre stolpen (73). Koble konsollledningsele til skjøteledningsele (44). Før overflødig ledningsslakk inn i den øvre stolpen.

Fest konsollet (23) til den øvre stolpen (73) med fire M4 x 16mm skruer (52). **Pass på å ikke legge noen av ledningene i klem.**

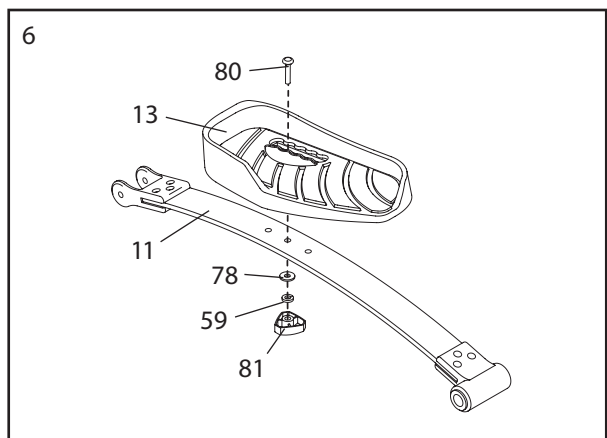
Fest flaskeholderen (65) til stolpen (2) med to M4 x 19mm skruer (26).



6. Finn det venstre pedalunderlaget (11), som er merket med et "Left"-klistremerke. Fest den venstre pedalen (13) til pedalunderlaget med en M10 x 30mm låsebolt (80), en M10 skive (78), en M10 splittskive (59), og en pedalskrue (81) som vist på tegningen. Merk: Den venstre pedalen kan festes i flere forskjellige posisjoner ved hjelp av de fem posisjonene i den venstre pedalen og de tre hullene i pedalunderlaget.

Fest den høyre pedalen på samme måte.

Forsikre deg om at begge pedalene er i samme hull og i samme pedalposisjon.



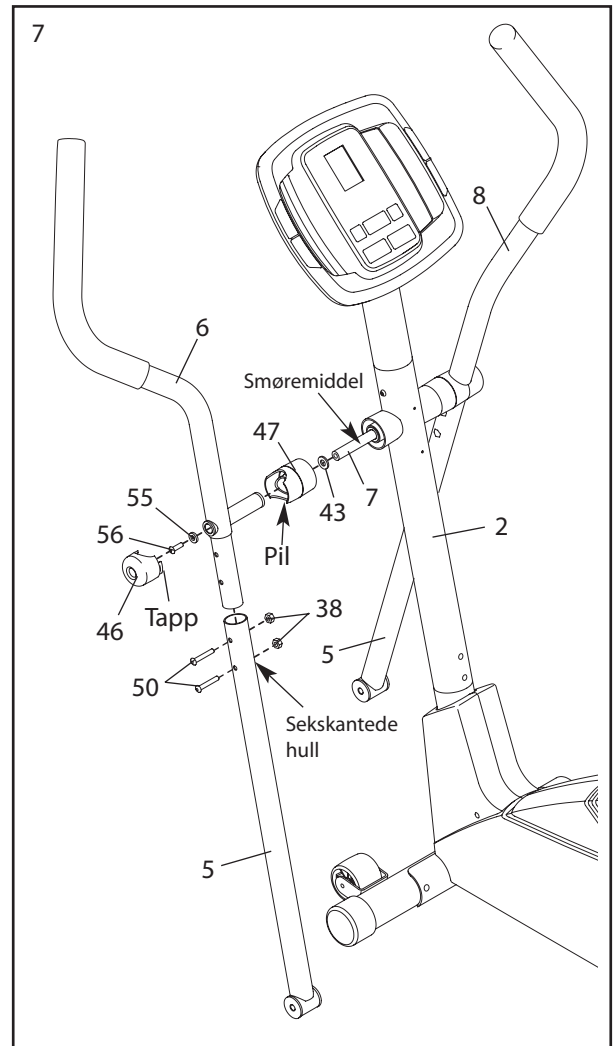
7. Finn det venstre håndtaket (6), som er markert med et "Left"-klistremerke. Før håndtaket inn i en av styrebenene (5); **forsikre deg om at styrebenet er posisjonert så de sekskantede hullene er på samme side som indikert på tegningen.** Fest det venstre styret med to M8 x 45mm knappbolter (50) og to M8 nylon låsemuttere (38). **Pass på at nylon låsemutterene hviler inne i de sekskantede hullene. Ikke stram knappboltene ennå.**

Smør på en god mengde av det inkluderte smøremiddelet til dreieakselen (7). Smør så smøremiddelet på de to bølgeskivene (43)

Før dreieakselen (7) inn i den nedre stolpen (2) og sentrer dreieakselen. Snu et styremellomstykke (47) så den lille pilen på styremellomstykket peker nedover. Før styremellomstykket på det venstre håndtaket (6). Før så en bølgeskive (43) på dreieakselen.

Før det venstre håndtaket (6) på dreieakselen (7). Fest det venstre håndtaket med en M8 x 25mm merket skrue (56) og en styreskive (55). Trykk tappene på et håndtaksdeksel (46) inn i styremellomstykket (47).

Fest det høyre håndtaket (8) og det andre styrebenet (5) på samme måte.

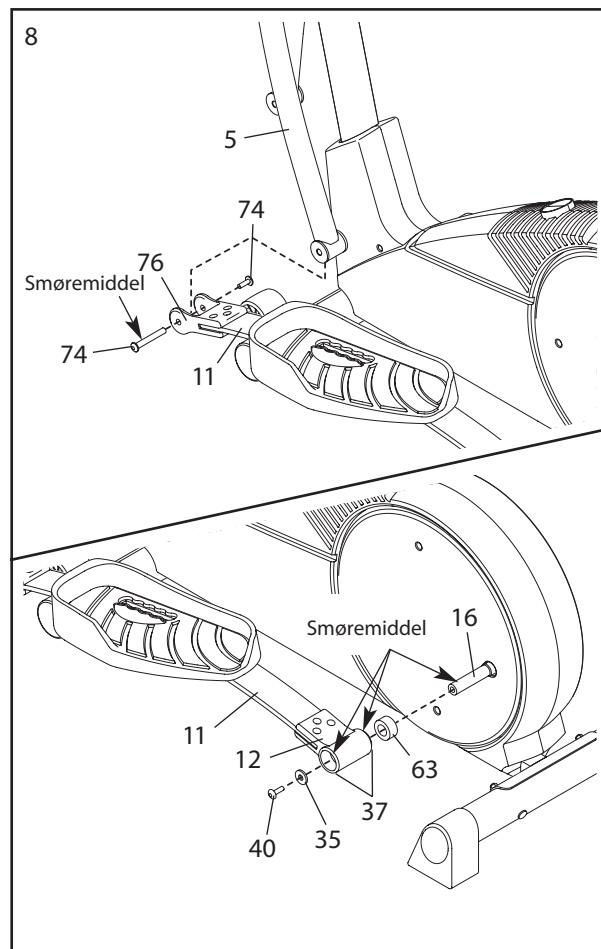


8. Finn den venstre bakre springbraketten (12) på det venstre pedalunderlaget (11). Smør en liten mengde med smøremiddel inne i pedalarmføringene (37) i den venstre bakre springbraketten og til akselen på tverrbjelken (16) på det venstre pedalhjulet. Før et springmellomstykke (63) på akselen; **pass på at springmellomstykket er vendt så den flate siden er rettet mot den elliptiske maskinen.** Før den venstre bakre springbraketten på akselen. Før en skive (35) for springbrakett på en M10 x 27mm merket skrue (40), og stram den merkede skruen inn i akselen.

Holde den lavere delen av det venstre styrebenet (5) inne i den fremre springbraketten (76) på pedalunderlaget (11). Før smøremiddele på et M10 boltsett (74). Fest styrebenet til den fremre springbraketten med boltsettet. **Ikke overstram boltsettet; styrebenet må kunne beveges fritt.**

Fest det høyre pedalunderlaget til den høyre siden av apparatet på samme måte.

Se steg 7: stram M8 x 45mm knappboltene (50).

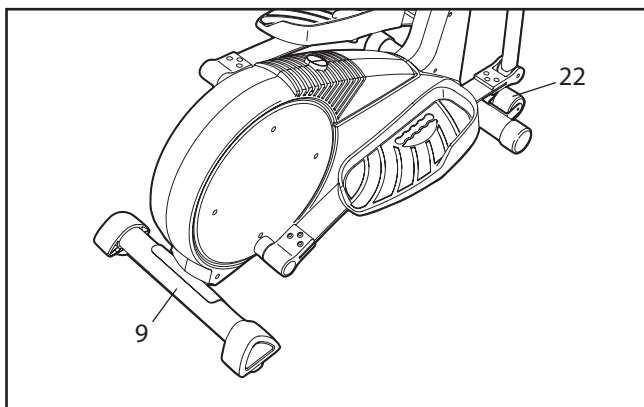


9. Forsikre deg om at alle delene på den elliptiske maskinen er strammet ordentlig. Merk: Det kan være noen skruer eller muttere igjen etter at monteringen er komplett. Plassér en matte under den elliptiske maskinen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade.

HVORDAN BRUKE DIN ELLIPTISKE MASKIN

HVORDAN DU FLYTTER APPARATET

Stå bak den elliptiske maskinen, ta tak i den bakre stabilisatoren (9), og løft apparatet til det kan bli flyttet på hjulene (22). Flytt forsiktig den elliptiske maskinen til ønsket sted, og senk den. **For å redusere muligheten for skade, bøy knærne og hold ryggen din rett når du løfter den bakre stabilisatoren; løft med bena istedet for med ryggen.**

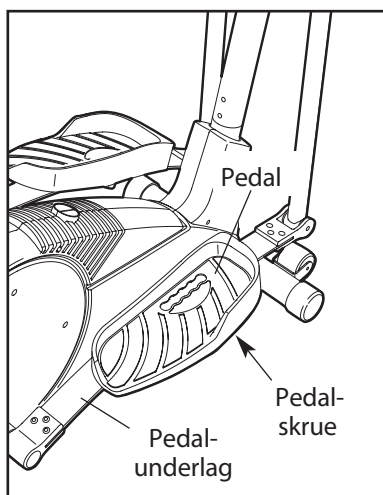


VATRING AV DEN ELLIPTISKE MASKINEN

Dersom apparatet vipper lett på gulvet, skru en eller begge nivåføttene under den bakre stabilisatoren til vippingen opphører.

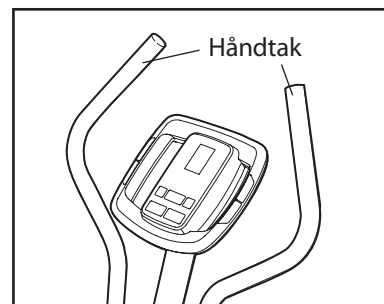
HVORDAN JUSTERE PEDALENE

Bevegelsen i den elliptiske maskinen bestemmes av posisjonen av pedale. For å justere pedale, fjerner du først pedalskruen under pedalen. Dytt pedalen forover eller bakover til ønsket posisjon og fest den igjen ved å bruke en av de fem hullene i pedalen og en av de tre hullene i pedalunderlaget. Pass på at begge pedale er i samme posisjon.



HVORDAN BRUKE HÅNDTAKENE

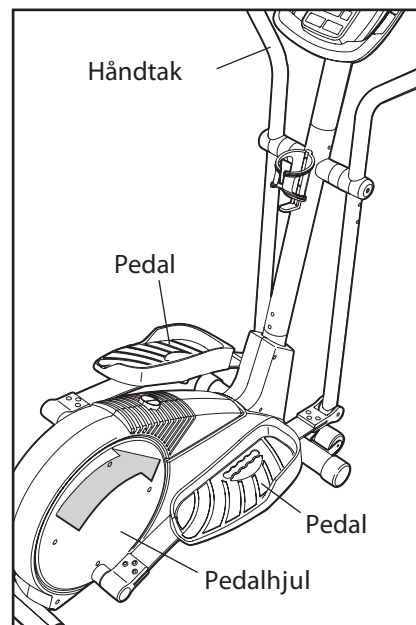
Håndtakene er designet for å gi overkroppen din trening under en treningsøkt. Mens du trener, dytt og dra håndtakene for å trene armene, skuldrene og ryggen din.



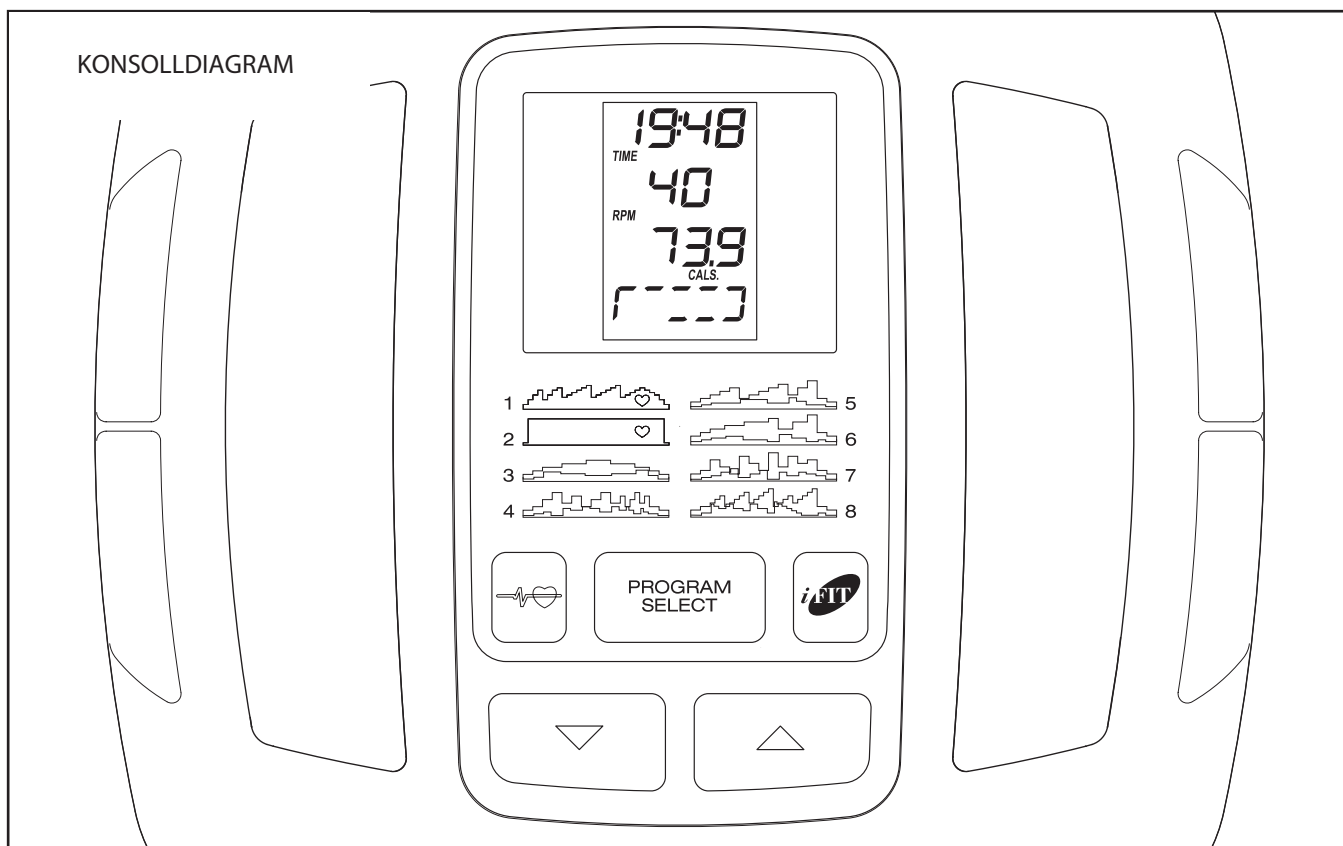
HVORDAN TRENE PÅ APPARATET

Når du skal stige på den elliptiske maskinen, hold tak i håndtakene og gå på den pedalen som er i lavest posisjon. Stig så på den andre pedalen. Dytt pedalen så den begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse.

Merk: Pedalhjulene kan bevege seg i begge retninger. Det er anbefalt at du beveger pedalhjulene i den retningen som er indikert med pil på tegningen, men for varioasjonens skyld, kan du også bevege dem i motsatt retning.



For å stige av den elliptiske maskinen, vent til pedale stopper å gå. **Merk: Apparatet har ikke et fritt hjul; pedale vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stopper.** Når pedale står stille, stiger du først av den pedalen som er posisjonert høyest. Stig så av den lavere pedalen.



KONSOLL

Konsollet tilbyr en rekke programmer for å gjøre din treningsøkt mer effektiv. Når du bruker konsollets manuelle modus, kan du forandre motstanden i pedalene ved et tastetrykk. Mens du trener vil konsollet kontinuerlig gi deg tilbakemeldinger på treningsøkten din. Du kan også holde et øye med hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelte (ikke inkludert, for mer informasjon, se side 20).

Konsollet har seks smart-programmer som automatisk forandrer motstanden i pedalene og hjelper deg til å variere pedalhastigheten mens den guider deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også to hjerterytmeprogram som automatisk kontrollerer motstanden i pedalene og hjelper deg til å holde en konstant pedalhastighet for å holde hjerterytmen din nær en målverdi gjennom treningsøkten din.

Konsollet tilbyr også iFIT.com interaktiv teknologi. Å ha iFIT.com teknologi i konsollet er som å ha en personlig trener i huset. Ved hjelp av en stereo lyd kabel, kan du koble den elliptiske maskinen til din hjemmestereo, bærbare stereo, datamaskin eller VCR for å spille av spesielle iFIT.com cd'er og videoprogrammer (selges separat). iFIT.com cd'er og videoer kontrollerer motstanden i pedalene og hjelper deg å variere pedalhastigheten som om en personlig trener ville hjulpet deg steg for steg gjennom en treningsøkt. For å kjøpe iFIT.com produkter, besøk www.iconeurope.com.

Koble den elliptiske maskinen til din personlige datamaskin for å koble konsollet til iFIT.com og få tilgang til produktene direkte fra internet.

For bruk av manuell modus, se side 12

For bruk av et smart-program, se side 13

For bruk av hjerterytmeprogram, se side 14

For bruk av iFIT.com cd'er eller videoprogram, se side 18

For bruk av iFIT.com programmer direkte fra internet, se side 19

Forsikre deg om at batteriene er installert før du benytter deg av den elliptiske maskinen.

MANUELL MODUS

1 Skru på konsollet

For å skru på konsollet, trykker du på en vilkårlig knapp eller bare begynner og tråkk på pedalene. Skjermen vil lyse opp og konsollet er klart til bruk.

2 Velg manuell modus

Hver gang du skrur på konsollet, vil manuell modus være valgt.

Dersom du har valgt et program, kan du velge manuell modus igjen ved å trykke på en av

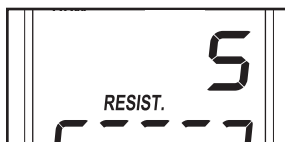
PROGRAMS knappene gjentatte ganger til nuller kommer opp på skjermen som vist på tegningen.



3 Begynn og tråkk på pedalene, og forandre motstanden dersom dette er ønskelig

Mens du tråkker, kan du forandre motstanden på pedalene ved å trykke på ▲ eller ▼ knappene. Det er 10 motstandsnivåer.

Merk: Etter at du har trykket knappene, vil det ta et øyeblikk før pedalene når valgt motstandsnivå.



4 Følg med på din egen fremgang

Første seksjon av av skjermen vil vise tid du har brukt på treningsøkten og distansen (totalt antall omdreininger) du har tråkket. Skjermen vil skifte mellom disse to med noen sekunders mellomrom. Merk: Når du velger et program, med unntak av hjerterytmeprogram 2, vil skjermen vise gjenværende tid på programmet istedet for tid som er gått.



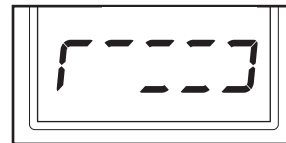
Den andre seksjonen vil vise hastighet på tråkkingen din, i omdreininger per minutt (rpm).



Den tredje seksjon vil skjermen vise omtrentlig antall kalorier du har forbrent og motstandsnivå på pedalene. Skjermen vil skifte mellom disse to med noen sekunders mellomrom. Skjermen vil også vise din hjerterytme når du benytter deg av håndpulsensorene.



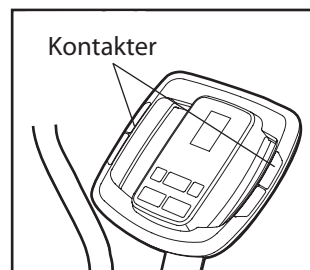
Den siste seksjonen i skjermen vil vise en bane som tilsvarer 640 omdreininger. Mens du trener vil indikatorene vise seg i rekkefølge rundt banen helt til hele banen er kommet opp på skjermen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil tegne opp banen på nytt.



5 Mål hjerterytme dersom ønskelig

Dersom håndpulsensorene er dekket av gjennomsiktig plastikk, så fjerner du disse. Hold tak i metallkontaktene. **Unngå å bevege hendene dine eller å gripe kontaktene for hardt.** Når konsollet har oppdaget pulsen din, vil et hjerteformet symbol

blinke på skjermen hver gang hjertet ditt slår, og hjerterytmen din vil bli vist. For mest nøyaktig avlesning, hold kontaktene i minst 15 sekunder.



6 Når du er ferdig med treningsøkten, vil konsollet slå seg av automatisk

Dersom pedalene slutter å gå i noen sekunder, vil ei klokke blinke på skjermen og konsollet vil stå på pause. Dersom pedalene ikke går i noen minutter, og ingen knapper er trykket, vil konsollet slå seg selv av og skjermen vil bli nullstilt.

SMART PROGRAM

1 Skru på konsollet

For å skru på konsollet, trykker du på en vilkårlig knapp eller bare begynn og tråkk på pedalene. Skjermen vil lyse opp og konsollet er klart til bruk.

2 Velg et smart program

For å velge et smart program, trykk PROGRAM SELECT knappen gjentatte ganger til P3, P4, P5, P6, P7 eller P8 kommer opp på skjermen. Den første seksjonen av skjermen vil vise hvor lenge programmet vil vare.

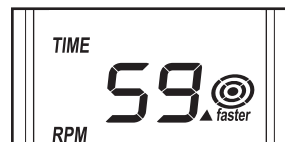


3 Begynn å trække for å starte programmet

Hvert program er delt inn i 30 ett-minutts segmenter. Et motstands nivå og et hastighetsnivå er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstands nivå og/ eller hastighetsnivå kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

Når motstanden er i ferd med å forandre seg, vil motstands nivået blinke på skjermen i noen sekunder. Motstanden på pedalene vil da automatisk skifte til det nivået som er programmert inn for neste segment. Merk: Dersom motstands nivået er for høyt eller for lavt, kan du når som helst overstyre programmet ved å trykke på ▼ eller ▲ knappene. Når inneværende segment er over, vil likevel motstanden automatisk forandres til nivået som er programmert inn for neste segment.

Mens du trener, vil skjermen oppmuntre deg til å holde hastighetsnivået nært det nivået som er programmert inn for



inneværende segment. Når ordet "FASTER" kommer opp på skjermen, vil konsollet at du skal øke farten. Når ordet "SLOWER" kommer opp på skjermen, ønsker konsollet at du skal senke farten din. Når midten av av målskiven blinker, så holder du inneværende hastighet.

Viktig: Hastighetsnivå er kun ment til motivasjon. Din faktiske hastighet kan være langsommere enn innstillingene. Tråkk i den hastigheten som føles komfortabelt for deg.

Dersom motstands nivået for inneværende segment er for høyt eller for lavt, kan du manuelt overstyre dette ved å trykke på ▼ eller ▲ knappene.

Viktig: Når inneværende segment i programmet er over, vil pedalene automatisk justere seg til motstands nivået i neste segment.

Dersom du slutter å trække på pedalene i noen sekunder, vil ei klokke blinke i skjermen. For å starte programmet igjen, er det bare å begynne å trække.

Programmet vil fortsette til skjermen viser at tiden er talt ned til 0:00. Dersom du fortsetter å trække etter det, vil skjermen fortsette å vise tilbakemeldinger, men skjermen vil ikke vise tiden som har gått før du velger manuell modus eller et annet program.

4 Følg med på din egen fremgang

Se steg 4 på side 12.

5 Mål hjerterytmeen din dersom det er ønskelig

Se steg 5 på side 12.

6 Når du er ferdig med treningsøkten, vil konsollet automatisk slå seg av

Se steg 6 på side 12.

HJERTERYTMEPROGRAM

1 Skru på konsollet

For å skru på konsollet, trykker du på en vilkårlig knapp eller bare begynn og tråkk på pedalene. Skjermen vil lyse opp og konsollet er klart til bruk.

2 Velg et hjerterytmeprogram

For å velge en av hjerterytmeprogrammene, trykker du knappen med symbolet for hjerterytme en eller to ganger til P1 eller P2 kommer opp på skjermen. Den første seksjonen i skjermen vil vise hvor lenge programmet vil vare.



3 Tast inn en målverdi for hjerterytme

Dersom du har valgt det første hjerterytme-programmet, så vil maksverdien for hjerterytme komme opp på skjermen. Bruk ▲ eller ▼ knappene for å forandre maksverdien, dersom dette er ønskelig. Merk: dersom du forandrer maksverdi for hjerterytme, så vil intensitetsnivået på hele programmet forandres.



Dersom du velger hjerterytmeprogram 2, så vil målverdien for hjerterytme komme opp på skjermen. Bruk ▲ eller ▼ knappene for å forandre målverdien, dersom dette er ønskelig. Merk: Den samme målverdien gjelder hele programmet.

4 Hold tak i håndpulssensoren

Det er ikke nødvendig å holde håndpulssensoren kontinuerlig gjennom hele hjerterytmeprogrammet, men du burde holde tak i sensorene regelmessig for at programmet skal komme med best mulig avlesning. **Hver gang du holder tak i håndpulssensorene, hold hendene dine på metallkontaktene i minst 30 sekunder.**

5 Begynn å tråkke for å starte et program

Hjerterytmeprogram 1:

Dette programmet er delt inn i 30 ett-minutts-segmenter. En målverdi er programmert inn for hvert segment. Merk: Samme innstillinger kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

Hjerterytmeprogram 2:

Samme målverdi er programmert inn for alle segmentene i dette programmet.

Begge hjerterytmeprogrammer:

Mens du trækker på pedale, vil konsollet regelmessig sammenlikne hjerterytmen din med målverdien.

Dersom hjerterytmen din er for lav eller høy i forhold til målverdien, vil motstanden i pedale automatisk øke eller minke for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.

Du vil også bli oppfordret til å trække i et jevnt tempo. Når ordet "faster" dukker opp på skjermen, er dette en indikator på at du bør øke farten. Når ordet "slower" dukker opp på skjermen, er dette en indikator på at du bør senke farten. Når midten av målskiven blinker, er dette en indikator på at du bør opprettholde den farten du har.

Viktig: Sørg for å trække i et tempo som er komfortabelt for deg.

Dersom motstandsivået i inneværende segment er for høyt eller for lavt, kan du manuelt overstyre nivået ved å trykke på ▲ eller ▼ knappene, men dersom du gjør dette, kan det hende at du ikke vil være istand til å møte målverdien for hjerterytme. Når konsollet sammenlikner hjerterytmen din til målverdien, kan pedale automatisk øke eller minke for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.



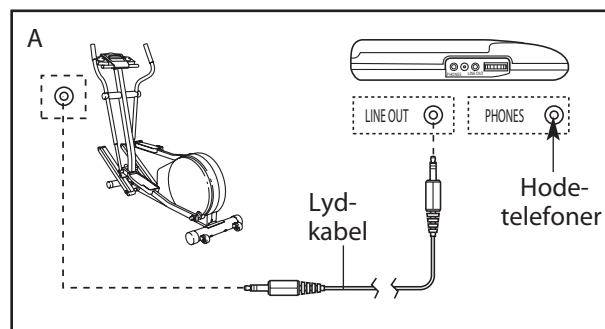
HVORDAN KOBLE TIL DIN CD-SPILLER, VCR-SPILLER ELLER DATAMASKIN

For å bruke iFIT.com-cd'er, må den elliptiske maskinen være koblet til din bærbare cd-spiller, bærbare stereo eller personlig datamaskin med cd-spiller. Se side 15-17 for forklaring på hvordan du kobler til disse enhetene. For å bruke iFIT.com-videokassetter, må den elliptiske maskinen være koblet til en VCR-spiller. Se side 17 for forklaring på hvordan du kobler til denne enheten. For å bruke iFIT.com-programmer direkte fra iFIT.com, må den elliptiske maskinen være koblet til en datamaskin med tilgang til internet. Se side 17.

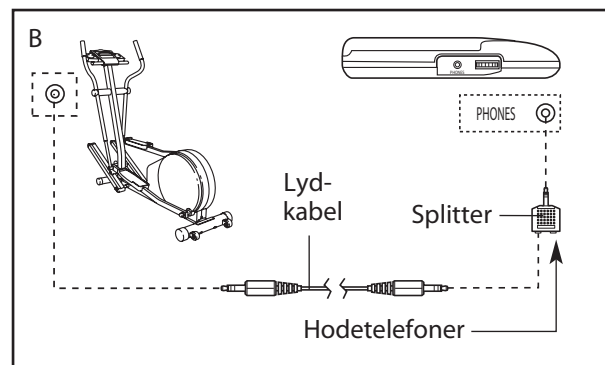
HVORDAN KOBLE TIL DIN BÆRBARE CD-SPILLER

Merk: Dersom cd-spilleren din har separate inngangsporter for LINE OUT og PHONES, se instruksjon A under. Dersom cd-spilleren din kun har en inngangsport, se instruksjon B.

A. Koble en ende av lyd-kabelen inn i inngangsporten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i LINE OUT-porten på din cd-spiller. Koble hodetelefonene dine inn i PHONES-porten.



B. Koble en ende av lyd-kabelen inn i inngangsporten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i splitteren. Koble splitteren inn i PHONES-porten på din cd-spiller. Koble hodetelefonene dine inn på den andre siden av splitteren.



6 Følg med på din egen fremgang

Se steg 4 på side 12.

7 Mål hjerterytme dersom dette er ønskelig

Se steg 5 på side 12.

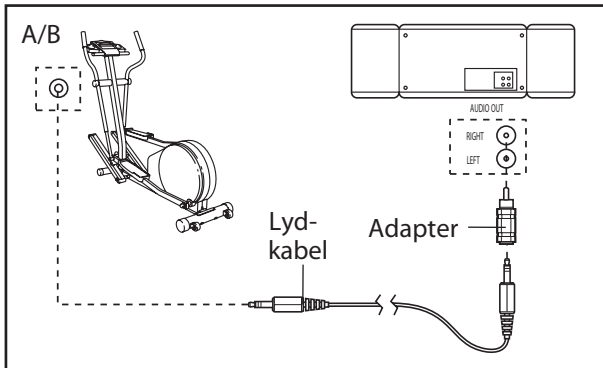
8 Når du er ferdig med treningsøkten, vil konsollet automatisk skrus av

Se steg 6 på side 12.

HVORDAN KOBLE TIL DIN BÆRBARE STEREO

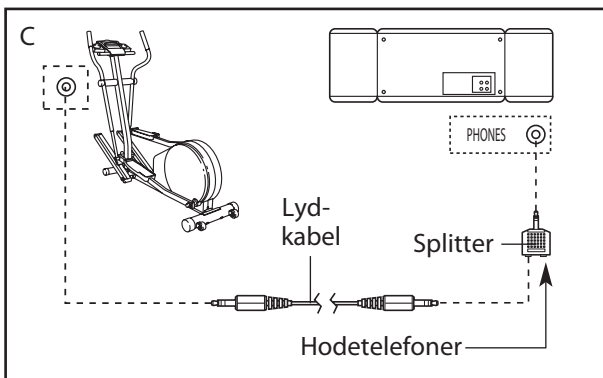
Merk: Dersom din stereo har en RCA-type AUDIO OUT port, se instruksjon A under. Dersom din stereo har en 3,5mm LINE OUT port, se instruksjon B. Dersom din stereo kun har en PHONES port, ser instruksjon C.

A. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i adapteren. Koble adapteren inn i en AUDIO OUT port på din stereo.



B. Se tegningen over: Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i LINE OUT porten på din stereo. Ikke bruk adapteren.

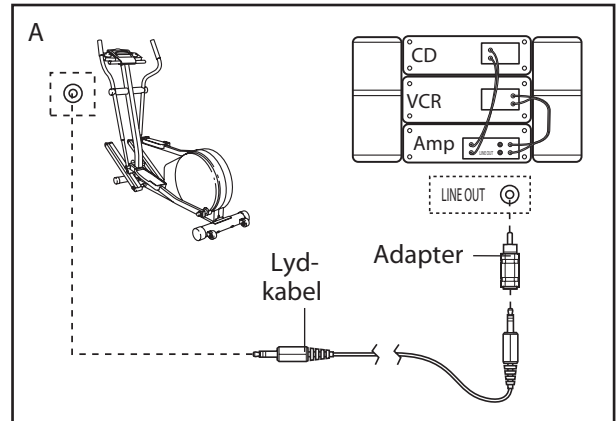
C. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i splitteren. Koble splitteren inn i PHONES-porten på din stereo. Koble hodetelefonene inn på den andre siden av splitteren.



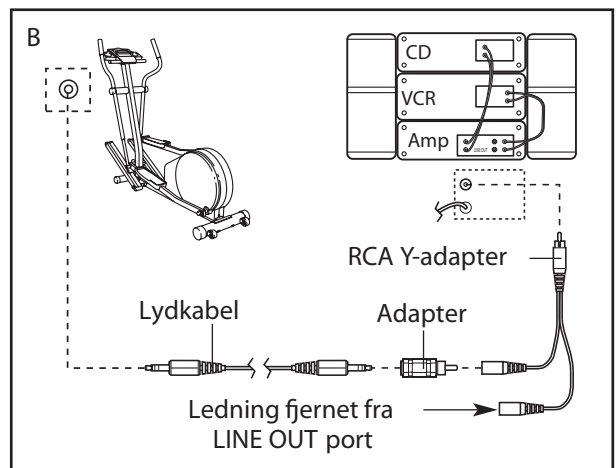
HVORDAN KOBLE TIL DIN HJEMMESTEREO

Merk: Dersom stereoen din har en ubrukt LINE OUT port, se instruksjon A under. Dersom LINE OUT porten er i bruk, se instruksjon B.

A. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i adapteren. Koble adapteren inn i LINE OUT porten inn i stereoen din.



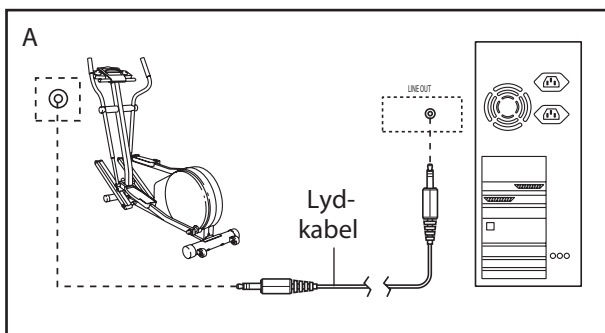
B. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i adapteren. Koble adapteren inn i en RCA Y-adapter (Kjøpes gjennom en elektronikk-forretning). Fjern så ledningen som er koblet til LINE OUT porten på stereoen din og koble ledningen inn i en ubrukt side på Y-adapteren. Koble Y-adapteren inn i LINE OUT porten på din stereo.



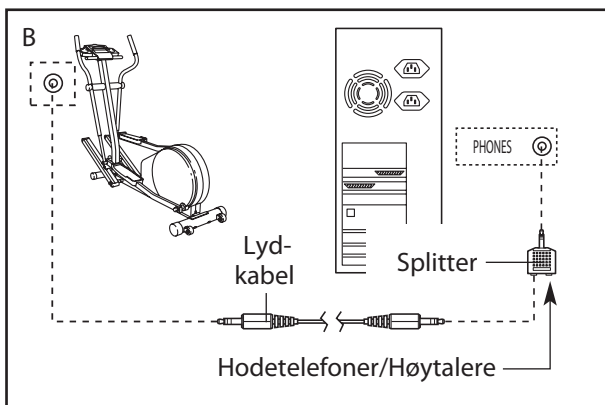
HVORDAN KOBLE TIL DIN DATAMASKIN

Merk: Dersom din personlige datamaskin har en 3,5mm LINE OUT port, se instruksjon A. Dersom din datamaskin kun har en PHONES port, se instruksjon B.

A. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i LINE OUT porten på din personlige datamaskin.



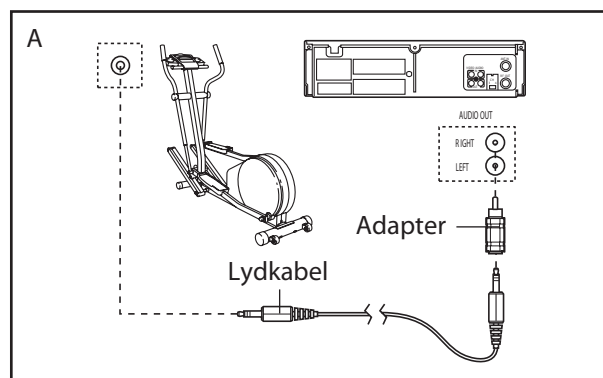
B. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i splitteren. Koble splitteren inn i PHONES-porten på din datamaskin. Koble hodetelefonene eller høytalerene inn på den andre siden av splitteren.



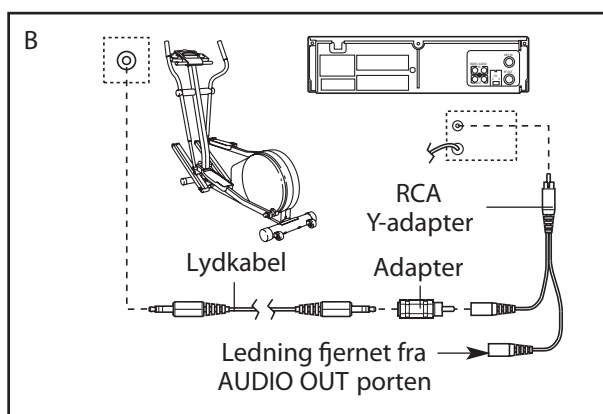
HVORDAN KOBLE TIL DIN VCR

Merk: Dersom din VCR har en ubrukt AUDIO OUT port, se instruksjon A under. Dersom AUDIO OUT porten er i bruk, se instruksjon B. Dersom du har en TV med innebygd VCR, se instruksjon B. Dersom din VCR er koblet til din hjemmestereo, se HVORDAN KOBLE TIL DIN STEREO på side 16.

A. Koble èn ende av lyd-kabelen til porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen til adapteren. Koble adapteren til AUDIO OUT porten på din VCR.



B. Koble èn ende av lyd-kabelen inn i porten under konsollet. Koble den andre enden av lyd-kabelen inn i adapteren. Koble adapteren inn i en RCA Y-adapter. Fjern så ledningen som er koblet til AUDIO OUT porten på din VCR og koble ledningen inn på en ubrukt side av Y-adapteren. Koble Y-adapteren til AUDIO OUT porten på VCR-spillere din.



HVORDAN BRUKE ET iFIT.COM CD- ELLER VIDEO-PROGRAM

For å bruke iFIT.com cd'er eller videokassetter, må den elliptiske maskinen være koblet til din bærbare cd-spiller, bærbare stereo, hjemmestereo, personlige datamaskin med cd-spiller, eller VCR. Se HVORDAN KOBLE TIL DIN CD-SPILLER/VCR/DATAMASKIN på side 15. **For å kjøpe iFIT.com cd'er eller videokassetter, gå til www.iFIT.com.**

Følg stegene under for instruksjoner for hvordan du bruker et iFIT.com cd- eller video-program.

- 1 Skru på konsollet**
Se steg 1 på side 12.
- 2 Velg iFIT.com modus**
For å velge iFIT.com modus, trykker du på iFIT-knappen.
- 3 Sett inn iFIT.com cd eller videokassett**
Dersom du bruker iFIT.com cd, sett cd'en i cd-spilleren. Dersom du bruker en iFIT.com videokassett, sett videokassetten inn i din videospiller.
- 4 Trykk ► på din cd- eller videospiller.**
Etter at du har trykket ►knappen, vil din personlige trener begynne å guide deg gjennom din treningsøkt.

Programmet virker nesten på samme måte som et Smart-program (Se steg 3 på side 13), men en elektronisk lydindikasjon vil si ifra når motstandsivået og målverdien for hastighet er i ferd med å forandres.

Merk: Dersom motstanden i pedalene og/eller målverdi for hastighet ikke forandres når lydindikasjonen sier ifra:

- Forsikre deg om at indikatoren nær iFIT-knappen lyser.

- Juster volumet på din cd- eller videospiller. Dersom volumet er for høyt eller for lavt, er det mulig at konsollet ikke finner program-signalene.

- Forsikre deg om at lydkabelen er koblet ordentlig.

- 5 Følg med på din egen fremgang**
Se steg 4 på side 12.
- 6 Mål hjerterytmen din dersom ønskelig**
Se steg 5 på side 12.
- 7 Når du er ferdig med treningsøkten, vil konsollet automatisk skru seg av**
Se steg 6 på side 12.

HVORDAN BRUKE ET PROGRAM DIREKTE FRA iFIT.COM

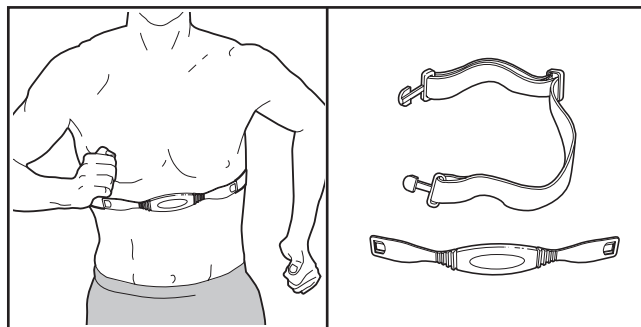
www.iFIT.com lar deg spille programmer direkte fra internet. For å kunne benytte deg av programmer fra iFIT.com, må den elliptiske maskinen være koblet til din personlige datamaskin. Se HVORDAN KOBLE TIL DIN DATAMASKIN på side 17. I tillegg må du også ha tilgang til internet. Du kan finne en fullstendig liste med systemkrav på iFIT.com.

Følg stegene under for å kunne benytte deg av et program fra iFIT.com

- 1 Skru på konsollet**
Se steg 1 på side 12.
- 2 Velg iFIT.com modus**
Trykk på iFIT-knappen på konsollet.
- 3 Koble datamaskinene din til internet**
- 4 Åpne din nettleser og gå til www.iFIT.com**
- 5 Følg linkene på web-siden for å velge program**
- 6 Følg instruksjonene online for hvordan du starter et program**
Når du starter programmet, vil en klokke telle ned på dataskjermen.
- 7 Gå tilbake til den elliptiske maskinen og begynn å trække**
Når nedtellingen er over, vil programmet begynne. Programmet virker nesten på samme måte som et Smart-program (Se steg 3 på side 13), men en elektronisk lydindikasjon vil si ifra når motstands nivået og målverdien for hastighet er i ferd med å forandres.
- 8 Følg med på din egen fremgang**
Se steg 4 på side 12.
- 9 Mål hjerterytmen dersom det er nødvendig**
Se steg 5 på side 12.
- 10 Når du er ferdig, vil konsollet automatisk slå seg av**
Se steg 6 på side 12.

VALGFRITT PULSBELTE

Det valgfrie pulsbeltet tilbyr en hands-free funksjon og kontinuerlig måling av hjerterytmen din under treningsøkter. **For kjøp av pulsbelte, så finnes kontaktinformasjon på siste side.**



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

Inspiser og stram alle deler av den elliptiske maskinen regelmessig. Erstatt slitte og ødelagte deler umiddelbart.

Når du skal rense den elliptiske maskinen, bruk et fuktig håndkle og en liten mengde mildt rensemiddel.

Viktig: Hold væsker unna konsollet og hold konsollet unna direkte sollys. Når du lagrer apparatet, lønner det seg å fjerne batteriene fra konsollet.

HVORDAN SKIFTE BATTERIER

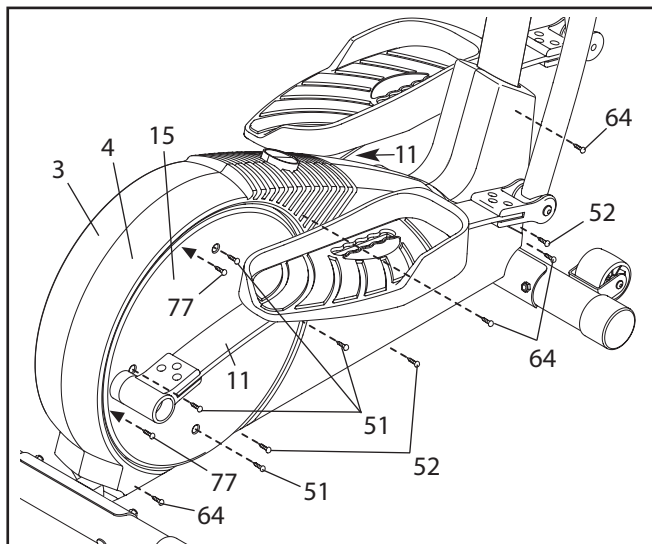
Når skjermen på konsollet begynner å bli dempet, bør batteriene bli byttet. Se steg 4 på side 7.

HÅNDPULS FEILSØK

- Unngå å bevege hendene dine mens du bruker pulssensoren; overdrevet bruk kan forstyrre med måling av hjerterytme. Ikke hold håndpulssensorene for stramt.
- For mest mulig nøyaktig avlesning, hold i metallkontaktene i minst 15 sekunder.
- For optimal ytelse, rens metallkontaktene med en myk klut. Ikke bruk alkohol, slipemiddel eller kjemikalier.

HVORDAN JUSTERE REEBRYTEREN

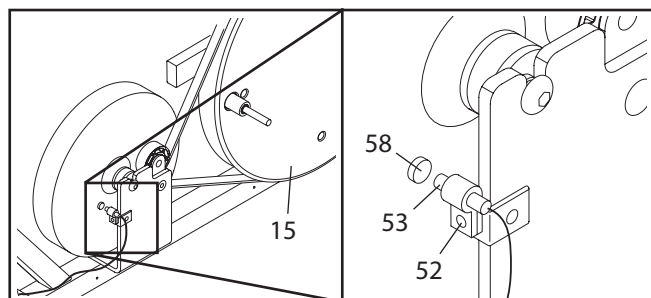
Dersom konsollet ikke viser riktig tilbakemeldinger, bør du forsøke å justere reedbryteren. For å gjøre dette, må du ta av pedalunderlagene (11), det høyre pedalhjulet (15), og sidedekslene (3, 4). Se steg 8 på side 9 og ta av pedalunderlaget.



Deretter fjerner du de fire skruene (51) fra det høyre pedalhjulet (15) og før det av apparatet. Fjern alle skruer (52, 64) fra høyre sidedeksel (4) og de to skruene fra under pedalhjulet, og ta så av det høyre sidedekslet. Fjern alle skruer (52) fra venstre sidedeksel (3) og ta det av.

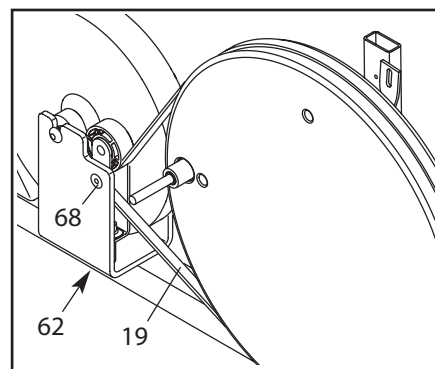
Se tegningen til høyre, og finn reedbryteren (53). Løsne, men ikke fjern, den indikerte M4 x 16mm skruen (52). Før reedbryteren så vidt fra eller mot magneten (58) på svinghjulet, og stram skruen igjen. Drei det venstre pedal-

hjulet (15). Gjenta til konsollet viser riktig tilbakemeldinger. Når reedbryteren er justert riktig, fester du sidedekslene (3, 4), det høyre pedalhjulet (15) og pedalunderlaget (11) igjen.



HVORDAN JUSTERE DRIVREIMEN

Dersom du kan føle at pedalene glipper mens du trækker, selv når motstanden er justert til høyeste nivå, kan det hende at drivreimen (19) trengs å justeres. For å justere drivreimen, må du først fjerne de to sidedekslene (3, 4). Se HVORDAN JUSTERE REEDBRYTEREN til venstre på denne siden.



Deretter løsner du M8 x 22mm senkbolten (68) og skru M10 x 60mm skruen (62) til drivreimen er stram. Når du har gjort dette, strammer du senkbolten igjen. Fest de to sidedekslene.

⚠ ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med 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	♥
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 treningssone. 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.

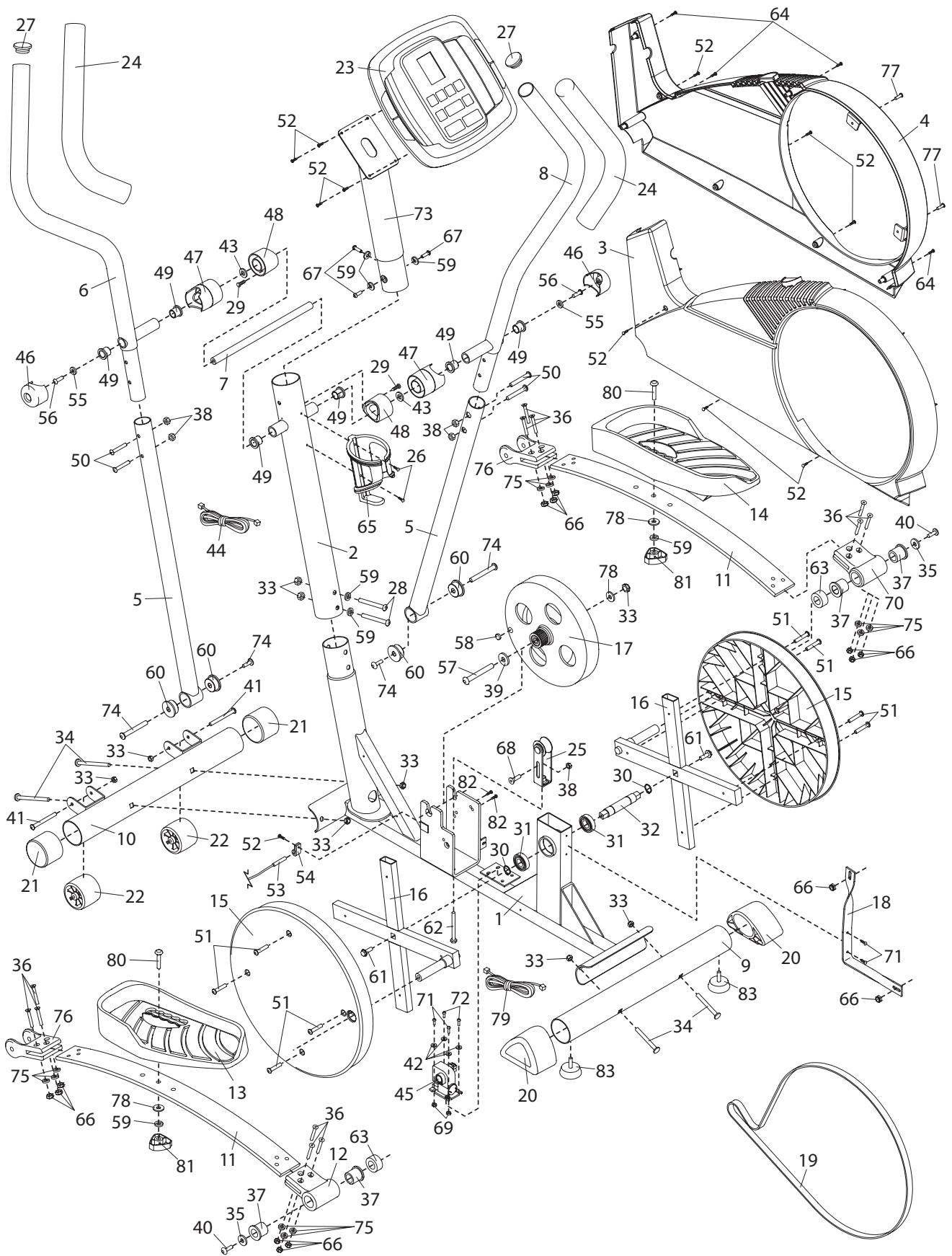
DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
1	Ramme	1	44	Sele, skjøteledning	1
2	Stolpe, nedre	1	45	Motor, motstandskontroll	1
3	Sidedeksel, venstre	1	46	Kapsel, håndtak	2
4	Sidedeksel, høyre	1	47	Mellomstykke, håndtak	2
5	Styreben	2	48	Mellomstykke, stolpe	2
6	Håndtak, venstre	1	49	Liten føring, håndtak	6
7	Dreieaksel	1	50	Knappbolt, M8 x 45mm	4
8	Håndtak, høyre	1	51	Skrue, M6 x 28mm	8
9	Stabilisator, bakre	1	52	Skrue, M4 x 16mm	11
10	Stabilisator, fremre	1	53	Reedbryter/ledning	1
11	Pedalunderlag	2	54	Klemme, ledning	1
12	Springbrakett, venstre bakre	1	55	Skive, håndtak	2
13	Pedal, venstre	1	56	Merket skrue, M8 x 25mm	2
14	Pedal, høyre	1	57	Senkbolt, M10	1
15	Pedalhjul	2	58	Magnet	1
16	Tverrbjelke, hjul	2	59	Splittskive, M10	7
17	Svinghjul	1	60	Stor føring, Håndtakarm	4
18	Brakett, sidedeksel	1	61	Umbracobolt, 5/16 x 25,4mm	2
19	Drivreim	1	62	Skrue, M10 x 60mm	1
20	Endekapsel, bakre	2	63	Mellomstykke, fjær	2
21	Endekapsel, fremre	2	64	Skrue, M4 x 25mm	4
22	Hjul	2	65	Flaskeholder	1
23	Konsoll	1	66	Nylon låsemutter, M6	14
24	Gummibeskyttelse, håndtak	2	67	Knappskrue, M10 x 25mm	3
25	Mellomhjul	1	68	Senkbolt, M8 x 22mm	1
26	Skrue, M4 x 19mm	2	69	Nylon låsemuttere, M5	2
27	Endekapsel, håndtak	2	70	Springbrakett, høyre bakre	1
28	Knappbolt, M10 x 74mm	2	71	Plateskrue, M5 x 16mm	4
29	Skrue, M3 x 16mm	2	72	Skrue, M5 x 16mm	2
30	Låsering, stor	2	73	Stolpe, øvre	1
31	Lager, stor	2	74	Boltsett, M10	2
32	Pedalaksel	1	75	Skive, M6	12
33	Nylon låsemutter, M10	9	76	Springbrakett, fremre	2
34	Låsebolt, M10 x 75mm	4	77	Skrue, M6 x 18mm	2
35	Skive, springbrakett	2	78	Skive, M10	3
36	Senkbolt, M6 x 33,5mm	12	79	Sele, ledning	1
37	Føring, pedalarm	4	80	Låsebolt, M10 x 30mm	2
38	Nylon låsemutter, M8	5	81	Pedalknott	2
39	Skive, svinghjul	1	82	Plateskrue, M5 x 14mm	2
40	Merket skrue, M10 x 27mm	2	83	Fot	2
41	Bolt, M10 x 45mm	2	#	Umbracnøkkel	2
42	Skive, M5	4	#	Smøremiddel	1
43	Skive, bølget	2	#	Brukermanual	

er ikke-illustrerte deler. Spesifikasjoner kan forandres.

OVERSIKTSDIAGRAM—Model No. PFEVEL5996.0

R1106A



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.
- 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

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 20.00
Fredag kl. 10.00 – 16.00



Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.