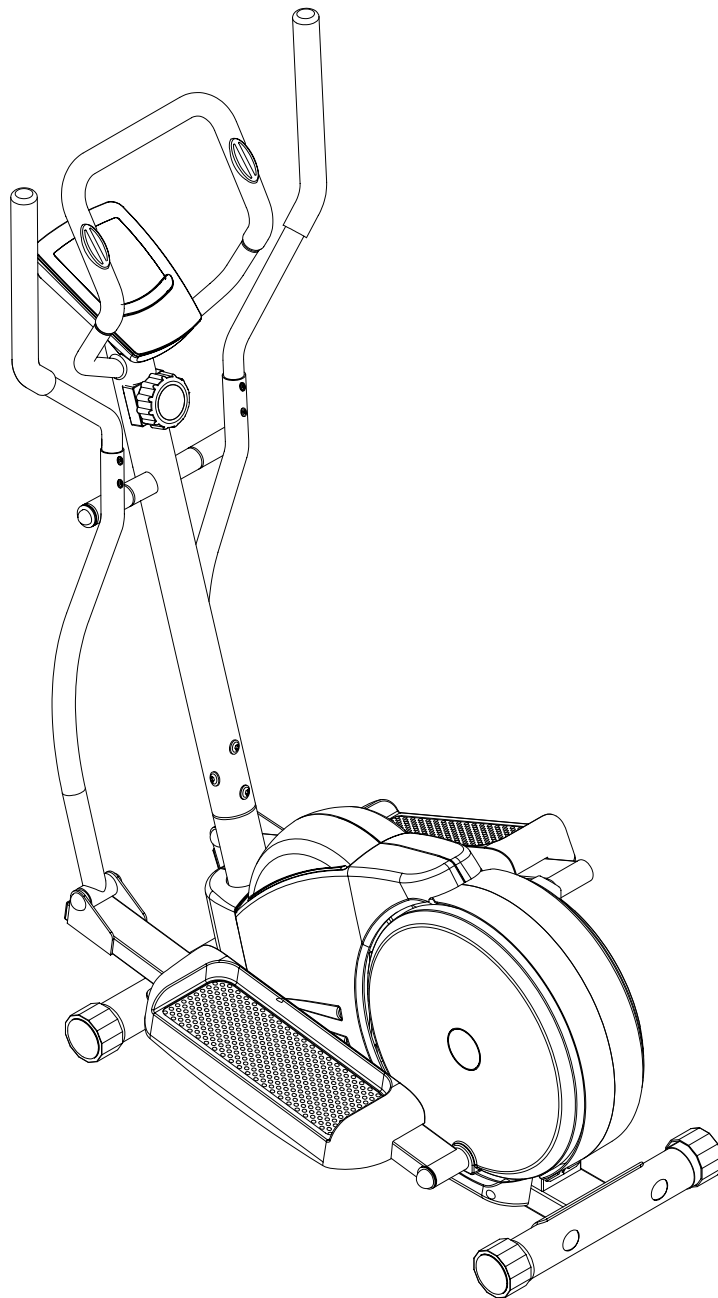


# NORDIC<sup>®</sup>

## 220 elliptical



NF art. no: 104583  
Gresvig art. no. 104583

## **Sikkerhetsinstrukser:**

Før du starter treningen bør du konsultere din lege først. Det er anbefalt at du gjennomgår en komplett undersøkelse.

Ikke tren hardere enn hva som er anbefalt for deg, ikke anstreng deg for mye over en lang periode. Hvis du føler noen form for smerte eller ubehag, stopp treningen øyeblikkelig. Ta kontakt med lege.

La trimutstyret alltid stå på en flat jevn overflate. Anbefalt at du har en underlagsmatte under utstyret for å beskytte gulvet eller teppet. Av sikkerhetsmessige årsaker bør du ha 0,5 m fri klaring rund trimutstyret.

Dette er ikke noe leketøy. Ikke la barna leke på eller rundt trimutstyret. La det aldri stå uten oppsyn.

Gå over trimutstyret med jevne mellomrom. Sjekk at alle skurer og deler til enhver tid er skrudd godt til.

Ha alltid på deg egnede treningsklær og sko når du trener. Ikke bruk for løse klær som kan hekte seg fast. Ikke bruk sko med lærsåle eller høye hæler.

Dette er trimutstyr kun beregnet for hjemmebruk. Maks brukervekt er 110 kg.

### **VIKTIG:**

- ❑ Les hele brukerveiledningen før du starter monteringen.
- ❑ Ta ut alle deler fra kartongen før du begynner selve monteringen, sjekk at alle deler følger med i esken
- ❑ Ikke kast esken før monteringen er komplett
- ❑ Bruk alltid egnet verktøy
- ❑ Skulle det være defekte deler med i esken, eller at du hører ulyder etter at monteringen er komplett, ta kontakt med butikken hvor du kjøpte utstyret, eller NORDIC FITNESS SERVICESENTER, se neste side.

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

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00


Fredag kl. 10.00 – 14.00


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


The owner 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.


**Deleliste:**


NR#    Beskrivelse    Antall


13. Bærebolt M10\*75 \_\_\_\_\_  4

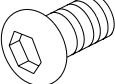
15. Buede skiver  $\Phi 10.5 * \Phi 25 * T1.5$  \_\_\_\_\_  4


14. Låsemutter M10 \_\_\_\_\_  4


17. Flat skive  $\Phi 8.5 * \Phi 22 * T1.5$  \_\_\_\_\_  4


16. Skruer M8\*15 \_\_\_\_\_  4


20. Bued skive  $\Phi 8.5 * \Phi 22 * T1.5$  \_\_\_\_\_  4


24. Skruer M6\*15 \_\_\_\_\_  8


25. Flat skive  $\Phi 6.5 * \Phi 13 * T1.2$  \_\_\_\_\_  8

69. Skruer  $\Phi 5 * 15$  \_\_\_\_\_  16

Endekapsel i plast M10 \_\_\_\_\_  6

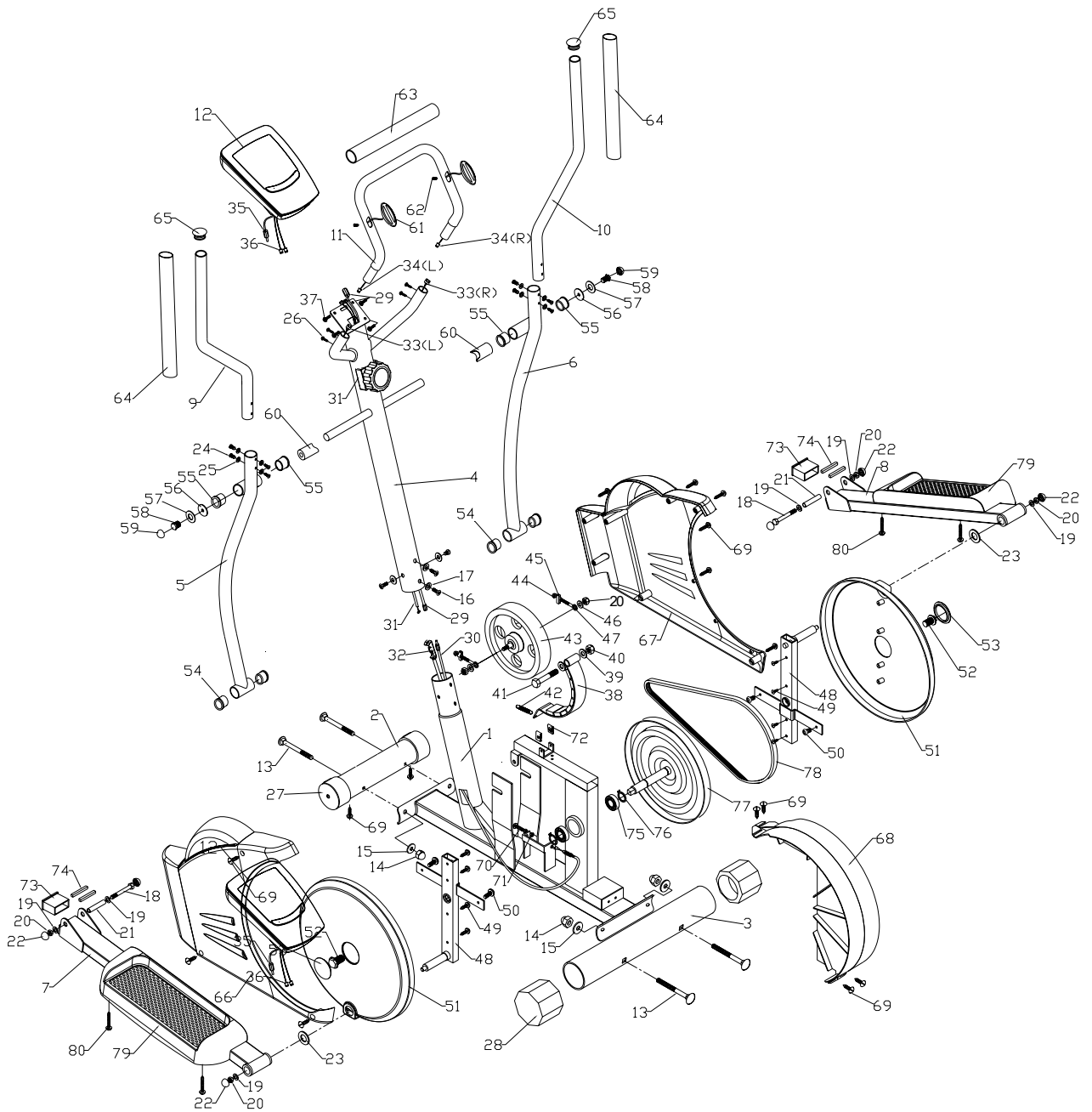
Endekapsel i plast M8 \_\_\_\_\_  2

Umbrakonøkkel (Hex Key)L6 \_\_\_\_\_  1

Fastnøkkel L13~17 \_\_\_\_\_  1

4 

Deleskisse:

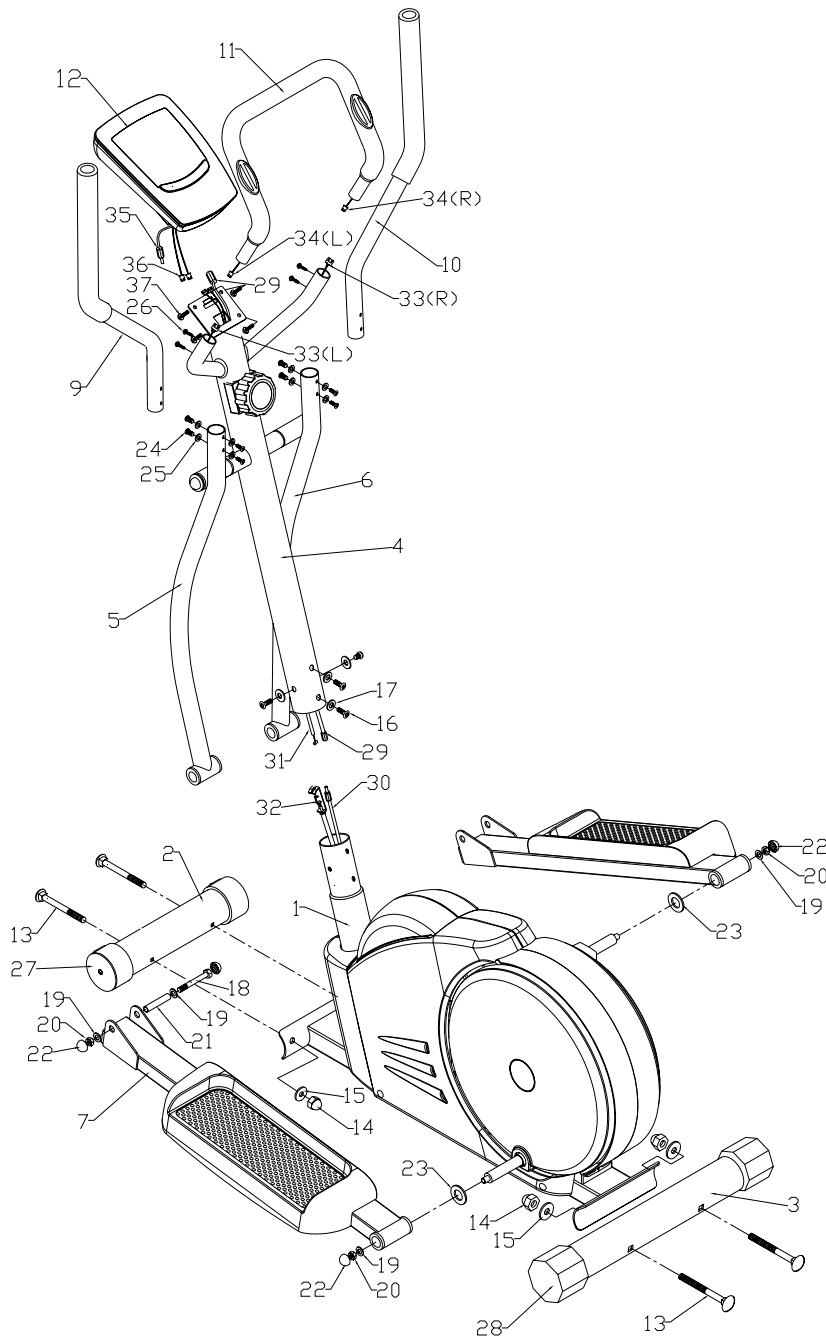


**Deleliste:**

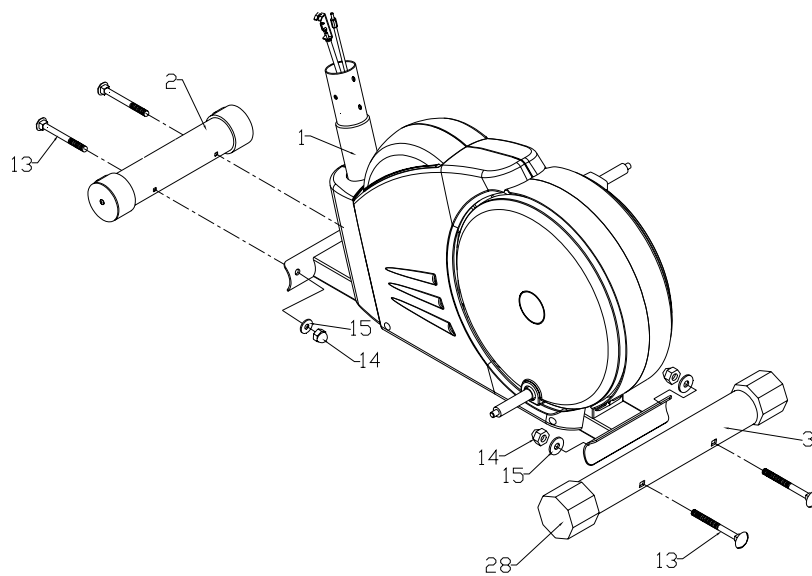
Nr.	Delenavn	Ant.	Nr.	Delenavn	Ant.
1	Hovedramme	1	41	Hex Bolt M8x60	1
2	Fremre stabilisator	1	42	Skive	1
3	Bakre stabilisator	1	43	Svinghjul	1
4	Styrestamme	1	44	Nylon låsemutter M6	2
5	Nedre venstre pendelarm	1	45	Justerings skive	2
6	Nedre høyre pendelarm	1	46	Flat skive $\phi 10.5 \times \phi 25 \times T1.5$	2
7	Venstre fotpendel	1	47	Justeringssskrue belte M6x40	2
8	Høyre fotpendel	1	48	Krank	2
9	Øvre venstre pendelarm	1	49	Skrue $\phi 4 \times 15$	8
10	Øvre høyre pendelarm	1	50	Skrue M6x20	4
11	Fronthåndtak	1	51	Disk	2
12	Computer	1	52	Skrue M8x20	2
13	Bærebolt Bolt M10 x 75L	4	53	Disk kapsel	2
14	Låsemutter M10	4	54	Sleeve	4
15	Bued skive $\phi 10.5 \times \phi 25 \times T1.5$	4	55	Sleeve	4
16	Rundhodet bolt M8 x 15	4	56	Flat stopper	2
17	Bued skive $\phi 8.5 \times \phi 22 \times T1.2$	4	57	Flat skive $\phi 38 \times \phi 19 \times T2$	2
18	Hex Bolt M8x15	2	58	Hex bolt M8x20	2
19	Flat skive $\phi 10.5 \times \phi 20 \times T1.5$	6	59	PVC kapsel M8	2
20	Nylon låsemutter M10	4	60	Spacer	2
21	Tube	2	61	Håndpuls sensor	2
22	PVC kapsel M10	6	62	Skrue $\phi 4 \times 15$	2
23	Flat skive $\phi 19 \times \phi 38 \times T1.5$	2	63	Gummi fronthåndtak	1
24	Rundhodet bolt M6x15	8	64	Gummi øvre pendelarm	2
25	Flat skive $\phi 6.5 \times \phi 13 \times T1.2$	8	65	Endepropp	2
26	Skrue M5x15	4	66	Venstre hoveddeksel	1
27	Endekapsel foran med hjul	2	67	Høyre hoveddeksel	1
28	Endekapsel bak	2	68	Bakdeksel	1
29	Computer midtre wire	1	69	Skrue $\phi 5 \times 15$	16
30	Computer nedre wire	1	70	Skrue M6x30	1
31	Motstandsregulator	1	71	Mutter M6	2
32	Nedre motstandskabel	1	72	U formet mutter	2
33	Midtre håndpuls kabel	1	73	Endekapsel pendelbein	2
34	Nedre håndpuls kabel	1	74	Sikkerhetsstopper	4

35	Øvre computerkabel	1	75	Foring 6004	2
36	Øvre håndpuls-kabel	1	76	Clip $\varnothing 20$	2
37	Skrue M5x10	4	77	Drivhjul	1
38	Magnet brakett	1	78	Drivrem	1
39	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times T1.5$	2	79	Fotplate	2
40	Nylon låsemutter M8	1	80	Skrue M6x55	4

### Monteringstegning:



## Monteringsanvisning:

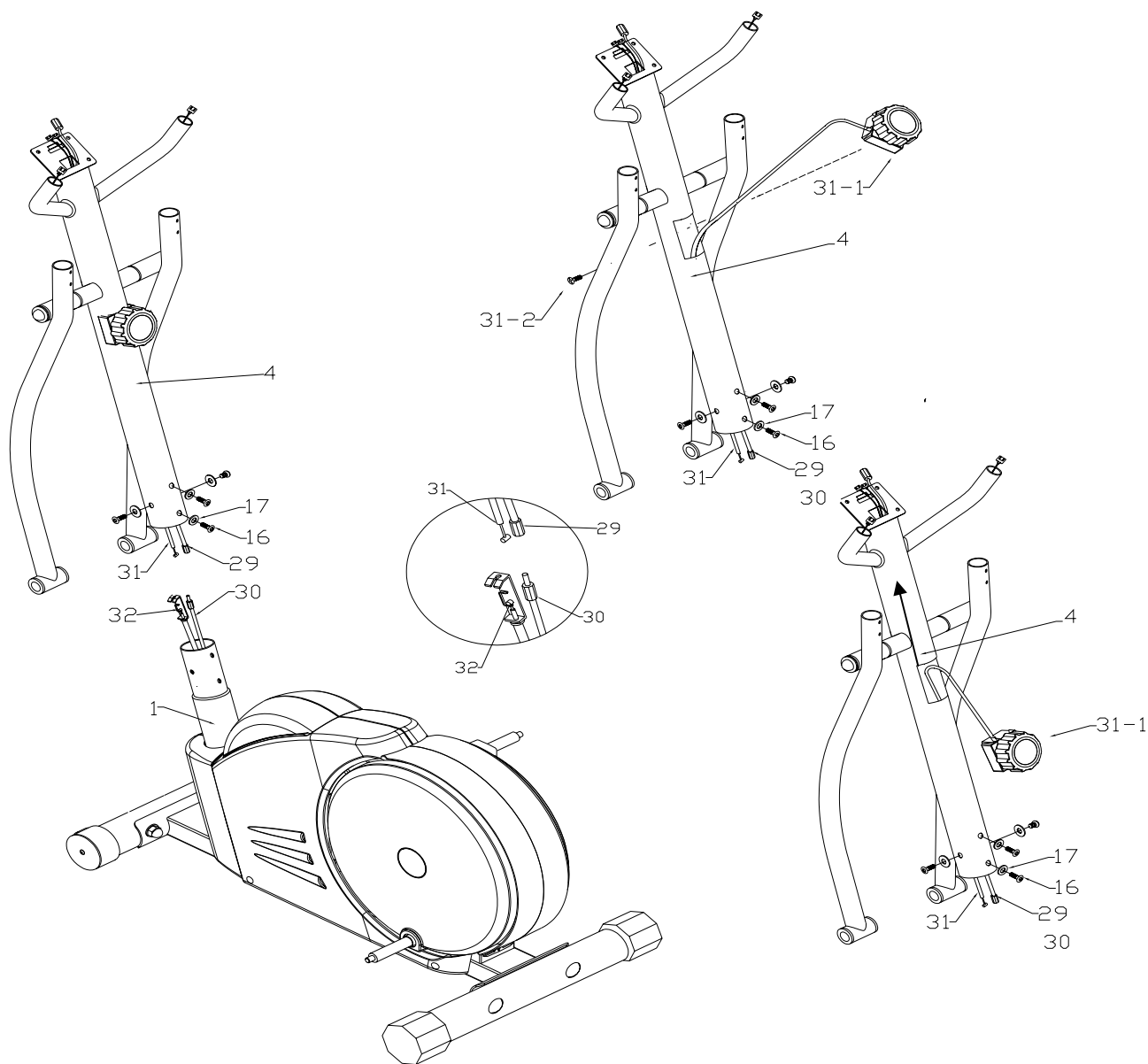


### STEG 1:

A) Monter fast Bakre stabilisator (3) til Hovedrammen (1). Skru til med Bærebolt (13), Buede skiver (15) og Låsemutter (14)

B) Monter fast Fremre stabilisator (2) til Hovedrammen (1). Skru til med Bærebolt (13), Buede skiver (15) og Låsemutter (14)





## # STEG 2

A) Legg styrestammen (4) ned på gulvet, koble sammen øvre motstandskabel (31) og nedre motstandskabel (32) individuelt som vist på tegningen.

**VIKTIG: IKKE DRA FOR MYE I DEN ØVRE MOTSTANDSKABELEN (31).**

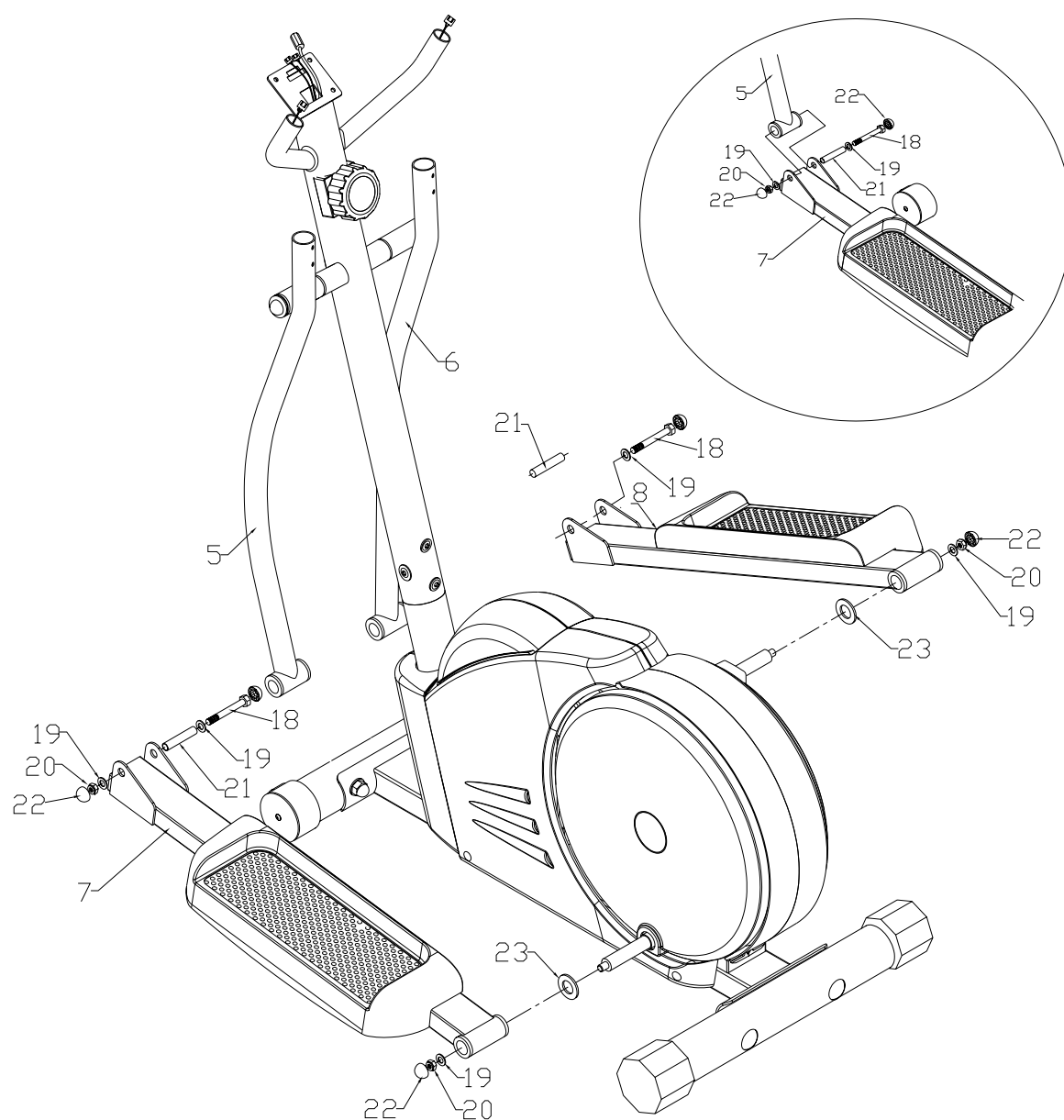
B) Koble sammen midtre computer sensor wire (29) og nedre wire (30) individuelt som vist på tegningen

C) Hold nå styrestammen (4) opp i en oppreist posisjon, tre den ned i hovedrammen (1)

D) Skru til med 4 stk bolter (16), 4 stk skiver (17)

E) Løsne skruene (31-2) og ta ut motstandsregulatoren (31-1) ved å dra motstandskabelen

(31) helt ut, bøy ledningen og tre den inn igjen oppover i styrestammen (4) inntil motstandsregulatoren er på plass. Dette er veldig viktig slik at ikke motstandsregulatoren skal bli for hard å skru rundt. Skru så tilslutt motstandsregulatoren (31-1) med skruene (31-2)

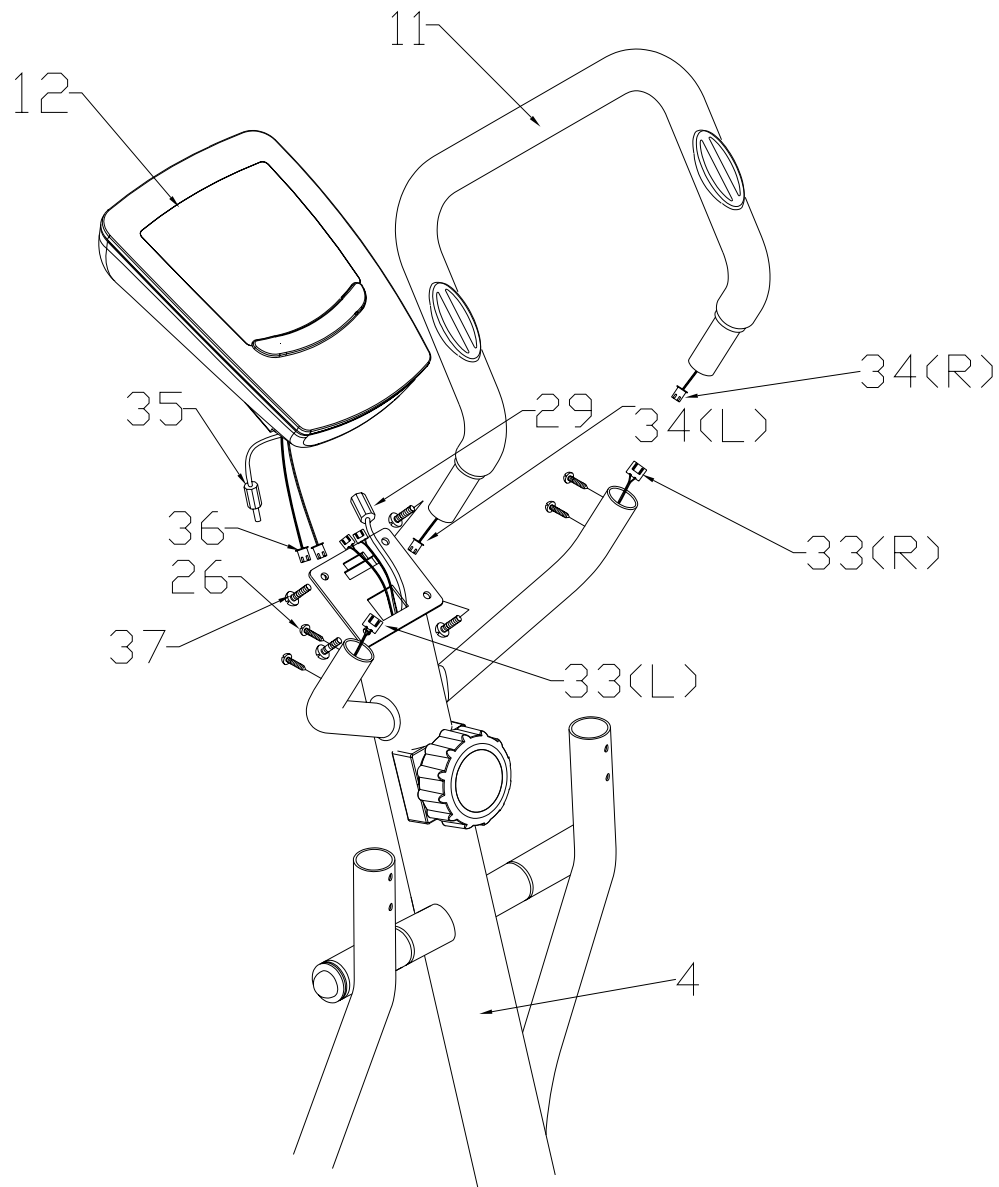


### STEG 3:

**A)** Plasser Venstre fotpendel (7) på Hovedrammen (1), skru til med Flat skive (23) og (19), og Nylon låsemutter (20). Tre på Nedre venstre pendelarm (5) på Venstre fotpendel (7). Sett inn Tube (21). Tre Hex bolt (18), gjennom Flat skive (19) og Tube (21), skru så til med Flat skive (19) og Nylon låsemutter (20) på andre siden

**B)** Plasser Høyre fotpendel (8) på andre siden til Hovedrammen (1), monter den på samme måte som beskrevet i punkt A

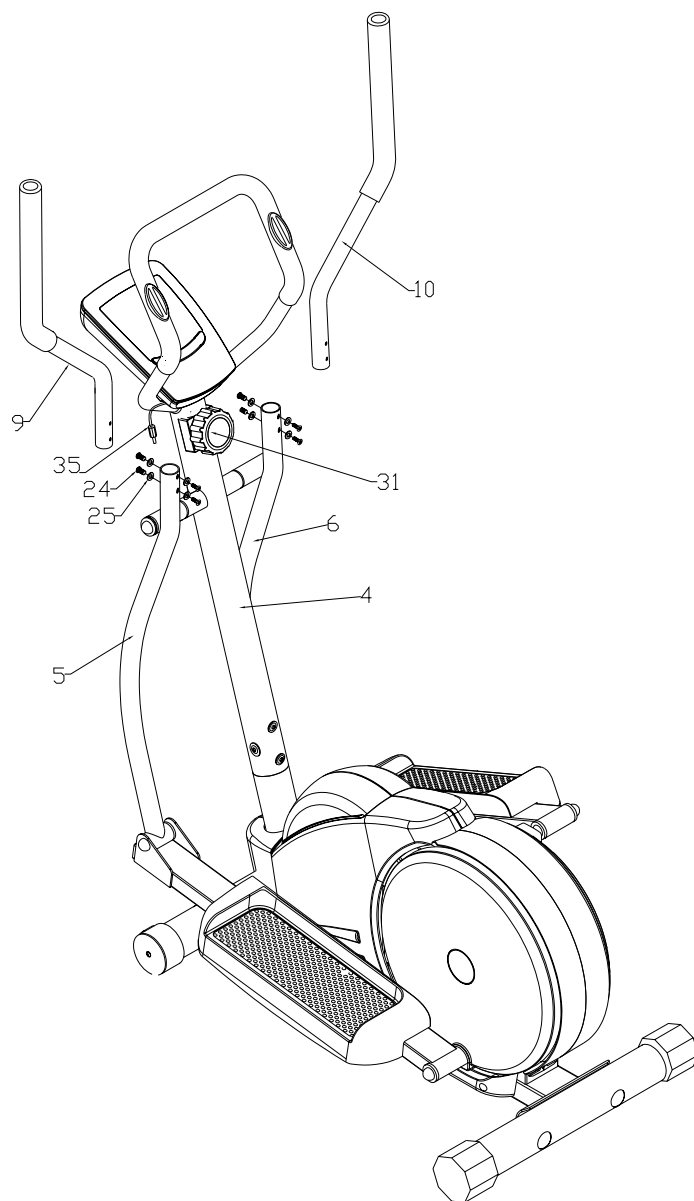
C) Sett på 6 PVC kapsler (22) som beskyttelse på skrue (18) og mutter (20)



#### STEG 4:

A) Monter sammen Midtre håndpuls-kabel med Nedre håndpuls-kabel (33R+34R) og (33L+34L). Sett så på Fronthåndtaket (11), skru til med 4 stk skruer (26)

B) Koble sammen Øvre computerkabel (35) og Midtre computerkabel (29). Fest sammen Øvre håndpuls-kabel (36) og Midtre håndpuls-kabel (33 L+R). Monter så på Computer (12) på platen øverst på Styrestammen (4), bruk 4 stk Skrue (37) til å feste computeren med



**STEG 5:**

A) Monter på Øvre venstre pendelarm (9) til Nedre venstre pendelarm (5). Skru så til med Rundhodet bolt (24) og Flate skvier (25)

B) Monter på Øvre høyre pendelarm (10) til Nedre høyre pendearm (6). Skru så til på samme måte som venstre side

## Manual for computer - BC-81088



### FUNCTION MARK:

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. SCAN: Auto scan  | 5. ODO: Total distanse |
| 2. SPEED: Hastighet | 6. CAL: Kalori         |
| 3. DIST: Distanse   | 7. ♥: Puls             |
| 4. TIME: Tid        |                        |

### Hvordan fjerne batteri:

1. Åpne dekselet på baksiden av computeren
2. Ta ut i brukte batteriene, sett i nye
3. Batteriene må være riktig satt i for at computeren skal virke, sjekk at fjærene er i kontakt med batteriene.
4. Batteriene bør vare i ca 1 år ved normal bruk
5. Dersom computeren begynner å flimre eller bare viser deler av tallene, ta ut batteriene, vent 15 sekunder før du setter de i igjen
6. Når du tar ut batteriene vil alle verdier bli satt til null

### Auto ON/Off & Auto Start/Stop:

Så lenge du beveger beina rundt vil computeren stå på, Blir ikke maskinen bruk på 4 min, skrur computeren seg av automatisk

### Scan

Trykk på knappen til en PIL peker mot "SCAN", computeren vil da rotere mellom å vise alle funksjonene: Speed, Distance, Time, Odometer & Calorie med 6 sekunds intervaller

## **Speed**

Trykk på knappen til "SPEED" kommer frem. Computeren viser da aktuell hastighet

## **Distance**

Trykk knappen til "DIST" kommer frem, computeren vil da vise din tilbakelagte distanse

## **Time**

Trykk på knappen til "TIME" kommer frem, computeren viser da hvor lenge du trener

## **Odometer**

Trykk på knappen til "ODO" kommer frem, computeren vil da vise din akkumulerte distanse

## **Calories**

Trykk på knappen til "CAL" kommer frem, computeren viser da en indikator på kaloriforbruk

## **Reset**

Hold knappen nede i mer enn 3 sekunder og alle funksjoner vil bli satt til null, unntatt Odometer

## **NOTE:**

Hvis pulssensoren skal kobles på øret, gni forsiktig på øreflippen før du fester den på slik at du får i gang blodsirkulasjonen, det blir da lettere å få inn pulsslag.

Hvis det er håndpuls, plasser begge hender på pulssensorene. Får du ikke frem pulsen etter 15 sekunder, forsøk å gni håndflatene mot hverandre for å øke blodsirkulasjonen



fig.1

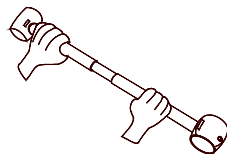


fig.2



fig.3



fig.4

## **CAUTION:**

Temperatur under trening: 0°C - +50°C.

Temperatur under lagring: -10°C - +60°C.

## Motstandsregulering

Monteringen er nå komplett. Når du tar i bruk maskinen for første gang, bør du stille inn riktig motstandsvivå før du begynner treningen. For å variere motstanden, skru på Motstandsregulatoren (31) som sitter på Styrestammen (4)

## Reversibel bevegelse

Husk at du også kan reversere bevegelsesbanen.

Når du beveger beina forover bruker du i størst grad quadriceps muskelen (Den firehodede knestrekker), mens du bruker hamstring (bakside lår) når du beveger de bakover. Denne variasjonsmuligheten er med på å gjøre treningsøkten mer varierende og komplett

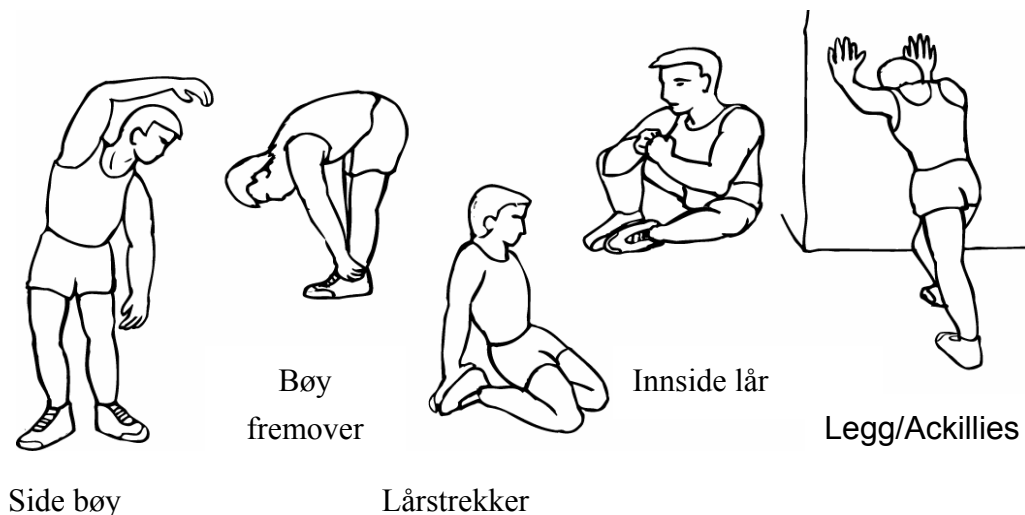
## Treningsinstruksjoner

Ved regelmessig trening på din elliptiske maskin vil du oppnå flere fordeler. Du vil forbedre din generelle fysikk, kondisjon vil bli bedre og du vil føle et overskudd i hverdagen

Her følger en liten innføring i hvordan du bør legge opp et treningsopplegg. For mer informasjon besøk vår nettside [www.nordicfitness.no](http://www.nordicfitness.no)

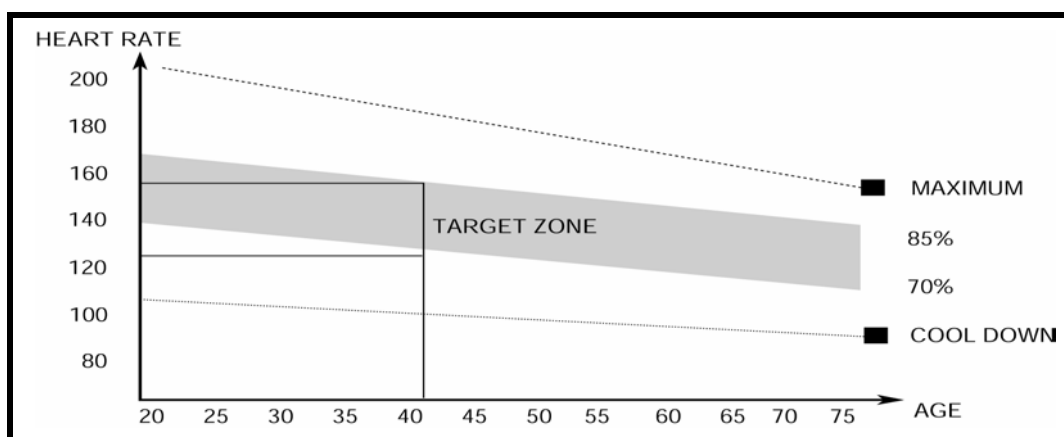
## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodomløpet 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.



## 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 trimsykkel, 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 tråkket, vær vennlig og sjekk at den øvre motstandskabel er festet sammen med nedre motstandskabel.