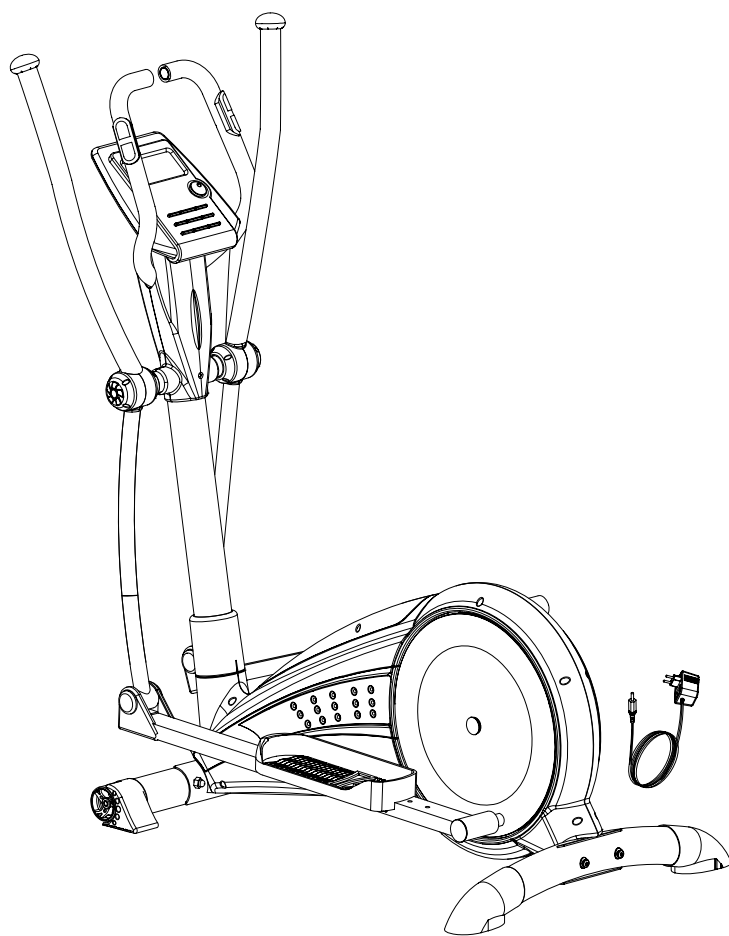


# NORDIC<sup>®</sup>

## 450 elliptical



Brukermanual

## Sikkerhetsinstruks

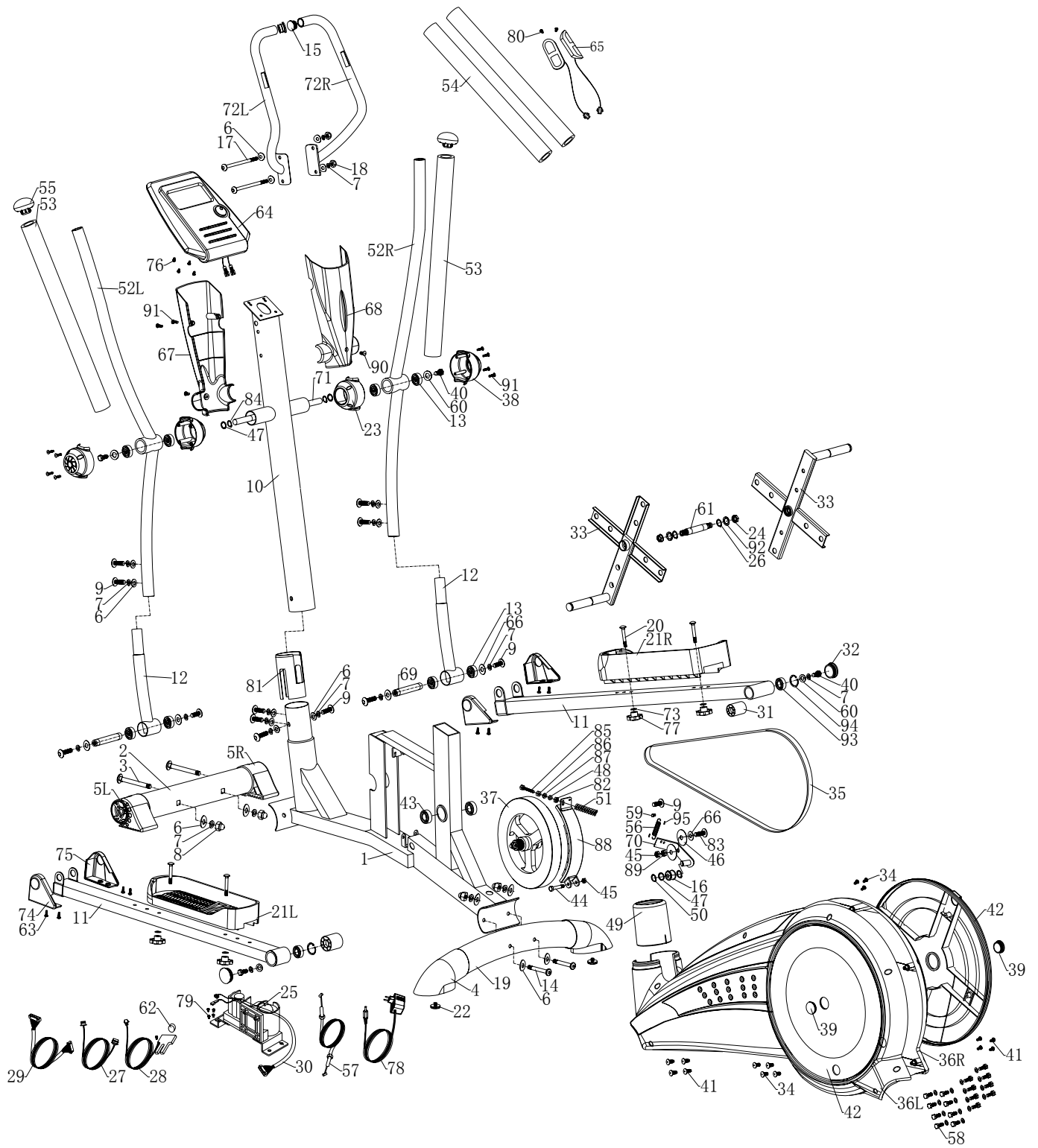


- Av sikkerhetsmessige årsaker er det viktig å sjekke apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du tillater en annen person å benytte seg av apparatet, forsikre deg om at personen har gjort seg kjent med innholdet og instruksjonene i denne manualen.
- Kun én person bør bruke apparatet om gangen.
- Første gang du bruker apparatet, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at skruer, bolter og andre ledd sitter godt fast.
- Forsikre deg om at det ikke befinner seg skarpe objekter eller kanter rundt apparatet under trening.
- Bruk apparatet kun dersom det fungerer feilfritt.
- Dersom deler blir ødelagt, slitt eller er defekte, må disse bli erstattet umiddelbart. Brukeren må ikke benytte seg av apparatet før det er blitt reparert og er i god stand.
- Foreldre og personer med ansvar for barn bør være klar over sitt ansvar, da det kan oppstå situasjoner under barnelek hvor apparatet blir brukt til formål det ikke er designet til.
- Dersom du tillater barn å benytte seg av dette apparatet, ta hensyn til deres mentale og fysiske tilstand og utvikling, og fremfor alt deres temperament. Barn bør kun bruke apparatet under oppsyn av voksne. Treningsapparatet er ikke et leketøy.
- Sørg for at det er tilstrekkelig med rom rundt treningsapparatet når du monterer det.
- Vær oppmerksom på at uriktig og overdrevet trening kan være skadelig.
- Sørg for at håndtak, justeringsskruer og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningsøkten.
- Når du monterer apparatet, sørg for at det står stabilt og at eventuelle ujevnheter i underlaget er jevnet ut.
- Ha alltid på deg hensiktsmessige klær og sko. Klærne må være designet så de ikke blir viklet inn i noen deler av apparatet for eksempel på grunn av lengde. Sørg også for at skoene passer til treningen og at de ikke har glatte såler.
- Konsulter med en lege før du starter et nytt treningsprogram. Han eller hun kan gi deg råd eller tips med hensyn til blant annet treningsintensitet og riktige spisevaner.

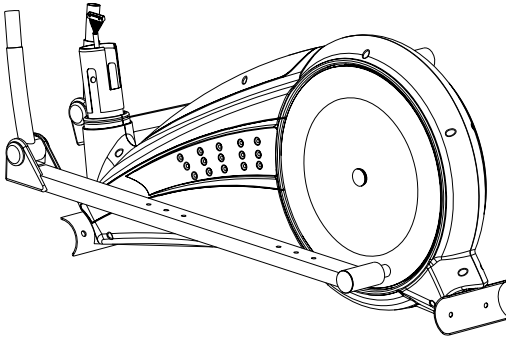
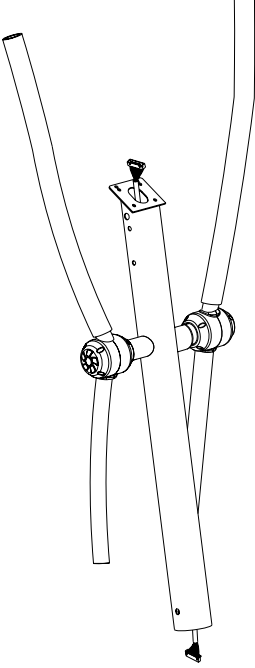
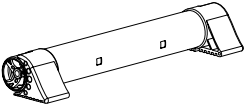

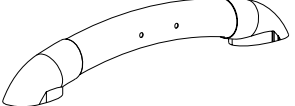
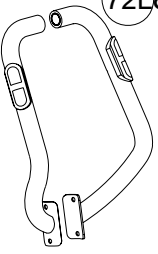
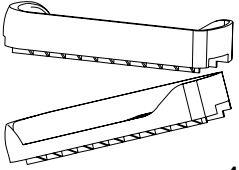




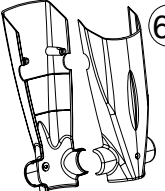
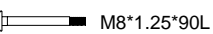
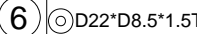
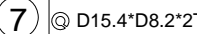
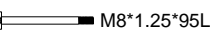
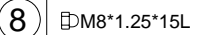
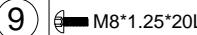

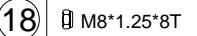
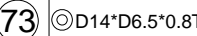
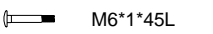

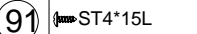
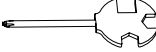

## Viktige notater

- Følg instruksjonene når du monterer treningsapparatet og bruk kun deler som er inkludert og designet for apparatet. Før du monterer det, er det viktig å forsikre seg om at alle delene er inkludert. Dette gjør du ved å referere til delelisten i manualen.
- Pass på å montere apparatet på et tørt og jevnt sted. Ikke utsett apparatet for fuktighet. Dersom du skulle ønske å forsikre deg mot at apparatet avgir uønskede merker på underlaget, er det anbefalt å legge en passende matte under det. Matten bør ha en overflate som ikke glir.
- Treningsapparater er ikke et leketøy. De bør derfor bli behandlet med respekt og av personer som har gjort seg kjent med disse instruksjonene.
- Dersom du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer så avslutt treningen straks. Oppsøk lege dersom du er i tvil.
- Barn, fysisk utviklingshemmede og uføre personer bør kun benytte seg av treningsapparatet under oppsyn og med en annen person tilstede som kan gi støtte og nødvendige instruksjoner.
- Pass på at verken du eller andre personer nærmer dere apparatets bevegelige deler mens det er i bruk.
- Når du justerer de justerbare delene, pass på at de er justert ordentlig, og ta merke av hva maksimum av justering på de forskjellige delene er.
- Ikke tren rett etter et måltid!

# OVERSIKTSDIAGRAM



# SJEKKLISTE

 <p>①</p> <p>x1</p>		 <p>⑩</p> <p>x1</p>	
 <p>②</p> <p>x1</p>		 <p>⑤⑤</p> <p>x2</p>	
 <p>⑱</p> <p>x1</p>		 <p>⑦②L&amp;⑦②R</p> <p>x1</p>	 <p>②①L&amp;②①R</p> <p>x1</p>
 <p>⑥④</p> <p>x1</p>	 <p>⑦⑧</p> <p>x1</p>	 <p>④⑨</p> <p>x1</p>	 <p>⑦⑦</p> <p>x4</p>
 <p>⑥⑦&amp;⑥⑧</p> <p>x1</p>			
 <p>③</p> <p>M8*1.25*90L</p> <p>x2</p>	 <p>⑥</p> <p>⊙D22*D8.5*1.5T</p> <p>x18</p>	 <p>⑦</p> <p>⊙ D15.4*D8.2*2T</p> <p>x14</p>	
 <p>⑭</p> <p>M8*1.25*95L</p> <p>x2</p>	 <p>⑧</p> <p>⊞M8*1.25*15L</p> <p>x4</p>	 <p>⑨</p> <p>⊞M8*1.25*20L</p> <p>x8</p>	
 <p>⑰</p> <p>M8*1.25*100L</p> <p>x2</p>	 <p>⑱</p> <p>⊞M8*1.25*8T</p> <p>x2</p>	 <p>⑦③</p> <p>⊙D14*D6.5*0.8T</p> <p>x4</p>	
 <p>⑳</p> <p>M6*1*45L</p> <p>x4</p>	 <p>⑨①</p> <p>⊞M5*0.8*10L</p> <p>x2</p>	 <p>⑨①</p> <p>⊞ST4*15L</p> <p>x2</p>	
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANTALL
1	Hovedramme		1
2	Stabilisator	D76x1.5Tx480L	1
3	Bolt, kvadrat	M8x1.25x90L,8.8 級	2
4	Fothette, justerbar	D76*172L	2
5L	Venstre fothette, m hjul	D76*120L	1
5R	Høyre fothette, m hjul	D76*120L	1
6	Skive, kurvet	D22xD8.5x1.5T	18
7	Springskive	D15.4xD8.2x2T	14+6
8	Mutter	M8x1.25x15L	4
9	Bolt	M8x1.25x20L	8
10	Styrestamme		1
11	Pedalunderlag		2
12	Feste til styrestøtte		2
13	Lager	D35*11L	8
14	Unbracobolt	M8*1.25*95L	2
15	Endekapsel, rund	D25.4*31L	2
16	Mellomhjul	D44*21	1
17	Bolt	M8x1.25x100L	2
18	Mutter, nylon	M8*1.25*8T	2
19	Stabilisator, bakre		1
20	Bolt, kvadrat	M6*1*45L	4
21L/21R	Pedal	395*120*70	1set
22	Rundt hjul, justerbart	D27*M8*25L	2
23	Venstre øvre fotdeksel	80*55*87	2
24	Mutter, Anti-loose	M10*1.25*10T	2
25	Motor		1
26	C ring	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Elektrisk kabel	800L	1

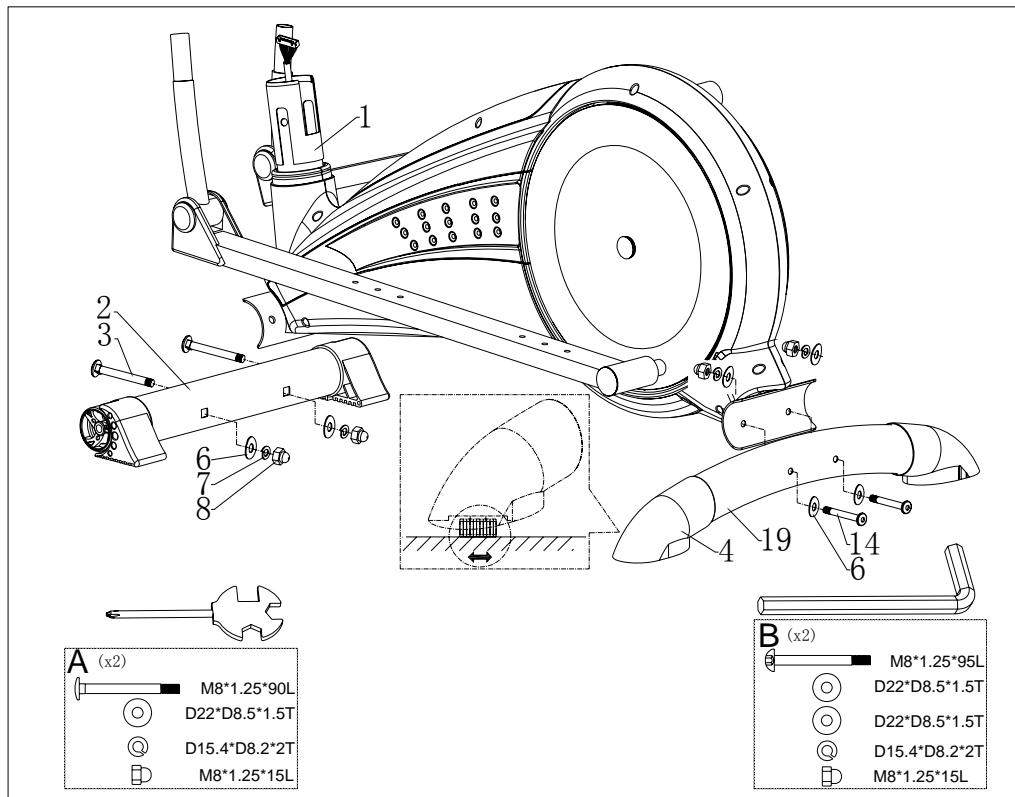
28	Sensor kabel	900L	1
29	Computerkabel, øvre	1000L	1
30	Computerkabel, nedre	700L	1
31	Deksel, pedalaksel	D46x44	2
32	Endekapsel, rund	D45*15	2
33	Krank/kors		2
34	Korsskrue, rundt	ST4x1.41x20L	7
35	Belte	1651 pj6	1
36L	Kjededeksel, venstre		1
36R	Kjededeksel, høyre		1
37	Svinghjul	D300*32	1
38	Høyre øvre fotdeksel	80*50*87	2
39	Sidedeksel	D32*11	2
40	Bolt	M8x1.25x20	4
41	Stjerneskrue	ST4.2*20L	8
42	Hjulplate	D456*29	2
43	Lager	#6004ZZ	2
44	Bolt	M8*52L	1
45	Mutter, nylon	M8*1.25*8T	2
46	Plastisk flat skive	D50*D10*1.0T	2
47	Skive, bølget	D21xD16.2x0.3T	1
48	Flat skive	D13*D6.5*1.0T	1
49	Øvre beskyttende deksel		1
50	C ring	S-15(1T)	2
51	Fjær	D1.0*42L	1
52L	Bevegelig styre, venstre		1
52R	Bevegelig styre, høyre		1
53	Skum	D30x5Tx680L	2
54	Skum	D23x5Tx530L	2
55	Hette, soppformet	D1 1/4"*45L	2
56	Fjær	D2.6*D15*82L	1

57	Motstandskabel	D1.5x640L	1
58	Bolt	M6*1.0*15L	16
59	Bolt	M6x1.0x12L	1
60	Flat skive	D21*D8.5*1.5T	4
61	Krankaksel	D20*116L	1
62	Rund magnet	M02	1
63	Skrue, stjerne	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer	SM-3123-67	1
65	Håndpuls	WP1007-09B	2
	Kabel, håndpuls	600L	2
66	Flat skive	D25xD8.5x2T	5
67	Bakre computer base	340*150*50	1
68	Fremre computer base	380*150*50	1
69	Fremre pedalaksel	D15.85x63.2L	2
70	Bunnplate		1
71	Svingaksel	D15.84*346	1
72L	Stasjonært styre, venstre		1
72R	Stasjonært styre, høyre		1
73	Flat skive	D14xD6.5x0.8T	4
74	Fotdeksel, fremre (Venstre)	115x95x43	2
75	Fotdeksel, fremre (Høyre)	115x95x43	2
76	Skrue, stjerne	M5*0.8*10L	4
77	Justeringskrue	D40*M6*12	4
78	Adapter	OUT: 6V	1
79	Skrue, stjerne	ST4.2x1.4x20L	4
80	Skrue, rund	ST4*15	2
81	Indre tube	D71.5*100L	1
82	Mutter, nylon	M6*1*6T	1
83	Bolt	M8x1.25x25L	1
84	C ring	S-16(1T)	2
85	Bolt	M6*65L	1



86	Mutter	M6*1*6T	1
87	Skive, nylon	D6*D19*1.5T	1
88	Stasjonær base for magnet		1
89	Mutter	M8*1.25*8T	1
90	Skruer, stjerne	M5x0.8x10L	2
91	Skruer, rund	ST4x1.41x15L	2+8
92	Bølget skive	D27*D21*0.3T	2
93	Lager	#2203-2RS	2
94	C ring	S-40(1.8T)	2
95	plastikkdeksel	D3*30L	2

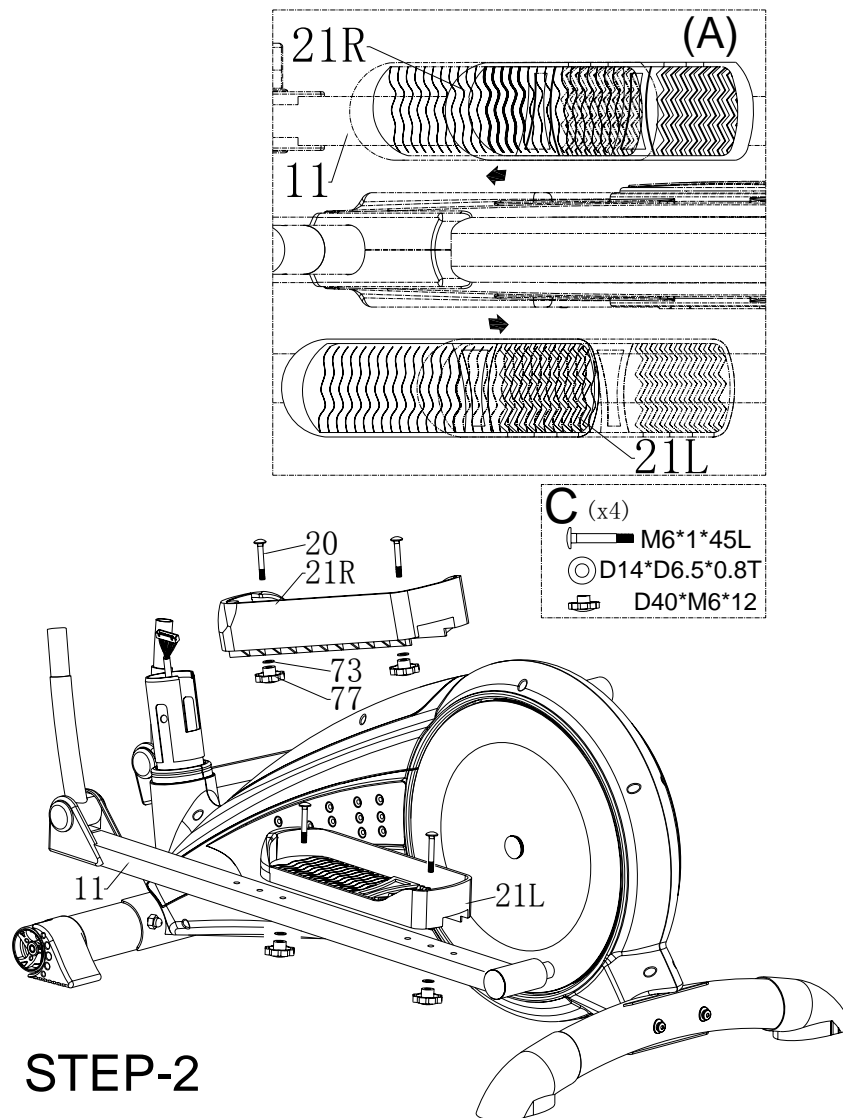
## STEG 1



## STEP-1

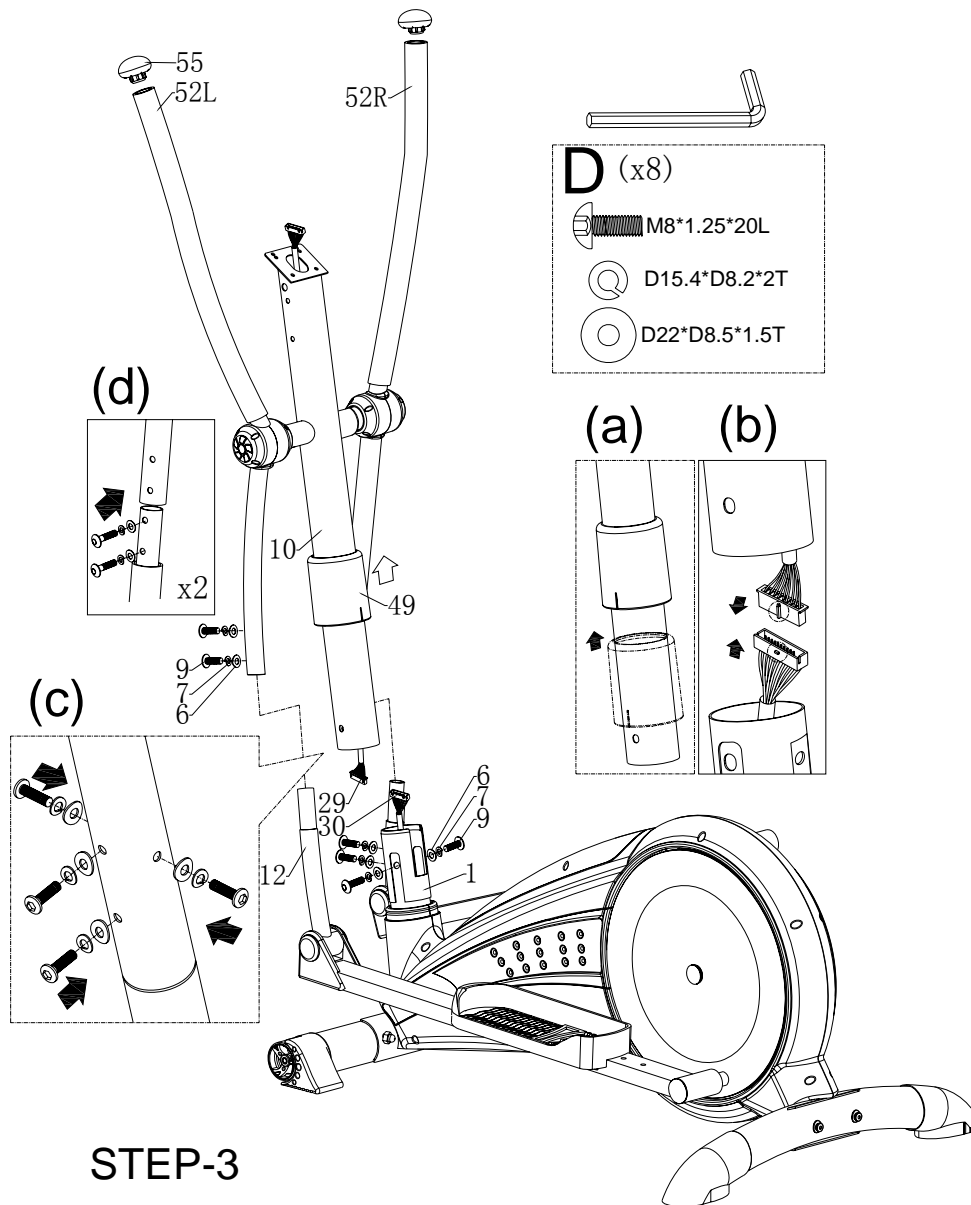
1. Montør den fremre satbilisatoren (1) ved hjelp av to bolter (3), to kurvede skiver (6), to springskiver (7) og to kuppelformede muttere (8).
2. Montør den bakre stabilisatoren (19) til hoveddrammen (1) og stram til med to bolter (14), to kurvede skiver (6) og to springskiver (7).

## STEG 2



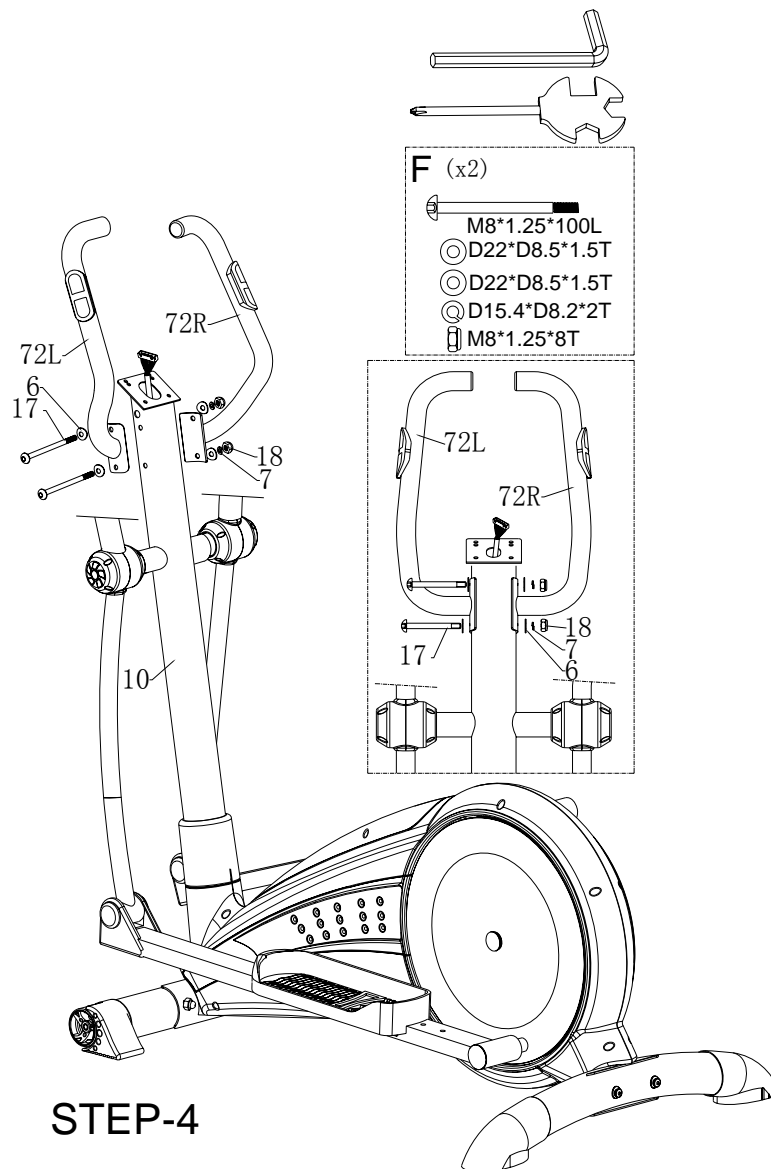
1. Fest pedalene (21R og 21L) til pedalunderlaget (11) ved hjælp af bolt (20), flat skive (73) og justeringskrue (77)

## STEG 3



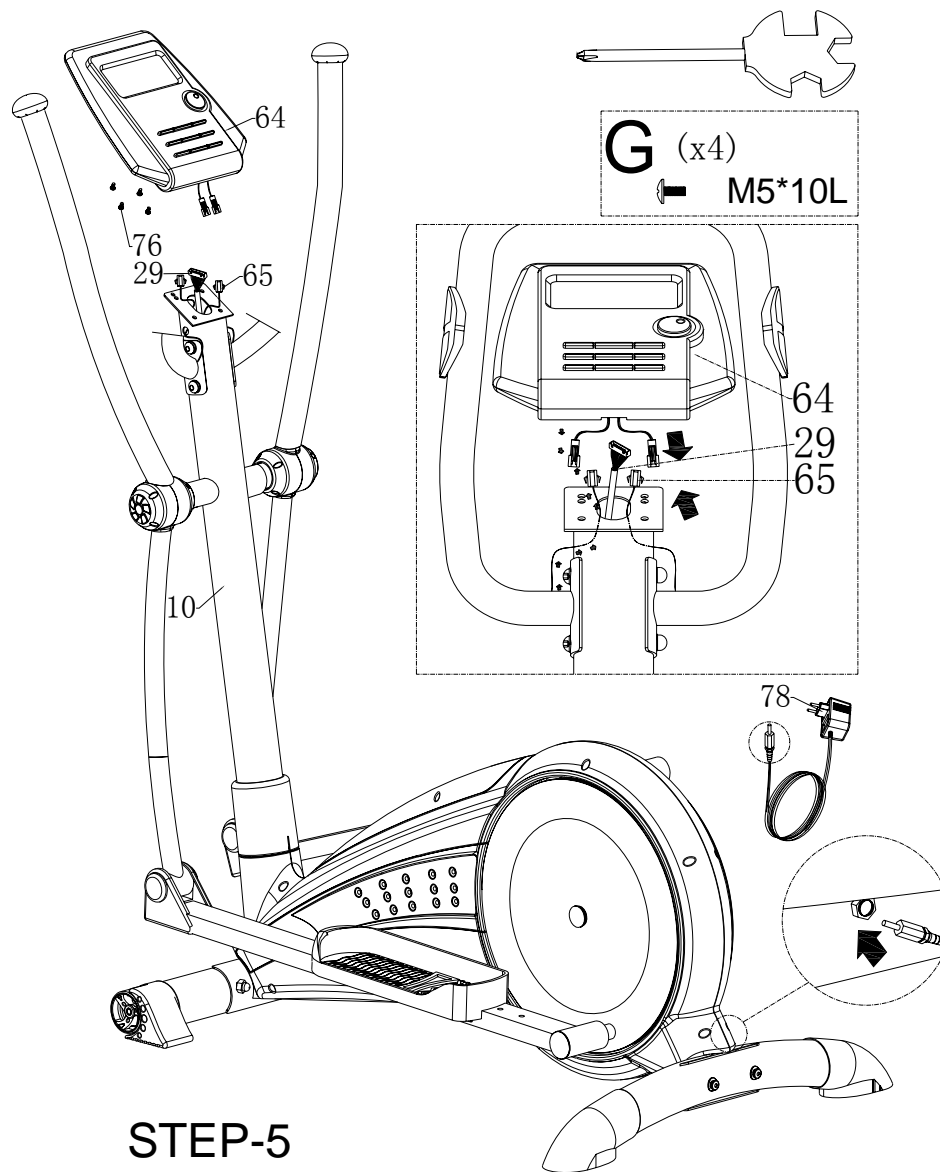
1. Før først det øvre beskyttende dekselet (49) rundt styrestammen (10) og koble den øvre computerkabelen (29) til den nedre computerkabelen (30).
2. Fest styrestammen (10) til hoveddrammen (1) ved hjelp av bolt (9), kurvet skive (6) og springskive (7).
3. Fest venstre og høyre bevegelige styre til pedalunderlaget (12) ved hjelp av bolt (9), kurvet skive (6) og springskive (7)
4. Før de soppformede dekslene (55) inn på det bevegelige styret (52L & 52R).

## STEG 4



1. Fest det stasjonære styret (72L og 72R) til styrestammen (10) med bolt (17), kurvet skive (6), springskive (7) og kuppelformet mutter (18).

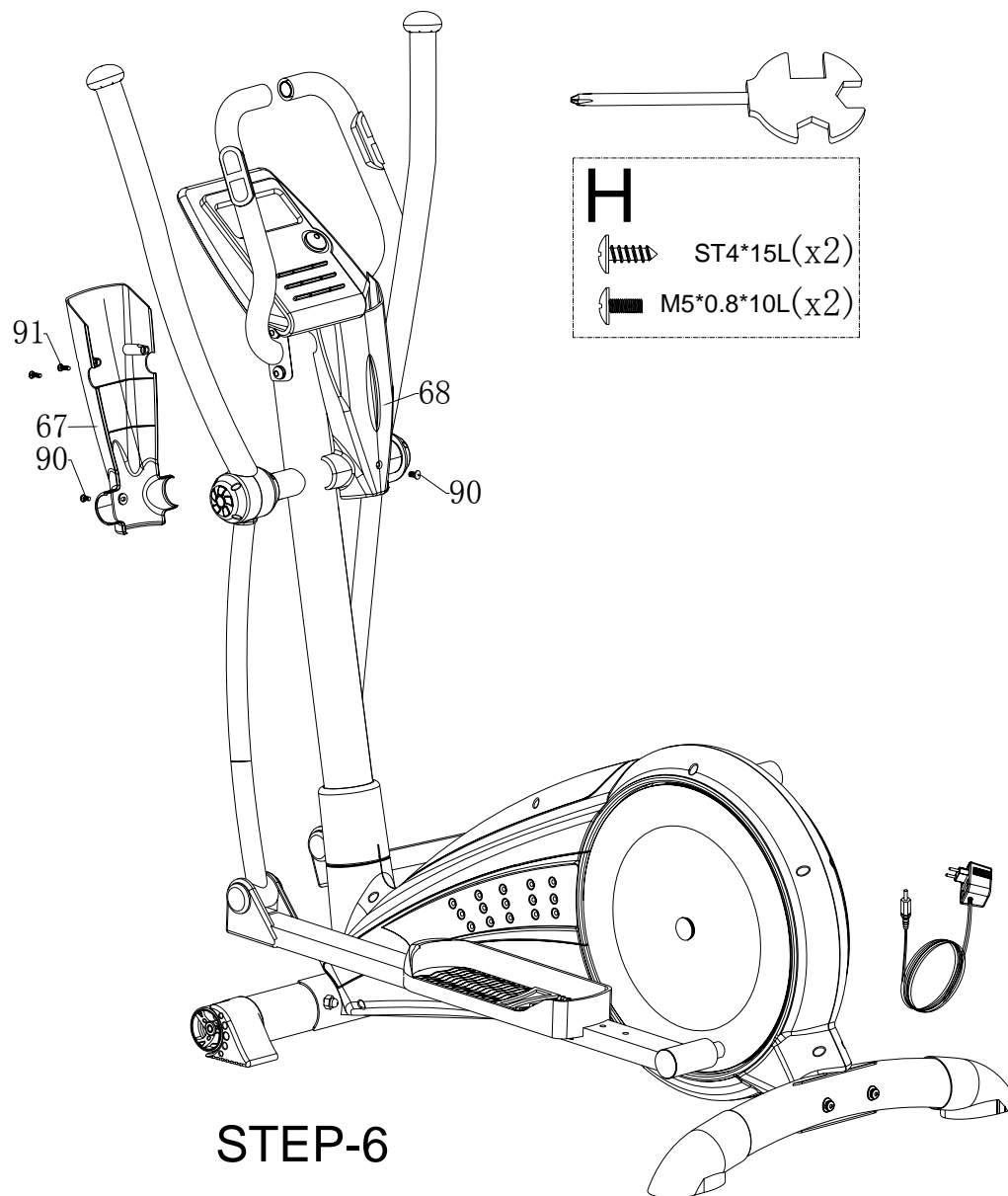
## STEG 5



1) Forbind pulskabelen (65) og den øvre computerkabelen (29) til computeren (64) ved hjælp af skrue (76).

2) Koble adaptoren (78) til apparatet.

## STEG 6



1. Fest det fremre og bakre styrestammedekselet (67 og 68) under computeren ved hjelp av skrue (91) og bolt (90).

## **Programmerbar computer – SM3123-67**

### **Innledende(Etter at adaptoren er koblet til og strømmen er skrudd på):**

- Steg 1: Skru ENTER-knappen i retning med eller mot klokken for å velge bruker (U1 – U9). Skriv inn personlig informasjon: Kjønn, alder, høyde, vekt. Velg og juster informasjon ved å skru ENTER-knappen i retning med eller mot klokken. Trykk ENTER for å bekrefte valget.
- Steg 2: Skru ENTER-knappen i retning med eller mot klokken for å velge treningsmodus i MANUAL, PROGRAM (12 profiler), USER (brukerdefinert profil), eller TARGET HEART RATE kontroll.
- Steg 3: Skru ENTER-knappen i retning med eller mot klokken for å justere trening LOAD/DIFFICULTY nivå fra 1 til 16 i MANUAL, PROGRAM og USER moduser.
- Steg 4: Skru ENTER-knappen i retning med eller mot klokken for å velge funksjonsinformasjon. Etter hver funksjonsdata er blitt innstilt, trykk ENTER for å stille inn.

#### Tilgjengelige funksjonsdata for forhåndsinnstilling:

TIME(Tid): Innstillingsområdet er fra 00:00 til 99:00, med hver økning lik 1:00(minutt).

DISTANCE(Distanse): Innstillingsområdet er fra 00.00 til 99.90, med hver økning lik 0.10 km.

CALORIE(Kalorier): Innstillingsområdet er fra 0 til 990, med hver økning lik 10 cal.

WATT : Innstillingsområdet er fra 10 til 350, med hver økning lik 10 Watt(Kun i MANUAL modus).

PULSE(Puls): innstillingsområdet er fra 30 til 240, med hver økning lik 1 BPM (Ikke tilgjengelig i TARGET H.R. modus).

- Steg 5: Trykk START/STOP-knappen for å påbegynne treningsøkten.

### **Instruksjon treningsmodus:**

#### **For å begynne treningsøkten:**

##### **Trening i MANUAL modus**

Dersom du trykker START/STOP-knappen uten å forhåndsinnstille noen funksjoner eller programmer, vil monitoren starte opp trening i MANUAL modus.

##### Trening uten å forhåndsinnstille tid

Hver enhet i profilen forandrer seg til en annen per 0.1 km av opptelling (ingen forhåndsinnstilt DISTANCE) eller nedtelling (med forhåndsinnstilt DISTANCE).

##### Trening med forhåndsinnstilt tid

Hver enhet i profilen forandrer seg til en annen per forhåndsinnstilt TIME dividert på 16.

##### Motstandsjustering

Under trening i MANUAL modus, kan du justere motstanden fra nivå 1 til nivå 16, såfremt du ikke forhåndsinnstilte WATT.

Dersom du har forhåndsinnstilt WATT, vil motstands nivået justere seg automatisk i forhold til inneværende hastighet og Watt-verdier mens du trener.



Det er tre forskjellige symboler som vil være til hjelp for deg under treningen:

▲ Dette betyr at du må redusere treningshastigheten.

▼ Dette betyr at du må øke treningshastigheten.

----- Dette er for å minne deg på at din inneværende Watt-verdi er OVER SPEC, og at du må øke eller redusere hastigheten i samsvar.

\*\* Når Watt-verdien er OVER SPEC, vil en alarm påminne deg om det. Dersom du fortsetter å trene i over ett minutt, vil det lyde nok en alarm i 30 sekunder før monitoren automatisk vil slå seg av. Motstands nivået vil så reduseres til 1, og WATT-dataen vil reduseres til 0.

### **Trening med 12 profiler**

Skru "ENTER"-knappen mot eller med klokken for å velge treningsprogram fra P1 til P12. Når du har funnet rett program trykk "ENTER" knappen.

Trene uten forhåndsinnstilt tid:

Hver del av programmet skiftes etter 0,1 km av opptelling (ingen forhåndsinnstilt DISTANCE) eller nedtelling (med forhåndsinnstilt DISTANCE),

Trene med forhåndsinnstilt tid:

Den forhåndsinnstilte tiden deles på 16 og hvert nivå utgjør denne tiden, for eksempel hvis du ønsker å trene i 40 minutter (: 16) vil hver periode utgjøre 2.5 minutter.

Motstandsjustering:

Ved bruk av de forhåndsinnstilte programmene kan motstanden økes/reduseres under treningen.

### **Trening med USER (Brukerprogram)**

Skru "ENTER"-Knappen for å velge "USER" for treningsinnstillinger. Trykk ENTER knappen for å bekrefte din profil. Etter at innstillinger er gjort holdes ENTER knappen inne i 2 sekunder for å avslutte.

Trening uten forhåndsinnstilt tid:

Hver del av programmet skifter for hver 0.1 km av opptelling (ingen forhåndsinnstilt DISTANCE) eller nedtelling (med forhåndsinnstilt DISTANCE).

Trening med forhåndsinnstilt tid:

Hver tidsperiode varer 1/16 tid av forhåndsinnstilt tid.

Motstandsregulering:

Under trening kan motstanden justeres.

### **Trening med PULS control program:**

Motstanden på den elliptiske maskinen blir justert etter din puls. Hvis du har for lav puls i forhold til hva som er forhåndsinnstilt vil motstanden øke, hvis pulsen er for høy vil motstanden automatisk bli redusert slik at pulsen nærmer seg det nivået som er satt som et pulsmål. Det er totalt 16 motstandsnivåer og hvis pulsen er for lav vil maskinene regulere motstanden et nivå hvert 30. sekund. Det motsatte vil skje hvis pulsen er for høy, men da med 15 sekunders mellomrom. Hvis motstanden har nådd nivå 1 og din puls fortsatt er for høy vil maskinen slå seg av og en alarm vil pipe 6 pip.

Trening med PULS kontroll og forskjellige prosent puls:

Vri "ENTER" knappen rundt for å velge prosent av maks puls. Det er 3 forskjellige nivåer av maks puls, 55%, 75% og 90%, disse blir utregnet ut i fra din alder ( $220 - \text{alder} = \text{maks puls}$ ). Hvis du ikke har programmert inn personlige opplysninger vil det ikke være mulig å bruke denne funksjonen. Eksempel: hvis din alder er 30 år vil din maks puls være  $220 - 30 = 190$ , det vil da bli regnet % ut i fra denne verdien.  $50\% = 90$  slag pr. minutt,  $75\% = 142,5$  slag pr. minutt og  $90\% = 171$  slag pr. minutt.

Trykk enter når du har valgt ønsket puls % nivå.

Når ønsket nivå blir vist i displayet trykk START/STOP for å starte treningen. Motstanden vil starte på nivå 1 og øke/reduseres slik at du holder deg så nærme ønsket puls % som mulig.

## **Å STOPPE TRENINGEN**

Så snart forhåndsinnstilte funksjoner (tid eller distanse eller kalori) har telt ned til 0 vil displayet gi fra seg 8 pipelyder og computeren vil stoppe. Du kan da trykke START/STOP knappen for å starte computeren igjen. Den funksjonen som hadde telt seg ned til 0 vil begynne å telle opp, mens de andre funksjonene vil fortsette å telle ned før computeren igjen slår seg av og gir fra seg 8 pipelyder.

### **Avbryte treningen:**

Ved å trykke på START/STOP underveis vil computeren stoppe.

### **Nullstille program:**

Du kan trykke RESET for å nullstille PROGRAM og velge trenings innstillinger og motstand eller vanskeligheter under STOP mode. Hvis du holder RESET knappen inne i over 2 sekunder vil alle funksjoner bli slettet til 0.

## **FUNKSJONER OG KNAPPER:**

START/STOP: Trykkes for å starte/stoppe treningen

ENTER: 1. For å velge hver funksjon som tid, distanse, puls og watt  
2. For å velge alle personlige data og funksjon data lagring

UP/DOWN: Skru ENTER knappen med/mot klokken for å øke/reducere verdiene.

RESET: 1. For å nullstille hver funksjon av tid, hastighet, puls og watt  
2. For å nullstille programmerte innstillinger tilbake til satte innstillinger med Manual, Program, User eller Target Heart Rate blinkende i displayet.

RECOVERY: Benyttes for å se hvor endringer i din fysiske form.

BODY FAT: For å starte/stoppe kroppsfett testingen

## **FUNKSJONER:**

TIME: Teller opp: monitoren starter å telle fra 0:00 opp til 99:59 under trening.

Teller ned: monitoren vil telle ned fra forhåndsinnstilt tid til 0:00

SPEED: Viser hastigheten fra 0.00 til 99.9 km eller ml.

DISTANCE: Teller opp: monitoren akkumulerer total treningsdistanse fra 0.00 til max 99.90 km eller ml. Under trening.

Teller ned: monitoren vil telle ned fra forhåndsinnstilt distanse til 0:00.

CALORIES: Teller opp: monitoren akkumulerer total kaloriforbruk fra 0.00 til max 990 calorer under trening.

Teller ned: monitoren vil telle ned fra forhåndsinnstilt kaloriforbruk til 0:00.

PULSE: Monitoren viser håndpuls. Det betyr at når du holder hendene rundt pulsmottakerne på håndtaket vil computeren vise pulsen din i computer displayet. Pulsen kan vises fra 0 til 240 slag pr. minutt.

Du kan forhåndsinnstille ønsket puls i MANUAL, PROGRAM eller USER, eller du kan velge pulsnivå i % av makspuls (50, 75 eller 90%).

Alarm: trening i Manual, program eller user program, hvis du har passert det pulsnivået du har forhåndsinnstilt vil computeren varsle med et pip.

Motstandsjustering: se punktet om trening med puls kontroll.

RECOVERY: Etter å ha trent en kort stund, hold godt rundt pulssensorene på håndtaket og trykk RECOVERY knappen. Alle funksjoner i displayet vil stoppe unntatt "TIME", denne vil telle ned fra 00:60 sekunder til 00:00. Så snart som 00:00 er nådd vil computeren din vise en kode fra F1-F6 i displayet. Dette gjenspeiler din fysiske form, der F1 er best og F6 er dårligst. Etter å ha trent i noen uker/månder/år vil denne bli graderis bedre. Trykk "RECOVERY" for å komme tilbake til hoveddisplayet.

BODY FAT Når monitoren er av trykk "BODY FAT" knappen for å teste kroppsfett funksjonen:  
Steg I: Sjekk at alle personlige data er lagt inn  
Steg II: Trykk "BODY FAT" knappen, hold på pulsmålerne for å starte testingen.  
Steg III: Symbolet "-----" vil komme frem i displayet når testingen foregår i ca. sekunder.

Test resultat:

1. Kroppsfett vises i % av kroppens totale vekt. Se i oversikt 1 og les av din fettprosent.
2. B.M.I – dette er body mass index som blir brukt som et mål på fedme. Formelen er vekt/høyde 2(m<sup>2</sup>). Se oversikt 2.

Feil test resultat:

1. "E-1" – når denne feilmeldingen kommer opp i displayet betyr det at det ikke er skikkelig kontakt mellom hendene og pulsmottakerne på styret.
2. "E-4" – når denne feilmeldingen kommer opp i displayet betyr dine verdier er over/under hva som er tilgjengelig i programmet. Du er altså for tynn eller for tykk.

Når testingen er avsluttet, trykk "BODY FAT" knappen for å slå computeren over til hoveddisplayet. Trykk "START/STOPP" for å fortsette treningen der du avsluttet før testingen. Computeren har 9 minneknapper for personlige data og 9 forskjellige personer kan testes. Trykk "RESET" for å komme til hoveddisplayet hvor nye brukere kan lagre sine personlige data og starte testing.

NB!

1. Computeren vil slå seg av etter å ha vært uten signal fra apparatet i 4 minutter. Du kan trykke enhver knapp for å slå computeren på igjen.
2. Computeren kan lagre 4 brukere (U1 til U2) med personlige data. Når computeren slås på vil den vise forrige brukers profil. Hvis forrige bruker var U1 eller U2 eller U3 eller U4 vil forrige data som Tid, distanse, kalorier, watt bli vist. Hvis forrige bruker var U5 til U9 vil monitoren kun vise brukerens identifikasjon.
3. Computeren har samme funksjon som punkt 2 hvis du holder RESET knappen nede i over 2 sekunder.
4. Hvis du mistenker at resultatene computeren gir er feil, koble apparatet fra stikkontakten og sett den inn igjen.
5. Benytt kun medfølgende AC adapter som strømkilde.

6. Tabeller for Kroppsfett:

Chart 1 - Body Fat advice





SYMBOL				
SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Chart 2 - B.M.I. (BODY MASS INDEX) INTEGRATED.

Formula

$$= \frac{\text{Weight (Kgs)}}{\text{Height}^2 (\text{M}^2)}$$

AREA	SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
ASIA		<20	20-24	24-26.5	>26.5
OTHERS		<18.5	18.5-24.9	25-30	>30

## Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte, samt at alle ledninger er koblet sammen
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige. Ha alltid brukerveiledningen fremfor deg når du kontakter Nordic Fitness Servicesenter.

For tekniske og brukermessige spørsmål, i

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

**Nordic Fitness**   
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

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

The owner's manual is only for the customer reference.

We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product