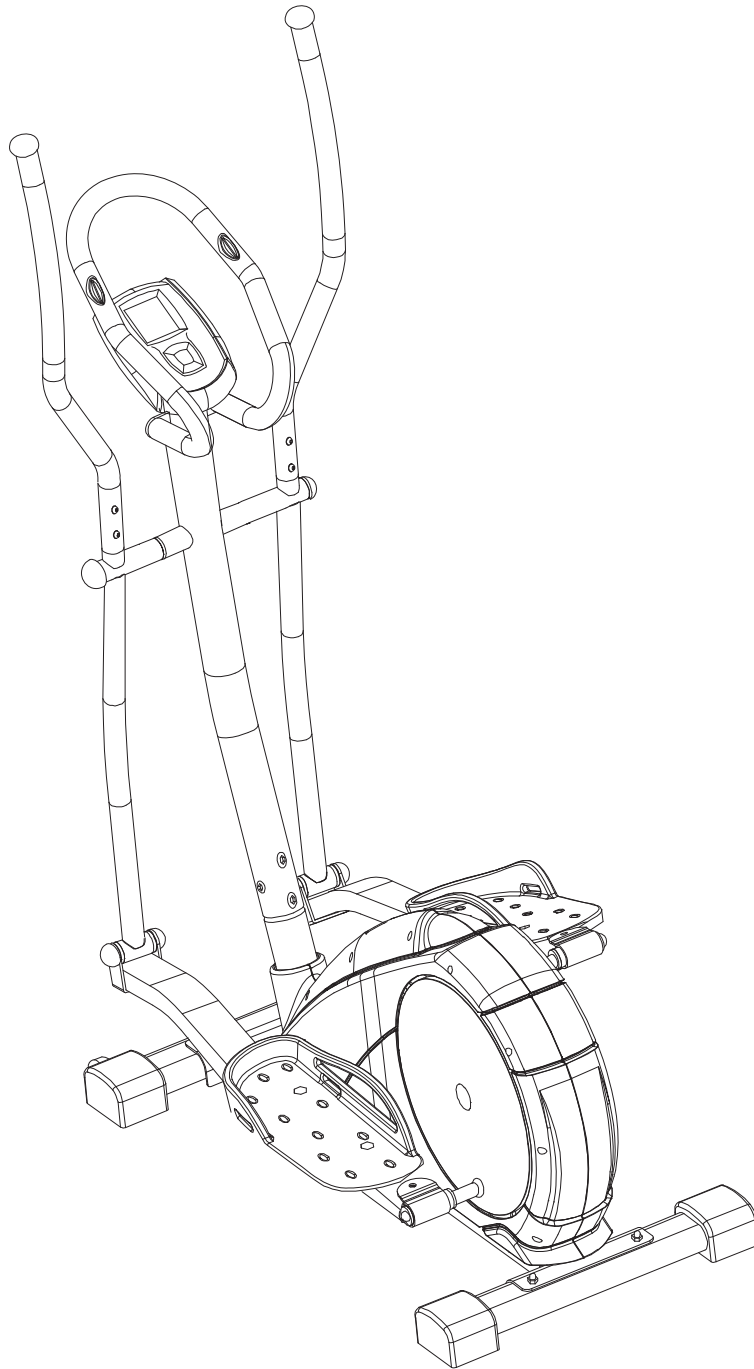


# NORDIC<sup>®</sup>

## 460 elliptical



## INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER	2	MONTERING	10
DELELISTE	3	COMPUTER	15
OVERSIKTSDIAGRAM	6	TRENINGSINSTRUKSJONER	19
DELEOVERSIKT	8	SERVICE	21
SMÅDELER	9		

Dette treningsapparatet er utviklet med hensyn til sikkerhet. Vi ber deg likevel om å følge noen forholdsregler. Det anbefales at du leser gjennom hele denne brukerveiledningen før du monterer og benytter deg av apparatet.

1. Hold kjæledyr unna apparatet. Barn bør ikke ha tilgang til treningsapparatet uten oppsyn.
2. Apparatet kan kun benyttes av en person om gangen.
3. Dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller annen form for ubehag, må du umiddelbart avslutte treningen og konsultere med en lege.
4. Oppbevar apparatet på et rent og jevnt underlag. Ikke benytt deg av apparatet utendørs eller nær vann.
5. Hold hender unna alle bevegelige deler.
6. Kle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke kle deg i løs bekledning som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler. Du bør også ha på deg joggesko.
7. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
8. Ikke plasser skarpe objekter nær apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av en kvalifisert person eller lege.
10. Varm godt opp før du påbegynner en treningsøkt.
11. Ikke benytt deg av apparatet dersom det ikke er i god stand.
12. Maks brukervekt er 120 kg.

**Før du påbegynner et nytt treningsprogram bør du konsultere med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer. Les gjennom instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.**

**Ta vare på disse instruksjonene for fremtidig bruk.**

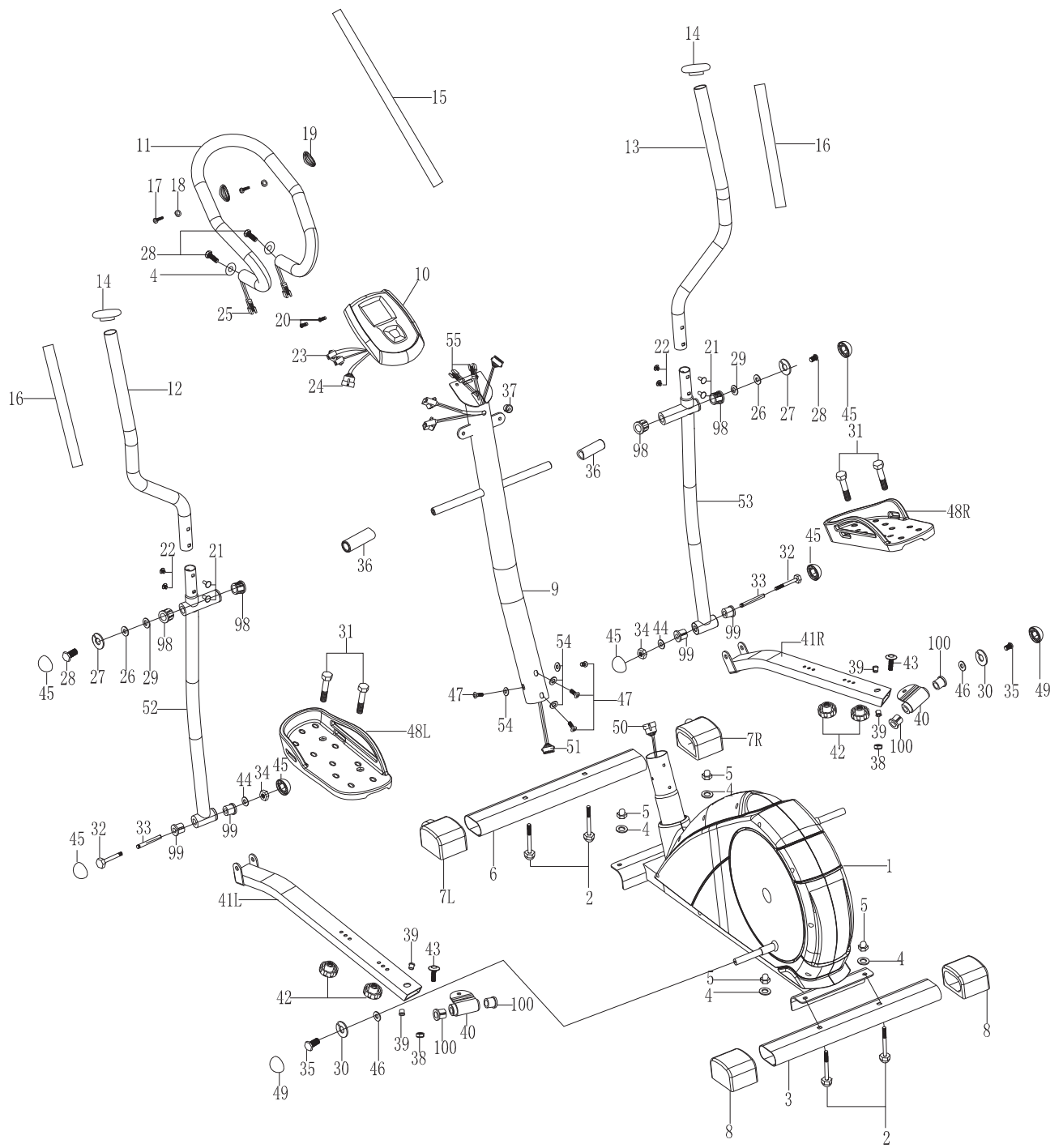
## DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Hovedramme	1
2	Låsebolt M10*55	4
3	Bakre stabilisator	1
4	Skive $\Phi 10 * \Phi 25$	6
5	Kuppelmutter M10	4
6	Fremre stabilisator	1
7	Endekapsel, fremre stabilisator	1/1
8	Endekapsel, bakre stabilisator	2
9	Styrestamme	1
10	Computer	1
11	Stasjonært håndtak	1
12	Venstre øvre håndtak	1
13	Høyre øvre håndtak	1
14	Endekapsel for øvre håndtak	2
15	Skumgrep for stasjonært håndtak	1
16	Skumgrep for øvre håndtak	2
17	Skrue, self tapping ST4*20	2
18	Skive $\Phi 4.2 * \Phi 12$	2
19	Håndpulssensor	2
20	Skrue M5 *10	2
21	Hul låsemutter $\Phi 8$	4
22	Umbrakobolt M6*12	4
23	Øvre pulsledning	2
24	Øvre computerledning	1
25	Nedre computerledning	2
26	Skive $\Phi 10 * \Phi 32$	2
27	Springskive $\Phi 10$	2
28	Skrue, sekskantet M10	4
29	D-skive	2
30	Springskive $\Phi 8$	2
31	Bolt, sekskantet M8*45	4
32	Bolt, sekskantet M10*78	2
33	Hylse	2
34	Nylonmutter M10	2
35	Skrue, sekskantet M8*20 L	2

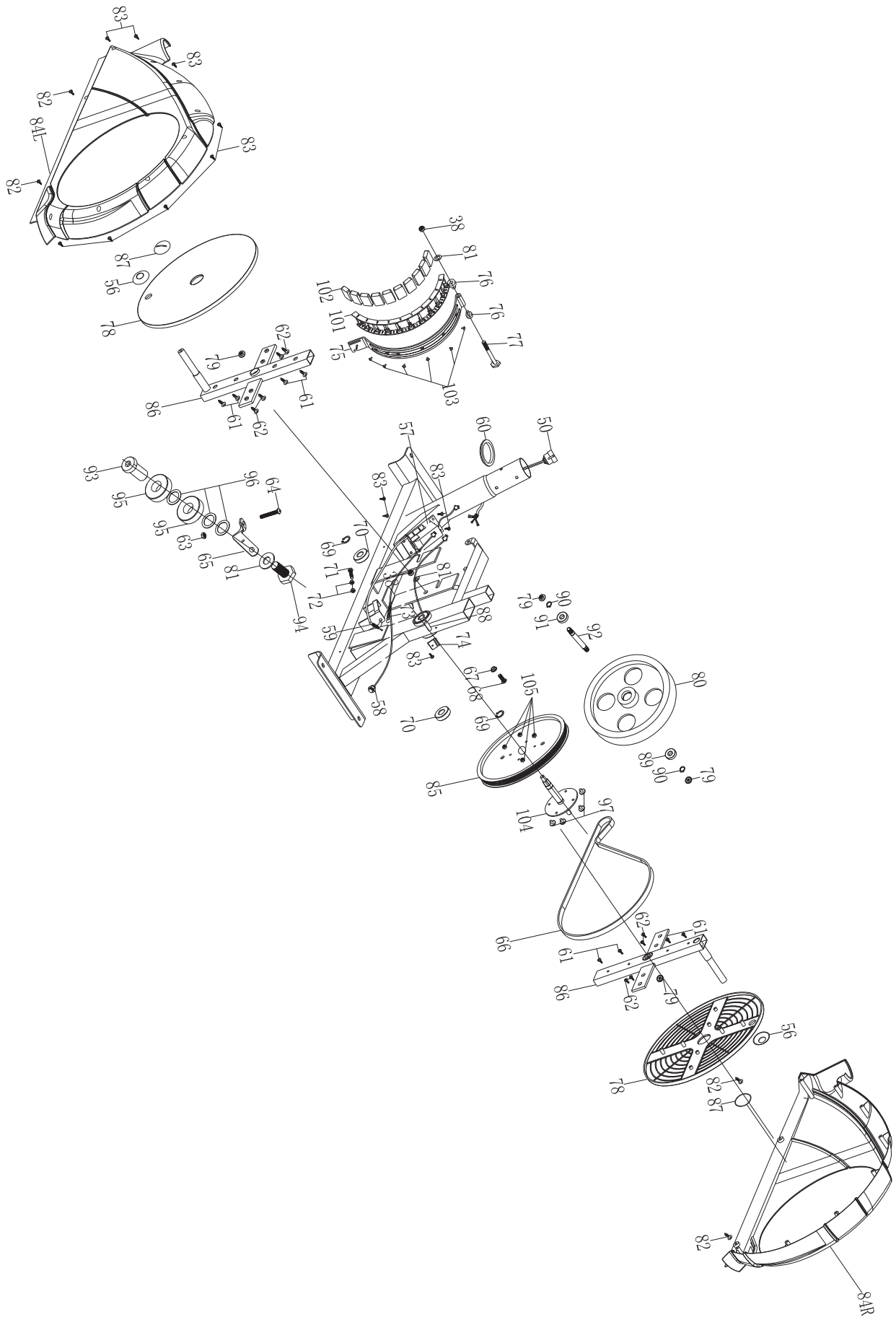
<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant.</b>
36	Plastikkspacer	2
37	Endekapsel for ledning	1
38	Nylon låsemutter M8	4
39	Plastikkspacer	4
40	U-plate	2
41	Pedalunderlag (L&R)	2
42	Justeringskrue M8	4
43	Umbrakobolt M8*50	2
44	Skive $\Phi 10 * \Phi 22$	2
45	Stor PVC-hette	6
46	Skive $\Phi 8 * \Phi 25$	2
47	Umbrakobolt M8*16	4
48	Pedal	1/1
49	Liten PVC-hette	2
50	Nedre computerledning	1
51	Midtre computerledning	1
52	Venstre nedre håndtak	1
53	Høyre nedre håndtak	1
54	Kurvet skive $\Phi 8 * \Phi 20$	4
55	Midtre pulsledning	2
56	Foring	2
57	Motor	1
58	Strømkabel	1
59	Motorledning	1
60	Indre hette, styrestamme	1
61	Skrue ST3.5*15	8
62	Skrue ST3.5*10	8
63	Mutter, sekskantet M8	1
64	Umbrakobolt M8*55	1
65	Brakett	1
66	Belte	1
67	Spacer $\Phi 12$	1
68	Umbrakobolt M8*20	1
69	C-ring $\Phi 17$	2
70	Lager 6203	2

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant.</b>
71	Bolt, sekskantet M6*25	1
72	Mutter, sekskantet M6	2
73	Fjær	1
74	Sensorbrakett	1
75	Magnetholder	1
76	Spacer $\Phi$ 15	2
77	Bolt, sekskantet M8*55	1
78	Løpehjul	2
79	Mutter	4
80	Svinghjul	1
81	Flat skive $\Phi$ 8* $\Phi$ 17	3
82	Skrue ST5*15	4
83	Skrue ST5*15	13
84(L&R)	Kjededeksel (L&R)	1
85	Reimskive	1
86	Kors/krank	2
87	Deksel, løpehjul	2
88	Ledning	1
89	Lager 6901	1
90	C-Ring $\Phi$ 12	2
91	Lager 6001	1
92	Svinghjulaksel	1
93	Aksel	1
94	Bolt, sekskantet M8*16	1
95	Lager 6301	2
96	Skive $\Phi$ 16.5* $\Phi$ 12	3
97	Umbrakobolt M6*15	4
98	Øvre plastikkspacer	4
99	Nedre plastikkspacer	4
100	Spacer $\Phi$ 16	4
101	Plastikkholder, magnet	1
102	Magnet	10
103	Skrue, self tapping ST3*10	6
104	Aksel for beltedrevet hjul	1
105	Nylonmutter M6	4

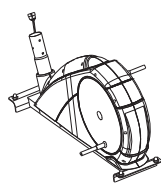
# OVERSIKTSDIAGRAM A



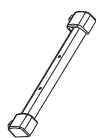
# OVERSIKTSDIAGRAM B



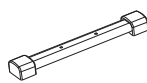
## FORHÅNDSMONTERTE DELER



1



6



3



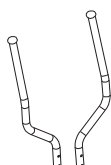
48L/R



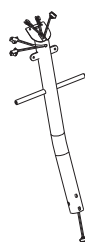
10



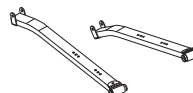
11



12/13



9



41L/R

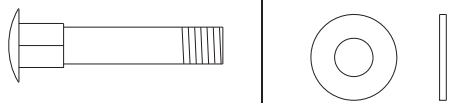
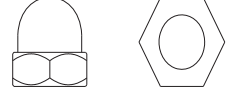
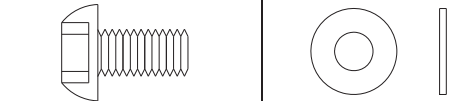
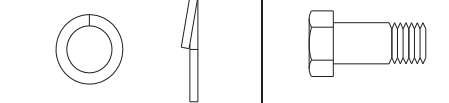
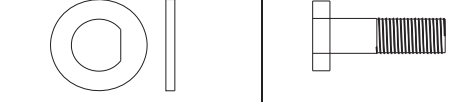
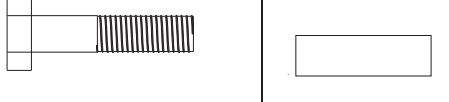
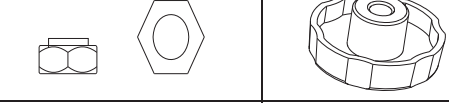
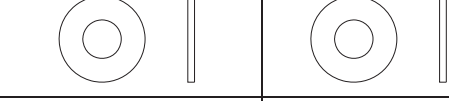
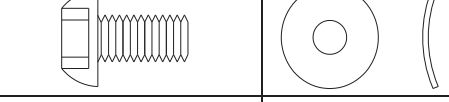
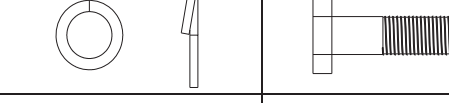
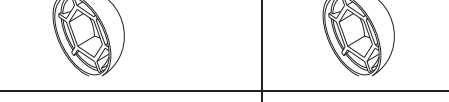
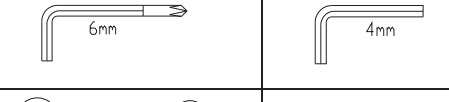



52/53

Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Hovedramme	1
6	Bakre stabilisator med endekapsler	1
3	Fremre stabilisator med endekapsler	1
48	Pedal (L&R)	1/1
10	Computer	1
11	Stasjonært håndtak	1
12/13	Øvre håndtak (L&R)	1/1
9	Styrestamme	1
41	Pedalunderlag (L&R)	1/1
52/53	Nedre håndtak (L&R)	1/1



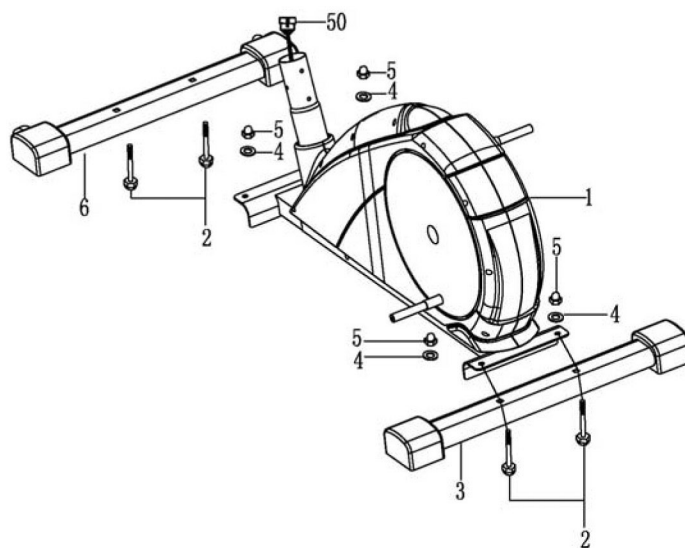
## DELELISTE, SMÅDELER

NR	BESKRIVELSE	ANT	ILLUSTRASJON	
2	Låsebolt M10*55	4		
4	Skive $\Phi 10*\Phi 25$	6		
5	Kuppelmutter M10	4		
21	Hul låseputter $\Phi 8$	4		
22	Ubrakobolt M6*12	4		
26	Skive $\Phi 10*\Phi 32$	2		
27	Springskive $\Phi 10$	2		
28	Skrue, sekskantet M10	4		
29	D-skive	2		
31	Bolt, sekskantet M8*45	4		
32	Bolt, sekskantet M10*78	2		
33	Hylse	2		
34	Nylonmutter M10	2		
42	Justeringsskrue M8	4		
44	Skive $\Phi 10*\Phi 22$	2		
46	Skive $\Phi 8*\Phi 25$	2		
47	Umbrakobolt M8*16	4		
54	Kurvet skive $\Phi 8*\Phi 20$	4		
30	Springskive $\Phi 8*\Phi 20$	2		
35	Skrue, sekskantet M8*20	2		
45	Stor PVC-hette	6		
49	Liten PVC-hette	2		
	Umbrakonøkkel (L6)	1		
	Umbrakonøkkel (L4)	1		
	Skiftenøkkel	2		

**Ikke kast pakningen før du har forsikret deg om at du har alle deler du trenger til monteringen av apparatet.**

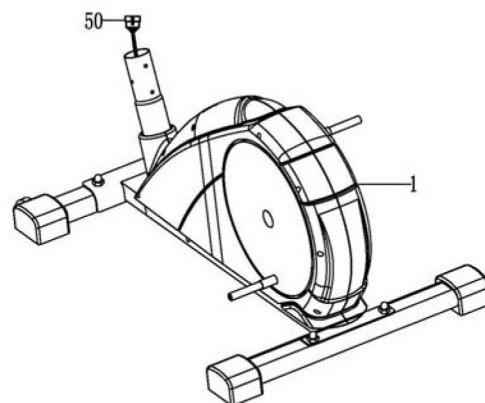
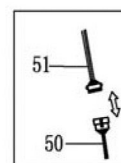
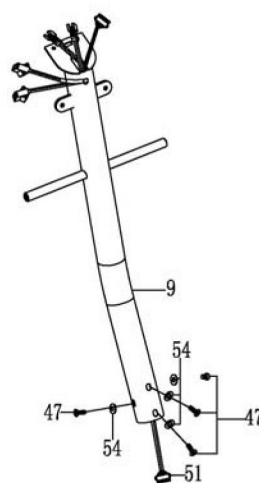
# MONTERING

1. Fest fremre stabilisator (6) til hoveddrammen (1). Stram med to sett med låsebolter (2), skiver (4) og kuppelmuttere (5). Fest så bakre stabilisator (3) til hoveddrammen, og stram med låsebolt (2), skive (4) og kuppelmutter (5).



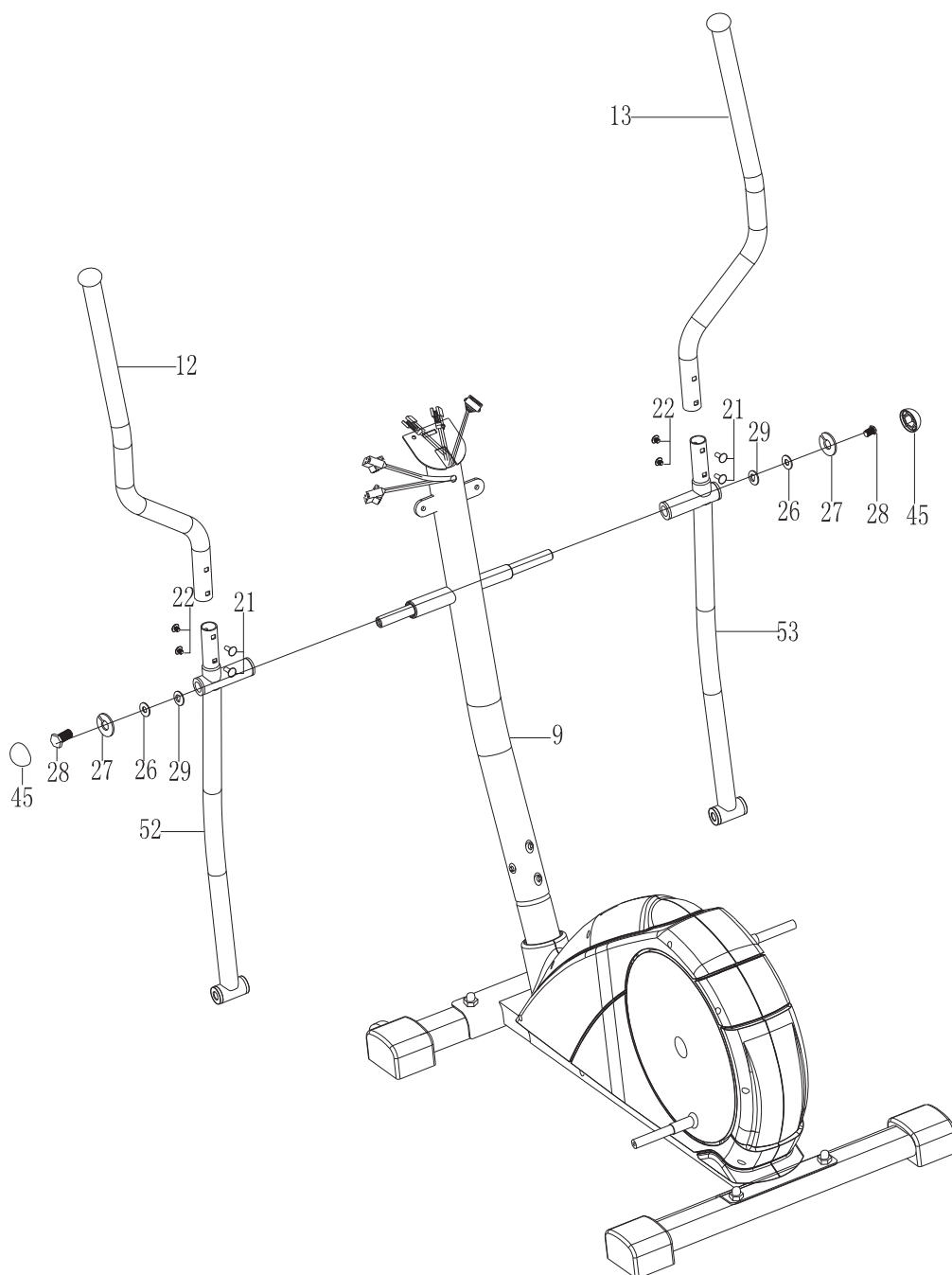
2. Koble den midtre computerledningen (51) til den nedre computerledningen (50).

Før styrestammen (9) inn i hoveddrammen (1) og stram med kurvede skiver (54) og umbrakobolter (47).



3. Fest venstre nedre håndtak (52) til den venstre akselen på styrestammen (9). Fest med en D-skive (29), skive (26), springskive (27) og sekskantet skrue (28) som du vil finne forhåndsmontert på det nedre håndtaket. Dekk med en PVC-hette (45). Gjenta dette steget med høyre nedre håndtak (53).

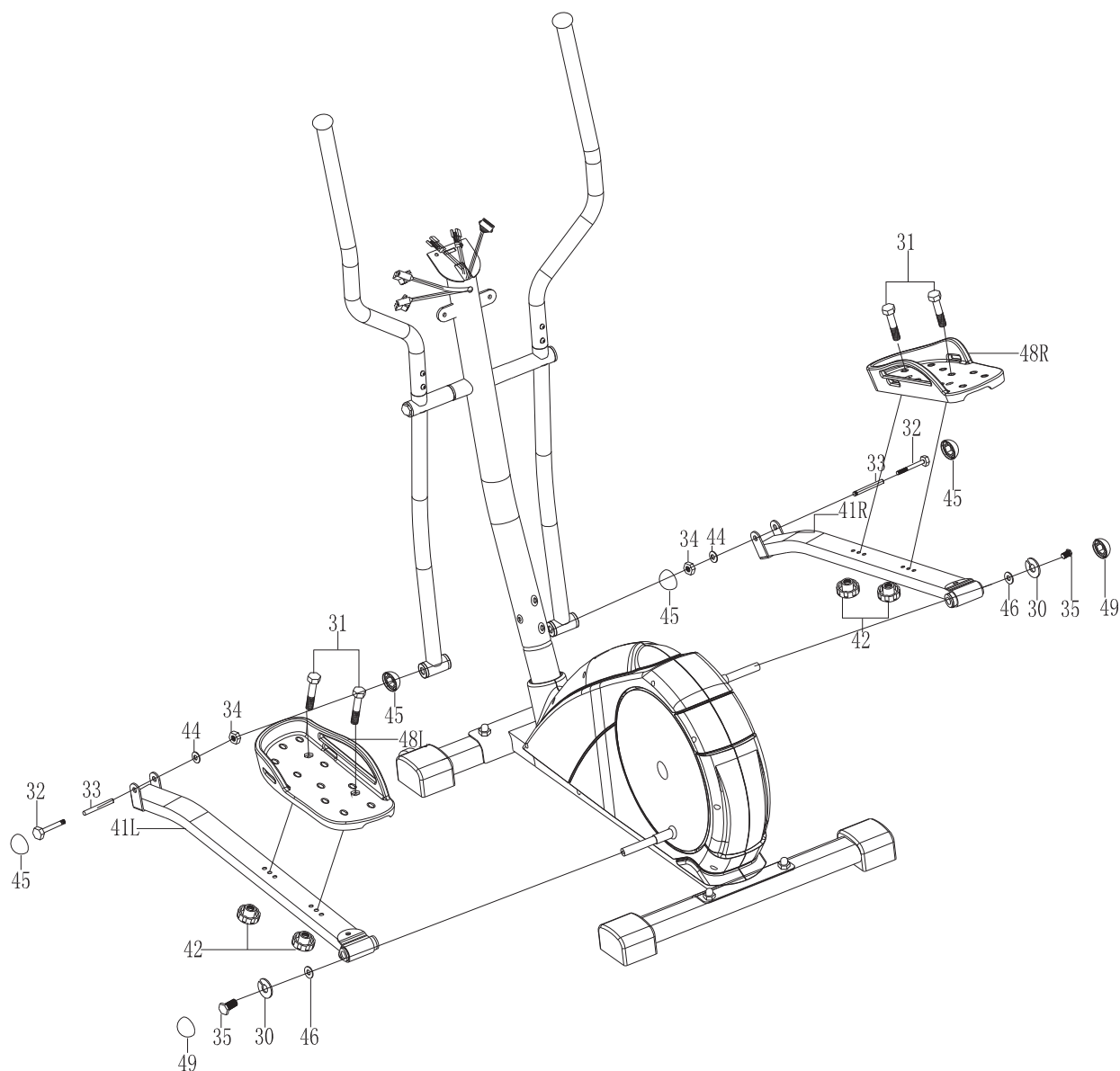
Fest venstre øvre håndtak (12) til venstre nedre håndtak (52) med to hule låsemuttere (21) og to umbrakobolter (22). Gjenta med høyre øvre håndtak (13).



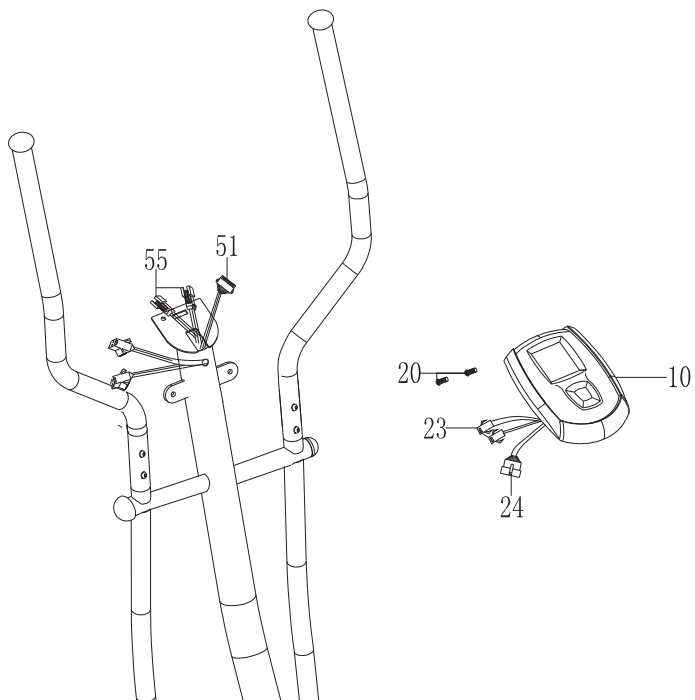
4. Fest venstre pedalunderlag (41L) til kranken med en sekskantet bolt (35), springskive (30) og skive (46). Dekk med en PVC-hette (45). Gjenta dette steget med høyre pedalunderlag (41R).

Før venstre nedre håndtak (52) inn i venstre pedalunderlag (41L) og før så inn hylsen (33). Fest en sekskantet bolt (32) gjennom hylsen med en skive (44) og nylonmutter (34). Dekk med PVC-hette (49). Gjenta dette steget med høyre nedre håndtak (53).

Fest en pedal til (48) til pedalunderlaget (41) med to sekskantede bolter (31) og justeringskrue (42).

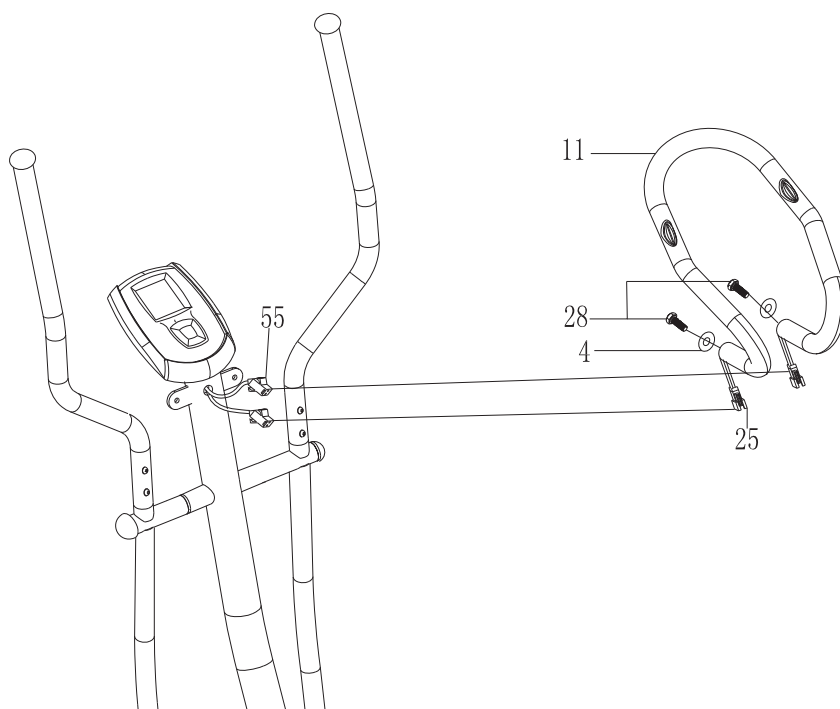


- 5.** Koble øvre computerledning (24) til midtre computerledning (51), og koble øvre pulsledning (23) til midtre pulsledning (55), og fest så computeren (10) til braketten på styrestammen (9). Stram med to skruer (20).

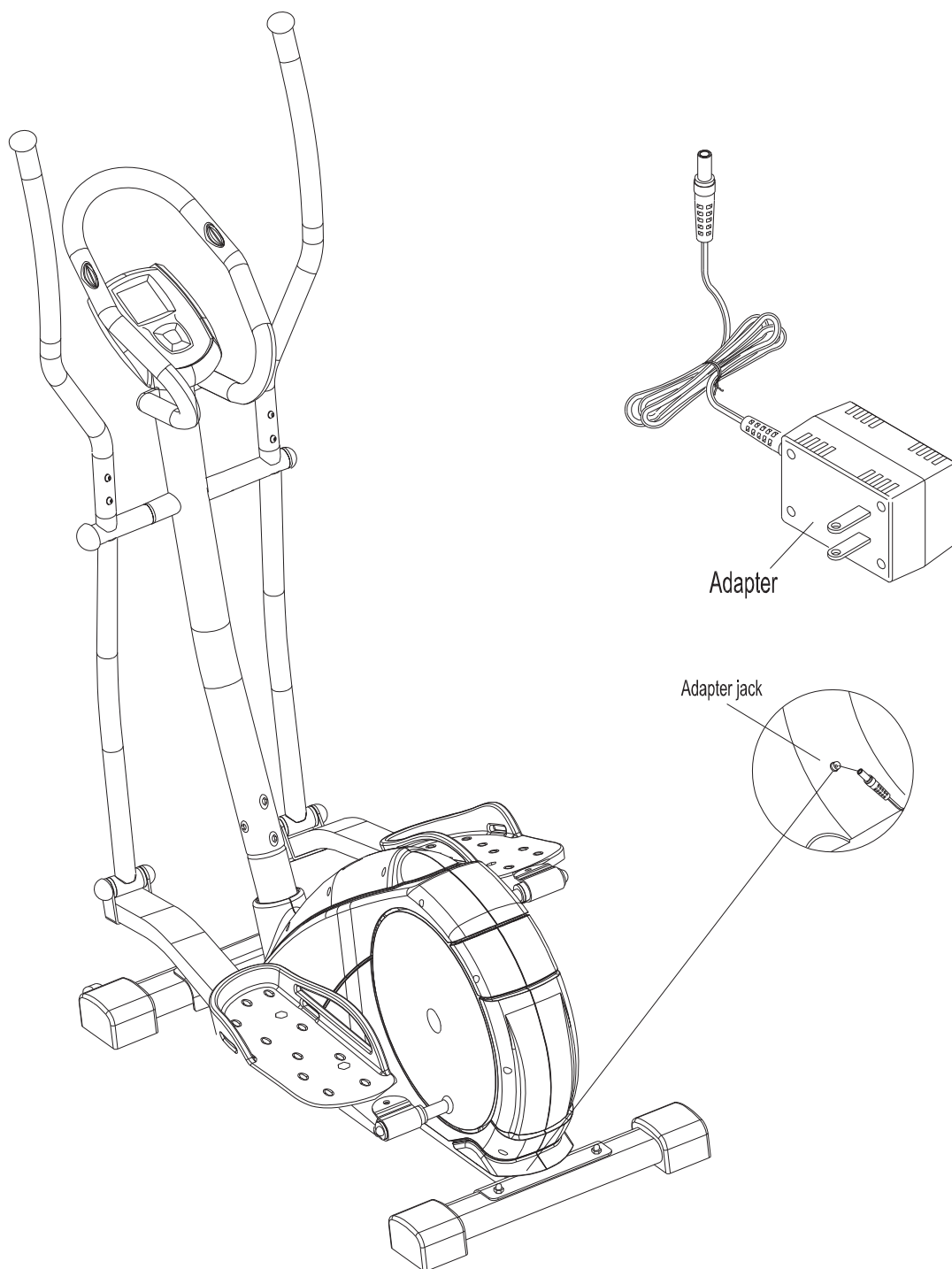


- 6.** Fest det stasjonære håndtaket (11) til styrestammen (9) med skive (4) og sekskantet skrue (28).

Koble øvre pulsledning (25) til midtre pulsledning (55).

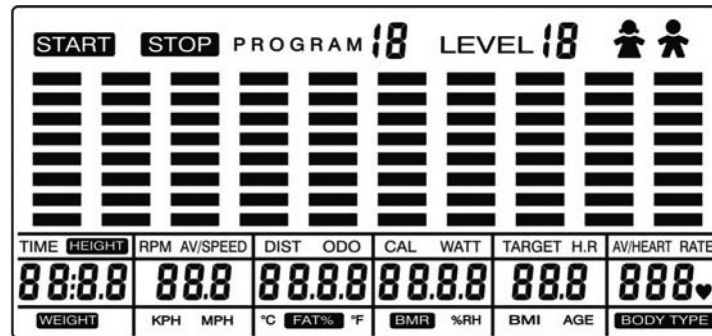


## 7. Koble adaptoren til adaptormottaket.



**SJEKK AT ALLE BOLTER OG MUTTERE ER STRAMMET RIKTIG FØR DU BENYTTET DEG AV APPARATET.**

# COMPUTER



## Nøkkelfunksjoner

### Start/Stop

1. Starter treningsøktene, og pausesetter dem.
2. Starter fettprosentmåling og avslutter fettprosentprogrammet.
3. I stop-modus kan denne knappen holdes inne i tre sekunder for å nullstille alle verdier.

### Down (Ned)

Senker verdiene på valgte treningsparametre. Under en treningsøkt vil denne knappen senke motstanden.

### Up (Opp)

Øker verdiene på valgte treningsparametre. Under en treningsøkt vil denne knappen øke motstanden.

### Set (Bekreft)

Lar deg skrive inn ønsket verdi eller treningsmodus.

### Recovery (Rekonvalesens)

Trykk for å gå inn i RECOVERY-funksjonen når computeren viser hjerterytmeverdi. RECOVERY viser resultater i nivåer fra F1 til F6 hvorav F1 er best og F6 er dårligst.

## Programmer

Etter at du har startet opp apparatet kan du velge UP eller DOWN for å velge ønsket program, og trykk SET for å bekrefte. Du kan velge mellom fem moduser: MANUAL (manuelt), PRE-PROGRAMS (Forhåndsprogramert), BODY FAT (Fettprosent), TARGET HEART RATE (Pulsbasert), HEART RATE CONTROL (Pulskontrollert) og USER (Brukerinnstilt).

### Innstilling av parametere

Etter at du har valgt ønsket program, kan du selv velge forskjellige parametere for å lage en treningsøkt som passer deg best.

## Treningsparameter

TIME (Tid) / DISTANCE (Distanse) / CALORIES (Kalorier) / AGE (Alder)

Merk: Ikke alle parametere er stillbare i alle programmer. Du kan ikke stille inn parametre for både TIME og DISTANCE samtidig.

Når du har valgt et program, trykk SET, og TIME-parameteret vil begynne å blinke. Bruk UP og DOWN knappene for å stille inn ønsket verdi. Trykk SET for å bekrefte. Neste parameter vil nå blinke. Still inn ønsket verdier ved hjelp av UP og DOWN og trykk SET for å bekrefte. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

	Skala	Standard	Steg i økning	Beskrivelse
Time (tid)	0:00 - 99:00	00:00	1:00	1. Kan telle opp fra 0 2. Kan telle ned til 0
Distance (Distanse)	0.00 - 999.0	0.00	1.0	1. Kan telle opp fra 0 2. Kan telle ned til 0
Calories (Kalorier)	0 - 9950	0	50	1. Kan telle opp fra 0 2. Kan telle ned til 0
Age (Alder)	10 - 99	30	1	Målverdi for hjerterytme er basert på alder. Når faktisk hjerterytme er høyere enn målverdien, vil hjerterytmen blinke på skjermen.

## Programdrift

### Manual (Manuell)

Velg dette programmet ved hjelp av UP eller DOWN, og trykk SET for å bekrefte. TIME vil blinke på skjermen, og bruk UP eller DOWN for å skrive inn ønsket verdi. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

Dersom du skriver inn en målverdi for TIME, kan du ikke skrive inn en målverdi for DISTANCE.

Fortsett til alle ønskede parametere er stilt inn, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Straks en av parameterene er talt ned til 0, vil computeren lydindikere, og treningsøkten avsluttes automatisk. Trykk START/STOP dersom du ønsker å trene til du når neste målverdi.



### Pre-Programs (Forhåndsinnstilt)

Det er seks forhåndsinnstilte programmer klare til bruk. Alle profilene har 16 nivåer med motstand.

Velg dette programmet ved hjelp av UP eller DOWN, og trykk SET for å bekrefte. TIME vil blinke på skjermen, og bruk UP eller DOWN for å skrive inn ønsket verdi. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

Dersom du skriver inn en målverdi for TIME, kan du ikke skrive inn en målverdi for DISTANCE.

Fortsett til alle ønskede parametere er stilt inn, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Straks en av parameterene er talt ned til 0, vil computeren lydindikere, og treningsøkten avsluttes automatisk. Trykk START/STOP dersom du ønsker å trene til du når neste målverdi.

### Body Fat Program (Fettprosent)

Velg dette programmet ved hjelp av UP eller DOWN, og trykk SET for å bekrefte.

MALE vil blinke på skjermen, og bruk UP eller DOWN for å skrive inn kjønn (MALE = Mann - FEMALE = Kvinne). Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

'175' vil nå blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å skrive inn din høyde i centimeter. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

'75' vil nå blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å skrive inn din vekt i kilo. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

'30' vil nå blinke på skjermen. Bruk UP eller DOWN for å skrive inn din alder. Trykk SET for å lagre.

Fortsett til alle ønskede parametere er stilt inn, og trykk START/STOP for å starte avlesningen, og hold tak i håndpuls målerene.

Etter 15 sekunder vil skjermen vise fettprosent, BMR, BMI og Kroppstype.

Det er ni kroppstyper basert på den kalkulerte fettprosenten.

Type 1 = 5% – 9%.

Type 2 = 10% – 14%.

Type 3 = 15% – 19%.

Type 4 = 20% – 24%.

Type 5 = 25% – 29%.

Type 6 = 30% – 34%.

Type 7 = 35% – 39%.

Type 8 = 40% – 44%.

Type 9 = 45% – 50%.

BMR = BASAL METABOLISM RATIO

BMI = BODY MASS INDEX

Trykk START/STOP for å gå tilbake til hovedmenyen.

### Target Heart Rate (Pulsbasert)

Velg dette programmet ved hjelp av UP eller DOWN, og trykk SET for å bekrefte. TIME vil blinke på skjermen, og bruk UP eller DOWN for å skrive inn ønsket verdi. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

Dersom du skriver inn en målverdi for TIME, kan du ikke skrive inn en målverdi for DISTANCE.

Fortsett til alle ønskede parametere er stilt inn, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Dersom pulsen din er over eller under målverdien (+ – 5), vil computeren automatisk justere motstanden. Computeren vil sjekke pulsen din hvert tjuende sekund.

Straks en av parameterene er talt ned til 0, vil computeren lydindikere, og treningsøkten avsluttes automatisk. Trykk START/STOP dersom du ønsker å trene til du når neste målverdi.

### Heart Rate Control (Pulskontroll)

Det tre forskjellige valg for oppsett av målverdi for puls:

P10 – 60% Målverdi for hjerterytme = 60% av (220 – alder)

P11 – 75% Målverdi for hjerterytme = 75% av (220 – alder)

P12 – 80% Målverdi for hjerterytme = 80% av (220 – alder)

Velg et av disse programmene ved hjelp av UP eller DOWN, og trykk SET for å bekrefte. TIME vil blinke på skjermen, og bruk UP eller DOWN for å skrive inn ønsket verdi. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

Dersom du skriver inn en målverdi for TIME, kan du ikke skrive inn en målverdi for DISTANCE.

Fortsett til alle ønskede parametere er stilt inn, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Dersom pulsen din er over eller under målverdien (+ – 5), vil computeren automatisk justere motstanden. Computeren vil sjekke pulsen din hvert tjuende sekund.

Straks en av parameterene er talt ned til 0, vil computeren lydindikere, og treningsøkten avsluttes automatisk. Trykk START/STOP dersom du ønsker å trene til du når neste målverdi.

### User Program (Brukerinnstilt)

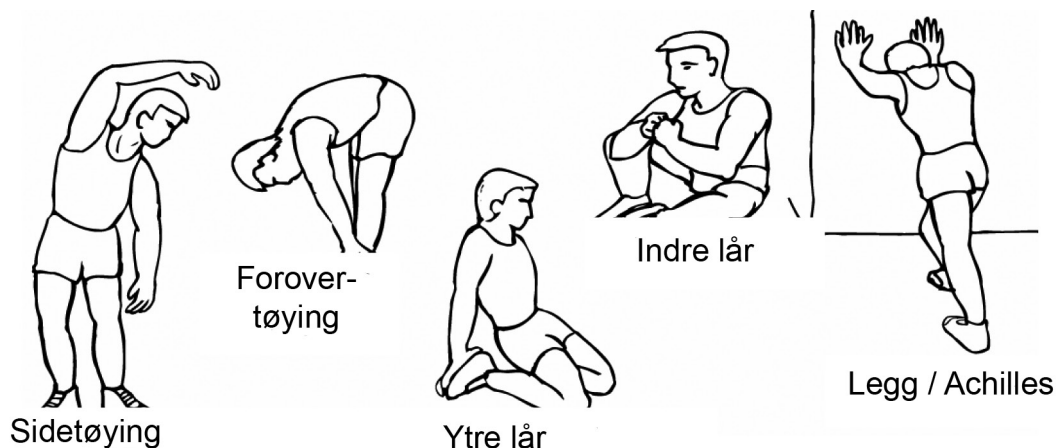
Velg dette programmet ved hjelp av UP eller DOWN, og trykk SET for å bekrefte. TIME vil blinke på skjermen, og bruk UP eller DOWN for å skrive inn ønsket verdi. Trykk SET for å lagre og gå videre til neste parameter.

Dersom du skriver inn en målverdi for TIME, kan du ikke skrive inn en målverdi for DISTANCE.

Etter at du har stilt inn de ønskede parametrene, vil LEVEL 1 blinke. Bruk UP eller DOWN for å justere, og SET for å bekrefte. Gjenta dette til du er ferdig (Totalt 10 ganger). Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

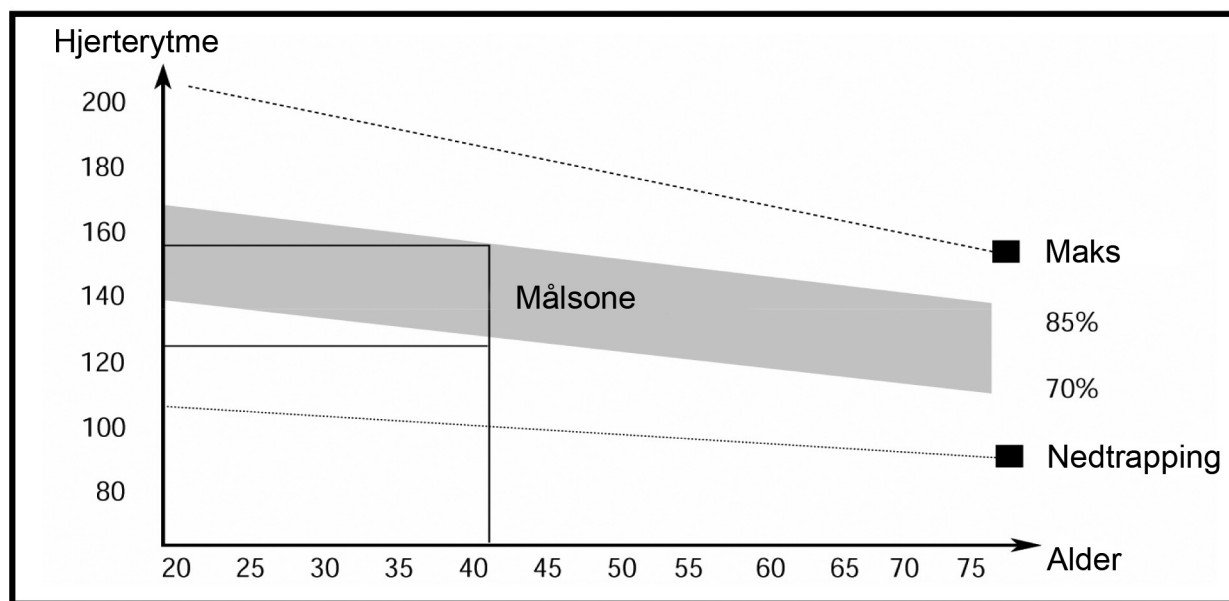
Straks en av parameterene er talt ned til 0, vil computeren lydindikere, og treningsøkten avsluttes automatisk. Trykk START/STOP dersom du ønsker å trene til du når neste målverdi.

# TRENINGSINSTRUKSJONER



## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen øker blodsirkulasjonen i kroppen din, som igjen sørger for at musklene dine fungerer optimalt. Oppvarming vil også redusere risikoen for at krampe eller muskelskader oppstår under treningen. Det anbefales at du tøy kroppen din som vist på tegningen over. Hver øvelse bør holdes i ca 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene dine når du tøyer. Dersom du opplever smerte, bør du avslutte umiddelbart.



## 2. Treningsfasen

Denne fasen er hvor du bør bruke mest energi. Etter gjentatte regelmessige treningsøkter over tid, vil musklene i bena dine bli mer fleksible. Tren i et intensitetsnivå som passer deg best, men oppretthold et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Ditt arbeidsnivå bør være høyt nok til å heve hjerterytmen din til målsonen som vist på grafen over.

### 3. Nedtrappingsfasen

Denne fasen er hvor ditt kardivaskulære system og dine muskler gradvis utsettes for mindre påkjenninger før du avslutter treningen. Det er en gjentakelse av oppvarmingsfasen: Reduser tempoet og fortsett i ca 5 minutter. Husk å tøye godt ut på samme måte som du gjorde innledningsvis.

Når du kommer i bedre form, vil du være i stand til å trene lengre og hardere. Det anbefales å trene minst tre ganger i uka, og så vidt det lar seg gjøre bør disse øktene fordeles jevnt over uka.

#### Muskeltoning

Dersom du ønsker å bruke Nordic 110 cycle til å tone musklene dine, må du sette motstanden ganske høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og du vil kanskje ikke være i stand til å trene så lenge som du ønsker. Dersom du samtidig ønsker å bedre kondisjonen din, bør du variere treningsprogrammet dit. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedtrappingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil i såfall være nødt til å redusere hastigheten for å holde hjerterytmen din i målsonen.

#### Vekttap

Den viktigste faktoren her er arbeidsmengden din. Jo hardere og lengre du trener, jo flere kalorier vil du forbrenne. Dette er den samme treningen du vil utføre for å forbedre kondisjonen din.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.service/nordicfitness.no](http://www.service/nordicfitness.no). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

**Kundeservice: 23 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@nordicfitness.no](mailto:service@nordicfitness.no)

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".