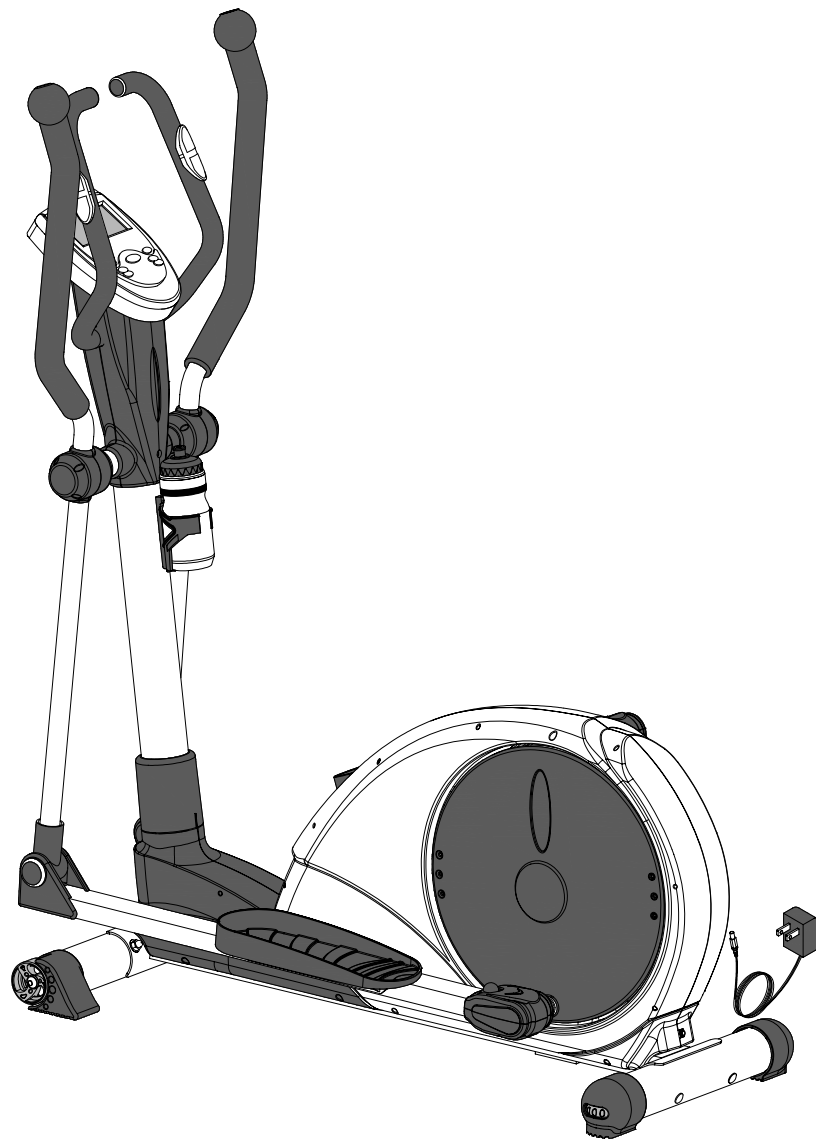




CROSS TRAINER 400



Gresv.no. 107837
KH-704
2005-06, Vers. 1

Sikkerhetsinstruksjoner:

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 rundt 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 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

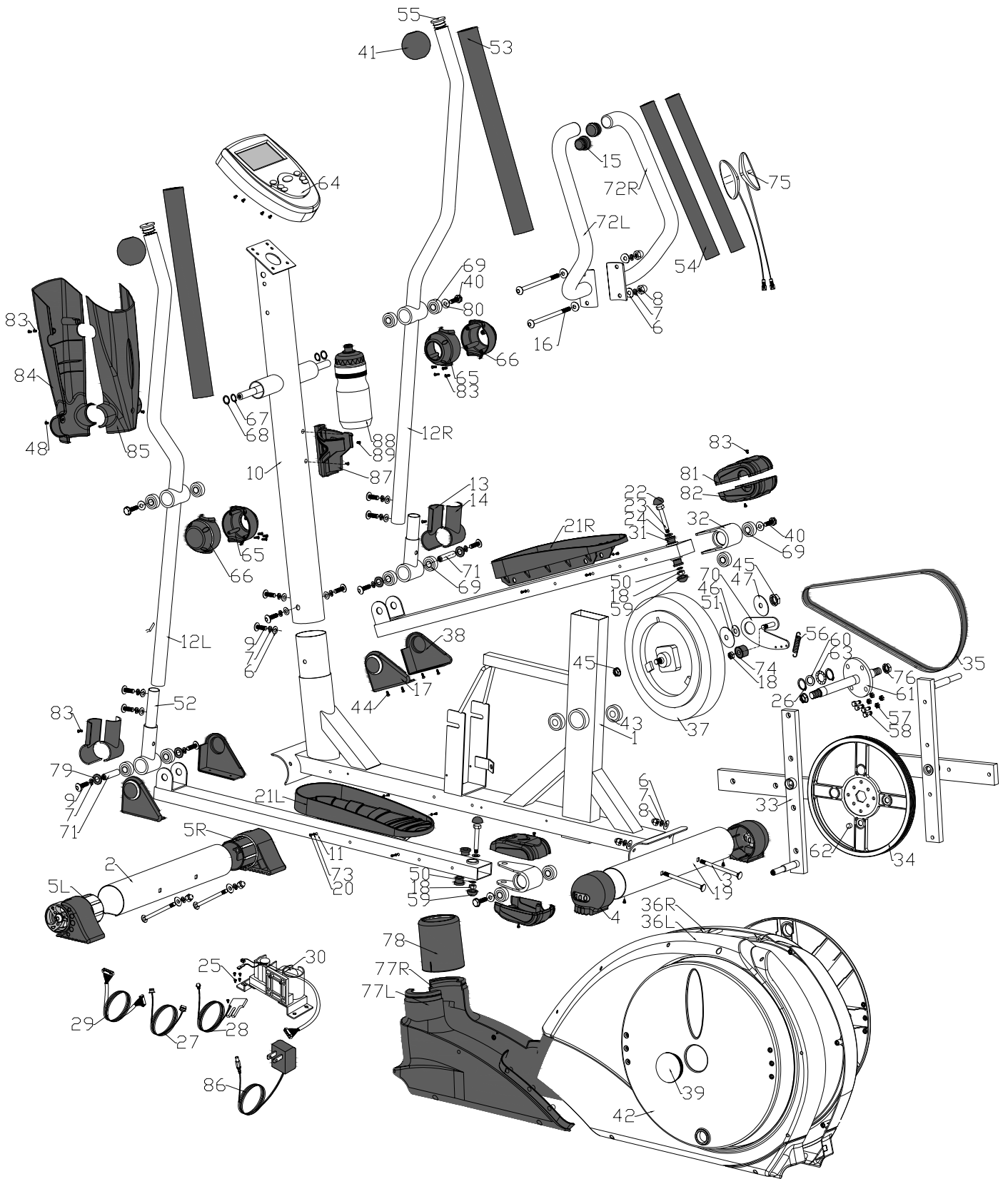
Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag-torsdag kl 10.00-1900

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'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

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Detaljert tegning:



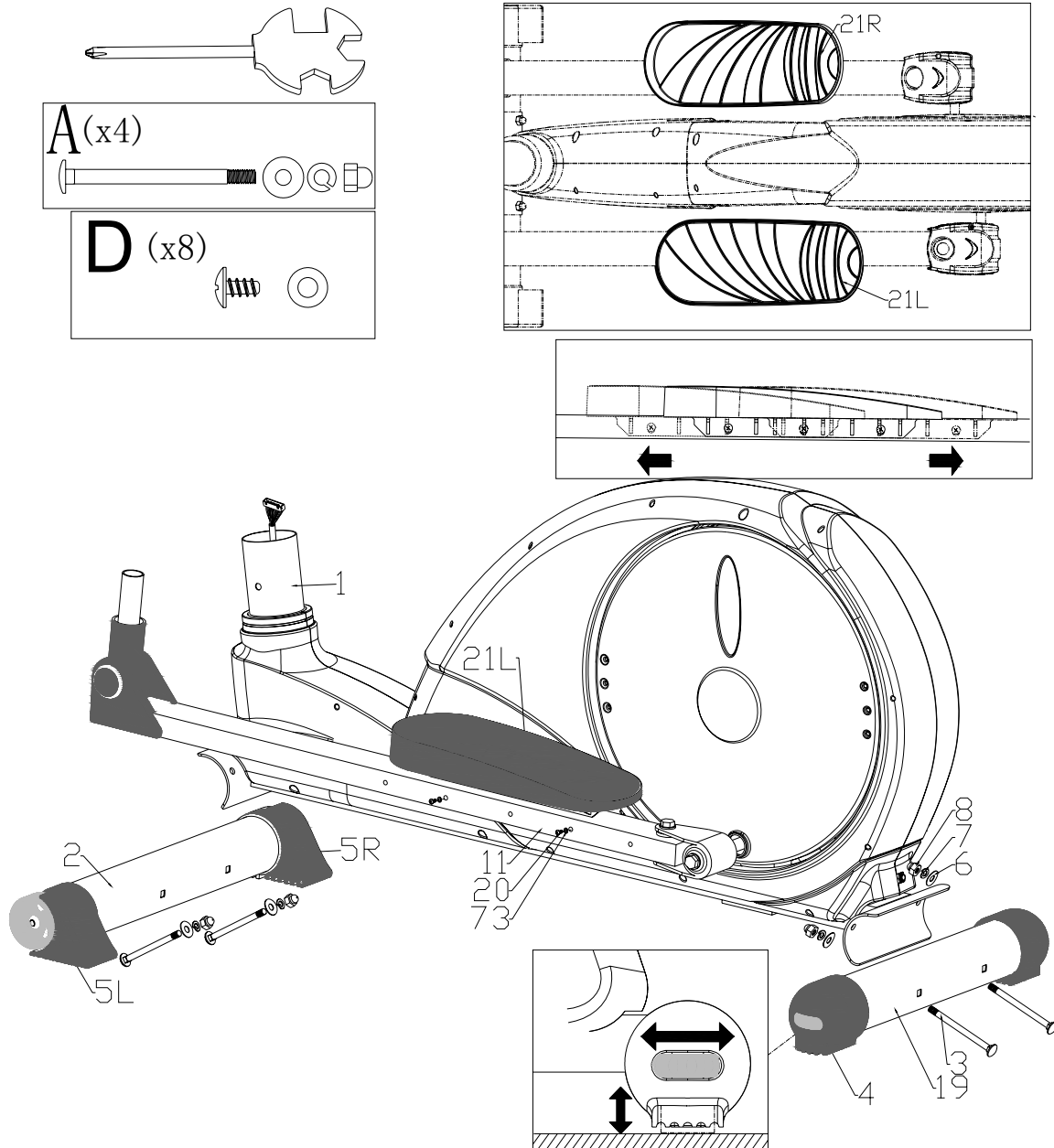
Part List

No	Description	Q'ty	No	Description	Q'ty
1	Hovedramme	1	22	Bolt cap M12	2
2	Fremre stabilisator	1	23	Bolt M10*66L	2
3	Bolt M8*90L	4	24	Flat skive D24*D13.5*2.5T	2
4	Bakre fot deksel	2	25	Skrue ST4.2*20L	4
5L	Fremre fot deksel(left)	1	26	C-shape ring D22.5*D18.5*1.2T	2
5R	Fremre fot deksel (right)	1	27	Electrisk kable	1
6	Buet skive D22*D8.5*1.5T	16	28	Sensor kable	1
7	Spring skive D15.4*D8.2*2T	18	29	Computer kable	1
8	Mutter M8*1.25*15L	6	30	Motor	1
9	Bolt M8*20L	12	31	Foring D29*D11.9*9T	4
10	Styrestamme	1	32	Universal joint	2
11	Pedal feste	2	33	Krank	2
12L	Venstre bevæglige styre	1	34	Belte hjul	1
12R	Høyre bevæglige styre	1	35	Belte	1
13	Fremre deksel til styret	2	36L	Venstre bakre kjede deksel	1
14	Bakre deksel til styre	2	36R	Høyre bakre kjede deksel	1
15	Rund plastic cap D1" * 17L	2	37	Motstandshjul 9kgs	1
16	Bolt M8*100L	2	38	Høyre deksel for pedal feste	2
17	Venstre deksel til pedalfeste	2	39	Skure deksel	2
18	Nylon nut M10	3	40	Bolt M8*20L	4
19	Bakre stabilisator	1	41	Rund gummi	2
20	Skrue M6*15L	8	42	Disc deksel	2
21L	Venstre pedal	1	43	Foring	2
21R	Høyre pedal	1	44	Skrue ST4*20	8

Part List

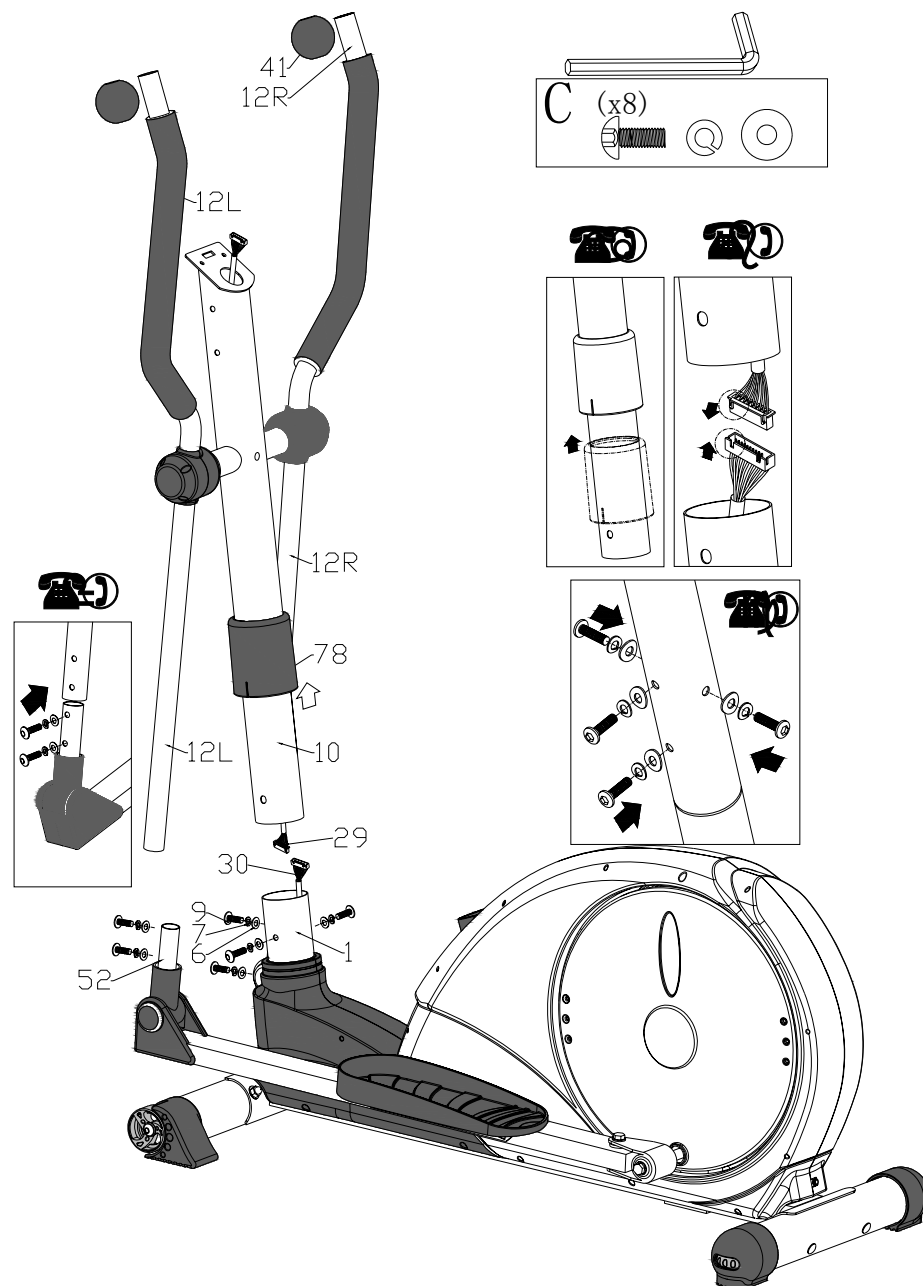
No	Description	Q'ty	No	Description	Q'ty
45	Mutter 3/8" * 26UNF *6.5T	2	69	Foring	12
46	Flat skiver D30*D10*4T	1	70	Fixing plate for idle hjul	1
47	Flat Skive D50*D10*2T	1	71	Fremre pedal axel	2
48	Skrue M5*10L	2	72L	Venstre styre	1
49	xxx	x	72R	Høyre styre	1
50	Flat skive D22*D11*2T	2	73	Flat skive D13*D6.5*0.8T	8
51	Flat skive D50*D10*1T	1	74	Idle hjul	1
52	Bevegelig styre	2	75	Hånd puls sensor	1
53	Skumgummi	2	76	Anti-loose nut	2
54	Skumgummi	2	77L	Venstre fremre deksel	1
55	Rund plastisk kapsel D1/4" * 16L	2	77R	Høyre fremre deksel	1
56	Spring	1	78	Deksel for styre	1
57	Nylon mutter M6	4	79	Flat skive D23*D17*1.2T	2
58	Bolt M6*15L	4	80	Flat skive D21*D8.5*1.5T	4
59	Bolt kapsel M10	2	81	Øvre deksel	2
60	Flat skive D26*D21*1.5T	1	82	Nedre deksel	2
61	Crank aksel	1	83	Skrue ST4*15	16
62	Magnet	1	84	Fremre deksel til styre	1
63	Skive D27*D21*0.3T	1	85	Bakre deksel for styre	1
64	Computer SM3130-7	1	86	Adaptor	1
65	Venstre beslag for bevegelig styre	2	87	Vannflaskeholder	1
66	Venstre beslag for bevegelig styre	2	88	Vannflaske	1
67	C-shape ring S-16(1T)	2	89	Skrue M5*15L	
68	Skive D21*D16*0.3T	4			

STEP 1



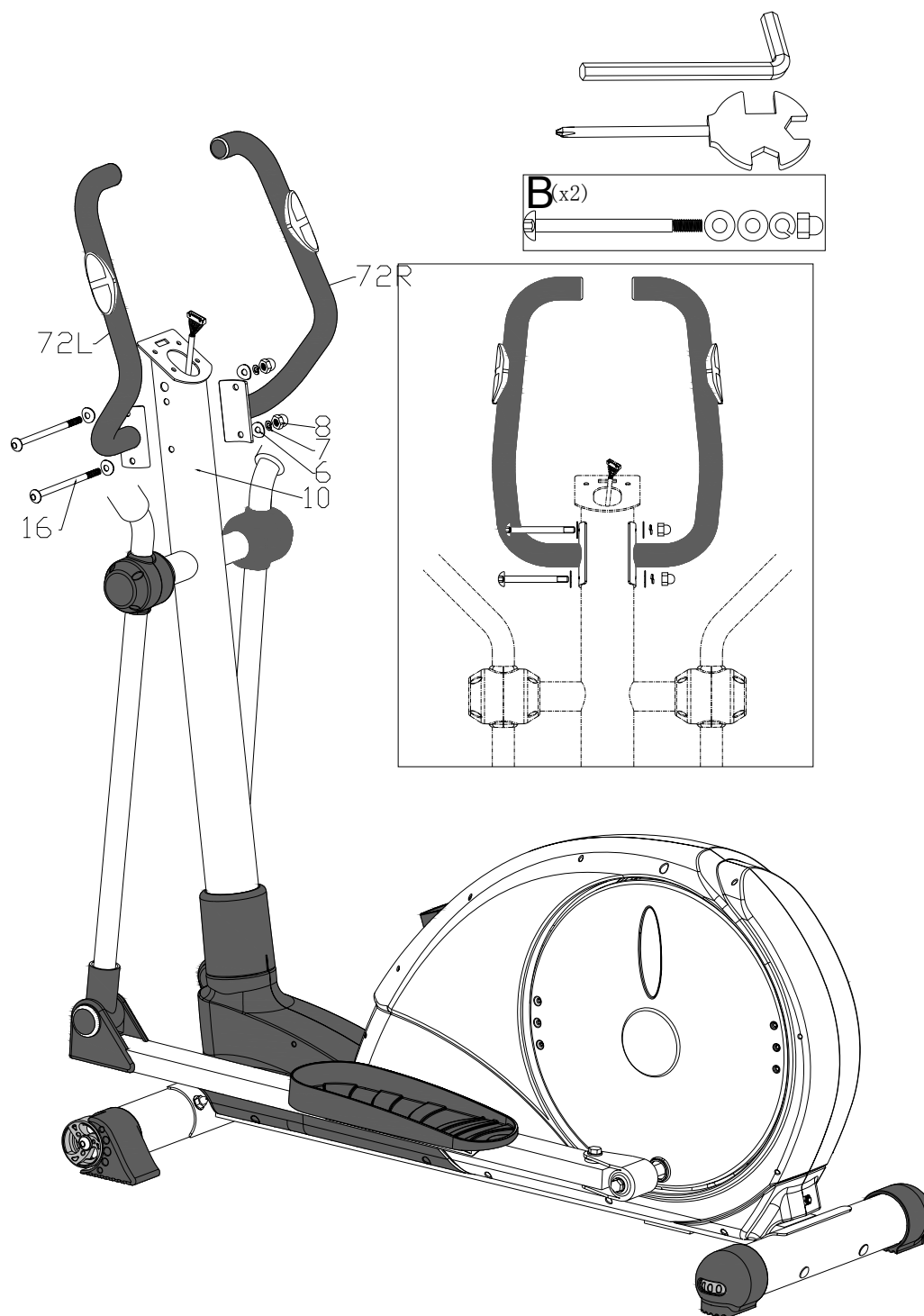
- 1) Monter fremre stabilisator (2) og bakre stabilisator (19) til hovedrammen (1) ved å bruke bolt (3), skive (6), spring skive (7) og mutter (8).
- 2) Juster høyden på bakbena, slik at treningsapparatet står stødig.
- 3) Monter høyre og venstre pedal (21L&21R) til pedalfoten (11) ved å bruke skrue (20) og flat skive (73)
- 4) Det er 3 ulike posisjoner for pedalen.

STEP 2



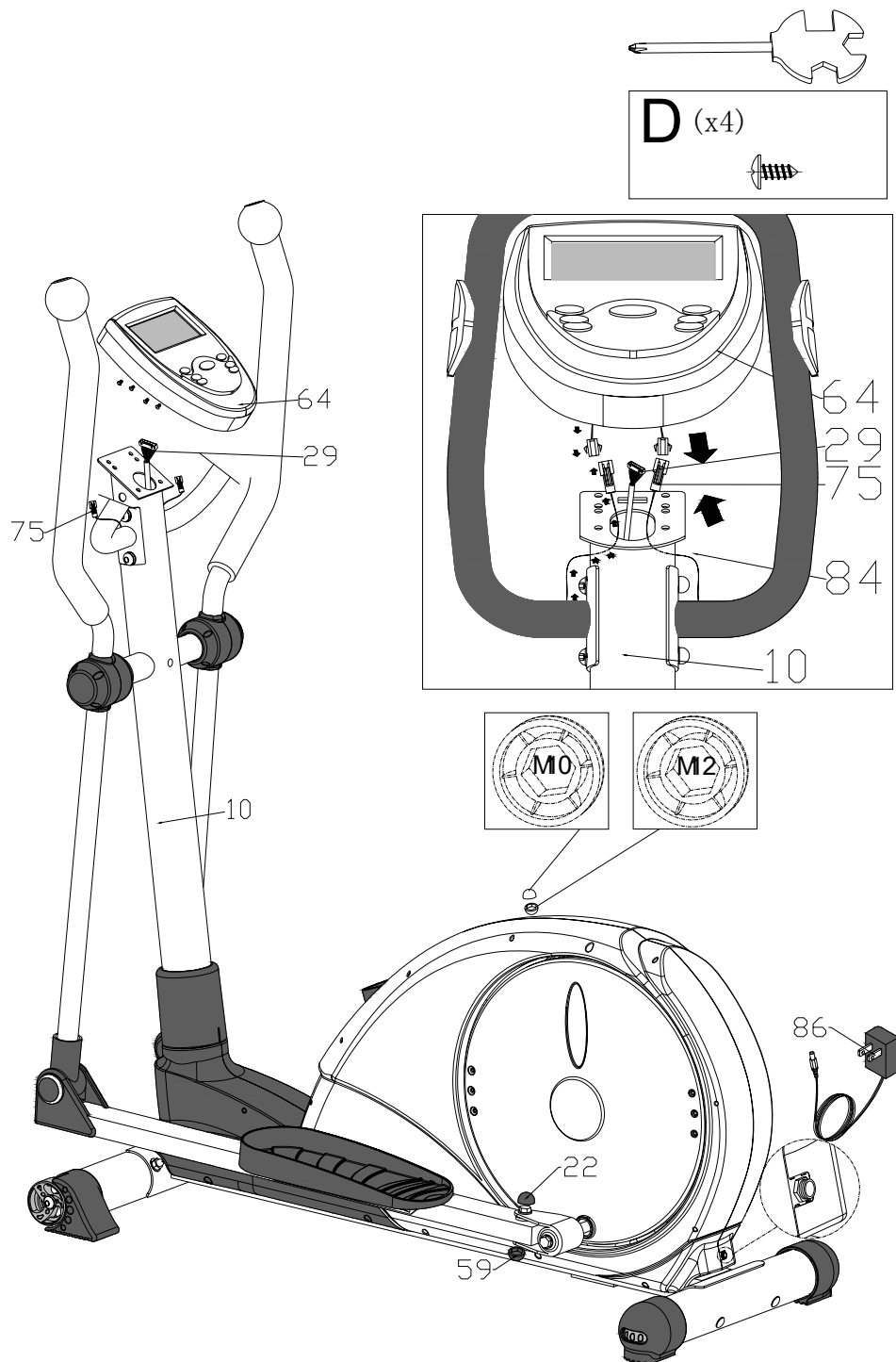
- 1) Disse monteringen bør foretas av to personer:
- 2) Løft opp plastikk dekselet på styrestammen 78) se fig. (a), koble computer kabelen (29) sammen med kabel til motor (30).
- 3) Før styrestammen (10) ned i hovedrammen og fest som vist på fig. (c) ved å bruke bøyd skive (6), spring skive (7) og bolt (9). Skyv plastikkdekselet på plass.
- 4) Monter venstre og høyre pedalarm (12L&12R) til styrestammen (52) med skive (6), spring skive (7) og bolt (9) som vist på fig. (d).
- 5) Monter på gummien (41) på venstre og høyre bevegelige pedalarmer (12L &12R).

STEP 3



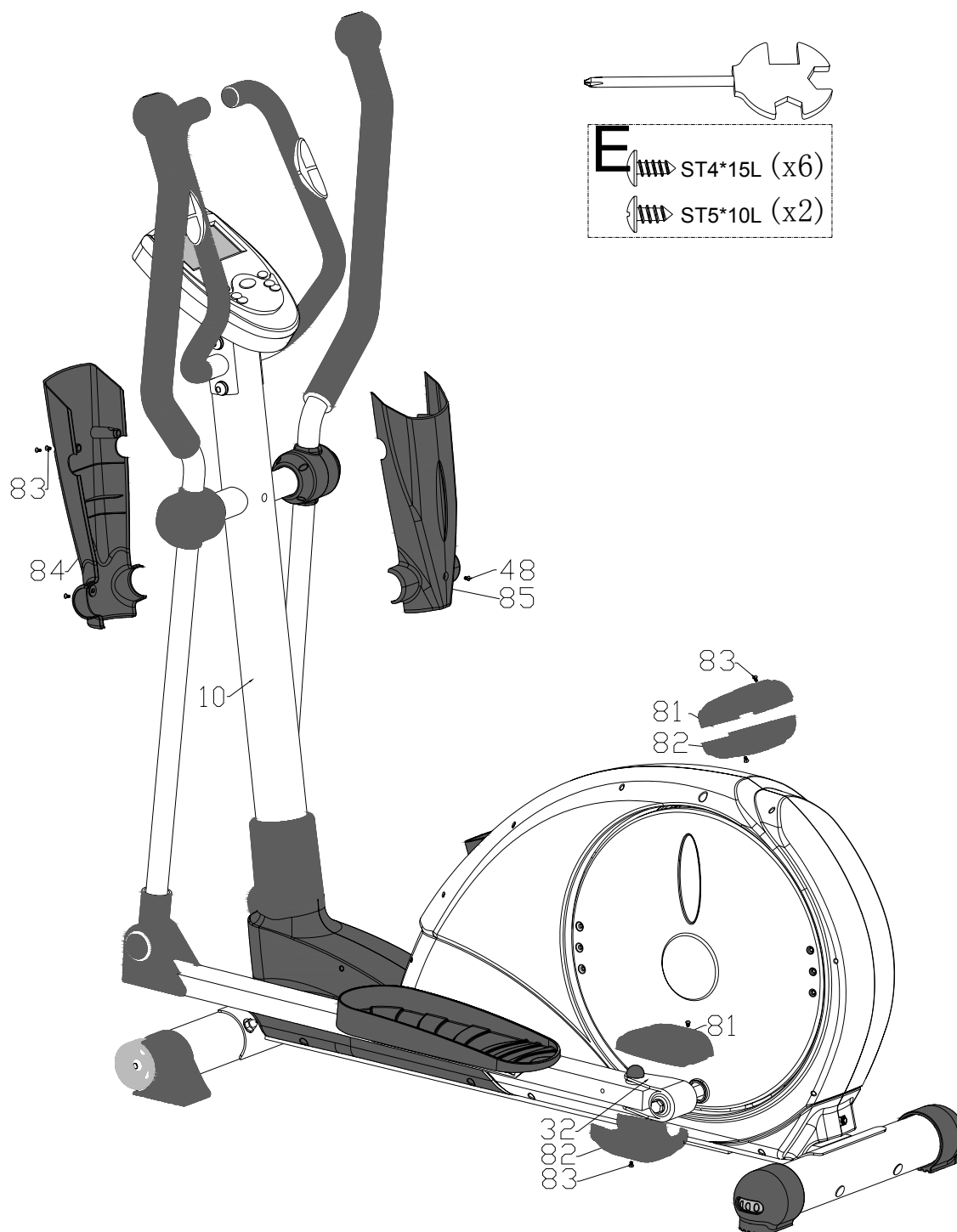
- 1) Monter høyre og venstre styre (72L&72R) til styrestammen (10) ved å bruke bolt (16), skive (6), spring skive (7) og mutter (8).

STEP 4



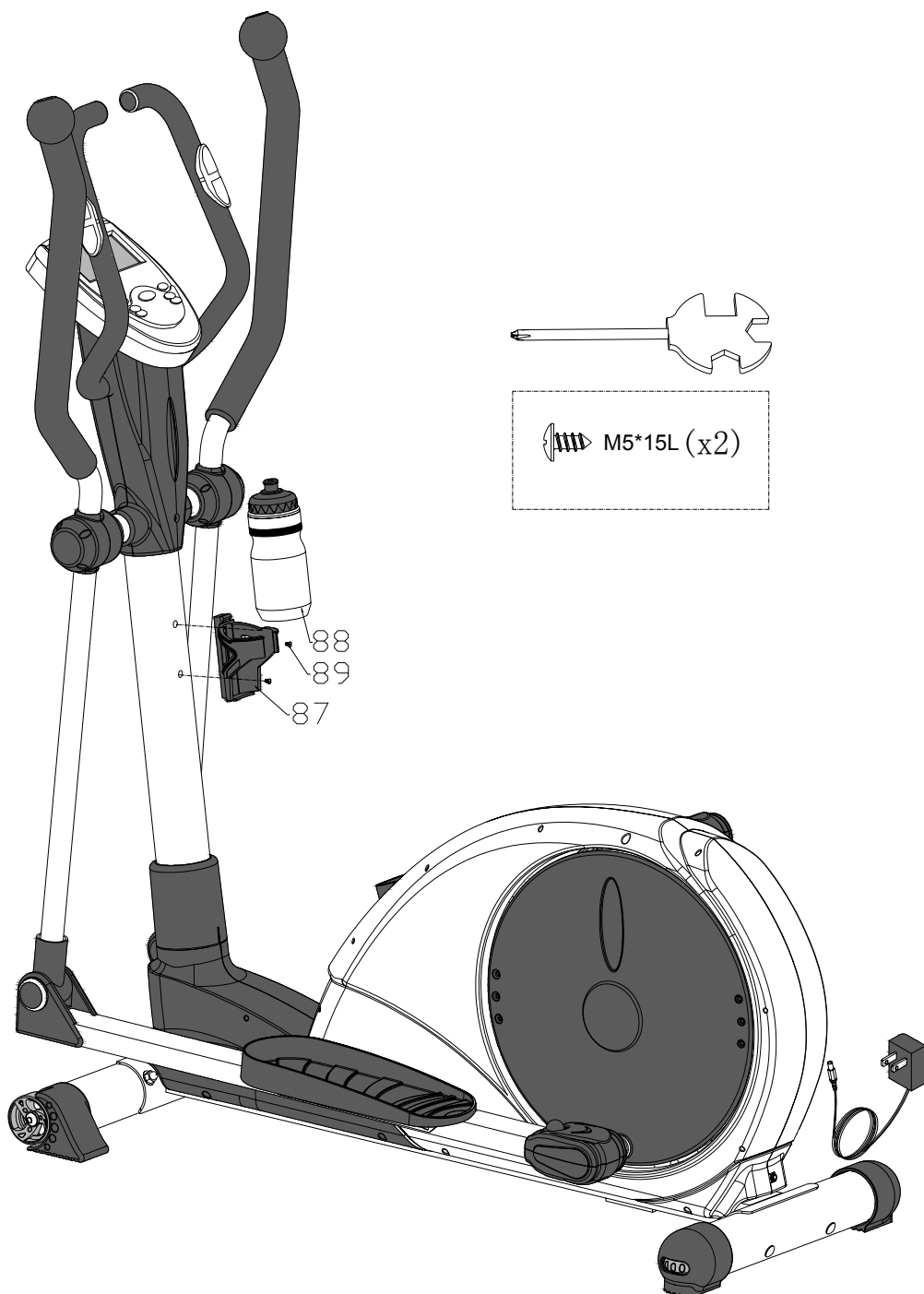
- 1) Koble computer kabelen (29) og kabelen til hånd puls (75) til computeren (64), fest computeren (64) til styrestammen med skruer.
- 2) Fest bolt kapsler (22) på alle bolter (59).
- 3) Koble adapteren (86) til sokkel og koble kontakten til strømnettet.

STEP 5



- 1) Fest fremre og bakre plastikkbeslag (84&85) til styrestammen (10) med skruer (83&48)).
- 2) Feste øver og nedre plastikkbeslag (81&82) til det bevegelige festet (32) med skruer (83).

STEP 6



- 1) Fest vannflaskeholderen (87) til styrestammen med to skruer (89).
- 2) Sett vannflaske (88) i vannflaskeholderen.

INSTRUKSJONER TIL COMPUTER:

Knapper:

ST/STOP

For å starte treningen.

ENTER

Flytter deg mellom funksjonene der du kan legge inn verdier.

UP/DOWN

Justere verdier

RECOVERY

Starter en fitness test (Se eget punkt)

RESET/TOTAL RESET

Nullstiller computeren

Bruk av computeren

(Etter at det er satt inn batterier og er strøm på computeren)

Manuell motstand

Trykk TOTAL RESET. Velg manuell ved å trykke UP/DOWN knappen til MANUELL vises alene i displayet. Trykk START og den manuelle funksjonen starter. Du kan selv justere motstanden ved å trykke UP/DOWN knappene.

Dersom du ønsker å forhåndsinnstille de ulike funksjonene tid, distanse, kaloriforbruk, watt eller puls gjør du følgende. Trykk TOTAL RESET. Velg manuell ved å trykke UP/DOWN knappen til MANUELL vises alene i displayet. Trykk ENTER for å bekrefte den manuelle funksjonen, trykk ENTER en gang til og funksjonen TIME vil blinke nederst i displayet. Bruk UP/DOWN knappen for å stille inn ønsket tid, trykk ENTER for å bekrefte verdien. Har du for eksempel lagt inn en treningstid på 20 minutter, vil computeren telle seg ned fra 20 til null. Ønsker du å stille inn flere funksjoner, trykker du ENTER til ønsket funksjon blinker i displayet, gjenta prosedyren Du bestemmer selv hvilken funksjon du ønsker å trene etter.

Trening med valgt tid:

Hvis du velger en tid å trene ut i fra, så vil hvert segment i profilen på computeren være valgt tid del på 16. D.v.s. at hvis du velger 10 min, er hver profilsøyle 30 sek.

Trening uten valgt tid:

Hvis du ikke legger inn tid og bruker maskinen på manuell, vil hvert segment i programmet utgjøre 0,1 km.

Mulige treningsfunksjoner:

TID: Kan stilles inn fra 00:00 til 99:00, hvert segment er 1 min.

DISTANSE: Kan stilles inn fra 0.00 til 99.90, hvert segment er 0.10 km.

CALORIE: Kan stilles inn fra 0 til 990, hvert segment er 10 kal.

WATT: Kan stilles inn fra 10 til 350, hvert segment er 10 watt.

(WATT kun stilles inn under manuelt program.)

PULS: Kan stilles inn fra 30 til 240, hvert segment er 1 hjerteslag. (Gjelder ikke pulsprogrammene)

Du kan når som helst justere motstanden under treningsøkten ved hjelp av knappene UP/DOWN.

NB: Det vil ikke være mulig å justere motstanden hvis du har satt inn en fast verdi for watt. Trening med watt funksjonen betyr at du skal utvikle inntastet verdi i watt under treningsøkten. Watt er en verdi på kraften du utvikler under treningen. Motstanden vil justere seg selv ut i fra hvordan du trener. Går du sakte blir det tung motstand og omvendt. Prøv deg litt frem for å se hvor tungt det blir.

Det kommer opp noen symboler på displayet som vil hjelpe deg under treningen med watt:



Du ligger for høyt i treningen og må senke farten.

Du holder riktig fart.

Du ligger for lavt i treningen og må øke farten.

Hvis du ligger under eller over for lenge vil dette symbolet synes.

Hvis du har ligget feil i mer enn 3 minutter vil det komme en alarm i computeren. Den vil pipe i 30 sekunder og computeren stopper. Dette skjer fordi du kanskje har avsluttet treningen, men ikke har slått av computeren. Alarmen stopper når man trykker på en av knappene på computeren.

Trening med programmer

Trykk TOTAL RESET, velg program ved å trykke UP /DOWN knappen til PROGRAM vises alene i displayet Trykk på ENTER. Velg ønsket program ved hjelp av UP/DOWN knappene, trykk ENTER når du har funnet ønsket program, trykk på START og programmet starter. Du kan også her legge inn ønsket funksjonsverdier. Når du har valgt ønsket program, trykk ENTER en gang til. Funksjonen TIME vil da blinke og du kan legge inn ønsket treningstid med knappene UP/DOWN. For å legge inn flere funksjonsverdier, trykke ENTER nok en gang til ønsket funksjon blinker i displayet, gjenta prosedyren. Du kan når som helst under programmet overstyre motstanden. Er du ferdig med treningen, eller ønsker å avslutte, trykker du på STOP.

Trening med pulsprogrammer

Det er to forskjellige måter å trene med pulsprogrammene. Pulsprogrammene består av fire programmer. Tre av programmene er slik at du trener etter en viss prosent av din maks puls. Det siste programmet benyttes slik at du må legg inn en pulsverdi du ønsker å trene etter.

Trykk på TOTAL RESET. Trykk på UP/DOWN til TARGET H.R vises alene i displayet, trykk ENTER. Bruk UP/DOWN for å registre din alder. Benytt igjen UP/DOWN knappene for å komme til det programmet du ønsker. Tre av programmene viser en prosent verdi: 55%, 75% og 90 %. Dette er det nivået som programmet skal få deg opp til. Trykk ENTER for ønsket program. Trykk START. Har du for eksempel valgt 75 % vil programmet nå hjelpe deg opp på 75 % av din maks puls. (makspuls 220-alder)

Det siste pulsprogrammet er TARGET HR. Her kan du velge den pulsfrekvensen du ønsker å trene etter. Legg inn ønsket pulsverdi med knappene UP/DOWN, bekreft med ENTER. Computeren vil justere motstanden slik at du ligger på denne pulsen under treningen. Hvis du har ligget for høyt i puls over en viss periode, vil computeren senke motstanden hvert 15 sek, ned til nivå 1. Hvis likevel ikke pulsen faller under pulsverdien du har lagt inn, vil det komme en alarmlyd. Trykk på en vilkårlig knapp for å stoppe denne lyden. Er du ferdig med treningen, eller ønsker å avslutte økten, trykk på STOP.

User

I userprogrammet kan du lage din egen profil. Profilen er på 16 søyler. Benytt UP/DOWN for å sette nivået på første søyle. Trykk ENTER og gjenta det samme på alle søylene. Når det er gjort trykker du START. Programmet starter da etter den profilen du har lagt inn. Denne profilen vil ligge lagret i computeren.

Denne profilen kan endres, gjentar du bare punktene over.

Ønsker du å legge inn en tid som programmet skal vare, trykker du STOP med en gang programmet starter. Du vil da se at det blinker i vinduet for TIME. Bruk UP/DOWN for å sette inn ønsket lengde på programmet. Trykk START for å starte programmet.

Recovery - test

Dette er en funksjon hvor du kan få en indikasjon på formen din. Funksjonen sjekker hvor mye pulsen din faller i løpet av det første minuttet etter en treningsøkt. Ut fra det får du en verdi som indikerer din form. F1 er beste resultat og F6 dårligst.

For at sjekken skal ha full effekt må den tas akkurat i det treningsøkten er ferdig. Trykk STOP for å stanse programmet. Trykk på RECOVERY knappen og legg hendene på pulshåndtakene. Testen varer i et minutt. Du vil se nedtellingen av et minutt i displayet, og når det kommer opp en F-verdi på computeren er testen ferdig.

*Hvis **E:1** blinker i displayet, betyr det at det ikke er kontakt mellom hender og pulssensorene.

Tabell for Puls sjekk:

F1	Meget god
F2	Veldig god
F3	God
F4	Godkjent
F5	Under snittet
F6	Dårlig

Treningsråd

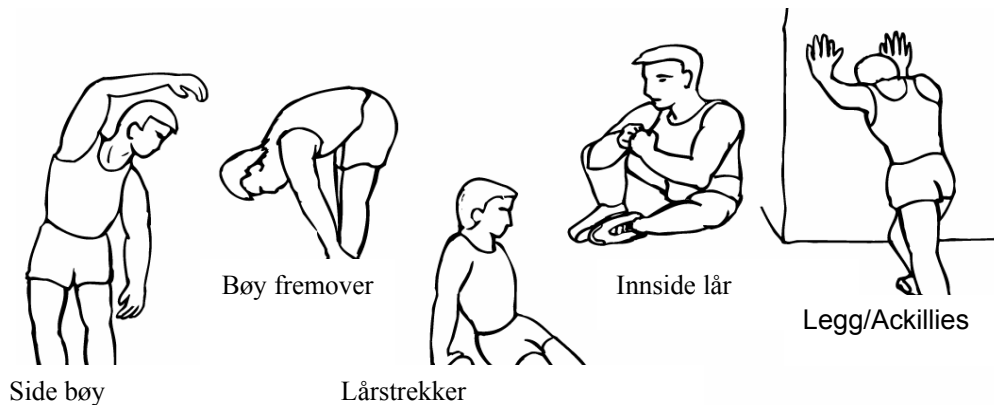
Belastning

Belastningen justeres ved å skru på motstandsregulatoren som er festet på styrestammen. Motstandsregulatoren går fra 1 til 8, hvor 1 er det letteste og 8 det tyngste motstands nivået.

Å trene på din nye sykkel vil gi deg flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, gjøre deg sterkere.

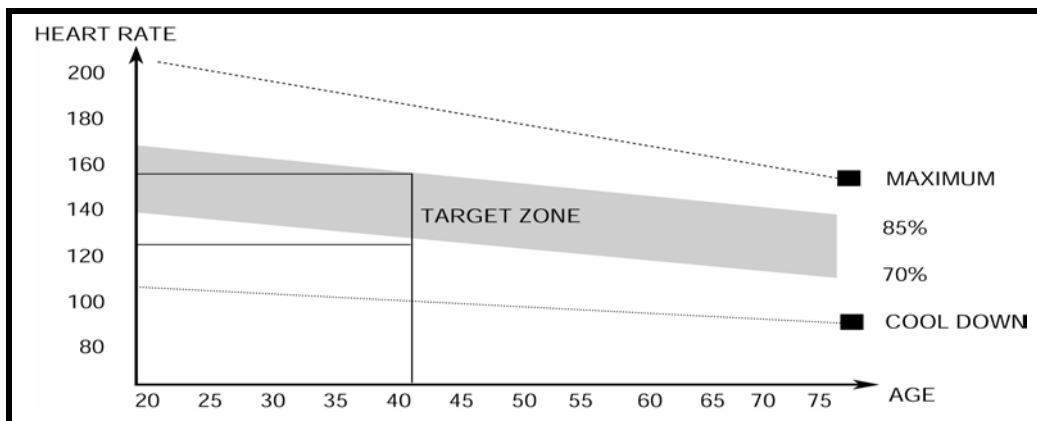
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodsløpet 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.



Denne fasen bør vare fra minimum 12 minutter og oppover.

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 trimsyssel, 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.

