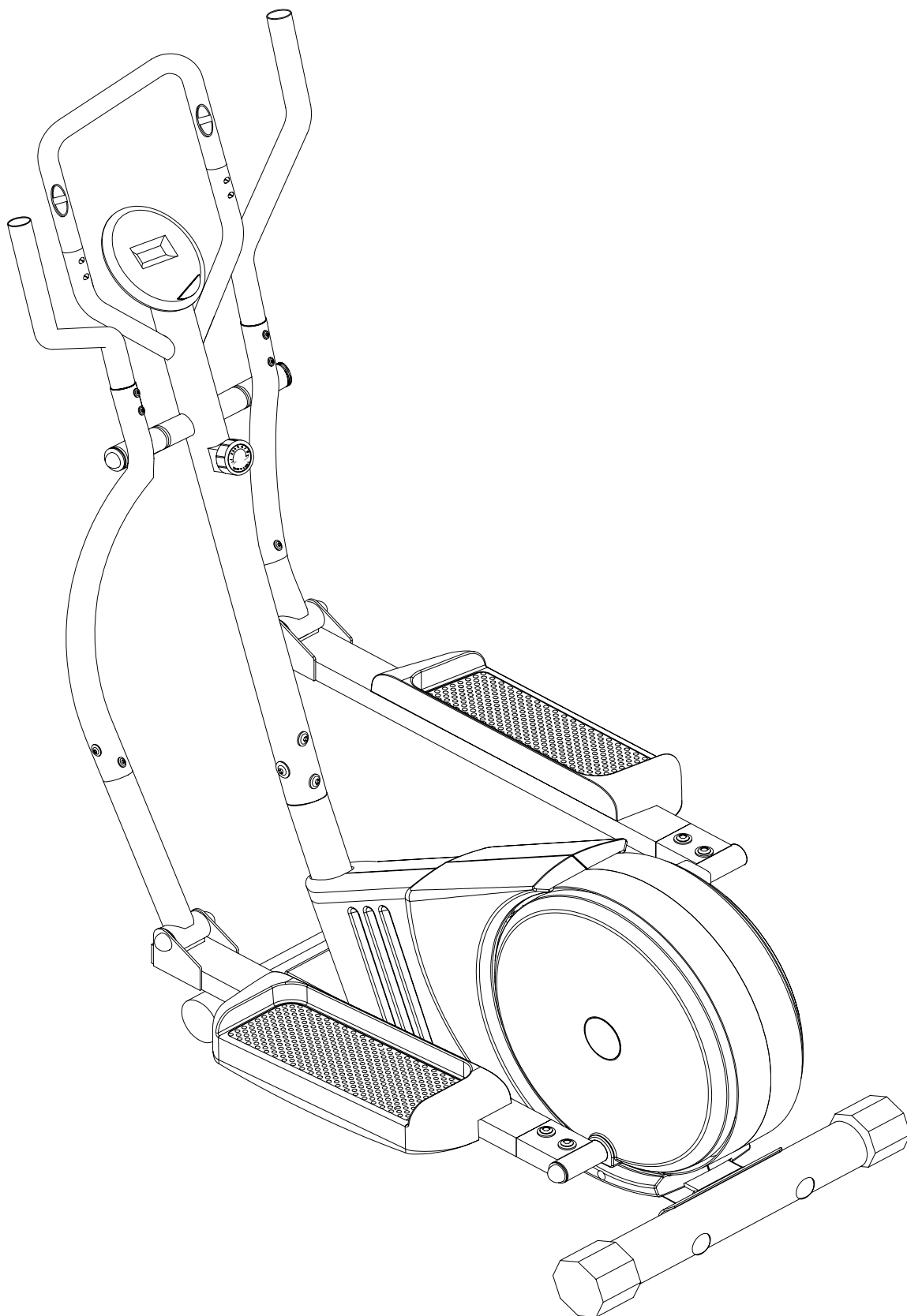


# NORDIC FITNESS 210 E

Elliptisk maskin



## Sikkerhetsmessige forhåndsregler

ADVARSEL: Før du begynner å trene, konsulter med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helseproblemer. Les alltid alle instruksjoner før du bruker treningsutstyret.

- Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.
- Monter og benytt treningsapparatet på en jevn og plan flate, ikke la den elliptiske maskinen stå i fuktige omgivelser.
- Hold barn unna treningsapparatet til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som apparatet.
- Kontroller at skruer og muttere er skikkelig skrudd til før du benytter apparatet.
- Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Vide klær kan lett feste seg inn i treningsapparatet.
- Varm alltid opp i 5-10 minutter før selve treningsøkten, dette for å forhindre skader.
- Produktet har vært testet og klassifisert til EN957 under klasse HB. Den elliptiske maskinen skal kun benyttes til hjemmebruk. Makimal brukervekt er 100 kg.

### VIKTIG:

Les alltid hele brukerveiledningen før du begynner å montere sammen apparatet. Sjekk at du har alle deler og skruer, ikke kast emballasjen før du er ferdig med monteringen. Begynn aldri å reparere på apparatet på egenhånd, kontakt med din forhandler av apparatet. Bruk kun originale deler og reservedeler.

Sjekk batteriene til computeren, vanlig levetid til batterier er ca tre måneder ved normal bruk.

## 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)


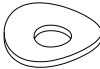


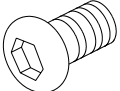

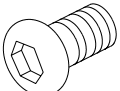







Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00  
Fredag kl. 10.00 – 14.00

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.

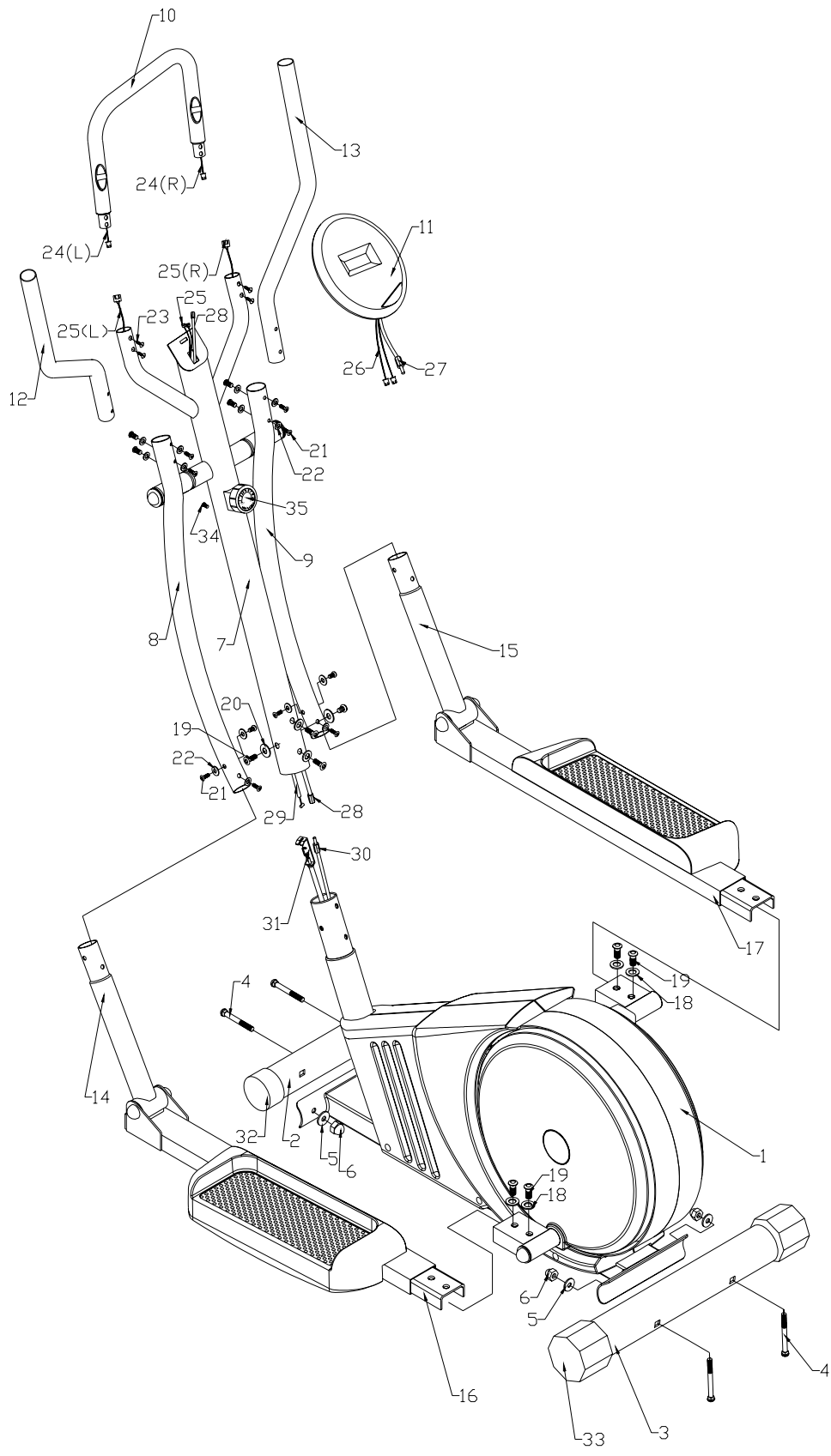
**Nordic Fitness**   
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

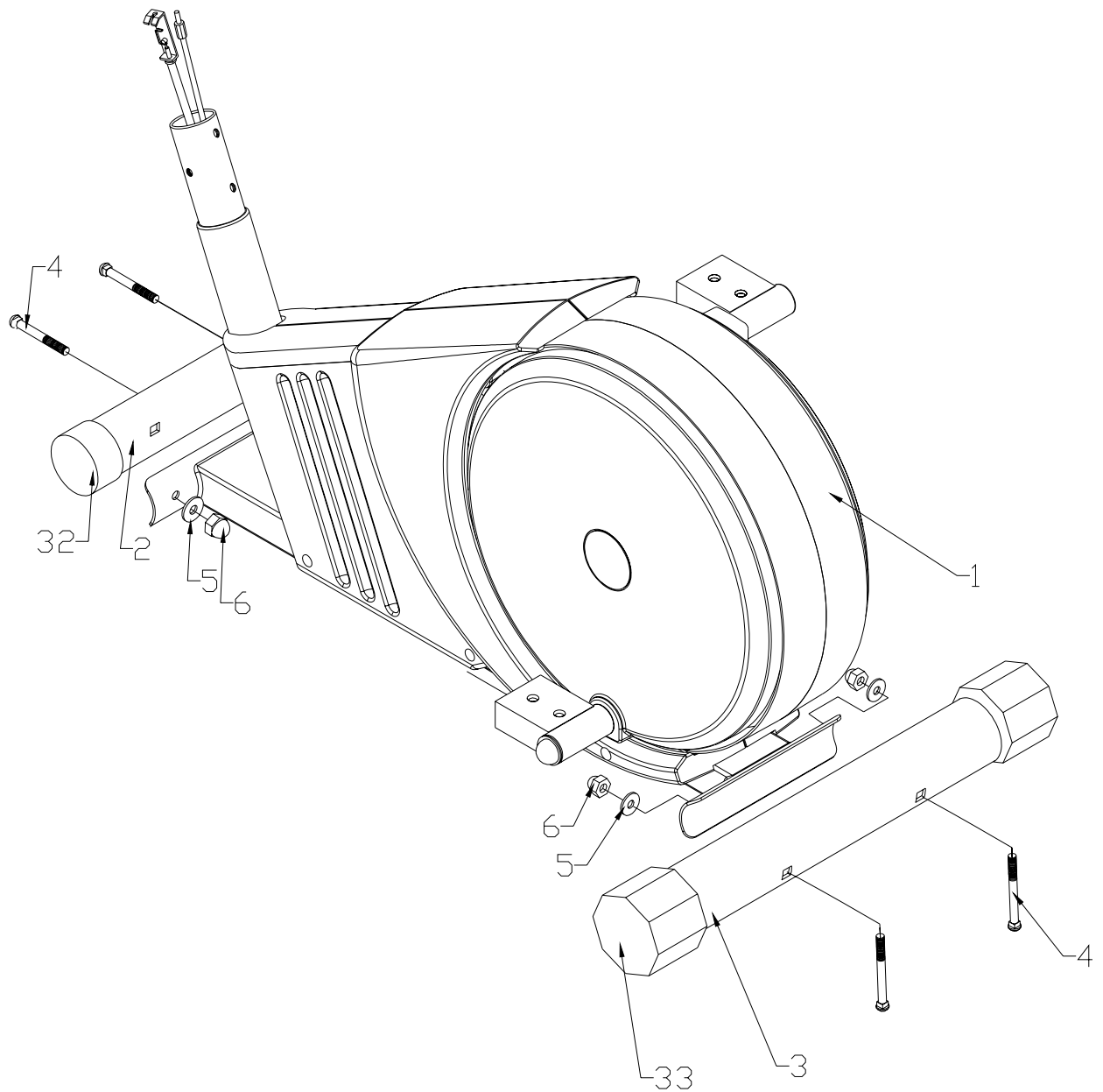
## HARDWARE PACKING LIST

Key#	Description		Quantity
4.	Sekskantet skrue M10*65		4
5.	Buet skive		4
6.	Ende mutter M10		4
18	Skive		4
19.	Umbrako Skrue M8*15		8
20.	Buet skive		4
21.	Skrue M6*15		8
22.	Skive		14
23.	Skrue		4
	Plastik Mutterdeksel M10		6
	Plastik Mutterdeksel M8		2
	Umbrakonøkkel (Hex Key)L6		1
	Skruestrammer L13~17		1
	Umbrakonøkkel (Hex Key)L4		1

<b>DELENR.</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANTALL</b>
1.	OVERCAME	1
2.	FREMRE STABILISATOR	1
3.	BAKRE STABILISATOR	1
4.	BOLT M10*65	4
5.	SKIVE $\Phi$ 10.5* $\Phi$ 25* T1.5	4
6.	ENDE MUTTER M10	4
7.	FRONT POST	1
8.	MIDTERSTE HÅNDTAKSSTAG (VENSTRE)	1
9.	MIDTERSTE HÅNDTAKSSTAG (HØYRE)	1
10.	TOPP TIL STYRET	1
11.	COMPUTER	1
12.	TOPP TIL ARMPENDEL (VENSTRE)	1
13.	TOPP TIL ARMPENDEL (HØYRE)	1
14.	NEDRE FESTE TIL ARMPENDEL (VENSTRE)	1
15.	NEDRE FESTE TIL ARMPENDEL (HØYRE)	1
16.	FOTHVILER (VENSTRE)	1
17.	FOTHVILER (HØYRE)	1
18.	SKIVE $\Phi$ 8.5 * $\Phi$ 22 * T1.5	4
19.	SKRUE $\Phi$ M8*15	8
20.	BUET SKIVE $\Phi$ 8.5* $\Phi$ 22*T1.2	4
21.	SKRUE M6*15	14
22.	SKIVE $\Phi$ 6* $\Phi$ 13*T1.2	14
23.	SKRUE $\Phi$ 5*15	4
24.	HÅND PULS WIRE(R/L)	1
25.	HÅND PULS WIRE (R/L)	1
26.	ØVRE HÅND PULS WAIER	1
27.	ØVRE COMPUTERWIRE	1
28.	MIDTERSTE COMPUTERWIRE	1
29.	WIRE TIL MOTSTAND	1
30.	NEDRE COMPUTERWIRE	1
31.	MOTSTANDSWIRE	1
32.	TRANSPORTHJUL	2
33.	ENDEDEKSEL	2
34.	SKRUE M5*15	1
35.	MOTSTANDSREGULATOR	1

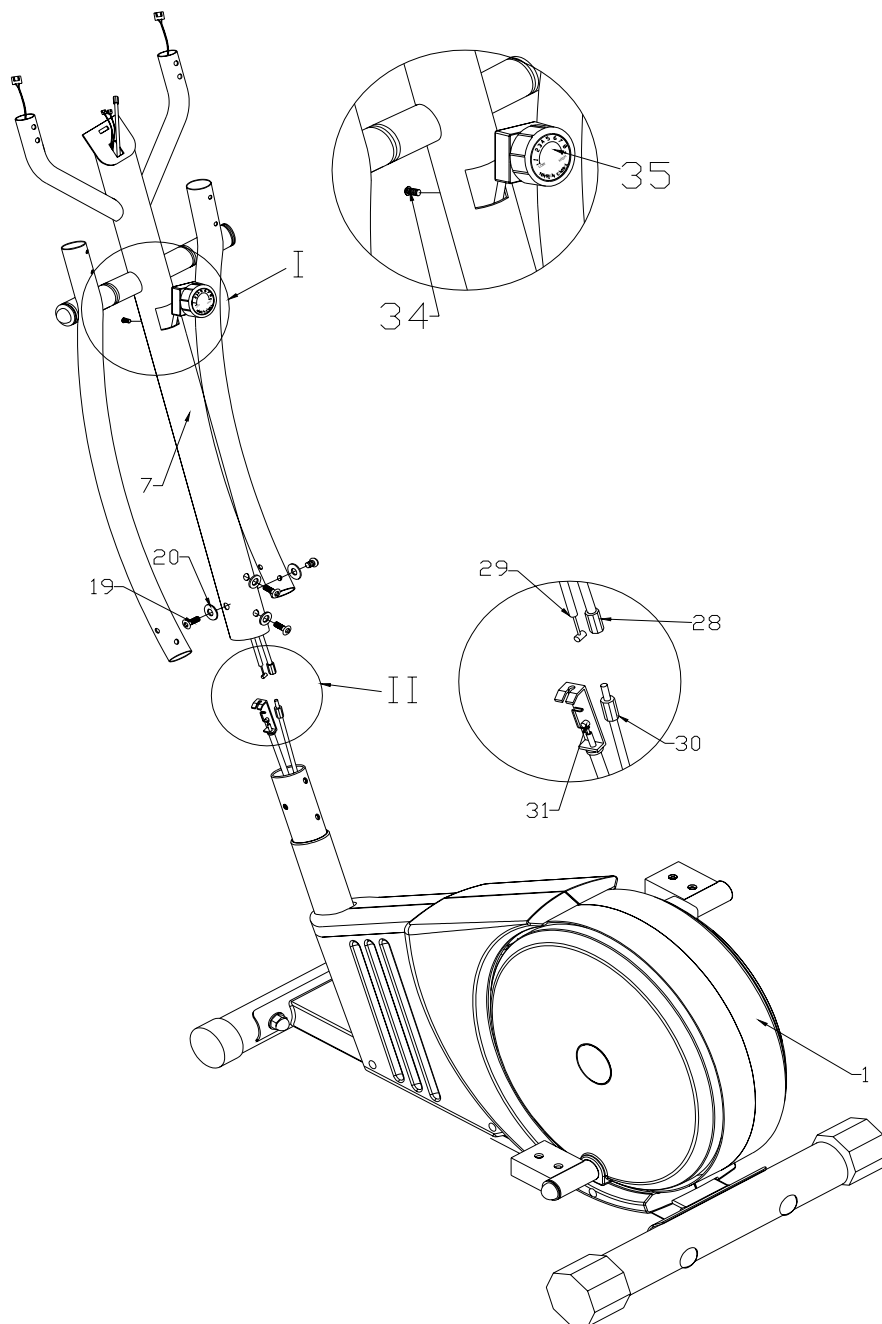
# # EXPLORED DIAGRAM





**STEG 1.**

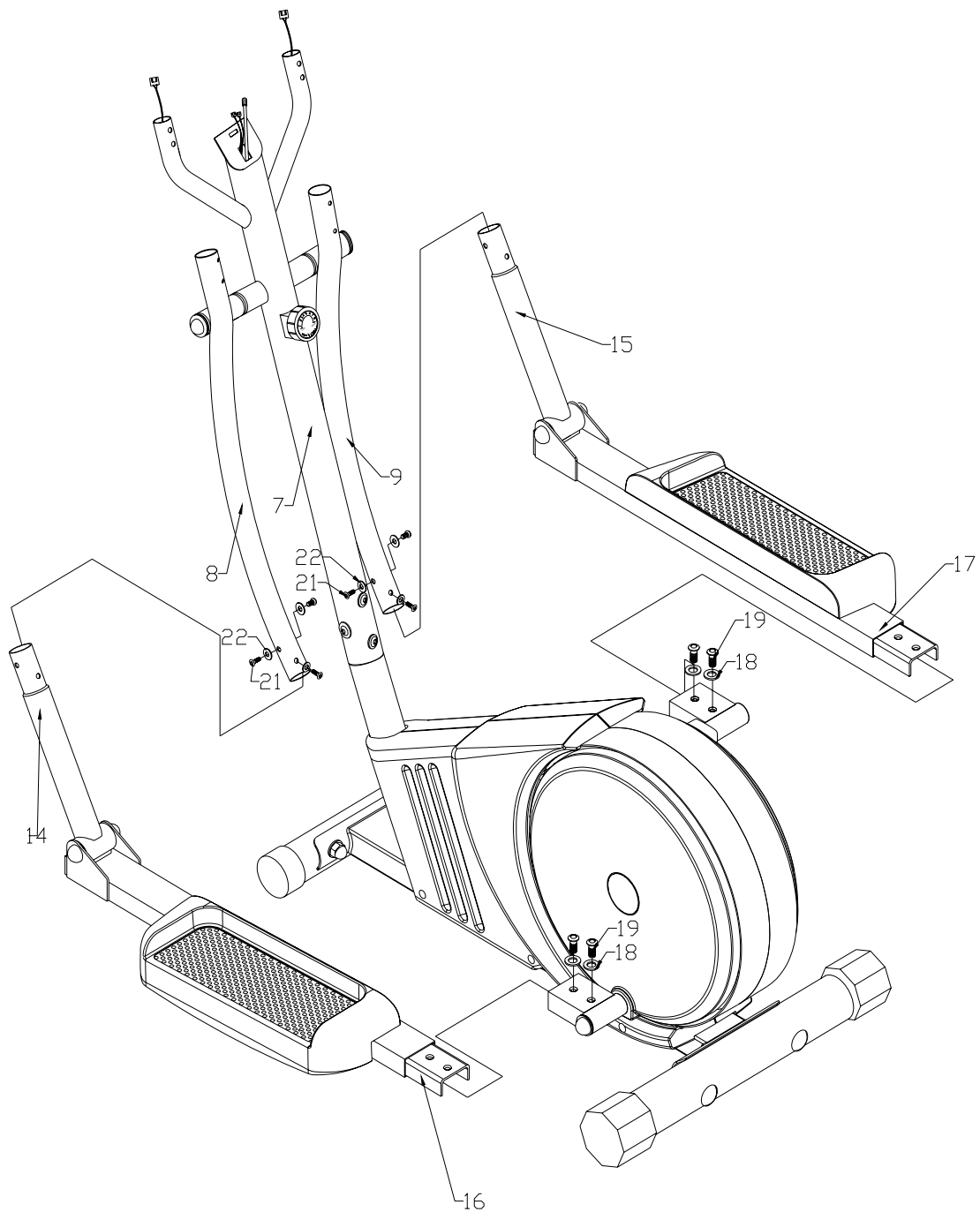
- A) Monter bakre stabilisator med hoveddrammen . Bruk lang skrue(4) , skive(5) og ende mutter(6).**
- B) Gjør det samme foran.**
- C) Sett på stabilisatorkapslene (33) og (32)**



## STEG 2.

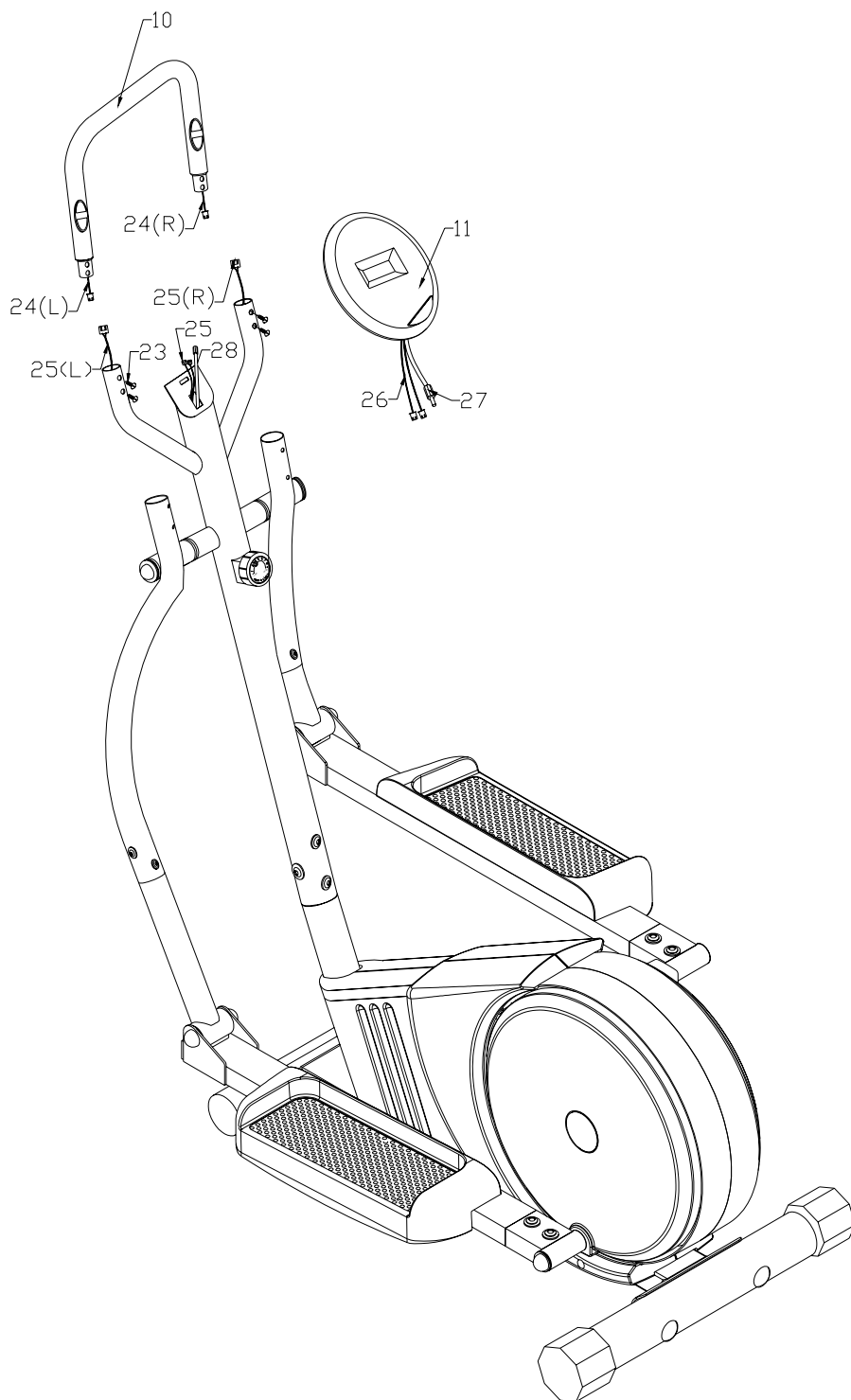
- A) Monter motstandsregulatoren (35) på stolpen (7) og skru til skruene (34) som vist på tegningen. (I).
- B) Legg ned styrestammen på gulvet og fest de forskjellige vaierene som vist på tegningen.  
Sett sammen motstandswiren og computer wire. Sett så styrestaget tilbake i hovedrammen.
- C) Skru til alle skruer.





### STEG 3

- A) Sett venstre pedal (16) på rammen.(1) Skru så til med skive(18) og skrue(19). Før midtstykke av venstre armpendel(8) inn på festet på fotdraget(14). Skru så til med mutter(22) og skrue(21).
- B) Gjør det samme på motsatt side.

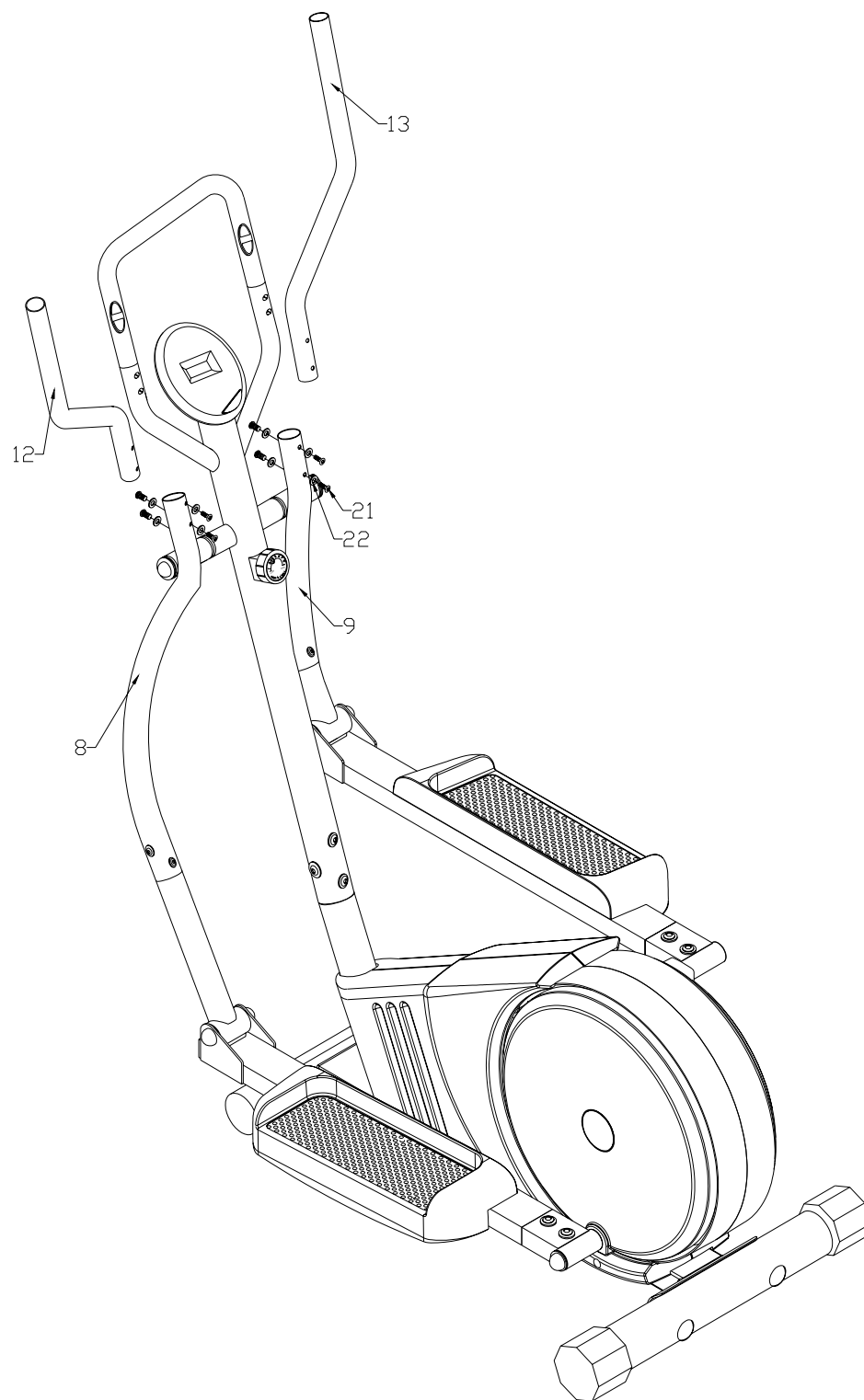


#### STEG 4.

**Koble høyre håndpulswire (24R + 25R) og venstre (24L + 25L) , sett så på det u-formede håndtaket(10) og skru fast med skruer.(23).**

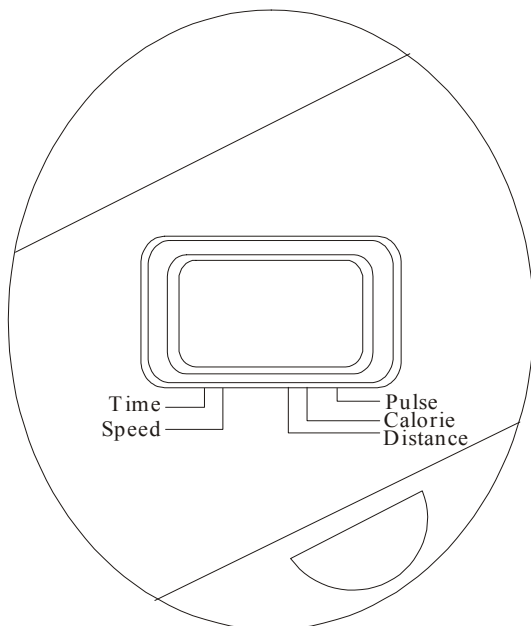
**Monter sammen over computerkabel (27) og midtkabelen (28) .**

**Koble sammen håndpulskablene (26) (25) Skyv så på plass computeren(11) på platen på styrestammen (7).**



**Steg 5**

- A) Før venstre styrehåndtak (12) ned i venstre pendelarm (8), og fest begge med skrue (22) og skive (21)**
- B) Før højre styrehåndtak (13) ned i højre pendelarm (9), og fest begge med skrue (22) og skive (21)**



## Computer funksjoner

1. For å skifte automatisk mellom alle funksjonene, trykk på MODE knappen til SCAN vises i displayet. Den vil da bytte mellom hver funksjon tid, distanse, kalori, puls og hastighet hvert 6 sekund.
2. TIME viser lengden på treningsøkten.
3. SPEED viser hvor stor hastighet du holder gjennom treningsøkten.
4. DISTANCE viser hvor lang distanse du tilbakelegger.
5. CALORIE er en indikator på ditt kaloriforbruk under treningsøkten.
6. PULSE er en indikator på hjertefrekvensen din under treningsøkten.

### MODE knappen:

Ved å trykke på den kan du skifte mellom alle de ulike funksjonene: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE og PULSE. Holder du MODE knappen nede i 3 sekunder slettes alle verdier til null.

### MERK:

Pulsemålingene er bare en indikator på din puls og kan ikke benyttes i medisinsk sammenheng.

Faller deler, eller alle tallene ut på computeren, prøv å bytte batteri. Benytt 2 stk 1,5 volts batterier.

Computeren starter automatisk enten ved at du trykker på MODE knappen, eller at du begynner å gå på den elliptiske maskinen.

Etter treningsøkten slår computeren seg automatisk av etter 4-5 minutter.

## Belastning

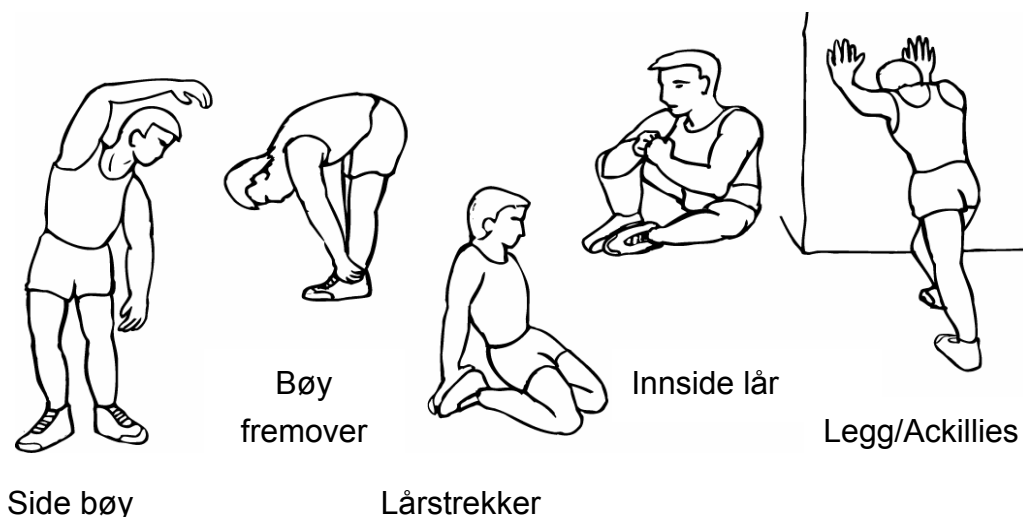
Belastningen justeres ved å skru på motstandsregulatoren som er festet på styrestammen. Motstandsregulatoren går fra 1 til 8, hvor 1 er det letteste og 8 det tyngste motstands nivået.

# Treningsinstruksjoner

Å trene på din nye elliptiske maskin vil gi deg flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, gjøre deg sterkere. Du kan både bevege det forover ved å simulere vanlige gå/jogge bevegelser, og bakover ved å reversere bevegelsesforløpet på din elliptiske maskin.

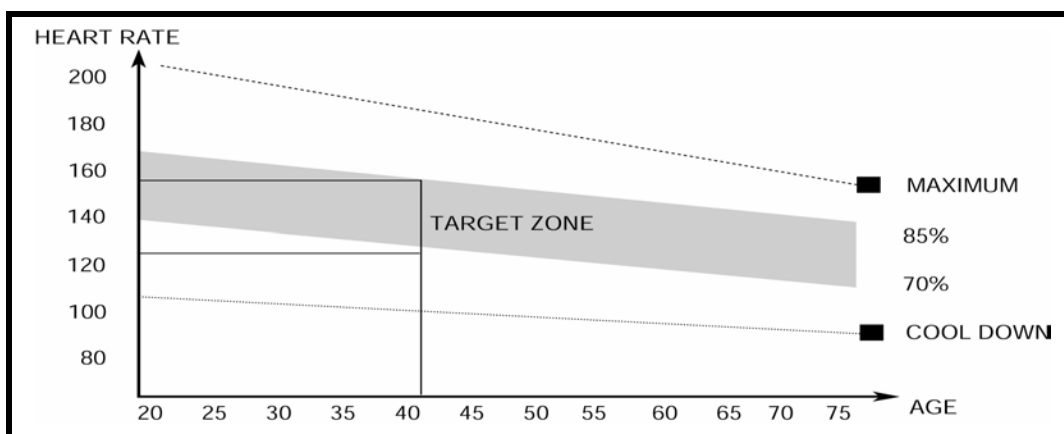
## 1. Oppvarmingsfasen

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.



**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 elliptiske maskin, 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.

## Vedlikehold

1. Før du tar i bruk NORDIC Elliptical E3, sjekk at alle skruer og mutterer er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.

