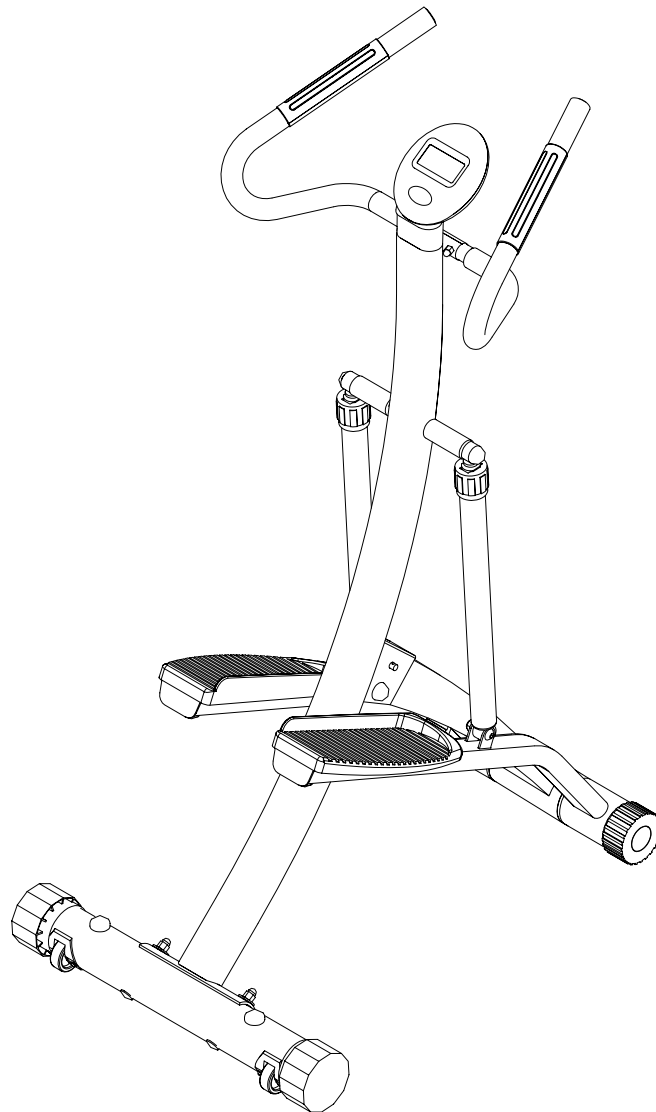


NORDIC[®]

170 stepper

Brukermanual

- ***Montering***
- ***Bruk***
- ***Deler***



Art. nr: 105104

Sikkerhetsinstrukser

Denne trimsykkelen er bygd for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trim apparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner å montere eller bruke stepperen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstrukser:

1. Hold barn og dyr unna stepperen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen kan kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.
4. Monter og bruk stepperen på en jevn og plan overflate. Ikke la sykkelen stå i fuktige omgivelser.
5. Holde hendene unna alle bevegelige deler.
6. Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Benytt ikke klær som kan feste seg fast i sykkelen. Bruk gode sko, unngå sko med lærsåle og høye hæler.
7. Benytt stepperen kun til sitt formål, beskrevet i manualen. Bruk ikke tilleggsutstyr som ikke er anbefalt der.
8. Plasser aldri skarpe gjenstander i nærheten av stepperen.
9. Før du starter en treningsøkt, varm alltid opp i 5-10 minutter. Avslutt alltid treningsøkten i rolig tempo, tøy ut helt til slutt.
10. Begynn aldri å reparere stepperen på egen hånd. Ta kontakt med forhandler av stepperen.
11. Produktet har vært testet og klassesertifisert til EN957 under klasse HB. Stepperen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 110 kg.

Advarsel: Før du begynner å trene, konsulter med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helse problemer. Les alle instruksjonene før du bruker treningsutstyr.

Oppbevar brukerveiledningen på et tilgjengelig sted .

Generelt

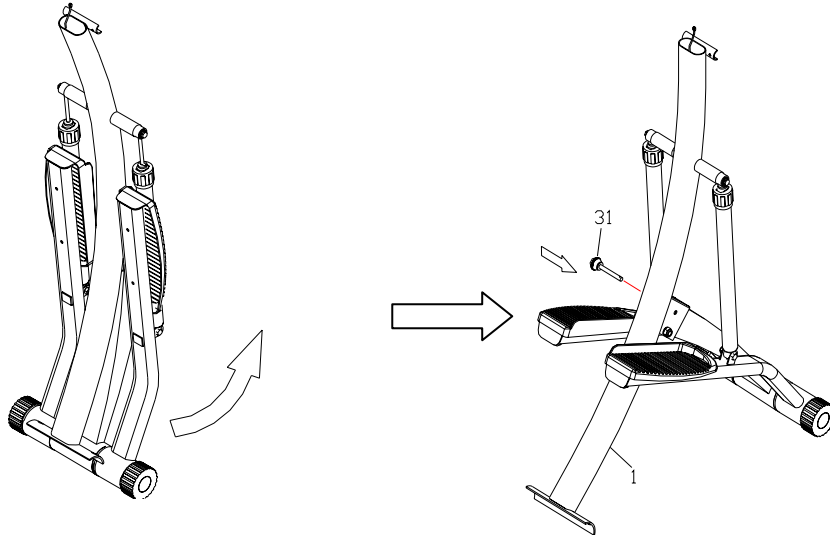
Fjern alle delene fra esken og legg dem utover på gulvet. Ved å følge bruksanvisningen vil du unngå de fleste feil.

Monteringen er enkel og ved bruk av monteringsanvisningen vil det ta ca 15 min

Monteringsanvisning

1. Sett i låsepinnen

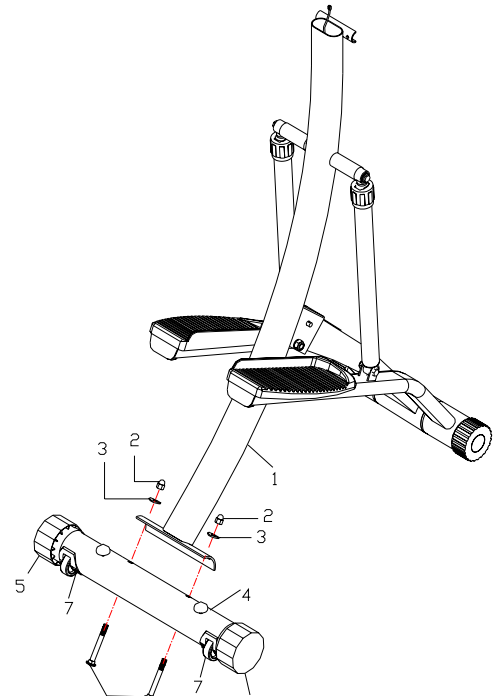
- Åpne rammen så den står på gulvet
- Sett låsepinnen(31) i rammen (1)



2. Sett på stabilisatoren

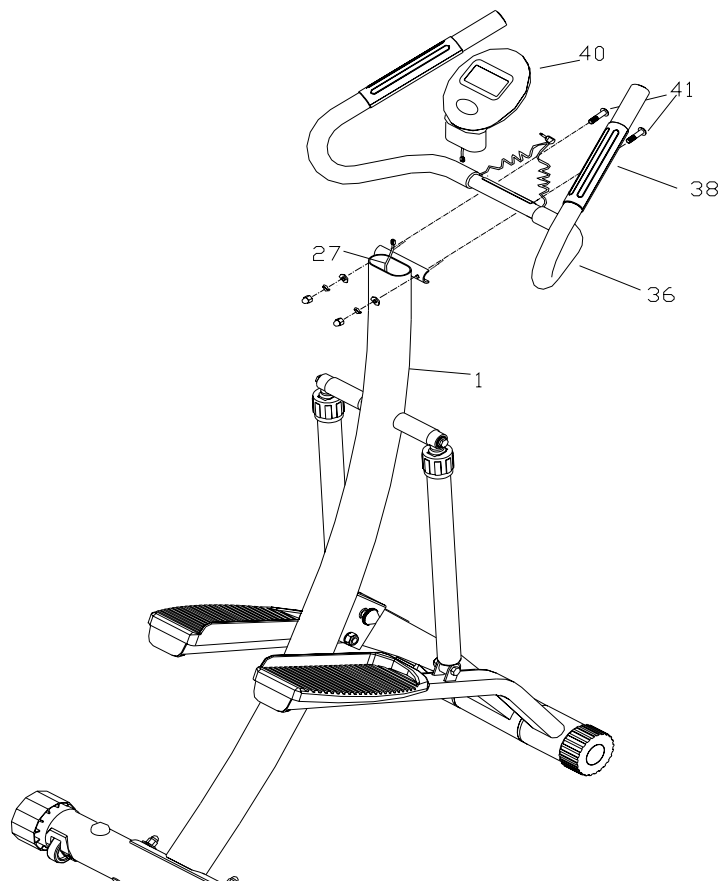
- Sett på den bakre stabilisatoren (4) til rammen med to bolter (8), buede skiver (3) hettemutter (2). Pass på at transporthjulene (7) er på utsiden.

NB Stram til skruene skikkelig.

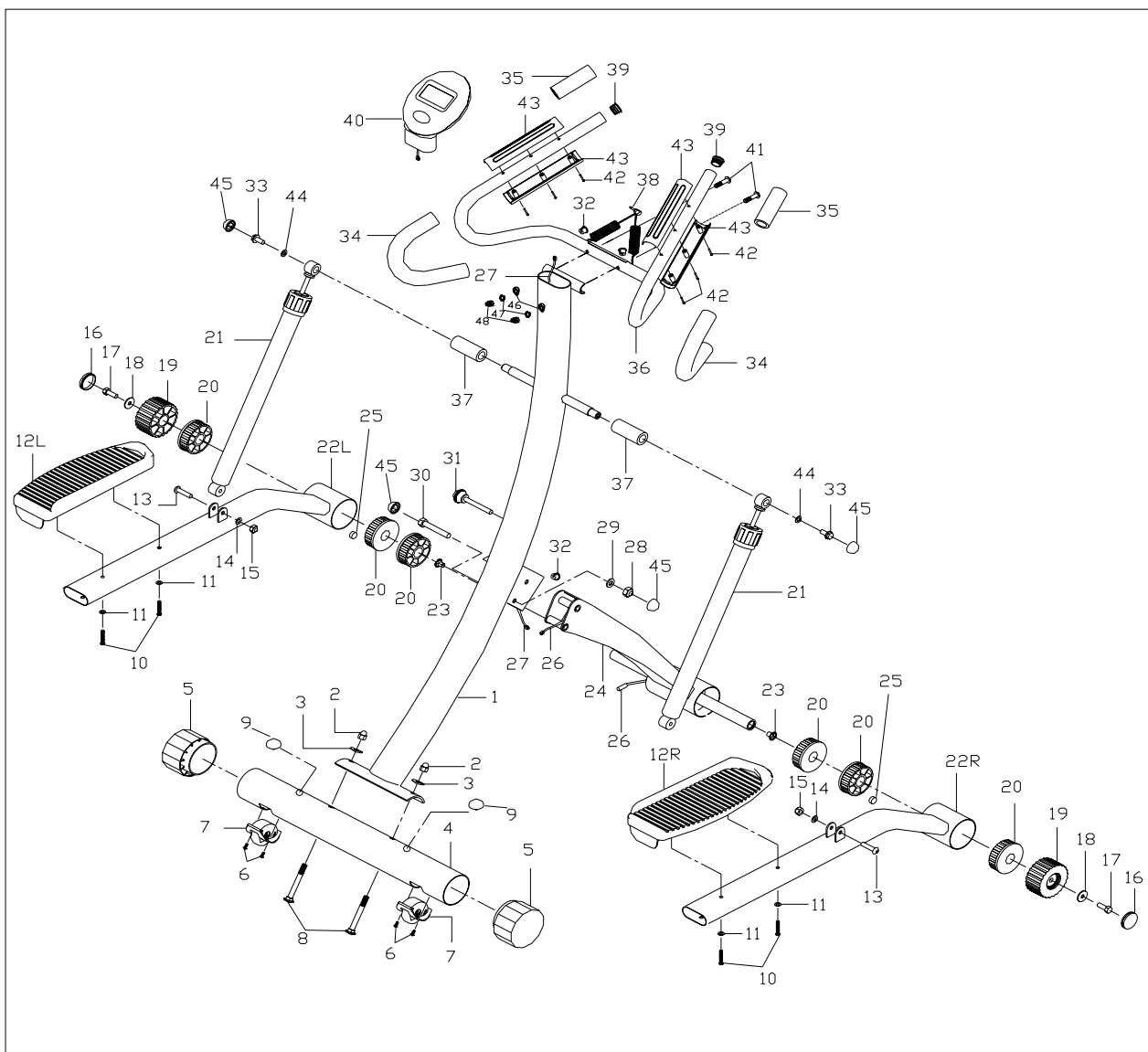


3. Monter håndtak og computer

- Sett på håndtaket på braketten på hovedrammen (1) med to bolter (42). Tre de to computerpluggene (40) gjennom hullet i rammen (1) under braketten. Koble computeren sammen med ledningene fra håndpulsen (41).
- Sett i computerledningen (27) i computeren, fest computeren til festet på hovedstammen (1).



Delekart



Deleliste				
Nr.	Navn	Mål	Ant.	Tegning
1	Hovedramme		1	
1-1	Stag	T40x80x2.0bx1230L	1	
1-2	Brakett	80x90x3.0t	1	
1-3	Stabeliseringsplate	φ 3"x4.0bx210L	1	
1-4	Støtteplate	φ 7/8"x3.0bx120L	1	
1-5	Aksel	φ 19x275L	1	
2	Hettemutter	M10x1.5px15.5H	2	
3	Buet skive	φ 27x φ 10.5x2.0t	2	
4	Bakre stabilisator	φ 3"x1.5bx600L	1	
5	12 endekapsler	φ 3"	2	
6	Skrue	M4x15L	4	
7	Transporthjul	φ 50	2	
8	Bolt	M10x1.5Px90L	2	
9	Stopper	φ 30x φ 8x27L	2	
10	Skrue	M6x1.0Px40L	4	
11	Skive	φ 12x φ 6.4x1.2t	4	
12	Fotplate	6300	1P	
13	Bolt	M8x1.25Px40L	2	
14	Skive	φ 16x φ 8.4x1.5t	2	
15	Mutter	M8x1.25Px8H	2	
16	Deksel	φ 40	2	
17	Bolt	M8x1.25Px25L	2	
18	Skive	φ 27x φ 8.5x2.0t	2	
19	Endedeksel	φ 3"	2	
20	Sleeve	φ 3"	6	
21	Hydraulisk sylinder	φ 38x520L	2	
22	Benstag		2	
22-1	Tube	φ 3"x1.5bx90L	2	
22-2	Benstag	T30x70x1.5bx745L	2	
22-3	U brakett	85x25x3.0t	2	
23	Bolt	1"	2	
24	Front stabilisator		1	
24-1	Front support	φ 3"x1.5bx140L	1	
24-2	Rør	φ 15.5x φ 10x52L	2	
24-3	Support plate II	50x100x522Lx3.0t	1	
24-4	Support plate I	94x43x440Lx3.0t	1	
24-5	Aksel	φ 25x3.0bx400L	1	
24-6	Brakett	φ 73x φ 25x3.0t	2	
25	Magnet	φ 15x6.5H	1	
26	Sensor	700	1	
27	Sensor wire	920	1	
28	Mutter	3/8"x16Wx11H	1	
29	Skive	φ 20x φ 10x2.0t	1	
30	Bolt	M10x1.5Px70L	1	
31	Låsepinne	φ 10x70L	1	
32	Kabelbeskyttelse	φ 12.5	3	
33	Bolt	M8x1.25Px20L	2	
34	Grep	φ 32x460Lx5	2	
35	Grep	φ 32x77Lx6	2	
36	Styre	φ 7/8"x1.5bx1710L	1	
36-1	Supportplate	φ 7/8"x3.0bx110L	1	
37	Grep	φ 7/8"x90x5	2	
38	Hånd pulse w/wire (opp)		2	
39	Plug	φ 25.4	2	
40	Computer		1	
41	Bolt	M8x1.25Px40L	2	
42	Skrue	M3x8L	6	
43	Hånd pulse w/wire (ned)	7/8"	2	
44	Skive	φ 16x φ 8.4x1.5t	2	
45	Plast deksel	M8	4	
46	Buet skive	φ 16x φ 8.4x1.5t	2	
47	Sprengskive	M8	2	
48	Hettemutter	M8	2	
Hardvareliste				
Nr.	Navn	Mål	Ant.	SKETCH
1	Bolt	M10x1.5Px90L	2	
2	Hettemutter	M10x1.5px15.5H	2	
3	Buet skive	φ 25x φ 10.5x2.0t	2	
4	Bolt	M8x1.25Px35L	2	
5	Låsepinne	φ 10x70L	1	
6	Umbrakonøkkel	6mm	1	
7	Universolverktøy		1	
8	Plast deksel			
9	Buet skive	φ 16x φ 8.4x1.5t	2	
10	Sprengskive	M8	2	
11	Hettemutter	M8	2	

COMPUTER

FUNKSJONER

- 1.SCAN** : Trykk på knappen UP eller DOWN inntil SCAN kommer frem på skjermen. Computeren vil da vise alle funksjonene etter tur: TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE og SPEED. Hver funksjon vil bli vist i 6 sekunder.
- 2.TIME** : Trykk på knappen UP eller DOWN til TIME vises på displayet. Computeren vil da vise tiden du sykler på displayet. Tiden du sykler vil da bli telt opp fra 00:00 til 99:59.
- 3.SPEED** : Trykk på knappen UP eller DOWN til SPEED kommer frem på displayet. Computeren viser da hastigheten din på displayet..
- 4.DIST** : Trykk på knappen UP eller DOWN til DIST vises i displayet. Computeren vil akkumulere distansen på treningsøkten..
- 5.CALS** : Trykk på knappen UP eller DOWN til CAL vises i displayet. Computeren vil gi en indikator på ditt kaloriforbruk. Forbruket vil da bli telt opp fra 0.1 til 999.1.
- 6.PULSE(hvis tilgjengelig):** Trykk ned knappen UP eller DOWN til T.H.R vises i displayet. Computeren vil da vise en indikasjon på pulsen din på skjermen

MODE: Denne brukes for å velge en av funksjonene over. Hvis knappen holdes inne i mer enn 2 sek, nullstilles verdien.

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 din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres av butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt NORDIC produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Telefonnummer finner du nedenfor. 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

Servicesenter:	32 27 27 27
Hovedkontor:	32 27 27 00
Telefaks:	32 27 27 01
Epost:	post@nordicfitness.no

Nordic Fitness 
- din partner innen hjemmetrening

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 on the product.