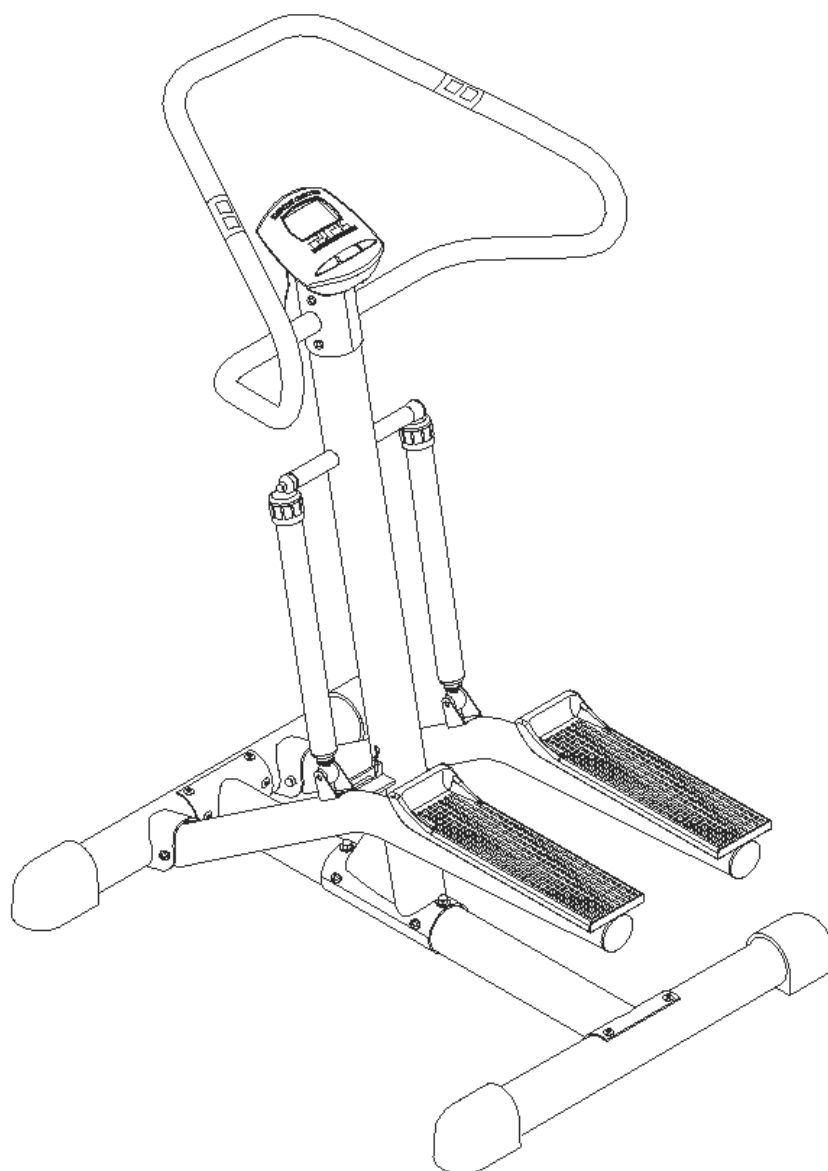
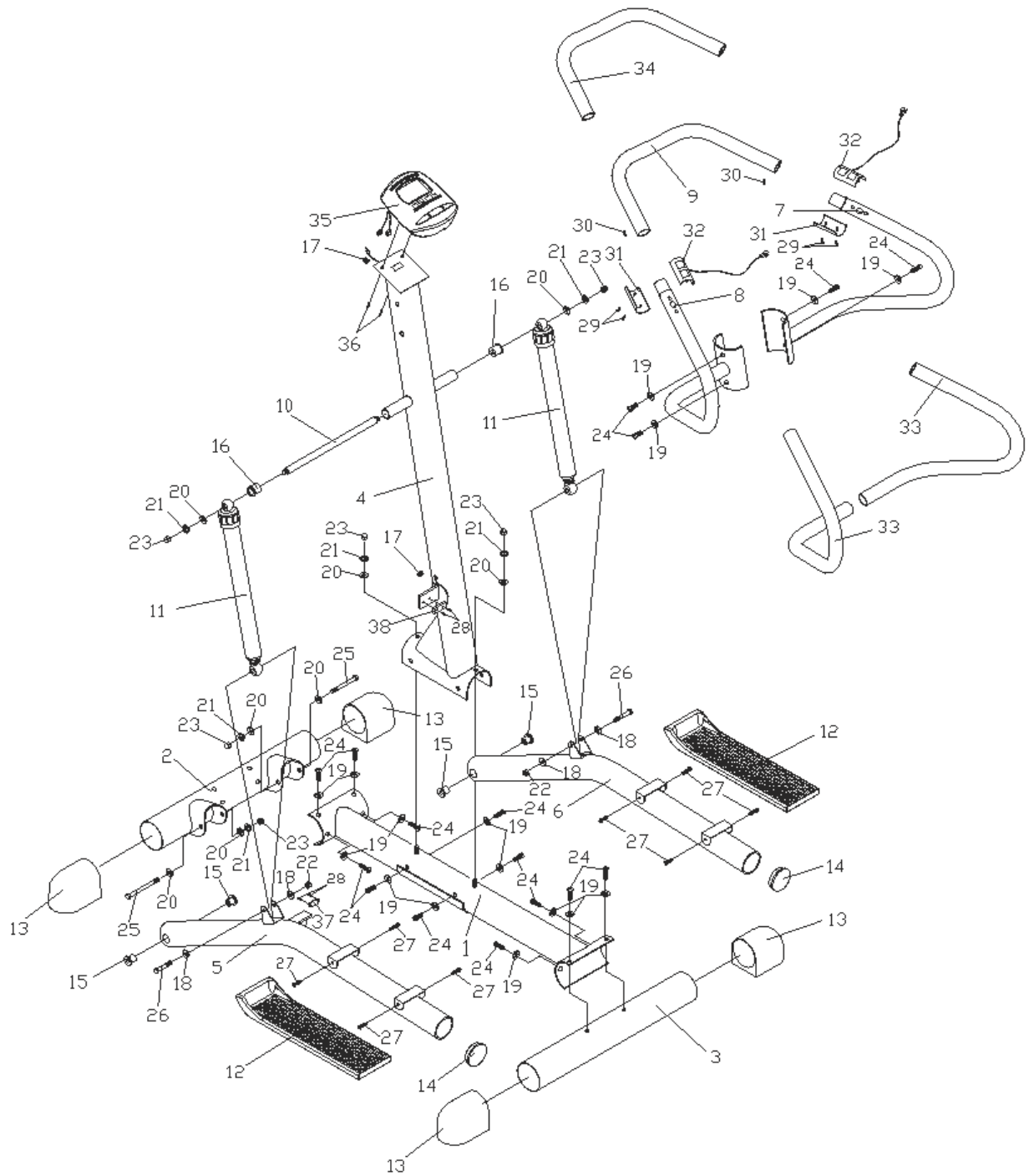


# NORDIC

## 270 stepper



# DELESKISSE



# DELELISTE

NR:	BESKRIVELSE:	ANTALL:
1	Hovedstamme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrestamme	1
5	Venstre pedalarm	1
6	Høyre pedalarm	1
7	Høyre styrearm	1
8	Venstre styrearm	1
9	Øvre styre	1
10	Aksling	1
11	Sylinder	2
12	Pedal	2
13	Endekapsel	4
14	Plasthette $\Phi 60\text{mm}$	2
15	Pedalarm foring	4
16	Foring	2
17	Gummiplugg	2
18	Skiver M8	4
19	Springskive M8	16
20	Skiver $\frac{1}{2}$ "	8
21	Springskive $\frac{1}{2}$ "	6
22	Låse mutter M8	2
23	Mutter med deksel $\frac{1}{2}$ "	6
24	Rundhodet bolt(M8 x 20mm)	16
25	Rundhodet bolt (1/2' x 90mm)	2
26	Rundhodet bolt (M8 x 41mm)	2
27	Rundhodet bolt (M6 x 25mm)	8
28	Skrue ( M3.5 x 12mm)	4
29	Skrue (M3.5 x 20mm)	4
30	Flathodet bolt (M5 x 16mm)	2
31	Puls sensor A	2
32	Puls sensor B	2
33	Gummihåndtak	2
34	Gummihåndtak	1
35	Computer	1
36	Rundhodet bolt (M5 x 15mm)	2
37	Magnet	1
38	Sensor	1

# Monteringsveiledning

## Steg 1:

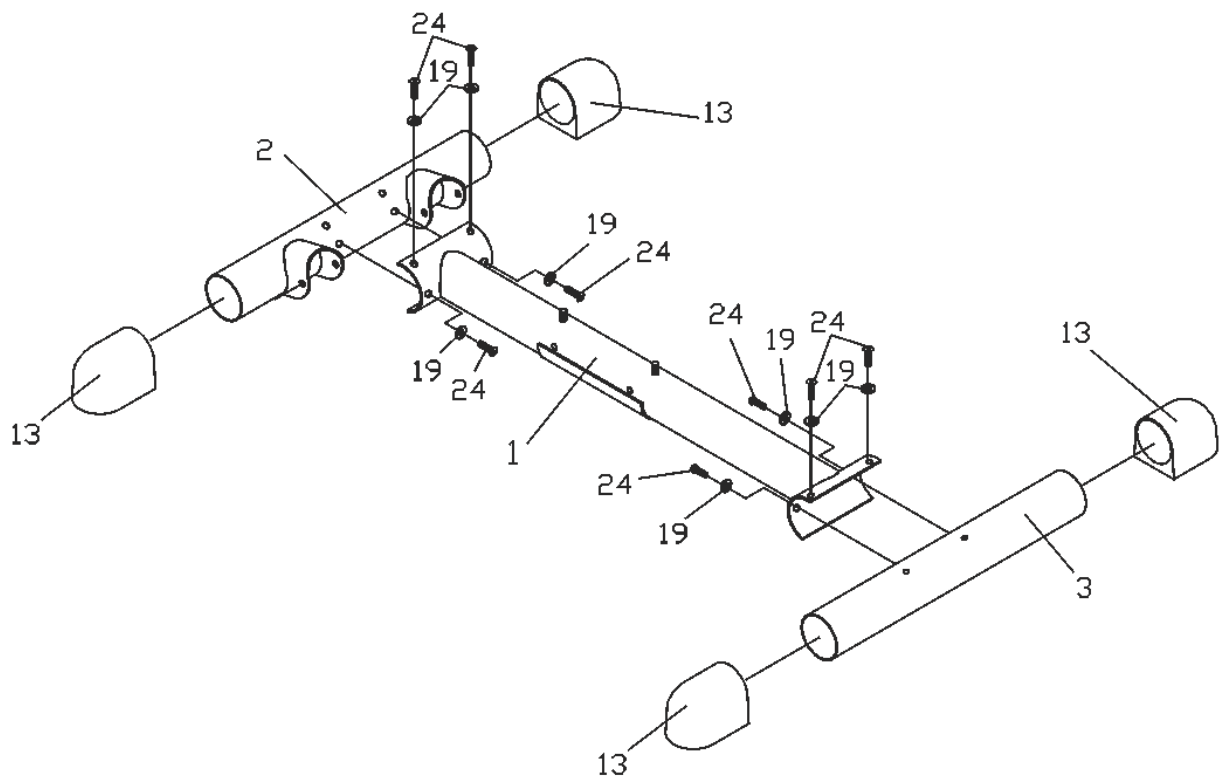
Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
1	Hovedstamme
2	Fremre stabilisator
3	Bakre stabilisator
13	Endekapsel
19	Springskive (M8)
24	Rundhodet bolt ( M8 x 20mm)

A. Før ENDEKAPSEL ( 13 ) inn på FREMRE STABILISATOR ( 2 ) og BAKRE STABILISATOR ( 3 ).

B. Monter FREMRE STABILISATOR ( 2 ) og BAKRE STABILISATOR ( 3 ) til HOVEDSTAMMEN ( 1 ).

Bruk 8 stk SPRINGSKIVE ( 19 ) og 8 stk RUNDHODEDE BOLTER ( 24 ).



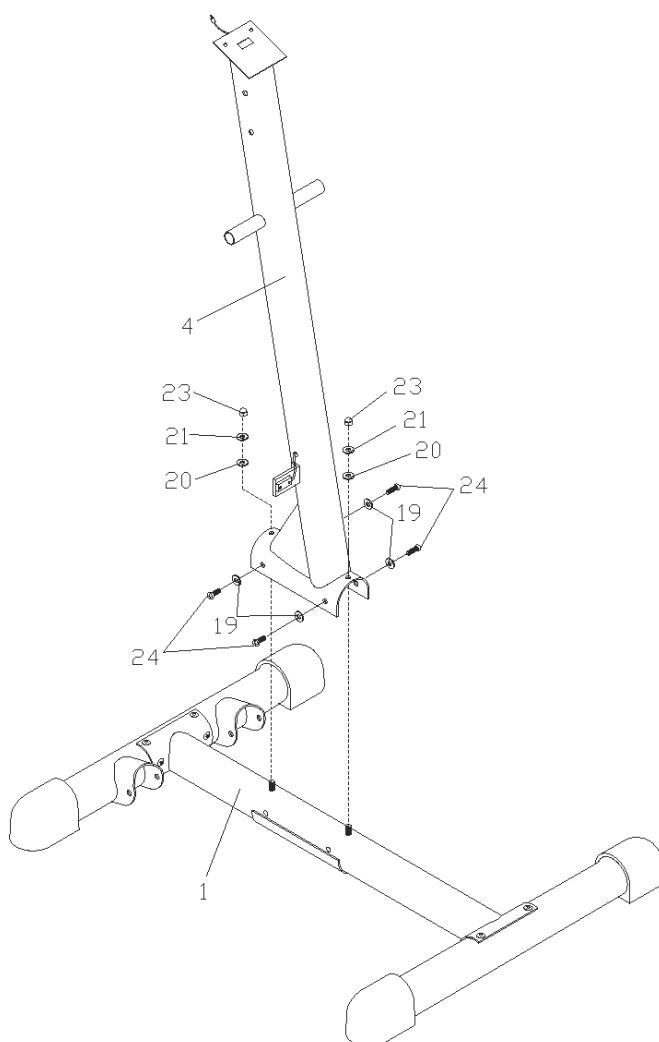
## Steg 2:

Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
4	Styrestamme
19	Springskive M8
20	Skiver (1/2")
21	Springskive (1/2")
23	Mutter med deksel (1/2")
24	Rundhodet bolt ( M8 x 20mm )

A. Monter STYRESTEMMEN ( 4 ) fast til HOVEDSTAMMEN ( 1 ), bruk 2 stk SKIVER ( 20 ), 2 stk SPRINGSKIVER( 21 ), 2 stk MUTTER MED DEKSEL( 23 ).

B. Monter STYRESTEMMEN ( 4 ) og HOVEDSTAMMEN ( 1 ) med 4 stk SPRINGSKIVER ( 19 ) og 4 stk RUNDHODET BOLT ( 24 ).



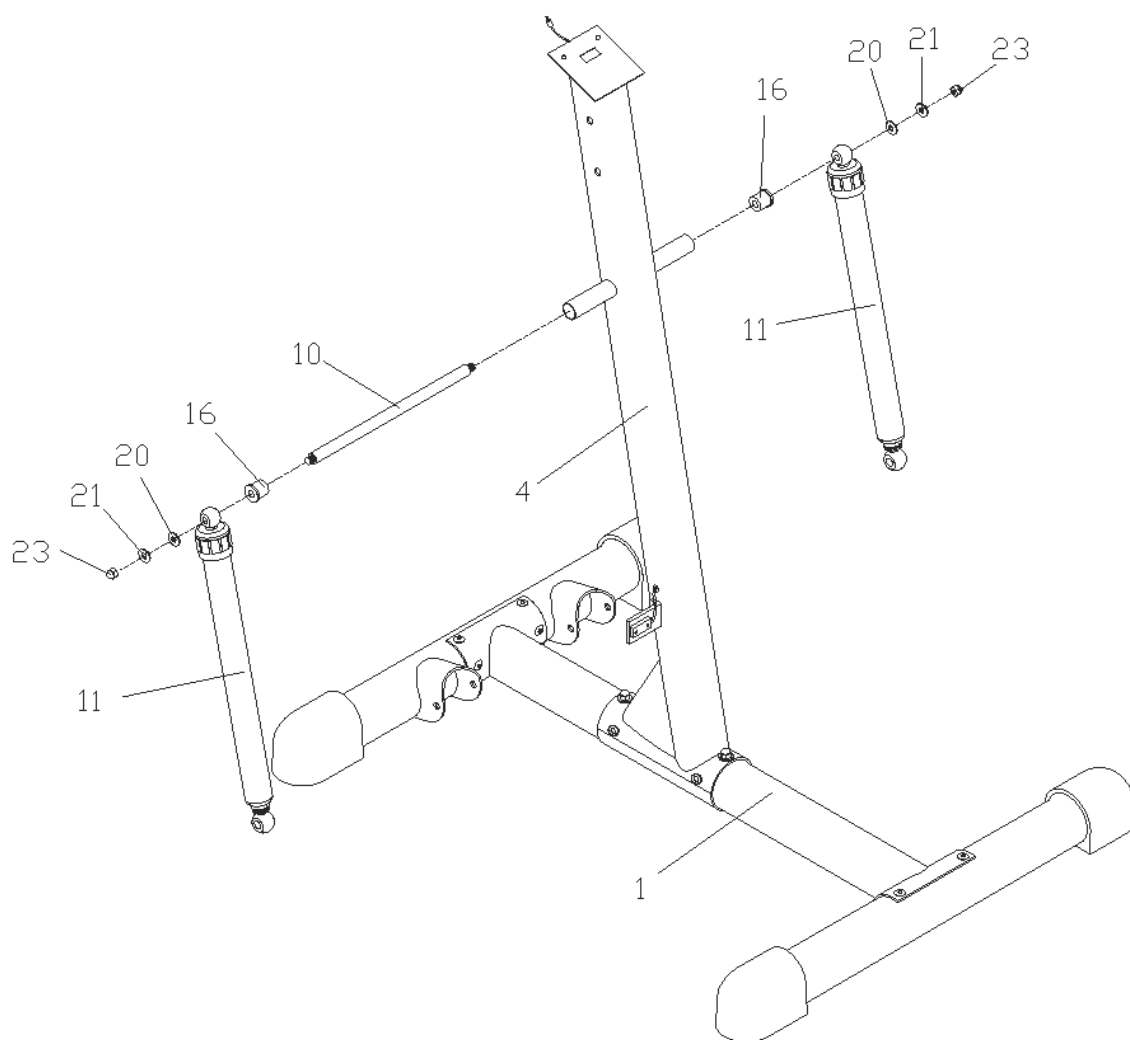
### Steg 3:

Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
10	Aksling
11	Sylinder
20	Skiver ( 1/2'' )
21	Springskiver ( 1/2'' )
23	Mutter med deksel( 1/2'' )

A. Tre AKSLINGEN ( 10 ) gjennom STYRESTAMMEN ( 4 ).

B. Monter de 2 SYLINDRENE ( 11 ) på hver side av AKSLINGEN (10), stram til med 2 stk SKIVER ( 20 ), SPRINGSKIVE ( 21 ) og MUTTER MED DEKSEL ( 23 ) på begge sider.

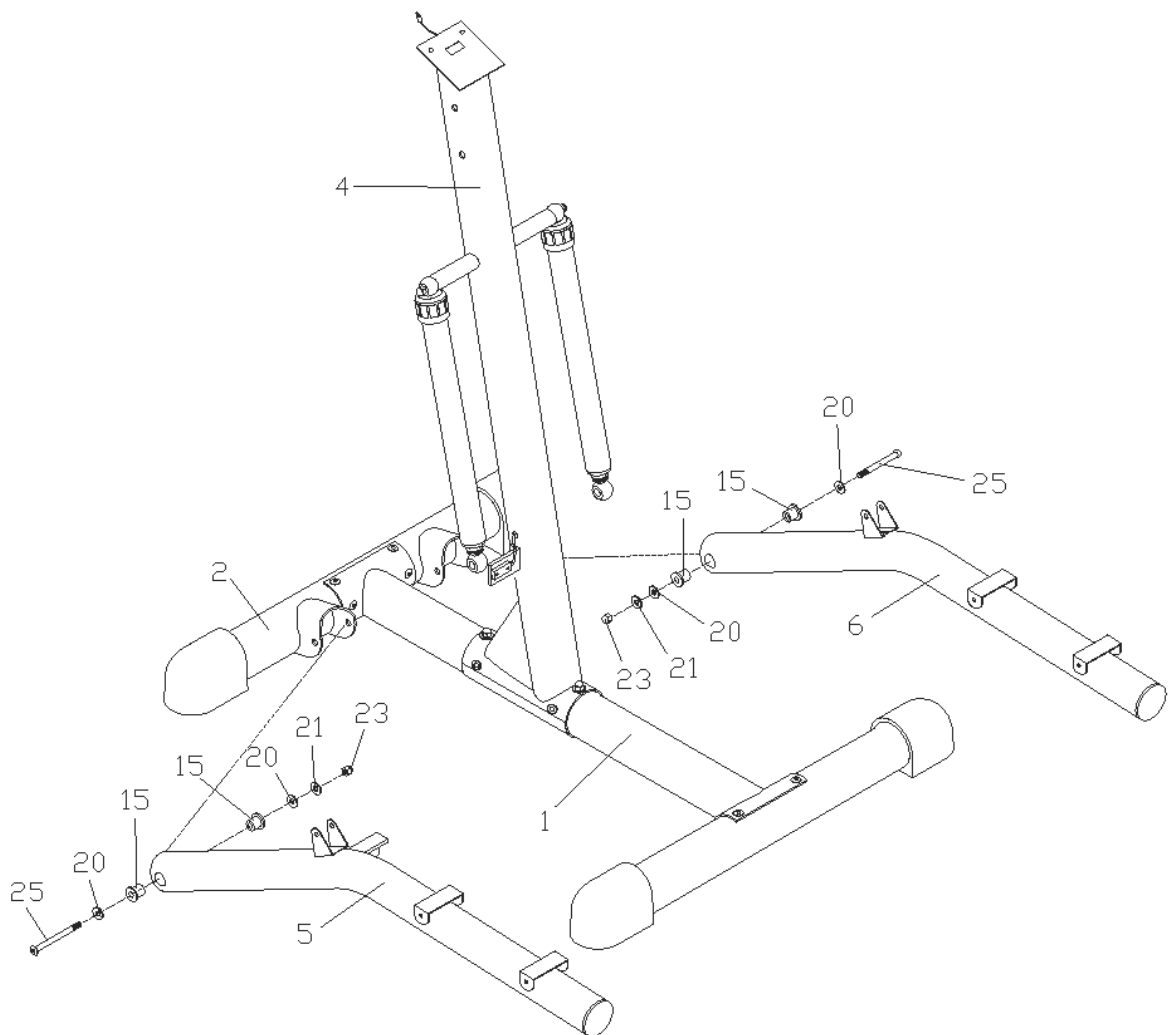


#### Steg 4:

Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
5	Venstre pedalarm
6	Høyre pedalarm
15	Pedalarm foring
20	Skiver ( 1/2"
21	Springskiver ( M8)
23	Mutter med deksel( ( 1/2"
25	Rundhodet bolt ( 1/2" x 90mm)

Monter VENSTRE PEDALARM ( 5 ) på FREMRE STABILISATOR ( 2 ), bruk 2 stk PEDALARM FORINGER( 15 ), 2 stk SKIVER ( 20 ), SPRINGSKIVER( 21 ), MUTTER MED DEKSEL ( 23 ), og RUNDHODET BOLT( 25 ). HØYRE PEDALARM ( 6 ) monteres på samme måte som VENSTRE PEDALARM ( 5 ).

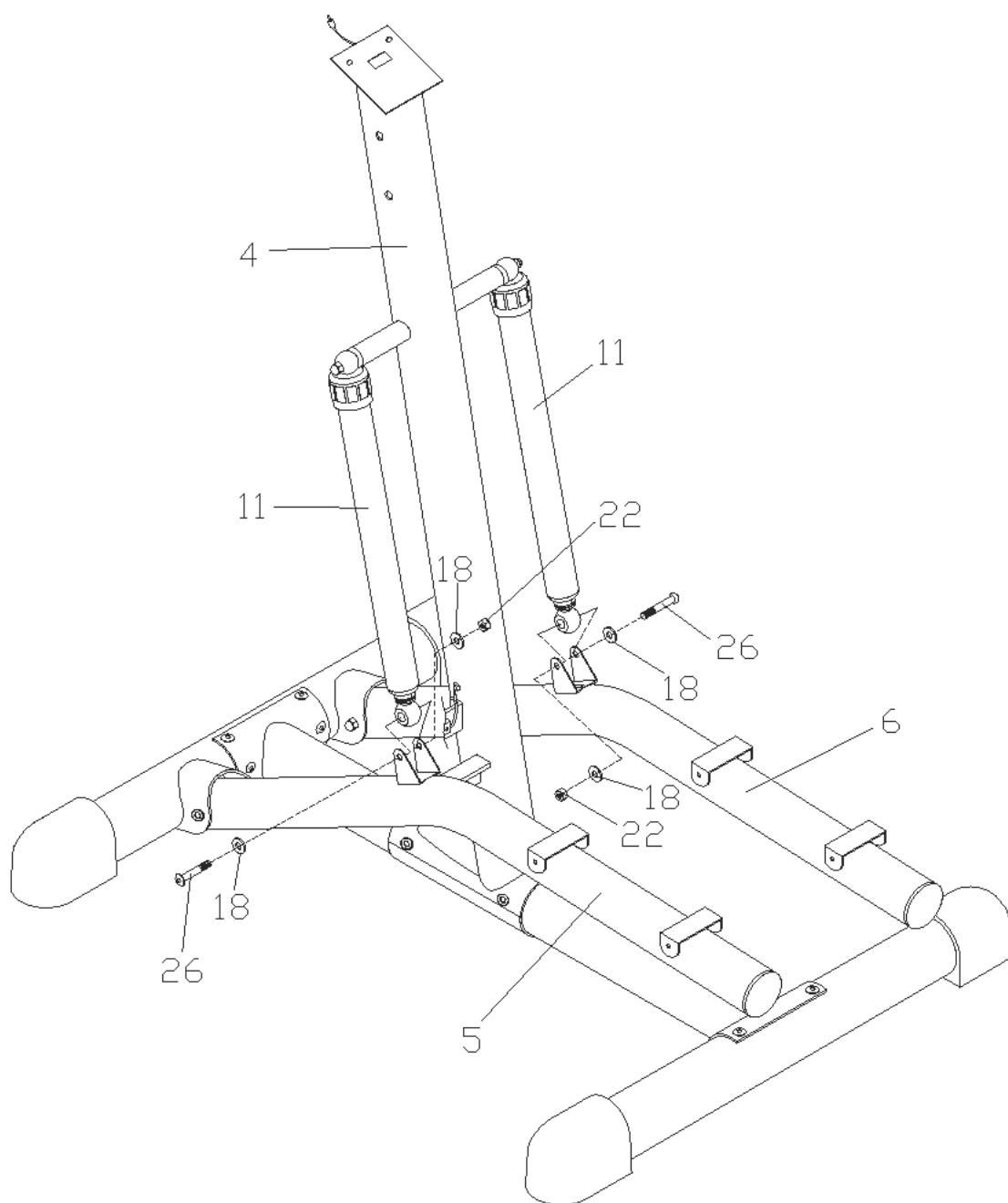


### Steg 5:

Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
11	Sylinder
18	Skiver ( M8)
22	Låse mutter( M8 )
26	Rundhodet bolt ( M8 x 45mm )

Monter SYLINDER ( 11 ) på VENSTRE PEDALARM ( 5 ) bruk 2 stk SKIVER ( 18 ), LÅSEMUTTER ( 22 ) og RUNDHODET BOLT ( 26). Gjør det samme på høyre siden.





## Steg 6:

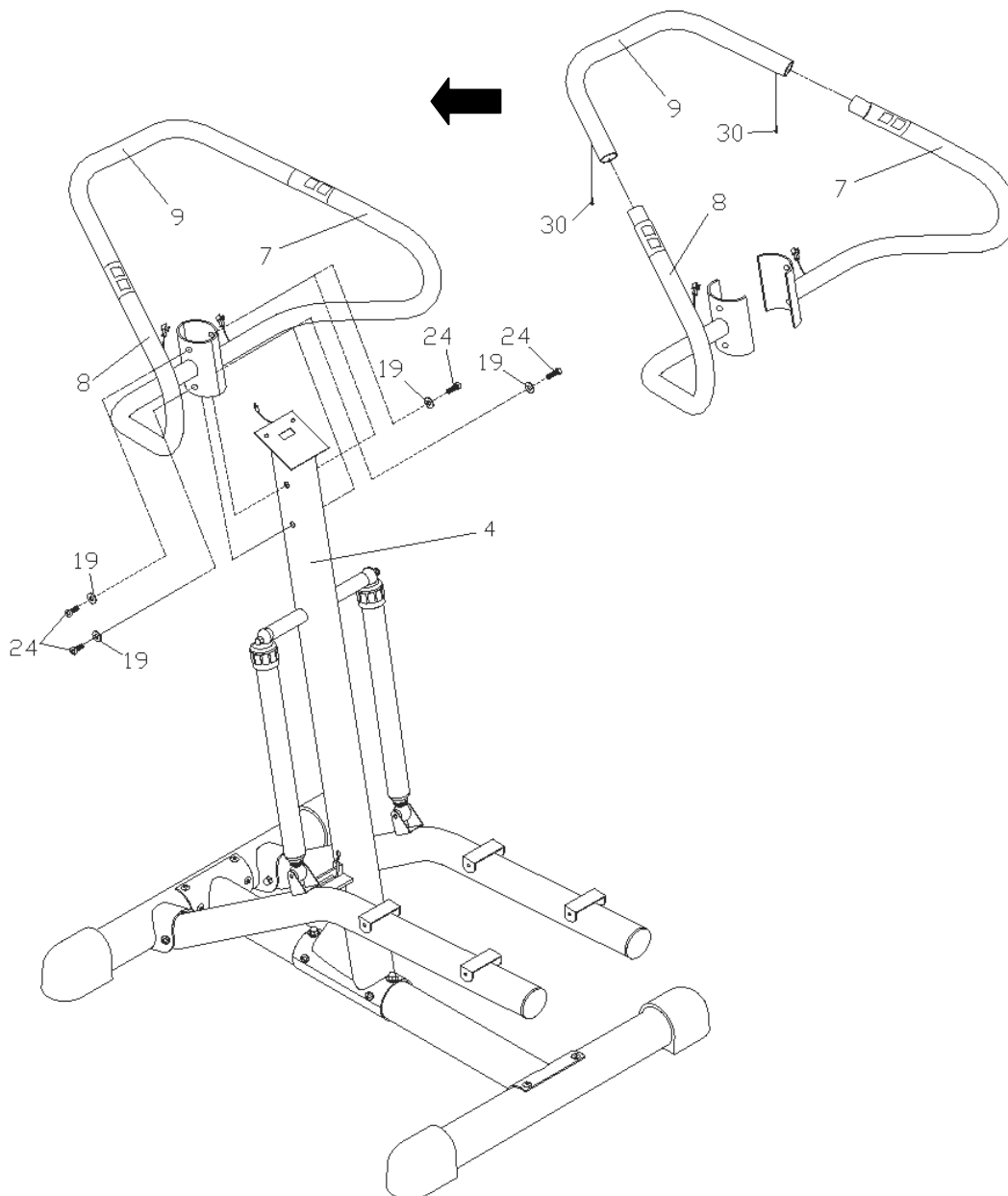
Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
7	Høyre styrearm
8	Venstre styrearm
9	Øvre styre
19	Springskive( M 8 )
24	Rundhodet bolt ( M8 x 20mm )
30	Flathodet bolt ( M5 x 20mm )

A. Monter ØVRE STYRE ( 9 ) på HØYRE- og VENSTRE STYREARM ( 7 )(8) med FLATHODET BOLT ( 30 ), ikke stram til!

B. Monter nå hele STYRET ( 9 ) til STYRESTAMMEN ( 4 ), bruk 4 stk SPRINGSKIVER ( 19 ) og 4 stk RUNDHODEDE BOLTER( 24 ).

C. Skru tilde FLATHODEDE BOLTENE ( 30 ).



## Steg 7:

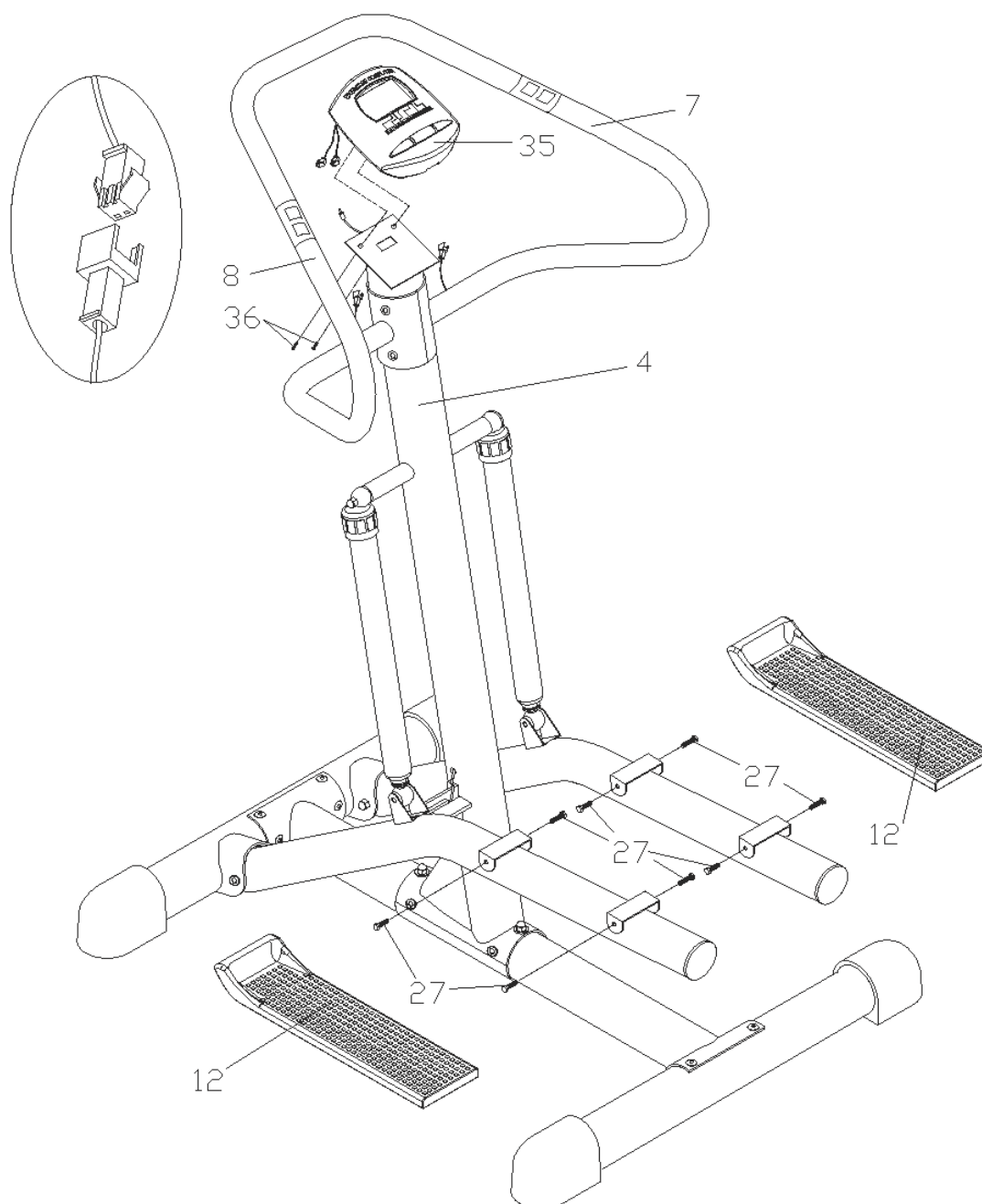
Deler du skal benytte:

Nummer	Beskrivelse
12	Pedal
27	Bolt (M6 x 25mm)
35	Computer
36	Rundhodet bolt (M5 x 15mm)

A. Monter PEDAL (12) på VENSTRE OG HØYRE PEDALARM (5&6) , stram til med 8 stk BOLTER (27).

B. Monter COMPUTER (35) på platen øverst på STYRESTAMMEN (4). Bruk 4 stk RUNDHODET BOLT (36).

C. Monter sammen wire sensorene (vist på det uthevede bildet)



# EXERCISE COMPUTER

ST7481-7



## FUNKSJON KNAPPER

MODE	Trykk for å velge hver funksjon på computeren
RESET	Trykk for å nullstille hver funksjon under innstillingen
SET	Trykk for å gjøre justeringer på TIME, COUNT og CALORIES
	***Forhåndsprogrammerte funksjoner kan bare påvirkes i STOP modus (STOP vises da på computeren)

## FUNKSJONER

SCAN	Viser automatisk hver funksjon med intervall på 6 sekunder Computeren viser SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN.....
TIME	COUNT UP: Viser total treningstid, teller opp fra 0:00 og opp til 99:59 COUNT DOWN: Hvis du har programmert inn ønsket treningstid, vil computeren telle fra programmert tid og ned til 0:00 når du begynner treningen
COUNT	COUNT UP: Teller antall stapp gjennom treningsøkten COUNT DOWN: Hvis du har programmert inn et bestemt antall stapp for treningsøkten, vil computeren telle seg ned mot null når du begynner treningsøkten
TOTAL COUNT	Viser totalt antall stapp etter alle treningsøktene Disse data nullstilles kun når du skifter batteri
CALORIES	COUNT UP: En indikator for kalorier, telles opp fra 0 og opp til 9999 kalorier COUNT DOWN: Hvis du har forhåndsprogrammert et ønsket kaloriforbruk, vil computeren telle seg ned fra denne verdien og ned til null NOTE: Dette er bare en indikator, og bør kun benyttes som et sammenligningsgrunnlag fra treningsøkt til treningsøkt
PULSE	Din pulsindikator vil vises på computeren når begge hender holdes på pulsesensorene. For å få en mest mulig riktig måling er det viktig at begge hendene benyttes

## NOTE

1. Når du stopper opp treningen, og ikke rører computerne, vil den automatisk slå seg av etter fire minutter
2. Computeren vil pipe straks du har oppnådd en av de forhåndsprogrammerte dataene.  
Funksjonen vil da begynne å telle seg oppover fra null igjen dersom du ønsker en lengre treningsøkt
3. Hold "MODE" eller "RESET" knappen nede i fire sekunder for å nullstille alle data, unntatt TOTAL COUNT
4. Batterispesifikasjon: 1.5V AA(2stk).

## 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](mailto: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 of the product.