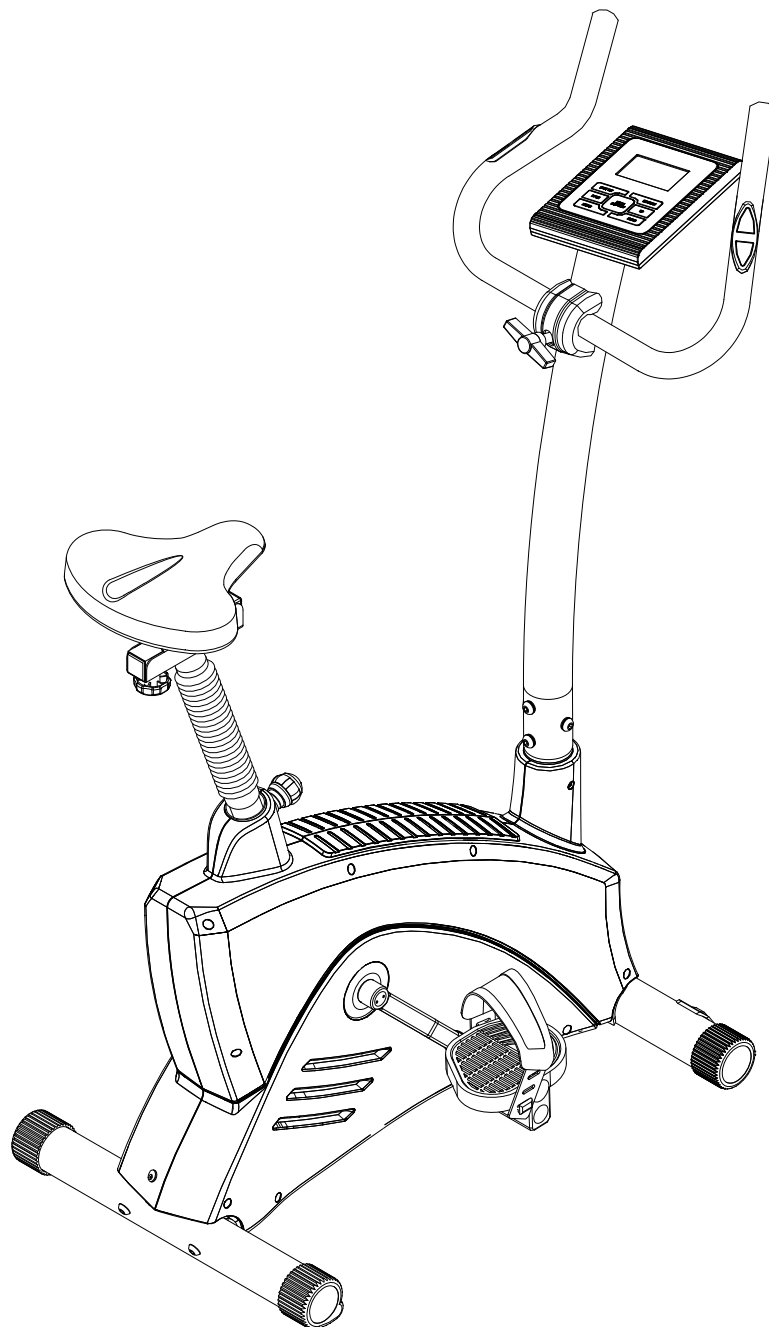


NORDIC[®]

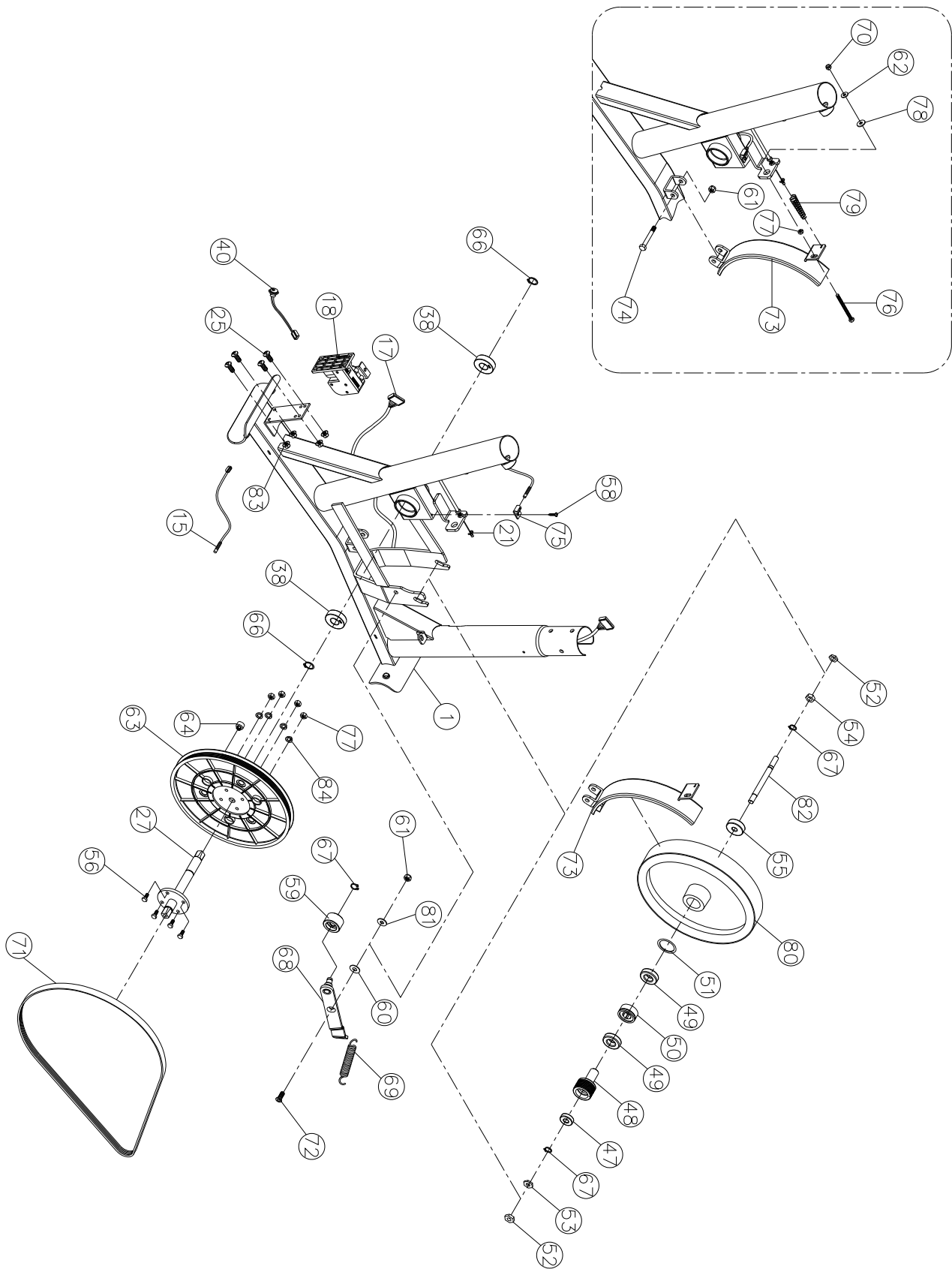
440 cycle

Brukerveiledning



SRS-137M

DELE-SKISSE



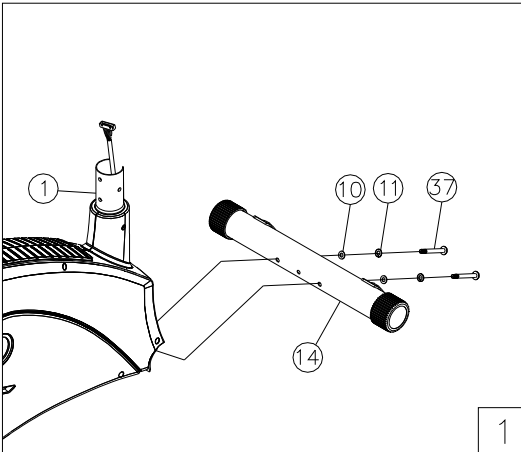
Deleliste

Nr.	Beskrivelse	Antall	Nr.	Beskrivelse	Antall
1	HOVEDDRAMME	1	49	LAGER <6003ZZ>	2
2	VENSTRE KJEDEDEKSEL	1	50	LAGER IC1735-FT	1
3	HØYRE KJEDEDEKSEL	1	51	SKIVE od34 id30*0.8t	1
4	TURNING PLATE DEKSEL	2	52	3/8" WH MUTTER	2
5	HÅNDPULSLEDNING	1	53	3/8"-26*3t MUTTER	1
6	TRANSPORTHJUL	2	54	3/8"-16*9t MUTTER	1
7	SKRUE #8 * 16 mm	4	55	LAGER <6300ZZ>	1
8	BAKRE FOTDEKSEL, HØYRE (R)	1	56	SKRUE M6 * 16 mm	4
9	BAKRE FOTDEKSEL, VENSTRE (L)	1	57	SKIVE M10	1
10	SKIVE M8	9	58	SKRUE M4 * 15mm	1
11	SPRINGSKIVE M8	8	59	DRIVBELTEHJUL	1
12	SETE	1	60	M8*1.0T SKIVE (od22mm)	1
13	BAKRE STABILISATOR	1	61	M8 NYLON MUTTER	2
14	FREMRE STABILISATOR	1	62	SKIVE M6 <1.2mm>	1
15	SENSORLEDNING	1	63	REIMSKIVE	1
16	ØVRE COMPUTERKABEL	1	64	MAGNET	1
17	SERVO MOTOR M/ NEDRE KABEL	1	65	REGULERINGSKRUE	1
18	SERVO MOTOR	1	66	KLEMME C17 <ID 15.7mm>	2
19	FREMRE FOTKAPSEL	2	67	KLEMME C12 <ID 11.1mm>	3
20	HØYRE/VENSTRE KRANK	1SET	68	JOCKEY HJULBRAKETT	1
21	LEDNINGSTANG	1	69	PULLING FJær	1
22	STYRETTAMME	1	70	M6 NYLON MUTTER	1
23	UMBRACOBOLT M8 * 15 mm	4	71	BELTE	1
24	SETESKRUE	1	72	M8*25 SKRUE	1
25	M5*16mm SKRUE	4	73	MAGNETISK HOLDER	1
26	PEDAL(L/R)	1SET	74	SKRUE M8 * 52 mm	1
27	REIMSKIVEAKSEL	1	75	SCNSORBRAKETT	1
28	SETESTAMMEKOBLER	1	76	SKRUE M6 * 65 mm	1
29	PLASTIKKFORING	2	77	M6 MUTTER	5
30	SKINNE FOR SETEJUSTERING	1	78	M6 NYLON SKIVE	1
31	T SKRUE	1	79	FJær	1
32	SETESTAMME	1	80	SVINGHJUL	1
33	SKRUE M5 * 12 mm	4	81	M8*1.5T SKIVE (od22mm)	1
34	LÅSEPLATE	1	82	SVINGHJULAKSEL	1
35	SKRUE (NYLON)M8*25mm	2	83	M5 WH MUTTER	4
36	KRANKARMKAPSEL	2	84	SPRINGSKIVE M6	4
37	UMBRACOBOLT M8 * 72 mm	4	85	CLAMP DEKSEL	1
38	LAGER <6203ZZ>	2			
39	M4*15mm SKRUE	2			
40	STRØMLEDNING	1			
41	COMPUTER	1			
42	ENDEKAPSEL, STYRE	2			
43	SKUMGREP	2			
44	LITE STYRE	1			
45	ADAPTOR	1			
46	HÅNDPULS	2			
47	LAGER <6000ZZ>	1			
48	FREMRE REIMSKIVE	1			

MONTERINGSANVISNING

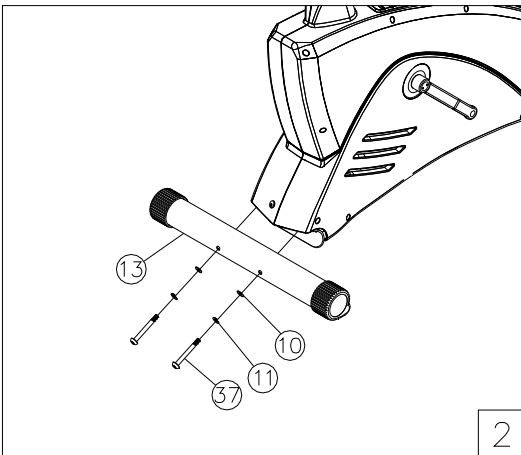
1.

Fest fremre stabilisator (14) til hoveddrammen (1) med 2 x (10), 2 x (11) and 2 x (37) som anvist.



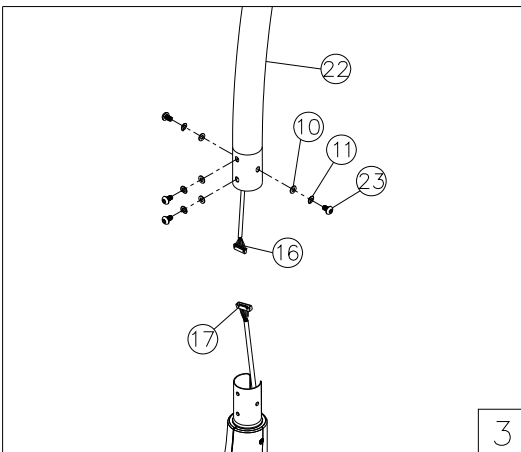
2.

Fest bakre stabilisator (13) til hoveddrammen med 2 x (10), 2 x (11) and 2 x (37) som anvist.



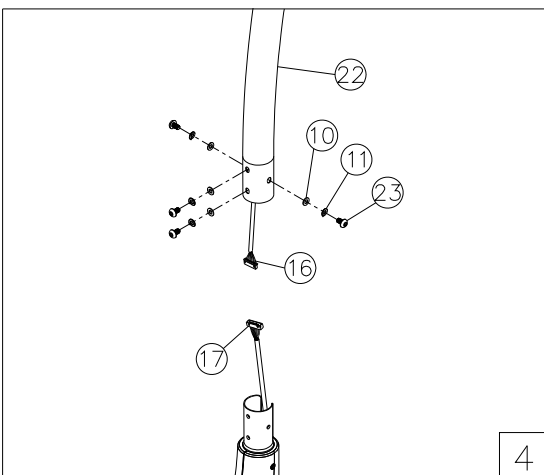
3.

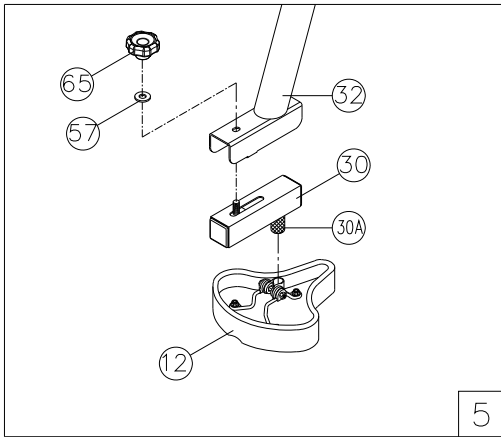
Fest øvre computer kabel (16) til servo motor med nedre computer Kabel (17). Pass på at ledningen ikke blir klemt.



4.

Sett inn styrestammen (22) i hoveddrammen (1) og fest med 4 x (10), 4 x (11) and 4 x (23). Pass på at ledningen ikke blir klemt under montering.

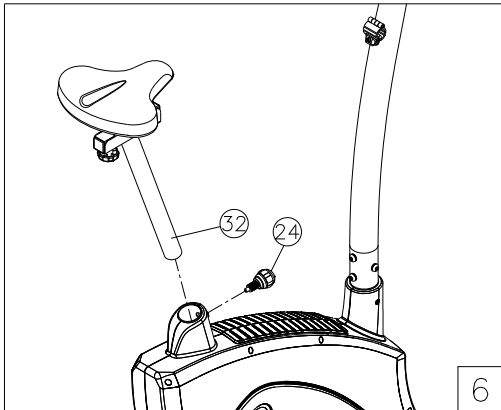




5.

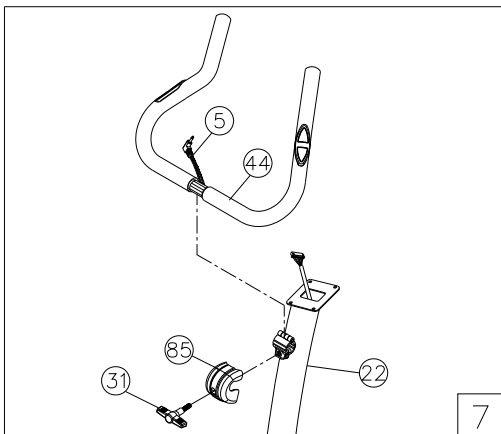
Fest setet (12) til skinnen for setejustering (30A) og skru godt til for å feste setet i ønsket posisjon.

Etter å ha festet skinnen (30) til setepinnen(32) med skive (57) og reguleringskrue (65).



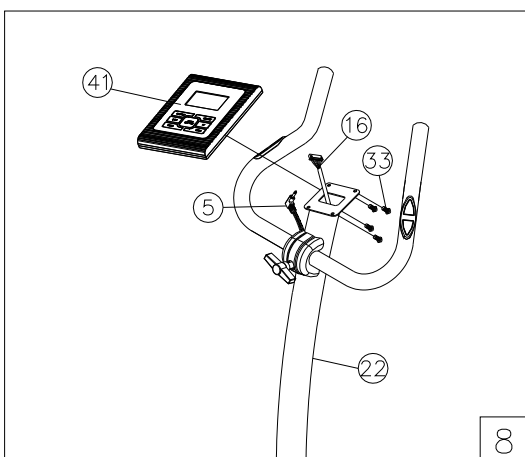
6. Fest setestamme (32) i hovedramme(1) som vist på bilde.

Juster ett av hullene i setestammen med hullet i basen og før inn seteskruen (24) gjennom hullet. Stram seteskruen.



7. Fest styret (14) til styrestammen (22) med T-skruen (31) gjennom dekselet (85).

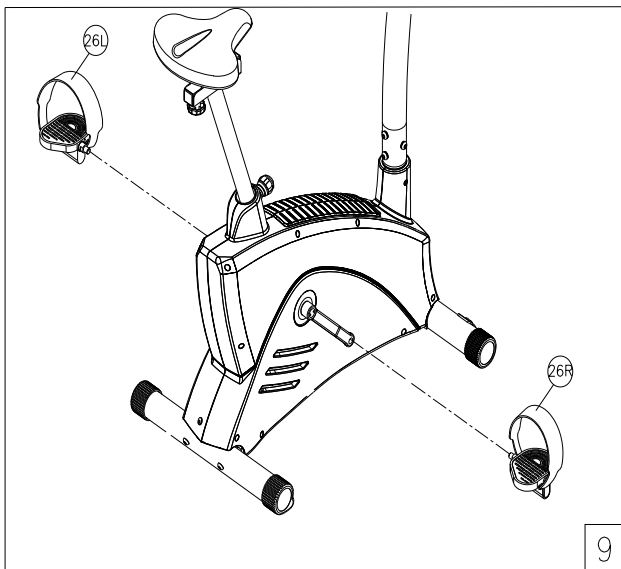
Før pluggen på håndpulsledningen (5) inn i mottaket på computeren (41).



8. Fest den øvre computerkabelen (16) til computeren (41).

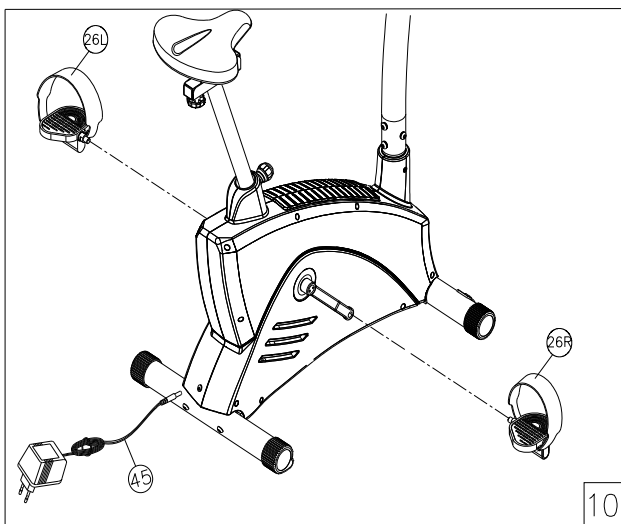
Fest computeren (41) til styrestammen (22) med fire skruer (33).

(Merk: Pass på at ingen ledninger ligger i klem.)



9. Før høyre pedal (26R) inn på høyre krankarm (27) og skru igjen med fingrene i retning med klokken til pedalen er helt inne på kranken.

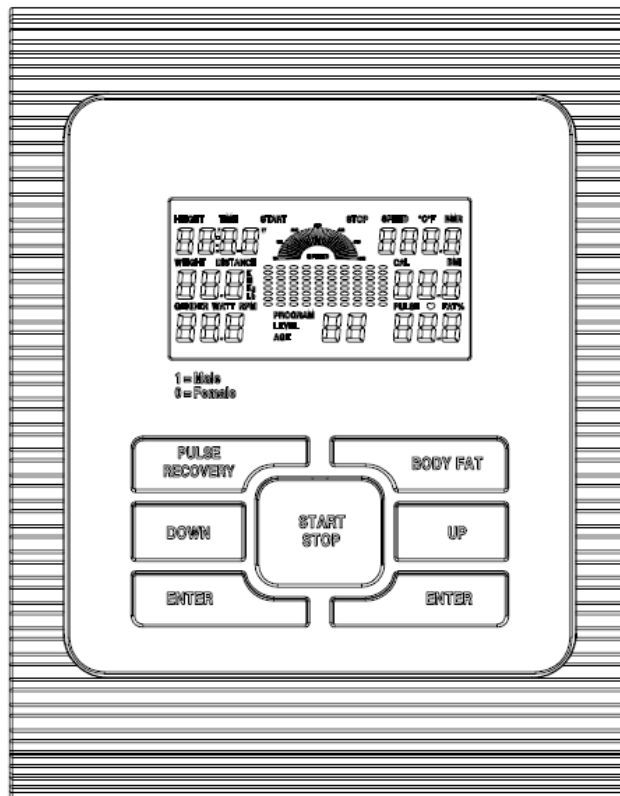
Før venstre pedal (26L) inn på venstre krankarm (27) og skru igjen med fingrene i retning mot klokken til pedalen er helt inne på kranken.



10. Koble til adaptoren (45).

Bruerveiledning for B31122 (16PROGRAMMER)

Oversiktsdiagram:



Verdt å vite før du benytter deg av apparatet:

A. Strøm

Når du kobler adapteren til en strømuttgang, vil computeren gi en lydindikasjon før den slår seg på til manuell modus.

Teknisk data for adapter:

1. Tilgjengelig for Input: 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. Tilgjengelig for Input: 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

B. Programvalg og innstillingsverdier

1. Trykk UP eller DOWN for å velge program og trykk ENTER for å bekrefte.
2. I manuell modus kan du trykke UP eller DOWN for å stille inn verdier for TIME, DISTANCE og CALORIES.
3. Trykk START/STOP for å starte treningen.
4. . Når du når et forhåndsinnstilt mål, vil computeren indikere og stoppe.
5. Dersom du stilte inn flere enn ett treningsmål og ønsker å nå neste mål, trykker du START/STOP for å fortsette treningsøkten.

C. Klokkemodus:

1. Etter at du har koblet til strømadapteren, vil LCD-skjermen vise klokkemodus for at brukeren skal kunne stille klokken (24-timers). Etter at klokken er stilt, vil computeren vise klokken på skjermen. Inneværende romtemperatur vil også vises på skjermen. Dersom du ønsker å forlate klokkemodus, trykker du hvilken som helst knapp unntatt ENTER.

2. Computeren vil gå i klokkemodus når den ikke mottar noe signal etter fire minutter. Trykk hvilken som helst knapp untatt ENTER for å vekke computeren.
3. Ved å trykke ENTER og UP samtidig i over to sekunder, kan du gå fra STOP-modus til klokkemodus.
4. Du kan stille klokken ved å holde ENTER i over to sekunder når du går fra STOP-modus til klokkemodus. Du kan så stille klokken ved hjelp av UP eller DOWN.

Funksjoner:

1. Quick start: Lar deg starte computeren i manuell modus uten å måtte velge program først. Treningstid vil automatisk telles opp fra 0. Trykk UP og DOWN for å justere motstand.
2. TIME (treningstid): Viser treningstid i minutter og sekunder. Computeren vil telle opp i ett-sekunds intervaller fra 00:00 til 99:59. Du kan også stille inn computeren til å telle ned fra en innstilt verdi ved å trykke UP og DOWN-knappene. Dersom du ønsker å fortsette treningen etter at nedtellingen har nådd 0:00, vil computeren indikere før den nullstiller seg til opprinnelig satt treningstid.
3. DISTANCE (Treningsdistanse): Viser distansen du har beveget deg opp til maksimum 99.9 km eller mile.
4. RPM: Pedalrotasjon pr minutt.
5. SPEED (hastighet): Viser treningshastighet i km/time eller mile/time.
6. CALORIES (kalorier): Computeren vil regne ut et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under treningsøkten.
7. PULSE (puls): Computeren viser hjerterytmen din i slag pr minutt.
8. PULSE RECOVERY (rekonvalesens): Under START-stadiet holder du rundt håndpulssensorene, eller har på deg pulsbeltet og trykker PULSE RECOVERY knappen. Alle funksjoner vil så avsluttes untatt TIME. Denne vil telle ned fra 60 sekunder. Straks nedtellingen er ferdig, vil computeren gi deg en karakter fra F1.0 til F6.0.

1.0 betyr STRÅLENDE

1.0 < F < 2.0 betyr VELDIG BRA

2.0 ≤ F ≤ 2.9 betyr BRA

3.0 ≤ F ≤ 3.9 betyr GREIT

4.0 ≤ F ≤ 5.9 betyr UNDER GJENNOMSNIET

6.0 betyr DÅRLIG

Merk: Dersom computeren ikke mottar noe pulssignal, vil en "P" vises på skjermen. Dersom "ERR" vises på skjermen, trykk PULSE RECOVERY på nytt og pass på at hendene dine griper godt rundt håndpulssensorene eller at brystbeltet sitter riktig.

Knapper:

Det er seks knapper på computeren:

1. START/STOP: a. Quick start: Lar deg starte computeren i manuell modus uten å måtte velge program først. Treningstid vil automatisk telles opp fra 0.
b. Trykk denne knappen for å avslutte treningen.
c. Trykk denne knappen for å starte treningen.
2. UP (opp): a. Trykk denne knappen for å øke motstandsivå.
b. I forhåndsinnstilt modus, trykk denne knappen for å øke verdier for Time, Distance,

Calories, Age og valg av Gender (kjønn) og Program.

3. DOWN (ned): Trykk denne knappen for å senke motstandsnivå.

b. I forhåndsinnstilt modus, trykk denne knappen for å senke verdier for Time, Distance, Calories, Age og valg av Gender (kjønn) og Program.

4. ENTER/(bekreft): a. I forhåndsinnstilt modus trykker du denne knappen for å bekrefte valget ditt.

b. I stanset modus kan du holde denne knappen nede i to sekunder for nullstille alle verdier til null eller forhåndsinnstilt modus.

c. Når du stiller klokken, kan du trykke denne knappen for å bekrefte valg av time og minutt.

5. BODY FAT (fettprosent): Trykk denne knappen for å stille inn data for HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt), GENDER (Kjønn) og AGE (alder), for deretter å måle din fettprosent.

6. PULSE RECOVERY (rekonvalesens): Trykk denne knappen for å aktivisere hjerterytmefunksjonen.

Program Introduksjon & drift:

Manuelt program: Manuell

P1 er et manuelt program. Brukeren kan begynne å trene ved å trykke START/STOP-knappen. Standard motstandsnivå er 5. Brukeren kan selv justere motstandsnivå ved å trykke UP eller DOWN-knappene under treningsøkten.

Drift: 1. Trykk UP eller DOWN for å velge MANUAL (P1) program.

2. Trykk ENTER for å bekrefte.

3. TIME vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.

4. DISTANCE vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn treningsdistanse. Trykk ENTER for å bekrefte.

5. CALORIES vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket mengde kalorier du vil forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.

6. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Forhåndsinnstilte programmer: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 til PROGRAM 13 er forhåndsinnstilte programmer med forskjellige motstandsnivåer som vist i profilene. Brukeren kan trene i et hvilket som helst motstandsnivå. Brukeren kan selv bestemme dette ved hjelp av UP eller DOWN knappen.

Drift: 1. Trykk UP/DOWN for å velge et program fra P2 til P13.

2. Trykk ENTER for å bekrefte.

3. TIME vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.

4. DISTANCE vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn treningsdistanse. Trykk ENTER for å bekrefte.

5. CALORIES vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket mengde kalorier du vil forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
6. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Brukerinnstilte programmer: User 1, User 2

Program 14 til 15 er brukerinnstilte programmer. Brukeren kan selv stille inn verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og motstandsnivået i 10 søyler. Verdiene og profilene vil bli lagret i computerens minne etter at innstillingene er ferdige. Brukeren kan også fortløpende forandre motstanden i hver søyle med UP/DOWN knappene uten at dette vil forandre nivået som er lagret i minnet.

- Drift:**
1. Trykk UP eller DOWN for å velge USER programmene fra P14 til P15.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte.
 3. Søyle nummer 1 vil blinke. Trykk så UP/DOWN for å stille inn din egen personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte første søyle. Standardnivå er 1.
 4. Søyle nummer 2 vil nå blinke. Trykk så UP/DOWN for å stille inn din egen personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte andre søyle.
 5. Fortsett slik til du har stilt inn samtlige søyler og trykk ENTER for å bekrefte.
 6. TIME vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
 7. DISTANCE vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn treningsdistanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
 8. CALORIES vil blinke på skjermen og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn ønsket mengde kalorier du vil forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
 9. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Body Fat Program: Fettprosent

Program 16 er et program spesielt utviklet for å regne ut brukerens fettprosent og for å tilby treningsprogrammer som er spesielt tilpasset brukeren. Når fettprosenten er regnet ut, vil brukeren bli informert om at han eller hun befinner seg innenfor en av tre kroppstypetekategorier:

Type1: $KROPPSFETT\% > 27$

Type2: $27 \geq KROPPSFETT\% \geq 20$

Type3: $KROPPSFETT\% < 20$

Computeren vil vise testresultater i fettprosent, BMI og BMR.

- Drift:**
1. Trykk UP eller DOWN for å velge BODY FAT (P24) programmet.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte.
 3. HEIGHT vil blinke og du kan trykke UP eller DOWN knappen for å stille inn høyde. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi for HEIGHT er 170cm eller 5'07" (5 fot 7 tommer).
 4. WEIGHT vil blinke og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn din vekt. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi for WEIGHT er 70 kgs.
 5. GENDER vil blinke og du kan trykke UP eller DOWN for å velge hvilket kjønn du er.

Nummer 1 = mann & nummer 0 = kvinne. Trykk ENTER for å bekrefte.

Standardverdi er 1 (Mann).

6. AGE vil blinke, og du kan trykke UP eller DOWN for å stille inn alder. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi for AGE er 35.

7. Trykk START/STOP for å påbegynne avmåling. Dersom "E" vises på skjermen, pass på at hendene dine griper godt rundt håndpulssensorene eller at brystbeltet sitter riktig. Trykk så START/STOP igjen og begynn avmåling.

8. Etter avsluttet avmåling, vil computeren vise verdier for BMR, BMI og fettprosent på LCD-skjermen. Computeren vil så vise deg hvilken treningsprofil som passer best for din kroppstype.

9. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.

Driftguide:

1. Dvalemodus:

Computeren vil gå i dvalemodus når den ikke mottar noe signal etter fire minutter. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke computeren.

2. BMI (Body Mass Index): BMI er en vurdering av kroppsfett basert på høyde og vekt, og som fungerer for både menn og kvinner.

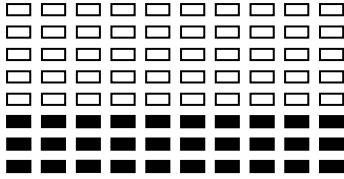
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Din BMR viser antall kalorier kroppen din trenger for å fungere. Dette tar ingen som helst aktivitet med i beregningen; kun energien den trenger for å opprettholde hjerteaktivitet, pusting og normal kroppstemperatur. Den måler kroppen hvilende, ikke sovende, i romtemperatur.

LCD grafikk

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMPROFILER:

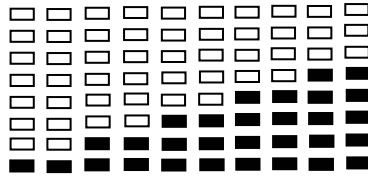
PROGRAM 1

MANUAL



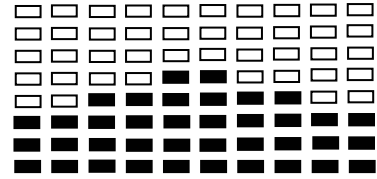
PROGRAM 2

STEPS



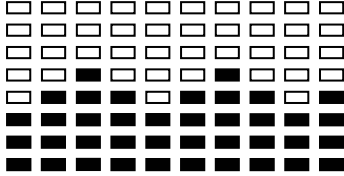
PROGRAM 3

HILL



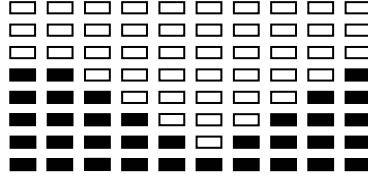
PROGRAM 4

ROLLING



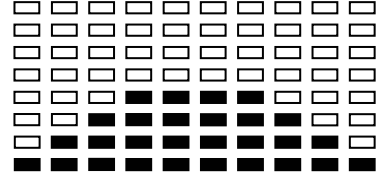
PROGRAM 5

VALLEY



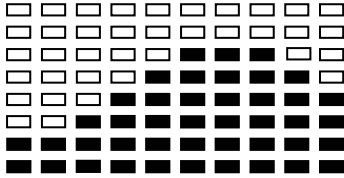
PROGRAM 6

FAT BURN



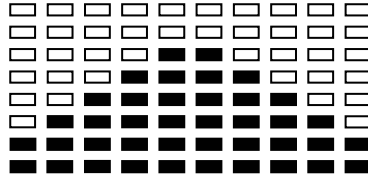
PROGRAM 7

RAMP



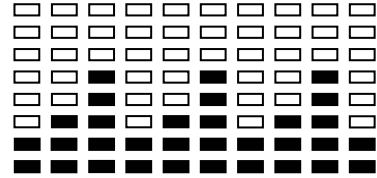
PROGRAM 8

MOUNTAIN



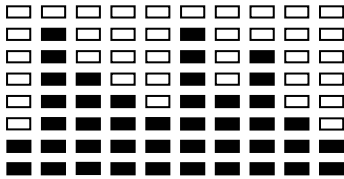
PROGRAM 9

INTERVALS



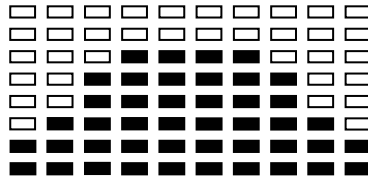
PROGRAM 10

RANDOM



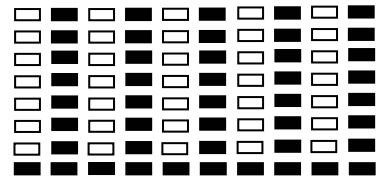
PROGRAM 11

PLATEAU



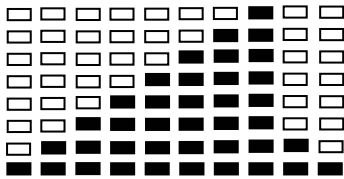
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

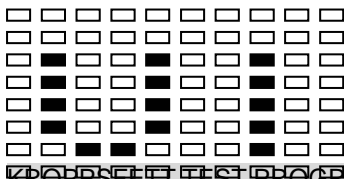
PRECIPICE



BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

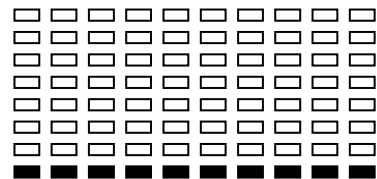
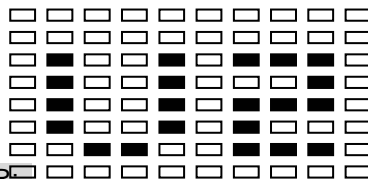
PROGRAM 14

USER 1



PROGRAM 15

USER 2

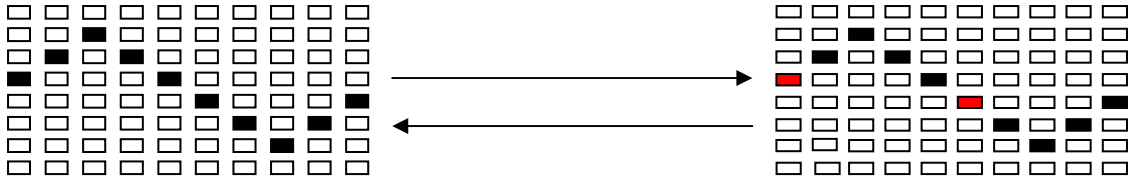


KROPPSFETT TEST PROGRAMMER

PROGRAM 16

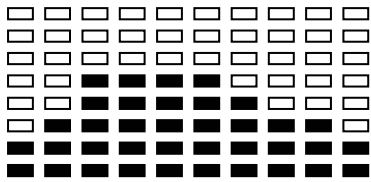
BODY FAT (STOP MODE)

BODY FAT (START MODE)

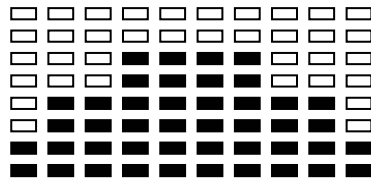


TRENINGSMODUS:

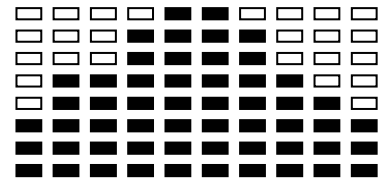
a. KROPPSFETTPROGRAMMER FOR MENN



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes

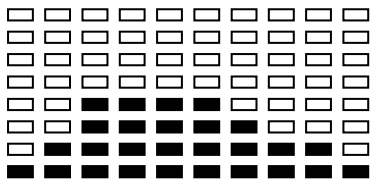


Workout time: 20 minutes

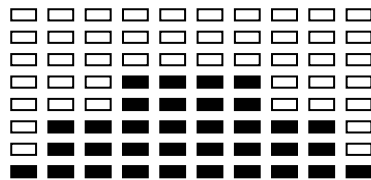
b. KROPPSFETTPROGRAMMER FOR KVINNER

c. KROPPSFETTPROGRAMMER FOR MENN ELDRE ENN 50 ÅR

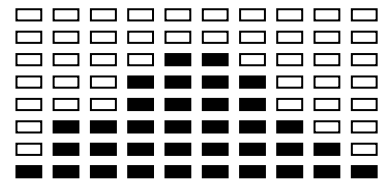
d. KROPPSFETTPROGRAMMER FOR MENN SOM VEIER MINDRE ENN 50 KG



Treningstid: 40 minutter



Treningstid: 40 minutter



Treningstid: 20 minutter

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 21
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00
Telefaks : 32 27 27 01
Kundeservice : 32 27 27 27

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".