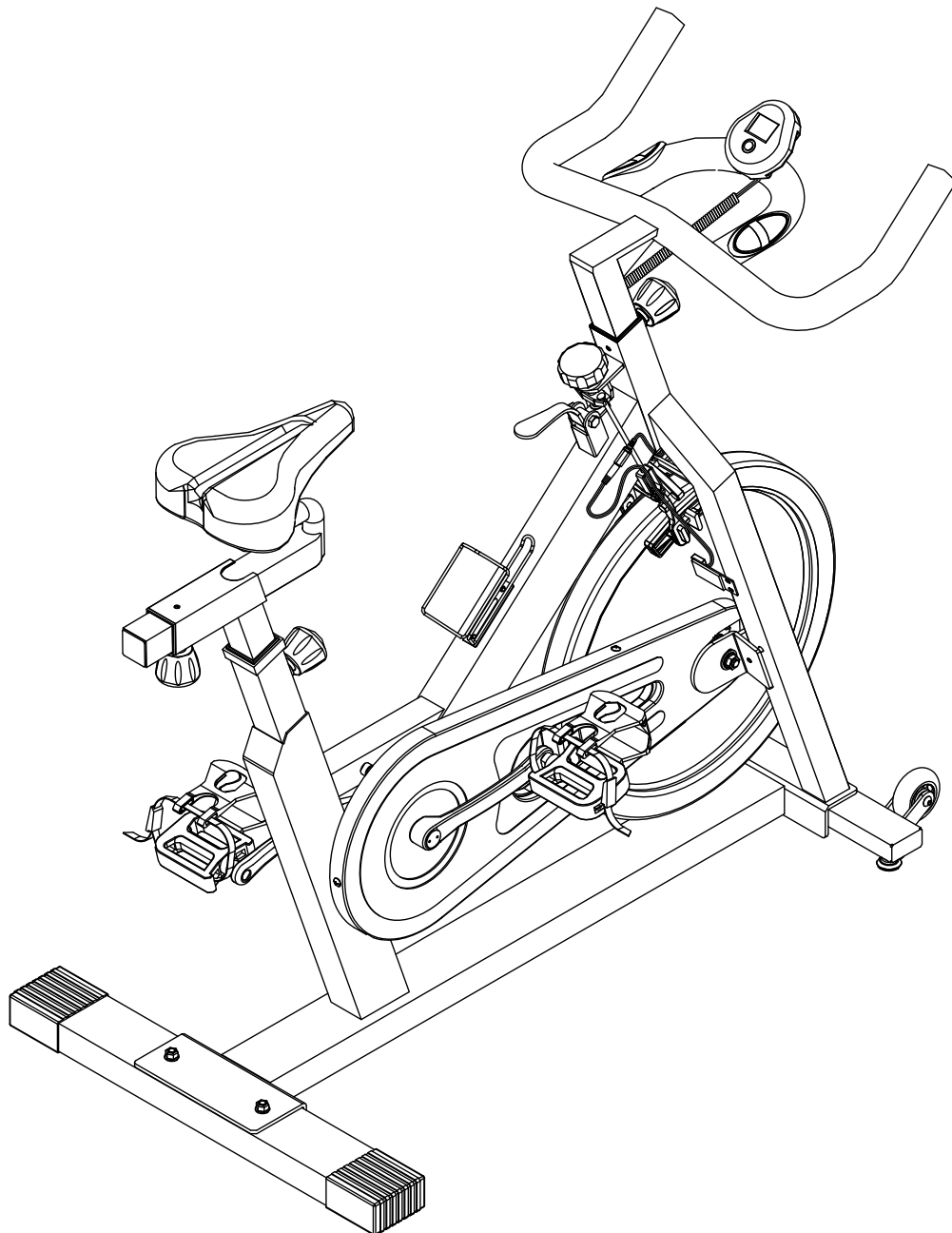


NORDIC[®]

650 spinner

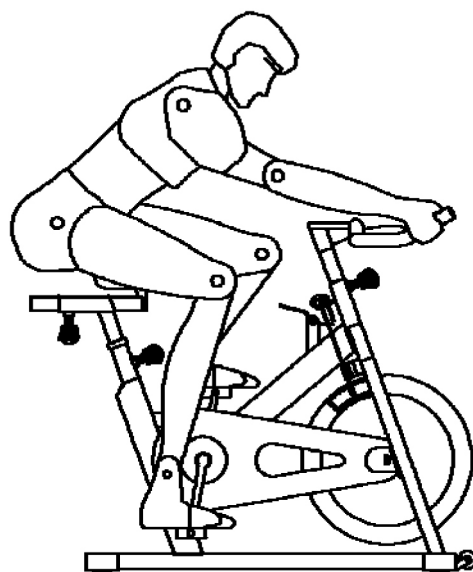
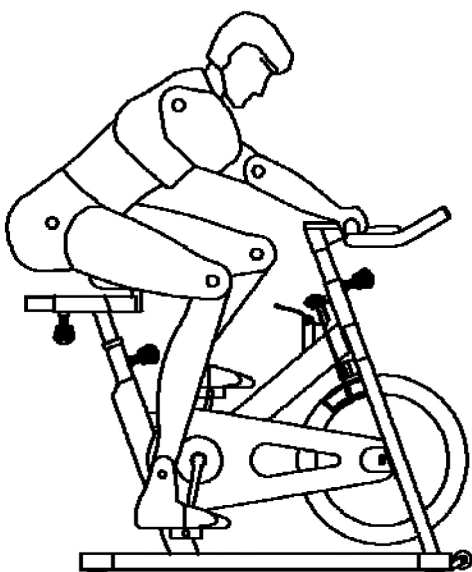
NORSK BRUKERVEILEDNING



FORHOLDSREGLER

- Bruk kun originale deler som er levert med produktet.
- Inspiser produktet før du benytter deg av det for første gang, og med jevne mellomrom deretter. Forsikre deg om at alle bolter, skruer, muttere og andre deler sitter stramt og riktig.
- Plasser apparatet på et jevnt, ikkeglidende underlag. Grunnet tæring anbefales det ikke å utsette apparatet for fuktighet.
- Benytt deg kun av apparatet når det er i perfekt stand.
- Dette apparatet er kun designet for bruk av én person av gangen.
- Apparatet er kun utviklet for bruk av fullt utviklede personer. Barn bør ikke benytte seg av dette produktet.
- Hold kroppsdelene unna deler av produktet som er i bevegelse.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Vedkommende kan informere deg om hva slags treningstype og intensitet som passer best for deg.
- Forsikre deg om at alle justerbare deler er justert riktig og merk deg maksimum innstilling.
- Dette apparatet er ikke utviklet for terapeutisk bruk.
- Maks brukervekt for dette produktet er 100 kg.

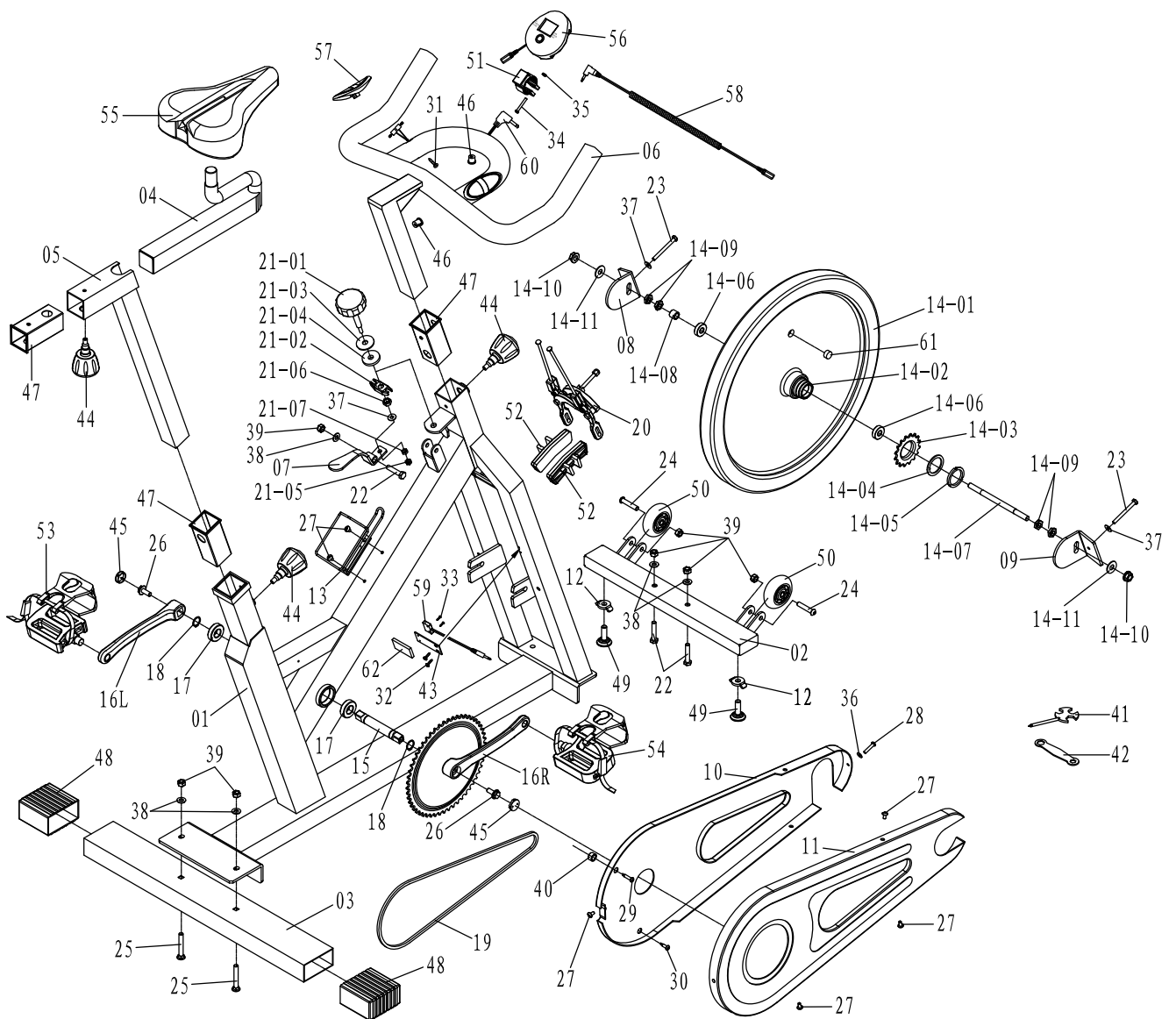
KROPPSPOSISJON



DELELISTE

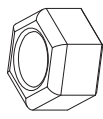
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1	24	Skruer for transporthjul	2
2	Stabilisator, fremre	1	25	Låsebolt, M8x55mm	2
3	Stabilisator, bakre	1	26	Krankskruer	2
4	Setefeste	1	27	Dekselskrue	6
5	Setestamme	1	28	Dekselskrue	1
6	Håndtak	1	29	Dekselskrue	1
7	Stoppestang	1	30	Dekselskrue	1
8	Venstre brakett for nav svinghjul	1	31	Håndpuls-skruer	2
9	Høyre brakett for nav svinghjul	1	32	Skruer for jernplate	2
10	Indre kjededeksel	1	33	Sensorskrue	2
11	Ytre kjededeksel	1	34	Skruer for computerbase	1
12	Justeringskrue	2	35	Sekskantet mutter	1
13	Flaskeholder	1	36	Flat skive	1
14-1	Svinghjul	1	37	Flat skive	3
14-2	Nav svinghjul	1	38	Flat skive	5
14-3	Girhjul	1	39	Nylonmutter, M8	7
14-4	E-formet skive	1	40	Hylse for kjededeksel	1
14-5	Mutter for girhjul	1	41	Skiftenøkkel, S13-15-17	1
14-6	Lager for nav svinghjul	2	42	Skiftenøkkel, S10-13	1
14-7	Aksel for nav svinghjul	1	43	Jernplate for sensor	1
14-8	Hylse for nav svinghjul	1	44	Funksjonsskrue	3
14-9	Sekskantet mutter	4	45	Platikkapsel for krank	2
14-10	Sekskantet mutter	2	46	Plugg ø12	2
14-11	Venstre pedal	2	47	Kvadratisk hylse	3
15	Høyre pedal	1	48	Rektangulær endekapsel, 40x80mm	2
16L	Dekselskrue	1	49	Justerbar plate	2
16R	Flat skive	1	50	Transporthjul	2
17	Lager	2	51	Computerbrakett	1
18	Klemme for aksel	2	52	Bremsepute	2
19	Kjede	1	53	Venstre pedal	1
20	Bremssett	1	54	Høyre pedal	1
21-1	Motstandsskrue	1	55	Sete	1
21-2	Justerbar brakett	1	56	Computer	1
21-3	Flat skive	1	57	Håndpuls	2
21-4	Plastikkskive	1	58	Sensorledning	1
21-5	Sekskantet mutter	1	59	Sensorkontroll	1
21-6	Sekskantet mutter	1	60	Sensorledning for håndpuls	1
21-7	Sekskantet mutter	1	61	Sensormagnet	1
22	Sekskantet mutter, M8x40mm	3	62	Skumpute	1
23	Sekskantet mutter, M6x60mm	2			

OVERSIKTSDIAGRAM

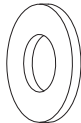


INFORMASJON

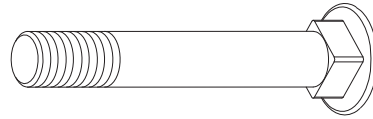
For å montere bakre stabilisator (3) med to M8x55mm låsebolter (25), to flate skiver (38) og to M8 nylonmuttere (39), monter dem i rekkefølgen som vist under.



39

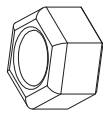


38

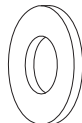


25

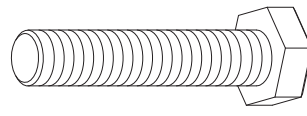
For å montere fremre stabilisator (2) med to M8x40mm sekskantede bolter (22), to flate skiver (38) og to M8 nylonmuttere (39), monter dem i rekkefølgen som vist under.



39

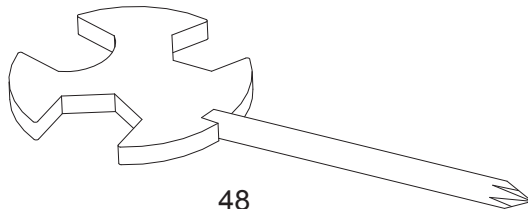


38

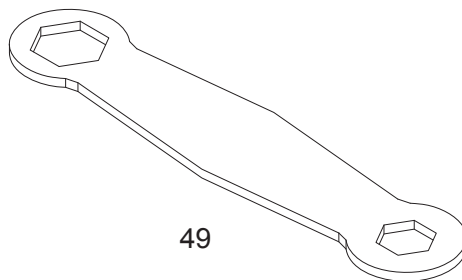


22

INKLUDERT VERKTØY



48

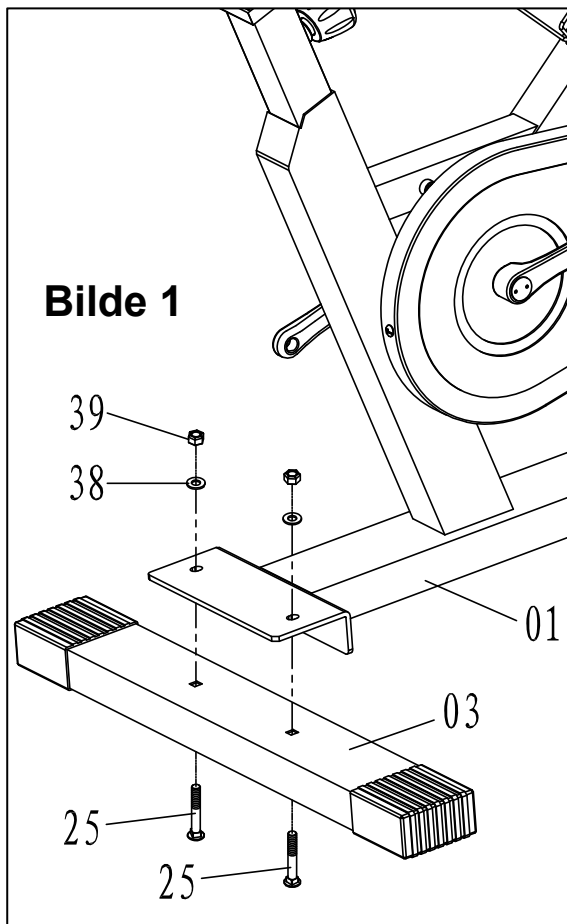


49

MONTERING

- Fjern alle deler og poser fra pakningen.
- Les gjennom hele brukerveiledningen før du begynner å montere apparatet.
- Noen deler kan være forhåndsmontert.

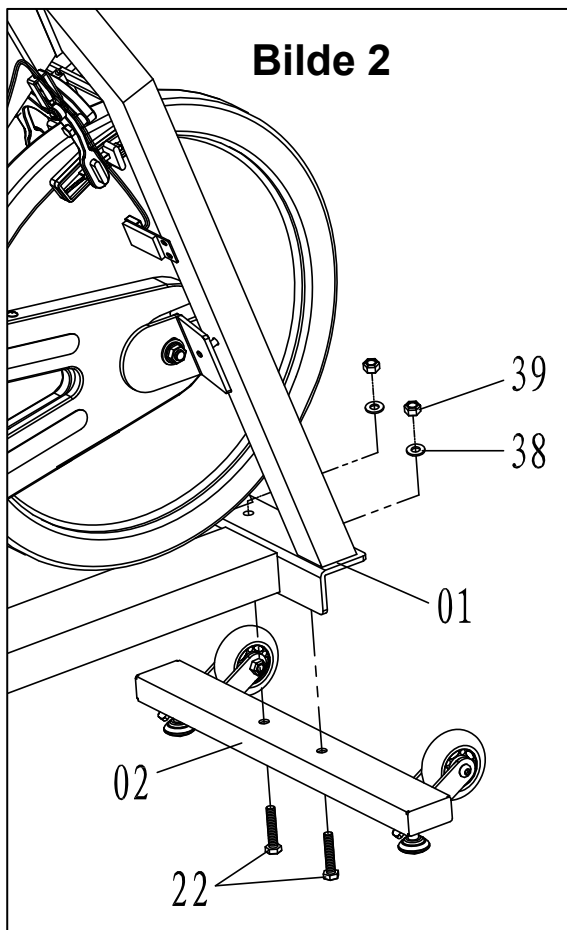
Bilde 1



1. Monter bakre stabilisator (3) til hovedrammen (1) ved hjelp av to M8x50mm låsebolter (25), to flate skiver (38) og to M8 nylonmuttere (39) som vist på tegningen til venstre.

Vent med å stramme ordentlig.

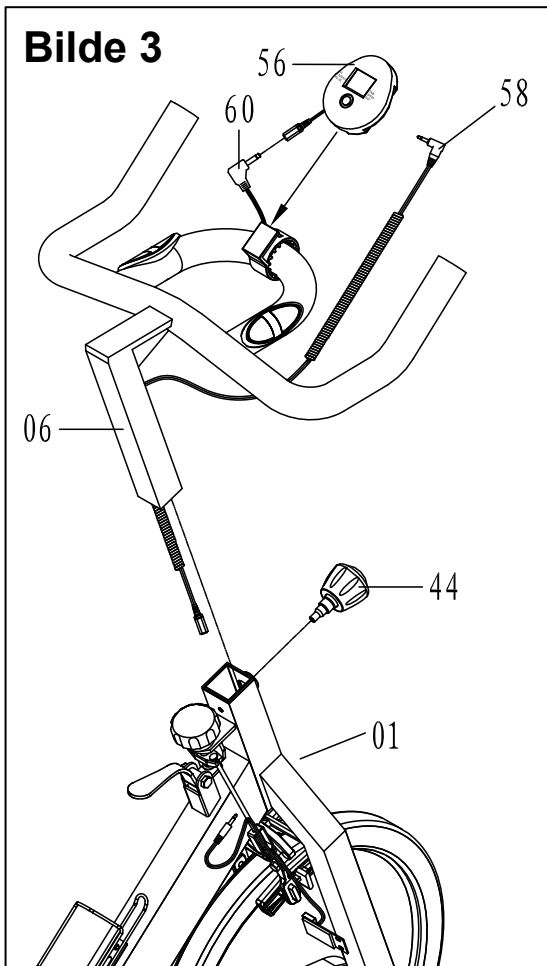
Bilde 2



2. Monter fremre stabilisator (2) til hovedrammen (1) ved hjelp av to M8x40mm sekskantede bolter (22), to flate skiver (38) og to M8 nylonmuttere (39) som vist på tegningen til venstre.

Stram alle muttere og bolter fra de to første stegene.

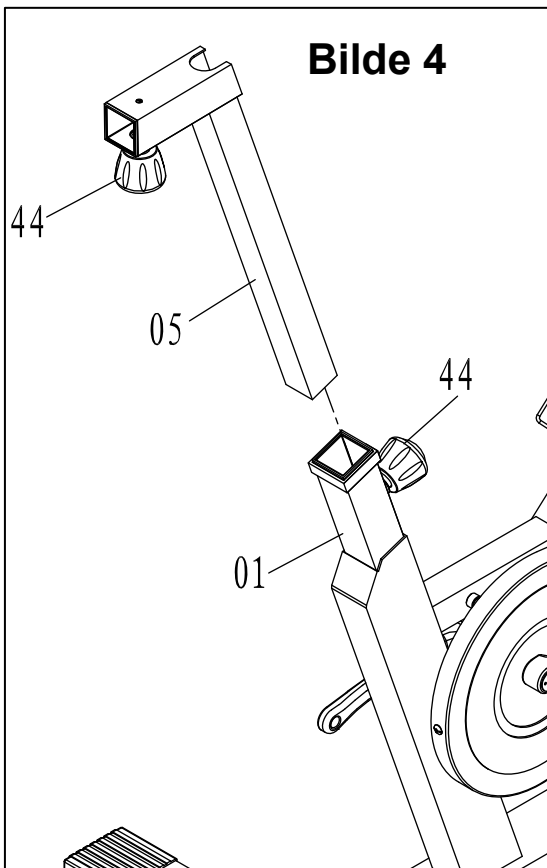
Bilde 3



3. Fest funksjonsskruen (44) til hovedrammen (1) og før så styrestammen (6) inn i hovedrammen (1).
Bruk funksjonsskruen til å stramme styrestammen.
Merk: Du må føre sensorledningen (58) gjennom styrestammen først.

Før computeren (56) inn på computerbraketten.
Merk: Du må koble sensorledningen (58) og håndpulsledningen til computeren først, som vist på bildet til venstre.

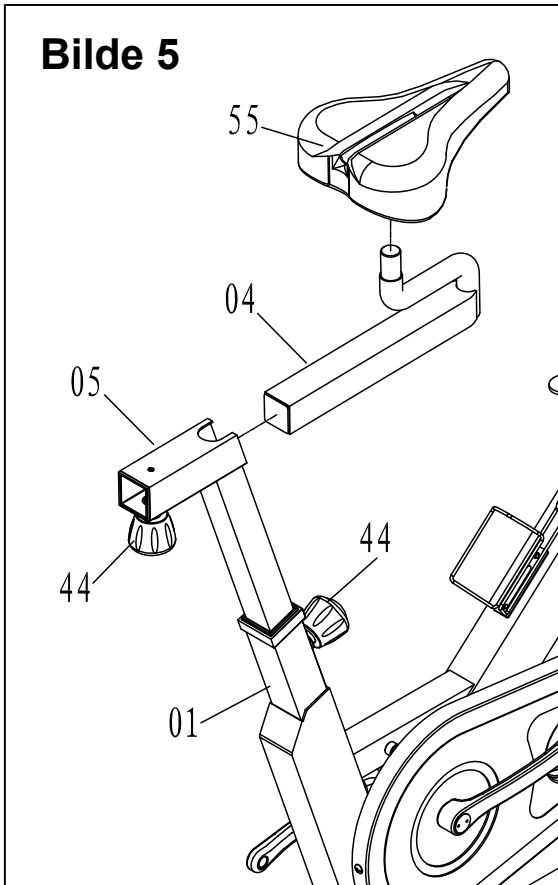
Bilde 4



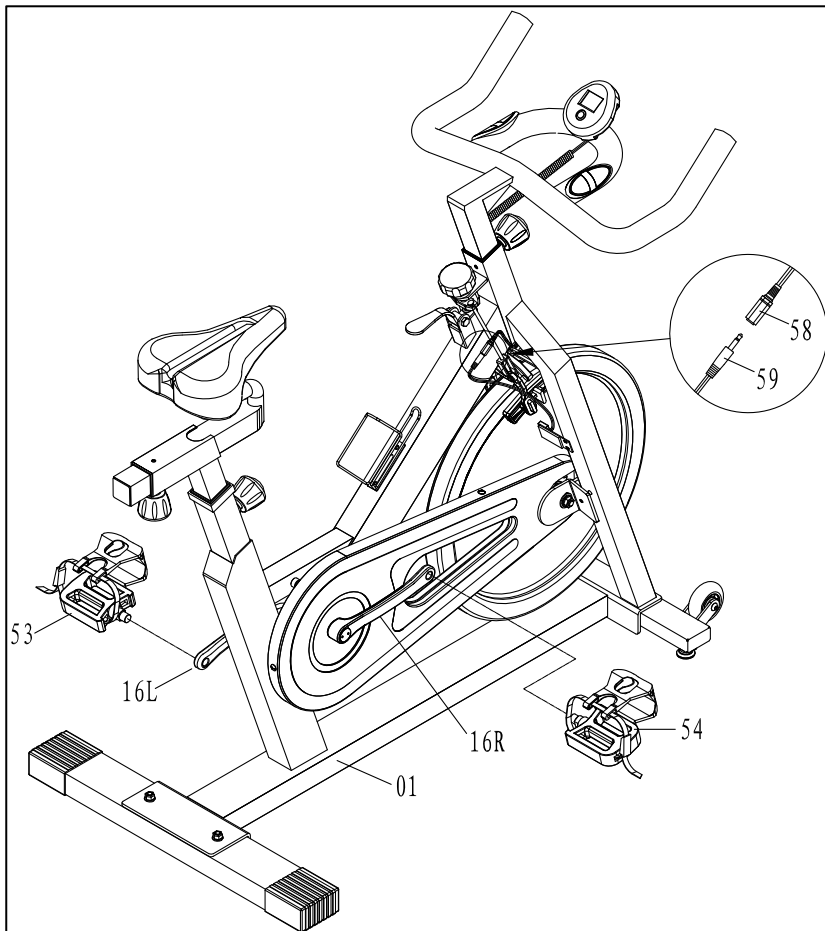
4. Fjern funksjonsskruen (44). Før setestammen (5) inn i hovedrammen (1). Replasser justeringskruen som vist på tegningen til venstre.

For å justere høyden på setet eller håndtaket, løsner du først funksjonsskruen (44), før du justerer høyden på setet eller håndtaket. Stram deretter funksjonsskruen igjen.

Bilde 5



5. Fjern funksjonsskruen (44). Før setefestet (4) inn i setestammen (5). Replasser funksjonsskruen (41) som vist i tegningen til venstre.



6. Før venstre pedal (53) og høyre pedal (54) på venstre og høyre kranker (16L og 16R) som vist på tegningen til venstre.

Koble sensorledningen (58) og sensorkontrollen (59) sammen.

Apparatet er nå ferdig montert.

TRENINGSCOMPUTER

UT839-7



1. FUNKSJONER:

SCAN Viser alle funksjonsverdier med seks sekunders mellomrom mellom hver.

TIME	0:00–99:59	Minutter:Sekunder
SPEED	0.0–99.9	km/t
DISTANCE	0.00–99.99	KM
CALORIES	0.0–9999	CAL
CADENCE	(Rotasjon) 0–15–999	
PULSE	30–240	BPM (Slag pr minutt)

2. Strøm

1. Installer to AA 1.5V batterier bak på computeren, og skru på strømmen.

3. Operasjoner

SCAN: Trykk knappen til ordet SCAN dukker opp på skjermen. Computeren vil så automatisk vise deg hver funksjonsverdi på skjermen, med seks sekunders mellomrom mellom hver.

TIME: Trykk knappen til ordet TIME dukker opp på skjermen. Computeren vil nå vise deg tiden du har brukt på treningen.

SPEED: Trykk knappen til ordet SPD dukker opp på skjermen. Computeren vil vise innværende treningshastighet.

DISTANCE: Trykk knappen til ordet DST dukker opp på skjermen. Computeren vil vise samlet distanse du har beveget deg under treningen.

CALORIES: Trykk knappen til ordet CAL dukker opp på skjermen. Computeren vil vise et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under treningen.

CADENCE: Viser antall rotasjoner i hjulet pr minutt. 0–15–999

PULSE: Hold godt rundt begge håndpulssensorer, og etter ca seks sekunder, vil computeren kunne fortelle deg hjerterytmen din.

RESET: Hold MODE knappen inne i over 2 sekunder, og alle funksjonsverdier vil bli nullstilt.

AUTO ON/OFF: For å starte computeren, trykker du hvilken som helst knapp, eller begynner å trække på pedalene. Dersom computeren ikke mottar noe signal på over fire minutter, vil den skru seg selv av.

4. Knapp

MODE (RESET): FUNKSJONSVERDIER, VALGKNAPP OG RESETKNAPP.

5. Merk

Hold computeren unna regn og fuktighet.

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".