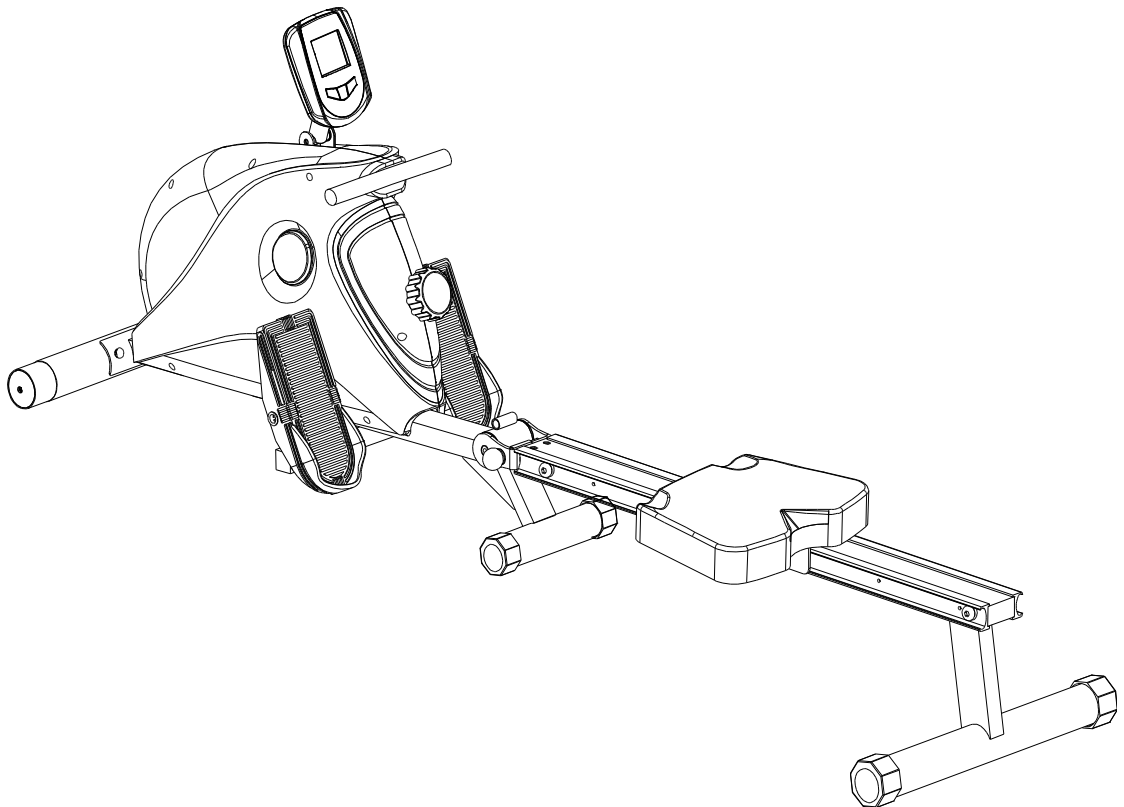


# NORDIC<sup>®</sup>



## NORSK BRUKERVEILEDNING

## INNHold

Viktige forholdsregler	2
Merknader	3
Montering	5
Computer	7
Stell og vedlikehold	8
Tøying	9
Service	10

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Les nøye gjennom alle instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

**Merk:** Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du ikke har trent regelmessig tidligere eller dersom du har kjente helseproblemer. Produsenten av dette apparatet kan ikke ta på seg ansvar for skade på person eller eiendom ved bruk av dette apparatet.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av dette apparatet er tilstrekkelig informert om alle forholdsregler.
2. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
3. Plassér apparatet på et jevnt underlag, med to meters klaring rundt. Beskytt teppe og gulv ved å plassere en matte under apparatet.
4. Oppbevar apparatet innendørs unna fuktighet og støv. Ikke plassér apparatet i en garasje, utendørs bod eller på en veranda under tak. Dette vil ugyldiggjøre produktgarantien og kan forårsake alvorlige sikkerhetsproblemer.
5. Ikke benytt apparatet i områder hvor aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
6. Barn under 12 år og kjæledyr må ikke ha fri tilgang til apparatet.
7. Apparatet har en maks brukervekt på 110 kilo.
8. Apparatet er i samsvar med klasse HC av standarden EN957.
9. Dette apparatet er kun utviklet for bruk av én person om gangen.
10. Ikke deg passende treningstøy når du benytter deg av dette apparatet. Ikke bruk løstsittende klær som kan vikles inn i apparatet.
11. Dersom du føler smerte eller ubehag bør du umiddelbart avslutte treningsøkten og starte nedkjølingen.
12. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan påvirke nøyaktigheten til avlesningene. Pulssensorene er kun ment for å hjelpe brukeren til å få en viss idé om sin generelle puls.
13. Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke benytt det i kommersiell eller institusjonell sammenheng.

**Spar på disse instruksjonene for fremtidig referanse.**

## NOTATER

### Når du åpner esken:

Forsikre deg om at alle delene er inkludert i esken. Sjekk delelisten for smådeler for en fullstendig oversikt over de nødvendige delene til monteringen. Dersom du mangler en eller flere smådeler, vennligst ta kontakt med Mylna Sport. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

### Samling av verktøy:















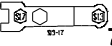


Forsikre deg om at du har alle nødvendige verktøy før du starter monteringen av apparatet.

### Rydd arbeidsområdet:

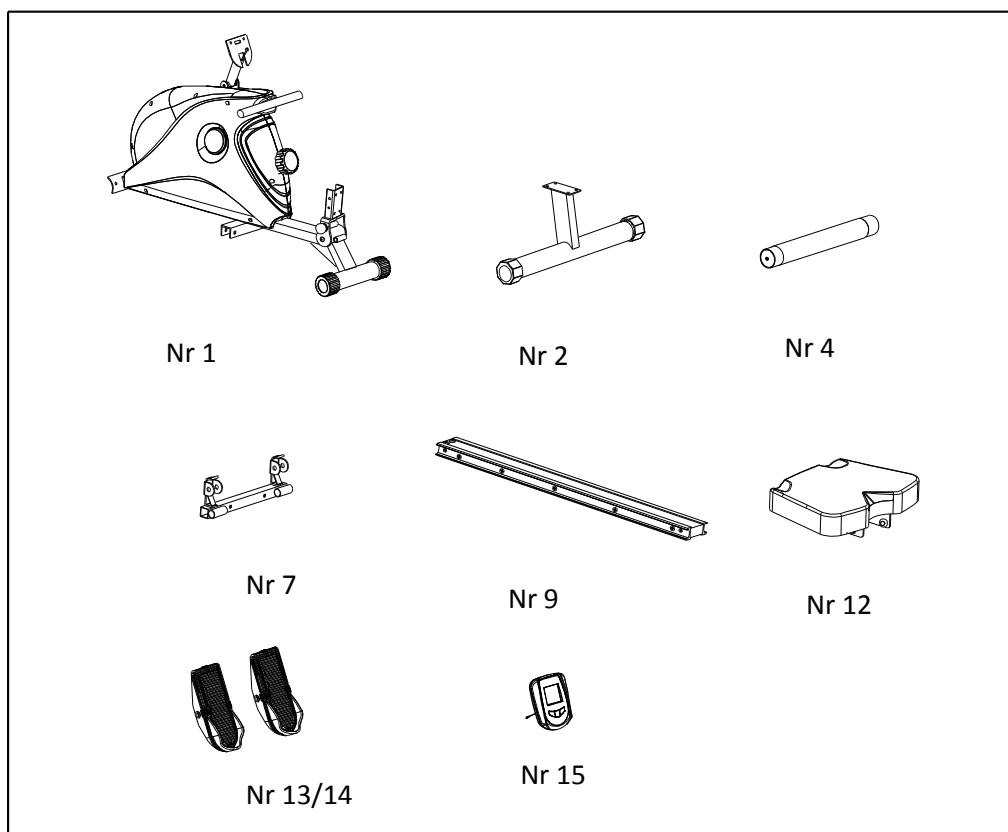
Forsikre deg om at du har ryddet et stort nok område til å få plass til å montere apparatet. Pass på at dette området er fritt for objekter som potensielt kan føre til skader under monteringen. Etter at apparatet er ferdig montert, forsikre deg om at det er nok plass rundt apparatet til at du kan ta det i bruk.

### Smådeler:

Under finner du en ekstra deleliste som fokuserer på alle smådelene som er nødvendig for å montere dette produktet. Tabellen inneholder også illustrasjoner for å gjøre det enklere å identifisere disse delene. Vennligst ta kontakt med Mylna Sport dersom du skulle mangle en eller flere smådeler. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

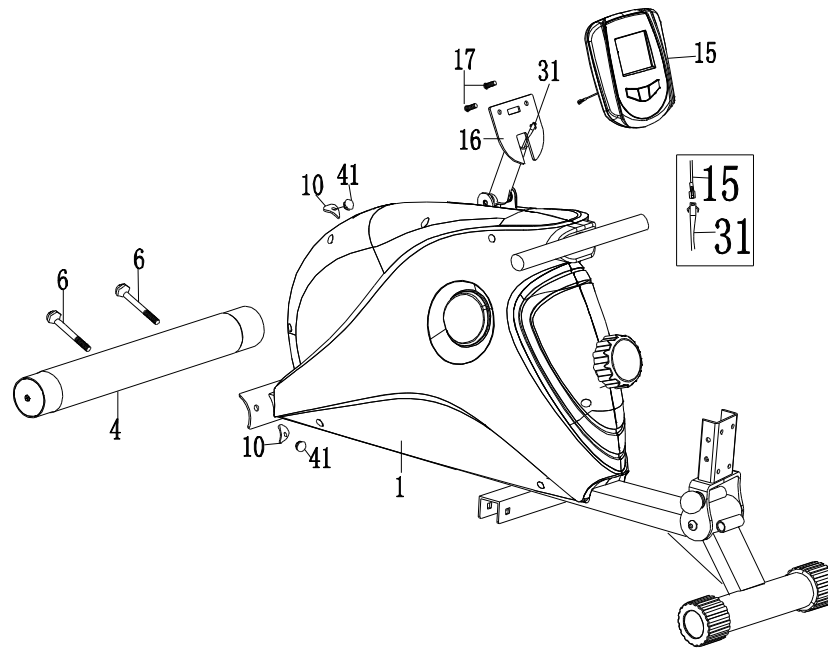
Nr	Beskrivelse	Ant	Illustrasjon	
6	Vognbolt M10*75	2	 6	 10
10	Kurvet skive M10*22	2		
21	Unbrakoskrue M6*12	4	 21	 22
22	Flat skive Φ6*Φ17	4		
36	Pedalaksel	2	 36	 37
37	Vognbolt M 8*45	2		
38	Kuppelmutter M8	2	 38	 41
41	Kuppelmutter M10	2		
45	Flat skive Φ8*Φ17	12	 45	 61
61	Unbrakoskrue M8*20	4		
62	Demper	4	 62	 63
63	Unbrakoskrue M8*16	10		
58	Endehette for venstre skyvetube	1	 58	 59
59	Endehette for høyre skyvetube	1		
73	Unbrakonøkkel S13,17	1	 73	 74
74	Unbrakonøkkel 4mm	2		
75	Unbrakonøkkel 6mm	1		
			 75	

## SJEKKLISTE, FORHÅNDSMONTERTE DELER



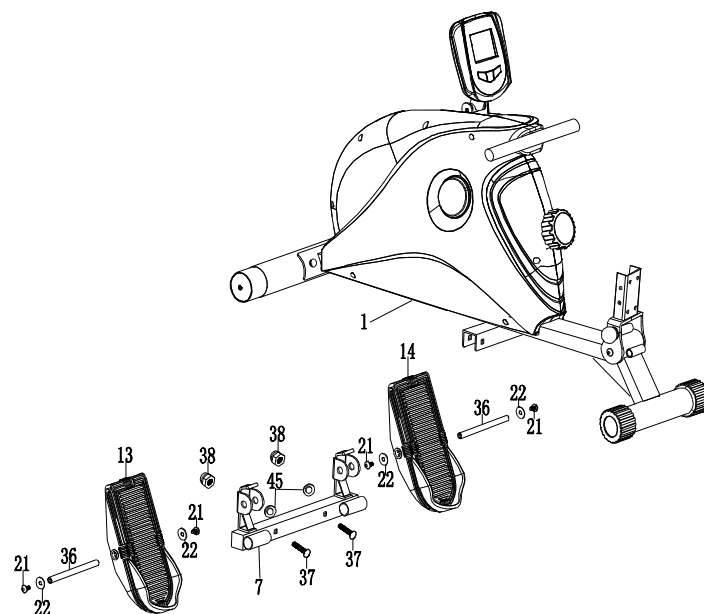
Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Bakre stabilisator	1
4	Fremre stabilisator	1
7	Pedaltube	1
9	Aluminiumsskinne	1
12	Sete	1
13/14	Venstre og høyre pedal	2
15	Computer	1
	Smådeler	1
	Brukerveiledning	1

## MONTERING



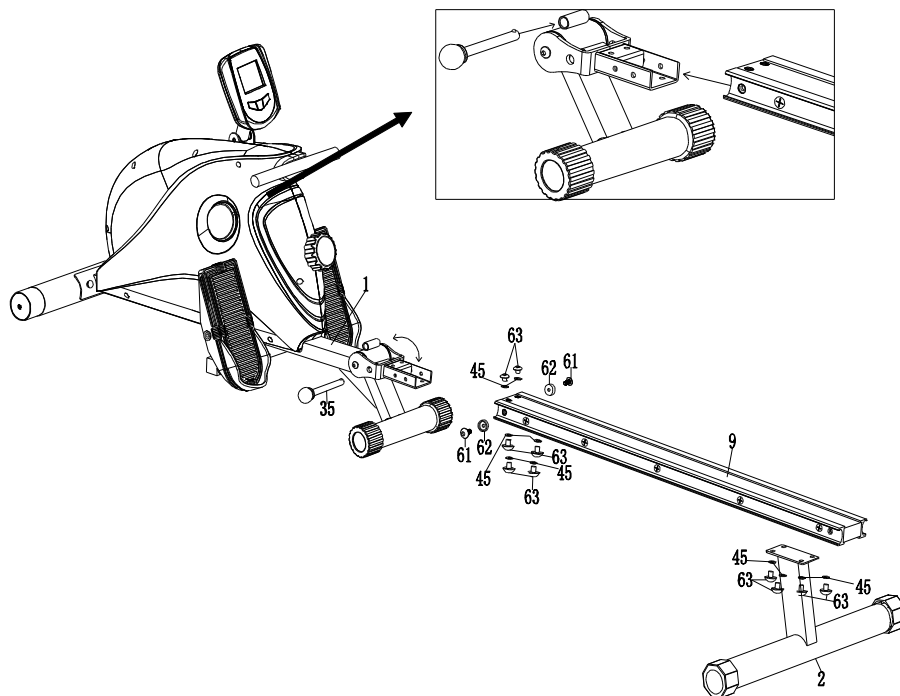
### Steg 1

Fest fremre stabilisator (4) til hoveddrammen (1) med to vognbolter (6), to kurvede skiver (10) og to kuppelmuttere (41). Koble sensorledningen (31) bak på computeren (15). Fest computeren til computerstøtten (16) med de to skruene (17), som du vil finne forhåndsmontert bak på computeren.



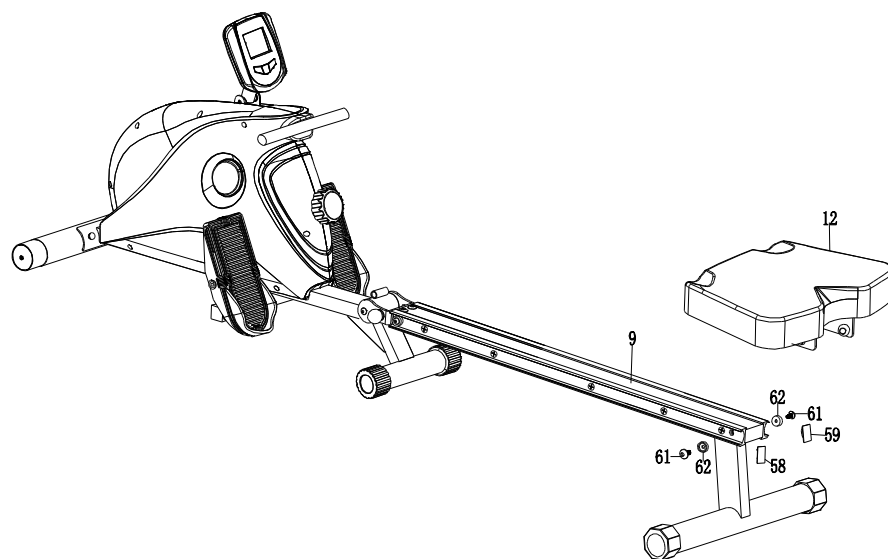
### Steg 2

Fest pedaltuben (7) til hoveddrammen (1) med to vognbolter (37), to flate skiver (45) og to kuppelmuttere (38). Fest venstre pedal (13) til venstre brakett på pedaltuben (7). Før deretter pedalkselen (36) gjennom venstre pedal, og fest med to unbrajbolter (21) og to skiver (22). Gjenta dette med høyre pedal (14).



### Steg 3:

Fest bakre stabilisator (2) til bakre del av aluminiumsskinnen (9) med fire unbrakoskruer (63) og fire flate skiver (45). Fjern låsepinnen (35) fra hoveddrammen og før aluminiumsskinnen inn i bakre del av hoveddrammen (1). Fest demperne (62) på hver side av aluminiumsskinnen med to unbrakoskruer (61). Fest med seks unbrakoskruer (63) og seks flate skiver (45). Før låsepinnen inn i leddet til hoveddrammen og aluminiumsskinnen.

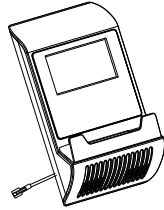


### Steg 4:

Fest setet (12) på aluminiumsskinnen (9) fra bakre del av skinnen. Fest demperne (62) til bakre del av aluminiumsskinnen, og fest med to unbrakoskruer (61). Fest deretter endeletter (58 og 59) til bakre del av aluminiumsskinnen.

**Forsikre deg om at alle bolter og muttere er strammet godt før du benytter deg av apparatet.**

# Computerfunksjon (X-3570)



## Funksjonsknapper:

**MODE** – Trykk på denne for å velge funksjon. Den kan ikke stå i scan for å øke verdiene.

**SET** - Trykk på denne for å øke verdiene. Verdiene som kan innstilles er Tid, kalorier og count (rotak)

**RESET** – Hold denne nede for å nullstille verdier.

## Funksjoner:

1. SCAN: Ruller mellom hver funksjon med seks sekunders mellomrom.
2. TIME: Viser hvor lenge du har trent opp til 99:59. Kan også telle ned fra en forhåndsinnstilt tid ned til 0:00. Forhåndsinnstilt tid kan variere fra 5:00 til 99:00.
3. CALORIES: Computeren vil anslå hvor mange kalorier du forbrenner under treningsøkten. Den teller opp fra 0.00 til 999.9. Du kan også stille inn en målverdi som kan variere fra 10 til 999.0.
4. COUNT: Teller opp fra 0 til 999.
5. T.C Viser totalt antall rotrekke som er gjort. Denne vil nulle seg ut når man skifter batterier. :

## Merknader:

1. Computeren vil automatisk slå seg på ved at du velger et program eller trykker en knapp.
2. Computeren vil automatisk slå seg av dersom den ikke mottar signaler på minst fire minutter. Alle verdier vil dermed nullstilles
3. Dersom computeren fremstår med svakt bilde eller ikke fungerer som den skal, bytt batterier.
4. Computeren er avhengig av to AA-batterier.
5. Det anbefales *ikke* å bruke oppladbare batterier.

## STELL OG VEDLIKEHOLD

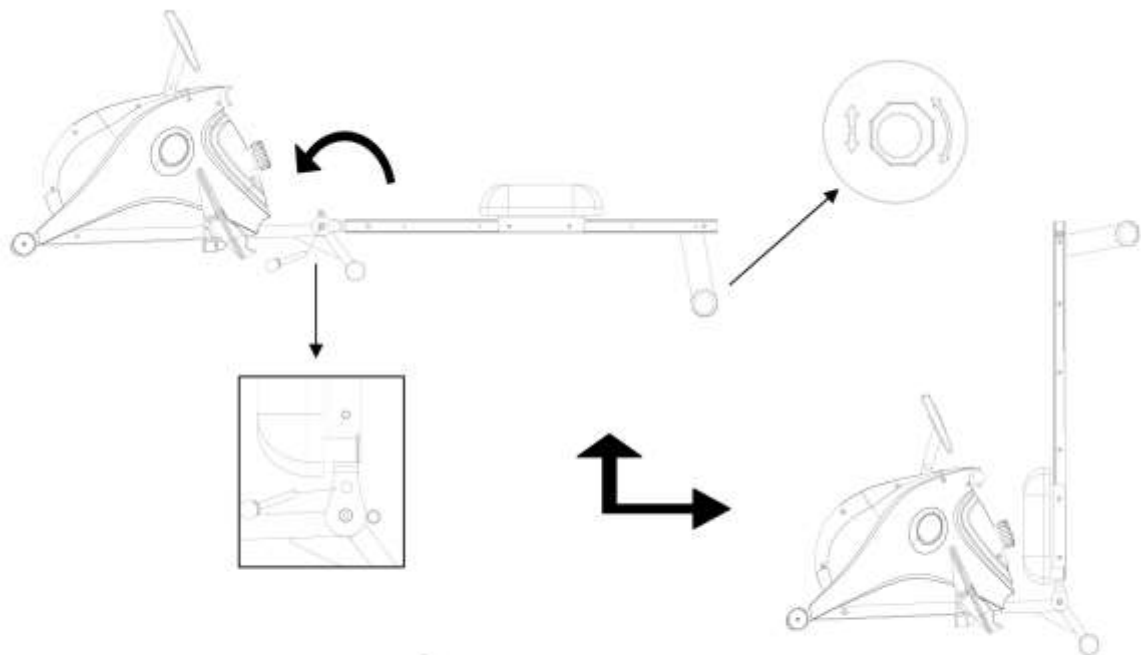
Riktig vedlikehold er veldig viktig for å forsikre deg om at apparatet alltid fungerer som det skal. Uriktig vedlikehold kan skade apparatet eller forkorte dets levetid. Dette kan ugyldiggjøre produktgarantien.

Viktig. Ikke bruk løsemidler eller slipemidler for å rengjøre apparatet. Beskytt computeren ved å holde væsker unna den, og ikke utsett den for direkte sollys.

Etter hver treningsøkt: Rens av konsollet og andre overflater med en ren og fuktig klut for å fjerne svette. Inspiser og stram alle delene i apparatet med jevne mellomrom. Bytt ut alle slitte deler umiddelbart.

### Folding av apparatet

Dra ut låsepinnen fra leddet og fold aluminiumsskinnen. Sikre skinnen med låsepinnen.



### Transport

