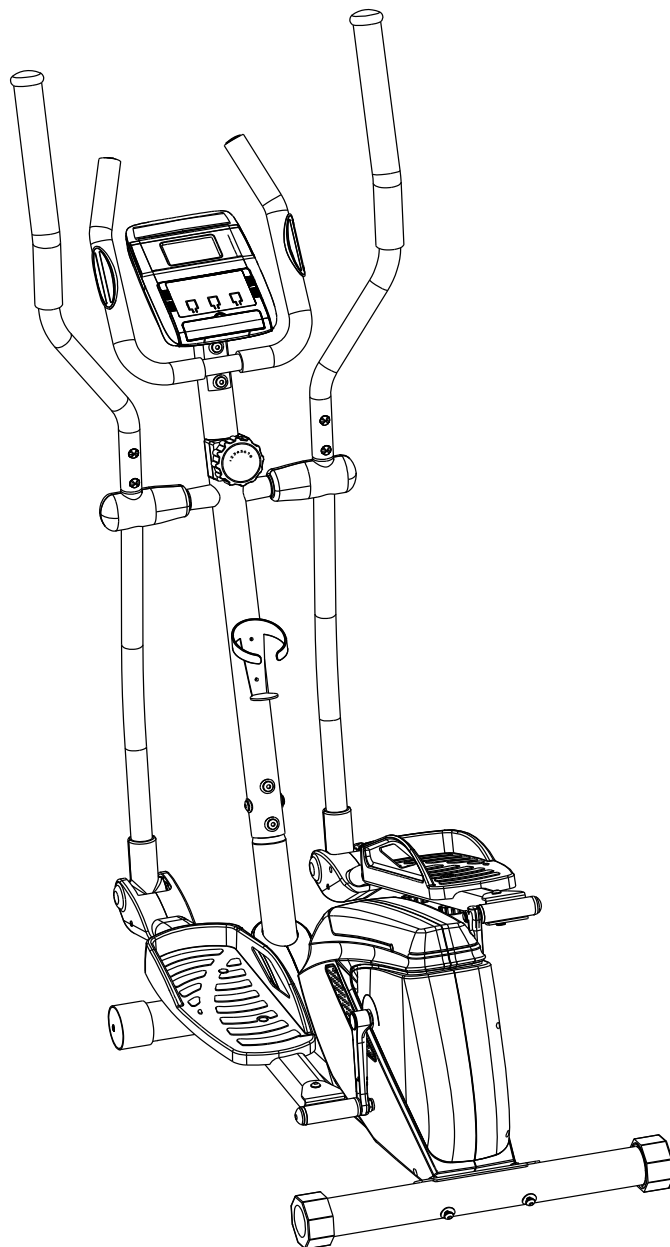


NORDIC[®]

205 ELLIPTICAL NORSK BRUKERVEILEDNING



INNHOLD

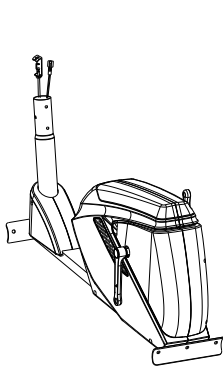
FORHOLDSREGLER	2	OVERSIKTSDIAGRAM	11-12
SJEKKLISTE, MONTERING	3	DELELISTE	13-14
DELELISTE, SMÅDELER	4	COMPUTER	15-16
MONTERING	5-11	TRENINGSINSTRUKSJONER	17-18

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

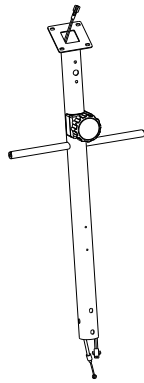
Selv om dette apparatet er utviklet med vekt på sikkerhet, vil det alltid være forholdsregler forbundet med treningsapparater. Forsikre deg om at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du monterer og tar apparatet i bruk. Vær spesielt oppmerksom på følgende forholdsregler:

1. Barn og kjæledyr må ikke ha tilgang til dette apparatet. Ikke la barn få oppholde seg i samme rom som dette apparatet uten oppsyn.
2. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller annet ubehag må han eller hun avslutte treningsøkten og snakke med en lege umiddelbart.
4. Plasser apparatet på en jevn og åpen overflate. Ikke bruk apparatet nær vann eller utendørs.
5. Hold hender unna alle deler i bevegelse.
6. Ikle deg alltid passende treningstøy når du bruker apparatet. Ikke ikle deg badekåper eller annen bekledning som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Joggesko er også anbefalt.
7. Bruk apparatet kun på den måten brukerveiledningen beskriver at den skal brukes. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten.
8. Ikke plasser skarpe objekter i nærheten av apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør ikke ta i bruk apparatet uten oppsyn av lege eller kvalifisert personell.
10. Varm opp og tøy ut før du bruker apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt for dette apparatet er 110 kilo.

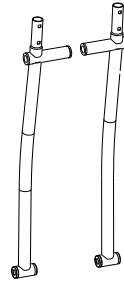
SJEKKLISTE, MONTERING



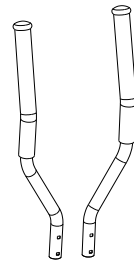
NO: 1



NO: 9/51



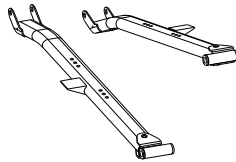
NO: 52/53



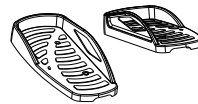
NO: 12/13



NO: 11



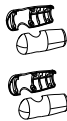
NO: 41L/R



NO: 48L/R



NO: 10



NO: 35



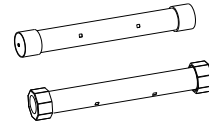
NO: 39



NO: 37L/R



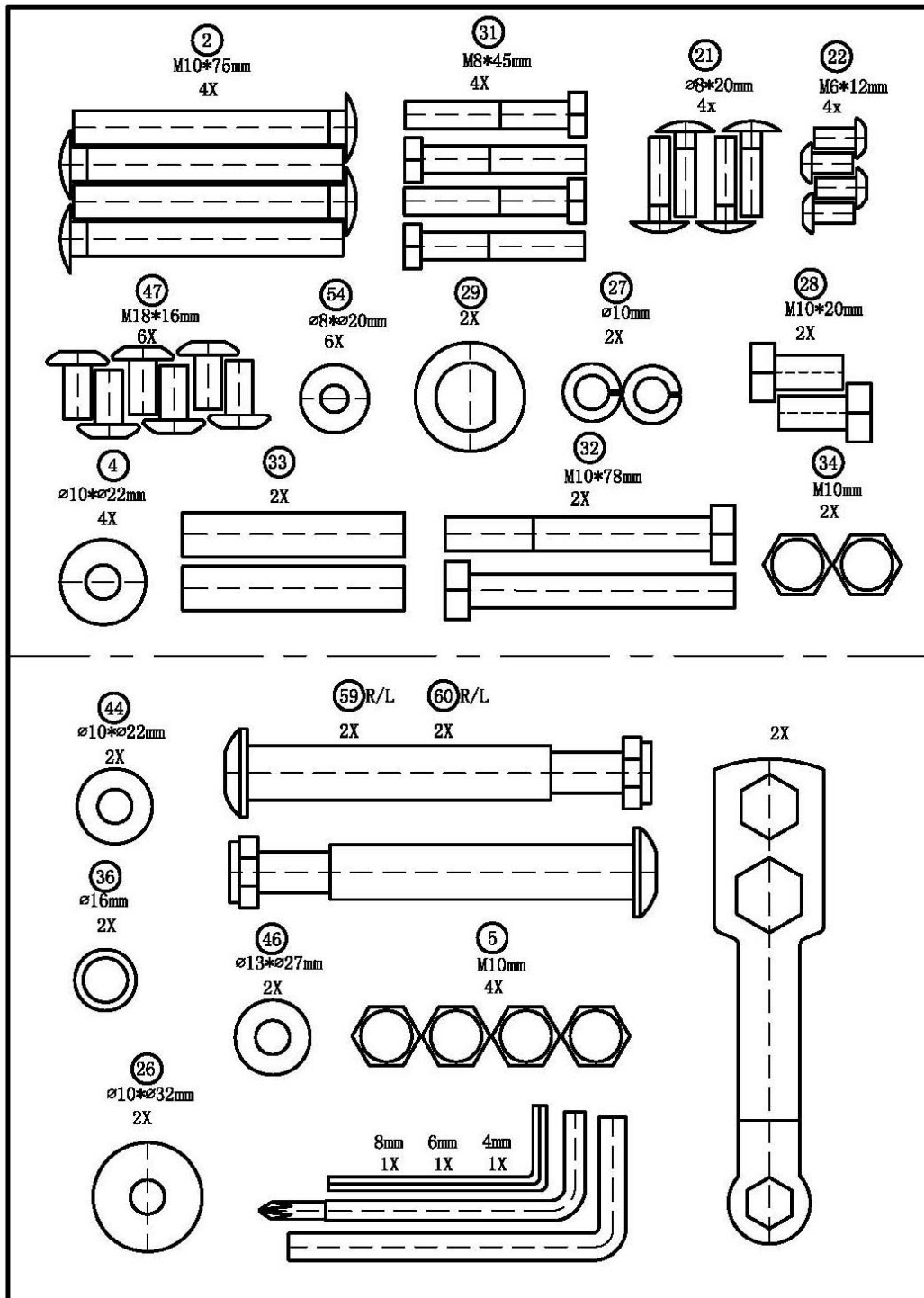
NO: 43



NO: 6/3

NR.	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
9/51	Styrestamme/ Motstandsskrue m/kabel	1/1
52/53	Venstre/høyre nedre håndtak	1/1
12/13	Venstre/høyre øvre håndtak	1/1
41	Venstre/høyre fotskinne	1/1
11	Stasjonært håndtak	1
6/3	Fremre/bakre stabilisator	1/1
10	Computer	1
48	Venstre/høyre pedal	1/1
35	Øvre håndtaksdeksel	4
39	Nedre håndtaksdeksel	4
37	Venstre/høyre fotskinnedeksel	2/2
43	Flaskeholder	1

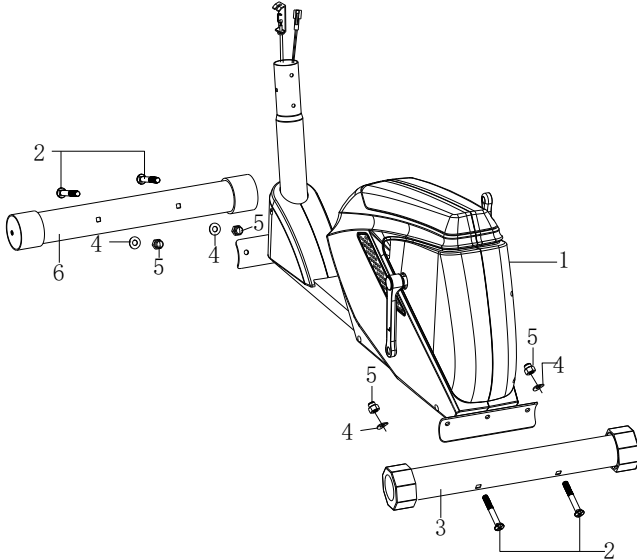
SMÅDELER



MONTERING

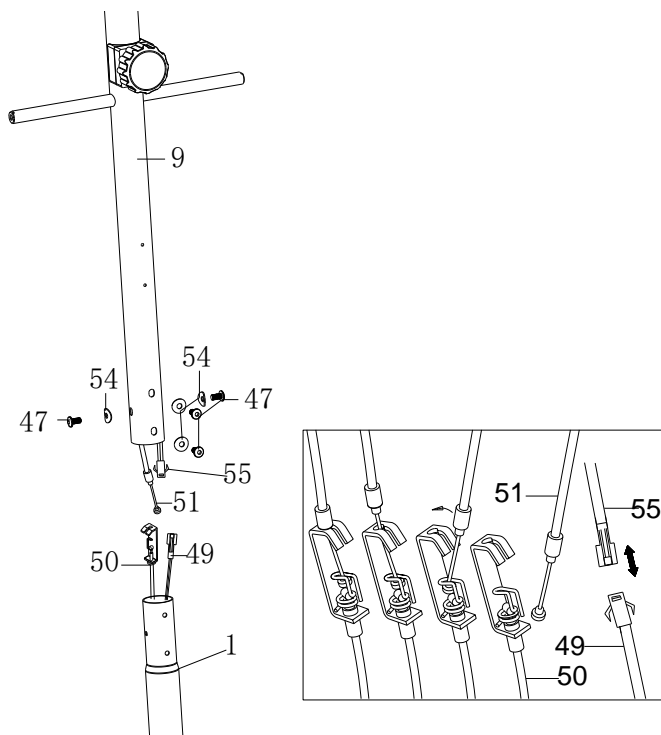
STEG 1

Fest bakre stabilisator (3) til hoveddrammen (1) med to kurvede skiver (4), kuppelmuttere (5) og bolter (2). Fest deretter fremre stabilisator (6) til hoveddrammen med to bolter (2), kurvede skiver (4) og kuppelmuttere (5).

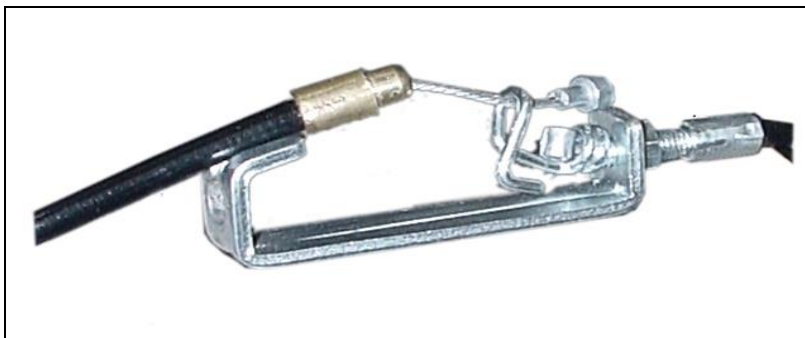


STEG 2

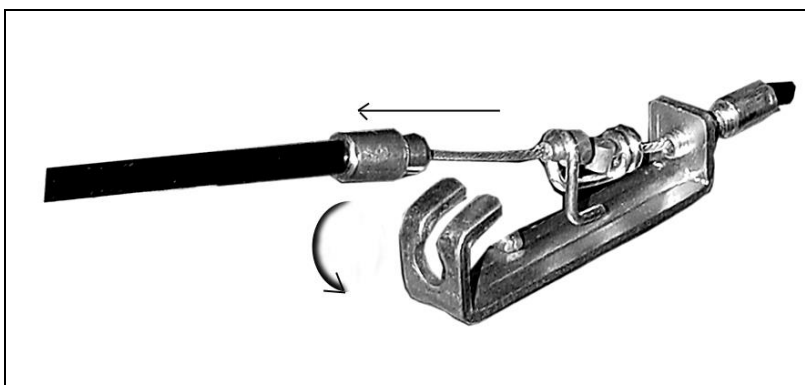
Koble nedre sensor-skjøteledning (49) til midtre sensorledning (55). Skru motstandskruen (m/kabel) (51) til nivå 8, og koble så til motstands-skjøteledningen (50). Før styrestammen (9) inn i hoveddrammen (1) og fest med fire unbrakobolter (47) og fire kurvede skiver (54).



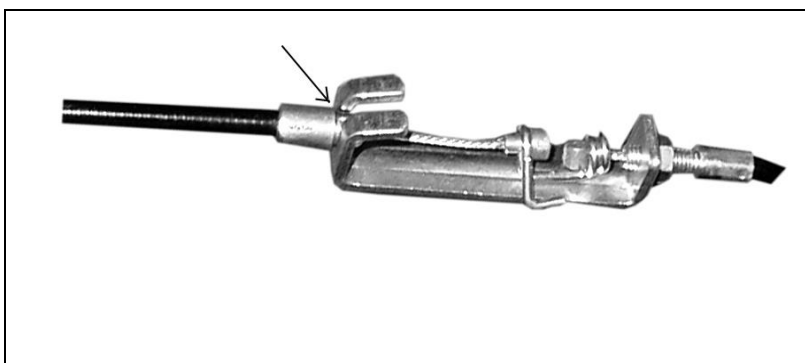
TILKOBLING AV MOTSTANDSKONTAKT



Før kablededningen fra koblestykket i sensor-skjøteledningen inn i åpningen på ledningholderen i sensorledningkontakten.



Dra kontakten på sensor-skjøteledningen bakover og før ledningen gjennom gropa i braketten.

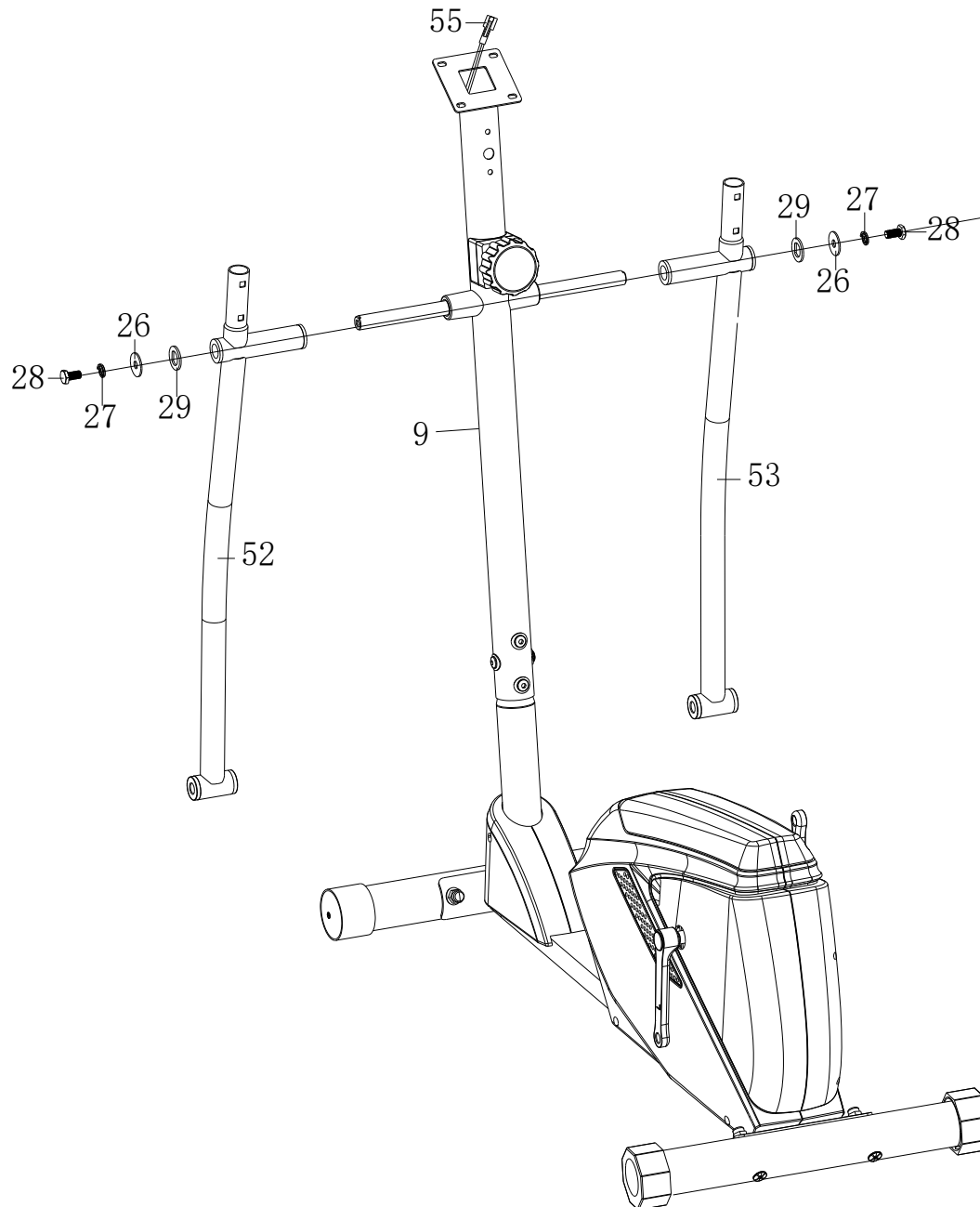


Slipp kontakten ned slik at koblestykket sitter godt på toppen av braketten.

MERK: Det kan bli nødvendig å få hjelp til å holde styrestammen mens du kobler computerledningene.

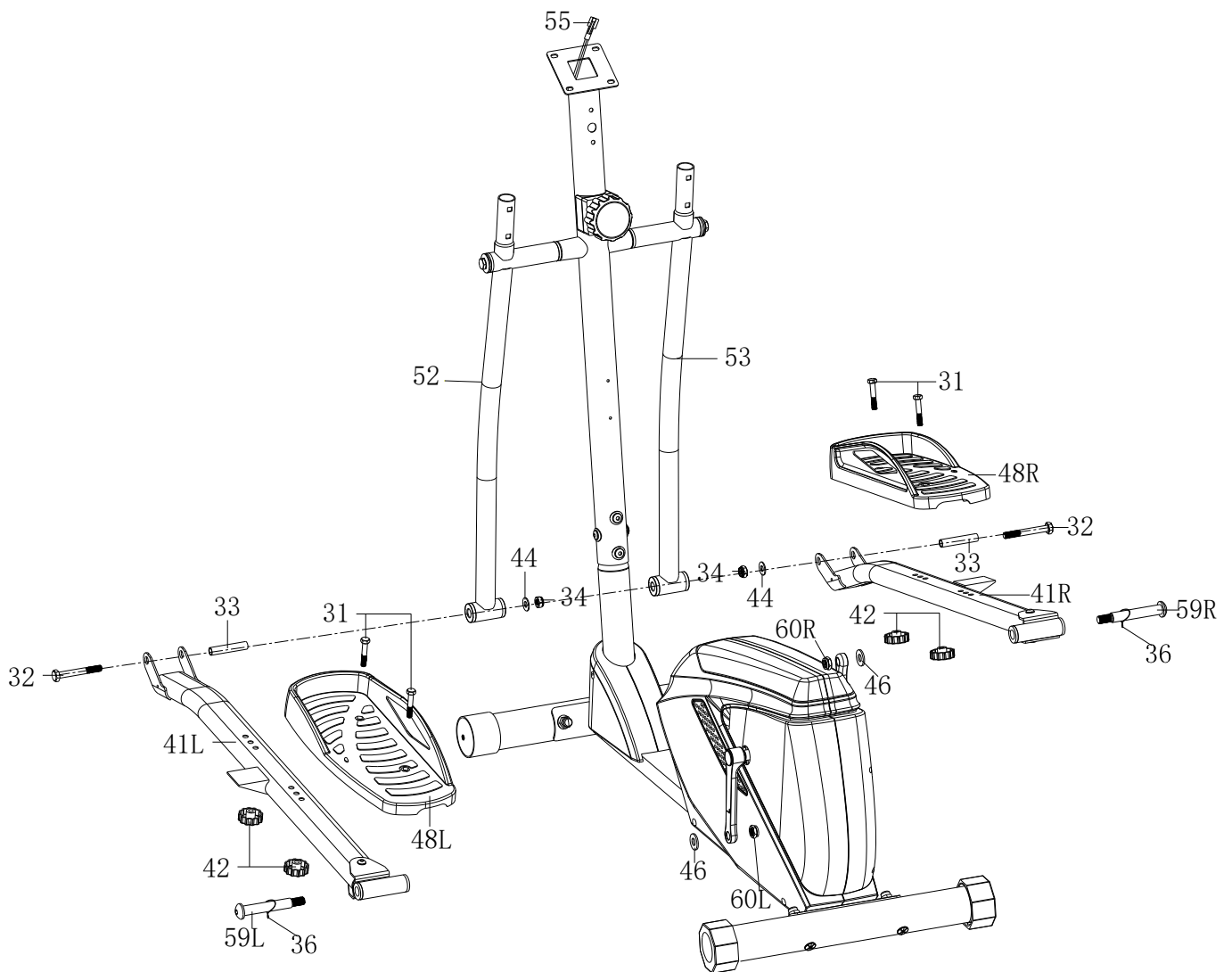
STEG 3

Fest venstre nedre håndtak (52) til styrestammen (9) med en D-skive (29), skive (26), springskive (27) og sekskantet bolt (28). Gjenta dette med nedre høyre håndtak (53).



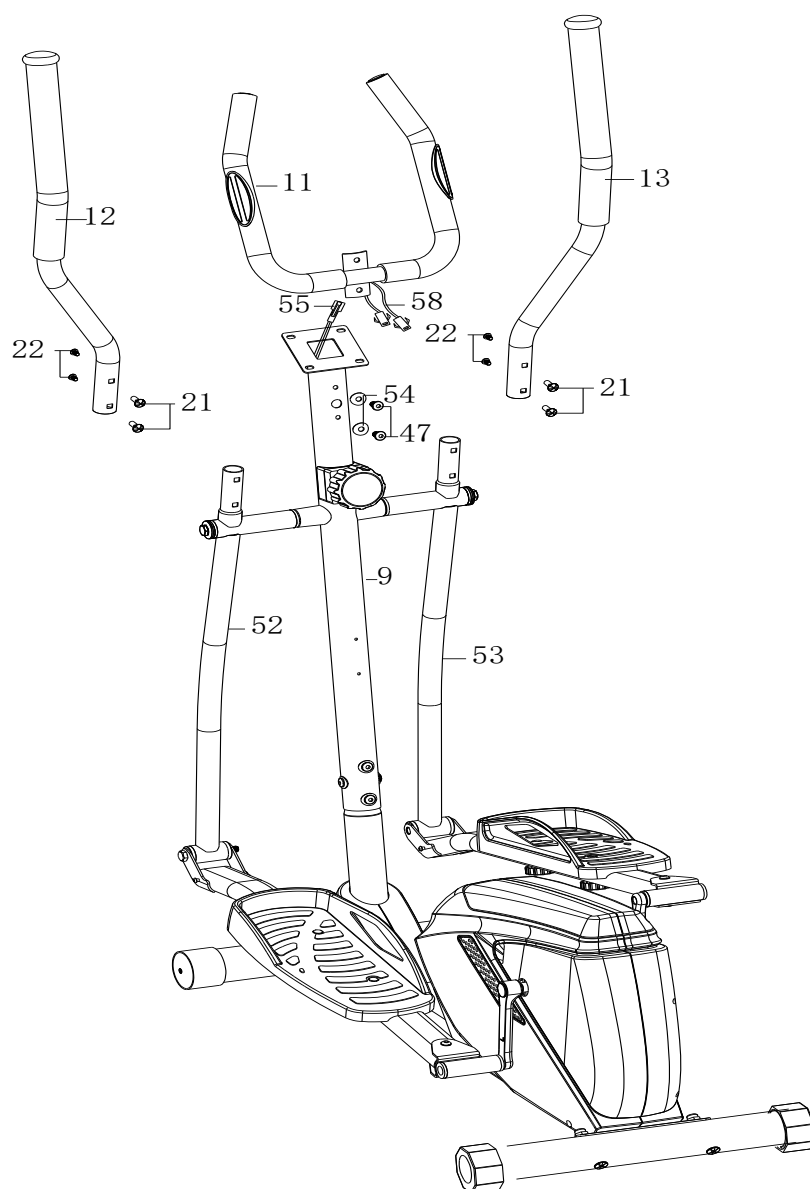
STEG 4

Fest venstre fotskinne (41L) til kranken med en mutter (60L), bølget skive (36) og venstre hengselbolt (59L). Før nedre venstre håndtak (52) inn i venstre fotskinne (41L) og før deretter inn ei hylse (33). Før en sekskantet bolt (32) gjennom hylsa (33) og fest med en skive (44) og nylonmutter (34). Gjenta denne prosedyren for høyre fotskinne (41R) og nedre høyre håndtak (53). Fest venstre pedal (48L) til venstre fotskinne (41L) med to sekskantede bolter (31) og justeringsskrue (42). Gjenta for høyre pedal (48R).



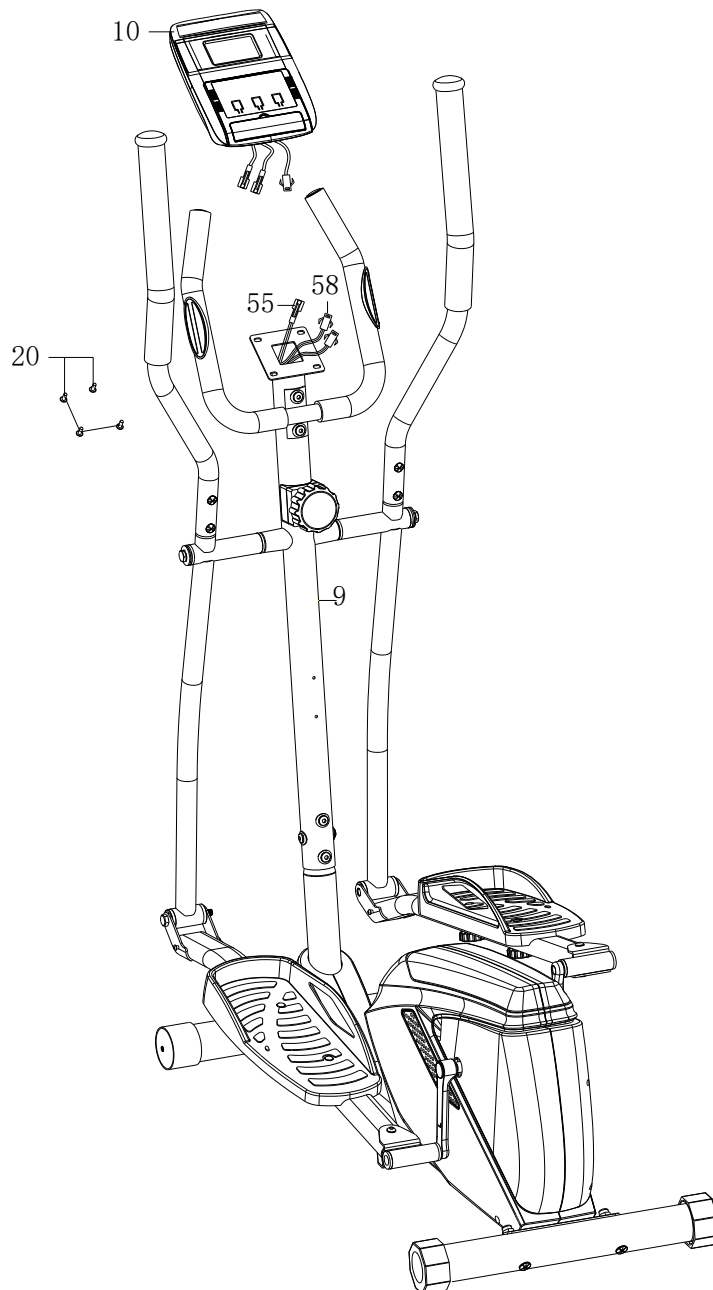
STEG 5

Før venstre øvre håndtak (12) inn i nedre venstre håndtak (52) og fest med to hule muttere (21) og unbrakbolter (22). Gjenta for øvre høyre håndtak (13). Før håndpulsledningen (58) gjennom styrestammen (09) og dra ledningen ut av stammen. Fest det stasjonære håndtaket (11) til styrestammen (09), og stram med to unbrakbolter (47) og to kurvede skiver (54).



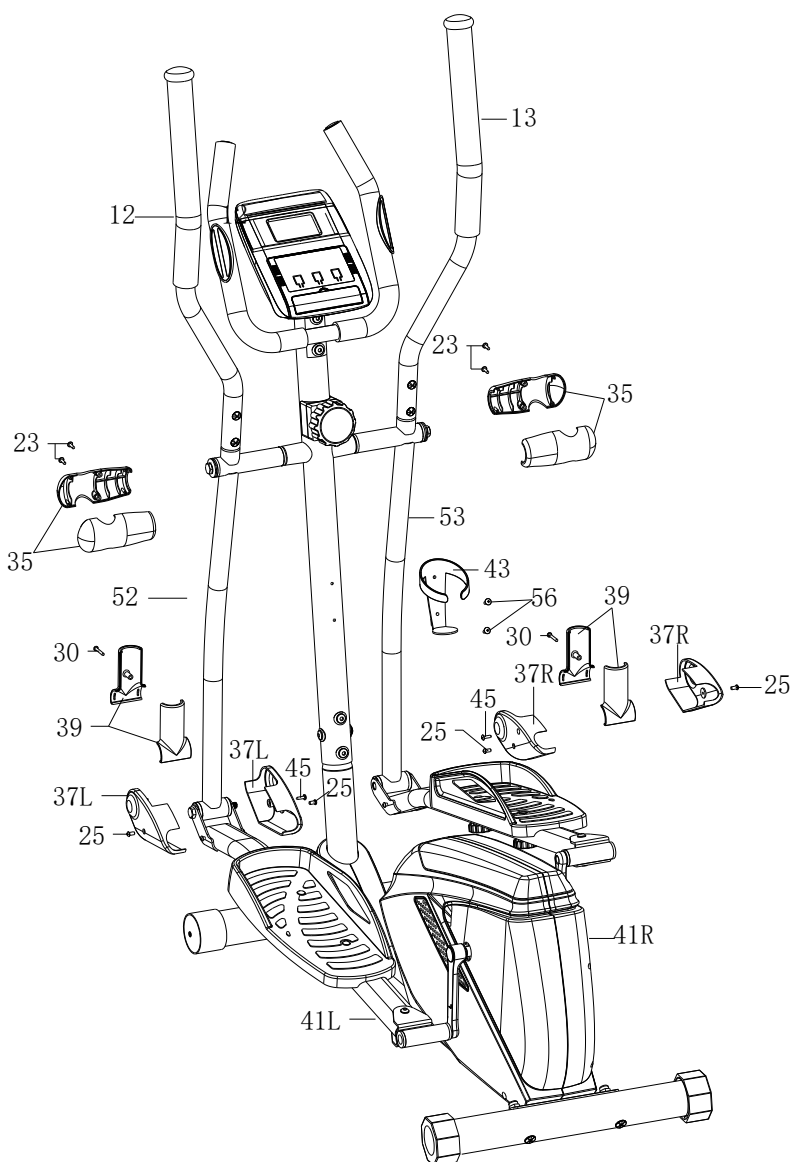
STEG 6

Koble øvre sensorledning fra computeryggen (10) til midtre sensorledning (55). Koble nedre pulsledning (58) til øvre pulsledning fra computerryggen (10). Fest computeren (10) til braketten på styrestammen (09) med fire skruer (20).

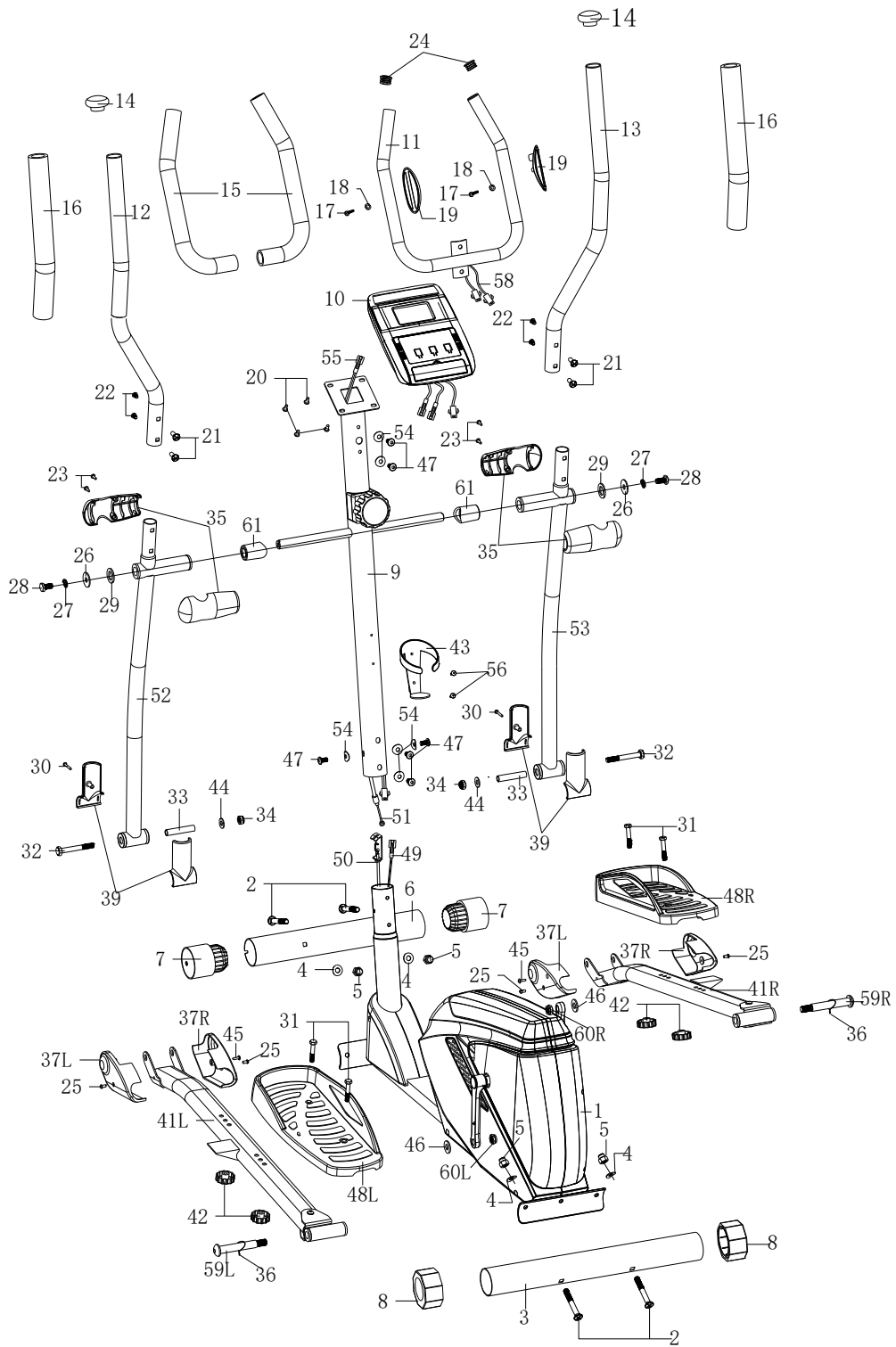


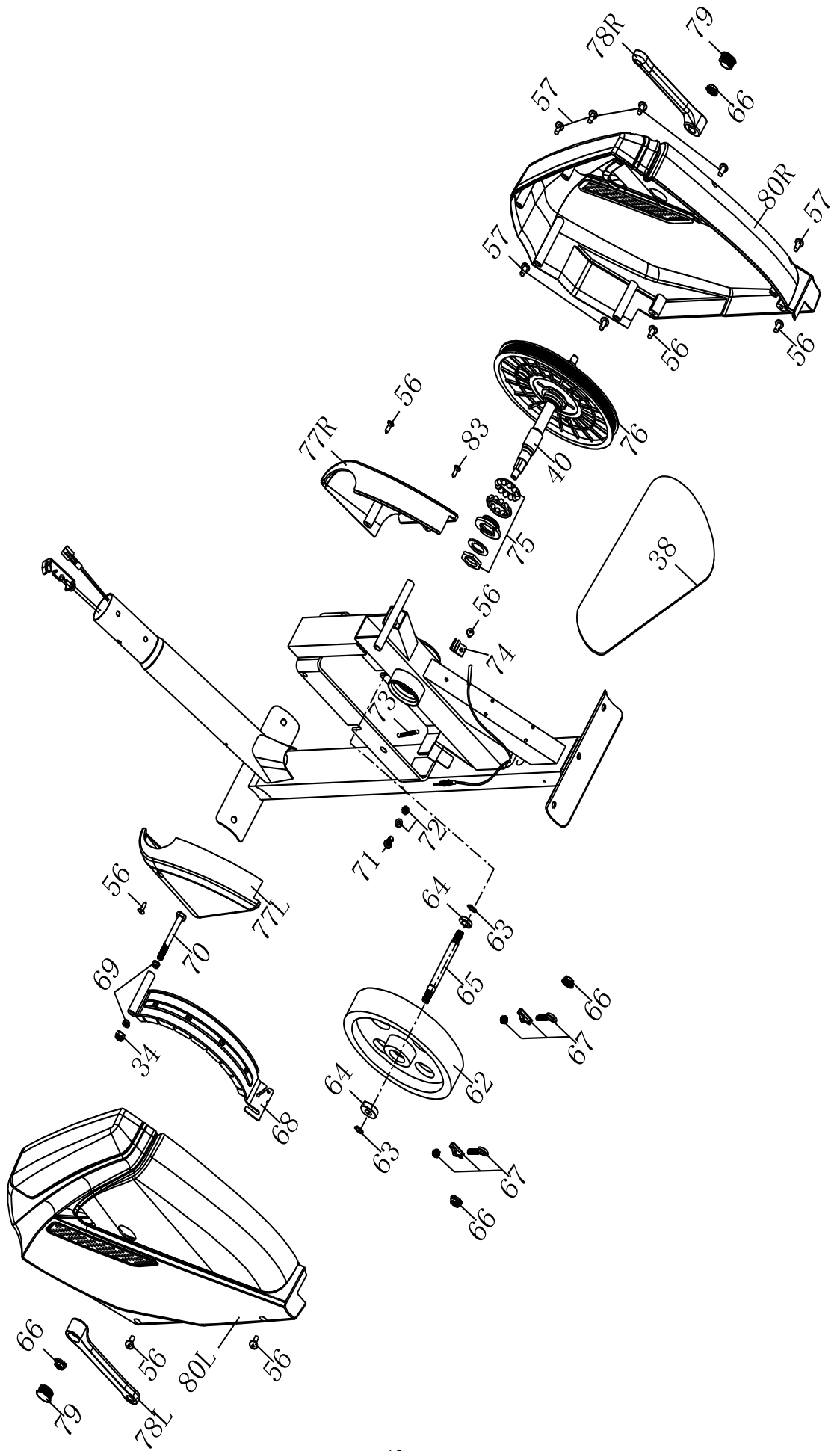
STEG 7

Fest øvre håndtakdeksel (35) til venstre og højre øvre håndtak (12/13) med fire skruer (23).
Fest nedre håndtaksdeksel (39) til venstre og højre nedre håndtak (52/53) med to skruer (30).
Fest venstre og højre fotskinne (37L og 37R) til sine respektive fotskinner (41L og 41R), og stram med to skruer (25) og en skrue (45) hver.



OVERSIKTSDIAGRAM





DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
2	Bakre stabilisator	1
3	Fremre stabilisator	1
4	Endehette, fremre stabilisator	2
5	Endehette, bakre stabilisator	2
6	Bolt M10*75	4
7	Kurvskive $\Phi 10 \times \Phi 22$	4
8	Kuppelmutter M10	4
9	Venstre pedal	1
10	Høyre pedal	1
11	Justeringsskrue	1
12	Skive $\Phi 17 \times \Phi 8$	4
13	Springskive $\Phi 8$	3
14	Nylonmutter M8	5
15	Setestamme	1
16	Sete	1
17	Unbrakobolt M8*16	4
18	Computer	1
19	Håndtak	1
20	Motstandskontroll m/ øvre kabledning	1
21	Nedre motstandskabel	1
22	Styrestamme	1
23	Nedre sensorledning	1
24	Midtre sensorledning	1
25	Klemme	1
26	Unbrakobolt M8*20	2
27	Dekorativt deksel for klemme	1
28	T-skrue	1
29	Skrue M5*12	4
30	Glidetube	1
31	Bolleformet mutter	1
32	Skive	1
33	Hylse	1
34	Justeringsskrue	1
35	Endehette	2
36	Skumgrep for håndtak	2
37	Håndpulssensor	2
38	Skive	2

DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANT
39	Skrue	2
40	Foring	1
41	Flaskeholder	1
42	Kurvset skive $\Phi 8 \times \Phi 20$	4
43	Nedre pulsledning	2
44	Svinghjulaksel	1
45	Lager	3
46	Skive	1
47	Fjærkløtsj	1
48	Liten reimskive	1
49	Lager	1
50	Mutter M10*1.25	2
51	Bolleformet spacer	1
52	Unbrakobolt M8*105	1
53	Krank	1
54	BB-sett	1
55	Reimskive	1
56	Svinghjul	1
57	Hjulsett	1
58	Belte	1
59	Magnetsett	1
60	Spacer	2
61	Sekskantet bolt M8*45	1
62	Mutter M6	1
63	Fjær	1
64	Spacer	1
65	Fjær	1
66	Sekskantet bolt M6*25	1
67	Mutter M6	2
68	Sensornbrakett	1
69	Fransk mutter	2
70	Skrue	13
71	Skrue ST5*15	9
72	Venstre kjededeksel	1
73	Høyre kjededeksel	1
74	Dekorativt deksel	1/1
75	Malje	1

FORSIKRE DEG OM AT ALLE BOLTER OG MUTTERE ER STRAMMET FØR DU BRUKER APPARATET

COMPUTER



FUNKSJONSKNAPPER:

MODE – Velger funksjoner.

SET – Stiller inn verdier for tid, distanse, kalorier og håndpuls.

RESET – Nullstiller verdier for tid, distanse, kalorier og håndpuls.

DRIFT OG FUNKSJON

1.SCAN: Trykk MODE til beskjeden SCAN vises på skjermen. Skjermen vil nå bla gjennom alle seks funksjoner – TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (distanse), CALORIE (kalorier), ODO (odometer) og PULSE (puls) – med seks sekunders intervall.

2.TIME: (1) Teller opp treningstiden fra null.
(2) Trykk MODE til beskjeden TIME vises på skjermen. Trykk så SET for å stille inn ønsket treningstid. Når tiden er talt ned vil computeren lydindikere i 15 sekunder.

3.SPEED: Viser inneværende hastighet.

4.DIST: (1) Teller opp distansen fra null.
(2) Trykk MODE til beskjeden DIST vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningsdistanse. Når distansen er talt ned vil computeren lydindikere i 15 sekunder.

5.CALORIES: (1) Teller opp det totale antallet kalorier fra null.
(2) Trykk MODE til beskjeden CAL vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket kaloriforbrenning. Når kaloriforbrenningen er talt ned vil computeren lydindikere i 15 sekunder.

6. ODO: Viser den totale virtuelle distansen apparatet har beveget seg.

7. PULSE: Trykk MODE til beskjeden PULSE vises på skjermen. Før du utfører målingen må du plassere håndflatene på begge metallkontaktene. Computeren vil etter seks eller syv sekunder vise din puls i *slag pr minutt* (BPM).

Merk: Målingsverdien kan fremstå høyere enn den virtuelle pulsen i løpet av de to eller tre første sekundene av målingen, før den legger seg på normalt nivå. Håndpuls målingen kan ikke brukes som grunnlag for medisinsk behandling.

Trykk MODE til beskjeden PULSE vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningspuls. Du kan velge verdier mellom 40 og 240 BPM. Computeren vil lydindikere dersom pulsen er lavere enn den innstilte verdien.

MERK :

1. Bytt batterier dersom skjermstyrken er svak eller fraværende.
2. Computeren vil skru seg av automatisk dersom den ikke mottar signaler etter fire minutter.

SPESIFIKASJONER:

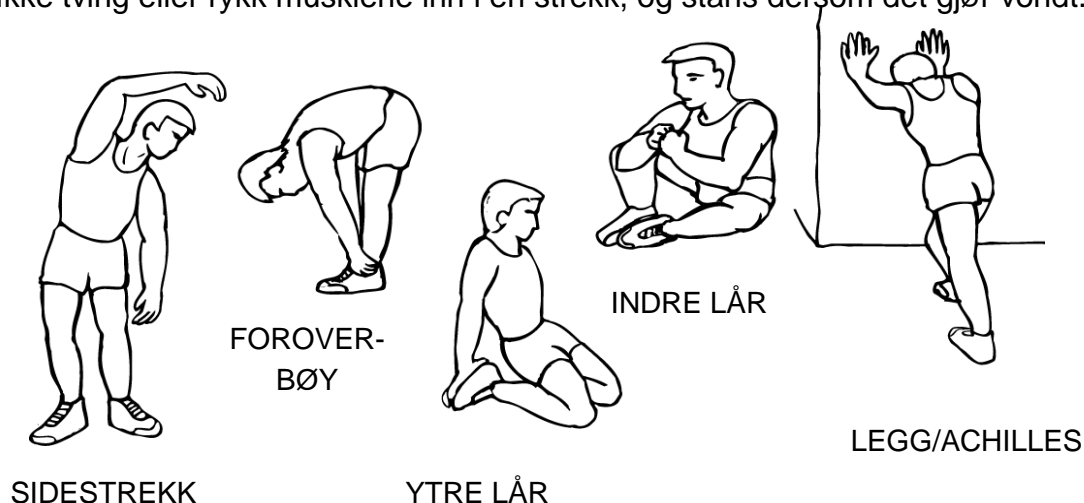
FUNK- SJON	Funksjonsskanning	Seks sekunders intervall
	Tid	00:00'~99:59'
	Inneværende hastighet	Maks registrerbare hastighet: 99,9 km/t
	Distanse	0.00~99.99 km eller 0.00~9999 km
	Kalorier	0.1~999.9 kCAL
	Odometer	0.1~999.9 km eller 1 ~ 9999 km
	Puls	40~240 BPM
Batteritype	2 stk AA eller UM-3	
Driftstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagringstemperatur	-10°C ~ +60°C	

TRENINGSSINSTRUKSJONER

Ved å bruke dette treningsapparatet vil du forbedre din fysiske helse og muskeltone, og sammen med et kontrollert kalori-inntak vil det hjelpe deg å gå ned i vekt.

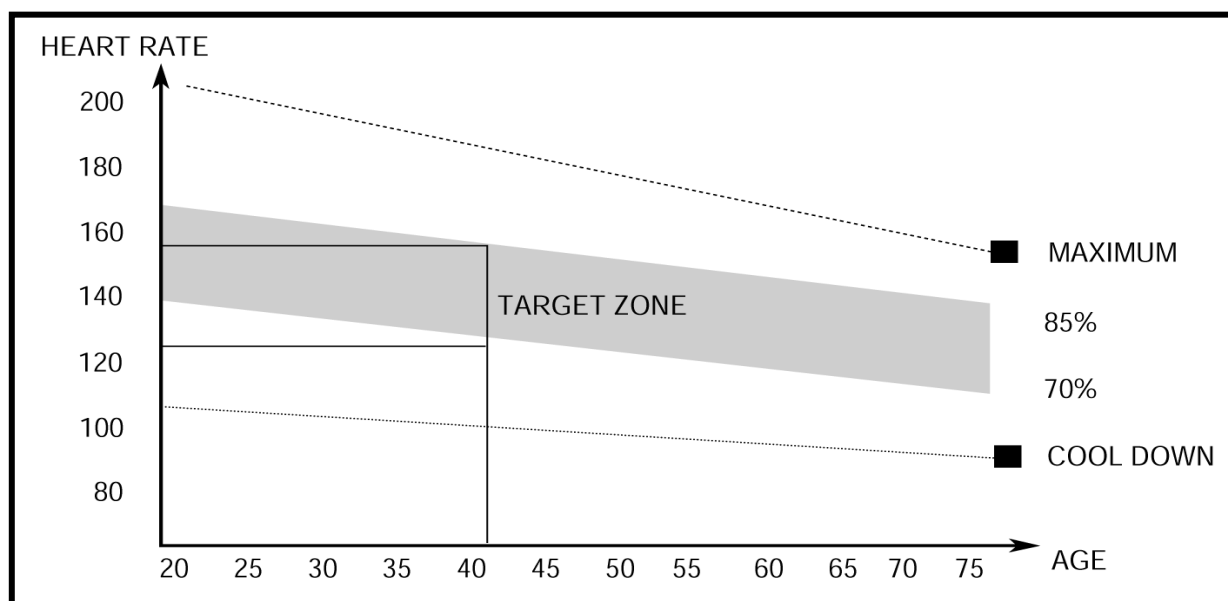
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen hjelper blodsirkulasjonen og gjør musklene klare til den kommende treningsøkten. Den vil også redusere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales å utføre tøyeøvelser som vist på illustrasjonen under. Hver tøying bør holdes i omtrent 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene inn i en strekk, og stans dersom det gjør vondt.



2. Treningsfasen

Dette er stadiet der du bør legge inn mest innsats. Musklene i bena dine vil bli mer fleksible etter regelmessig bruk. Tren i et tempo som passer deg, men forsikre deg om at du holder dette tempoet gjennom hele økten. Innsatsen bør være høy nok til å øke pulsen din slik at den kommer inn i målsonen («Target Zone») i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å starte med en varighet på omtrent 15 – 20 minutter.

3. Nedkjølingsfasen

Dette stadiet trapper ned anstrengelsen i ditt kardiovaskulær system og dine muskler. Stadiet gjentar øvelsene og innsatsen fra oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du holder et redusert tempo i omtrent fem minutter. Gjenta deretter strekkøvelsene, og husk at du ikke må tvinge eller rykke musklene inn i strekken.

Etter hvert som du kommer i bedre form kan du trene både lengre og hardere. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og at du fordeler disse øktene slik at de har omtrent like lange pause imellom.

MUSKELTONING

Ønsker du å bruke apparatet til å tone musklene dine, må du stille motstanden høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og vil sannsynligvis føre til at du ikke kan trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også forsøker å forbedre din utholdenhet blir du nødt til å endre treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedkjølingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil bli nødt til å redusere hastigheten for å fortsatt holde pulsen i målsonen.

VEKTTAP

Innsatsen er det viktigste når du skal gå ned i vekt. Du vil brenne flere kalorier dess lenger og hardere du trener. Dette er essensielt samme type trening du vil utføre dersom du ønsker å forbedre din utholdenhet, og den eneste forskjellen ligger i det ultimate treningsmålet.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.