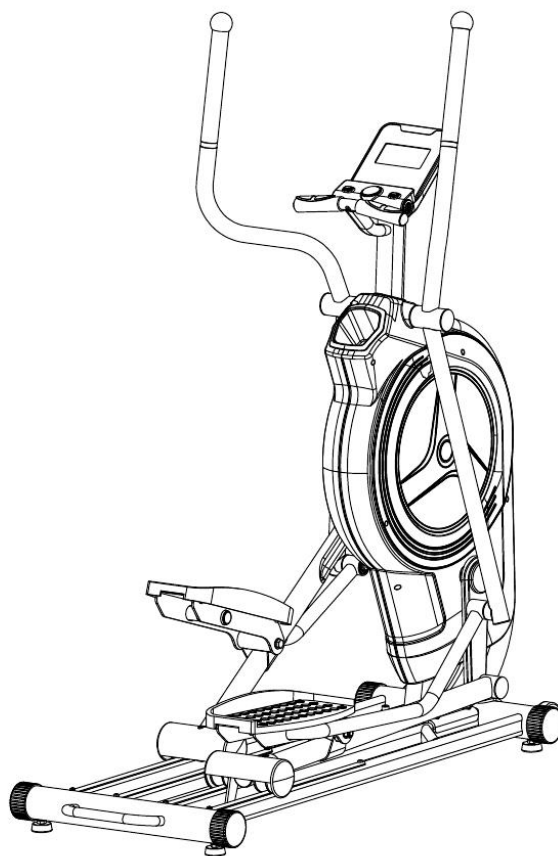


Ellipsemaskin, FitNord Hiker 300F

BRUKSANVISNING



Før du begynner

VIKTIG! Les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Ta vare på denne manualen for framtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike noe fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Merk følgende forholdsregler før du monterer og bruker maskinen:

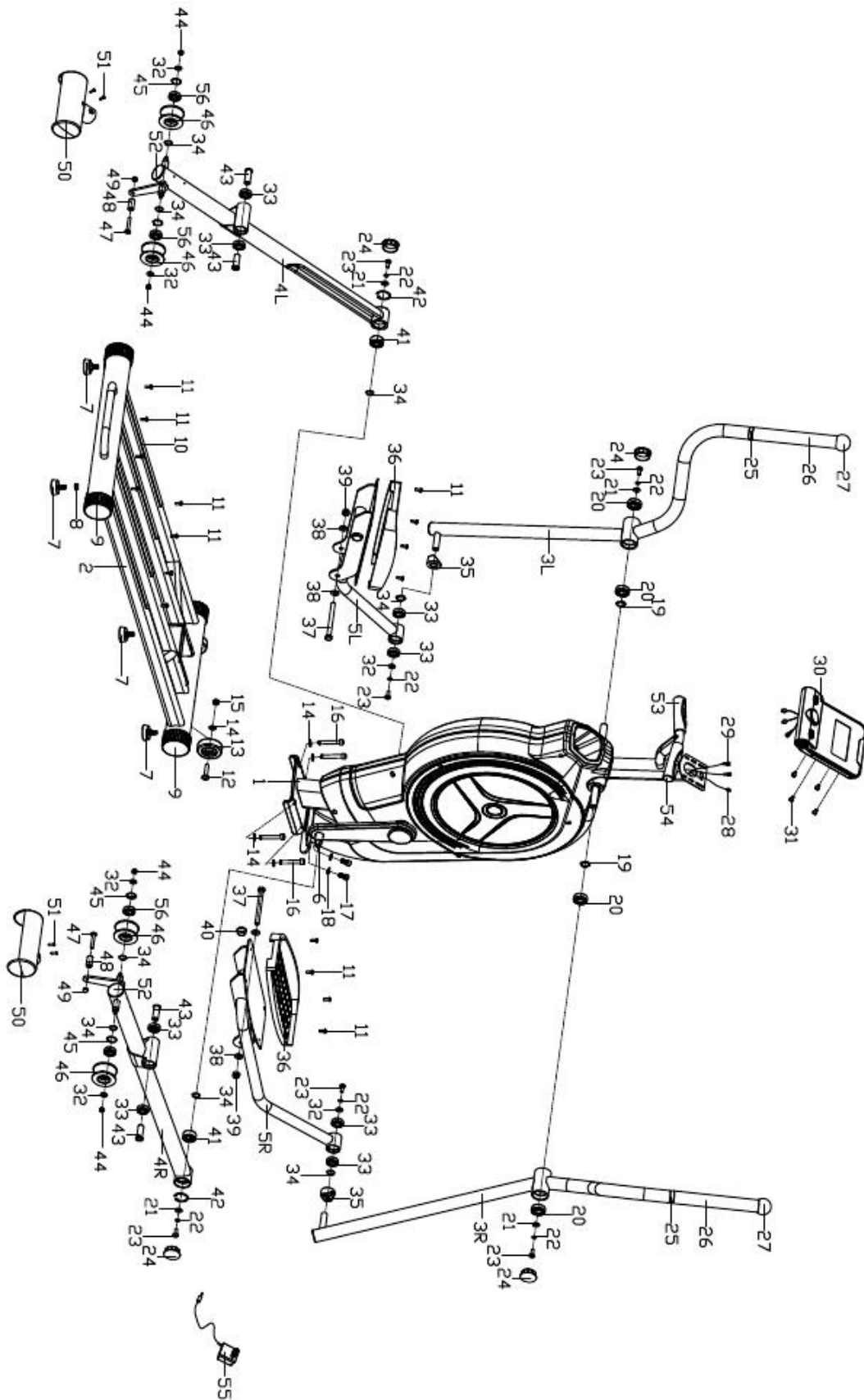
1. Når maskinen er fullstendig montert, kontroller at alt festemateriell som bolter, muttere og skiver er riktig plassert og godt festet.
2. Kontroller jevnlig at kjedekassen som beskytter de bevegelige delene er godt festet og i god stand.
3. Sjekk alltid at setepinnen, seteskyveren, pedalene og styret er godt festet før du setter deg på sykkelen.
4. Smør alle deler én gang i året.
5. Ikke bruk løstsittende klær, da disse kan hekte seg fast i bevegelige deler.
6. Ikke ta føttene av pedalene mens de er i bevegelse.
7. Bruk alltid sko når du bruker maskinen.
8. Tørk av sykkelen etter hver bruk for å fjerne svette og fuktighet. Rengjør maskinen med en fuktig klut, vann og mild såpe. Ikke bruk petroleumsbaserte løsemidler, da dette kan skade overflaten.
9. Hold barn borte fra sykkelen mens den er i bruk. Ikke la barn bruke sykkelen. Denne sykkelen er kun beregnet for voksne.
10. Ikke gå av sykkelen før pedalene har stoppet helt.
11. Stopp treningen umiddelbart ved kvalme, kortpustethet, svimmelhet, hodepine, smerte, trykk i brystet eller ubehag.
12. Ikke stikk fingrene eller andre gjenstander inn i de bevegelige delene av sykkelen.
13. Før du starter trening, rådfør deg med lege for å fastsette treningsfrekvens, varighet og intensitet som passer for din alder og helsetilstand.
14. Etter trening, trekk ned motstandskontrolleren for å øke motstanden slik at pedalene ikke roterer fritt og kan skade noen.
15. Maksimal brukervekt er 120 kg.

MERK: Det meste av det oppførte monteringsutstyret er pakket separat, men enkelte deler er forhåndsmontert på de angitte monteringsdelene. I slike tilfeller trenger du bare å fjerne og deretter montere delene igjen når det er nødvendig.

Se de individuelle monteringsstegene og legg merke til alt forhåndsmontert utstyr.

Før du begynner å montere dette produktet, ta ut alle komponenter fra emballasjen og kontroller at alle delene som er oppført, følger med. Når du har forsikret deg om dette, kan du starte med det første monteringssteget.

EKSPLODERT DIAGRAM



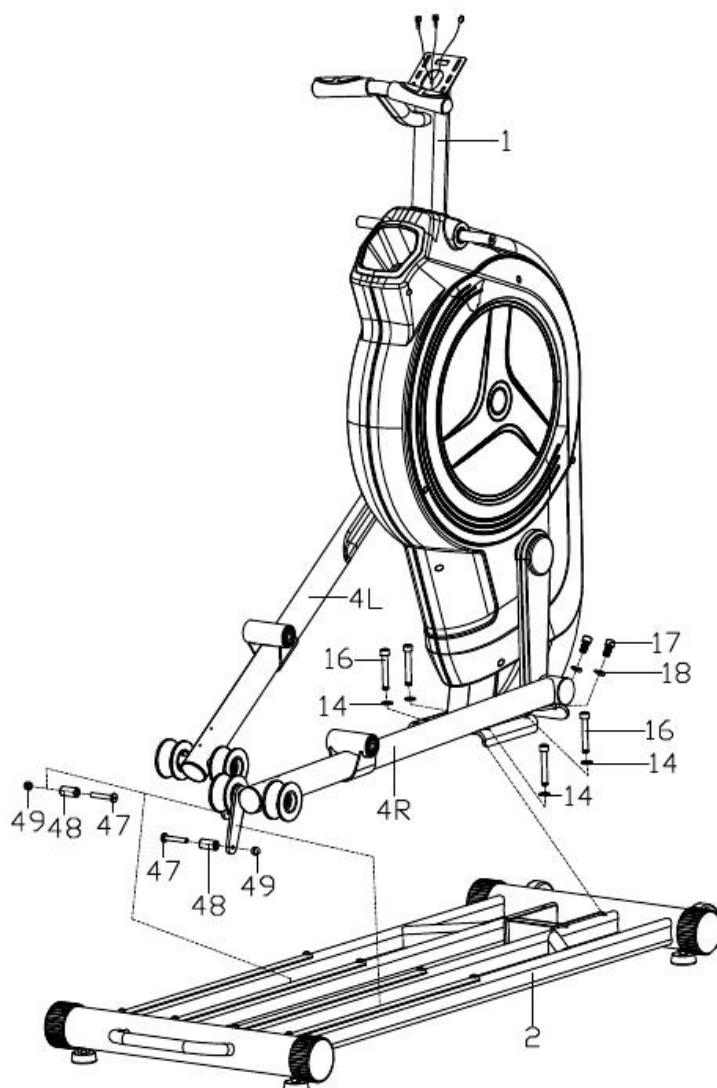
DELELISTE

NR.	Beskrivelse	ANT	NR.	Beskrivelse	ANT
1	Hovedramme	1	29	Pulstråd	2
2	Bunneramme	1	30	Konsoll	1
3L/R	Frem- og tilbakegående stang	1/1	31	Panhodeskrue	4
4 L/R	Hjulramme	1/1	32	Flat skive D8xØ20x2	6
5 L/R	Pedalstang	1/1	33	Lager 6003Z	8
6	Krank	2	34	Bølgeskive D17	8
7	Justeringsknott	4	35	Plastbussning	2
8	Sekskantmutter M10	4	36	Pedal	2
9	Stabilisator-endekappe	4	37	Sekskantbolt M12x125	2
10	Aluminiumsdeksel	4	38	Skive D12xØ24x2.0	4
11	Panhodeskrue M6x15	16	39	Nylonmutter M12	2
12	Innvendig sekskant panhodeskrue M10x45	2	40	Rund endekappe	2
13	Hjul	2	41	Lager 2203	2
14	Skive D10xØ20x2	6	42	Akselklemme D40	2
15	Nylonmutter M10	2	43	Flensbussning	4
16	Innvendig sekskant sylinderhodeskrue M10xL65	4	44	Nylonmutter M8	4
17	Innvendig sekskant sylinderhodeskrue M10x20	2	45	Hullklemme D34	4
18	Buet skive D10xØ20x2	2	46	Styrehjul	4
19	Bølgeskive D21	2	47	Innvendig sekskant panhodeskrue M8xL50	2
20	Lager 6004Z	4	48	Begrensningsbussning	2
21	Flat skive D8xØ25x2	4	49	Koppmutter M8	2
22	Fjærskive D8	6	50	Hjuldeksel	2
23	Innvendig sekskant panhodeskrue M8x20	6	51	Selvborende panhodeskrue ST4.2x18	4
24	Hullkappe	4	52	Rund endekappe	2
25	Aluminiumsbussning	2	53	Skumgrep	2
26	Skumgrep	2	54	Rund endekappe	2
27	Endekappe	2	55	Adapter	1
28	Sensorledning	1	56	Lager 6002Z	4

MONTERINGSINSTRUKSJONER

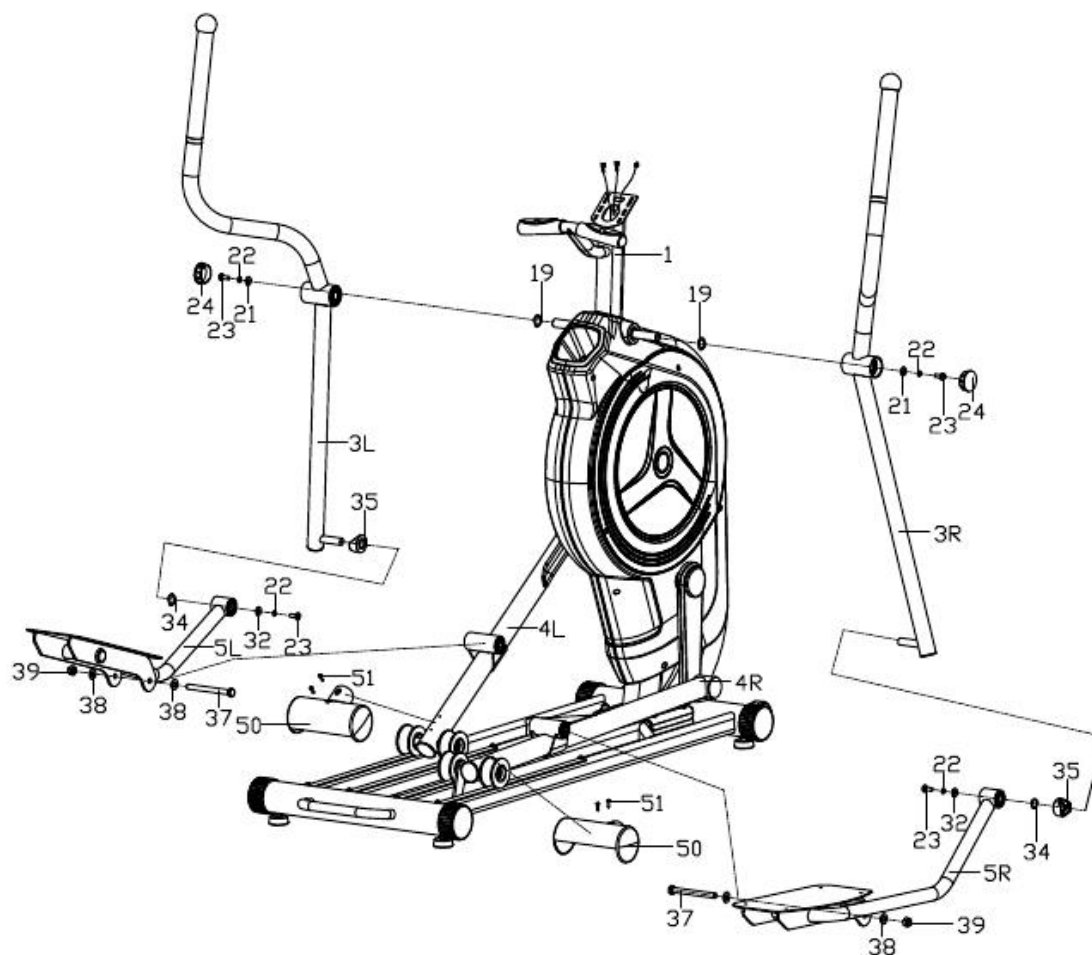
Trinn 1

1. Fest hovedrammen (1) til bunnrammen (2) med innvendige sekskant sylindrhodeskruer (16), flate skiver (14), innvendige sekskant sylindrhodeskruer (17) og buede skiver (18).
2. Plasser hjulrammen (4L/R) i sporene på bunnrammen (2) og fest med innvendige sekskant panhodeskruer (47), begrensingsbussninger (48) og koppmuttere (49).



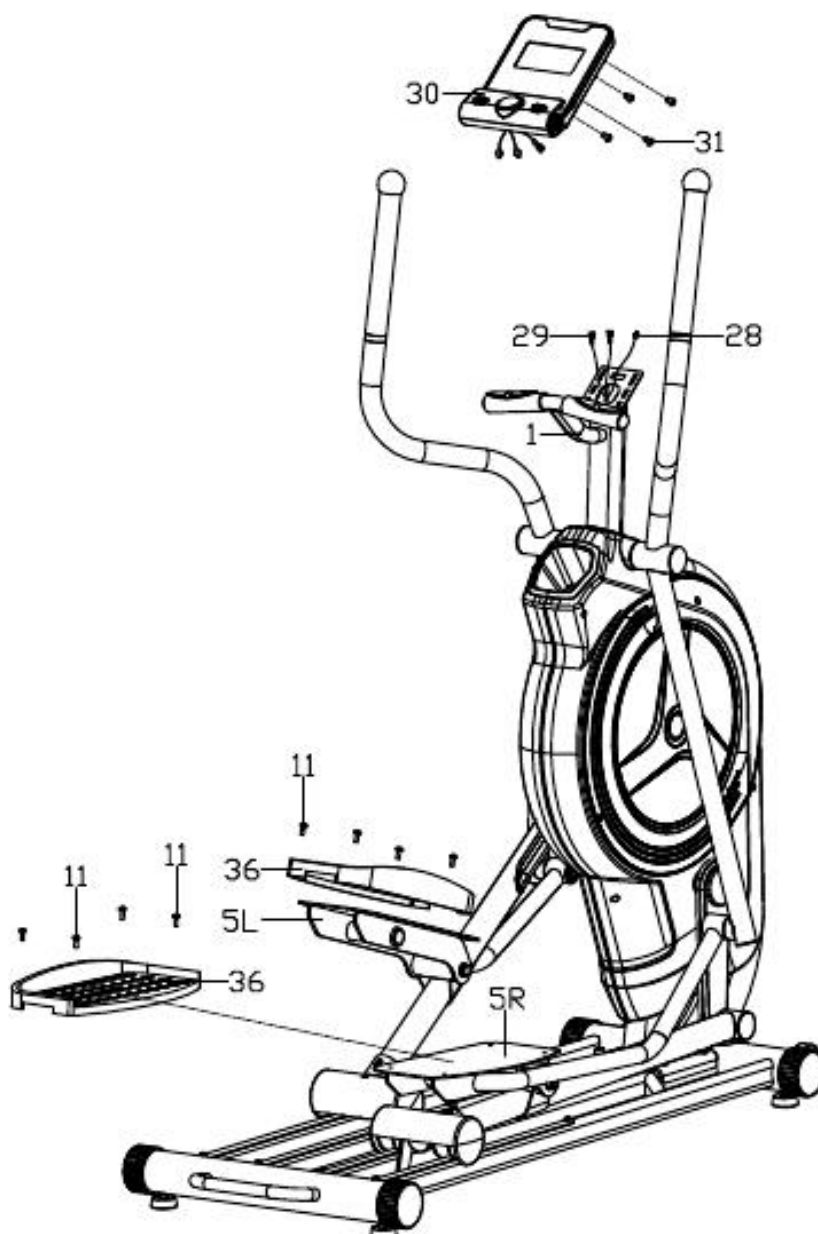
Trinn 2

1. Fest hjuldekslet (50) til hjulrammen (4L/R) med selvborende panhodeskruer (51).
2. Fest den frem- og tilbakegående stangen (3L/R) til akslingen på hoveddrummen (1) med innvendige sekskant panhodeskruer (23), fjærskiver (22), flate skiver (21) og bølgeskiver (19). (*Merk: Ikke stram ennå.*)
3. Fest den frem- og tilbakegående stangen (3L/R) til pedalstangen (5L/R) med innvendige sekskant panhodeskruer (23), fjærskiver (22), flate skiver (32), bølgeskiver (34) og plastbussninger (35). (*Merk: Ikke stram ennå.*)
4. Fest pedalstangen (5L/R) til hjulrammen (4L/R) med sekskantbolter (37), flate skiver (38) og nylonmuttere (39).
5. Stram alle skruene (fra trinn 2 og 3) og sett hullkappene (24) på endene.



Trinn 3

1. Fest pedalene (36) til pedalstengene (5L/R) med panhodeskruer (11).
2. Koble sensorledningen (28) og pulstråden (29) til ledningene fra konsollen (30).
3. Fest konsollen (30) til hovedrammen (1) med panhodeskruer (31).



BRUKSANVISNING FOR KONTROLLPANELET

START/STOP (ST/SP):

1. Start og stopp treningen.
2. Start måling av kroppens fettprosent.
3. Fungerer kun når apparatet står stille. Tilbakestill alle funksjoner ved å holde knappen inne i 3 sekunder.

NED:

Reduser verdien på den valgte parameteren, for eksempel tid, distanse osv. Under trening senker knappen motstandsnivået på apparatet.

OPP:

Øk verdien på den valgte parameteren. Under trening øker knappen motstandsnivået på apparatet.

MODE (ENTER)

1. Legg inn ønsket verdi eller velg treningsprogram.
2. Trykk for å bytte visning på skjermen under treningen. Bytter fra omdreininger per minutt (RPM) til hastighet (SPEED), totaldistanse (ODO) til distanse (DIST) og fra pedaleffekt (WATT) til kaloriforbruk

TEST (HELSE, GJENOPPRETTING)

- Start gjenopprettingstesten ved å trykke på knappen umiddelbart etter at treningen er avsluttet.
- Hold hendene på pulssensorene. Testen varer i 1 minutt, deretter vises resultatet på skjermen. Resultatet ligger mellom F1 og F6, der F1 betyr best og F6 betyr dårligst restitusjonsevne.

RESET:

Tilbakestill gjeldende innstilling ved å holde knappen inne i 3 sekunder.

BODY FAT:

Start måling av kroppens fettprosent.

VALG AV TRENINGSPROGRAM

Velg treningsprogram etter at apparatet er slått på ved hjelp av OPP-/NED-knappene, og start programmet ved å trykke på ENTER-knappen.

INNSTILLING AV TRENINGSPARAMETERE

Etter valg av treningsprogram kan du stille inn enkelte parametere for å tilpasse programmets egenskaper.

TRENINGSPARAMETERE:

TIME (tid) / DISTANCE (distanse) / CALORIES (kalorier) / AGE (alder)

MERK: Enkelte parametere kan ikke stilles inn i enkelte programmer.

Trykk ENTER-knappen når du har valgt et treningsprogram. Parameteren **TIME** begynner å blinke, og du kan velge ønsket varighet med OPP- og NED-knappene. Bekreft valget ved å trykke ENTER. Den neste parameteren som kan stilles inn, begynner deretter å blinke. Fortsett å justere parametere med OPP- og NED-knappene. Start treningen ved å trykke på START/STOP-knappen.

TRENINGSPROGRAMMER

MANUELT PROGRAM (P1)

Velg "**Manual**" med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER. Den første parameteren (**TIME**) begynner å blinke. Velg om ønskelig en ny verdi med OPP-/NED-knappene. Lagre verdien ved å trykke ENTER og fortsett til neste parameter.

Gjenta dette til alle parametere er satt, og start treningen ved å trykke på START/STOP-knappen.

MERK: Under treningen teller systemet ned eller opp til de verdiene du har angitt. Når en parameter er nådd, høres et signal og apparatet stopper automatisk. Fortsett treningen og gå videre til den neste parameteren som ennå ikke er fullført ved å trykke på START-knappen.

FORHÅNDSINNSTILTE TRENINGSPROGRAMMER (P2–P7)

Enheten inneholder 6 forhåndsinnstilte treningsprogrammer. Innstilling av parametere for forhåndsinnstilte programmer

Velg et av de forhåndsinnstilte treningsprogrammene med OPP- og NED-knappene. Trykk ENTER, og den første parameteren som kan justeres (**TIME**) begynner å blinke. Velg ønsket verdi med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER for å lagre valget og gå videre til neste parameter.

Gjenta til alle parametere er satt, og start treningen ved å trykke på START/STOP-knappen.

MERK: Under treningen teller systemet ned eller opp til verdiene du har angitt. Når en parameter er nådd, høres et signal og apparatet stopper automatisk. Fortsett treningen og gå videre til den neste parameteren som ennå ikke er fullført ved å trykke på START-knappen.

MÅLING AV KROPPSFETTPROSENT (P8)

Inntasting av informasjon

Velg funksjonen for kroppsfettmåling ("**BODY FAT Program**") med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER. På skjermen vises den blinkende teksten "**Male**" (**mann**). Velg kjønn med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER for å gå videre.

Deretter vises det blinkende tallet "**175**" på skjermen. Dette tallet står for høyde i centimeter. Still inn din egen høyde med OPP-/NED-knappene og gå videre ved å trykke ENTER. Skjermen viser så det blinkende tallet "**75**". Still inn vekten din i kilogram med OPP-/NED-knappene og gå videre ved å trykke ENTER. Til slutt vises det blinkende tallet "**30**". Velg alderen din med OPP-/NED-knappene og lagre ved å trykke ENTER.

Start målingen ved å trykke START/STOP og plasser hendene på pulssensorene.

Etter omtrent 15 sekunder vil resultatene vises på skjermen. Funksjonen måler kroppsfettprosent (FAT%), basalmetabolisme (BMR), kroppsmasseindeks (BMI) og kroppstype.

MERK: Kroppstyper

Systemet skiller mellom 9 kroppstyper basert på kroppsfettprosent:

1. type: 5–9 %
2. type: 10–14 %
3. type: 15–19 %
4. type: 20–24 %
5. type: 25–29 %
6. type: 30–34 %
7. type: 35–39 %
8. type: 40–44 %
9. type: 45–50 %

BMR: Viser hvor mye energi kroppen bruker per døgn på grunnleggende kroppsfunksjoner.

BMI: Kroppsmasseindeks som beregner forholdet mellom høyde og vekt.

Gå tilbake til startskjermen ved å trykke på START/STOP-knappen.

MÅLPULSPROGRAM (P9)

Innstilling av parametere

Velg "**TARGET H.R.**"-programmet med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER. Den første justerbare parameteren (**Time**, tid) begynner å blinke på skjermen. Velg tiden med OPP-/NED-knappene og gå videre til neste parameter ved å trykke ENTER.

Gjenta dette til alle parametere er satt, og start treningen ved å trykke START/STOP-knappen.

MERK: Systemet holder pulsen din innenfor målområdet ved automatisk å justere motstanden når pulsen overstiger eller faller under (± 5) den angitte målpulsen. Enheten sjekker pulsen omtrent hvert 10. sekund. Når en av de angitte parameterne er nådd, høres et signal og apparatet stopper automatisk. Fortsett treningen og gå videre til neste parameter som ennå ikke er oppnådd ved å trykke START-knappen.

HJERTEFREKVENSPROGRAMMER (P10–P12)

Du kan velge ett av tre forhåndsprogrammerte pulssoner:

- **P15 – 60 % av målplassen = 60 % av (220 – ALDER)**
- **P16 – 75 % av målplassen = 75 % av (220 – ALDER)**

- **P17 – 85 % av målplassen = 85 % av (220 – ALDER)**

Innstilling av parametere for pulssoneprogrammer

Velg et av pulssoneprogrammene ("**Heart Rate Control Program**") med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER. Den første parameteren (**Time**, tid) begynner å blinke. Velg ønsket tid med OPP-/NED-knappene og gå videre til neste parameter med ENTER.

Gjenta dette til alle parametere er satt, og start treningen ved å trykke START/STOP-knappen.

MERK: Systemet holder pulsen i målområdet ved automatisk å justere motstanden når pulsen overstiger eller faller under (± 5) målverdien. Enheten kontrollerer pulsen cirka hvert 10. sekund.

Når en av parameterne er nådd, høres et signal og apparatet stopper automatisk. Fortsett treningen ved å trykke START-knappen og gå videre til neste parameter.

TILPASSBART TRENINGSPROGRAM (P13)

Brukeren kan lage og lagre sitt eget treningsprogram, som enkelt kan startes raskt etter at enheten er slått på.

Innstilling av parametere for det tilpassede programmet

Velg det tilpassede treningsprogrammet med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER. Den første parameteren (**Time**, tid) begynner å blinke. Velg ønsket tid med OPP-/NED-knappene og gå videre til neste parameter ved å trykke ENTER.

Still inn alle parametere du ønsker på samme måte.

Når du har satt parametrene, vil nivå 1 (**Level 1**) blinke på skjermen. Velg ønsket nivå med OPP-/NED-knappene og trykk ENTER. Gå gjennom alle nivåene på samme måte, og trykk START/STOP for å begynne treningen.

MERK: Når en angitt parameter er nådd, høres et signal og apparatet stopper automatisk. Fortsett treningen og gå videre til neste parameter ved å trykke START-knappen.