

NORDIC[®]

200 cycle

Varenr: 104629

Sikkerhetsmessige forhåndsregler

VIKTIG: NB: Før du tar sykkelen i bruk, vær vennlig å lese hele sikkerhetsinstruksjonen nedenfor nøye for og forhindre skader. Før du begynner treningen bør du konsultere en lege hvis det anbefales en grundig fysisk undersøkelse. Dette er viktig for personer over 35 år eller personer med andre helse problemer.

1. Denne sykkelen er kun produsert for hjemmetrening. Må ikke benyttes i treningsstudios, offentlige - eller andre institusjoner.
2. Monter og bruk sykkelen på et solid og stødig underlag.
3. Bruk egnet treningstøy under treningsøkten. Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i sykkelen. Bruk alltid gode sko for beskyttelse av føttene, unngå sko med lærsåle eller sko med høye hæler.
4. La aldri barn leke på, eller i nærheten av trimsykkelen.
5. Sjekk trimsykkelen grundig før du begynner å bruke den. Kontroller at alle deler er korrekt montert. Gå over alle skruer, bolter, pedaler, sete er tilstrekkelig strammet til.
6. Varm opp fra 5-10 minutter i rolig tempo før treningsøkten, avslutt også med rolig sykling i 5-10 minutter etter treningsøkten til pulsen din er normal igjen.
7. Vent 2 timer med å trene etter mat, og ikke spis med en gang etter treningsøkten.
8. Ikke stå og tråkk på sykkelen, heller ikke len deg bakover, dette kan forårsake ødeleggelse eller sykkelen kan tippe.
9. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks avslutte treningen

Før du begynner

Les instruksjonen nøye før trimsykkelen monteres. Sett sammen sykkelen i samme rekkefølge som brukerveiledningen.

Begynn med å ta ut alle delene fra pakningen. Plasser alle delene på en oversiktlig måte, og sjekk at du har alle delene mot dele listen nedenfor. Kast aldri emballasjen før trimsykkelen er ferdig montert.

For å forenkle monteringen, vær vennlig å se på tegningene nedenfor, og sammenlign delene mot disse.

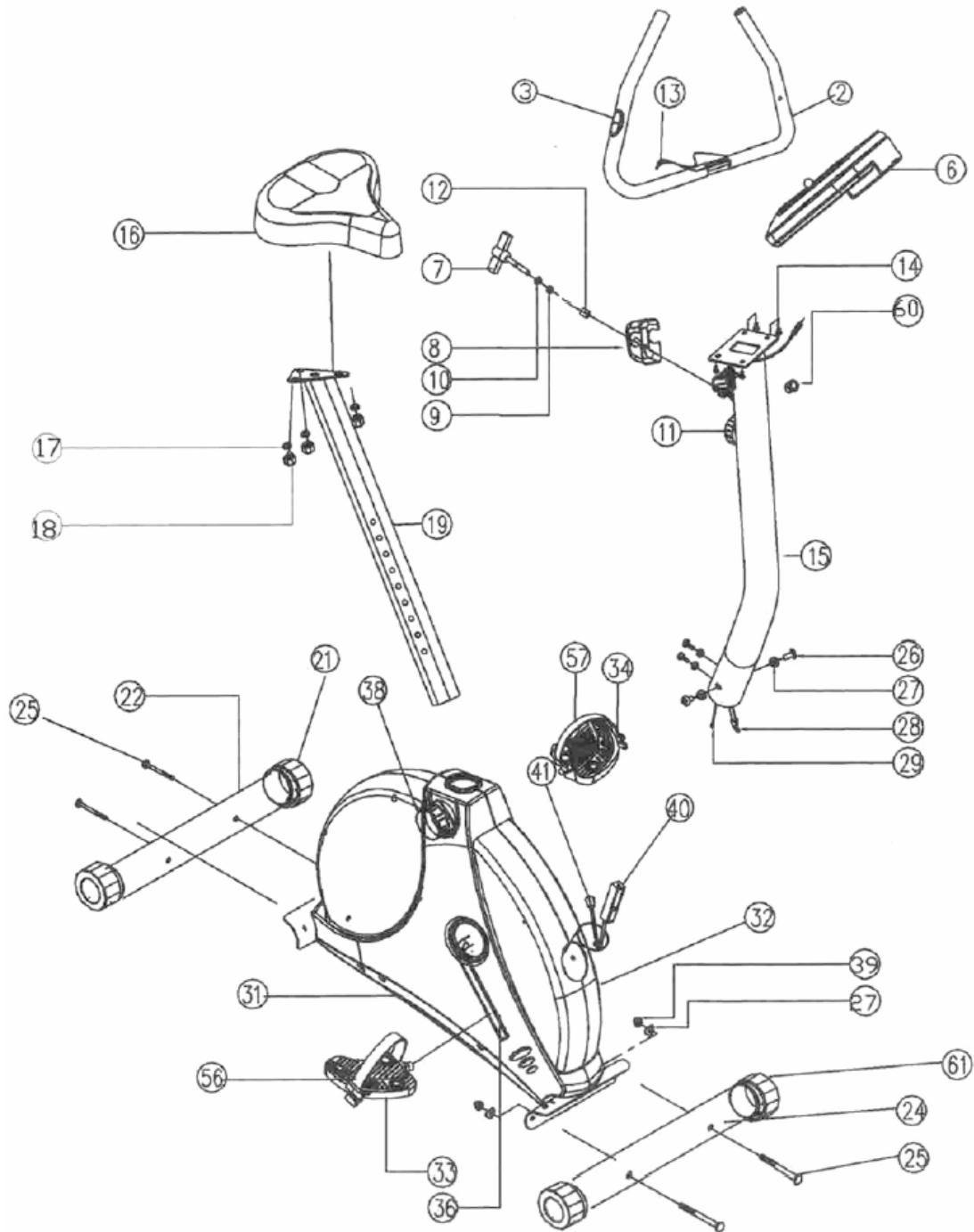


Deleliste

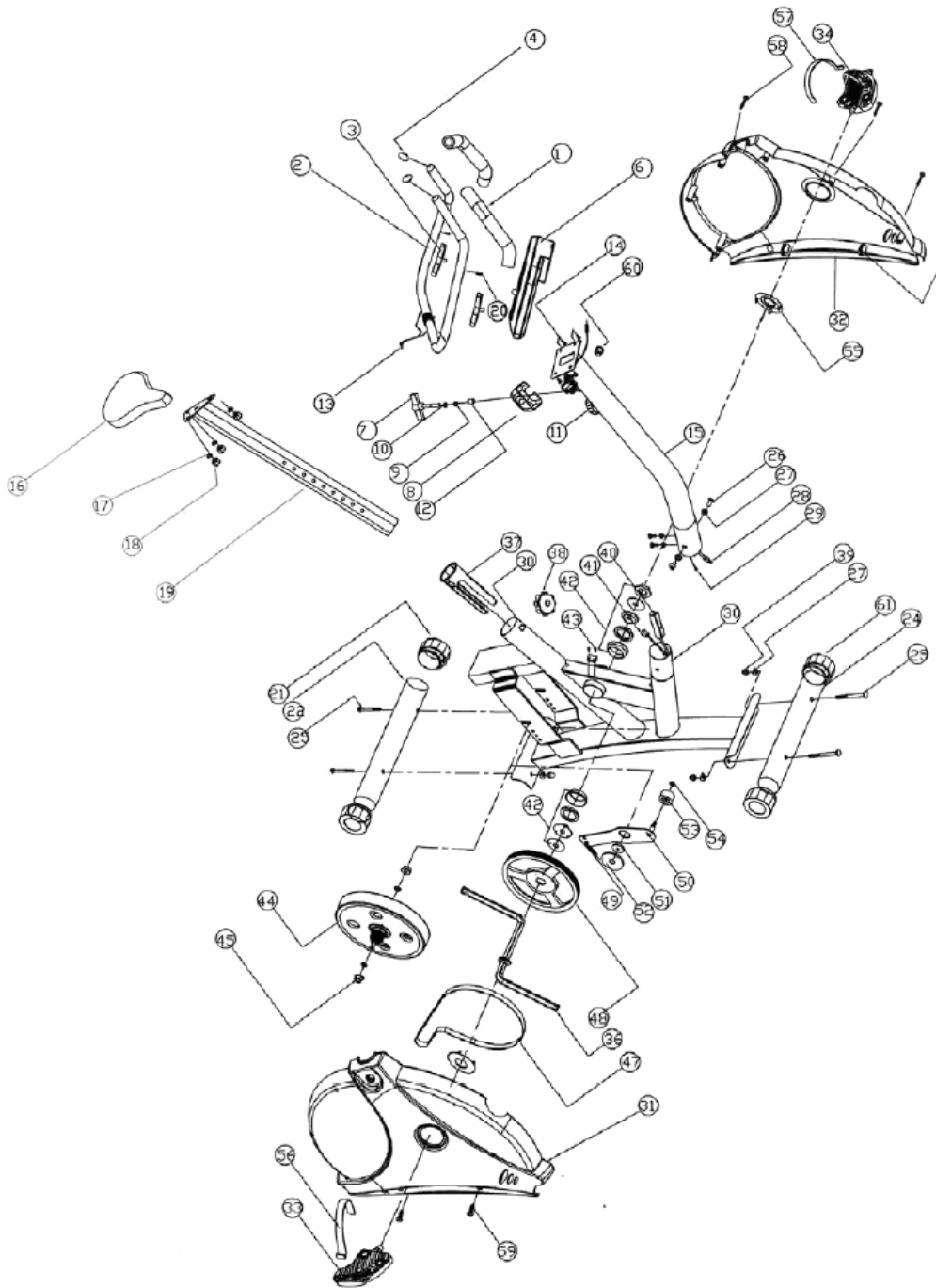
Nr.	Beskrivelse	Antall
2	Styre	1
3	Puls sensorer	2
6	Computer	1
7	T-bolt	1
8	Deksel til styret	1
9	Skive for å feste styret	1
10	Sprengskive for å feste styret	1
11	Motstandsregulator	1
12	Rørforlenger	1
13	Hånd puls kabel	1
14	Skruer for å feste computeren	4

15	Styrestag	1
16	Sete	1
17	Skiver	3
18	Muttere	3
19	Setepinne	1
21	Deksel, bakre stabilisator	2
22	Bakre stabilisator	1
24	Fremre stabilisator	1
25	Bolt	4
26	Skruer	4
27	Beuet skive	8
28	Kabel til motstandsregulator. Nedre del	1
29	Computerkabel, nedre	1
31	Sidedeksel høyre	1
32	Sidedeksel venstre	1
33	Pedal Høyre	1
34	Pedal Venstre	1
36	Krank	1
38	Justeringsbolt	1
39	Hettemutter	4
40	Kabel til motstandsregulator. Øvre del	1
41	Computerkabel øvre	1
56	Strap til pedal	1
57	Strap til pedal venstre	1
60	Skruer til motstandsregulatoren	1
61	Deksel til fremre stabilisator	2

Monteringskart

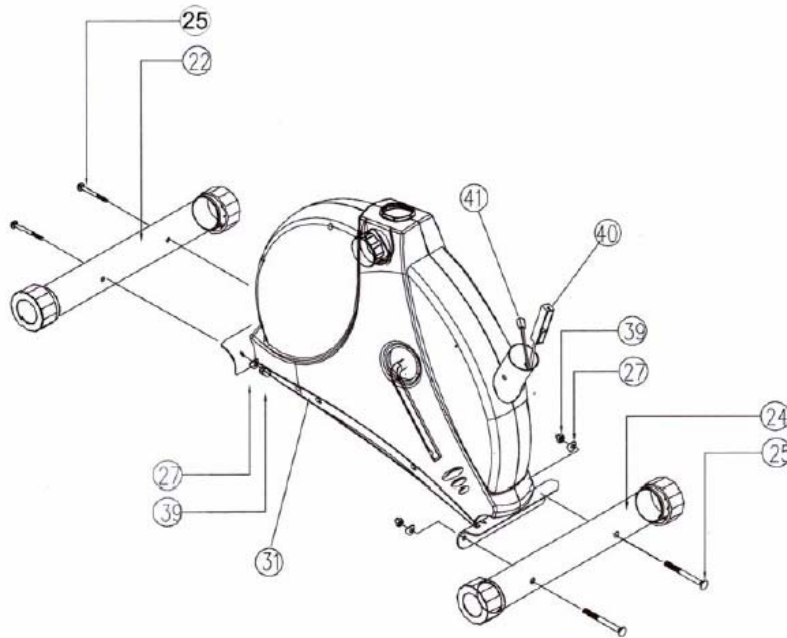


Delekart

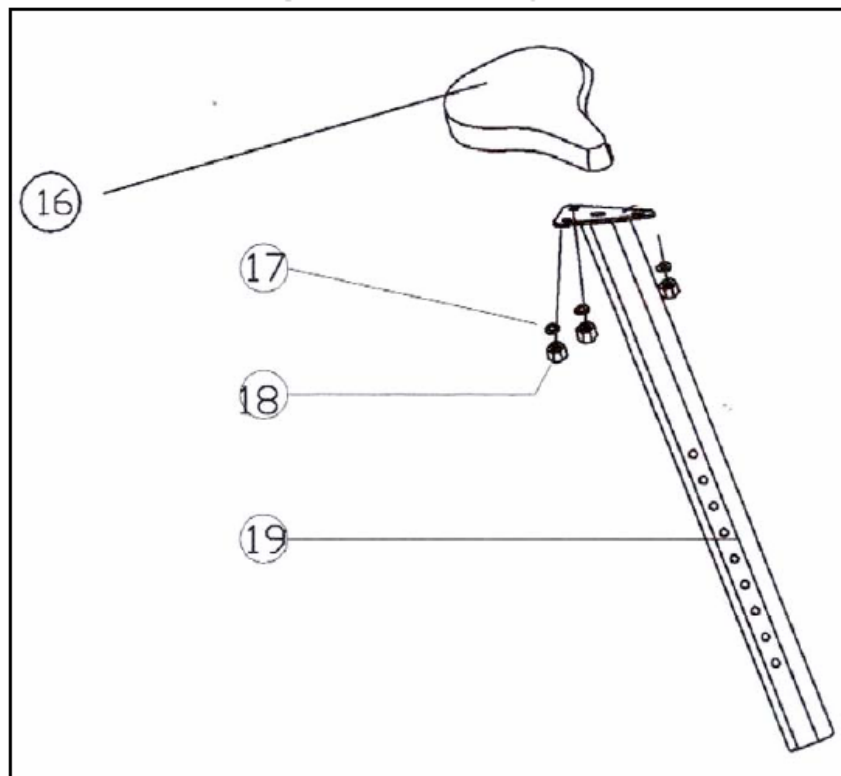


Monteringsanvisning

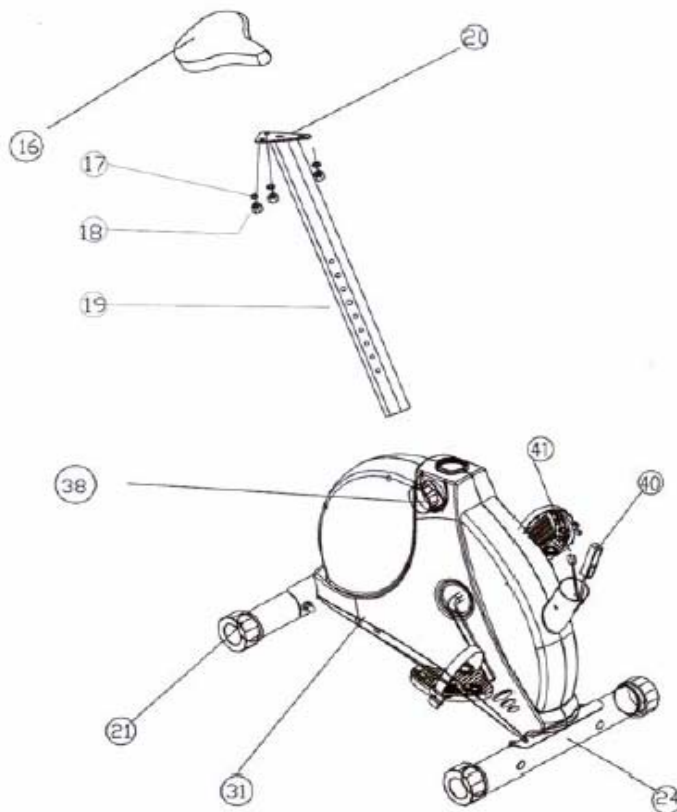
1. Sett på de to stabilisatorene(22/24) til hoveddrammen med 4 bolter(25) og 4 buede skiver(27) og hettemutter(39)



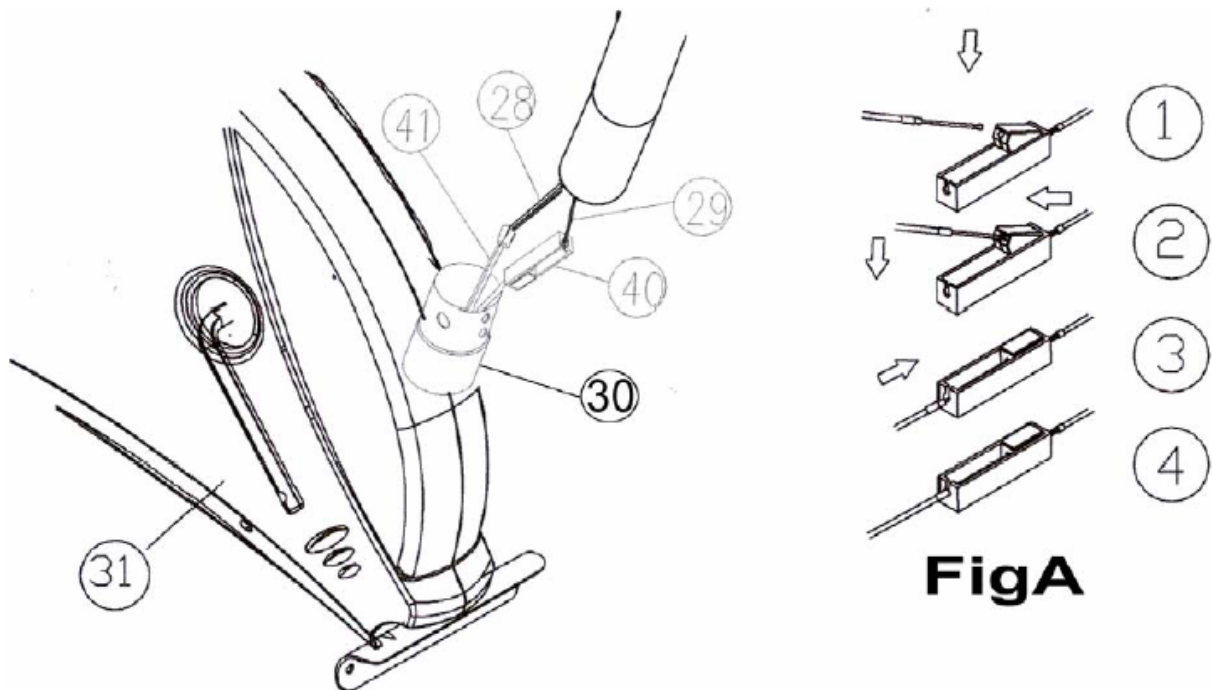
2. Bruk skruene under setet til å feste setet(16) til setepinnen(19)



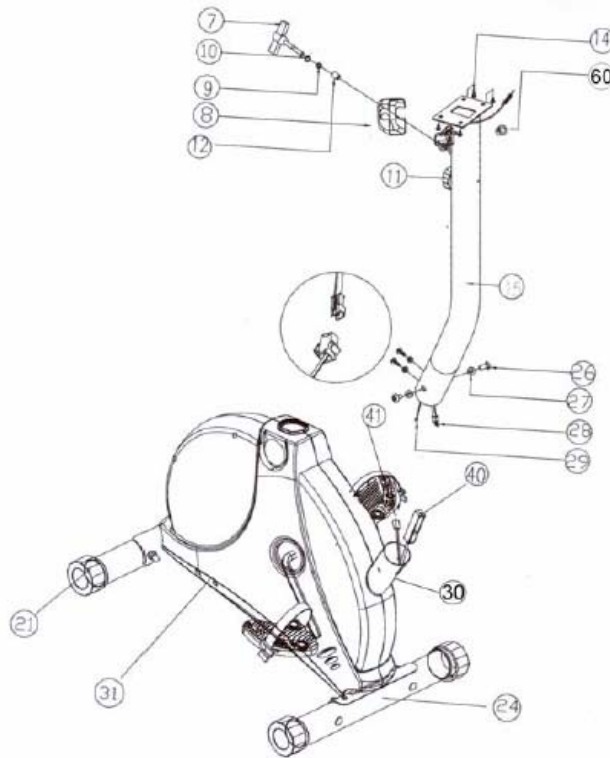
3. Løsne justeringsbolten(38) og sett setepinnen i hoveddrammen. Skru til justeringsbolten i ett av hullene i stammen.



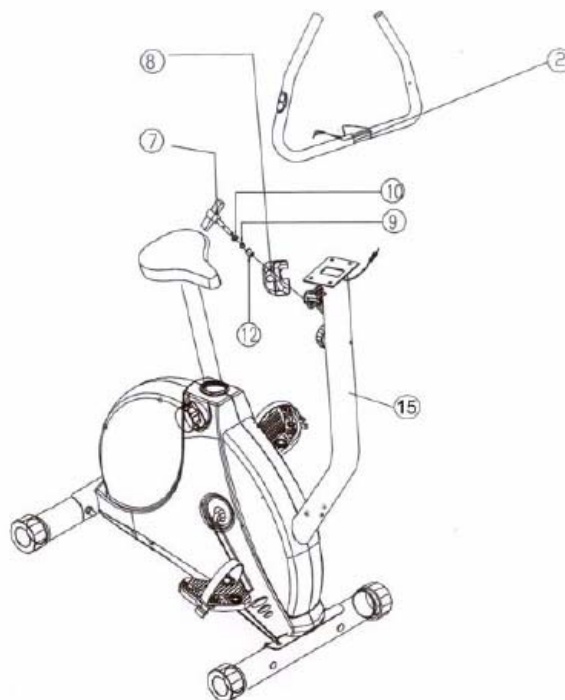
4. Koble kablene til motstandsregulator og computer til hverandre.
Følg figur A for å se hvordan motstandsregulator kablen kobles.



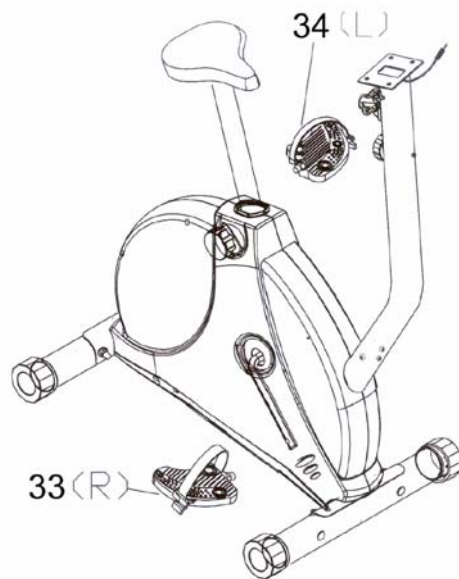
5. Monter styrestammen(15) til hoveddrammen med tre skiver(27) og bolter(26)



6. Fest plastdekselet(4) og styret(2) til styrestammen med T-bolt(7), skiver(7) og sprengskive(9) gjennom rørforlengeren(12). Sett computeren i braketten å koble til pulsledning og computerledning.



7. Sett pedalene på krankarmene. Pedalene er merket med "L" venstre, "R" høyre. Pass på at du skrur skikkelig til.



Vedlikehold

1. Sjekk alle delene på trimsykkelen med jevne mellomrom, stram etter om nødvendig.
2. Ved rengjøring av sykkelen, benytt kun milde såper og vaskemidler.
3. Beskytt alltid produktet fra skader.
4. Beskytt alltid computeren, adapter og ledninger/ støpsel fra flytende væske.
5. Utsett ikke computeren for direkte sollys.

Oppbevar alltid sykkelen i et tørt og varmt rom, fuktighet kan få delene og sykkelen til å ruste.

COMPUTER

FUNKSJONS KNAPPER

MODE 1. For å få frem de forskjellige funksjonene, SCAN, TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, CALORIE, PULS

FUNKSJONER

SCAN Skanner gjennom de forskjellige funksjonene hvert 6 sek.
TIME Beregner tiden du bruker fra 00.00 til 99.99
SPEED Viser den aktuelle tiden, maks fart er 99.99 km/t eller ML/h
DISTANCE Beregner hvor langt du sykler fra 00.00 km til 99.99 km
CALORIES Ordinær: Teller ca antall calorer du forbruker opp til 9999. Vi opplyser at dette ikke er nøyaktige målinger, men en indikasjon
PULSE Viser pulsen ved at du legger begge hendene på sensorene på styret.
Hold noen sekunder for at det skal stabilisere seg. Hvis du har satt inn en pulsmaks vil computeren pipe når denne overgås.

Computeren vil automatisk slå seg av etter 4 min hvis den ikke er i bruk. Ved å trykke på en av knappene eller begynner å trene igjen vil computeren igjen være i gang. Hvis dataene på computeren ikke stemmer, venligst ta ut batteriene og sett de inn på nytt.

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte.
- Ta kontakt med din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres av butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt nye produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Telefonnummer finner du nedenfor. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS
Strandveien 33
3050 Mjøndalen

Servicesenter:	32 27 27 27
Hovedkontor:	32 27 27 00
Telefaks:	32 27 27 01
Epost:	post@nordicfitness.no

Nordic Fitness 
- din partner innen hjemmetrening

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.

The owner's manual is only for the customer reference.

We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.