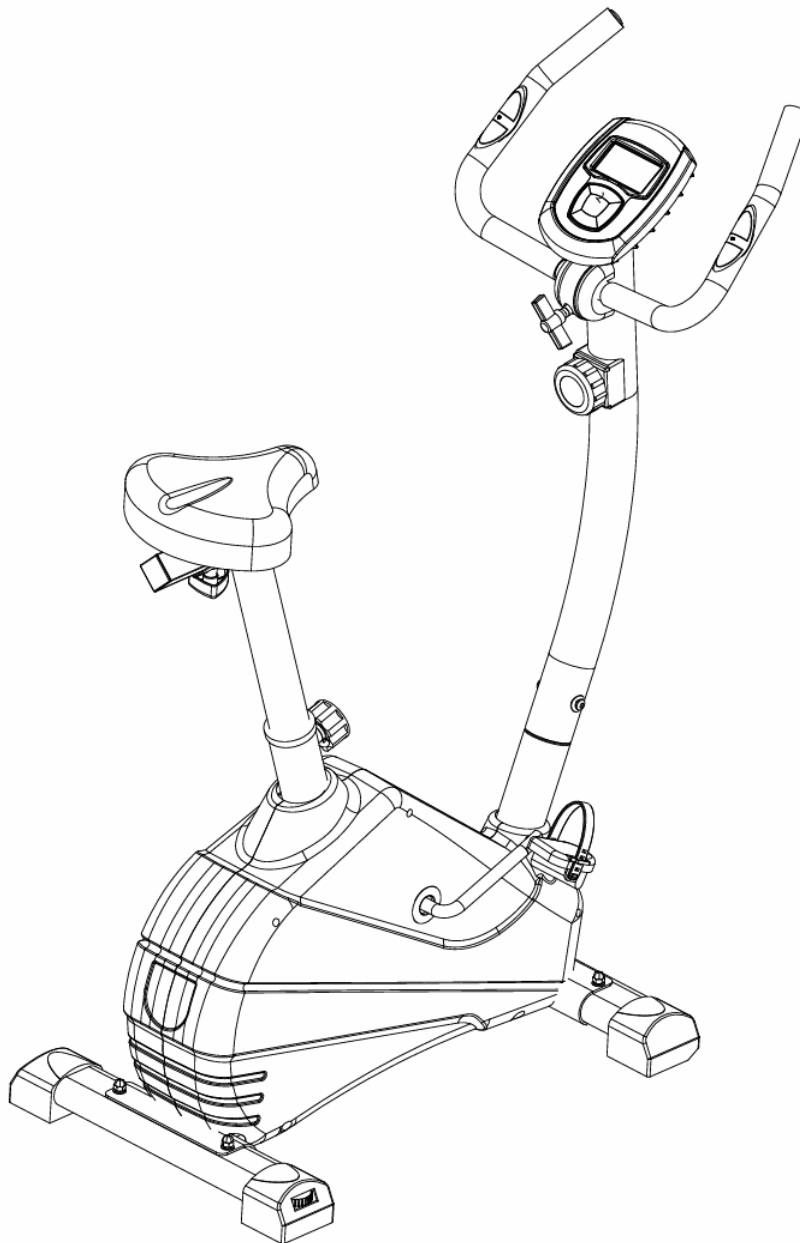


# NORDIC

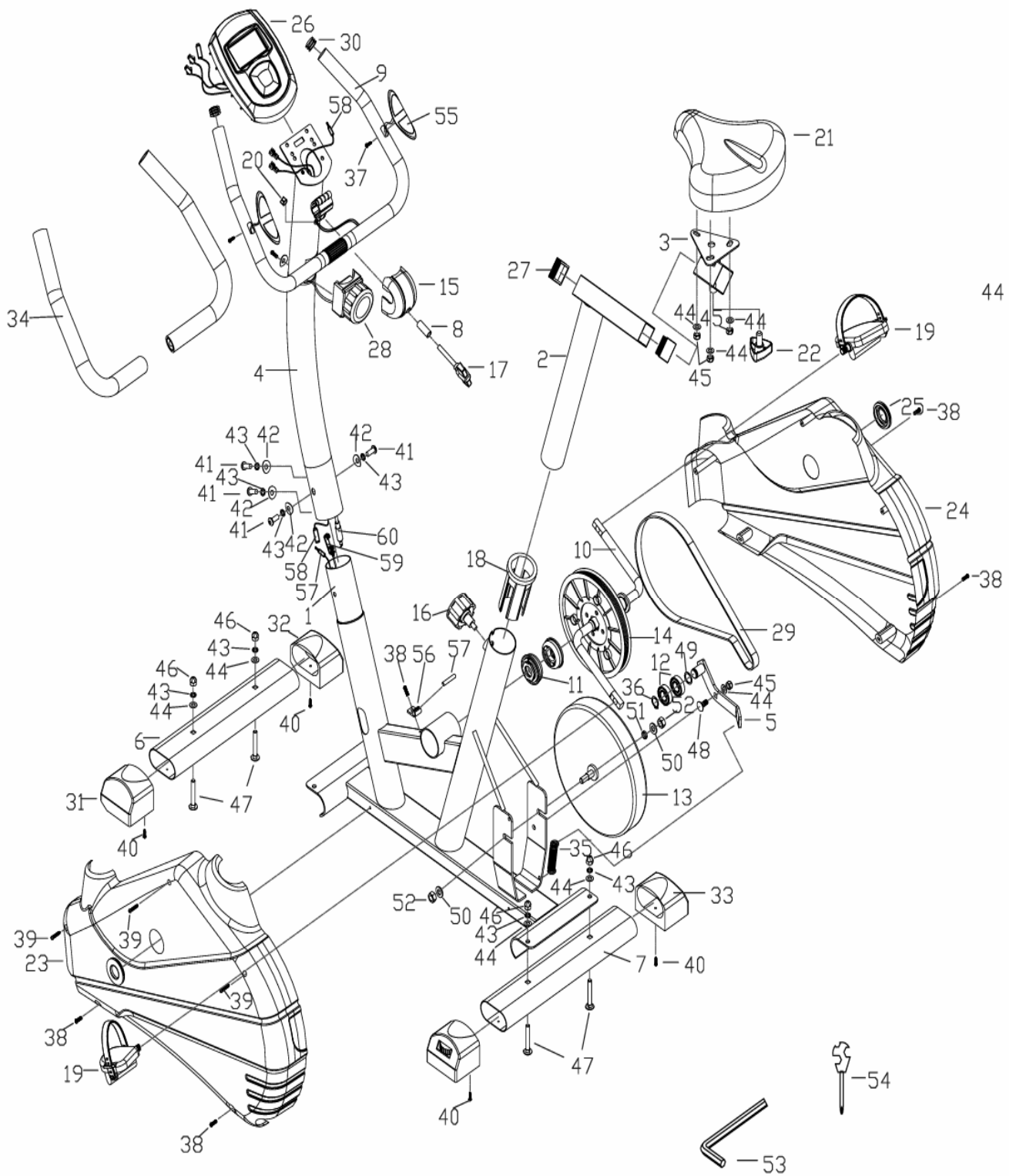
## 240 cycle

### Brukermanual



UF-56610  
07.13.2007 V01

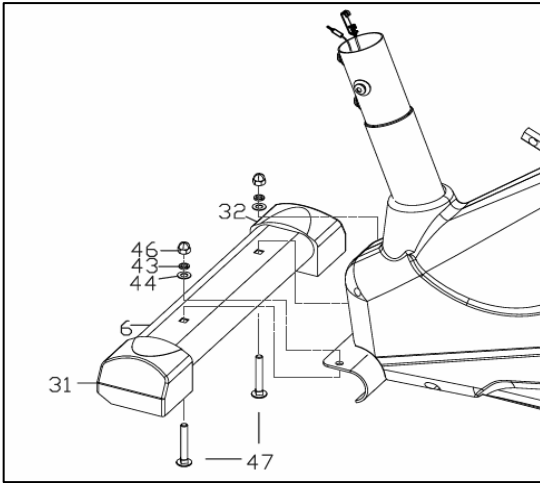
# Oversiktsdiagram



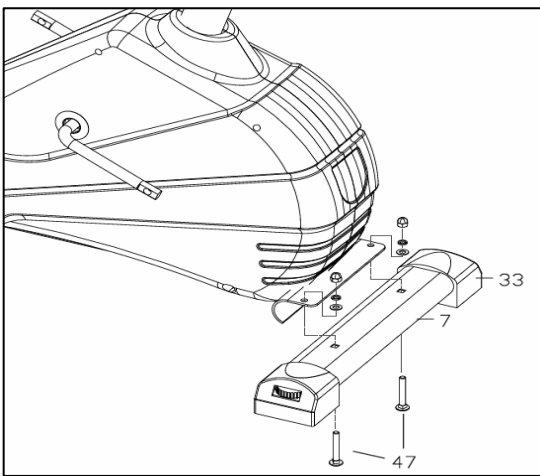
## Deleliste

NR.	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1	36	c klemme	1
2	Setestamme	1	37	Skruer	2
3	Seteglider	1	38	Skruer	5
4	Styrestamme	1	39	Skruer	3
5	Mellomhjul	1	40	Skruer	4
6	Stabilisator, fremre	1	41	Bolt	4
7	Stabilisator, bakre	1	42	Skive, kurvet	4
8	Føring	1	43	Springskive	8
9	Styre	1	44	Skive	8
10	Krank	1	45	Låsemutter, Nylon	4
11	BB deler	1	46	Kapselmutter	4
12	Kulelager	2	47	Låsebolt	4
13	Svinghjul	1	48	Låsebolt	1
14	Reimskive	1	49	Skive	1
15	Deksel, styre	1	50	Skive	2
16	Justeringskrue	1	51	Avstandsstykke	1
17	Justeringskrue	1	52	Hex mutter	2
18	Mottaker, setestamme	1	53	Umbrakonøkkel	1
19	Pedal	1	54	Skrunøkkel	1
20	Pug	1	55	Håndpulssensor	2
21	Sete	1	56	Kabelklemme	1
22	Justeringskrue	1	57	Computerkabel m/ sensor, nedre	1
23	Kjededeksel, venstre	1	58	Computerkabel, over	1
24	Kjededeksel, høyre	1	59	Motstandskabel	1
25	Deksel	2			
26	Computer	1			
27	Endekapsel	2			
28	Motstandsskrue	1			
29	Belte	1			
30	Endekapsel	2			
31	Stabilisatorhette, venstre	1			
32	Stabilisatorhette, høyre	1			
33	Stabilisatorhette, bak	2			
34	Skumgummi, styre	2			
35	Fjær	1			

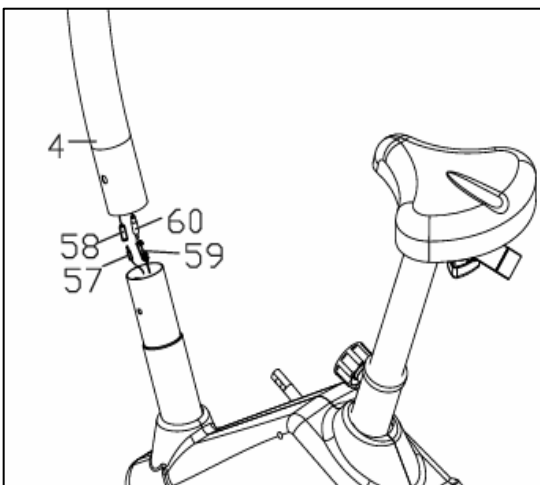
## Monteringsinstruksjoner



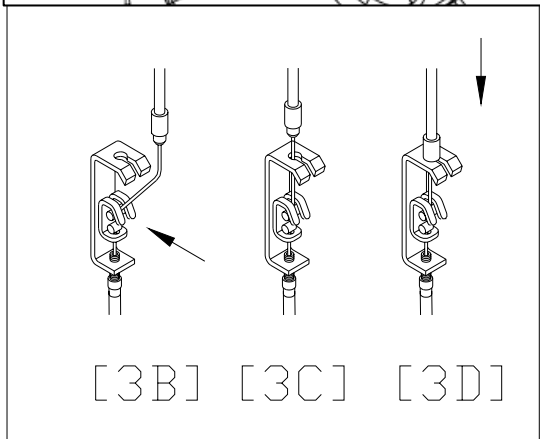
1. Fest fremre stabilisator (6) til hovedrammen (1) ved hjelp av to låsebolter (47), to skiver (44), to springskiver (43) og to kapselmuttere (46) som vist på tegningen.



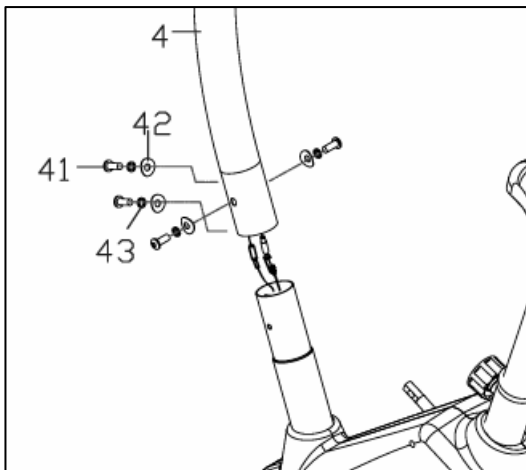
2. Fest bakre stabilisator (7) til hovedrammen ved hjelp av låsebolter (47), to skiver (44), to springskiver (43) og to kapselmuttere (46) som vist på tegningen.



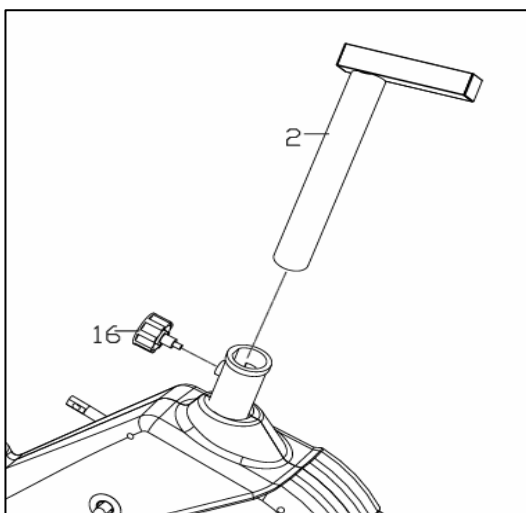
3. Koble over computerkabel (58) til computerkabelen (57).



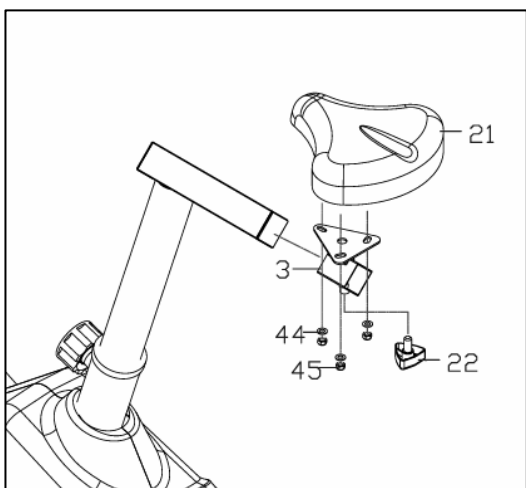
4. Følg diagrammet (3B), (3C), (3D) for å koble motstandskabelen til motstandskobleren.



5. Før styrestammen (4) inn i hovedrammen (1), og fest den med fire kurvede skiver (42), fire springskiver (43) og fire bolter (41).

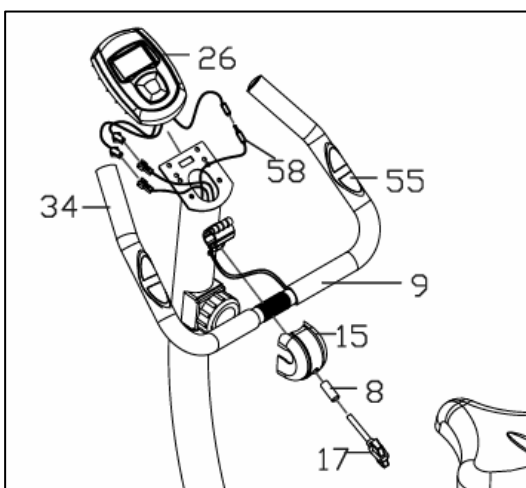


6. Før setestammen (2) inn i hovedrammen (1). Juster et av hullene i setestammen med hulllet i hovedrammen og før inn justeringsskruen (16) for setestammen. Stram til.



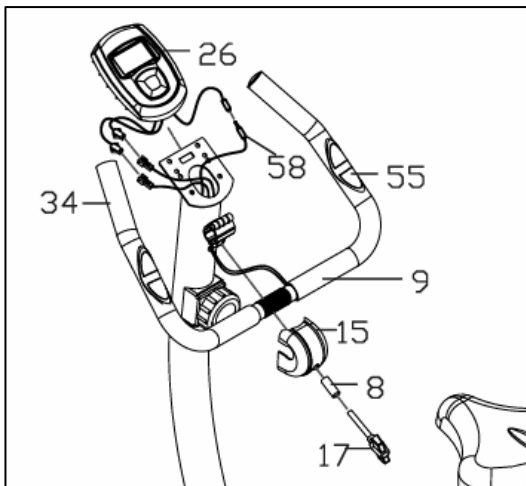
7. Fest setet (21) til glideren (3) og stram med tre skiver (44) og tre nylon låsemuttere (45).

Før deretter glideren (3) til ønsket posisjon og låse med justeringsskrue (22).



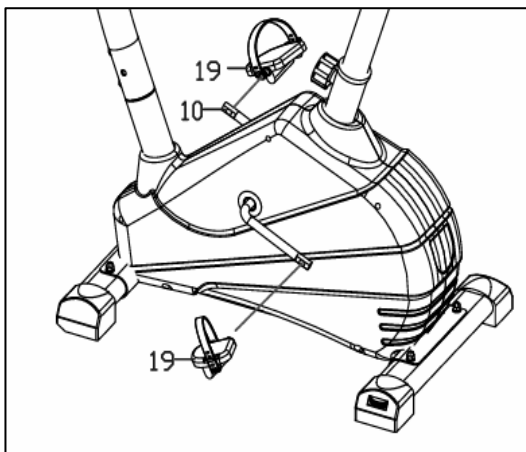
8. Fest styret (9) til styrestammen (4) ved hjelp av justeringsskrue (17) gjennom deksel (15) og føring (8).

Koble pluggen til pulskabelen (55) til kobleren i monitoren (26).



9. Fest den over computerkabelen (58) til computeren (26).  
Fest computeren (26) til styrestammen.

**Merk: Pass på at kabelen ikke er i klem under monteringen.**



10. Før den høyre pedalen (19R) inn i høyre krankarm (10) og skru den fast i retning med klokken til gjengen er skrudd fast i kranken.

Før den venstre pedalen (19L) inn i venstre krankarm (10) og skru den fast i retning mot klokken til gjengen er skrudd fast i kranken.

# COMPUTER TZ-2103

Utseende



## Funksjoner og operasjoner

### 1. Batteri installasjon

Computeren krever to AA 1,5V batterier i batterirommet bak på computeren. (Når batterier fjernes, vil alle funksjonsverdier nullstilles).

### 2. Auto On/Off

Når brukeren begynner å trene, vil skjermen automatisk vise treningsverdien. Skjermen vil slå seg av automatisk dersom apparatet ikke har vært i bruk i 256 sekunder, men treningsverdiene i kilometertelleren vil bli lagret. Når brukeren påbegynner treningen igjen, vil kilometertelleren fortsette der den slapp.

\*\* Trykk MODE i to sekunder for å nullstille alle funksjonsverdier unntatt kilometertelleren.

### 3. Auto Scan

Etter at monitoren er slått på, eller MODE-knappen er trykket, vil LCD-skjermen vise alle verdier i rekkefølgen: Time-Calories-Odometer- Pulse- Speed- Distance. Hver verdi vil vises på skjermen i seks sekunder.

### 4. Hastighet

Computeren kan vise inneværende treningshastighet fra 0,0 til 99,9 km/t eller m/t. Brukeren kan også trykke MODE knappen for å vise SPEED-verdien.

### 5. Avstand

Computeren kan vise avstanden du har syklet fra 0,0 til 999,9 km eller miles. Brukeren kan også trykke MODE knappen for å vise DISTANCE-verdien.

## 6. Tid

Computeren kan vise treningstid fra 00:00 til 99:59. Brukeren kan også trykke MODE knappen for å vise treningstiden.

## 7. Kalorier

Computeren kan vise kaloriforbrenningen med verdier fra 0,0 til 999,9. Brukeren kan også trykke MODE knappen for å vise verdien.

## 8. Kilometer teller

Computeren kan vise totalt oppsamlet distanse syklet fra 0,0 til 999,0 km. Brukeren kan også bruke MODE knappen for å vise kilometer telleren.

## 9. Puls

Viser inneværende hjerterytme med slag pr minutt.

## 10. Nullstille

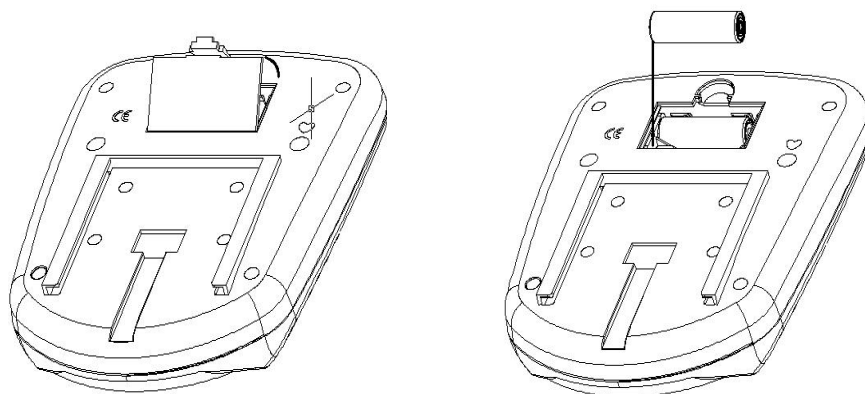
Trykk MODE knappen i to sekunder, og alle funksjoner unntatt kilometer telleren vil nullstilles.

## Merk:

1. Dersom computeren oppfører seg unormalt, vennligst reinstaller batteriene og prøv igjen.
2. Batterispesifikasjoner: 1,5 V UM-3 eller AA.

## Hvordan bytte batterie:

Fjern batteridekselet fra bunnen av computeren, og bytt batterier. Tegning under.

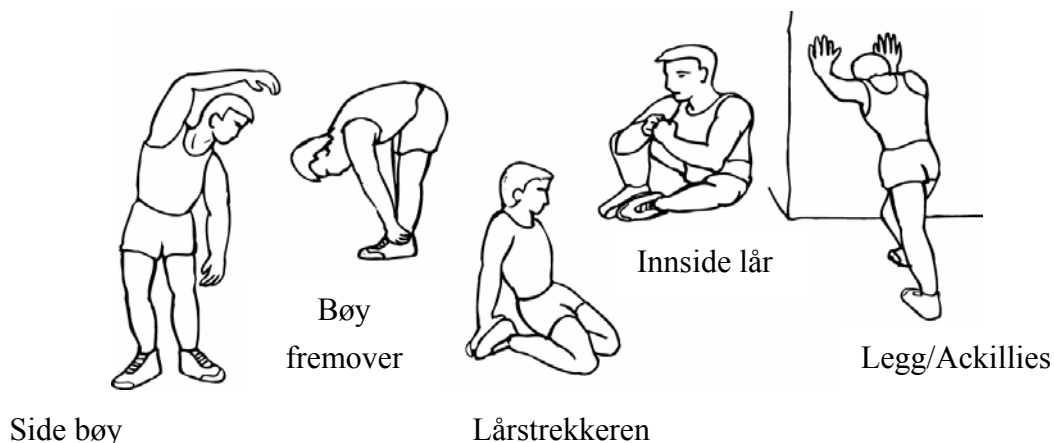




# Treningsråd

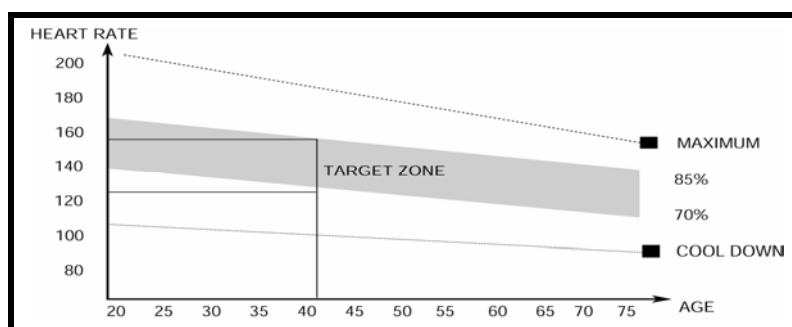
## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodomløpet sånn at kropp og muskler er varme når du begynner på selve treningsøkten. Oppvarming er med på å forhindre skader og kramper. Det anbefales at du strekker ut forsiktig også i oppvarmingsfasen. Se øvelser nedenfor. Hold for maks 30 sekunder, ikke tøy så mye at det gjør vondt. Oppvarmingsfasen bør vare i 5-10 minutter.



## 2. Treningsfasen

Dette er fasen hvor innsats skal legges ned. Etter regelmessig trening vil du merke at muskler og legger blir mer fleksible. Her kan du virkelig ta i, men det er viktig at man greier å opprettholde et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Pulsen bør ligge som vist på tabellen under. Denne fasen bør vare fra minimum 12 minutter og oppover.



## 3. Nedkjølningsperioden

Denne fasen er for at puls og muskler skal få en god avslutning på treningsøkten. Er egentlig en repetisjon på oppvarmingsfasen, du reduserer tempoet, hold på i ca 5 minutter. Tøyeøvelsene bør nå repeteres. Etter hvert som du har trent en del regelmessig, blir det kanskje nødvendig å trene lengre og hardere for og oppnå treningseffekt. Det er anbefalt at du trener minimum 3 ganger i uka.

## Muskel bygging

For å bygge muskler på din trimsykkel, er du nødt til å ha på høy motstand. Dette vil gi større belastning på legger og muskler, og kan føre til at du ikke orker å trene så lenge som du kanskje ønsket. Viktig at du reduserer hastigheten på tråkket, sånn at pulsen hele tiden ligger innenfor tabellen på forrige side.

## 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, samt at alle ledninger er koblet sammen.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.
- Hvis det ikke er noe motstand på tråkket, vær vennlig og sjekk at den øvre motstandskabel er festet sammen med nedre motstandskabel.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. 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  
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27  
Hovedkontor: 32 27 27 00  
Telefaks: 32 27 27 01  
Epost: [post@nordicfitness.no](mailto:post@nordicfitness.no)

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00  
fredag kl. 10.00 – 14.00



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.