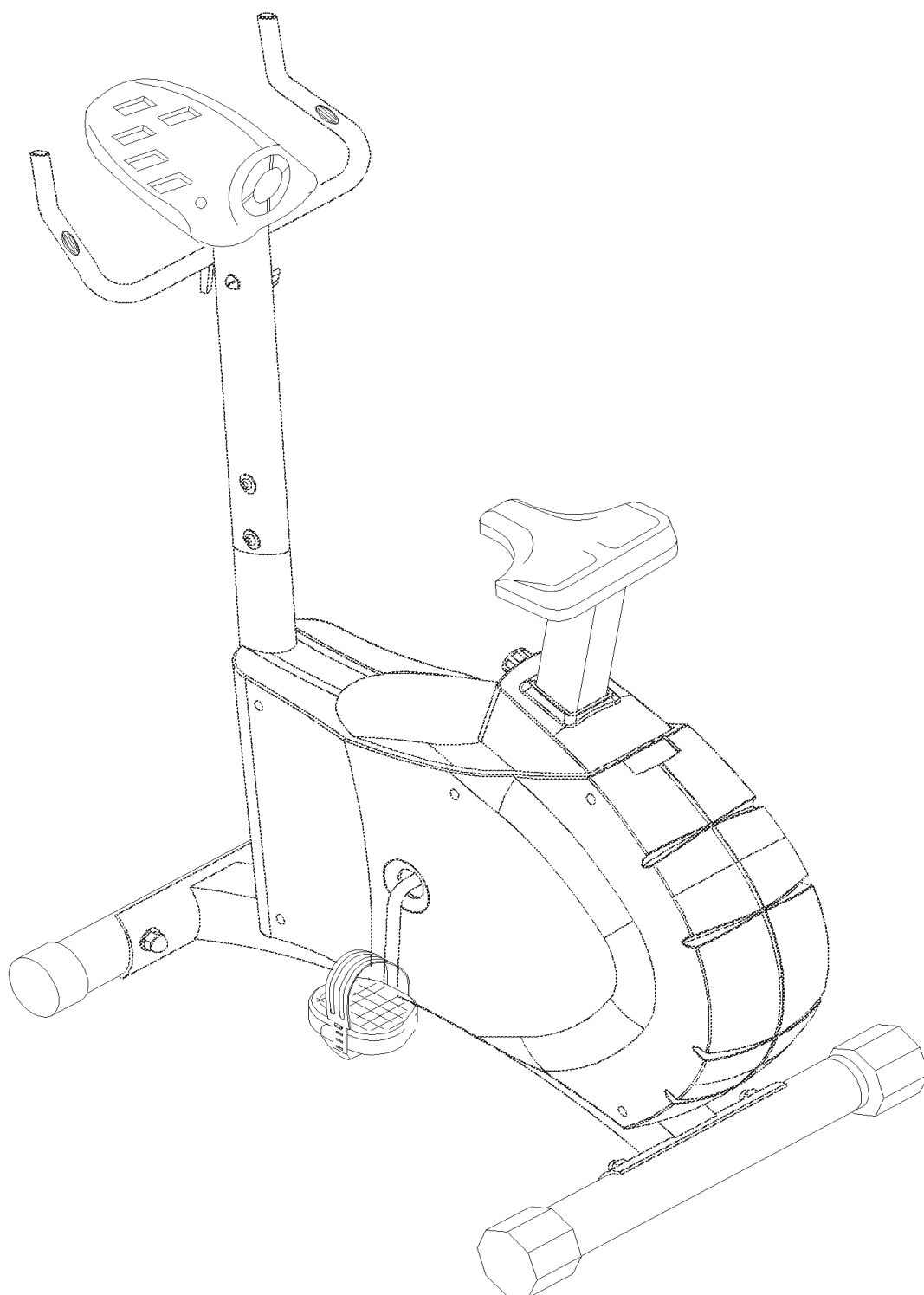


NORDIC

CYCLE 3.0

BRUKERMANUAL



Sikkerhetsmessige forhåndsregler

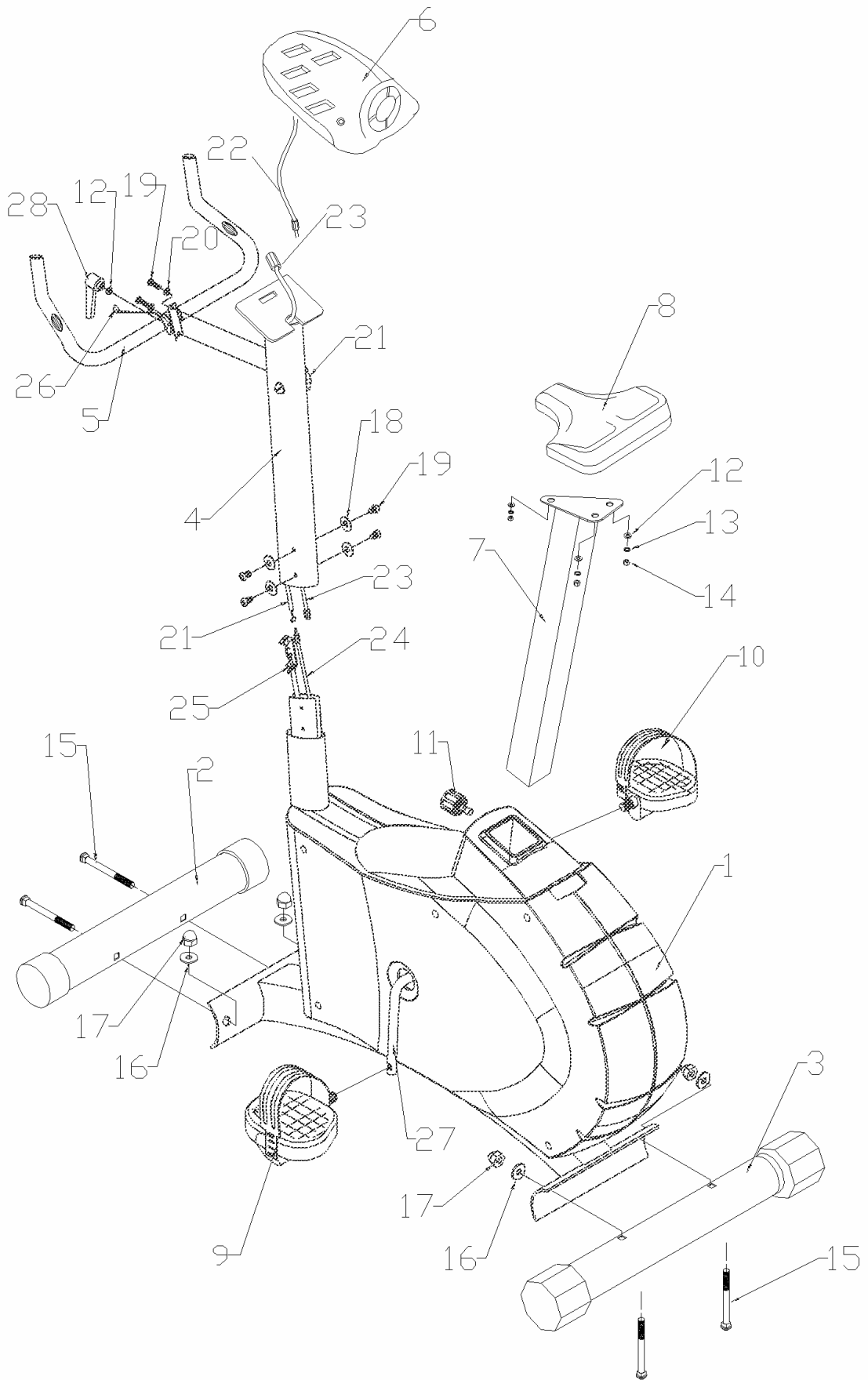
Denne trimsykkelen er bygd for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trim apparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner og monterer eller bruker sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjoner:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.
4. Monter og bruk sykkelen på en jevn og plan overflate. Ikke la sykkelen stå i fuktige omgivelser.
5. Holde hendene unna alle bevegelige deler.
6. Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Benytt ikke klær som kan feste seg fast i sykkelen. Bruk gode sko, unngå sko med lærsåle og høye hæler.
7. Benytt sykkelen kun til sitt formål, beskrevet i manualen. Bruk ikke tilleggsutstyr som ikke er anbefalt der.
8. Plasser aldri skarpe gjenstander i nærheten av trimsykkelen.
9. Før du starter en treningsøkt, varm alltid opp i 5-10 minutter. Avslutt alltid treningsøkten i rolig tempo, tøy ut helt til slutt.
10. Begynn aldri å reparere sykkelen på egen hånd. Ta kontakt med forhandler av sykkelen.
11. Produktet har vært testet og klassisert til EN957 under klasse HB. Trimsykkelen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 110 kg.
12. Gå jevnelig over sykkelen, pass på at skruer og muttere til enhver tid er forsvarlig strammet.

Advarsel: Før du begynner å trene , konsultere med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helse problemer. Les alle instruksjonene før du bruker treningsutstyr.

Oppbevar brukerveiledningen på et tilgjengelig sted .



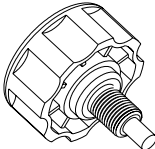
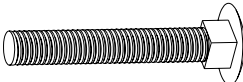




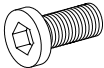

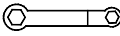
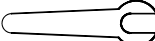
Deleskisse



Deleliste

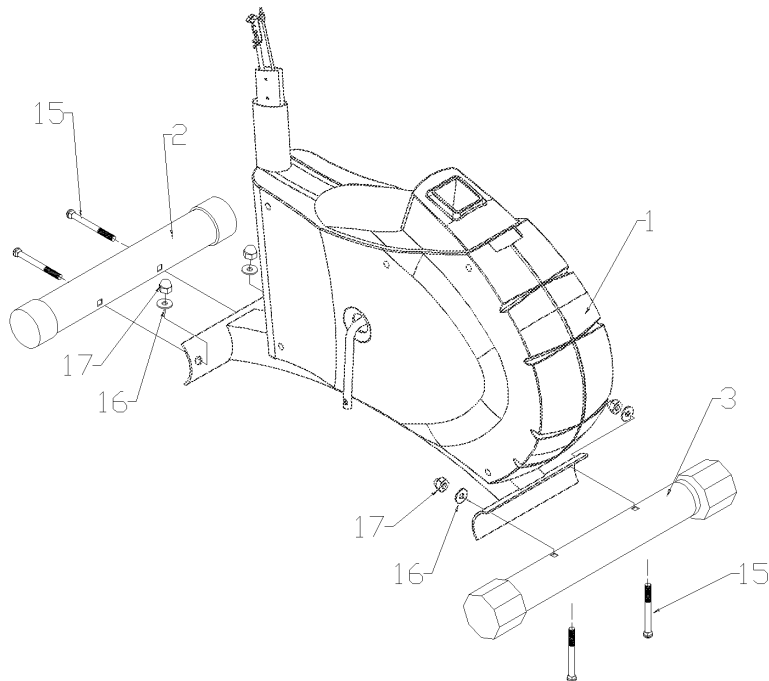
Nr	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrestamme	1
5	Sykelstyret	1
6	Computer	1
7	Setestamme	1
8	Sete	1
9	Venstre pedal	1
10	Høyre pedal	1
11	Skrue til høyderegulator	1
12	≠16 Flat skive	4
13	Låse skive	3
14	Låse mutter	3
15	M10x80mm bærebolt	4
16	≠25 Buede skiver	4
17	M10 Ende mutter	4
18	≠28 Buede skiver	4
19	M8 X 20mm Bolt	6
20	≠20 Buede skiver	2
21	Motstandsregulator med øvre motstandskabel	1
22	Øvre computer kabel	1
23	Midtre computer kabel	1
24	Nedre computer kabel	1
25	Nedre motstandskabel	1
26	Håndpuls wire	1
27	Krank arm	1
28	L-formet skrue til styret	1

Pakkeliste

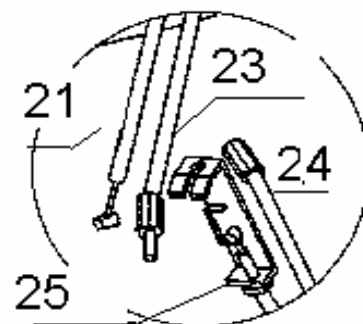
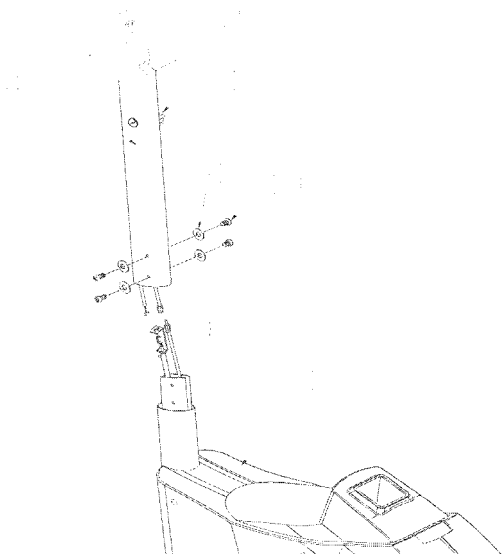
<u>NR#</u>	<u>Beskrivelse</u>	<u>Antall</u>
9.	Venstre pedal 	1
10.	Høyre pedal 	1
11.	Hurtigutløsende skrue 	1
15.	Bære bolt M10*80 	4
16.	Skive $\Phi 10.5 * \Phi 25 * T1.5$ 	4
17.	Ende mutter M10 	4
18.	Skive $\Phi 8.2 * \Phi 22 * T1.2$ 	4
19.	Skrue M8*15 	4
20.	Skrue M8*20 	2
	Umbrakonøkkel (Hex Key)L6 	1
	Skiftenøkkel 13/17 	1
	Skrunøkkel 15 	1

Monteringsanvisning

1. Monter fast Fremre stabilisator (2) og Bakre stabilisator (3) til Hoveddrammen (1).
Bruk fire sett med M10x80mm Bære bolter (15), Skiver (16) og Endemutter (17).

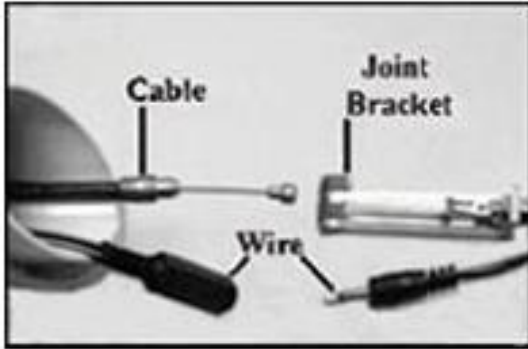


2. Ta frem Styrestammen(4) koble sammen Midtre computer wire (23) med Nedre computer wire (24). Løs opp Motstandsregulator skuren (21) fra Styrestammen (4) og fest sammen Øvre motstandskabel (21) med nedre motstandskabel (25). (* Se tips neste side*).
- Stram til med 4 sett med M10 X 20mm Bolter (19)og ± 28 Buede skiver (18).

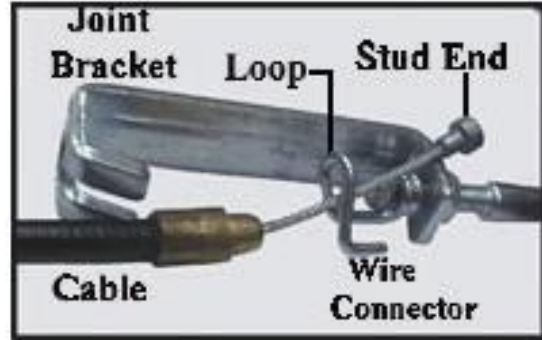


Tips for sammenkobling av kabel og wire

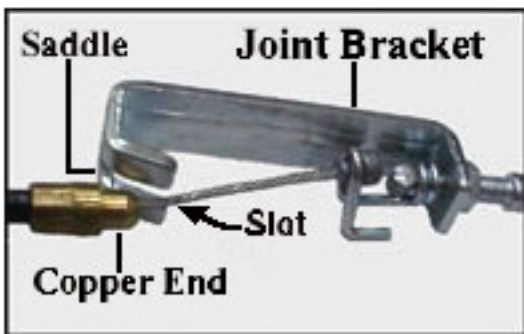
Vær vennlig å følge denne anvisningen når du monterer sammen kabel og wire. Dette må gjøres før du skal montere sammen Styrestammen og Hoveddrammen



Steg A: Forbred sammenkoblingen av motstandskabelen og computer wiren. Lurt å få noen til og hjelpe til med og holde



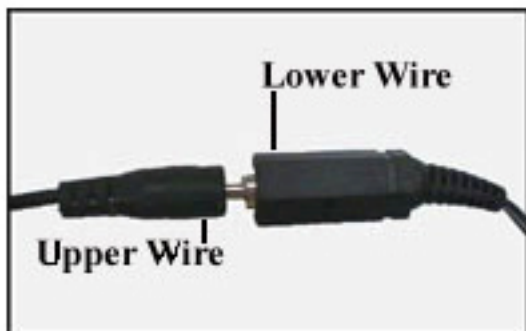
Steg B: Før motstandskabelen inn i hakket på wire connector på braketten. Dra opp slik at enden på kabelen blir festes



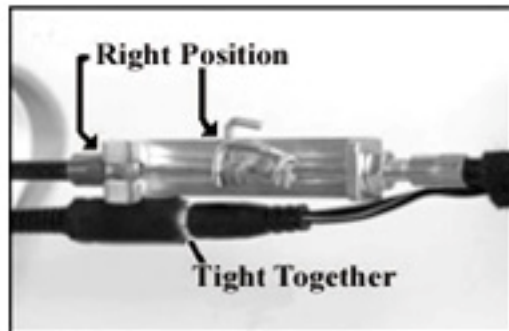
Steg C: Dra så kabelen tilbake og la copper enden gli ned i hakket på braketten



Steg D: Dra til sånn at motstandskabelen fester seg

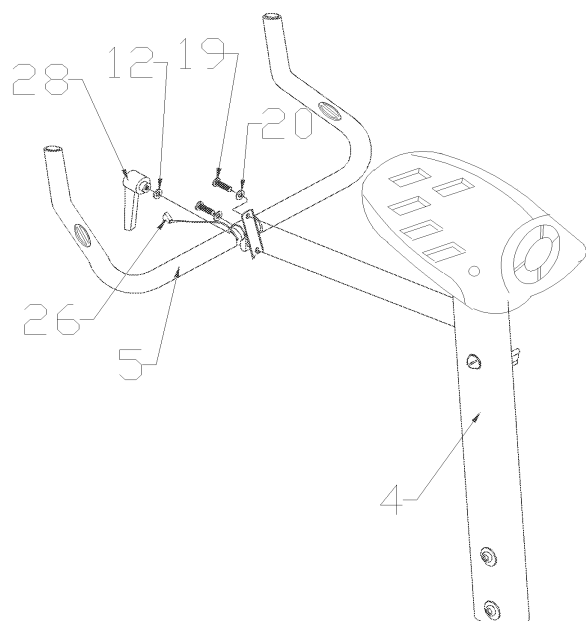


Steg E: Fest øvre computerwire sammen med nedre Computerwire. Trykk disse to delene sammen

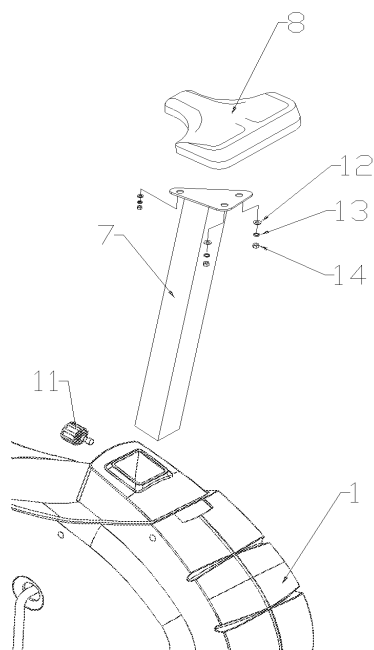


Steg F: Sjekk at kablene og wirene er tilstrekkelig godt festet sammen. Legg forsiktig ledningene tilbake i Styrestammen før du fortsetter monteringen

3. Sett på Styret (5) på Styrestammen (4), stram til med 2 sett av M10x20 (19) og Skiver (20), bruk så den L formede skruen (28) til å stramme Styret (5) med.

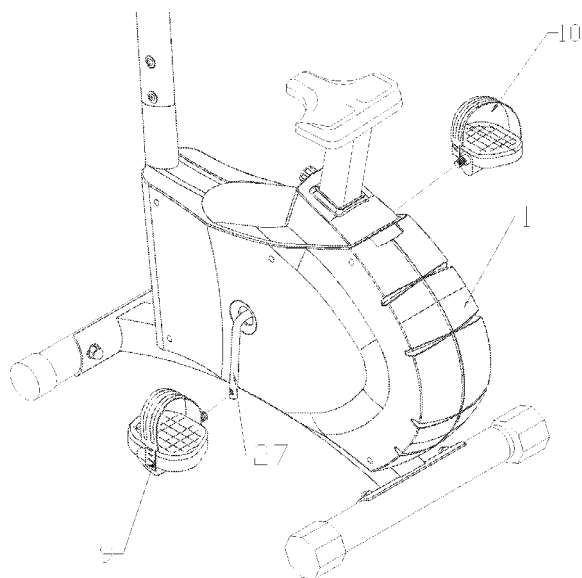


4. Monter så fast Setet (8) på Setestammen (7) bruk 3 Låsemuttere (14) og Skiver (13) & (12), sett så Styrestammen ned i Hovedrammen (1). Sett Styrestammen i et hakk, stram så til med Høyderegulatorskruen (11). Korrekt høyde kan du justere når sykkelen er ferdig montert .

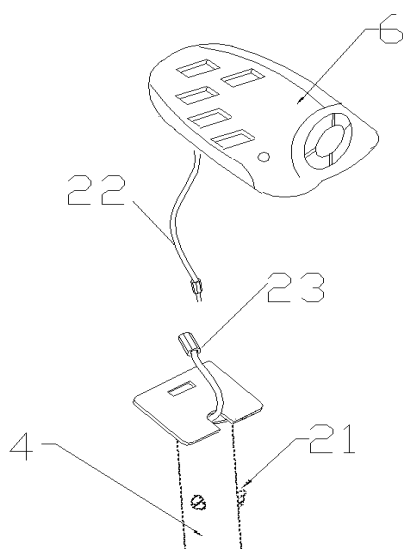


5. Høyre og Venstre pedal (9) & 10) er merket "L" for venstre og "R" for høyre.

Monter de fast på riktig Krankarm (27). Høyre pedal skal på høyre side av sykkelen når du sitter på den. Merk deg at høyre pedal skal skrues til med klokken, Venstre pedal skal skrues på mot klokken



6. Tre så Computeren (6) på plass på computerholderen øverst på Styrestammen (4). Merk at den Midtre computer wire (23) må komme ut på toppen av Styrestammen (4), plugg den så sammen med Øvre computer wire (22).



Gå nå over hele sykkelen og sjekk at alle skruer og bolter er

forsvarlig strammet til før du begynner å bruke sykkelen

Computer- BC8510II

Nøkkelfunksjoner:

MODE: Velger ønsket funksjon som skal vises.

UP: Trykkes for å øke verdien på enten TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE.

DOWN: Trykkes for å redusere verdiene på enten TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE.

RESET: Setter alle verdier til null, unntatt akkumulert distanse.

Hvordan bytte batterier:

1. Ta av dekselet bak på computeren. Erstatt det to batteriene med to nye av typen 1.5V eller UM-3.
2. Forsikre deg om at batteriene er korrekt satt på plass og at de har kontakt med batterifjærene.
3. Hvis deler av displayet er borte, eller du bare ser deler av noen tall. Ta ut batteriene igjen, vent 15 sek før du setter de på plass igjen.
4. Batterier har en levetid på 2 måneder ved normal bruk.
5. Når du tar ut batteriene vil alle verdier settes til null.

Hvordan bruke computeren:

- **AUTO POWER ON/OFF:**
Computeren vil starte automatisk ved at du trykker en vilkårlig knapp, eller starter treningsøkten. Den skruer seg også av automatisk hvis sykkelen ikke blir bruk på ca 4 minutter.
- **AUTO START/STOP:**
Når du starter treningsøkten vil computeren straks starte å måle de ulike funksjonene. Når du stopper treningsøkten vil alle verdiene bli lagret inntil computeren slår seg av eller du begynner å trene igjen.
- **TIME:**
Hvis TIME ikke er forhåndsinnstilt, vil den telle opp sekund for sekund.

Hvordan forhåndsinnstille TIME, DISTANCE, CALORIE & PULSE

1. Trykk på MODE til vinduet med ønsket funksjon blinker.
2. Trykk på UP eller DOWN inntil ønsket verdi kommer opp.
3. Når du begynner treningsøkten vil computeren telle seg nedover.
4. Computeren vil pipe i 12 sekunder for å indikere at den forhåndsinnstilte treningsøkten er over. Trykk en vilkårlig knapp så stopper pipingene.

***MERK:**

1. Det anbefales at du kun forhåndsinnstiller en verdi av gangen. Stiller du inn flere verdier, vil computeren begynne å pipe når du kommer til den første innstilte verdien.
2. Computeren vil ikke pipe når forhåndsinnstilt PULSE er nådd. Den vil blinke når pulsen din går over forhåndsinnstilt verdi.
3. Når du trykker på MODE, vil innstillingen starte fra TIME, DISTANCE, CALORIES & PULSE. Hvis du vil ut av innstillingen, ikke trykk MODE igjen, vent til displayet stopper å blinke etter ønsket programmering. Da vil computeren gå tilbake til normalen og bli klar igjen.

- ACCUMULATED DISTANCE (Akkumulert distanse):
Trykk ned og hold MODE knappen nede, TIME vinduet vil vise ACCUMULATED DISTANCE . Dette er total distanse som er tilbakelagt på sykkelen. Når du slipper knappen igjen, vil verdien gå til 0 igjen.
- SPEED:
Viser din hastighet under treningsøkten.
- DISTANCE:
Viser hvor langt du løper under treningsøkten.
- CALORIE:
En indikasjon på ditt kaloriforbruk vil vises her
- PULSE: (Perfect pulse system)
Viser din aktuelle puls med antall slag pr minutt (BPM). Plasser håndflatene på hver sin håndpulsføler på styret, og pulsen din vil vises i displayet.

NOTE:

1. Hvis pulsmåleren ikke benyttes vil computeren vise default verdien på 90 slag i minuttet (BPM)
2. Kommer det ingen signaler til pulsmåleren på 16 sekunder, vil det vises P i displayet. Dette er en sparefunksjon. Trykk UP eller DOWN knappen for å restarte puls funksjonen.

Spesifikasjoner:

FUNKSJONER	Time	00:00-99:59
	Accumulate Distance	1-9999 Miles eller Kms
	Speed	0-99.9 Mile/h eller Km/h
	Trip Distance	0.0-99.9 Miles eller Kms
	Calorie	0.0-99.9-999 K. cal
	Pulse	40-240 BPM
DISPLAY	Liquid crystal type	
CONTROLLER	4 bit, 1 chip microprocessor	
SENSOR	Magnetisk	
STRØMKILDE	2 stk batterier av 1.5V SIZE AA	
TEMPERATUR UNDER BRUK	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
LAGRINGSTEMPERATUR	-20°C~+50°C (-4°F~122°F)	

Treningsråd

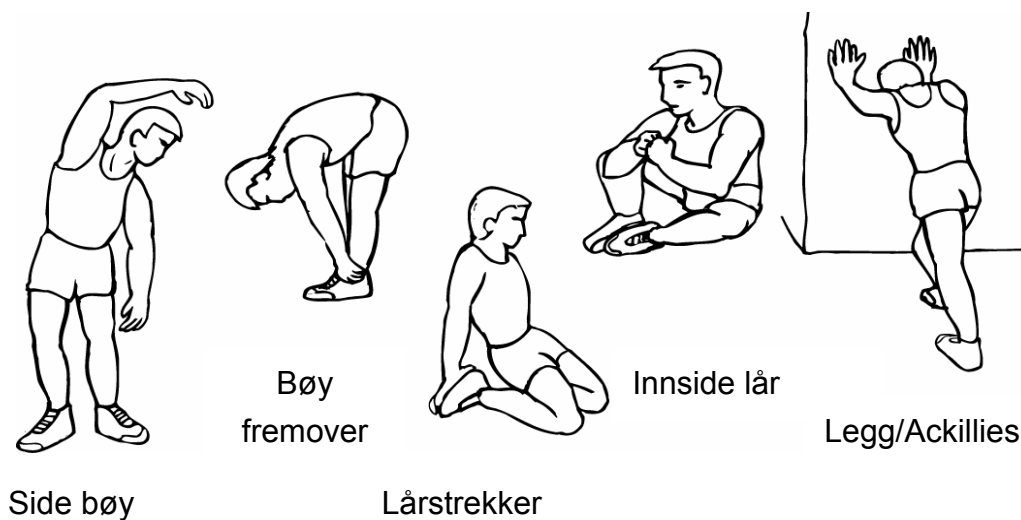
Belastning

Belastningen justeres ved å skru på motstandsregulatoren som er festet på styrestammen. Motstandsregulatoren går fra 1 til 8, hvor 1 er det letteste og 8 det tyngste motstands nivået.

Å trene på din nye sykkel vil gi deg flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, gjøre deg sterkere.

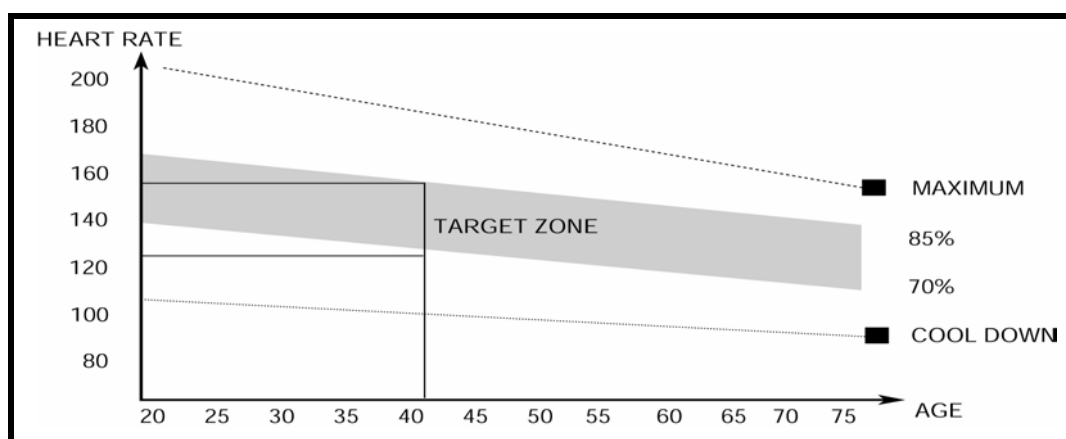
1. Oppvarmingsfasen

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.

Problemer? Sjekk dette

Computer virker ikke som den skal: Hvis computeren ikke virker som den skal, sjekk at nedre computer kabel er festet sammen med øvre computer kabel, sjekk at ledningen er festet i computeren. Når du har sjekket dette og computeren fortsatt ikke virker, sjekk batteriene.

Ingen motstand: Hvis det ikke er noe motstand på tråkket, vær vennlig og sjekk at den øvre motstandskabel er festet sammen med nedre motstandskabel.

Vedlikehold

1. Før du tar i bruk NORDIC Cycle 3.0, sjekk at alle skruer og mutterer er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt NORDIC 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 NORDIC 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

Ingvald Ludvigsensvei 27

Postboks 857

3007 Drammen

Servicesenter:	32 21 89 86
Hovedkontor:	32 80 90 40
Telefaks:	32 80 90 41
Epost:	post@nordicfitness.no

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