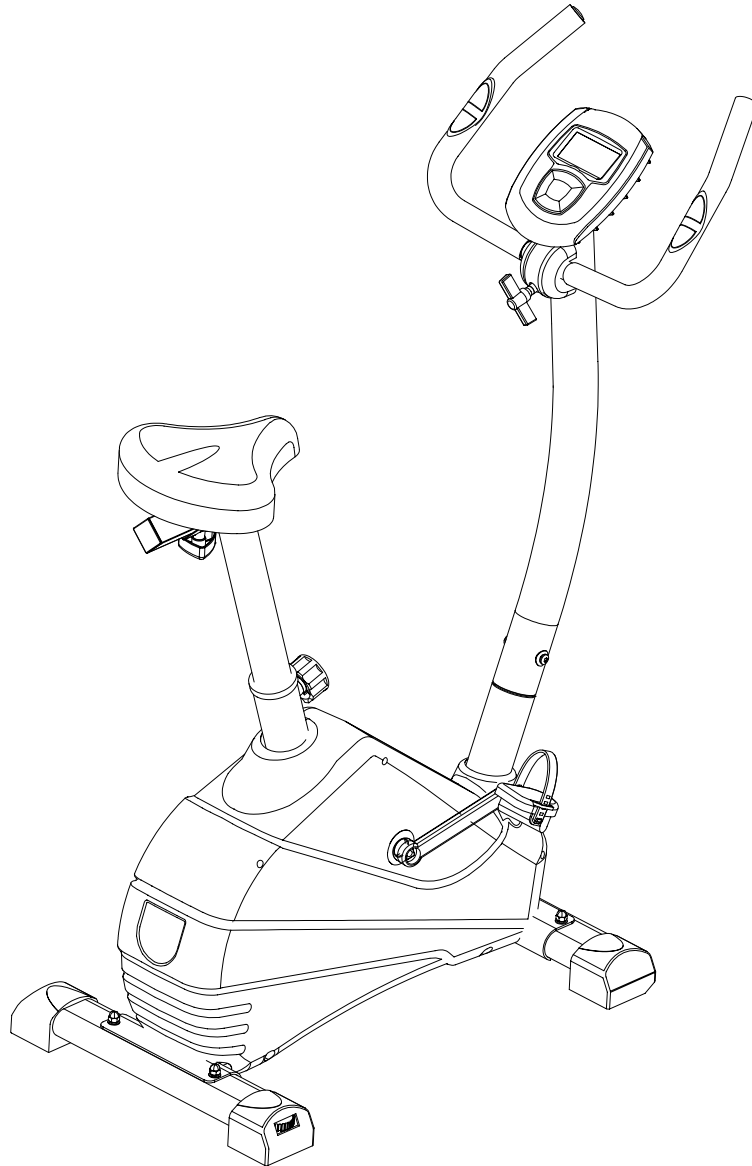


# NORDIC

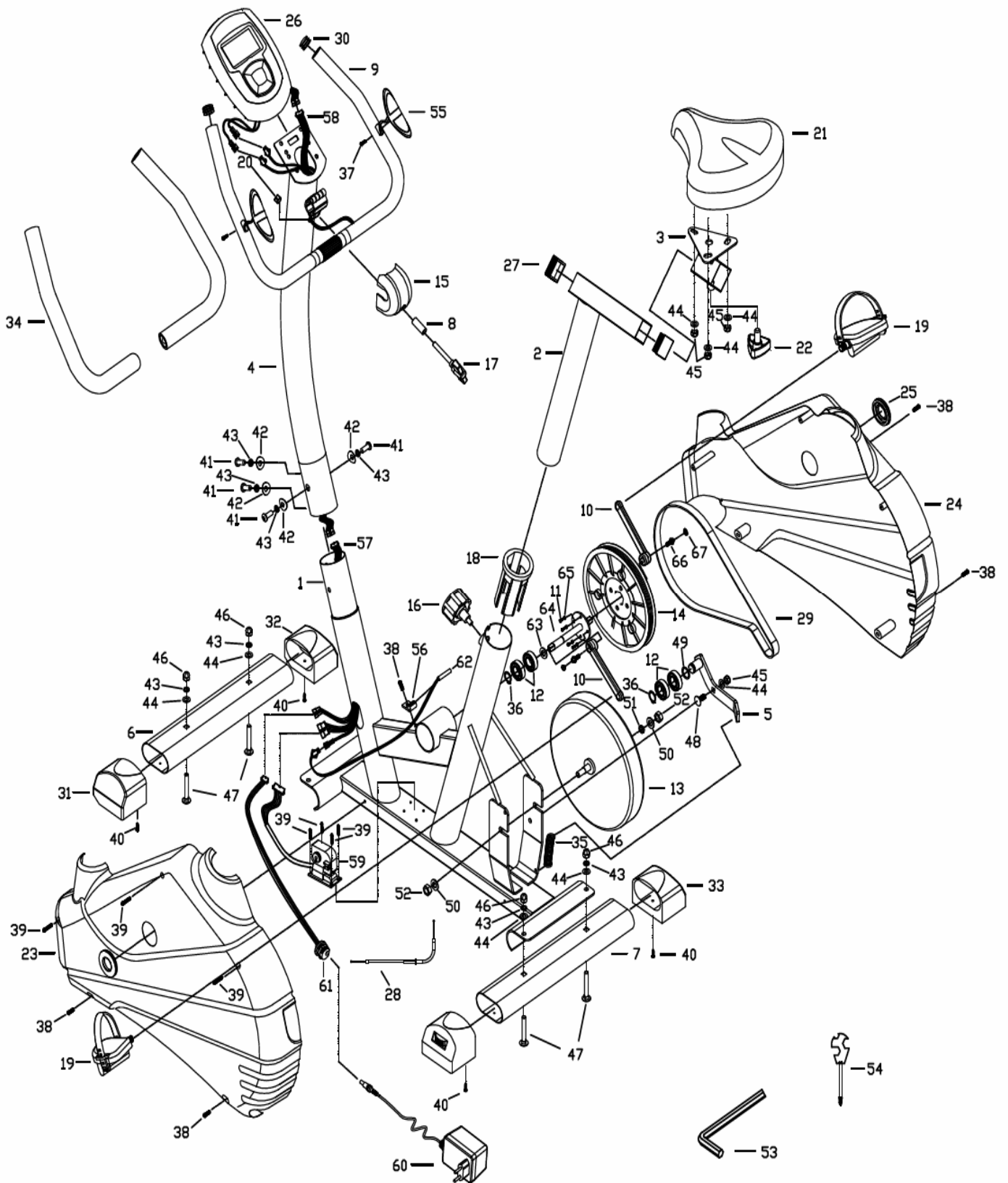
## 340 cycle

### Brukermanual



UF-56610M  
08.30.2007 V01

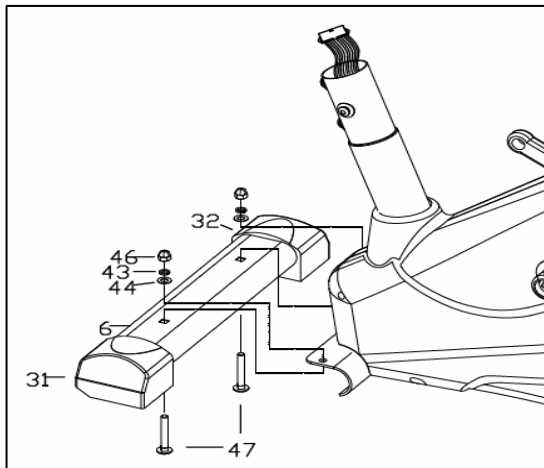
# Oversiktsdiagram



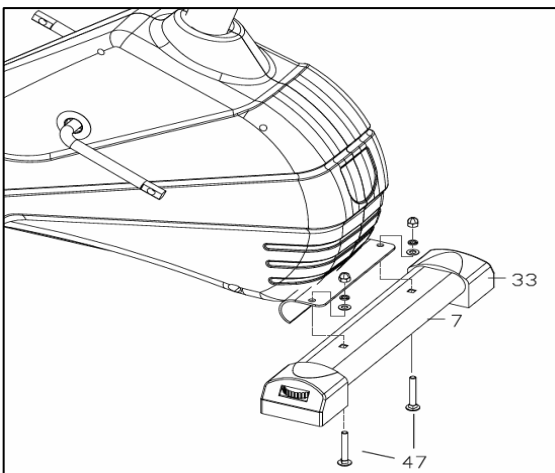
## Deleliste

NR.	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1	36	c klemme	1
2	Setestamme	1	37	Skrue	2
3	Seteglider	1	38	Skrue	5
4	Styrestamme	1	39	Skrue	3
5	Mellomhjul	1	40	Skrue	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	Hex bolt	4	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	Justerings skrue	1	51	Avstandsstykke	1
17	Justerings skrue	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	Justerings skrue	1	57	Computerkabel, nedre	1
23	Kjededeksel, venstre	1	58	Computerkabel, over	1
24	Kjededeksel, høyre	1	59	Motor, liten	1
25	Deksel	2	60	Adapter	1
26	Computer	1	61	Strømkabel med støpsel	1
27	Endekapsel	2	62	Sensor med kabel	1
28	Motstandskabel	1	63	Mottaker	1
29	Belte	1	64	Aksel, krank	1
30	Endekapsel	2	65	Låsemutter, nylon	4
31	Stabilisatorhette, venstre	1	66	Hex bolt	2
32	Stabilisatorhette, høyre	1	67	Krankdeksel	2
33	Stabilisatorhette, bak	2			
34	Skumgummi, styre	2			
35	Fjær	1			

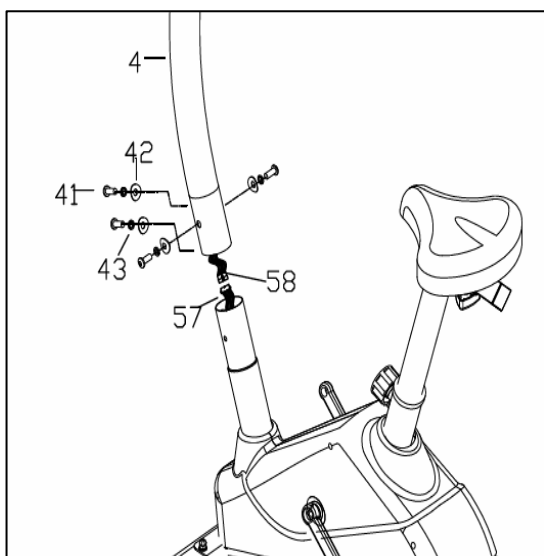
## Monteringsanvisning



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.

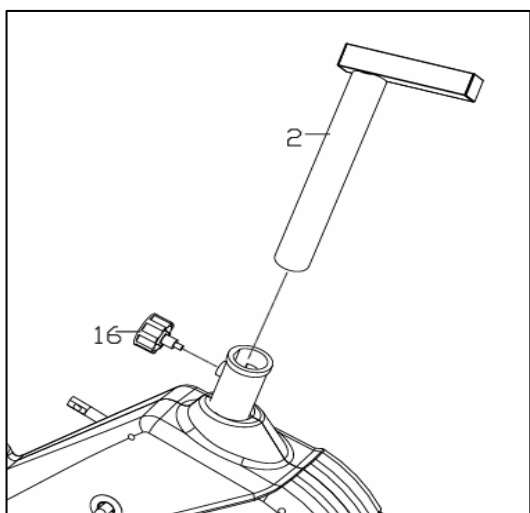


2. Fest bakre stabilisator (7) til hovedrammen ved hjelp av låsebolter (47), to skiver (44), to springskiver (43) og to kapselmuttere (46) som vist på tegningen.

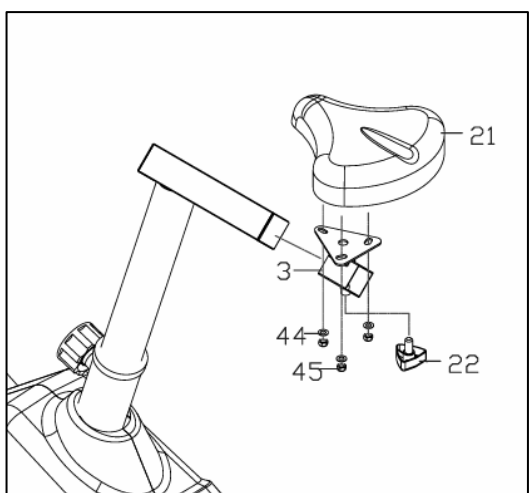


3. Koble over computerkabel (58) computerkabelen (57).

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

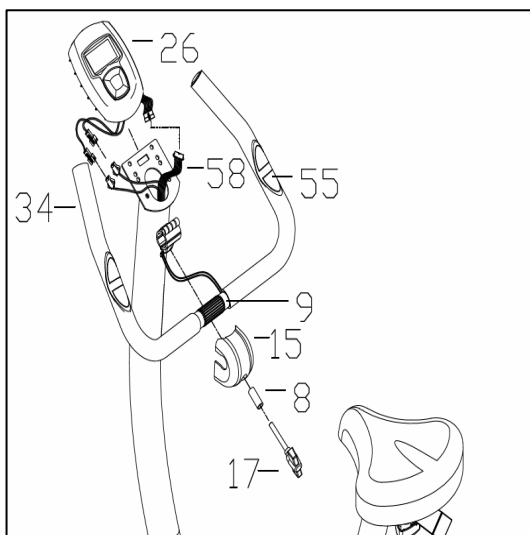


5. Før setestammen (2) inn i hovedrammen (1). Juster et av hullene i setestammen med huller i hovedrammen og før inn justeringsskruen (16) for setestammen. Stram til.



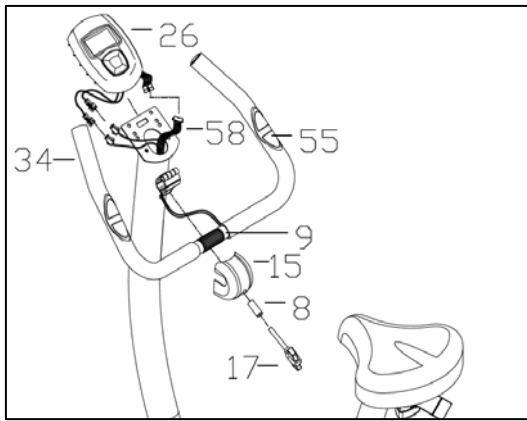
6 Fest setet (21) til glideren (3) og stram med tre skiver (44) og tre nylon låsemuttere (45).

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



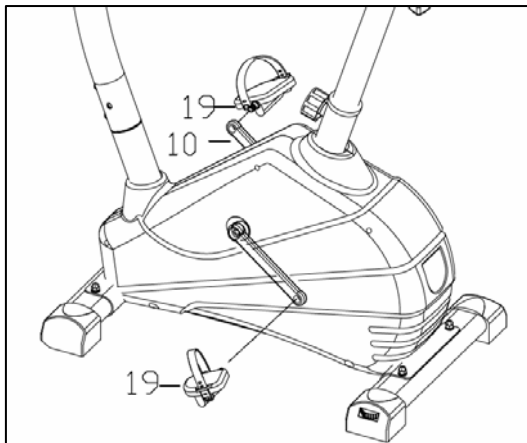
7. Fest styret (9) til styrestammen (4) ved hjelp av justeringsskruen (17) gjennom deksel (15) og føring (8).

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



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

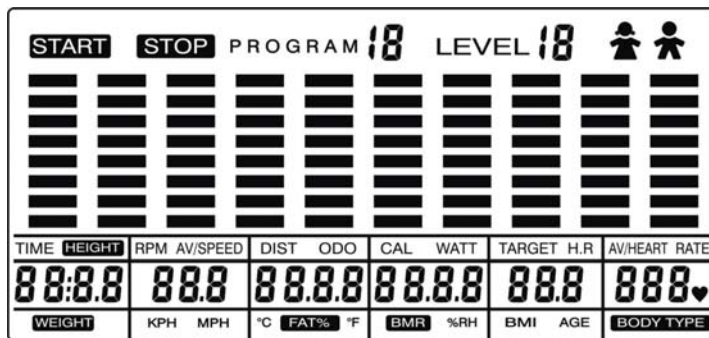
**Merk: Pass på at kablen ikke er i klem under monteringen.**



9. 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-6156



### Hovedfunksjoner

#### **START/STOP:**

1. Starter og pauser treningsøkten.
2. Starter måling av fettprosent, og går ut av fettprosentprogrammet.
3. Fungerer kun I STOP modus. Hold knappen inne i tre sekunder for å nullstille alle verdier.

**DOWN:** Minker verdien i valgt treningsparameter: TIME, DISTANCE osv. Under en treningsøkt, vil denne knappen minke motstands nivået.

**UP :** Øker verdiene i valgt treningsparameter. Under en treningsøkt, vil denne knappen øke motstands nivået.

**ENTER:** For å bekrefte valgt verdi eller treningsmodus.

**TEST:** Trykk for å gå inn Recovery-funksjonen når computeren har verdi for hjerterytme. Recovery blir vist med nivå 1-6 etter et minutt. F1 er best, F6 er verst.

### Treningsvalg

Etter power-up ved hjelp av UP eller DOWN knappene, trykker du ENTER for å velg ønsket modus.

Det er fem grunnleggende treningsmoduser:

Manual, Pre-programs, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program og User Program.

### Stille inn treningsparametre

Etter at du har valgt ønsket treningsmodus kan du forhåndsstille flere andre treningsparametre etter dine egne behov.

### TRENINGSPARAMETRE:

#### **TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE**

**Merk:** Noen parametre er ikke justerbare i visse programmer.

**Tid og avstand kan ikke bli satt opp på samme tid.**

Når du har valgt et program, trykk ENTER, og TIME-parametret vil blinke.

Bruk UP eller DOWN knappene for å velge ønsket verdi for TIME. Trykk ENTER knappen for å bekrefte verdien.

Rask blinking vil signalisere et hopp til neste parameter. Bruk fremdeles UP eller Down knappen. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

## Mer om treningsparametre

Parameter	Display spekter	Standard verdi	Øking/ minking	Beskrivelse
Time (Tid)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Når displayet er 0:00 vil TIME telle opp. 2.Når TIME er 1:00-99:00, vil det telle ned til 0.
Distance (Avstand)	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Når displayet er på 0.0, vil avstanden telles opp. 2.Når DISTANCE er 1.0~9990, vil det telle ned til 0.
Calories (Kalorier)	0~9950	0	±50	1.Når displayet er 0, vil kalorier telle opp. 2.Når CALORIES er 50~9950, vil det telle ned til 0.
Age (Alder)	10~99	30	±1	Målverdi for hjerterytme vil bli basert på alder. Når hjerterytmen overstiger målverdien, vil verdien på hjerterytmen blinke i programmene (P1-P9).

## Programoperasjoner

### Manual (Manuell)

Velg MANUAL ved hjelp av UP eller DOWN knappene, trykk så ENTER. Det første parametret TIME vil nå blinke på skjermen. Verdier her kan bli justert ved hjelp av UP eller DOWN knappene. Trykk ENTER for å lagre verdi og gå videre til neste parameter.

\*\*Dersom brukeren stiller inn en målverdi for TIME vil parametret DISTANCE ikke kunne bli justert.

Fortsett gjennom de ønskede parametrene. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

**Merk: Dersom en av parametrene blir talt ned til null, vil den pipe og treningsøkten vil automatisk avsluttes. Trykk START knappen for å fortsette økten.**

### Forhåndsinnstilte programmer

Det er seks program-profiler some er klare til bruk. Alle profilene at 16 motstandsnivåer.

#### **Stille inn parametre for forhåndsinnstilte programmer.**

Velg en av de forhåndsinnstilte programmene ved hjelp av UP eller DOWN knappene. Trykk så ENTER. Det første parametret TIME vil blinke og du kan stille inn ønskede verdier ved hjelp av UP eller DOWN knappen, og bekrefte ved hjelp av ENTER knappen.

**\*\* Tid og avstand kan ikke bli satt opp på samme tid.**

Fortsett gjennom alle ønskede parametre, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

**Merk: Dersom en av parametrene blir talt ned til null, vil den pipe og treningsøkten vil automatisk avsluttes. Trykk START knappen for å fortsette økten.**

### Fettprosent programmer.

#### **Stille inn informasjon for fettprosent**

Velg BODY FAT PROGRAM ved hjelp av UP eller DOWN knappene, og trykk så ENTER.

MALE vil blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge kjønn, og trykk ENTER.

175 i høyde vil blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge høyde, og trykk ENTER.

75 i vekt vil blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge vekt, og trykk ENTER.

30 i alder vil blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge alder, og trykk ENTER.



Trykk START/STOP for å påbegynne målingen. Hold så rundt håndpuls målerene.

Etter 15 sekunder vil displayet vise BODY FAT %, BMR, BMI og BODY TYPE.

Merk: Body Type:

Det er 9 BODY TYPES programmert inn i kalkulasjonen. Type 1 er fra 5% til 9%. Type to er fra 10% til 14%. Type tre er fra 15% til 19%. Type fire er fra 20% til 24%. Type fem er fra 25% til 29%. Type seks er fra 30% til 34%. Type syv er fra 35% til 39%. Type åtte er fra 40% til 44%.

Type ni er fra 45% til 50%

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Trykk START/STOP knappen for å gå tilbake til hovedmenyen.

### **Målværdi for hjerterytme programmer**

#### **Stille parametre for TARGET H.R.**

Velg TARGET H.R." med UP eller DOWN knappen og trykk ENTER. 1<sup>st</sup> parameter "Time"

Det første parametret TIME vil blinke og du kan stille inn ønskede verdier ved hjelp av UP eller DOWN knappen, og bekrefte ved hjelp av ENTER knappen.

**\*\* Tid og avstand kan ikke bli satt opp på samme tid.**

Fortsett gjennom alle ønskede parametre, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

**Merk: Dersom pulsen er over eller under ( $\pm 5$ ) den valgte verdien for hjerterytmen, vil computeren automatisk justere motstandsivået. Den vil oppdatere seg hvert 20 sekund om nødvendig.**

**Merk: Dersom en av parametrene blir talt ned til null, vil den pipe og treningsøkten vil automatisk avsluttes. Trykk START knappen for å fortsette økten.**

### **Hjerterytme kontroll programmer**

Det er tre valg for målværdi i puls:

P10- 60% Mål H.R= 60% of (220-alder)

P11- 75% Mål H.R= 75% of (220-alder)

P12- 85% Mål H.R= 85% of (220-alder)

Stille parametre for HEART RATE CONTROL

Velg HEART RATE CONTROL" med UP eller DOWN knappen og trykk ENTER. 1<sup>st</sup> parameter "Time"

Det første parametret TIME vil blinke og du kan stille inn ønskede verdier ved hjelp av UP eller DOWN knappen, og bekrefte ved hjelp av ENTER knappen.

**\*\* Tid og avstand kan ikke bli satt opp på samme tid.**

Fortsett gjennom alle ønskede parametre, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten

**Merk: Dersom pulsen er over eller under ( $\pm 5$ ) den valgte verdien for hjerterytmen, vil computeren automatisk justere motstandsivået. Den vil oppdatere seg hvert 20 sekund om nødvendig.**

**Merk: Dersom en av parametrene blir talt ned til null, vil den pipe og treningsøkten vil automatisk avsluttes. Trykk START knappen for å fortsette økten.**

## Selvdefinert program

Selvdefinerte programmer tillater brukeren å stille inn et eget program som kan bli tatt i bruk.

### Stille parametre for USER PROGRAM

Velg USER PROGRAM” med UP eller DOWN knappen og trykk ENTER. 1<sup>st</sup> parameter “Time”

Det første parametret TIME vil blinke og du kan stille inn ønskede verdier ved hjelp av UP eller DOWN knappen, og bekrefte ved hjelp av ENTER knappen.

**\*\* Tid og avstand kan ikke bli satt opp på samme tid.**

Fortsett gjennom alle ønskede parametre, og trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten

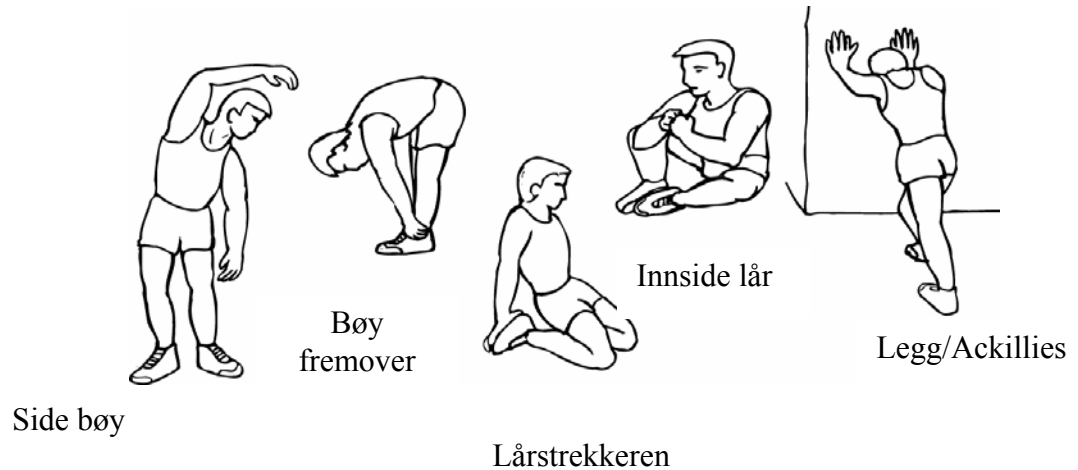
Etter at du har satt opp ønsket paramter, vil LEVEL 1 blinke. Bruk UP og DOWN knappene for å justere, og trykk deretter ENTER til du er ferdig. (Det er totalt 10 ganger): Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

**Merk: Dersom en av parametrene blir talt ned til null, vil den pipe og treningsøkten vil automatisk avsluttes. Trykk START knappen for å fortsette økten.**

# Treningsråd

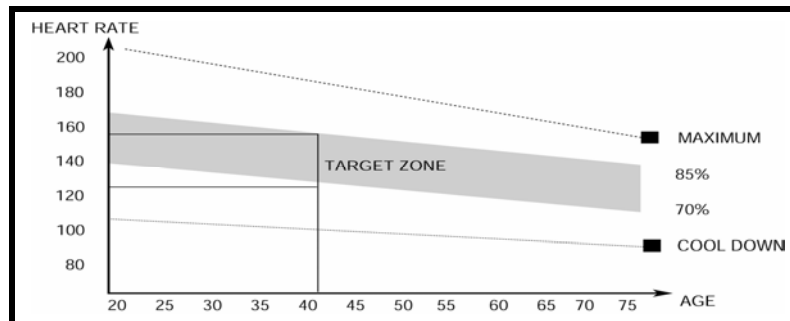
## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodløpet 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. Tøye øvelsene 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.