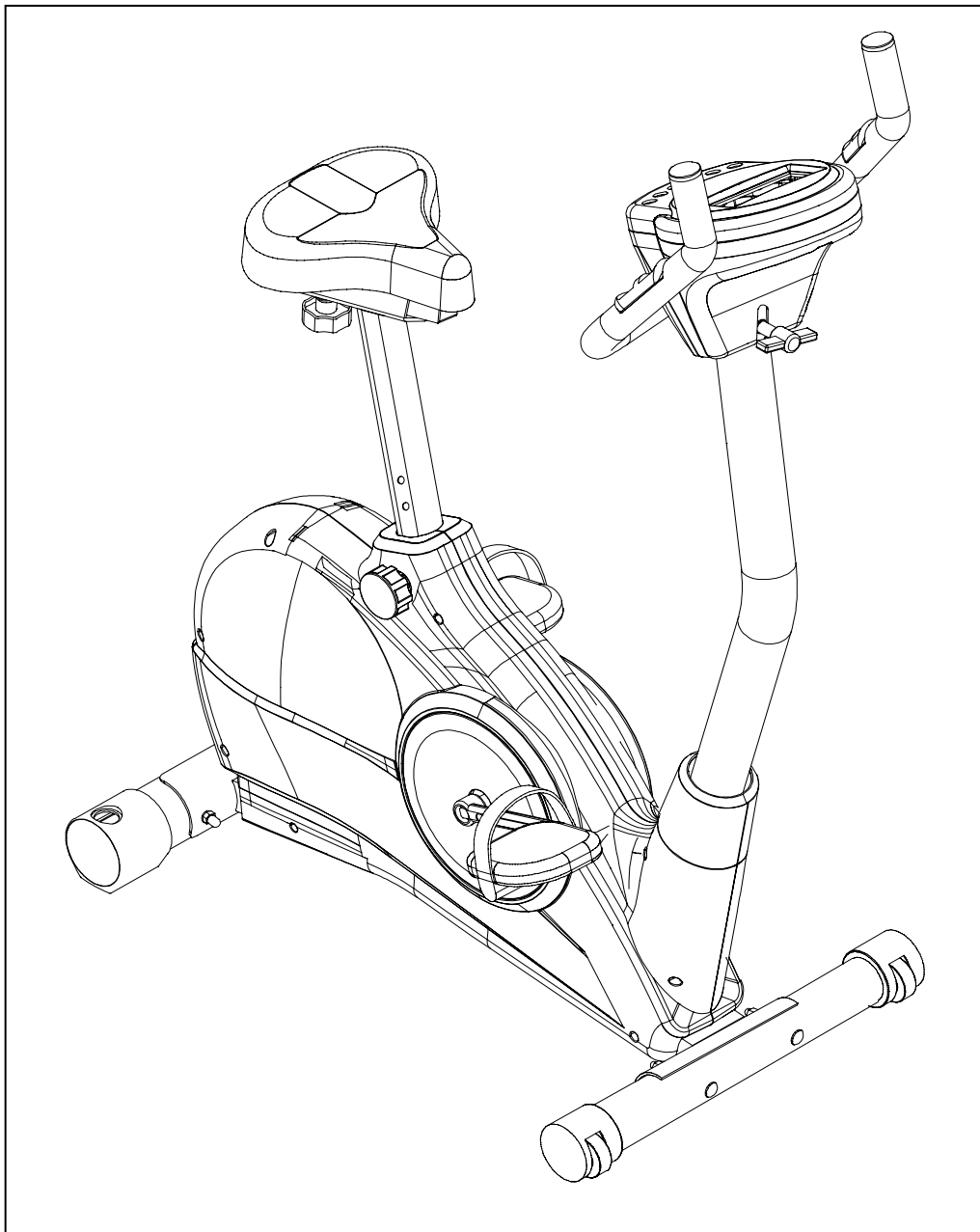


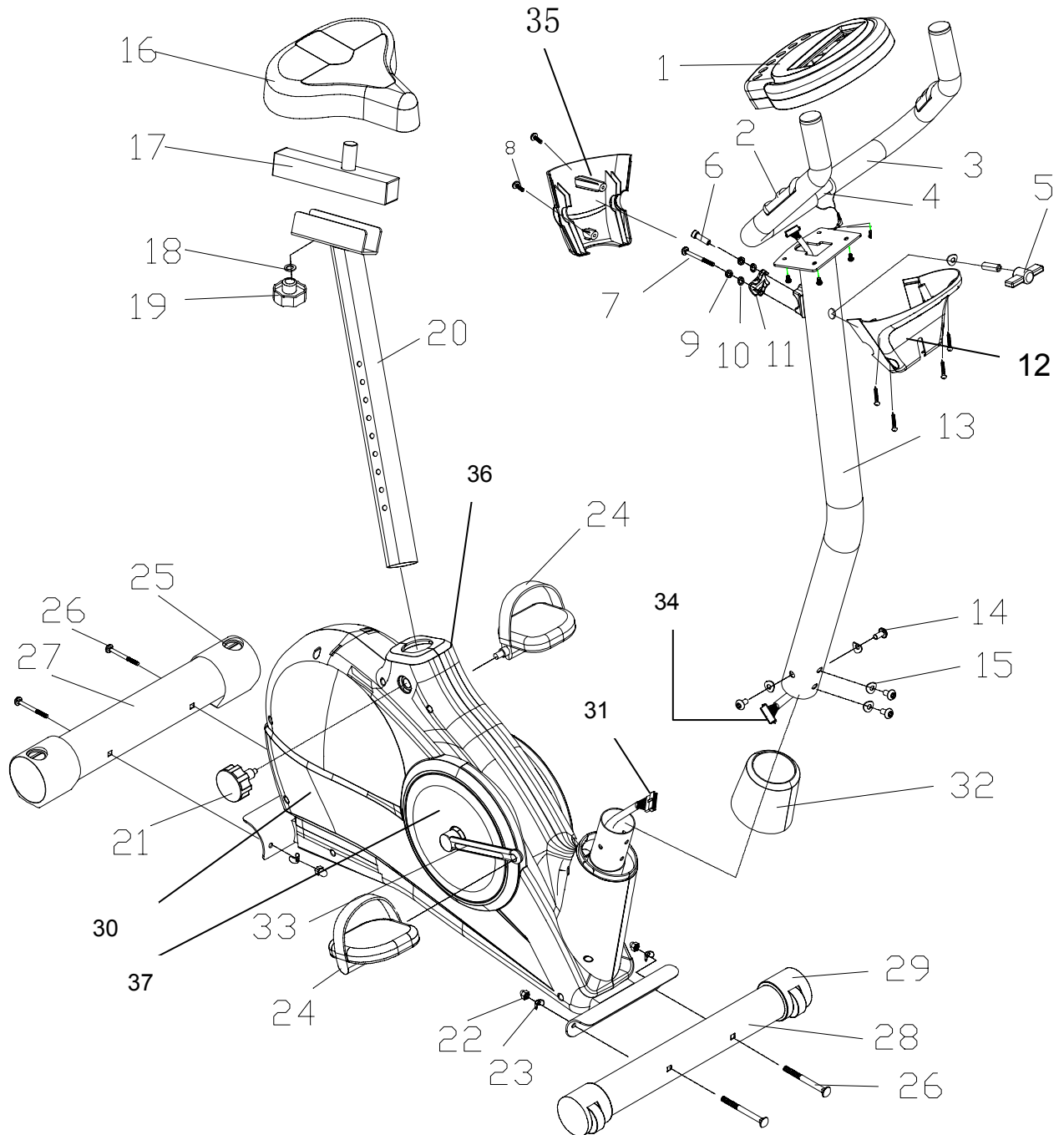
NORDIC[®]

400 cycle



Art nr. 104584

DELESKISSE

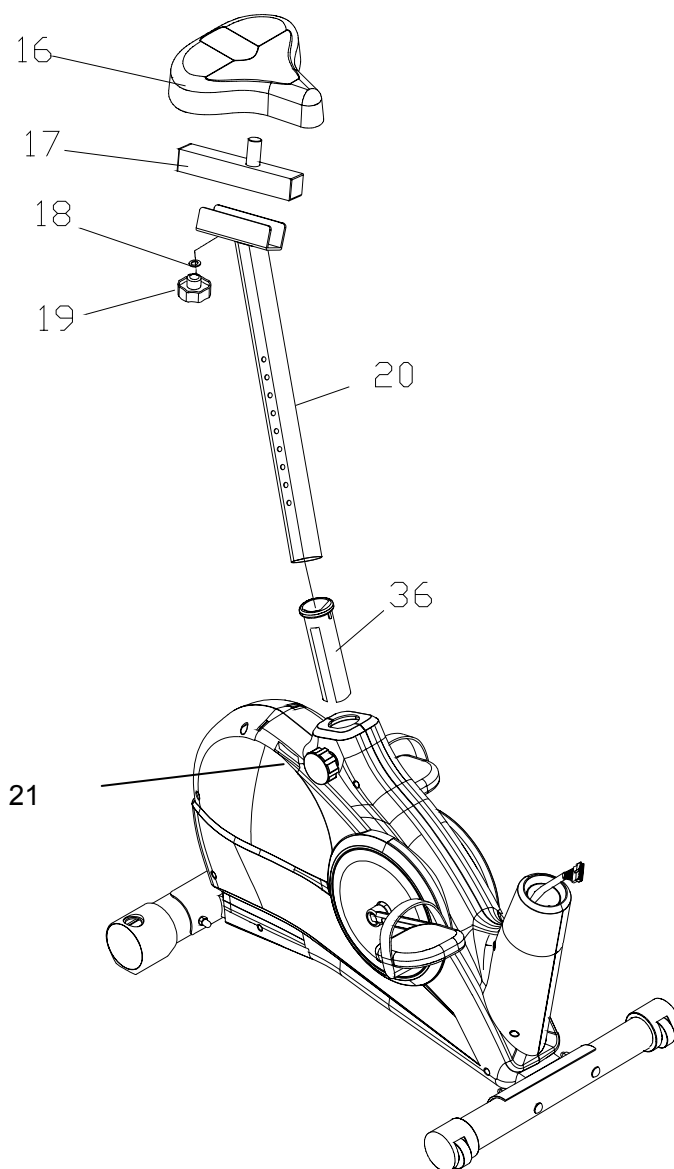


DELE LISTE

NR	BESKRIVELSE	ANTALL
1	Computer	1 stk
2	Puls sensor	1 sett
3	Gummihåndtak til styret	1 sett
4	Styre	1 stk
5	T-skrue for innfestning av styret	1 stk
6	Bolt for innfestning av styret	1 stk
7	Bærebolt	1 stk
8	Rund hodet skrue	6 stk
9	Springskive	2 stk
10	Flat skive	2 stk
11	Metall deksel til styret	1 stk
12	Bakre deksel til computer	1 stk
13	Styrestamme	1 stk
14	Skrue til innfestning av styrestammen	4 stk
15	Skive til innfestning av styrestammen	4 stk
16	Sete	1 stk
17	Setejusterer	1 stk
18	Flat skive	1 stk
19	Justeringskrue til sete	1 stk
20	Setepinne	1 stk
21	Justeringskrue for høydejustering	1stk
22	Mutter for fremre- og bakre stabilisator	4 stk
23	Skive for fremre- og bakre stabilisator	4 stk
24	Pedal	1 sett
25	Endekapsel for bakre stabilisator	1 sett
26	Bolt fremre- og bakre stabilisator	4 stk
27	Bakre stabilisator	1 stk
28	Fremre stabilisator	1 stk
29	Transporthjul	1 sett
30	Høyre deksel	1 stk
31	Nedre computerkabel	1 stk
32	Deksel til styrestammen	1 stk
33	Krankarm	2 stk
34	Øvre computerkabel	1 stk
35	Frontdeksel til computer	1 stk
36	Plastdeksel	1 stk
37	Deksel til krank	2 stk

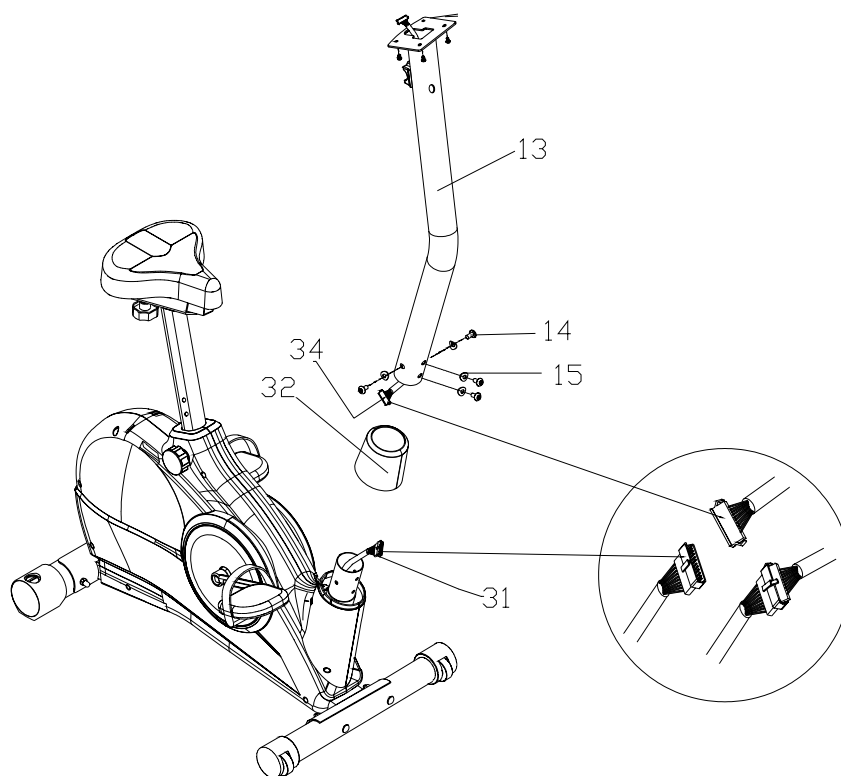
STEG 2:

1. Monter setet (16) på setejustereren (17) og bruk justeringsskruen til sete (19) og en skive (18) , stram til.
2. Putt plastikkdeksel (36) på plass ned i hoveddrammen der setestammen skal plasseres
3. Sett setestammen (20) ned i hoveddrammen.
4. Putt justeringsskruen (21) slik at den treffer en av hullene i setestammen, stram til.



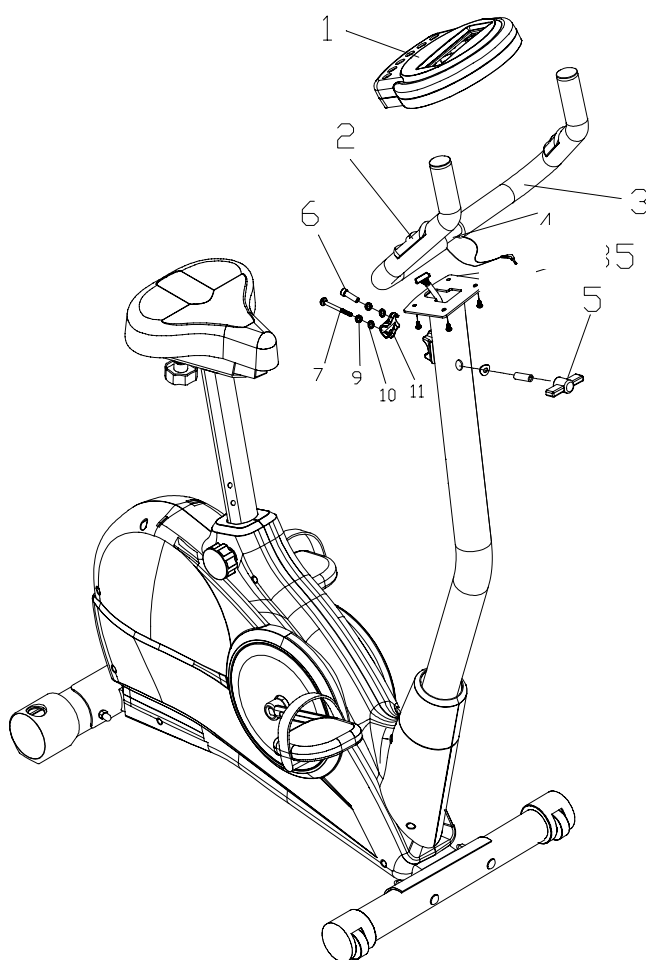
STEG 3:

1. Monter sammen øvre computer- (34) og nedre computerledning (31) som vist på bilde innfelt nederst på siden. Forsikre deg om at den er strammet til.
2. Monter fast styrestammen (13) til hovedrammen etter at du har gjort punktet ovenfor. Fest med 4 skruer (14) og 4 skiver (15) .
3. Tre på plastdeksel (32) nederst på styrestammen.



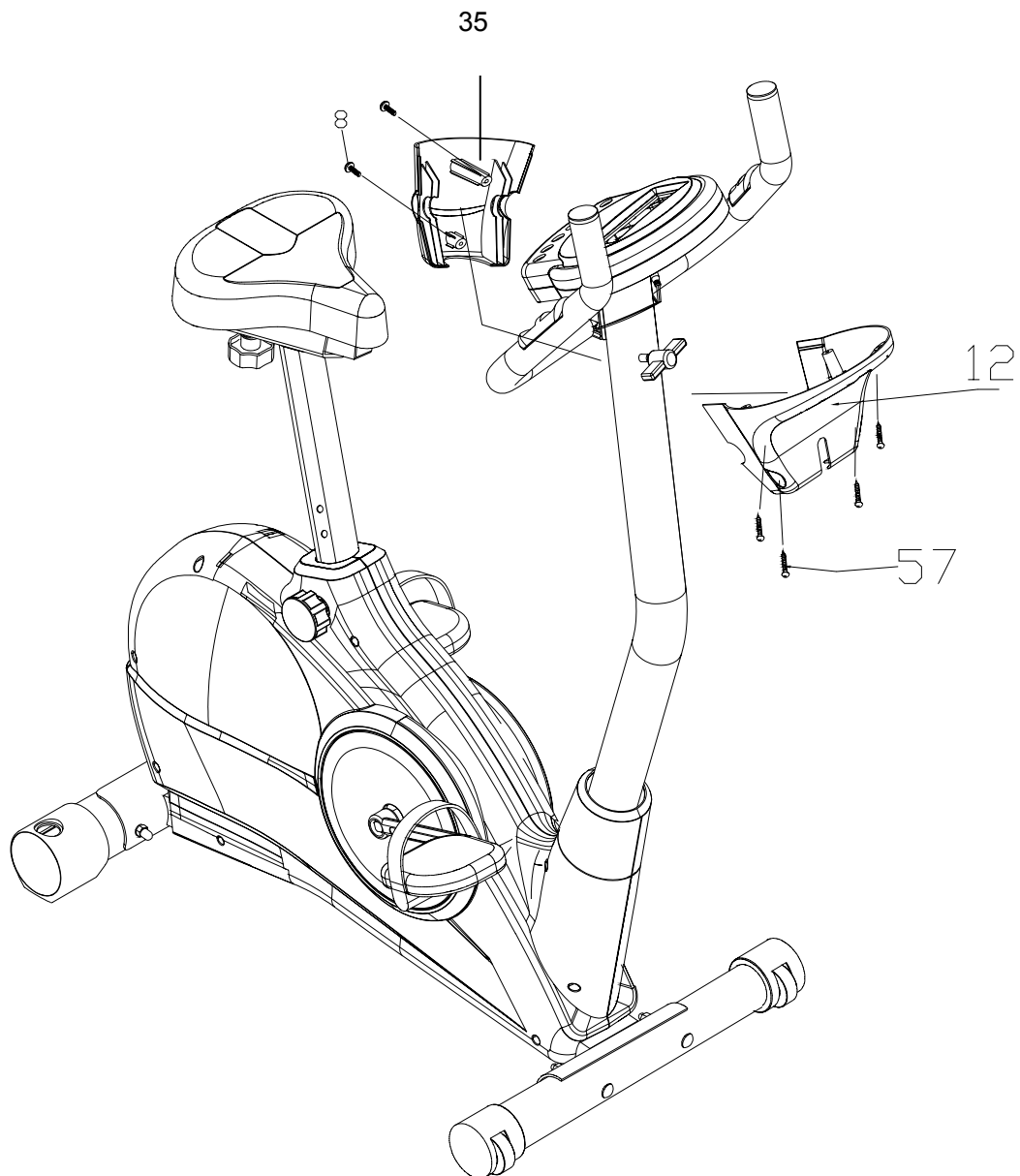
STEG 4:

1. Monter styret (4) på styrestammen, fest med metall dekselet (11) øverst på styrestammen, skru fast med en flat skive (10) springskive (9) og to skruer (6&7).
2. Ikke skru for hardt til ennå. Putt T-skruen (5) på styrestammen.
3. Monter computeren (1) på platen på toppen av styrestammen med fire skruer.



STEG 5:

1. Monter på bakre- (12) og fremre deksel (35) til computeren. Bruk 6 stk rundhodede skruer. Stram nå til T-skruen.



Computer Funksjoner:

MODE : Trykk denne knappen for å velge funksjon

RESET : Trykkes for å nullstille "Time", "Distance", "Calories", "Pulse" and "Watt".

Hold denne knappen nede i 3 sekunder for å nullstille verdier på computeren. U1 vil da vises på displayet

ST/STOP : Starter eller stopper et treningsprogram.

UP : Trykkes for å velge opp på displayet eller under forhåndsprogrammering

DOWN : Trykkes for å velge ned på displayet eller under forhåndsprogrammering

RECOVERY : Viser dine RECOVERY status etter at du har gjennomført en treningsøkt. Graderes fra F1 til F6, der F1 er det beste resultatet

Beskrivelse av funksjonene:

SPEED : Viser din hastighet, fra 0.0 til 99.9 km/t

RPM : Viser Rpm(Runder pr minutt), fra 20 til 999 Rpm.

TIME : Count-Up : Akkumulerer den totale tiden du trener, fra 0.00 og opp til 99.59 (min.sek)
Count-Down: Teller ned fra forhåndsprogrammert tid og ned til 0.00

DISTANCE : Count-Up : Akkumulerer den totale distansen du trener, fra 0.00 og opp til 99.59 km
Count-Down: Teller ned fra forhåndsprogrammert distanse og ned til 0.00

WATT : Viser Watt verdien du jobber med, fra 0 til 999 watt.

CALORIES: Count-Up: Akkumulerer det totale kaloriforbruket under treningsøkten, fra 0 og opp til 9999 kal.
Count-Down : Teller ned fra forhåndsprogrammert kaloriforbruk og ned til 0

PULSE : Viser din indikasjon på puls. Du kan også forhåndsprogrammere inn en bestemt pulsfrekvens du skal nå, computeren vil pipe når du når denne grensen.

Steg 1:

1. Installerer batterier på baksiden av computeren
2. Displayet vil først vise tallet "78.0", for så å bytte til hoveddisplayet der "U1" vil komme frem. "78.0" er omkretsen på hjulet. "U1" betyr bruker 1. Computeren har mulighet til å lagre fire forskjellige brukere. For å få frem de andre brukerne, bruk "UP" knappen for å velge "U2", "U3" eller "U4". Trykk på "MODE" knappen for å bekrefte ditt valg

Steg 2:

1. På hoveddisplayet vil ordene "P", "MANUAL", "PROGRAM", "USER" og "TARGET H:R" blinke ("P" betyr pause)
2. Bruk "UP" og "DOWN" knappen for å velge ønsket treningsform, trykk

Funksjone	Display	Intervall
SPEED	0.0 ~ 99.9 km/t	None
RPM	20 ~ 999 rpm	None
TIME	00.00 ~ 99.59 min:sek	01:00~99:00 min:sek
DISTANCE	0.00 ~ 99.99 km	0.50 ~ 99.50 km
WATT	0 ~ 999 watt	0 ~ 350 watt
CALORIES	0 ~ 9999 cal	0 ~ 9990 cal
PULSE	30 ~ 240 bpm	30 ~ 240 bpm
RECOVERY	F1 ~ F6	None

"MODE" for å bekrefte ditt valg.

Steg 3:

1. Hvis du velger "MANUAL", bruk "UP" og "DOWN" knappen for å velge ønsket motstandsnivå. Det er til sammen 16 ulike motstandsnivåer. Trykk på "MODE" knappen for å bekrefte ditt valg.
2. Når "TIME" blinker. Bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å stille inn ønsket treningstid. Hvis du ikke ønsker å stille inn ønsket treningstid, trykk "MODE" knappen en gang til.
3. Når "DISTANCE" blinker, bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å stille inn ønsket distanse. Hvis du ikke ønsker å stille inn ønsket distanse, trykk "MODE" knappen en gang til.
4. Når "CALORIES" blinker, bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å stille inn ønsket kaloriforbruk. Hvis du ikke ønsker å stille inn ønsket kaloriforbruk, trykk "MODE" knappen en gang til.
5. Når "WATT" blinker, bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å stille inn ønsket watt. Det er kun i "MANUAL" modus du har anledning til å stille inn ønsket watt. Hvis du ikke ønsker å stille inn ønsket watt, trykk "MODE" knappen en gang til.
6. Når "PULSE" blinker, bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å sette din maks hjertefrekvens. Ta gjerne kontakt med en spesialist for å sjekke dette. Hvis du ikke ønsker å stille inn puls, trykk "MODE" knappen en gang til. Computeren vil vise din pulsfrekvens.

7. Nå kan du starte treningsøkten din ved å trykke "ST/STOP" knappen.

Steg 4:

1. Hvis du velger "PROGRAM", bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å velge den programprofilen du ønsker. Du kan velge mellom 12 forskjellige programprofiler. Trykk "MODE" for å bekrefte ditt valg.
2. Trykk "MODE" knappen en gang til. Du har nå mulighet til å forhåndsinnstille de ulike funksjonene. Du kan stille inn: "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" and "PULSE". Følg STEG 3, punkt (2) til (6). MERK: I "PROGRAM" modus kan du ikke stille inne "WATT".
3. Hvis du ikke ønsker å stille inne noen verdi som beskrevet i punkt 2, ikke trykk "MODE" knappen, trykk isteden "ST/STOP" knappe for å starte ditt treningsprogram.

Steg 5:

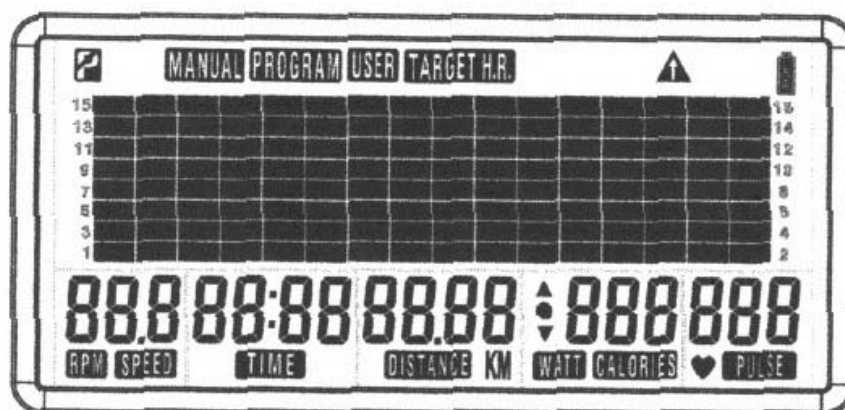
1. Hvis du velger "USER", trykk på "UP" eller "DOWN" knappen til å lage din egen programprofil. Det er til sammen 16 motstandsnivåer og 16 segmenter.
2. Du velger et motstandsnivå for hvert segment etter eget ønske, husk å bekrefte hver av valgene dine med "MODE" knappen. Når du er ferdig med å programmere din personlige profil, kan du velge mellom å enten begynne treningen ved å trykke på "ST/STOP" knappen, eller du kan stille inn verdier på de ulike funksjonene. Hvis du vil stille inn verdiene trykk "ST/STOP" knappen en gang. Trykk samme knappen en gang til. "P" og "TIME" vil begynne å blinke. Følg samme prosedyre som step 3
3. Trykk "ST/STOP" knappen for å begynne treningsøkten.

Steg 6:

1. Hvis du velger "TARGET H:R", bruk "UP" eller "DOWN" knappen for å legge inn din alder.
2. Trykk på "MODE" knappen. "55%" blinker nå på displayet. Bruk knappene "UP" eller "DOWN" for å velge "55%", "75%", "90%" eller "THR". Trykk på "MODE" knappen for å bekrefte ditt valg.
3. Hvis du har valgt "55%", "75" eller "90%" og trykket "MODE" knappen vil "TIME" blinke på displayet. Følg da prosedyren under steg 3. Trykk så "ST/STOP" knappen for å begynne treningsøkten.
4. Dersom du har valgt "THR", vil "100" blinke i vinduet for "PULSE". Bruk knappene "UP" og "DOWN" for å legge inn den pulsen du selv ønsker. Trykk på "MODE" for å bekrefte ditt valg. Trykk på "ST/STOP" knappen for å starte treningsøkten.

For å gå tilbake til hovedprogrammene "MANUAL", "PROGRAM", "USER" eller "TARGET HR", må du være i "STOP" modus. Øverste venstre hjørne på computeren viser "P", trykk så en gang på "RESET"knappen. Nå kan du velge en av de

ovenstående hovedprogrammene ved hjelp av "UP" eller "DOWN" knappen.



Spesialfunksjoner

1. I manuell mode, når du har satt inn en watt verdi, vil sykkelen ikke lenger bli styrt av farten. Det er nå watt-verdien som nå styrer sykkelen. Denne vil holde seg på det samme uavhengig av hvor raskt du sykler. Sykler du sakte vil motstanden øke og motsatt hvis du sykler fortere. Watt er en bestemt motstandsverdi.
2. I Target-HR mode, hold hendene på pulsfølerne på styret med begge hender. Motstanden vil gradvis øke hvert 30 sekund. Dette vil den fortsette med helt til du når den hjertefrekvensen du har lagt inn. Herfra vil motstanden være den samme inntil hjertefrekvensen din øker eller faller under ønsket nivå. Faller hjertefrekvensen vil motstanden øke og motsatt. Hvis du kommer ned på laveste motstandsnivå og pulsen fremdeles ikke er under ønsket nivå, vil computeren pipe 6ganger og etter 30 sek vil den slå seg av automatisk.
3. For å nullstille computeren, hold reset-knappen nede i 3 sekunder.
4. Batteritype: 4 stk 1.5V SUM 2
5. Computeren vil automatisk slå seg av etter 4 min når den ikke lenger er i bruk

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 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
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.