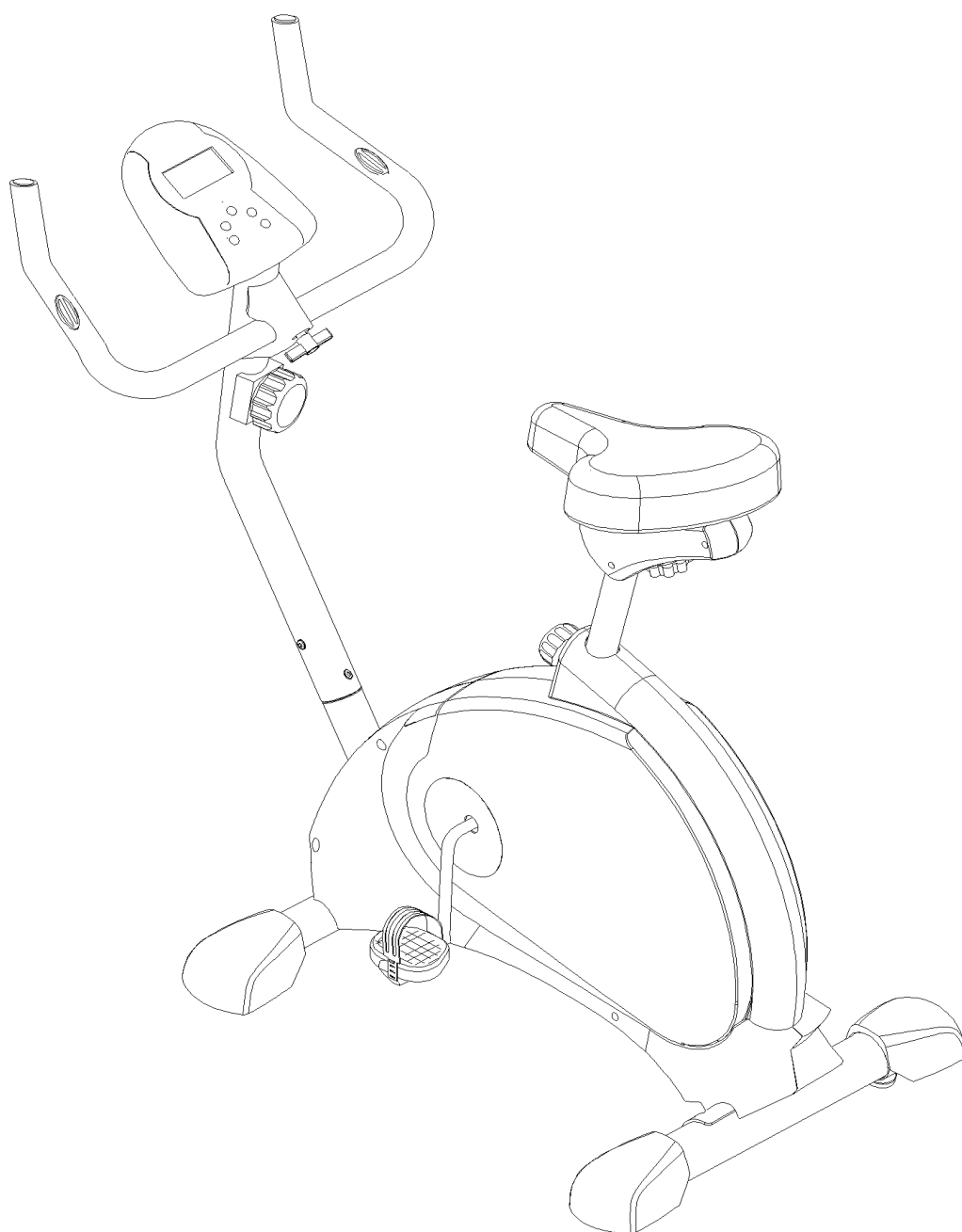


# NORDIC Cycle 5.0

PL- 21500

## Brukerveiledning



## Sikkerhetsmessige forhåndsregler

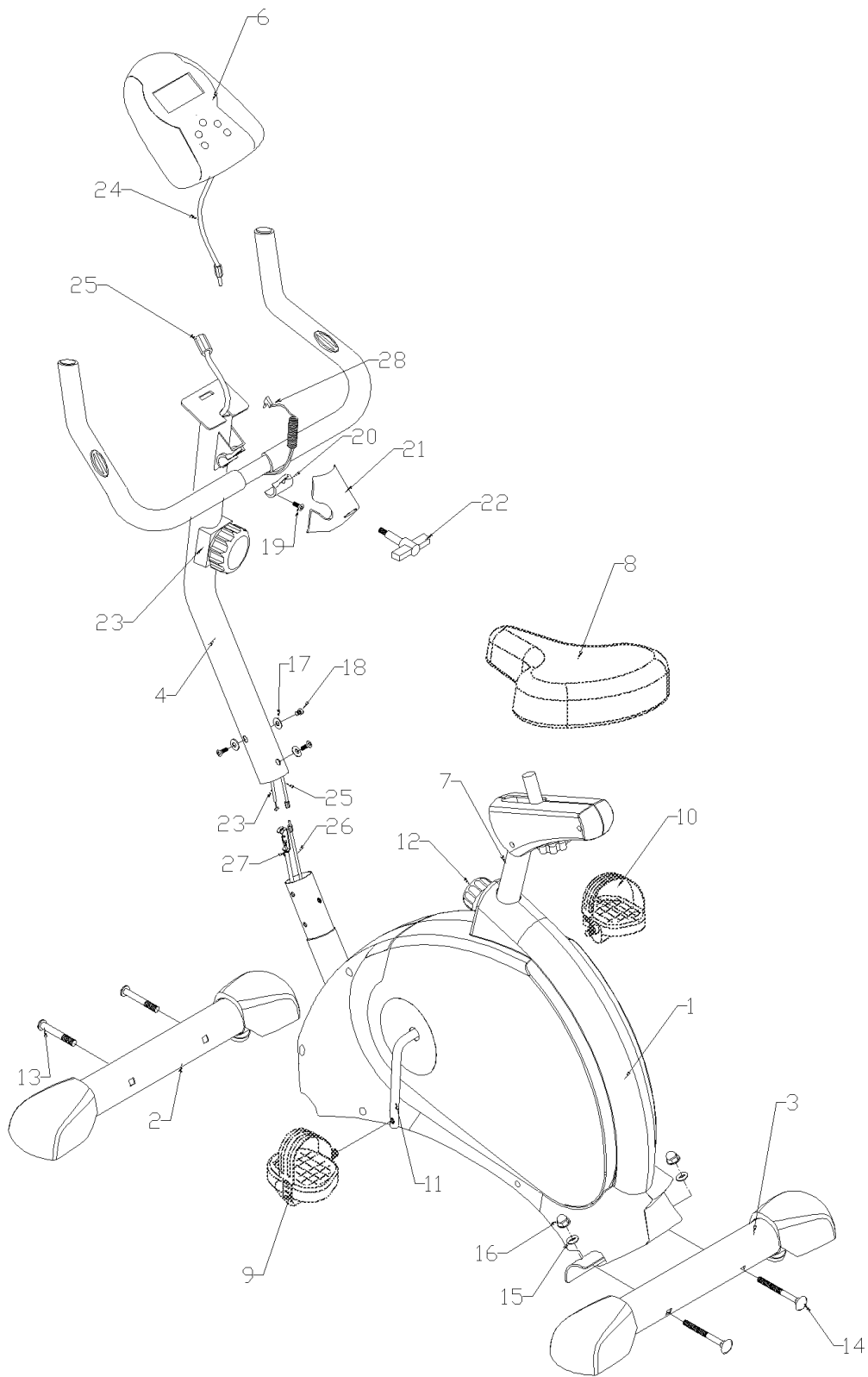
Denne trimsykkelen er bygd for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trim apparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner å montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjoner:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen kan 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 klassesertifisert til EN957 under klasse HB. Trimsykkelen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 100 kg.

**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 .

# Dele skisse



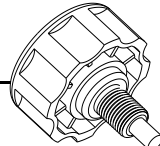
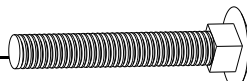




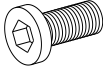

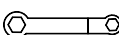


## Dele liste

<b>NO</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antall</b>
1	Hoved ramme (main Body)	1 PC
2	Fremre stabilisator (Front Stabilizer)	1 PC
3	Bakre stabilisator (Rear Stabilizer)	1 PC
4	Styre stamme (Front Post)	1 PC
5	Styret m /pulshåntak (Handlebar w/Grip)	1 PC
6	Computer	1 PC
7	Sete stamme (Seat Post)	1 PC
8	Sete (Seat)	1 PC
9	Venstre pedal (Left Pedal)	1 PC
10	Høyre pedal (Right Pedal)	1 PC
11	Krankarm (Crank Arm)	1 PC
12	Justerbar skrue (Adjustment Knob)	1 PC
13	M10X75mm bolt	2 PCS
14	M10x80mmbære bolt	2 PCS
15	Skive –(25 Curve Washer)	2 PCS
16	Låse mutter (M10 Domed Nut)	2 PCS
17	Skive –(16 Curve Washer)	3 PCS
18	M8 X 15mm bolt	3 PCS
19	M8 X 20mm bolt	1 PC
20	Clamp	1 PC
21	Beskyttelsesdeksel (Clamp Cover)	1 PC
22	Låsehåntak T (T Knob)	1 PC
23	Motstandsregulator (Tension Knob w/Upper Tension)	1 PC
24	Øvre computer wire (Upper Computer Wire)	1 PC
25	Midtre computer wire (Middle Computer Wire)	1 PC
26	Nedre computer wire (Lower Computer Wire)	1 PC
27	Nedre motstands kabel (Lower Tension Cable)	1 PC
28	Hånd puls wire (Hand Pulse Wire)	1 PC
		1 PC

# Oversikt over deler

**Nummer#**                      **Beskrivelse**                      **Antall**

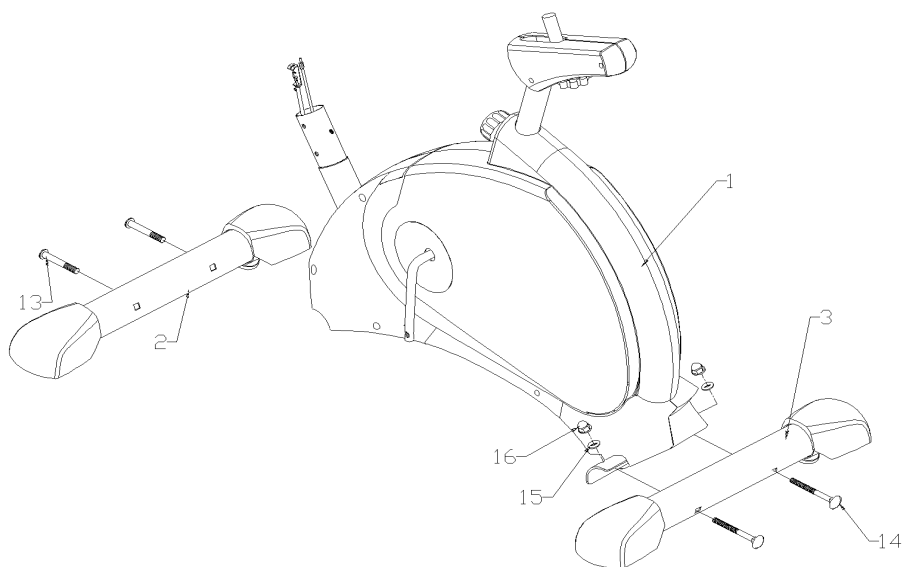
9. Venstre pedal			1
10. Høyre pedal			1
12. Quick Release skruer			1
13. Bære bolt M10*75			2
14. Bære Bolt M10*80			2
15. Låse skive $\Phi 10.5 * \Phi 25 * T1.5$			2
16. Ende mutter M10			2
17. Låse skive. 2* $\Phi 22 * T1.2$			4
18. Skruer M8*15			4
19. Skruer M8*20			2
umbrakonøkkel (Hex Key)L6			1
			

Box Wrench 13/17 \_\_\_\_\_ 1

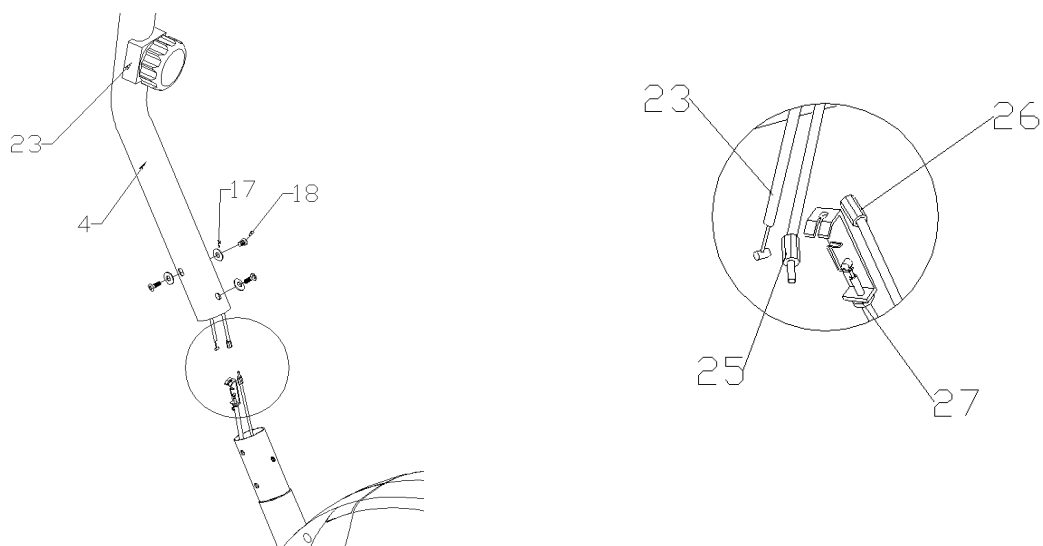
"Skrutrekker" 15 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ 1

## **Monteringsanvisning**

1. Monter fremre stabilisator (2) og bakre stabilisator (3) til hovedrammen (1),  
Bruk 2 M10X75mm rund hodet bolt (13) og to av M10x80mm bære bolts (14), skiver (15)  
og låseskruer (16).

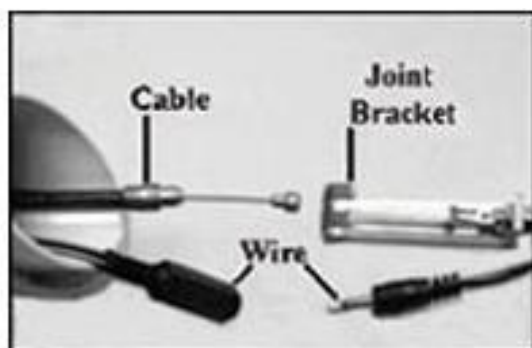


2. Ta styrestammen (4) og fest sammen den midtre computer wire (25) med den nedre computer wire (26). Frigjør motstandskabelen (23) fra styrestammen (4) og fest sammen øvre motstandskabel (23) med nedre motstandskabel (27). (\*vær vennlig å lese notisen nedenfor\*). Fest styrestammen til hovedrammen med 3 sett av M8 X 15mm bolter (18) og -22 skiver (17).

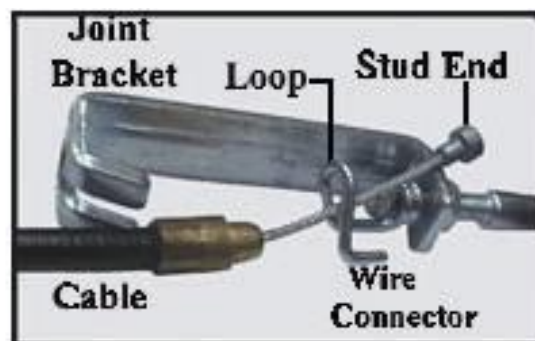


## Notis for å koble sammen kabel og wires

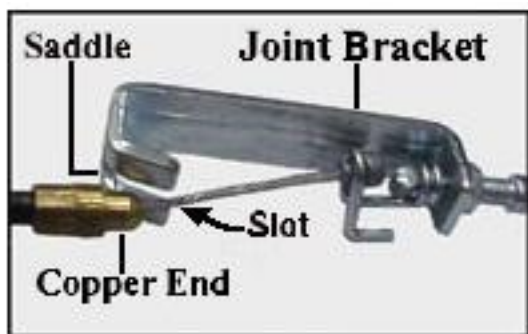
**Vær vennlig å følge trinnene nedenfor for og montere kabel og wire.**



**Steg a:** Forbered sammenkoblingen mellom kabel og computer wire. Fint å ha hjelp til å holde styre stammen.



**Steg b:** Før kablen i sporet til "joint bracket"  
 Dra til, "casting stud", enden av kablen skal inn i hakket til "wire connector")

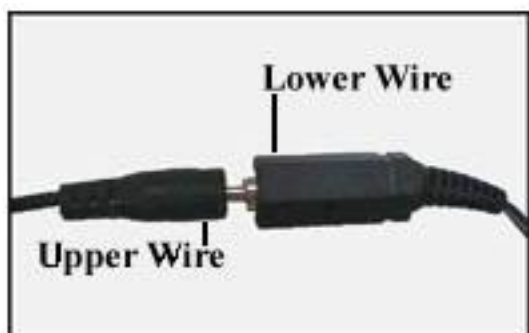


**Steg c:** Legg de sammenkoblede wirene i "slot" på "joint bracket". Dra til litt sånn at "copper end" på over kabel kommer over

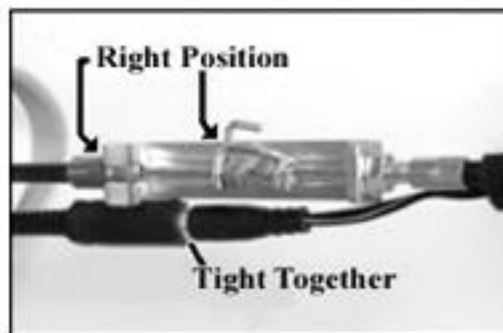


**Steg d:** Trykk kobber enden på den øvre kablen ned i "fixing hole" på "joint bracket"

“saddle” og inn i hullet.

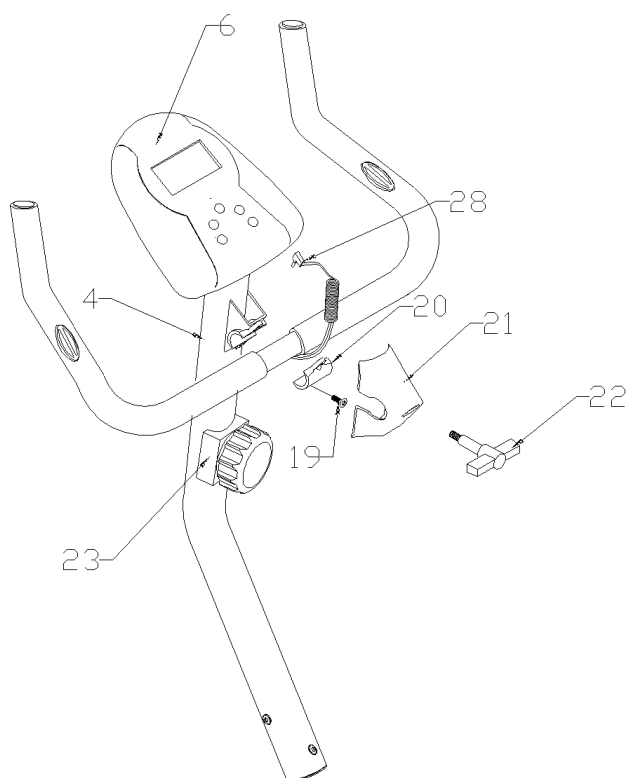


**Steg e:** Fest sammen “upper wire” sammen med “lower wire”. Press delene sammen.



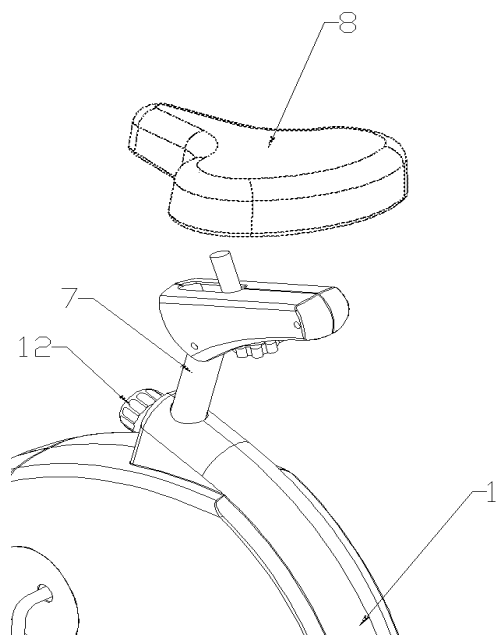
**Steg f:** Forsikre deg om at kabler og wire ble riktig satt sammen. Legg forsiktig hele koblingen tilbake til røret før videre montering.

3. Fest styret (5) til styrestammen (4) og stram til med M8x20 bolt (19). Fest (21), og tilslutt låsehåndtaket T(22).



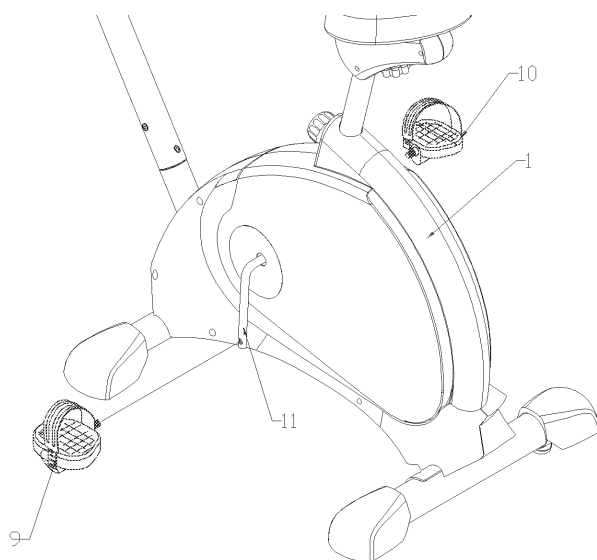
4. Sett setet (8) på setestammen (7) ved å bruke box wrench, før den så ned i hovedrammen (1). Finn hullene på stammen og finn en posisjon hvor du låser med den justerbare låseskruen (12). Korrekt høyde på setet kan justeres etter at monteringen av sykkelen er ferdig.



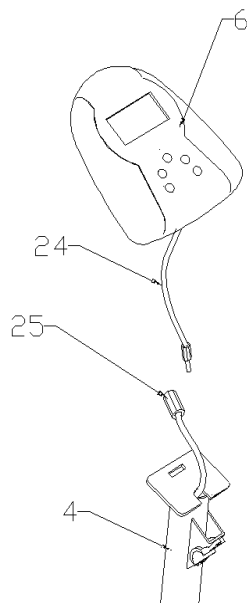


5. Høyre og venstre pedal (9) & 10) er markert "L" og "R".

Fest pedalene på sine respektive krankarmer (11). Høyre pedal er på din høyre side når du sitter på sykkelen. Vær oppmerksom på at høyre pedal skal strammes til mot klokken. Og venstre pedal med klokken.



6. Før computeren (6) inn i computer holderen på styrestammen (4). Vær oppmerksom på at den midtre computer ledningen (25) kommer ut av styrestammen før du fester computeren, plugg så i øvre computer ledning (24).



## **Dobbeltsjekk alle skruer og muttere før du tar trimsykkelen i bruk**

### **Computer**

Computeren har 5 knapper, RESET, MODE, ENTER, DOWN og UP.

MODE:

1. Her kan du velge hvilke funksjon du ønsker å se på displayet  
Time, Calories, Puls, Speed eller Distance.
2. Du har også mulighet til å velge frem funksjoner under treningsøkten hvis du skulle ønske det.  
For hvert trykk vil en ny funksjon vises. Trykker du slik at SCAN vises i displayet, vil det veksle mellom å vise alle funksjonene Time, Calories, Puls, Speed eller Distance i intervaller på 6 sekunder.

RESET:

1. Hold inne i 2 sekunder og alle verdier blir satt til null.
2. Når du for eksempel stiller inn ønsket treningstid og du stiller feil tid, kan du trykke på RESET, og de innstilte verdiene vil bli satt til null.
3. Etter endt treningsøkt, trykk for å sette alle verdier tilbake til null.

## ENTER:

Brukes ved innstilling av treningsverdier Time, Calories og Distance

## DOWN/ UP:

Trykkes opp eller ned til ønsket verdi vises

## PULSE:

En indikator på puls basert på en standard

## Hvordan skifte batterier:

1. Ta ut de gamle batteriene på baksiden av computeren, sett inn 2 stk nye batterier av typen AA eller Sum3.
2. Sjekk at batteriene er satt riktig inn og at fjæren er i kontakt med batteriene
3. Batteriene har en tilmålt levetid på ca 3 mnd ved normal bruk
4. Hvis displayet er dårlig og bare viser deler av tallene, ta ut batteriene, vent 15 sekunder, sett batteriene tilbake igjen
5. Når batteriene tas ut, slettes computermindet

## **Funksjoner til computer:**

### Auto ON/OFF:

Computer aktiviseres automatisk ved at du trykker på en knapp, eller ved at du setter deg på sykkelen og begynner å trå pedalene rundt. Computeren slår seg automatisk av 4 minutter etter bruk.

### RESET:

Holdes den nede i over 2 sekunder vil alle verdier settes til null.

### SCAN:

Når SCAN vises i displayet, vil computeren automatisk rotere mellom å vise alle funksjonene Time, Speed, Distance, Calories og Puls hvert 6 sekund.

### SPEED:

Trykk på MODE knappen til Speed kommer frem, displayet viser da hastighet.

### DISTANCE:

Trykk på MODE knappen til DIST kommer frem, displayet viser da distansen du tilbakelegger. Du kan også stille inn på forhånd hvor langt du ønsker å sykle. Trykk da på MODE knappen til DIST vises, bekreft med ENTER. Trykk så på DOWN/UP til ønsket distanse kommer frem. Når du begynner å tråkke pedalene rundt vil computeren telle ned mot null, når null er nådd vil en alarmlyd

pipe i noen sekunder som tegn på at du er ferdig.

#### TIME:

Trykk på MODE knappen til TIME kommer frem, displayet viser da tiden du trener. Du kan også stille inn på forhånd hvor lenge du ønsker å sykle. Trykk da på MODE knappen til TIME vises, bekreft med ENTER. Trykk så på DOWN/UP til ønsket tid kommer frem. Når du begynner å trække pedalene rundt vil computeren telle ned mot null, når null er nådd vil en alarmlyd pipe i noen sekunder som tegn på at du er ferdig.

#### CALORIE:

Trykk på MODE knappen til CAL kommer frem, displayet viser da en indikator på hvor mange kalorier du forbrenner mens du trener. Du kan også stille inn på forhånd hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk da på MODE knappen til CAL vises, bekreft med ENTER. Trykk så på DOWN/UP til ønsket verdi kommer frem. Når du begynner å trække pedalene rundt vil computeren telle ned mot null, når null er nådd vil en alarmlyd pipe i noen sekunder som tegn på at du er ferdig.

#### PULSE:

Trykk på MODE til et hjerte vises i displayet. For å kunne vise pulsen må du holde begge hendene på pulsplatene på styret, en pulsindikator kommer da frem i displayet.



### Spesifikasjoner:

Funksjoner	Auto Scan	Hvert 6 sekund
	Speed	KPH eller MPH (kommer an på innstillingen)
	Distance	0.1-999.9 KM
	Time	0:00-99:59 (Minutter: Sekunder)
	Calorie	0.1-999.9 Kcal
	Pulse	30 til 240 slag pr minutt
Sensor	Ingen kontakt- magnetisk type	
Battery type	To stk AA eller UM-3	
Operation temperature	0°C - +40°C ( 32°F - 104°F )	
Storage temperature	-20°C - +50°C ( -4°F - 122°F )	

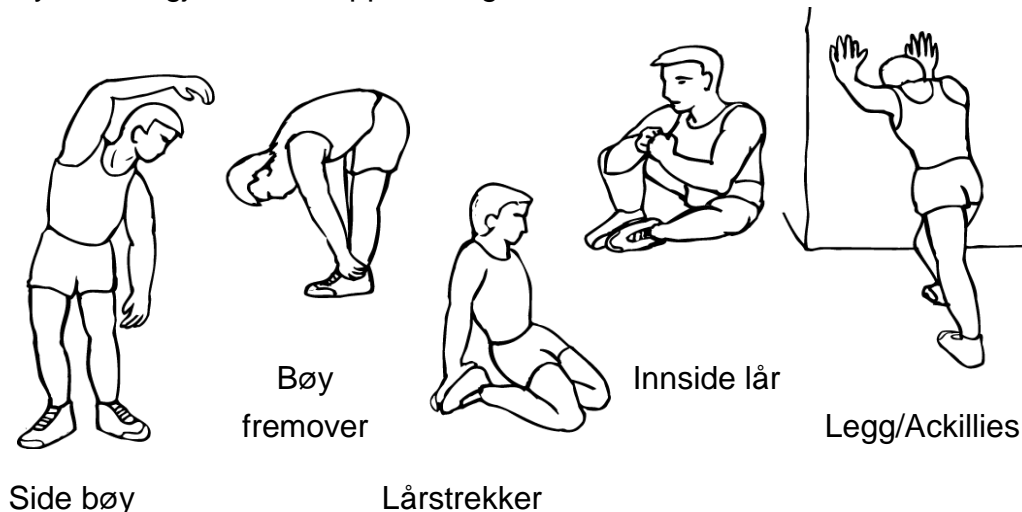
### Treningsinstruksjoner

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

sterkere og sammen med en kontrollert diett, hjelpe deg til å gå ned i vekt.

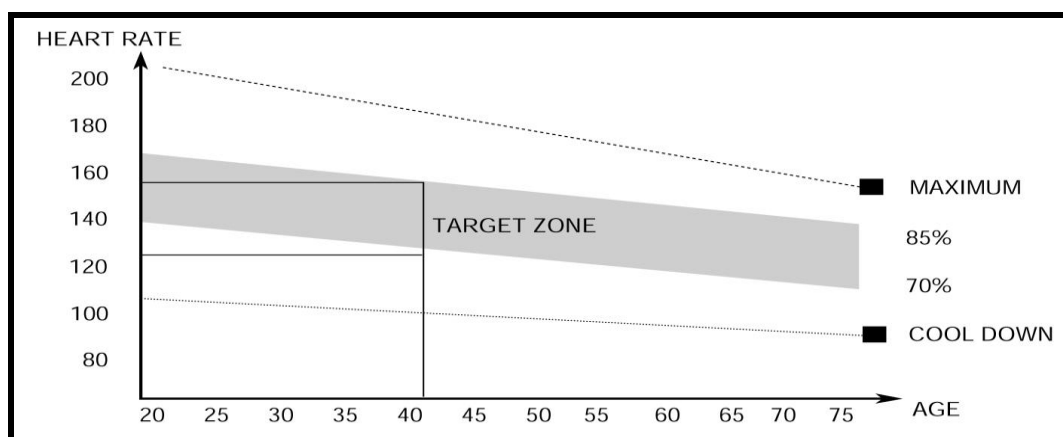
## **1. Oppvarmingsfasen**

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.

## **Motstandregulering**

Når du skal sykle på trimsykkelen for første gang, bør du justere motstanden til et korrekt nivå før du begynner treningen. Underveis kan motstandsregulatoren justeres etter behov for å gi en variert og effektiv treningsøkt.

### **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 sensor wire er festet sammen med øvre sensor wire, 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 sykkel, sjekk at alle skruer og mutterer er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.
3. Når du eventuelt ønsker å kaste trimsykkelen, fjern batteriene og kast disse som spesialavfall.

### **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 89 91 80

Telefaks: 32 89 91 82

Epost: [post@nordicfitness.no](mailto: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.