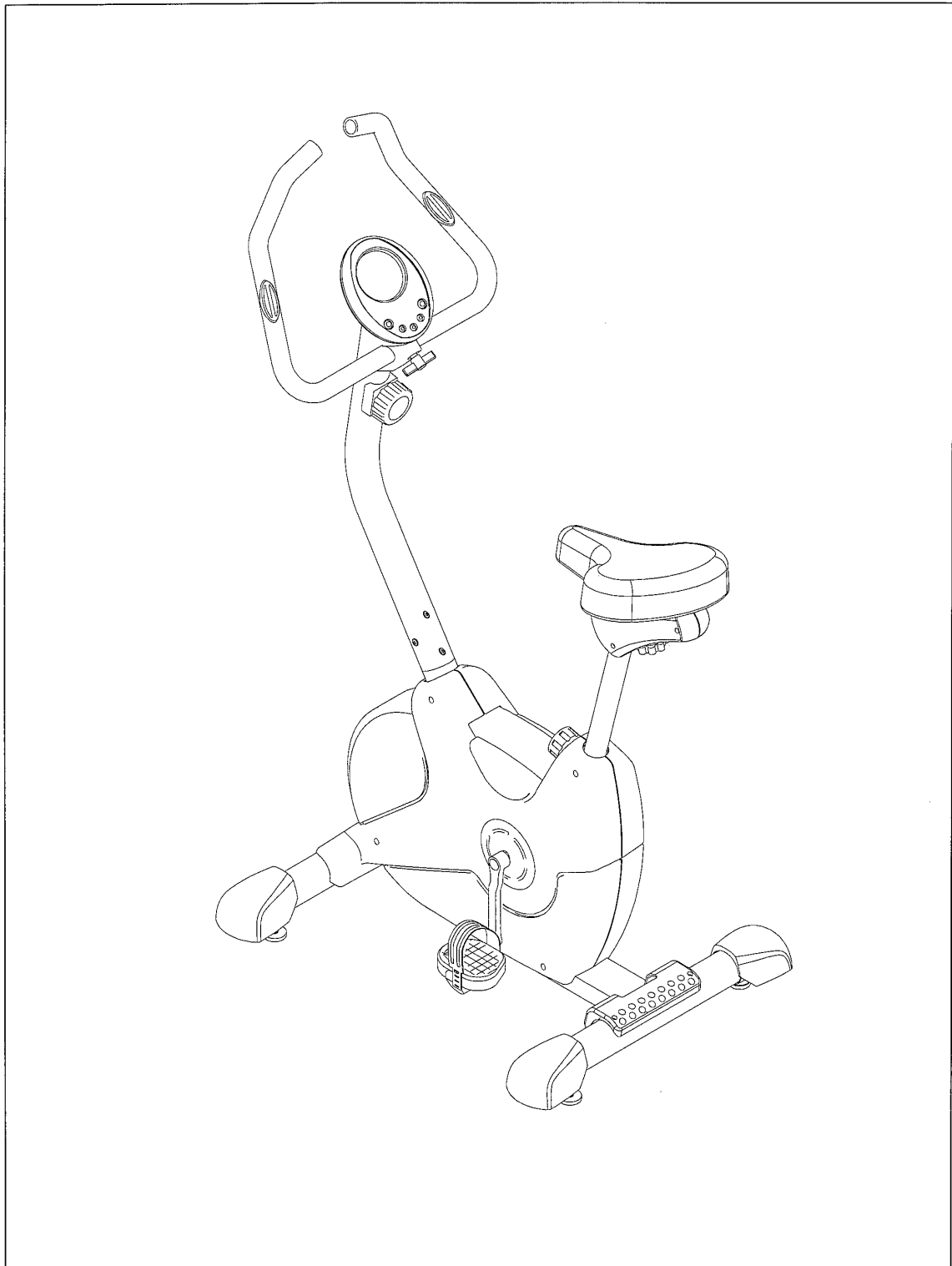


NORDIC

CYCLE 6.0

BRUKERMANUAL



Sikkerhetsmessige forhåndsregler:

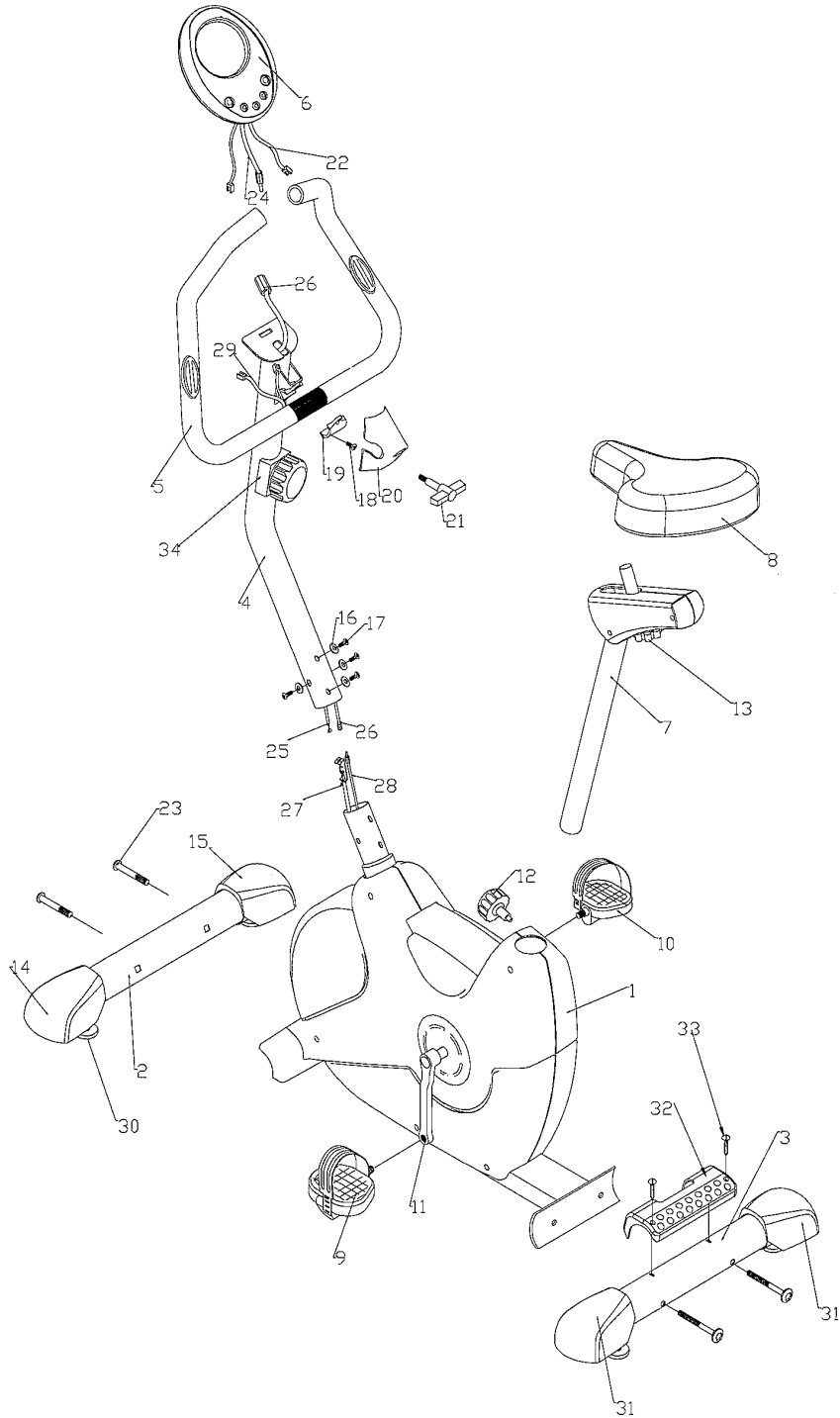
Denne trimsykkelen er bygd for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trim apparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner og montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjoner:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen 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 klassesertifisert 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 .







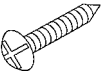
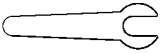
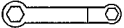

Deleskisse:



Deleliste:

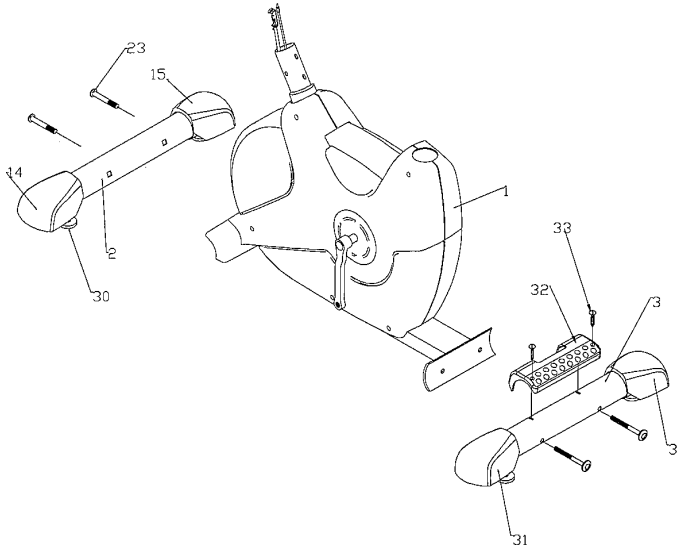
NR#	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrestamme	1
5	Styret med skumgummihåndtak	1
6	Computer	1
7	Setestamme	1
8	Sete	1
9	Venstre pedal	1
10	Høyre pedal	1
11	Krank arm	1
12	Justerings skrue setehøyde	1
13	Justerings skrue sete	1
14	Endekapsel venstre foran	1
15	Endekapsel høyre foran	1
16	Ø16 Buet skive	4
17	M8*15 Bolt	4
18	M8*20 Bolt	1
19	Klemme	1
20	Klemme deksel	1
21	T skrue	1
22	M5*12 Skrue	3
23	M10*75 Bolt	4
24	Øvre computer wire	1
25	Øvre motstandskabel	1
26	Midtre computer wire	1
27	Nedre motstandskabel	1
28	Nedre computer wire	1
29	Håndpuls wire	1
30	Nivå regulerings skrue	4
31	Endekapsel bak	2
32	Deksel til bakre stabilisator	1
33	Ø5*15 Skrue	2
34	Motstandsregulator	1

Oversikt over ulike deler:

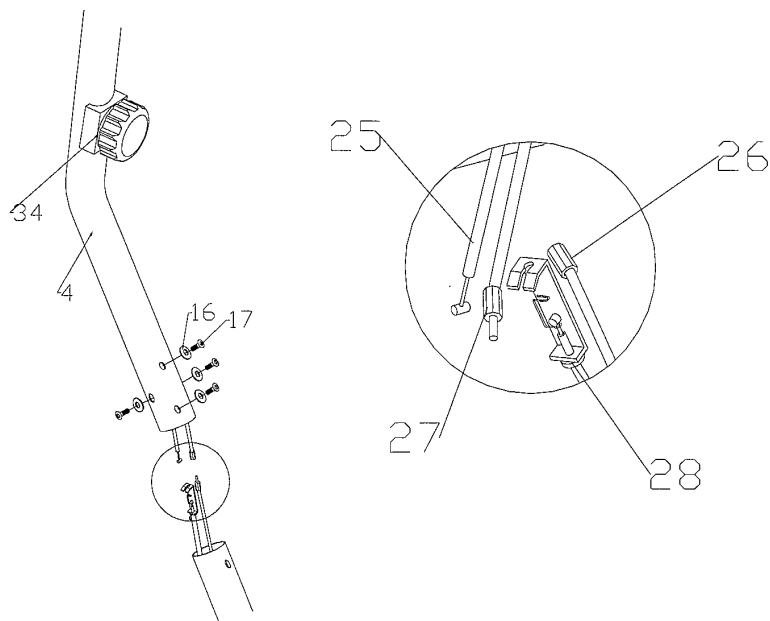
	9. Venstre pedal	1
	10. Høyre pedal	1
	12. Reguleringskrue	1
	16. ø16 Buet skive	4
	17. M8*15 Bolt	4
	21. T-Skrue	1
	23. M10*75 Bolt	4
	33. ø5*15 Skrue	2
	Fastnøkkel	1
	Skrunøkkel	1
	Unbrakonøkkel	1

Monteringsanvisning:

1. Monter Fremre stabilisator (2) og Bakre stabilisator (3) til Hovedkroppen (1). Skru til med 4 stk M10x75mm Bolter (23). Skru på Deksel til bakre stabilisator (32) med 2 stk skruer (33)

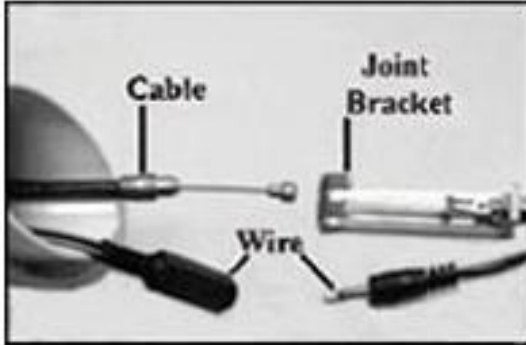


2. Monter nå fast Styrestammen (4), plugg sammen Midtre computer wire (26) med Nedre computer wire (28). Løs ut Motstandsregulatoren (34) fra Styrestammen (4), monter sammen Øvre motstandskabel (25) med Nedre Motstandskabel (27) *Se neste side*
Skru til med 4 stk M8x15mm Bolter (17) og ø16 Buede skiver (16)

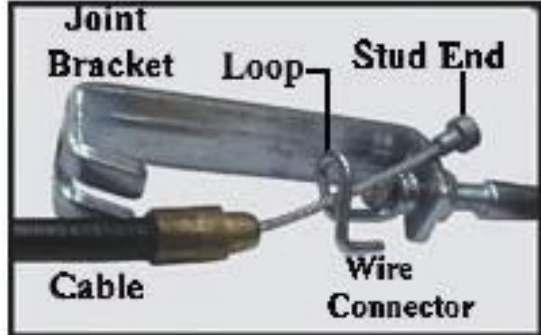


Tips for sammenkobling av kabel og wire

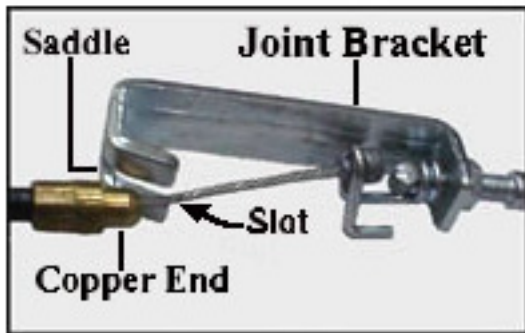
Vær vennlig å følge denne anvisningen når du monterer sammen kabel og wire. Dette må gjøres før du skal montere sammen Styrestammen og Hoveddrammen



Steg A: Forbred sammenkoblingen av mot-hakket på standskabelen og computer wiren. Lurt å få noen til og hjelpe til med og holde



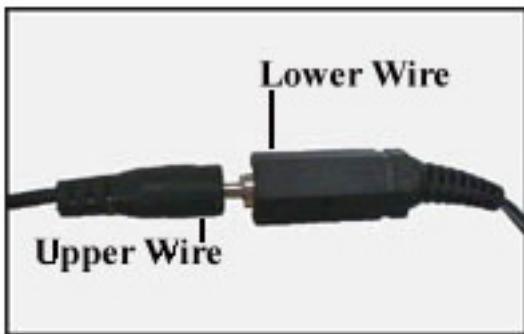
Steg B: Før motstandskabelen inn i wire connector på braketten. Dra opp slik at enden på kabelen blir festet



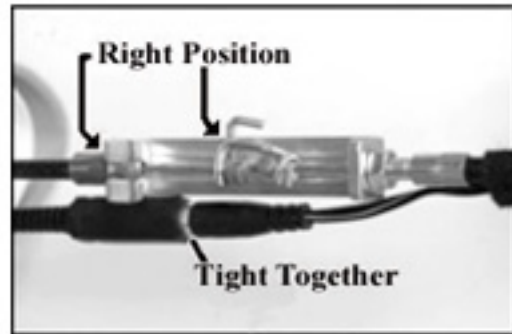
Steg C: Dra så kabelen tilbake og la copper enden gli ned i hakket på braketten



Steg D: Dra til sånn at motstandskabelen fester seg

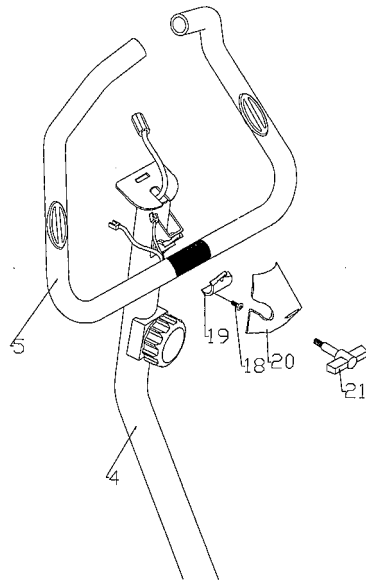


Steg E: Fest øvre computerwire sammen med nedre Computerwire. Trykk disse to delene sammen

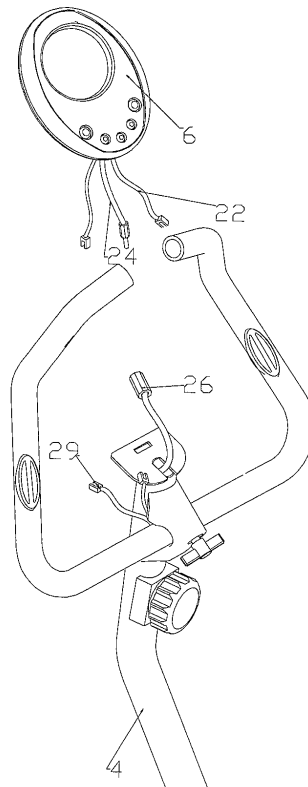


Steg F: Sjekk at kablene og wirene er tilstrekkelig godt festet sammen. Legg forsiktig ledningene tilbake i Styrestammen før du fortsetter monteringen

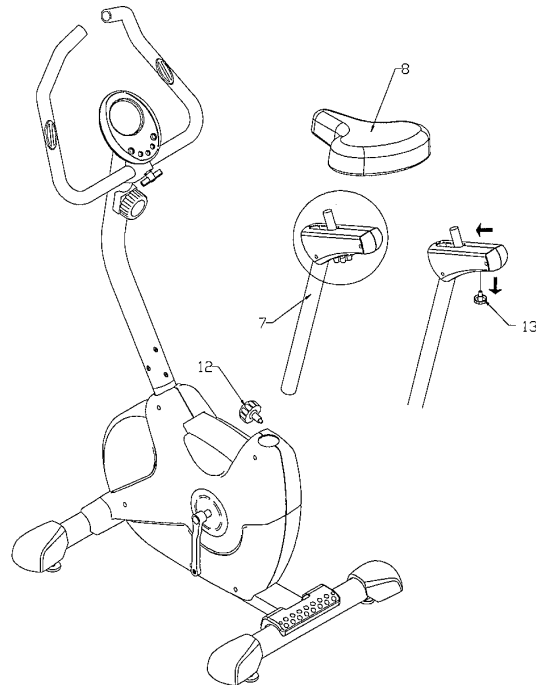
3. Monter Styret (5) fast til Styrestammen (4) med M8x20 Bolt (18). Monter på Klemmen, monter fast Klemmedekselet (20) over, skru til med T-skruen (21)



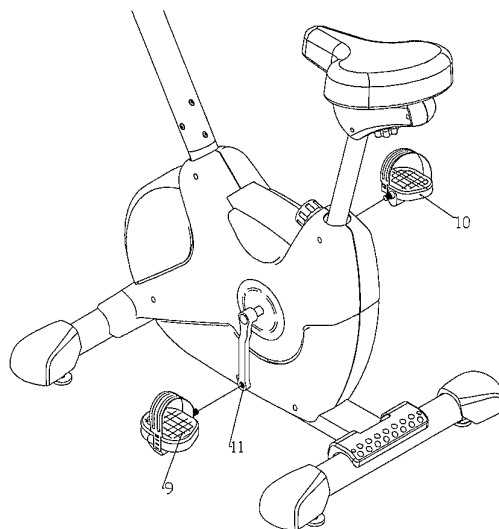
4. Tre nå på Computeren (6) øverst på Styrestammen (4). Wirene fra Computeren (6) kommer ut bak. La Håndpuls wirene øvre (22) fra Computeren monteres sammen med Håndpuls wire (29) som kommer opp av Styrestammen, plugg også sammen Midtre computer wire (24) sammen med Øvre computer wire (26)



5. Monter nå fast Sete (8) øverst på Setestammen (7), benytt Skrunøkkel. Tre så Setestammen (7) på plass i Hovedrammen (1). Finn et passende hull på Setestammen, og skru fast Justeringsskrue for setehøyde i sporet. Korrekt setehøyde kan du tilpasse etter at sykkelen er ferdig montert. Setes horisontale stilling kan justeres med Justeringsskrue for sete (13)

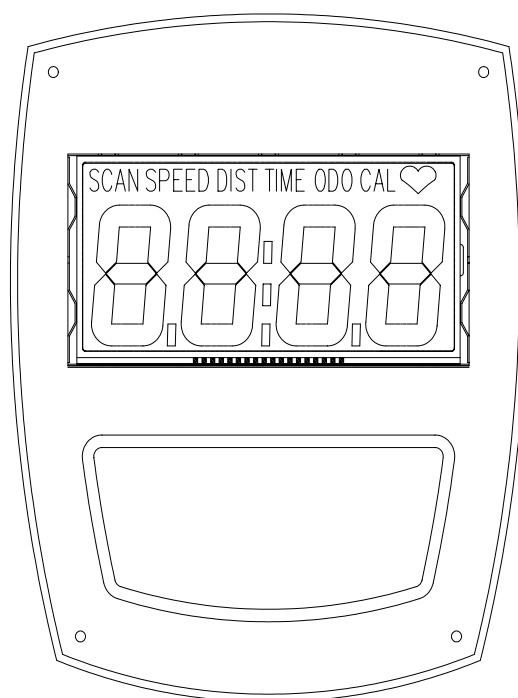


6. Venstre pedal (9) er merket L, Høyre pedal (10) er merket H. Monter fast pedalene på Krankarmen (11). Høyre pedal (10) skal monteres på høyre side av sykkelen når du sitter på sykkelen. Merk at Høyre pedal skal skrues på med klokken, og Venstre pedal mot klokken



Sjekk nå at alle skuer og muttere er forsvarlig skrudd til før du tar trimsykkelen i bruk!

Manual for Computer til Nordic Cycle 6.0



Funksjoner:

1. SCAN: Flytter seg mellom de forskjellige funksjonene.
2. SPEED: Hastighet.
3. DIST: Distanse.
4. TIME: Tid.
5. ODO: Den totale distansen du har syklet.
6. ♥: Pulsfrekvensen din.

Hvordan sette i batterier:

1. Ta ut de gamle batteriene fra baksiden av Computeren.
2. Sett inn STR-AA batterier i batterihuset.
3. Pass på at batteriene står riktig vei og at det er kontakt på poolene.
4. Batterienes levetid er ca. 1 år.
5. Hvis ikke alle tall og bokstaver syns i displayet, fjern batteriene og vent 15 sekunder før du setter de inn igjen.
6. Fjerning av batteriene vil slette computer minnet (ODO).

Hvordan fungerer funksjonene:

AUTO ON/OFF

Monitoren vil starte automatisk når sykkelen tas i bruk. Når du er ferdig med bruken vil computeren automatisk slå seg av etter 4 minutter.

RESET

Holder du denne knappen nede vil alle funksjonene bortsett fra ODO nulle seg ut.

SCAN

Trykk på knappen til pilen peker mot SCAN. Da vil computeren skifte mellom de forskjellige funksjonene hvert 6 sekund.

DIST

Trykk på knappen til pilen peker mot DIST. Displayet vil da vise din hastighet.

TIME

Trykk på knappen til pilen peker mot TIME. Displayet vil da vise hvor lenge du har syklet.

ODO

Trykk på knappen til pilen peker mot ODO. Displayet vil da vise hvor langt sykkelen din har gått totalt på alle dine turer. Denne vil nulle seg ut ved batteriskift.

CAL

Trykk på knappen til pilen peker mot CAL. Displayet vil da vise ditt ca. kaloriforbruk.

PULS

Trykk på knappen til pilen peker mot ♥. Displayet vil da vise din puls. For at denne skal virke må du legge håndflatene på begge sensorene på styret. Hvis den ikke virker gni håndflatene litt mot hverandre og prøv igjen. Denne er ikke helt eksakt, men viser ca. puls. For korrekt puls vil vi anbefale pulsklokke eller lignende.

Treningsråd

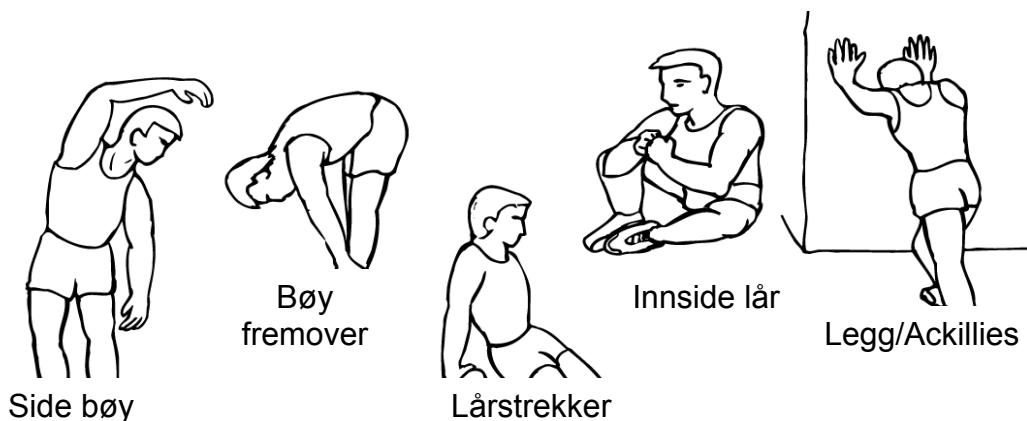
Belastning

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 motstandsnivået.

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

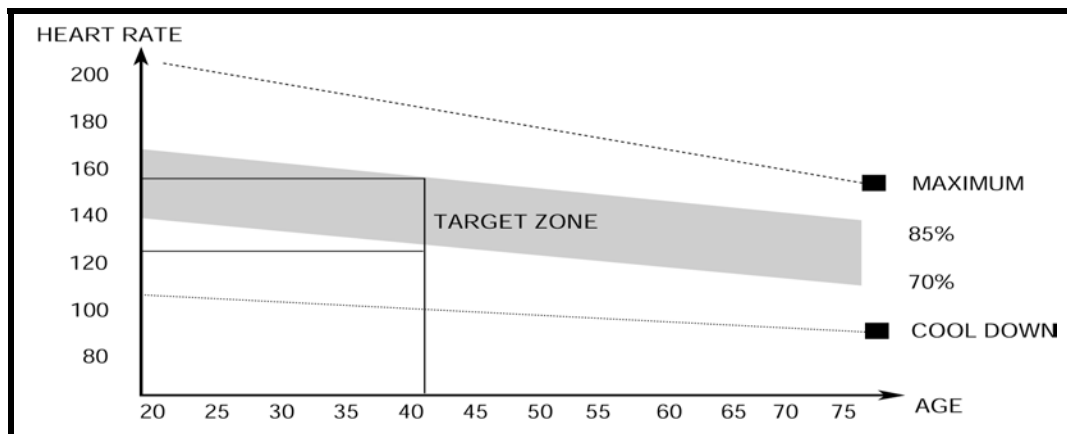
1.Oppvarmingsfasen

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. Pulsene 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