

# Brukerveiledning

**NORDIC**  
CYCLE 9.0



# Innholdsfortegnelse

Viktige opplysninger	side 2
Oversikt over deler	side 3
Monteringsanvisning	side 5
Computeren	side 7
Treningsprogram	side 8
Instruksjoner	side 9
Oversikt over sykkel	side 11
Deleliste	side 12
Kundeservice	side 13

## Viktige opplysninger

*Vær vennlig å lese nøye hele brukerveiledningen før du begynner monteringen eller tar i bruk treningsapparatet.*

### Sikkerhetsinstruksjoner:

- Denne sykkelen er kun til bruk av voksne, og er ikke noe leketøy. La aldri barn oppholde seg sammen med treningsapparatet uten oppsyn.
- Denne sykkelen er designet etter strenge tekniske og sikkerhetsmessige regler for å unngå skader. Dette hjemmetreningsapparatet tilhører klasse B av DIN-EN 957. Den er ikke egnet for terapeutisk bruk.
- Ikke begynn treningen før du har tatt en endelig sjekk av hele sykkelen, sjekk at alle deler og skruer er skrudd ordentlig til.
- Unngå å plassere sykkelen i fuktige rom slik unngår du rustdannelser på utstyret.
- Plasser sykkelen på et plant og rett underlag.
- Det er ikke anbefalt å plassere sykkelen i et sterkt statisk og elektrisk rom. Dette kan påvirke computeren på sykkelen. Skulle dette inntreffe må computeren restartes, se i bruksanvisningen.
- Treningssykkelen trenger vedlikehold. Omtrent hver 1-2 måned, bør alle skruer og deler gås over og etterstrammes.
- Sykkelen krever 230v strøm.
- Mulige lyder kan forekomme når du trår pedalene bakover, dette skyldes oppbygningen av sykkelen og er ingen feil.
- Før du starter treningen oppfordrer vi deg å oppsøke en lege for å ta en komplett medisinsk vurdering, dette gjelder særlig hvis det er lenge siden du har trent regelmessig.

For du begynner å montere sammen sykkelen er det viktig at du forsikrer deg om at du har mottatt alle delene fra dele listen. Skulle noe mangle, kontakt forhandler av sykkelen.

Følg nøye de monteringsanvisninger som er gitt.

Monteringen må gjøres av en voksen person.

Oppbevar brukerveiledningen på et lett tilgjengelig sted om du skulle ha spørsmål angående sykkelen i ettertid.

## Oversikt over deler

Vær vennelig å kontrollere at du har mottatt alle delene.



Hovedramme



Bakre endekapsel



Computer



Pedaler



Styrestamme



Justerbart sete



Fremre stabilisator



AC Adapter



Ørepuls



Verktøy



**1** 2 stykker Bærebolter M10x80



**2** 2 stykker... Endemutter M10



**3** 2 stykker Skiver 10,5x28x2



**4** 8 stykker Umbrakoskruer M8x15



**5** 8 stykker Skiver 8,5x22x1,5



**6** 2 stykker Skrue



**7** 1 stykk Umbrakoskrue M4x15

# Monteringsanvisning

Vær vennelig å lese monteringsanvisningen nøye, følg alle steg.



Plasser den bakre stabilisatoren med hjulene pekende bakover på gulvet. Plasser den rett i forhold til hovedrammen. Skru til stabilisatoren med bolter, endemutter og skiver.



Plasser bakre høyre og venstre endekapsel over stabilisatoren, stram til med skruer.



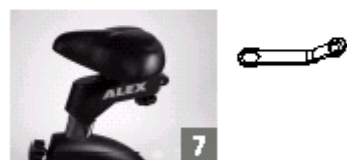
Monter sammen computerledningen og monter den på styrestammen med 4 umbrakoskruer og skiver. Unngå brekninger på ledningen.



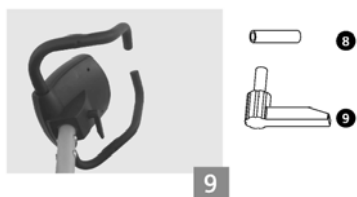
Monter sammen computerledningene. Monter fast styrestammen i hovedrammen ved å bruke 4 umbrakoskruer, skruer og bolter. Unngå skader på ledningen.



Plasser setefestet på toppen av setestammen med den runde enden pekende bakover. Stram til skruen som justerer setet horisontalt. Plasser beskyttelsesdekselet utenpå og skru til med umbrakoskrue. Plasser setestammen i hovedrammen, stram til i ønsket setehøyde med tilpasningsskruen.



Tre venstre pedal, merket L, inn på stålakslingen på venstre krank. Venstre pedal må strammes til mot klokken. Høyre pedal, merket H, må skrues på med klokken.



Skru i L-skruen bak på computeren. Sett først på plass spaceren (8), stram så til med L-skruen (9) . Styret kan kun stilles frem og tilbake.



Sett inn AC Adapteren på baksiden av hovedrammen.

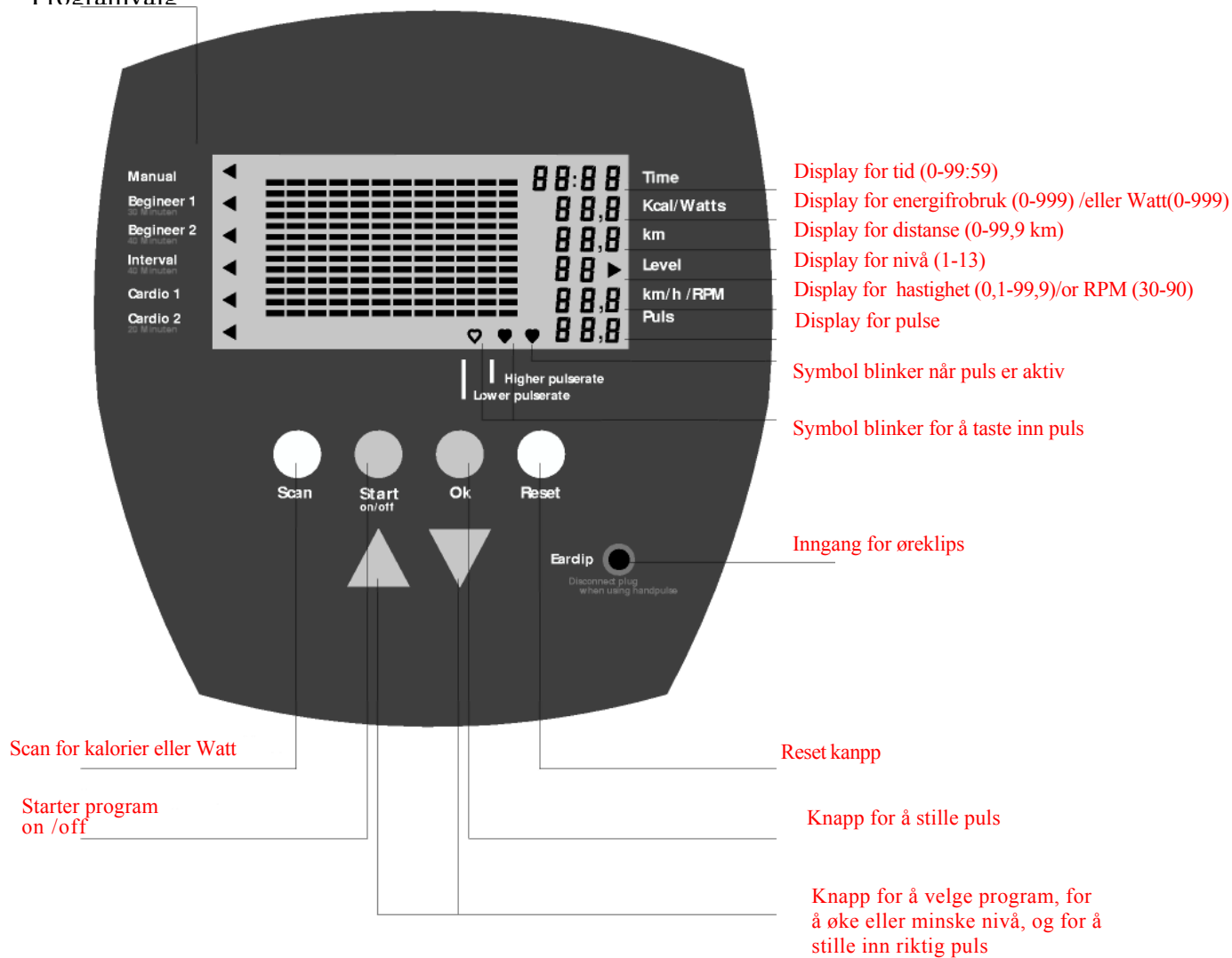
**WARNING:** Benytt kun adapteren designet til dette produktet, MB 801. Bruk av andre adaptere kan føre til feil, brann, elektriske støt eller skader.



For å transportere sykkelen, løft den opp i fronten og trill den på transporthjulene.

# Computeren

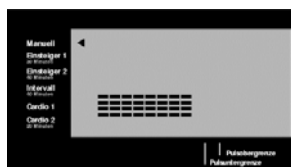
## Programvalg





# Treningsprogram

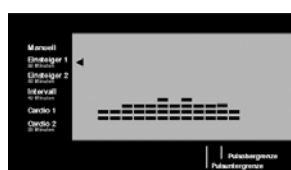
NORDIC Cycle 9.0 tilbyr deg en individuell og variert trening hvor du kan velge mellom 6 forskjellige og spennende programmer.



## Manuell:

Kan velge mellom nivå 1-13. Ved å benytte pilknappen kan du bytte nivå til enhver tid.

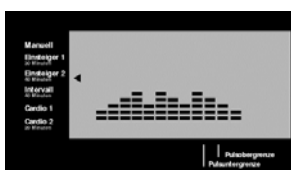
Hver vertikale del som vises i displayet tilsvarer 1 minutt. Summen av delene i høyden viser nivået, det finnes ingen tidsbegrensning.



## Nybegynner I:

Dette treningsprogrammet varer i 30 minutter og holder seg innenfor nivå 2-4.

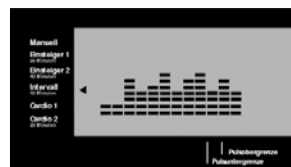
Dette tilsvarer 50-100 watt. Passer til utrente personer. Dette programmet har 2 topper.



## Nybegynner II:

Dette treningsprogrammet varer i 40 minutter, og holder seg innenfor nivå 2-5.

Dette tilsvarer 50-125 watt. Passer trenede personer, programmet har 3 topper.



## Intervall

Dette programmet varer i 40 minutter og passer til godt trenede personer.

Dette tilsvarer 50-175 watt. Programmet veksler mellom nivå 2-7. Programmet har 4 topper.



## Cardio 1:

Dette er et program for pulsstyrt trening. Nivået vil bli automatisk justert etter pulsen din. Programmet starter på nivå 2, og vil sakte øke oppover til maksimums puls er nådd.



## Cardio 2:

Dette er også et pulsstyrt program som varer 20 minutter. Programmet tilsvarer et fjellprogram. Høyeste pulsfrekvens er spesifisert til 130 slag i minuttet.

# Instruksjoner

Her følger en oversikt over alle programmer, pulsprogrammene og fitnessstesten.

## Generell instruksjon

Alle elementene på computeren vil bli vist i 2 sekunder når computeren slås på og det er batterier i den. Dette er et hjelpemiddel for å lokalisere feil.

Computeren slår seg automatisk over på hvilemodus hvis ingen knapper blir trykket på, eller pedalene går rundt på 4 minutter. Computeren slår seg på igjen ved å trykke on/off knappen.

## Program velger

For å velge ønsket program må du trykke på pilknappen. Pilen på venstre side vil bevege seg opp og ned ved siden av programmene. Når du har funnet ønsket program, trykker du START knappen. Hvis du ønsker å benytte nivå underveis, er det bare å trykke på pilknappen igjen.

Når du skal trene på Cardio I programmet, vil du få spørsmål om å taste inn øvre og nedre puls nivå etter at du har trykt på START. Dette blir vist deg gjennom et blinkende hjertesymbol.

Først vil symbolet for øvre grense vises, tast inn så ønsket verdi ved å bruke pilknappene, bekreft med OK etterpå.

## Puls måling

Du kan måle pulsen din enten ved håndpuls på styret eller øreclipsen du kan ha på øret. NB:

Ørepulsledningen kan ikke være plagget i computeren hvis du skal benytte håndpuls. Skal du benytte ørepuls, stikk ledningen inn i computeren. Fest så øreclipsen på øreflippen, gni et par ganger på flippen først, dette vil øke blodtilstrømmingen og gjøre målingen enklere.

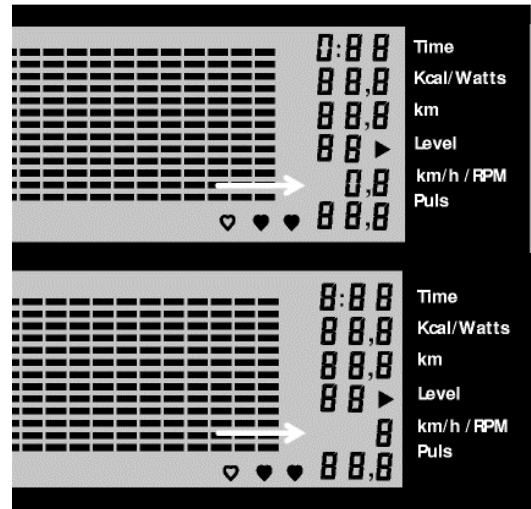
## Scan

Scan er en funksjon som forandrer målingen fra kalorier/km/t til watt/Rpm.

Første gangen du starter computeren står den på Kalorier/km/t. Trykk på Scan for å bytte til Watt/rpm. Trykk scan og du går tilbake til kal/km/t igjen.

Øverste displayet viser km/t.

Det nederst displayet viser watt/rpm



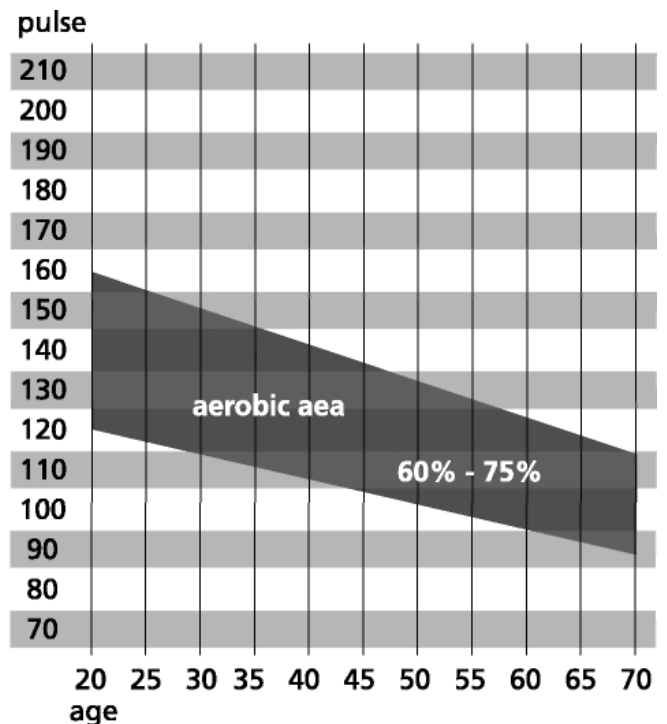
## Hvor skal intensiteten ligge?

Den generelle regelen er : 180 minus alder i år

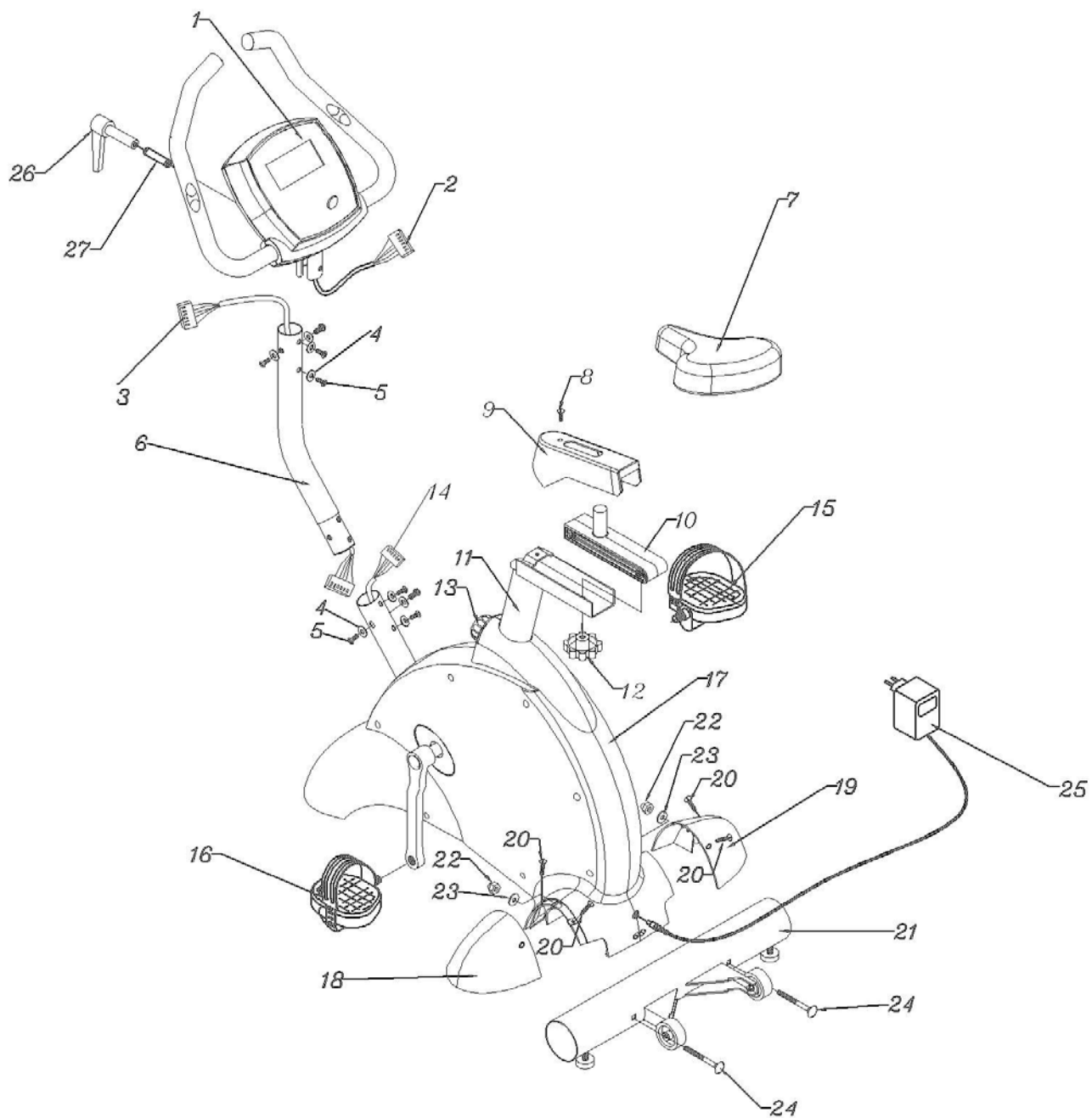
Den ideelle treningsintensiteten er ca 60 til 75 %

Dette intervallet kalles aerobic område

age	to 60%	60%-75%	75%-85%
20 - 30	40 - 115	116 - 148	149 - 185
30 - 40	40 - 110	111 - 145	146 - 175
40 - 50	40 - 104	105 - 138	139 - 163
50 - 60	40 - 98	99 - 124	125 - 142
60 - 70	40 - 92	93 - 115	116 - 130
over 70	40 - 86	87 - 110	111 - 125



# Oversikt over sykkel



## Deleliste

<b>Delenr</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antall</b>	<b>Best.nr</b>
1	Computer	1	80101
2	Computerledning	1	80102
3	Midtre computerledning	1	80103
4	Skiver (22x8,5x1,5)	8	80104
5	Umbrakoskrue (M8x15)	8	80105
6	Fremre stabilisator	1	80106
7	Sete	1	80107
8	Umbrakoskrue	1	80108
9	Deksel til sete	1	80109
10	Sete feste	1	80110
11	Setestamme	1	80111
12	Tilpasningsskrue	1	80112
13	Tilpasningsskrue	1	80113
14	Computerledning	1	80114
15	Høyre pedal	1	80115
16	Venstre pedal	1	80116
17	Hovedramme	1	80117
18	Høyre endekapsel bak	1	80118
19	Venstre endekapsel bak	1	80119
20	Skrue (5x40)	2	80120
21	Bakre stabilisator	1	80121
22	Endemutter M10	2	80122
23	Skiver (28x10,5x2)	2	80123
24	Skruer	2	80124
25	AC Adapter	1	80125
26	L-Skrue	1	80126
27	Spacer	1	81027

## 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](mailto: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.