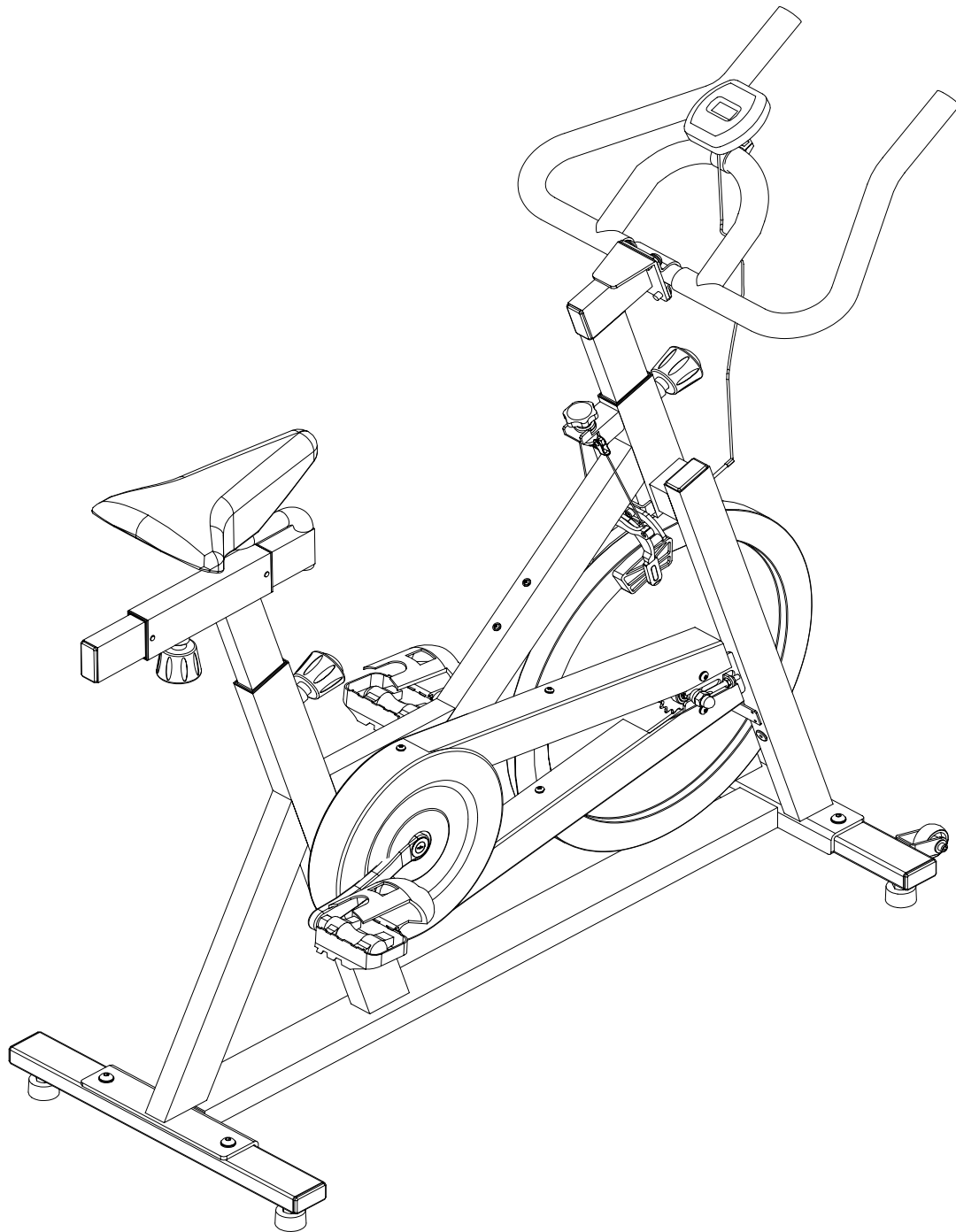


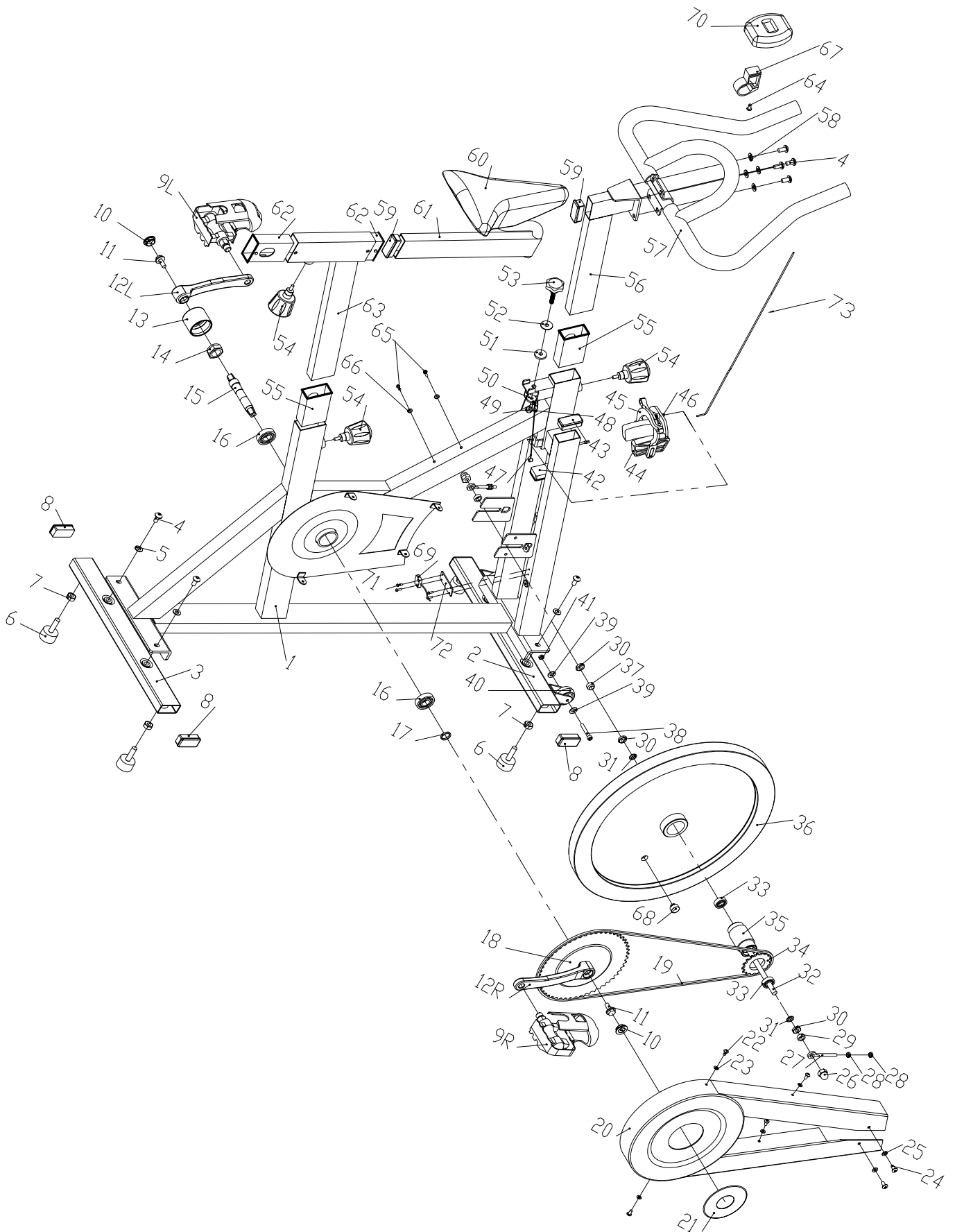
# ***hertzmaster***

## ***300 Spinner F***



UF-9.2G-F-NF

# Delekart



## Deleliste

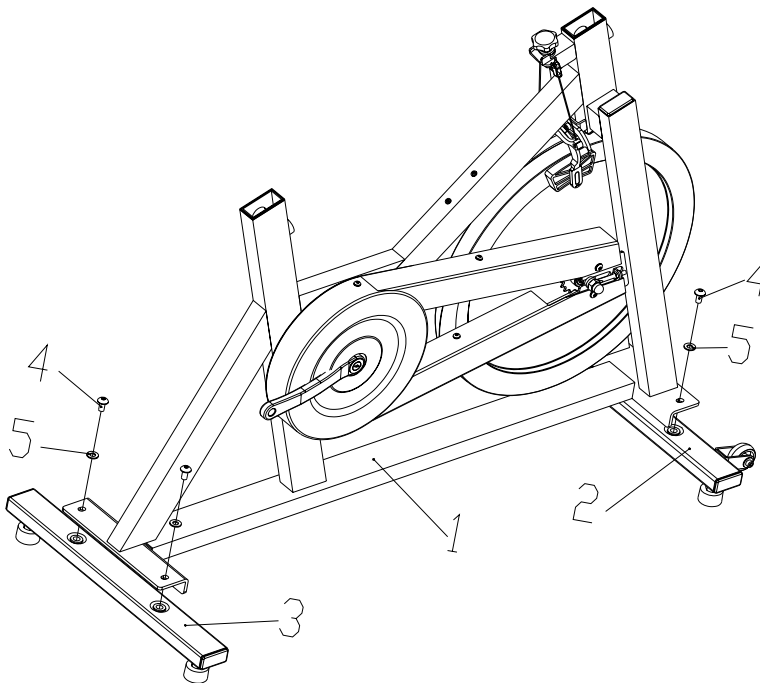
NAVN PÅ DEL	DEL NR.
hovedramme	1
krank deksel	10
krank bolt	11
krank arm venstre	12L
krank arm høyre	12R
krank aksel deksel	13
krank mutter	14
krank aksel	15
krank lager 6203-2RS	16
krank hylse	17
kjede hjul	18
kjede	19
stabilisator fremre	2
kjede deksel	20
kjede deksel lite	21
skrue M5*10	22
skive	23
skrue M6*10	24
skive	25
svinghjul hettemutter	26
kjede strammebolt	27
kjede strammebolt mutter	28
svinghjul hylse	29
stabilisator bakre	3
svinghjul skive	30
svinghjul hylse	31
svinghjul aksel	32
svinghjul lager 6000z	33
kjede hjul fremre	34
svinghjul nav	35
svinghjul	36
svinghjul hylse	37
transporthjul bolt	38
transporthjul skive	39
stabilisator bolt rund	4
transporthjul	40
stabilisator mutter M6	41
endekapsel 60*30*1.5mm	42
endekapsel 50*25*1.5mm	43

NAVN PÅ DEL	DEL NR.
bremseklosser	44
brems armer	45
brems bolt rund	46
brems stålwire	47
brems stålwire oppheng	48
brems nylon mutter	49
stabilisator skive	5
brems stålwire holder	50
brems plastskive	51
brems skive	52
motsstandsregulator	53
styre reguleringskrue	54
styre plastforing	55
styre stamme	56
styre	57
styre fjærskive	58
styre endekapsel	59
stabilisator høydereguleringskrue	6
sete	60
sete glideskinne	61
setestamme plastforing	62
setestamme	63
skrue M5*12	64
skrue M4*12	65
skive	66
computer holder	67
magnet	68
sensor	69
stabilisator mutter M10	7
computer	70
skrue M3*10	71
sensor brakett	72
computer ledning	73
stabilisator endekapsel	8
pedal venstre	9L
pedal høyre	9R
for type FX, kjede hjul fremre	34
for type FX, nødbrems	52
for type FX, låsemutter	74

## Monteringsannvisning

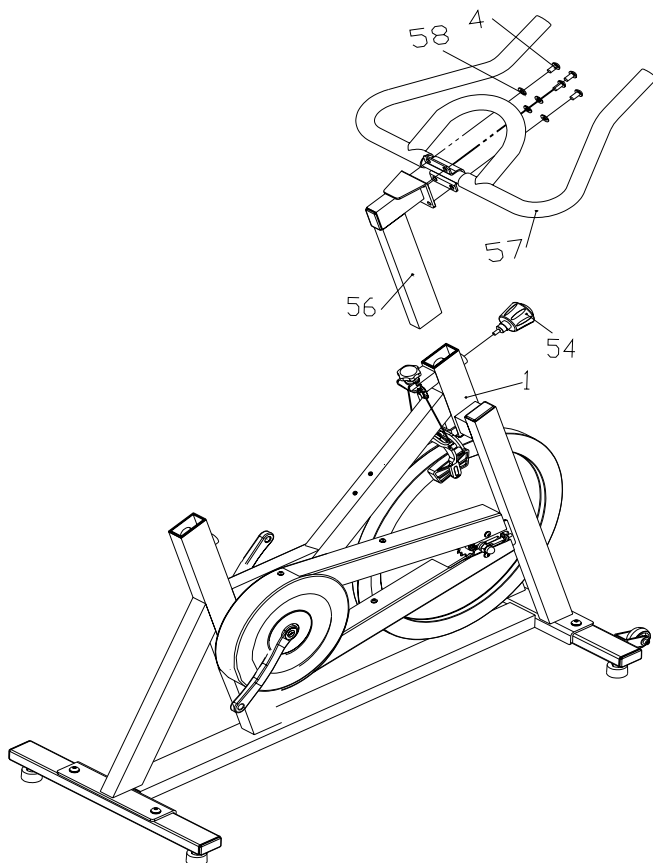
### Steg 1

Fest fremre (2) og bakre stabilisator (3) til rammen (1) med skrue (4) og skive (5).



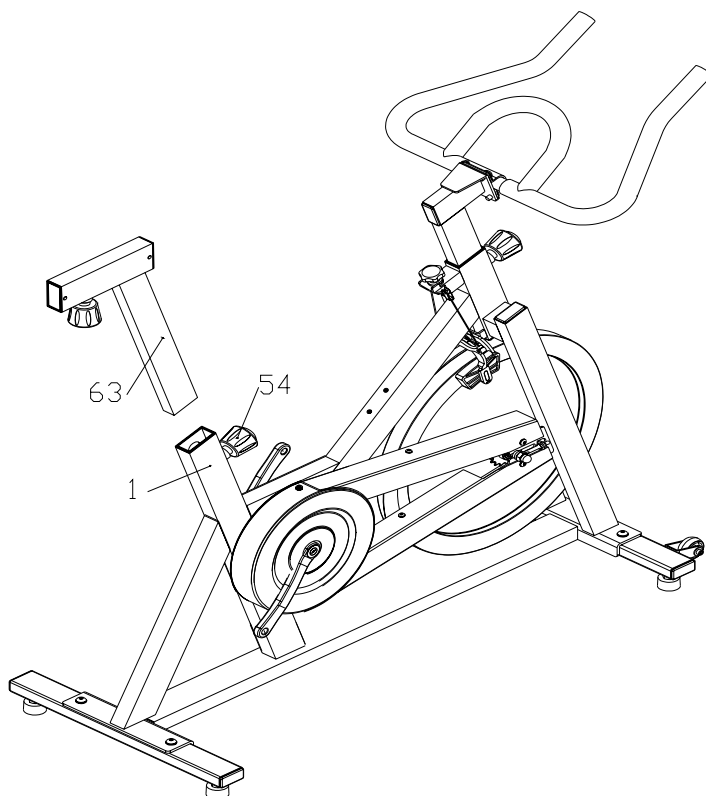
### Steg 2

Sett styrestammen (56) i hovedrammen (1) med justeringskruen (54), Fest så styret (57) til styrestammen (56) med 4 skruer (4) og 4 skiver (58).



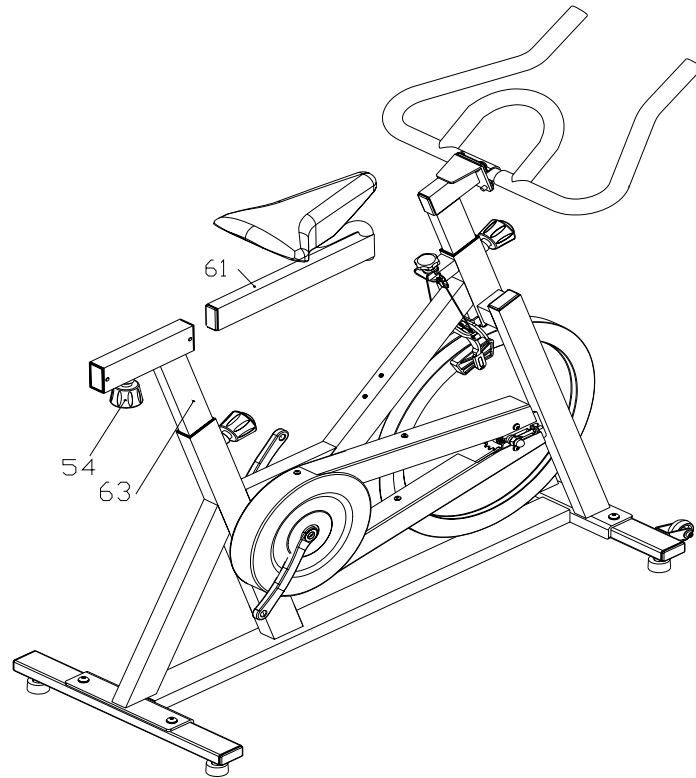
### Steg 3

Løsne på justeringsskruen (54) først og sett så setestammen (63) i hovedrammen (1), Juster så høyden og skru til justeringsskruen (54).



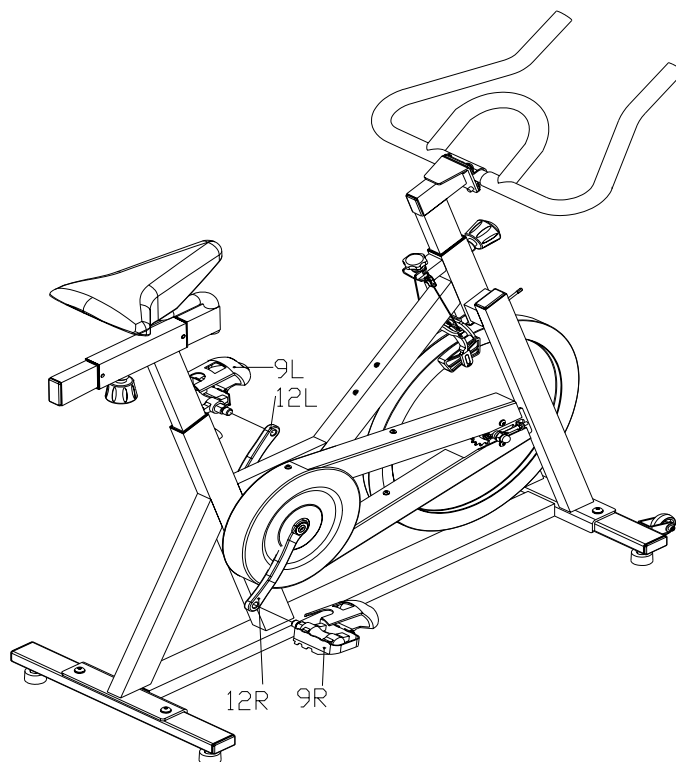
### Steg 4

Løsne justeringsskruen (54) først og sett inn setefestet (61) setestammen (63), og skru igjen justeringsskruen (54) .



### Steg 5

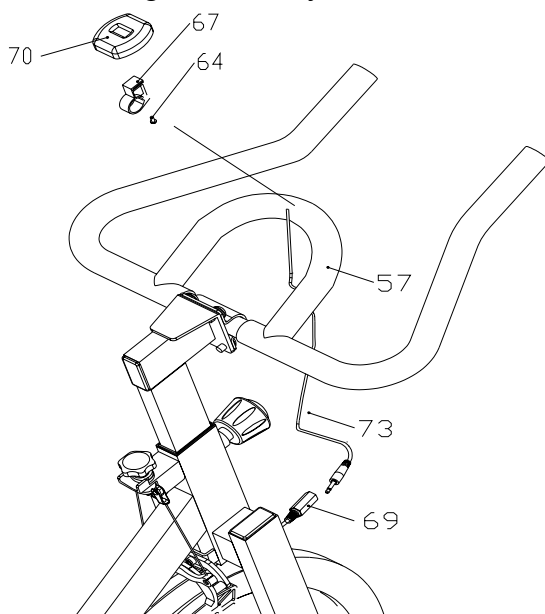
Fest høyre pedal (9R) på høyre krankarm(12R). Skru med klokken og pass på at det blir skrudd skikkelig til. Gjør det samme på venstre side. Her skrur du mot klokken. Kommer det lyd fra pedalene, løsne dem og gjør på nytt.



## STEP 6

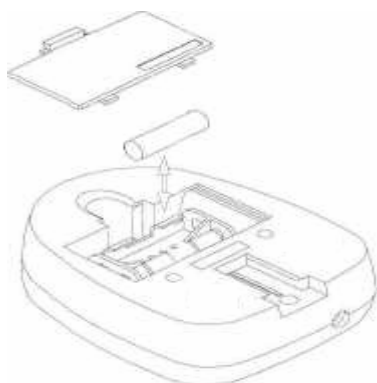
Fest computerfestet (67) til styret og fest med skruer (64), Fest så computeren (70) til computerfestet (67) og koble kablene sammen, (73) og (69).

Pass på at alle skruer er skrudd skikkelig til, så er sykkelen klar til bruk.



## Hvordan skifte batteri:

1. Åpne lokket på baksiden.
2. Bytt ut batteriet som sto i med et nytt "Str - AAA eller "UM-4" batterier.
3. Pass på at batteriet står skikkelig på plass.
4. Batteriet varer ca et år.
5. Hvis bare noen av tegnene vises i computeren, så ta ut batteriet, vent 15 sek og sett inn batteriet på nytt..
6. Når du bytter batteri vil alle dine verdier nullstilles.



## Funksjon

Auto av/på og auto Start/stopp

## Hvordan

Så lenge hjulet er i bevegelse virker computeren. Hvis det ikke er bevegelse på 4 minutter vil computeren automatisk slå seg av.

<u>Auto Scan</u>	Trykk på knappen til pilen peker mot SCAN. Monitoren vil bevege seg gjennom de 2 funksjonene hvert 30 sekund. Hver funksjon vil vises i 6 sekunder.
<u>Fart</u>	Viser farten du holder.
<u>Distanse</u>	Viser hvor langt du har syklet
<u>Nullstille</u>	Ta ut batteriet. Vent 15 sek og sett det tilbake.

## Spesifikasjoner:

FUNCTION	Auto Scan	Every 6 seconds
	Current Speed	0.1 99.9 Kms or Miles
	Trip Distance	0.1 - 999.9 Kms or Miles
Controller	4 bit Single chip microprocessor	
Sensor	No-contact magnetic type	
Battery type	1 pc of S1ZE-AAA or UM-4	
Operating temperature	0°C - +40°C (32F - 104F)	

## Treningsinstruksjon

For å sikre en hensiktsmessig forbedring av din fysiske utholdenhet og helse, bør man følge visse retningslinjer for å finne den mest effektive mengden av trening. Har du ikke vært i fysisk aktivitet over en lengre periode, og også for å unngå helserisiko, bør du konsultere din lege før du begynner treningen.

### Intensitet

For å oppnå best mulig resultat, er det viktig at rett intensitet blir valgt. Hjertefrekvensen blir brukt som en retningslinje. Som en tommelfingerregel blir følgende formel ofte brukt:

Maksimal puls = 220 - Alder
-----------------------------

Under treningen bør pulsen alltid ligge mellom 60 % til 85 % av maksimal puls. For din personlige pulsfrekvens, vær vennlig å se den vedlagte pulstabellen på side 10.

Når du begynner treningen, bør du ligge på 60 % av maksimal puls i de første ukene. Når du kommer i bedre form, bør pulsfrekvensen gradvis øke til 85 % av maksimalpuls. Gå inn på vår nettside [www.nordicfitness.no](http://www.nordicfitness.no) for å lese mer om treningsintensiteter.

### Fett forbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett når pulsen begynner å nærme seg 60 % av maksimalpuls. For å oppnå en optimal forbrenningsprosess, er det lurt å ligge på en puls mellom 60 % og 70% av den



maksimale pulsen. Den optimale belastningen anbefales til 3 treningsøkter i uke, på minimum 30 minutter.

### **Eksempel:**

Du er 52 år gammel, og har lyst til å begynne og trene.

Maksimalpuls =  $220 - 52(\text{alder}) = 168$  slag/minuttet

Minimums puls =  $168 \times 0,6 = 101$  slag/minuttet

Høyeste puls =  $168 \times 0,7 = 117$  slag/minuttet

I de første ukene anbefales en pulsfrekvens på 101, for så senere å øke til 117. Øk gradvis ettersom formen blir bedre til du ligger et sted mellom 70 % - 80 % av maksimal puls. Dette kan gjøres enten ved å øke belastningen, høyne frekvensen eller utvide treningsøktene.

### **Organisering av treningen**

#### **Oppvarming:**

Før enhver form for trening bør man varme opp i ca 10-15 minutter på lav intensitet og belastning. Viktig å avslutte oppvarmingen med lett uttøyning.

#### **Treningsøkten:**

Under selve treningsøkten bør man ligge et sted mellom 70 % - 80 % av maksimalpuls.

Hvor lenge man skal trene kan bli kalkulert ut fra følgende tommelfingerregel:

- Daglig treningsøkt: min 10 minutter pr økt
- 2-3 ganger i uka min 30 minutter pr økt
- 1-2 ganger i uka min 60 minutter pr økt

#### **Cool down:**

For en mest mulig effektiv cool-down på musklene og metabolismen bør intensiteten senkes betraktelig de siste 5-10 minuttene. Uttøyning er også meget viktig, bl.a. for å forebygge skader.

#### **Suksess:**

Kun etter en kort periode med trening vil du merke at du stadig må øke motstanden for å komme opp på ditt optimale puls nivå. Du vil merke en formidabel forbedring i kondisjon også i dine daglige gjøremål.

Dette bør være gode motivasjonsfaktorer for deg til å trene regelmessig. Tren på tidspunkter som passer deg, og ikke begynn treningen for intensivt, bygg deg opp gradvis.

Et gammelt ordtak blant idrettsfolk er: "det vanskeligste med trening er å begynne"

Vi ønsker deg lykke til med din nye spinningssykkel, håper du får mange fine treningstimer fremover.

Gå inn på vår nettside [www.nordicfitness.no](http://www.nordicfitness.no). Her ligger det ferdige treningsprogrammer beregnet på spinning, fra nivå 1 til nivå 3.

## 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 ledningene er koblet sammen.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

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.