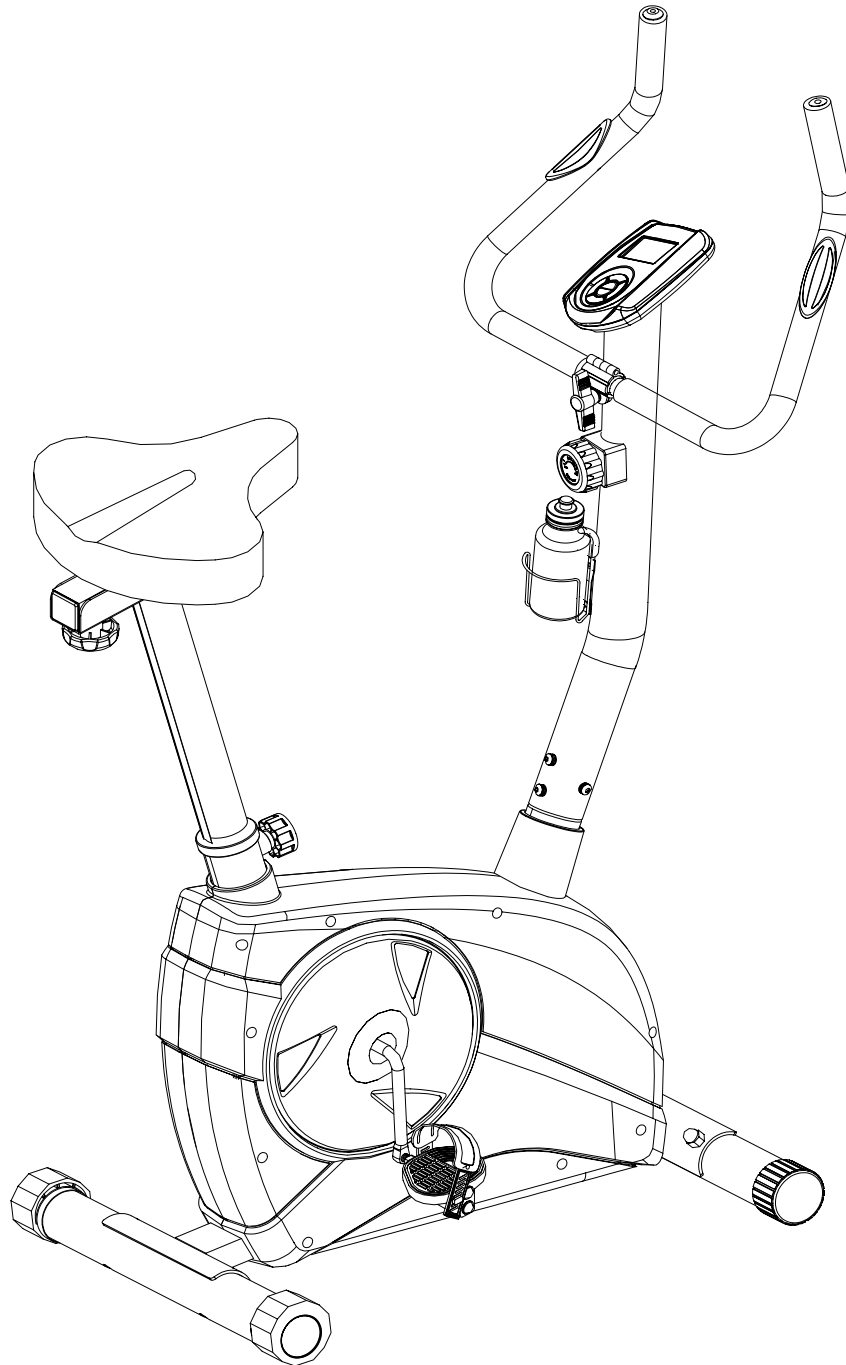


HERTZMASTER

200 cycle

Brukerveiledning



UF-989-3U-HM

Sikkerhetsmessige forhåndsregler:

Denne trimsykkelen er bygget 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 monterer 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 klassisert til EN957 under klasse HB. Trimsykkelen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 110 kg.
12. Gå jevnlig over sykkelen, pass på at skruer og muttere til enhver tid er forsvarlig strammet.

Advarsel: Før du begynner å trene, konsulter 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 .

NB! Slitedeler:

Deler som kan bli slitt slik at de bør byttes i løpet av produktets levetid:

Gummihåndtak på styret

Sete

Pedalstropp

Pedal

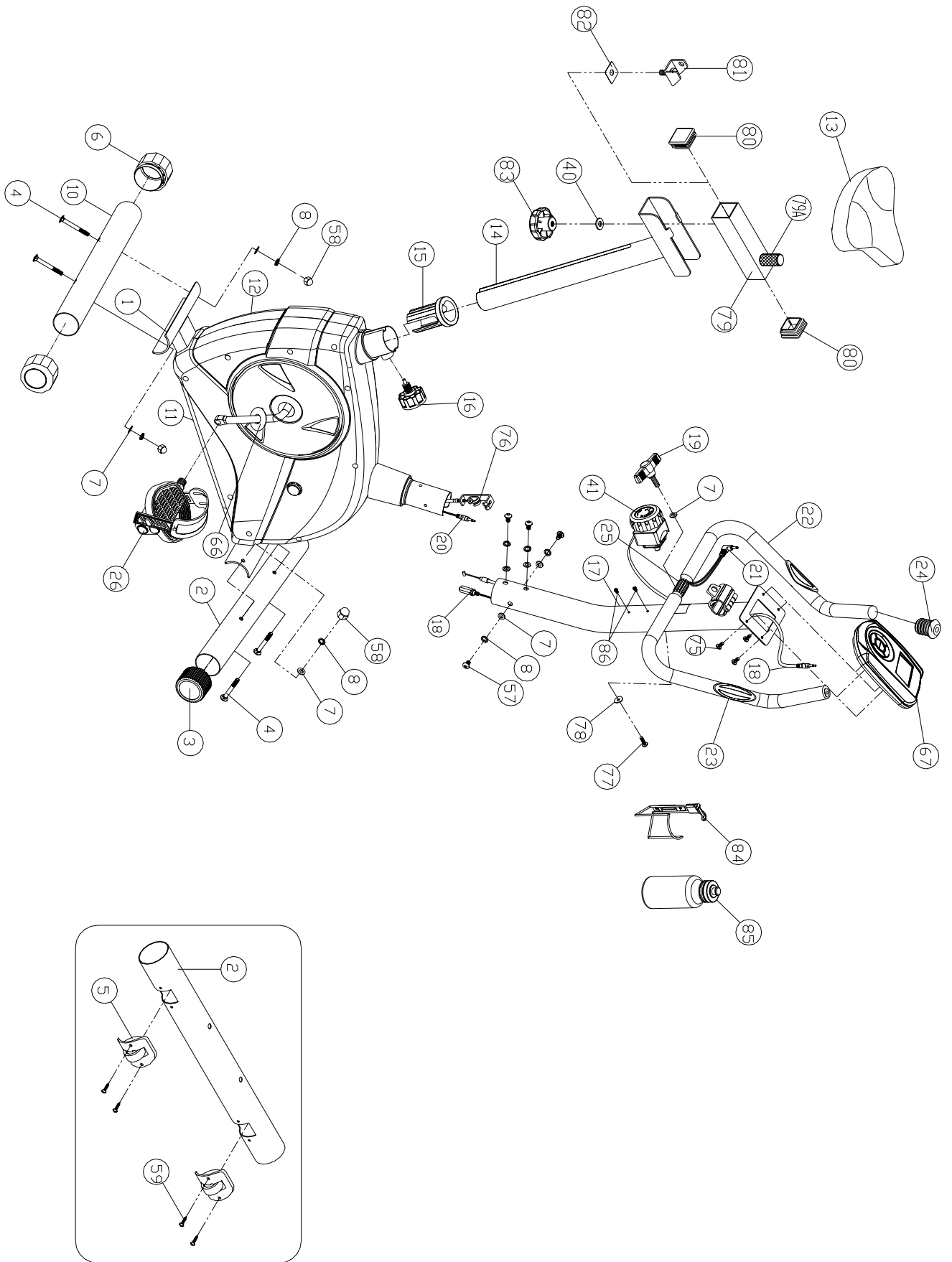
Drivreim

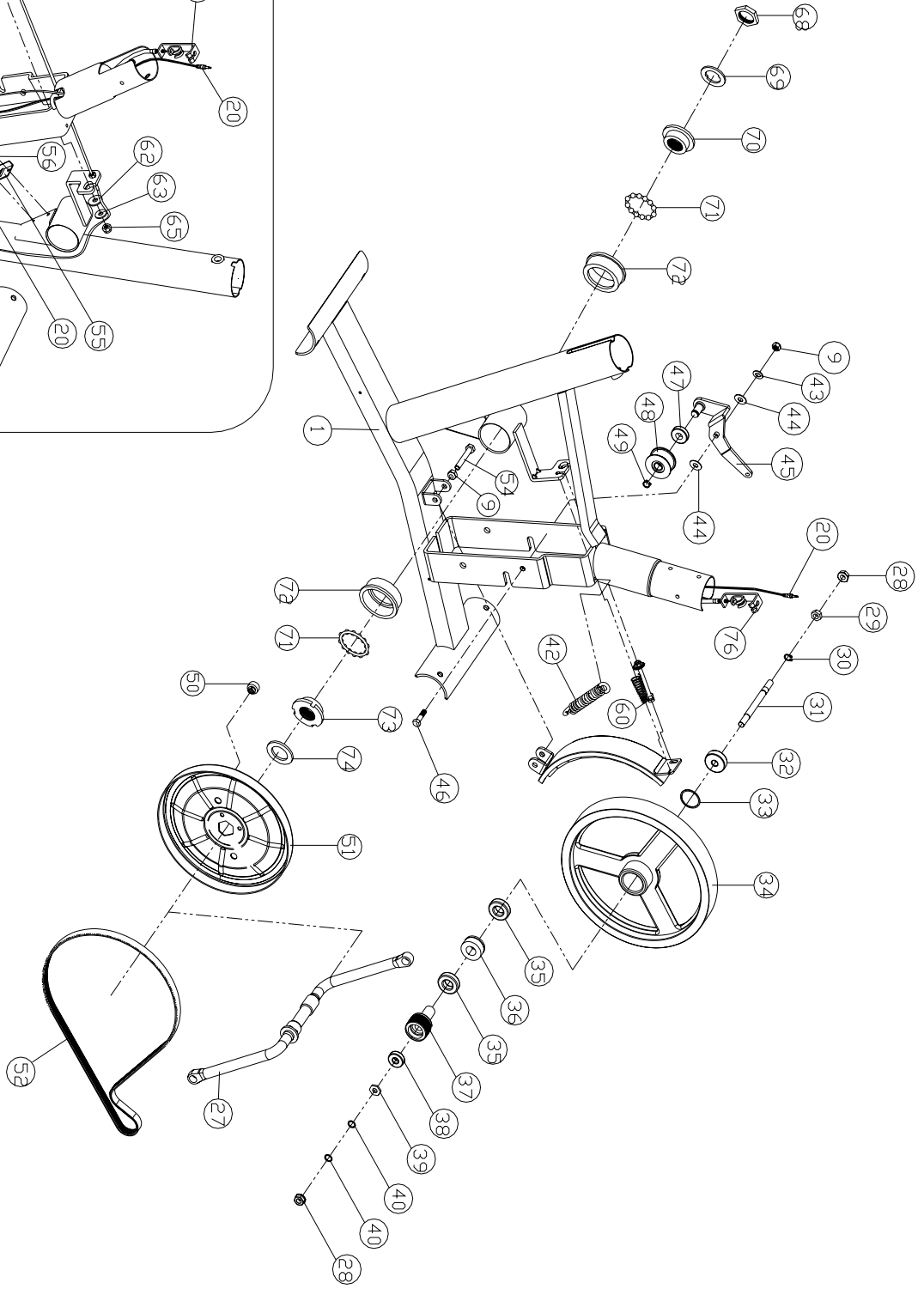
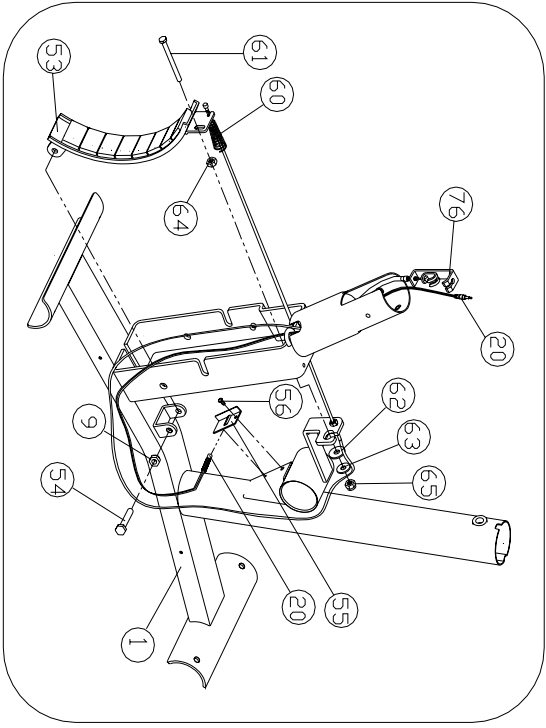
Strammeskruer/justeringsskruer/ motstandsregulator

Endekapsler

Lager

DELESKISSE





DELELISTE

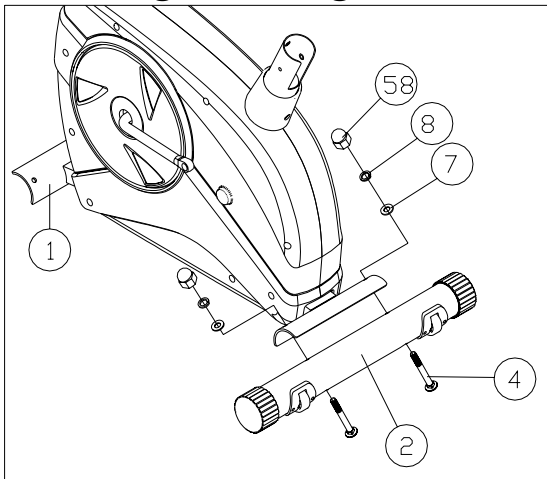
Delenummer er det nummeret som er etter bindestreken. Eks. 111792-10 - 10 er da delennummeret.

111792-1	HM-200 cycle, hovedramme
111792-10	HM-200 cycle, stabilisator bakre
111792-11	HM-200 cycle, hoveddeksel høyre
111792-12	HM-200 cycle, hoveddeksel venstre
111792-13	HM-200 cycle, sete
111792-14	HM-200 cycle, setestamme
111792-15	HM-200 cycle, setestamme plastforing
111792-16	HM-200 cycle, sete justeringssskrue
111792-17	HM-200 cycle, styrestamme
111792-18	HM-200 cycle, computer ledning øvre
111792-19	HM-200 cycle, t-bolt
111792-2	HM-200 cycle, stabilisator fremre
111792-20	HM-200 cycle, computer ledning nedre
111792-21	HM-200 cycle, håndpuls ledning
111792-22	HM-200 cycle, skumgummi grep
111792-23	HM-200 cycle, håndpuls føler
111792-24	HM-200 cycle, plugg rund
111792-25	HM-200 cycle, styre
111792-26	HM-200 cycle, pedal (venstre&høyre)
111792-27	HM-200 cycle, krank
111792-28	HM-200 cycle, mutter 3/8"
111792-29	HM-200 cycle, låsemutter 3/8"
111792-3	HM-200 cycle, stabilisator fremre endekapsel
111792-30	HM-200 cycle, låsering
111792-31	HM-200 cycle, motstandshjul aksling
111792-32	HM-200 cycle, lager 6300zz
111792-34	HM-200 cycle, motstandshjul
111792-35	HM-200 cycle, lager 6003zz
111792-36	HM-200 cycle, nålelager ft-1735
111792-37	HM-200 cycle, reimhjul
111792-38	HM-200 cycle, lager 6000zz
111792-39	HM-200 cycle, låsemutter 3/8" t3.0
111792-4	HM-200 cycle, bolt M8*70mm
111792-40	HM-200 cycle, skive m10*21*t2.0
111792-41	HM-200 cycle, motstandsregulator
111792-42	HM-200 cycle, strammefjær

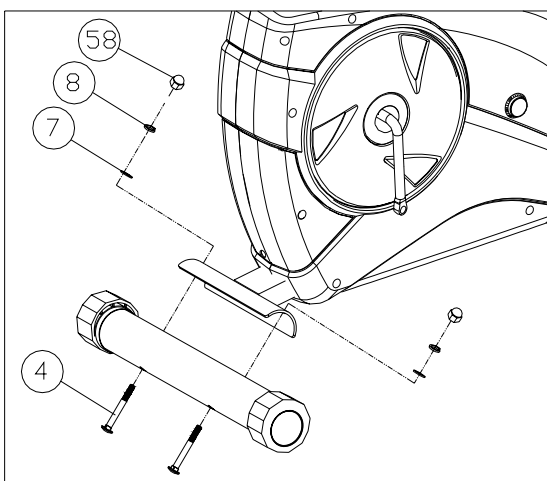
111792-43	HM-200 cycle, skive m8 t=1.5mm
111792-44	HM-200 cycle, skive nylon m10
111792-45	HM-200 cycle, strammebrakett
111792-46	HM-200 cycle, bolt hex m8*25mm
111792-47	HM-200 cycle, lager 6001z
111792-48	HM-200 cycle, strammehjul
111792-49	HM-200 cycle, skive c12
111792-5	HM-200 cycle, stabilisator transporthjul
111792-50	HM-200 cycle, magnet
111792-51	HM-200 cycle, krankhjul
111792-52	HM-200 cycle, reim
111792-53	HM-200 cycle, bananmagnet
111792-54	HM-200 cycle, bolt m8*52l
111792-55	HM-200 cycle, sensorbrakett
111792-56	HM-200 cycle, skrue 12mm
111792-57	HM-200 cycle, umbracoskrue m8*15mm
111792-58	HM-200 cycle, hettemutter m8
111792-59	HM-200 cycle, skrue 16mm
111792-6	HM-200 cycle, stabilisator bakre endekapsel
111792-60	HM-200 cycle, trykkfjær
111792-61	HM-200 cycle, bolt hex m6*65mm
111792-62	HM-200 cycle, skive nylon m6
111792-63	HM-200 cycle, skive m6
111792-64	HM-200 cycle, låsemutter
111792-65	HM-200 cycle, låsemutter nylon m6
111792-66	HM-200 cycle, krank deksel
111792-67	HM-200 cycle, computer
111792-68	HM-200 cycle, ringmutter
111792-69	HM-200 cycle, låseskive 35mm
111792-7	HM-200 cycle, skive m8
111792-70	HM-200 cycle, lagerfeste venstre
111792-71	HM-200 cycle, kulelager
111792-72	HM-200 cycle, krankhus
111792-73	HM-200 cycle, lagerfeste høyre
111792-74	HM-200 cycle, skive 38mm
111792-75	HM-200 cycle, skrue m5*15mm
111792-76	HM-200 cycle, motstandswire nedre
111792-77	HM-200 cycle, skrue m5*25mm
111792-78	HM-200 cycle, skive m5
111792-79	HM-200 cycle, seteholder justerbar

111792-79A	HM-200 cycle, seteholder
111792-8	HM-200 cycle, springskive m8
111792-80	HM-200 cycle, plugg
111792-81	HM-200 cycle, festeplate
111792-82	HM-200 cycle, plastforing
111792-83	HM-200 cycle, seteholder justeringskrue
111792-84	HM-200 cycle, flaskeholder
111792-85	HM-200 cycle, vannflaske
111792-86	HM-200 cycle, skrue m5*15mm
111792-9	HM-200 cycle, mutter nylon m8

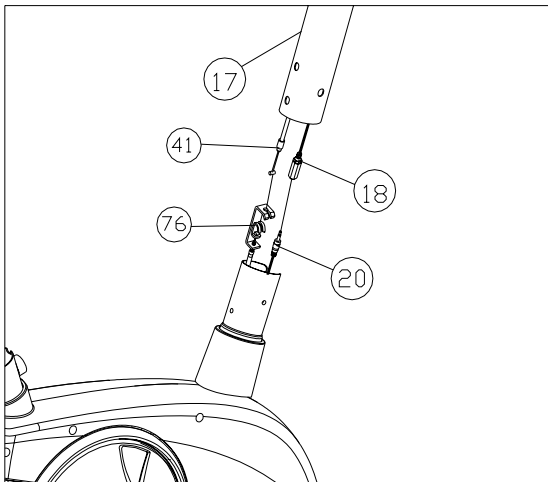
Monterings anvisning



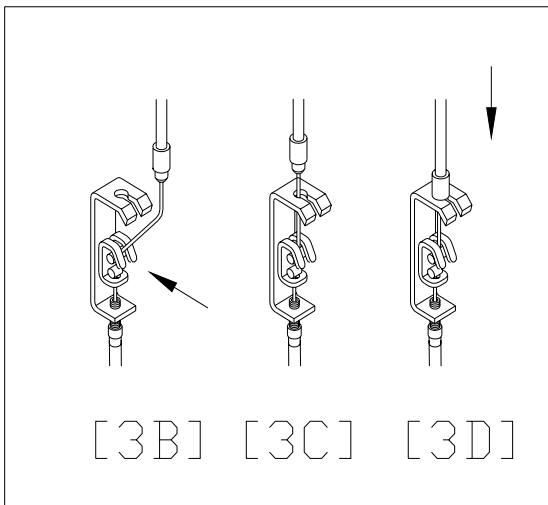
1. Fest fremre stabilisator (2) til hovedrammen (1) med 2 x (4), 2 x (7), 2 x (8) og 2 x (58) som vist.



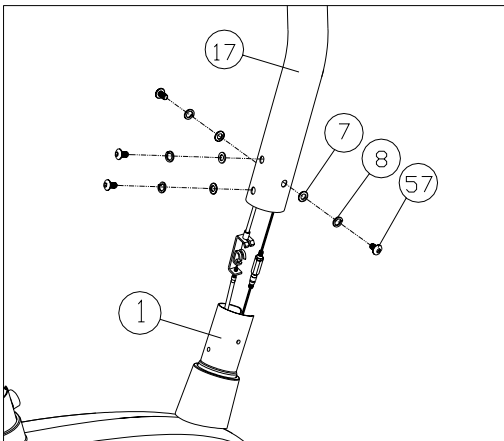
2. Fest bakre stabilisator (10) til hovedrammen (1) med 2 x (4), 2 x (7), 2 x (8) og 2 x (58) som vist.



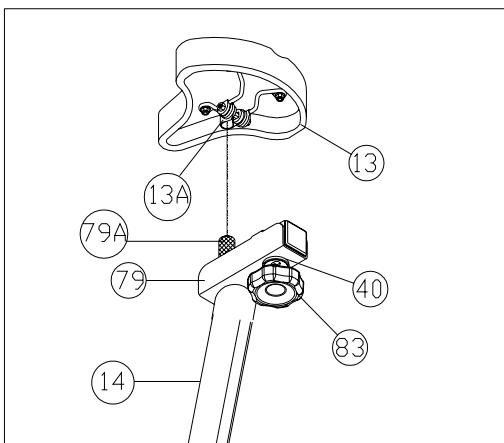
3. Fest øvre computer kabel (18) til nedre Computer kabel (20).



4. Følg anvisningene (3B), (3C), (3D) for å feste wiren(41) til motstandsregulatoren (76)

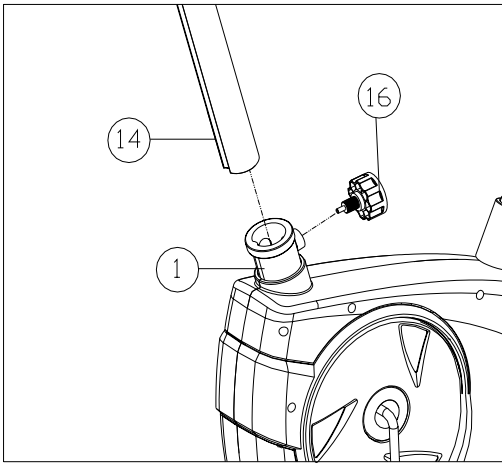


5. Sett styret (17) i hovedrammen (1) og fest med 4 x (7), 4 x (8) og 4 x (57).

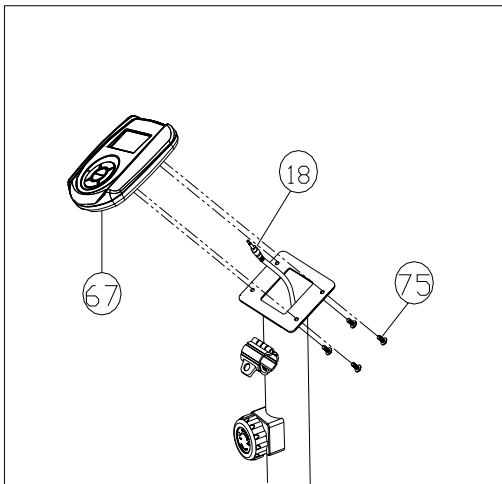


6. Tre festet på setet (13A) ned på braketten (79A) og skru det til i ønsket posisjon.

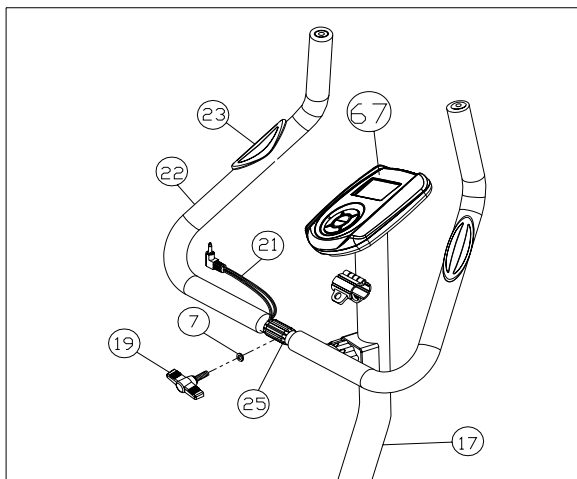
Fest braketten (79A) på setepinnen med skive (40) og justeringskrue (83) fest setet i ønsket posisjon.



7. Sett setepinnen (14) I hovedrammen (1). Skru inn justeringsskruen (16) gjennom festet og inn i et av hullene i setepinnen. Skru til skruen når du har den i ønsket høyde.

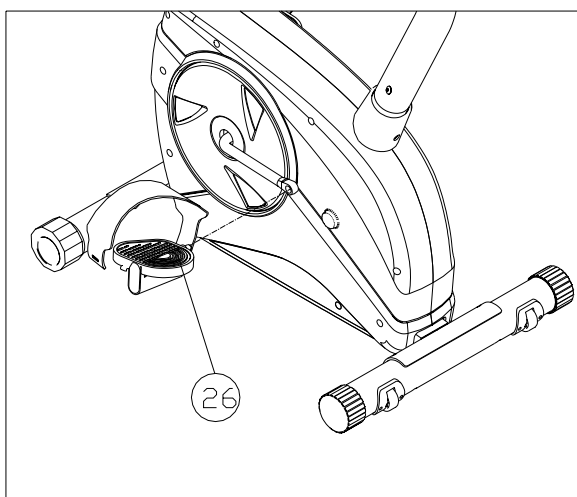


8. Fest øvre computerkabel (18) til computeren (67). Fest computeren (67) til styrestammen med 4 x (75).
(NB: Pass på at ikke kablen blir klemt under computeren, eller ligger slik at det kan oppstå brekkasje.)

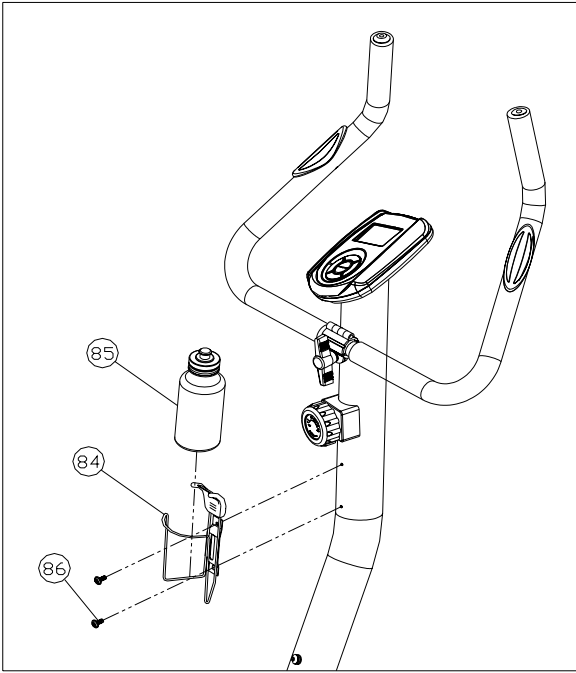


9. Fest styret (25) til styrestammen (17) med strammeskruen (19), M8 spreng skive (8) and M8 mutter (7).

Fest håndpuls wiren (21) på baksiden av computeren (67).



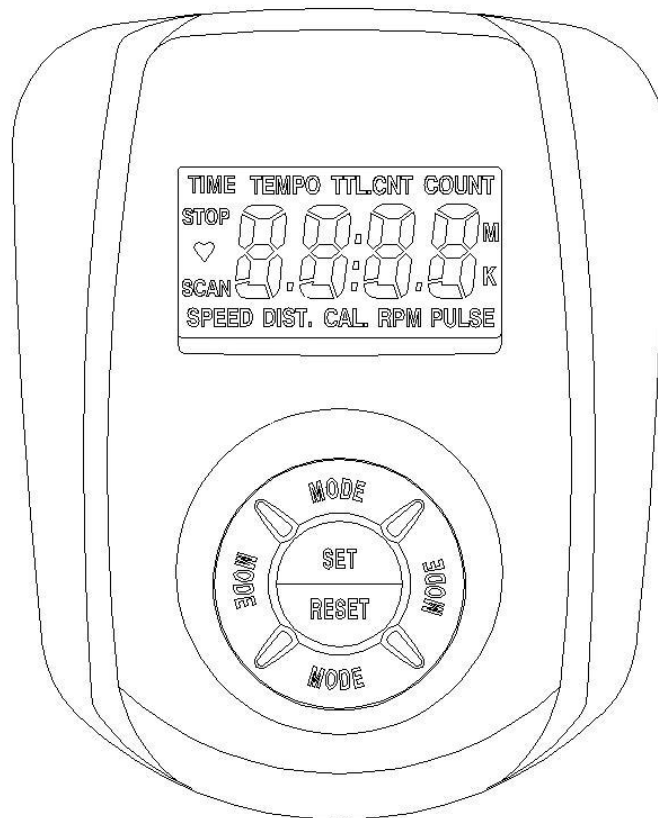
10. Fest høyre pedal (26) på høyre krankarm(27). Skru med klokken og pass på at det blir skrudd skikkelig til. Gjør det samme på venstre side. Her skrur du mot klokken. Kommer det lyd fra pedalene, løsne dem og gjør på nytt.



11. Fest flaskeholderen (84) med skruer (86). Sett flasken (85) i flaskeholderen (84).

Computer

Bilde av computer:



Dette bør du vite før du starter treningen.

Hvilemodus:

Computeren vil gå i hvilemodus (LCD av) når det ikke er signaler inn på computeren på 4 minutter.

Funksjoner:

COMPUTER

FUNKSJONS KNAPPER

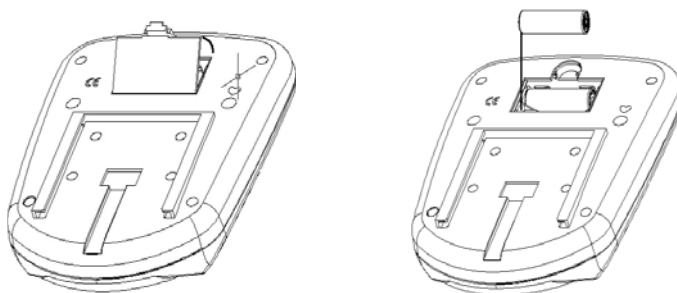
1. For å få frem de forskjellige funksjonene, SCAN, TIME, SPEED, RPM, MODE
DISTANCE, CALORIE, PULS

FUNKSJONER

SCAN	Skanner gjennom de forskjellige funksjonene hvert 6 sek.
TIME	Beregner tiden du bruker fra 00.00 til 99.99
SPEED	Viser den aktuelle tiden, maks fart er 99.99 km/t eller ML/h
DISTANCE	Beregner hvor langt du sykler fra 00.00 km til 99.99 km
CALORIES	<u>Ordinær:</u> Teller ca antall kalorier du forbruker opp til 9999. Vi opplyser at dette ikke er nøyaktige målinger, men en indikasjon
PULSE	Viser pulsen ved at du legger begge hendene på sensorene på styret. Hold noen sekunder for at det skal stabilisere seg. Hvis du har satt inn en maks puls vil computeren pipe når denne overgår.
RPM	Antall tråkk per minutt Computeren vil automatisk slå seg av etter 4 min hvis den ikke er i bruk. Ved å trykke på en av knappene eller begynner å trene igjen vil computeren igjen være i gang Hvis dataene på computeren ikke stemmer, vennligst ta ut batteriene og sett de inn på nytt.
RESET	Hold denne inne og alle verdier vil nullstilles

Hvordan bytte batterier:

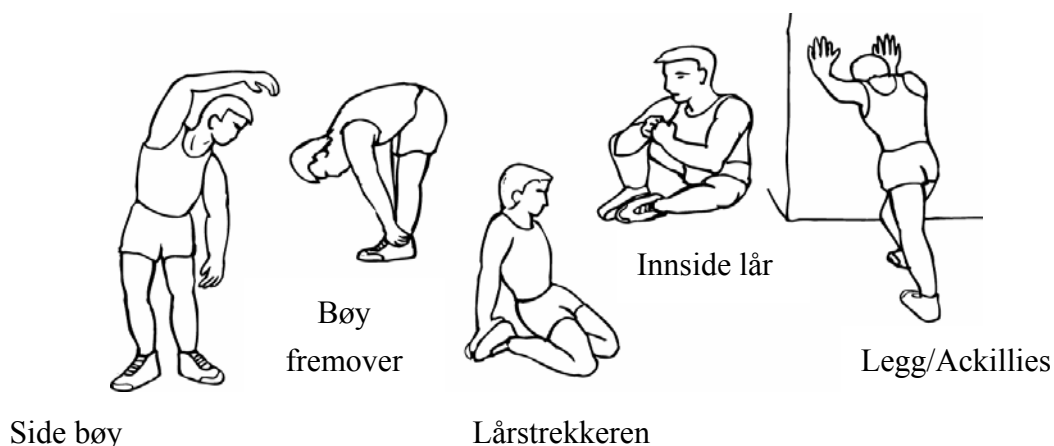
Ta av lokket og bytt batterier som vist på bildet her. Pass på at batteriene står riktig vei i følge bildet under batteriet.



Treningsråd

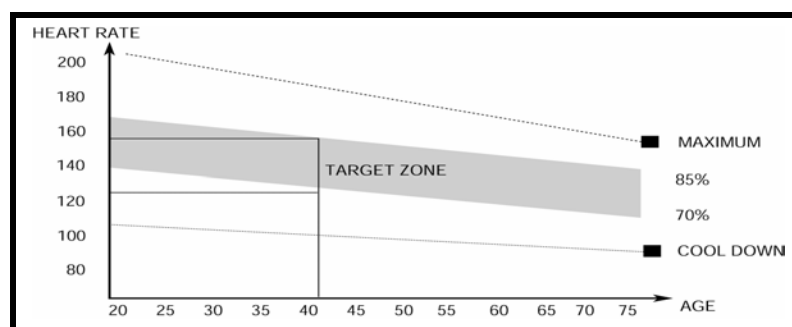
1. Oppvarmingsfasen

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. Pulsen 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.

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 ledninger er koblet sammen.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.
- Hvis det ikke er noe motstand på tråkket, vær vennlig og sjekk at den øvre motstandskabel er festet sammen med nedre motstandskabel.

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

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.