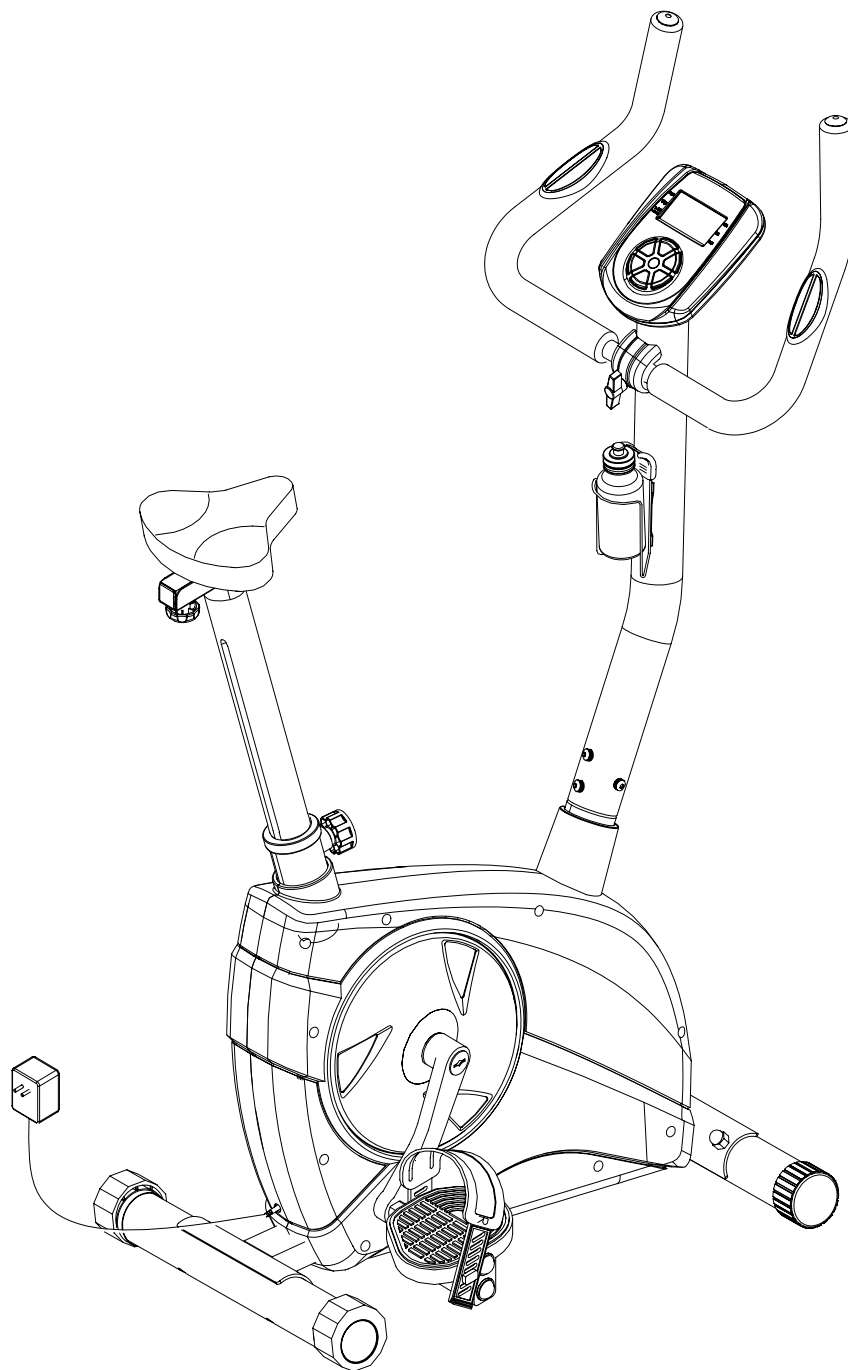


# HERTZMASTER

## 300 cycle

### BRUKERVEILEDNING



UF-989-4UM-HM

Gresvig no: 111793

## 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 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 .

### **NB! Slitedeler:**

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

Gummihåndtak på styret

Sete

Pedalstropp

Pedal

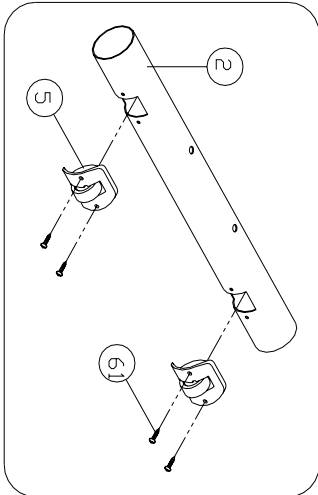
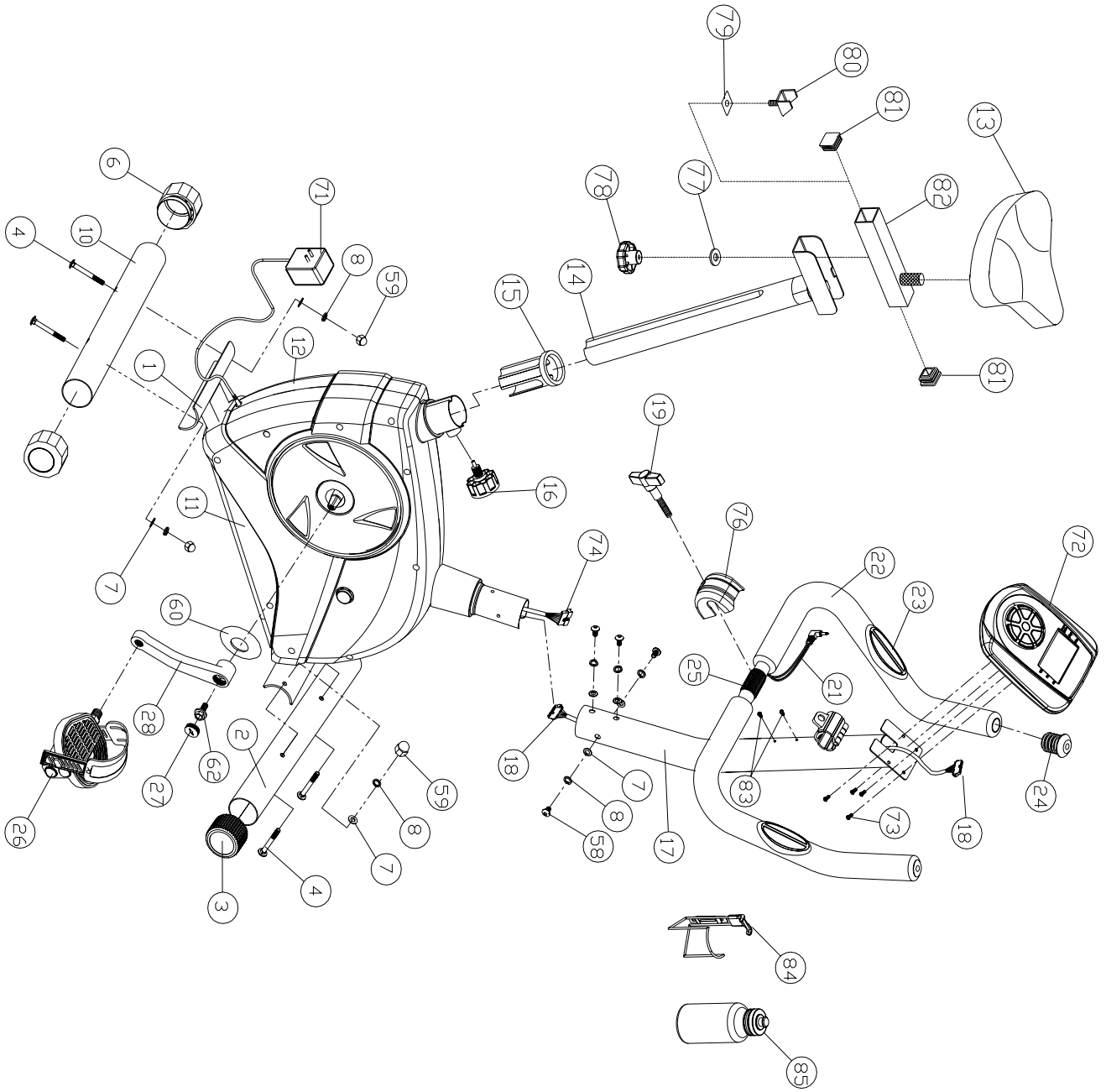
Drivreim

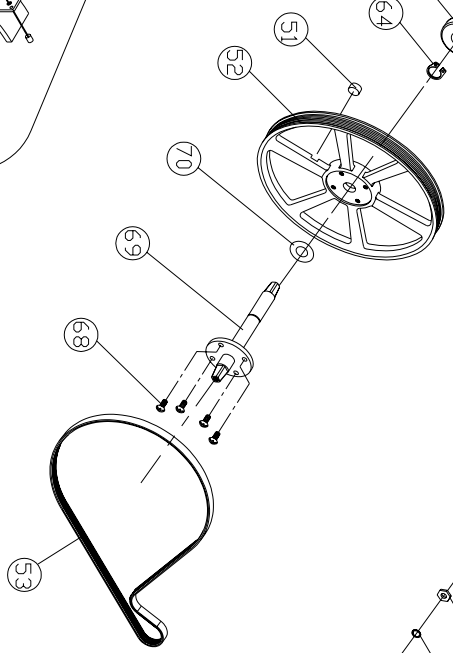
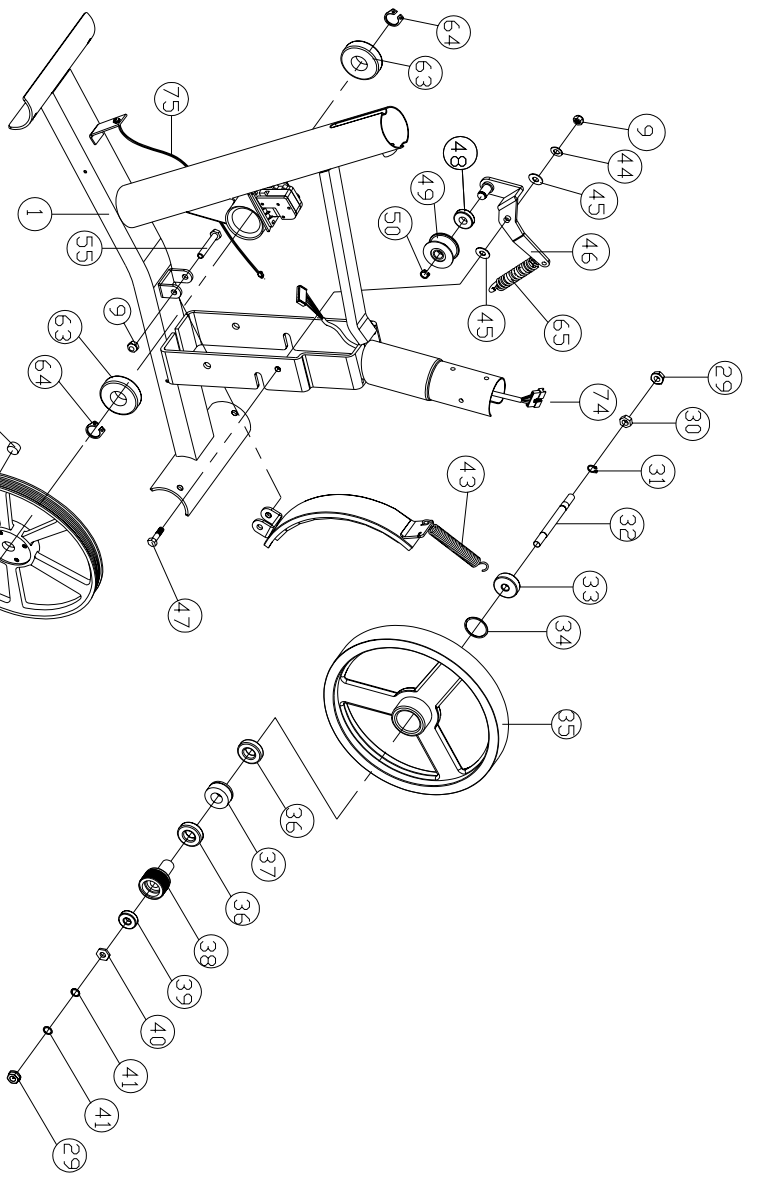
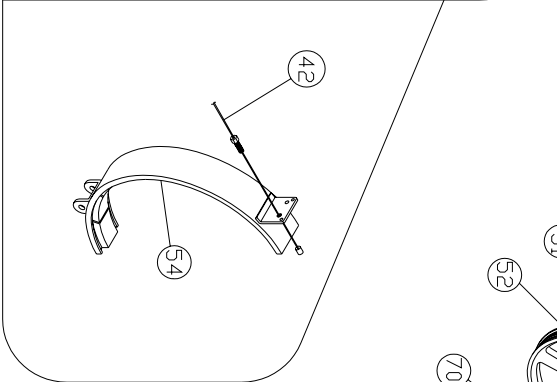
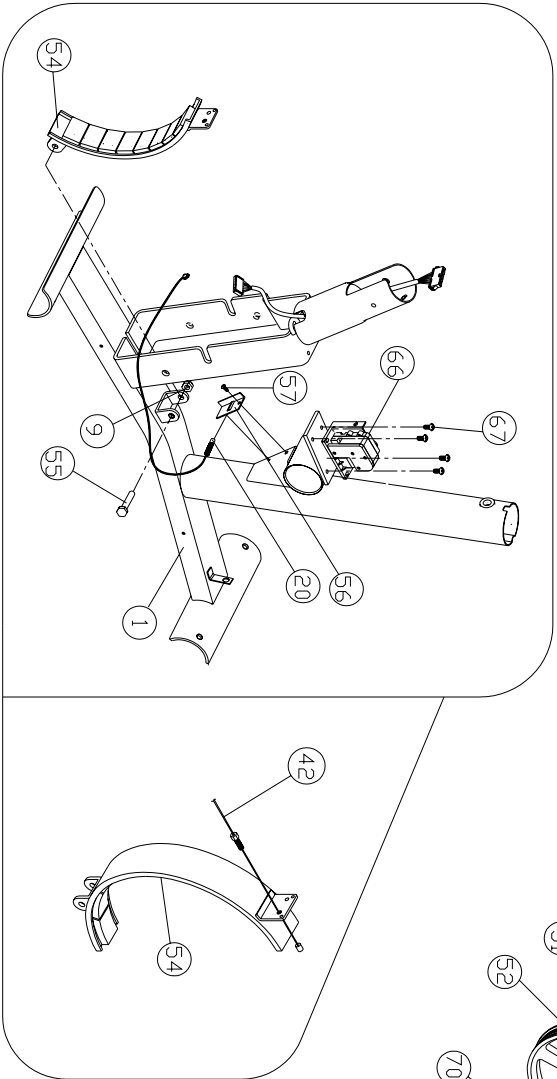
Strammeskruer/justeringsskruer

Endekapsler

Lager

# DELESKISSE:





## DELELISTE

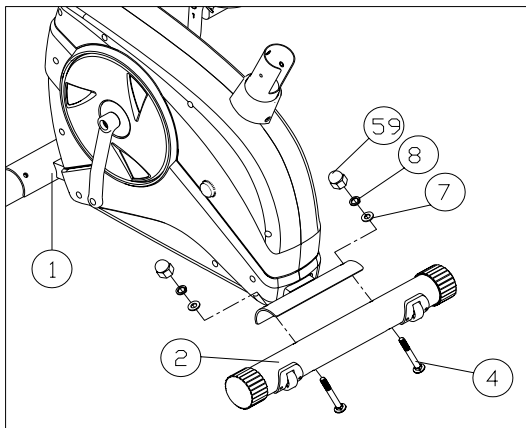
Delenummer er det nummeret som er etter bindestreken. Eks. 111793-10 - 10 er da delenummeret.

111793-1	HM-300 cycle, hovedramme
111793-10	HM-300 cycle, stabilisator bakre
111793-11	HM-300 cycle, hoveddeksel høyre
111793-12	HM-300 cycle, hoveddeksel venstre
111793-13	HM-300 cycle, sete
111793-14	HM-300 cycle, setestamme
111793-15	HM-300 cycle, setestamme plastforing
111793-16	HM-300 cycle, setestamme justeringsskrue
111793-17	HM-300 cycle, styrestamme
111793-18	HM-300 cycle, computer kabel øvre
111793-19	HM-300 cycle, t-bolt
111793-2	HM-300 cycle, stabilisator fremre
111793-20	HM-300 cycle, computer ledning nedre
111793-21	HM-300 cycle, puls ledning
111793-22	HM-300 cycle, skumgummi grep
111793-23	HM-300 cycle, puls føler
111793-24	HM-300 cycle, plugg rund
111793-25	HM-300 cycle, styre
111793-26	HM-300 cycle, pedal (høyre&venstre)
111793-27	HM-300 cycle, krank kapsel
111793-28	HM-300 cycle, krankarm
111793-29	HM-300 cycle, mutter 3/8"
111793-3	HM-300 cycle, stabilisator fremre endekapsel
111793-30	HM-300 cycle, låsemutter m8
111793-31	HM-300 cycle, låsering
111793-32	HM-300 cycle, motstandshjul aksling
111793-33	HM-300 cycle, lager 6300zz
111793-35	HM-300 cycle, motstandshjul
111793-36	HM-300 cycle, lager 6003zz
111793-37	HM-300 cycle, nålelager ft-1735
111793-38	HM-300 cycle, reimhjul
111793-39	HM-300 cycle, lager 6000zz
111793-4	HM-300 cycle, bolt m8*70mm
111793-40	HM-300 cycle, låsemutter 3/8" t3.0
111793-41	HM-300 cycle, skive m10*21*t2.0
111793-42	HM-300 cycle, motstandswire

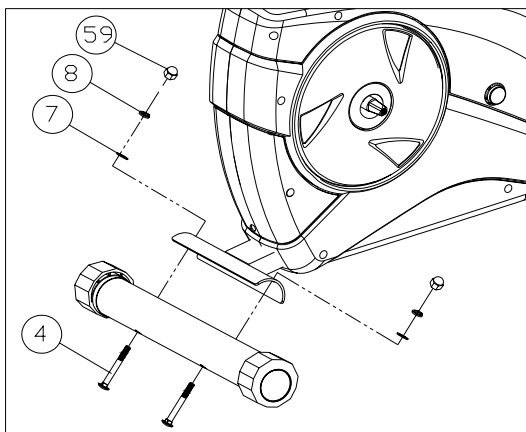
111793-43 HM-300 cycle, strammefjær  
111793-44 HM-300 cycle, skive m8  
111793-45 HM-300 cycle, skive nylon m10  
111793-46 HM-300 cycle, strammebrakett  
111793-47 HM-300 cycle, bolt hex m8\*25mm  
111793-48 HM-300 cycle, lager 6001z  
111793-49 HM-300 cycle, strammehjul  
111793-5 HM-300 cycle, stabilisator transporthjul  
111793-50 HM-300 cycle, låsering c12  
111793-51 HM-300 cycle, magnet  
111793-52 HM-300 cycle, krankhjul  
111793-53 HM-300 cycle, reim  
111793-54 HM-300 cycle, bananmagnet  
111793-55 HM-300 cycle, bolt m8\*52l  
111793-56 HM-300 cycle, sensorbrakett  
111793-57 HM-300 cycle, skrue 12mm  
111793-58 HM-300 cycle, umbracoskrue m8\*15mm  
111793-59 HM-300 cycle, hettemutter m8  
111793-6 HM-300 cycle, stabilisator bakre endekapsel  
111793-60 HM-300 cycle, krank deksel  
111793-61 HM-300 cycle, skrue 16mm  
111793-62 HM-300 cycle, krank bolt m8\*20  
111793-63 HM-300 cycle, lager 6203z  
111793-64 HM-300 cycle, låsering c17  
111793-65 HM-300 cycle, strammefjær  
111793-66 HM-300 cycle, servo motor  
111793-67 HM-300 cycle, umbracoskrue m5\*10mm  
111793-68 HM-300 cycle, skrue m6\*16  
111793-69 HM-300 cycle, krank aksling  
111793-7 HM-300 cycle, skive m8  
111793-70 HM-300 cycle, skive  
111793-71 HM-300 cycle, adapter  
111793-72 HM-300 cycle, computer  
111793-73 HM-300 cycle, skrue m5\*12mm  
111793-74 HM-300 cycle, computer kabel nedre  
111793-75 HM-300 cycle, dc kabel  
111793-76 HM-300 cycle, styre deksel  
111793-77 HM-300 cycle, skive m10  
111793-78 HM-300 cycle, sete justeringskrue  
111793-79 HM-300 cycle, plastforing  
111793-8 HM-300 cycle, springskrue m8

- 111793-80 HM-300 cycle, festeplate
- 111793-81 HM-300 cycle, plugg
- 111793-82 HM-300 cycle, seteholder justerbar
- 111793-83 HM-300 cycle, skrue m5\*10mm
- 111793-84 HM-300 cycle, flaskeholder
- 111793-85 HM-300 cycle, vannflaske
- 111793-9 HM-300 cycle, låsemutter nylon m8

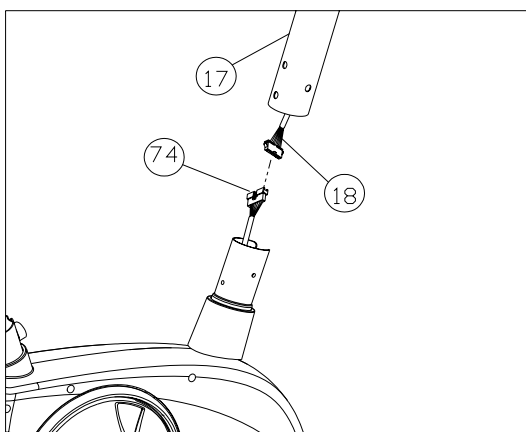
### Monteringsanvisning:



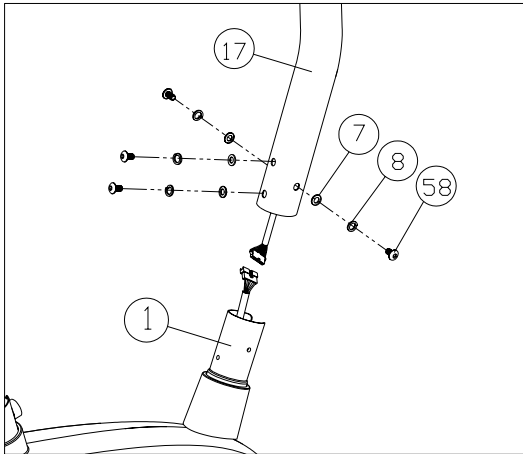
1. Monter fremre stabilisator (2) til hovedenheten (1) med 2 x (4), 2 x (7), 2 x (8) og 2 x (59) som vist på bildet.



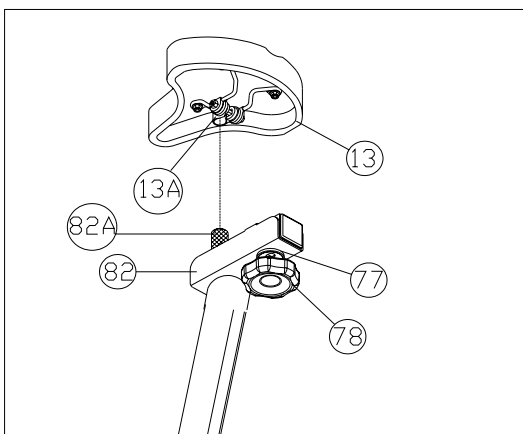
2. Monter bakre fot (10) til hovedenheten med 2 x (4), 2 x (7), 2 x (8) og 2 x (59) som vist på bildet.



3. Koble sammen øvre computer kabel (18) med Servo Motor & nedre computer kabel (74).

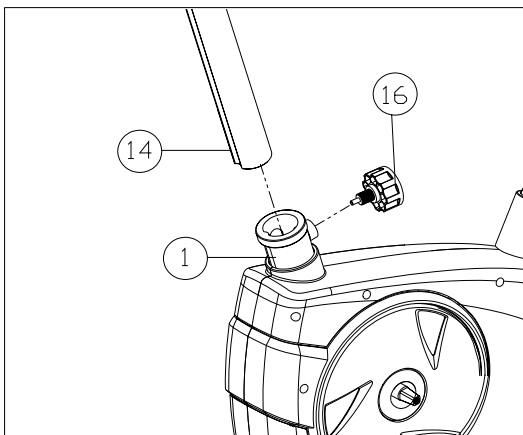


4. Før styrestammen (17) ned i hovedenheten (1) og fest med 4 x (58), 4 x (8) og 4 x (7).

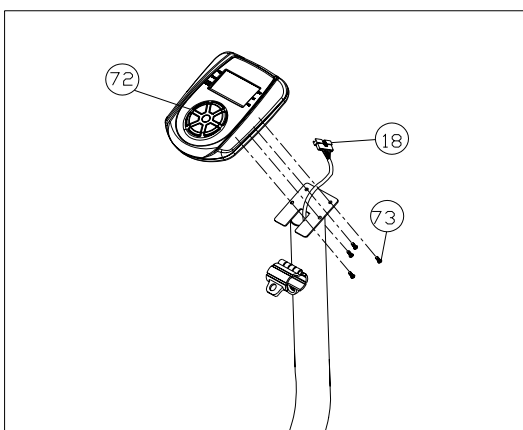


5. Før setefestet (13A) ned på holderen på setestammen (82A) og fest skruene slik at setet sitter godt fast og i riktig posisjon.

Etter at setet er festet til setestammen (82A) med skive og setejusteringsskruen (78), kan setet nå reguleres i ønsket posisjon horisontalt.



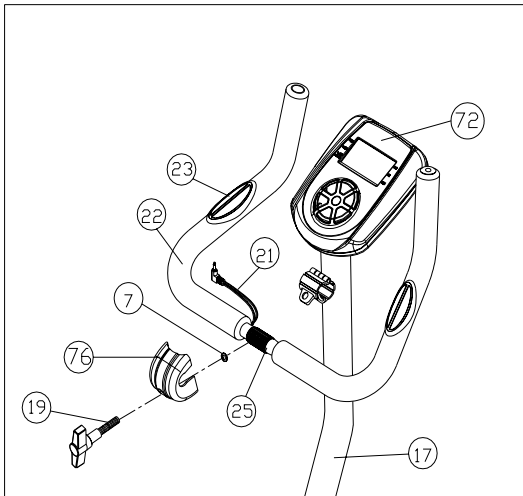
6. Før setestammen (14) ned i hovedenheten(1). Når du har oppnådd rett høyde, før høydereguleringsskruen (16) inn i hovedenheten slik at den treffer hullet i setestammen. Skru setejusteringsskruen godt til.



7. Koble øvre Computer kabel (18) til Computer (72). Skru Computeren (72) fast i styrestammen med 4 x (73).

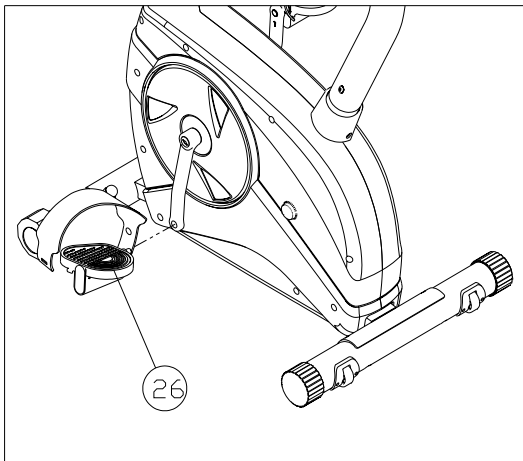
**(OBS! Pass på at ikke computer kablen er i klem eller bøyd når computeren monteres til styrestammen)**





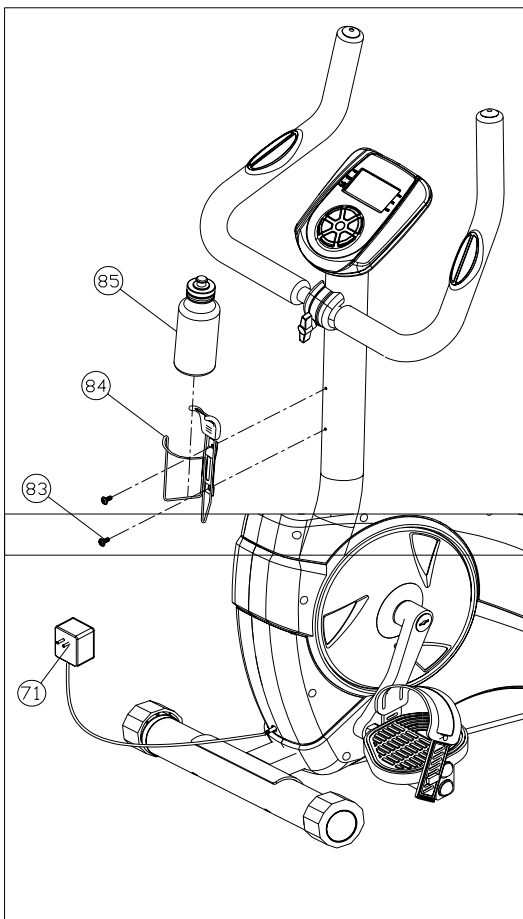
8. Fest styret (22) til styrestammen(17) ved å bruke reguleringskruen (19) som føres igjennom dekselet (76) og skive (7). Stram til i ønsket posisjon.

Koble håndpulsledningen (21) i på baksiden av computeren (72)



9. Skru høyre pedal (26) inn i høyre krank arm (28) og stram den til med en fastnøkkel. Skru i klokkenes retning til den er skrudd helt inn.

Skru venstre pedal (26) inn i venstre krank arm (28) og stram den til med en fastnøkkel. Skru mot klokkenes retning til den er skrudd helt inn.



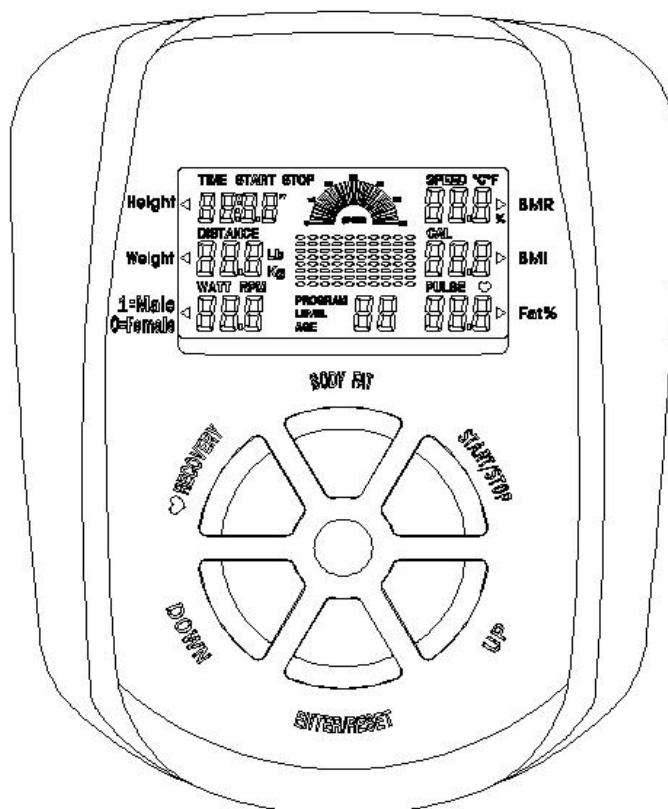
10. Skru flaskeholderen (83) til styrestammen ved hjelp av skrue (85), sett flasken (84) i flaskeholderen (83).

11. Sett strømadapteren (71) inn i stikkkontakten.

## BRUKERMANUAL FOR COMPUTER, B31022

### (16PROGRAMMER)

Displayet:



Gjør dette før du starter treningen:

A. **Sett i strømledningen**

Sett kontakten inn stikkkontakten. Computeren gir fra seg et lite pip.

### Tekniske data om adapteren:

1. kan brukes til: 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. kan brukes til: 110V/50Hz or 60 Hz Output: 6V AC/0.5A

B. **Programvalg og innstillinger:**

1. Bruk UP eller DOWN knappene for å velge program, trykk enter når du har kommet til ønsket program.
2. For manuelle innstillinger: bruk UP eller DOWN for å velge ønsket treningstid, distanse og kaloriforbruk.
3. Trykk START/STOP for å starte treningen.
4. Når enden av programmet er nådd, ønsket treningstid, distanse eller kaloriforbruk vil computeren gi fra seg et pip og stoppe.
5. Hvis du har valgt flere manuelle innstillinger (for eksempel tid, kalori, distanse) så vil computeren pipe en gang når første mål er nådd, trykk start/stop for å fortsette syklingen til neste mål er nådd.

### C. Klokke innstillinger::

1. Når strømmen kobles til vil klokke komme frem i displayet (computeren). Klokken kan nå stilles etter 24 timers og 60 minutter klokke. Når klokken er stilt vil tiden i timer, minutter og sekunder bli vist på skjermen. Trykk en knapp (unntatt ENTER) for å komme ut av klokke innstillinger.
2. Computeren vil vise klokken når computeren har stått urørt i 4 minutter. Du kan trykke ENTER for å bytte fra klokke mellom temperatur innstillinger, eller trykke alle knapper (unntatt ENTER) for å avslutte klokkeinnstillinger.
3. Ved å holde ENTER og UP knappene nede samtidig i 2 sekunder, kan du komme tilbake til Klokke innstillingene.
4. Du kan stille klokken ved å holde ENTER inne i 2 sekunder slik at den bytter til klokke, benytt UP eller DOWN knappene for å stille klokken.

### FUNKSJONER:

1. Hurtig start knapp: starter computeren uten å velge program. Tiden begynner automatisk og telle fra null og oppover. Benytt UP og DOWN for å justere motstanden
2. TIME: Viser treningstid i minutter og sekunder. Computeren vil automatisk telle opp fra 0:00 til 99:59 med et minuts intervall. Du kan også programmere computeren til å telle ned fra en forhåndsvalgt tid ved å bruke UP/DOWN tastene. Hvis du fortsetter og trene etter at tiden har nådd 00:00 vil computeren begynne å pipe og resette seg til den originale tiden for å fortelle deg at forhåndsvalgt treningstid er nådd.
3. DISTANCE: forteller den akkumulerte distansen som er tilbakelagt etter trening opp til maksimum 99.9KM/MILE.
4. RPM: antall tråkk pr. minutt.
5. SPEED: hastighet i KM/MILE pr time.
6. CALORIES: computeren estimerer antall kalorier som du forbrenner under trening.
7. PULSE: din puls i slag pr. minutt under trening.
8. PULSE RECOVERY (Form test): Hold hendene over pulsmottagerne på styret eller la pulsbeltet sitte på. Trykk "PULSE RECOVERY" knappen, alle funksjoner i displayet vil stoppe opp, unntatt "TIME". Tiden telles ned fra 00:60 - 00:59 - - to 00:00. Så snart det står 00:00 i displayet vil computeren vise din puls recovery status innenfor kodene F1.0 til F6.0, som betyr følgende

<b>1.0</b>	<b>betyr FREMRAGENDE</b>
<b>1.0 &lt; F &lt; 2.0</b>	<b>betyr SUPERT</b>
<b>2.0 ≤ F ≤ 2.9</b>	<b>betyr BRA</b>
<b>3.0 ≤ F ≤ 3.9</b>	<b>betyr RIMELIG BRA</b>
<b>4.0 ≤ F ≤ 5.9</b>	<b>betyr UNDER GJENNOMSNIET</b>
<b>6.0</b>	<b>betyr DÅRLIG</b>

**NB!** Hvis computeren ikke mottar noe signal fra pulsmålerne vil den vise "P" i PULSE vinduet. Hvis computeren viser ERR, trykk igjen på PULSE RECOVERY knappen og sørg for at hendene holder godt rundt pulsfølerne på styret eller at pulsbeltet er festet ordentlig.

## FUNKSJONSKNAPPENE:

Det er 6 knapper på computeren og de har følgende beskrivelse:

### 1. START/STOP knappen:

- a. Quick Start funksjon: lar deg starte computeren uten å velge et forhåndsinnstilt program slik at du kan trene manuelt. Tiden begynner automatisk og telle fra 00:00 og oppover.
- b. Under trening: trykk STOP for å avslutte treningen.
- c. Under STOP mode, trykk START for å starte treningen.

### 2. UP knappen:

- a. Trykk knappen for å øke motstanden under trening.
- b. Under innstillinger brukes knappen til å øke verdien av tid, distanse, kalori, alder, endre kjønn og program.

### 3. DOWN knappen:

- a. Trykk knappen for å redusere motstanden under trening.
- b. Under innstillinger brukes knappen til å redusere verdien av tid, distanse, kalori, alder, endre kjønn og program.

### 4. ENTER/RESET knappen:

- a. Under innstillinger, trykk knappen for å godkjenne data.
- b. Ved å holde knappen inne i 2 sekunder når computeren står i STOP modus vil alle verdier bli nullstilt.
- c. Når klokken stilles trykkes knappen for å godkjenne timer og minutter.

### 5. BODY FAT / MEASURE knappen (Kroppsfett):

Trykk knappen for å legge inn data om høyde, vekt, kjønn og alder for å få beregnet kroppsfett.

### 6. PULSE RECOVERY knappen:

Trykk knappen for å aktivere puls recovery funksjonen (Sjekker hvor raskt pulsen faller etter trening og analyserer hvor godt du er trent.)

## Programmer og hvordan disse fungerer:

### Manuelt Program:

P1 er et manuelt program. Du kan starte og trene ved å trykke START/STOP knappen. Den forhåndsvalgte motstanden er på nivå 5, for å øke/ redusere motstanden trykk UP/DOWN knappen.

1. Trykk UP/DOWN knappen for å velge MANUAL (P1) programmet.
2. Trykk ENTER for å velge MANUAL programmet.

3. TIME vil blinke i displayet og du kan endre tiden ved å trykke UP or DOWN knappene for å bestemme treningstiden. Trykk ENTER knappen for å bekrefte ønsket tid (TIME).
4. DISTANCE vil blinke i displayet og ved å trykke UP eller DOWN knappene for å endre distansen. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket distanse.
5. CALORIES vil blinke i displayet og ved å trykke UP eller DOWN knappene vil du kunne endre antall kalorier som ønsket forbrent under trening. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket Kaloriforbruk.
- 6 Trykk START/STOP knappen for å starte og trene.

### **Forhåndsprogrammerte program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program**

PROGRAM 2 til PROGRAM 13 er forhåndsprogrammerte treningsprogram: Du kan trene med forskjellige motstandsnivåer og forskjellige intervaller som vises i profilen. Du kan underveis i programmet endre motstanden med UP/DOWN knappene.

1. Trykk UP/DOWN knappene for å velge en av programmene ovenfor (P2 to P9).
2. Trykk ENTER knappen for å velge program.
3. TIME vil blinke i displayet og treningstiden kan reguleres ved å trykke UP eller DOWN knappene. Trykk ENTER knappen for å bekrefte ønsket treningstid.
4. DISTANCE vil blinke i displayet og distansen kan reguleres ved å trykke UP eller DOWN knappene for å velge ønsket distanse. Trykk ENTER knappen for å bekrefte ønsket distanse.
- 5 CALORIES vil blinke i displayet og kaloriforbruket kan reguleres ved å trykke UP eller DOWN. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket kaloriforbruk.
- 6 Trykk START/STOP knappen for å starte treningen.

### **Bruker program: Bruker 1 og Bruker 2**

Program 14 og 15 er bruker program. Brukeren kan forhåndsprogrammere eget program der TIME, DISTANCE, CALORIES og motstand i 10 nivåer/kolonner. Verdiene og profilen vil bli lagret i computeren etter setup. Brukeren kan også endre motstanden i hver kolonne ved å trykke UP/DOWN knappene og programmet vil ikke endre seg.

1. Bruk UP/DOWN knappene for å velge program P14 til P15.
2. Trykk ENTER knappen for å velge program.
3. Kolonne 1 vil blinke, bruk UP/DOWN knappene for å bestemme motstanden. Trykk ENTER for å bekrefte første kolonne.
4. Kolonne 2 vil blinke, bruk UP/DOWN knappene for å bestemme motstanden. Trykk ENTER for å bekrefte andre kolonne.
5. Følg instruksene i punkt 3 og 4 og gjør ferdig treningsprofilen. Trykk ENTER for å bekrefte.
6. TIME vil blinke i displayet. Trykk UP eller DOWN for å endre treningstiden. Trykk ENTER for å bekrefte treningstiden.
7. DISTANCE vil blinke i displayet og distansen kan reguleres ved å trykke UP eller

DOWN knappene for å velge ønsket distanse. Trykk ENTER knappen for å bekrefte ønsket distanse.

8. CALORIES vil blinke i displayet og kaloriforbruket kan reguleres ved å trykke UP eller DOWN. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket kaloriforbruThe DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
9. Trykk START/STOP for å starte treningen.

### **Kropps fett Program: (Body Fat)**

Program 16 er et spesialprogram designet for å kalkulere brukerens kropps fett og gir en profil til brukeren. Det er 3 forskjellig kroppstyper i følge beregningen av kalkuleringen av kropps fett.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2:  $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Type3: BODY FAT % < 20

Computeren vil vise resultat av Fettprosent, BMI og BMR

1. Bruk UP/DOWN knappen til å velge BODY FAT (P16) program.
2. Trykk ENTER knappen for å velge program.
3. HEIGHT (høyde) vil blinke i displayet. Legg inn din høyde ved hjelp av UP eller DOWN knappene. Trykk ENTER for å bekrefte høyde.
4. WEIGHT (vekt) vil blinke i displayet. Legg inn din høyde ved hjelp av UP eller DOWN knappene. Trykk ENTER knappen for å bekrefte vekten.
5. GENDER (kjønn) vil blinke i displayet. Legg inn rett kjønn. Nummer 1 = mann, 0 = Kvinne. Trykk ENTER knappen for å bekrefte kjønn.
6. AGE vil blinke i displayet, trykk UP eller DOWN knappene for å endre alderen. Trykk enter for å bekrefte alderen.
7. Trykk START/STOP knappen for å begynne kalkuleringen av kropps fett. Hvis E kommer opp i displayet, sjekk at hendene holder ordentlig om håndpuls målerne eller at pulsbeltet sitter skikkelig festet. Trykk START/STOP knappen igjen for å starte kalkuleringen av fettprosent.
8. Etter at kalkueringen er ferdig vil computeren komme opp med verdier om BMR, BMI og fettprosent i displayet. Videre vil computeren vise din profil for din kroppstype.
9. Trykk START/STOP knappen for å starte/avslutte.

## Operation guide:

### 1. Hvile mode:

Computeren vil gå i hvile modus når sykkelen står ubrukt i mer enn 4 minutter. Ved å trykke på en knapp på computeren vil den slå seg på igjen.

### 2. BMI (Body Mass Index):

BMI er kropps fett basert på vekt og høyde og brukes for både menn og kvinner.

### 3. BMR (Basal Metabolic Rate):

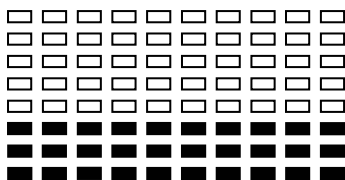
Hvilemetabolisme: forteller hvor mange kalorier kroppen trenger ved 24 timer hvile. Dette er kalorier kroppen bruker ved at kroppens organer fungerer, slik som åndedrett, hjerte, regulering av kroppstemperatur osv.

## TRENINGSPROGRAMMER

### FORHÅNDSPROGRAMMERTE PROFILER:

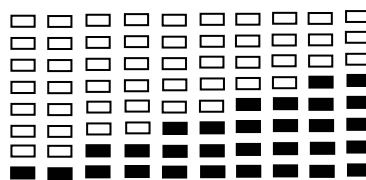
#### PROGRAM 1

##### MANUAL



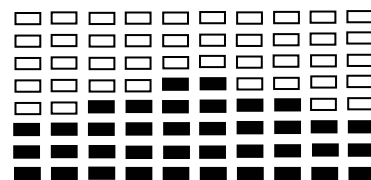
#### PROGRAM 2

##### STEPS



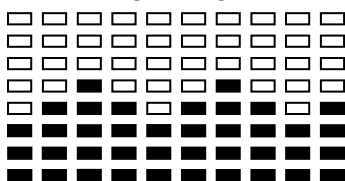
#### PROGRAM 3

##### HILL



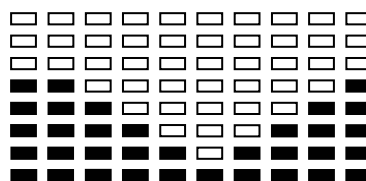
#### PROGRAM 4

##### ROLLING



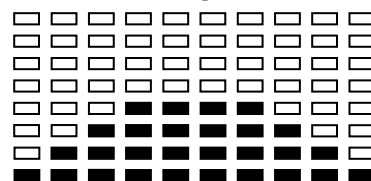
#### PROGRAM 5

##### VALLEY



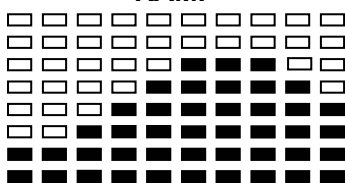
#### PROGRAM 6

##### FAT BURN



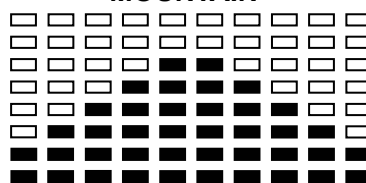
#### PROGRAM 7

##### RAMP



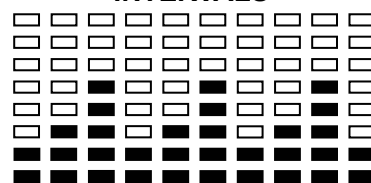
#### PROGRAM 8

##### MOUNTAIN



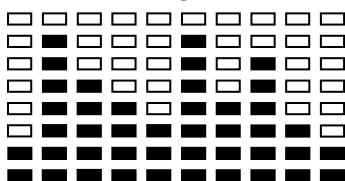
#### PROGRAM 9

##### INTERVALS



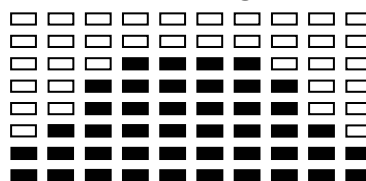
#### PROGRAM 10

##### RANDOM



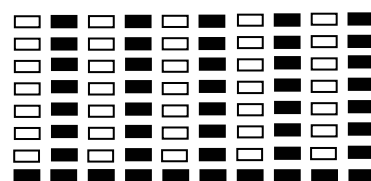
#### PROGRAM 11

##### PLATEAU



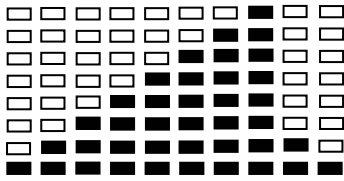
#### PROGRAM 12

##### FARTLEK



PROGRAM 13

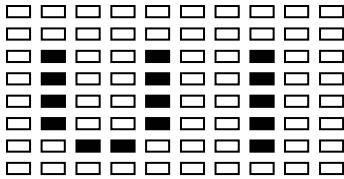
**PRECIPICE**



BRUKER PROGRAM

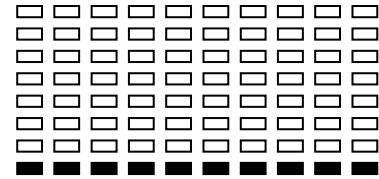
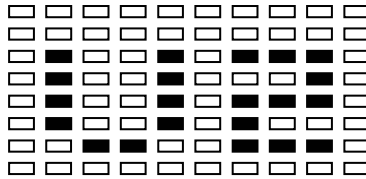
PROGRAM 14

**USER 1**



PROGRAM 15

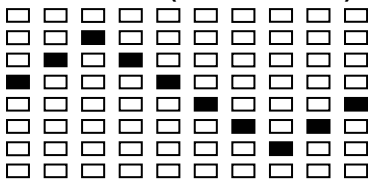
**USER 2**



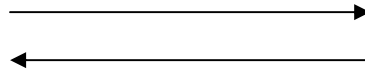
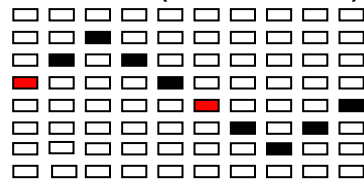
KROPPSFETT TEST PROGRAMER:

PROGRAM 16

**BODY FAT (STOP MODE)**

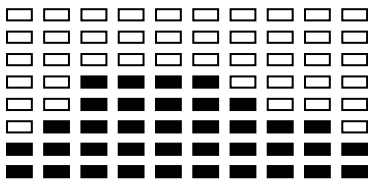


**BODY FAT (START MODE)**

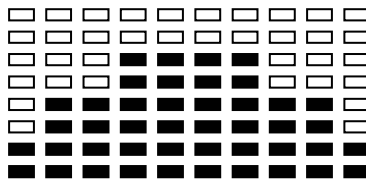


WORKOUT MODE:

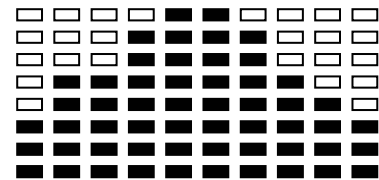
a. **BODY FAT PROGRAM FOR MENN**



Treningstid: 40 minutes



Treningstid: 40 minutes

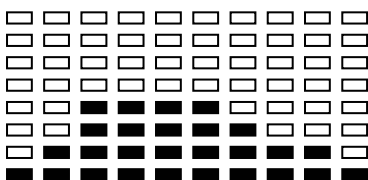


Treningstid: 20 minutes

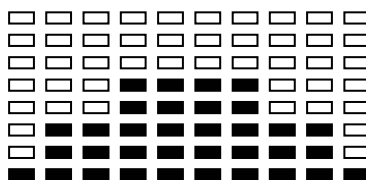
b. **KROPPSFETT PROGRAMER FOR WOMAN**

c. **KROPPSFETT PROGRAMER FOR MENN ALDER HØYERE ENN 55**

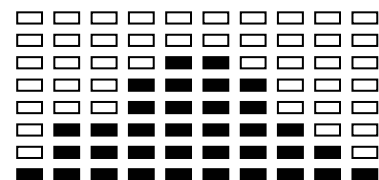
d. **KROPPSFETT PROGRAMMER FOR MENN UNDER 50 kg.**



Treningstid: 40 minutter



Treningstid: 40 minutter



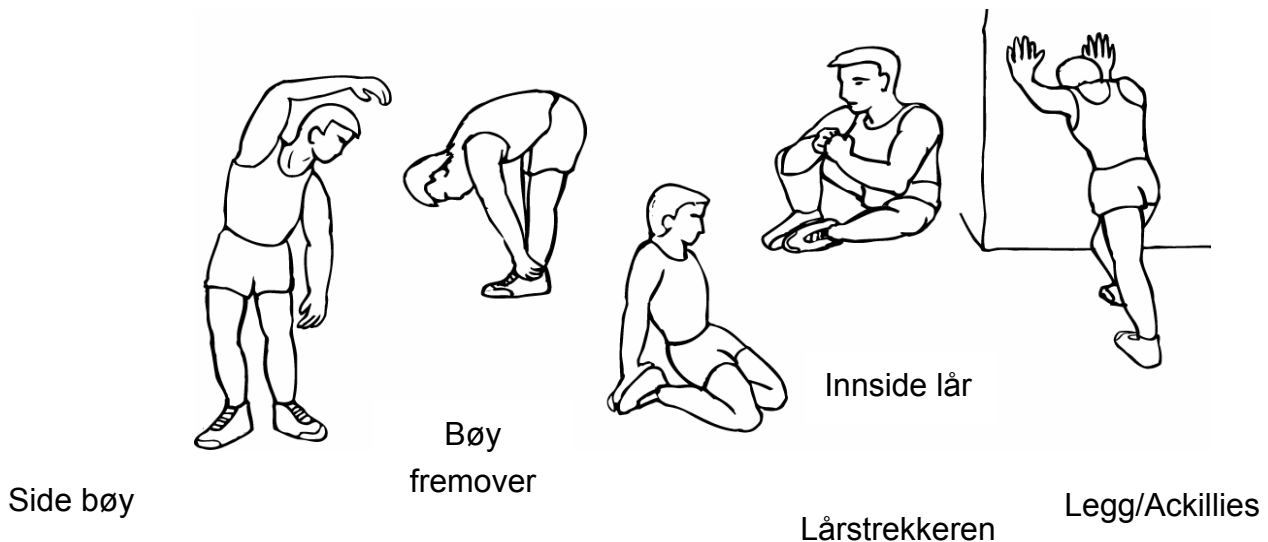
Treningstid: 20 minutter



## Treningsråd

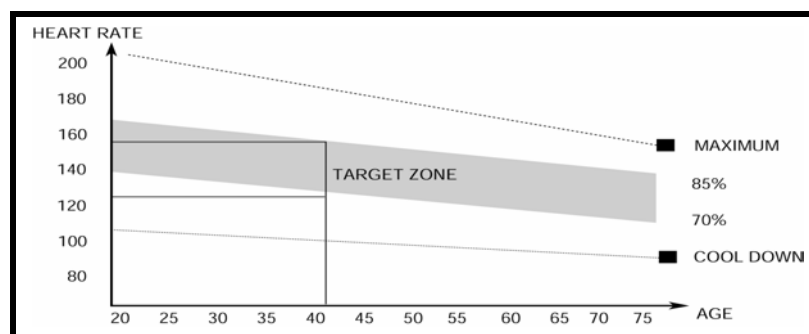
### 1. Oppvarmingsfasen

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.

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.