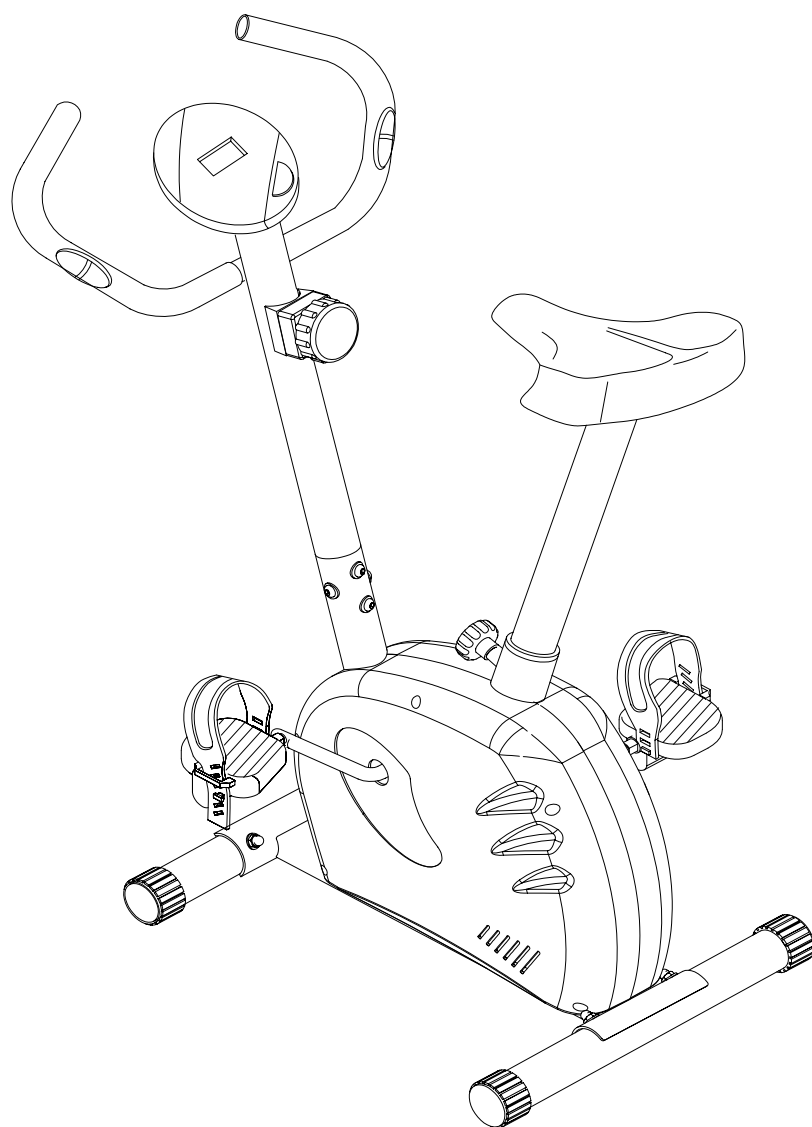


mag BIKE



Varenr: 104578

Viktig sikkerhetsinstruks

Forhåndsregler

Denne trimsykkelen er bygd på en slik måte at den skal gi maksimal sikkerhet. Likevel er det noen forhåndsregler du bør ta når du skal benytte sykkelen. Vennligst les hele brukerveiledningen før du begynner å sette sammen sykkelen, og begynner og bruke den. Les spesielt nøye følgende sikkerhetsanvisninger

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. La aldri barn oppholde seg uten tilsyn i samme rom som trimsykkelen
2. Trimsykkelen skal kun benyttes av en person av gangen
3. Hvis du føler en form for kvalme, svimmelhet, brystmerter eller annet ubehag. Stopp treningen med det samme, kontakt lege
4. Plasser trimsykkelen på et plant og rett underlag. Ikke plasser sykkelen nær vann, i våtrom eller utendørs
5. Hold hender unna alle bevegelige deler
6. Ha alltid på deg komfortabelt og gunstig treningstøy. Bruk aldri løse klær som kan feste seg inni sykkelen på et slags vis. Benytt alltid gode aerobic- eller joggesko når du sykler
7. Bruk sykkelen kun til det formålet den er tiltenkt og som er beskrevet i denne manualen. Ikke bruk ekstrautstyr som ikke er anbefalt fra produsenten
8. Plasser ikke skarpe gjenstander i nærhet av trimsykkelen
9. Funksjonshemmede personer bør ikke benytte trimsykkelen uten oppsyn av kvalifisert personell
10. Varm alltid godt opp før du begynner hard trening, 10-15 minutter rolig oppvarming er minimum. Tøy alltid godt ut etter endt treningsøkt
11. Ikke forsøk å reparere sykkelen på egenhånd, ta kontakt med forhandleren der du kjøpte sykkelen
12. Denne sykkelen er testet og sertifisert etter EN957 under klasse HB. Skal kun benyttes til hjemmebruk.
Maksimum brukervekt er 100 kg

WARNING: Før du begynner noen form for trening, konsulter med din lege først. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år, eller har hatt problemer med helsen tidligere. Les hele brukerveiledningen før du tar trimsykkelen i bruk.

Ta vare på denne brukermanualen for senere referanser

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.
- 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:

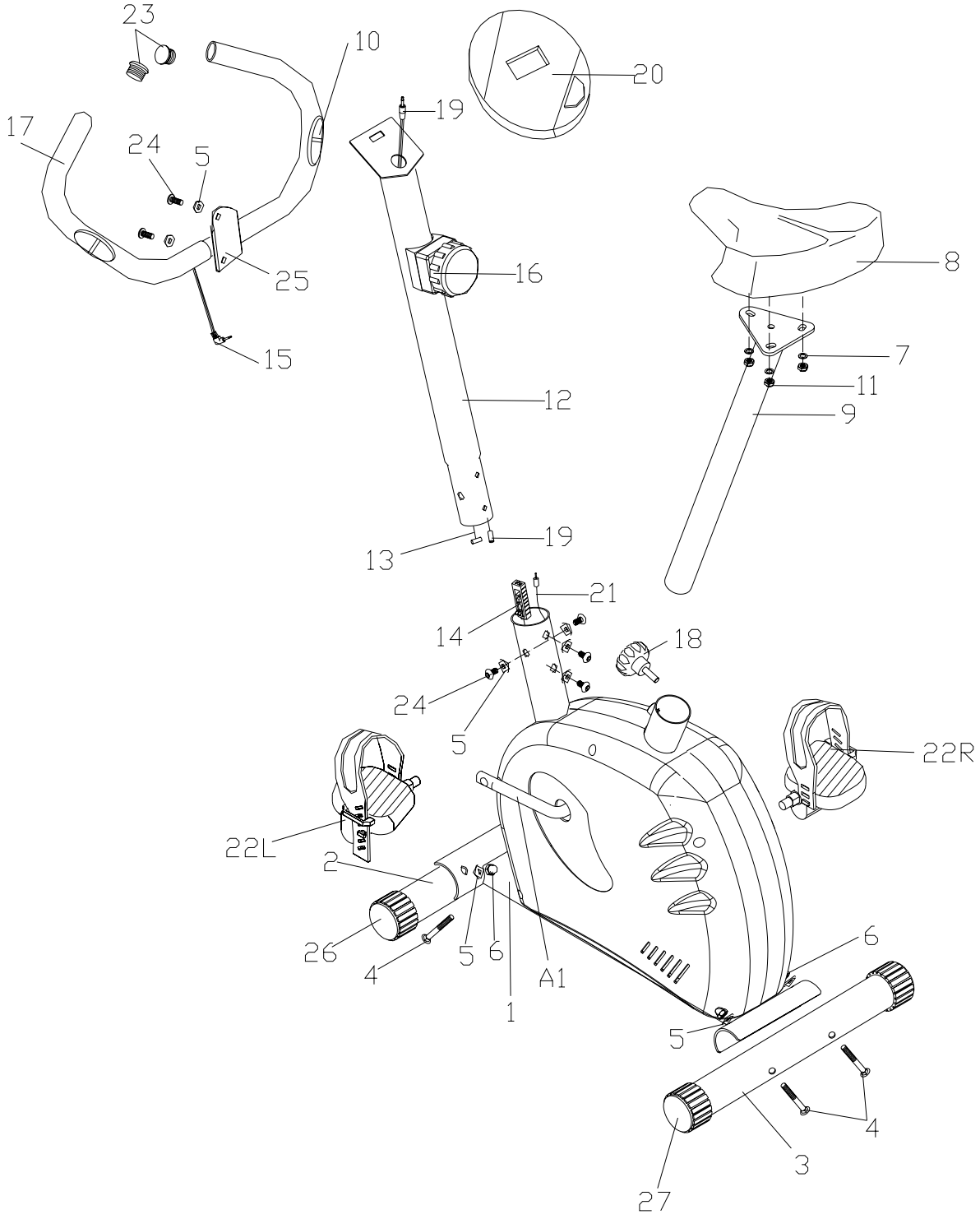
Nordic Fitness AS
Strandveien 33, 3050 Mjøndalen
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

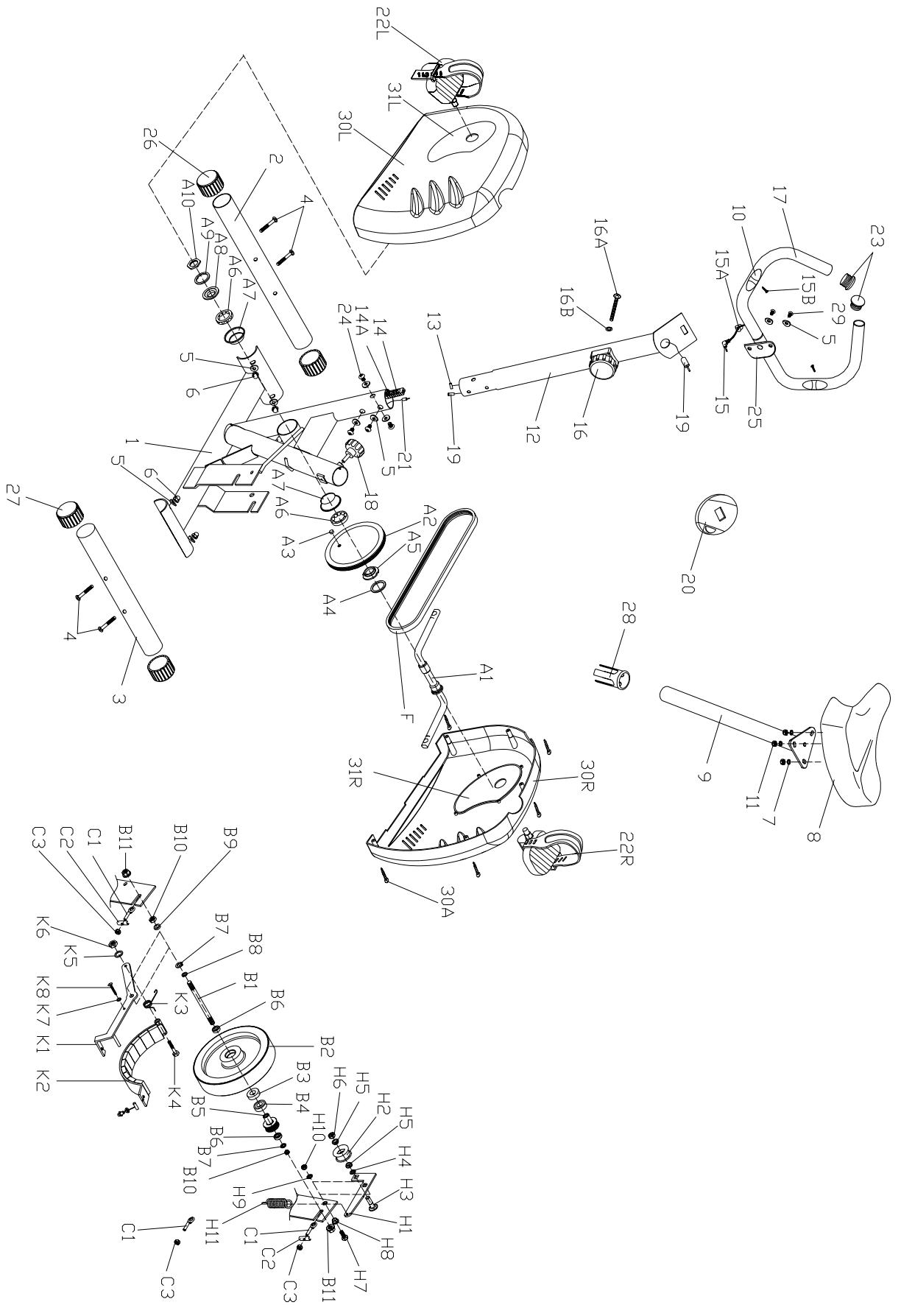
Servicesenter: 32 27 27 27
Hovedkontor: 32 27 27 00
Telefaks: 32 27 27 01
Epost: post@nordicfitness.no

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.

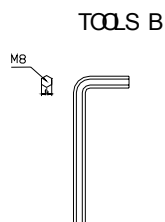
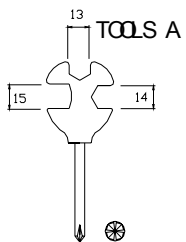
The owner manual is only for the customer reference. We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

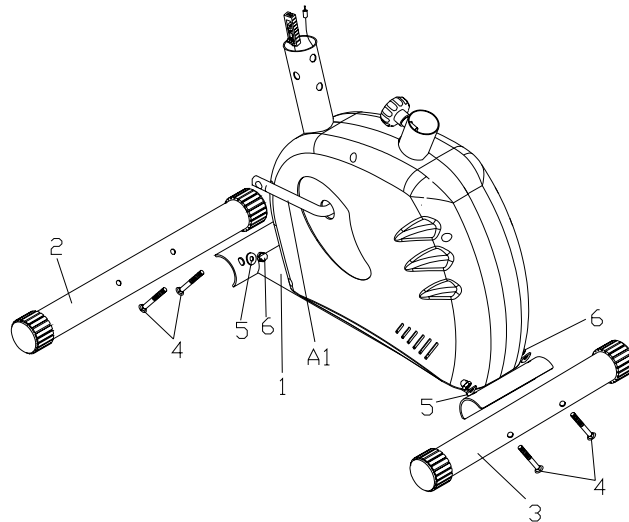




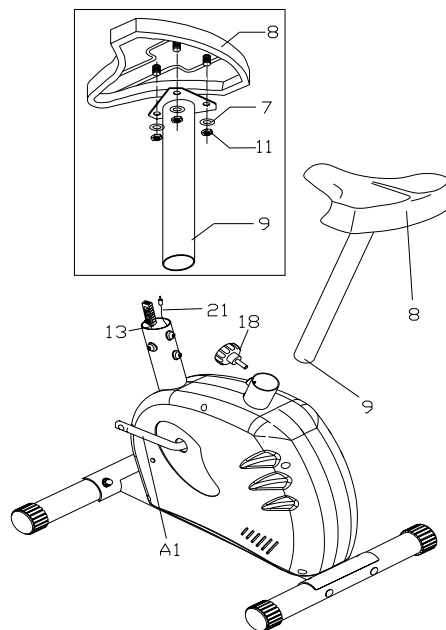
Deleliste

Nr.	Beskrivelse	Mål	Antall
1	Hovedramme		1
2	Fremre stabilisator	Φ 50*1.5*500m/m	1
3	Bakre stabilisator	Φ 50*1.5*500m/m	1
4	Bolt	M8*16	4
5	Skive	φ 8	10
6	Hettemutter	M8	4
7	Skive	φ 8	3
8	Sete	PU	1
9	Seat pinne	Φ 38*1.5*600m/m	1
10	Hånd pulse sensor		1
11	Mutter	M6	3
12	Styrestammen	Φ 5.*1.5*690m/m	1
13	Justeringsvaier øvre del		1
14	Justeringsvaier nedre del		1
15	Hand pulse wire		2
16	Motstandsregulator		1
17	Skum grep		1
18	Justerings bolt		1
19	Computer kabel opp		1
20	Computer	DJ-10-5G	1
21	Computer kabel ned		1
22	Pedal	JD-16A	1/1
23	Endedeksel styre		2
24	Bolt	M8*12	8
25	Styre		1
26	Deksel fremre stabilisator		2
27	Deksel bakre stabilisator		2

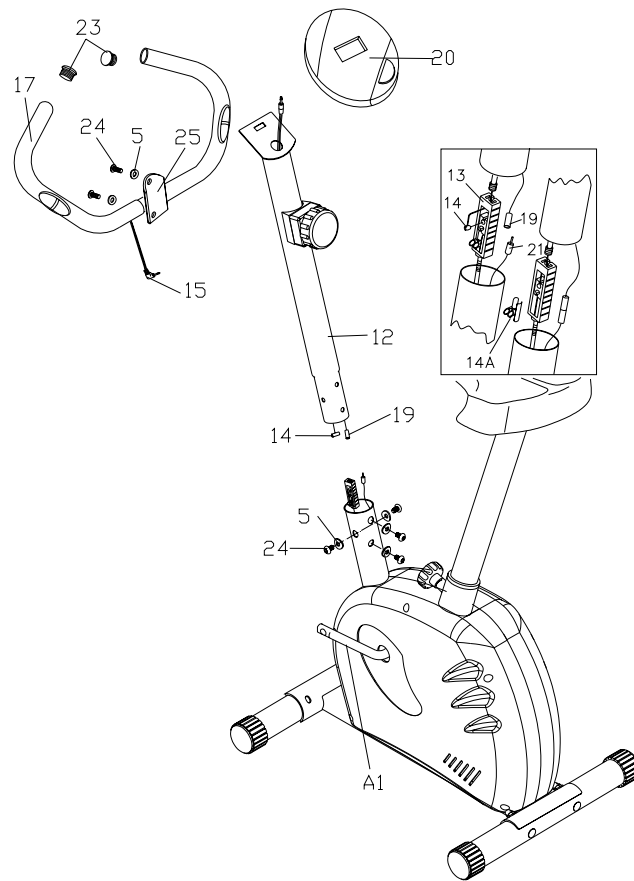




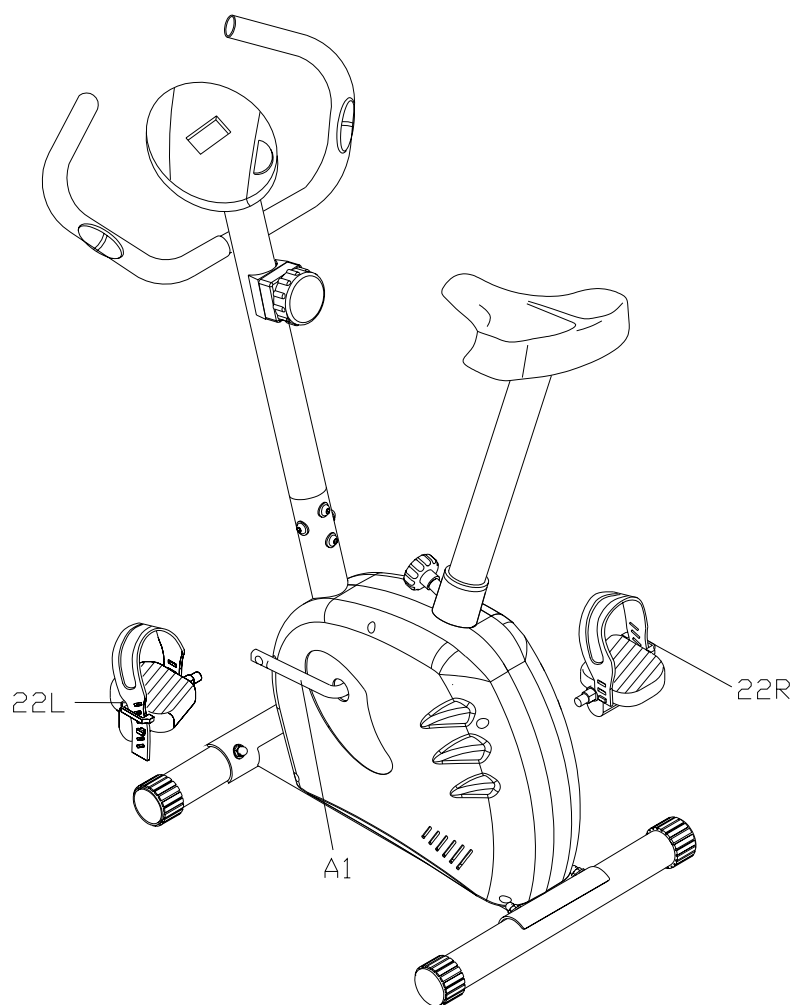
1. Ta produktet ut av esken og legg delene utover gulvet.
2. Fest den fremre stabilisatoren til hoveddrammen med bolt(4), skive(5) og hettemutter(6).
3. Gjenta det samme på den bakre stabilisatoren



4. Fest setet(8) til setestammen(9) med skruer og muttere som sitter på setet.
5. Skru ut justeringsbolten(18) og tre setestammen ned i hoveddrammen. Skru inn justeringsbolten igjen og stram til. Høyden på setet kan justeres ved å skru justeringsskruen inn i de forskjellige hullene i setestammen.



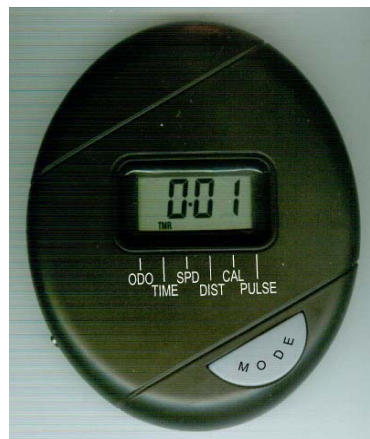
6. Fjern skruene(24) og skivene fra styrestammen(12). Sett så sammen justeringsvaieren. Den øvre delen sammen med den nedre. Sett også sammen computervaieren. Øvre(19) og nedre(21)
7. Fest styrestammen(12) til hoveddrammen(1) og skru til med skruer(24) og skiver(5).
8. Stikk styret(12) gjennom styrefestet og fest det på styrestammen. Skru til med skruer(24) og skiver(5).
9. Fest computervaieren(19) til computeren(20). Skli på computeren på festet på styrestammen(12).
10. Fest håndpulsvaieren(15) til computeren(20)



11. Fest pedalene(22l, 22h) på krankarmen. Pedalene er merket under med "L" og "R". Skru til skikkelig. Sykkelen er nå klar til bruk. Gå over alle skruer en siste gang.

Computer

Funksjoner og spesifikasjoner:



MODE eller FUNCTION:

AUTO ON/OFF:

TIME:

CALORIE:

SPEED:

DISTANCE:

ODOMETER:

PULSE:

Så lenge sykkelen holdes i gang vil computeren være i gang. Blir ikke sykkelen brukt i løpet av 4 min vil computeren skru seg av automatisk

Trykk på den knappen til pilen peker mot TIME, den teller opp tiden du trener fra 00:00 og oppover

Trykk på knappen til pilen peker mot CAL, den viser en indikasjon på ditt kaloriforbruk under treningsøkten

Trykk på knappen til pilen peker mot SPD, viser farten din i displayet

Trykk på knappen til pilen peker mot DIST, viser hvor langt du har syklet under treningsøkten

Trykk på knappen til pilen peker mot ODO, den viser da den totale distanse du har syklet på sykkelen

Trykk på knappen til hjertet dukker opp, viser da en indikasjon på din puls. Legg hendene på pulsfølerne på styret.

RESET: Hold knappen nede i mer enn 2 sekunder, og alle data på computeren vil bli satt til null, unntatt ODOMETER.

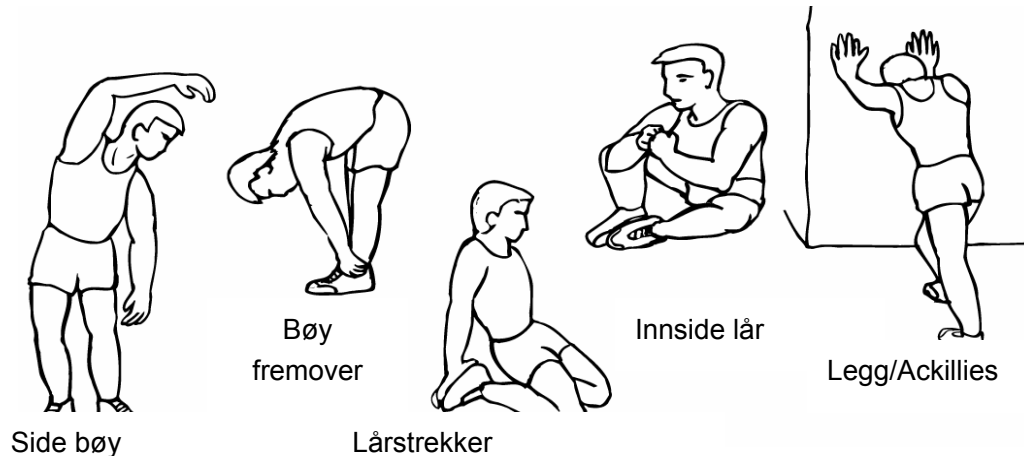
Treningsråd / Belastning

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 motstands nivået.

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

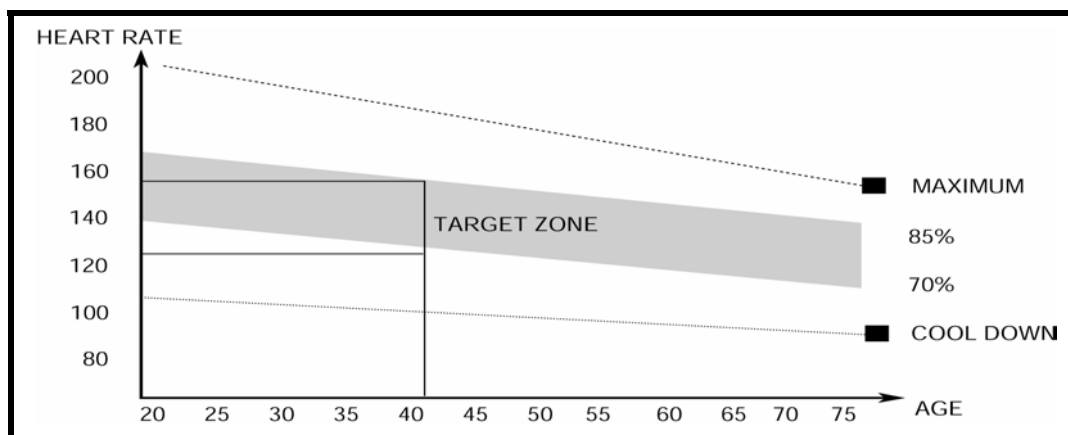
1. Oppvarmingsfasen

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. 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 trimsykel, 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 MagBike, sjekk at alle skruer og muttere er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.