

# NORDIC SPINNER S3

(Picture)

# Sikkerhetsinstrukser

Denne trimsykkelen er bygd 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 å montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstrukser:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen kan 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 100 kg.

**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 .

# Monteringsanvisning

Vær vennlig å lese hele monteringsanvisningen før du begynner og montere sammen sykkelen. Vær nøye med å stramme til de ulike delene.

## Steg 1:

Monter fremre og bakre stabilisator (3 & 4) til hovedrammen, skru til med fire bærebolter (32), skiver M8 (31) og M8 mutter (30).

(picture 1)

## Steg 2:

Monter på styret (1) til hovedrammen. Skru til med skruen for justering av styrehøyden (43) på rammen. Pass på at skruen står i et av sporene på styrestammen før du skrur til.

(picture 2)

## Steg 3:

Monter på styrestammen (5) til hovedrammen. Skru til med skruen for justering av sete høyden (43). Pass på at skruen står i et av sporene på styrestammen før du skrur til.

(picture 3)

## Steg 4:

Sett sammen setestativet (6) og setestammen (5). Stram til med den justerbare plastikkskruen (43).

(picture4)

## Steg 5:

Monter fast setet (46) ned på setestativet (6), stram godt til.

(picture 5)

### Steg 6

Skru fast pedalen (13) til krankarmen (11). Pedalen er merket med R og L. Når du skrur til venstre pedal, så stram til mot klokken, og med klokken på høyre pedal.

NB: stroppene på pedalene må ha åpningen bak på pedalen sånn at du kan stikke foten inn.

(picture6)

# Deleskisse

(picture of parts)

## Deleliste

Nr:	Beskrivelse:	Produktnr:	Antall:
1	Styret	PT1300-1	1
2	Hovedramme	PT1300-2	1
3	Fremre stabilisator	PT1300-3	1
4	Bakre stabilisator	PT1300-4	1
5	Setestamme	PT1300-5	1
6	Setestativ	PT1300-6	1
7	Indre kjededeksel	PT1300-7	1
8	Tannhjul	PT1300-8	2
9	Aksling	PT1300-9	1
10	Deksel til aksling	PT1300-10	1
11	Krankarm	PT1300-11	2
12	Krankbolt	PT1300-12	2
13	Høyre pedal	PT1300-13	1
14	Venstre pedal	PT1300-14	1
15	Kjede	PT1300-15	1
16	Deksel	PT1300-16	2
17	Motstandsregulator på svinghjul	PT1300-17	2
18	Frinav	PT1300-18	1
19	Svinghjul	PT1300-19	1
20	Mutter 3/8	PT1300-20	2
21	Skiver	PT1300-21	2
22	Aksling	PT1300-22	1
23	Skiver	PT1300-23	1
24	Skiver	PT1300-24	2
25	Låselager	PT1300-25	2
26	Skiver	PT1300-26	2
27	M8x60 skrue	PT1300-27	2
28	Mutter M8	PT1300-28	4
29	Justerbar skrue	PT1300-29	4
30	M8 mutter	PT1300-30	2
31	Skive M8	PT1300-31	4
32	Bære bolt	PT1300-32	4
33	Hex bolt M8x40L	PT1300-33	2
34	Nylon mutter M8	PT1300-34	2
35	Transporthjul	PT1300-35	2
36	Skiver	PT1300-36	6
37	Skruer M6x12	PT1300-37	6
38	Bremsekiver	PT1300-38	2
39	Bremsekalliper	PT1300-39	1
40	Opphenger	PT1300-40	1
41	Skiver 35x10x5T	PT1300-41	1
42	Justerbar skrue	PT1300-42	1
43	Justerbar skrue	PT1300-43	3
44	Plastsylinder	PT1300-44	2
45	Plastsylinder til setestativ	PT1300-45	1
46	Setet	PT1300-46	1

## 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 :

<b>Maksimal puls = 220 - Alder</b>
------------------------------------

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.

### 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.

### **Trenings økten:**

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 trimsykkel, håper du får mange fine treningstimer fremover.

## 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 89 91 80  
Telefaks: 32 89 91 82  
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.