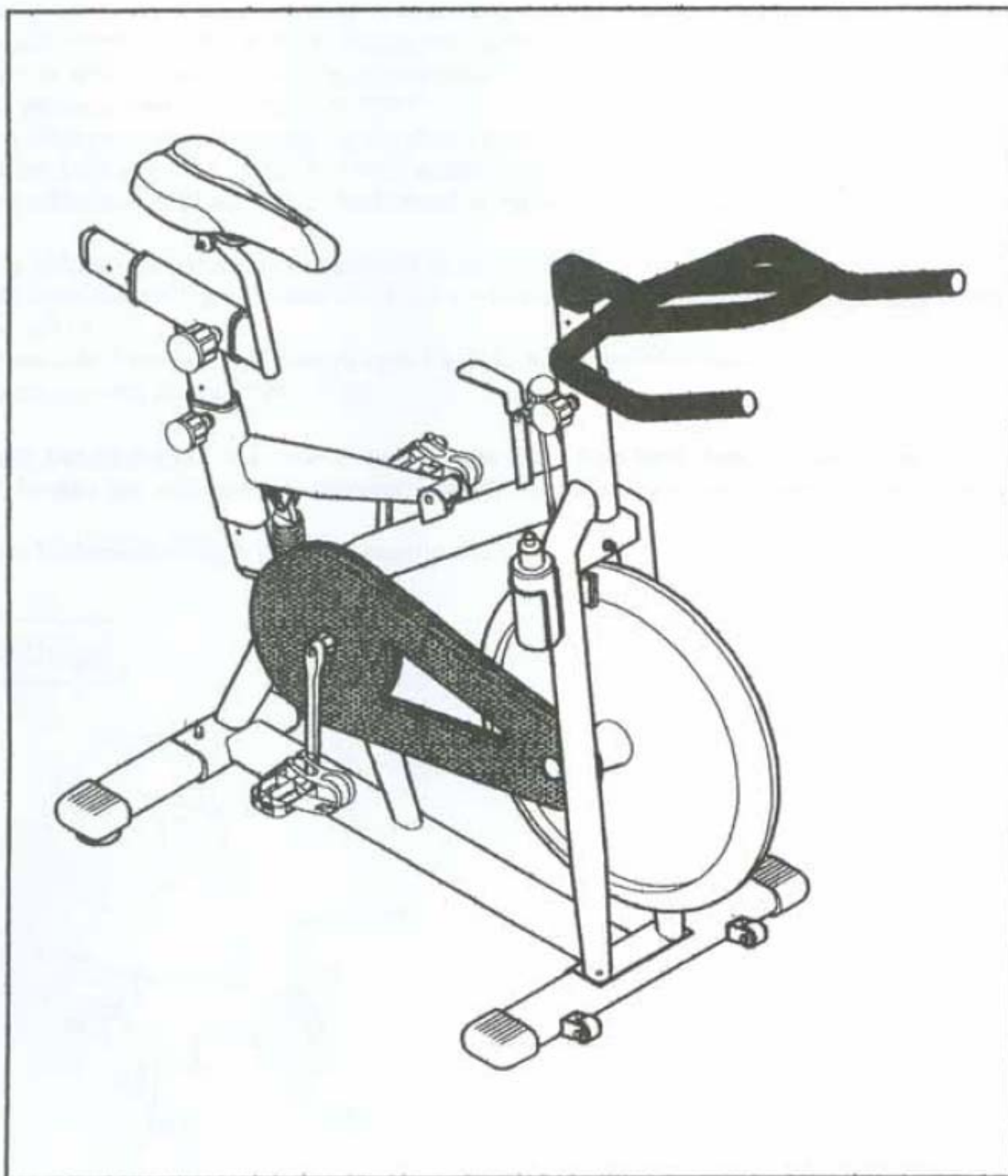


NORDIC[®]

SPINNER S7

Brukerveiledning



Sikkerhetsinstrukser

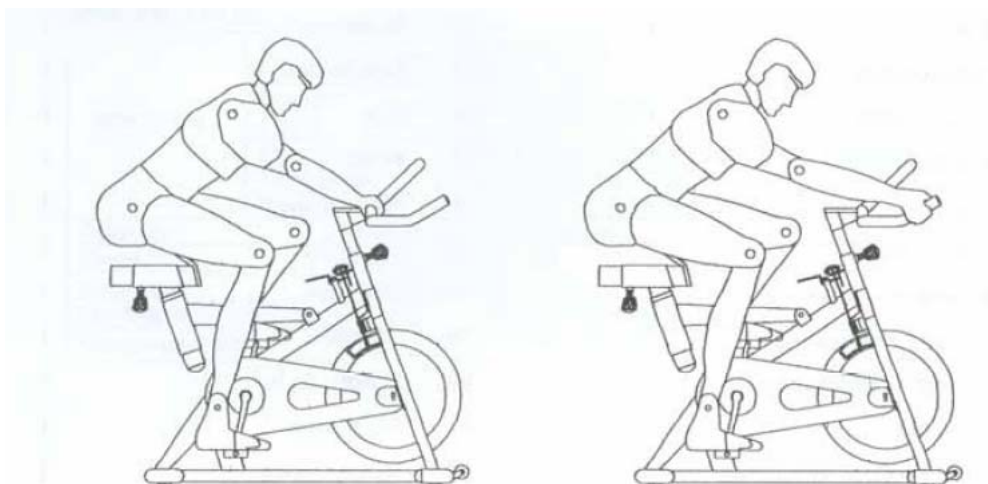
Denne trimsykkelen er bygd for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte et trimapparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner og montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstrukser:

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. Maksimumsvekt på bruker er 110 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 .

Sittestillinger



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.

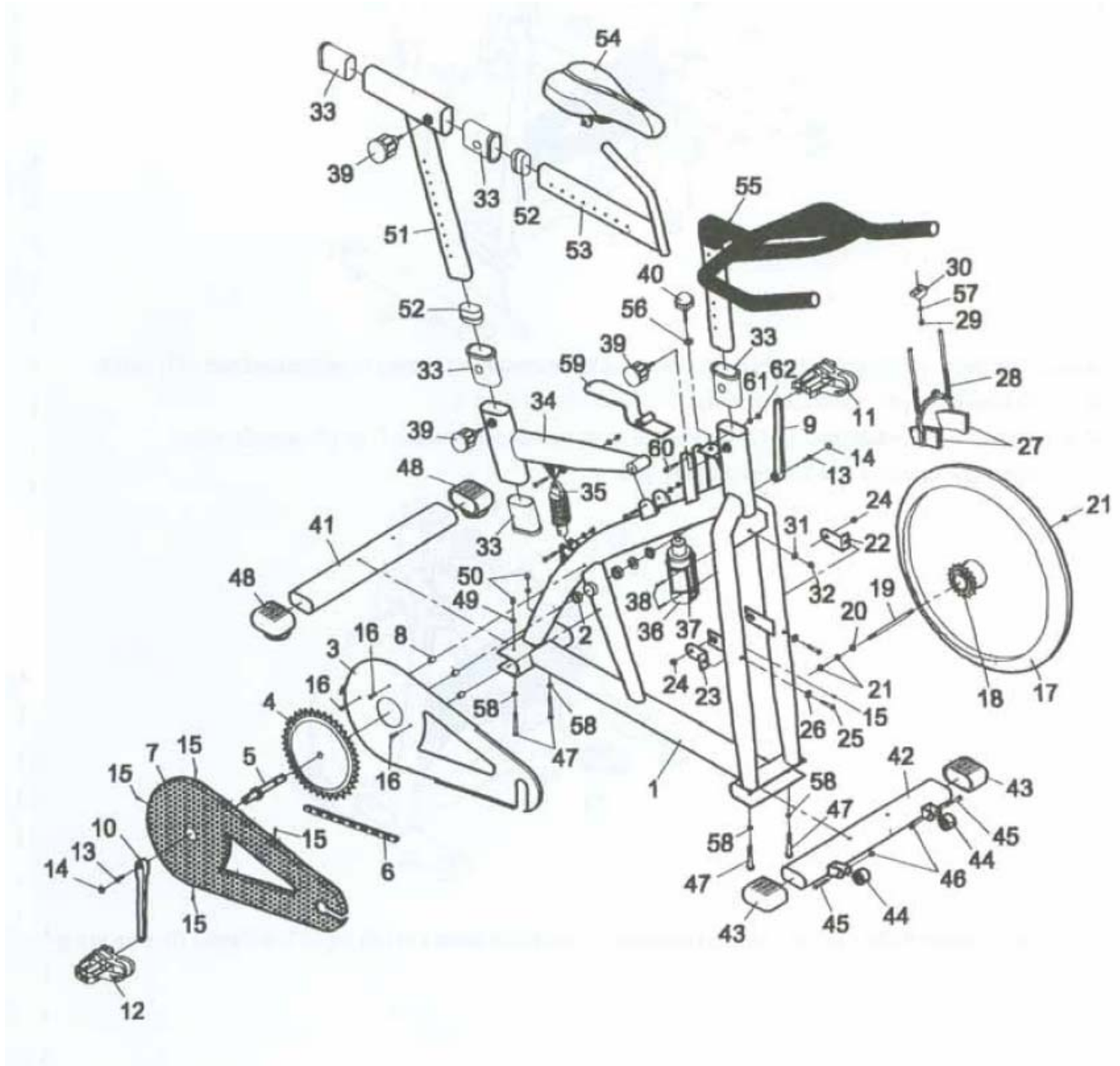
The owner manual is only for the customer reference. We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Oversikt over deler

NR:	Beskrivelse	Antall	NR:	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1	31	Skiver	1
2	Avstandsstykke	2	32	Nylon mutter	1
3	Indre deksel til kjede	1	33	Plastsylinder	5
4	Tannhjul	1	34	Setearm	1
5	Aksling	1	35	Fjæring	1
6	Kjede	1	38	Festeskrue	2
7	Ytre deksel til kjede	1	39	Låse skrue	3
8	Stål spacer	3	40	Funksjonsskrue	1
9	Venstre krankarm	1	41	Bakre stabilisator	1
10	Høyre krankarm	1	42	Fremre stabilisator	1
11	Venstre pedal	1	43	Endekapsel for fremre stab	1
12	Høyre pedal	1	44	Transporthjul	2
13	Bolt til krank	2	45	Skrue til transporthjul	2
14	Endestykke til krank	2	46	Mutter til transporthjul	2
15	Skrue til kjede	5	47	Rundhodet bolt	4
16	Bolt til indre deksel til kjede	3	48	Endekapsel for bakre stab	2
17	Svinghjul	1	49	Låse skive	2
18	Hub til svinghjul	1	50	Endemutter	2
19	Aksling til svinghjul	1	51	Setestamme	1
20	Skive	1	52	Endekapsel	2
21	Umbrakomutter	3	53	Sete holder	1
22	Venstre brakett	1	54	Sete	1
23	Høyre brakett	1	55	Styre	1
24	Mutter	2	56	Nylon spacer	1
25	Skrue til brakett	2	57	Flat skive	1
26	Flat skive til brakett	2	58	Flat skive	4
27	Justerbare bremseklosser	2	59	Stopper	1
28	Justerbare bremseledning	2	60	Rundhodet bolt	1
29	Nylon mutter	1	61	Flate skive	1
30	Justerbar plate til belastning	1	62	Nylon mutter	1

Oversiktskart på sykkelen



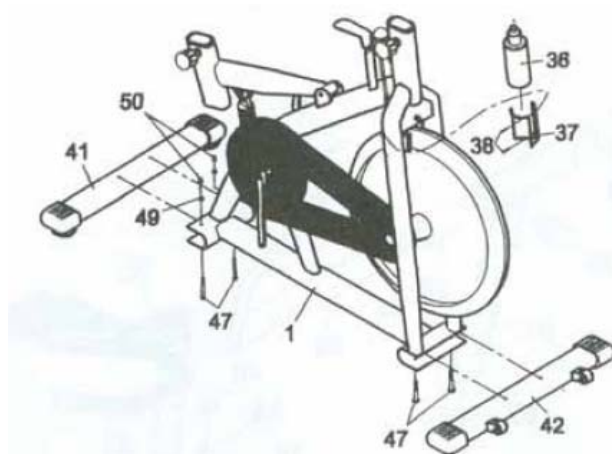
Monteringsanvisning

Ta alle delene ut av emballasjen. Les hele brukerveiledningen før du begynner selve monteringen.

Monter sammen sykkelen på et plant og rett underlag. Ikke kast emballasjen før hele sykkelen er satt sammen.

Noen av delene kan allerede være satt sammen på forhånd.

Figur 1:

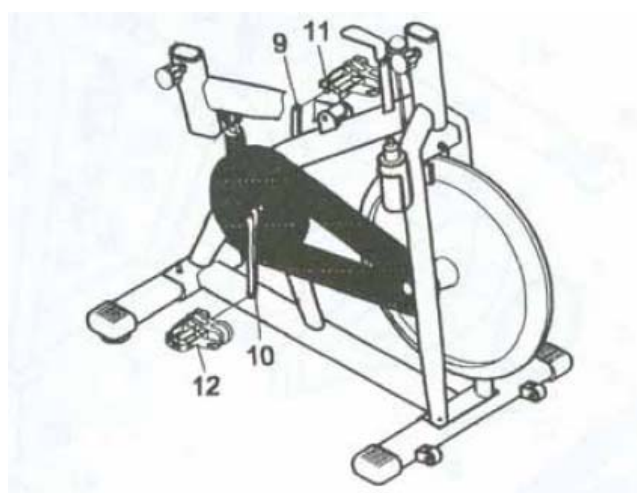


Monter fast bakre stabilisator (41) bak i braketten på hovedrammen (1) med to umbrakoskruer (47) to flat skiver, to låseskiver (49) og to ende muttere (50) som vist på figur 1.

Monter så fast fremre stabilisator (42) i braketten foran på hovedrammen (1) på tilsvarende måte.

Vær nøye med å stramme alle skruer og bolter godt til.

Figur 2:



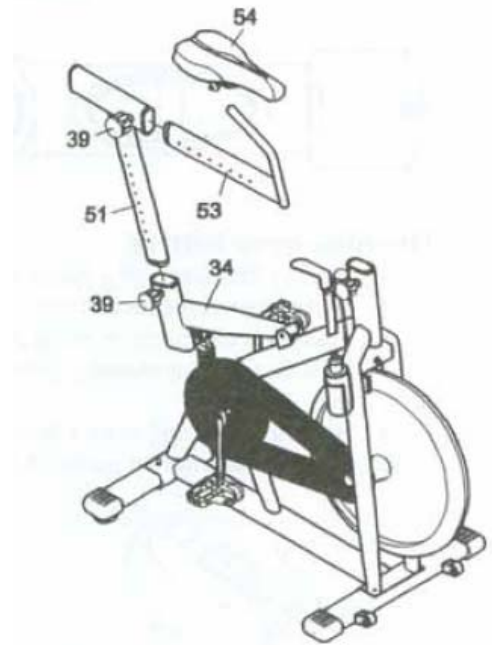
Monter fast venstre pedal (11) på venstre krankarm (9) og høyre pedal (12) på høyre krankarm (10) som vist på figur 2.

Figur 3:

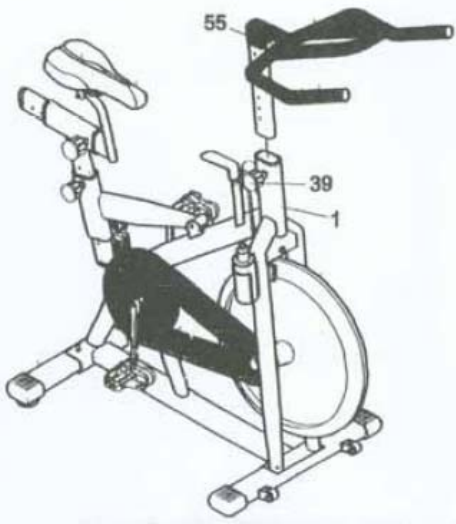
Ta først ut låseskruen (39) på siden av setearmen (34). Sett så på plass setestammen (51) ned i sylindren på setearmen (34) og sett på igjen låseskruen (39) som vist på figur 3. Sett setet i ønsket setehøyde og stram så til låseskruen godt.

Ta ut låseskruen (39) på toppen av setestammen (51) og sett i seteholderen (53) i sylindren på setestammen (51). Sett så på plass låseskruen (39) igjen, stram til som vist på figur 3.

Monter fast setet (54) på seteholderen (53).



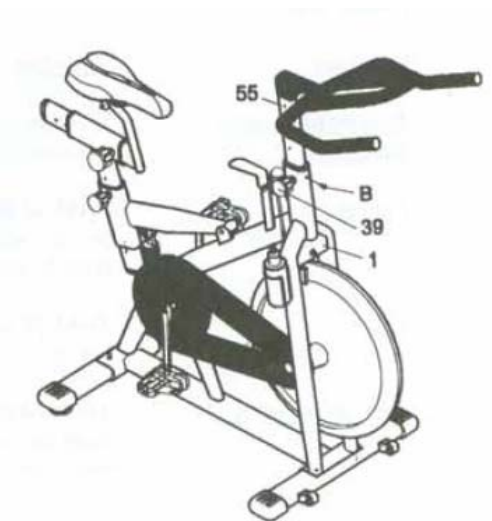
Figur 4:



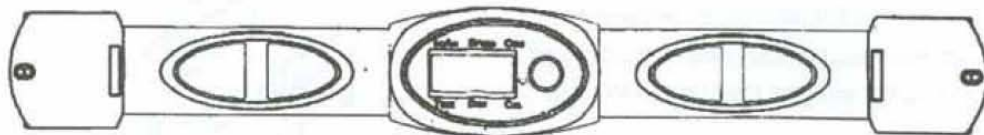
Ta først ut låseskruen (39) fra høyreside foran på hoveddrammen (1). Sett i styret (55) ned i sylindren på hoveddrammen.

Du kan juster høyden på styret (55) med låseskruen (39). Stram også til sylindren på styret (55) med en M5x12mm rund bolt (B) som vist på bildet.

Etter at du er ferdig med monteringen, gå over hele sykkelen hvor du sjekker at alle skruer og bolter er skikkelig skrudd til. Viktig at du gjør dette før du begynner å bruke sykkelen.

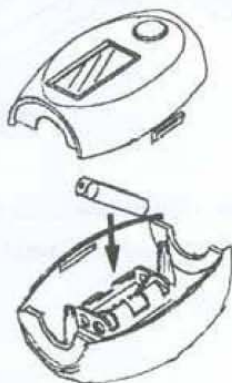


BRUKERMANUAL FOR COMPUTER TIL NORDIC SPINNER S7



Hvordan bytte batteri:

1. Separer dekslene ved å presse inn ved midtdele. (se illustrasjon nedenfor)
2. Bytt ut batteriene med to nye 1.5 V AAA eller UM-4 batteri.
3. Pass på at batteriene er riktig plassert.
4. Hvis displayet er uleselig, fjern batteriene og vent 15 sekunder for du installerer de på nytt.
5. Batterienes levetid er ca 1 år ved normal bruk.
6. Bytte av batterier vil nullstille alle funksjoner.



Funksjoner

Funksjon

Hvordan

Auto av/på og auto
Start/stopp

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

Auto Scan

Trykk på knappen til pilen peker mot SCAN. Monitoren vil bevege seg gjennom alle de 5 funksjonene hvert 30 sekund. Hver funksjon vil vises i 6 sekunder.

Tid

Trykk på knappen til pilen peker på TIME. Den viser tiden du har syklet.

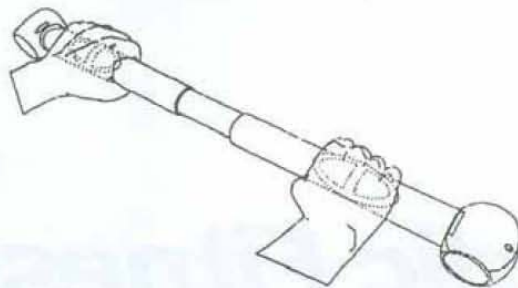
Total distanse(ODO)

Trykk på knappen til pilen peker mot ODO. Denne viser hvor langt du har syklet totalt på sykkelen. Denne vil ikke nulle seg ut når du nullstiller computeren.

- Kalorier Trykk på knappen til pilen peker mot CAL. Denne viser cirka kaloriforbruk.
- Fart Trykk på knappen til pilen peker mot SPEED. Displayet vil vise den farten du holder.
- Distanse Trykk på knappen til pilen peker mot DIST. Denne viser hvor langt du har syklet på den turen du sykler nå eller akkurat har avsluttet.
- Puls Trykk på knappen til pilen peker mot tegningen av et hjerte. Denne viser pulsfrekvensen din pr. minutt. Plasser håndflatene på pulsmålerne og displayet vil vise din nåværende pulsfrekvens pr. minutt. (se tegning nedenfor)
- Nullstille Hold knappen nede i mer enn 2 sekunder og alle funksjoner vil nullstilles bortsett fra Total distanse (ODO)

Viktig:

Hvis pulsmåleren ikke brukes på 16 sekunder vil displayet vise "P". Dette er en batteri sparende funksjon. Denne startes igjen ved å trykke på knappen.



SPECIFICATIONS :

FUNCTION	Auto Scan	Every 6 seconds
	Elapsed Time	00:00 - 99:59
	Odometer	0.1 - 999.9 Kms or Miles
	Calorie	0.1 - 999.9 K.cal
	Current Speed	The maximum signal can be pickup is 1200RPM
	Trip Distance	0.1 - 999.9 Kms or Miles
	Pulse Rate	30 - 240 beats per minute
Controller	4 bit Single chip microprocessor	
Sensor	No-contact magnetic type	
Battery type	2 pcs of SIZE-AAA or UM-4	
Operating temperature	0°C - +40°C (32°F - 104°F)	
Storage temperature	10°C - + 60°C (14°F - 140°F)	