

NORDIC[®]

795 spinner



BRUKERVEILEDNING

MONTERING

STEG 1

Fest fremre og bakre stabilisator (18, 14) til rammen ved hjelp av muttere (8), skiver (9) og bolter (10).

STEG 2

Fest styrestammen (22) ved å føre den inn i den fremre åpningen på rammen.

Bruk justeringsskruen til å justere høyden og stram den i ønsket posisjon. Fest så styregliden (23) på styrestammen (22), og bruk justeringsspaken (17) til å justere og stramme styret i riktig posisjon.

STEG 3

Før setestammen (43) inn i rammens setetube. Fest setet (1) i setegliden (42).

Før setegliden inn i setestammen og stram den. Bruk justeringsspaken (6) til å justere og stramme høyden på setet i riktig posisjon.

STEG 4

Fest pedalene (11) inn i krankarmene (20, 21). Venstre pedal er merket med L, og høyre pedal er merket med R, for å vise hvilken side de skal på. Merk: Høyre krankarm er på samme side som kjededekslet (19). Pass på å skru pedalene riktig inn i forhold til kranken for å unngå skade. Det kan være til hjelp å smøre på et tynt lag med smøremiddel på krankskruene for at pedalene skal kunne skrues på enklere. Stram med en 15mm skiftenøkkel. Begge pedalskruer skal strammes mot fremre del av spinneren.

JUSTERING AV MOTSTAND

For å justere treningsmotstand, skrur du bremseskruen mot (+)-tegnet for å stramme, eller mot (-)-tegnet for å løsne.

Svinghjulet skal kunne roteres fritt uten motstand når du løsner bremsesystemet helt.

Mer erfarne brukere kan ved ønske øke den totale motstanden ved å stramme bremsesystemet totalt.

BRUK

1. NORDIC 795 spinner er designet for å bli brukt som spinningssykel i hjemmet.

2. Det er viktig at 795 spinner blir riktig montert.

3. JUSTERING AV SETE OG STYRE. Det er viktig at sete og styre er justert til riktig høyde for din kropp.

Justering av styre: Løsne justeringsspaken som du finner nær styrestammen.

Før styrestammen opp eller ned, etter ditt eget behov, og stram justeringsspaken. Forsikre deg om at spaken er strammet godt og at det ikke er noe bevegelse i styret verken vertikalt eller horisontalt.

Styret kan også justeres frem og tilbake: Løsne justeringsspaken som du finner nær styreglideren. Før styret forover eller bakover etter eget ønske. Stram så justeringsspaken igjen.

Justering av setehøyde: Løsne justeringsspaken som du finner på rammen nær setestammen. Juster setestammen til den høyden som passer deg best, og stram justeringsspaken igjen. Forsikre deg om at spaken er strammet godt og at det ikke er noe bevegelse i setestammen verken vertikalt eller horisontalt.

Setet kan også justeres frem og tilbake: Løsne justeringsspaken som du finner under setet. Før seteglideren forover eller bakover etter eget ønske. Stram så justeringsspaken igjen.

4. PEDALER OG FOTREIMER. Føttene dine bør festes sikkert inn i fotreimene under treningsøkten. Plasser foten din så langt inn i fotreimen som mulig og stram reimen.

5. 795 spinner bør kun brukes på et jevnt underlag. Det er høydejusteringsputer under hver side av stabilisatorene. Skru disse i retning med klokka eller i retning mot klokka til spinneren står stabilt på bakken.

6. NØDBREMS. Trykk ned bremsesystemet (24) for å stanse.

7. VEDLIKEHOLD. Dersom en eller flere bolter løsner eller du hører lyder fra svinghjulet, bør du kontakte service. 795 spinner bør, som andre elektriske apparater, vedlikeholdes regelmessig. Se neste side for detaljer.

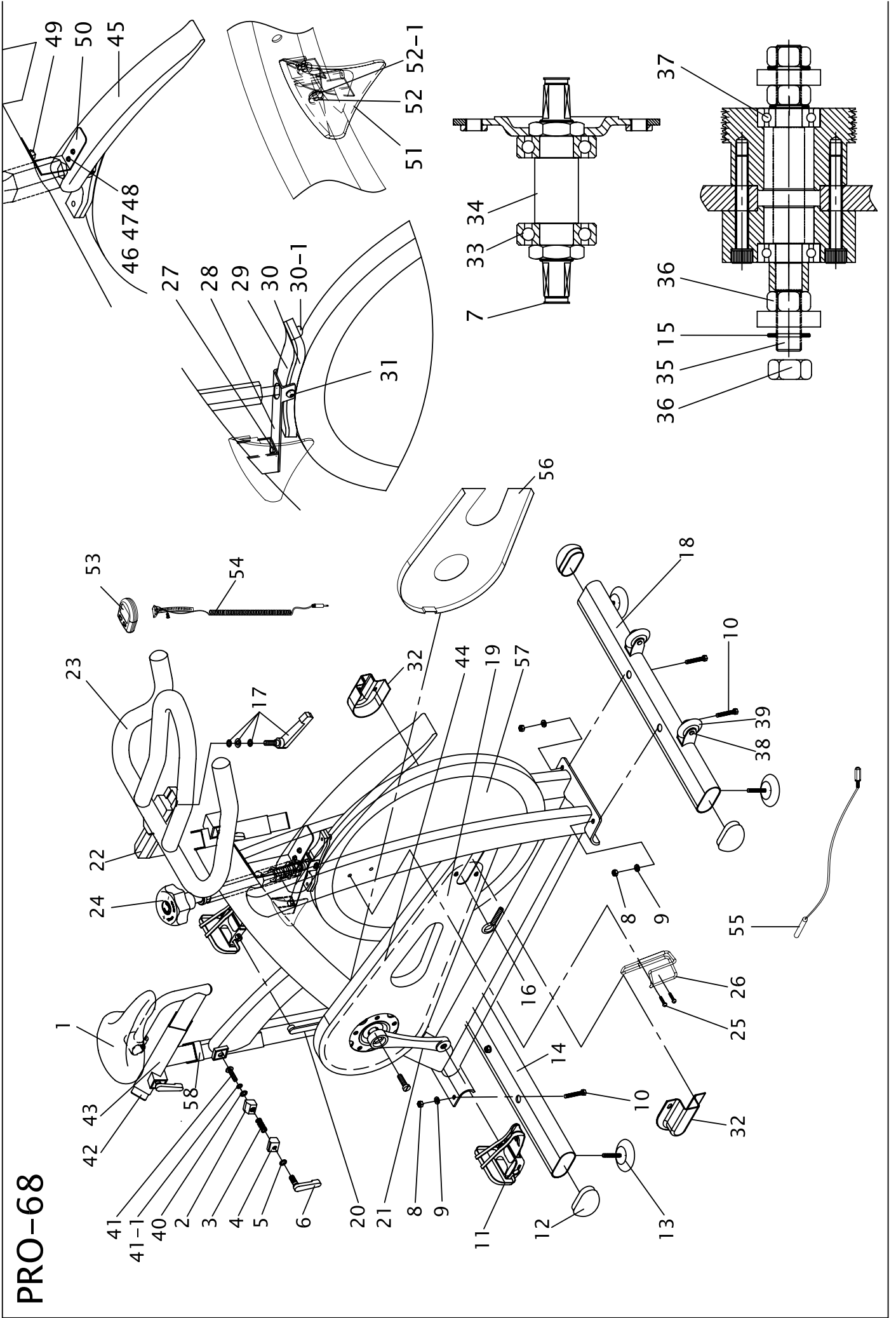
VEDLIKEHOLD

Nr.	Beskrivelse	Daglig	Ukentlig	Månedlig	Hver tredje måned	En gang i året
1	Rense apparatet med klut	X				
2	Spray WD40 eller liknende	X				
3	Se etter løse deler	X				
4	Sjekke sete- og styrestamme	X				
5	Sjekke setet	X				
6	Fjerne styrestammen og rens tuben		X			
7	Fjerne setestammen og rens tuben		X			
8	Sjekke bremseputer for slitasje		X			
9	Sjekke bremsejustering		X			
10	Sjekke alle justeringsskruer og spaker		X			
11	Sjekke fotreimer for slitasje		X			
12	Sjekke krankbolter og stram		X			
13	Pass på at pedalene sitter helt inn		X			
14	Sjekke beltemotstand			X		
15	Smøre antirustolje på svinghjulet			X		
16	Sjekk bunnbraketten				X	
17	Sjekk lager for svinghjul				X	
18	Full service inspeksjon					X

DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	NR	BESKRIVELSE
1	Sete	31	Skrue og mutter
2	Legeringsbindeklemme (L)	32	Akseldeksel med bolt
3	Fjær til justeringsspak	33	BB lager
4	Legeringsbindeklemme (R)	34	BB aksel med plate
5	Skive til justeringsspak	35	Aksel, svinghjul
6	Justeringsspak	36	Mutter, svinghjul
7	Krankbolt	37	Lager, svinghjul
8	Mutter, stabilisator	38	Akselbolt for hjul
9	Skive, stabilisator	39	Hjul m/plate
10	Strammebolt, fot	40	Plastikkskive for justeringsspak
11	Pedal	41	Bolt for justeringsspak
12	Endekapsel, stabilisator	41-1	Skive for justeringsspak
13	Justeringspute, stabilisator	42	Seteglider m/ endeplugg
14	Stabilisator, bakre	43	Setestamme
15	Skive, svinghjul	44	Belte
16	Justeringsbolt, svinghjul	45	Fender
17	Justeringsspak, styre m/ skive og O-ring	46	Skrue til fender
18	Stabilisator, fremre	47	Skive til fender
19	Ytre kjededeksel m/bolt	48	Mutter til fender
20	Krankarm, venstre	49	Hexagon bolt
21	Krankarm, høyre	50	Holdebrakett for fender
22	Styrestamme	51	Sidefender
23	Styre m/styreglider	52	Bolt til sidedeksel
24	Bremsesystem	52-1	Gummiplugg
25	Bolt til flaskeholder	53	Konsoll med reim og støtte
26	Flaskeholder	54	
27	Bolt til fjærplate	55	Konsollsensor med kabel
28	Fjærplate	56	Indre kjededeksel m/bolt
29	Holder, bremsepute	57	Svinghjul
30	Bremsepute	58	Gummihylse
30-1	Bolt, bremsepute		

PRO-68



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 21
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00
Telefaks : 32 27 27 01
Kundeservice : 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".