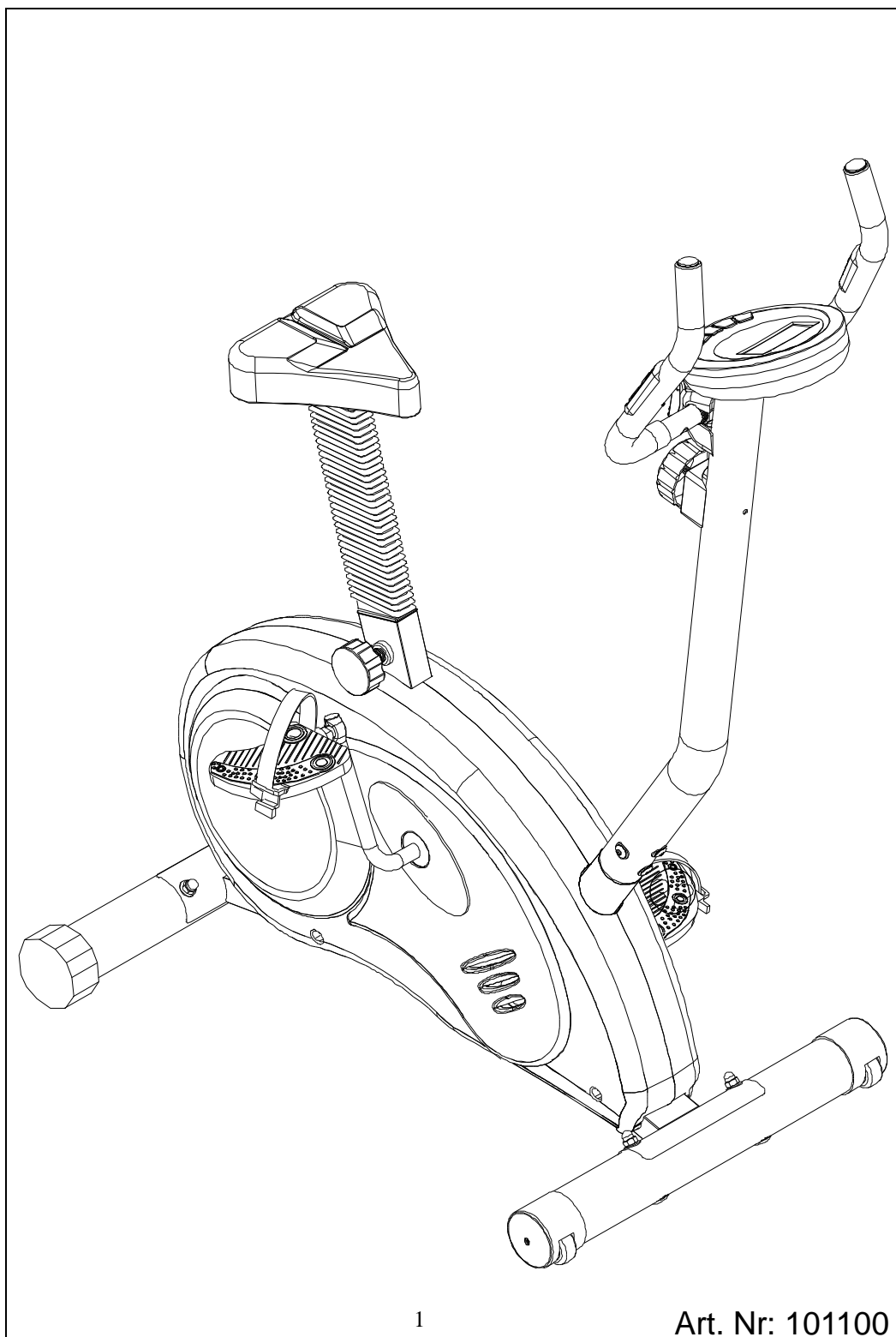


NORDIC[®]

2.3 cycle



Sikkerhetsmessige forhåndsregler

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 å 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 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 klassisertifisert til EN957 under klasse HB. Trimsykkelen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 100 kg.
12. Sjekk jevnelig over sykkelen, pass på at skruer og muttere 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 instruksjoner før du bruker treningsutstyr.

Oppbevar brukerveiledningen på et tilgjengelig sted.

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.



Spesifikasjoner

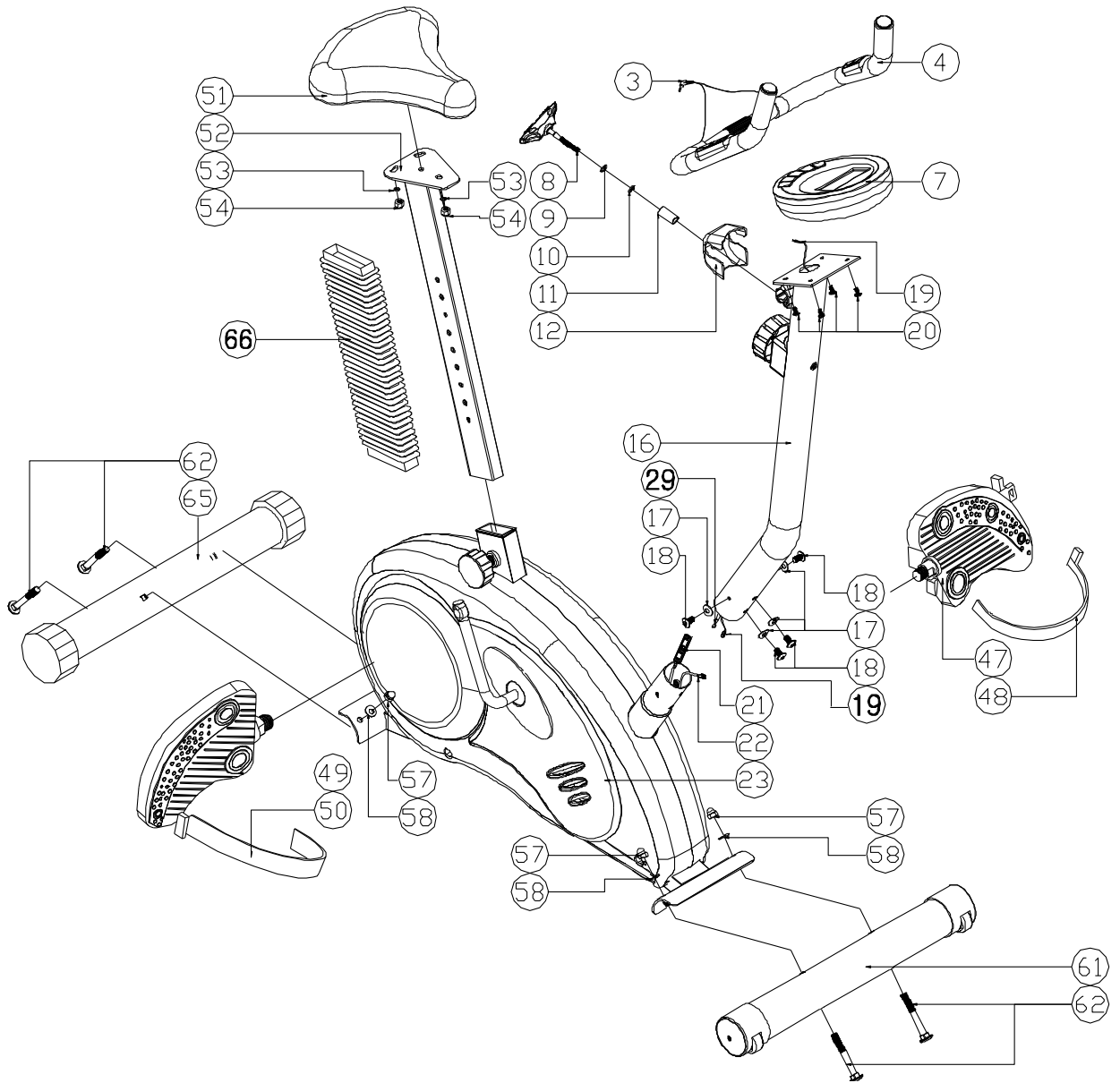
- Magnetisk trimsykkel med jevnt og stille tråk
- Justerbar setestamme
- Transporthjul i forkant
- Håndpuls på computer
- Computer som viser:
 - Hastighet
 - Distanse
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Tid
- Bredder: ca 60 cm
- Lengde: ca 105 cm
- Høyde: ca 130 cm
- Vekt: ca 25 kg

Deleliste

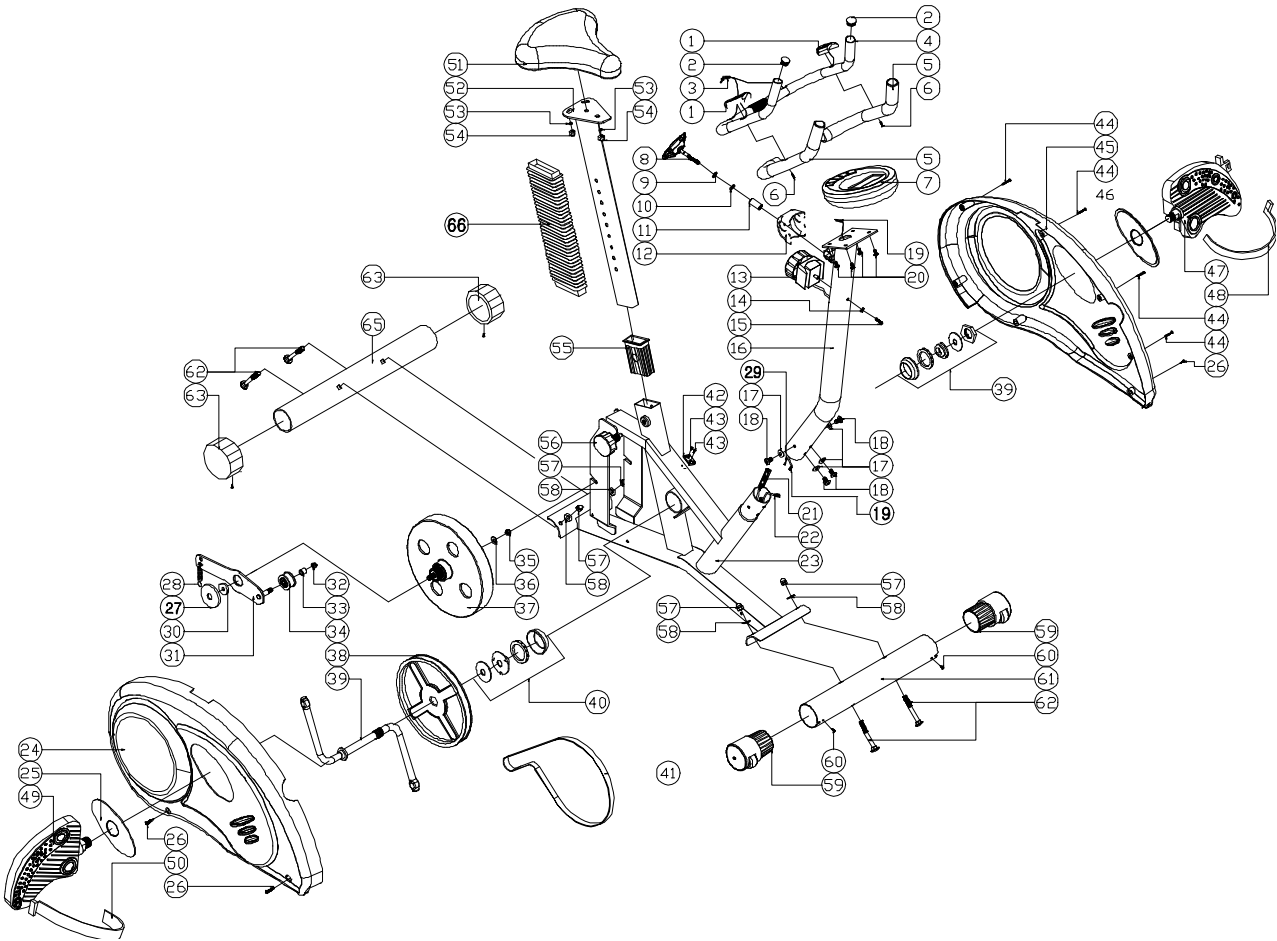
Før du begynner monteringen av trimsykkelen, sjekk at du har alle deler og riktig antall.

Ikke kast emballasjen før du har montert sammen sykkelen.

Nr.	Beskrivelser	Ant.	Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Hånd puls sensor	2	33	Foring for stramhjul	1
2	Endestykke til styre	2	34	Strammehjul	2
3	Kabel til håndpuls	1	35	Mutter for motstandshjul	2
4	Styret	2	36	Skrue til motstandshjulet	1
5	Skumgummihåndtak	1	37	Motstandshjul	1
6	Skrue til håndpuls sensor	2	38	Drivreim til krankhjul	1
7	Computer	1	39	Krank	1
8	Strammeskruer til styret	1	40	Kranklager	1
9	Skive for feste av strammeskruer	12	41	Drivreim	1
10	Skive	12	42	Føler m/ kabel	1
11	Foring for styret	1	43	Skrue til føler	2
12	Plastikkdeksel til styret	1	44	Skruer til sidedeksel	5
13	Motstandsregulator	1	45	Venstre side deksel	1
14	Skive til skrue for motstandsregulator	1	47	Pedal, venstre	1
15	Skrue til motstandsregulator	1	48	Sikkerhetsreim venstre pedal	1
16	Styre stamme	1	49	Pedal, høyre	1
17	Underlagsskruer for styre stamme	6	50	Sikkerhetsreim høyre pedal	1
18	Skrue for styrestamme	6	51	Sete	1
19	Computer ledning	1	52	Setestamme	1
20	Skrue til computer	4	53	Skive	3
21	Regulator kabel (øvre del)	1	54	Mutter til sete	3
22	Computer kabel	1	55	Plastikkforing for setefeste	1
23	Hovedramme	1	56	Setejusterer	1
24	Høyre side deksel	1	57	Mutter	1
25	Krank deksel	1	58	Skive	4
26	Skrue til side deksel	4	59	Endestykke til fot	4
27	Stor skrue til stram hjul	1	60	Skrue til endestykke	2
28	Fjær til stramhjul	1	61	Fremre stabilisator	1
29	Motstands regulator kabel (øvre del)	1	62	Skruer til fremre og bakre stabilisator	4
30	Skive til stramhjul	2	63	Endestykke bakre stabilisator	1
31	Plate til stramhjul	1	64	Skruer til endestykke bakre stabilisator	2
32	Mutter for stramhjul	1	65	Bakre stabilisator	2
			66	Plastdeksel setestamme	1



DELE KART



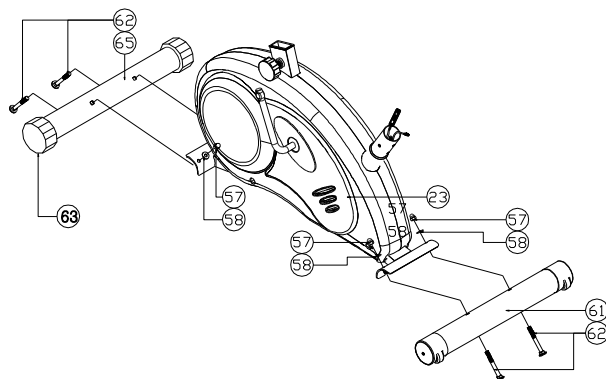
Monteringsanvisning:

STEG 1:

Monter bakre stabilisator (65) på bakre ende av hovedrammen med 2 skruer (62), to skiver (58) og to muttere (57).
Monter endestykkene på bakre stabilisator (63).

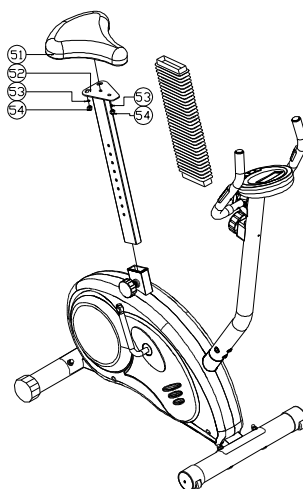
STEG 2:

Monter fremre stabilisator (61) til hovedrammen med 2 skruer (62), 2 skiver (58) og 2 muttere (57).



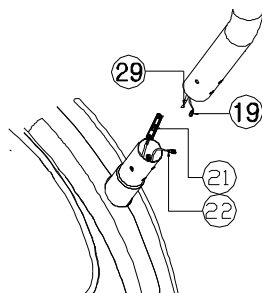
STEG 3:

Fjern mutterne (54) og skiver (53) på undersiden av setet (51). Monter setet (51) på setestammen (52) med mutterne (54) og skivene (53)



STEG 4:

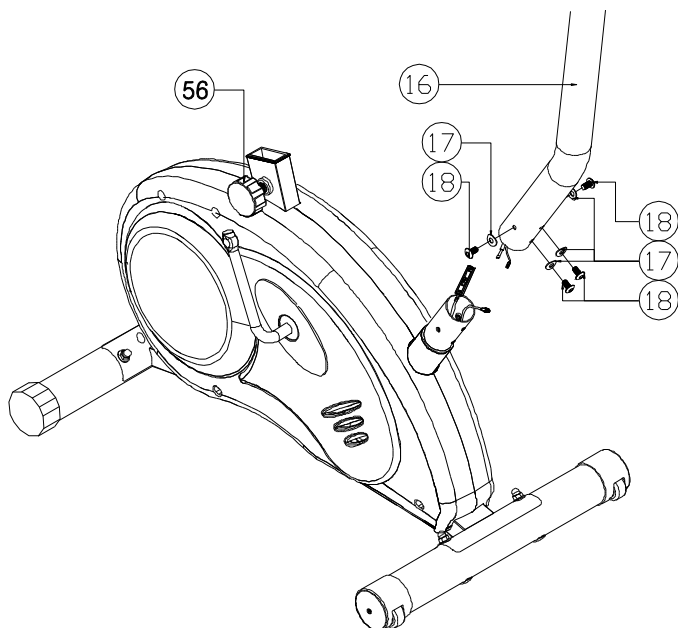
Koble den øvre delen av computer kablen(19) med den nedre delen av computer kablen (22). Fest sammen øvre del av motstandsregulatoren (29) med nedre del av motstandsregulatoren (21)



STEG 5:

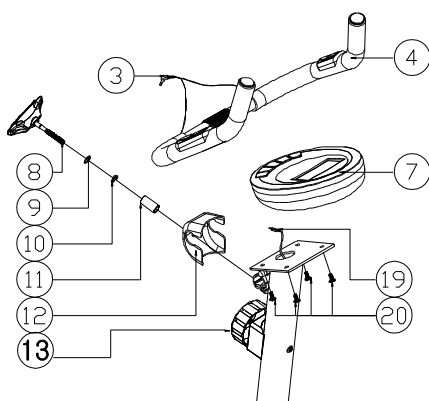
Montering av styrestamme: Før styrestammen (16) ned i hoveddrammen (23). Fest med 4 skruer (18) og 4 skiver (17).

Montering av setestamme: før setestammen (52) ned i hoveddrammen (23), finn ønsket høyde og stram til med høyderegulatorskruen. Pass på at den er i et spor før du skrur den til, ellers kan setestammen løsne.



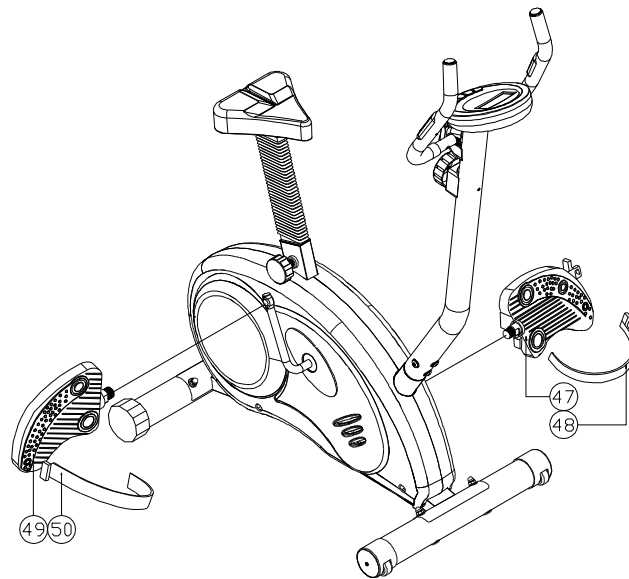
STEG 6:

Fest styret (4) til styrestammen (16). Monter plastikkdekslet (12) med foring (11), skrue (7) og strammeskrue til styret (8) slik som figuren nedenfor viser. Fest øvre computer kabel (19) og hånd puls kabel (3) i computeren (7). Fest deretter computeren på styrestammen (16) med 4 skruer (20). Ved hjelp av motstandsregulatoren (13) bestemmes ønsket motstand under trening.



STEG 7:

Fest på høyre og venstre pedalstropp (48&50). Fest pedale (47&49) på sine respektive krankarmer. Høyre pedal er på din høyre side når du sitter på sykkelen. **NB!** Vær oppmerksom på at høyre pedal skal strammes mot klokken, venstre pedal med klokken..



Bruerveiledning på Computer til Nordic 2.3 cycle

1. MODE: trykkes for å få frem alle funksjonene
2. SET: trykkes for velge funksjon
3. RESET: trykkes for å nullstille funksjon.

FUNKSJONER:

1. SCAN: viser automatisk de forskjellige funksjonene.
2. TIME: viser tiden du har trent, eller tiden du har igjen å trene (forhåndsinnstilt tid)
3. SPEED: viser aktuell hastighet.
4. DISTANCE: distansen du tilbakelegger, eller distansen du har igjen (forhåndsinnstilt tid)
5. CALORIES: viser antall kalorier som er forbrent, eller antall kalorier du har igjen å forbrenne (forhåndsinnstilte kalorier)
6. ODO: viser total tilbakelagt distanse. Denne funksjonen kan ikke nullstilles.
7. PULSE: viser antall hjerteslag pr.minutt

INNSTILLINGER:

MODE knappen trykkes til ønsket funksjon starter å blinke, da kan du stille inn ønsket verdi med SET.

Hastigheten kan ikke forhåndsinnstilles.

Hvis du ikke forhåndsinnstiller noen verdier, teller computeren alle funksjoner oppover, hvis ikke teller den nedover fra innstilt verdi og til null. En alarm vil pipe i noen sekunder når computeren har telt ned til null. Alarmen kan slås av ved å trykke på en vilkårlig knapp.

NB!

Computeren slår seg automatisk av etter 4 minutter uten signaler fra sykkelen.

BATTERIER:

1. Bruk 2 stk. AA eller UM-3 batterier. Settes inn på baksiden av computeren.
2. Forsikre deg om at batteriene er korrekt satt inn, og at batterifjæren er i kontakt med batteriene.
3. Er displayet helt blankt, eller at deler av det er borte, ta ut batteriene, vent 15 sekunder før du setter de i igjen.
4. Alle verdier blir satt til null når batteriene fjernes.
5. Gjennomsnittelig levealder for batterier er ca. 2 måneder ved normal bruk.