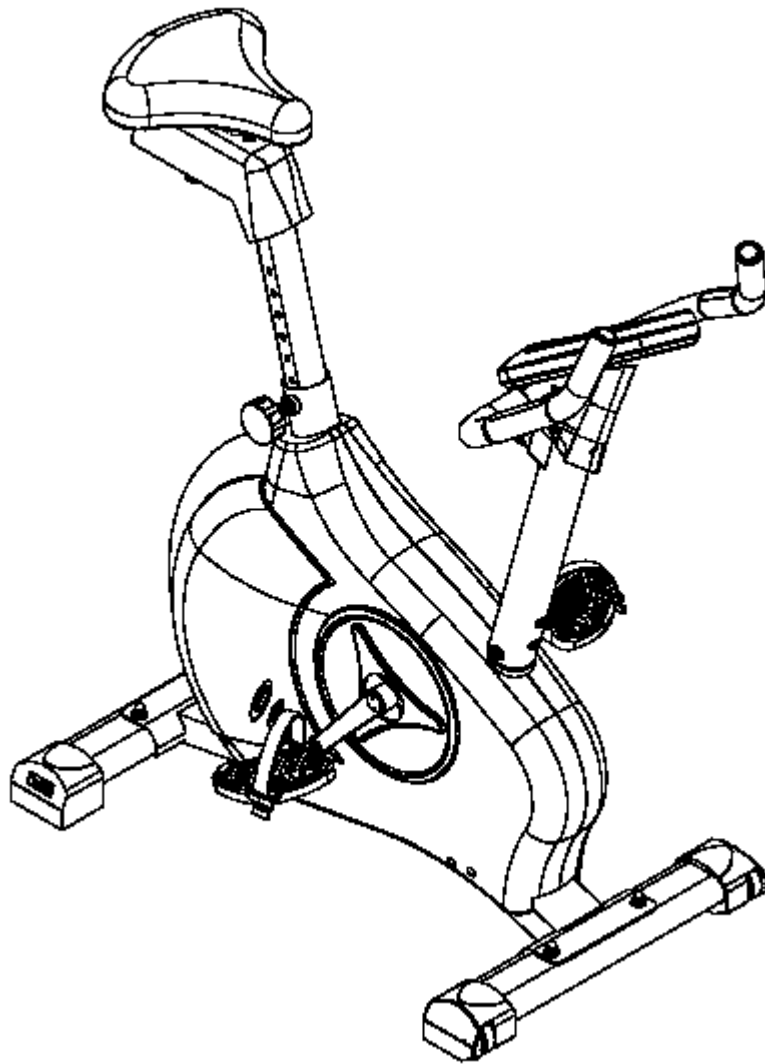


NORDIC[®]

190 cycle



Varenummer: 101109
BP 250
2006-2007, Version 2

Sikkerhetsmessige forhåndsregler:

Denne trimsykkelen er bygget 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 og montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstruksjoner:

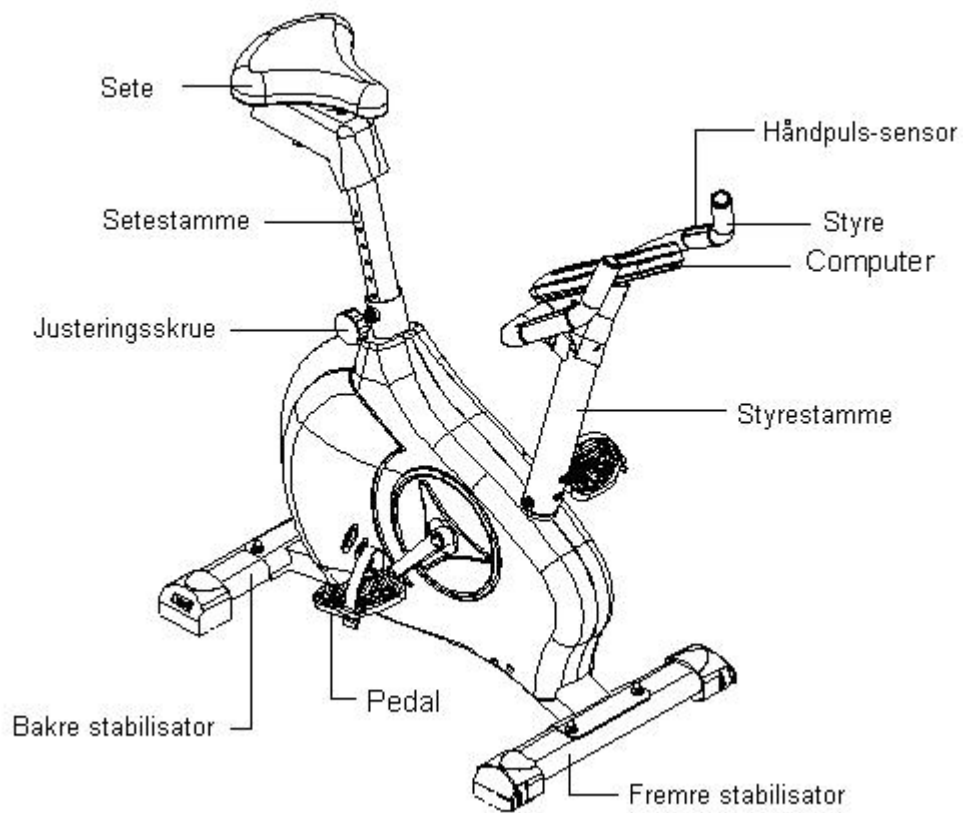
1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks 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 klassesertifisert til EN957 under klasse HB. Trimsykkelen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 110 kg.
12. Gå jevnlig over sykkelen, pass på at skruer og muttere til enhver tid 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 instruksjonene før du bruker treningsutstyr.

Oppbevar brukerveiledningen på et tilgjengelig sted .

Vedlikehold

1. Før du tar i bruk NORDIC Cycle 190, sjekk at alle skruer og muttere er strammet til.
2. Brukte batterier er spesialavfall, husk dette når du skal kaste det.



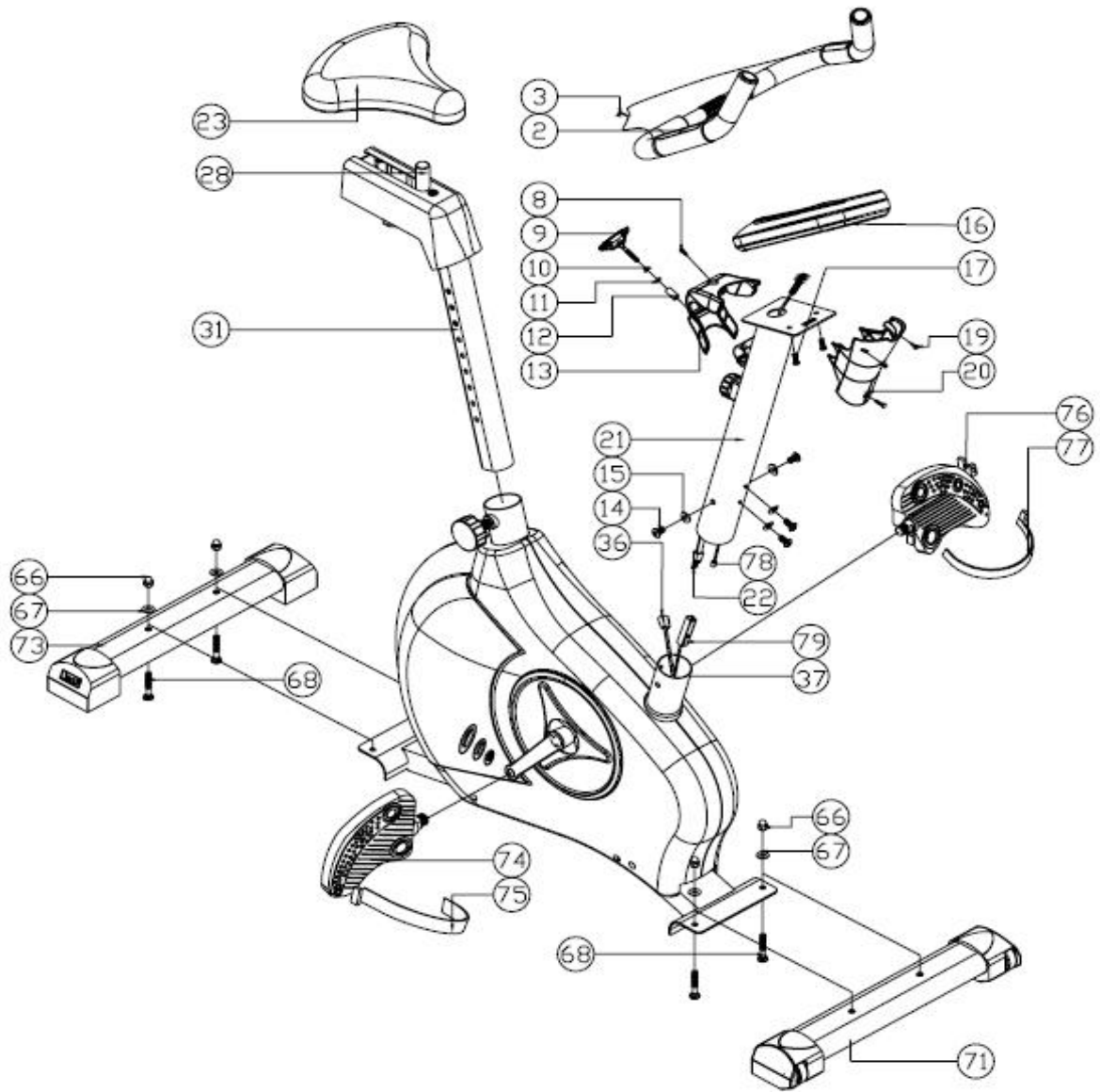
Verktøy:

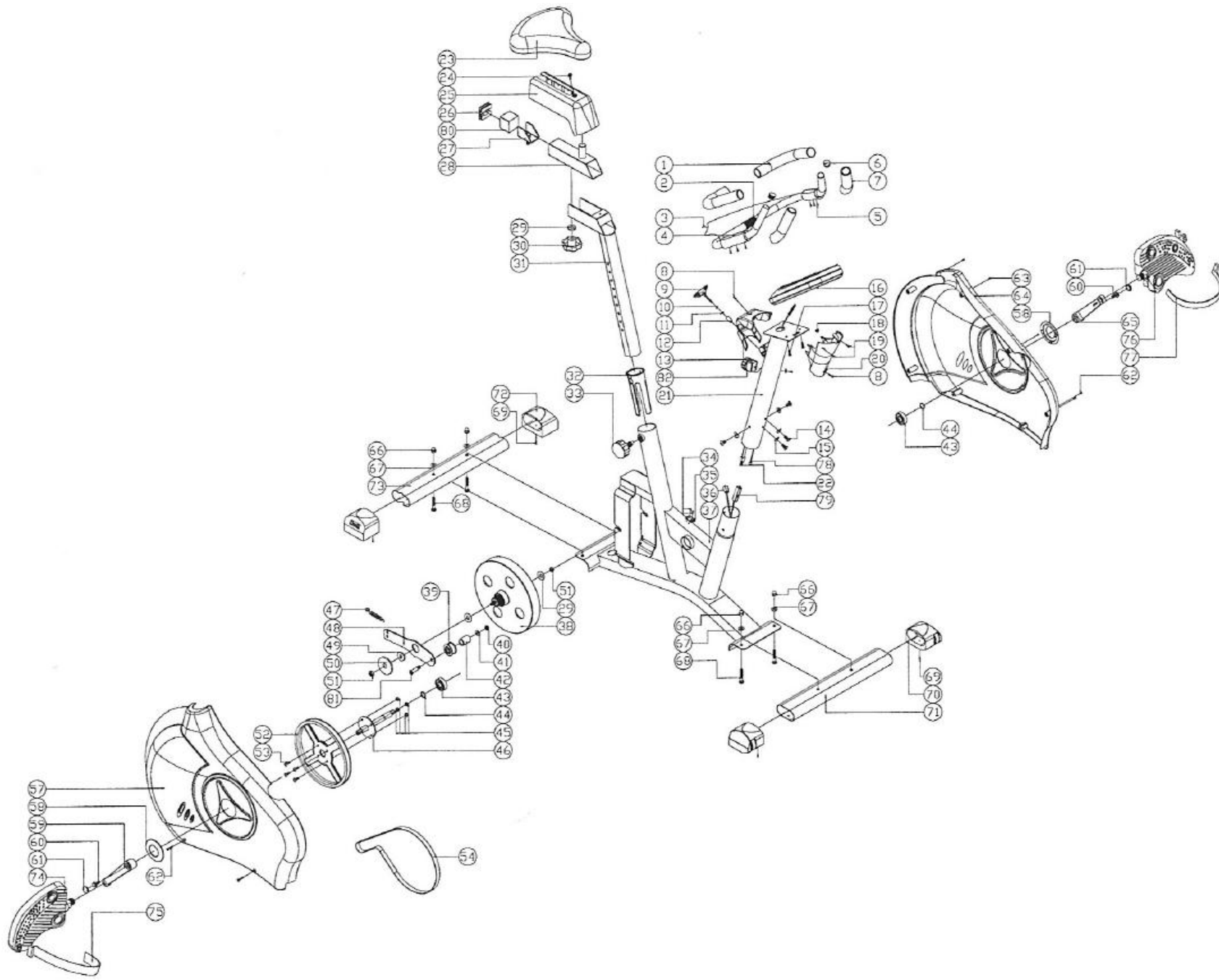
<p>Skrutrekker</p>	
<p>Skrutrekker</p>	
<p>Umbrakonøkkel</p>	

Monteringsliste

<u>NO.</u>	<u>Forklaring</u>	<u>Ant</u>
2	Styre	1
3	Håndpuls kabel	1
8	Skruer til dekselet på styret	2
9	T-bolt til styret	1
10	Skive	1
11	Sprengskive	1
12	Foring til T-bolt	1
13	Fremre plastdeksel til styret	1
14	Skruer til styrestammen	4
15	Sprenskive	4
16	Computer	1
17	Skruer til computer	2
19	Skruer til bakre deksel til styret	2
20	Bakre plastdeksel til styret	1
21	Styrestamme	1
22	Computer kabel (øvre del)	1
23	Sete	1
28	Skinne for setejustering	1
31	Setestammen	1
36	Computer kabel (nedre)	1
37	Hovedramme	1
66	Kapselmutter	4
67	Skiver	4
68	Bolter til stabilisatorene	4
71	Fremre stabilisator	1
73	Bakre stabilisator	1
74	Pedal , høyre	1
75	Pedalstropp høyre	1
76	Pedal, venstre	1
77	Pedalstropp venstre	1
78	Motstandregulatorkabel (øvre del)	1
79	Motstandregulatorkabel (nedre)	1

Deleskisse:



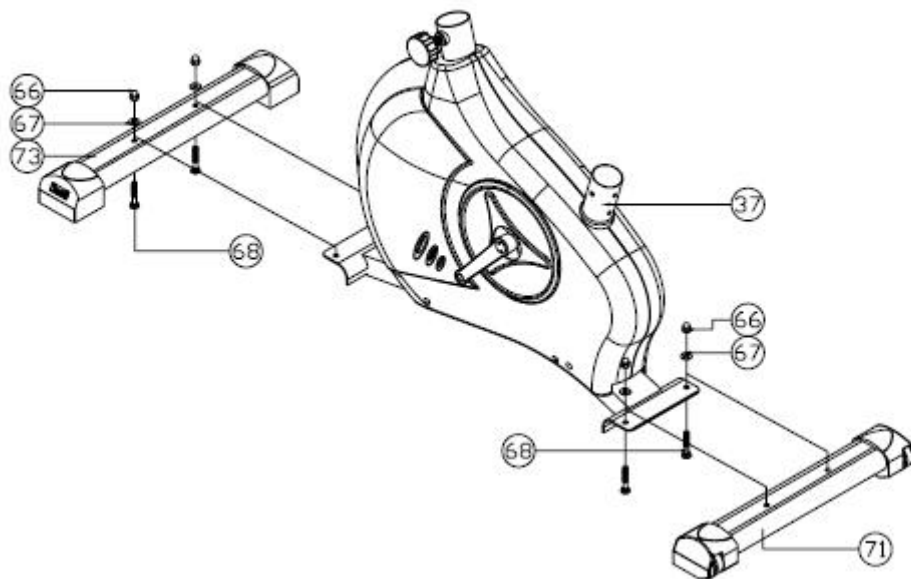


<u>NO.</u>	<u>Description</u>	<u>Qty</u>
1	Foam grip for handlebar (below)	2
2	Handlebar	1
3	<u>Hand-pulse cable</u>	1
4	<u>Hand-pulse sensor</u>	2
5	<u>Screws for hand-pulse sensor</u>	6
6	<u>Handlebar cover cap</u>	2
7	<u>Foam grip for handlebar (upper part)</u>	2
8	Screws for front & rear plastic handlebar cover	2
9	T-bolt for handlebar	1
10	Washer for affixing handlebar	1
11	Spring washer for affixing handlebar	1
12	<u>Bushing for T-bolt</u>	1
13	Front plastic handlebar cover	1
14	Screws for affixing handlebar column	4
15	<i>Curved washers for affixing handlebar column</i>	4
16	Computer	1
17	Screws for computer	2
18	Plastic bush for computer cable	1
19	Screws for rear plastic handlebar cover	2
20	Rear plastic handlebar cover	1
21	Handlebar column	1
22	<i>Computer cable (upper part)</i>	1
23	<i>Saddle</i>	1
24	<i>Screw for affixing saddle-adjustment plastic cover</i>	1
25	<i>Plastic saddle-adjustment rail cover</i>	1
26	<i>Square saddle-adjustment rail cover cap</i>	1
27	<i>Saddle-adjustment plate</i>	1
28	<u>Rail for vertical saddle adjustment</u>	1
29	<i>Washer Saddle-adjustment and flywheel</i>	3
30	Horizontal saddle-adjustment screw head	1
31	Saddle support	1
32	Plastic bush for saddle support	1
33	Adjustable knob for saddle support	1
34	Screws for sensor	2
35	Sensor	1
36	Computer cable (below)	1
37	Main frame	1
38	Flywheel	1
39	<u>Guide-wheel</u>	1
40	Nylon nut for guide-wheel	1
41	Washer for guide-wheel	1

42	Bush for guide-wheel	1
43	Bearing for crank shaft	2
44	C-ring for crank shaft	2
45	Nuts for crank shaft	4
46	Crank shaft	1
47	Spring for guide-wheel	1
48	<i>Mounting rail for guide-wheel</i>	1
49	Small washer for mounting rail	1
50	Large washer for mounting rail	1
51	Nuts for flywheel	2
52	V-belt guide-roller , large	1
53	Screws for V-belt guide-roller , large	4
54	V-belt	1
57	Side cover , right	1
58	<i>Crank cover</i>	2
59	<i>Crank arm , right</i>	1
60	Screws for crank arm	2
61	Crank arm plug cap	2
62	Screws for side cover	4
63	Screws for side cover	4
64	Side cover , left	1
65	Crank arm , left	1
66	<u>Capsule nut for stand foot</u>	4
67	Washers for stand foot	4
68	Coach bolt for stand foot	4
69	<u>Screws for front and rear stand foot plastic cover cap</u>	4
70	Front stand foot plastic cover cap	2
71	Front stand foot	1
72	Rear stand foot plastic cover cap	2
73	Rear stand foot	1
74	Pedal , right	1
75	<i>Safety strap for pedal , right</i>	1
76	Pedal, left	1
77	<u>Safety strap for pedal , left</u>	1
78	Resistance regulator cable (upper part)	1
79	Resistance regulator cable (below)	1
80	<i>Polystyrene cube</i>	1
81	Shaft for guide wheel	1
82	Resistance regulator	1

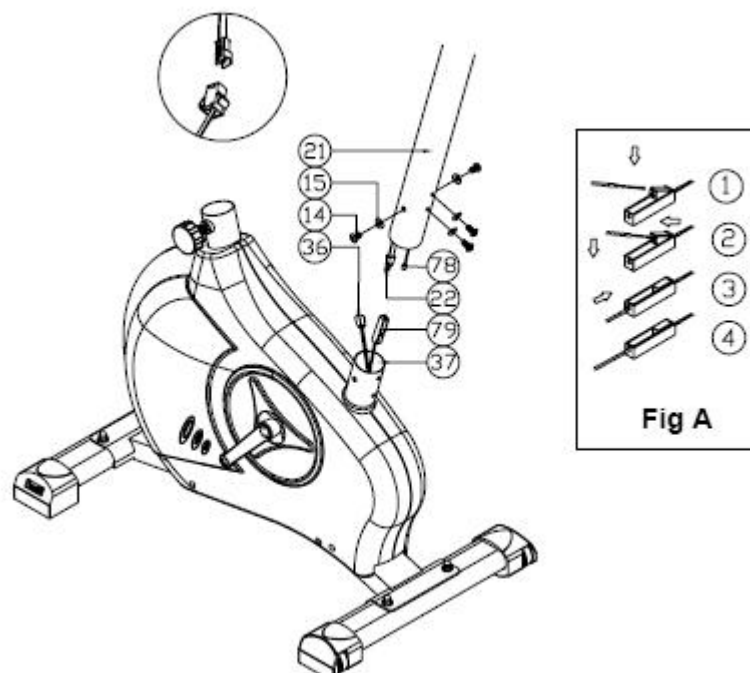
Monteringsanvisning:

1. Skru på fremre og bakre stabilisator (71/73) til hoveddrammen (37) med fire bolter (68), skiver (67) og kapselmuttere (66).

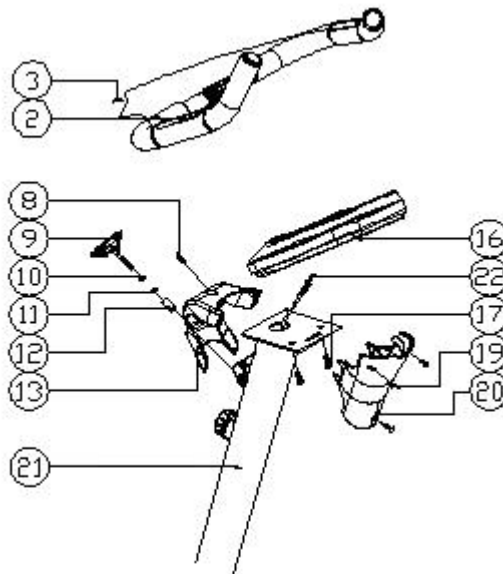


2. Fest nedre (22) og øvre computerkabel (36). Pass på at denne koblingen er korrekt koblet. Koble så den øvre (78) og nedre motstandskabelen (79). (se Fig A) Pass på at koblingen ikke blir klemt under monteringen.

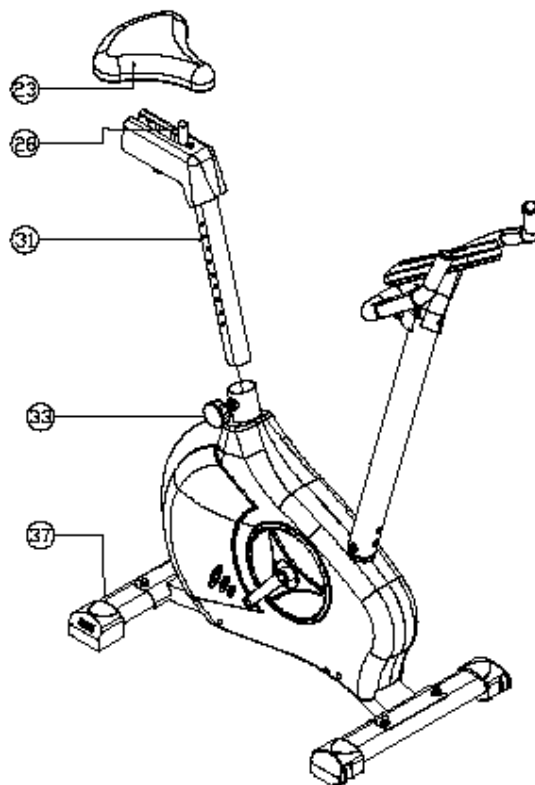
Sett styrestammen (21) i hoveddrammen (37) fest med fire skruer (14) og skiver(15). Prøv å vri på motstandsregulatoren (82) for å se om denne har en god bevegelse. Hvis denne er veldig hard å regulere, skru opp og gjør dette punktet på nytt.



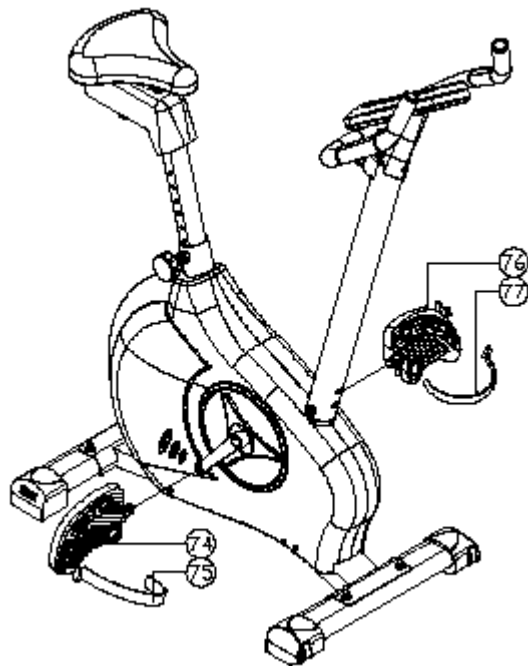
3. Fest styre(2) og det fremre dekkelet (13) til styrestammen (21) med en T-bolt (9) sammen med sprengskive (11), skive (10) og foring (12), Skru det fremre (13) og bakre dekkelet (20) sammen med to M5 skruer (8) og to M3 skruer (19). Sett computeren (16) på computer braketten. Fest med to skruer. (17). Fest håndpuls-kabelen (3) og øvre computerledning (22) på baksiden av computeren(16).



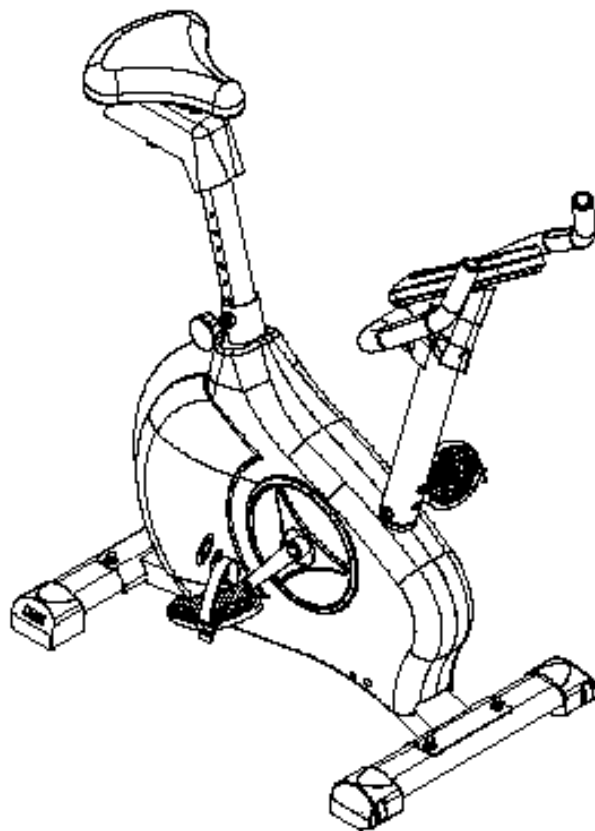
4. Fest sete (23) på setejusteringen (28) på setestammen (31). Fest med skruer og skiver. Skru opp justeringsskruen (33) på hoveddrammen (37). Sett setestammen (31) i hoveddrammen (37) og skru til justeringsskruen (33) i ønsket høyde.



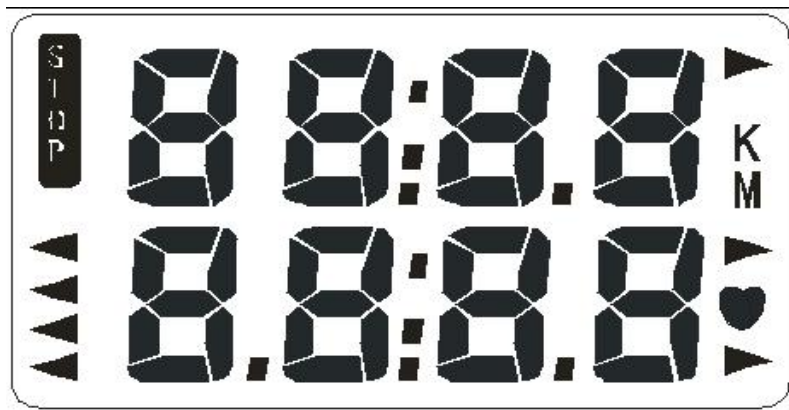
5. Pedalene (74/76) er merket "R" (høyre) og "L" (venstre). Skru til "L" pedal i vestre krankarm (76). Skru mot klokken. Skru til "R" pedal i høyre krankarm (74). Skru med klokken.



Ferdig produkt:



DISTANSE
KALORIER
ODO
PULS



FART

SCAN

TID

FUNKSJONER:

1. **FART:** Farten du har under treningen
2. **TID:** Displayet viser brukt tid enten ved å telle opp eller ned (hvis verdi er satt)
3. **DISTANSE:** Viser hvor langt du har syklet. Eller teller ned fra en verdi (hvis verdi er satt)
4. **KALORIER:** Viser ca kaloriforbruk. Teller ned ved ønsket kaloriforbruk (hvis verdi er satt)
5. **PULSE (VALG):** Viser din puls under treningen. For at pulsen skal vises må du legge hendene på følerne på styret. Grense for maks puls kan settes. En alarm gir lyd når denne overstiges.
6. **SCAN:** Trykk på MODE knappen til pilen står ved scan. Den veksler da mellom alle verdiene i det nedre vinduet med 6 sekunders mellomrom.
7. **ODO:** Viser den totale lengden som sykkelen har gått. Denne nuller seg ut når man skifter batterier
8. **STOP:** Viser når du slutter å trene.

BUTTON:

1. **MODE:** Trykk denne for å velge de forskjellige funksjonene.
2. **SET (OPTION):** Trykk for å sette en verdi på valgt funksjon. Eks. Du ønsker at computeren skal telle ned fra en verdi. 10 min. Trykk mode til den står på tid. Trykk på SET til verdien viser 10. Start å sykle og verdien vil telle nedover fra 10 min.
3. **RESET (OPTION):** Nullstiller alle verdier bortsett fra ODO. Hold knappen nede i 2 sek.

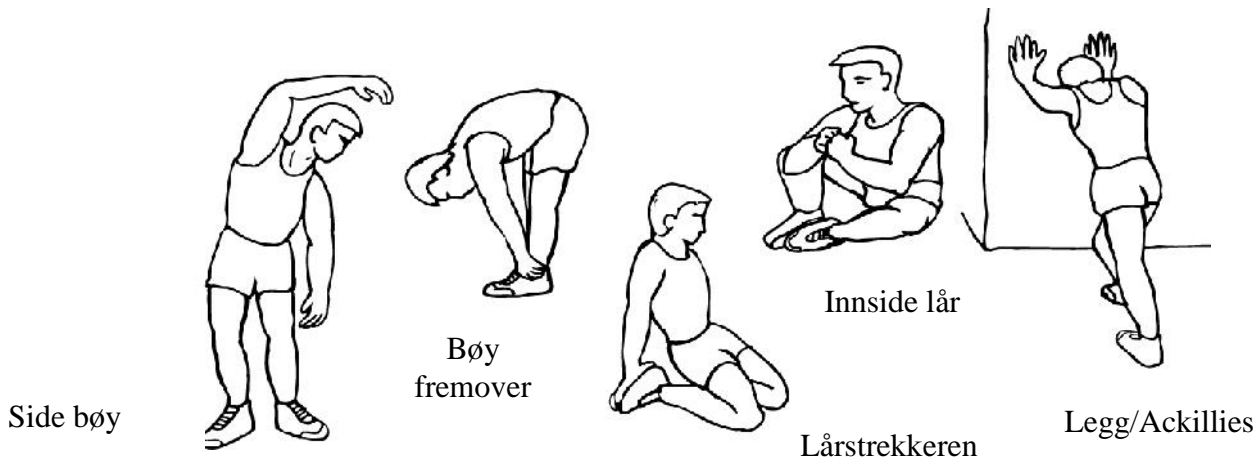
NB:

1. Computeren slår seg av automatisk etter 4 min hvis den ikke brukes.
2. Computeren starter automatisk når du starter å trene.
3. Hvis computeren ikke vil virke, skift batteriene og sjekk ledninger. Hjelper ikke dette, kontakt Service senteret vårt. Dette gjelder også hvis puls ikke virker. Sjekk ledninger først.

Treningsråd

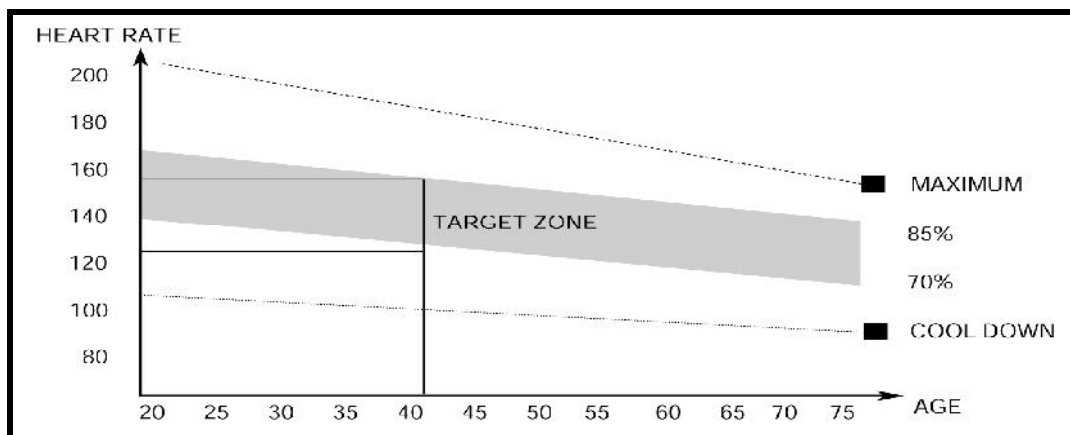
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodløpet 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

Denne fasen er 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 trimsykkel, 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.

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, samt at alle ledninger er koblet sammen.
- Hvis det ikke er noe motstand på tråkket, vær vennlig og sjekk at den øvre motstandskabel er festet sammen med nedre motstandskabel.
- 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