

NORDIC[®]

140 cycle

(Put in picture of NORDIC 140 cycle)

Art. Nr: 101213

Generell informasjon:

Før du starter treningen bør du konsultere din lege først. Det er anbefalt at du gjennomgår en komplett undersøkelse.

Ikke tren hardere enn hva som er anbefalt for deg, ikke anstreng deg for mye over en lang periode. Hvis du føler noen form for smerte eller ubehag, stopp treningen øyeblikkelig. Ta kontakt med lege.

La trimutstyret alltid stå på en flat jevn overflate. Anbefalt at du har en underlagsmatte under utstyret for å beskytte gulvet eller teppet. Av sikkerhetsmessige årsaker bør du ha 0,5 m fri klaring rund trimutstyret.

Dette er ikke noe leketøy. Ikke la barna leke på eller rundt trimutstyret. La det aldri stå uten oppsyn.

Gå over trimutstyret med jevne mellomrom. Sjekk at alle skurer og deler til enhver tid er skrudd godt til.

Ha alltid på deg egnede treningsklær og sko når du trener. Ikke bruk for løse klær som kan hekte seg fast. Ikke bruk sko med lærsåle eller høye hæler.

Dette er trimutstyr kun beregnet for hjemmebruk.

VIKTIG:

- ❑ Les hele brukerveiledningen før du starter monteringen.
- ❑ Ta ut alle deler fra kartongen før du begynner selve monteringen, sjekk at alle deler følger med i esken
- ❑ Ikke kast esken før monteringen er komplett. Ta hensyn til miljøet når du tilslutt kvitter deg med avfallet
- ❑ Bruk alltid egnet verktøy
- ❑ Skulle det være defekte deler med i esken, eller at du hører ulyder etter at monteringen er komplett, ta kontakt med butikken hvor du kjøpte utstyret, eller NORDIC FITNESS SERVICECENTER se neste 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.
- 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

Beskrivelse av trimsykkelen:



Innhold i eske:

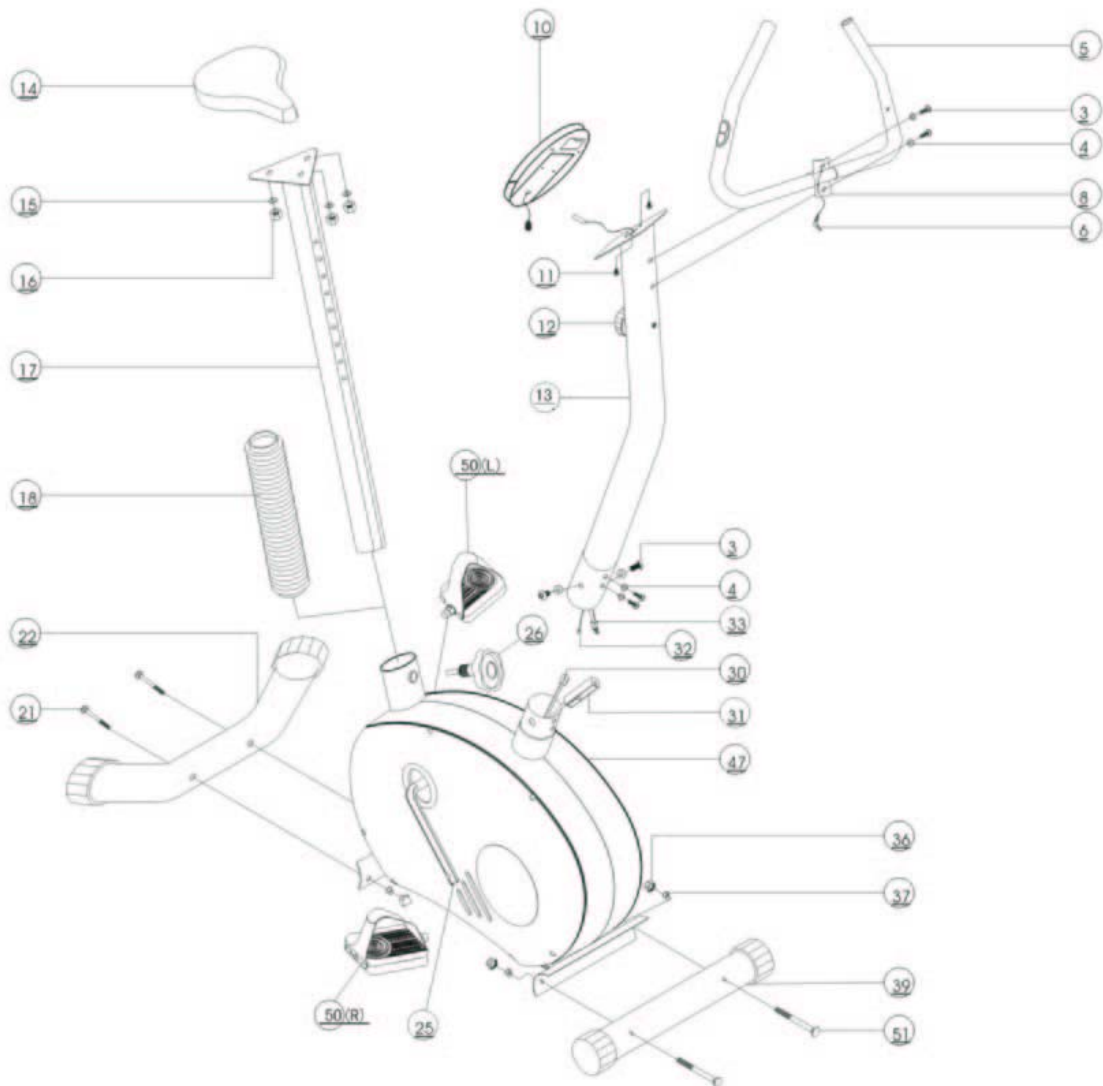
- Deler i følge delelisten
- Monteringsverktøy
- Monterings- og treningsveiledning

VIKTIG!!!

Les gjennom hele brukerveiledningen før du starter selve monteringen, og før du tar sykkelen i bruk

Deleskisse:

Før du starter med selve monteringen, kikk nøye på diagrammet under og gjør deg kjent med alle delene. Sjekk at alle deler følger med.



Deleliste:

1.	Endepropp til styret	2	27.	Hovedramme	1
2.	Gummigrep til styret	2	28.	Skrue	2
3.	Skruer til styret	6	29.	Høyderegulator	1
4.	Buet skive til pulssensor	6	30.	Nedre computerkabel	1
5.	Styre	1	31.	Nedre motstandskable	1
6.	Computerkabel	4	32.	Øvre computerkabel	1
7.	Skrue til pulssensor	4	33.	Øvre motstandskabel	1
8.	Metallfeste til styret	1	34.	Mutter	2
9.	Håndpuls	1	35.	Buet skive	2
10.	Computer	1	36.	Låsemutter	2
11.	Skrue til computer	2	37.	Skive til stabilisator	6
12.	Motstandregulator	1	38.	Endekapsel til fremre stab.	2
13.	Styrestamme	1	39.	Fremre stabilisator	1
14.	Sete	1	40.	Svinghjul	1
15.	Buet skive til sete	8	41.	Sleeve	1
16.	Mutter til sete	1	42.	Foring	1
17.	Setestamme	1	43.	Tannhjul	1
18.	Plastdeksel setestamme	1	44.	Spring	1
19.	Plastholder til setestammen	1	45.	Skive	1
20.	Endekapsel til bakre stab.	2	46.	Stor skive	1
21.	Bærebolt	4	47.	Sidedeksel	2
22.	Bakre stabilisator	1	48.	Skrue til sidedeksel	8
23.	Skivesett	1	49.	Plastikkdeksel til krank	2
24.	Drivhjul	1	50.	Pedal (H og V)	2
25.	Krank	1	51.	Bærebolt	2
26.	Drivreim	1			

Hardware:

Her er en oversikt over hvilke skruer, skiver, muttere og verktøy du trenger for å montere sammen trimsykkelen



Nr. 3 M8*15
screw for handlebar



Nr. 36 M8
domed nut



Nr. 4/37 D19*D8. 2*2. 0T
curve washer for stabilizer



M6
hexgon wrench



Nr. 21 M8*70
carriage bolt for rear stabilizer



SD-01 14*15-160L
screw driver



Nr. 51 M8*75
carriage bolt for
front stabilizer

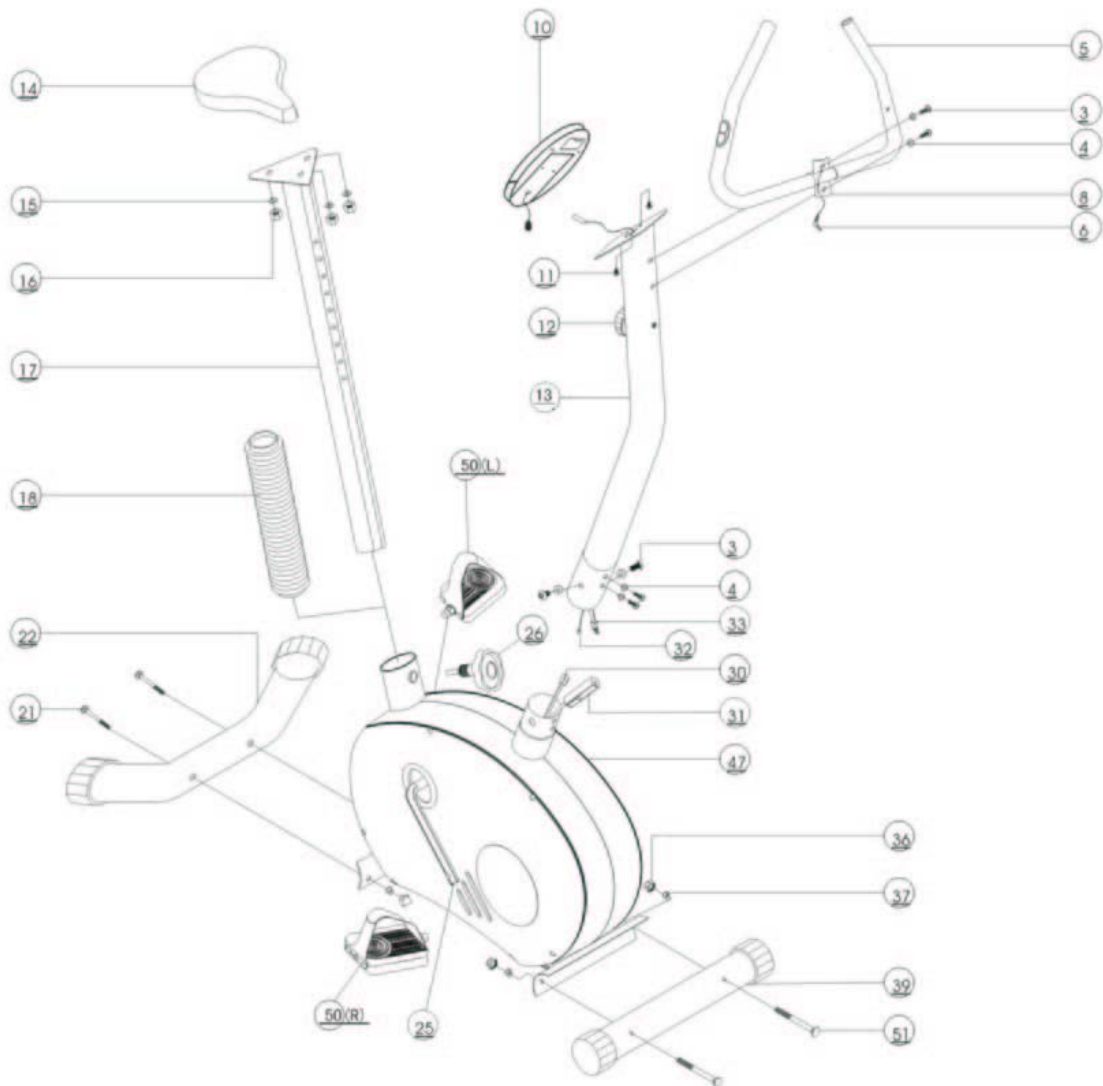
Montering:

For å gjøre monteringsprosessen så enkel som mulig, har vi satt sammen mesteparten av sykkelen for deg. Før du monterer sammen resten, er det svært viktig at du setter deg inn i monteringsanvisningen på forhånd. Viktig at du følger monteringsanvisningen steg for steg.

Monteringsanvisning:

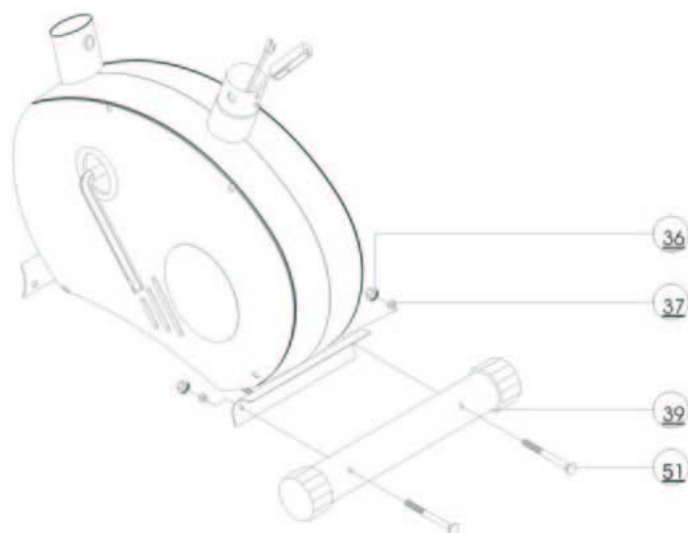
STEG 1:

Pakk ut alle deler, plasser de i systematisk rekkefølge på gulvet. Det beste er å montere sykkelen på et plant og rett underlag



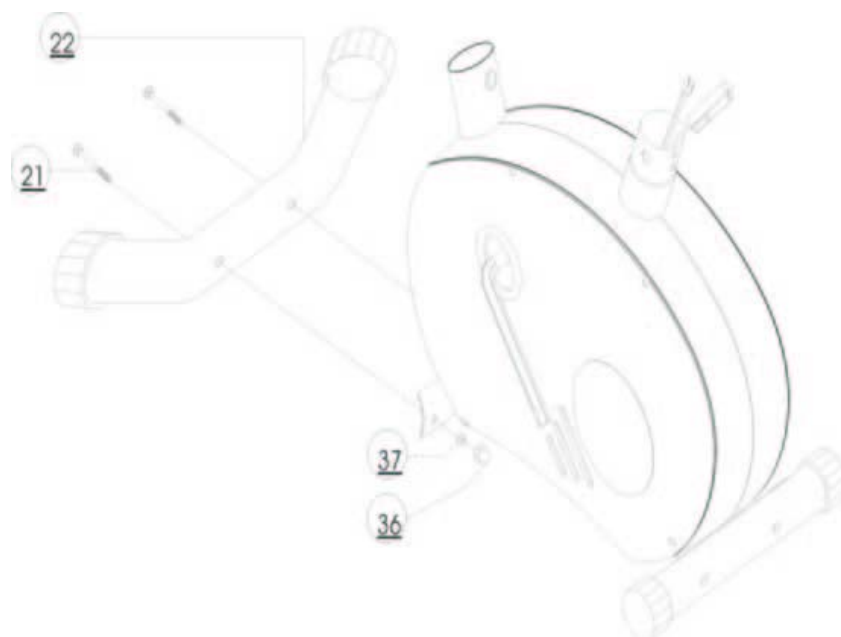
STEG 2:

Monter fast Fremre stabilisator (39) til Hoveddrammen (27). Skru til med to stk Skruer (51), to stk Skiver (37) og to stk Låsemutter (36)



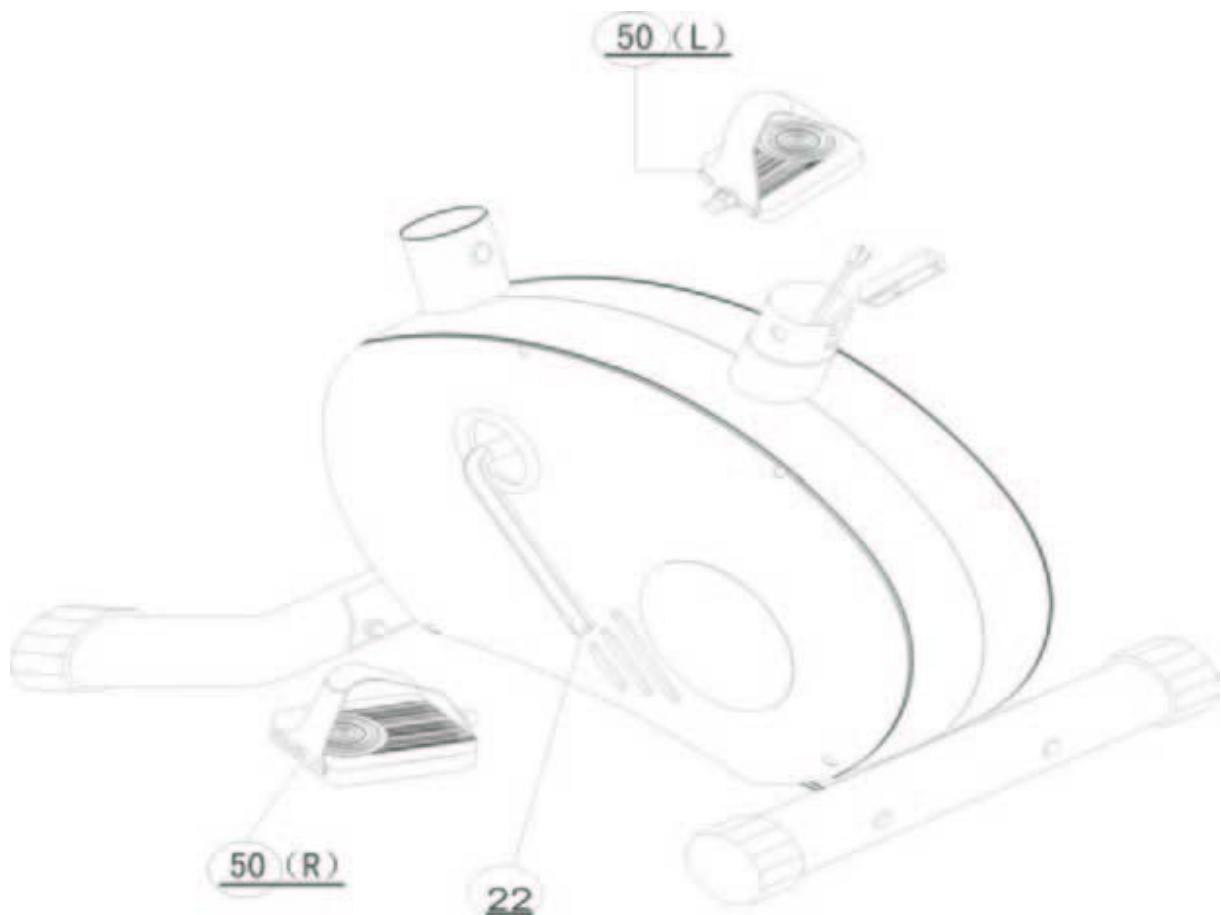
STEG 3:

Monter fast Bakre stabilisator (22) til Hoveddrammen (27). Bruk to stk Skruer (21), to stk Skiver (37) og to stk Låsemutter (36)



STEG 4:

Skru på Høyre pedal (50 R) til krankarmen (25). Høyre side er høyre side av sykkel når du sitter på setet. Høyre pedal skal skrues til MED klokken. Skru på Venstre pedal (50 L) til krankarmen (25). Venstre pedal skal skrues på MOT klokken



STEG 5:

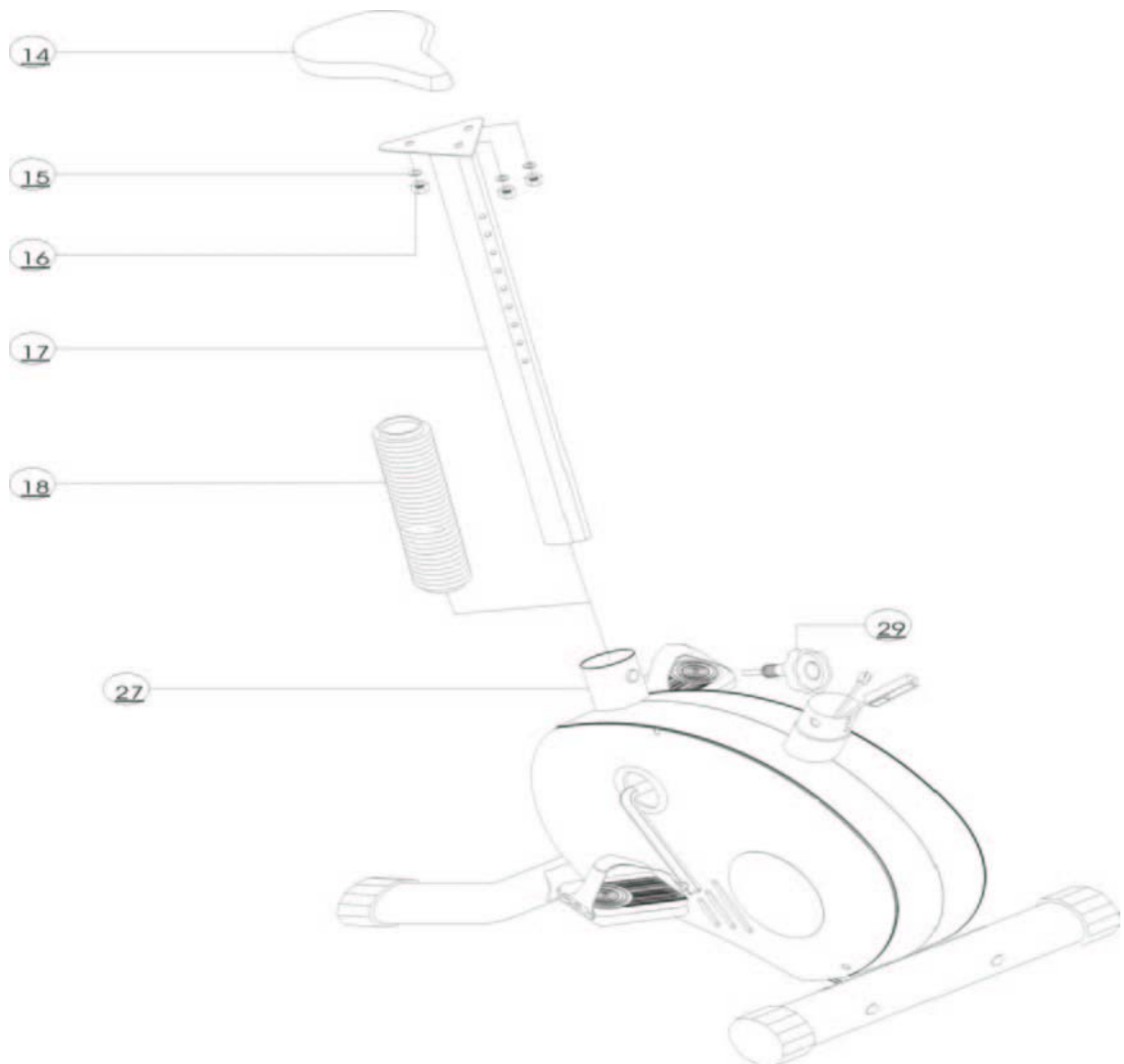
Tre inn på Plastdekslet til Setestammen (18) inn på Setestammen (17). Sett Setestammen ned i Hoveddrammen (27)

VIKTIG:

Sett aldri sete høyere enn det Setestammen tillater det. Du justerer setehøyde ved å dra ut Høyderegulatoren (29) for så å ta sete opp eller ned. Pass på at du treffer et av hullene på Setestammen, hvis ikke kan sete falle ned under treningsøkten

STEG 6:

Monter fast Sete (14) på Setestammen (17). Viktig at du strammer skruene godt til for å forhindre eventuelle skader under treningen



STEG 7:

Se etter at Motstandsregulatoren (12) er satt til nivå 1. Monter sammen Øvre computerkabel (32) og Nedre computerkabel (30). Monter så sammen Øvre motstandskabel (33) med Nedre motstandskabel (31)

STEG 8:

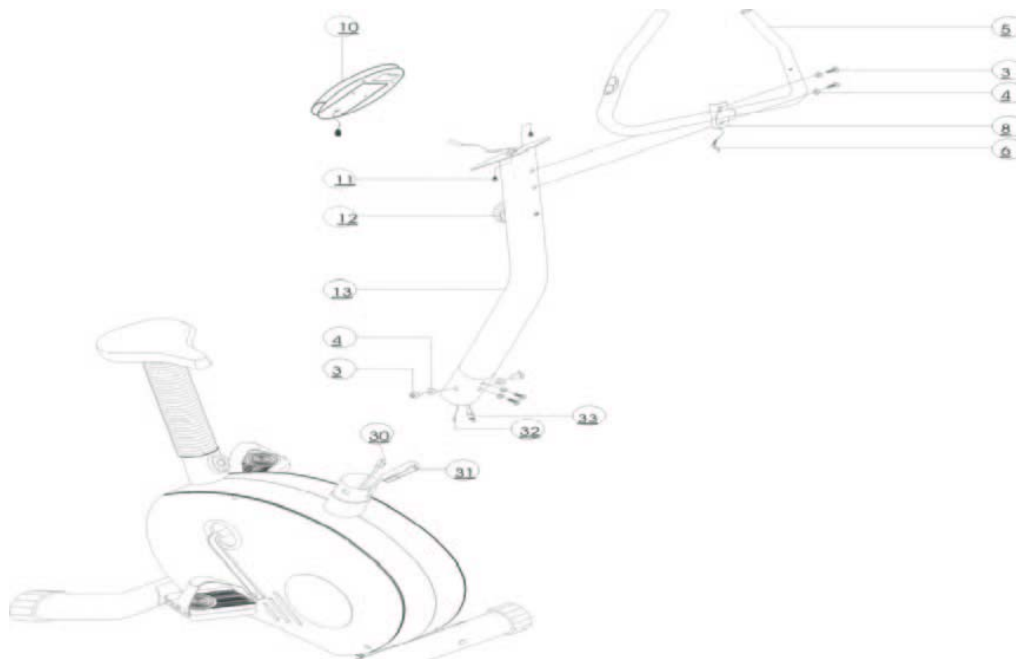
Monter nå fast Styrestammen (13) ned i Hovedrammen (27). Pass på at alle kabler ligger på innsiden av Styrestamme slik at de ikke kommer i klem. Skru til Styrestammen med fire stk Skruer (3), fire stk Skiver (4) og fire stk Mutter (36). Skru Motstandsregulatoren (12) frem og tilbake noen ganger for å sjekke at den beveger seg som den skal.

STEG 9:

Forsikre deg om at Pulskabelen (6) stikker ut av Styret slik at den kan kobles sammen med kablet som stikker ut av Styrestammen. Monter fast Styret (5) til toppen av Styrestammen (13). Benytt Skrue (3), Skiver (4) og Mutter (36)

STEG 10:

Før nå Computeren (10) på braketten øverst på Styrestammen, skru den på med Skrue (11). Sett i batteriene bak på computeren. Sjekk at funksjonene virker som de skal (se: Hvordan bruke computeren)



Computer:



Hvordan bruke computeren:

MODE: Brukes for å velge mellom de ulike funksjonene: Time, Speed, Distance, Calories og Pulse. Holde knappen inne i mer enn 2 sekunder vil alle verdier settes til null

SCAN: Trykk "Mode" for å få frem "SCAN" i displayet, det vil vises øverst i venstre hjørne. Når denne funksjonen er aktivert vil computeren skifte på å vise alle funksjonene med 6 sekunder intervaller

TIME: Viser tiden du trener

SPEED: Viser hastigheten du til enhver tid holder under treningsøkten

DIST: Viser distanse du tilbakelegger under treningsøkten

CALS: En indikator på kaloriforbruk under treningsøkten

PULSE: En indikator på pulsfrekvensen under treningsøkten

VIKTIG:

1. Pulsen er kun en indikator
2. Bytt batteri i computeren dersom tallene vises svakere, eller bare deler av tallene kommer frem. To AA batterier benyttes.
3. Computeren skur seg automatisk av dersom sykkelen ikke benytte på fire minutter
4. Computeren skur seg automatisk på straks du begynner å trå rundt
5. "K" eller "M" vises på Speed og Distance for å indikere kilometer eller mile