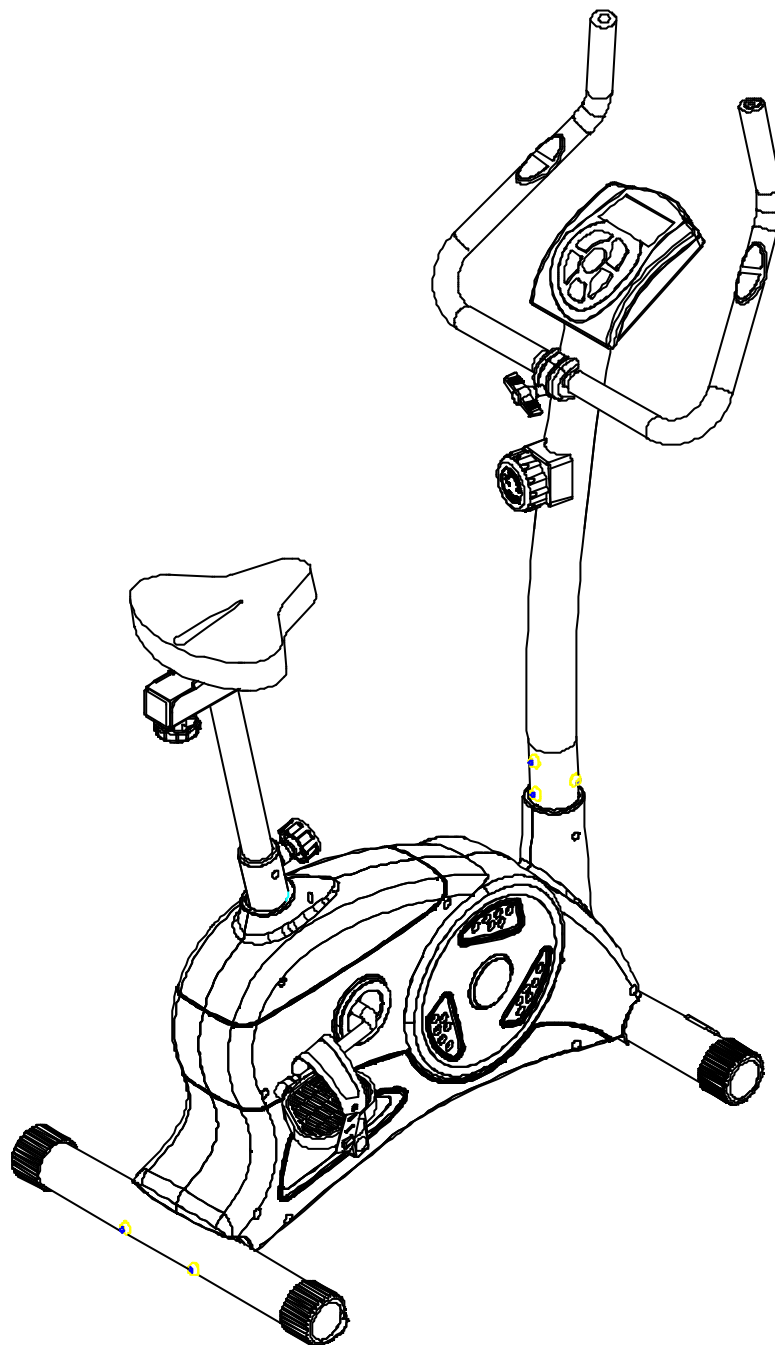


NORDIC[®]

220 cycle

Brukerveiledning

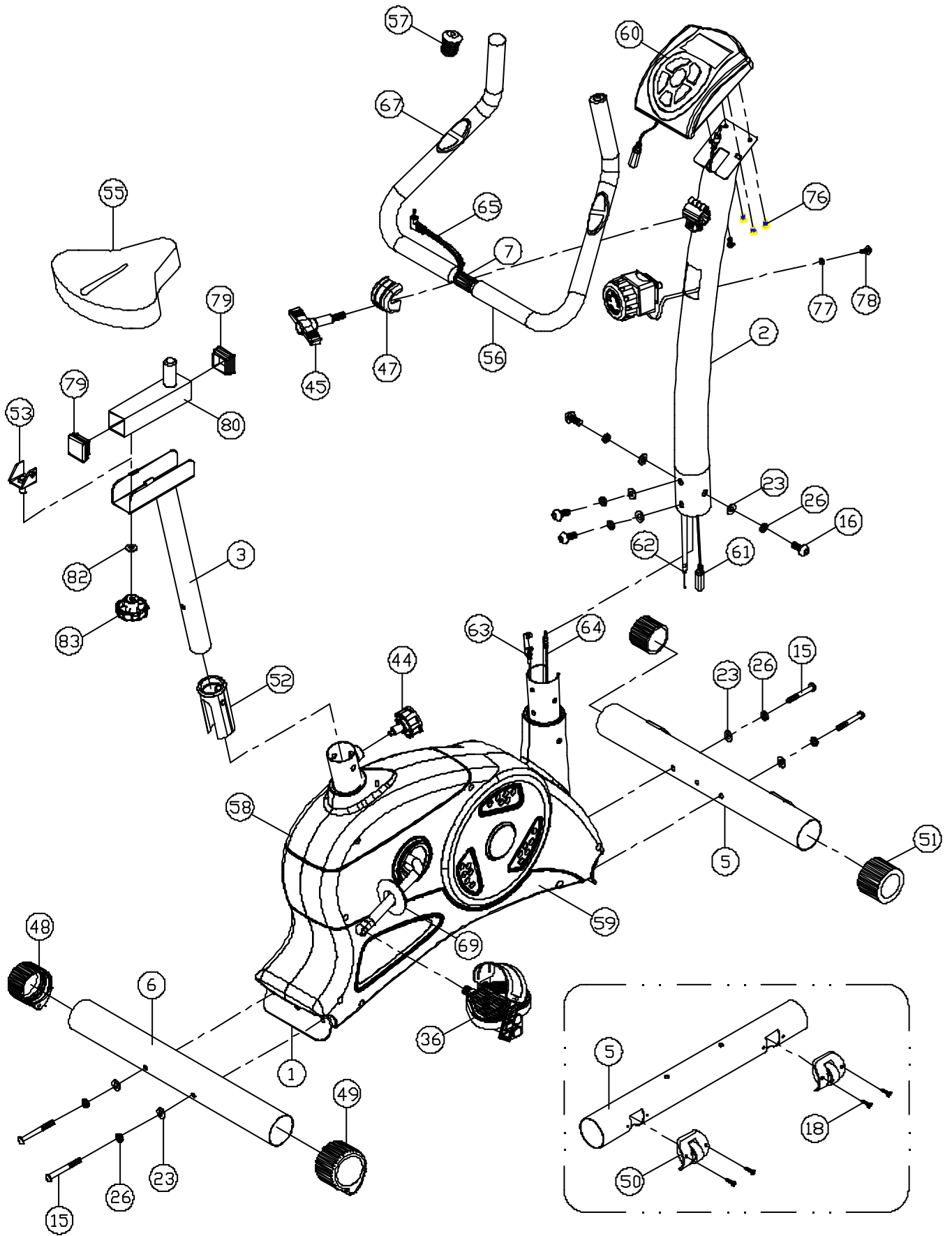


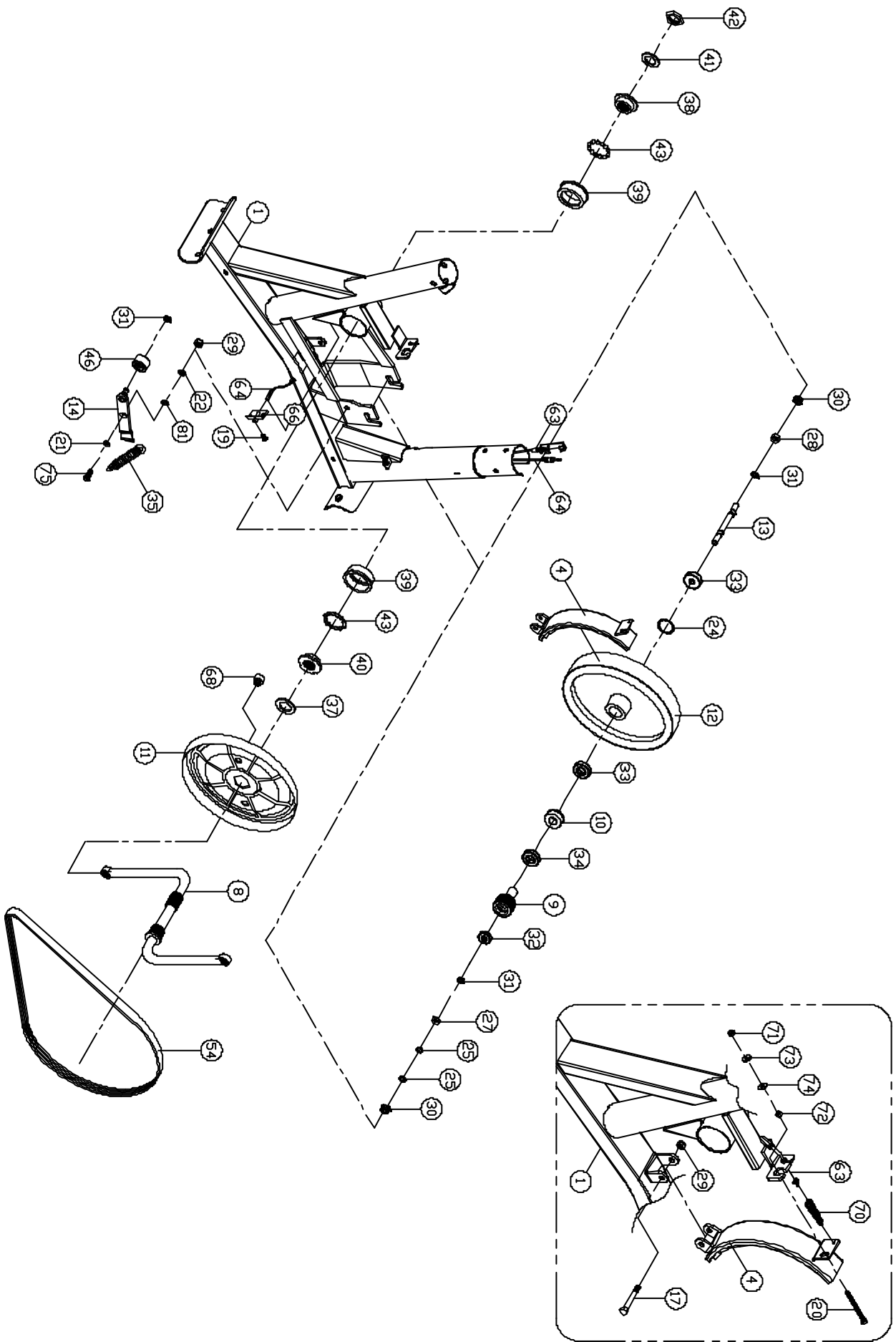
Sikkerhetsinstruksjoner:

ADVARSEL: For å forhindre skader og ulykker, les gjennom instruksjonene nøye før du tar i bruk sykkelen

1. Denne sykkelen er kun beregnet til hjemmetrening. Sykkelen skal ikke brukes til utleie eller på andre offentlige institusjoner.
2. Sykkelen skal stå på et plant og solid underlag.
3. Bruk hensiktsmessige klær når du trener. Unngå løssittende klær som kan hekte seg i apparatet. Benytt alltid egnede joggesko under trening.
4. Hold barn og dyr unna sykkelen.
5. Forsikre deg om at alle bolter og skruer til enhver tid er skrudd godt fast.
6. Varm alltid opp godt opp før trening. Avslutt også treningen i rolig tempo slik at du restituerer deg skikkelig.
7. For riktig trening og andre gode tips, se våre nettsider på nordicfitness.no. Her får du tips om intensiteter og treningsprogram tilpasset ditt nivå.
8. Du skal aldri stå oppreist å sykle på sykkelen. Du skal heller aldri lene deg bakover på sykkelen da det kan føre til at sykkelen kan tippe.
9. Avslutt treningen med en gang dersom du føler kvalme, skjelvinger, blir ekstremt kortpustet eller opplever brystmerter. Kontakt lege omgående.

Oversiktsdiagram

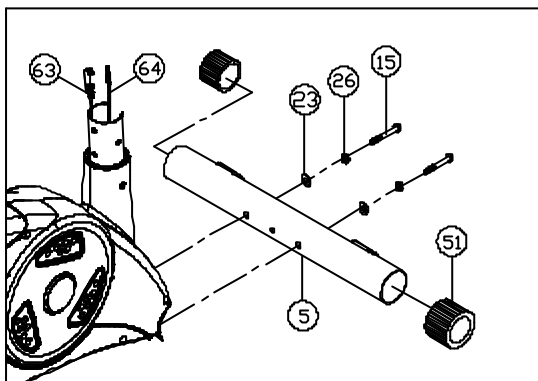




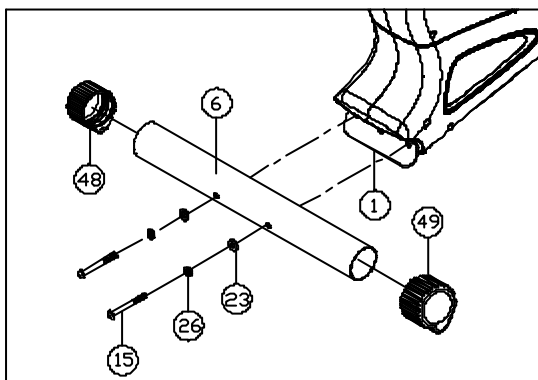
Deleliste

| NR. | BESKRIVELSE | ANT. | NR. | BESKRIVELSE | ANT. |
|-----|----------------------------|-------|-----|--------------------------|------|
| 1 | HOVEDDRAMME | 1 | 49 | DEKSEL, BAKRE FOT, R | 1 |
| 2 | STYRESTAMME | 1 | 50 | HJUL | 2 |
| 3 | SETESTAMME | 1 | 51 | DEKSEL, FREMRE FOT (L&R) | 2 |
| 4 | MAGNETISK HOLDER | 1 | 52 | SKJØTESTYKKE, SETESTAMME | 1 |
| 5 | STABILISATOR, FREMRE | 1 | 53 | LÅSEPLATE | 1 |
| 6 | STABILISATOR, BAKRE | 1 | 54 | BELTE | 1 |
| 7 | STYRE | 1 | 55 | SETE | 1 |
| 8 | KRANK | 1 | 56 | SKUMGREP | 2 |
| 9 | REIMSKIVE, FREMRE | 1 | 57 | ENDEKAPSEL, STYRE | 2 |
| 10 | LAGER, ENVEIS FT-1735 | 1 | 58 | KJEDEDEKSEL L | 1 |
| 11 | REIMSKIVE, BAKRE | 1 | 59 | KJEDEDEKSEL R | 1 |
| 12 | SVINGHJUL | 1 | 60 | COMPUTER | 1 |
| 13 | AKSEL, SVINGHJUL | 1 | 61 | COMPUTERLEDNING, MIDTRE | 1 |
| 14 | HJULBRAKETT | 1 | 62 | MOTSTANDSKONTROLL | 1 |
| 15 | M8*72mm SKRUE | 4 | 63 | MOTSTANDSKOBLER | 1 |
| 16 | M8*15mm SKRUE | 4 | 64 | COMPUTERLEDNING, NEDRE | 1 |
| 17 | M8*52mm BOLT, SEKSKANTET | 1 | 65 | PULSLEDNING | 1 |
| 18 | SKRUE #8-32mm | 4 | 66 | SENSORBRAKETT | 1 |
| 19 | SKRUE #6-32mm | 1 | 67 | HÅNDPULS | 2 |
| 20 | M6*65mm BOLT, SEKSKANTET | 1 | 68 | MAGNET | 1 |
| 21 | M8 SKIVE | 1 | 69 | KRANKARM DEKSEL | 2 |
| 22 | M8 SKIVE | 1 | 70 | FJÆR | 1 |
| 23 | M8 SKIVE | 8 | 71 | LÅSEMUTTER, NYLON M6 | 1 |
| 24 | SKIVE(F30*F34*t0.8) | 1 | 72 | M6 MUTTER, SELVLÅS | 1 |
| 25 | SKIVE(Ø10*13*0.3) | 2 | 73 | M6 SKIVE | 1 |
| 26 | M8 SPRINGSKIVE | 8 | 74 | M6 SKIVE, NYLON | 1 |
| 27 | 3/8" MUTTER, SELVLÅS(T3.0) | 1 | 75 | M8*20mm SKRUE | 1 |
| 28 | 3/8" MUTTER, SELVLÅS(T9.0) | 1 | 76 | M5*15mm SKRUE | 4 |
| 29 | LÅSEMUTTER, NYLON M8 | 2 | 77 | M5 SKIVE | 1 |
| 30 | 3/8" MUTTER | 2 | 78 | M5*25mm SKRUE | 1 |
| 31 | KLEMME C10 | 3 | 79 | PLASTIKK FØRING | 2 |
| 32 | LAGER (6000ZZ) | 1 | 80 | SETEKOBLER, BEVEGELIG | 1 |
| 33 | LAGER (6003ZZ) | 2 | 81 | NYLON SKIVE M6*19*1.5T | 1 |
| 34 | LAGER (6300ZZ) | 1 | 82 | SKIVE M10 <2mm> | 1 |
| 35 | FJÆR | 1 | 83 | JUSTERINGSSKRUE | 1 |
| 36 | PEDAL (VENSTRE&HØYRE) | 1sett | | | |
| 37 | 38mm SKIVE | 1 | | | |
| 38 | RINGMUTTER, KULELAGER(H) | 1 | | | |
| 39 | LAGERHYLSE | 2 | | | |
| 40 | RINGMUTTER, KULELAGER (V) | 1 | | | |
| 41 | 35mm SKIVE | 1 | | | |
| 42 | RINGMUTTER | 1 | | | |
| 43 | KULELAGER | 2 | | | |
| 44 | JUSTERINGSSKRUE | 1 | | | |
| 45 | STYRESKRUE | 1 | | | |
| 46 | BELTEDRIVHJUL | 1 | | | |
| 47 | STYREBRAKETT | 1 | | | |
| 48 | BAKRE FOTDEKSEL, V | 1 | | | |

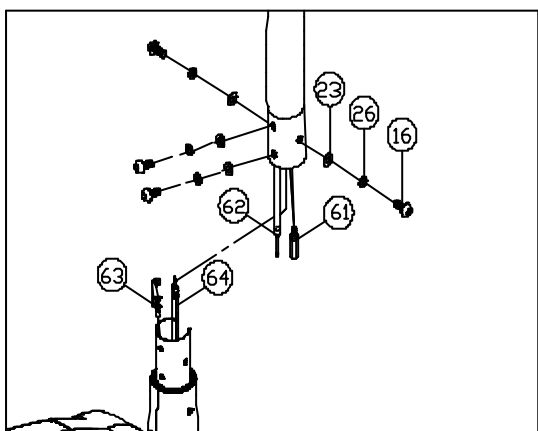
Monteringsinstruksjoner



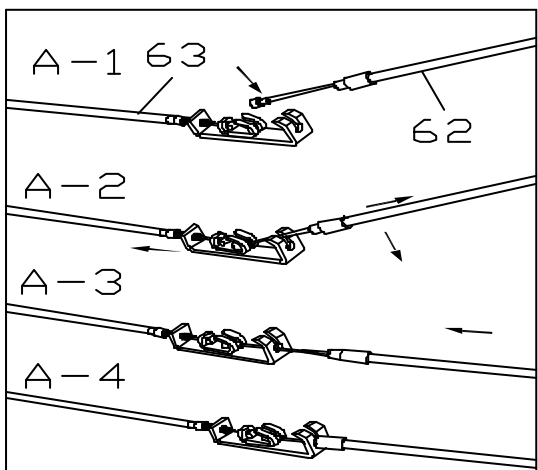
1. Fest fremre stabilisator (5) til hoveddrammen (1) ved hjelp av to skiver (23), to springskiver (26), to skruer (15) og to deksler for fremre stabilisator (51).



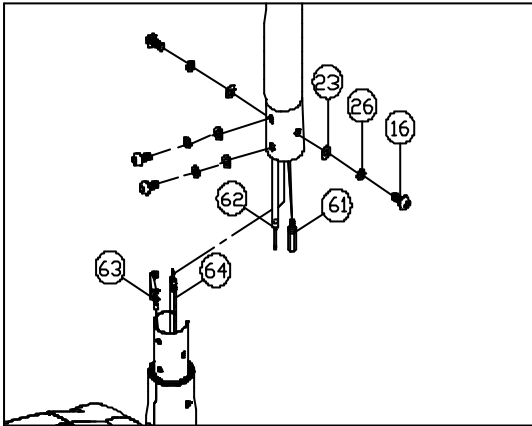
2. Fest bakre stabilisator (6) til hoveddrammen (1) ved hjelp av to skiver (23), to springskiver (26), to skruer (15) og to deksler for bakre stabilisator (49).



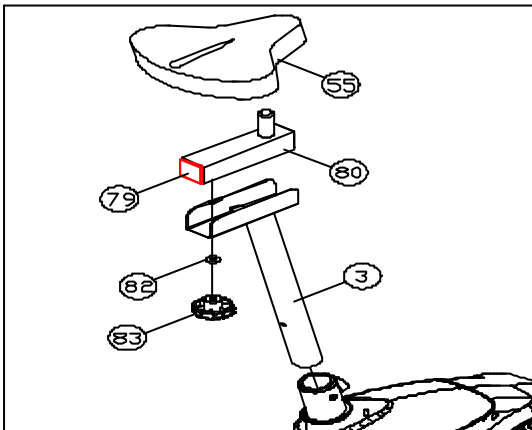
3. Koble den øvre computerkabelen (61) til computerkabelen (64).



4. Følg diagrammet (A-1), (A-2), (A-3), (A-4) for å koble motstandskontrollkabelen (62) til motstandskobleren (63).

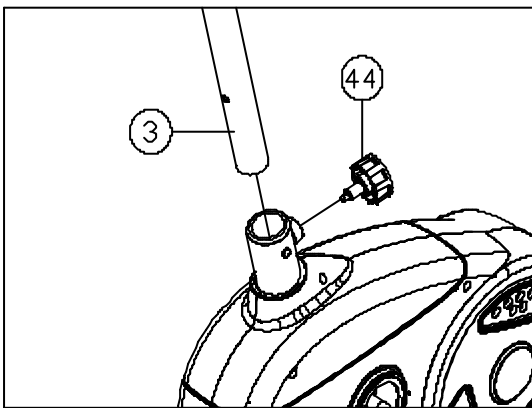


5. Før styrestammen (2) inn i basen (1) og fest den med fire skiver (23), fire springskiver (26) og fire skruer (16).

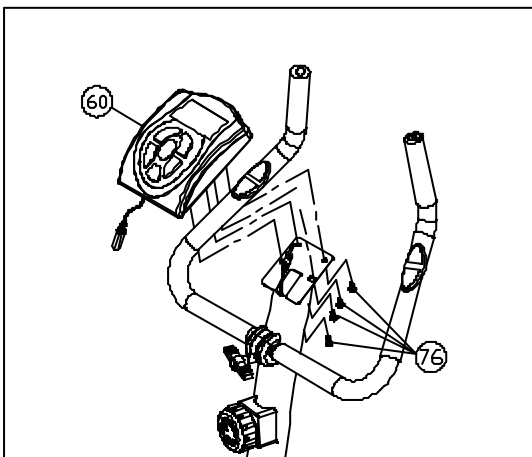


6. Fest setet (55) til setegliden (80) og stram setet i ønsket posisjon.

Etter at du har montert setegliden (80) til setestammen (3) med skive (82), og justeringsskrue (83), kan du bevege setestammen til ønsket posisjon.

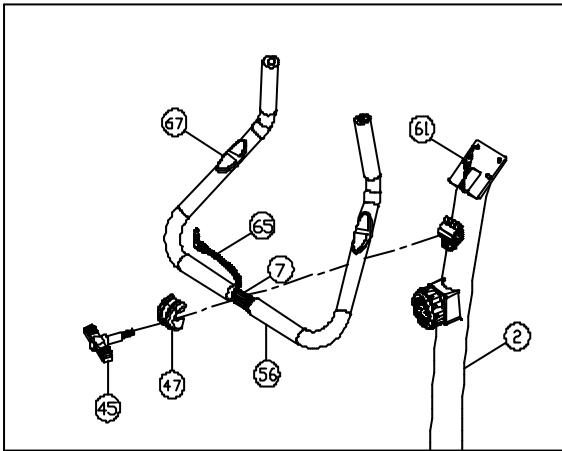


7. Før setestammen (3) inn i hovedrammen (1). Plasser den så at et av hullene i setestammen ligger jevnt med hullet i hovedrammen og før justeringsskruen (44) gjennom hullet i hovedrammen og hullet i setestammen. Stram justeringsskruen inn i hovedrammen.



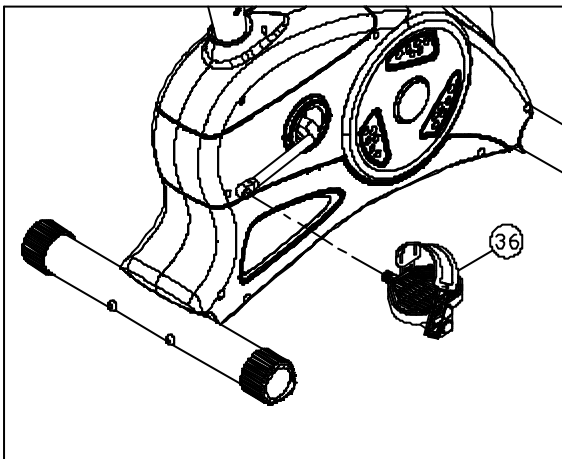
8. Fest øvre computerkabel (18) til computeren (60). Fest computeren (60) til styrestammen med fire skruer (76)

(Forsikre deg om at ingen kabler eller ledninger ligger i klem.)



9. Fest styret (7) til styrestammen (2) med styreskrue (45) gjennom dekselet (47).

Koble håndpulsledningen (65) til computeren (60).



10. Før høyre pedal (36) inn i høyre krankarm (8R) og bruk fingrene til å stramme den i retning med klokken til pedalen er skrudd helt inn.

Før venstre pedal (36) inn i venstre krankarm (8L) og bruk fingrene til å stramme den i retning mot klokken til pedalen er skrudd helt inn.

Brukerveiledning for B11032



Verdt å vite før du benytter deg av apparatet:

SLEEP MODE (Dvalemodus):

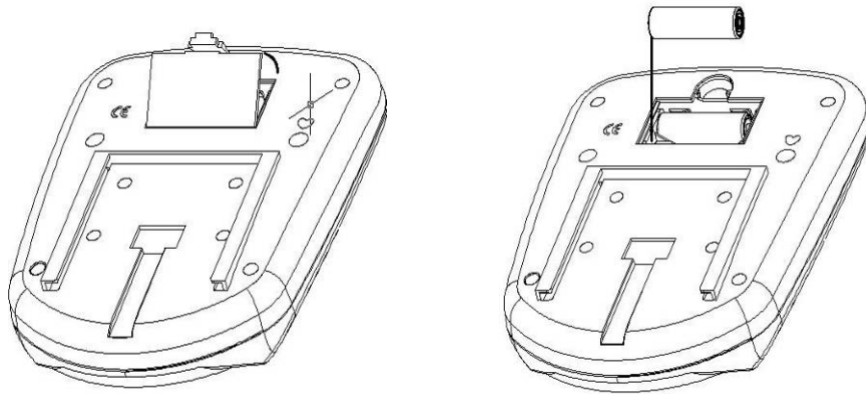
Monitoren vil slå seg av (dvalemodus) når den ikke har mottatt noe signal fra apparatet eller knappen etter fire minutter.

Funksjoner:

1. SCAN: I treningsmodus, trykker du MODE-knappen til ordet SCAN kommer opp på skjermen. Skjermen vil nå gå gjennom følgende funksjoner: TIME-SPEED-DISTANCE- CALORIE -RPM-PULSE. Funksjonene vil vises på hovedskjermen i 6 sekunder.
2. TIME (tid): Viser treningstid i minutter og sekunder. Computeren vil automatisk telle opp fra 0:00 til 99:59 med ett sekunds intervaller.
3. SPEED (hastighet): Viser treningshastighet i km eller mile pr time fra 0.0 til 99.9.
4. DISTANCE (distance): Viser samlet distanse for hver treningsøkt opp til maksimum 99.99 km. Dersom du fortsetter å trene etter at computeren har nådd 0.0 vil computeren indikere og deretter telle opp fra 0.0.
5. CALORIES (kalorier): Computeren vil regne ut et omtrentlig antall kalorier du forbrenner når som helst under treningsøkten din. Dersom du fortsetter å trene etter at computeren har nådd 0.0 vil computeren indikere og deretter telle opp fra 0.0.
6. PULSE (puls): Computeren viser pulsen din i slag pr minutt under din treningsøkt. Dersom computeren ikke mottar noe pulssignal, vil skjermen vise 0.
7. RPM: Pedalrotasjon pr minutt.

Bytte av batterier:

Fjern batteridekselet fra batterirommet, og bytt batterier som vist på tegningen.



Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi deg 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 – 20.00



Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.