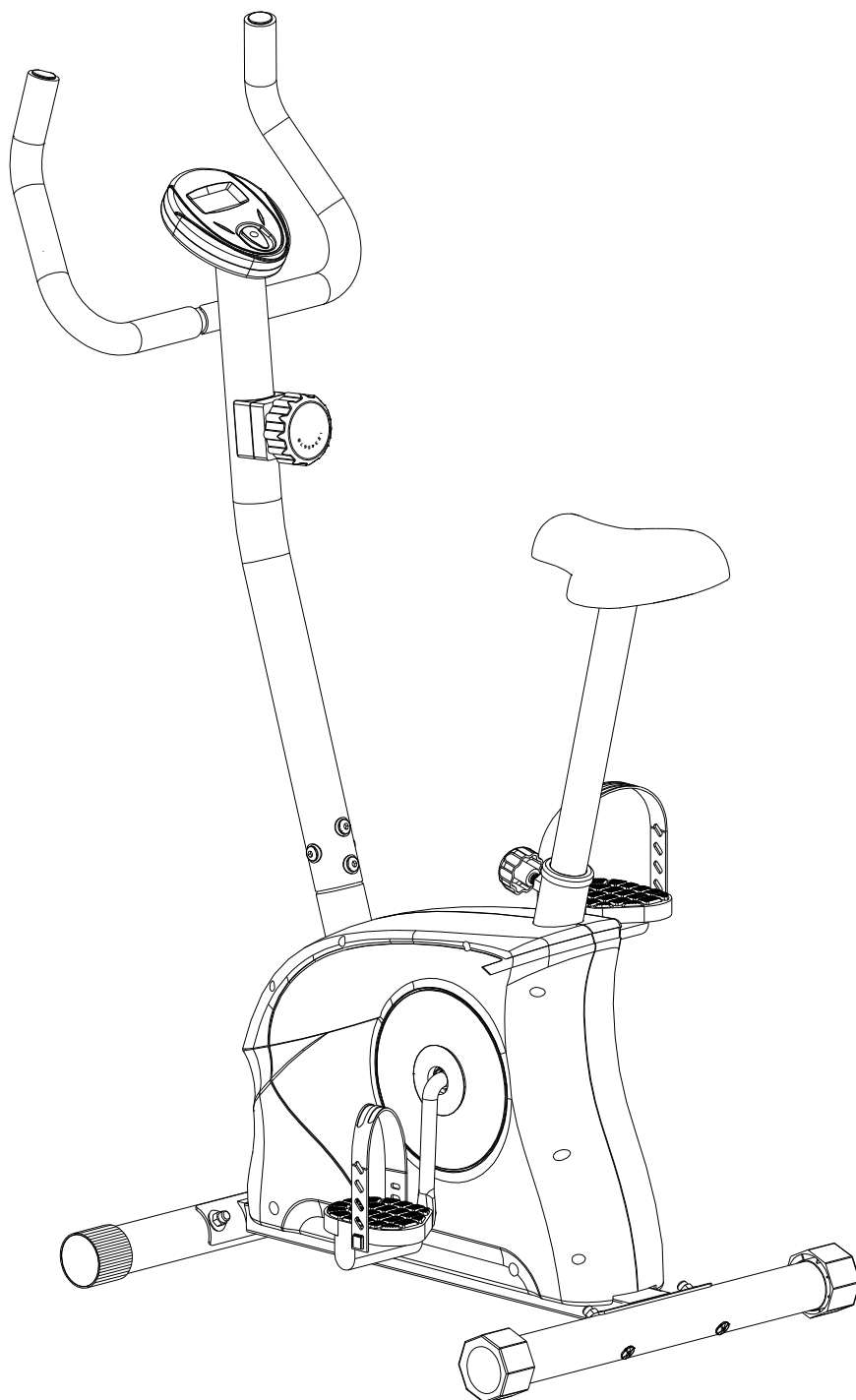


# NORDIC<sup>®</sup>

## 100 CYCLE

### NORSK BRUKERVEILEDNING



## INNHold

FORHOLDSREGLER	2	OVERSIKTSDIAGRAM	7-8
SJEKKLISTE, MONTERING	3	MONTERING	9-14
DELELISTE, SMÅDELER	4	COMPUTER	15
DELELISTE	5-6	TRENINGSinSTRUKSJONER	16-17

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

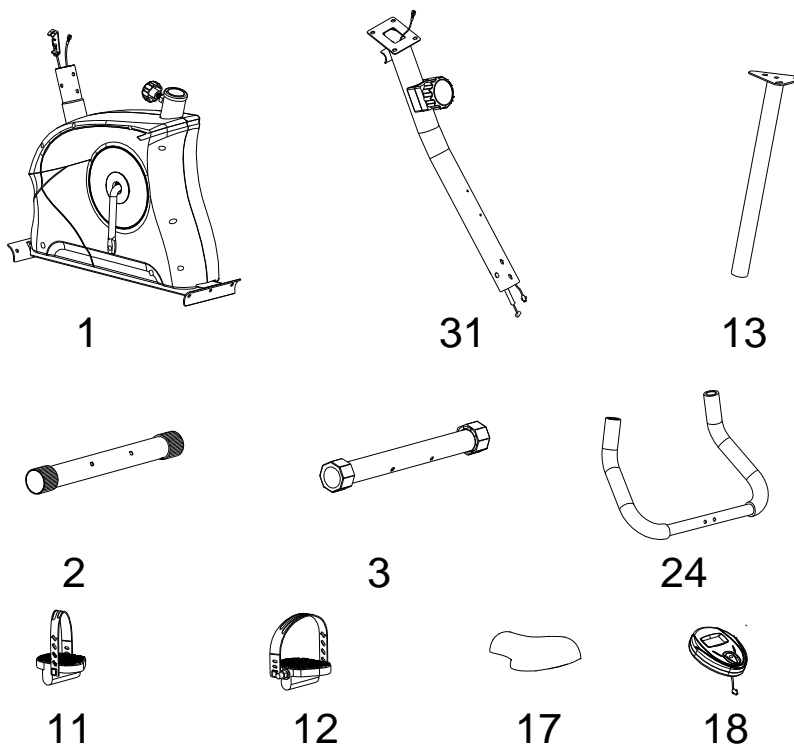
Selv om dette apparatet er utviklet med vekt på sikkerhet, vil det alltid være forholdsregler forbundet med treningsapparater. Forsikre deg om at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du monterer og tar apparatet i bruk. Vær spesielt oppmerksom på følgende forholdsregler:

1. Barn og kjæledyr må ikke ha tilgang til dette apparatet. Ikke la barn få oppholde seg i samme rom som dette apparatet uten oppsyn.
2. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerter eller annet ubehag må han eller hun avslutte treningsøkten og snakke med en lege umiddelbart.
4. Plasser apparatet på en jevn og åpen overflate. Ikke bruk apparatet nær vann eller utendørs.
5. Hold hender unna alle deler i bevegelse.
6. Ikle deg alltid passende treningstøy når du bruker apparatet. Ikke ikle deg badekåper eller annen bekledning som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Joggesko er også anbefalt.
7. Bruk apparatet kun på den måten brukerveiledningen beskriver at den skal brukes. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten.
8. Ikke plasser skarpe objekter i nærheten av apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør ikke ta i bruk apparatet uten oppsyn av lege eller kvalifisert personell.
10. Varm opp og tøy ut før du bruker apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt for dette apparatet er 110 kilo.

**MERK: SNAKK MED EN LEGE FØR DU PÅBEGYNNER ET NYTT TRENINGSPROGRAM. DETTE ER SÆRDELES VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR GAMMEL ELLER HAR KJENTE HELSEPROBLEMER. LES GJENNOM ALLE INSTRUKSJONENE FØR DU BENYTTET DEG AV DETTE TRENINGSSAPPARATET.**

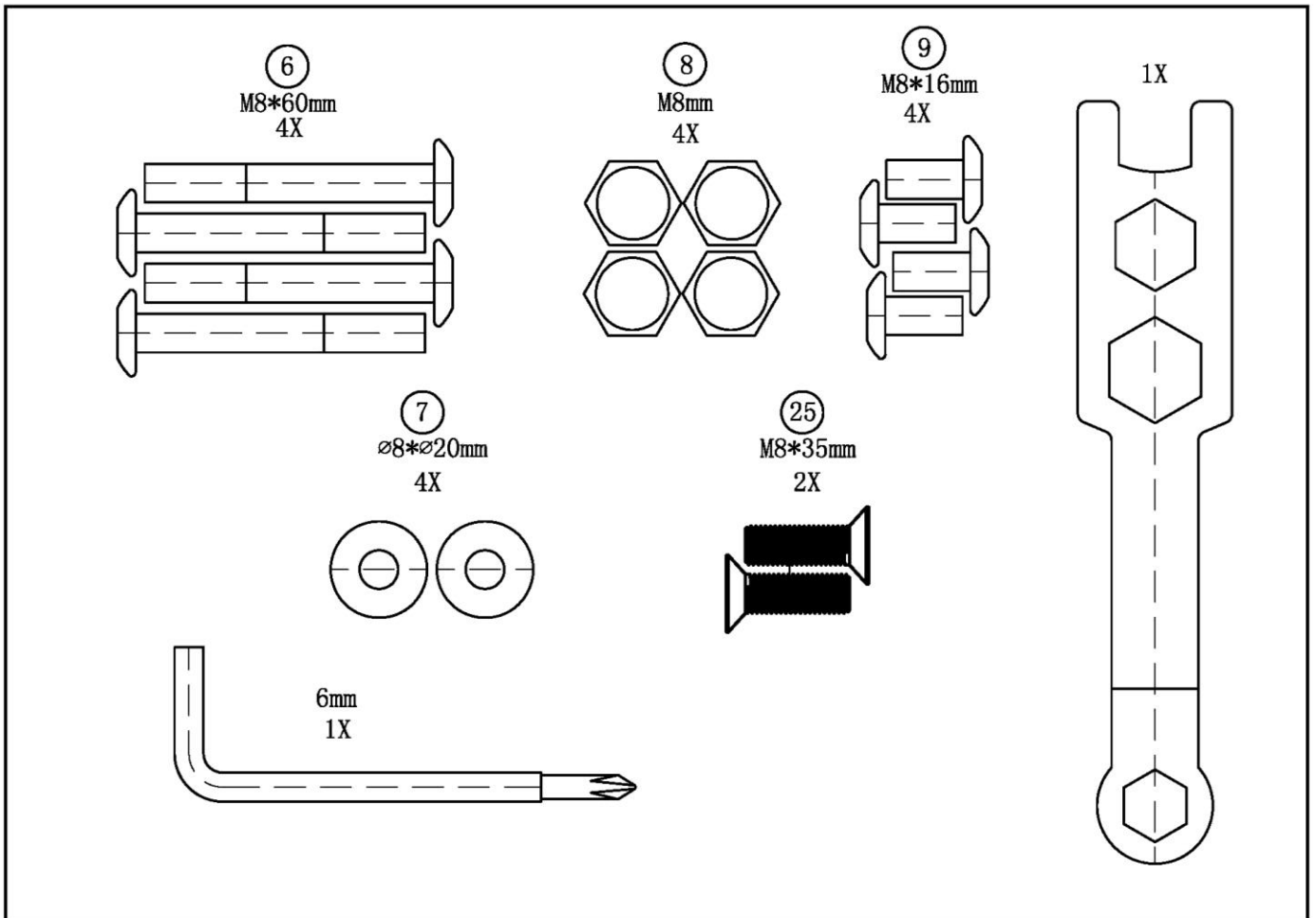
**SPAR DISSE INSTRUKSJONENE FOR SENERE REFERANSE**

## SJEKKLISTE, MONTERING (ENGELSK)



NR.	ENGELSK NAVN	ANT
1	Main frame	1
31	Front support	1
13	Seat support	1
18	Computer	1
11/12	Pedal ( L/R )	1/1
17	Seat	1
24	Handlebar	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1

## SMÅDELER



**Merk: Forsikre deg om at alle smådelene er inkludert i pakningen før du påbegynner monteringen.**

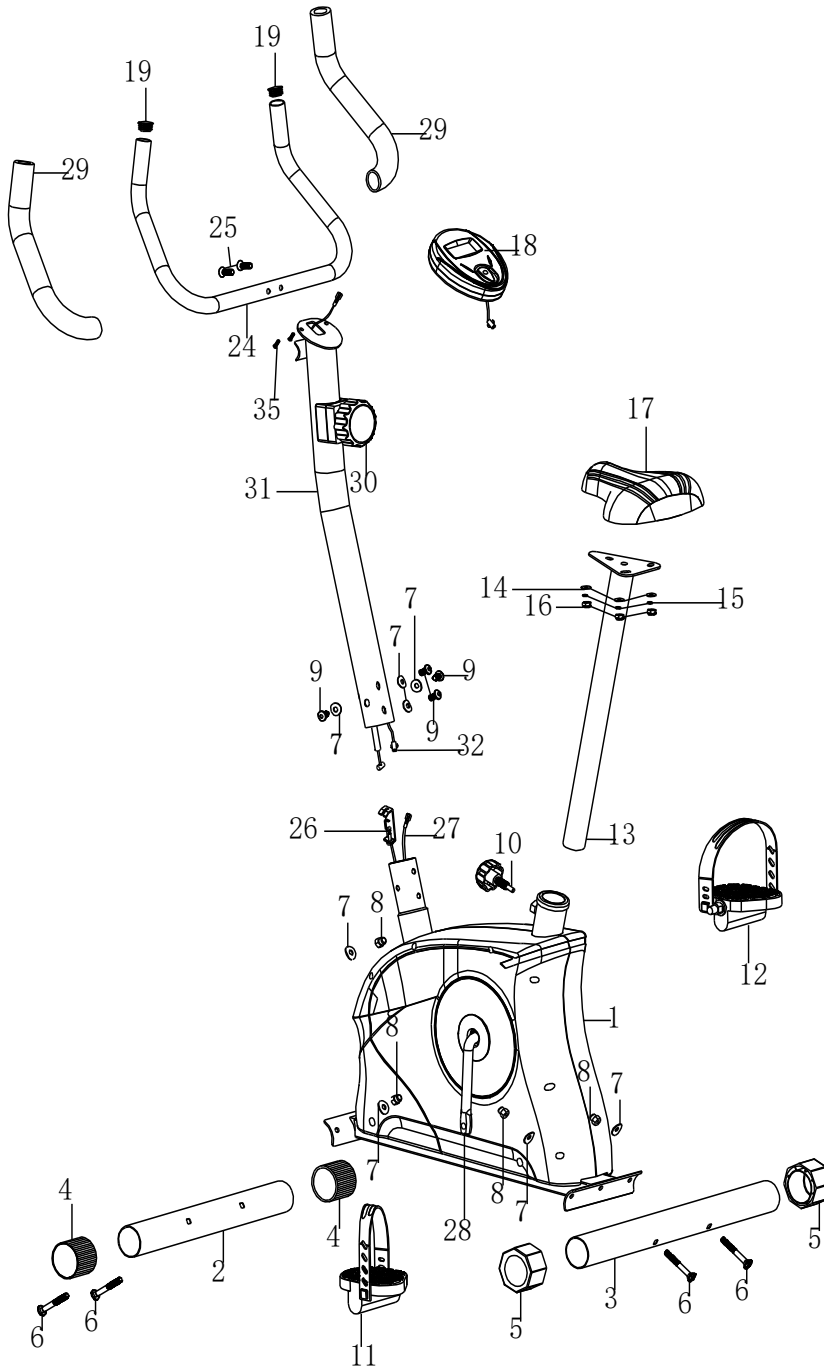
## DELELISTE (ENGELSK)

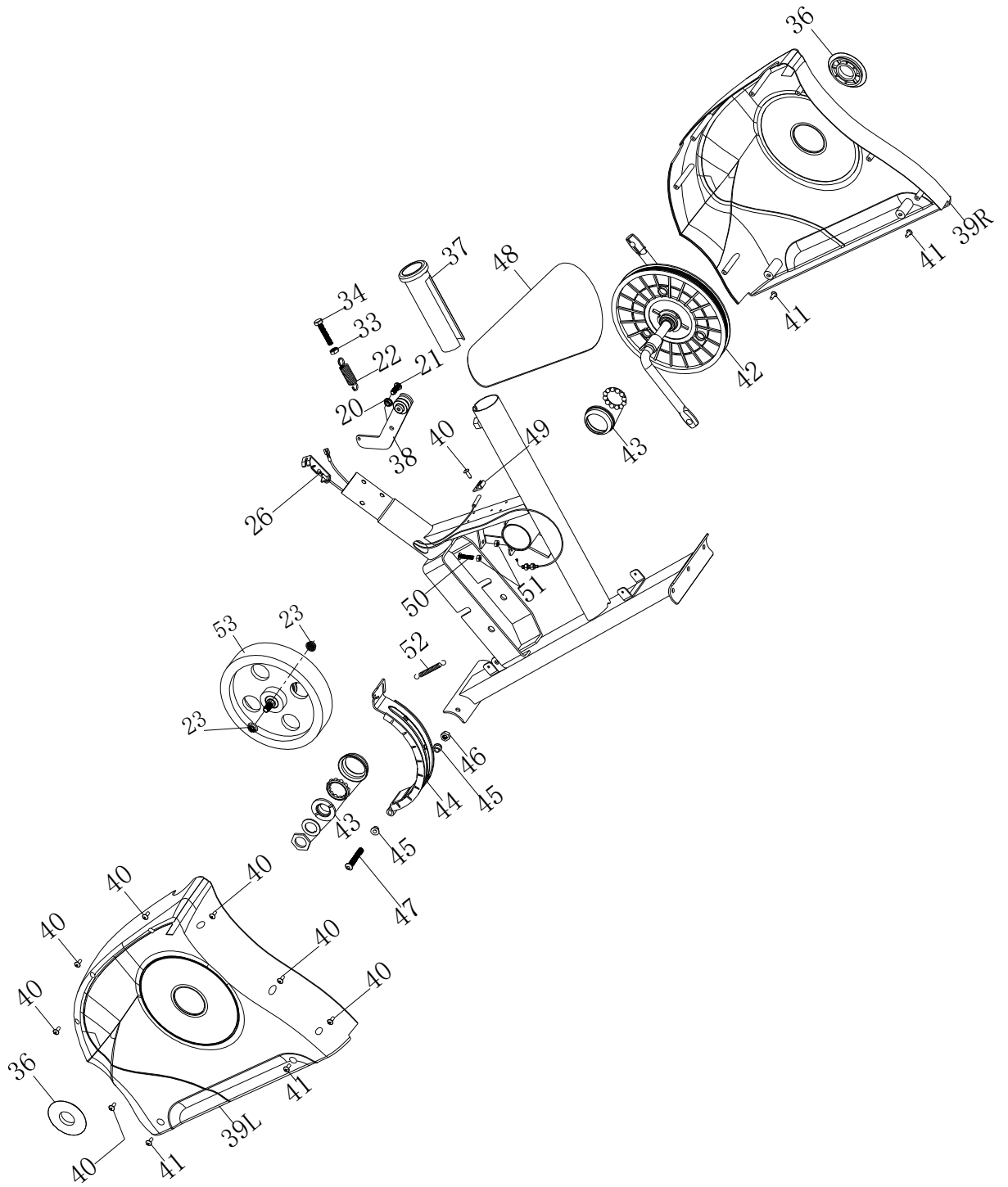
NR	ENGELSK NAVN	ANT
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	End cap for front stabilizer	2
5	End cap for rear stabilizer	2
6	Carriage bolt M8*60	4
7	Curved washer $\Phi 8$	8
8	Domed nut M8	4
9	Allen screw M8*16	4
10	Club knob	1
11	Left pedal	1
12	Right pedal	1
13	Seat post	1
14	Flat washer $\Phi 17 * \Phi 8$	3
15	Spring washer $\Phi 8$	3
16	Nylon nut M8	3
17	Seat	1
18	Computer	1
19	End cap for handlebar	2
20	Powder metal	1
21	Allen bolt M8*20	1
22	Spring	1
23	Flange nut	2
24	Handlebar	1
25	Allen screw M8*35	2
26	Lower tension cable	1
27	Sensor wire	1
28	Crank	1
29	Foam grip for handlebar	2
30	Tension knob w/ upper tension cable	1
31	Front post	1
32	Extension sensor wire	1
33	Nut M8	1
34	Adjusting bolt	1
35	Screw	2
36	Crank cover	2
37	Seat post bushing	1

## DELELISTE (ENGELSK)

NR	ENGELSK NAVN	ANT
38	Idler wheel	1
39L	Chain cover L/R	1/1
40	Self tapping screw ST5*15	8
41	Self tapping screw ST5*15	4
42	Belt pulley	1
43	BB assembly	1
44	Magnet assembly	1
45	Bushing for magnet assembly	2
46	Nut M8	1
47	Bolt M8*55	1
48	Belt	1
49	Sensor bracket	1
50	Hex head bolt M6*25	1
51	Hex head nut M6	2
52	Spring for magnet assembly	1
53	Fly wheel	1

# OVERSIKTSDIAGRAM



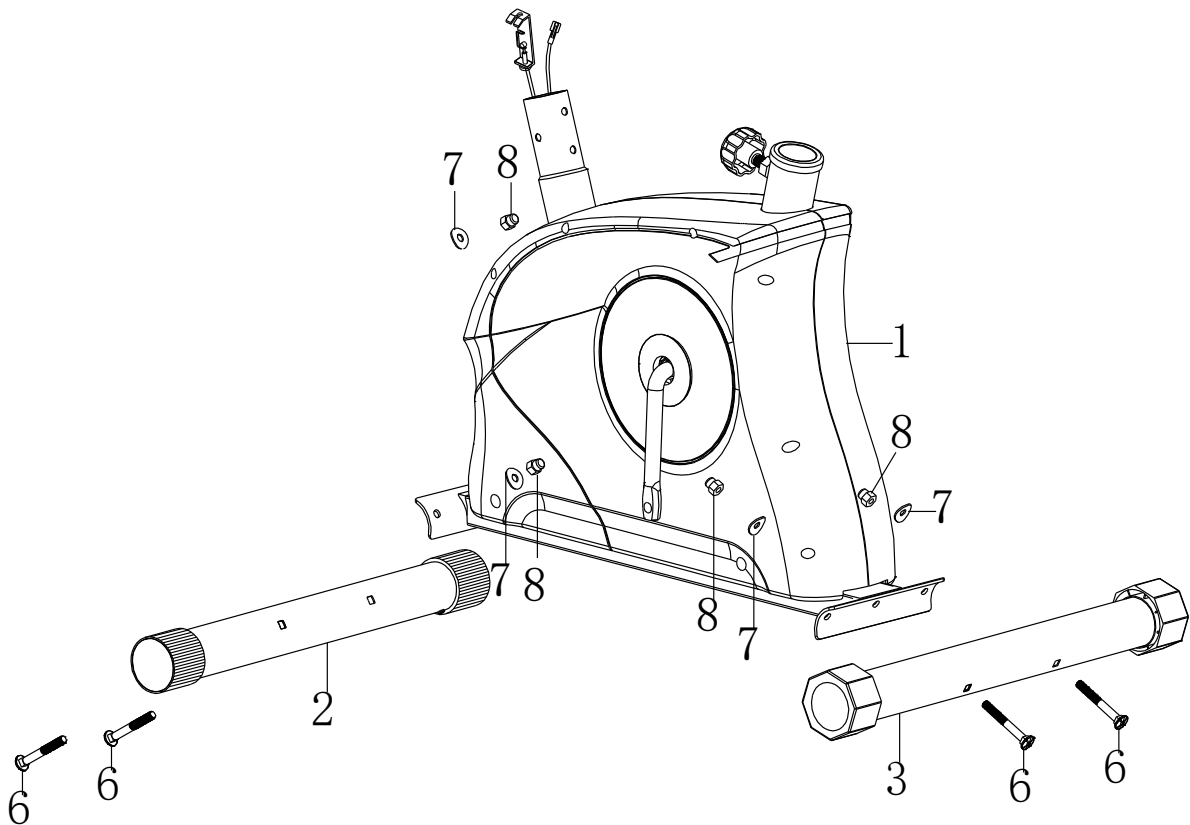




# MONTERING

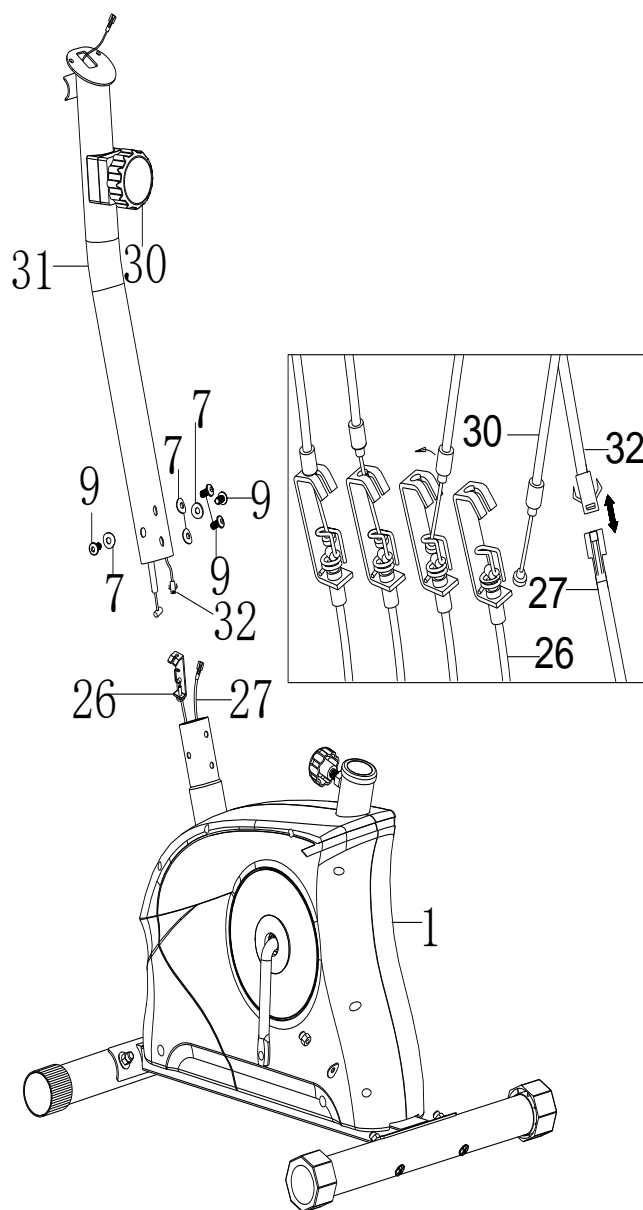
## STEG1

- Fest fremre stabilisator (2) til hoveddrammen (1) med to sett bolter (6), kurvede skiver (7) og kuppelmuttere (8).
- Fest bakre stabilisator (3) til hoveddrammen (1) med to sett bolter (6), kurvede skiver (7) og kuppelmuttere (8).



## STEG2

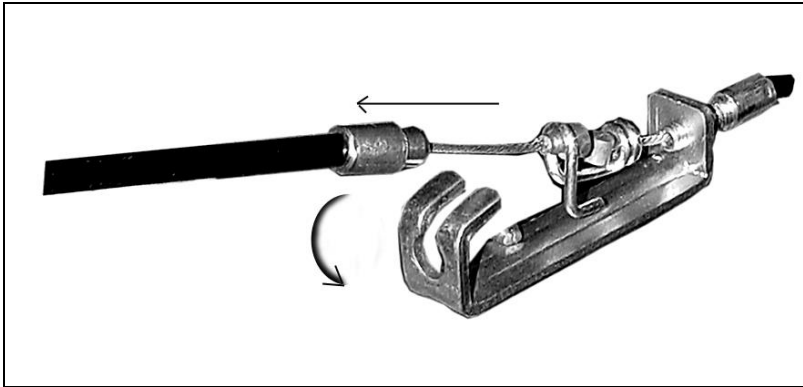
- Hold styrestammen (31) over hoveddrammen (1) som vist på illustrasjonen. Koble sensor-skjøteledningen (32) med sensorledningen (27). Skru motstandsskruen (30) til nivå 8, og koble den til nedre motstandskabel (26). **Se side 8 for detaljert beskrivelse av settet.** Før styrestammen (31) inn i hoveddrammen (1) og fest med fire sett unbrakoskruer (9) og kurvede skiver (7).



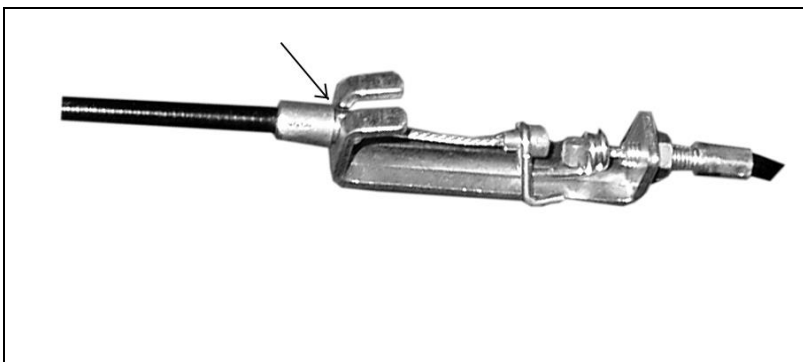
## TILKOBLING AV MOTSTANDSKONTAKT



Før kablededningen fra koblestykket i sensor-skjøteledningen inn i åpningen på ledningholderen i sensorledningkontakten.



Dra kontakten på sensor-skjøteledningen bakover og før ledningen gjennom gropa i braketten.

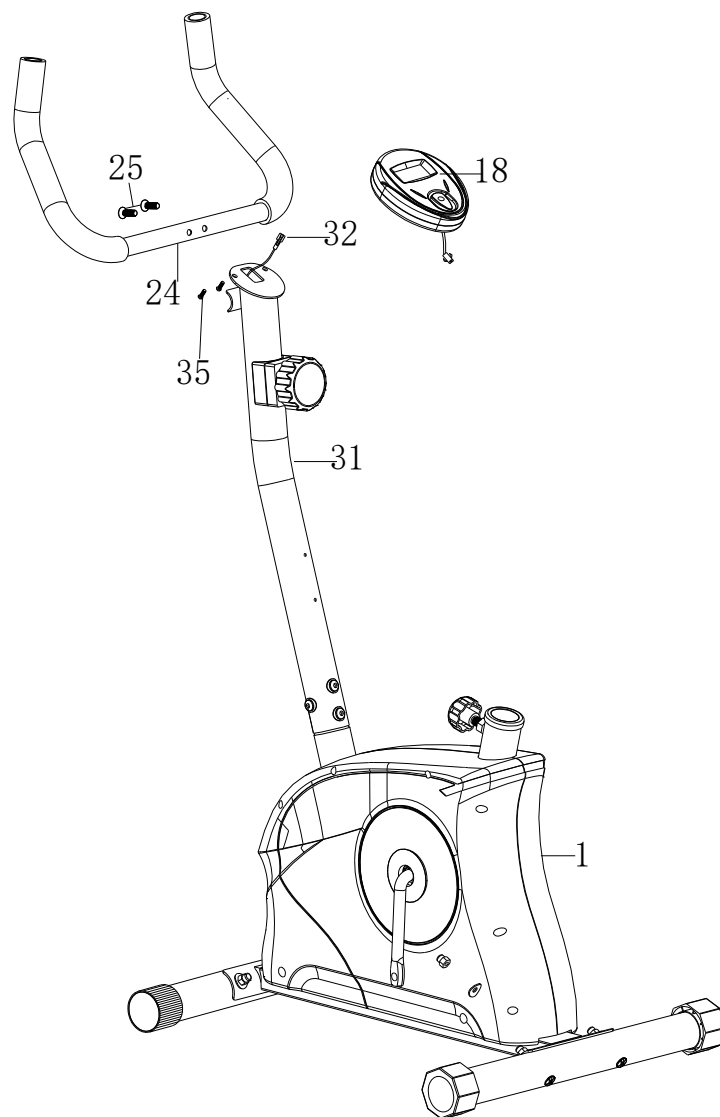


Slipp kontakten ned slik at koblestykket sitter godt på toppen av braketten.

**MERK:** Det kan bli nødvendig å få hjelp til å holde styrestammen mens du kobler computerledningene.

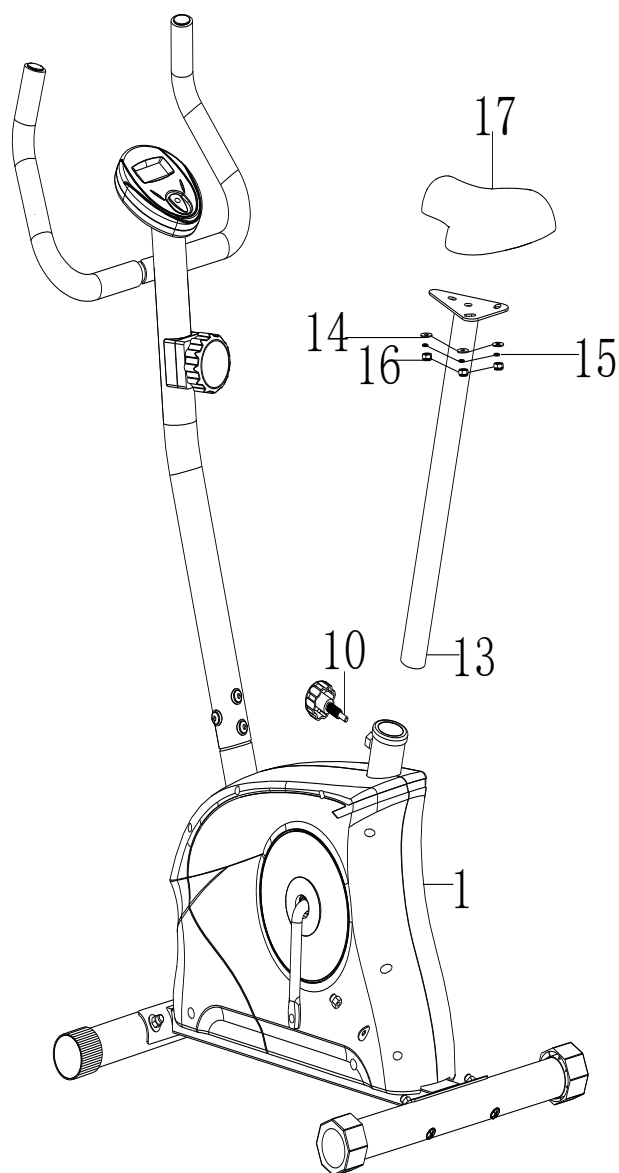
### STEG3

- Fest håndtaket (24) til styrestammen (31) med to unbrakoskruer (25).
- Koble sensor-skjøteledningen (32) til computeren (18).
- Fest computeren (18) til braketten øverst på styrestammen (31) med de fire skruene (35) som er forhåndsmontert på computeren (18).



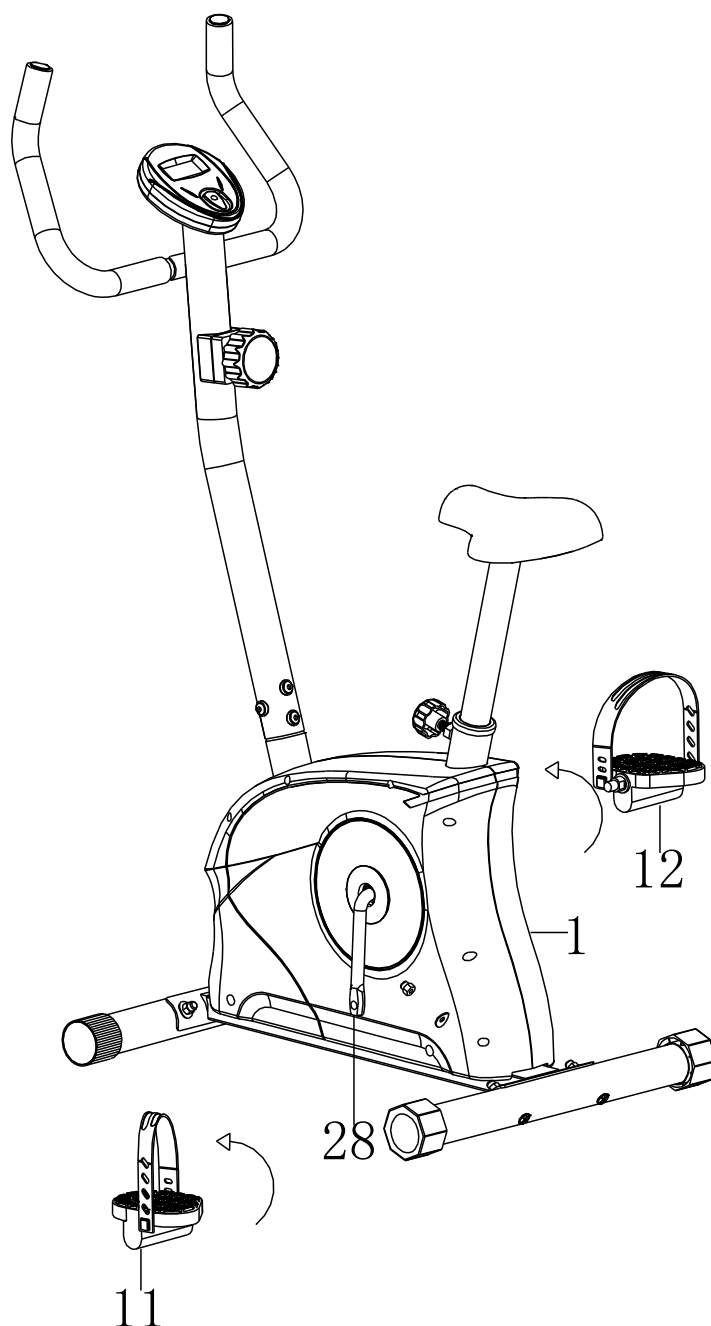
## STEG4

- Posisjoner setet (17) og setestammen (13) som vist på illustrasjonen.
- Fest setet (17) til setestammen (13) med tre sett flate skiver (14), springskiver (15) og nylonmuttere (16). Disse er forhåndsmontert på setet (17).
- Fjern justeringskruen (10) fra hoveddrammen (1). Før setestammen (13) inn i hoveddrammen (1) og fest den med justeringskruen (10).



## STEG5

- Venstre og høyre pedaler (11, 12) er markert med henholdsvis L (venstre) og R (høyre). Fest stroppene på pedalene, og monter pedalene til sine respektive krankarmer. Monter disse til sine respektive krankarmer på hoveddrammen (1). Høyre krankarm er på høyre side av sykkelen som når du sitter på setet. Merk: Høyre pedal skal skrus inn i retning med klokka, mens venstre pedal skal skrus inn i retning mot klokka.



# COMPUTER



## AUTOMATISK AV- OG PÅ-FUNKSJON

Computeren vil automatisk skru seg på og være klar til bruk når du begynner å trene. Når treningen er over vil computeren skru seg selv av etter åtte minutters inaktivitet.

Trykk MODE for å bla automatisk gjennom treningsverdier for TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) og ODO (odometer), med fire sekunders intervaller.

Skjerm:

TIME: Viser treningstiden. Maksverdi: 99:59.

SPEED: Viser inneværende hastighet målt i MPH (engelske mil pr time)

DISTANCE: Viser treningsdistansen. Maksverdi: 99.99 engelske mil.

CALORIES: Viser omtrentlig kaloriforbruk.

ODO: Viser den samlede virtuelle distansen apparatet har beveget seg.  
Maksverdi: 9999 engelske mil.

## HVORDAN BYTTE BATTERI:

1. Fjern batteridekslet bak på computeren.
2. Bytt to 1,5V (AAA) batterier.
3. Forsikre deg om at batteriene er installert riktig, og at polene er vendt i riktig retning.
4. Dersom skjermstyrken er svak eller bare viser delvise segmenter, fjern batteriene og vent i 15 sekunder før du installerer dem på nytt.
5. Under normal bruk vil batteriene ha en levetid på omtrent tre måneder.
6. **Når batteriene fjernes fra computeren, vil alle funksjonsverdier nullstilles.**

**Merk:**

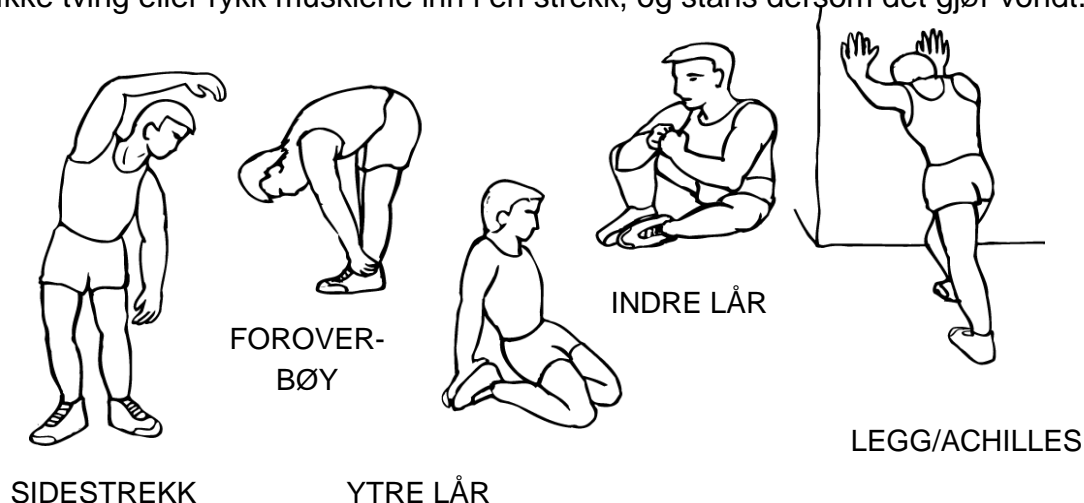
**Vær oppmerksom på at alle verdier på denne computeren er omtrentlige, og at deres eneste funksjon er for sammenlikning. Verdiene kan ikke brukes til medisinske formål.**

# TRENINGSIKSTRUKSJONER

Ved å bruke dette treningsapparatet vil du forbedre din fysiske helse og muskeltone, og sammen med et kontrollert kalori-inntak vil det hjelpe deg å gå ned i vekt.

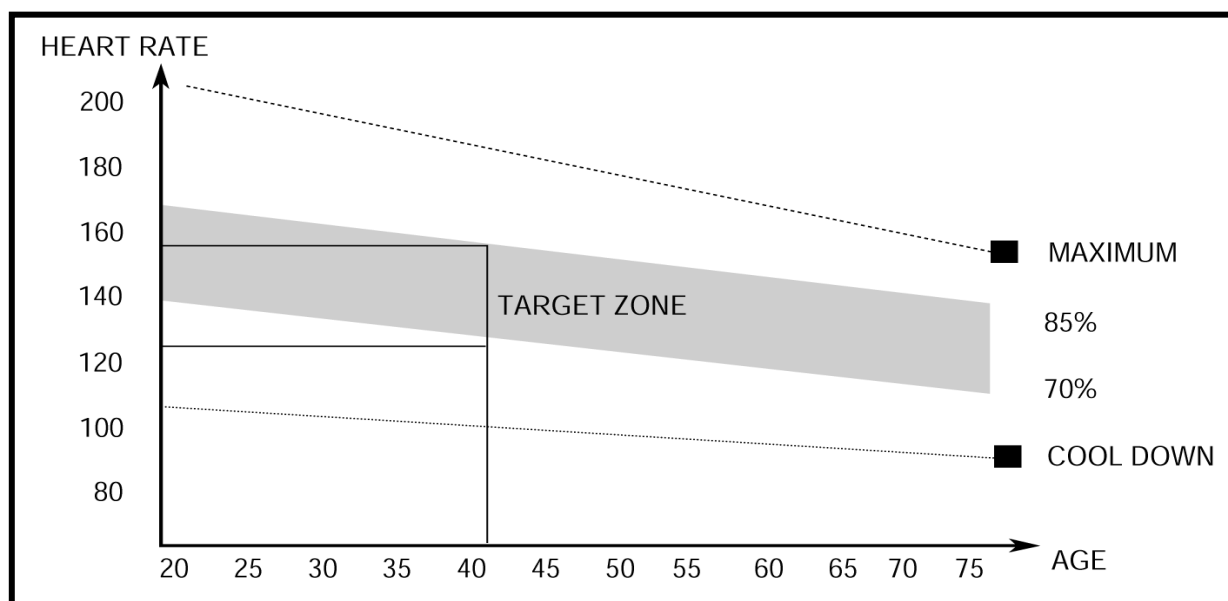
## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen hjelper blodsirkulasjonen og gjør musklene klare til den kommende treningsøkten. Den vil også redusere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales å utføre tøyeøvelser som vist på illustrasjonen under. Hver tøying bør holdes i omtrent 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene inn i en strekk, og stans dersom det gjør vondt.



## 2. Treningsfasen

Dette er stadiet der du bør legge inn mest innsats. Musklene i bena dine vil bli mer fleksible etter regelmessig bruk. Tren i et tempo som passer deg, men forsikre deg om at du holder dette tempoet gjennom hele økten. Innsatsen bør være høy nok til å øke pulsen din slik at den kommer inn i målsonen («Target Zone») i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å starte med en varighet på omtrent 15 – 20 minutter.



### **3. Nedkjølingsfasen**

Dette stadiet trapper ned anstrengelsen i ditt kardiovaskulær system og dine muskler. Stadiet gjentar øvelsene og innsatsen fra oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du holder et redusert tempo i omtrent fem minutter. Gjenta deretter strekkøvelsene, og husk at du ikke må tvinge eller rykke musklene inn i strekken.

Etter hvert som du kommer i bedre form kan du trene både lengre og hardere. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og at du fordeler disse øktene slik at de har omtrent like lange pause imellom.

### **MUSKELTONING**

Ønsker du å bruke apparatet til å tone musklene dine, må du stille motstanden høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og vil sannsynligvis føre til at du ikke kan trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også forsøker å forbedre din utholdenhet blir du nødt til å endre treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedkjølingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil bli nødt til å redusere hastigheten for å fortsatt holde pulsen i målsonen.

### **VEKTTAP**

Innsatsen er det viktigste når du skal gå ned i vekt. Du vil brenne flere kalorier dess lenger og hardere du trener. Dette er essensielt samme type trening du vil utføre dersom du ønsker å forbedre din utholdenhet, og den eneste forskjellen ligger i det ultimate treningsmålet.

## VEDLIKEHOLDSPLAN, SYKKEL

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

### VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

For information/user manuals in other languages, visit [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com)