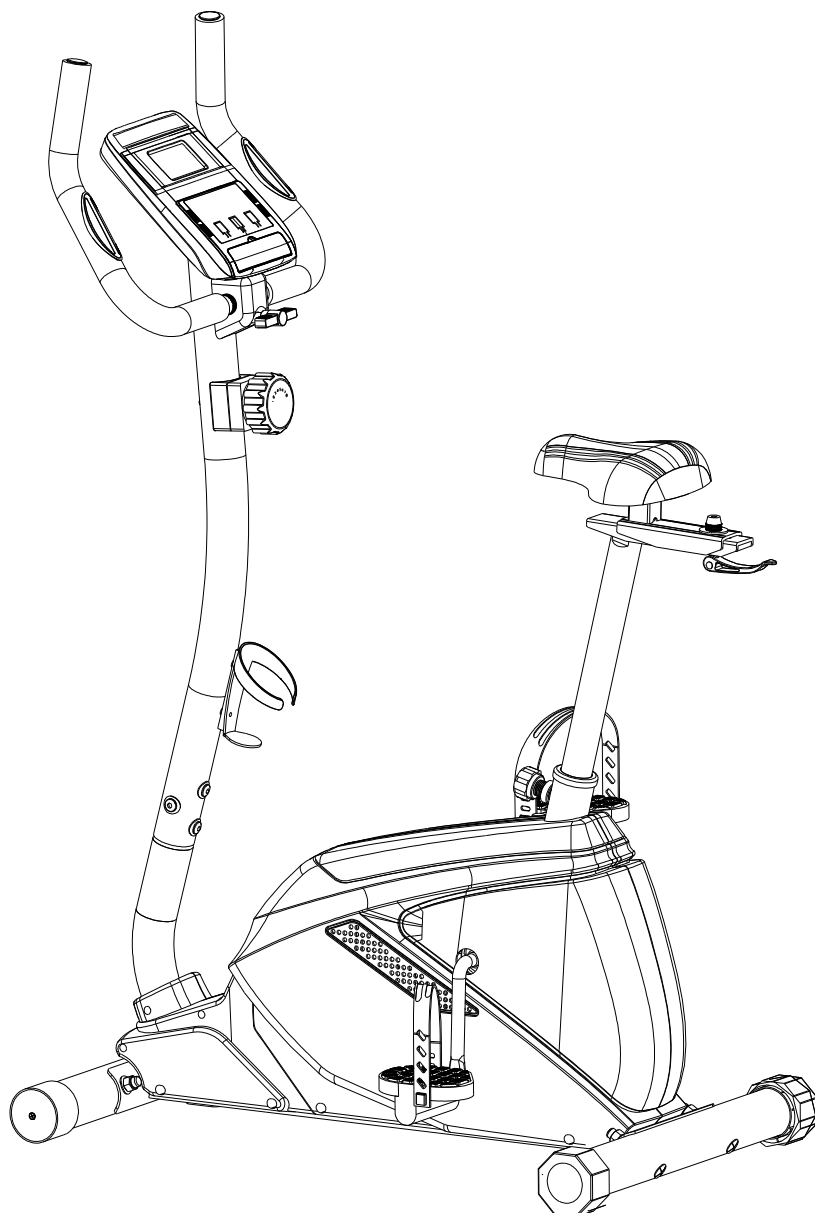


NORDIC[®]

205 CYKEL

SVENSK BRUKSANVISNING



INNEHÅLL

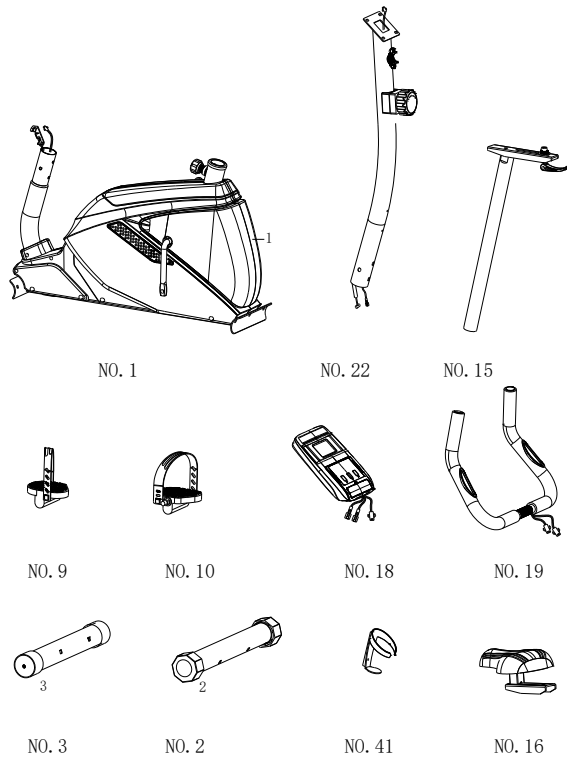
FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2	ÖVERSIKTSDIAGRAM	11-12
CHECKLISTA FÖR MONTERING	3	FÖRTECKNING ÖVER DELAR	13-14
FÖRTECKNING ÖVER SMÅDELAR	4	DATOR	15-16
MONTERING	5-10	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	17-18

VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

Även om den här maskinen är framtagen med säkerheten i fokus kommer det alltid att finnas förhållningsregler för träningsmaskiner. Se till att du läser igenom hela bruksanvisningen innan du monterar och använder maskinen. Var särskilt uppmärksam på följande förhållningsregler:

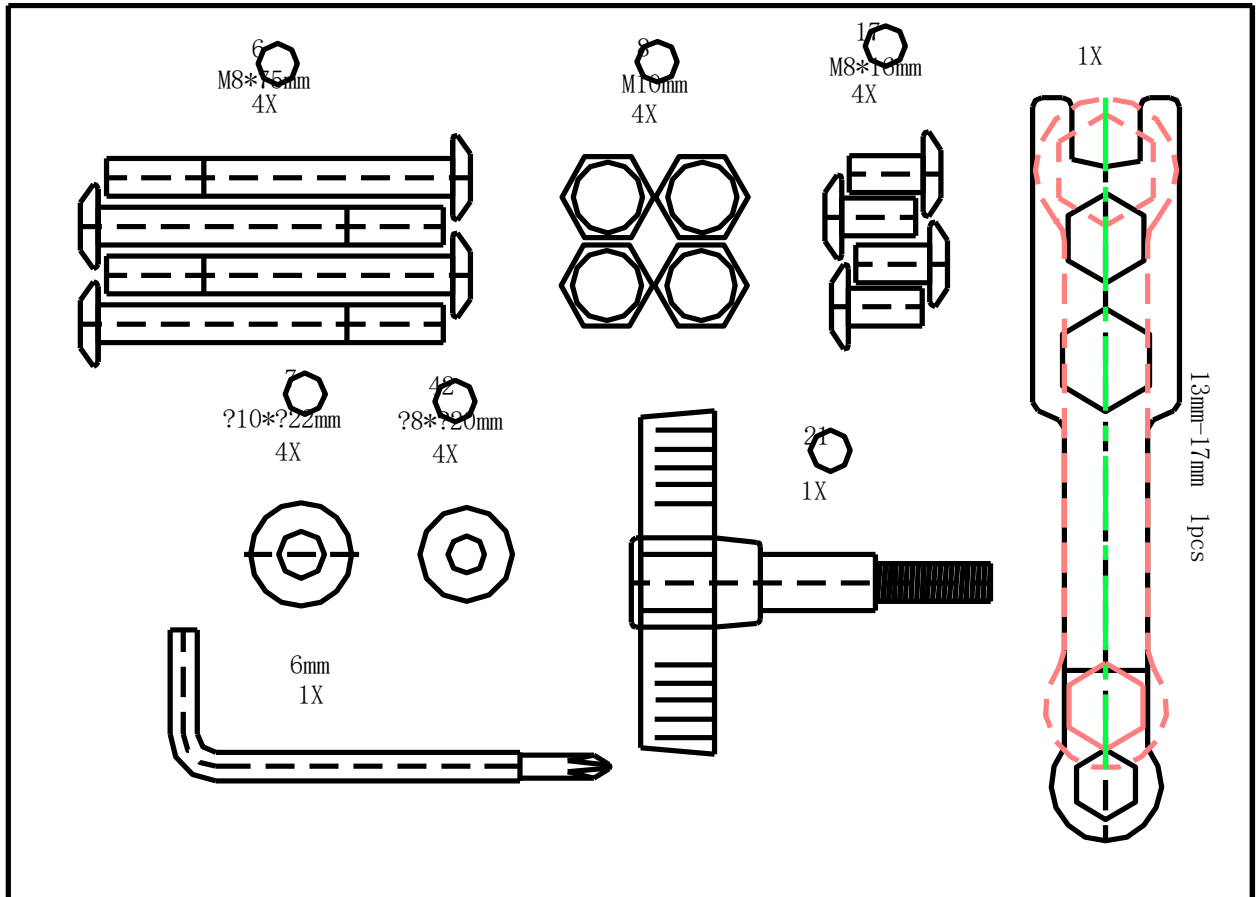
1. Barn och husdjur får inte ha tillgång till maskinen. Låt inte barn visas i samma rum som maskinen utan uppsikt.
2. Maskinen är endast avsedd att användas av en person åt gången.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annat obehag ska han eller hon avsluta träningspasset och uppsöka läkare.
4. Placera maskinen på ett jämnt och öppet underlag. Använd inte enheten nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
6. Klä dig alltid i lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte morgonrockar eller andra kläder som kan fastna i maskinens rörliga delar. Löparskor rekommenderas också.
7. Använd maskinen endast på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen. Använd inte extrautrustning som inte har rekommenderats av tillverkaren.
8. Placera inte vassa föremål i närheten av maskinen.
9. Personer med funktionshinder bör inte använda maskinen utan uppsikt av läkare eller kvalificerad personal.
10. Värm upp och stretcha innan du använder maskinen.
11. Använd inte maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Högsta användarvikt för den här maskinen är 110 kilo.

CHECKLISTA FÖR MONTERING (PÅ ENGELSKA)



NR	ENGELSKT NAMN	ANT
1	Main Frame	1
22	Front support	1
15	Seat support	1
18	Meter	1
9/10	Pedal L/R	1/1
16	Seat	1
19	Handlebar	1
3	Front stabilizer	1
2	Rear stabilizer	1
41	Bottle holder	1

SMÅDELAR

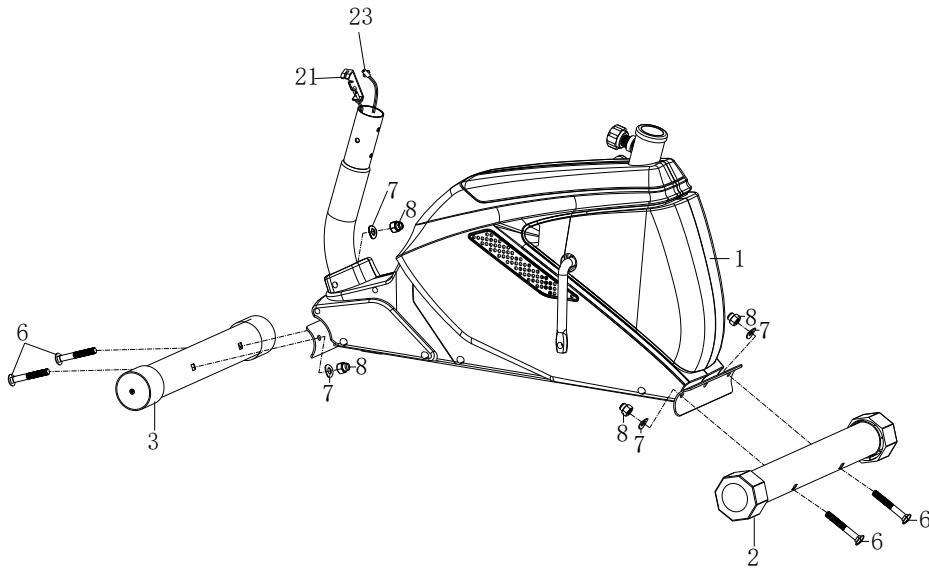


MONTERING

STEG 1

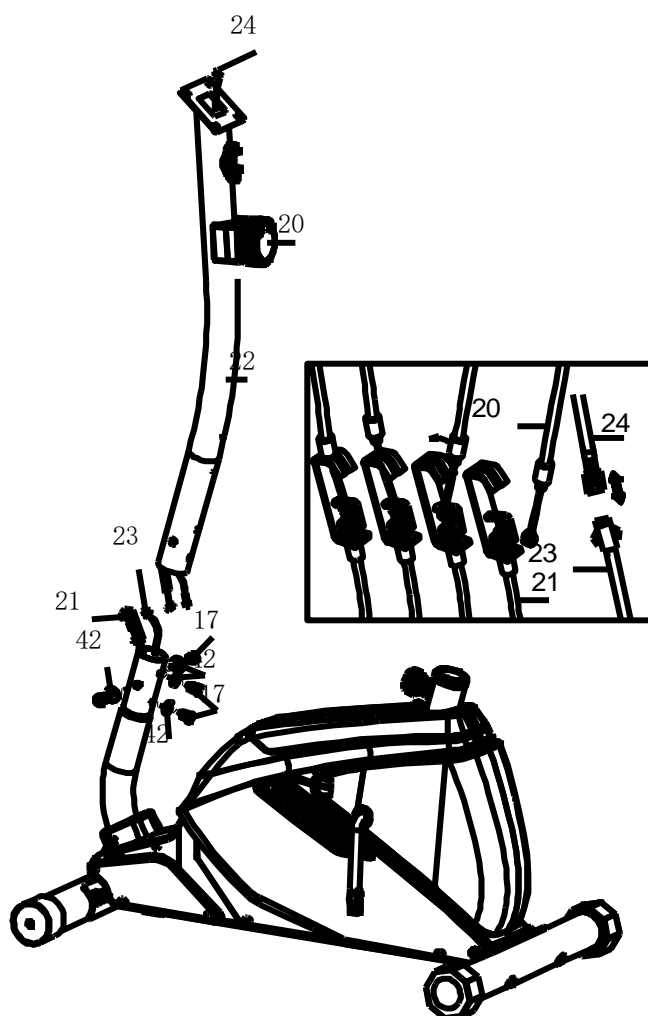
Montera det främre stödbenet (03) på huvudramen (01) med två skruvar (06), två svängda brickor (07) och två huvmuttrar (08).

Montera det bakre stödbenet (02) på huvudramen (01) med två skruvar (06), två svängda brickor (07) och två huvmuttrar (08).



STEG 2

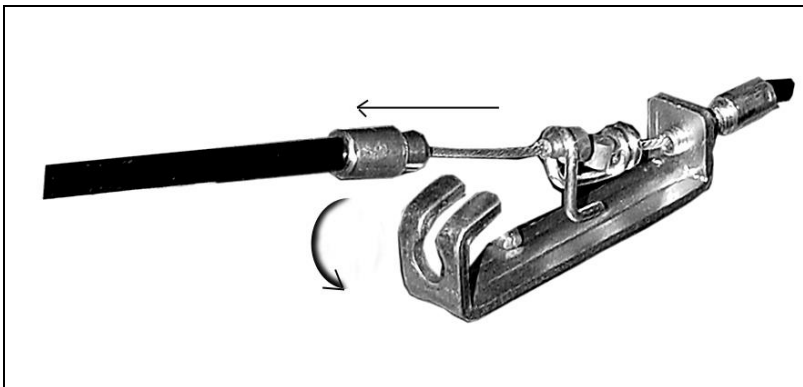
Anslut den mittersta sensorkabeln (24) från styrstången (22) till den nedre sensorkabeln (23). Justera motståndsskruven (20) till nivå 8 och anslut den till den nedre motståndskabeln (21). För in styrstången (22) i huvudramen (1) och fäst den med hjälp av fyra insexskruvar (17) och svängda brickor (42).



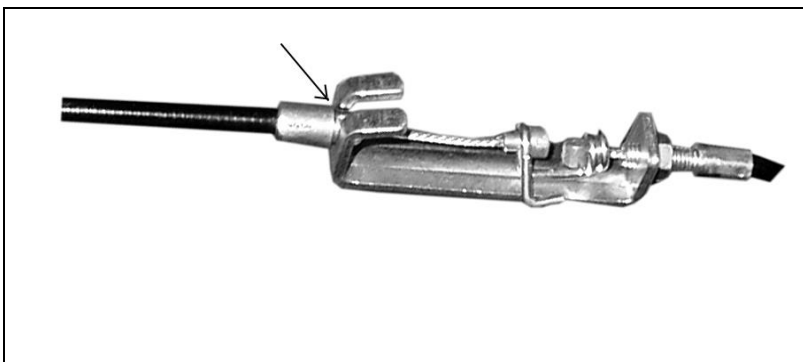
ANSLUTNING AV MOTSTÅNDSKONTAKT



Dra kabeln från anslutningsstycket i sensorförlängningskabeln in i öppningen på kabelhållaren i sensorkabelkontakten.



Dra kontakten på sensorförlängningskabeln bakåt och för in kabeln genom hålet i hållaren.

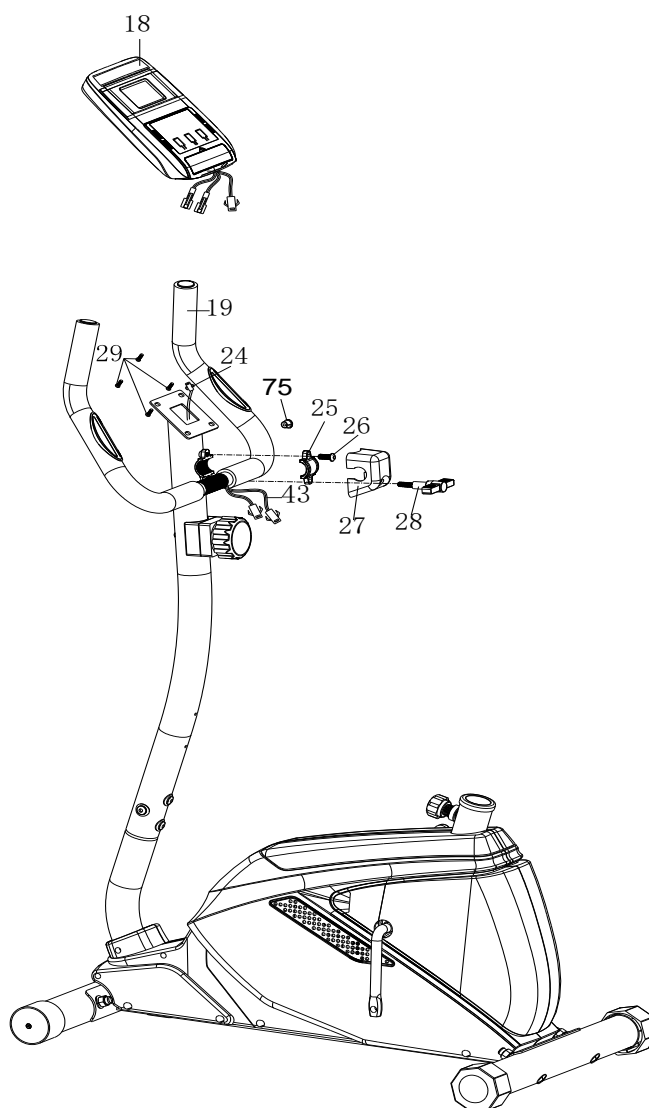


Släpp kontakten så att anslutningsstycket placeras ordentligt ovanpå hållaren.

OBS! Du kan behöva hjälp med att hålla i styrstången medan du ansluter datorkablarna.

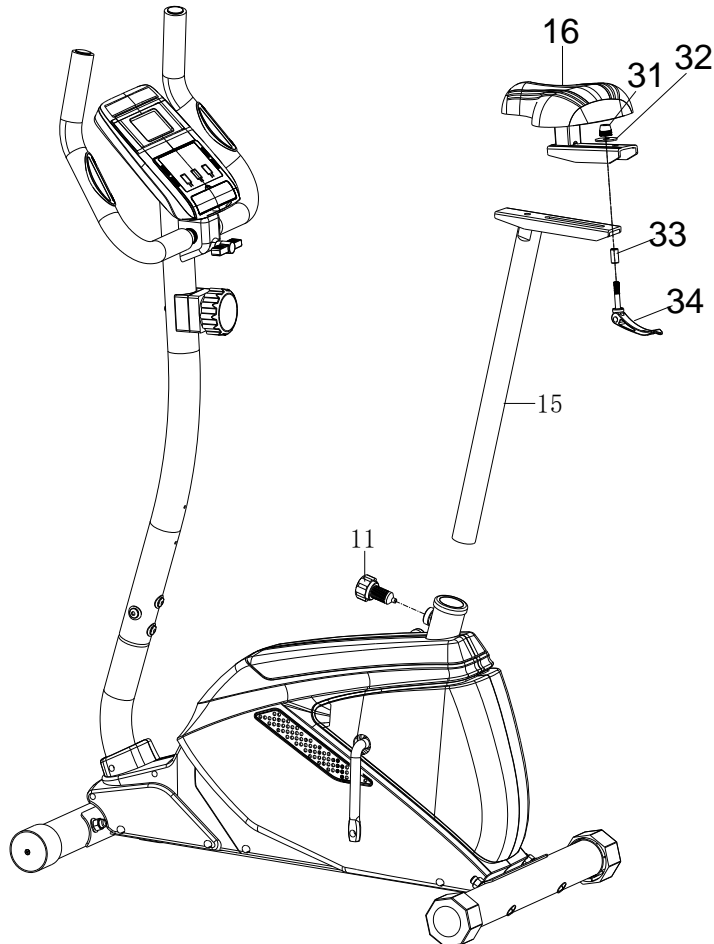
STEG 3

Fäst handtaget (19) i styrstången (22) med en klämma (25), insexskruv (25), en kåpa (27) och en T-skruv (28). Anslut den övre sensorkabeln från konsolbaksidan (18) till den mittersta sensorkabeln (24). För den nedre pulskabeln (43) genom öljetten (75) på styrstången (22) och dra ut den mittersta sensorkabeln (43) ur styrstången (22). Anslut den nedre pulskabeln (43) till den övre pulskabeln på konsolbaksidan (18). Sätt fast datorn (18) i hållaren på styrstången (22) med fyra skruvar (29).



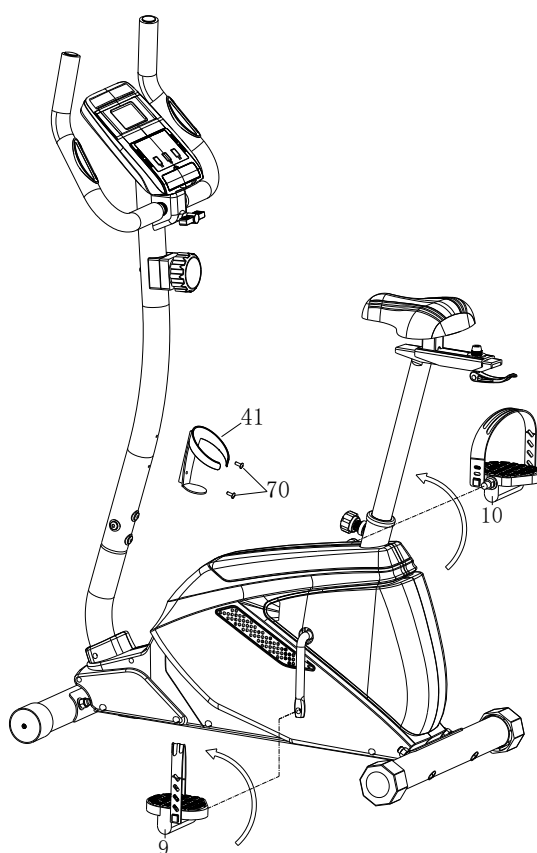
STEG 4

Sätt fast sadeln (16) på sadelstången (15) med justeringsskruven (34), hylsan (33), brickan (32) och muttern (31). För in sadelstången (15) i huvudramen (1) och dra åt med justeringsskruven (11).

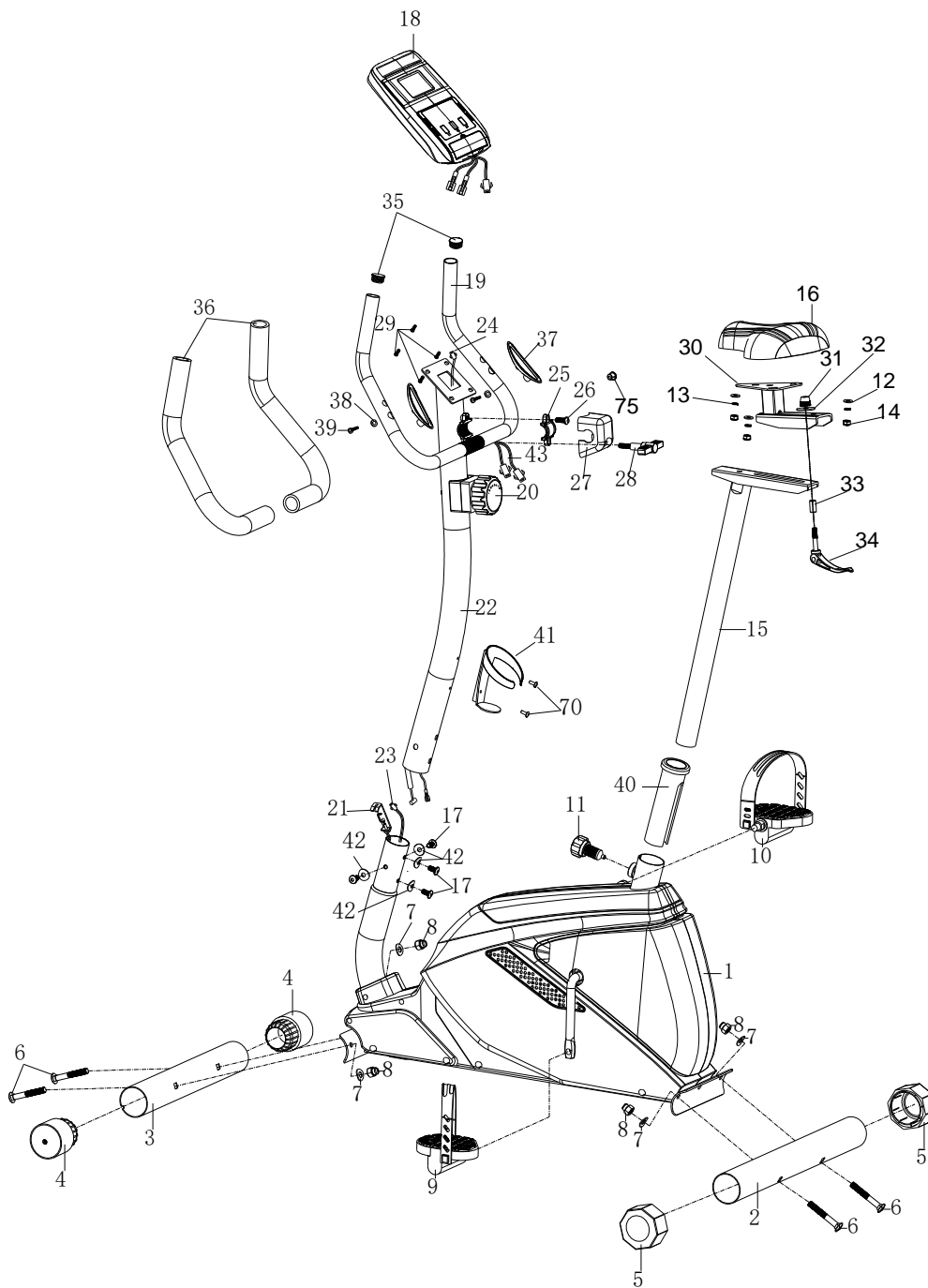


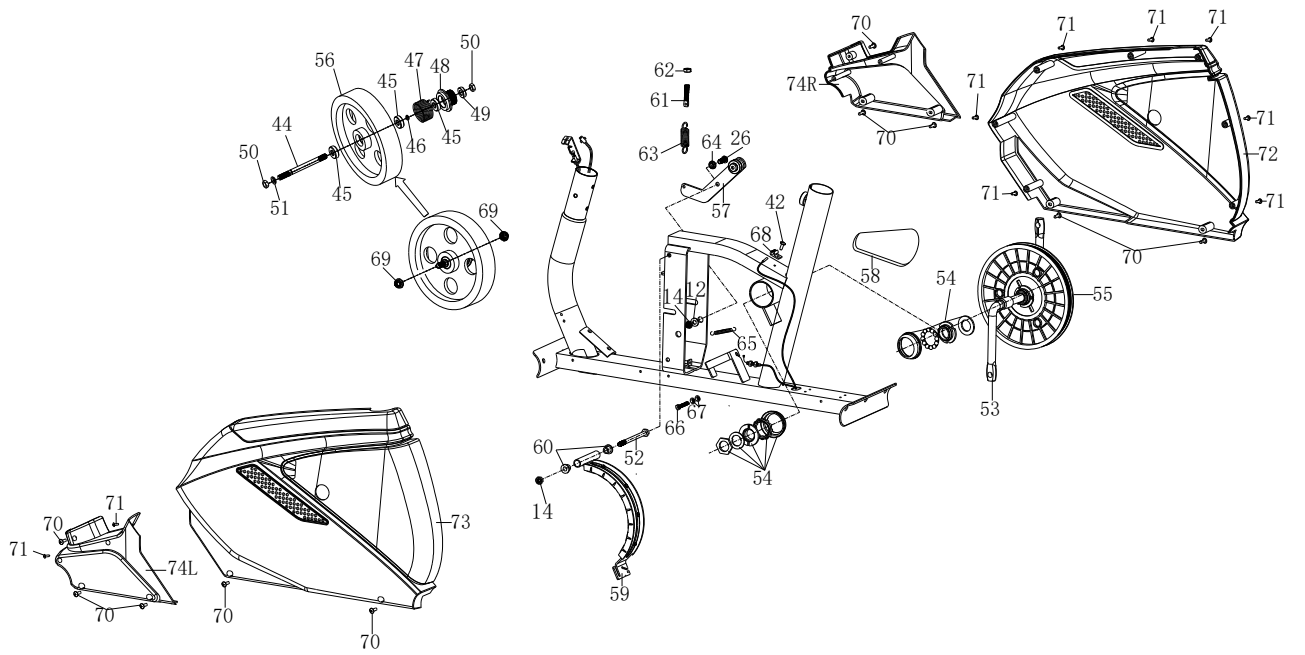
STEG 5

Fäst flaskhållaren (41) på styrstäng (22) med två skruvar (70). Fäst vänster och höger pedalrem på vänster och höger pedal (9/10). Fäst vänster och höger pedal (9/10) på vänster och höger vevarm. Obs! Pedalerna och vevarmarna är märkta med bokstäverna L (vänster) och R (höger). Vänster pedal (L) ska skruvas fast medurs medan höger pedal (R) ska skruvas fast moturs.



ÖVERSIKTSDIAGRAM





LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

NR	ENGELSKT NAMN	ANT
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	End Cap For Front Stabilizer	2
5	End Cap For Rear Stabilizer	2
6	Carriage Bolt M10*75	4
7	Curved Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	4
8	Domed Nut M10	4
9	Left Pedal	1
10	Right Pedal	1
11	Quick Release Knob	1
12	Washer $\Phi 17 \times \Phi 8$	4
13	Spring Washer $\Phi 8$	3
14	Nylon Nut M8	5
15	Seat Post	1
16	Seat	1
17	Allen Bolt M8*16	4
18	Dator	1
19	Handlebar	1
20	Tension control w/ upper cable wire	1
21	Lower tension cable	1
22	Front Post	1
23	Lower Sensor Wire	1
24	Middle Sensor Wire	1
25	Clip	1
26	Allen Bolt M8*20	2
27	Decorative Cover for Clip	1
28	T Type Knob	1
29	Screw M5*12	4
30	Sliding Tube	1
31	Bowl Shaped Nut	1
32	Washer	1
33	Sleeve	1
34	Knob	1
35	End Cap	2
36	Foam Grip for Handlebar	2
37	Hand Pulse Sensor	2
38	Washer	2

LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

NR	ENGELSKT NAMN	ANT
39	Screw	2
40	Bushing	1
41	Bottle holder	1
42	Curved Washer $\Phi 8 \times \Phi 20$	4
43	Lower Pulse Wire	2
44	Axle for Flywheel	1
45	Bearing	3
46	Washer	1
47	Spring Clutch	1
48	Small pulley	1
49	Bearing	1
50	Nut M10*1.25	2
51	Bowl Shaped Spacer	1
52	Allen Bolt M8*105	1
53	Crank	1
54	BB assembly	1
55	Pulley	1
56	Flywheel	1
57	Idler Assembly	1
58	Belt	1
59	Magnetic Assembly	1
60	Spacer	2
61	Hex Head Bolt M8*45	1
62	Nut M6	1
63	Spring	1
64	Spacer	1
65	Spring	1
66	Hex Head Bolt M6*25	1
67	Nut M6	2
68	Sensor Bracket	1
69	French nut	2
70	Self Tapping Screw	13
71	Self Tapping Screw ST5*15	9
72	Chain Cover L	1
73	Chain Cover R	1
74	Decorative Cover	1/1
75	Genomföring	1

KONTROLLERA ATT ALLA SKRUVAR OCH MUTTRAR ÄR ORDENTLIGT ÅTDRAGNA INNAN DU ANVÄNDER MASKINEN.

DATOR



FUNKTIONSKNAPPAR:

MODE – Väljer funktioner.

SET – Ställer in värden för tid, sträcka, kalorier och puls.

RESET – Nollställer värden för tid, sträcka, kalorier och puls.

DRIFT OCH FUNKTIONER

1.SCAN: Tryck på MODE tills meddelandet SCAN visas på skärmen. Skärmen bläddrar nu igenom alla sex funktioner – TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (sträcka), CALORIE (kalorier), ODO (odometer) och PULSE (puls) – med sex sekunders intervall.

2.TIME: (1) Räknar träningstiden från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet TIME visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskad träningstid. När tiden räknats ned avger datorn en ljudsignal i 15 sekunder.

3.SPEED: Visar aktuell hastighet.

4.DIST: (1) Räknar sträckan från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet DIST visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskad sträcka. När sträckan räknats ned avger datorn en ljudsignal i 15 sekunder.

5.CALORIES: (1) Räknar det totala antalet kalorier från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet CAL visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskad kaloriförbränning. När kaloriförbränningen räknats ned avger datorn en ljudsignal i 15 sekunder.

6. ODO: Visar den totala virtuella sträckan maskinen har rört sig.

7. PULSE: Tryck på MODE tills meddelandet PULSE visas på skärmen. För att utföra mätningen måste du placera handflatorna på båda metallkontakterna. Efter sex eller sju sekunder visar datorn din puls i *slag per minut* (BPM).

Obs! Mätvärdet kan vara högre än den virtuella pulsen inom de första två eller tre sekunderna av mätningen innan det lägger sig på normal nivå. Handpulsmätningen kan inte användas som underlag för medicinsk behandling.

Tryck på MODE tills meddelandet PULSE visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskad träningspuls. Du kan välja mellan 40 och 240 BPM. Datorn avger en ljudsignal om pulsen är lägre än det inställda värdet.

OBS!

1. Byt ut batterierna om skärmens ljusstyrka är svag eller om skärmen slocknar helt.
2. Datorn stängs av automatiskt om den inte tar emot signaler på fyra minuter.

SPECIFIKATIONER:

FUNKTION	Funktionsskanning	Sex sekunders intervall
	Tid	00:00'–99:59'
	Aktuell hastighet	Maximal registrerbar hastighet: 99,9 km/h
	Sträcka	0,00–99,99 km eller 0,00–9 999 km
	Kalorier	0,1–999,9 kCAL
	Odometer	0,1–999,9 km eller 1–9 999 km
	Puls	40–240 BPM
Batterityp	Två stycken AA eller UM-3	
Drifttemperatur	0–40 °C	
Förvaringstemperatur	-10–60 °C	

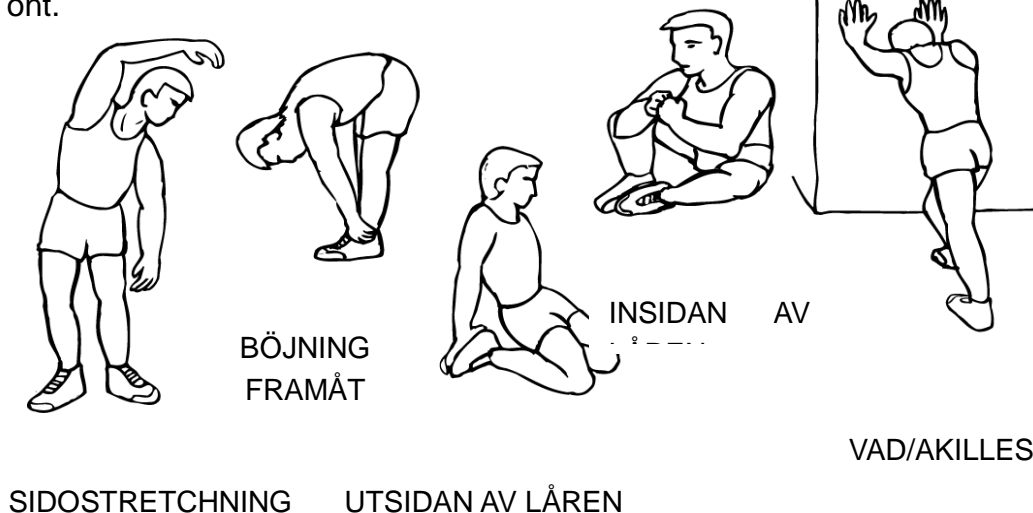
TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

Genom att använda den här träningsmaskinen kommer du att förbättra din fysiska hälsa

och muskeltoning, och tillsammans med ett kontrollerat kaloriintag kommer det att hjälpa dig att gå ned i vikt.

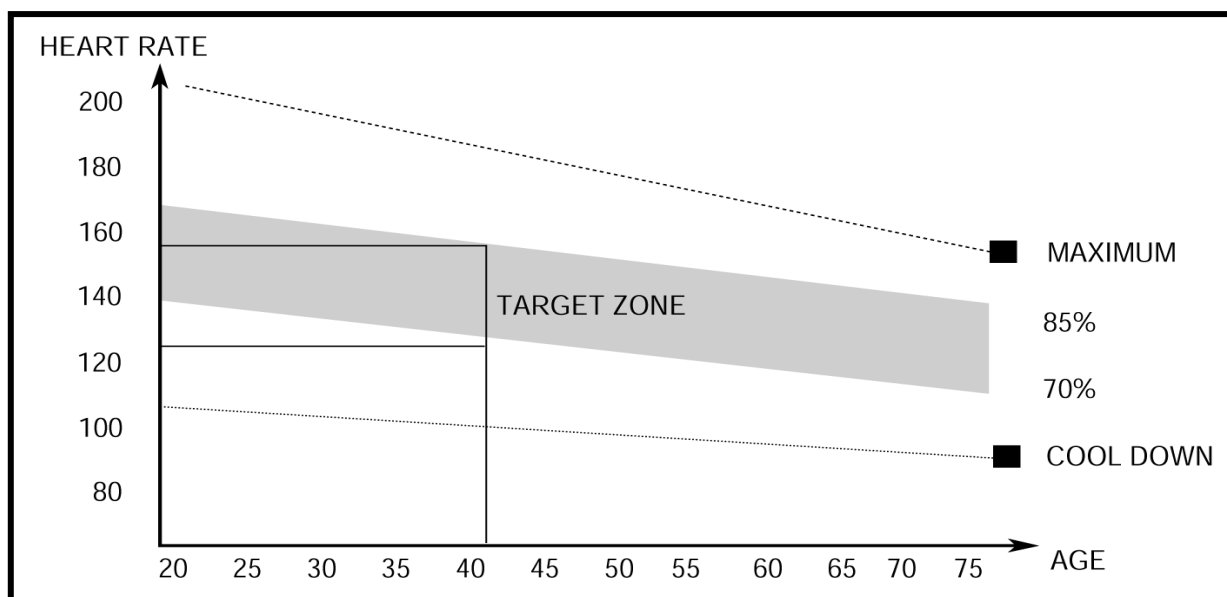
1. Uppvärmningsfas

Den här fasen ökar blodcirkulationen och förbereder musklerna för det kommande träningspasset. Den minskar även risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att utföra stretchövningar enligt bilden nedan. Varje rörelse bör hållas i ca 30 sekunder. Du ska inte tvinga eller slita i musklerna när du stretchar, och avbryt rörelsen om det gör ont.



2. Träningsfas

Det är den här fasen du ska lägga störst vikt på. Musklerna i benen blir rörligare efter regelbunden användning. Träna i ett tempo som passar dig, men se till att du håller det tempot genom hela passet. Du ska anstränga dig tillräckligt mycket för att öka pulsen så att den hamnar i målzonen ("Target Zone") i grafen nedan.



Det här stadiet bör vara i minst 12 minuter, men det är vanligt att träna i 15–20 minuter.

3. Nedvarvningsfasen

Under den här fasen trappar du ned ansträngningen för det kardiovaskulära systemet och

musklerna. Under fasen upprepas rörelser och ansträngningen från uppvärmningsfasen, vilket betyder att du håller ett lägre tempo i ungefär fem minuter. Upprepa sedan stretchövningarna och kom ihåg att du inte ska tvinga eller slita i musklerna. Efterhand som du kommer i bättre form kan du träna både längre och hårdare. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan och att du fördelar dessa pass så att du får ungefär lika lång vila mellan varje.

MUSKELTONING

Om du vill använda maskinen till att tona musklerna måste du ställa in motståndet högt. Detta lägger mer press på benmusklerna och leder troligtvis till att du inte orkar träna lika länge som du skulle vilja. Om du även vill förbättra din uthållighet måste du ändra träningsprogrammet. Du bör träna som normalt under uppvärmnings- och nedvarvningsfasen, men mot slutet av träningspasset bör du öka motståndet så att benen får arbeta hårdare. Du måste då minska hastigheten för att fortsätta hålla pulsen inom målzonen.

VIKTMINSKNING

Ansträngningen är det viktigaste när du ska gå ner i vikt. Du förbränner fler kalorier ju längre och hårdare du tränar. Detta är i stort sett samma typ av träning som du utgör om du vill förbättra uthålligheten, och den enda skillnaden ligger i det slutliga träningsmålet.

UNDERHÅLLSSCHEMA, CYKEL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.no – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

For information/user manuals in other languages, visit www.mynasport.no