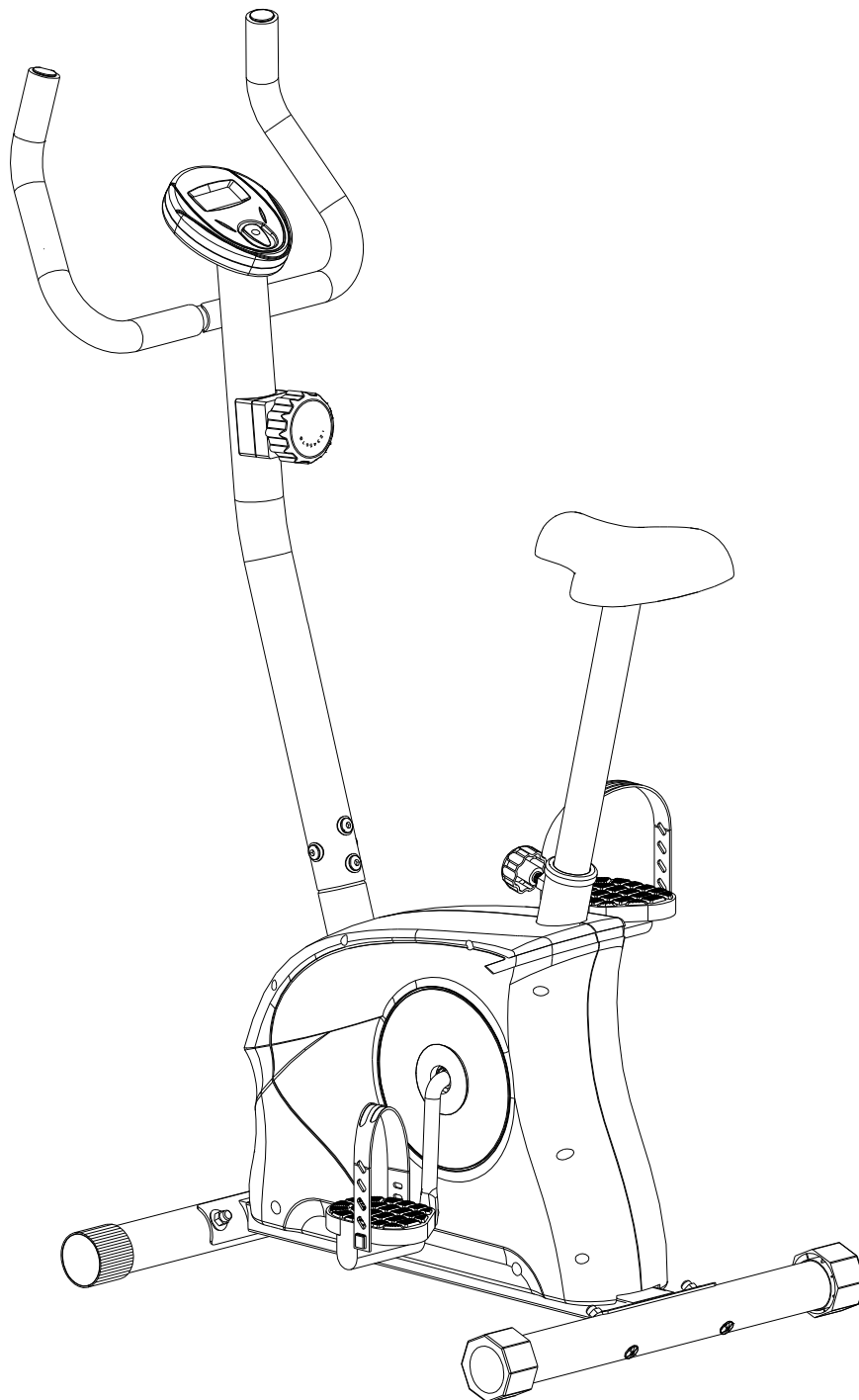


NORDIC[®]

100 CYCLE

SUOMENKIELINEN KÄYTTÖOHJE



SISÄLLYSLUETTELO

VAROTOIMET	2	RÄJÄYTYSKUVA	7-8
TARKASTUSLISTA, ASENNUS	3	ASENNUS	9-14
OSALUETTELO, PIENET OSAT	4	COMPUTER	15
OSALUETTELO	5-6	HARJOITUSOHJEITA	16-17

TÄRKEITÄ OHJEITA

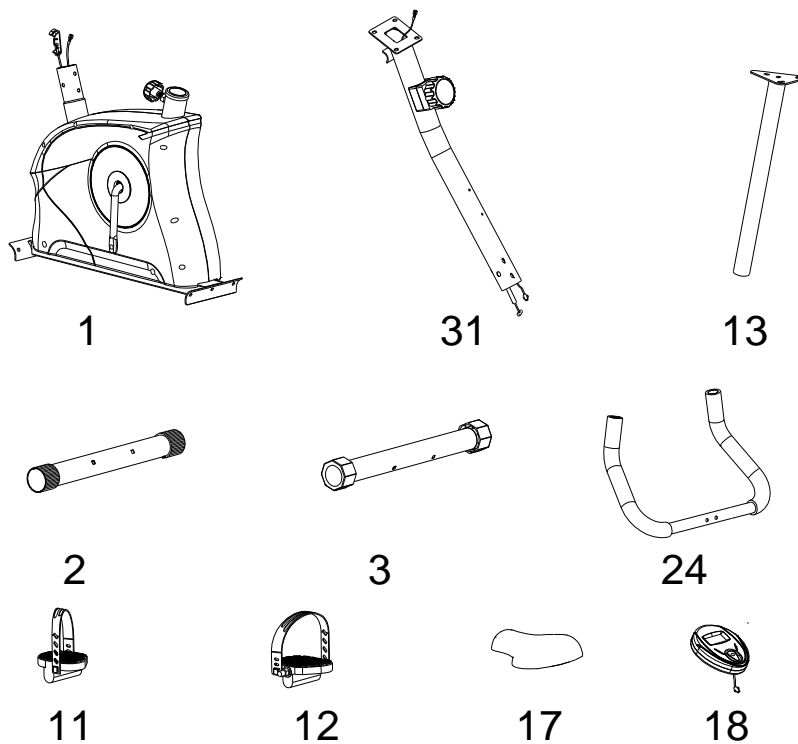
Vaikka tämä laite on suunniteltu turvallisuutta painottamalla, kuntolaitteen käyttöohjeet on aina pidettävä sen yhteydessä. Varmista, että luet koko käyttöohjekirjan läpi ennen kuin asennat laitteen tai otat sen käyttöön. Ota erityisesti huomioon seuraavat varotoimet:

1. Laite on pidettävä lasten ja lemmikkien ulottumattomissa. Älä anna lasten olla samassa tilassa laitteen kanssa ilman valvontaa.
2. Laite on suunniteltu vain yhden henkilön käyttöön kerrallaan.
3. Jos käyttäjä tuntee huimausta, kipua, rintakipuja tai muuta epämukavuuden tunnetta, hänen on lopetettava harjoitus heti ja keskusteltava lääkärin kanssa tapahtuneesta.
4. Aseta laite aina tasaiselle ja avoimelle alustalle. Älä käytä laitetta veden lähellä tai ulkotiloissa.
5. Pidä kädet loitolla kaikista liikkuvista osista.
6. Pukeudu aina sopiviin urheiluvaatteisiin ja -jalkineisiin, kun käytät laitetta. Älä käytä kylpytakkeja tai muita vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteen liikkuviin [osiin](#). Suositellaan käyttämään juoksukenkiä.
7. Käytä laitetta vain sillä tavoin kuin käyttöohjeessa on kuvattu. Älä käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei suosittele.
8. Älä sijoita teräviä esineitä laitteen läheisyyteen.
9. Liikuntarajoitteiset eivät saa käyttää laitetta ilman lääkärin tai pätevän henkilön valvontaa.
10. Lämmittele ja venyttele ennen kuin käytät laitetta.
11. Älä käytä laitetta, kun se ei toimi aiotulla tavalla.
12. Tämän laitteen käyttäjän paino voi olla enintään 110 kiloa.

HUOMAA: KESKUSTELE LÄÄKÄRISI KANSSA ENNEN UUDEN HARJOITUSOHJELMAN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ, JOS OLET YLI 35-VUOTIAS TAI SINULLA ON TIEDOSSA OLEVIA TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET KUNNOLLA ENNEN KUIN KÄYTÄT TÄTÄ KUNTOLAITETTA.

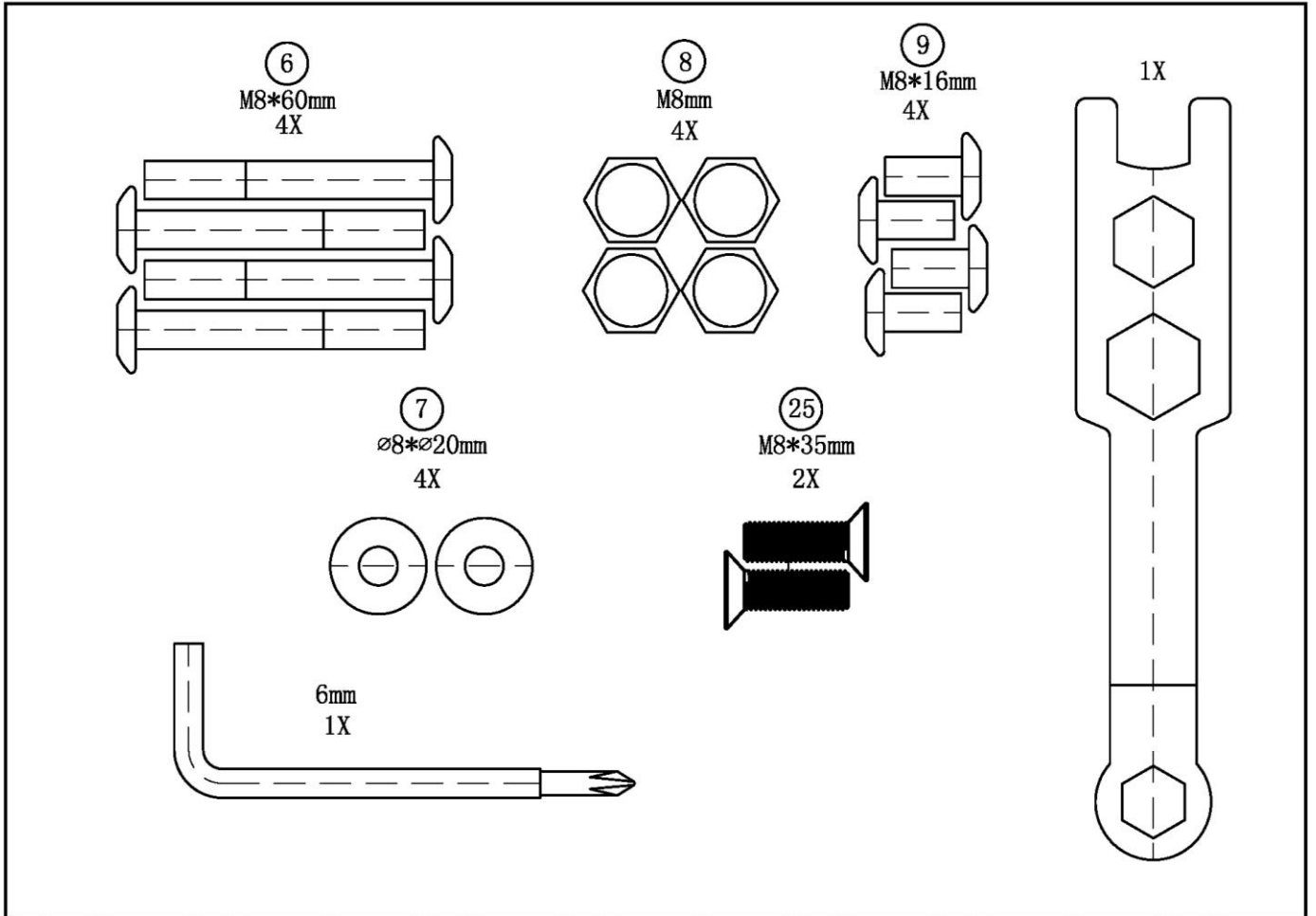
SÄILYTÄ NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET MYÖHEMPÄÄ KÄYTTÖÄ VARTEN.

TARKASTUSLISTA, ASENNUS (ENGLANNIKSI)



NRO	ENGLANNINKIELINEN NIMI	KPL
1	Main frame	1
31	Front support	1
13	Seat support	1
18	Tietokone	1
11/12	Pedal (L/R)	1/1
17	Seat	1
24	Handlebar	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1

PIENET OSAT



Huomaa: Varmista ennen asennuksen aloittamista, että kaikki pienet osat ovat mukana pakkauksessa.

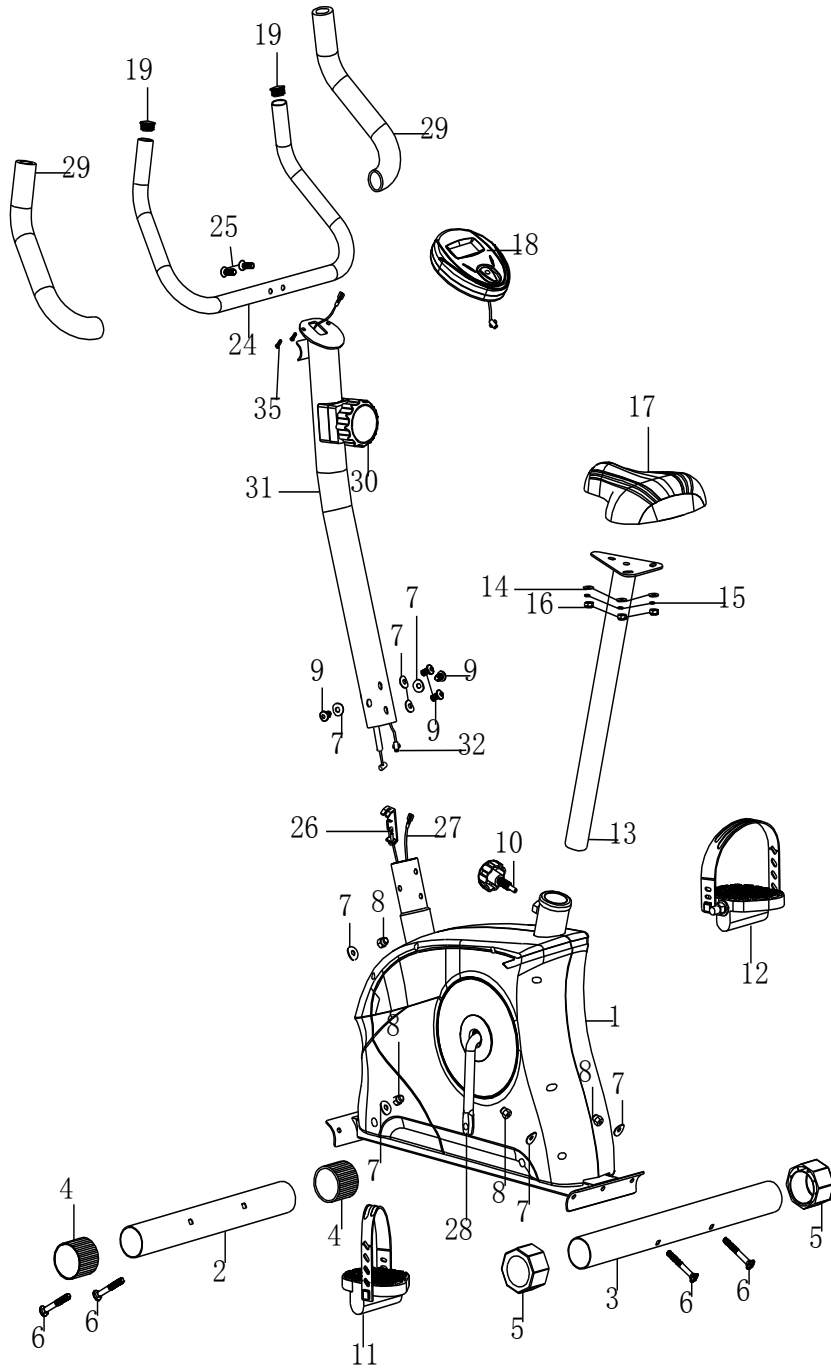
OSALUETTELO (ENGLANNIKSI)

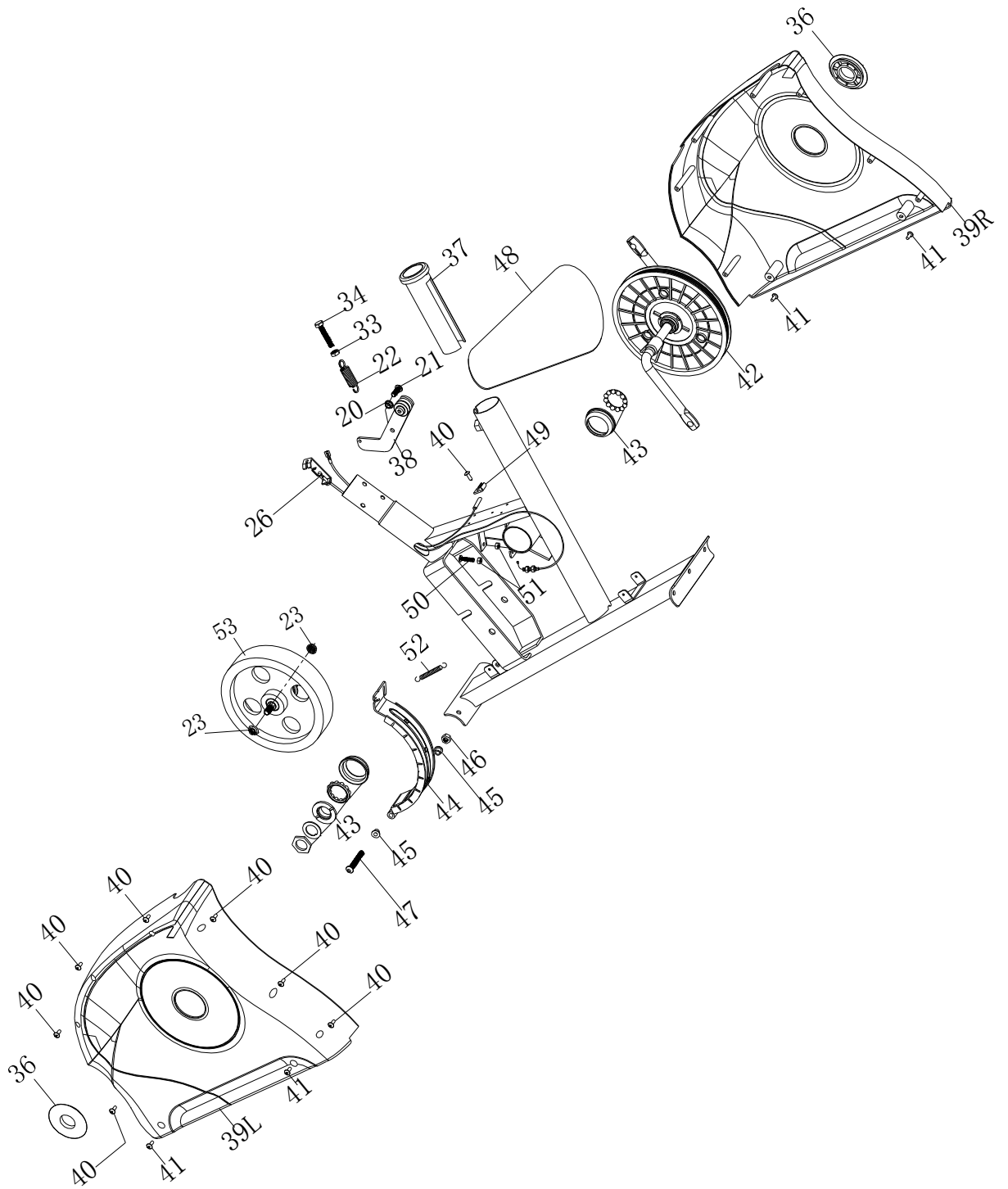
NR	ENGLANNINKIELINEN NIMI	KPL
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	End cap for front stabilizer	2
5	End cap for rear stabilizer	2
6	Carriage bolt M8*60	4
7	Curved washer $\Phi 8$	8
8	Domed nut M8	4
9	Allen screw M8*16	4
10	Club knob	1
11	Left pedal	1
12	Right pedal	1
13	Seat post	1
14	Flat washer $\Phi 17*\Phi 8$	3
15	Spring washer $\Phi 8$	3
16	Nylon nut M8	3
17	Seat	1
18	Tietokone	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

OSALUETTELO (ENGLANNIKSI)

NR	ENGLANNINKIELINEN NIMI	KPL
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

RÄJÄYTYSKUVA

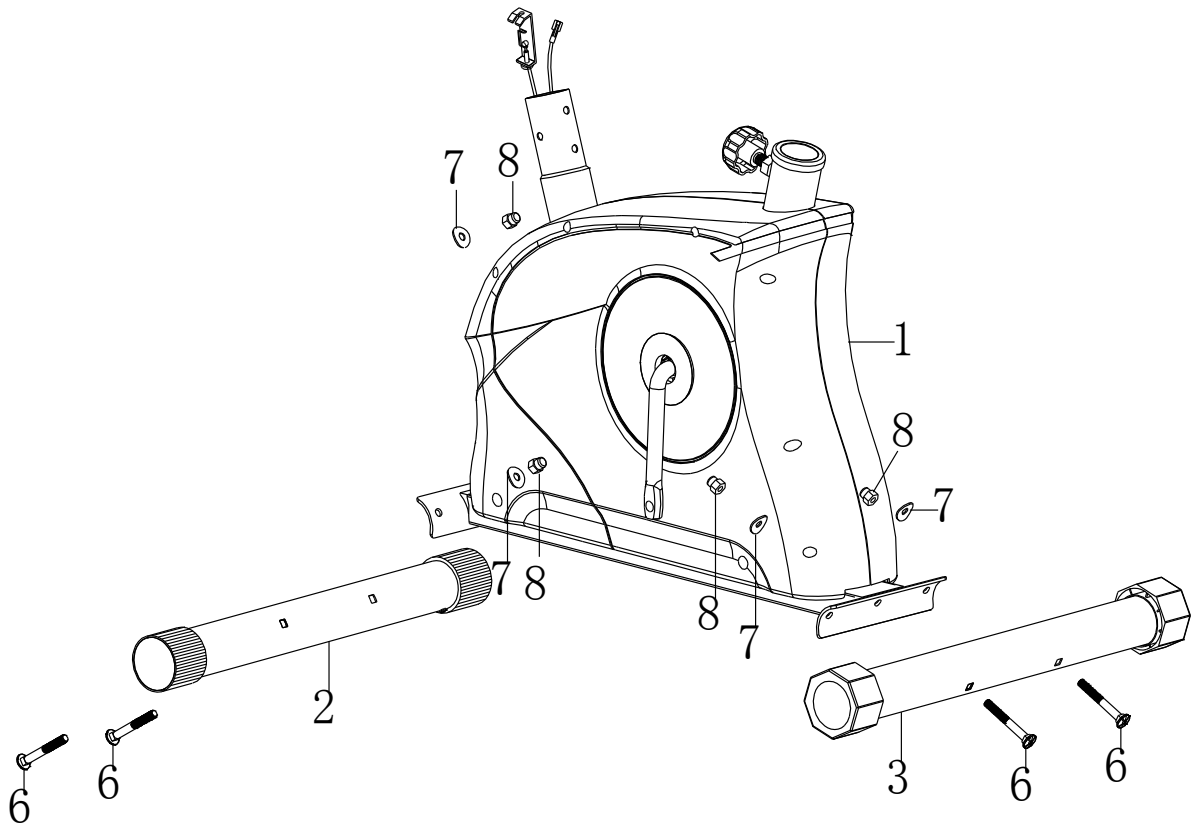




ASENNUS

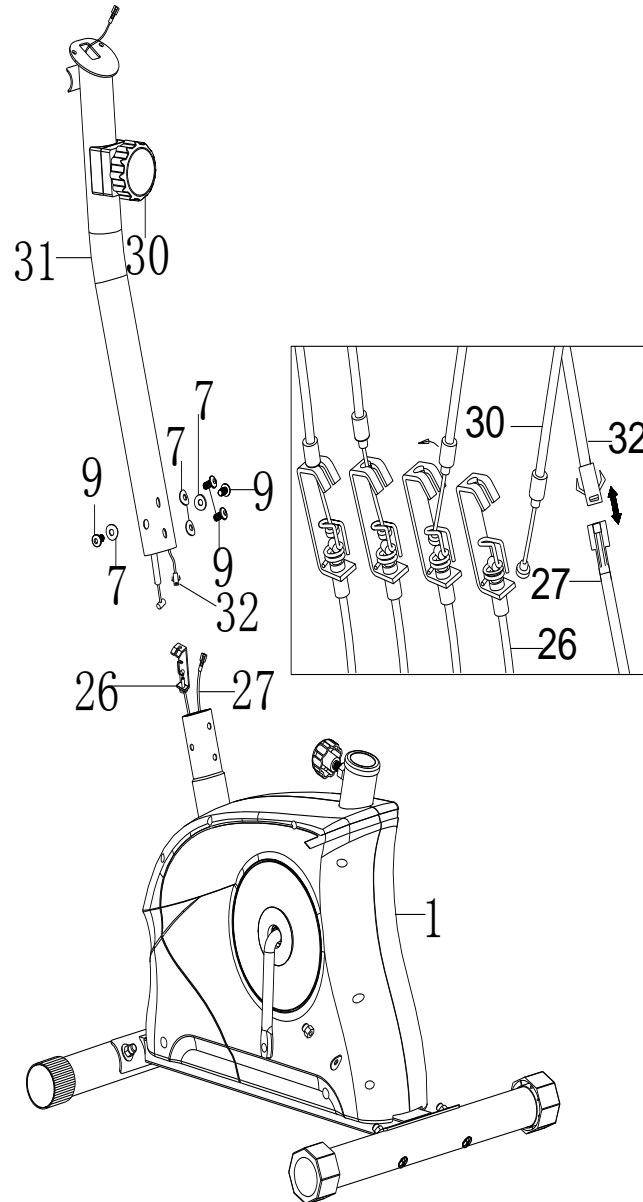
1. VAIHE

- Kiinnitä etuvakaaja (2) päärunkoon (1) kahdella pulttisarjalla (6), kaarevalla levyllä (7) ja liitinmutterilla (8).
- Kiinnitä takavakaaja (3) päärunkoon (1) kahdella pulttisarjalla (6), kaarevalla levyllä (7) ja liitinmutterilla (8).

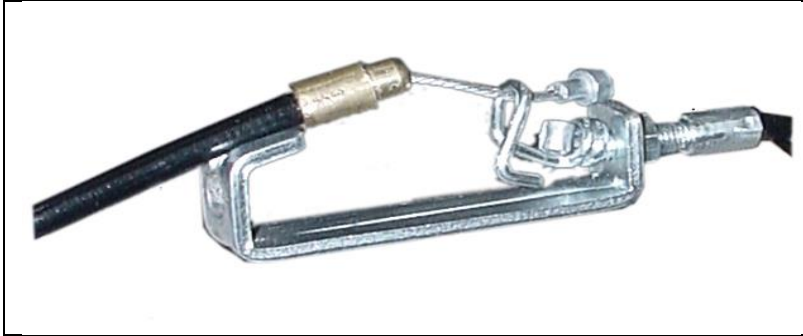


2. VAIHE

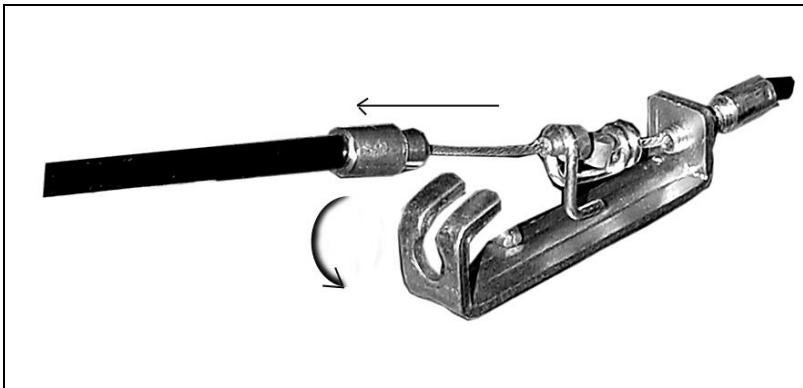
- Pidä ohjaustangon vartta (31) päärunгон yläpuolella (1) kuvan mukaisesti. Liitä anturin jatkojohto (32) anturijohtoon (27). Ruuvaa vastaruuvi (30) tasolle 8, ja liitä alempi vastuskaapeli (26). **Katso sivulta 8 tarkempi kuvaus sarjasta.** Sijoita ohjaustanko (31) kiinni päärunkoon ja kiinnitä neljän kuusiopultin (9) ja kaarevan aluslevyn (7) sarjalla.



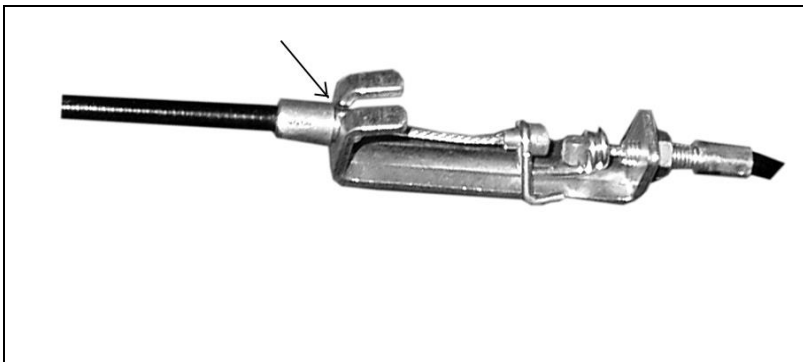
KYTKENTÄ VASTUSPÄÄTTEESEEN



Vie kaapeli johto liittimestä anturin jatkojohtoon johdon pidikkeen aukkoon anturin johdon liittimessä.



Vedä pistoketta anturin jatkojohdossa taaksepäin ja vie johto kannattimessa olevan uran läpi.



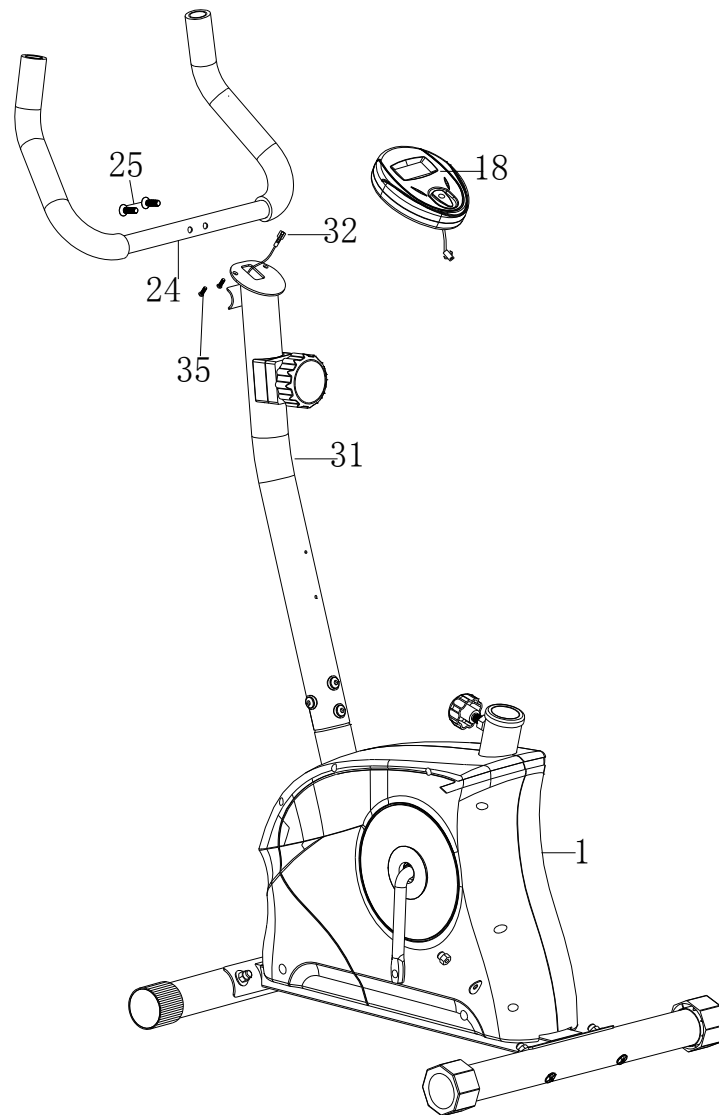
Vapauta pistoke niin, että liitintäkappale on kannattimen yläpuolella.

HUOMAA: ~~Voi olla tarpeen saada pyytää~~Pyydä toista henkilöä pitämään ohjaustankoa paikallaan, kun kytket tietokoneen johtoja.

3. VAIHE

- Kiinnitä kädensija (24) ohjaustankoon (31) kahdella kuusioruuvilla (25).

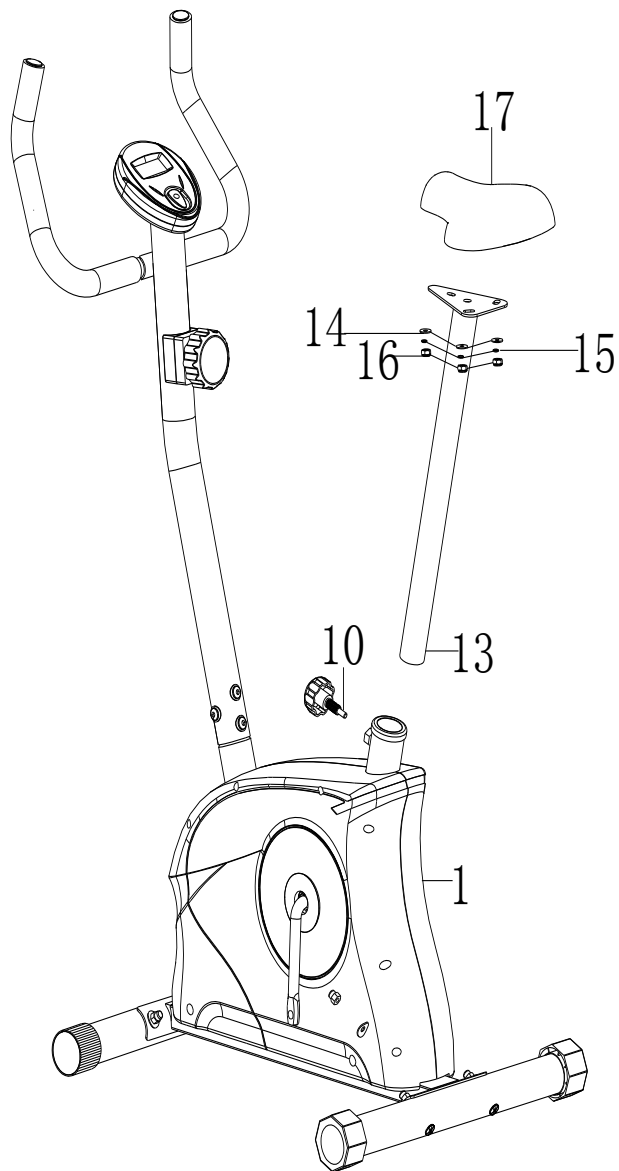
- Liitä anturin jatkojohto (32) tietokoneeseen (18).
- Kiinnitä tietokone (18) kannattimen ohjaustangon varteen (31) neljällä ruuvilla (35), jotka on asennettu etukäteen tietokoneeseen (18).



4. VAIHE

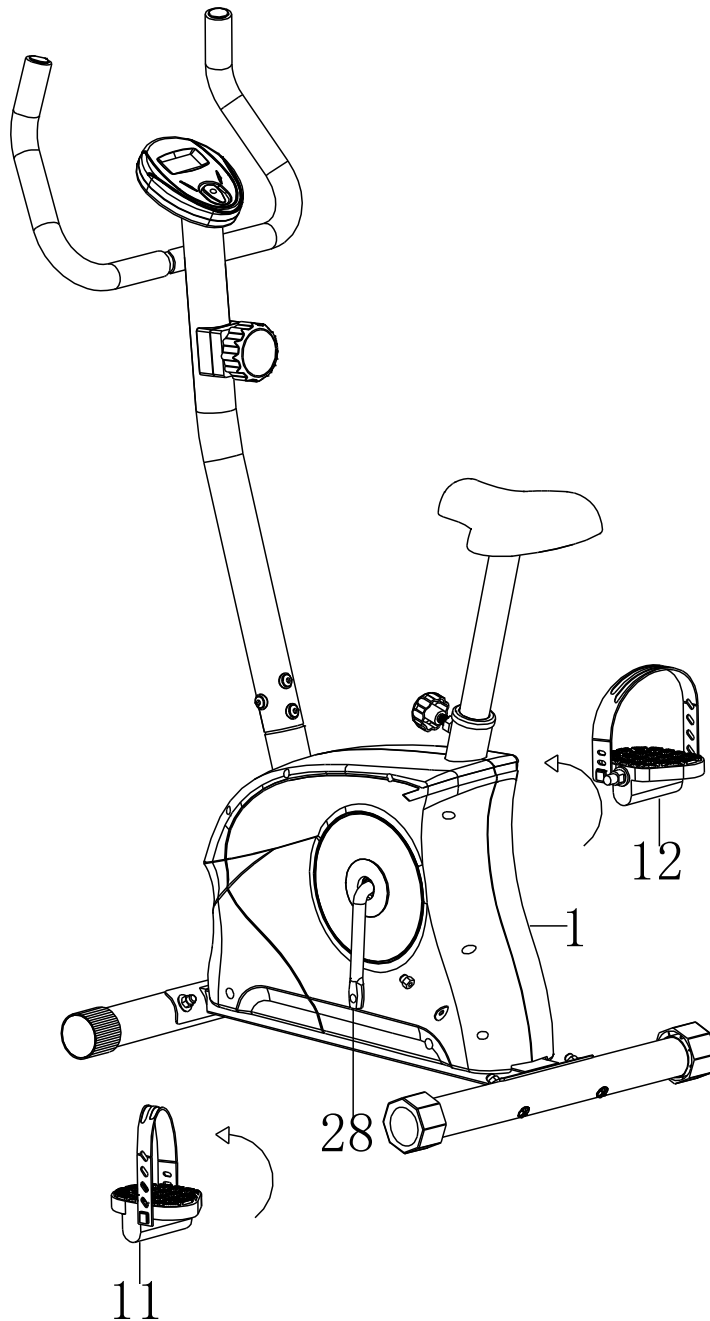
- Aseta istuin (17) ja istuimen varsi (13) kuten kuvassa.

- Kiinnitä istuin (17) istuimen varteen (13) kolmella litteällä levyllä (14), jousilevyllä (15) ja nylonmutterilla (16). Nämä on asennettu etukäteen istuimeen (17).
- Irrota säätöruuvi (10) rungosta (1). Vie istuimen varsi (13) runkoon (1) ja kiinnitä säätöruuvilla (10).



5. VAIHE

- Vasen ja oikea poljin (11, 12) on merkitty L (vasen) ja R (oikea). Kiinnitä hihnat polkimiin ja asenna polkimet niiden kampiin. Asenna polkimet kumpikin vastaavaan kammeneen varteen päärungossa (1). Oikea kammeneen varsi on laitteen oikealla puolella, kun istut istuimen päällä. Huomaa: Oikea poljin kierretään paikalleen myötäpäivään, kun taas vasen poljin kierretään paikalleen vastapäivään.



COMPUTER



AUTOMAATINEN PÄÄLLE/POIS-TOIMINTO

Tietokone menee automaattisesti päälle ja on käyttövalmis, kun aloitat harjoittelun. Kun harjoitus on ohi, tietokone sammuu itsestään, kun sitä ei käytetä 8 minuuttiin.

Paina MODE vierittääksesi automaattisesti harjoitteluarvojen läpi, eli TIME (aika), SPEED (nopeus), DISTANCE (matka), CALORIES (kalorit) ja ODO (matkamittari) neljän sekunnin välein.

Ruutu:

TIME: Näyttää harjoitusajan. Maksimiarvo: 99:59.

SPEED: Näyttää nykyisen nopeuden MPH-arvona (englantilaiset mailit per tunti)

DISTANCE: Näyttää harjoitusmatkan. Maksimiarvo: 99.99 mailia.

CALORIES: Näyttää harjoituksen kalorien kulutuksen.

ODO: Näyttää virtuaalisen etäisyyden yhteensä, jonka laite on liikkunut.
Maksimiarvo: 9999 mailia.

PARISTOJEN VAIHTAMINEN:

1. Irrota paristokotelon kansi tietokoneen takaa.
2. Vaihda kaksi 1,5V (AAA) paristoa.
3. Varmista, että paristot ovat oikein päin ja navat oikeaan suuntaan.
4. Jos ruudun voimakkuus on heikki tai näyttää segmenttejä vain osittain, irrota paristot ja odota 15 sekuntia, ennen kuin asennat ne uudestaan.
5. Normaalikäytössä paristot kestävät 3 kuukautta.
6. **Kun paristot irrotetaan tietokoneesta, kaikki toimintoarvot nollataan.**

Huomaa:

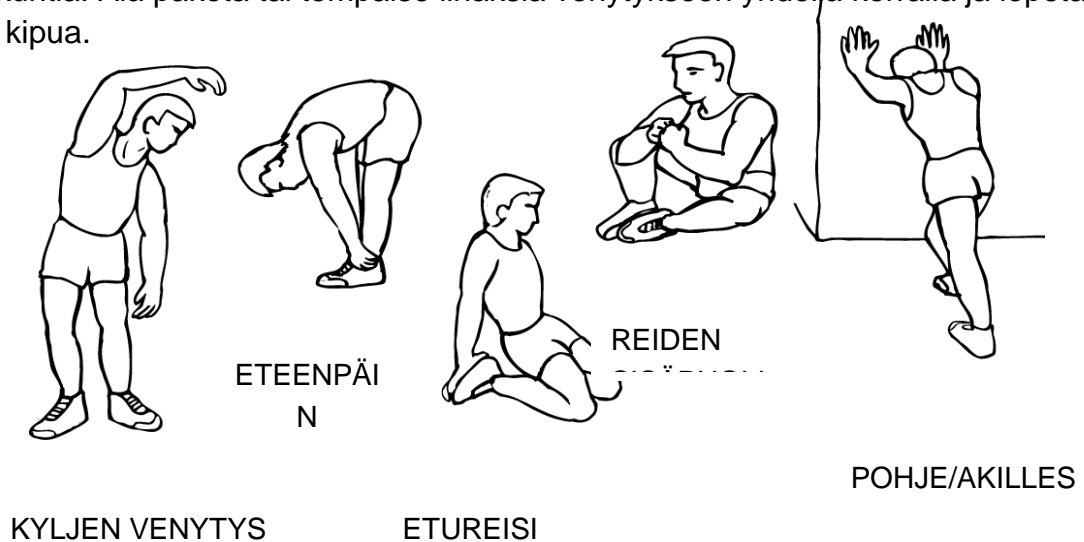
Huomaa, että kaikki tällä tietokoneella olevat arvot ovat arvioita, ja niiden toiminta on vain vertailua varten. Arvoja ei saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

HARJOITUSOHJEITA

Käyttämällä tätä kuntolaitetta parannat fyysistä terveyttäsi ja lihaskuntoasi, ja yhdessä ruokavalion valvotun kalorimäärän kanssa se auttaa sinua pudottamaan painoa.

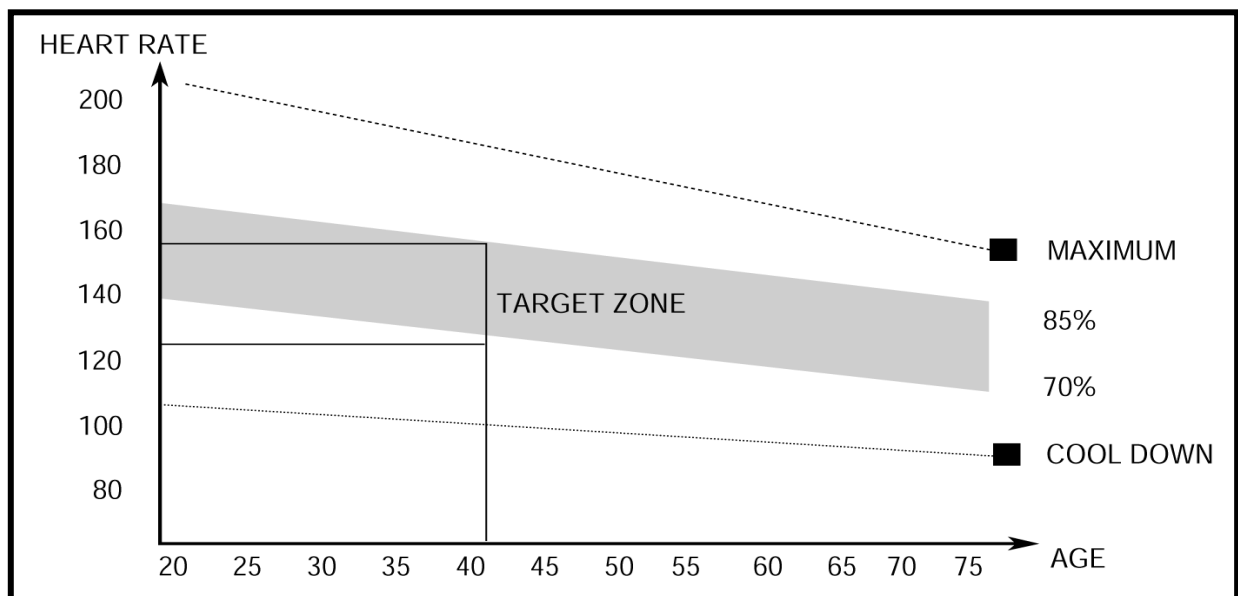
1. Lämmittelyvaihe

Tämä vaihe auttaa verenkiertoa ja valmistele lihakset seuraavaan harjoitukseen. Lämmittely vähentää myös lihaskramppeja ja -vammoja. Suositus on tehdä venyttelyliikkeitä, kuten alla olevissa kuvissa on esitetty. Jokaisen venytyksen tulee kestää noin 30 sekuntia. Älä pakota tai tempaise lihaksia venytykseen yhdellä kerralla ja lopeta, kun tunnet kipua.



2. Harjoitusvaihe

Tähän vaiheeseen sinun tulee panostaa eniten. Jalkojesi lihaksista tulee joustavammat säännöllisen harjoittelun myötä. Harjoittele sinulle sopivaan tahtiin, mutta huolehdi, että säilytät saman tahdin koko harjoituksen ajan. Panostuksen tulee olla riittävän korkea, jotta sykkeesi kohoaa siten, että se saavuttaa alla olevan kaavion tavoitealueen ("Target Zone")



Tämän vaiheen on tule kestää vähintään 12 minuuttia, mutta yleensä aloitetaan noin 15–20 minuutin harjoituksella.

3. Jäähdyttelyvaihe

Tämä vaihe laskee asteittain sydämen ja verisuoniston ja lihasten rasitusta. Vaiheessa toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset ja tempo, mikä tarkoittaa että ylläpidät pienennettyä tahtia noin viiden minuutin ajan. Toista venyttelyharjoitukset ja muista ettet pakota tai nykäise lihaksiasi venytykseen kerralla.

Kun kuntosi paranee, voit harjoitella sekä pidempään että kovempaa. Suositus on, että harjoittelet vähintään kolme kertaa viikossa ja jaat harjoitukset siten, että pidä niiden välillä suunnilleen yhtä pitkän tauon.

LIHASKUNTO

Jos haluat kohottaa laitteen avulla lihaskuntoasi, aseta vastus suureksi. Tämä rasittaa jalkalihaksiasi enemmän ja aiheuttaa todennäköisesti sen, ettet ehkä voi harjoitella yhtä pitkään kuin haluaisit. Jos haluat lisäksi parantaa kestävyttäsi, sinun pitää muuttaa harjoitusohjelmiasi sisältöä. Harjoittele normaalisti lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheessa, mutta harjoitusvaiheen lopussa sinun on lisättävä vastusta siten, että jalkasi työskentelevät kovemmin. Sinun on laskettava nopeutta, jotta saat pidettyä sykkeen tavoitealueella.

PAINONPUDOTUS

Harjoitteluun panostaminen on tärkeintä, kun haluat pudottaa painoa. Poltat sitä enemmän kaloreita mitä pidempään ja kovemmin harjoittelet. Tämä on käytännössä samanlainen harjoitus jonka teet kun haluat lisätä kuntoasi, ja ainoana erona on harjoittelun lopputavoite.

HUOLTO-OHJELMA, PYÖRÄ

Osa	Suositteltu huolto	Kuinka usein?	Puhdistaminen	Voiteluaine
Polkimet	Varmista, että polkimet ovat kiinni poljinkammissa, kaikki polkimien ruuvit on kiristetty ja polkimien hihnat ovat ehjät.	Ennen käyttöä	Ei	Ei
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla.	Käytön jälkeen	Vesi	Ei
Tietokone	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla.	Käytön jälkeen	Ei	Ei
Pultit, mutterit jne.	Kaikki pultit, mutterit ja ruuvit tarkistetaan ja kiristetään tarvittaessa.	Kuukausittain	Ei	Ei
Käyttöhihna	Tarkista, että käyttöhihna on riittävän kireä. Tarkista myös sen mahdollinen kuluminen ja oikea asento.	Vuosittain	Ei	Ei

TÄRKEÄÄ TIETOA HUOLLOSTA

Toivomme, että olet ensin meihin yhteydessä ennen kuin olet yhteydessä myymälään, niin voimme auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

Vieraile kotisivullamme www.mylnasport.no – löydät täältä tuotetietoja, käyttöoppaita sekä yhteystiedot ja varaosien tilaamismahdollisuuden. Yhteydenottolomakkeen täyttämällä saamme sinulta tarvittavan tiedon ja voimme auttaa sinua mahdollisimman tehokkaasti.

Tietoja/käyttöohjeita muilla kielillä saat käymällä osoitteessa www.mylnasport.com