

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
ANDVÄNDARMANUAL
USERMANUAL

FitNord Racer 200 Spinningpyörä
FitNord Racer 200 Spinningcykel
FitNord Racer 200 Spinningbicycle

1.3v

**TÄRKEÄÄ
VIKTIGT
IMPORTANT**

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
READ THIS INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING THE PRODUCT.

ONNITTELU FITNORD RACER 200 SPINNINGPYÖRÄN HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

**Kiitos FitNord Spinningpyörän
ostamisesta! Turvallisuutesi vuoksi,
luethan tämän käyttöohjeen
huolellisesti ennen spinningpyörän
käyttöä.**

VASTUUVAPUUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän direktiivin 2001/95/EY (yleinen tuoteturvallisuus) ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-5 (käsiin ja jalkojen harjoitukseen tarkoitetut kuntopyörät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvistasuurista tai epäsuorista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

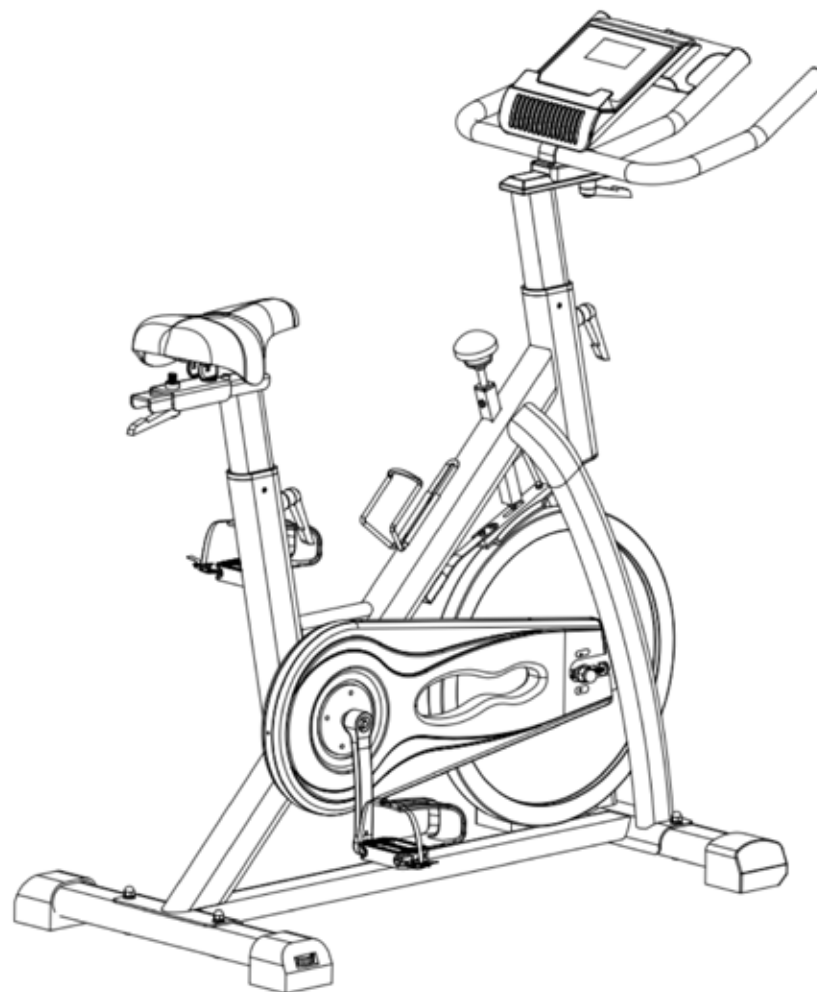
SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

SISÄLLYSLUETTELO

1 KÄYTTÖOHJEESTA.....	6
2 TURVALLISUUS- JA HUOLTO-OHJEET.....	7
3 RÄJÄYTYSKUVA.....	8
4 OSALISTA.....	9
5 KOKOAMISOHJEET.....	10
6 SÄÄTÖ.....	13
7 NÄYTTÖ.....	14
8 PAINIKKEIDEN TOIMINNOT.....	15
9 SPINNINGPYÖRÄN KÄYTTÖ.....	16



1 KÄYTTÖOHJEESTA



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Olethan yhteydessä maahantuajaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

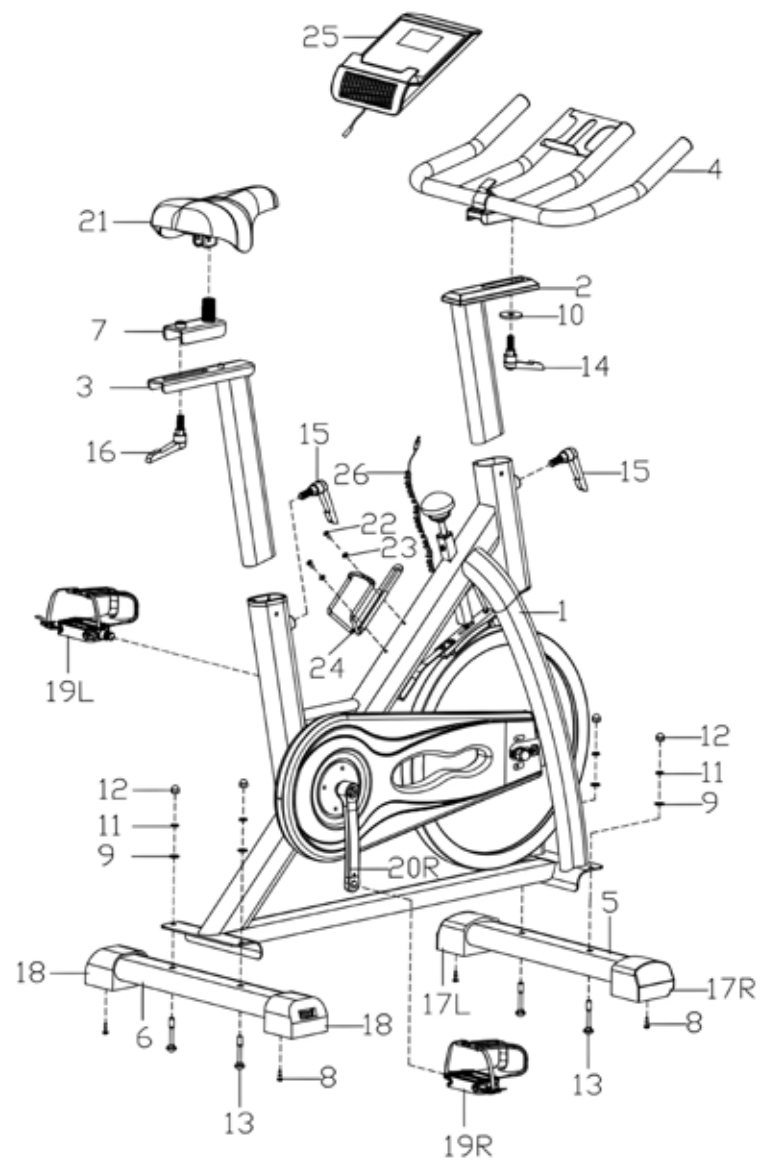
! HUOM!

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

2 TURVALLISUUS- JA HUOLTO-OHJEET

- Kun laite on koottu valmiiksi, tarkista, että kaikki osat (kuten pultit, mutterit ja aluslevyt) ovat paikallaan ja tiukasti kiinnitetty.
- Tarkista säännöllisesti, että laitteen liikkuvia osia suojaava turvaketjusuojus on tukevasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Tarkista aina, että satulapolppa, satulan liuku, polkimet ja käsikahva on kiinnitetty tukevasti ennen kuin nousee pyörän päälle.
- Liikkuvien osien suositeltu voiteluväli on vuosi.
- Älä käytä väljiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni liikkuvien osien väliin.
- Älä nosta jalkoja polkimien päältä, kun polkimet liikkuvat.
- Käytä aina jalkineita laitteella harjoiteltaessa.
- Kuivaa hikijäljet ja kosteus pyörän pinnoilta jokaisen käyttökerran jälkeen. Käytä laitteen pyyhkimiseen kosteaa liinaa, vettä ja mietoa saippuaa. Älä puhdistaa laitetta öljypohjaisella liuottimella, koska se voi vahingoittaa laitteen pintaa.
- Pidä lapset poissa laitteen läheltä, kun sitä käytetään. Älä anna lasten käyttää pyörää. Pyörä on tarkoitettu aikuisille, ei lapsille.
- Älä poistu laitteen päältä, ennen kuin polkimet ovat pysähtyneet kokonaan.
- Lopeta harjoittelu välittömästi, jos ilmenee pahoinvointia, hengitysvaikeuksia, huimausta, päänsärkyä, kipua, rinnan kiristystä tai muuta epämukavuutta.
- Älä laita sormia tai esineitä pyörän liikkuviin osiin.
- Kysy neuvoa lääkäriltä ennen harjoittelun aloittamista, jotta voit selvittää ikääsi ja kuntoosi sopivan harjoittelun määrän, keston ja tehokkuuden.
- Kun olet lopettanut harjoittelun, lisää vastusta vetämällä jännitteen säädin alas, jotta polkimet eivät voi enää pyöriä vapaasti ja aiheuttaa mahdollisia vahinkoja.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 110 kg.**

3 RÄJÄYTYSKUVA



4 OSALISTA

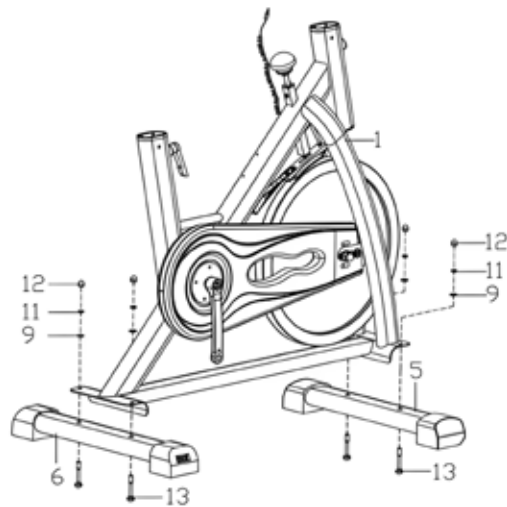
OSA	NIMI	MÄÄRÄ
1	Päärunko	1
2	Käsikahvatolppa	1
3	Takavakain	1
4	Käsikahva	1
5	Etuvakain	1
6	Takavakain	1
7	Satulan liuku	1
8	Ristipäinen kupuruuvi st4.2*16	4
9	Litteä aluslevy d8*1,5 Ø 20	4
10	Litteä aluslevy Ø 10* Ø 10*4	1
11	Jousialuslevy d8	4
12	Umpimutteri M8	4
13	Kohokantapultti M8*55	4

OSA	NIMI	MÄÄRÄ
14	L-nuppi M10*25	1
15	L-tappinuppi M16 × 1,5 × 17	2
16	L-tappinuppi M10 × 19	1
17L/R	Etuosan päätykannet	1 pari
18	Takaosan päätykannet	2
19L/R	Vasen/oikea (L/R) poljin	1 pari
20L/R	Vasen/oikea (L/R) kampi	1 pari
21	Satula	1
22	Ristipäinen uppokantaruuvi M5*12	2
23	Litteä aluslevy d5*1,0* Ø 10	2
24	Pulloteline	1
25	Ohjauspaneeli	1
26	Anturijohto	1

5 KOKOAMISOHJEET

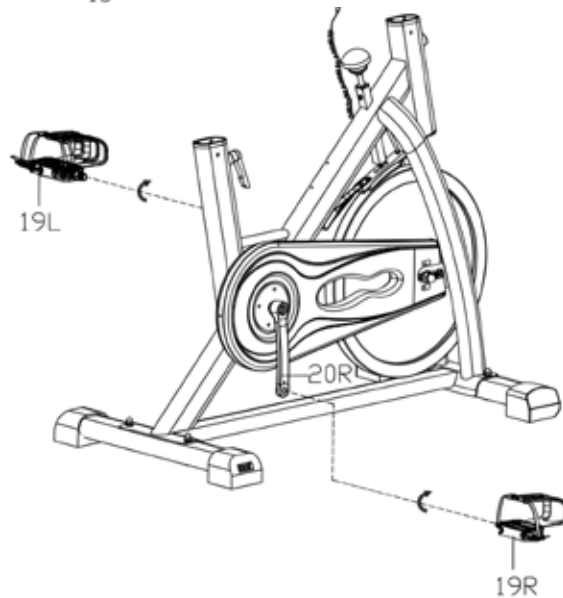
1. vaihe

Kiinnitä etuvakain (5) ja takavakain (6) päärunkoon (1) kohokantapulteilla (13), litteillä aluslevyillä (9), jousialuslevyillä (11) ja umpimutterilla (12).



2. vaihe

Kiinnitä polkimet (19L/R) vastaaviin kampiin (20L/R), jotka ovat päärungossa (1). Kiristä ne tiukasti.



! HUOM!

Polkimien L- ja R-merkinnöillä tarkoitetaan kammen vasenta ja oikeaa puolta. Vasen poljin (L) kierretään vasempaan kampeen (L) vastapäivään. Sitä vastoin oikea poljin (R) kierretään oikeaan kampeen (R) myötäpäivään.

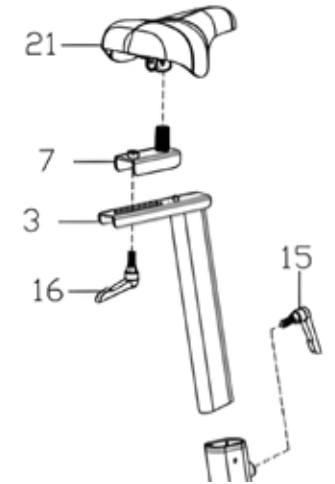
Varmista, että polkimet on kiristetty tiukasti kampeen, jotta ne eivät vahingoitu harjoittelun aikana.

3. vaihe

A. Kiinnitä satula (21) tiukasti paikalleen satulan liukuun (7) ristikkoavaimella.

B. Säädä satulan liukua (7) ja kiinnitä satulan liuku (7) satulatolppaan (3) L-tappinupilla (16).

C. Aseta satulatolppa (3) tukevasti päärungon (1) putkeen. Kiristä lopuksi L-tappinuppi (15).



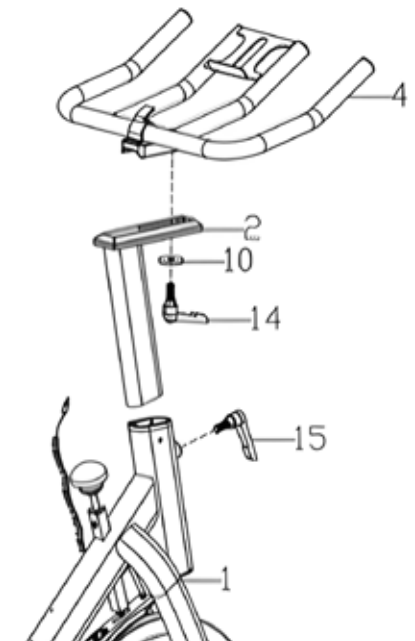
! HUOM!

Varmista, että satula (21) on kiinnitetty tiukasti ennen käyttöä tiukasti kampeen, jotta ne eivät vahingoitu harjoittelun aikana.

4. vaihe

A) Kiinnitä käsikahva (4) käsikahvatolppaan (2), joka on päärungossa (1), sisäkuusiopultilla ja litteällä aluslevyllä (10) ja L-nupilla (14).

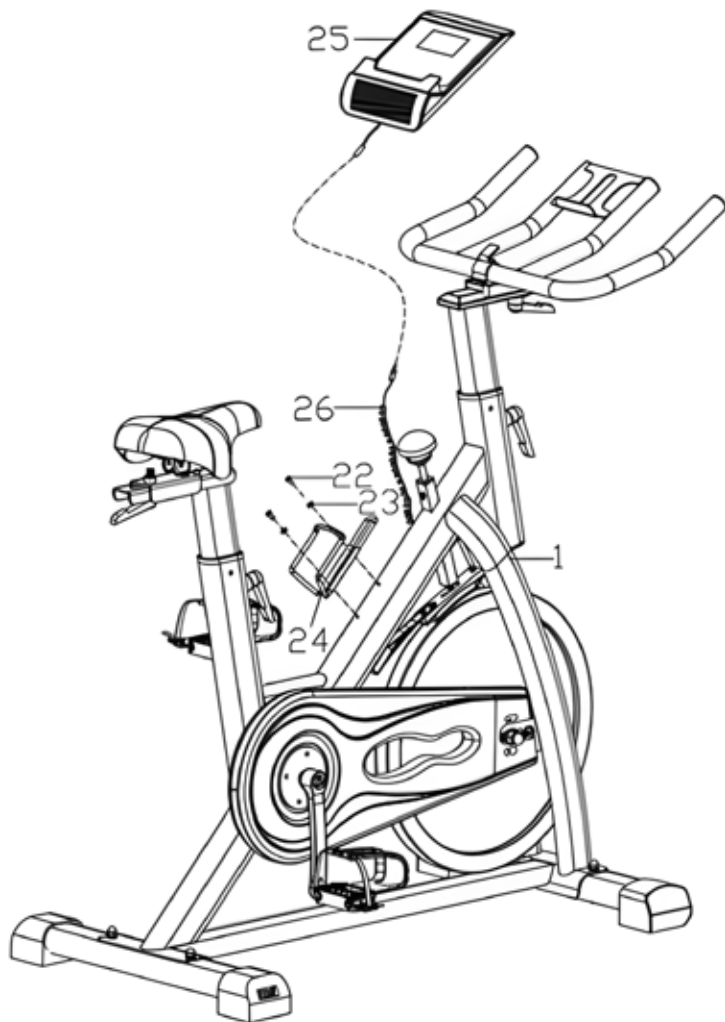
B) Kiinnitä käsikahvatolppa (2) päärunkoon (1) L-tappinupilla (15).



6 SÄÄTÖ

5. vaihe

Kiinnitä pulloline (24) päärunkoon (1) ristipaisella uppokantaruuvilla (22) ja litteällä aluslevyllä (23). Liitä sitten anturijohto (26) ja ohjauspaneeli (25).



! HUOM!

Kitkavastus tarvitsee huoltoa aika ajoin, asian voi tarkistaa pyyhkäisemällä sormella vauhtipyörän päältä, jos siitä ei jää sormenjälkeä rasvaa on lisättävä vauhtipyörän pintaan

1 Istuin korkeussäädin säädi,

hyvä korkeus on kun istuttaessa poljin on ala-asennossa ja jalka on lähes suorana

2 Satulan etäisyyden säädin,

hyvä etäisyys on kun satulan keskikohta on lähellä pystyputkea eikä ihan takana

3 Otekorkeuden säädin,

hyvä ote korkeus riippuu ajo tyylistä, rento korkeammalla ja urheilullisempi ala-asennossa

4 Ote-etäisyyden säädin,

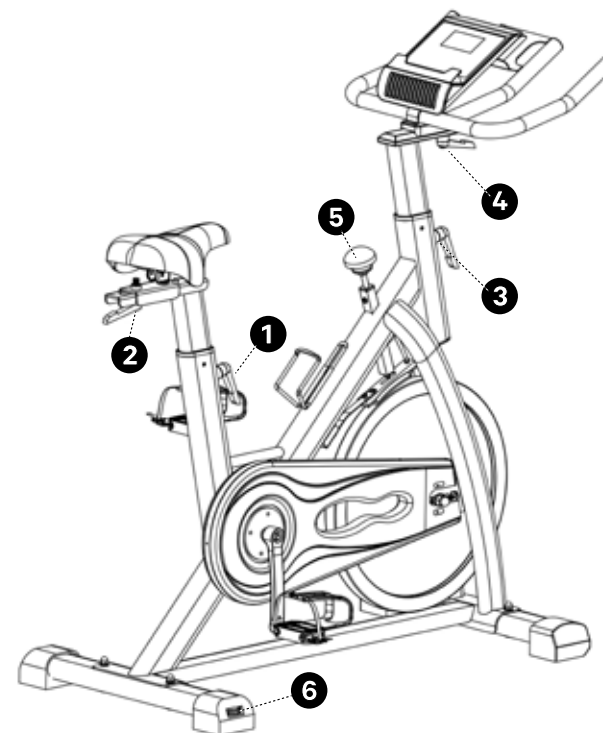
etäisyys käsikahvoihin ajaessa kädet ovat hieman koukussa eivätkä tikkusuorina

5 Vastuksen säädin (kitkavastus),

kierittämällä myötäpäivää vastuksen määrä lisääntyy ja käänteisesti kevenee

6 Lattia tasoon säädin,

jos lattia ei ole ihan täysin suora voidaan pyörittää jaloissa olevista kiekkoista niin, että kuntolaite lakkaa keikkumasta



7 NÄYTTÖ

SCAN (TARKISTUS)

Seuraavat tiedot esitetään näytössä vuorotellen 6 sekunnin välein seuraavassa järjestyksessä:

AIKA
NOPEUS
MATKA
KALORIT
KOKONAISMATKA
SYKE (jos käytössä)
TARKISTUS

TIME (AIKA) min

Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy TIME. Harjoittelun kokonaisaika esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

SPEED (NOPEUS)

Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy SPEED. Nopeus esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

DIST (MATKA) Mi/Km

Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy DISTANCE. Matka esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

KOKONAISMATKA (ODO) Mi/Km

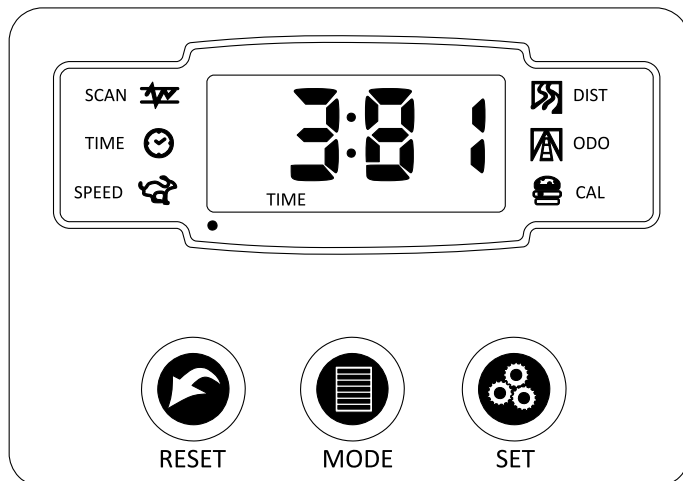
mitataan paristojen toimintakapasiteetin aikana.

CAL (KALORIT) kcal

Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy CALORIE. Kulutetut kalorit esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

PULSE (SYKE, JOS KÄYTÖSSÄ)

Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy PULSE. Pidä kiinni käsikahvan antureista noin 3 sekunnin ajan.



8 PAINIKKEIDEN TOIMINNOT



RESET



MODE



SET

RESET (NOLLAA)

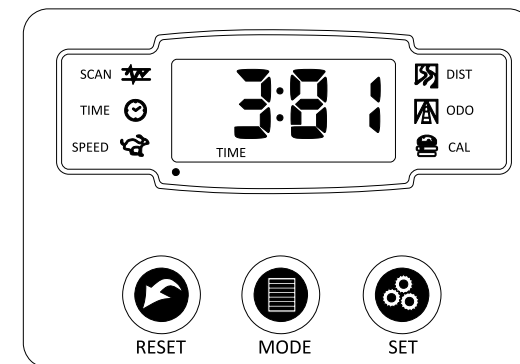
Nollaa arvo SET (ASETA) -tilassa painamalla RESET-painiketta.

MODE (TILA)

Valitse haluamasi toiminto painiketta painamalla. Nollaa arvo painamalla painiketta 3 sekunnin ajan (ei koske ODO matkamittaria).

SET (ASETA)

Voit asettaa tavoite ajan, matkan tai syke arvon, kun ohjelman aloittaa tavoite aika/matka lyhenee polkiessa, tämä toiminto ei toimi SCAN (tarkistustilassa). Kun tavoite saavutetaan lukemat palavat takaisin asetettuun arvoon.



! HUOM!

1. LCD-näyttö sammuu automaattisesti, jos laitetta ei käytetä 4–5 minuuttiin.
2. Kun laitetta käytetään, näyttö käynnistyy automaattisesti.
3. Jos näyttö ei toimi kunnolla, vaihda paristot. Molemmat paristot on vaihdettava samanaikaisesti.
4. Näyttö toimii kahdella 1,5 voltin AAA-paristolla.

9 SPINNINGPYÖRÄN KÄYTTÖ

Spinningpyörän käytöllä on monia hyötyjä. Harjoittelu parantaa fyysistä kuntoa, vahvistaa lihaksia ja voi auttaa pudottamaan painoa kalorimäärää rajoittavan ruokavalion ohella.

LÄMMITTELY

Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho harjoitteluun ja pitää loukkaantumisen riski mahdollisimman pienenä. Lämmittele 2–5 minuutin ajan ennen voimaharjoittelua tai aerobista liikuntaa. Tee liikkeitä, jotka nostavat sykettä ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Liikkeisiin voi kuulua muun muassa reipasta kävelyä, hölkkäämistä, haarahyppyjä, naruhyppelyä ja paikallaan juoksua.

VENYTTELY

Lämpimien lihasten venyttely on tärkeää asianmukaisen lämmittelyn jälkeen ja uudelleen voimaharjoittelun tai aerobisen harjoittelun jälkeen. Lihakset venyvät silloin paremmin, mikä vähentää loukkaantumisen riskiä merkittävästi. Venytysten tulisi kestää 15–30 sekuntia.

ÄLÄ VENYTÄ PUMPPAIVASTI.

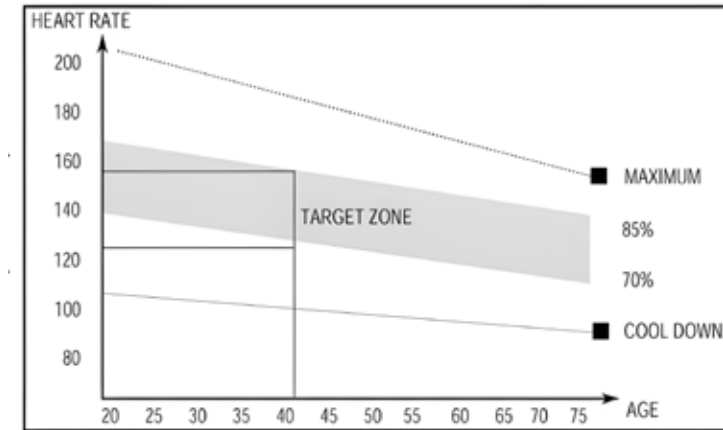


! HUOM!

Kysy aina neuvoa lääkäriltä ennen harjoitteluohjelman aloittamista.

HARJOITTELUVAIHE

Keho rasitetaan harjoitteluvaiheessa. Jalkojen lihasten notkeus paranee, kun niitä harjoitetaan säännöllisesti. Harjoittele omaan tahtiin ja varmista, että harjoittelun rytmi pysyy tasaisena. Riittävän rasituksen tarkoituksena on nostaa syke seuraavan kaavion mukaiselle kohdealueelle.



JÄÄHDYTTELYVAIHE

Jäähdyttelyn tarkoituksena on palauttaa keho normaaliin tai lähes normaaliin lepotilaan jokaisen harjoittelukerran lopuksi. Kunnollinen jäähdyttely laskee sykettä hitaasti, jotta veri voi palata sydämeen.

GRATTIS TILL KÖPET AV EN FITNORD RACER 200 SPINNINGCYKEL!

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMET

Tack för att du köpt en FitNord spinningcykel! För att kunna använda spinningcykeln säkert, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder den.

ANSVARFRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och bruksanvisningarna kan komma att ändras. Manualen kan innehålla översättningsfel. Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som uppstår vid användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i maskindirektiv 2006/42/EG och EN957-5. Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av bristande efterlevnad av bruksanvisningen.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

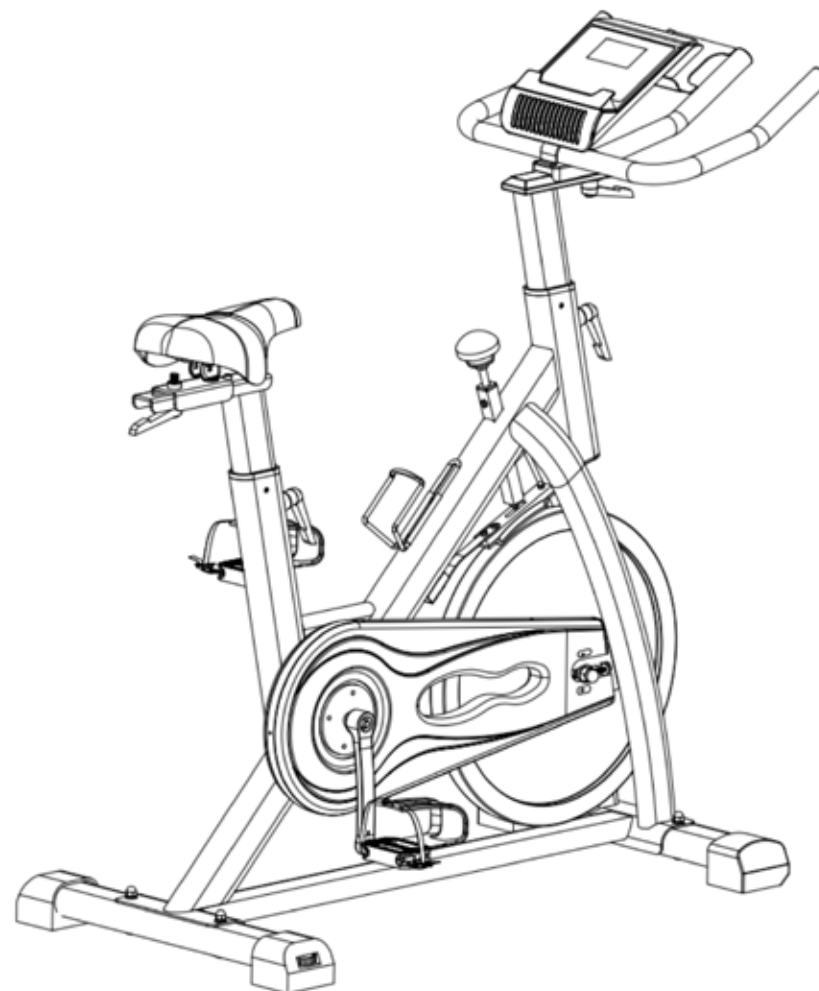
MANUALEN FINNS ÄVEN DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

SE

INNEHÅLL

1 OM MANUALEN.....	22
2 SÄKERHETS- OCH UNDERHÅLLSANVISNINGAR.....	23
3 SPRÅNGSKISS.....	24
4 KOMPONENTLISTA.....	25
5 MONTERINGSANVISNINGAR.....	26
6 JUSTERINGAR.....	29
7 DISPLAY.....	30
8 KNAPPARNAS FUNKTIONER.....	31
9 TRÄNING PÅ SPINNINGCYKEL.....	32



1 OM MANUALEN



Vänligen läs extra noggrant avdelningarna VARNING! och TIPS! i manualen.

! VARNING!

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras.

Kontakta importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

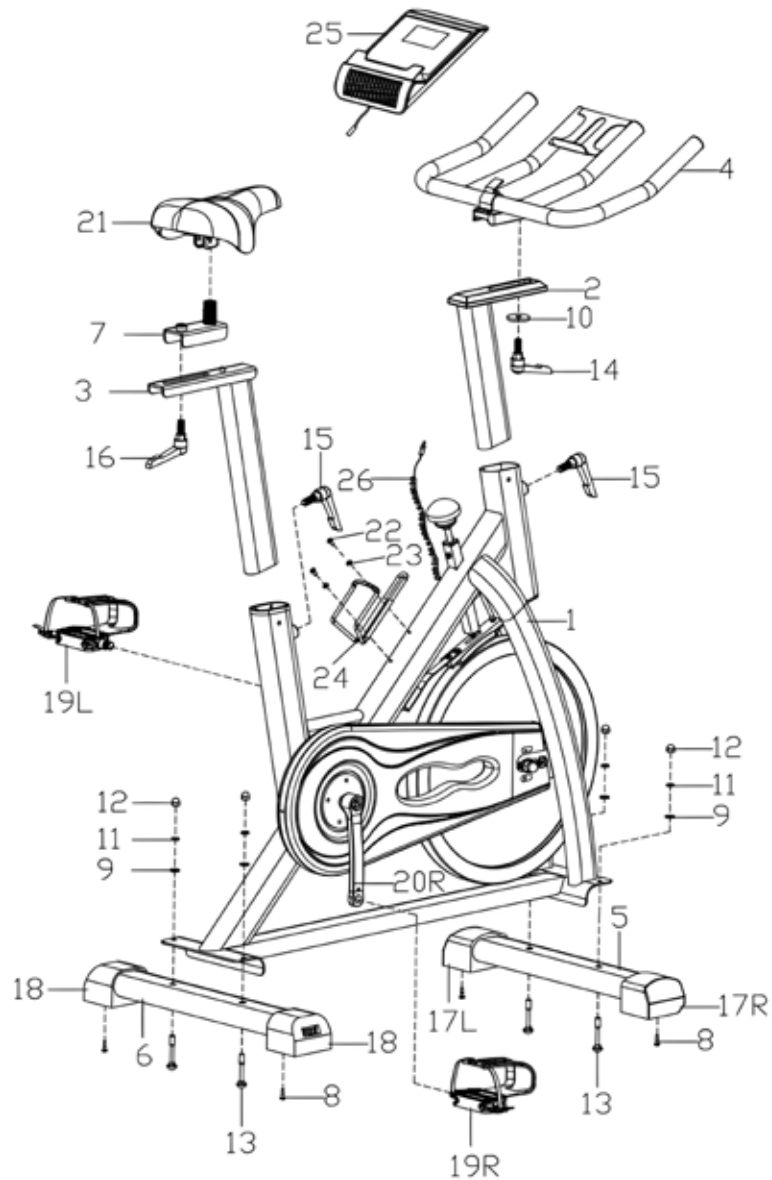
! TIPS!

Spara manualen så att du vid behov kan fortsätta ta del av informationen.

2 SÄKERHETS- OCH UNDERHÅLLS ANVISNINGAR

- 1. Kontrollera att alla skruvar, bultar, muttrar och brickor sitter korrekt och är ordentligt åtdragna efter slutförd montering.
- 2. Kontrollera regelbundet att skyddskåpan sitter fast och är i bra skick.
- 3. Kontrollera alltid att sadelstolpen, skjutreglaget, pedalerna och styret sitter ordentligt innan du kliver på produkten.
- 4. Vi rekommenderar att du regelbundet smörjer alla rörliga delar.
- 5. Använd inte löst sittande kläder, de riskerar att fastna i produktens rörliga delar.
- 6. Flytta inte fötterna från pedalerna när pedalerna är i rörelse.
- 7. Använd alltid tränings skor när du använder motionscykeln.
- 8. Torka alltid av cykeln efter varje användning för att få bort svett och fukt. Torka av cykeln med en fuktig trasa, vatten och mild rengöringsmedel. Använd inte bensinbaserade lösningsmedel för att rengöra cykeln, dessa kan skada ytan.
- 9. Håll barn och husdjur borta från cykeln när den används. Låt inte barn använda cykeln. Cykeln är endast avsedd för vuxna.
- 10. Kliv inte av cykeln förrän pedalerna har stannat helt.
- 11. Avbryt omedelbart träningen om du drabbas av illamående, andningssvårigheter, yrsel, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller andra obehag.
- 12. Placera inga fingrar eller andra föremål i cykelns rörliga delar.
- 13. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram för att fastställa hur ofta, hur länge och hur intensivt du bör träna utifrån din ålder och kondition.
- 14. Tryck ned motståndsratten efter avslutat träningspass för att öka motståndet så att pedalerna inte snurrar fritt och riskerar att skada någon.
- **15. Maximal användarvikt 110 kg.**

3 SPRÄNGSKISS

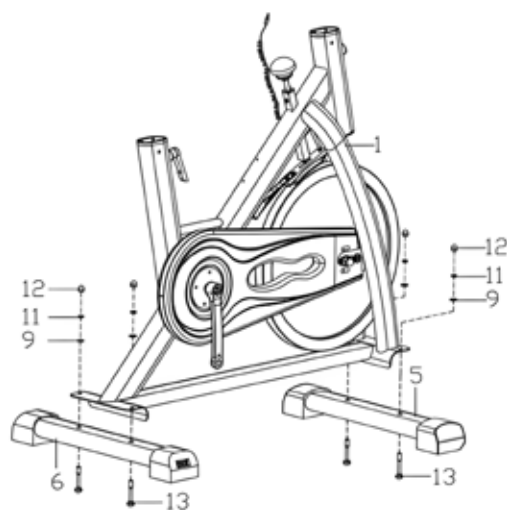


4 KOMPONENTLISTA

DEL	NAMN	ANTAL
1	Huvudram	1
2	Styrstolpe	1
3	Sadelstolpe	1
4	Styre	1
5	Främre stödben	1
6	Bakre stödben	1
7	Sadelfäste	1
8	Korsskruv st4.2*16	4
9	Plattbricka d8*1,5 Ø 20	4
10	Plattbricka Ø 10* Ø 10*4	1
11	Fjäderbricka d8	4
12	Kupolmutter M8	4
13	Vagnskruv M8*55	4

DEL	NAMN	ANTAL
14	Justeringsvred M10*25	1
15	Utdragbart justeringsvred M16 x 1,5 x 17	2
16	Utdragbart justeringsvred M10 x 19	1
17L/R	Ändkåpa främre stödben	1 par
18	Ändkåpa bakre stödben	2
19L/R	Pedal (vänster/höger)	1 par
20L/R	Vevarm (vänster/höger)	1 par
21	Sadel	1
22	Korsskruv med sänkhuvud M5*12	2
23	Plattbricka d5*1,0* Ø 10	2
24	Flaskhållare	1
25	Displayenhet	1
26	Sensorkabel	1

5 MONTERINGSANVISNINGAR

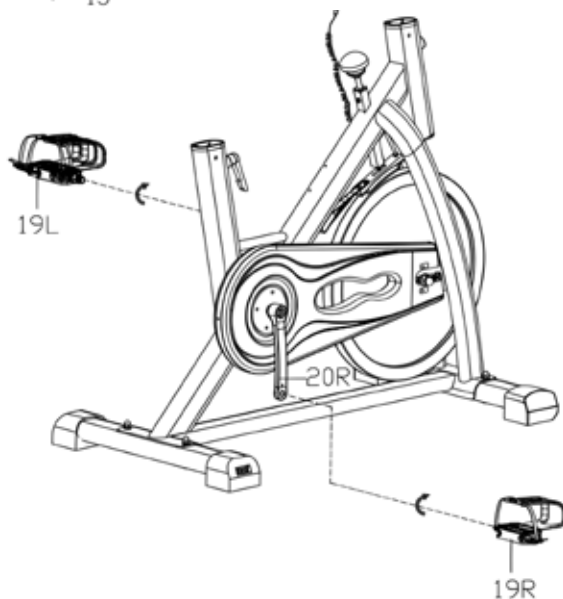


Steg 1

Montera främre stödben (5) och bakre stödben (6) på huvudramen (1) med vagnskruvar (13), plattbrickor (9) fjäderbrickor (11) och kupolmuttrar (12).

Steg 2

Fäst pedalerna (19L/R) på respektive vevarm (20L/R) på huvudramen och skruva fast ordentligt.



! VARNING!

Pedalerna är märkta "L" för vänster och "R" för höger och ska fästas på motsvarande vevarm. Vänster pedal (L) ska skruvas fast moturs på vänster vevarm (L). På motsvarande sätt ska höger pedal (R) skruvas fast medurs på höger vevarm (R).

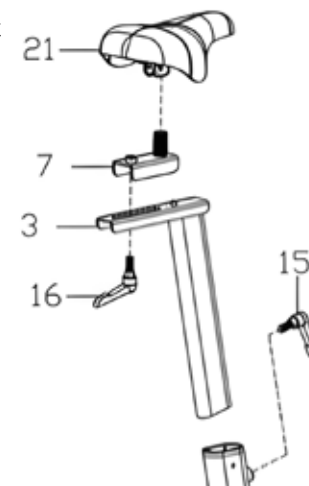
Se till att pedalerna sitter fast på vevarmarna ordentligt när du tränar så att skada inte uppstår på pedalerna.

Steg 3

A. Fäst sadeln (21) på sadelfästet (7) och skruva fast med hjälp av skiftnyckeln.

B. Justera sadelfästet (7) och fixera det sedan på sadelstolpen (3) med hjälp av det utdragbara justeringsvredet (16).

C. Sätt i sadelstolpen (3) i huvudramen (1), justera till önskad höjd och spänn fast med det utdragbara justeringsvredet (15).



! VARNING!

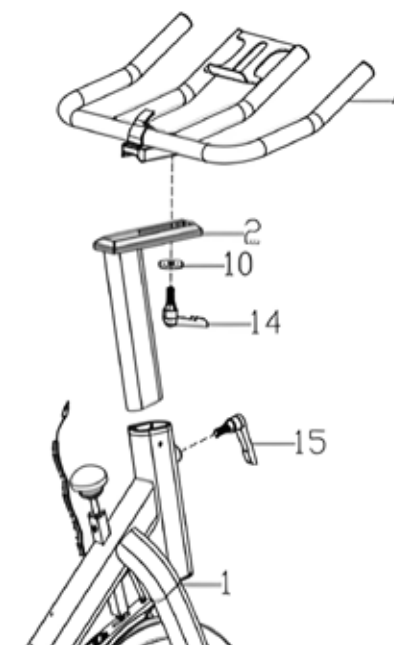
Försäkra dig om att sadeln (21) är korrekt festsatt före användning. Dra åt alla delar ordentligt så att inte skada på produkten eller användaren uppstår under träningen.

Steg 4

A) Fäst styret (4) på styrstolpen (2) med

plattbricka (10) och det utdragbara justeringsvredet (14).

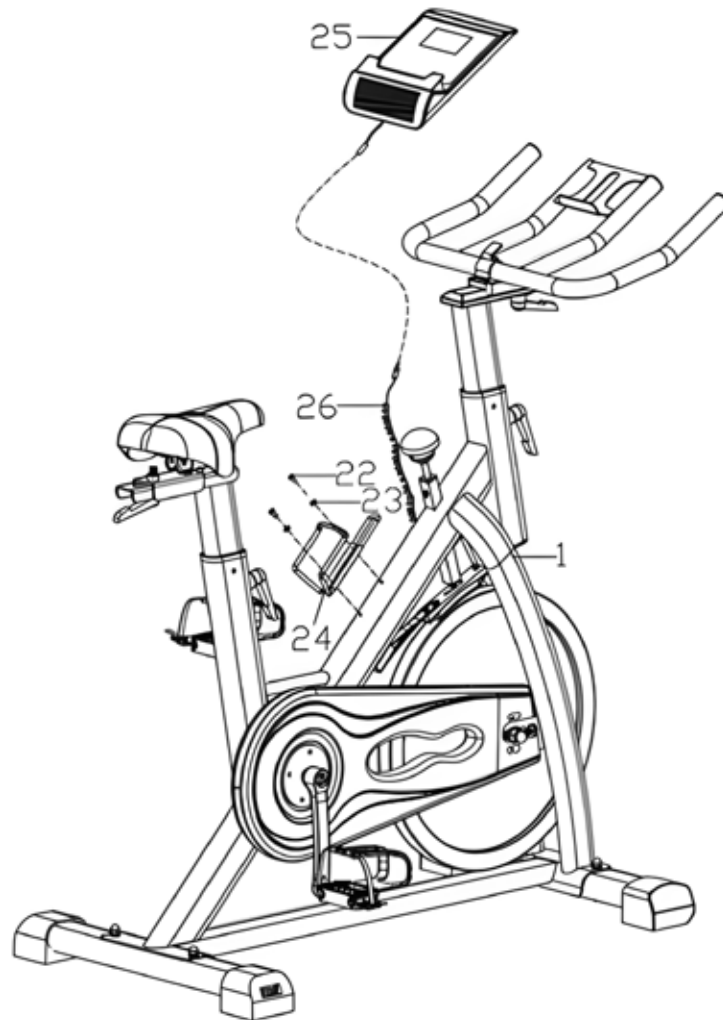
B) Sätt i styrstolpen (2) i huvudramen (1) och spänn fast med det utdragbara justeringsvredet (15).



6 JUSTERINGAR

Steg 5

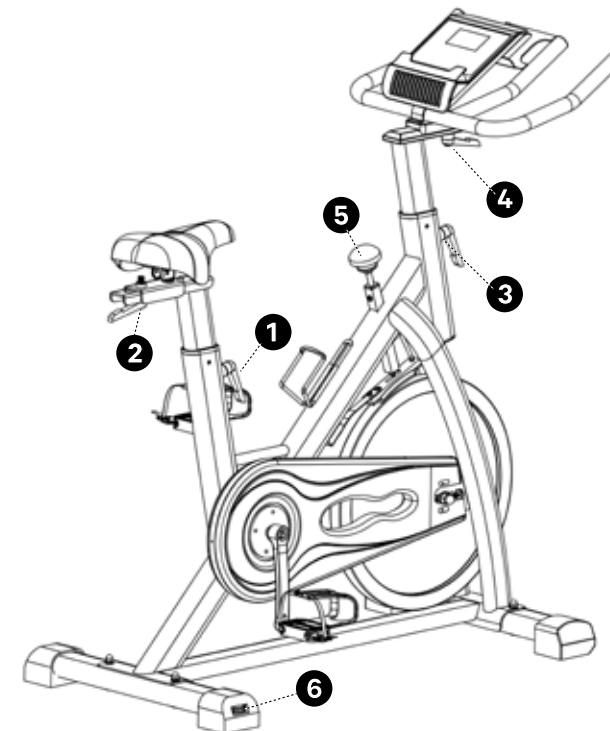
Fäst flaskhållaren (24) på huvudramen (1) med korsskruv med sänkhuvud (22) och plattbricka (23). Anslut sedan sensorkabeln (26) till displayenheten.



! TIPS!

Friktionsmotståndet behöver underhållas då och då, detta kan kontrolleras genom att dra fingret över svänghjulets ovansida, om det inte lämnar ett fingeravtryck måste fett läggas på svänghjulets yta

- 1 Sitshöjdsjustering,**
en bra höjd är när man sitter, pedalen är i nedre läge och benet är nästan rakt
- 2 Sadelavståndsjustering,**
ett bra avstånd är när sadelns mitt är nära det vertikala röret och inte längst bak
- 3 Grepphöjdsjustering,**
bra grepphöjd beror på körstil, avslappnad i högre position och mer sportig i lägre position
- 4 Greppavståndsjustering,**
avstånd till handtagen vid körning, armarna är lätt böjda och inte raka
- 5 Motståndsjustering** (friktionsmotstånd),
genom att vrida medurs ökar mängden motstånd och omvänt minskar det
- 6 Nivåjustering,**
om golvet inte är plant, justera benen så att cykeln inte svajar



7 DISPLAY

SCAN (SKANNA)

Växlar automatiskt mellan funktionerna, varje funktion visas i 6 sekunder.

Funktionerna visas i följande ordning:

TID
HASTIGHET
DISTANS
KALORIER
TOTAL DIST(ODE)
PULS(OM TILLÄMPL)
SKANNA

TIME (TID) min

Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på TIME (TID). Din aktuella träningstid visas.

SPEED (HASTIGHET)

Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på SPEED (HASTIGHET). Din aktuella hastighet visas.

DIST (DISTANS) Mi/Km

Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på DISTANCE (DISTANS). Träningspassets distans visas.

TOTAL DIST (ODO) Mi/Km

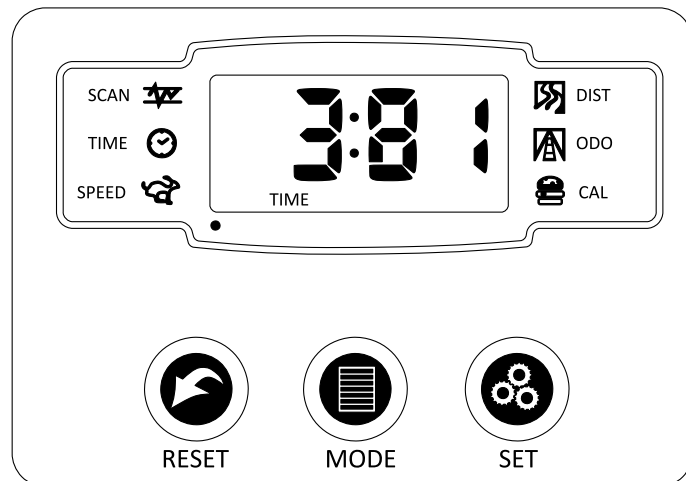
Visar total distans.

CAL (KALORIER) kcal

Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på CALORIE (KALORIER). Dina förbrukade kalorier visas.

PULSE (PULS, OM TILLÄMPL)

Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på PULSE (PULS). Håll om sensorn i 3 sekunder.



8 KNAPPARNAS FUNKTIONER



RESET



MODE



SET

RESET (NOLLSTÄLL)

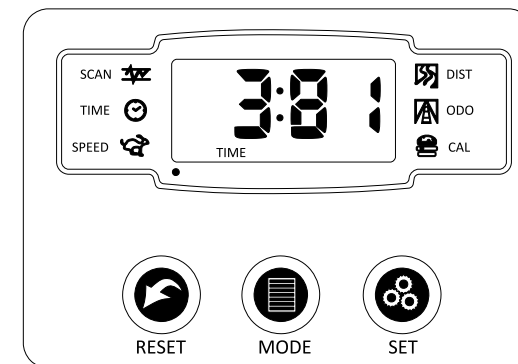
I inställningsläge trycker du på RESET (NOLLSTÄLL) för att nollställa värdet.

MODE (LÄGE)

Med den här knappen väljer du och kan visa önskad funktion. Håll ned i 3 sekunder för att nollställa värden (förutom ODO).

SET (STÄLL IN)

Du kan ställa in en måltid, distans eller pulsvärde när programmet startar, måltiden/avståndet minskar när du trampar, den här funktionen fungerar inte i SCAN (skanningsläge). När målet är nått återgår avläsningarna till det inställda värdet.



! TIPS!

1. Efter 4–5 minuter utan signaler eller aktivitet stänger displayen av automatiskt.
2. Displayen startar automatiskt vid signal eller aktivitet.
3. Om displayen blir suddig eller svårsläslig behöver du byta batterier. Byt alltid båda batterierna på samma gång.
4. Displayenheten använder 2x AAA-batterier (1,5V).

9 TRÄNING PÅ SPINNINGCYKEL

Träning på spinningcykeln främjar din hälsa på flera sätt. Den hjälper dig att förbättra din fysiska kondition, tona dina muskler och kan övertid bidra till viktnedgång.

VÄRMA UPP

Syftet med att värma upp är att förbereda din kropp för träning och minimera risken för skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller konditionsträning. Gör aktiviteter som är pulshöjande och som värmer upp musklerna. Exempel på aktiviteter är att gå i rask takt, jogga, göra krysshopp, hoppa rep och springa på stället.

STRETCHA

Det är viktigt att stretcha när musklerna är varma – både efter uppvärmning och igen efter ditt träningspass. När musklerna är varma är de lättare att stretcha, vilket minskar risken för skador. Håll stretchövningarna i 15–30 sekunder. **STUDSA INTE.**

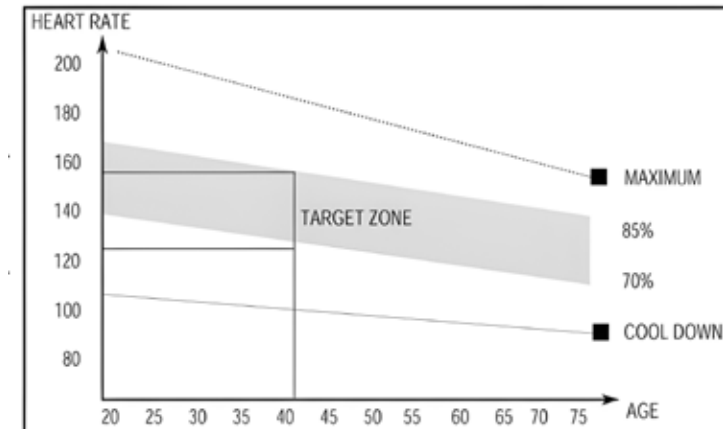


TIPS!

Tänk på att alltid rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

TRÄNA

Det är nu du verkligen behöver anstränga dig. Efter regelbunden användning kommer dina benmuskler att bli flexibla. Jobba i egen takt men se till att hålla ett stadigt tempo genom hela passet. Du bör jobba tillräckligt hårt för att öka pulsen till målzonen som visas i diagrammet nedan.



VARVA NED

Syftet med att varva ned är att låta kroppen återgå till dess normala vilotillstånd i slutet av varje träningspass. Bra nedvarvning sänker långsamt din puls och låter blodet återvända till hjärtat.

CONGRATULATIONS FITNORD RACER 200 SPINNING BIKE PURCHASE!

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMETBEST

Thank you for purchasing the FitNord Spinning bike! For your safety, please read this manual carefully before the spinning bike use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual may change. The user manual may contain translation errors. Technical data may be changed without notice. The importer is not responsible for damages caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S INSURANCE

FitNord assures that the product meets the requirements set by Directive 2001/95/EC (general product safety) and standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-5 (exercise bikes for arm and leg exercise). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damages caused by neglecting the instructions.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. no. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

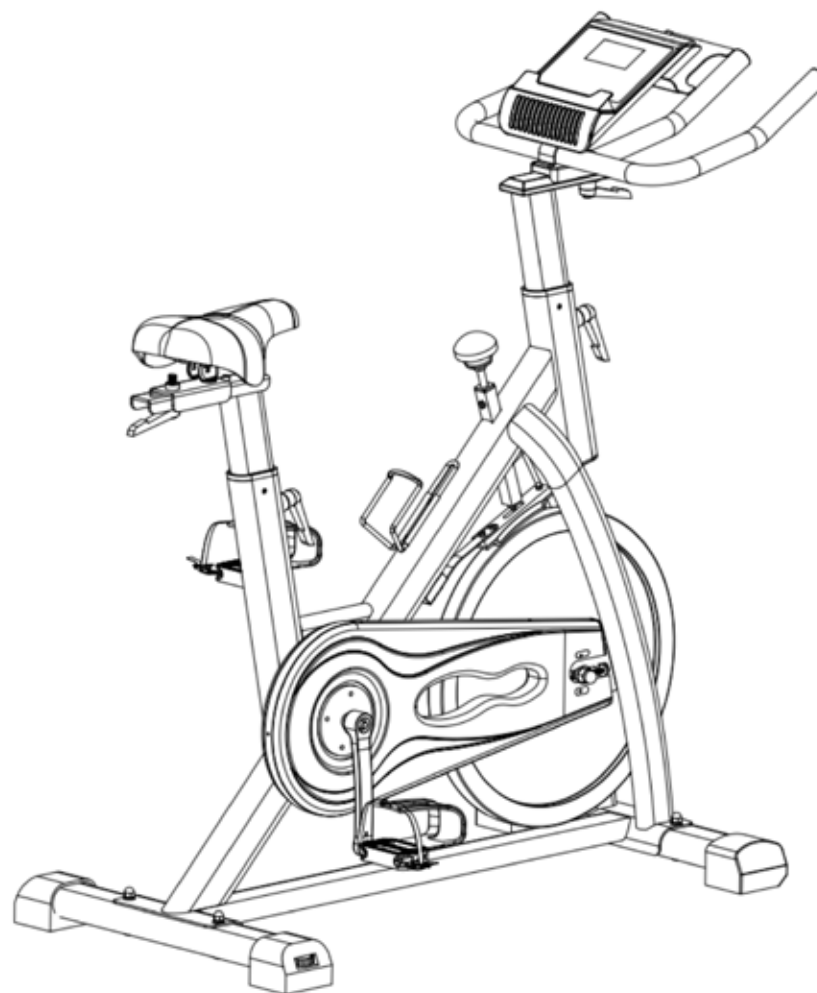
THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

EN

TABLE OF CONTENTS

1 INSTRUCTIONS FOR USE.....	38
2 SAFETY AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....	39
3 EXPLODED-VIEW DRAWING.....	40
4 PARTLIST.....	41
5 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	42
6 ADJUSTMENT.....	45
7 DISPLAY.....	46
8 BUTTONS.....	47
9 USING THE SPINNING BIKE.....	48



1 INSTRUCTIONS FOR USE



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

IMPORTANT!

The technical data of the device may differ slightly from the images and are subject to change without notice.

You are in contact with the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have questions about the product or its use.

NOTE!

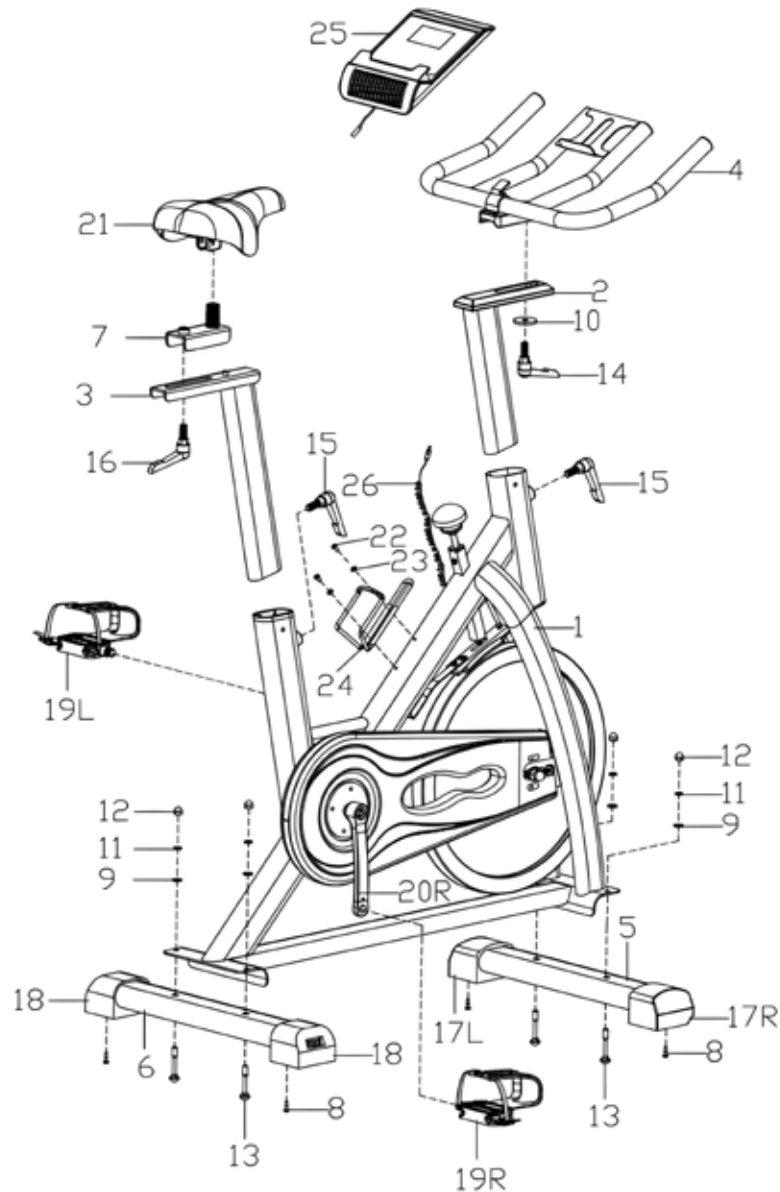
Keep the user manual for future reference.

2 SAFETY AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS

- After the unit is fully assembled, check that all parts (such as bolts, nuts, and washers) are in place and securely fastened.
- Check regularly that the safety chain guard that protects the moving parts of the device is firmly closed and in good condition.
- Always check that the saddle post, saddle slide, pedals and hand grip are securely fastened before getting on the bike.
- The recommended lubrication interval for moving parts is one year.
- Do not wear loose clothing that can get caught between moving parts.
- Do not lift your feet off the pedals when the pedals are moving.
- Always wear footwear when exercising on the device.
- Wipe traces of sweat and moisture from the surfaces of the bike after each use. Use a damp cloth, water and mild soap to wipe the device. Do not clean the device with an oil-based solvent, as it may damage the surface of the device.
- Keep children away from the device when it is in use. Do not let children use the bike. The bike is intended for adults, not children.
- Do not get off the device until the pedals have come to a complete stop.
- Stop exercising immediately if you experience nausea, difficulty breathing, dizziness, headache, pain, chest tightness or other discomfort.
- Do not put fingers or objects on moving parts of the bike.
- Ask your doctor for advice before starting to exercise, so that you can find out the amount, duration and effectiveness of exercise suitable for your age and condition.
- When you're done exercising, increase the resistance by pulling down on the tension control so the pedals can no longer spin freely and cause potential damage.
- **The maximum user weight is 110 kg.**

3 EXPLODED-VIEW DRAWING

4 PARTLIST



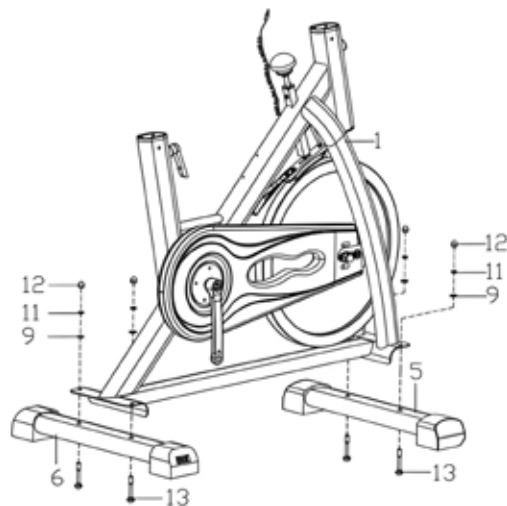
Part	Description	Qty.
1	Mainbody	1
2	Hand grip post	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handle	1
5	Front stabilizer	1
6	Rear stabilizer	1
7	Saddle slide	1
8	Cross-headed dome screw st4.2*16	4
9	Flat waler d8*1,5 Ø 20	4
10	Flat washer Ø 10* Ø 10*4	1
11	Spring washer d8	4
12	Cap nut M8	4
13	Raised hell bolt M8*55	4

Part	Description	Qty.
14	L-knob M10*25	1
15	L-pin knob M16 × 1,5 × 17	2
16	L-pin knob M10 × 19	1
17L/R	Front end cap	1 pair
18	Rear end cover	2
19L/R	Left/right(L/R) pedal	1 pair
20L/R	Left/right(L/R) crank	1 pair
21	Saddle	1
22	Cross-head countersunk screw M5*12	2
23	Flat washer d5*1,0* Ø 10	2
24	Bottle holder	1
25	Control panel	1
26	Sensor cable	1

5 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

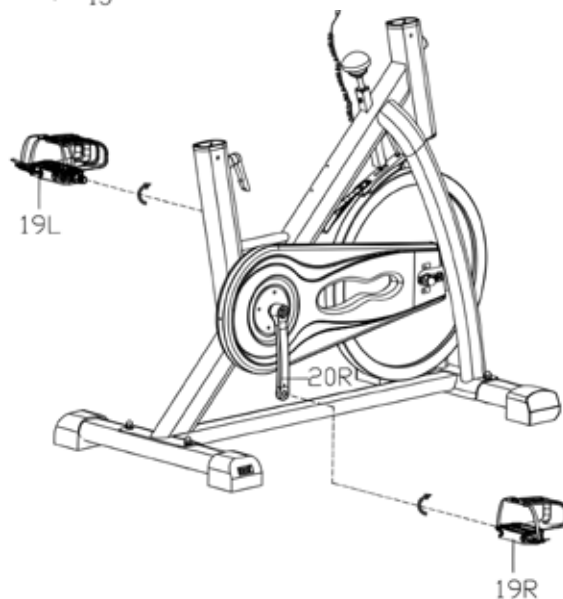
1st stage

Attach front stabilizer (5) and rear stabilizer (6) to main frame (1) with stud bolts (13), flat washers (9), spring washer (11), and cap nut (5).



2nd stage

Attach the pedals (19L/R) to the corresponding cranks (20L/R) on the main body (1). Tighten them tightly.



! NOTE!

The L and R markings on the pedals refer to the left and right side of the crank. The left pedal (L) is turned counterclockwise to the left crank (L). Conversely, the right pedal (R) is rotated clockwise to the right crank (R).

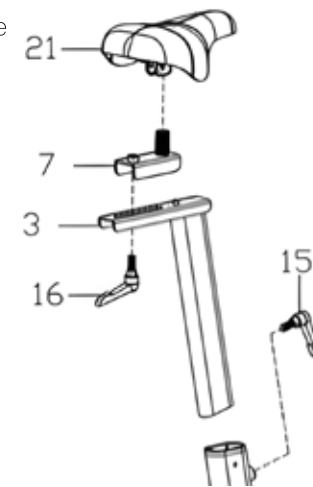
Make sure the pedals are clamped tightly to the crank so they don't get damaged during training.

3rd stage

A. Secure the saddle (21) firmly in place on the saddle slide (7) with an open end wrench.

B. Adjust the saddle slide (7) and attach the saddle slide (7) to the saddle post (3) with the L-pin knob (16).

C. Place the seat post (3) securely in the tube of the main frame (1). Finally, tighten the L-pin knob (15).



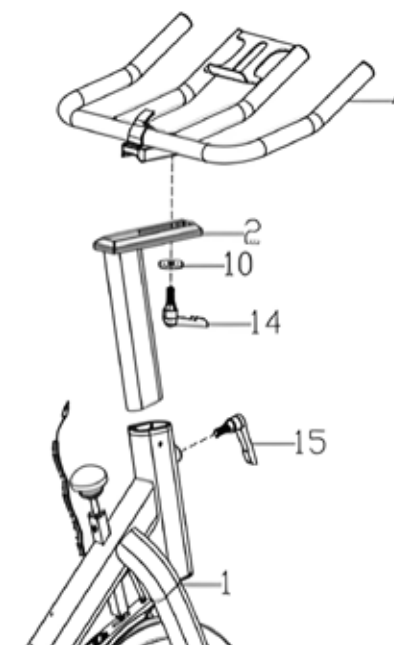
! NOTE!

Make sure that the saddle (21) is firmly attached before use tightly to the crank so that they are not damaged during training.

4th stage

A) Attach the hand grip (4) to the hand grip post (2) on the main body (1) with a hex bolt and flat washer (10) and an L-knob (14).

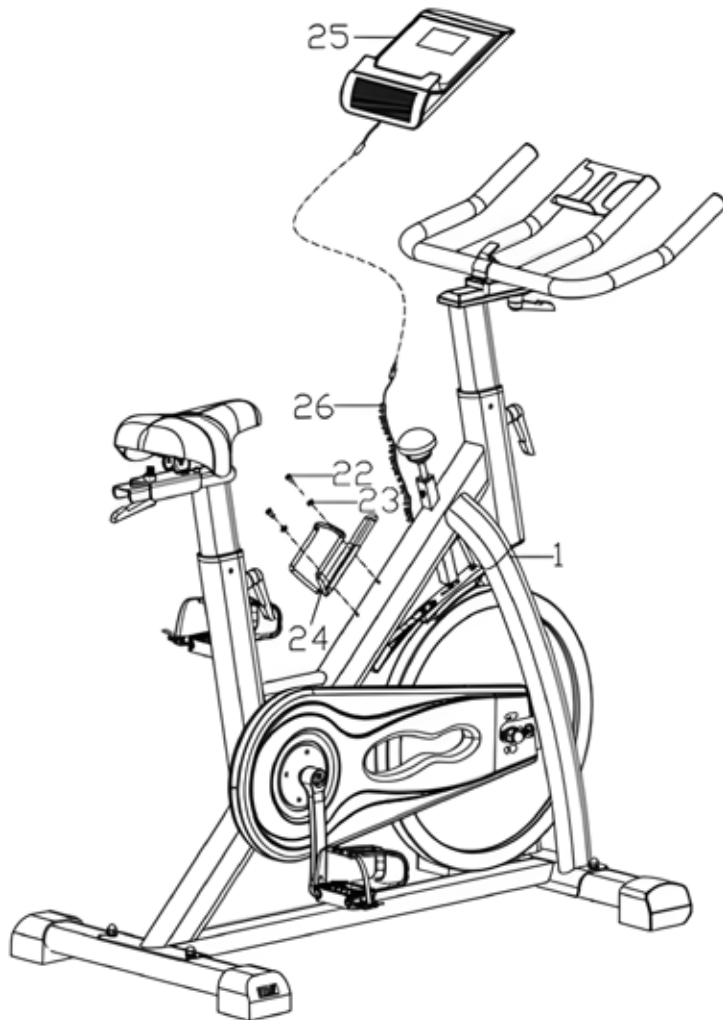
B) Attach the hand grip post (2) to the main frame (1) with the L-pin knob (15).



6 ADJUSTMENT

5th stage

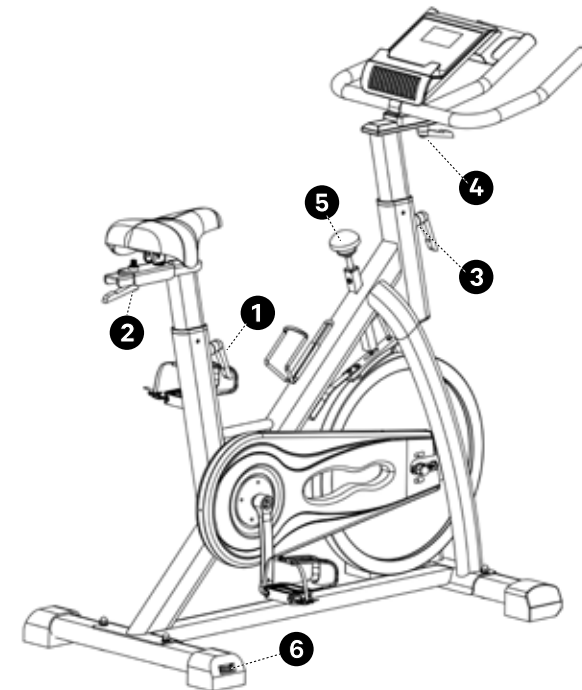
Attach the bottle holder (24) to the main frame (1) with a Phillips countersunk screw (22) and a flat washer (23). Then connect the sensor cable (26) and control panel (25).cable (26) and control panel (25).



! NOTE!

The friction resistor needs maintenance from time to time, this can be checked by wiping your finger over the top of the flywheel, if it does not leave a fingerprint, grease must be added to the surface of the flywheel

- 1 Seat height adjuster,**
a good height is when, when sitting, the pedal is in the lower position and the leg is almost straight
- 2 Saddle distance adjuster,**
a good distance is when the center of the saddle is close to the vertical tube and not at the very back
- 3 Grip height adjuster,**
good grip height depends on driving style, relaxed at a higher position and more sporty at a lower position
- 4 Grip distance adjuster,**
distance to the hand grips when driving, the hands are slightly bent and not straight
- 5 Resistance regulator (friction resistance),**
by turning clockwise, the amount of resistance increases and, conversely, it decreases
- 6 Floor to level regulator,**
if the floor is not completely straight, it can be rotated from the wheels on the legs so that the fitness equipment stops rocking



7 DISPLAY

8 BUTTONS

SCAN

The following information is displayed alternately every 6 seconds in the following order:

TIME
SPEED
DISTANCE
CALORIES
TOTAL DISTANCE
HEAR RATE (IF ENABLE)
SCAN

TIME min

Press the MODE button until the display shows TIME. The total training time is shown on the screen when the training is started.

SPEED

Press the MODE button until the display shows SPEED. The speed is shown on the screen when training is started.

DIST (DISTANCE) Mi/Km

Press the MODE button until the display shows DISTANCE. The trip is shown on the screen when you start training.

TOTAL DISTANCE (ODO) Mi/Km

measured during the operating capacity of the batteries.

CAL (CALORIES) kcal

Press the MODE button until the display shows CALORIE. Burned calories are shown on the screen when you start training.

PULSE (HEAR RATE IF ENABLE)

Press the MODE button until the display shows PULSE. Hold the sensors on the hand grip for about 3 seconds.



RESET



MODE



SET

RESET

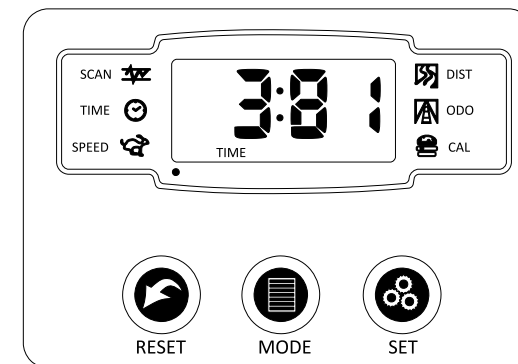
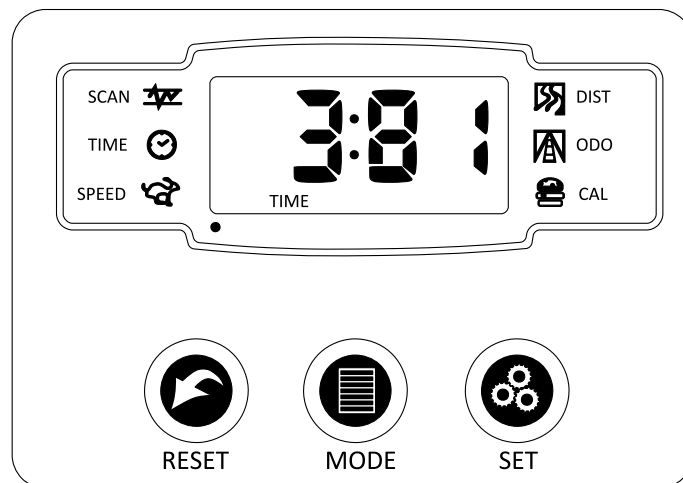
Press the RESET button to reset the value in SET mode.

MODE

Select the desired function by pressing the button. Reset the value by pressing the button for 3 seconds (does not apply to ODO odometer).

SET

You can set a target time, distance or heart rate value when the program starts, the target time/distance decreases while pedaling, this function does not work in SCAN (scanning mode). When the goal is reached, the readings return to the set value.



! NOTE!

1. The LCD screen will turn off automatically if the device is not used for 4-5 minutes.
2. When the device is used, the screen will turn on automatically.
3. If the display does not work properly, replace the batteries. Both batteries must be replaced at the same time.
4. The display is powered by two 1.5 volt AAA batteries.

9 USING THE SPINNING BIKE

There are many benefits to using a spinning bike. Exercise improves physical fitness, strengthens muscles, and can help you lose weight along with a calorie-restricted diet.

WARM-UP

The purpose of the warm-up is to prepare the body for training and keep the risk of injury as low as possible. Warm up for 2-5 minutes before with strength training or aerobic exercise. Do movements that raise the heart rate and warm up the working muscles. Movements can include, for example, brisk walking, jogging, branch jumps, jumping rope and running in place.

STRETCHING

Stretching warm muscles is important after a proper warm-up and again after strength training or aerobic exercise. The muscles then stretch better, which significantly reduces the risk of injury. Stretches should last 15-30 seconds.

DO NOT STRETCH TO PUMP.

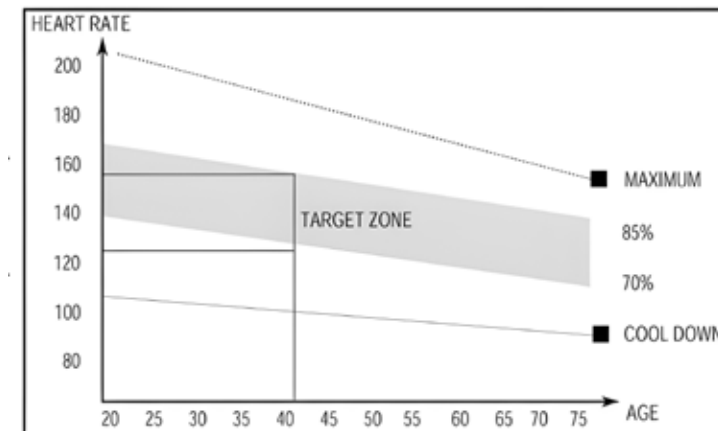


! NOTE!

Always ask your doctor for advice before starting an exercise program.

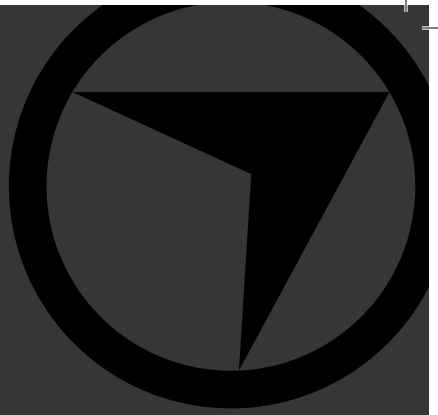
TRAINING PHASE

The body is stressed during the training phase. The flexibility of the leg muscles improves when they are exercised regularly. Exercise at your own pace and make sure that the rhythm of the exercise remains steady. The purpose of sufficient exertion is to raise the heart rate to the target range according to the following diagram.



COOLING PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to a normal or almost normal state of rest at the end of each training session. Proper cooling slowly lowers the heart rate to allow blood to return to the heart.



FITNORD