

# ***FITNORD***

KÄYTTÖOHJEKIRJA  
USERMANUAL  
ANDVÄNDARMANUAL  
BRUKERHÅNDBOK

**FitNord Cyclo 50X Kuntopyörä**  
**FitNord Cyclo 50X Excercise bike**  
**FitNord Cyclo 50X Motionscykel**  
**FitNord Cyclo 50X Trimsykkel**

2.0v

**TÄRKEÄÄ**  
**IMPORTANT**  
**VIKTIGT**  
**VIKTIG**

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.  
READ THIS MANUAL BEFORE USE.  
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.  
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

# ONNITTELU FITNORD CYCLO 50X KUNTOPYÖRÄN HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

**Kiitos FitNord Kuntopyörän  
ostamisesta! Turvallisuutesi vuoksi,  
luethan tämän käyttöohjeen  
huolellisesti ennen kuntopyörän  
käyttöä.**

#### **VASTUUVAPAUSLAUSEKE**

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 johtuvista suorista 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](http://www.fitnord.com/manuals)

**SISÄLLYSLUETTELO**

1 KÄYTTÖOHJEESTA .....	6
2 TURVALLISUUS- JA HUOLTO-OHJEET .....	7
3 RÄJÄYTYSKUVA.....	8
4 OSALISTAT .....	10
5 KOKOAMISOHJEET .....	14
6 SÄÄDÖT & LAITTEEN SIIRTO.....	19
7 NÄYTTÖ & KÄYTTÖLIITTYMÄ.....	21



# 1 KÄYTTÖOHJEESTA

# 2 TURVALLISUUS- JA HUOLTO-OHJEET



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.

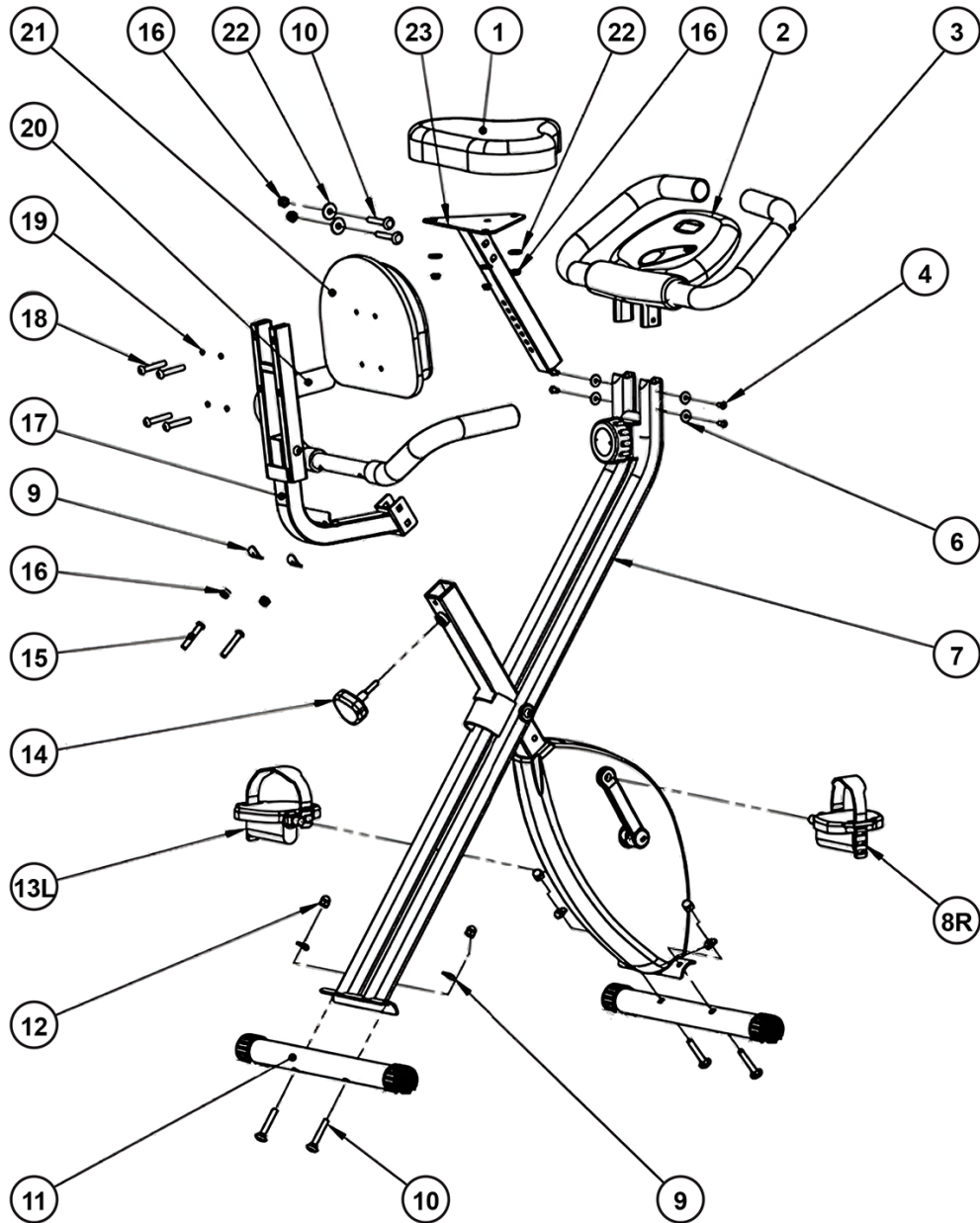
- Lue kaikki laitteessa olevat varoitukset. Seuraa tämän manuaalin ohjeita.
- Varmista, että laite on asennettu oikein ja että kaikki osat on kiinnitetty kunnolla ennen laitteen käyttöä.
- Älä anna lasten tai lemmikkien käyttää tai leikkiä laitteella. Pidä lapset ja lemmikit laitteen ulottumattomissa harjoituksen aikana.
- Laite on asetettava kovalle alustalle. Älä aseta laitetta löysän maton päälle tai epätasaiselle alustalle.
- Tarkista, että laitteen osat ovat hyvässä kunnossa ennen harjoittelua.
- Kiristä tai vaihda vanhat tai löystyneet osat ennen harjoittelua.
- Harjoittele aina omien kykyjesi ja kuntosi puitteissa.
- Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita harjoitellessasi.
- Käytä aina urheiluun tarkoitettuja kenkiä.
- Varmista hyvä tasapaino laitetta käyttäessäsi; tasapainon menetys voi johtaa onnettomuuksiin.
- Laitetta voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.
- Huolto: Vaihda vialliset osat välittömästi. Älä käytä laitetta ennen kuin se on huollettu.
- Varmista, että laitteen ympärillä on ainakin 1 m tilaa.
- Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet olosi heikoksi tai sinua pyörryttää. Onnettomuuksilta voi välttyä, jos laitetta käytetään oikein ja ohjeita noudatetaan.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 136 kg.**

ÄLÄ käytä laitetta ilman lääkärin lupaa, jos:

- Olet raskaana
- Olet hiljattain ollut leikkauksessa
- Sinulla on polvi-, olkapää-, selkä-, tai niskavaivoja
- Sinulla on sydänsairaus / Korkea verenpaine / Veritulppa / Tyrä / Vakava diabetes /
- Epilepsia / Voimakas migreeni / Pahanlaatuinen kasvain
- Sinulla on sydämentahdistin / implantteja / tekoniveliä tai -jäseniä / Stenttejä tai kierukka
- Olet ollut hiljattain sairaana
- Sinulla on syöpä

Noudata lääkärиси ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

# 3 RÄJÄYTYSKUVA



OSA	NIMI	MÄÄRÄ
1	Satula	1
2	Pääkonsoli	1
3	Ohjaustanko	1
4	Pultti M6x12	4
6	Aluslaatta M6	2
7	Päärunko	1
8R	Poljin (R=Oikea) 1/2-20 ja hihna	1
9	Aaltolaatta M8	6
10	Lukkopultti M8x50	6
11F	Tukijalka (etu)	1
11R	Tukijalka (taka)	1
12	Hattumutteri M8	4
13L	Poljin (L=Vasen) 1/2-20 ja hihna	1
14	Istuimen nuppi M12x1.75	1
15	Pultti M8x15	2
16	Nyloc-mutteri M8	5
17	Selkätuen runko	1
18	Pultti M8x40	4
19	Jousialuslaatta M8	6
20	Istuimen käsitangot	1
21	Selän pehmuste	1
22	Aluslaatta M8	7
23	Satulatolppa	1

# 4 OSALISTAT

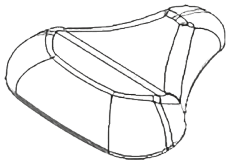

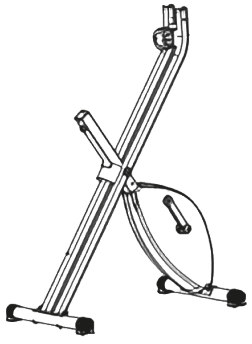
## 4.1. Osat



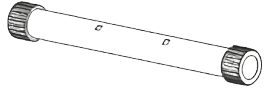

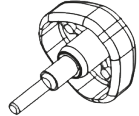
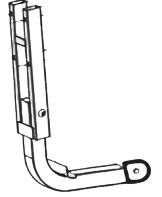
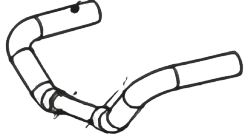
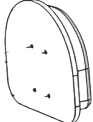
### ! HUOM!

Käytä alla olevia listoja tarkistaaksesi, että kaikki asennukseen tarvittavat osat ovat tallessa ja hyvässä kunnossa.

Älä hävitä pakkausta ennen koeajan umpeutumista.

Asentamiseen tarvittavat työkalut tulevat pakkauksen mukana. Jos osia puuttuu, tarkista pakkaus uudelleen varmistaaksesi, etteivät osat jääneet sinne.

OSA	KUVA	NIMI	MÄÄRÄ
1		Sattula	1
2		Pääkonsoli	1
7		Päärunko	1

8R		Poljin (R=Oikea) 1/2-20 ja hihna	1
11F		Tukijalka (etu)	1
11R		Tukijalka (taka)	1
13L		Poljin (L=Vasen) 1/2-20 ja hihna	1
14		Istuimen nuppi M12x1.75	1
17		Selkätuen runko	1
20		Istuimen käsitangot	1
21		Selän pehmuste	1

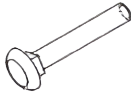
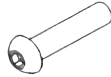
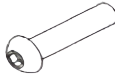

## 4.2. Kiinnikkeet

### ! HUOM!

Käy alla oleva taulukko läpi ja tarkista, että osat ovat tallessa. Suurin osa osista tulee valmiiksi asennettuna. Jos tarpeellista, voit mitata osat viivoittimella.

Kaikkien pulttien ja ruuvien pituus, poikkeuksena litteäpäiset, mitataan ruuvauspään alapuolelta kärkeen. Litteäpäiset ruuvit ja pultit mitataan koko pituudelta.

Jos osaa ei löydy työkalupakkauksesta, tarkista onko se kiinnitetty valmiiksi. Voit käyttää apunasi räjäytyskuva.

OSA	KUVA	NIMI	MÄÄRÄ
4		Pultti (M6 X 12mm)	4
10		Lukkopultti (M8x50mm)	6
18		Pultti (M8X40mm)	4
15		Ruuvi (M5x15mm)	2
6		Aluslaatta (M6)	4
22		Aluslaatta (M8)	7

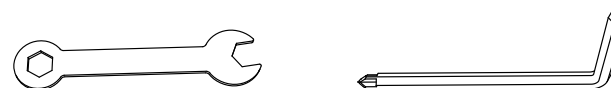
9		Aaltolaatta (M8)	4
19		Jousialuslaatta (M8)	6
12		Hattumutteri (M8)	4
16		Nyloc-mutteri (M8)	5

## 4.3. Työkalut

### ! HUOM!

Emme kehoita käyttämään sähkötyökaluja asennuksessa.

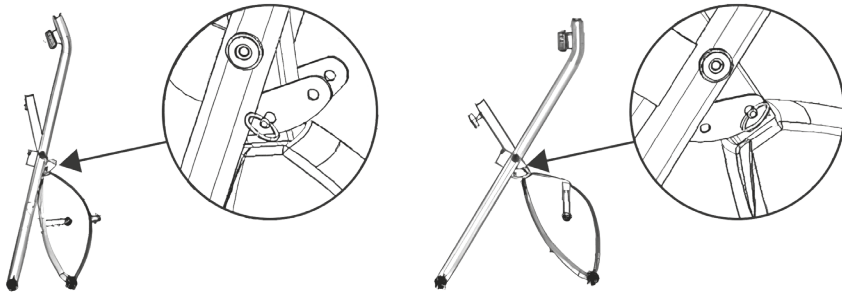
Pakkaukseen sisältyvät alla olevat työkalut (jakoavain ja kuusiokoloavain).



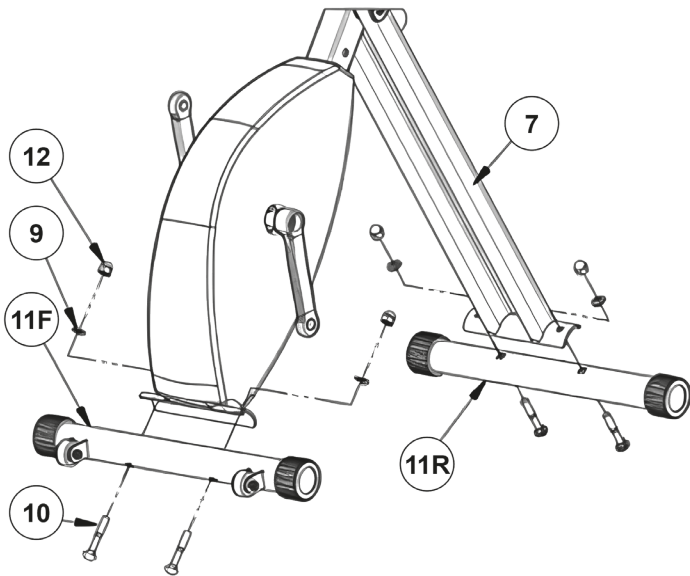
# 5 KOKOAMISOHJEET

## 5.1. Päärungon asennus

- Poista lukituspinni kuvan osoittamasta reiästä.
- Avaa runko vetämällä sen yläosaa ulospain.
- Kiinnitä lukituspinni toiseen reikään ja varmista, että se on lukittu paikoilleen.

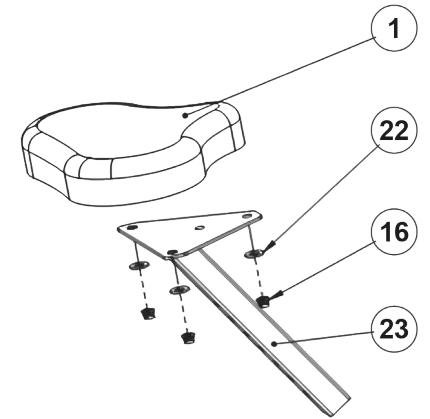


- Kiinnitä tukijalat (**11F** ja **11R**) päärunkoon (**7**) lukkopulteilla (**10**), aaltolaatoilla (**9**) ja hattumuttereilla (**12**). Kiristä kaikki pultit kunnolla. Varmista, että pyörät ovat kuntopyörän etupuolella.

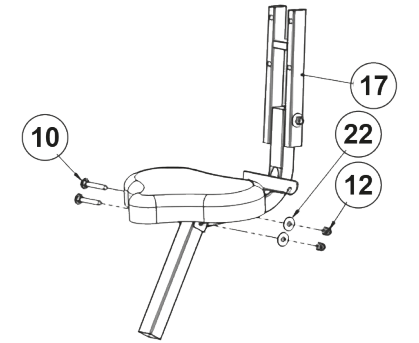


## 5.2 Istuinosan kokoaminen

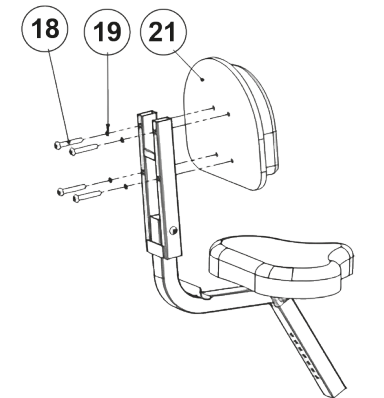
- Kiinnitä satula (**1**) satulatolppaan (**23**). Satulassa olevat nastat asettuvat tolpan reikiin.
- Kiinnitä satula tolppaan aluslaatoilla (**22**) ja nyloc-muttereilla (**16**).
- Kiristä



- Kiinnitä selkätuen runko (**17**) satulatolppaan (**23**) lukkopulteilla (**10**), aluslaatoilla (**22**) ja hattumuttereilla (**12**).
- Kiristä.



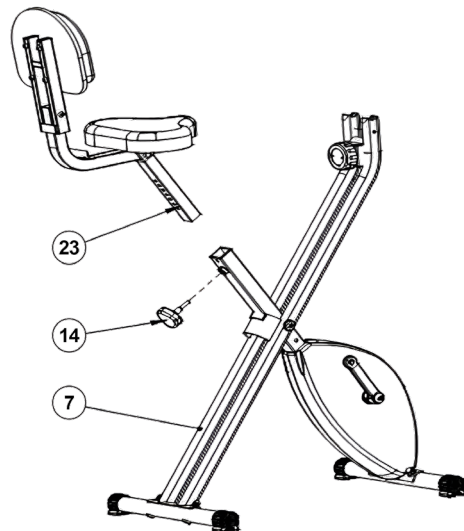
- Kiinnitä selän pehmuste (**21**) selkätuen runkoon jousialuslaatoilla (**19**) ja pulteilla (**18**).
- Kiristä.





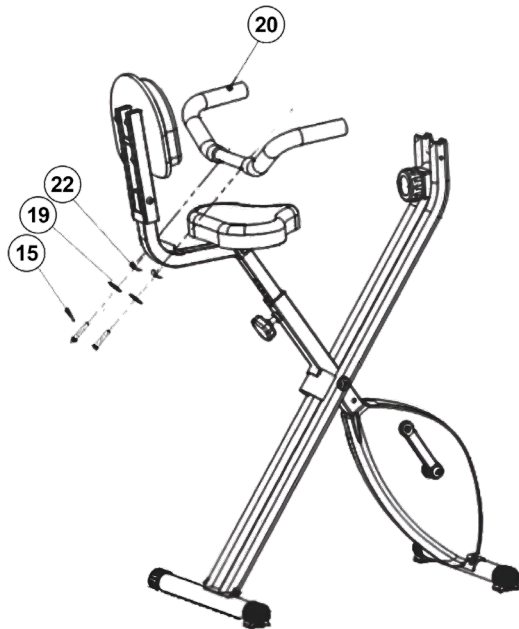
### 5.3 Istuinosan kiinnitys

- Kiinnitä Istuimen nuppi (14) päärunkoon kääntämällä sitä myötäpäivään muutama kierros.
- Aseta satulatolppa päärungon sisälle.
- Kun istuin on sopivalla korkeudella, ala kiertämään nuppia loppuun asti.
- Varmista, että istuin lukkiutuu nostamalla sitä ylöspäin.
- Kiristä nuppi kääntämällä myötäpäivään.



### 5.4 Käsitankojen kiinnitys

- Aseta käsitangot (20) selkätuen runkoa vasten ja kohdista näissä olevat reiät.
- Kiinnitä käsitangot pulteilla (15), jousialuslaatoilla (19) ja aluslaatoilla (22).
- Kiristä.

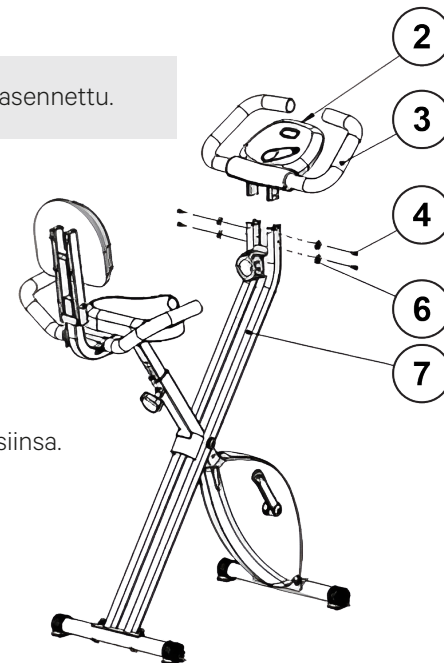


### 5.5 Pääkonsolin asennus

#### ! HUOM!

Älä kiristä pultteja ennen kuin ne on kaikki asennettu.

- Asettele pääkonsoli (2) päärunkoon (7).
- Kohdista pultinreiät.
- Kiinnitä pääkonsoli pulteilla (4) ja aluslaatoilla (6).
- Kiristä kaikki pultit.
- Liitä konsolin ja päärungon johdot toisiinsa.

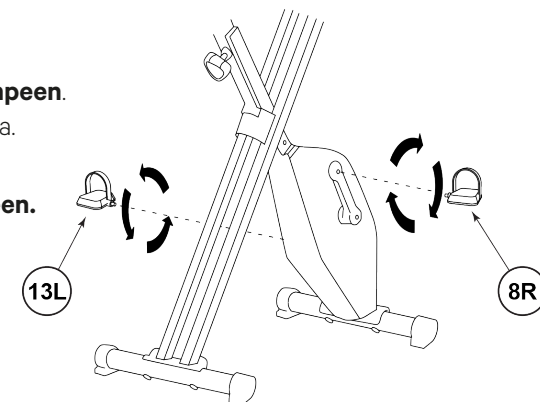


### 5.6 Poljinten asennus

#### ! HUOM!

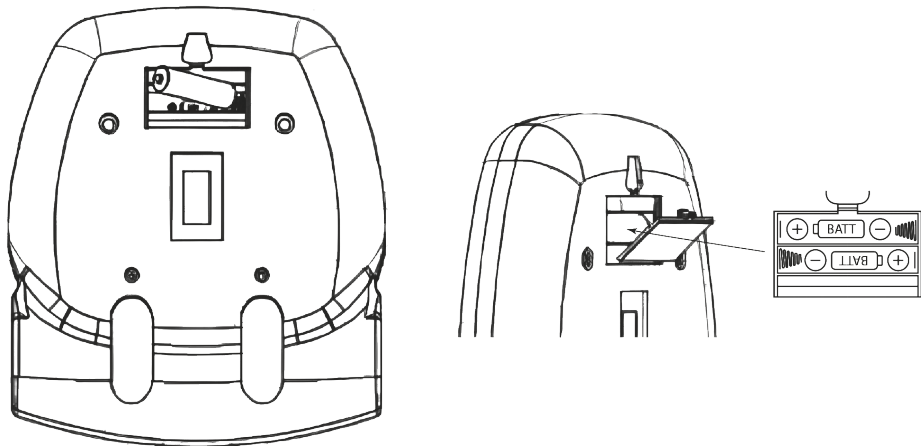
Polkimet ovat erilaiset. Asenna vasen poljin vasempaan kampeen ja oikea poljin oikeaan kampeen. Puolet määräytyvät istumissuunnan mukaan. Ohjeita noudattamalla vältät vahingot polkimiin ja kampiin. Kammet ovat vastaavasti merkitty **L** ja **R**.

- Kiristä vasen poljin **vastapäivään vasempaan kampeen**. Viimeistele kiristys jakoavaimella.
- Kiristä oikea poljin **myötäpäivään oikeaan kampeen**. Viimeistele kiristys jakoavaimella.



## 5.7 Pariston asennus

- Avaa konsolin takana oleva luukku.
- Asenna paristot kuvan osoittamalla tavalla.
- Aseta luukku takaisin paikoilleen.
- Varmista, että konsolin johto on liitetty päärunkoon.



### ! HUOM!

Konsoli vaatii toimiakseen kaksi AA-paristoa, mutta laite pysyy käyttökuntoisena myös ilman konsolia.

# 6 SÄÄDÖT & LAITTEEN SIIRTO

## 6.1 Istuimen korkeussäätö

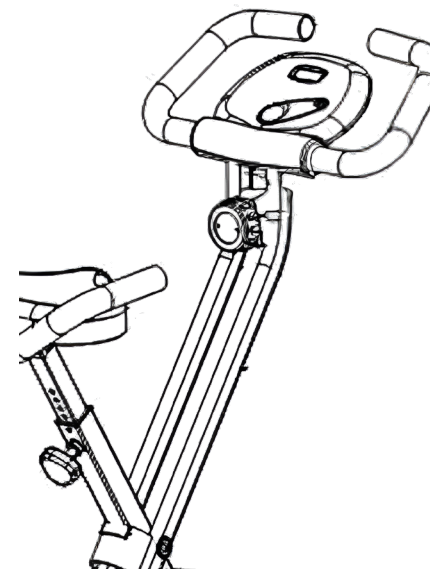
- Avaa säätö istuimen nuppia (14) vastapäivään kiertämällä.
- Nosta tai laske istuinta. Valitse kahdeksasta asetuksesta sinulle sopivin ja kierrä istuimen nappi takaisin paikalleen myötäpäivään kiertämällä. Tiedät sopivan asetuksen siitä, että polkimen ollessa ala-asennossa jalka on vielä hieman koukussa.
- Varmista istuimen nupin kireys ennen käyttöä.

## 6.2 Vastuksen säätö

Vastustasoja on kahdeksan (1 = pienin, 8 = suurin).

Vastuksen säätönappi sijaitsee konsolin alapuolella.

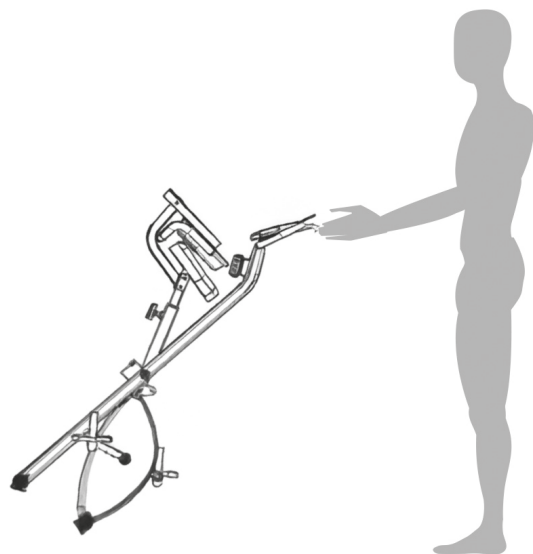
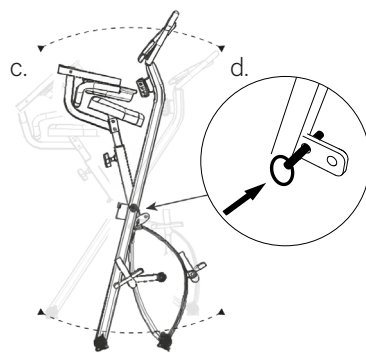
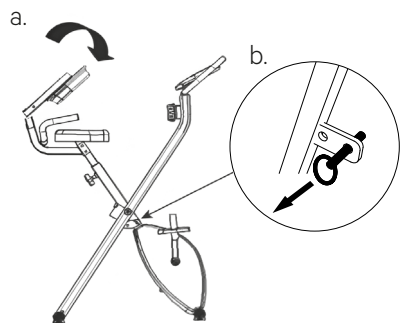
- Nosta vastusta kääntämällä nuppia myötäpäivään.
- Pienennä vastusta kääntämällä nuppia vastapäivään.



### 6.3. Kokoontaitto & laitteen siirto

- Taita selkätuki alas.
- Avaa rungon lukituspinni.
- Taita laite sisäänpäin.
- Aseta lukituspinni ensimmäisen reikään ja tarkista, että taitettu laite lukkiutuu.

Laitteen avaaminen ja käyttökuntoon laitto tapahtuu toistamalla kokoontaiton vaiheet käänteisessä järjestyksessä. (d, c b, a)

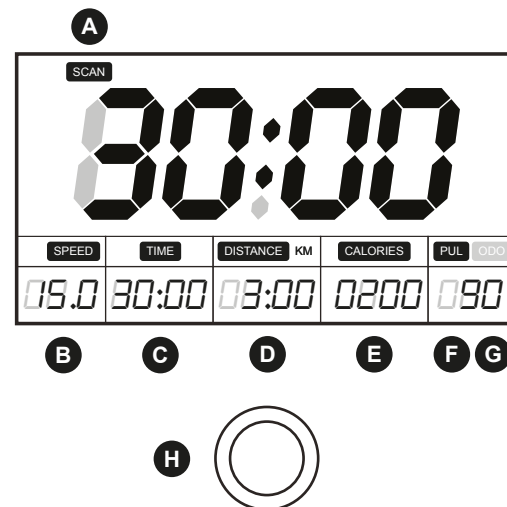


Kallista laite eteenpäin niin, että se on renkaiden varassa. Siirrä laitetta.

## 7 NÄYTTÖ & KÄYTTÖLIITTYMÄ

### Konsolin käynnistys & sammutus

- Paina valintanappia (**H**) tai aloita harjoittelu käynnistääksesi laitteen.
- Konsoli sammuu automaattisesti 4 minuutin kuluttua viimeisestä signaalista.



Valitaksesi toiminnon, paina valintanappia (**H**) kunnes näytöllä näkyy haluamasi toiminto.

- A SCAN:** Konsoli näyttää kaikkia arvoja (**Aika, Nopeus, Matka, Kokonaismatka, Syke, Kalorit**) hetken aikaa näytöllä koko harjoittelun ajan.
- B SPEED (Nopeus):** Näyttää harjoittelun nopeuden.
- C TIME (Aika):** Näyttää harjoittelun keston.
- D DISTANCE (Matka):** Näyttää harjoittelussasi edetyn matkan.
- CALORIES (Kalorit):** Näyttää harjoittelussa polttamiesi kalorien lukumäärän.
- E Kalorilaskuri** perustuu käyttäjien keskimääräiseen painoon ja on viitteellinen. Arvoja ei ole suunniteltu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin.
- F PUL (Syke):** Näyttää sykkeen. Aseta kätesi käsitangon hopeisille alustoille. Noin 10 sekunnin kuluttua näet sykkeesi näytöllä.
- G ODO (Kokonaismatka):** Näyttää laitteella edetyn kokonaismatkan.
- H Valintanappi**

# CONGRATULATIONS FOR FITNORD CYCLO 50X EXCERCISE-BIKE PURCHASE!

---

SINCERELY, THE FITNORD TEAM

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

#### **DISCLAIMER**

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

#### **MANUFACTURER'S INSURANCE**

FitNord assures that the product meets the requirements of Directive 2001/95/EC (general product safety) and standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-5 (exercise bikes for arm and leg training). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damages arising from neglect of the user manual.

#### **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

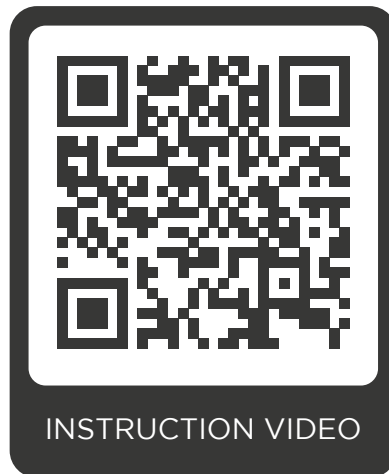
#### **THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

EN

**TABLE OF CONTENTS**

1 INSTRUCTIONS FOR USE.....26  
2 SAFETY AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....27  
3 EXPLODED-VIEW DRAWING.....28  
4 PARTLIST.....30  
5 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....34  
6 ADJUSTMENT & PRODUCT MOVING.....39  
7 DISPLAY & USER INTERFACE.....41



# 1 INSTRUCTIONS FOR USE

# 2 SAFETY AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS



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

## IMPORTANT!

Read all instructions carefully before using the product.

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

Contact the importer if you have questions about the product or its use.

## NOTE!

Save the user manual for future use.

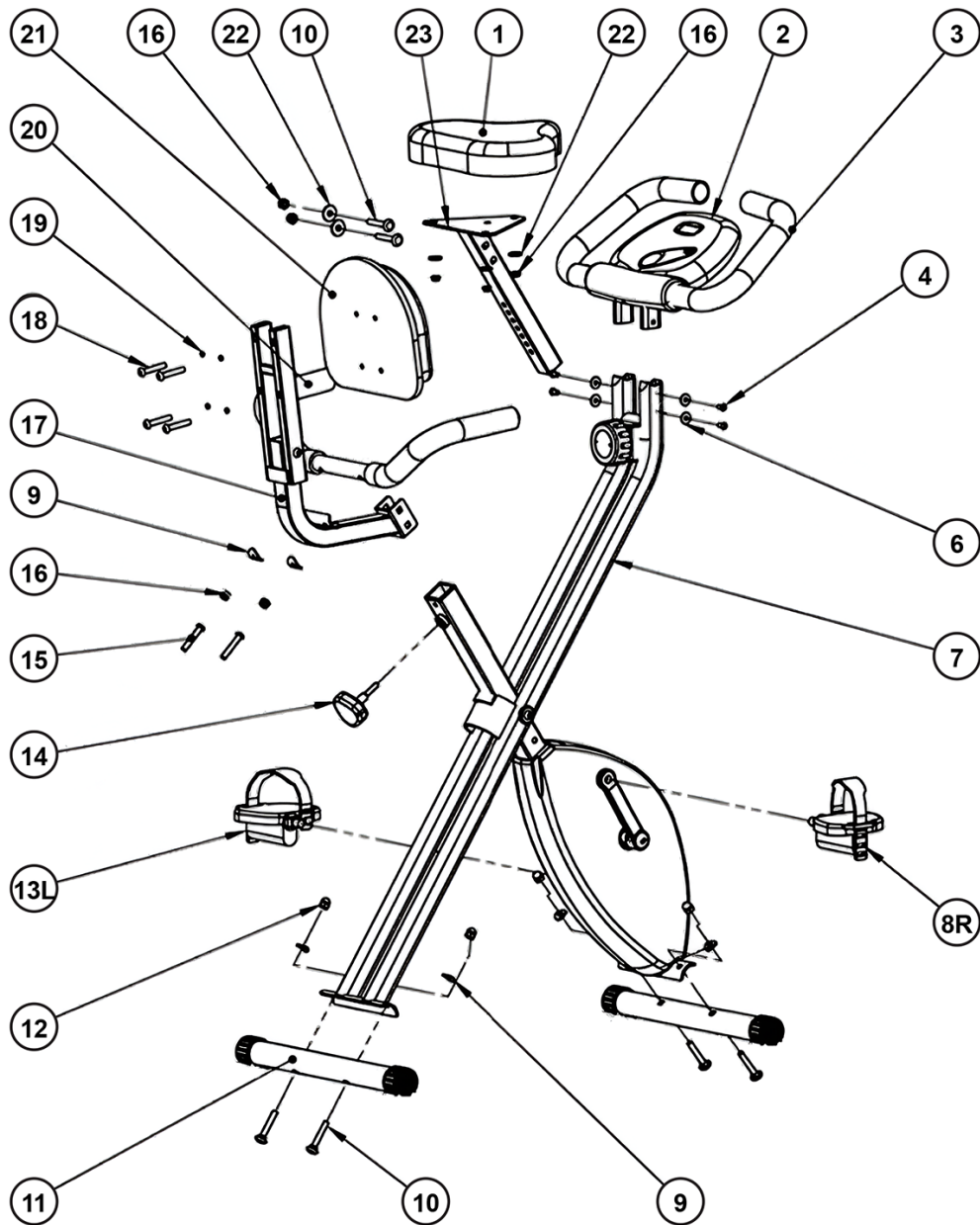
- Read all product warnings. Follow the instructions in this manual.
- Make sure the product is properly installed and all parts are securely attached before using the product.
- Do not allow children or pets to use or play with the product. Keep children and pets away from the product during exercise.
- The product must be placed on a hard surface. Do not place the product on a loose carpet or on an uneven surface.
- Check that the parts of the product are in good condition before training.
- Tighten or replace old or loose parts before training.
- Always train within your own ability and fitness.
- Do not wear loose or baggy clothes when exercising.
- Always wear shoes intended for training.
- Ensure good balance when using the product; poor balance can lead to accidents.
- The product can only be used by one person at a time.
- The product is not intended for commercial use.
- Maintenance: Replace defective parts immediately. Do not use the product until service is completed..
- Make sure there is at least 1m of space around the product.
- Stop using the product immediately if you feel weak or dizzy. Accidents can be avoided if the product is used correctly and the instructions are followed.
- **Max user weight is 136 kg.**

DO NOT use the device without a doctor's permission if:

- You are pregnant
- You recently had surgery
- You have problems with your knees, shoulders, back or neck
- You have heart disease / High blood pressure / Blood clot / Hernia / Severe diabetes /
- Epilepsy / Severe migraine / Malignant tumor
- You have a pacemaker/implant/artificial joints or limbs/stents or spiral
- You have been sick recently
- You have cancer

Follow your doctor's instructions when planning your personal exercise program.

# 3 EXPLODED-VIEW DRAWING



PART	NAME	AMOUNT
1	Saddle	1
2	Main console	1
3	Handle bar	1
4	Bolt M6x12	4
6	Tray M6	2
7	Main frame	1
8R	Pedal (R=Right) 1/2-20 and strap	1
9	Lock washer M8	6
10	Lock bolt M8x50	6
11F	Support foot (front)	1
11R	Support foot (rear)	1
12	Hat nut M8	4
13L	Pedal (L=Left) 1/2-20 and strap	1
14	Seat knob M12x1.75	1
15	Bolt M8x15	2
16	Nyloc nut M8	5
17	Body of the backrest	1
18	Bolt M8x40	4
19	Spring washer M8	6
20	Seat handrail	1
21	Back cushion	1
22	Washer M8	7
23	Seat post	1

# 4 PARTLIST

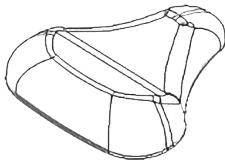

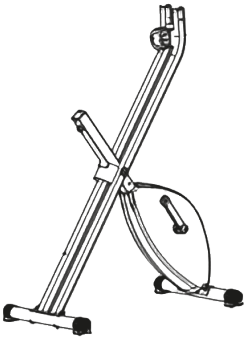
## 4.1. Parts



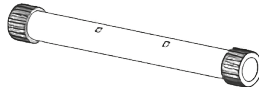

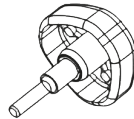
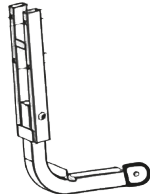
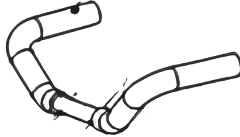
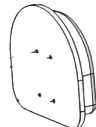
### NOTE!

Use the lists below to verify that all parts required for installation are present and in good condition.

Do not throw away the packaging before the trial period is over.

The tools needed for installation are included in the package. If parts are missing, check the packaging again to ensure that no parts have been left behind.

PART	PICTURE	NAME	AMOUNT
1		Saddle	1
2		Main console	1
7		Main frame	1

8R		Pedal (R=Right) 1/2-20 and strap	1
11F		Support foot (front)	1
11R		Support foot (rear)	1
13L		Pedal (L=Left) 1/2-20 and strap	1
14		Seat knob M12x1.75	1
17		Body of the backrest	1
20		Seat handrail	1
21		Back cushion	1



## 4.2. Fasteners



### NOTE!

Go through the table below and check that the parts are intact. Most parts come pre-installed. If necessary, you can measure the parts with a ruler.

The length of all bolts and screws, with the exception of flat heads, is measured from the bottom of the screw head to the tip. Flat head screws and bolts are measured along the entire length.

If the part is not in the tool kit, check if it is already attached. You can use the exploded view to help.

OSA	KUVA	NIMI	MÄÄRÄ
4		Bolt (M6 X 12mm)	4
10		Lock bolt (M8x50mm)	6
18		Bolt (M8X40mm)	4
15		Screw (M5x15mm)	2
6		Washer (M6)	4
22		Washer (M8)	7

9		Lock washer (M8)	4
19		Spring washer (M8)	6
12		Hat nut (M8)	4
16		Nyloc nut (M8)	5

## 4.3. Tools



### NOTE!

We do not recommend using power tools during installation.

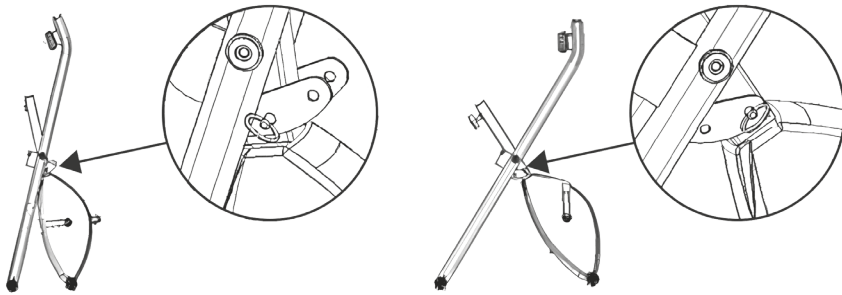
The package contains the tools below (wrench and hex key).



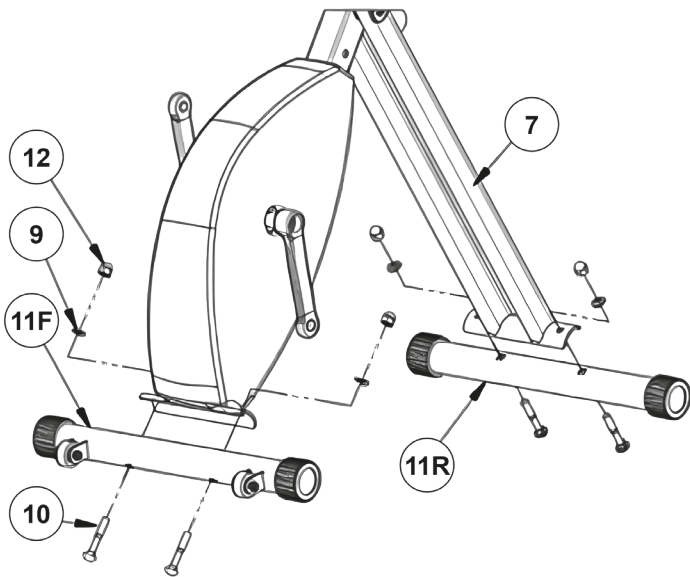
# 5 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## 5.1 Installation of the main frame

- Remove the locking pin from the hole shown in the picture.
- Open the frame by pulling its upper part outwards.
- Insert the locking pin into the other hole and make sure it is locked in place.

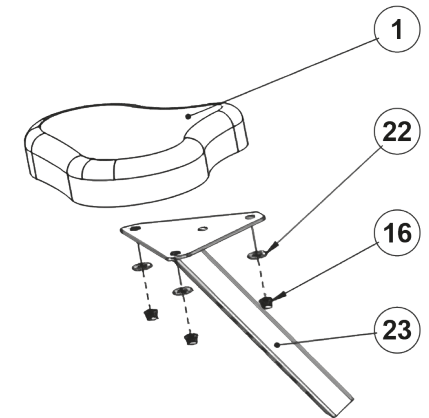


- Attach the support legs (**11F** and **11R**) to the main frame (**7**) with lock bolts (**10**), lock washers (**9**) and nuts (**12**). Tighten all bolts properly. Make sure the wheels are on the front of the exercise bike.

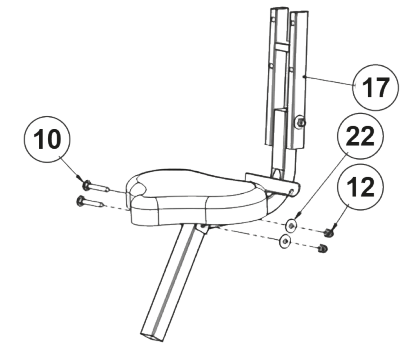


## 5.2 Assembly of the seat part

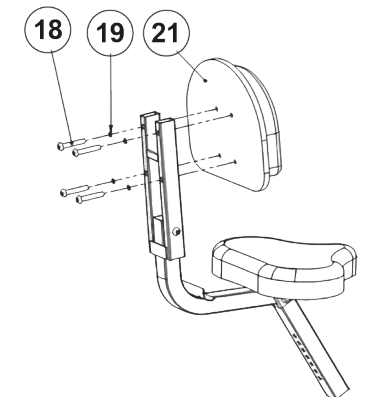
- Attach the saddle (**1**) to the seat post (**23**). The pins in the saddle fit into the holes in the post.
- Attach saddle to post with washers (**22**) and nyloc nuts (**16**).
- Tighten.



- Attach backrest frame (**17**) to seat post (**23**) with lock bolts (**10**), washers (**22**), and cap nuts (**12**).
- Tighten.

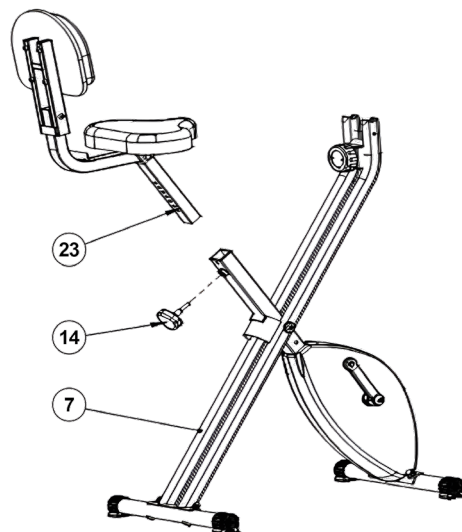


- Attach the backrest (**21**) to the backrest frame with spring washers (**19**) and bolts (**18**).
- Tighten.



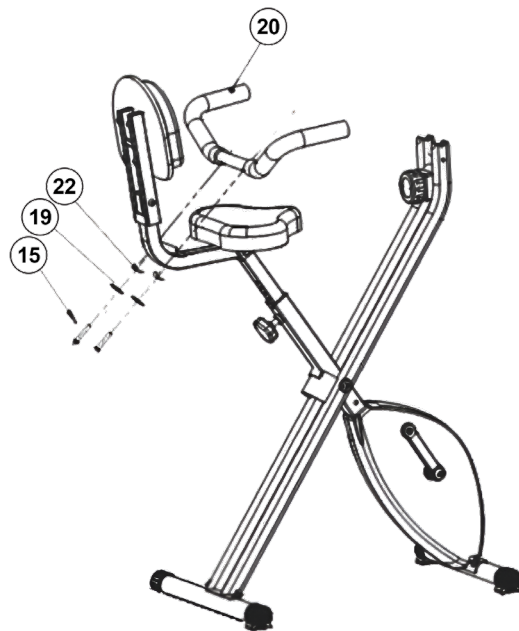
### 5.3 Fixing the seat part

- Attach the seat knob (14) to the main body by turning it clockwise.
- Place the seat post inside the main frame.
- When the seat is at the correct height, turn the seat knob clockwise.
- Make sure the seat locks into place.
- Tighten the knob by turning it clockwise.



### 5.4 Assembly of handrail

- Place the handrail (20) against the body of the backrest and align with the holes.
- Attach handrail with bolts (15), spring washers (19), and washers (22).
- Tighten.

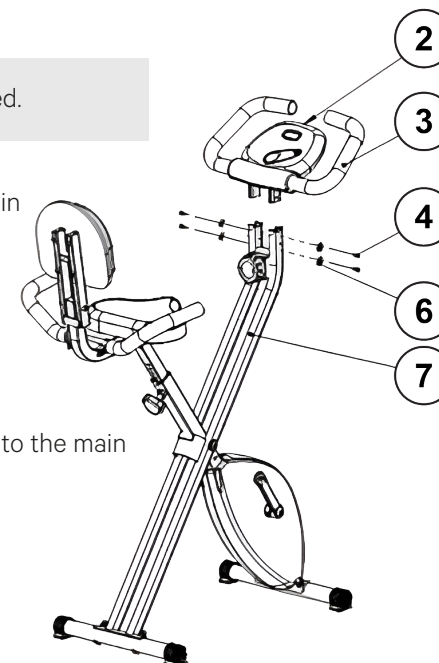


### 5.5 Main console installation

#### ! NOTE!

Do not tighten the bolts until all are installed.

- Place the main console (2) on the main frame (7).
- Align with the bolt holes.
- Attach the main console with bolts (4) and washers (6).
- Tighten all bolts.
- Connect the cables from the console to the main frame.

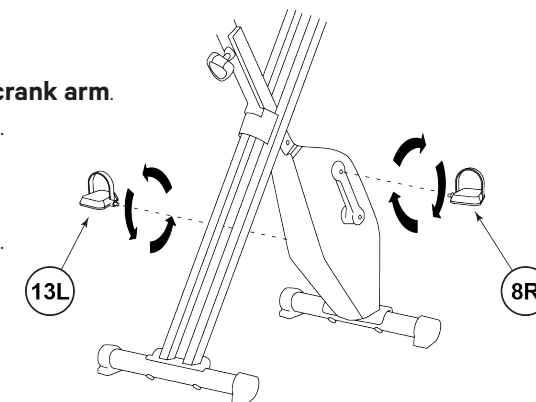


### 5.6 Installation of pedals

#### ! NOTE!

The pedals are different. Install the left pedal on the left crank arm and the right pedal on the right crank arm. The sides are determined by the seating direction. By following the instructions, you will avoid damage to the pedals and crank arms. The crank arms are marked with **L** and **R** respectively

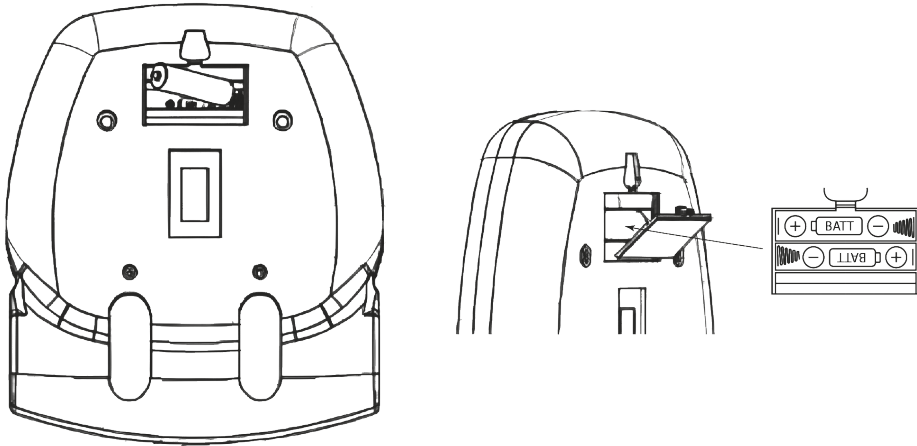
- Tighten the left pedal **counterclockwise to the left crank arm.** Finish tightening with a wrench.
- Tighten the right pedal **clockwise to right crank arm.** Finish tightening with a wrench.



## 6 ADJUSTMENT & PRODUCT MOVING

### 5.7 Installing the battery

- Open the hatch behind the console.
- Place the batteries according to the picture.
- Put the cover back in place.
- Make sure the console cable is connected to the main frame.



### ! NOTE!

The console requires two AA batteries to operate, but the device remains functional even without the console.

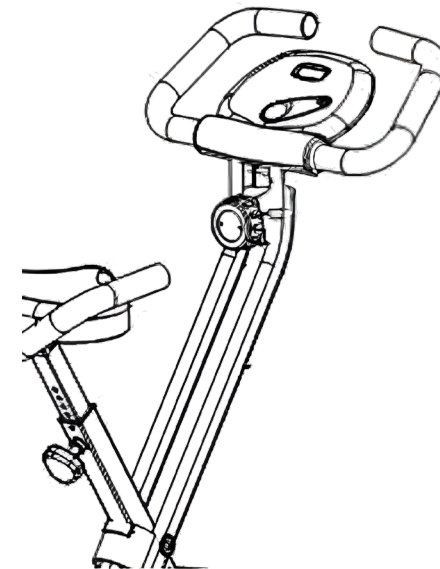
### 6.1 Seat height adjustment

- Open the adjustment by turning the seat knob (14) counterclockwise.
- Raise or lower the seat. Choose the one that suits you best from the eight settings and turn the seat knob back into place by turning it clockwise. You know the correct setting when the leg is still slightly bent when the pedal is down.
- Make sure the seat knob is tight before use.

### 6.2 Resistance adjustment

There are eight resistance levels (1 = lowest, 8 = highest). Resistance adjustment knob is located under the console.

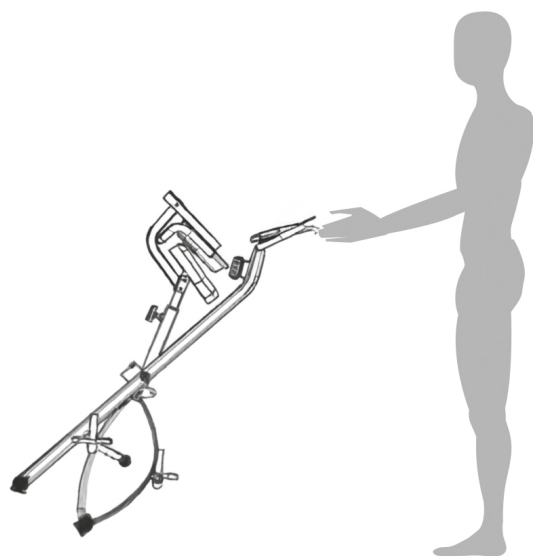
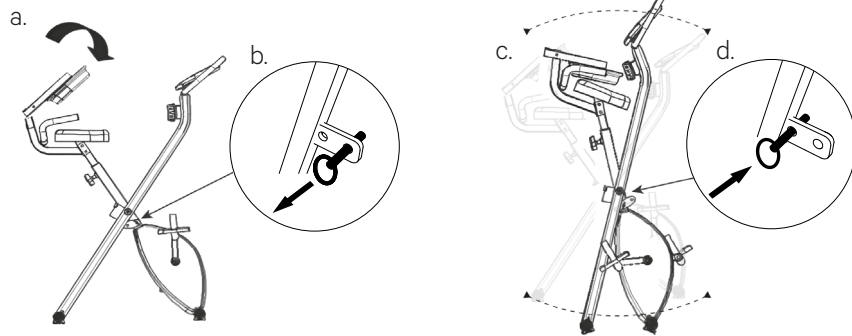
- Turn the knob clockwise to increase the resistance.
- Turn the knob counterclockwise to decrease resistance.



### 6.3. Storage & transport of the product

- a. Fold down the backrest.
- b. Open the frame locking pin.
- c. Fold the device inwards.
- d. Place the locking pin in the first hole and check that the folded unit locks.

Opening the device and putting it in working order is done by repeating the disassembly steps in reverse order. (d, c b, a)

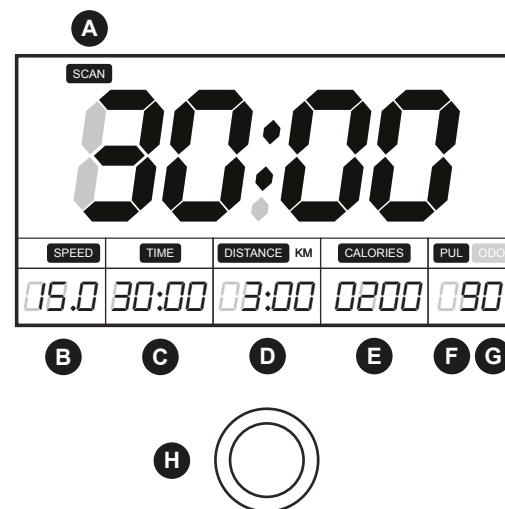


Tilt the unit forward so that it rests on the wheels. Move the device.

## 7 DISPLAY & USER INTERFACE

### Display start and shutdown

- Press the selector button (H) or start training to start the device.
- The display will automatically turn off 4 minutes after the last beep.



To select a function, press the selection button (H) until the desired function is displayed.

**SCAN:** The display shows all values (**Time, Speed, Distance, Total**

**A Distance, Heart Rate, Calories**) briefly on the screen during the entire workout.

**B SPEED:** Shows the training speed.

**C TIME:** Shows the training time.

**D DISTANCE:** Shows the distance traveled in your training

**CALORIES:** Shows the number of calories you burn during exercise. The calorie counter is based on the user's average weight and is indicative. The values are not designed to be used for medicinal purposes.

**PUL (Pulse):** Displays pulse rate. Place your hands on the silver bases of the handlebars. After about 10 seconds, you will see your heart rate on the screen

**G ODO (Total distance):** Shows the total distance traveled by the device.

**H Select button**

# GRATTIS TILL DITT INKÖP AV FITNORD CYCLO 50X MOTIONSCYKEL!

MED VÄNLIG HÄLSNING FITNORD TEAMET

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

#### **ANSVARFRISKRIVNING**

Alla rättigheter förbehålls. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

#### **TILLVERKARENS FÖRSÄKRING**

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i direktiv 2001/95/EG (allmän produktsäkerhet) och standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-5 (motionscyklar för arm- och benträning). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador som uppstår genom att bruksanvisningen försummas.

#### **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

#### **BRUKSANVISNINGEN FINNS ÄVEN DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

**INNEHÅLL**

1 ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER .....	46
2 SÄKERHETS- OCH UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER.....	47
3 SPRÅNGSKISS.....	48
4 DEL LISTA.....	50
5 MONTERINGSANVISNINGAR.....	54
6 JUSTERINGAR OCH PRODUKTENS FÖRFLYTTNING.....	59
7 DISPLAY & ANVÄNDARGRÄNSSNITT.....	61



# 1 ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

## VARNING!

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten.

De tekniska uppgifterna för produkten kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

Kontakta importören (Sportproffsen Ab) om du har frågor om produkten eller dess användning.

## OBS!

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

# 2 SÄKERHETS- OCH UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER

- Läs alla varningar för produkten. Följ instruktionerna i denna manual.
- Se till att produkten är korrekt installerad och att alla delar är ordentligt fastsatta innan du använder produkten.
- Låt inte barn eller husdjur använda eller leka med produkten. Håll barn och husdjur borta från produkten under träning.
- Produkten måste placeras på en hård yta. Placera inte produkten på en lös matta eller på en ojämn yta.
- Kontrollera att produktens delar är i gott skick innan träning.
- Dra åt eller byt ut gamla eller lösa delar före träning.
- Träna alltid inom din egen förmåga och kondition.
- Bär inte lösa eller vida kläder när du tränar.
- Bär alltid skor avsedda för träning.
- Säkerställ bra balans när du använder produkten; dålig balans kan leda till olyckor.
- Produkten kan endast användas av en person åt gången.
- Produkten är inte avsedd för kommersiellt bruk.
- Underhåll: Byt ut defekta delar omedelbart. Använd inte produkten förrän servicen är utförd.
- Se till att det finns minst 1 m:s utrymme runt produkten.
- Sluta använda produkten omedelbart om du känner dig svag eller yr. Olyckor kan undvikas om produkten används på rätt sätt och instruktionerna följs.
- **Max användarvikt är 136 kg.**

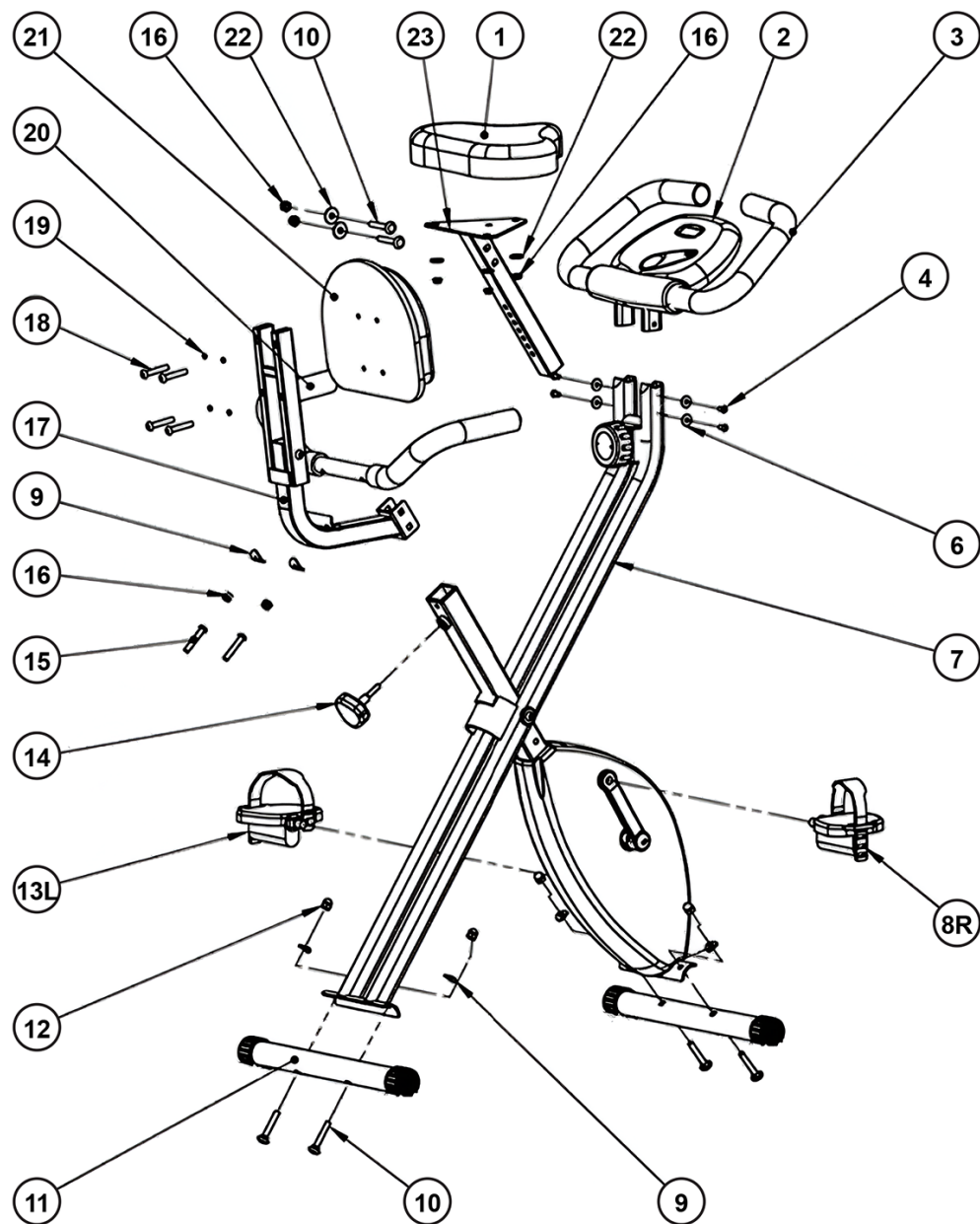
ANVÄND INTE enheten utan läkares tillstånd om:

- Du är gravid
- Du har nyligen opererats
- Du har problem med knä, axlar, rygg eller nacke
- Du har hjärtsjukdom / Högt blodtryck / Blodpropp / Bråck / Svår diabetes /
- Epilepsi / Svår migrän / Malign tumör
- Du har en pacemaker/implantat/konstgjorda leder eller lemmar/stents eller spiral
- Du har varit sjuk nyligen
- Du har cancer

Följ din läkares instruktioner när du planerar ditt personliga träningsprogram.



# 3 SPRÄNGSKISS



DEL	NAMN	MÄNGD
1	Sadel	1
2	Huvudkonsoll	1
3	Styrstång	1
4	Bult M6x12	4
6	Bricka M6	2
7	Huvudram	1
8R	Pedal (R=Höger) 1/2-20 och rem	1
9	Låsbricka M8	6
10	Låsbult M8x50	6
11F	Stödfot (fram)	1
11R	Stödfot (bak)	1
12	Hattmutter M8	4
13L	Pedal (L=Vänster) 1/2-20 och rem	1
14	Sätessknopp M12x1.75	1
15	Bult M8x15	2
16	Nyloc-mutter M8	5
17	Ryggstödet kropp	1
18	Bult M8x40	4
19	Fjäderbricka M8	6
20	Sätets handstång	1
21	Ryggdyna	1
22	Bricka M8	7
23	Sadelstolpe	1

# 4 DEL LISTA

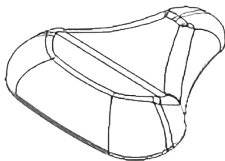

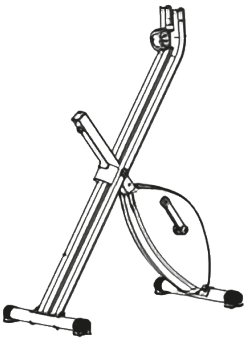
## 4.1. Delar

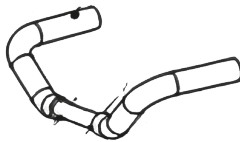
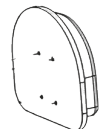
### OBS!

Använd listorna nedan för att kontrollera att alla delar som krävs för installationen finns och är i gott skick.

Släng inte förpackningen innan provperioden är över.

De verktyg som behövs för installationen följer med paketet. Om delar saknas, kontrollera förpackningen igen för att säkerställa att inga delar lämnats kvar.

DEL	BILD	NAMN	MÄNGD
1		Sadel	1
2		Huvudkonsoll	1
7		Huvudram	1

8R		Pedal (R=Höger) 1/2-20 och rem	1
11F		Stödfot (fram)	1
11R		Stödfot (bak)	1
13L		Pedal (L=Vänster) 1/2-20 och rem	1
14		Sättesknopp M12x1.75	1
17		Ryggstödetts kropp	1
20		Sätets handstång	1
21		Ryggdyna	1

## 4.2. Fästanordningar





### **OBS!**

Gå igenom tabellen nedan och kontrollera att delarna är i behåll. De flesta delarna kommer förinstallerade. Vid behov kan du mäta delarna med en linjal.

Längden på alla bultar och skruvar, med undantag för platta huvuden, mäts från botten av skruvhuvudet till spetsen. Skruvar och bultar med platt huvud mäts längs hela längden.

Om delen inte finns i verktygssatsen, kontrollera om den redan sitter fast. Du kan använda sprängskissen till hjälp.

DEL	BILD	NAMN	MÄNGD
4		Bult (M6 X 12mm)	4
10		Låsbult (M8x50mm)	6
18		Bult (M8X40mm)	4
15		Skruv (M5x15mm)	2
6		Bricka (M6)	4
22		Bricka (M8)	7

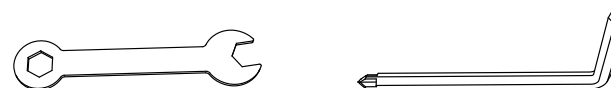
9		Låsbricka (M8)	4
19		Fjäderbricka (M8)	6
12		Hattmutter (M8)	4
16		Nyloc-mutter (M8)	5

## 4.3. Verktyg

### **OBS!**

Vi rekommenderar inte att du använder elverktyg under installationen.

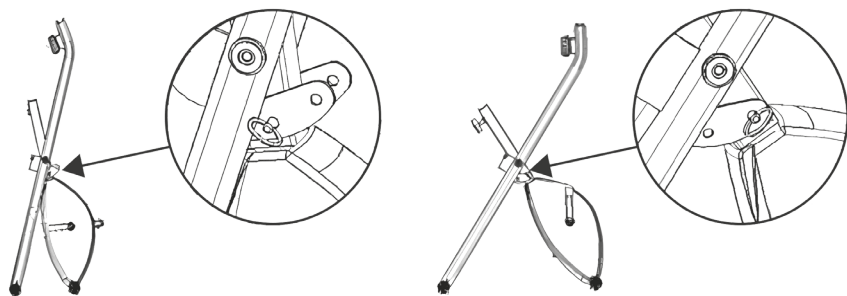
Paketet innehåller verktygen nedan (skiftnyckel och insexnyckel).



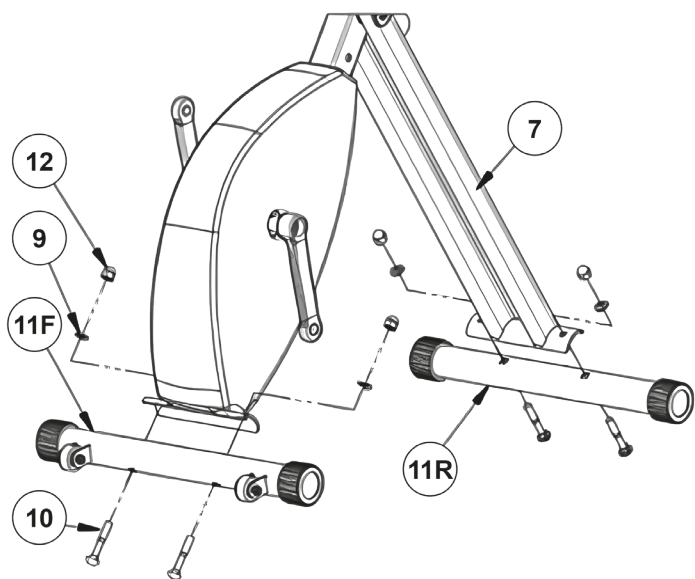
# 5 MONTERINGSANVISNINGAR

## 5.1 Installation av huvudramen

- Ta bort låsstiftet från hålet som visas på bilden.
- Öppna ramen genom att dra dess övre del utåt.
- Sätt in låsstiftet i det andra hålet och se till att det är låst på plats.

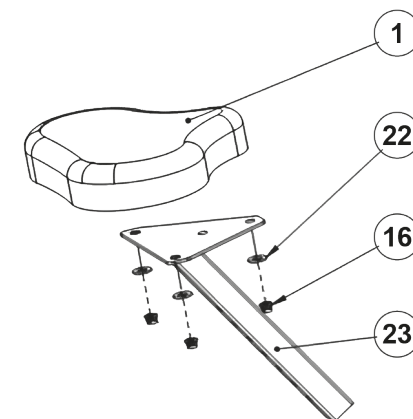


- Fäst stödbenen (**11F** och **11R**) på huvudramen (**7**) med låsbultar (**10**), låsbrickor (**9**) och muttrar (**12**). Dra åt alla bultar ordentligt. Se till att hjulen är på framsidan av motionscykeln.

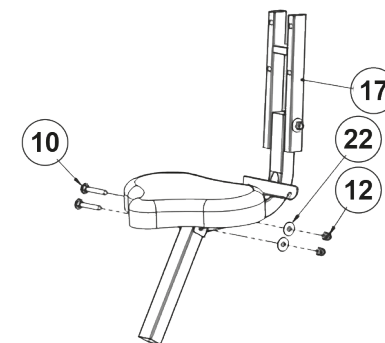


## 5.2 Montering av sitsdelen

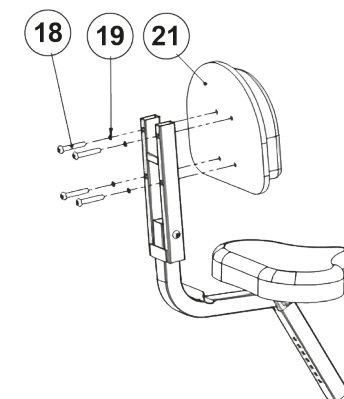
- Fäst sadeln (**1**) på sadelstolpen (**23**). Stiften i sadeln passar i hålen i stolpen.
- Fäst sadeln på stolpen med brickor (**22**) och nylocmuttrar (**16**).
- Dra åt.



- Fäst ryggestödsramen (**17**) på sadelstolpen (**23**) med låsbultar (**10**), brickor (**22**) och hattmuttrar (**12**).
- Dra åt.

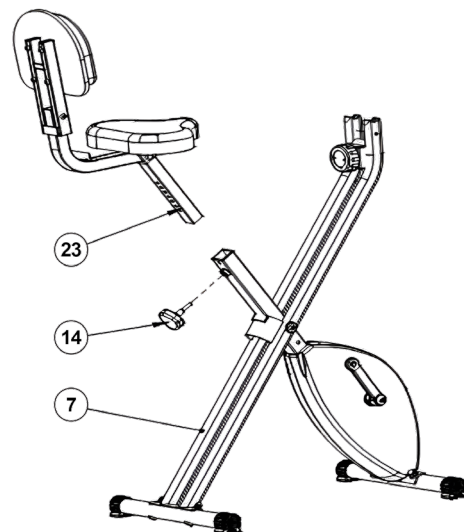


- Fäst ryggdynan (**21**) på ryggestödsramen med fjäderbrickor (**19**) och bultar (**18**).
- Dra åt.



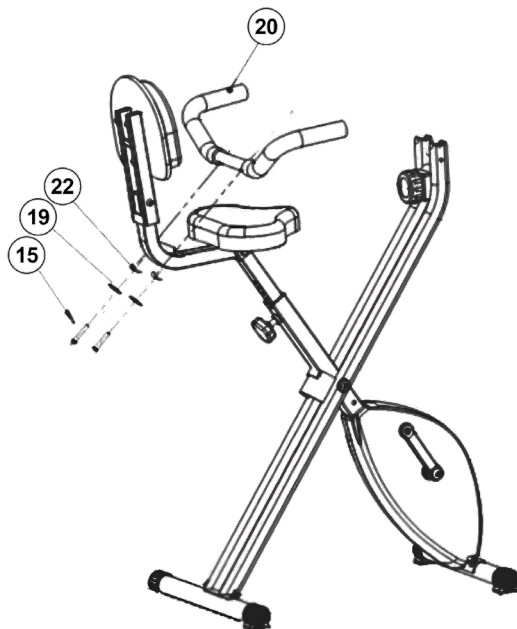
### 5.3 Fixering av sitsdelen

- Fäst sitsknoppen (14) på huvudkroppen genom att vrida den medsols.
- Placera sitsstolpen inuti huvudramen.
- När sitsen är i rätt höjd, vrid sitsknoppen medsols.
- Se till att sitsen låser sig på plats.
- Spänn knoppen genom att vrida den medsols.



### 5.4 Hantagets fästning

- Placera handtaget (20) mot ryggstödet kropp och rikta in mot hålen.
- Fäst handtaget med bultar (15), fjäderbrickor (19) och brickor (22).
- Dra åt.

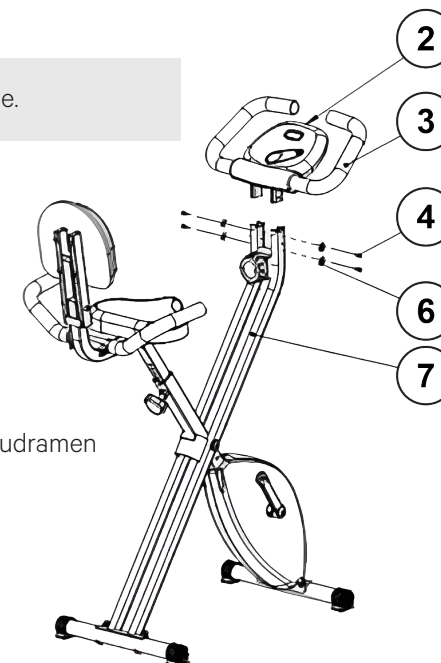


### 5.5 Installation av huvudkonsol

#### ! OBS!

Dra inte åt bultarna förrän alla är monterade.

- Placera huvudkonsolen (2) på huvudramen (7).
- Rikta in mot bulthålen.
- Fäst huvudkonsolen med bultar (4) och brickor (6).
- Dra åt alla bultar.
- Anslut kablarna från konsolen till huvudramen

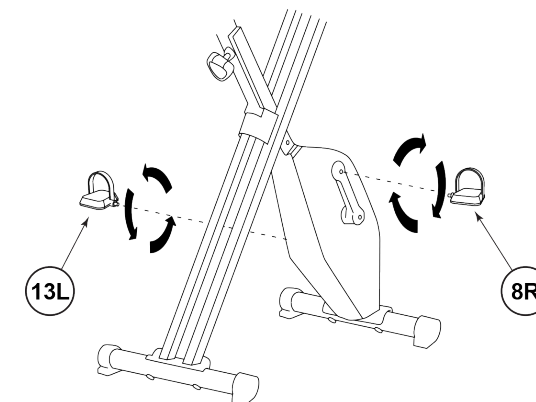


### 5.6 Installation av pedaler

#### ! OBS!

Pedalerna är olika. Montera vänster pedal på vänster vevarm och höger pedal på höger vevarm. Sidorna bestäms av sittriktningen. Genom att följa instruktionerna undviker du skador på pedaler och vevarmarna. Vevarmarna är märkta med **L** respektive **R**.

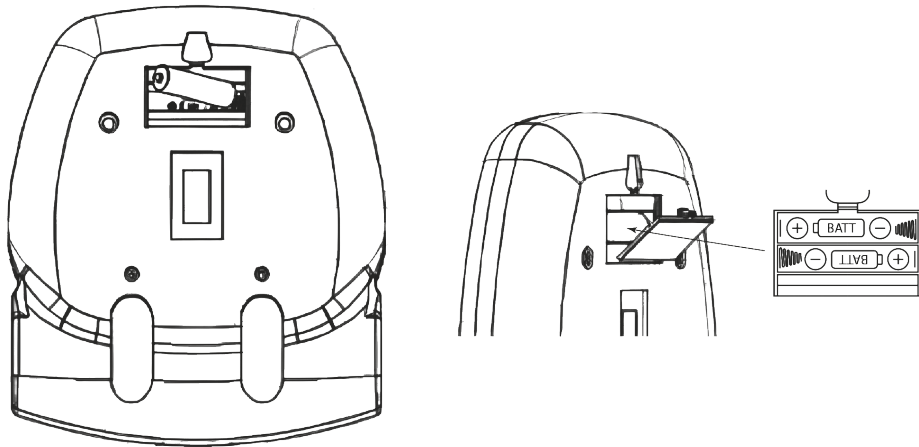
- Dra åt vänster pedal **moturs till vänster vevarm.** Avsluta åtdragningen med en skiftnyckel
- Dra åt höger pedal **medurs till höger vevarm.** Avsluta åtdragningen med en skiftnyckel.



# 6 JUSTERINGAR OCH PRODUKTENS FÖRFLYTTNING

## 5.7 Installation av batteriet

- Öppna luckan bakom konsolen.
- Plasera batterierna enligt bilden
- Sätt tillbaka luckan på plats.
- Se till att konsolkabeln är ansluten till huvudramen.



### ! OBS!

Konsolen kräver två AA-batterier för att fungera, men enheten förblir funktionell även utan konsolen..

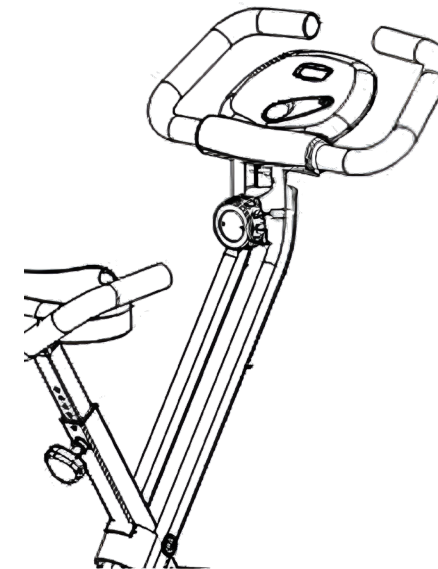
## 6.1 Justering av sitshöjd

- Öppna justeringen genom att vrida sätesvredet **(14)** moturs.
- Höj eller sänk sätet. Välj den som passar dig bäst bland de åtta inställningarna och vrid tillbaka sätesvredet på plats genom att vrida det medurs. Du vet den korrekta inställningen när benet fortfarande är lätt böjd när pedalen är nere.
- Se till att sätesvredet är åtdraget före användning.

## 6.2 Motståndsjustering

Det finns åtta motståndsnivåer (1 = lägst, 8 = högsta). Motståndsjusteringsratten är placerad under konsolen.

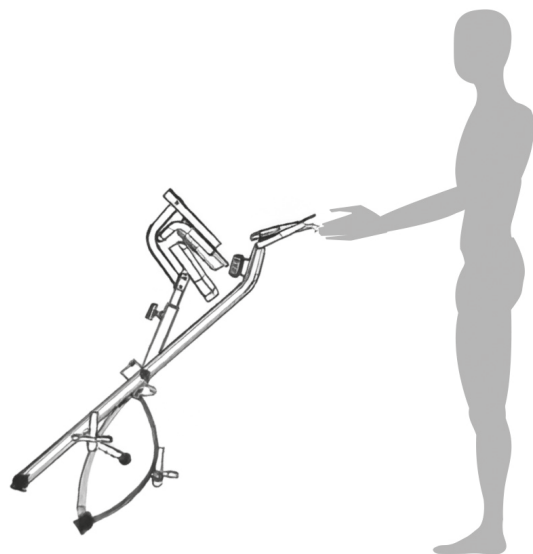
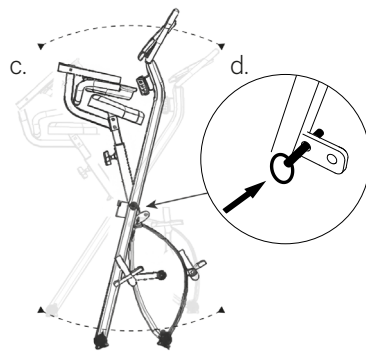
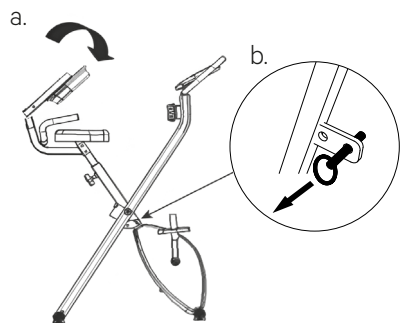
- Vrid ratten medurs för att öka motståndet.
- Vrid ratten moturs för att minska motståndet.



### 6.3. Förvaring & transport av enheten

- Fäll ner ryggstödet.
- Öppna ramens låsstift.
- Vik enheten inåt.
- Placera låsstiftet i det första hålet och kontrollera att den vikta enheten låser.

Att öppna enheten och sätta den i fungerande skick görs genom att upprepa demoneringsstegen i omvänd ordning. (d, c b, a)

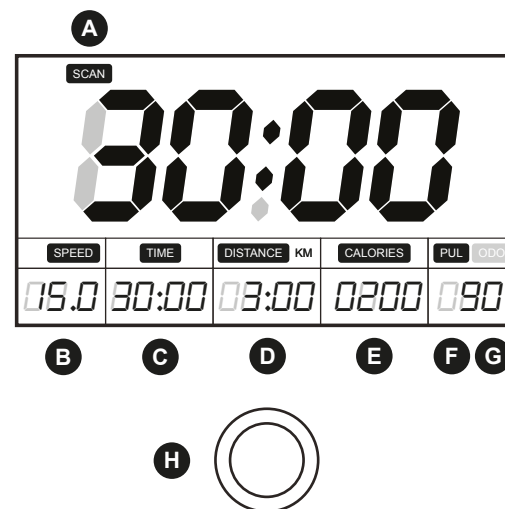


Luta enheten framåt så att den vilar på hjulen. Flytta enheten.

## 7 DISPLAY & ANVÄNDARGRÄNSSNITT

### Display start & avstängning

- Tryck på väljarknappen (**H**) eller starta träningen för att starta enheten.
- Displayen stängs automatiskt av 4 minuter efter den sista signalen.



För att välja en funktion, tryck på valknappen (**H**) tills önskad funktion visas.

- A** **SCAN**: Displayen visar alla värden (**Tid, Fart, Sträcka, Total Sträcka, Puls, Kalorier**) kort på skärmen under hela träningen
- B** **SPEED (Fart)**: Visar träningshastigheten
- C** **TIME (Tid)**: Visar träningstiden.
- D** **DISTANCE (Sträcka)**: Visar tillryggalagd sträcka i din träning.
- E** **CALORIES (Kalorier)**: Visar antalet kalorier du förbränner under träning. Kaloriräknaren är baserad på användares genomsnittliga vikt och är vägledande. Värden är inte utformade för att användas för medicinska ändamål.
- F** **PUL (Puls)**: Visar pulsfrekvens. Placera händerna på styrets silverbaser. Efter cirka 10 sekunder ser du din puls på skärmen.
- G** **ODO (Totalsträcka)**: Visar den totala sträckan som enheten har tillryggalagt.
- H** Välj knapp

# GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD CYCLO 50X MOTORSYKKEL!

—  
MED VENNLIG HILSEN FITNORD-TEAM

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

#### **ANSVARFRISKRIVNING**

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

#### **TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN**

FitNord forsikrer at produktet oppfyller kravene i direktiv 2001/95/EC (generell produktsikkerhet) og standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-5 (treningssykler for arm- og beintrening). Som et resultat er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som oppstår ved forsømmelse 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

#### **BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)



## INNHold

1 OM MANUALEN.....	66
2 SIKKERHETS- OG VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER.....	67
3 UTVIDET VISNING.....	68
4 DELELISTE.....	70
5 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	74
6 JUSTERINGER OG PRODUKTBEVEGELSE.....	79
7 DISPLAY OG BRUKERGRENSESNITT.....	81



# 1 OM MANUALEN



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

## ! VIKTIG!

Les alle instruksjonene nøye før du bruker produktet.

De tekniske dataene til produktet kan avvike noe fra bildene og kan endres uten forvarsel.

Ta kontakt med importøren (SCUSHI AS) dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

## ! MERK!

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

# 2 SIKKERHETS- OG VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER

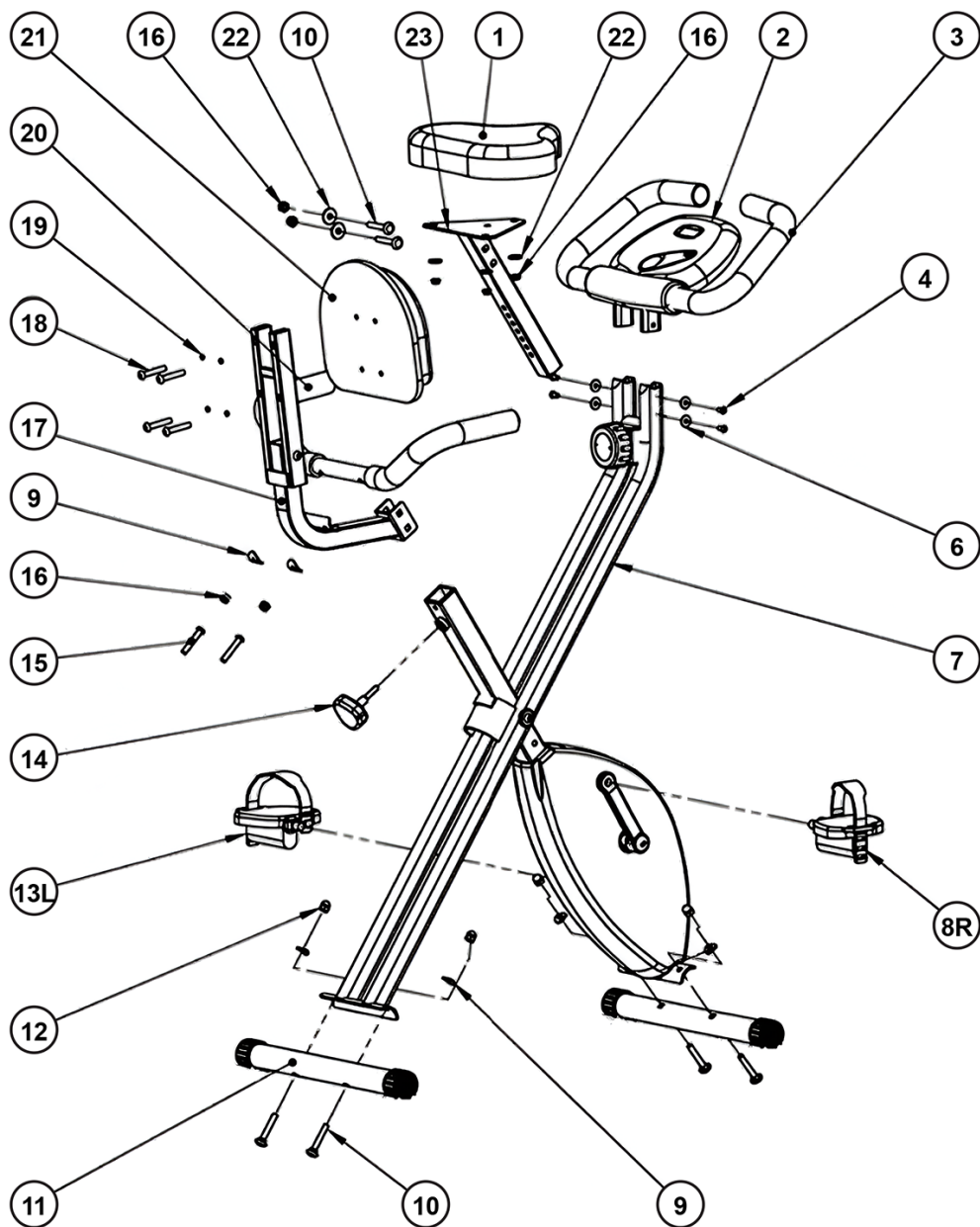
- Les alle produktadvarsler. Følg instruksjonene i denne håndboken.
- Sørg for at produktet er riktig installert og at alle deler er godt festet før du bruker produktet.
- Ikke la barn eller kjæledyr bruke eller leke med produktet. Hold barn og kjæledyr unna produktet under trening.
- Produktet skal plasseres på et hardt underlag. Ikke plasser produktet på et løst teppe eller på et ujevnt underlag.
- Sjekk at delene av produktet er i god stand før trening.
- Stram til eller bytt ut gamle eller løse deler før trening.
- Tren alltid innenfor din egen evne og form.
- Ikke bruk løse klær når du trener.
- Bruk alltid sko beregnet på trening.
- Sørg for god balanse ved bruk av produktet; dårlig balanse kan føre til ulykker.
- Produktet kan kun brukes av én person om gangen.
- Produktet er ikke beregnet for kommersiell bruk.
- Vedlikehold: Skift ut defekte deler umiddelbart. Ikke bruk produktet før service er fullført.
- Sørg for at det er minst 1 m plass rundt produktet.
- Slutt å bruke produktet umiddelbart hvis du føler deg svak eller svimmel. Ulykker kan unngås hvis produktet brukes riktig og instruksjonene følges.
- **Maks brukervekt er 136 kg.**

IKKE bruk enheten uten tillatelse fra lege hvis:

- Du er gravid
- Du har nylig blitt operert
- Du har problemer med knær, skuldre, rygg eller nakke
- Du har hjertesykdom / Høyt blodtrykk / Blodpropp / Brokk / Alvorlig diabetes /
- Epilepsi / Alvorlig migrene / Ondartet svulst
- Du har pacemaker/implantat/kunstige ledd eller lemmer/stents eller spiral
- Du har vært syk nylig
- Du har kreft

Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.

### 3 UTVIDET VISNING



DEL	NAVN	BELØP
1	Sete	1
2	Hovedkonsoll	1
3	Styrestag	1
4	Bolt M6x12	4
6	Skive M6	2
7	Hoveddramme	1
8R	Pedal (R=Høyre) 1/2-20 og stropp	1
9	Låseskive M8	6
10	Låsebolt M8x50	6
11F	Støttefot (foran)	1
11R	Støttefot (bak)	1
12	Kappemutter M8	4
13L	Pedal (L=Venstre) 1/2-20 og stropp	1
14	Seteknott M12x1,75	1
15	Bolt M8x15	2
16	Nyloc mutter M8	5
17	Ryggstøtteramme	1
18	Bolt M8x40	4
19	Fjærskive M8	6
20	Sete rekkverk	1
21	Ryggpute	1
22	Skive M8	7
23	Setepinne	1

# 4 DELELISTE

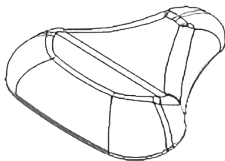

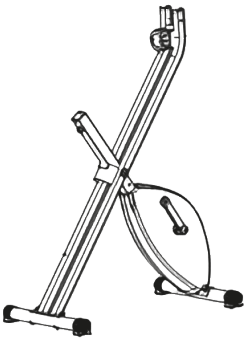
## 4.1. Deler



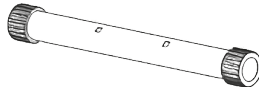

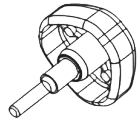
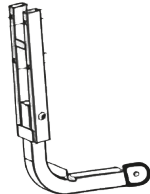
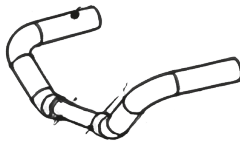
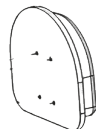
### MERK!

Bruk listene nedenfor for å verifisere at alle deler som kreves for installasjon er tilstede og i god stand.

Ikke kast emballasjen før prøveperioden er over.

Verktøyet som trengs for installasjon er inkludert i pakken. Hvis deler mangler, sjekk emballasjen på nytt for å sikre at ingen deler har blitt etterlatt.

DEL	BILDE	NAVN	BELØP
1		Sete	1
2		Hovedkonsoll	1
7		Hovedramme	1

8R		Pedal (R=Høyre) 1/2-20 og stropp	1
11F		Støttefot (foran)	1
11R		Støttefot (bak)	1
13L		Pedal (V=venstre) 1/2-20 og stropp	1
14		Seteknott M12x1,75	1
17		Ryggstøtteramme	1
20		Sete rekkverk	1
21		Ryggpute	1

## 4.2. Kiinnikkeet



### HUOM!

Gå gjennom tabellen nedenfor og kontroller at delene er intakte. De fleste delene kommer forhåndsinstallert. Om nødvendig kan du måle delene med en linjal.

Lengden på alle bolter og skruer, med unntak av flate hoder, måles fra bunnen av skruhodet til spissen. Flathodede skruer og bolter måles i hele lengden.

Hvis delen ikke er i verktøysettet, sjekk om den allerede er festet. Du kan bruke den utvidet visningen for å hjelpe.

DEL	BILDE	NAVN	BELØP
4		Bolt (M6 X 12 mm)	4
10		Låsebolt (M8x50mm)	6
18		Bolt (M8X40mm)	4
15		Skrue (M5x15mm)	2
6		Skive (M6)	4
22		Skive (M8)	7

9



Låseskive (M8)

4

19



Fjærskive (M8)

6

12



Toppmutter (M8)

4

16



Nylokmutter (M8)

5

## 4.3. Verktøy



### MERK!

Vi anbefaler ikke bruk av elektroverktøy under installasjonen.

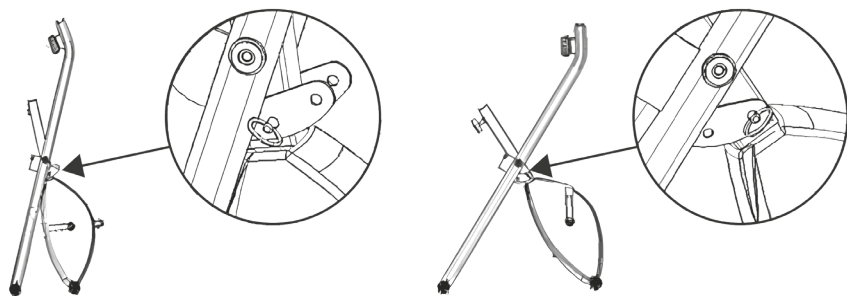
Pakken inneholder verktøyene nedenfor (skiftenøkkel og sekskantnøkkel)



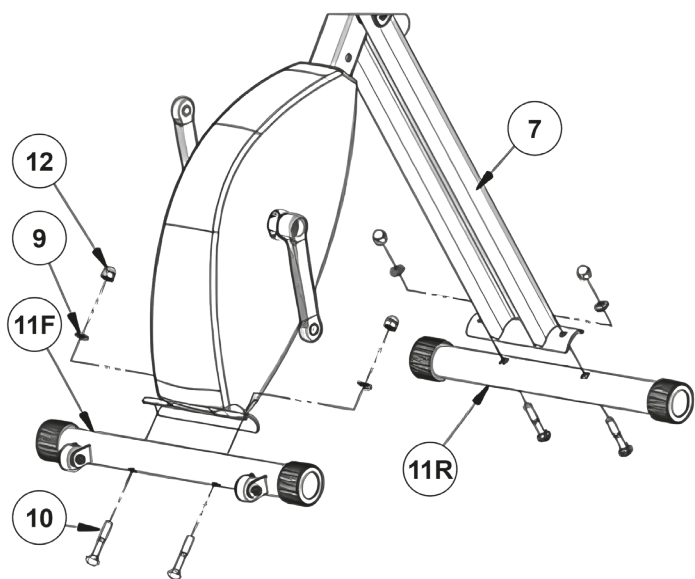
# 5 MONTERINGSINSTRUKSJONER

## 5.1. Montering av hovedrammen

- Fjern låsepinnen fra hullet vist på bildet.
- Åpne rammen ved å trekke dens øvre del utover.
- Sett låsepinnen inn i det andre hullet og sørg for at den er låst på plass.

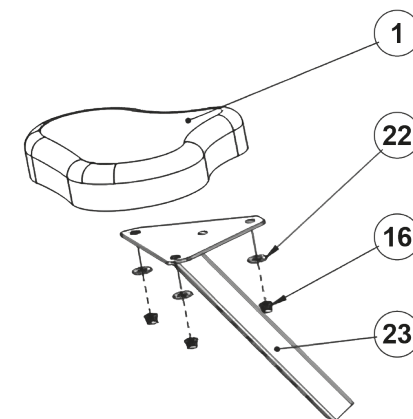


- Fest støttebena (**11F** og **11R**) til hovedrammen (**7**) med låsebolter (**10**), låseskiver (**9**) og muttere (**12**). Stram alle boltene skikkelig. Sørg for at hjulene er foran på treningssykkelen.

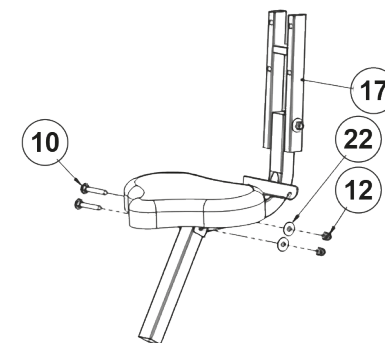


## 5.2 Montering av setet

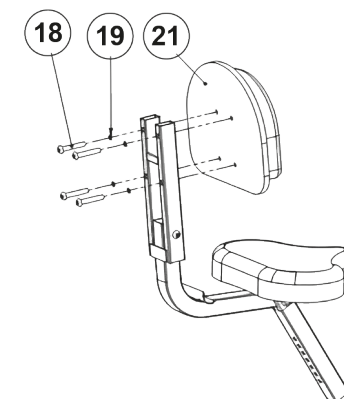
- Fest setet (**1**) til setestolpen (**23**). Pinnene i salen passer inn i hullene i stolpen.
- Fest setet til stolpen med skiver (**22**) og nyloc-muttere (**16**).
- Stramme



- Fest ryggstøtterammen (**17**) til setepinnen (**23**) med låsebolter (**10**), skiver (**22**) og kappemuttere (**12**).
- Stramme.

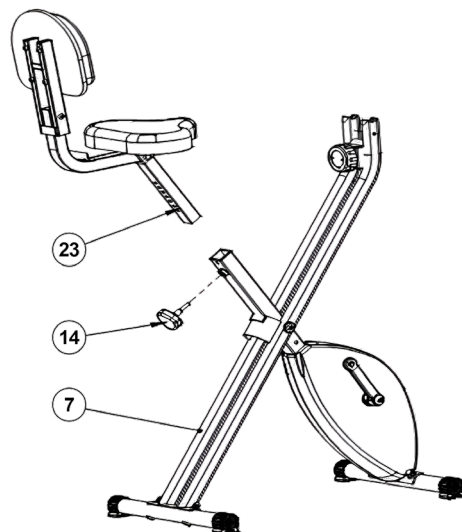


- Fest ryggstøtten (**21**) til ryggstøtterammen med fjærskiver (**19**) og bolter (**18**).
- Stramme.



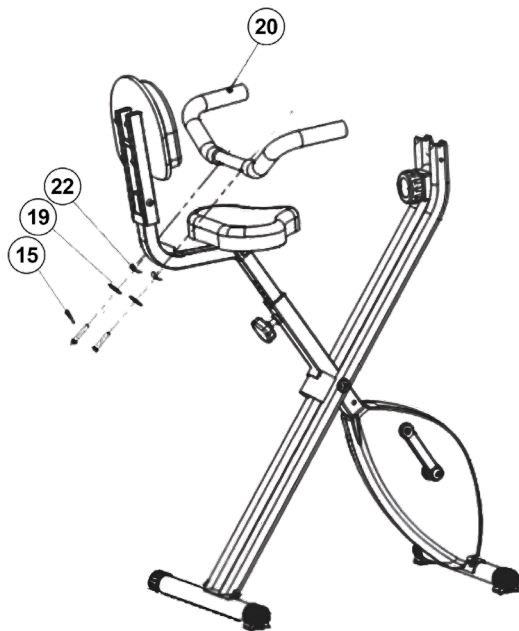
### 5.3 Feste setedelen

- Fest seteknappen (14) til hovedkroppen ved å vri den med klokken.
- Plasser seteposten inne i hovedrammen.
- Når setet er i riktig høyde, vri seteknappen med klokken.
- Sørg for at setet låser seg på plass.
- Stram til knappen ved å vri den med klokken.



### 5.4 Hantags festning

- Plasser håndtaket (20) mot kroppen på ryggstøtten og juster med hullene.
- Fest håndtaket med bolter (15), fjærskiver (19) og skiver (22).
- Stramme

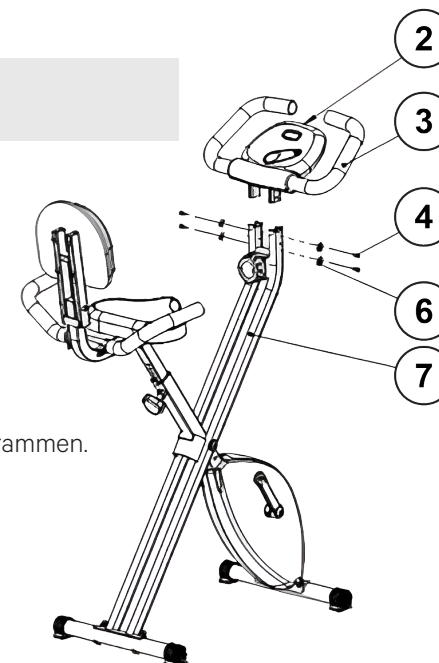


### 5.5 Installasjon av hovedkonsoll

#### ! MERK!

Ikke stram boltene før alle er installert.

- Plasser hovedkonsoll (2) på hovedrammen (7).
- Juster med boltehullene.
- Fest hovedkonsoll med bolter (4) og skiver (6).
- Stram alle bolter.
- Koble kablene fra konsollen til hovedrammen.

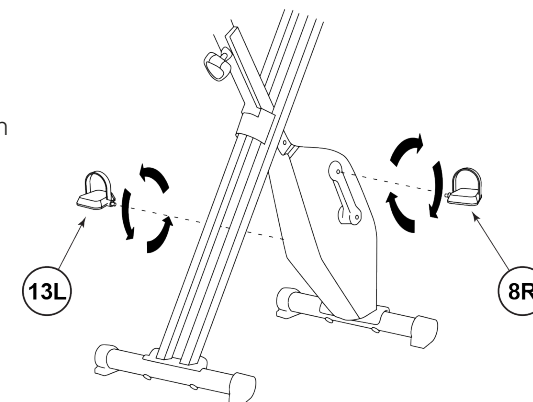


### 5.6 Montering av pedaler

#### ! MERK!

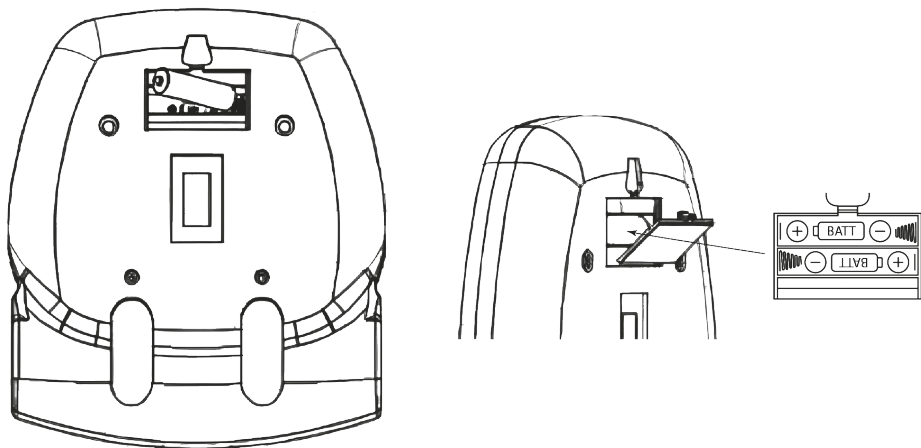
Pedalene er forskjellige. Installer venstre pedal på venstre krankarm og høyre pedal på høyre krankarm. Sidene bestemmes av sitteretningen. Ved å følge instruksjonene vil du unngå skader på pedalene og krankarmene. Krankarmene er merket med henholdsvis **L** og **R**.

- Stram venstre pedal **mot klokken til venstre krankarm**. Avslutt strammingen med en skiftenøkkel.
- Stram høyre pedal **med klokken til høyre krankarm**. Avslutt strammingen med en skiftenøkkel.



## 5.7 Installering av batteriet

- Åpne luken bak konsollen.
- Plasser batteriene i henhold til bildet
- Sett luken på plass igjen.
- Sørg for at konsollkabelen er koblet til hovedrammen.



### **!** MERK!

Konsollen krever to AA-batterier for å fungere, men enheten forblir funksjonell selv uten konsollen.

# 6 JUSTERINGER OG PRODUKTBEVEGELSE

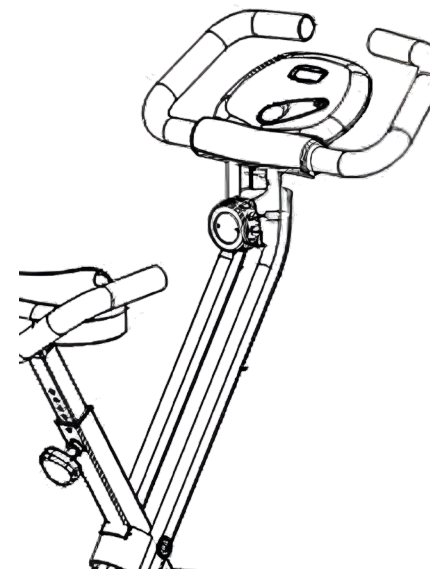
## 6.1 Justering av setehøyde

- Åpne justeringen ved å vri seteknappen (**14**) mot klokken.
- Hev eller senk setet. Velg den som passer deg best fra de åtte innstillingene og vri seteknappen tilbake på plass ved å vri den med klokken. Du vet riktig innstilling når benet fortsatt er litt bøyd når pedalen er nede.
- Pass på at seteknappen er stram før bruk.

## 6.2 Motstandsjustering

Det er åtte motstandsnivåer (1 = lavest, 8 = høyest).  
Motstand Justeringsknappen er plassert under konsollen.

- Vri knappen med klokken for å øke motstanden.
- Vri knappen mot klokken for å redusere motstanden.

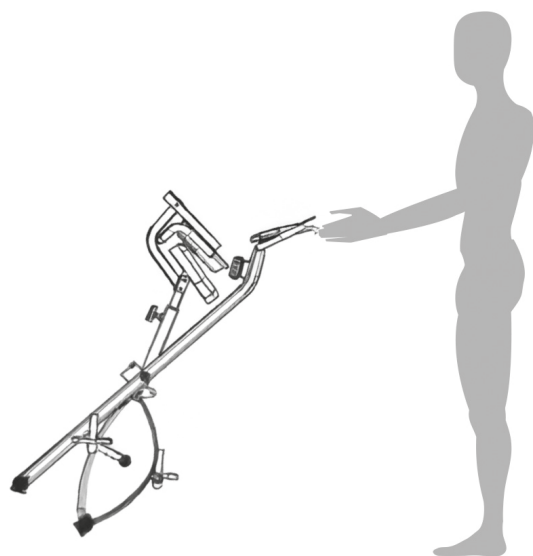
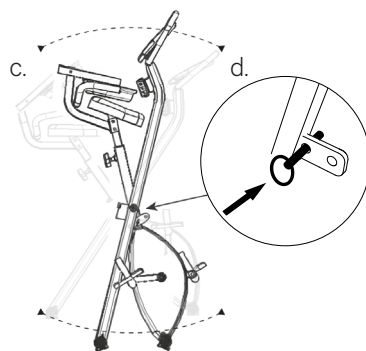
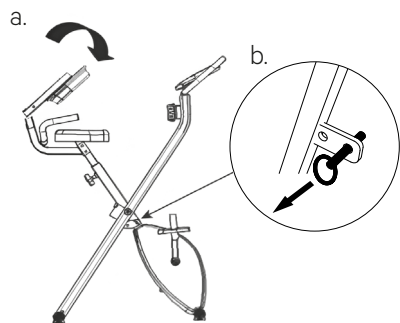




### 6.3. Oppbevaring og transport av enheten

- Fell ned ryggstøtten.
- Åpne rammens låsepinne.
- Brett enheten innover.
- Plasser låsepinnen i det første hullet og kontroller at den foldede enheten låser seg.

Åpning av enheten og sette den i stand gjøres ved å gjenta demonteringstrinnene i omvendt rekkefølge. (d, c b, a)

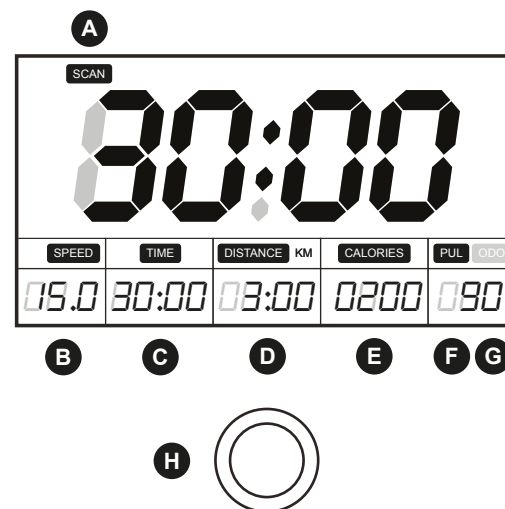


Vipp enheten fremover slik at den hviler på hjulene. Flytt enheten.

## 7 DISPLAY OG BRUKERGRENSESNIITT

### Display start og avslutning

- Trykk på valgknappen (**H**) eller start treningen for å starte enheten.
- Displayet slås av automatisk 4 minutter etter siste signal.



For å velge en funksjon, trykk på valgknappen (**H**) til ønsket funksjon vises.

- A** **SCAN**: Displayet viser alle verdier (**Tid, hastighet, avstand, total avstand, puls, kalorier**) kort på skjermen under hele treningen.
- B** **SPEED (Hastighet)**: Viser treningshastigheten.
- C** **TIME (Tid)**: Viser treningstiden.
- D** **DISTANCE (Avstand)**: Viser avstanden som er tilbakelagt i treningen.
- E** **CALORIES (Kalorier)**: Viser antall kalorier du forbrenner under trening. Kaloritelleren er basert på brukerens gjennomsnittsvekt og er veiledende. Verter er ikke laget for å brukes til medisinske formål.
- F** **PUL (Puls)**: Viser pulsfrekvens. Plasser hendene på sølvbunnene på styret. Etter ca. 10 sekunder vil du se pulsen din på skjermen.
- G** **ODO (Total avstand)**: Viser den totale avstanden enheten har tilbakelagt.
- H** Velg-knapp



***FITNORD***