

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERMANUAL

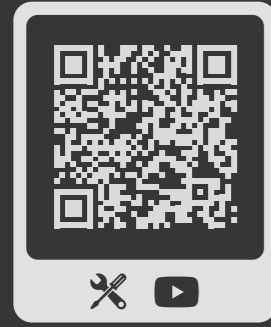
FitNord Racer 500i Spinningpyörä
FitNord Racer 500i Spinning wheel
FitNord Racer 500i Spinning cyckel
FitNord Racer 500i Spinningsykkel

2.0v

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES DENNE MANUALEN FØR BRUK.

FI



SWE



Mitat koottuna/Diameter assembled/ dimensioner monterade/ dimensjoner satt sammen	122x61x102 cm
Paino/Weight/Vikt/Vekt	57.1 kg
Max käyttäjäpaino/Max user weight/ Max användarvikt/ maks brukervekt	135 kg
Näyttö/Display/Visa/Vise	2xAA
Sykemittaus/ heart rate measurement/ pulsmätning/ pulsmåling	5-5.4 kHz (Vaatii erikseen myytävän sykevyn)
Materiaali/Material/Material/Materiale	Teräs & muovi/Steel & plastic/ Stål & plast/ Stål og plast
Vauhtipyörän paino/ Flywheel weight/ Svinghjulets vikt/ Svinghjulets vekt	20 kg

SISÄLLYS

1 TURVALLISUUS.....	4
1 SÄKERHET/SIKKERHET.....	3
2 KOKOAMISOHJEET.....	8
3 SÄÄTÖOHJEET.....	10
4 NÄYTTÖ.....	12
5 YLEISET HOITO OHJEET.....	13
6 RÄJÄYTYSKUVA.....	38
7 OSALISTA.....	39

CONTENT

1 SAFETY.....	4
2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	16
3 ADJUSTMENT INSTRUCTIONS.....	18
4 DISPLAY.....	20
5 GENERAL MAINTENANCE.....	21
6 EXPLODE VIEW.....	38
7 PART LIST.....	39

INNEHÅLL

1 SÄKERHET.....	5
2 MONTERINGSANVISNINGAR.....	24
3 JUSTERINGSINSTRUKTIONER.....	26
4 DISPLAY.....	28
5 ALLMÄN UNDERHÅLLOHJEET.....	29
6 EXPLOSIONSVY.....	38
7 DELSLISTA.....	39

INNHOOLD

1 SIKKERHET.....	5
2 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	32
3 JUSTERINGSINSTRUKSJONER.....	34
4 SKJERM.....	36
5 GENERELT VEDLIKEHOLD.....	37
6 EKSPLOSJONSBILDE.....	38
7 DELLISTE.....	39

1 TURVALLISUUS/SAFETY

- Lue koko ohjekirja huolellisesti läpi ja varmista, että laite on koottu oikein ennen käyttöä.
- Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen.
- Asenna tasaisella alustalla. Pidä **1.2 m** kokoinen alue laitteen ympärillä vapaana.
- Pidä kenkiä käyttäessäsi laitetta.
- Pidä lapset ja lemmikit loitolla laitteesta. Älä anna lasten leikkiä tai käyttää laitetta. Laita on suunniteltu käytettäväksi vain aikuisille.
- Kiinnitä huomiota tasapainoosi laitetta käyttäessä.
- Lopete harjoitus heti, jos koet pahoinvointia, hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä, rintakipua tai muita epätavallisia oireita.
- Älä koske tai laita vieraita esineitä liikkuviin osiin.
- Ennen kun aloitat liikunnan, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikäsi ja kuntosi vastaavan liikunnan määrän.
- Siirrä ja nosta laitetta oikeaoppisesti välttääksesi loukkaantumista ja vahingoittumista.
- Tämä laite ei ole suunniteltu kuntoutuskäyttöön.
- Laite on suunniteltu käytettäväksi kuivassa ja viileässä tilassa.
- Laite on tarkoitettu sisä- ja kotikäyttöön. Ei tarkoitettu kaupalliseen käyttöön!
- Varmista aina ennen laitteen käyttöä, että mutterit ovat paikoillaan, sekä tiukasti kiinni.
- Käyttäjän enimmäispaino on **135 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 / tekonivelä tai -jäseniä / Stenttejä tai kierukka
- Olet ollut hiljattain sairaana
- Sinulla on syöpä

- Please read the entire manual carefully and ensure that the unit is properly assembled before use.
- Do not wear loose clothing that could get caught in the device.
- Install on a flat surface. Keep an area of 1.2 m clear around the unit.
- Keep your shoes on when using the device.
- Keep children and pets away from the device. Do not allow children to play with or use the device. The device is intended for use by adults only.
- Pay attention to your balance when using the device.
- Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, dizziness, headache, chest pain or other unusual symptoms.
- Do not touch or insert foreign objects into moving parts.
- Before you start exercising, ask your doctor or other healthcare professional for advice. They can help you determine the appropriate amount of exercise for your age and fitness level.
- Move and lift the device correctly to avoid damage.
- This device is not intended for rehabilitation use.
- The device is designed to be used in a dry and cool environment.
- The device is intended for indoor and home use. Not intended for commercial use!
- Always make sure before using the unit that the bolts and nuts are in place and properly tightened.
- The maximum user weight is **135 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 / artificial joints or limbs / stents or spiral
- You have been sick recently
- You have cancer

1 SÄKERHET/SIKKERHET

- LLäs hela manualen noggrant och se till att enheten är korrekt monterad före användning.
- Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i enheten.
- Installera på en plan yta. Håll ett område på 1,2 m fritt runt enheten.
- Ha skorna på när du använder enheten.
- Håll barn och husdjur borta från enheten. Låt inte barn leka med eller använda enheten. Enheten är endast avsedd att användas av vuxna.
- Var uppmärksam på din balans när du använder enheten.
- Avbryt träningen omedelbart om du upplever illamående, andnöd, yrsel, huvudvärk, bröstsmärtor eller andra ovanliga symtom.
- Rör inte vid eller stoppa in främmande föremål i rörliga delar.
- Innan du börjar träna, fråga din läkare eller annan vårdpersonal om råd. De kan hjälpa dig att bestämma lämplig mängd träning för din ålder och konditionsnivå.
- Flytta och lyft enheten korrekt för att undvika skador.
- Denna enhet är inte avsedd för rehabiliteringsanvändning.
- Enheten är designad för att användas i en torr och sval miljö.
- Enheten är avsedd för inomhus- och hemmabruk. Ej avsedd för kommersiellt bruk!
- Se alltid till innan du använder enheten att bultarna och muttrarna är på plats och ordentligt åt dragna.
- Den maximala användarvikten är **135 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

- Les hele håndboken nøye og sørg for at enheten er riktig montert før bruk.
- Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i enheten.
- Installer på en flat overflate. Hold et område på 1,2 m fritt rundt enheten.
- Ha skoene på når du bruker enheten.
- Hold barn og kjæledyr unna enheten. Ikke la barn leke med eller bruke enheten. Enheten er kun beregnet for bruk av voksne.
- Vær oppmerksom på balansen når du bruker enheten.
- Slutt å trene umiddelbart hvis du opplever kvalme, kortpustethet, svimmelhet, hodepine, brystmerter eller andre uvanlige symptomer.
- Ikke berør eller stikk fremmedlegemer inn i bevegelige deler.
- Før du begynner å trene, spør legen din eller annet helsepersonell om råd. De kan hjelpe deg med å finne riktig treningsmengde for din alder og kondisjonsnivå.
- Flytt og løft enheten riktig for å unngå skade.
- Denne enheten er ikke beregnet for rehabiliteringsbruk.
- Enheten er designet for å brukes i et tørt og kjølig miljø.
- Enheten er beregnet for innendørs og hjemmebruk. Ikke beregnet for kommersiell bruk!
- Kontroller alltid før du bruker enheten at boltene og mutrene er på plass og riktig tiltrukket.
- Maksimal brukervekt er **135 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 / implantater / kunstige ledd eller lemmer / stenter eller spiral
- Du har vært syk nylig
- Du har kreft

FI

ONNITTELU FITNORD RACER 500I SPINNINGPYÖRÄ HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

Turvallisuutesi vuoksi, luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen käyttöä.



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 maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.



HUOM!

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

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 konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) 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:

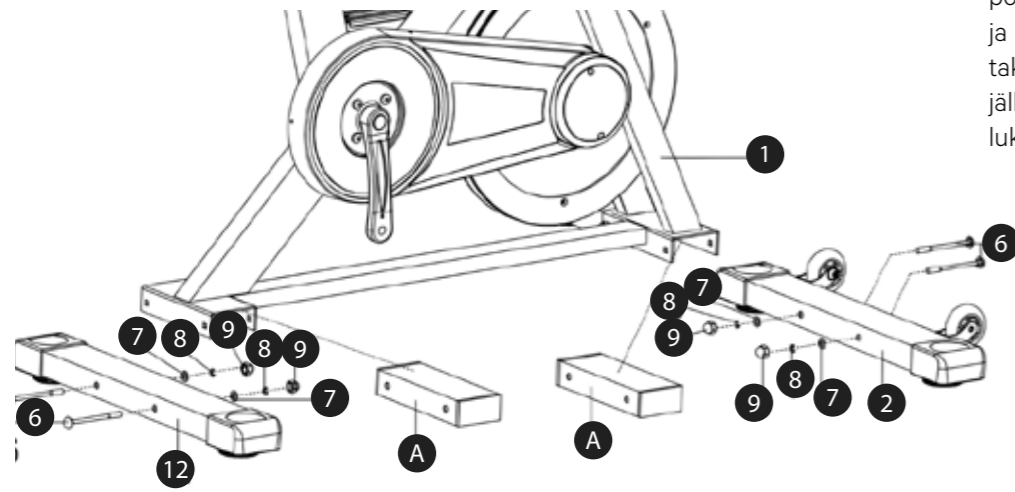
www.fitnord.com/manuals



2 KOKOAMISOHJEET

Vaihe 1

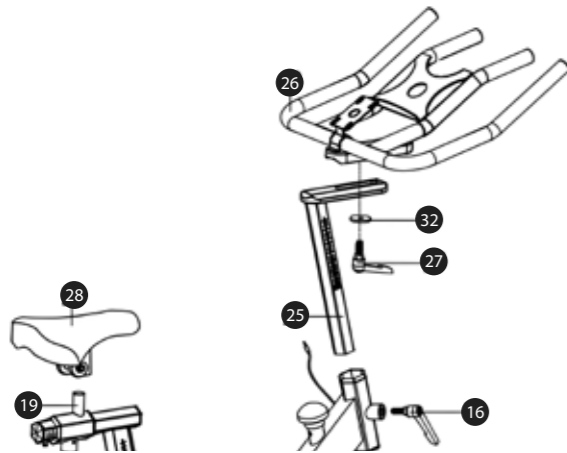
poista esiasennetut pakkaus suojat ja käytä samoja kiinnikeitä etu- ja takavakaajan kiinnitykseen, Tämän jälkeen voit asentaa satulapolpan lukitsemalla kahvasta.



- Poista
 - 4 lukkopulttia (6)
 - 4 aluslaattaa (7)
 - 4 jousilaattaa (8)
 - 4 Hattumutteria (9)
 - 2 pakkaussuojaa (A)
- Kiinnitä
 - Etuvakaaja (2)
 - Takavakaaja (12)
- Aseta ja kiristä
 - satulapolppa (18)
 - kahva (16)

Vaihe 2

Ruuvaa kahva (16) runkoon kevyesti ja aseta ohjaustangon tolppa paikoilleen sopivalle korkeudelle ja kiristä kahvasta. Tämän jälkeen kiinnitä ohjaustanko paikoilleen käyttäen aluslaattaa ja kahvaa (27). Seuraavaksi voit kiinnittää satulan yleistyökallulla satulakiinnikkeeseen.



- Aseta ja kiristä runkoon
 - kahva (16)
 - ohjaustangon tolppa (25)
- Aseta ja kiristä ohjaustanko tolppaan
 - ohjaustanko (26)
 - aluslaatta (32)
 - kahva (27)
- Kiinnitä satulakiinnikkeeseen yleistyökallulla
 - satula (28)
 - satulakiinnike (19)

! HUOM!

Ennen harjoittelua, tarkista että satula on tukevasti kiinnitetty satulakiinnikkeeseen

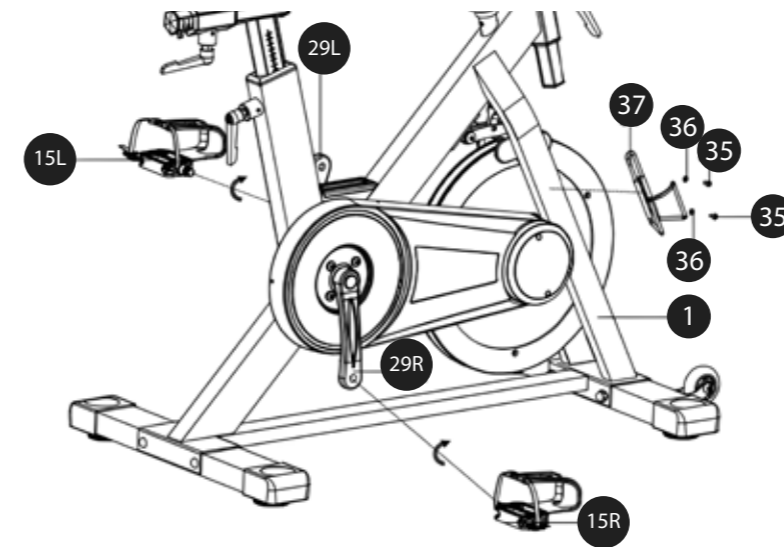
Jos satulapolppa on laskettu alimpaan asentoon kiristys kahva ei mahdu kääntymään

Vedä kahvaa samalla kääntäen, kunnes kahva on asennossa, jossa se ei ole estetty. Toista tarvittaessa. Saatat joutua toistamaan tämän useaan kertaan.

Vaihe 3

Ole tarkkana asentaessasi polkimia, että tulevat varmasti oikeille puolille, polkimissa on merkinnät L(vasen) ja R(oikea). Kiinnittäessä polkimia kieritä varovaisesti polkimet kiinni käsin. Tämän jälkeen kiristä tiukaksi yleistyökallulla.

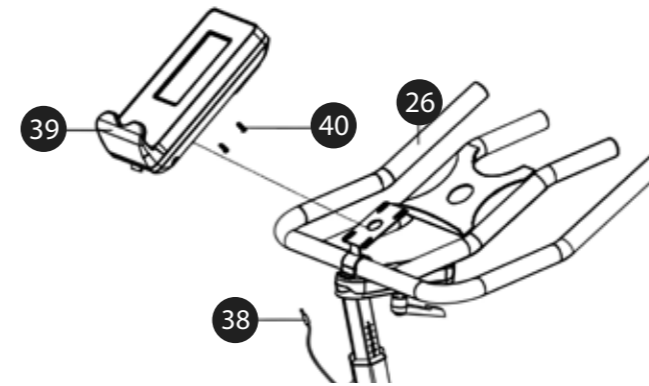
Rungossa on valmiiksi pullotelineelle tarkoitetut kiinnitys ruuvit ja aluslevyt, irrota rungosta ruuvit ja kiinnitä juomapulloteli samoilla ruuveilla paikoilleen.



- Kiinnitä polkimet
 - Vasen kiristyy vastapäivään (29L)
 - oikea kiristyy myötäpäivään (29R)
- Irrota rungosta
 - ristipääruuvi (35)
 - aluslaatta (36)
- Asenna vesipulloteline (37) b. komponenteilla paikoilleen

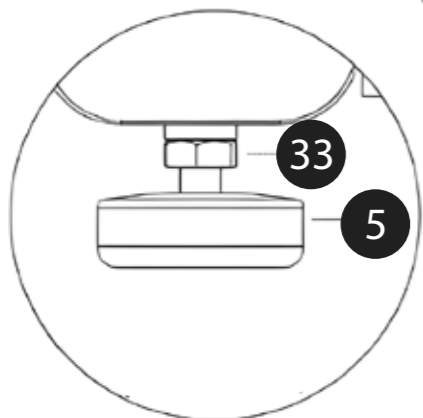
Vaihe 4

Kiinnitä konsoli ohjaustankoon ruuveilla, tämän jälkeen liitä sensori johto konsoliin.



- Kiinnitä
 - konsoli (39)
 - Ristipääruuvit (40)
 - Sensori johto (38)

3 SÄÄTÖOHJEET



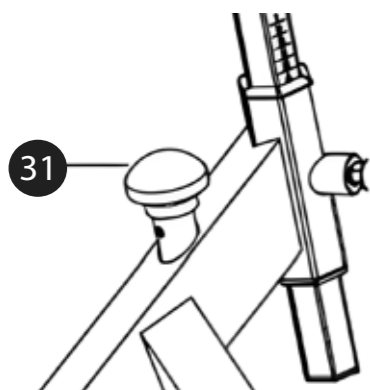
Tasapaino

Tasaisen ja mukavan ajoelämyksen takaamiseksi varmista, että pyörä on tasapainossa. Jos huomaat, että pyörä ei ole tasapainossa, voit säätää etu- ja takavakaajan alla sijaitsevia säädettäviä jalkoja.

- Löysää kuusiokolo mutteri (33)
-kierritä säädettävää jalkaa (5) kunnes se koskettaa lattiaan
- Kiristä kuusiokolo mutteri (33)
- Toista tämä tarvittaessa toisille jaloille

Vastus

Jarrusäädintä kääntämällä (31) oikealle (myötäpäivää) vastus lisääntyy ja vasemmalle (vastapäivää) kevenee. Hätäjarru toimii painamalla säätimen pohjaan.



! HUOM!

Pyörästä noustessa

Älä ota jalkojasi pois polkimilta tai nouse pyörästä ennen kuin polkimet ovat täysin pysähtyneet. Voit pysäyttää vahtipyörän painamalla jarrupainiketta (31)

Satula

Oikealla korkeudella varmistat harjoittelun tehokkuuden ja tämä vähentää loukkaantumisriskiä. Säätämällä satulan eteen- tai taaksepäin voit kohdistaa harjoittelun eri lihasryhmille.

Korkeus

Kun toinen polkimista on ala-asennossa nouse pyörän satulan päälle, jos jalkasi ylittää suoraksi polkimelle asti korkeus asetus on hyvä, muussa tapauksessa säädä satulan korkeutta löysäämällä kahvasta (16) ja nostamalla/laske satulatolppaa (18), lopuksi kiristä kahvasta tolppa paikalleen.

Etäisyys

Löysää ensiksi vaakaputkessa olevaa kahvaa (16) ja liikuta satulaa eteen- tai taaksepäin. Tämän jälkeen kiristä kahvasta satula paikalleen.

! HUOM!

Satulatolppaa ei saa nostaa STOP-merkin yli

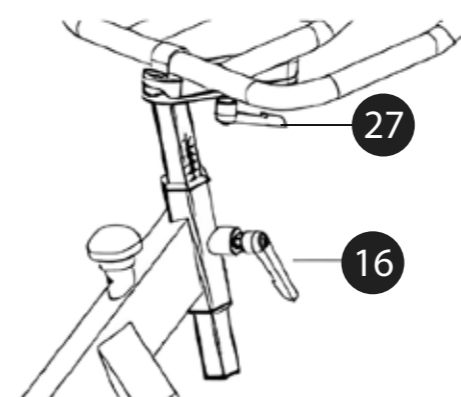
Ohjaustanko

Korkeus

Löysää kahva (16) nostaaksesi tai laskeaksesi ohjaustankoa. Varmista, että kahva asettuu sopivaan reikään aj kiristä myötäpäivään.

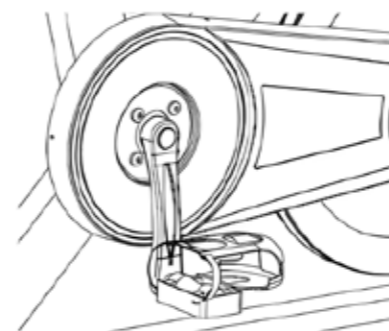
Etäisyys

Löysää kahvasta (27) siirtääksesi ohjaustankoa eteen- tai taaksepäin. Kiristä kahvaa myötäpäivään, kun ohjaustanko on sopivalla kohdalla.



Jalkakiinnike

Aseta päkiäsi varvaskoukkuun niin, että kenkäsi kärki on varvashäkissä. Pyöräytä toinen jalka ylös niin, että yllät säätöremmiin. Löysää remmiä tarpeeksi, että kenkäsi mahtuu mukavasti varvashäkkiin. Aseta remmi takaisin paikoilleen ja kiristä. Toista tarvittaessa toiselle jalalle.

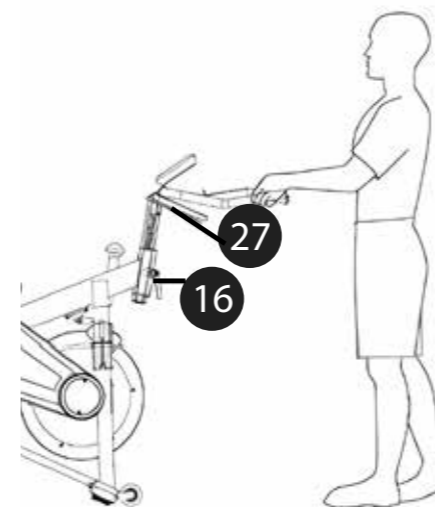


Pyörän siirto

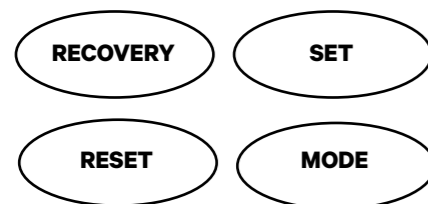
Siirtäessäsi pyörää tarkistua ensin, että ohjaustanko on tukevasti kiinni. Kiristä tarvittaessa kahvoilla (16 & 27).

Seiso pyörän edessä niin, että ohjaustanko on suoraan edessäsi.

Ota ohjaustangon molemmilta puolilta tukevasti kiinni, aseta jalkasi etuvakaajan päälle ja kallista pyörää varovasti, kunnes etuvakaajassa olevat pyörät osuvat maahan. Näin voit helposti siirtää pyörää haluamallesi paikalle.



4 NÄYTTÖ



Palautuminen

- Recovery-painike toimii ainoastaan silloin, kun syke on havaittu
- TIME (AIKA) näyttää "0:60" (sekunttia) ja laskee alaspäin kohti 0
- Ilmoitetun ajankuluttua näyttö ilmoittaa arvon F1-F6
- Sykkeen palautumiarvon voi tarkistaa taulukosta
- Paina RECOVERY-painiketta uudelleen palataksesi alkuun

Sykkeen palautumis arvo

F1	Erinomainen
F2	Erittäin hyvä
F3	Hyvä
F4	Kohtalainen
F5	Keskimääräistä huonompi
F6	Huono

Näytön painike toiminnot

Laite käynnistyy kun alat polkemaan

Näyttö sammuu 4 minuuttia viimeisen signaalin jälkeen

RECOVERY (Palautuminen)

painiketta painamalla näyttää sykkeen palautumiskykyä, kun sykevyö on yhdistettynä (erikseen myytävä tuote).

SET (Aseta)

painiketta painamalla kasvattaa haluttua arvoa (TIME, CAL, DIST, PULSE), pohjassa pitämällä arvo kasvaa nopeammin.

RESET (Nollaus)

painiketta painamalla nollaa. Pitämällä painiketta 2 sekunnin ajan nollaa kaikki toiminnot.

MODE/ENTER (Tila/Valitse)

painiketta painamalla valitse haluttu toiminto. Pitämällä painiketta 2 sekunnin ajan nollaa kaikki toiminnot.

Harjoituksen asentaminen

- Paina MODE/ENTER-painiketta valitaksesi halutun toiminnon: TIME, DISTANCE, CALORIES ja PULSE
- Valittu toiminto vilkkuu näytöllä
- Aseta haluttu arvo SET-painikkeella ja varmista valinta MODEL/ENTER-painikkeella
- Tämän jälkeen voit siirtyä seuraavaan toimintoon
- Asetetut arvot näytetään laskevina, muut arvot kasvavina

Toiminto	Selite
SCAN	tässä näyttötilassa laite käy järjestyksessä seuraavat toiminnot TIME, DISTA CAL, PULSE,RPM/SPEED
SPEED (NOPEUS)	Nopeus näytetään km/h
RPM (KIERROKSIA MINUUTISSA)	Kierrokset mitataan per minuutti.
TIME (AIKA)	Oletusasetus aika laskenta nousevasti 0:00 Jos asetat määräjän aika välillä 0:00-99:59 laskuri toimii laskevasti ja pitää äänimerkin kun tavoite aika on kulunut
DISTANCE (MATKA)	Oletusasetus matka lasketaan nousevasti 0.00km Jos asetaat matkan pituuden välille 0.00-99.99km laskuri toimii laskevasti ja pitää äänimerkin kun tavoite matka on kulunut
CALORIES (KALORIT)	Oletusasetus kalorinkulutukselle 0.00 nousevasti Jos aseta kalorinkulutukselle arvon välillä 0-9999 laskuri toimii laskevasti ja pitää äänimerkin kun tavoite kulutus on täyttynyt
PULSE (SYKE)	Syke näkyy näytöllä 6 sekunnin kuluttua mittauksesta, jos signaalia ei havaita näytölle ilmestyy "P" Jos asetat syke alueelle arvon välille 0-30-230BPM, laite pitää äänimerkin

! HUOM!

Jos konsoli ei saa signaalia 4 sekuntiin yhteys keskeytyy
Näyttö sammuu 4 minuutin kuluttua viimeisestä signaalista

5 YLEISET HOITO OHJEET

Päivittäis huolto

Pyyhisatula, runko ja ohjaustanko aina harjoittelun jälkeen. Kiinnitä erityistä huomiota satulatolppaan, ohjaustangon tolppaan ja ketjusuojaan.

- Nouse pyörän päälle ja aloita harjoittelu.
- Jos huomaat tärinää, polkimet tai kammen kiinnikkeet saattavat tarvita kiristystä. Ketjut saattavat myös olla liian löysällä, jolloin ne pitää kiristää.
- Käytä yleisavainta kiristääksesi polkimet.

Viikottais huolto

- Tarkasta pyörän liikkuvat osat ja kiristä tarvittaessa.
- kiristä satula ja sen osat ja varmista, että satula on oikeassa asennossa.
- Tarkasta kammet kiinnitykset, varvashäkit ja varvashäkin remmit, kiristä tarvittaessa.

Kuukausittainen huolto

- Tarkasta, että vesipullotelin vahtipyörä, pultit, jarrusatulan mutterit ja ketjusuojan pultit ovat tiukasti kiinni.
- Tarkista, että jarrusatula ei ole vaurioitunut. Puhdista ja voitele.
- Puhdista ja voitele satulatolppa, ohjastangon tolppa ja satulan teline.

! HUOM!

Näytön kirkauden laskiessa vaihda paristot

Jos laite ei saa signaalia polkiessa, tarkista johtojen kiinnitys

EN

CONGRATULATIONS FOR PURCHASE FITNORD FITNORD RACER 500I SPIN- NING BIKE!

SINCERELY, THE FITNORD TEAM

**For your safety, please read this manual
carefully before use.**



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.

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:

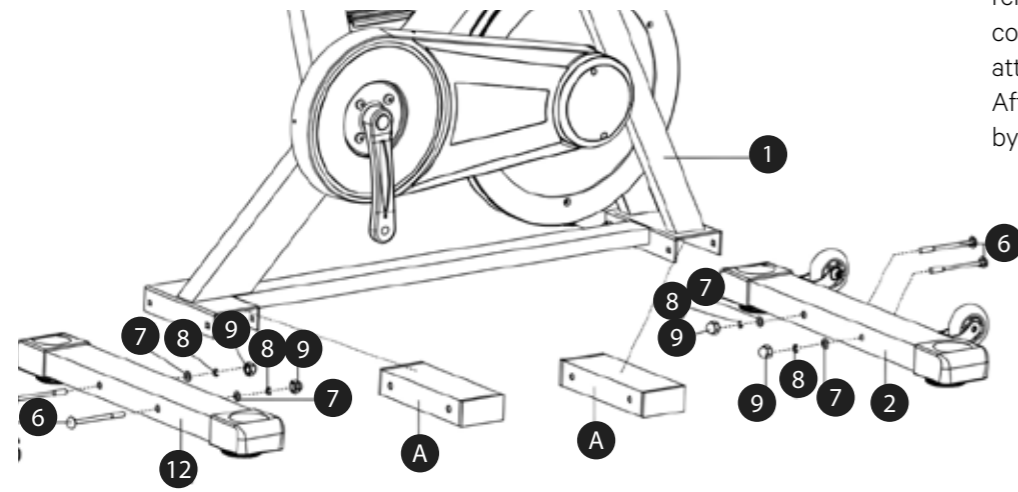
www.fitnord.com/manuals



2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

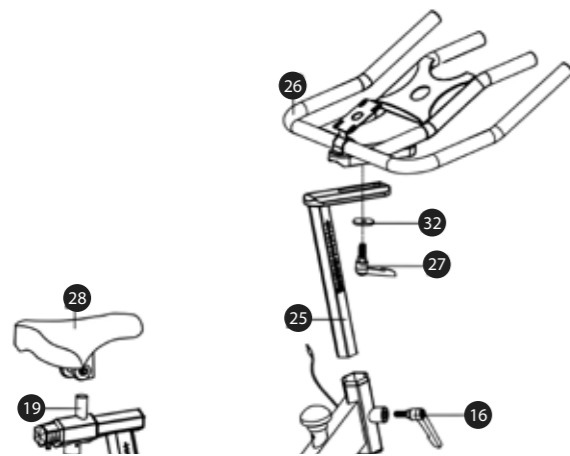
remove the pre-installed package covers and use the same brackets to attach the front and rear stabilizer. After that, you can install the seat post by locking the handle.



- a. Remove
 - 4 lock bolt (6)
 - 4 washer (7)
 - 4 spring washer (8)
 - 4 hat nut (9)
 - 2 packaging protection (A)
- b. Fasten
 - Front stabilizer (2)
 - Rear stabilizer (12)
- c. and tighten
 - seat post (18)
 - handle (16)

Step 2

Lightly screw the handle (16) onto the frame and place the steering post at the appropriate height and tighten the handle. Then fasten the handlebar in place with the washer and the handle (27). You can then attach the saddle to the saddle clamp with a universal tool.



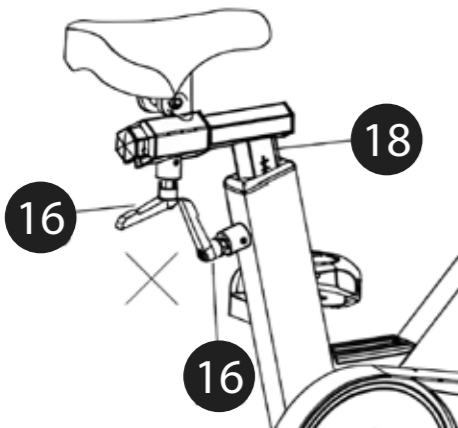
- a. Place and tighten to the frame
 - handle (16)
 - steering post (25)
- b. Position and tighten the handlebar to the post
 - handlebar (26)
 - washer (32)
 - handle (27)
- c. Attach the saddle to the bracket using general tools
 - saddle (28)
 - saddle mount (19)

NOTE!

Before training, check that the saddle is properly attached to the saddle mount

If the seat post is lowered to the lowest position, the tension handle cannot be turned

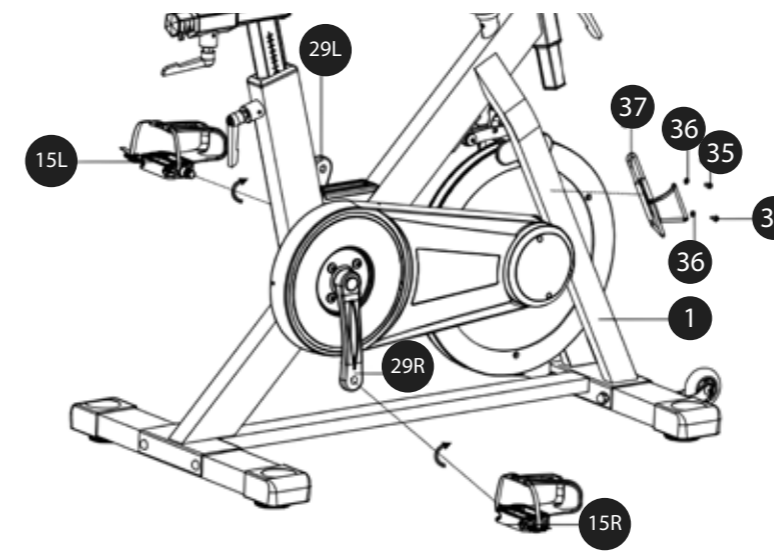
Pull the handle while turning until the handle is in a position where it is not blocked. Repeat if necessary. You may need to repeat this several times.



Step 3

Be careful when installing the pedals that they come on the right side, the pedals are marked L(left) and R(right). When attaching the pedals, tighten the pedals gently by hand. After that, tighten it tightly with a universal tool.

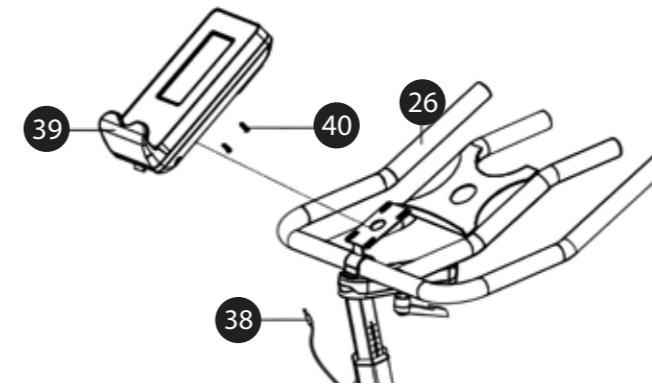
The frame already has the mounting screws and washers intended for the bottle holder, remove the screws from the frame and secure the drinking bottle holder in place with the same screws.



- a. Attach the pedals
 - Left is tightened counterclockwise (29L)
 - Right is tightened clockwise (29R)
- b. Remove from frame
 - philips screw (35)
 - washer (36)
- c. Install the water bottle holder (37) b. with the components in place

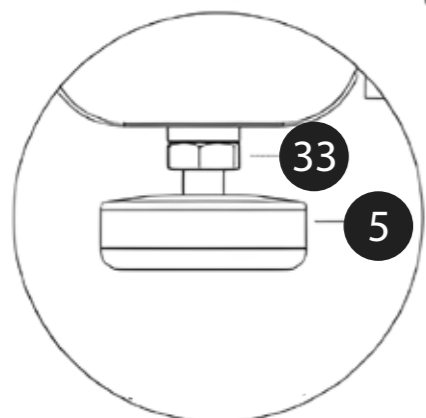
Step 4

Attach the bracket to the handlebar with screws, then connect the sensor cable to the bracket.



- a. Fasten
 - the console (39)
 - Phillips screws (40)
 - sensor cable (38)

3 ADJUSTMENT INSTRUCTIONS



Balance

For a smooth and comfortable ride, make sure the bike is balanced. If you notice that the bike is not balanced, you can adjust the adjustable feet located under the front and rear stabilizer.

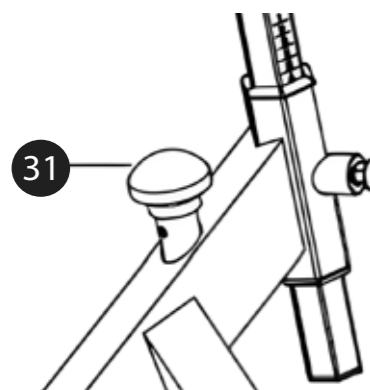
- Loosen the hex nut (33) - turn the adjustable foot (5) until it touches the floor
- Tighten the hex nut (33)
- Repeat this for the other feet if necessary

Resistance

By turning the brake control (31) to the right (clockwise) the resistance increases and to the left (counter-clockwise) it decreases. The emergency brake works by pressing the switch.

NOTE!

When you get off the bike
Do not take your feet off the pedals or get off the bike until the pedals have come to a complete stop. You can stop the flywheel by pressing the brake button (31)



Saddle

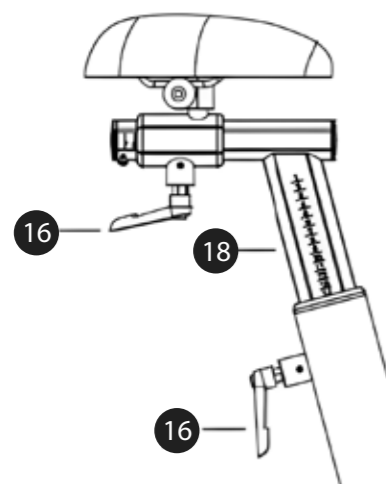
With the right height, you ensure the effectiveness of the training and this reduces the risk of injuries. By adjusting the saddle forward or backward, you can direct the training to different muscle groups.

Height

When one of the pedals is in the lower position, sit on the bicycle saddle, if the leg reaches straight down to the pedal, the height adjustment is good, otherwise adjust the height of the saddle by loosening the handle (16) and raising/lowering the seat post (18), finally tighten the post with the handle.

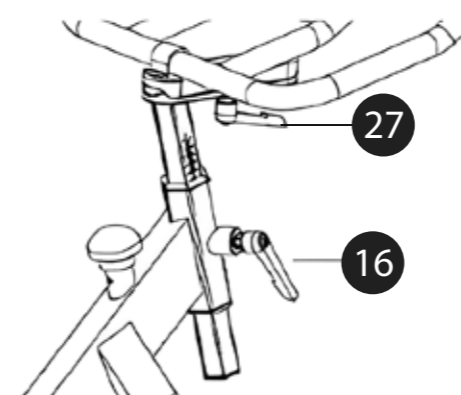
Distance

First loosen the handle (16) on the horizontal tube and move the saddle forward or backward. After that, tighten the saddle in place with the handle.



NOTE!

The seatpost must not be raised above the STOP marking.



Handlebar

Height

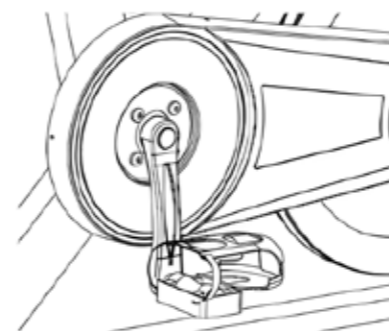
Loosen the handle (16) to raise or lower the handlebars. Make sure the handle is placed in the correct hole and tighten clockwise.

Distance

Loosen the handle (27) to move the handlebars forward or backward. Tighten the handle clockwise when the handlebar is in the correct position.

Foot attachment

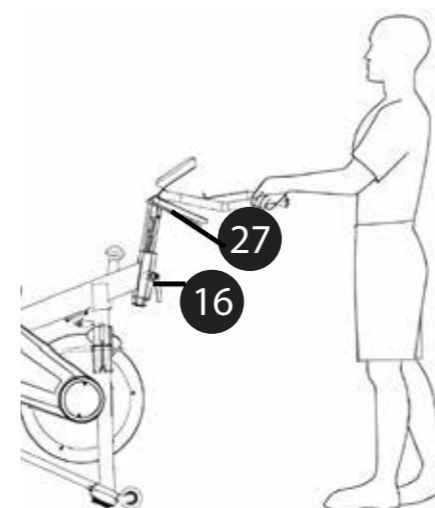
Place your feet in the toe hook so that the tip of your shoe is in the toe holder. Step on the other foot to reach the adjustment strap. Loosen the strap enough that your shoe fits comfortably in the toe holder. Put the strap back in place and tighten. Repeat if necessary on the other foot.



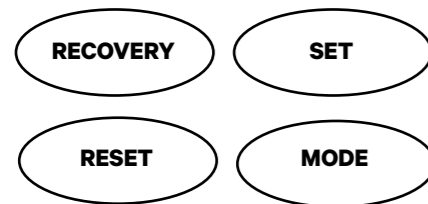
The movement of the bicycle

When moving the bike, first check that the handlebars are securely attached. If necessary, tighten with the handles (16 & 27).

Stand in front of the bike with the handlebars straight in front of you. Firmly grip both sides of the handlebars, place your feet on the front stabilizer and gently lean the bike until the wheels on the front stabilizer hit the ground. This way you can easily move the bike to the place you want.



4 DISPLAY



Recovery

- The Recovery button only works when a heartbeat has been detected
- TIME displays "0:60" (seconds) and counts down to 0
- When the indicated time has elapsed, the display will show the value F1-F6
- You can check the heart rate recovery value in the table

	PULSE RECOVERY VALUE
F1	Excellent
F2	Very good
F3	Good
F4	Moderate
F5	Worse than average
F6	Bad

SPINNING BIKE Display button functions

The device starts when you start pedaling

The display switches off 4 minutes after the last signal

RECOVERY

press the button to display heart rate recovery when the heart rate belt is connected (sold separately).

SET (Settings)

pressing the button increases the desired value (TIME, CAL, DIST, PULSE), holding it down increases the value faster.

RESET

button by pressing zeros. Press and hold the button for 2 seconds to reset all functions.

MODE/ENTER

press the button to select the desired function. Press and hold the button for 2 seconds to reset all functions.

TRAINING SETTINGS

- Press the MODE/ENTER button to select the desired function: TIME, DISTANCE, CALORIES and HEART RATE
- The selected function flashes on the display
- Set the desired value with the SET button and confirm the selection with the MODE/ENTER button
- You can then proceed to the next function
- The set values are shown as decreasing, other values as increasing

Functions	Explanation
SCAN	in this display mode the device performs the following functions TIME, DISTA CAL, PULSE, RPM/SPEED in this order
SPEED	The speed is displayed in km/h
RPM (Round per minute)	Round are measured per minute.
TIME	Default setup time counts up 0:00 If you set a time between 0:00-99:59, the timer will count down and beep when the target is reached.
DISTANCE	By default, the distance is calculated from 0.00 km in ascending order If you set the distance between 0.00 and 99.99 km, the calculator will count down and beep when the target distance is reached
CALORIES	Default setting for calorie consumption 0.00 ascending If you set the calorie consumption to a value between 0-9999, the counter will count down and beep when the target consumption is reached
PULSE	The pulse is displayed on the screen 6 seconds after the measurement, if no signal is detected "P" is displayed on the screen If you set the heart rate range to a value between 30-230BPM, the device will beep when the heart rate limit is exceeded

NOTE!

If the console does not receive a signal for 4 seconds, the connection is terminated

5 GENERAL MAINTENANCE

Daily maintenance

Wipe the saddle, frame and handlebars every time after training. Pay particular attention to the seat post, handlebar post and chain guard.

Get on the bike and start training.

If you notice vibrations, the pedals or crank mounts may need to be tightened. The chains may also be too loose, in which case they must be tightened.

Use the universal wrench to tighten the pedals.

Weekly maintenance

Check the moving parts of the bike and tighten if necessary.

tighten the saddle and its parts and make sure the saddle is in the correct position.

Check crank mounts, toe holder and toe holder strap, tighten if necessary.

Monthly maintenance

Check that the water bottle holder guard wheel, bolts, caliper nuts and chain guard bolts are tight.

Check that the brake caliper is not damaged.

Clean and lubricate.

Clean and lubricate the seatpost, steering post and seatpost.

NOTE!

When the screen brightness decreases, replace the batteries

SWE

GRATTIS TILL DITT INKÖP AV FITNORD RACER 500I SPINNING CYKEL!

MED VÄNLIG HÄLSNING FITNORD TEAMET

Läs instruktionerna noggrant så att du kan använda enheten på ett säkert sätt.



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.

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 ben träning). 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:

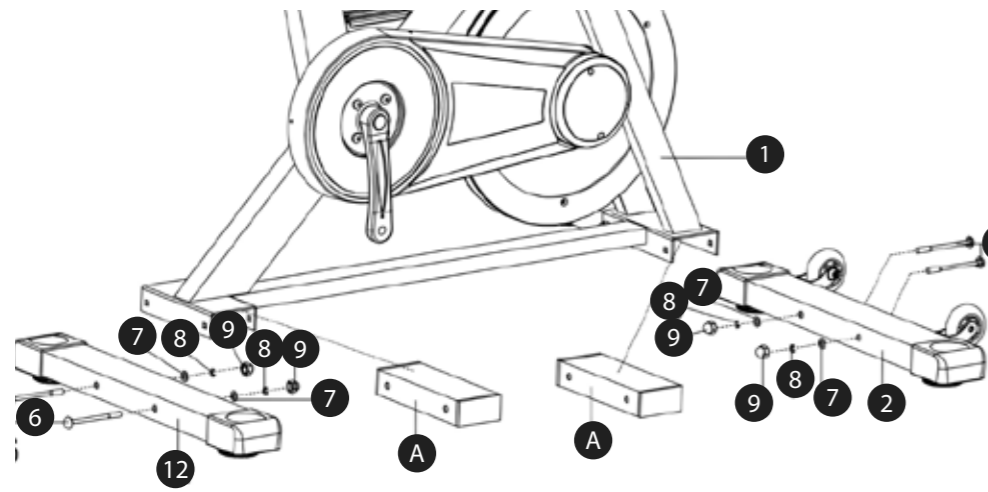
www.fitnord.com/manuals



2 MONTERINGSANVISNINGAR

Steg 1

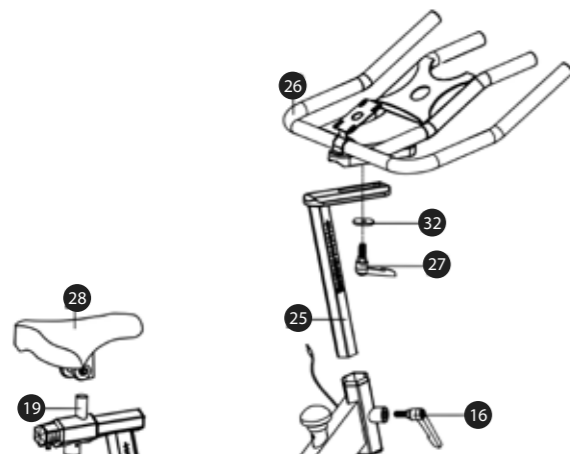
ta bort de förinstallerade paketskydden och använd samma fästen för att fästa den främre och bakre stabilisatorn. Därefter kan du installera sadelstolpen genom att låsa handtaget.



- Ta bort
 - 4 låsbult (6)
 - 4 bricka (7)
 - 4 fjäderbricka (8)
 - 4 Hattmutter (9)
 - 2 förpackningsskydd (A)
- Fäst
 - Främre stabilisator (2)
 - Bakre stabilisator (12)
- Och dra åt
 - sadelstolpe (18)
 - handtag (16)

Steg 2

Skruva lätt på handtaget (16) på ramen och placera styrstolpen på lämplig höjd och dra åt handtaget. Fäst därefter styret på plats med brickan och handtaget (27). Därefter kan du fästa sadeln på sadelklämman med ett universalverktyg.



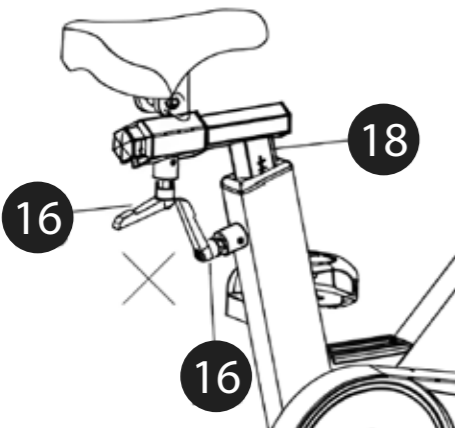
- Placera och dra åt till ramen
 - handtag (16)
 - styrstolpe (25)
- Placera och dra åt styret till stolpen
 - styre (26)
 - bricka (32)
 - handtag (27)
- Fäst sadeln på fästet med allmänna verktyg
 - sadel (28)
 - sadelfäste (19)

! OBS!

Innan träning, kontrollera att sadeln är ordentligt fastsatt i sadelfästet

Om sadelstolpen sänks till det lägsta läget kan spännhandtaget inte vridas

Dra i handtaget medan du vrider tills handtaget är i ett läge där det inte är blockerat. Upprepa om det behövs. Du kan behöva upprepa detta flera gånger.

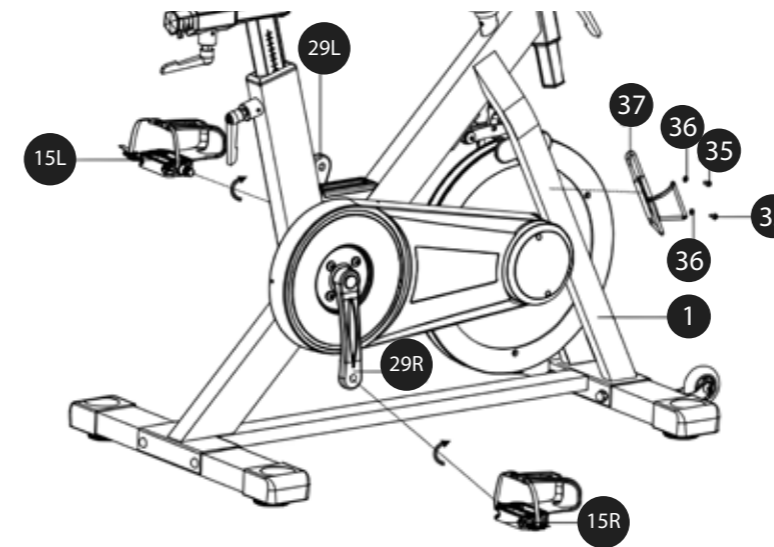


Steg 3

Var försiktig när du installerar pedalerna att de kommer på rätt sida, pedalerna är märkta L(vänster) och R(höger). När du fäster pedalerna, dra åt pedalerna försiktigt för hand. Efter det, dra åt det hårt med ett universalverktyg.

Ramen har redan de fästskruvar och brickor som är avsedda för flaskhållaren, ta bort skruvarna från ramen och fäst dricksflaskhållaren på plats med samma skruvar.

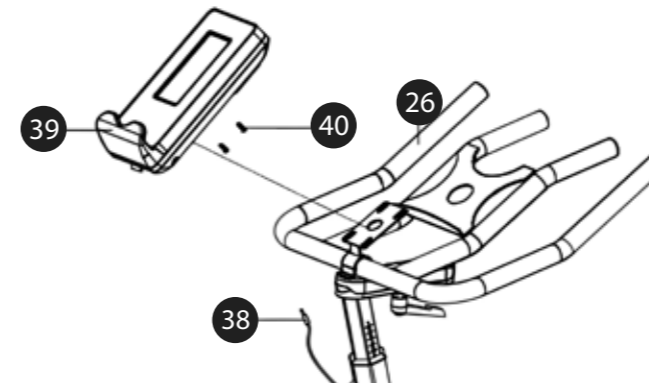
- Fäst pedalerna
 - Den vänstra dras åt moturs (29L)
 - höger dras åt medurs (29R)
- Ta bort från ramen
 - stjärnskruv (35)
 - bricka (36)
- Installera vattenflaskhållaren (37) b. med komponenterna på plats



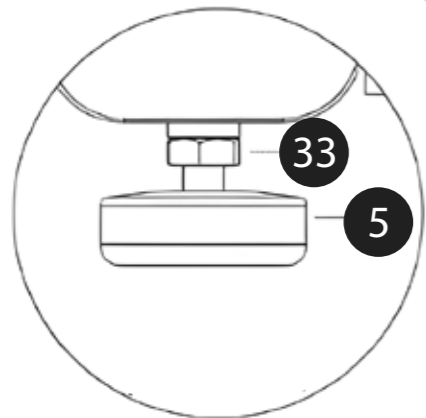
Steg 4

Fäst konsolen på styret med skruvar och anslut sedan sensorkabeln till konsolen.

- Fäst
 - konsolen (39)
 - stjärnskruvarna (40)
 - sensor kabeln (38)



3 JUSTERINGSINSTRUKTIONER



Balans

För en smidig och bekväm körning, se till att cykeln är balanserad. Om du märker att cykeln inte är balanserad kan du justera de justerbara fötterna som sitter under främre och bakre stabilisatorn.

- Lossa sexkantsmuttern (33)
- vrid den justerbara foten (5) tills det nuddar golvet
- Dra åt sexkantsmuttern (33)
- Upprepa detta för de andra fötterna om det behövs

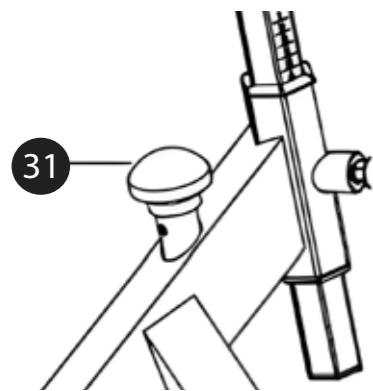
Motstånd

Genom att vrida bromsreglaget (31) åt höger (medurs) ökar motståndet och till vänster (moturs) minskar det. Nödbromsen fungerar genom att man trycker på reglaget.

! OBS!

När man kliver av cykeln

Ta inte fötterna från pedalerna eller gå av cykeln förrän pedalerna har stannat helt. Du kan stoppa svänghjulet genom att trycka på bromsknappen (31)



Sadel

Med rätt höjd säkerställer du träningens effektivitet och detta minskar risken för skador. Genom att justera sadeln framåt eller bakåt kan du rikta träningen mot olika muskelgrupper.

Höjd

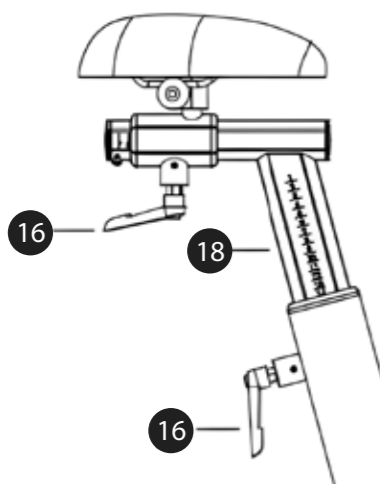
När en av pedalerna är i det nedre läget, sitt på cykelsadeln, om benet når rakt ner till pedalen är höjdställningen bra, annars justera höjden på sadeln genom att lossa handtaget (16) och höja /sänka sadelstolpen (18), dra slutligen fast stolpen med handtaget.

Avstånd

Lossa först handtaget (16) på det horisontella röret och flytta sadeln framåt eller bakåt. Efter det, dra åt sadeln på plats med handtaget.

! OBS!

Sadelstolpen får inte höjas över STOPP-märkningen.



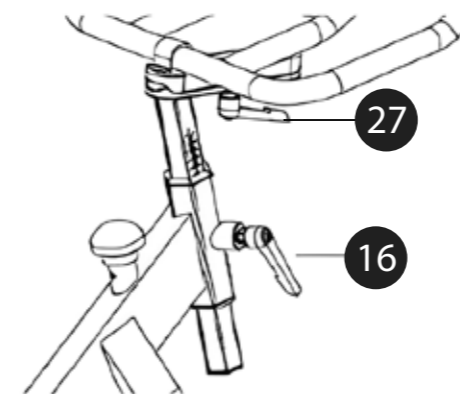
Styre

Höjd

Lossa handtaget (16) för att höja eller sänka styret. Se till att handtaget placeras i rätt hål och dra åt medurs.

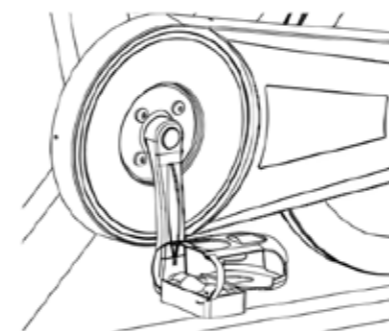
Avstånd

Lossa handtaget (27) för att flytta styret framåt eller bakåt. Dra åt handtaget medurs när styret är i rätt läge.



Fot fäste

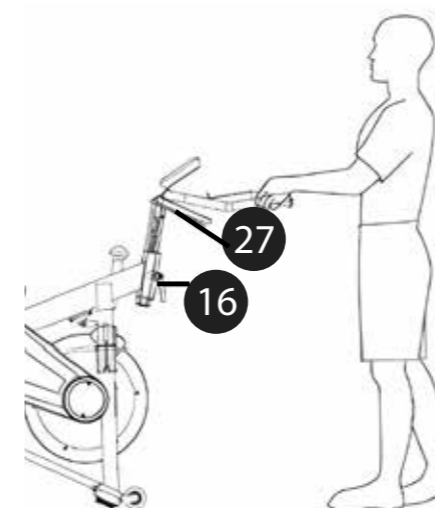
Placera fötterna i tåkroken så att spetsen på din sko är i tåhållaren. Trampa upp den andra fotenså att du når justeringsremmen. Lossa remmen så mycket att din sko passar bekvämt i tåhållaren. Sätt tillbaka remmen på plats och dra åt. Upprepa om det behövs på den andra foten.



Cykelns förflyttning

När du flyttar cykeln, kontrollera först att styret sitter ordentligt fast. Vid behov, dra åt med handtagen (16 & 27).

Stå framför cykeln med styret rakt framför dig. Ta ett stadigt tag i båda sidorna av styret, placera fötterna på den främre stabilisatorn och luta försiktigt cykeln tills hjulen på den främre stabilisatorn träffar marken. På så sätt kan du enkelt flytta cykeln till den plats du vill ha.



4 DISPLAY



RECOVERY

SET

RESET

MODE

Återhämtning

- Recovery- knappen fungerar bara när en puls har upptäckts
- TIME (TID) visar "0:60" (sekunder) och räknar ner mot 0
- När den indikerade tiden har förlutit kommer displayen att visa värdet F1-F6
- Du kan kontrollera återhämtningsvärdet för pulsen i tabellen
- Press the RECOVERY button again to return to the beginning

Pulsåterhämtningsvärde

F1	Utmärkt
F2	Mycket bra
F3	Bra
F4	Måttlig
F5	Sämre än medel
F6	Dålig

SPINNINGCYKELNS Displayknappfunktioner

Enheten startar när du börjar trampa

Displayen stängs av 4 minuter efter den senaste signalen

RECOVERY (Återhämtning)

tryck på knappen för att visa pulsåterhämtning när pulsbältet är anslutet (säljs separat).

SET (Inställning)

ett tryck på knappen ökar det önskade värdet (TIME, CAL, DIST, PULSE), om du håller den intryckt ökar värdet snabbare.

RESET (Återställa)

knappen genom att trycka nollor. Håll knappen intryckt i 2 sekunder återställer alla funktioner.

MODE/ENTER (Läge/Välj)

tryck på knappen för att välja önskad funktion. Håll knappen intryckt i 2 sekunder återställer alla funktioner.

Inställning av träning

- Tryck på MODE/ENTER-knappen för att välja önskad funktion: TID, DISTANS, KALORIER och PULS
- Den valda funktionen blinkar på displayen
- Ställ in önskat värde med knappen SET och bekräfta valet med knappen MODE/ENTER
- Därefter kan du gå vidare till nästa funktion
- De inställda värdena visas som minskande, andra värden som ökande

FUNKTION	FÖRKLARING
SCAN	i detta visningsläge utför enheten följande funktioner TIME, DISTA CAL, PULSE, RPM/SPEED i denna ordning
SPEED (HASTIGHET)	Hastigheten visas i km/h
RPM (VARV PER MINUT)	Varv mäts per minut.
TIME (TID)	Standardinställningstid räknar stigande 0:00 Om du ställer in en tid mellan 0:00-99:59, räknar räknaren ner och piper när måltiden har nåtts.
DISTANCE (STRÄCKA)	Som standard beräknas avståndet från 0,00 km i stigande ordning Om du ställer in avståndet mellan 0,00 och 99,99 km, räknar räknaren ner och piper när målavståndet har nåtts
CALORIES (KALORIER)	Standardinställning för kaloriförbrukning 0,00 stigande Om du ställer in kaloriförbrukningen till ett värde mellan 0-9999, räknar räknaren ner och piper när målförbrukningen har uppnåtts
PULSE (PULS)	Pulsen visas på skärmen 6 sekunder efter mätningen, om ingen signal detekteras visas "P" på skärmen Om du ställer in pulsintervallet till ett värde mellan 30-230BPM, piper enheten när pulsgränsen överskrids

! OBS!

Om konsolen inte tar emot en signal under 4 sekunder avbryts anslutningen

5 ALLMÄN UNDERHÅLLOHJEET

Dagligt underhåll

Torka av sadel, ram och styre varje gång efter träning. Var särskilt uppmärksam på sadelstolpen, styrestolpen och kedjeskyddet.

Sätt dig på cykeln och börja träna.

Om du märker vibrationer kan pedalerna eller vevfästena behöva dras åt. Kedjorna kan också vara för lösa, i så fall måste de dras åt.

Använd universalnyckeln för att dra åt pedalerna.

VECKOVIS UNDERHÅLL

Kontrollera cykelns rörliga delar och dra åt vid behov.

dra åt sadeln och dess delar och se till att sadeln är i rätt läge.

Kontrollera vevfästen, tåhållare och tåhållarens rem, dra åt vid behov.

MÅNATLIGT UNDERHÅLL

Kontrollera att vattenflaskhållarens skyddshjul, bultar, bromsokmuttrar och kedjeskyddsbulvar är åtdragna.

Kontrollera att bromsoket inte är skadat. Rengör och smörj in.

Rengör och smörj sadelstolpen, styrestolpen och sadelfästet.

! OBS!

När skärmens ljusstyrka minskar, byt ut batterierna

NO

GRATULERER MED KJØPET
FITNORD RACER 500I
SPINNINGSYKKEL!

MED VENNLIG HILSEN FITNORD-TEAM

For din sikkerhet, vennligst les denne bruksanvisningen



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.

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:

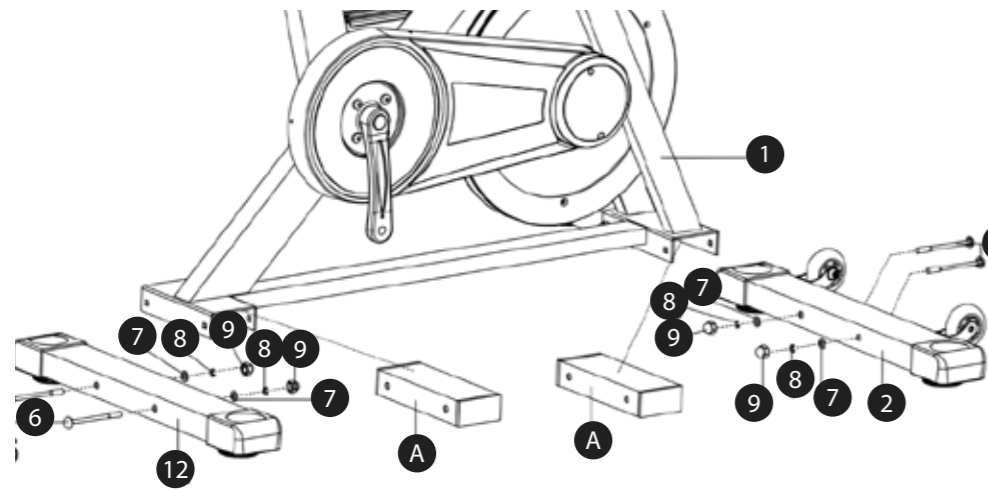
www.fitnord.com/manuals



2 MONTERINGSINSTRUKSJONER

Fase 1

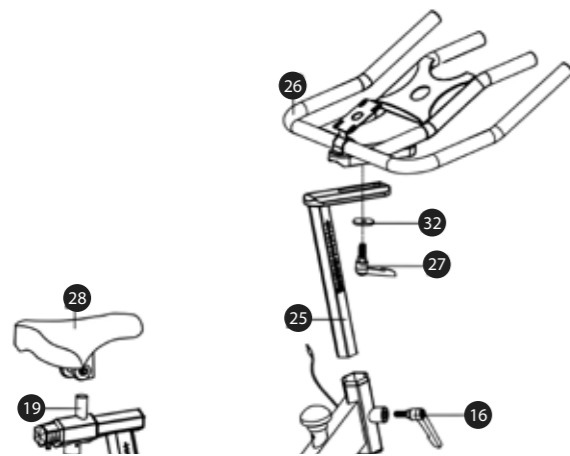
fjern de forhåndsinstallerte pakkeklarene og bruk de samme brakettene til å feste den fremre og bakre stabilisatoren. Etter det kan du montere setepinnen ved å låse håndtaket.



- a. Fjerne
 - 4 åsebolt (6)
 - 4 skive (7)
 - 4 fjærskive (8)
 - 4 Hatmutter (9)
 - 2 emballasjebeskyttelse (A)
- b. Feste
 - Stabilisator foran (2)
 - Stabilisator bak (12)
- c. Og stram til
 - setepinne (18)
 - håndtak (16)

Fase 2

Skru håndtaket (16) lett på rammen og plasser styrestolpe i passende høyde og stram håndtaket. Fest deretter styret på plass med skiven og håndtaket (27). Du kan deretter feste salen til sadelklemmen med et universalverktøy.



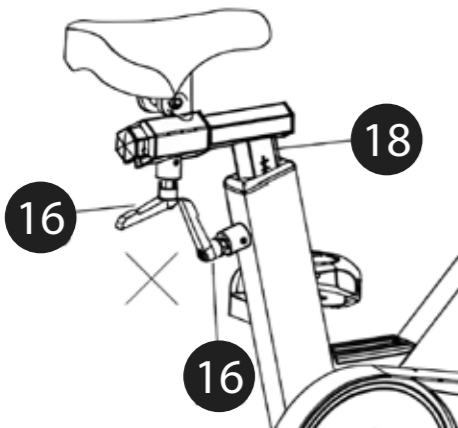
- a. Plasser og stram til rammen
 - håndtak (16)
 - styrestolpe (25)
- b. Plasser og stram styret til stolpen
 - styre (26)
 - skive (32)
 - håndtak (27)
- c. Fest sykkelsete til braketten ved hjelp av generelle verktøy
 - sete (28)
 - setefeste (19)

! OBS!

Før trening må du kontrollere at salen er ordentlig festet til setefestet

Hvis setepinnen senkes til laveste posisjon, kan ikke strammehåndtaket dreies

Trekk i håndtaket mens du dreier til håndtaket er i en posisjon der det ikke er blokkert. Gjenta om nødvendig. Du må kanskje gjenta dette flere ganger.

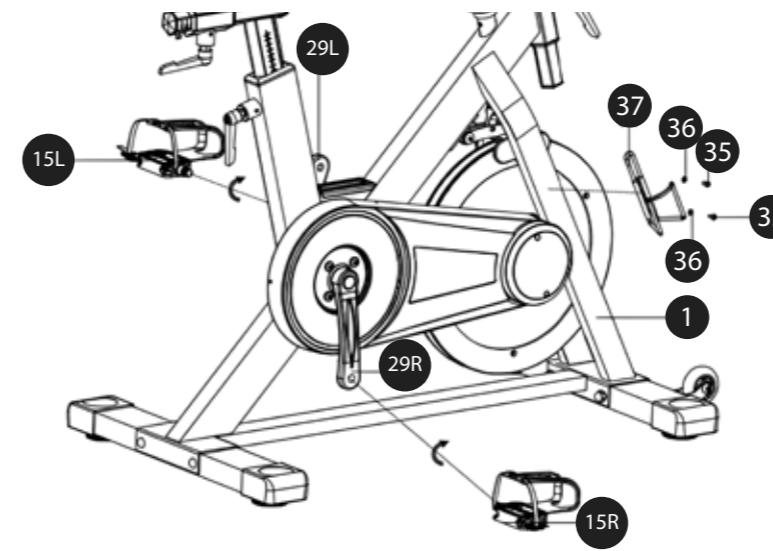


Fase 3

Vær forsiktig når du installerer pedalene at de kommer på høyre side, pedalene er merket med L(venstre) og R(høyre). Når du fester pedalene, stram pedalene forsiktig for hånd. Etter det, stram den godt med et universalverktøy.

Rammen har allerede monteringskruene og skivene beregnet på flaskeholderen, fjern skruene fra rammen og fest drikkeflaskeholderen på plass med de samme skruene.

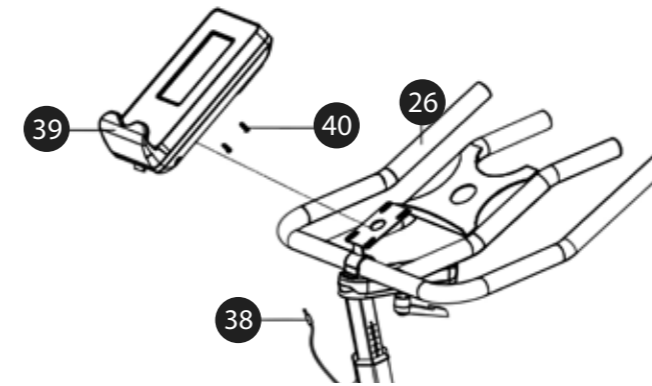
- a. Fest pedalene
 - Den venstre strammes mot klokken (29L)
 - høyre strammes med klokken (29R)
- b. Fjern fra rammen
 - stjerneskrue (35)
 - skive (36)
- c. Installer vannflaskeholderen (37) b. med komponentene på plass



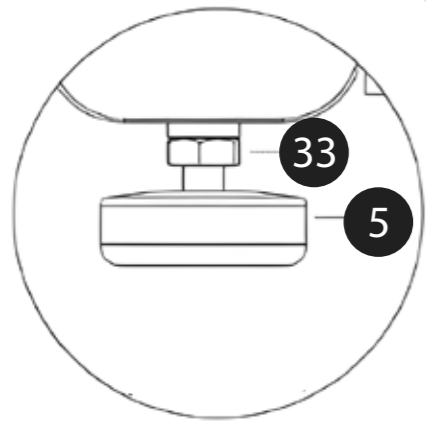
Fase 4

Fest konsollen til styret med skruer, og koble deretter sensorkabelen til braketten.

- a. Feste
 - konsollen (39)
 - stjerneskrue (40)
 - sensorkabel (38)



3 JUSTERINGSINSTRUKSJONER



Balanse

For en jevn og komfortabel tur, sørg for at sykkelen er balansert. Hvis du merker at sykkelen ikke er balansert, kan du justere de justerbare føttene som er plassert under fremre og bakre stabilisator.

- Løsne sekskantmutteren (33)
- vri den justerbare foten (5) til den berører gulvet
- Stram til sekskantmutteren (33)
- Gjenta dette for de andre føttene om nødvendig

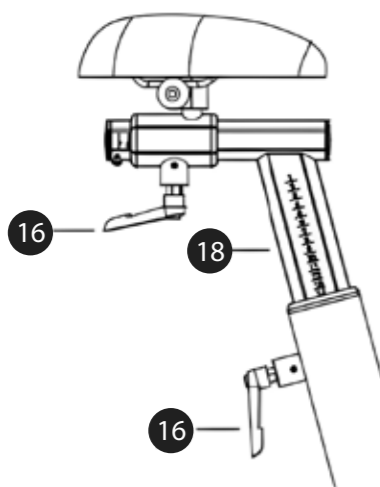
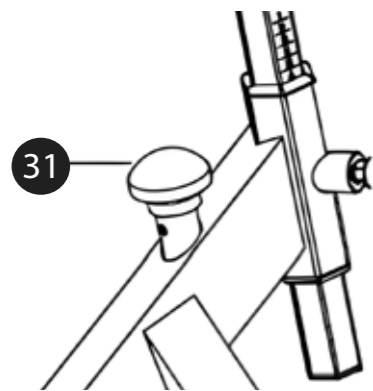
Motstand

Ved å dreie bremsekontrollen (31) til høyre (med klokken) øker motstanden og til venstre (mot klokken) reduseres den. Nødbremsen virker ved å trykke på bryteren.

! MERK!

Når du går av sykkelen

Ikke ta føttene fra pedalene eller gå av sykkelen før pedalene har stoppet helt. Du kan stoppe svinghjulet ved å trykke på bremseknappen (31)



Sete

Med riktig høyde sikrer du effektiviteten av treningen og dette reduserer risikoen for skader. Ved å justere sete forover eller bakover kan du rette treningen mot ulike muskelgrupper.

Høyde

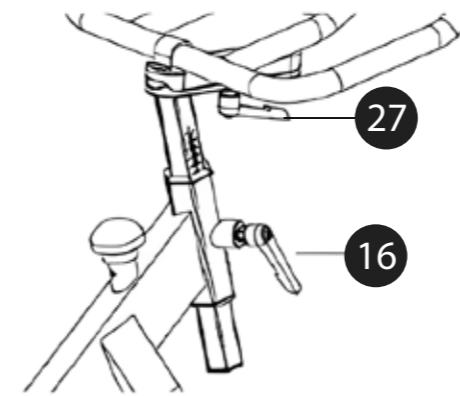
Når en av pedalene er i nedre posisjon, sett deg på sykkelsetet, hvis benet når rett ned til pedalen er høydejusteringen bra, ellers juster høyden på setet ved å løsne håndtaket (16) og heve/ senking av setepinnen (18), stram til slutt stolpen med håndtaket.

Avstand

Løsne først håndtaket (16) på det horisontale røret og flytt setet forover eller bakover. Etter det, stram setet på plass med håndtaket.

! MERK!

Setepinnen må ikke heves over STOPP-merket.



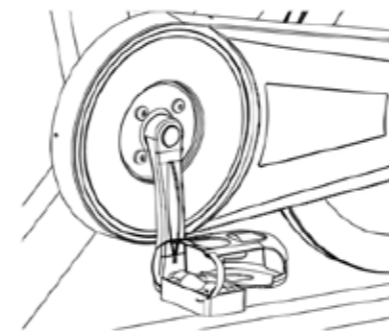
Styret

Høyde

Løsne håndtaket (16) for å heve eller senke styret. Pass på at håndtaket er plassert i riktig hull og stram med klokken.

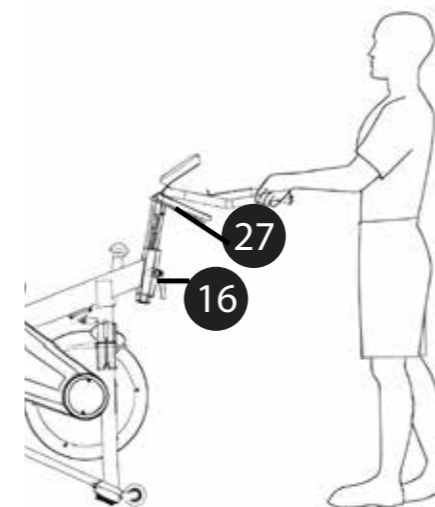
Avstand

Løsne håndtaket (27) for å flytte styret fremover eller bakover. Stram håndtaket med klokken når styret er i riktig posisjon.



Fotfeste

Plasser føttene i tåkroken slik at tuppen av skoen er i tåholderen. Trå på den andre foten for å nå justeringsstroppen. Løsne stroppen nok til at skoen din passer komfortabelt i tåholderen. Sett stroppen tilbake på plass og stram. Gjenta om nødvendig på den andre foten.

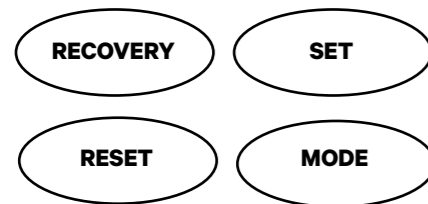


Sykkelens bevegelse

Når du flytter sykkelen, sjekk først at styret er godt festet. Om nødvendig, stram med håndtakene (16 og 27).

Stå foran sykkelen med styret rett foran deg. Ta godt tak i begge sider av styret, plasser føttene på den fremre stabilisatoren og len sykkelens forsiktig til hjulene på den fremre stabilisatoren treffer bakken. På denne måten kan du enkelt flytte sykkelens til stedet du ønsker.

4 SKJERM



Gjenoppretting

- Recovery- knappen virker kun når en puls er registrert
- TIME (TID) viser "0:60" (sekunder) og teller ned til 0
- Når den angitte tiden har gått, vil displayet vise verdien F1-F6
- Du kan sjekke gjenopprettingsverdien for hjerterefrekvens i tabellen
- Trykk på RECOVERY-knappen igjen for å gå tilbake til begynnelsen

PULSGJENOPPRETTINGSVERDI

F1	Utmerket
F2	Veldig bra
F3	Bra
F4	Moderat
F5	Verre enn gjennomsnittet
F6	Dårlig

SPINNINGSYKKEL Displayknappfunksjoner

Enheden starter når du begynner å trække

Displayet slås av 4 minutter etter siste signal

RECOVERY (Gjenoppretting)

trykk på knappen for å vise pulsgjenoppretting når pulsbeltet er tilkoblet (selges separat).

SET (Innstilling)

ved å trykke på knappen øker du ønsket verdi (TIME, CAL, DIST, PULSE), og hvis du holder den nede, økes verdien raskere.

RESET (Gjenopprett)

ved å trykke på nuller. Trykk og hold knappen i 2 sekunder for å tilbakestille alle funksjoner.

MODE/ENTER (Modus/Velg)

trykk på knappen for å velge ønsket funksjon. Trykk og hold knappen i 2 sekunder for å tilbakestille alle funksjoner.

Treningsinnstilling

- Trykk på MODE/ENTER-knappen for å velge ønsket funksjon: TID, DISTANSE, KALORIER og HJERTEFREKS.
- Den valgte funksjonen blinker på displayet
- Still inn ønsket verdi med SET-knappen og bekreft valget med MODE/ENTER-knappen
- Du kan deretter fortsette til neste funksjon
- De innstilte verdiene vises som synkende, andre verdier som økende

FUNKSJON	FORKLARING
SCAN	i denne visningsmodusen utfører enheten følgende funksjoner TID, DISTA CAL, PULSE, RPM/HASTIGHET i denne rekkefølgen
SPEED (HASTIGHET)	Hastigheten vises i km/t
RPM (OMDREININGER PER MINUTT)	Omdreininger måles per minutt.
TIME (TID)	Standard oppsettstid teller opp 0:00 Hvis du angir en tid mellom 0:00-99:59, vil timeren telle ned og pipe når målet er nådd.
DISTANCE (STREKK)	Som standard beregnes avstanden fra 0,00 km i stigende rekkefølge Hvis du setter avstanden mellom 0,00 og 99,99 km, vil kalkulatoren telle ned og pipe når målavstanden er nådd
CALORIES (KALORIER)	Standardinnstilling for kaloriforbruk 0,00 stigende Hvis du setter kaloriforbruket til en verdi mellom 0-9999, vil telleren telle ned og pipe når målforbruket er nådd
PULSE (PULS)	Pulsen vises på skjermen 6 sekunder etter målingen, hvis det ikke er registrert noe signal, vises "P" på skjermen Hvis du setter pulsområdet til en verdi mellom 30-230BPM, vil enheten pipe når pulsgrensen overskrides

! MERK!

Hvis konsollen ikke mottar et signal på 4 sekunder, avbrytes forbindelsen

5 GENERELT VEDLIKEHOLD

Daglig vedlikehold

Tørk av setet, rammen og styret hver gang etter trening. Vær spesielt oppmerksom på setepinnen, styrestolpen og kjedevernet.

Sett deg på sykkelen og start treningen.

Hvis du merker vibrasjoner, kan det hende at pedalene eller sveivfestene må strammes. Kjødene kan også være for løse, i så fall må de strammes.

Bruk universalnøkkelen for å stramme pedalene.

UKENTLIG VEDLIKEHOLD

Sjekk de bevegelige delene på sykkelen og stram til om nødvendig.

stram setet og dens deler og sørg for at setet er i riktig posisjon.

Sjekk krankfester, tåholder og tåholderreim, stram til om nødvendig.

MÅNEDLIG VEDLIKEHOLD

Kontroller at vannflaskeholderens beskyttelseshjul, bolter, calipermuttere og kjedebeskyttelsesbolter er stramme.

Sjekk at bremsekaliperen ikke er skadet. Rengjør og smør.

Rengjør og smør setepinnen, styrestolpen og setepinnen.

! MERK!

Når skjermens lysstyrke reduseres, bytt batteriene

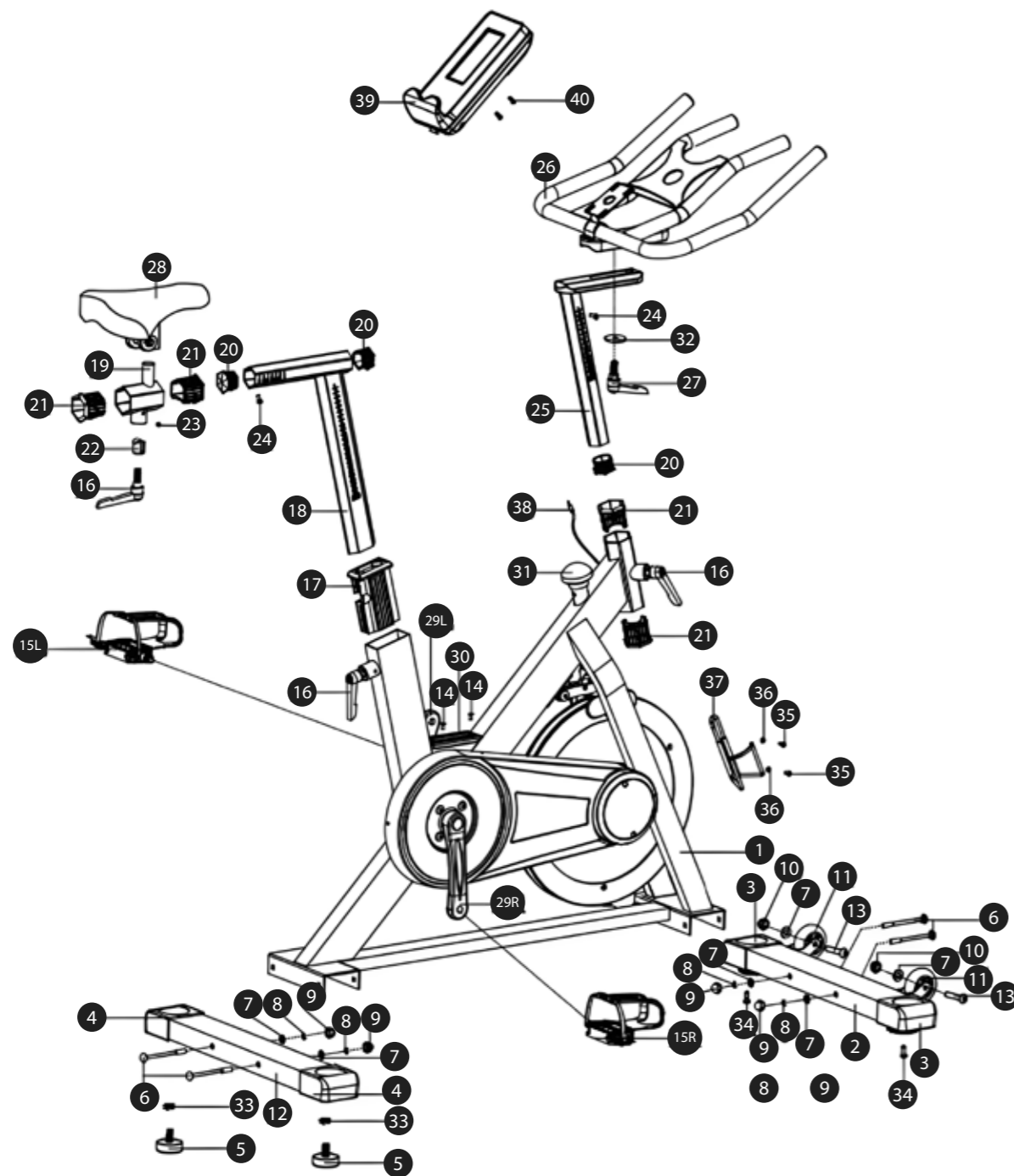
**! HUOM/NOTE/OBS!**

Suurin osa komponenteista on valmiiksi asennettuna.

ost of the components are pre-installed

De flesta komponenterna är förinstallerade

De fleste komponentene er forhåndsinstallert



OSANUMERO/ PARTNUMBER/ DEL NUMMER/ DEL NUMBER	NIMIKE/TITLE/TITEL/TITTEL	kpl./Pcs./
1	Runko/Frame/Ram/Ramme	1
2	Etuvakaaja/ Front stabilizer/ Främre stabilisator/ Stabilisator foran	1
3	Etuvakaaja suoja/ front stabilizer protection/ Främre stabilisatorskydd/ Front stabilisator beskyttelse	2
4	Takavakaaja suoja/ Rear stabilizer/ Bakre stabilisator/ Stabilisator bak	2
5	Säädettävä jalka/ Adjustable leg/ Justerbart ben/ Justerbart ben	2
6	Lukkopultit/ Lock bolts/ Låsbultar/ Lås bolter	4
7	Aluslevy/ Washer/ Bricka/ Skive	6
8	Jousialuslaatta/ Spring washer/ Fjäderbricka/ Fjærskive	4
9	Hattumutteri/Cap nut/Hattmutter/ Hette.mutter	4
10	Nyloc mutteri/Nut/Mutter/Mutter	2
11	Pyörä/ Wheel/ Hjul/ Hjul	1
12	Takavakaaja/ Rear stabilizer/ Bakre stabilisator/ Stabilisator bak	1
13	Kuusiokoloruuvi/ Hex head screw/ Sexkantskruv/ Sekskantskrue	2
14	Ristipäinen uraruuvi/ Phillips slotted screw/ Phillips slitsad skruv/ Phillips sporskru	2
15R/L	Poljin/ Pedal/ Trampa/ Pedal	1pr.
16	Kahva/ Handle/ Hantera/ Håndtak	3
17	Rungon välkkappale/ Body spacer/ Body spacer/ Body spacer	1
18	Satulatolppa/ Seat post/ Sadelstolpe/ Setepinne	1
19	Satulakiinnike/ Saddle clamp/ Sadelklämma/ Sadelklemme	1
20	Putken suojus/ Pipe cover/ Rörskydd/ Rørdeksel	3
21	Suojus/ Cover/ Omslag/ Dekke	4
22	V-pala/ V piece/ V stykke/ V stykke	1

23	Kuusiolukkoruuvi/ Hex Lock screw/ Sexkantskruv/ Sekskantskrue	1
24	Kuusiokoloruuvi/ Hex head screw/ Sexkantskruv/ Sekskantskrue	2
25	Ohjaustangon tolppa/ Handlebar post/ Styrstolpe/ Styrestolpe	1
26	Ohjaustanko/ Handle bar/ Styre/ Håndtak	1
27	Kahva/ Handle/ Hantera/ Håndtak	1
28	Satula/ Saddle/ Sadel/ Sal	1
29L/R	Kampi/ Crank/ Vev/ Sveiv	1pr
30	Suojalevy/ Protective plate/ Skyddsplatta/ Beskyttelsesplate	1
31	Jarru säädin/ Brake regulator/ Bromsregulator/ Bremseregulator	1
32	Aluslaatta/ Washer/ Bricka/ Vaskemaskin	1
33	Kuusiokoloruuvi/ Hex head screw/ Sexkantskruv/ Sekskantskrue	2
34	Pyöreäkantainen kuusiopultti/ Round head hex bolt/ Runt huvud sexkantsbult/ Rundt hode sekskantbolt	2
35	Ristipääruuvi/ Phillips head screw/ Stjärnskruv/ Phillips hodeskrue	2
36	Aluslaatta/ Washer/ Bricka/ Vaskemaskin	2
37	Vesipulloteline/ Water bottle holder/ Vattenflaskhållare/ Vannflaskeholder	1
38	Sensorin johto/ Sensor wire/ Sensortråd/ Sensor ledning	1
39	Konsoli/ Console/ Trösta/ Konsoll	1
40	Ristipääruuvi/ Phillips head screw/ Stjärnskruv/ Phillips hodeskrue	2



FITNORD