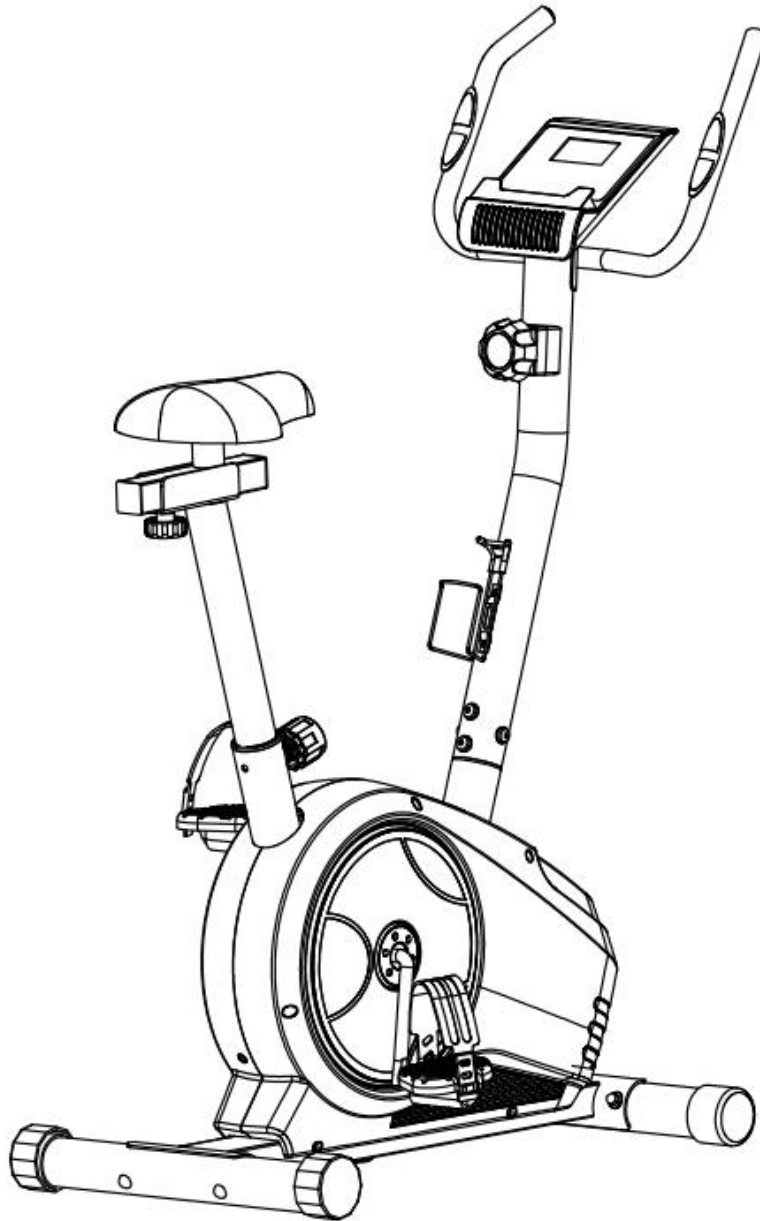


FI

FitNord Cyclo 100 Kuntopyörä

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä ohjekirja myöhempää käyttöä varten. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

ENNEN KÄYTÖN ALOITTAMISTA

Kiitos, että hankit tämän kuntolaitteen! Oman turvallisuutesi ja harjoittelun hyödyn kannalta on tärkeää, että luet ohjekirjan huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

Ennen kuin kokoat laitteen, pura laatikon sisältö ja varmista, että kaikki luetellut osat on toimitettu. Kokoamisohjeet kuvataan seuraavien vaiheiden ja kuvien avulla.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMAUTUS

Ota huomioon seuraavat varotoimenpiteet ennen laitteen kokoamista ja käyttöä.

1. Lue käyttäjän ohjekirja ja noudata ohjeita huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Varmista, että laite on koottu ja kiristetty asianmukaisesti ennen käyttöä.
2. Suosittelemme, että laitteen kokoamiseen osallistuu kaksi henkilöä.
3. Liikkuvien osien suositeltu voiteluväli on vuosi.
4. Älä käytä väljiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni liikkuvien osien väliin.
5. Aseta laite käyttövalmiiksi ja käytä sitä tukevalla tasaisella alustalla.
6. Käytä aina jalkineita laitteella harjoiteltaessa.
7. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteen läheltä, kun sitä käytetään. Älä anna lasten leikkiä tai käyttää laitetta. Laite on tarkoitettu aikuisille, ei lapsille.
8. Pysy tasapainoisessa asennossa, kun käytät laitetta.
9. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos ilmenee pahoinvointia, hengitysvaikeuksia, huimausta, päänsärkyä, kipua, rinnan kiristystä tai muuta epämukavuutta.
10. Älä laita sormia tai muita esineitä liikkuviin osiin.
11. Kysy neuvoa lääkäriltä ennen harjoittelun aloittamista, jotta voit selvittää ikääsi ja kuntoosi sopivan harjoittelun määrän, keston ja tehokkuuden.
12. Älä siirrä laitetta pitämällä kiinni sen satulasta. Satula voi liikkua ja vahingoittaa sekä käsiäsi että sormiasi.
13. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
14. Käyttäjän enimmäispaino on 100 kg.

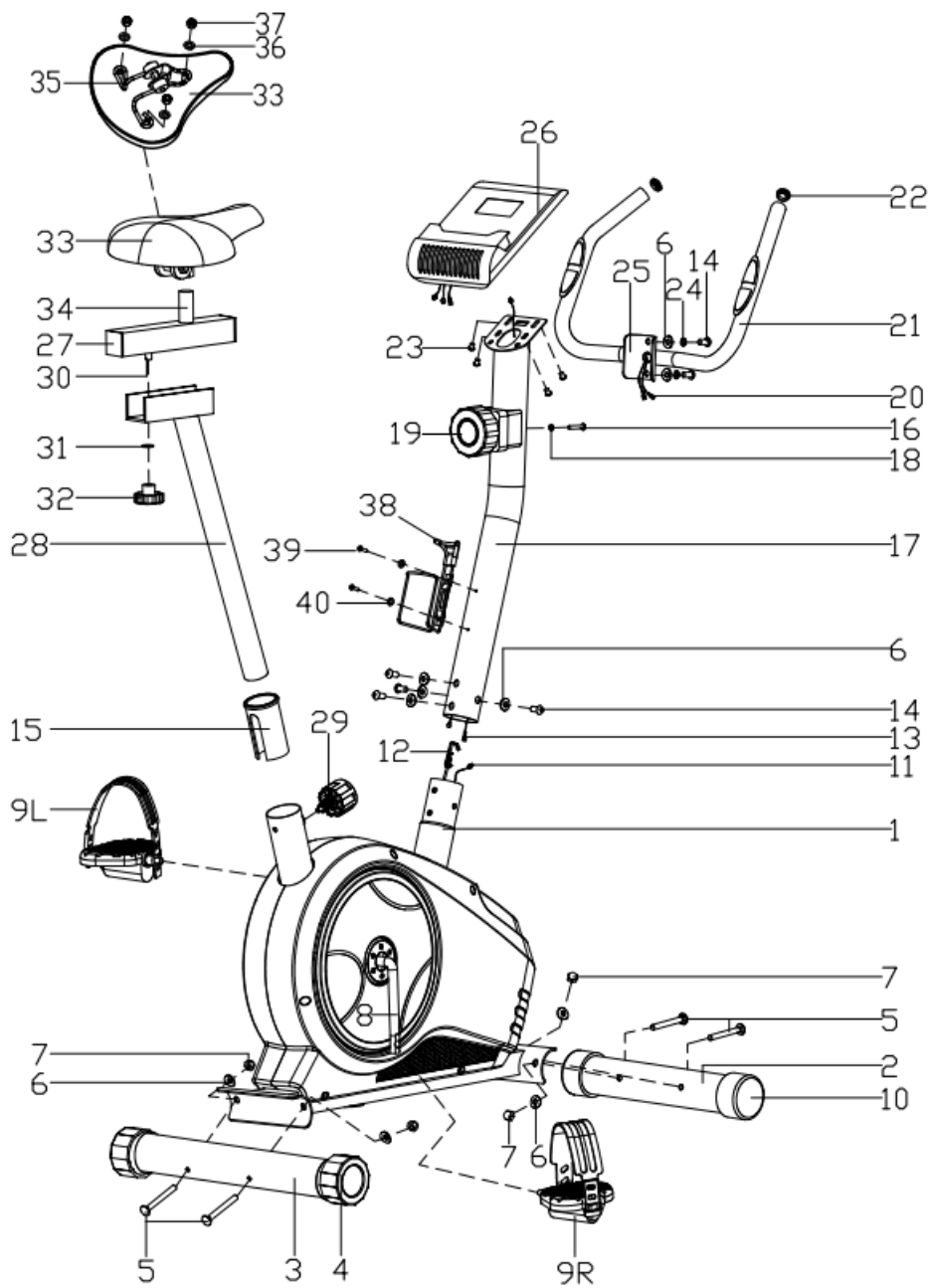


[Fitnord.com/manuals](https://fitnord.com/manuals)



Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvideo

RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ	NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	Päärunko	1	21	Vahtokahva	2
2	Etuvakain	1	22	Pyöreä päätykansi	2
3	Takavakain	1	23	Ristipäinen	4
4	Takaosan päätykansi	2	24	Jousialuslevy D8 x 1,5	2
5	Kohokantapultti MS x L74	4	25	Käsikahva	1
6	Kaarialuslevy	10	26	Tietokone	1
7	Umpimutteri MS	4	27	Neliönmuotoinen päätykansi	2
8	Kampi	1	28	Satulatolppa	1
9L/R	Poljin	1 pari	29	Nuppi	1
10	Etuosan päätykansi	2	30	U-liuku	1
11	Anturijohto	1	31	Litteä aluslevy D10	1
12	Jännitekaapeli	1	32	Kierremutteri	1
13	Pidennysjohto	1	33	Satula	1
14	Sisäkuusiopultti MS x 16	6	34	Vaakasuuntainen satulatolppa	1
15	Satulan laakeriholkki	1	35	Istuimen yläpalkin kiinnike	1
16	Ristipäinen	1	36	Tasainen aluslevy	1
17	Käsikahvatolppa	1	37	Nylonmutteri	1
18	Kaarialuslevy	1	38	Pullon häkki	1
19	Jännitteen säädin	1	39	Ristipääruuvi ST4.2*18	2
20	Sykemittauksen johto	2	40	Aluslaatta	2

HUOMAA:

Useimmat luettelossa mainitut kokoonpanon tarvikkeet on pakattu erikseen, mutta jotkin niistä on asennettu valmiiksi tiettyihin kokoonpanon osiin. Tällaisissa tapauksissa ne on helppo poistaa ja asettaa takaisin paikoilleen kokoonpanon edellyttämällä tavalla. Katso lisätiedot kokoonpanon vaiheista ja ota huomioon kaikki valmiiksi asennetut osat.

VALMISTAUTUMINEN:

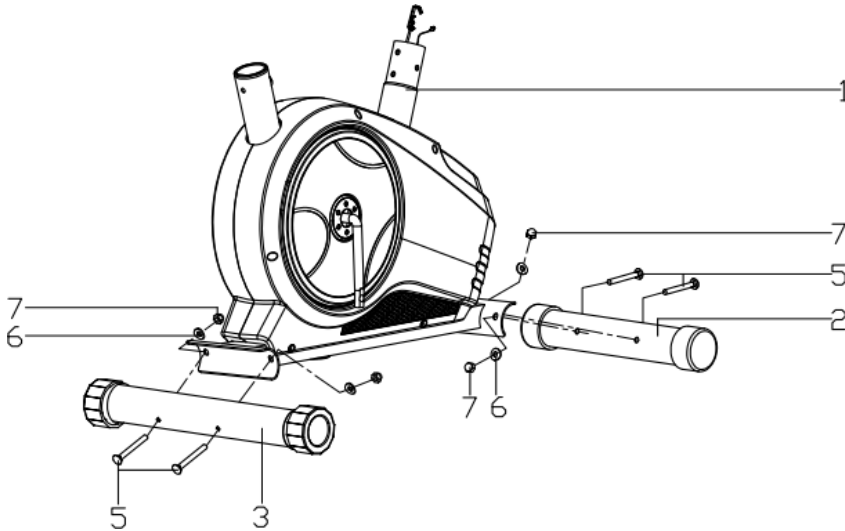
Varmista, että laitteen ympärillä on tarpeeksi tilaa ennen sen kokoamista. Käytä laitteen mukana toimitettuja työkaluja. Tarkista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla ennen laitteen kokoamista.

Mahdollisten vammojen välttämiseksi on erittäin suositeltavaa, että laitteen kokoamiseen osallistuu vähintään kaksi henkilöä.

KOKOAMISOHJEET

1. VAIHE

Kiinnitä etuvakain (2) ja takavakain (3) päärunkoon (1) umpimuttereilla (7), kaarilevyillä (6) sekä kohokantapulteilla (5) kuvassa osoitetulla tavalla.



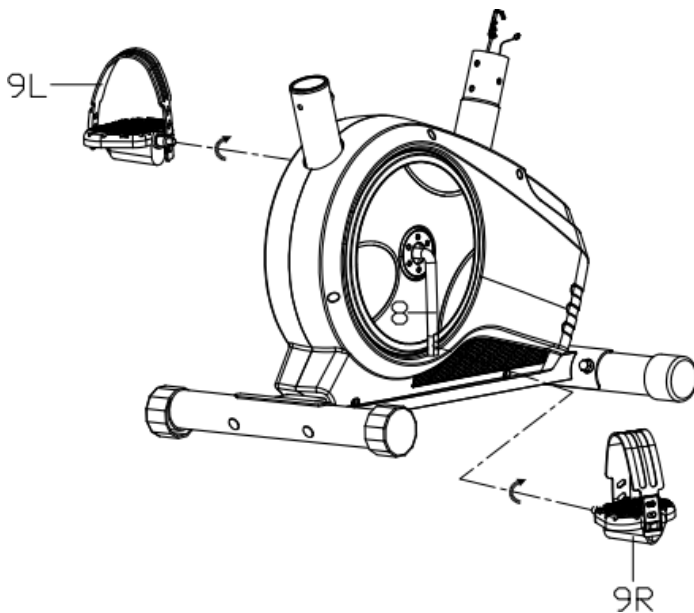
2. VAIHE

Kiinnitä vasen ja oikea poljin (9L/R) vastaavasti kampeen (8).

HUOMAA:

Polkimet on merkitty siten, että L TARKOITTA A VASENTA ja R TARKOITTA A OIKEAA puolta. Kiristä kääntämällä vasenta poljinta VASTAPÄIVÄÄN ja oikeaa poljinta MYÖTÄPÄIVÄÄN.

*Varmista, että vasen ja oikea poljin on aina tiukasti kiristetty, kun pyörää käytetään. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi vahingoittaa polkimien kierteitä.

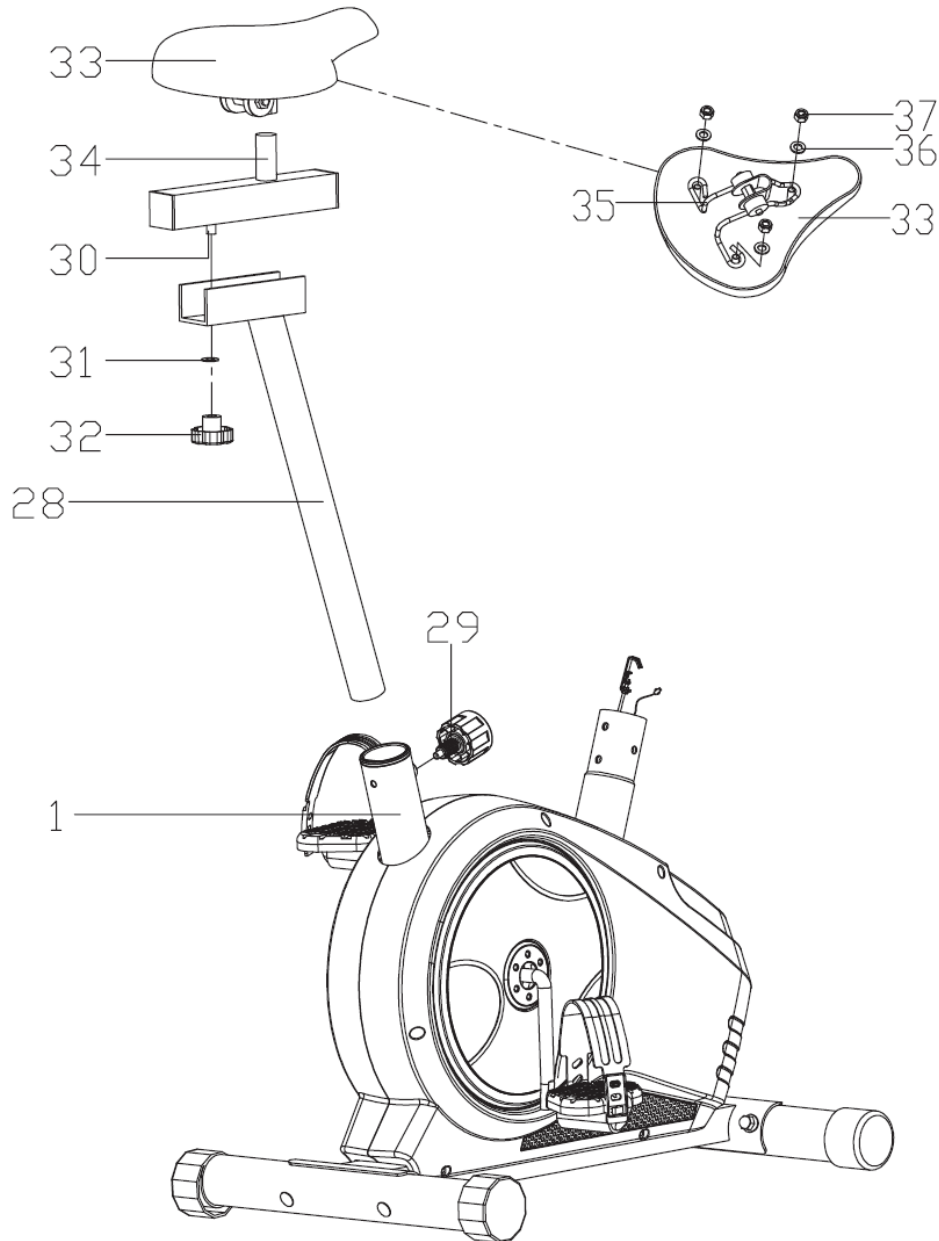


3 VAIHE

1. Aseta satulaputki (28) ensin päärungon (1) pystyputkeen, kohdista reikä ja lopuksi lukitse jousitapin nupilla (29).
2. Lukitse satulan liukuputki (34) satulantolppaan (28) litteällä aluslevyllä (31) ja luumunupin mutterilla (32); Lukitse istuimen yläpalkin puristin (35) satulassa (33) nailonmutterilla (37) ja litteällä aluslevyllä (36) ja lukitse sitten satula (33) satulan poikkiputken (34) pystytolppaanristiavaimella.

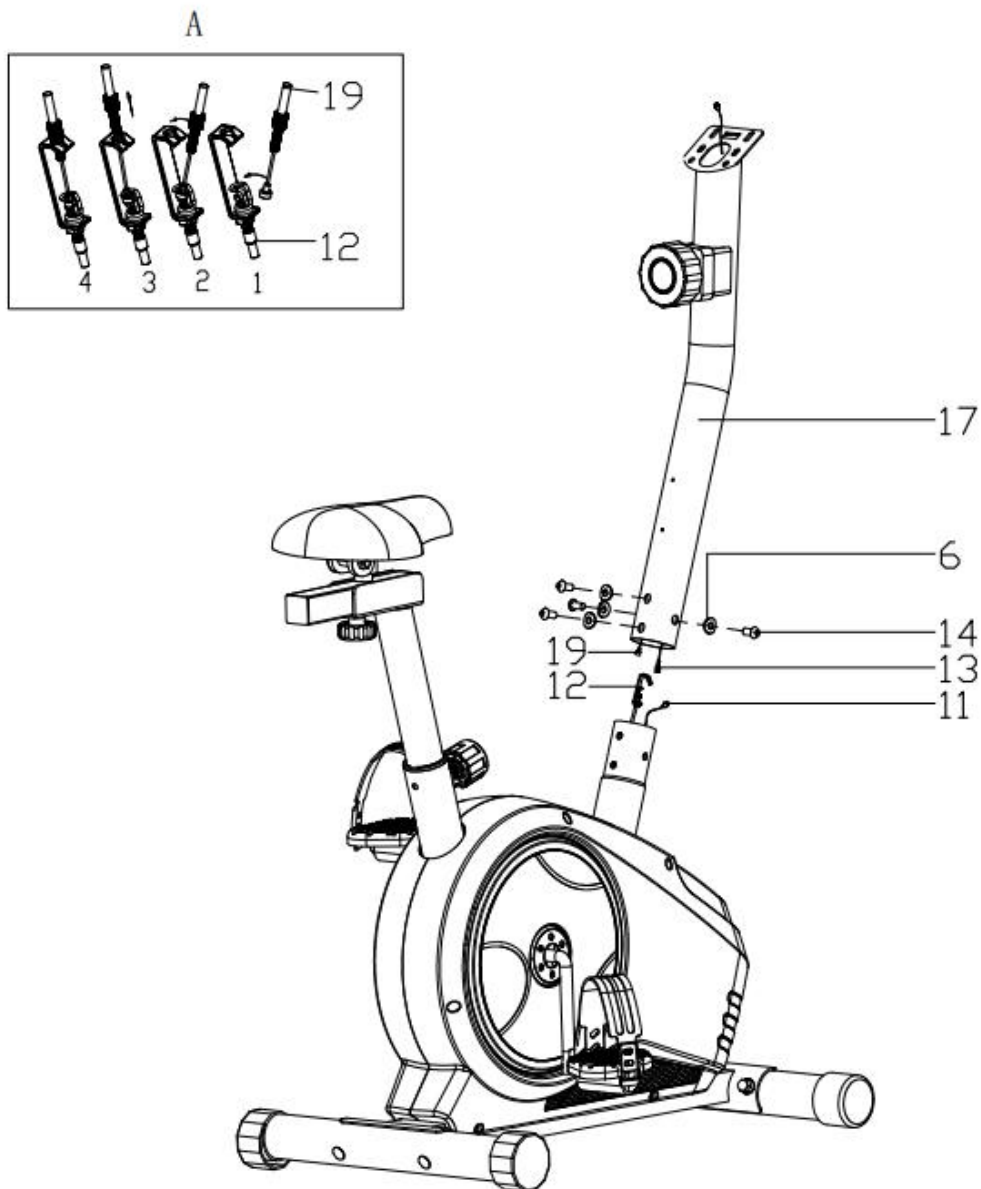
HUOMAA:

Varmista, että satula (33) on lukittu satulan poikkiputken (34) pystytolppaan ennen siirtämistä.



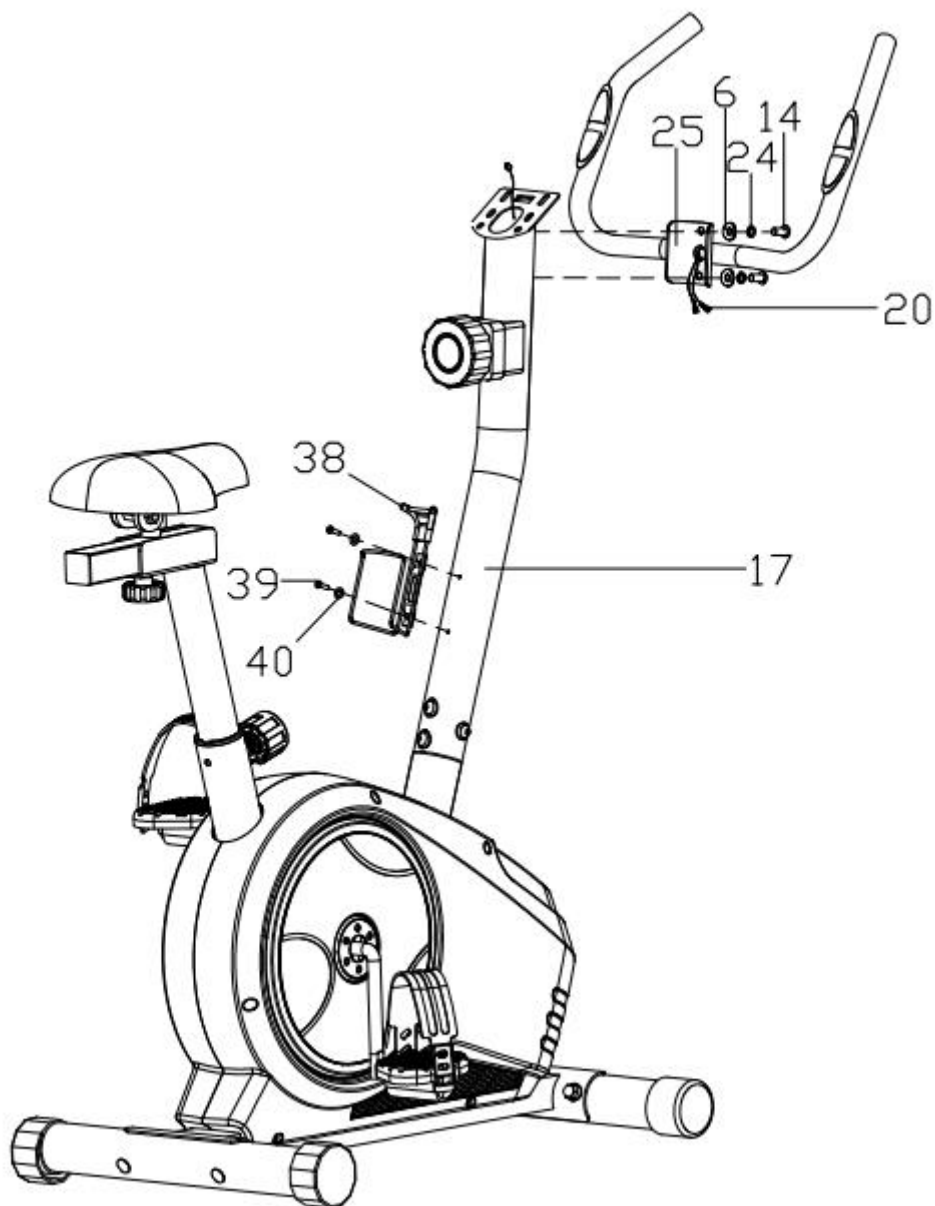
4 VAIHE

1. Liitä pidennysjohto (13) anturijohtoon (11).
2. Laita jännitteen säätimen kaapeli (19) jännitekaapelin jousikoukkuun (12) kuvassa esitetyllä tavalla.
3. Vedä sitten jännitteen säätimen (19) vastuskaapelia ylöspäin ja aseta se jännitekaapelin (12) metallikannattimen aukkoon.
4. C: Varmista, että johdot on liitetty hyvin. Kiinnitä sitten käsikahvatolppa (17) päärungon tolppaan (1) sisäkuusiopulteilla (14) ja kaarialuslevyillä (6).



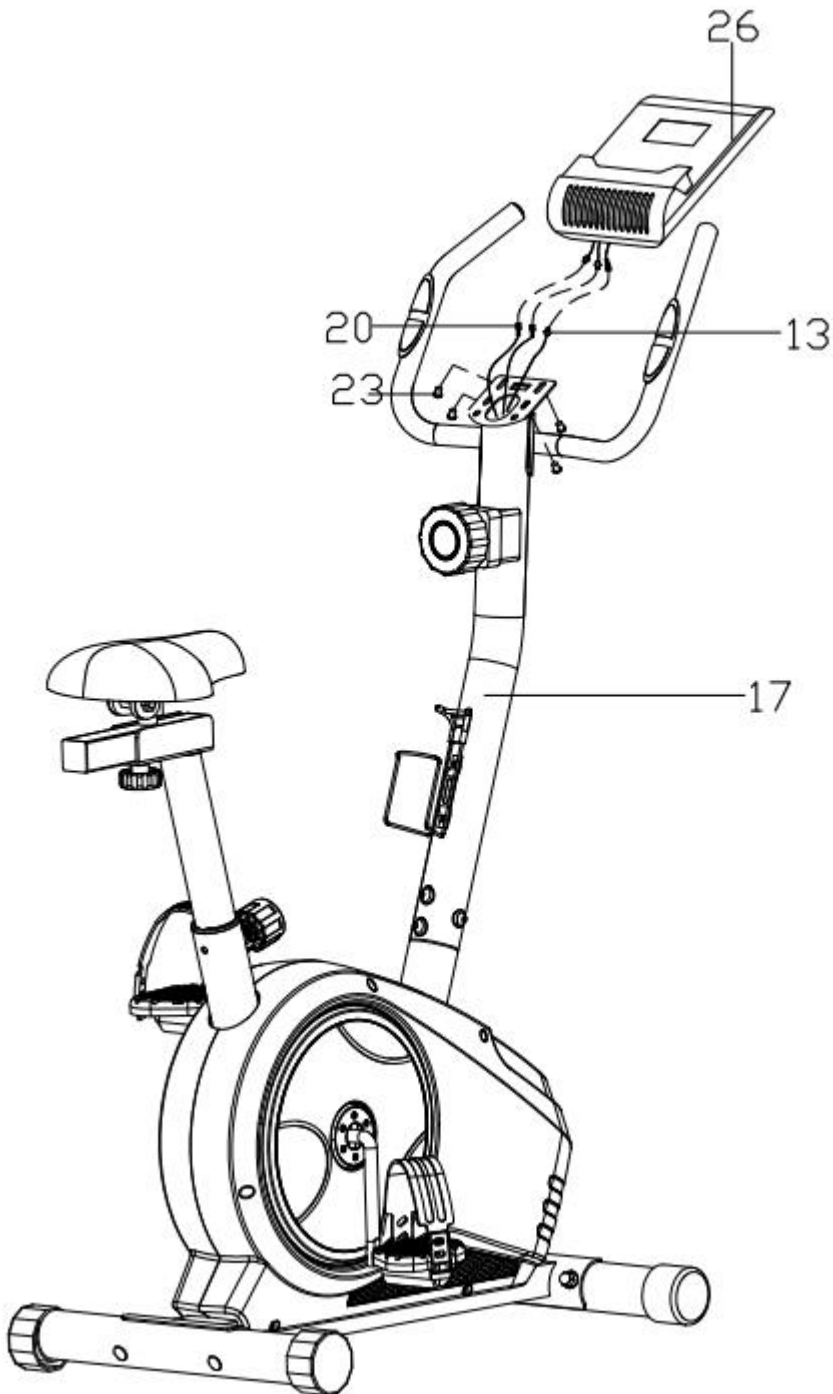
5 VAIHE

1. Työnnä sykemittauksen johdot (20) käsikahvatolpan (17) aukkoon ja vedä ne ulos tietokoneen kannattimen päältä.
2. Kiinnitä käsikahva (25) käsikahvatolppaan (17) sisäkuusiopultilla (14), jousialuslevyllä (24) ja kaarialuslevyllä (6).
3. Käytä poikkilaidan pään Ristipääruuvi (39) ja Aluslaatta (40) Pullon häkki (38) lukitsemiseen Käsikahvatolppa (17) yläpuolella.



6 VAIHE

1. Liitä sykemittauksen johdot (20) ja pidennysjohto (13) vastaaviin tietokoneesta (26) tuleviin johtoihin.
2. Kiinnitä sitten tietokone (26) tiukasti käsikahvatolpan (17) kannattimeen ristipäisellä matalakupukantaisella ruuvilla (23) kuvassa osoitetulla tavalla.



KONSOLIN (ELI TIETOKONEEN) OHJEKIRJA

TOIMINTOPAINIKKEET:

MODE [TILA]: Valitse toimintoja painamalla tätä painiketta. Jos MODE [TILA] -painiketta painetaan pitkään, tiedot nollataan arvoon 0 (paitsi ODO [MATKAMITTARI]).

SET [ASETA]: Määritä aika-, matka-, syke- ja kaloriasetukset, kun laite ei ole SCAN [TARKISTUS] -tilassa.

RESET [NOLLAA]: Nollaa aika-, matka- ja kaloritiedot painamalla tätä painiketta. Nykyisten tietojen arvoksi asetetaan 0.

Jos RESET [NOLLAA] -painiketta painetaan pitkään, arvoksi asetetaan 0 kaikissa muissa kuin ODO [MATKAMITTARI] -toiminnossa.

KÄYTTÖ JA TOIMINNOT:

SCAN [TARKISTUS]: Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy SCAN [TARKISTUS]. Näytössä esitetään vuorotellen kaikki viisi toimintoa: Aika, nopeus, matka, kalorit, matkamittari ja syke. Jokainen vaihtoehto näkyy 5 sekunnin ajan.

TIME [AIKA]: (1) Laskee kokonaisajan harjoituksen alusta loppuun. (2) Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy TIME [AIKA]. Aseta harjoittelu-aika painamalla SET [ASETA] -painiketta. Jos SET [ASETA] -arvo on nolla, tietokone hälyttää 10 sekunnin ajan.

SPEED [NOPEUS]: Esittää nykyisen nopeuden.

DIST [MATKA]: (1) Laskee kuljetun matkan harjoituksen alusta loppuun. (2) Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy DIST [MATKA]. Aseta harjoituksen matka painamalla SET [ASETA] -painiketta. Jos SET [ASETA] -arvo on nolla, tietokone hälyttää 10 sekunnin ajan.

CALORIES [KALORIT]: (1) Laskee kulutetut kalorit harjoituksen alusta loppuun. (2) Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy CAL [KALORIT]. Aseta harjoituksen kalorimäärä painamalla SET [ASETA] -painiketta. (1) Jos SET [ASETA] -arvo on nolla, tietokone hälyttää 10 sekunnin ajan.

ODO [MATKAMITTARI]: Kokonaismatka, joka mitataan paristojen toimintakapasiteetin aikana.

PULSE RATE [SYKE]: Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy PULSE [SYKE]. Ennen sykkeen mittausta molemmat kämmenet on asetettava kosketuslevyille. LCD-näytössä esitetään nykyinen syke lyönteinä minuutissa (BPM = beats per minute) noin 6-7 sekunnin kuluessa. Huomautus: Kosketushäiriön vuoksi sykemittauksen arvo voi olla aluksi todellista sykettä korkeampi 2-3 sekunnin ajan, jonka jälkeen se laskee normaalille tasolle. Mitattua arvoa ei voi käyttää lääketieteellisen hoidon perustana.

ALARM [HÄLYTYS]: Tietokoneesta kuuluu merkkiäni, kun MODE [TILA]-, SET [ASETA]- ja RESET [NOLLAA] -painikkeita painetaan.

AUTO ON/OFF [AUTOM. PÄÄLLE/POIS] JA AUTO START/STOP [AUTOM. KÄYNNISTYS/PYSÄYTYS]
Jos laitetta ei käytetä 4 minuuttiin, virta sammuu automaattisesti. Näyttö käynnistyy, jos pyörä liikkuu tai mitä tahansa painiketta painetaan.

TIEDOT

TOIMINNOT	Automaattinen tarkistus	5 sekunnin välein
	Suoritus aika	00:00-99:59
	Nykyinen nopeus	0,0-999,9 ML / KM
	Matka	0,00-9 999 (ML) KM
	Kokonaismatka (000 [MATKAMITTARI])	0,0-9 999 (ML) KM
	Kalorit	0,0-9 999 kcal
	Syke	40-240 BPM
Paristotyyppi		2 kpl. Koko AAA tai UM-4.
Toimintalämpötila		0—40 °C
Varastointilämpötila		-10 ... +60 °C

LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

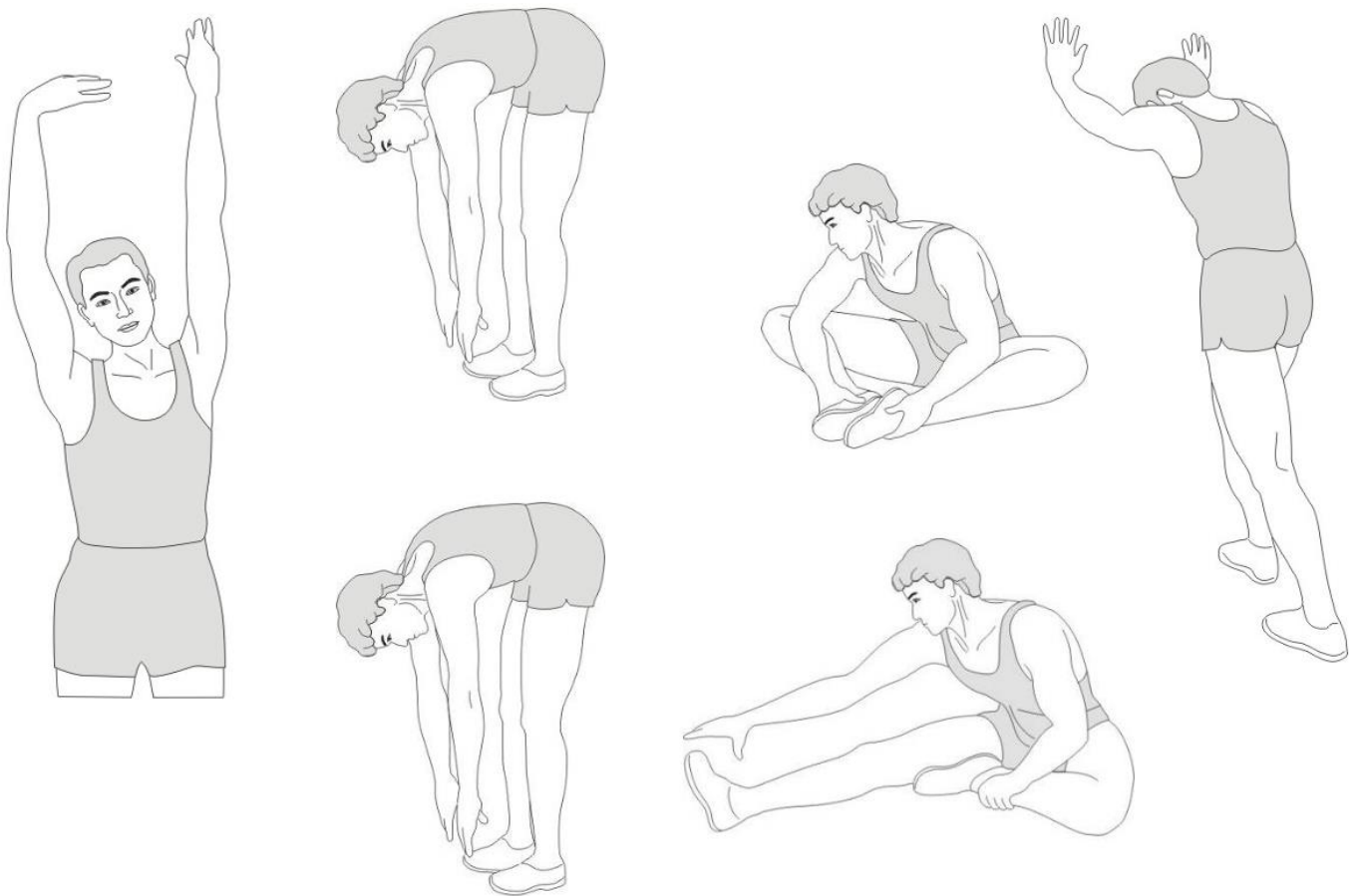
Asianmukaiseen harjoitusohjelmaan sisältyy lämmittely, aerobinen harjoittelu ja jäähdyttely. Suorita koko ohjelma vähintään kahdesti ja mielellään kolme kertaa viikossa. Pidä harjoitusten välillä lepopäivä. Muutaman kuukauden jälkeen voit lisätä harjoituskertoja neljään tai viiteen kertaan viikossa. Kysy aina neuvoa lääkäriltä ennen harjoitteluohjelman aloittamista.

LÄMMITTELY:

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

VENYTTELY:

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



JÄÄHDYTTELY:

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

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän direktiivin 2001/95/EY (yleinen tuoteturvallisuus) ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-5 (käsien ja jalkojen harjoitukseen tarkoitettut kuntopyörät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä.

03/2024

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

KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:

www.fitnord.com/manual

VASTUUVAPAAUSLAUSEKE

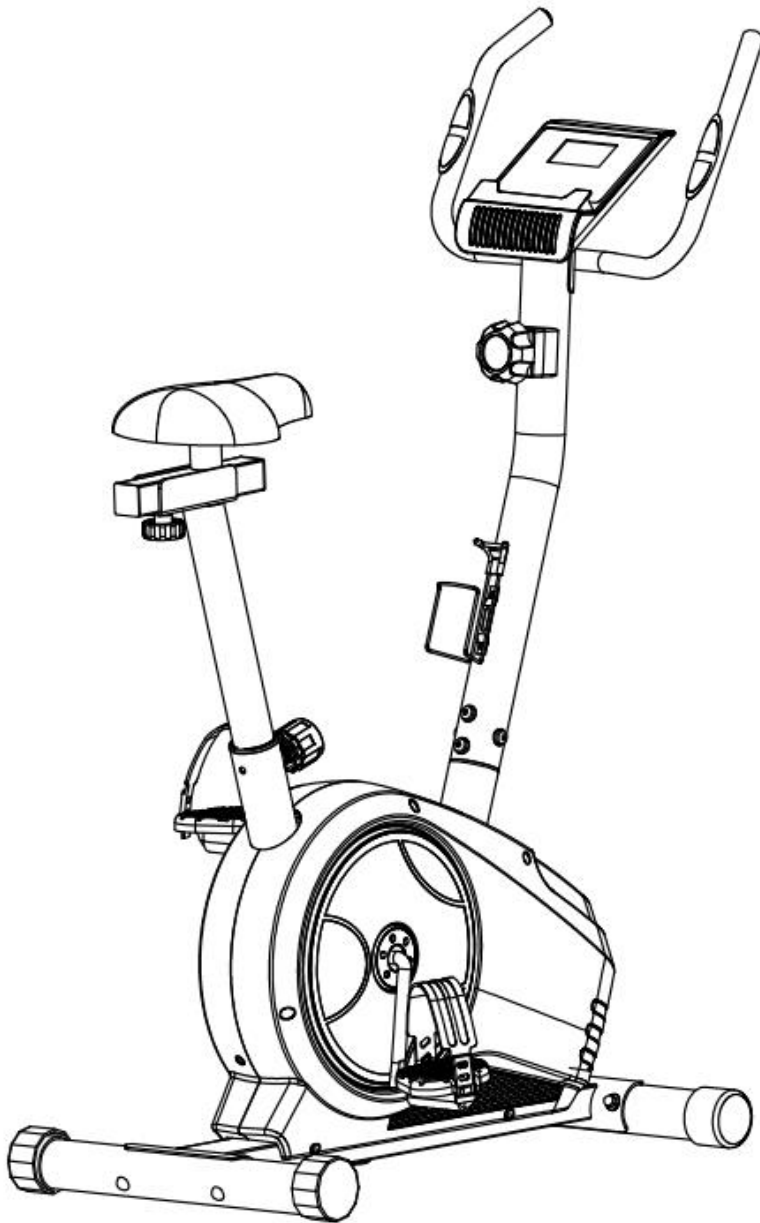
© 2024 Nordic Sports Brands Oy Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käänkövirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

SE

FitNord Cyclo 100 Motionscykel

BRUKSANVISNING



VIKTIGT!

Läs noga igenom alla instruktioner innan du använder denna produkt.

Behålla denna bruksanvisning för framtida referens.

Specifikationerna för denna produkt kan variera något från illustrationerna och kan ändras utan förvarning.

1.1v

FÖRE DU BÖRJAR

För din säkerhet och ditt bästa, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder maskinen.

Innan monteringen bör maskinens komponenter gås igenom, så att alla de listade delarna finns med i paketet. Monteringsanvisningar beskrivs i följande steg och illustrationer.

VIKTIGT SÄKERHETSINFORMATION:

Observera följande försiktighetsåtgärder före maskinen monteras och används.

1. Läs denna bruksanvisning och följ instruktionerna noggrant innan du använder motionscykeln. Se till att maskinen är korrekt monterad och alla delar åtdragna före användning.
2. Vi rekommenderar att ha två personer vid montering av denna maskin.
3. Årlig smörjning av alla rörliga delar rekommenderas.
4. Bär inte löst sittande kläder som har risk att trassla sig fast i träningsmaskinen.
5. Montera och använd träningsmaskinen på ett plant och stadigt underlag.
6. Använd alltid skor när du använder maskinen.
7. Vänligen håll barn och husdjur borta från maskinen medan den används. Låt inte barn leka eller använda maskinen. Denna maskin är avsedd för vuxna, inte barn.
8. Var god och behåll balansen medan du använder maskinen.
9. Avbryt användningen omedelbart om du har svårt att andas eller känner dig illamående, svimfärdig, huvudvärk, smärta, tryck i bröstet eller annat obehag.
10. Placera inte fingrar eller några andra föremål i de rörliga delarna.
11. Rådgör med din läkare innan du börjar med ett träningsprogram för att avgöra huruvida du har någon medicinsk eller fysisk åkomma som kan riskera din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda maskinen på rätt sätt. Din läkares råd är oerhört viktiga om du tar något läkemedel som kan påverka puls, blodtryck eller kolesterolnivåer.
12. Var försiktig när du lyfter och flyttar maskinen. Använd alltid korrekt lyftteknik och be om hjälp om det behövs.
13. Motionscykeln får användas endast av en person i taget.
14. **Max vikt: 100 KG.**

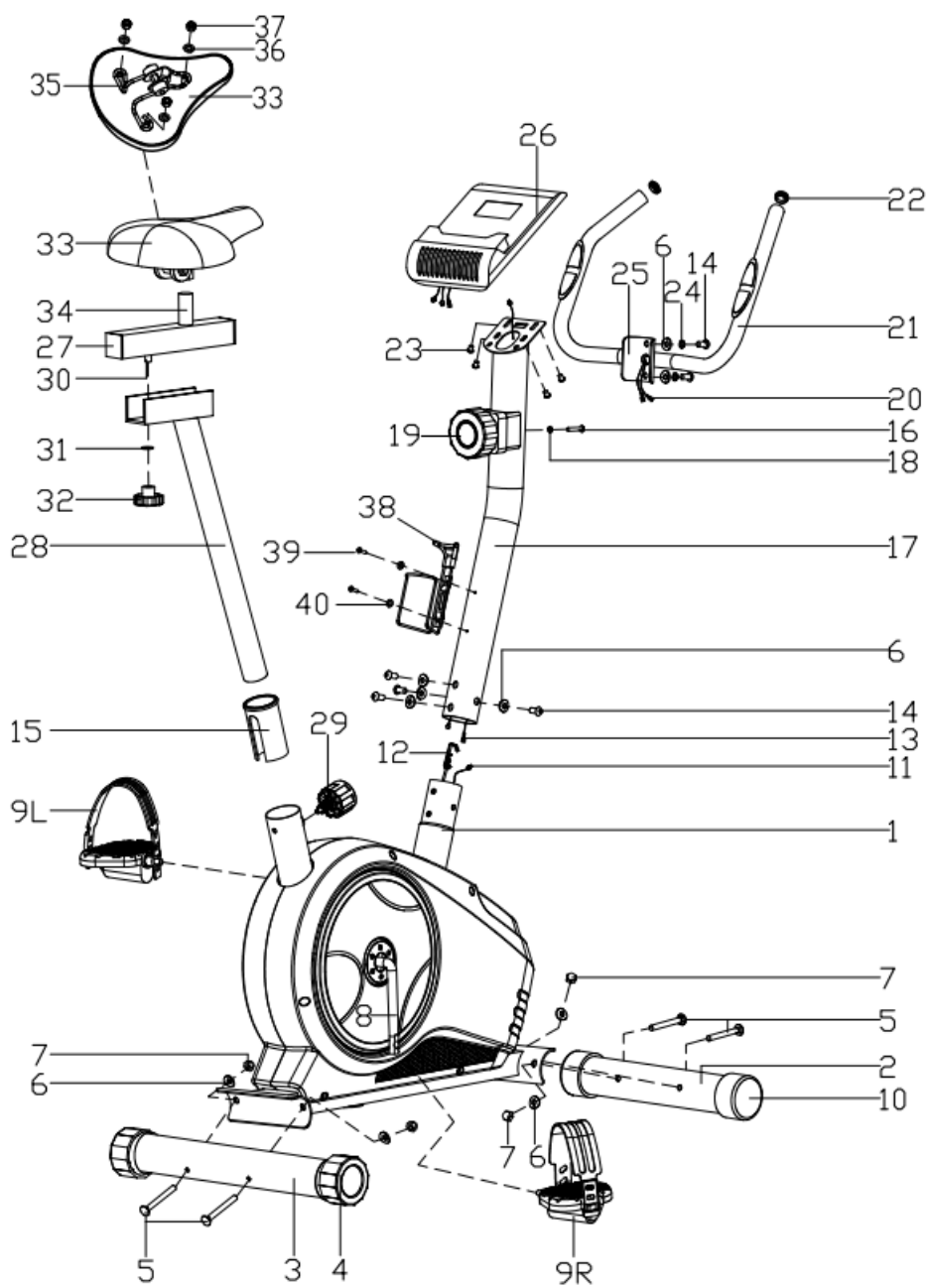


[Fitnord.com/manuals](https://fitnord.com/manuals)



Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvideo

SPRÄNGSKISS



LISTA ÖVER KOMPONENTER

NEJ.	BESKRIVNING	Q'TY	NEJ.	BESKRIVNING	Q'TY
1	Huvudram	1	21	Skumgrepp	2
2	Främre stabilisator	1	22	Rund ändlock	2
3	Bakre stabilisator	1	23	Skruv	4
4	Bakre ändlock	2	24	Fjäderbricka D8x1.5	2
5	Bult M8xL74	4	25	Styre	1
6	Bågbricka	10	26	Dator	1
7	Mutter M8	4	27	Fyrkantigt slutlock	2
8	Vev	1	28	Sadelram	1
9L/R	Pedal	1 pari	29	Knopp (för justering)	1
10	Främre ändens skydd	2	30	U-format skjutreglage	1
11	Sensor tråd	1	31	Platt bricka 010	1
12	Spänning Kabel	1	32	Mutter	1
13	Förlängning Tråd	1	33	Sadel	1
14	Inre hex bult M8x16	6	34	Horisontell sadelhållare	1
15	Sadelbussning	1	35	Sätet övre balkklämma	1
16	Skruv	1	36	Platt bricka	1
17	Stomme	1	37	Nylonmutter	1
18	Bricka	1	38	Flaskhållare	1
19	Spänningsregulator	1	39	Självgående korsskruv ST4.2X18	2
20	Pulstråd	2	40	Plattbricka	2

OBSERVERA:

De flesta av de listade komponenterna har paketerats separat, men vissa komponenter har förinstallerats i de identifierade monteringsdelarna. I dessa instanser tar du helt enkelt bort och installerar om maskinvaran som sammansättning krävs. Vänligen referera ti/1 de enski/da monteringsstegen och notera a/1 förinstal/erad maskinvara.

FÖRBEREDELSE:

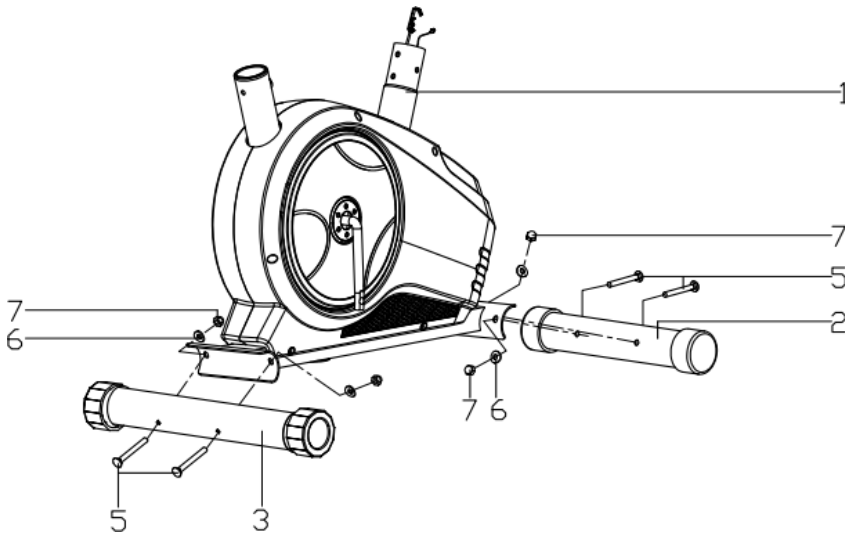
Före montering, se till att du har tillräckligt med utrymme runt maskinen; Använd föreliggande verktyg för montering; Vänligen dubbel kolla före monteringen att alla nödvändiga delar finns tillgängliga.

Montering av denna maskin bör göras av två eller flera personer för att undvika möjliga skador.

MONTERINGSANVISNINGAR

STEG 1

Fäst den främre stabilisatorn (2) och bakre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med muttrar (7), bågbrickor (6) och bultar (5) enligt bilden.



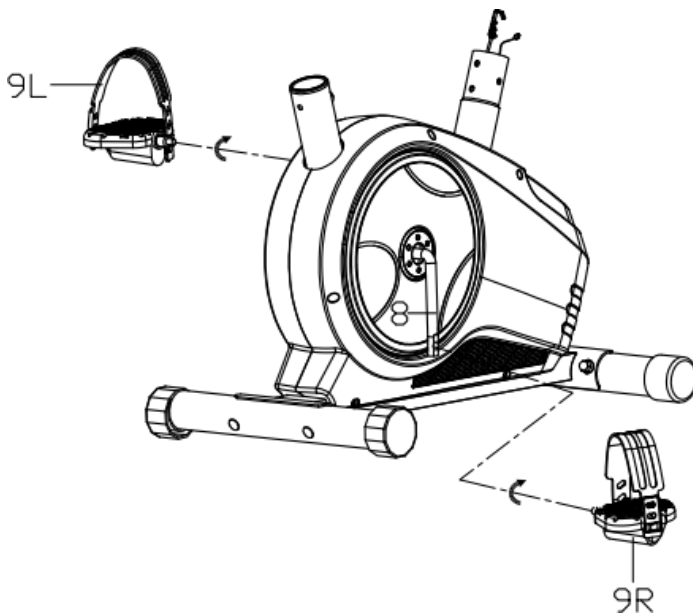
STEG 2

Fäst höger och vänster pedal (9L/R) till trumphjulet (8).

OBS:

Båda pedalerna är märkta, L FÖR VÄNSTER och R FÖR HÖGER. För att dra åt, vrid vänster pedal MOTURS och höger pedal MEDURS.

* Håll vänster och höger pedal helt åtdragna när du använder cykeln. Om du inte följer anvisningarna kan pedalernas gängor slitas ut.

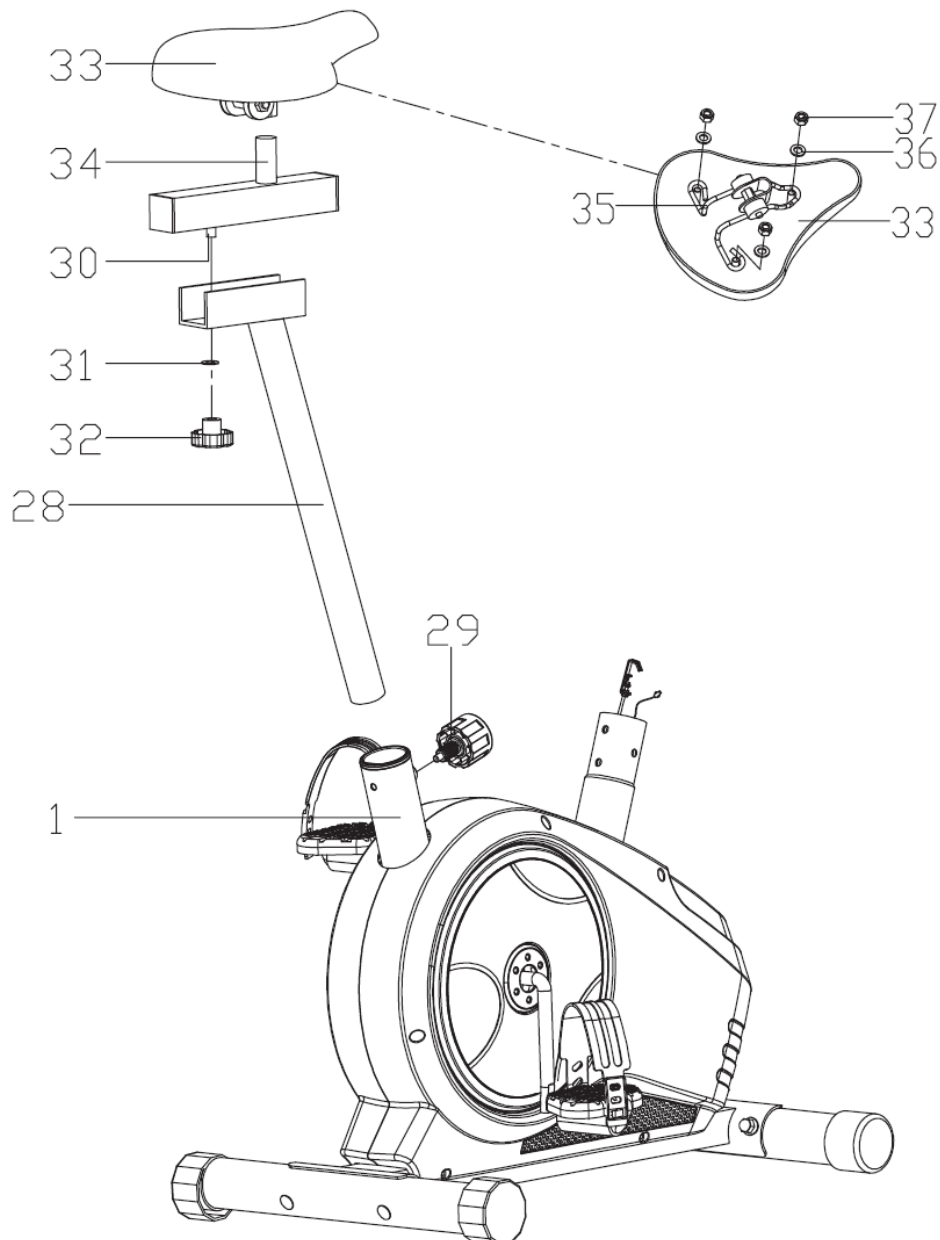


STEG 3

1. Sätt först in sadelröret (28) i det vertikala röret på huvudramen (1), rikta in hålet och lås det slutligen med fjäderstiftsknappen (29).
2. Lås sadelns glidrör (34) på sadelstolpen (28) med en platt bricka (31) och en plommonknoppsmutter (32); Lås sätets övre balkklämma (35) på sadeln (33) med en nylonmutter (37) och en platt bricka (36), och lås sedan sadeln (33) på den upprättstående stolpen på sadelns tvärrör (34) med en korsnyckel.

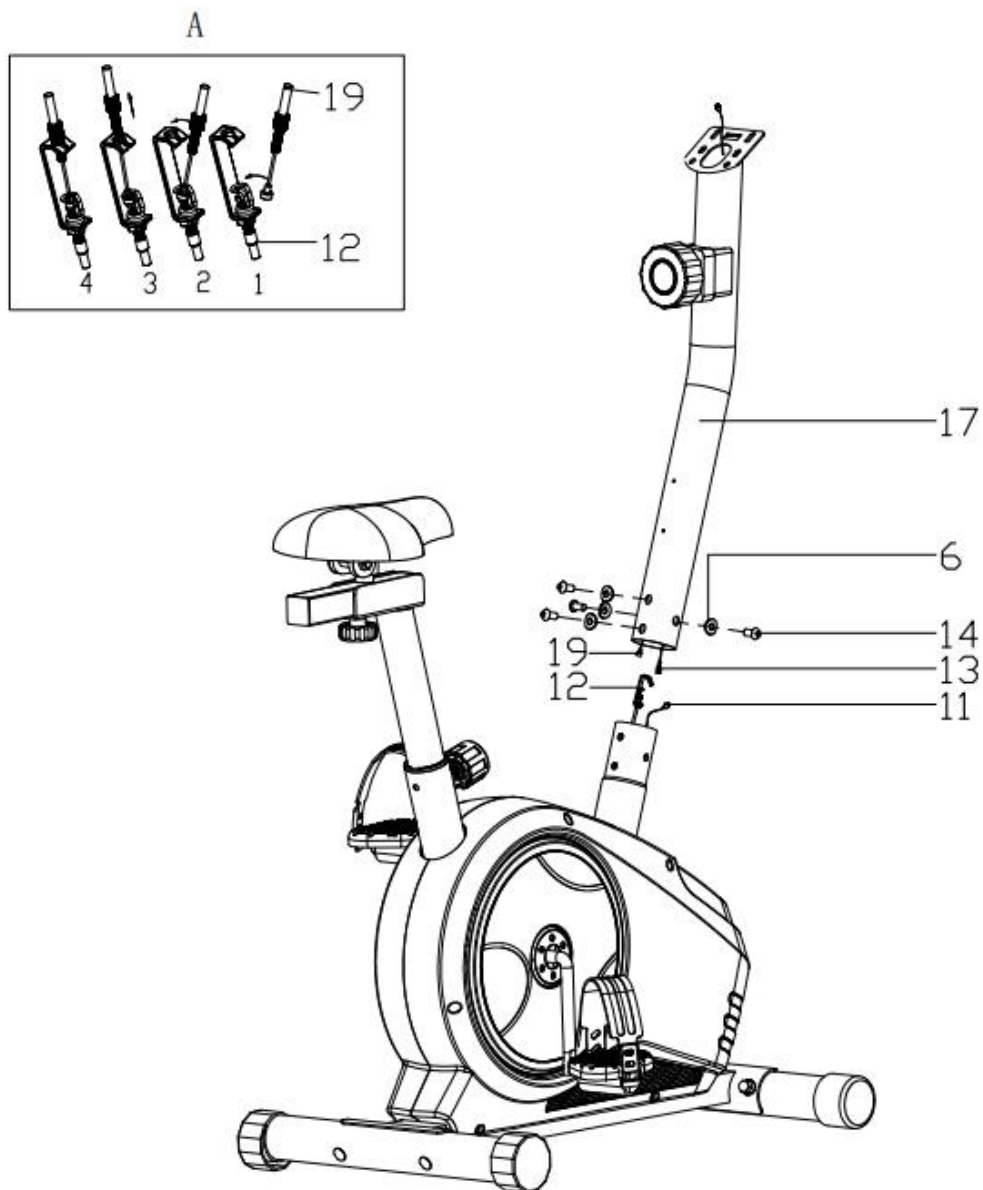
OBS:

Se till att sadeln (33) är låst på den upprättstående stolpen på sadelns tvärrör (34) innan förflyttning.



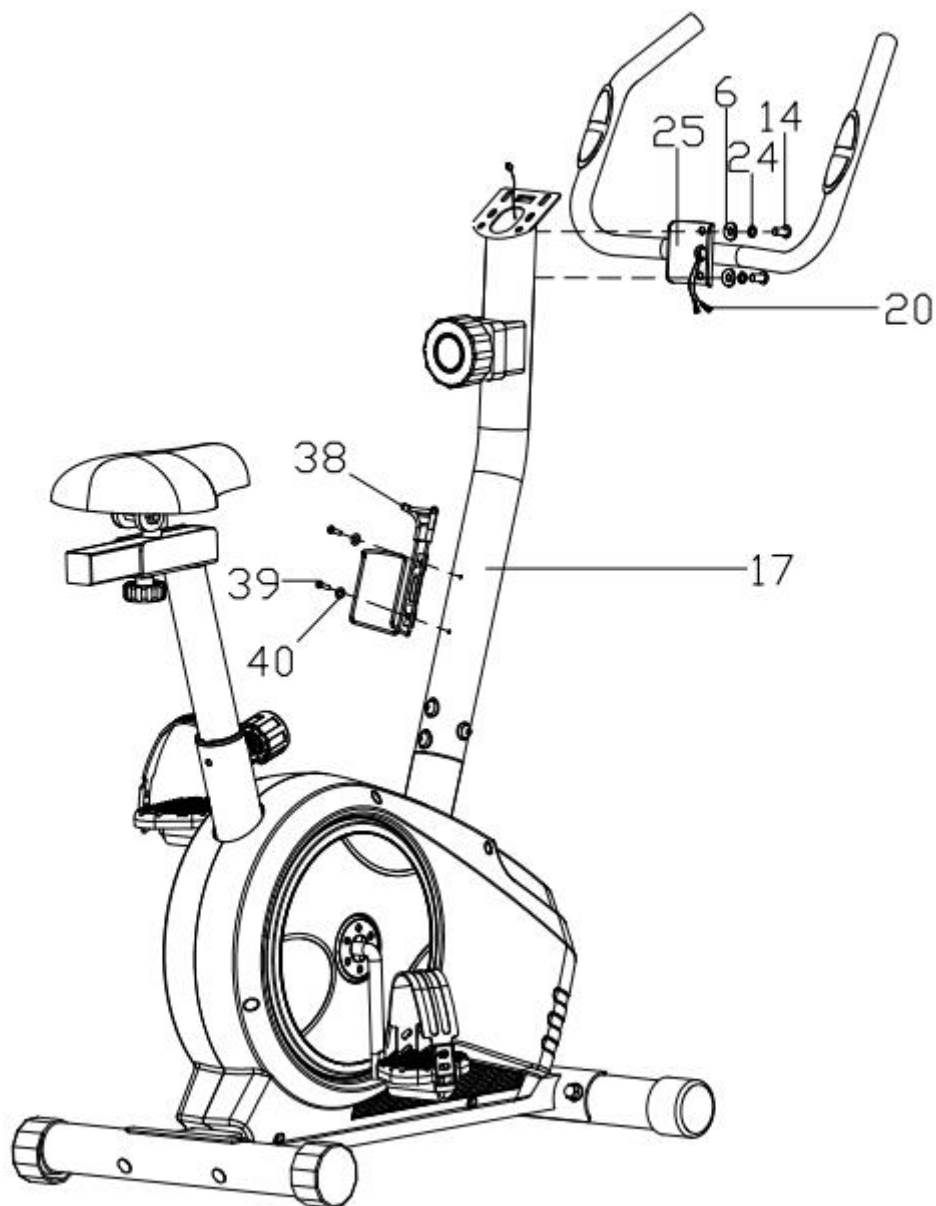
STEG 4

1. Anslut förlängningstråden (13) med sensor tråden (11).
2. Fäst spänningsregulatorn (19) i kroken av spänningskabeln (12) som bild A visar.
3. Sedan dra spänningsregulatorns motståndskabel (19) uppåt och tvinga in det i springan i metallkonsolen på spänningskabeln (12).
4. Efter att ha försäkrat att ledningarna är väl anslutna, fäst sedan stammen (17) till huvudramen (1) med bultar (14) och bågbrickor (6).



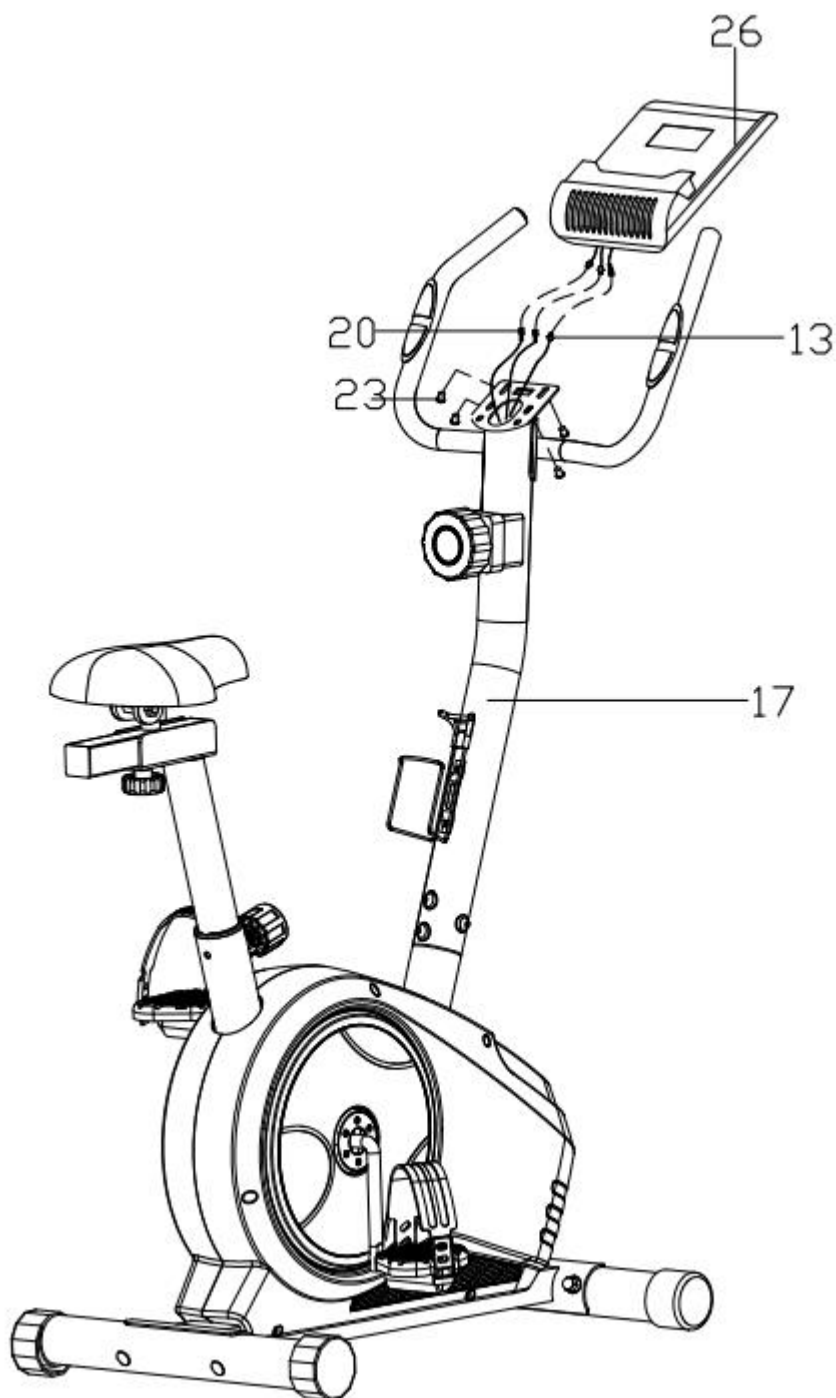
STEG 5

1. För in pulstråden (20) genom hålet på stommen (17) och dra ut dem från toppen av datorfästet.
2. Sätt fast styret (25) i stommen (17) med bult (14), fjäderbricka (24), och bågbrickor (6).
3. Använd den Självgängande korsskruv (39) och den Plattbricka (40) för att låsa Flaskhållare (38) på Stomme (17)



STEG 6

1. Anslut pulstråden (20) och förlängningstråden (13) tili de trådar som kommer ut från datorn (26).
2. Sedan, fäst fast datorn tajt (26) i ställningen på stommen (17) med skruvarna (23) enligt bilden.



TRÄNINGSDATOR MED PULS BRUKSANVISNING

FUNKTIONELLA KNAPPAR:

MODE: Tryck nedåt för vai av funktioner. Om du håller ned MODE-knappen en längre tid, kommer den att ändra tili 0 (förutom ODO).

SET: För att stälia in värdena för tid, distans, puis och kalorier när den inte är i skanningsläge.

RESET [NOLLAA]: Tryck ner för återstäining av tid, avstånd och kalorier. Datan ändras då till 0.

Om du håller ned RESET-knappen en iängre tid, förutom ODO-läget, kommer den att ändra tili 0.

FUNKTION OCH PROCEDURER:

SCAN: Tryck på "MODE" knappen tills "SCAN" visas, monitor kommer att gå genom alla de 5 olika funktionerna: Tid, hastighet, avstånd, kalori, ODO och puis. Varje display kommer att hålla 5 sekunder.

TIME: (1) Räkna den totala tiden från träningens start till slut. (2) Tryck på "MODE"-knappen tills "TIME" visas, tryck på "SET"-knappen för att ställa in träningstid. När "SET" är noll kommer datorn att larma 10 sekunder.

SPEED: Visa aktueil hastighet.

DIST: (1) Räkna distans från träningens start till slut. (2) Tryck på knappen "MODE" tills "DIST" visas, Tryck på "SET" -knappen för att ställa in träningsdistans. När "SET" är noll kommer datorn att larma 10 sekunder.

CALORIES: (1) Räkna förbrända kalorier från träningens start till slut. (2) Tryck på "MODE"-knappen tills "CAL" visas, Tryck på "SET"-knappen för att ställa in träningskalorier. När "SET" är noll kommer datorn att larma 10 sekunder.

ODO: Räknar total distans från det att batterierna instalierats.

PULSFREKVENNS: Tryck på MODE-knappen tills "PULSE" visas. Innan du mäter din pulsfrekvens, vänligen placera händerna på bägge pulssensorer och monitorn kommer att visa din aktuella puis i slag per minut (BPM) efter 6~7 sekunder. Observera: Under processen för pulsmätning, på grund av eventueiia kontaktstörningar, så kan mätvärdet vara högre än den virtuella puisen under de första 2~3 sekunder, men kommer sedan att återgå till den normala nivån. Mätvärdet kan inte användas som grunden för medicinsk behandling.

ALARM: Datorn kommer att låta "Beep" när man trycker på "MODE", "SET" och "RESET"-knapparna.

AUTO PÅ/AV & AUTO START/STOPP: Utan någon signal inom 4 minuter, kommer strömmen att stängas av automatiskt. Så länge hjulet är i rörelse eller knapparna används, så är displayen i gång.

SPECIFIKATIONER

FUNKTION	Automatisk genomsökning	Var 5:e sekund
	Träningstid	00:00-99:59
	Aktuell hastighet	0,0~999,9 (ML)KM
	Träningsdistans	0,00~9999 (ML)KM
	Total distans (ODO)	0,0~9999 (ML)KM
	Kalorier	0,0~9999 Kcal
	Pulsfrekvens	40 ~ 240BPM
Batterityp		2 st av storlek - AAA eller UM - 4
Drifttemperatur		0°C~+40°C
Lagringstemperatur		-10°C~+60°C

UPPVÄRMNING OCH ÅTERHÄMTNING

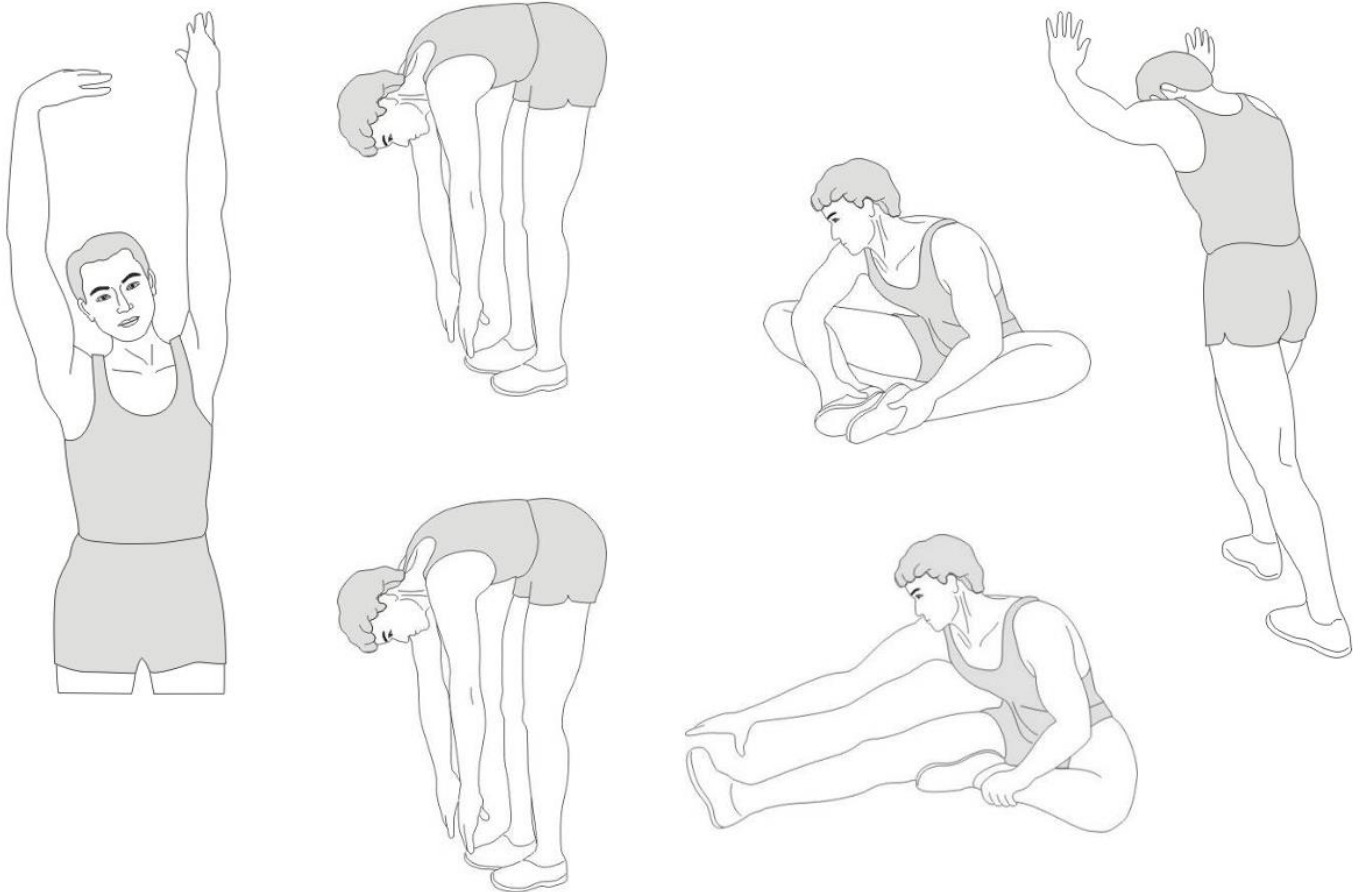
Ett lyckat träningsprogram består av 3 delar, uppvärmning, aerobisk träning och återhämtning. Gör hela programmet minst två men helst tre gånger i veckan, ha gärna en vilodag mellan träningspassen. Efter ett par månader kan du öka din träningsmängd till fyra eller fem gånger per vecka, beroende på hur din kondition har förbättrats.

UPPVÄRMNING:

Syftet med uppvärmningen är att förbereda din kropp för motion och att minimera skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller aerobisk träning. Utför övningar som höjer din puls och värmer de arbetande musklerna. Övningar kan vara rask promenad, jogging, krysshopp, hopprep och löpning på plats.

STRETCHING:

Lätt stretching efter en ordentlig uppvärmning och igen efter ditt träningspass är mycket viktigt. Musklerna sträcker sig lättare vid dessa tillfällen på grund av deras förhöjda temperatur, vilket minskar kraftigt risken för skador. Stretcha ca 15 till 30 sekunder per muskel. **STUDSA INTE.**



ÅTERHÄMTNING:

Syftet med återhämtning är att återgå kroppen till sin normala eller nära normala, vilande tillstånd i slutet av varje träningspass. En ordentlig återhämtning sänker långsamt din puls och tillåter blodet att återvända till hjärtat.

TILLVERKARENS DEKLARATION

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i maskindirektiv 2006/42/EG och EN957-5. Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen.

03/2024

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 OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

ANSVARFRISKRIVNING

© 2024 Nordic Sports Brands Oy

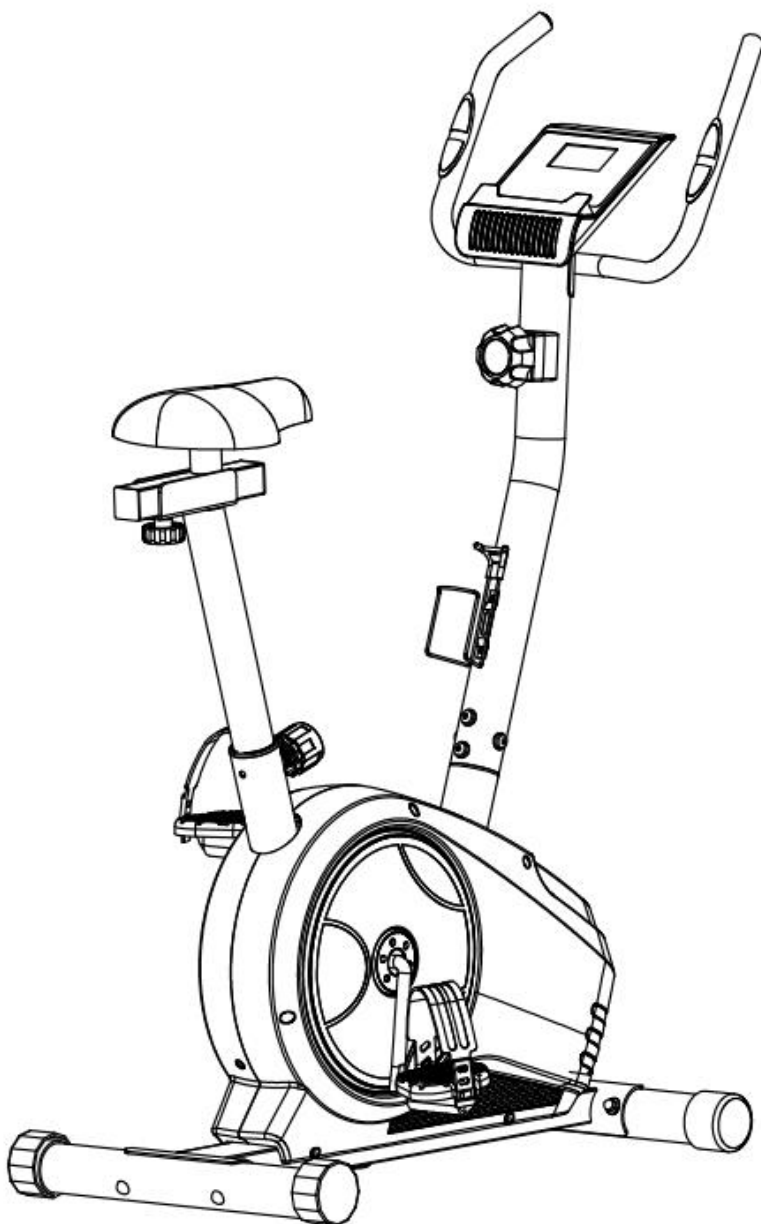
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan förvarning.

NO

FitNord Cyclo 100 Trenings sykkel

BRUKERMANUAL



VIKTIG!

Les alle instruksjonene nøye før du bruker enheten. Oppbevar denne håndboken for senere bruk. Enhetspesifikasjonene kan avvike litt fra bildene og kan endres uten varsel.

1.1v

FØR DU TAR APPARATET I BRUK

Takk for at du har skaffet deg dette treningsapparatet! For din egen sikkerhet og for å få mest mulig ut av treningen, er det viktig at du leser nøye gjennom bruksanvisningen før du begynner å bruke apparatet.

Før du monterer apparatet, ta ut innholdet i esken og forsikre deg om at alle oppgitte deler er inkludert. Monteringsinstruksjonene er beskrevet ved hjelp av de følgende trinnene og bildene.

VIKTIG SIKKERHETSVARSEL:

Ta følgende sikkerhetstiltak i betraktning før montering og bruk av enheten.

1. Les brukerhåndboken nøye og følg instruksjonene før du bruker enheten. Forsikre deg om at enheten er riktig montert og strammet før bruk.
2. Vi anbefaler at to personer deltar i monteringen av enheten.
3. Smør bevegelige deler med anbefalt intervall.
4. Unngå løstsittende klær som kan sette seg fast i bevegelige deler.
5. Plasser enheten på et jevnt og stabilt underlag før bruk.
6. Bruk alltid passende sko når du bruker enheten.
7. Hold barn og kjæledyr unna enheten når den er i bruk. Ikke la barn leke med eller bruke enheten.
8. Oppretthold balanse mens du bruker enheten.
9. Stopp treningen umiddelbart hvis du opplever kvalme, pusteproblemer, svimmelhet, hodepine, smerter, brystsmerter eller annet ubehag.
10. Ikke plasser fingre eller andre gjenstander i bevegelige deler.
11. Spør legen din om råd før du starter treningen for å finne ut mengden, varigheten og intensiteten av treningen som passer din alder og fysikk.
12. Ikke flytt enheten ved å holde i setet. Setet kan bevege seg og skade både hender og fingre.
13. Enheten skal bare brukes av én person om gangen.
14. **Maksimal brukervekt er 100 kg.**

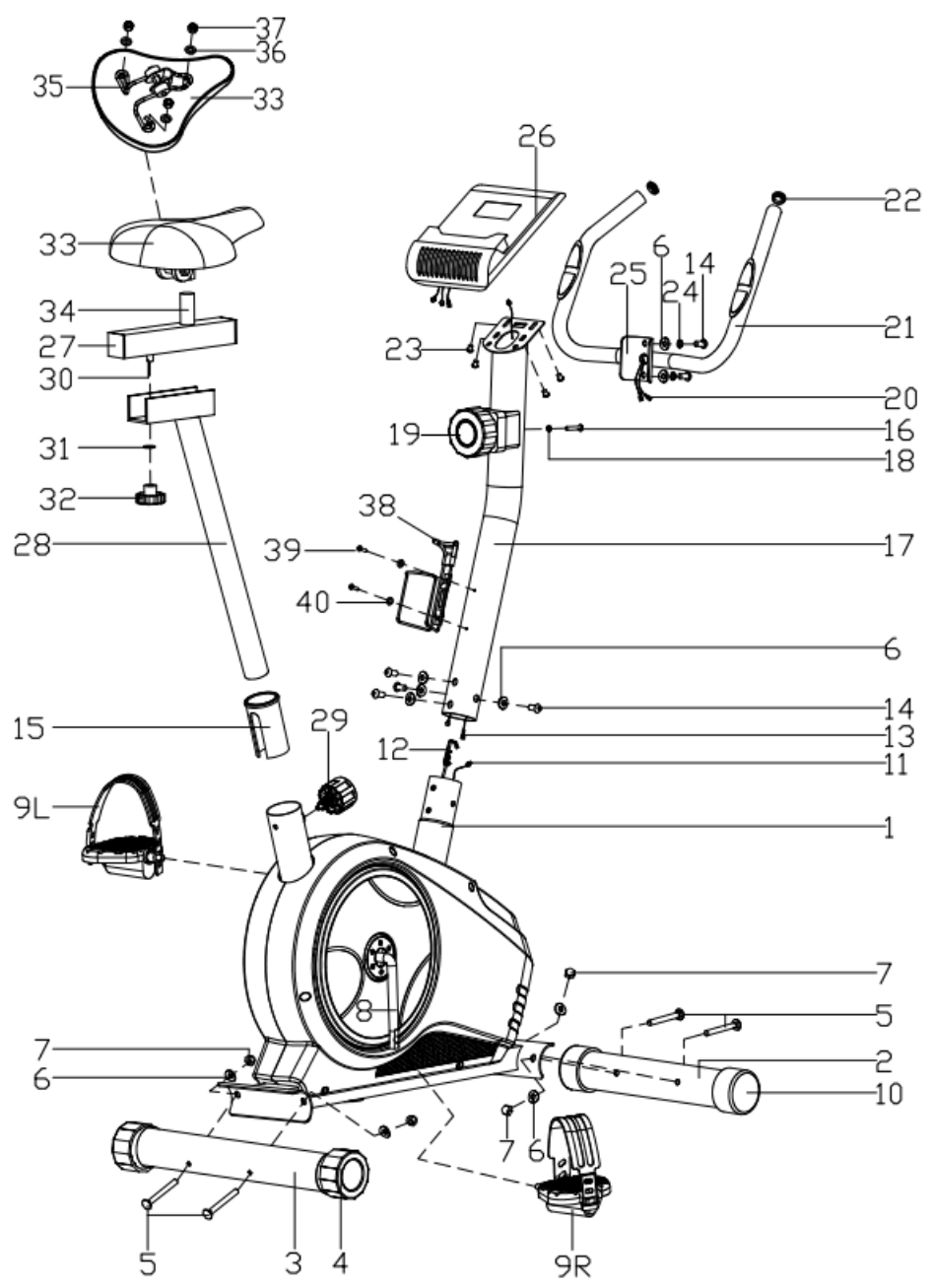


[Fitnord.com/manuals](https://fitnord.com/manuals)



Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvideo

SPRENGSKISSE



KOMPONENTLISTE

NO	Beskrivelse	Antall	NO	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1	21	Skumgrep	2
2	Forhjulsstøtte	1	22	Rund endekappe	2
3	Bakre hjulsstøtte	1	23	Korsbolte	4
4	Bakre endekappe	2	24	Fjærskive D8 x 1,5	2
5	Løftehodebolter MS x L74	4	25	Håndtak	1
6	Bueunderlag	10	26	Datamaskin	1
7	Tett skrue MS	4	27	Firkantet endekappe	2
8	Kran	1	28	Setepinne	1
9L/R	Venstre/høyre pedal	1 par	29	Knot	1
10	Fremre endekappe	2	30	U-glideskinne	1
11	Sensorledning	1	31	Flat skive D10	1
12	Spenningskabel	1	32	Gjengebolt	1
13	Forlengelseskabel	1	33	Sete	1
14	Innvendig sekskantbolt MS x 16	6	34	Horisontal setepinne	1
15	Setehylse	1	35	Seteøvre bjelkefeste	1
16	Korsbolte	1	36	Flat skive	1
17	Håndtakstolpe	1	37	Nylonmutter	1
18	Bueunderlag	1	38	Flaske bur	1
19	Spenningsregulator	1	39	Självgående korsskrue ST4,2x18	2
20	Ledning for pulsavlesning	2	40	Plattbricka	2

MERK:

De fleste av monteringsutstyret nevnt i listen er pakket separat, men noen av dem er allerede montert på bestemte deler av monteringen. I slike tilfeller er de enkle å fjerne og sette tilbake på plass på den måten monteringen krever. Se mer informasjon om monteringsprosessen og ta hensyn til alle de forhåndsmonterte delene.

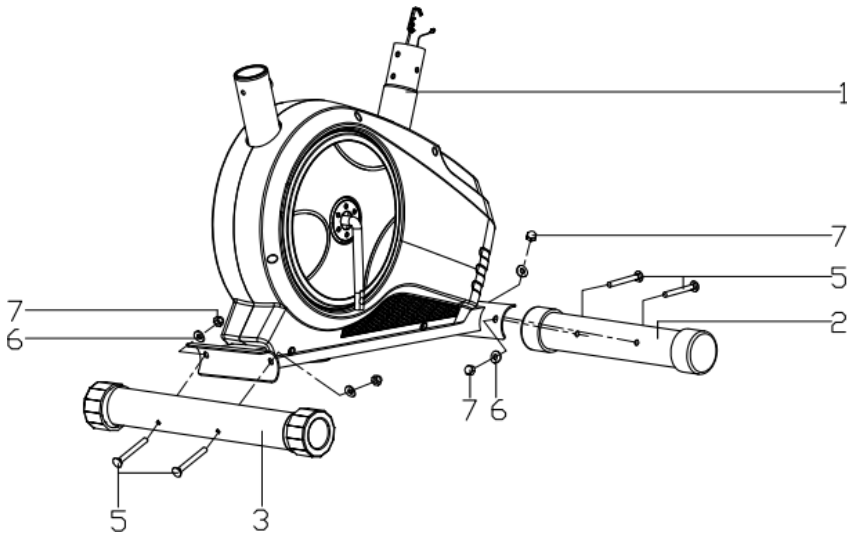
FORBEREDELSE:

Sørg for at det er nok plass rundt enheten før du monterer den. Bruk verktøyene som følger med enheten. Sjekk at alle nødvendige deler er tilgjengelige før du monterer enheten. For å unngå skader, er det sterkt anbefalt at minst to personer deltar i monteringen av enheten.

MONTERINGSINSTRUKSJONER

TRINN 1

Fest fremre hjulstøtte (2) og bakre hjulstøtte (3) til hoveddrammen (1) med tette skruer (7), bueunderlag (6) og løftehodebolter (5) slik det er vist på bildet.



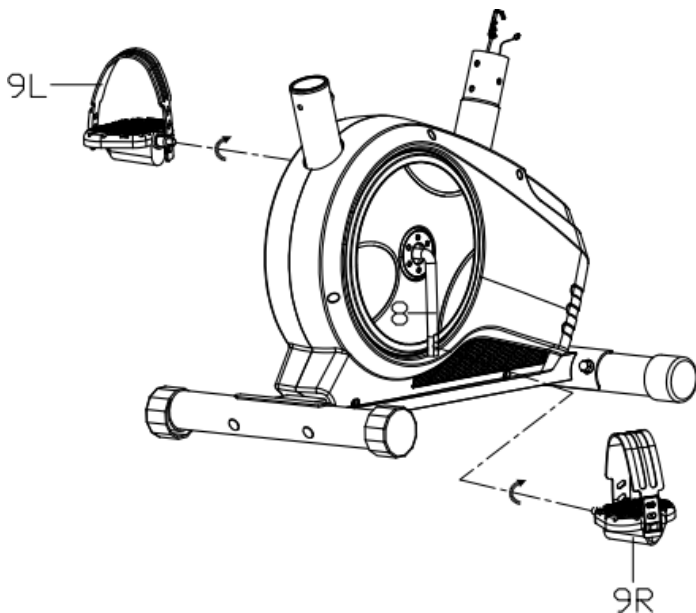
TRINN 2

Fest venstre og høyre pedal (9L/R) til de tilsvarende krankene (8).

MERK:

Pedalene er merket slik at L BETYR VENSTRE og R BETYR HØYRE side. Stram venstre pedal MOT KLOKKEN og høyre pedal MED KLOKKEN.

Sørg alltid for at venstre og høyre pedal er ordentlig strammet når sykkelen brukes. Manglende overholdelse av instruksjonene kan skade pedalenes gjenger.

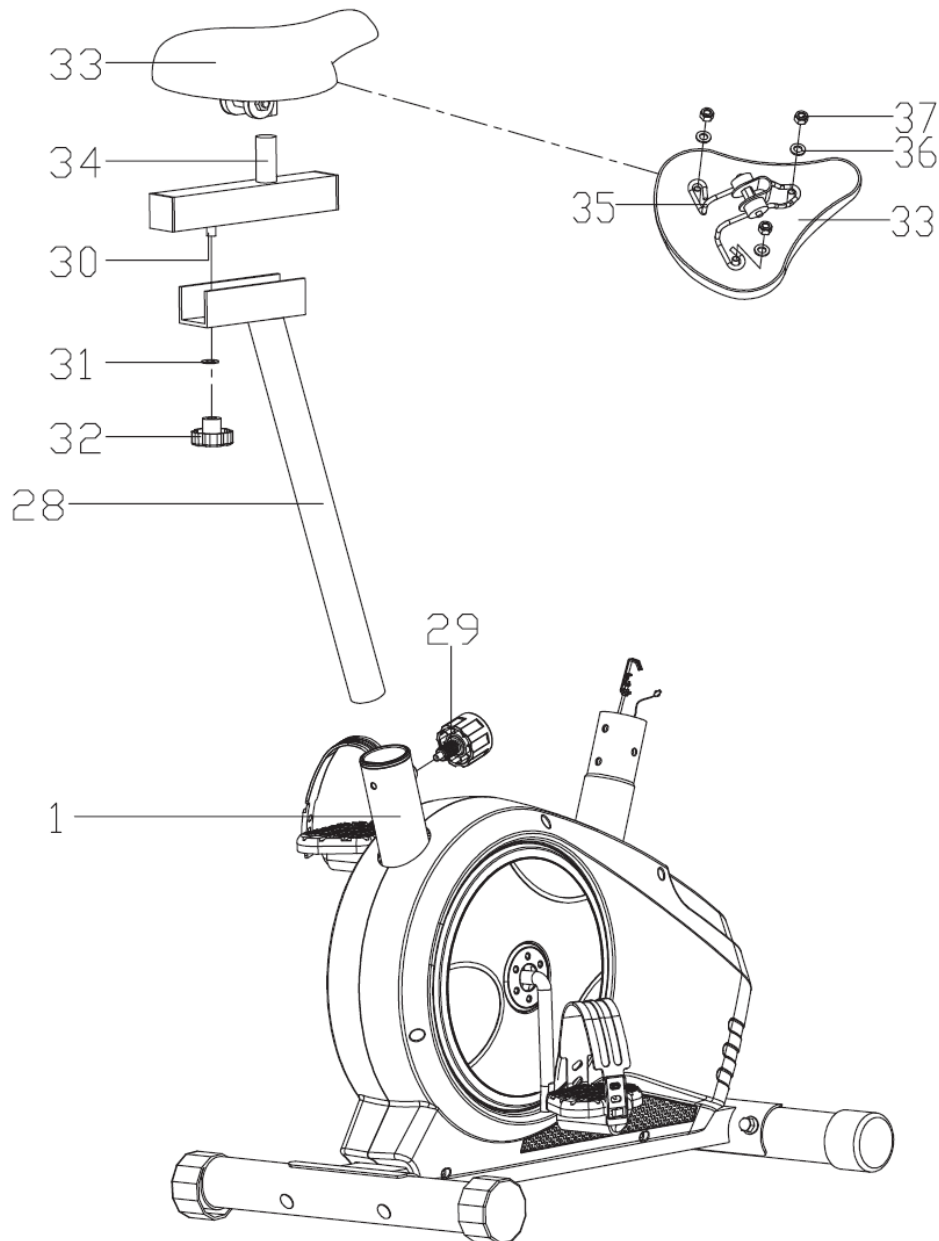


TRINN 3

1. Plasser setepinnen (28) først i hoveddrammens (1) stolpe, juster hullet og lås den til slutt med fjærpinnen (29).
2. Fest setets glidepipe (34) til setepinnen (28) med en flat skive (31) og en låsemutter (32); Fest seteøvre bjelkespenne (35) til setet (33) med en nylonmutter (37) og en flat skive (36), og lås deretter setet (33) til setepinnens (34). Du kan justere høyden på setepinnen med en unbrakonøkkel.

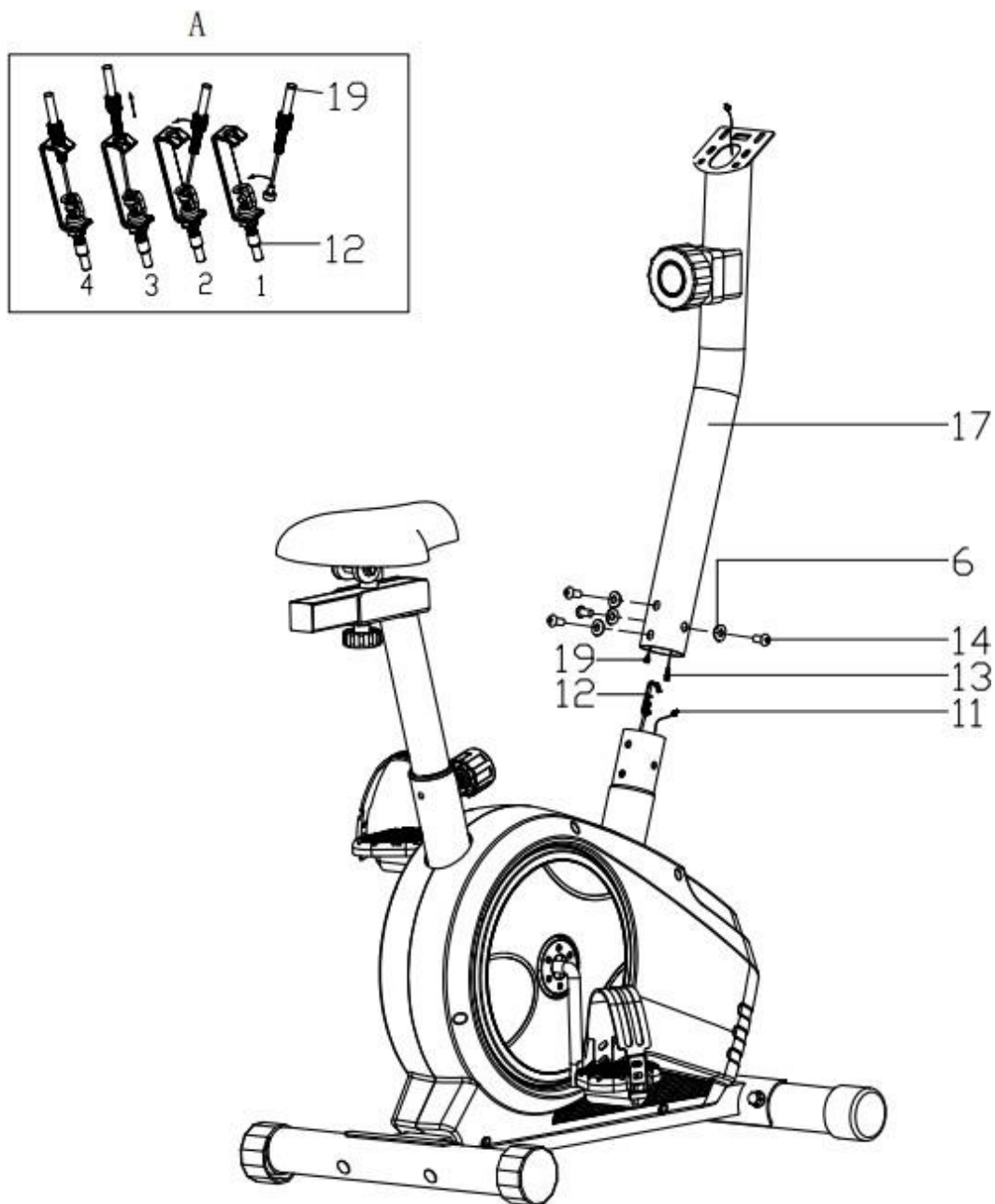
MERK:

Forsikre deg om at setet (33) er låst til setepinnen (34) før du flytter den.



TRINN 4

1. Koble forlengelseskabelen (13) til sensorledningen (11).
2. Plasser spenningsregulorkabelen (19) i spenningskabelens fjærkrok (12) på bildet på måten vist i A.
3. på måten vist i A.
4. Trekk deretter spenningsregulatoren (19) motstandsledning oppover og sett den inn i hullet til spenningskabelens (12) metallholder.
5. Forsikre deg om at ledningene er godt koblet. Fest deretter håndtakstolpen (17) til hoveddrammestolpen (1) med innvendige sekskantbolter (14) og bueunderlag (6).



KONSOLLENS (eller DATAMASKINENS) BRUKSANVISNING

FUNKSJONSKNAPPER:

MODE [MODUS]: Velg funksjoner ved å trykke på denne knappen. Hvis MODE [MODUS]-knappen holdes inne lenge, blir dataene tilbakestilt til verdi 0 (unntatt ODO [KILOMETERTELLER]).

SET [SETT]: Angi tid-, avstand-, puls- og kaloriinnstillinger når enheten ikke er i SCAN [SKANN] -modus.

RESET [NULLSTILL]: Nullstill tid-, avstands- og kalordata ved å trykke på denne knappen. De nåværende dataene settes til 0.

Hvis RESET [NULLSTILL]-knappen holdes inne lenge, settes verdien til 0 i alle modus unntatt ODO [KILOMETERTELLER].

BRUK OG FUNKSJONER:

SCAN [SKANN]: Trykk på MODE [MODUS]-knappen til SCAN [SKANN] vises på skjermen. Alle fem funksjoner vises vekselvis: Tid, hastighet, avstand, kalorier, kilometerstilling og puls. Hver alternativ vises i 5 sekunder.

TIME [TID]: (1) Beregner totaltid fra start til slutt på treningen. (2) Trykk på MODE [MODUS]-knappen til TIME [TID] vises på skjermen. Angi treningstiden ved å trykke på SET [SETT]-knappen. Hvis SET [SETT]-verdien er null, vil datamaskinen pipe i 10 sekunder.

SPEED [HASTIGHET]: Viser gjeldende hastighet.

DIST [AVSTAND]: (1) Beregner totalt avstand fra start til slutt på treningen. (2) Trykk på MODE [MODUS]-knappen til DIST [AVSTAND] vises på skjermen. Angi treningens avstand ved å trykke på SET [SETT]-knappen. Hvis SET [SETT]-verdien er null, vil datamaskinen pipe i 10 sekunder.

CALORIES [KALORIER]: (1) Beregner totalt antall forbrente kalorier fra start til slutt på treningen. (2) Trykk på MODE [MODUS]-knappen til CAL [KALORIER] vises på skjermen. Angi treningens kalorimål ved å trykke på SET [SETT]-knappen. Hvis SET [SETT]-verdien er null, vil datamaskinen pipe i 10 sekunder.

ODO [KILOMETERTELLER]: Totalavstand målt under batteriets driftstid.

PULSE [PULS]: Trykk på MODE [MODUS]-knappen til PULSE [PULS] vises på skjermen. Begge håndflatene må plasseres på berøringsputene før pulsavlesning. LCD-skjermen viser gjeldende puls i slag per minutt (BPM = slag per minutt) i ca. 6-7 sekunder. Merk: På grunn av berøringsforstyrrelser kan pulsavlesningsverdien i begynnelsen være 2-3 sekunder høyere enn faktisk puls, før den går tilbake til normalt nivå. Målt verdi kan ikke brukes som grunnlag for medisinsk behandling.

ALARM [ALARM]: Datamaskinen gir et lydsignal når MODE [MODUS]-, SET [SETT]- og RESET [NULLSTILL]-knappene trykkes.

AUTO ON/OFF [AUTOMATISK PÅ/AV] eller AUTO START/STOP [AUTOMATISK START/STOPP]: Hvis enheten ikke brukes på 4 minutter, slås strømmen automatisk av. Skjermen slås på hvis sykkelen beveger seg eller hvis en hvilken som helst knapp trykkes.

INFORMASJON

FUNKSJONER	Automatisk sjekk	hver 5. sekund
	Tid tatt	00:00-99:59
	Gjeldende hastighet	0,0-999,9 (ML) KM
	Avstand	0,00-9 999 (ML) KM
	Total avstand	0,0-9 999 (ML) KM
	Kalorier	0,0-9 999 kcal
	Puls	40-240 BPM
Batteritype		2 x AAA eller UM-4.
driftstemperatur		0-40 °C
lagringstemperatur		-10 ... +60 °C

OPPVARMING OG NEDKJØLING

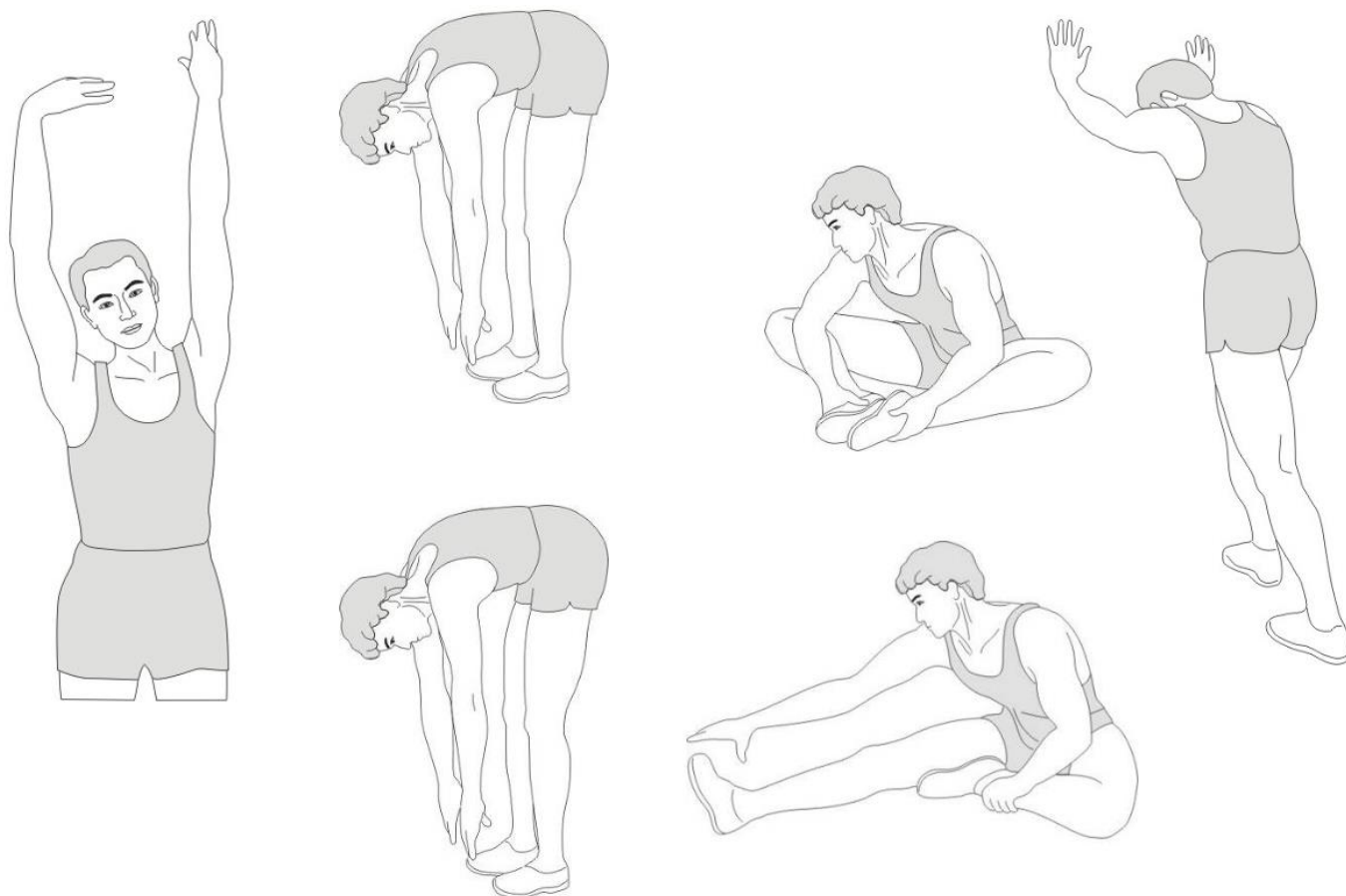
Et passende treningsprogram inkluderer oppvarming, aerob trening og nedkjøling. Gjennomfør hele programmet minst to og helst tre ganger i uken. Ha en hviledag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke antall treningsdager til fire eller fem ganger i uken. Spør alltid legen din om råd før du starter et treningsprogram

OPPVARMING:

Oppvarmingens formål er å forberede kroppen til trening og minimere risikoen for skader. Varm opp i 2-5 minutter før styrketrening eller aerob trening. Gjør bevegelser som øker pulsen og varmer opp arbeidende muskler. Dette kan inkludere rask gange, jogging, hopping, hopping med tau og løping på stedet.

TØYING:

Oppvarmede muskler bør strekkes etter riktig oppvarming og igjen etter styrke- eller aerob trening. Muskler strekker seg bedre da, noe som betydelig reduserer risikoen for skade. Strekkingen bør vare i 15-30 sekunder. **STRETCH IKKE FOR HARDT.**



NEDKJØLING:

Formålet med nedkjøling er å gjenopprette kroppen til normal eller nesten normal hviletilstand etter hver treningsøkt. En skikkelig nedkjøling senker pulsen gradvis slik at blodet kan returnere til hjertet.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

FitNord forsikrer at produktet oppfyller kravene i maskindirektivet 2006/42/EG og EN957-5. Som et resultat er produktet merket med CE-merkingen.

03/2024

IMPORTØR

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

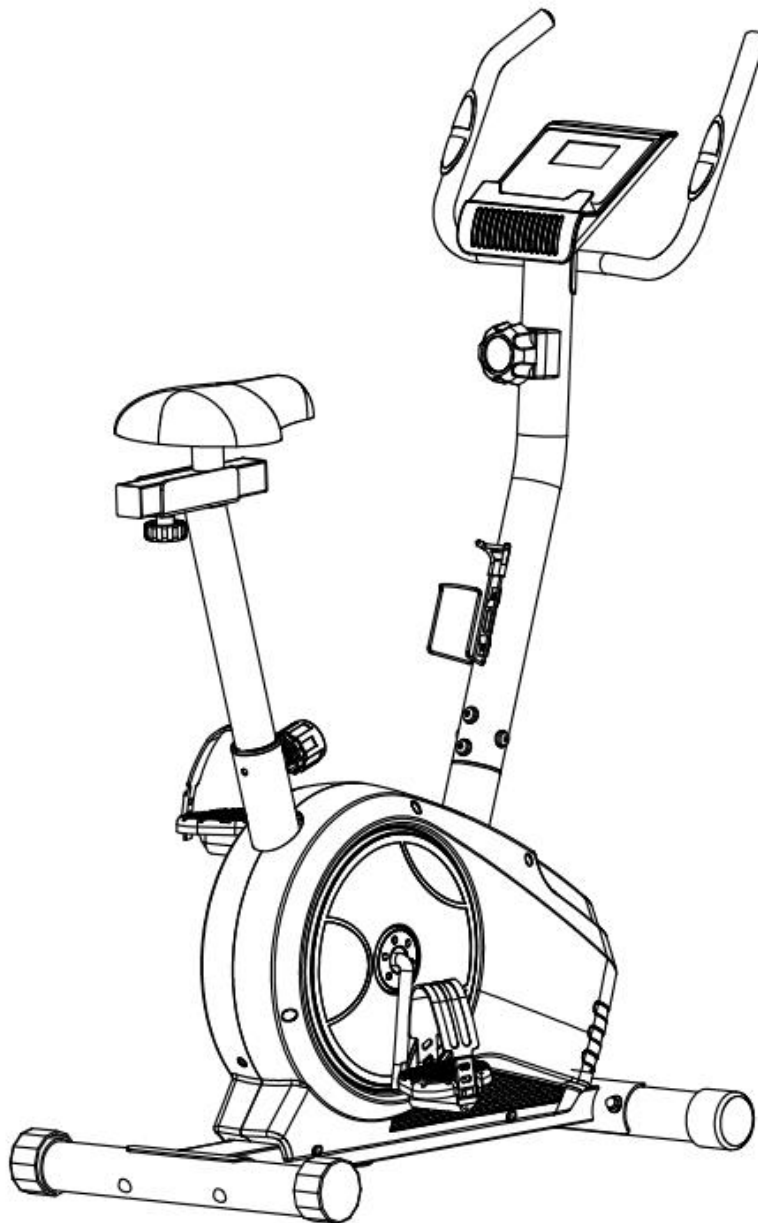
ANSVARFRISKRIVNING

© 2024 Nordic Sports Brands Oy
Alle rettigheter forbeholdes.

Produktet og bruksanvisningen kan endres. Bruksanvisningen kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten forvarsel.

EN

FitNord Cyclo 100 MAGNETIC BIKE OWNER'S MANUAL



IMPORTANT !

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

1.1V

Before You Start

Thank you for purchasing this Bike! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

- 1、 Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- 2、 Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- 3、 Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc...
- 4、 Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 5、 DO NOT use aggressive cleaning articles to clean the machine, only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 6、 Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- 7、 Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- 8、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 9、 Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- 10、 If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor ASAP.
- 11、 People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- 12、 The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum user's weight: 100KG

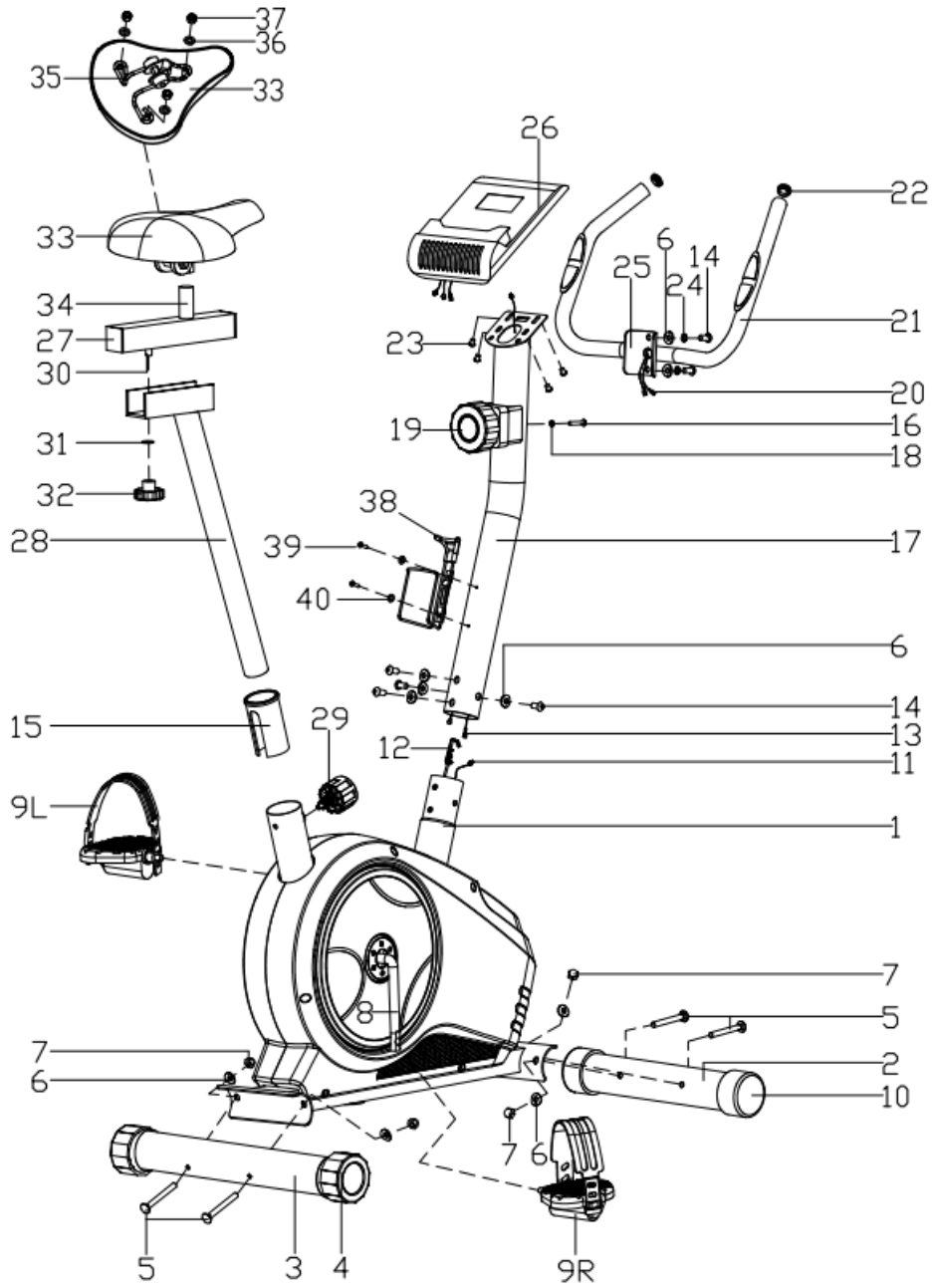


Fitnord.com/manuals



[Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvideo](#)

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'T Y	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	21	Foam grip	2
2	Front Stabilizer	1	22	Round end cap	2
3	Rear Stabilizer	1	23	Cross pan head screw	4
4	Rear End Cap	2	24	Spring Washer D8x1.5	2
5	Carriage bolt M8xL76	4	25	Handlebar	1
6	Arc WasherΦ8.5x1.5xΦ25xR33.5	10	26	Computer	1
7	Acorn nut M8	4	27	Square End Cap	2
8	Crank	1	28	Saddle Post	1
9L/R	Pedal	1pr.	29	Knob	1
10	Front End Cap	2	30	U-shaped Slider	1
11	Sensor wire	1	31	Flat Washer D10	1
12	Tension Cable	1	32	Plum-nut	1
13	Extension Wire	1	33	Saddle	1
14	Inner hex bolt M8x16	6	34	horizontal saddle post	1
15	Saddle bushing	1	35	seat upper beam clamp	1
16	Cross pan head screw	1	36	Flat washer D8	1
17	Handlebar Post	1	37	Nylon nut M8	1
18	Arc Washer	1	38	Kettle holder	1
19	Tension controller	1	39	Cross screw S4.2X18	2
20	Pulse wire	2	40	Flat washer D5	2

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

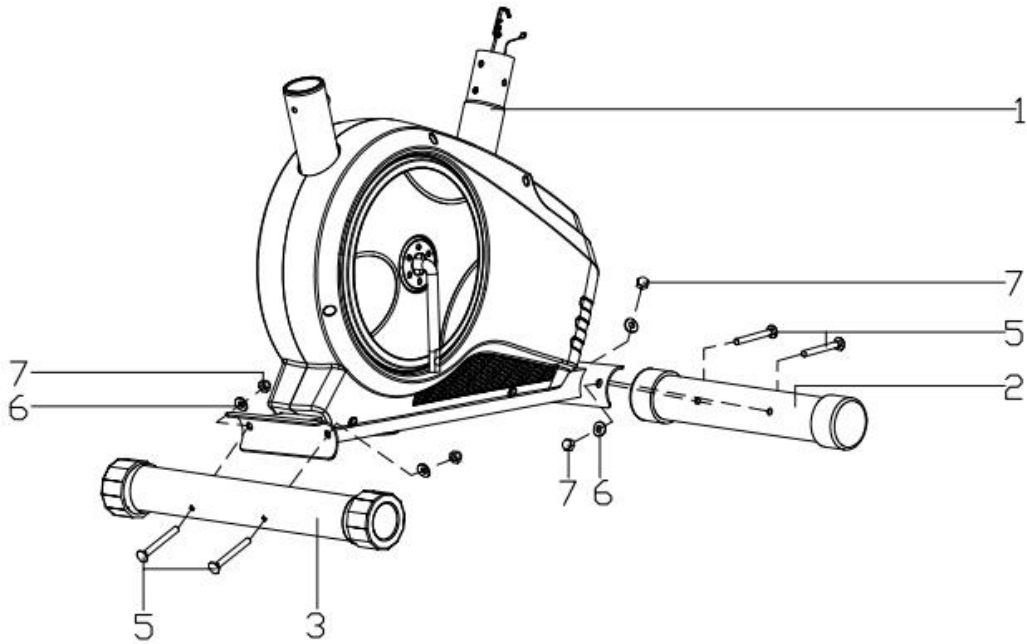
PREPARATION: Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; Before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) with the carriage bolts (5), arc washers (6) and acorn nuts (7) as shown.



STEP 2

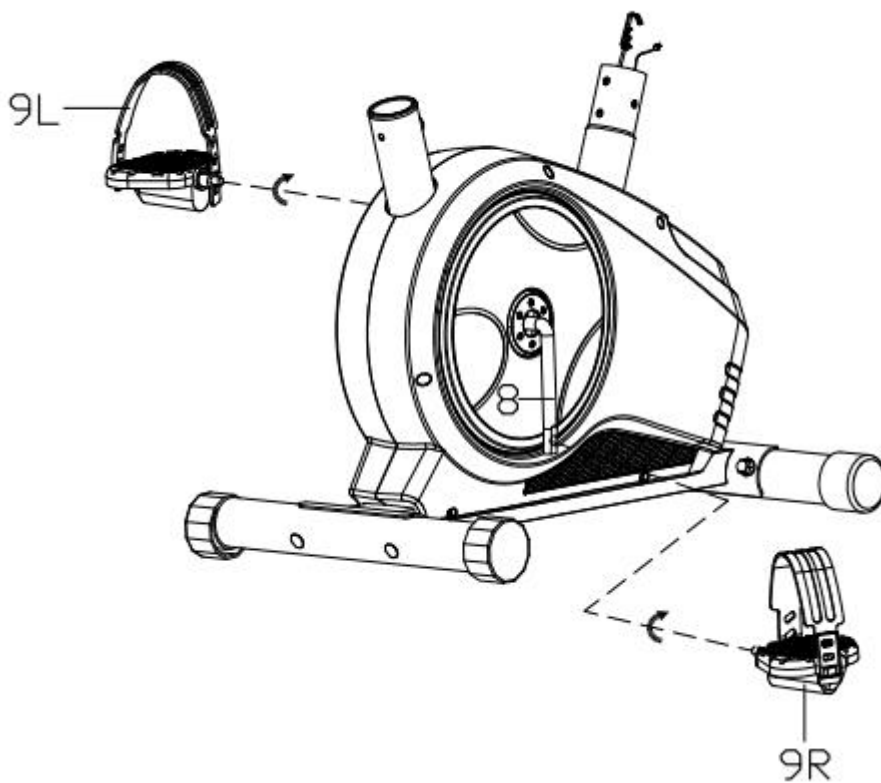
Attach the right and left pedals (9L/R) to the crank (8) respectively.

Important:

Both pedals are labeled, L FOR LEFT and R FOR RIGHT.

To tighten, turn the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

★Always keep the left and right pedal completely tightened when using the bike. Failing to follow the instructions may cause damage to the thread of the pedals.

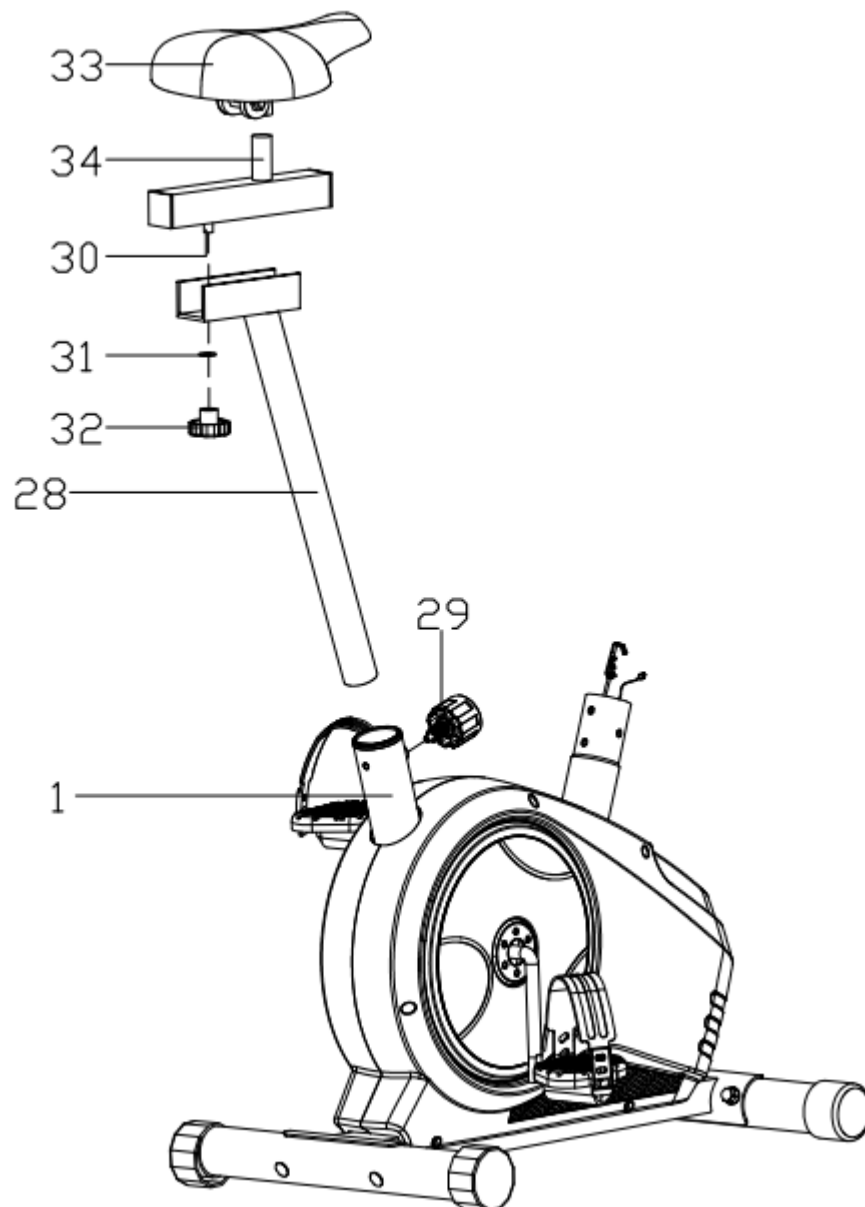


STEP 3

1: First insert the saddle tube (28) into the vertical tube of the main frame (1), align the hole, and finally lock it with the spring pin knob (29).

2. Lock the saddle slider tube (34) on the saddle post (28) with a flat washer (31) and a plum knob nut (32); Lock the seat upper beam clamp (35) on the saddle (33) with a nylon nut (37) and a flat washer (36), and then lock the saddle (33) on the upright post of the saddle cross tube (34) with a cross wrench.

Note: Make sure that the saddle (33) is locked tightly on the upright post of the saddle cross tube (34) before movement.

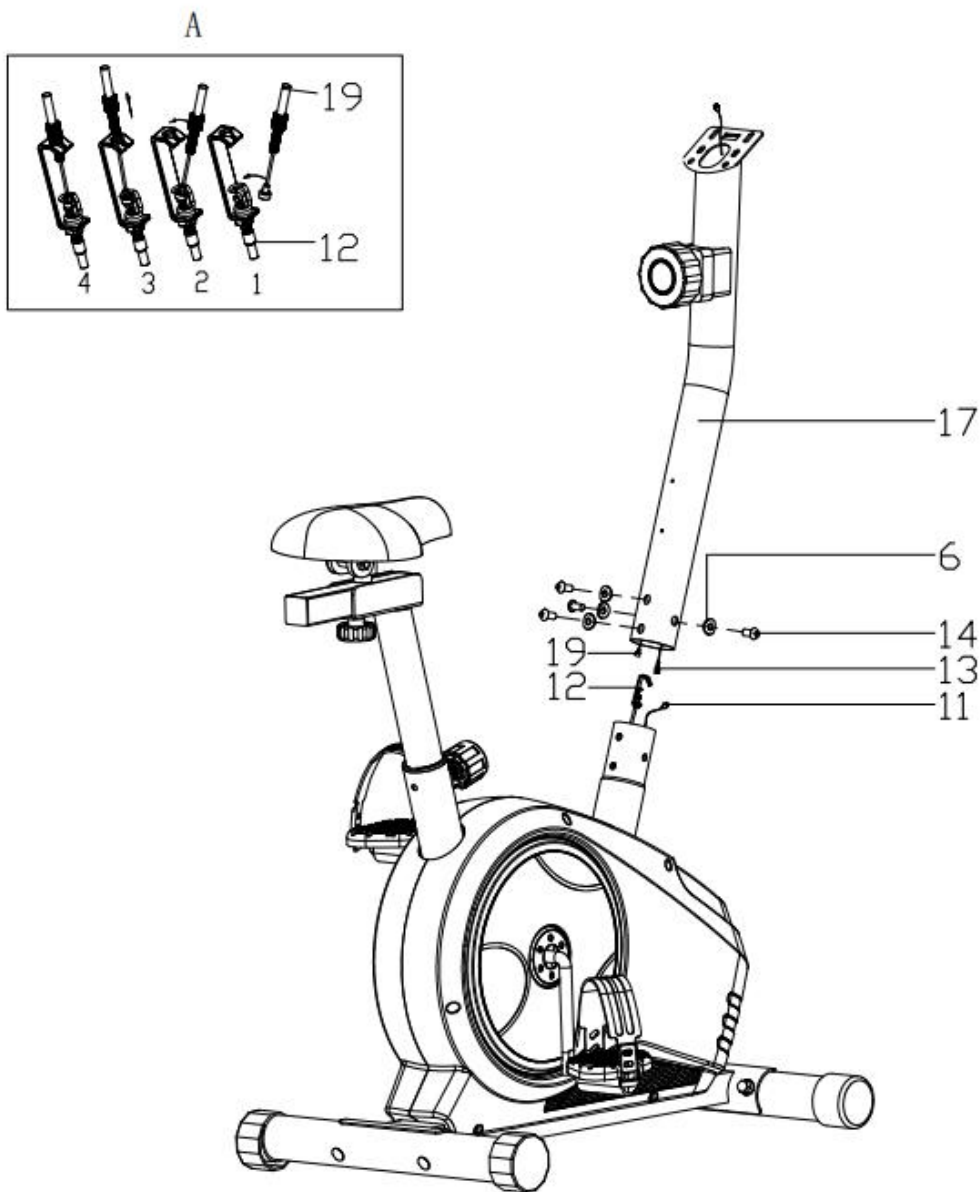


STEP 4

A: Connect the extension wire (13) with the sensor wire (11).

B: Put the cable of tension controller (19) into the spring hook of tension cable (12) as picture A shows. Then pull the resistance cable of tension controller (19) upward and force it into the gap of metal bracket of the tension cable (12).

C: After making sure the wires are well connected, then fix the handlebar post (17) to the post of main frame (1) with the inner hex bolts (14) and arc washers (6).

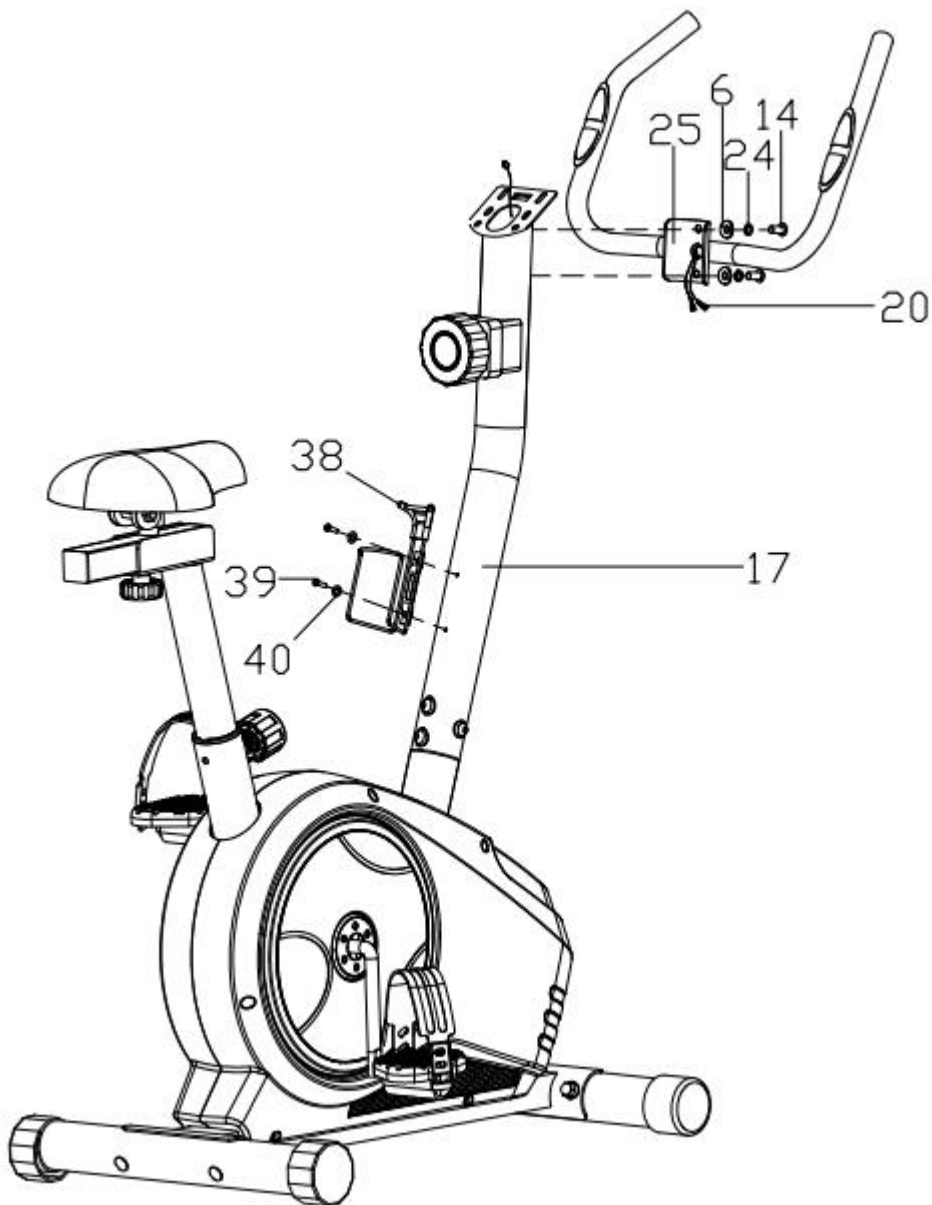


STEP 5

A: Insert the pulse wires (20) through the hole on the handlebar post (17) and pull them out from the top of the computer bracket.

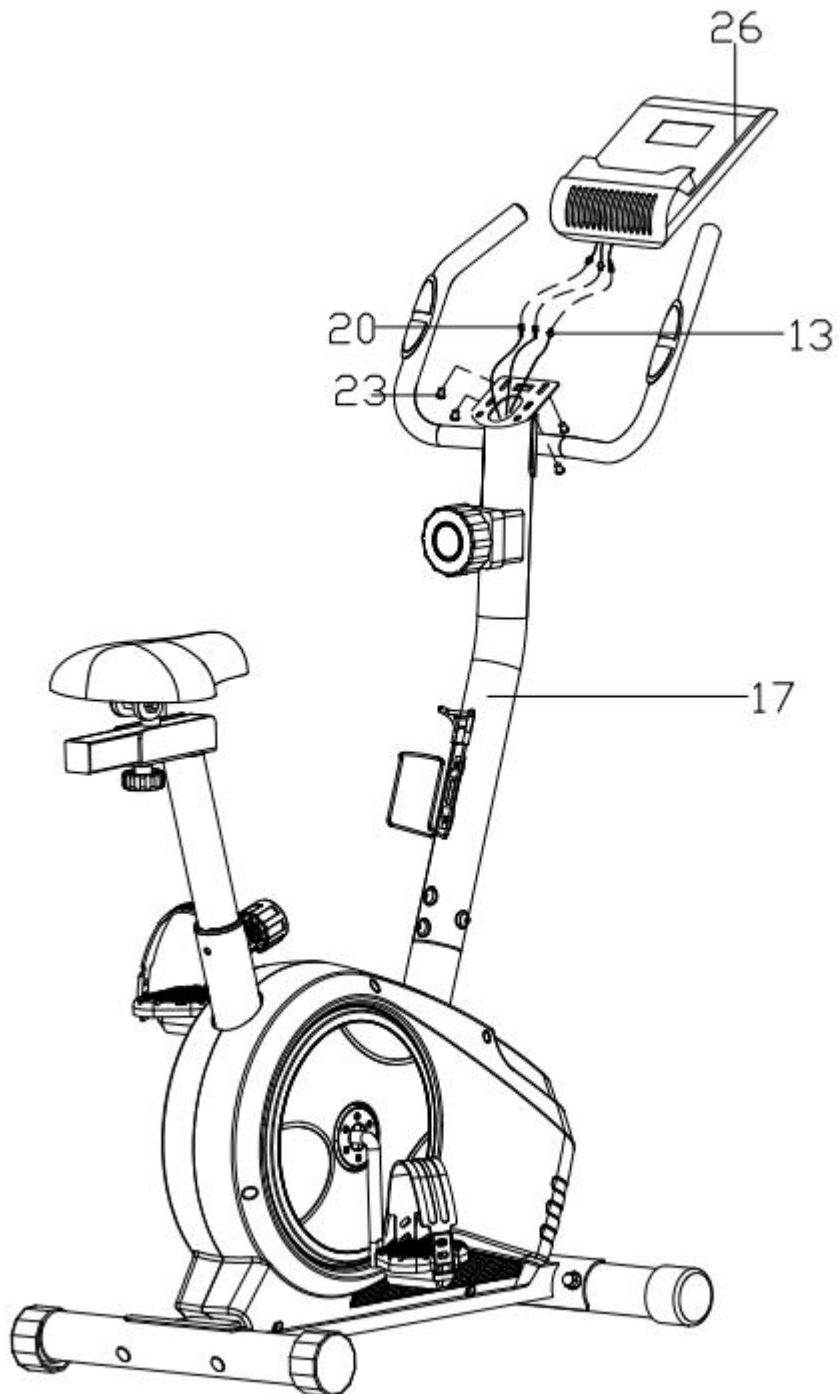
B: Attach the handlebar (25) to the handlebar post (17) with the inner hex bolt (14), spring washer (24), and arc washers (6).

C. Lock the kettle holder (38) to the handlebar post (17) with cross screw (19) and flat washer (40) .



STEP 6

Connect the pulse wires (20) and extension wire (13) to the wires coming out from the computer (26) respectively. Then attach the computer (26) onto the bracket of handlebar post (17) tightly with the cross pan head screw (23) as shown.



EXERCISE COMPUTER WITH PULSE INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE-Push down for selecting functions.If the long time holds down **MODE** button will turn completely 0 (besides ODO).

SET-To set the values of time、 distance pulse and calories when not in scan mode.

RESET-Push down for resetting time、 distance and calories.the current data change is 0 .

If the long time holds down **RESET**, besides the ODO position, the material will turn completely 0.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. **SCAN**: Press“**MODE**”button until“**SCAN**”appears,monitor will rotate through all the 5 functions : Time、 speed、 distance、 calorie 、 ODO、 and pulse .Each display will be hold 5 seconds.

2. **TIME**: (1)Count the total time from exercise start to end.

(2)Press “**MODE**” button until “**TIME**” appears,press “**SET**” button to set exercise time. When the “**SET**” is zero, the computer will alarm 10 seconds.

3. **SPEED**: Display current speed.

4. **DIST**: (1)Count the distance from exercise start to end.(2)Press“**MODE**”button until“**DIST**”appears,Press“**SET**” button to set exercise distance. When the “**SET**” is zero, the computer will alarm 10 seconds.

5. **CALORIES**: (1)Count the total calories from exercise start to end.(2)Press “**MODE**” button until “**CAL**” appears,Press “ **SET** ” button to set exercise calories. When the “**SET**” is zero, the computer will alarm 10 seconds.

6. **ODO**:The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

7. PULSE RATE:

Press **MODE** button until “**PULSE**” appears.Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minte(BPM) on the LCD after 6~7 seconds.Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal

level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

8. **ALARM**:The computer will “Beep” when press “**MODE**”、“**SET**” and “**RESET**” buttons.

9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 4 minutes,the power will turn off automatically.As long as the wheel is in motion or press any button,the monitor is in action.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	Auto Scan	Every 5 seconds
	Running Time	00:00-99:59
	Current speed	0.0~999.9 (ML)KM
	Trip Distance	0.00~9999 (ML)KM
	Total distance (ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Calories	0.0~9999 Kcal
	Pulse Rate	40~240BPM
Battery type		2 pcs of size - AAA or UM - 4
Operating temperature		0°C~+40°C
Storage temperature		-10°C~+60°C

USING YOUR BIKE

Using your bike will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

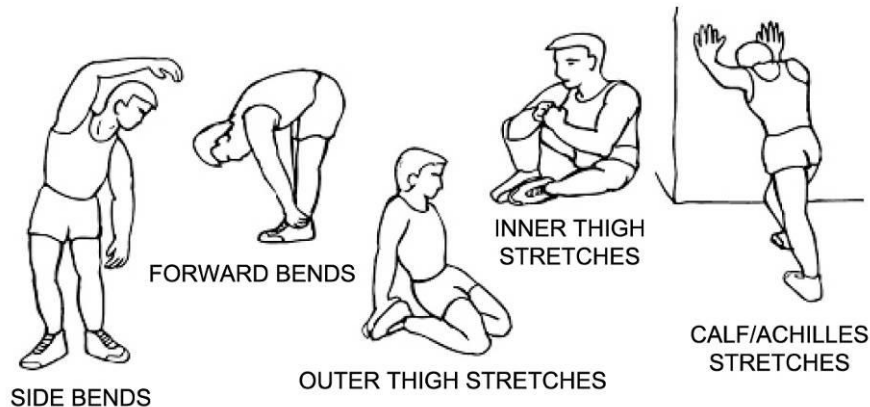
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

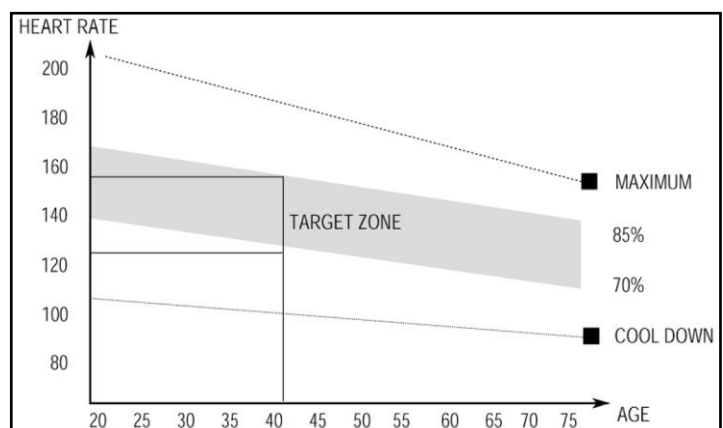
DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.



EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

MANUFACTURER'S DECLARATION

FitNord declares that the product meets the requirements of Directive 2001/95/EC (general product safety), standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-5 (exercise bikes for hand and leg training). As a result, the product is CE marked.

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. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

THE USER MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

DISCLAIMER

© 2024 Nordic Sports Brands Oy All rights reserved.

Product and user manual are subject to change. The manual may contain translation errors. Specifications are subject to change without notice.