

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERMANUAL

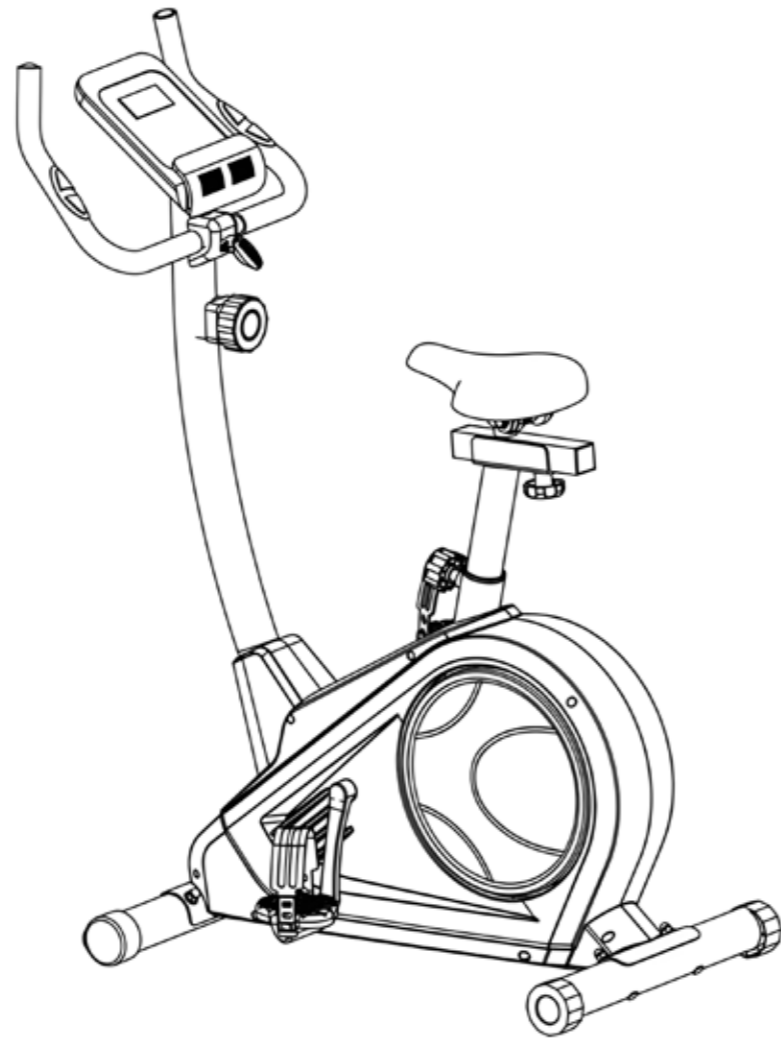
FitNord Cyclo 200 kuntopyörä
FitNord Cyclo 200 exercise bike
FitNord Cyclo 200 träningscykel
FitNord Cyclo 200 trenings sykkel

2.1v

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



Mitat koottuna/Diameter assembled/ dimensioner monterade/ dimensjoner satt sammen	98x49x138cm
Paino/Weight/Vikt/Vekt	29.3 kg
Max käyttäjäpaino/Max user weight/ Max användarvikt/ maks brukervekt	120 kg
Näyttö/Display/Visa/Vise	2xAAA
Sykemittaus/ heart rate measurement/ pulsmitning/ 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/ Svånghjulets vikt/ Svinghjulets vekt	7 kg

SISÄLLYS

1 TURVALLISUUS.....	4
2 KOKOAMISOHJEET	8
3 NÄYTTÖ & SÄÄTÖ.....	10
4 YLEISET HOITO OHJEET.....	11
5 RÄJÄYTYSKUVA.....	30
6 OSALISTA.....	31

CONTENT

1 SAFETY.....	4
2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	14
3 DISPLAY & ADJUSTMENT.....	16
4 GENERAL MAINTENANCE	17
5 EXPLODE VIEW/.....	30
6 PART LIST.....	31

INNEHÅLL

1 SÄKERHET/SIKKERHET.....	5
2 MONTERINGSANVISNINGAR.....	20
3 DISPLAY & JUSTERING.....	22
4 ALLMÄN UNDERHÅLLOHJEET	23
5 EXPLOSIONSVY.....	30
6 DELSLISTA.....	31

INNHOOLD

1 SIKKERHET.....	5
2 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	26
3 SKJERM & JUSTERING.....	28
4 GENERELT VEDLIKEHOLD	29
5 EKSPLOSJONSBLIDE.....	30
6 DELLISTE.....	31

1 TURVALLISUUS/SAFETY

- Lue koko ohjekirja huolellisesti läpi ja varmista, että laite on koottu oikein ennen käyttöä.
- Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit ja muut laitteiston osat ovat paikoillaan ja tiukasti kiinni. Varmista, että laite on toimintakunnossa.
- 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 pultit ja mutterit ovat paikoillaan, sekä tiukasti kiinni.
- Käyttäjän enimmäispaino on **120 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.
- After assembling the device, check that all bolts, nuts and other hardware parts are in place and tightly closed. Make sure the device is in working order.
- 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 **120 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 / implants / artificial joints or limbs / stents or spiral
- You have been sick recently
- You have cancer

1 SÄKERHET/SIKKERHET

- Läs hela manualen noggrant och se till att enheten är korrekt monterad före användning.
- Efter montering av enheten, kontrollera att alla bultar, muttrar och andra hårdvarudelar är på plats och ordentligt stängda. Se till att enheten fungerar.
- 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 **120 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.
- Etter at du har satt sammen enheten, kontroller at alle bolter, muttere og andre maskinvaredeler er på plass og tett lukket. Kontroller at enheten fungerer.
- 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 **120 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

ONNITTELUT FITNORD CYCLO 200 KUNTOPYÖRÄN 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:

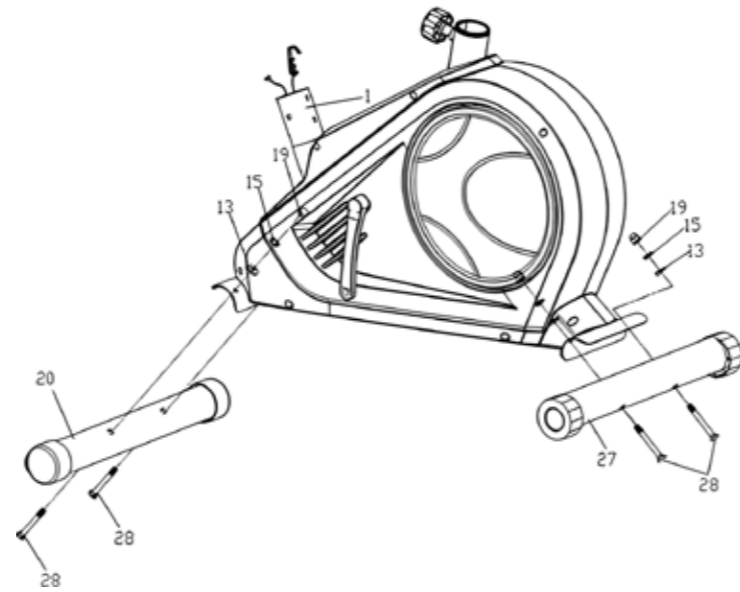
www.fitnord.com/manuals



2 KOKOAMISOHJEET

Vaihe 1

Kiinnitä Etuvakaaja (20) ja Takavakaaja (27) Runkoon (1) Lukkopultilla (28), Kuperilla Aluslaatoilla (13), Jousialuslevyllä (15) ja Mutterilla (19)

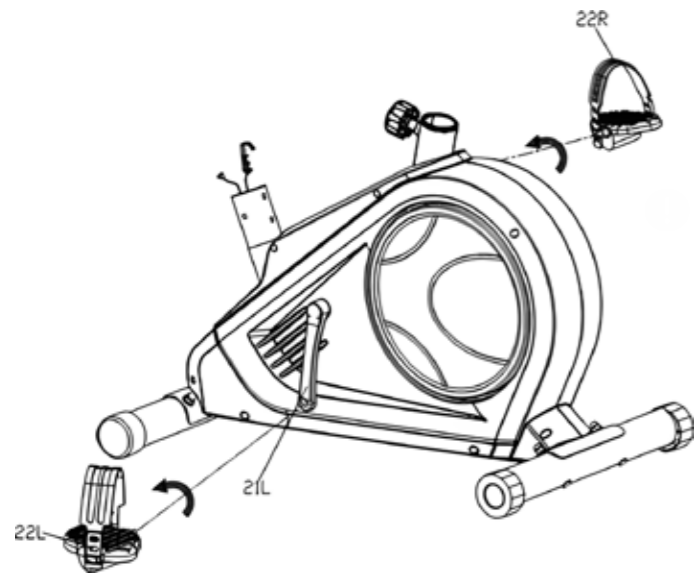


Vaihe 2

Kiinnitä Polkimet (22L/R) Kampiin (21L/R) käyttäjän kuvakulmasta katsottuna. Varmista aina ennen harjoitusta, että polkimet ovat kunnolla kiinni

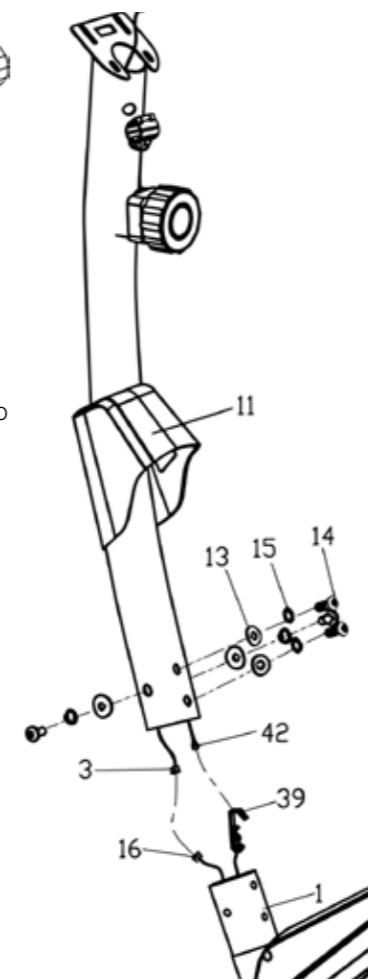
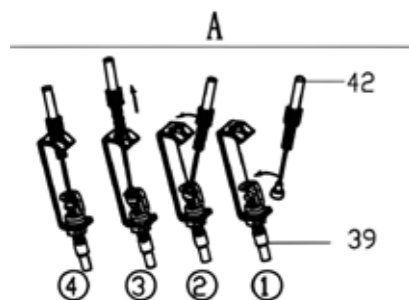
HUOM!

Polkimet on merkitty L=Vasen ja R=Oikea. Kiristä vasenta poljinta vastapäivään ja oikeaa poljinta myötäpäivään.



Vaihe 3

- Aseta Ohjaustangon Rungon Suojus (11) Ohjaustangon Runkoon (12);
- Kiinnitä Anturin johto (16) Anturin Johdon Jatkeeseen (3). Seuraavaksi kiinnitä Vastuksen Johto (39) Vastuksen Säätönupin (42) johtoon kuvan A osoittamalla tavalla. Kiinnitä lopuksi Ohjaustangon Runko (12) Päärunkoon (1) Kuusiokoloruuveilla (14), Jousialuslevyillä (15) ja Kuperilla Aluslaatoilla (13). Liu'uta Ohjaustangon Rungon Suojus (11) alas paikoilleen.

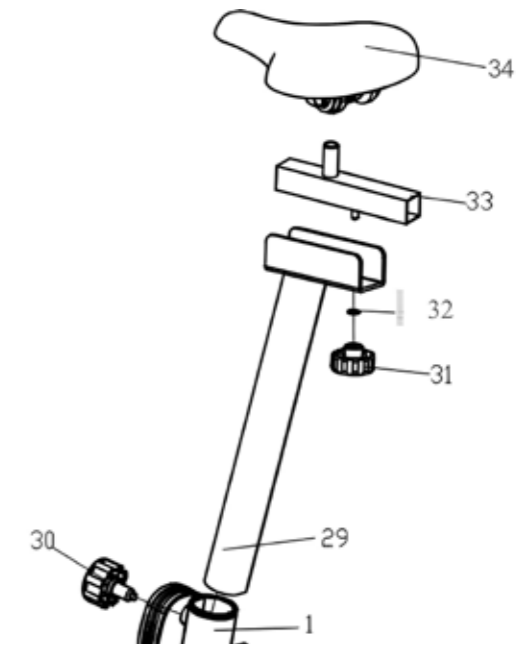


Vaihe 4

- Aseta Satulatuki (33) Satulatolppaan (29), kiinnitä Aluslaatalla (32) ja Sormiruuvilla (31) kuten kuvassa.
- Kiinnitä Satula (34) Satulatukeen (33), kiristä Satula kiinni sen alla sijaitsevalla ruuvilla ja mutterilla.
- Löysää Säätönuppi (30) kiertämällä vastapäivään. Sitten veda Säätönuppiä (30) ja kiinnitä Satulatolppa (29) Päärunkoon (1), ruuvaa kiinni Säätönupilla (30) halutulle korkeudelle.

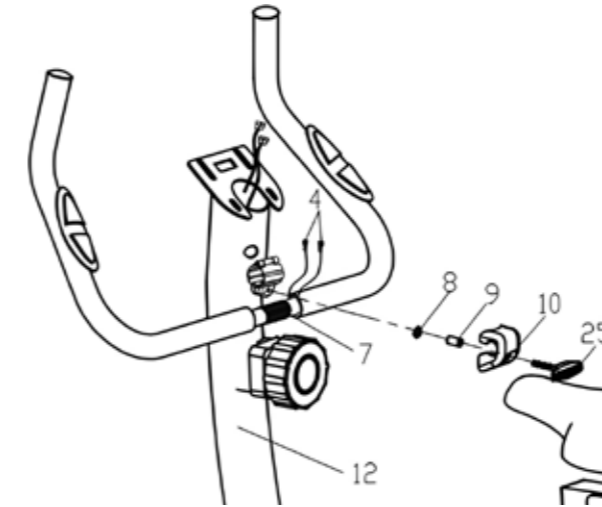
! HUOM!

Varmista, että Satula (34) on tiukasti kiinni Satulatuessa (33) ennen harjoittelua.



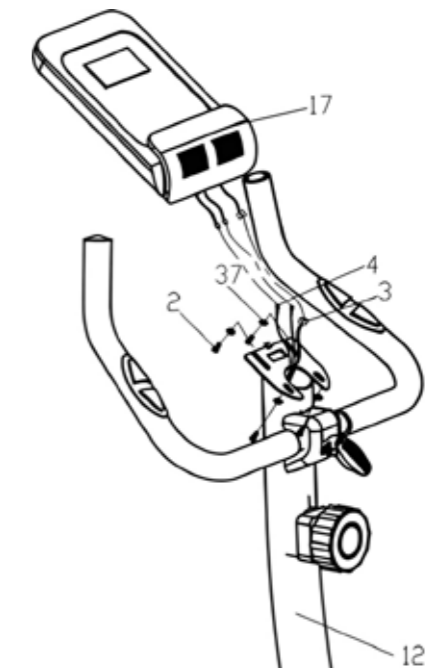
Vaihe 5

Syötä Sykemittarin Johto (4) Ohjaustangon Rungon (12) yläpäässä sijaitsevan pääkonsolin kiinnikkeen läpi. Kiinnitä Ohjaustanko (7) Ohjaustangon Runkoon (12) T-pultilla (25), Ohjaustangon Suojuksella (10), Holkillla (9) ja Aluslaatoilla (8) kuten kuvassa.

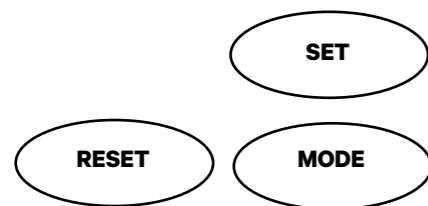


Vaihe 6

- Kiinnitä Sykemittarin Johto (4) ja Anturin Johdon Jatke (3) Pääkonsolista (17) tuleviin johtoihin.
- Kiinnitä Pääkonsoli Ohjaustangon Rungon (12) yläpäässä sijaitsevaan kiinnikkeeseen. Ruuvaa käyttäen Ristipääruuveja (2) ja Aluslaattoja (37) kuten kuvassa.



3 NÄYTTÖ & SÄÄTÖ



Näytön painike toiminnot

Laite käynnistyy kun alat polkemaan

Näyttö sammuu 4 minuuttia viimeisen signaalin jälkeen

SET (Aseta)

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

RESET (Nollaus)

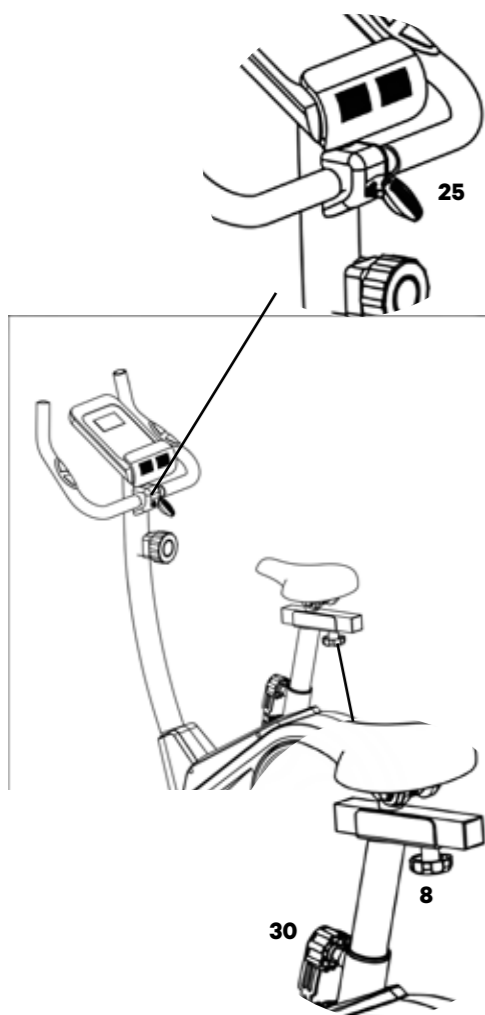
painiketta painamalla nollaa. Pitämällä painiketta 2 sekunnin ajan nollaa kaikki toiminnot.

MODE/ENTER (Tila/Valitse)

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

Otekahvan kulman säätö

Käännä kahvaa (25) vastapäivään, jonka jälkeen voit kääntää otekahvaa haluamaasi asentoon, lopuksi kiristä kääntämällä kahvaa myötäpäivään



Penkin etäisyyden ja korkeuden säätö

Löysäämällä säätönuppia (30) voit säätää korkeutta vastaavasti (8) nuppia satulan etäisyyttä voidaan säätää

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 MODE/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,
SPEED (NOPEUS)	Nopeus näytetään km/h
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 täytynyt
PULSE (SYKE)	Syke näkyy näytöllä 6 sekunnin kuluttua mittauksesta, jos signaalia ei havaita näytölle ilmestyy "P" Jos asetat syke alueelle arvon välillä 0-30-230BPM, laite pitää äänimerkin kun sykeraja ylittyy

! HUOM!

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

4 YLEISET HOITO OHJEET

Päivittäis huolto

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

- Nouse pyörän päälle ja aloita harjoittelu.
- Jos huomaat tärinää, polkimet tai kammen kiinnikkeet saattavat tarvita kiristystä. 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 vesipullotelinim 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 CYCLO 200 EXCERCISE 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:

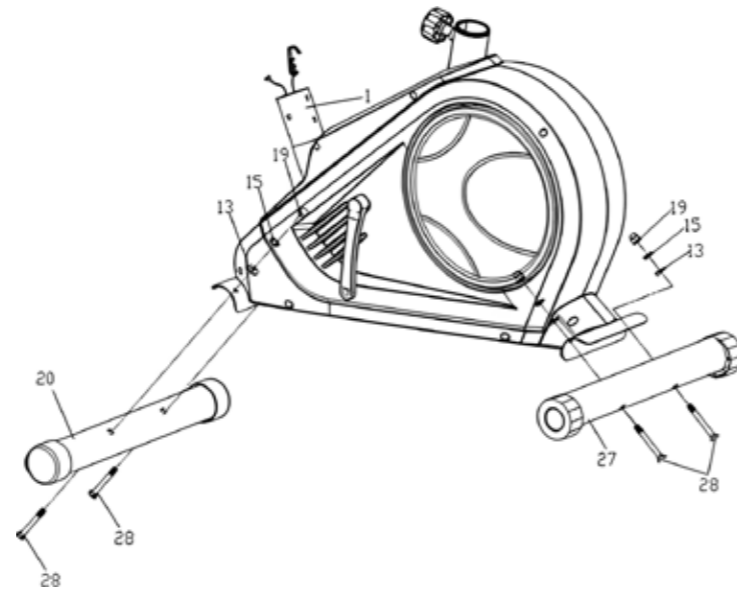
www.fitnord.com/manuals



2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

Attach the Front Stabilizer (20) and Rear Stabilizer (27) to the Main Frame (1) with the Carriage Bolt (28), Arc Washers (13), Spring Washers (15) and Nuts (19).

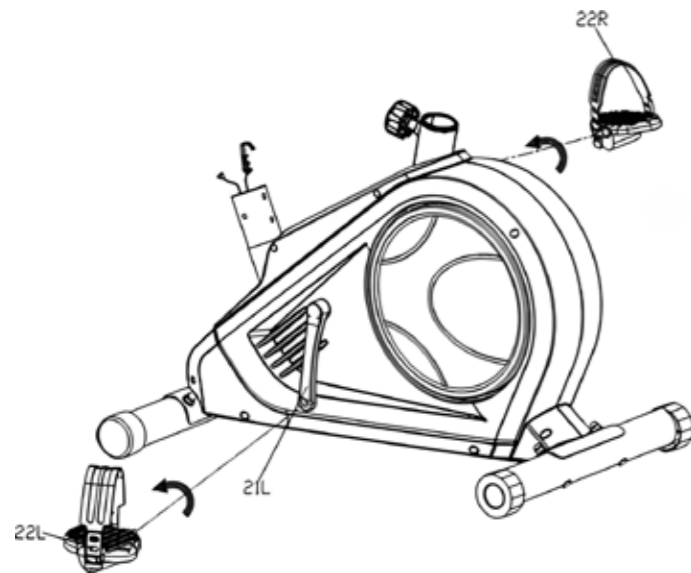


Step 2

Attach the Pedals (22L/R) to the Cranks (21L/R) respectively, viewed from the rider's exercising position. Always make sure the Pedals are securely tightened before any exercise.

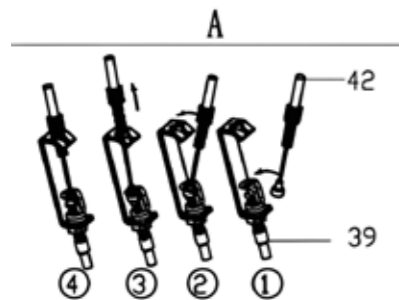
NOTE!

Both pedals are labeled L for left and R for right. To tighten, turn the Left pedal counterclockwise and the Right pedal clockwise.

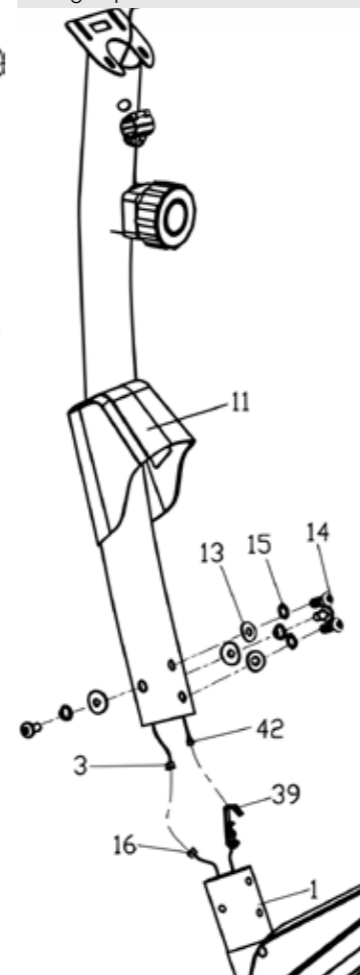


Step 3

- Slip the Handlebar Post Cover (11) onto the Handlebar Post (12). Connect the Sensor Wire (16) to the Extension Sensor Wire (3). Connect the Tension Wire (39) with the Tension Controller (42) wire as shown in picture



Attach the Handlebar Post (12) to the Main Frame (1) with Allen Bolts (14), Spring Washers (15) and Arc Washers (13). Slide the Handlebar Post Cover (11) down and fit into place.

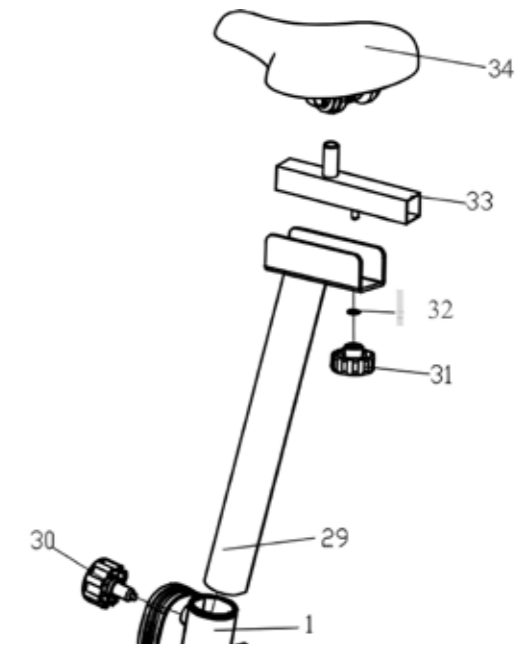


Step 4

- Insert the Horizontal Saddle Post (33) to the Saddle Post (29), screw with Flat Washer (32) and Knob Nut (31).
- Insert the Saddle (34) to the Horizontal Saddle Post (33), attach with the screw and nut under the Saddle with a wrench.
- Unscrew the Pop-pin Knob (30) counterclockwise
- Pull the Pop-pin Knob (30) and insert the Saddle Post (29) into the Main Frame (1), screw with the Pop-pin Knob (30) at wanted height.

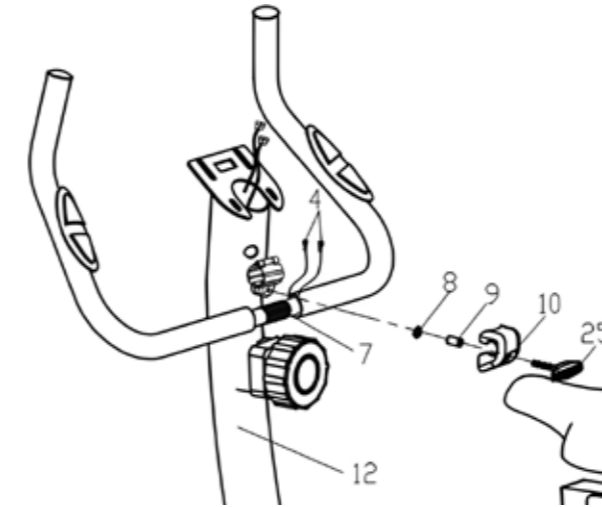
NOTE!

Make sure the Saddle (34) is tightly attached to the Horizontal Saddle Post (33) before exercising.



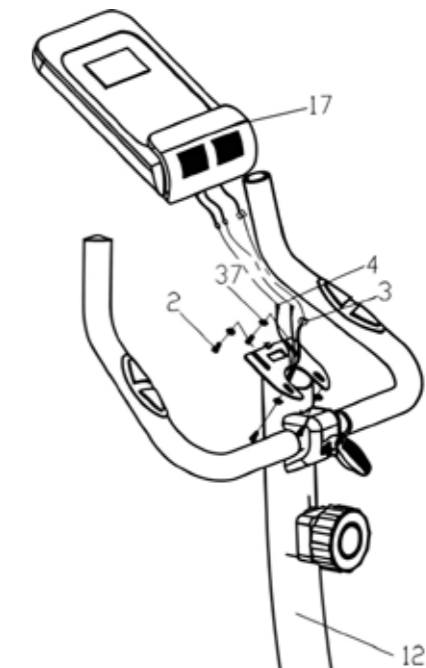
Step 5

- Feed the Pulse Wires (4) through the computer bracket on top of the Handlebar Post (12).
- Attach the Handlebar (7) to the Handlebar Post (12) with the T-Shape Knob (25), Handlebar Cover (10), Bushings (9) and Spring Washers (8).

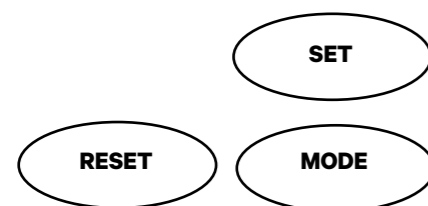


Step 6

- Connect the Pulse wire (4) and Extension Sensor Wire (3) to the Computer (17) wires
- Install the Computer (17) onto the computer bracket on the top of the Handlebar Post (12), screw with Cross Screws (2) and Flat Washers (17)



3 DISPLAY & ADJUSTMENT



SPINNING BIKE Display button functions

The device starts when you start pedaling

The display switches off 4 minutes after the last signal

SET (Settings)

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

RESET

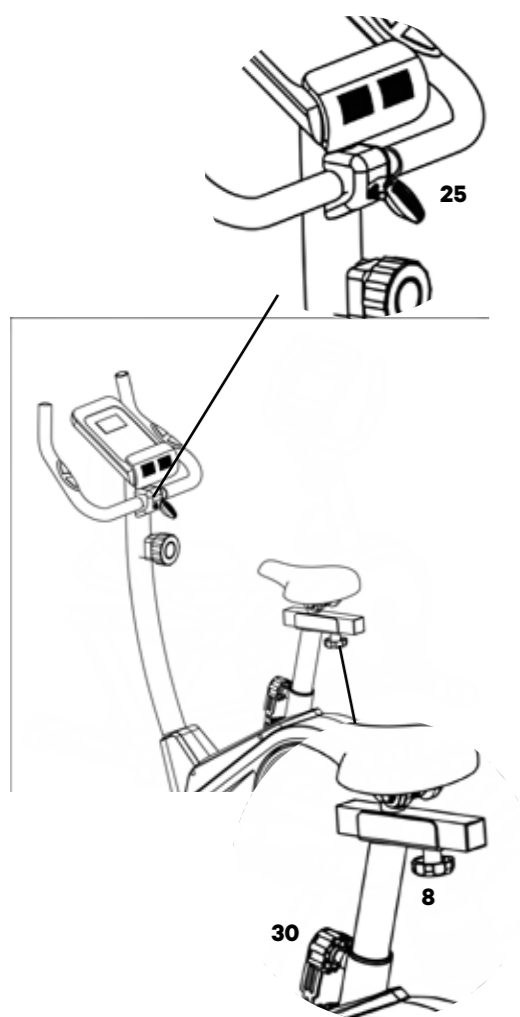
button by pressing zeros. Press and hold the button for 2 seconds to reset all functions.

MODE/ENTER

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

Handle angle adjustment

Turn the handle (25) counterclockwise, then you can turn the grip to the desired position, finally tighten by turning the handle clockwise



Adjustment of the distance and height of the bench

By loosening the adjustment knob (30) you can adjust the height accordingly (8) knob the distance of the saddle can be adjusted

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
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

4 GENERAL MAINTENANCE

Daily maintenance

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

Get on the bike and start training.

If you notice vibrations, the pedals or crank mounts may need to 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 CYCLO 200
TRÄNINGSCYKEL !

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:

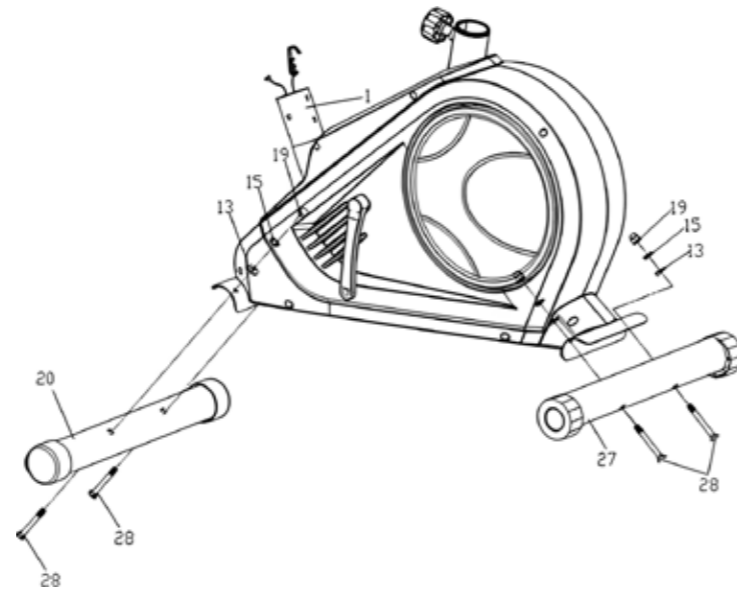
www.fitnord.com/manuals



2 MONTERINGSANVISNINGAR

Steg 1

Fäst den främre stabilisatorn (20) och den bakre stabilisatorn (27) på huvudramen (1) med vagnbult (28), bågbrickor (13), fjäderbrickor (15) och muttrar (19).

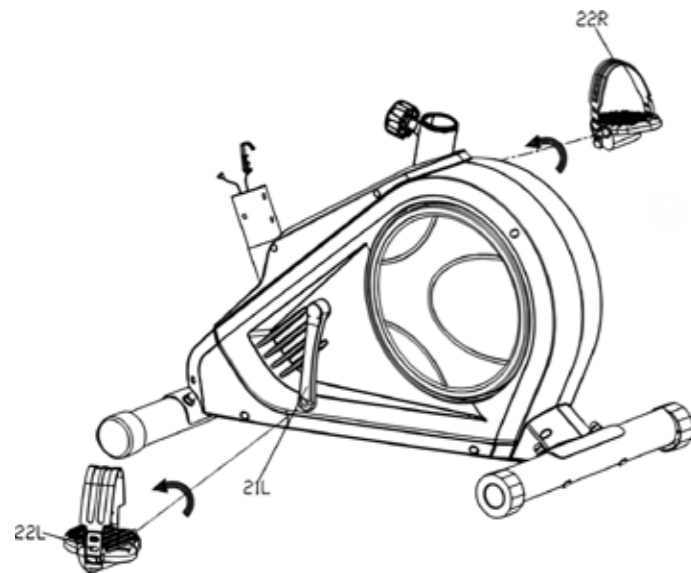


Steg 2

Fäst pedalerna (22 L/R) till respektive vevarm (21 L/R), L/R sett ur användarens träningsposition. Se alltid till att pedalerna är ordentligt fastsatta innan du börjar träna.

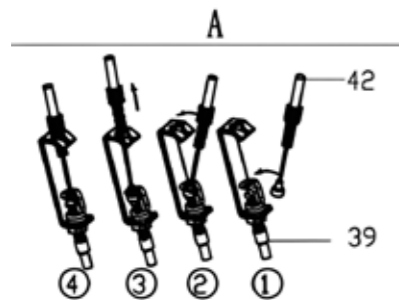
OBS!

Pedalerna är märkta L för vänster och R för höger. För att dra åt, vrid vänster pedal moturs och höger pedal medurs.

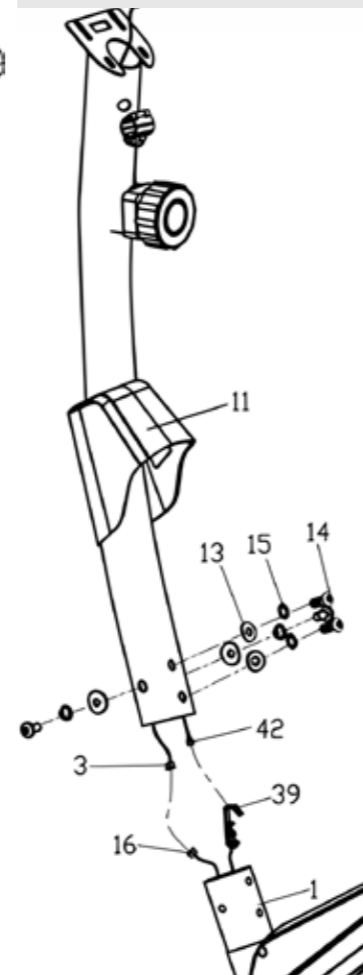


Steg 3

- Sätt på styrstammens kåpa (11) på styrstammen (12)
- Anslut sensorkabeln (16) till förlängnings-sensorkabeln (3)
- Anslut spänningskabeln (39) till spänningsregulatorns (42) kabel enligt bild A.



Fäst styrostolpen (12) på huvudramen (1) med sexkantskruvar (14), fjäderbrickor (15) och bågbrickor (13). För ned styrets stolpkåpa (11) och sätt den på plats.

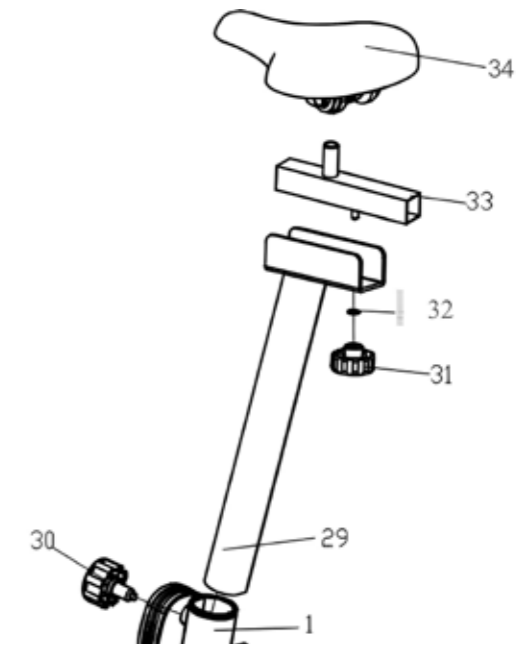


Steg 4

- Sätt fast den horisontella sadelstolpen (33) på sadelstolpen (29), skruva fast den med bricka (32) och mutter (31).
- Sätt sadeln (34) i den horisontella sadelstolpen (33), fäst med skruv och mutter under sadeln med en skiftnyckel.
- Lossa pop-pin-knoppen (30) moturs
- Dra ut pop-pin-knoppen (30) för att kunna montera sadelstolpen (29) i huvudramen (1), skruva in pop-pin-knoppen (30) för att ställa in önskad höjd

! OBS!

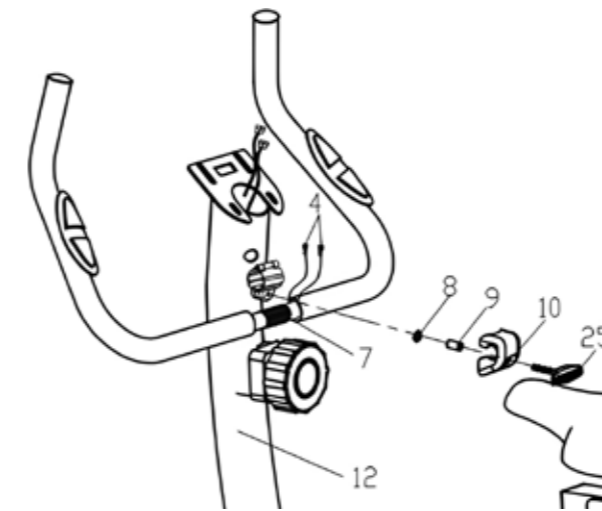
Se till att sadeln (34) är ordentligt fastsatt på den horisontella sadelstolpen (33) innan du börjar träna



Steg 5

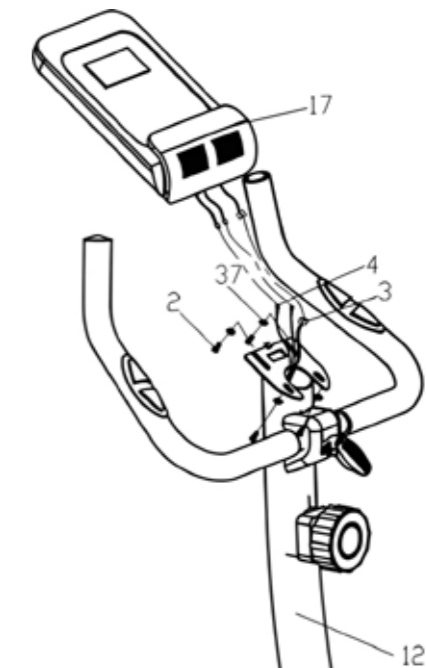
För in pulsmätarkabeln (4) genom datorfästet ovanpå styrostolpen (12).

Fäst styret (7) på styrostolpen (12) med den T-formade knoppen (25), styrets kåpa (10), distanser (9) och fjäderbrickor (8).

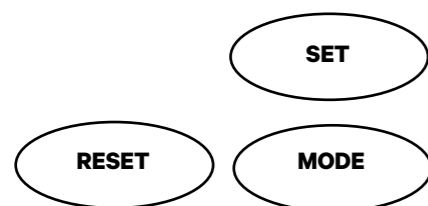


Steg 6

- Anslut pulsmätarkabeln (4) och förlängnings-sensorkabeln (3) till datorns (17) kablar
- Installera datorn (17) på datorfästet högst upp på styrostolpen (12), skruva fast med skruvar (2) och brickor (17).



3 DISPLAY & JUSTERING



SPINNINGCYKELNS Displayknappfunktioner

Enheten startar när du börjar trampa

Displayen stängs av 4 minuter efter den senaste signalen

SET (Inställning)

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

RESET (Återställa)

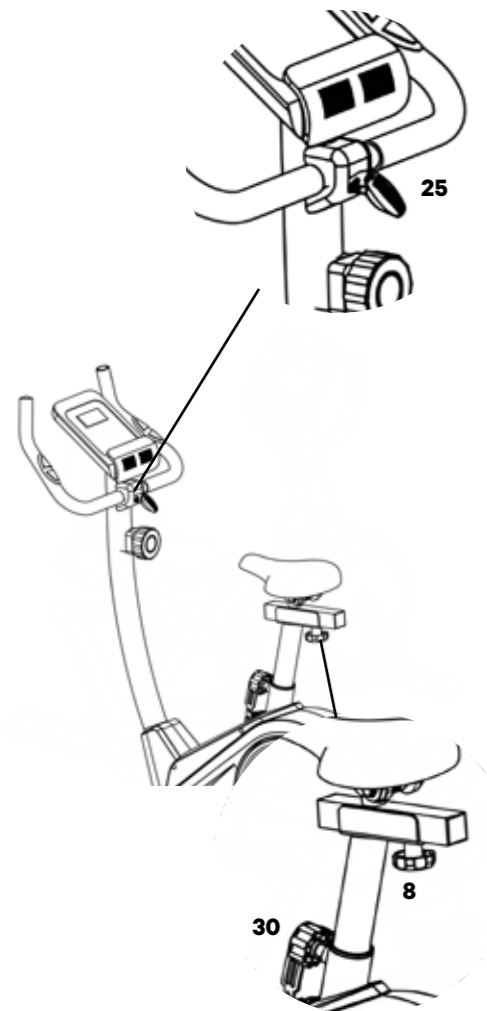
knappen genom att trycka nollor. Håll knappen intryckt i 2 sekunder återställer alla funktioner.

MODE/ENTER (Läge/Välj)

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

Justering av handtagets vinkel

Vrid handtaget (25) moturs, därefter kan du justera handtaget till önskat läge. Spänn slutligen fast genom att vrida handtaget medurs.



Justering av sadelns avstånd och höjd

Genom att lossa justeringsvredet (30) kan du justera höjden (8) och avståndet till sadeln

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
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

4 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. 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.

Rengör och smörj sadelstolpen, styrestolpen och sadelfästet.

! OBS!

När skärmens ljusstyrka minskar, byt ut batterierna

NO

GRATULERER MED KJØPET
FITNORD CYCLO 200
TRENINGSSYKKEL!

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

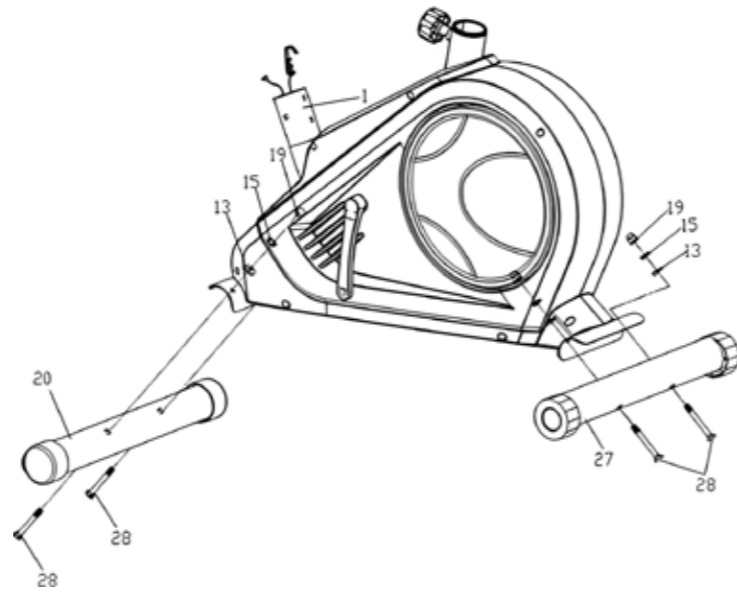
BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:
www.fitnord.com/manuals



2 MONTERINGSINSTRUKSJONER

Trinn 1

Fest den fremre stabilisatoren (20) og den bakre stabilisatoren (27) til hovedrammen (1) med vognbolten (28), bueskiver (13), fjærskiver (15) og muttere (19).

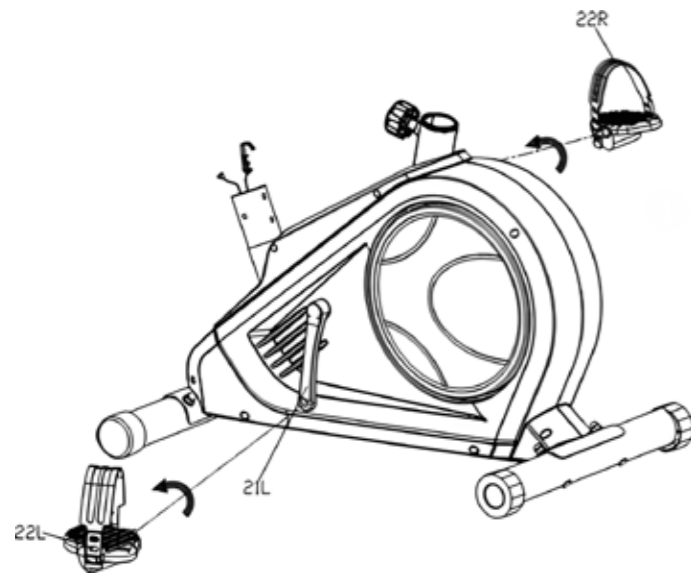


Trinn 2

Fest pedalene (22L/R) til krankene (21L/R), sett fra syklistens treningsposisjon. Sørg alltid for at pedalene er godt tilstrammet før du begynner å trene.

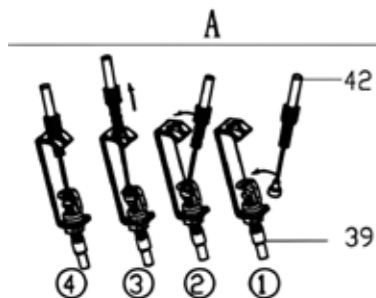
MERK!

Begge pedalene er merket: med L for venstre og R for høyre. Stram til ved å vri venstre pedal mot klokken og høyre pedal med klokken.

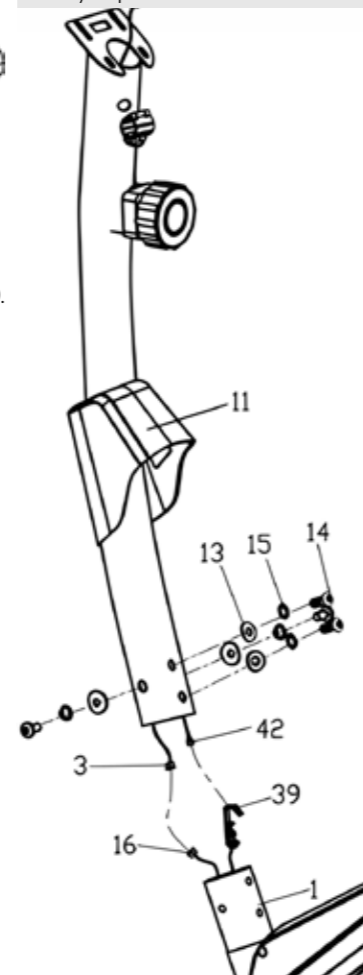


Trinn 3

- Sett dekselet til styrestolpen (11) på styrestolpen (12).
- Koble sensorkabelen (16) til sensorforlengelseskabelen (3).
- Koble til strammingswiren (39) til ledningen til strammingsregulatoren (42) som vist på bilde A.



Fest styrestolpen (12) til hovedrammen (1) med unbrakoskruer (14), fjærskiver (15) og bueskiver (13). Skyv dekselet til styrestolpen (11) ned og sett det på plass.

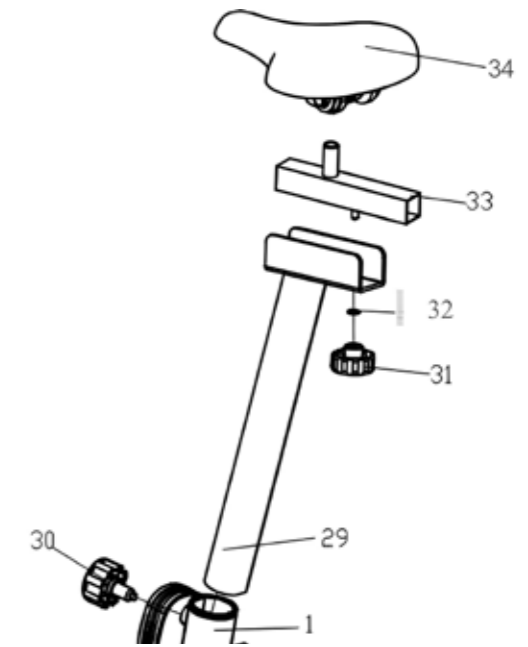


Trinn 4

- Sett den horisontale setestolpen (33) på setepinnen (29), skru den fast med en flat skive (32) og en mutter (31).
- Sett salen (34) på den horisontale setestolpen (33), fest med skruen og mutteren under salen med en skiftenøkkel.
- Skrut ut pop-pin-knotten (30) mot urviseren.
- Trekk i knotten (30) og sett setepinnen (29) inn i hovedrammen (1), skru den fast med knotten (30) i ønsket høyde.

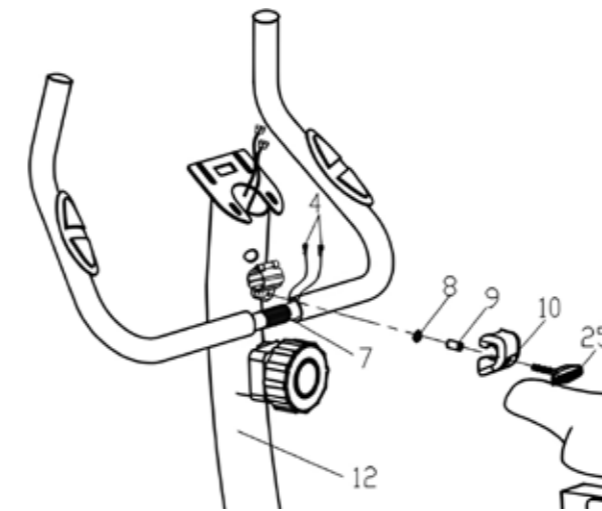
! MERK!

Forsikre deg om at salen (34) er godt festet til den horisontale setestolpen (33) før du trener.



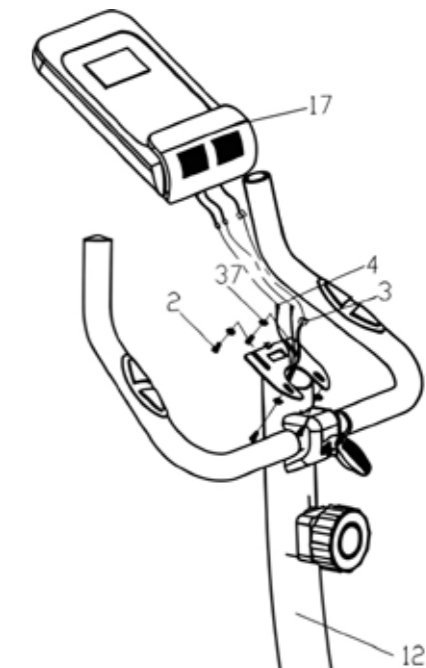
Trinn 5

Før pulskablene (4) gjennom databraketten på toppen av styrestolpen (12). Fest styret (7) til styrestolpen (12) med T-formsknotten (25), styrets deksel (10), foringer (9) og fjærskiver

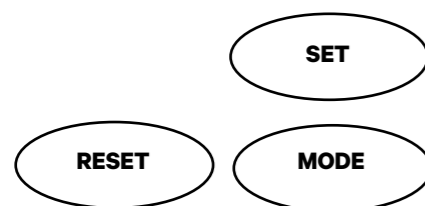


Trinn 6

- Koble pulskabelen (4) og forlengelsessensorkabelen (3) til datamaskinens (17) ledninger.
- Monter computeren (17) på computerbraketten på toppen av styrestolpen (12), skru den fast med kryssskrue (2) og flate skiver (17).



3 SKJERM & JUSTERING



SPINNINGSYKKEL Displayknappfunksjoner

Enheden starter når du begynner å tråkke

Displayet slås av 4 minutter etter siste signal

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)

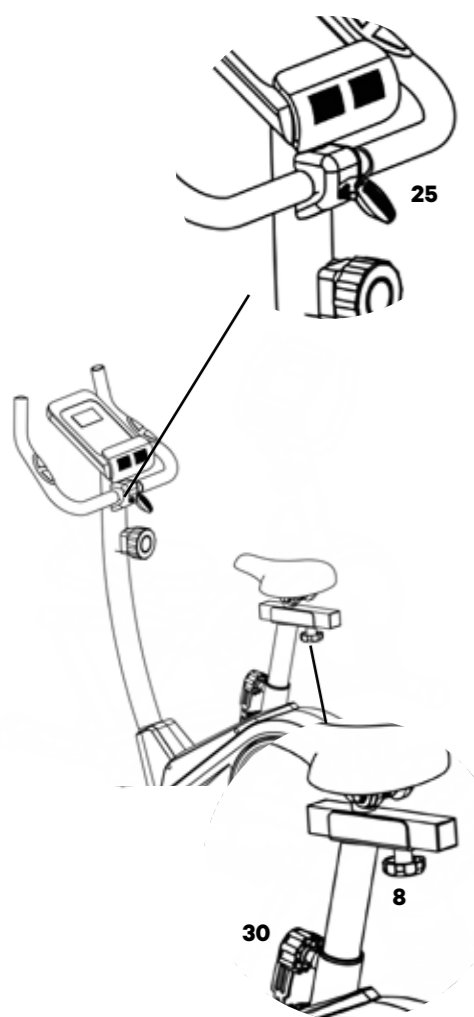
ved å trykke på nuller. Trykk og hold knappen i 2 sekunder for å tilbakestille alle funksjoner.

MODE/ENTER (Modus/Velg)

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

Justering av håndtakets vinkel

Vri håndtaket (25) mot klokken, deretter kan du vri grepet til ønsket posisjon, og til slutt stramme ved å vri håndtaket med klokken.



Justering av avstand og høyde på setet

Ved å løsne justeringsknotten (30) kan du justere høyden tilsvarende (8) knotten kan avstanden til salen justeres

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
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

4 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.

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.

Rengjør og smør setepinnen, styrestolpen og setepinnen.

! MERK!

Når skjermens lysstyrke reduseres, bytt batteriene

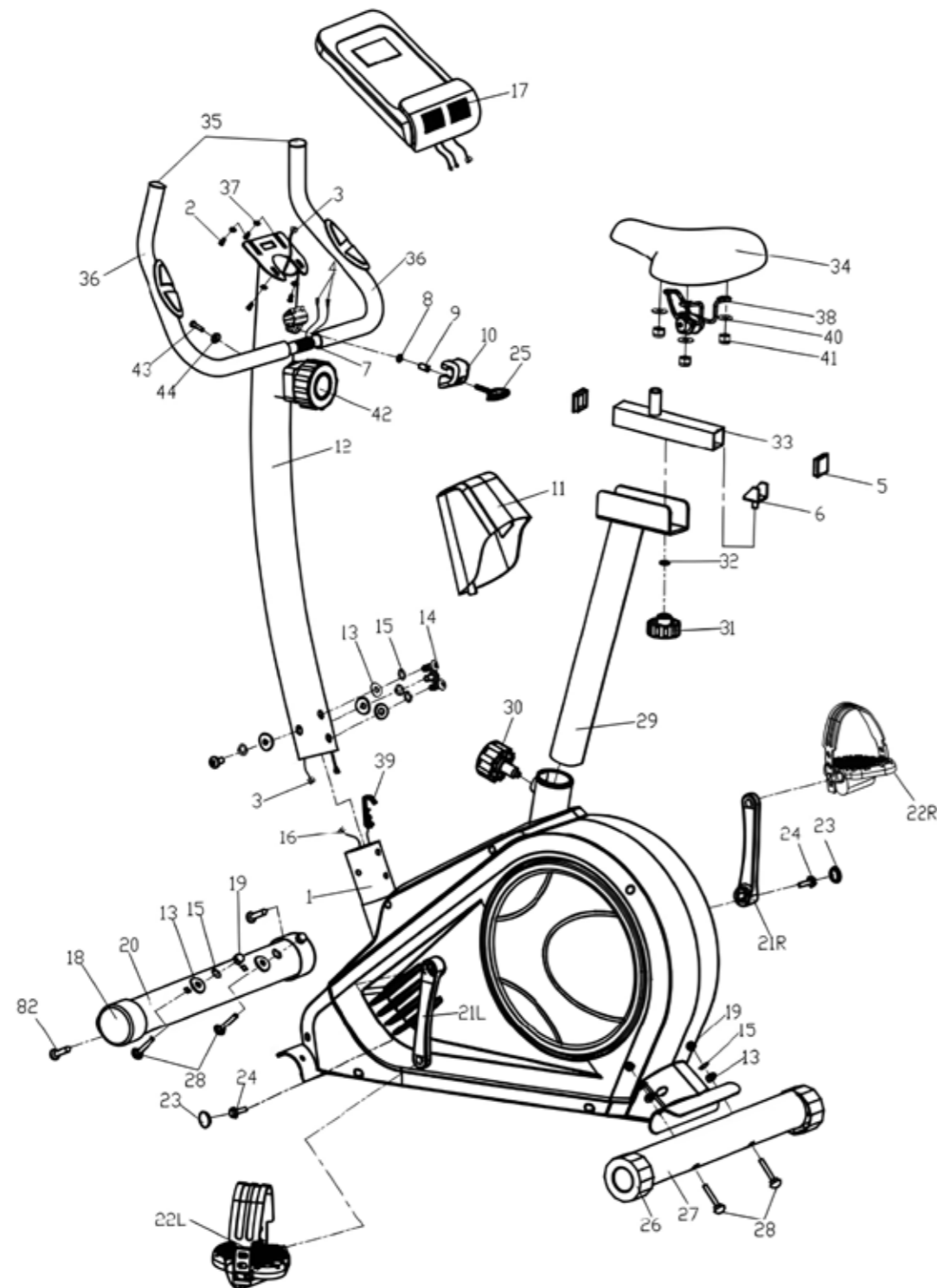
**! HUOM/NOTE/OBS!**

Suurin osa komponenteista on valmiiksi asennettuna.

Most 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	M4x12 Ristipääruuvi /Phillips screw/ Phillyskruv/Phillips skrue	4
3	Anturijohdon jatke /Ssor cable extsion/ Ssor kabel förlängning/Ssor kabel forlgelse	1
4	Sykemittarin johto /Heart rate monitor wire/Pulsmätars sladd/ Hjertefrekvsmålerledning	2
5	Neliötulppa /Square plug/Kvadratisk plugg/Kvadratisk plugg	2
6	U: muotoin liukuosa /U-shaped sliding part/U-formad glidande del/U-formet skyvedel	1
7	ohjaustanko /Handlebar/Styre/Styre	1
8	D8 Aluslaatta /Washer/bricka/Skive	2
9	Holkki /Sleeve/Hylsa/Hylse	1
10	Ohjaustaangon suojus /Handlebar cover/Styrskydd/Styrebeskytter	1
11	Ohjaustangon rungon suojus / Handlebar frame cover/ Styrstomsäkerhetslock/Styre rammesikkerhetsdeksel	1
12	Ohjaustangon runko /Handlebar frame/ Styrstomme/Styrestang	1
13	D8.5x1.5xØ20xR30 Kuperä aluslaatta / Convex washer/Konkav bricka/Konveks skive	8
14	M8x16 kuusiokolo ruuvit/Hexagon socket screw/Sechskantskruv/ Sekskantet skrue	4
15	D8 /Spring plate/Fjäderplåt/Fjærplate	8
16	Anturinjohdot /Ssor cable/Ssor kabel/ Ssor kabel	1
17	Pääkonsoli /Main console/ Huvudkonsol/Hovedkonsoll	1
18	Etuvakaajan tulppa /Front fork plug/ Framgaffelplugg/Framgaffelplugg	2
19	M8 Mutteri /Nut/Mutter/Mutter	4
20	Etuvakaaja /Front fork/Framgaffel/ Framgaffel	1

21L/R	Kampi /Crank/Vev/Krank	1 PR
22L/R	Poljin /Pedal/Pedal/Pedal	1 PR
23	Kamm suoja /Crank guard/SW/ Vevskydd/Krankbeskyttelse	2
24	M8x20 Laippapultti /Flange bolt/ Flänsängs bult/Flsbolt	2
25	M8x 65 T-Pultti /T-bolt/T-bult/T-bolt	1
26	Takavakaajan tulppa/Rear fork plug/ Bakgaffelplugg/Bakgaffelplugg	2
27	Takavakaaja /Rear fork/Bakgaffel/ Bakgaffel	1pr
28	M8x76 Lukkopultti /Locking bolt/ Låspult/Låsebolt	1
29	Satulatolppa /Seatpost/Sadelstolpe/ Setepinne	1
30	M16x1.5 Säätonuppi /Adjustmt kb/ Justeringskpp/Justeringssspak	1
31	M10 Sormiruuvi /Thumb screw/ Tumskruv/Tommelskrue	1
32	D10 Aluslaatta /Washer/bricka/Skive	1
33	Satulatuki /Saddle support/Sadelstöd/ Sadestøtte	1
34	satula /Saddle/Sadel/Sal	1
35	Pallotulppa /Ball plug/Bollplugg/ Kuleplugg	2
36	Ohjaustangon vaahtomuovi /Handlebar foam/Styrväxelskum/Styre skum	2
37	D4 Aluslaatta /Washer/bricka/Skive	4
38	satulankiinnike /Saddle clamp/ Sadelklämma/Sadelklemme	1
39	Vastuks johto /Resistance wire/ Motståndssladd/Motstandskabel	1
40	D8 Aluslaatta /Washer/bricka/Skive	3
41	M8 Nyloc-mutteri /Nyloc nut/Nyloc mutter/Nyloc mutter	3
42	vastukssäätonuppi /Resistance adjustmt kb/Motståndsjusteringskpp/ Motstandsstyrøkkel	1
43	Ristipääruuvi /Crosshead screw/ Korskrav/Krysskrus	1
44	Kuperä aluslaatta /Convex washer/ Konkav bricka/Konveks skive	1



FITNORD