

# ***FITNORD***

KÄYTTÖOHJEKIRJA  
USERMANUAL  
ANDVÄNDARMANUAL  
BRUKERMANUAL

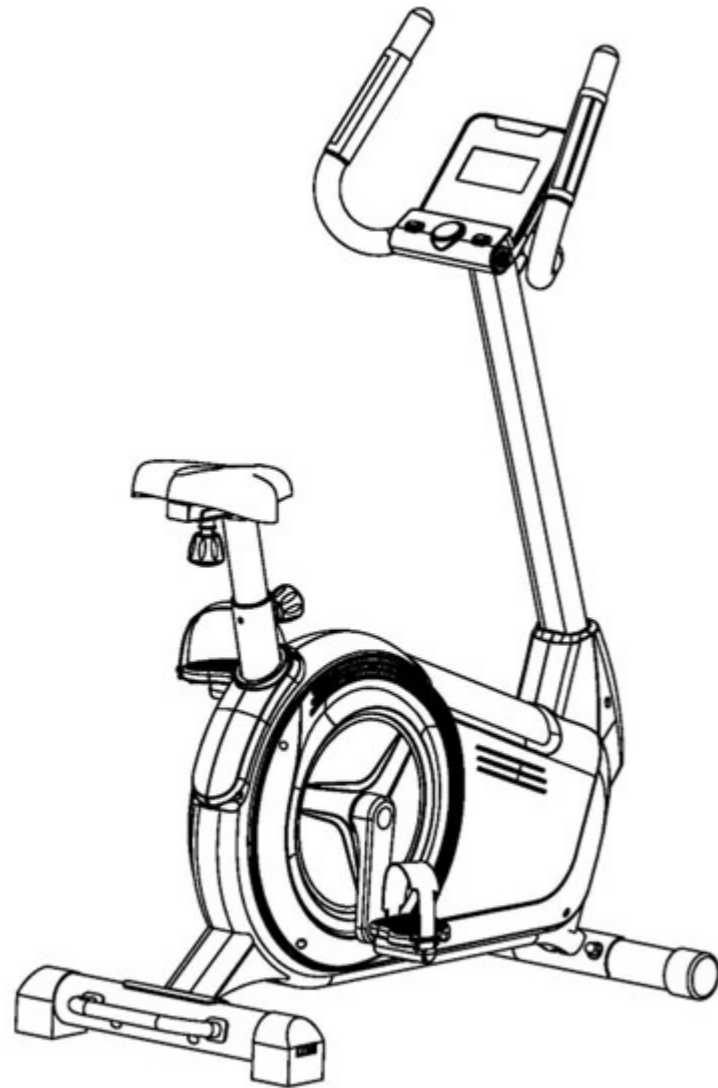
FitNord Cyclo 300 kuntopyörä  
FitNord Cyclo 300 exercise bike  
FitNord Cyclo 300 träningscykel  
FitNord Cyclo 300 trenings sykkel

2.0v

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

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

FI



Mitat koottuna/Diameter assembled/ dimensioner monterade/ dimensjoner satt sammen	113x52.5x147 cm
Paino/Weight/Vikt/Vekt	40.5 kg
Max käyttäjäpaino/Max user weight/ Max användarvikt/ maks brukervekt	135 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	9 kg

## SISÄLLYS

1 TURVALLISUUS.....	4
2 KOKOAMISOHJEET.....	8
3 NÄYTTÖ & OHJELMAT.....	10
4 YLEISET HOITO OHJEET.....	12
5 RÄJÄYTYSKUVA.....	38
6 OSALISTA.....	39

## CONTENT

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

## INNEHÅLL

1 SÄKERHET.....	5
2 MONTERINGSANVISNINGAR.....	24
3 DISPLAY & PROGRAM.....	26
4 ALLMÄN UNDERHÅLLOHJEET.....	28
5 EXPLOSIONSVY.....	38
6 DELSLISTA.....	39

## INNHOOLD

1 SIKKERHET.....	5
2 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	32
3 DISPLAY OG PROGRAMMER.....	34
4 GENERELT VEDLIKEHOLD.....	36
5 EKSPLOSJONSBILDE.....	38
6 DELLISTE.....	39

# 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 **135 kg**.

ÄLÄ käytä laitetta ilman lääkärin lupaa, jos:

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

- Please read the entire manual carefully and ensure that the unit is properly assembled before use.
- 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 **135 kg**.

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

- You are pregnant
- You recently had surgery
- You have problems with your knees, shoulders, back or neck
- You have heart disease / High blood pressure / Blood clot / Hernia / Severe diabetes /
- Epilepsy / Severe migraine / Malignant tumor
- You have a pacemaker / 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 monteringen 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 **135 kg**.

ANVÄND INTE enheten utan läkares tillstånd om:

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

- Les hele håndboken nøye og sørg for at enheten er riktig montert før bruk.
- 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 **135 kg**.

IKKE bruk enheten uten tillatelse fra lege hvis:

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

FI

# ONNITTELU FITNORD CYCLO 300 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:

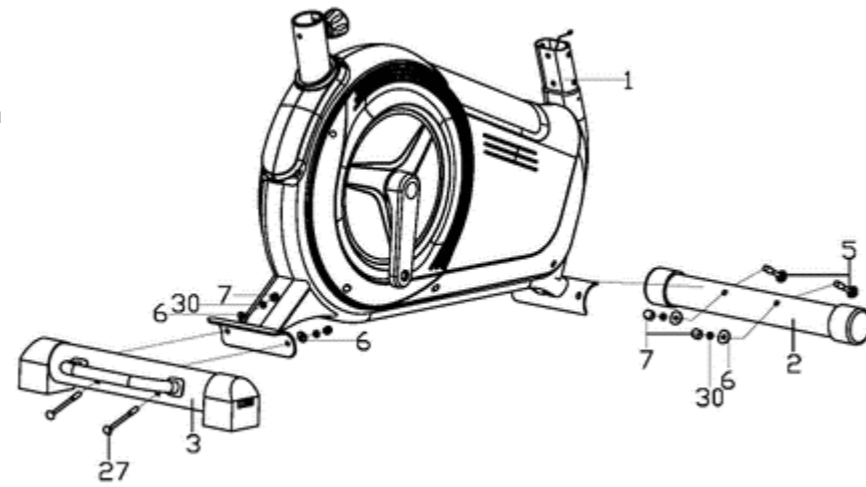
[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)



## 2 KOKOAMISOHJEET

### Vaihe 1

Kiinnitä etuvakaaja (2) ja takavakaaja (3) päärunkoon (1) hattumuttereilla (7), jousilaatoilla (30), kuperilla aluslevyillä (6) ja neliöluukopulteilla (5)



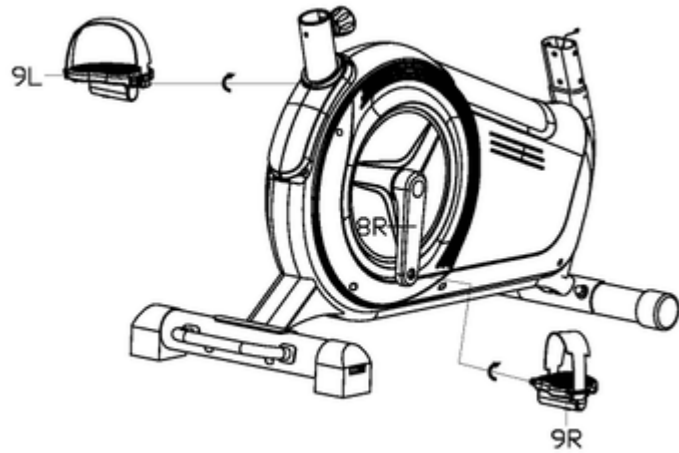
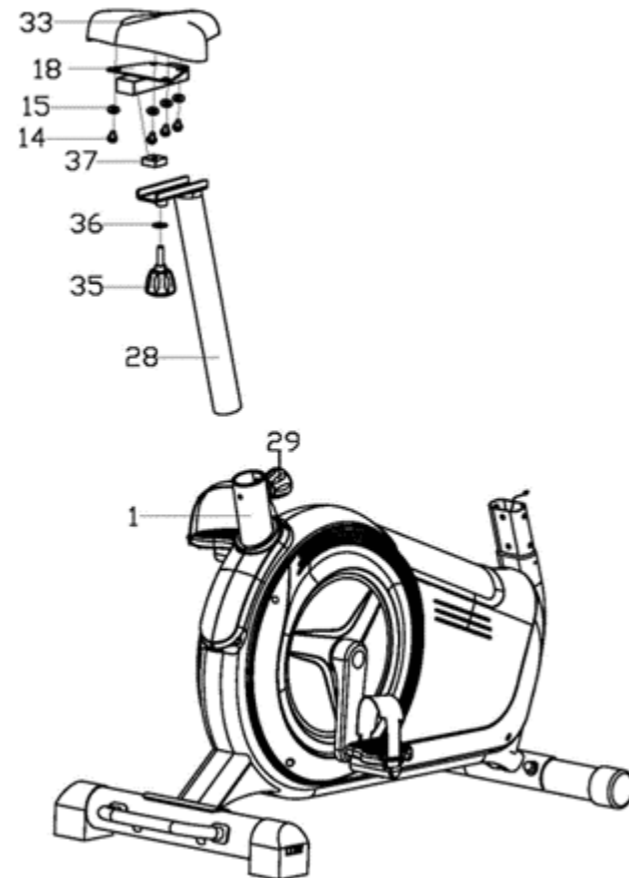
### Vaihe 2

Kiinnitä polkimet (9L/R) kampiin (8L/R).

Huom.: Kiristä vasenta poljinta vastapäivään ja oikeaa poljinta myötäpäivään. Käännä polkimia kuvassa osoitettuun suuntaan. Varmista että polkimet ovat kunnolla kiinni ennen harjoittelua, muuten ne voivat vaurioitua

#### HUOM!

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



### Vaihe 3

Kiinnitä ensin satula (33) satulatukeen (18) pyöreäkantaisilla kuusiopulteilla (14) ja aluslaatoilla (15).

Kiinnitä sitten kokoamasi satulaan kiinnitetty satulatuki (18) satulaputkeen (28) säätönupilla (35), aluslaatalla (36) ja neliömutterilla (37).

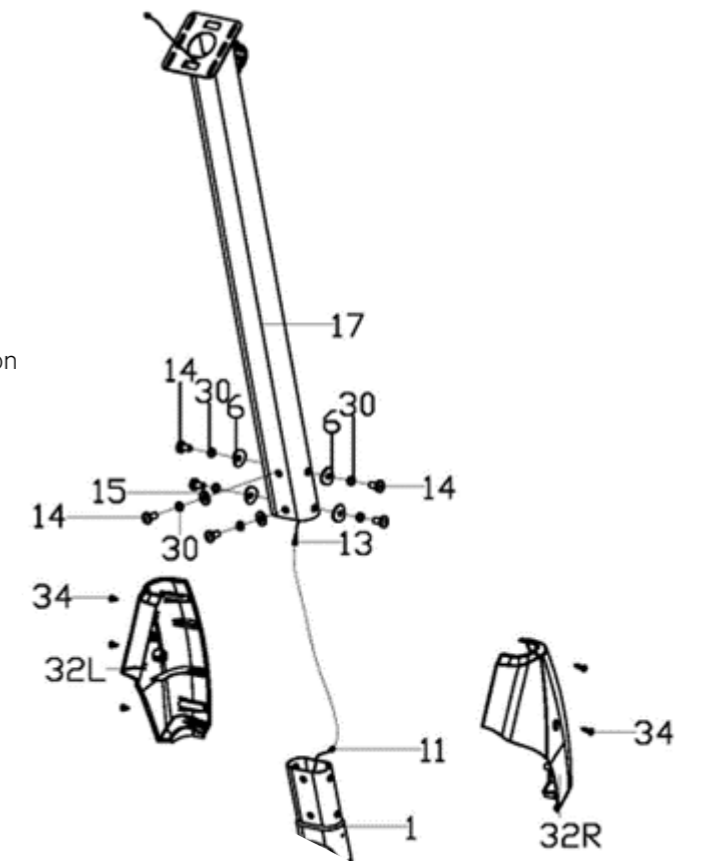
Liitä lopulta edellisessä vaiheessa koottu satulaputki (28) päärunkoon (1) ja kiristä säätönupilla (29)

### Vaihe 4

- Liitä ensin rungon johto (13) anturin johtoon (11).
- Kiinnitä sitten ohjaustangon putki (17) päärunkoon (1). Käytä satulaputken vasemmalla ja oikealla puolella oleviin reikiin pyöreäkantaisia kuusiokolopultteja (14), jousilaattoja (30) ja kuperia aluslevyjä (6). Käytä satulaputken edessä oleviin reikiin pyöreäkantaisia kuusiokolopultteja (14), jousilaattoja (30) ja aluslaattoja (15).
- Kiinnitä lopulta ohjaustangon suojus (32L/R) päärunkoon pyöreäkantaisilla itseporautuvilla ristipääruuveilla (34)

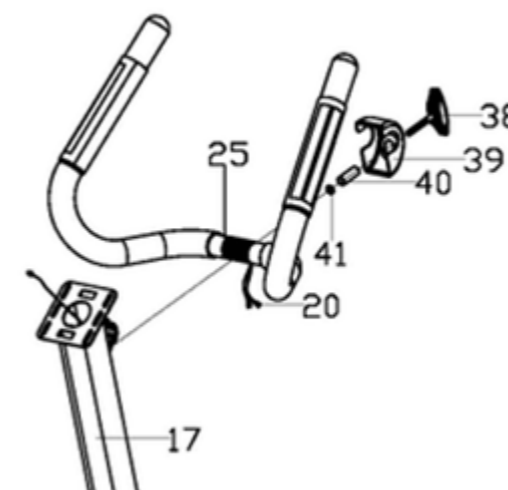
#### ! HUOM!

Varmista, että Satula on tiukasti kiinni ennen harjoittelua.



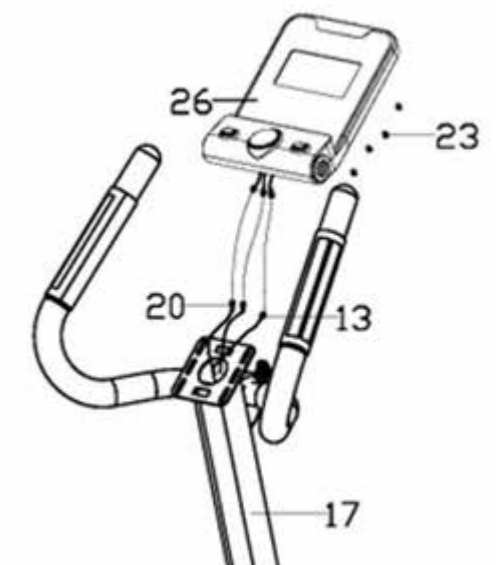
### Vaihe 5

- Pujota sykemittarin johto (20) ohjaustangon putken (17) läpi ja vedä se ulos pääkonsolin pidikkeen reiästä.
- Kiinnitä sitten ohjaustanko (25) ohjaustangon putkeen (17) T-pultilla (38), suojakuorella (39), välikkeellä (40) aluslaatalla (41)



### Vaihe 6

Kytke sykemittarin johto (20) ja rungon johto (13) pääkonsoliin (26). Kiinnitä sitten pääkonsoli ohjaustangon putken (17) päähän pyöreäkantaisilla ristipääruuveilla (23).



# 3 NÄYTTÖ & OHJELMAT

## START/STOP (ALOITA/PYSÄYTÄ)

painiketta painamalla alkaa harjoittelu/rasvaprosentin mittaus/nollaa kaikki toiminnot kun laita on pysähtynyt ja painiketta pidetään pohjassa 3 sec

## Rullasäädin

kääntämällä (-) vähennät ja (+) lisää valitun arvoa, esimerkiksi aikaa, matkaa jne.

Harjoituksen aikana vähentää tai lisää vastuksen tasoa

## MODE(Tila)

painiketta painamalla valitse haluttu toiminto, jonka jälkeen voit muuttaa arvoa pyörittämällä säädintä. Harjoituksen aikana voit vaihtaa näkymää painamalla painiketta seuraaviin (TIME, CAL, DIST, PULSE)

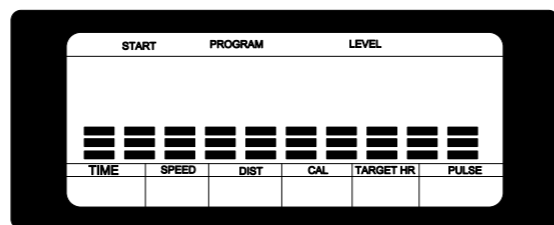
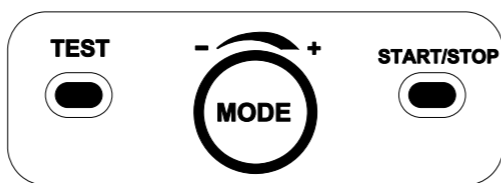
## TEST (syke & palautuminen)

painiketta painamalla heti harjoittelun jälkeen. Pidä kädet sekemittarilla, testi kestää 1 min, jonka jälkeen tulos näkyy näytöllä. Tulos on välillä F1-F6, F1 tarkoittaa parasta ja F6 huonointa kehon palautumiskykyä

## Harjoitusohjelman valinta

- Käynnistä laite (START/STOP)
- Valitse haluamasi harjoitusohjelma (program 1-13) rullasäätimellä +/- ja painamalla mode-painiketta. Harjoitusohjelman valinnan jälkeen voit vielä asettaa tiettyjä parametrejä muokataksesi ohjelman ominaisuuksia. Voit aloittaa harjoituksen myös suoraan ilman parametrien asettamista (TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE).
- "TIME"-parametri alkaa vilkkua, ja voit valita haluamasi keston Rullasäätimellä - / + välillä 1-99 minuuttia. Lukitse arvo painamalla MODE-painiketta. Seuraava asetettava parametri alkaa vilkkua. Jatka parametrien muokkaamista Rullasäätimellä - / +.
- Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta

Toiminto	Selite
<b>AGE (IKÄ)</b>	Tiedon syöttäminen vaikuttaa palautumis tason laskentaan
<b>SCAN</b>	tässä näyttötilassa laite käy järjestyksessä seuraavat toiminnot TIME, DISTA, CAL, PULSE,
<b>SPEED (NOPEUS)</b>	Nopeus näytetään km/h
<b>TIME (AIKA)</b>	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
<b>DISTANCE (MATKA)</b>	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
<b>CALORIES (KALORIT)</b>	Oletusasetus kalorinkulutukselle 0.00 nousevasti Jos aseta kalorinkulutukselle arvon välillä 0-9999 laskuri toimii laskevasti ja pitää äänimerkin kun tavoite kulutus on täytynyt
<b>PULSE (SYKE)</b>	Syke näkyy näytöllä 6 sekunnin kuluttua mittauksesta, jos signaalia ei havaita näytölle ilmestyy "P" Jos asetat syke alueelle arvon välille 0-30-230BPM, laite pitää äänimerkin kun sykeraja ylittyy



## Näytönpalkit

Laitteessa on 16 vastustasoa. Näytöllä vastuksen määrää kuvaa 8 pientä päällekkäin olevaa palkkia, joista yksi palkki vastaa kahta vastustasoa. Esim. yksi palkki kuvaa sekä 1 ja 2 vastustasoa ja kaksi palkkia kuvaa 3 ja 4 vastustasoa jne.

## Parametrien asettaminen ennalta-asennettuihin ohjelmiin

Valitse jokin ennalta-asennettu harjoitusohjelma Rullasäätimellä. Paina MODE, niin ensimmäinen muokattava parametri ("TIME") alkaa vilkkua. Valitse haluamasi arvo Rullasäätimellä ja paina MODE tallentaaksesi valinnan ja siirtyäksesi seuraavaan parametriin.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

## ! HUOM!

Harjoittelun aikana järjestelmä laskee asettamiesi parametrien suorittamista. Kun jokin parametri saavutetaan, kuulet merkkiäänän ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

Järjestelmä pitää sykkeesi tavoitteessa säätelämällä vastusta automaattisesti, kun sykkeesi ylittää tai alittaa (± 5) asetetun tavoitesykkeen. Laite tarkistaa sykkeen noin 10 sekunnin välein.

Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiäänän ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

## Manuaaliohjelma

### (Program 1-13)

Valitse "Program 1" Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen parametri ("TIME") alkaa vilkkua. Valitse halutessasi uusi arvo Rullasäätimellä. Tallenna arvo painamalla MODE-painiketta ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

## Ennalta-asetetut harjoitusohjelmat

### (Program 2-7)

Laite sisältää 6 ennalta-asennettua harjoitusohjelmaa. Näytöllä näkyvät palkit kuvaavat harjoituksen vastuksen muuttumista harjoituksen edetessä.

## Kehon rasvaprosentin mittaus

### (Program 8)

Tietojen syöttäminen:

Valitse rasvaprosentin mittaustoiminto ("BODY FAT Program") Rullasäätimellä ja paina MODE. Näytöllä ilmestyy vilkkuva teksti "Male" (mies). Valitse sukupuoli Rullasäätimellä ja paina MODE siirtyäksesi eteenpäin.

Seuraavaksi näytölle ilmestyy vilkkuva numero "175". Tämä numero tarkoittaa pituutta senttimetreinä. Aseta oma pituutesi Rullasäätimellä ja siirry eteenpäin painamalla MODE.

Näytölle ilmestyy vilkkuva numero "75". Aseta painosi kilogrammoina Rullasäätimellä ja siirry eteenpäin painamalla MODE.

Lopulta näytölle ilmestyy vilkkuva numero "30". Valitse ikäsi Rullasäätimellä ja tallenna painamalla MODE.

Aloita mittaus painamalla START/STOP ja aseta kätesi sykemittarille.

Noin 15 sekunnin kuluttua näet tulokset ruudulla. Toiminto mittaa kehon rasvaprosentin, perusaineenvaihdunnan (BMR), painoindeksin (BMI) ja vartalotyyppin.

## ! HUOM!

Järjestelmä erottaa 9 erilaista kehon rasvaprosenttiin perustuvaa vartalotyyppiä.

1. tyyppi 5-9% rasvaprosenttia
2. tyyppi 10-14%
3. tyyppi 15-19%
4. tyyppi 20-24%
5. tyyppi 25-29%
6. tyyppi 30-34%
7. tyyppi 35-39%
8. tyyppi 40-44%
9. tyyppi vastaa 45-50% rasvaprosenttia.

BMR: Kertoo paljon elimistö käyttää energiaa vuorokaudessa peruselintoimintoihin.

BMI: Painoindeksi mittaa pituuden ja painon suhdetta.

Palaa aloitusnäyttöön painamalla START/STOP-painiketta.

## Tavoitesykeohjelma

### (Program 9)

Parametrien asettaminen

Valitse "TARGET H.R."-ohjelma Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

## Sykealueohjelma

### (Program 10-12)

Voit valita yhden kolmesta ohjelmoidusta sykealueesta:

P15- 60% tavoitesykkeestä = 60% (220-IKÄ)

P16- 75% tavoitesykkeestä = 75% of (220-IKÄ)

P17- 85% tavoitesykkeestä = 85% of (220-IKÄ)

Parametrien asettaminen sykealue-harjoitusohjelmaan

Valitse jokin sykealueohjelmista ("Heart Rate Control Program") Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

## Muokattava harjoitusohjelma

### (Program 13)

Parametrien asettaminen

Valitse "TARGET H.R."-ohjelma Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

## 4 YLEISET HOITO OHJEET

### Päivittäis huolto

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

- a. Nouse pyörän päälle ja aloita harjoittelu.
- b. Jos huomaat tärinää, polkimet tai kammen kiinnikkeet saattavat tarvita kiristystä. Käytä yleisavainta kiristääksesi polkimet.

### Viikottais huolto

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

---

### Kuukausittainen huolto

- a. Tarkasta, että vesipullotelin vahtipyörä, pultit, jarrusatulan mutterit ja ketjusuojan pultit ovat tiukasti kiinni.
- b. Tarkista, että jarrusatula ei ole vaurioitunut. Puhdista ja voitele.
- c. 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 300 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](http://www.fitnord.com/manuals)

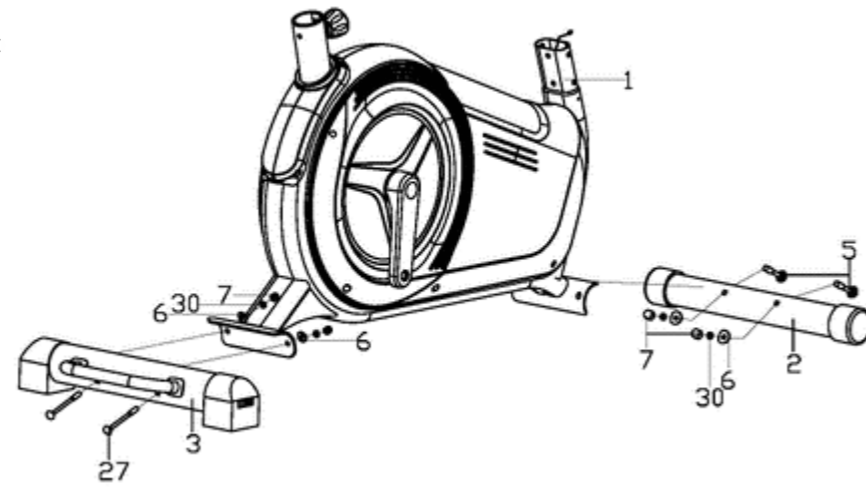




## 2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

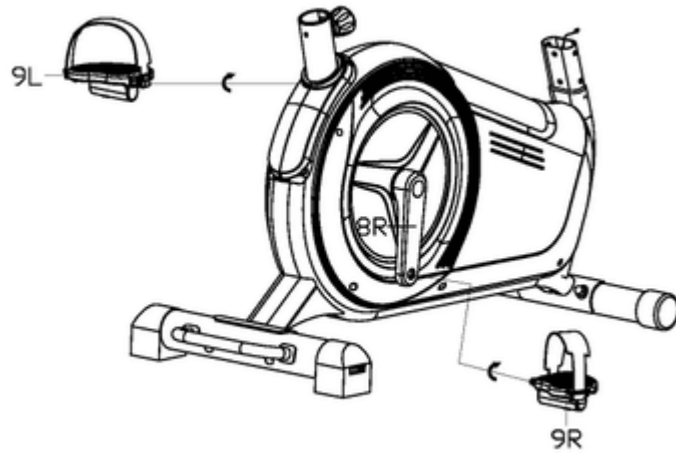
### Step 1

Fix the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the mainframe (1) with Cap nut(7), spring washer (30), curve washer (6) and square neck bolt (5).



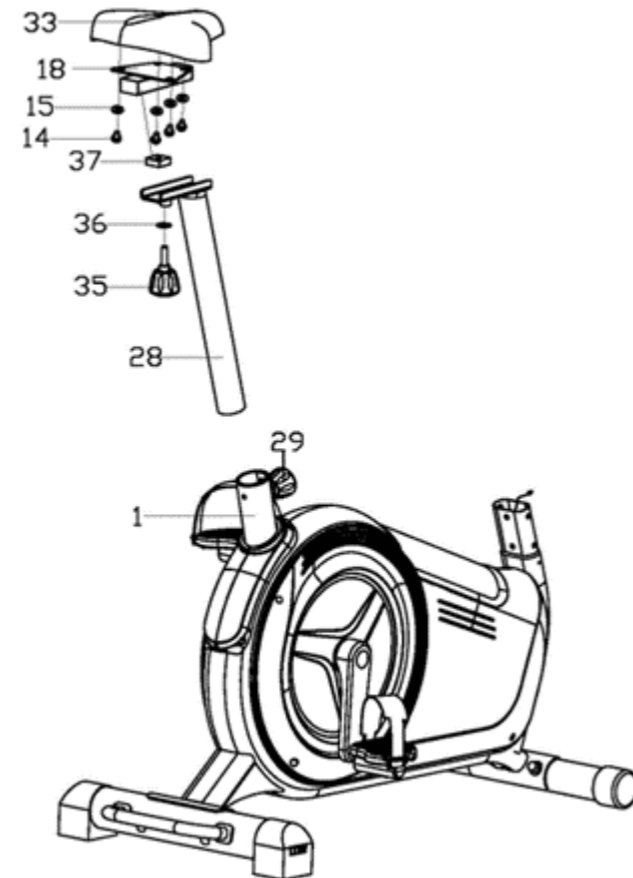
### Step 2

Fasten the pedal (9L/R) to the crank (8L/R).



### NOTE!

The pedals are marked L=Left and R=Right. Tighten the left pedal counterclockwise and the right pedal clockwise.



### Step 3

First fix the saddle (33) to the saddle support (18) with inner hex pan head bolt (14) and flat washer (15).

And then fix the assembled saddle support (18) to the saddle post (28) with knob (35), flat washer (36) and square nut (37).

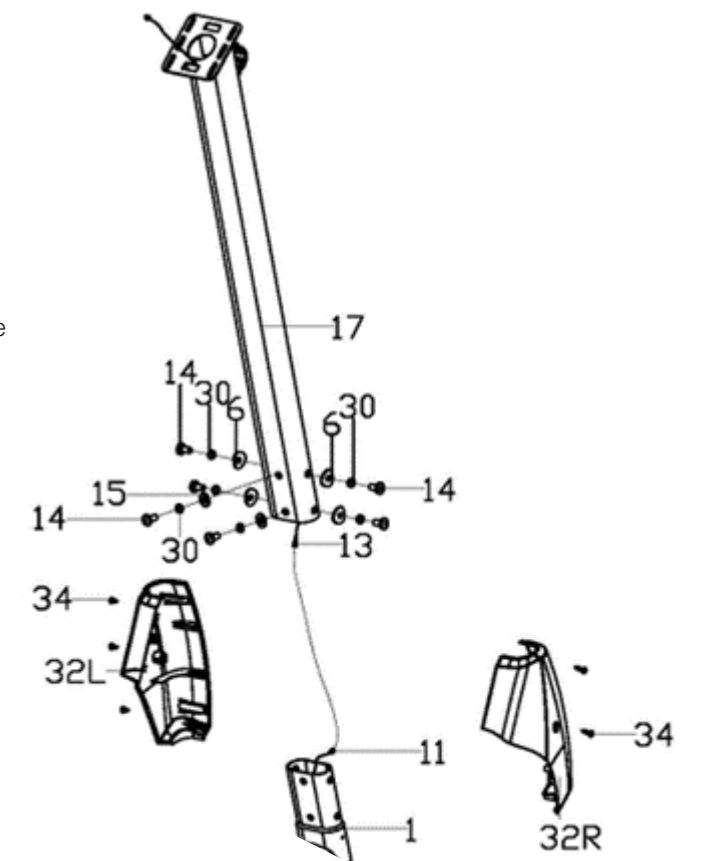
At last, insert the assembled saddle post (28) into the mainframe (1) and tighten it with spring knob (29).

### Step 4

- Fix the trunk wire (13) and sensor wire (11) first.
- Then fix the handlebar post (17) to the mainframe (1) with inner hex pan head bolt (14), spring washer (30), curve washer (6) for the holes on the left and right side of the handlebar post, and for the front holes please fix it with inner hex pan head bolt (14), spring washer (30) and flat washer (15).
- At last fix the handlebar cover (32L/R) to the mainframe with cross pan head self-drilling screw (34).

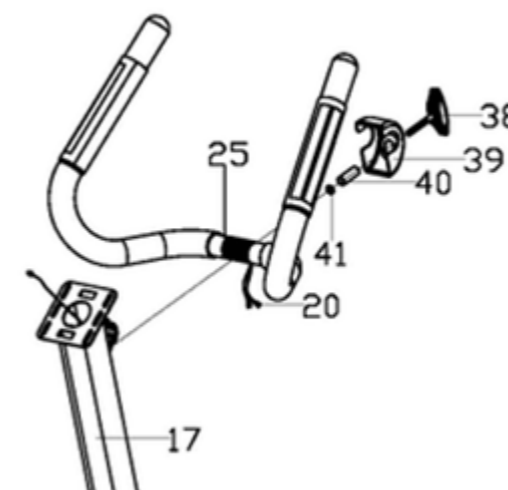
### NOTE!

Make sure the saddle is firmly on before training.



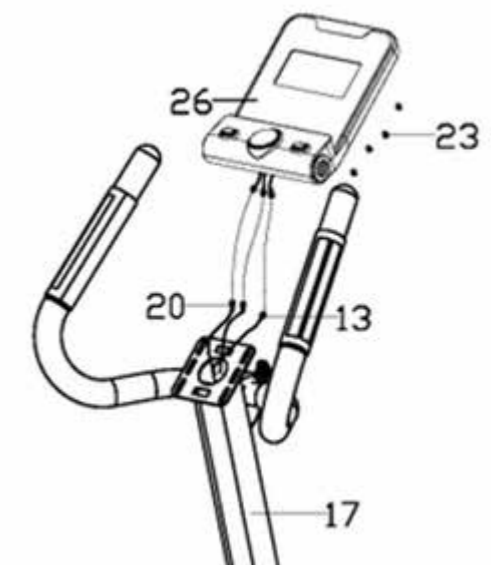
### Step 5

- Thread the pulse wire (20) through the hole of handlebar post (17) and pull it out from the hole of the console bracket.
- Then fix the handlebar (25) to the handlebar post (17) with T-shaped bolt (38), chunk cover (39), spacer (40) and flat washer (41).



### Step 6

Connect the pulse wire (20), trunk wire (13) with the wire of the console (26) and then fix the console to the handlebar (17) with cross pan head screw (23).



# 3 DISPLAY & PROGRAMS

## START/STOP

pressing the button starts training/fat percentage measurement/resets all functions when the device has stopped and the button is held down for 3 sec

## ROLLER CONTROL

by turning (-) you decrease and (+) you increase the selected value, for example time, distance, etc. During exercise, decrease or increase the level of resistance

## MODE

press the button to select the desired function, after which you can change the value by turning the control. During the exercise you can change the view by pressing the button to the following (TIME, CAL, DIST, PULSE)

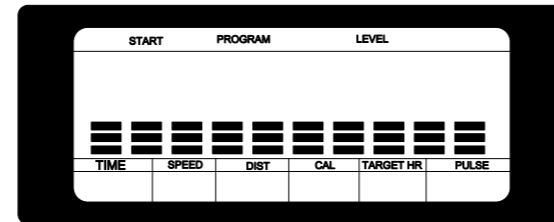
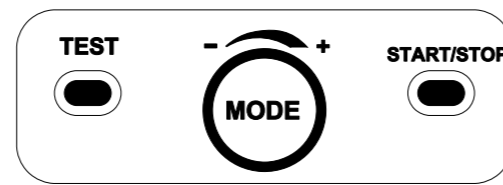
## TEST (heart rate & recovery)

by pressing the button immediately after training. Keep your hands on the check meter, the test lasts 1 min, after which the result is shown on the screen. The result is between F1-F6, F1 means the best and F6 the worst body recovery ability

## Selection of training program

- Start the device (START/STOP)
- Select the desired training program (program 1-13) with the roller control +/- and press the mode button. After selecting the training program, you can still set certain parameters to modify the program's features. You can also start the exercise directly without setting the parameters (TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE).
- The "TIME" parameter starts flashing, and you can select the desired duration with the Roller - / + between 1-99 minutes. Press the MODE button to lock the value. The next parameter to be set starts flashing. Continue editing the parameters with the Roller - / +.
- Start the workout by pressing the START/STOP button

Function	Definition
<b>AGE</b>	Entering information affects the calculation of the recovery level
<b>SCAN</b>	in this display mode, the device performs the following functions TIME, DISTA CAL, PULSE,
<b>SPEED</b>	The speed is displayed in km/h
<b>TIME</b>	Default setting time counting up 0:00 If you set a deadline time between 0:00-99:59, the counter will count down and beep when the target time has passed
<b>DISTANCE</b>	By default, the distance is calculated from 0.00km in ascending order If you set the distance between 0.00 and 99.99 km, the counter will count down and beep when the target distance has been reached
<b>CALORIES</b>	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 has been reached
<b>PULSE</b>	Heart rate is shown on the screen 6 seconds after the measurement, if no signal is detected "P" appears on the screen If you set the heart rate range to a value between 0-30-230BPM, the device beeps when the heart rate limit is exceeded



## Display bars

The device has 16 resistance levels. On the screen, the amount of resistance is represented by 8 small overlapping bars, of which one bar corresponds to two resistance levels. For example, a cough bar describes both resistance levels 1 and 2, and two bars describe resistance levels 3 and 4, etc.

## Setting parameters in pre-installed programs

Select one of the pre-installed training programs with the Roller control. Press MODE and the first parameter to be edited ("TIME") will start flashing. Select the desired value with the Roller and press MODE to save the selection and move to the next parameter. Repeat until all parameters are set and start training by pressing the START/STOP button

## NOTE!

During training, the system calculates the performance of the parameters you set. When a parameter is reached, you will hear a beep and the device will stop automatically. Press the START button to continue training and move to the next unreached parameter.

The system keeps your heart rate on target by adjusting the resistance automatically when your heart rate exceeds or falls below ( $\pm 5$ ) the set target heart rate. The device checks the heart rate approximately every 10 seconds.

When one of the set parameters is reached, you will hear a beep and the device will stop automatically. Press the START button to continue training and move to the next unreached parameter.

## Manual program

### (Program 1-13)

Select "Program 1" with the Roller and press MODE. The first parameter ("TIME") starts flashing. Choose a new value with the Roller control. Press the MODE button to save the value and proceed to set the next parameter.

Repeat until all parameters are set and start training by pressing the START/STOP button.

## Preset training programs

### (Program 2-7)

The device contains 6 pre-installed training programs. The bars on the screen describe how the resistance of the exercise changes as the exercise progresses.

## Body fat percentage measurement

### (Program 8)

Data entry:

Select the body fat measurement function ("BODY FAT Program") with the Roller and press MODE. The flashing text "Male" appears on the screen. Select the gender with the Roller and press MODE to move forward.

Next, the flashing number "175" appears on the screen. This number represents the length in centimeters. Set your own length with the Roller and press MODE to move forward.

A flashing number "75" appears on the display. Set your weight in kilograms with the Roller and press MODE to move forward.

Finally, the flashing number "30" appears on the screen. Select your age with the Roller and press MODE to save.

Start the measurement by pressing START/STOP and place your hand on the heart rate monitor.

After about 15 seconds, you will see the results on the screen. The function measures body fat percentage, basal metabolic rate (BMR), body mass index (BMI) and body type.

## NOTE!

The system distinguishes 9 different body nitrogen based on body fat percentage.

- type 5-9%
- type 10-14%
- type 15-19%
- type 20-24%
- type 25-29%
- type 30-34%
- type 35-39%
- type 40-44%
- type 45-50% corresponds to the fat percentage.

BMR: Tells how much energy the body uses in a day for basic vital functions.

BMI: Body mass index measures the ratio of height and weight.

Press the START/STOP button to return to the start screen.

## Target heart rate program

### (Program 9)

Setting parameters

Select the "TARGET H.R." program with the Roller and press MODE. The first editable parameter ("Time") starts flashing on the screen. Select the time with the Roller and move to setting the next parameter with the MODE button.

Repeat until all parameters are set and start training by pressing the START/STOP button.

## Heart rate zone program

### (Program 10-12)

You can choose one of three programmed heart rate zones:

P15- 60% of target heart rate = 60% (220-AGE)

P16- 75% of target heart rate = 75% of (220-AGE)

P17- 85% of target heart rate = 85% of (220-AGE)

Setting the parameters for the heart rate zone training program

Select one of the heart rate control programs ("Heart Rate Control Program") with the Roller and press MODE. The first editable parameter ("Time") starts flashing on the screen. Select the time with the Roller and move to setting the next parameter with the MODE button.

Repeat until all parameters are set and start training by pressing the START/STOP button.

## Customizable training program

### (Program 13)

Setting parameters

Select the "TARGET H.R." program with the Roller and press MODE. The first editable parameter ("Time") starts flashing on the screen. Select the time with the Roller and move to setting the next parameter with the MODE button.

Repeat until all parameters are set and start training by pressing the START/STOP button.

## 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 300 MOTIONSCYKEL !

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:**

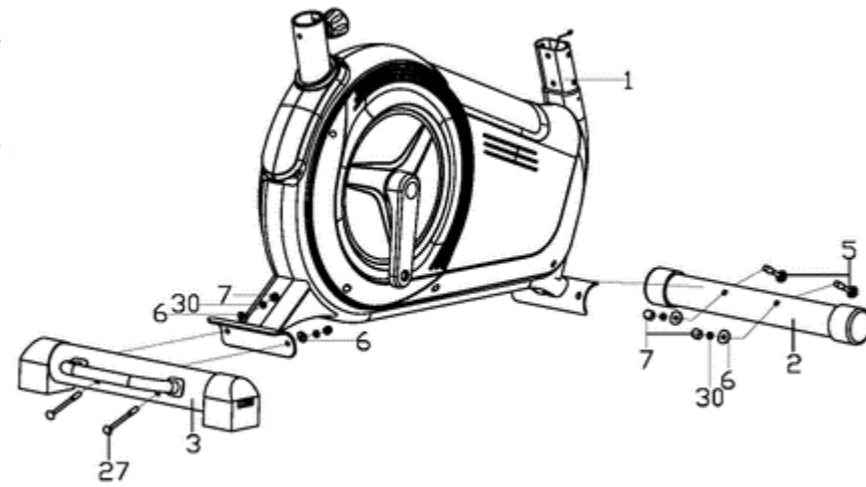
[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)



## 2 MONTERINGSANVISNINGAR

### Steg 1

Fäst främre stabilisatorn (2) och bakre stabilisator (3) vid huvudstommen (1) med hjälp av hattmuttrarna (7), brickorna med fjädrar (30), de välvda brickorna (6) och de kvadratiska låsbultarr (5).

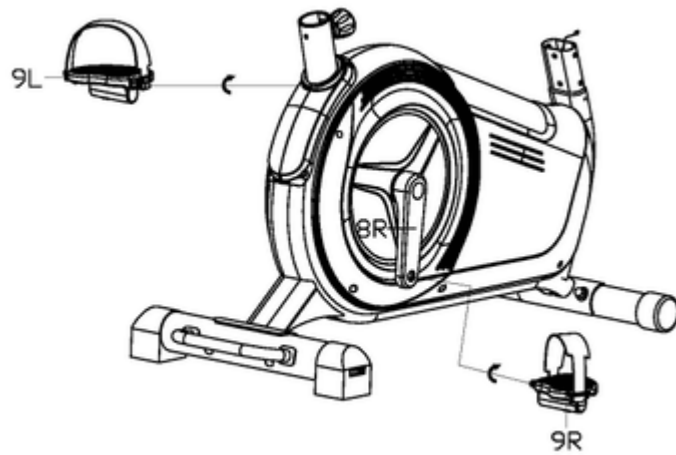


### Steg 2

Fäst pedalerna (9L/R) vid vevarna (8L/R).

#### OBS!

Spänn åt vänster pedal motsols och den högra pedalen medsols. Vänd pedalerna i riktningen som visas på bilden. Se till att pedalerna sitter fast ordentligt innan du tränar, annars kan de skadas.

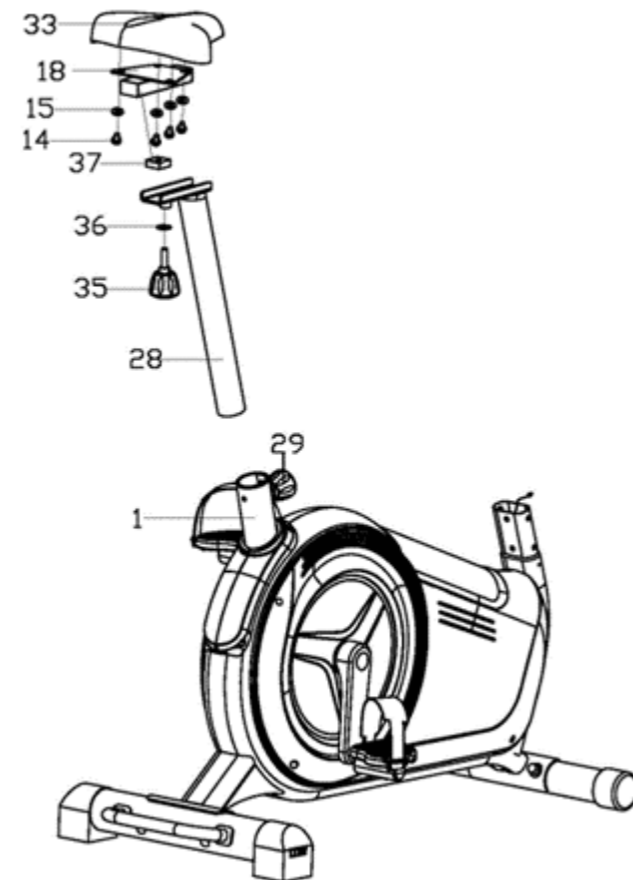


### Steg 3

Först ska du fästa sadeln (33) vid sadelstödet (18) med de kullriga sexkantsbultarna (14) och brickorna (15).

Sedan fäster du sadelstängan (18) som du fäst vid den monterade sadeln i sadelröret (28) med justeringsknappen (35), brickan (36) och den kvadratiska muttern (37).

Slutligen fäster du sadelröret (28) du monterade i föregående steg vid huvudstommen (1) och stramar åt med justeringsknappen (29).

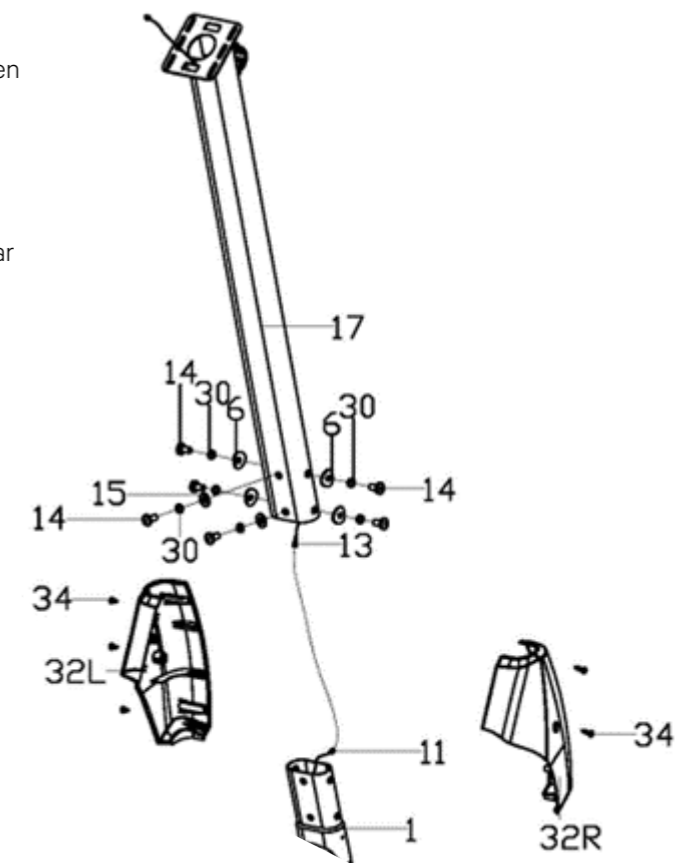


### Steg 4

- Först ska du koppla stommens sladd till (13) givarsladden (11).
- Sedan fäster du styrret (17) vid huvudstommen (1). Använd kullriga sexkantsbultar (14), brickor med fjädrar (30) och välvda brickor (6) för hålen på vänster och höger sida om sadelröret. Använd kullriga sexkantsbultar (14), brickor med fjädrar (30) och välvda brickor (6) för hålen framtill på sadelröret.
- Fäst slutligen styrets skydd (32L/R) vid huvudstommen med runda självborrande stjärnskruvar (34).

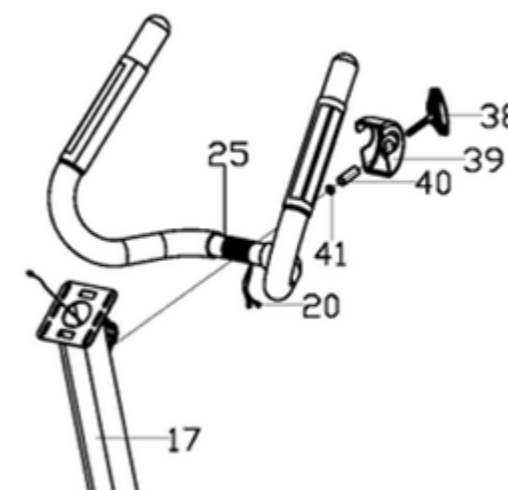
#### OBS!

Se till att sadeln sitter ordentligt på innan träning.



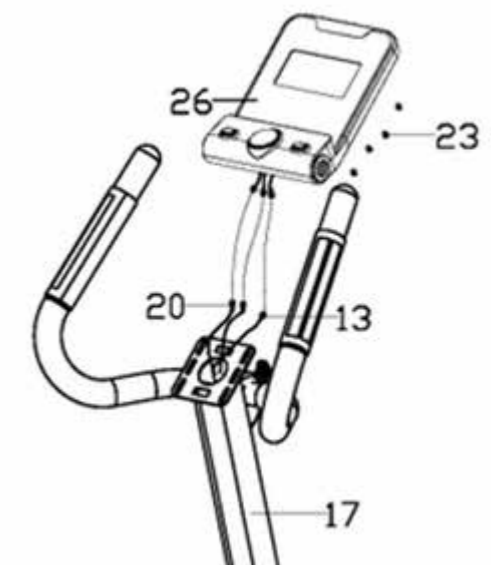
### Steg 5

- Dra pulsmätarens sladd (20) genom styrstängan (17) och dra ut den genom hålet i huvudkonsolens hållare.
- Fäst sedan styrstängan (25) i styrret (17) med en T-bult (38), ett skyddshölje (39), ett mellanlägg (40) och en bricka (41).



### Steg 6

Koppla pulsmätarens sladd (20) och stommens sladd (13) till huvudkonsolen (26). Fäst sedan huvudkonsolen i styrrets (17) ände med de kullriga stjärnskruvarna (23).



# 3 DISPLAY & PROGRAM

SPINNINGCYKELNS Displayknappfunktioner

## START/STOPP

ett tryck på knappen startar träning/fettprocentmätning/återställer alla funktioner när enheten har stannat och knappen hålls intryckt i 3 sek

## Rullkontroll

genom att vrida (-) minskar du och (+) ökar du det valda värdet, till exempel tid, distans etc. Under träning minskar eller ökar du motståndsnivån

## MODE/ENTER (Läge)

tryck på knappen för att välja önskad funktion, varefter du kan ändra värdet genom att vrida på reglaget. Under träningen kan du ändra vy genom att trycka på knappen till följande (TIME, CAL, DIST, PULSE)

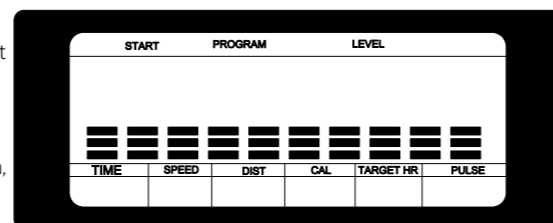
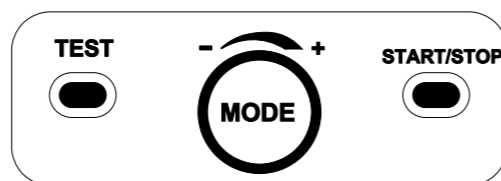
## TEST (puls & återhämtning)

genom att trycka på knappen direkt efter träningen. Håll händerna på kontrollmätaren, testet varar 1 min, varefter resultatet visas på skärmen. Resultatet är mellan F1-F6, F1 betyder den bästa och F6 den sämsta kroppens återhämtningsförmåga

## Inställning av träning

- Starta enheten (START/STOPP)
- Välj önskat träningsprogram (program 1-13) med rullreglaget +/- och tryck på lägesknappen. Efter att ha valt träningsprogram kan du fortfarande ställa in vissa parametrar för att ändra programmets funktioner. Du kan också starta träningen direkt utan att ställa in parametrarna (TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE).
- Parametern "TIME" börjar blinka och du kan välja önskad varaktighet med Roller - / + mellan 1-99 minuter. Tryck på MODE-knappen för att låsa värdet. Nästa parameter som ska ställas in börjar blinka. Fortsätt att redigera parametrarna med Roller - / +.
- Starta träningspasset genom att trycka på START/STOPP-knappen

FUNKTION	FÖRKLARING
<b>Ålder (IKÅ)</b>	Att ange information påverkar beräkningen av återhämtningsnivån
<b>SCAN</b>	i detta visningsläge utför enheten följande funktioner TIME, DISTA CAL, PULSE, RPM/SPEED i denna ordning
<b>SPEED (HASTIGHET)</b>	Hastigheten visas i km/h
<b>TIME (TID)</b>	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.
<b>DISTANCE (STRÄCKA)</b>	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
<b>CALORIES (KALORIER)</b>	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
<b>PULSE (PULS)</b>	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



## Visa staplar

Enheten har 16 motståndsnivåer. På skärmen representeras mängden motstånd av 8 små överlappande staplar, varav en stapel motsvarar två motståndsnivåer. Till exempel beskriver en hoststäng både motståndsnivåerna 1 och 2, och två staplar beskriver motståndsnivåerna 3 och 4, etc.

## Inställning av parametrar i förinstallerade program

Välj ett av de förinstallerade träningsprogrammen med rullkontrollen. Tryck på MODE och den första parametern som ska redigeras ("TIME") börjar blinka. Välj önskat värde med rullen och tryck MODE för att spara valet och gå till nästa parameter.

Upprepa tills alla parametrar är inställda och starta träningen genom att trycka på START/STOPP-knappen.

## OBS!

Medan du tränar räknar systemet hur du presterar i fråga om de parametrar du ställt in. När du har uppnått någon av parametrarna hör du en signalton och apparaten stannar automatiskt. Fortsätt träna och gå till nästa parameter som du inte ännu uppnått genom att trycka på START.

Systemet håller din puls vid det inställda målet genom att justera motståndet automatiskt när pulsen överskrider eller underskrider (+5) den inställda målpulsen. Apparaten kontrollerar pulsen med cirka 10 sekunders mellanrum. När du har uppnått någon av de inställda parametrarna hör du en signalton och apparaten stannar automatiskt. Fortsätt träna och gå till nästa parameter som du inte ännu uppnått genom att trycka på START.

När du har uppnått någon av de inställda parametrarna hör du en signalton och apparaten stannar automatiskt. Fortsätt träna och gå till nästa parameter som du inte ännu uppnått genom att trycka på START.

## Manuellt program (Program 1)

Välj Program 1 med rullreglaget och tryck på MODE. Första parametern (TIME) börjar blinka. Välj önskat värde med rullreglaget. Spara värdet genom att trycka på MODE och gå vidare till att ställa in nästa parameter. Upprepa tills du har ställt in alla parametrarna och börja träna genom att trycka på

START/STOPP.

## Förinställda program (Program 2-7)

Apparaten har 6 förinställda träningsprogram. Fälten du ser på skärmen visar

hur motståndet ändras medan du tränar.

## Mätning av kropps fettprocenten (Program 8)

Ange uppgifter:

Välj mätning av kropps fettprocenten (BODYFATProgram) med rullreglaget och tryck på MODE. På skärmen ser du den blinkande texten Male (man). Välj kön med rullreglaget och tryck på MODE för att gå vidare.

Härnäst ser du den blinkande siffran 175 på skärmen. Siffran avser längd, i centimeter. Ställ in din längd med hjälp av rullreglaget och gå vidare genom att trycka på MODE.

Nu ser du den blinkande siffran 75 på skärmen. Ställ in din vikt i kilogram med hjälp av rullreglaget och gå vidare genom att trycka på MODE.

Slutligen ser du den blinkande siffran 30 på skärmen. Välj din ålder med hjälp av rullreglaget och spara den genom att trycka på MODE.

Börja mäta genom att trycka på START/STOPP och placera händerna på pulsmätaren.

Du ser resultatet på skärmen efter cirka 15 sekunder. Funktionen mäter kropps fettprocenten, den grundläggande ämnesomsättningen (BMR), viktindexet (BMI) och din kroppstyp.

## OBS!

Systemet skiljer mellan 9 olika kroppstyper, baserat på kropps fettprocent. Den första typen motsvarar en fettprocent på

- typ 5-9%
- typ 10-14%
- typ 15-19%
- typ 20-24%
- typ 25-29%
- typ 30-34%
- typ 35-39%
- typ 40-44%
- typ 45-50%

BMR: Anger hur mycket energi kroppen använder per dygn för grundläggande livsfunktioner

BMI: Viktindexet mäter relationen mellan vikt och längd.

Gå tillnaka till starvyn genom att trycka på START/STOPP

## Målpulsprogrammet (Program 9)

Ställa in parametrar

Välj TARGET H.R.-programmet med hjälp av rullreglaget och tryck på MODE. Den första parametern du ska ändra (Time, tid) börjar blinka på skärmen. Välj tiden med hjälp av rullreglaget och gå till inställning av nästa parameter genom att trycka på MODE. Upprepa tills du har ställt in alla parametrarna och börja träna genom att trycka på START/STOPP.

## Pulszonsprogram (Program 10-12)

Du kan välja en av tre programmerade pulszoner:

P15- 60% av målpulsen = 60% (220-ÅLDERN)

P16- 75% av målpulsen = 75% of (220-ÅLDERN)

P17- 85% av målpulsen = 85% of (220-ÅLDERN)

Ställa in av parametrar för träningsprogrammet för pulszon

Välj något av pulszonsprogrammen (Heart Rate Control Program) med hjälp av rullreglaget och tryck på MODE. Den första parametern du ska ändra (Time, tid) börjar blinka på skärmen. Välj tiden med hjälp av rullreglaget och gå till inställning av nästa parameter genom att trycka på MODE.

Upprepa tills du har ställt in alla parametrarna och börja träna genom att trycka på START/STOPP.

## Anpassningsbart träningsprogram (Program 13)

Ställa in parametrar

Välj programmet "TARGET H.R." med rullen och tryck på MODE. Den första redigerbara parametern ("Tid") börjar blinka på skärmen. Välj tiden med rullen och gå till nästa parameter med MODE-knappen.

Upprepa tills alla parametrar är inställda och starta träningen genom att trycka på START/STOPP-knappen.

## 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 kedjeskydds-bultar är åtdragna.

Rengör och smörj sadelstolpen, styrestolpen och sadelfästet.

---

### ! OBS!

När skärmens ljusstyrka minskar, byt ut batterierna

# NO

GRATULERER MED KJØPET  
FITNORD CYCLO 300  
SPINNINGSYKKEL!

MED VENNLIG HILSEN FITNORD-TEAM

## For din sikkerhet, vennligst les denne bruksanvisningen



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

### ! VIKTIG!

Les alle instruksjonene nøye før du bruker produktet.

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

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

### ! MERK!

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

#### ANSVARFRISKRIVNING

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

#### TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

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

#### IMPORTÖR

##### FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere

##### SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Stormbyvägen 6  
163 55 Spånga

##### NO

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

#### BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

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

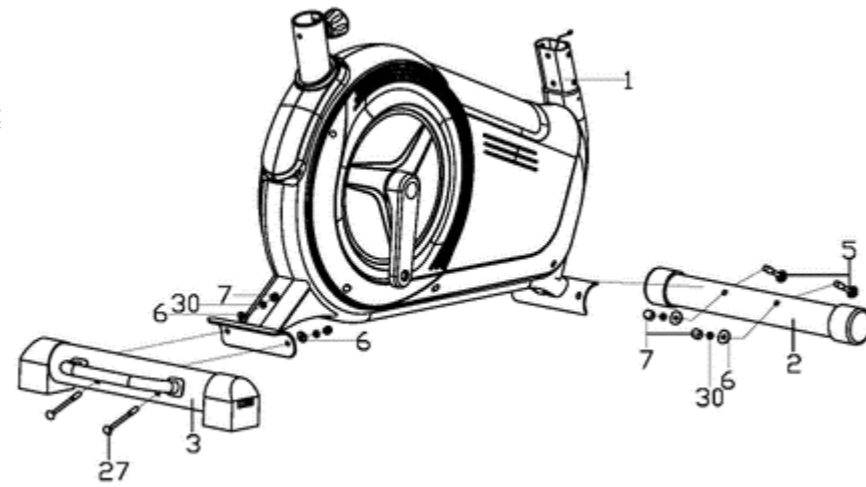




## 2 MONTERINGSINSTRUKSJONER

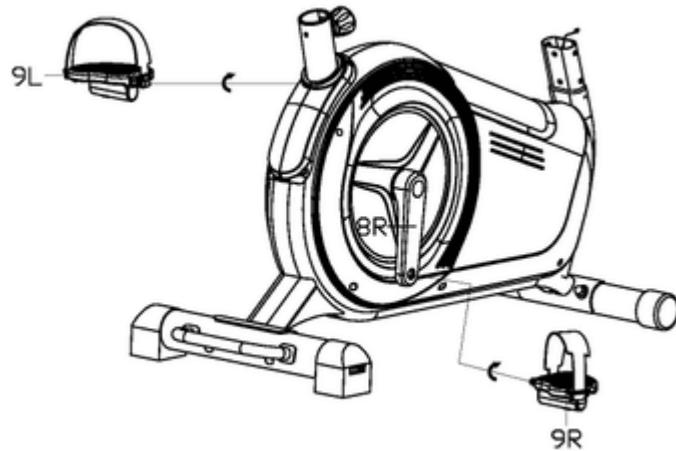
### Trinn 1

Fest den fremre stabilisatoren (2) og den bakre stabilisatoren (3) til hoveddrammen (1) med kuppelmutter (7), fjærskive (30), buet skive (6) og firkantbult (5).



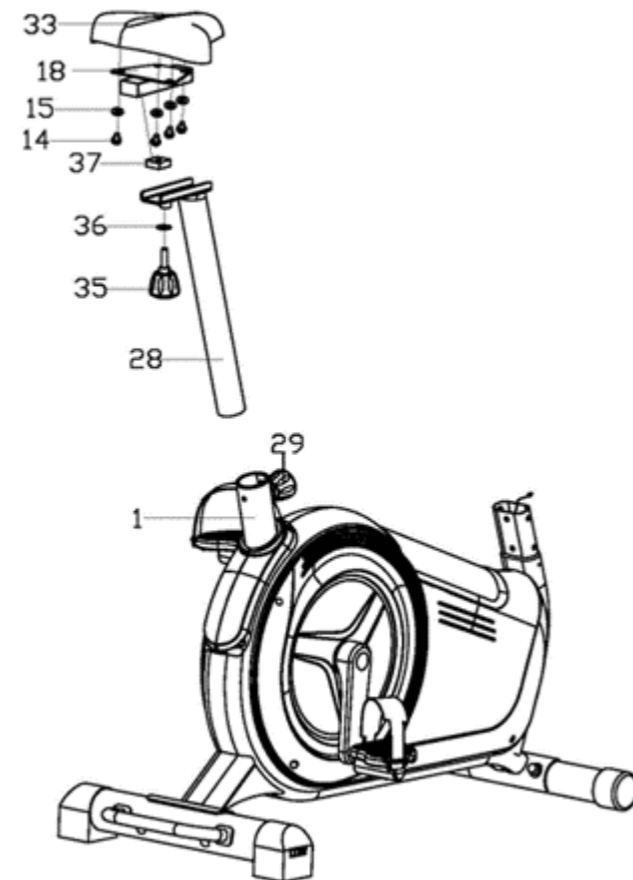
### Trinn 2

Fest pedalen (9L/R) til krankarmen (8L/R).



### MERK!

Pedalene er merket med L=Venstre og R=Høyre. Stram venstre pedal mot klokken og høyre pedal med klokken.

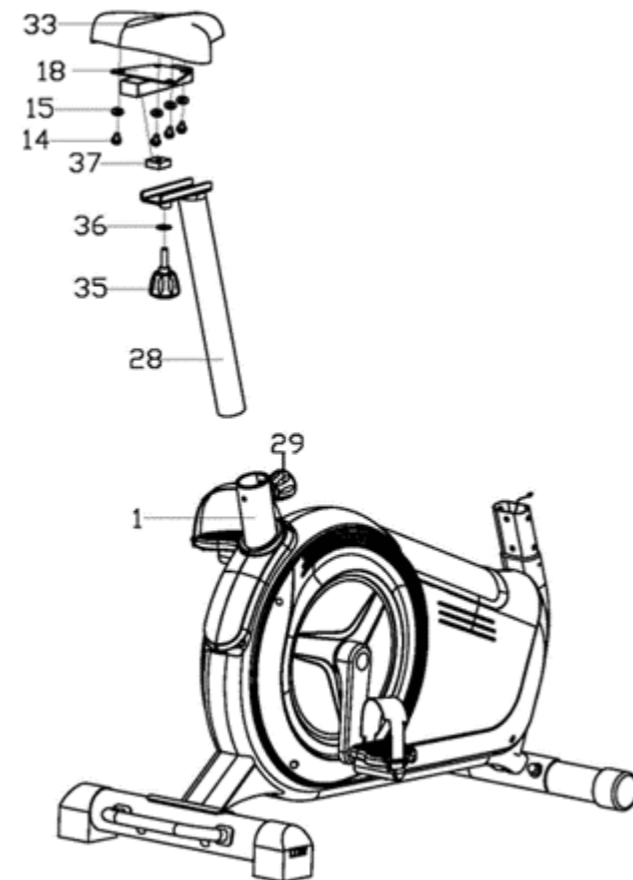


### Trinn 3

Fest først salen (33) til salstøtten (18) med en innvendig sekskantbolt (14) og en flat skive (15).

Fest deretter den monterte salstøtten (18) til seteposten (28) med knotten (35), en flat skive (36) og en firkantmutter (37).

Til slutt setter du den monterte seteposten (28) inn i hoveddrammen (1) og strammer den med fjærknotten (29).

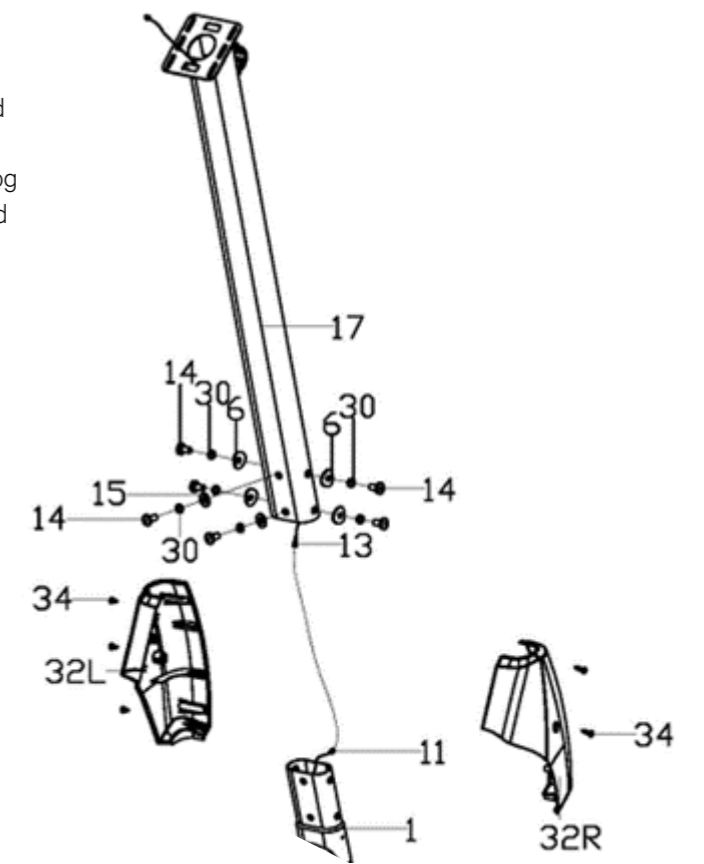


### Trinn 4

- Fest først trunkwiren (13) og sensorwiren (11).
- Fest deretter styrestolpen (17) til hoveddrammen (1) med en innvendig sekskantbolt med flatt kuppelhode (14), fjærskive (30) og buet skive (6) for hullene på venstre og høyre side av styrestolpen, og for de fremre hullene med en innvendig sekskantbolt (14), fjærskive (30) og flat skive (15).
- Til slutt festes styrets deksel (32L/R) til hoveddrammen med en selv borende krysskrue (34).

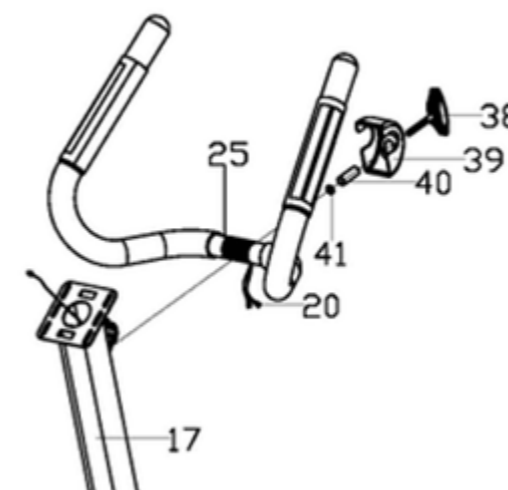
### ! MERK!

Forsikre deg om at salen sitter godt fast før du begynner å trene.



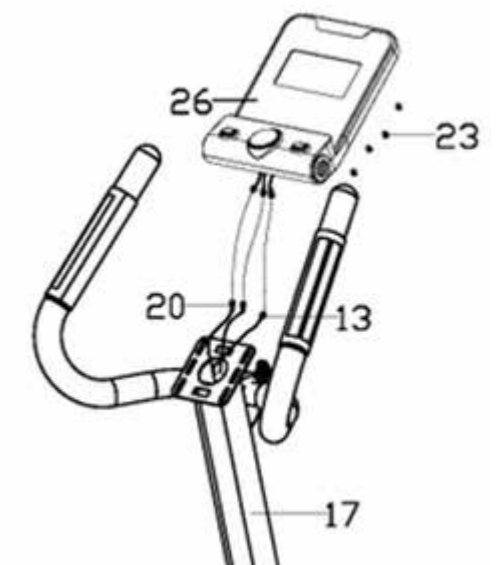
### Trinn 5

- Tre pulswiren (20) gjennom hullet i styrestolpen (17) og trekk den ut av hullet i konsollbraketten.
- Fest deretter styret (25) til styrestolpen (17) med en T-formet bolt (38), et deksel (39), et avstandsstykke (40) og en flat skive (41).



### Trinn 6

Koble pulswiren (20), trunkwiren (13) til konsollens wire (26) og deretter fest konsollen til styrestolpen (17) med en krysskrue (23).



# 3 DISPLAY OG PROGRAMMER

## START/STOP

Ved å trykke på knappen starter trening/fettprosentmåling/nullstiller alle funksjoner når enheten har stoppet, og knappen holdes nede i 3 sekunder.

## RULLERKONTROLL

Ved å vri mot (-) reduserer du og (+) øker du den valgte verdien, for eksempel tid, avstand, osv. Under trening kan du redusere eller øke motstandsnivået.

## MODUS

Trykk på knappen for å velge ønsket funksjon, deretter kan du endre verdien ved å vri på kontrollen. Under trening kan du endre visning ved å trykke på knappen til følgende (TIME, CAL, DIST, PULSE).

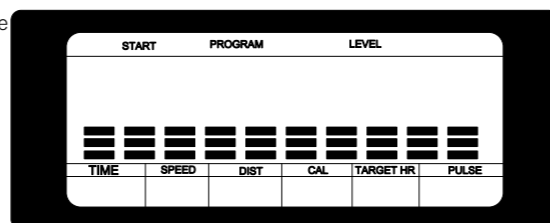
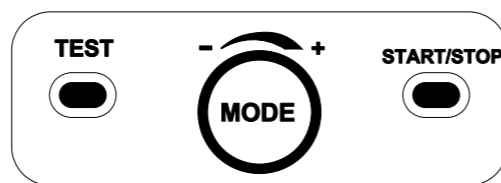
## TEST (puls og restitusjon)

Ved å trykke på knappen umiddelbart etter trening. Hold hendene på kontrollmåleren, testen varer i 1 minutt, og deretter vises resultatet på skjermen. Resultatet er mellom F1-F6, der F1 betyr den beste og F6 den dårligste restitusjonsevnen.

## Valg av treningsprogram

- aStart apparatet (START/STOP)
- bVelg ønsket treningsprogram (program 1-13) med rullekontrollen +/- og trykk på modusknappen. Etter å ha valgt treningsprogrammet, kan du fortsatt stille inn visse parametere for å endre programmets funksjoner. Du kan også starte treningen direkte uten å stille inn parametre (TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE).
- c. Parameteren "TIME" begynner å blinke og du kan velge ønsket varighet mellom 1-99 minutter med rullen - / +. Trykk på MODE-knappen for å låse verdien. Neste parameter som skal stilles inn, begynner å blinke. Fortsett å redigere parametrene med Roller - / +.
- d. Start treningsøkten ved å trykke på START/STOP-knappen.

FUNKSJON	FORKLARING
<b>AGE(AlDER)</b>	Inntasting av informasjon påvirker beregningen av restitusjonsnivået.
<b>SCAN</b>	i denne visningsmodusen utfører enheten følgende funksjoner TID, DISTA CAL, PULSE, RPM/HASTIGHET i denne rekkefølgen
<b>SPEED (HASTIGHET)</b>	Hastigheten vises i km/t
<b>TIME (TID)</b>	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.
<b>DISTANCE (STREKK)</b>	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
<b>CALORIES (KALORIER)</b>	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
<b>PULSE (PULS)</b>	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



## Visningsøyler

Apparatet har 16 motstandsnivåer. På skjermen representeres mengden motstand av 8 små overlappende søyler, der én søyle tilsvarer to motstandsnivåer. For eksempel beskriver en søyle både motstandsnivåene 1 og 2, og to søyler beskriver motstandsnivåene 3 og 4, osv.

## Innstilling av parametere i forhåndsinstallerte programmer

Velg et av de forhåndsinstallerte treningsprogrammene med rullekontrollen. Trykk på MODE, og den første parameteren som skal redigeres ("TIME"), begynner å blinke. Velg ønsket verdi med rullen og trykk på MODE for å lagre valget og gå videre til neste parameter.

Gjenta til alle parametere er stilt inn, og start treningen ved å trykke på START/STOP-knappen.

## ! MERK!

Under trening beregner systemet ytelsen til parameterne du har satt. Når en parameter er nådd, vil du høre et pip, og enheten stopper automatisk. Trykk på START-knappen for å fortsette treningen og gå videre til neste uoppnådde parameter.

Systemet holder pulsen din på målet ved å justere motstanden automatisk når pulsen din overstiger eller faller under ( $\pm 5$ ) det angitte målet for puls. Enheten sjekker pulsen omtrent hvert 10. sekund.

Når en av de angitte parameterne er nådd, vil du høre et lydssignal, og enheten stopper automatisk. Trykk på START-knappen for å fortsette treningen og gå videre til neste uoppnådde parameter.

## Manuelt program

### (Program 1-13)

Velg "Program 1" med rullekontrollen og trykk på MODE. Den første parameteren ("TIME") begynner å blinke. Velg en ny verdi med rullekontrollen. Trykk på MODE-knappen for å lagre verdien og gå videre til å stille inn neste parameter.

Gjenta til alle parametere er stilt inn, og start treningsøkten ved å trykke på START/STOP-knappen.

## Forhåndsinstallerte treningsprogrammer

### (Program 2-7)

Apparatet har 6 forhåndsinstallerte treningsprogrammer. Søylerne på skjermen beskriver hvordan motstanden til treningen endres etter hvert som treningen skrider frem.

## Måling av kroppsfettprosent

### (Program 8)

Legge inn data:

Velg funksjonen for måling av kroppsfett ("BODY FAT Program") med rullekontrollen og trykk på MODE. Den blinkende teksten "Male" vises på skjermen. Velg kjønn med rullekontrollen og trykk på MODE for å gå videre.

Deretter vises det blinkende tallet "175" på skjermen. Dette tallet representerer din høyde i centimeter. Sett din egen høyde med rullekontrollen og trykk på MODE for å gå videre.

Et blinkende tall "75" vises på skjermen. Still inn vekten din i kilo med rullekontrollen og trykk på MODE for å gå videre.

Til slutt vises det blinkende tallet "30" på skjermen. Velg alderen din med rullekontrollen og trykk på MODE for å lagre.

Start målingen ved å trykke på START/STOP og legg hånden på pulsmåleren.

Etter omtrent 15 sekunder vil du se resultatene på skjermen. Funksjonen måler kroppsfettprosent, basalstoffskifte (BMR), kroppsmasseindeks (BMI) og kroppstype.

## ! MERK!

Systemet skiller mellom 9 forskjellige kroppsnitrogen basert på kroppsfettprosent.

1. type 5-9%
2. type 10-14%
3. type 15-19%
4. type 20-24%
5. type 25-29%
6. type 30-34%
7. type 35-39%
8. type 40-44%
9. type 45-50% tilsvarer fettprosenten.

BMR: Forteller hvor mye energi kroppen bruker på en dag for grunnleggende vitale funksjoner.

BMI: Kroppsmasseindeks måler forholdet mellom høyde og vekt.

Trykk på START/STOP-knappen for å gå tilbake til startskjerm bildet.

## Målpulsprogram

### (Program 9)

Innstilling av parametere

Velg " TARGET H.R."- programmet med rullekontrollen og trykk på MODE. Den første redigerbare parameteren ("Time") begynner å blinke på skjermen. Velg tiden med rullekontrollen og gå videre for å stille inn neste parameter med MODE-knappen.

Gjenta til alle parametere er stilt inn, og start trening ved å trykke på START/STOP-knappen.

## Pulssoneprogram

### (Program 10-12)

Du kan velge en av tre programmerte pulssoner:

P15- 60% av målpuls = 60% (220-ALDER)

P16- 75% av målpuls = 75% av (220-ALDER)

P17- 85% av målpuls = 85% av (220-ALDER)

Innstilling av parametere for målpuls-treningsprogram

Velg ett av målpuls ("Heart Rate Control Program ") med rullekontrollen og trykk på MODE. Den første redigerbare parameteren ("Time") begynner å blinke på skjermen. Velg tiden med rullekontrollen og gå videre for å stille inn neste parameter med MODE-knappen.

Gjenta til alle parametere er stilt inn, og start trening ved å trykke på START/STOP-knappen.

## Tilpasset treningsprogram

### (Program 13)

Innstilling av parametere

Velg " TARGET H.R." programmet med rullekontrollen og trykk på MODE. Den første redigerbare parameteren ("Time") begynner å blinke på skjermen. Velg tiden med rullekontrollen og gå videre for å stille inn neste parameter med MODE-knappen.

Gjenta til alle parametere er stilt inn, og start trening ved å trykke på START/STOP-knappen.

## 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

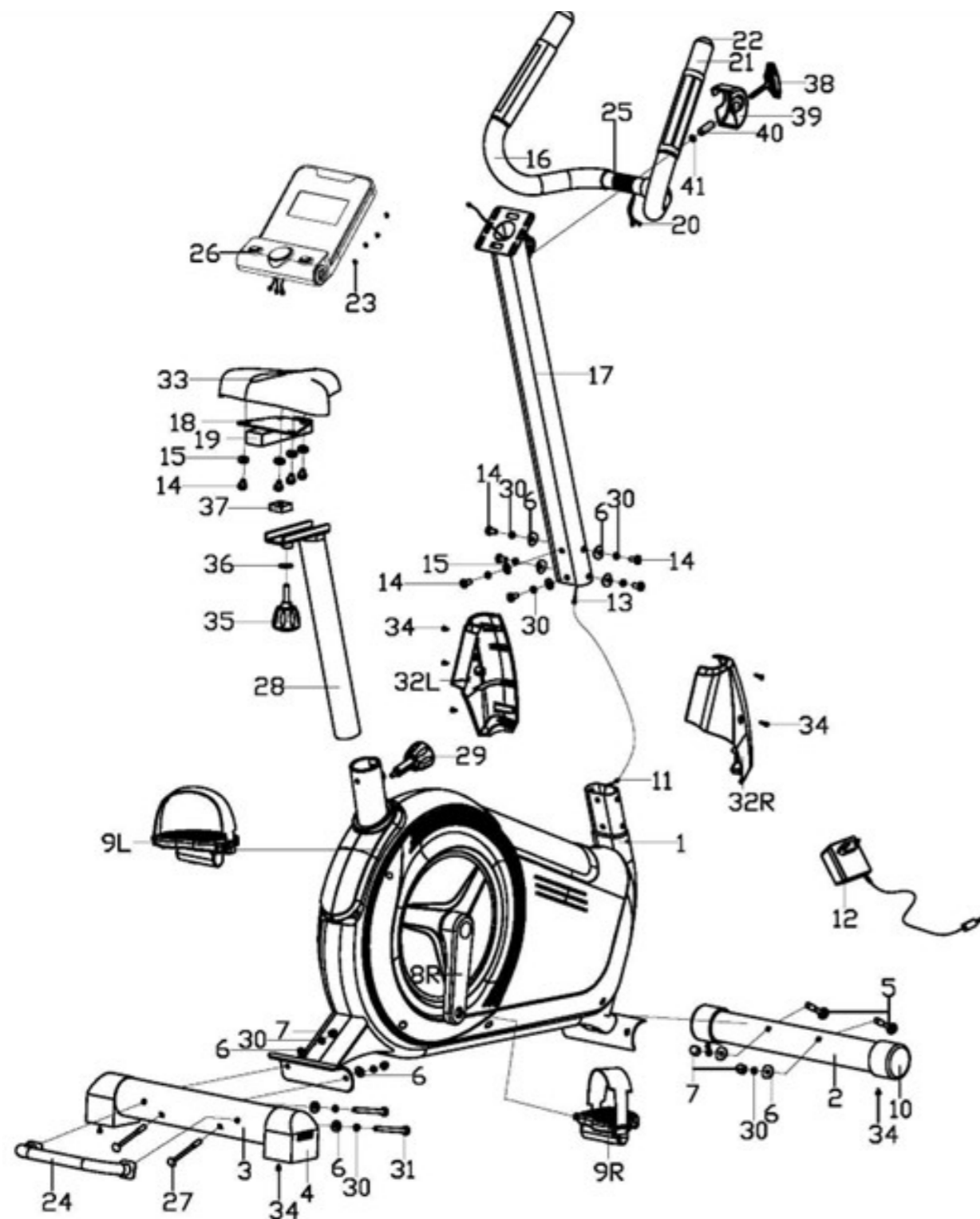
**! HUOM/NOTE/OBS!**

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	Etuvakaaja /Front fork/Framgaffel/ Framgaffel	1
3	Takavakaaja /Rear fork/Bakgaffel/ Bakgaffel	1
4	Takavakaajan tulppa /Rear fork plug/ Bakgaffelplugg/Bakgaffelplugg	2
5	M8x74 Neliöluukkopultti /Square lock bolt/Kvadratisk låsbult/Firkantet låsepult	2
6	Ø8x1.5xØ25 Kupera aluslevy /Convex washer/Konvex bricka/Konveks skive	10
7	M8 hattumutteri /Cap nut/Hattmutter/ Hette mutter	4
8L/R	Kampi /Crank/Vev/Krank	1 PR
9L/R	Poljin /Pedal/Pedal/Pedal	1 PR
10	Etuvakaajan tulppa /Front fork plug/ Framgaffelplugg/Framgaffelplugg	2
11	Anturin johto /Ssor wire/Ssorledning/ Ssorledning	1
12	Adaptteri /Adapter/Adapter/Adapter	1
13	Rungon johto /Frame cable/Ramkabel/ Rammeledning	1
14	M8x15 Pyöreäkantain kuusiokolopultti /Round head hexagon socket bolt/ Rundhuvad sexkantsbult/Rundhodet sekskantbolt	10
15	Aluslaatta /Washer/bricka/Skive	6
16	Ohjaustangon vaahтомуovi /Handlebar foam/Styrväxelskum/Styre skum	2
17	Ohjaustangonputki /Handlebar tube/ Styrrör/Styrestangsrör	1
18	Satulatuki /Saddle support/Sadelstöd/ Sadestøtte	1
19	Neliötulppa /Square plug/Kvadratisk plugg/Kvadratisk plugg	2
20	Sykemittarin johto /Heart rate monitor wire/Pulsmätars kabel/ Hjertefrekvsmålerledning	2
21	Ohjaustangon vaahтомуovi /Handlebar foam/Styrväxelskum/Styre skum	2
22	Pallotulppa /Ball plug/Bollplugg/ Ballplugg	2
23	Pyöreäkantain ristipääruuvi /Round head crosshead screw/Rundhuvad korspåskruv/Rundt hode kors hodeskrue	4
24	Siirtokahva /Shift lever/Växelspak/ Girspak	1
25	Ohjaustanko /Handlebar/Styre/Styre	1
26	Pääkonsoli /Main console/ Huvudkonsol/Hovedkonsoll	1
27	M8x93 Neliöluukkopultti /Square lock bolt/Kvadratisk låsbult/Kvadratisk låsepult	2
28	Satulaputki /Seatpost/Sadelstolpe/ Setepinne	1
29	Säätönappi /Adjustmt kb/ Justeringsppak/Justeringsktt	1
30	D8 Jousilaatta /Spring washer/ Fjäderbricka/Fjærskive	12
31	M8x L93 Pyöreäkantain kuusiokolopultti /Round head hexagon socket bolt/Rundhuvad sexkantsbult/ Rundhodet sekskantbolt	2
32L/R	Ohjaustangon suojuus /Handlebar cover/Styrskafstsskydd/Styrebeskytter	1 PR
33	Satula /Saddle/Sadel/Sal	1
34	ST4.2x18 Pyöreäkantain itseporautuva ristipääruuvi /Round head self- tapping crosshead screw/Rundhuvad självgängande korspåskruv/Rundhodet selvskrude kors hodeskrue	9
35	Säätönappi /Adjustmt kb/ Inställningskpp/Justeringsktt	1
36	D10x Ø25x2 Aluslaatta /Washer/bricka/ Skive	1
37	Neliömutteri /Square nut/Fyrkantig mutter/Kvadratmutter	1
38	T-pultti /T-bolt/T-bult/T-bolt	1
39	Suojakuori /Protective cover/ Skyddshölje/Beskyttelsesdeksel	1
40	Välike /Spacer/Avståndsbricka/ Avstandsstykke	1
41	D8x Ø13x1.5 Aluslaatta /Washer/bricka/ Skive	1



***FITNORD***