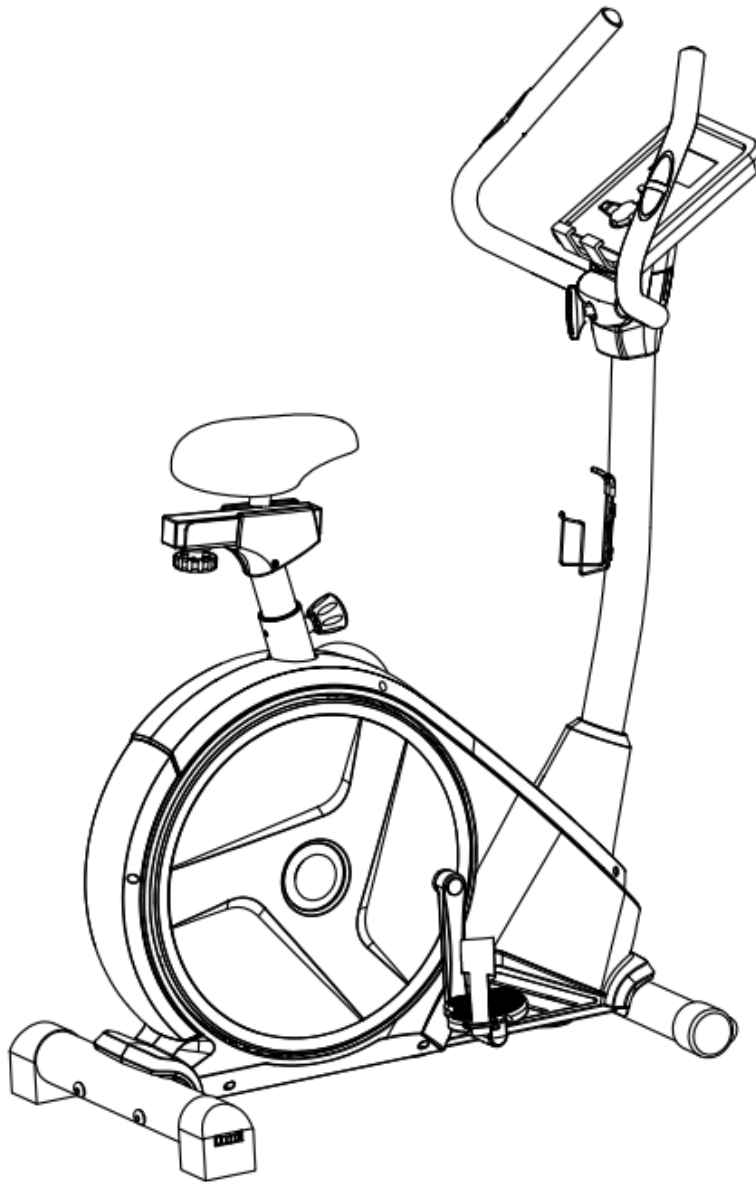


FI

FitNord Cyclo 500E Kuntopyörä

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



TÄRKEÄÄ!

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

ENNEN KUIN ALOITAT:

Kiitos ostoksestasi! Lue ohjekirja huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöönottoa turvallisuutesi takaamiseksi. Pura laite pakkauksesta ja tarkista, että kaikki osat ovat tallella ennen kokoamista. Asennusohjeet on listattu vaiheittain ja kuvia hyväksikäyttäen tässä ohjekirjassa.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMIO

VARMISTA, ETTÄ OLET LUKENUT KOKO OHJEKIRJAN ENNEN LAITTEEN ASENTAMISTA JA KÄYTTÄMISTÄ. KIINNITÄ ERITYISESTI HUOMIOTA ALLA OLEVIIN VAROTOIMENPITEISIIN. KESKUSTELE LÄÄKÄRISI KANSSA ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ KOSKEE ERITYISESTI HENKILÖITÄ, JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN MINKÄÄN KUNTOLAITTEEN KÄYTTÖÄ.

1. Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit ja muut laitteiston osat ovat paikoillaan ja tiukasti kiinni. Varmista, että laite on toimintakunnossa.
2. Kokoa laite tasaiselle alustalle ja pidä turvassa vedeltä ja kosteudelta.
3. Aseta laitteen alle sopiva alusta (esim. kumimatto tai puinen alusta) kokoamista ja käyttöä varten pitääksesi laitteenalusen puhtaana.
4. Varmista aina ennen laitteen käyttämistä, että laitteen ympärillä on 2 metriä tyhjää tilaa.
5. ÄLÄ käytä vahvoja siivoustuotteita laitteen puhdistamiseen. Käytä vain tuotteen mukana tulevia työkaluja laitteen kokoamiseen ja korjaamiseen. Pyyhi hikipisarot laitteesta välittömästi harjoituksen päätyttyä.
6. Liiallinen tai väärin tehty harjoittelu voi olla haitallista terveydellesi. Juttele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Hän voi määritellä ohjelman ylärajat (kuten syke, teho ja harjoituksen kesto) Sinulle sopiviksi. Laitetta ei ole suunniteltu kuntoutuskäyttöön.
7. Käytä laitetta vain sen ollessa täysin toimintakunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia laitteen korjaamiseen.
8. Laitetta voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
9. Käytä harjoitukseen soveltuvia urheiluvaatteita ja kumipohjaisia kenkiä laitetta käyttäessäsi.
10. Jos tunnet huimausta, kipua, tai olosi on muuten epämukava, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin mahdollisimman pian.
11. Lasten, liikuntaesteisten ja muiden apua tarvitsevien henkilöiden tulisi käyttää laitetta vain toisen henkilön läsnä ollessa.
12. Nopeuden kasvaessa myös laitteen teho kasvaa ja päinvastoin.
13. Laitteessa on rulla, josta voit säätää vastuksen tasoa. Vähentääksesi vastuksen tasoa käännä rullaa kohti arvoa 1. Nostaaksesi vastuksen tasoa käännä rullaa kohti arvoa 15.
14. **Käyttäjän enimmäispaino: 135 KG**

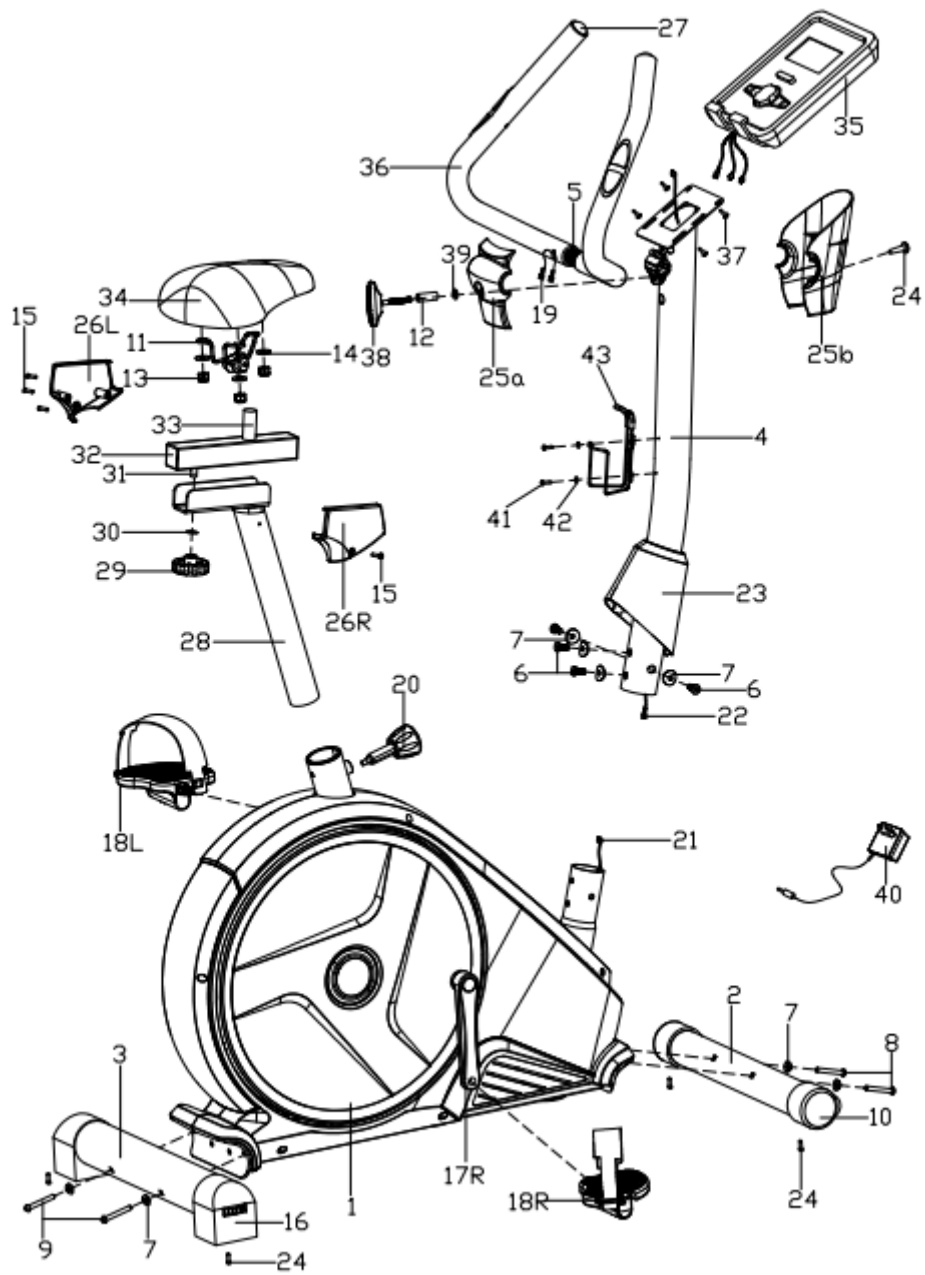


Fitnord.com/manuals



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

RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ	NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	Päärunko	1	23	Ohjaustangon tolpan suoja	1
2	Etuvakaaja	1	24	Ristipääruuvi ST4.2x 18	5
3	Takavakaaja	1	25a/b	Pääkonsolin suoja	1 p.r.
4	Ohjaustangon tolppa	1	26L/R	Satulatolpan suoja	1 p.r.
5	Ohjaustanko	1	27	Tulppa	2
6	Kuusiokolopultti M8x 18	4	28	Satulatolppa	1
7	Kupera aluslevy <D 8x l.5x <D 25	8	29	Kiristysnuppi	1
8	Kuusiopultti M8xL72	2	30	Aluslaatta D 10x <D 25x2	1
9	Kuusiopultti M8xL90	2	31	U-liukuosa	1
10	Tulppa	2	32	Tulppa	2
11	Satulateline	1	33	Satulan säädin	1
12	Liukulaakeri <D 13x2x35	1	34	Satula	1
13	Nyloc-mutteri	3	35	Pääkonsoli	1
14	Aluslaatta	3	36	Ohjaustangon suojus	2
15	Ristipääruuvi ST4.2x 12	4	37	Ristipääruuvi	4
16	Takavakaajan jalka	2	38	Kiristysnuppi	1
17L/R	Kampi	1 p.r.	39	Aluslaatta D8x <D 13x 1.5	1
18L/R	Poljin	1 p.r.	40	Adapteri	1
19	Sykemittarin johto	2	41	Ristipääruuvi ST4.2x 18	2
20	Vetonuppi	1	42	Aluslaatta D5xD10	2
21	Anturin johto	1	43	Pullon häkki	1
22	Anturin jatkojohto	1			

HUOMAA:

Suurin osa laitteiston osista on pakattu erikseen, mutta jotkin osat on esiasennettu. Irrota esiasennetut osat ja kiinnitä ne uudelleen asennuksen niin vaatiessa.

Lue asennusvaiheet läpi ja huomioi kaikki esiasennetut laitteiston osat..

VALMISTAUTUMINEN:

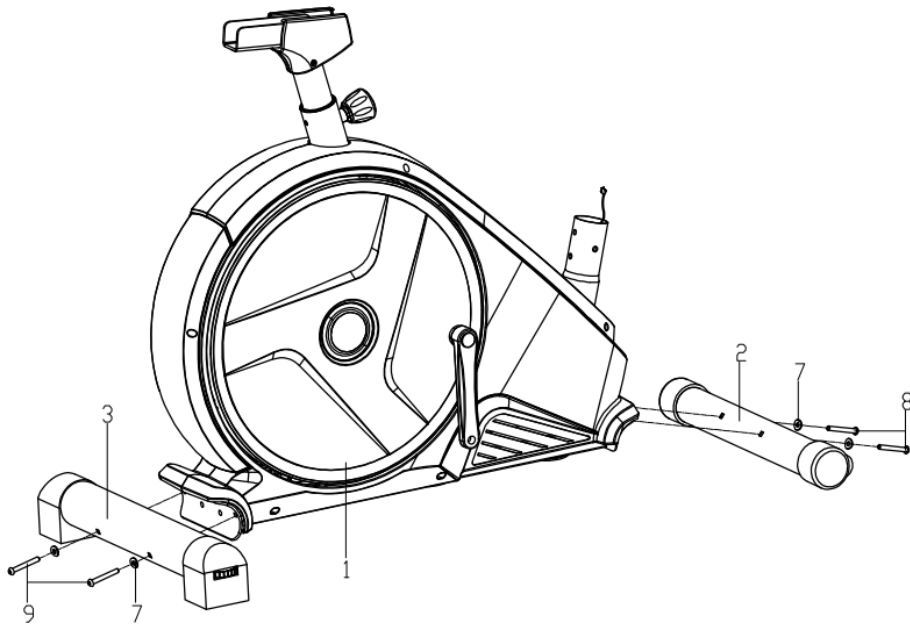
Varmista, että laitteen ympärillä on tarpeeksi tilaa ennen sen kokoamista. Käytä laitteen mukana toimitettuja työkaluja. Tarkista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla ennen laitteen kokoamista.

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

ASENNUSOHJEET

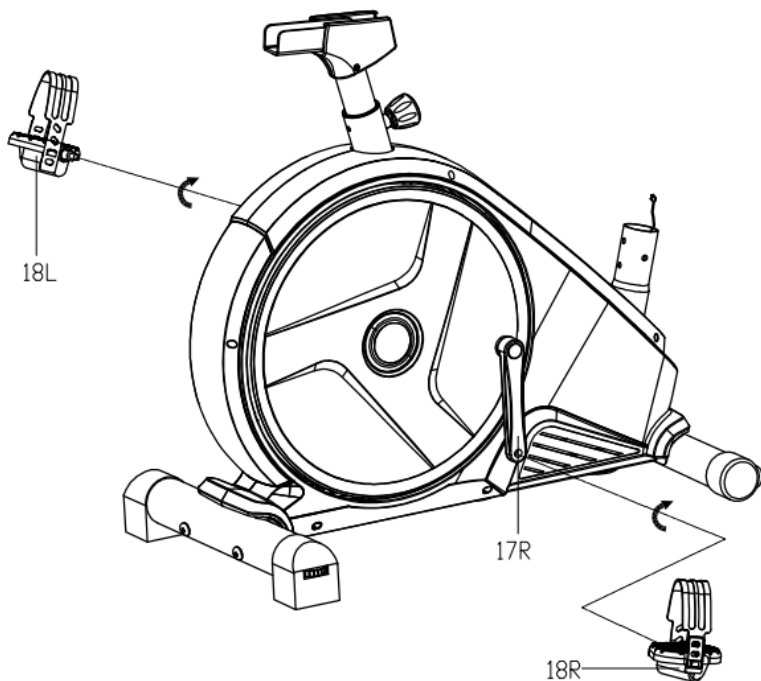
1. VAIHE

1. Kiinnitä Etuvakaaja (2) Päärunkoon (1) Kuusiopulteilla (8) ja Aluslevyillä (7).
2. Kiinnitä Takavakaaja (3) Päärunkoon (1) Kuusiopulteilla (9) ja Aluslaatoilla (7).



2. VAIHE

1. Kiinnitä Polkimet (18V/O) Kampiin (17V/O) yleistyökalulla.

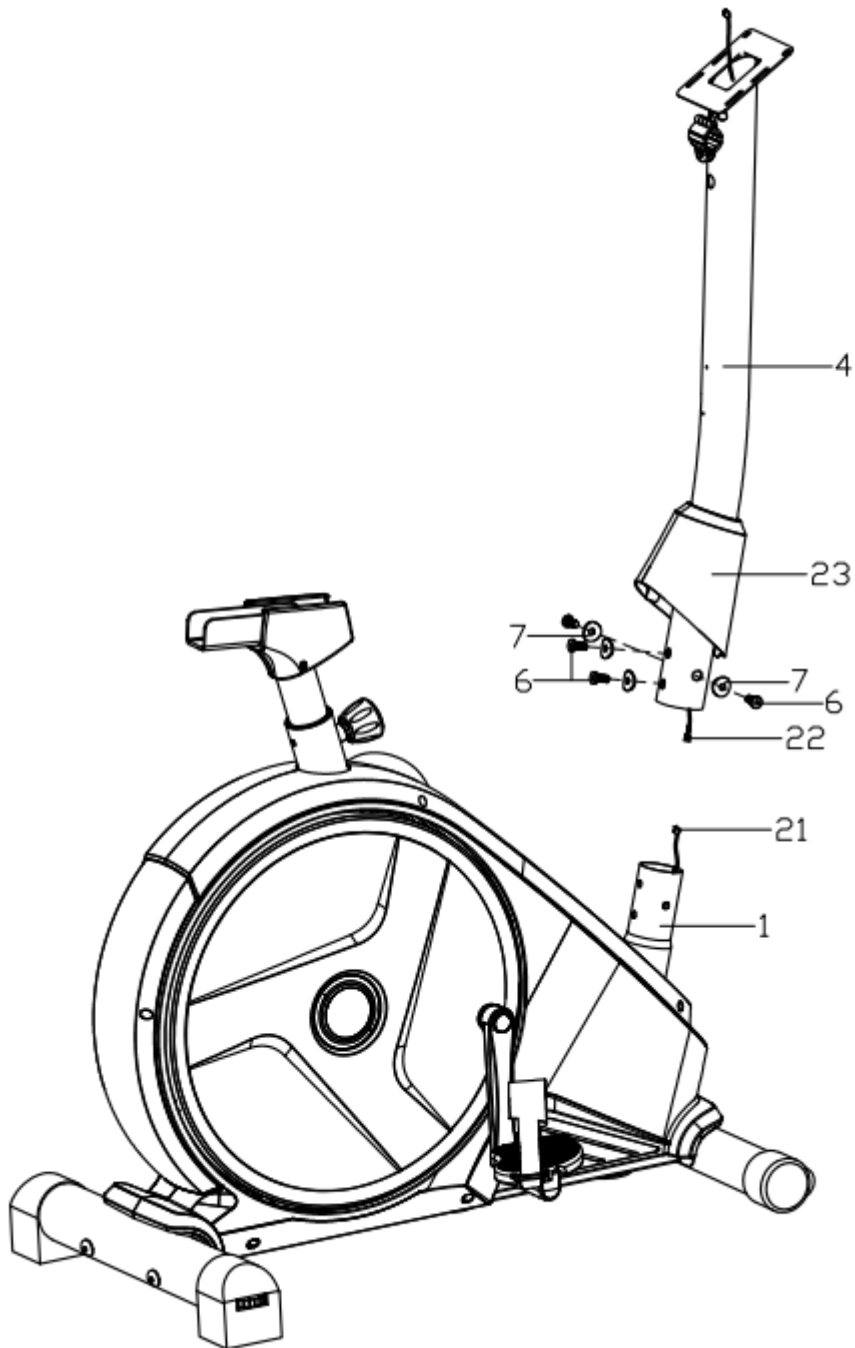


HUOMAA:

Kiinnitä vasen poljin pyörittämällä sitä vastapäivään ja oikea poljin pyörittämällä sitä myötäpäivään (eli kiristyssuunta molemmilla puolilla kohti ohjaustankoa), kuten kuvassa. Varmista, että Polkimet (18V/O) on kiinnitetty kunnolla, jotta ne eivät ne vaurioidu.

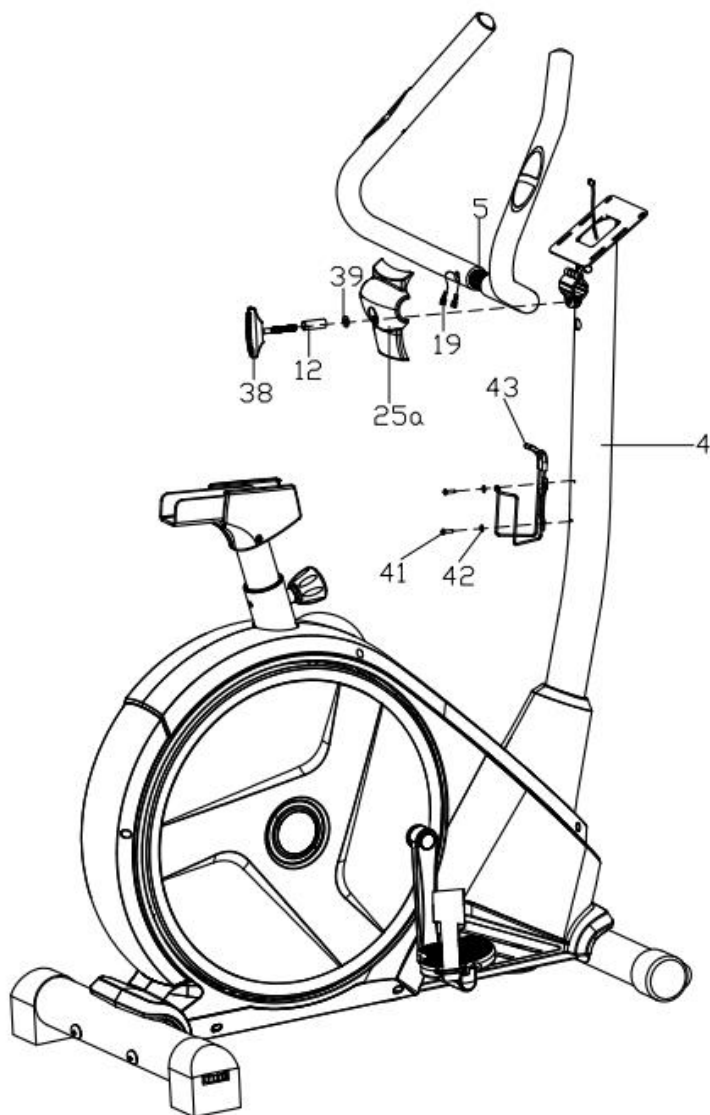
3 VAIHE

1. Kiinnitä Ohjaustangon tolpan suoja (23) Ohjaustangon tolppaan (4). Liitä Anturin jatkojohto (22) huolellisesti Anturin johtoon (21).
2. Kiinnitä Ohjaustangon tolppa (4) Päärunkoon (1) Kuusiokolopulteilla (6) ja Kuperilla aluslevyillä (7). Liu'uta lopuksi Ohjaustangon tolpan suoja (23) alas ja aseta paikoilleen.



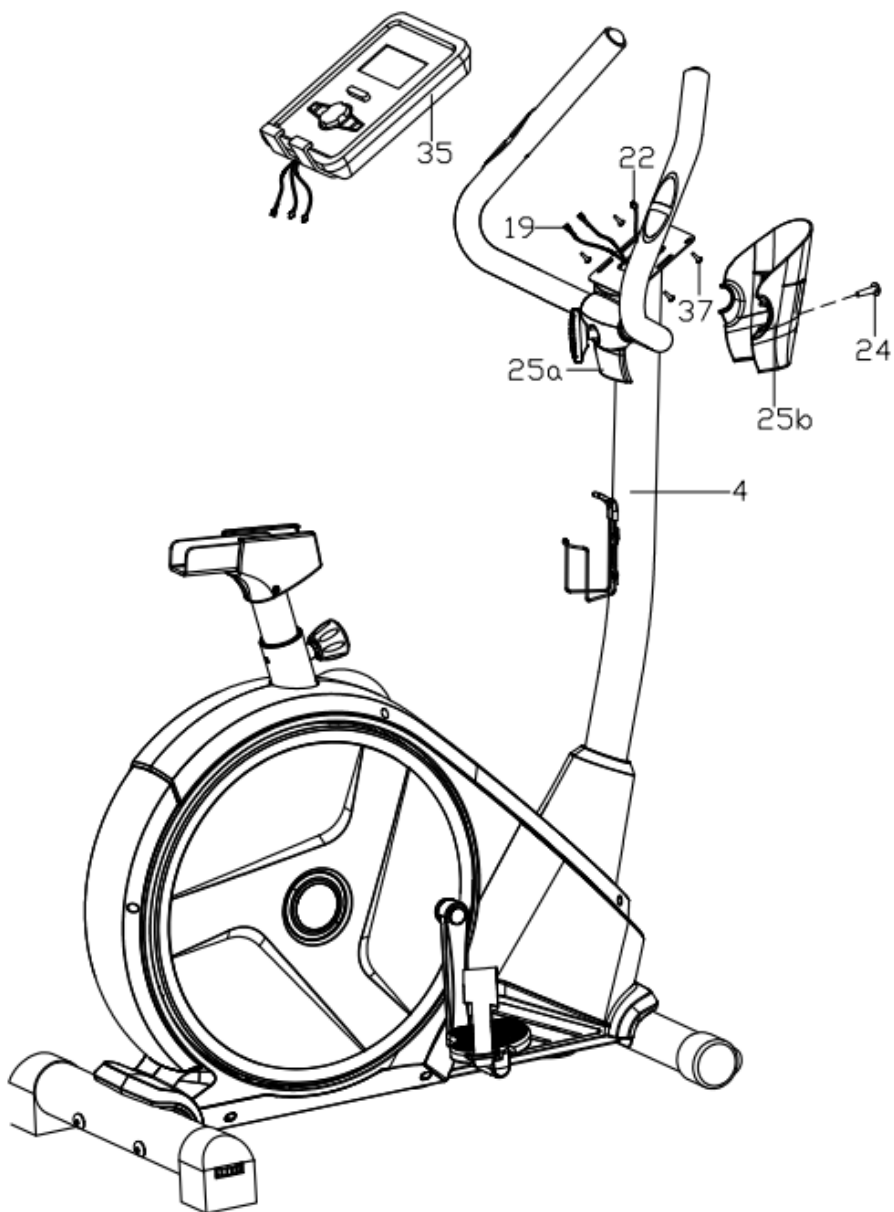
4 VAIHE

1. Pujota Sykejohdot (19) Ohjaustangon tolpan (4) reiästä sisään ja vedä ne ulos Pääkonsolin telineen keskellä sijaitsevasta aukosta.
2. Kiinnitä Ohjaustanko (5) Ohjaustangon tolppaan (4). Liitä vielä Pääkonsolin suoja (25a) tolppaan ja kiristä Kiristysnupilla (38), Liukulaakerilla (12) ja Aluslaatalla (39).
3. Lukitse Pullon häkki (43) Ohjaustangon tolppa (4) ristipääruuvi (41) ja litteillä aluslaatoilla (42).



5 VAIHE

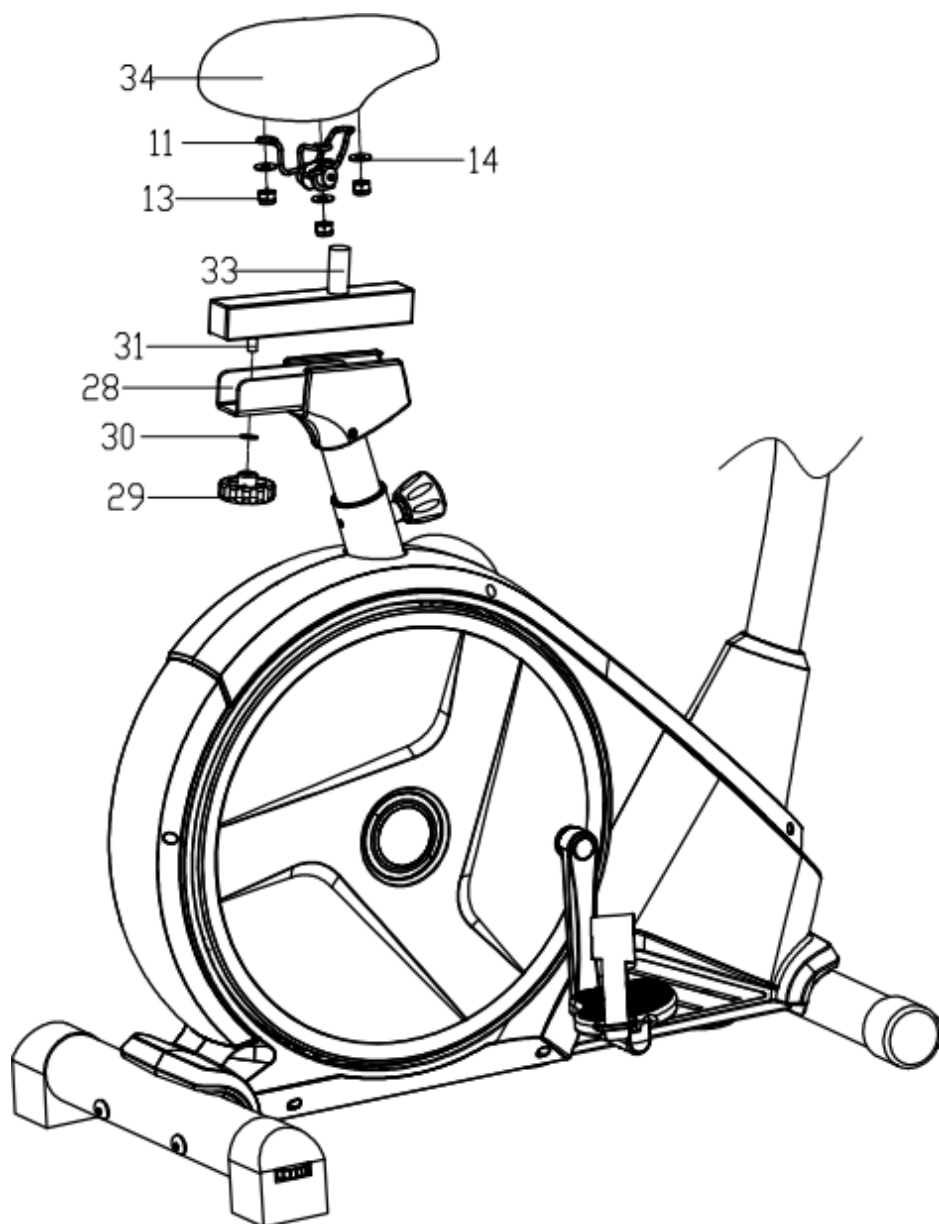
1. Liitä Anturin jatkojohto (22) ja Sykemittarin johto (19) Tietokoneen (35) liittimiin ja kiinnitä Pääkonsoli (35) Ohjaustangon tolpan (4) päässä sijaitsevaan telineeseen Ristipääruuveilla (37).
2. Kiinnitä ohjaustanko ja Pääkonsolin suoja (25a/b) Ohjaustangon tolppaan (4). Kiristä Ristipääruuvilla (24).



6 VAIHE

1. Kiinnitä Satulateline (11) Satulaan (34) Aluslaatoilla (14) ja Nyloc-muttereilla (13). Kiinnitä Satula (34) Satulan säätimeen (33) tiukasti Yleistyökalulla.
2. Lopuksi, kiinnitä Satulan säädin (33) Satulatolppaan (28) Kiristysnupilla (29), Aluslaatalla (30) ja U-liukuosalla (31).

Huom.: Varmista aina, että Satula (34) on kiinnitetty tiukasti Satulan säätimeen (33) ennen harjoittelun aloittamista.



OHJAUSPANEELIN KÄYTTÖOHJE

Laite tukee Kinomapia ja Zwiftiä iConsole+ -appin kautta yhdistettynä

Näytön ominaisuudet:

OSIO	KUVAUS
TIME (aika)	Ajanlasku ylöspäin: Ei ennalta määrättyä kesto, Aikalaskuri alkaa 00:00 (MIN:SEK) ja laskee ylöspäin 99:59 asti. Ajanlasku alaspäin: Jos harjoituksen kesto on esiasetettu, Aikalaskuri laskee alaspäin kohti 00:00. Esiasetuksessa harjoituksen keston voi säätää 1 minuutin tarkkuudella 00:00 - 99:00.
SPEED (nopeus)	Kertoo nopeuden. Maksiminopeus on 99.9 km/h tai m/h.
RPM (kierrosluku)	Kertoo kierrokset minuutissa välillä 0~15~999
DISTANCE (matka)	Laskee kokonaismatkan 0.00-99.99 km tai mailia. Matkan pituuden voi asettaa rullasäätimellä. Asetetun matkan voi määrittää 0.1km tai mailin tarkkuudella väliltä 0.00-99.90km/maili.
CALORIES (Kalorinkulutus)	Kertoo kalorinkulutuksen väliltä 0-9999kcal. (Kalorilaskurin arvo on viitteellinen ja tarkoitettu eri harjoitusohjelmien vertailuun, eikä sitä voida käyttää lääkinnällisissä tarkoituksissa.)
PULSE (syke)	Käyttäjä voi asettaa tavoitesykkeen väliltä 0 - 30 aina 230 asti; ja merkkiäänä kertoo, jos syke nousee yli määrätyn arvon harjoituksen aikana.
WATTS (teho)	Kertoo wattien määrän väliltä 0~999_
MANUAL	Manuaaliohjelma.
BEGINNER	4 Aloittejan harjoitusohjelmaa.
ADVANCE	4 Edistynyttä harjoitusohjelmaa.
SPORTY	4 Urheilullista harjoitusohjelmaa.
CARDIO	Tavoitesykeohjelma.
WATT PROGRAM	Vakioteho-ohjelma.

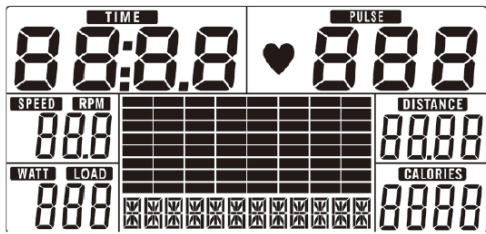
Painikkeet:

PAINIKE	KUVAUS
RULLASÄÄDIN +	Kasvata vastusta / Valikon selaus.
RULLASÄÄDIN -	Vähennä vastusta / Valikon selaus.
MODE / ENTER	Vahvista asetus tai valinta
RESET	Pidä pohjassa 2s, konsoli käynnistyy uudelleen / Palaa päävalikkoon.
START / STOP	Aloita/lopetta harjoittelu
RECOVERY	Testaa sykkeen palautumisaika.
BODY FAT	Testaa rasvaprosentti. Ei toimi harjoituksen aikana.

KÄYTTÖ

KÄYNNISTYS:

Kiinnitä virtalähde, paneeli käynnistyy ja kaikki osiot näkyvät näytöllä 2s ajan (Kuva 1).



HARJOITUSOHJELMAN VALINTA:

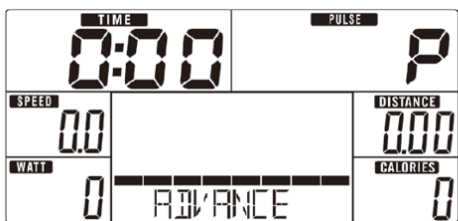
Valitse Rullasäätimellä ohjelma: Manual (Kuva 2), Beginner (Kuva 3), Advance (Kuva 4), Sporty (Kuva 5), Cardio (Kuva 6), Watt (Kuva 7).



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7

Manuaaliohjelma:

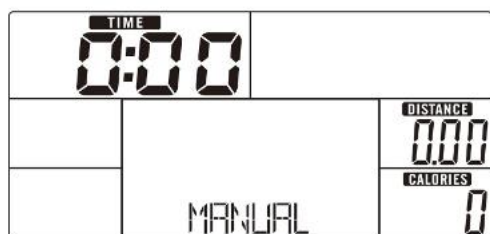
1. Paina START päävalikossa aloittaaksesi harjoittelun manuaaliohjelmalla.
2. Valitse Manuaaliohjelma (Manual) Rullasäätimellä ja paina MODE / ENTER.
3. Säädä Aika (TIME) (Kuva 8), Matka (DISTANCE) (Kuva 9), Kalorinkulutus (CALORIES) (Kuva 10), Syke (PULSE) (Kuva 11) ja vahvista valintasi painamalla MODE / ENTER.
4. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun. Säädä vastuksen tasoa Rullasäätimellä. Vastuksen taso lukee WATT-osiossa 3s ajan viimeisestä säädöstä, jonka jälkeen osio näyttää tehon (WATT) (Kuva 12).
5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Paina RESET palataksesi päävalikkoon.



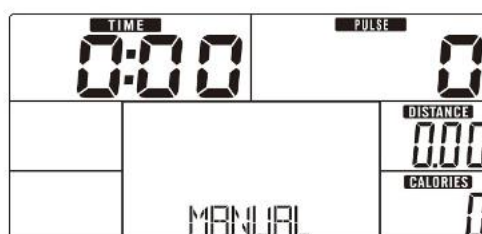
Kuva 8



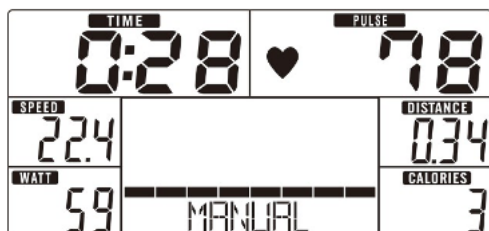
Kuva 9



Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12

Aloittelijan ohjelma (Beginner):

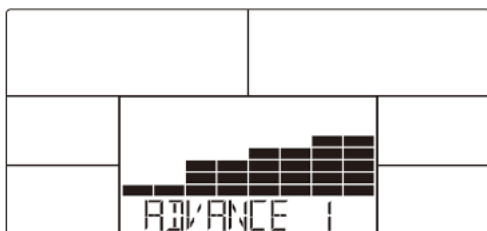
1. Valitse Aloittelijan ohjelma (Beginner) Rullasäätimellä ja paina MODE / ENTER.
2. Valitse Aloittelijan ohjelmista 1-4 (Kuva 13) ja paina MODE / ENTER.
3. Säädä aika (TIME) Rullasäätimellä.
4. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun. Säädä vastuksen tasoa Rullasäätimellä.
5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Paina RESET palataksesi päävalikkoon.



Kuva 13

Edistynyt ohjelma (Advance):

1. Valitse Edistynyt ohjelma (Advance) ja paina MODE / ENTER.
2. Valitse Edistyneistä ohjelmista 1-4 (Kuva 14) ja paina MODE / ENTER.
3. Säädä aika (TIME) Rullasäätimellä.
4. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun. Säädä vastuksen tasoa Rullasäätimellä.
5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Paina RESET palataksesi päävalikkoon.



Kuva 14

Urheilullinen ohjelma (Sporty):

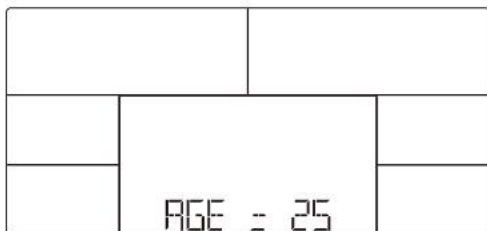
1. Valitse Urheilullinen ohjelma (Sporty) ja paina MODE / ENTER.
2. Valitse Urheilullisista ohjelmista 1-4 (Kuva 15) ja paina MODE / ENTER.
3. Säädä aika (TIME) Rullasäätimellä.
4. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun. Säädä vastuksen tasoa Rullasäätimellä.
5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Paina RESET palataksesi päävalikkoon.



Kuva 15

Tavoitesykeohjelma (H.R.C/Cardio):

1. Valitse Tavoitesykeohjelma (H.R.C) ja paina MODE / ENTER.
2. Aseta ikäsi (AGE) Rullasäätimellä (Kuva 16).
3. Valitse haluttu syke (Kuva 17) 55%, 75% tai 90% tavoitesykkeestä tai tavoitesyke (TAG) (oletus: 100).
4. Säädä aika (TIME) Rullasäätimellä.
5. Pysäytä tai jatka harjoittelua painamalla START/STOP. Paina RESET palataksesi päävalikkoon.



Kuva 16



Kuva 17

Vakioteho-ohjelma (WATT):

1. Valitse Vakioteho-ohjelma (WATT) ja paina MODE / ENTER
2. Säädä tehon määrä (oletus: 120) (Kuva 18)
3. Säädä aika (TIME) Rullasäätimellä.
4. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun. Säädä tehoa Rullasäätimellä
5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Paina RESET palataksesi päävalikkoon.



Kuva 18

Sykkeen palautumisaika (Recovery):

Paina RECOVERY-painiketta harjoittelun jälkeen ja ota kahvoista kiinni (ellet käytä sykevyötä). Näytöllä näkyy vain aika (TIME), joka laskee alaspäin 00:60-00:00 (Kuva 19). Sykkeesi palautumiskyky ilmoitetaan symboleilla F1, F2 F6, missä F1 = paras ja F6 = huonoin (Kuva 20). Harjoittelemalla voit parantaa sykkeesi palautumiskykyä. (Paina RECOVERY palataksesi päänäkömään).



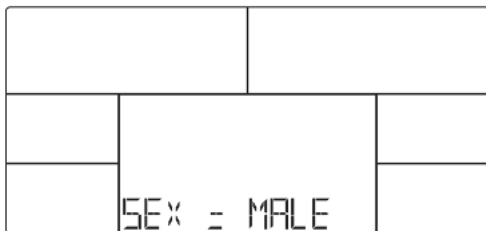
Kuva 19



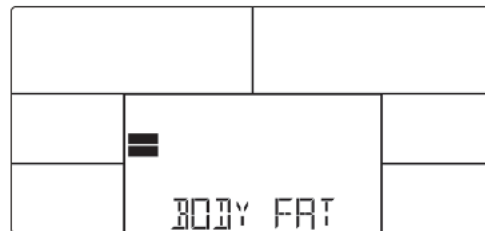
Kuva 20

Rasvaprosentin mittaus (BODY FAT):

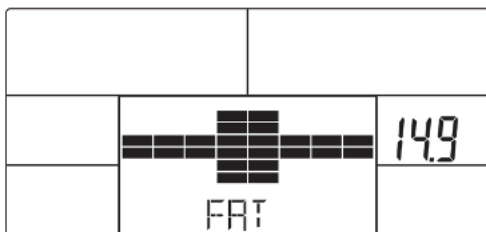
1. Kun harjoittelu on pysäytetty STOP-painikkeella, paina BODY FAT mitataksesi kehosi rasvaprosentin.
2. Aseta sukupuoli (SEX) (Kuva 21), ikä (AGE), pituus (HEIGHT) ja paino (WEIGHT) aloittaaksesi mittaamisen.
3. Pidä molemmat kädet käsikahvoilla. Näytöllä näkyvät symbolit "= " "= " (Kuva 22) 8s ajan, kun ohjelma mittaa rasvaprosenttisi.
4. Näyttö näyttää rasvaprosenttisi (FAT) (Kuva 23), painoindeksisi (BMI) (Kuva 24) 30s ajan.
5. Virheilmoitukset:
 - *Näytöllä näkyvät symbolit "= " "= " = " (Kuva 25) ilmoittavat, jos et pidä käsikahvoista kunnolla kiinni tai sykevyö on kiinnitetty huonosti.
 - *E-1- Sykkeen signaalia ei havaita.
 - *E-4-Jos havaittu rasvaprosentti on alle 5% tai 50%, tai painoindeksin arvo on alle 5 tai yli 50 (Kuva 26).



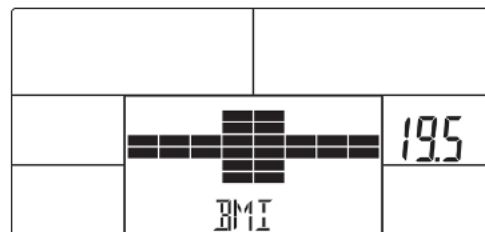
Kuva 21



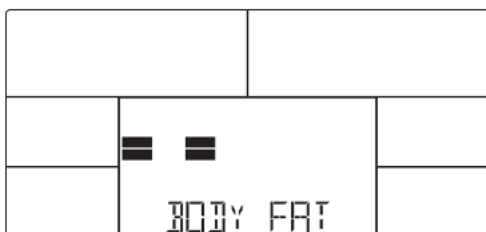
Kuva 22



Kuva 23



Kuva 24



Kuva 25



Kuva 26

Huom.:

1. Pääkonsoli menee virransäästötilaan 4 minuutin kuluttua viimeisestä signaalista. Konsoli käynnistyy painamalla mitä tahansa painiketta.
2. Jos konsoli toimii poikkeavalla tavalla tai ei vastaa, kokeile korjata ongelma käynnistämällä se uudestaan.

SOVELLUKSEN KÄYTTÖ:

Voit ladata iConsole+-sovelluksen harjoittelua varten tabletille tai puhelimeesi. Yhdistä sovellus FitNord CYCLO SOOE-laitteeseen Bluetoothilla.

iConsole Global



VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän direktiivin 2006/42/EY ja standardien EN957-5 asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä.

03/2024

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:

www.fitnord.com/manual

VASTUUVAPAAUSLAUSEKE

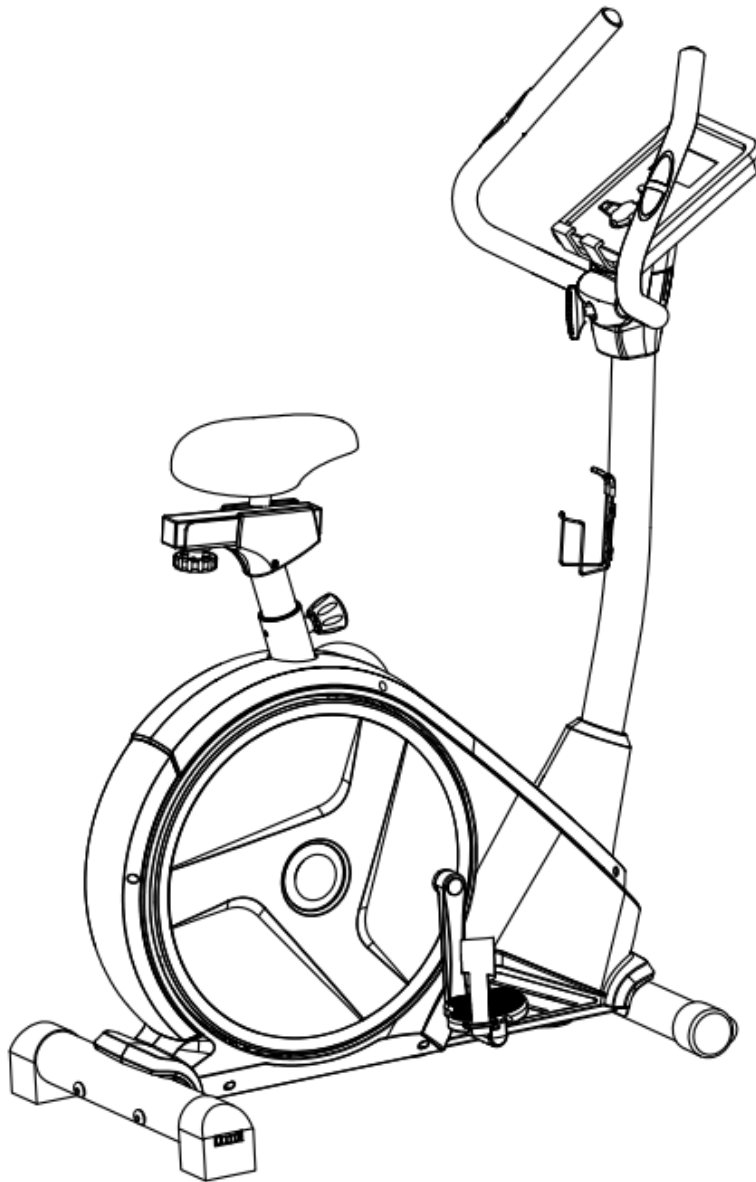
© 2024 Nordic Sports Brands Oy Kaikki oikeudet pidätetään.

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

SE

FitNord Cyclo 500E Motionscykel

BRUKSANVISNING



VIKTIGT!

Läs dessa instruktioner noggrant innan du använder produkten.

Behåll dessa instruktioner för framtida behov. Specifikationerna för denna produkt kan avvika något från illustrationerna i bruksanvisningen.

1.03v

INNAN DU SÄTTER I GÅNG:

Tack för att du har valt att köpa denna produkt! För din egen säkerhet är det viktigt att noga läsa igenom bruksanvisningen innan du använder produkten.

Packa upp komponenterna och kontrollera att alla listade delar finns med innan du påbörjar monteringen. Monteringsanvisningarna beskrivs i nedan steg och bilder.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR:

LÄS HELA BRUKSANVISNINGEN INNAN DU MONTERAR OCH ANVÄNDER PRODUKTEN. OBSERVERA SÄRSKILT FÖLJANDE SÄKERHETSANVISNINGAR.

VARNING: RÅDGÖR MED DIN LÄKARE INNAN DU BÖRJAR MED ETT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM REDAN HAR PROBLEM MED HÄLSAN. LÄS ALLA ANVISNINGAR INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSPRODUKTEN. SPARA DENNA BRUKSANVISNING.

1. Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra anslutningar före första användningen och säkerställ att produkten är säker att använda.
2. Placera produkten på ett plant underlag och håll borta från fukt och vatten.
3. Produkten ska stå på ett stadigt, plant underlag och på en skyddsmatta för att skydda golv eller matta. Av säkerhetsskäl är det viktigt att se till att det finns minst 2 meters fritt utrymme runt produkten.
4. ANVÄND INTE några aggressiva rengöringsmedel för att rengöra produkten. Använd endast de medföljande verktygen alternativt egna lämpliga verktyg för att montera produkten eller reparera produktens delar. Torka alltid av eventuell svett från produkten direkt efter avslutad träning.
5. Felaktig eller överdriven träning kan påverka din hälsa. Rådgor med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Läkaren kan fastställa de maxinställningar (puls, watt, varaktighet, osv.) som gör din träning effektiv och lämplig utifrån ditt hälsotillstånd. Produkten är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
6. Använd produkten bara om den fungerar som den ska. Använd endast originalreservdelar vid eventuell reparation.
7. Produkten får bara användas av en person åt gången.
8. Använd träningskläder och lämpliga skor med gummisula när du tränar.
9. Avbryt träningen och kontakta omgående läkare om du drabbas av yrsel, illamående eller andra onormala symptom.
10. Barn och personer med funktionsnedsättningar får bara använda produkten i närvaro av en vuxen som kan ge stöd och vägledning.
11. Produktens intensitet ökar med hastigheten. Produkten har en justerbar ratt som du använder för att justera motståndet. Minska motståndet genom att vrida ratten mot steg 1. Öka motståndet genom att vrida ratten mot steg 15.
12. **Maximal användarvikt: 135 KG**

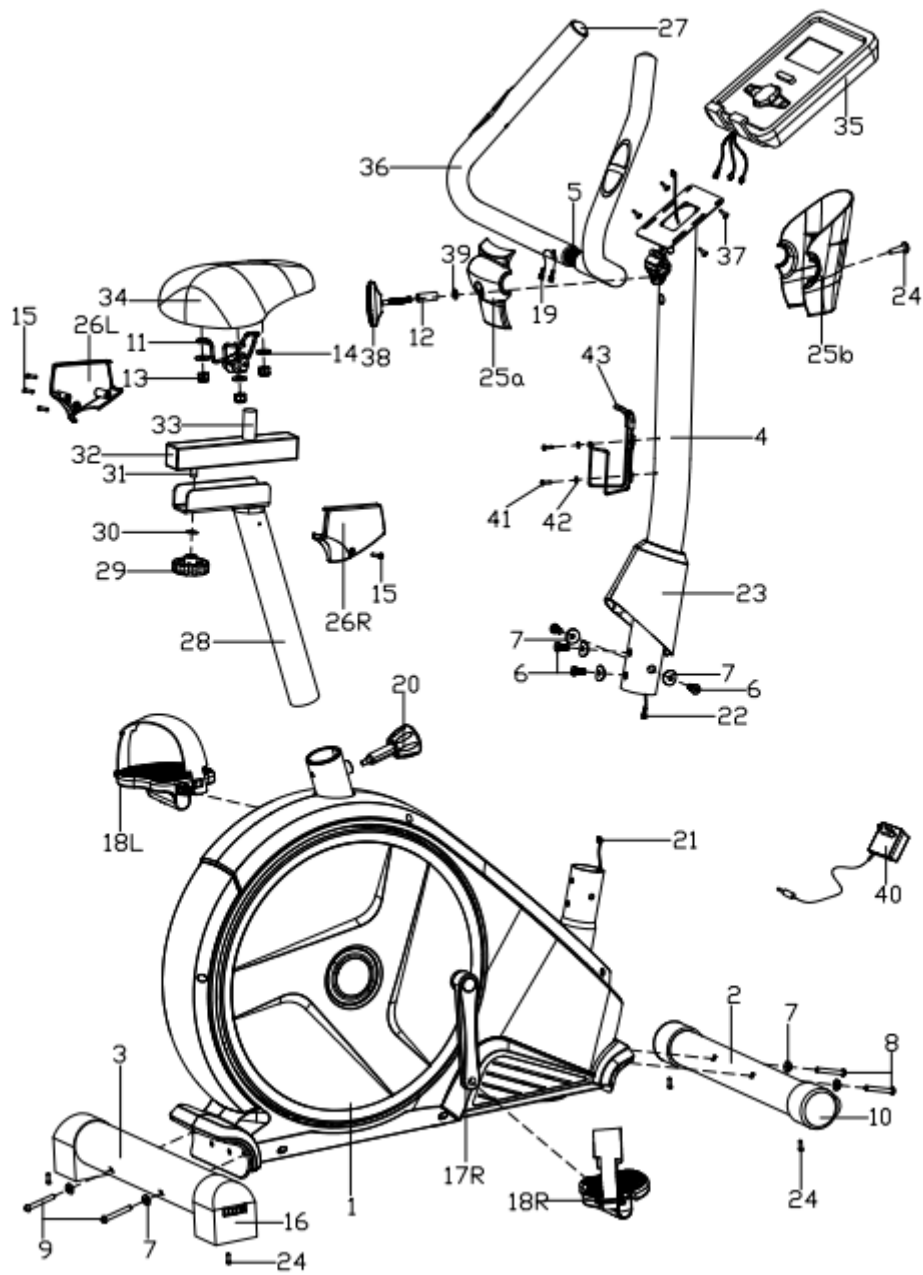


Fitnord.com/manuals



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

SPRÄNGSKISS



LISTA ÖVER KOMPONENTER

NR.	BESKRIVNING	ANTAL	NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvudram	1	23	Kåpa styrstolpe	1
2	Främre stödrör	1	24	Självgående korsskruv ST4,2x18	5
3	Bakre stödrör	1	25a/b	Skyddskåpa displayenhet	1 set
4	Styrstolpe	1	26V/O	Skyddskåpa sadelstolpe	1 set
5	Styre	1	27	Rund ändkåpa	2
6	Insexbult M8*18	4	28	Sadelstolpe	1
7	Skevad bricka<D8*1,5x<D25	8	29	Ratt	1
8	Sexkantsbult M8x172	2	30	Plattbricka D10x<D25x2	1
9	Sexkantbult M8x190	2	31	U-format skjutreglage	1
10	Ändkåpa främre stödben	2	32	Fyrkantig ändkåpa	2
11	Sadelfäste	1	33	Horisontellt sadelrör	1
12	Bussning O13x2x35	1	34	Sadel	1
13	Nylonmutter	3	35	Displayenhet	1
14	Plattbricka	3	36	Skumgrepp	2
15	Självgående korsskruv ST4,2x12	4	37	Korsskruv	4
16	Ändkåpa bakre stödben	2	38	T-reglage	1
17L/R	Vevarm	1 set	39	Plattbricka D8x<D13x1.5	1
18L/R	Pedal	1 set	40	Strömssladd	1
19	Pulskabel	2	41	Självgående korsskruv ST4.2X18	2
20	Utdragbar justeringsratt	1	42	Plattbricka D5XD10	2
21	Nedre sensorkabel	1	43	Flaskhållare	1
22	Övre sensorkabel	1			

OBS:

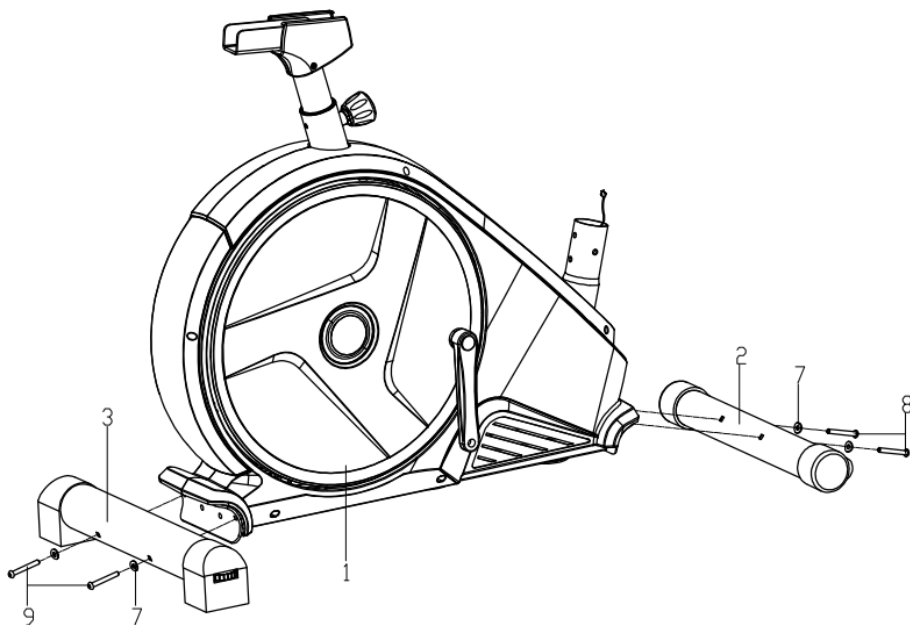
De flesta av de listade monteringshårdvarorna är separat förpackade, men vissa komponenter har blivit förmonterade i de identifierade monteringsdelarna. I dessa fall plockar du helt enkelt bort och fäster dem på nytt enligt anvisningarna.

Se de enskilda monteringsstegen och notera alla förmonterade hårdvaror.

MONTERINGSANVISNINGAR

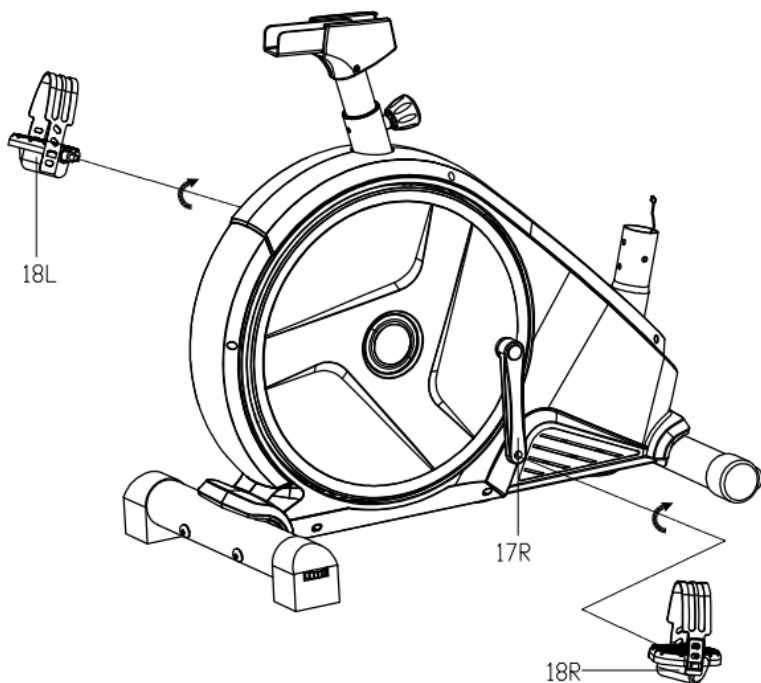
1 STEG

1. Montera främre stödben (2) på huvudramen (1) med sexkantsbultar (8) och skevade brickor (7).
2. Montera bakre stödben (3) på huvudramen (1) med sexkantsbultar (9) och skevade brickor (7).



2 STEG

1. Fäst pedalerna (18L/R) på vevarmarna (17L/R) med en skiftnyckel.



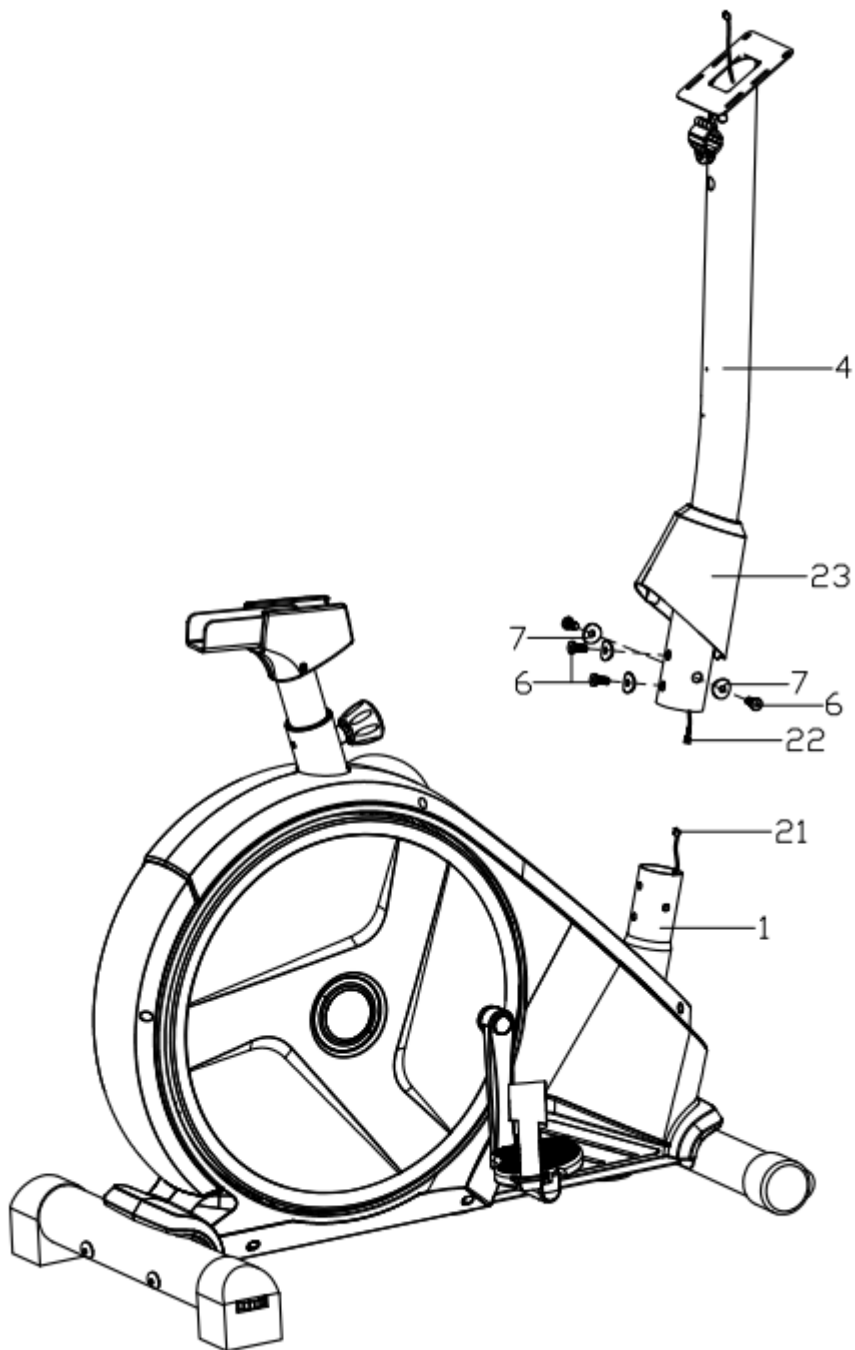
OBS:

Fäst pedalerna (18L/R) på vevarmarna (17L/R) med en skiftnyckel.

OBS! Skruva fast den vänstra pedalen medurs och den högra pedalen moturs enligt bilden nedan. Se till att pedalerna (18L/R) sitter fast ordentligt för att undvika skada på dem.

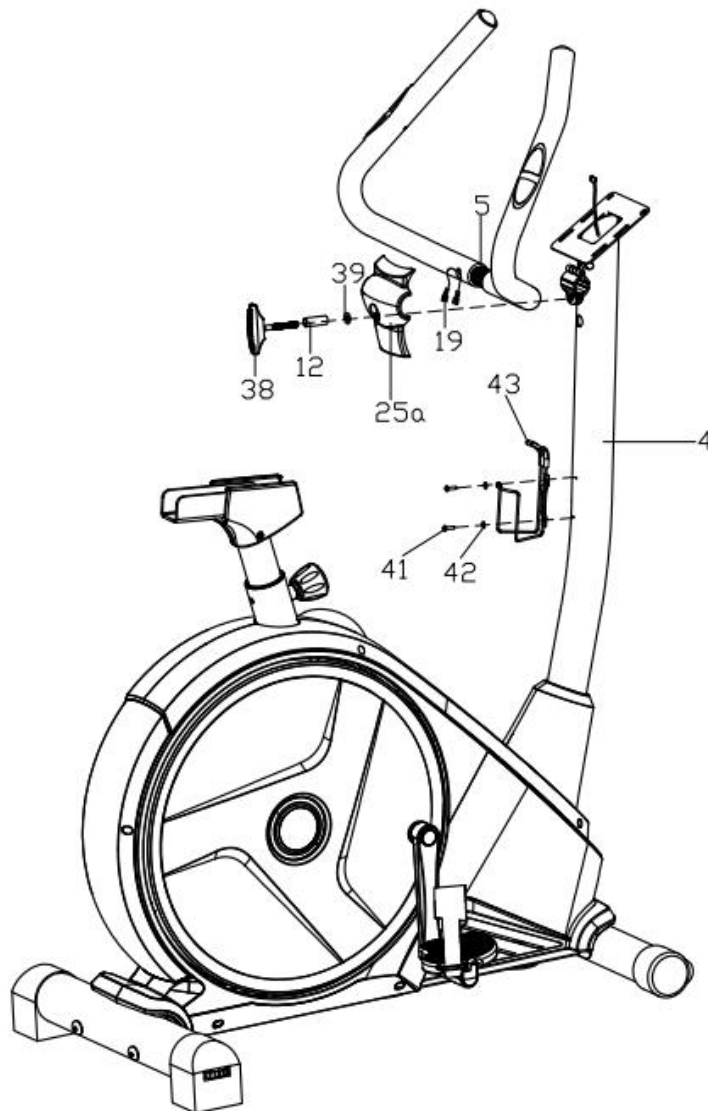
3 STEG

1. Trä på styrstolpens kåpa (23) på styrstolpen (4).
2. Koppia ihop den övre sensorkabeln (22) med den nedre sensorkabeln (21).
3. Montera styrstolpen (4) på huvudramen (1) med insexbultar (6) och skevade brickor (7).
4. Skjut ned styrstolpens kåpa (23) och sätt på plats.



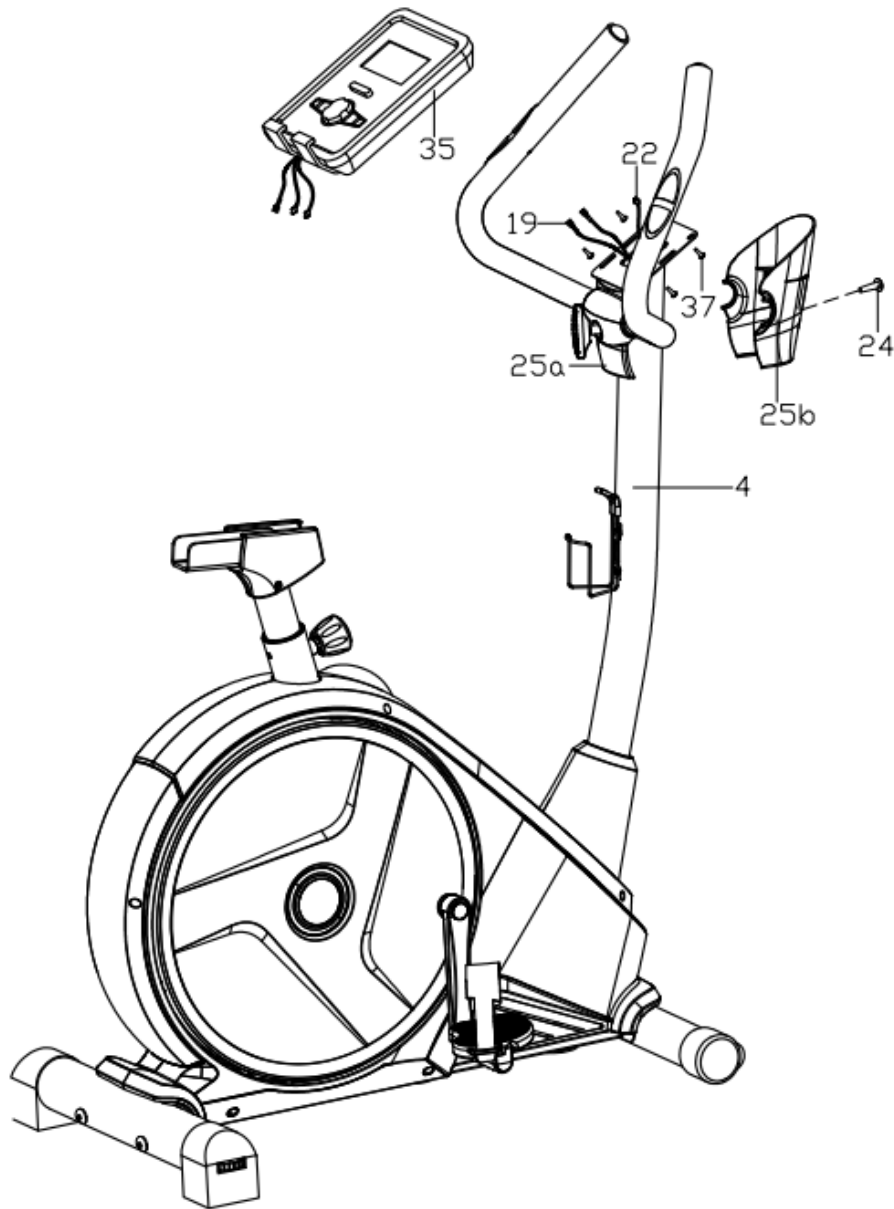
4 STEG

1. Mata pulskablarna (19) genom hålet i styrstolpen (4) och dra ut dem längst upp genom displayfästet.
2. Montera styret (5) på styrstolpen (4) med T-reglage (38), bussning (12), skyddskåpa (25a) och plattbricka (39).
3. Flaskhållare (43) är ordentligt låst på är Styrstolpe (4) med en självgående skruv med Självgående korsskruv (41) och en Plattbricka (42).



5 STEG

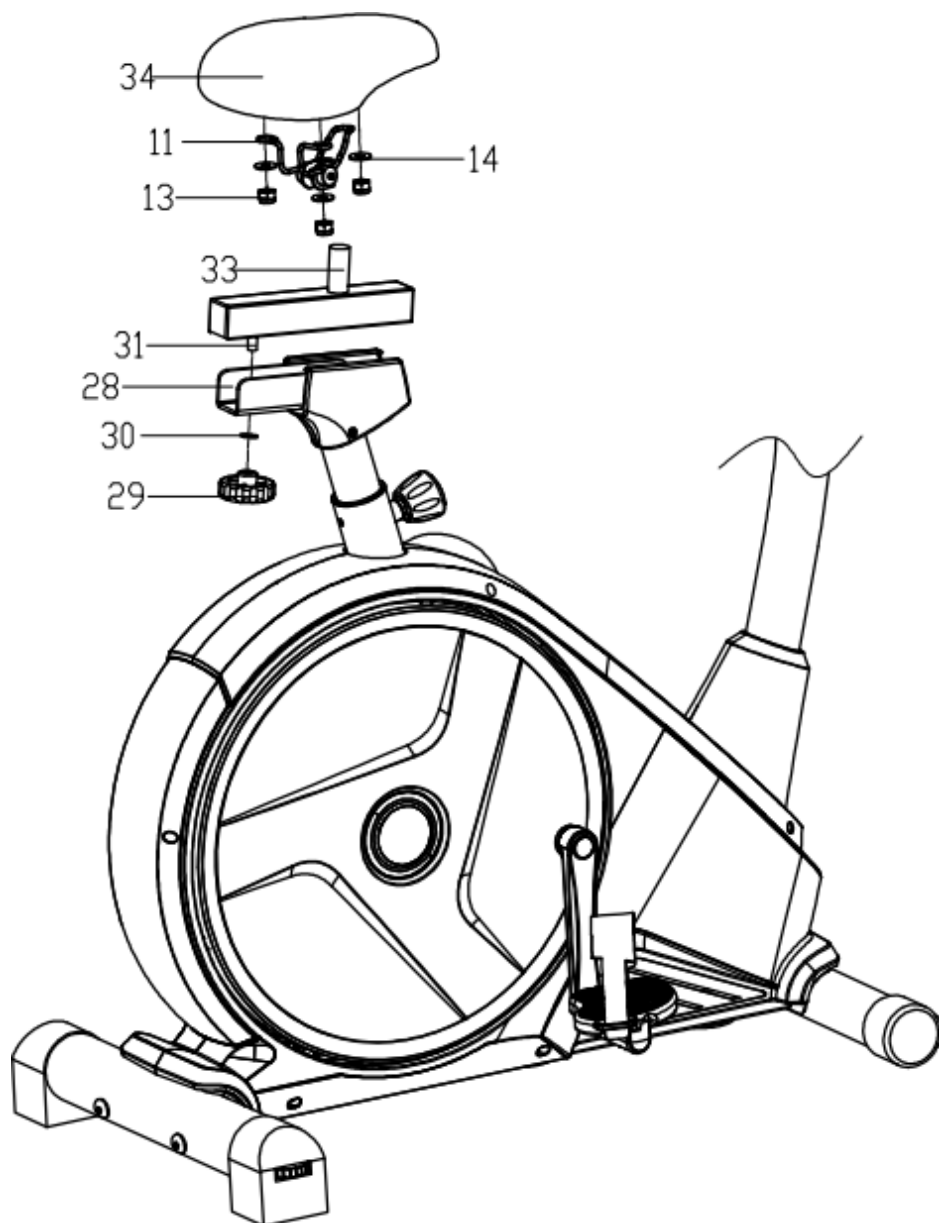
1. Mata pulskablarna (19) genom hålet i styrstolpen (4) och dra ut dem längst upp genom displayfästet.
2. Montera styret (5) på styrstolpen (4) med T-reglage (38), bussning (12), skyddskåpa (25a) och plattbricka (39).



6 STEG

1. Fäst det horisontella sadelröret (11) på sadeln (34) med plattbrickor (14) och nylonmuttrar (13).
2. Fäst sadeln (34) på det horisontella sadelröret (33) med skiftnyckel.
3. Fäst det horisontella sadelröret (33) på sadelstolpen (28) med ratten (29), plattbricka (30) och det u-formade skjutreglaget (31).

OBS! Kontrollera alltid att sadeln (34) är ordentligt fäst på det horisontella sadelröret (33) innan du tränar.



DISPLAYANVISNINGAR

Maskinen är kompatibel med Kinomap och Zwift via iConsole+ -appen

Displayfunktioner:

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME [TID]	Räknar upp: När inget mål ställts in räknar tiden upp från 00:00 till max 99:59. Räknar ned: När en tid har ställts in räknar tiden ned från det inställda värdet till 00:00. Du kan ställa in tiden mellan 00:00 och 99:99 i steg om 1 minut.
SPEED [HASTIGHET]	Visar aktuell träningshastighet. Maxhastighet 99,9 km/h eller mph.
RPM [VARVTAL]	Visar varv per minut. Displayintervall 0-15-999.
DISTANCE [DISTANS]	Visar total distans från 0,00 till 99,99 km / miles. Du ställer in distansen med hjälp av ratten +/-. Du kan ställa in distansen mellan 0,00 och 99,99 i steg om 0,1 km / miles.
CALORIES [KALORIER]	Visar aktuell kaloriförbrukning under träning från 0 till 9999 kalorier. (Denna data är inte exakt. Den kan användas för att jämföra mellan olika träningstillfällen men inte för medicinska ändamål.)
PULSE [PULS]	Du kan ställa in en målpuls mellan 30 och 240 bpm. En signal ljuder när din faktiska puls överstiger målvärdet under träningspasset.
WATTS [EFFEKT]	Visar aktuell träningseffekt. Displayintervall 0-999.
MANUAL [MANUELLT]	Manuellt läge.
BEGINNER [NYBÖRJARE]	4 programval.
ADVANCE [AVANCERAT]	4 programval.
SPORTY [SPORT]	4 programval.
CARDIO [KONDITION]	Pulsstyrd träning.
WATT [EFFEKT]	Wattläge.

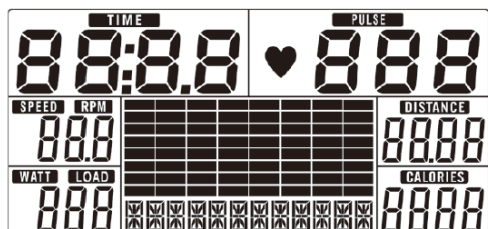
KNAPPARNAS FUNKTIONER:

KNAPP	BESKRIVNING
RATT +	Ökar motståndsnivån / Väljer inställning
RATT -	Minskar motståndsnivån / Väljer inställning
MODE [Läge] / ENTER	Bekräftar inställning eller val.
RESET [Nollställ]	Håll ned i 2 sekunder för att starta om displayenheten och återgå till användarinställningar. Tryck för att återgå till huvudmenyn under inställning av värden eller i pausat läge.
START / STOP [Start / Stopp]	Startar / Stoppar träningspasset.
RECOVERY	Mät din pulsåterhämtning.
BODY FAT [Kroppsfett]	Tryck för att göra en kroppsfettmätning i pausat läge.

ANVÄNDNING

SLÅ PÅ:

Anslut till strömförsörjningen. Displayenheten startar och visar alla segment på LCD-skärmen under 2 sekunder (bild 1).



PROGRAMVAL:

Använd ratten +/- för att välja Manual [Manuellt] (bild 2), Beginner [Nybörjare] (bild 3), Advance [Avancerat] (bild 4), Sporty [Sport] (bild 5), Cardio [Kondition] (bild 6), Watt [Effekt] (bild 7).



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

Manuellt läge:

1. Tryck på START i huvudmenyn för att träna i manuellt läge.
2. Använd ratten +/- för att välja träningsprogram. Välj Manual [Manuellt] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER.
3. Använd ratten +/- för att ställa in TIME [TID] (bild 8), DISTANCE [DISTANS] (bild 9), CALORIES [KALORIER] (bild 10), PULSE [PULS] (bild 11) och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Justera motståndsnivån med ratten +/- . Motståndsnivån visas i WATT-fönstret. Efter 3 sekunder utan justering växlar fönstret till att visa WATT [EFFEKT] (bild 12).
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11

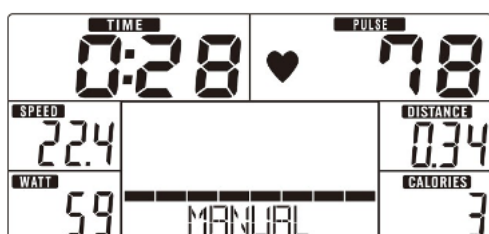


Bild 12

Nybörjarläge (Beginner):

1. Använd ratten +/- för att välja träningsprogram. Välj Beginner [Nybörjare] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER.
2. Använd ratten +/- för att bläddra bland nybörjarprogrammen 1-4 (bild 13) och välj genom att trycka på MODE [LÄGE] / ENTER.
3. Använd ratten +/- för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Justera motståndsnivån med ratten +/-.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 13

Avancerat läge (Advance):

1. Använd ratten +/- för att välja träningsprogram. Välj Advance [Avancerat] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER.
2. Använd ratten +/- för att bläddra bland de avancerade programmen 1-4 (bild 14) och välj genom att trycka på MODE [LÄGE] / ENTER.
3. Använd ratten +/- för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Justera motståndsnivån med ratten +/-.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.

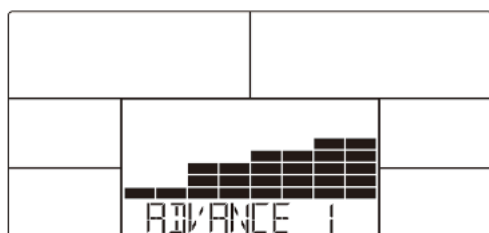


Bild 14

Sportläge (Sporty):

1. Använd ratten +/- för att välja träningsprogram. Välj Sporty [Sport] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER.
2. Använd ratten +/- för att bläddra bland sportprogrammen 1-4 (bild 15) och välj genom att trycka på MODE [LÄGE] / ENTER.
3. Använd ratten +/- för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Justera motståndsnivån med ratten +/-.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 15

Konditionsläge (H.R.C/Cardio):

1. Använd ratten +/- för att välja träningsprogram. Välj H.R.C. och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER.
2. Använd ratten +/- för att ställa in Age [Ålder] (bild 16).
3. Använd ratten +/- för att välja 55% (bild 17), 75%, 90% eller TAG [MÅLPULS] (standard: 100).
4. Använd ratten +/- för att ställa in TIME [TID].
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] att starta respektive stoppa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.

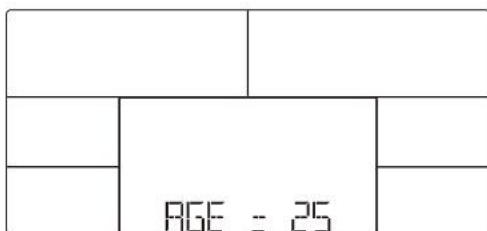


Bild 16



Bild 17

Wattläge (WATT):

1. Använd ratten +/- för att välja träningsprogram. Välj WATT [EFFEKT] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER.
2. Använd ratten +/- för att ställa in WATT [EFFEKT] (standard: 120, bild 18).
3. Använd ratten +/- för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Justera wattnivån med ratten +/-.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 18

Pulsåterhämtning (Recovery):

1. När du har tränat en stund kan du testa din pulsåterhämtning genom att hålla om pulshandtagen eller genom att bära ett bröstbälte. Tryck på RECOVERY [ÅTERHÄMTNING].
2. Alla funktionsfönster pausas. 1 tidsfönstret startar en nedräkning från 00:60 till 00:00 (bild 19).
3. Displayen visar din pulsåterhämtningsstatus F1-F6. F1 är bäst, F6 är sämst (bild 20).
4. Fortsätt att träna för att förbättra din pulsåterhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY [ÅTERSTÄLLNING] igen för att gå tillbaka till huvuddisplayen.)



Bild 19



Bild 20

Kroppsfettmätning (BODY FAT):

1. Tryck på BODY FAT [KROPPSFETT] i pausat läge för att starta en kroppsfettmätning.
2. Displayen kommer att påminna dig om att ange GENDER [KÖN] (bild 21), AGE [ÅLDER], HEIGHT [LÄNGD] och WEIGHT [VIKT] och därefter börjar mätningen.
3. Håll ordentligt om handtagen med båda händerna under mätningen.
4. Displayen visar "=" "=" (bild 22) under 8 sekunder, tills mätningen är slutförd.
5. Displayen visar kroppsfettprocenten (bild 23) och BMI (bild 24) under 30 sekunder.

Felmeddelanden:

Displayen visar "= = " " = =" (bild 25): Du håller inte om handtagen som du ska, alternativt sitter bröstbältet inte rätt.

E-1: Ingen pulssignal kan avläsas.

E-4: Inträffar när FAT% (fettprocenten) är under 5 eller över 50 och BMI är under 5 eller 50 (bild 26).

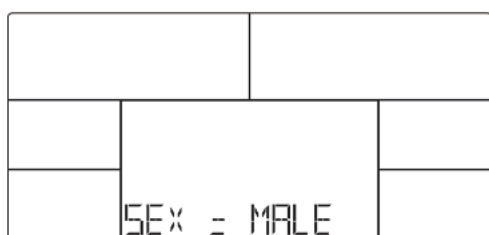


Bild 21

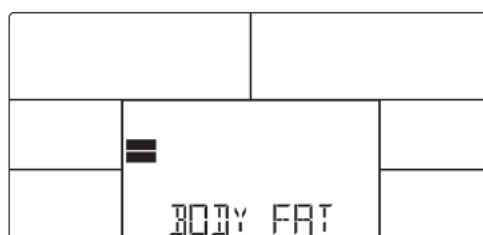


Bild 22

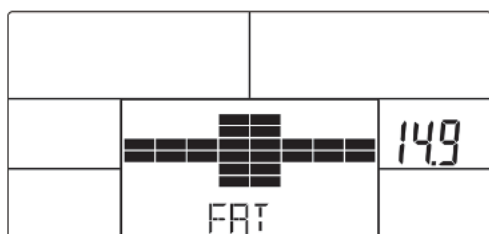


Bild 23

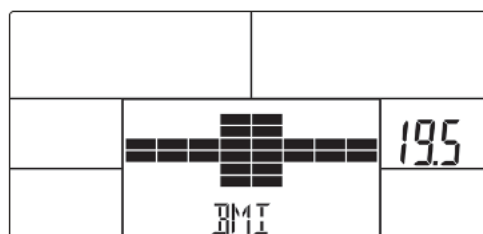


Bild 24

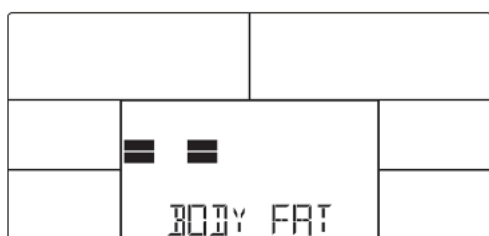


Bild 25

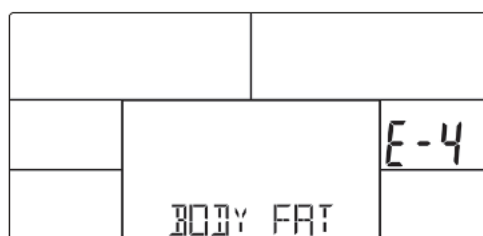


Bild 26

OBS!

1. Efter 4 minuter utan trampning eller pulssignal går displayenheten över i strömsparkläge. Tryck på valfri knapp för att väcka displayenheten.
2. Om displayenheten är långsam eller fungerar på ett onormalt sätt kan du prova att dra ut strömssladden och sätta i den igen.

APP:

Skanna QR-koden för att ladda ned träningsappen iConsole+ till din surfplatta eller mobil. Aktivera Bluetooth på din mobila enhet och sök efter displayenheten. Klicka på anslut.

iConsole Global



TILLVERKARENS DEKLARATION

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

03/2024

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

BRUKSANVISNINGEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

ANSVARFRISKRIVNING

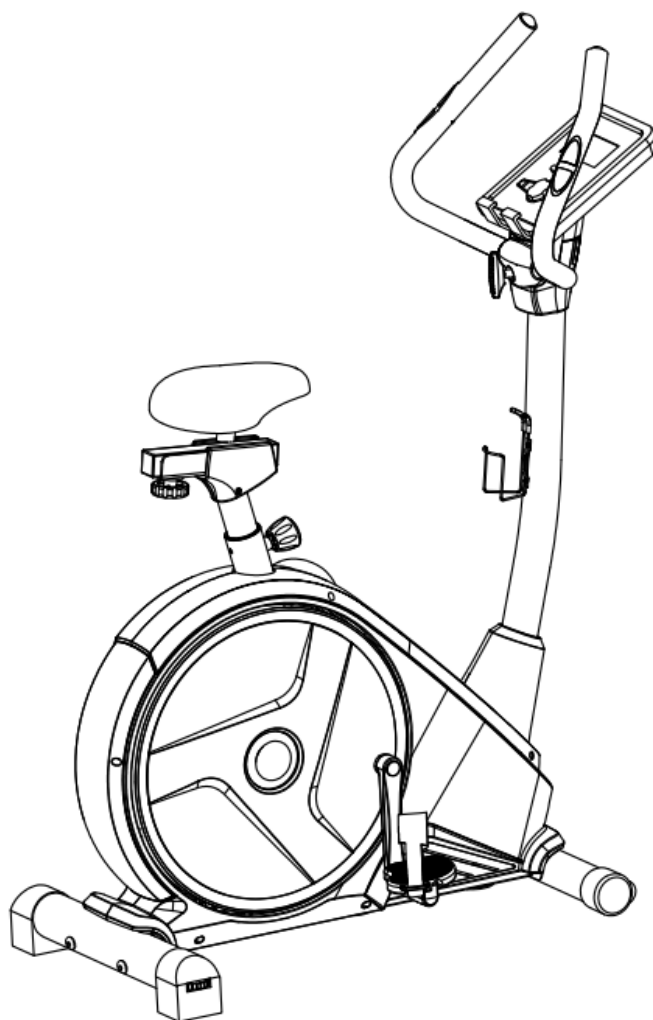
© 2024 Nordic Sports Brands Oy
Alla rättigheter förbehållna.

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

NO

FitNord Cyclo 500E Trimsykkkel

EIERENS MANUAL



VIKTIG!

Läs igenom hela bruksanvisningen noggrant innan du börjar använda produkten. Spara dessa instruktioner för framtida bruk. Vissa produktfunktioner kan skilja sig något från illustrationerna. Produktfunktioner kan ändras utan förvarning.

1.03v

FØR DU BEGYNNER:

Takk for kjøpet! Les bruksanvisningen nøye før du tar i bruk enheten for din egen sikkerhet. Ta ut enheten fra emballasjen og sjekk at alle deler er på plass før montering.

Monteringsinstruksjonene er listet opp trinnvis og med bilder i denne bruksanvisningen..

VIKTIG SIKKERHETSINSTRUKSJON:

LES HELE BRUKSANVISNINGEN FØR DU MONTERER OG BRUKER PRODUKTET. MERK DE FØLGENDE SIKKERHETSINSTRUKSJONENE SPESIELT.

ADVARSEL: RÅDFØR DEG MED LEGEN DIN FØR DU STARTER TRENING. DETTE ER SPESIELT VIKTIG FOR PERSONER MED EKSISTERENDE HELSEPROBLEMER. LES ALLE INSTRUKSJONER FØR DU BRUKER NOE TRENINGSEQUIPMENT. BEVAR DISSE BRUKSANVISNINGEN.

1. Etter at enheten er montert, må du sjekke at alle bolter, muttere og andre deler av utstyret er på plass og godt strammet. Sørg for at enheten fungerer som den skal.
2. Monter enheten på et jevnt underlag og hold den unna vann og fuktighet.
3. Legg en egnet matre (for eksempel en gummimatre eller treunderlag) under enheten for montering og bruk for å holde enhetens base ren.
4. Sørg alltid for at det er en avstand på 2 meter rundt enheten før bruk.
5. BRUK IKKE sterke rengjøringsprodukter til å rengjøre enheten. Bruk bare de medfølgende verktøyene for montering og reparasjon. Tørk bort svette fra enheten umiddelbart etter trening.
6. Overdreven eller feil utført trening kan være skadelig for helsen din. Rådfør deg med legen din før du starter et treningsprogram. De kan fastsette øvre grenser for programmet (for eksempel hjertefrekvens, intensitet og varighet) som passer for deg. Enheten er ikke ment for rehabiliteringsbruk.
7. Bruk enheten bare når den er fullt operativ. Bruk bare originale reservedeler til reparasjon av enheten.
8. Bare én person bør bruke enheten om gangen.
9. Bruk passende sportsklær og sko med gummisåle når du bruker enheten.
10. Hvis du føler deg svimmel, opplever smerte eller føler deg på annen måte ubehagelig, må du slutte å trene umiddelbart og oppsøke lege så snart som mulig.
11. Barn, personer med nedsatt funksjonsevne og andre som trenger hjelp, bør bruke enheten bare i nærvær av en annen person.
12. Når hastigheten øker, øker også enhetens kraft, og omvendt.
13. Enheten har en knott for å justere motstandsnivået. For å redusere motstandsnivået, vrir du knotten mot verdi 1. For å øke motstandsnivået, vrir du knotten mot verdi 15.
14. **Brukerens maksimale vekt: 135 KG**

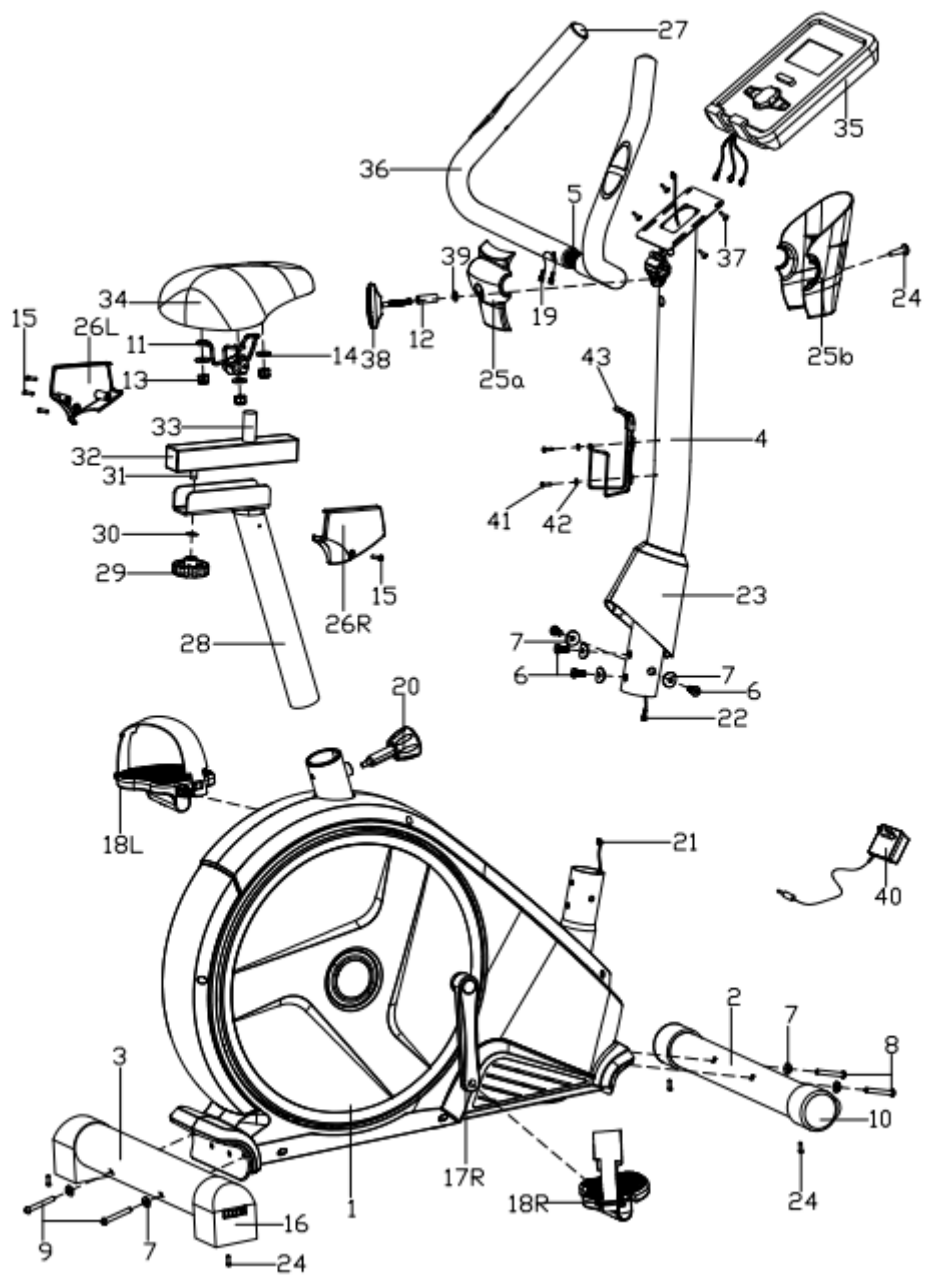


Fitnord.com/manuals



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

EKSPLOSJONSBILDE



DELOVERSIKT

NR.	BESKRIVNING	MÅÅRÄ	NR.	BESKRIVNING	MÅÅRÄ
1	Huvudram	1	23	Kåpa styrstolpe	1
2	Främre stödrör	1	24	Självgående korsskruv ST4,2x18	5
3	Bakre stödrör	1	25a/b	Skyddskåpa displayenhet	par
4	Styrstolpe	1	26L/R	Skyddskåpa sadelstolpe	par
5	Styre	1	27	Rund ändkåpa	2
6	Insexbult M8*18	4	28	Sadelstolpe	1
7	Skevad bricka<D8*1,5x<D25	8	29	Ratt	1
8	Sexkantsbult M8x172	2	30	Plattbricka D10x<D25x2	1
9	Sexkantbult M8x190	2	31	U-format skjutreglage	1
10	Ändkåpa främre stödben	2	32	Fyrkantig ändkåpa	2
11	Sadelfäste	1	33	Horisontellt sadelrör	1
12	Bussning O13x2x35	1	34	Sadel	1
13	Nylonmutter	3	35	Displayenhet	1
14	Plattbricka	3	36	Skumgrepp	2
15	Självgående korsskruv ST4,2x12	4	37	Korsskruv	4
16	Ändkåpa bakre stödben	2	38	T-reglage	1
17L/R	Vevarm	par	39	Plattbricka D8x<D13x1.5	1
18L/R	Pedal	par	40	Strömssladd	1
19	Pulskabel	2	41	Självgående korsskruv ST4,2x18	2
20	Utdragbar justeringsratt	1	42	Plattbricka D5xD10	2
21	Nedre sensorkabel	1	43	Flaske bur	1
22	Övre sensorkabel	1			

MERK:

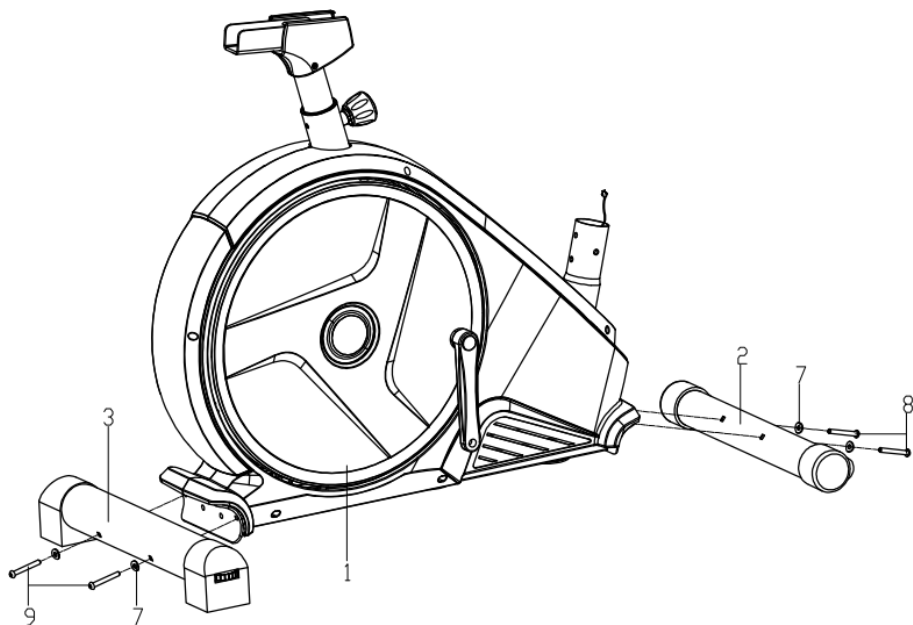
De fleste delene av utstyret er pakket separat, men noen deler er forhåndsmontert. Fjern de forhåndsmonterte delene og fest dem på nytt hvis det er nødvendig under installasjonen.

Les gjennom monteringsinstruksjonene og merk deg alle forhåndsmonterte deler av utstyret.

INSTALLASJONSINSTRUKSJONER

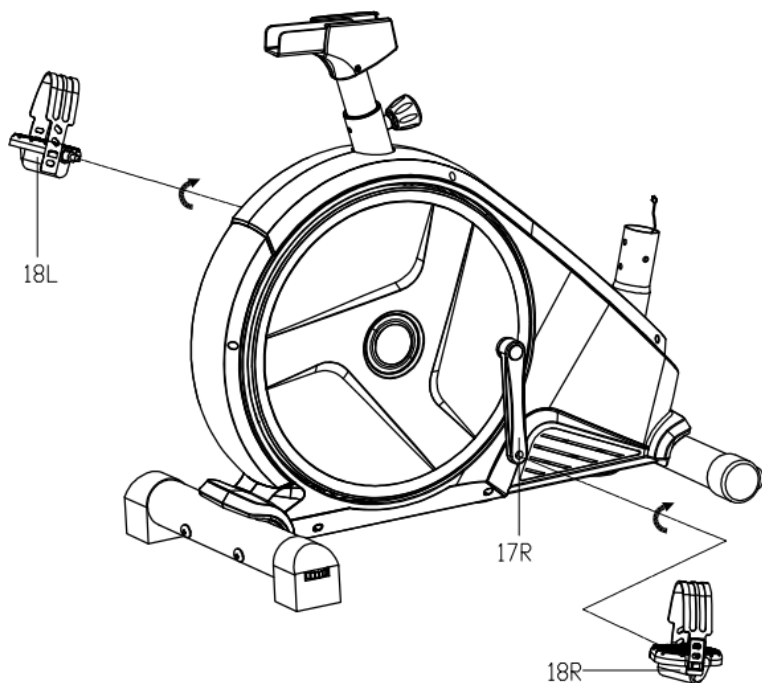
1 TRINN

1. Fest Frontstøttestangen (2) til Hoveddrammen (1) med Sekskanthylseskruer (8) og Underlagsplater (7).
2. Fest Bakstøttestangen (3) til Hoveddrammen (1) med Sekskanthylseskruer (9) og Underlagsplater (7).



2 TRINN

1. Fest Pedalene (18V/O) til Krankarmene (17V/O) med en universalverktøy

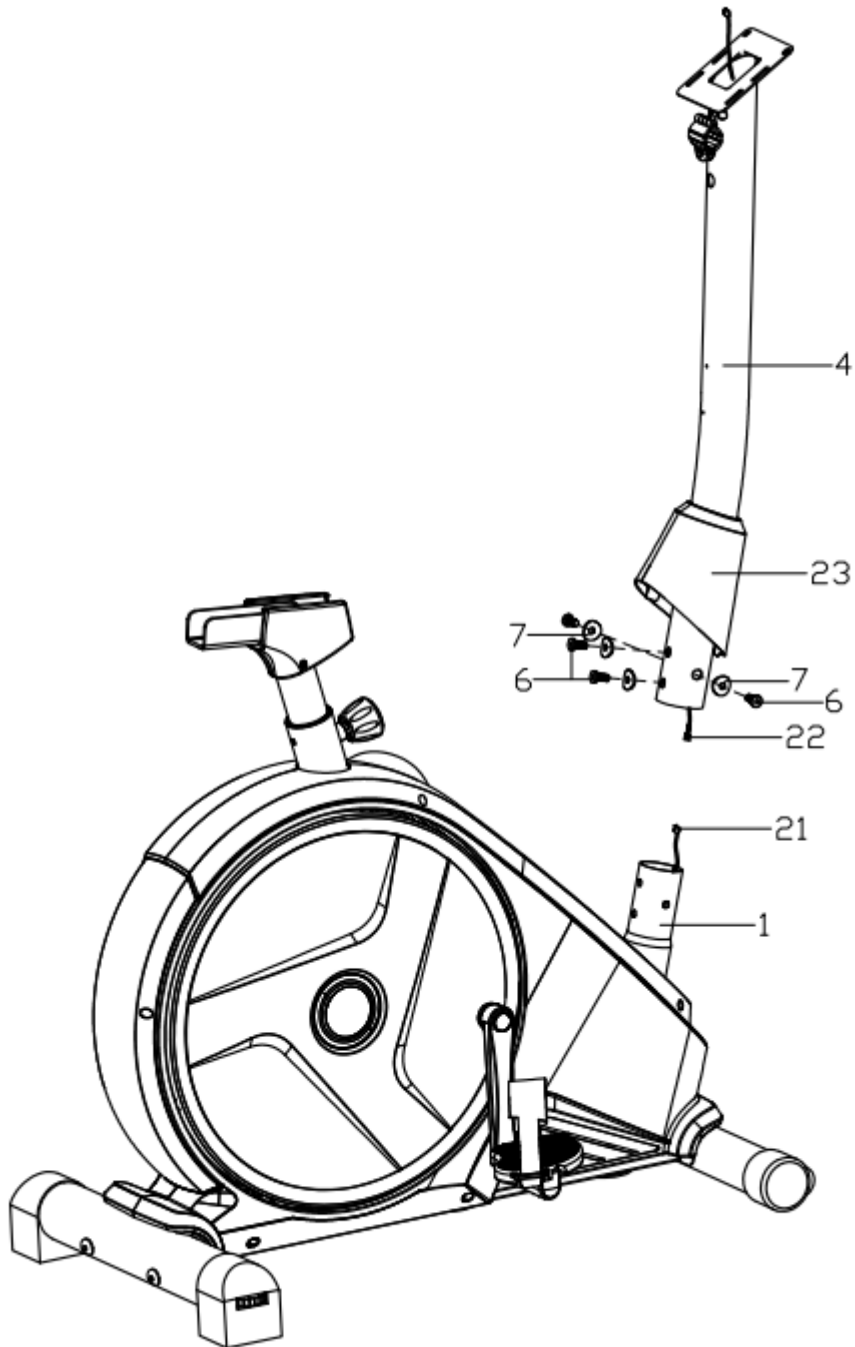


MERK:

Fest venstre pedal ved å dreie den mot klokken og høyre pedal ved å dreie den med klokken (dvs. stramming mot styret på begge sider), som vist på bildet. Sørg for at Pedalene (18V/O) er festet godt for å unngå skade på dem.

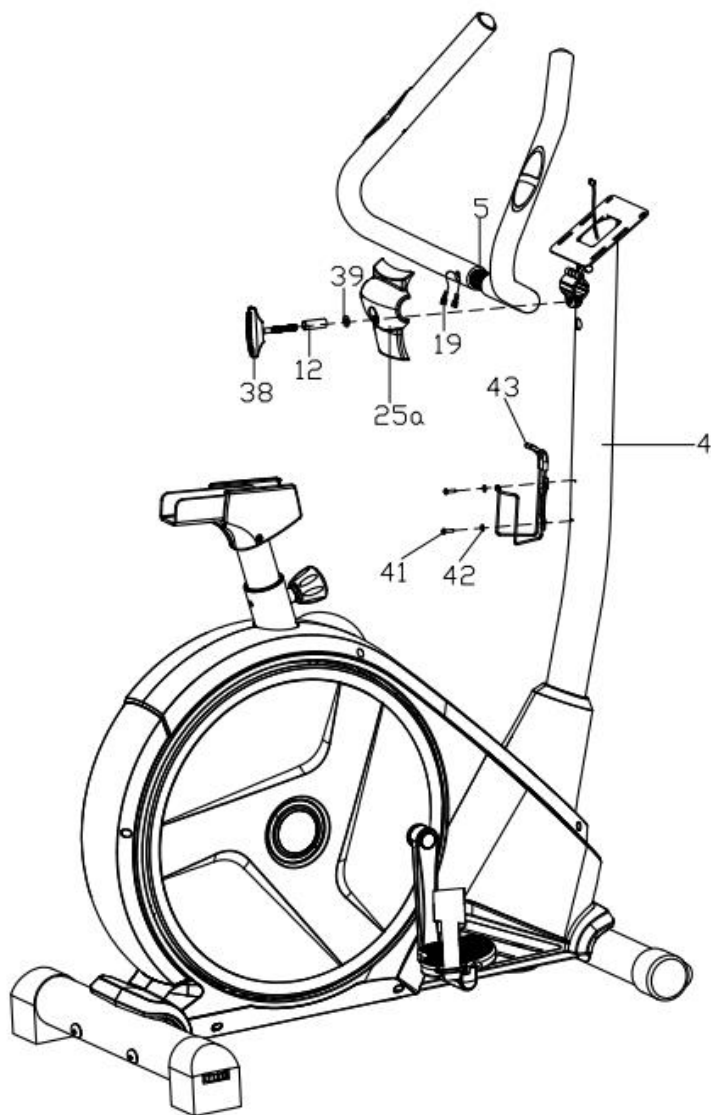
3 TRINN

1. Fest Beskyttelsen for Styrestolpen (23) til Styrestolpen (4). Koble Følerforlangeren (22) forsiktig til Føleren (21).
2. Fest Styrestolpen (4) til Hoveddrammen (1) med Sekskantbolter (6) og Konvekse Underlagsringer (7). Skyv til slutt Beskyttelsen for Styrestolpen (23) nedover og plasser den på plass.



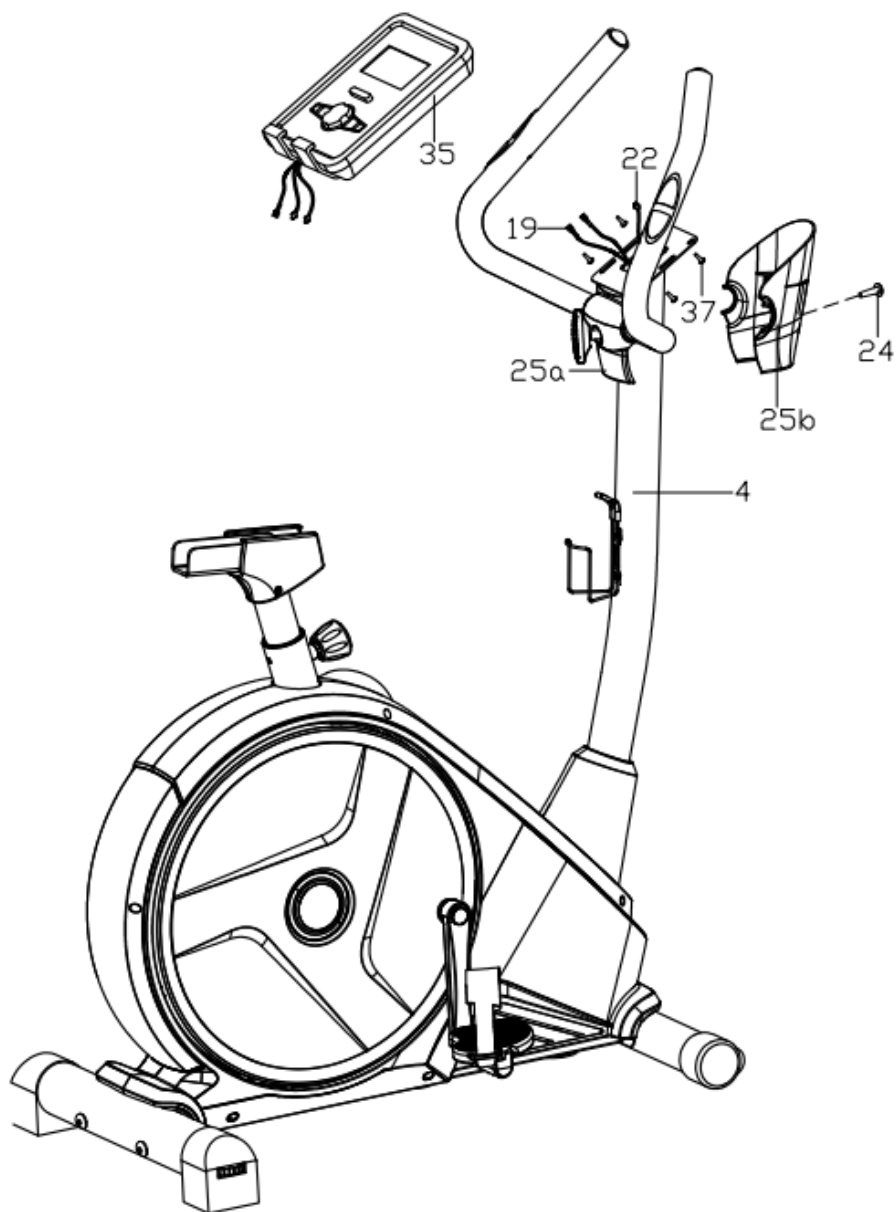
4 TRINN

1. Trekk Hjerterkablene (19) gjennom hullet i Styrestolpen (4) og dra dem ut gjennom åpningen i midten av Stativfestet til Hovedkonsollen.
2. Fest Styret (5) til Styrestolpen (4).
3. Fest deretter Hovedkonsollens Beskyttelse (25a) til stolpen og stram med Strammeskruen (38), Glidelageret (12) og Underlagsskiven
4. Flaske bur (43) er tett låst på Styrestolpe (4) med en kryssspannehode Sjølvgående korskrurv (41) og en Plattbricka (42).



5 TRINN

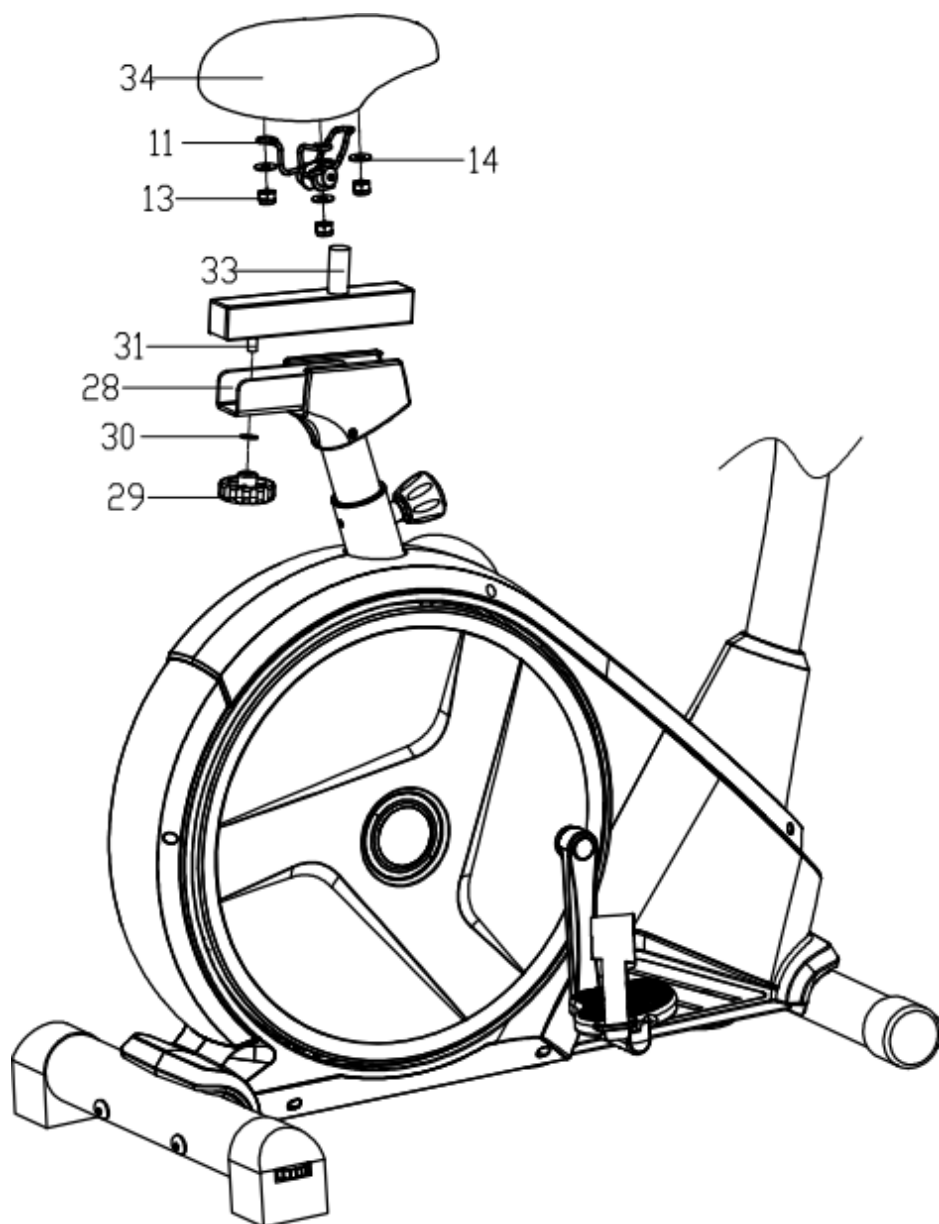
1. Koble Forlengerledningen til Sensoren (22) og Pulsmålerens ledning (19) til datamaskinens (35) kontakter og fest Hovedkonsollen (35) til holderen på enden av Styrestolpen (4) med Krysspansnehoder (37).
2. Fest styret og Beskyttelsen til Hovedkonsollen (25a/b) til Styrestolpen (4). Stram med Krysspansnehode (24).



6 TRINN

1. Fest Setestativet (11) til Setet (34) med Underlagsplater (14) og Selvlåsende Muttere (13).
Stram Setet (34) godt til Setetilpasseren (33) med en universalnøkkel.
2. Til slutt, fest Setetilpasseren (33) til Setepinnen (28) med en Strammeskive (29), en Underlagsplate (30), og en U-skyve (31).

MERK! Forsikre deg alltid om at Setet (34) er godt festet til Setetilpasseren (33) før du begynner treningen.



BRUKSANVISNING FOR STYREKONSOLLEN

Enheter som støttes av enheten inkluderer Kinomap og Zwift gjennom iConsole+ -appen

Displayets funksjoner:

DEL	BESKRIVELSE
TIME [TID]	Tidtaking oppover: Ingen forhåndsbestemt varighet, tidsur starter på 00:00 (MIN:SEK) og teller oppover til 99:59. Tidtaking nedover: Hvis treningens varighet er forhåndsinnstilt, teller tidsur nedover mot 00:00. Med forhåndsinnstilt treningens varighet kan den justeres nøyaktig med 1 minutt fra 00:00 til 99:00.
SPEED [HASTIGHET]	Angir hastighet. Maksimal hastighet er 99,9 km/t eller m/t.
RPM [OMDREININGER PER MINUTT]	Angir omdreininger per minutt fra 0~15~999.
DISTANCE [AVSTAND]	Teller total avstand fra 0.00 til 99.99 km eller miles. Avstandens lengde kan justeres med rulleknappen. Den angitte avstanden kan justeres nøyaktig med 0.1 km eller mile fra 0.00 til 99.90 km/mile.
CALORIES [KALORIER]	Angir kaloriforbruket fra 0 til 9999 kcal. (Kaloritellerens verdi er omtrentlig og ment for sammenligning av forskjellige treningsprogrammer, og kan ikke brukes til medisinske formål.)
PULSE [PULS]	Brukeren kan angi målsyke fra 0 til 230 slag per minutt, og en lydalarm vil varsle hvis pulsen overstiger den angitte verdien under trening.
WATTS [WATT]	Angir wattstyrken fra 0 til 999.
MANUAL [MANUELL]	Manuelt program.
BEGINNER [NYBEGYNNER]	4 Nybegynner treningsprogrammer
ADVANCE [AVANSERT]	4 Avansert treningsprogrammer
SPORTY [SPORT]	4 Sport treningsprogrammer
CARDIO [KARDIOPROGRAM]	Kardioprogram.
WATT [WATTPROGRAM]	Wattprogram.

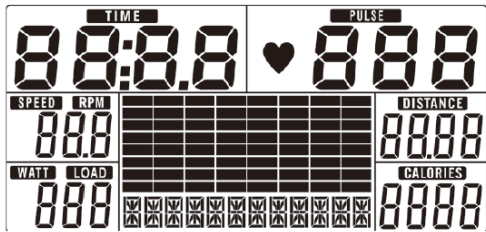
KNAPPARNAS FUNKTIONER:

KNAPP	BESKRIVNING
RATT +	Øk motstanden / Menynavigasjon
RATT -	Reduser motstanden / Menynavigasjon
MODE [Läge] / ENTER	Bekreft innstilling eller valg.
RESET [Nollställ]	Hold nede i 2 sekunder, konsollen starter på nytt. Gå tilbake til hovedmenyen.
START / STOP [Start / Stopp]	Start / Avslutt trening
RECOVERY	Test pulsgjennopprettingstiden.
BODY FAT [Kropps fett]	Test fettprosent. Fungerer ikke under trening.

BRUKN

START:

Koble til strømkilden. Panelet starter, og alle seksjoner vises på skjermen i 2 sekunder (Bilde 1).



TRENINGSPØVELSENS VALG:

Velg program med rullejustering: Manuell (Bilde 2), Nybegynner (Bilde 3), Avansert (Bilde 4), Sporty (Bilde 5), Kardio (Bilde 6), Watt (Bilde 7).



Bilde 2



Bilde 3



Bilde 4



Bilde 5



Bilde 6



Bilde 7

Manuelt program:

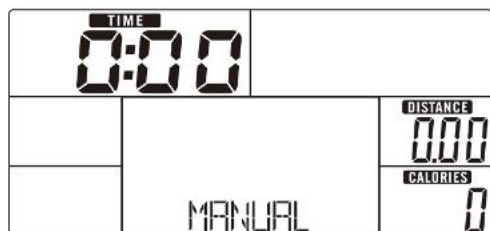
1. Trykk på START i hovedmenyen for å starte treningen med manuelt program.
2. Velg Manuelt program (Manual) med rullejusteringen og trykk på MODE / ENTER.
3. Juster Tid (TIME) (Bilde 8), Avstand (DISTANCE) (Bilde 9), Kaloriforbruk (CALORIES) (Bilde 10), Puls (PULSE) (Bilde 11), og bekreft valgene ved å trykke på MODE / ENTER.
4. Trykk på START / STOP for å starte treningen. Juster motstands nivået med rullejusteringen. Motstands nivået vises i 3 sekunder etter siste justering under WATT-seksjonen, deretter viser seksjonen effekten (WATT) (Bilde 12).
5. Stopp treningen ved å trykke på START / STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 8



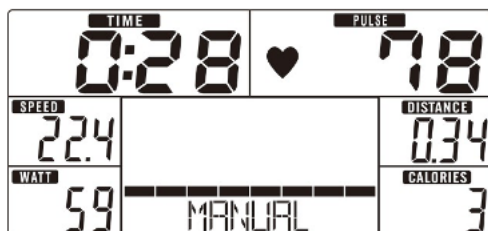
Bilde 9



Bilde 10



Bilde 11



Bilde 12

Nybegynnerprogram (Beginner):

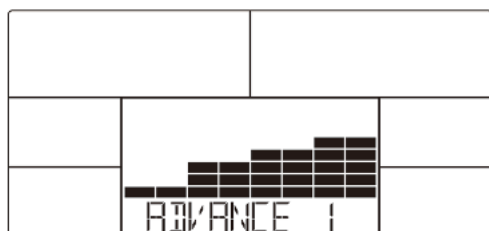
1. Velg Nybegynnerprogram (Beginner) med rullejusteringen og trykk på MODE / ENTER.
2. Velg et av de fire nybegynnerprogrammene (Bilde 13) og trykk på MODE / ENTER.
3. Juster tiden (TIME) med rullejusteringen.
4. Trykk på START / STOP for å starte treningen. Juster motstandsnivået med rullejusteringen.
5. Stopp treningen ved å trykke på START / STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 13

Avansert program (Advance):

1. Velg Avansert program (Advance) og trykk på MODE / ENTER.
2. Velg ett av de avanserte programmene 1-4 (Bilde 14) og trykk på MODE / ENTER.
3. Juster tiden (TIME) med rullejusteringen.
4. Trykk på START / STOP for å starte treningen. Juster motstandsnivået med rullejusteringen.
5. Stopp treningen ved å trykke på START / STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 14

Sportslig program (Sporty):

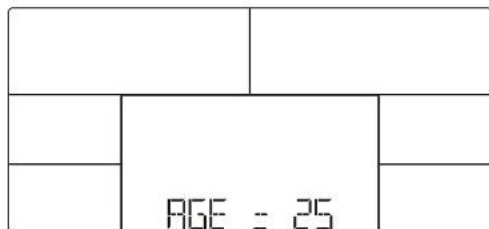
1. Velg Sportslig program (Sporty) og trykk på MODE / ENTER.
2. Velg ett av de sportslige programmene 1-4 (Bilde 15) og trykk på MODE / ENTER.
3. Juster tiden (TIME) med rullejusteringen.
4. Trykk på START / STOP for å starte treningen. Juster motstandsnivået med rullejusteringen.
5. Stopp treningen ved å trykke på START / STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 15

Målbasert pulsprogram (H.R.C/Cardio):

1. Velg Målbasert pulsprogram (H.R.C) og trykk på MODE / ENTER.
2. Juster alderen din (AGE) med rullejusteringen (Bilde 16).
3. Velg ønsket puls (Bilde 17) 55%, 75% eller 90% av målpulsen eller målpulsen (TAG) (standard: 100).
4. Juster tiden (TIME) med rullejusteringen.
5. Stopp eller fortsett treningen ved å trykke på START/STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 16



Bilde 17

Vattbasert program (WATT):

1. Velg Vattbasert program (WATT) og trykk på MODE / ENTER.
2. Juster vattmengden (standard: 120) (Bilde 18).
3. Juster tiden (TIME) med rullejusteringen.
4. Start treningen ved å trykke på START/STOP. Juster vattmengden med rullejusteringen.
5. Stopp treningen ved å trykke på START/STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 18

Puls opphentingstid (Recovery):

1. Trykk på RECOVERY-knappen etter trening og grip tak i håndtakene (hvis du ikke bruker pulsbelte). På skjermen vises bare tid (TIME), som teller ned fra 00:60-00:00 (Bilde 19). Din pulsopphentingsevne indikeres med symbolene F1, F2 F6, hvor F1 = best og F6 = dårligst (Bilde 20). Du kan forbedre din pulsopphentingsevne ved å trene. (Trykk på RECOVERY for å gå tilbake til hovedvisningen).



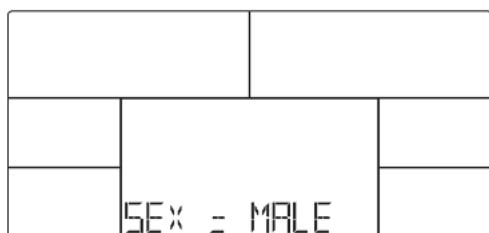
Bilde 19



Bilde 20

Fettprosentmåling (BODY FAT):

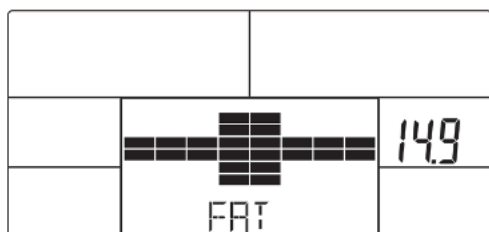
1. Når treningen er stoppet med STOP-knappen, trykk på BODY FAT for å måle kroppens fettprosent.
2. Angi kjønn (GENDER) (Bilde 21), alder (AGE), høyde (HEIGHT) og vekt (WEIGHT) for å starte målingen.
3. Hold begge hender på håndtakene. Symbolene "= " "= " vises på skjermen (Bilde 22) i 8 sekunder mens programmet måler fettprosenten din.
4. Skjermen viser fettprosenten din (FAT) (Bilde 23), body mass index (BMI) (Bilde 24) i 30 sekunder.
5. Feilmeldinger.
Symbolene "= " "= " "= " vises på skjermen (Bilde 25) hvis du ikke holder ordentlig på håndtakene eller pulsbelte er dårlig festet.
*E-1- Pulssignalet er ikke oppdaget.
*E-4- Hvis det oppdagede fettprosenten er under 5% eller over 50%, eller hvis kroppsmasseindeksen er under 5 eller over 50 (Bilde 26)



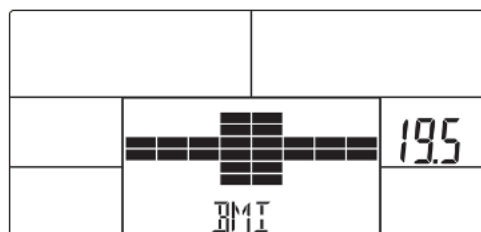
Bilde 21



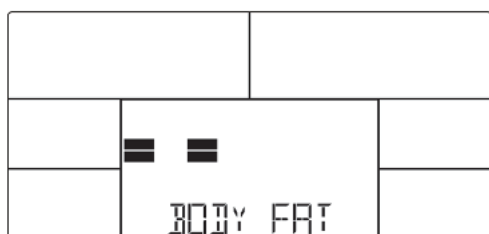
Bilde 22



Bilde 23



Bilde 24



Bilde 25



Bilde 26

MERK!

1. Hovedkonsollen går i strømsparingsmodus 4 minutter etter siste signal. Konsollen starter ved å trykke på en hvilken som helst knapp.
2. Hvis konsollen oppfører seg unormalt eller ikke reagerer, prøv å løse problemet ved å starte den på nytt.

SØKNADSBRUK:

Du kan laste ned iConsole+ appen til trening på nettbrettet eller telefonen din. Koble appen til FitNord CYCLO 500E-enheten via Bluetooth.

iConsole Global



PRODUSENTENS ERKLÆRING

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

03/2024

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

FRASKRIVELSE AV ANSVAR

© 2024 Nordic Sports Brands Oy
Alle rettigheter forbeholdt.

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

