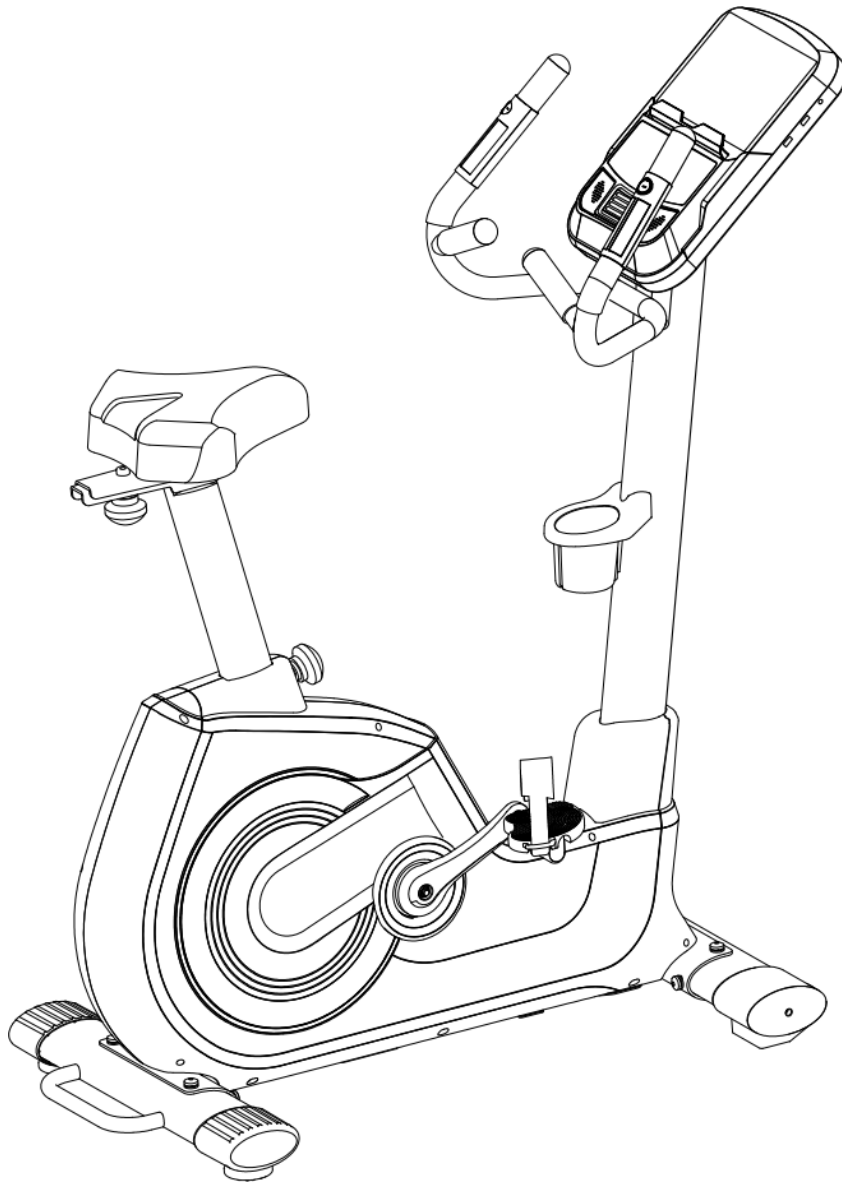


FI

FitNord Cyclo 1000 Kuntopyörä

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



TÄRKEÄÄ!

Lue koko käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje. Tuote voi hieman poiketa käyttöohjeen piirroksista.

1.03v

TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

1. Kokoa laite noudattaen käyttöohjeen ohjeita.
2. Tarkista kaikki pultit, mutterit ja muut kiinnikkeet ennen kuin käytät laitetta ensimmäisen kerran varmistaaksesi, että laitetta on turvallista käyttää.
3. Asenna laite kuivaan tilaan tasaiselle alustalle ja säilytä se poissa veden ja kosteuden läheltä.
4. Lian kertymisen vähentämiseksi ja lattiapinnan suojaamiseksi on hyvä käyttää laitteen alla suojamattoa tai vastaavaa suojaa.
5. Laitteen ympärillä tulee olla joka suuntaan 2 metriä tyhjää tilaa.
6. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita laitteen puhdistamiseen. Käytä kasaamiseen ja korjaamiseen vain kyseisiin toimenpiteisiin tarkoitettuja työkaluja. Pyyhi hikipisarat laitteesta välittömästi käytön jälkeen.
7. Kysy aina lääkärin tai muun terveysalan ammattilaisen neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista. Tämä laite ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön tai kuntoutukseen.
8. Käytä laitetta vain, kun se on ehjä ja käyttökunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia mahdollisiin korjaustoimenpiteisiin.
9. Tätä laitetta saa käyttää vain yksi käyttäjä kerrallaan.
10. Käytä liikuntaan soveltuvia vaatteita ja kenkiä käyttäessäsi tätä laitetta.
11. Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi ja kysy lääkärin neuvoa. Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään laitetta.
12. Laitteen teho nousee nopeuden myötä, ja päinvastoin. Laite on varustettu vastuksensäädöllä. Laite on itsegeneroiva, eli se ei tarvitse verkkovirtaa.
13. **Maksimikäyttäjäpaino on 150 kg.**

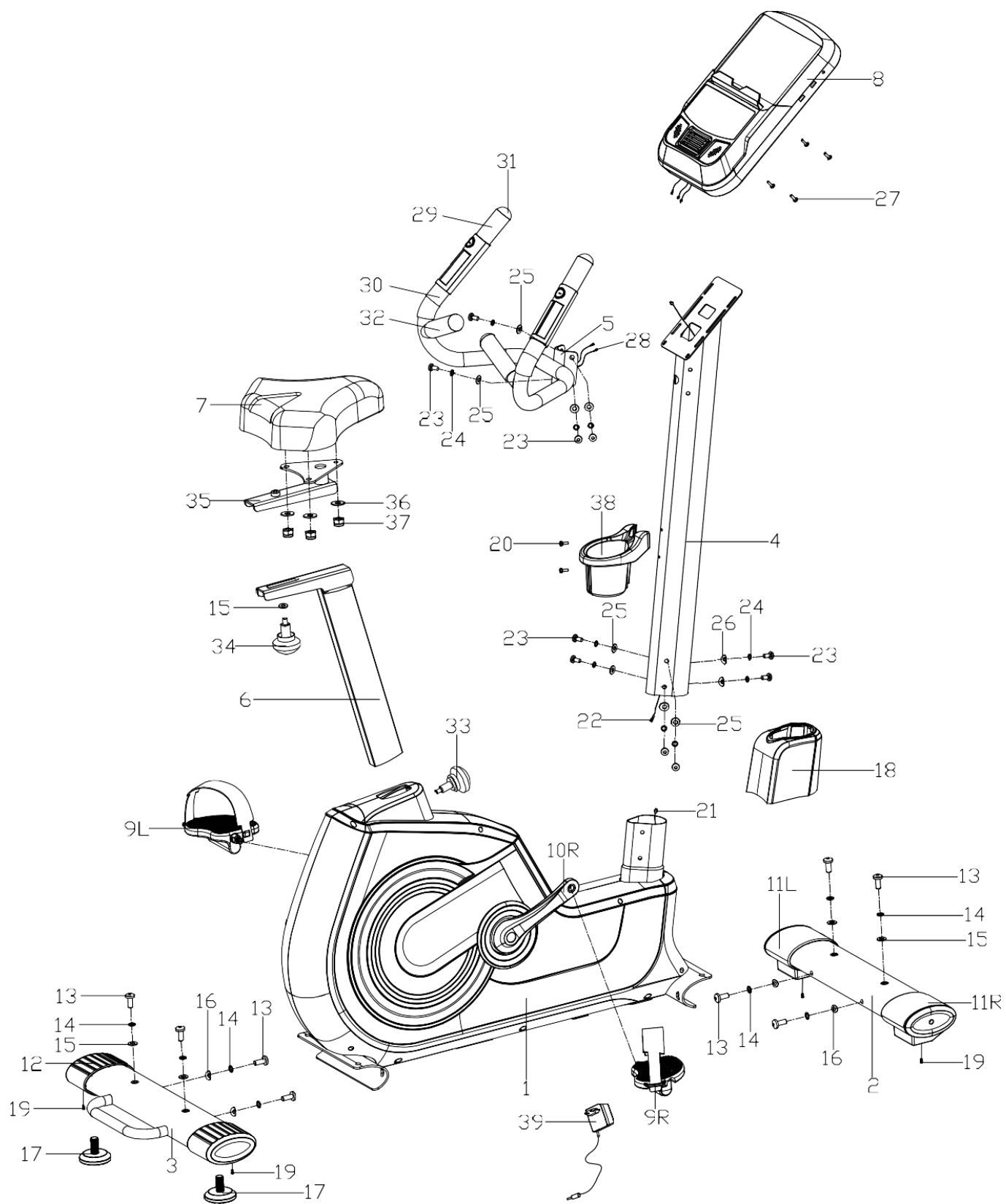


[Fitnord.com/manuals](https://fitnord.com/manuals)



Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvideo

RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ	NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	Päärunko	1	21	Sensorijohto	1
2	Etuvakaaja	1	22	Sensorijohdon jatke	1
3	Takavakaaja	1	23	Kuusiokoloruuvi M8*16	10
4	Ohjaustangon pylväs	1	24	Jousialuslevy D8	10
5	Ohjaustangon kiinnike	1	25	Tasainen aluslevy D8*019*2	8
6	Satulaputki	1	26	Kaarialuslevy D8.2*<t>20*2	2
7	Satula	1	27	Ristipääruuvi	4
8	Konsoli	1	28	Sykekahvan johto	2
9L/R	Poljin	1 pr	29	Vaahтомуovi 1	2
10L/R	Kampi	1 pr	30	Vaahтомуovi 2	2
11L/R	Etuvakaajan tassu	1pr	31	Ohjaustangon nuppi	4
12	Takavakaajan tassu	2	32	Vaahтомуovi 3	2
13	Kuusiokoloruuvi M10*25	8	33	Satulaputken nuppi	1
14	Jousialuslevy D10	8	34	Satulanuppi	1
15	Tasainen aluslevy D10*D20*2	5	35	Säädettävä satulakisko	1
16	Kaarialuslevy D10*<t>25*2	4	36	Tasainen aluslevy D8	3
17	Säätötassu	2	37	Nailonmutteri M8	3
18	Pylvään suojus	1	38	Juomapullon teline	1
19	Ristipääruuvi ST4.2*18	4	39	Adapteri	1
20	Ristipääruuvi M5*20	2			

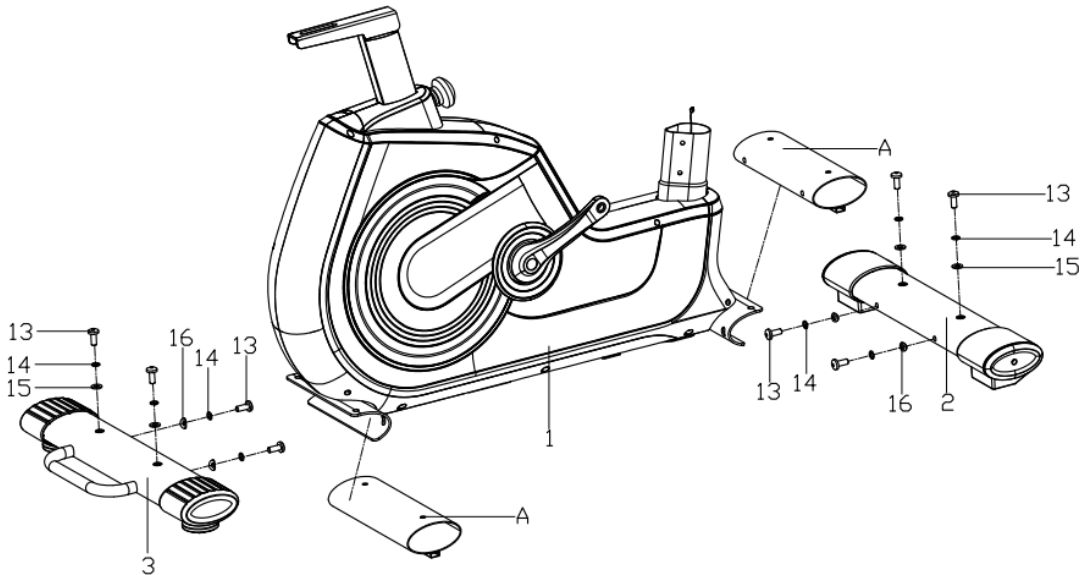
KOKOAMISOHJEET

HUOM:

Noudata näitä ohejeita järjestyksessä.

1. VAIHE

1. Irrota pakkauksen kuljetustuet (A) päärungosta (1)
2. Kiinnitä etuvakaaja (2) ja takavakaaja (3) päärunkoon (1) kuusiokoloruuveilla (13), jousialuslevyillä (14), tasaisilla aluslevyillä (15) sekä kaarialuslevyillä (16).

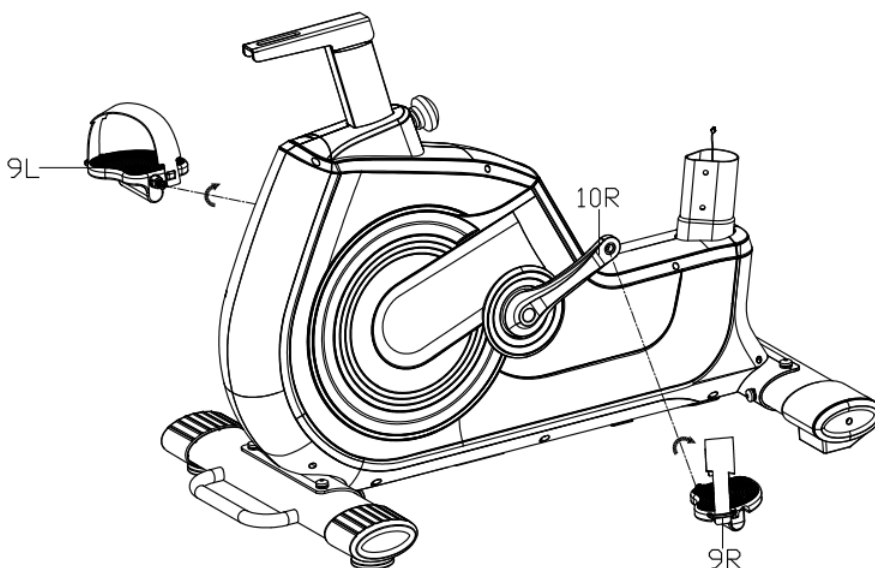


2. VAIHE

1. Kiinnitä polkimet (9L/R) kampiin (10L/R). Vasen poljin vasempaan kampeen ja oikea poljin oikeaan kampeen.

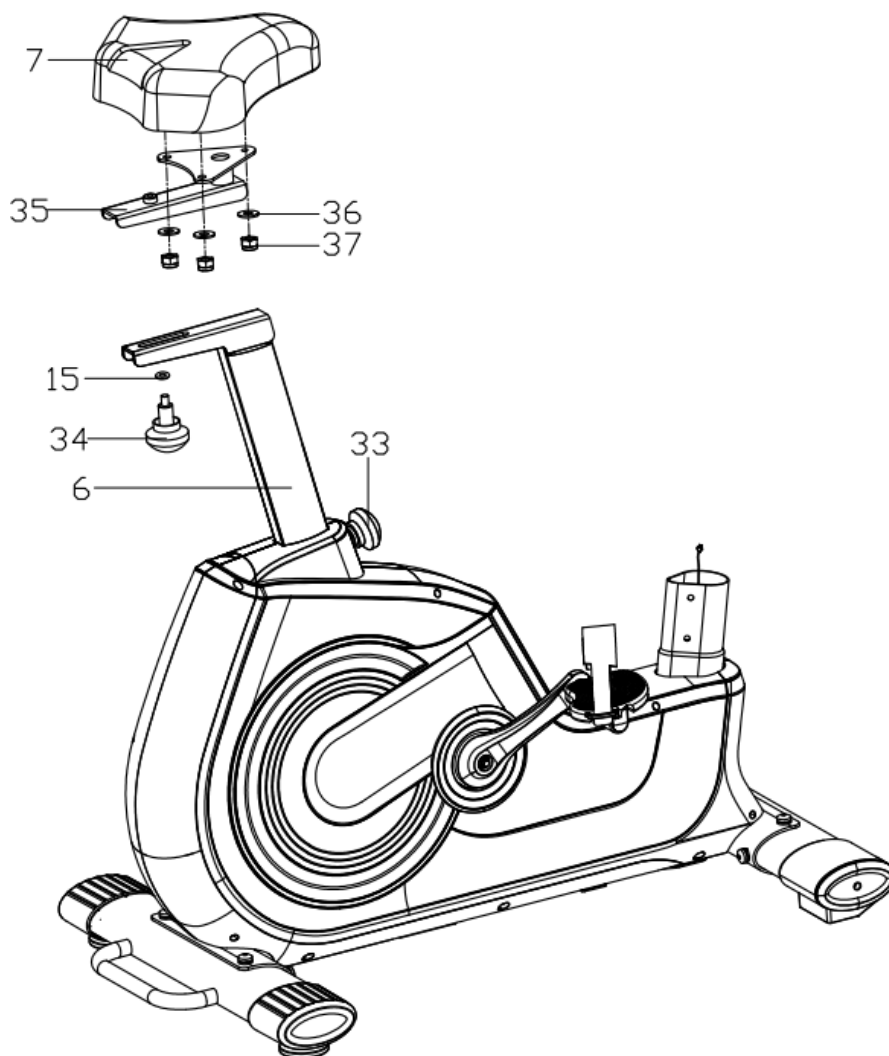
HUOMIO:

Kiristä vasen poljin (9L) vastapäivään ja oikea poljin (9R) myötäpäivään, kuten kuvassa. Varmista, että polkimet (9L/R) on kiristetty tiukasti, ennen kuin alat harjoittelemaan



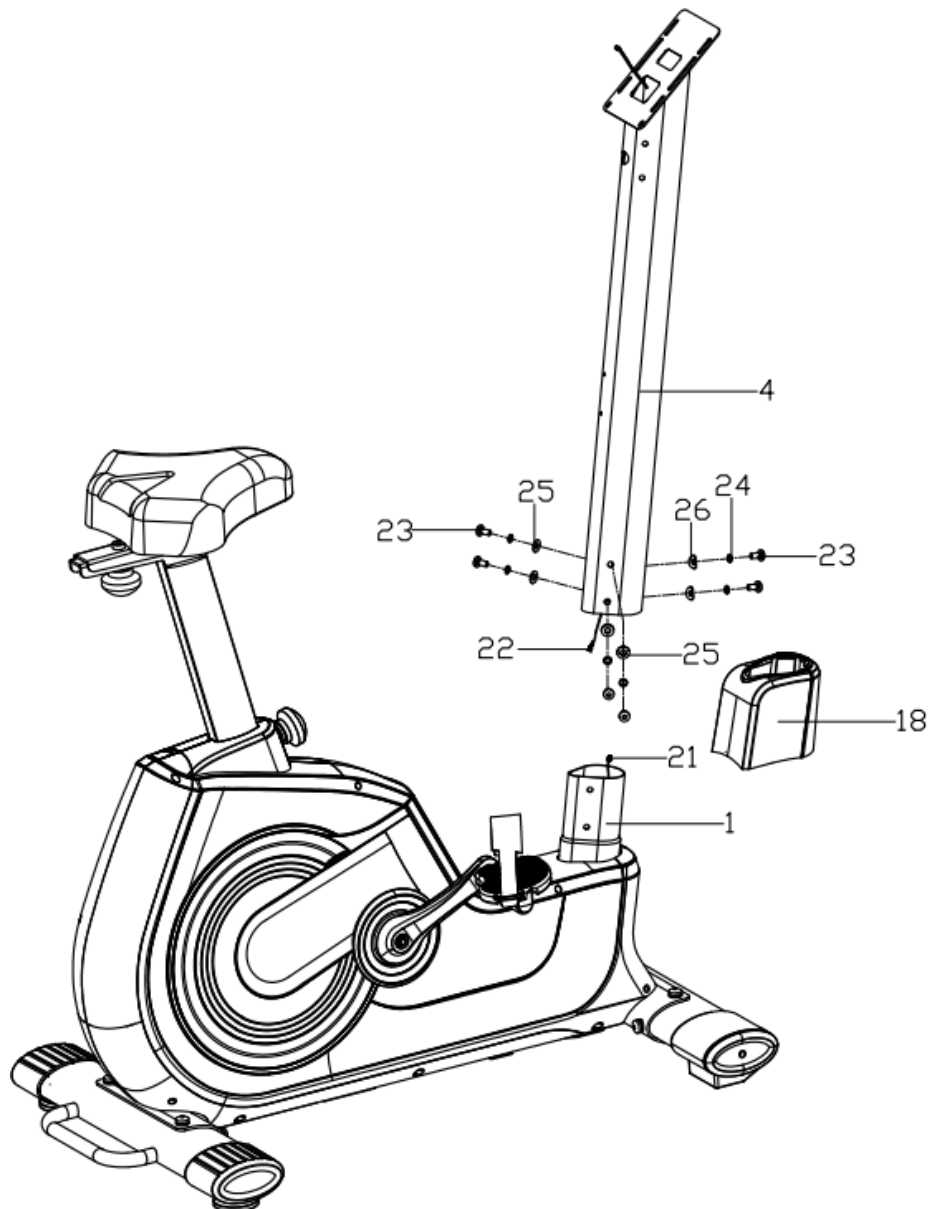
3 VAIHE

1. Kiinnitä satula (7) säädettävään satulakiskoon (35) tasaisilla aluslevyillä (36) ja nailonmuttereilla (37).
2. Kiinnitäsäädettävä satulakisko (35) tiukasti satulaputkeen (6) käyttäen satulanuppia (34) ja tasaista aluslevyä (15). Löysäämällä satulaputken nuppia (33) ja satulanuppia (34), voit säätää satulan (7) asentoa (eteen- ja taaksepäin, ylös ja alas).
3. Kun löydät sopivan satulakorkeuden, tarkista, että satula (7) on tiukasti kiristetty säädettävään satulakiskoon.



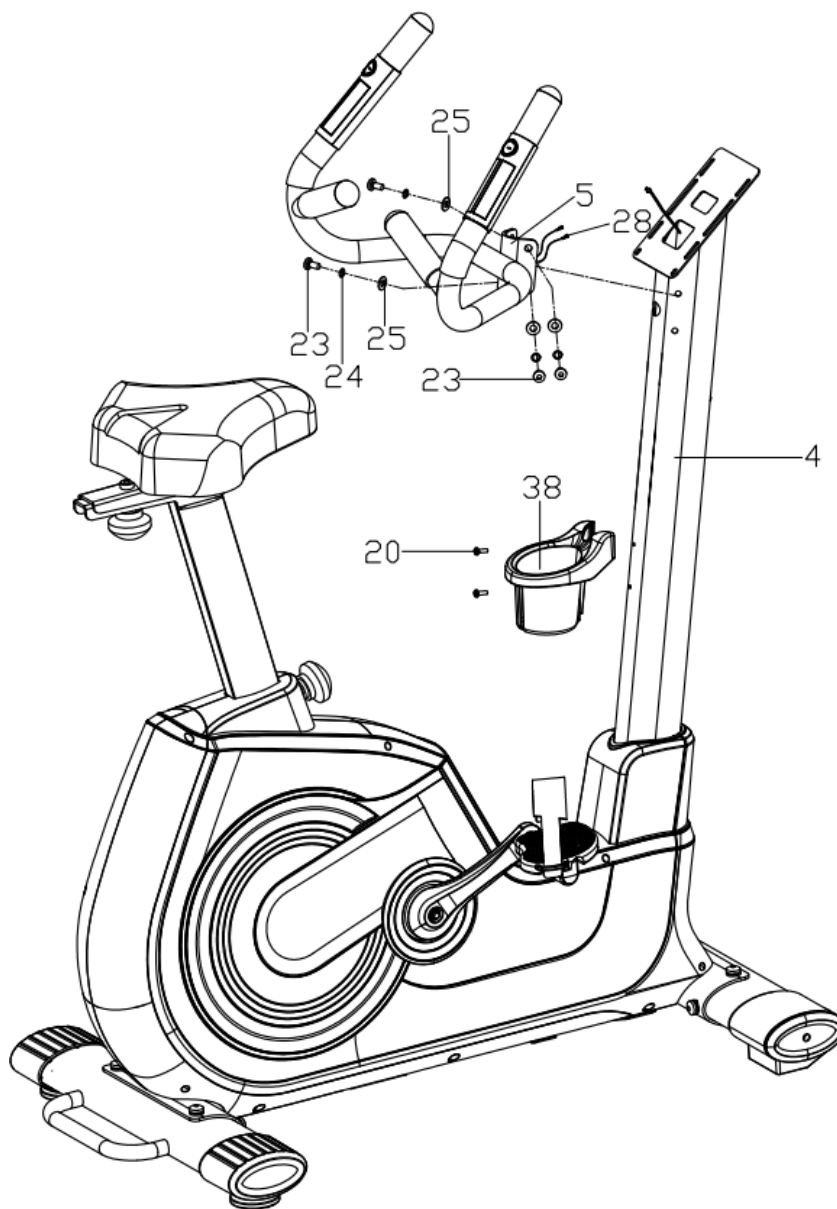
4 VAIHE

1. Liu'uta pylvään suojus (18) ohjaustangon pylvääseen (4). Liu'uta pylvään suojus tarpeeksi ylös, että pääset käsiksi pylvään sisällä oleviin johtoihin.
2. Yhdistä sensorijohto (21) ja sensorijohdon jatke (22) toisiinsa.
3. Kiinnitä ohjaustangon pylväs (4) päärunkoon (1) kuusiokoloruuveilla (23), jousialuslevyillä (24) ja tasaisilla aluslevyillä (25) TAI kaarialuslevyillä (26, kuten kuvassa).
4. Lopuksi liu'uta pylvään suojus (18) alas paikalleen.



5 VAIHE

1. Liu'uta sykekahvan johto (28) läpi reiästä ohjaustangon pylväässä (4) ja läpi konsolintelineestä. Sen jälkeen kiinnitä ohjaustangonkiinnike ohjaustangon pylvaaseen (4) kuusiokoloruuveilla (23), jousialuslevyillä (24) ja tasaisilla aluslevyillä (25).
2. Kiinnitä juomapuollon teline (38) ohjaustangon pylvääseen (4) ristipääruuveilla (20).



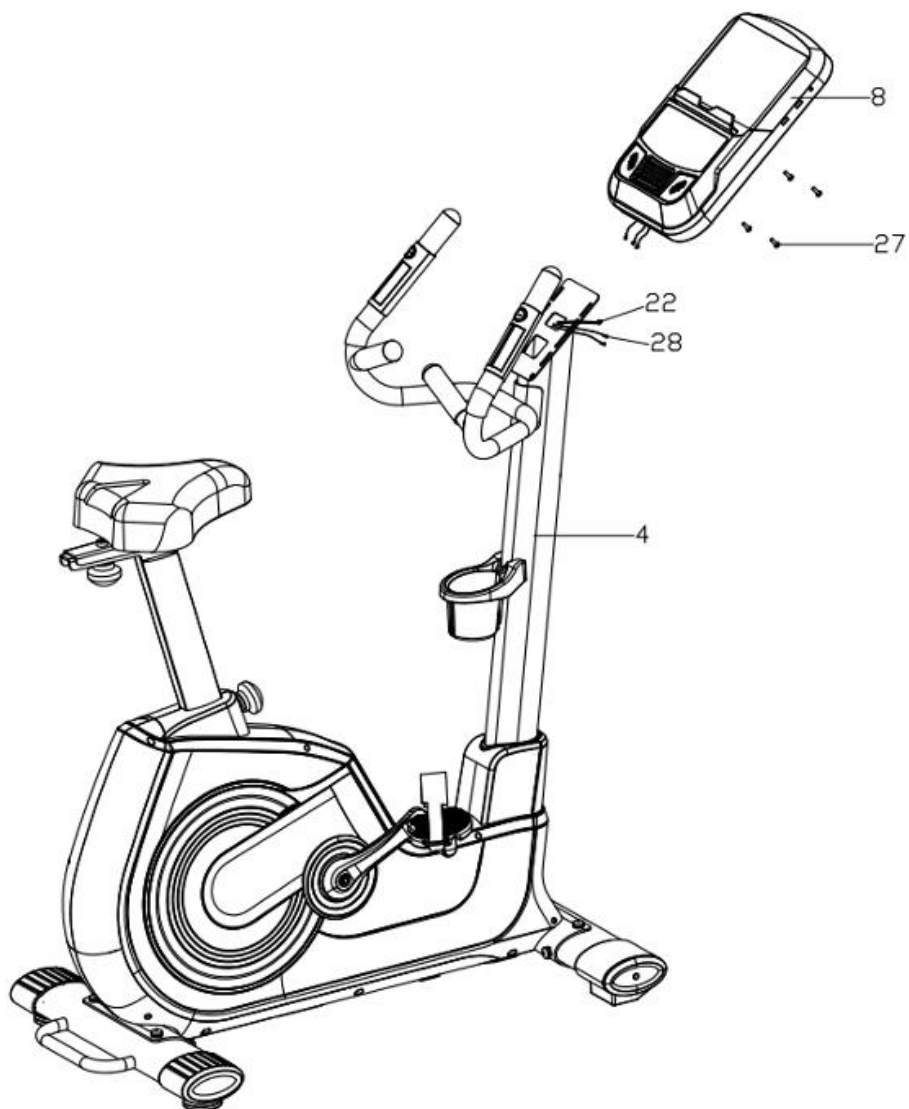
6 VAIHE

1. Kiinnitä sensorijohdon jatke (22) ja sykekahvan johto (28) ensin konsoliin (8).
2. Kiinnitä konsoli (8) ohjaustangon pylvääseen (4) tiukasti ristipääruuveilla (27).

HUOMIO:

Itsegeneroivat laitteet kuluttavat akkua valmiustilassa ja akku saattaa loppua, mikäli laite on käyttämättä pitkän aikaa. Akun loppuessa täytyy sitä ladata.

Verkkolaite toimii 12V jännitteellä ja 2A virralla. Lataa akkua 8 tunnin ajan, että se on täysin ladattu.



KONSOLIN (NÄYTÖN) KÄYTTÖOHJEET:

1 VIRTA PÄÄLLE (ALOITUSNÄYTTÖ)











2 NÄYTÖN KUVAKKEIDEN TIEDOT:

MY TRAINING (Minun harjoitukseni): Näyttää harjoitustiedot

GET STARTED (Aloittaminen):

Kuusi eri vaihtoehtoa: QUICK START (pikakäynnistys) / INTERVAL (intervalli) / MAP YOUR ROUTE (kartoita reittisi) / Constant Power Uatkuva teho) / Program (ohjelma) / Heart rate Control (tavoitesyke)

-  Järjestelmäasetukset: Täällä voit kirjautua sisään iConsoleen, säätää aloitusnäytön asetuksia, nähdä historiatietoja, linkittää uuden käyttäjätilin ja muokata muita asetuksia.
-  Äänenvoimakkuuden säätö
-  Näytön kirkkauden säätö
-  Aikavyöhykkeen valinta
-  Langattoman yhteyden (WLAN) asetukset
-  Bluetooth-sykeasetukset
-  Tuulettimen säätö (pois päältä/korkea/keskitaso/matala puhallusteho)
-  J. Esiasennetut sovellukset: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3 NÄYTÖN OMINAISUUDET:

NIMIKE	KUVAUS
DISTANCE (matka)	Näyttää matkan tiedot Näytön arvoalue 0.0 ~ 99.9 syklissä
SPEED (nopeus)	Näyttää nopeuden Näytön arvoalue 0.0 ~ 99.9
RPM (kierrosluku)	Näyttää RPM (kierrosta minuutissa) Näytön arvoalue 0 ~ 999
TIME (aika)	Näyttää kuluneen ajan Näytön arvoalue 0:00 ~ 99:59 syklissä
HEART RATE (syke)	Näyttää sykkeen. Arvoalue 0 ~ 230
HRZone (sykealue)	Näyttää sykealueen Arvoalue 0% ~ 100%
BAI	Näyttää iConsole+:n SAI-indeksin (Body Activity Intelligent) Arvoalue 0 ~ 999
WATT	Näyttää harjoitustehon (watteina) Arvoalue 0~999.

4 NÄPPÄINTEN TOIMINNOT:

PAINIKE	KUVAUS
START/PAUSE (Käynnistä/tauko)	Painamalla tätä näppäintä voit käynnistää harjoittelun tai tauottaa sen.
STOP (Pysäytä)	Painamalla tätä näppäintä lopetat harjoittelun.
UP (Ylös)	Paina tätä näppäintä lisätäksesi vastusta.
DOWN (Alas)	Paina tätä näppäintä vähentääksesi vastusta.
FAN (Tuuletin)	Paina tätä näppäintä säätääksesi tuuletinta. Tuulettimen tilat ovat: pois päältä / korkea / keskitaso / matala puhailusteho.

5 JÄRJESTELMÄASETUKSET:

LOGIN (Sisäänkirjautuminen, "valokuva"): Kirjaudu sisään iConsole+ -appiin sähköpostitunnuksilla tai sosiaalisen median tunnuksilla (Facebook, Google, WeChat)

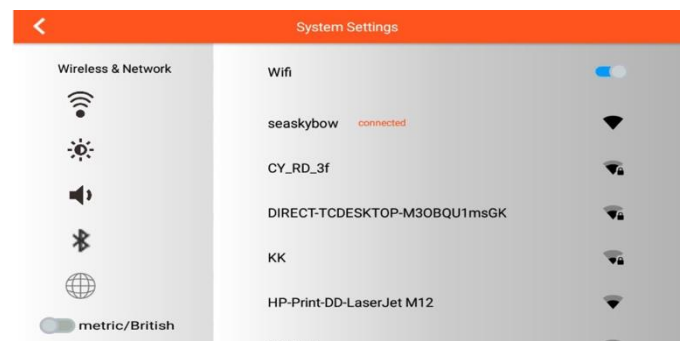
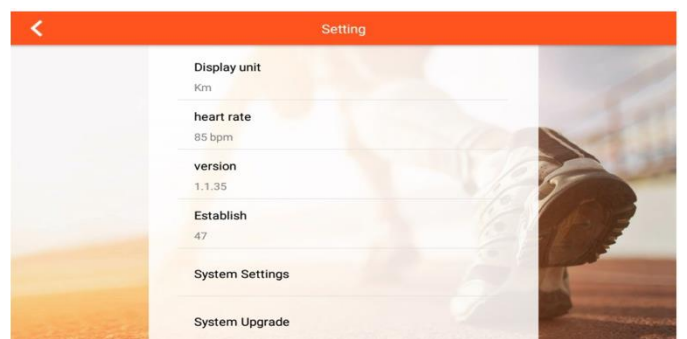
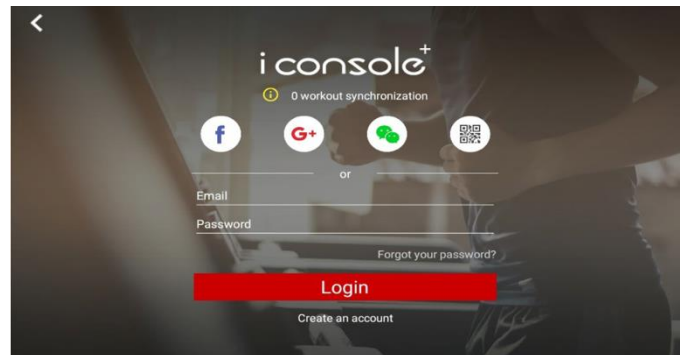
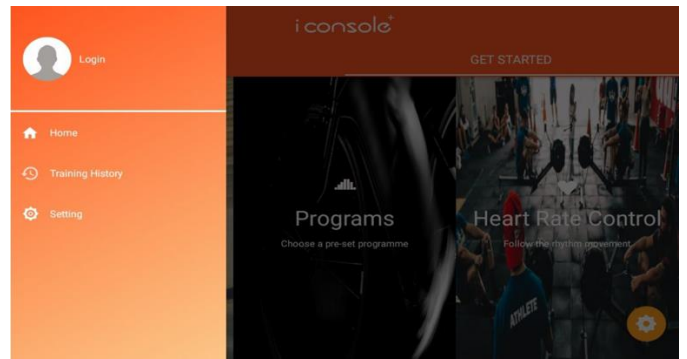
HOME (Aloitussivu): Takaisin aloitussivulle

TRAINING HISTORY (Harjoitushistoria): Tarkastele harjoitushistoriaasi (sisäänkirjautuminen vaaditaan)

SETTINGS (Asetukset): Asetuksista voit vaihtaa matkayksikön (kilometri/maili).

System settings -kohdasta löydät WLAN-asetukset, näytön kirkkauden asetukset, äänenvoimakkuus-asetukset, Bluetooth-asetukset ja kieliasetukset.

Asetuksista voit myös päivittää iConsole+ -ohjelmiston.

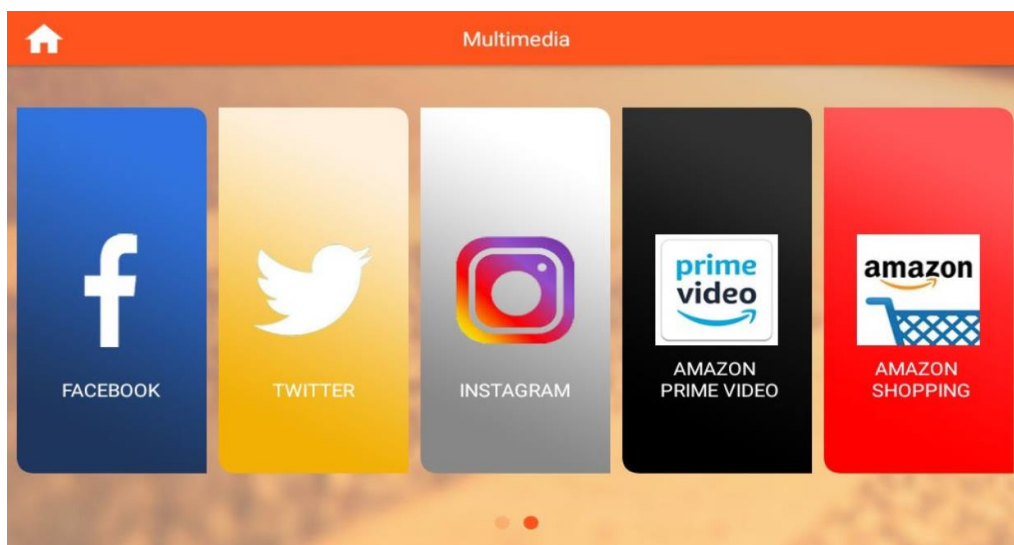
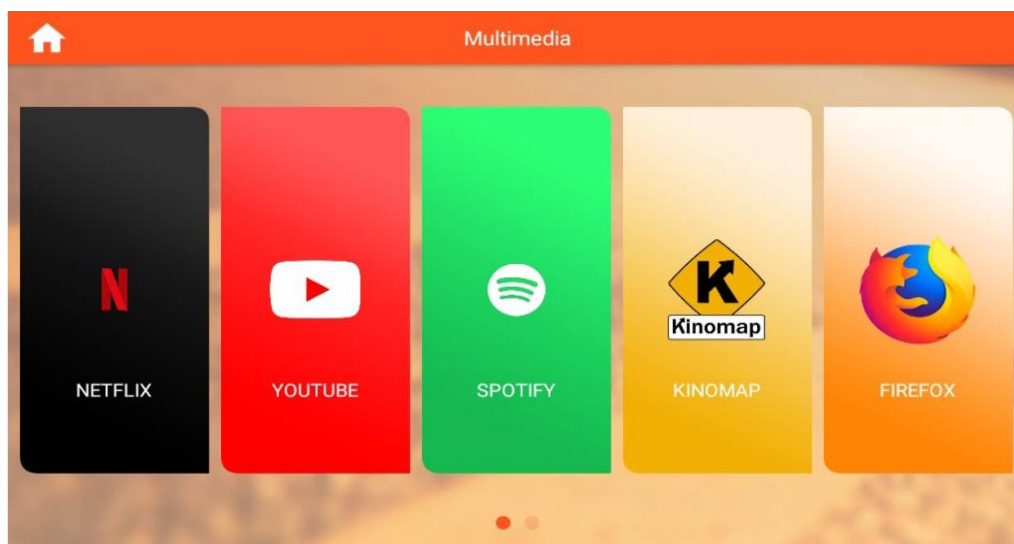







6 MULTIMEDIA-SOVELLUKSET

HUOM!

Sovelluksia on kahdella eri sivulla.

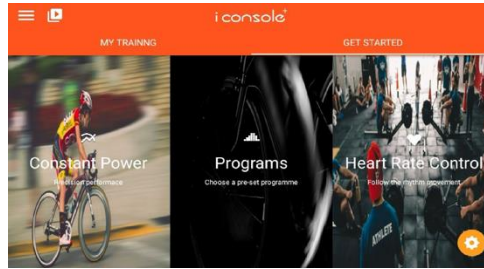
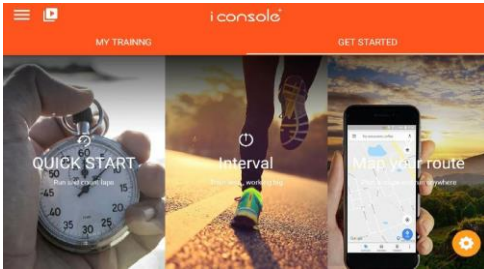
Valitse sovellus (app): Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping



Multimediatailassa paina -näppäintä nähdäksesi tai piilottaaksesi harjoitustiedot. Paina -näppäintä palataksesi edelliselle sivulle. Paina -näppäintä palataksesi aloitussivulle. Paina -näppäintä käynnistääksesi harjoituksen. Paina -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.

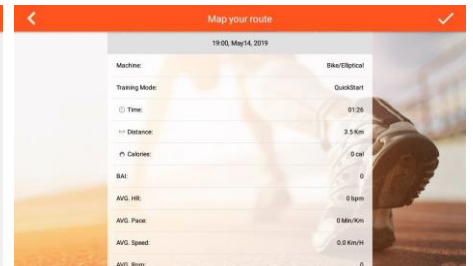
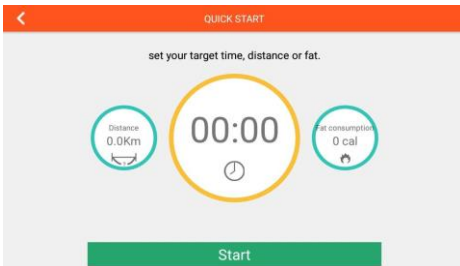
7 ICONSOLE+ TILAT

- A. Quick Start
- B. Interval
- C. Map Your Route
- D. Constant Power
- E. Program
- F. Heart Rate Control



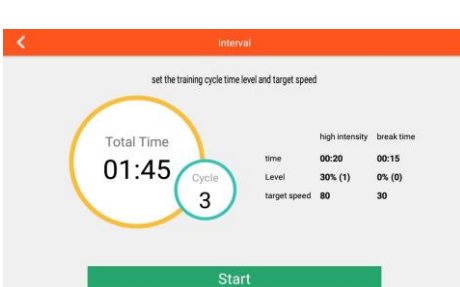
A Quick start (Pikakäynnistys)

1. Määrittele harjoitus asettamalla matka (distance), aika (time) tai kalorimäärä (cal). Käynnistä harjoitus painamalla START-näppäintä.
2. Kun harjoitus on käynnissä, voit säätää vastusta nuolinäppäimillä ja tuuletinta tuuletinnäppäimellä. Voit painaa "Pause" pitääksesi tauon tai "Stop" lopettaaksesi harjoituksen.
3. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.














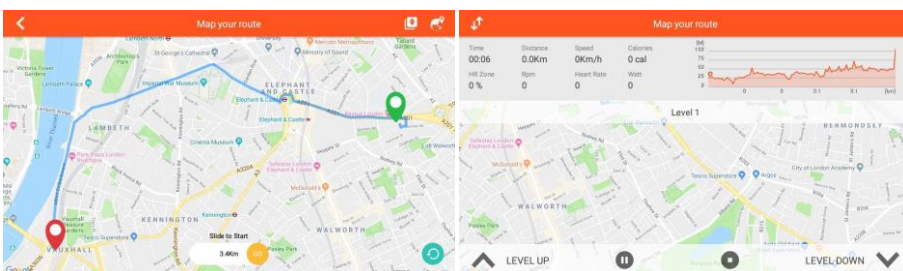
B Interval (intervalliharjoitus)

1. Voit asettaa sykliä (cycle), ajan (time), vastustason (level) ja tavoitekierrosnopeuden (target rpm) erikseen. Paina "Start" käynnistääksesi harjoituksen.
2. Intervalliharjoitus alkaa lämmittelyvaiheella.
3. Korkean intensiteetin (high intensity) vaiheessa voit vaihtaa vastustasoa (vastustaso näkyy näytössä).
4. Lepovaiheessa (break time) vastuksen säätä ei vaikuta vastustasoon.
5. Paina Pause-näppäintä pitääksesi tauon. Paina Stop-näppäintä lopettaaksesi intervalliharjoituksen.
6. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.





C Map Your Route (Kartoita reittiä)

1. Kun valitset tämän tilan, sovellus tunnistaa alueesi. Paina -näppäintä ja valitse maailmankartta  (Google Maps)
2. Kun suunnittelet reittiä, paina pitkään asettaaksesi lähtöpaikan , paina kahdesti pitkään asettaaksesi maalin , paina näyttöä kolmesti asettaaksesi käännöskohtaan .
3. Paina GO aloittaaksesi harjoituksen . Voit nollata kartan painamalla .
4. Paina -näppäintä näyttääksesi tai piilottaaksesi harjoitustiedot. Paina -näppäintä vaihtaaksesi peruskartan, katunäkymän tai satelliittikartan välillä. 3 sekunnin välein. Voit myös säätää vastusta tai tuulettimen asetuksia. Vastus Ua nousukulman säätä juoksumatoissa) säätyy kartan mukaan.
5. Paina -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
6. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.





D Constant power (jatkuvan tehon tila)

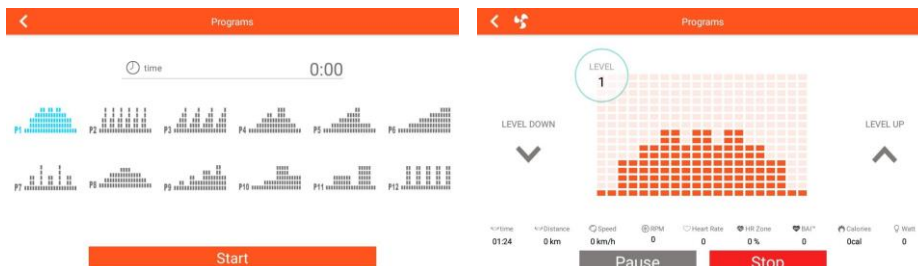
1. Aseta aika (time), tavoiteteho (target power) ja tavoitekadenssi (target cadence), jonka jälkeen paina START-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.
2. Vastus säätyy wattitason mukaan.
3. Paina -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
4. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.





E Program (ohjelmatila)

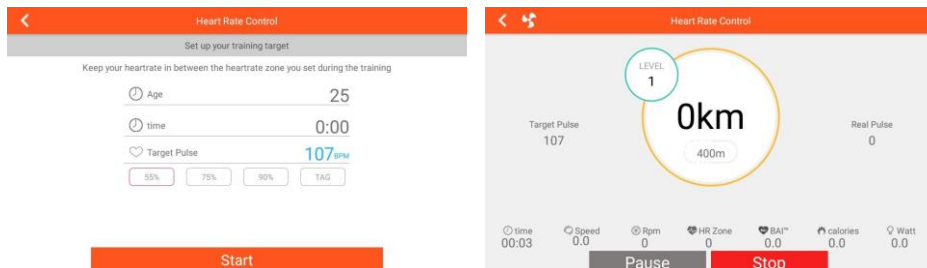
Vastus ei vaihtele maaston mukaan.

1. Aseta harjoitusaika ja valitse esiasennettu ohjelma vaihtoehdoista P1-P12. Paina Start-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen. Harjoitusten rakenne on kuvattu allaolevissa kuvissa.
2. Aloitettuasi ohjelman voit säätää vastusta tai tuulettimen asetuksia. Vastus vaihtelee valitun ohjelman mukaan automaattisesti.
3. Paina  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina  -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
4. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.



F Heart rate control (tavoitesykeohjelma)

1. Aseta ikäsi (age), harjoituksen kesto (time) ja valitse tavoitesyke (55/75/90 % maksimisykkeestä) tai TAG (itse asetettava tavoitesyke). Paina Start -näppäintä aloittaaksesi ohjelman
2. Vastus säätyy tavoitesykkeen mukaan. Jos tavoitesykettä ei saavuteta, vastus kasvaa. Mikäli tavoitesyke ylittyy, vastus laskee automaattisesti.
3. Jos sykettä ei tunnisteta n. 30 sekunnissa, laite poistuu tavoitesykeohjelmasta automaattisesti.
4. Paina  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina  -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
5. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.



ÄLYLAITTEEN YHDISTÄMINEN ICONSOLE+ -SOVELLUKSEEN

Voit ladata iConsole+ -sovelluksen harjoittelua varten tabletille tai puhelimeesi Google Play Storesta tai Applen App Storesta. Yhdistä sovellus FitNord CYCLO 1000-laitteeseen Bluetoothilla.

iConsole Global



VALMISTAJAN VAKUUTUS

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

03/2024

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:

www.fitnord.com/manual

VASTUUVAPAAUSLAUSEKE

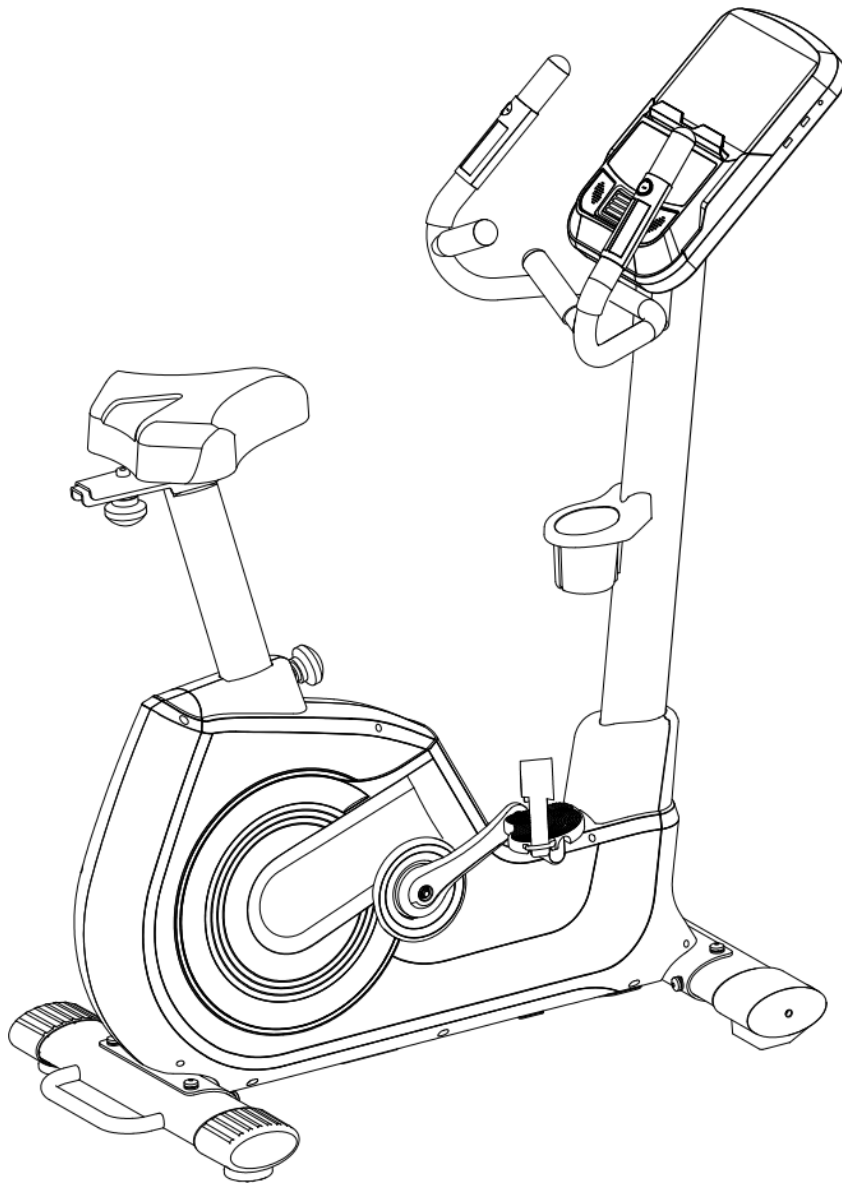
© 2024 Nordic Sports Brands Oy Kaikki oikeudet pidätetään.

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

SE

FitNord Cyclo 1000 Motionscykel

BRUKSANVISNING



VIKTIGT!

Läs igenom hela bruksanvisningen noga före du använder produkten. Förvara dessa bruksanvisningar. Produkten kan avvika något från ritningarna i bruksanvisningen.

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

1. Montera enheten enligt anvisningarna i bruksanvisningen.
2. Kontrollera alla bultar, muttrar och andra fästen före du använder enheten för första gången för att försäkra dig om att apparaten är säker att använda.
3. Installera enheten i ett torrt rum på en pian yta och håll den borta från vatten och fukt.
4. För att minska ansamling av smuts och skydda golvytan är det en bra ide att använda en skyddsmatta eller liknande skydd under enheten.
5. Det måste finnas minst 2 meter tomt utrymme runt enheten i alla riktningar.
6. Använd inte starka rengöringsmedel för att rengöra enheten. Vid montering, använd endast verktyg som är anpassade för det. Torka av svett från enheten direkt efter användning.
7. Rådgör alltid med din läkare eller annan sjukvårdspersonal före du påbörjar ett program för fysisk aktivitet. Denna enhet är inte avsedd för medicinskt bruk eller rehabilitering.
8. Använd endast enheten när den är hei och fungerande. Använd endast ursprungliga reservdelar för eventuella reparationer.
9. Denna enhet får endast användas av en användare åt gången.
10. Använd kläder och skor som är lämpliga för motion när du använder denna enhet.
11. Om du känner smärta eller spänningar i bröstet, oregelbunden hjärtfrekvens, andfåddhet, yrsel eller eventuella besvär under användningen, sluta omedelbart och rådfråga din läkare. Äldre personer, barn och personer med rörelsehinder ska övervakas och vägledas vid användning av enheten.
12. Enhetens effekt ökar med hastighet, och vice versa. Anordningen är försedd med motståndsreglering. Enheten är självgenererande, dvs den behöver inte nätström.
13. **13. Den maximala användarvikten är 150 kg.**

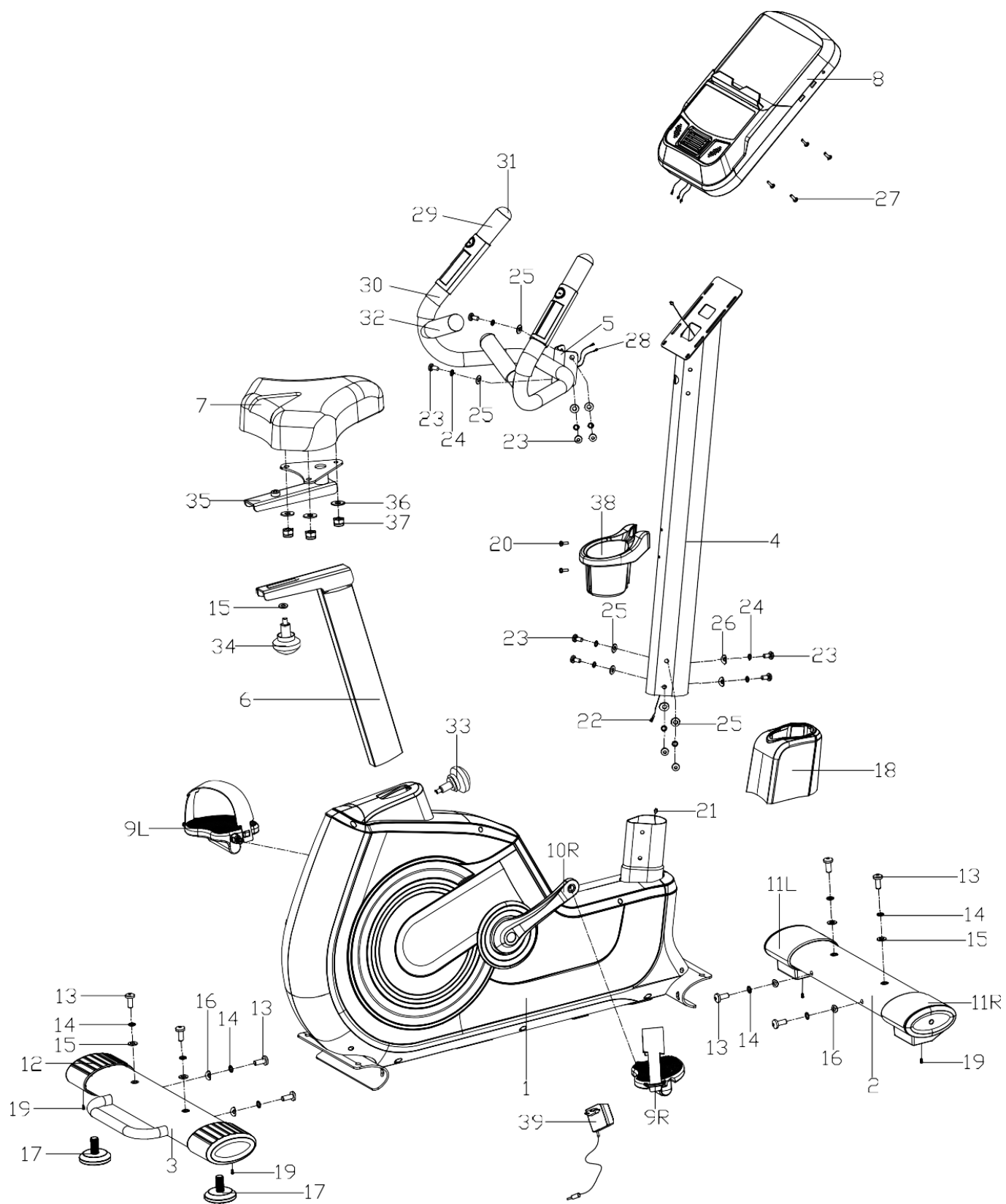


[Fitnord.com/manuals](https://fitnord.com/manuals)



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

SPRÄNGSKISS



LISTA ÖVER KOMPONENTER

Nr.	Namn	St.	Nr.	Namn	St.
1	Huvudram	1	21	Sensorkabel	1
2	Främre benstöd	1	22	Sensorkabel förlängning	1
3	Bakre benstöd	1	23	Skruv M8*16	10
4	Styret	1	24	Fjäderbricka D8	10
5	Styrets fäst	1	25	Platt bricka D8*O19*2	8
6	Sadelrör	1	26	Bågbricka D8.2* <t>20 *2	2
7	Sadel	1	27	Kors huvud skruv	4
8	Konsol	1	28	Pulssensor tråd	2
9L/R	Pedal	1 par	29	Skum 1	2
10L/R	Vev	1 par	30	Skum 2	2
11L/R	Främre försäkringsgivarens dynor	1 par	31	Styret knapp	4
12	Främre försäkringsgivarens dynor	2	32	Skum 3	2
13	Skruv M10*25	8	33	Sadelrörets knapp	1
14	Fjäderbricka D10	8	34	Sadelknopp	1
15	Platt bricka D10*D20*2	5	35	Sadelskena	1
16	Bågbricka D10 * <t>25 * 2	4	36	Platt bricka D8	3
17	Justering dyna	2	37	Nylon mutter MS	3
18	Stolpskydd	1	38	Flaskhållare	1
19	Korshuvud skruv ST4.2 *18	4	39	Adapter	1
20	Korshuvud skruv M5*20	2			

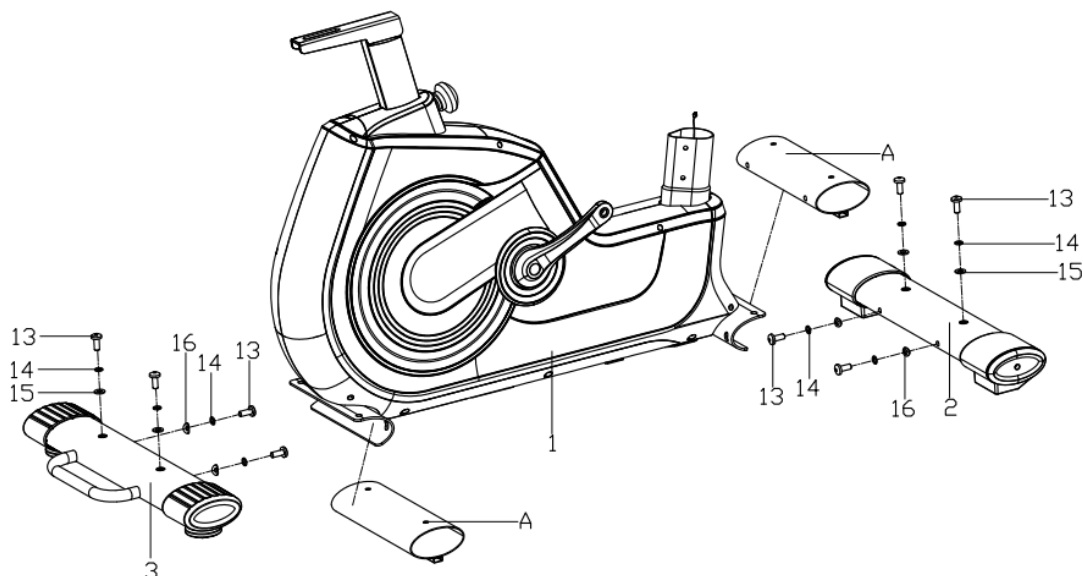
MONTERINGSANVISNINGAR

OBS:

Följ dessa monteringsanvisningar i ordning.

STEG 1

1. Ta bort paketets transportstöd (A) från huvudramen (1)
2. Fäst det främre benstödet (2) och det bakre benstödet (3) på huvudramen (1) med skruvar (13), fjäderbrickor (14), platta brickor (15) och bågbrickor (16).

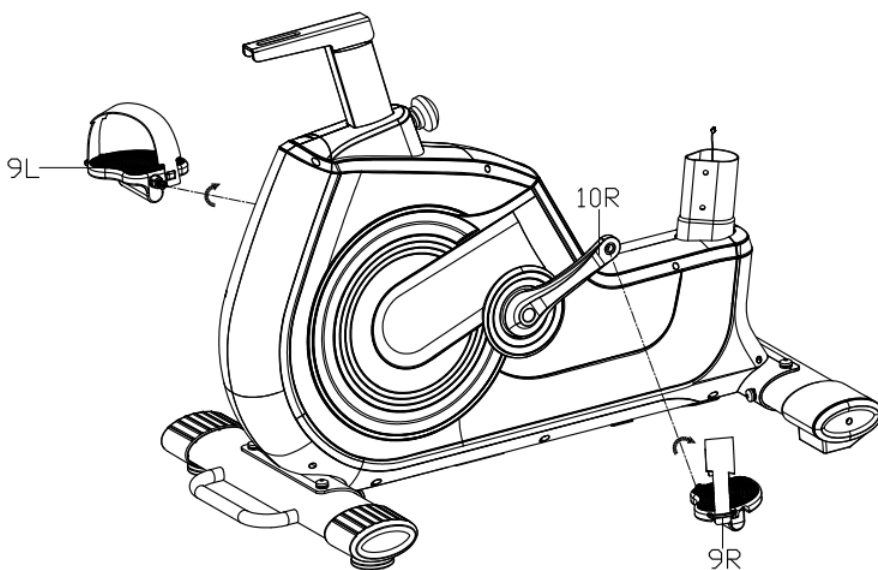


STEG 2

1. Fäst pedalerna (9L/R) på veven (10L/R). Vänster pedal till vänster vev och höger pedal till höger vev.

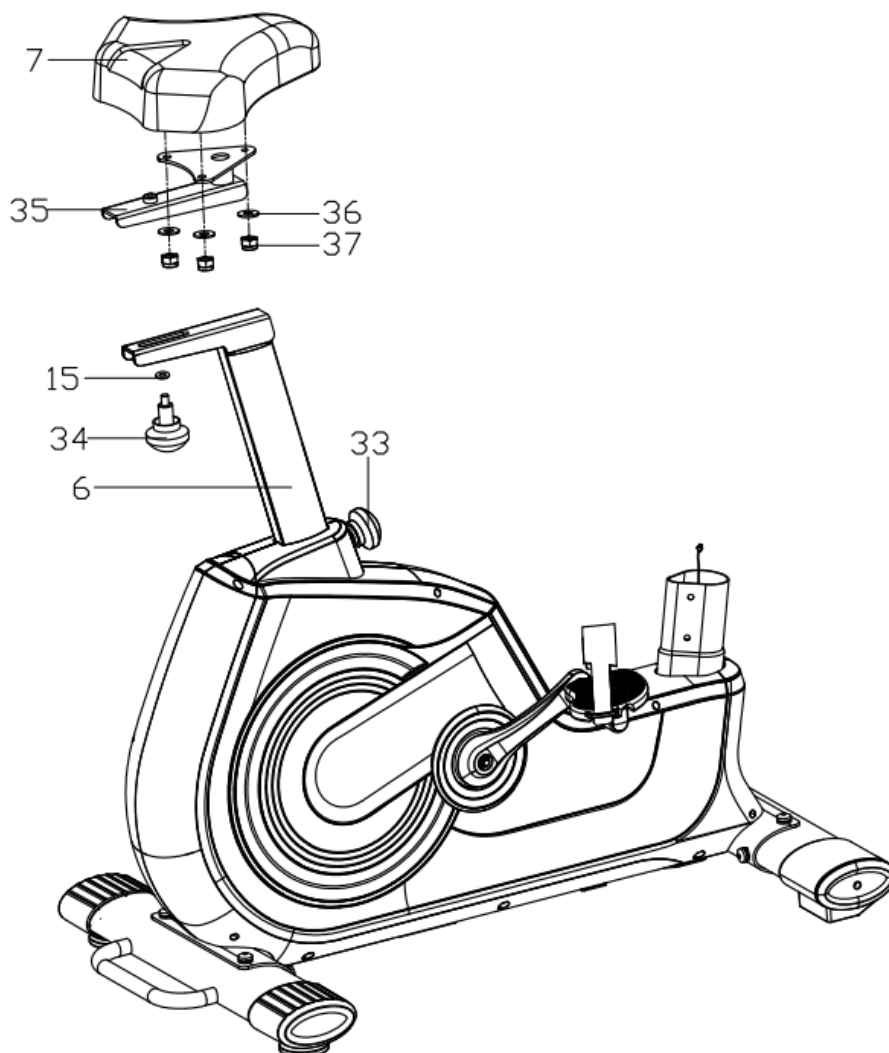
OBS:

Ora åt vänster pedal (9L) moturs och höger pedal (9R) medurs, som bilden visar. Se till att pedalerna (9L/R) dras åt ordentligt före användning.



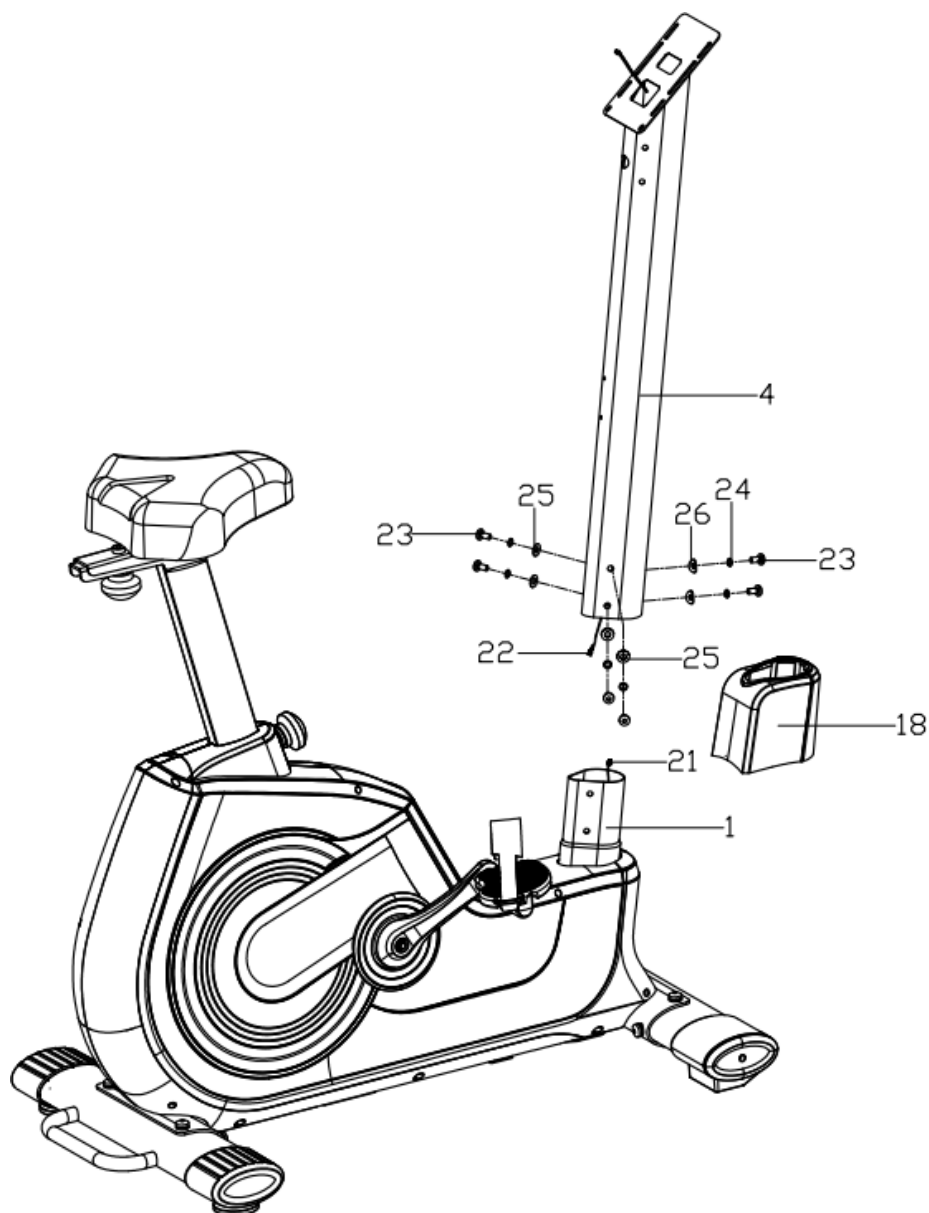
STEG 3

1. Fäst sadeln (7) på sadelskenan (35) med platta brickor (36) och nylon muttrar (37).
2. Fäst sadelskenan (35) ordentligt på sadelröret (6) med hjälp av sadel knoppen (34) och den platta brickan (15). Genom att skruva på sadelrörets knopp (33) och sadelns knopp (34) kan du justera sadelns (7) läge (framåt och bakåt, uppåt och nedåt)
3. När du hittar en lämplig sadelhöjd, kontrollera att sadeln (7) är hårt åtdragen och sitter ordentligt fast på sadelskenan.



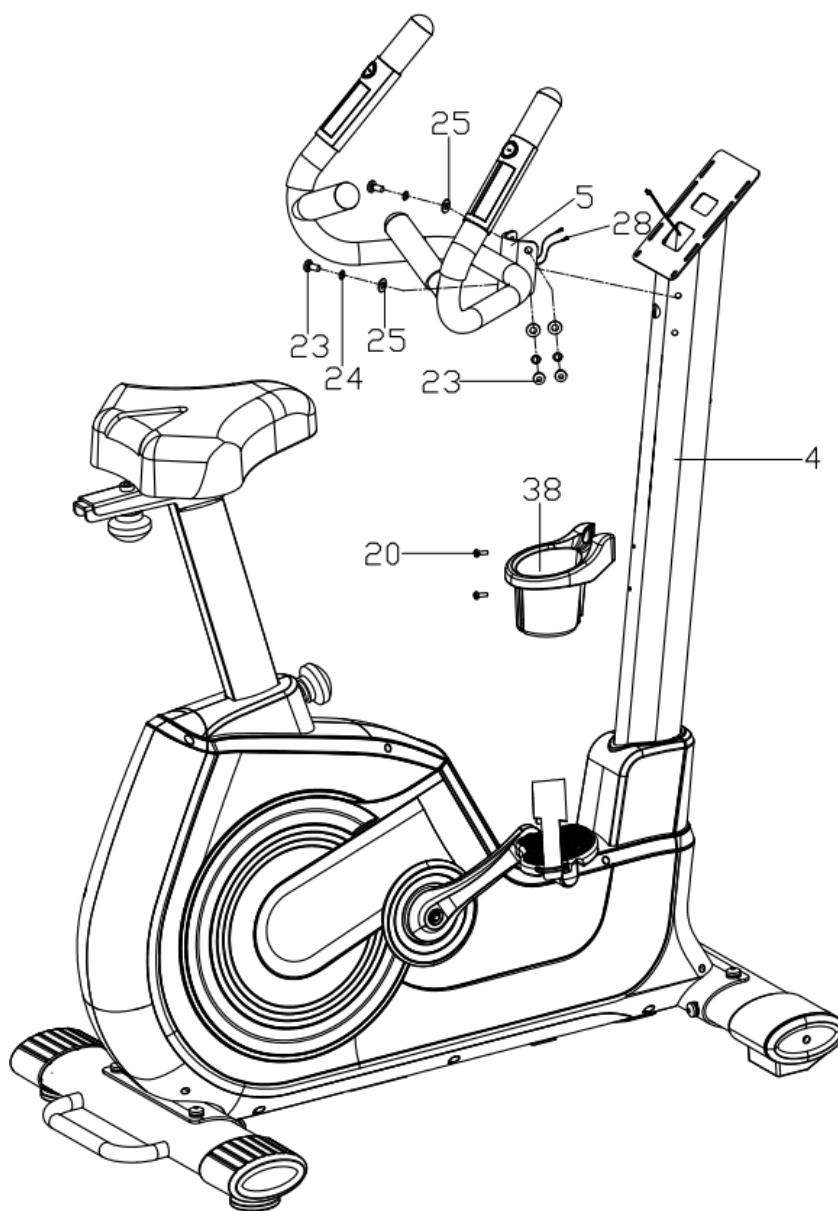
STEG 4

1. Fäst stolpskyddet (18) tillräckligt högt upp på styret (4) så att du kan komma åt styrets ledningar.
2. Anslutsensorkabeln (21) och sensorkabelns förlängning (22) i varandra.
3. Sätt fast styret (4) på huvudramen (1) med sexkantskruvar (23), fjäderbrickor (24) och platta brickor (25) ELLER bågbrickor (26) enligt bilden.
4. Slutligen justera stolpskyddet (18) nedåt så att den sitter ordentligt på plats.



STEG 5

1. För in handtagets pulssensor tråd (28) genom hålet på styret (4) och genom konsollställningen. Fäst sedan styrets handtag på styret (4) med sexkantskruvar (23), fjäderbrickor (24) och platta brickor (25).
2. Fäst flaskhållaren (38) på styret (4) med korshuvud skurvar (20).

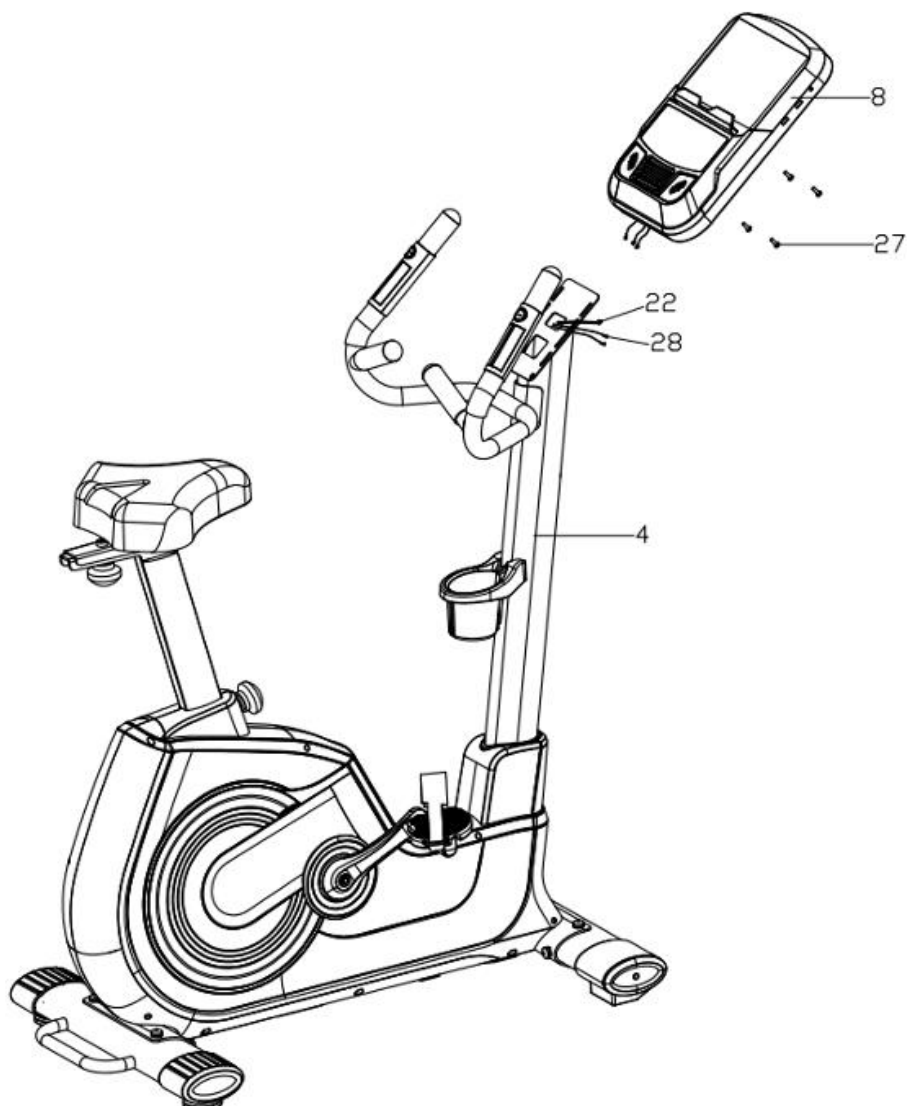


STEG 6

1. Fäst först sensorkabelns förlängning (22) och pulssenor tråden (28) på konsolen (8).
2. Fäst sedan konsolen (8) ordentligt på styret (4) med korshuvud skruv (27).

OBS:

Självgenererande enheter förbrukar batteriet i standby-läge och batteriet kan ta slut om enheten inte används under en längre tid. När batteriet tar slut måste det laddas. Nätadaptern fungerar med 12V spänning och 2A ström. Ladda batteriet i 8 timmar tills det är fulladdat.



BRUKSANVISNING (DISPLAY):

1 STRÖMMEN PÅ (STARTSKÄRMEN)











2 IKONERNAS BETYDELSE:

MY TRAINING: Visar din träningsinformation

GET STARTED (Komma igång):

Sex olika alternativ: QUICK START (snabbstart) / INTERVAL (intervaller) / MAP YOUR ROUTE (kartlägg din rutt) / Constant Power (konstant effekt) / Program / Heart rate Control (målpuls).

-  Systeminställningar: Här kan du logga in på iConsole, justera startskärmsinställningar, se historik, länka ett nytt användarkonto och redigera andra inställningar.
-  Volymkontroll
-  Justera ljusstyrkan på displayen
-  Vai av tidszon
-  Inställningar för trådlös anslutning (WLAN)
-  Inställningar för Bluetooth-puls
-  Fläktjustering (av/hög/medel/låg blåseffekt)
-  Förinstallerade appar: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3 DISPLAY INFORMATION:

OBJEKT	BESKRIVNING
DISTANCE (avstånd)	Visar reseinformation Intervall 0,0 ~ 99,9 cykler
SPEED (Hastighet)	Visar hastighet Intervall 0,0 ~ 99,9
RPM (varv per minut)	Visar RPM (varv per minut) Intervall 0 ~ 999
TIME (tid)	Visar tid Intervall 0:00 ~ 99:59 i cykel
HEART RATE (Hjärtfrekvens)	Visar pulsen. Värdeintervall 0 ~ 230
HRZone (HR-zon)	Visar pulsintervallet Intervall 0% ~ 100%
BAI	Visar BAI-index (Body Activity Intelligent) för iConsole+ Intervall 0 ~ 999
WATT	Visar träningseffekt (i watt) Intervall 0~999

4 KNAPPFUNKTIONER:

KNAPP	BESKRIVNING
START/PAUSE (Start/paus)	Tryck på den här knappen för att starta eller pausa träningen
STOP (Stop)	Tryck på den här knappen för att avbryta träningen.
UP (Up)	Tryck på den här knappen för att öka motståndet.
DOWN (Ned)	Tryck på den här knappen för att minska motståndet.
FAN (Fan)	Tryck på den här knappen för att justera fläkten. Fläktlägen är: av/hög/medel/låg.

5 SYSTEMPREFERENSER:

LOGIN (Logga in, "foto"): Logga in på iConsole+ med e-postuppgifter eller autentiseringsuppgifter för sociala medier (Facebook, Google, WeChat).

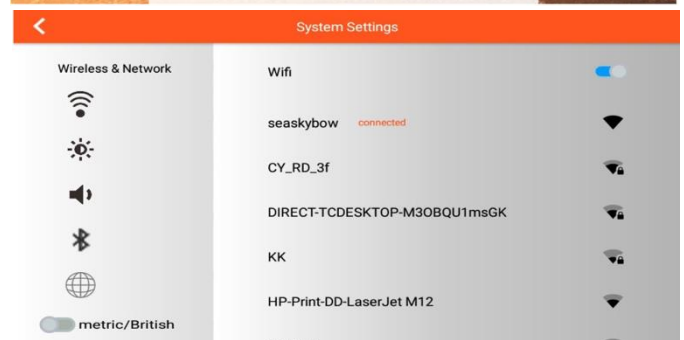
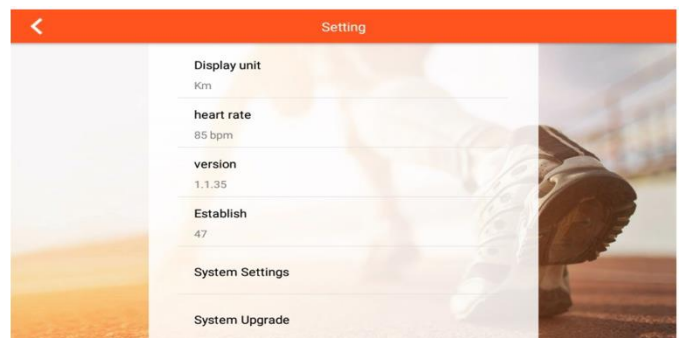
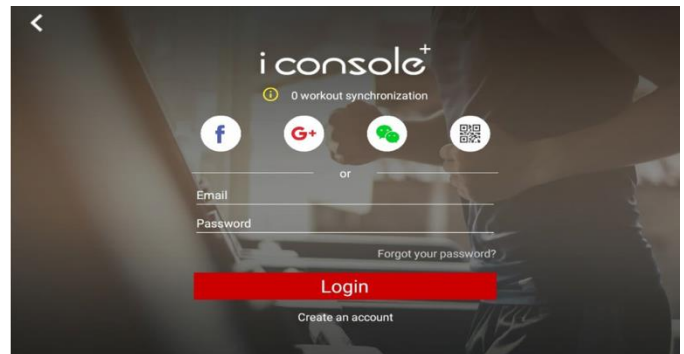
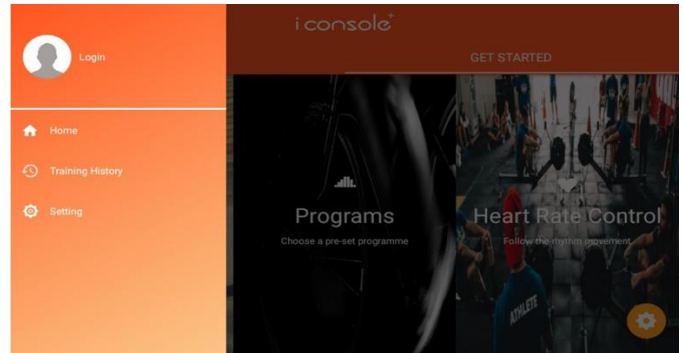
HOME (Hem): Tillbaka tili startsidan

TRAINING HISTORY: Visa din träningshistorik (inloggning krävs)

SETTINGS: Redigera inställningar

Inställningarna kan du ändra distansmått (kilometer/mile).

Under System settings (systeminställningar) kan du hitta WLAN-inställningar, justera bildskärmens ljusstyrka, volyminställningar, Bluetooth-inställningar och språkinställningar. Inställningarna kan du också uppdatera programvaran iConsole+.

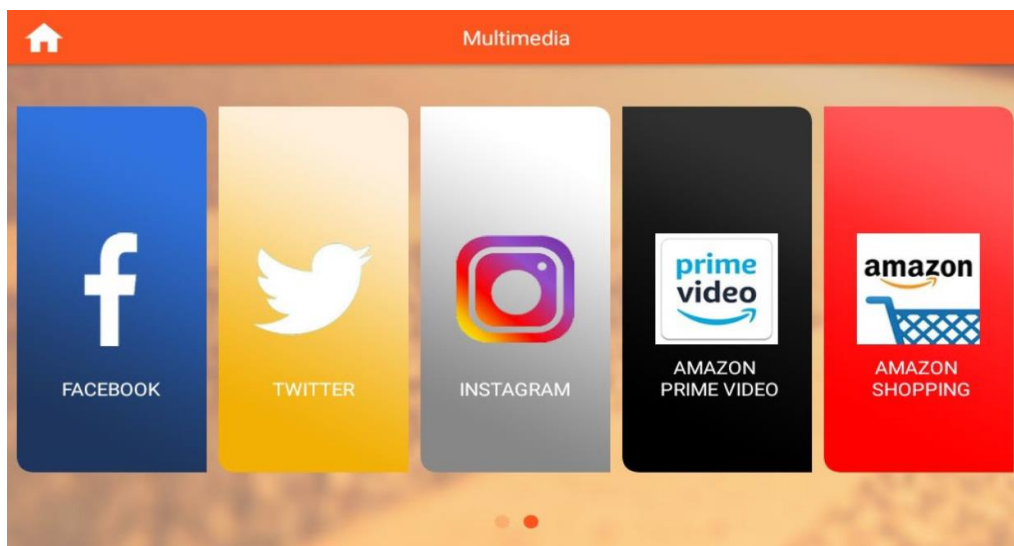
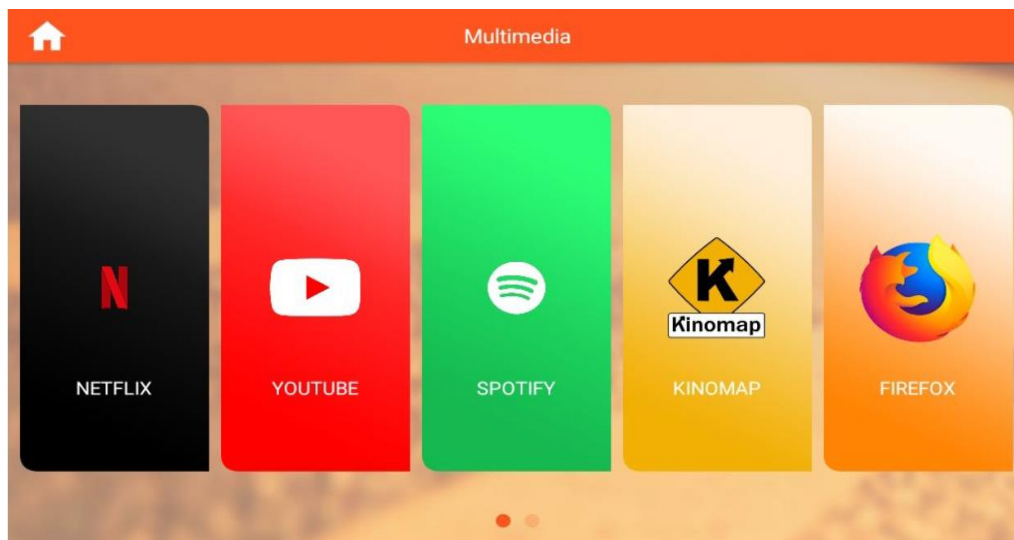







6 MULTIMEDIA APPLIKATIONER

OBS!

Applikationer finns på två olika sidor

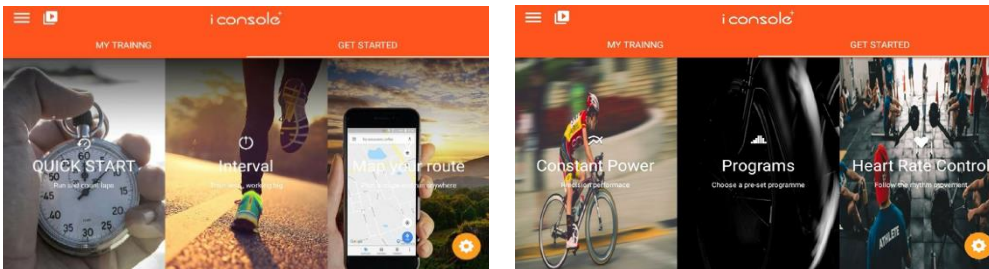
Välj app: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping



I multimedialäget trycker på -för att se eller döljer träningsdata. Tryck på  knappen för att återgå tili föregående sida. Tryck på  knappen för att återgå tili startsidan. Tryck på  knappen för att starta träningspasset. Tryck på  knappen för att avsluta övningen.

7 ICONSOLE+ LÄGEN

- A. Quick Start
- B. interval
- C. Map Your Route
- D. Constant Power
- E. Program
- F. Heart Rate Control



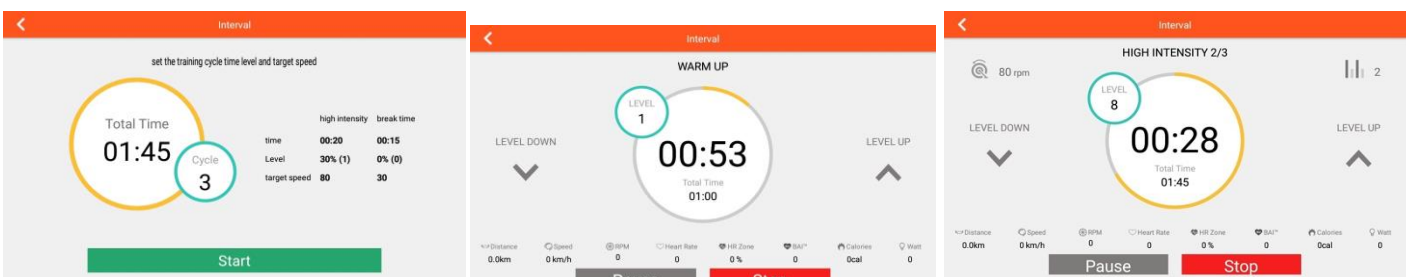
A Quick start (Snabbstart)

1. Definiera övningen genom att ställa in sträcka, tid eller cal. Tryck på START för att starta träningspasset.
2. Medan träningspasset pågår kan du använda piltangenterna för att justera motståndet och med fläktnapparna justera fläkten. Du kan trycka på "Pause" för att ta en paus eller "Stop" för att avsluta övningen.
3. Efter avslutad övning ser du träningsinformationen på displayen.














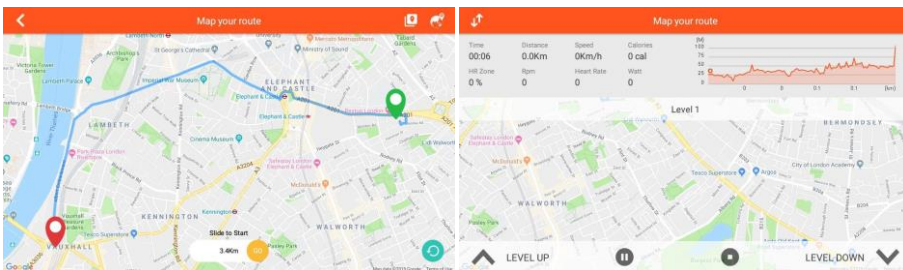
B Interval (Intervallträning)

1. Du kan ange cykler (cycle), tid (time), nivå (level) och mål rpm (target rpm) separat. Tryck på "Start" för att starta övningen.
2. Intervallträningen börjar med uppvärmningsfasen.
3. I högintensivfasen kan du ändra motståndsnivån (motståndsnivån visas på displayen).
4. Under vilofasten (break time) påverkar inte justeringen av motståndet motståndsnivån.
5. Tryck på Pause-knappen för att pausa. Tryck på Stop-knappen för att avsluta träningspasset.
6. När du har avslutat träningspasset kommer du att se träningsinformation på displayen.





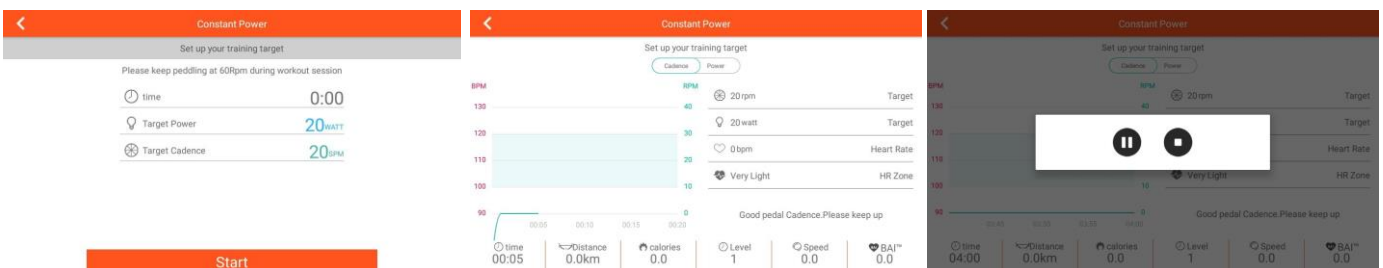
C Map Your Route (Kartlägg din rutt)

1. När du väljer det här läget kommer appen att känna igen din region. Tryck på  knappen och välj världskartan  (Google Maps)
2. När du planerar en rutt, tryck , och håll länge för att ställa in startpositionen, tryck två gånger länge för att ställa in målet , tryck på skärmen tre gånger för att ställa in svängpunkt .
3. Tryck på GO för att starta övningen . Om du vill återställa kartan trycker du .
4. Tryck  på för att visa eller dölja träningsdata. Tryck  för att växla mellan en grundläggande karta, gatuvy eller satellitkarta. var 3:e sekund. Du kan också justera motstånds- eller fläktinställningarna. Motståndet (och lutningen på löpband) justerar enligt kartan.
5. Tryck  för att pausa. Tryck på  för att avsluta träningspasset.
6. När du har avslutat träningspasset kommer du att se träningsinformation på displayen.





D Constant power (Konstant effekt)

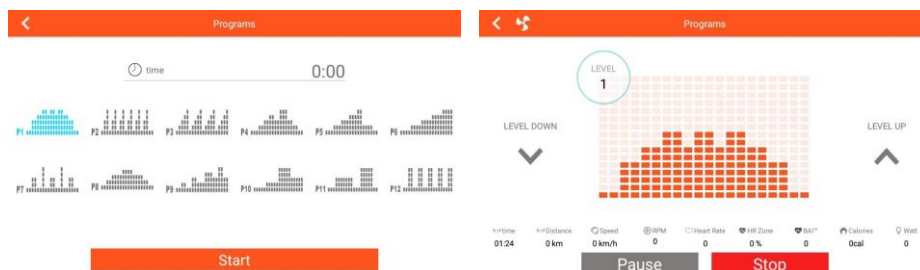
1. Ställ in tid (time), måleffekt (target power) och målkadens (target cadence), varefter tryck START för att starta träningen.
2. Motståndet justeras enligt wattnivå.
3. Tryck  för att pausa. Tryck på  för att avsluta träningspasset.
4. Efter avslutat träningspass kommer du att se träningsinformation på displayen.





E Program (programläge)

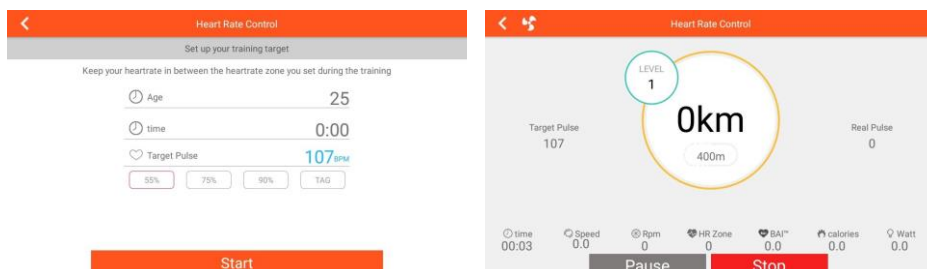
Motståndet varierar inte med terrängen.

1. Ställ in träningstiden och välj det förinstallerade programmet bland alternativen P1-P12. Tryck på Start-tangenten för att starta träningspasset. Träningsens struktur beskrivs i bilderna nedan.
2. Efter att programmet startats kan du justera motståndet eller fläkten. Motståndet justeras automatiskt beroende på det valda programmet.
3. Tryck  för att pausa. Tryck på  för att avsluta träningspasset.
4. Efter avslutat träningspass kommer du att se träningsinformation på displayen.



F Heart rate control (målpulsprogram)

1. Ställ in din ålder (age), träningslängd (time) och välj målpuls (55/75/90 % av maxpulsen) eller TAG (självinställning av målpuls). Tryck på start för att starta programmet.
2. Motståndet justeras enligt målpuls. Om målet inte nås, kommer motståndet att öka. Om målpulsens överskrider minskar motståndet automatiskt.
3. Om pulsen inte känns igen på cirka 30 sekunder kommer enheten automatiskt att avsluta målpulsprogrammet.
4. Tryck  för att pausa. Tryck på  för att avsluta träningspasset.
5. Efter avslutat träningspass kommer du att se träningsinformation på displayen.



ANSLUT ICONSOLE+ TILL MOBIL ELLER SURFPLATTA

Du kan ladda ned appen iConsole+ på din surfplatta eller mobil från Google Play Store eller Apple App Store. Anslut appen till din FitNord CYCLO 1000 med hjälp av Bluetooth.

iConsole Global



TILLVERKARENS DEKLARATION

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i maskindirektiv 2006/42/EG och EN957-5. Samt 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

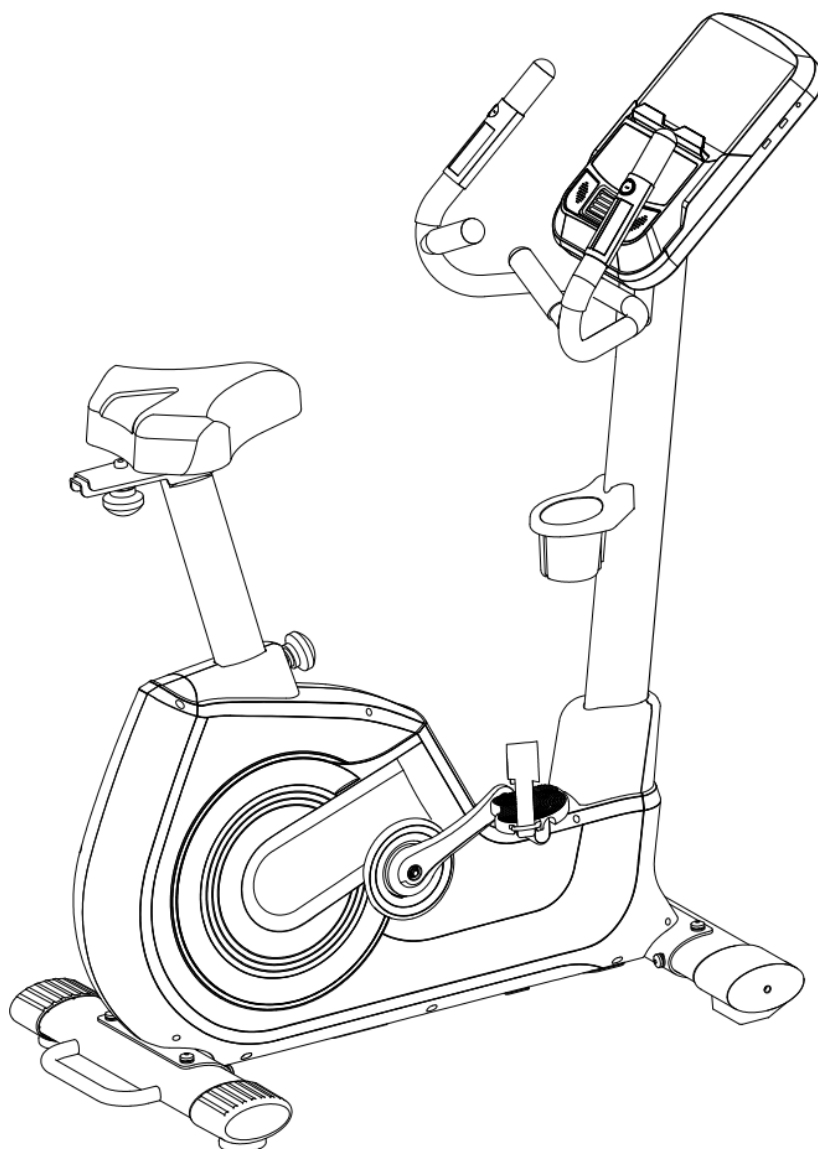
Alla rättigheter förbehållna.

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

NO

FitNord Cyclo 1000 Trimssykkel

BRUKSANVISNING



VIKTIG!

Les hele bruksanvisningen nøye før du bruker produktet. Oppbevar denne bruksanvisningen. Produktet kan avvike noe fra illustrasjonene i bruksanvisningen.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

1. Monter apparatet i henhold til bruksanvisningen.
2. Sjekk alle bolter, muttere og andre festemidler før du bruker apparatet første gang for å forsikre deg om at det er trygt å bruke.
3. Monter apparatet på et tørt sted på et jevnt underlag og hold det unna vann og fuktighet.
4. For å redusere opphopning av smuss og beskytte gulvet, er det bra å bruke en beskyttelsesmatte eller lignende under apparatet.
5. Det skal være 2 meter med fritt rom rundt apparatet i alle retninger.
6. Ikke bruk sterke rengjøringsmidler til å rengjøre apparatet. Bruk kun verktøy beregnet for montering og reparasjon av apparatet. Tørk av svette fra apparatet umiddelbart etter bruk.
7. Spør alltid legen eller annet helsepersonell om råd før du starter et treningsprogram. Dette apparatet er ikke ment for medisinsk bruk eller rehabilitering.
8. Bruk kun apparatet når det er helt og i god stand. Bruk kun originale reservedeler til eventuelle reparasjoner.
9. Dette apparatet skal kun brukes av én person om gangen.
10. Bruk passende treningsklær og sko når du bruker dette apparatet.
11. Hvis du opplever bryst smerter, uregelmessig puls, pusteproblemer, svimmelhet eller ubehag under treningen, stopp umiddelbart og søk lege. Veiled og overvåk eldre personer, barn og personer med bevegelsesbegrensninger når de bruker apparatet.
12. Apparatets motstand øker med hastigheten og reduseres med lavere hastighet. Apparatet er utstyrt med motstandsstyring. Apparatet er selvgenererende og trenger ikke strøm fra strømuttak.
13. **Maksimal brukervekt er 150 kg.**

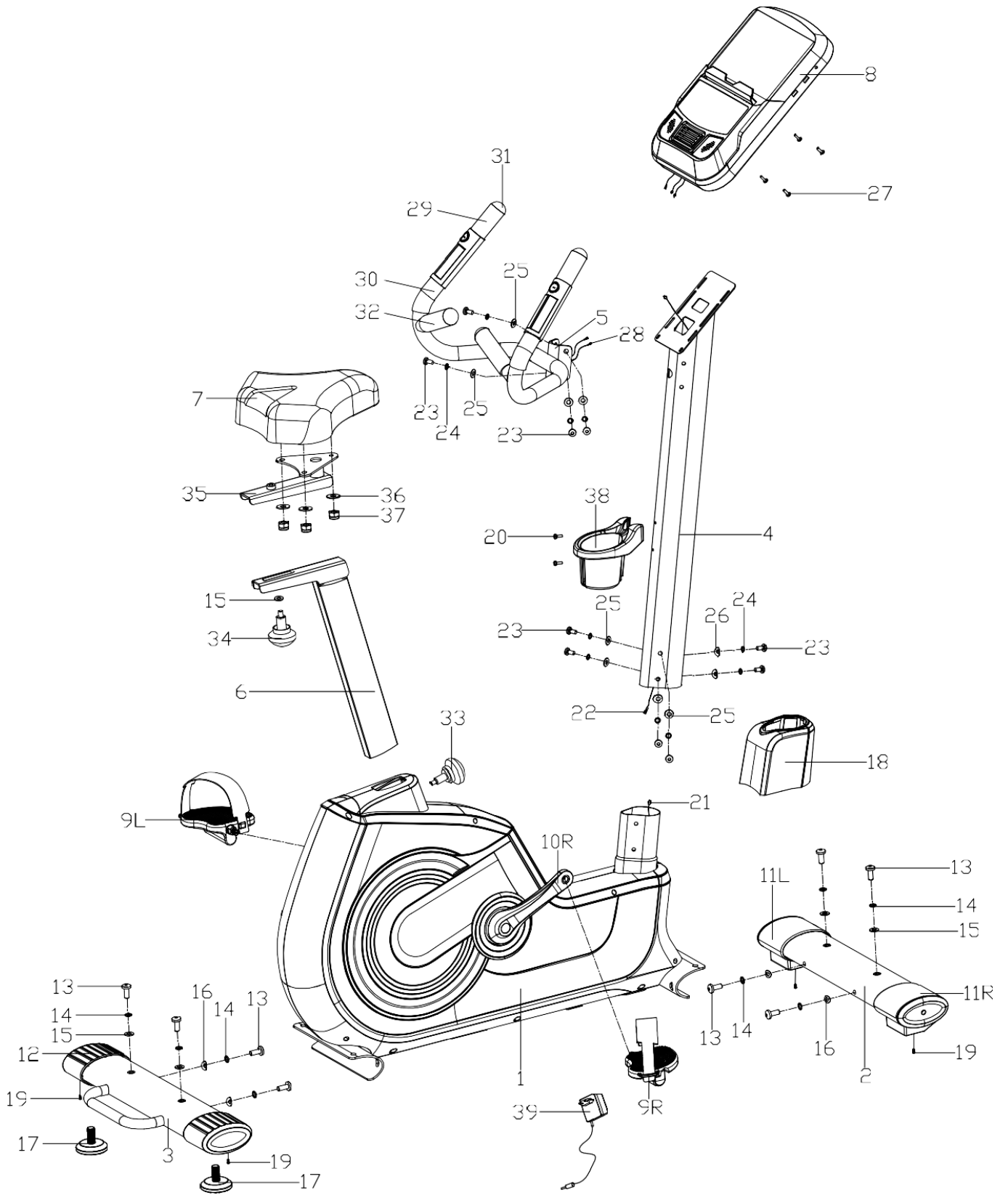


Fitnord.com/manuals



Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvideo

SPRENGSKISSE



DELELISTE

Nr.	Navn	Antall	Nr.	Navn	Antall
1	Hovedramme	1	21	Sensorkabel	1
2	Forstilling	1	22	Forlengelse av sensorkabel	1
3	Bakstilling	1	23	Sekskantet skrue M8*16	10
4	Styrestolpe	1	24	Fjærskive D8	10
5	Styrestolpefeste	1	25	Flat skive D80192	8
6	Setepinne	1	26	Skive D8.2*20*2	2
7	Sete	1	27	Skrue med krysspor	4
8	Konsoll	1	28	Hjertefrekvenskabel	2
9L/R	Pedal	1 par	29	Skum 1	2
10L/R	Krank	1 par	30	Skum 2	2
11L/R	Forstillingfot	1 par	31	Styrepinneknott	4
12	Bakstillingfot	2	32	Skum 3	2
13	Sekskantet skrue M10*25	8	33	Setepinneknott	1
14	Fjærskive D10	8	34	Seteknott	1
15	Flat skive D10D202	5	35	Justerbart seteskinn	1
16	Skive D10*25*2	4	36	Flat skive D8	3
17	Justeringsfot	2	37	Nylonmutter M8	3
18	Stolpeskjold	1	38	Drikkeflaskeholder	1
19	Skrue med krysspor ST4.2*18	4	39	Adapter	1
20	Sekskantet skrue M5*20	2			

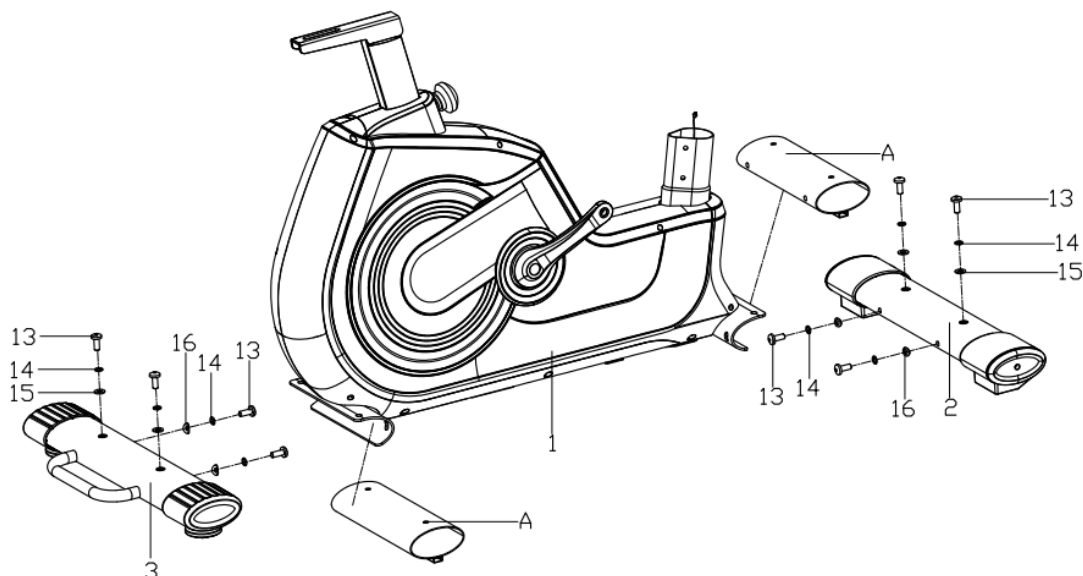
MONTERINGSINSTRUKSJONER

MERK:

Instruksjonene må følges i rekkefølge.

TRINN 1

1. Ta ut transportstøttene (A) fra hovedrammen (1) av emballasjen.
2. Fest forgaffelen (2) og bakgaffelen (3) til hovedrammen (1) med sekskantskruer (13), fjærskiver (14), flate skiver (15) og bueskiver (16)

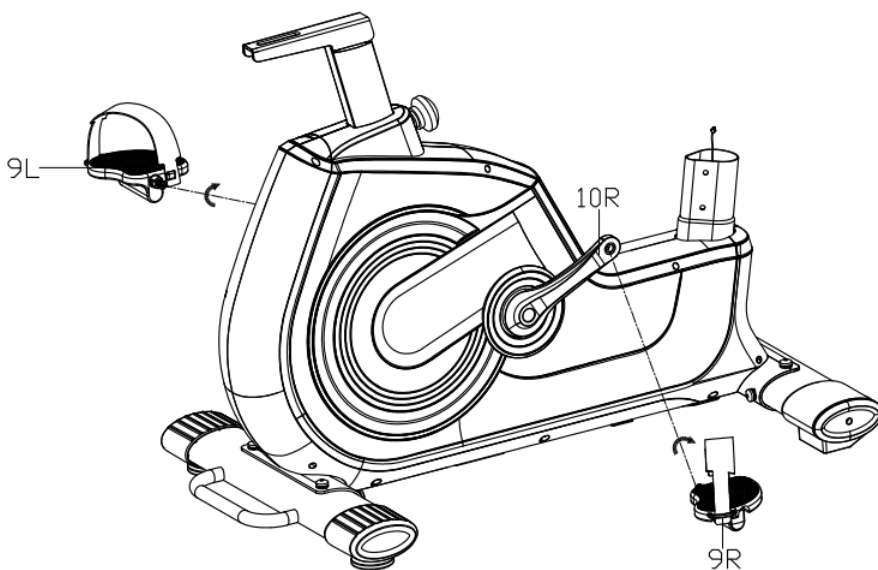


TRINN 2

1. Fest pedalene (9L/R) til kranken (10L/R). Venstre pedal til venstre krank og høyre pedal til høyre krank.

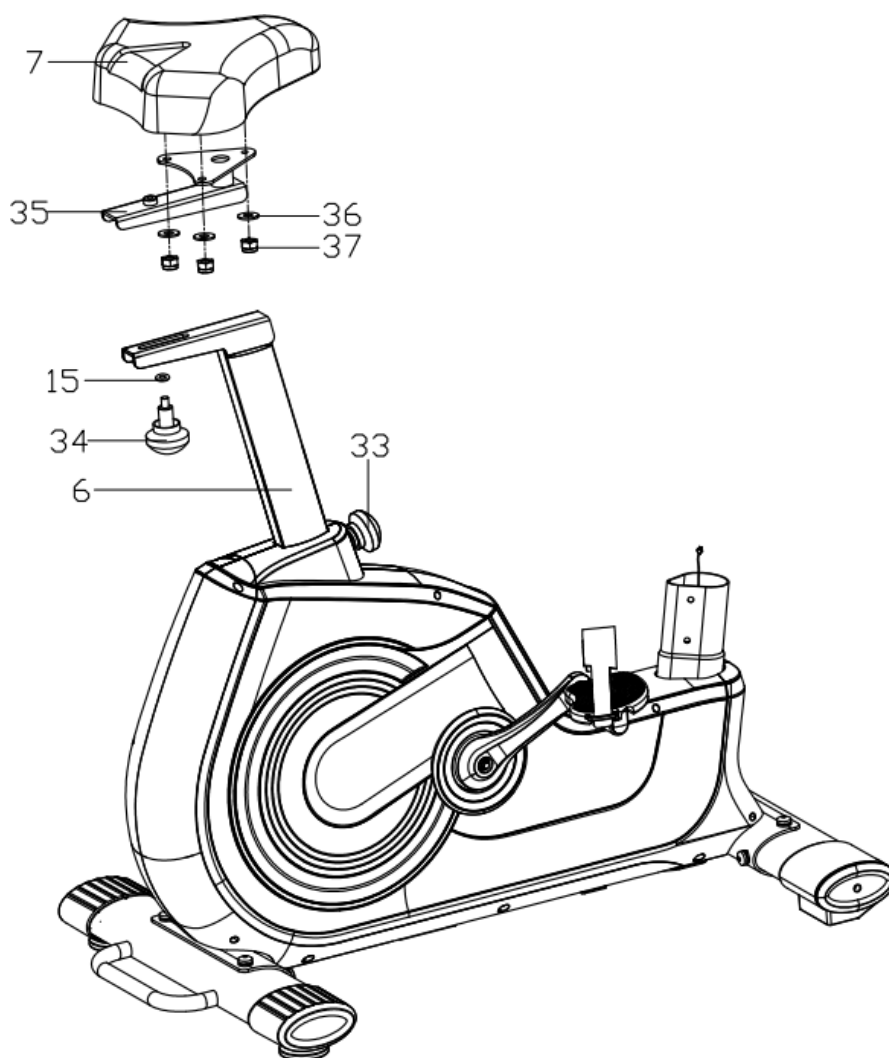
MERK:

Stram venstre pedal (9L) mot klokken og høyre pedal (9R) med klokken, som vist på bildet. Sørg for at pedalene (9L/R) er godt festet før du begynner å trene.



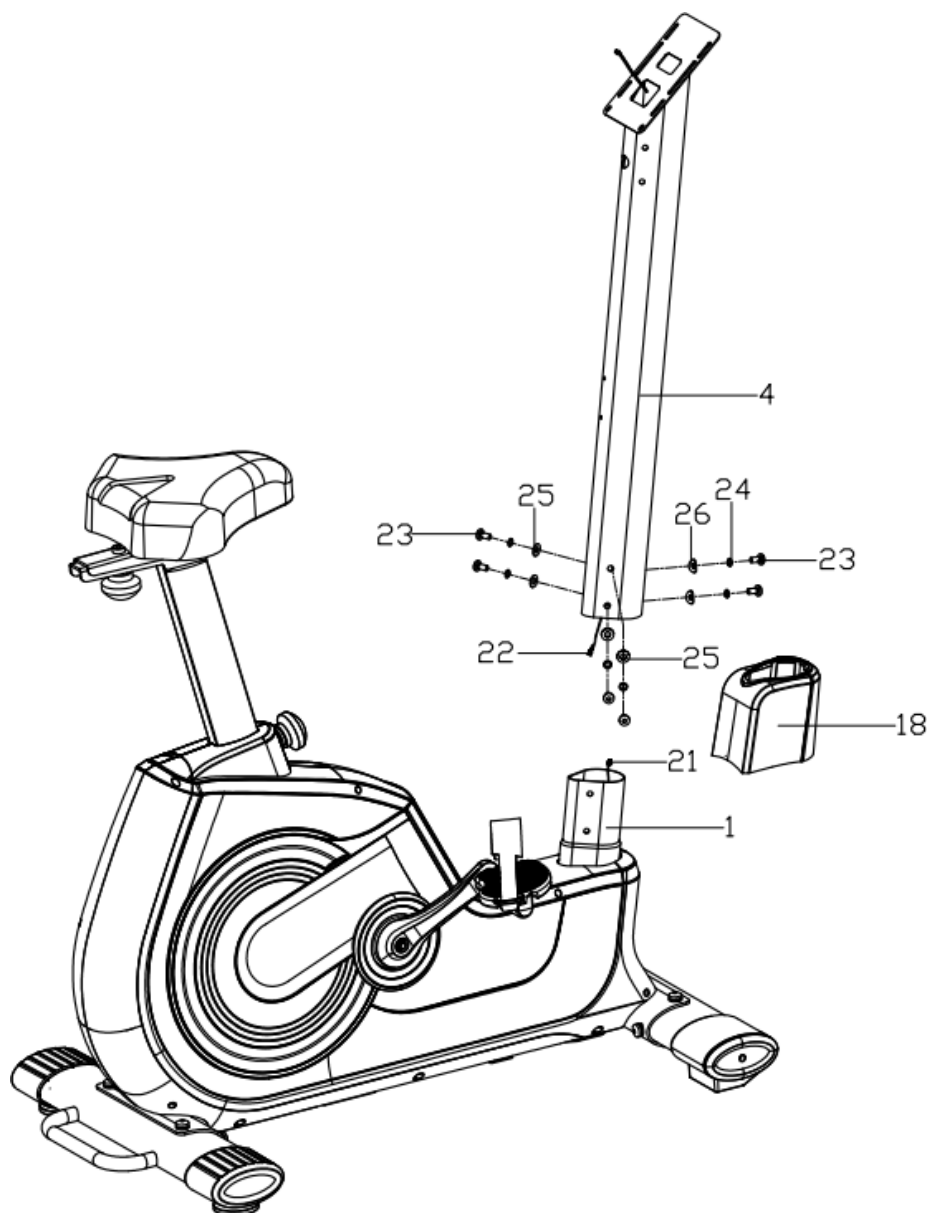
TRINN 3

1. Fest setet (7) til den justerbare seteskinnen (35) med flate skiver (36) og nylonmuttere (37).
2. Stram den justerbare seteskinnen (35) godt til seterøret (6) ved hjelp av seteskruen (34) og flat skive (15). Ved å løsne seterørknotten (33) og seteskruen (34) kan du justere setets (7) posisjon (forover og bakover, opp og ned).
3. Når du har funnet riktig setehøyde, sørg for at setet (7) er godt festet til den justerbare seteskinnen.



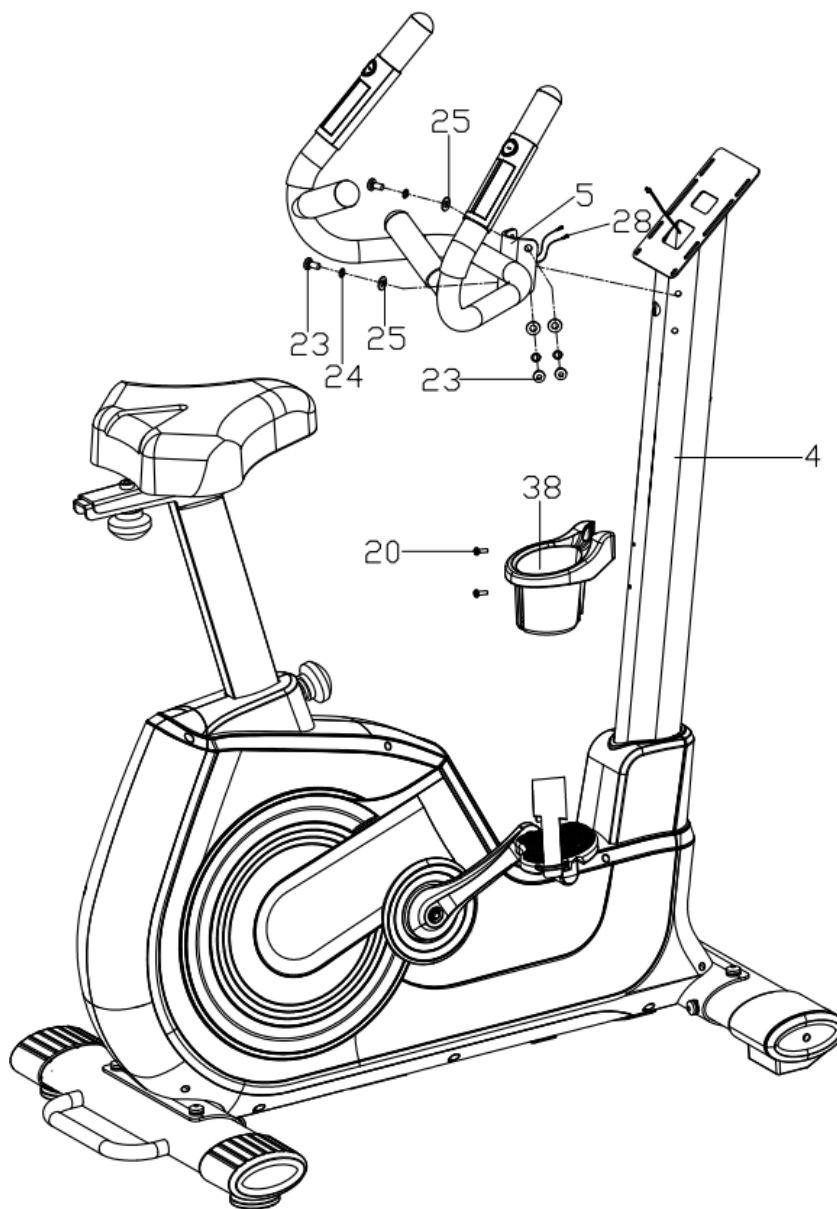
TRENN 4

1. Skyv pylonbeskyttelsen (18) på styrepinnen (4). Skyv pylonbeskyttelsen opp nok til å få tilgang til ledningene inne i pylonen.
2. Koble sensorledningen (21) og sensorledningsforlengeren (22) sammen
3. Fest styrepinnen (4) til hoveddrammen (1) med heksexkruer (23), fjærskiver (24) og flate skiver (25) ELLER kileformede skiver (26), som vist på bildet.
4. Til slutt, skyv pylonbeskyttelsen (18) ned på plass.



TRINN 5

1. Skyv sykkelhåndtaket ledningen (28) gjennom hullet i styrestangen (4) og gjennom konsollholderen. Deretter fest styrestangen til styrestangen (4) med umbraskruer (23), skiver (24) og flate skiver (25).
2. Fest flaskeholderen (38) til styrestangen (4) med krysskruer (20).



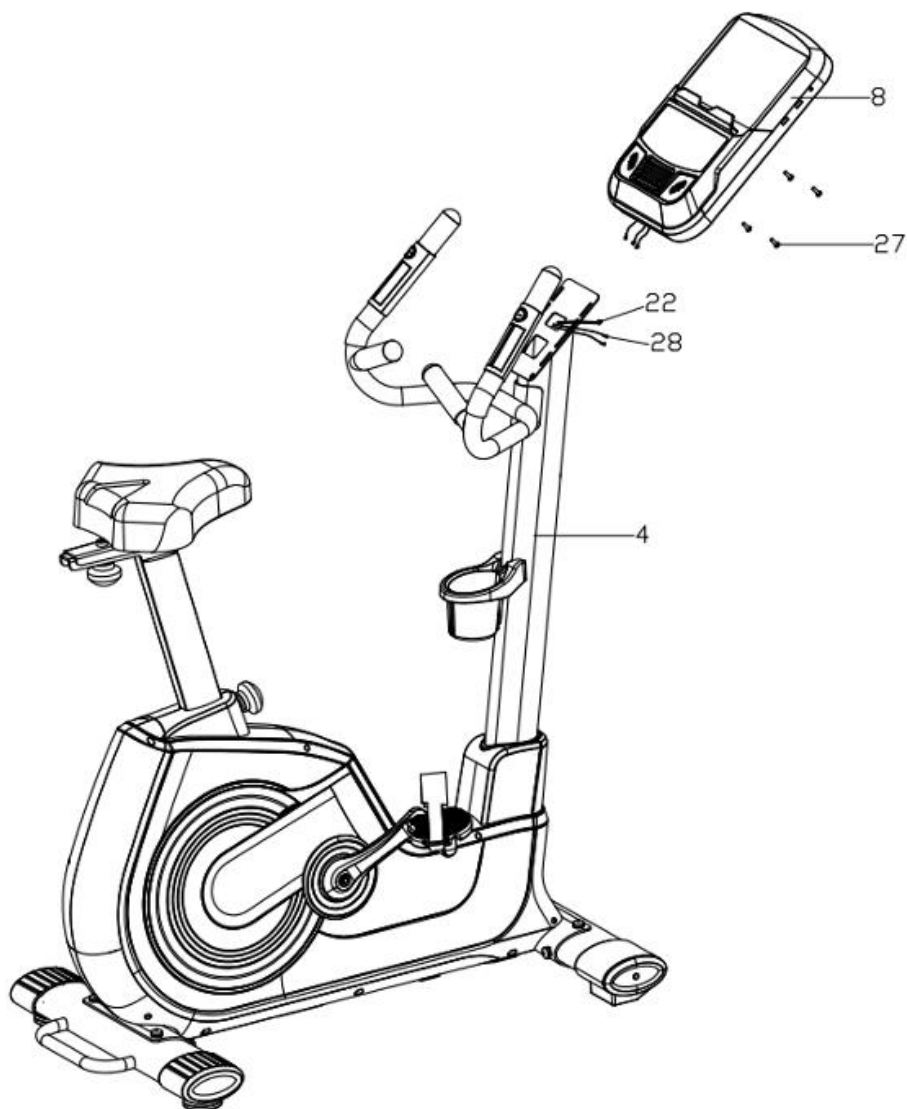
STEG 6

1. Fest forlengelseskabelen for sensoren (22) og pulsmålerens ledning (28) først til konsollen (8).
2. Deretter fest konsollen (8) til styrestolpen (4) med kryss-skruene (27) nøye.

MERK:

Selvgenererende enheter bruker batteriet i standby-modus, og batteriet kan gå tomt hvis enheten ikke brukes på lang tid. Når batteriet går tomt, må det lades.

Nettadapteren fungerer med 12V spenning og 2A strøm. Lad batteriet i 8 timer



KONSOLL (SKJERM) INSTRUKSJONER:

1 STRØM PÅ (STARTSKJERMEN)











2 DETALJER OM IKONENE PÅ SKJERMEN:

MY TRAINING (Min trening): Visar din treningsinformasjon

GET STARTED (Kom I gang):

Seks forskjellige alternativer: HURTIGSTART / INTERVAL / KARTLEG DIN RUTE / Konstant strøm / Program / Hjertefrekvenskontroll (målpuls)

-  Systeminnstillinger: Her kan du logge på iConsole, justere startskjerminnstillingene, se historikkinformasjon, koble til en ny brukerkonto og redigere andre innstillinger.
-  Volumkontroll
-  Justering av skjermens lysstyrke
-  Tidssonevalg
-  Innstillinger for trådløs tilkobling (WLAN)
-  Bluetooth-pulsinnstillinger
-  Viftejustering (av/høy/middels/lav blåsekraft)
-  Forhåndsinstallerte apper: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3 VISE INFORMASJON:

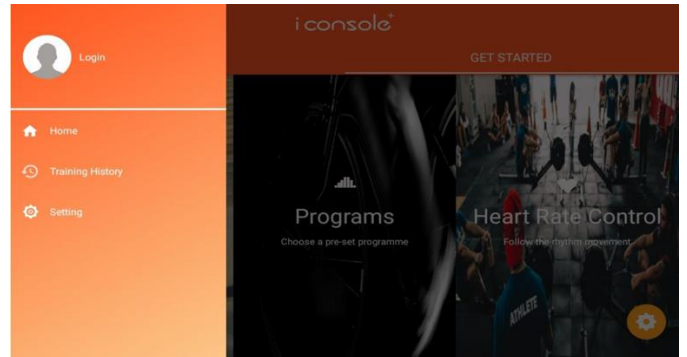
NAVN	BESKRIVELSE
DISTANCE (avstand)	Skjermverdiområde: 0,0 - 99,9 sykler
SPEED (Hastighet)	Viser hastigheten Skjermverdiområde: 0,0 - 99,9
RPM (omdreininger per minutt)	Viser RPM (omdreininger per minutt)
TIME (tid)	Viser tiden som har gått. Verdien på skjermen 0:00 ~ 99:59
HEART RATE (Puls)	Viser puls. Verdier: 0-230
HRZone (Pulsområde)	Viser pulsområdet. Verdier: 0 % - 100 %
BAI	Viser iConsole+’s SAI-indeks (Body Activity Intelligent). Verdier: 0-999
WATT	Viser treningseffekten (i watt). Verdier: 0-999

4 TASTENES FUNKSJONER:

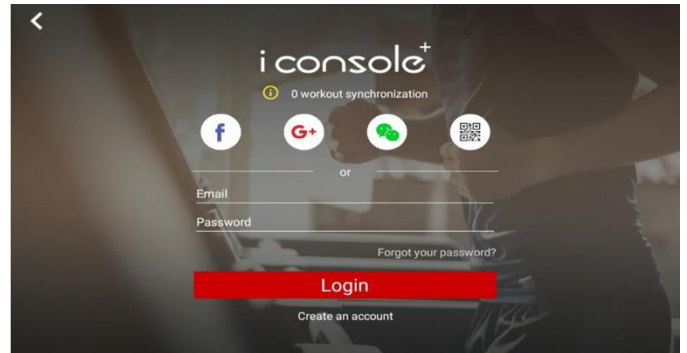
KNAPP	BESKRIVELSE
START/PAUSE (Start/pause)	Ved å trykke på denne knappen kan du starte eller pause treningen.
STOP (Stopp)	Ved å trykke på denne knappen avslutter du treningen.
UP (Opp)	Trykk på denne knappen for å øke motstanden.
DOWN (Ned)	Trykk på denne knappen for å redusere motstanden.
FAN (Vifte)	Trykk på denne knappen for å justere viften. Viftens moduser er: av/høy/middels/lav luftstrøm

5 SYSTEMINNSTILLINGER:

LOGIN (Innlogging): Logg inn på iConsole+ -appen med e-post eller sosiale medier (Facebook, Google, WeChat)



HOME (Hjem): Gå tilbake til startsidene



TRAINING HISTORY (Treningshistorikk): Se treningshistorikken din (krever innlogging)

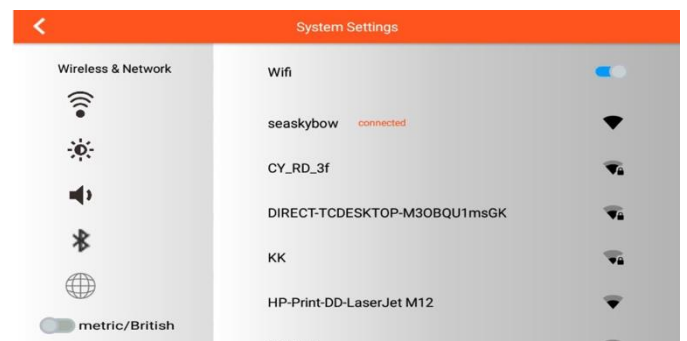
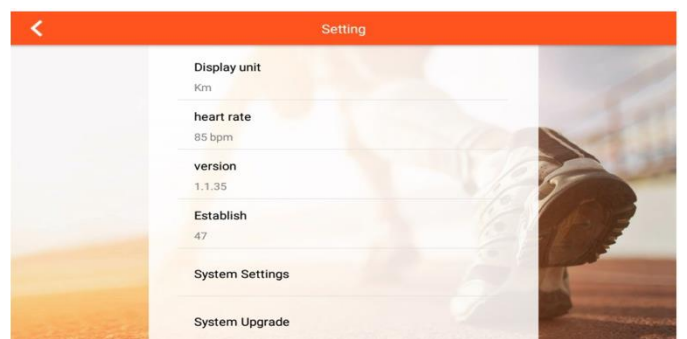


SETTINGS (Innstillinger): Endre innstillingene

I systeminnstillingene kan du endre enheten for avstand (kilometer/mil).

Under System settings finner du WLAN-innstillinger, skjermens lysstyrkeinnstillinger, lydinnstillinger, Bluetooth-innstillinger og språkinnstillinger.

Du kan også oppdatere iConsole+ - programvaren fra innstillingene.

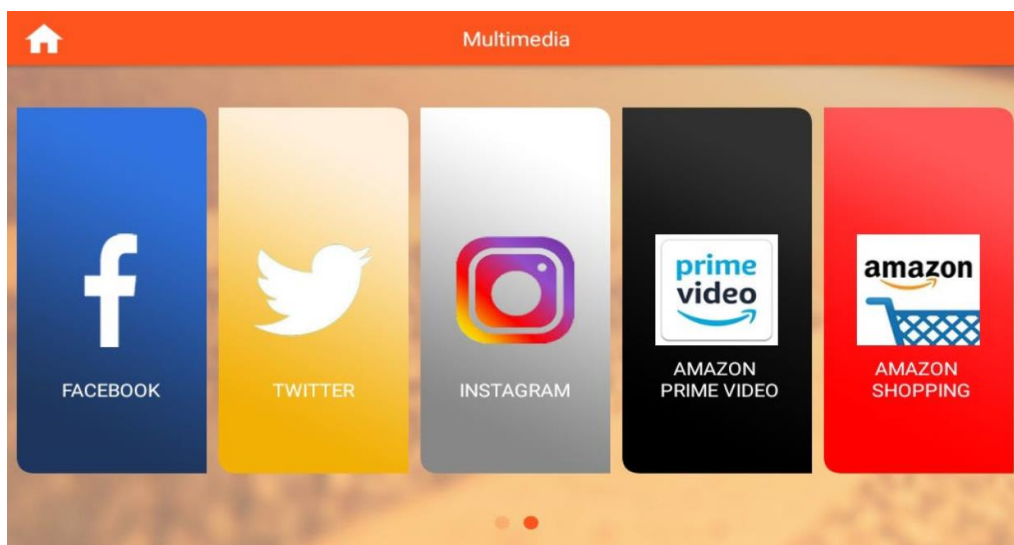
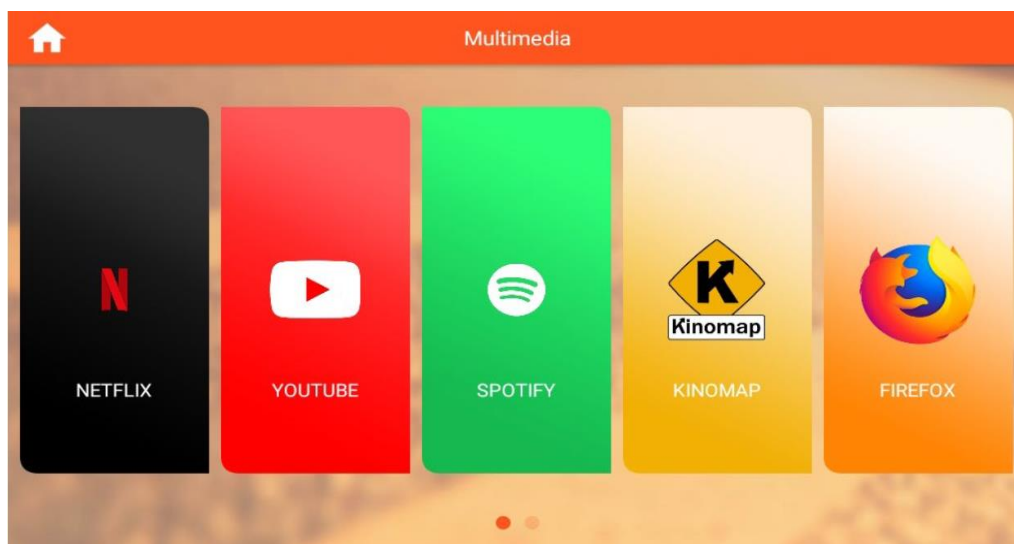







6 MULTIMEDIEAPPLIKASJONER

MERK!

applikasjoner finnes på to forskjellige sider

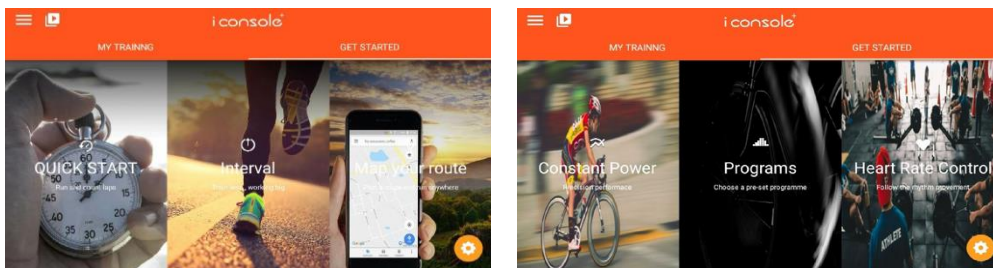
Velg applikasjon (app): Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping



I multimediamodus trykker du på  -knappen for å vise eller skjule treningstilbudene. Trykk på  -knappen for å gå tilbake til forrige side. Trykk på  -knappen for å gå tilbake til startskjermen. Trykk på  -knappen for å starte treningen. Trykk på  -knappen for å avslutte treningen.

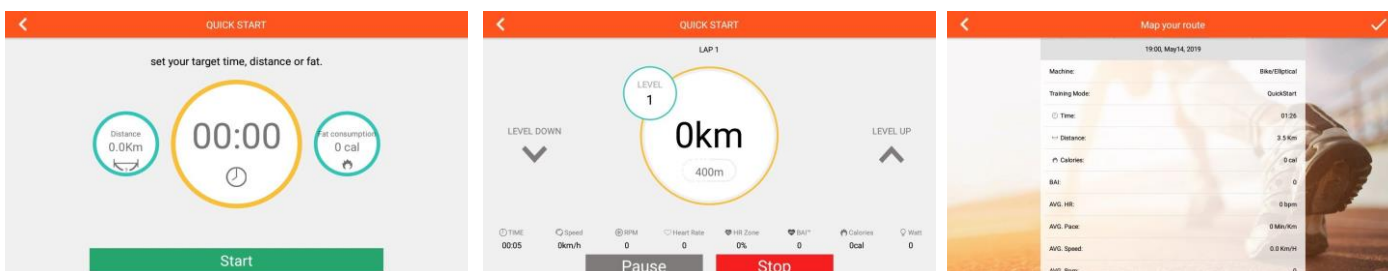
7 ICONSOLE+ MODUSER

- A. Quick Start
- B. Interval
- C. Map Your Route
- D. Constant Power
- E. Program
- F. Heart Rate Control



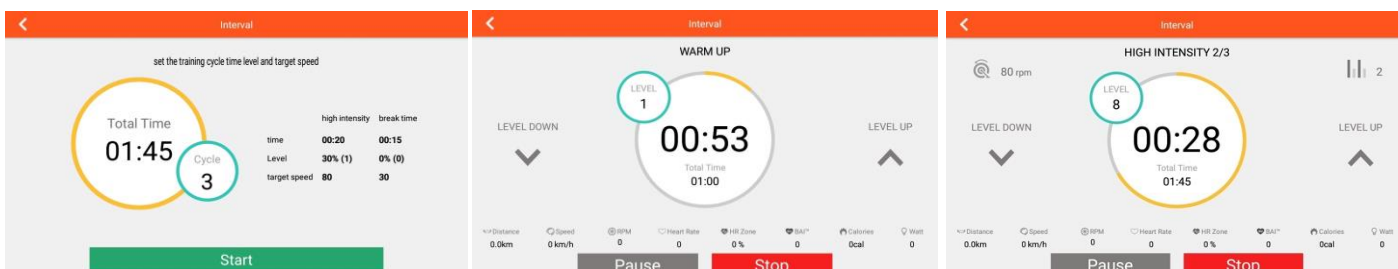
A Quick start (Rask start)

1. Sett treningen ved å velge distanse (distance), tid (time) eller kaloriforbruk (cal). Start treningen ved å trykke på START-knappen.
2. Når treningen er i gang, kan du justere motstanden med pilenøklene og viften med viftetasten. Du kan trykke "Pause" for en pause eller "Stop" for å avslutte treningen.
3. Etter at treningen er avsluttet, vises treningsinformasjonen på skjermen.













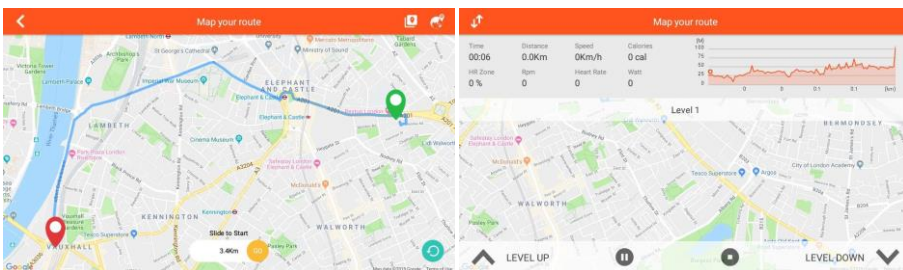
B Interval (Intervalltrening)

1. Du kan sette sykluser, tid, motstandsnivå og målet for antall omdreininger per minutt separat. Trykk på "Start" for å starte treningen.
2. Intervalltreningen begynner med en oppvarmingsfase.
3. I høyintensitetsfasen kan du endre motstandsnivået (motstandsnivået vises på skjermen).
4. I hvilefasen påvirker ikke justeringen av motstanden motstandsnivået.
5. Trykk på Pause for å ta en pause. Trykk på Stopp for å avslutte intervalltreningen.
6. Når treningen er avsluttet, vises treningsinformasjonen på skjermen.





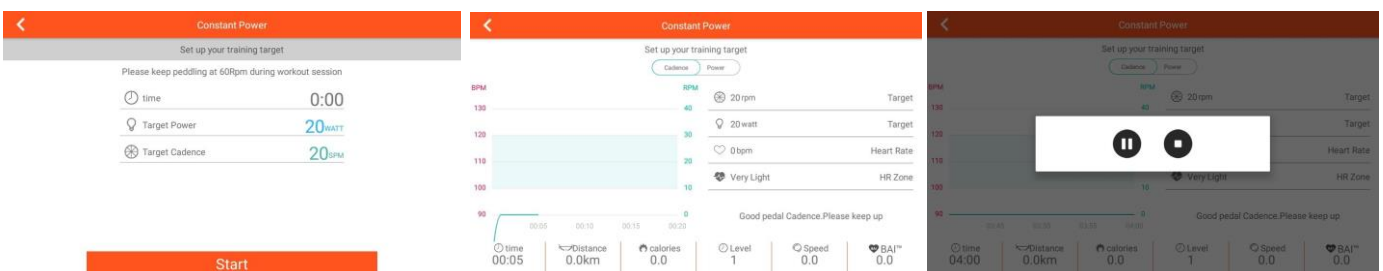
C Map Your Route (Kartlegg ruten din)

1. Når du velger denne modusen, vil appen identifisere området ditt. Trykk på  or å starte kartleggingen  (Google Maps)
2. Når du planlegger en rute, trykker du lenge for å angi startstedet , lenge to ganger for å sette målet , på skjermen tre ganger for å sette vendinger .
3. På skjermen tre ganger for å sette vendingen.  . Du kan nullstille kartet ved å trykke .
4. På trykk  rykk på knappen for å vise eller skjule treningsdataene. Trykk  - Trykk på knappen for å bytte mellom grunnkart, gatevisning eller satellittkart. Hvert 3. sekund. Du kan også justere motstanden eller vifteinnstillingene. Motstanden (hvis tilgjengelig på tredemøller) justeres basert på kartet.
5. På trykk  -knappen hvis du vil ta en pause. Trykk på  Trykk på knappen for å avslutte treningen.
6. Etter at treningen er avsluttet, vil du se treningsinformasjonen på skjermen.





D Constant power (Kontinuerlig kraftmodus)

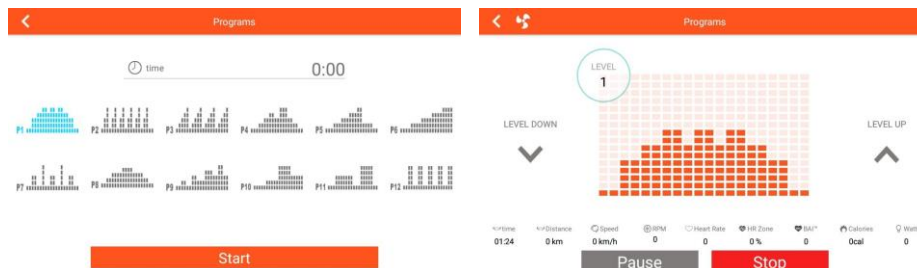
1. Sett tid (time), målmakt (target power) og målkadens (target cadence), og trykk deretter på START-knappen for å starte treningen.
2. Motstanden justeres etter watt-nivået.
3. Trykk  -knappen hvis du vil ta en pause. Trykk  knappen for å avslutte treningen.
4. Når treningen er avsluttet, vil du se treningsinformasjonen på skjermen.





E Program (Program mode)

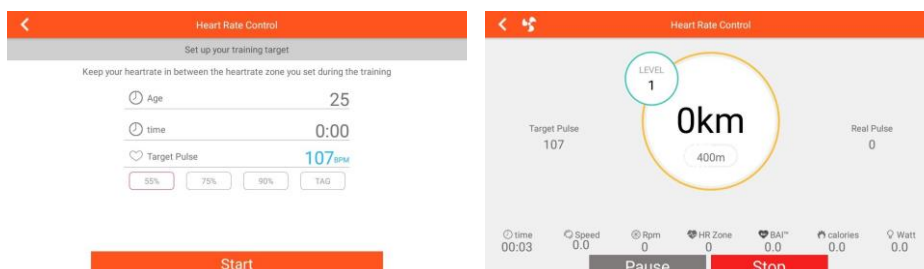
Motstandet endres ikke med terrenget.

1. Sett treningsvarigheten og velg et forhåndsinnstilt program fra alternativene P1-P12. Trykk på Start-knappen for å starte treningen. Treningens struktur er beskrevet i bildene nedenfor.
2. Når du har startet programmet, kan du justere motstanden eller vifteinnstillingene. Motstanden endres automatisk i henhold til det valgte programmet.
3. Trykk  -knappen hvis du vil ta en pause. Trykk  knappen for å avslutte treningen.
4. På skjermen vil du se informasjon om treningen etter at den er avsluttet..



F Heart rate control (Målrettet pulssprogram)

1. Sett alderen din (alder), treningsvarigheten (tid) og velg målpulsen (55/75/90 % av maksimalpuls) eller TAG (selvalgt målpuls). Trykk på Start-knappen for å starte programmet.
2. Motstanden justeres etter målpulsen. Hvis målpulsen ikke nås, øker motstanden. Hvis målpulsen overskrides, reduseres motstanden automatisk.
3. Hvis pulsen ikke blir oppdaget innen ca. 30 sekunder, vil enheten automatisk forlate målpulsprogrammet.
4. Trykk  -knappen hvis du vil ta en pause. Trykk  knappen for å avslutte treningen.
5. Når treningen er avsluttet, vil du se treningsinformasjonen på skjermen.



ICONSOLE+

Du kan laste ned iConsole+ -appen for trening til nettbrettet eller telefonen din fra Google Play Butikk eller Apple App Store. Koble deretter appen til FitNord CYCLO 1000-enheten via Bluetooth.

iConsole Global



TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

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

03/2024

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

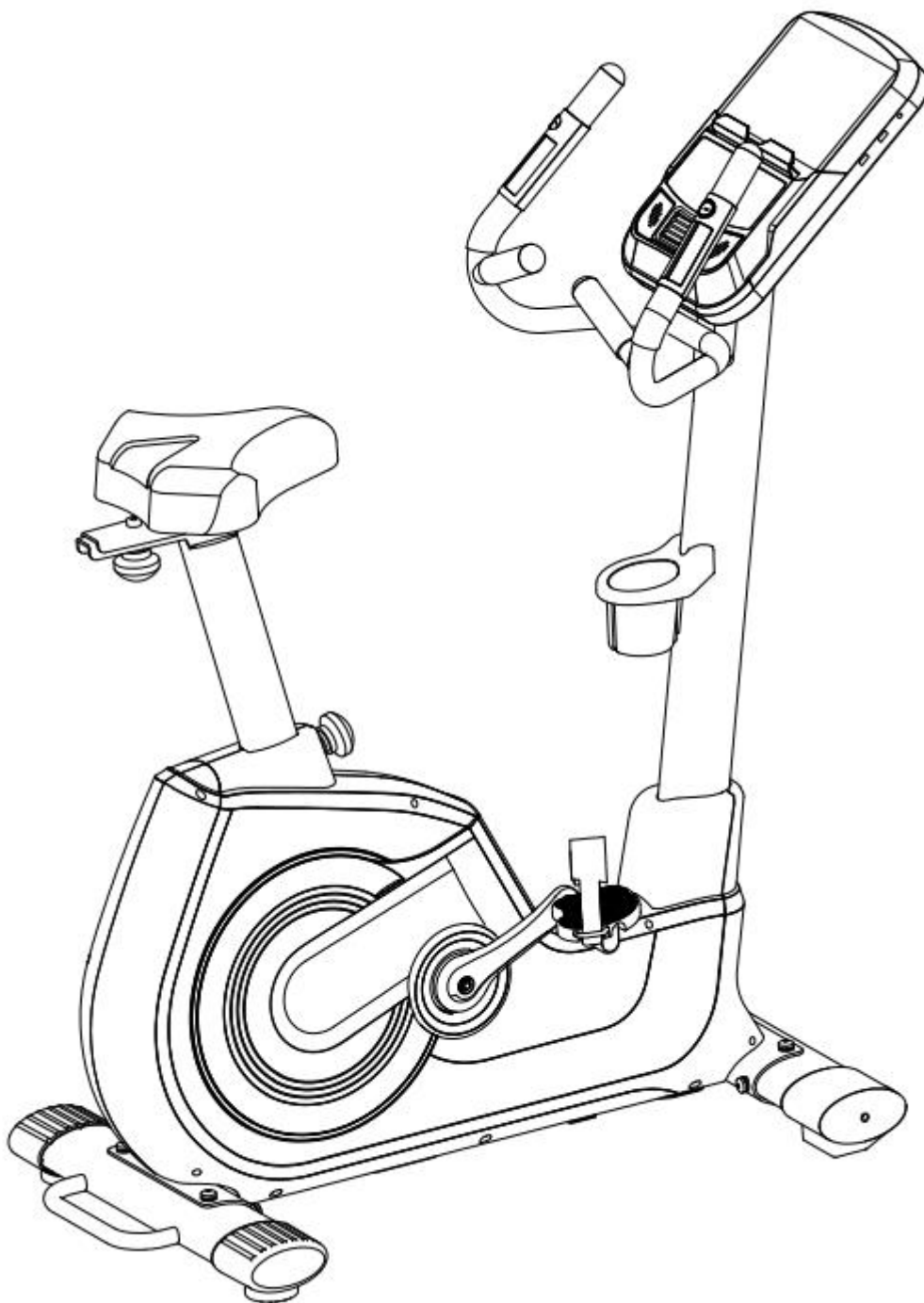
ANSVARFRISKRIVNING

© 2024 Nordic Sports Brands Oy
Alle rettigheter forbeholdes.

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

EN

FitNord Cyclo 1000 Upright Bike OWNER'S MANUAL



1.03V

IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

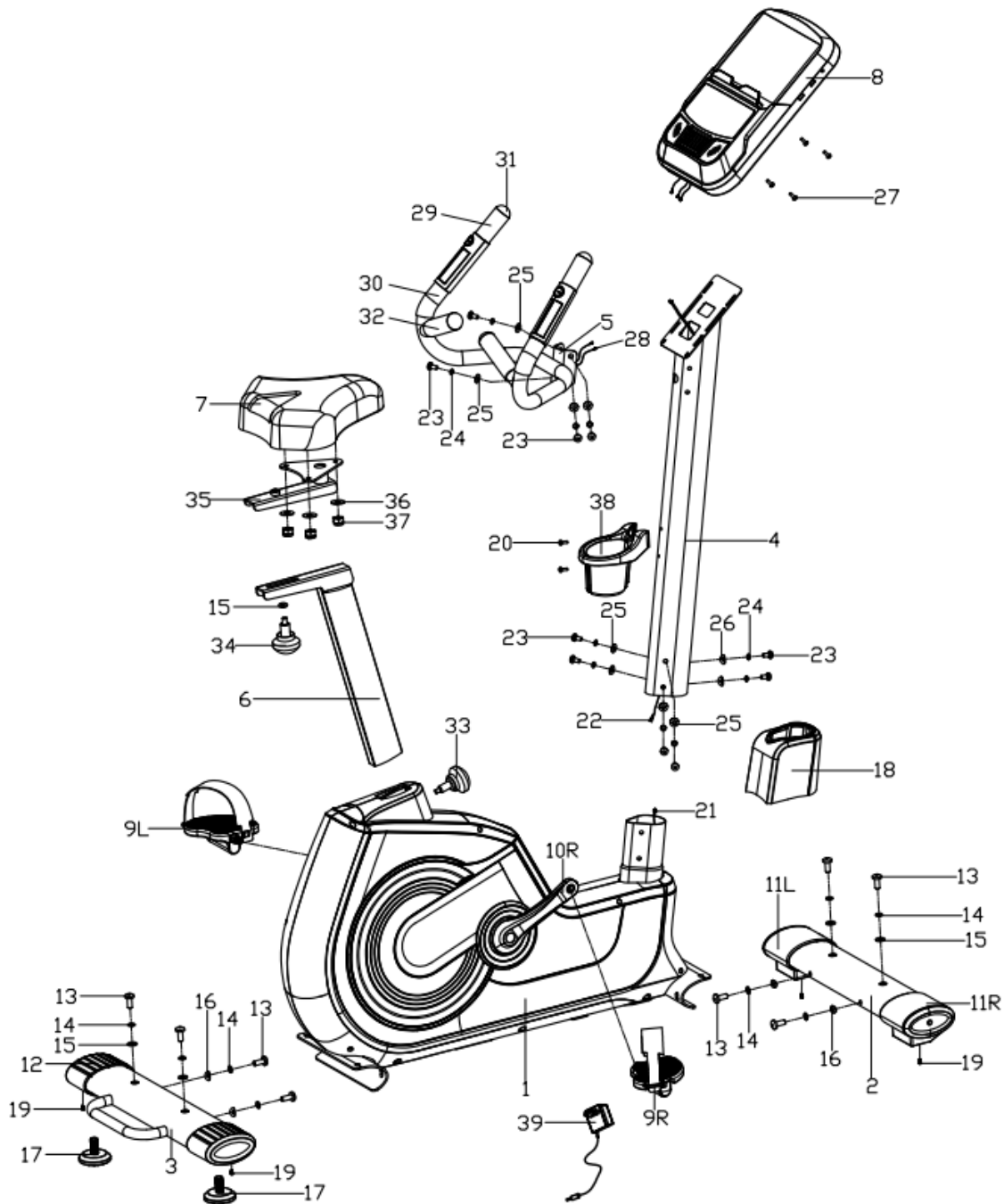
The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling and operating the machine.

1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
5. Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine. Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
14. Maximum user's weight is **150KGS**.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	20	Cross screw M5*20	2
2	Front stabilizer	1	21	Extension wire 1	1
3	Rear stabilizer	1	22	Extension wire 2	1
4	Handlebar post	1	23	Inner hex screw M8*16	10
5	Handlebar connection	1	24	Spring washer D8	10
6	Saddle post	1	25	Flat washer D8*D19*2	8
7	Saddle	1	26	Arc washer D8.2*Φ20*2	2
8	Console	1	27	Cross screw	4
9L/R	Pedal	1 pr	28	Handlebar pulse wire	2
10L/R	Crank	1 pr	29	Foam grip 1	2
11L/R	Front end cap	1 pr	30	Foam grip 2	2
12	Rear end cap	2	31	Round end cap	4
13	Inner hex screw M10*25	8	32	Foam grip 3	2
14	Spring washer D10	8	33	Pop-pin knob	1
15	Flat washer D10*D20*2	5	34	Knob	1
16	Arc washer D10*Φ25*2	4	35	Adjustable connector	1
17	Adjustable pad	2	36	Flat washer D8	3
18	Mast cover	1	37	Nylon nut M8	3
19	Cross screw ST4.2*18	4	38	Bottle bracket	1
			39	Adapter	1



Fitnord.com/manuals



Asennus video / Assembly video / Monteringsvideo / Monteringsvide

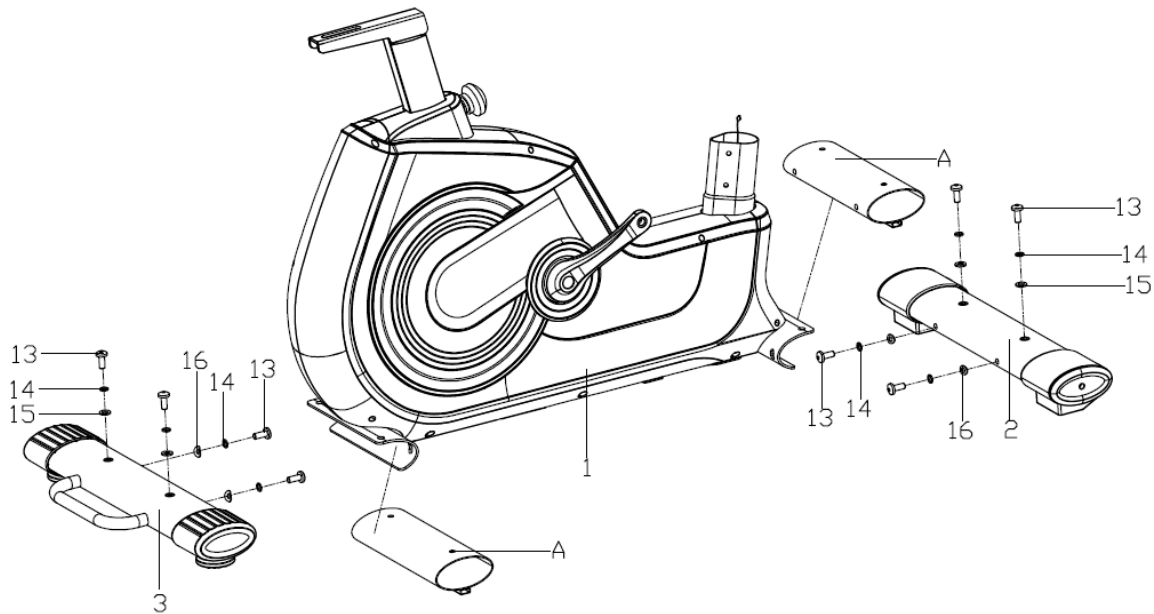
Assembly Instructions

Attention:

Please follow these assembly instructions step by step to assemble this bike.

STEP 1:

1. Take off the packing fixed tube (A) from the main frame (1).
2. Fixed the front stabilizer (2) and the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with inner hex screw (13) spring washer (14), flat washer (15) and arc washer (16).

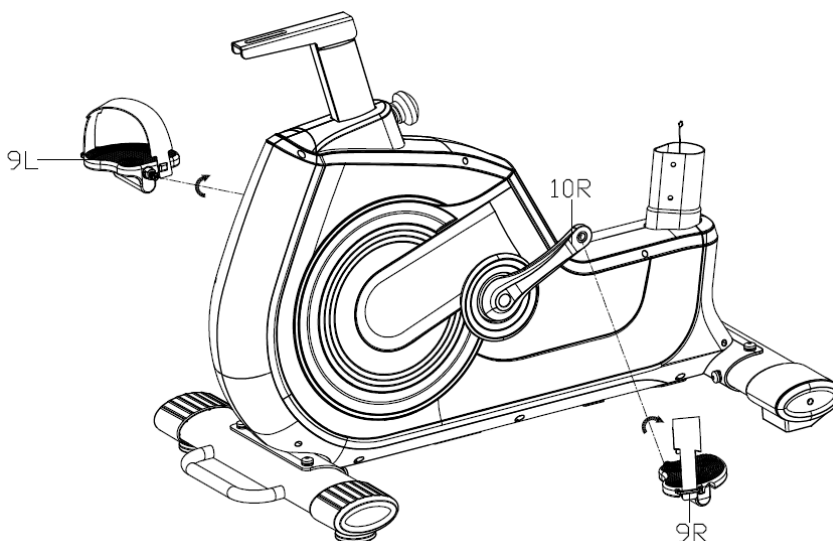


STEP 2:

Install the Pedal (9L/R) to the Crank (10L/R) respectively.

NOTE:

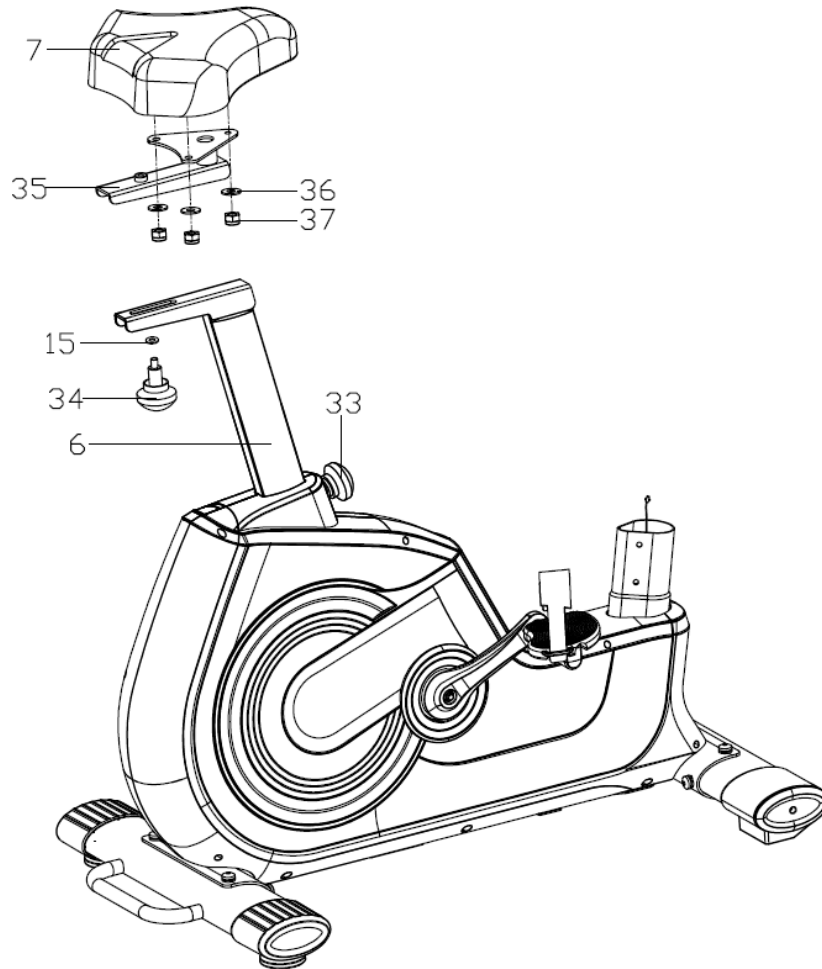
Locked the Left Pedal (9L) Anticlockwise and the Right Pedal (9R) Clockwise as show. Please make sure that the Pedal (9L/R) have been locked tightly before exercise.



STEP 3:

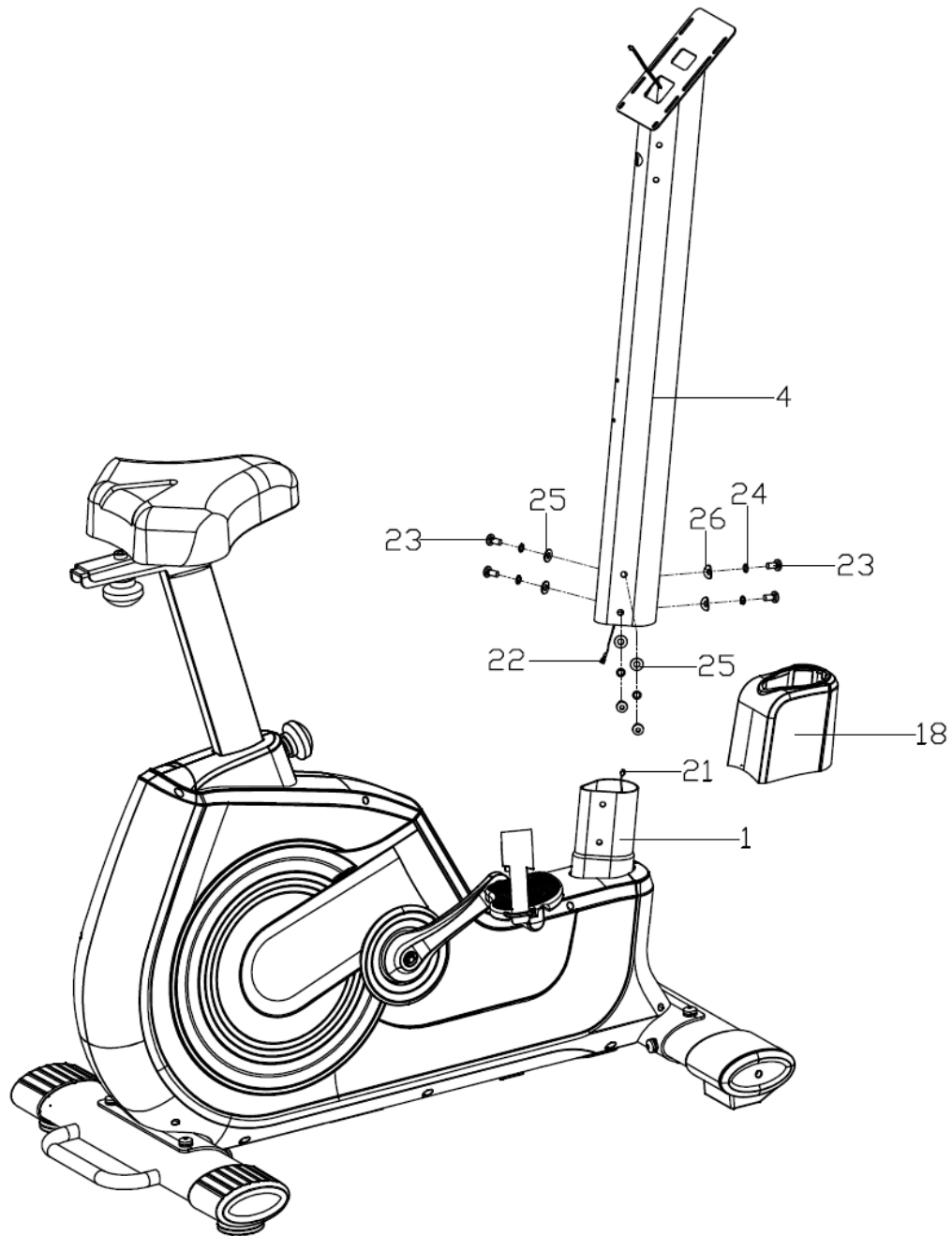
- 1: Lock the saddle (7) to the adjustable connector (35) with Flat washer (36) and nylon nut (37).
- 2: Lock adjustable connector (35) to the saddle post (6) tightly with knob (34) and flat washer (15). When loose the pop-pin knob (33) and knob (34), you can adjust the position of the saddle (7). (frontward and backward, upward and downward).

When you find a proper height of saddle, please make sure that the saddle (7) is tightly locked with adjustable connector (35).



STEP 4:

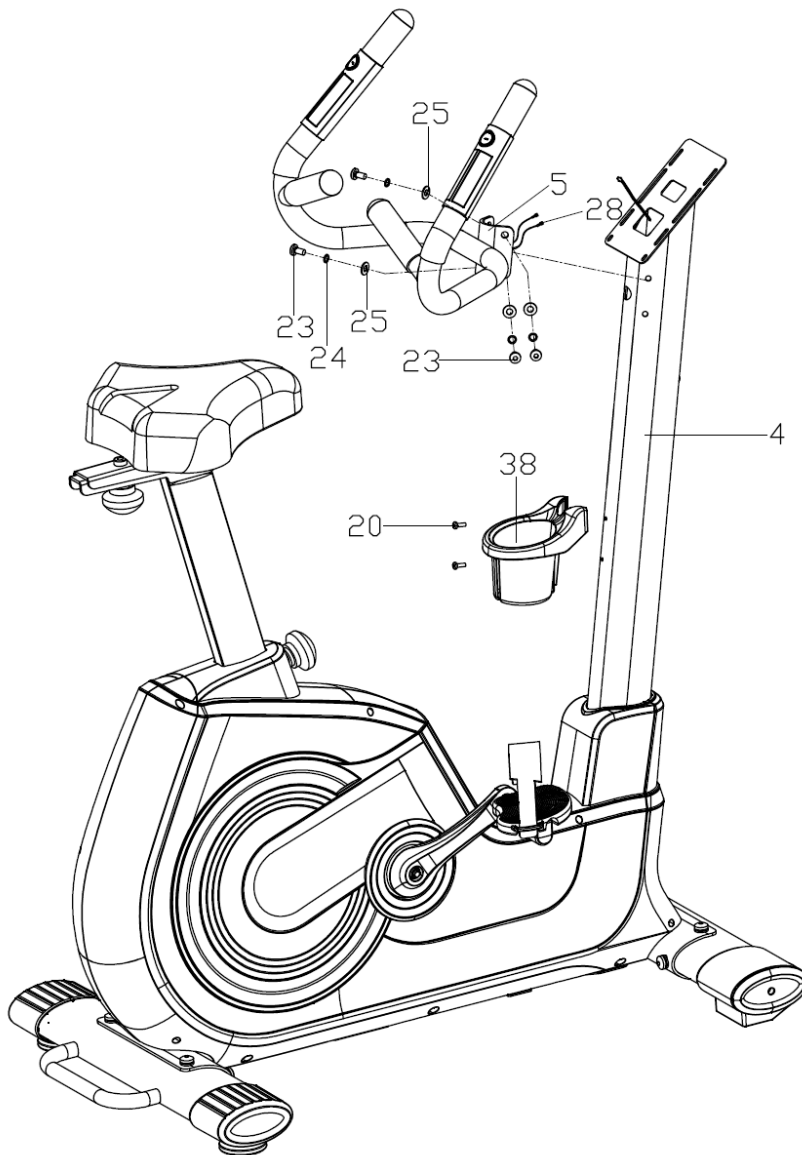
1. Sleeve the mast Cover (18) onto the handlebar Post (4).
2. Connect the extension wire 1 (21) and extension wire 2 (22) well; And then lock the handlebar Post (4) onto the main Frame (1) with the inner hex screw (23), spring washer (24), Flat washer (25) and Arc washer (26) as shown.
3. Finally, sleeve down the Mast cover (18) and fit it in place.



STEP 5:

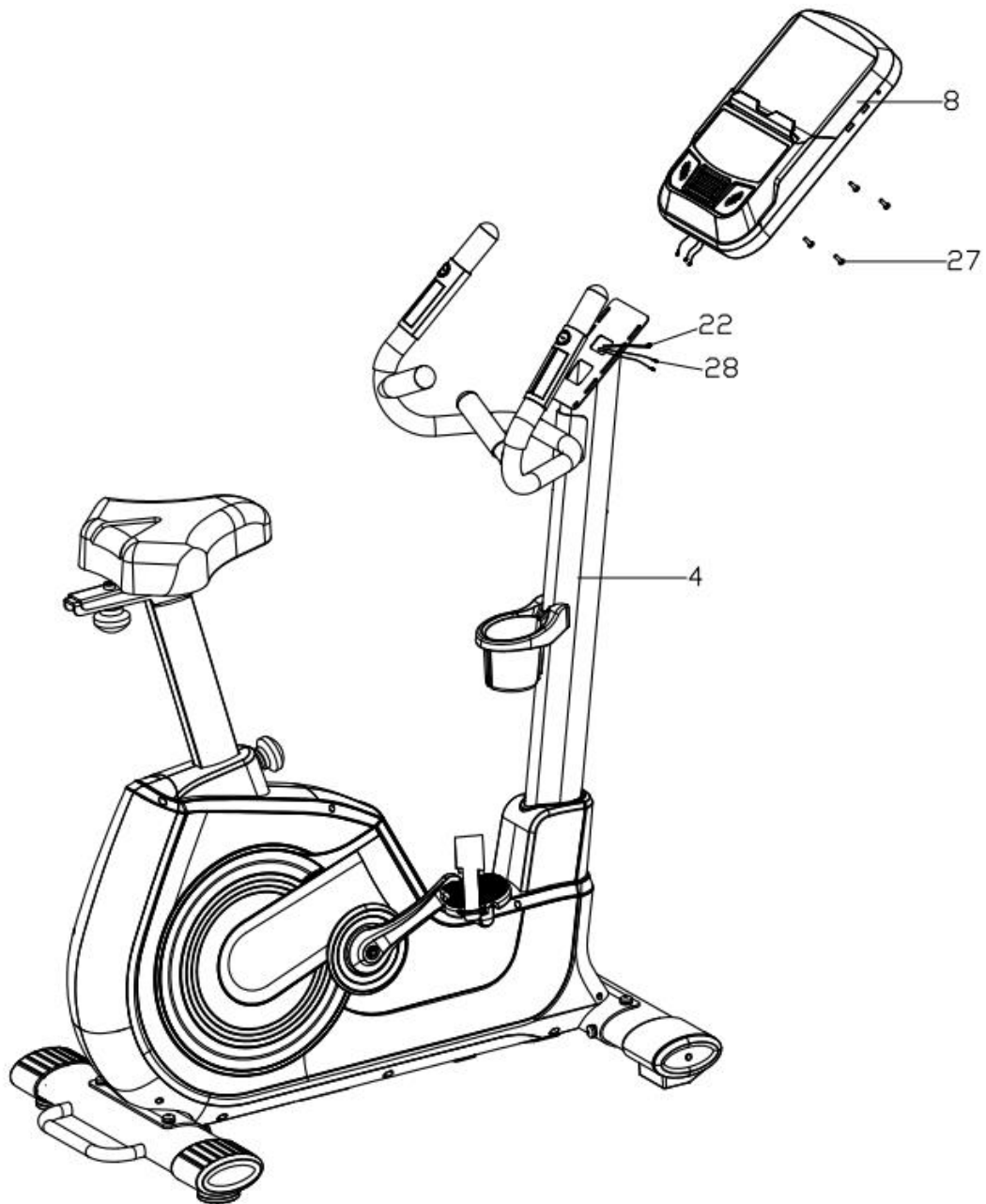
1: Let handlebar pulse wire (28) go through from the hole of handlebar post (4) and out of from the hole of computer bracket. Then secured tightly handlebar connection (5) with handlebar post (4) with the inner hex screw (23), Spring washer (24) and Flat washer (25);

2: Lock the bottle bracket (38) to handlebar post (4) with cross screw (20).



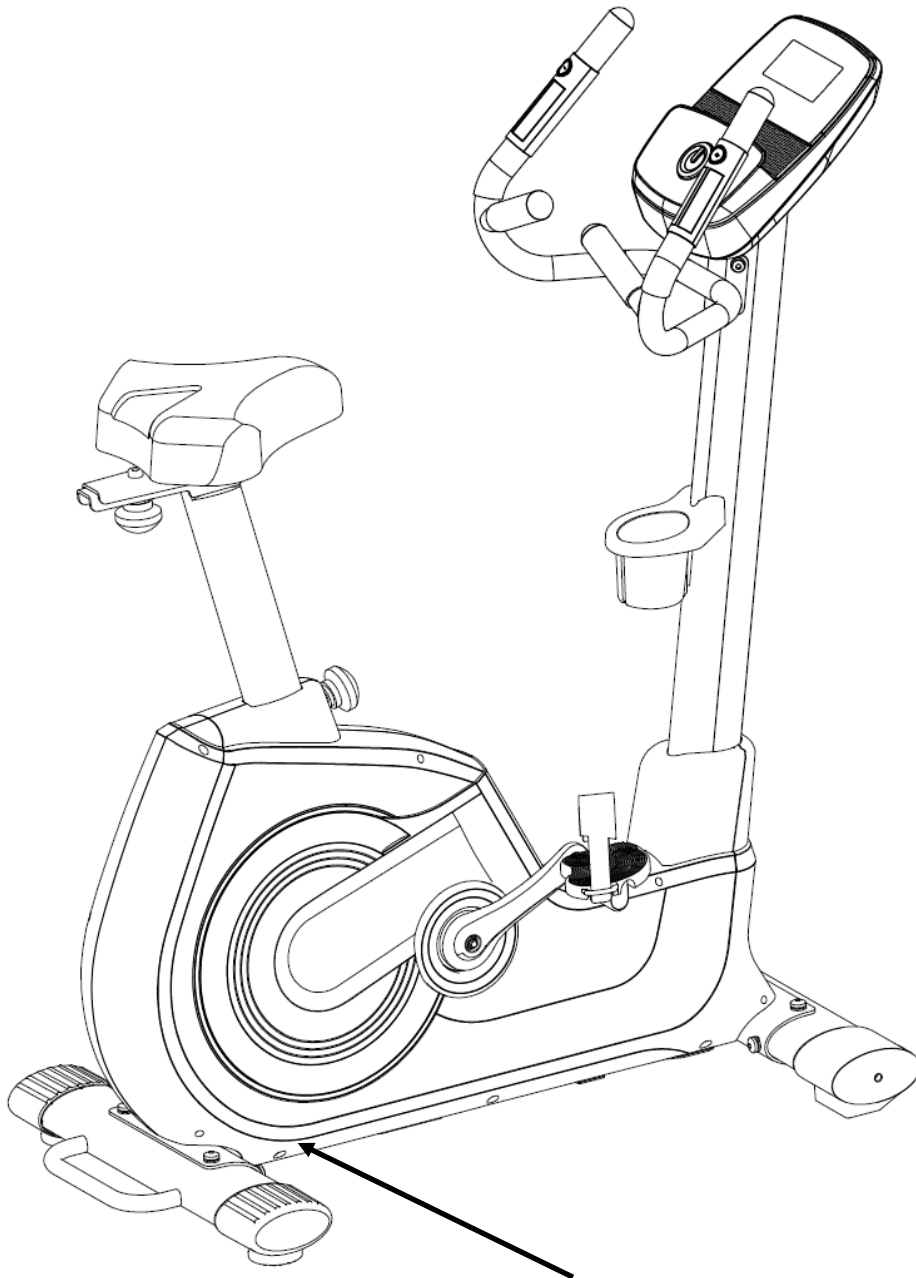
STEP 6:

Connect the extension wire 2 (22) and handlebar pulse wire (28) with the wires of console (8) respectively. Then, fix console (8) to handlebar post (4) tightly with cross screw (27).



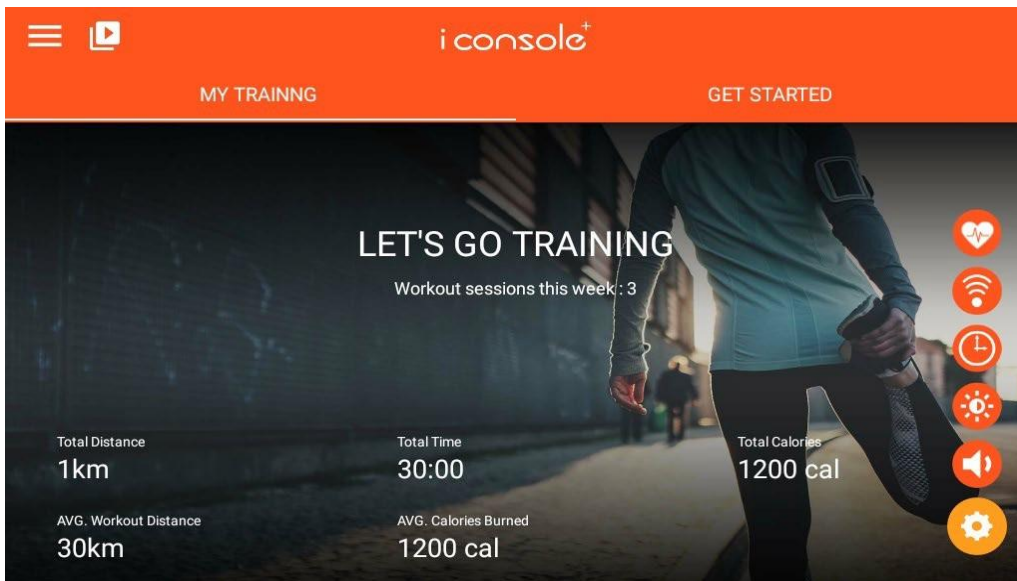
ATTENTION!

If the product is not used for a long time or the use is unreasonable, the battery will naturally consume power. When you stop exercise, the meter goes dead and the screen goes black, Then it is necessary to plug in the power connector at the position indicated by the arrow, plug in the adapter and charge for 8 hours to fill the battery.



INSTRUCTION MANUAL:

1 POWER ON (Home page):











2 Function Spec Description:

MY TRAINING Displays total motion data

GET STARTED:

QUICK START / INTERVAL / MAP YOUR ROUTE /Constant Power/Program/Heart rate Control
A total of six modes of exercise to choose from.

-  System settings: This page can operate login account/home page/historical data/new linked account/Settings and other functions
-  Volume control
-  Brightness adjustment function
-  Time Zone selection
-  WIFI setting function
-  Bluetooth heartbeat matching function
-  Fan adjustment function (OFF/High/Medium/Low grade)
-  Multimedia mode: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3 Display range:

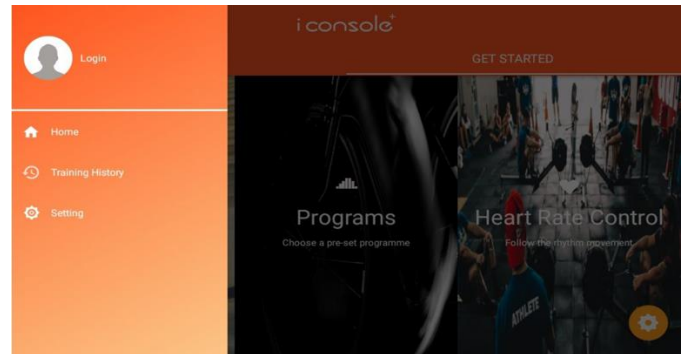
ITEM	DESCRIPTION
DISTANCE	Display the movement distance Display value range 0.0 ~ 99.9 in Cycle
SPEED	Display the movement speed Display Value range 0.0 ~ 99.9
RPM	Display RPM Value range 0 ~ 999
TIME	Display the movement time Display value range 0:00 ~ 99:59 in Cycle
HEART RATE	Display the movement heart rate. Value range 0 ~ 230
HRZone	Display the movement HR Zone. Value range 0% ~ 100%
BAI	Display the consumption BAI value during the exercise. Value range 0 ~ 999
WATT	Display the movement power consumption Display range 0~999

4 Button Function:

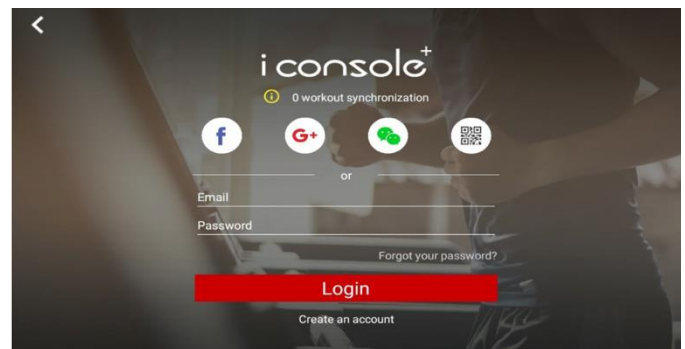
BUTTON	DESCRIPTION
START/PAUSE	When in starting status press this key ,it will stop training, and when in stopping mode press this key it will start to work
STOP	Press this key stop training
UP	Press this key to increase the load level
DOWN	Press this key to decrease the load level
FAN	control the FAN force: OFF , high speed , mediate speed , low speed

5 SYSTEM SETTING OPERATION:

(**photo**) Personal information login and create, login account
(Email application, FB , We Chat , GOOGLE login)



HOME: Back to home page



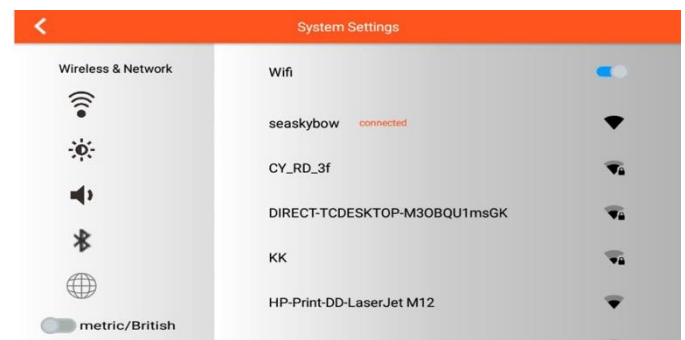
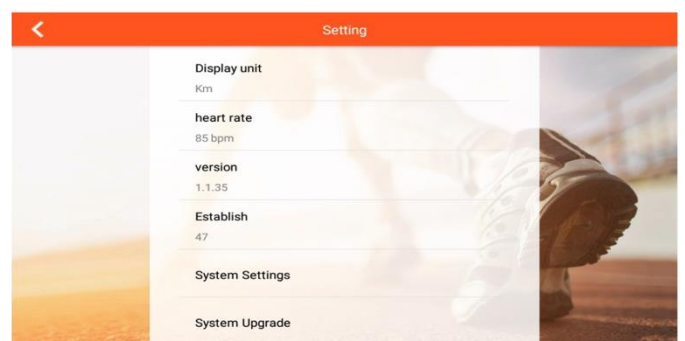
TRAINING HISTORY: Exercise information enquiry (login required)



SETTINGS: From the settings, you can change the unit of measurement (kilometer/mile).

Under System settings, you'll find WLAN settings, screen brightness settings, volume settings, Bluetooth settings, and language settings.

From the settings, you can also update the iConsole+ software.

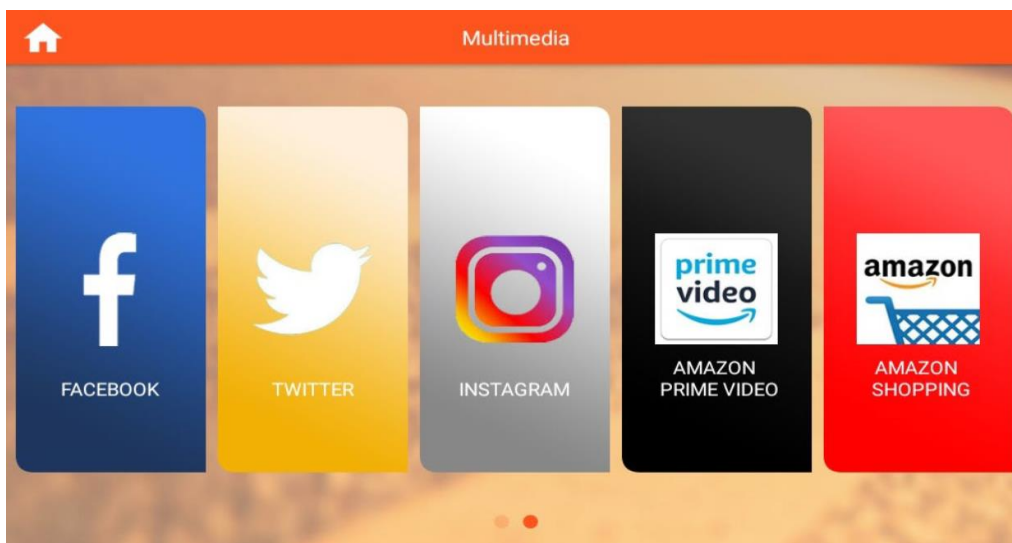
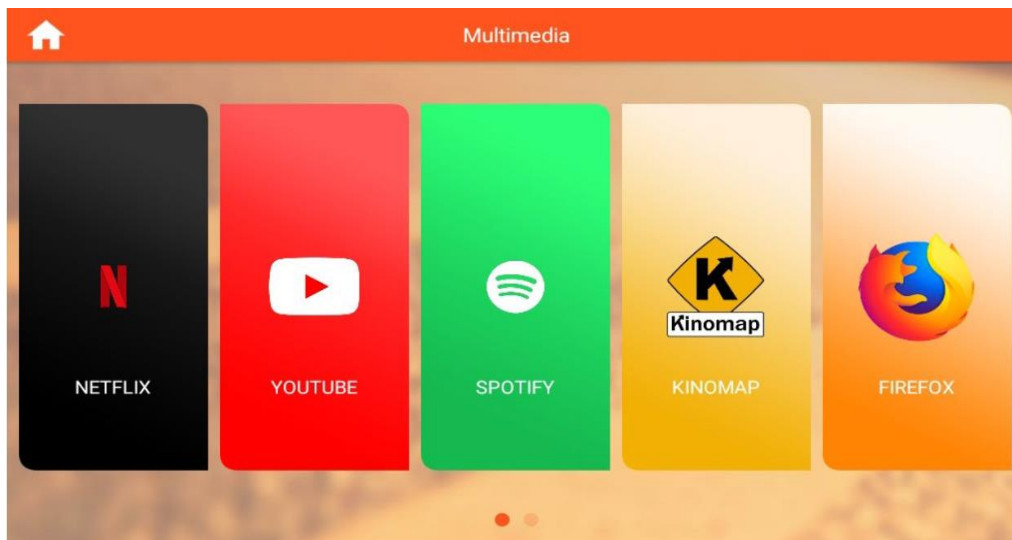



6 MULTIMEDIA MODE

NOTE!

Sovelluksia on kahdella eri sivulla.

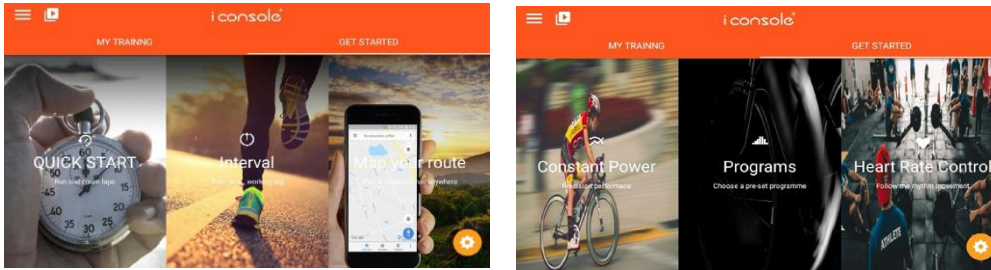
Select (app): Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping



In multideia mode, user can press -button to display or hide the movement value, press -button to the last system function page. Press -button to home page. press -Button to start the training. press -button to stop exercise.

7 ICONSOLE+ modes

- A. Quick Start
- B. Interval
- C. Map Your Route
- D. Constant Power
- E. Program
- F. Heart Rate Control



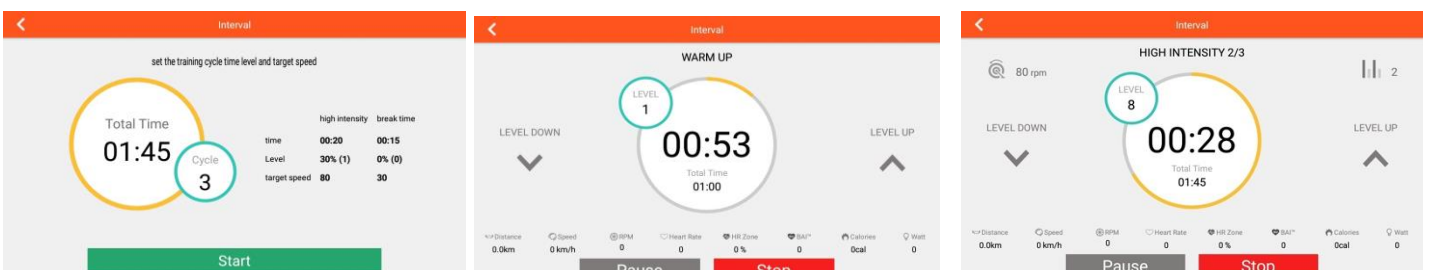
A Quick start mode:

1. Setting the exercise value (DIST/TIME/CAL) · Press “START” go to training, data start to counting .
2. When start training can adjust the LEVEL UP&DOWN /FAN · press “PAUSE” enter into break mode, press “STOP” to exit this mode.
3. When finished, the SUMMARY displays .













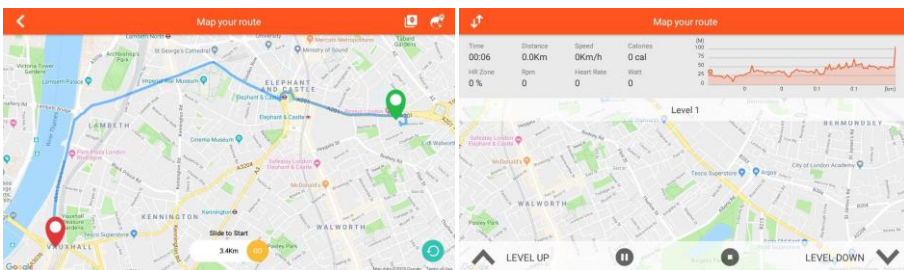
B Interval mode

1. You can set cycles, time, resistance level, and target RPM separately. Press "Start" to begin the workout.
2. Interval training starts with a warm-up phase.
3. During the high-intensity phase, you can change the resistance level (the level will be displayed on the screen).
4. During the rest period, adjusting the resistance does not affect the resistance level.
5. Press the Pause button to take a break. Press the Stop button to end the interval workout.
6. After finishing the workout, you will see the workout details on the screen.





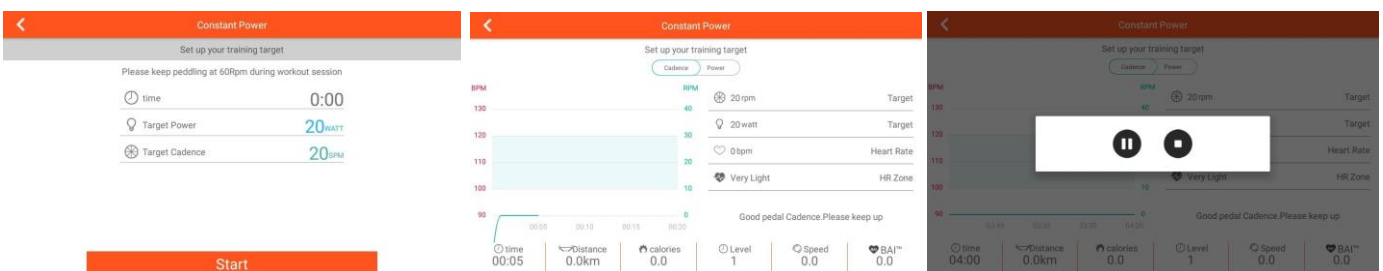
C Map Your Route mode

1. When you select this mode, the app will detect your area. Press the button and select the world map  (Google Maps).
2. When planning your route, press and hold to set the starting point , press twice to set the destination , press the screen three times to set a turning point .
3. Press GO to start the workout . You can reset the map by pressing .
4. Press  - button to show or hide workout data. Press -button to switch between basic map, street view, or satellite view every 3 seconds. You can also adjust the resistance or fan settings. Resistance (or incline adjustment in treadmills) adjusts according to the map. Press  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. button to take a break.
5. Press -button to end the works out.
6. After finishing the workout, you will see the workout details on the screen.





D Constant power mode

1. Set the time, target power, and target cadence, then press the START button to start the workout.
2. Resistance adjusts according to the wattage level.
3. Press the  button if you want to take a break. Press the  button to end the workout.
4. After finishing the workout, you will see the workout details on the screen.





E Program mode

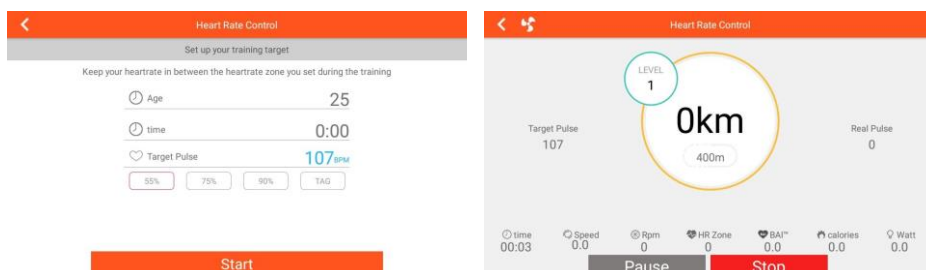
The resistance does not vary according to the terrain

1. Set the workout time and choose a preset program from options P1-P12. Press the Start button to begin the workout. The structure of the workouts is described in the images below.
2. Once you've started the program, you can adjust the resistance or fan settings. Resistance automatically varies according to the selected program.
3. Press the  button if you want to take a break. Press the  button to end the workout.
4. After finishing the workout, you will see the workout details on the screen.
5. After finishing the workout, you will see the workout details on the screen.



F Heart rate control mode

1. Set your age, workout duration, and choose your target heart rate (55/75/90% of maximum heart rate) or TAG (self-set target heart rate). Press the Start button to begin the program.
2. Resistance adjusts according to the target heart rate. If the target heart rate is not achieved, the resistance increases. If the target heart rate is exceeded, the resistance decreases automatically.
3. If the heart rate is not detected within approximately 30 seconds, the device will exit the target heart rate program automatically.
4. Press the  button if you want to take a break. Press the  button to end the workout.
5. After finishing the workout, you will see the workout details on the screen



CONNECT YOUR SMART DEVICE TO THE ICONSOLE+ APP

You can download the iConsole+ app for training on your tablet or phone from the Google Play Store or Apple App Store. Connect the app to your FitNord CYCLO 1000 via Bluetooth.

iConsole Global



MANUFACTURER'S DECLARATION

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

03/2024

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

THE USER MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

DISCLAIMER

© 2024 Nordic Sports Brands Oy All rights reserved.

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