

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERMANUAL

FitNord Racer 100 Spinningpyörä
FitNord Racer 100 Spinning bike
FitNord Racer 100 Spinningcykel
FitNord Racer 100 Spinningsykkel

2.0v

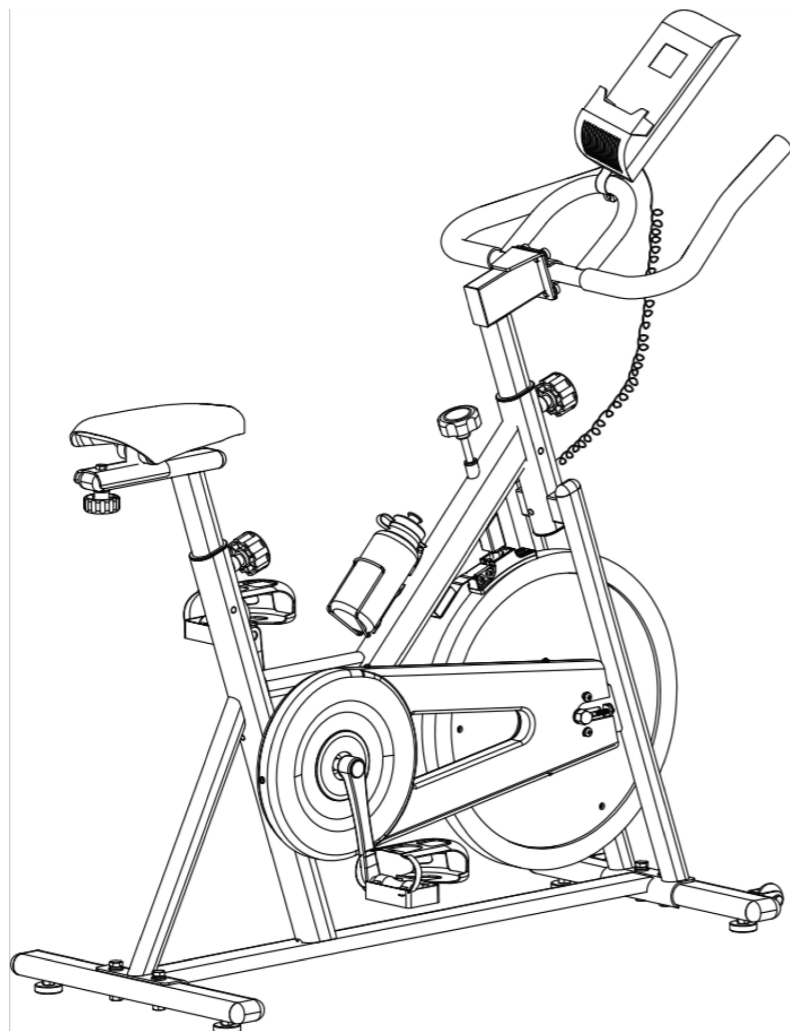
TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG
VIKTIG

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

FI



SWE



SISÄLLYS

1 TURVALLISUUS.....4
2 KOKOAMISOHJEET8
3 NÄYTTÖ JA SÄÄTÖ.....10
4 SPINNINGPYÖRÄN KÄYTTÖ.....11
5 RÄJÄYTYSKUVA.....30
6 OSALISTA.....31

CONTENT

1 SAFETY.....4
2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....14
3 DISPLAY & ADJUSTMENT.....16
4 INSTRUCTIONS FOR USING THE SPINNING BIKE.....17
5 EXPLODE VIEW30
6 PART LIST.....31

INNEHÅLL

1 SÄKERHET.....5
2 MONTERINGSANVISNINGAR.....20
3 DISPLAY & JUSTERING.....22
4 ANVÄNDA DIN SPINNINGCYKEL.....23
5 EXPLOSIONSVY.....30
6 DELSLISTA.....31

INNHOOLD

1 SIKKERHET.....5
2 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....26
3 SKJERM & JUSTERING.....28
4 BRUK AV SPINNINGSYKKELEN.....29
5 EKSPLOSIONSBILDE30
6 DELLISTE.....31

1 TURVALLISUUS/SAFETY

- Lue koko ohjekirja huolellisesti läpi ja varmista, että laite on koottu oikein ennen käyttöä.
- Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit ja muut laitteiston osat ovat paikoillaan ja tiukasti kiinni. Varmista, että laite on toimintakunnossa.
- Asenna tasaisella alustalla.
- Tarkista säännöllisesti, että laitteen liikkuvia osia suojaava turvaketjuisuus on tukevasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Tarkista aina, että satulapolppu, satulan liuku, polkimet ja käsikahvat on kiinnitetty tiukasti, ennen kuin nouse pyörän päälle.
- Liukuvien osien suositeltu voiteluväli on vuosi.
- Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen.
- Älä nosta jalkoja polkimien päältä, kun polkimet liikkuvat.
- Pidä kenkiä käyttäessäsi laitetta.
- Kuivaa hikijäljet ja kosteus pyörän pinnoilta jokaisen käyttökerran jälkeen. Käytä laitteen pyyhkimiseen kosteaa liinaa, vettä ja mietoa saippuaa. Älä puhdistu laitetta öljypohjaisella liuottimella, koska se voi vahingoittaa laitteen pintaa.
- Pidä lapset ja lemmikit loitolla laitteesta. Älä anna lasten leikkiä tai käyttää laitetta. Laita on suunniteltu käytettäväksi vain aikuisille.
- Lopeta harjoitus heti jos koet pahoinvointia, hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä, rintakipua tai muita epätavallisia oireita.
- Älä koske tai laita vieraita esineitä liikkuviin osiin.
- Ennen kun aloitat liikunnan, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikäsi ja kuntosi vastaavan liikunnan määrän.
- Kun olet lopettanut harjoittelun, lisää vastusta vetämällä jännitteen säädin alas, jotta polkimet eivät voi enää pyöriä vapaasti ja aiheuttaa mahdollisia vahinkoja.
- Käyttäjän enimmäispaino on **100 kg**.

- Read through the entire user manual carefully and ensure that the device is assembled correctly before use.
- After assembling the device, check that all bolts, nuts, and other hardware components are in place and securely tightened. Make sure that the device is in working condition.
- Install on a flat surface.
- Regularly check that the safety chain section protecting the moving parts of the device is securely attached and in good condition.
- Always check that the seat post, seat slide, pedals, and handlebars are securely fastened before getting on the bike.
- The recommended lubrication interval for moving parts is one year.
- Do not wear loose clothing that may get caught in the equipment.
- Do not lift your feet from the pedals while they are in motion.
- Wear appropriate footwear when using the device.
- Wipe off sweat and moisture from the bike's surfaces after each use. Use a damp cloth, water, and mild soap for cleaning. Do not clean the device with oil-based solvents, as it may damage the surface.
- Keep children and pets away from the device. Do not allow children to play with or use the device. The device is designed for use by adults only.
- Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, dizziness, headache, chest pain, or any other unusual symptoms.
- Do not touch or place foreign objects in the moving parts.
- Before starting an exercise routine, consult with a doctor or another healthcare professional. They can help you determine the appropriate level of exercise based on your age and fitness.
- When you have finished exercising, increase the resistance by lowering the tension adjuster so that the pedals cannot rotate freely, preventing possible damage.
- The maximum user weight is **100 kg**.

1 SÄKERHET/SIKKERHET

- Läs igenom hela bruksanvisningen noggrant och se till att enheten är korrekt monterad före användning.
- Kontrollera efter montering av enheten att alla bultar, muttrar och övriga delar är på plats och ordentligt åtdragna. Se till att enheten fungerar korrekt.
- Ställ enheten på en plan yta.
- Kontrollera regelbundet att säkerhetskedjedelen som skyddar enhetens rörliga delar är ordentligt fastsatt och i gott skick.
- Se alltid till att sadelstolpe, sadeljusterare, pedaler och handtag sitter fast ordentligt innan du stiger på cykeln.
- Rekommenderat smörjningsintervall för rörliga delar är ett år.
- Använd inte lösa kläder som kan fastna i enheten.
- Lyft inte fötterna från pedalerna när pedalerna rör sig.
- Använd skor när du använder enheten.
- Torka av svett och fukt från cykelns ytor efter varje användning. Använd en fuktig trasa, vatten och mild tvål för att rengöra enheten. Använd inte oljebaserat lösningsmedel för att rengöra enheten, eftersom det kan skada ytan.
- Håll barn och husdjur borta från enheten. Låt inte barn leka med eller använda enheten. Enheten är endast avsedd för vuxna.
- Avsluta träningen omedelbart om du upplever illamående, andfåddhet, yrsel, huvudvärk, bröstsmärta eller andra ovanliga symtom.
- Rör inte vid och stoppa inte in främmande föremål i rörliga delar.
- Innan du börjar träna, rådgör med din läkare eller annan hälso- och sjukvårdspersonal som kan vägleda dig när det gäller rätt mängd träning för din ålder och kondition.
- När du är klar med träningen, öka motståndet genom att dra ner reglaget så att pedalerna inte längre kan rotera fritt och orsaka skada.
- Maximal användarvikt är **100 kilo**.

- Les hele bruksanvisningen nøye og kontroller at apparatet er riktig montert før bruk.
- Etter montering må du kontrollere at alle bolter, muttere og andre deler av utstyret er på plass og godt festet. Forsikre deg om at apparatet fungerer som det skal.
- Installer apparatet på et flatt underlag.
- Kontroller regelmessig at sikkerhetskjeden som beskytter apparatets bevegelige deler, er godt festet og i god stand.
- Kontroller alltid at setepinnen, sadelskyveren, pedalene og håndtakene er godt festet før du setter deg på sykkelen.
- Det anbefalte smøreintervallet for glidende deler er ett år.
- Ikke bruk løse klær som kan hekte seg fast i utstyret.
- Ikke løft føttene fra pedalene når pedalene er i bevegelse.
- Bruk sko når du bruker maskinen.
- Tørk av svette og fuktighet fra sykkelens overflate etter hver bruk. Bruk en fuktig klut, vann og mild såpe til å tørke av maskinen. Ikke rengjør apparatet med oljebaserte løsemidler, da dette kan skade overflaten på apparatet.
- Hold barn og kjæledyr borte fra apparatet. Ikke la barn leke med eller bruke apparatet. Apparatet er kun beregnet for bruk av voksne.
- Avbryt treningen umiddelbart hvis du opplever kvalme, kortpustethet, svimmelhet, hodepine, brystmerter eller andre uvanlige symptomer.
- Ikke berør eller plasser fremmedlegemer på bevegelige deler.
- Rådfør deg med lege eller annet helsepersonell før du begynner å trene. De kan hjelpe deg med å finne ut hvor mye du bør trene i forhold til alder og kondisjon.
- Når du er ferdig med treningen, øker du motstanden ved å trykke ned spenningsregulatoren slik at pedalene ikke lenger kan rotere fritt og forårsake skader.
- Maksimal brukervekt er **100 kg**.

FI

ONNITTELU FITNORD RACER 100 SPINNINGPYÖRÄN HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

Turvallisuutesi vuoksi, luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen käyttöä.



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

TÄRKEÄÄ!



Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.



HUOM!

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE- merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

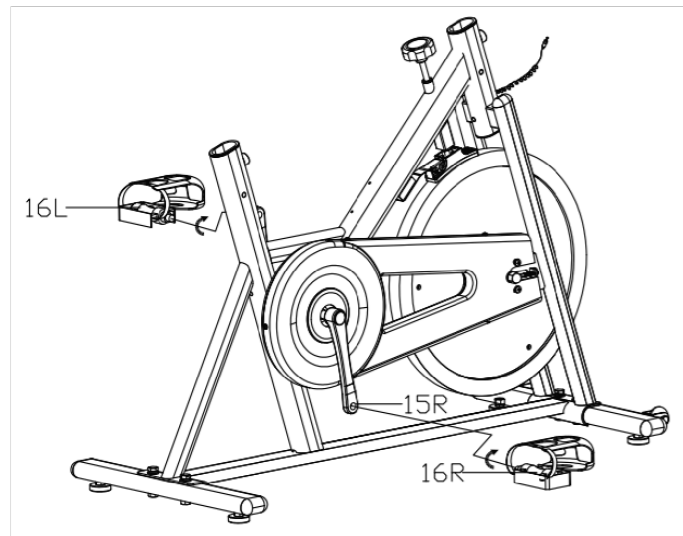
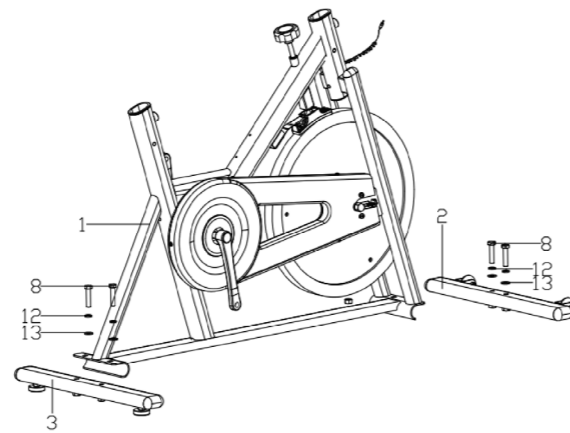
www.fitnord.com/manuals



2 KOKOAMISOHJEET

Vaihe 1

Kiinnitä etuvakain (2) ja takavakain (3) päärunkoon (1) kuusiopulteilla (8), jousialuslevyllä (12) ja litteillä aluslevyillä (13).



Vaihe 2

Kiinnitä polkimet (16L/R) vastaaviin päärungossa oleviin kampiin (15L/R) monitoimiavaimella.

Varmista, että polkimet on kiristetty tiukasti kampeen, jotta ne eivät vahingoitu harjoittelun aikana.

! HUOM!

Polkimien L- ja R-merkinnoilla tarkoitetaan kammien vasenta ja oikeaa puolta. Poljin (16L) kierretään kampeen (L) vastapäivään. Sitä vastoin poljin (16R) kierretään kampeen (L) myötäpäivään.

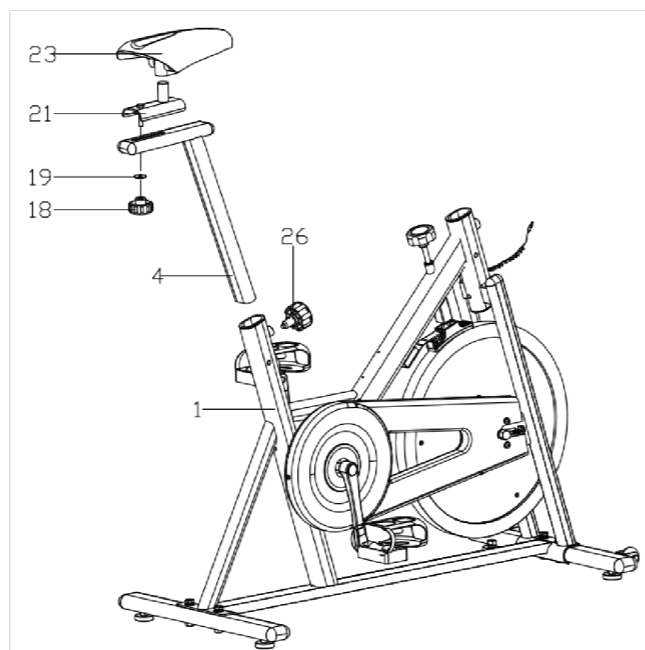
Vaihe 3

Kiinnitä satula (23) satulalevyn (21) tolppaan monitoimiavaimella. Aseta sitten satulalevy (21) satulatolppaan (4) ja säädä etäisyyttä vaakasuunnassa kiristysnupilla (18) ja litteällä aluslevyllä (19).

Vedä tappinuppi (26) päärungosta (1) ja aseta satulatolppa (4) päärunnon (1) tolppaan. Kiinnitä sopivaan asentoon kiristysnupilla.

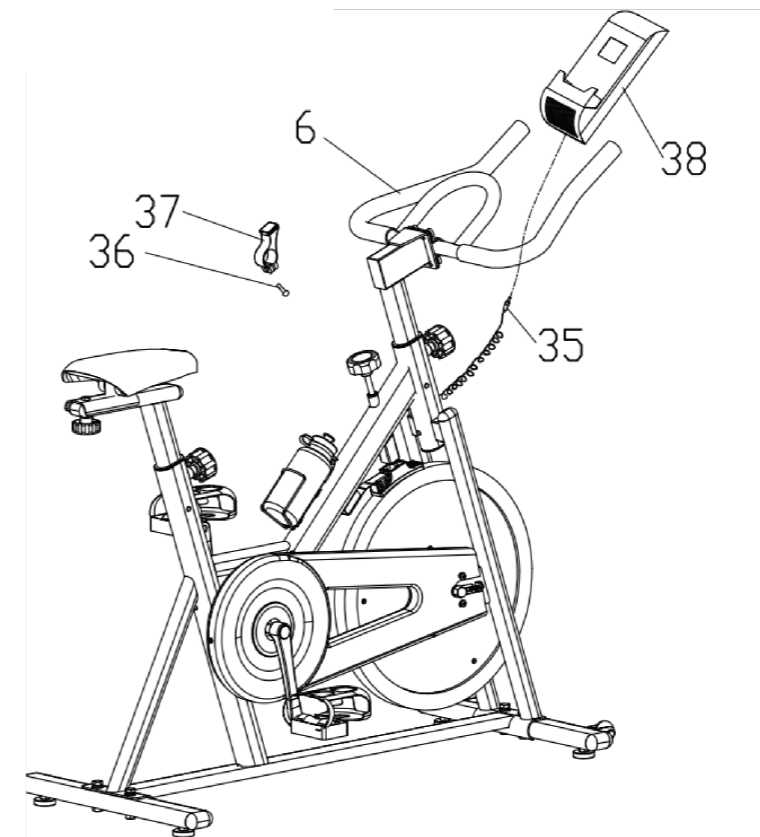
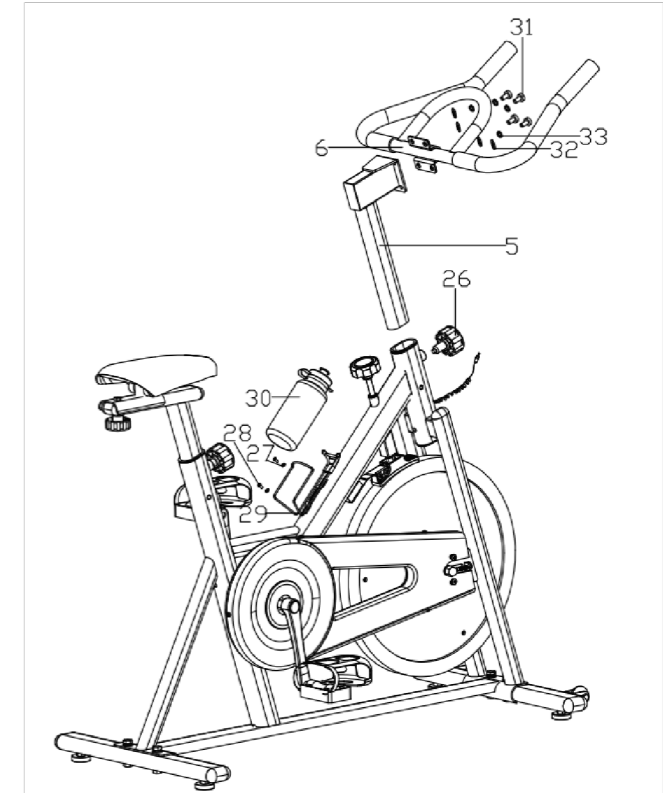
! HUOM!

Voit säätää satulan asentoa helposti vetämällä nuppia kiertämisen sijaan. Varmista, että satula (23) on kiinnitetty tiukasti ennen käyttöä.



Vaihe 4

- Kiinnitä ensin käsikahvatolppa (5) päärunkoon (1) tappinupilla (26) ja sitten käsikahva (6) käsikahvatolppaan (5) matalakupukantaisella sisäkuusioruuvilla (31), litteillä aluslevyillä (32) ja jousialuslevyillä (33).
- Kiinnitä pullon pidike (29) päärunkoon (1) litteillä aluslevyillä (27) ja ristipäisillä matalakupukantaisilla ruuveilla (28). Aseta pullo (30) pullon pidikkeeseen (29).



Vaihe 5

Kiinnitä ohjauspaneelin kannatin (37) käsikahvaan (6) ristipäisillä matalakupukantaisilla ruuveilla (36). Aseta tietokone (38) ohjauspaneelin kannattimeen (37) ja liitä anturijohto (35) ohjauspaneelin (38) taakse.

3 NÄYTTÖ & SÄÄTÖ

TIEDOT

AIKA 0:00-99:59 MIN

NOPEUS 0,0-999,9 ML/H (KM/H)

MATKA 0,00-9 999 ML (KM)

KALORIT 0,0-9 999 KCAL

KOKONAISMATKA (MATKAMITTARI) 0,00-9 999 ML (KM)

SYKE (JOS KÄYTOSSÄ) 40-240 BPM

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

MODE [TILA]

Valitse ja aseta haluamasi toiminto painiketta painamalla. Nollaa arvo (ei matkamittaria) painamalla painiketta 3 sekunnin ajan.

SET (Aseta)

Määritä toimintojen TIME [AIKA], DISTANCE [MATKA] ja PULSE [SYKE] arvot muussa kuin SCAN [TARKISTUS] -tilassa. Kun harjoittelu aloitetaan, määritetyt SET [ASETA] -arvot alkavat laskea alaspäin. SET [ASETA] -arvo palautetaan, kun se on laskenut arvoon 0.

RESET (Nollaus)

Nollaa arvo SET [ASETA] -tilassa painamalla RESET [NOLLAA] -painiketta.

Toiminto	Selite
TIME (AIKA)	Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy TIME [AIKA]. Harjoittelun kokonaisaika esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.
SPEED (NOPEUS)	Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy SPEED [NOPEUS]. Nykyinen nopeus esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.
DISTANCE (MATKA)	Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy DISTANCE [MATKA]. Harjoittelun matka esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.
CALORIES (KALORIT)	Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy CALORIE [KALORIT]. Kulutetut kalorit esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.
ODO (MATKAMITTARI)	Kokonaismatka, joka mitataan paristojen toimintakapasiteetin aikana.
PULSE (SYKE)	Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy PULSE [SYKE]. Aseta korvan sykemittari paikalleen tai pidä kiinni käsikahvan antureista noin 3 sekunnin ajan.
SCAN (TARKISTUS)	Seuraavat tiedot esitetään näytössä vuorotellen 6 sekunnin välein. Toiminnot esitetään automaattisesti seuraavassa järjestyksessä: TIME [AIKA]---SPEED [NOPEUS]---DISTANCE [MATKA]---CALORIE [KALORIT] ODO[MATKAMITTARI]---PULSE [SYKE] (jos käytössä) SCAN [TARKISTUS]

! HUOM!

- LCD-näyttö sammuu automaattisesti, jos laitetta ei käytetä 4-5 minuuttiin.
- Kun laitetta käytetään, näyttö käynnistyy automaattisesti.
- Jos näyttö ei toimi kunnolla, vaihda paristot. Molemmat paristot on vaihdettava samanaikaisesti.
- Näyttö toimii kahdella 1,5 voltin AAA-paristolla.

4 SPINNINGPYÖRÄN KÄYTTÖ

Spinningpyörän käytöllä on monia hyötyjä. Harjoittelu parantaa fyysistä kuntoa, vahvistaa lihaksia ja voi auttaa pudottamaan painoa kalorimäärää rajoittavan ruokavalion ohella.

LÄMMITTELY

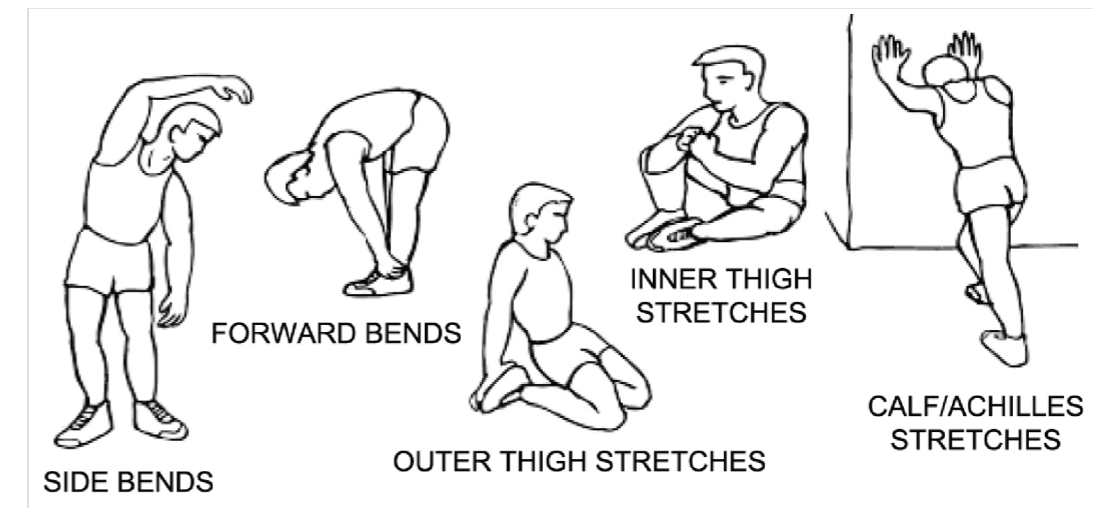
Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho harjoitteluun ja pitää loukkaantumisen riski mahdollisimman pienenä. Lämmittele 2-5 minuutin ajan ennen voimaharjoittelua tai aerobista liikuntaa. Tee liikkeitä, jotka nostavat sykettä ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Liikkeisiin voi kuulua muun muassa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

VENYTTELY

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

ÄLÄ VENYTY PUMPPAIVASTI.

Kysy aina neuvoa lääkäriltä ennen harjoitteluohjelman aloittamista

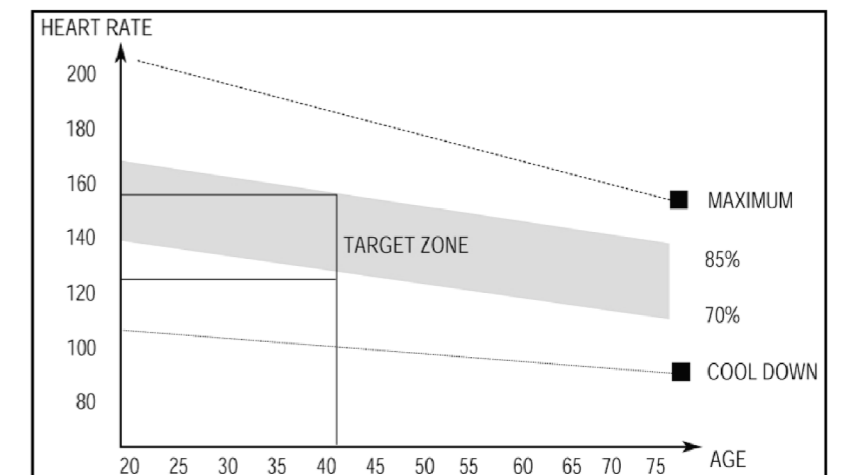


HARJOITTELUVAIHE

Kehoa rasitetaan harjoitteluvaiheessa. Jalkojen lihasten notkeus paranee, kun niitä harjoitetaan säännöllisesti. Harjoittele omaan tahtiin ja varmista, että harjoittelun rytmi pysyy tasaisena. Riittävän rasituksen tarkoituksena on nostaa syke seuraavan kaavion mukaiselle kohdealueelle.

JÄÄHDYTTELYVAIHE

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



EN

CONGRATULATIONS FOR PURCHASE FITNORD RACER 500 SPINNING BIKE!

SINCERELY, THE FITNORD TEAM

For your safety, please read this manual carefully before use.



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

! IMPORTANT!

Read all instructions carefully before using the product.

The technical data of the product may differ slightly from the images and are subject to change without prior notice.

Contact the importer if you have questions about the product or its use.

! NOTE!

Save the user manual for future use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S INSURANCE

FitNord assures that the product meets the requirements of Directive 2001/95/EC (general product safety) and standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-5 (exercise bikes for arm and leg training). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damages arising from neglect of the user manual.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. no. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

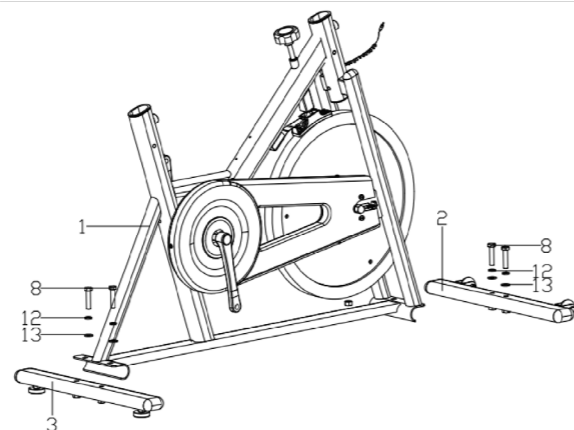
www.fitnord.com/manuals



2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) using hex bolts (8), spring washers (12), and flat washers (13).



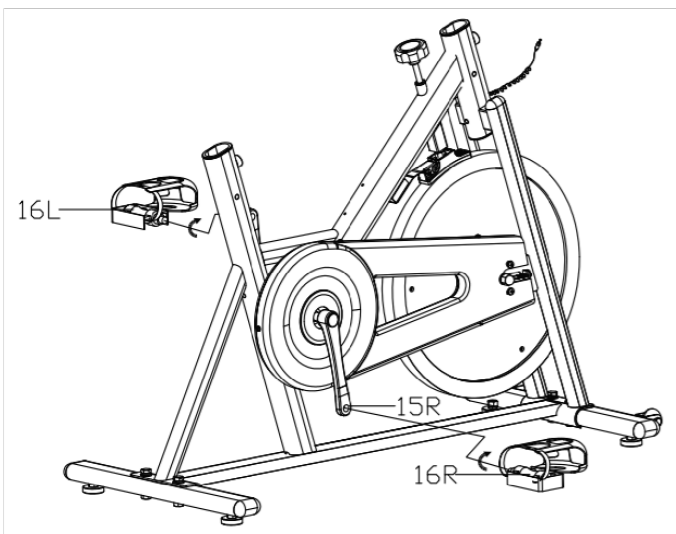
Step 2

Attach the pedals (16L/R) to the corresponding cranks (15L/R) on the main frame using a multitool.

Ensure that the pedals are securely tightened to the crank to prevent damage during exercise.

NOTE!

The L and R markings on the pedals indicate the left and right sides of the crank. Rotate the pedal (16L) counterclockwise onto the left crank. Conversely, rotate the pedal (16R) clockwise onto the right crank.



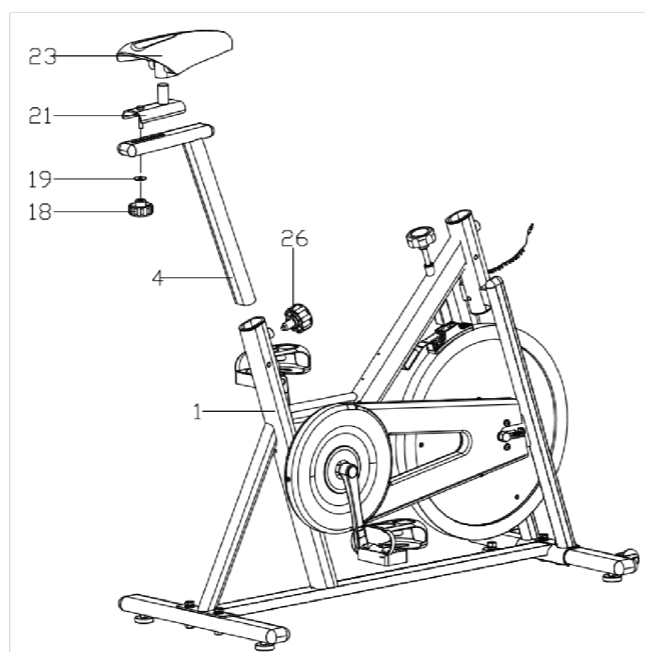
Step 3

Attach the saddle (23) to the seat post (21) with a multitool. Then, place the seat post (21) onto the seat post tube (4) and adjust the distance horizontally with the tightening knob (18) and flat washer (19).

Pull the pin knob (26) from the main frame (1) and insert the seat post (4) into the main frame (1) tube. Secure it in the desired position with the tightening knob.

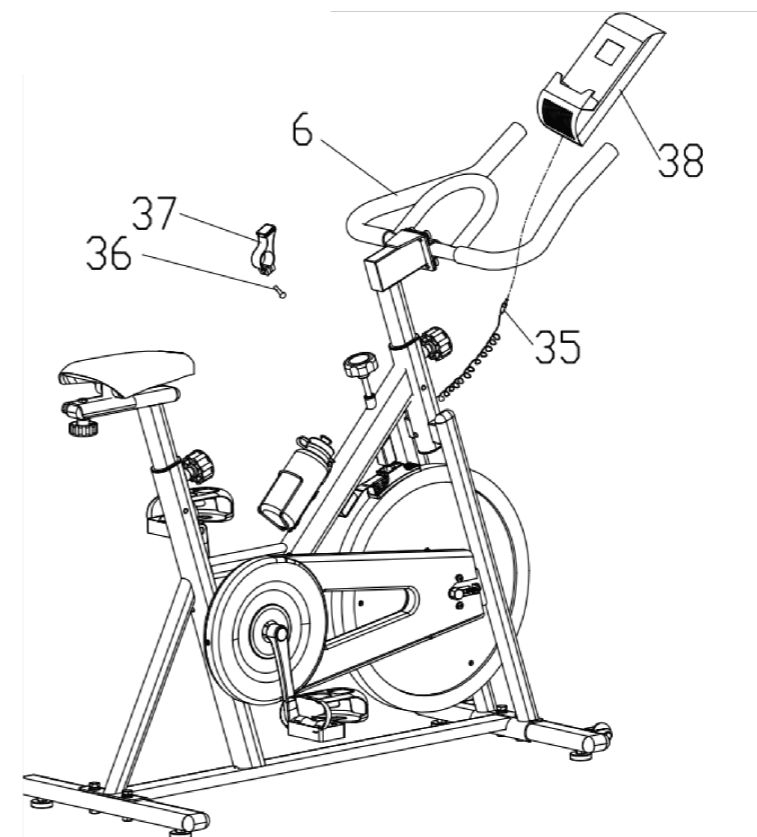
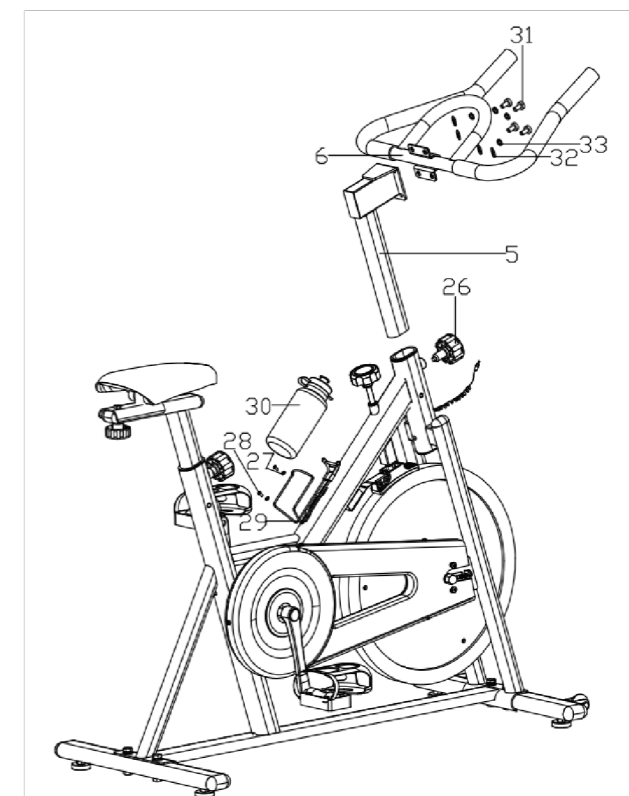
NOTE!

You can easily adjust the saddle position by pulling the knob instead of turning. Ensure that the saddle (23) is securely attached before use.



Step 4

- Attach the handlebar post (5) to the main frame (1) with the pin knob (26), and then attach the handlebar (6) to the handlebar post (5) using low-profile hex screws (31), flat washers (32), and spring washers (33).
- Attach the bottle holder (29) to the main frame (1) using flat washers (27) and crosshead low-profile screws (28). Place the bottle (30) in the bottle holder (29).



Step 5

Attach the control panel bracket (37) to the handlebar (6) with crosshead low-profile screws (36). Place the computer (38) into the control panel bracket (37) and connect the sensor cable (35) to the back of the control panel (38).

3 DISPLAY & ADJUSTMENT

DATA

TIME 0:00-99:59 MIN
 SPEED 0.0-9999.9 ML/H (KM/H)
 DISTANCE 0.00-9,999 ML (KM)
 CALORIES 0.0-9,999 KCAL
 TOTAL DISTANCE (ODOMETER) 0.00-9,999 ML (KM)
 HEART RATE (IF IN USE) 40-240 BPM

BUTTON FUNCTIONS

MODE

Select and set your desired function by pressing the button. Reset value (no odometer) by pressing the button for 3 seconds.

SET

Define the TIME, DISTANCE, and PULSE values in any mode other than SCAN. When the workout starts, the set values begin counting down. The SET value resets when it reaches 0.

RESET

Reset the value in SET mode by pressing the RESET button.

FUNCTION	DEFINITION
TIME	Press the MODE button until TIME is displayed. The total workout time is shown on the display when the workout starts.
SPEED	Press the MODE button until SPEED is displayed. The current speed is shown on the display when the workout starts.
DISTANCE	Press the MODE button until DISTANCE is displayed. The workout distance is shown on the display when the workout starts.
CALORIES	Press the MODE button until CALORIE is displayed. The calories burned are shown on the display when the workout starts.
ODO	Total distance measured during the battery's operational capacity.
PULSE	Press the MODE button until PULSE is displayed. Set the ear pulse meter in place or hold onto the handlebar sensors for about 3 seconds.
SCAN	The following information is displayed on the screen alternately every 6 seconds. Functions are automatically presented in the following order: TIME—SPEED—DISTANCE—CALORIES—ODO—PULSE (if in use) SCAN

NOTE!

1. The LCD display automatically turns off if the device is not used for 4-5 minutes.
2. When the device is in use, the display starts automatically.
3. If the display does not work properly, replace the batteries. Both batteries must be replaced simultaneously.
4. The display operates with two 1.5-volt AAA batteries.

4 INSTRUCTIONS FOR USING THE SPINNING BIKE

Using the spinning bike has many benefits. Exercise improves physical fitness, strengthens muscles, and can assist in weight loss, along with a diet limiting calorie intake.

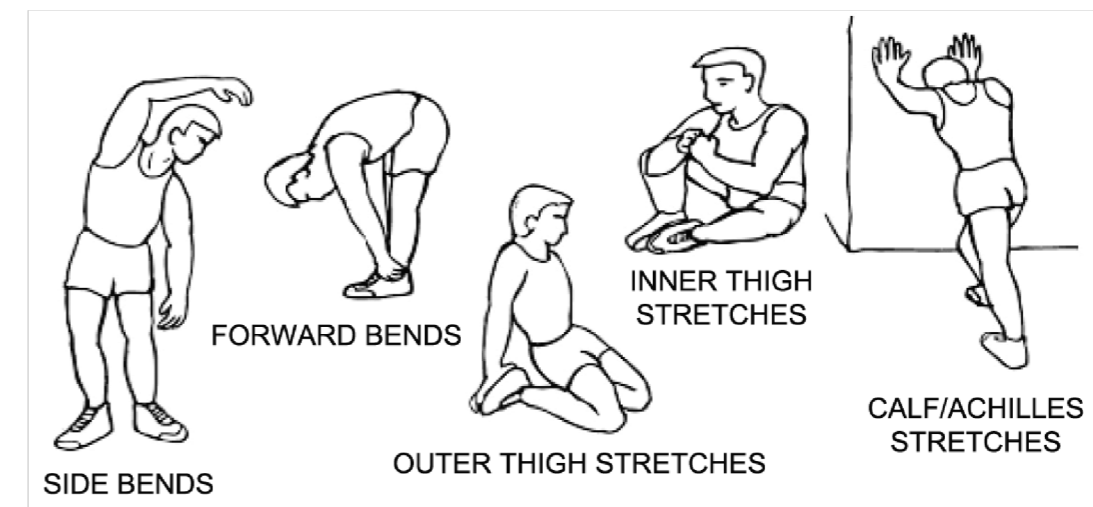
WARM-UP

The purpose of warm-up is to prepare the body for exercise and minimize the risk of injury. Warm up for 2-5 minutes before strength training or aerobic exercise. Perform movements that elevate the heart rate and warm the working muscles. Movements may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and stationary running.

STRETCHING

Stretching warm muscles is important after proper warm-up and post both strength training and aerobic exercise. Muscles stretch better at that time, significantly reducing the risk of injury. Stretching should last 15-30 seconds. DO NOT OVERSTRETCH.

Always consult a doctor before starting an exercise program.

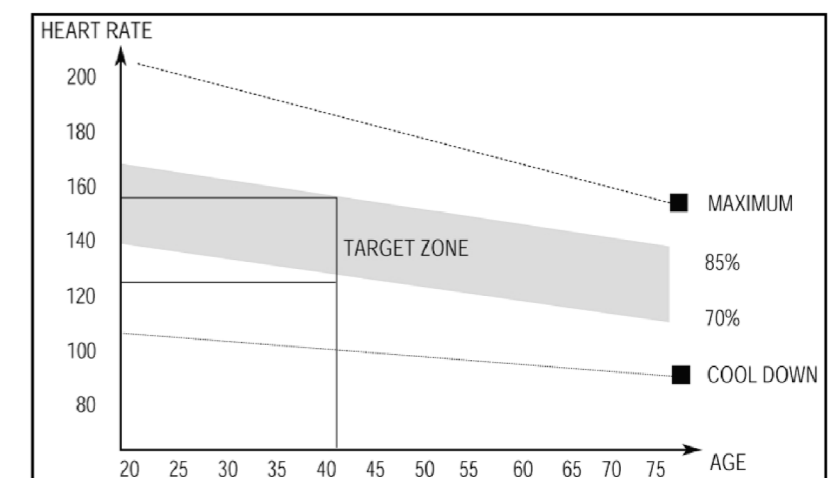


TRAINING PHASE

The body is stressed during the training phase. The flexibility of the leg muscles improves with regular practice. Train at your own pace and ensure that the rhythm of the workout remains consistent. The purpose of adequate stress is to raise the heart rate to the target zone according to the following chart.

COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to a normal or near-normal resting state after each workout session. Proper cooling down lowers the heart rate slowly, allowing blood to return to the heart.



SWE

GRATTIS TILL DITT INKÖP AV FITNORD RACER 100 SPINNINGCYKEL!

MED VÄNLIG HÄLSNING FITNORD TEAMET

Läs instruktionerna noggrant så att du kan använda enheten på ett säkert sätt.



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

! VARNING!

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten.

De tekniska uppgifterna för produkten kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande..

Kontakta importören (Sportproffsen Ab) om du har frågor om produkten eller dess användning.

! OBS!

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

ANSVARFRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehålls. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRING

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i direktiv 2001/95/EG (allmän produktsäkerhet) och standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-5 (motionscyklar för arm- och ben träning). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador som uppstår genom att bruksanvisningen försummas.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

BRUKSANVISNINGEN FINNS ÄVEN DIGITALT PÅ:

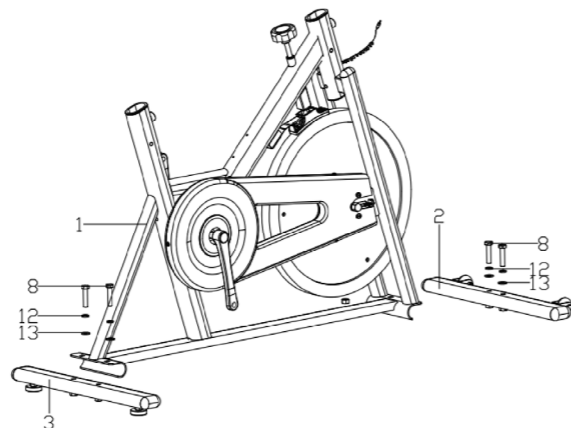
www.fitnord.com/manuals



2 MONTERINGSANVISNINGAR

Steg 1

Fast det främre stödbenet (2) och det bakre stödbenet (3) på huvudramen med sexkantbultar (8), fjäderbrickor (12) och plattbrickor (13).



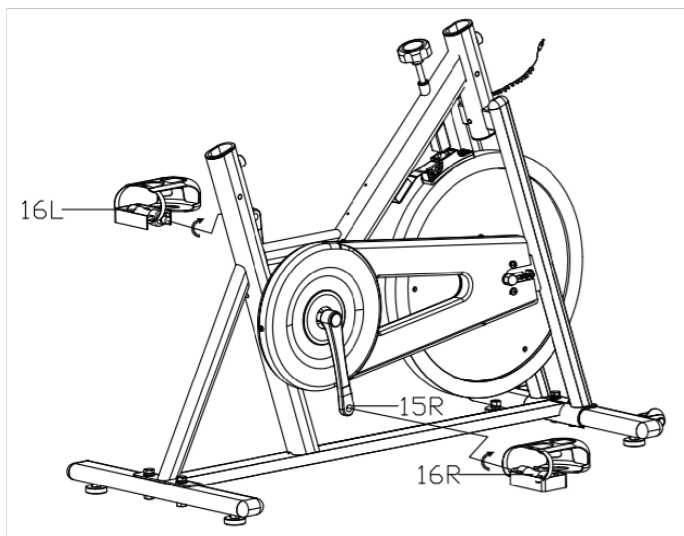
Steg 2

Fäst pedalerna (16L/R) på vevarna (15L/R) på huvudramen med multiverktyget.

Se till att pedalerna sitter fast ordentligt på vevarna när du tränar så att skada inte uppstår på pedalerna.

! OBS!

Pedalerna är märkta "L" för vänster och "R" för höger och ska fästas på motsvarande vevarm. Vänster pedal (16L) ska skruvas fast moturs på vänster vevarm. På motsvarande sätt ska höger pedal (16R) skruvas fast medurs på höger vevarm.



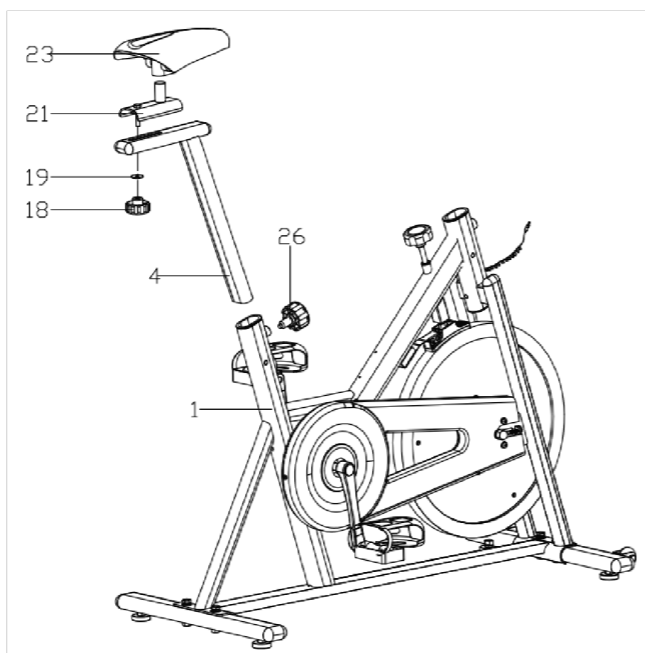
Steg 3

Fäst sadeln (23) på sadelfästet (21) med multiverktyget. Sätt sedan i sadelfästet(21) i sadelstolpen (4) och justera till önskad horisontell position med justeringsratt (18) och plattbricka (19).

Dra ut den utdragbara justeringsratten (26) från huvudramen (1) och sätt sedan i sadelstolpen (4) i huvudramen (1). Justera till önskad höjd och fixera med justeringsratten (26).

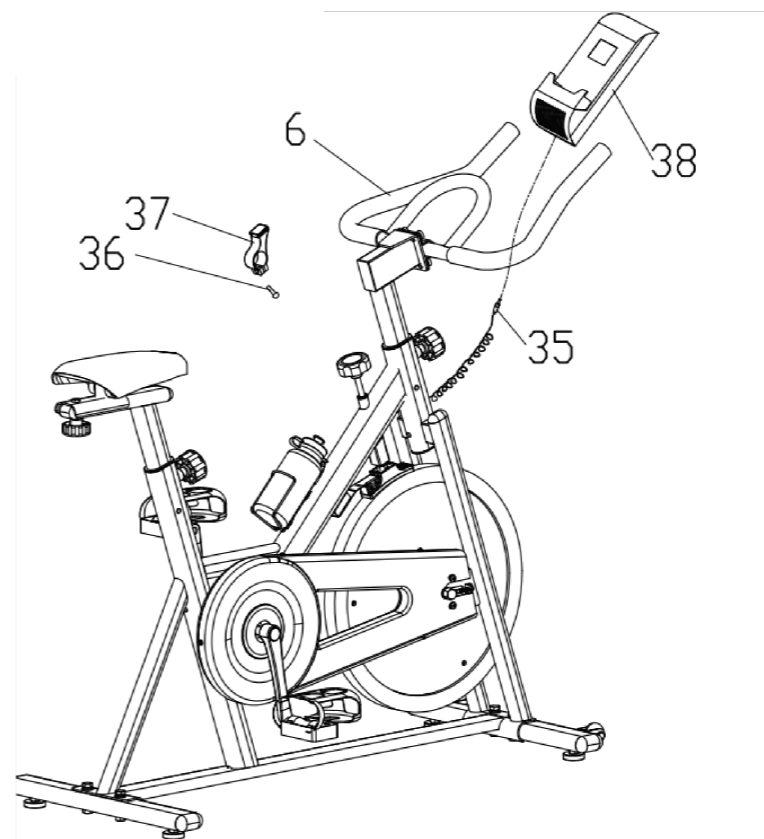
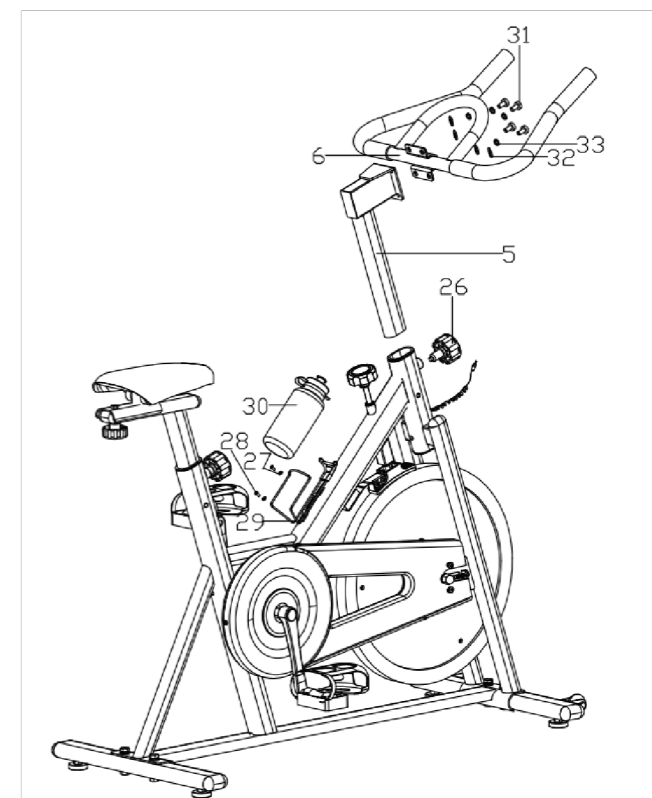
! OBS!

När du vill justera sadelns höjd räcker det att du drar justeringsratten utåt, du behöver inte skruva loss den helt. Se till att sadeln (23) sitter fast ordentligt före användning.



Steg 4

- Fäst styrstolpen (5) på huvudramen (1) med den utdragbara justeringsratten (26) och fäst sedan styret (6) på styrstolpen (5) med sexkantskruvar (31), plattbrickor (32) och fjäderbrickor (33).
- Fäst flaskhållaren (29) på huvudramen (1) med plattbrickor (27) och Phillipsskruvar med kullrigt huvud (28). Placera sedan flaskan (30) i flaskhållaren (29).



Steg 5

Fäst displayfästet (37) på styret (6) med Phillipsskruvar med kullrigt huvud (36). Fäst displayenheten (38) på displayfästet (37) och koppla sedan in sensorkabeln (35) på displayenhetens baksida (38).

3 DISPLAY & JUSTERING

DISPLAY-ANVISNINGAR

SPECIFIKATIONER

TIME [TID]-0:00-99:59 MIN
 SPEED [HASTIGHET]-0.0-999.9 ML/H (KM/H)
 DISTANCE [DISTANS]-0.00-9999 ML (KM)
 CALORIE [KALORIER]-0.0-9999 KCAL
 TOTAL DIST (ODO)-0.00-9999 ML (KM)
 PULSE [PULS] (OM TILLÄMPLIGT)-40-240 BPM

KNAPPARNAS FUNKTIONER

MODE [LÄGE]

Med den här knappen väljer du och kan visa önskad funktion. Håll ned i 3 sekunder för att nollställa värden (förutom ODO).

SET [STÄLL IN]

Med den här knappen ställer du in värden för TIME [TIO], DISTANCE [DISTANS] och PULSE [PULS] när du inte är i skanningsläge. Under träningen räknar inställda värden nedåt. När värdet når noll återställs det.

RESET [NOLLSTÄLL]

I inställningsläge trycker du på RESET [NOLLSTÄLL] för att nollställa värdet.

FUNKTIONER	DEFINITION
TIME (TID)	Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på TIME [TID]. Din aktuella träningsstid visas.
SPEED (HASTIGHET)	Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på SPEED [HASTIGHET]. Din aktuella hastighet visas.
DISTANCE (DISTANS)	Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på DISTANCE [DISTANS]. Träningspassets distans visas.
CALORIES (KALORIER)	Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på CALORIE [KALORIER]. Dina förbrukade kalorier visas.
ODO (ODO)	Visar total distans.
PULSE (PULS (OM TILLÄMPLIGT))	Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på PULSE [PULS]. Fäst öronklämman på örat eller håll om sensorn i 3 sekunder.
SCAN (SKANNA)	Växlar automatiskt mellan funktionerna, varje funktion visas i 6 sekunder. Funktionerna visas i följande ordning: TIME [TID]---SPEED [HASTIGHET]---DISTANCE [DISTANS]---CALORIE [KALORIER]- - ODO---PULSE [PULS] (om tillämpligt)---SCAN [SKANNA]

! OBS!

- Efter 4-5 minuter utan signaler eller aktivitet stänger displayen av automatiskt.
- Displayen startar automatiskt vid signal eller aktivitet.
- Om displayen blir suddig eller svårsläsig behöver du byta batterier. Byt alltid båda batterierna på samma gång.
- Display-enheten använder 2 x AAA-batterier (1,5v).

4 ANVÄNDA DIN SPINNINGCYKEL

Träning på spinningcykel främjar din hälsa på flera sätt. Den hjälper dig att förbättra din fysiska kondition, tona dina muskler och – tillsammans med kalorinål kost – gå ned i vikt.

VÄRMA UPP

Syftet med att värma upp är att förbereda din kropp för träning och minimera risken för skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller konditionsträning. Gör aktiviteter som är pulshöjande och som värmer upp musklerna. Exempel på aktiviteter är gå i rask takt, jogga, göra krysshopp, hoppa rep och springa på stället.

STRETCHA

Det är viktigt att stretcha när musklerna är varma – både efter uppvärmning och igen efter ditt träningspass. När musklerna är varma är de lättare att stretcha, vilket minskar risken för skador. Håll stretchövningarna i 15–30 sekunder.

STUDSA INTE.

Tänk på att alltid rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

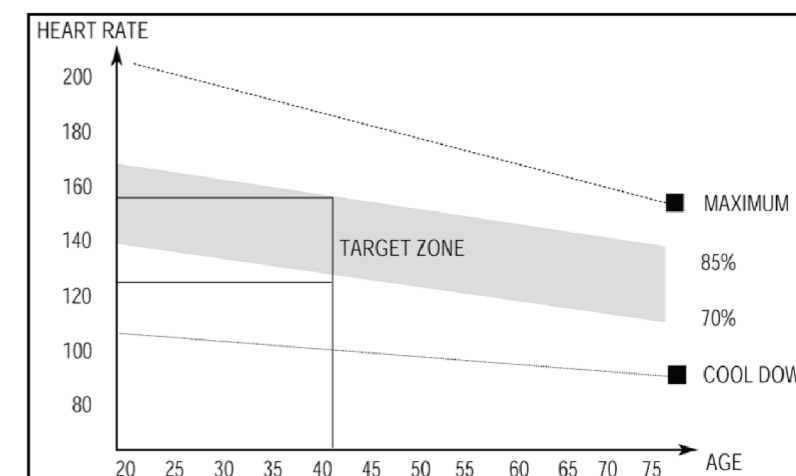


TRÄNA

Det är nu du verkligen behöver anstränga dig. Efter regelbunden användning kommer dina benmuskler att bli flexiblare. Jobba i egen takt men se till att hålla ett stadigt tempo genom hela passet. Du bör jobba tillräckligt hårt för att öka pulsen till målzonen som visas i diagrammet nedan.

VARVA NED

Syftet med att varva ned är att låta kroppen återgå till sitt normala vilotillstånd i slutet av varje träningspass. Bra nedvarvning sänker långsamt din puls och låter blodet återvända till hjärtat.



NO

GRATULERER MED KJØPET
FITNORD RACER 500
SPINNINGSYKKEL!

MED VENNLIG HILSEN FITNORD-TEAM

For din sikkerhet, vennligst les denne bruksanvisningen



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

! VIKTIG!

Les alle instruksjonene nøye før du bruker produktet.

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

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

! MERK!

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

ANSVARFRISKRIVNING

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

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

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

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

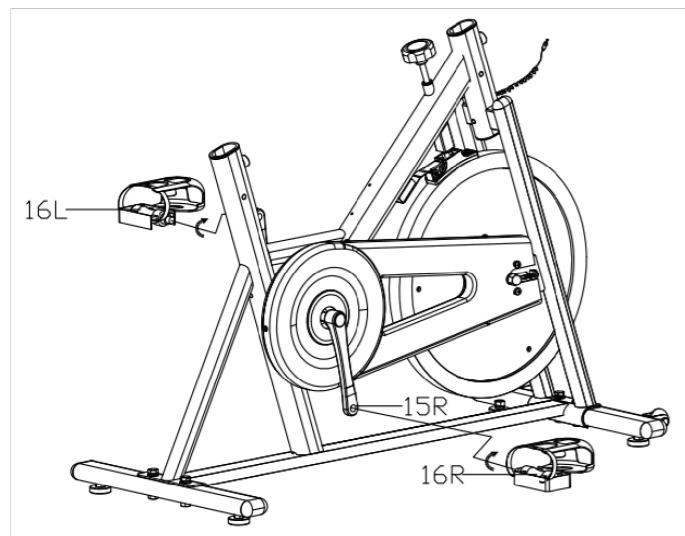
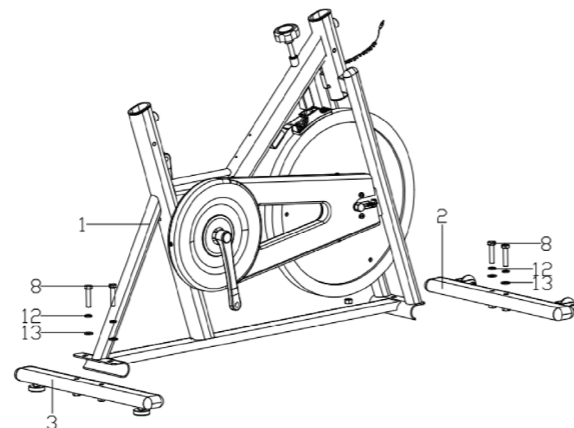
www.fitnord.com/manuals



2 MONTERINGSINSTRUKSJONER

Trinn 1

Fest fremre (2) og bakre (3) støttebein til hoveddelen (1) ved hjelp av sekskantboltene (8), fjærskivene (12) og de flate skivene (13).



Trinn 2

Fest pedalene (16L/R) til de tilsvarende krankdrevene (15L/R) på hoveddelen ved hjelp av universalnøkkelen.

Pass på at pedalene er godt festet til krankdrevene for å unngå at de skades under trening.

! MERK!

L- og R-merkingen på pedalene refererer til venstre og høyre side av kranken. Pedalen (16L) tres inn i krankarmen(L) mot klokken. Omvendt dreies pedalen (16R) med klokken på krankarmen(L).

Trinn 3

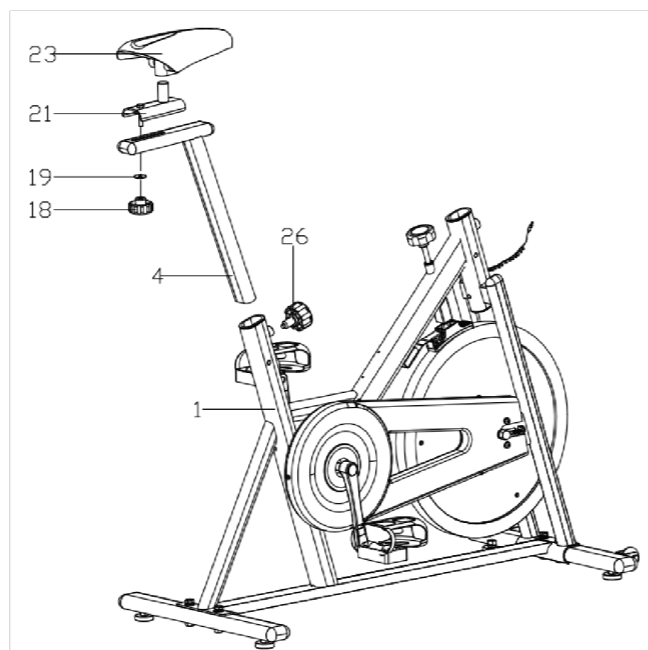
Fest salen (23) til stolpen på sadelplaten (21) ved hjelp av en universalnøkkel. Plasser deretter sadelplaten (21) på setepinnen (4) og juster avstanden horisontalt ved hjelp av strammeknotten (18) og den flate skiven (19).

Trekk pinneknotten (26) ut av hoveddelen (1) og sett setepinnen (4) inn i stolpen på hoveddelen (1).

Fest den på plass med klemknotten.

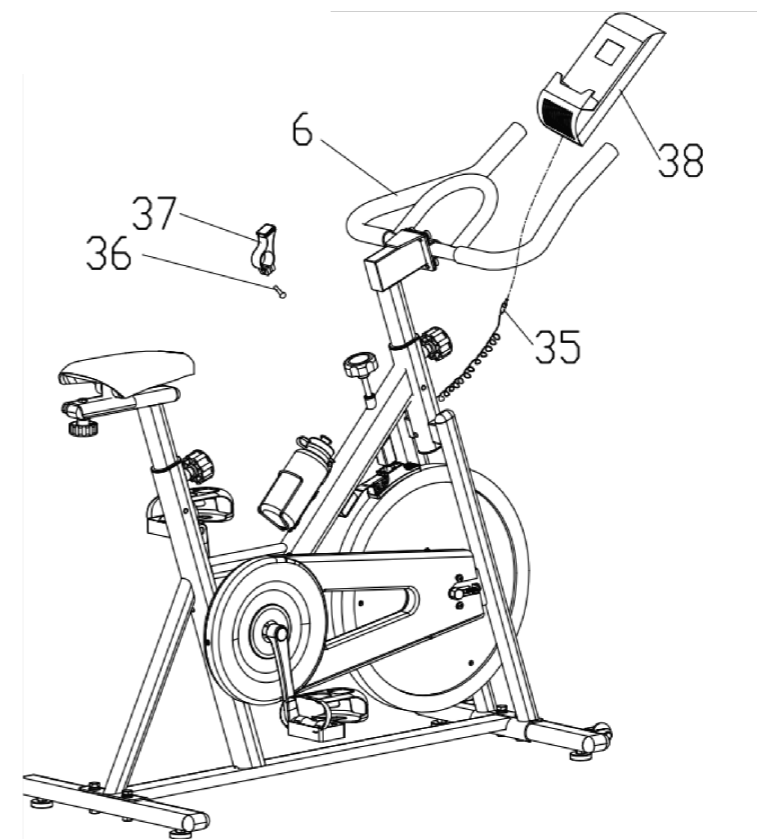
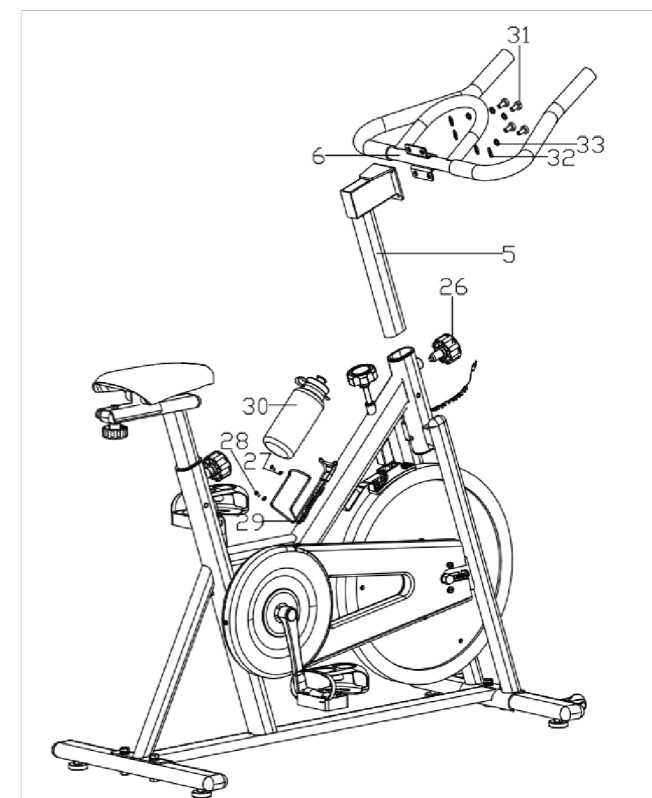
! MERK!

Du kan enkelt justere sadelens posisjon ved å trekke i knotten i stedet for å vri den. Sørg for at setet (23) sitter godt fast før bruk.



Trinn 4

- Fest først styrestolpen (5) til hoveddelen (1) med pinneknotten (26), og fest deretter håndtaket (6) til styrestolpen (5) med den lavkuppede indre hex-skruen (31), de flate skivene (32) og fjærskivene (33).
- Fest flaskeholderen (29) til hoveddelen (1) med flate skiver (27) og krysskrue med lavt hode (28). Sett flasken (30) i flaskeholderen (29).



Trinn 5

Fest kontrollpanelbraketten (37) til håndtaket (6) med de krysshodede lavkuppelskruene (36). Plasser kontrollpanelet (38) på kontrollpanelbraketten (37) og koble til sensorkabelen (35) bak kontrollpanelet (38).

3 SKJERM & JUSTERING

DATA

TID 0:00-99:59 MIN

HASTIGHET 0,0-999,9 KM/T (KM/H)

DISTANSE 0,00-9 999 KM (KM)

KALORIER 0,0-9 999 KCAL

TOTAL DISTANSE (KILOMETERTELLER) 0,00-9 999 KM (KM)

PULS (HVIS I BRUK) 40-240 BPM (SLAG I MINUTTET)

KNAPPEFUNKSJONER

MODE [Funksjon]

Trykk på knappen for å velge og stille inn ønsket funksjon. Trykk på knappen i 3 sekunder for å tilbakestille verdien (ingen kilometerteller).

SET [innstilling]

Still inn verdiene for funksjonene TIME, DISTANCE og PULSE i ikke-SCAN-modus. Når treningen starter, vil SET-verdiene begynne å telle ned. SET [innstilling]-verdien tilbakestilles når den har falt til 0.

RESET (tilbakestill)

For å tilbakestille verdien i SET-modus trykker du på RESET-knappen.

FUNKSJON	DEFINISJON
TIME (TID)	Trykk på MODE-knappen til displayet viser TIME. Den totale tiden for treningsøkten vises når treningsøkten startes.
SPEED (HASTIGHET)	Trykk på MODE-knappen til SPEED vises på displayet. Gjeldende hastighet vises når treningsøkten starter.
DISTANCE (AVSTAND)	Trykk på MODE-knappen til DISTANCE vises. Treningsdistansen vises når treningen starter.
CALORIES (KALORIER)	Trykk på MODE-knappen til CALORIES vises. Kaloriforbreningen vises når treningsøkten starter.
ODO (ODOMETER)	Den totale distansen som er målt i løpet av batterienes driftskapasitet.
PULSE (PULS)	Trykk på MODE-knappen til displayet viser PULSE. Sett pulsmåleren på plass eller hold håndtakssensorene i ca. 3 sekunder.
SCAN (UNDERSØK)	Følgende informasjon vises vekselvis hvert 6. sekund. Operasjonene vises automatisk i følgende rekkefølge: TIME [TID]---SPEED [HASTIGHET]---DISTANCE [AVSTAND] ---CALORIE [KALORIER]--- ODO [METER] ---PULSE (hvis aktivert) SCAN [UNDERØK].

! MERK!

- LCD-displayet slås automatisk av hvis enheten ikke brukes på 4-5 minutter.
- Når instrumentet brukes, slås displayet automatisk på.
- Hvis displayet ikke fungerer som det skal, må batteriene skiftes ut. Begge batteriene må skiftes ut samtidig.
- Displayet drives av to AAA-batterier.

4 BRUK AV SPINNINGSSYKKELEN

Det er mange fordeler med å bruke en spinningssykel. Trening forbedrer den fysiske formen, styrker musklene og kan bidra til å gå ned i vekt samtidig som du følger en kalorirestriktiv diett.

OPPVARMING

Formålet med oppvarmingen er å forberede kroppen på treningen og minimere risikoen for skader. Varm opp i 2-5 minutter før styrketrening eller aerob trening. Utfør bevegelser som øker pulsen og varmer opp musklene som arbeider. Øvelsene kan for eksempel være rask gange, jogging, jumping jacks, hoppetau og løping på stedet.

TRENING

Det er viktig å tøye ut varme muskler etter en skikkelig oppvarming og igjen etter styrketrening eller aerob trening. Da tøyes musklene bedre, noe som reduserer risikoen for skader betydelig. Tøyingene bør vare mellom 15 og 30 sekunder.

IKKE TØY UT I PUMPENDE BEVEGELSER.

Rådfør deg alltid med lege før du starter et treningsprogram.

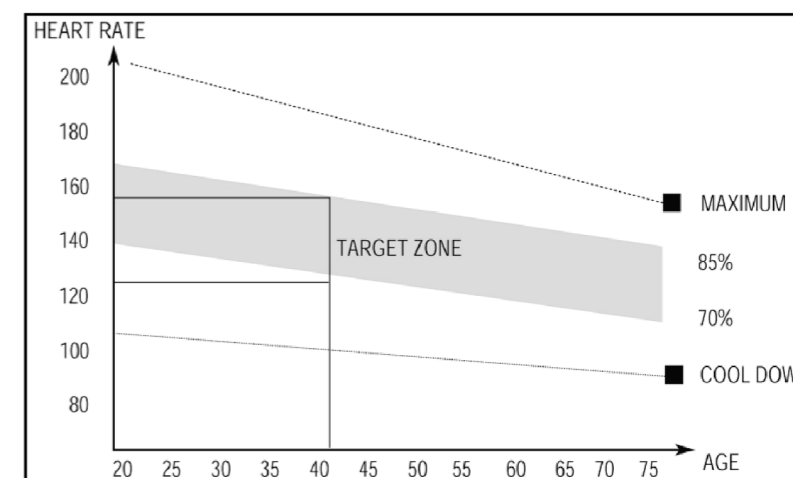


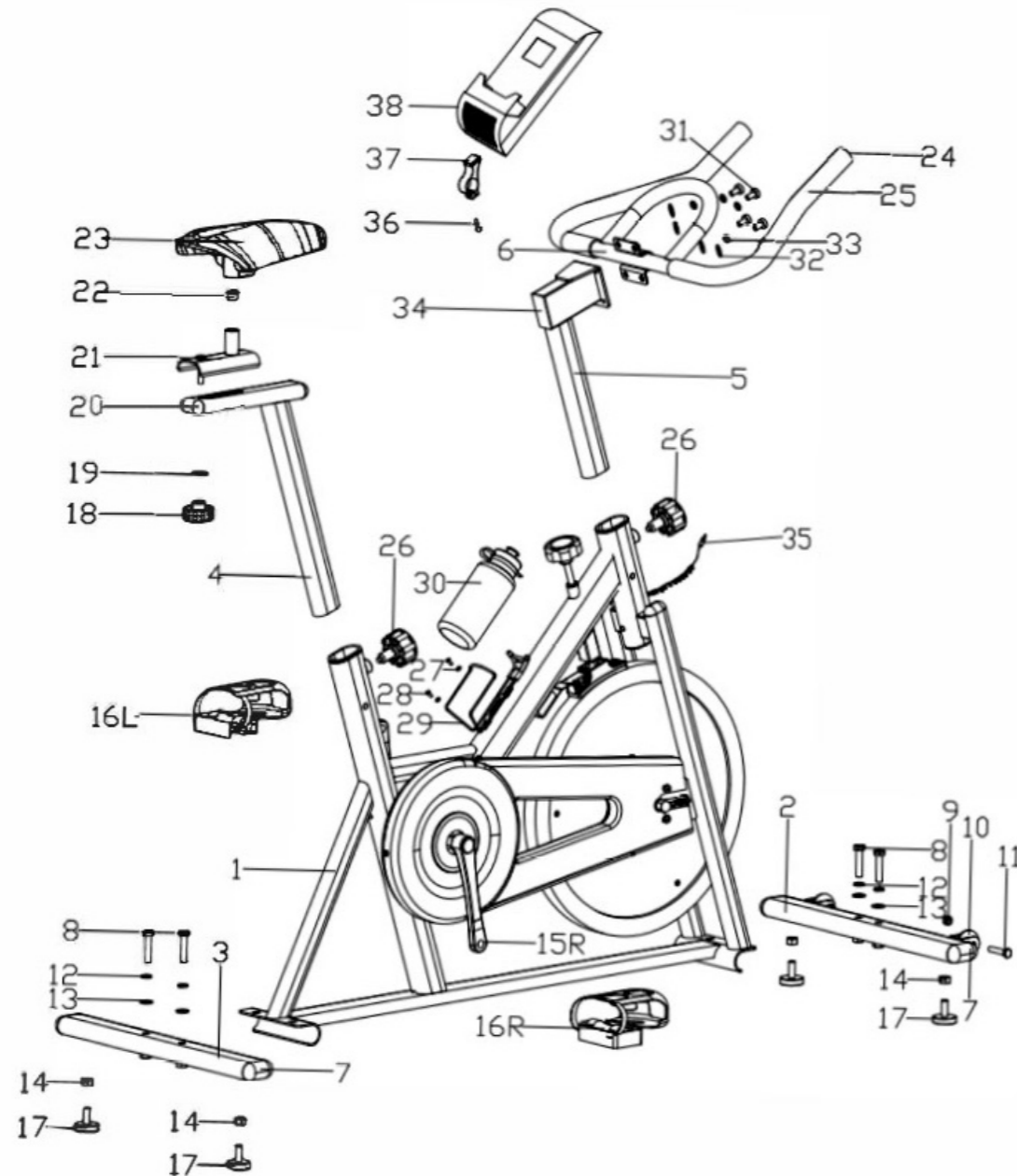
TRENINGSFASE

Treningsfasen er den fasen der kroppen belastes. Bevegeligheten i benmuskulaturen forbedres ved regelmessig trening. Tren i ditt eget tempo og sørg for å holde en jevn treningsrytme. Tilstrekkelig anstrengelse er designet for å øke hjerterefrekvensen til målområdet som vises i diagrammet nedenfor.

AVKJØLINGSFASE

Formålet med nedkjølingen er å bringe kroppen tilbake til normal eller tilnærmet normal hvile etter hver treningsøkt. En riktig nedkjøling senker pulsen sakte for å la blodet returnere til hjertet.





OSANUMERO/ PARTNUMBER/ DEL NUMMER/ DEL NUMBER	NIMIKE/TITLE/TITEL/TITTEL	kpl./Pcs./
1	Runko/Frame/Ram/Ramme	1
2	Etuvakain/ Front stabilizer / Främre stödben / Fremre støtteben	1
3	Takavakain/ Rear stabilizer /Bakre stödben/ Bakre støtteben	1
4	Satulatolppa/ Saddle post / Sadelstolpe/ Setepinne	1
5	Kasikahvatolppa/ Handlebar post / Styrstolpe/ Styrestolpe	1
6	Kasikahva/ Handlebar / Styre/ Håndtak	1
7	Vakaimen päätykansi/ Stabilizer end cap /Ändkåpa stödben/ Stabilisator endestykke	4
8	Kuusiopultti M10 x 45/ Hex bolt / Sexkantbult M10X45 / Sekskantbolt M10 x 45	4
9	Nailonmutteri M8/ Nylon nut / Nylonmutter M8/ Nylonmutter M8	2
10	Tela / Roller / Hjul/ Rulle	2
11	Kuusiopultti M8 x 40 / Hex bolt / Sexkantbult M8X40/ Sekskantbolt M8 x 40	2
12	Jousialuslevy D10 / Spring washer / Fjäderbricka D10/ Fjærskive D10	4
13	Litteä aluslevy D10*O20*2 / Flat washer / Plattbricka D10*D20*2/ Flat skive D10*O20*2	4
14	Kuusiomutteri M10 / Hex nut / Sexkantmutter M10/ Sekskantmutter M10	4
15 L/R	Vasen/oikea kampi/ Left/right crank/ V/H vearm / Venstre / høyre krank	1/1
16 L/R	Vasen/oikea poljin / Left/right pedal /V/H pedal / Venstre/høyre pedal	1/1
17	Säädetävä nuppi / Adjustable knob / Justeringsfot /Justerbar knott	4
18	Kiristysnuppi / Tightening knob / Justeringsratt/ Strammeknott	1
19	Litteä aluslevy D8*O24*2 / Flat washer /Plattbricka D8*O24*2/ Flat skive D8*O24*2	1
20	Päätykansi/ End cap /Ändkåpa/ Endedeksel	2

21	Satulalevy/ Saddle plate /Sadelfäste/ Salplate	1
22	Kansi / Cover / Lock/ Deksel	1
23	Satula/ Saddle/Sadel/Sal	1
24	Kaaren päätykansi / Arch end cap / Ändkåpa/ Buett endedeksel	2
25	Vaahtokahva/ Foam handle/ Skumhandtag/ Skumhåndtak	2
26	Tappinuppi / Pin knob / Utdragbar justeringsratt/ Pinneknott	2
27	Littea aluslevy / Flat washer / Plattbricka/ Flat skive	7
28	Ristipainen matalakupukantainen ruuvi / Cross-head countersunk screw / Philipsskruv med kullrigt huvud/ Krysskrue med lavt hode	8
29	Pullon pidike / Bottle holder / Flaskhållare / Flaskeholder	1
30	Pullo/ Bottle / Flaska/ Flaske	1
31	Matalakupukantainen sisakuusioruuvi M8*15 / Low head inner hex screw / Sexkantbult M8*15 / Lavkuppet indre hex skrue M8 * 15	4
32	Littea aluslevy D8 / Flat washer / Plattbricka D8 / Flat skive D8	4
33	Jousialuslevy / Spring washer / Fjäderbricka / Fjærskive	4
34	Neliönmuotoinen päätykansi / Square end cap / Fyrkantig ändkåpa / Kvadratisk endestykke	1
35	Anturijohto / Sensor cable / Sensorkabel/ Sensorkabel	1
36	Ristipainen matalakupukantainen ruuvi / Cross-head countersunk screw/ Philipsskruv med kullrigt huvud / Krysshodet lavkuppelskrue	1
37	Ohjauspaneelin kannatin / Control panel bracket / Displayfäste / Kontrollpanel brakett	1
38	Ohjauspaneeli / Control panel / Display / Kontrollpanel	1



FITNORD