

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Hiker 100R Crosstrainer
FitNord Hiker 100R Crosstrainer
FitNord Hiker 100R Crosstrainer
FitNord Hiker 100R Ellipsemaskin

2.0v

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

SISÄLLYSLUETTELO

1 TURVALLISUUS.....	6
2 KOKOAMISOHJEET.....	7
3 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE.....	12
4 RÄJÄYTYSKUVA.....	44
5 OSALISTA.....	45

TABLE OF CONTENTS

1 SAFETY.....	16
2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	17
3 DISPLAY & CONTROL UNIT.....	22
4 EXPLODED-VIEW DRAWING.....	44
5 PARTS-LIST.....	45

INNEHÅLL

1 SÄKERHET.....	26
2 MONTERINGSANVISNINGAR.....	27
3 DISPLAY & KONTROLLENHETEN.....	32
4 SPRÄNGSKISS.....	44
5 DEL LISTA.....	45

INNHOOLD

1 SIKKERHET.....	36
2 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	37
3 DISPLAY- OG KONTROLLENHET.....	42
4 SPRENGSKISSE.....	44
5 LISTA DELAR.....	45

FI

ONNITTELUT FITNORD HIKER 100R CROSSTRAINERIN HANKINNASTA!

**TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN
HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.**



TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna	1250 x 690 x 1630 mm
Paino	36 kg
Max. käyttäjäpaino	100 kg



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

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

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

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

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

1 TURVALLISUUS

- Lue kaikki laitteessa olevat varoitukset. Seuraa tämän manuaalin ohjeita.
- Varmista, että laite on asennettu oikein ja että kaikki osat on kiinnitetty kunnolla ennen laitteen käyttöä.
- Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä laitteella. Pidä lapset ja lemmikit laitteen ulottumattomissa harjoituksen aikana.
- Laite on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.
- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään laitetta.
- Kiristä tai vaihda vanhat tai löystyneet osat ennen harjoittelua.
- Harjoittele aina omien kykyjesi ja kuntosi puitteissa.
- Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita harjoitellessasi.
- Käytä aina urheiluun tarkoitettuja kenkiä.
- Varmista hyvä tasapaino laitetta käyttäessäsi. Tasapainon menetys voi johtaa onnettomuuksiin.
- Laitetta voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Huolto: Vaihda vialliset osat välittömästi. Älä käytä laitetta ennen kuin se on huollettu.
- Varmista, että laitteen ympärillä on ainakin 1 m tilaa.
- Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet olosi heikoksi tai sinua pyörryttää. Onnettomuuksilta voi välttyä, jos laitetta käytetään oikein ja ohjeita noudatetaan.
- Lisää vauhtia pikkuhiljaa.
- Älä käytä laitetta 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.
- Lämmittele ennen kuin alat liikkumaan onnettomuuden estämiseksi.
- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.
- Älä kytke mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 100 kg.**

! ÄLÄ KÄYTÄ LAITETTA ILMAN LÄÄKÄRIN LUPAA, JOS:

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

Noudata lääkärisi ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

! TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

- Sijoita laite puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita laitetta veden lähelle tai ulkotiloihin.
- Käytä sopivaa vaatekappausta käyttäessäsi laitetta. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Urheile aina liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
- Pidä pienet lapset etäällä laitteesta sen käytön aikana.
- Ennen kuin aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikääsi ja kuntoasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan.
- Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi. Pyydä sitten lääkärin apua ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.

2 KOKOAMISOHJEET

! HUOM!

Varmista, että laitteen ympärillä on tarpeeksi tilaa ennen sen kokoamista.

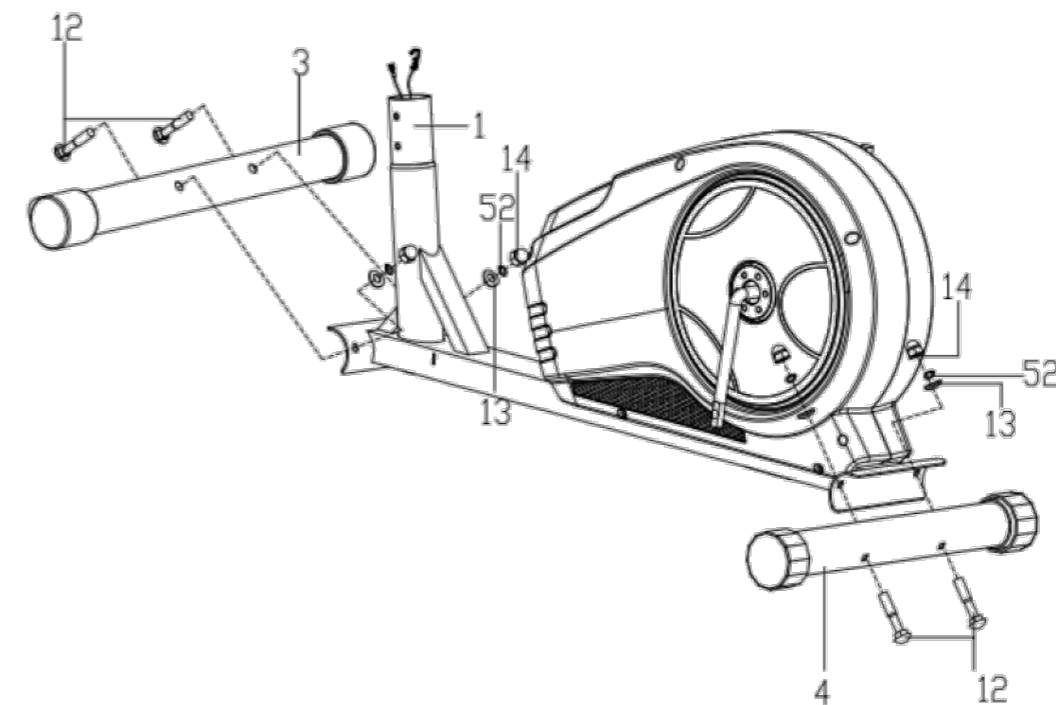
Käytä laitteen mukana toimitettuja työkaluja.

Tarkista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla ennen laitteen kokoamista.

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

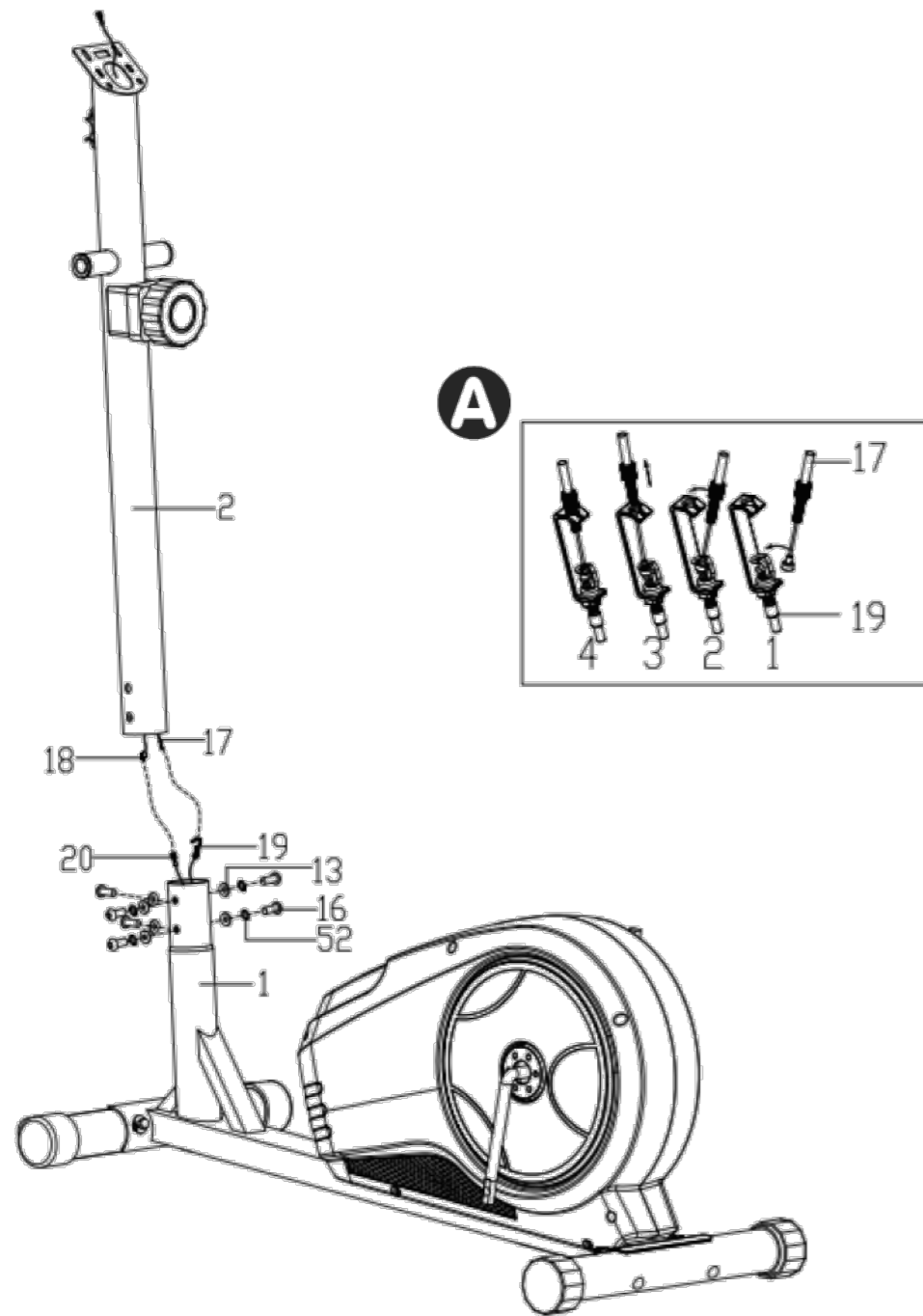
2.1. Päärungon kasaus

- a. Kiinnitä etu- ja takavakaimet (3 ja 4) päärunkoon (1) kohokantapulteilla (12), jousialuslevyillä (52), kaarialuslevyillä (13) ja umpimuttereilla (14).



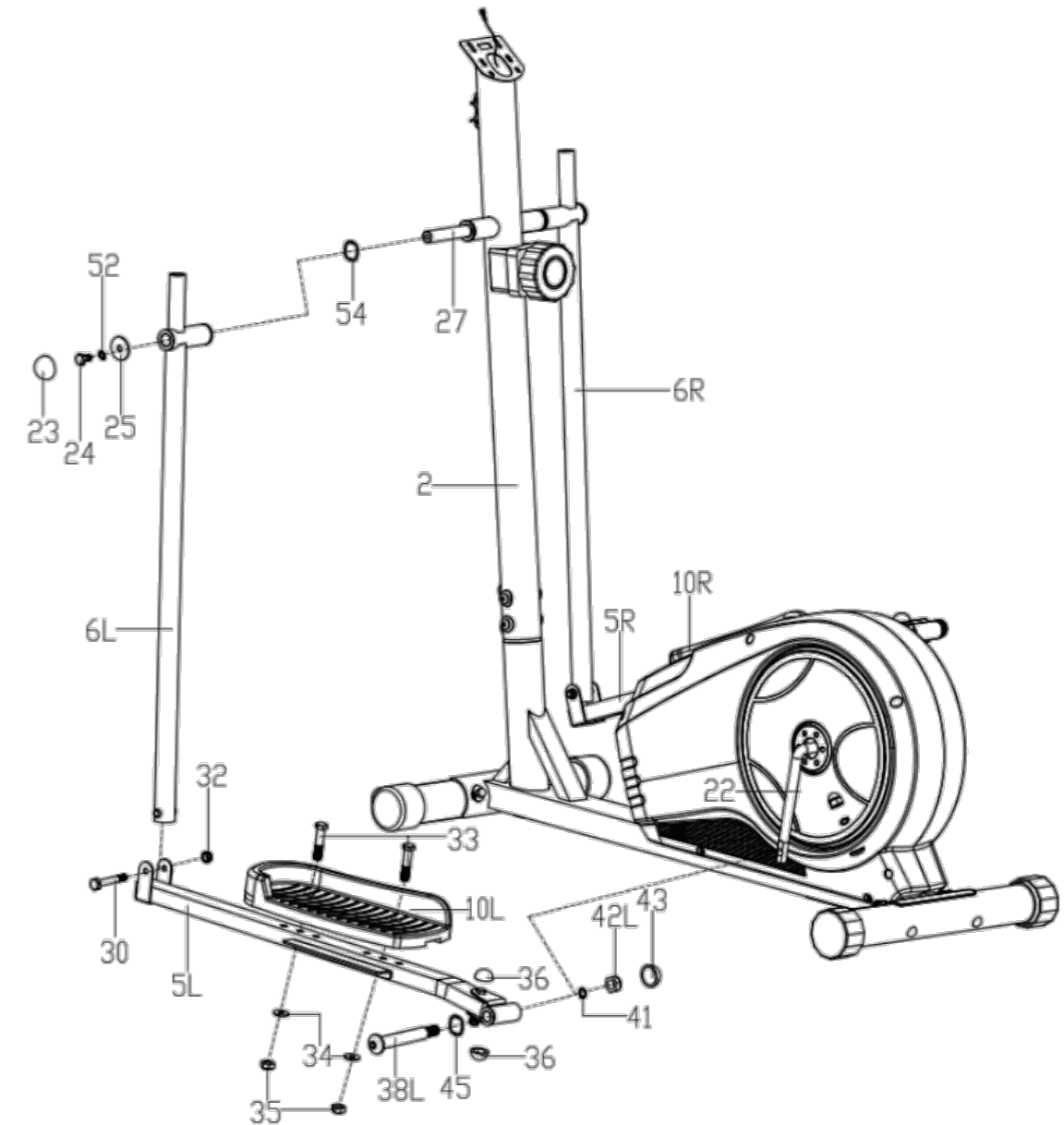
2.2. Käsikahvatolpan kasaus

- Liitä pidennysjohto (18) anturijohtoon (20) ja liitä sitten jännitteen säätimen kaapeli (17) jännitekaapeliin (19) koukkuun kuvassa **A** osoitetulla tavalla.
- Kiinnitä lopuksi käsikahvatolppa (2) päärunkoon (1) sisäkuusiopulteilla (16), jousialuslevyillä (52) ja kaarialuslevyillä (13).



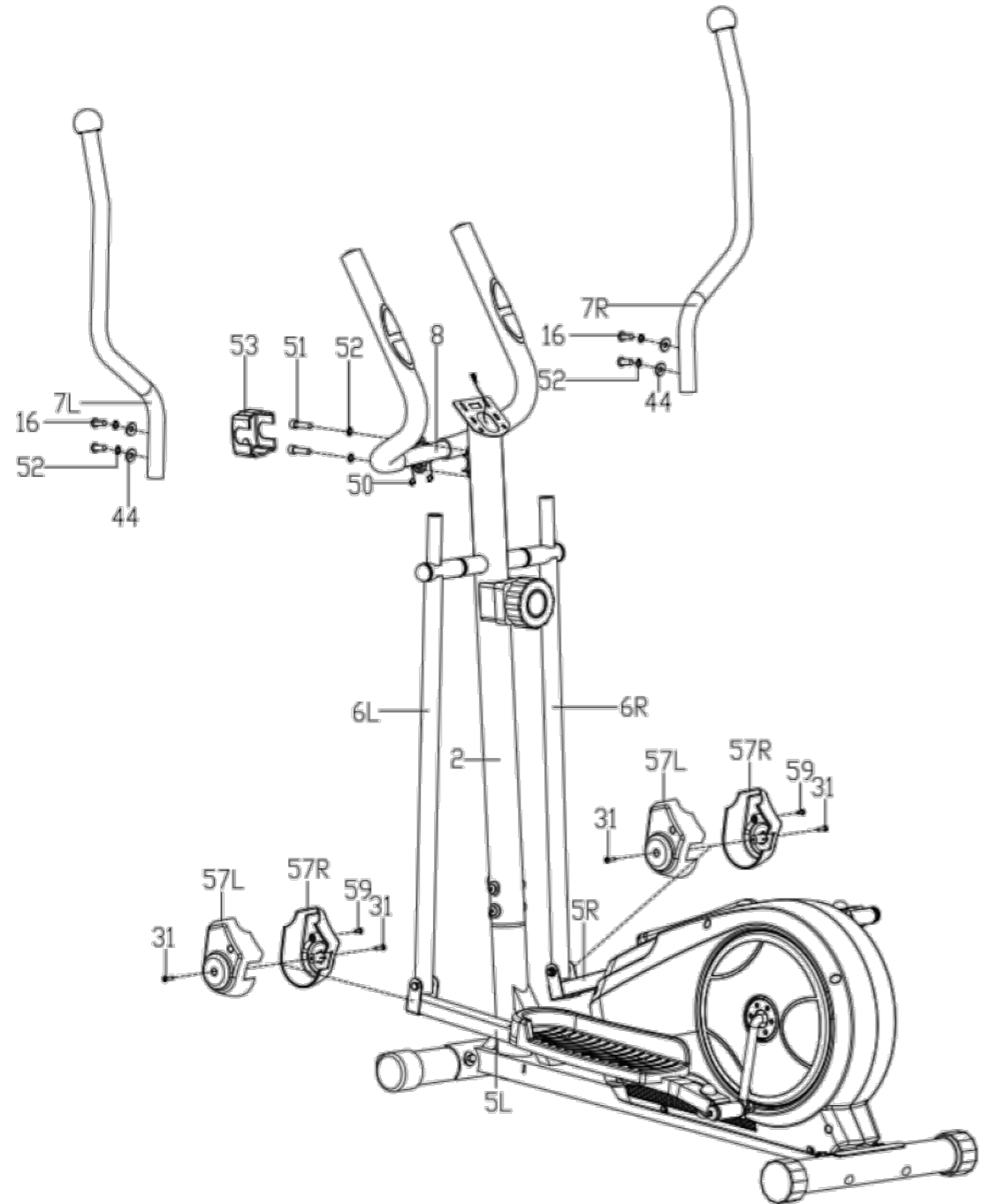
2.3. Poljinasetelman kasaus

- Aseta kara (27) käsikahvatolpan (2) läpi. Laita päälle aallonmuotoinen aluslevy (54) ja vasen keinuputki (6L) karan (27) vasemmalle puolelle. Kiinnitä lopuksi litteä aluslevy (25), jousialuslevy (52) ja kuusiopultti (24). Älä kiristä niitä vielä.
- Kiinnitä vasen poljintuki (5L) vasempaan kampeen (22) vasemmalla saranapultilla (38L), aallonmuotoisella aluslevyllä (45), jousialuslevyllä (41) ja nailonmutterilla (42L). Älä kiristä niitä vielä.
- Kiinnitä vasen keinuputki (6L) vasempaan poljintukeen (5L) kuusiopultilla (30) ja nailonmutterilla (32). Kiristä kuusiopultti (24), kuusiopultti (30) ja nailonmutteri (42L). Lisää lopuksi kannet (23, 43 ja 36).
- Kokoa oikea puoli toistamalla edeltävät vaiheet.
- Kiinnitä polkimet (10L/R) poljintukiin (5L/R) kuusiopulteilla (33), litteillä aluslevyillä (34) ja nailonmuttereilla (35).



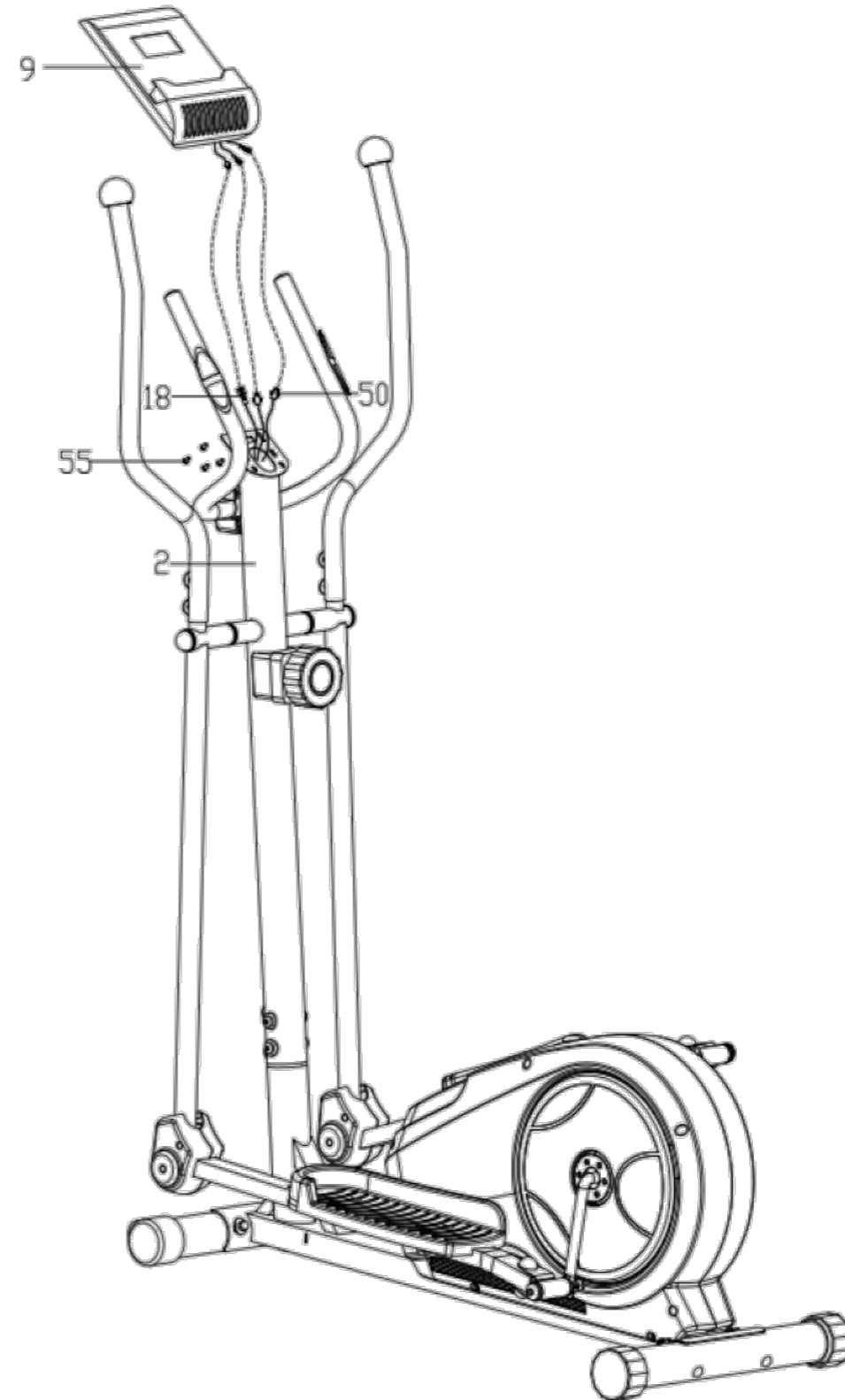
2.4. Käsikahvojen kasaus

- Työnnä sykemittauksen johto (50) käsikahvatolpan (2) aukkoon ja vedä se ulos mittarin kannattimen aukosta, joka sijaitsee käsikahvatolpan (2) yläosassa. Kiinnitä kiinteä käsikahva (8) käsikahvatolppaan (2) sisäkuusiopulteilla (51) ja jousialuslevyillä (52). Kiinnitä lopuksi puristinsuojus (53) tiukasti.
- Kiinnitä vasen ja oikea käsikahva (7L/R) keinuputkiin (6L/R) ja kiinnitä ne sisäkuusiopulteilla (16), jousialuslevyillä (52) ja kaarialuslevyillä (44).
- Kiinnitä liitinsuojus (57L ja R) keinuputkeen (6L ja R) ja poljintukeen (5L ja R) vastaavasti ruuvilla (59) ja ruuvilla (31).



2.5. Mittarin kasaus

- Liitä pidennysjohto (18) ja sykemittauksen johto (50) mittarin (9) vastaaviin johtoihin.
- Kiinnitä mittari (9) käsikahvatolpan (2) mittarikannattimeen ristipäisillä matalakupukantaisilla ruuveilla (55).



3 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE

3.1. Näytön toiminnot

SCAN: Seuraavat tiedot esitetään näytössä vuorotellen 6 sekunnin välein seuraavassa järjestyksessä: AIKA, NOPEUS, MATKA, KALORIT, KOKONAISMATKA, SYKE (jos käytössä), TARKISTUS

TIME (AIKA) MIN: Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy TIME. Harjoittelun kokonaisaika esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

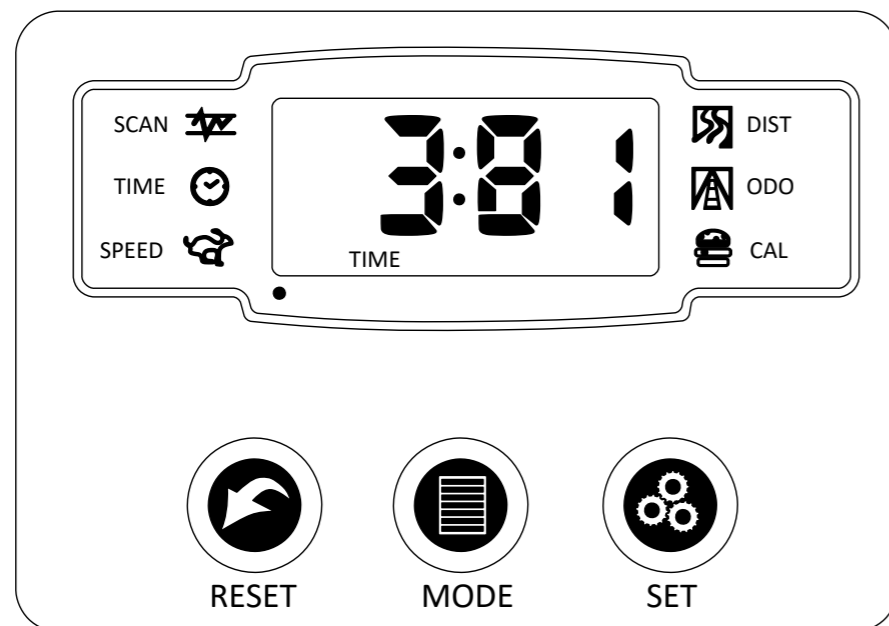
SPEED (NOPEUS) Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy SPEED. Nopeus esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

DIST (MATKA) MI/KM: Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy DISTANCE. Matka esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

KOKONAISMATKA (ODO) MI/KM: Mitataan paristojen toimintakapasiteetin aikana

CAL (KALORIT) KCAL: Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy CALORIE. Kulutetut kalorit esitetään näytössä, kun harjoittelu aloitetaan.

PULSE (SYKE, JOS KÄYTÖSSÄ): Paina MODE (TILA) -painiketta, kunnes näytössä näkyy PULSE. Pidä kiinni käsikahvan antureista noin 3 sekunnin ajan.



3.2. Painikkeiden toiminnot



RESET (NOLLAA)

Nollaa arvo SET (ASETA) -tilassa painamalla RESET-painiketta.



MODE (TILA)

Valitse haluamasi toiminto painiketta painamalla. Nollaa arvo painamalla painiketta 3 sekunnin ajan (ei koske ODO matkamittaria).



SET (ASETA)

Voit asettaa tavoite ajan, matkan tai syke arvon, kun ohjelman aloittaa tavoite aika/matka lyhenee polkiessa, tämä toiminto ei toimi SCAN (tarkistustilassa). Kun tavoite saavutetaan lukemat palavat takaisin asetettuun arvoon.

! HUOM!

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

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD HIKER 100R CROSSTRAINER!

**FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY
BEFORE USE.**



TECHNICAL PRODUCT INFORMATION

Assembled Size	1250 x 690 x 1630 mm
Weight	36 kg
Max. user's weight	100 kg



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

! IMPORTANT!

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

Save the user manual for future use.

Contact the importer if you have questions about the product or its 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 machinery directive 2006/42/EC and the requirements set by the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and test methods). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting 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. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

1 SAFETY

- Read all device warnings. Follow the instructions in this manual.
- Make sure the unit is properly installed and all parts are securely attached before using the unit.
- Do not let children or pets play with the device. Keep children and pets away from the device during exercise.
- The device is intended for use by adults only.
- Elderly people, children and people with reduced mobility must be guided and supervised when using the device.
- Tighten or replace old or loose parts before training.
- Always train within your own ability and fitness.
- Do not wear loose clothing when exercising.
- Always wear shoes intended for training.
- Ensure good balance when using the device. loss of balance can lead to accidents.
- The device can only be used by one person at a time.
- Maintenance: Replace defective parts immediately. Do not use the device until it has been serviced.
- Make sure there is at least 1 m of space around the device.
- Stop using the device immediately if you feel faint or dizzy. Accidents can be avoided if the device is used correctly and the instructions are followed.
- Increase the speed little by little
- Do not use the device for 40 minutes after eating.
- Warm up before you start exercising to prevent an accident.
- If you have high blood pressure, ask your doctor for advice before starting to exercise.
- Do not connect anything to the device, as it may be damaged.
- The heart rate monitor is not necessarily accurate and is not intended to be used for medical purposes.
- **Max user weight is 100 kg.**

! DO NOT USE THE DEVICE WITHOUT YOUR PHYSICIAN'S PERMISSION IF:

- You are pregnant
- You recently had surgery
- You have problems with your knees, shoulders, back or neck
- You have heart disease / High blood pressure / Blood clot / Hernia / Severe diabetes / Cancer
- Epilepsy / Severe migraine / Malignant tumor
- You have a pacemaker/implant/artificial joints or limbs/stents or spiral
- You have been sick recently

Follow your doctor's instructions when planning your personal exercise program.

! IMPORTANT CAUTIONS

- Place the device on a clean, flat surface. Do not place the unit on a thick carpet, as this may impede ventilation. Do not place the device near water or outdoors.
- Wear appropriate clothing when using the device. Do not wear long or loose clothing that could get caught in the device. Always run in running shoes or shoes with rubber soles intended for training.
- Keep children away from the treadmill when using it.
- Before starting an exercise program, consult a doctor or other healthcare professional. They can help you determine the amount of exercise, challenge (heart rate range) and exercise time appropriate for your age and fitness level.
- If you experience chest pain or pressure, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other difficulties while exercising, stop immediately. Then seek medical help before continuing the exercise.

2 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

! NOTE!

Make sure there is enough space around the device before assembling it.

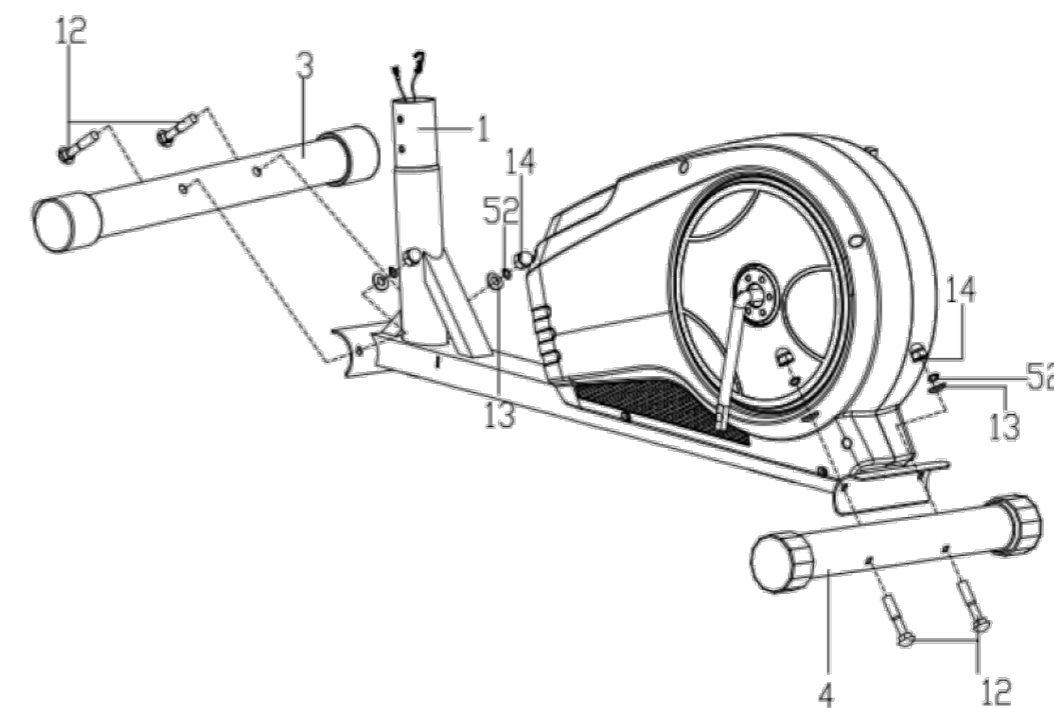
Use the tools provided with the device.

Check that all necessary parts are available before assembling the device.

To avoid possible injuries, it is highly recommended that at least two persons participate in the assembly of the device..

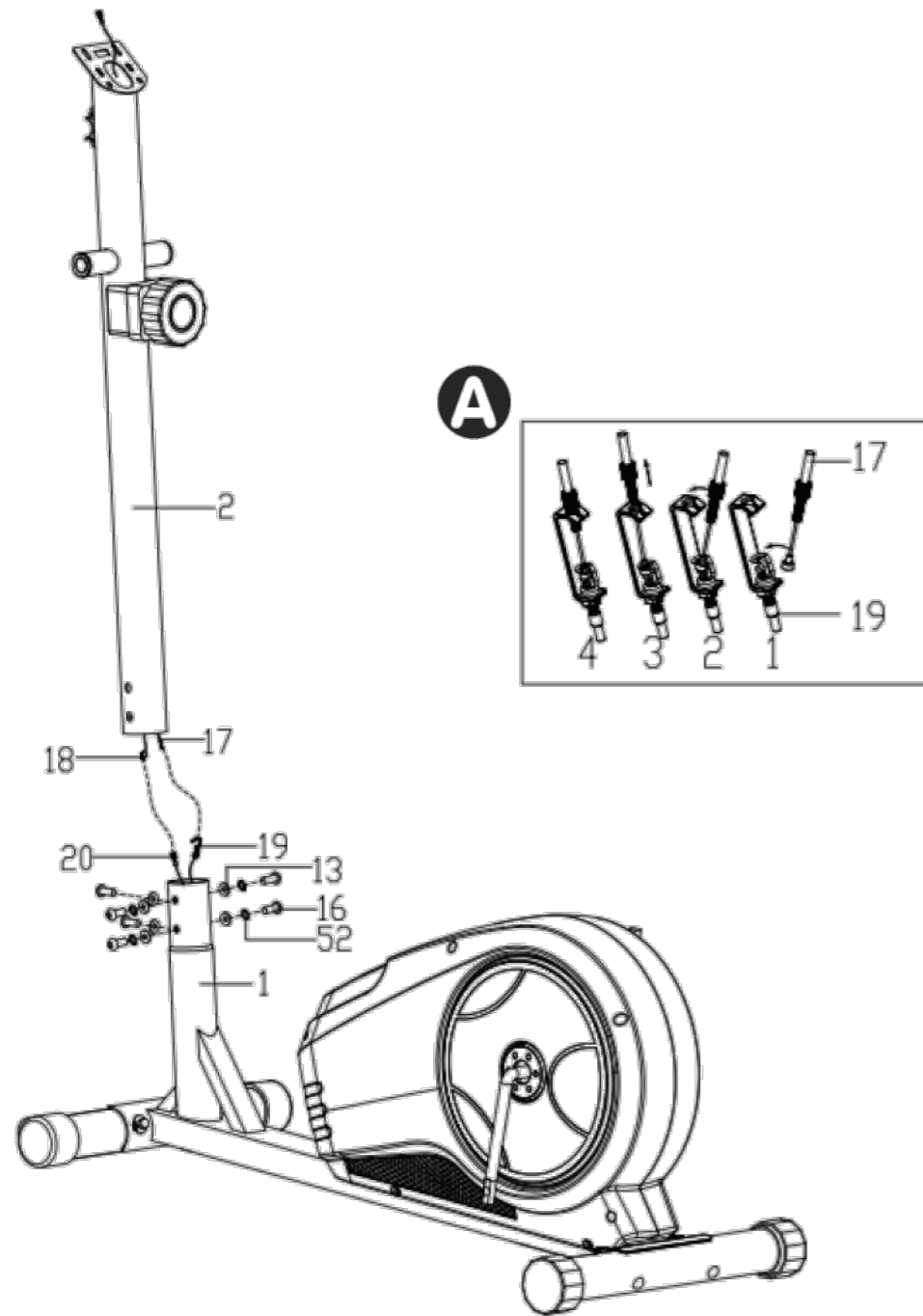
2.1. Assembly of the main frame

- a. Attach the front and rear stabilizers (3 and 4) to the main frame (1) with raised head bolts (12), spring washers (52), arched washers (13), and capped nuts (14).



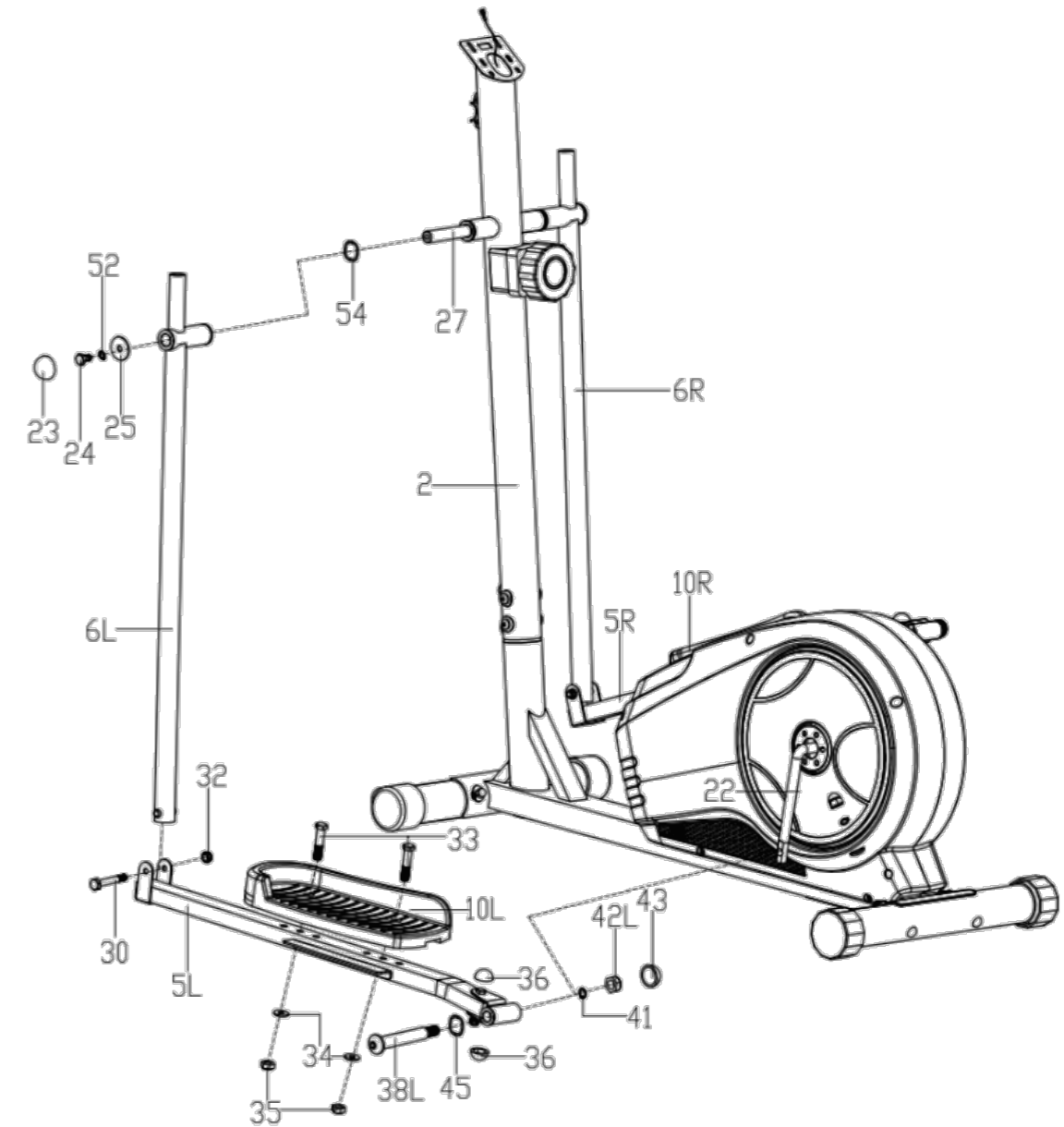
2.2. Handlebar post assembly

- Connect the extension cord (18) to the sensor cable (20) and then connect the voltage regulator cable (17) to the voltage cable hook in the manner shown in Figure A.
- Finally, attach the handlebar post (2) to the main frame (1) with hex bolts (16), spring washers (52), and arched washers (13).



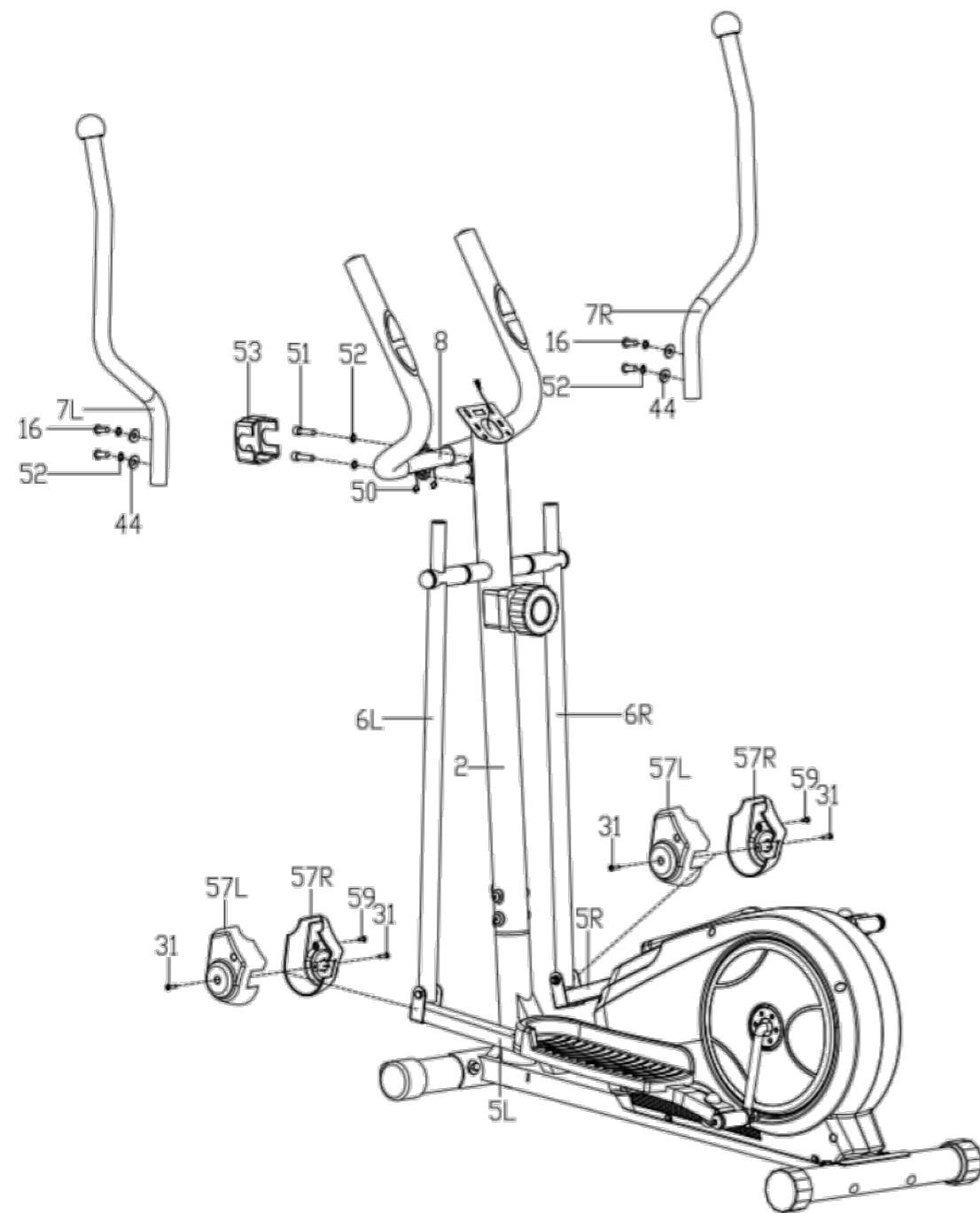
2.3. Pedal Assembly

- Insert the shaft (27) through the handlebar post (2). Place the wave washer (54) and the left rocker arm (6L) on the left side of the shaft (27). Finally, attach the flat washer (25), spring washer (52), and hex bolt (24). Do not tighten them yet.
- Attach the left pedal support (5L) to the left crank (22) with the left hinge bolt (38L), wave washer (45), spring washer (41), and nylon nut (42L). Do not tighten them yet.
- Attach the left rocker arm (6L) to the left pedal support (5L) with the hex bolt (30) and nylon nut (32). Tighten the hex bolt (24), hex bolt (30), and nylon nut (42L). Finally, add the covers (23, 43, and 36).
- Repeat the previous steps for the right side assembly.
- Attach the pedals (10L/R) to the pedal supports (5L/R) with hex bolts (33), flat washers (34), and nylon nuts (35).



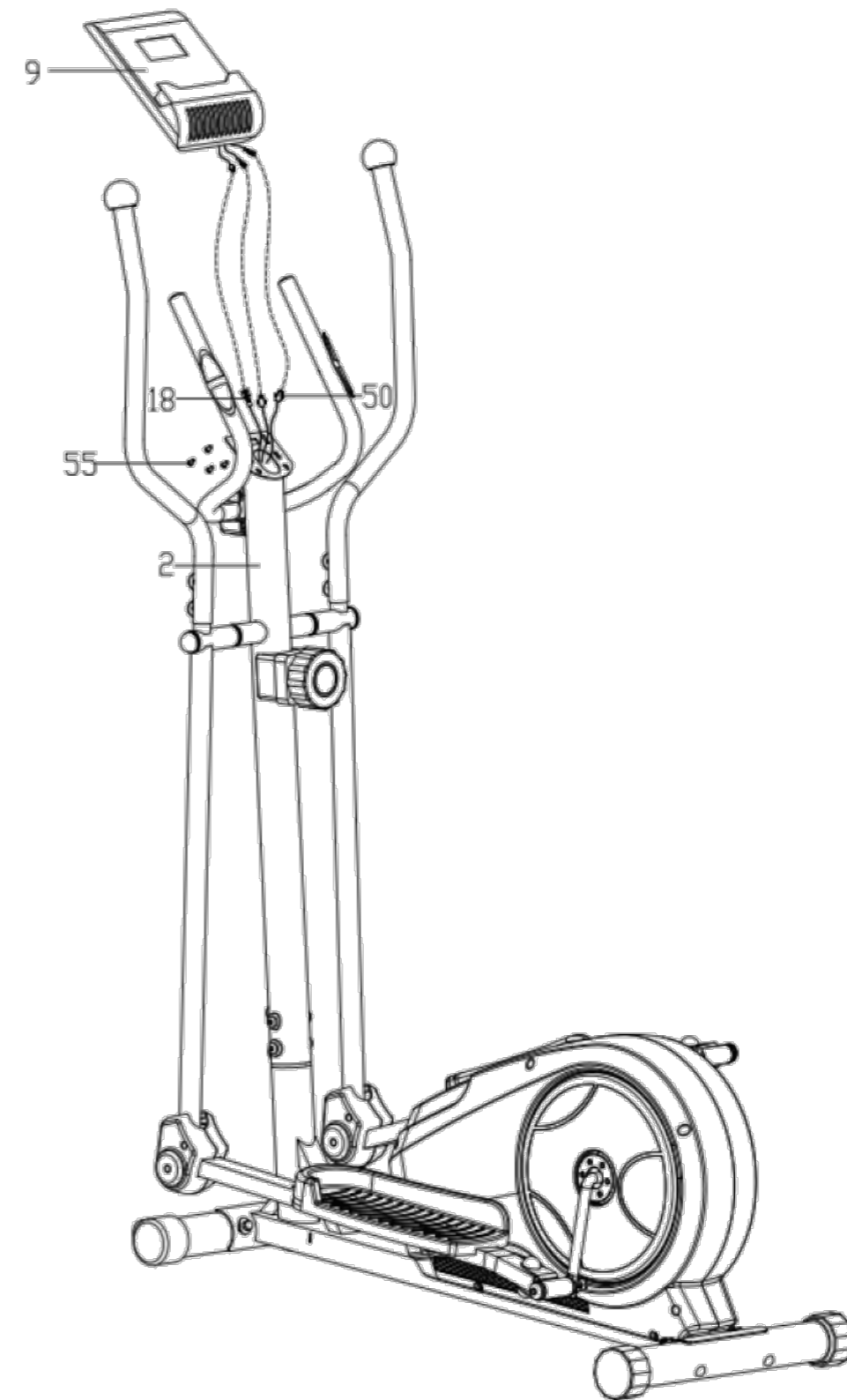
2.4. Assembly of the Handlebars

- Insert the heart rate sensor cable (50) into the hole on the handlebar post (2) and pull it out through the meter bracket hole located at the top of the handlebar post (2). Attach the fixed handle grip (8) to the handlebar post (2) with hex bolts (51) and spring washers (52). Finally, securely attach the clamp cover (53).
- Attach the left and right handle grips (7L/R) to the rocker arms (6L/R) and fasten them with hex bolts (16), spring washers (52), and arched washers (44).
- Attach the connector cover (57L and R) to the rocker arms (6L and R) and pedal supports (5L and R) respectively with screws (59) and screws (31).



2.5. Assembly of the Meter

- Connect the extension cord (18) and the heart rate sensor cable (50) to their respective ports on the meter (9).
- Attach the meter (9) to the handlebar post (2) meter bracket using cross-head countersunk screws (55).



3 DISPLAY & CONTROL UNIT

3.1. Display functions

SCAN: The following information is displayed alternately every 6 seconds in the following order: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, TOTAL DISTANCE, HEAR RATE (IF ENABLE), SCAN

TIME (MIN): Press the MODE button until the display shows TIME. The total training time is shown on the screen when the training is started.

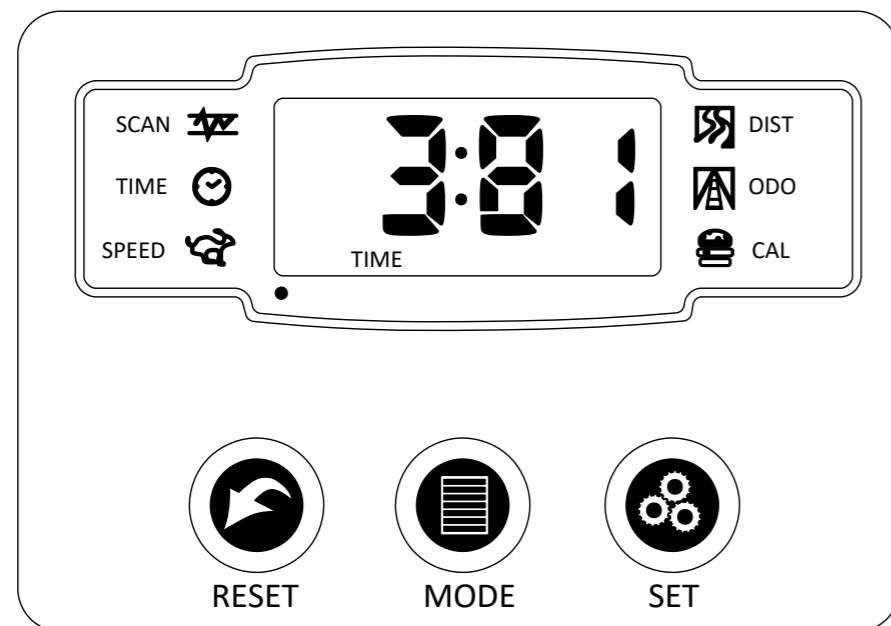
SPEED Press the MODE button until the display shows SPEED. The speed is shown on the screen when training is started.

DIST (DISTANCE) MI/KM: Press the MODE button until the display shows DISTANCE. The trip is shown on the screen when you start training.

KOKONAISMATKA (ODO) MI/KM: Measured during the operating capacity of the batteries.

CAL (CALORIES) KCAL: Press the MODE button until the display shows CALORIE. Burned calories are shown on the screen when you start training.

PULSE (HEAR RATE IF ENABLED): Press the MODE button until the display shows PULSE. Hold the sensors on the hand grip for about 3 seconds.



3.2. Button functions



RESET

Press the RESET button to reset the value in SET mode.



MODE

Select the desired function by pressing the button. Reset the value by pressing the button for 3 seconds (does not apply to ODO odometer).



SET

You can set a target time, distance or heart rate value when the program starts, the target time/distance decreases while pedaling, this function does not work in SCAN (scanning mode). When the goal is reached, the readings return to the set value.

NOTE!

1. The LCD screen will turn off automatically if the device is not used for 4-5 minutes.
2. When the device is used, the screen will turn on automatically.
3. If the display does not work properly, replace the batteries. Both batteries must be replaced at the same time.
4. The display is powered by two 1.5 volt AAA batteries.

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD HIKER 100R CROSSTRAINER!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT
FÖRE ANVÄNDNING.**



TEKNISK PRODUKTINFORMATION

Monterade storlek	1250 x 690 x 1630 mm
Vikt	36 kg
Max. användarens vikt	100 kg



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

VIKTIGT!

Enhetens tekniska data kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Ta kontakt med importören om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARFRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehållna. 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 FÖRSÄKRAN

FitNord försäkrar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EC och de krav som ställs av standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, ytterligare säkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av att bruksanvisningen försummas.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE5559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

MANUALEN ÄR OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SÄKERHET

- Läs alla varningar på enheten. Följ instruktionerna i denna manual.
- Försäkra dig om att enheten är korrekt installerad och att alla delar är ordentligt fästa innan du använder enheten.
- Låt inte barn eller husdjur leka med apparaten. Håll barn och husdjur borta från apparaten under träning.
- Apparaten är endast avsedd för användning av vuxna.
- Äldre, barn och personer med nedsatt rörlighet måste vägledas och övervakas när de använder apparaten.
- Spänn åt eller byt ut gamla eller lösa delar innan träning.
- Träna alltid enligt dina egna förmågor och din egen form.
- Använd inte lösa kläder när du tränar.
- Använd alltid skor som är avsedda för träning.
- Se till att ha bra balans när du använder apparaten. Förlust av balans kan leda till olyckor.
- Apparaten kan bara användas av en person åt gången.
- Underhåll: Byt ut defekta delar omedelbart. Använd inte apparaten förrän den har varit på service.
- Se till att det finns minst 1 m utrymme runt apparaten.
- Sluta använda apparaten omedelbart om du känner dig yr eller illamående. Olyckor kan undvikas om apparaten används korrekt och instruktionerna följs.
- Öka hastigheten gradvis.
- Använd inte enheten på minst 40 minuter efter att ha ätit.
- Värm upp innan du börjar träna för att undvika olyckor.
- Om du har högt blodtryck, bör du rådfråga din läkare innan du börjar träna.
- Anslut ingenting till apparaten, då den kan skadas.
- Pulsmätaren är inte nödvändigtvis exakt och är inte avsedd för medicinska ändamål.
- **Max. användarvikt är 100 kg.**

! ANVÄND INTE ENHETEN UTAN LÄKARENS SAMTYCKE OM:

- Du är gravid
- Du har nyligen genomgått en operation
- Du har problem med knän, axlar, rygg eller nacke
- Du har hjärt- och kärlsjukdom / högt blodtryck / blodpropp / bråck / allvarlig diabetes / cancer
- Epilepsi / Allvarlig migrän / Malign tumör
- Du har pacemaker/implantat/konstgjorda leder eller lemmar/stentar eller spiral
- Du har nyligen varit sjuk

Följ läkarens instruktioner när du planerar ditt personliga träningsprogram.

! VIKTIGA VARNINGAR

- Placera enheten på en ren, plan yta. Placera inte enheten på en tjock matta, eftersom detta kan hindra ventilationen. Placera inte enheten nära vatten eller utomhus.
- Använd lämpliga kläder när du använder enheten. Använd inte långa eller lösa kläder som kan fastna i apparaten. Använd alltid joggingskor eller skor med gummisulor avsedda för träning.
- Håll barn borta från apparaten när du använder den.
- Rådfråga läkare eller annan vårdpersonal innan du startar ett träningsprogram. De kan hjälpa dig att bestämma träningsvolym, intensitet (pulsområde) och träningsvaraktighet som passar för din ålder och ditt träningsnivå.
- Om du upplever bröstsmärta eller tryck i bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel eller andra problem under träningen, måste du omedelbart sluta. Sök sedan medicinsk hjälp innan du fortsätter träningen.

2 MONTERINGSANVISNINGAR

! OBS!

Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt enheten innan du monterar den.

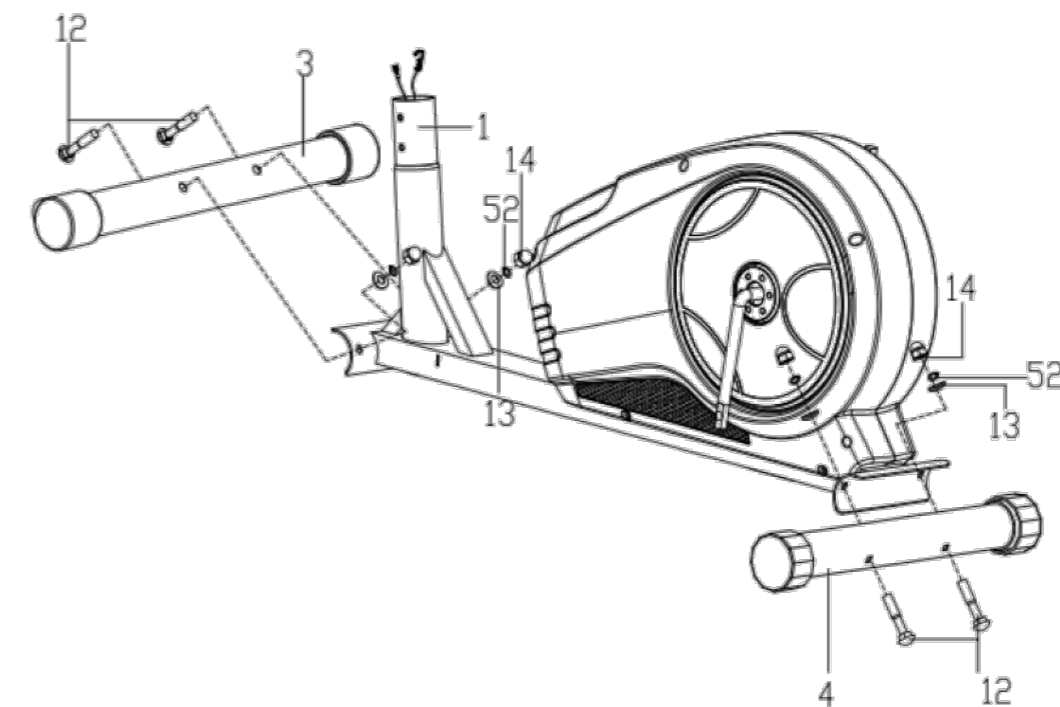
Använd verktygen som medföljer enheten.

Kontrollera att alla nödvändiga delar är tillgängliga innan du monterar enheten.

För att undvika personskador rekommenderas det att minst två personer deltar i monteringen av enheten.

2.1. Montering av huvudramen

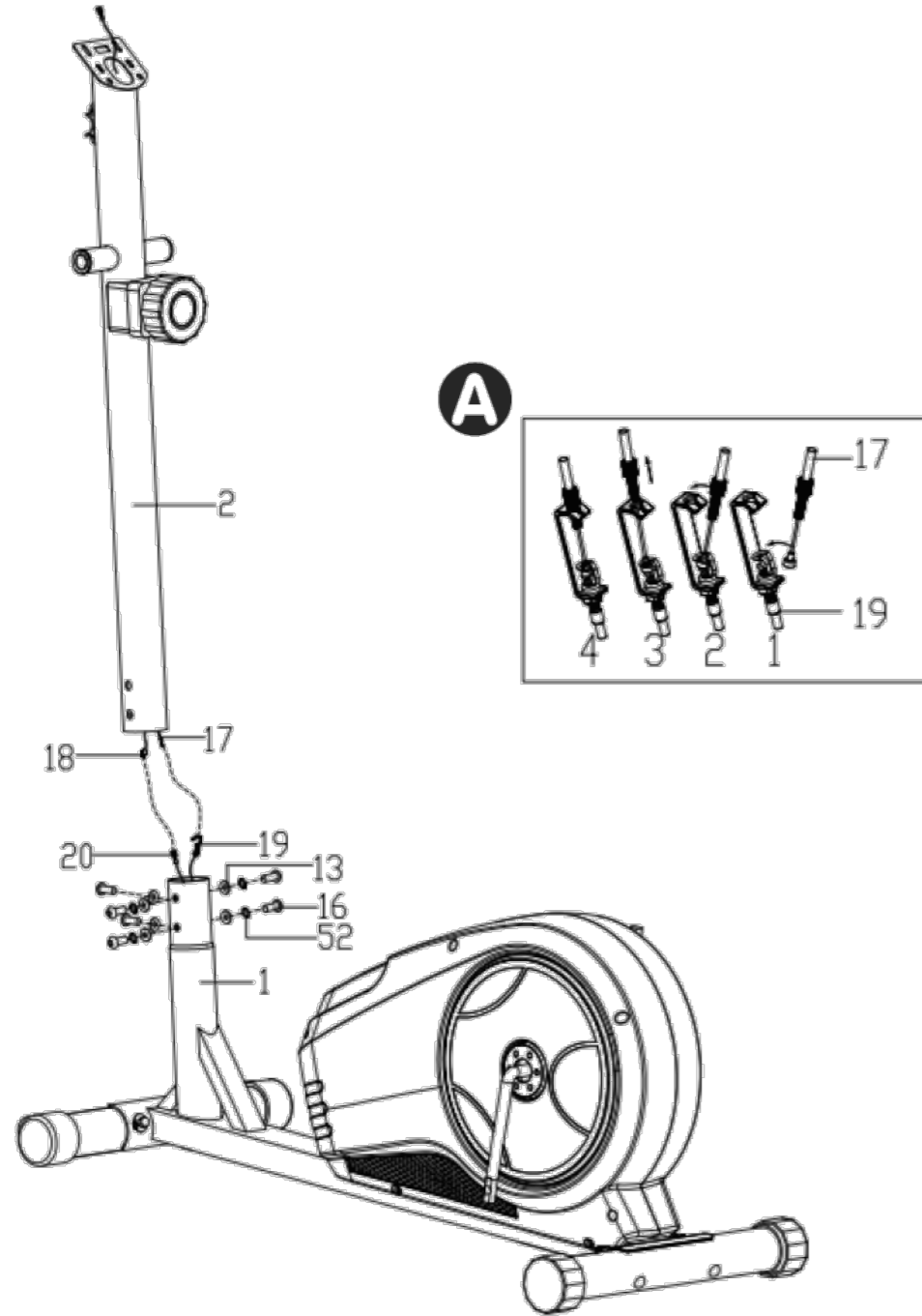
- a. Fäst de främre och bakre stabilisatorerna (3 och 4) på huvudramen (1) med huvudbultar (12), fjäderbrickor (52), låsbrickor (13) och hattmuttrar (14).



2.2. Montering av styrestolpen

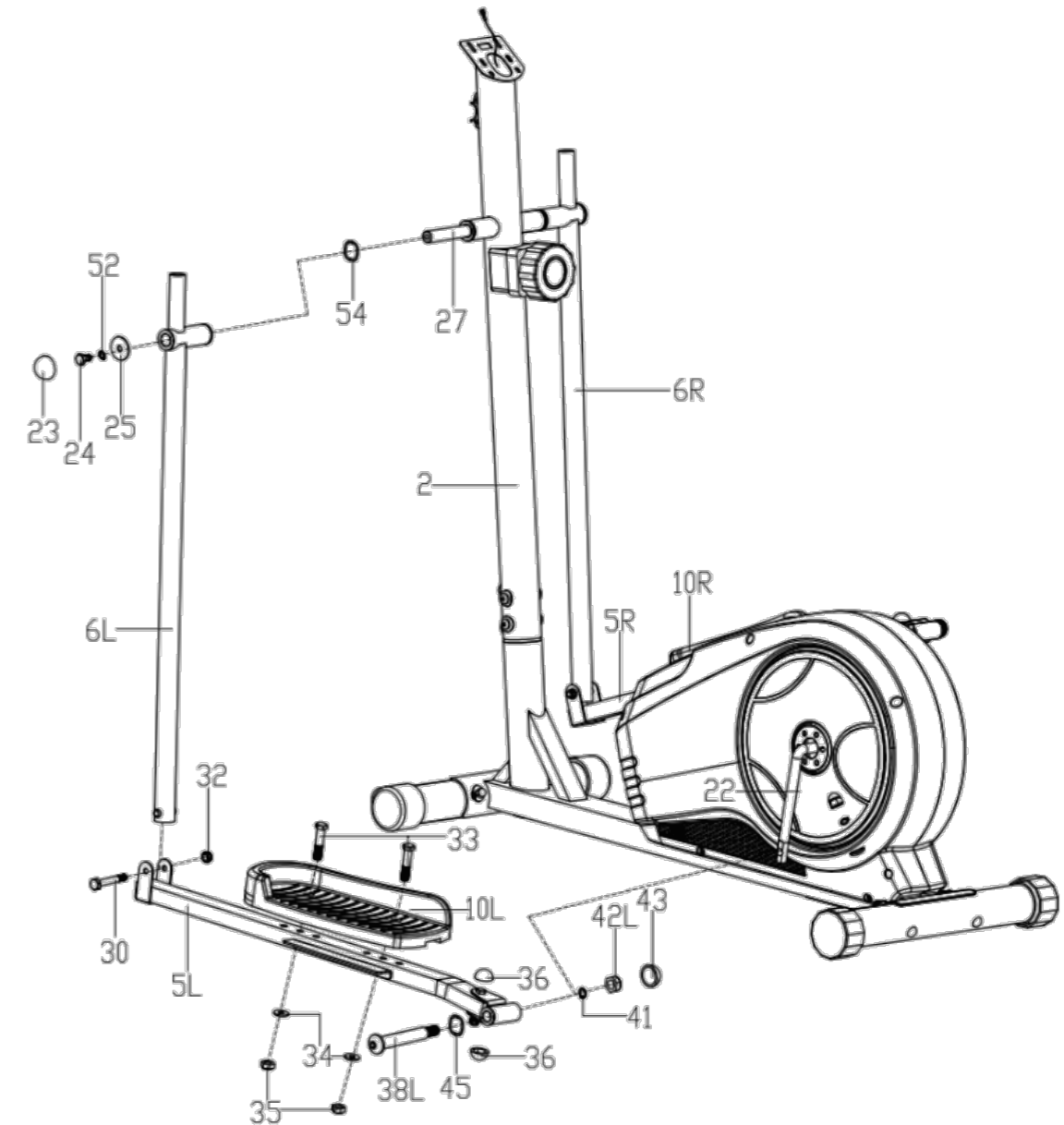
Anslut förlängningskabeln (18) till sensorledningen (20) och sedan anslut spänningsregulatorns kabel (17) till spänningskabelkroken enligt figur **A**.

Fäst till slut styrestolpen (2) på huvudramen (1) med sexkantsbultar (16), fjäderbrickor (52) och låsbrickor (13).



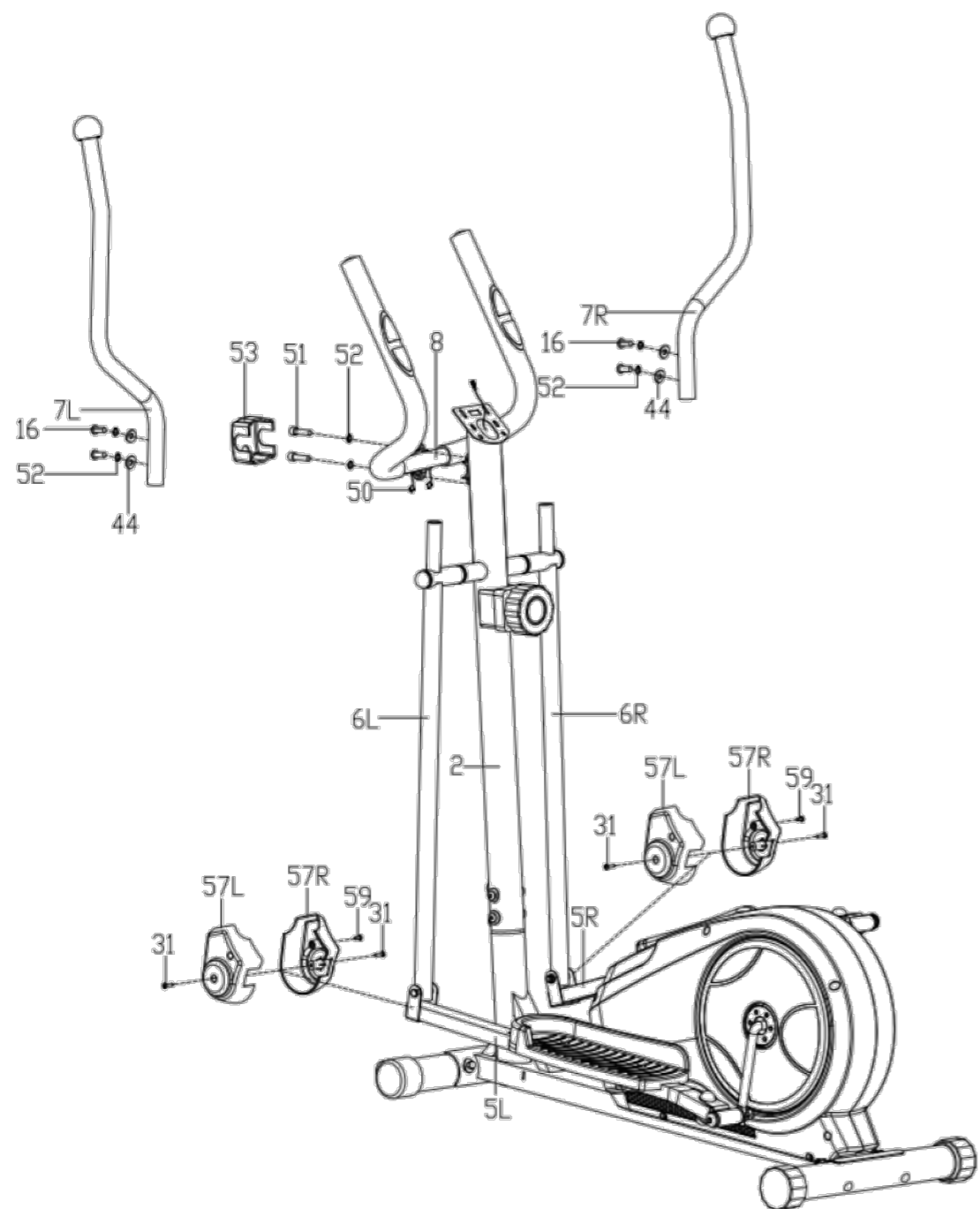
2.3. Montering av pedal

- För axeln (27) genom styrestolpen (2). Placera bussningen (54) och vänster vipparm (6L) på vänster sida av axeln (27). Slutligen, fäst flatbrickan (25), fjäderbrickan (52) och sexkantsbulten (24). Dra inte åt dem ännu.
- Fäst vänster pedalstöd (5L) på vänster axel (22) med vänster bult (38L), bussning (45), fjäderbrickan (41) och nylonmuttern (42L). Dra inte åt dem ännu.
- Fäst vänster vipparm (6L) på vänster pedalstöd (5L) med sexkantsbulten (30) och nylonmuttern (32). Dra åt sexkantsbulten (24), sexkantsbulten (30) och nylonmuttern (42L). Slutligen, montera på skyddslocken (23, 43 och 36).
- Upprepa de tidigare stegen för montering på höger sida.
- Fäst pedalerna (10L/R) på pedalstöden (5L/R) med sexkantsbultarna (33), flatbrickorna (34) och nylonmuttrarna (35).



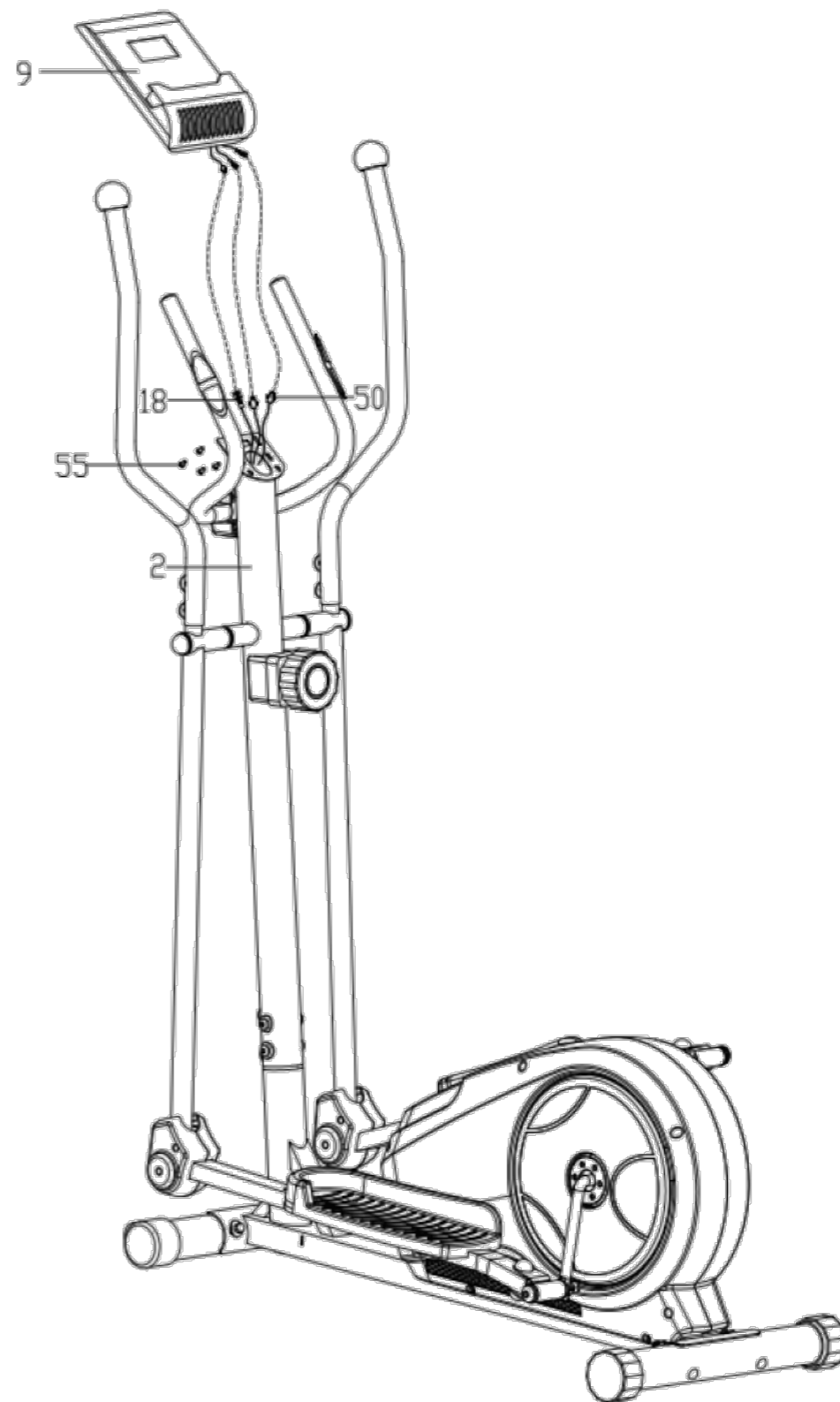
2.4. Montering av styret

- För pulssensorkabeln (50) in i hålet på styrstolpen (2) och dra ut genom hålet i displayfästet högst upp på styrstolpen (2). Fäst det fasta handtaget (8) på styrstolpen (2) med sexkantskruvar (51) och fjäderbrickor (52). Säkra sedan klämskyddet (53) på plats.
- Fäst vänster och höger handtag (7L/R) på vipparmarna (6L/R) och fäst dem med sexkantsbultar (16), fjäderbrickor (52) och låsbrickor (44).
- Fäst skyddslocken (57L och R) på respektive vipparm (6L och R) och pedalstöd (5L och R) med skruvar (59) och skruvar (31).



2.5. Montering av displayen

- Anslut förlängningskabeln (18) och pulssensorkabeln (50) till varsin port på displayen (9).
- Fäst displayen (9) på styrstolpen (2) med hjälp av förskruvade stjärnskruvarna (55).



3 DISPLAY & KONTROLLENHETEN

3.1. Visningsfunktioner

SCAN (SKANNA): Växlar automatiskt mellan funktionerna, varje funktion visas i 6 sekunder. Funktionerna visas i följande ordning: TID, HASTIGHET, DISTANS, KALORIER, TOTAL DIST(ODE), PULS(OM TILLÄMPL), SKANNA

TIME (TID) MIN: Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på TIME (TID). Din aktuella träningstid visas.

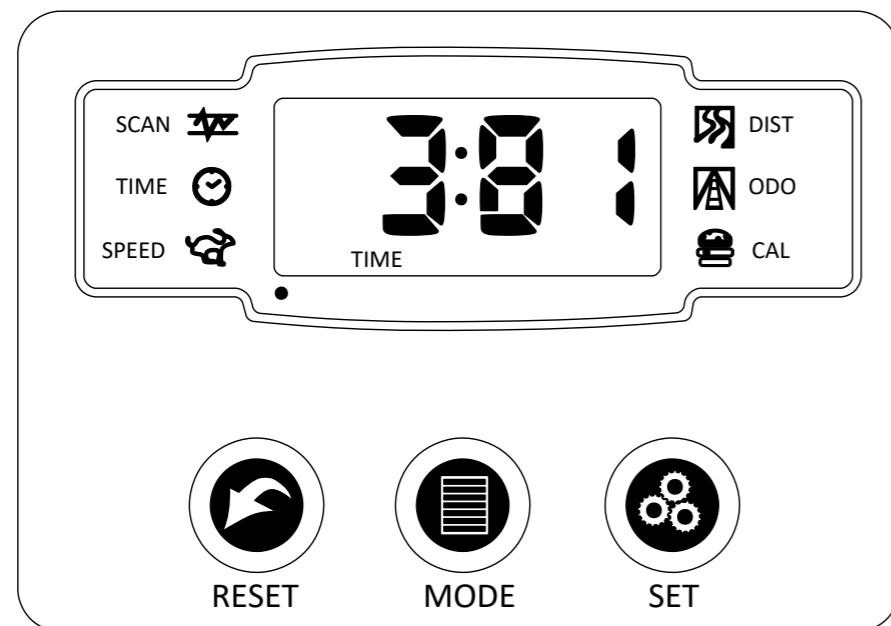
SPEED (HASTIGHET): Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på SPEED (HASTIGHET). Din aktuella hastighet visas.

DIST (DISTANS) MI/KM: Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på DISTANCE (DISTANS). Träningsspassets distans visas.

TOTAL DIST (ODO) MI/KM: Visar total distans.

CAL (KALORIER) KCAL: Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på CALORIE (KALORIER). Dina förbrukade kalorier visas.

PULSE (PULS, OM TILLÄMPL): Tryck på MODE (LÄGE) tills markören pekar på PULSE (PULS). Håll om sensorn i 3 sekunder.



3.2. Funktioner för knappar



RESET (NOLLSTÄLL)

I inställningsläge trycker du på RESET (NOLLSTÄLL) för att nollställa värdet



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)

Du kan ställa in en måltid, distans eller pulsvärde när programmet startar, måltiden/avståndet minskar när du trampar, den här funktionen fungerar inte i SCAN (skanningsläge). När målet är nått återgår avläsningarna till det inställda värdet.

! TIPS!

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

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD HIKER 100R ELLIPSEMASKIN!

**FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN NØYE FØR
BRUK.**



TEKNISK PRODUKTINFORMASJON

Montert størrelse	1250 x 690 x 1630 mm
Vekt	36 kg
Maks. brukerens vekt	100 kg



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

! VIKTIG!

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

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

Ta kontakt med importøren dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARFRASKRIVELSE

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.

PRODUSENTENS FORSIKRING

FitNord forsikrer at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EC og kravene satt av standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-6 (tredemøller, tilleggssikkerhetskrav og testmetoder). Som et resultat er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som følge av forømmelse av brukerhåndboken.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE5559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

HÅNDBOKKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SIKKERHET

- Les alle advarsler på enheten. Følg instruksjonene i denne håndboken.
- Forsikre deg om at enheten er riktig installert og at alle deler er godt festet før du bruker enheten.
- Ikke la barn eller kjæledyr leke med apparatet. Hold barn og kjæledyr borte fra apparatet under trening.
- Apparatet er kun beregnet for bruk av voksne.
- Eldre, barn og personer med nedsatt bevegelse må veiledes og overvåkes når de bruker apparatet.
- Stram til eller skift ut gamle eller løse deler før trening.
- Tren alltid i henhold til dine egne evner og din egen form.
- Ikke bruk løse klær når du trener.
- Bruk alltid sko som er beregnet på trening.
- Sørg for god balanse når du bruker apparatet. Tap av balanse kan føre til ulykker.
- Apparatet kan bare brukes av én person om gangen.
- Vedlikehold: Skift ut defekte deler umiddelbart. Ikke bruk apparatet før det har vært til service.
- Sørg for at det er minst 1 m plass rundt apparatet.
- Slutt å bruke apparatet umiddelbart hvis du føler deg svimmel eller svimmel. Ulykker kan unngås hvis apparatet brukes riktig og instruksjonene følges.
- Øk hastigheten litt etter litt
- Ikke bruk apparatet før 40 minutter etter at du har spist.
- Varm opp før du begynner å trene for å unngå ulykker.
- Hvis du har høyt blodtrykk, bør du rådføre deg med legen din før du begynner å trene.
- Ikke koble noe til apparatet, da det kan bli skadet.
- Puls måleren er ikke nødvendigvis nøyaktig og er ikke ment å brukes til medisinske formål.
- **Maks. brukervekt er 100 kg.**

IKKE BRUK ENHETEN UTEN LEGENS SAMTYKKE HVIS:

- Du er gravid
- Du har nylig gjennomgått en operasjon
- Du har problemer med knær, skuldre, rygg eller nakke
- Du har hjerte- og karsykdom / høyt blodtrykk / blodpropp / brokk / alvorlig diabetes / kreft
- Epilepsi / Alvorlig migræne / Ondartet svulst
- Du har pacemaker/implantat/kunstige ledd eller lemmer/stenter eller spiral
- Du nylig har vært syk

Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.

VIKTIGE ADVARSLER

- Plasser enheten på et rent, flatt underlag. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre ventilasjonen. Ikke plasser enheten i nærheten av vann eller utendørs.
- Bruk egnede klær når du bruker enheten. Ikke bruk lange eller løse klær som kan sette seg fast i apparatet. Bruk alltid joggesko eller sko med gummisåler beregnet på trening.
- Hold barn borte fra apparatet når du bruker det.
- Rådfør deg med lege eller annet helsepersonell før du starter et treningsprogram. De kan hjelpe deg med å bestemme treningsmengde, utfordring (pulsområde) og treningstid som passer for din alder og ditt formnivå.
- Hvis du opplever brystmerter eller trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet eller andre problemer mens du trener, må du stoppe umiddelbart. Søk deretter medisinsk hjelp før du fortsetter treningen.

2 MONTERINGSINSTRUKSJONER

MERK!

Sørg for at det er nok plass rundt enheten før du monterer den.

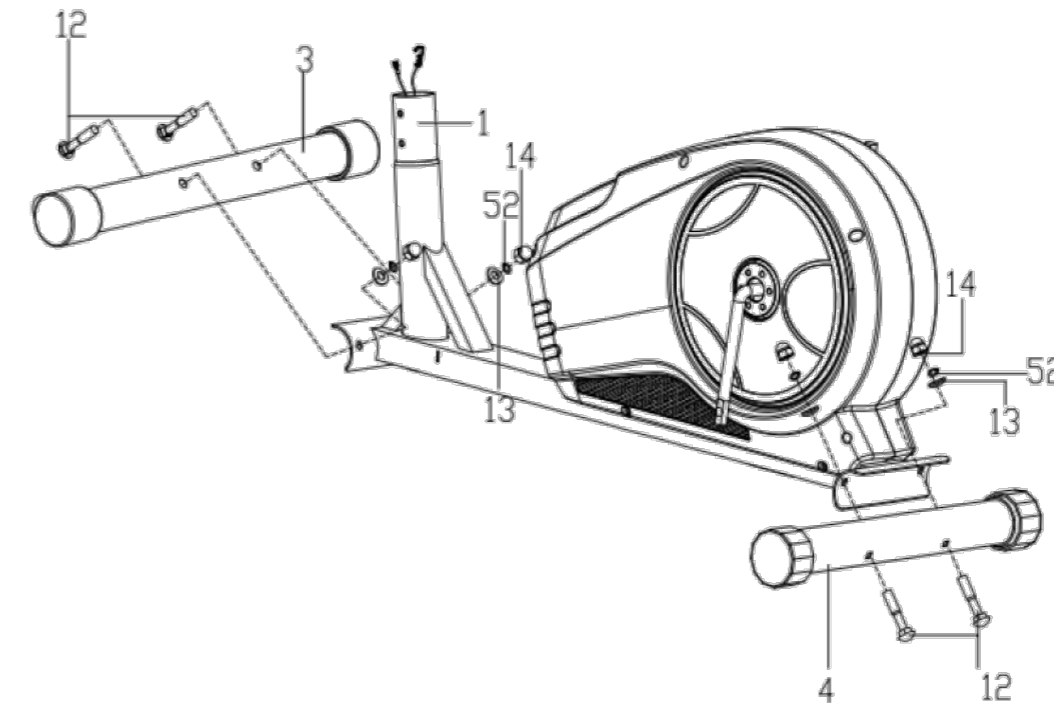
Bruk verktøyene som følger med enheten.

Kontroller at alle nødvendige deler er tilgjengelige før du monterer enheten.

For å unngå personskader anbefales det at minst to personer deltar i monteringen av apparatet.

2.1. Montering av hovedrammen

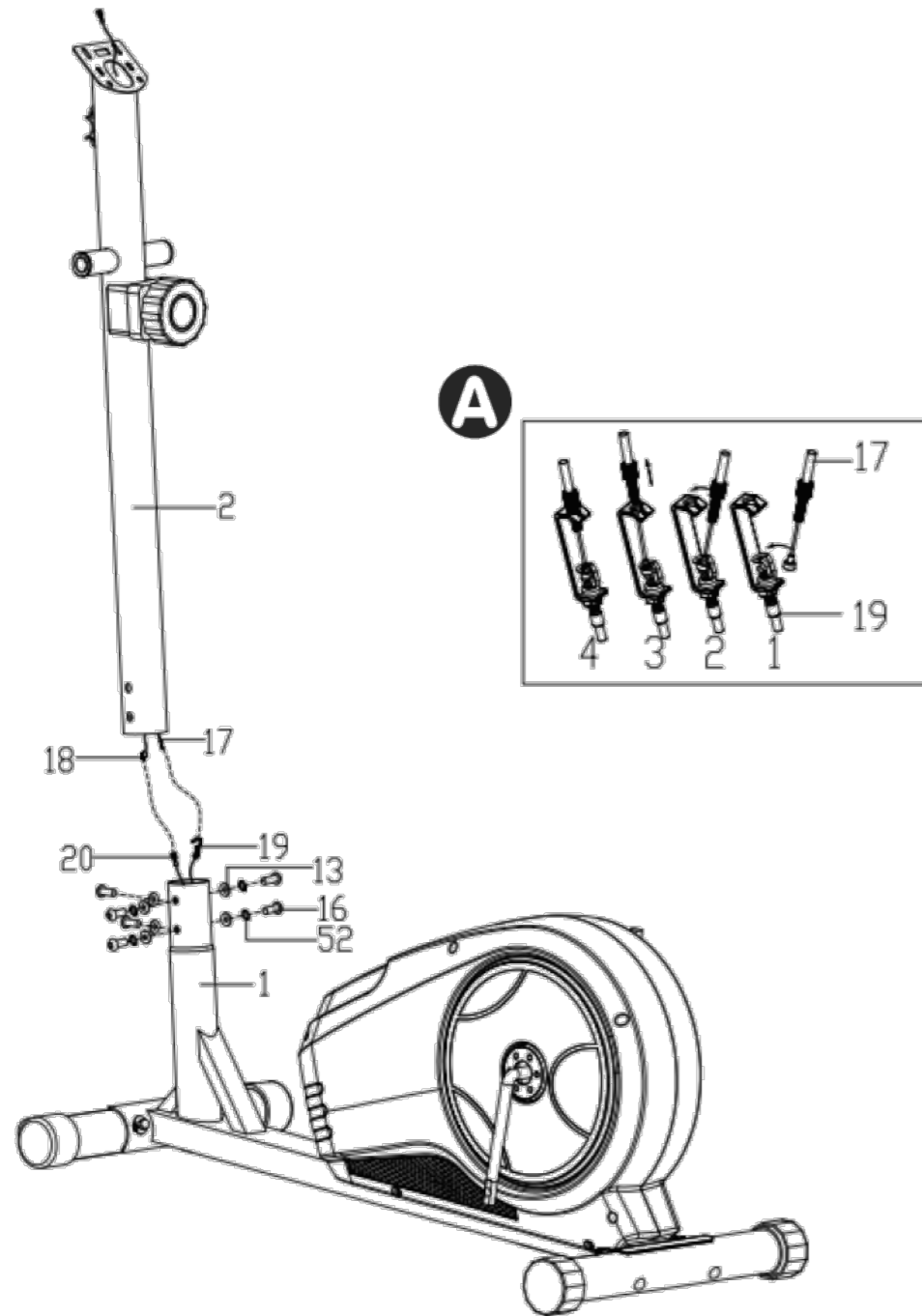
- a. Fest de fremre og bakre stabilisatorene (3 og 4) til hovedrammen (1) med bolter med hodebolter (12), fjærskiver (52), buede skiver (13) og kuppelmuttere (14).



2.2. Montering av styrestolpe

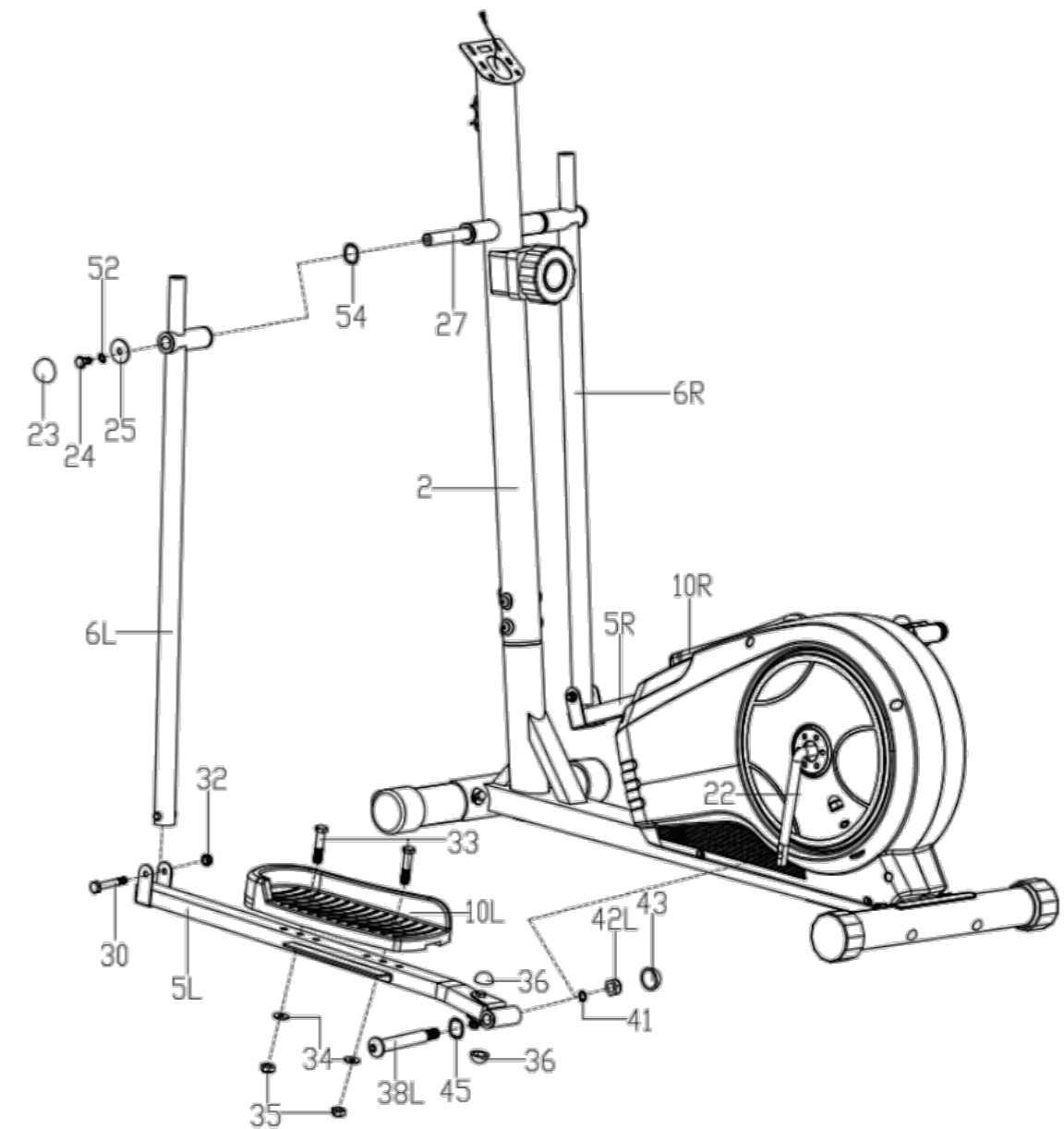
Koble skjøteledningen (18) til sensorkabelen (20) og koble deretter spenningsregulatorkabelen (17) til spenningskabelkroken som vist i figur A.

Fest til slutt styrestolpen (2) til hovedrammen (1) med sekskantbolter (16), fjærskiver (52) og buede skiver (13).



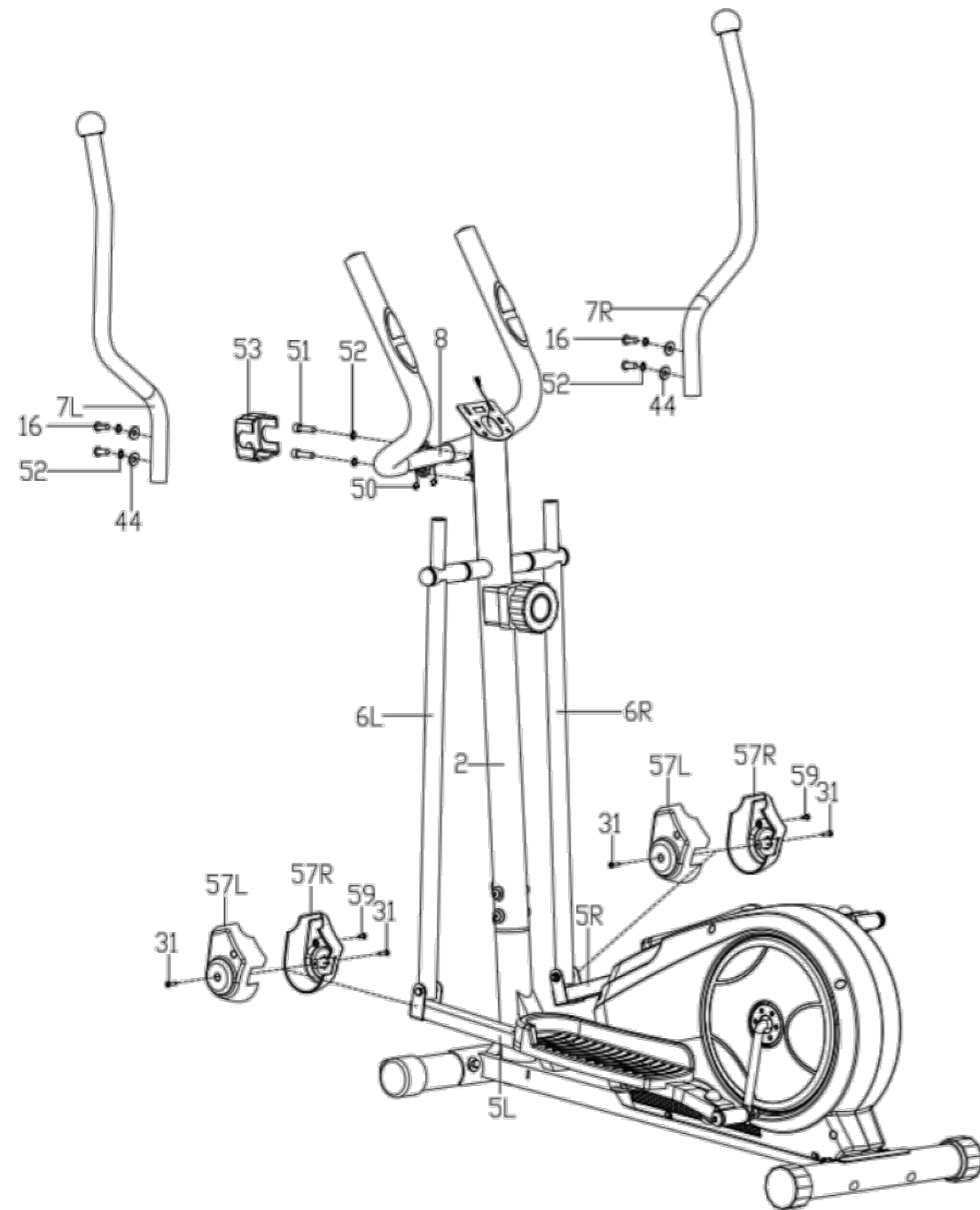
2.3. Montering av pedal

- Før akselen (27) gjennom styrestolpen (2). Plasser bølgeskive (54) og venstre vippearms (6L) på venstre side av akselen (27). Til slutt fester du den flate skiven (25), fjærskiven (52) og sekskantbolten (24). Ikke trekk dem til ennå.
- Fest venstre pedalstøtte (5L) til venstre krank (22) med venstre hengselbolt (38L), bølgeskive (45), fjærskive (41) og nylonmutter (42L). Ikke stram dem til ennå.
- Fest venstre vippearms (6L) til venstre pedalstøtte (5L) med sekskantbolten (30) og nylonmutteren (32). Trekk til sekskantbolten (24), sekskantbolten (30) og nylonmutteren (42L). Sett til slutt på dekslene (23, 43 og 36).
- Gjenta de foregående trinnene for montering på høyre side.
- Fest pedale (10L/R) til pedalstøttene (5L/R) med sekskantbolter (33), flate skiver (34) og nylonmuttere (35).



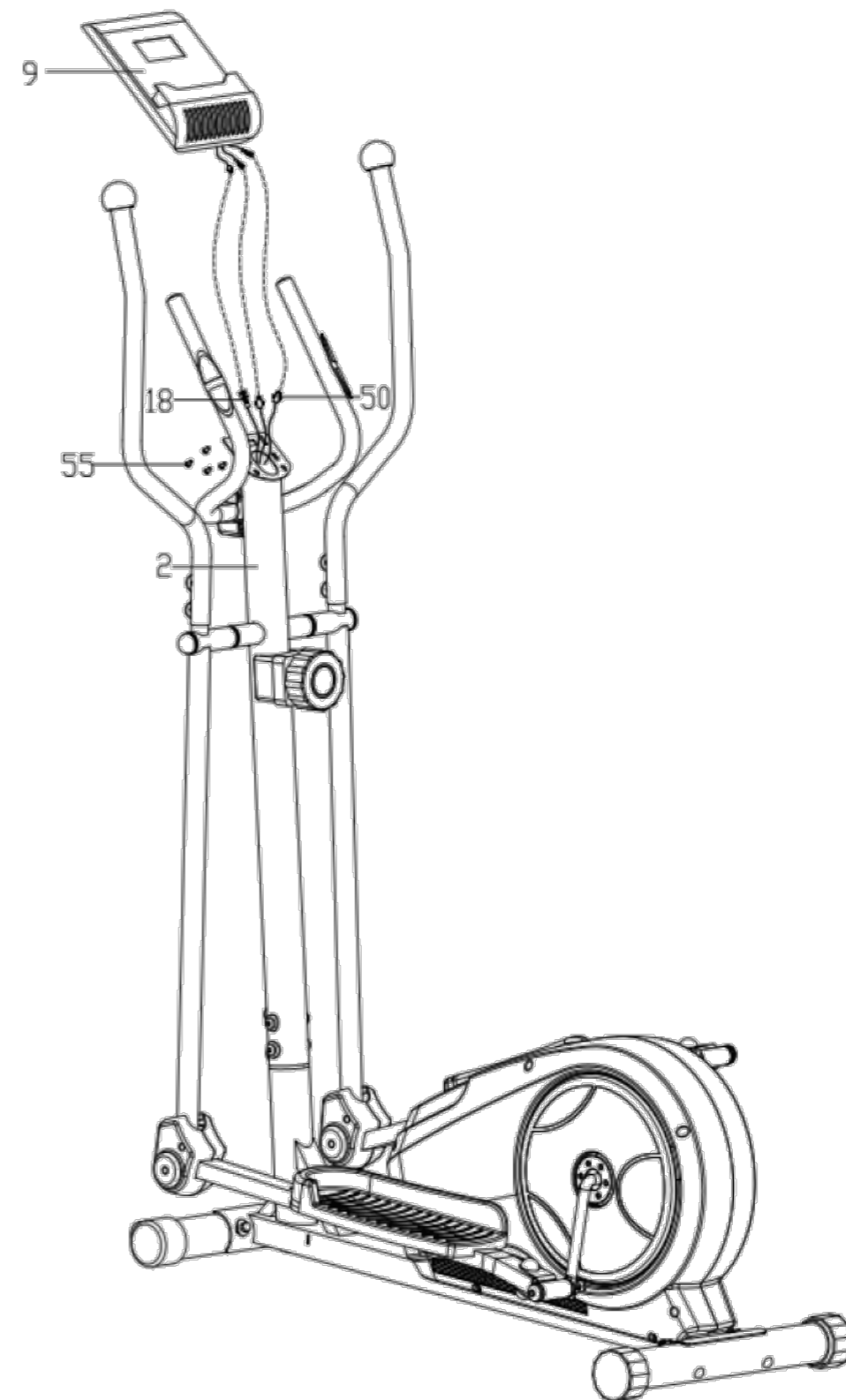
2.4. Montering av styret

- Før pulssensorkabelen (50) inn i hullet på styrestolpen (2) og trekk den ut gjennom hullet i målerbraketten øverst på styrestolpen (2). Fest det faste håndtaksgrepet (8) til styrestolpen (2) med sekskantskruer (51) og fjærskiver (52). Fest til slutt klemdekselet (53) på en sikker måte.
- Fest venstre og høyre håndtak (7L/R) til vippearmen (6L/R) og fest dem med sekskantbolter (16), fjærskiver (52) og buede skiver (44).
- Fest koblingsdekselet (57L og R) til henholdsvis vippearmer (6L og R) og pedalstøtter (5L og R) med skruer (59) og skruer (31).



2.5. Montering av måleren

- Koble skjøteledningen (18) og pulssensorkabelen (50) til hver sin port på måleren (9).
- Fest måleren (9) til styrestolpen (2) på målerbraketten ved hjelp av forsenkede skruer med krysshode (55).



3 DISPLAY- OG KONTROLLENHET

3.1. Displayfunksjoner

SCAN: Følgende informasjon vises vekselvis hvert 6. sekund i følgende rekkefølge: TID, HASTIGHET, DISTANSE, KALORIER, TOTAL DISTANSE, HJERTEFREKVENS (HVIS AKTIVERT), SKANNING

TID (MIN): Trykk på MODE-knappen til displayet viser TIME. Den totale treningstiden vises på skjermen når treningen starter.

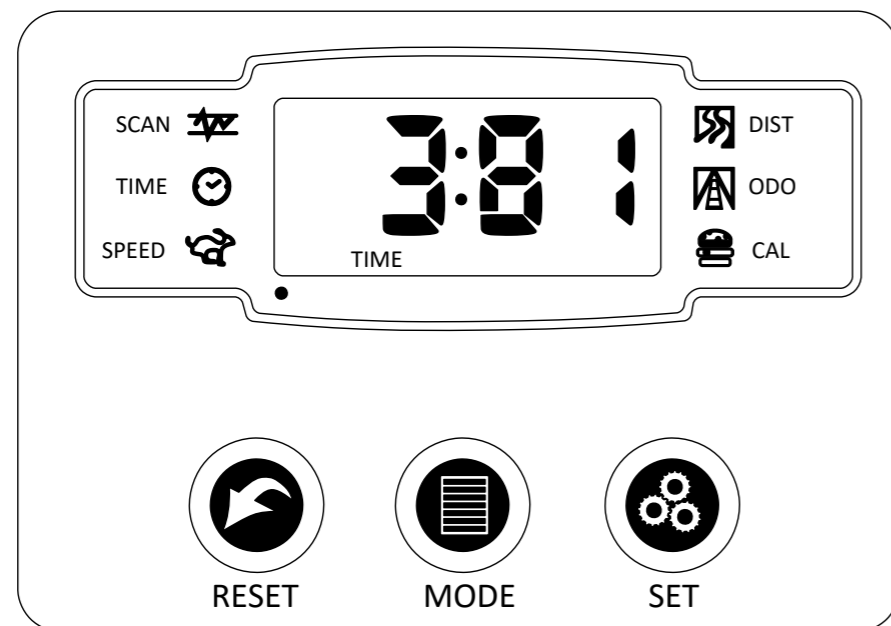
SPEED Trykk på MODE-knappen til displayet viser SPEED. Hastigheten vises på skjermen når treningen starter.

DIST (DISTANCE) MI/KM: Trykk på MODE-knappen til displayet viser DISTANCE. Turen vises på skjermen når du starter treningen.

TOTAL DISTANSE (ODO) MI/KM: Målt under batterienes driftskapasitet.

CAL (KALORIER) KCAL: Trykk på MODE-knappen til displayet viser CALORIE. Forbrente kalorier vises på skjermen når du starter treningen.

PULS (HJERTEFREKVENS HVIS AKTIVERT): Trykk på MODE-knappen til displayet viser PULSE. Hold sensorene på håndtaket inne i ca. 3 sekunder



3.2. Knappefunksjoner



RESET

Trykk på RESET-knappen for å tilbakestille verdien i SET-modus.



MODE

Velg ønsket funksjon ved å trykke på knappen. Tilbakestill verdien ved å trykke på knappen i 3 sekunder (gjelder ikke ODO-kilometerteller).



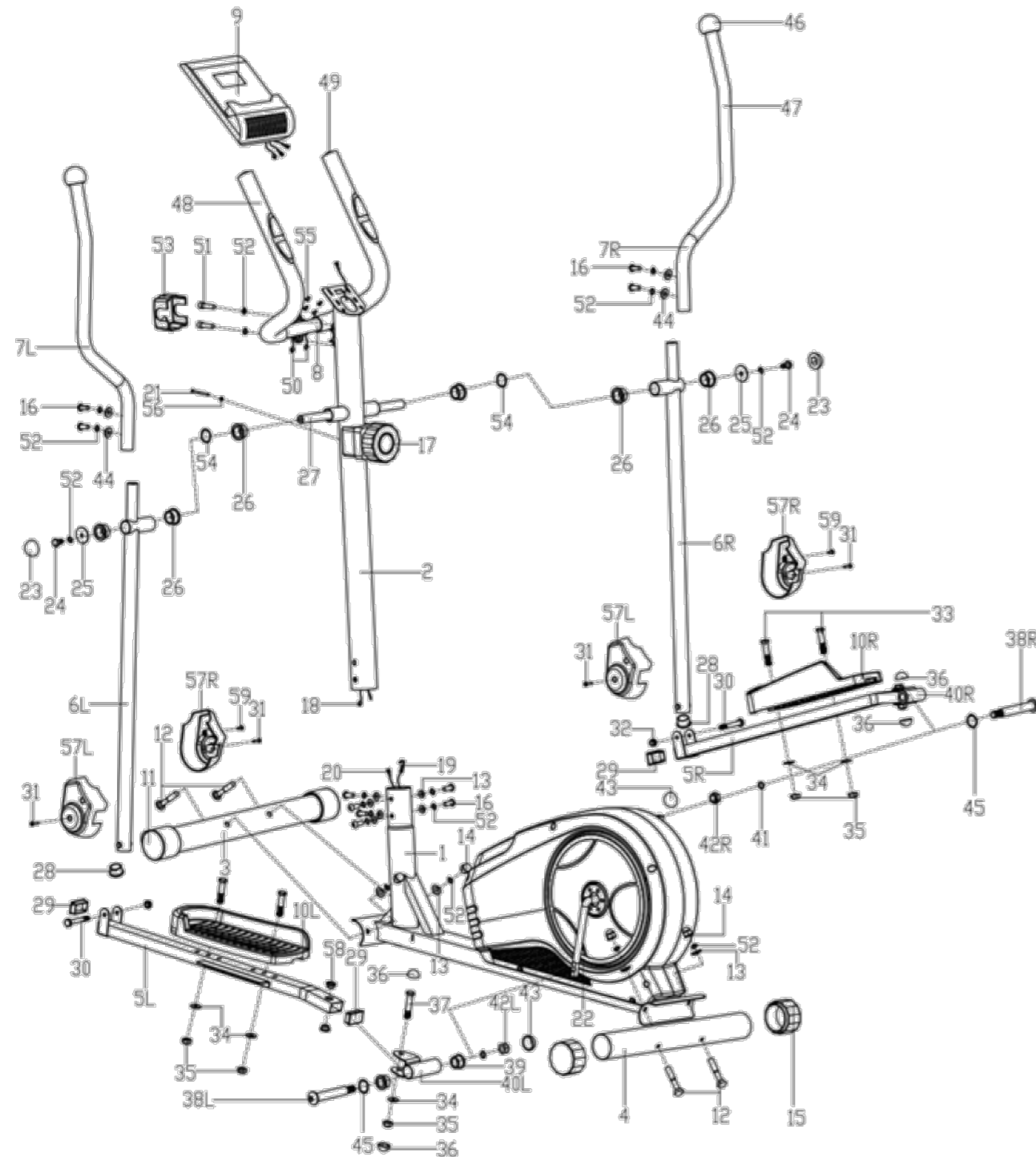
SET

Du kan stille inn en målverdi for tid, distanse eller puls når programmet starter. Målverdien for tid/distanse reduseres mens du trækker, denne funksjonen fungerer ikke i SCAN (skannemodus). Når målet er nådd, går målingene tilbake til den innstilte verdien.

! MERK!

1. LCD-skjermen slås av automatisk hvis enheten ikke brukes på 4-5 minutter.
2. Når enheten brukes, slås skjermen på automatisk.
3. Hvis displayet ikke fungerer som det skal, må batteriene skiftes ut. Begge batteriene må skiftes ut samtidig.
4. Displayet drives av to 1,5 volt AAA-batterier.

4 RÄJÄYTYSKUVA / 4 EXPLODED-VIEW DRAWING /
4 SPRÄNGSKISS / 4 SPRENGSKISSE



5 OSALISTA / 5 PARTS-LIST / 5 DEL LISTA / 5 LISTA DELAR

OSA / PART / DEL / DEL	NIMI / TITLE / NAMN / NAVN	kpl. / pcs. / st / st
1	Päärunko / Main frame / Huvudram / Hovedramme	1
2	Käsikahvatolppa / Handlebar post / Handtagstolpe / Styrestangstolpe	1
3	Etuvakain / Front stabilizer / Framre stabilisator / Fremre stabilisator	1
4	Takavakain / Rear stabilizer / Bakre stabilisator / Bakre stabilisator	1
5L/R	Poliintuki / Poling support / Stöttor / Støttestag	1 p.r.
6L/R	Keinuputki / Swinging tube / Svängstång / Svingerør	1 p.r.
7L/R	Käsikahva / Handlebar / Handtag / Håndtak	1 p.r.
8	Kiinteä käsikahva / Fixed handle / Fast handtag / Fast håndtak	1
9	Mittari / Meter / Mätare / Måler	1
10L/R	Poljin / Pedal / Pedal / Pedal	1 p.r.
11	Etuosan päätykansi / Front end cap / Framändsskydd / Frontdeksel	2
12	M8 x 76 Kohokantapultti / Raised head bolt / Förhöjd huvudbult / Løftet hodebolt	4
13	Ø20 x Ø8,5 x R30 Kaarialuslevy / Arched washer / Bågbricka / Buevasker	10
14	M8 Umpimutter / Blind nut / Blindmutter / Blindmutter	4
15	Takaosan päätykansi / Rear end cap / Bakändsskydd / Bakdeksel	2
16	M8 x 16 Sisäkuusiuruuvi / Internal hex screw / Invändig sexkantskrue / Indre sekskrue	10
17	Jännitteen säädin / Voltage regulator / Spänningsregulator / Spenningsregulator	1
18	Pidennysjohto / Extension cord / Förlängningssladd / Forlængelseskabel	1
19	Jännitekaapeli / Voltage cable / Spänningskabel / Spenningskabel	1
20	Anturijohto / Sensor cable / Sensorkabel / Sensorkabel	1
21	M5 x 55 Ristipäinen matalakupukantainen ruuvi / Cross-head low-profile screw / Korsad lågprofilskrue / Kryss-hodet lavprofilskrue	1
22	Kampi / Crank / Vevarm / Krank	1
23	S14 Kansi / Cover / Lock / Deksel	2
24	M8 x 20 Kuusiopultti / Hex bolt / Sexkantsbult / Sekskantbolt	2
25	Ø8,2 x Ø32 x 2 Litteä aluslevy / Flat washer / Platt bricka / Flat skive	2
26	Ø32 x 2,5 Laakeriholkki / Bearing sleeve / Lagersleeve / Lagerhylse	6
27	Kara / Shaft / Axel / Aksel	1
28	Ø32 x 1,5 Pyöreä kansi / Round cover / Rund lock / Rundt deksel	2
29	40 x 25 x 1,5 Neliönmuotoinen kansi / Square cover / Kvadratisk lock / Kvadratisk deksel	4

30	M8 x 50 Kuusiopultti / Hex bolt / Sexkantsbult / Sekskantbolt	2
31	ST4.2 x 15 Ruuvi / Screw / Skruv / Skrue	4
32	M8 Nailonmutteri / Nylon nut / Nylonmutter / Nylonmutter	2
33	M10 x 45 Kuusiopultti / Hex bolt / Sexkantsbult / Sekskantbolt	4
34	d10 x 15 Litteä aluslevy / Flat washer / Platt bricka / Flat skive	6
35	M10 Nailonmutteri / Nylon nut / Nylonmutter / Nylonmutter	6
36	S17 Kansi / Cover / Lock / Deksel	4
37	M10 x 50 Kuusiopultti / Hex bolt / Sexkantsbult / Sekskantbolt	2
38L/R	Saranapultti / Hinge bolt / Hängslebult / Hengselbolt	1 p.r.
39	Ø24 x 20 x Ø16,1 Laakeriholkki / Bearing sleeve / Lagersleeve / Lagerhylse	4
40L/R	Liitäntäkappale / Connector / Anslutningsdel / Tilkoblingsstykke	1 p.r.
41	Ø13 x B2 Jousialuslevy / Spring washer / Fjäderbricka / Fjærskive	2
42L/R	Nailonmutteri / Nylon nut / Nylonmutter / Nylonmutter	1 p.r.
43	S19 Kansi / Cover / Lock / Deksel	2
44	Ø20 x d8,5 x R12,5 Kaarialuslevy / Arched washer / Bågbricka / Buevasker	4
45	D17 x 3 Aallonmuotoinen aluslevy / Wavy washer / Vågbricka / Bølgevasker	2
46	Päätykansi / End cap / Slutlock / Endestykke	2
47	Käsikahvan oteosa / Handle grip / Handtagsgrepp / Håndtak grep	2
48	Vaahtokahva / Foam handle / Skumhandtag / Skumhåndtak	2
49	Ø25 x 1,5 Pyöreä kansi / Round cover / Rund lock / Rundt deksel	2
50	Sykemittauksen johto / Heart rate measurement cable / Pulsövervakningskabel / Hjerterefrekvensmålerkabel	2
51	M8 x 30 Sisäkuusiuruuvi / Internal hex screw / Invändig sexkantskrue / Indre sekskrue	2
52	D8 Jousialuslevy / Spring washer / Fjäderbricka / Fjærskive	18
53	Puristinsuojus / Clamp cover / Klämskydd / Klammerbeskyttelse	1
54	Ø20 x Ø28 x 0,3 Aallonmuotoinen aluslevy / Wavy washer / Vågbricka / Bølgevasker	2
55	M4 x 12 Ristipäinen matalakupukantainen ruuvi / Cross-head low-profile screw / Korsad lågprofilskrue / Kryss-hodet lavprofilskrue	4
56	Kaarialuslevy / Arched washer / Bågbricka / Buevasker	1
57	Vasen ja oikea liitinsuojus / Left and right connector cover / Vänster och höger anslutningsskydd / Venstre og høyre tilkoblingsdeksel	2 p.r.
58	Ø14 x 10 x Ø10,1 Laakeriholkki / Bearing sleeve / Lagersleeve / Lagerhylse	4
59	ST4.1 x 18 Ruuvi / Screw / Skruv / Skrue	2



FITNORD