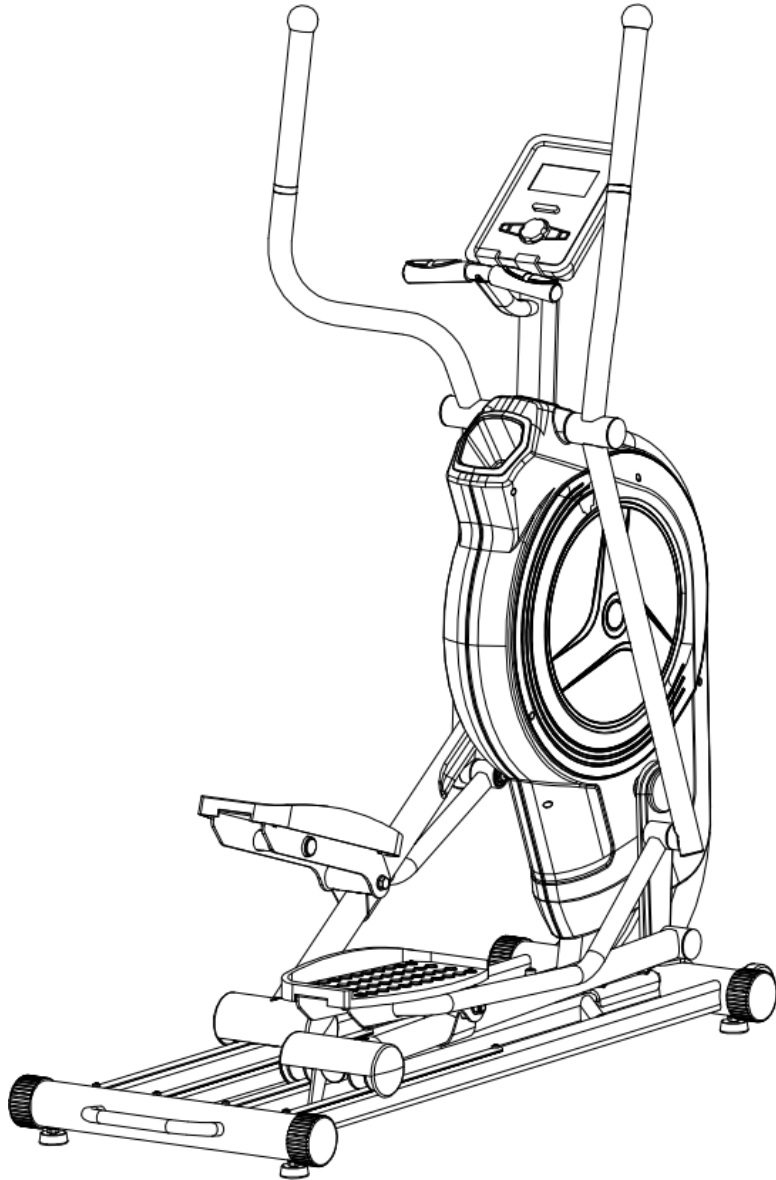


# FI

## FitNord Hiker 500F Crosstrainer

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



### TÄRKEÄÄ!

---

*Lue koko käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttöönottoa.*

*Säilytä nämä ohjeet myöhempää käyttöä varten.*

*Jotkin tuoteominaisuudet voivat poiketa hieman kuvituksista. Tuoteominaisuuksia voidaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta.*

# ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos ostoksestasi! Lue ohjekirja huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöönottoa turvallisuutesi takaamiseksi.

Pura laite pakkauksesta ja tarkista, että kaikki osat ovat tallella ennen kokoamista. Asennusohjeet on listattu vaiheittain ja kuvia hyväksikäyttäen tässä ohjekirjassa.

## TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMIO

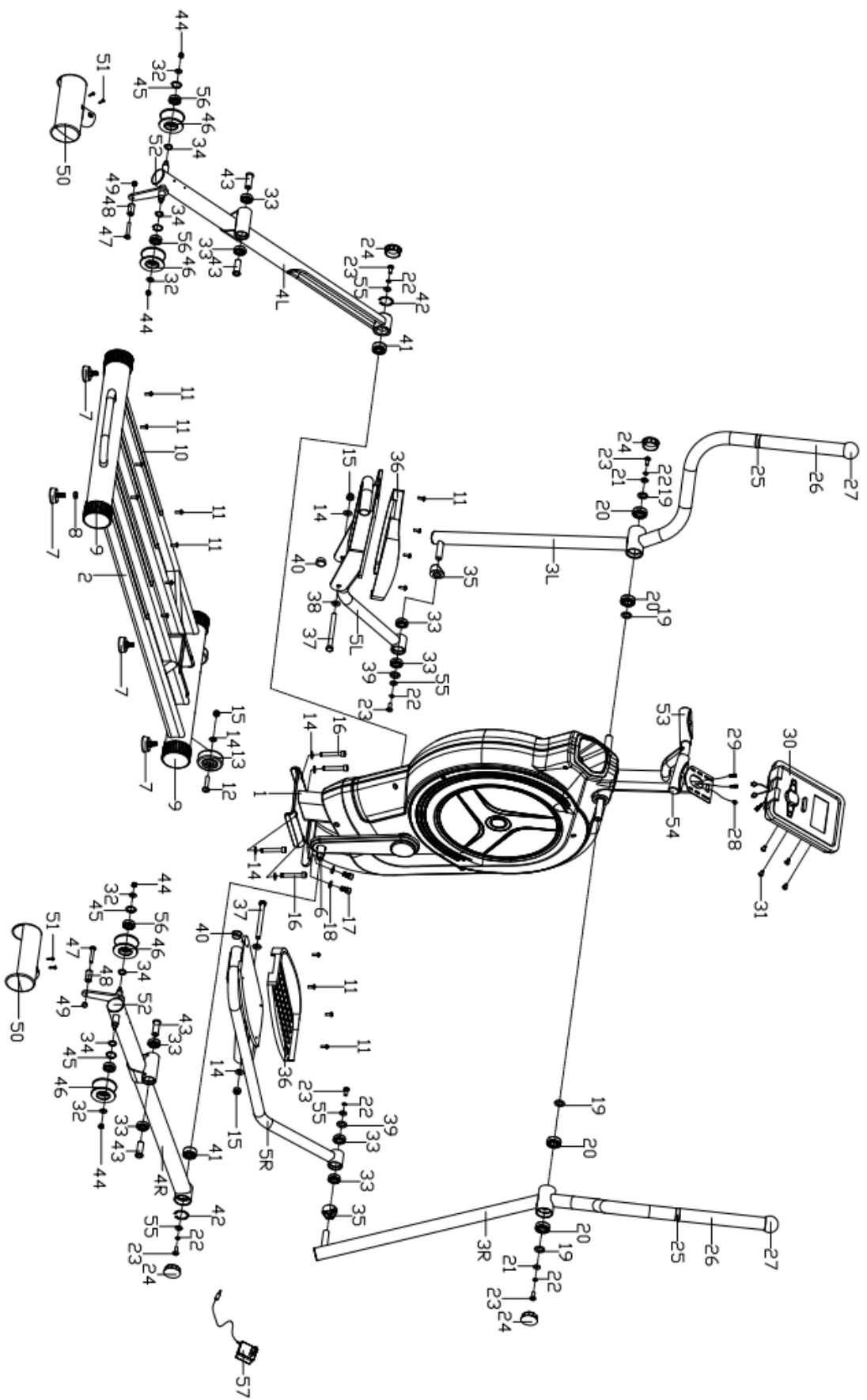
### VAROTOIMENPITEET

**VARMISTA, ETTÄ OLET. LUKENUT KOKO OHJEKIRJAN ENNEN LAITTEEN ASENTAMISTA JA KÄYTTÄMISTÄ. KIINNITÄ ERITYISESTI HUOMIOTA ALLA OLEVIIN VAROTOIMENPITEISIIN:**

- 01- Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit ja muut laitteiston osat ovat paikoillaan ja tiukasti kiinni. Varmista, että laite on toimintakunnossa.
- 02- Kokoa laite tasaiselle alustalle ja pidä turvassa vedeltä ja kosteudelta.
- 03- Aseta laitteen alle sopiva alusta (esim. kumimatto tai puinen alusta) kokoamista ja käyttöä varten pitääksesi laitteenalusen puhtaana.
- 04- Varmista aina ennen laitteen käyttämistä, että laitteen ympärillä on 2 metriä tyhjää tilaa.
- 05- ÄLÄ käytä vahvoja siivoustuotteita laitteen puhdistamiseen. Käytä vain tuotteen mukana tulevia työkaluja laitteen kokoamiseen ja korjaamiseen. Pyyhi hikipisarot laitteesta välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- 06- Liiallinen tai väärin tehty harjoittelu voi olla haitallista terveydellesi. Juttele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Hän voi määritellä ohjelman ylärajat (kuten syke, teho ja harjoituksen kesto) Sinulle sopiviksi. Laitetta ei ole suunniteltu kuntoutuskäyttöön.
- 07- Käytä laitetta vain sen ollessa täysin toimintakunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia laitteen korjaamiseen.
- 08- Laitetta voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- 09- Käytä harjoitukseen soveltuvia urheiluvaatteita ja kumipohjaisia kenkiä laitetta käyttäessäsi.
- 10- Jos tunnet huimausta, kipua, tai olosi on muuten epä mukava, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin mahdollisimman pian.
- 11- Lasten, liikuntaesteisten ja muiden apua tarvitsevien henkilöiden tulisi käyttää laitetta vain toisen henkilön läsnä ollessa.
- 12- Nopeuden kasvaessa myös laitteen teho kasvaa ja päinvastoin.
- 13- Vältä sähköiskulta, palovammoilta, tulipalolta ja muilta onnettomuuksilta lue tämä ohjekirja ja sen sisältämät varotoimenpiteet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

**VAROITUS: KESKUSTELE LÄÄKÄRISI KANSSA ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ KOSKEE ERITYISESTI HENKILÖITÄ, JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN MINKÄÄN KUNTOLAITTEEN KÄYTTÖÄ.**

**SÄÄSTÄ NÄMÄ OHJEET/ Käyttäjän enimmäispaino: 135KGS | 300LBS.**



## LISTA OSISTA

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Päärunko	1	30	Pääkonsoli	1
2	Pohjarunko	1	31	Ristipääruuvi	4
3V/O	Käsitanko	1/1	32	Aluslaatta D8x\2)20x2	4
4V/O	Renkaan runko	1/1	33	Laakeri 60032	8
5V/O	Poljintanko	1/1	34	Aaltolaatta D17	4
6	Kampi	2	35	Muovinen levikepala	2
7	Säädettävät jalat	4	36	Poljin	2
8	Mutteri M10	4	37	Kuusiopultti M12x123xM10	2
9	Vakaajan tulppa	4	38	Aluslaatta D12x\2)24x2.0	2
10	Alumiinikiskot	4	39	Levikepala $\phi$ 17.1* $\phi$ 23*4	2
11	Ristipääruuvi M6x15	16	40	Pyöreä tulppa	2
12	Kuusiokolopultti M10x45	2	41	Laakeri 2203	2
13	Rengas	2	42	Jousiholkki D40	2
14	Aluslaatta D10x\2)20x2	8	43	Laippaholkki	4
15	Nyloc-mutteri M10	4	44	Nyloc-mutteri MS	4
16	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M10xI70	4	45	Rei'itetty jousiholkki D34	4
17	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M10x25	2	46	Kiskopyörä	4
18	Kupera aluslevy D10x\2)20x2	2	47	Kuusiokolopultti M8xI50	2
19	Levikepala	4	48	Rajoitettu holkki	2
20	Laakeri 60042	4	49	Hattumutteri MS	2
21	Aluslaatta D8x\2)25x2	2	50	Renkaan suojus	2
22	Jousialuslaatta D8	6	51	Pyöreäkantainen itseporautuva ruuvi ST4.2x18	4
23	Kuusiokolopultti M8x20	6	52	Renkaan rungon tulppa	2
24	Tulppa	4	53	Kahvan suojus	2
25	Alumiinirengas	2	54	Kahvan tulppa	2
26	Tangon suoja	2	55	Aluslaatta	4
27	Käsitangon tulppa	2	56	Laakeri 60022	4
28	Anturin johto	1	57	Adapteri	1
29	Sykemittarin johto	2			

## HUOMIO

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

*Lue asennusvaiheet läpi ja huomioi kaikki esiasennetut laitteiston osat.*

Kasaus video



# ASENNUSOHJEET

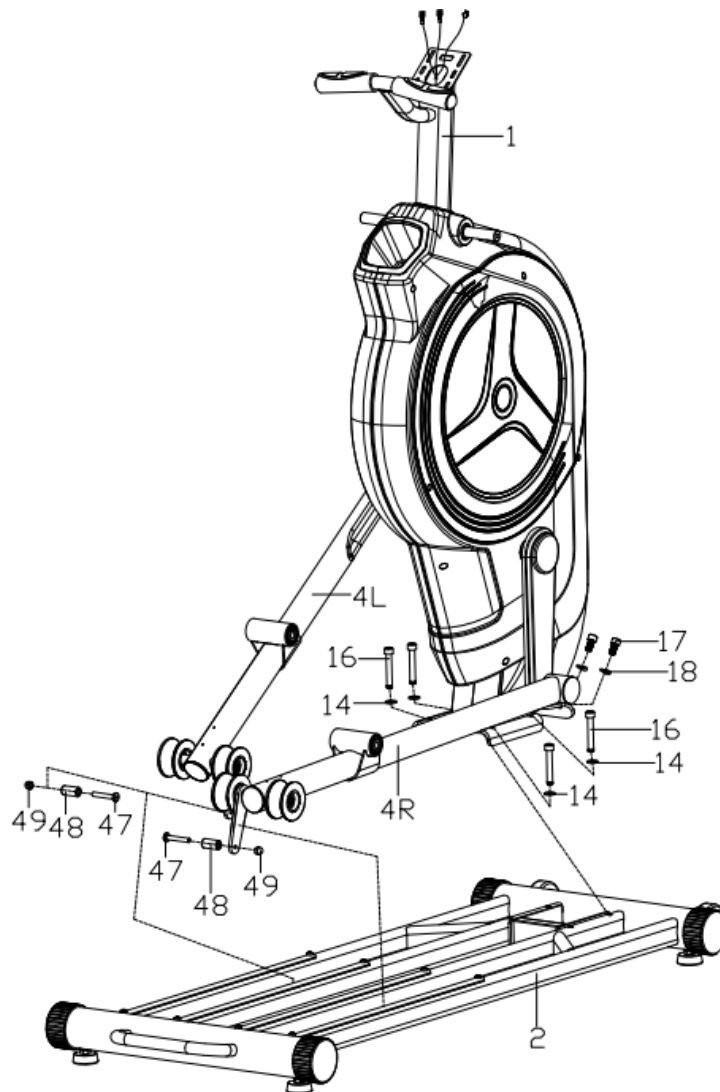
**VALMISTELUT:** Ennen kuin aloitat kokoamisen, tee tarpeeksi tilaa laitteen ympärille; Käytä laitteen mukana tulevia työkaluja; Tarkista, että kaikki listatut osat ovat tallessa.

Suosittelimme vahvasti, että laitteen asennuksessa on mukana kaksi tai useampi henkilöä loukkaantumisten välttämiseksi.

## Vaihe 1

Kiinnitä Päärunko (1) Pohjarunkoon (2) Pyöreäkantaisilla kuusiokolopulteilla (16) ja (17) sekä Aluslaatoilla (14) ja Kuperilla aluslevyillä (18) kuvan osoittamalla tavalla.

Aseta Renkaiden rungot (4V/O) Pohjarungon (2) kiskojen päälle, kiinnitä Kuusiokolopulteilla (47), Rajoitetuilla holkeilla (48) ja Hattumuttereilla (49) kuvan osoittamalla tavalla.



## Vaihe 2

1. Ruuvaa Renkaan suojukset (50) Renkaan runkoihin (4V/O) Pyöreäkantaisilla itseporautuvilla ruuveilla (51).
2. Kiinnitä Käsitangot (3V/O) Päärungon (1) akseliin Kuusiokolopulteilla (23), Jousialuslaatoilla (22), Aluslaatoilla (21) ja Levikepaloilla (19) kuten kuvassa.

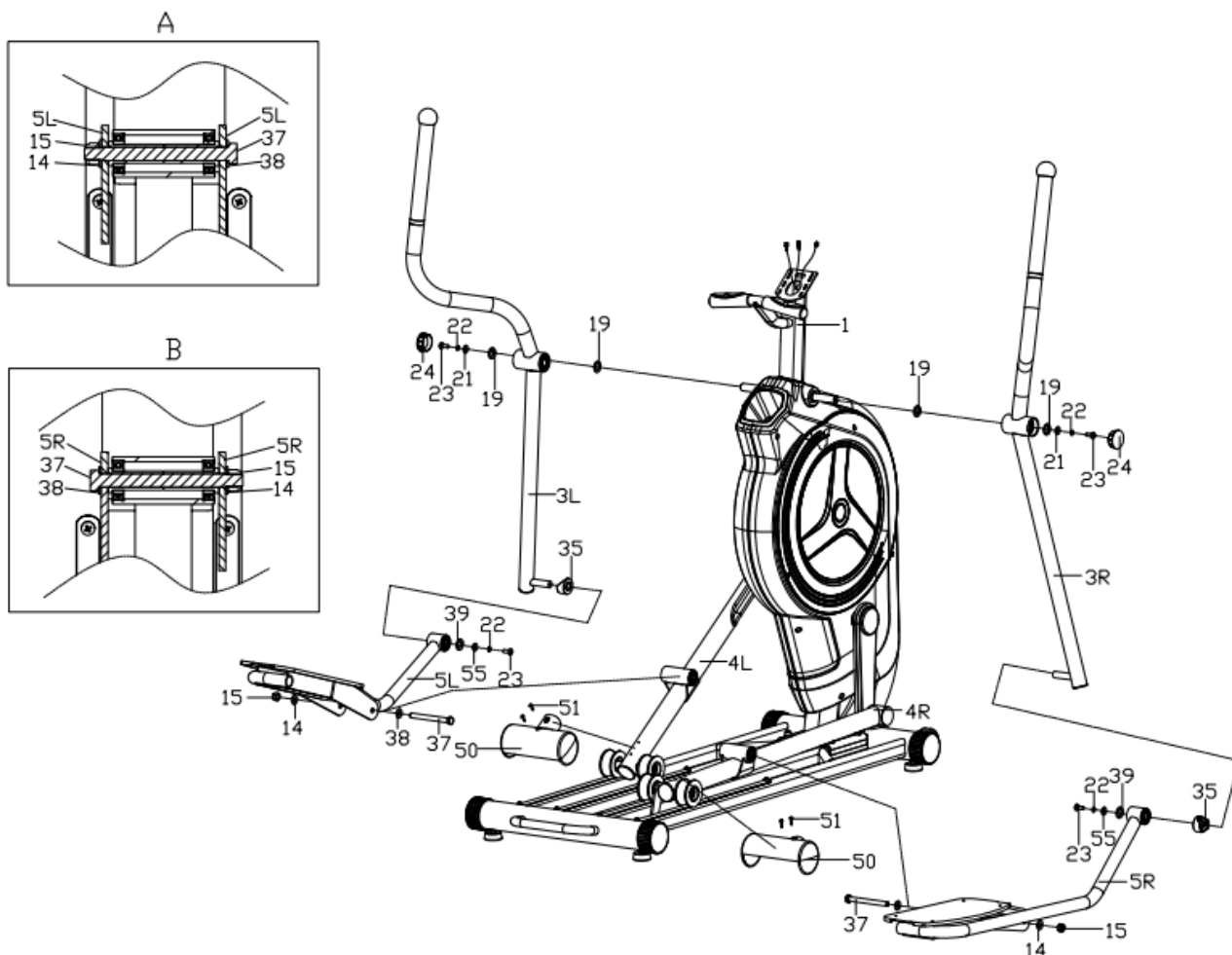
(HUOM.: **ÄLÄ kiristä** osia vielä.)

3. Kiinnitä Käsitangot (3V/O) vastaavasti Poljintankoihin (5V/O) Kuusiokolopulteilla (23), Jousialuslaatoilla (22), Aluslaatoilla (55), Levikepaloilla (39) ja Muovisilla levikepaloilla (35) kuten kuvassa.

(HUOM.: **ÄLÄ kiristä** osia vielä.)

4. Kiinnitä Poljintangot (5V/O) vastaavasti Renkaiden runkoihin (4V/O) Kuusiokolopulteilla (37), Aluslaatoilla (38), Aluslaatoilla (14) ja Nyloc-muttereilla (15) kuten kuvassa.

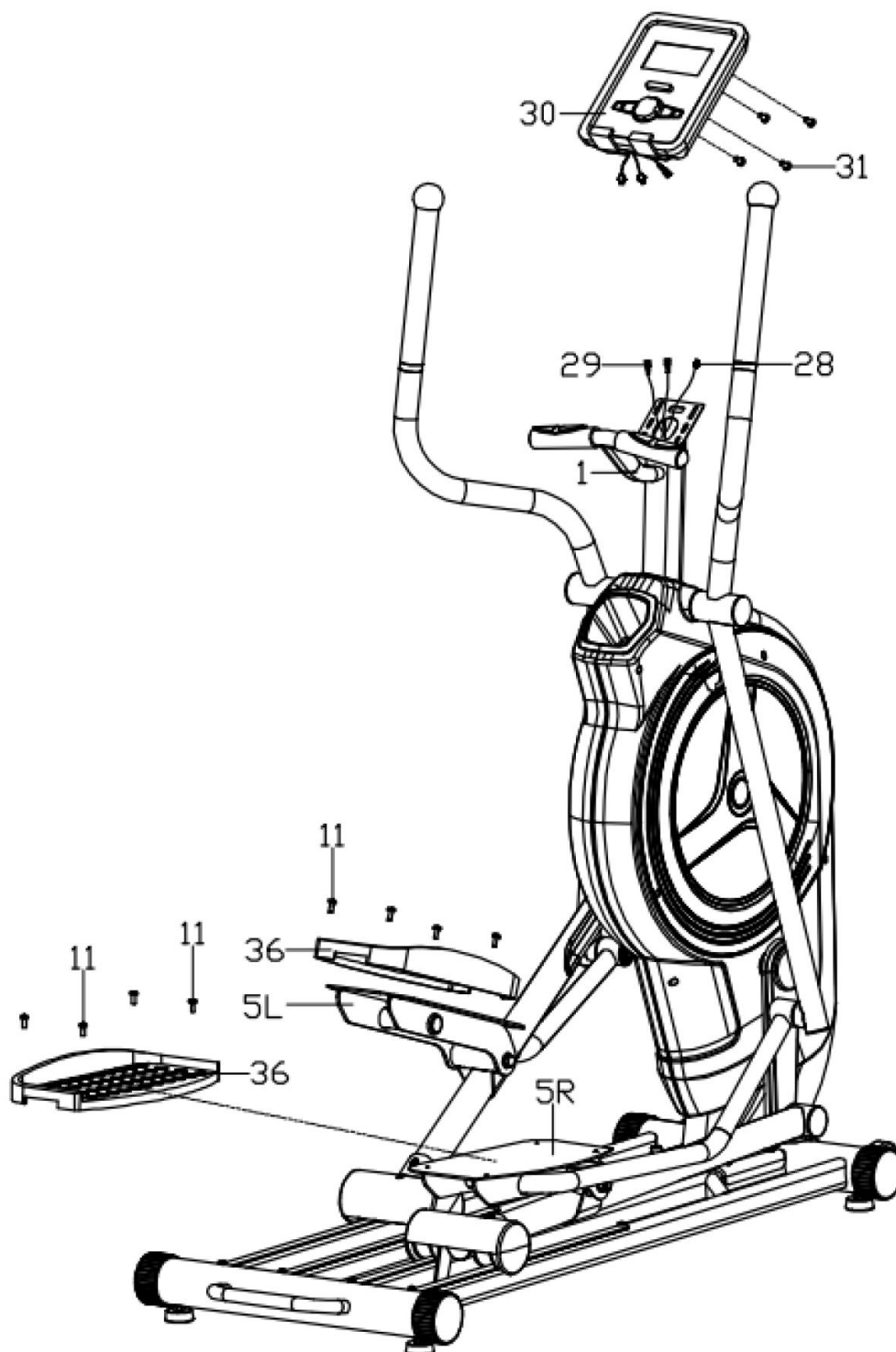
**Kiristä yllämainitut Pultit ja Tulpat (24) kuten kuvassa.**



### Vaihe 3

Kiinnitä Polkimet (36) Poljintankoihin (SV/O) Ristipääruuveilla (11) kuten kuvassa.

Yhdistä Anturin johto (28) ja Sykemittarin johdot (29) Pääkonsolin (30) liittimiin huolellisesti. Sitten kiinnitä Pääkonsoli (30) Päärunkoon (1) Ristipääruuveilla (31).





# OHJAUSPANEELIN KÄYTTÖOHJE

## NÄYTÖN OMINAISUUDET

### OSIO

Laite tukee Kinomapia ja Zwiftiä iConsole+ -appin kautta yhdistettynä.

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

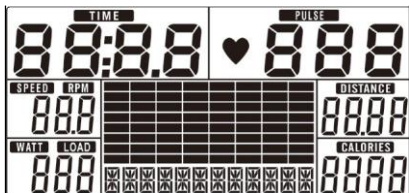
## PAINIKKEET

PAINIKE	KUVAUS
<b>Rullasäädin +</b>	Kasvata vastusta. Valikon selaus.
<b>Rullasäädin -</b>	Vähennä vastusta. Valikon selaus.
<b>Mode / Enter</b>	Vahvista asetus tai valinta
<b>Reset</b>	Pidä pohjassa 2s, konsoli käynnistyy uudelleen. Palaa päävalikkoon.
<b>Start/ Stop</b>	Aloita/lopeta harjoittelu
<b>Recovery</b>	Testaa sykkeen palautumisaika.
<b>Body fat</b>	Testaa rasvaprosentti. Ei toimi harjoituksen aikana.

# KÄYTTÖ:

## KÄYNNISTYS

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



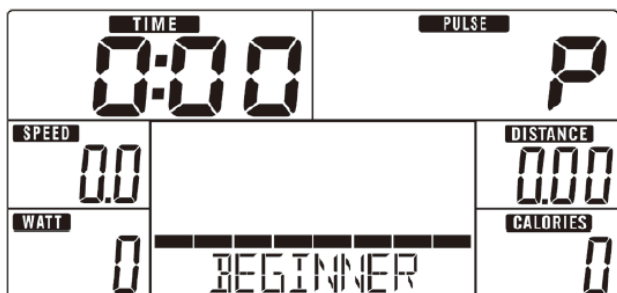
Kuva 1

## HARJOITUSOHJELMAN VALINTA

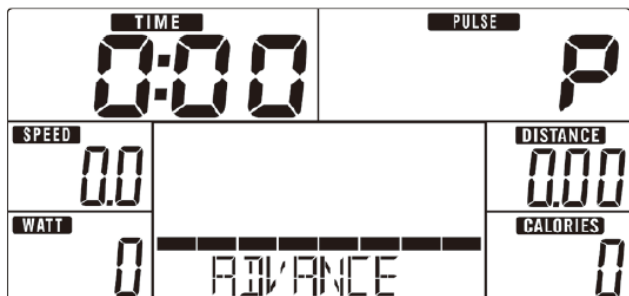
Valitse Cardio



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7

## Manuaaliohjelma

Paina START päävalikossa aloittaaksesi harjoittelun manuaaliohjelmalla.

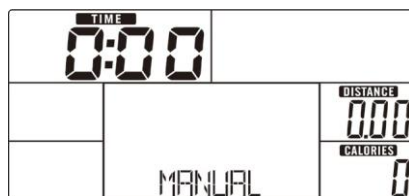
1. Valitse Manuaaliohjelma (Manual) Rullasäätimellä ja paina MODE / ENTER.
2. Säädä Aika (TIME) (Kuva 8), Matka (DISTANCE) (Kuva 9), Kalorinkulutus (CALORIES) (Kuva 10), Syke (PULSE) (Kuva 11) ja vahvista valintasi painamalla MODE / ENTER.
3. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun. Säädä vastuksen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



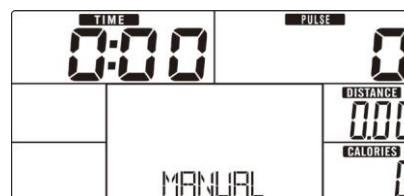
Kuva 8



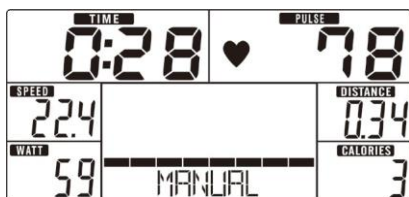
Kuva 9



Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12

## Aloittelijan ohjelma (Beginner)

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

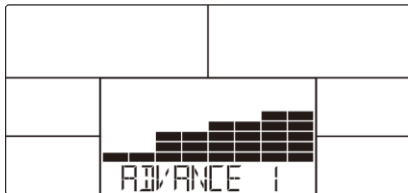


Kuva 13

---

## Edistynyt ohjelma (Advance)

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



Kuva 14

## Urheilullinen ohjelma (Sporty)

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



Kuva 15

## Tavoitesykeohjelma (H.R.C/Cardio)

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



Kuva 16



Kuva 17

## Vakioteho-ohjelma (WATT)

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



Kuva 18

## SYKKEEN PALAUTUMISAIKA

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



Kuva 19



Kuva 20

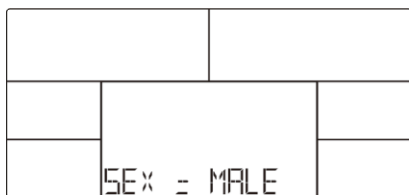
## RASVAPROSENTIN MITTAUS (BODY FAT)

1. Kun harjoittelu on pysäytetty STOP-painikkeella, paina BODY FAT mitataksesi kehosi rasvaprosentin.
2. Aseta sukupuoli (GENDER) (Kuva 21), ikä (AGE), pituus (HEIGHT) ja paino (WEIGHT) aloittaaksesi mittaamisen.
3. Pidä molemmat kädet käsikahvoilla. Näytöllä näkyvät symbolit "=" "==" (Kuva 22) 8s ajan, kun ohjelma mittaa rasvaprosenttisi.
4. Näyttö näyttää rasvaprosenttisi (FAT) (Kuva 23), painoindeksisi (BMI) (Kuva 24) 30s ajan.
5. Virheilmoitukset:

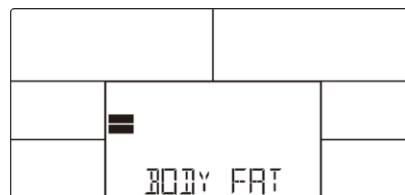
\*Näytöllä näkyvät symbolit "==" " " = =" (Kuva 25) ilmoittavat, jos et pidä käsikahvoista kunnolla kiinni tai sykevyö on kiinnitetty huonosti.

\*E-1 - Sykkeen signaalia ei havaita.

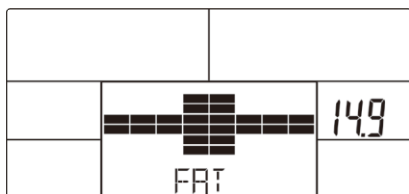
\*E-4 - Jos havaittu rasvaprosentti on alle 5% tai 50%, tai painoindeksin arvo on alle 5 tai yli 50 (Kuva 26).



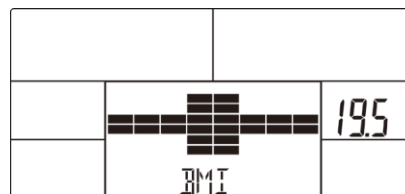
Kuva 21



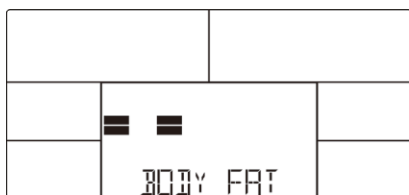
Kuva 22



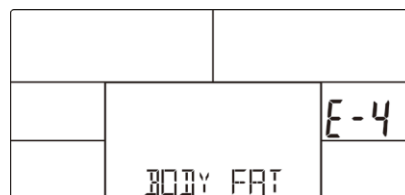
Kuva 23



Kuva 24



Kuva 25



Kuva 26

## Huomio

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

# SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

1. Voit ladata iConsole+-sovelluksen harjoittelua varten tabletille tai puhelimeesi. Yhdistä sovellus FitNord HIKER 500F-laitteeseen Bluetoothilla.

iConsole Global



## **VASTUUVAPAUTUSLAUSEKE**

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuotetta ja käyttöohjetta voidaan muuttaa. Käyttöohjeessa voi olla käännösvirheitä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Maahantuoja ei ole vastuussa vaurioista, jotka aiheutuvat käytön laiminlyönnistä käyttöohjeiden vastaisesti.

## **VALMISTAJAN TAKUU**

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän Konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-9 asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä.

## **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

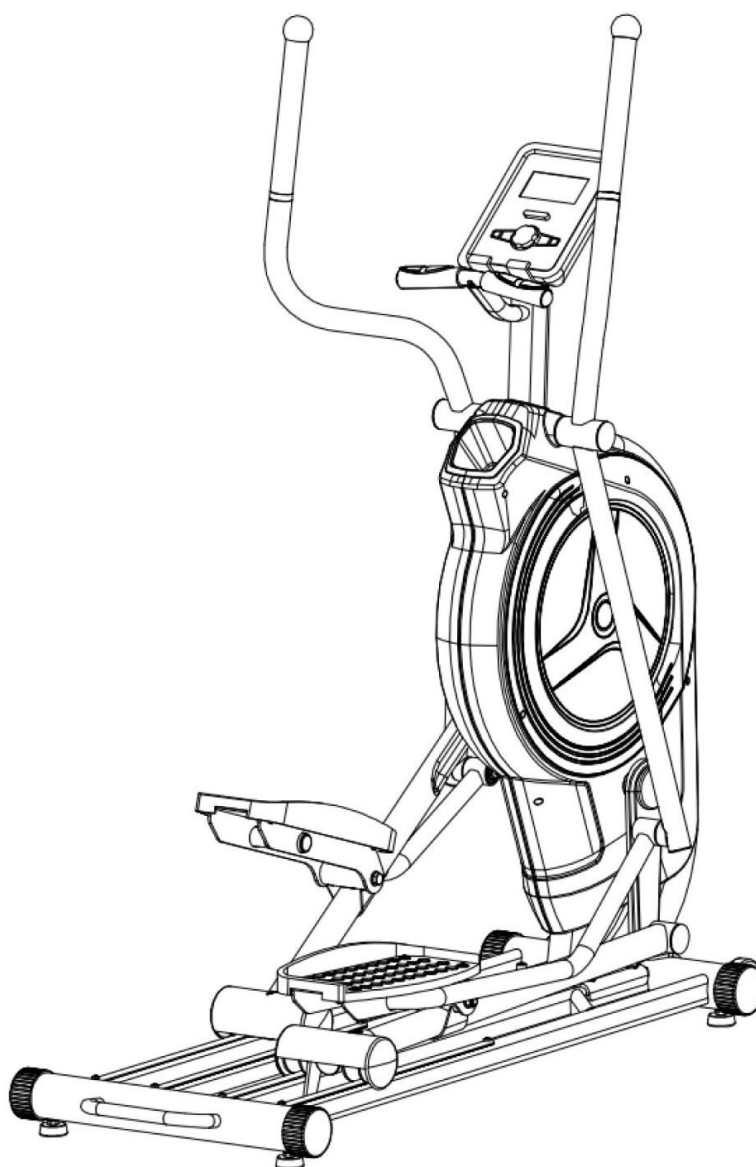
**KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:**

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

# SE

## FitNord Hiker 500F Crosstrainer

### BRUKSANVISNING



#### VIKTIGT!

---

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.



## Innan du sätter igång

Tack för att du har valt Hiker S00F Crosstrainer! För din egen säkerhet är det viktigt att noga läsa igenom bruksanvisningen innan du använder produkten.

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

## VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

.. 0 ..

## FORSIKTIGHETSÅTGÄRDER

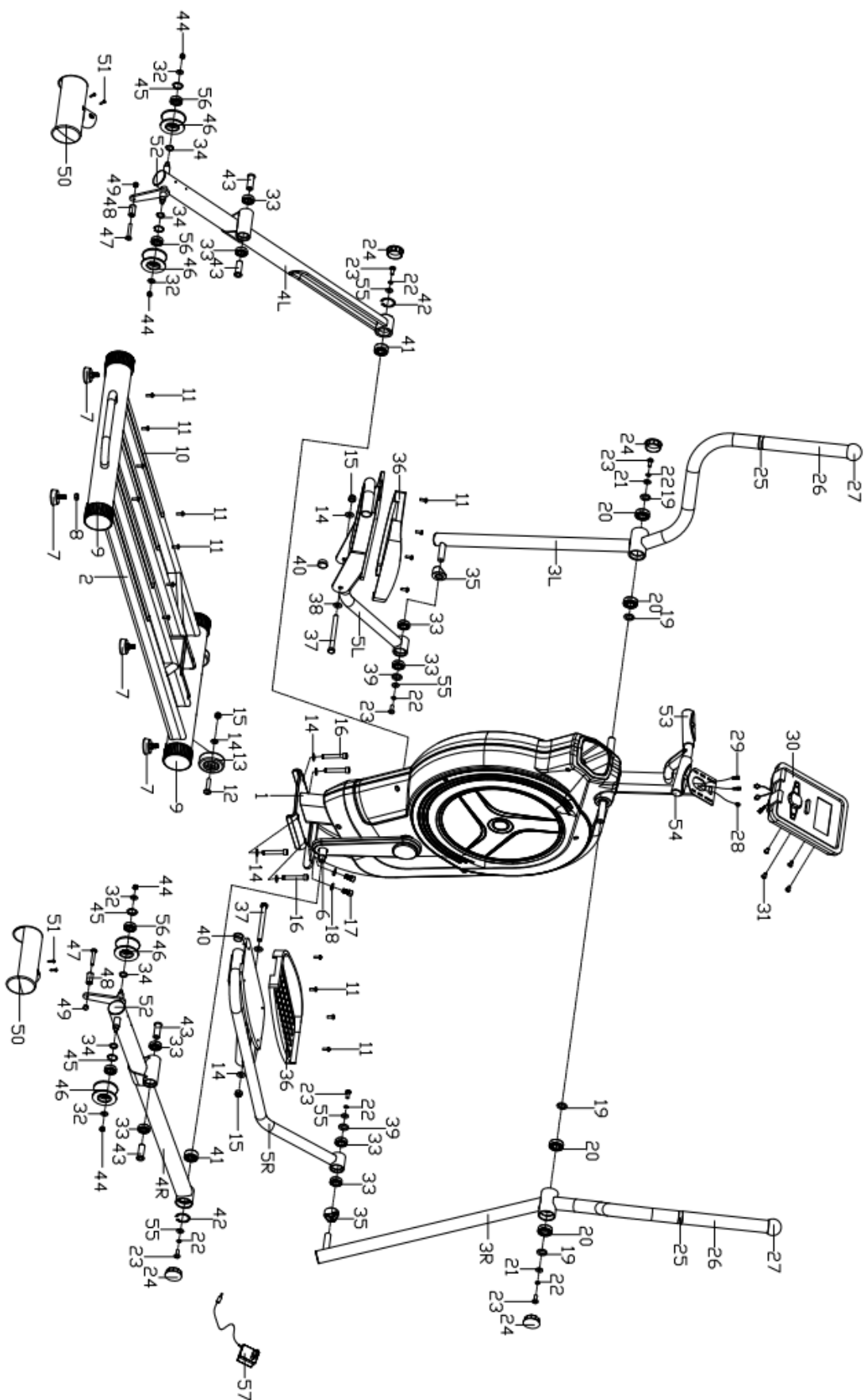
LÄS HELA BRUKSANVISNINGEN INNAN DU MONTERAR OCH ANVÄNDER PRODUKTEN. OBSERVERA SÄRSKILT FÖLJANDE SÄKERHETSANVISNINGAR:

- 01- Kontrollera alla skruvar, kablar och andra anslutningar före första användningen och säkerställ att produkten är säker att använda.
- 02- Placera produkten på ett plant underlag och håll den borta från fukt och vatten.
- 03- Placera någon form av skydd (till exempel en gummimatta eller en träskiva) under produkten när du monterar den för att undvika att den glider och att smuts hamnar under produkten.
- 04- Se till att ha minst 2 meters fritt utrymme runt produkten när du använder den.
- 05- ANVÄND INTE några aggressiva rengöringsmedel för att rengöra produkten. Använd endast de medföljande verktygen alternativt egna lämpliga verktyg för att montera produkten eller reparera produktens delar. Torka alltid av eventuell svett från produkten direkt efter träning.
- 06- Felaktig eller överdriven träning kan påverka din hälsa. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Produkten är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- 07- Använd inte produkten om den är defekt. Använd endast originalreservdelar vid eventuell reparation.
- 08- Endast en person ska använda produkten åt gången.
- 09- Använd träningskläder och -skor när du tränar på produkten. Använd alltid skor med lämplig sula.
- 10- Avbryt omedelbart träningen och kontakta läkare om du drabbas av yrsel, illamående eller andra onormala symptom.
- 11- Barn och personer med funktionsnedsättning bör bara använda produkten i närvaro av en person som kan ge stöd och vägledning när det behövs.
- 12- Läs bruksanvisningen och säkerhetsanvisningarna innan du använder produkten för att minska risken för elstötar, brännskador, brand eller andra skador.
- 13- Dra alltid ur strömledningen efter användning.

VARNING: RÅDGÖR MED DIN LÄKARE INNAN DU BÖRJAR MED ETT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR

SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER SOM REDAN HAR PROBLEM MED HÄLSAN. LÄS ALLA ANVISNINGAR INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSPRODUKTEN.

SPARA DENNA BRUKSANVISNING / Maximal användarvikt: 135 KG 1 300 LBS.



## LISTA OVER KOMPONENTER

NR.	Beskrivning	ANTAL	NR.	Beskrivning	ANTAL
1	Huvudram	1	30	Displayenhet	1
2	Bottenram	1	31	Philipsskruv	4
3L/R	Rörlig arm	1/1	32	Plattbricka D8x020x2	4
4L/R	Hjularm	1/1	33	Lager 60032	8
5L/R	Fäste fotplatta	1/1	34	Skevad bricka DI 7	4
6	Vevarm	2	35	Distansbricka plast	2
7	Justerbare føtter	4	36	Pedal	2
8	Sexkantmutter MIO	4	37	Sexkantbult M12x123xM10	2
9	Ändkåpa stødben	4	38	Plattbricka D12x024x2,0	2
10	Aluminiumspår	4	39	Distansbricka $\phi$ 17.1* $\phi$ 23*4	2
11	Philipsskruv M6x15	16	40	Rund ändkåpa	2
12	Insexbult M10x45	2	41	Sjålvriktat lager 2203	2
13	Hjul	2	42	Spårring axel 040	2
14	Plattbricka D10x020x2,0	8	43	Flånshylsa	4
15	Nylonmutter MIO	4	44	Nylonmutter M8	4
16	Cylindrisk insexbult M10x170	4	45	Spårring 034	4
17	Cylindrisk insexbult M10x25	2	46	Spårhjul	4
18	Skevad bricka D10x020x2	2	47	Insexbult M8x150	2
19	Distansbricka $\phi$ 20 1* $\phi$ 26*4	4	48	Cylinder	2
20	Lager 60042	4	49	Lockmutter M8	2
21	Plattbricka D8x025x2	2	50	Hjulskydd	2
22	Fjåderbricka 08	6	51	Sjålvgångande Philipsskruv ST4,2x18	4
23	Insexbult M8x20	6	52	Ändkåpa hjularm	2
24	Ändkåpa axel	4	53	Fast handtag	2
25	Aluminiumring	2	54	Ändkåpa fast handtag	2
26	Skumhandtag	2	55	Plattbricka	4
27	Ändkåpa rörlig arm	2	56	Lager 60022	4
28	Nedre sensorkabel	1	57	Strømsladd	1
29	Pulssensorkabel	2			

OBS!

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

Se de enskilda monteringsstegen och notera alla förmonterade komponenter.

# MONTERINGSANVISNINGAR

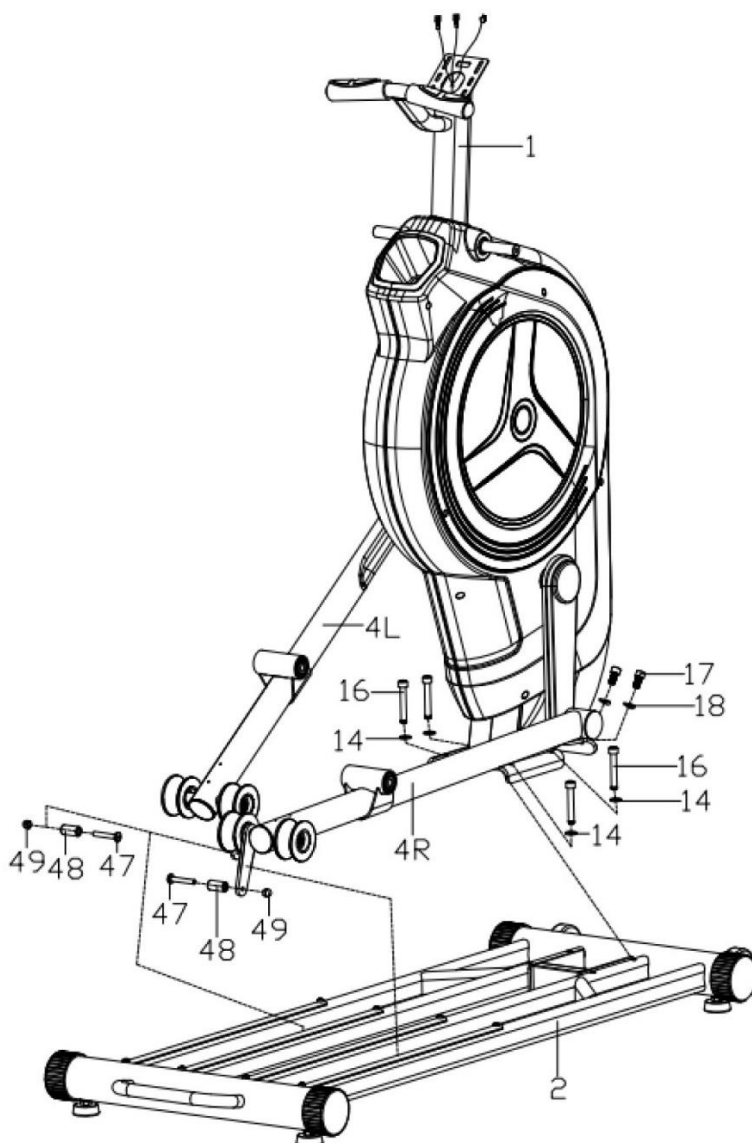
**FÖRBEREDELSE:** Se till att du har tillräckligt med utrymme för monteringen. Använd de medföljande verktygen för montering. Kontrollera att alla delar finns med.

Vi rekommenderar att man är två eller fler när man monterar produkten för att undvika personskador eller andra problem.

## Steg 1

Montera huvudramen (1) på bottenramen (2) med cylindriska insexbultar (16), plattbrickor (14), cylindriska insexbultar (17) och skevade brickor (18) enligt bilden nedan.

Placera hjularmen (4L/R) över spåret på bottenramen (2) och fäst hjularmen (4L/R) på bottenramen (2) med insexbult (47), distansbricka (48) och kupolmutter (49) enligt bilden nedan.



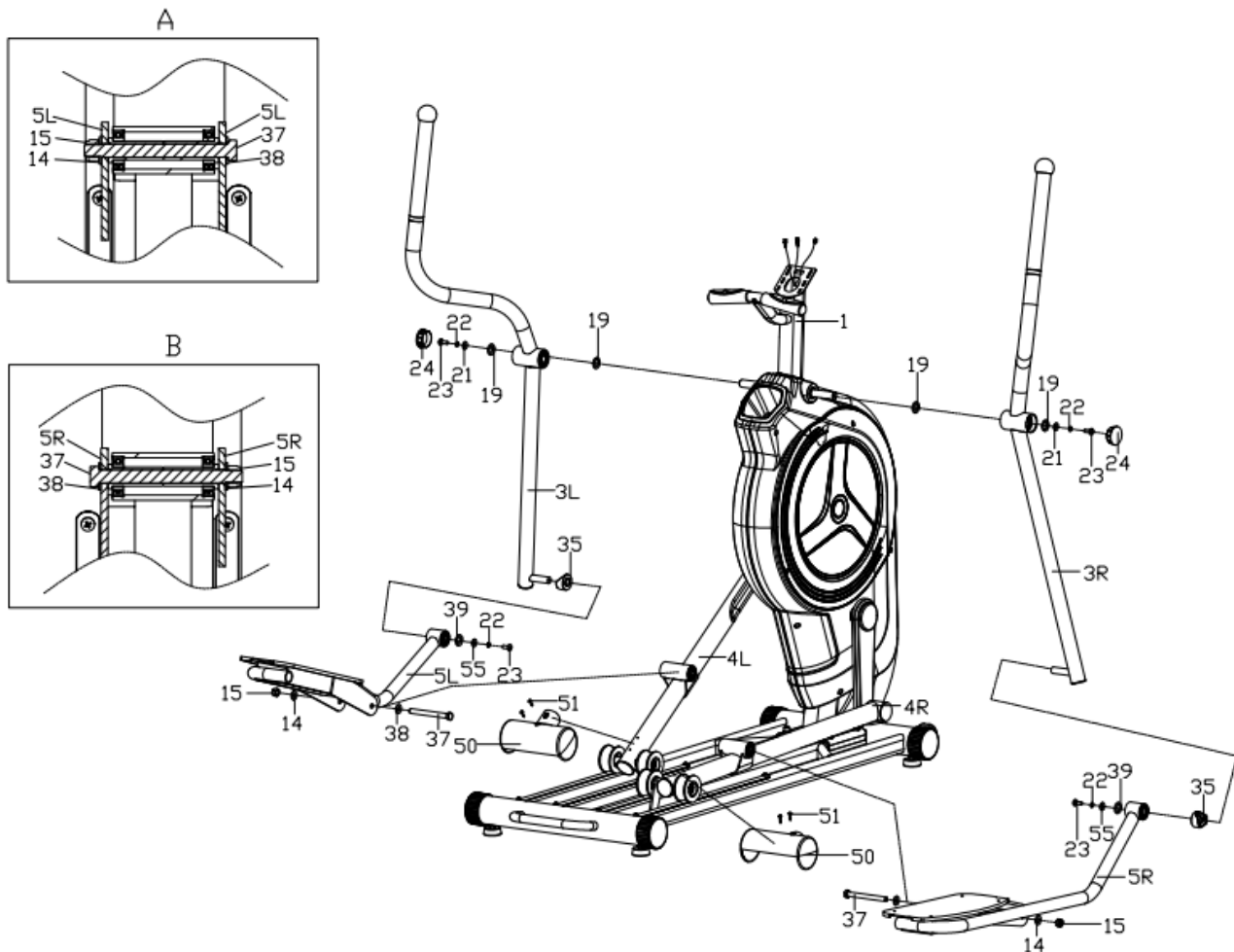
## Steg 2

1. Fäst hjulskydden (50) på hjularmen (4L/R) med självgående Philipsskruvar (51).
2. Montera den rörliga armen (3L/R) på huvudramen (1) med insexbult (23), fjäderbricka (22), plattbricka (21) och skevad bricka (19) enligt bilden.

(OBS! DRA INTE ÅT helt i det här steget.

3. Montera den rörliga armen (3L/R) på fästet för fotplattan (5L/R) med insexbult (23), fjäderbricka (22), plattbricka (55) distansbricka (39) och distansbricka i plast (35) enligt bilden. (OBS! DRA INTE ÅT helt i det här steget.
4. Montera fästet för fotplattan (5L/R) på hjularmen (4L/R) sexkantbult (37), plattbricka (38) plattbricka (14) och nylonmutter (15) enligt bilden.

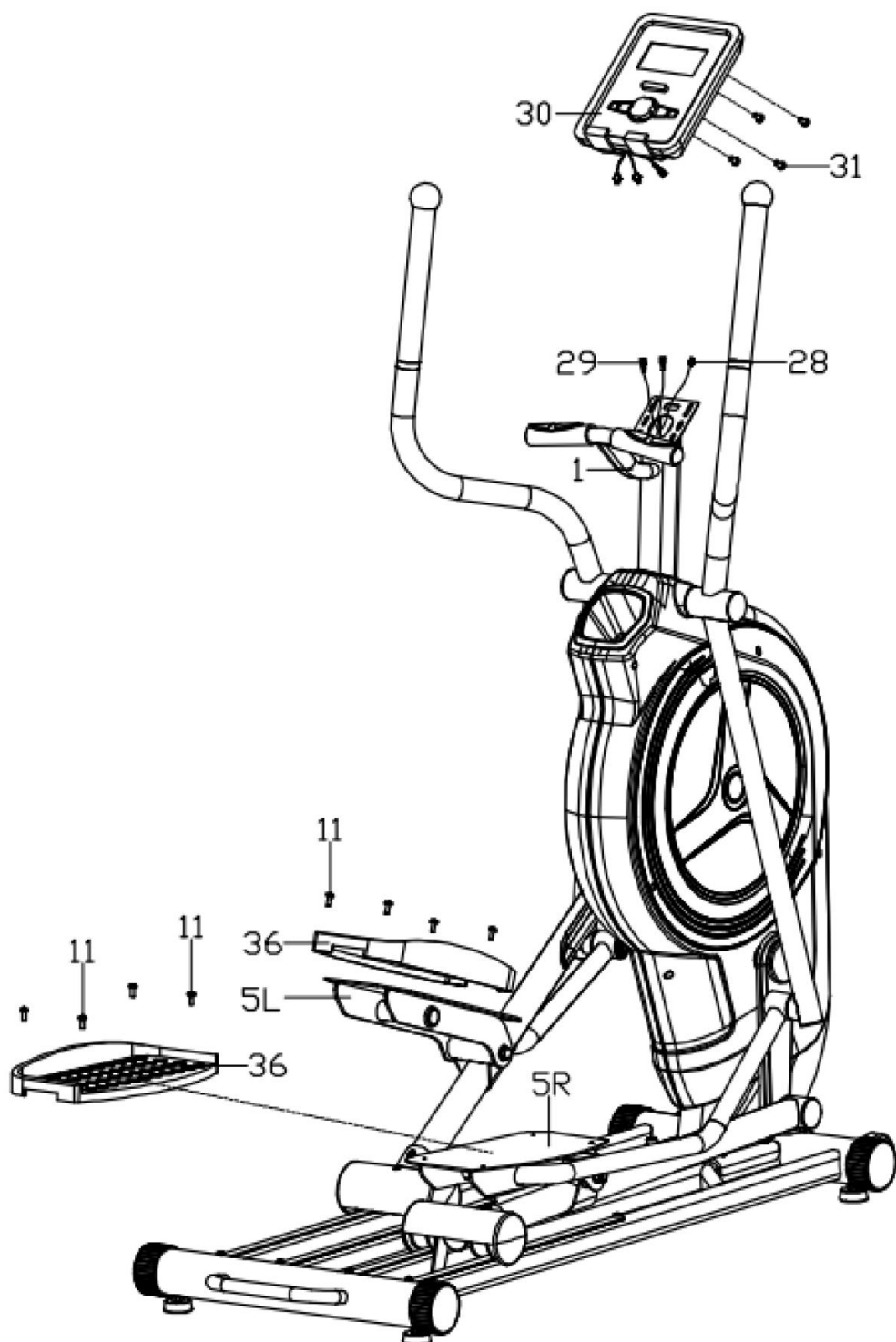
**Dra sedan åt alla bultar och skruvar sätt i ändkåporna enligt bilden.**



### Steg 3

Fäst fotplattan (36) på fästet för fotplattan (5L/R) med philipsskruv (11) enligt bilden.

Koppia ihop sensorkabeln (28) och pulssensorkablarna (29) med kablarna från displayenheten (30) och fäst sedan displayenheten (30) på huvudramen (1) med philipsskruvar (31).



# DISPLAYANVISNINGAR SERIE SE2550

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

## DISPLAYFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING+
<b>TIME [TID]</b>	Räknar upp - när inget mål ställts in räknar tiden upp från 00:00 tili max 99:59. Räknar ned - när en tid har ställts in räknar tiden ned från det inställda värdet tili 00:00. Du kan ställa in tiden mellan 00:00 och 99:00 i steg om 1 minut.
<b>SPEED [HASTIGHET]</b>	Visar aktuell träningshastighet. Maxhastigheten är 99,9 km/h eller ml/h.
<b>RPM [VARVTAL]</b>	Visar varv per minut. Displayintervall 0-15-999.
<b>DISTANCE [DISTANS]</b>	Visar total distans från 0,00 upp tili 99,99 km eller ml. Du ställer in distansen genom att trycka på UP/DOWN [UPP/NED]. Du kan ställa in distansen mellan 0,00 och 99,00 i steg om 0,1 km eller ml.
<b>CALORIES [KALORIER]</b>	Visar aktuell kaloriförbrukning under träning från 0 tili 9999 kalorier. (Denna data är inte exakt. Den kan användas för att jämföra mellan olika träningstillfällen men inte för medicinska ändamål.)
<b>PULSE [PULS]</b>	Du kan ställa in en målpuls mellan 0-30 och 230 bpm. En signal ljuder när din faktiska puls överstiger målvärdet under träningspasset.
<b>WATTS [EFFEKT]:</b>	Visar aktuell träningseffekt. Displayintervall 0~999_
<b>MANUAL [MANUELLT]</b>	Manuellt läge.
<b>BEGINNER [NYBÖRJARE]</b>	4 programval.
<b>ADVANCED [AVANCERAT]</b>	4 programval.
<b>SPORTY [SPORT]</b>	4 programval.
<b>CARDIO [KONDITION]</b>	Pulsstyrd träning.
<b>WATT [EFFEKT]</b>	Wattläge.

## KNAPPARNAS FUNKTIONER

KNAPP	BESKRIVNING
<b>Up [Upp]</b>	Ökar motståndsnivån. Väljer inställning.
<b>Down [Ned]</b>	Minskar motståndsnivån. Väljer inställning.
<b>Mode [Läge] / Enter</b>	Bekräftar inställning eller vai.
<b>Reset [Nollställ]</b>	Håll ned i 2 sekunder för att starta om displayenheten och återgå tili användarinställningar. Tryck för att återgå tili huvudmenyn under inställning av värden eller i pausat läge.
<b>Start/Stop [Start/Stopp]</b>	Startar/stoppar träningspasset.
<b>Återhämtning</b>	Mät din pulsåterhämtning.
<b>Body Fat [Kroppsfett]</b>	Tryck för att göra en kroppsfettmätning i pausat läge.



# ANVÄNDNING

## SLÅ PÅ

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

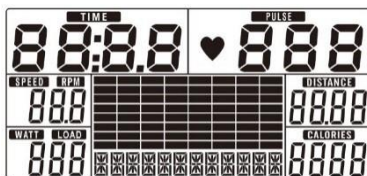


Bild 1

## PROGRAMVAL

Tryck på UP/DOWN [UPP/NED] för att välja Manual [Manuellt] (bild 2) Beginner [Nybörjare] (bild 3) Advance [Avancerat] (bild 4) Sporty [Sport] (bild 5) Cardio [Kondition] (bild 6) Watt [Effekt] (bild 7).



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

## Manuellt läge

Tryck på START i huvudmenyn för att starta ett manuellt träningspass.

1. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja träningsprogram. Välj Manual [Manuellt] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att ställa in TIME [TID] (bild 8), DISTANCE [DISTANS] (bild 9), CALORIES [KALORIER] (bild 10), PULSE [PULS] (bild 11) och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Tryck på UP/DOWN [UPP/NED] för att justera motståndet. Motståndsnivån visas i WATT-fönstret. Om ingen justering sker på 3 sekunder visas istället WATT [EFFEKT] (bild 12).
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 8



Bild 9

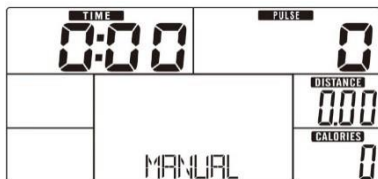


Bild 10

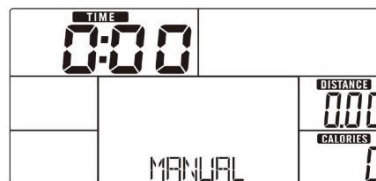


Bild 11

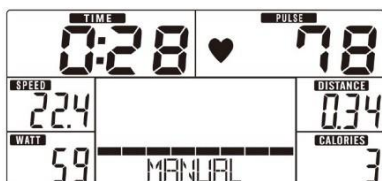


Bild 12

## Nybörjarläge

1. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja träningsprogram. Välj Beginner [Nybörjare] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja nybörjarprogram 1-4 (bild 13) och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
3. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Tryck på UP/DOWN [UPP/NED] för attjustera motståndet.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.

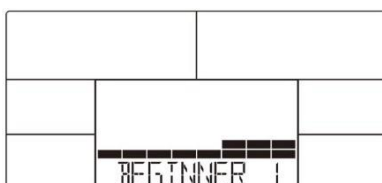


Bild 13

## Avancerat läge

1. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja träningsprogram. Välj Advance [Avancerat] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja avancerat program 1-4 (bild 14) och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
3. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Tryck på UP/DOWN [UPP/NED] för attjustera motståndet.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.

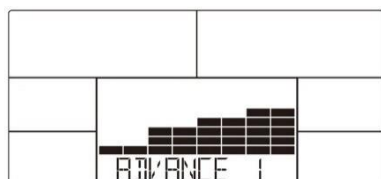


Bild 14

## Sportläge

1. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja träningsprogram. Välj Sporty [Sport] och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att välja sportprogram 1-4 (bild 15) och tryck på MODE [LÄGE] / ENTER för att bekräfta.
3. Använd UP/DOWN [UPP/NED] för att ställa in TIME [TID].
4. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att starta träningspasset. Tryck på UP/DOWN [UPP/NED] för attjustera motståndet.
5. Tryck på START/STOP [START/STOPP] för att pausa träningspasset. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att gå tillbaka till huvudmenyn.

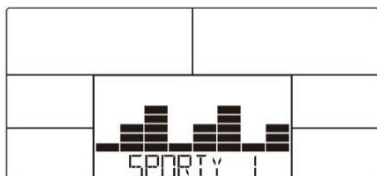


Bild 15

## Konditionsläge

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

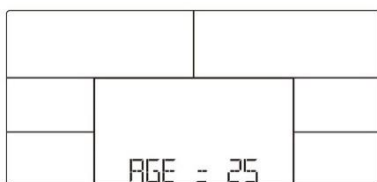


Bild 16



Bild 17

## Wattläge

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



Bild 18



## APP

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

iConsole Global



## OBS!

1. Efter 4 minuter utan trampning eller pulsning går displayenheten över i strömsparläge. Tryck på valfri knapp för att väcka displayenheten.
2. Ta ut strömsladden och anslut den på nytt om displayenheten agerar onormalt.

### **ANSVARSBEGÄRAN**

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan förvarning. Importören är inte ansvarig för skador som orsakas av användning i strid med bruksanvisningen.

### **TILLVERKARENS GARANTI**

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i Maskindirektivet 2006/42/EG och standarderna EN957-9. På grund av detta är produkten märkt med CE-märkning.

### **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

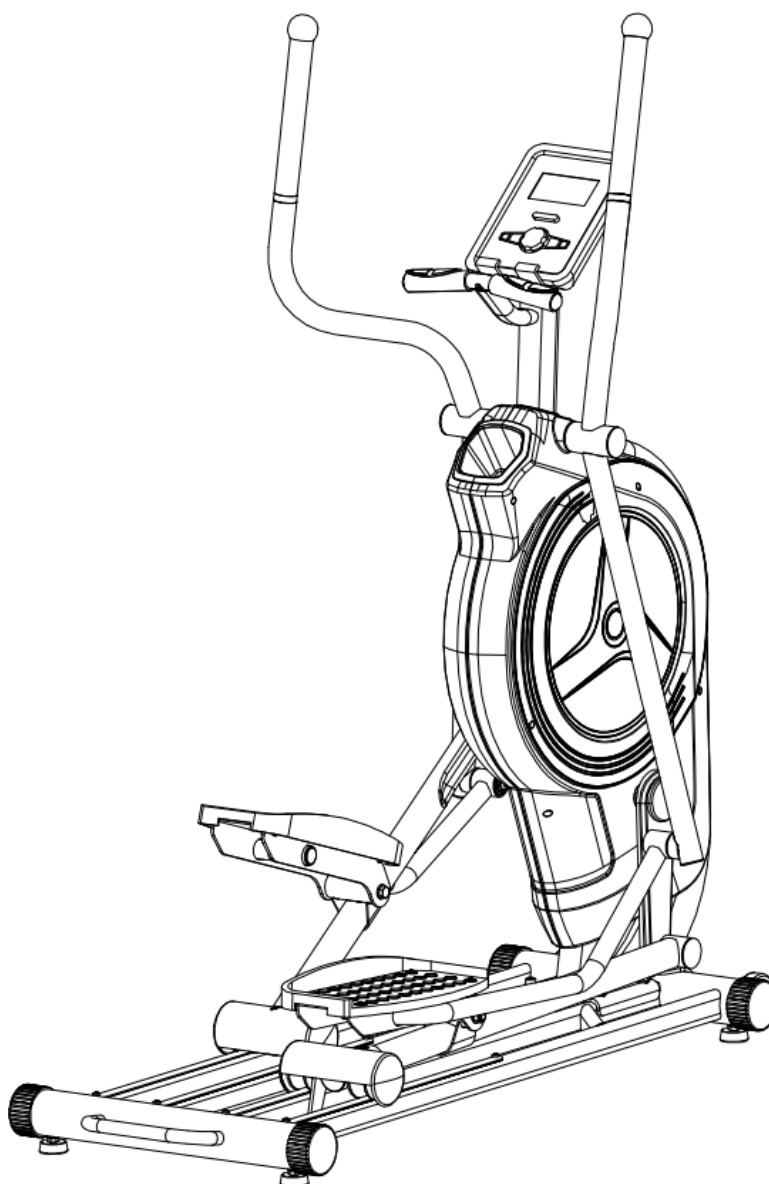
### **BRUKSANVISNINGEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:**

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

# NO

## FitNord Hiker 500F Crosstrainer

BRUKERMANUAL



### Viktig!

---

*Les gjennom hele bruksanvisningen nøye før du tar i bruk produktet. Oppbevar disse instruksjonene for senere bruk. Noen produktfunksjoner kan avvike litt fra illustrasjonene. Produktfunksjoner kan endres uten varsel.*

# FØR DU BEGYNNER

Takk for kjøpet! Les bruksanvisningen grundig før du tar i bruk enheten for å sikre din sikkerhet.

Ta enheten ut av emballasjen og kontroller at alle delene er til stede før montering. Monteringsinstruksjonene er oppført trinnvis og med bilder i denne bruksanvisningen.

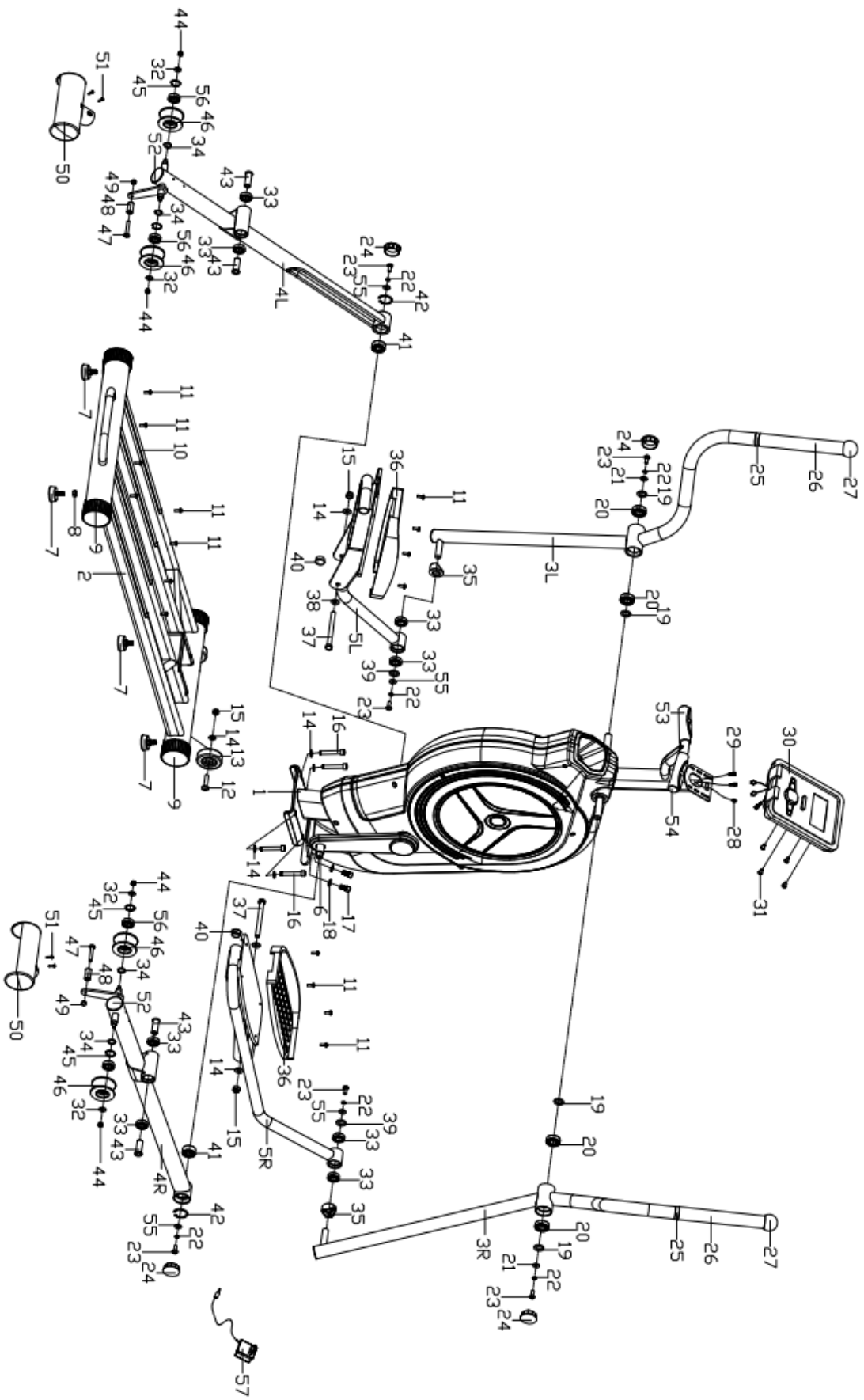
## Viktige Sikkerhetsmerknader og Forholdsregler

**VENNLIGST FORSIKRE DEG OM AT DU HAR LEST HELE BRUKERVEILEDNINGEN FØR DU INSTALLERER OG BRUKER ENHETEN. VÆR SPESIELT OPPMERKSOM PÅ FØLGENDE SIKKERHETSFORANSTALTNINGER:**

1. Etter montering av enheten, kontroller at alle bolter, muttere og andre deler av utstyret er på plass og festet godt. Sørg for at enheten fungerer som den skal.
2. Monter enheten på et jevnt underlag og hold den beskyttet mot vann og fuktighet.
3. Legg egnet underlag (for eksempel en gummimatte eller treunderlag) under enheten under montering og bruk for å holde gulvet rent.
4. Sørg alltid for at det er 2 meter ledig plass rundt enheten før du begynner å bruke den.
5. Unngå å bruke sterke rengjøringsmidler på enheten. Bruk bare de medfølgende verktøyene til montering og reparasjon av enheten. Tørk av svette umiddelbart etter trening.
6. Overdreven eller feilaktig trening kan være skadelig for helsen din. Snakk med legen din før du starter treningsprogrammet. Han kan sette grenser for deg (for eksempel puls, effekt og treningsvarighet) som passer for deg. Enheten er ikke ment for rehabiliteringsbruk.
7. Bruk enheten bare når den er i fullt funksjonsdyktig stand. Bruk bare originale reservedeler for reparasjon av enheten.
8. Bare en person skal bruke enheten om gangen.
9. Bruk egnet treningstøy og sko med gummi såle når du bruker enheten.
10. Hvis du føler svimmelhet, smerte eller ubehag på noen måte, avslutt treningen umiddelbart og kontakt lege så snart som mulig.
11. Barn, personer med funksjonshemninger og andre som trenger hjelp, bør bare bruke enheten under tilsyn av en annen person.
12. Når hastigheten øker, øker også enhetens kraft, og omvendt.
13. For å unngå elektrisk støt, brannskader, brann og andre ulykker, les denne brukerveiledningen og de inkluderte forholdsreglene nøye før du bruker enheten.

**ADVARSEL: TA EN PRAT MED LEGEN DIN FØR DU BEGYNNER TRENINGEN.** Dette gjelder spesielt personer med eksisterende helseproblemer. **LES ALLE INSTRUKSJONER FØR DU BRUKER NOE FITNESSUTSTYR.**

**BEVAR DISSE INSTRUKSJONENE / Maksimal brukervekt: 135 kg | 300 lbs.**





## DELOVERSIKT

NR.	Beskrivelse	ANT	NR.	Description	ANT
1	Hovedramme	1	30	Kryssskrue	1
2	Bunnskjelett	1	31	Bunnplate D8x20x2	4
3V/O	Håndtak	1/1	32	Lager 60032	4
4V/O	Hjulramme	1/1	33	Bølgeplate D17	8
5V/O	Pedalstang	1/1	34	Avstandsstykke i plast	4
6	Krank	2	35	Pedal	2
7	Justerbare føtter	4	36	Sekskantbolt <b>M12x123xM10</b>	2
8	Mutter M10	4	37	Bunnplate D12x24x2,0	2
9	Stabilisatorplugg	4	38	Avstandsstykke	2
10	Aluminiumsskinner	4	39	Rund plugg <b>φ 17.1*φ23*4</b>	2
11	Skruhode M6x15	16	40	Lager 2203	2
12	Sekskantbolt M10x45	2	41	Fjærbøssing D40	2
13	Hjul	2	42	Flensbøssing	2
14	Underlagsplate D10x20x2	8	43	Nyloc-mutter MS	4
15	Nyloc-mutter M10	4	44	Fjærskive D34	4
16	Sylinderhodet skruen M10x <b>170</b>	4	45	Skinnehjul	4
17	Sylinderhodet skruen M10x <b>25</b>	2	46	Sekskantbolt M8x150	4
18	Konkav underlagsplate D10x20x2	2	47	Begrenset hylse	2
19	Avstandsstykke <b>φ20 1*φ26*4</b>	4	48	Hettemutter MS	2
20	Lager 6004-2Z	4	49	Dekkdeksel	2
21	Underlagsplate D8	2	50	Selvskærende skrue med rundt hode ST4.2x18	2
22	Sekskantbolt M8x20	6	51	Håndtaksdeksel	4
23	Plugg	6	52	Håndtaksplugg	2
24	Aluminiumsring	4	53	Bunnplate	2
25	Stangbeskyttelse	2	54	Lager 60022	2
26	Håndtakplugg	2	55	Adapter	4
27	Sensorledning	2	56	Håndtaksdeksel	4
28	Pulsbåndledning	1	57	Kryssskrue	1

29	Beskrivelse	2			
----	-------------	---	--	--	--

## MERK!

*De fleste delene av apparatet er pakket separat, men noen deler er forhåndsmontert. Fjern de forhåndsmonterte delene og fest dem igjen ved behov under monteringen.*

*Les gjennom monteringsinstruksjonene nøye og merk deg alle forhåndsmonterte deler av apparatet*

# MONTERINGSINSTRUKSJONER

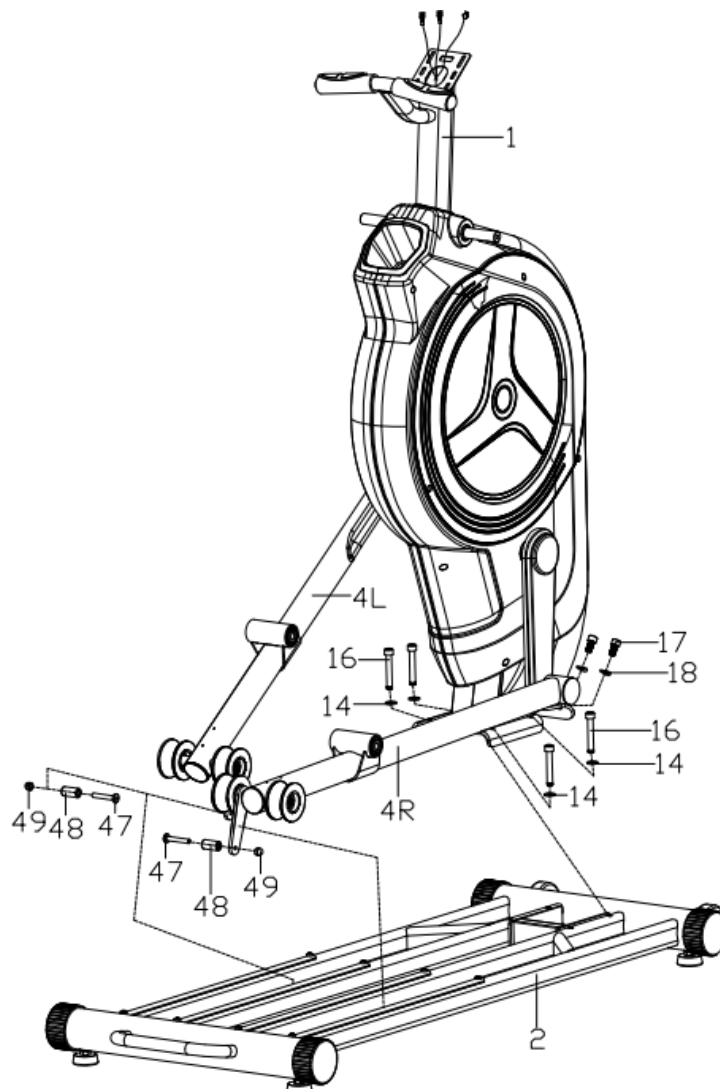
**FORBEREDELSE:** Før du begynner monteringen, sørg for å ha nok plass rundt enheten; Bruk de medfølgende verktøyene; Sjekk at alle oppgitte deler er til stede.

Vi anbefaler sterkt at to eller flere personer deltar i installasjonen av enheten for å unngå skader.

## **Trinn 1**

Fest hovedrammen (1) til baserammen (2) med rundhodet sekskantbolter (16) og (17), samt med underlagsplater (14) og konkave underlagsplater (18) som vist på bildet.

Plasser hjulrammene (4L/R) på baserammens (2) skinner, fest dem med sekskantbolter (47), begrensede ermer (48) og hattmuttere (49) som vist på bildet.



## Trinn 2

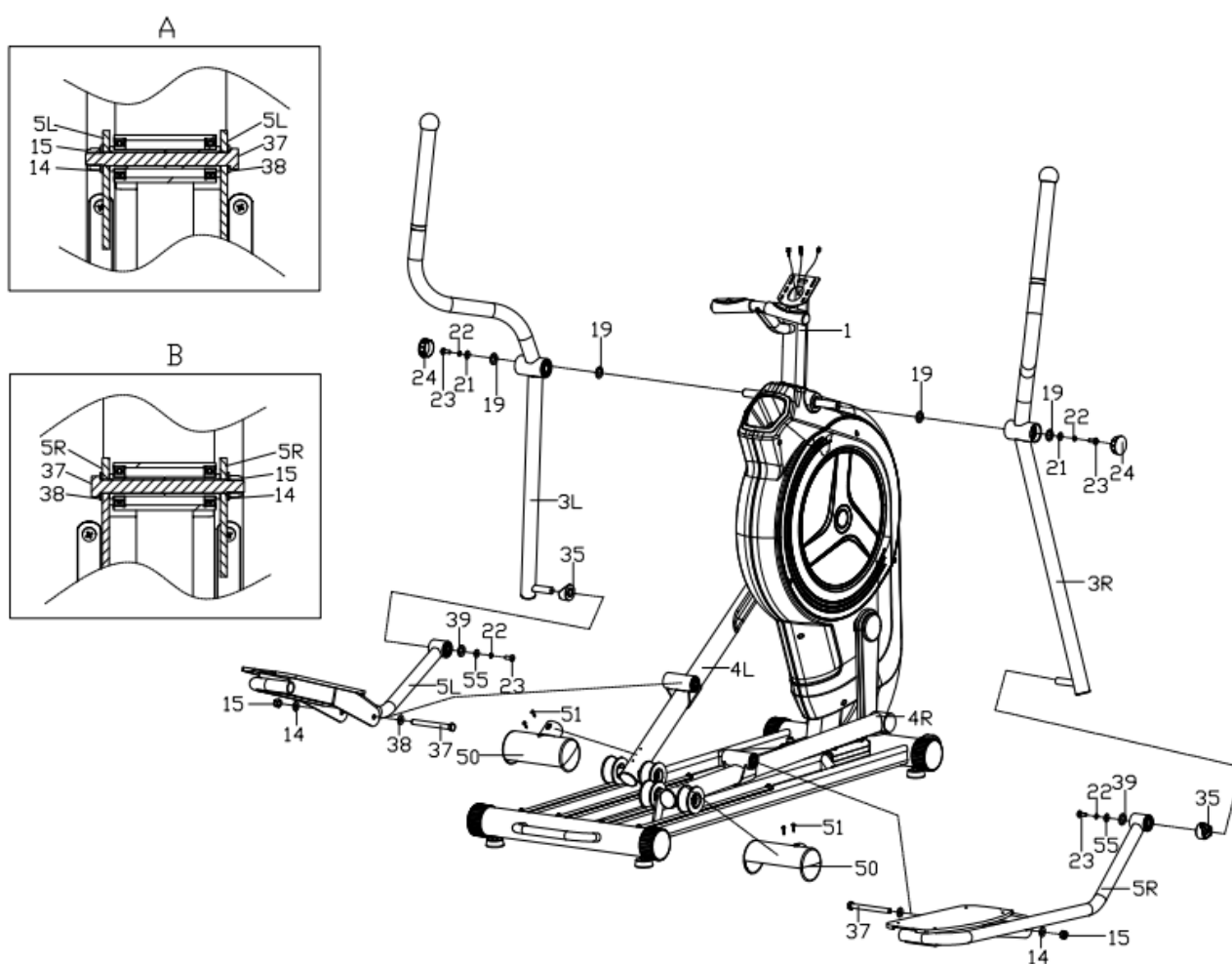
Fest dekkbeskyttere (50) til dekkkrammene (4V/O) med rundhodet selvskruende skruer (51).

Fest håndtakene (3V/O) til akselen på hoveddrammen (1) med sekskantbolter (23), fjærhylser (22), underlagsplater (21) og avstandsstykker (19) som vist på bildet. **(MERK: Stram ikke delene ennå.)**

Fest håndtakene (3V/O) til pedalstengene (5V/O) tilsvarende med sekskantbolter (23), fjærhylser (22), underlagsplater (55), avstandsstykker (39) og plastavstandsstykker (35) som vist på bildet. **(MERK: Stram ikke delene ennå.)**

Fest pedalstengene (5V/O) til dekkkrammene (4V/O) med sekskantbolter (37), underlagsplater (38), underlagsplater (14) og nyloc-muttere (15) som vist på bildet.

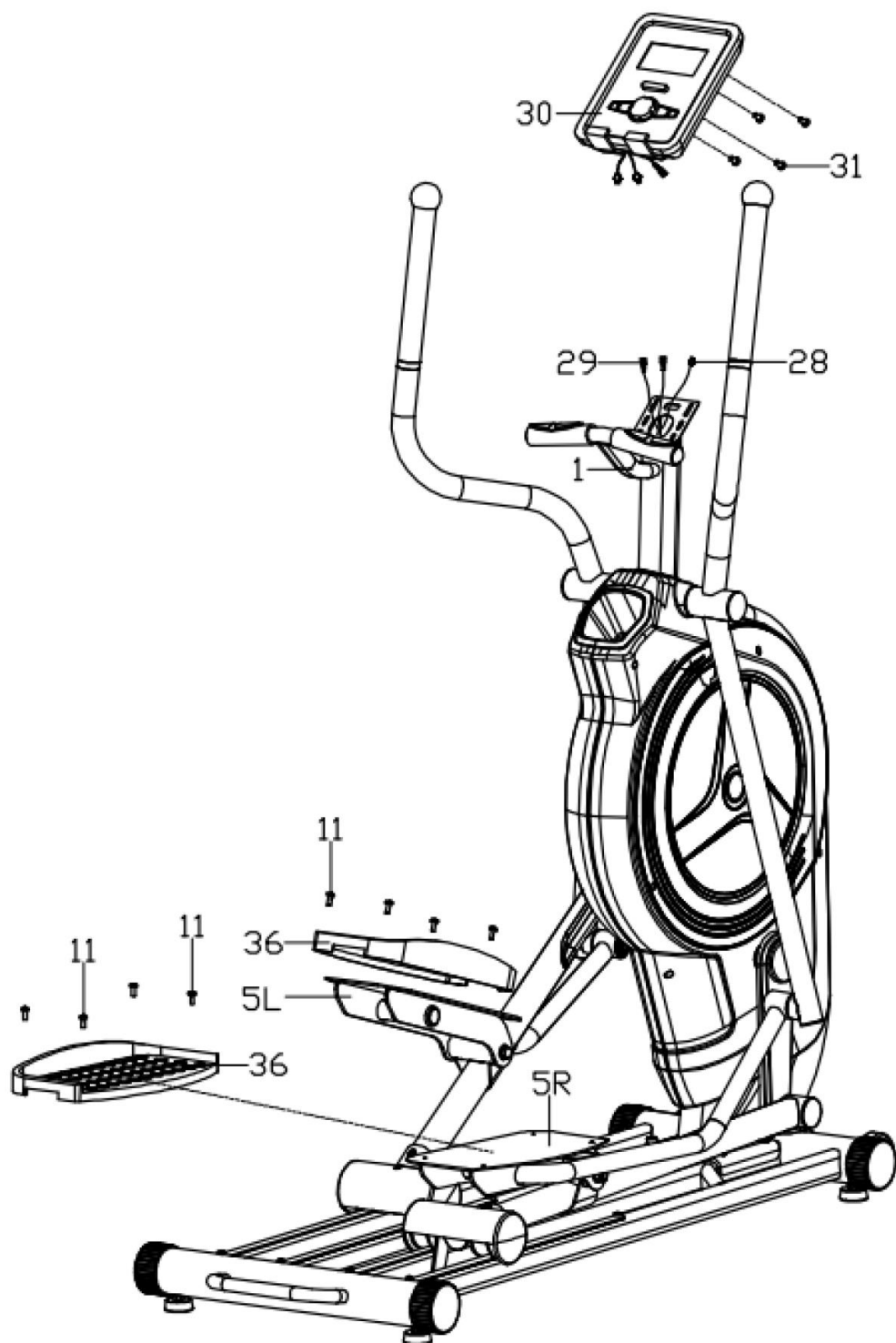
Stram de nevnte boltene og pluggene (24) som vist på bildet.



### Trinn 3

Fest pedalene (36) til pedalstengene (SV/O) med kryss-hodet skruer (11) som vist på bildet.

Koble sensorkabelen (28) og pulsmålerkablene (29) til hovedkonsollens (30) kontakter nøye. Deretter fest hovedkonsollen (30) til hoveddrammen (1) med kryss-hodet skruer (31).



# BRUKSANVISNING FOR KONTROLLPANEL

## SKJERMINSTILLINGER

Enheden støtter Kinomap og Zwift via iConsole+ -appen når den er koblet til.

### DEL

### BESKRIVELSE

<b>TIME - TID</b>	Nedtelling oppover - Ikke forhåndsinnstilt varighet, tidsur begynner fra 00:00 (MIN: SEK) og teller oppover til 99:59. Nedtelling - Hvis treningens varighet er forhåndsinnstilt, teller tidsur ned mot 00:00.
<b>SPEED - HASTIGHET</b>	Ved forhåndsinnstilling av treningen kan varigheten justeres med nøyaktighet på 1 minutt fra 00:00 til 99:00.
<b>RPM - OMDREININGER PER MINUTT</b>	Ved forhåndsinnstilling av treningen kan varigheten justeres med nøyaktighet på 1 minutt fra 00:00 til 99:00.
<b>DISTANCE - AVSTAND</b>	Angir omdreininger per minutt i området. Beregner totalavstanden 0.00-99.99 km eller miles. Avstandens lengde kan stilles inn med rullekontrollen. Den angitte avstanden kan justeres med en nøyaktighet på 0.1 km eller mile fra 0.00-99.90 km/mile.
<b>CALORIES - KALORIER</b>	Angir kaloriforbruket mellom 0-9999 kcal. (Kaloritellerens verdi er omtrentlig og ment for sammenligning av forskjellige treningsprogrammer, og kan ikke brukes til medisinske formål.)
<b>PULSE - PULS</b>	Brukeren kan angi målspennet fra 0 til 30 opp til 230; og et lydsignal indikerer hvis pulsen overskrider den angitte verdien under treningen.
<b>WATTS - WATT</b>	Angir mengden watt mellom 0~999.
<b>MANUAL - MANUELL</b>	Manuell program.
<b>BEGINNER - NYBEGYNNER</b>	4 Nybegynner treningsprogrammer.
<b>ADVANCE - AVANSERT</b>	4 Avanserte treningsprogrammer.
<b>SPORTY</b>	4 Sportslige treningsprogrammer.
<b>H.R.C/CARDIO</b>	Målspenneprogram.
<b>WATT</b>	Konstant effektprogram.

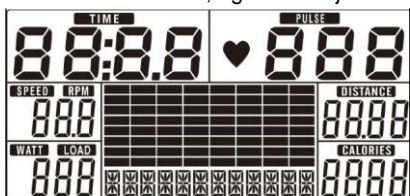
## KNAPPER

KNAPP	BESKRIVELSE
<b>Rulleregulator +</b>	Kjør opp motstanden. Naviger i menyen.
<b>Rulleregulator -</b>	Senk motstanden. Naviger i menyen.
<b>Modus / Enter</b>	Bekreft innstilling eller valg
<b>Tilbakestill</b>	Hold nede i 2 sekunder, konsollen starter på nytt. Gå tilbake til hovedmenyen.
<b>Start/ Stopp</b>	Start/stopp trening
<b>Gjenoppretting</b>	Test pulsens restitusjonstid.
<b>Kroppsfett</b>	Test fettprosenten. Fungerer ikke under trening.

# BRUK

## START

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



Bilde 1

## Treningsprogramvalg

Velg program med rullekontrollen; manuell bilde 2, nybegynner bilde 3, avansert bilde 4, sporty bilde 5, cardio bilde 6, watt bilde 7



Bilde 2



Bilde 3



Bilde 4



Bilde 5



Bilde 6



Bilde 7



## Manuelt program

Trykk på START i hovedmenyen for å starte treningen med det manuelle programmet.

Velg Manuelt program med rullekontrollen og trykk på MODE / ENTER.

Juster Tid (TIME) (Bilde 8), Avstand (DISTANCE) (Bilde 9), Kalorier (CALORIES) (Bilde 10), Puls (PULSE) (Bilde 11), og bekreft valget ditt ved å trykke på MODE / ENTER.

Trykk på START / STOP for å starte treningen. Juster motstandsnivået med rullekontrollen. Motstandsnivået vises i WATT-seksjonen i 3 sekunder etter siste justering, deretter viser seksjonen effekt (WATT) (Bilde 12).

Stopp treningen ved å trykke på START / STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



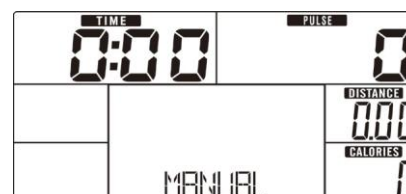
Bilde 8



Bilde 9



Bilde 10



Bilde 11



Bilde 12

## Nybegynnerprogram (Beginner)

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



Bilde 13

## Avansert program (Advance)

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



Bilde 14

## Sporty program

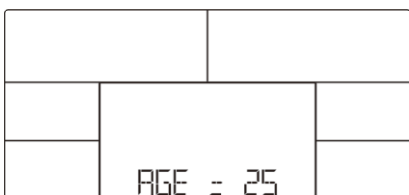
1. Velg Sporty program (Sporty) og trykk på MODE / ENTER.
2. Velg ett av de sporty programmene 1-4 (Bilde 15) og trykk på MODE / ENTER.
3. Juster tiden (TIME) med rullekontrollen.
4. Trykk på START/STOP for å starte treningen. Juster motstandsnivået med rullekontrollen.
5. Stopp treningen ved å trykke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



Bilde 15

## Målbasert pulsprogram (H.R.C/Cardio)

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



Bilde 16



Bilde 17

## Standardeffektprogram (WATT)

1. Velg Standardeffektprogram (WATT) og trykk på MODE / ENTER.
2. Juster effektnivået (standard: 120) (Bilde 18).
3. Juster tiden (TIME) med rullekontrollen.
4. Trykk på START/STOP for å starte treningen. Juster effekten med rullekontrollen.
5. Stopp treningen ved å trykke på START/STOP. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Bilde 18

## PULS GJENOPPRETTINGSTID

Trykk på RECOVERY-knappen etter trening og ta tak i håndtakene (med mindre du bruker pulsbelte). Skjermen vil bare vise tiden (TIME), som teller ned fra 00:60-00:00 (Bilde 19). Din pulsrestitusjonsevne vil bli indikert med symbolene F1, F2 F6, hvor F1 = best og F6 = dårligst (Bilde 20). Du kan forbedre din pulsrestitusjonsevne gjennom trening. (Trykk på RECOVERY for å gå tilbake til hovedvisningen).



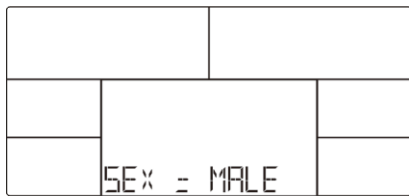
Bilde 19



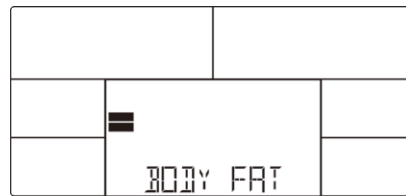
Bilde 20

# FETTPROSENTMÅLING (BODY FAT)

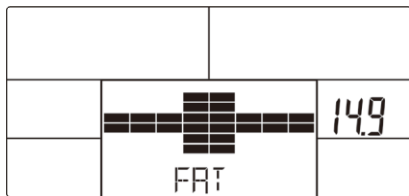
1. Når treningen er stoppet med STOP-knappen, trykk på BODY FAT for å måle kroppens fettprosent.
2. Angi kjønn (GENDER) (Bilde 21), alder (AGE), høyde (HEIGHT) og vekt (WEIGHT) for å starte målingen.
3. Hold begge hendene på håndtakene. Symbolene "=", "=" vil vises på skjermen (Bilde 22) i 8 sekunder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



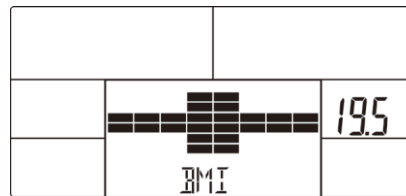
Bilde 21



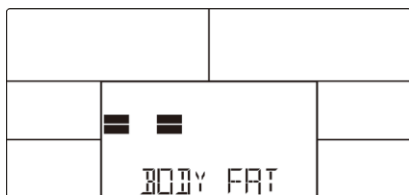
Bilde 22



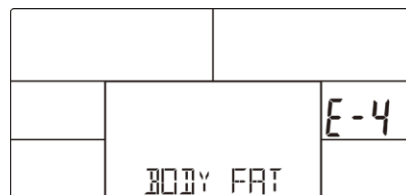
Bilde 23



Bilde 24



Bilde 25



Bilde 26

## MERK!

1. Hovedkonsollen går inn i strømsparingsmodus etter 4 minutter uten aktivitet. Konsollen aktiveres ved å trykke på hvilken som helst knapp.
2. Hvis konsollen oppfører seg unormalt eller ikke svarer, prøv å løse problemet ved å starte den på nytt.

# Bruk av applikasjonen

Du kan laste ned iConsole+-appen for trening til nettbrettet eller telefonen din. Koble appen til FitNord HIKER 500F-enheten via Bluetooth.



## **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 FØRSÅKRAN**

FitNord forsikrer at produktet oppfyller kravene i Maskindirektivet 2006/42/EØS og standardene EN957-9. Som følge av dette er produktet merket med CE-merking.

## **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:**

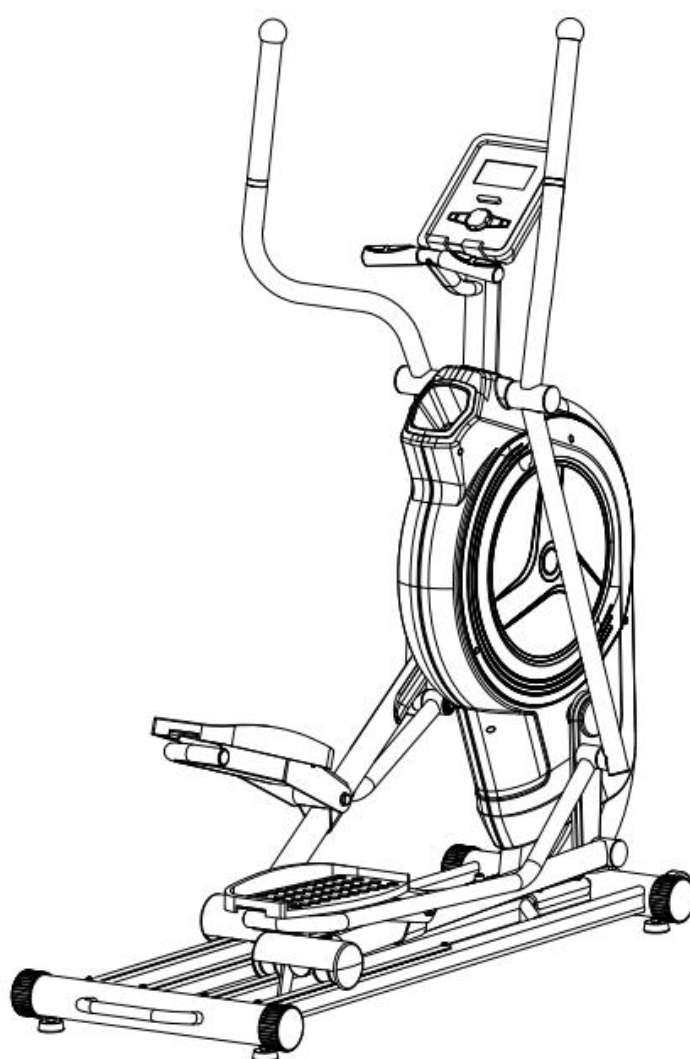
[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)



# EN

## FitNord Hiker 500F CROSS TRAINER (Electromagnetic)

OWNER'S MANUAL



### **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.*

## **Before You Start**

Thank you for purchasing this Cross Trainer! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

### **PRECAUTIONS**

BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

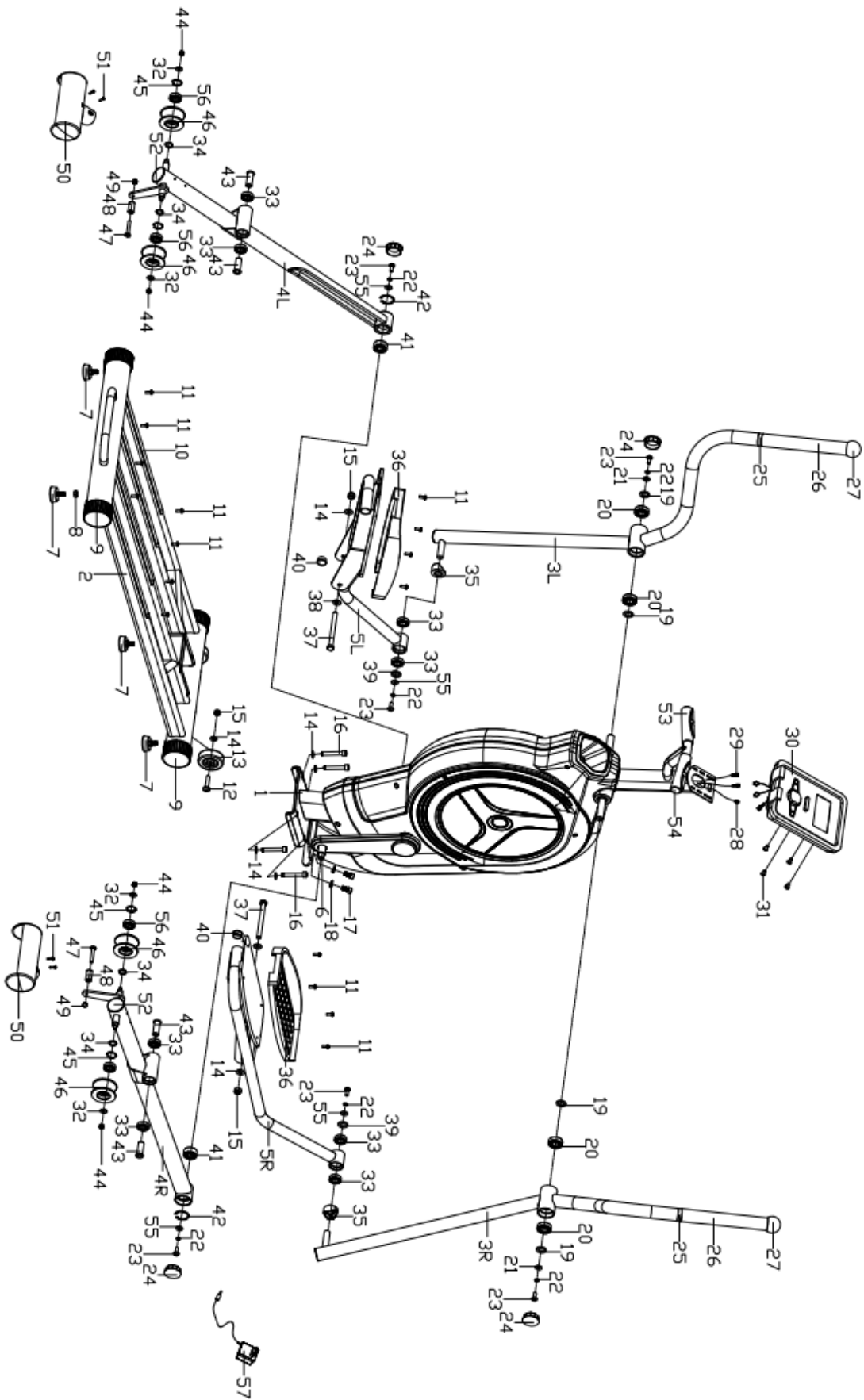
- 01- Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- 02- Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- 03- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
- 04- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 05- 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.
- 06- Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a 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.
- 07- Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- 08- This machine can be used for only one person's training at a time.
- 09- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- 10- If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor as soon as possible.
- 11- People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- 12- The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse.
- 13- To reduce the risk of electrical shock, burns, fire or other possible injuries to the user, it is important to review this manual and the precautions before operation.



WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum User's Weight: 135KGS | 300LBS.**

# EXPLODED DIAGRAM



## PARTS LIST

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Mainframe	1	30	Console	1
2	Bottom frame	1	31	Phillips screw	4
3L/R	Rocking arm	1/1	32	Flat washer D8xØ20x2	4
4L/R	Roller arm	1/1	33	Bearing 6003Z	8
5L/R	Pedal arm	1/1	34	Waved washer D17	4
6	Crank	2	35	Plastic spacer	2
7	Adjustable feet	4	36	Pedal	2
8	Hex nut M10	4	37	Hex bolt M12x123xM10	2
9	Stabilizer end cap	4	38	Flat Washer D12xØ24x2.0	2
10	Aluminum track	4	39	Spacer $\phi 17.1*\phi 23*4$	2
11	Phillips screw M6x15	16	40	Round end cap	2
12	Allen bolt M10x45	2	41	Self-Aligning Bearing 2203	2
13	Roller	2	42	Shaft Clip collar D40	2
14	Flat Washer D10xØ20x2	8	43	Flange sleeve	4
15	Nylon nut M10	4	44	Nylon nut M8	4
16	Cylindrical Allen bolt M10xL70	4	45	C-Clip collar D34	4
17	Cylindrical Allen bolt M10x25	2	46	Track Roller	4
18	Arc washer D10xØ20x2	2	47	Allen bolt M8xL50	2
19	Spacer $\phi 20 1*\phi 26*4$	4	48	Limiting spacer	2
20	Bearing 6004Z	4	49	Cap nut M8	2
21	Flat washer D8xØ25x2	2	50	Roller cover	2
22	Spring washer D8	6	51	Phillips tapping screw ST4.2x18	4
23	Allen bolt M8x20	6	52	Roller arm end cap	2
24	Shaft cap	4	53	Fixed Handle Foam grip	2
25	Aluminum ring	2	54	Fixed Handle end cap	2
26	Foam grip	2	55	Flat washer	4
27	Rocking arm end cap	2	56	Bearing 6002Z	4
28	Sensor wire	1	57	Adapter	1
29	Pulse sensor wire	2			

## **NOTE:**

*Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.*

*Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware*

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

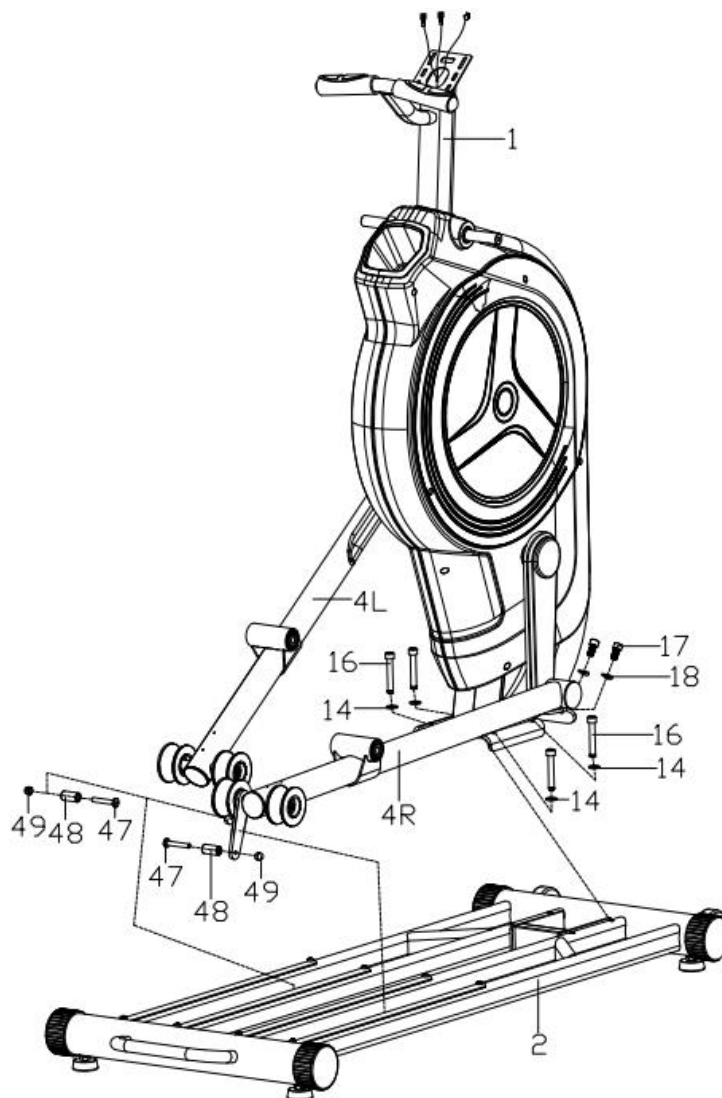
**PREPARATION:** Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

## Step 1

Fix the Mainframe (1) to the Bottom Frame (2) with Cylindrical Head Allen Bolts (16) & Flat Washers (14) and Cylindrical Head Allen Bolts (17) & Arc Washers (18) accordingly as shown.

Fit and attach the Roller Arm (4L/R) over the Track on the Bottom Frame (2), then fix the Roller Arm (4L/R) in place to the Bottom Frame (2) Track with Allen Bolt (47), Spacer (48) and Cap Nut (49) as shown.



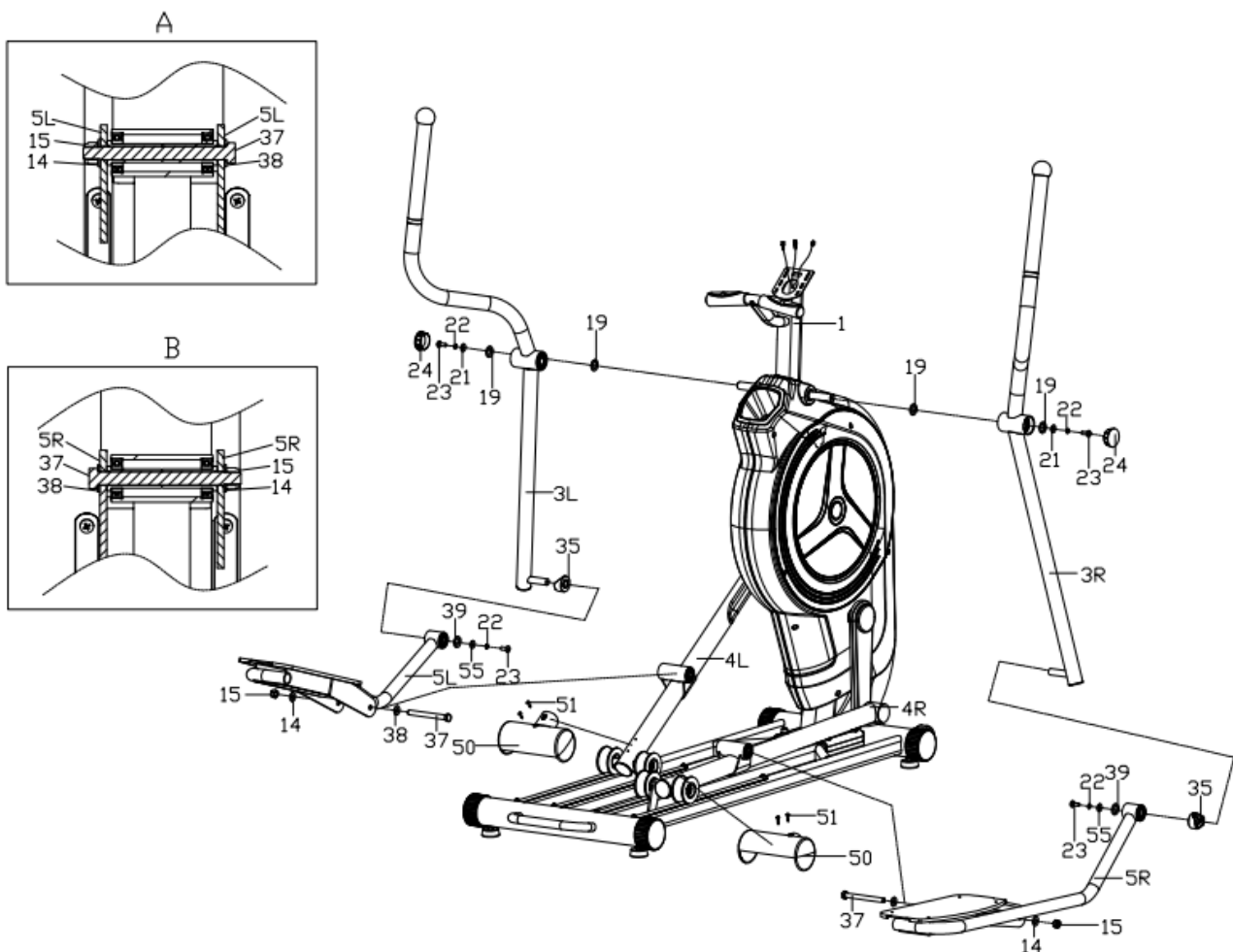
## Step 2

1. Fit the Roller Covers (50) to the Roller Arm (4L/R) with Phillips Tapping Screws (51).
2. Attach the Rocking Arm (3L/R) to the Shaft of the Mainframe (1) with Allen Bolt (23), Spring Washer (22), Flat Washer (21) and Waved Washer (19) accordingly.

(NOTE: **DO NOT Tighten** via this step.)

3. Attach the Rocking Arm (3L/R) to the Pedal Arm (5L/R) respectively with Allen Bolt (23), Spring Washer (22), Flat Washer (55) and spacer (39) and Plastic Spacer (35) as shown. (NOTE: **DO NOT Tighten** via this step.)
4. Fix the Pedal Arm (5L/R) to the Roller Arm (4L/R) respectively with Hex Bolt (37), Flat Washers (38), flat washer (14) and Nylon Nut (15) as shown.

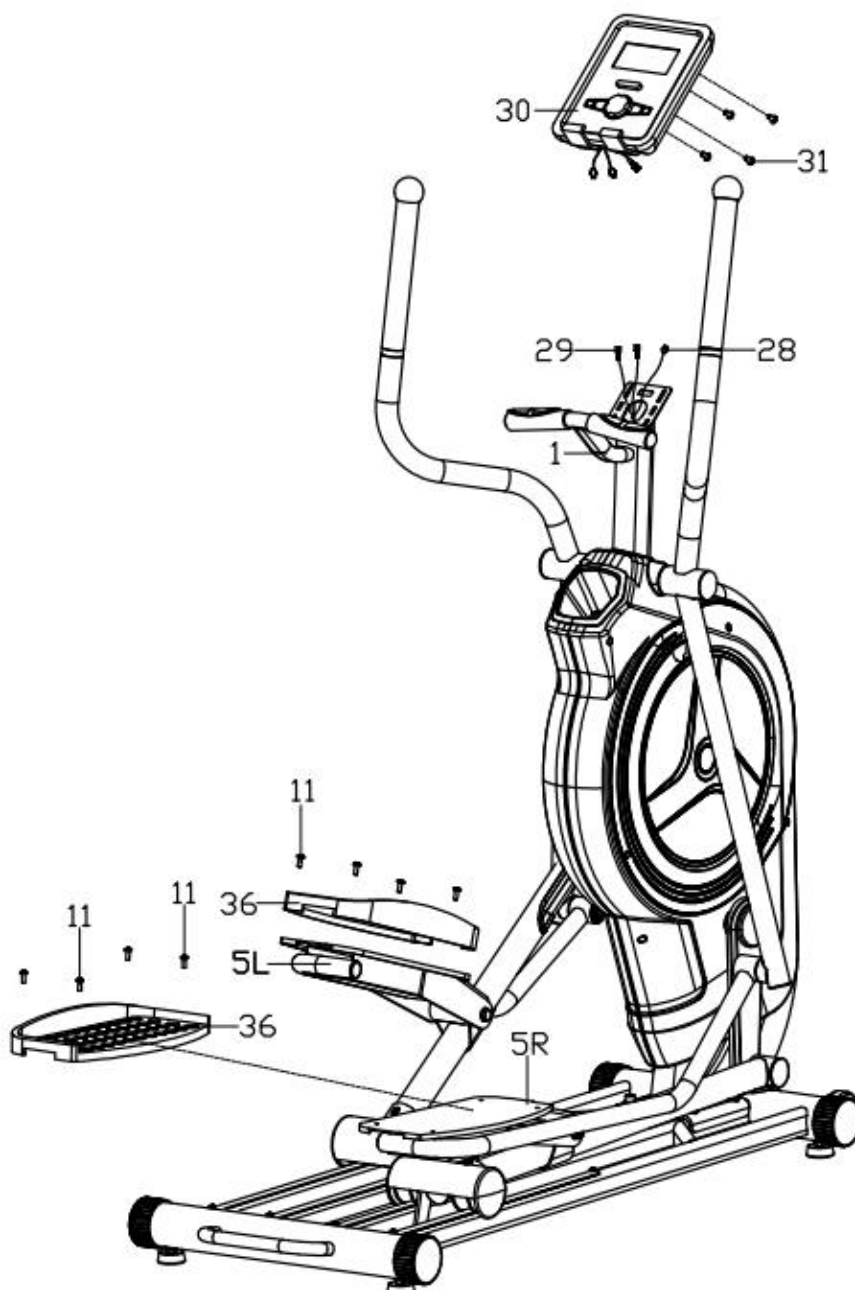
Then **Tighten All** the above mentioned **Bolts** and put on the Shaft Caps (24) as shown.



### Step 3

Fix the Pedals (36) onto the Pedal Arm (5L/R) with Phillips Screws (11) as shown.

Connect the Sensor Wire (28) and Pulse Sensor Wires (29) with wires from the Console (30) properly, and then attach the Console (30) to the Mainframe (1) section with Phillips Screws (31).



## SE2550 SERIES INSTRUCTION MANUAL

### DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION+
<b>TIME</b>	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
<b>SPEED</b>	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
<b>RPM</b>	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
<b>DISTANCE</b>	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
<b>CALORIES</b>	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
<b>PULSE</b>	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
<b>WATTS</b>	Display current workout watts. Display range 0~999.
<b>MANUAL</b>	Manual mode workout.
<b>BEGINNER</b>	4 PROGRAM selection.
<b>ADVANCE</b>	4 PROGRAM selection.
<b>SPORTY</b>	4 PROGRAM selection.
<b>CARDIO</b>	Target HR training mode.
<b>WATT PROGRAM</b>	WATT constant training mode.

### KEY FUNCTION

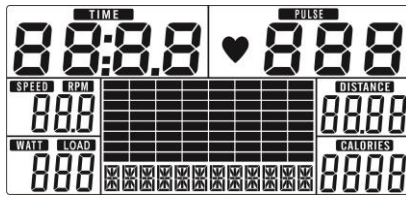
ITEM	DESCRIPTION
<b>Up (Encoder)</b>	Increase resistance level Setting selection.
<b>Down (Encoder)</b>	Decrease resistance level Setting selection.
<b>Mode / Enter</b>	Confirm setting or selection.
<b>Reset</b>	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
<b>Start/ Stop</b>	Start or Stop workout.
<b>Recovery</b>	Test heart rate recovery status.
<b>Body fat</b>	In stop mode, press it for body fat measurement



## OPERATION:

### POWER ON

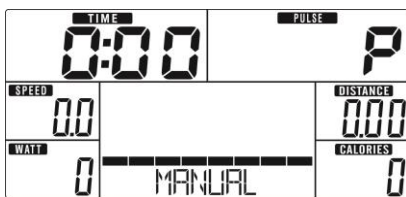
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



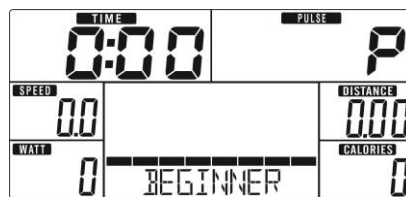
Drawing 1

### WORKOUT SELECTION

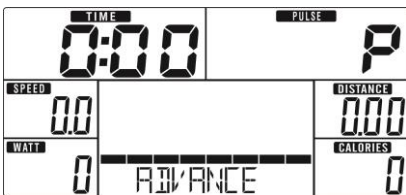
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2) → Beginner (Drawing 3) → Advance (Drawing 4) → Sporty (Drawing 5) → Cardio (Drawing 6) → Watt (Drawing 7).



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7

### Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

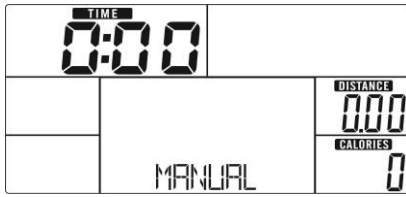
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 8), DISTANCE (Drawing 9), CALORIES (Drawing 10), PULSE (Drawing 11) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 12).
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



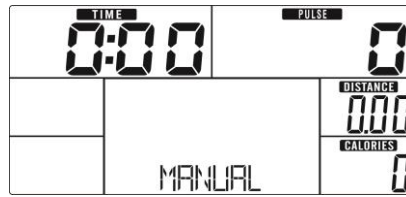
Drawing 8



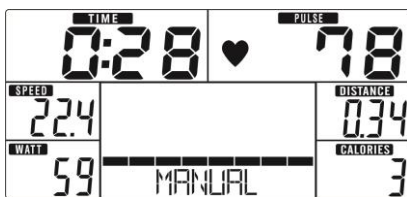
Drawing 9



Drawing 10



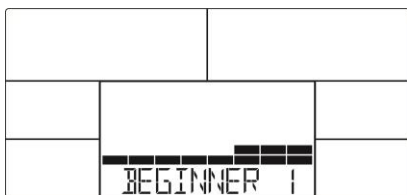
Drawing 11



Drawing 12

### Beginner Mode

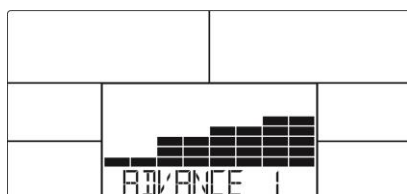
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Beginner program 1~4 (Drawing 13) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 13

### Advance Mode

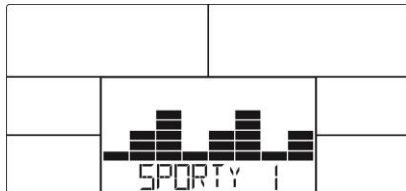
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Advance mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Advance program 1~4 (Drawing 14) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 14

### Sporty Mode

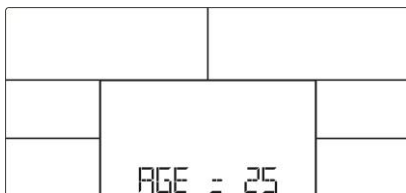
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Sporty mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Sporty program 1~4 (Drawing 15) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 15

### Cardio Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set Age (Drawing 16).
3. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
4. Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
5. Press START/STOP key to start or stop workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 16



Drawing 17

### Watt Mode

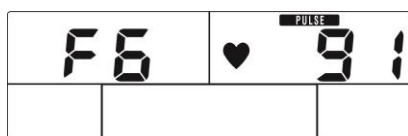
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 18)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 18

### RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 19). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 20). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



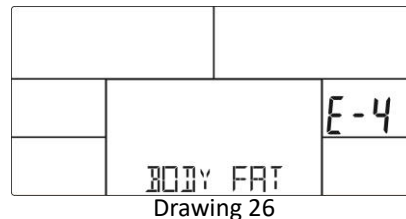
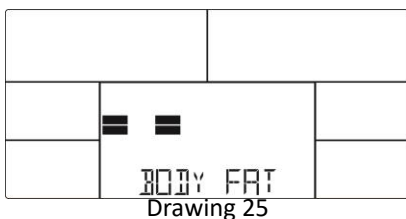
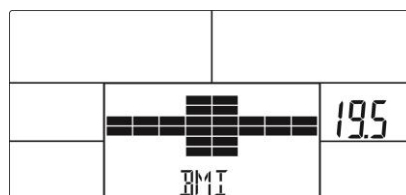
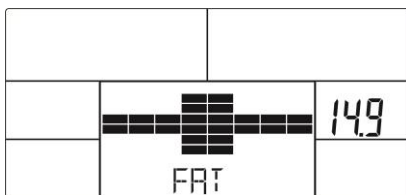
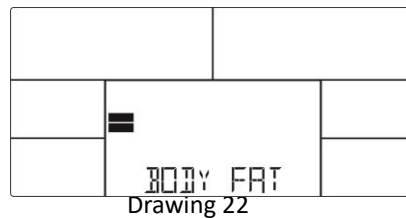
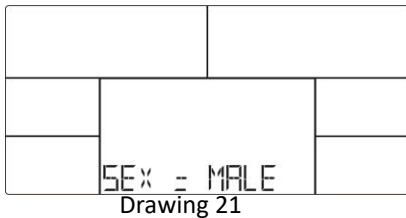
**BODY FAT**

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will remind to input user GENDER (Drawing 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display “= ” “= = ” (Drawing 22)for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage (Drawing 23), BMI (Drawing 24) for 30 seconds.
5. Error message:

\*The LCD displays “= = ” “ = = ” (Drawing 25) – means not hand the grip or wear chest strap correctly.

\*E-1 – There is no heart rate signal input detected.

\*E-4 – Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50 (Drawing 26).



**Noted:**

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.
2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

**APP:**

You can download the iConsole+ app for training on your tablet or phone. Connect the app to your FitNord HIKER 500F via Bluetooth.

iConsole Global



## **DISCLAIMER**

All rights reserved. The product and instructions for use are subject to change. There may be translation errors in the instruction manual. Specifications are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by neglecting use contrary to the instructions for use.

### **MANUFACTURER'S WARRANTY**

FitNord declares that the product meets the requirements of the Machinery Directive 2006/42/EC and standards EN957-9. As a result, the product is CE marked..

### **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](http://www.fitnord.com/manuals)