

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Hiker 1000F Crosstrainer
Fitnord Hiker 1000F Cross trainer
Fitnord Hiker 1000F Crosstrainer
Fitnord Hiker 1000F Cross trainer

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 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET	6
2 TEKNISET TUOTETIEDOT	7
3 KOKOAMISOHJEET	8
4 KONSOLIN (NÄYTÖN) KÄYTTÖOHJEET	12
5 LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY	20
6 RÄJÄYTYSKUVA	22
OSALISTA	23

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE	26
2 TECHNICAL PRODUCT SPECIFICATIONS	27
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS	28
4 INSTRUCTIONS FOR CONSOLE (DISPLAY)	32
5 WARM-UP AND COOL-DOWN	40
6 EXPLODED DIAGRAM	42
PARTS LIST	43

INNEHÅLL

1 VIKTIGT OM SÄKERHETEN	46
2 TEKNISKA PRODUKTSPECIFIKATIONER	47
3 MONTERINGSANVISNINGAR	48
4 BRUKSANVISNING (DISPLAY)	52
5 UPPVÄRMNING OCH ATERHÄMTNING	60
6 SPRÄNGSKISS	62
DEL LISTA	63

INNHold

1 VIKTIG SIKKERHETSMELDING	66
2 TEKNISKE PRODUKTTSPESIFIKASJONER	67
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER	68
4 BRUKERMANUAL	72
5 OPPVARMING OG NEDKJØLINGSRUTINE	80
6 SPRENGNINGSDIAGRAM	82
LISTA DELAR	83

FI

ONNITTELUT FITNORD HIKER 1000F CROSSTRAINER HANKINNASTA!

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



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 maahantuajaan (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 direktiivin 2001/95/EY (yleinen tuoteturvallisuus) ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-5 (käsiin ja jalkojen harjoitukseen tarkoitetut kuntopyörät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

01/2021

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

Kiitos, että ostit tämän crosstrainerin! Turvallisuutesi ja hyvinvointisi vuoksi lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Ennen kokoamista poista osat laatikosta ja varmista, että kaikki luetellut osat on toimitettu. Kokoamisohjeet on kuvattu seuraavissa vaiheissa ja kuvissa.

Varmistu siitä, että luet koko käyttöohjeen ennen laitteesi kokoamista tai käyttöä. Kiinnitä erityistä huomiota seuraaviin turvallisuusohjeisiin:

- Kokoa laite noudattaen käyttöohjeen ohjeita.
- Tarkista kaikki pultit, mutterit ja muut kiinnikkeet ennen kuin käytät laitetta ensimmäisen kerran varmistaaksesi, että laitetta on turvallista käyttää.
- Asenna laite kuivaan tilaan tasaiselle alustalle ja säilytä se poissa veden ja kosteuden läheltä.
- Lian kertymisen vähentämiseksi ja lattiapinnan suojaamiseksi on hyvä käyttää laitteen alla suojamattoa tai vastaavaa suojaa.
- Laitteen ympärillä tulee olla joka suuntaan 2 metriä tyhjää tilaa.
- Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita laitteen puhdistamiseen. Käytä kasaamiseen ja korjaamiseen vain kyseisiin toimenpiteisiin tarkoitettuja työkaluja. Pyyhi hikipisarot laitteesta välittömästi käytön jälkeen.
- Kysy aina lääkärin tai muun terveysalan ammattilaisen neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista. Tämä laite ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön tai kuntoutukseen.
- Käytä laitetta vain, kun se on ehjä ja käyttökunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia mahdollisiin korjaustoimenpiteisiin.
- Tätä laitetta saa käyttää vain yksi käyttäjä kerrallaan.
- Käytä liikuntaan soveltuvia vaatteita ja kenkiä käyttäessäsi tätä laitetta.
- Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi ja kysy lääkärin neuvoa. Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään laitetta.
- Laitteen teho nousee nopeuden myötä, ja päinvastoin. Laite on varustettu vastuksensäädöllä. Laite on itsegeneroiva, eli se ei tarvitse verkkovirtaa.
- **Käyttäjän enimmäispaino: 135 kg**

! VAROITUS!

Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat minkäänlaisen liikuntaohjelman. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on ennenaikaisia terveysongelmia. Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät mitään kuntolaitetta.

! HUOMIO!

Suurin osa yllä mainitusta osaluettelosta on pakattu erikseen, mutta jotkut osat on esiasennettu valmiiksi. Esiasennettujen osien tapauksessa irrota ja kiinnitä ne kokoamisohjeita noudattaen. Huomioi kaikki esiasennetut osat ja seuraa kokoamisohjeita järjestyksessä.

2 TEKNISET TUOTETIEDOT

Näytön tiedot	10,1" TFT, resoluutio 1024 x 600 pikseliä
iConsole+	Kyllä
Kinomap- ja Zwift -tuki iConsole+:n kautta (alkaen 02/2022 toimitetuista laitteista)	Kyllä
Näytön kieli	Englanti
Näytön ohjelmat	12 treeniohjelmaa, pikakäynnistys, intervalliharjoitus, jatkuvan tehon tila, tavoitesykeohjelma sekä oman reitin kartoitus
Näytön seuranta	Aika, Matka, Nopeus, Kalorikulutus, Syke, Sykealueet, Kierrokset minuutissa (RPM), Body Activity Intelligent, Harjoitusteho (watteina)
Yhteydet	WiFi ja Bluetooth
Esiassennotut sovellukset	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping
Vauhtipyörä	10 kg
Vastus	magneettivastus
Maksimikäyttäjätaino	135 kg
Askelpituus	50 cm
Virtalähde	Itsegeneroiva, ei tarvitse pistorasiaan kytkemistä toimiakseen. Virta-adapteri (12V, >2A) ei sisälly pakkaukseen.
Säilytyslokero esim. juomapullolle	Kyllä
Kantokahva ja siirtopyörät siirtämistä varten	Kyllä
Mitat	159,5 x 67 x 178 cm
Paino	83 kg
Pakkauksen koko	153 x 55,5 x 73 cm / 96 kg
Luokka	SC (EN957)
Takuu kotikäytössä	24 kk ostopäivästä
Takuu yhteisökäytössä	12 kk ostopäivästä

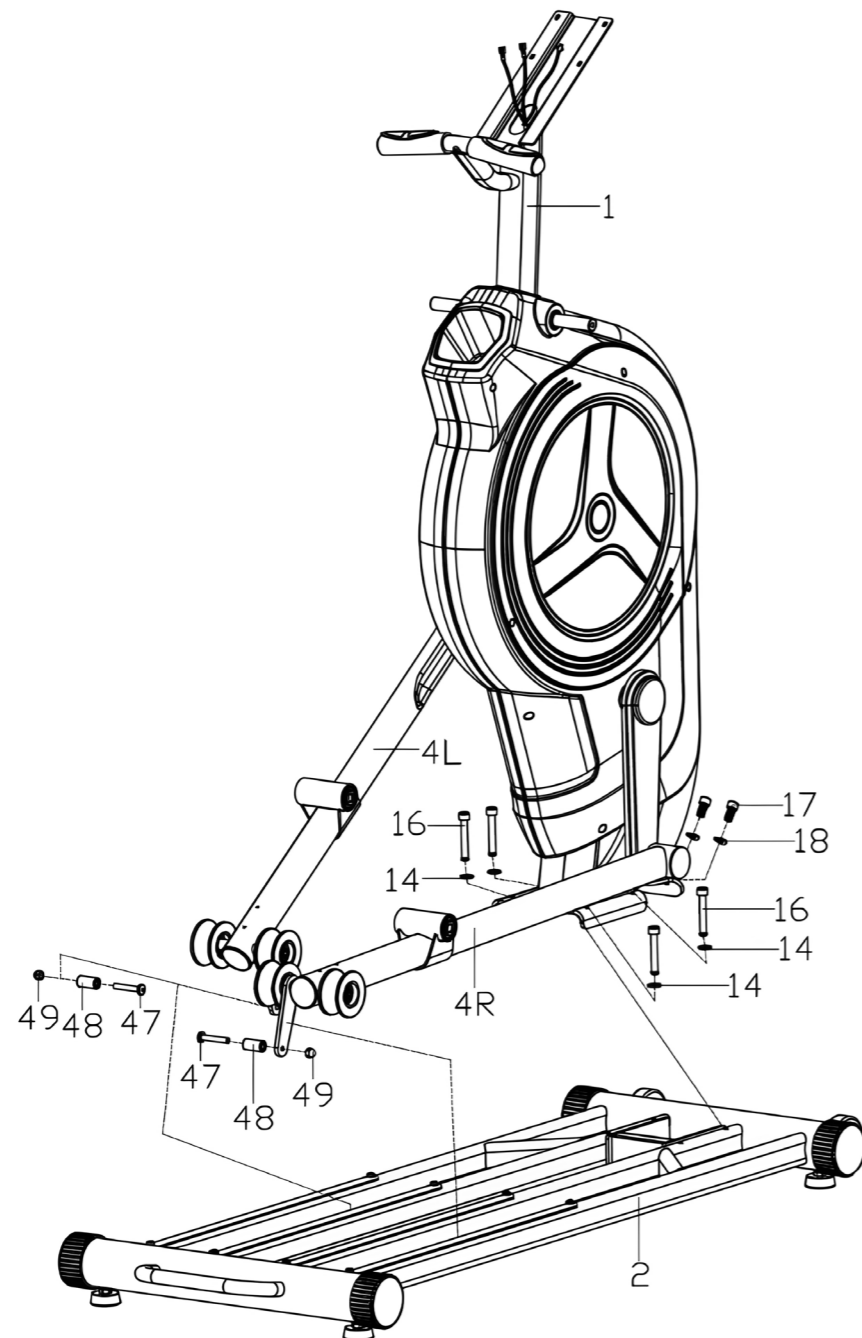
3 KOKOAMISOHJEET

VALMISTAUTUMINEN:

Ennen kokoamista varmista, että sinulla on tarpeeksi tilaa koota laite. Tarkista ennen kokoamisen aloittamista, että pakkauksessa on kaikki osat. Käytä vain kokoamiseen soveltuvia työkaluja. On erittäin suositeltavaa, että kokoaminen suoritetaan kahden tai useamman henkilön voimin. Yksin kasatessa mahdolliset loukkaantumiset ovat vaarana kokoamisen aikana.

VAIHE 1:

- Kiinnitä etuosan alaputki (2) ja takaosan alaputki (3) päärunkoon (1) kohokantapultilla (17), jousialuslevyllä (18), kaarialuslevyillä (16) ja umpimutterilla (14) kuvassa osoitetulla tavalla.



VAIHE 2:

- Kiinnitä rullan suojuksset (50) rullavarsiin (4L/R) ristipäänaparuveilla (51).
- Kiinnitä keinuvarret (3L/R) parungon (1) akseliin kuusiokolopulteilla (23), jousialuslevyillä (22), tasaisilla aluslevyillä (21) ja välilevyillä (19), kuten kuvassa.

! HUOMIO!

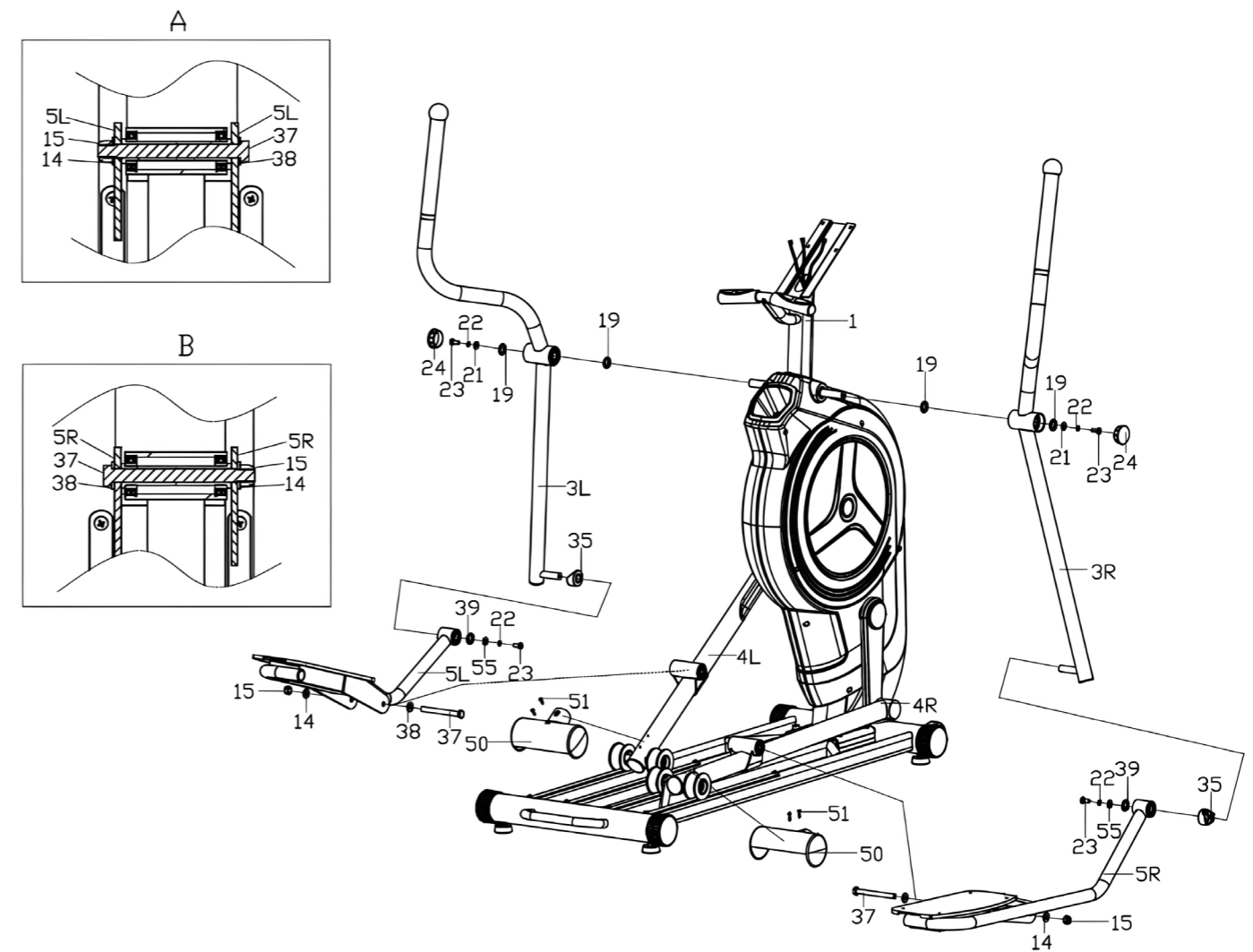
Älä kiinnitä vielä tässä vaiheessa.

- Kiinnitä keinuvarret (3L/R) poljinvarsiin (5L/R) kuusiokolopulteilla (23), jousialuslevyillä (22), tasaisilla aluslevyillä (55), välilevyillä (39) ja muovisilla välilevyillä (35), kuten kuvassa.

! HUOMIO!

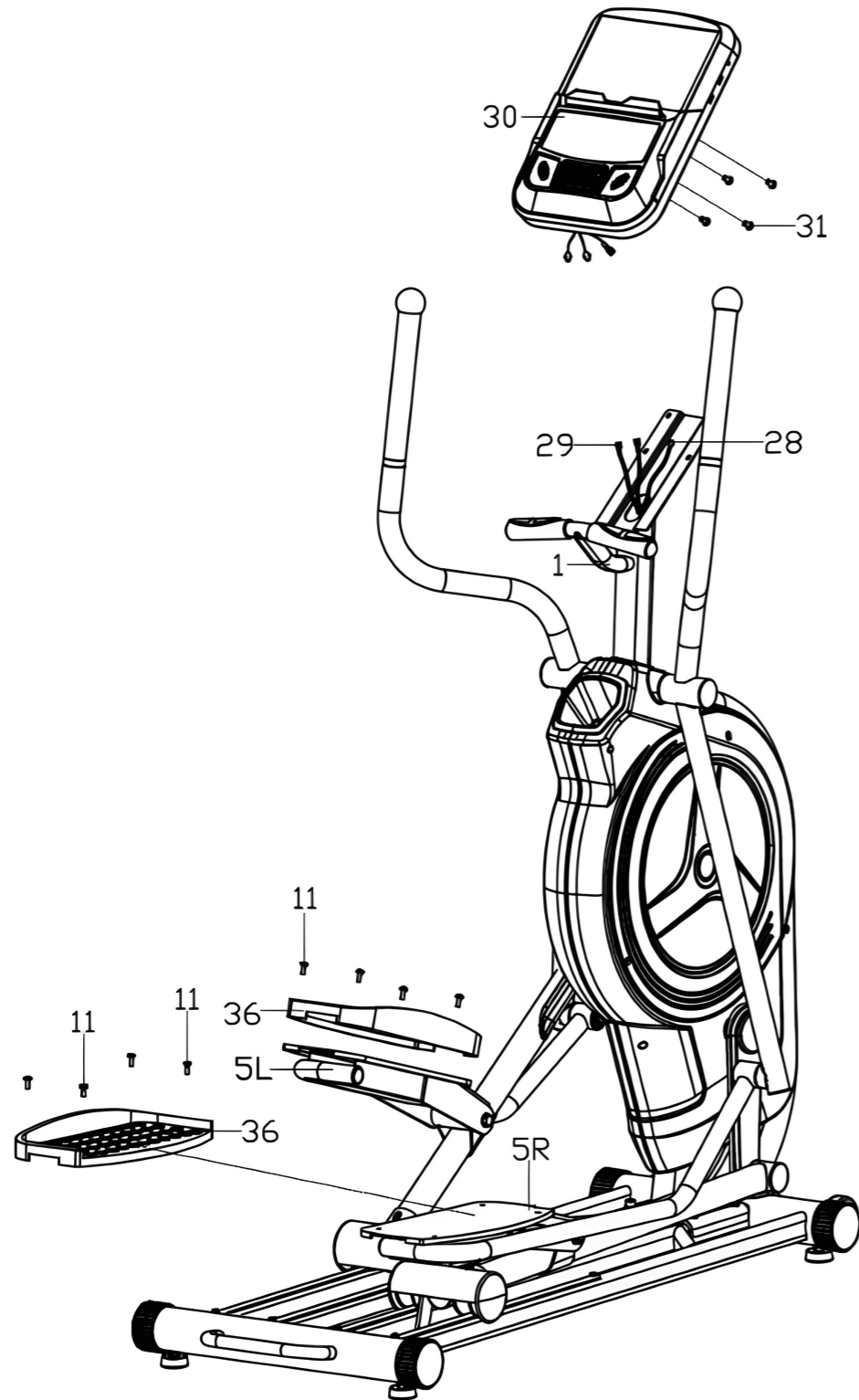
Älä kiinnitä vielä tässä vaiheessa.

- Kiinnitä poljinvarret (5L/R) rullavarsiin (4L/R) kuusiokoloruuveilla (37), tasaisilla aluslevyillä (38), tasaisilla aluslevyillä (14) ja nailonmuttereilla (15), kuten kuvissa A ja B.
- Sitten kiristä kaikki yllä mainitut pultit ja kiinnitä akselin tulpat (24), kuten kuvassa.



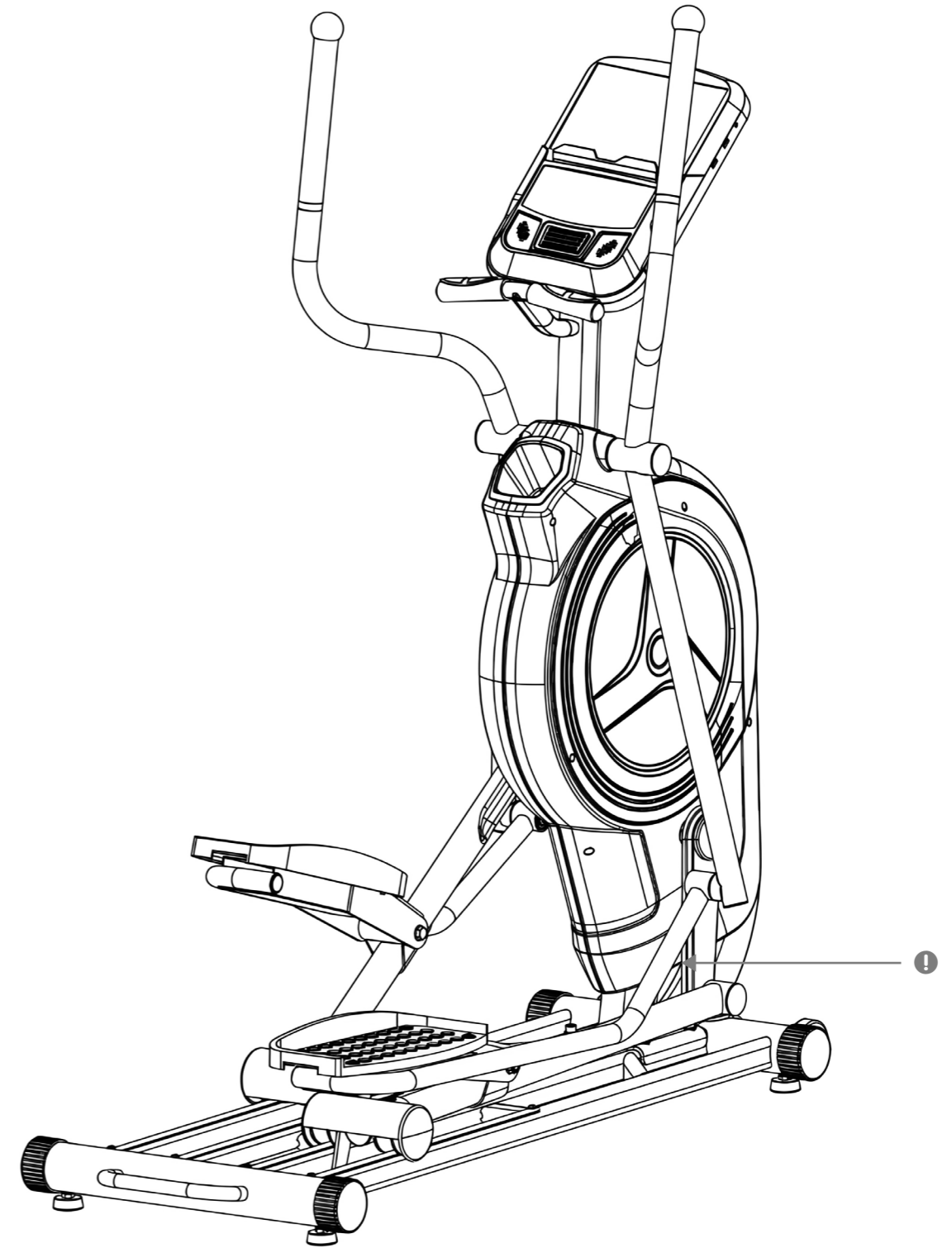
VAIHE 3:

- a. Kiinnitä polkimet (36) poljinvarsiin (5L/R) ristipääruuveilla (11), kuten kuvassa.
- b. Yhdistä anturin johto (28) ja sykesensorin johdot (29) konsolin (30) johtojen kanssa asianmukaisesti ja sen jälkeen kiinnitä konsoli (30) päärungon (1) konsolille varattuun kiinnikkeeseen ristipääruuveilla (31).



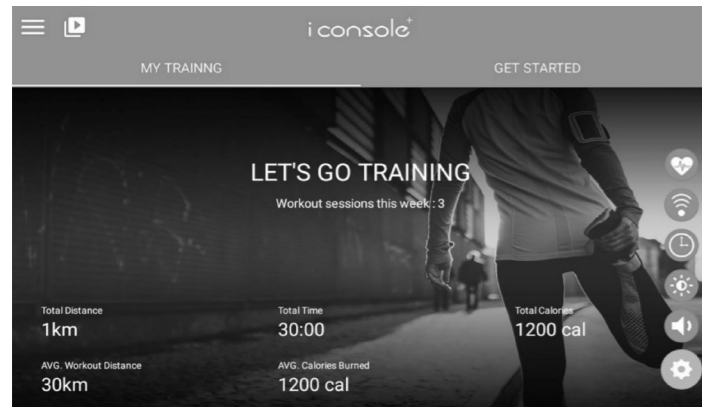
! HUOMIO!

Itsegeneroivat laitteet kuluttavat akkua valmiustilassa ja akku saattaa loppua, mikäli laite on käyttämättä pitkän aikaa. Akun loppuessa täytyy sitä ladata. Verkkolaite toimii 12V jännitteellä ja 2A virralla. Lataa akkua 8 tunnin ajan, että se on täysin ladattu.



4 KONSOLIN (NÄYTÖN) KÄYTTÖOHJEET

1. Virta päälle (aloitusnäyttö)



2. Näytön kuvakkeiden tiedot

My Training (Minun harjoitukseni)	Näyttää harjoitustiedot.	
Get Started (Aloittaminen)	Kuusi eri vaihtoehtoa: 1. Quick start (pikakäynnistys) 2. Interval (intervalli) 3. Map Your Route(kartoita reittisi) 4. Constant Power (jatkuva teho) 5. Program (ohjelma) 6. Heart Rate Control (tavoitesyke)	
Kuvake	Toiminnon nimi	Toiminnon kuvaus
	Järjestelmäasetukset	Täällä voit kirjautua sisään iConsoleen, säätää aloitusnäytön asetuksia, nähdä historiatietoja, linkittää uuden käyttäjätilin ja muokata muita asetuksia.
	Äänenvoimakkuuden säätö	
	Näytön kirkkauden säätö	
	Aikavyöhykkeen valinta	
	Langattoman yhteyden (WLAN) asetukset	
	Bluetooth-sykeasetukset	
	Tuulettimen säätö	Pois päältä / korkea / keskitaso / matala puhallusteho
	Esiasennetut sovellukset	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3. Näytön tiedot

Nimike	Kuvaus
DISTANCE (matka)	<ul style="list-style-type: none">Näyttää matkan tiedot.Näytön arvoalue 0.0 - 99.9 syklissä.
SPEED (nopeus)	<ul style="list-style-type: none">Näyttää nopeuden.Näytön arvoalue 0.0 - 99.9
RPM (kierrosta minuutissa)	<ul style="list-style-type: none">Näyttää RPM (kierrosta minuutissa).Näytön arvoalue 0 - 999
TIME (aika)	<ul style="list-style-type: none">Näyttää kuluneen ajan.Näytön arvoalue 0:00 - 99:59 syklissä.
Heart Rate (syke)	<ul style="list-style-type: none">Näyttää sykkeen.Arvoalue 0 - 230
HR Zone (sykealue)	<ul style="list-style-type: none">Näyttää sykealueen.Arvoalue 0% - 100%
BAI	<ul style="list-style-type: none">Näyttää iConsole+:n SAI-indeksin (Body Activity Intelligent).Arvoalue 0 - 999
WATT	<ul style="list-style-type: none">Näyttää harjoitustehon (watteina).Arvoalue 0 - 999

4. Näppäinten toiminnot

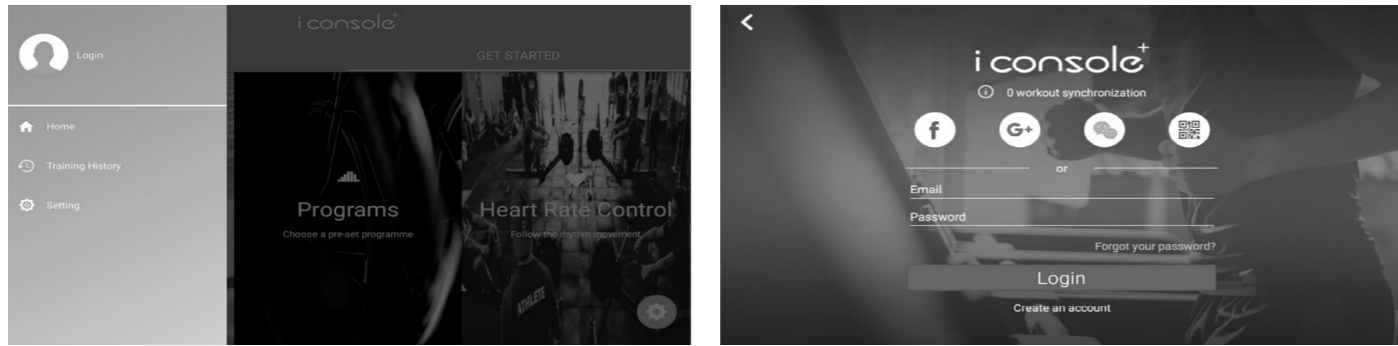
START/PAUSE (Käynnistä/tauko)	Painamalla tätä näppäintä voit käynnistää harjoittelun tai tauottaa sen.
STOP (Pysäytä)	Painamalla tätä näppäintä lopetat harjoittelun.
UP (Ylös)	Paina tätä näppäintä lisätäksesi vastusta.
DOWN (Alas)	Paina tätä näppäintä vähentääksesi vastusta.
FAN (Tuuletin)	Paina tätä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

5. Järjestelmäasetukset

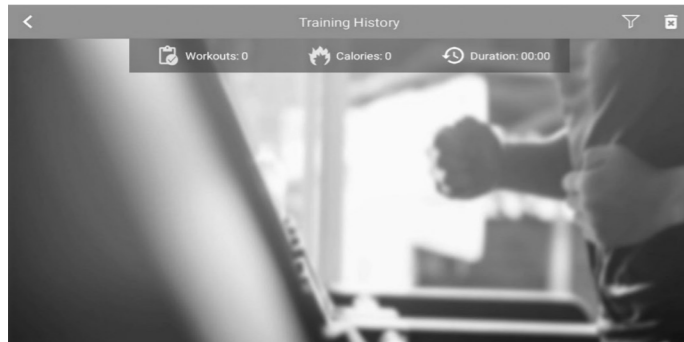
LOGIN (Sisäänkirjautuminen, "valokuva")	Kirjaudu sisään iConsole+ -appiin sähköpostitunnuksilla tai sosiaalisen median tunnuksilla (Facebook, Google, WeChat).
HOME (Aloitussivu)	Takaisin aloitussivulle.
TRAINING HISTORY (Harjoitushistoria)	Tarkastele harjoitushistoriaasi (sisäänkirjautuminen vaaditaan).
SETTINGS (Asetukset)	Muokkaa asetuksia.

3. Näytön tiedot

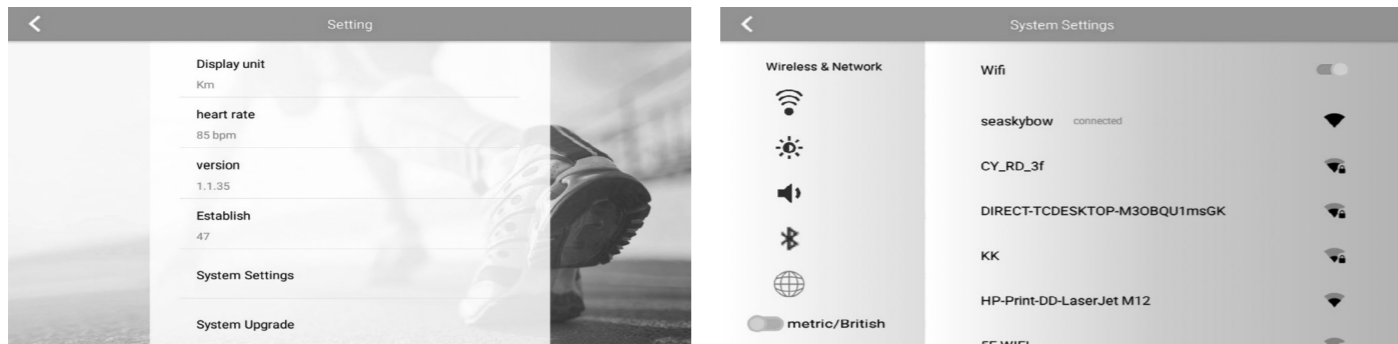
- Paina Login-nappia (valokuva) kirjautuaksesi sisään käyttäjätilillesi. Valitse kirjautuminen joko sähköpostiosoitteen (iConsole+ -tunnus) tai sosiaalisen median tilin kautta (Facebook, Google tai WeChat).
- Painamalla Home-näppäintä pääset takaisin Aloitussivulle



- Harjoitushistoriassa voit tarkastella edellisten harjoitustesi tietoja.



- Asetuksista voit vaihtaa matkayksikön (kilometri/maili). System settings -kohdasta (Järjestelmäasetukset) löydät WLAN-asetukset, näytön kirkkauden asetukset, äänenvoimakkuusasetukset, Bluetooth-asetukset ja kieliasetukset. Asetuksista voit myös päivittää iConsole+ -ohjelmiston.

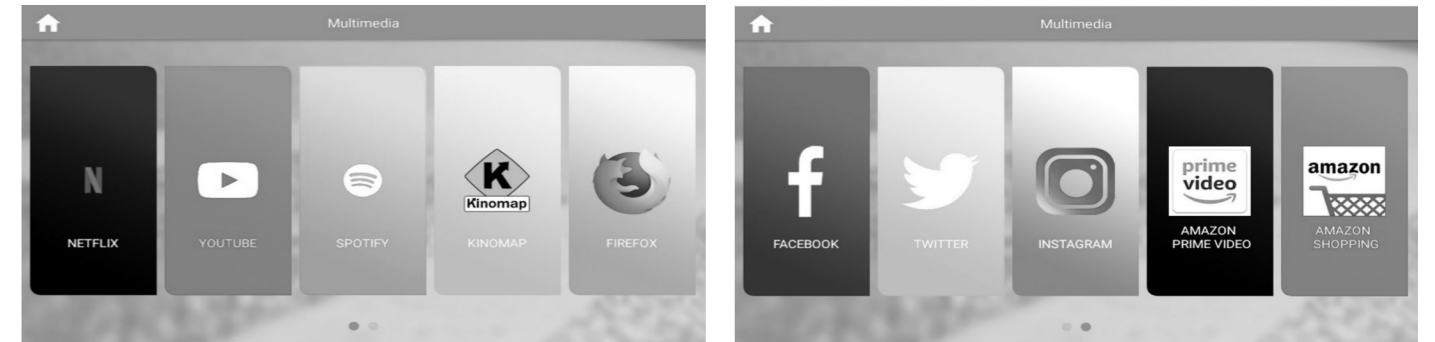



6. Multimedia-sovellukset


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


! HUOMIO!

Sovelluksia on kahdella eri sivulla.




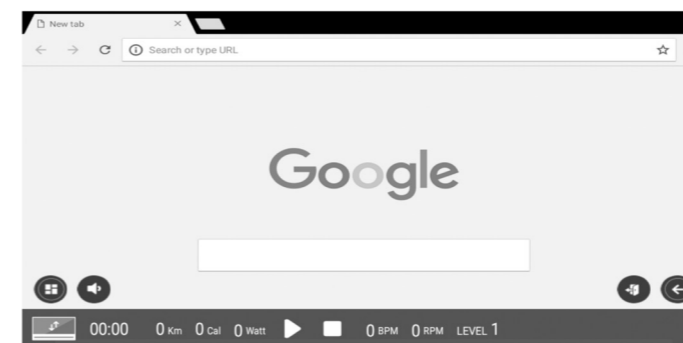
 Paina näppäintä nähdäksesi tai piilottaaksesi harjoitustiedot.

 Paina nappia palataksesi edelliselle sivulle.

 Paina nappia palataksesi aloitussivulle.

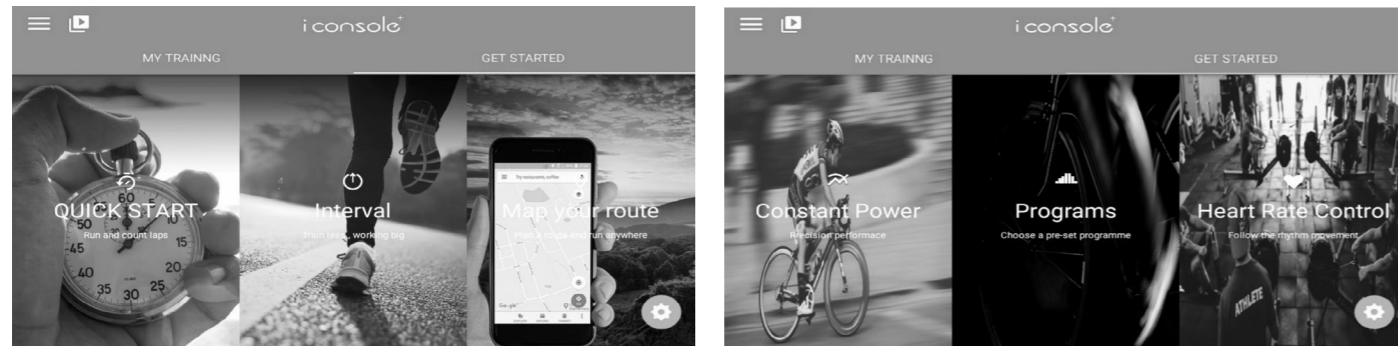
 Paina nappia käynnistääksesi harjoituksen.

 Paina nappia lopettaaksesi harjoituksen.



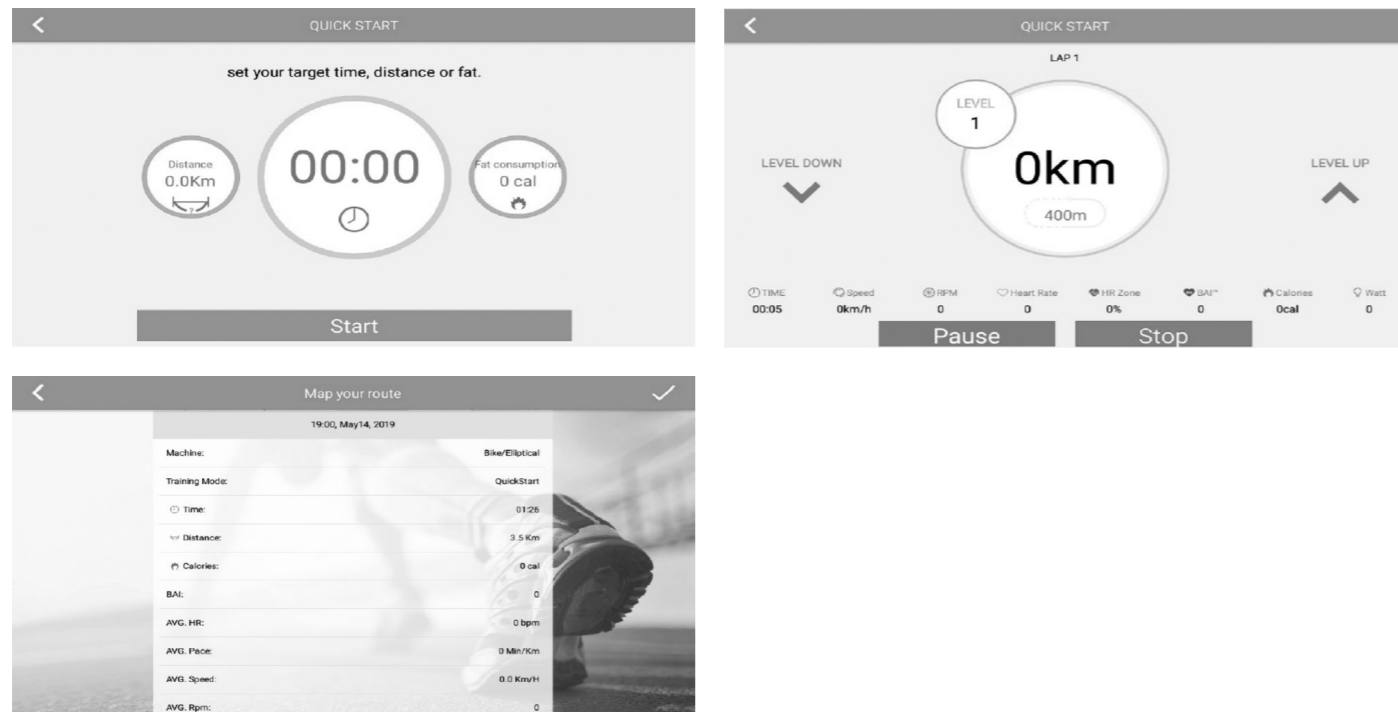
7. iConsole+ -tilat

- a. Quick Start / Interval / Map Your Route / Constant Power / Program / Heart Rate Control



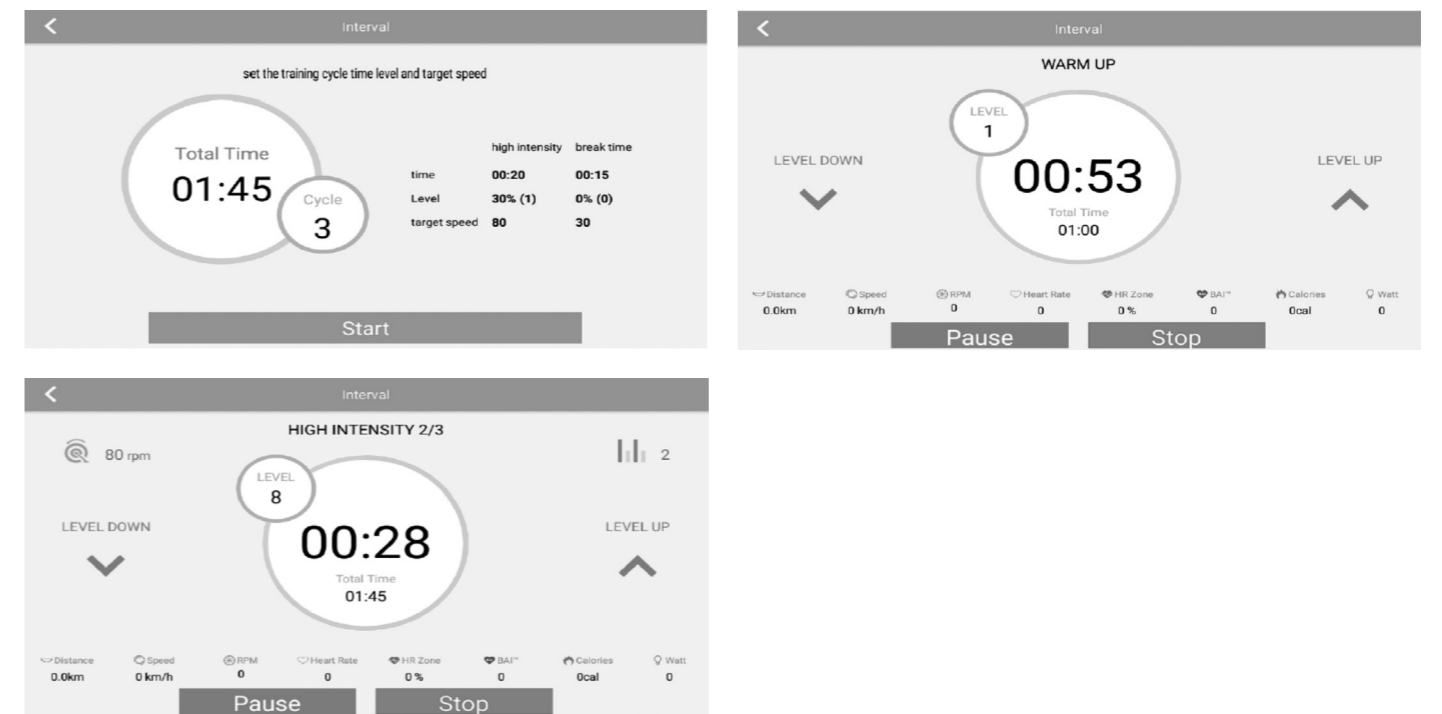
8. Quick start (pikakäynnistys)

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



9. Interval (intervalliharjoitus)

- a. Voit asettaa sykliä (cycle), ajan (time), vastustason (level) ja tavoitekiertoa (target rpm) erikseen. Paina "Start" käynnistääksesi harjoituksen.
- b. Intervalliharjoitus alkaa lämmittelyvaiheella.
- c. Korkean intensiteetin (high intensity) vaiheessa voit vaihtaa vastustasoa (vastustaso näkyy näytössä).
- d. Lepovaiheessa (break time) vastuksen säätö ei vaikuta vastustasoon.
- e. Paina Pause-näppäintä pitääksesi tauon. Paina Stop-näppäintä lopettaaksesi intervalliharjoituksen.
- f. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.



10. Map your route (kartoita reittisi)



Kun valitset tämän tilan, sovellus tunnistaa alueesi. Paina maailmankartta (Google Maps).



Kun suunnittelet reittiä, paina pitkään asettaaksesi lähtöpaikan.



Paina kahdesti pitkään asettaaksesi maalin.



Paina näyttöä kolmesti asettaaksesi käännoiskohdan



Paina GO aloittaaksesi harjoituksen.



Voit nollata kartan painamalla.



Paina näppäintä näyttääksesi tai piilottaaksesi harjoitustiedot.



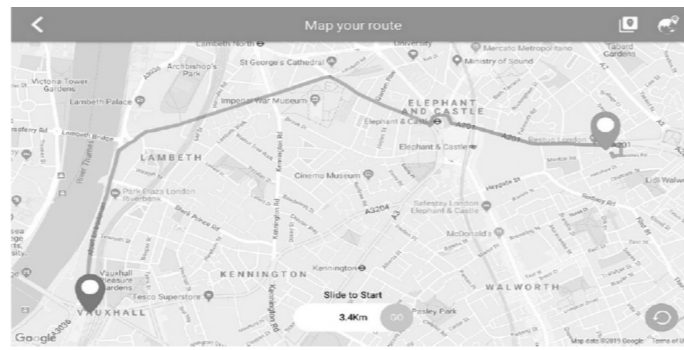
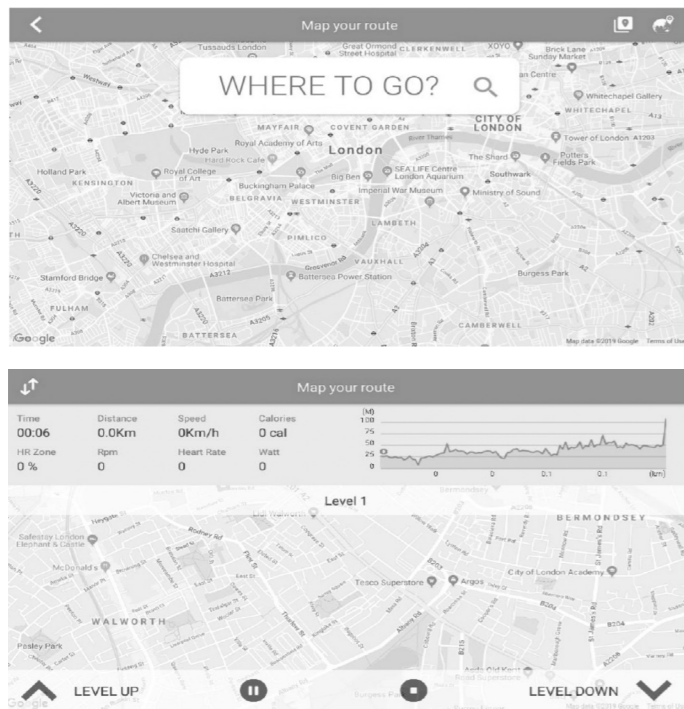
Paina näppäintä vaihtaaksesi peruskartan, katunäkymän tai satelliittikartan välillä. 3 sekunnin välein. Voit myös säätää vastusta tai tuuletin asetusta. Vastus (ja nousukulman säätö juoksumatoissa) säätty kartan mukaan.



Paina näppäintä, mikäli haluat pitää tauon.

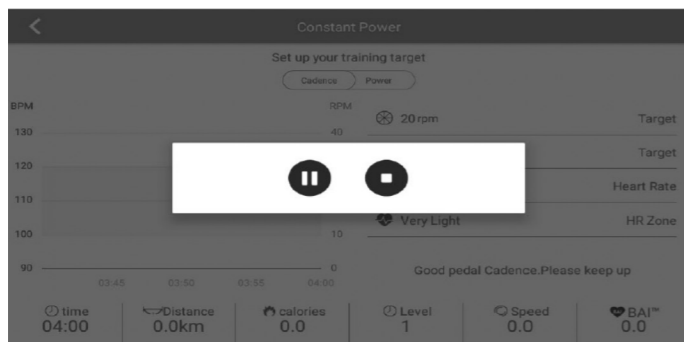
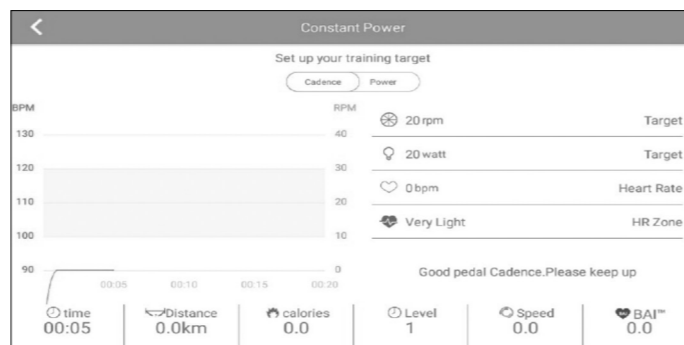
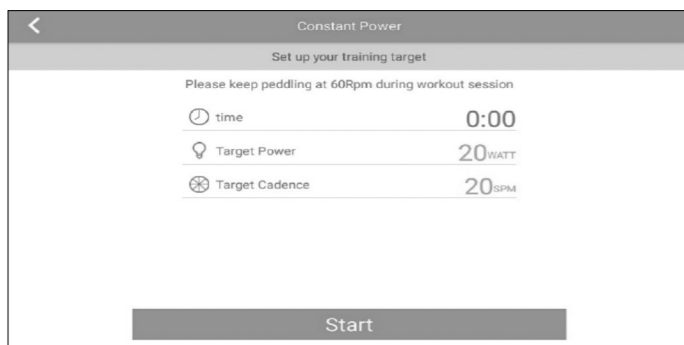


Paina näppäintä lopettaaksesi harjoituksen. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.



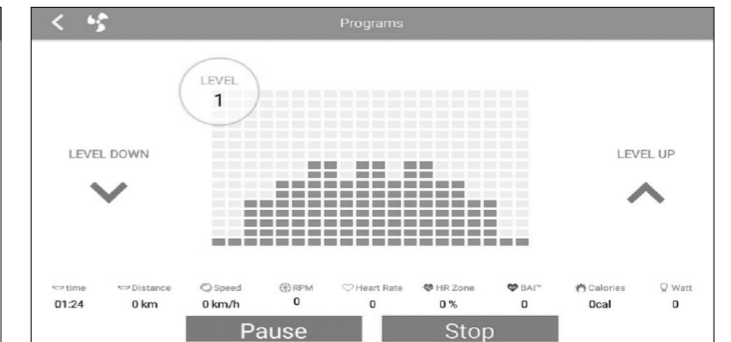
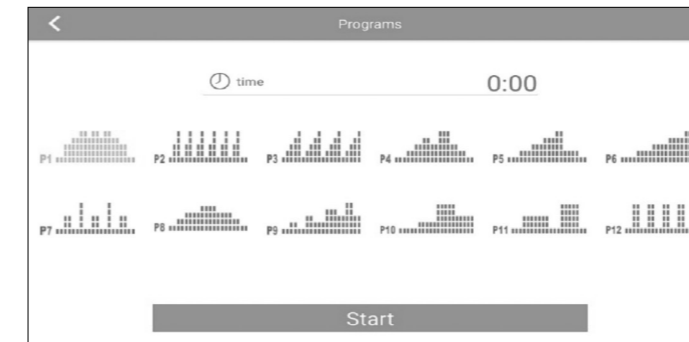
11. Constant Power (jatkuvan tehon tila)

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



12. Program (ohjelmatila)

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



13. Heart rate control (tavoitesykeohjelma)

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



14. Älylaitteen yhdistäminen iConsole+ -sovellukseen

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

5 LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Monipuolinen harjoitus koostuu lämmittelystä, aerobisesta harjoituksesta sekä jäähdyttelystä. Harjoittele vähintään kaksi, mieluummin kolme kertaa viikossa ja pidä harjoitusten välillä päivä lepotaukoa. Muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen voit lisätä harjoituskertoja neljään tai viiteen. Pyydä aina lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen neuvoa sopivan harjoitusohjelman laatimiseen ennen kuin aloitat minkään harjoitusohjelman.

Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa kehosi liikuntaa varten ja minimoida loukkaantumisriski. Lämmittelyä tulisi tehdä kaksi-viisi minuuttia ennen voimaharjoittelua tai aerobista liikuntaa. Suorita toimintoja, jotka nostavat sydämen sykettäsi ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Toimintoihin voi kuulua reipas kävely, hölkkä, hyppynarulla hyppiminen, haarahyppy ja paikallaan juokseminen.

Kun lihaksesi ovat lämpimät, on hyödyllistä **venyttellä** ennen ja jälkeen aerobisen harjoituksen. Sen lisäksi, että venyttely on helpompaa lämpimin lihaksin, loukkantumisriski vähenee olennaisesti. Pidä venytys n. 15-30 sekuntia kerrallaan. **ÄLÄ VENYTÄ LIHAKSIA NYKIVIN LIIKKEIN VÄKISIN.**

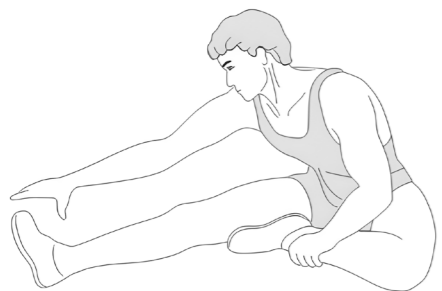
Jäähdyttelyn tarkoitus on palauttaa elimistö harjoituksen jälkeen normaaliin tai lähes normaaliin lepotilaan harjoituksen lopussa. Oikeaoppinen jäähdyttely laskee sykettä tasaisesti.

Lämmittelyharjoitukset



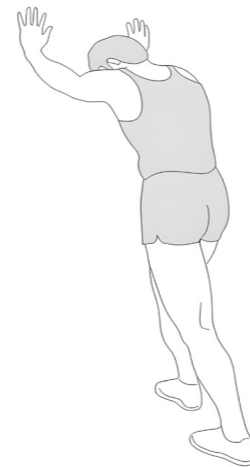
Sisäreiden venytys

Istu ja aseta jalkapohjasi vastakkain niin, että polvesi osoittava ulospäin. Vedä jalkateräsi niin lähelle nivusiasi kuin pystyt. Paina polviasi varovasti kohti lattiaa. Pidä paikoillaan 15 sekuntia.



Takareiden venyttäminen

Istu ja ojenna oikea jalkasi. Aseta vasen jalkapohjasi vasten oikeaa sisäreittäsi. Kurota varpaitasi kohden niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä asento 15 sekuntia. Rentouta ja toista venytys toisella jalalla.



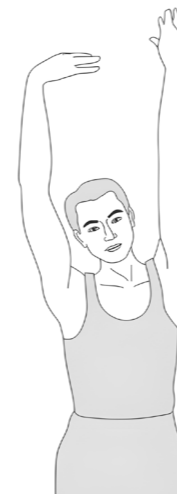
Pohkeen ja akillesjänteen venytys

Nojaa seinää vasten ojentaen vasemman jalkasi ja kätesi eteenpäin. Pidä oikea jalka suorassa ja vasen jalka lattialla, taivuta sitten vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntäen lantiota eteen. Pidä paikoillaan 15 sekunnin ajan ja toista sitten toisella jalalla.



Selän venyttäminen

Kumarru hitaasti eteenpäin lantiosta, antaen selän ja hartioiden rentoutua samalla kun venytät sormia kohti varpaitasi. Kurota alas niin pitkälle kuin pystyt ja pidä asento 15 sekuntia.

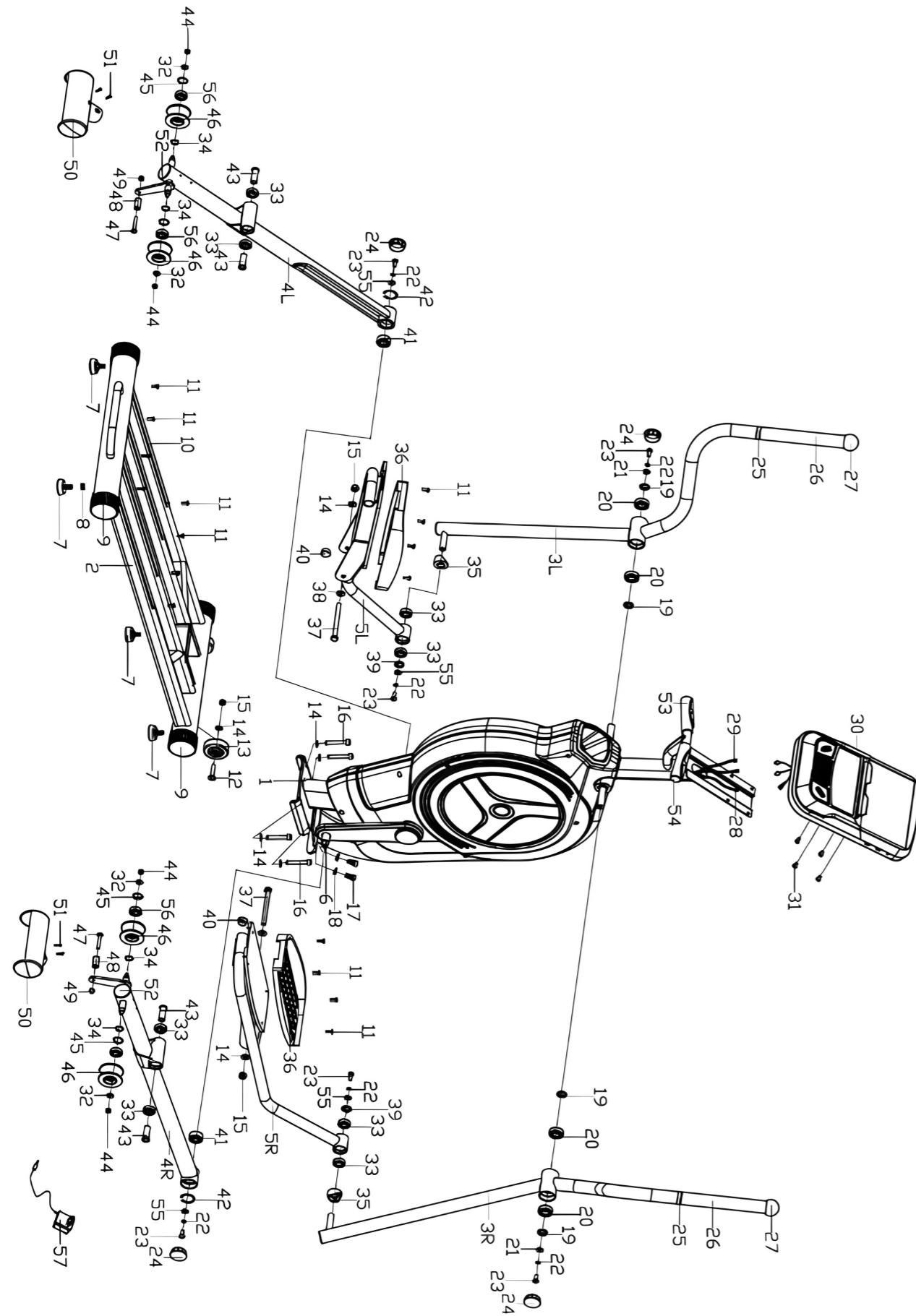


Kyljen venyttäminen

Nosta käsiä sivulle ja ylöspäin kunnes ne nousevat pääsi yläpuolelle. Kurota oikeaa kättäsi yhden sekunnin ajan niin ylös kuin mahdollista. Tunne kuinka, oikea kylkesi venyy. Toista venytysliike vasemmalla kädelläsi.

6 RÄJÄYTYSKUVA

OSALISTA



OSA	Kuvaus	KPL		
1	Päärunko	1	29	Sykeanturin johto
2	Alarunko	1	30	Konsoli
3L/R	Keinuvarsi	1/1	31	Ristipääruuvi
4L/R	Rullavarsi	1/1	32	Tasainen aluslevy D8x φ 20x2
5L/R	Poljinvarsi	1/1	33	Laakeri 60032
6	Poljinkampi	2	34	Aaltoaluslevy D17
7	Säädettävä tassu	4	35	Muovinen välilevy
8	Kuusiokolomutteri M10	4	36	Poljin
9	Vakaajan päätytulppa	4	37	Kuusiokolopultti M12x123Xm10
10	Alumiinikisko	4	38	Tasainen aluslevy D12x φ 24x2.0
11	Ristipääruuvi M6x15	16	39	Välilevy φ17.1* φ 23*4
12	Kuusiokolopultti M10x45	2	40	Pyöreä päätytulppa
13	Siirtopyörä	2	41	Itsekohdistuva laakeri 2203
14	Tasainen aluslevy D10x φ 20x2	8	42	Akselin pidikkeen kaulus D40
15	Nailonmutteri M10	4	43	Laippaholkki
16	Sylinterimäinen kuusiokolopultti M10xL65	4	44	Nailonmutteri M8
17	Sylinterimäinen kuusiokolopultti M10x20	2	45	C-kiinnikkeen kaulus D34
18	Kaarialuslevy D10x φ 20x2	2	46	Kiskorulla
19	Välilevy	4	47	Kuusiokolopultti M8xL50
20	Laakeri 60042	4	48	Rajoittava välilevy
21	Tasainen aluslevy D8x φ 25x2	2	49	Korkkimutteri M8
22	Jousialuslevy D8	6	50	Rullan suoju
23	Kuusiokolopultti M8x20	6	51	Ristipäänaruvi ST4.2x18
24	Akselin tulppa	4	52	Rullavarren päätytulppa
25	Alumiinirengas	2	53	Kiinteän kädensijan vaahtomuovi
26	Vaahtomuovi	2	54	Kiinteän kädensijan päätytulppa
27	Keinuvarren päätytulppa	2	55	Tasainen aluslevy
28	Anturin johto	1	56	Laakeri 60022
			57	Adapteri

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD HIKER 1000F CROSSTRAINER!

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



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.

Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us.

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any 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 certifies that the product complies with the requirements of Directive 2001/95/EC (general product safety) and the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-5 (exercise bicycles for hands and feet). As a result, the product bears the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting the user manual.

01/2021

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE

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.

Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

- 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.
- Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 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.
- 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.
- Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- This machine can be used for only one person's training at a time.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor as soon as possible.
- People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse.
- 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.
- Save these instructions.
- **Maximum User's Weight: 135KGS | 300LBS.**

! 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.

! 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.

2 TECHNICAL PRODUCT SPECIFICATIONS

Display Information	10.1" TFT, resolution 1024 x 600 pixels
iConsole+	Yes
Kinomap and Zwift support via iConsole+ (from devices delivered after 02/2022)	Yes
Display Language	English
Display Programs	12 training programs, quick start, interval training, constant power mode, target heart rate program, and custom route mapping
Display Tracking	Time, Distance, Speed, Calorie Consumption, Heart Rate, Heart Rate Zones, Revolutions Per Minute (RPM), Body Activity Intelligent, Training Power (in watts)
Connections	WiFi and Bluetooth
Pre-installed Applications	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping
Flywheel	10 kg
Resistance	Magnetic resistance
Maximum User Weight	135 kg
Stride Length	50 cm
Power Source	Self-generating, does not need to be plugged into a power outlet to operate. Power adapter (12V, >2A) not included in the package.
Storage Compartment for Items Like a Water Bottle	Yes
Carrying Handle and Transport Wheels for Moving	Yes
Dimensions	159,5 x 67 x 178 cm
Weight	83 kg
Package Size	153 x 55,5 x 73 cm / 96 kg
Class	SC (EN957)
Warranty for Home Use	24 months from the date of purchase
Warranty for Community Use	12 months from the date of purchase

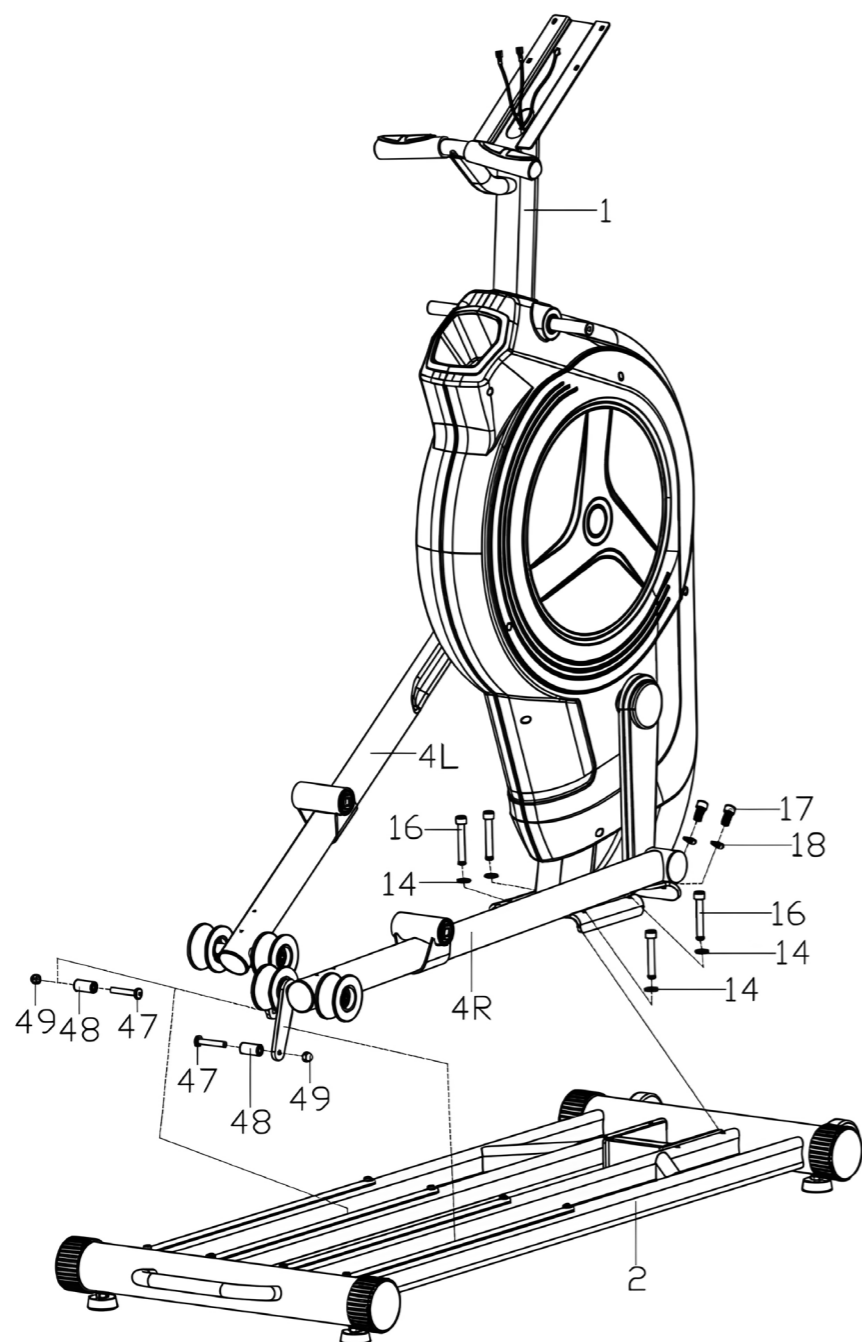
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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:

- Fit the roller covers (50) to the roller arm (4L/R) with phillips tapping screws (51).
- 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!

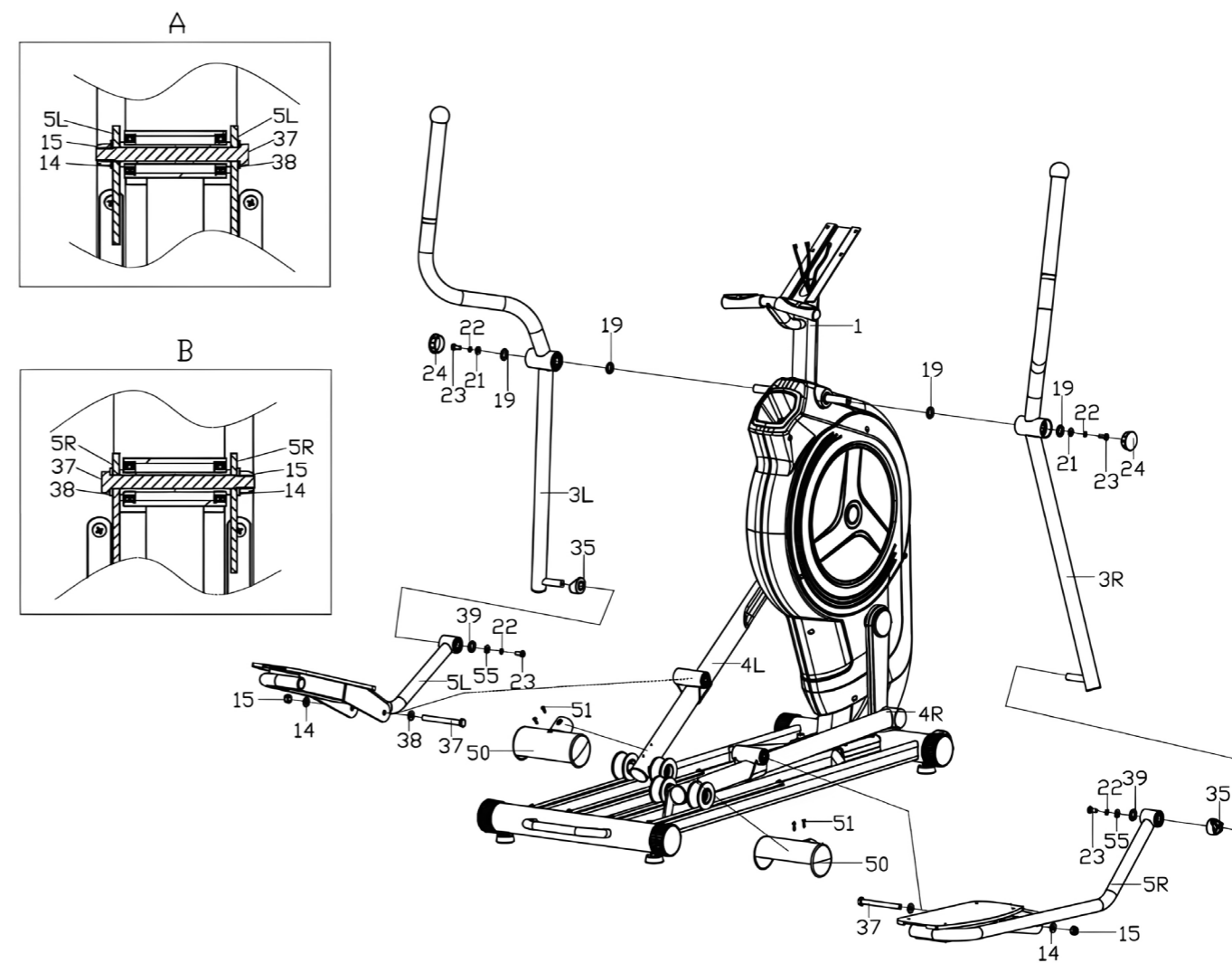
Do not tighten via this step.

- 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!

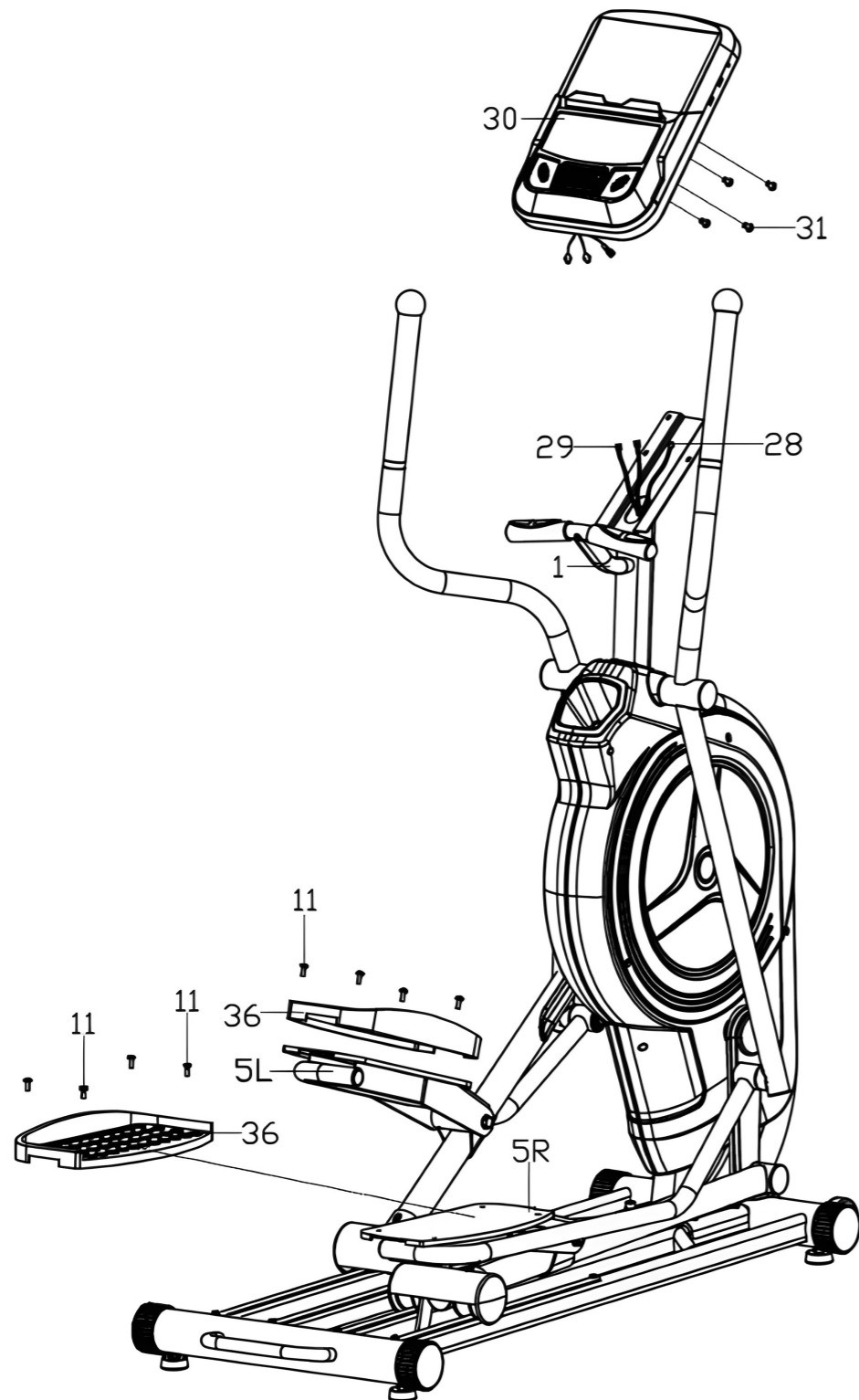
Do not tighten via this step.

- 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 below picture A & B shown.
- Then tighten all the above mentioned bolts and put on the shaft caps (24) as shown.



STEP 3:

- a. Fix the pedals (36) onto the pedal arm (5L/R) with phillips screws (11) as shown.
- b. 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).

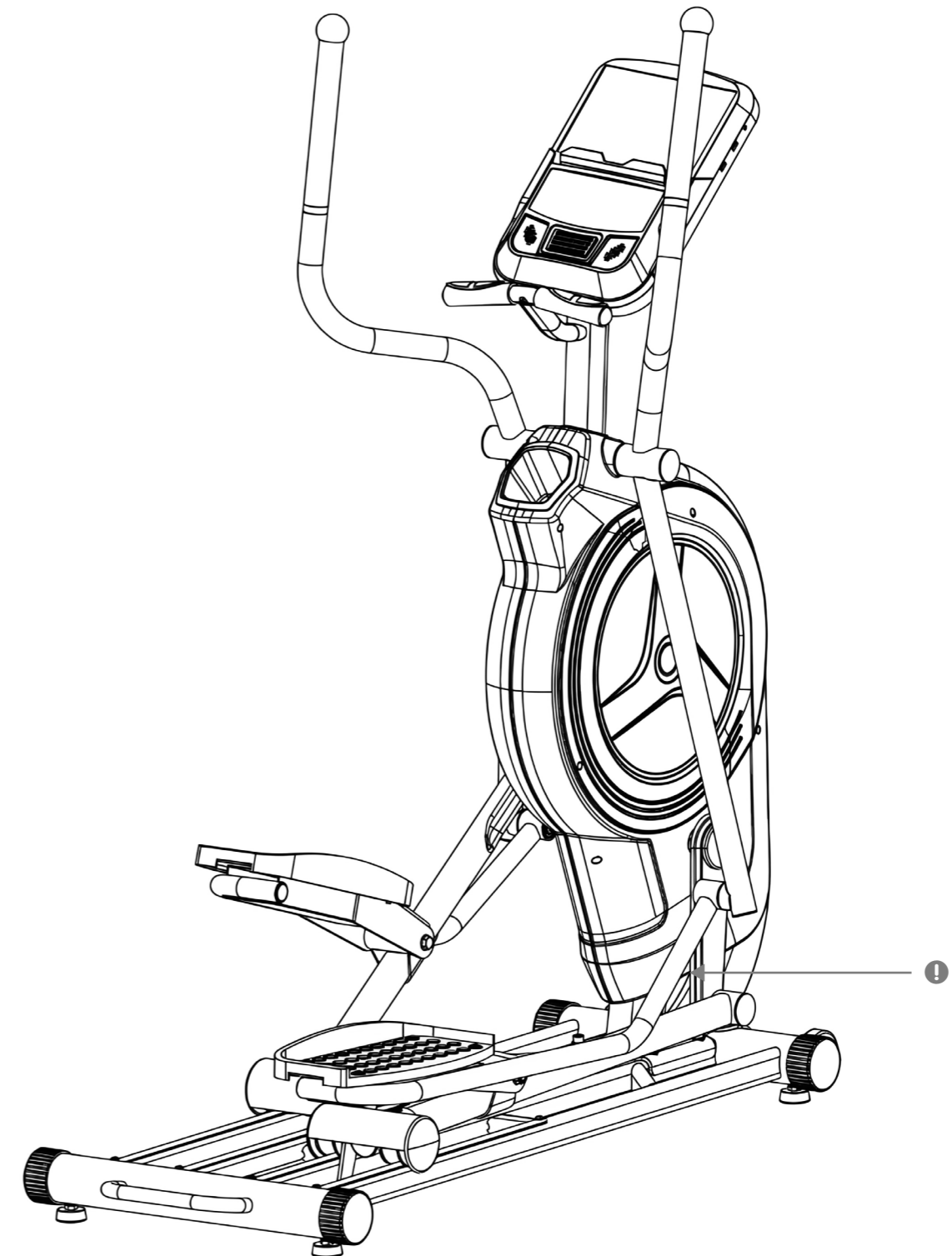


NOTE!

Please note that self-generation system products battery maybe shorter due to the use of unreasonable or long-term non use.

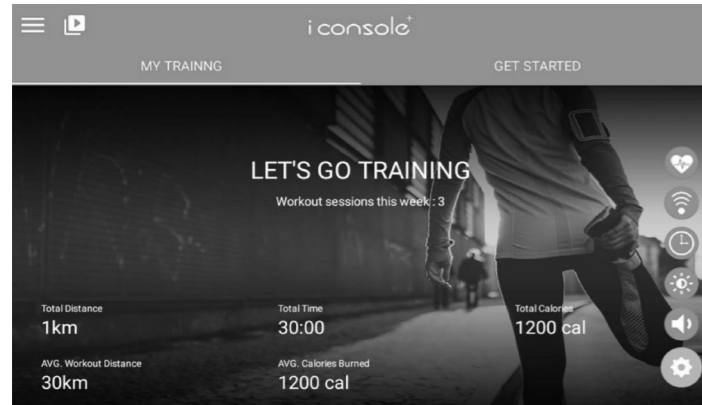
When you stop exercise, the screen will be turned off immediately, you can charge 8 hours for battery with adapter (Voltage: 12V; Current: >2A).

The charge position is like left picture arrow show.



4 INSTRUCTIONS FOR CONSOLE (DISPLAY)

1. Power On (Home Page)



2. Function Spec Description

My trainings	Displays total motion data
Get started	<p>Total six modes of exercise for choose:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quick start 2. Interval 3. Map Your Route 4. Constant Power 5. Program 6. Heart Rate Control

Icon	Function Name	Function Description
	System Setting	This page can operate login account / home page / historical data / new linked account / settings and other functions.
	Volume control	
	Brightness adjustment function	
	Time zone selection	
	WIFI setting function	
	Bluetooth heartbeat matching function	
	Fan adjustment function	OFF / High / medium / low grade
	Multimedia mode	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3. Display Range

Item	Description
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Display the movement distance. • Display value range 0.0 - 99.9 in Cycle
SPEED	<ul style="list-style-type: none"> • Display the movement speed. • Display Value range 0.0 - 99.9
RPM	<ul style="list-style-type: none"> • Display RPM. • Value range 0 - 999
TIME	<ul style="list-style-type: none"> • Display the movement time. • Display value range 0:00 - 99:59 in Cycle
Heart Rate	<ul style="list-style-type: none"> • Display the movement heart rate. • Value range 0 - 230
HR Zone	<ul style="list-style-type: none"> • Display the movement HR Zone. • Value range 0% - 100%
BAI	<ul style="list-style-type: none"> • Display the consumption BAI value during the exercise. • Value range 0 - 999
WATT	<ul style="list-style-type: none"> • Display the movement power consumption. • Display range 0 - 999

4. Button Function

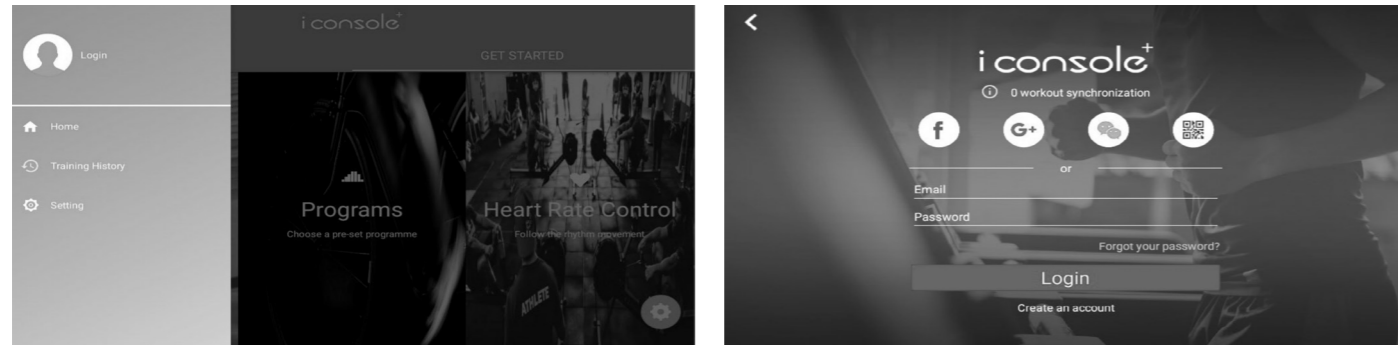
START/PAUSE	When in starting status press this key, it will stop training, and when in stopping mode press this key it will start to work.
STOP	Press this key stop training.
UP	Press this key to increase the load level.
DOWN	Press this key to decrease the load level.
FAN	Control the fan force: OFF /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

5. System Setting Operation

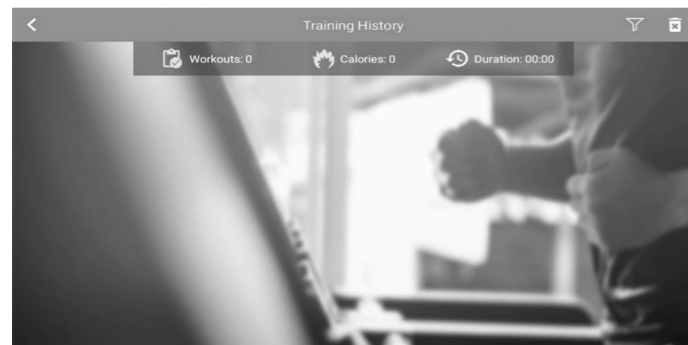
LOG IN (photo)	Personal information login and create, login account (Email application, FB, We Chat, GOOGLE login).
HOME	Back to home page.
TRAINING HISTORY	Exercise information enquiry (login required).
SETTING	Setting mode.

3. Display Information

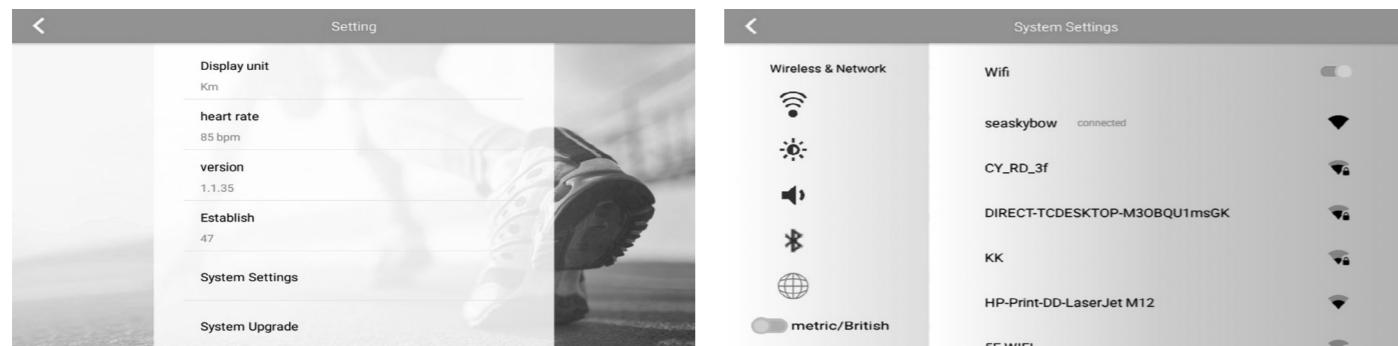
- Press the Login button (photo) to sign in to your user account. Choose to log in either via email address (iConsole+ ID) or through a social media account (Facebook, Google, or WeChat).
- Press the Home button to return to the Home page.



- In the Workout History, you can view the details of your previous workouts.



- In the Settings, you can change the distance unit (kilometers/miles). Under System Settings, you will find options for WLAN settings, display brightness, volume settings, Bluetooth settings, and language settings. You can also update the iConsole+ software from the Settings.



6. Multimedia Mode


Select APP: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping


NOTE!


Slide the page left and right to select the APP icon you want to use




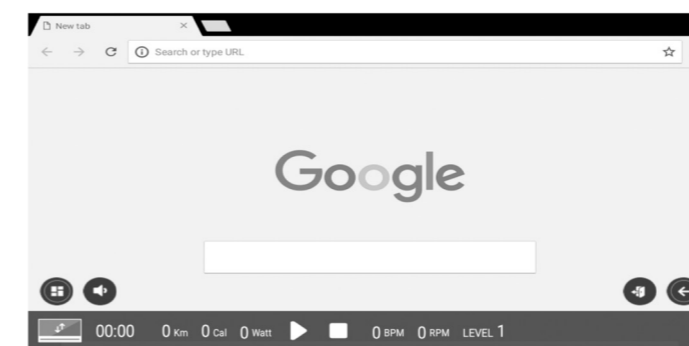
 In multimedia mode, user can press to display or hide the movement value.

 Press back to the last system function page.

 Press to the home page.

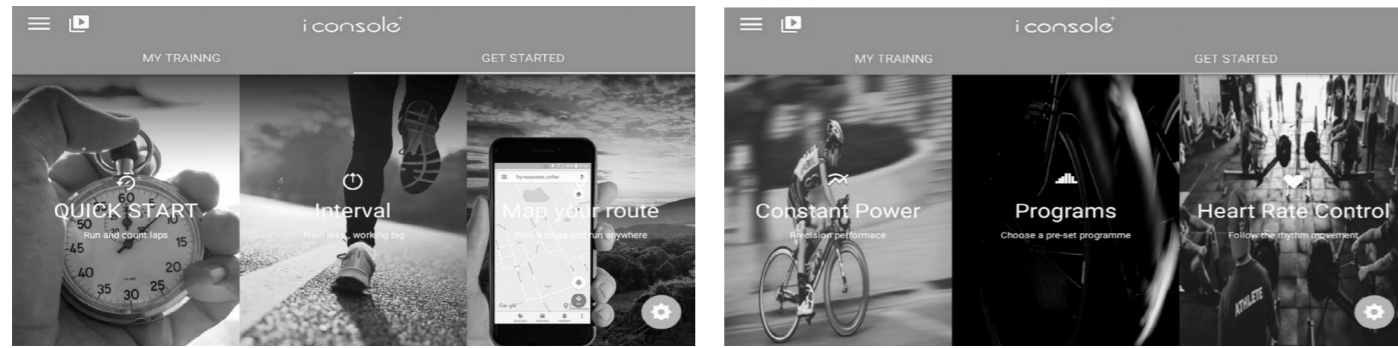
 Press to start training.

 Press stop exercise.



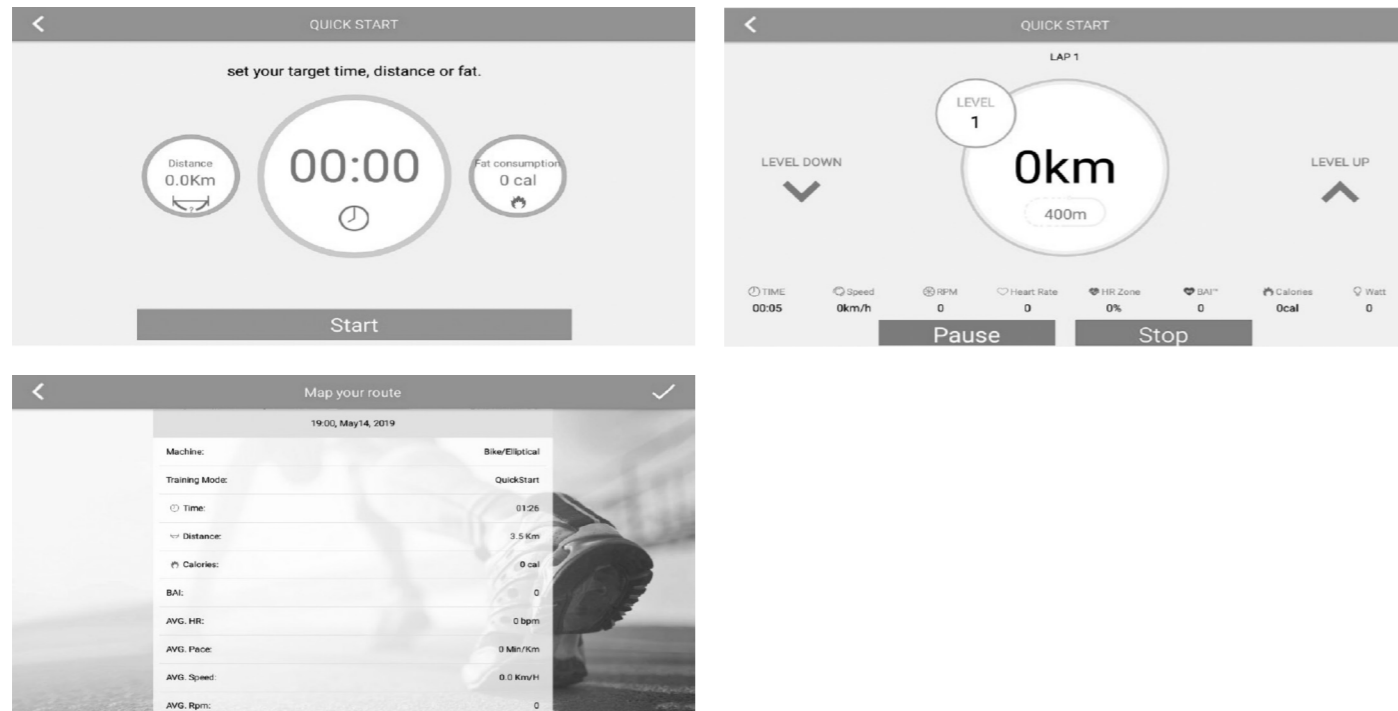
7. Function Introduction

a. Quick Start / Interval / Map Your Route / Constant Power / Program / Heart rate Control



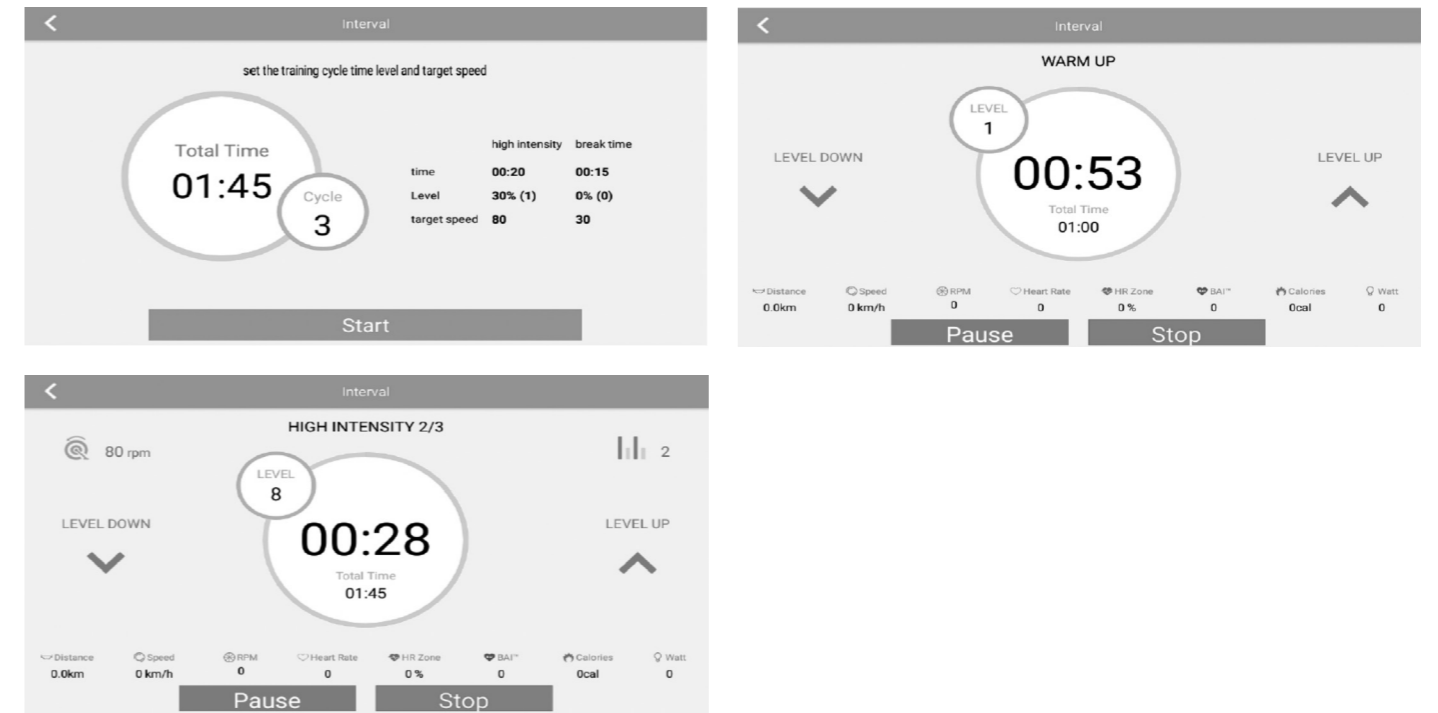
8. Quick Start Mode

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





9. Interval Mode


- Can set the functions value of CYCLE / TIME / LEVEL / TARGET RPM separately, press "START" go to training.
- Warm up first, then start INTERVAL mode.
- In high intensity time can adjust the load level (display the level as set).
- When in rest time adjust the load level, keep display the level as set.
- Press " PAUSE" enter into break mode, press "STOP" leave this mode.
- When finished, the SUMMARY displays.





10. Map Your Route Mode


-  When you select this mode, the app will detect your region. Tap the world map (Google Maps).


-  Planning the map road, long press one time will display the start position.


-  Long press two times will display the final position.


-  Press three times display the turning point (with the max qty).


-  Slide and start training.

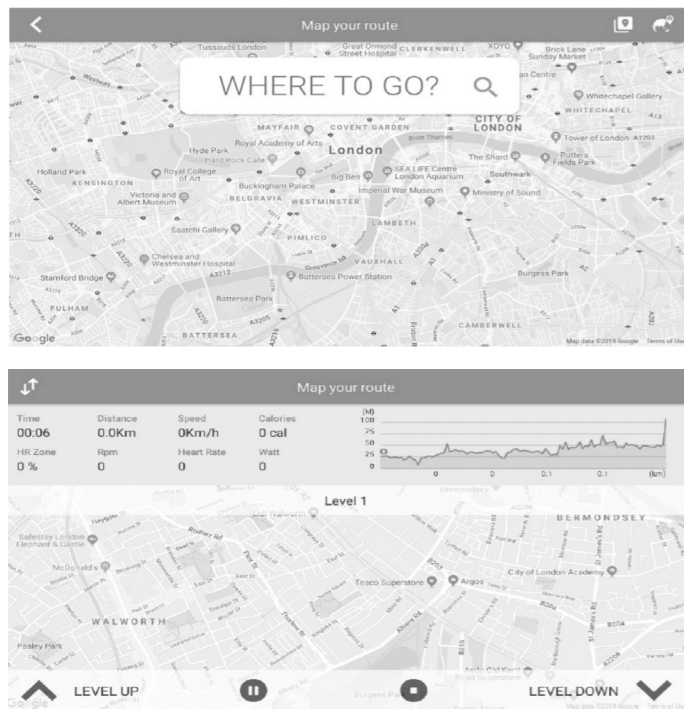
-  Press can reset the map.

-  Press display or hide the exercise value.

-  Press switch the map / Google street / satellite mode, and display the map / Google street / satellite per 3s in cycle. Also user can adjust the LEVEL / INCLINE / FAN LEVEL will be adjusted according to the slope map.

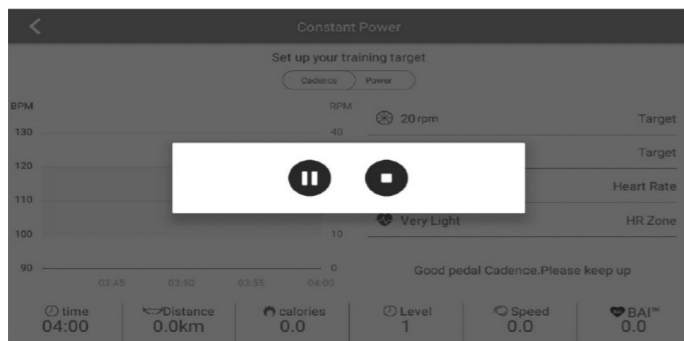
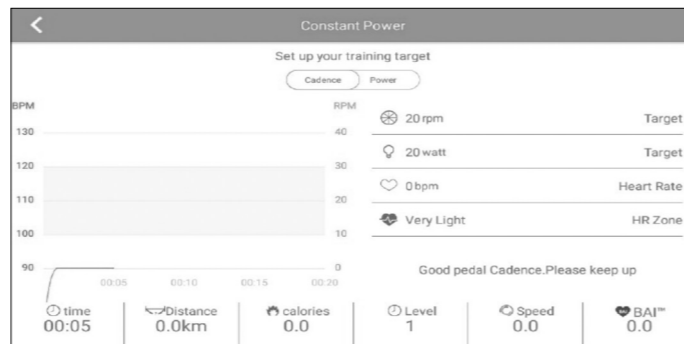
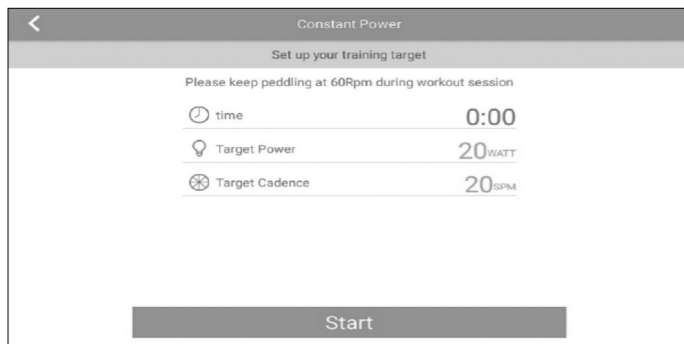
-  Can adjust the LEVEL UP OR DOWN press go to break mode, press leave this mode.

-  When finished, the SUMMARY displays.



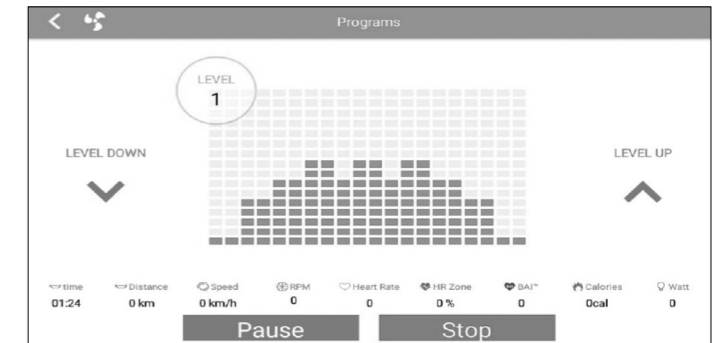
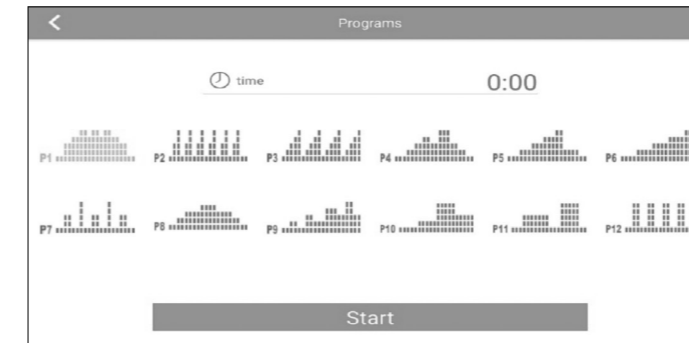
11. Constant Power mode

- User can set TIME / TARGET POWER / TARGET CADENCE, then press "START" go to training.
- LEVEL will be adjusted according to the value of WATT.
- Press go to break mode, press leave this mode.
- When finished, the SUMMARY displays.



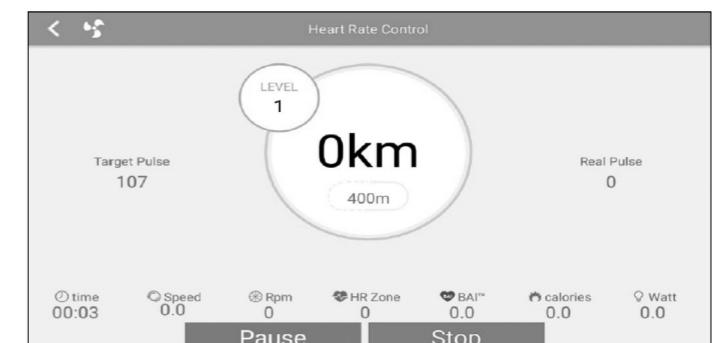
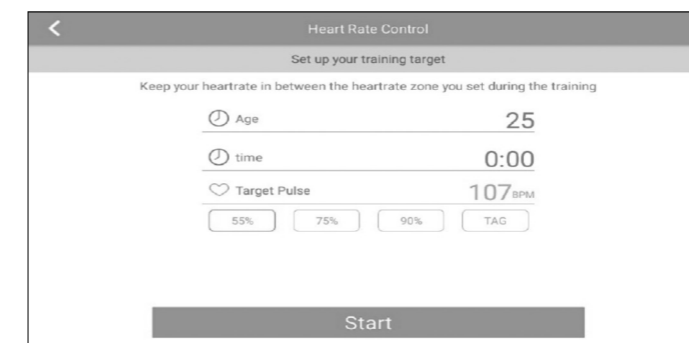
12. Program mode

- The resistance does not vary according to the terrain.
- Set the TIME and select P1 - P12 PROGRAM, press "START" go to training.
- When start user can adjust the LEVEL UP & DOWN / FAN, level will be adjusted according to the PROGRAM.
- Press enter into break mode, press leave this mode.
- When finished, the SUMMARY displays.



13. Heart rate control mode

- User can set the AGE / TIME / TARGET 55%/75%/90% TAG PULSE, press "START" go to training.
- LEVEL will be adjusted according the goal value of heart rate, if not reached the goal value, the load level will increase, if over the goal value level will decrease automatically.
- If without heart rate input about 30s, it will exit this mode automatically.
- Press enter into break mode, press leave this mode.
- When finished, the SUMMARY displays.



14. Connecting a smart device to the iConsole+ app

- Connecting a smart device to the iConsole+ app: You can download the iConsole+ app for your workout on a tablet or phone from the Google Play Store or Apple's App Store. Connect the app to the FitNord CYCLO 1000 device via Bluetooth.

5 WARM-UP AND COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

The purpose of **warming up** is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

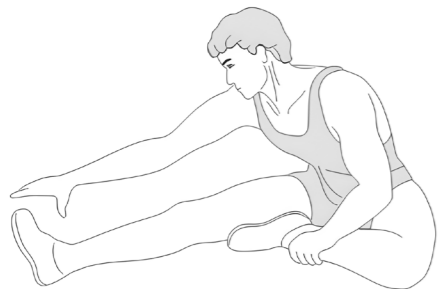
The purpose of **cooling down** is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

Warm Up Exercises



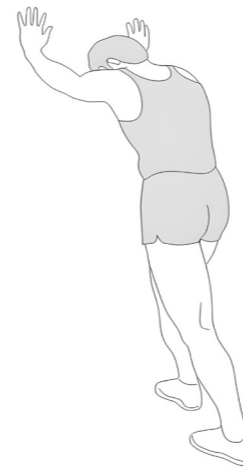
Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

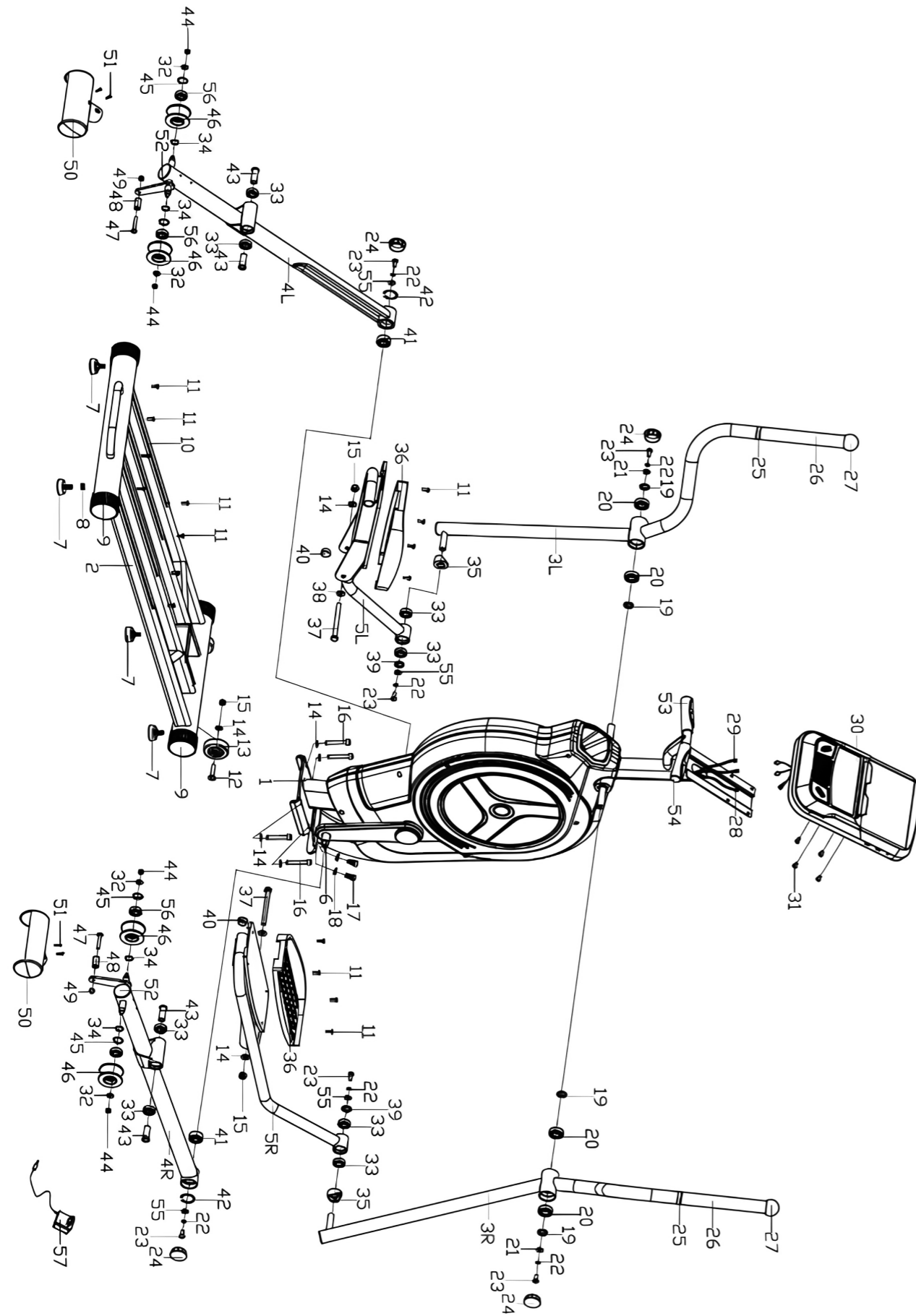


Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

6 EXPLODED DIAGRAM

PARTS LIST



NO	Description	QTY			
1	Mainframe	1	29	Pulse sensor wire	2
2	Bottom frame	1	30	Console	1
3L/R	Rocking arm	1/1	31	Phillips screw	4
4L/R	Roller arm	1/1	32	Flat washer D8x φ 20x2	4
5L/R	Pedal arm	1/1	33	Bearing 6003Z	8
6	Crank	2	34	Waved washer D17	4
7	Adjustable feet	4	35	Plastic spacer	2
8	Hex nut M10	4	36	Pedal	2
9	Stabilizer end cap	4	37	Hex bolt M12x123Xm10	2
10	Aluminum track	4	38	Flat Washer D12x φ 24x2.0	2
11	Phillips screw M6x15	16	39	Spacer φ 17.1*φ 23*4	2
12	Allen bolt M10x45	2	40	Round end cap	2
13	Roller	2	41	Self-Aligning Bearing 2203	2
14	Flat Washer D10x φ 20x2	8	42	Shaft Clip collar D40	2
15	Nylon nut M10	4	43	Flange sleeve	4
16	Cylindrical Allen bolt M10xL65	4	44	Nylon nut M8	4
17	Cylindrical Allen bolt M10x20	2	45	C-Clip collar D34	4
18	Arc washer D10x φ 20x2	2	46	Track Roller	4
19	Spacer	4	47	Allen bolt M8xL50	2
20	Bearing 6004Z	4	48	Limiting spacer	2
21	Flat washer D8x φ 25x2	2	49	Cap nut M8	2
22	Spring washer D8	6	50	Roller cover	2
23	Allen bolt M8x20	6	51	Phillips tapping screw ST4.2x18	4
24	Shaft cap	4	52	Roller arm end cap	2
25	Aluminum ring	2	53	Fixed Handle Foam grip	2
26	Foam grip	2	54	Fixed Handle end cap	2
27	Rocking arm end cap	2	55	Flat washer	4
28	Sensor wire	1	56	Bearing 60022	4
			57	Adapter	1

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD HIKER 1000F CROSSTRAINER!

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



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.

Produkten och bruksanvisningen kan ändras.
Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel.

Behåll denna bruksanvisning för underhålls- och justeringsinstruktioner. Vi vill att du ska känna dig nöjd med din produkt.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) 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 kraven i maskindirektiv 2006/42/EG och EN957-5. Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av att bruksanvisningen försummas.

01/2021

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIGT OM SÄKERHETEN

Tack för att du köpte FitNord Hiker 1000F! För din egen säkerhets skull ber vi dig att läsa igenom denna bruksanvisning noga innan du börjar använda maskinen. Innan monteringen bör maskinens komponenter gås igenom, så att alla de listade delarna finns med i paketet. Monteringsanvisningar beskrivs i följande steg och illustrationer.

Se till att läsa hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder maskinen. Lägg särskilt märke till följande försiktighetsåtgärder:

- Montera apparaten enligt bruksanvisningens instruktioner.
- Kontrollera alla bultar, muttrar och andra fästen innan du använder apparaten första gången för att säkerställa att den är säker att använda.
- Placera apparaten på en torr yta på ett jämnt underlag och håll den borta från vatten och fukt.
- För att minska smutsupbyggnad och skydda golvytan är det bra att använda en skyddsmatta eller liknande under apparaten.
- Det ska finnas 2 meter fritt utrymme runt apparaten åt alla håll.
- Använd inga starka rengöringsmedel för att rengöra apparaten. Använd endast verktyg avsedda för montering och reparation. Torka bort svett från apparaten omedelbart efter användning.
- Rådgör alltid med en läkare eller annan hälsoexpert innan du påbörjar ett träningsprogram. Denna apparat är inte avsedd för medicinskt bruk eller rehabilitering.
- Använd apparaten endast när den är i gott skick och i drift. Använd endast originalreservdelar för eventuella reparationer.
- Endast en användare får använda apparaten åt gången.
- Använd lämpliga träningskläder och skor när du använder apparaten.
- Om du känner smärta eller tryck i bröstet, oregelbundet hjärtslag, andnöd, yrsel eller något annat obehag under träning, avbryt omedelbart och rådfråga en läkare. Äldre personer, barn och personer med nedsatt rörelseförmåga bör övervakas och vägledas när de använder apparaten.
- Apparaten är utrustad med motståndsreglering. Effektökningsfunktionen ökar med hastigheten och vice versa. Den är självgenererande och kräver ingen nätström.
- **Maximal användarvikt är 135 kg.**

! VARNING!

Konsultera din läkare innan du börjar något träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år med existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsmaskin.

! OBSERVERA!

De flesta av de listade komponenterna har packats separat, men vissa komponenter har förmonterats. I de få komponenterna har förmonterats följs bara de instruktioner som är aktuella. Vänligen observera de särskilda monteringsstegen och lägg märke till alla förinstallerade komponenter.

2 TEKNISKA PRODUKTSPECIFIKATIONER

Skärminformation	10,1" TFT, upplösning 1024 x 600 pixlar
iConsole+	Ja
Kinomap- och Zwift-stöd via iConsole+ (från och med enheter levererade efter 02/2022)	Ja
Skärmspråk	Engelska
Skärmprogram	12 träningsprogram, snabbstart, intervallträning, konstant effektläge, målpulsprogram samt egen ruttkartläggning
Skärmsparning	Tid, Sträcka, Hastighet, Kaloriförbrukning, Puls, Pulszoner, Varv per minut (RPM), Body Activity Intelligent, Träningskraft (i watt)
Anslutningar	WiFi och Bluetooth
Förinstallerade appar	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping
Svänghjul	10 kg
Motstånd	Magnetiskt motstånd
Maximal användarvikt	135 kg
Steglängd	50 cm
Strömkälla	Självgenererande, kräver inte eluttag för att fungera. Strömadapter (12V, >2A) ingår inte i förpackningen.
Förvaringsfack för exempelvis en vattenflaska	Ja
Bärhandtag och transporthjul för enkel förflyttning	Ja
Mått	159,5 x 67 x 178 cm
Vikt	83 kg
Förpackningsstorlek	153 x 55,5 x 73 cm / 96 kg
Klass	SC (EN957)
Garanti för hemmabruk	24 månader från inköpsdatum
Garanti för kommersiellt bruk	12 månader från inköpsdatum

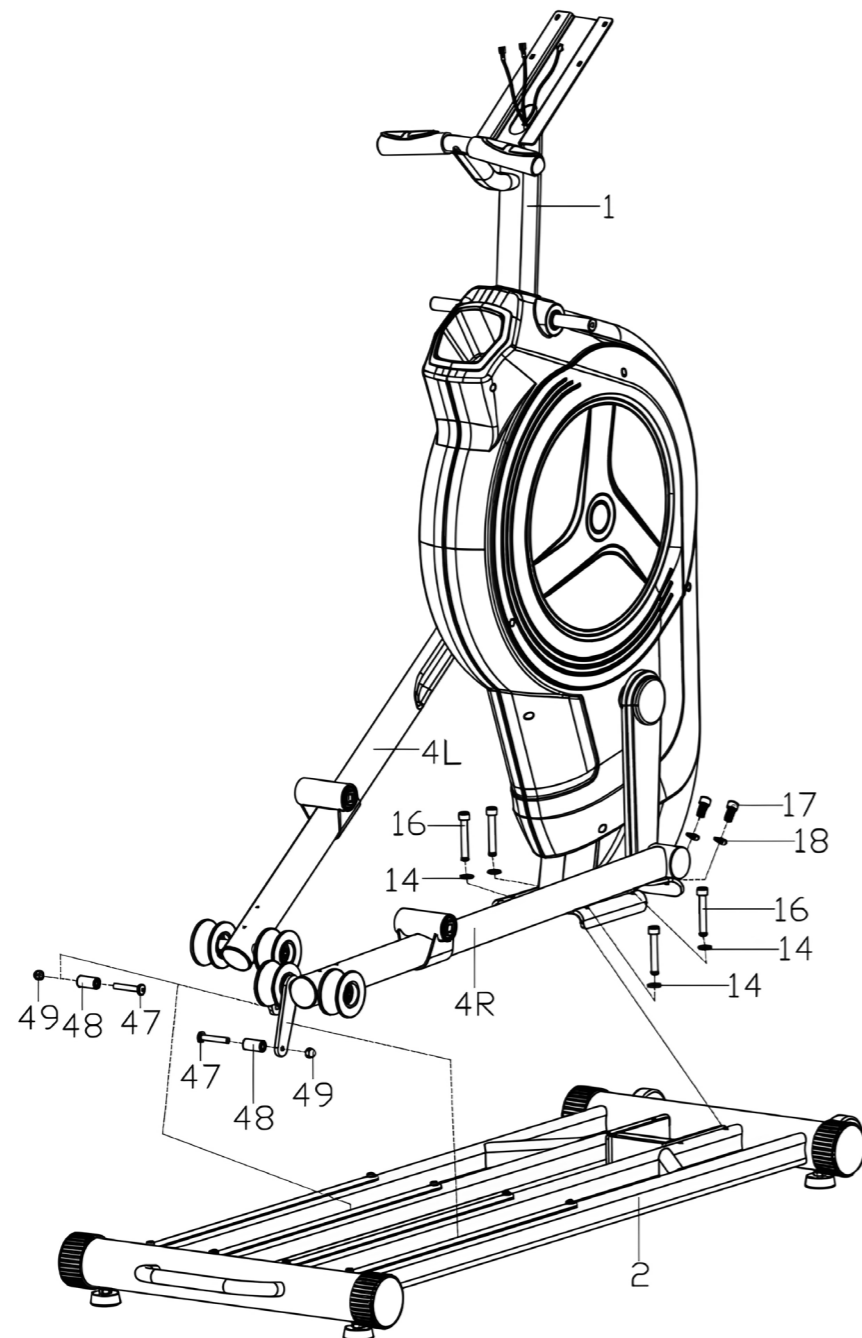
3 MONTERINGSANVISNINGAR

FÖRBEREDELSE:

Se till att du har tillräckligt med utrymme kring cykeln innan du monterar den. Använd endast verktyg som är ämnade för ändamålet. Kontrollera att du har alla delar innan du börjar monteringen. För att undvika möjliga skador rekommenderar vi starkt att denna maskin monteras av två eller fler personer.

STEG 1:

- Fäst huvudramen (1) i nedre ramen (2) med de cylinderformade sexkantsbultarna, (16) de platta brickorna, (14) de cylinderformade sexkantsbultarna, (17) och de runda brickorna (18) enligt illustrationen nedan.
- Placera rullarmarna (4L/R) på aluminiumskenorna (10) i den nedre ramen. (2). Fäst sedan rullarmarna (4L/R) i den nedre ramen (2) med sexkantsbultar (47), distanshylsor (48) och hattmuttrar (49) som på bilden.



STEG 2:

- Skruva fast rullens skydd (50) i rullarmarna (4L/R) med borrhruvar (51).
- Fäst svängarmarna (3L/R) i huvudramens axel (1) med sexkantsbultar (23), fjäderbrickor (22), platta brickor (21) och distansbrickor (19) som på bilden.

! OBS!

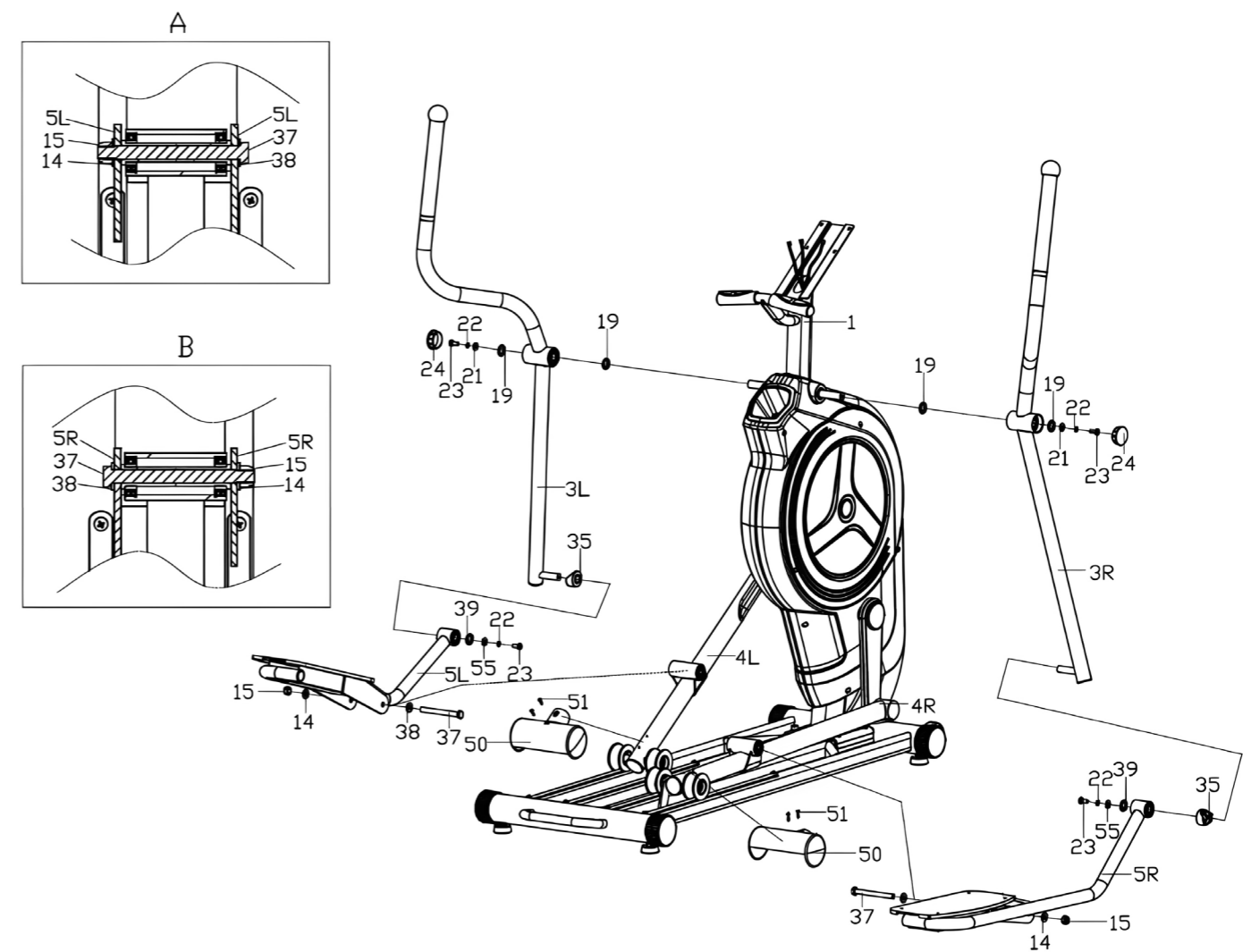
DRA INTE ÅT bultarna ännu.

- Fäst svängarmarna (3L/R) i pedalarmarna (5L/R) med sexkantsbultar (23), fjäderbrickor (22), platta brickor (55), distansbrickor (39) och distansbrickor av plast (35) som på bilden.

! OBS!

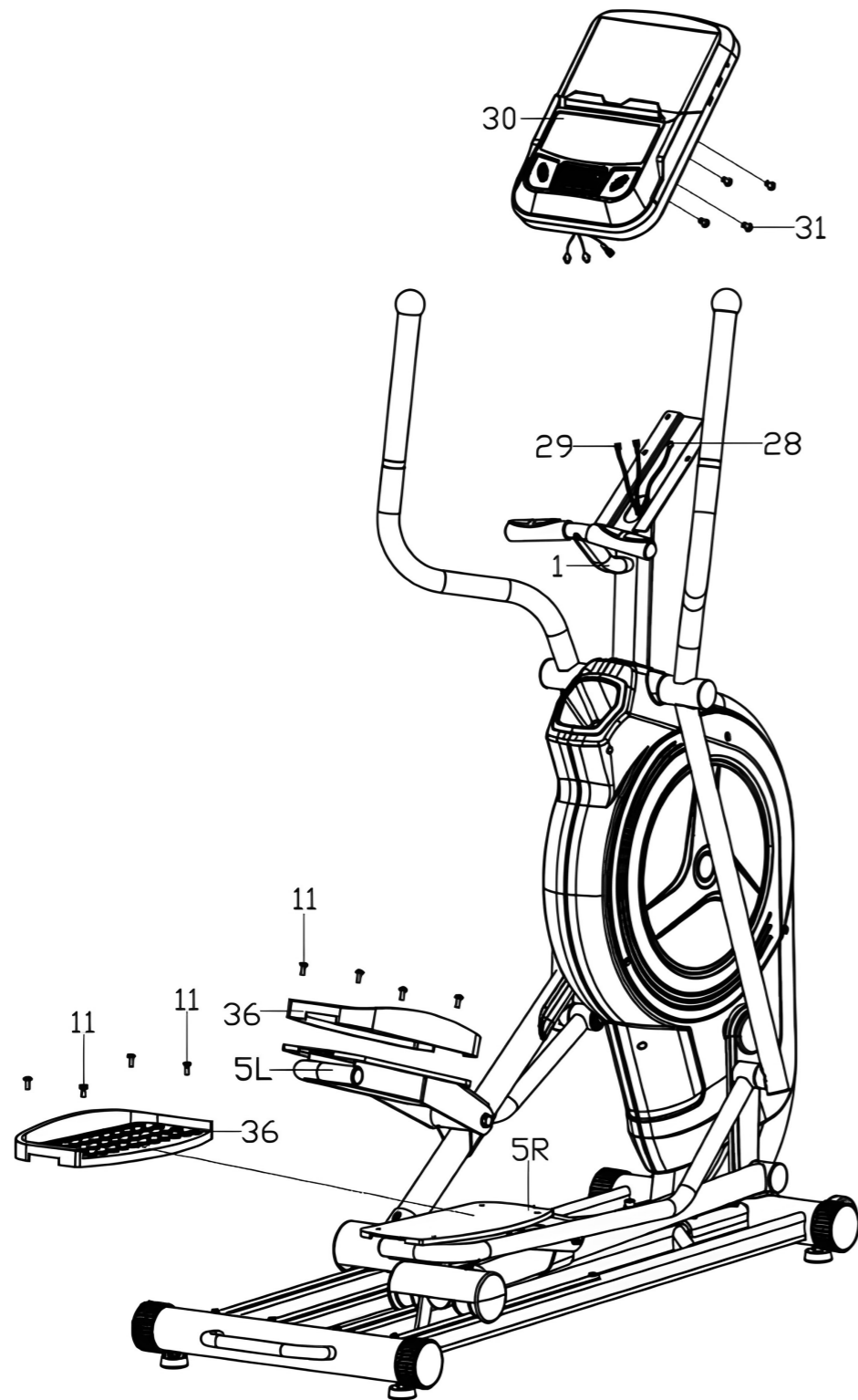
DRA INTE ÅT bultarna ännu.

- Fäst pedalarmarna (5L/R) i rullarmarna (4L/R) med sexkantsbultar (37), platta brickor (38), platta brickor (14) och låsmuttrar (15) som på bilderna A och B.
- Dra sedan åt alla de ovan nämnda bultarna och fäst axelpluggarna (24) som på bilden.



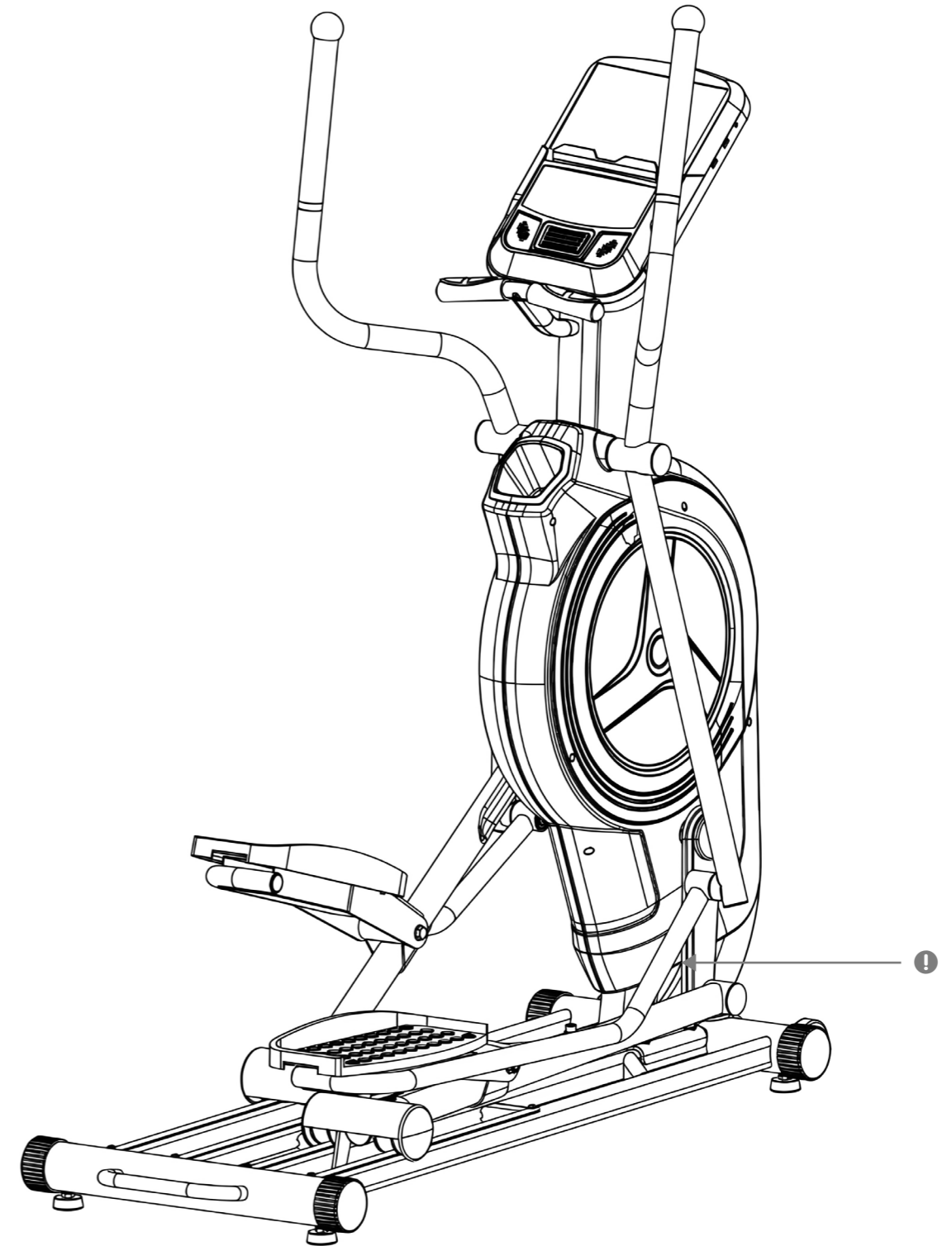
STEG 3:

- a. Fäst Pedalerna (36) i pedalarmarna (5L/R) med stjärnskruvar (11) som på bilden.
- b. Anslut sensorkabeln (28) och pulssensorkablarna (29) med konsolens (30) kablar på rätt sätt och fäst sedan konsolen (30) i huvudramen (1) i fästet reserverat för den med stjärnskruvar (31).



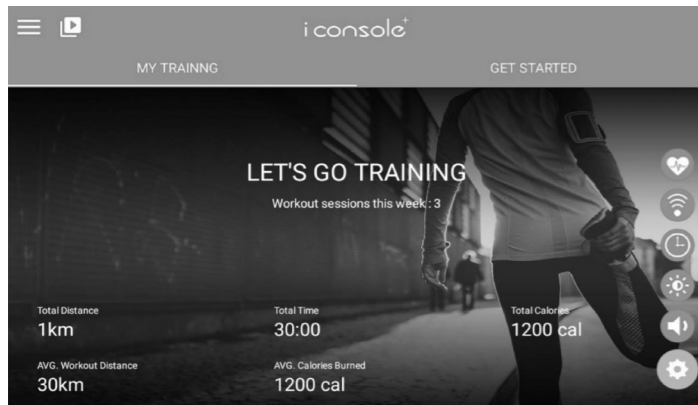
! OBS!

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



4 BRUKSANVISNING (DISPLAY)

1. Strömmen på (Startskärmen)



2. Ikonernas betydelse

My trainings	Visar din träningsinformation
Get started (komma igång)	Sex olika alternativ: 1. Quick Start (snabbstart) 2. Interval (intervaller) 3. Map Your Route (kartlägg din rutt) 4. Constant Power (konstant effekt) 5. Program 6. Heart rate Control (målpuls)

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

3. Skärminformation

Benämning	Beskrivning
AVSTÅND	<ul style="list-style-type: none">• Visar reseinformation.• Intervall 0,0 - 99,9 cykler
HASTIGHET	<ul style="list-style-type: none">• Visar hastighet.• Intervall 0,0 - 99,9
RPM (varv per minut)	<ul style="list-style-type: none">• Visar RPM (varv per minut).• Intervall 0 - 999
TID	<ul style="list-style-type: none">• Visar tid.• Intervall 0:00 - 99:59 i cykel
HJÄRTFREKVENNS	<ul style="list-style-type: none">• Visar pulsen.• Värdeintervall 0 - 230
HR-ZON	<ul style="list-style-type: none">• Visar pulsintervallet.• Intervall 0% - 100%
BAI	<ul style="list-style-type: none">• Visar BAI-index (Body Activity Intelligent) för iConsole+.• Intervall 0 - 999
WATT	<ul style="list-style-type: none">• Visar träningseffekt (i watt).• Intervall 0 - 999

4. Knappfunktioner

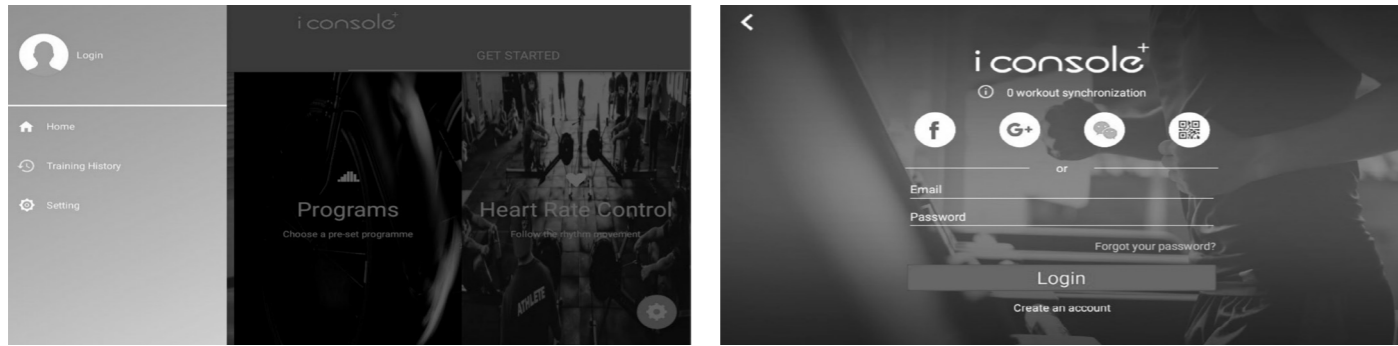
START/PAUS	Tryck på den här knappen för att starta eller pausa träningen.
STOP	Tryck på den här knappen för att avbryta träningen.
UP	Tryck på den här knappen för att öka motståndet.
NED	Tryck på den här knappen för att minska motståndet.
FAN	Tryck på den här knappen för att justera fläkten. Fläktlägen är: av / hög / medel / låg.

5. Systempreferenser

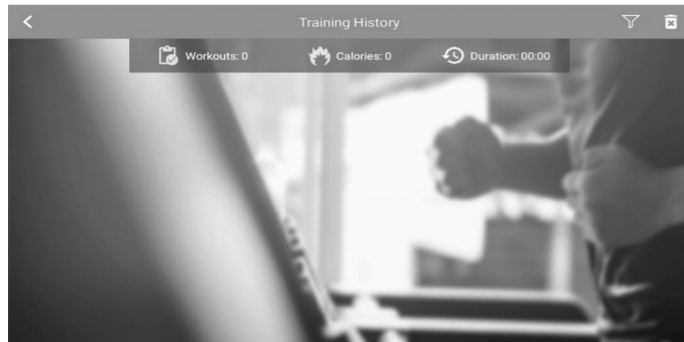
LOGIN (Logga in, "foto")	Logga in på iConsole+ med e-postuppgifter eller autentiseringsuppgifter för sociala medier (Facebook, Google, WeChat).
HOME (Hem)	Tillbaka till startsidan.
TRAINING HISTORY	Visa din träningshistorik (inloggning krävs).
SETTINGS	Redigera inställningar.

3. Skärminformation

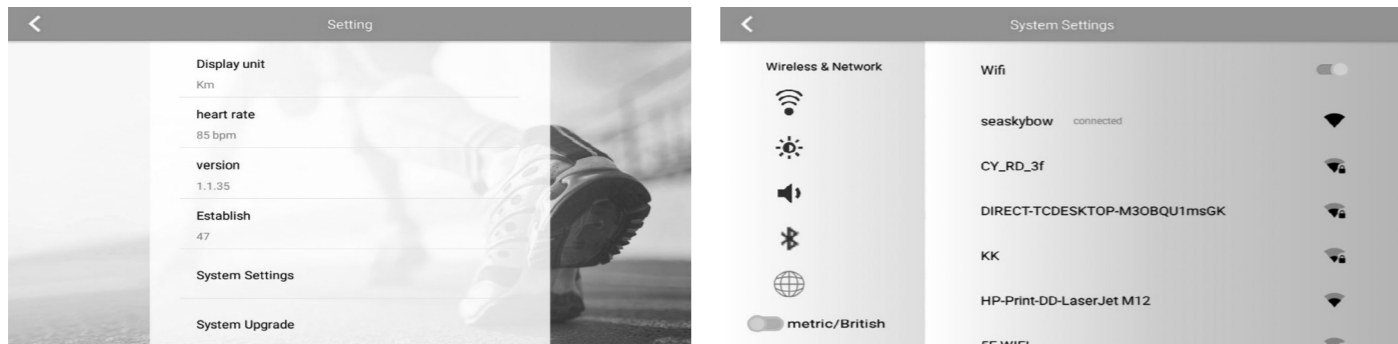
- Tryck på knappen Logga in (foto) för att logga in på ditt konto. Välj att logga in antingen via din e-postadress (iConsole+ 1D) eller via ditt sociala mediekonto (Facebook, Google eller WeChat).
- Tryck på Home-knappen för att komma tillbaka till Startsidan.



- I träningshistoriken kan du se information om dina tidigare träningspass.



- Inställningarna kan du ändra distansmått (kilometer/mile). Under System settings (systeminställningar) kan du hitta WLAN-inställningar, justera bildskärmens ljusstyrka, volyminställningar, Bluetooth-inställningar och språkinställningar. 1 inställningarna kan du också uppdatera programvaran iConsole+.

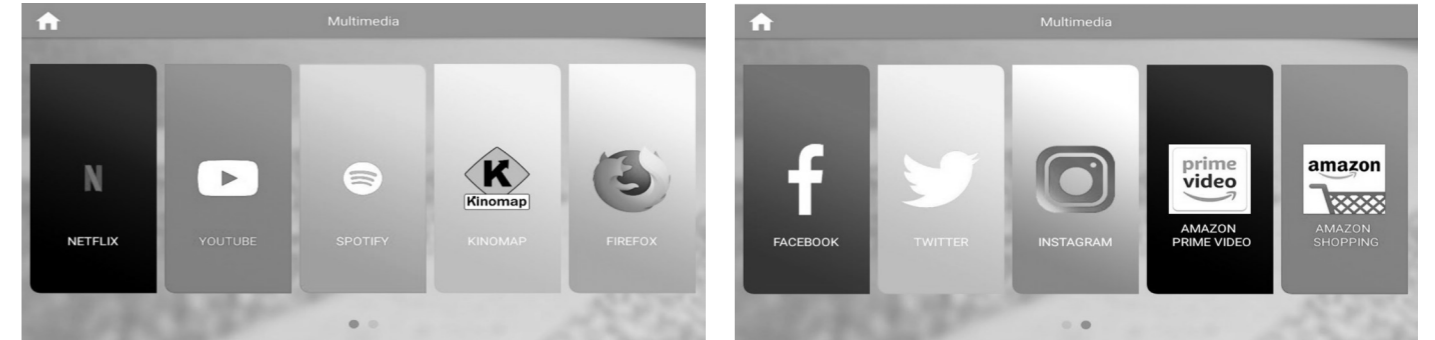



6. Multimedia applikationer


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

! OBS!


Applikationer finns på två olika sidor.




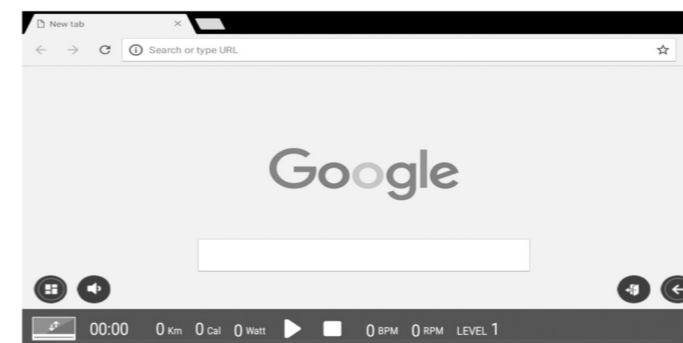
 I multimedialäget kan användaren trycka för att visa eller dölja rörelsevärdenet.

 Tryck för att gå tillbaka till föregående systemsida.

 Tryck för att komma till startsidan.

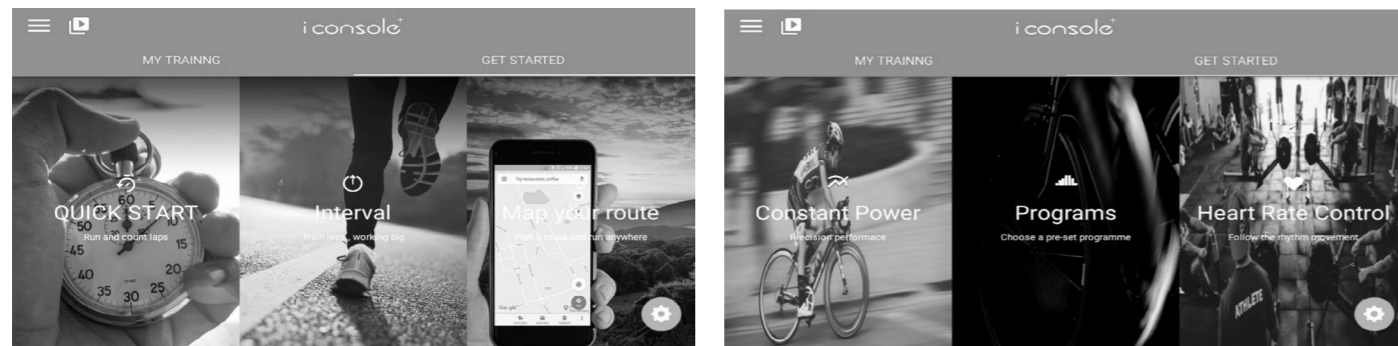
 Tryck för att starta träningen.

 Tryck för att stoppa träningen.



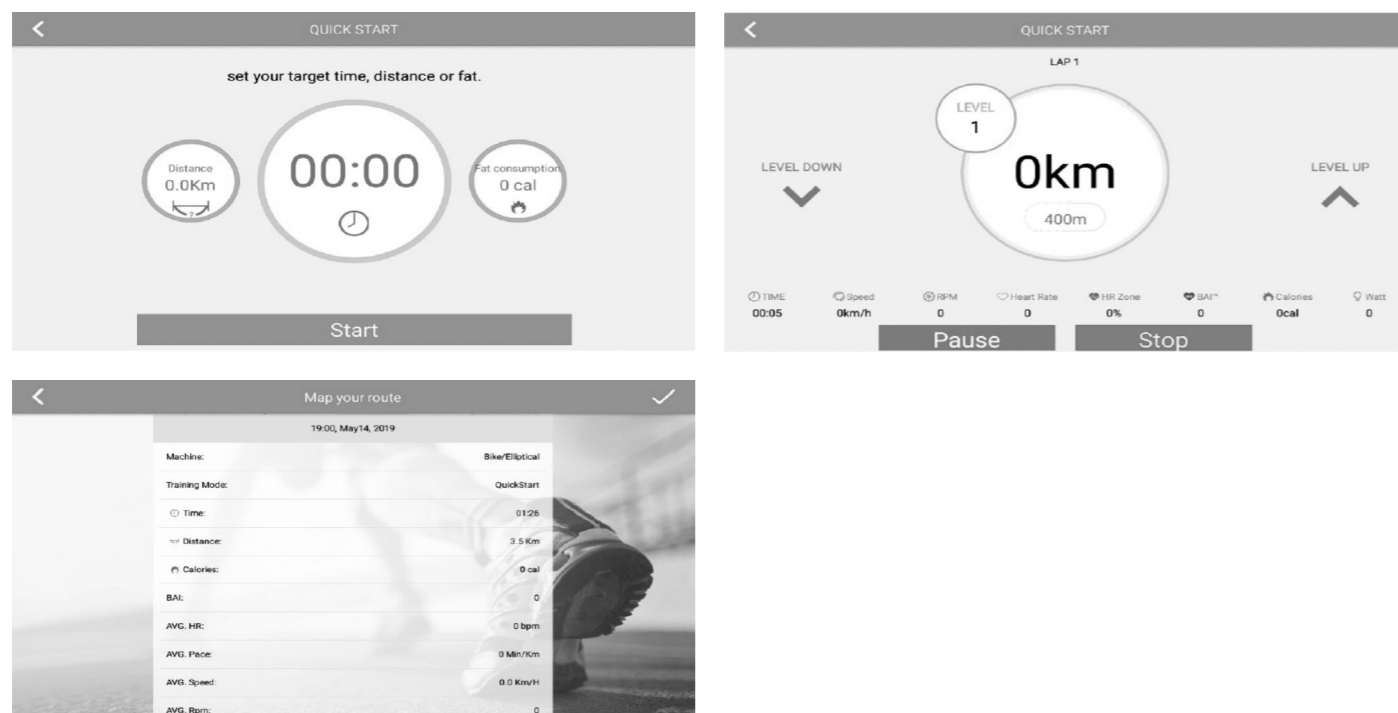
7. iConsole+ Lägen

a. Quick Start / Interval / Map Your Route / Constant Power / Program / Heart Rate Control



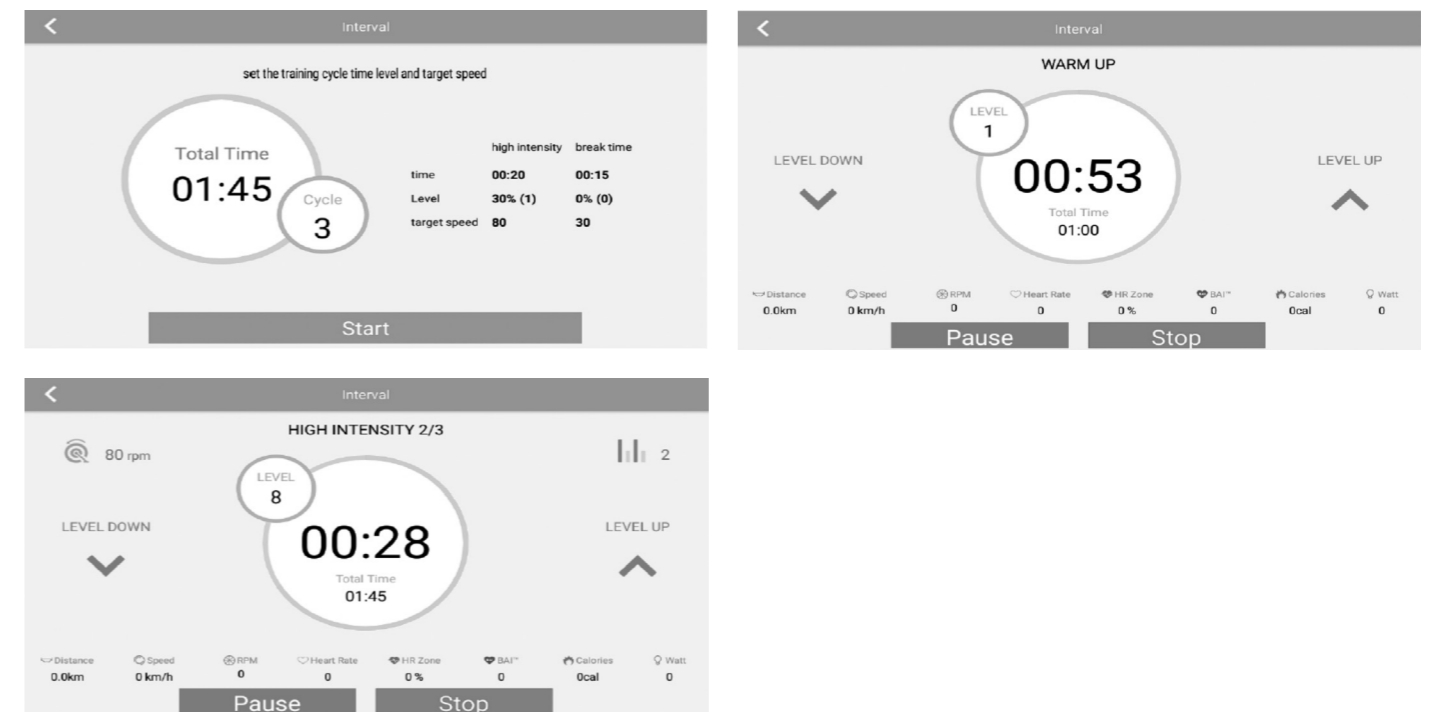
8. Snabbstart

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





9. Intervallträning


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





10. Map your route (Kartlägg din rutt)


-  När du väljer det här läget kommer appen att känna igen din region. Tryck på knappen och välj världskartan (Google Maps).


-  När du planerar en rutt, tryck och håll länge för att ställa in startpositionen.


-  Tryck två gånger länge för att ställa in målet.


-  Tryck på skärmen tre gånger för att ställa in svängpunkt.


-  Tryck på GO för att starta övningen.

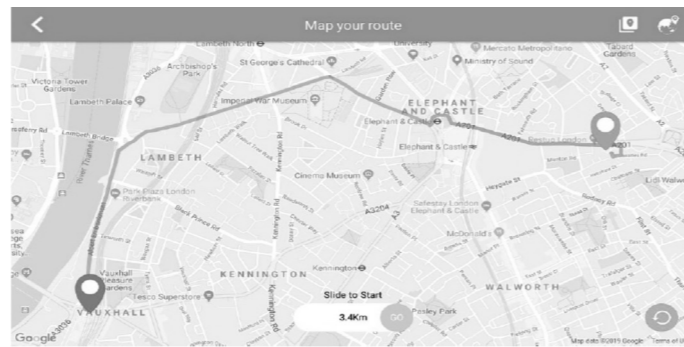
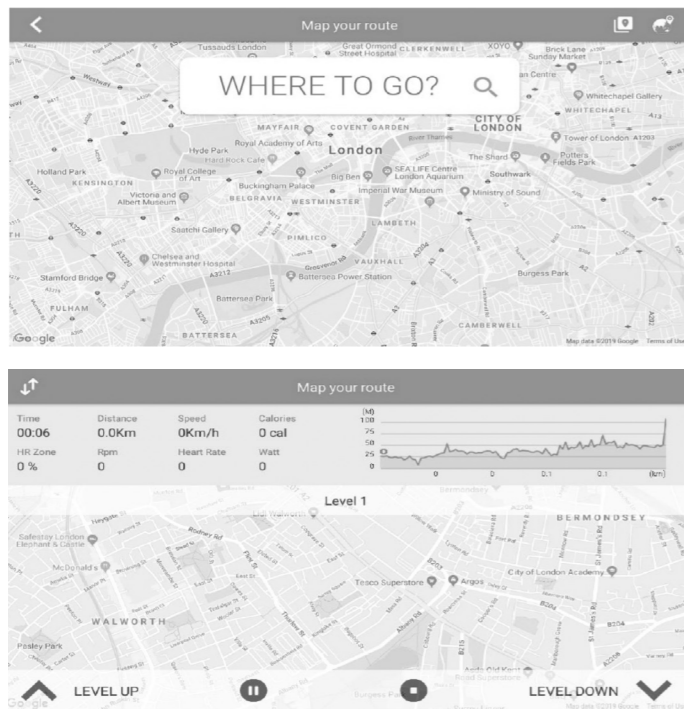
-  Tryck om du vill återställa kartan.

-  Tryck för att visa eller dölja träningsdata.

-  Tryck för att växla mellan en grundläggande karta, gatuvy eller satellitkarta, not. var 3:e sekund. Du kan också justera motstånds- eller fläktnställningarna. Motståndet (och lutningen på löpband) justerar enligt kartan.

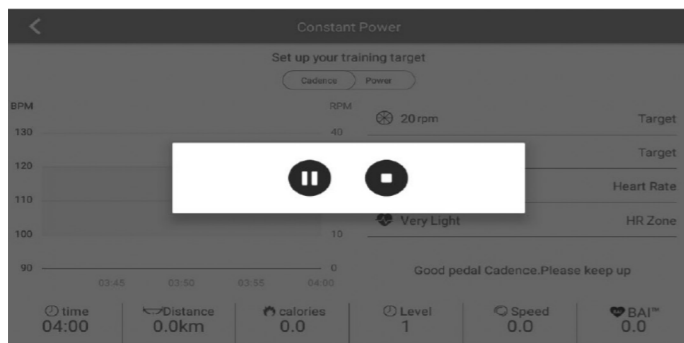
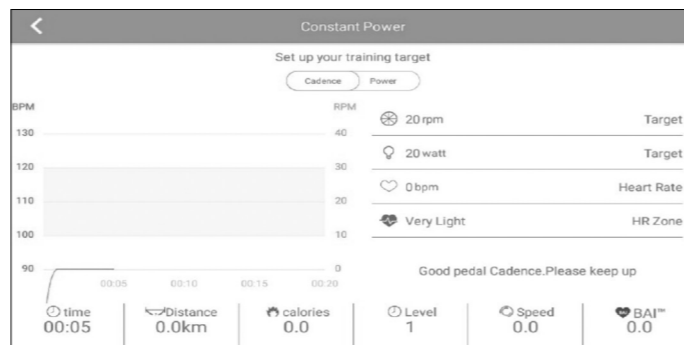
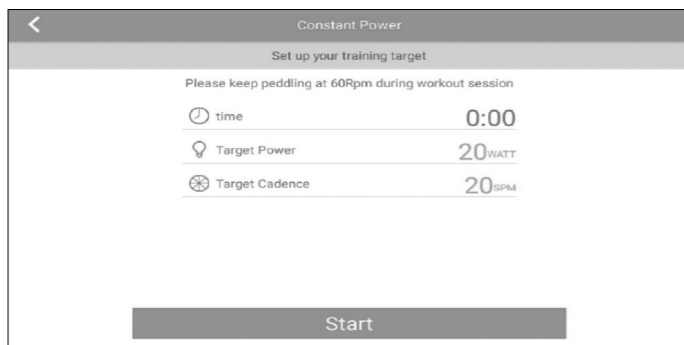
-  Tryck för att pausa.

-  Tryck på för att avsluta träningspasset. När du har avslutat träningspasset kommer du att se träningsinformation på displayen.



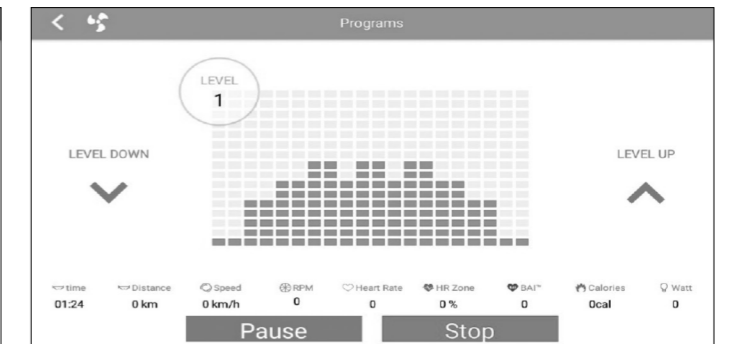
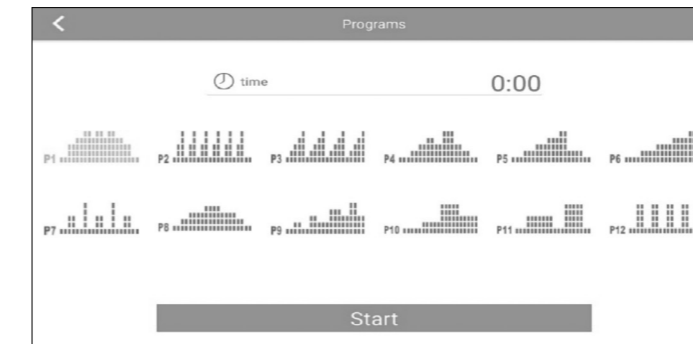
11. Constant Power (Konstant effekt)

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



12. Program (Programläge)

- Motståndet varierar inte med terrängen.
- Ställ in träningstiden och välj det förinstallerade programmet bland alternativen P1-P12. Tryck på Start-tangenten för att starta träningspasset. Träningens struktur beskrivs i bilderna nedan.
- Efter att programmet startats kan du justera motståndet eller fläkten. Motståndet justeras automatiskt beroende på det valda programmet.
- Tryck på knappen för att göra en paus. Tryck på för att avsluta träningspasset.
- Efter avslutat träningspass kommer du att se träningsinformation på displayen.



13. Heart Rate Control Mode (Målpulsprogram)

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



14. Anslut iConsole+ till mobil eller surfplatta

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

5 UPPVÄRMNING OCH ÅTERHÄMTNING

Ett lyckat träningsprogram består av 3 delar, uppvärmning, aerobisk träning och återhämtning. Gör hela programmet minst två men helst tre gånger i veckan, ha gärna en vilodag mellan träningspassen. Efter ett par månader kan du öka din träningsmängd till fyra eller fem gånger per vecka, beroende på hur din kondition har förbättrats.

Syftet med **uppvärmningen** är att förbereda din kropp för motion och att minimera skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller aerobisk träning. Utför övningar som höjer din puls och värmer de arbetande musklerna. Övningar kan vara rask promenad, jogging, krysshopp, hopprep och löpning på plats.

Lätt **stretchning** efter en ordentlig uppvärmning och igen efter ditt träningspass är mycket viktigt. Musklerna sträcker sig lättare vid dessa tillfällen på grund av deras förhöjda temperatur, vilket minskar kraftigt risken för skador. Stretcha ca 15 till 30 sekunder per muskel. **STUDSA INTE.**

Kom ihåg alltid att rådfråga din läkare före du börjar något träningsprogram.

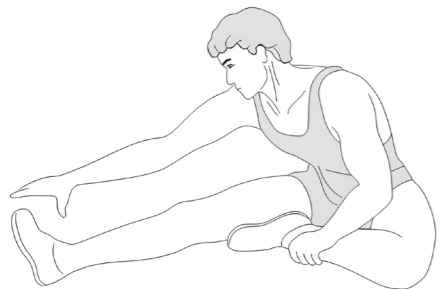
Syftet med **återhämtning** är att låta kroppen återgå till sin normala eller nära normala, vilande tillstånd i slutet av varje träningspass. En ordentlig återhämtning sänker långsamt din puls och tillåter blodet att återvända till hjärtat.

Uppvärmningsövningar



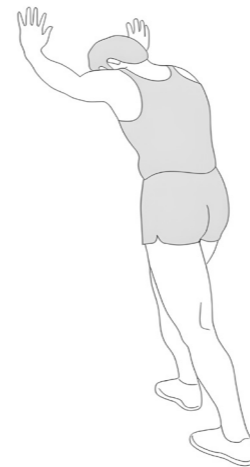
Tänja insidan av låret

Sätt dig och placera fotsulorna mot varandra så att knäna pekar utåt. Dra upp fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Sitt så i 15 sekunder.



Tänja baksidan av låre

Sitt och sträck höger ben. Placera vänster fotsula mot insidan av höger lår. Sträck dig mot tårna, så lång som möjligt. Sitt så i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med andra benet.



Tänja vaden och akillessenan

Luta dig mot väggen och sträck vänster fot och hand framåt. Håll höger ben sträckt och vänstra foten på golvet, böj sedan vänster ben och luta dig framåt så att du trycker höften framåt. Stå så i 15 sekunder och upprepa med andra benet.



Tänja ryggen

Böj dig långsamt framåt från höften, låt ryggen och skuldrorna slappna av samtidigt som du sträcker fingrarna mot tårna. Försök tänja så långt ner du kan och stå så i 15 sekunder.

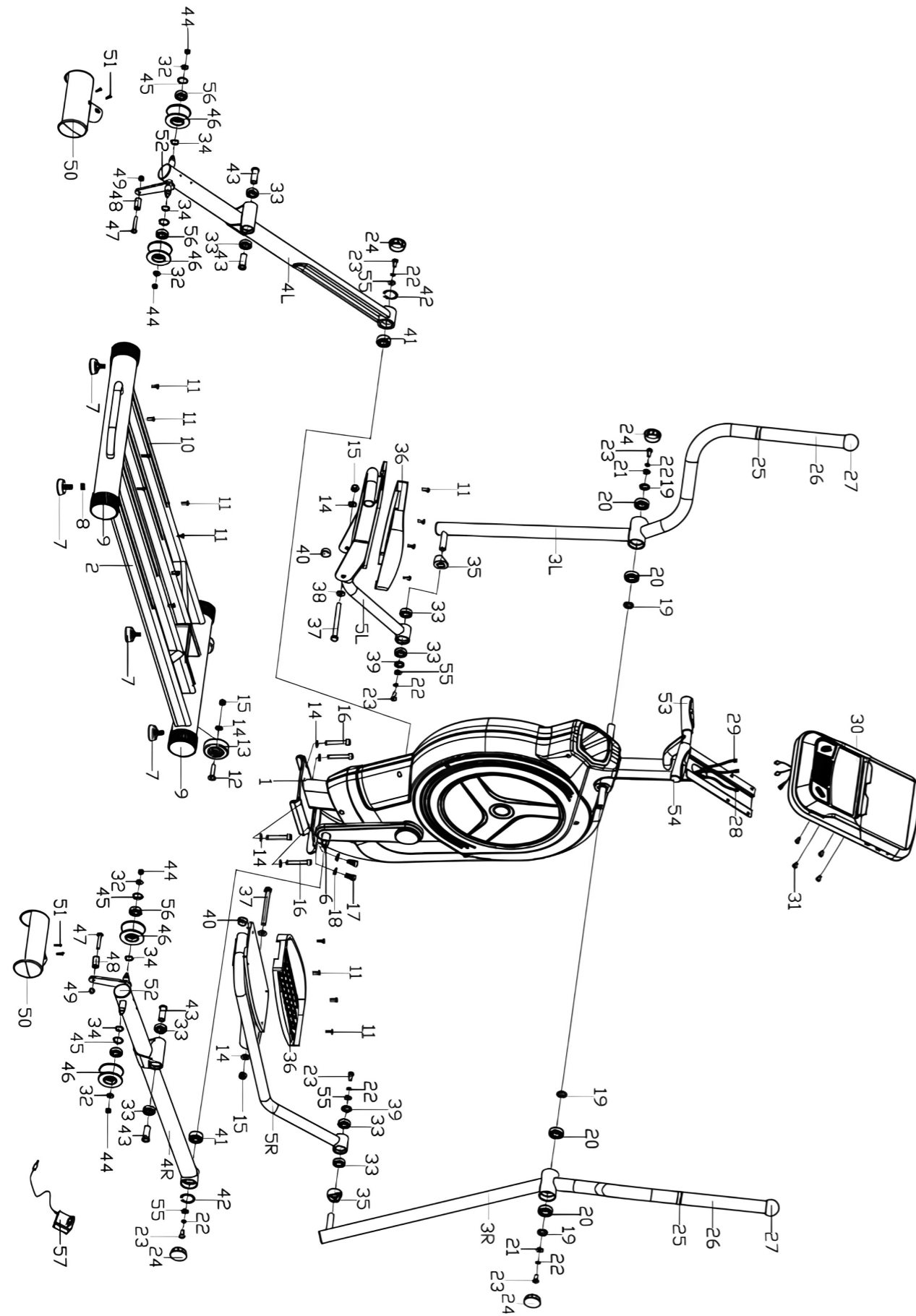


Tänja sidan

Höj armarna uppåt längs sidorna tills de är över huvudet på dig. Tänk höger arm så högt du kan i en sekund. Känn hur sidan tänjs. Upprepa med vänster arm.

6 SPRÄNGSKISS

DEL LISTA



Nr.	Beskrivning	Anta			
			29	Pulssensorkabel	2
1	Huvudram	1	30	Konsol	1
2	Nedre ram	1	31	Stjärnskruv	4
3L/R	Svängarm	1/1	32	Platt bricka D8x φ 20x2	4
4L/R	Rullarm	1/1	33	Kullager 60032	8
5L/R	Pedalarm	1/1	34	Vågbricka D17	4
6	Vev	2	35	Oistansbricka av plast	2
7	Justerbara fötter	4	36	Pedal	2
8	Sexkantsmutter M10	4	37	Sexkantsbult M12x123Xm10	2
9	Plugg till stabilisator	4	38	Platt bricka D12x φ 24x2.0	2
10	Aluminiumskena	4	39	Oistansbricka φ 17.1* φ 23*4	2
11	Stjärnskruv M6x15	16	40	Ändplugg	2
12	Sexkantsbult M10x45	2	41	Sfäriskt kullager 2203	2
13	Transporthjul	2	42	Oistansring D40	2
14	Platt bricka D10x φ 20x2	8	43	Flänshylsa	4
15	Låsmutter M10	4	44	Låsmutter M8	4
16	Cylinderformad sexkantsbult M10xL65	4	45	Låsring D34	4
17	Cylinderformad sexkantsbult M10x20	2	46	Spårrulle	4
18	Rund bricka D10x φ 20x2	2	47	Sexkantsbult M8xL50	2
19	Oistansbricka	4	48	Oistanshylsa	2
20	Kullager 60042	4	49	Hattmutter M8	2
21	Platt bricka D8x φ 25x2	2	50	Skydd för rulle	2
22	Fjäderbricka D8	6	51	Borrskruv ST4.2x18	4
23	Sexkantsbult M8x20	6	52	Plugg till rullarm	2
24	Axelplugg	4	53	Skumhandtag för fast handtag	2
25	Aluminiumring	2	54	Ändplugg fast handtag	2
26	Skumhandtag	2	55	Platt bricka	4
27	Ändplugg för svängarm	2	56	Kullager 60022	4
28	Senorkabel	1	57	Adapter	1

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD HIKER 1000F CROSSTRAINER!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

! VIKTIGT!

Tekniske data for enheten kan variere litt fra bildene og kan endres uten varsel.

Oppbevar brukerhåndboken for fremtidig bruk.

Ta kontakt med importøren hvis du har spørsmål angående produktet eller bruken av det.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis 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 bekrefter at produktet er i samsvar med kravene i direktiv 2001/95/EC (generell produktsikkerhet) og standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-5 (tråsykler for hender og føtter). Som et resultat bærer produktet CE-merket. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

01/2021

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SIKKERHETSMELDING

Takk for at du kjøpte denne ellipsemaskinen! For din sikkerhet og fordel, les denne manualen nøye før du bruker maskinen. Før montering, ta ut komponentene fra esken og kontroller at alle oppførte deler er inkludert. Monteringsinstruksjonene beskrives i de følgende trinnene og illustrasjonene.

Vær sikker på å lese hele manualen før du monterer eller bruker maskinen. Vær spesielt oppmerksom på følgende sikkerhetsforholdsregler:

- Kontroller alle skruer, muttere og andre forbindelser før du bruker maskinen for første gang, og sørg for at treningsapparatet er i trygg stand.
- Sett opp maskinen på et tørt og jevnt sted, og hold den unna fuktighet og vann.
- Plasser et passende grunnlag (f.eks. gummatte, treplate osv.) under maskinen i monteringsområdet for å unngå smuss osv.
- Fjern alle objekter innen en radius på 2 meter fra maskinen før du begynner trening.
- BRUK IKKE aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen. Bruk kun de medfølgende verktøyene eller passende verktøy av ditt eget for å montere maskinen eller reparere eventuelle deler. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter avsluttet trening.
- Helsen din kan påvirkes av feil eller overdreven trening. Rådfør deg med en lege før du begynner et treningsprogram. Han kan definere den maksimale innstillingen (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan trene deg til, og gi presise råd under treningen. Denne maskinen er ikke egnet for terapeutisk bruk.
- Tren kun på maskinen når den fungerer som den skal. Bruk kun originale reservedeler ved eventuelle nødvendige reparasjoner.
- Denne maskinen kan kun brukes av én person om gangen.
- Bruk treningstøy og sko som er egnet for fitness trening med maskinen. Treningssko dine bør være passende for treningsapparatet.
- Hvis du føler deg svimmel, kvalm eller har andre unormale symptomer, stopp treningen og kontakt en lege så snart som mulig.
- Personer som barn og funksjonshemmede bør kun bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd.
- Maskinens kraft øker med økende hastighet, og omvendt.
- For å redusere risikoen for elektrisk støt, brannskader, brann eller andre mulige skader, er det viktig å gjennomgå denne manualen og forholdsreglene før bruk.
- Oppbevar disse instruksjonene.
- **Maksimal brukervekt: 135 kg | 300 lbs.**

! ADVARSEL!

Før du starter et treningsprogram, rådfør deg med lege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller de med forhåndsværende helseproblemer. Les alle instruksjoner før du bruker noe treningsekipment.

! MERK!

De fleste av de oppførte monteringsdelene er pakket separat, men noen av delene er forhåndsinstallert i de identifiserte monteringsdelene. I disse tilfellene, fjern og installer på nytt de forhåndsinstallerte delene etter behov under monteringen. Vennligst referer til de enkelte monteringsstegene og merk deg all forhåndsinstallert hardware.

2 TEKNISKE PRODUKTTSPESIFIKASJONER

Skjerminformasjon	10,1" TFT, oppløsning 1024 x 600 piksler
iConsole+	Ja
Støtte for Kinomap og Zwift via iConsole+ (for enheter levert fra 02/2022)	Ja
SkjermSpråk	Engelsk
Skjermprogrammer	12 treningsprogrammer, hurtigstart, intervalltrening, konstant effektmodus, målpulsprogram og ruteplanlegging
Skjermovervåking	Tid, Distanse, Hastighet, Kaloriforbruk, Puls, Pulsjoner, Omdreining per minutt (RPM), Body Activity Intelligent, Treningskraft (i watt)
Tilkoblinger	WiFi og Bluetooth
Forhåndsinstallerte apper	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping
Svinghjul	10 kg
Motstand	Magnetisk motstand
Maksimal brukervekt	135 kg
Steglengde	50 cm
Strømkilde	Selvgenererende, trenger ikke å kobles til stikkontakt for å fungere. Strømadapter (12V, >2A) er ikke inkludert i pakken.
Oppbevaringsrom, f.eks. for vannflaske	Ja
Bærehåndtak og transporthjul for enkel flytting	Ja
Mål	159,5 x 67 x 178 cm
Vekt	83 kg
Pakkestørrelse	153 x 55,5 x 73 cm / 96 kg
Klasse	SC (EN957)
Garanti for hjemmebruk	24 måneder fra kjøpsdato
Garanti for felles bruk	12 måneder fra kjøpsdato

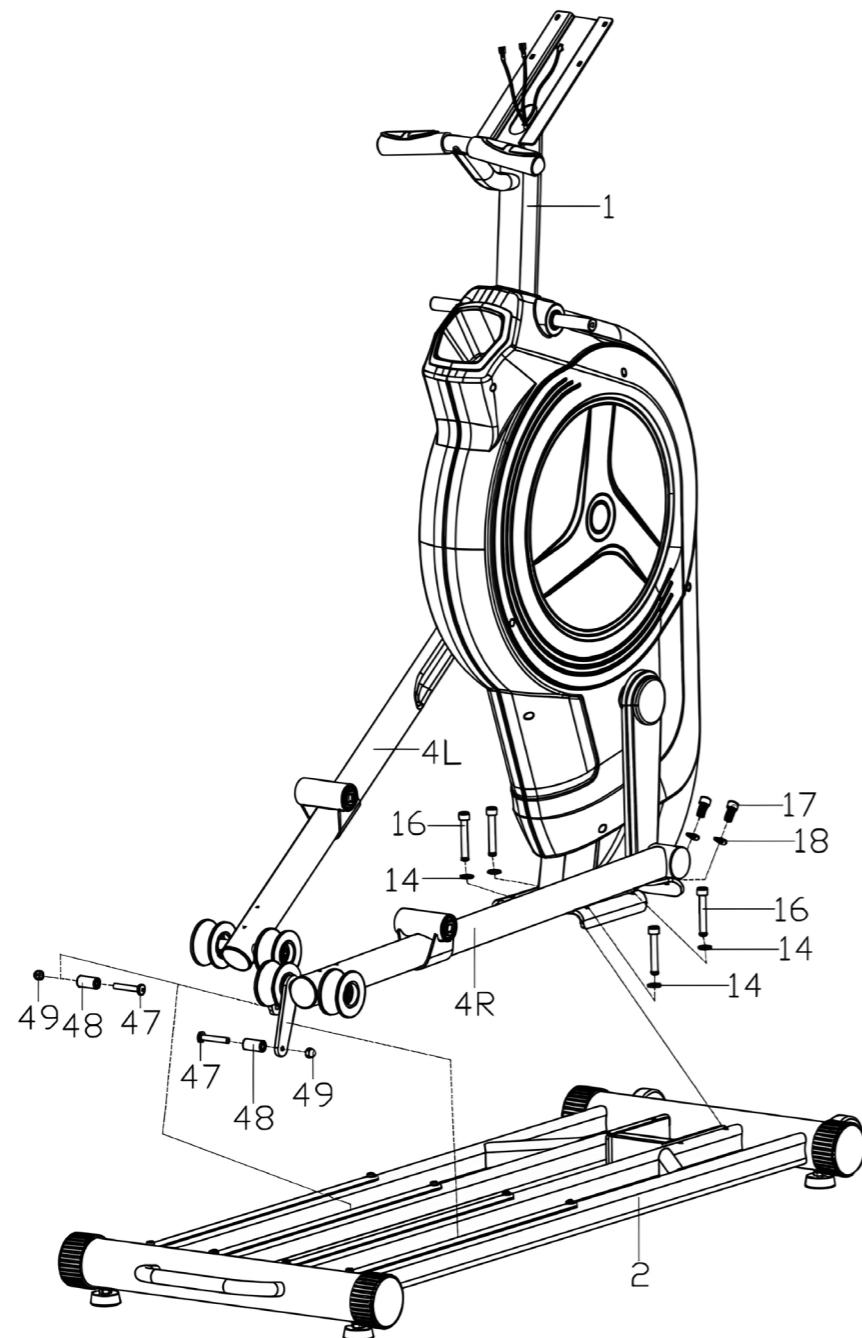
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER

FORBEREDELSE:

Før montering, sørg for at du har tilstrekkelig plass rundt gjenstanden; bruk de medfølgende verktøyene til montering; før montering, sjekk at alle nødvendige deler er tilgjengelige. Det anbefales sterkt at denne maskinen monteres av to eller flere personer for å unngå mulige skader.

TRINN 1:

- Fest hoveddrammen (1) til bunnrammen (2) med sylindrisk hode unbrakemutter (16) og flate skiver (14) samt sylindrisk hode unbrakemutter (17) og bølgeskiver (18) som vist.
- Monter og fest rullearmen (4L/R) over sporet på bunnrammen (2), og fest deretter rullearmen (4L/R) på plass i sporet på bunnrammen (2) med unbrakemutter (47), distanse (48) og kappebøsning (49) som vist.



TRINN 2:

- Monter rulledekslene (50) på rullearmen (4L/R) med Philips skruer med spenningshode (51).
- Fest vippearmeen (3L/R) til akslingen på hoveddrammen (1) med unbrakemutter (23), fjærskive (22), flat skive (21) og bølgeskive (19) som vist.

! MERK!

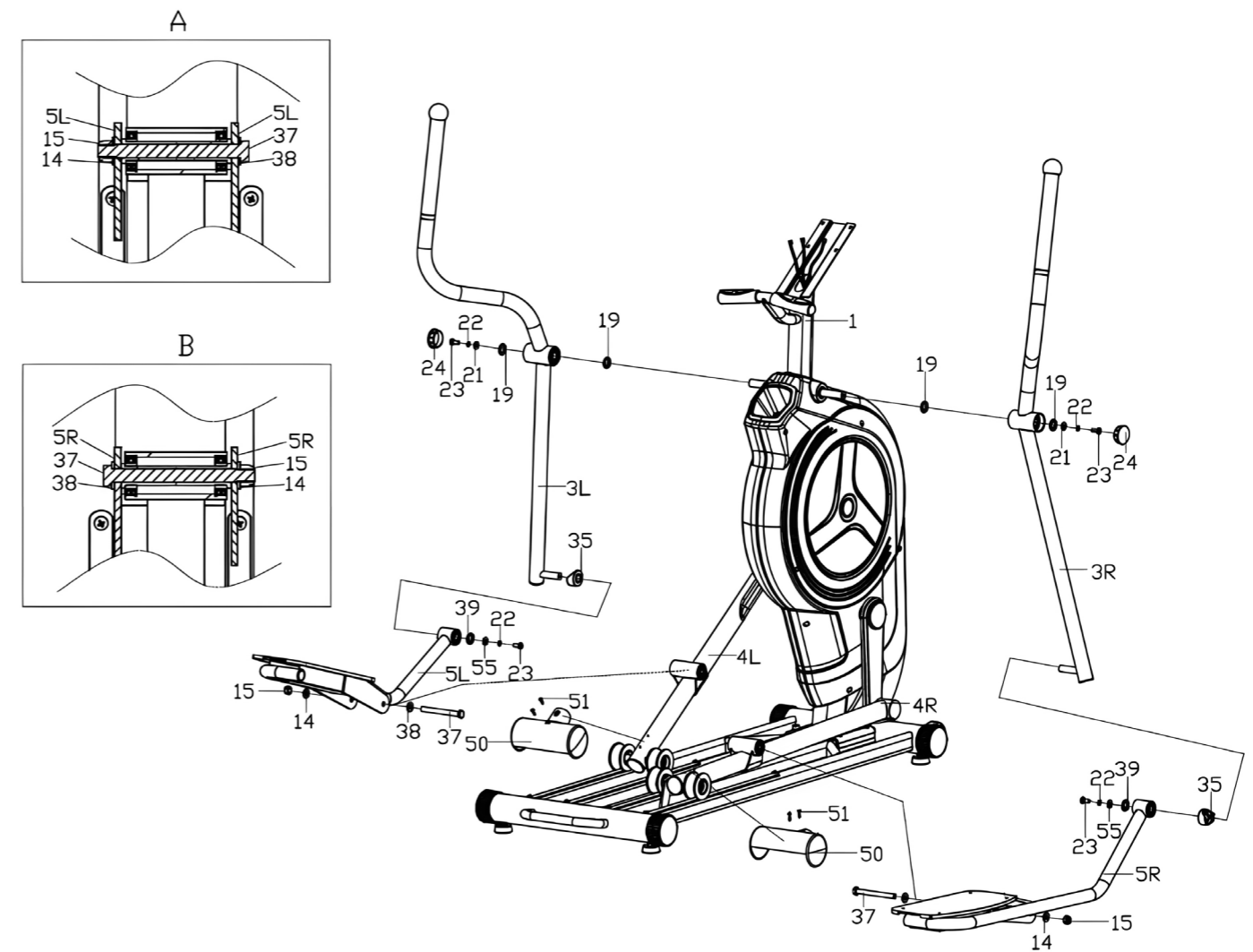
Ikke stram til i dette trinnet.

- Fest vippearmeen (3L/R) til pedalarmen (5L/R) med unbrakemutter (23), fjærskive (22), flat skive (55), distanse (39) og plastdistanse (35) som vist.

! MERK!

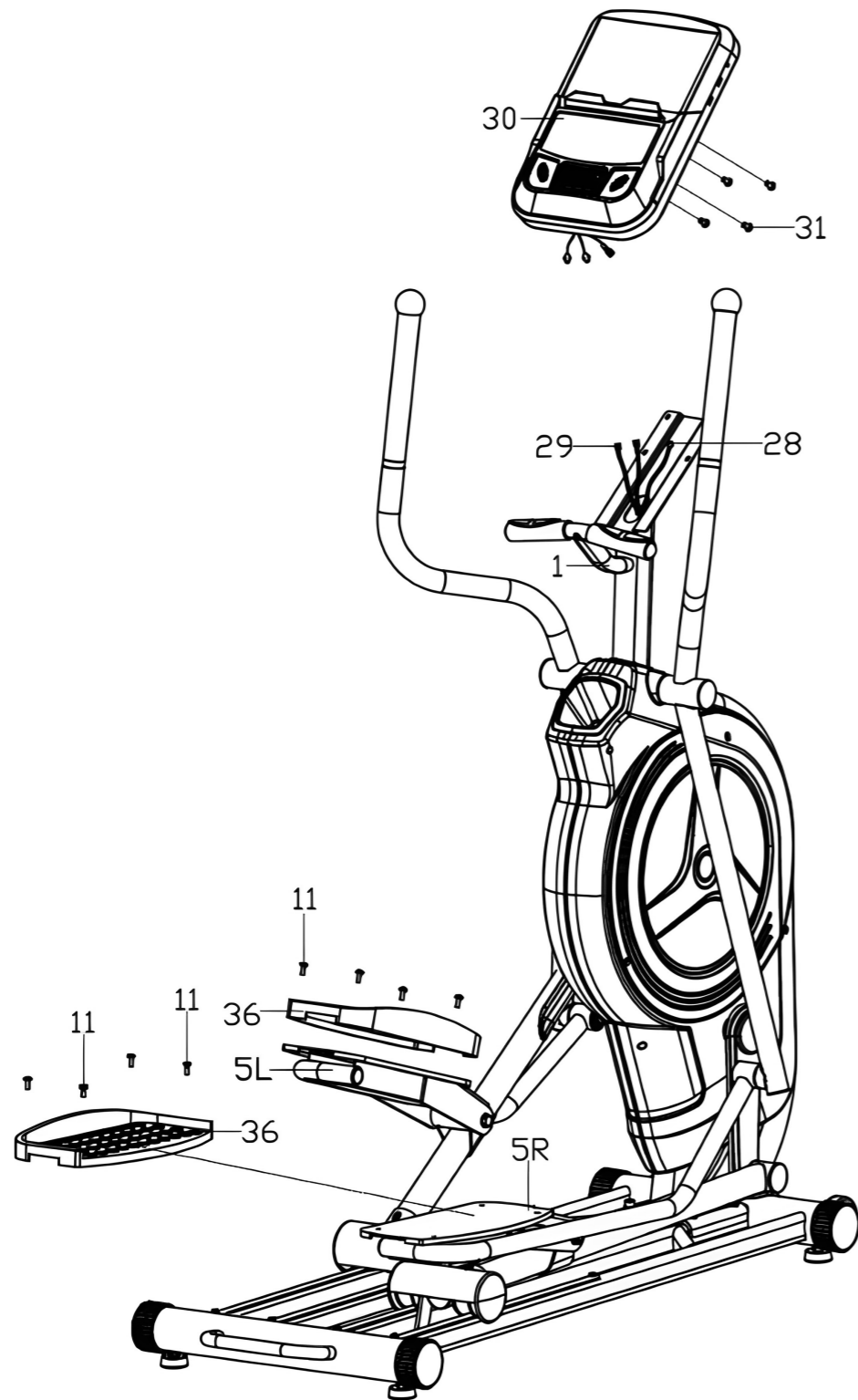
Ikke stram til i dette trinnet.

- Fest pedalarmen (5L/R) til rullearmen (4L/R) med sekskantbolt (37), flate skiver (38), flat skive (14) og nylonnøtt (15) som vist på bilde A og B.
- Stram deretter alle de ovennevnte boltene og sett på akselhylsene (24) som vist.



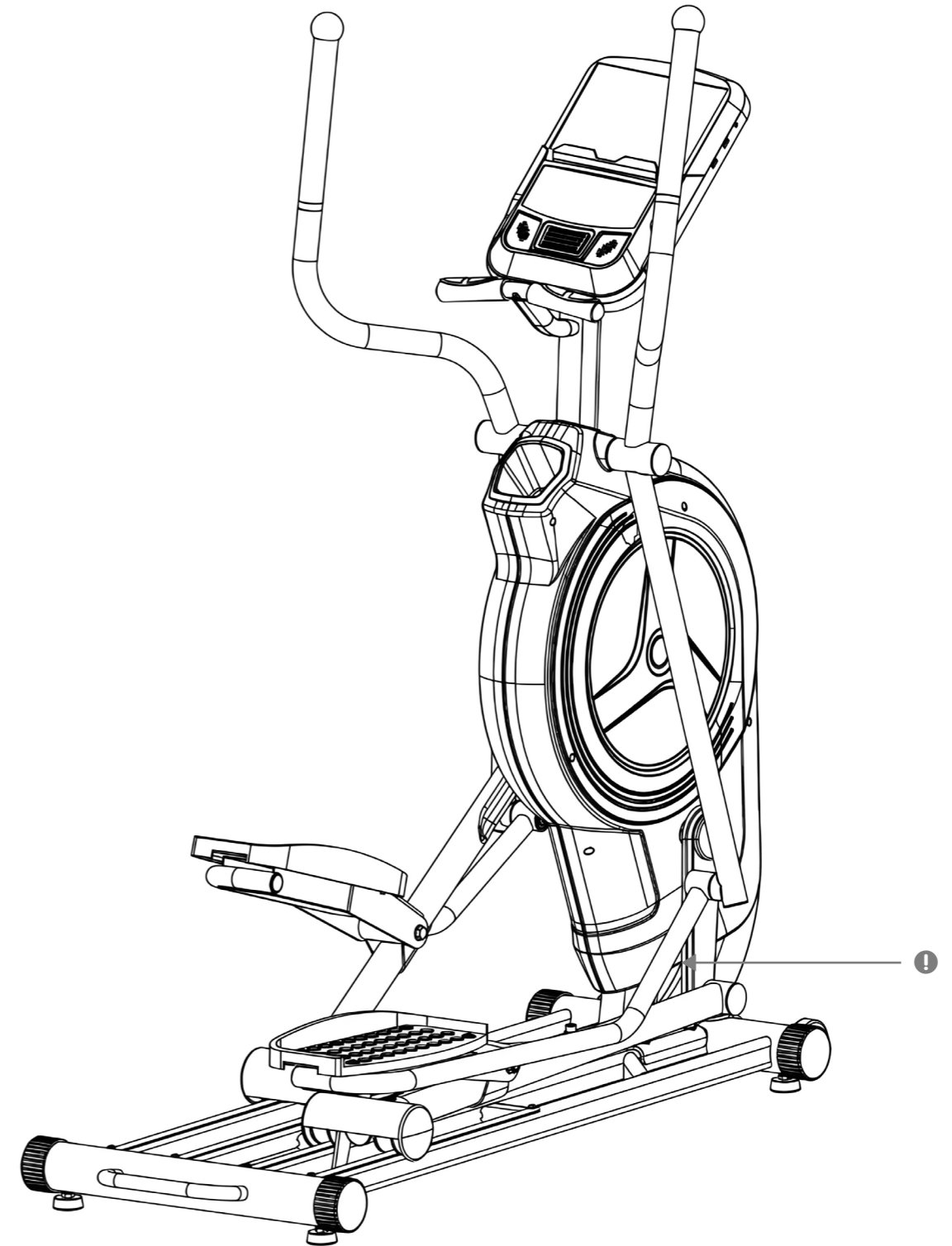
TRINN 3:

- a. Fest pedalene (36) til pedalarmen (5L/R) med Philips-skruer (11) som vist.
- b. Koble sensorledningen (28) og pulssensorledningen (29) til ledningene fra konsollen (30) på riktig måte, og fest deretter konsollen (30) til hovedrammen (1) med Philips-skruer (31).



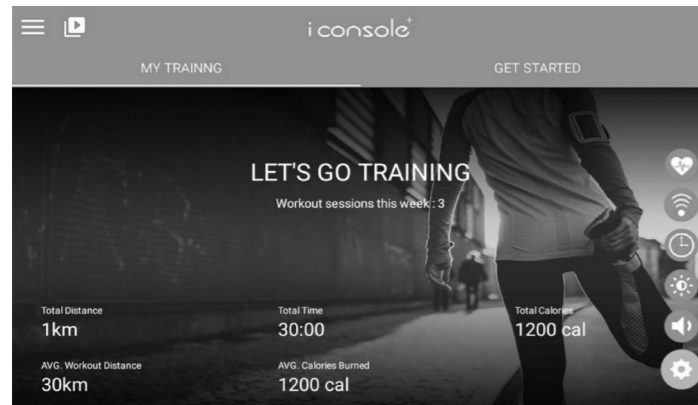
! MERK!

Vennligst merk at batteriets levetid i selvgenereringssystemprodukter kan bli kortere hvis produktet brukes unormalt eller ikke brukes over lengre tid. Når du stopper treningen, slås skjermen av umiddelbart. Du kan lade batteriet i 8 timer med adapter (Spenning: 12V; Strøm: >2A). Ladeposisjonen er vist med pilen på venstre bilde.



4 BRUKERMANUAL

1. Slå På (Hjemmeside)



2. Funksjonsspesifikasjon Beskrivelse

Mine treninger	Viser totale bevegelsesdata
Kom i gang	Totalt seks treningsmoduser å velge mellom: <ol style="list-style-type: none">1. Quick start (Hurtigstart)2. Interval (Intervall)3. Map Your Route (Kartlegg ruten din)4. Constant Power (Konstant kraft)5. Program6. Heart Rate Control (Pulskontroll)

Ikon	Funksjonsnavn	Funksjonsbeskrivelse
	Systeminnstillinger	Denne siden kan brukes til å administrere påloggingskontoen / hjemmesiden / historiske data / ny tilknyttet konto / innstillinger og andre funksjoner.
	Volumkontroll	
	Justeringsfunksjon for lysstyrke	
	Tidsonevalg	
	WIFI setting function	
	Bluetooth pulsparingsfunksjon	
	Viftejusteringsfunksjon	AV / Høy / Medium / Lav
	Multimedia-modus	Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

3. Visningsområde

Vare	Beskrivelse
AVSTAND	<ul style="list-style-type: none">• Viser bevegelsesavstanden.• Visningsverdiområde 0,0 - 99,9 i syklus
HASTIGHET	<ul style="list-style-type: none">• Vis bevegeshastighet.• Visningsverdiområde 0,0 - 99,9
OMDR	<ul style="list-style-type: none">• Vis RPM.• Verdområde 0 - 999
TID	<ul style="list-style-type: none">• Vis bevegelsestid.• Visningsverdiområde 0:00 - 99:59 i syklus
PULS	<ul style="list-style-type: none">• Vis bevegelsespuls.• Verdområde 0 - 230
HR Sone	<ul style="list-style-type: none">• Vis bevegelses HR-sone.• Verdområde 0% - 100%
BAI	<ul style="list-style-type: none">• Vis BAI-forbruk under trening.• Verdområde 0 - 999
WATT	<ul style="list-style-type: none">• Vis bevegelses kraftforbruk.• Visningsområde 0 - 999

4. Knappfunksjoner

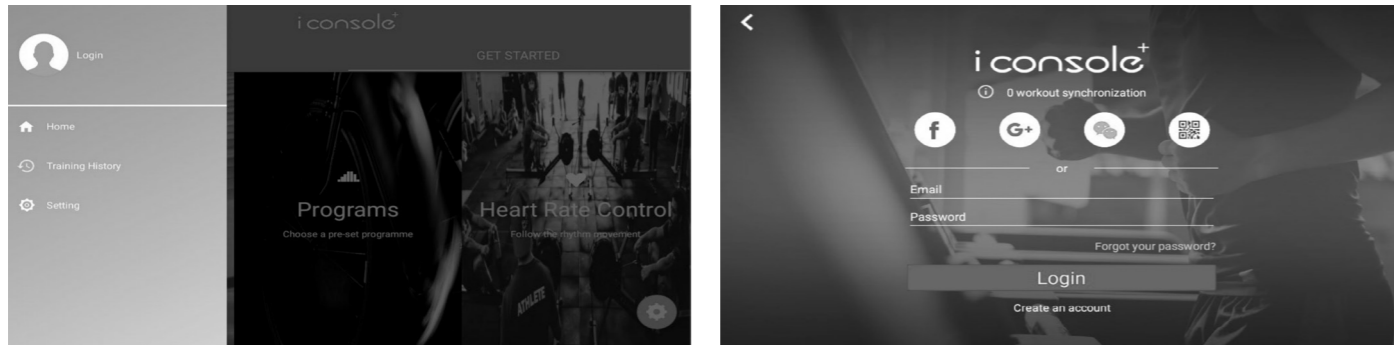
START/PAUSE	Når maskinen er i startmodus, trykk på denne knappen for å stoppe treningen. Når den er i stopmodus, trykk på denne knappen for å starte treningen.
STOP	Trykk på denne knappen for å stoppe treningen.
OPP	Trykk på denne knappen for å øke belastningsnivået.
NED	Trykk på denne knappen for å redusere belastningsnivået.
VIFTE	Kontroller viftestyrken: AV, høy hastighet, middels hastighet, lav hastighet

5. Systeminnstillinger Operasjon

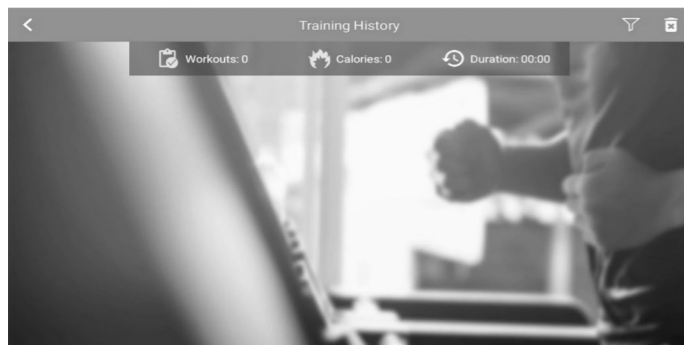
LOGG INN (bilde)	Pålogging og opprettelse av personlig informasjon, pålogging av konto (Bruk av e-post, FB, WeChat, GOOGLE-pålogging).
HJEM	Tilbake til hjemmesiden.
TRENINGSLOGG	Forespørsel om treningsinformasjon (pålogging kreves).
INNSTILLINGER	Innstillingsmodus.

3. Vis informasjon

- Trykk på Logg inn-knappen (bilde) for å logge inn på brukerkontoen din. Velg å logge inn enten via e-postadresse (iConsole+ ID) eller gjennom en sosiale medier-konto (Facebook, Google eller WeChat).
- Trykk på Hjem-knappen for å gå tilbake til hjemmesiden.



- I Treningsloggen kan du se detaljene for dine tidligere treningsøker.



- Innstillinger. I Innstillinger kan du endre avstands-enheten (kilometer/miles). Under Systeminnstillinger finner du alternativer for WLAN-innstillinger, skjermlysstyrke, voluminnstillinger, Bluetooth-innstillinger og språkinnstillinger. Du kan også oppdatere iConsole+-programvaren fra Innstillinger.

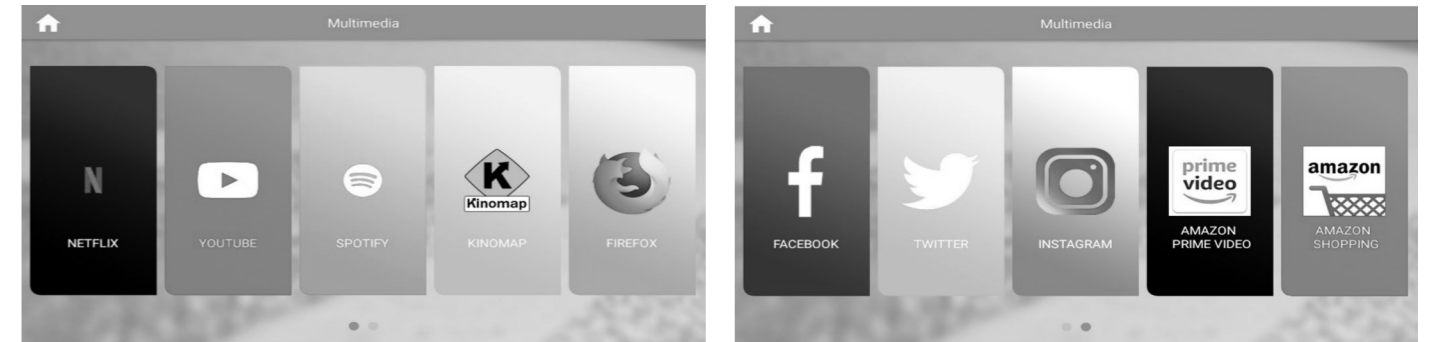


6. Multimedia-modus


Velg APP: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping


! MERK!


Sveip siden til venstre og høyre for å velge app-ikonet du ønsker å bruke.




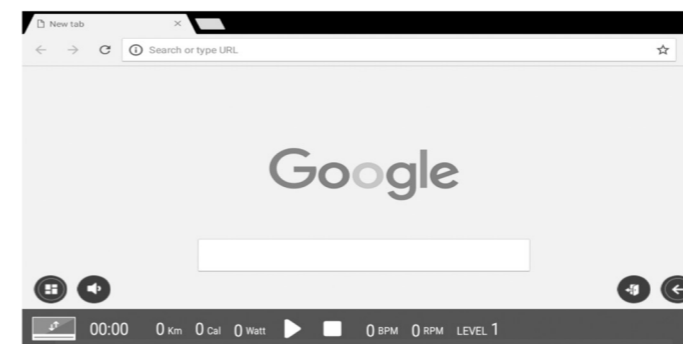
 I multimedia-modus kan brukeren trykke på for å vise eller skjule bevegelsesverdiene.

 Trykke på for å gå tilbake til den siste systemfunksjonssiden.

 Trykke på for å gå til hjemmesiden.

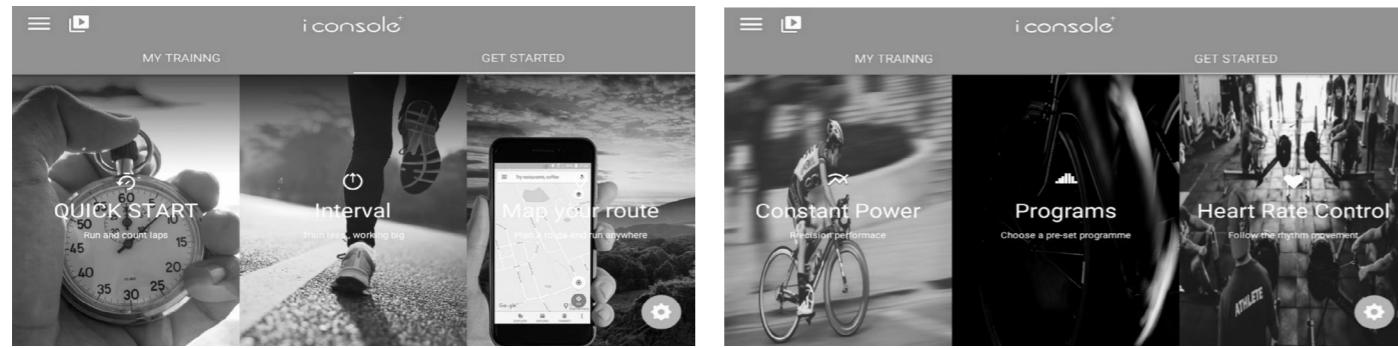
 Trykke på for å starte treningen.

 Og trykke på for å stoppe treningen



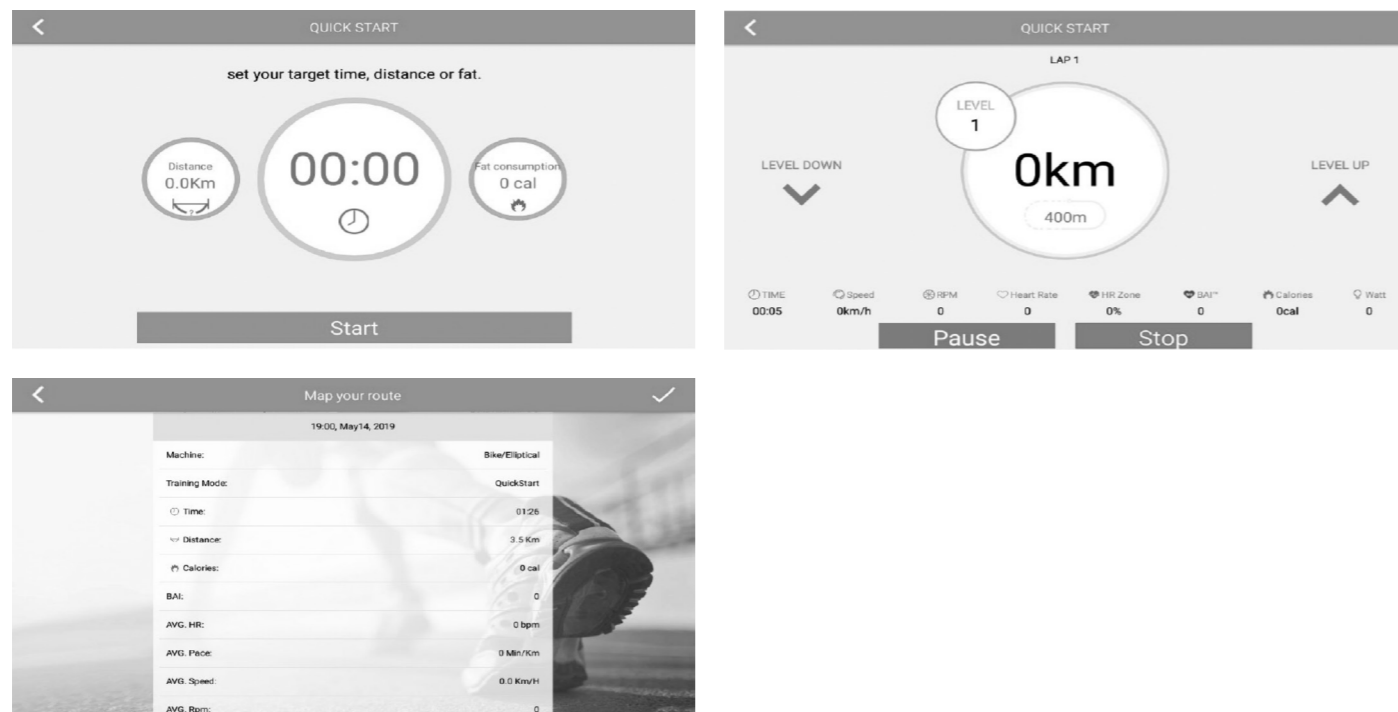
7. Funksjonsbeskrivelse

a. Rask Start / Intervall / Kartlegg Din Rute / Konstant Kraft / Program / Pulskontroll.



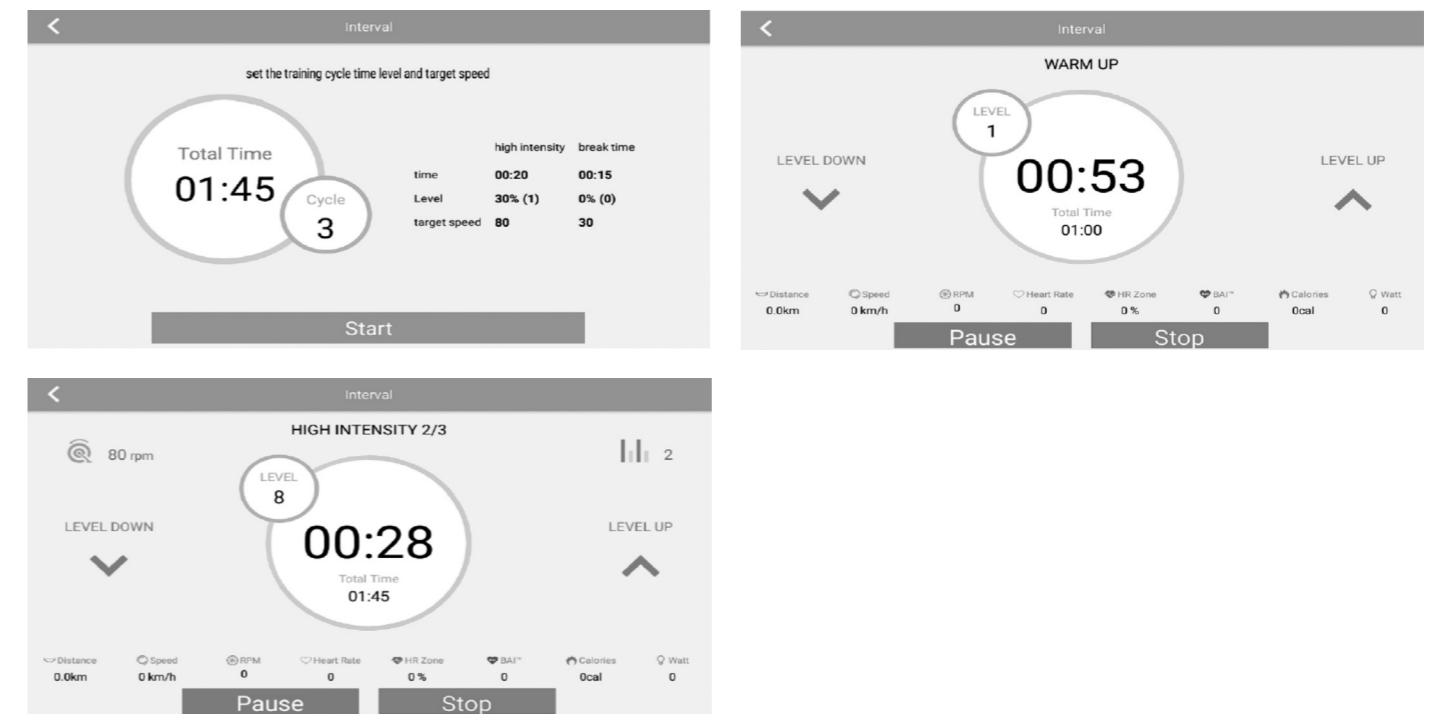
8. Rask Start-Modus

- Angi treningsverdiene (AVSTAND / TID / KALORI), trykk på "START" for å begynne treningen, og dataene begynner å telle.
- Når treningen er startet, kan du justere NIVEAU OPP & NED/VIFTE. Trykk på "PAUSE" for å gå til hvilemodus, og trykk på "STOPP" for å avslutte denne modusen.
- Når treningen er ferdig, vises SAMMENDRAGET.



9. Interval-Modus

- Du kan sette funksjonsverdiene for SYKLER / TID / NIVEAU / MÅL RPM separat. Trykk på "START" for å begynne treningen.
- Varm opp først, og start deretter INTERVAL-modus.
- I høyintensitetsperioder kan du justere belastningsnivået (vis nivået som er satt). Når du er i hvileperioder, juster belastningsnivået, og behold visning av det satte nivået.
- Trykk på "PAUSE" for å gå til hvilemodus, og trykk på "STOPP" for å forlate denne modusen.
- Når treningen er ferdig, vises SAMMENDRAGET.



10. Kartlegg Din Rute-Modus

- Når du velger denne modusen, vil appen oppdage din region. Trykk på verdenskartet (Google Maps).

- Planlegging av kartveien: Trykk lenge én gang for å vise startposisjonen.

- Trykk lenge to ganger for å vise sluttposisjonen.

- Trykk tre ganger for å vise vendepunktet.

- Svipe og start treningen.

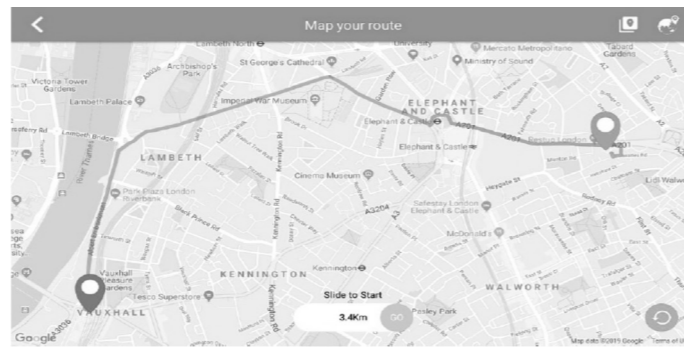
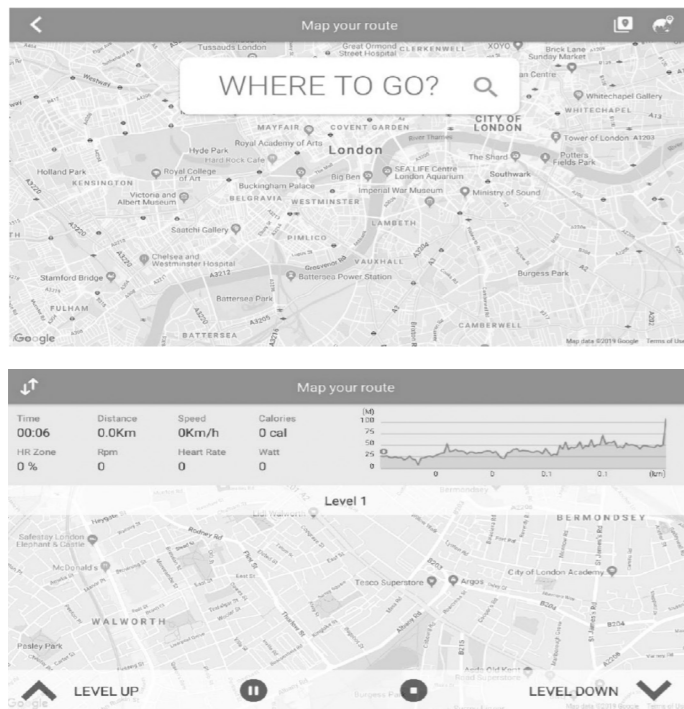
- Trykk for å tilbakestille kartet.

- Trykk for å vise eller skjule treningsverdien.

- Trykk for å bytte mellom kart / Google Street / satellittmodus, og vis kart / Google Street / satellitt hvert 3. sekund i syklus. Brukeren kan også justere LEVEL / INCLINE / FAN. LEVEL vil bli justert i henhold til helningskartet.

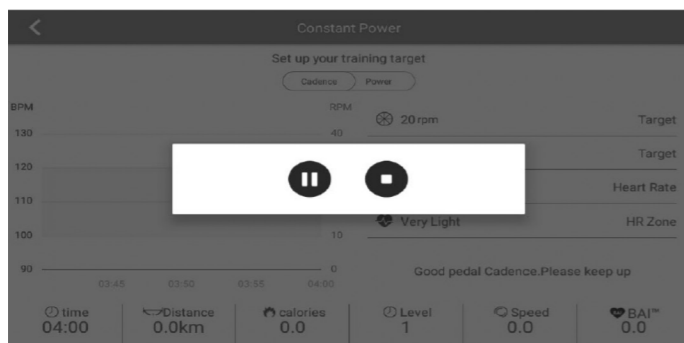
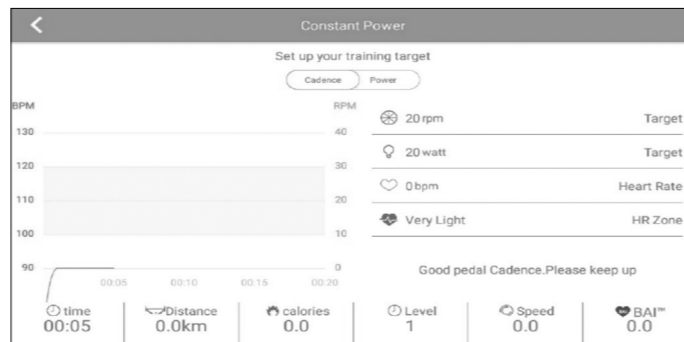
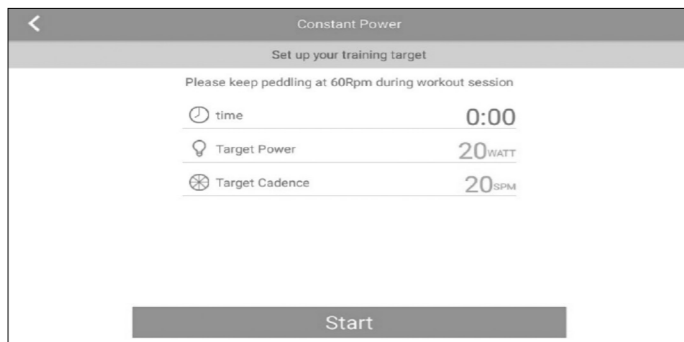
- Kan justere LEVEL OPPOVER ELLER NEDOVER, trykk for å gå til pausemodus, trykk for å forlate denne modusen.

- Når du er ferdig, vises OPPSUMMERING.



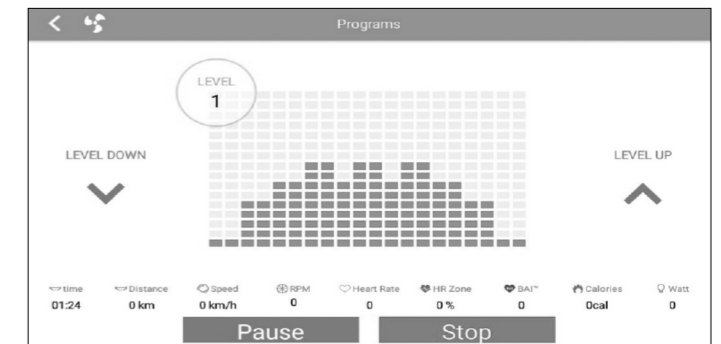
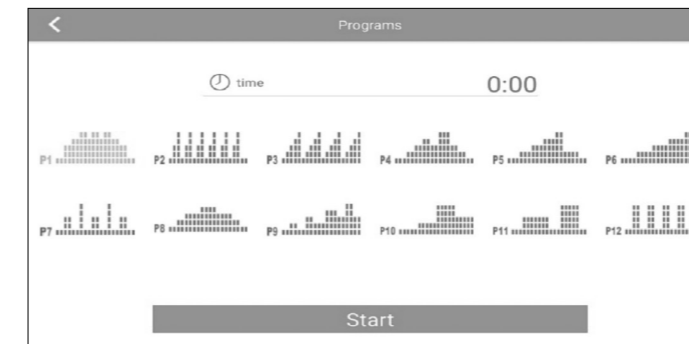
11. Konstant Kraft-Modus

- Brukeren kan sette TID / MÅL KRAFT / MÅL KADENS, og deretter trykke på "START" for å begynne treningen.
- NIVEAU vil bli justert i henhold til verdien av WATT.
- Tryk for å gå til hvilemodus, og trykk på for å forlate denne modusen.
- Når treningen er ferdig, vises SAMMENDRAGET.



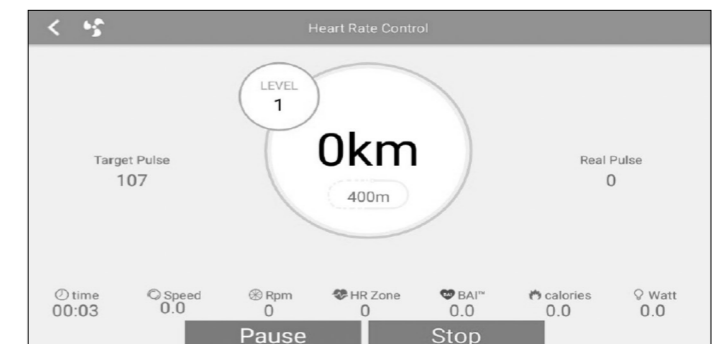
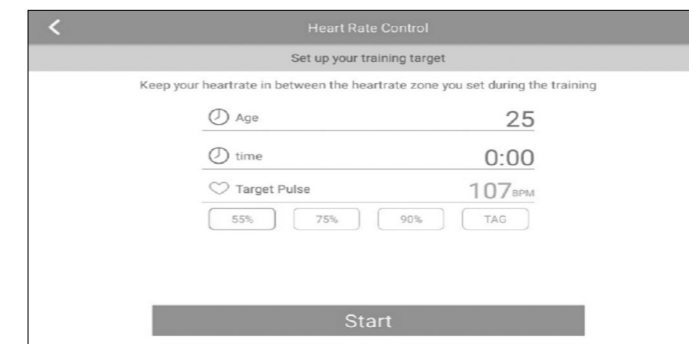
12. Program-Modus

- Sett TIDEN og velg PROGRAM P1-P12, trykk på "START" for å begynne treningen.
- Når treningen er startet, kan brukeren justere NIVEAU OPP & NED / VIFTE. NIVEAU vil bli justert i henhold til PROGRAMMET.
- Trykk for å gå til hvilemodus, og trykk på for å forlate denne modusen.
- Når treningen er ferdig, vises SAMMENDRAGET.



13. Pulskontroll-Modus

- Brukeren kan sette ALDER / TID / MÅLPULS 55%/75%/90%, og trykke på "START" for å begynne treningen.
- NIVEAU vil bli justert i henhold til målpulsverdien; hvis målet ikke er nådd, vil belastningsnivået øke, og hvis det overskrides, vil nivået reduseres automatisk.
- Hvis det ikke er pulsinput på omtrent 30 sekunder, vil modusen automatisk avsluttes.
- Trykk på for å gå til hvilemodus, og trykk på for å forlate denne modusen.
- Når treningen er ferdig, vises SAMMENDRAGET.



14. Koble en smartenhet til iConsole+ appen

- Du kan laste ned iConsole+-appen for treningen din på et nettbrett eller en telefon fra Google Play Store eller Apples App Store. Koble appen til FitNord CYCLO 1000-enheten via Bluetooth.

5 OPPVARMING OG NEDKJØLINGSRUTINE

Et vellykket treningsprogram består av oppvarming, aerob trening og nedkjøling. Gjør hele programmet minst to, og helst tre ganger i uken, med en hviledag mellom øktene. Etter noen måneder kan du øke treningsfrekvensen til fire eller fem ganger per uke.

Formålet med **oppvarming** er å forberede kroppen din for trening og minimere skader. Varm opp i to til fem minutter før styrketrening eller aerob trening. Utfør aktiviteter som hever pulsen din og varmer opp de arbeide musklene. Aktiviteter kan inkludere rask gange, jogging, jumping jacks, hoppetau og løping på stedet.

Utstr **stretching** mens musklene dine er varme etter en skikkelig oppvarming, og igjen etter styrke- eller aerob trening, er svært viktig. Musklene strekker seg lettere på disse tidspunktene på grunn av deres forhøyede temperatur, noe som reduserer risikoen for skader betydelig. Strekkene bør holdes i 15 til 30 sekunder. **IKKE HOPP.**

Husk alltid å konsultere legen din før du starter et treningsprogram.

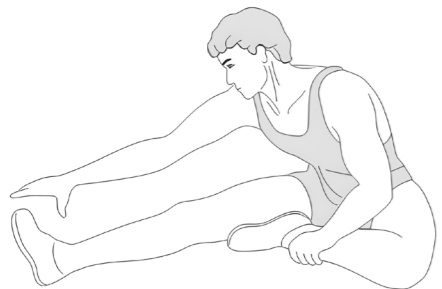
Formålet med **nedkjøling** er å returnere kroppen til sin normale eller nær normale, hvilende tilstand ved slutten av hver treningsøkt. En riktig nedkjøling senker pulsen din gradvis og tillater blodet å returnere til hjertet.

OPPVARMINGSØVELSER



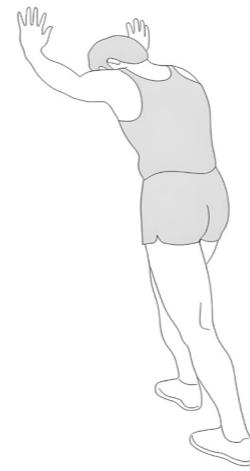
Indre lår strekk

Sitt med fotsålene sammen og knærne pekende utover. Trekk føttene så nærme lysken som mulig. Dytt forsiktig knærne mot gulvet. Hold i 15 tellinger.



Hamstringsstrekk

Sitt med høyre ben utstrakt. Hvile sålen av venstre fot mot innsiden av høyre lår. Strekk mot tåen så langt som mulig. Hold i 15 tellinger. Slapp av og gjenta deretter med venstre ben utstrakt.



Legg-Achilles Strekk

Lene deg mot en vegg med venstre ben foran det høyre og armene fremover. Hold høyre ben rett og venstre fot på gulvet; bøy deretter det venstre benet og lene deg fremover ved å bevege hoftene mot vegg. Hold, og gjenta deretter på den andre siden i 15 tellinger.



Tåberøring

Bøy deg sakte fremover fra hoften, la ryggen og skuldrene slappe av mens du strekker deg mot tærne. Rekk ned så langt du kan og hold i 15 tellinger.



Sidelengs strekk

Åpne armene til siden og fortsett å løfte dem til de er over hodet. Rekk høyre arm så langt opp mot taket som mulig i ett tell. Kjenn strekket oppover din høyre side. Gjenta denne bevegelsen med venstre arm.



FITNORD