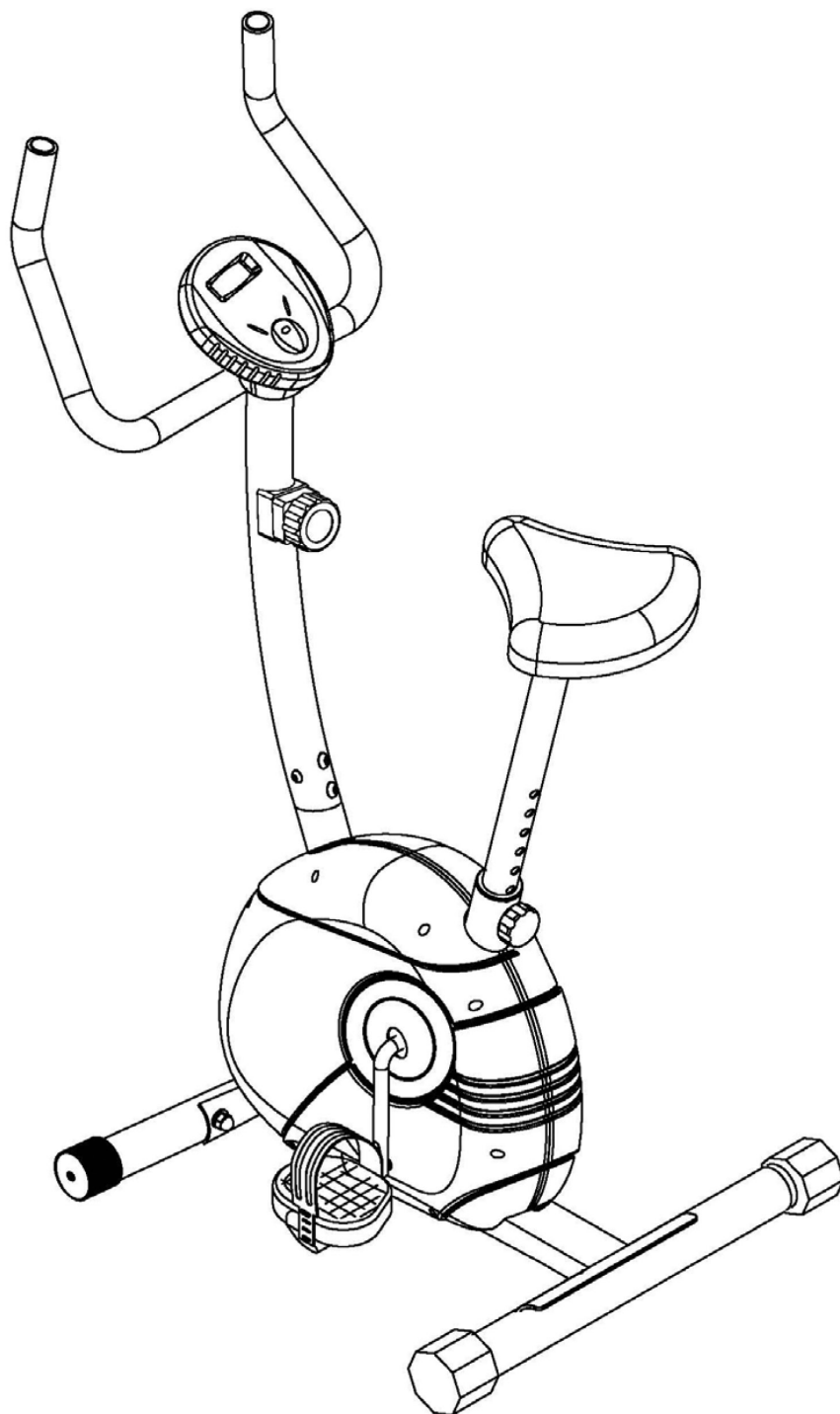


NORDIC[®]

110 cycle

NORSK BRUKERVEILEDNING



INNHold

| | | | |
|------------------------|---|-----------------------|----|
| Viktige forholdsregler | 2 | Montering | 9 |
| Deleliste | 3 | Computer | 13 |
| Oversiktsdiagram | 5 | Treningsinstruksjoner | 14 |
| Deleliste, smådeler | 7 | Service | 16 |
| Forhåndsmonterte deler | 8 | | |

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Dette treningsapparatet er utviklet med hensyn til sikkerhet. Vi ber deg likevel om å følge noen forholdsregler. Det anbefales at du leser gjennom hele denne brukerveiledningen før du monterer og benytter deg av apparatet.

1. Hold kjæledyr unna treningssykkelen. Barn bør ikke ha tilgang til treningsapparatet uten oppsyn.
2. Apparatet kan kun benyttes av en person om gangen.
3. Dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller annen form for ubehag, må du umiddelbart avslutte treningen og konsultere med en lege.
4. Oppbevar apparatet på et rent og jevnt underlag. Ikke benytt deg av apparatet utendørs eller nær vann.
5. Hold hender unna alle bevegelige deler.
6. Kle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke kle deg i løs bekledning som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler. Du bør også ha på deg joggesko.
7. Bruk treningssykkelen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
8. Ikke plasser skarpe objekter nær apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av en kvalifisert person eller lege.
10. Varm godt opp før du påbegynner en treningsøkt.
11. Ikke benytt deg av apparatet dersom det ikke er i god stand.
12. Maks brukervekt er 100 kg.

Før du påbegynner et nytt treningsprogram bør du konsultere med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer. Les gjennom instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

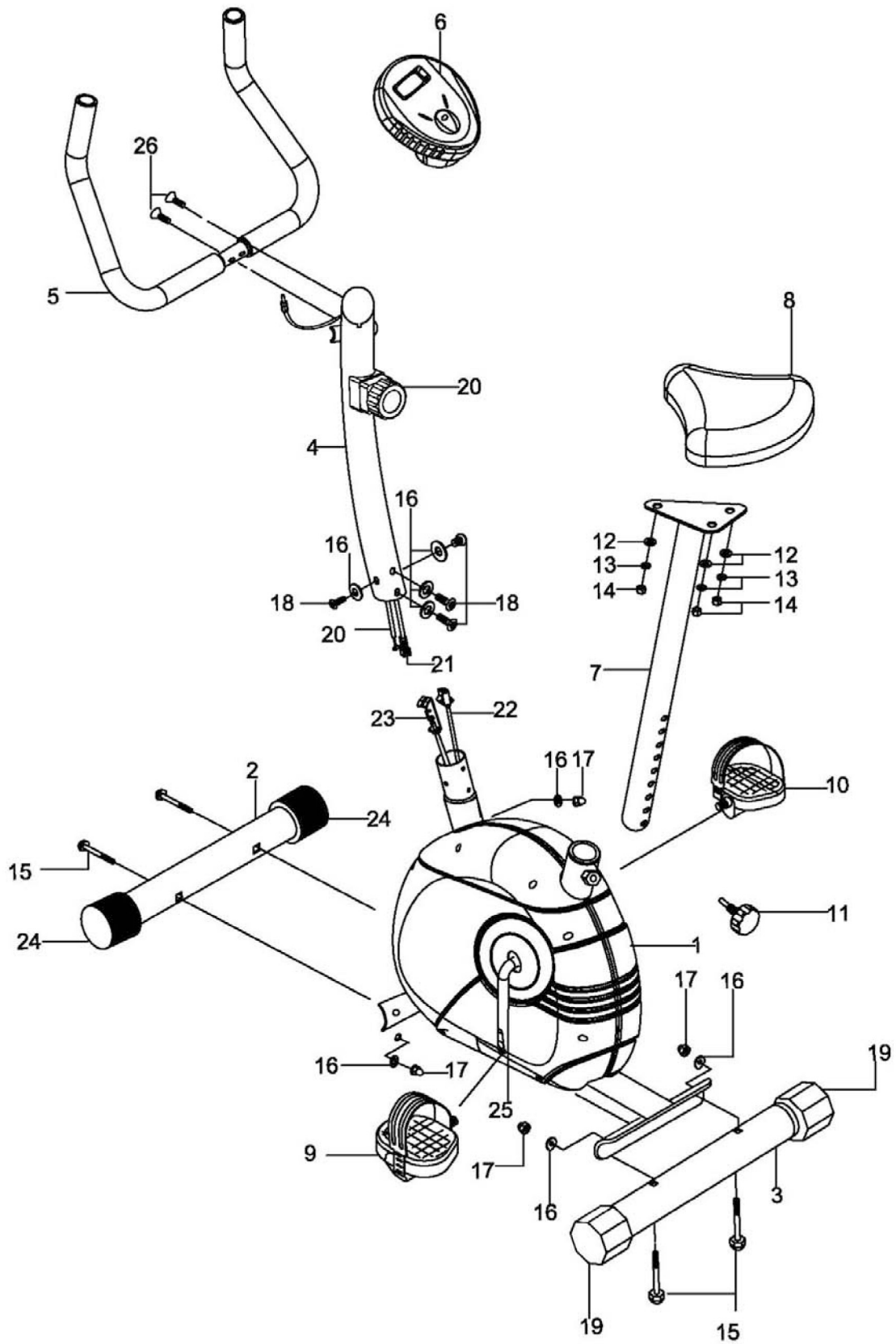
Ta vare på disse instruksjonene for fremtidig bruk.

DELELISTE

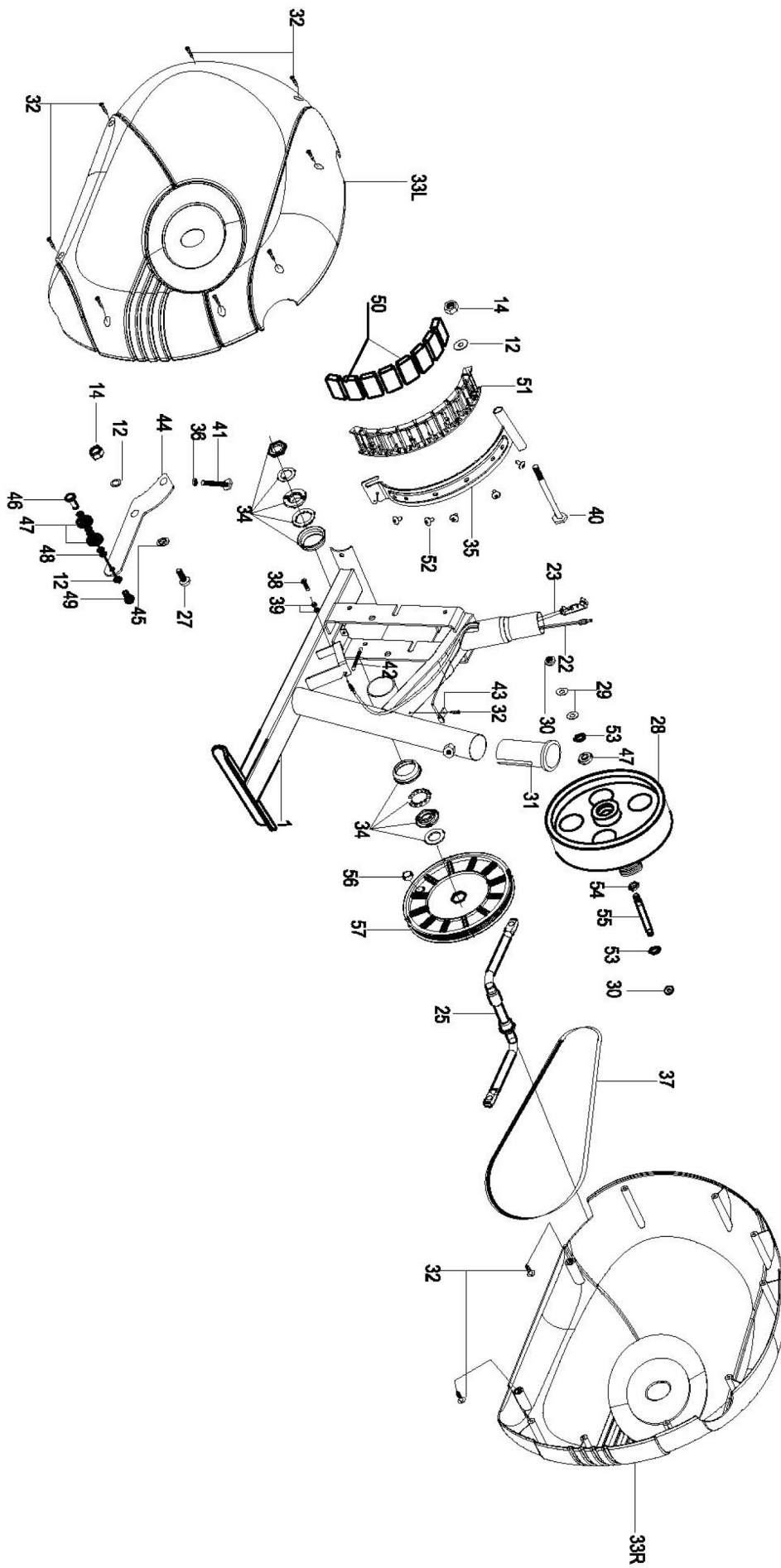
| Nr. | Beskrivelse | Ant. |
|-----|---|------|
| 1 | Hovedramme | 1 |
| 2 | Fremre stabilisator | 1 |
| 3 | Bakre stabilisator | 1 |
| 4 | Styrestamme | 1 |
| 5 | Håndtak | 1 |
| 6 | Computer | 1 |
| 7 | Setestamme | 1 |
| 8 | Sete | 1 |
| 9 | Venstre pedal | 1 |
| 10 | Høyre pedal | 1 |
| 11 | Justeringskrue | 1 |
| 12 | Flat skive, $\Phi 8.5 \times \Phi 17$ | 6 |
| 13 | Springskive, $\Phi 8.5 \times \Phi 12$ | 3 |
| 14 | Nylonmutter, M8 | 5 |
| 15 | Låsebolt, M8*65 | 4 |
| 16 | Kurvet skive, $\Phi 8.5 \times \Phi 22$ | 8 |
| 17 | Kuppelmutter, M8 | 4 |
| 18 | Umbrakomutter, M8*16 | 4 |
| 19 | Endekapsel, bakre stabilisator | 2 |
| 20 | Motstandsskrue med øvre motstandskabel | 1 |
| 21 | Øvre computerledning | 1 |
| 22 | Nedre computerledning | 1 |
| 23 | Nedre motstandskabel | 1 |
| 24 | Endekapsel, fremre stabilisator | 2 |
| 25 | Krankarm | 1 |
| 26 | Skrue for håndtak, M8*30 | 2 |
| 27 | Umbrakobolt M8*20 | 1 |
| 28 | Svinghjul | 1 |
| 29 | Skive, $\Phi 10 \times \Phi 20$ | 2 |

| Nr. | Beskrivelse | Ant. |
|----------|--------------------------------|--------|
| 30 | Mutter | 2 |
| 31 | Foring, setestamme | 1 |
| 32 | Skruer, self tapping ST5*20 | 11 |
| 33 L & R | Høyre og venstre kjededeksel | 1/1 |
| 34 | BB-deler | 1 sett |
| 35 | Jernholder for magnet | 1 |
| 36 | Umbrakomutter M8 | 1 |
| 37 | Belte | 1 |
| 38 | Skruer M6*20 | 1 |
| 39 | Mutter M6 | 2 |
| 40 | Umbrakobolt M8*105 | 1 |
| 41 | Umbrakobolt M8*45 | 1 |
| 42 | Fjær $\Phi 10$ | 1 |
| 43 | Reedbryter-holder | 1 |
| 44 | Brakett | 1 |
| 45 | Foring $\Phi 8$ | 1 |
| 46 | Aksel | 1 |
| 47 | Lager 6001 | 3 |
| 48 | Skive $\Phi 12 \times \Phi 16$ | 5 |
| 49 | Umbrakobolt M8*16 | 1 |
| 50 | Magnet | 8 |
| 51 | Platikkholder for magnet | 1 |
| 52 | Skruer, self tapping ST3.5*10 | 5 |
| 53 | C-ring | 2 |
| 54 | Lager 6901 | 1 |
| 55 | Aksel, svinghjul | 1 |
| 56 | Magnet | 1 |
| 57 | Belte-drevet hjul | 1 |


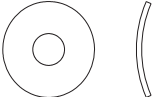
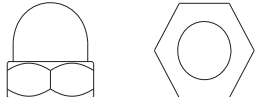
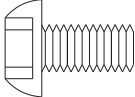
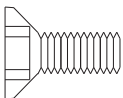
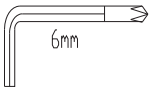

OVERSIKTSDIAGRAM A



OVERSIKTSDIAGRAM B

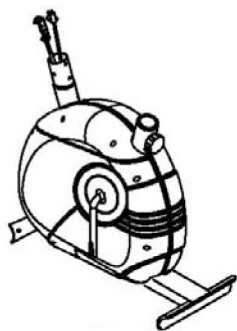


DELELISTE, SMÅDELER

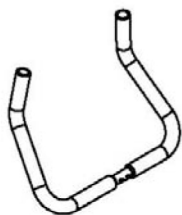
| Nr. | Beskrivelse | Illustrasjon | Ant |
|-----|-----------------------------------|--|-----|
| 15 | Låsebolt M8*65 |  | 4 |
| 16 | Kurvet skive $\Phi 8.5 * \Phi 22$ |  | 8 |
| 17 | Kuppelmutter M8 |  | 4 |
| 18 | Umbracobolt M8*16 |  | 4 |
| 26 | Håndtaksskrue M8*30 |  | 2 |
| | Umbrakonøkkel L6 |  | 1 |
| | Umbrakonøkkel S13/17 |  | 1 |

Ikke kast pakningen før du har forsikret deg om at du har alle deler du trenger til monteringen av treningssykkelen.

FORHÅNDSMONTERTE DELER



1



5



4



2



10



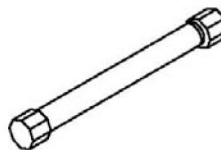
7



8



6



3



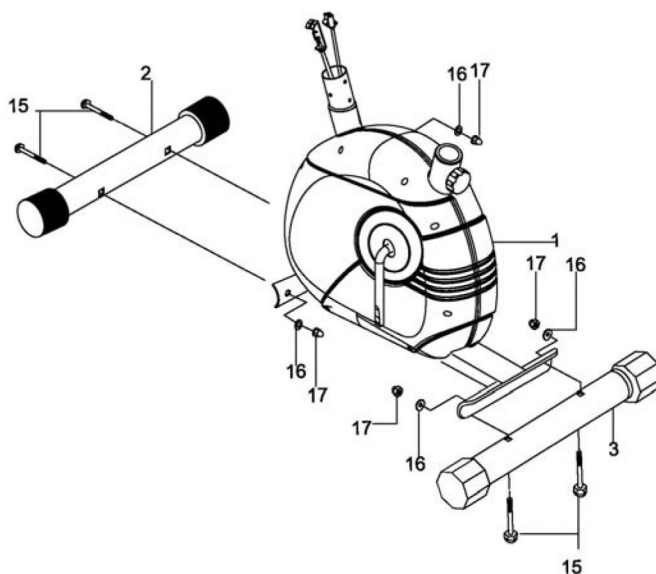
9

| Nr. | Beskrivelse | Ant. |
|-----|---------------------|------|
| 1 | Hovedramme | 1 |
| 2 | Fremre stabilisator | 1 |
| 3 | Bakre stabilisator | 1 |
| 4 | Styrestamme | 1 |
| 5 | Håndtak | 1 |
| 6 | Computer | 1 |
| 7 | Setestamme | 1 |
| 8 | Sete | 1 |
| 9 | Venstre pedal | 1 |
| 10 | Høyre pedal | 1 |

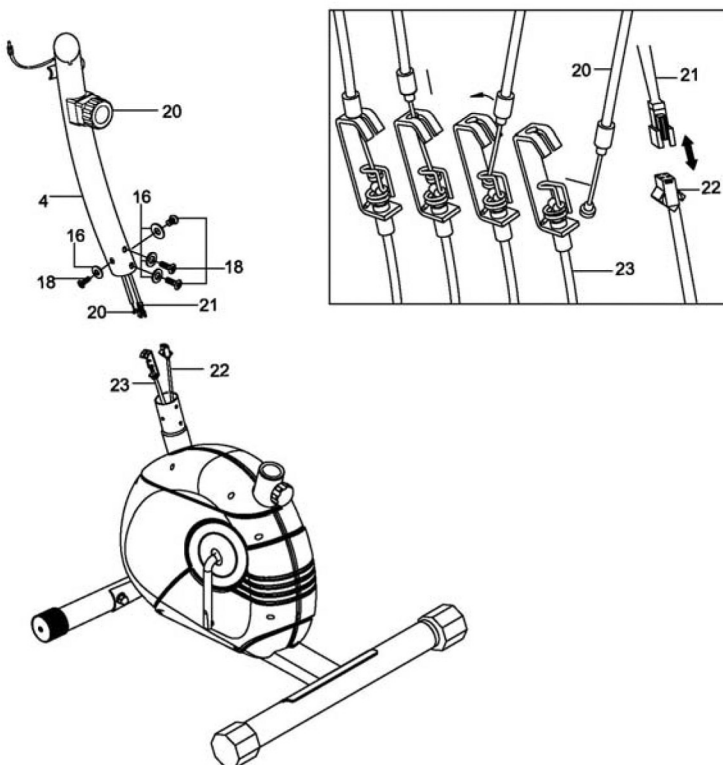
MONTERING

1. a) Fest fremre stabilisator (2) til hoveddrammen (1), og stram med to sett med låsebolt (15), kurvet skive (16) og kuppelmutter (17).

b) Fest så bakre stabilisator (3) til hoveddrammen (1), og stram med to sett med låsebolt (15), kurvet skive (16) og kuppelmutter (17).

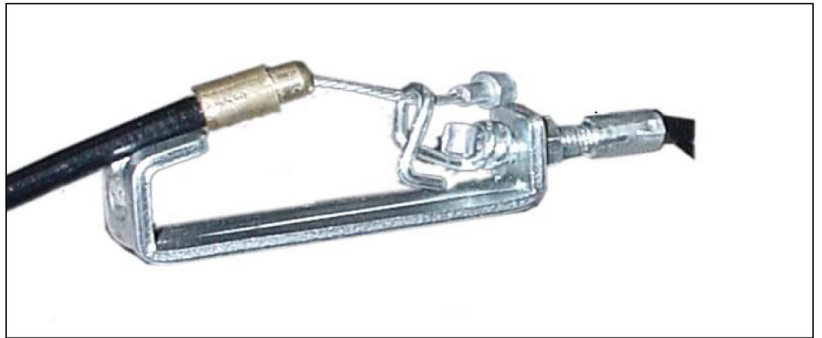


2. I styrestammen (4), koble øvre computerledning (21) til nedre computerledning (22). Løsne motstandsskruen med den øvre motstandskabelen (20) på styrestammen, og koble kablen til den nedre motstandskabelen (23). Før styrestammen inn på hoveddrammen (1) og stram med fire sett av umbrakobolt (18) og kurvet skive (16).

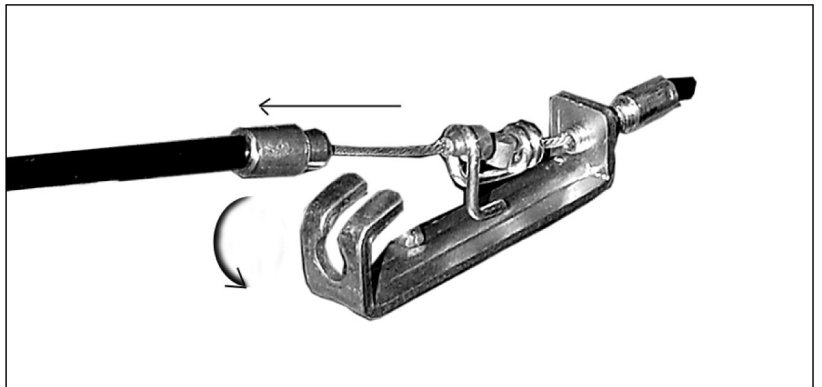


KOBLING AV MOTSTANDSKABEL

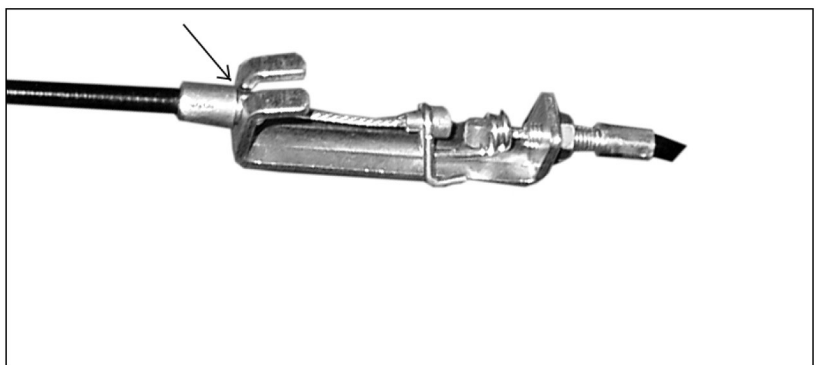
Før kabledelingen fra det øvre motstandsstykket, inn mellom åpningen på ledningholderen på det nedre motstandsstykket.



Dra det øvre motstandsstykket bakover og før ledningen gjennom åpningen på braketten.

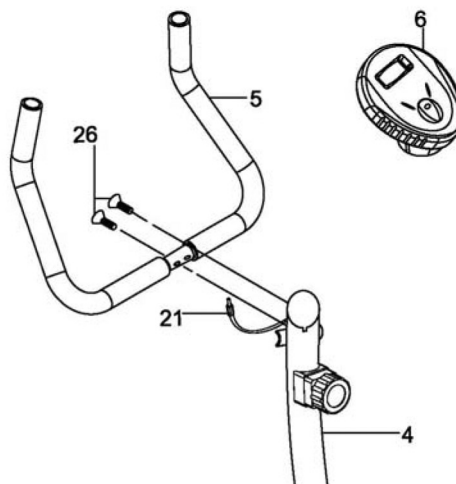


Slipp koblingsstykket slik at koblingsstykket sitter godt på toppen av braketten.

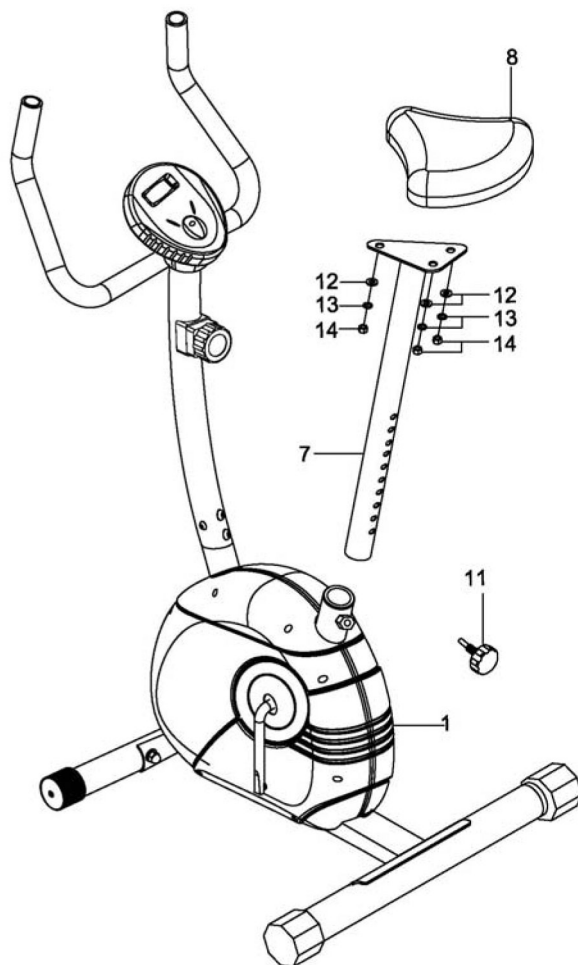


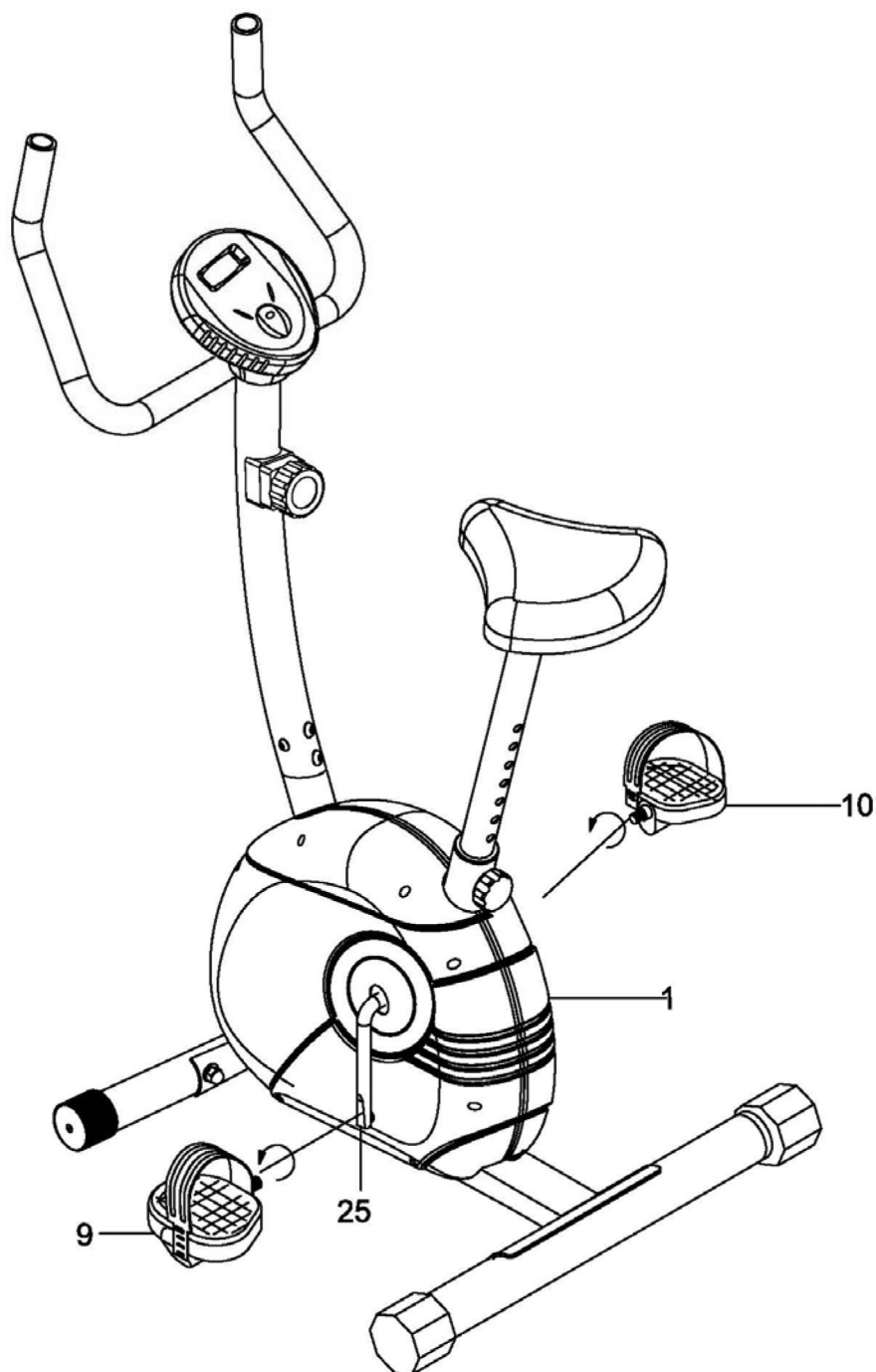
MERK: Du vil trenge hjelp av en annen person til å holde styrestammen mens du kobler alle kabelene og ledningene.

- 3.** Plasser computeren og computerholderen (6) på styrestammen (4). Fest håndtaket (5) til styrestammen og stram med to skruer (26). Før øvre computerledning (21) inn i mottakeren på baksiden av computeren (6).



- 4.** Fest setet (8) til setestammen (7), og stram med tre sett av flat skive (12), springskive (13) og nylon mutter (14). Før så setestammen inn i hovedrammen (1). Juster hullene i setestammen etter hullet i hovedrammen og fest stammen med en justeringsskrue (11). Du kan justere riktig høyde på setet når du er ferdig med å montere apparatet.





5. Venstre pedal (9) er merket med en 'L'. Høyre pedal (10) er merket med en 'R'. Koble venstre pedal til venstre krankarm, og høyre pedal til høyre krankarm. Høyre og venstre er bestemt utifra hvordan du vil sitte på setet. Høyre pedal må skrues i retning med klokken, mens venstre pedal må skrues i retning mot klokken.

COMPUTER



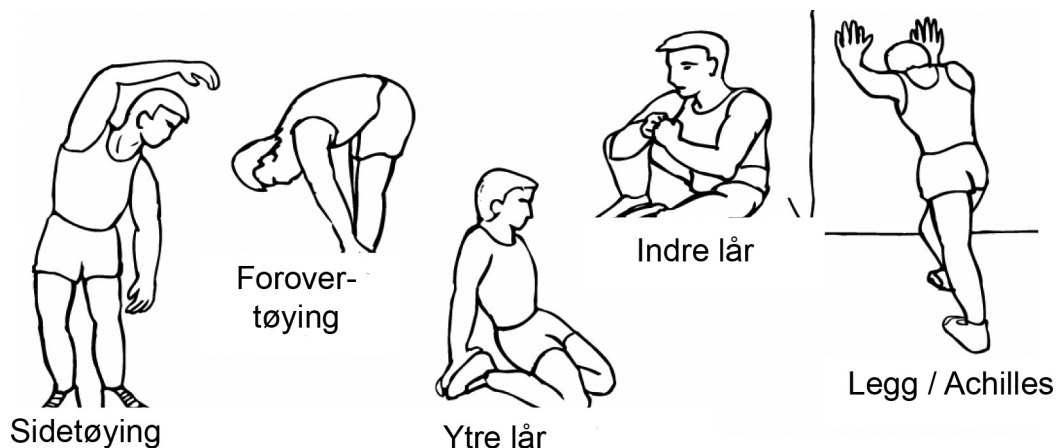
FUNKSJONSNAVN

| | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------------|-------------------|
| SCAN | Ruller mellom forskjellig informasjon | ODO | Total distanse |
| SPEED | Hastighet | CAL | Kaloriforbrenning |
| DIST | Distanse | TIME | Treningstid |

FUNKSJONER

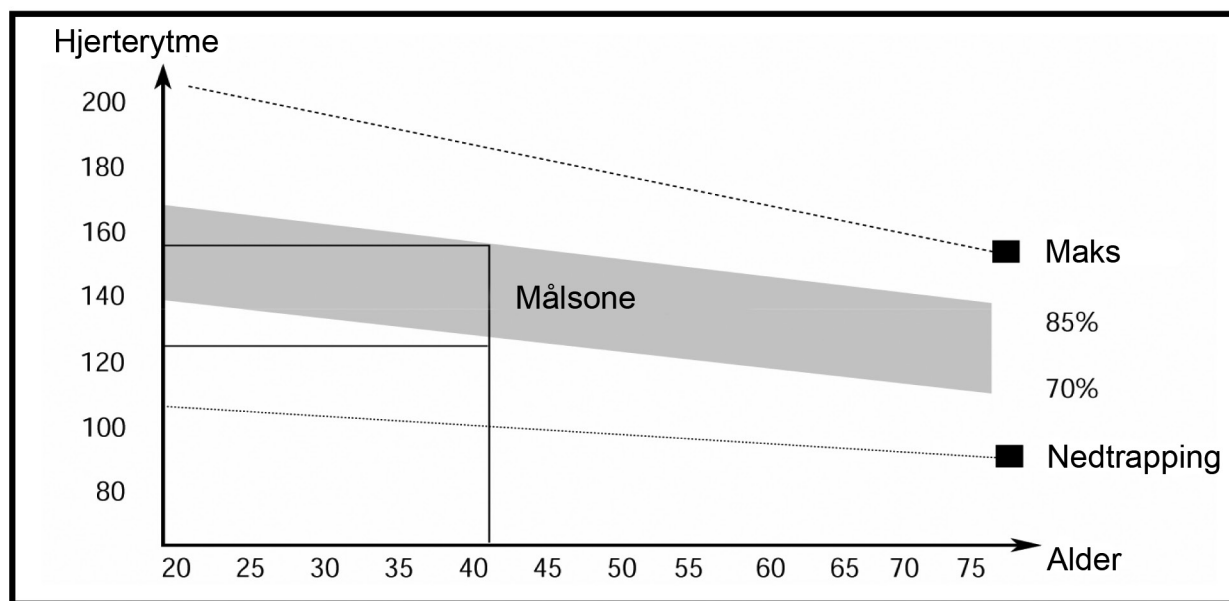
| | |
|----------|--|
| 1 | Nullstilling: Ved å trykke og holde knappen i mer enn tre sekunder, vil du nullstille alle funksjonsverdier unntatt odometeret. Når alle funksjoner vises, vil pulssymbolet ikke vises. |
| 2 | Scan (Rullering): Ved å trykke på knappen til pilen peker på ordet SCAN, vil monitoren automatisk rullere mellom SPEED (hastighet), DIST (distanse), TIME (tid), ODO (odometer), CAL (kaloriforbrenning) og ♥ med seks sekunders intervall. |
| 3 | Time (Tid): Trykk knappen til pilen peker på ordet TIME. Monitoren vil nå vise varigheten du bruker på treningsøkten. |
| 4 | Speed (Hastighet): Trykk knappen til pilen peker på ordet SPEED. Monitoren vil nå vise inneværende hastighet. |
| 5 | Distance (Distanse): Trykk knappen til pilen peker på ordet DIST. Monitoren vil nå vise distansen du beveger deg. |
| 6 | Calories (Kaloriforbrenning): Trykk knappen til pilen peker på ordet CAL. Monitoren vil nå vise det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner. |
| 7 | Odometer: Trykk knappen til pilen peker på ordet ODO. Monitoren vil så vise total distanse du har beveget deg på treningsapparatet. |

TRENINGSINSTRUKSJONER



1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen øker blodsirkulasjonen i kroppen din, som igjen sørger for at musklene dine fungerer optimalt. Oppvarming vil også redusere risikoen for at krampe eller muskelskader oppstår under treningen. Det anbefales at du tøy kroppen din som vist på tegningen over. Hver øvelse bør holdes i ca 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene dine når du tøyer. Dersom du opplever smerte, bør du avslutte umiddelbart.



2. Treningsfasen

Denne fasen er hvor du bør bruke mest energi. Etter gjentatte regelmessige treningsøkter over tid, vil musklene i bena dine bli mer fleksible. Tren i et intensitetsnivå som passer deg best, men oppretthold et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Ditt arbeidsnivå bør være høyt nok til å heve hjerterytmen din til målsonen som vist på grafen over.

3. Nedtrappingsfasen

Denne fasen er hvor ditt kardiovaskulære system og dine muskler gradvis utsettes for mindre påkjenninger før du avslutter treningen. Det er en gjentakelse av oppvarmingsfasen: Reduser tempoet og fortsett i ca 5 minutter. Husk å tøye godt ut på samme måte som du gjorde innledningsvis.

Når du kommer i bedre form, vil du være i stand til å trene lengre og hardere. Det anbefales å trene minst tre ganger i uka, og så vidt det lar seg gjøre bør disse øktene fordeles jevnt over uka.

Muskeltoning

Dersom du ønsker å bruke Nordic 110 cycle til å tone musklene dine, må du sette motstanden ganske høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og du vil kanskje ikke være i stand til å trene så lenge som du ønsker. Dersom du samtidig ønsker å bedre kondisjonen din, bør du variere treningsprogrammet dit. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedtrappingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil i såfall være nødt til å redusere hastigheten for å holde hjerterytmen din i målsonen.

Vekttap

Den viktigste faktoren her er arbeidsmengden din. Jo hardere og lengre du trener, jo flere kalorier vil du forbrenne. Dette er den samme treningen du vil utføre for å forbedre kondisjonen din.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.service/nordicfitness.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@nordicfitness.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".