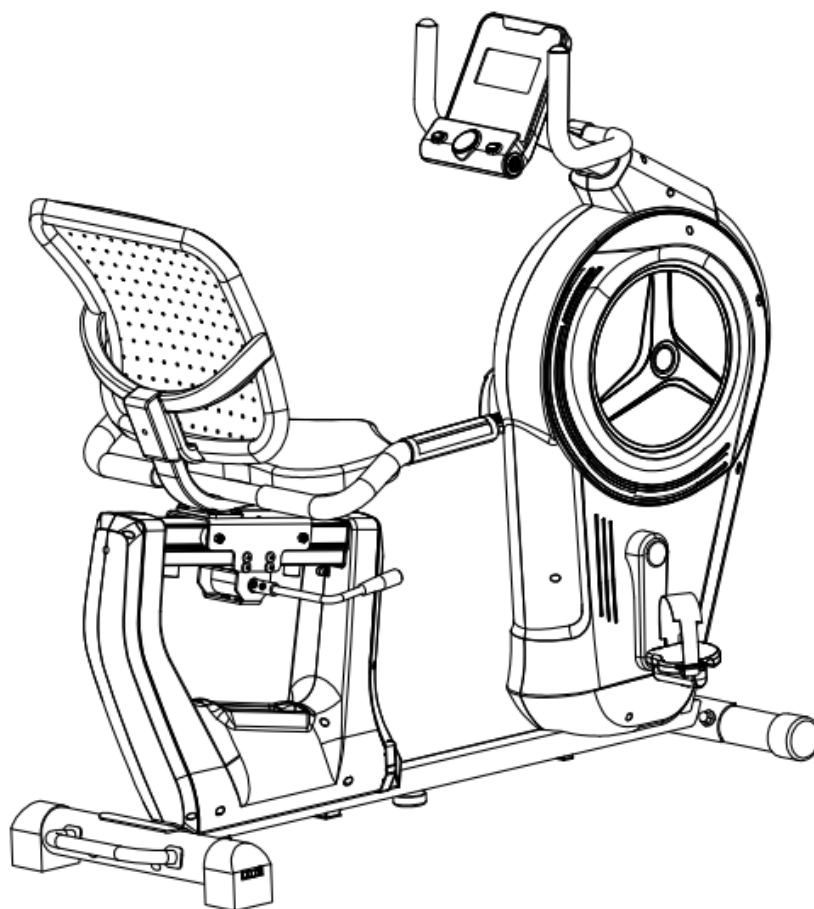


# English

## Fitnord Cyclo 300R

### RECUMBENT BIKE

#### OWNER'S MANUAL



#### Before You Start

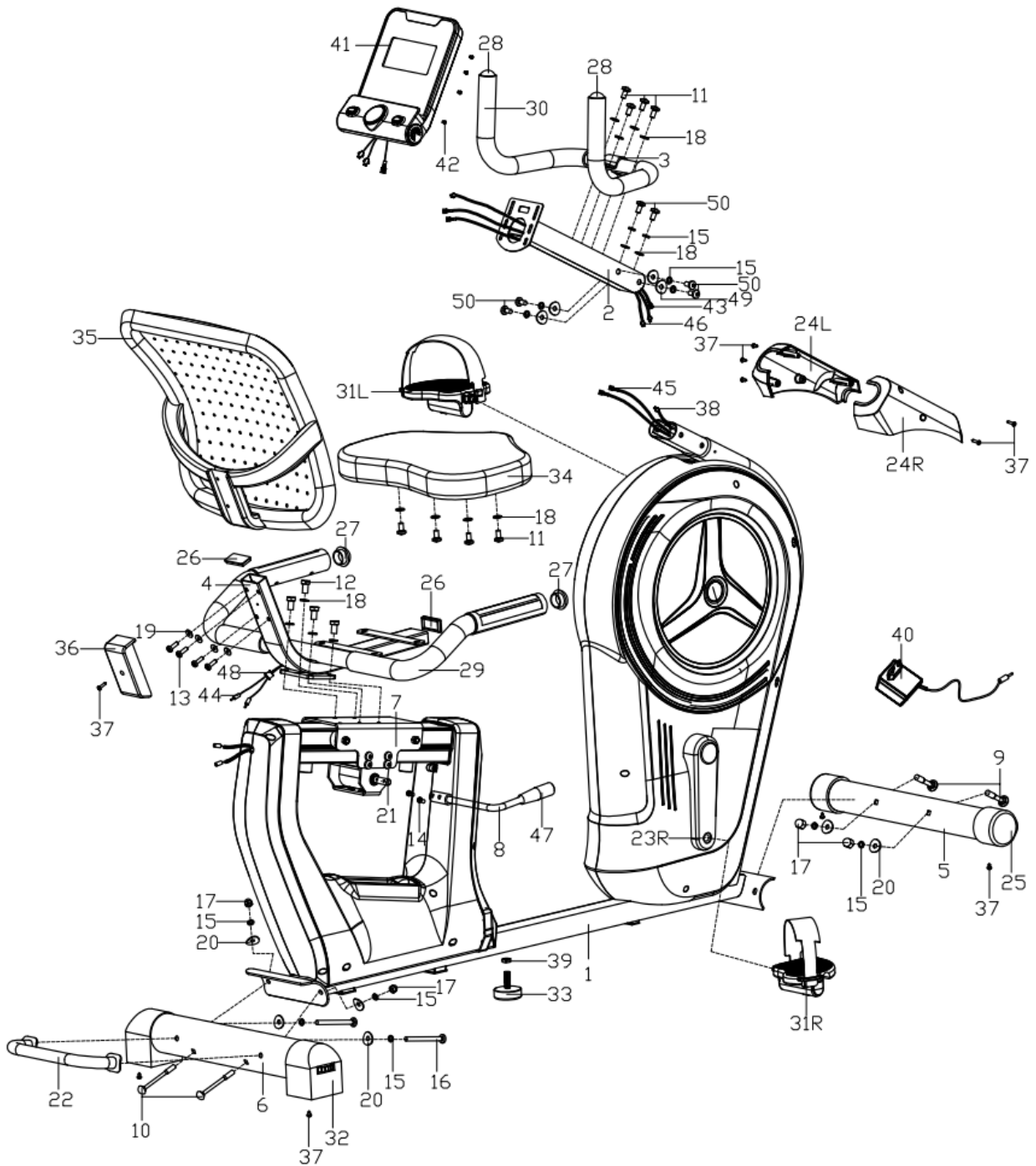
**IMPORTANT!** Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

# IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precautions before assembling and operating the machine.

1. Once fully assembled, please check that all hardware parts such as bolts, nuts and washers are positioned and secured firmly.
2. Please check regularly that the safety chain guard that protects the moving parts of the machine is secured and in good order.
3. Please always check the seat post, seat slider; pedals and handlebar are secured firmly before getting on the bike.
4. To lubricate all moving parts annually is recommended.
5. Do not wear loose clothing to avoid entangling in any moving parts.
6. Do not remove feet from the pedals while they are in motion.
7. Always wear shoes when using the machine.
8. Dry the bike after each use to remove sweat and moisture. Wipe the machine with a damp cloth, water and mild soap. Do not use a petroleum-based solvent to clean the machine in order not to damage the finish.
9. Please keep children away from the bike while it is in use. Do not allow children to use the bike. This bike is designed for adults, not children.
10. Do not dismount the bike until the pedals have stopped completely.
11. Stop exercise immediately in case of nausea, shortness of breath, faint, headache, pain, tightness in your chest or any discomfort.
12. Do not place fingers or any other objects into the moving parts of the bike.
13. Prior to any exercise, consult with your physician first to establish the exercise frequency, time and intensity appropriate for your particular age and condition.
14. After exercising, please pull down the tension controller to increase resistance so that the pedals will not rotate freely and possibly hurt someone.
15. Maximum user's weight is **135KGS**.

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

NO.	Description	QT	NO.	Description	QTY
1	Mainframe	1	26	Square end cap	2
2	Handlebar post	1	27	Round cap 1	2
3	Small handle	1	28	Round cap 2	2
4	Saddle frame	1	29	Handlebar foam grip 1	2
5	Front stabilizer	1	30	Handlebar foam grip 2	2
6	Rear stabilizer	1	31L/R	Pedal	1/1
7	Backrest frame seat	1	32	Rear stabilizer end cap	2
8	Adjustable handle	1	33	Adjustable leveller	1
9	Square neck pan head bolt	2	34	Saddle	1
10	Square neck pan head bolt	2	35	Backrest	1
11	Inner hex pan head bolt M8X16	8	36	End cap	1
12	Hex pan head bolt M8X12	4	37	Cross pan head self-drilling screw	10
13	Inner hex pan head bolt M6X40	4	38	Sensor wire	1
14	Inner hex cylinder head M6X10	2	39	Nut M10	1
15	Spring washer D8	12	40	Adaptor	1
16	Inner hex pan head bolt M8XL93	2	41	Console	1
17	Cap nut M8	4	42	Cross pan head screw	4
18	Flat washer D8X1.5	14	43	Sensor trunk wire	1
19	Flat washer D6XD16X1.2	4	44	Pulse wire	2
20	Curve washer D8XD25X1.5, R30	6	45	Pulse trunk wire 1	2
21	Eccentric shaft	1	46	Pulse trunk wire 2	2
22	Handle for moving	1	47	Handle grip	1
23L/R	Crank	1/1	48	End cap	1
24L/R	Handlebar cover	1/1	49	Curve washer D8*D20*1.5, R25	4
25	Front stabilizer end cap	2	50	Inner hex pan head bolt M8X20	6

## 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.

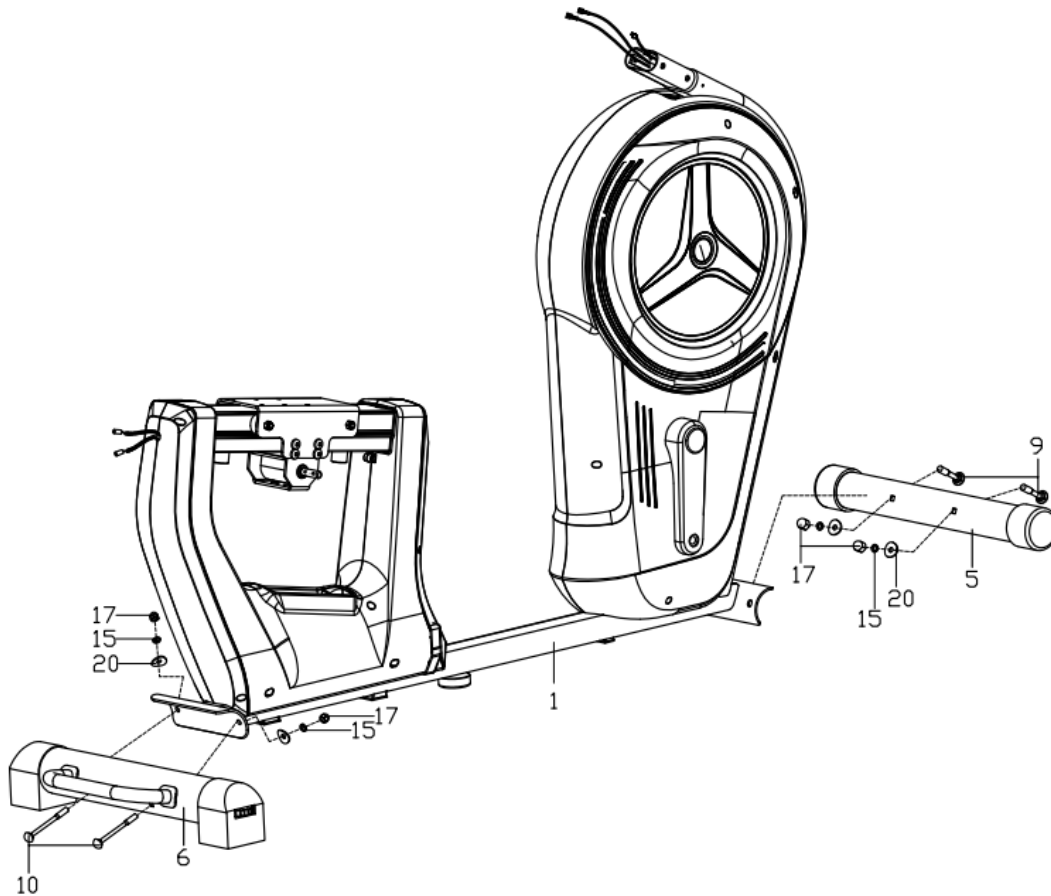
Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

Prior to assembly of this product, remove all components from the package and verify all the listed parts are supplied. Once certain, begin with the first assembly step.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

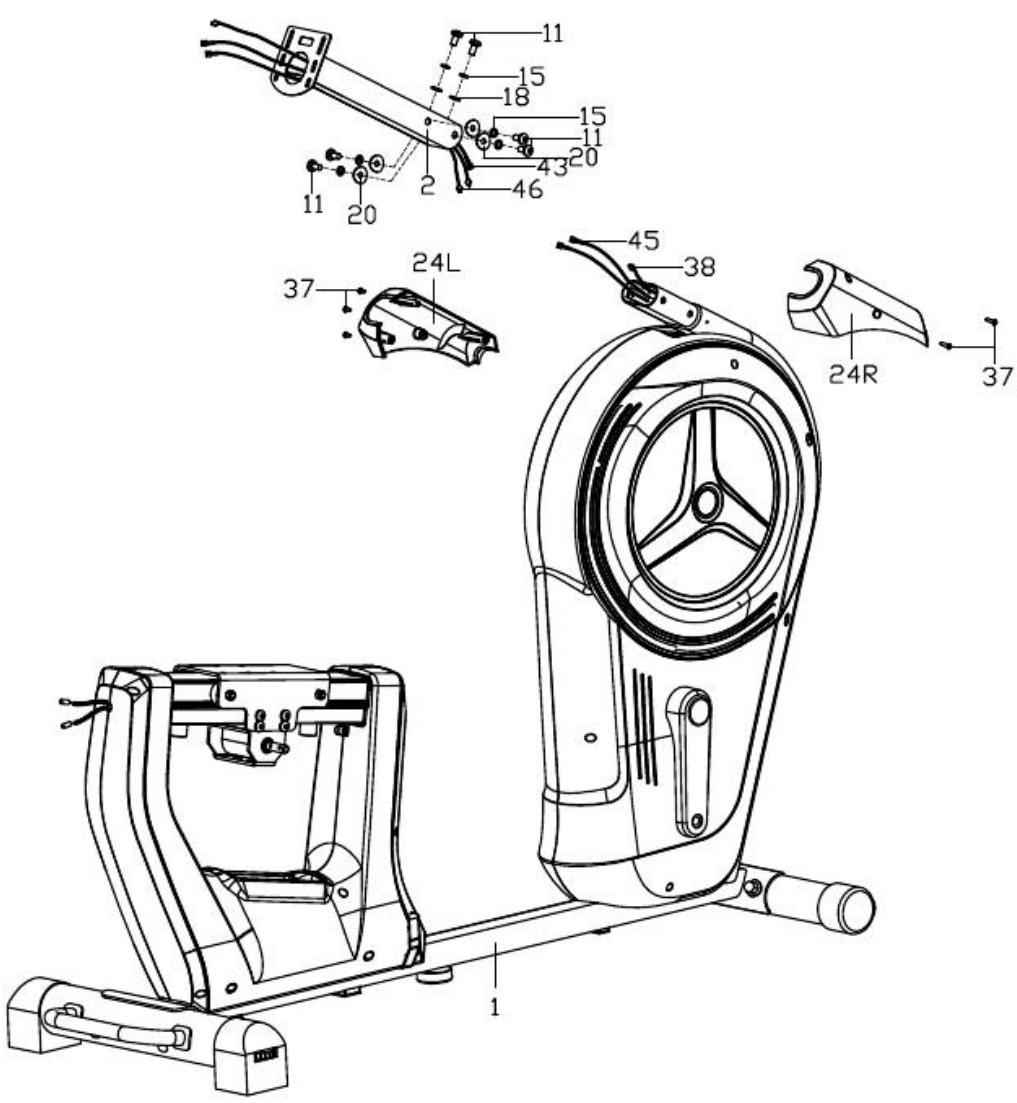
## Step 1

1. Fix the front stabilizer (5) to the mainframe (1) with cap nut (17), spring washer (15), curve washer (20) and square neck pan head bolt (9).
2. Fix the rear stabilizer (6) to the mainframe (1) with cap nut (17), spring washer (15), curve washer (20) and square neck pan head bolt (10).



## Step 2

1. First, connect sensor wire (38) ,pulse trunk wire 1 (45) with sensor trunk wire (43) and pulse trunk wire 2 (46).
2. And then fix the handlebar post (2) to the mainframe (1) **with Inner hex pan head bolt M8X20 (50)**, spring washer (15) and curve washer (49) for the side holes of the handlebar post.
3. Fix the handlebar cover (24L/R) to the mainframe (1) with cross pan head self-drilling screw (37).



### Step 3

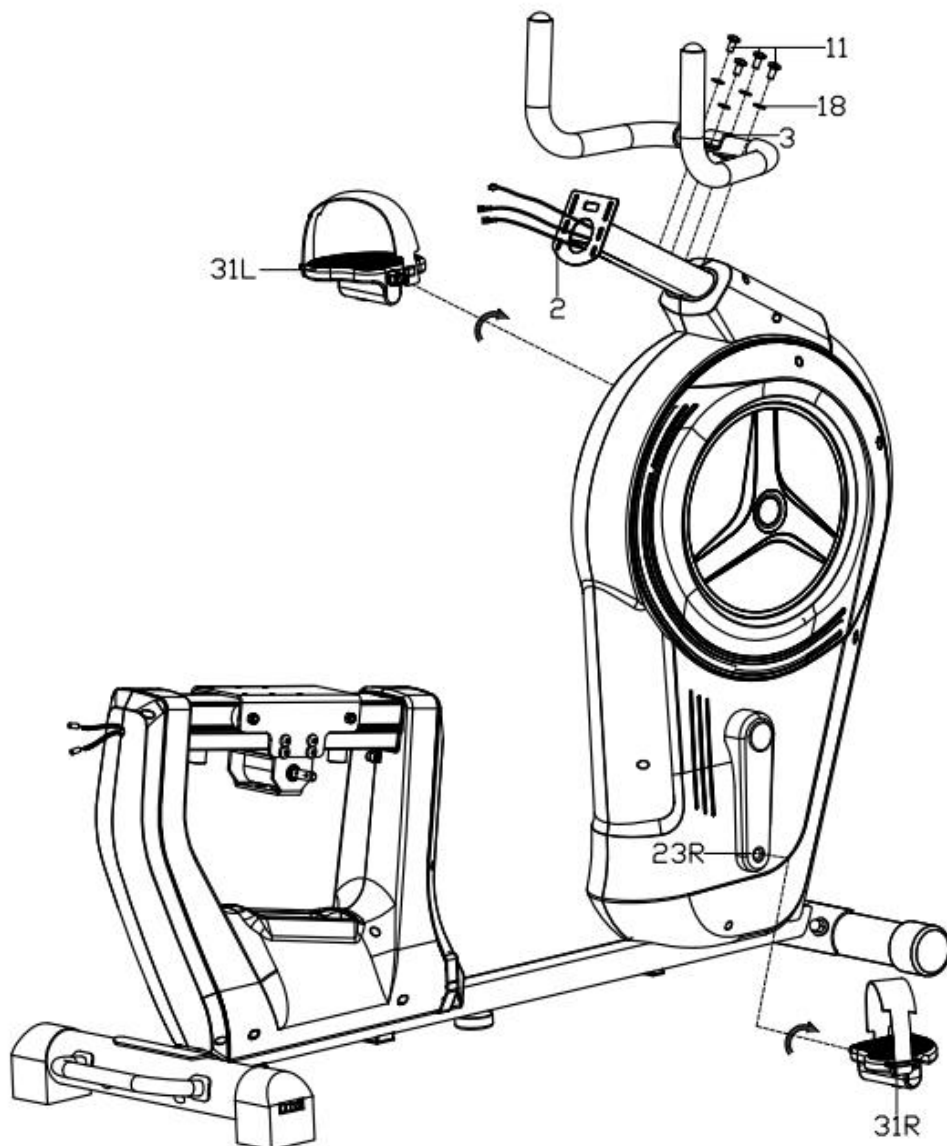
1. Fix the handle (3) to the handlebar post (2) with inner hex pan head bolt (11) and flat washer (18).
2. Connect the pedal (31L/R) to the crank (23L/R) .

**Note:**

Both pedals are labeled L for left and R for right.

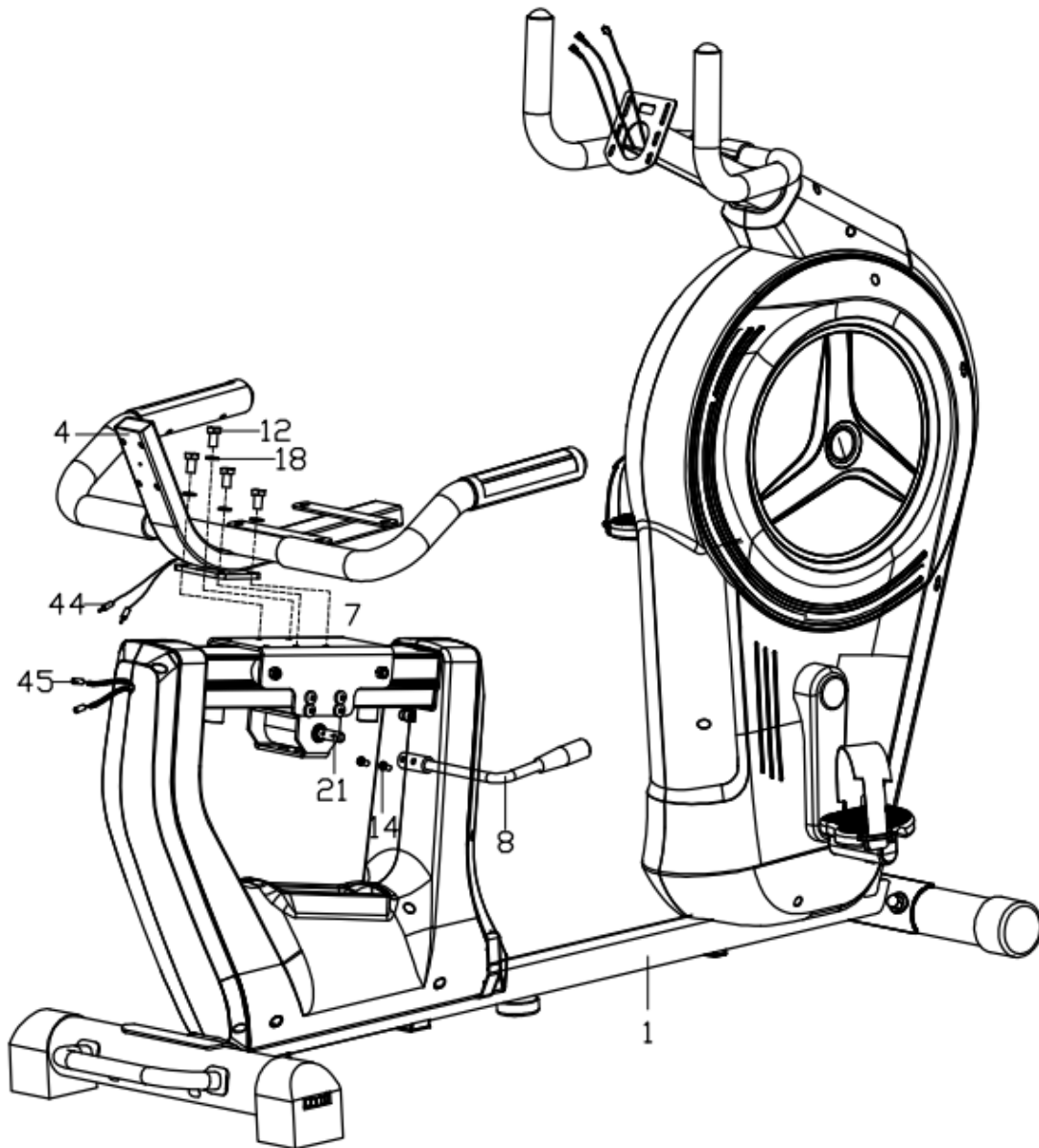
To tighten turn the Left pedal counterclockwise and the Right pedal clockwise.

Please make sure that both pedal were locked tightly when exercise.



## Step4

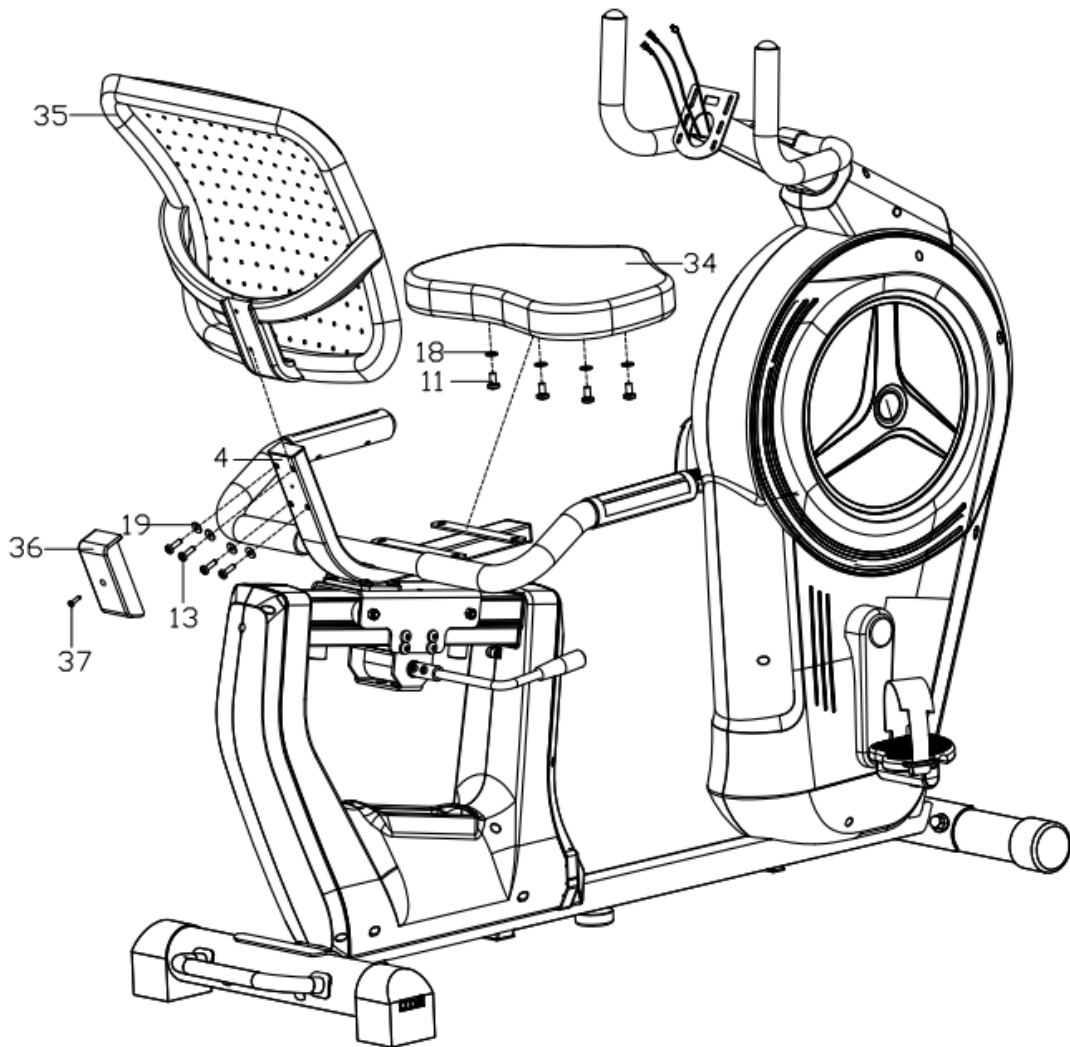
1. Connect the sensor wire (44) with pulse trunk wire 1 (45) , and then fasten the saddle frame (4) to the Backrest frame seat (7) with flat washer (18) and cross pan head bolt (12).
2. Fix the adjustable handle (8) to the eccentric shaft (21) with inner hex cylinder head bolt (14).





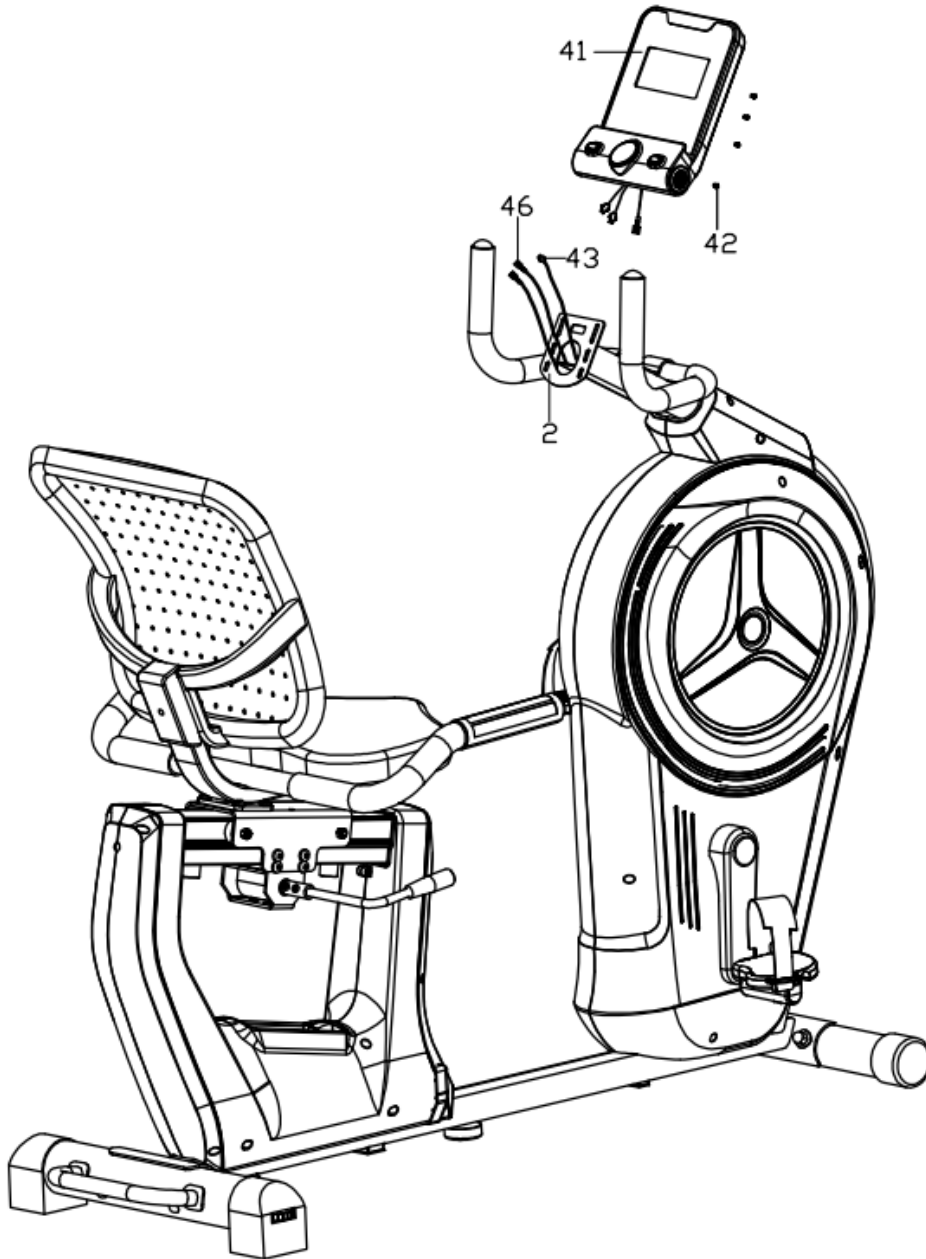
## Step5

1. Fix the saddle (34) to the saddle frame (4) with flat washer (18) and inner hex pan head bolt (11).
2. Fix the backrest (35) to the saddle frame (4) with inner hex pan head bolt (13) and flat washer (19).
3. Press the end cover (36) to the saddle frame (4) and fasten it by cross pan head screw (37).



## Step6

1. Connect the sensor trunk wire (43), pulse trunk wire 2(46) with the wire of the console (41).
2. Fix the console (41) to the handlebar post (2) with cross pan head screw (42).



# Key Functions

## **START/STOP (ST/SP):**

1. Start and stop your workout.
2. Start body fat percentage measurement.
3. Only works when the device is stopped. Reset all functions by holding the button down for 3 seconds.

## **Scroll Wheel “-”:**

- Decrease the value of the selected parameter (e.g., time, distance). During exercise, this decreases the resistance level.

## **Scroll Wheel “+”:**

- Increase the value of the selected parameter. During exercise, this increases the resistance level.

## **MODE (ENTER):**

1. Enter the desired value or select a workout program.
2. Press to switch display views during exercise (RPM to Speed, ODO to Distance, WATT to Calorie consumption).

## **TEST (Heart Rate, Recovery):**

- Start the recovery test immediately after finishing exercise by holding your hands on the pulse sensors. The test lasts 1 minute, and the result will display between F1-F6 (F1 is the best recovery, F6 is the poorest).

## **RESET:**

- Reset the current setting by holding the button down for 3 seconds.

## **BODY FAT:**

- Start body fat percentage measurement.

---

## **Selecting a Workout Program**

After turning on the device, select a workout program using the Scroll Wheel and start by pressing the ENTER button.

---

## **Setting Workout Parameters**

After selecting a workout program, you can set specific parameters to customize the program.

## **Workout Parameters:**

- **TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE**

**Note:** Some parameters cannot be set in certain programs.

Once you select a specific workout program, the "TIME" parameter will flash. Use the Scroll Wheel to set the duration and confirm by pressing ENTER. Start your workout by pressing the START/STOP button.

---

## **Workout Programs**

### **Manual Program (P1)**

1. Select "Manual" using the Scroll Wheel and press ENTER.
2. Set the parameters (time, distance, calories, etc.) one by one.
3. Start your workout by pressing START/STOP.

**Note:** During exercise, the system tracks the completion of the set parameters. When one is reached, you will hear a beep, and the machine will stop automatically. You can resume by pressing the START button to proceed to the next parameter.

### **Pre-Installed Workout Programs (P2-P7)**

1. Select a pre-installed program using the Scroll Wheel.
2. Set the parameters (e.g., time) and confirm with the ENTER button.
3. Start your workout by pressing START/STOP.

**Note:** The machine will stop automatically when the set parameters are reached.

---

## **Body Fat Percentage Measurement (P8)**

### **Entering Data:**

1. Select "BODY FAT Program" and press ENTER.
2. Choose your gender, height, weight, and age using the Scroll Wheel, confirming each with ENTER.
3. Start the measurement by pressing START/STOP and place your hands on the pulse sensors.

### **Measurement Results:**

- Body fat percentage
- Basal Metabolic Rate (BMR)
- Body Mass Index (BMI)
- Body Type

**Note:** The system classifies body types into 9 categories based on body fat percentage (e.g., 5-9%, 10-14%, etc.).

---

## Target Heart Rate Program (P9)

1. Select "TARGET H.R." program and press ENTER.
2. Set the parameters (e.g., time) and confirm with ENTER.
3. Start your workout by pressing START/STOP.

**Note:** The system automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate. The machine stops when the set parameters are met.

---

## Heart Rate Zone Programs (P10-P12)

You can choose from three heart rate zones:

- **P15:** 60% of target heart rate
  - **P16:** 75% of target heart rate
  - **P17:** 85% of target heart rate
1. Select a heart rate zone program and press ENTER.
  2. Set the parameters (e.g., time) and confirm.
  3. Start your workout by pressing START/STOP.

**Note:** The system automatically adjusts resistance based on your heart rate.

---

## Custom Workout Program (P13)

1. Select "Custom Program" and press ENTER.
2. Set all desired parameters (e.g., time) and confirm.
3. Choose the desired level (e.g., "Level 1") and press ENTER.
4. Start your workout by pressing START/STOP.

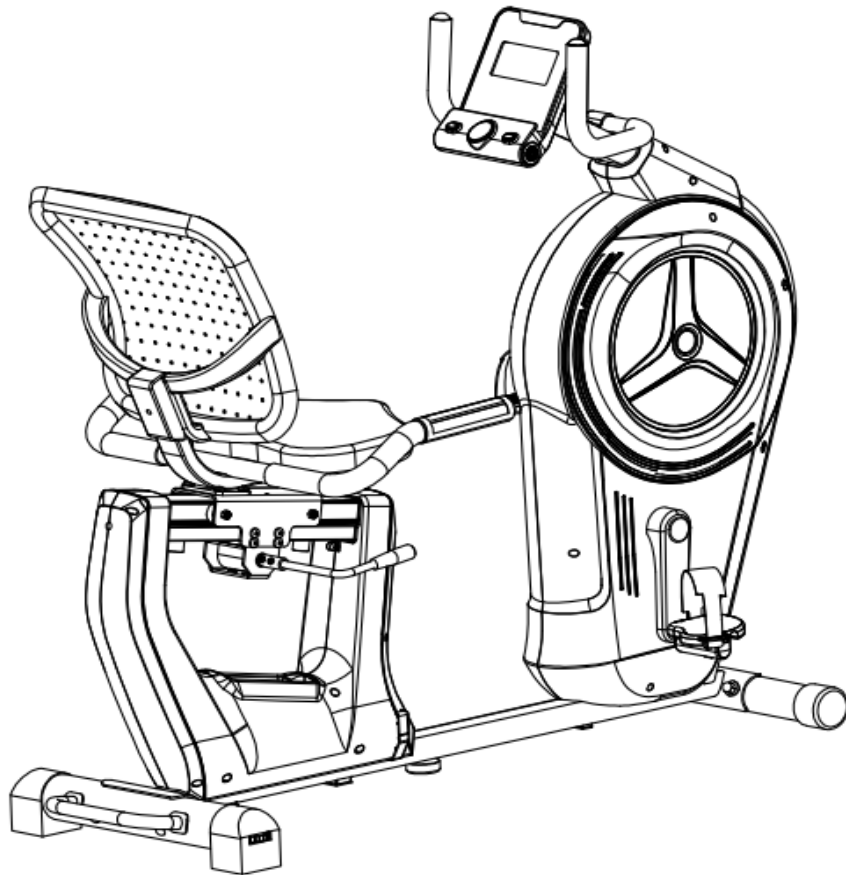
**Note:** The machine stops automatically when the set parameter is reached.

**finnish**

**REKUMBENTTI**

**FitNord CYCLO 300R**

**OMISTAJAN OHJEKIRJA**



## **Ennen käyttämistä**

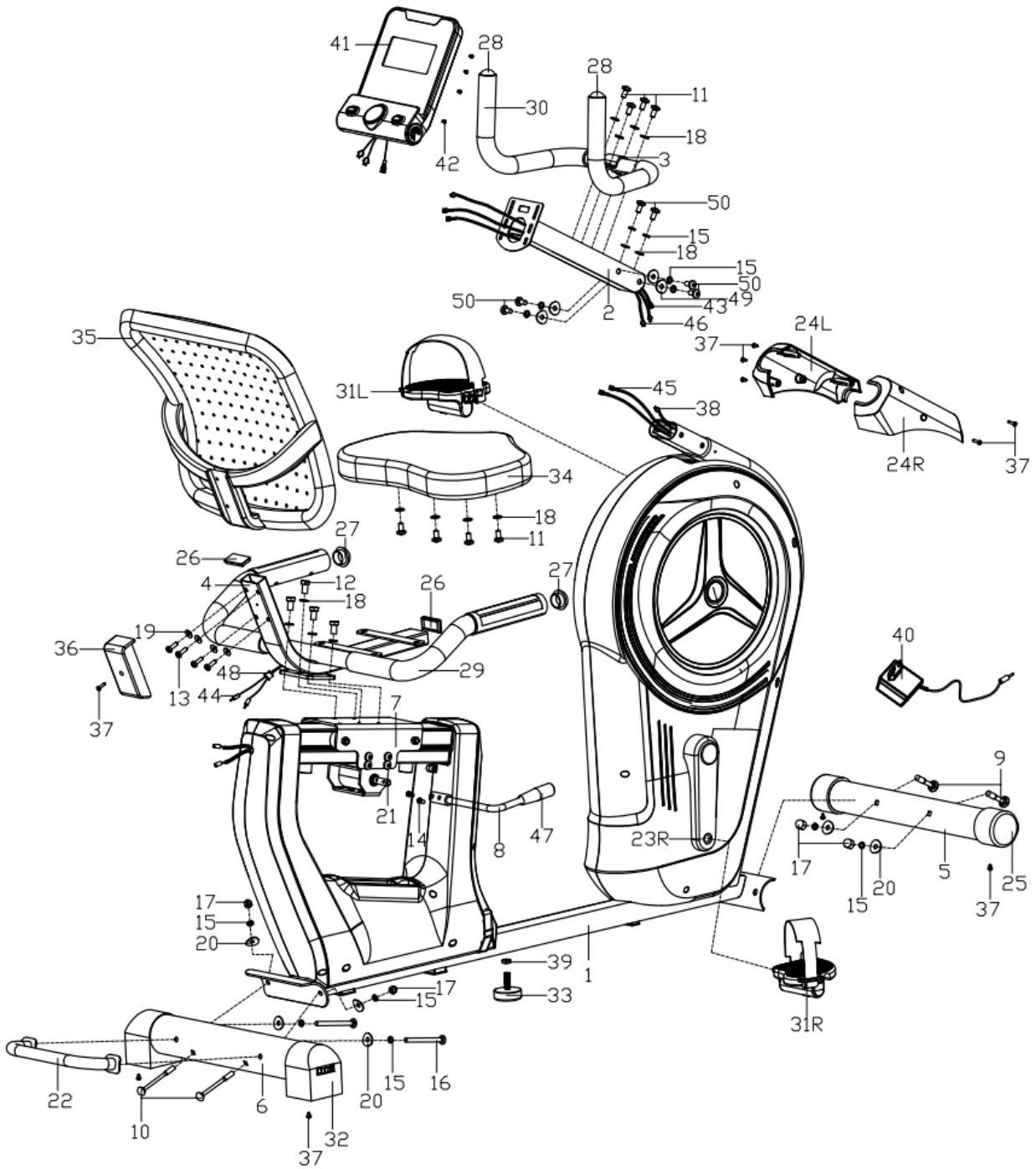
**TÄRKEÄÄ!** Lue koko käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä tämä ohjekirja myöhempää käyttöä varten. Jotkin tuoteominaisuudet voivat poiketa hieman kuvituksista. Tuoteominaisuuksia voidaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta.

# TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMIO

Huomioi seuraavat varotoimenpiteet ennen laitteen asentamista ja käyttämistä.

1. Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit, aluslevyt ja muut laitteiston osat ovat paikoillaan ja tiukasti kiinni.
2. Varmista säännöllisesti, että laitteen liikkuvia osia suojaava ketjusuojus on paikoillaan ja hyvässä kunnossa.
3. Varmista aina ennen laitteen käyttämistä, että satulatanko, liukusäädin, polkimet ja ohjaustanko ovat kiinnitetty tiukasti.
4. Kaikki liikkuvat osat on suositeltavaa voidella vuosittain.
5. Älä käytä väljiä vaatteita käyttäessäsi laitetta välttääksesi vaatteiden takertumisen koneiston liikkuviin osiin.
6. Älä nosta jalkoja polkimilta silloin kun polkimet vielä liikkuvat.
7. Käytä aina kenkiä laitteessa.
8. Kuivaa hiki ja kosteus laitteesta jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista laite kostealla liinalla, vedellä ja miedolla saippualla. Älä käytä petrolipohjaisia liuottimia laitteen puhdistamiseen, jottei laitteen pintakäsité vaurioиду.
9. Älä anna lasten käyttää laitetta tai päästä sen lähelle, kun laite on päällä. Tuote on suunniteltu vain aikuisille.
10. Älä laskeudu satulasta ennen kuin polkimet ovat täysin pysähtyneet.
11. Jos tunnet pahoinvointia, kireyttä rinnassa, huimausta, päänsärkyä, hengenahdistusta, kipua tai tunnet olosi muuten epämukavaksi, lopeta harjoittelu välittömästi.
12. Älä aseta sormia tai muita kappaleita laitteiston liikkuviin osiin.
13. Pyydä lääkäriäsi määrittämään iällesi ja kuntotasollesi sopiva liikunnan määrä, kesto ja intensiteetti ennen harjoittelun aloittamista.
14. Vedä jännitteensäädin alas harjoittelun jälkeen vastuksen kasvattamiseksi, jotta polkimet eivät pääse liikkumaan vapaasti ja aiheuttamaan loukkaantumisvaaraa.
15. Käyttäjän maksimipaino: **135kg**.

# RÄJÄYTYSKUVA





# LISTA OSISTA

Nro.	Kuvaus	KP	Nro.	Kuvaus	KPL
1	Päärunko	1	26	Neliötulppa	2
2	Ohjaustangon runko	1	27	Pallotulppa 1	2
3	Pieni kahva	1	28	Pallotulppa 2	2
4	Satulan runko	1	29	Ohjaustangon vaahtomuovi 1	2
5	Etuvakaaja	1	30	Ohjaustangon vaahtomuovi 2	2
6	Takavakaaja	1	31V/	Poljin	1/1
7	Selkänojan rungon alusta	1	32	Takavakaajan tulppa	2
8	Säädettävä kahva	1	33	Säädettävä nuppi	1
9	Neliöluukkopultti M8X74	2	34	Satula	1
10	Neliöluukkopultti M8X93	2	35	Selkänoja	1
11	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M8X16	8	36	Suojus	1
12	Pyöreäkantainen kuusiopultti M8X12	4	37	Pyöreäkantainen itseporautuva ristipääruuvi	10
13	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M6X40	4	38	Anturin runkojohto	1
14	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M6X10	2	39	Mutteri M10	1
15	Jousialuslevy D8	12	40	Adaptteri	1
16	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M8XL93	2	41	Pääkonsoli	1
17	Hattumutteri M8	4	42	Pyöreäkantainen ristipääruuvi	4
18	Aluslaatta D8X1.5	14	43	Anturin väljohdin	1
19	Aluslaatta D6XD16X1.2	4	44	Sykemittarin johto	2
20	Aaltolaatta D8XD25X1.5, R30	6	45	Sykemittarin runkojohto	2
21	Eksenttrinen akseli	1	46	Sykemittarin väljohdin	2
22	Kantokahva	1	47	Kahvan suoja	1
23V/O	Kampi	1/1	48	Suojus	1
24V/O	Ohjaustangon suojus	1/1	49	Aaltolaatta D8XD20X1.5, R25	4
25	Etuvakaajan tulppa	2	50	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M8X20	6

## HUOMIO:

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

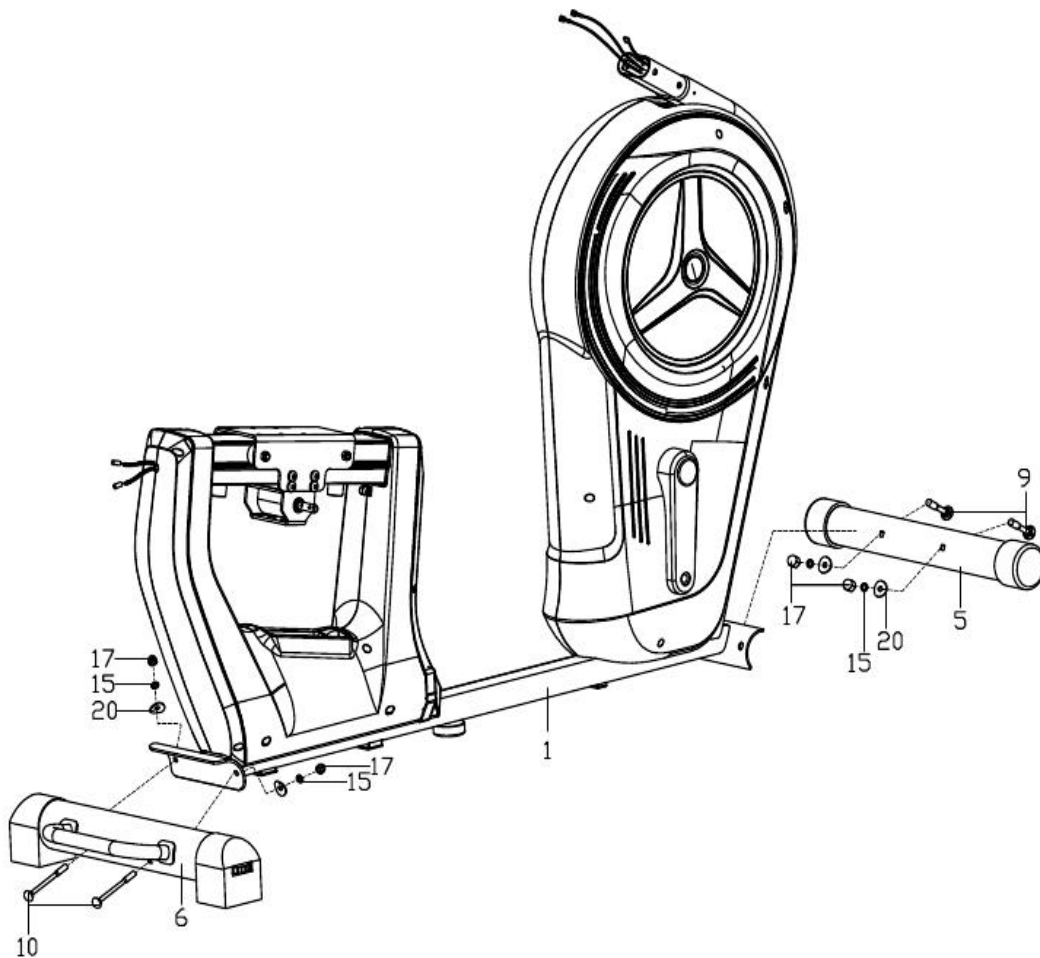
Lue asennusvaiheet läpi ja huomioi kaikki esiasennetut laitteiston osat.

Ennen asennusta: poista kaikki osat pakkauksesta ja varmista, että kaikki ohjekirjassa listatut osat ovat saatavilla. Tämän jälkeen voit siirtyä ensimmäiseen asennusvaiheeseen.

## ASENNUSOHJEET

### Vaihe 1

1. Kiinnitä Etuvakaaja (5) Päärunkoon (1) Hattumutterilla (17), Jousialuslevyllä (15), Aaltolaatalla (20) ja Neliöluukkopultilla (9).
2. Kiinnitä Takavakaaja (6) Päärunkoon (1) Hattumutterilla (17), Jousialuslevyllä (15), Aaltolaatalla (20) ja Neliöluukkopultilla (10).





### Vaihe 3

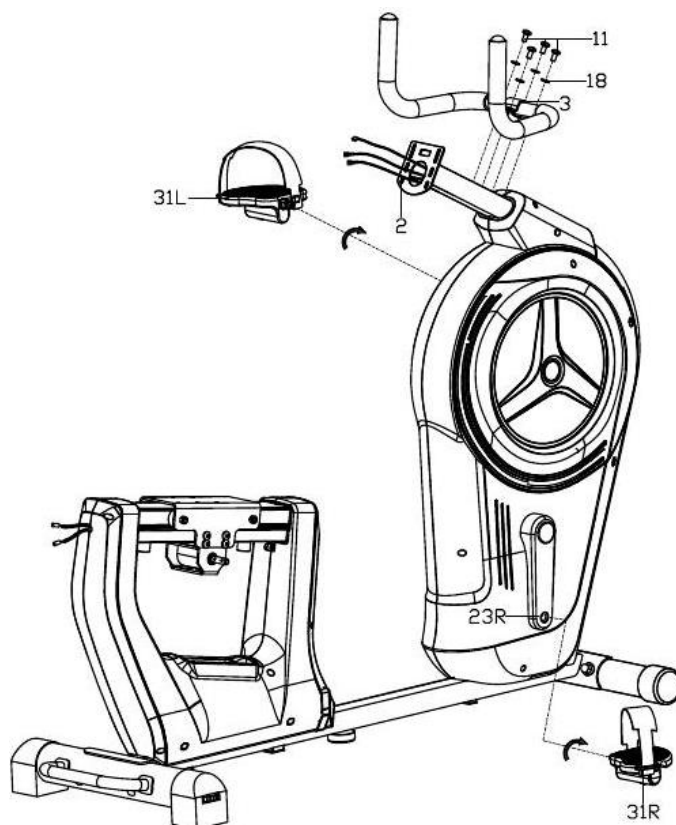
1. Kiinnitä Pieni kahva (3) Ohjaustangon runkoon (2) Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (11) ja Aluslaatalla (18).
2. Kiinnitä Polkimet (31L/R) Kampiin (23L/R).

#### Huom.:

Polkimet on merkitty L=Vasen ja R=Oikea.

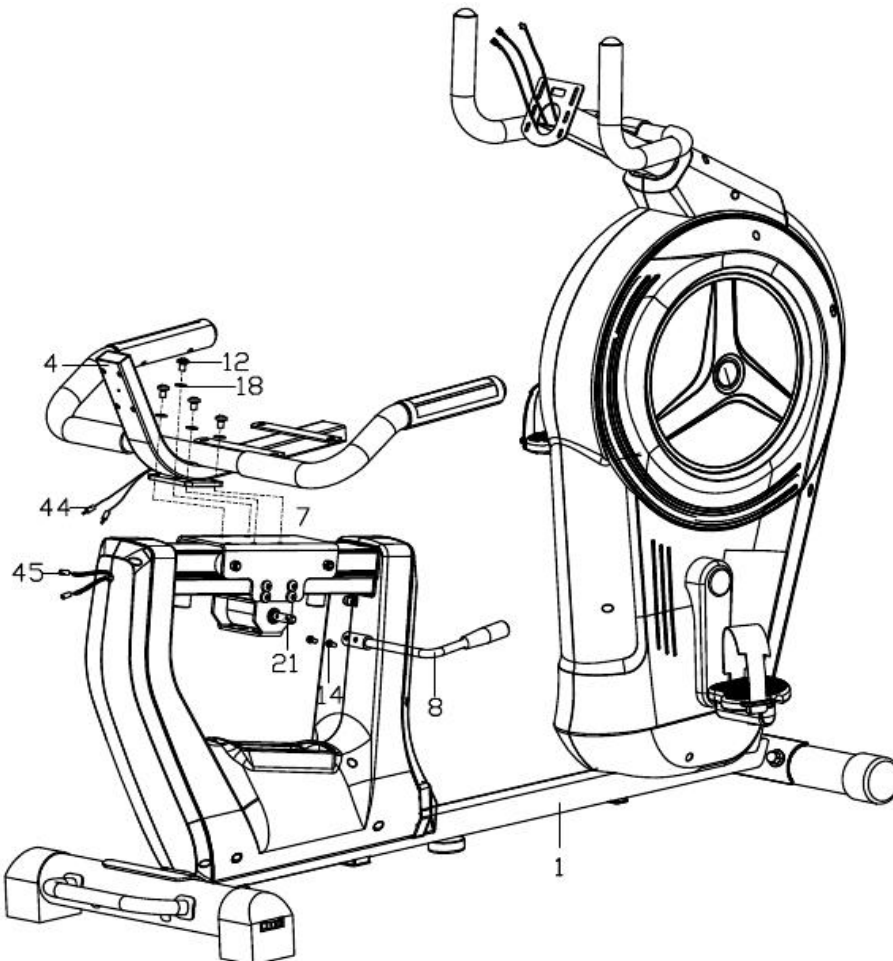
Kiristä polkimet kääntämällä vasenta poljinta vastapäivään ja oikeaa poljinta myötäpäivään.

Varmista, että molemmat polkimet ovat kunnolla kiinni ennen harjoituksen aloittamista.



## Vaihe 4

1. Yhdistä Sykemittarin johto (44) Sykemittarin runkojohtoon (45) ja kiinnitä Satulan runko (4) Selkänojan rungon alustaan (7) Aluslaatalla (18) ja Pyöreäkantaisella kuusiopultilla (12).
2. Kiinnitä Säädetty kahva (8) Eksentriseen akseliin (21) Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (14).



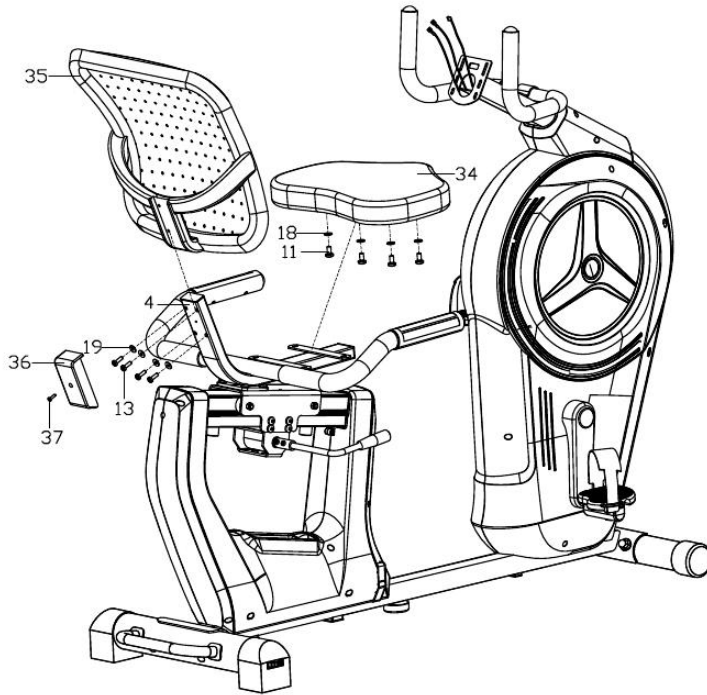
## Vaihe 5

4. Kiinnitä Satulan runko (18) ja

Satula (34)  
runkoon (4)  
Aluslaatalla

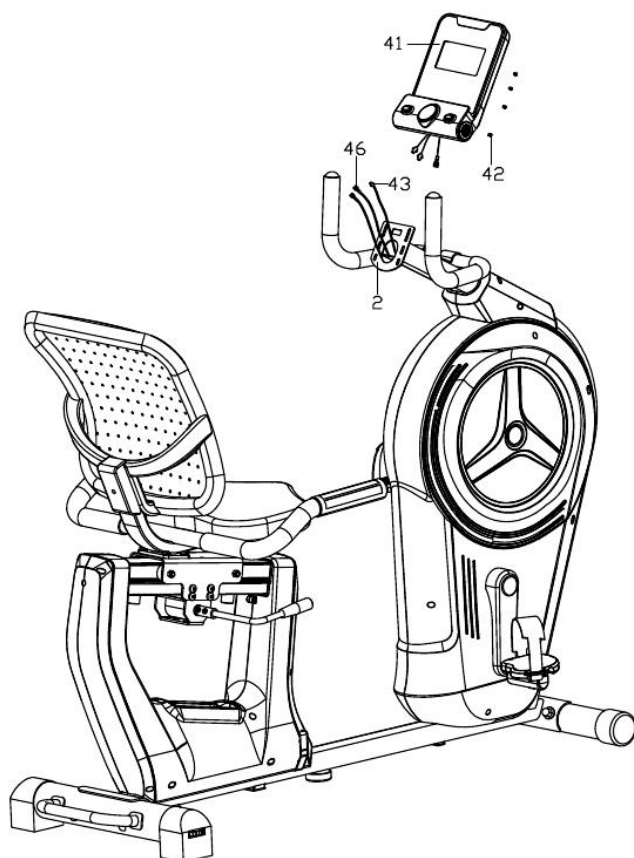
Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (11).

5. Kiinnitä Selkänoja (35) Satulan runkoon (4) Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (13) ja Aluslaatalla (19).
6. Paina Suojus (36) Satulan runkoon (4) ja ruuvaa kiinni Pyöreäkantaisella itseporautuvalla ristipääruuvilla (37).



## Vaihe 6

1. Yhdistä Anturin välijohdin (43) ja Sykemittarin välijohdin (46) Pääkonsolin (41) johtoihin.
2. Kiinnitä Pääkonsoli (41) Ohjaustangon runkoon (2) Pyöreäkantaisella ristipääruuvilla (42).



## KÄYTTÖOHJE

### toiminnot

### Tärkeimmät

#### START/STOP (ST/SP):

1. Aloita ja pysäytä harjoittelu.
2. Aloita kehon rasvaprosentin mittaus.
3. Toimii vain, kun laite on pysähtynyt. Nollaa kaikki toiminnot painamalla painiketta pohjassa 3 sekunnin ajan.

#### Rullasäädin ”-“:

- Vähennä valitun parametrin arvoa (esim. aikaa, matkaa). Harjoittelun aikana rulla vähentää laitteen vastustasoa.

#### Rullasäädin ”+“:

- Kasvata valitun parametrin arvoa. Harjoittelun aikana rulla kasvattaa laitteen vastustasoa.

#### MODE (ENTER):

1. Syötä haluttu arvo tai valitse harjoitusohjelma.
2. Paina vaihtaaksesi näytön näkymää harjoittelun aikana (RPM, nopeus, ODO, matka, WATT, kalorinkulutus).

#### TEST (Syke, Palautuminen):

- Aloita palautumistesti heti harjoittelun lopettamisen jälkeen. Testi kestää 1 minuutin, ja tulos näkyy näytöllä välillä F1-F6 (F1 paras, F6 heikoin).

## RESET:

- Nollaa nykyinen asetus pitämällä painiketta pohjassa 3 sekunnin ajan.

## BODY FAT:

- Aloita kehon rasvaprosentin mittaus.
- 

## Harjoitusohjelman valinta

Valitse harjoitusohjelma laitteen käynnistämisen jälkeen Rullasäätimellä ja aloita painamalla ENTER-painiketta.

---

## Harjoitusparametrien asettaminen

Harjoitusohjelman valinnan jälkeen voit asettaa tiettyjä parametrejä muokataksesi ohjelman ominaisuuksia.

### Harjoitusparametrit:

- **TIME** (aika)
- **DISTANCE** (matka)
- **CALORIES** (kalorit)
- **AGE** (ikä)

**Huom.:** Joitakin parametrejä ei voi asettaa tietyissä ohjelmissa.

Kun valitset tietyn harjoitusohjelman, "TIME"-parametri alkaa vilkkua. Valitse kesto Rullasäätimellä ja paina ENTER vahvistaaksesi. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

---

## Harjoitusohjelmat

### Manuaaliohjelma (P1)

1. Valitse "Manual" Rullasäätimellä ja paina ENTER.
2. Aseta parametrit (aika, matka, kalorit jne.) yksi kerrallaan.
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP.

**Huom.:** Kun jokin parametri saavutetaan, kuulet merkkiäänän ja laite pysähtyy automaattisesti. Voit jatkaa painamalla START-painiketta.

### Ennalta-asennetut harjoitusohjelmat (P2-P7)

1. Valitse haluamasi ohjelma Rullasäätimellä.
2. Aseta parametrit (esim. aika) Rullasäätimellä ja vahvista ENTER-painikkeella.
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP.



**Huom.:** Laite pysähtyy automaattisesti, kun asettamasi parametrit saavutetaan.

---

## **Kehon rasvaprocentin mittaaminen (P8)**

### **Tietojen syöttäminen:**

1. Valitse "BODY FAT Program" ja paina ENTER.
2. Valitse sukupuoli, pituus, paino ja ikä Rullasäätimellä, vahvista ENTER-painikkeella.
3. Aloita mittaus painamalla START/STOP ja aseta kätesi sykemittarille.

### **Mittauksen tulokset:**

- Kehon rasvaprocentti
- Perusaineenvaihdunta (BMR)
- Painoindeksi (BMI)
- Vartalotyyppi

**Huom.:** Vartalotyypit jaotellaan rasvaprocentin mukaan 9 eri kategoriaan (esim. 5–9%, 10–14% jne.).

---

## **Tavoitesykeohjelma (P9)**

1. Valitse "TARGET H.R."-ohjelma ja paina ENTER.
2. Aseta parametrit (esim. aika) ja vahvista ENTER-painikkeella.
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP.

**Huom.:** Järjestelmä säätelee vastusta automaattisesti pitääkseen sykkeesi tavoitteessa. Laite pysähtyy, kun asetettu parametri saavutetaan.

---

## **Sykealueohjelmat (P10-P12)**

Valittavissa kolme sykealuetta:

- **P15:** 60% tavoitesykkeestä
- **P16:** 75% tavoitesykkeestä
- **P17:** 85% tavoitesykkeestä

1. Valitse ohjelma ja paina ENTER.
2. Aseta parametrit (esim. aika) ja vahvista.
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP.

**Huom.:** Vastusta säädetään automaattisesti sykealueen mukaisesti.

---

## **Muokattava harjoitusohjelma (P13)**

1. Valitse "Custom Program" ja paina ENTER.

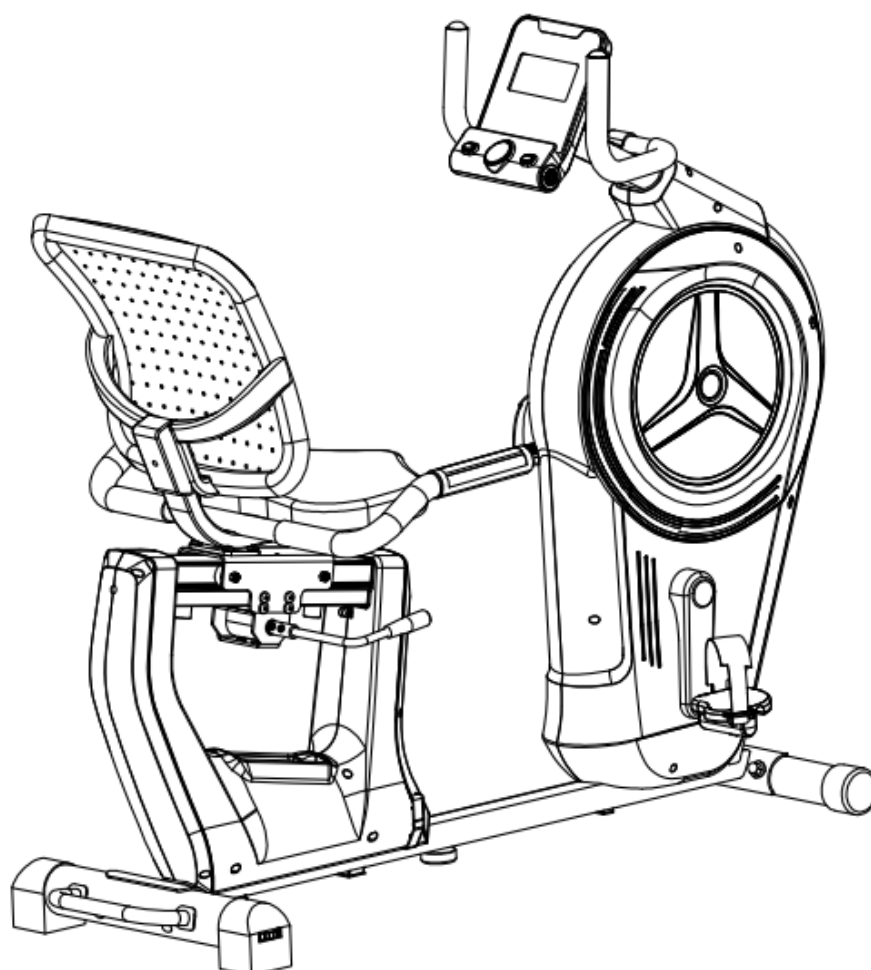
2. Aseta kaikki haluamasi parametrit (esim. aika) ja vahvista.
3. Valitse haluamasi taso (esim. "Level 1") ja paina ENTER.
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP.

**swedish**

## **SITTANDE MOTIOJNSCYKEL**

# **FitNord CYCLO 300R**

### **BRUKSANVISNING**



Innan du sätter i gång

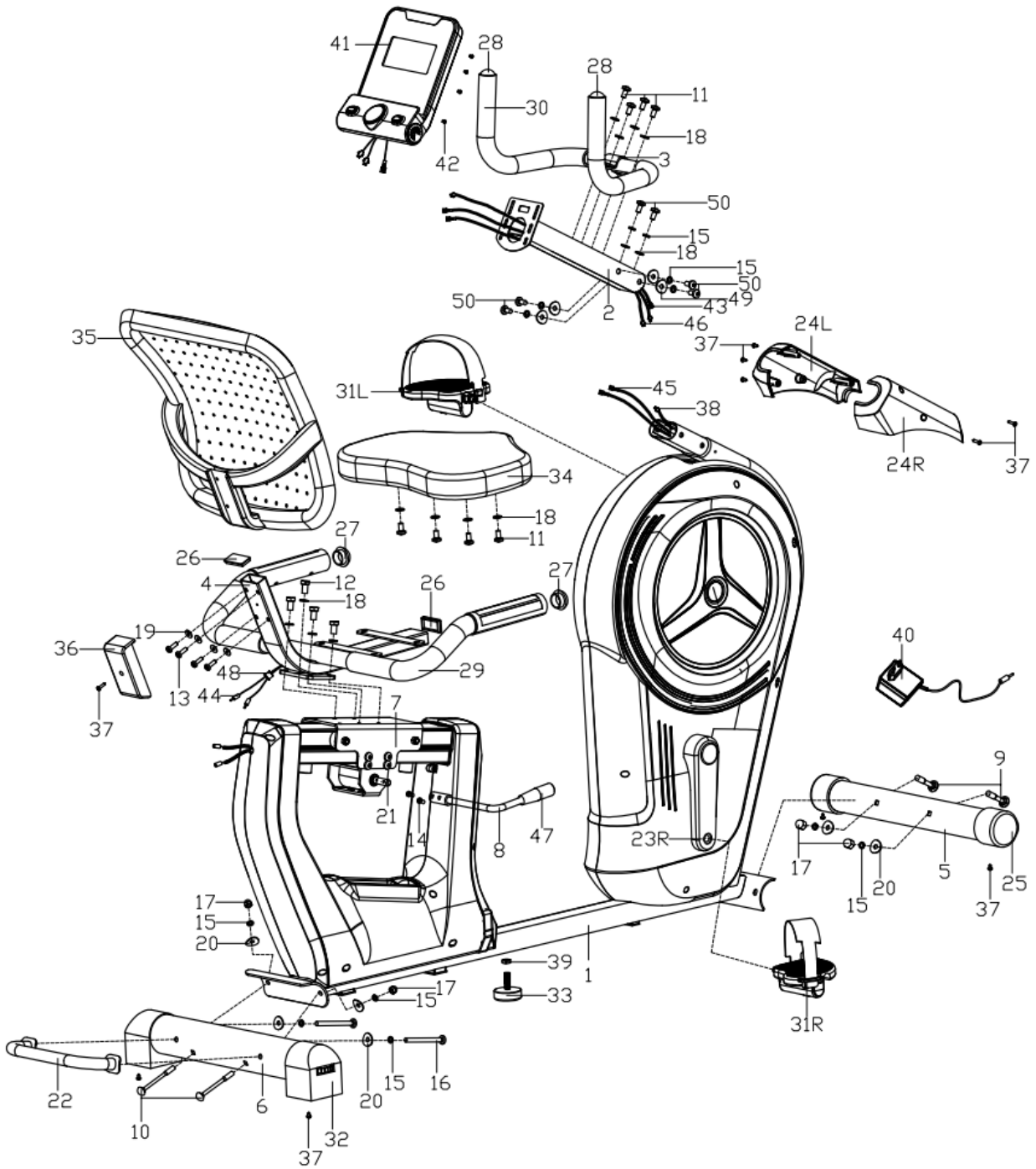
**VIKTIGT!** Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk. Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande..

# VIKTIGT SÄKERHETSMEDDELANDE

Observera följande innan du monterar och använder produkten.

1. Kontrollera efter monteringen att alla skruvar, bultar, muttrar och brickor sitter rätt och är ordentligt åtdragna.
2. Kontrollera regelbundet att kåpan som skyddar produktens rörliga delar sitter fast och är i bra skick.
3. Kontrollera alltid att sadelstolpen, skjutreglaget, pedalerna och handtagen sitter fast ordentligt innan du kliver på produkten.
4. Smörj alla delar årligen.
5. Använd inte löst sittande kläder som riskerar att fastna i produktens rörliga delar.
6. Flytta inte fötterna från pedalerna när de rör sig.
7. Använd alltid skor när du använder motionscykeln.
8. Torka av cykeln efter varje användning för att få bort svett och fukt. Torka av cykeln med en fuktig trasa, vatten och mild rengöringsmedel. Använd inte bensinbaserade lösningsmedel för att rengöra cykeln då dessa kan skada ytan.
9. Håll barn bort från cykeln när den används. Låt inte barn använda cykeln. Cykeln är endast avsedd för vuxna.
10. Kliv inte av cykeln förrän pedalerna har stannat helt.
11. Avbryt omedelbart träningen om du drabbas av illamående, andningssvårigheter, yrsel, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller andra obehag.
12. Placera inga fingrar eller andra föremål i cykelns rörliga delar.
13. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram för att fastställa hur ofta, hur länge och hur intensivt du bör träna utifrån din ålder och kondition.
14. Dra ned motståndsreglaget efter avslutat träningspass för att öka motståndet så att pedalerna inte snurrar fritt och riskerar att skada någon.
15. Maximal användarvikt: 135 kg.

# SPRÄNGSKISS



# LISTA ÖVER KOMPONENTER

Nr.	Beskrivning	ANTAL	Nr.	Beskrivning	ANTAL
1	Huvudram	1	26	Fyrkantig ändkåpa	2
2	Styrstolpe	1	27	Rund ändkåpa 1	2
3	Litet handtag	1	28	Rund ändkåpa 2	2
4	Sadelfäste	1	29	Handtag	2
5	Främre stödben	1	30	Styre	2
6	Bakre stödben	1	31V/	Pedal	1/1
7	Ram sadelfäste	1	32	Ändkåpa bakre stödben	2
8	Justerbar spak	1	33	Justeringsfot	1
9	Bult M8X74	2	34	Sadel	1
10	Bult M8X93	2	35	Ryggstöd	1
11	Sexkantbult M8X16	8	36	Bakkåpa	1
12	Sexkantbult M8X12	4	37	Självgående korsskruv	10
13	Sexkantbult M6X40	4	38	Nedre sensorkabel	1
14	Sexkantbult M6X10	2	39	Mutter M10	1
15	Fjäderbricka D8	12	40	Strömkontakt	1
16	Sexkantbult M8X93	2	41	Displayenhet	1
17	Lockmutter M8	4	42	Korsskruv	4
18	Plattbricka D8X1,5	14	43	Ovre sensorkabel	1
19	Plattbricka D6XD16X1,2	4	44	Pulskabel	2
20	Konisk bricka	6	45	Övre pulskabel 1	2
21	Excentrisk axel	1	46	Övre pulskabel 2	2
22	Lyfthandtag	1	47	Spakhandtag	1
23V/O	Vevarm	1/1	48	Ändkåpa	1
24V/O	Styrkåpa	1/1	49	Konisk bricka D8XD20X1,5, R25	4
25	Ändkåpa främre stödben	2	50	Sexkantbult M8X20	6

## OBS:

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

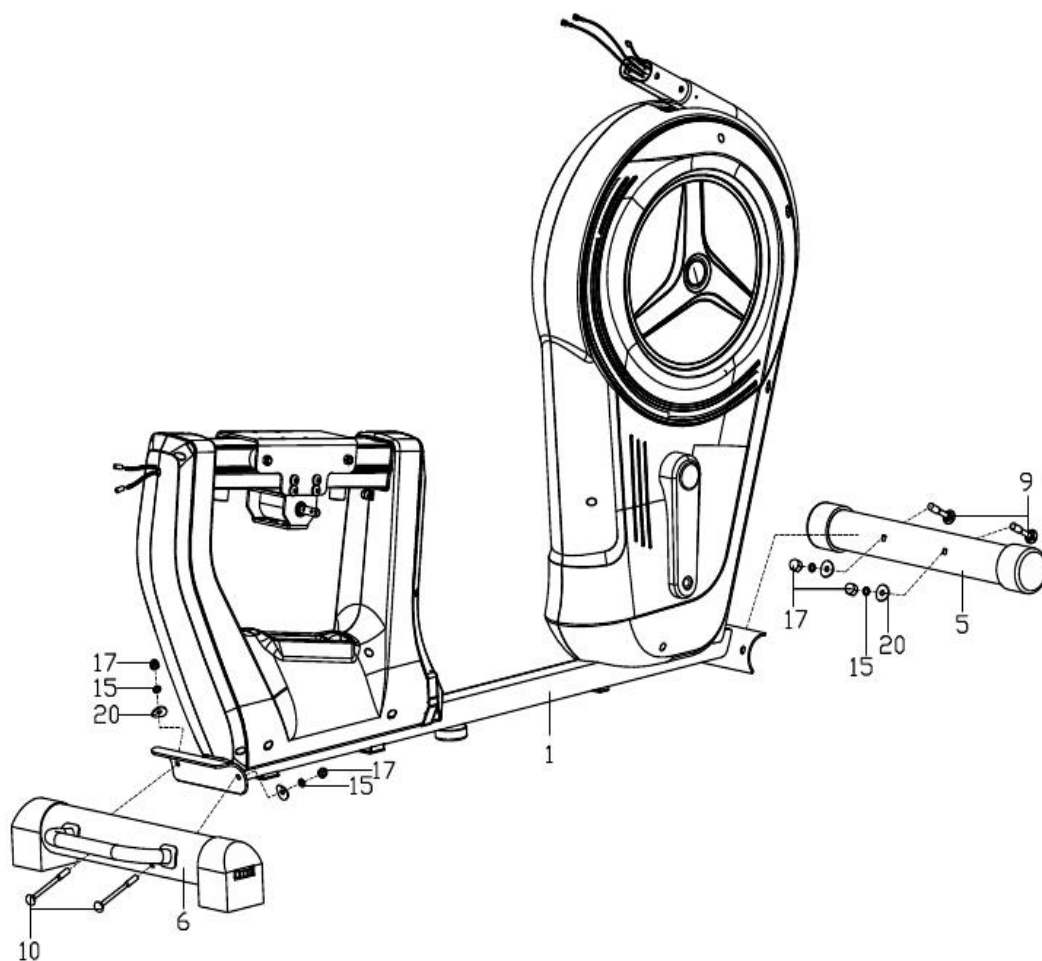
Se de enskilda monteringsstegen och notera alla förmonterade hårdvaror.

Packa upp komponenterna och kontrollera att alla listade delar finns med innan du börjar montera produkten. Börja sedan med första monteringssteget.

## MONTERINGSANVISNINGAR

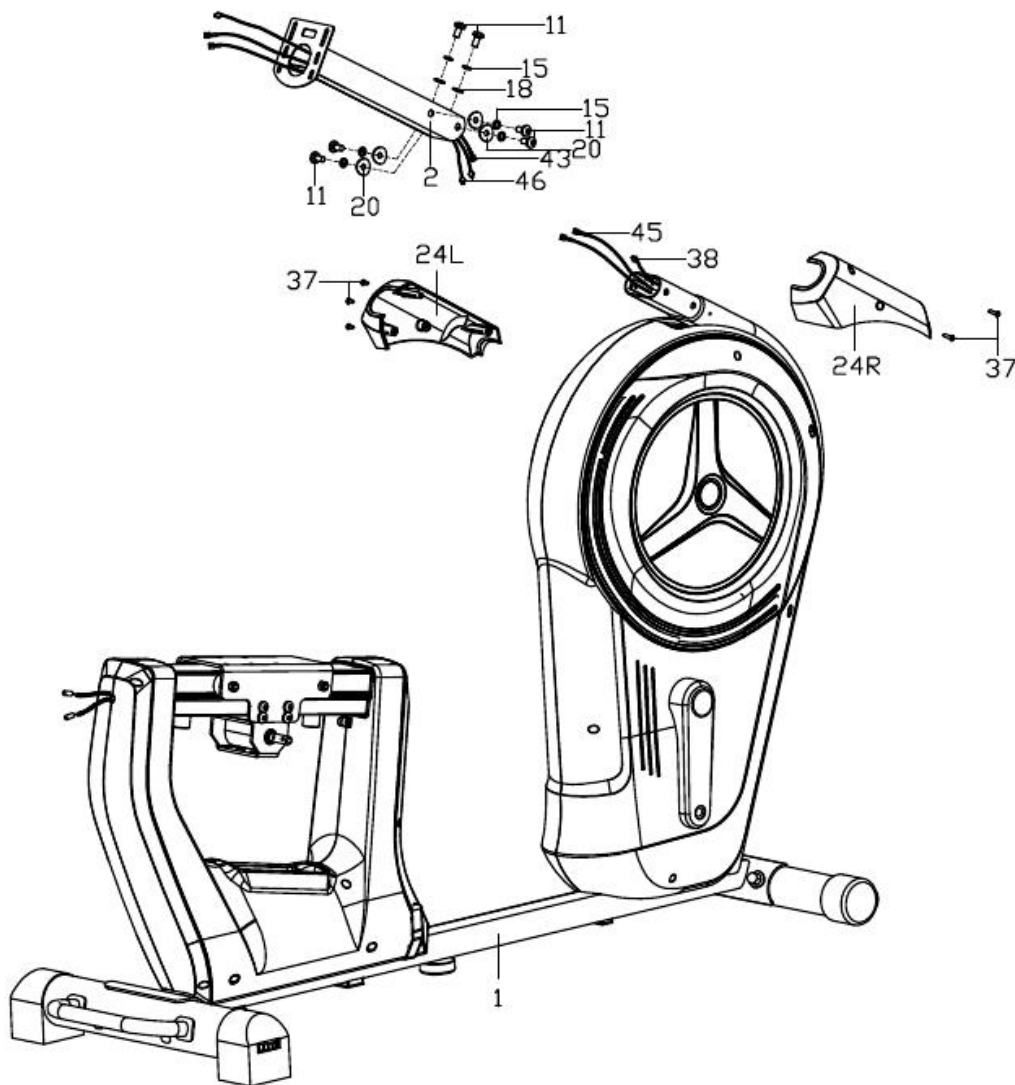
### Steg 1

1. Montera det främre stödbenet (5) på huvudramen (1) med lockmuttrar (17), fjäderbrickor (15), koniska brickor (20) och bult (9).
2. Montera det bakre stödbenet (6) på huvudramen (1) med lockmuttrar (17), fjäderbrickor (15), koniska brickor (20) och bult (10).



## Steg 2

1. Koppla ihop den nedre sensorkabeln (38) och övre pulskabel 1 (45) med den övre sensorkabeln (43) respektive övre pulskabel 2 (46).
2. Montera styrstolpen (2) på huvudramen (1) med rundskalle insexbult M8X20 (50), fjäderbrickor (15) och plattbrickor (49) i sidohålen på styrstolpen.
3. Fäst styrkåporna (24L/R) på huvudramen (1) med självgående korskruvar (37).





### Steg 3

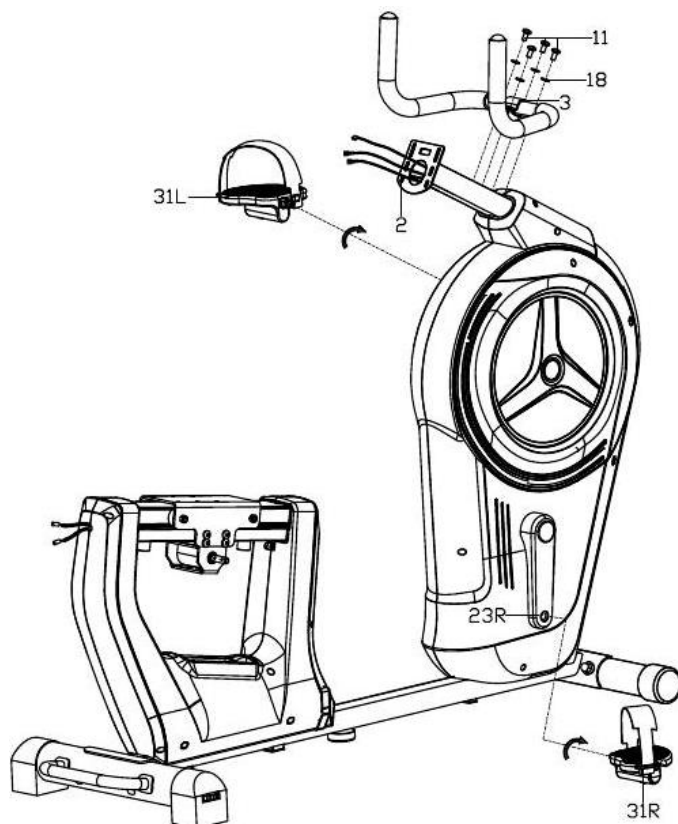
1. Montera styret (3) på styrstolpen (2) med sexkantbult (11) och plattbrickor (18).
2. Fäst pedalerna (31L/R) på vevarmarna (23L/R).

#### **OBS!**

Pedalerna är märkta L (vänster) och R (höger).

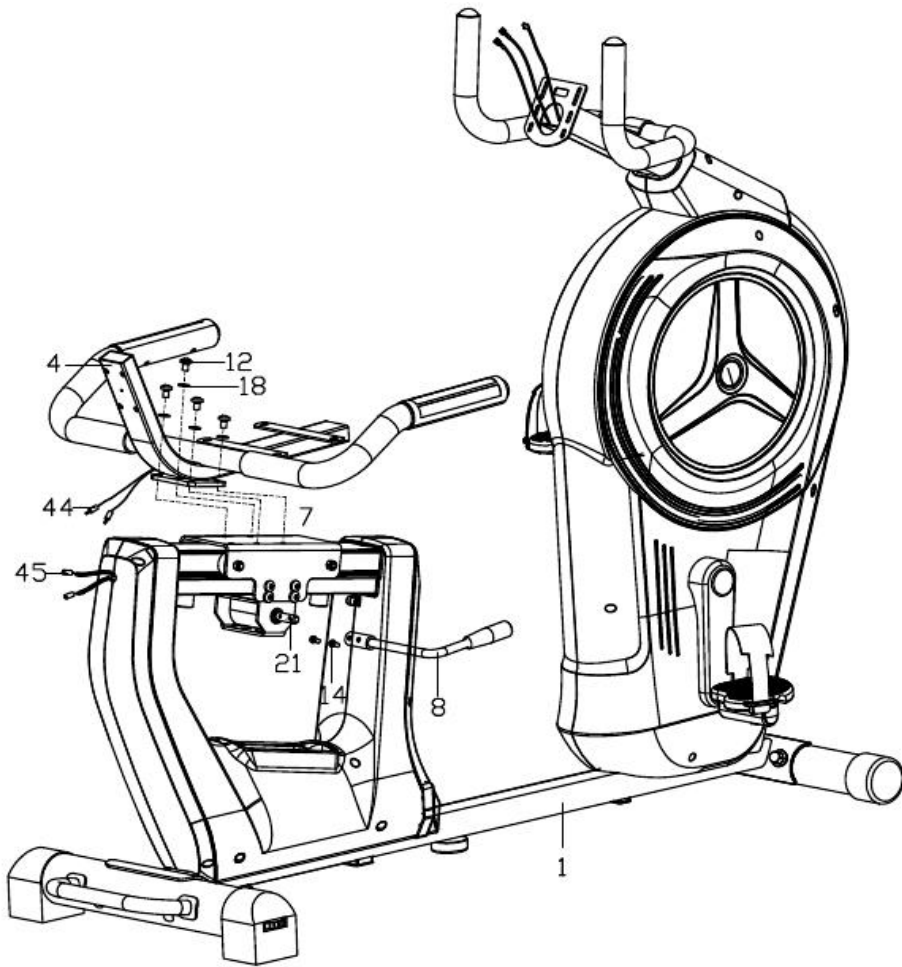
Skruva fast vänster pedal (L) moturs och höger pedal (R) medurs.

Kontrollera att bada pedaler sitter ordentligt innan du börjar träna.



### Steg 4

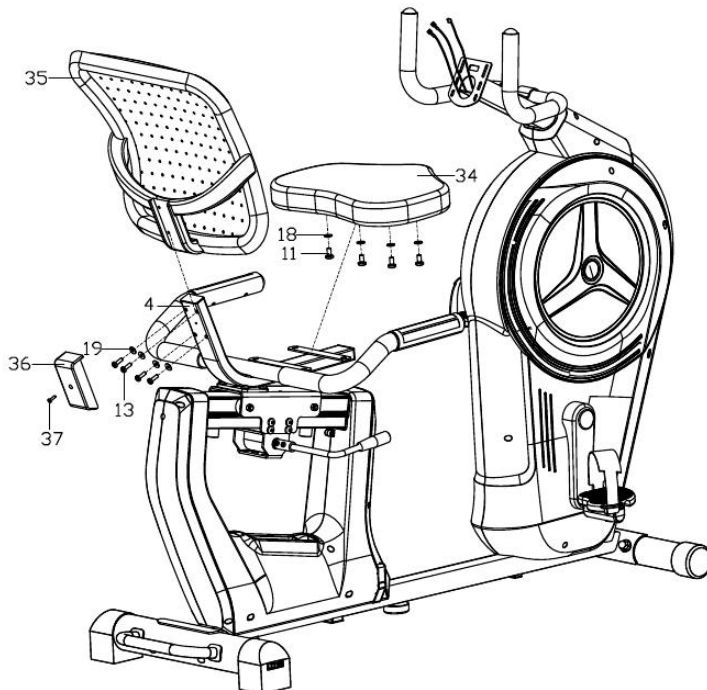
1. Koppla ihop pulskabeln (44) med övre pulskabel 1 (45) och fäst sadelfästet (4) på ramen (7) med plattbrickor (18) och bultar (12).
2. Montera den justerbara spaken (8) på den excentriska axeln (21) med sexkantbultar (14).



### Steg 5

1. Montera sadelfästet plattbrickor (11).
2. Montera på sadelfästet (4) med sexkantbultar (13) och plattbrickor (19).
3. Skruva fast bakkåpan (36) på sadelfästet (4) med korskruvar (37).

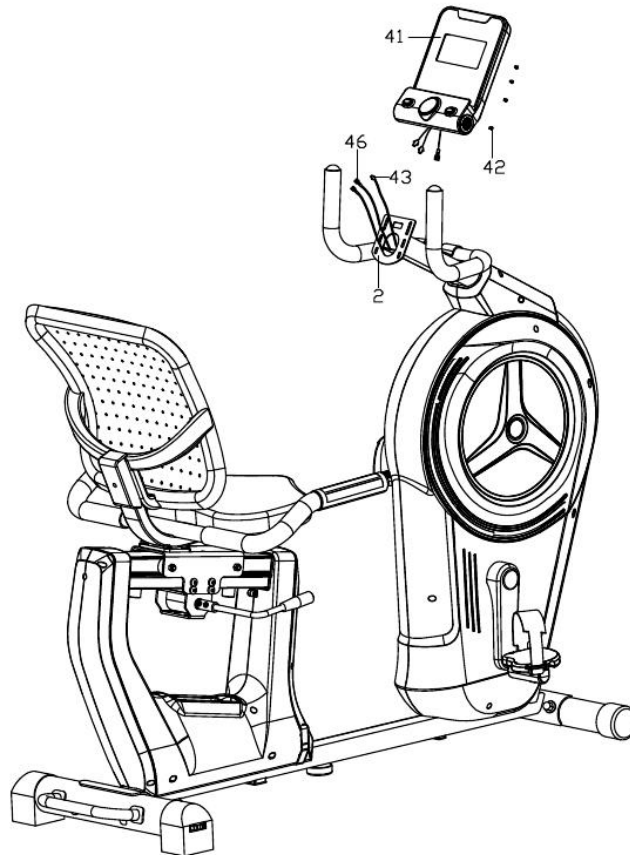
sadeln (34) på (4) med (18) och sexkantbultar ryggestödet (35)





## Steg 6

1. Koppla ihop den övre sensorkabeln (43) och övre pulskabel 2 (46) med displaykablarna (41).
2. Fäst displayenheten (41) på styrstolpen (2) med korskruvar (42).



## BRUKSANVISNING

### Viktigaste funktionerna

#### START/STOP (ST/SP):

1. Starta och stoppa träningen.
2. Starta mätningen av kroppsfettprocenten.
3. Fungerar endast när enheten är stoppad. Nollställ alla funktioner genom att hålla knappen intryckt i 3 sekunder.

#### Rullkontroll ”-“:

- Minska det valda parametervärdet (t.ex. tid, distans). Under träningen minskar rullkontrollen enhetens motståndsnivå.

### **Rullkontroll ”+”:**

- Öka det valda parametervärdet. Under träningen ökar rullkontrollen enhetens motståndsnivå.

### **MODE (ENTER):**

1. Ange önskat värde eller välj träningsprogram.
2. Tryck för att växla visningen under träningen (RPM, hastighet, ODO, distans, WATT, kaloriförbrukning).

### **TEST (Puls, Återhämtning):**

- Starta återhämtningstestet direkt efter avslutad träning. Testet varar i 1 minut och resultatet visas på skärmen som F1-F6 (F1 bäst, F6 sämst).

### **RESET:**

- Nollställ aktuell inställning genom att hålla knappen intryckt i 3 sekunder.

### **BODY FAT:**

- Starta mätningen av kroppsfettprocenten.
- 

### **Val av träningsprogram**

Välj träningsprogram efter att du har startat enheten med Rullkontrollen och starta genom att trycka på ENTER-knappen.

---

### **Inställning av träningsparametrar**

Efter att ha valt ett träningsprogram kan du ställa in specifika parametrar för att anpassa programmets funktioner.

### **Träningsparametrar:**

- TIME (tid)
- DISTANCE (distans)
- CALORIES (kalorier)
- AGE (ålder)

Obs: Vissa parametrar kan inte ställas in i vissa program. När du har valt ett specifikt träningsprogram börjar "TIME"-parametern blinka. Välj varaktighet med Rullkontrollen och tryck på ENTER för att bekräfta. Starta träningen genom att trycka på START/STOP-knappen.

---

### **Träningsprogram**

#### **Manuellt program (P1)**

1. Välj "Manual" med Rullkontrollen och tryck på ENTER.

2. Ställ in parametrar (tid, distans, kalorier osv.) en efter en.
3. Starta träningen genom att trycka på START/STOP.

Obs: När en parameter uppnås hörs en signal och enheten stannar automatiskt. Du kan fortsätta genom att trycka på START-knappen.

---

### **Förinstallerade träningsprogram (P2-P7)**

1. Välj önskat program med Rullkontrollen.
2. Ställ in parametrar (t.ex. tid) med Rullkontrollen och bekräfta med ENTER-knappen.
3. Starta träningen genom att trycka på START/STOP.

Obs: Enheten stannar automatiskt när de inställda parametrarna uppnås.

---

### **Mätning av kroppsfettprocent (P8)**

#### **Inmatning av data:**

1. Välj "BODY FAT Program" och tryck på ENTER.
2. Välj kön, längd, vikt och ålder med Rullkontrollen och bekräfta med ENTER-knappen.
3. Starta mätningen genom att trycka på START/STOP och placera händerna på pulssensorn.

#### **Mätningresultat:**

- Kroppsfettprocent
- Basalmetabolism (BMR)
- Body Mass Index (BMI)
- Kroppstyp

Obs: Kroppstyperna kategoriseras efter fettprocent i 9 olika kategorier (t.ex. 5–9%, 10–14% osv.).

---

### **Mål-pulsprogram (P9)**

1. Välj "TARGET H.R."-programmet och tryck på ENTER.
2. Ställ in parametrar (t.ex. tid) och bekräfta med ENTER-knappen.
3. Starta träningen genom att trycka på START/STOP.

Obs: Systemet justerar motståndet automatiskt för att hålla pulsen på målnivån. Enheten stannar när den inställda parametern uppnås.

---

### **Pulszonsprogram (P10-P12)**

Det finns tre pulszoneprogram tillgängliga:

- P15: 60% av målpulsen
- P16: 75% av målpulsen

- P17: 85% av målpulsen
1. Välj programmet och tryck på ENTER.
  2. Ställ in parametrar (t.ex. tid) och bekräfta.
  3. Starta träningen genom att trycka på START/STOP.

Obs: Motståndet justeras automatiskt efter pulszonen.

---

### **Anpassat träningsprogram (P13)**

1. Välj "Custom Program" och tryck på ENTER.
2. Ställ in alla önskade parametrar (t.ex. tid) och bekräfta.
3. Välj önskad nivå (t.ex. "Level 1") och tryck på ENTER.
4. Starta träningen genom att trycka på START/STOP.

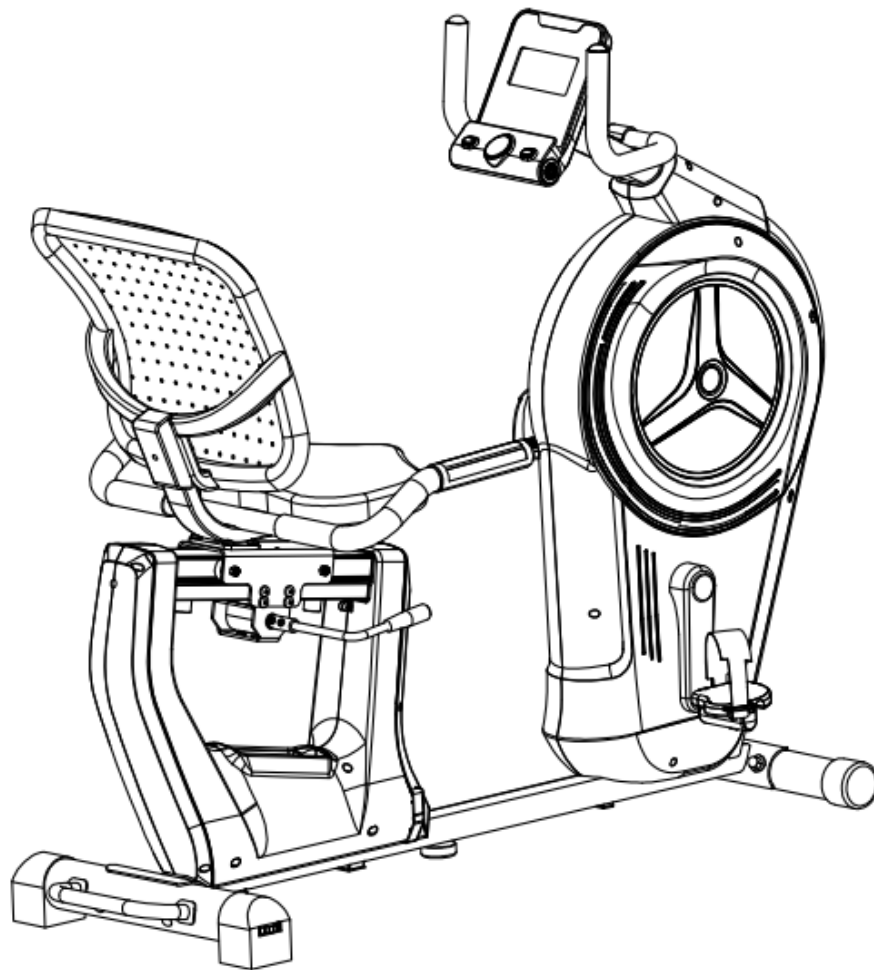
Obs: Enheten stannar när den inställda parametern uppnås.

**norwegian**

**REKUMBENT**

# **FitNord CYCLO 300R**

**BRUKSANVISNING**



**Før du setter i gang**

**VIKTIG!** Les nøye gjennom alle instruksjoner før du bruker produktet. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk. Produktspesifikasjonene kan avvike noe fra bildene og kan endres uten forvarsel.

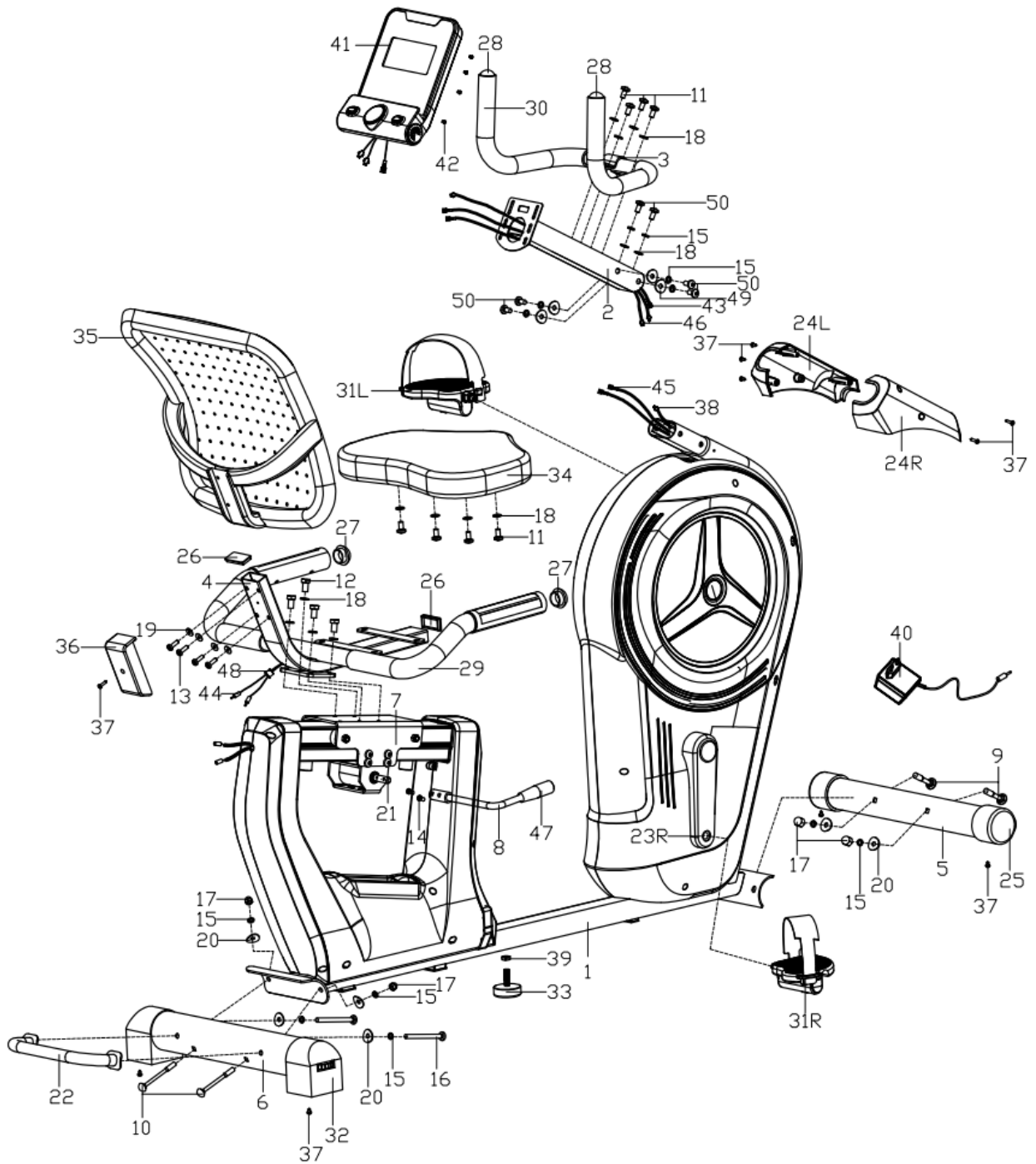


## VIKTIG SIKKERHETSMELDING

Vennligst merk følgende før du monterer og bruker produktet.

1. Kontroller etter montering at alle skruer, bolter, muttere og skiver sitter riktig og er strammet ordentlig.
2. Kontroller regelmessig at dekselet som beskytter produktets bevegelige deler sitter fast og er i god stand.
3. Kontroller alltid at setepinnen, justeringsspaken, pedalene og håndtakene sitter ordentlig fast før du stiger på produktet.
4. Smør alle deler årlig.
5. Ikke bruk løstsittende klær som kan hekte seg fast i produktets bevegelige deler.
6. Flytt ikke føttene fra pedalene når de beveger seg.
7. Bruk alltid sko når du bruker treningssykkelen.
8. Tørk av sykkelen etter hver bruk for å fjerne svette og fukt. Tørk av sykkelen med en fuktig klut, vann og mildt rengjøringsmiddel. Bruk ikke bensinbaserte løsemidler for rengjøring da de kan skade overflaten.
9. Hold barn unna sykkelen når den er i bruk. La ikke barn bruke sykkelen. Sykkelen er kun beregnet for voksne.
10. Gå ikke av sykkelen før pedalene har stoppet helt.
11. Avslutt umiddelbart treningen hvis du opplever kvalme, pustevansker, svimmelhet, hodepine, smerter, trykk over brystet eller andre ubehag.
12. Ikke plasser fingre eller andre gjenstander i sykkelens bevegelige deler.
13. Konsulter legen din før du starter et treningsprogram for å fastsette hvor ofte, hvor lenge og hvor intensivt du bør trene basert på din alder og kondisjon.
14. Drei ned motstandsregulatoren etter fullført treningsøkt for å øke motstanden slik at pedalene ikke snurrer fritt og risikerer å skade noen.
15. Maksimal brukervekt: 135 kg.

# SPRENGSKISSE



# LISTE OVER KOMPONENTER

Nr.	Beskrivelse	ANTALL	Nr.	Beskrivelse	ANTALL
1	Hovedramme	1	26	Firkantet endekappe	2
2	Styrestolpe	1	27	Rund endekappe 1	2
3	Lite håndtak	1	28	Rund endekappe 2	2
4	Sadelbeslag	1	29	Håndtak	2
5	Fremre støttebein	1	30	Styre	2
6	Bakre støttebein	1	31V/	Pedal	1/1
7	Ramme til sadelbeslag	1	32	Endekappe bakre støttebein	2
8	Justerbar spak	1	33	Justeringsfot	1
9	Bolt M8X74	2	34	Sadel	1
10	Bolt M8X93	2	35	Ryggstøtte	1
11	Sekskantbolt M8X16	8	36	Bakdeksel	1
12	Sekskantbolt M8X12	4	37	Selvgjengende korsskrue	10
13	Sekskantbolt M6X40	4	38	Nedre sensorkabel	1
14	Sekskantbolt M6X10	2	39	Mutter M10	1
15	Fjærskive D8	12	40	Strømkontakt	1
16	Sekskantbolt M8X93	2	41	Displayenhet	1
17	Låsemutter M8	4	42	Korsskrue	4
18	Flat skive D8X1,5	14	43	Øvre sensorkabel	1
19	Flat skive D6XD16X1,2	4	44	Pulskabel	2
20	Konisk skive	6	45	Øvre pulskabel 1	2
21	Eksentrisk aksel	1	46	Øvre pulskabel 2	2
22	Løftehåndtak	1	47	Spakhåndtak	1
23V/O	Vevarm	1/1	48	Endekappe	1
24V/O	Styrdeksel	1/1	49	Konisk skive D8XD20X1,5,	4
25	Endekappe fremre støttebein	2	50	Sekskantbolt M8X20	6

## OBS:

De fleste av de oppførte monteringsdelene er pakket separat, men noen komponenter har blitt forhåndsmontert i de identifiserte monteringsdelene. I disse tilfellene tar du dem enkelt ut og fester dem på nytt i henhold til instruksjonene.

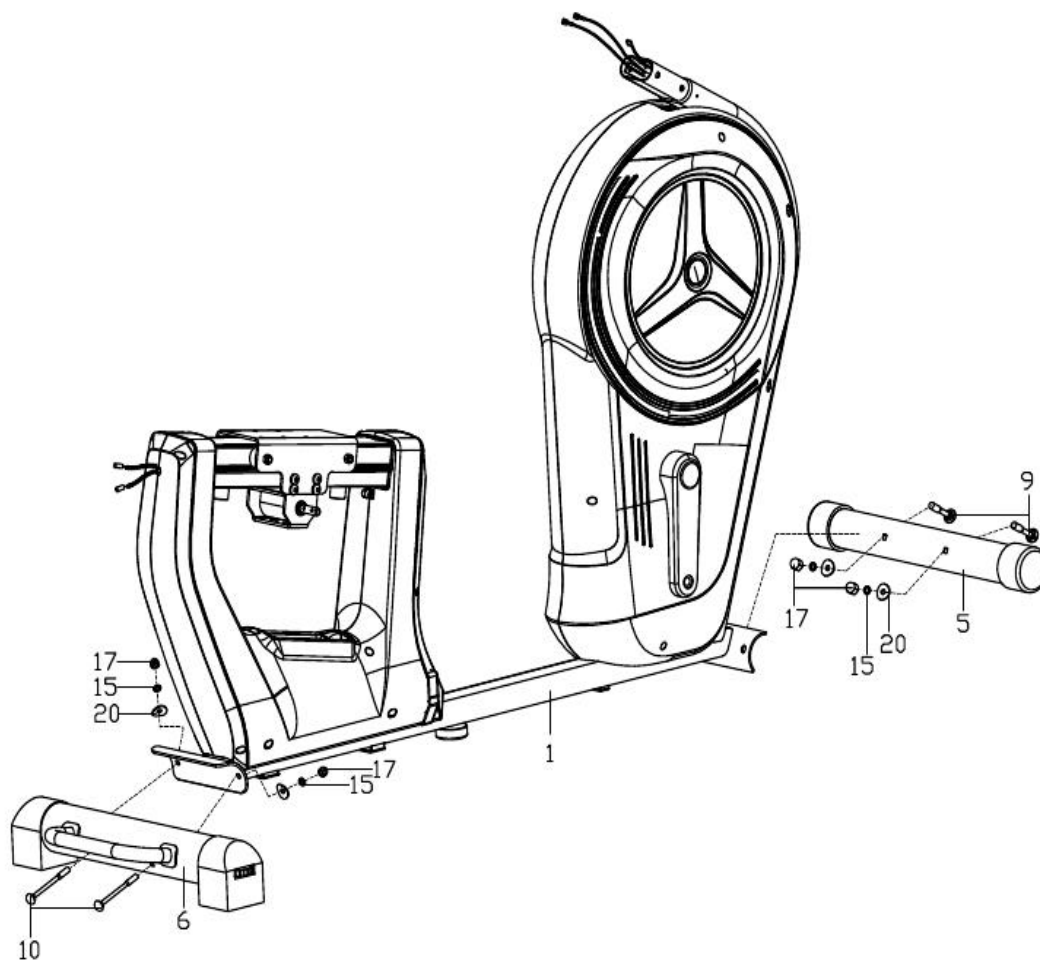
Se de individuelle monteringsstegene og legg merke til alle forhåndsmonterte deler.

Pakk ut komponentene og kontroller at alle oppførte deler er med før du begynner å montere produktet. Begynn deretter med det første monteringssteget.

# MONTERINGSINSTRUKSJONER

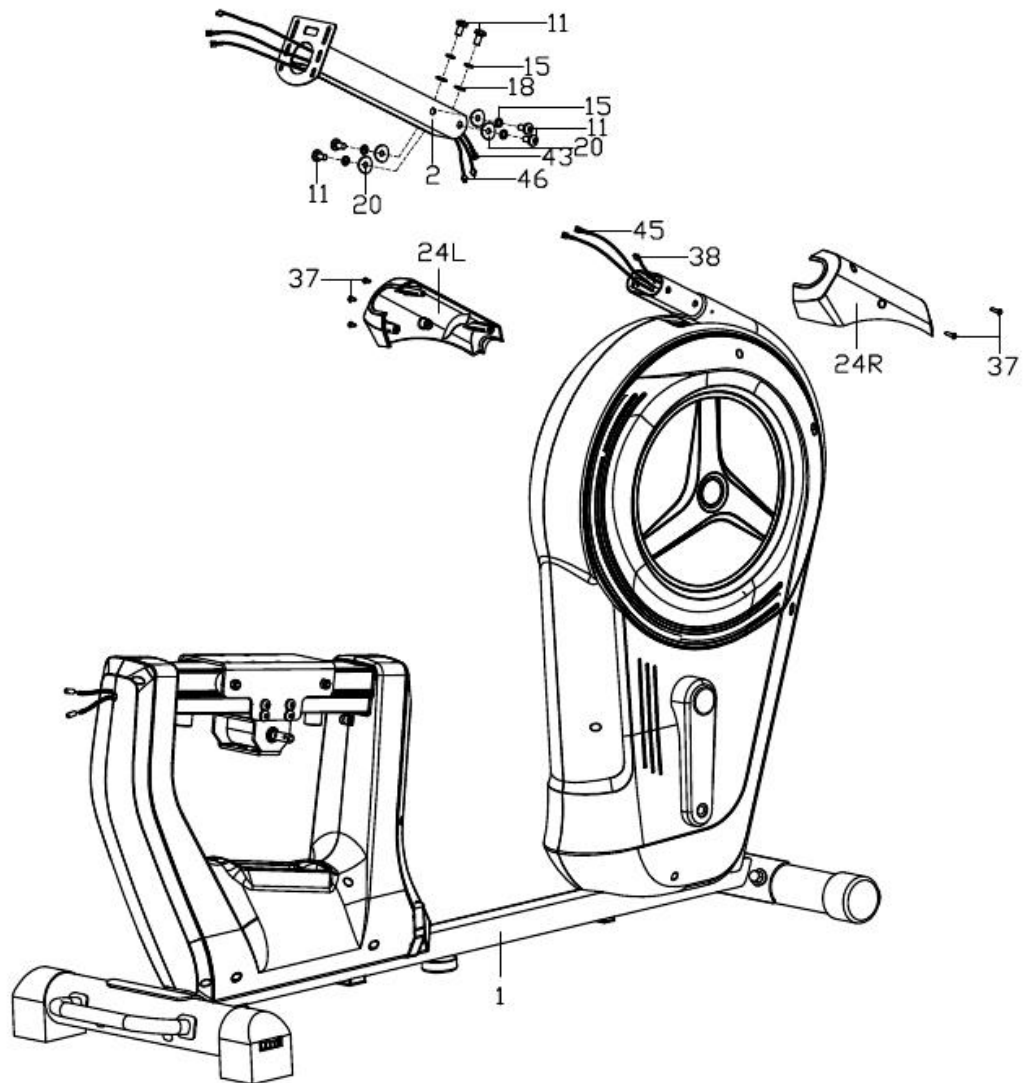
## Trinn 1

1. Monter det fremre støttebeinet (5) på hovedrammen (1) med låsemuttere (17), fjærskiver (15), koniske skiver (20) og bolt (9).
2. Monter det bakre støttebeinet (6) på hovedrammen (1) med låsemuttere (17), fjærskiver (15), koniske skiver (20) og bolt (10).



## Trinn 2

1. Koble sammen den nedre sensorkabelen (38) og øvre pulskabel 1 (45) med den øvre sensorkabelen (43) og øvre pulskabel 2 (46).
2. Monter styrestolpen (2) på hoveddrammen (1) med rundhode insexbolt M8X20 (50), fjærskiver (15) og flat skive (49) i sidehullene på styrestolpen.
3. Fest styredekslene (24L/R) på hoveddrammen (1) med selvgjengende korskruser (37).



### Trinn 3

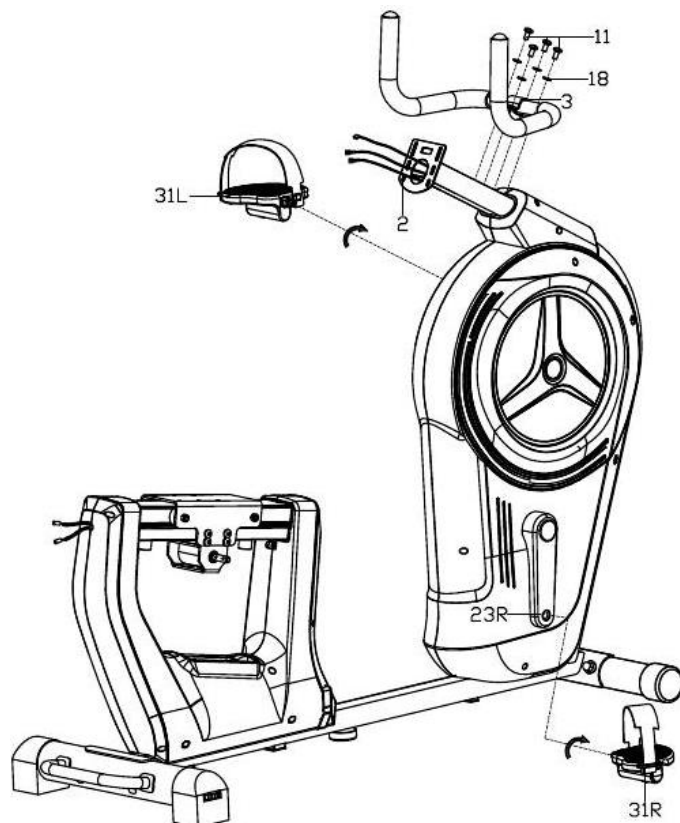
1. Monter styret (3) på styrestolpen (2) med sekskantbolt (11) og flat skive (18).
2. Fest pedalene (31L/R) på veivarmene (23L/R).

#### **OBS!**

Pedalene er merket L (venstre) og R (høyre).

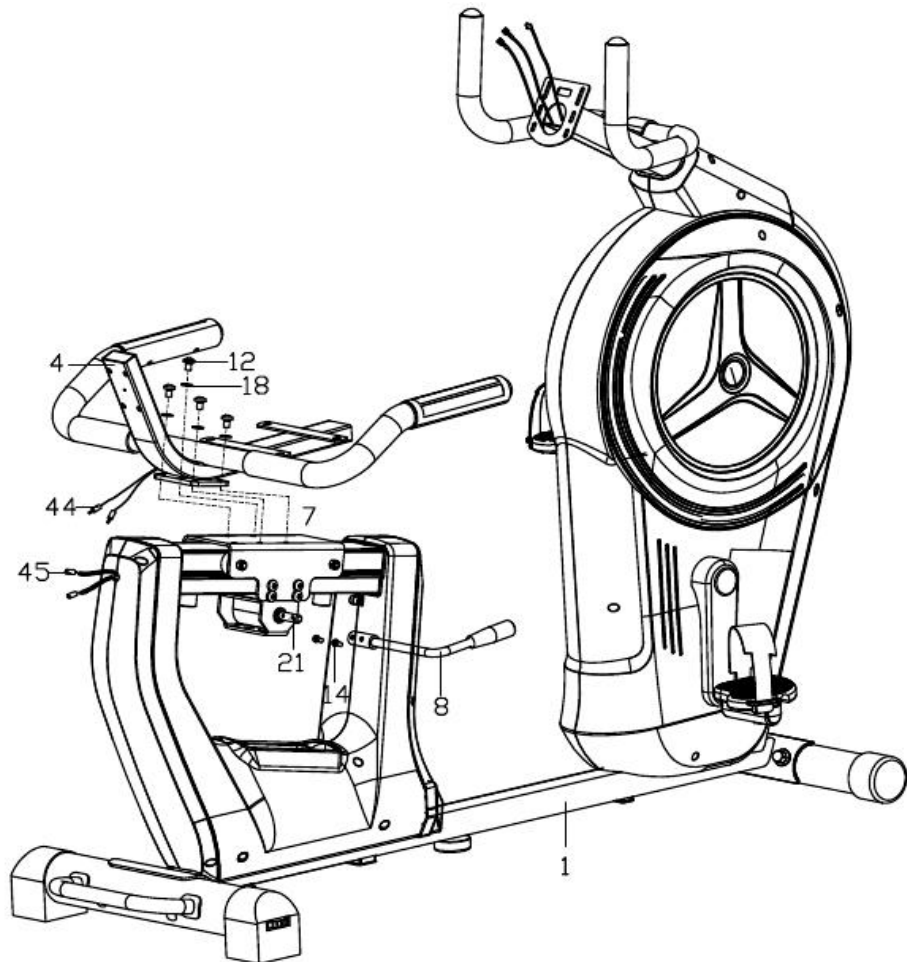
Skrue fast venstre pedal (L) mot klokken og høyre pedal (R) med klokken.

Kontroller at begge pedalene sitter ordentlig før du begynner å trene.



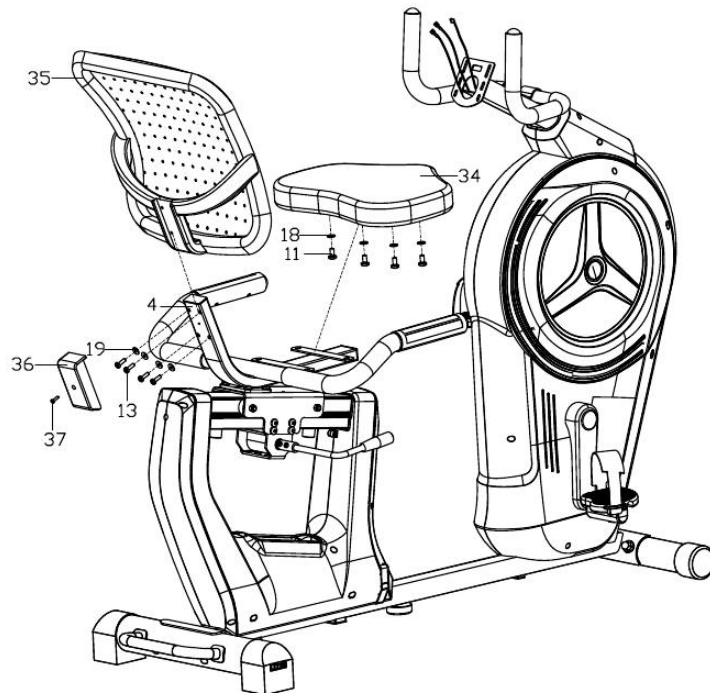
## Trinn 4

1. Koble sammen pulskabelen (44) med øvre pulskabel 1 (45) og fest sadelfestet (4) på rammen (7) med flat skiver (18) og bolter (12).
2. Monter den justerbare spaken (8) på den eksentriske akselen (21) med sekskantbolter (14).



## Trinn 5

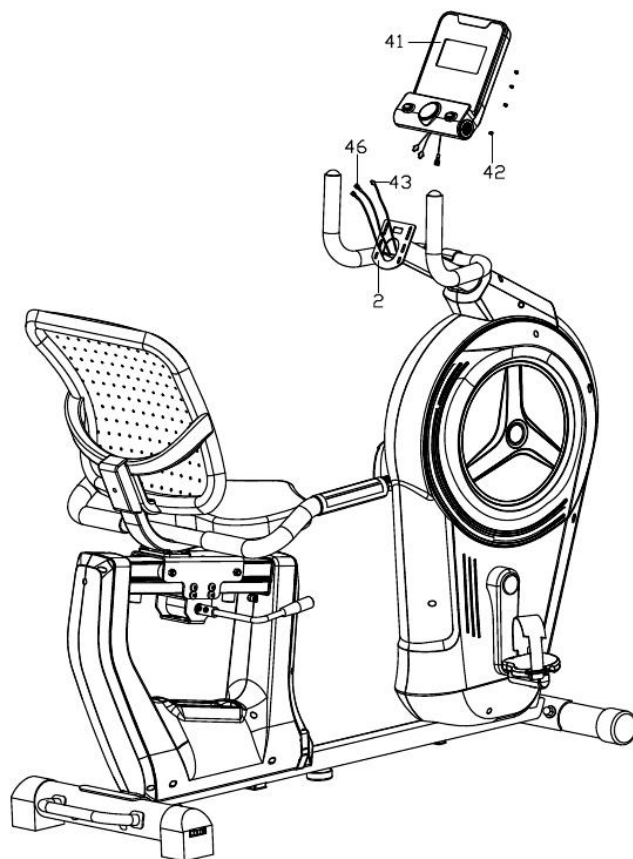
1. Monter setet (34) på sadelfestet (4) med flat skiver (18) og sekskantbolter (11).
2. Monter ryggstøtten (35) på sadelfestet (4) med sekskantbolter (13) og flat skiver (19).
3. Skru fast bakdekselet (36) på sadelfestet (4) med korsskruer (37).





## Trinn 6

1. Koble sammen den øvre sensorkabelen (43) og øvre pulskabel 2 (46) med displaykablene (41).
2. Fest displayenheten (41) på styrestolpen (2) med kors skruer (42).



## **BRUKSANVISNING**

### **Viktige funksjoner**

#### **START/STOP (ST/SP):**

1. Start og stopp treningen.
2. Start måling av kroppsfettprosent.
3. Fungerer kun når enheten er stoppet. Nullstill alle funksjoner ved å holde knappen inne i 3 sekunder.

#### **Rullehjul “-”:**

- Reduser verdien på den valgte parameteren (f.eks. tid, distanse). Under treningen reduserer dette motstandsnivået.

#### **Rullehjul “+”:**

- Øk verdien på den valgte parameteren. Under treningen øker dette motstandsnivået.

#### **MODE (ENTER):**

1. Angi ønsket verdi eller velg et treningsprogram.
2. Trykk for å bytte skjermvisning under trening (RPM til hastighet, ODO til distanse, WATT til kaloriforbruk).

#### **TEST (Puls, Restitusjon):**

- Start restitusjonstesten umiddelbart etter avsluttet trening ved å holde hendene på pulssensorene. Testen varer 1 minutt, og resultatet vises mellom F1-F6 (F1 er best restitusjon, F6 er dårligst).

#### **RESET:**

- Nullstill den nåværende innstillingen ved å holde knappen inne i 3 sekunder.

#### **BODY FAT:**

- Start måling av kroppsfettprosent.

---

### **Valg av treningsprogram**

Etter at du har slått på enheten, velg et treningsprogram med rullehjulet og start ved å trykke på ENTER-knappen.

---

### **Angi treningsparametere**

Etter å ha valgt et treningsprogram, kan du angi spesifikke parametere for å tilpasse programmet.

### **Treningsparametere:**

- **TID / DISTANSE / KALORIER / ALDER**

**Merk:** Noen parametere kan ikke angis i visse programmer.

Når du har valgt et bestemt treningsprogram, vil "TID"-parameteren blinke. Bruk rullehjulet for å stille inn varigheten og bekreft ved å trykke på ENTER. Start treningen ved å trykke på START/STOP-knappen.

---

## **Treningsprogrammer**

### **Manuelt program (P1)**

1. Velg "Manual" med rullehjulet og trykk på ENTER.
2. Still inn parametrene (tid, distanse, kalorier, etc.) én etter én.
3. Start treningen ved å trykke på START/STOP.

**Merk:** Under treningen sporer systemet fullføringen av de angitte parameterne. Når én er nådd, vil du høre et pip, og maskinen stopper automatisk. Du kan gjenoppta treningen ved å trykke på START-knappen for å gå videre til neste parameter.

### **Forhåndsinstallerte treningsprogrammer (P2-P7)**

1. Velg et forhåndsinstallert program med rullehjulet.
2. Still inn parametrene (f.eks. tid) og bekreft med ENTER-knappen.
3. Start treningen ved å trykke på START/STOP.

**Merk:** Maskinen stopper automatisk når de angitte parameterne er nådd.

---

## **Måling av kroppsfettprosent (P8)**

### **Inntasting av data:**

Velg "BODY FAT Program" og trykk på ENTER.

1. Velg kjønn, høyde, vekt og alder med rullehjulet, og bekreft hver av dem med ENTER.
2. Start målingen ved å trykke på START/STOP og plasser hendene på pulssensorene.

### **Målingsresultater:**

- Kroppsfettprosent
- Basal Metabolic Rate (BMR)
- Body Mass Index (BMI)
- Kroppstype

**Merk:** Systemet klassifiserer kroppstyper i 9 kategorier basert på kroppsfettprosent (f.eks. 5-9%, 10-14%, etc.).

---

### Målpulstreningsprogram (P9)

1. Velg "TARGET H.R." programmet og trykk på ENTER.
2. Angi parametrene (f.eks. tid) og bekreft med ENTER.
3. Start treningen ved å trykke på START/STOP.

**Merk:** Systemet justerer motstanden automatisk for å opprettholde målpulsen din. Maskinen stopper når de angitte parameterne er oppfylt.

---

### Pulsområdets treningsprogrammer (P10-P12)

Du kan velge mellom tre hjertefrekvenssoner:

- **P15:** 60% av målpulsen
- **P16:** 75% av målpulsen
- **P17:** 85% av målpulsen

1. Velg et hjertefrekvensprogram og trykk på ENTER.
2. Angi parametrene (f.eks. tid) og bekreft.
3. Start treningen ved å trykke på START/STOP.

**Merk:** Systemet justerer motstanden automatisk basert på hjertefrekvensen din.

---

### Tilpasset treningsprogram (P13)

1. Velg "Custom Program" og trykk på ENTER.
2. Angi alle ønskede parametere (f.eks. tid) og bekreft.
3. Velg ønsket nivå (f.eks. "Level 1") og trykk ENTER.
4. Start treningen ved å trykke på START/STOP.

**Merk:** Maskinen stopper automatisk når den angitte parameteren er nådd.