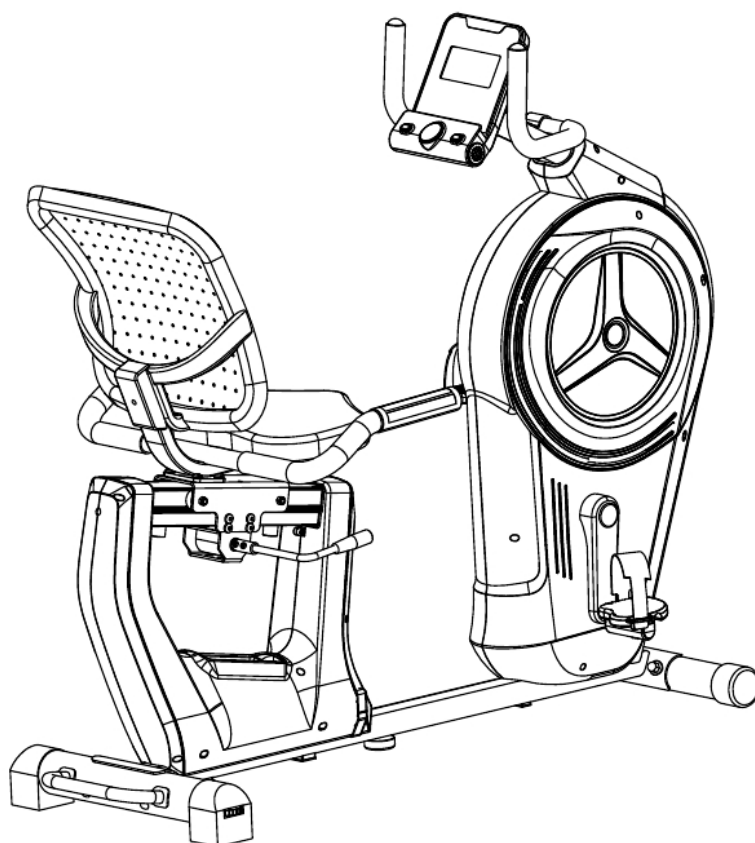


REKUMBENTTI

FitNord CYCLO 300R

OMISTAJAN OHJEKIRJA



Ennen käyttämistä

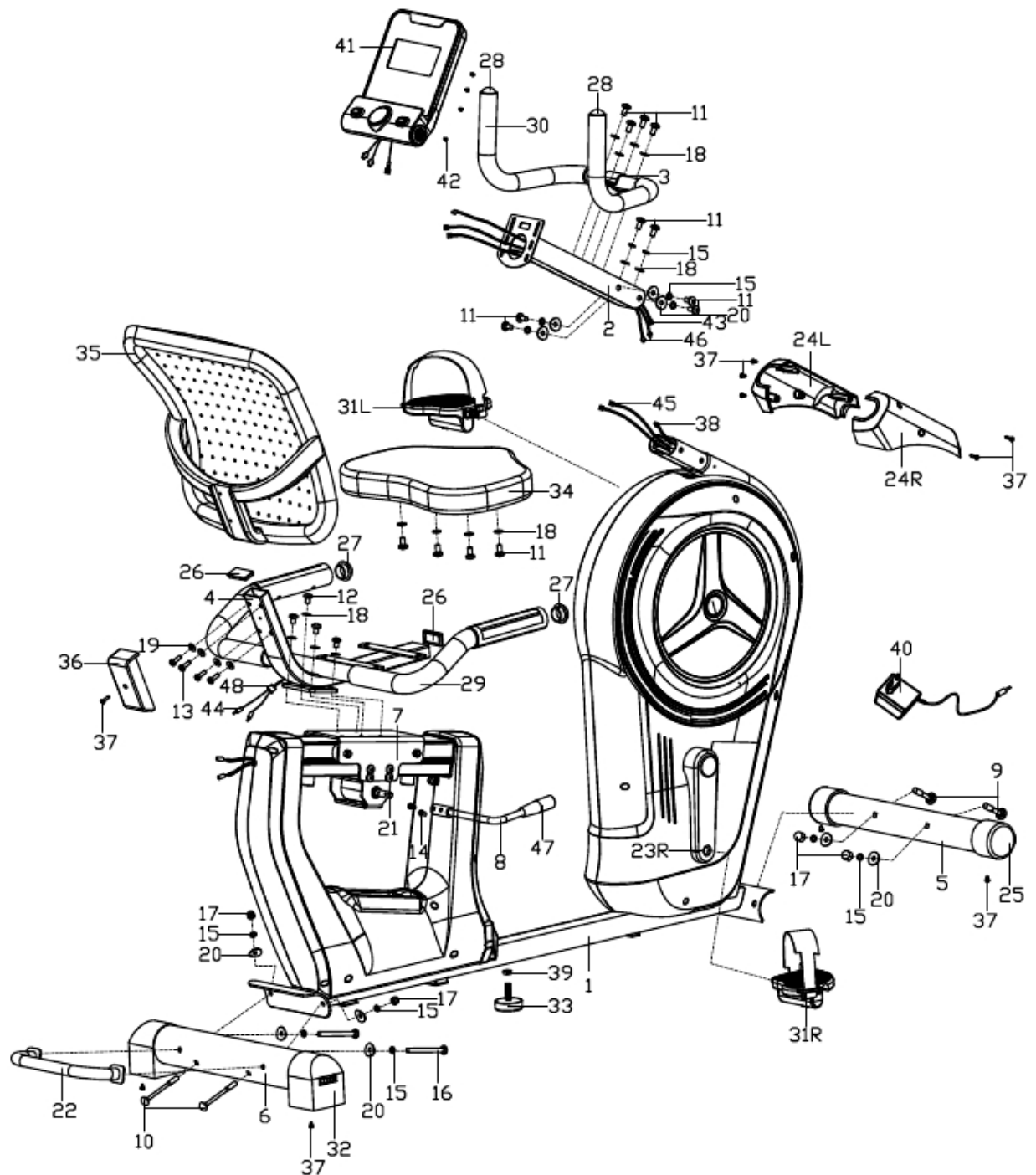
TÄRKEÄÄ! Lue koko käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä tämä ohjekirja myöhempää käyttöä varten. Jotkin tuoteominaisuudet voivat poiketa hieman kuvituksista. Tuoteominaisuuksia voidaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta.

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 välijä 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 vaurioidu.
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: 120kg.

RÄJÄYTYSKUVA



LISTA OSISTA

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

HUOMIO:

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

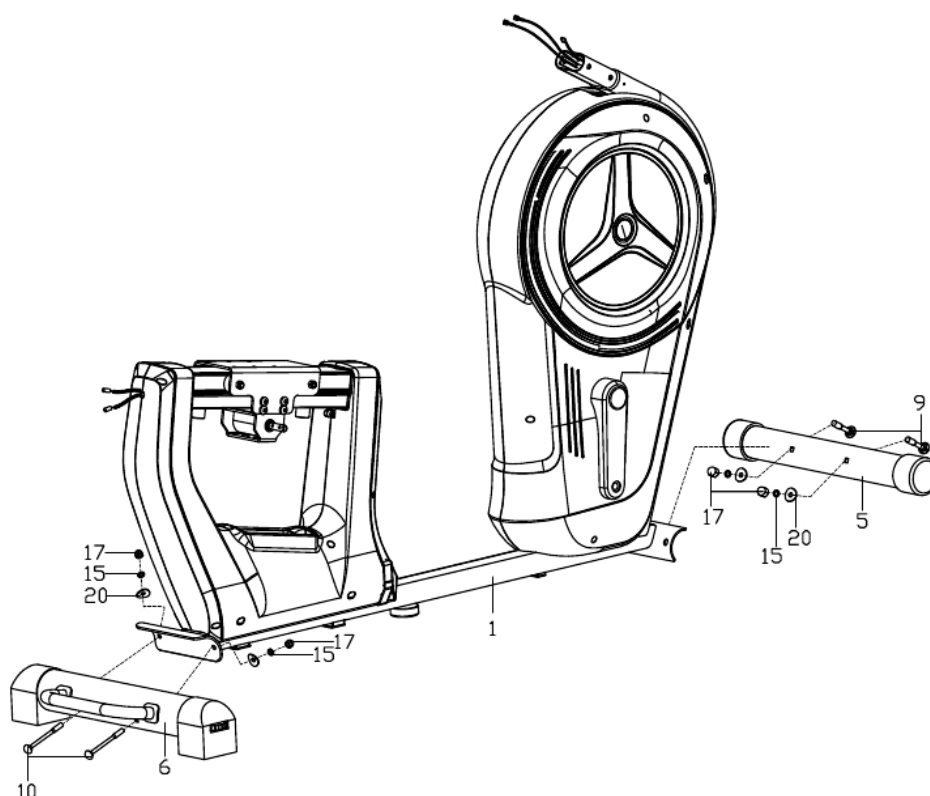
Lue asennusvaiheet läpi ja huomioi kaikki esiasennetut laitteiston osat.

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

ASENNUSOHJEET

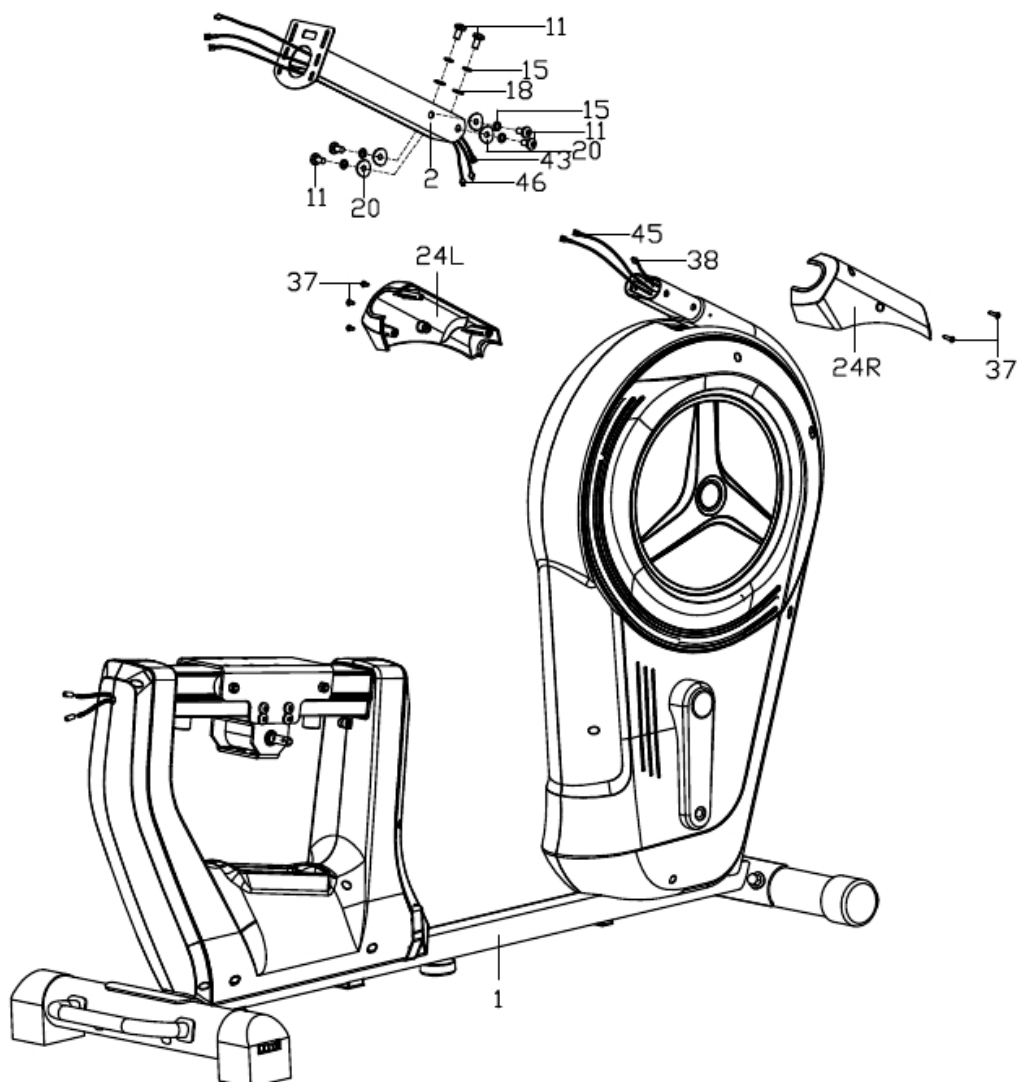
Vaihe 1

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



Vaihe 2

1. Yhdistä ensiksi Anturin johto (38) Anturin runkojohtoon (43) ja Sykemittarin runkojohto (45) Sykemittarin välijohtimeen (46).
2. Kiinnitä sitten Ohjaustangon runko (2) Päärunkoon (1) Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (11), Jousialuslevyllä (15) ja Aaltolaatalla (20) Ohjaustangon rungon sivuilta löytyvistä rei'istä.
3. Kiinnitä Ohjaustangon runko (2) Päärunkoon (1) myös rungon edestä löytyvistä rei'istä Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (11), Jousialuslevyllä (15) ja Aluslaatalla (18).
4. Kiinnitä Ohjaustangon suojukset (24V/O) Päärunkoon (1) Pyöreäkantaisella itseporautuvalla ristipääruuvilla (37).



Vaihe 3

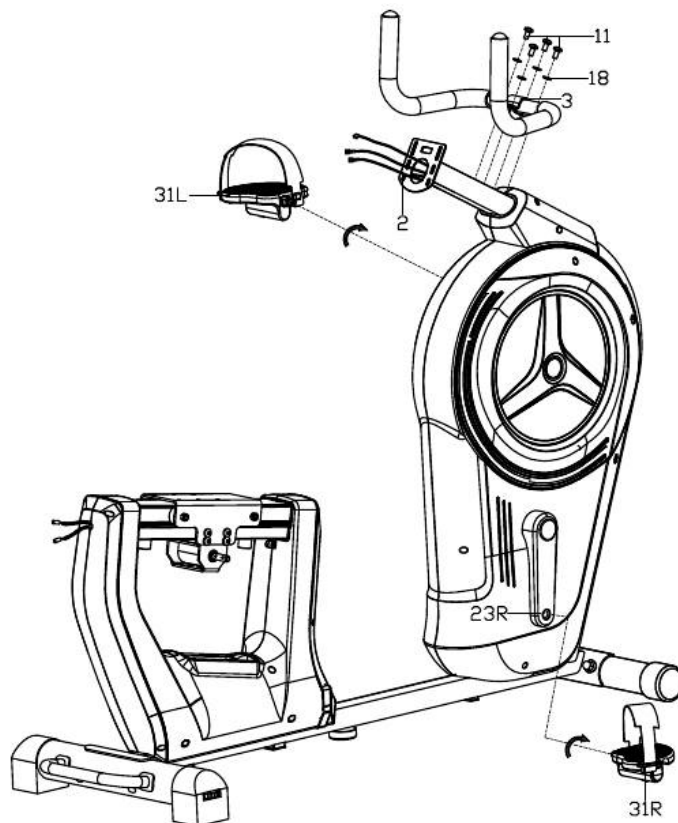
1. Kiinnitä Pieni kahva (3) Ohjaustangon runkoon (2) Pyöreäkantaisella kuusiokolopultilla (11) ja Aluslaatalla (18).
2. Kiinnitä Polkimet (31V/O) Kampiin (23V/O).

Huom.:

Polkimet on nimetty V=Vasen ja O=Oikea.

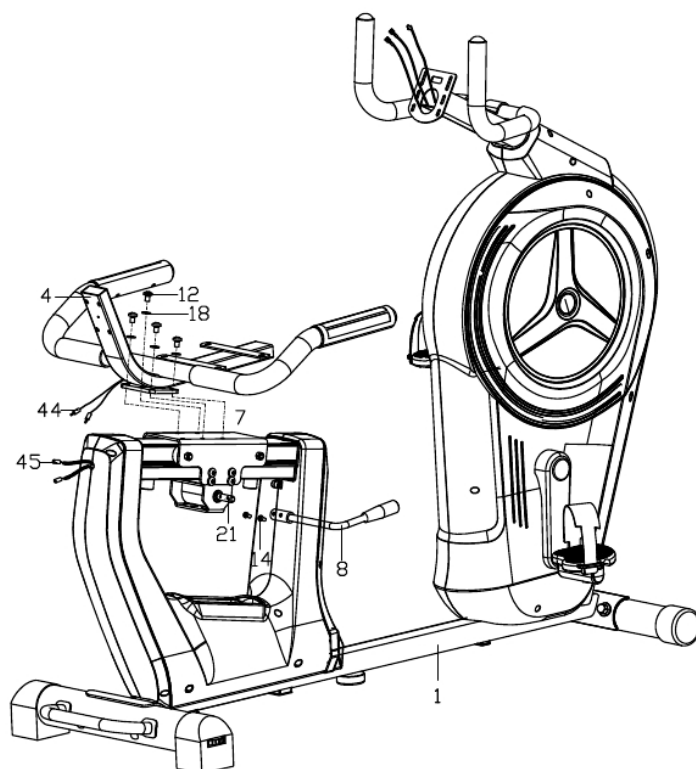
Kiristä polkimet kääntämällä vasenta poljinta vastapäivään ja oikeaa poljinta myötäpäivään.

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



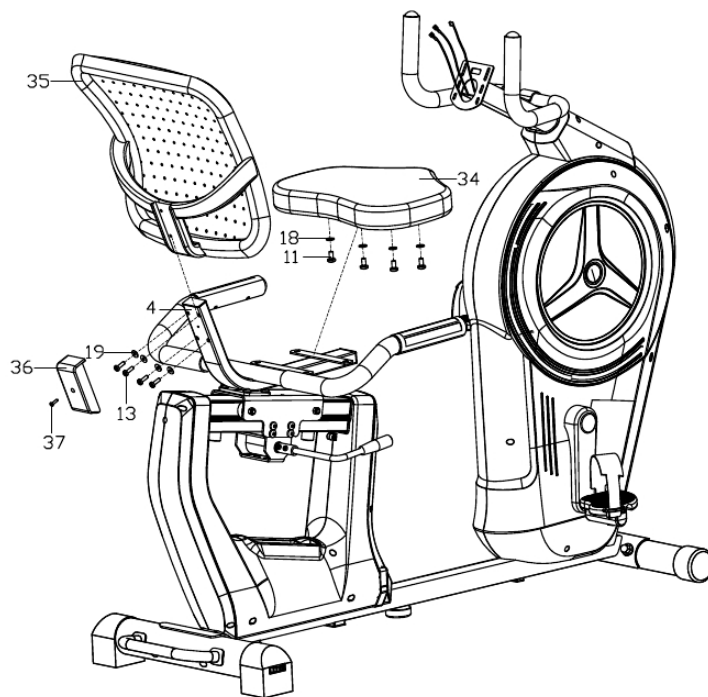
Vaihe 4

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



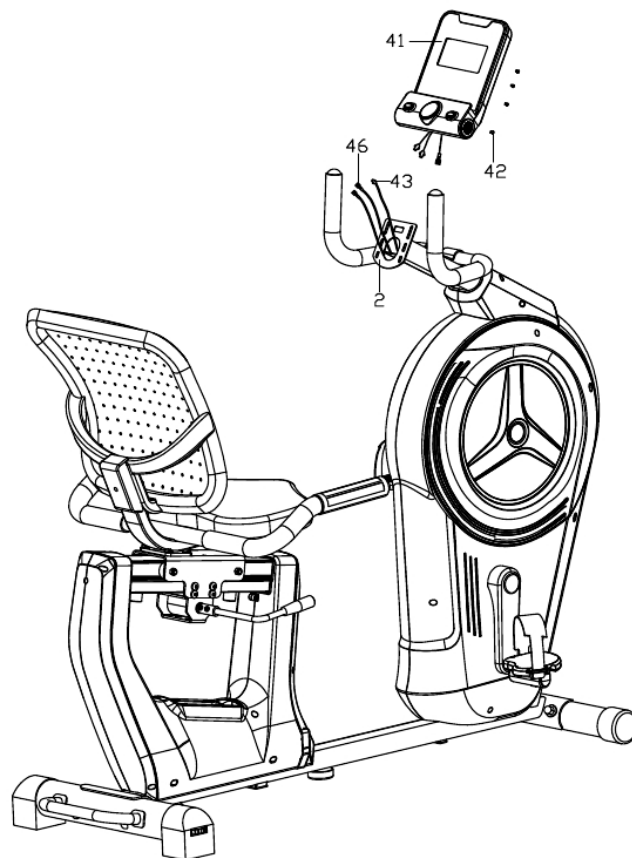
Vaihe 5

1. Kiinnitä Satula (34) Satulan runkoon (4) Aluslaatalla (18) ja Pyöreäkantisella kuusiokolopultilla (11).
2. Kiinnitä Selkänoja (35) Satulan runkoon (4) Pyöreäkantisella kuusiokolopultilla (13) ja Aluslaatalla (19).
3. Paina Suojus (36) Satulan runkoon (4) ja ruuvaa kiinni Pyöreäkantisella itseporautuvalla ristipääruuvilla (37).



Vaihe 6

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



Näytön painikkeet

START/STOP:

- Aloittaa ja pysäyttää harjoittelun
- Aloittaa kehon rasvaprosentin mittauksen
- Nollaa (resetoi) kaikki toiminnot painamalla painiketta pohjassa 3 sekunnin ajan. Toimii vain, kun laite on pysähtynyt.

RULLASÄÄDIN "–": Vähennä valitun parametrin arvoa, esimerkiksi aikaa, matkaa yms. Harjoittelun aikana rulla vähentää laitteen vastustasoa.

RULLASÄÄDIN "+": Kasvata valitun parametrin arvoa. Harjoittelun aikana rulla kasvattaa laitteen vastustasoa.

MODE (enter):

- Syötä haluttu arvo tai valitse harjoitusohjelma painamalla nappia alaspäin.
- Paina vaihtaaksesi näytön näkymää harjoittelun aikana. Vaihtaa kierrokset minuutissa (RPM) nopeuteen (SPEED), kokonaismatkan (ODO) matkaan (DIST) ja polkutehosta (WATT) kalorinkulutukseen.

TEST (syke&palautuminen): Aloita palautumistesti painamalla painiketta heti harjoittelun lopettamisen jälkeen. Pidä kädet sykemittarilla. Testi kestää 1 minuutin, jonka jälkeen tulos näkyy näytöllä. Tulos on väliltä F1-F6, F1 tarkoittaa parasta ja F6 huonointa kehon palautumiskykyä.

Muita toimintoja

Laitteen resetointi: Nollaa nykyinen asetus painamalla **START/STOP** painiketta pohjassa 3 sekunnin ajan.

Body fat: Aloita kehon rasvaprosentin mittausta, ks. tarkempi ohje kohta Kehon rasvaprosentin mittausta (P8).

Näytön palkit: Laitteessa on 16 vastustasoa. Näytöllä vastuksen määrää kuvaa 8 pientä päällekkäin olevaa palkkia, joista yksi palkki vastaa kahta vastustasoa. Esim. yksi palkki kuvaa sekä 1 ja 2 vastustasoa ja kaksi palkkia kuvaa 3 ja 4 vastustasoa jne.

Harjoitusohjelman valinta

1. Käynnistä laite (START/STOP)
2. Valitse haluamasi harjoitusohjelma (Program 1-13)
Rullasäätimellä - / + ja painamalla MODE-painiketta.

Harjoitusohjelman valinnan jälkeen voit vielä asettaa tiettyjä parametrejä muokataksesi ohjelman ominaisuuksia. Voit aloittaa harjoituksen myös suoraan ilman parametrien asettamista.

HARJOITUSPARAMETRIT (HUOM.: Joitakin parametrejä ei voi asettaa tietyissä ohjelmissa.)

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

3. "TIME"-parametri alkaa vilkkua, ja voit valita haluamasi keston
Rullasäätimellä - / + välillä 1-99 minuuttia. Lukitse arvo painamalla MODE-painiketta. Seuraava asetettava parametri alkaa vilkkua. Jatka parametrien muokkaamista Rullasäätimellä - / +.
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Harjoitusohjelmat (Program 1-13)

Manuaaliohjelma (Program 1)

Valitse "**Program 1**" Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen parametri ("TIME") alkaa vilkkua. Valitse halutessasi uusi arvo Rullasäätimellä. Tallenna arvo painamalla MODE-painiketta ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

HUOM.: Harjoittelun aikana järjestelmä laskee asettamiesi parametrien suorittamista. Kun jokin parametri saavutetaan, kuulet merkkiä ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry

seuraavaan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla **START**-painiketta.

Ennalta-asennetut harjoitusohjelmat (Program 2-7)

Laite sisältää 6 ennalta-asennettua harjoitusohjelmaa. Näytöllä näkyvät palkit kuvaavat harjoituksen vastuksen muuttumista harjoituksen edetessä.

Parametrien asettaminen ennalta-asennettuihin ohjelmiin:

Valitse jokin ennalta-asennettu harjoitusohjelma Rullasäätimellä. Paina MODE, niin ensimmäinen muokattava parametri ("TIME") alkaa vilkkua. Valitse haluamasi arvo Rullasäätimellä ja paina MODE tallentaaksesi valinnan ja siirtyäksesi seuraavaan parametriin.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla **START/STOP**-painiketta.

HUOM.: Harjoittelun aikana järjestelmä laskee asettamiesi parametrien suorittamista. Kun jokin parametri saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavaan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla **START**-painiketta.

Kehon rasvaprosentin mittaus (Program 8)

Tietojen syöttäminen:

Valitse rasvaprosentin mittaustoiminto ("**BODY FAT Program**") Rullasäätimellä ja paina MODE. Näytöllä ilmestyy vilkkuva teksti "Male" (mies). Valitse sukupuoli Rullasäätimellä ja paina MODE siirtyäksesi eteenpäin.

Seuraavaksi näytölle ilmestyy vilkkuva numero "175". Tämä numero tarkoittaa pituutta senttimetreinä. Aseta oma pituutesi Rullasäätimellä ja siirry eteenpäin painamalla MODE.

Näytölle ilmestyy vilkkuva numero "75". Aseta painosi kilogrammoina Rullasäätimellä ja siirry eteenpäin painamalla MODE.

Lopulta näytölle ilmestyy vilkkuva numero "30". Valitse ikäsi Rullasäätimellä ja tallenna painamalla MODE.

Aloita mittaus painamalla **START/STOP ja aseta kätesi sykemittarille.**

Noin 15 sekunnin kuluttua näet tulokset ruudulla. Toiminto mittaa kehon rasvaprosentin, perusaineenvaihdunnan (BMR), painoindeksiä (BMI) ja vartalo-tyypin.

HUOM.: Vartalo-tyypit:

Järjestelmä erottaa 9 erilaista kehon rasvaprosenttiin perustuvaa vartalo-tyyppiä. Ensimmäinen tyyppi vastaa 5–9% rasvaprosenttia; 2. tyyppi 10–14%; 3. tyyppi 15–19%; 4. tyyppi 20–24%; 5. tyyppi 25–29%; 6. tyyppi 30–34%; 7. tyyppi 35–39%; 8. tyyppi 40–44% ja 9. tyyppi vastaa 45–50% rasvaprosenttia.

BMR: Kertoo paljon elimistö käyttää energiaa vuorokaudessa peruselintoimintoihin.

BMI: Painoindeksi mittaa pituuden ja painon suhdetta.

Palaa aloitusnäyttöön painamalla **START/STOP**-painiketta.

Tavoitesykeohjelma (Program 9)

Parametrien asettaminen

Valitse "**TARGET H.R.**"-ohjelma Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla **START/STOP**-painiketta.

HUOM.: Järjestelmä pitää sykkeesi tavoitteessa säätelemällä vastusta automaattisesti, kun sykkeesi ylittää tai alittaa (± 5) asetetun tavoitesykkeen. Laite tarkistaa sykkeen noin 10 sekunnin välein.

Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavaan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla **START**-painiketta.

Sykealueohjelma (Program 10-12)

Voit valita yhden kolmesta ohjelmoidusta sykealueesta:

P15- 60% tavoitesykkeestä = 60% (220-IKÄ)

P16- 75% tavoitesykkeestä = 75% of (220-IKÄ)

P17- 85% tavoitesykkeestä = 85% of (220-IKÄ)

Parametrien asettaminen sykealue-harjoitusohjelmaan

Valitse jokin sykealueohjelmista ("**Heart Rate Control Program**") Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

HUOM.: Järjestelmä pitää sykkeesi tavoitteessa säätelämällä vastusta automaattisesti, kun sykkeesi ylittää tai alittaa (± 5) asetetun tavoitesykkeen. Laite tarkistaa sykkeen noin 10 sekunnin välein. Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

Muokattava harjoitusohjelma (Program 13)

Käyttäjä voi luoda ja tallentaa oman harjoitusohjelmansa, joka on helppo aloittaa nopeasti laitteen käynnistämisen jälkeen.

Muokattavan harjoitusohjelman parametrien asettaminen

Valitse muokattava harjoitusohjelma Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Aseta samalla tavalla kaikki parametrit, joita haluat muokata.

Parametrien asettamisen jälkeen näytöllä vilkkuu taso 1 ("Level 1"). Valitse haluamasi taso Rullasäätimellä ja paina MODE. Käy kaikki valinnat läpi samalla tavalla ja paina START/STOP harjoittelun aloittamiseksi.

HUOM.: Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän direktiivin 2001/95/EY (yleinen tuoteturvallisuus) ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-5 (käsien ja jalkojen harjoitukseen tarkoitetut kuntopyörät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä.

02/2020

FitNord
Jymir Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland

