

FITNORD

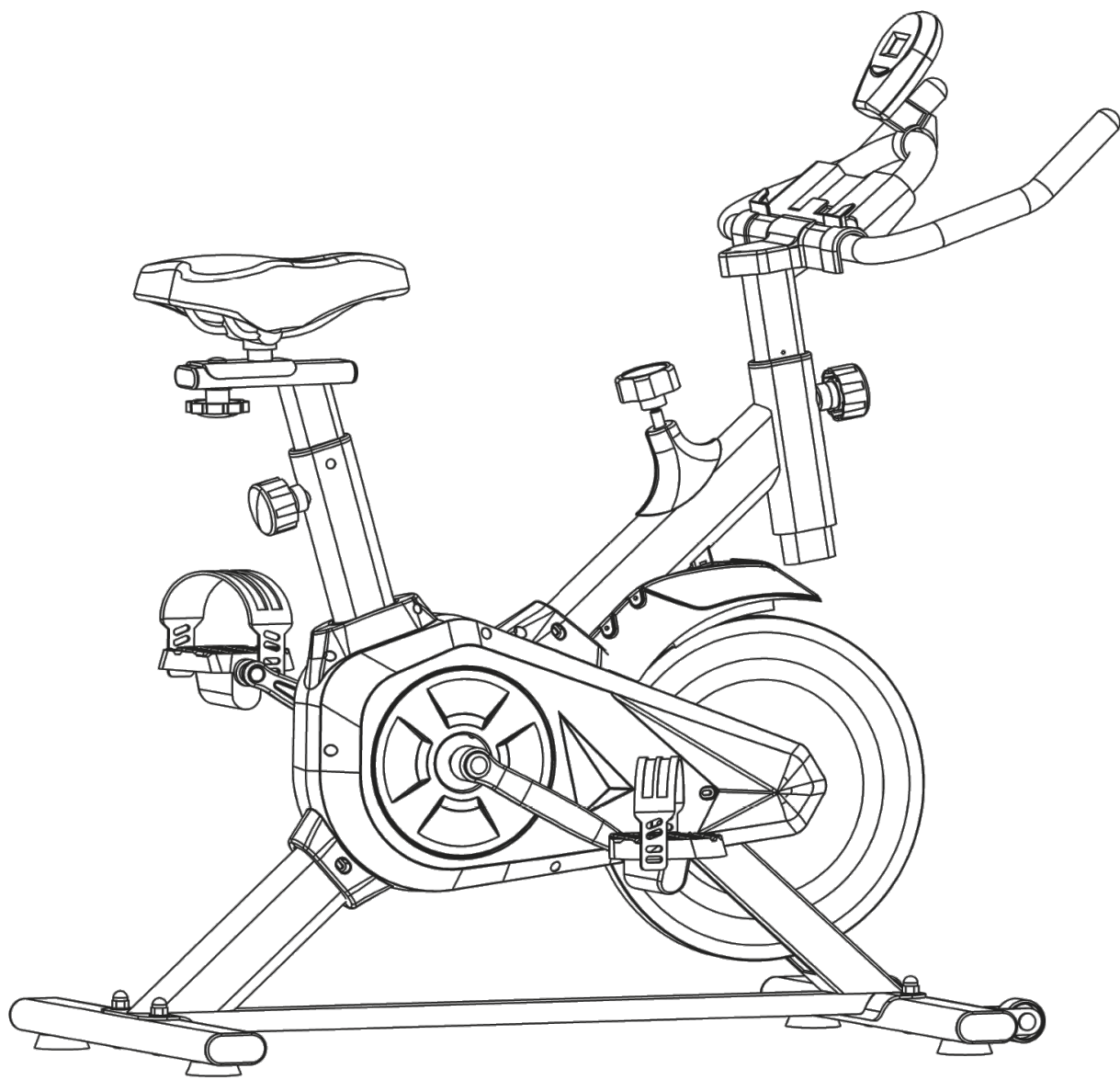
KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Go SB3 / SB3i

Version 2.00 2026

**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 TURVALLISUUSTIEDOT6

2 TEKNISET TIEDOT7

3 KASAUSOHJEET8

4 NÄYTTÖ.....14

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION 18

2 TECHNICAL SPECIFICATION19

3 ASSEMBLY INSTRUCTION20

4 DISPLAY26

INNEHÅLL

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR.....30

2 TEKNISKA SPECIFIKATIONER.....31

3 MONTERINGSANVISNINGAR.....32

4 DISPLAY38

INNHold

1 SIKKERHET.....42

2 TEKNISKE SPESIFIKASJONER.....43

3 MONTERINGSANVISNINGER.....44

4 DISPLAY50

ONNITTELUT FITNORD GO SB3 / SB3i SPINNINGPYÖRÄN HANKINNASTA!

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



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (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 konedirektiivin 2006/42/EY ja standardien EN 957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN 957-6 (juoksumatot, turvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

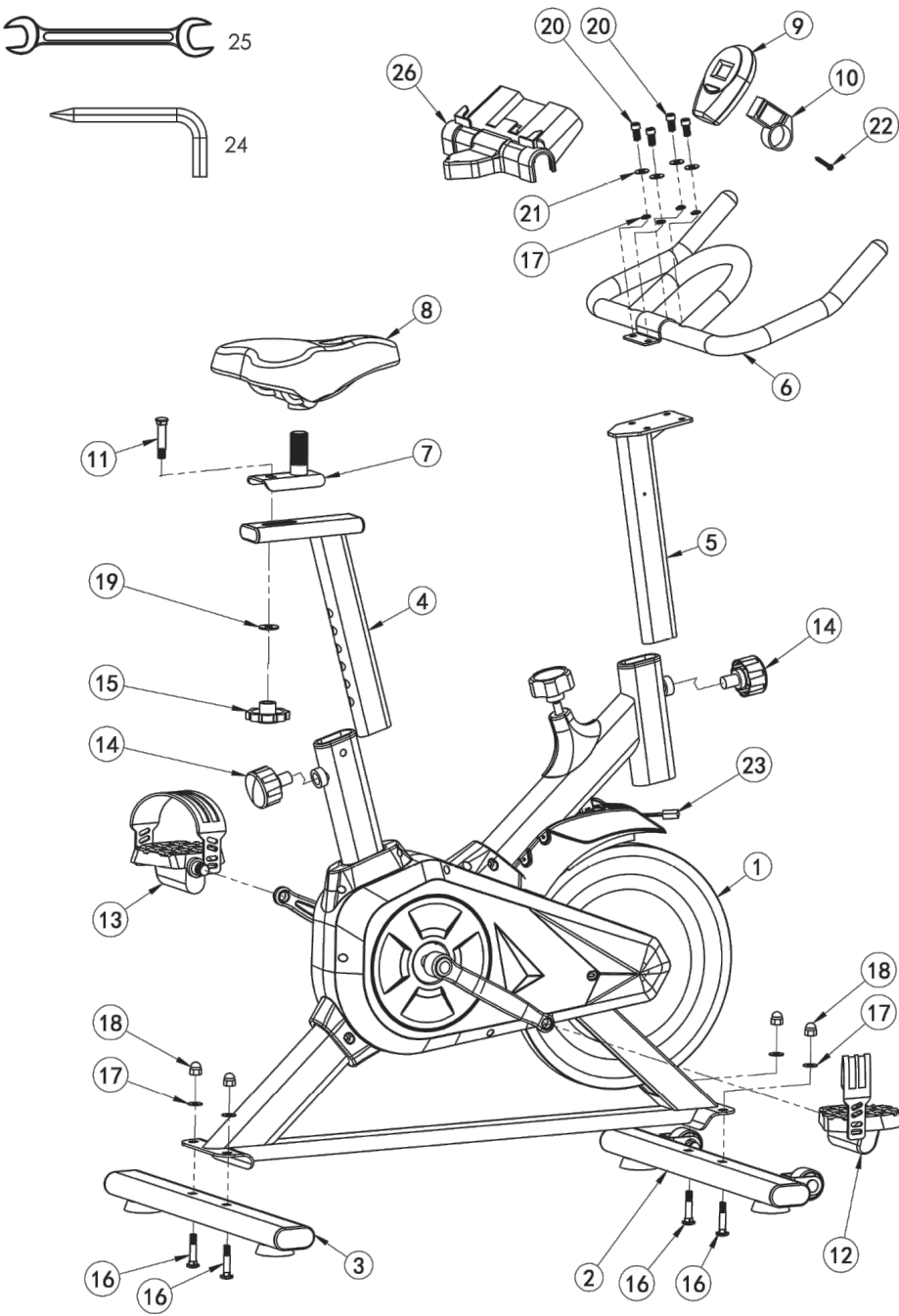
1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSTIEDOT

VAROITUS

Vakavan loukkaantumisriskin vähentämiseksi lue seuraavat turvallisuusohjeet ennen laitteen käyttöä.
Tärkeää: Tämä laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön.

- On tärkeää lukea tämä käyttöohje kokonaisuudessaan ennen laitteen kokoamista ja käyttöä.
- Turvallinen ja tehokas käyttö voidaan varmistaa vain, jos laite kootaan, huolletaan ja käytetään oikein. On sinun vastuullasi varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varotoimista.
- Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista sinun tulee neuvotella lääkärisi kanssa varmistaaksesi, ettei sinulla ole sellaisia fyysisiä tai terveydellisiä rajoitteita, jotka voisivat vaarantaa terveytesi ja turvallisuutesi tai estää laitteen asianmukaisen käytön. Lääkäriin ohjeet ovat erityisen tärkeitä, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesterolitasoon.
- Kuuntele kehosi viestejä. Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi.
- Lopeta harjoittelu, jos koet jotakin seuraavista oireista: kipua, puristavaa tunnetta rinnassa, epäsäännöllistä sydämenlyöntiä, voimakasta hengenahdistusta, huimausta tai pahoinvointia. Jos koet näitä oireita, ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
- Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheisyydestä. Laite on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Käytä laitetta tukevalla, tasaisella alustalla ja suojaa lattia tai matto suojapeitteellä. Turvallisuuden vuoksi laitteen ympärillä tulee olla vähintään 0,6 metriä vapaata tilaa joka suuntaan.
- Tarkista ennen käyttöä, että kaikki mutterit ja pultit ovat kunnolla kiristetty.
- Laitteen turvallisuustaso voidaan säilyttää vain tarkastamalla se säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta.
- Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos havaitset viallisia osia kokoamisen tai tarkistuksen aikana tai kuulet epätavallista ääntä käytön aikana, lopeta käyttö. Älä käytä laitetta ennen kuin vika on korjattu.
- Käytä asianmukaisia vaatteita laitteen käytön aikana. Vältä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen tai rajoittaa liikkumista.
- Laite on testattu ja sertifioitu standardien EN ISO 20957-1 ja EN ISO 20957-5 mukaisesti, luokka H.C. Soveltuu ainoastaan kotikäyttöön.
- **Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg.**
- Tämä laite ei sovellu korkean tarkkuuden sovelluksiin.
- Ole varovainen nostaessasi tai siirtäessäsi laitetta, jotta vältät selkävamman.
- Käytä aina oikeita nostotekniikoita ja/tai pyydä apua.

2 TEKNISET TIEDOT



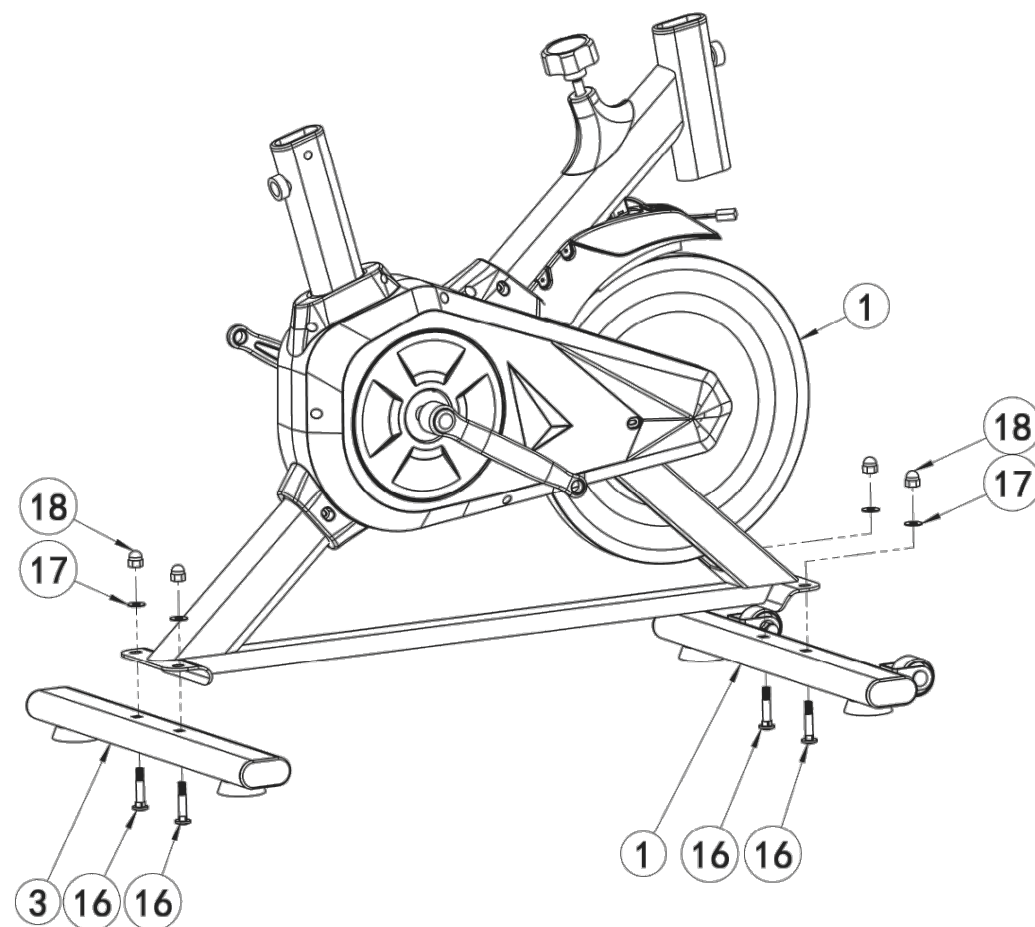
Osanumero	Kuvaus	Tiedot	Kpl
1	Päärunko		1
2	Etutukijalka		1
3	Takavakaaja		1
4	Satulatolppa		1
5	Ohjaustolppa		1
6	Ohjaintanko		1
7	Satulan säätörunko		1
8	Satula		1
9	Näyttö (SB3i)		1
10	Näytön pidike (SB3i)		1
11	Kuusiopultit	M10*55	1
12	Oikea poljin		1
13	Vasen poljin		1

Osanumero	Kuvaus	Tiedot	Kpl
14	Säätönuppi	M16	2
15	Säätömutteri	M10	1
16	Pyöröpultit	M8*60	4
17	Aluslevy	ø8,5	8
18	Suojamutteri	M8	4
19	Aluslevy	ø10,5	1
20	Kuusiokolokantaruuvi	M8x16	4
21	Jousialuslevy	ø8,5	4
22	Itsekierteittävä ruuvi (SB3i)	ST4x15	1
23	Signaalijohto		1
24	Kuusiokoloavain	6mm	1
25	Kiintoavain	13-15mm	1
26	Puhelinteline		1

3 KASAUSOHJEET

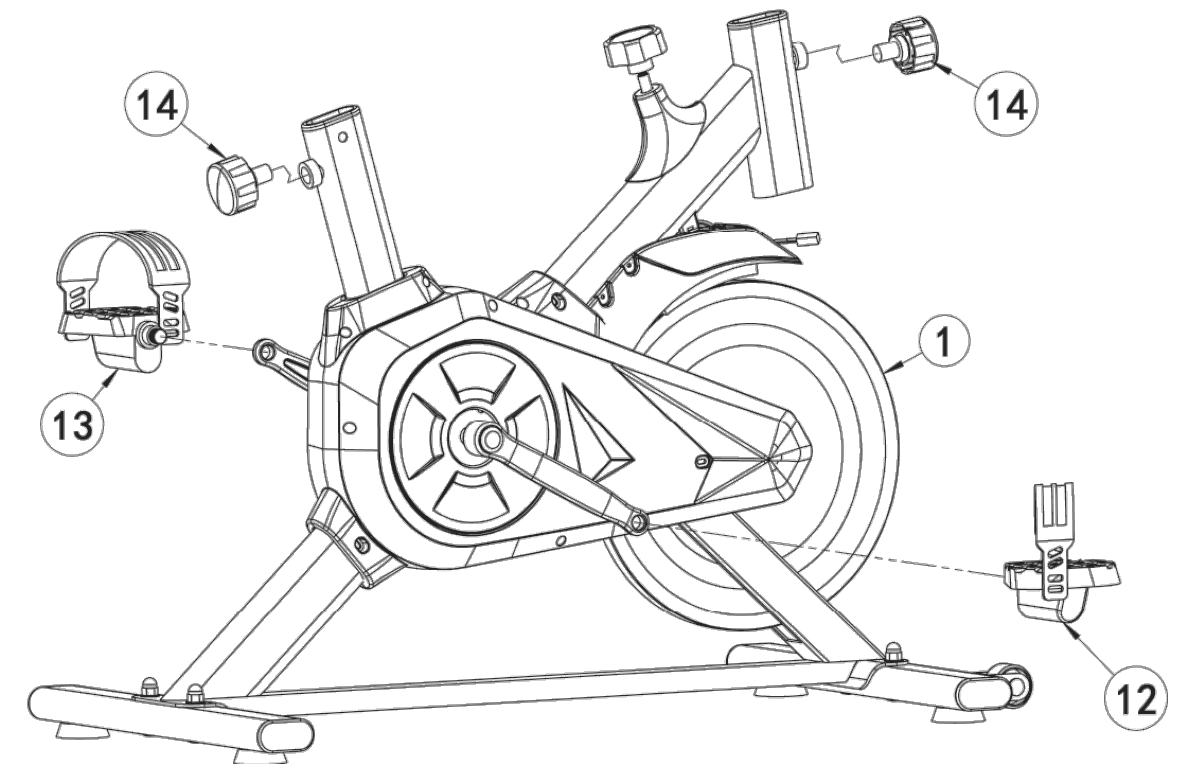
3.1. Asenna vakaajat

- Aseta etuvakaaja (2) päärungon (1) etuosaan. Varmista, että siirtopyörät osoittavat eteenpäin kuvan mukaisesti.
- Työnnä pyöröpultit (16) etuvakaajan (2) ja päärungon (1) läpi.
- Aseta aluslevy (17) jokaiseen pulttiin ja kiinnitä suojamuttereilla (18).
- Kiristä kaikki pultit tiukasti kiintoavaimella (25).
- Aseta takavakaaja (3) päärungon (1) takaosaan.
- Työnnä pyöröpultit (16) takavakaajan (3) ja päärungon (1) läpi.
- Aseta aluslevy (17) jokaiseen pulttiin ja kiinnitä suojamuttereilla (18). Kiristä tiukasti kiintoavaimella (25).
- Säädä takavakaajan (3) säätöjalkoja, jotta laite seisoo tasaisesti ja tukevasti lattialla.
- Siirtääksesi laitetta lyhyen matkan, kallista sitä hieman ja käytä etuvakaajan (2) molemmilla puolilla olevia siirtopyöriä.



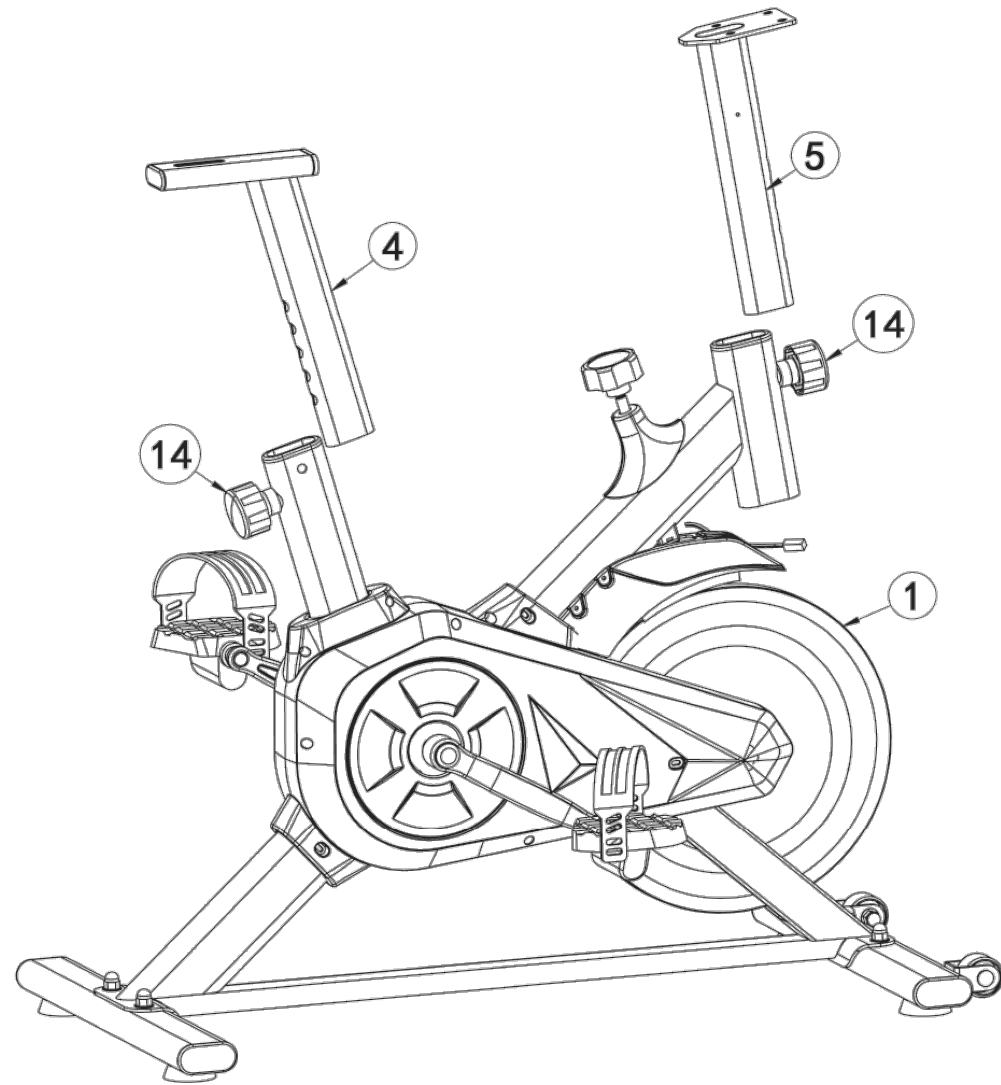
3.2. Asenna polkimet ja säätönupit

- Etsi oikea poljin (12), merkitty kirjaimella "R".
- Kiinnitä se päärunon (1) vastaavalle puolelle.
- Kiristä kiintoavaimella (25). Kiristä myötäpäivään.
- Etsi vasen poljin (13), merkitty kirjaimella "L".
- Kiinnitä se päärunon (1) vastaavalle puolelle.
- Kiristä kiintoavaimella (25). Kiristä vastapäivään.
- Asenna säätönupit (14) päärunon (1) etu- ja takaosaan.
- Älä kiristä säätönuppeja täysin tässä vaiheessa. Lopullinen kiristys tehdään myöhemmin.



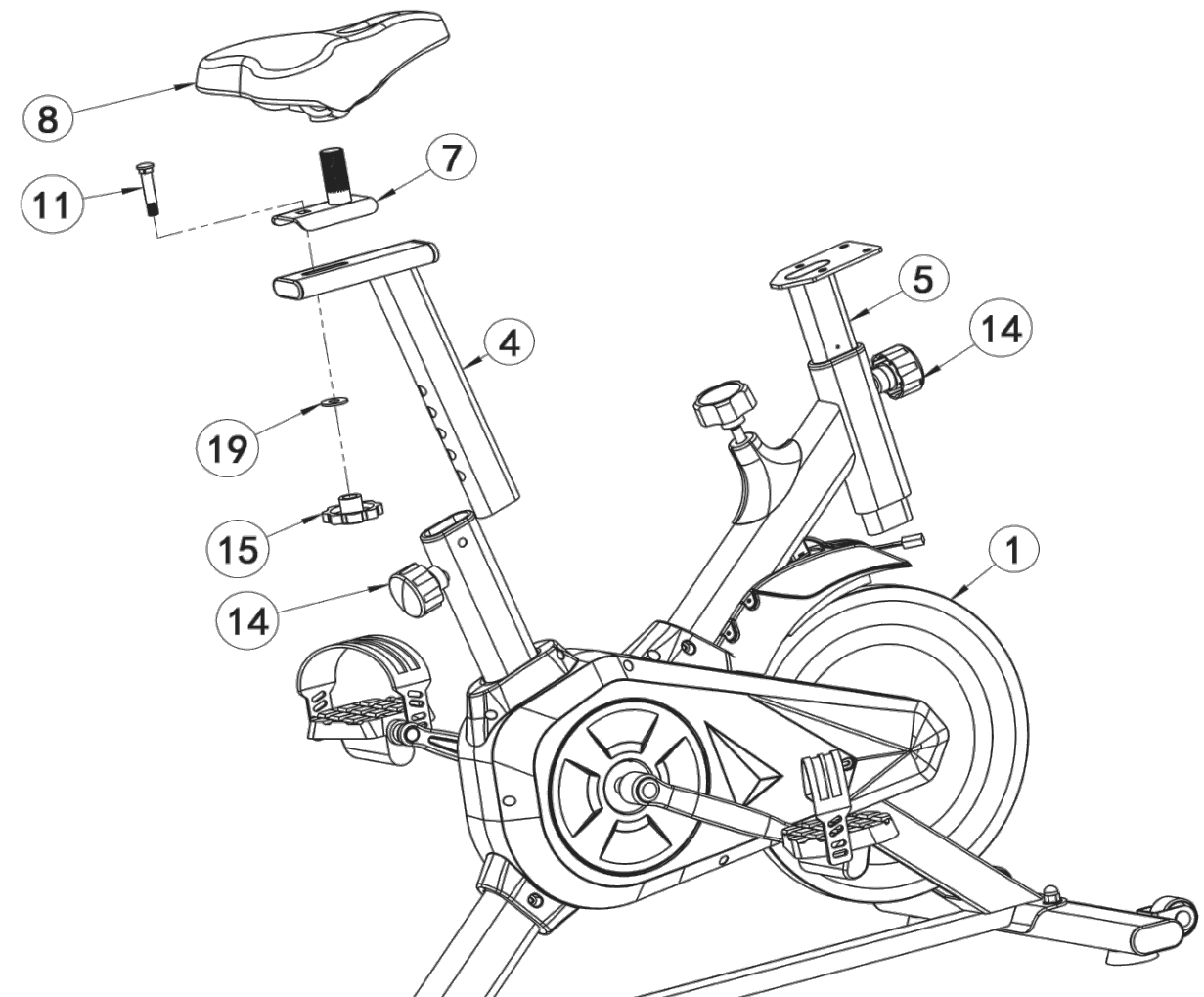
3.3. Asenna satulapolppa ja ohjaustolppa

- Työnnä satulapolppa (4) päärunkoon (1).
- Vedä säätönuppi (14) ulospäin ja säädä haluttuun korkeuteen.
- Vapauta säätönuppi (14), jotta se lukittuu vastaavaan reikään.
- Kiristä säätönuppi (14) huolellisesti.
- Työnnä ohjaustolppa (5) päärunkoon (1).
- Vedä säätönuppi (14) ulospäin ja säädä haluttuun korkeuteen.
- Vapauta säätönuppi (14), jotta se lukittuu reikään.
- Kiristä säätönuppi (14) huolellisesti.



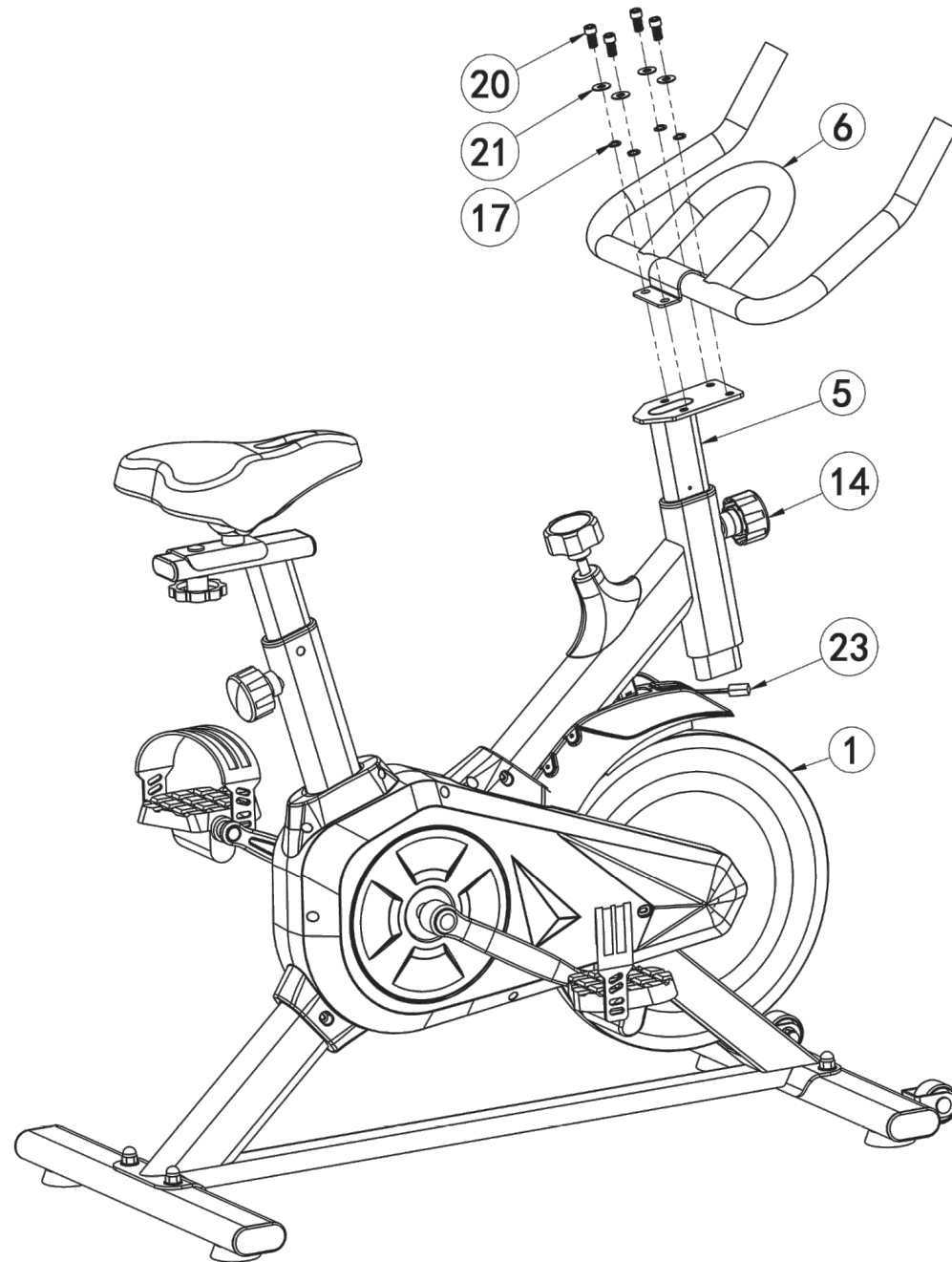
3.4. Asenna satula

- Työnnä satulan säätörunko (7) satulapolppaan (4).
- Kohdista kiinnitysreiät.
- Kiinnitä aluslevyllä (19), kuusiopultilla (11) ja säätömutterilla (15).
- Kiristä kiintoavaimella (25).
- Aseta satula (8) säätörunkon (7) päälle.
- Kiristä huolellisesti kiintoavaimella (25).
- Säädäksesi satulaa eteen- tai taaksepäin, löysää säätömutteria (15).
- Liu'uta säätörunko (7) haluttuun asentoon.
- Kiristä säätömutteri (15) huolellisesti säädön jälkeen.



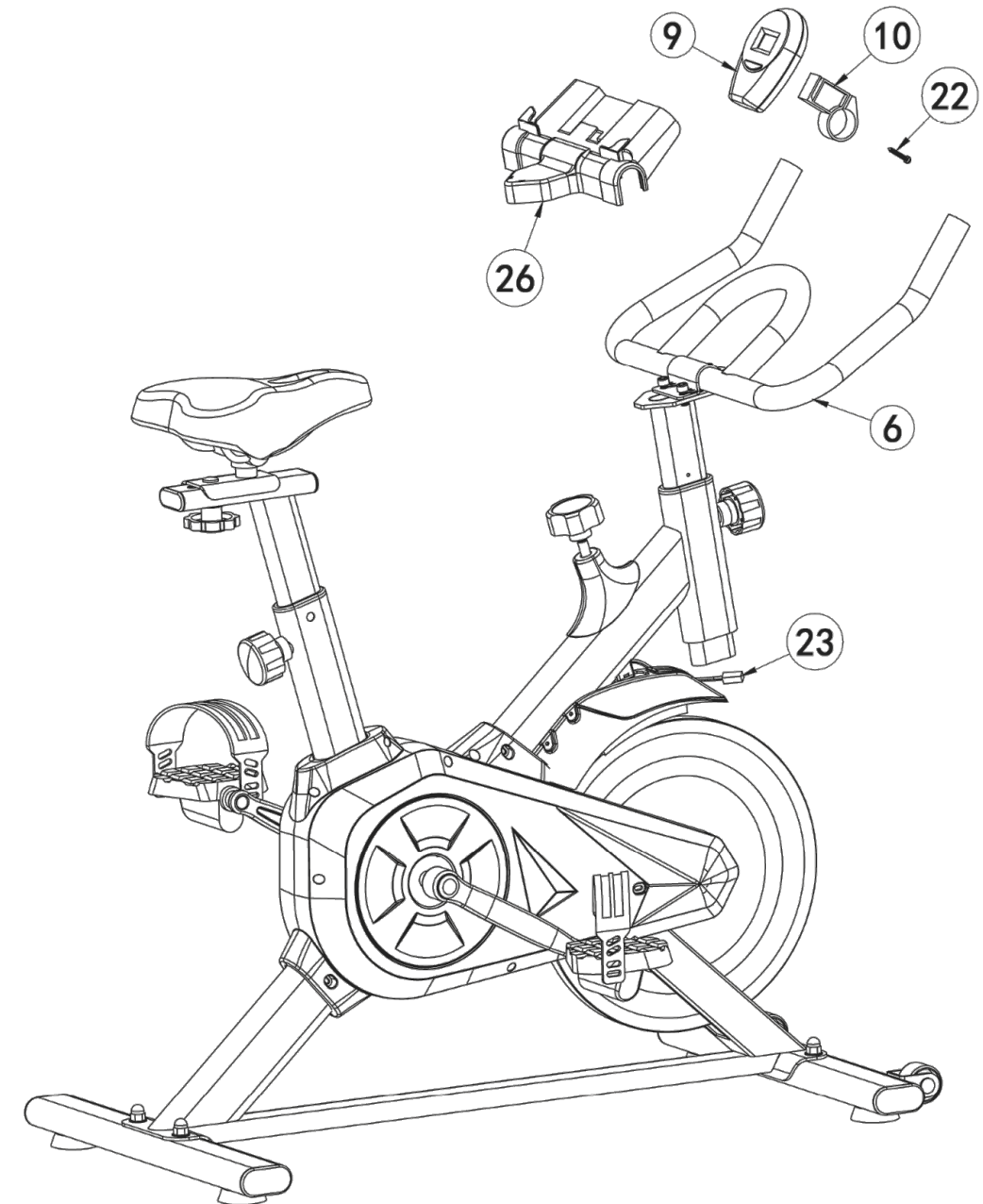
3.5. Asenna ohjaintanko

- Aseta ohjaintanko (6) ohjaustolpan (5) päälle.
- Kohdista kiinnitysreiät.
- Työnnä nappikantaruuvit (20) aluslevyjen (17) ja jousialuslevyjen (21) läpi.
- Kiristä kaikki pultit kuusiokoloavaimella (24).



3.6. Asenna näyttö ja puhelinteline

- Aseta näytön pidike (10) ohjaintankoon (6). **SB3i**
- Kiinnitä se itsekierteittävällä ruuvilla (22). **SB3i**
- Kiristä kuusiokoloavaimella (24). **SB3i**
- Asenna näyttö (9) pidikkeeseen (10). **SB3 / SB3i**
- Liitä signaalijohto (23) näytön (9) takana olevaan "Sensor"-liitäntään. **SB3i**
- Asenna puhelinteline (26) ohjaintankoon (6). **SB3 / SB3i**



VAROITUS

Varmista ennen käyttöä, että kaikki osat ovat tiukasti kiinni ja laite seisoo vakaasti lattialla.

4 NÄYTTÖ

4.1 Näyttöarvot	Alue	Toiminto
TIME [AIKA]	00:00-99:59	Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin siirtyy kohtaan TIME. Kokonaisharjoitusaika näytetään.
SPEED [NOPEUS]	0.0 - 99.9 km/h	Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin siirtyy kohtaan SPEED. Nykyinen nopeus näytetään.
DISTANCE [MATKA]	0.00 - 99.99 km	Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin siirtyy kohtaan DISTANCE. Kuljettu matka näytetään.
CALORIES [KALORIT]	0.0 - 999.9 kcal	Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin siirtyy kohtaan CALORIES. Poltetut kalorit näytetään. Arvo on suuntaa-antava arvio.

4.2 Painikkeet	Toiminto
MODE painike	Paina tätä painiketta vaihtaaksesi näyttöarvojen välillä tai lukitaksesi tietyn toiminnon.

4.3 Käyttöohje

Automaattinen ON/OFF

- Järjestelmä käynnistyy, kun mitä tahansa painiketta painetaan tai kun nopeusanturi lähettää signaalin.
- Järjestelmä sammuu automaattisesti, jos anturilta ei tule signaalia tai mitään painiketta ei paineta 4 minuuttiin.

RESET

- Laite voidaan nollata vaihtamalla paristo tai painamalla MODE-painiketta 3 sekunnin ajan.

MODE

- Valitse SCAN tai LOCK. Jos et halua käyttää SCAN-tilaa, paina MODE-painiketta. Kun osoitin on halutun toiminnon kohdalla, se vilkkuu.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD GO SB3 / SB3i SPINNING BIKE!

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



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

! IMPORTANT!

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

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 DECLARATION

FitNord declares that the product complies with the Machinery Directive 2006/42/EC and the requirements set by standards EN 957-1 (general safety requirements) and EN 957-6 (treadmills, safety requirements and test methods).

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

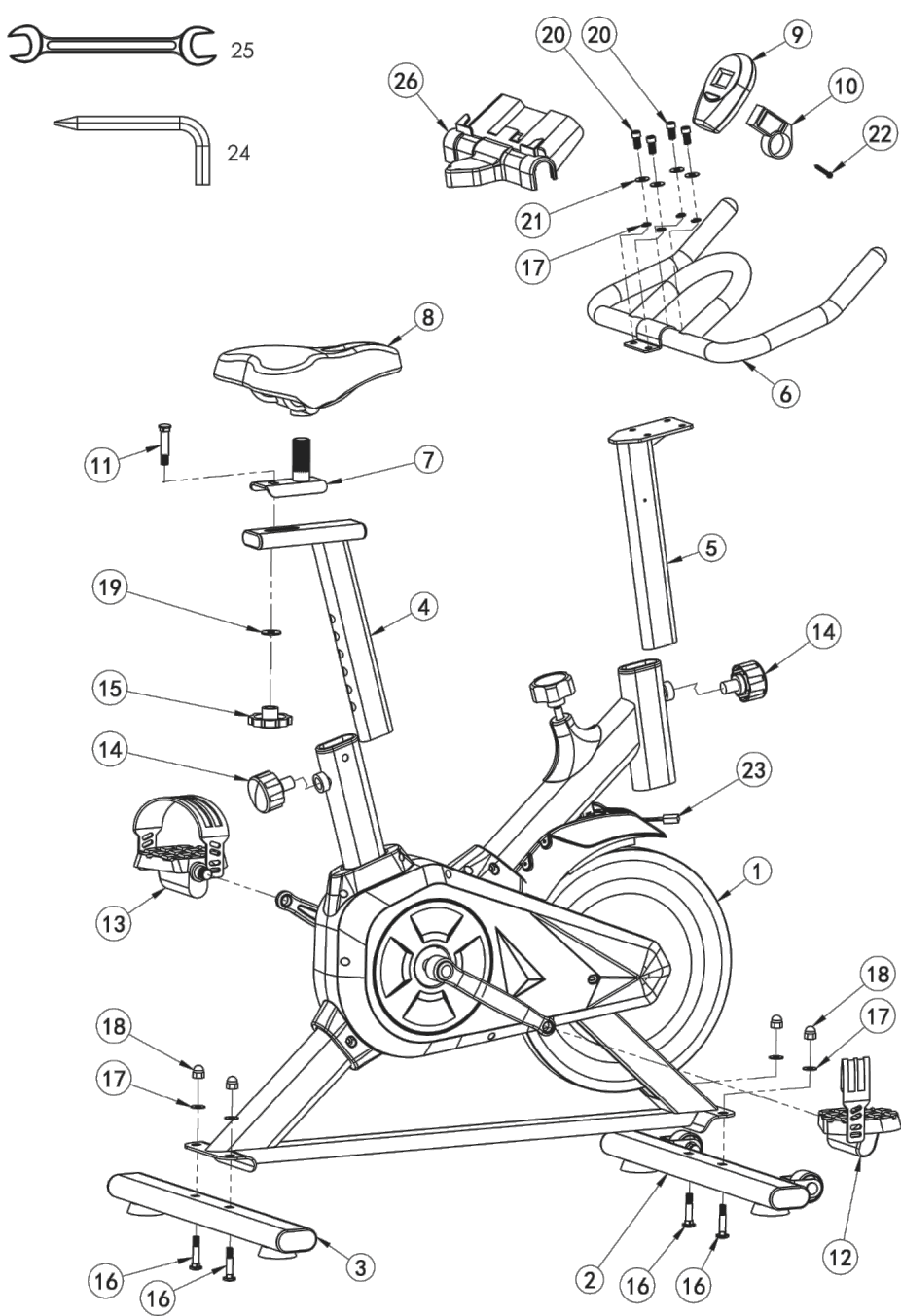
1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

! WARNING

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the equipment.
Important: this unit is intended for home use only

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
- Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested and certified to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
- **Maximum weight of user 100kg.**
- This equipment is not suitable for high precision applications.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

2 TECHNICAL SPECIFICATION



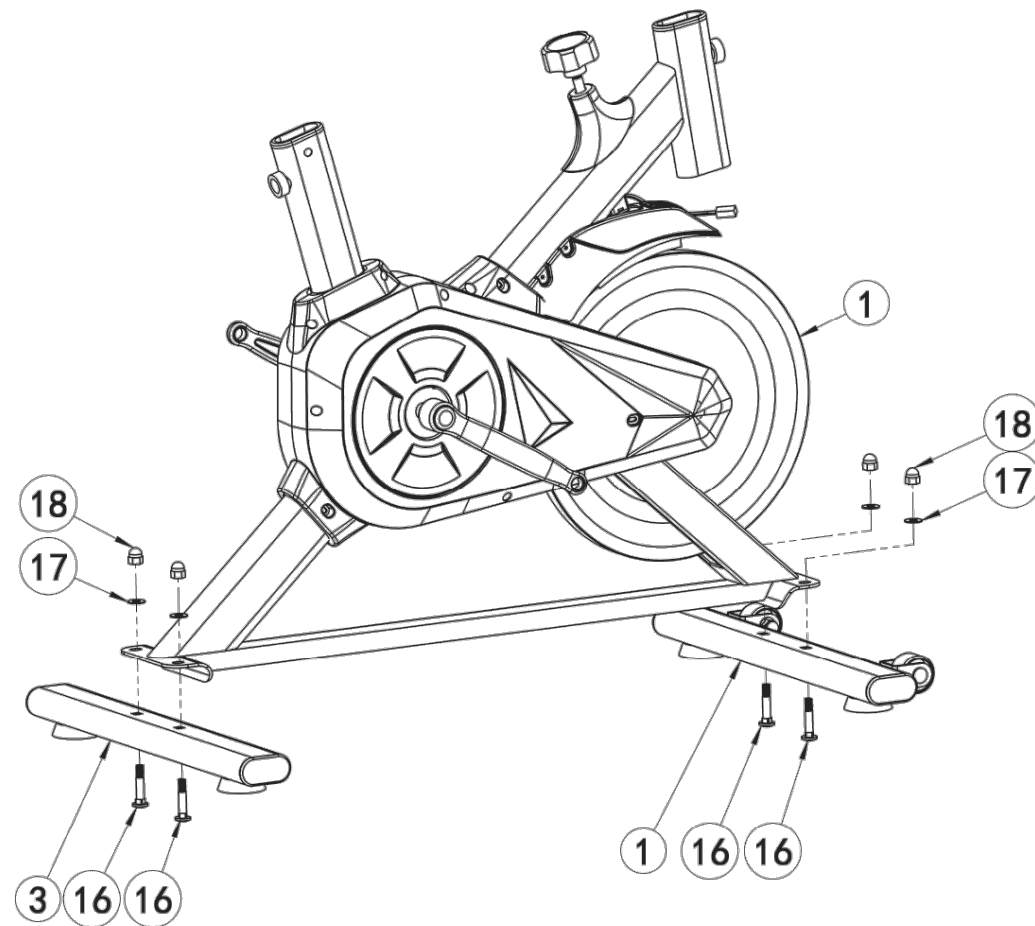
Part No.	Description	Specification	QTY
1	Main Body		1
2	Front Stabilize		1
3	Rear Stabilizer		1
4	Saddle Post		1
5	Handle Post		1
6	Handle Frame		1
7	Saddle Adjustment Frame		1
8	Saddle		1
9	Monitor (SB3i)		1
10	Monitor Holder (SB3i)		1
11	Hex bolts	M10*55	1
12	Right pedal		1
13	Left pedal		1

Part No.	Description	Specification	QTY
14	Adjusting knob	M16	2
15	Adjusting nut	M10	1
16	Carriage Bolts	M8*60	4
17	Flat washer	ø8,5	8
18	Cover nut	M8	4
19	Flat washer	ø10,5	1
20	Button head bolt	M8x16	4
21	Spring washer	ø8,5	4
22	Self tapping screw (SB3i)	ST4x15	1
23	Signal Wire		1
24	Inner hexagon spanner	6mm	1
25	Open wrench	13-15mm	1
26	Mobile phone holder		1

3 ASSEMBLY INSTRUCTION

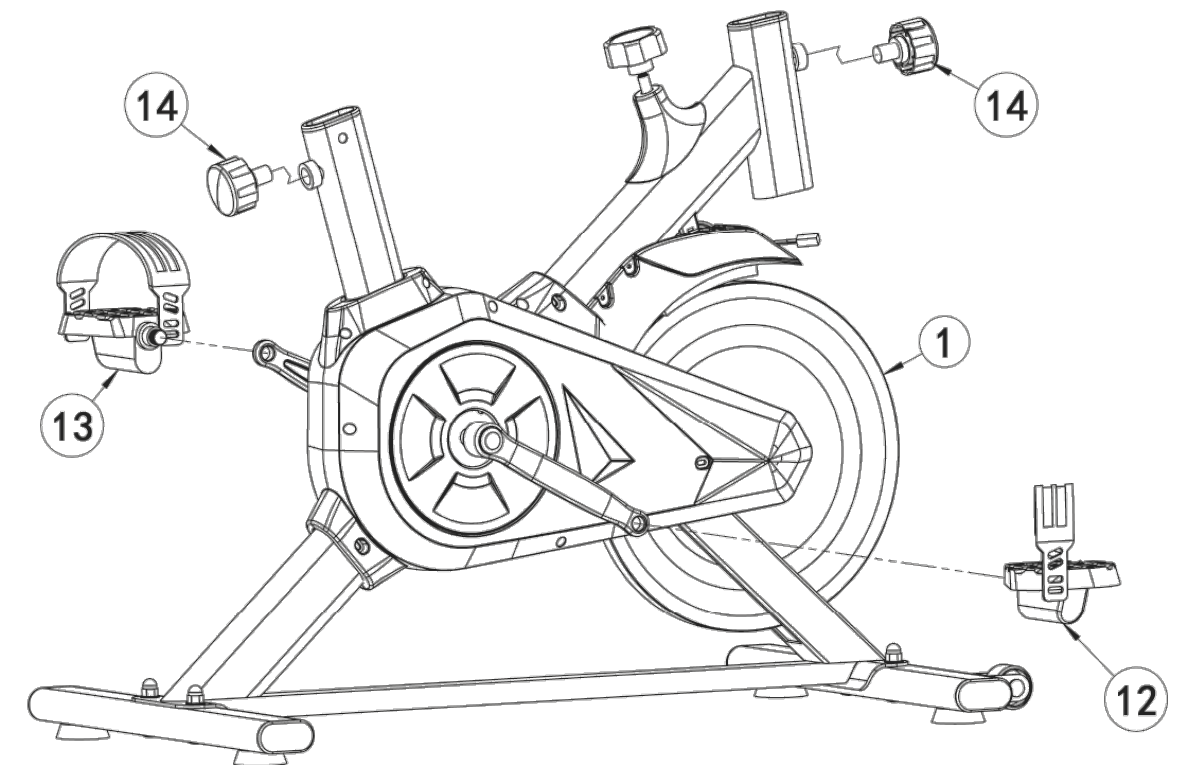
3.1. Install the stabilizers

- Position the Front Stabilizer (2) at the front of the Main Body (1). Make sure the moving wheels are facing forward as shown in the diagram.
- Insert the Carriage Bolts (16) through the Front Stabilizer (2) and the Main Body (1).
- Place a Flat Washer (17) onto each bolt, then secure with Cover Nuts (18).
- Tighten all bolts firmly using the Open Wrench (25).
- Position the Rear Stabilizer (3) at the rear of the Main Body (1).
- Insert the Carriage Bolts (16) through the Rear Stabilizer (3) and the Main Body (1).
- Place a Flat Washer (17) onto each bolt, then secure with Cover Nuts (18). Tighten firmly using the Open Wrench (25).
- Adjust the foot adjusters on the Rear Stabilizer (3) to ensure the machine sits level and stable on the floor.
- To move the machine a short distance, tilt it slightly and use the moving wheels on both sides of the Front Stabilizer (2).



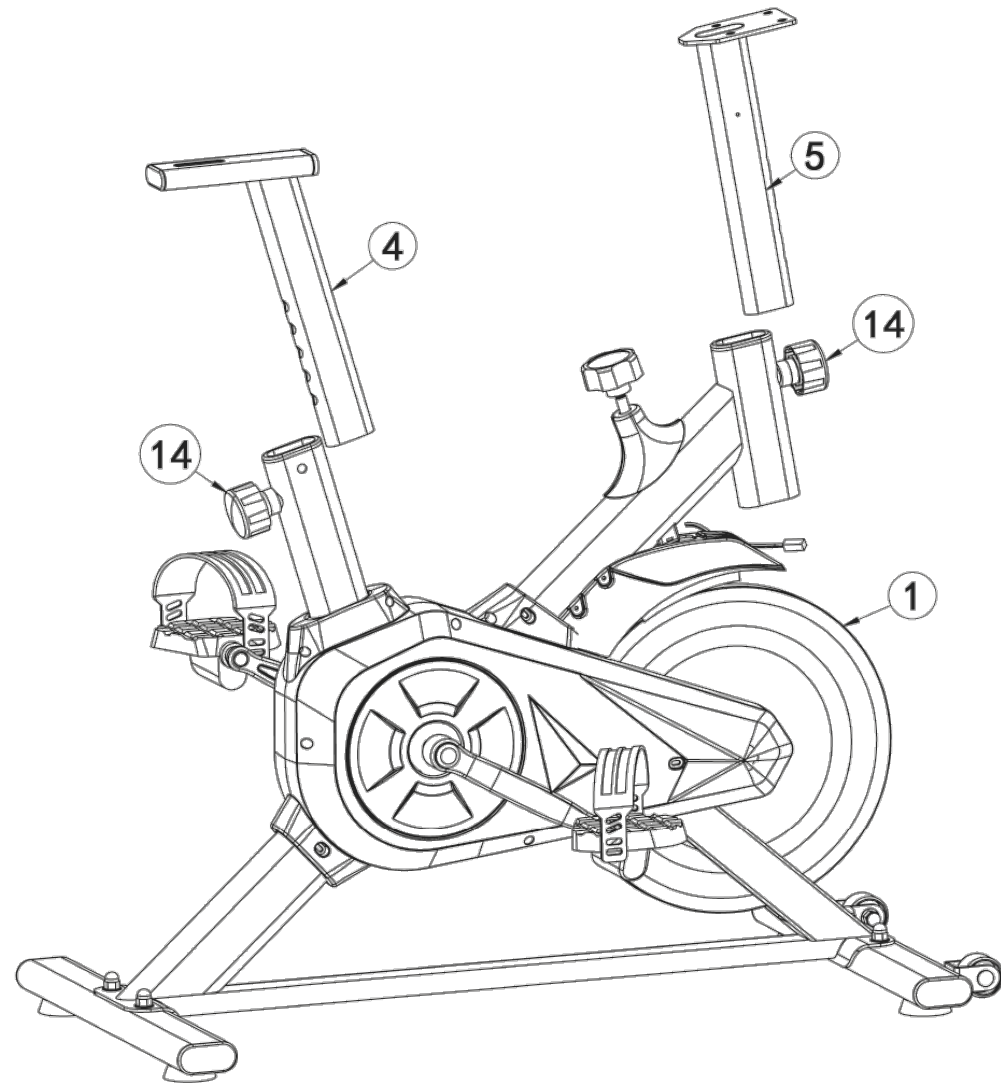
3.2. Install the Pedals and Adjusting Knobs

- Locate the Right Pedal (12) marked with "R".
- Attach it to the corresponding side of the Main Body (1).
- Tighten it using the Open Wrench (25). Turn clockwise to secure.
- Locate the Left Pedal (13) marked with "L".
- Attach it to the corresponding side of the Main Body (1).
- Tighten it using the Open Wrench (25). Turn counterclockwise to secure.
- Install the Adjusting Knobs (14) at the front and rear of the Main Body (1).
- Do not fully tighten the adjusting knobs at this stage. Final tightening will be done later.



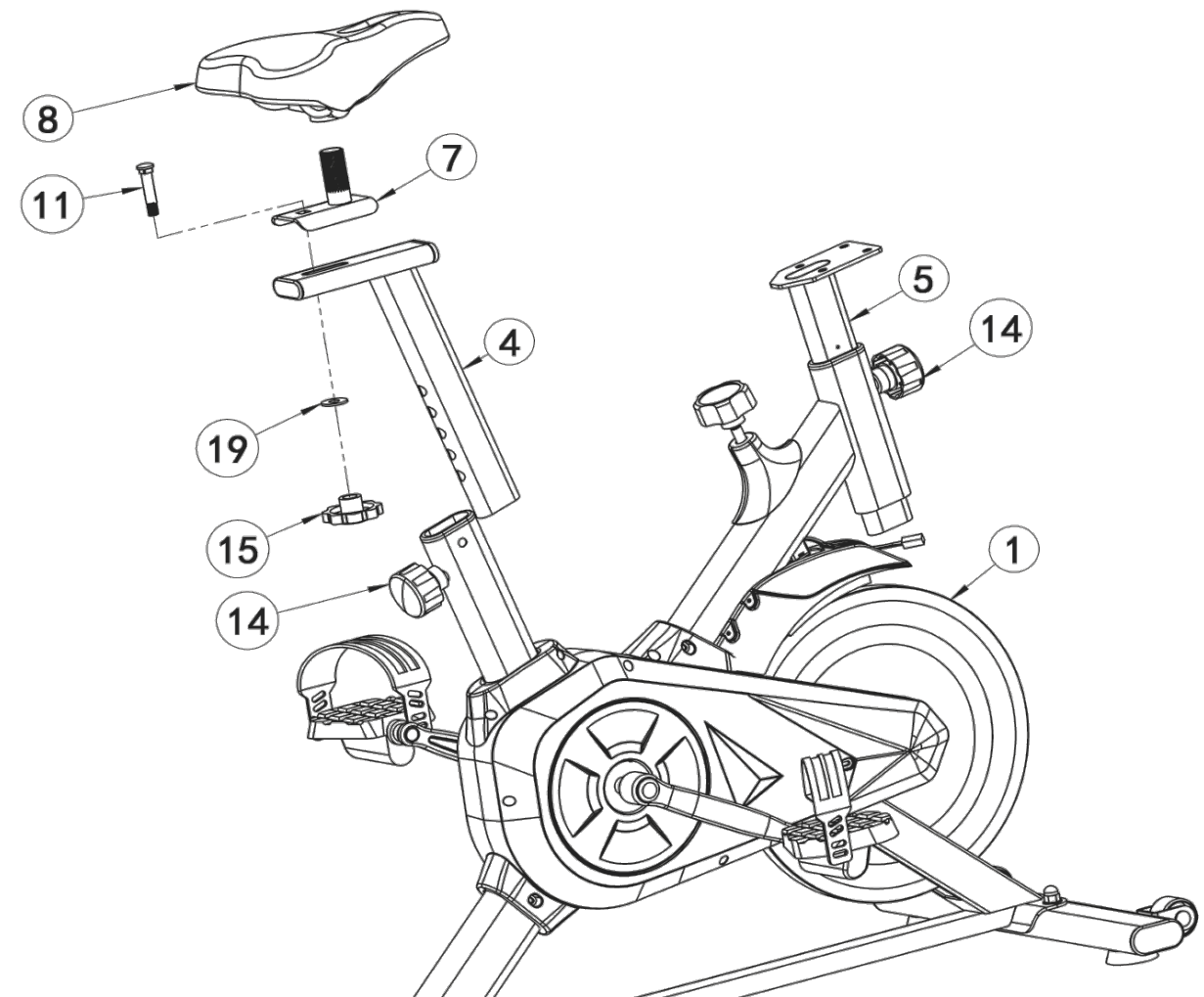
3.3. Install the Saddle Post and Handle Post

- a. Insert the Saddle Post (4) into the Main Body (1).
- b. Pull the Adjusting Knob (14) outward and slide the Saddle Post (4) to the desired height.
- c. Release the Adjusting Knob (14) so it automatically locks into the corresponding hole on the Saddle Post (4).
- d. Tighten the Adjusting Knob (14) securely after adjustment.
- e. Insert the Handle Post (5) into the Main Body (1).
- f. Pull the Adjusting Knob (14) outward and adjust the Handle Post (5) to the desired height.
- g. Release the Adjusting Knob (14) so it locks into the corresponding hole on the Handle Post (5).
- h. Tighten the Adjusting Knob (14) securely after adjustment.



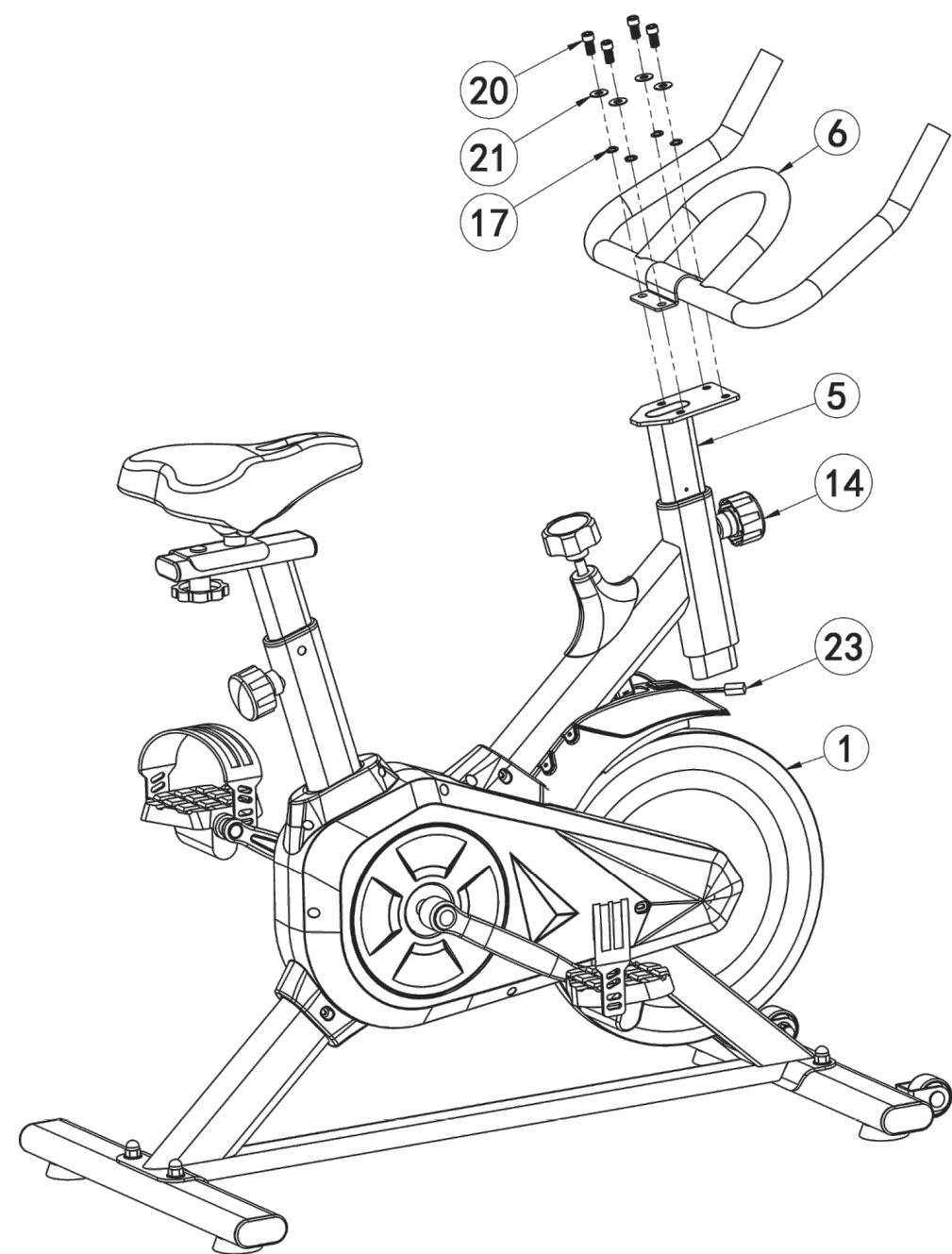
3.4. Install the Saddle

- a. Insert the Saddle Adjustment Frame (7) into the Saddle Post (4).
- b. Align the mounting holes.
- c. Secure it using the Flat Washer (19), Six Angle Bolt (11), and Adjusting Nut (15).
- d. Tighten securely using the Open Wrench (25).
- e. Place the Saddle (8) onto the Saddle Adjustment Frame (7).
- f. Tighten firmly using the Open Wrench (25).
- g. To adjust the saddle forward or backward, loosen the Adjusting Nut (15).
- h. Slide the Saddle Adjustment Frame (7) to the desired position.
- i. After adjustment, retighten the Adjusting Nut (15) securely.



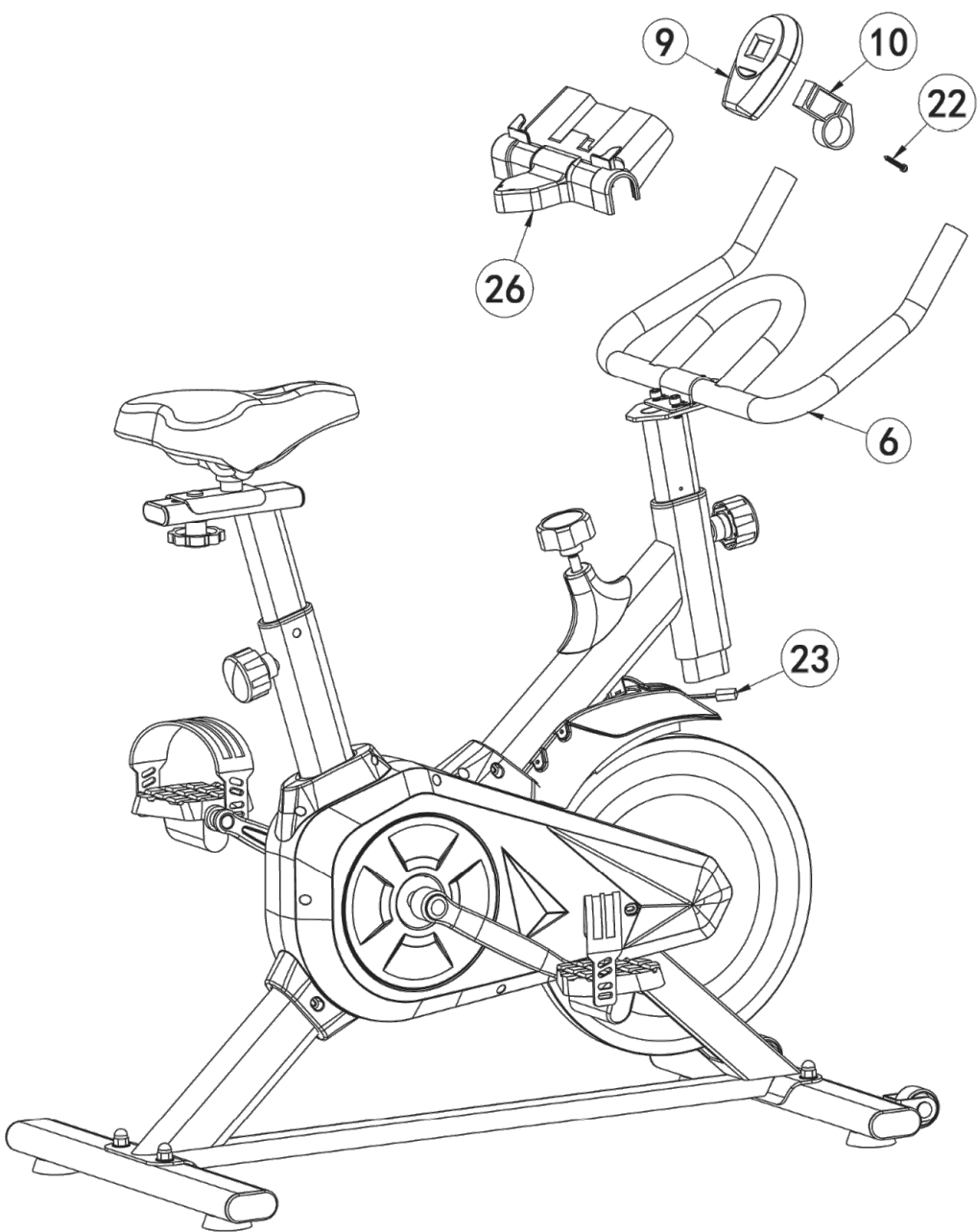
3.5. Install the Handle Frame

- a. Position the Handle Frame (6) on top of the Handle Post (5).
- b. Align the mounting holes.
- c. Insert the Button Head Bolts (20) through the Flat Washers (17) and Spring Washers (21).
- d. Tighten all bolts securely using the Inner Hexagonal Wrench (24).



3.6. Install the Monitor and Mobile Phone Holder

- a. Position the Monitor Holder (10) onto the Handle Frame (6). **SB3i**
- b. Secure it using the Self Tapping Screw (22). **SB3i**
- c. Tighten firmly with the Inner Hexagonal Wrench (24). **SB3i**
- d. Mount the Monitor (9) onto the Monitor Holder (10). **SB3 / SB3i**
- e. Insert the Signal Wire (23) into the “Sensor” port on the back of the Monitor (9). **SB3i**
- f. Install the Mobile Phone Holder (26) onto the Handle Frame (6). **SB3 / SB3i**



! CAUTION

Before using, please confirm that each part is tight and firm and the machine is stable to the ground.

4 DISPLAY

4.1 Display values	Range	Function
TIME	00:00-99:59	Press the MODE key until the pointer moves to TIME. The total working time will be shown.
SPEED	0.0 - 99.9 km/h	Press the MODE key until the pointer moves to SPEED. The current speed will be shown.
DISTANCE	0.00 - 99.99 km	Press the MODE key until the pointer moves to DISTANCE. The distance of the trip will be displayed.
CALORIES	0.0 - 999.9 kcal	Press the MODE key until the pointer moves to CALORIES. The calories burned will be displayed. This is a rough estimate.

4.2 Button	Function
MODE button	Short press this button to toggle between display values. Long press this button to reset display values.

4.3 Operation procedure

Auto ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it receives signal from the speed sensor.
- The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no keys are pressed for 4 minutes.

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD GO SB3 / SB3i SPINNINGCYKEL!

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



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

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.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARSFRIKRVNING

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 INTYG

FitNord intygar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EG och kraven enligt standarderna EN 957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN 957-6 (löpband, säkerhetskrav och testmetoder).

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

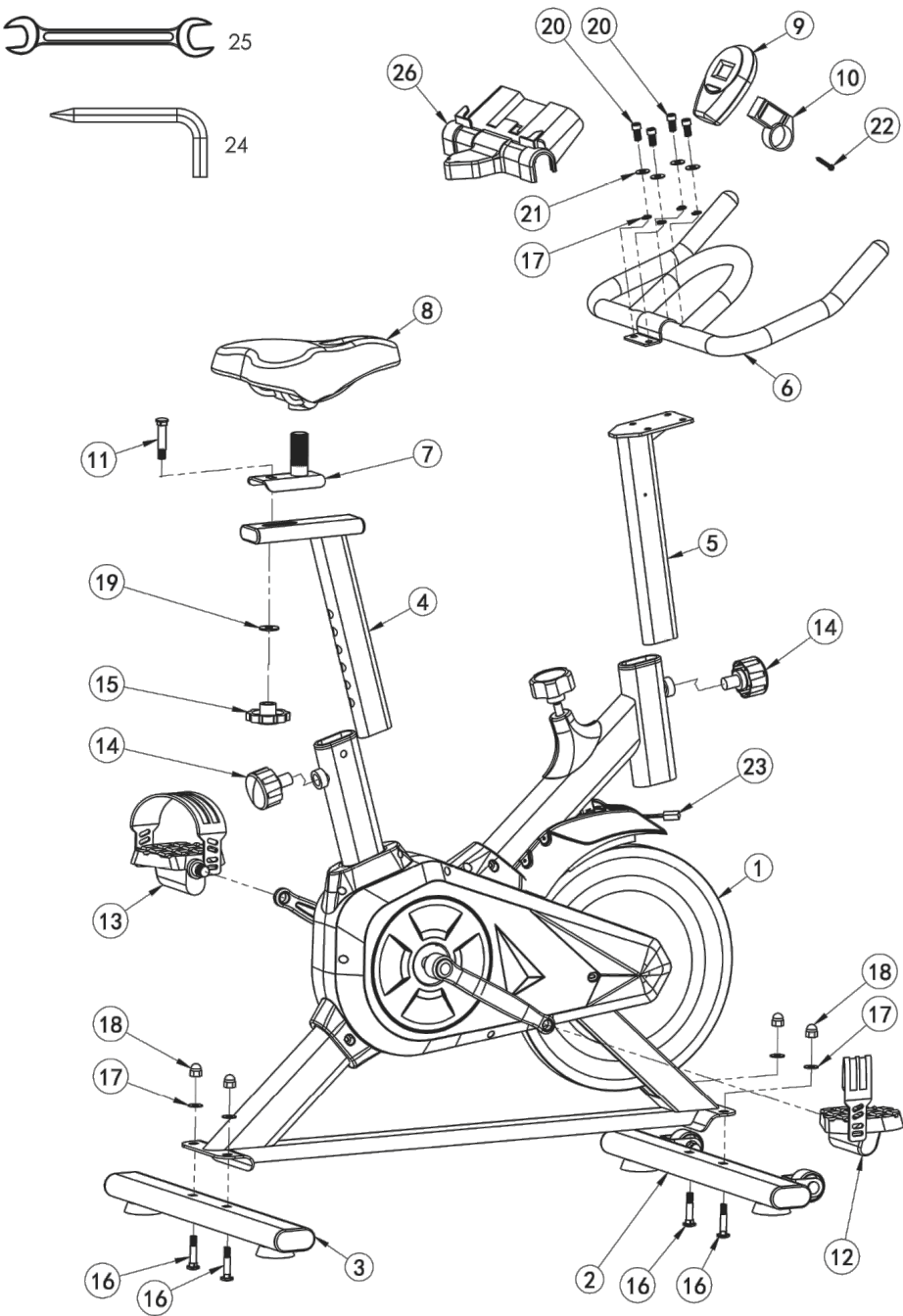
1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

! VARNING

För att minska risken för allvarlig skada, läs följande säkerhetsanvisningar innan utrustningen används.
Viktigt: Denna enhet är endast avsedd för hemmabruk.

- Det är viktigt att läsa hela denna manual innan utrustningen monteras och används.
- Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används korrekt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att fastställa om du har några fysiska eller medicinska tillstånd som kan innebära en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra korrekt användning av utrustningen. Din läkares råd är särskilt viktiga om du tar mediciner som påverkar hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå.
- Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa.
- Avbryt träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du kontakta läkare innan du fortsätter träningen.
- Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Utrustningen är endast avsedd för vuxna.
- Använd utrustningen på en stabil och plan yta med skydd för golv eller matta. Av säkerhetsskäl ska det finnas minst 0,6 meter fritt utrymme runt hela utrustningen.
- Kontrollera före användning att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.
- Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet kontrolleras för skador och/eller slitage.
- Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du upptäcker defekta delar vid montering eller kontroll, eller om du hör ovanliga ljud under användning, avbryt användningen. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
- Bär lämpliga kläder vid användning av utrustningen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller begränsa rörelsen.
- Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 och EN ISO 20957-5, klass H.C. Endast avsedd för hemmabruk.
- **Maximal användarvikt: 100 kg.**
- Denna utrustning är inte lämplig för högprecisionsapplikationer.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen för att undvika ryggskador.
- Använd alltid korrekt lyfteknik och/eller ta hjälp.

2 TEKNISKA SPECIFIKATIONER



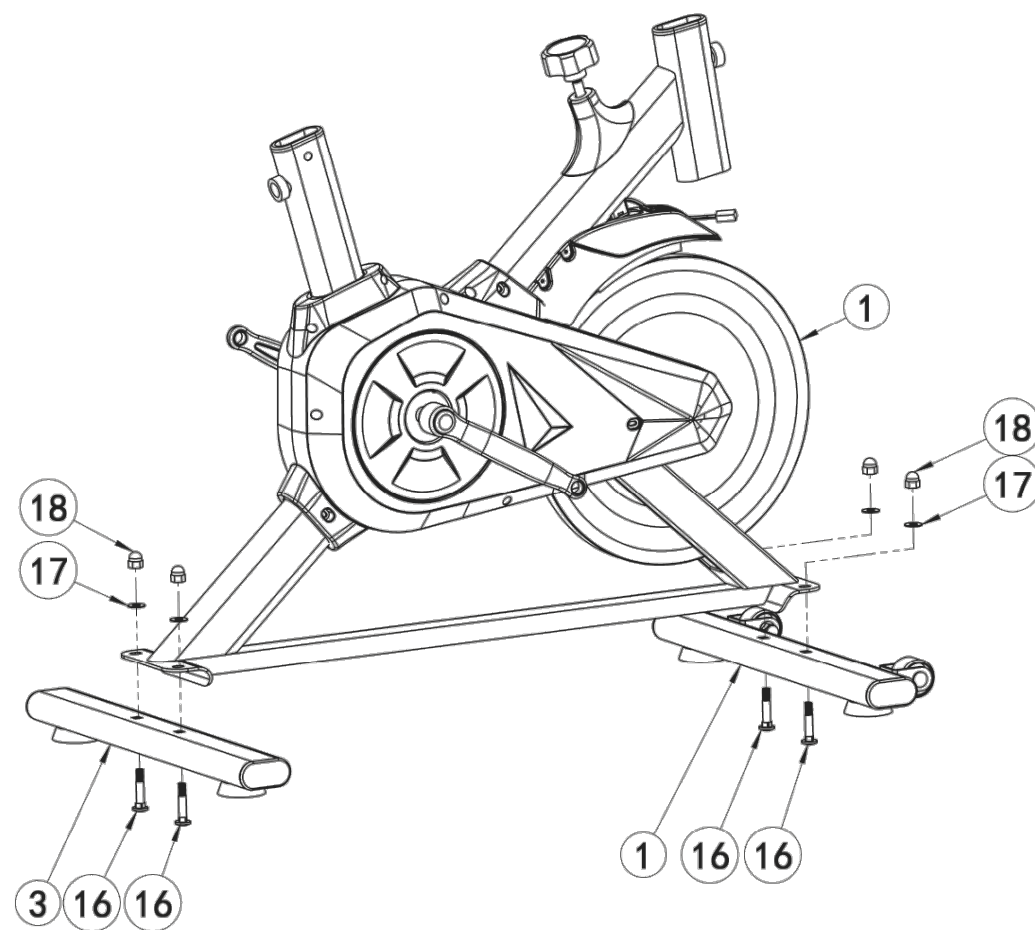
Del Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal
1	Huvudram		1
2	Främre stabilisator		1
3	Bakre stabilisator		1
4	Sadelstolpe		1
5	Styrstolpe		1
6	Handtagsram		1
7	Sadelns justeringsram		1
8	Sadel		1
9	Display (SB3i)		1
10	Displayhållare (SB3i)		1
11	Sexkantsbultar	M10*55	1
12	Höger pedal		1
13	Vänster pedal		1

Del Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal
14	Justeringsratt	M16	2
15	Justeringsmutter	M10	1
16	Vagnsbultar	M8*60	4
17	Bricka	ø8,5	8
18	Täckmutter	M8	4
19	Bricka	ø10,5	1
20	Skruv med rundat huvud	M8x16	4
21	Fjäderbricka	ø8,5	4
22	Självgängande skruv (SB3i)	ST4x15	1
23	Signalkabel		1
24	Insexnyckel	6mm	1
25	Fast nyckel	13-15mm	1
26	Mobilhållare		1

3 MONTERINGSANVISNINGAR

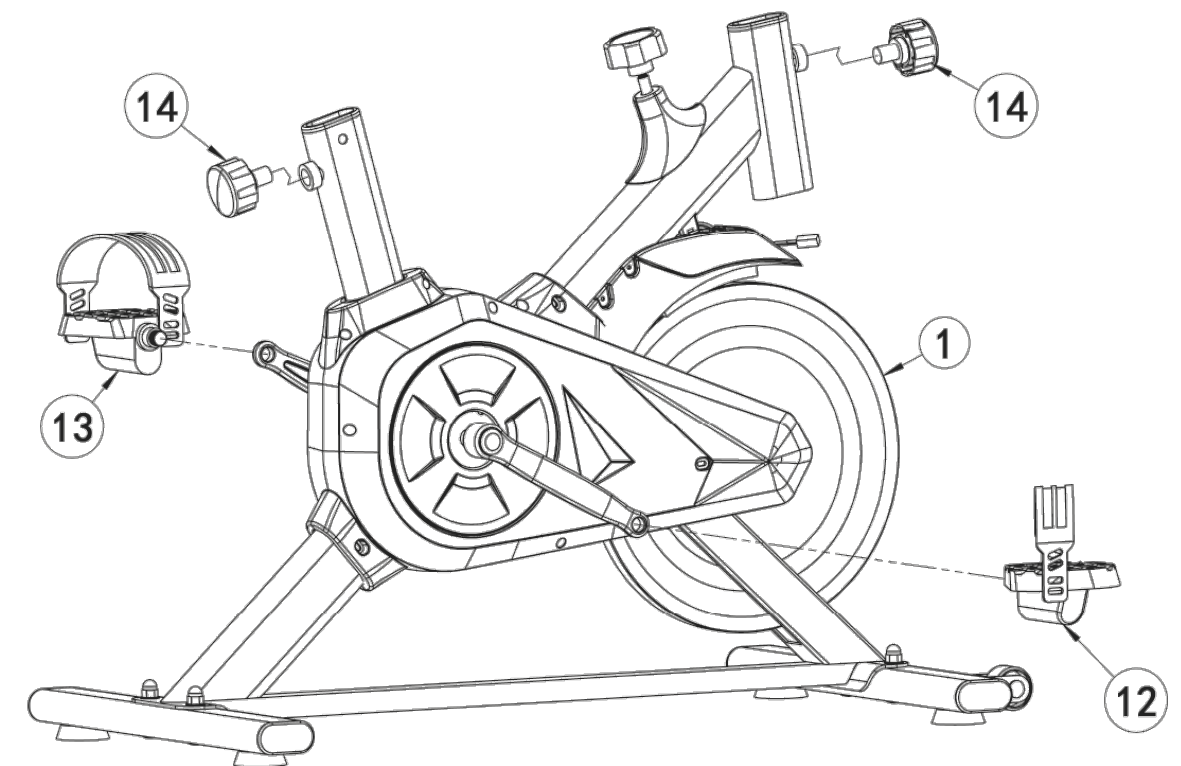
3.1. Montera stabilisatorerna

- Placera den främre stabilisatorn (2) framtill på huvudramen (1). Kontrollera att transporthjulen är riktade framåt enligt bilden.
- För in vagnsbultarna (16) genom främre stabilisatorn (2) och huvudramen (1).
- Placera en bricka (17) på varje bult och fäst med täckmuttrar (18).
- Dra åt alla bultar ordentligt med fast nyckel (25).
- Placera den bakre stabilisatorn (3) baktill på huvudramen (1).
- För in vagnsbultarna (16) genom bakre stabilisatorn (3) och huvudramen (1).
- Placera en bricka (17) på varje bult och fäst med täckmuttrar (18). Dra åt med fast nyckel (25).
- Justera fotjusteringarna på bakre stabilisatorn (3) så att maskinen står plant och stabilt.
- För att flytta maskinen en kort sträcka, luta den lätt och använd transporthjulen på den främre stabilisatorn (2).



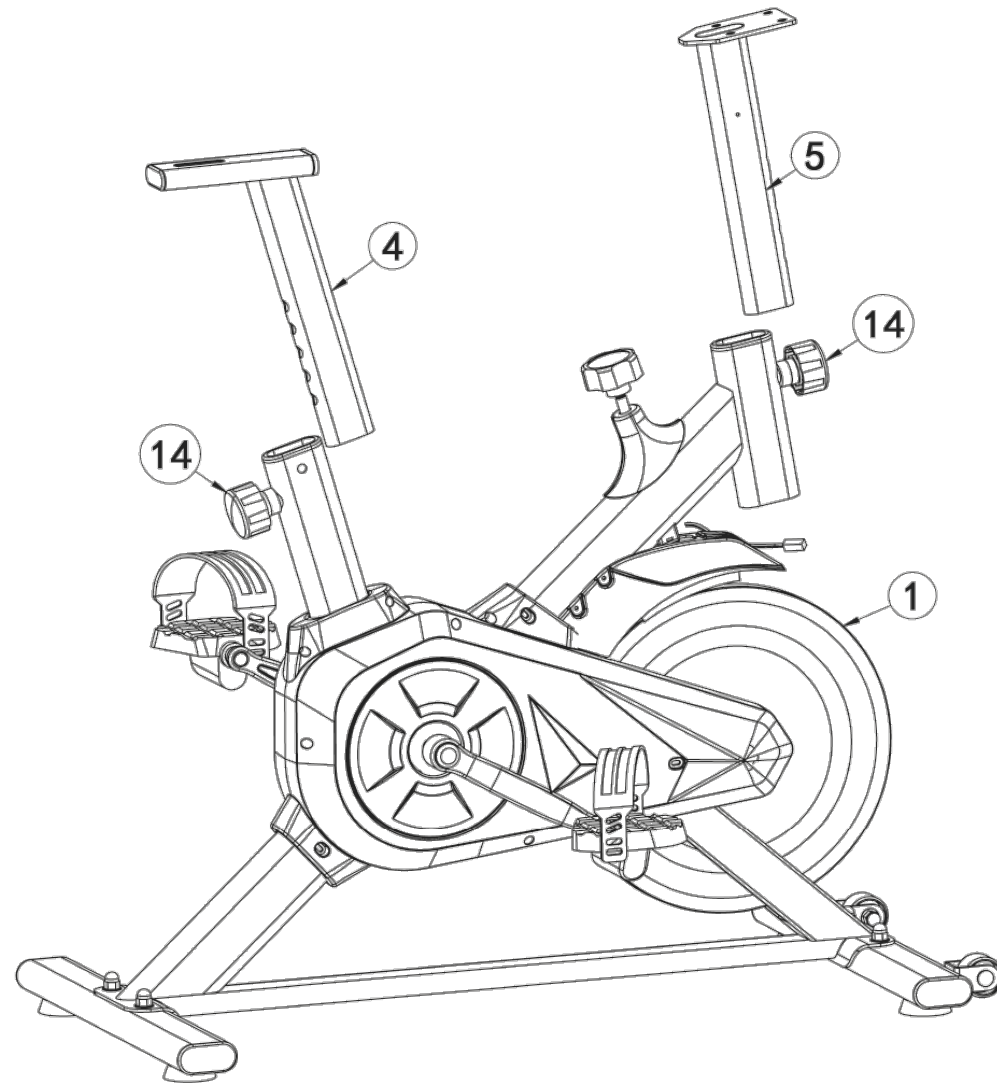
3.2. Montera pedaler och justeringsrattar

- Leta upp höger pedal (12), märkt "R".
- Fäst den på motsvarande sida av huvudramen (1).
- Dra åt med fast nyckel (25). Vrid medurs.
- Leta upp vänster pedal (13), märkt "L".
- Fäst den på motsvarande sida av huvudramen (1).
- Dra åt med fast nyckel (25). Vrid moturs.
- Montera justeringsrattarna (14) framtill och baktill på huvudramen (1).
- Dra inte åt helt i detta skede. Slutlig åtdragning sker senare.



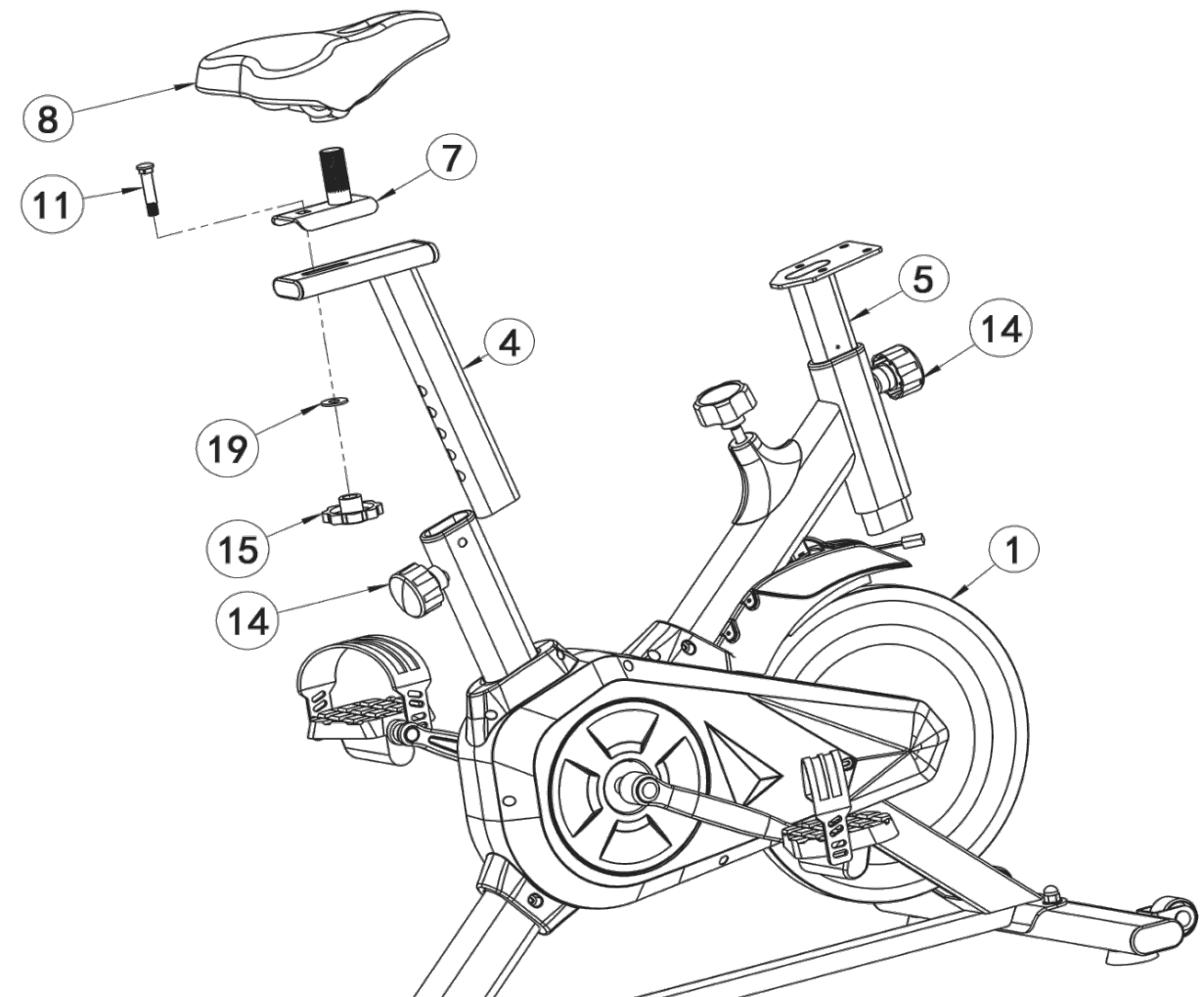
3.3. Montera sadelstolpe och styrstolpe

- För in sadelstolpen (4) i huvudramen (1).
- Dra ut justeringsratten (14) och justera sadelstolpen till önskad höjd.
- Släpp justeringsratten (14) så att den låses i motsvarande hål på sadelstolpen (4).
- Dra åt justeringsratten (14) ordentligt efter justering.
- För in styrstolpen (5) i huvudramen (1).
- Dra ut justeringsratten (14) och justera styrstolpen till önskad höjd.
- Släpp justeringsratten (14) så att den låses i motsvarande hål på styrstolpen (5).
- Dra åt justeringsratten (14) ordentligt efter justering.



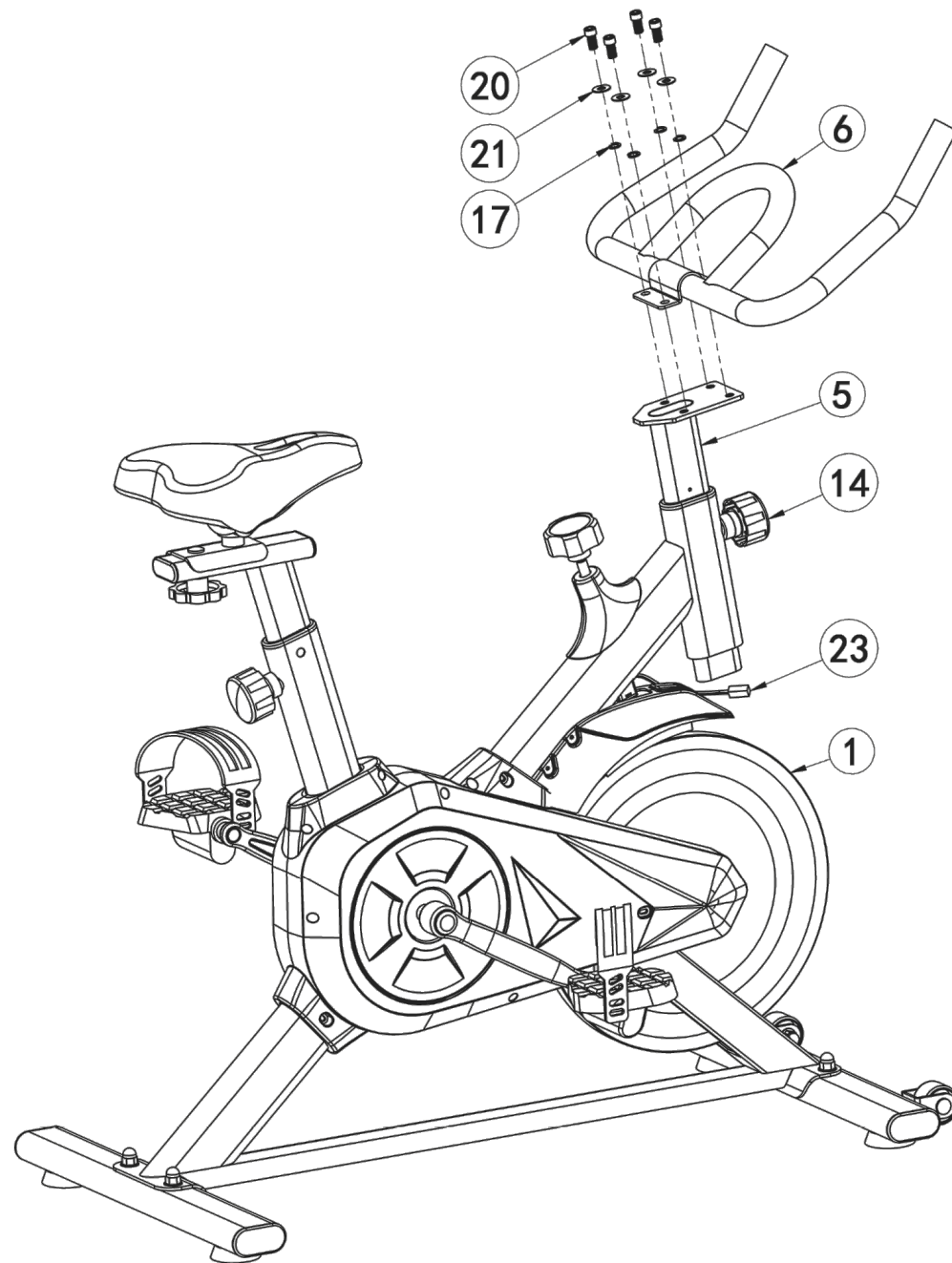
3.4. Montera sadel

- För in sadelns justeringsram (7) i sadelstolpen (4).
- Rikta in monteringshålen.
- Fäst med bricka (19), sexkantsbult (11) och justeringsmutter (15).
- Dra åt ordentligt med fast nyckel (25).
- Placera sadeln (8) på sadelns justeringsram (7).
- Dra åt ordentligt med fast nyckel (25).
- För att justera sadeln framåt eller bakåt, lossa justeringsmuttern (15).
- Skjut sadelns justeringsram (7) till önskat läge.
- Dra åt justeringsmuttern (15) ordentligt efter justering.



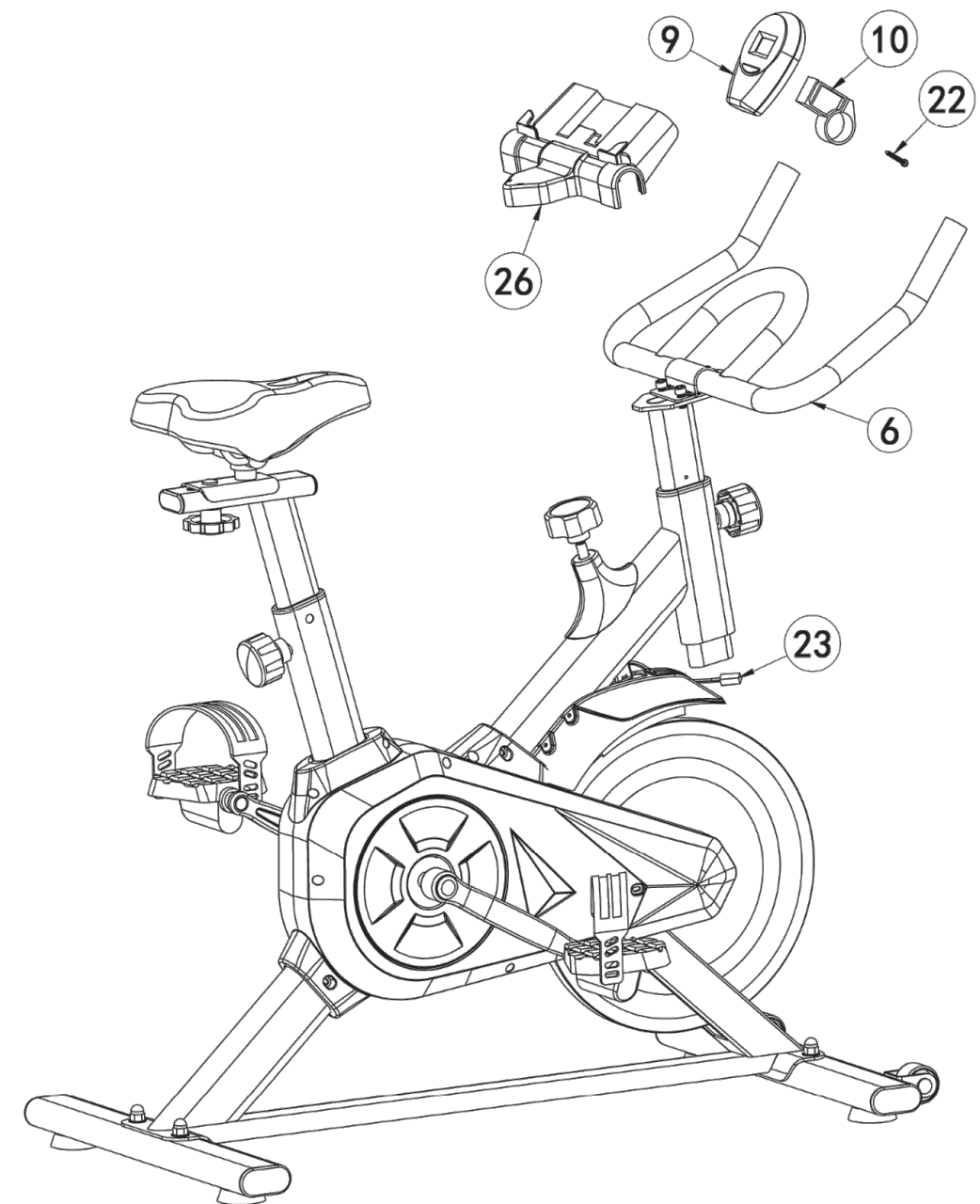
3.5. Montera handtagsram

- Placera handtagsramen (6) ovanpå styrstolpen (5).
- Rikta in monteringshålen.
- För in skruvarna med rundat huvud (20) genom brickor (17) och fjäderbrickor (21).
- Dra åt alla bultar ordentligt med insexnyckel (24).



3.6. Montera display och mobilhållare

- Placera displayhållaren (10) på handtagsramen (6). **SB3i**
- Fäst den med den självgående skruven (22). **SB3i**
- Dra åt ordentligt med insexnyckel (24). **SB3i**
- Montera displayen (9) på displayhållaren (10). **SB3 / SB3i**
- Anslut signalkabeln (23) till "Sensor"-porten på baksidan av displayen (9). **SB3i**
- Montera mobilhållaren (26) på handtagsramen (6). **SB3 / SB3i**



! VARNING

Kontrollera före användning att alla delar är ordentligt åtdragna och att maskinen står stabilt på golvet.

4 DISPLAY

Funktion	Område	Funktion
TIME [TID]	00:00-99:59	Tryck på MODE-knappen tills markören flyttas till TIME. Den totala träningstiden visas.
SPEED [HASTIGHET]	0.0 - 99.9 km/h	Tryck på MODE-knappen tills markören flyttas till SPEED. Den aktuella hastigheten visas.
DISTANCE [DISTANS]	0.00 - 99.99 km	Tryck på MODE-knappen tills markören flyttas till DISTANCE. Den tillryggalagda sträckan visas.
CALORIES [KALORIER]	0.0 - 999.9 kcal	Tryck på MODE-knappen tills markören flyttas till CALORIES. Förbrända kalorier visas. Värdet är en uppskattning.

4.2 Knapp	Funktion
MODE-knapp	Tryck på denna knapp för att växla mellan displayvärden eller låsa en specifik funktion.

4.3 Användning

Auto ON/OFF

- Systemet startar när någon knapp trycks in eller när signal tas emot från hastighetssensorn.
- Systemet stängs av automatiskt om ingen signal tas emot från sensorn eller om ingen knapp trycks in under 4 minuter.

RESET

- Enheten kan återställas genom att byta batteri eller genom att hålla MODE-knappen intryckt i 3 sekunder.

MODE

- Välj SCAN eller LOCK. Om du inte vill använda SCAN-läget, tryck på MODE-knappen. När markören står på önskad funktion blinkar den.

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD GO SB3 / SB3i SPINNINGSYKKEL!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

VIKTIG!

Vennligst les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike litt fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARSFRAKRIVELSE

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 ERKLÆRING

FitNord bekrefter at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EF og kravene satt av standardene EN 957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN 957-6 (tredemøller, sikkerhetskrav og testmetoder).

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

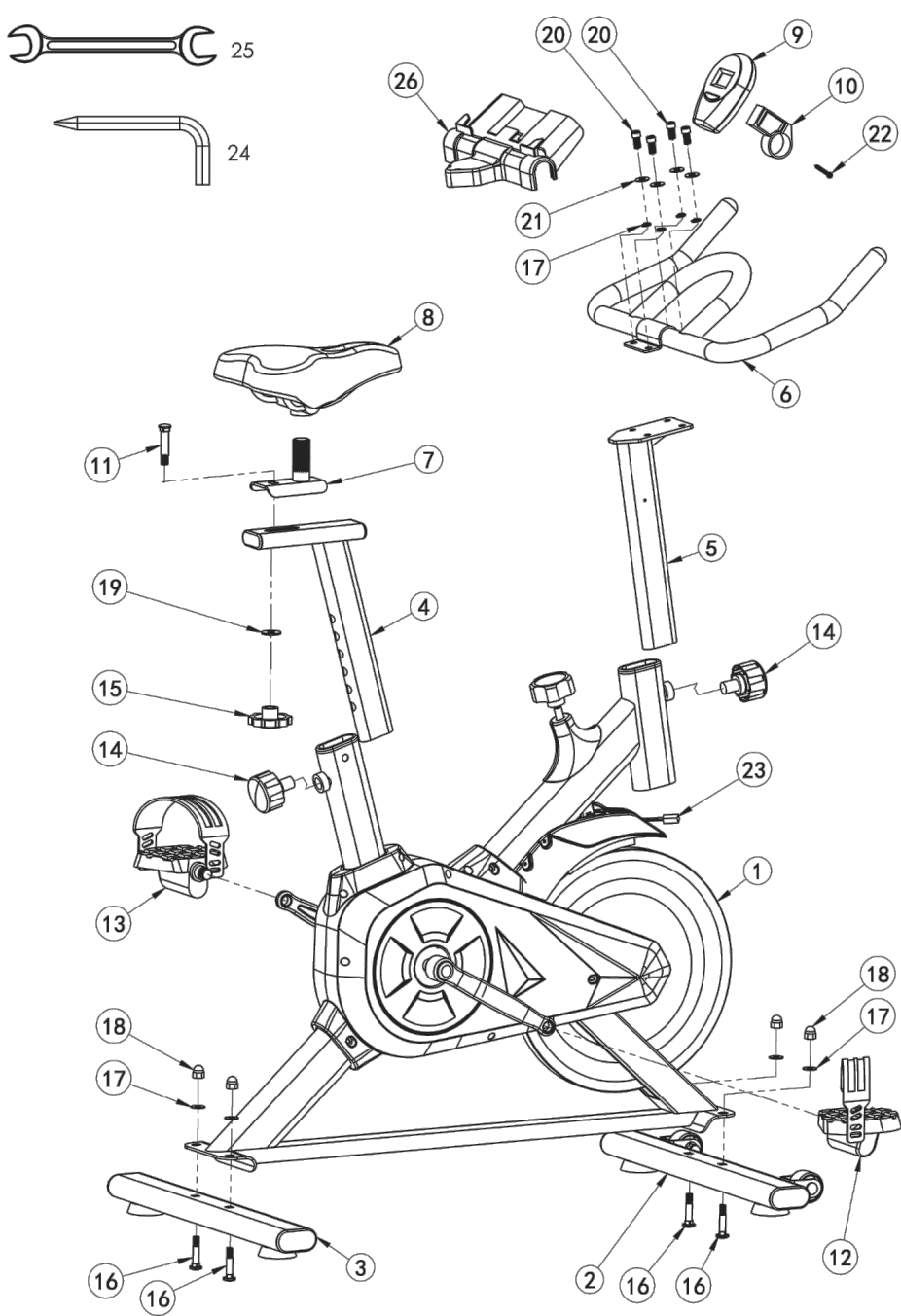
1 SIKKERHET

ADVARSEL

For å redusere risikoen for alvorlig skade, les følgende sikkerhetsinstruksjoner før utstyret tas i bruk.
Viktig: Denne enheten er kun beregnet for hjemmebruk.

- Det er viktig å lese hele denne manualen før montering og bruk av utstyret.
- Sikker og effektiv bruk kan kun oppnås dersom utstyret monteres, vedlikeholdes og brukes korrekt. Det er ditt ansvar å sørge for at alle brukere er informert om alle advarsler og forholdsregler.
- Før du starter et treningsprogram bør du konsultere lege for å avgjøre om du har fysiske eller helsemessige tilstander som kan utgjøre en risiko for din helse og sikkerhet, eller hindre riktig bruk av utstyret. Legens råd er spesielt viktig dersom du bruker medisiner som påvirker hjerterefrekvens, blodtrykk eller kolesterolnivå.
- Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan skade helsen din.
- Stans treningen dersom du opplever noen av følgende symptomer: smerte, trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, ekstrem kortpustethet, svimmelhet eller kvalme. Dersom du opplever noen av disse symptomene, bør du kontakte lege før du fortsetter treningsprogrammet.
- Hold barn og kjæledyr unna utstyret. Utstyret er kun beregnet for bruk av voksne.
- Bruk utstyret på et solid og plant underlag med beskyttelse for gulv eller teppe. Av sikkerhetsmessige grunner skal det være minst 0,6 meter fri plass rundt hele utstyret.
- Kontroller før bruk at muttere og bolter er godt tilstrammet.
- Sikkerhetsnivået på utstyret kan kun opprettholdes dersom det jevnlig kontrolleres for skader og/eller slitasje.
- Bruk alltid utstyret som angitt. Dersom du oppdager defekte deler under montering eller kontroll, eller hører uvanlige lyder under bruk, stans umiddelbart. Ikke bruk utstyret før problemet er utbedret.
- Bruk egnede klær under bruk av utstyret. Unngå løstsittende klær som kan sette seg fast i utstyret eller begrense bevegelse.
- Utstyret er testet og sertifisert i henhold til EN ISO 20957-1 og EN ISO 20957-5, klasse H.C. Kun egnet for hjemmebruk.
- **Maksimal brukervekt: 100 kg.**
- Dette utstyret er ikke egnet for høy-presisjonsapplikasjoner.
- Vær forsiktig ved løfting eller flytting av utstyret for å unngå ryggskade.
- Bruk alltid korrekt løfteteknikk og/eller få hjelp.

2 TEKNISKE SPESIFIKASJONER



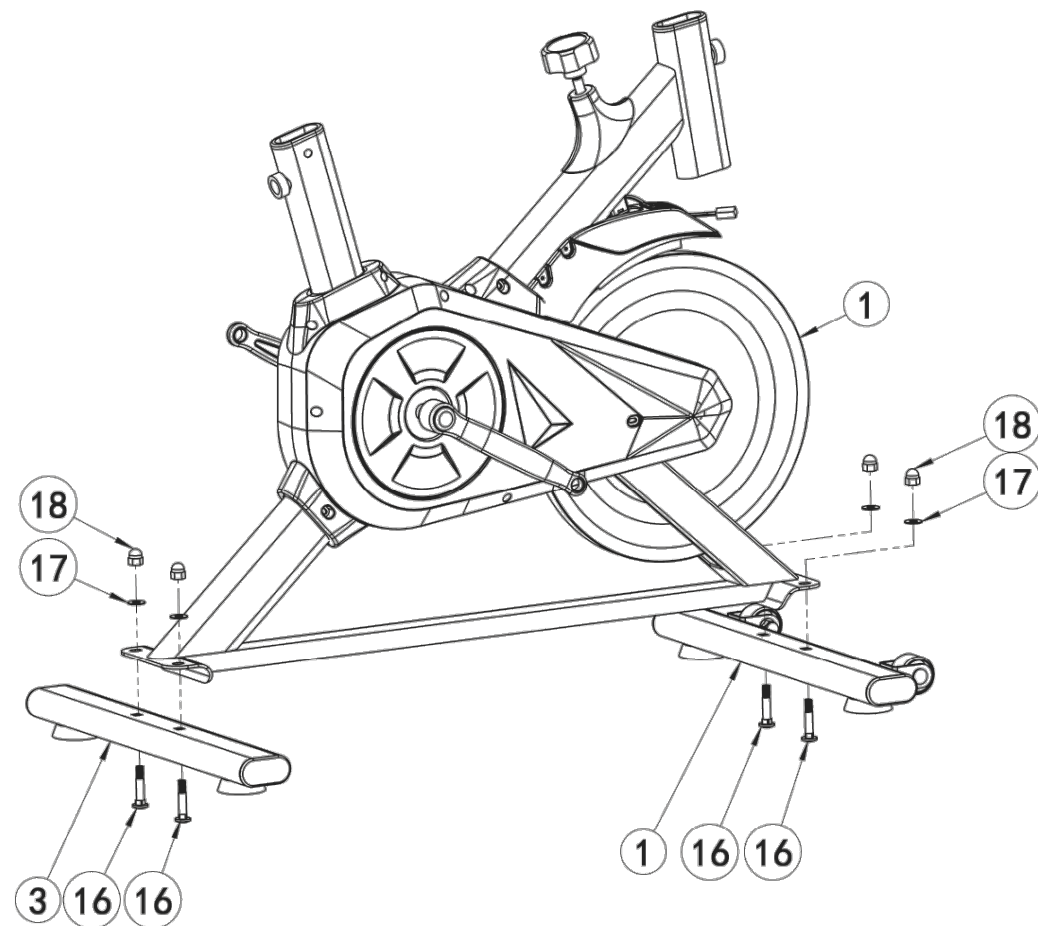
Del Nr	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
1	Hovedramme		1
2	Fremre stabilisator		1
3	Bakre stabilisator		1
4	Setestolpe		1
5	Styrestolpe		1
6	Styrehåndtak		1
7	Justeringsram for sete		1
8	Sete		1
9	Display (SB3i)		1
10	Displayholder (SB3i)		1
11	Sekskantbolter	M10*55	1
12	Høyre pedal		1
13	Venstre pedal		1

Del Nr	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
14	Justeringsknott	M16	2
15	Justeringsmutter	M10	1
16	Vognbolter	M8*60	4
17	Skive	ø8,5	8
18	Hette-mutter	M8	4
19	Skive	ø10,5	1
20	Knapphodeskrue	M8x16	4
21	Fjærskive	ø8,5	4
22	Selvgjengende skrue (SB3i)	ST4x15	1
23	Signalkabel		1
24	Unbrakonøkkel	6mm	1
25	Fastnøkkel	13-15mm	1
26	Mobilholder		1

3 MONTERINGSANVISNINGER

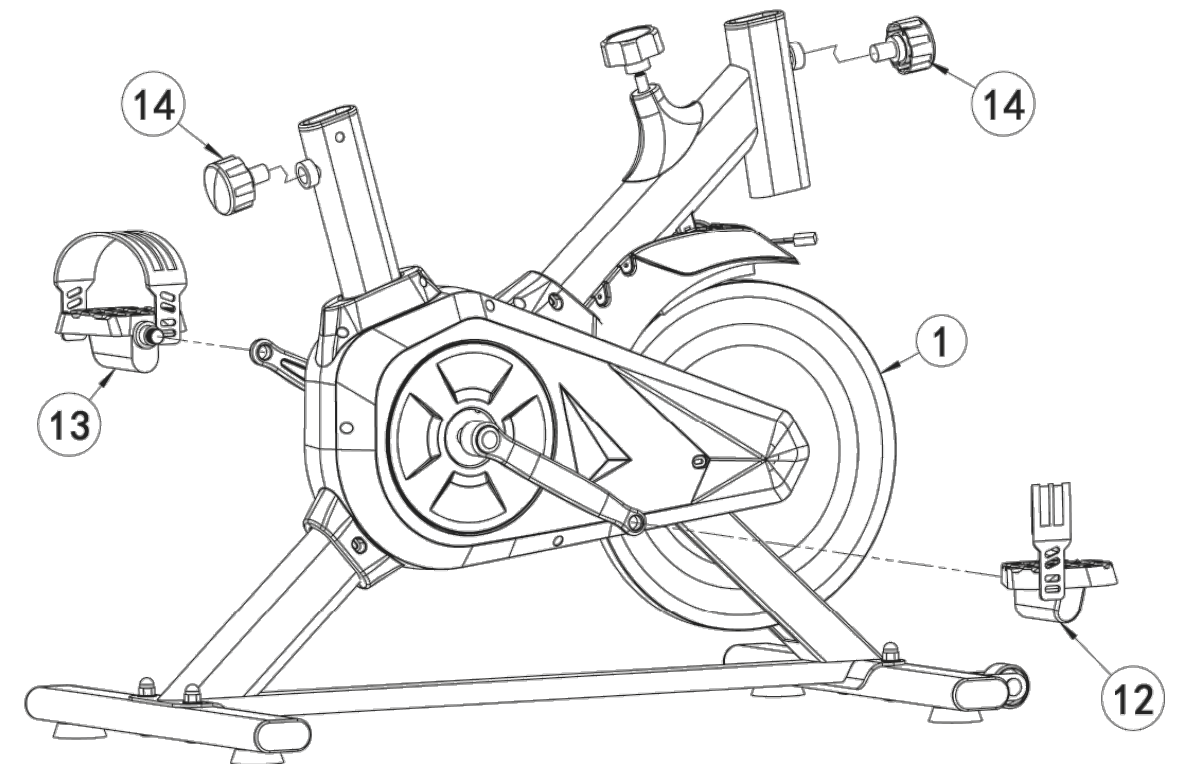
3.1. Monter stabilisatorene

- Plasser fremre stabilisator (2) foran på hovedrammen (1). Sørg for at transporthjulene vender fremover.
- Før vognboltene (16) gjennom fremre stabilisator (2) og hovedrammen (1).
- Monter skive (17) og fest med hettemuttere (18).
- Stram godt med fastnøkkel (25).
- Plasser bakre stabilisator (3) bak på hovedrammen (1).
- Før vognboltene (16) gjennom bakre stabilisator (3) og hovedrammen (1).
- Monter skive (17) og fest med hettemuttere (18). Stram godt.
- Juster føttene på bakre stabilisator (3) slik at maskinen står stabilt.
- For å flytte maskinen en kort avstand, vipp den lett og bruk transporthjulene foran.



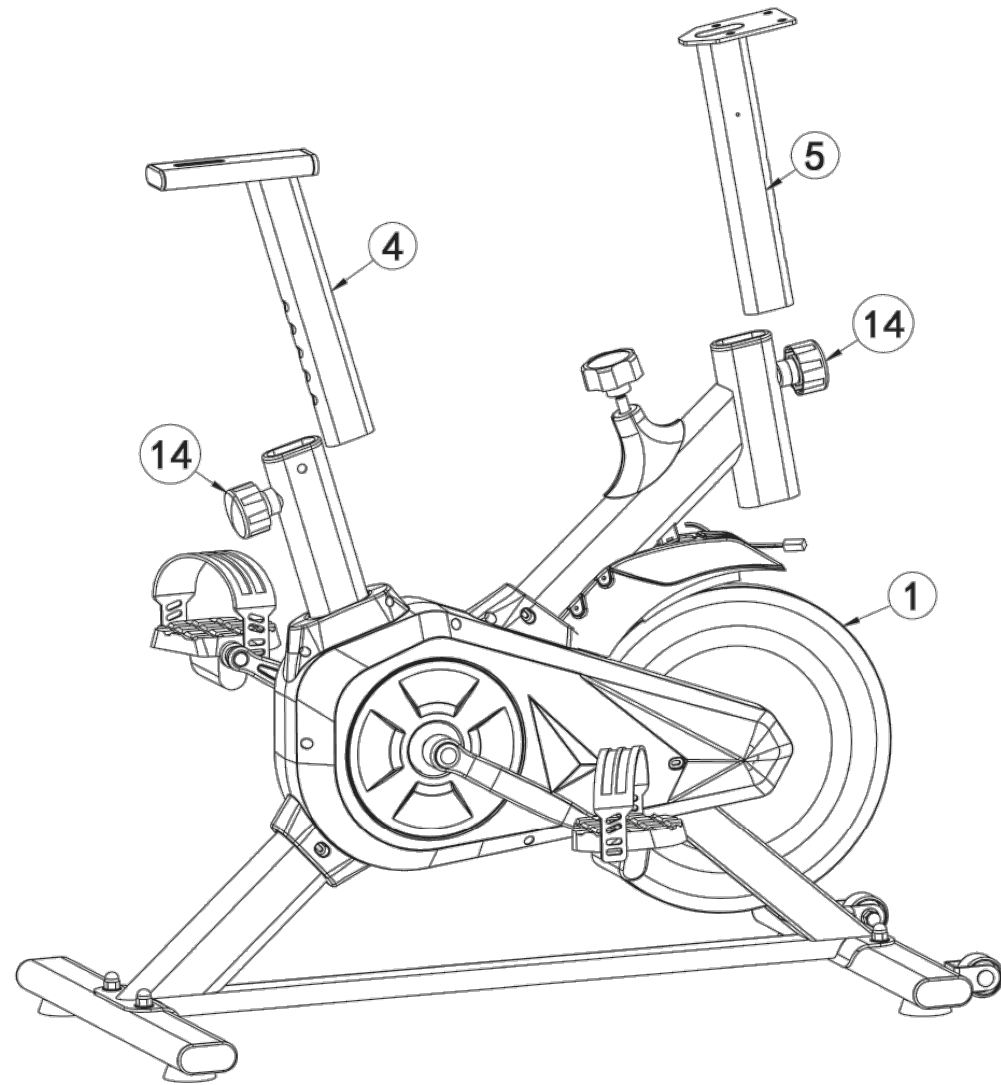
3.2. Monter pedaler og justeringsknotter

- Finn høyre pedal (12), merket med "R".
- Fest den på riktig side av hovedrammen (1).
- Stram med fastnøkkel (25). Drei med klokken for å feste.
- Finn venstre pedal (13), merket med "L".
- Fest den på riktig side av hovedrammen (1).
- Stram med fastnøkkel (25). Drei mot klokken for å feste.
- Monter justeringsknottene (14) foran og bak på hovedrammen (1).
- Ikke stram justeringsknottene helt på dette stadiet. Endelig stramming utføres senere i monteringen.



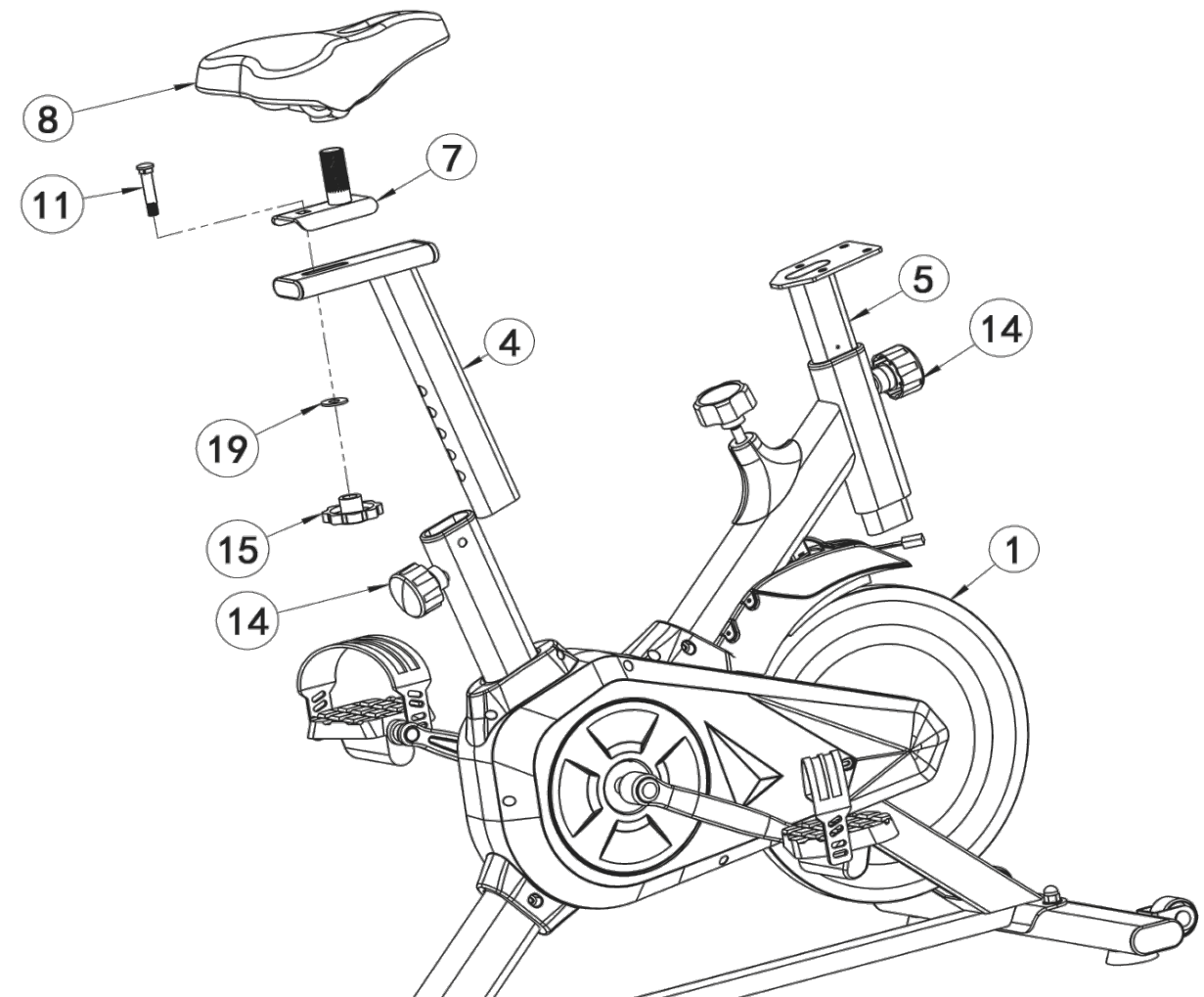
3.3. Monter setestolpe og styrestolpe

- Før setestolpen (4) inn i hovedrammen (1).
- Trekk justeringsknotten (14) utover og juster setestolpen til ønsket høyde.
- Slipp justeringsknotten (14) slik at den låses i riktig hull på setestolpen (4).
- Stram justeringsknotten (14) godt etter justering.
- Før styrestolpen (5) inn i hovedrammen (1).
- Trekk justeringsknotten (14) utover og juster styrestolpen til ønsket høyde.
- Slipp justeringsknotten (14) slik at den låses i riktig hull på styrestolpen (5).
- Stram justeringsknotten (14) godt etter justering.



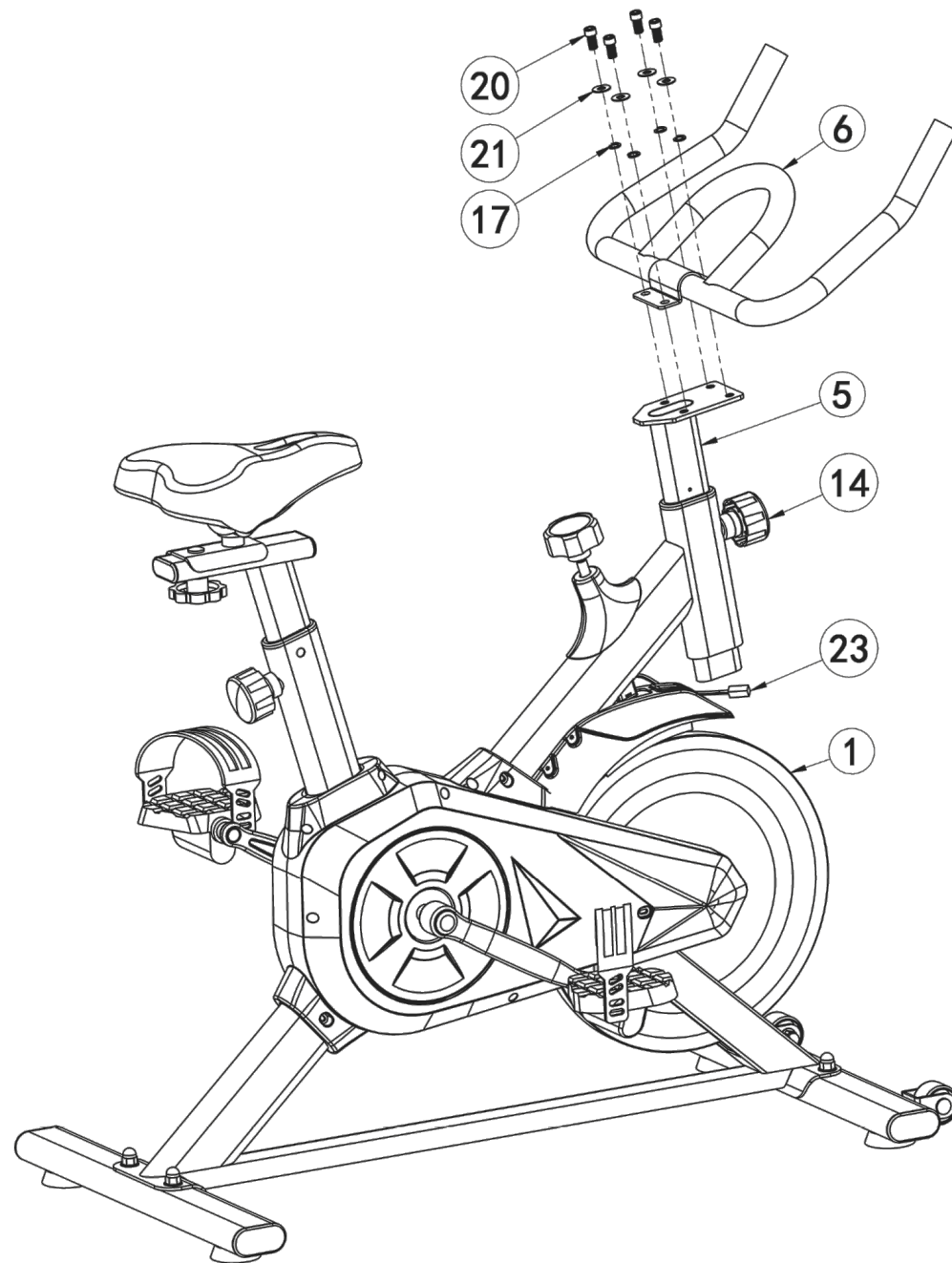
3.4. Monter sete

- Før justeringsrammen for sete (7) inn i setestolpen (4).
- Juster monteringshullene.
- Fest med skive (19), sekskantbolt (11) og justeringsmutter (15).
- Stram godt med fastnøkkel (25).
- Plasser setet (8) på justeringsrammen (7).
- Stram godt med fastnøkkel (25).
- For å justere setet fremover eller bakover, løsne justeringsmutteren (15).
- Skyv justeringsrammen (7) til ønsket posisjon.
- Stram justeringsmutteren (15) godt etter justering.



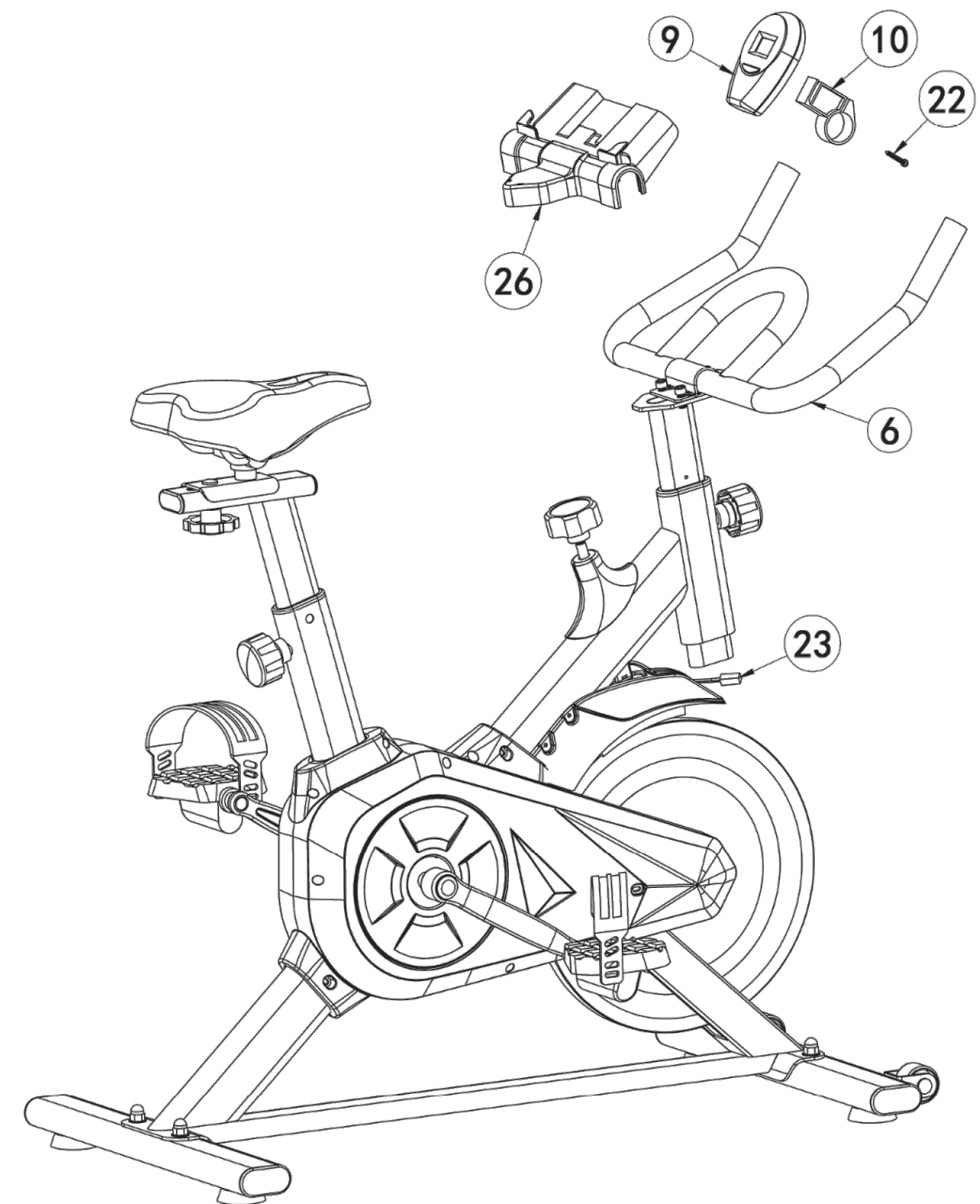
3.5. Monter styrehåndtak

- Plasser styrehåndtaket (6) på toppen av styrestolpen (5).
- Juster monteringshullene.
- Før inn knapphodeskruene (20) gjennom skiver (17) og fjærskiver (21).
- Stram alle bolter godt med unbrakonøkkel (24).



3.6. Monter display og mobilholder

- Plasser displayholderen (10) på styrehåndtaket (6). **SB3i**
- Fest den med den selvgjengende skruen (22). **SB3i**
- Stram godt med unbrakonøkkel (24). **SB3i**
- Monter displayet (9) på displayholderen (10). **SB3 / SB3i**
- Koble signalkabelen (23) til "Sensor"-porten på baksiden av displayet (9). **SB3i**
- Monter mobilholderen (26) på styrehåndtaket (6). **SB3 / SB3i**



! MERK

Kontroller før bruk at alle deler er godt festet og at maskinen står stabilt på gulvet.

4 DISPLAY

4.1 Displayverdier	Område	Funksjon
TIME [TID]	00:00-99:59	Press the MODE key until the pointer moves to TIME. The total working time will be shown.
SPEED [HASTIGHET]	0.0 - 99.9 km/h	Press the MODE key until the pointer moves to SPEED. The current speed will be shown
DISTANCE [DISTANSE]	0.00 - 99.99 km	Press the MODE key until the pointer moves to DISTANCE. The distance of the trip will be displayed
CALORIES [KALORIER]	0.0 - 999.9 kcal	Press the MODE key until the pointer moves to CALORIES. The calories burned will be displayed. This is a rough estimate.

4.2 Knapp	Funksjon
MODE-Knapp	Trykk på denne knappen for å bytte mellom displayverdier eller låse en bestemt funksjon.

4.3 Bruk

Auto ON/OFF

- Systemet starter når en hvilken som helst knapp trykkes eller når signal mottas fra hastighetssensoren.
- Systemet slår seg automatisk av dersom det ikke mottas signal fra sensoren eller ingen knapp trykkes i løpet av 4 minutter.

RESET

- Enheten kan tilbakestilles ved å bytte batteri eller ved å holde MODE-knappen inne i 3 sekunder.

MODE

- Velg SCAN eller LOCK. Hvis du ikke ønsker SCAN-modus, trykk på MODE-knappen. Når pekeren står på ønsket funksjon, vil den blinke.



FITNORD