

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USER MANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Invader 200 Dual Air Bike
FitNord Invader 200 Dual Air Bike
FitNord Invader 200 Dual Air Bike
FitNord Invader 200 Dual Air Bike

Version 1.00 15.3.2021

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 TÄRKEÄ TURVALLISUUSILMOITUS.....6

2 KOKOAMISOHJEET7

3 KÄYTTÖOHJEET12

4 PYÖRÄSI KÄYTTÄMINEN.....14

5 RÄJÄYTYSKUVA.....16

OSALUETTELO.....17

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE.....20

2 ASSEMBLY INSTRUCTION21

3 INSTRUCTION MANUAL26

4 USING YOUR BIKE.....28

5 EXPLODED-VIEW30

PARTS LIST.....31

INNEHÅLL

1 VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION.....34

2 MONTERINGSANVISNING.....35

3 BRUKSANVISNING.....40

4 ANVÄNDA DIN CYKEL42

5 SPRÄNGSKISS.....44

DELSLISTA.....45

INNHold

1 Viktig sikkerhetsinformasjon48

2 Monteringsanvisning.....49

3 Bruksanvisning.....54

4 Bruk av sykkelen din.....56

5 Utblåst diagram.....58

DELSLISTE.....59

FI

ONNITTELUT FITNORD INVADER 200 DUAL AIR BIKE 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

FitnNord vakuuttaa, että radiolaitetyyppi Invader 200 on direktiivin 2014/53/EU mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen täysimittainen teksti on saatavilla seuraavassa internetosoitteessa: www.fitnord.com/manuals

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TÄRKEÄ TURVALLISUUSILMOITUS

Muista lukea koko käsikirja ennen kuin kokoat tai käytät laitetta. Kiinnitä erityisesti huomiota seuraaviin turvallisuusohjeisiin:

- Tukehtumisriski: sisältää pieniä osia. Pidä poissa lasten ulottuvilta.
- Ennen kun aloitat kuntoiluohjelman noudattamisen, konsultoi lääkäriäsi tai terveydenhuollon ammattilaista. Näin varmistat oikean kuntoiluohjelman noudattamisen ikäsi ja kuntotasi huomioiden.
- Ota huomioon fyysinen kunnon ennen harjoittelua, äläkä rasita itseäsi liikaa.
- Pukeudu sopivasti, jotta vaatteet eivät jää kiinni laitteeseen käytön aikana.
- Lopeta harjoittelu, jos alat tuntea olosi huonoksi tai jos sinulla on kipua.
- Varmista, että laite on koottu oikein, kaikki ruuvit ovat tiukalla ja ohjaustangot ovat tukevasti kiinni.
- Tarkista laite ennen jokaista käyttöä. Jos laite näyttää rikkoutuneelta, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteyttä maahantuojaan.
- Varmista, että laite on kuivalla, tasaisella pinnalla ennen käyttöä. Älä käytä ympäristöissä, jossa säilytetään happea tai käytetään aerosolituotteita.
- Ennen harjoittelua poista kaikki esineet 2 metrin säteellä laitteesta.
- Älä ylikuormita laitetta.
- Älä yritä tehdä muutoksia tai päästä käsiksi laitteiston sisäosiin, sillä se voi aiheuttaa vammoja ja mitätöidä takuun. Älä työnnä mitään esineitä tai kehon osia mihinkään aukkoon.
- Suositellaan käytettäväksi vain sisätiloissa. Älä käytä kosteissa tai märissä olosuhteissa.
- Tämä tuote ei ole lelu. Käytä aikuisen valvontaa.
- Älä käytä tätä tuotetta muuhun kuin sen käyttötarkoitukseen.
- Lämmittele / venyttelen aina ennen harjoittelun aloittamista.
- Ole aina varovainen kun nouset laitteeseen tai pois.
- Odota aina, että polkimet ovat täysin pysähtyneet ennen kuin otat jalkasi polkimilta tai laskeudut laitteesta. Älä seiso tai kiipeä ohjaustangolle.
- Pidä kädet aina poissa liikkuvista osista.
- Älä koskaan rasita itseäsi liikaa tai työskentele uupumiseen saakka. Jos tunnet heikotusta, huimausta, hengityshäiriöitä tai jos sinulla on rintakipua tai muita kipuja, stoppaa välittömästi! Konsultoi lääkäriäsi ennen kuin käytät laitetta uudelleen.
- Varmista, että laite pyyhitään käytön jälkeen, jotta se pysyy hygienisenä.
- Jos laitteessa ilmenee ongelmia, jotka vaikuttavat sen toimintaan, ota heti yhteyttä edustajaan. Varmista aina, että kuluvia osia tarkastetaan säännöllisesti.
- Tämä turvallisuustiedotus ja käyttäjän käsikirja ei korvaa tarvetta olla valppaana ja tarvetta olla valppaana laitetta käytettäessä.
- Älä salli useamman kuin yhden henkilön käyttää tuotetta samanaikaisesti.
- Korkeanopeuksinen pyörivä poljin voi aiheuttaa vahinkoa, pidä polkimen nopeus hallinnassa.
- Älä säädä istuimen paikkaa yli 'MAX'-viivan, ja varmista, että säätönuppi on lukittuna.
- SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET.
- **Käyttäjän enimmäispaino: 120 kg**

VAROITUS!

Ennen harjoitusohjelman alkamista konsultoi lääkäriäsi. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille tai henkilöille, joilla on ennestään olevia terveysongelmia.

Suurin osa luetelluista tarvikkeista on pakattu erikseen, mutta osa tarvikkeista on esiasetettu paikoilleen. Poista esiasetettu osa ja asenna se uudelleen paikoilleen jotta kokoaminen on mahdollista. Viittaathan yksittäisiin kokoamisvaiheisiin ja huomioithan kaikki esiasennetut tarvikkeet.

2 KOKOAMISOHJEET

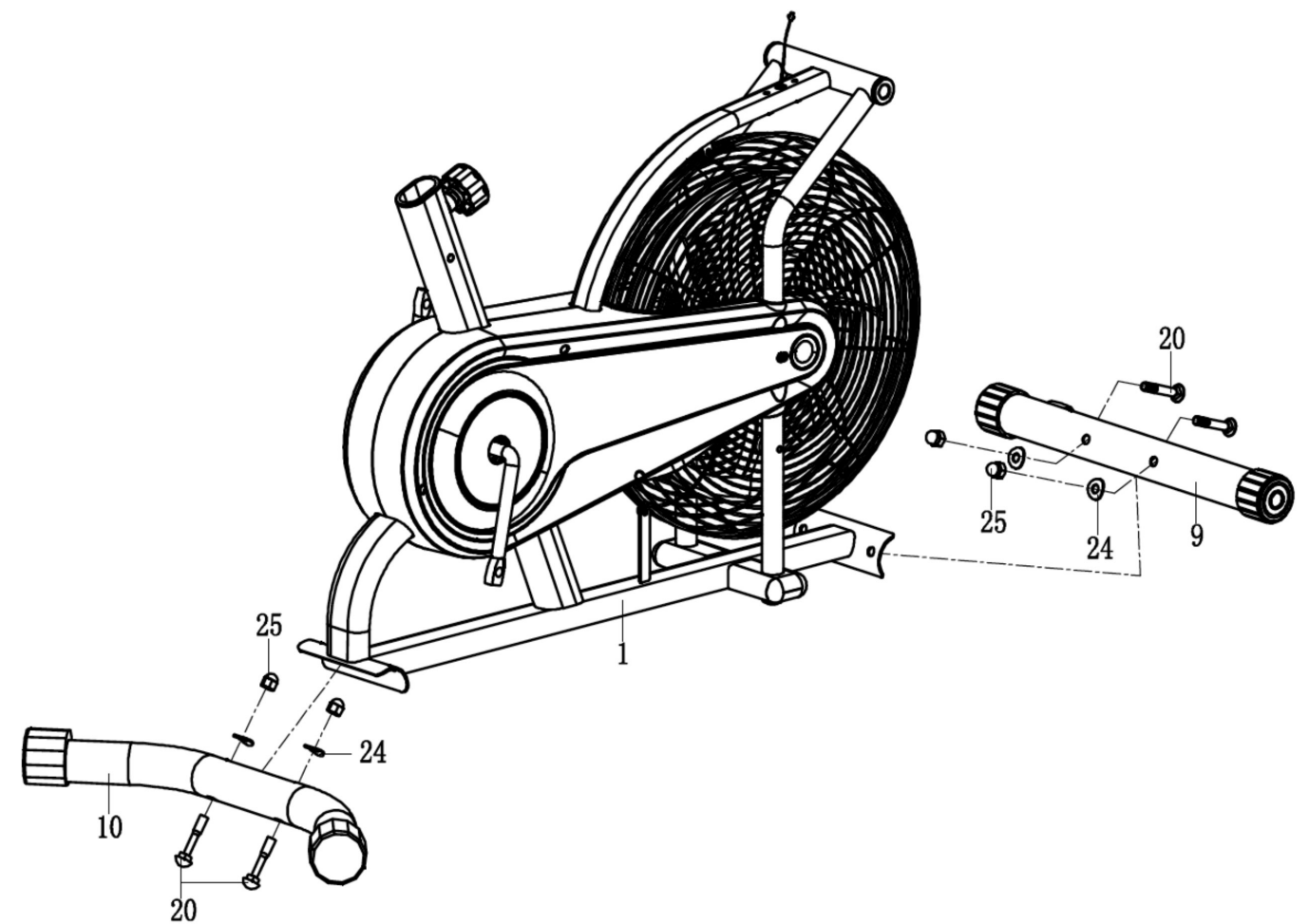
Ennen kokoamista, poista komponentit laatikosta ja varmista, että kaikki luetellut osat on toimitettu.

- Ota aikaa tutustua käsikirjaan ja perehtyä kokoamisprosessiin ennen etenemistä.
- Koska varusteen paino on merkittävä, suosittelemme, että kokoamiseen osallistuu kaksi tai useampi henkilö, ja että apua on saatavilla. Tämä on erityisen kätevää, kun kootaan useita osia tai siirretään varusteita.

Kokoamisvinkki: On aina hyödyllistä valmistella etukäteen tarvittavat osat jokaista kokoamistoimenpidettä varten.

VAIHE 1:

- a. Lukitse etuvakaaja (9) ja takavakaaja (10) päärunkoon (1) vastaavasti käyttämällä kulmaruuveja (20), aluslevyjä (24) ja kupumuttereita (25).



VAIHE 2:

- Liuta pitkä akseli (38) päärunkoon (1) ja keskitä se. Sitten kiinnitä keinuviivut (5L/R) pitkään akseliin (38) käyttämällä kuusiokolopultteja (42), jousialuslevyjä (46), tasaisia aluslevyjä (40) ja D-muotoisia aluslevyjä (47) sekä litteää aluslevyä (50) kuten kuvassa on esitetty. **ÄLÄ Kiristä vielä.**

! HUOM!

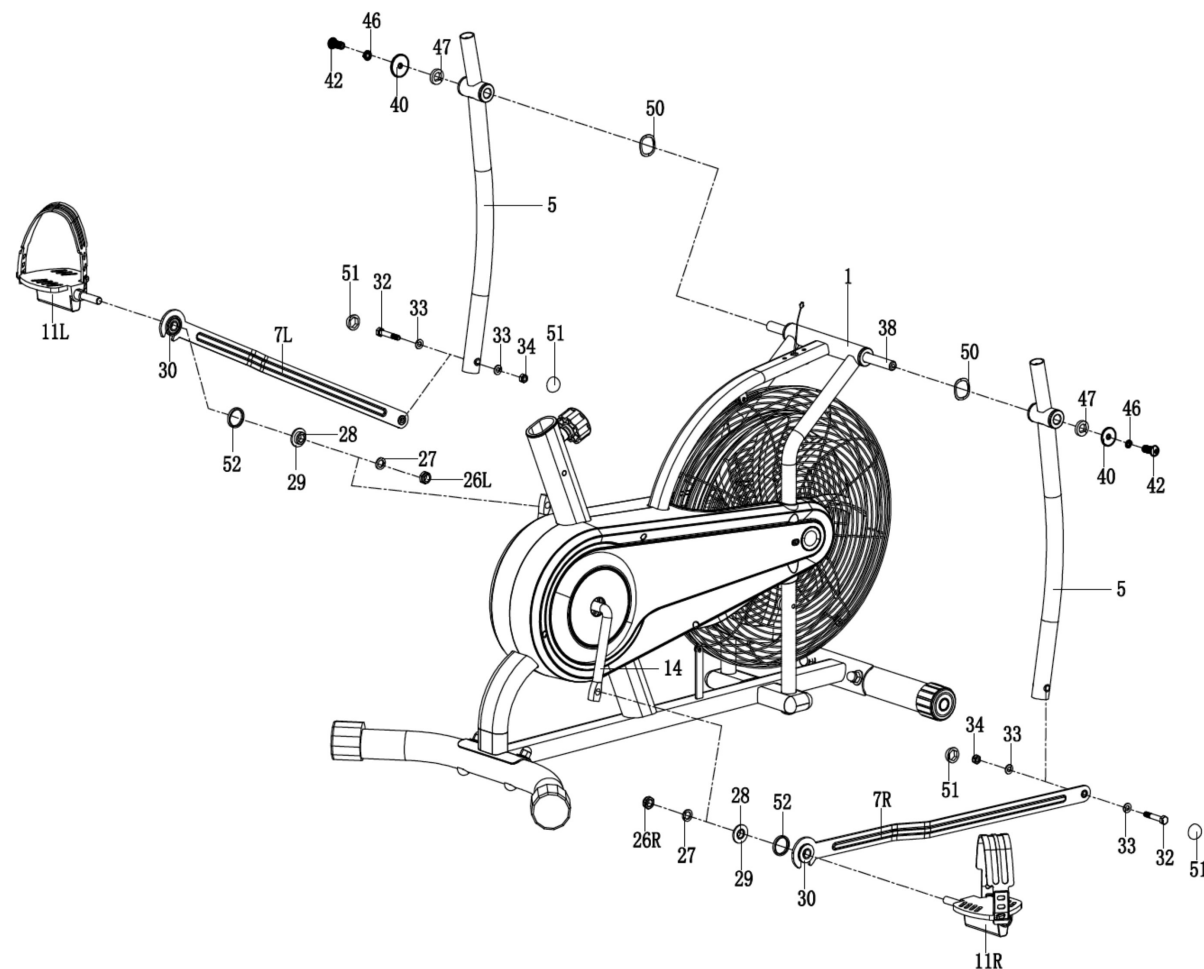
Osaa nro 50 pidetään valinnaisena. Jos vaakarivissä on rako, käytä osaa nro 50. Muussa tapauksessa osaa nro 50 ei tarvita.

- Kiinnitä yhdysvarsi (7L/R) keinuviivuihin (5) käyttäen kuusiokolopultteja (32), tasaisia aluslevyjä (33) ja nylonmuttereita (34). **ÄLÄ Kiristä vielä.**
- Poista nylonmutteri (26R), jousialuslevy (27), metalliholkki (28), tasainen aluslevy (29) ja välikappale (52) oikeasta polkimesta (11R). Liu'uta yhdistävä varsi (7R) (mukana oleva laakeri (30), välikappale (52), tasainen aluslevy (29) ja metalliholkki (28) polkimeen (11R) järjestyksessä, ja kiristä sitten poljin (11R) myötäpäivään oikeaan kampivarteen (14), kiinnittäen jousialuslevyn (27) ja nylonmutterin (26R) avulla kuten on esitetty. Seuraa samaa menetelmää vasemmalla puolella. Varmista, että polkimet on tiukasti lukittu harjoituksen aikana, jotta vältetään vaurioita polkimien tai kampien kierteille.

! HUOM!

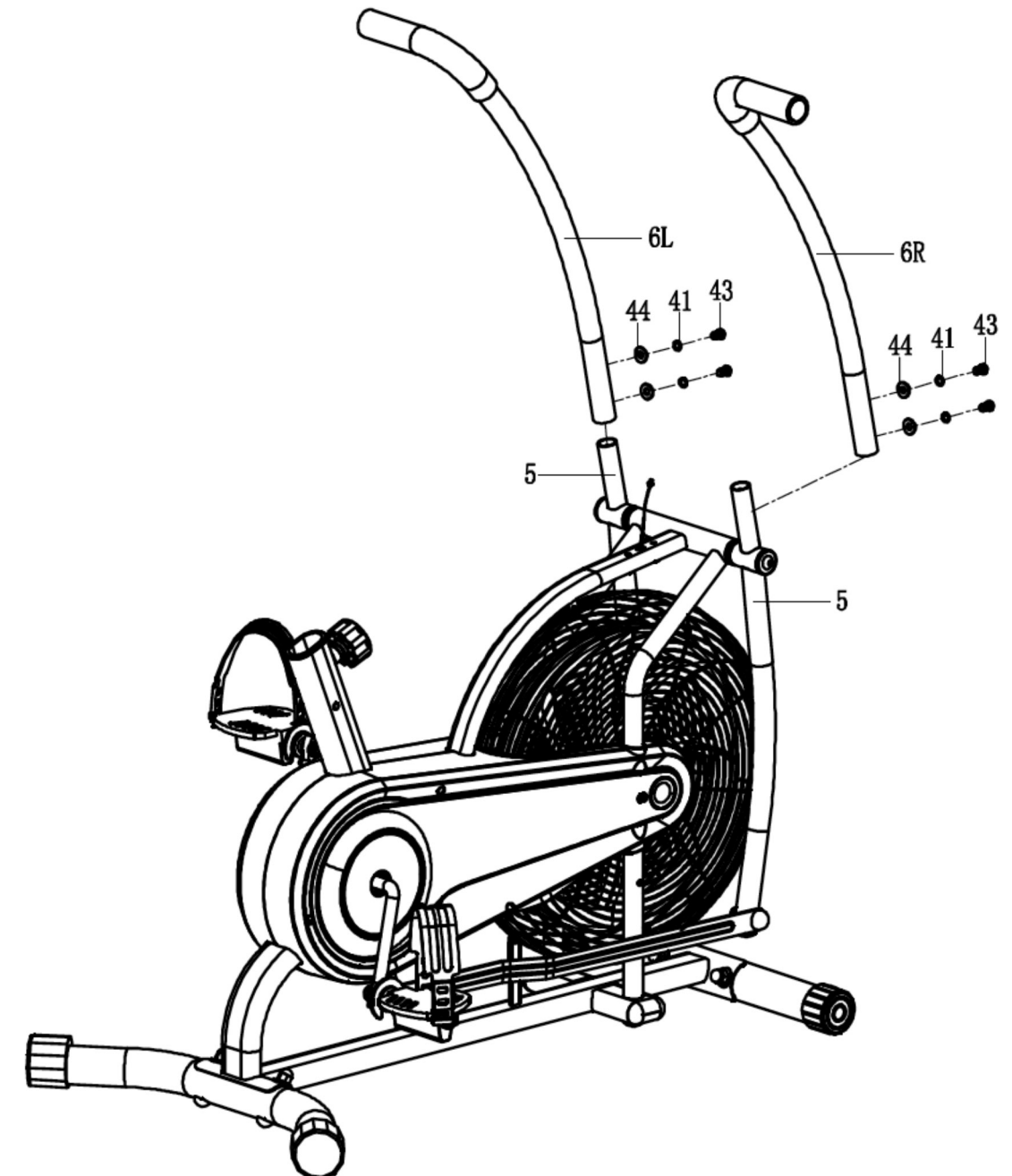
Molemmat polkimet on merkitty L vasen ja R oikea (näköymä kuljettajan asemasta). Kiristä vasenta polkinta VASTAPÄIVÄÄN ja oikeaa polkinta MYÖTÄPÄIVÄÄN.

- Kiinnitä edellä mainitut kuusiokolo- (42), kuusiokolopultit (32) ja nylonmutterit (34), ja laita sitten mutterikorkit (51) kuten on esitetty.



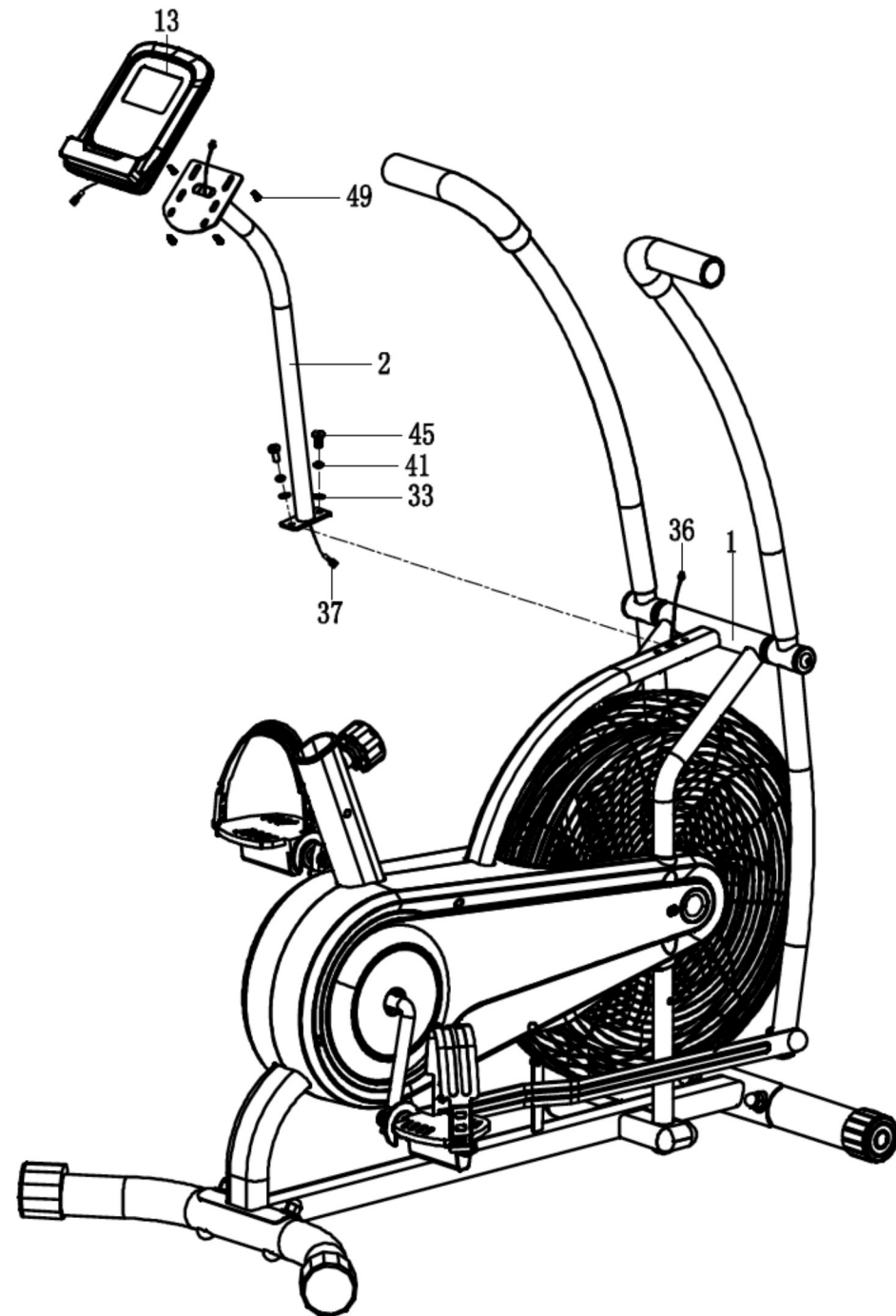
VAIHE 3:

- Lukitse ohjaustanko (6L/R) keinuviipuun (5L/R) kuusiokolopulteilla (43), jousialuslevyillä (41) ja kaarialuslevyillä (44) kuten on esitetty.



VAIHE 4:

- Liitä anturinjohto (36) jatkonturinjohtoon (37) ja lukitse sitten näytön tukipylväs (2) päärunkoon (1) kuusiokolopulteilla (45), jousialuslevyillä (41) ja tasaisilla aluslevyillä (33).
- Liitä johto näytöstä (13) jatkoanturinjohtoon (37) ja kiinnitä näyttöä (13) näytön tukipylvääseen (2) ristipääruuvilla (49) kuten on esitetty.



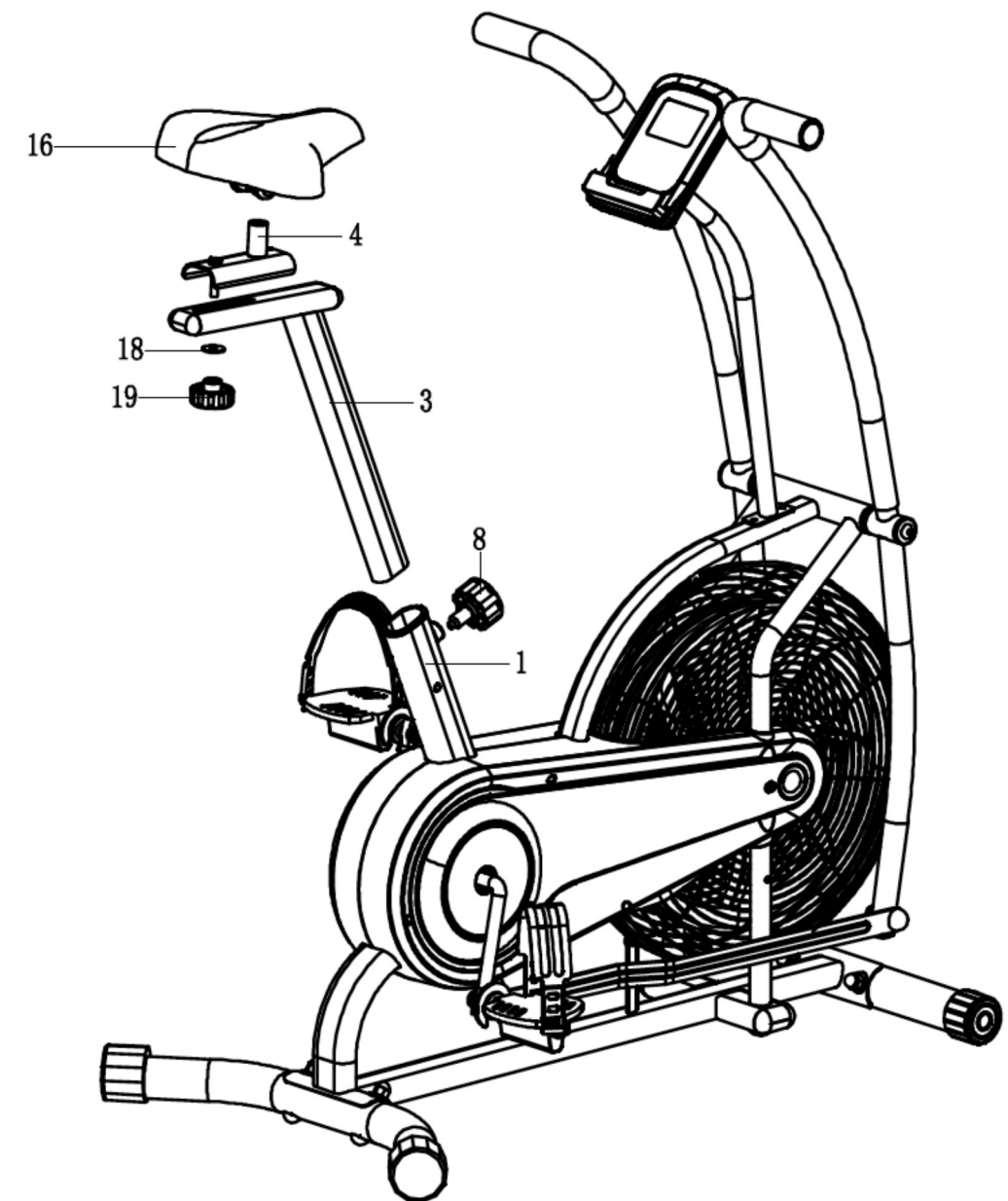
VAIHE 5:

- Avaa pikalukitusnuppi (8), sitten aseta istuinosan putki (3) päärunkoon (1), säädä haluttuun korkeuteen ja kohdistaa reiät, ja kiinnitä pikalukitusnapilla (8) tiukasti.

! HUOM!

Älä säädä istuinkorkeutta yli "MAX"-merkin istuinosan putkessa, varmista, että pikalukitusnuppi on kunnolla paikoillaan ennen käyttöä.

- Kiinnitä istuinosan liukusäädin (4) istuinputkeen (3) ja säädä haluttuun etäisyyteen, varmistaen se nuppimutterilla (19) ja tasaisella aluslevyllä (18).
- Aseta istuin (16) istuinosan liukusäätimeen (4) ja lukitse se kiristämällä istuimen mutterit molemmilta puolilta tasaisesti avaimella (varmista, että istuin on turvallisesti paikoillaan ennen käyttöä).



3 KÄYTTÖOHJEET

PAINIKKEET

- TILA

- Paina tätä painiketta vaihtaaksesi näyttöä tai valitaksesi asetettavan ikkunan.
 - Monitoroinnin aikana pidä tätä painiketta painettuna 3 sekuntia, jotta kaikki arvot palautuvat nollassi.

TOIMINNOT

- SKANNAA

- Paina MODE-painiketta, kunnes "SCAN" tulee näkyviin. Tällöin tietokone vaihtaa kaikkien kuuden toiminnon välillä: aika, nopeus, etäisyys, kalori, kokonaismatka ja pulssi. Kukin näyttö pidetään esillä 6 sekuntia.

- NOPEUS (SPD)

- Näyttää hetkellisen nopeuden.

- AIKA (TMR)

- Laskee kokonaisajan harjoituksen alusta loppuun.

- ETÄISYYS (DST)

- Laskee kokonaismatkan harjoituksen alusta loppuun.

- KALORIT (CAL)

- Laskee kokonaiskulutetut kalorit harjoituksen alusta loppuun.

- KOKONAISMATKA (ODO)
(JOS ON)

- Laskee kokonaismatkan akun asentamisen jälkeen.

- PULSSI (JOS ON)

- Pidä sykevyötä ja lue sydämenlyöntisi minuutissa.

- AUTO START/STOP

- Ilman harjoitus- tai toimintasignaalia 4 minuutin aikana virta sammuu automaattisesti.
 - Kun laite saa harjoitus- tai toimintasignaalin, näyttö käynnistyy automaattisesti.

KÄYTTÖ

PULSSINNOPEUS (JOS ON)

!

HUOMIO!

Pulssinmittauksen aikana, johtuen kosketuksen häiriöistä, mittausarvo voi olla korkeampi kuin todellinen pulssinopeus ensimmäisten 2–3 sekunnin ajan, minkä jälkeen se palautuu normaalitasolle. Mittausarvoa ei voida pitää lääkinällisenä perustana.

Istuimen säätö

- a.

Oikea istuinkorkeus takaa maksimaalisen harjoitus tehokkuuden ja mukavuuden samalla, kun se vähentää loukkaantumisriskiä.

b.

Aseta yksi poljin alas-asentoon ja keskitä jalkapohjasi keskikohta polkimen ylle. Jalkasi pitäisi olla hieman koukistettuna polvesta. Jos jalkasi on liian suorana tai jalka ei ylety polkimelle, sinun on alennettava istuinta. Jos jalkasi on liian koukistettu, sinun on nostettava istuinta.

c.

Laskeudu pyörästä, avaa istuinosan säätönuppi ja vedä irti lukituspinni. Laske tai nosta istuinta haluttuun korkeuteen. Anna lukituspinnin lukittua paikalleen ja kiristyä täysin.

Alavartalon harjoitus

- a.

Kun olet oikeassa asennossa ja istut mukavasti, aloita hitaasti polkeminen, pitäen kädet rentoina sivuilla tai käsikahvoilla, kun ohjaustangon vivut liikkuvat. Polje rauhallisella vauhdilla, kunnes tunnet olosi turvalliseksi ja mukavaksi. Lisätäksesi ilmanvastusta ja kuormitusta, lisää polkemisnopeutta.

Ala- ja ylävartalon harjoitus

- a.

Saadaksesi täydellisen koko kehon harjoituksen, tartu käsikahvoihin kämmenet alaspäin. Työnnä ja vedä ohjaustangon vipuja samalla kun poljet, pitäen kyynärpäät matalalla ja lähellä vartaloasi.

b.

Harjoitellaksesi kaikkia käsien lihasryhmiä, vaihda käsien asentoa / paikkoja kahvoissa.

TEKNISET TIEDOT

Automaattinen skannaus	Joka 6. sekunti
Juoksuaika	0:00 - 99:59 (Minuutit: Sekunnit)
Nykyinen nopeus	Maksimi vastaanottosignaali on 999,9 MAILIA/H tai KM/H
Matka	0.0 - 9999 MAILIA tai KM
Kalorit	0.0 - 9999 kcal
Kokonaismatka	0 - 9999 MAILIA tai KM
Pulssinopeus (jos on)	40 - 240 BPM
Akkutyyppi	2 kpl KOKO-AAA ja UM-4
Käyttölämpötila	0 °C - +40 °C (32 °F - 104 °F)
Varastointilämpötila	-10 °C - +60 °C (14 °F - 140 °F)

4 PYÖRÄSI KÄYTTÄMINEN

Pyöräsi käyttäminen tarjoaa sinulle useita etuja. Se parantaa fyysistä kuntoasi, kiinteyttää lihaksiasi ja yhdessä kaloreita hallitsevan ruokavalion kanssa auttaa sinua laihtumaan.

Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa kehosi liikuntaan ja minimoida loukkaantumisriskit. Lämmittele kaksi–viisi minuuttia ennen voimaharjoittelua tai aerobista harjoittelua. Suorita aktiviteetteja, jotka nostavat syketäsi ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Aktiviteetteja voivat olla reipas kävely, hölkkä, hyppynarun käyttö, hyppypurjeet ja paikallaan juokseminen.

Venyttely on erittäin tärkeää, kun lihaksesi ovat lämpimiä kunnollisen lämmittelyn jälkeen ja taas voimaharjoittelun tai aerobisen harjoituksen jälkeen. Lihakset venyvät helpommin näinä aikoina, koska niiden lämpötila on kohonnut, mikä vähentää loukkaantumisriskiä merkittävästi. Venytyksiä tulisi pitää 15–30 sekuntia. **ÄLÄ NYI.**

Muista aina tarkistaa lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat minkään liikuntaohjelman.

Jäädymisen tarkoitus on palauttaa keho normaaliksi tai lähes normaaliksi lepotilaksi jokaisen harjoitussession lopussa. Oikea jäädytys laskee syketäsi hitaasti ja mahdollistaa veren paluun sydämeen.



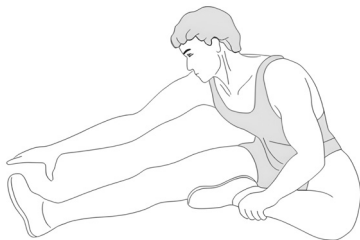
Sisäreiden venytys

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



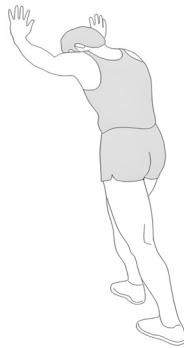
Sivutaivutus

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



Varpaiden kosketus

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



Pohjevenytys

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

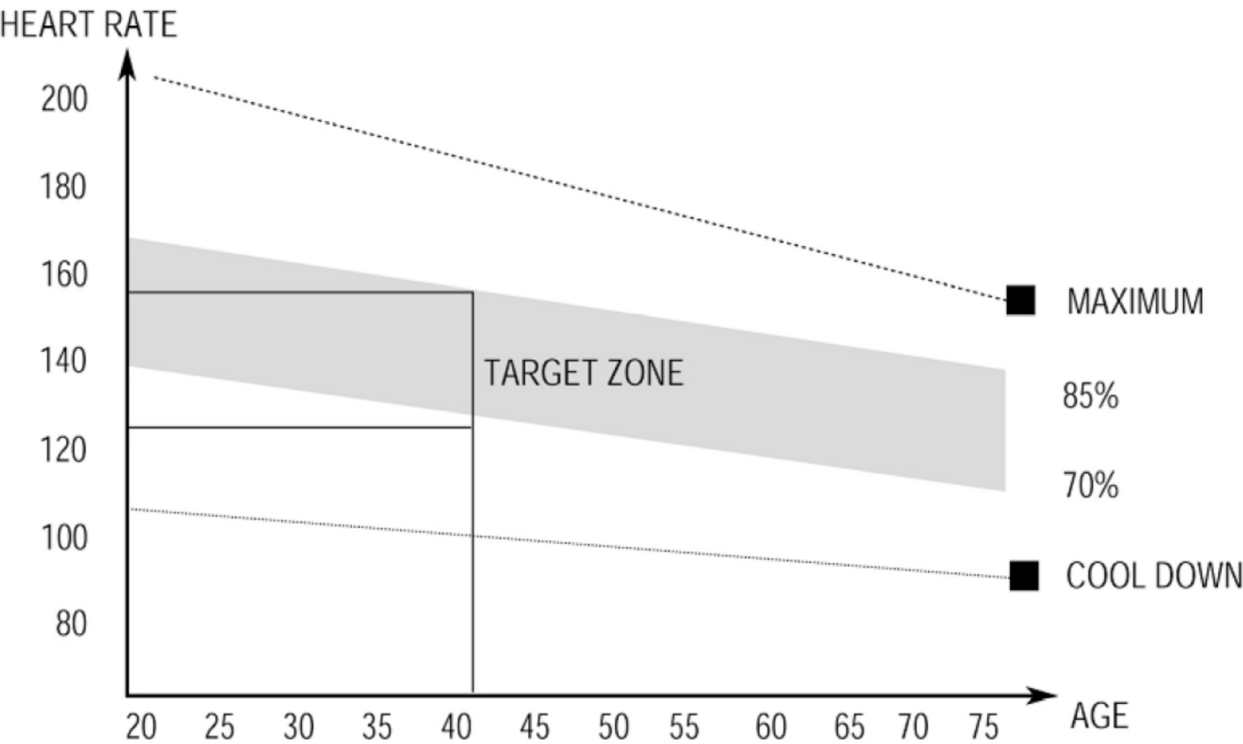


Takareisivenytys

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

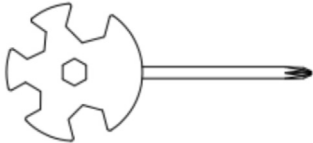
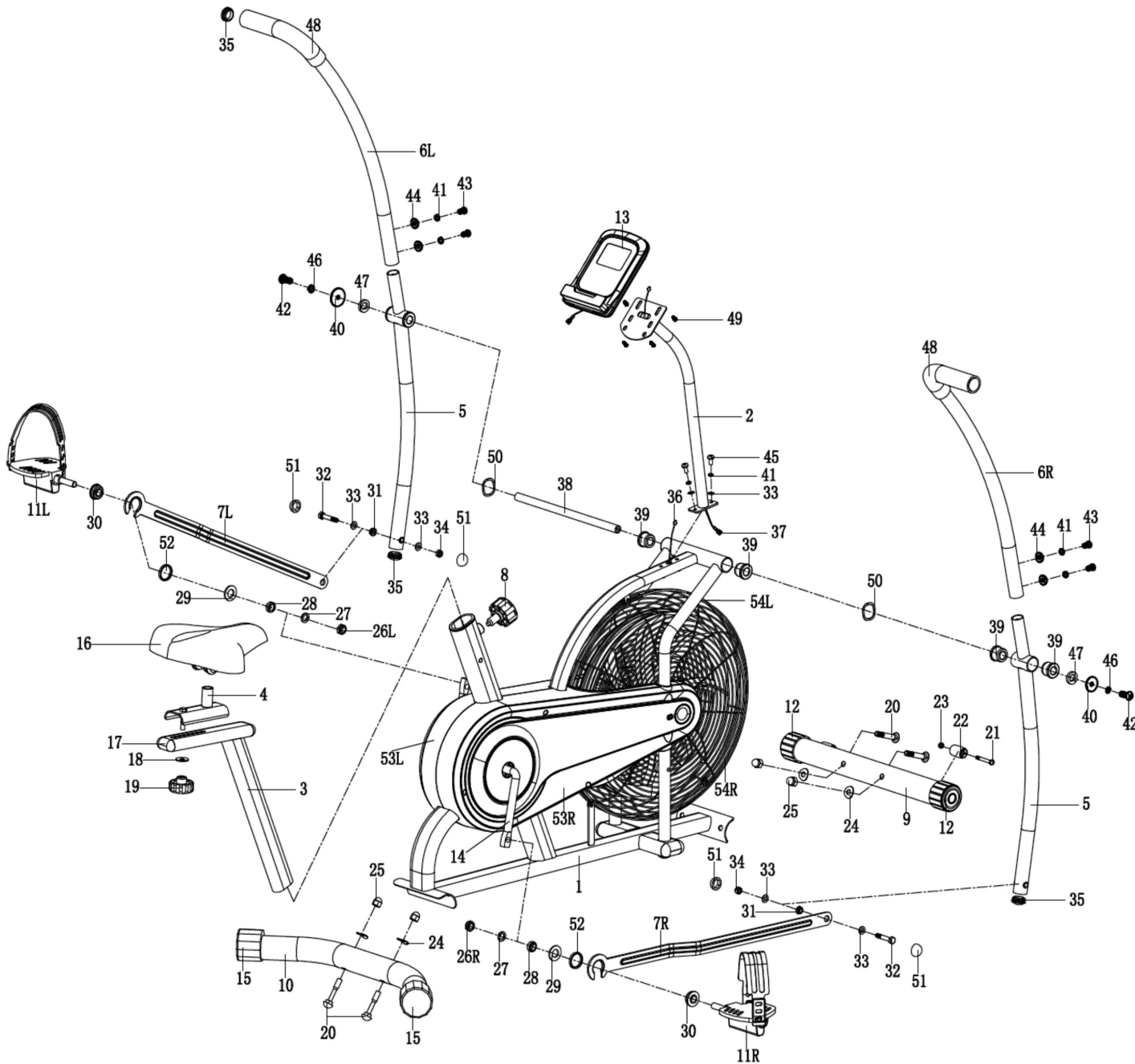
HARJOITTELUVAIHE

Tässä vaiheessa työ alkaa. Säännöllisen käytön jälkeen jalkalihaksesi tulevat joustavammiksi. Tee harjoituksia omaan tahtiisi ja varmista, että ylläpidät tasaista tempoa koko ajan. Työskentelytahti tulisi olla riittävä nostamaan sykkeesi alla olevan graafin osoittamaan kohdealueeseen.

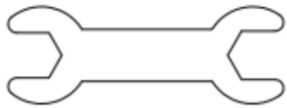


5 RÄJÄYTYSKUVA

OSALUETTELO



Monitoiminen ristipäinen jakoavain
S= 10-13-14-15-17



Kaksipäinen jakoavain
S= 13-14



Kaksipäinen avain
S= 17-19



Kuusiokoloavain
S6

Nro	Kuvaus	KPL
1	Päärunko	1
2	Näytön tukipylväs	1
3	Istuinputki	1
4	Istuimen liukusäädin	1
5L/R	Keinuvipu	2
6L/R	Ohjaustanko	1/1
7L/R	Yhdysvarsi	1/1
8	Pikalukitusnuppi	1
9	Etuvakaaja	1
10	Takavakaaja	1
11L/R	Poljin	1/1
12	Päätytulppa (etupää)	2
13	Näyttö	1
14	Kampi	1
15	Päätytulppa (takapää)	2
16	Istuin	1
17	Soikea päätytulppa	2
18	Tasainen aluslevy D8×Φ 26×2	1
19	Luumunuppimutteri M8	1
20	Vaunupultti M10×L57	4
21	Kuusiokolopultti M6×L45	2
22	Kuljetuspyörä	2
23	Nylonmutteri M6	2
24	Kaarialuslevy Φ 10×2×Φ 25×R28	4
25	Kupumutteri M10	4
26L/R	Nylonmutteri	1/1
27	Jousialuslevy D12	2

28	Metalliholkki	2
29	Tasainen aluslevy D17.1×Φ 32×2.5	2
30	Laakeri	2
31	Metalliholkki	2
32	Kuusiokolopultti M8×50	2
33	Tasainen aluslevy D8×Φ 16×1.5	6
34	Nylonmutteri M8	2
35	Pyöreä tulppa	4
36	Anturijohto (alapää)	1
37	Jatkoanturijohto (yläpää)	1
38	Pitkä akseli	1
39	Muoviholkki	6
40	Tasainen aluslevy D10×Φ 25×2	2
41	Jousialuslevy D8	6
42	Kuusiokolopultti M10×20	2
43	Kuusiokolopultti M8×15	4
44	Kaarialuslevy D8×2×Φ 20×R25	4
45	Kuusiokolopultti M8×35	2
46	Jousialuslevy D10	2
47	D-muotoinen aluslevy	2
48	Kahvan pehmuste	2
49	Ristipääruuvi	4
50	Tasainen aluslevy D17	2
51	Mutterikorkki	4
52	Välikappale	2
53L/R	Ketjun suoj	1/1
54L/R	Tuulettimen suojus	1/1

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD INVADER 200 DUAL AIR 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 INSURANCE

Hereby, FitNord declares that the radio equipment type Invader 200 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitnord.com/manuals

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE

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

- Choking Hazard: contains small parts. Keep away from children.
- BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.
- Consider your physical condition before training and do not overexert yourself.
- Wear appropriate clothing that will not get caught on the unit while operating.
- Stop exercising if you begin to feel unwell or in pain.
- Make sure the unit is put together correctly, all screws are tightened appropriately, and handlebars are secure.
- Inspect unit before every use. If unit looks broken in anyway, discontinue use and discard immediately.
- Make sure unit is on a dry, flat surface before using. Do not use where oxygen is being administered or where aerosol products are being used.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the unit.
- Do not overload the unit.
- Do not attempt to modify or access the internal body components as this may cause injury and void warranty. Do not insert any object or body parts into any opening.
- Recommended for indoor use only. Do not use in humid or wet conditions.
- This product is not a toy. Use adult supervision.
- Do not use this product for anything other than its intended use.
- Always warm up/stretch before starting exercise.
- Always use care and caution when getting on and off the unit.
- Always wait until the pedals have come to a complete stop before taking your feet off of the pedals or dismounting. Do not stand or climb on the handlebars.
- Always keep hands away from moving parts.
- Never overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before using the equipment again.
- Please ensure that the unit is wiped down after each use to keep it sanitary.
- If any problems arise affecting the performance of the unit please contact the agent immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.
- This safety information and user's manual does not replace the need to be alert and to use common sense when using exercise equipment!
- Do not allow more than one person to use the product at the same time.
- High speed rotating pedal may cause damage, keep pedal speed controlled.
- Do not adjust seat position beyond the 'MAX' line and ensure knob is locked.
- SAVE THESE INSTRUCTIONS
- **Maximum user's weight: 120 kg**

ⓘ WARNING!

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required. Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

2 ASSEMBLY INSTRUCTION

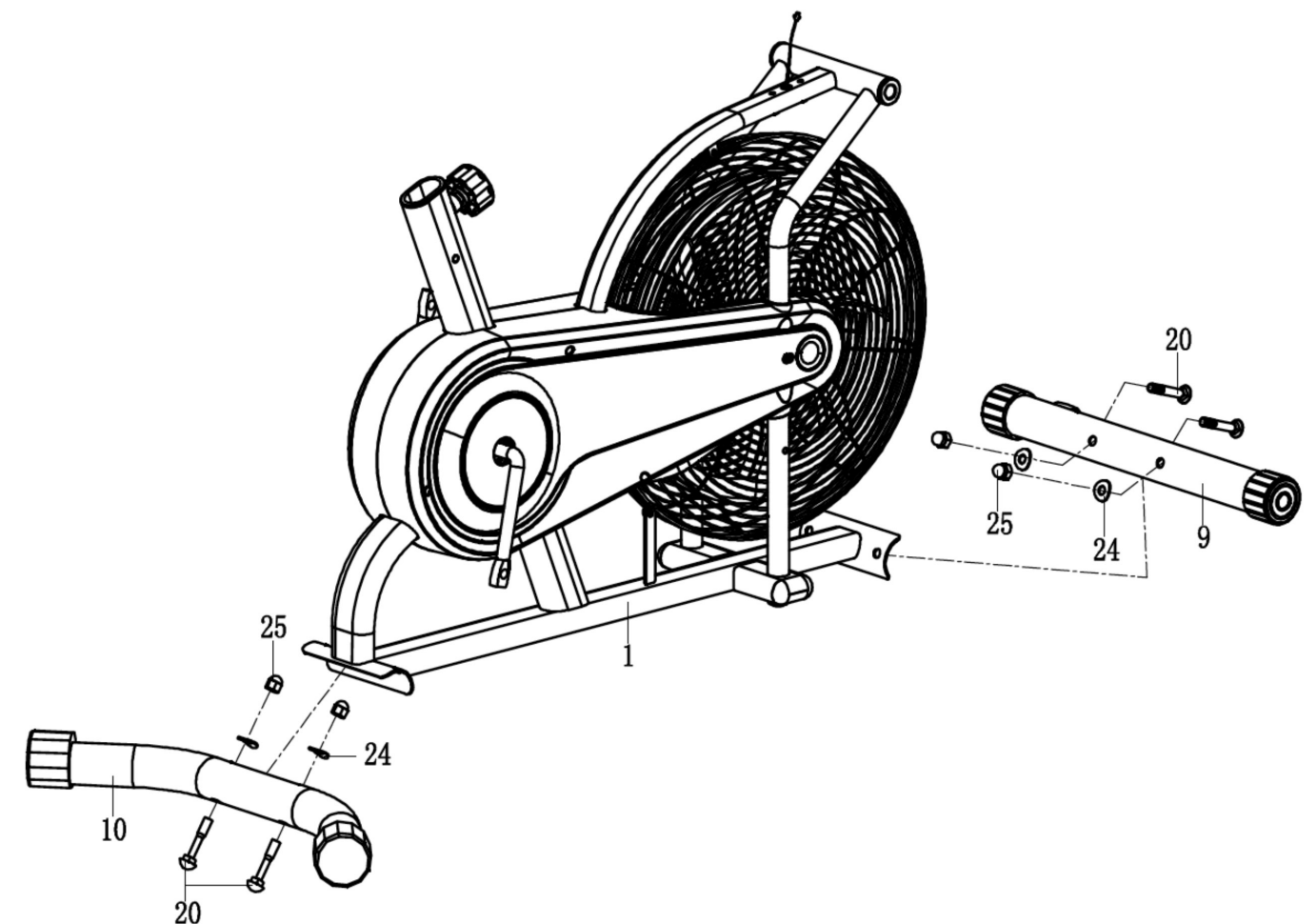
Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied.

- Take time to review the manual and familiarize yourself with the entire assembly process before proceeding.
- Given the weight of the equipment, we recommend that two or more people be involved in assembly, and having assistance accordingly. This is especially convenient when assembling multiple parts or moving the equipment

Assembly Tip: It is always helpful to pre-stage the items needed for each assembly step.

STEP 1:

- a. Lock the Front stabilizer (9) and Rear stabilizer (10) onto the Main frame (1) accordingly with the Carriage bolts (20), Arc washers (24) and Acorn nuts (25).



STEP 2:

- Slide the Long shaft (38) into Main frame (1) and center it, then attach the Swing arms (5L/R) onto the Long shaft (38) with the Allen bolt (42), Spring washer (46), Flat washer (40), D-shaped washer (47) and Flat washer (50) as shown. **DO NOT Tighten Yet.**

NOTE!

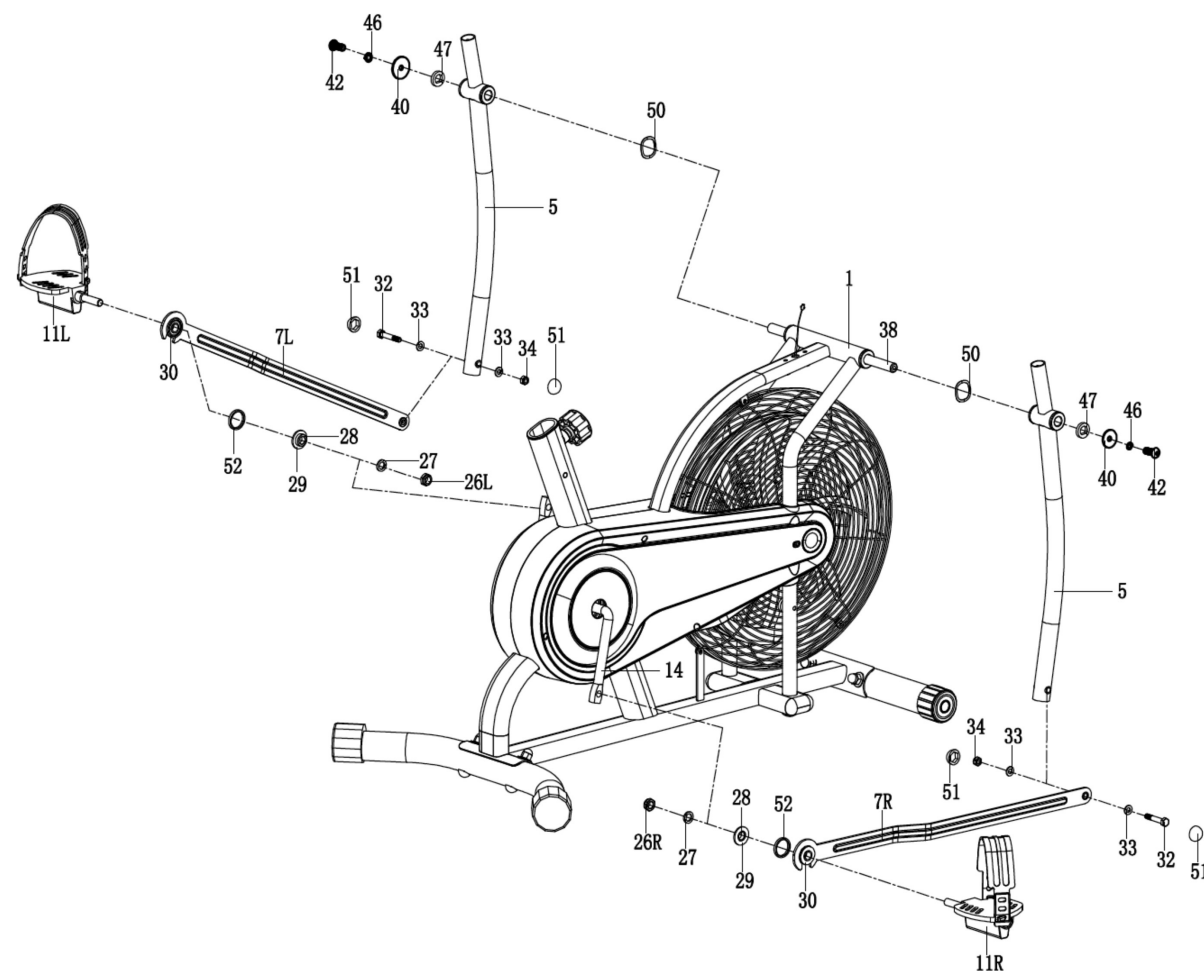
No. 50 spare part is optional. If there is gap between horizontal row, please use No.50 spare part. Otherwise, No. 50 is not necessary.

- Attach the Connecting arm (7L/R) to the Swing arms (5) by using the Hex bolt (32), Flat washers (33) and Nylon nut (34). **DO NOT Tighten Yet.**
- Remove Nylon nut (26R), Spring washer (27), Alloy bushing (28), Flat washer (29) and Spacer (52) from right Pedal (11R). Slide Connecting arm (7R) (with the mounted Bearing (30), Spacer (52), Flat washer (29) and Alloy bushing (28) on the Pedal (11R) by order, and then screw the Pedal (11R) CLOCKWISE into right Crank arm (14), secure with Spring washer (27) & Nylon nut (26R) as shown. Follow the same way for the Left side. Make Ensure the Pedals are securely locked during exercise to avoid any damage to the threads of Pedals or Cranks.

NOTE!

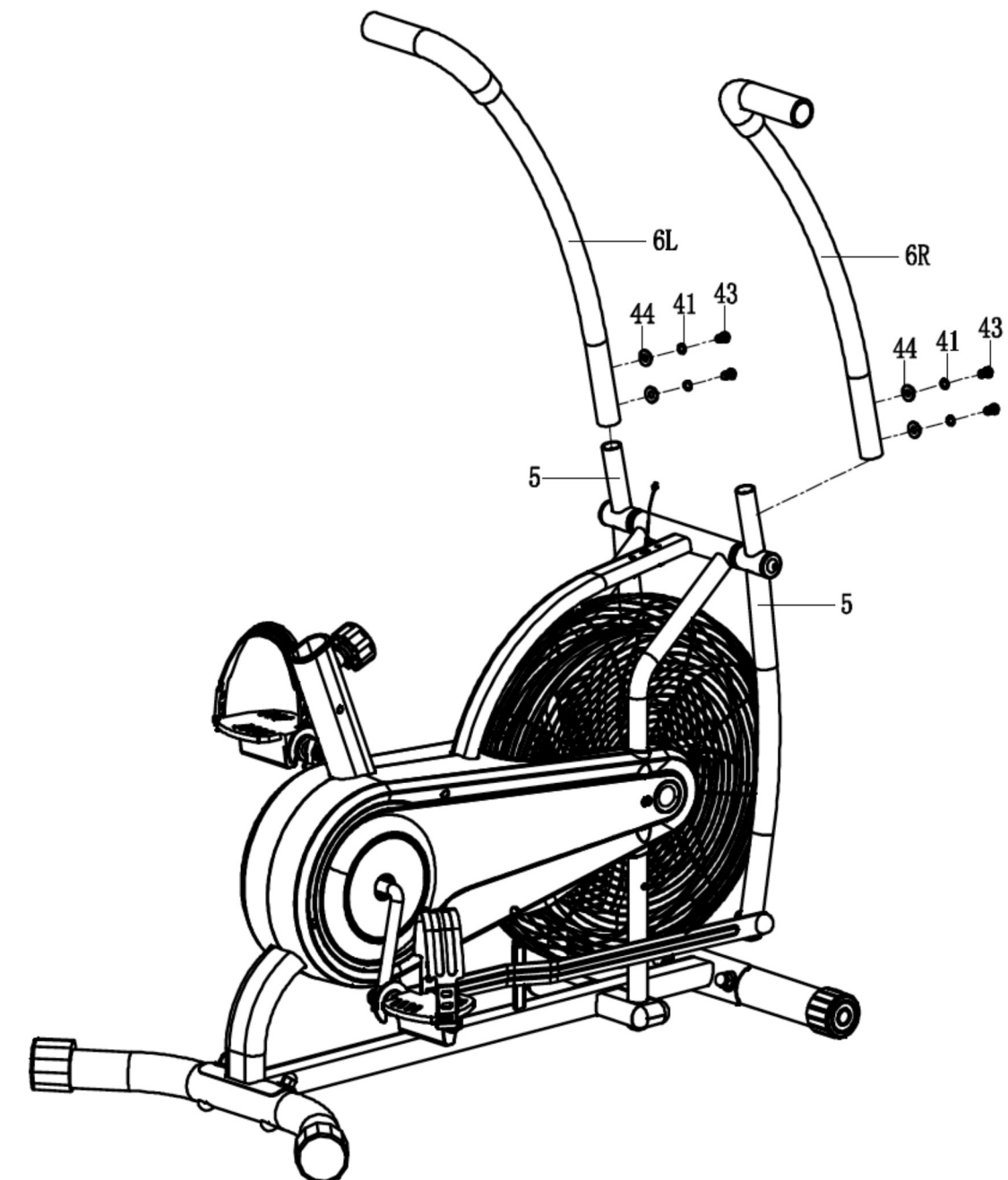
Both pedals are labeled L for left and R for right (view from Rider's position). To tighten turn the Left pedal COUNTERCLOCKWISE and the Right pedal CLOCKWISE.

- Secure above mentioned Allen bolts (42), Hex bolts (32) & Nylon nuts (34), and then put on the Nut caps (51) as shown.



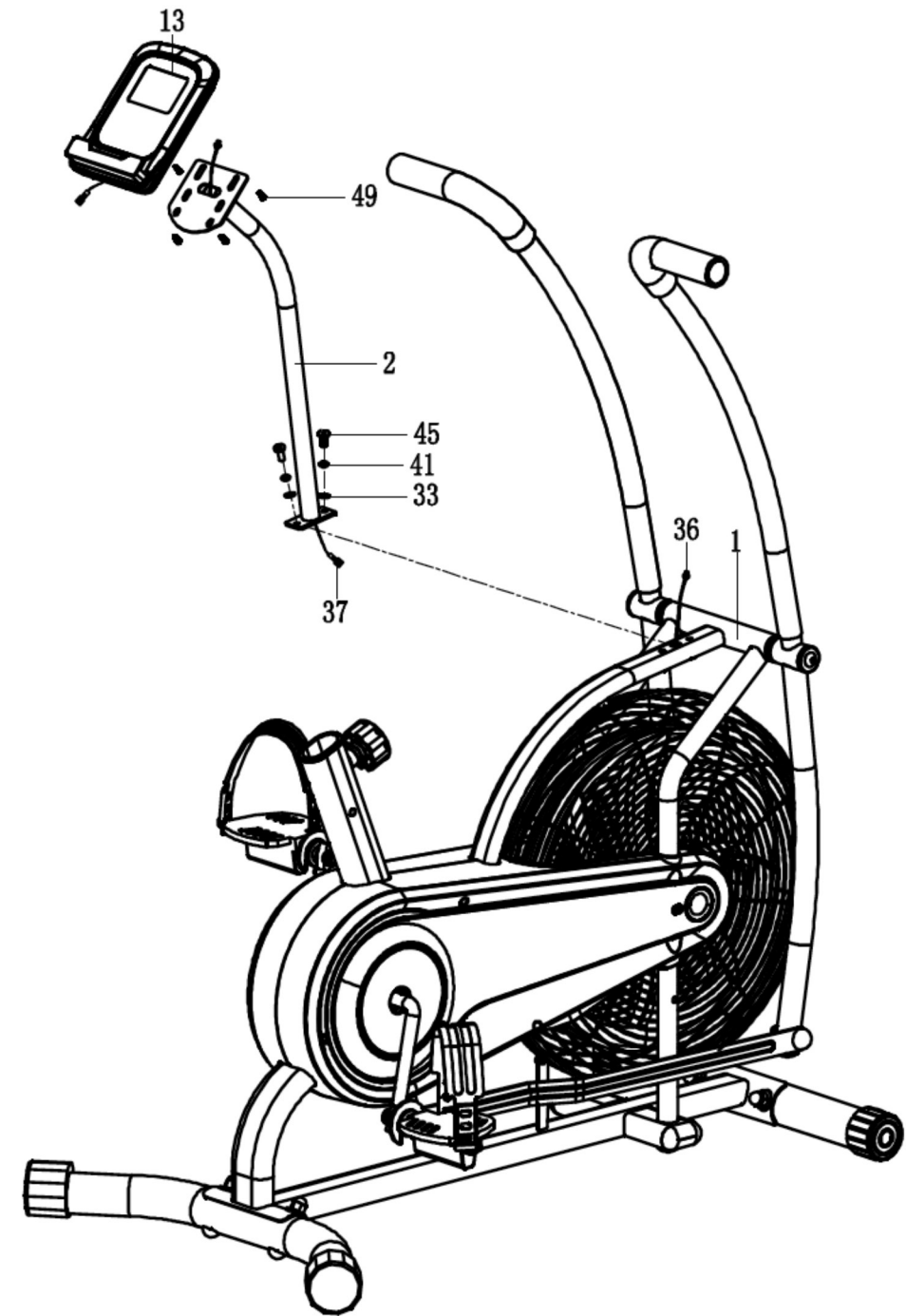
STEP 3:

- Lock the Handlebar (6L/R) onto the Swing arm (5L/R) with the Allen bolts (43), Spring washers (41) and Arc washers (44) as shown.



STEP 4:

- a. Connect the Sensor wire (36) to Extension sensor wire (37), and then lock the Console support post (2) onto the Main frame (1) with Allen bolts (45), spring washers (41) and Flat washers (33).
- b. Connect the wire from the Console (13) with the Extension sensor wire (37), and lock the Console (13) onto the Console support post (2) with the Phillips screws (49) as shown.



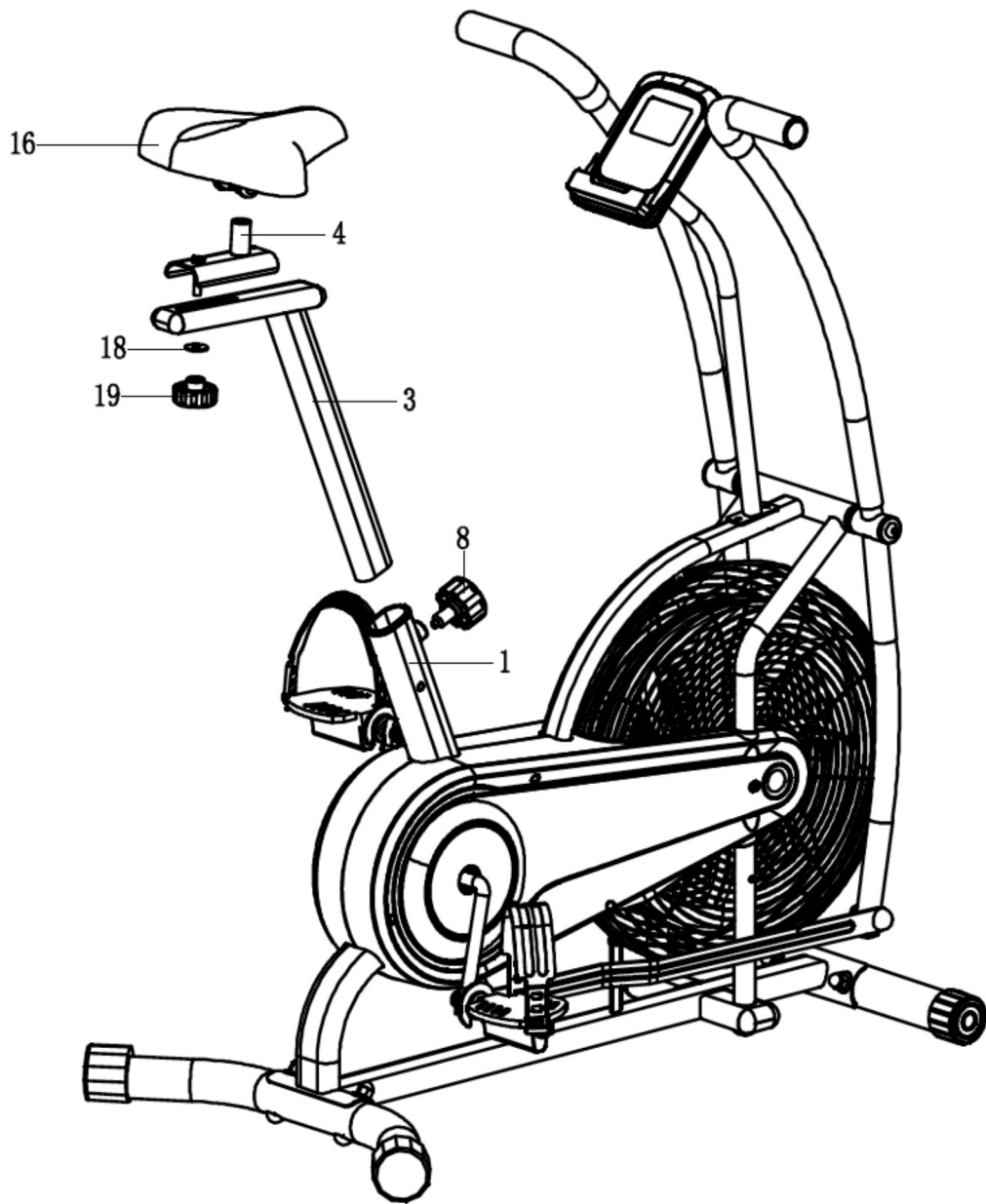
STEP 5:

- a. Unscrew and pull out the Pop-pin knob (8), then insert the Seat post (3) into the Main frame (1), adjust to desired height and align the holes, secured it with Pop-pin knob (8) tightly.

NOTE!

Do not adjust Seat height beyond the “MAX” mark on Seat post, ensure Pop-pin knob is properly seated before use.

- b. Attach the Seat slider (4) onto the Seat post (3) and adjust to desired distance, secured with the Plum knob nut (19) and Flat washer (18).
- c. Place the Seat (16) onto the Seat slider (4) and lock by tightening Seat nuts on both sides evenly with wrench (ensure Seat is secure before use).



3 INSTRUCTION MANUAL

BUTTONS

- MODE
- Press this button to changeover display or choose the window needs to be set.
 - In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

FUNCTIONS

- SCAN
- Press MODE button until “SCAN” appears , computer will rotate through all the 6 functions: Time, Speed, Distance, Calorie, Total Distance and Pulse. Each display will be hold for 6 seconds.
- SPEED (SPD)
- Display instantaneous speed.
- TIME (TMR)
- Count the total time from exercise start to the end.
- DISTANCE (DST)
- Count the total distance from exercise start to the end.
- CALORIES (CAL)
- Count the total calories consumed from exercise start to the end.
- TOTAL DISTANCE (ODO) (IF HAVE)
- Count the total distance after installing the batteries.
- PULSE (IF HAVE)
- Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute.
- AUTO START/STOP
- Without any signal of exercise or operation for 4minutes, the power will turn off automatically.
 - Once receive exercise or operation signal, the monitor will turn on automatically.

OPERATION

PULSE RATE (IF HAVE)

REMARK!

During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2-3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

Seat Adjustment

- Proper seat height ensures maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury.
- Place one pedal in the down position, and center the ball of your foot over the center of the pedal. Your leg should be slightly bent at the knee. If your leg is too straight or your foot cannot touch the pedal, you will need to lower the seat. If your leg is too bent, you will need to raise the seat.
- Dismount the bike, unscrew the adjustment knob on the saddle post and pull out the locking pin. Lower or raise the seat to the desired height. Allow the locking pin to engage and fully tighten in place.

Lower Body Workout

- Once you are in position and sitting comfortably, slowly begin pedaling with your arms relaxed at your sides or with your hands resting on the hand grips as the arm levers move. Pedal at an easy pace until you feel secure and comfortable. To increase the air resistance and workload, increase your pedaling speed.

Lower and Upper Body Workout

- For a complete body workout, grasp the hand grips with palms down. Push and pull the arm levers as you pedal, keeping elbows low and next to your body.
- To exercise all the muscle groups in your arms, vary your hand position on the grips.

SPECIFICATIONS

Auto Scan	Every 6 seconds
Running Time	0:00 - 99:59 (Minute: Second)
Current Speed	The max pick-up signal is 999.9 MILE/H or KM/H
Trip Distance	0.0 - 9999 MILE or KM
Calories	0.0 - 9999 Cal
Total distance	0 - 9999 MILE or KM
Pulse Rate (if have)	40-240 BPM
Battery Type	2 pcs of SIZE-AAA and UM-4
Operating Temperature	0 °C - +40 °C (32 °F - 104 °F)
Storage Temperature	-10 °C - +60 °C (14 °F - 140 °F)

4 USING YOUR BIKE

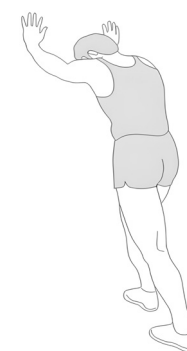
Using your bike will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

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

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

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

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



Calf-Achilles Stretch

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



Toe Touch

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



Inner Thigh Stretch

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



Side Stretch

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

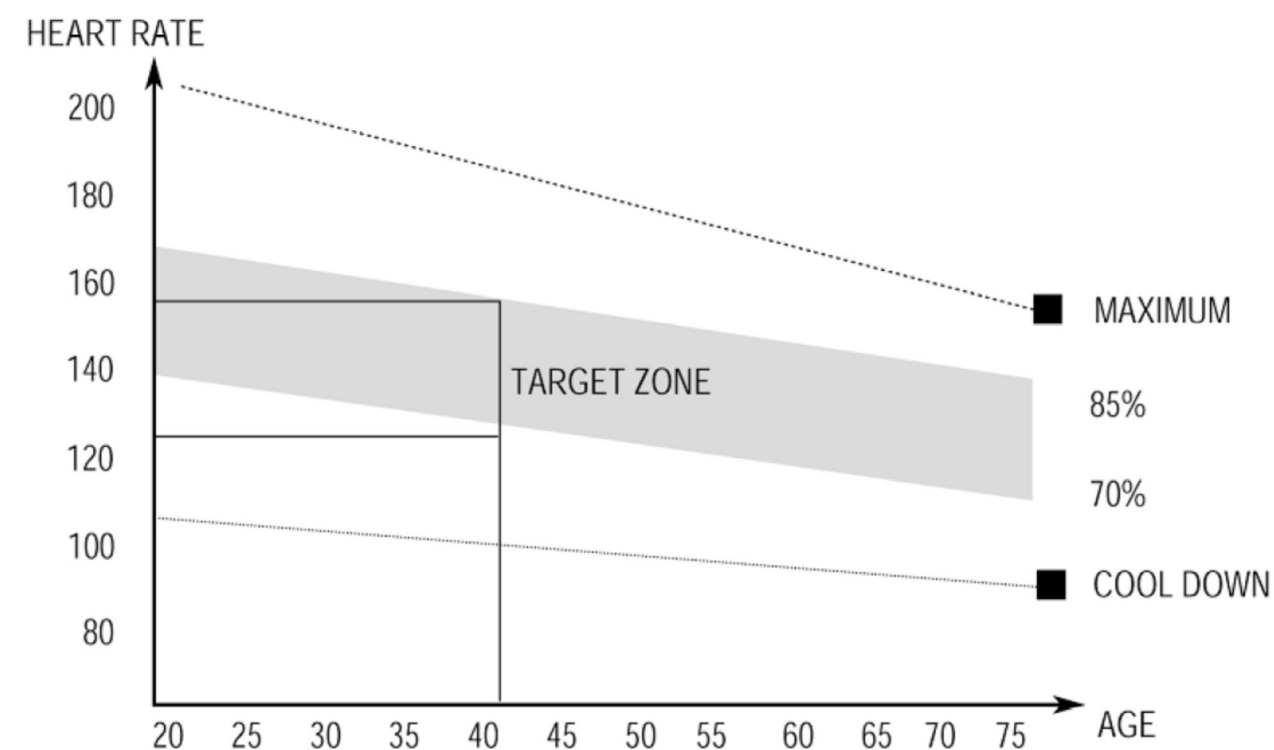


Hamstring Stretch

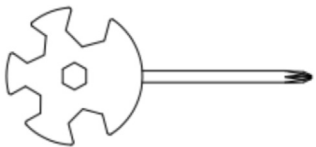
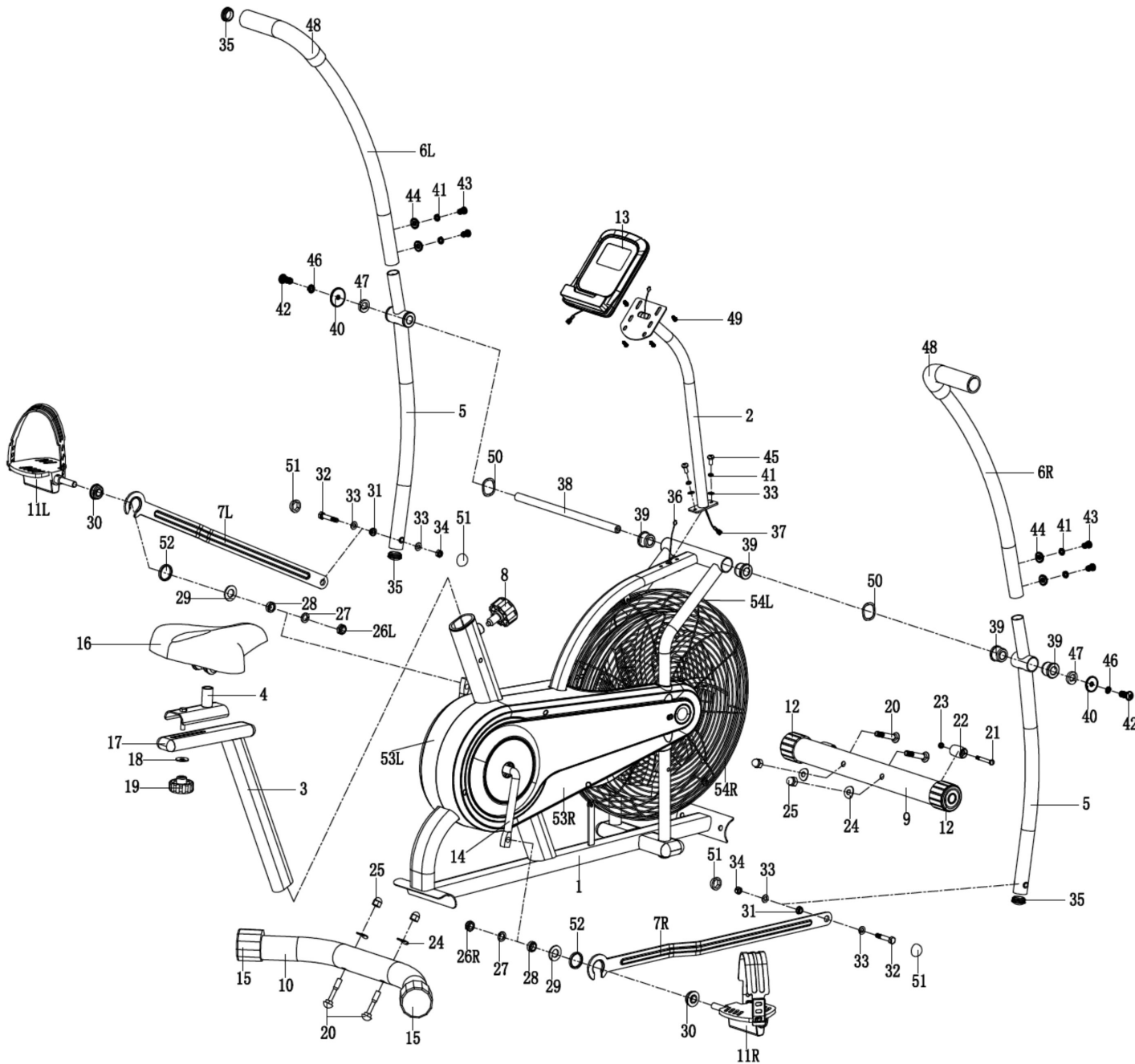
Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

EXERCISE PHASE

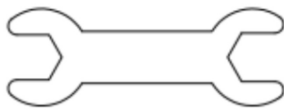
This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



5 EXPLODED-VIEW



Cross head multi-function wrench
S= 10-13-14-15-17



Double dumb wrench
S= 13-14



Double dumb wrench
S= 17-19



Allen wrench
S6

PARTS LIST

No	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Console support post	1
3	Seat post	1
4	Seat slider	1
5L/R	Swing arm	2
6L/R	Handlebar	1/1
7L/R	Connecting arm	1/1
8	Pop-pin knob	1
9	Front stabilizer	1
10	Rear stabilizer	1
11L/R	Pedal	1/1
12	Front end cap	2
13	Console	1
14	Crank	1
15	Rear end cap	2
16	Seat	1
17	Oval end cap	2
18	Flat washer D8×Φ 26×2	1
19	Plum knob nut M8	1
20	Carriage bolt M10×L57	4
21	Hex bolt M6×L45	2
22	Transport wheel	2
23	Nylon nut M6	2
24	Arc washer Φ 10×2×Φ 25×R28	4
25	Acorn nut M10	4
26L/R	Nylon nut	1/1
27	Spring washer D12	2

28	Alloy sleeve	2
29	Flat washer D17.1×Φ 32×2.5	2
30	Bearing	2
31	Alloy sleeve	2
32	Hex bolt M8×50	2
33	Flat washer D8×Φ 16×1.5	6
34	Nylon nut M8	2
35	Round plug	4
36	Sensor wire (Bottom)	1
37	Extension sensor wire (Upper End)	1
38	Long shaft	1
39	Plastic bushing	6
40	Flat washer D10×Φ 25×2	2
41	Spring washer D8	6
42	Allen bolt M10×20	2
43	Allen bolt M8×15	4
44	Arc washer D8×2×Φ 20×R25	4
45	Allen bolt M8×35	2
46	Spring washer D10	2
47	D-shaped washer	2
48	Foam grip	2
49	Phillips screw	4
50	Flat washer D17	2
51	Nut cap	4
52	Spacer	2
53L/R	Chain cover	1/1
54L/R	Fan wheel guard	1/1

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD INVADER 200 DUAL AIR BIKE!

**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.

ANSVARSRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehålls. Produkten och bruksanvisningen kan komma att ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som uppstår på grund av användning som strider mot bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

Härmed försäkrar FitNord att denna typ av radioutrustning Invader 200 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: www.fitnord.com/manuals

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Se till att läsa hela manualen innan du monterar eller använder din maskin. Särskilt, notera följande säkerhetsåtgärder:

- Kvävningsrisk: innehåller små delar. Håll borta från barn.
- Innan du börjar något fitness- eller styrketräningsprogram, rådgör med din läkare eller hälsovårdsansvarig. Detta säkerställer att du deltar i ett träningsprogram som passar din ålder och fysiska kondition.
- Tänk på din fysiska kondition innan du tränar och överansträng dig inte.
- Bär lämpliga kläder som inte kan fastna i enheten under användning.
- Sluta träna om du börjar må dåligt eller får ont.
- Se till att enheten är korrekt monterad, att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att styret sitter säkert.
- Inspektera enheten före varje användning. Om enheten ser trasig ut på något sätt, sluta använda den och kassera omedelbart.
- Se till att enheten står på en torr och plan yta innan användning. Använd inte där syre administreras eller där aerosolprodukter används.
- Ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från enheten innan träningen påbörjas.
- Överbelasta inte enheten.
- Försök inte modifiera eller komma åt de interna komponenterna eftersom detta kan orsaka skador och ogiltigförklara garantin. Stoppa inte in några föremål eller kroppsdelar i någon öppning.
- Rekommenderas endast för inomhusbruk. Använd inte i fuktiga eller våta förhållanden.
- Denna produkt är inte en leksak. Använd under vuxens tillsyn.
- Använd inte denna produkt till annat än dess avsedda användning.
- Värm alltid upp/sträck ut innan du börjar träna.
- Använd alltid omsorg och försiktighet när du kliver på och av enheten.
- Vänta alltid tills pedalerna har stannat helt innan du tar fötterna från pedalerna eller kliver av. Stå eller klättra inte på styret. Håll alltid händerna borta från rörliga delar.
- Överansträng dig aldrig eller arbeta till utmattningsgrad. Om du känner dig yr, andfådd eller får smärtor i bröstet eller andra delar av kroppen, sluta omedelbart! Rådgor med din läkare innan du använder utrustningen igen.
- Se till att enheten torkas av efter varje användning för att hålla den hygienisk.
- Om några problem uppstår som påverkar enhetens prestanda, kontakta omedelbart återförsäljaren. Kontrollera alltid regelbundet de delar som utsätts för slitage.
- Denna säkerhetsinformation och användarmanual ersätter inte behovet av att vara uppmärksam och använda sunt förnuft vid användning av träningsutrustning!
- Tillåt inte mer än en person att använda produkten samtidigt.
- En pedal som roterar med hög hastighet kan orsaka skada, håll pedalfarten kontrollerad.
- Justera inte sadeln bortom 'MAX'-linjen och se till att vredet är låst.
- SPARA DESSA INSTRUKTIONER.
- **Maximal användarvikt: 120 kg**

! VARNING!

Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning.

De flesta av de listade monteringsdelarna är förpackade separat, men vissa delar är förmonterade i de identifierade monteringssektionerna. I dessa fall, ta helt enkelt bort och återmontera delarna enligt behov. Vänligen hänvisa till de individuella monteringsstegen och observera all förmonterad utrustning.

2 MONTERINGSANVISNING

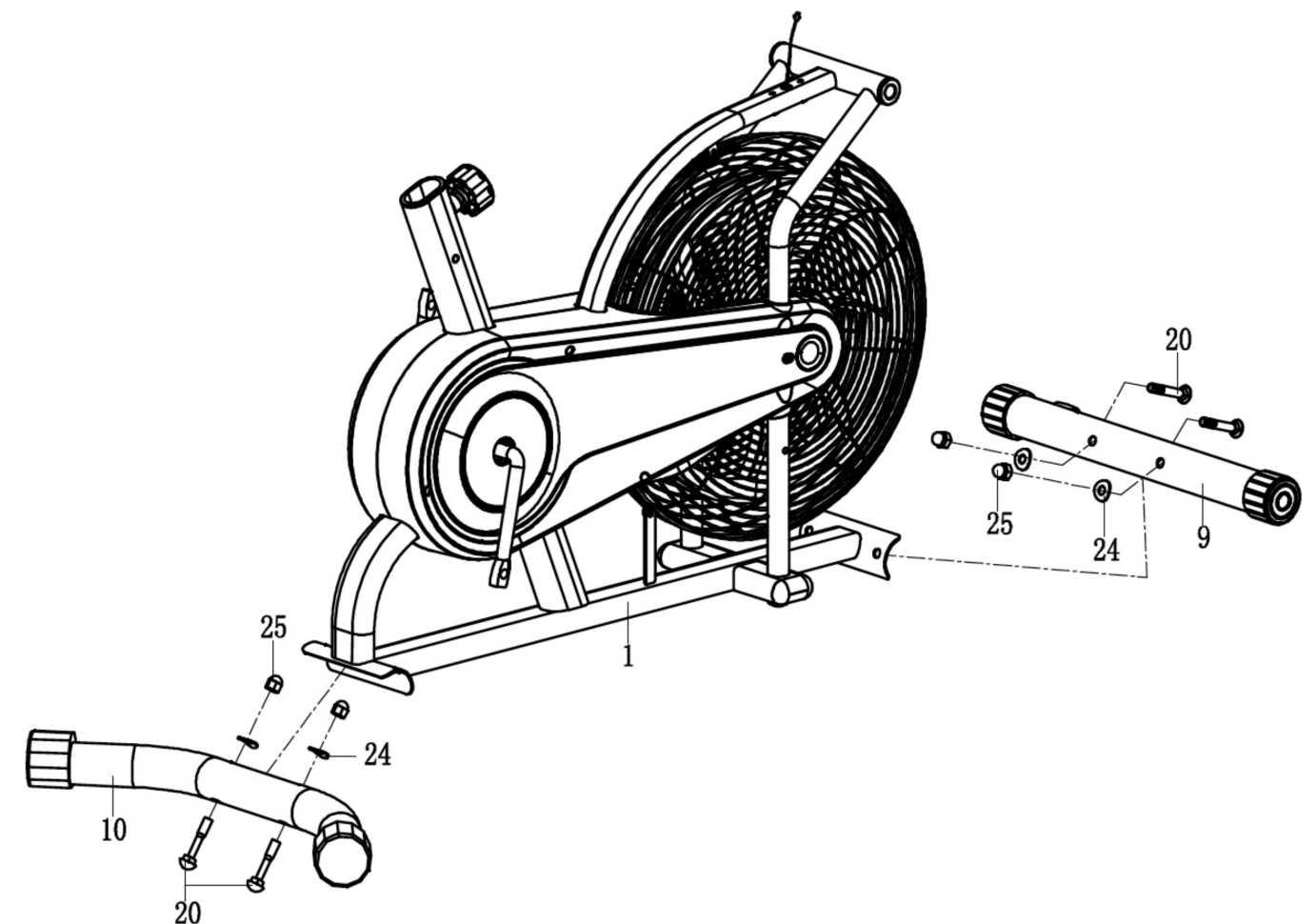
Innan montering, ta ut komponenterna ur kartongen och kontrollera att alla listade delar har levererats.

- Ta dig tid att granska manualen och bekanta dig med hela monteringsprocessen innan du fortsätter.
- Med tanke på utrustningens vikt rekommenderar vi att två eller fler personer är involverade i monteringen, samt att ha hjälp vid behov. Detta är särskilt praktiskt när flera delar monteras eller när utrustningen flyttas.

Monteringstips: Det är alltid bra att förbereda de delar som behövs för varje monteringssteg i förväg.

STEG 1:

- Fäst den främre stabilisatorn (9) och den bakre stabilisatorn (10) på huvudramen (1) med hjälp av vagnsbultarna (20), bågbrickorna (24) och kupolmutterarna (25).



STEG 2:

- Skjut in den långa axeln (38) i huvudramen (1) och centrera den. Fäst sedan svingarmarna (5L/R) på den långa axeln (38) med hjälp av insexbulten (42), fjäderbrickan (46), planbrickan (40), D-formad bricka (47) och planbrickan (50) enligt bilden. **DRA INTE åt ännu.**

! OBS!

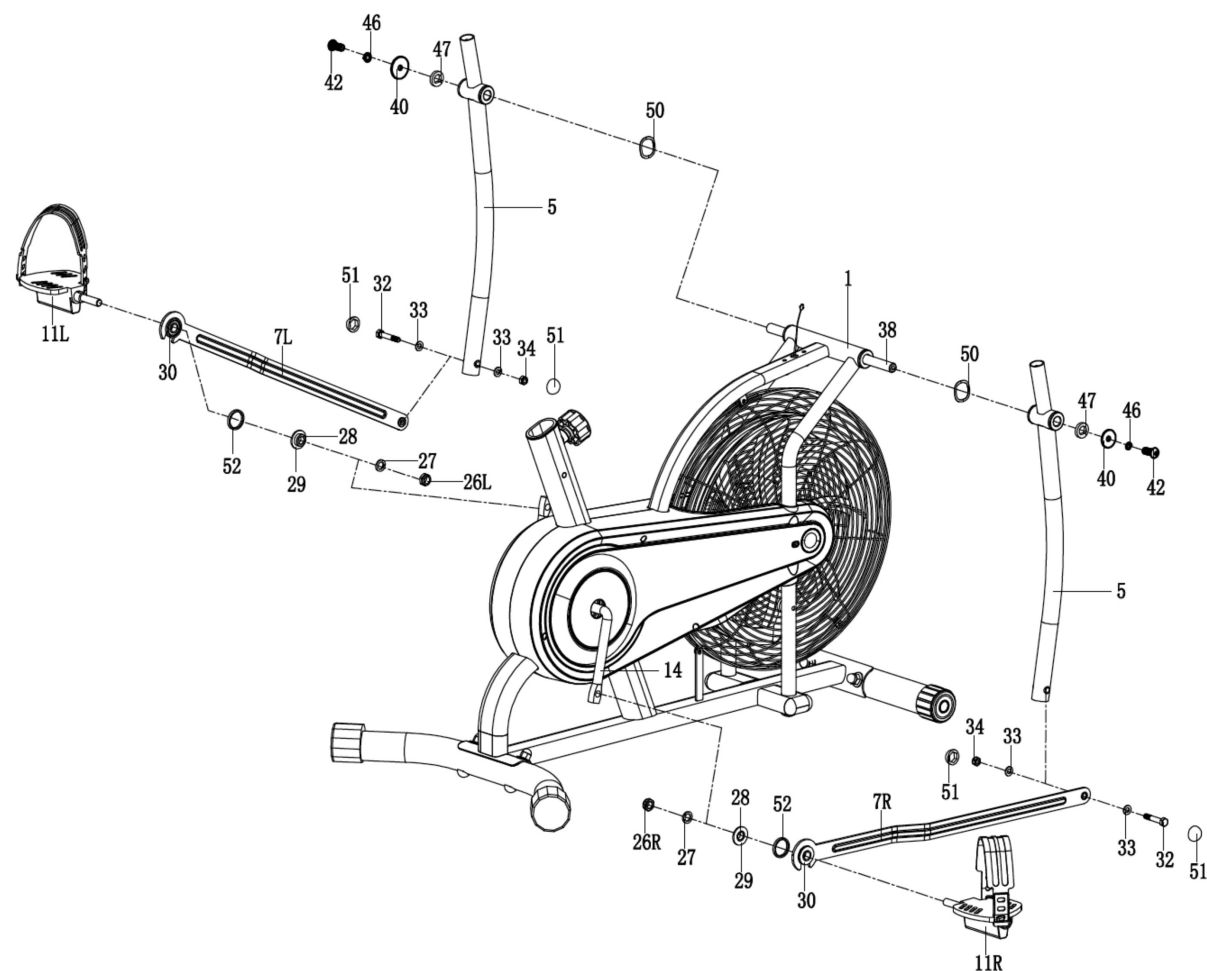
Reservdel nr. 50 är valfri. Om det finns ett mellanrum mellan den horisontella raden, använd reservdel nr. 50. Annars är nr. 50 inte nödvändig.

- Fäst anslutningsarmen (7L/R) till svingarmarna (5) med hjälp av sexkantsbulten (32), planbrickorna (33) och nylonmuttern (34). **DRA INTE åt ännu.**
- Ta bort nylonmuttern (26R), fjäderbrickan (27), legeringsbussningen (28), planbrickan (29) och distansen (52) från höger pedal (11R). Skjut på anslutningsarmen (7R) (med monterat lager (30), distansen (52), planbrickan (29) och legeringsbussningen (28) på pedalen (11R) i ordning. Skruva sedan pedalen (11R) MEDSOLLS in i höger vevarm (14) och säkra med fjäderbrickan (27) och nylonmuttern (26R) enligt bilden. Gör samma sak på vänster sida. Se till att pedalerna är säkert låsta under träningen för att undvika skador på pedaler eller vevarmar.

! OBS!

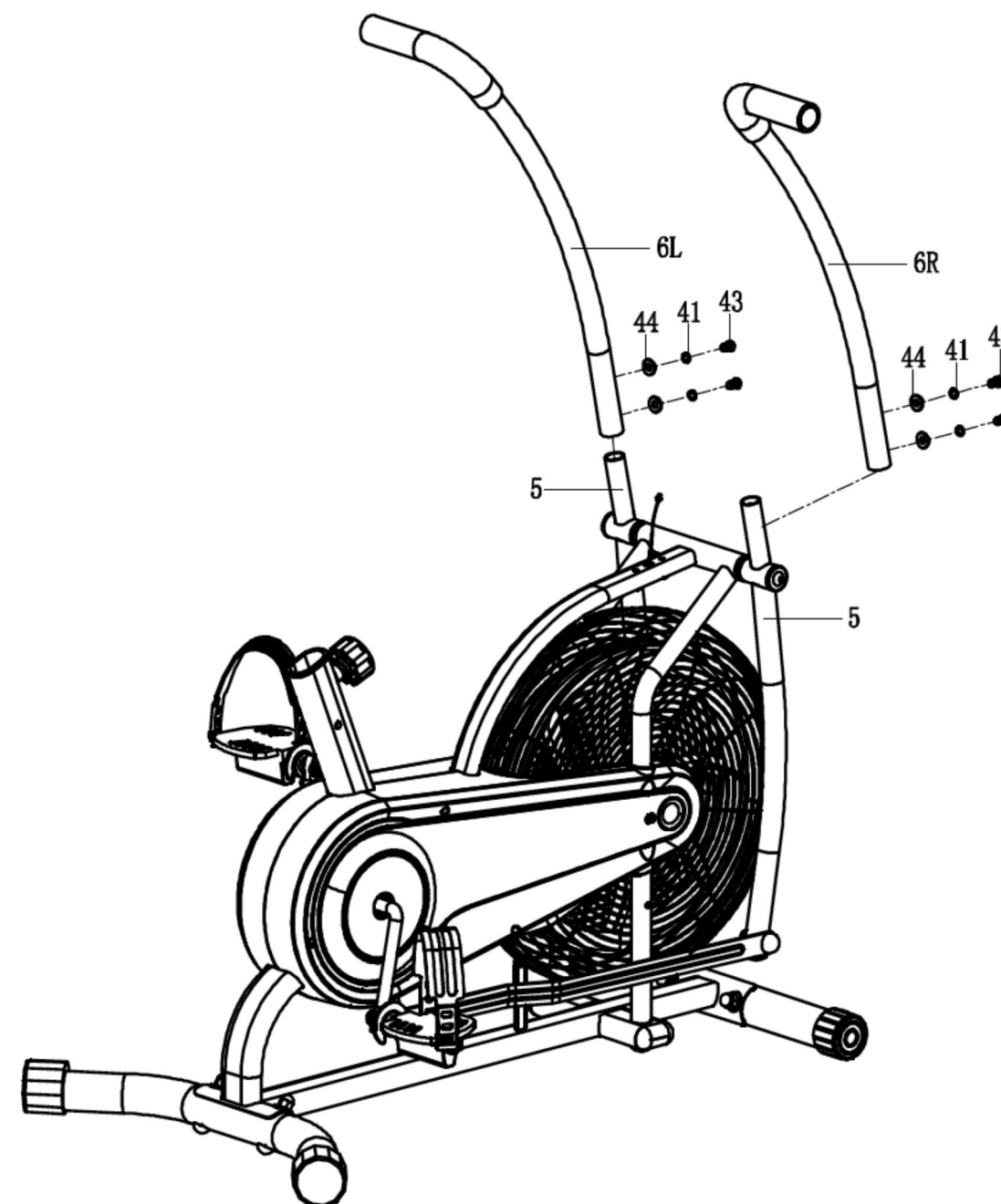
Båda pedalerna är märkta L för vänster och R för höger (utifrån förarens position). För att dra åt, vrid vänster pedal MOTSOLS och höger pedal MEDSOLLS.

- Dra åt de ovan nämnda insexbultarna (42), sexkantsbultarna (32) och nylonmuttrarna (34), och sätt sedan på mutterkåporna (51) enligt bilden.



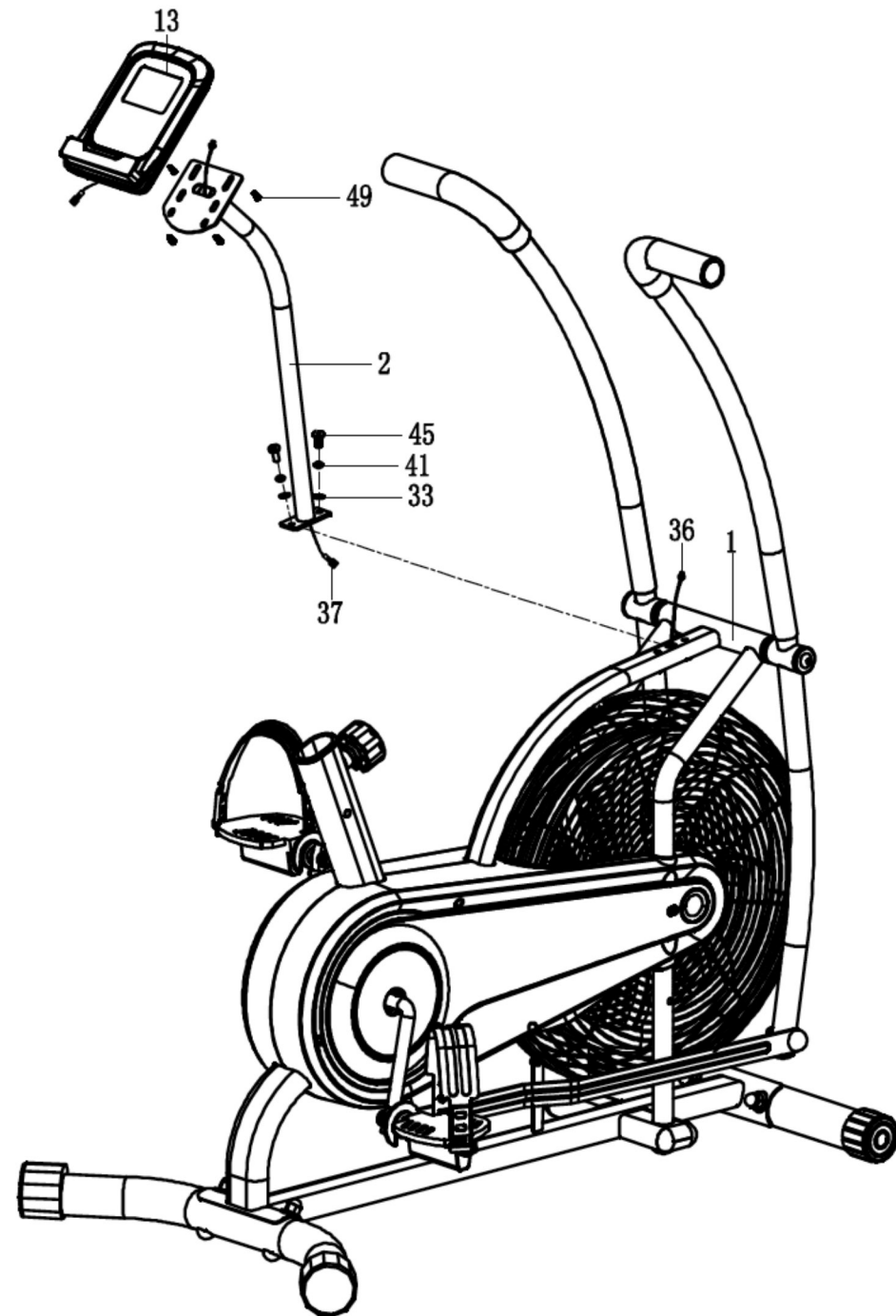
STEG 3:

- Fäst styret (6L/R) på svingarmen (5L/R) med hjälp av insexbultarna (43), fjäderbrickorna (41) och bågbrickorna (44) enligt bilden.



STEG 4:

- a. Anslut sensortråden (36) till förlängningssensortråden (37), och fäst sedan konsolens stödpinne (2) på huvudramen (1) med hjälp av insexbultarna (45), fjäderbrickorna (41) och planbrickorna (33).
- b. Anslut tråden från konsolen (13) till förlängningssensortråden (37), och fäst konsolen (13) på konsolens stödpinne (2) med hjälp av stjärnskruvarna (49) enligt bilden.



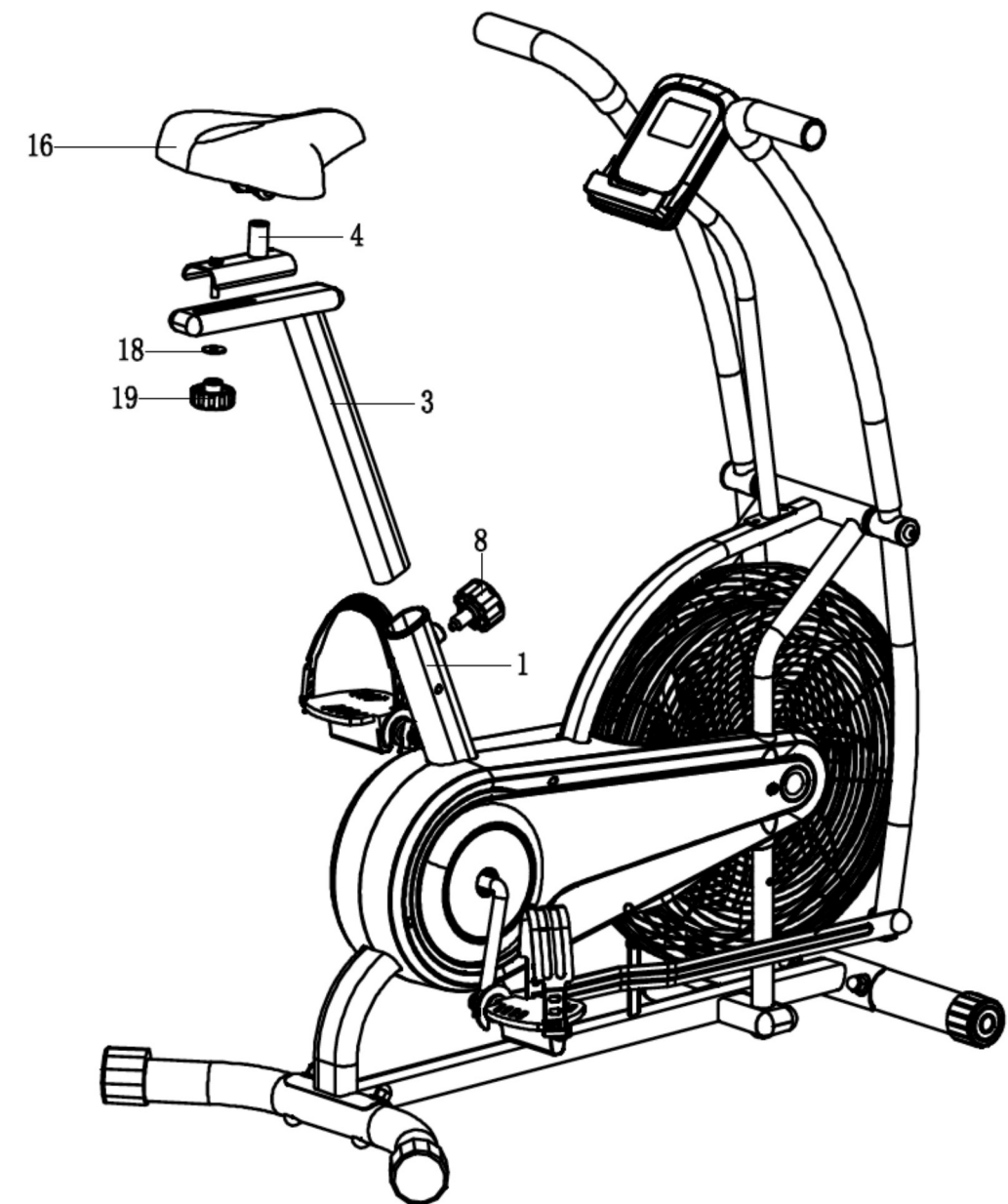
STEG 5:

- a. Skruva loss och dra ut poppin-knappen (8), sätt sedan in sitsröret (3) i huvudramen (1), justera till önskad höjd och justera hålen, och säkra det med poppin-knappen (8) ordentligt.

! OBS!

Justera inte sitsens höjd bortom "MAX"-markeringen på sitsröret, se till att poppin-knappen sitter ordentligt innan användning.

- b. Fäst sitsglidaren (4) på sitsröret (3) och justera till önskat avstånd, säkra med plommonknoppen (19) och planbrickan (18).
- c. Placera sitsen (16) på sitsglidaren (4) och lås den genom att dra åt sitsmuttrarna på båda sidor jämnt med en nyckel. (Se till att sitsen är säkert fastsatt innan användning.)



3 BRUKSANVISNING

KNAPPAR

- LÄGE
- Tryck på denna knapp för att växla visning eller välja det fönster som behöver ställas in.
 - I monitorläge, håll denna knapp nedtryckt i 3 sekunder för att återställa alla värden till noll.

FUNKTIONER

- SCAN
- Tryck på LÄGE-knappen tills "SCAN" visas, datorn kommer att rotera genom alla 6 funktioner: Tid, Hastighet, Avstånd, Kalorier, Total avstånd och Puls. Varje visning hålls i 6 sekunder.

- HASTIGHET (SPD)
- Visar den aktuella hastigheten.

- TID (TMR)
- Räknar den totala tiden från träningens början till slut.

- AVSTÅND (DST)
- Räknar det totala avståndet från träningens början till slut.

- KALORIER (CAL)
- Räknar de totala kalorier som förbränts från träningens början till slut.

- TOTALT AVSTÅND (ODO)
(OM TILLGÄNGLIGT)
- Räknar det totala avståndet efter att batterierna har installerats.

- PULS (OM TILLGÄNGLIGT)
- Håll pulssensorn och läs din hjärtfrekvens per minut.

- AUTO START/STOPP
- Utan något tecken på träning eller användning i 4 minuter stängs strömmen av automatiskt.
 - När ett tecken på träning eller användning tas emot, slås monitorn på automatiskt.

DRIFT

PULSFREKVENSS
(OM TILLGÄNGLIGT)

ⓘ ANMÄRKNING!

Under pulsmätningsprocessen kan mätningvärdet under de första 2–3 sekunderna, på grund av kontaktproblem, vara högre än det verkliga pulsslaget, men det kommer att återgå till en normal nivå. Mätningvärdet kan inte betraktas som grund för medicinsk behandling.

Sitsjustering

- Rätt sits höjd säkerställer maximal träningseffektivitet och komfort, samtidigt som den minskar risken för skador.
- Placera en pedal i nedåtposition och centrera fotens boll över pedalen. Ditt ben ska vara lätt böjt vid knät. Om ditt ben är för rakt eller om din fot inte kan nå pedalen, behöver du sänka sitsen. Om ditt ben är för böjt, behöver du höja sitsen.
- Kliv av cykeln, skruva loss justeringsknappen på sitsröret och dra ut låspinnen. Sänk eller höj sitsen till önskad höjd. Låt låspinnen låsa på plats och dra åt den helt.

Träning för Underkropp

- När du är i position och sitter bekvämt, börja långsamt trampa med armarna avslappnade vid sidorna eller med händerna vilande på handtagen när armarna rör sig. Trampa i ett lugnt tempo tills du känner dig säker och bekväm. För att öka luftmotståndet och arbetsbelastningen, öka din trampfrekvens.

Träning för Under- och Överkropp

- För en komplett kroppsträning, greppa handtagen med handflatorna nedåt. Tryck och dra armlyftarna medan du trampar, håll armbågarna låga och nära kroppen.
- För att träna alla muskelgrupper i armarna, variera din handposition på handtagen.

SPECIFIKATIONER

Automatisk Skanning	Varje 6 sekunder
Körningstid	0:00 - 99:59 (Minut: Sekund)
Aktuell Hastighet	Maximal mottagningssignal är 999,9 MILE/H eller KM/H
Reseavstånd	0.0 - 9999 MILE eller KM
Kalorier	0.0 - 9999 kcal
Total Avstånd	0 - 9999 MILE eller KM
Pulsfrekvens (om tillgängligt)	40 - 240 BPM
Batterityp	2 st av STORLEK AAA och UM-4
Driftstemperatur	0 °C - +40 °C (32 °F - 104 °F)
Lagringstemperatur	-10 °C - +60 °C (14 °F - 140 °F)

4 ANVÄNDA DIN CYKEL

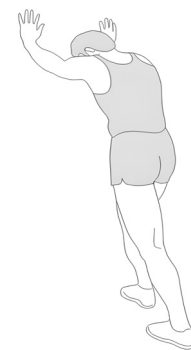
Att använda din cykel ger flera fördelar. Det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona dina muskler och i kombination med en kalori-kontrollerad diet hjälpa dig att gå ner i vikt.

Syftet med **uppvärmning** är att förbereda din kropp för träning och att minimera skador. Värm upp i två till fem minuter innan du gör styrketräning eller aerob träning. Utför aktiviteter som höjer din hjärtfrekvens och värmer upp de arbetande musklerna. Aktiviteter kan inkludera rask promenad, jogging, jumping jacks, hoppa rep och springa på stället.

Att **stretcha** när dina muskler är varma efter en ordentlig uppvärmning och igen efter din styrke- eller aerobträning är mycket viktigt. Muskler sträcker sig lättare vid dessa tillfällen på grund av den förhöjda temperaturen, vilket kraftigt minskar risken för skador. Sträckningar bör hållas i 15 till 30 sekunder. **STUDSA INTE.**

Kom ihåg att alltid konsultera din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Syftet med nedkylning är att återföra kroppen till sitt normala eller nästan normala vilotillstånd i slutet av varje träningspass. En ordentlig nedkylning sänker långsamt din hjärtfrekvens och tillåter blodet att återvända till hjärtat.



Tänja vaden och akillessenan

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



Tänja ryggen

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



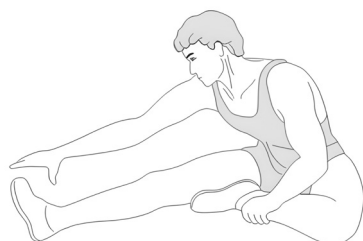
Tänja insidan av låret

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



Tänja sidan

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

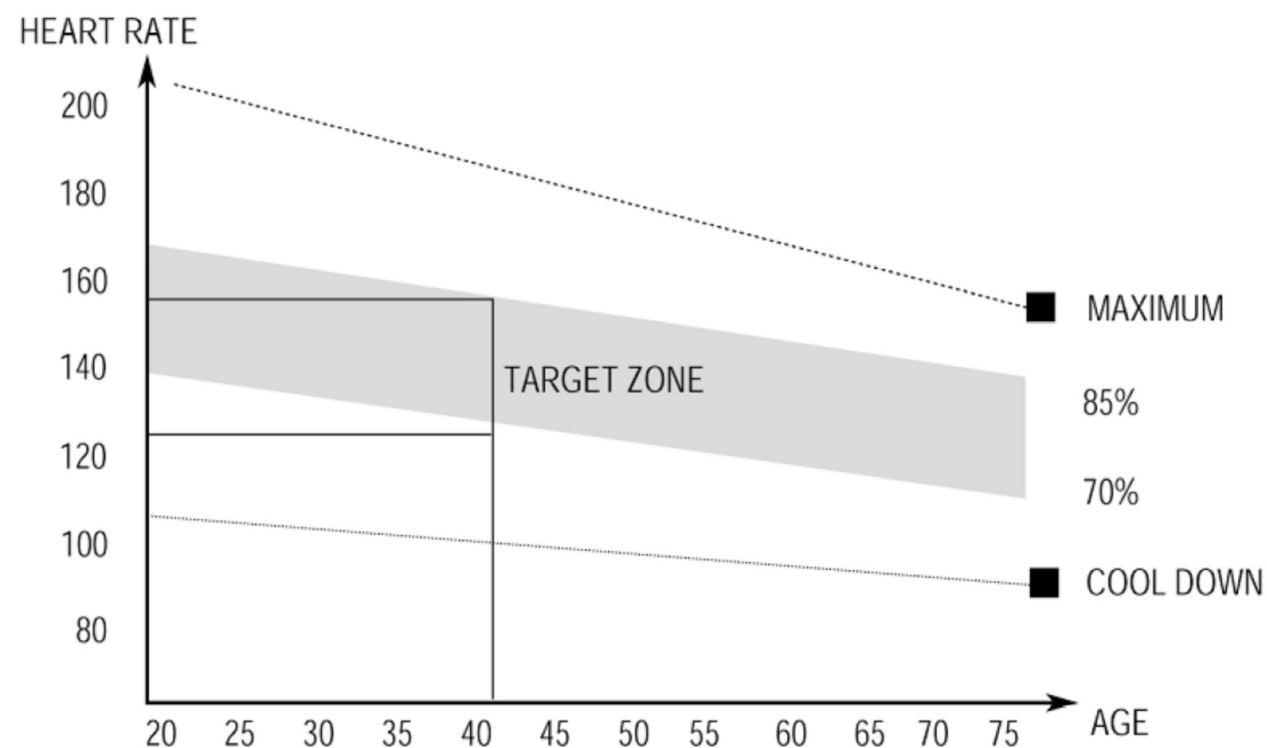


Tänja baksidan av låret

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

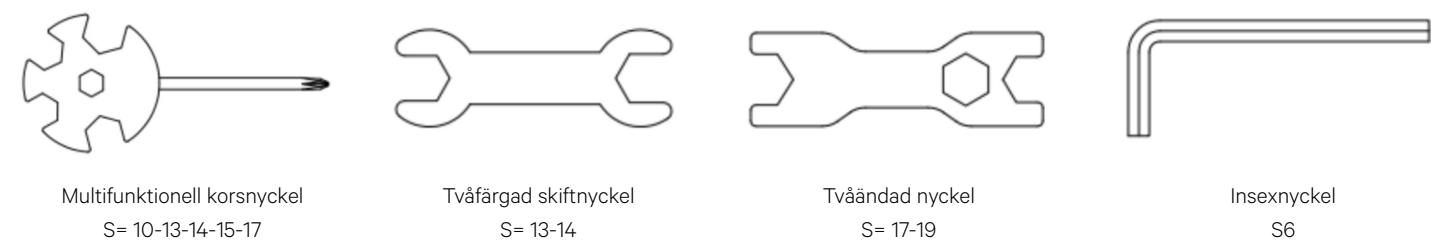
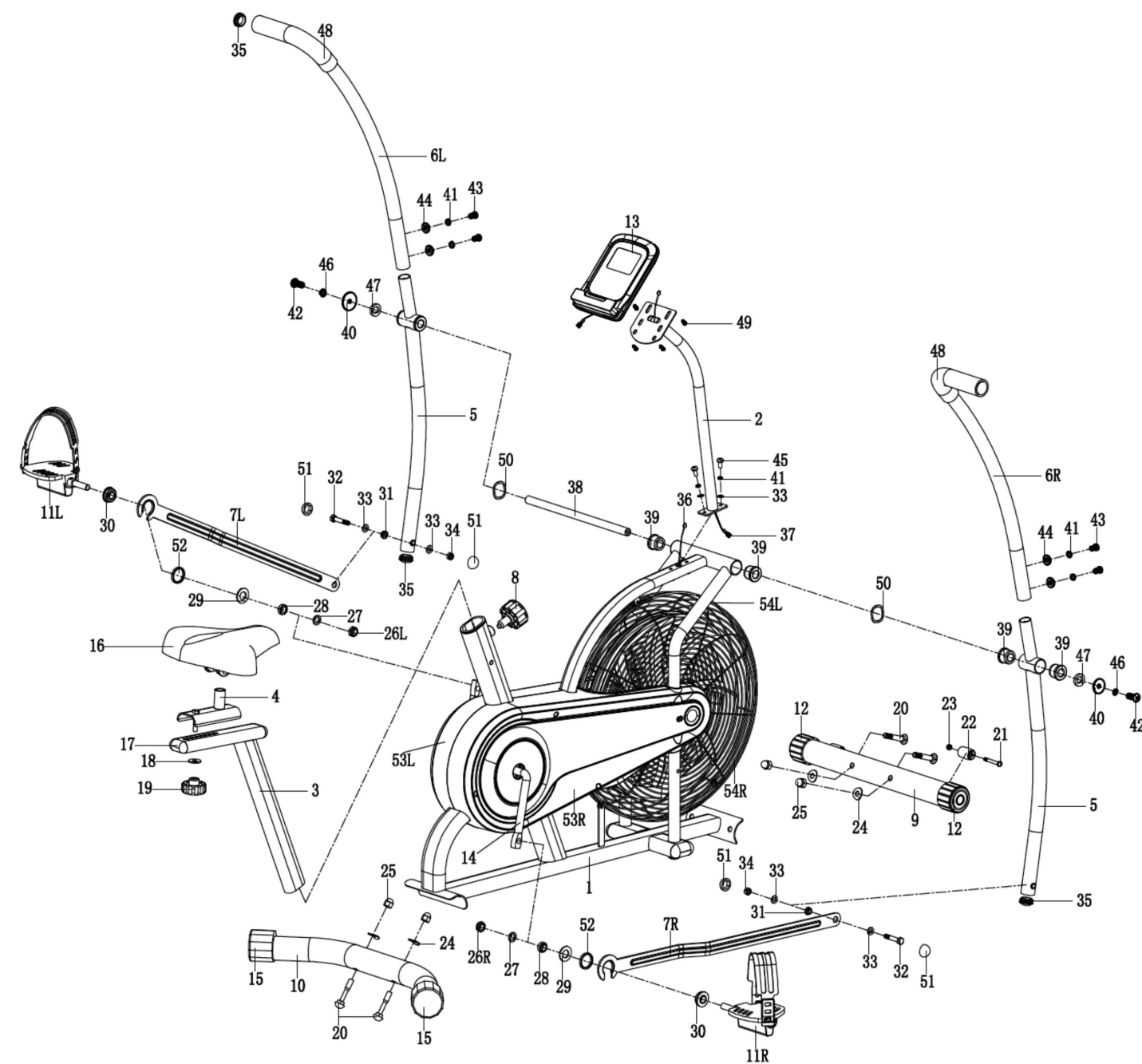
TRÄNINGSFAS

Detta är den fas där du lägger ner effort. Efter regelbunden användning kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. Arbeta i din egen takt och se till att hålla ett jämnt tempo hela tiden. Arbetsintensiteten bör vara tillräcklig för att höja din hjärtfrekvens till målzonen som visas i grafen nedan.



5 SPRÄNGSKISS

DELSLISTA



Parts No.	Beskrivning	QTY
1	Huvudram	1
2	Konsolstödsrör	1
3	Sätepost	1
4	Sätesslider	1
5L/R	Svingarm	2
6L/R	Styre	1/1
7L/R	Kopplingsarm	1/1
8	Pop-pin-knopp	1
9	Framstabilisator	1
10	Bakstabilisator	1
11L/R	Pedal	1/1
12	Framände	2
13	Konsol	1
14	Vev	1
15	Bakände	2
16	Säte	1
17	Oval ändkåpa	2
18	Platt bricka D8×Φ 26×2	1
19	Plommonknoppsmuttern M8	1
20	Huvudskruv M10×L57	4
21	Sexkantsskruv M6×L45	2
22	Transporthjul	2
23	Nylonmutter M6	2
24	Bågbricka Φ 10×2×Φ 25×R28	4
25	Kottmutter M10	4
26L/R	Nylonmutter	1/1
27	Fjäderbrickan D12	2

28	Legeringshylsa	2
29	Platt bricka D17.1×Φ 32×2.5	2
30	Lager	2
31	Legeringshylsa	2
32	Sexkantsskruv M8×50	2
33	Platt bricka D8×Φ 16×1.5	6
34	Nylonmutter M8	2
35	Rund plugg	4
36	Sensorsladd (Nedre)	1
37	Förlängningssensorledning (Övre ände)	1
38	Lång axel	1
39	Plastbussning	6
40	Platt bricka D10×Φ 25×2	2
41	Fjäderbrickan D8	6
42	Insexskruv M10×20	2
43	Insexskruv M8×15	4
44	Bågbricka D8×2×Φ 20×R25	4
45	Insexskruv M8×35	2
46	Fjäderbrickan D10	2
47	D-formad bricka	2
48	Skumgrepp	2
49	Phillips-skruv	4
50	Platt bricka D17	2
51	Mutterns lock	4
52	Distans	2
53L/R	Kedjehuvud	1/1
54L/R	Fläktvals skydd	1/1

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD INVADER 200 DUAL AIR BIKE!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarsler og merknader i bruksanvisningen.

! VIKTIG!

Les alle instruksjoner nøye før du bruker enheten. Enhetens tekniske spesifikasjoner kan avvike noe fra bildene, og de kan endres uten varsel.

Oppbevar bruksanvisningen for fremtidig bruk.

Vennligst kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller dets bruk.

ANSVARSRISIKRIVNING

Alla rättigheter förbehålls. Produkten och bruksanvisningen kan komma att ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som uppstår vid användning som strider mot bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

Herved erklærer FitNord at radioutstyret Invader 200 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten til EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende internettadresse: www.fitnord.com/manuals

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

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

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Sørg for å lese hele håndboken før du monterer eller bruker maskinen din. Spesielt, merk deg følgende sikkerhetstiltak:

- Kvelningsrisiko: inneholder små deler. Hold unna barn.
- Før du begynner med et trenings- eller styrkeprogram, rådfør deg med legen din eller helsepersonell. Dette sikrer at du deltar i et treningsprogram som passer for din alder og fysiske form.
- Vurder din fysiske tilstand før du trener, og ikke overanstreng deg.
- Bruk passende klær som ikke kan sette seg fast i enheten under bruk.
- Stopp treningen hvis du begynner å føle deg uvel eller får smerter.
- Sørg for at enheten er riktig montert, at alle skruer er strammet ordentlig, og at styret sitter sikkert.
- Inspiser enheten før hver bruk. Hvis enheten ser ødelagt ut på noen måte, slutt å bruke den og kast den umiddelbart.
- Sørg for at enheten står på en tørr og plan overflate før bruk. Bruk den ikke der oksygen administreres eller der aerosolprodukter brukes.
- Fjern alle gjenstander innen en radius av 2 meter fra enheten før treningen begynner. Ikke overbelast enheten.
- Prøv ikke å modifisere eller få tilgang til de interne komponentene, da dette kan forårsake skader og ugyldiggjøre garantien. Stikk ikke inn noen gjenstander eller kroppsdeler i åpningene.
- Anbefales kun for innendørs bruk. Bruk den ikke i fuktige eller våte forhold.
- Dette produktet er ikke et leketøy. Bruk under voksen tilsyn.
- Bruk ikke dette produktet til noe annet enn dets tiltenkte formål.
- Varm alltid opp/strekk ut før du begynner å trene.
- Bruk alltid forsiktighet når du går på og av enheten.
- Vent alltid til pedalene har stoppet helt før du tar føttene av pedalene eller går av. Stå eller klatre ikke på styret. Hold alltid hendene unna bevegelige deler.
- Overanstreng deg aldri eller jobb til utmattelse. Hvis du føler deg svimmel, andpusten eller får smerter i brystet eller andre deler av kroppen, stopp umiddelbart! Rådfør deg med legen din før du bruker utstyret igjen.
- Sørg for at enheten tørkes av etter hver bruk for å holde den hygienisk. Hvis det oppstår problemer som påvirker enhetens ytelse, kontakt forhandleren umiddelbart. Sjekk alltid regelmessig deler som er utsatt for slitasje.
- Denne sikkerhetsinformasjonen og brukermanualen er ikke en erstatning for å være oppmerksom og bruke sunn fornuft ved bruk av treningsutstyr!
- Tillat ikke mer enn én person å bruke produktet samtidig.
- En pedal som roterer med høy hastighet kan forårsake skade, hold pedalhastigheten kontrollert.
- Juster ikke setet utover 'MAX'-linjen og sørg for at knappen er låst.
- SPAR DISSE INSTRUKSJONENE.
- **Maksimal brukervekt: 120 kg**

⚠ ADVARSEL!

Før du starter et treningsprogram, rådfør deg med legen din. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjoner før du bruker noe treningsutstyr.

De fleste av de oppførte monteringsdelene er pakket separat, men noen deler har blitt forhåndsinstallert i de identifiserte monteringsdelene. I disse tilfellene, fjern bare og monter delene på nytt i henhold til monteringsanvisningene. Vennligst henvis til de individuelle monteringsstrinnene og legg merke til all forhåndsinstallert maskinvare.

2 MONTERINGSANVISNING

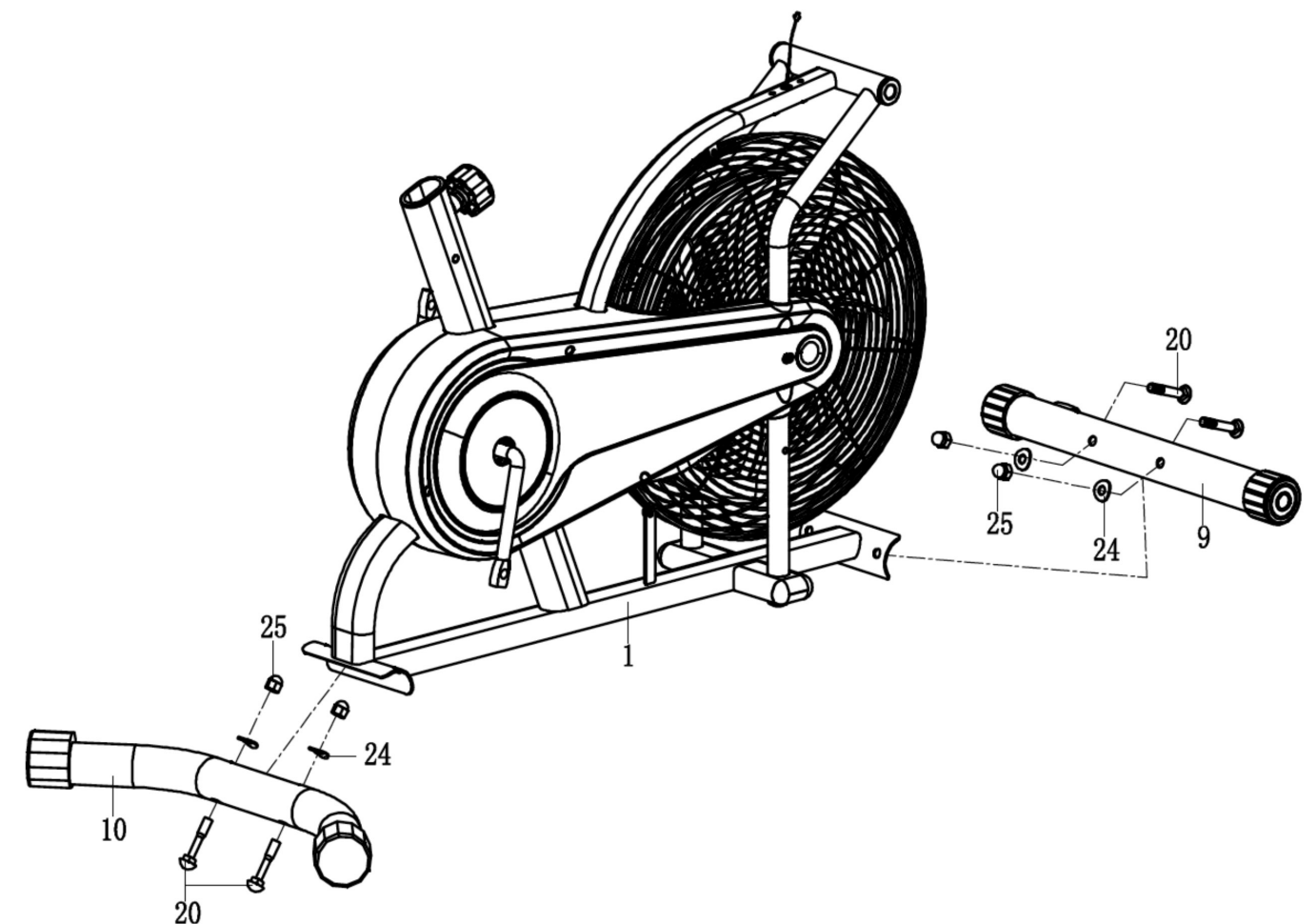
Før montering, ta ut komponentene fra esken og kontroller at alle oppførte deler har blitt levert.

- Ta deg tid til å gjennomgå håndboken og bli kjent med hele monteringsprosessen før du fortsetter.
- Gitt utstyrets vekt, anbefaler vi at to eller flere personer deltar i monteringen, samt at du har hjelp ved behov. Dette er spesielt nyttig når flere deler monteres eller når utstyret flyttes.

Monteringstips: Det er alltid lurt å forberede delene som trengs for hvert monteringssteg på forhånd.

TRINN 1:

- a. Fest den fremre stabilisatoren (9) og den bakre stabilisatoren (10) til hovedrammen (1) ved hjelp av vognboltene (20), buevaskene (24) og kuppelmutterne (25).



TRINN 2:

- a. Skyv den lange akselen (38) inn i hovedrammen (1) og sentrer den. Fest deretter svingarmene (5L/R) på den lange akselen (38) ved hjelp av sekskantboltene (42), fjærvaskene (46), planvaskene (40), D-formede vasken (47) og planvasken (50) i henhold til bildet. **IKKE stram ennå.**

! OBS!

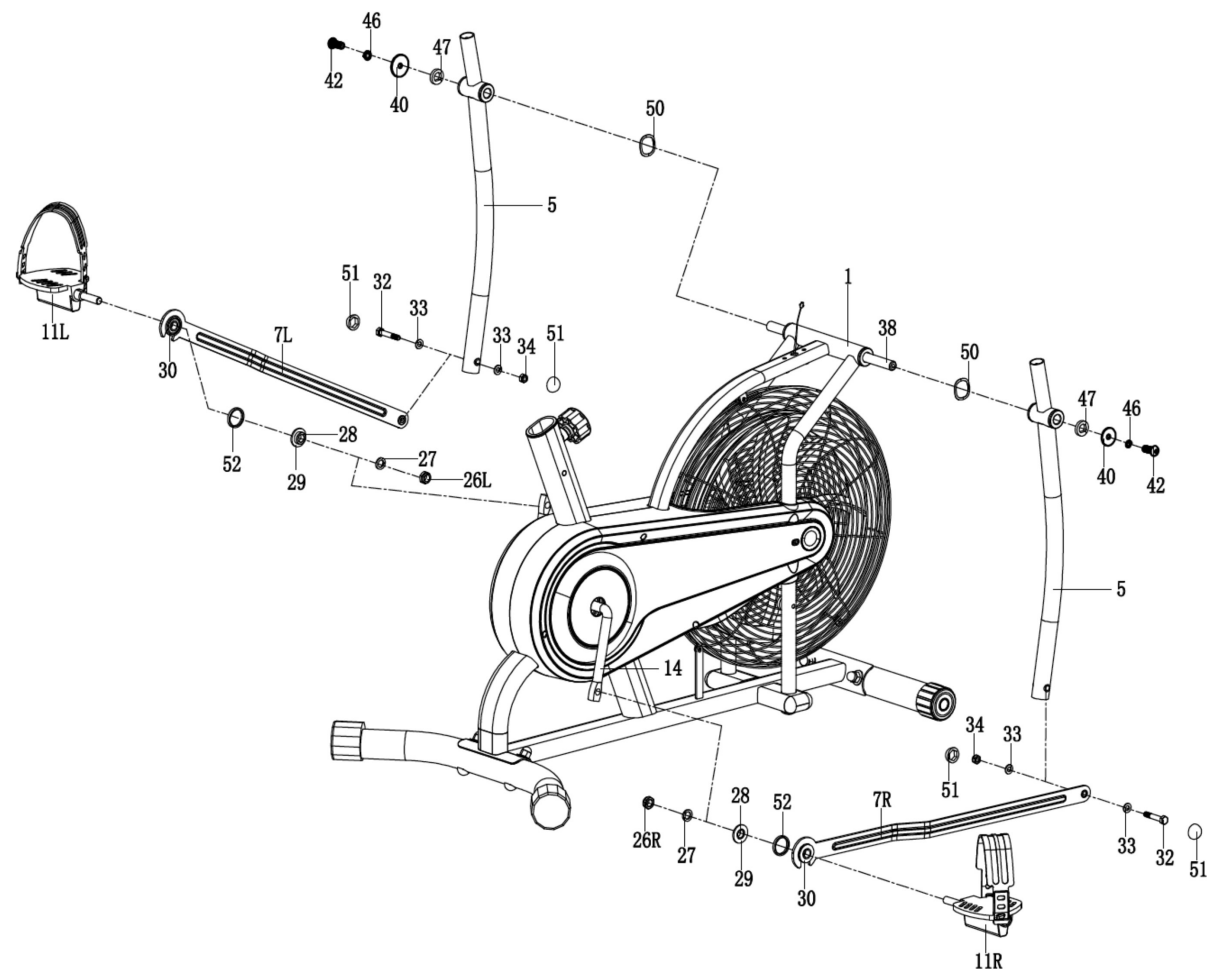
Reservedel nr. 50 er valgfri. Hvis det er et mellomrom mellom den horisontale raden, bruk reservedel nr. 50. Ellers er nr. 50 ikke nødvendig.

- b. Fest tilkoblingsarmen (7L/R) til svingarmene (5) ved hjelp av sekskantboltene (32), planvaskene (33) og nylonmuttern (34). **IKKE stram ennå.**
- c. Fjern nylonmuttern (26R), fjærvasken (27), legeringsbushen (28), planvasken (29) og distansen (52) fra høyre pedal (11R). Skyv tilkoblingsarmen (7R) (med montert lager (30), distansen (52), planvasken (29) og legeringsbushen (28)) på pedalen (11R) i rekkefølge. Skru deretter pedalen (11R) MED URVERKET inn i høyre veivarm (14) og sikre med fjærvasken (27) og nylonmuttern (26R) i henhold til bildet. Gjør det samme på venstre side. Sørg for at pedalene er sikkert låst under trening for å unngå skader på pedaler eller veivarmer.

! OBS!

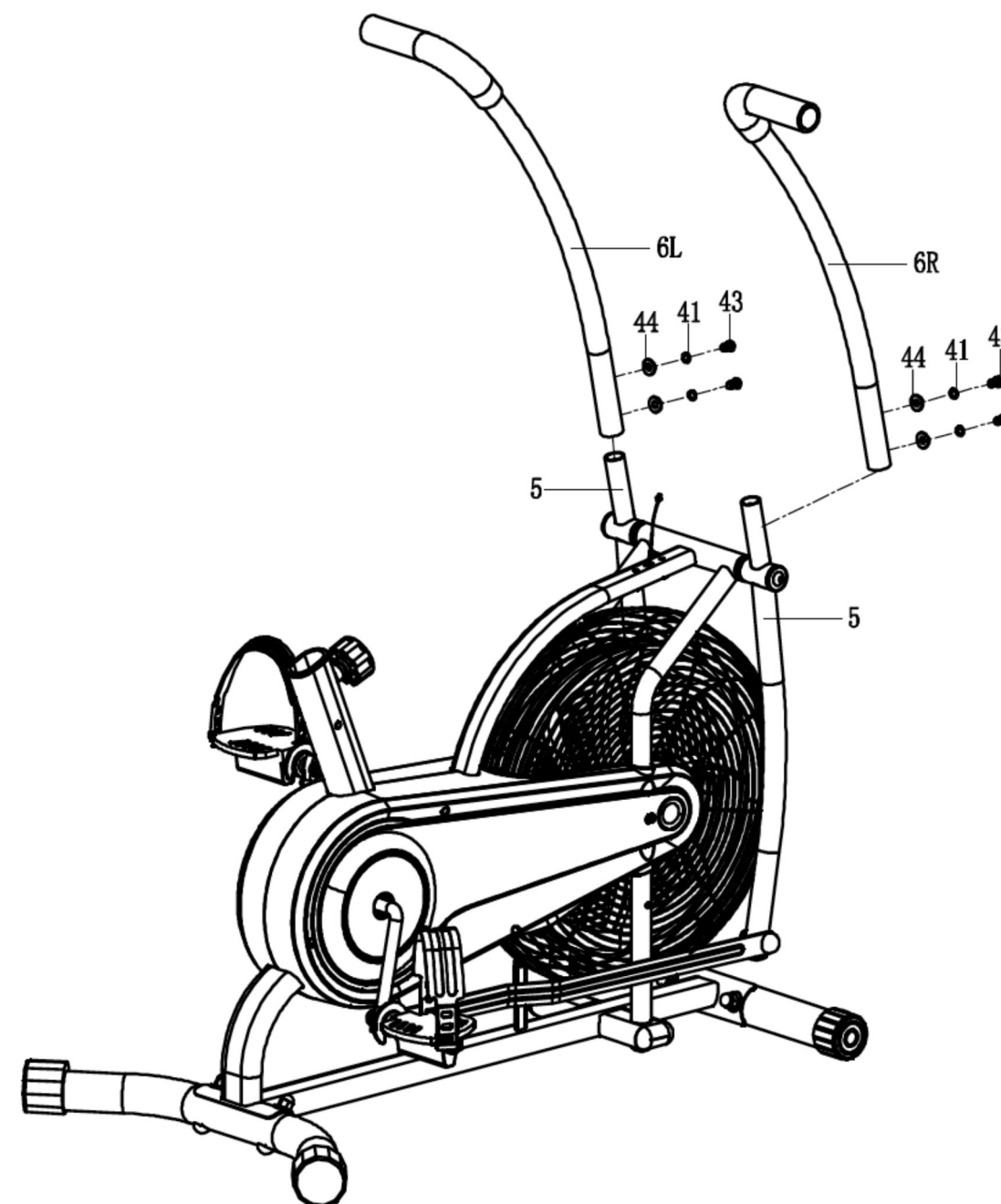
Begge pedalene er merket L for venstre og R for høyre (sett fra førerens posisjon). For å stramme, vrid venstre pedal MOT URVERKET og høyre pedal MED URVERKET.

- d. Stram de nevnte sekskantboltene (42), sekskantboltene (32) og nylonmutrene (34), og sett deretter på mutterdekslene (51) i henhold til bildet.



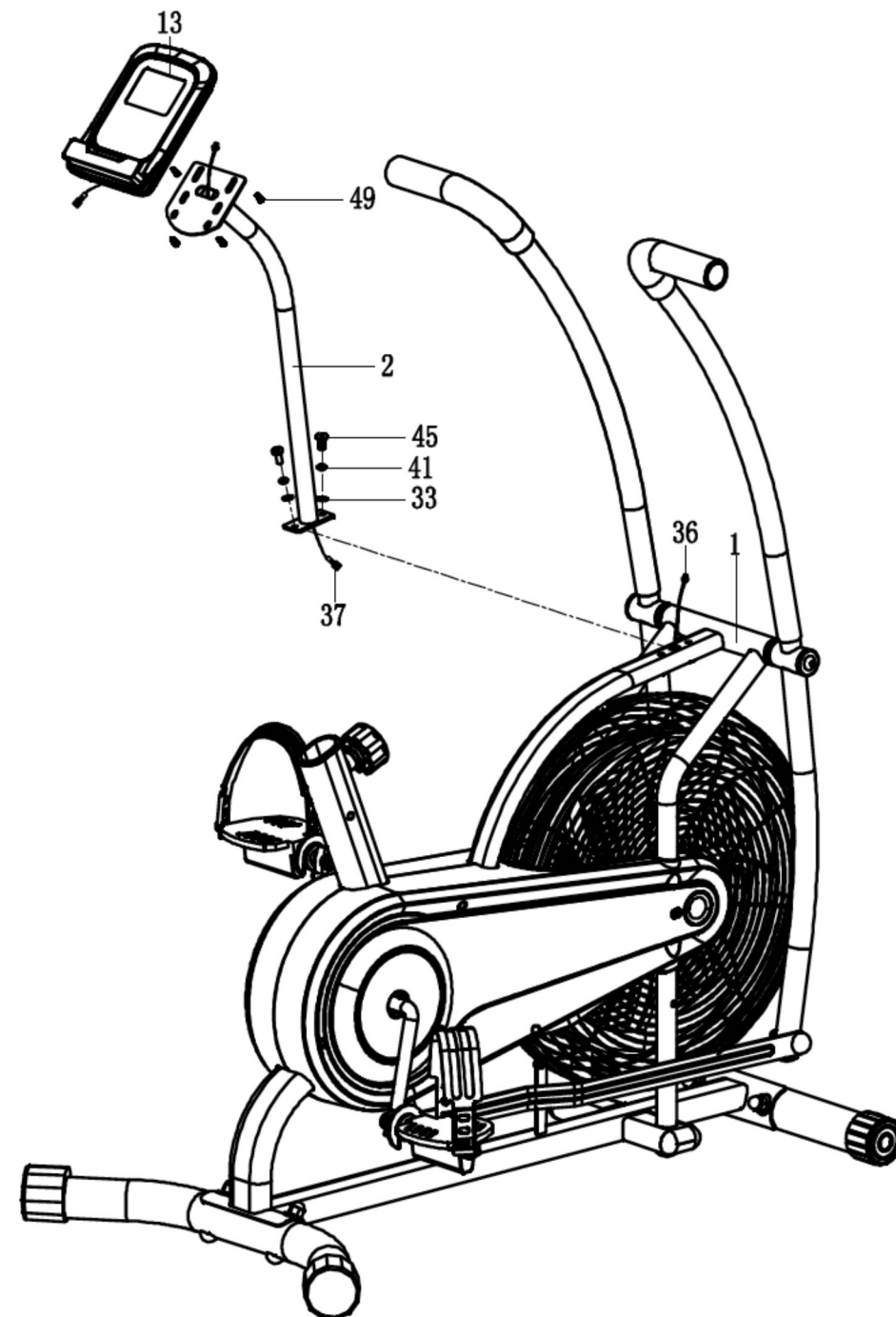
TRINN 3:

- a. Fest styret (6L/R) til svingarmen (5L/R) ved hjelp av sekskantboltene (43), fjærvaskene (41) og buevaskene (44) i henhold til bildet.



TRINN 4:

- Koble sensorledningen (36) til forlengelsessensorledningen (37), og fest deretter konsolens støttepinne (2) til hovedrammen (1) ved hjelp av sekskantboltene (45), fjærvaskene (41) og planvaskene (33).
- Koble ledningen fra konsolen (13) til forlengelsessensorledningen (37), og fest konsolen (13) til konsolens støttepinne (2) med hjelp av stjerneskrue (49) i henhold til bildet.



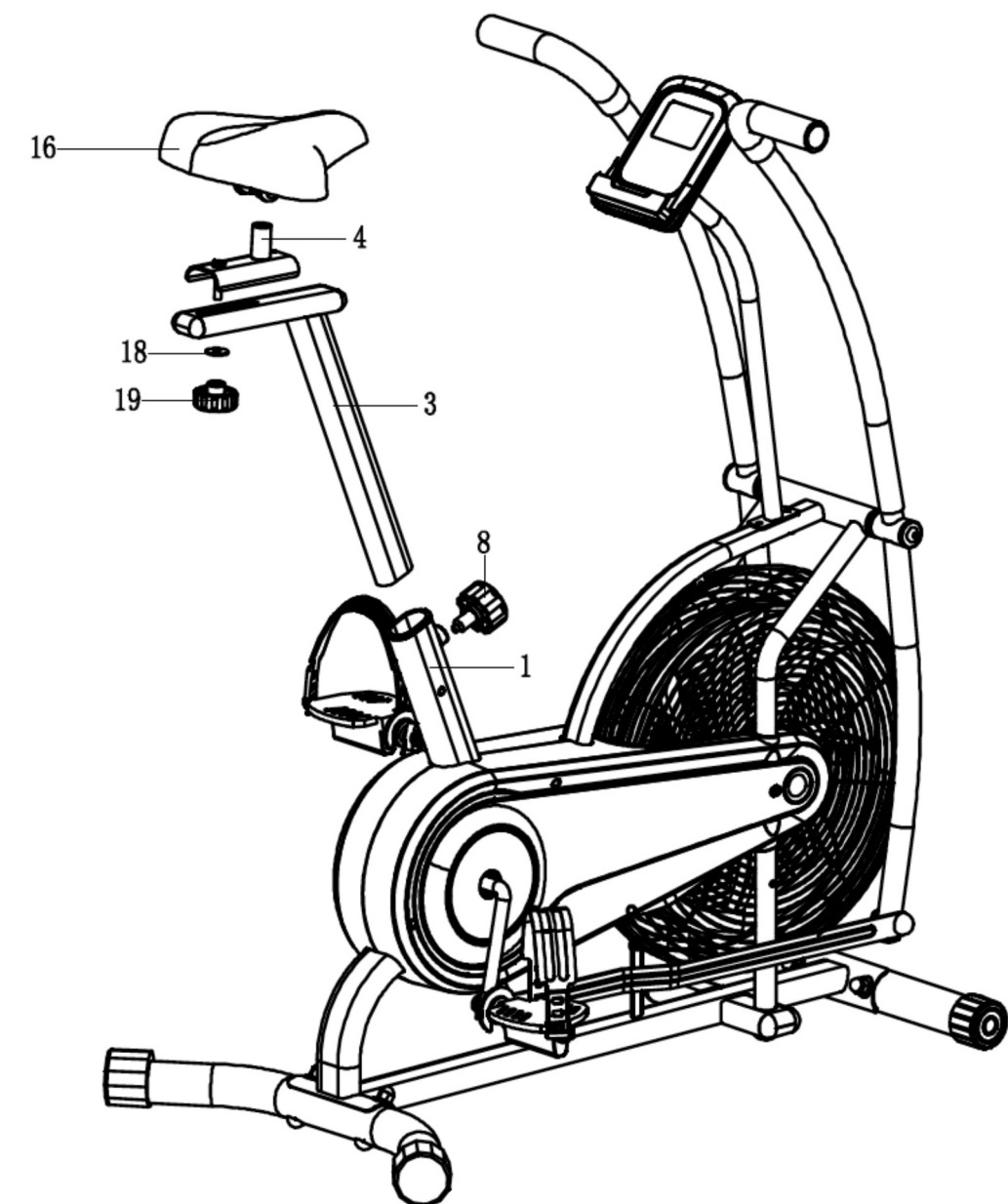
TRINN 5:

- Skruv av og trekk ut poppin-knappen (8), sett deretter inn seterøret (3) i hovedrammen (1), juster til ønsket høyde og tilpass hullene, og sikre det med poppin-knappen (8) ordentlig.

! OBS!

Juster ikke setehøyden utover "MAX"-merket på seterøret, sørg for at poppin-knappen sitter ordentlig før bruk.

- Fest seteglideren (4) på seterøret (3) og juster til ønsket avstand, sikre med plommonknappen (19) og planvasken (18).
- Plasser setet (16) på seteglideren (4) og lås det ved å stramme setemutrene på begge sider jevnt med en nøkkel (sørg for at setet er sikkert festet før bruk).



3 BRUKSANVISNING

KNAPPAR

- MODUS
- Trykk på denne knappen for å veksle visning eller velge vinduet som må justeres.
 - I monitormodus, hold denne knappen nede i 3 sekunder for å tilbakestille alle verdier til null.

FUNKSJONER

- SCAN
- Trykk på MODUS-knappen til "SCAN" vises, datamaskinen vil rotere gjennom alle 6 funksjoner: Tid, Hastighet, Avstand, Kalorier, Totalt avstand og Puls. Hver visning holdes i 6 sekunder.

- HASTIGHET (SPD)
- Viser den aktuelle hastigheten.

- TID (TMR)
- Teller den totale tiden fra treningens start til slutt.

- AVSTÅND (DST)
- Teller det totale avstanden fra treningens start til slutt.

- KALORIER (CAL)
- Teller de totale kaloriene som er brent fra treningens start til slutt.

- TOTALT AVSTÅND (ODO)
(OM TILGJENGELIG)
- Teller det totale avstanden etter at batteriene er installert.

- PULS (OM TILGJENGELIG)
- Hold pulssensoren og les din hjerterefrekvens per minutt.

- AUTO START/STOPP
- Uten noe tegn på trening eller bruk i 4 minutter, slås strømmen av automatisk.
 - Når et tegn på trening eller bruk oppdages, slås monitoren på automatisk.

DRIFT

- PULSFREKVENSS
(OM TILGJENGELIG)
- !

MERKNAD!

Under pulsmåleprosessen kan måleverdien i løpet av de første 2–3 sekundene, på grunn av kontaktproblemer, være høyere enn den faktiske pulsen, men den vil gå tilbake til et normalt nivå. Måleverdien kan ikke betraktes som grunnlag for medisinsk behandling.

Sitsjustering

- Riktig setehøyde sikrer maksimal treningseffektivitet og komfort, samtidig som den reduserer risikoen for skader.
- Plasser en pedal i nedre posisjon og sentrer fotens ball over pedalen. Benet ditt skal være lett bøyd i kneet. Hvis benet ditt er for rett eller foten din ikke når pedalen, må du senke setet. Hvis benet ditt er for bøyd, må du heve setet.
- Gå av sykkelen, skru av justeringsknappen på seterøret og trekk ut låspinnen. Senk eller hev setet til ønsket høyde. La låspinnen låse på plass og stram den helt.

Trening for Underkropp

- Når du er i posisjon og sitter komfortabelt, begynner du sakte å trække med armene avslappet på sidene eller med hendene hvilende på håndtakene mens armene beveger seg. Trakk i et rolig tempo til du føler deg trygg og komfortabel. For å øke luftmotstanden og arbeidsbelastningen, øk trækkehastigheten.

Trening for Under- og Øverkropp

- For en komplett kroppstrening, grip håndtakene med håndflatene nedover. Trykk og dra armhevingene mens du trækker, hold albueene lave og nær kroppen.
- For å trene alle muskelgrupper i armene, varier håndposisjonen på håndtakene.

SPESIFIKASJONER

Automatisk Skanning	Hver 6. sekund
Kjøringstid	0:00 - 99:59 (Minutt: Sekund)
Aktuell Hastighet	Maksimal mottakssignal er 999,9 MILE/H eller KM/H
Reiseavstand	0.0 - 9999 MILE eller KM
Kalorier	0.0 - 9999 kcal
Total Avstand	0 - 9999 MILE eller KM
Pulsfrekvens (om tilgjengelig)	40 - 240 BPM
Batteritype	2 stk av STØRRELSE AAA og UM-4
Driftstemperatur	0 °C - +40 °C (32 °F - 104 °F)
Lagringstemperatur	-10 °C - +60 °C (14 °F - 140 °F)

4 BRUK AV SYKKELEN DIN

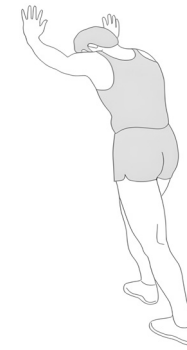
Å bruke sykkelen din gir flere fordeler. Det vil forbedre din fysiske form, tone musklene dine, og i kombinasjon med en kalorikontrollert diett hjelpe deg med å gå ned i vekt.

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

Å **strekke** når musklene dine er varme etter en skikkelig oppvarming, og igjen etter styrke- eller aerob trening, er veldig viktig. Muskler strekker seg lettere ved disse tidspunktene på grunn av den forhøyede temperaturen, noe som kraftig reduserer risikoen for skader. Strekkinger bør holdes i 15 til 30 sekunder. **IKKE DANS.**

Husk alltid å konsultere legen din før du begynner med et treningsprogram.

Formålet med **nedkjøling** er å føre kroppen tilbake til sin normale eller nesten normale hviletilstand på slutten av hver treningsøkt. En ordentlig nedkjøling senker sakte pulsen din og tillater blodet å returnere til hjertet.



Legg-Achilles Strekk

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



Tåberøring

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



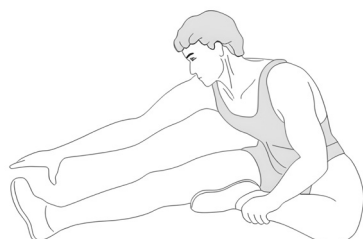
Indre lår strekk

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



Sidelengs strekk

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

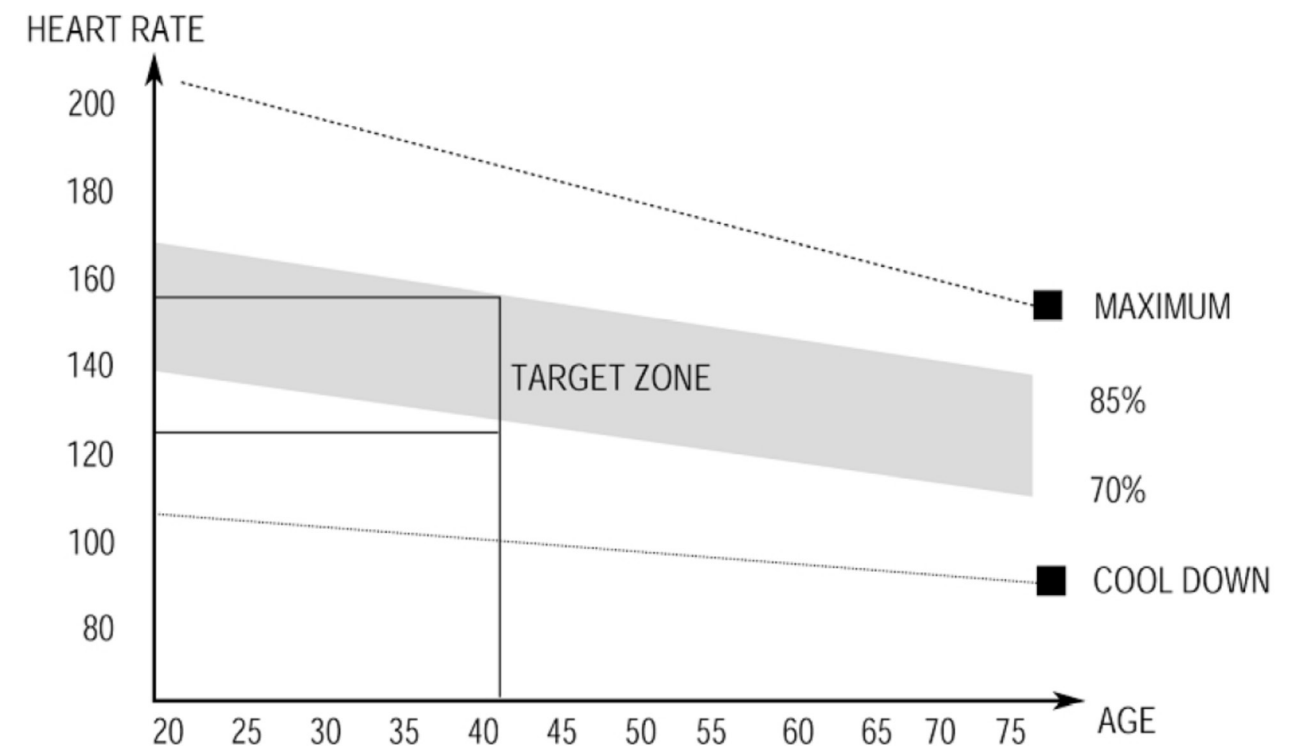


Hamstringsstrekk

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

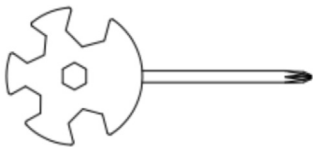
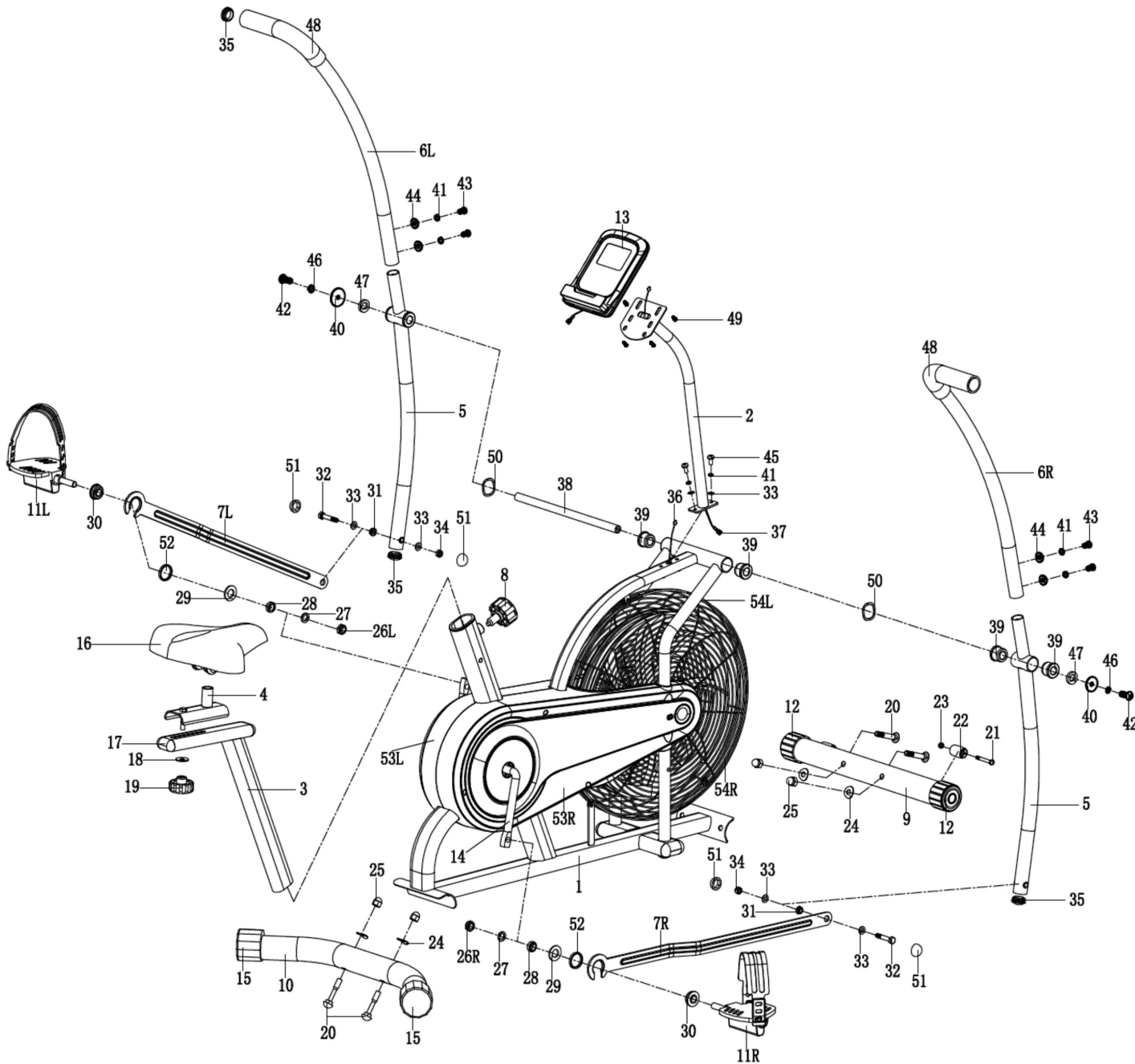
TRENINGSFASE

Dette er fasen hvor du legger inn innsats. Etter regelmessig bruk vil musklene i beina dine bli mer fleksible. Arbeid i ditt eget tempo og sørg for å opprettholde et jevnt tempo hele tiden. Arbeidsintensiteten bør være tilstrekkelig for å heve pulsen din til målsonen som vises i grafen nedenfor.

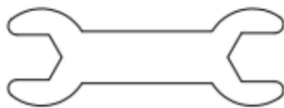


5 UTBLÅST DIAGRAM

DELSLISTE



Multiverktøy med kryssnøkkel
S= 10-13-14-15-17



Tohånds skiftenøkkel
S= 13-14



Toveis nøkkel
S= 17-19



Insexnøkkel
S6

Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedram	1
2	Konsolstøtterør	1
3	Setepost	1
4	Seteslider	1
5L/R	Svingarm	2
6L/R	Styre	1/1
7L/R	Kopplingsarm	1/1
8	Pop-pin-knapp	1
9	Framstabilisator	1
10	Bakstabilisator	1
11L/R	Pedal	1/1
12	Framende	2
13	Konsol	1
14	Veiv	1
15	Bakende	2
16	Sete	1
17	Oval endehette	2
18	Flat skive D8×Φ 26×2	1
19	Plommeknoppsmutter M8	1
20	Hovedskrue M10×L57	4
21	Sekskantet skrue M6×L45	2
22	Transporthjul	2
23	Nylonmutter M6	2
24	Buebrikke Φ10×2×Φ 25×R28	4
25	Kottmutter M10	4
26L/R	Nylonmutter	1/1
27	Fjærskive D12	2

28	Legeringshylse	2
29	Flat skive D17.1×Φ 32×2.5	2
30	Lager	2
31	Legeringshylse	2
32	Sekskantet skrue M8×50	2
33	Flat skive D8×Φ 16×1.5	6
34	Nylonmutter M8	2
35	Rund plugg	4
36	Sensorsladd (Nedre)	1
37	Forlengersensorledning (Øvre ende)	1
38	Lang akse	1
39	Plastbussning	6
40	Flat skive D10×Φ 25×2	2
41	Fjærskive D8	6
42	Insekskruv M10×20	2
43	Insekskruv M8×15	4
44	Buebrikke D8×2×Φ 20×R25	4
45	Insekskruv M8×35	2
46	Fjærskive D10	2
47	D-formet skive	2
48	Skumgrep	2
49	Phillips-skrue	4
50	Flat skive D17	2
51	Mutterlokk	4
52	Distans	2
53L/R	Kjedehode	1/1
54L/R	Viftevalsbeskyttelse	1/1



FITNORD