

FITNORD

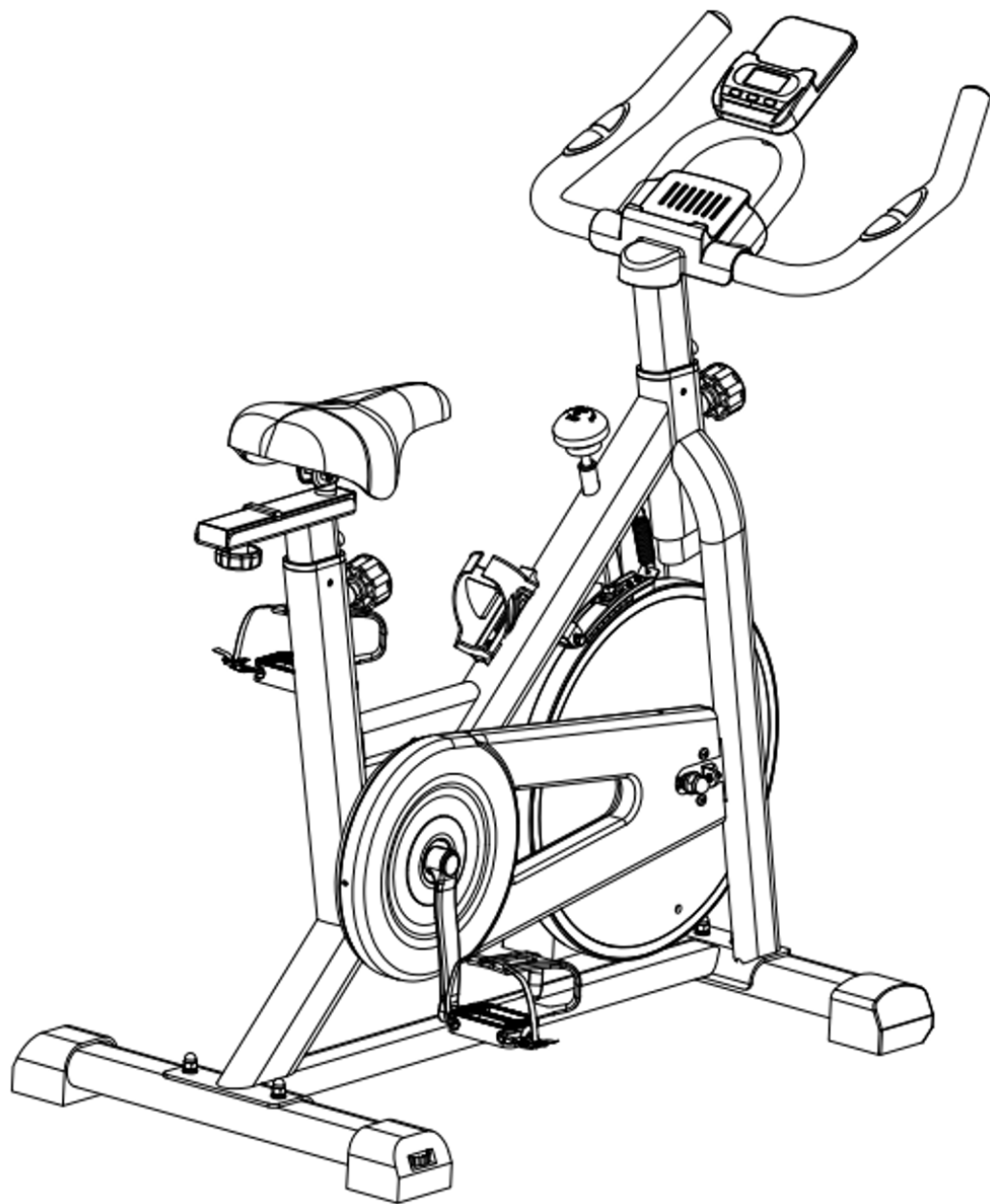
KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

**FitNord Racer 100 G2 /
FitNord Racer 200 G2**

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 HUOMIOITAVAA.....6

2 RÄJÄYTYSKUVA & OSALISTA7

3 KOKOAMISOHJEET8

4 SÄÄDÖT11

5 KÄYTTÖOHJEET12

TABLE OF CONTENTS

1 ATTENTION.....16

2 EXPLODED-VIEW & PARTS LIST17

3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....18

4 ADJUSTMENTS21

5 OPERATING INSTRUCTIONS.....22

INNEHÅLL

1 OBSERVERA.....26

2 SPRÄNGSKISS & DEL LISTA27

3 MONTERINGSANVISNINGAR.....28

4 JUSTERINGAR.....31

5 BRUKSANVISNING.....32

INNHold

1 OBS.....36

2 SPRENGSKISSE & LISTA DELAR.....37

3 MONTERINGSVEILEDNING.....38

4 JUSTINGER41

5 BRUKSINSTRUKSJONER.....42

ONNITTELUT FITNORD 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 HUOMIOITAVAA



Kiinnitä erityistä huomiota tässä käyttöohjeessa esitettyihin varoituksiin ja huomautuksiin.

VAROITUS

Spinningpyörän väärinkäyttö tai käyttöohjeen lukematta jättäminen voi johtaa vakaviin vammoihin. Myyjä ei vastaa vammoista, jotka aiheutuvat tuotteen virheellisestä käytöstä tai tämän käyttöohjeen noudattamatta jättämisestä.

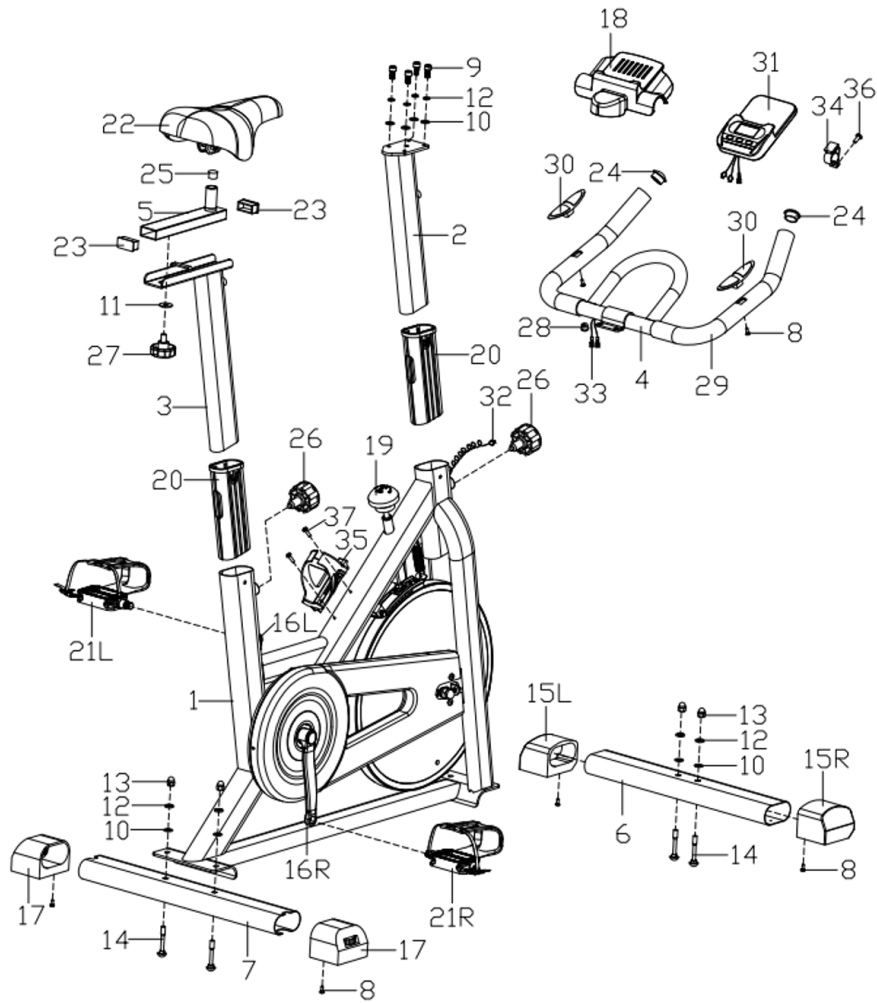
Ota yhteyttä maahantuojaan, Nordic Sports Brands Oy, jos sinulla on kysyttävää tuotteesta tai sen käytöstä.

HUOM

Säilytä tämä käyttöohje myöhempää tarvetta varten.

- Kun pyörä on koottu kokonaan, tarkista, että kaikki kiinnitystarvikkeet, kuten pultit, mutterit ja aluslevyt, ovat oikeilla paikoillaan ja kunnolla kiristettyjä.
- Tarkista säännöllisesti, että laitteen liikkuvia osia suojaava ketjusuoja on tukevasti kiinnitetty ja hyvässä kunnossa.
- Tarkista aina ennen pyörän käyttöä, että satulatolppa, satulan säätöosa, polkimet ja ohjaustanko ovat tukevasti kiinnitettyjä.
- Kaikki liikkuvat osat on suositeltavaa voidella kerran vuodessa.
- Älä käytä löysiä vaatteita, sillä ne voivat takertua laitteen liikkuviin osiin.
- Älä irrota jalkojasi polkimilta niiden liikkuessa.
- Käytä laitetta käyttäessäsi aina tarkoitukseen sopivia jalkineita.
- Kuivaa pyörä jokaisen käyttökerran jälkeen hien ja kosteuden poistamiseksi. Puhdista laite kostealla liinalla, vedellä ja miedolla saippualla. Älä käytä öljypohjaisia liuottimia, sillä ne voivat vahingoittaa laitteen pintaa.
- Pidä lapset poissa pyörän läheisyydestä sen ollessa käytössä. Älä anna lasten käyttää pyörää. Tämä pyörä on tarkoitettu vain aikuisille.
- Älä nouse pois pyörän päältä ennen kuin polkimet ovat pysähtyneet kokonaan.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos tunnet pahoinvointia, hengenahdistusta, huimausta, pyörrytystä, päänsärkyä, kipua, puristavaa tunnetta rinnassa tai muuta epämukavuutta.
- Älä työnnä sormia tai muita esineitä pyörän liikkuviin osiin.
- Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoitteluohjelman aloittamista, jotta voit määrittää ikääsi ja fyysiseen kuntoosi sopivan harjoittelutiheyden, harjoituksen keston ja intensiteetin.
- Lisää vastusta harjoittelun jälkeen vastuksensäätönupilla, jotta polkimet eivät pääse pyörimään vapaasti ja aiheuttamaan loukkaantumisvaaraa.
- Käyttäjän enimmäispaino on 120 kg (265 lb).**
- Sykemittarin lukemat voivat olla epätarkkoja, eikä niitä saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin. Liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet huimausta, pahoinvointia, kipua tai muita poikkeavia oireita.

2 RÄJÄYTYSKUVA & OSALISTA



Nr.	Osa	kpl	19	Vastuksensäätönuppi/jarru	1
1	Runko	1	20	Holkki	2
2	Etutolppa	1	21 L/R	Vasen/oikea poljin	1 p.r.
3	Satulatolppa	1	22	Satula	1
4	Ohjaustanko	1	23	Nelikulmaputken tulppa	2
5	Satulatolpan poikkiputki	1	24	Pyöröputken tulppa Ø28	2
6	Etummainen tukijalka	1	25	Pyöröputken tulppa Ø19	1
7	Takimmainen tukijalka	1	26	Jousitappinuppi	2
8	Ristikantainen kupukantainen itseporautuva ruuvi ST5 × 16	6	27	Kuusiokantanupillinen ruuvi	1
9	Kuusiokolokantaruuvi M8 × 15	4	28	Kaapeliaukon tulppa	1
10	Aluslevy D8, 1,5 × Ø16	8	29	Ohjaustangon kädensija	2
11	Aluslevy D10, Ø25 × 2	1	30	Kädensijan pehmuste	2
12	Jousialuslevy D8	8	31	Elektroninen näyttö	1
13	Hattumutteri M8	4	32	Anturijohto	1
14	Nelikulmakaulainen pultti M8 × L55	4	33	Kädensijan johto	2
15 L/R	Vasen/oikea etujalan suojus	1 p.r.	34	Elektronisen näytön kiinnike	1
16 L/R	Vasen/oikea poljinkampi	1 p.r.	35	Juomapulloteline	1
17	Säädettävä päätytulppa	2	36	Ristikantainen kupukantaruuvi	1
18	Ohjaustangon suojus	1	37	37 Ristikantainen kupukantainen aluslevyruuvi M5 × 16	2

HUOM

Suurin osa osaluettelossa mainituista kiinnitystarvikkeista on pakattu erikseen. Osa kiinnitystarvikkeista on kuitenkin esiasennettu laitteeseen. Irrota tarvittaessa esiasennetut kiinnitystarvikkeet ja asenna ne takaisin kokoamisen aikana. Noudata yksittäisiä kokoamisvaiheita ja huomioi kaikki esiasennetut kiinnitystarvikkeet.

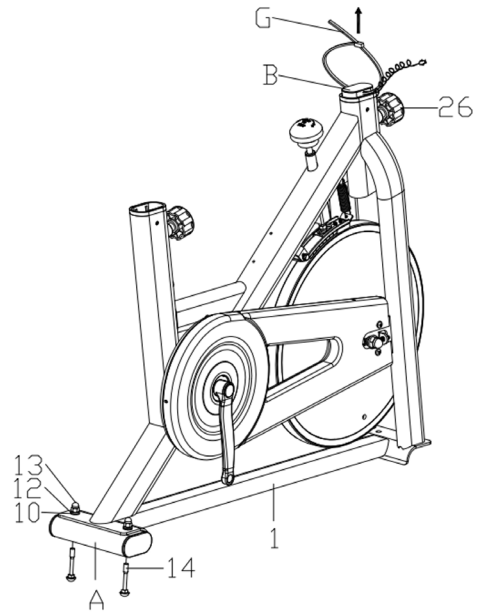
3 KOKOAMISOHJEET

! ENNEN KOKOAMISTA

Kokoa tuote puhtaassa ja esteettömässä tilassa. Kokoamiseen suositellaan kahta henkilöä, sillä jotkin osat voivat olla painavia tai hankalia käsitellä. Avaa pakkaus varovasti oikea puoli ylöspäin. Pura kaikki osat pakkauksesta ja tarkista ne osaluettelon avulla.

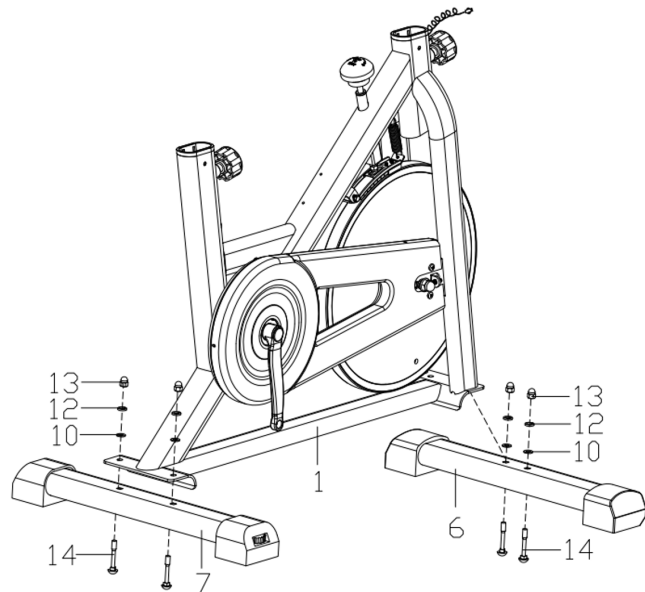
Vaihe 1

1. Irrota nelikulmakaulaiset pultit (14), aluslevyt (10), jousialuslevyt (12) ja hattumutterit (13) mukana toimitetulla ristiavaimella. Irrota tämän jälkeen pakkauksen pohjaputki (A) rungosta (1).
2. Löysää jousitappinuppeja (26) ja vedä ne ulos. Tartu nippusiteeseen (G) ja vedä pakkauksen tukiputki (B) ulos nuolen osoittamaan suuntaan.
3. Säilytä pakkauksen pohjaputki (A) ja pakkauksen tukiputki (B) mahdollista myöhempää uudelleenpakkaamista varten.



Vaihe 2

1. Kiinnitä takimmainen tukijalka (7) runkoon (1) nelikulmakaulaisilla pulteilla (14), aluslevyillä (10), jousialuslevyillä (12) ja hattumuttereilla (13).
2. Kiinnitä etummainen tukijalka (6) runkoon (1) nelikulmakaulaisilla pulteilla (14), aluslevyillä (10), jousialuslevyillä (12) ja hattumuttereilla (13).



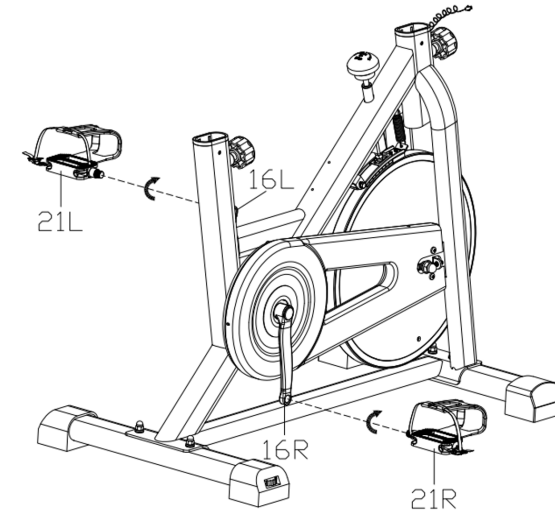
Vaihe 3

1. Kiinnitä vasen ja oikea poljin (21L/R) niitä vastaaviin poljinkampiin (16L/R).

! TÄRKEÄÄ

Polkimet kiristetään vastakkaisiin suuntiin: Oikea poljin (R): kiristä myötäpäivään. Vasen poljin (L): kiristä vastapäivään.

2. Polkimissa on merkinnät L ja R pyörän käyttäjän näkökulmasta katsottuna. Polkimien asentaminen tai kiristäminen väärään suuntaan voi vaurioittaa kierteitä.
3. Tarkista molempien polkimien kireys säännöllisesti käytön aikana ja kiristä ne tarvittaessa uudelleen.

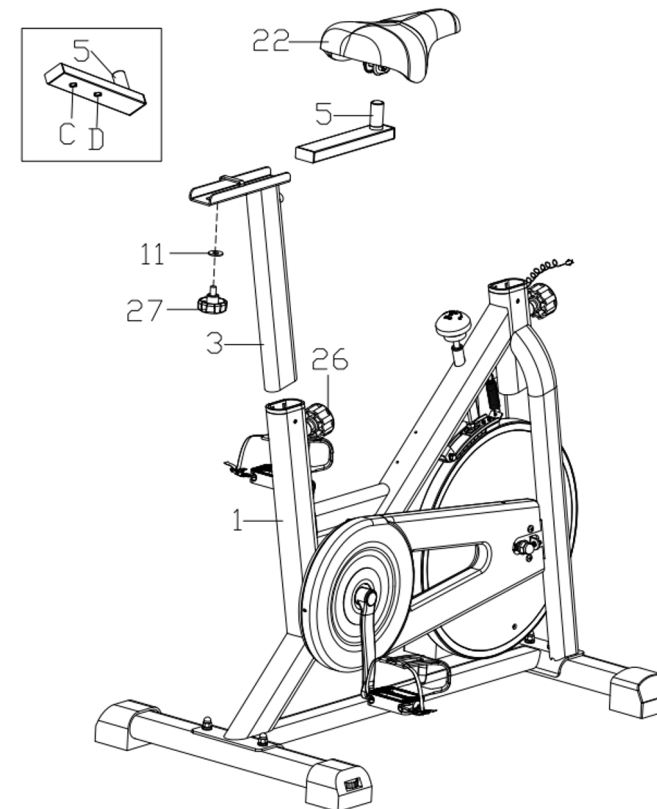


Vaihe 4

1. Vedä jousitappinuppi (26) ulos ja työnnä satulatolppa (3) runkoon (1). Säädä satulatolppa halutulle korkeudelle. Vapauta ja kiristä tämän jälkeen jousitappinuppi (26).
2. Työnnä satulatolpan poikkiputki (5) satulatolppaan (3). Kohdista se reiän C tai D kanssa ja kiinnitä se kuusiokantanupillisella ruuvilla (27) ja aluslevyllä (11).
3. Liu'uta satula (22) satulatolpan poikkiputkeen (5) ja kiristä se tukevasti mukana toimitetulla avaimella.

! TÄRKEÄÄ

Varmista ennen pyörän käyttämistä tai siirtämistä, että satula ja satulatolppa ovat lukittuneet tukevasti paikoilleen.

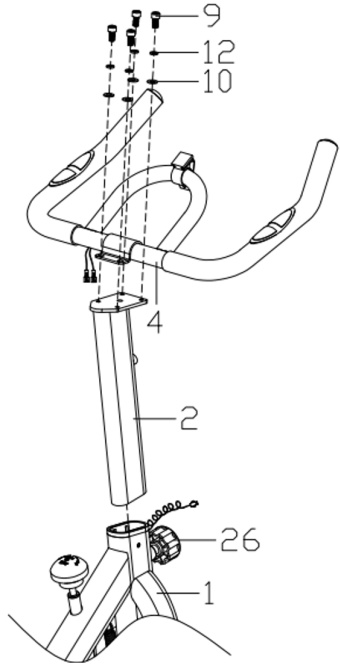


Vaihe 5

1. Vedä jousitappinuppi (26) ulos ja työnnä etutolppa (2) runkoon (1). Sääda etutolppa halutulle korkeudelle. Vapauta ja kiristä tämän jälkeen jousitappinuppi (26).
2. Kiinnitä ohjaustanko (4) etutolppaan (2) kuusiokolokantaruuveilla (9), jousialuslevyillä (12) ja aluslevyillä (10).

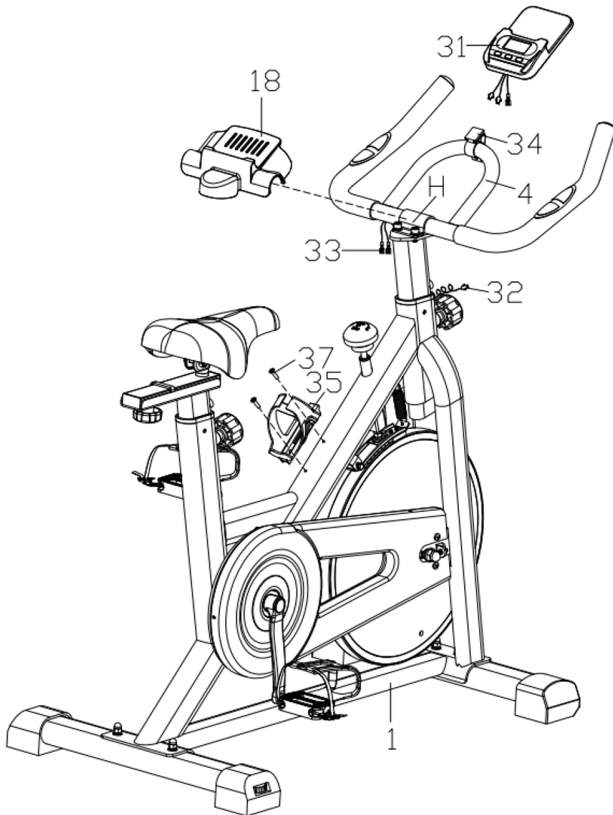
! TÄRKEÄÄ

Varmista ennen pyörän käyttämistä, että etutolppa ja ohjaustanko on kiristetty tukevasti.



Vaihe 6

1. Aseta elektroninen näyttö (31) elektronisen näytön kiinnikkeeseen (34). Liitä anturijohto (32) ja kädensijan johdot (33) niitä vastaaviin näytön johtoihin.
2. Kiinnitä juomapulloteline (35) runkoon (1) ristikantaisilla kupukantaisilla aluslevyruuveilla (37).
3. Napsauta ohjaustangon suojus (18) paikalleen kohtaan H.



4 SÄÄDÖT

4.1. Pyörän vakauttaminen

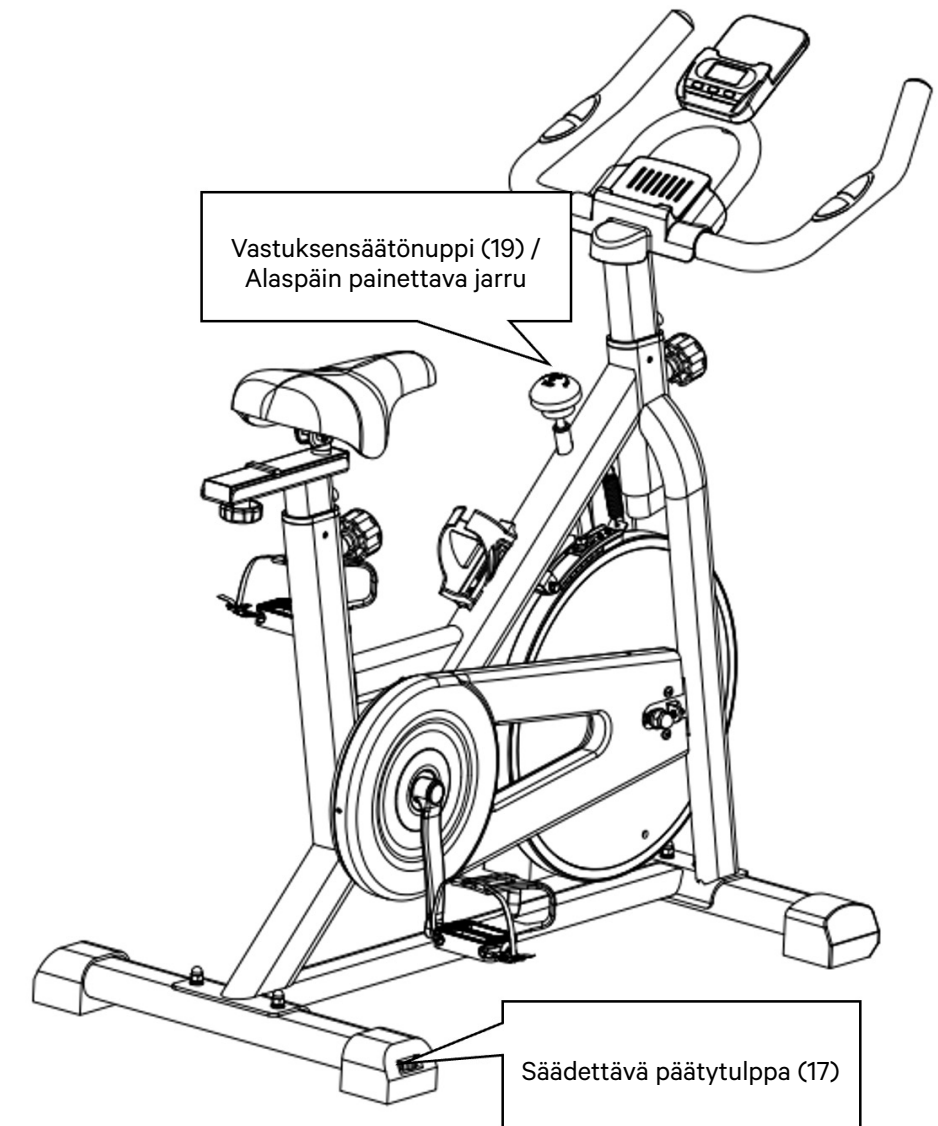
Aseta pyörä tukevalle ja tasaiselle alustalle. Käytä tarvittaessa pyörän alla kumimattoa liukumisen vähentämiseksi ja lattian suojaamiseksi.

Jos lattia on epätasainen, sääda takimmainen tukijalka kääntämällä sen säädettäviä päätytulppia (17), kunnes pyörä seisoo vakaasti.

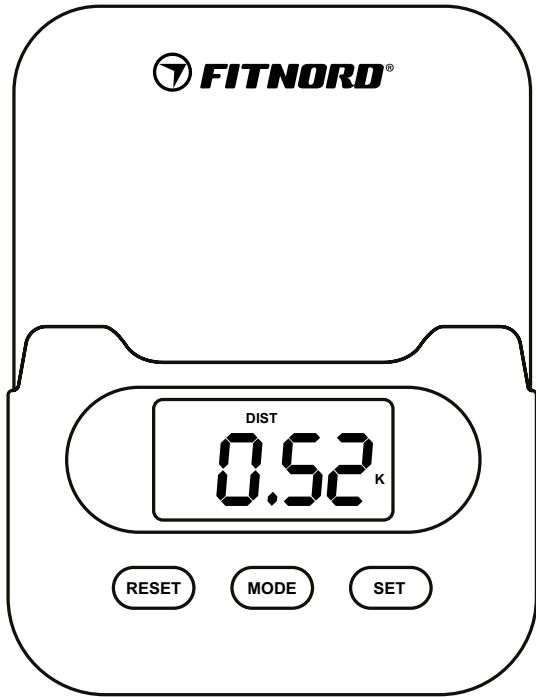
4.2. Vastuksen säätäminen

Lisää vastusta kääntämällä vastuksensäätönuppia (19) myötäpäivään. Vähennä vastusta kääntämällä nuppia vastapäivään.

Hätäpysäytys: Paina vastuksensäätönuppia voimakkaasti alaspäin pysäyttääksesi vauhtipyörän nopeasti.



5 KÄYTTÖOHJEET



5.1. Näytön parametrit ja niiden näyttöalueet

Parametri	Näyttöalue
Aika (min)	0:00 --- 99:59
Nopeus (km/h)	0.0 --- 99.9
Matka (km)	0.0 --- 999.9
Kalorit (kcal)	0 --- 9999
Kokonaismatka (ODO)	0.0 --- 999.9
Syke (lyöntiä/min)	40 --- 240 ! SYKE: Sykelukema on tarkoitettu vain viitteelliseksi, eikä sitä saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

5.2. Painikkeiden toiminnot

Toiminto	
MODE	Valitse ja näytä haluamasi toiminto painamalla painiketta. Nollaa kaikki arvot ODO-kokonaismatkaa lukuun ottamatta pitämällä painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan.
SET	Kun SCAN-tila ei ole käytössä, aseta painikkeella tavoitearvo ajalle, matkalle, kaloreille tai sykkeelle. 1. Harjoittelun aikana valittu tavoitearvo laskee alaspäin. Kun arvo saavuttaa nollan, se nollautuu. 2. Jos sykkeen raja-arvo on asetettu, näyttö antaa äänimerkin sykkeen ylittäessä asetetun rajan.
RESET	Nollaa valittu arvo SET-tilassa painamalla painiketta.

5.3 Näytön toiminnot Kuvaus

TIME	Näyttää kuluneen harjoitteluajan.
SPEED	Näyttää nykyisen nopeuden.
DISTANCE	Näyttää nykyisen harjoituksen aikana kuljetun matkan.
CALORIE	Näyttää arvion harjoituksen aikana kulutetuista kaloreista.
ODO	Näyttää paristojen asentamisen jälkeen kertyneen kokonaismatkan.
RPM	Näyttää poljinten nykyisen pyörimisnopeuden kierroksina minuutissa.
PULSE	Valitse PULSE-tila ja pidä kiinni sykeantureista noin kolmen sekunnin ajan, jolloin sykkeesi tulee näkyviin.
SCAN	Vaihtaa automaattisesti seuraavien toimintojen välillä kuuden sekunnin välein: TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIE → ODO → RPM → PULSE ↺

! HUOM

LCD-näyttö sammuu automaattisesti, jos se ei havaitse signaalia 4–5 minuuttiin.

Näyttö käynnistyy automaattisesti, kun se havaitsee signaalin.

Jos näyttö on epäs selvä tai ei toimi oikein, vaihda molemmat paristot samanaikaisesti. Käytä aina kahta samantyyppistä paristoa.

Näyttö toimii kahdella 1,5 V AAA-paristolla.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD 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 ATTENTION



Pay special attention to the warnings and cautions in this manual.

! WARNING

Misuse of the spinning bike or failure to read the user manual may lead to serious injuries.
Seller will take no responsibility for any injuries caused by improper use without following the manual.

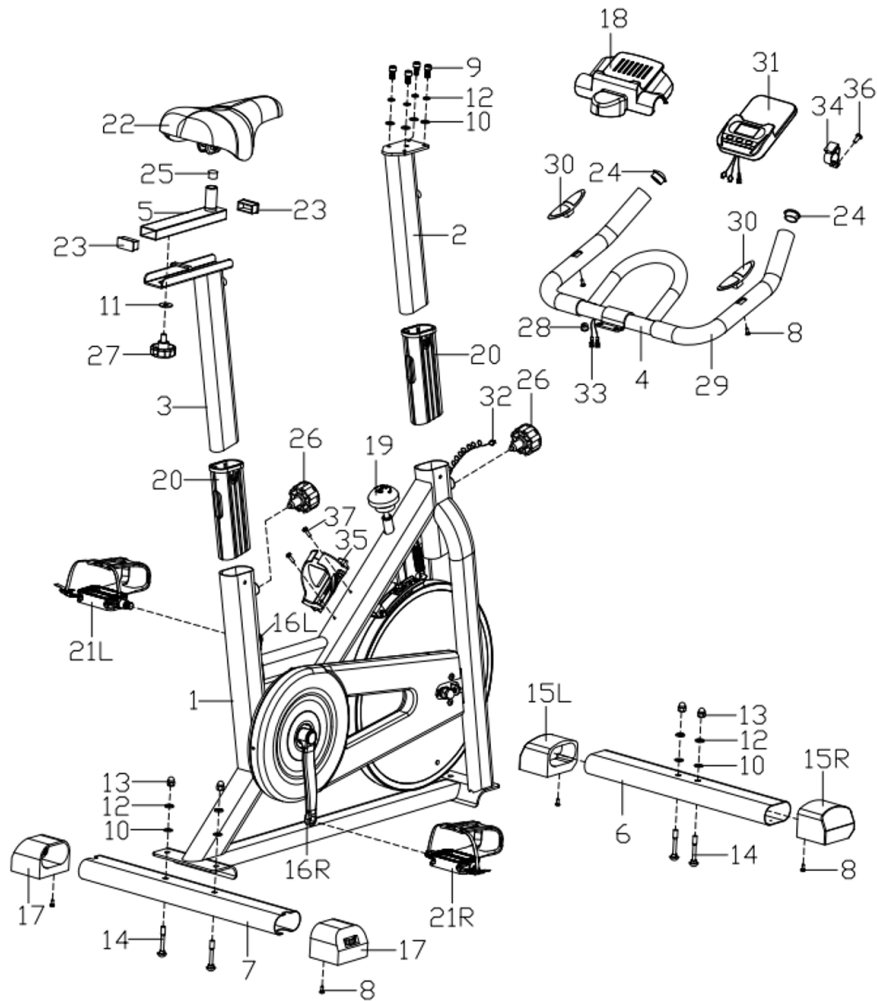
Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its use.

! NOTE

Store this user manual for future reference.

- Once the bike is fully assembled, check that all hardware, such as bolts, nuts, and washers, is correctly positioned and securely tightened.
- Regularly check that the safety chain guard protecting the moving parts of the machine is secure and in good condition.
- Always check that the seat post, seat slider, pedals, and handlebars are securely fastened before using the bike.
- It is recommended that all moving parts be lubricated annually.
- Do not wear loose clothing, as it may become entangled in moving parts.
- Do not remove your feet from the pedals while they are in motion.
- Always wear suitable footwear when using the machine.
- Dry the bike after each use to remove sweat and moisture. Clean the machine with a damp cloth, water, and mild soap. Do not use petroleum-based solvents, as they may damage the finish.
- Keep children away from the bike while it is in use. Do not allow children to use the bike. This bike is designed for adults only.
- Do not dismount the bike until the pedals have come to a complete stop.
- Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, dizziness, faintness, headache, pain, tightness in the chest, or any other discomfort.
- Do not insert fingers or any other objects into the moving parts of the bike.
- Before beginning any exercise programme, consult your physician to determine the appropriate exercise frequency, duration, and intensity for your age and physical condition.
- After exercising, increase the resistance using the resistance control to prevent the pedals from rotating freely and potentially causing injury.
- **The maximum user weight is 120 kg (265 lb).**
- Heart rate monitor readings may be inaccurate and must not be used for medical purposes. Excessive exercise may cause serious injury or death. Stop exercising immediately and consult a doctor if you experience dizziness, nausea, pain, or any other unusual symptoms.

2 EXPLODED-VIEW & PARTS LIST



PART	TITLE	pcs.	19	Tension knob / brake	1
1	Frame	1	20	Bushing	2
2	Stem	1	21 L/R	Left / Right pedal	1 p.r.
3	Seatpost	1	22	Saddle	1
4	Handlebar	1	23	Square tube plug	2
5	Seatpost cross tube	1	24	Round tube plug Ø28	2
6	Front bottom tube	1	25	Round tube plug Ø19	1
7	Rear bottom tube	1	26	Spring pin knob	2
8	Cross recessed pan head self tapping screw ST5*16	6	27	Hexagon knob screw	1
9	Hex socket cylinder head screw M8*15	4	28	Cable hole plug	1
10	Flat washer D8 1.5Ø16	8	29	Handlebar grip	2
11	Flat washer D10 Ø25 2	1	30	Grip pad	2
12	Spring washer D8	8	31	Electronic display	1
13	Cap nut M8	4	32	Sensor wire	1
14	Square neck bolt M8*L55	4	33	Grip wire	2
15 L/R	Left / Right front foot cover	1 p.r.	34	Electronic display mount	1
16 L/R	Left / Right crank	1 p.r.	35	Water bottle holder	1
17	Leveling end cap	2	36	Cross recessed pan head screw	1
18	Handlebar shield	1	37	Cross recessed pan head washer screw M5*16	2

! NOTE

Most of the assembly hardware listed has been packaged separately. However, some hardware has been preinstalled on the machine. Where necessary, simply remove the preinstalled hardware and reinstall it during assembly. Refer to the individual assembly steps and take note of all preinstalled hardware.

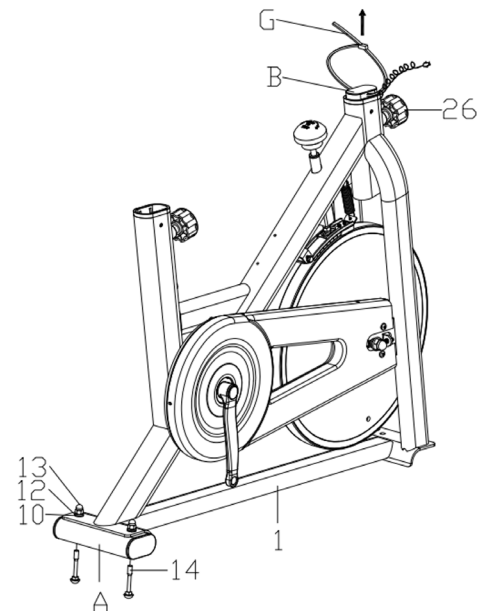
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

BEFORE ASSEMBLY

Assemble the product in a clean, clear area. Two people are recommended, as some parts may be heavy or difficult to handle. Open the carton carefully with the correct side facing up, then unpack all components and check them against the parts list.

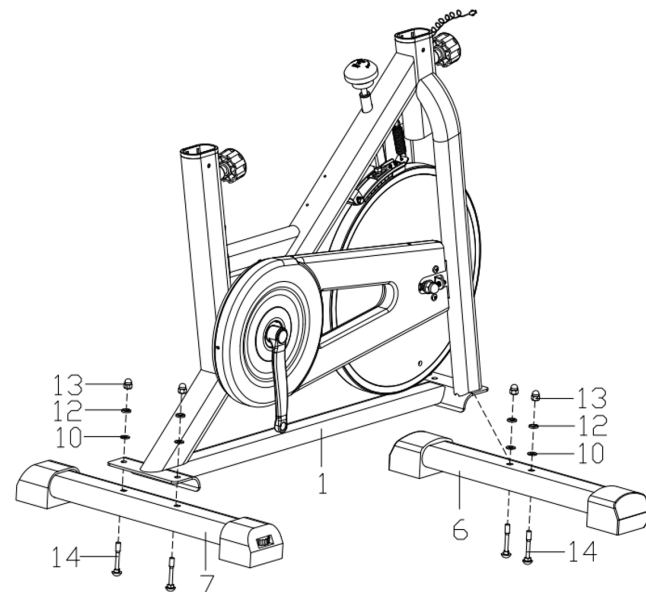
Step 1

1. Using the supplied cross wrench, remove the square-neck bolts (14), flat washers (10), spring washers (12), and cap nuts (13). Then remove the packaging base tube (A) from the frame (1).
2. Loosen and pull out the spring pin knobs (26). Grasp the cable tie (G) and pull the packaging support tube (B) out in the direction indicated by the arrow.
3. Keep the packaging base tube (A) and packaging support tube (B) for future repackaging.



Step 2

1. Attach the rear stabiliser (7) to the frame (1) using the square-neck bolts (14), flat washers (10), spring washers (12), and cap nuts (13).
2. Attach the front stabiliser (6) to the frame (1) using the square-neck bolts (14), flat washers (10), spring washers (12), and cap nuts (13).



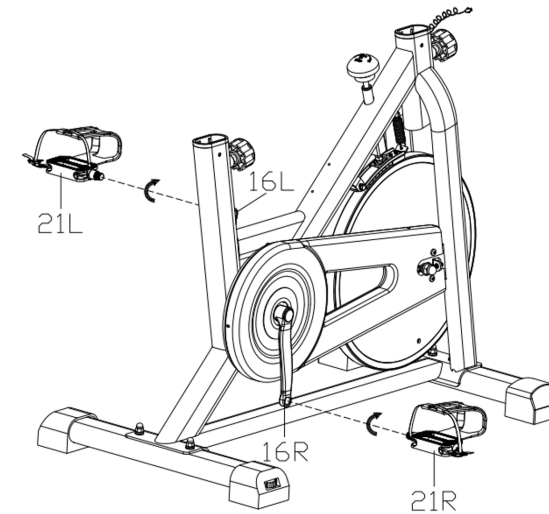
Step 3

1. Attach the left and right pedals (21L/R) to the corresponding cranks (16L/R).

IMPORTANT

The pedals tighten in opposite directions. Right pedal (R): tighten clockwise. Left pedal (L): tighten counterclockwise.

2. The pedals are marked L and R as viewed from the rider's position. Installing or tightening a pedal in the wrong direction may damage the threads.
3. Check and retighten both pedals regularly during use.

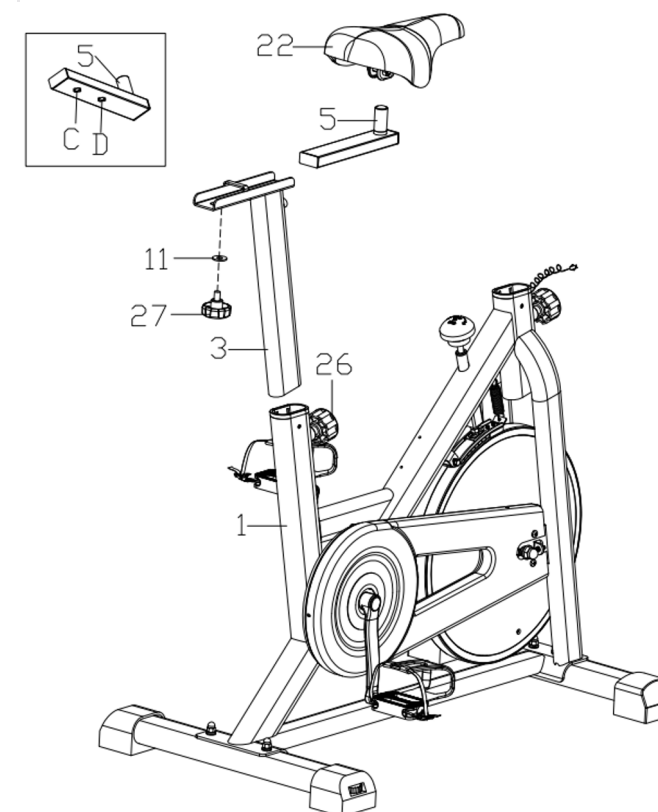


Step 4

1. Pull out the spring pin knob (26) and insert the seat post (3) into the frame (1). Adjust it to the desired height, then release and tighten the spring pin knob (26).
2. Insert the seat slider (5) into the seat post (3). Align it with hole C or D, then secure it using the hexagonal knob screw (27) and flat washer (11).
3. Slide the saddle (22) onto the seat slider (5) and tighten it securely using the supplied wrench.

IMPORTANT

Ensure that the saddle and seat post are securely locked before using or moving the bike.

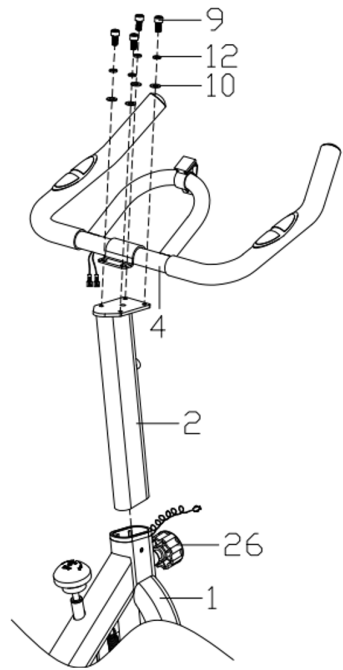


Step 5

1. Pull out the spring pin knob (26) and insert the handlebar post (2) into the frame (1). Adjust it to the desired height, then release and tighten the spring pin knob (26).
2. Attach the handlebar (4) to the handlebar post (2) using the hex socket screws (9), spring washers (12), and flat washers (10).

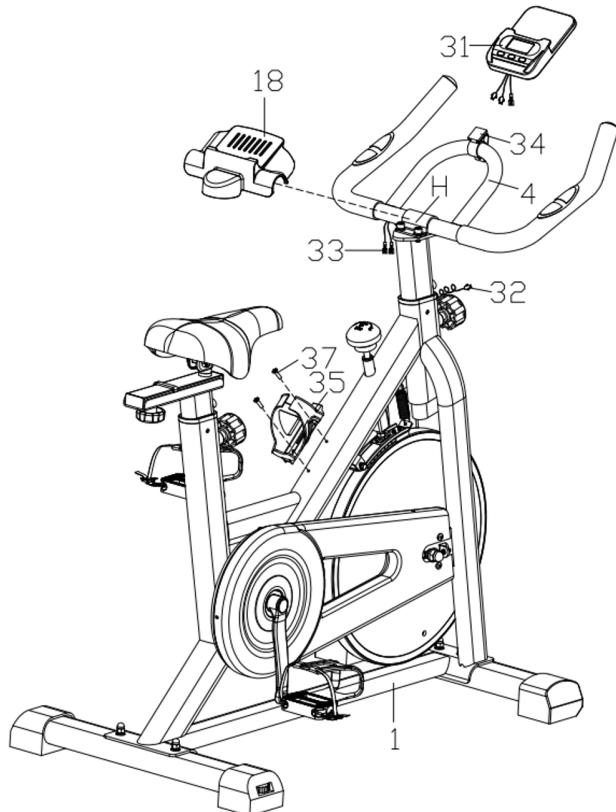
! IMPORTANT

Ensure that the handlebar post and handlebar are securely tightened before using the bike.



Step 6

1. Insert the electronic display (31) into the display mount (34). Connect the sensor wire (32) and grip wires (33) to the corresponding wires on the display.
2. Attach the water bottle cage (35) to the frame (1) using the cross-recessed pan-head screws with washers (37).
3. Snap the handlebar cover (18) into position H.



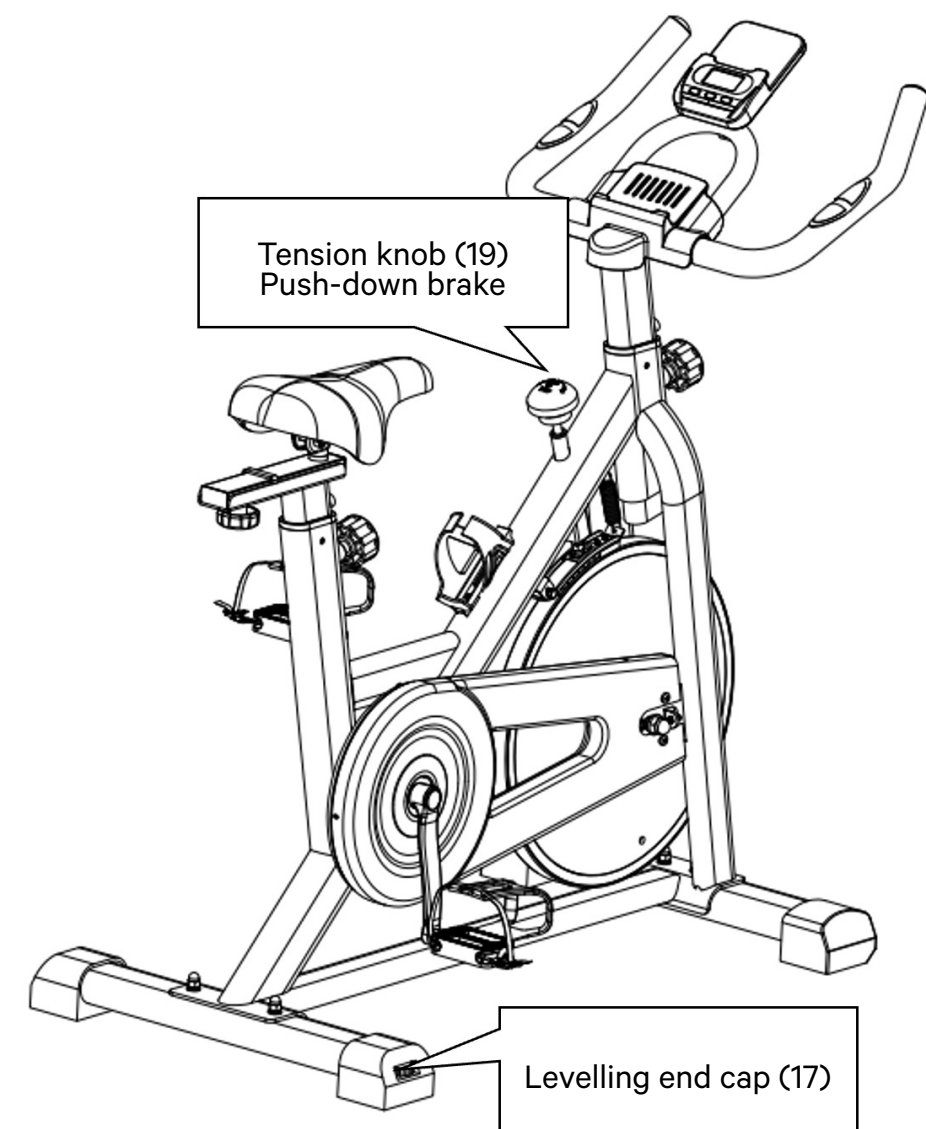
4 ADJUSTMENTS

4.1. Levelling the Bike

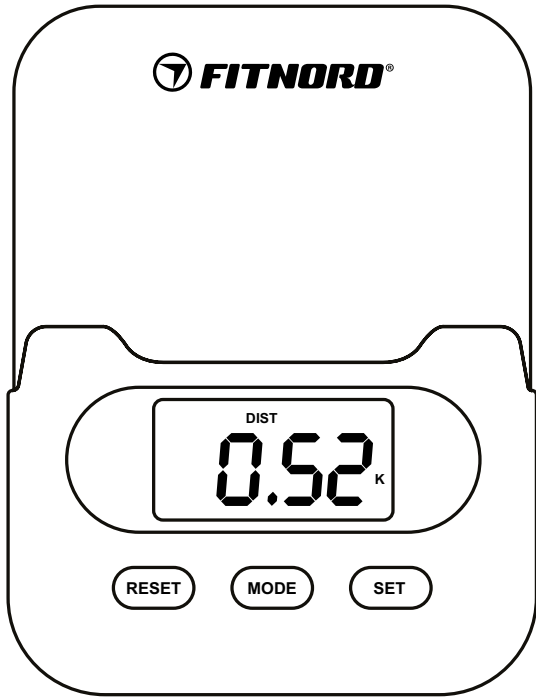
Place the bike on a solid, level surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce slipping and protect the floor. To compensate for an uneven floor, turn the levelling end caps (17) on the rear stabiliser until the bike is stable.

4.2. Resistance Adjustment

Turn the resistance knob (19) clockwise to increase resistance and counterclockwise to decrease it. Emergency stop: Push the resistance knob down firmly to stop the flywheel quickly.



5 OPERATING INSTRUCTIONS



5.1. Display parameters and their limit values

Parameters	Display range
Time (m: s)	0:00 --- 99:59
Speed (km/h)	0.0 --- 99.9
Distance (km)	0.0 --- 999.9
Calories (kcal)	0 --- 9999
Total distance (ODO)	0.0 --- 999.9
Pulse (bpm)	40 --- 240 NOTE: The heart rate reading is intended for reference only and must not be used for medical purposes.

5.2 Button functions

Function	
MODE	Press to select and display a specific function. Press and hold for 3 seconds to reset all values except ODO.
SET	Press to set target values for time, distance, calories, and pulse when Scan mode is not active. - During exercise, the selected target value counts down. When it reaches zero, the value resets. - If a pulse limit is set, an audible signal sounds when your heart rate exceeds the set limit.
RESET	In SET mode, press to reset the selected value to zero.

5.3 Display functions

Function	
TIME	Displays the elapsed workout time.
SPEED	Displays the current speed.
DISTANCE	Displays the distance travelled during the current workout.
CALORIE	Displays the estimated calories burned during the workout.
ODO	Displays the total accumulated distance since the batteries were installed.
RPM	Displays the current pedal revolutions per minute.
PULSE	Select PULSE mode and hold the pulse sensors for approximately 3 seconds to display your heart rate.
SCAN	Automatically cycles through the following functions every 6 seconds: TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIE → ODO → RPM → PULSE ↺

NOTE

The LCD display switches off automatically if no signal is detected for 4–5 minutes.

The display switches on automatically when a signal is detected.

If the display is unclear or functions incorrectly, replace both batteries at the same time. Always use two batteries of the same type.

The display requires two 1.5 V AAA batteries.

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD 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 OBSERVERA



Var särskilt uppmärksam på varningar och försiktighetsanvisningar i denna bruksanvisning.

! VARNING

Felaktig användning av spinningcykeln eller underlåtenhet att läsa bruksanvisningen kan leda till allvarliga personskador.

Säljaren ansvarar inte för personskador som orsakas av felaktig användning eller av att anvisningarna i denna bruksanvisning inte följs.

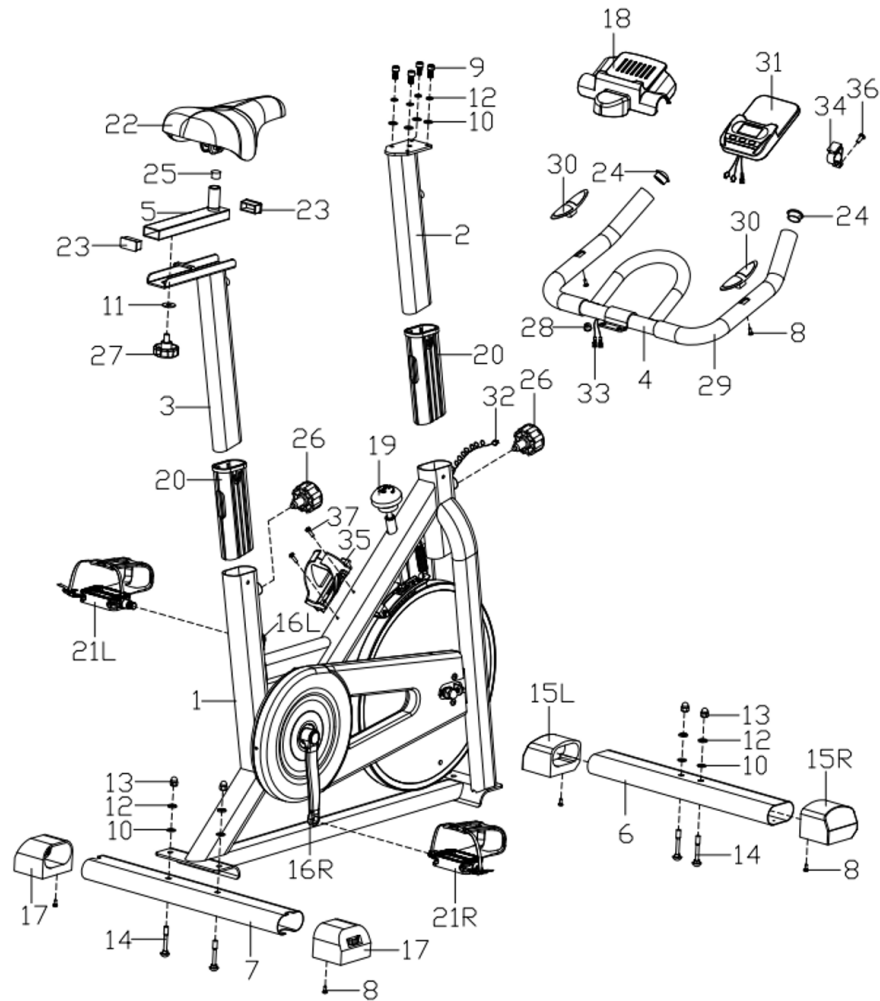
Kontakta importören, Nordic Sports Brands Oy, om du har frågor om produkten eller dess användning.

! OBS

Spara denna bruksanvisning för framtida bruk.

- När cykeln är färdigmonterad ska du kontrollera att alla fästdelar, såsom bultar, muttrar och brickor, sitter på rätt plats och är ordentligt åtdragna.
- Kontrollera regelbundet att kedjeskyddet som skyddar maskinens rörliga delar sitter ordentligt fast och är i gott skick.
- Kontrollera alltid före användning att sadelstolpen, sadelns justeringsdel, pedalerna och styret är ordentligt fastsatta.
- Det rekommenderas att alla rörliga delar smörjs en gång om året.
- Använd inte löst sittande kläder, eftersom de kan fastna i maskinens rörliga delar.
- Ta inte bort fötterna från pedalerna medan de är i rörelse.
- Använd alltid lämpliga skor när du använder maskinen.
- Torka av cykeln efter varje användning för att avlägsna svett och fukt. Rengör maskinen med en fuktig trasa, vatten och mild tvål. Använd inte petroleumbaserade lösningsmedel, eftersom de kan skada ytbehandlingen.
- Håll barn borta från cykeln när den används. Låt inte barn använda cykeln. Cykeln är endast avsedd för vuxna.
- Kliv inte av cykeln förrän pedalerna har stannat helt.
- Avbryt träningen omedelbart om du upplever illamående, andnöd, yrsel, svimningskänsla, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller annat obehag.
- För inte in fingrar eller andra föremål i cykelns rörliga delar.
- Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram för att fastställa lämplig träningsfrekvens, träningslängd och intensitet utifrån din ålder och fysiska kondition.
- Öka motståndet efter träningen med hjälp av motståndsvredet för att förhindra att pedalerna roterar fritt och orsakar personskador.
- Den maximala användarvikten är 120 kg (265 lb).**
- Pulsmätarens värden kan vara felaktiga och får inte användas för medicinska ändamål. Överdriven träning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare om du upplever yrsel, illamående, smärta eller andra ovanliga symtom.

2 SPRÄNGSKISS & DEL LISTA



Del	Namn	st.	19	Motståndsvred/broms	1
1	Ram	1	20	Bussning	2
2	Främre stolpe	1	21 L/R	Vänster/höger pedal	1 p.r.
3	Sadelstolpe	1	22	Sadel	1
4	Styre	1	23	Fyrkantstålsplugg	2
5	Sadelstolpens tvärrör	1	24	Rundstålsplugg Ø28	2
6	Främre stödrör	1	25	Rundstålsplugg Ø19	1
7	Bakre stödrör	1	26	Fjäderbelastat låsvred	2
8	Självgående krysspårsskruv med kullrigt huvud ST5 × 16	6	27	Sexkantstålskruv	1
9	Insexskruv med cylindriskt huvud M8 × 15	4	28	Kabelhålsplugg	1
10	Planbricka D8, 1,5 × Ø16	8	29	Styrhandtag	2
11	Planbricka D10, Ø25 × 2	1	30	Greppdyna	2
12	Fjäderbricka D8	8	31	Elektronisk display	1
13	Hattmutter M8	4	32	Sensorkabel	1
14	Vagnsbult med fyrkantshals M8 × L55	4	33	Handtagskabel	2
15 L/R	Vänster/höger främre fotskydd	1 p.r.	34	Fäste för elektronisk display	1
16 L/R	Vänster/höger vevarm	1 p.r.	35	Flaskhållare	1
17	Justerbar ändplugg	2	36	Krysspårsskruv med kullrigt huvud	1
18	Styrskydd	1	37	Krysspårsskruv med kullrigt huvud och bricka M5 × 16	2

! OBS

De flesta fästdelar som anges i komponentlistan har förpackats separat. Vissa fästdelar är dock förmonterade på maskinen. Ta vid behov bort de förmonterade fästdelarna och montera tillbaka dem under monteringen. Följ de enskilda monteringsstegen och observera alla förmonterade fästdelar.

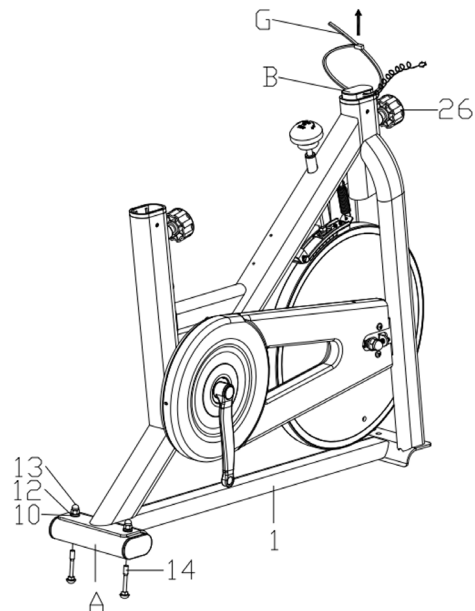
3 MONTERINGSANVISNINGAR

FÖRE MONTERING

Montera produkten på en ren och fri yta. Två personer rekommenderas, eftersom vissa delar kan vara tunga eller svåra att hantera. Öppna kartongen försiktigt med rätt sida vänd uppåt. Packa sedan upp alla delar och kontrollera dem mot komponentlistan.

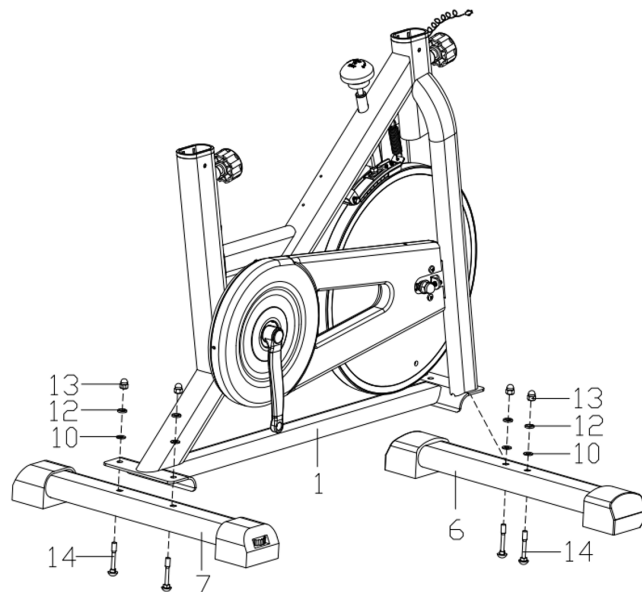
Steg 1

1. Använd den medföljande kryssnyckeln för att ta bort vagnsbultarna med fyrkantshals (14), planbrickorna (10), fjäderbrickorna (12) och hattmuttrarna (13). Ta därefter bort förpackningens basrör (A) från ramen (1).
2. Lossa och dra ut de fjäderbelastade låsvreden (26). Ta tag i buntbandet (G) och dra ut förpackningens stödrör (B) i pilens riktning.
3. Spara förpackningens basrör (A) och stödrör (B) för eventuell framtida återförpackning.



Steg 2

1. Fäst det bakre stödröret (7) på ramen (1) med vagnsbultarna med fyrkantshals (14), planbrickorna (10), fjäderbrickorna (12) och hattmuttrarna (13).
2. Fäst det främre stödröret (6) på ramen (1) med vagnsbultarna med fyrkantshals (14), planbrickorna (10), fjäderbrickorna (12) och hattmuttrarna (13).



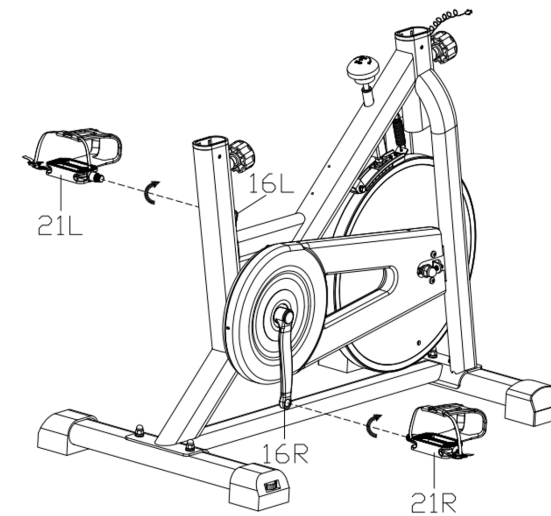
Steg 3

1. Fäst vänster och höger pedal (21L/R) på motsvarande vevarm (16L/R).

VIKTIGT

Pedalerna dras åt i motsatta riktningar: Höger pedal (R): dra åt medurs. Vänster pedal (L): dra åt moturs.

2. Pedalerna är märkta L och R sett från användarens position på cykeln. Om en pedal monteras eller dras åt i fel riktning kan gångorna skadas.
3. Kontrollera regelbundet under användningen att båda pedalerna är ordentligt åtdragna och efterdra dem vid behov.

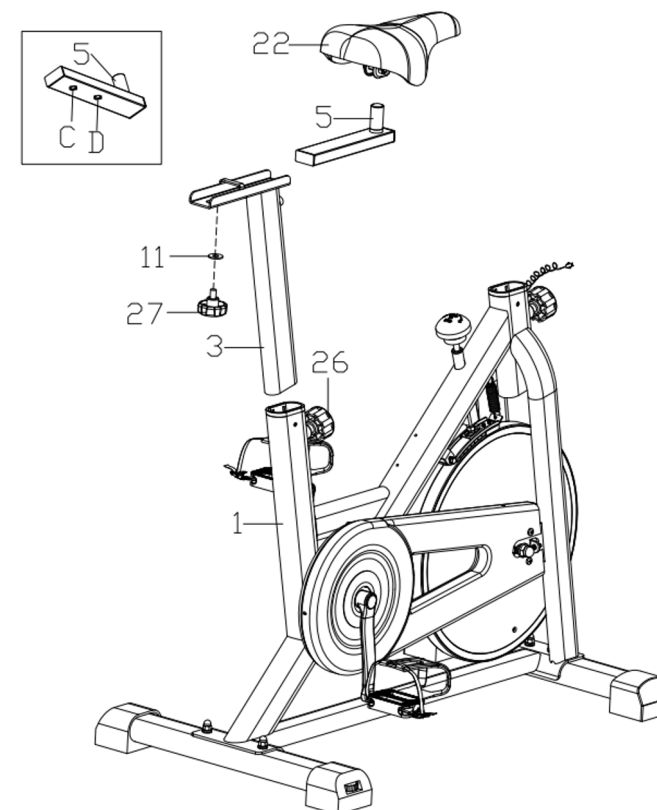


Steg 4

1. Dra ut det fjäderbelastade låsvredet (26) och för in sadelstolpen (3) i ramen (1). Justera den till önskad höjd. Släpp därefter låsvredet och dra åt det fjäderbelastade låsvredet (26).
2. För in sadelstolpens tvärrör (5) i sadelstolpen (3). Rikta in det mot hål C eller D och fäst det med sexkantsvredsskruven (27) och planbrickan (11).
3. Skjut sadeln (22) på sadelstolpens tvärrör (5) och dra åt den ordentligt med den medföljande nyckeln.

VIKTIGT

Kontrollera att sadeln och sadelstolpen är ordentligt låsta innan cykeln används eller flyttas.

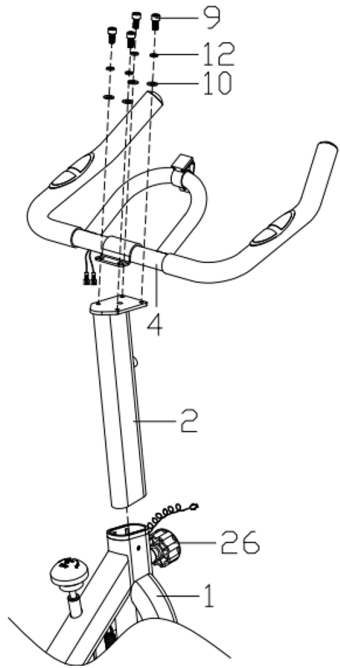


Steg 5

1. Dra ut det fjäderbelastade låsvredet (26) och för in den främre stolpen (2) i ramen (1). Justera den till önskad höjd. Släpp därefter låsvredet och dra åt det fjäderbelastade låsvredet (26).
2. Fäst styret (4) på den främre stolpen (2) med insexskruvarna med cylindriskt huvud (9), fjäderbrickorna (12) och planbrickorna (10).

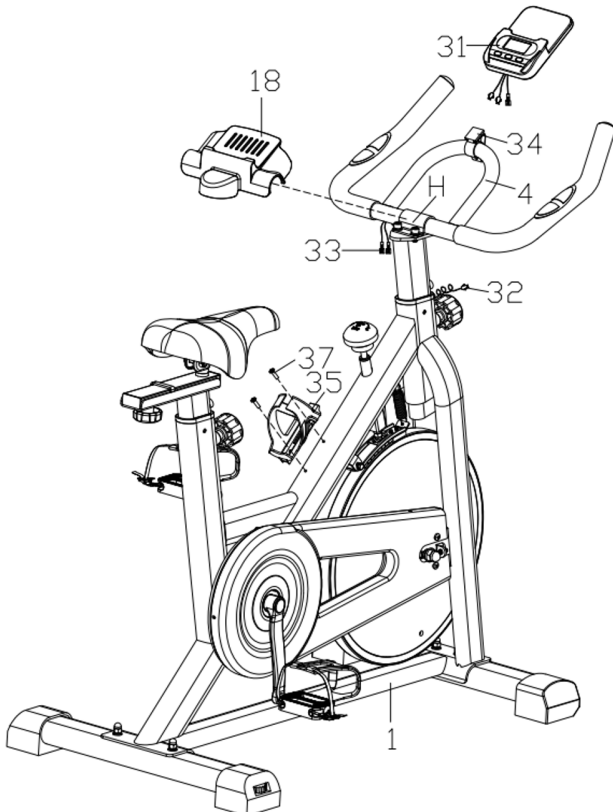
VIKTIGT

Kontrollera att den främre stolpen och styret är ordentligt åtdragna innan cykeln används.



Steg 6

1. För in den elektroniska displayen (31) i fästet för elektronisk display (34). Anslut sensorkabeln (32) och handtagskablarna (33) till motsvarande kablar på displayen.
2. Fäst flaskhållaren (35) på ramen (1) med krysspårsskruvarna med kullrigt huvud och bricka (37).
3. Snäpp fast styrskyddet (18) i läge H.



4 JUSTERINGAR

4.1. Stabilisering av cykeln

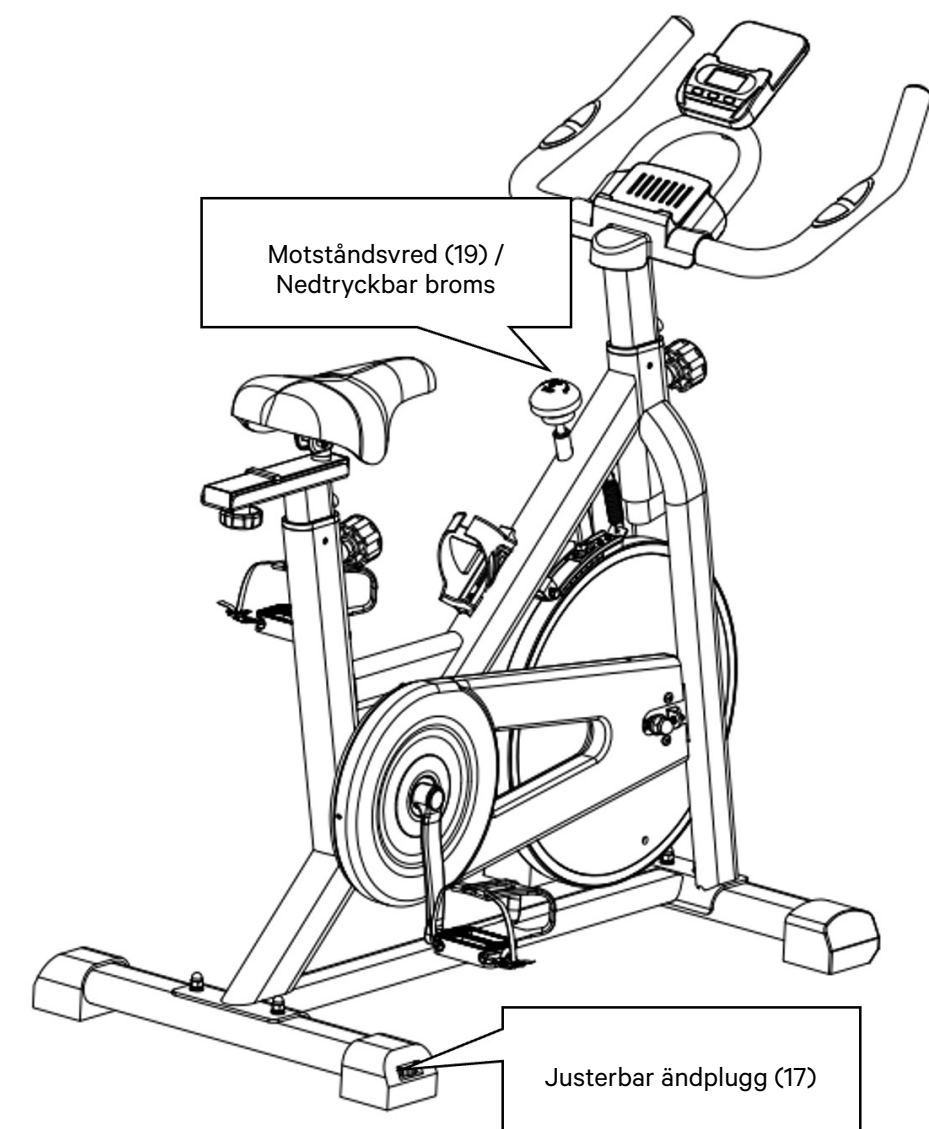
Placera cykeln på ett stabilt och plant underlag. Använd vid behov en gummimatta under cykeln för att minska risken för att den glider och för att skydda golvet.

Om golvet är ojämnt justerar du de justerbara ändpluggarna (17) på det bakre stödröret tills cykeln står stabilt.

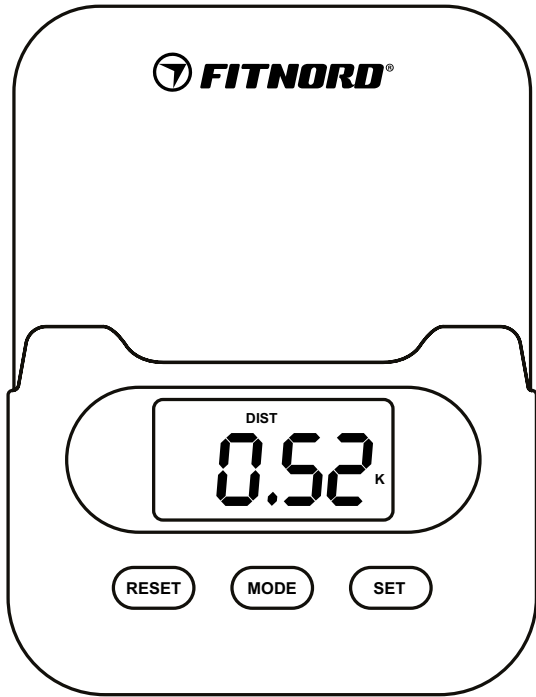
4.2. Justering av motståndet

Öka motståndet genom att vrida motståndsvredet (19) medurs. Minska motståndet genom att vrida vredet moturs.

Nödstop: Tryck ned motståndsvredet kraftigt för att snabbt stoppa svänghjulet.



5 BRUKSANVISNING



5.1. Displayparametrar och deras visningsintervall

Parameter	Visningsintervall
Tid (min)	0:00 --- 99:59
Hastighet (km/h)	0.0 --- 99.9
Sträcka (km)	0.0 --- 999.9
Kalorier (kcal)	0 --- 9999
Total sträcka (ODO)	0.0 --- 999.9
Puls (slag/min)	40 --- 240 ! OBS: Pulsvärdet är endast avsett som referens och får inte användas för medicinska ändamål.

5.2 Knappfunktioner

Funktion	
MODE	Tryck för att välja och visa en viss funktion. Håll knappen intryckt i tre sekunder för att nollställa alla värden utom ODO.
SET	När SCAN-läget inte är aktivt kan du trycka på knappen för att ställa in målvärden för tid, sträcka, kalorier och puls. - Under träningen räknas det valda målvärdet ned. När värdet når noll återställs det. - Om en pulsgräns har ställts in hörs en ljudsignal när pulsen överskrider den inställda gränsen.
RESET	Tryck i SET-läget för att återställa det valda värdet till noll.

5.3 Displayfunktioner

Beskrivning	
TIME	Visar den förflutna träningstiden.
SPEED	Visar den aktuella hastigheten.
DISTANCE	Visar den sträcka som har tillryggagagts under det aktuella träningspasset.
CALORIE	Visar en uppskattning av antalet kalorier som har förbrukats under träningspasset.
ODO	Visar den sammanlagda sträckan sedan batterierna installerades.
RPM	Visar pedalernas aktuella varvtal per minut.
PULSE	Välj PULSE-läget och håll i pulssensorerna i cirka tre sekunder för att visa din puls.
SCAN	Växlar automatiskt mellan följande funktioner med sex sekunders intervall: TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIE → ODO → RPM → PULSE ↺

! OBS

- LCD-displayen stängs av automatiskt om ingen signal registreras under 4–5 minuter.
- Displayen slås på automatiskt när en signal registreras.
- Om displayen är otydlig eller inte fungerar korrekt ska båda batterierna bytas samtidigt. Använd alltid två batterier av samma typ.
- Displayen drivs med två AAA-batterier på 1,5 V.

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD 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 OBS



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og forsiktighetsreglene i denne bruksanvisningen.

ADVARSEL

Feil bruk av spinningsykkelen eller manglende gjennomlesing av bruksanvisningen kan føre til alvorlige personskader.

Selgeren påtar seg ikke ansvar for personskader som skyldes feil bruk eller manglende overholdelse av denne bruksanvisningen.

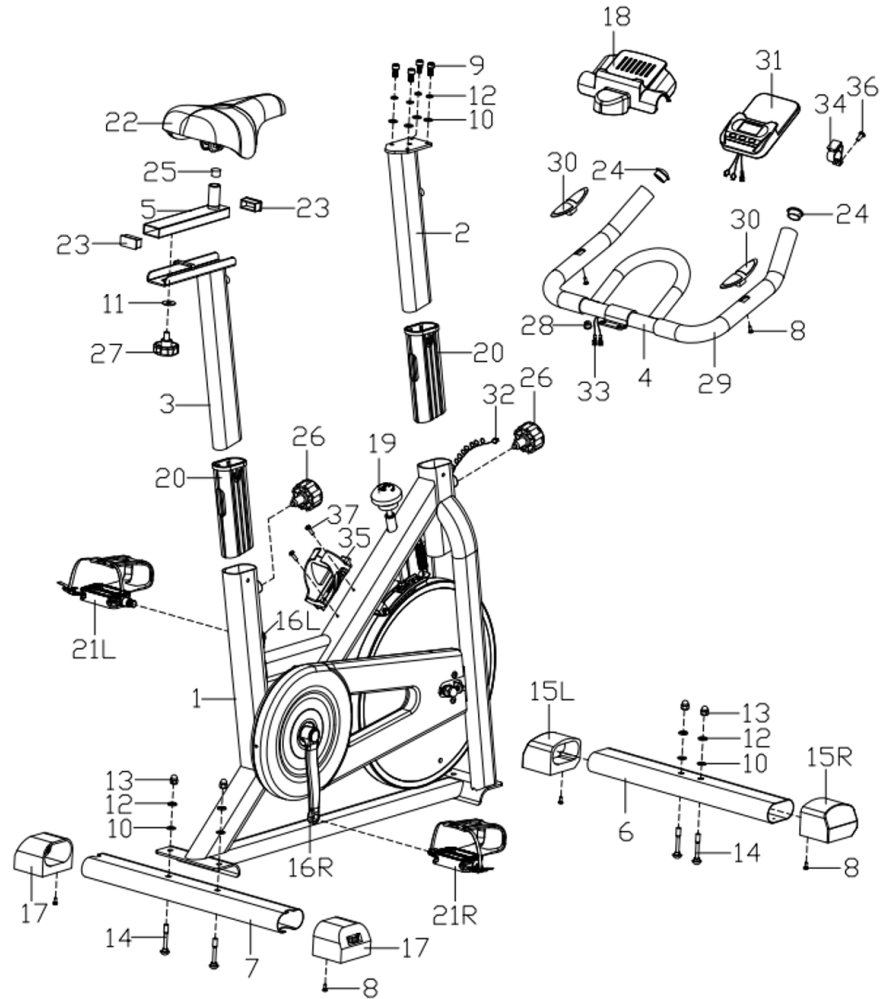
Kontakt importøren, Nordic Sports Brands Oy, dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

MERK

Ta vare på denne bruksanvisningen for fremtidig bruk.

- Når sykkelen er ferdig montert, må du kontrollere at alle festedeler, som bolter, muttere og skiver, er riktig plassert og godt strammet.
- Kontroller regelmessig at kjedebeskyttelsen som beskytter maskinens bevegelige deler, er godt festet og i god stand.
- Kontroller alltid før bruk at setepinnen, setejusteringen, pedalene og styret er godt festet.
- Det anbefales å smøre alle bevegelige deler én gang i året.
- Ikke bruk løstsittende klær, da de kan sette seg fast i maskinens bevegelige deler.
- Ikke ta føttene av pedalene mens de er i bevegelse.
- Bruk alltid egnet fottøy når du bruker maskinen.
- Tørk av sykkelen etter hver bruk for å fjerne svette og fuktighet. Rengjør maskinen med en fuktig klut, vann og mild såpe. Ikke bruk petroleumbaserte løsemidler, da disse kan skade overflatebehandlingen.
- Hold barn unna sykkelen mens den er i bruk. Ikke la barn bruke sykkelen. Sykkelen er kun beregnet for voksne.
- Ikke gå av sykkelen før pedalene har stoppet helt.
- Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever kvalme, kortpustethet, svimmelhet, besvimelsesfølelse, hodepine, smerter, trykk i brystet eller annet ubehag.
- Ikke før fingre eller andre gjenstander inn i sykkelens bevegelige deler.
- Rådfør deg med lege før du begynner på et treningsprogram, slik at du kan fastsette passende treningsfrekvens, varighet og intensitet ut fra alder og fysisk form.
- Øk motstanden etter trening ved hjelp av motstandsjusteringsknotten for å hindre at pedalene roterer fritt og kan forårsake personskader.
- Maksimal brukervekt er 120 kg (265 lb).**
- Pulsmålerens verdier kan være unøyaktige og må ikke brukes til medisinske formål. Overdreven trening kan føre til alvorlig personskade eller død. Stopp treningen umiddelbart og kontakt lege dersom du opplever svimmelhet, kvalme, smerter eller andre uvanlige symptomer.

2 SPRENGSKISSE & LISTA DELAR



Del	Navn	st.	19	Motstandsjusteringsknott/brems	1
1	Ramme	1	20	Bøssing	2
2	Fremre stolpe	1	21 L/R	Venstre/høyre pedal	1 p.r.
3	Setepinne	1	22	Sete	1
4	Styre	1	23	Plugg for firkantør	2
5	Tverrør for setepinne	1	24	Plugg for rundør Ø28	2
6	Fremre støtterør	1	25	Plugg for rundør Ø19	1
7	Bakre støtterør	1	26	Fjærbelastet låseknott	2
8	Selvsjærende kryssporskrue med panhode ST5 × 16	6	27	Sekskantet knottskrue	1
9	Unbrakoskrue med sylindrisk hode M8 × 15	4	28	Plugg for kabelhull	1
10	Flat skive D8, 1,5 × Ø16	8	29	Styrehandtak	2
11	Flat skive D10, Ø25 × 2	1	30	Grepspute	2
12	Fjærskive D8	8	31	Elektronisk display	1
13	Hettemutter M8	4	32	Sensorledning	1
14	Låsebolt med firkanthals M8 × L55	4	33	Håndtaksledning	2
15 L/R	Venstre/høyre fremre fotdeksel	1 p.r.	34	Feste for elektronisk display	1
16 L/R	Venstre/høyre krankarm	1 p.r.	35	Flaskeholder	1
17	Justerbar endeplugg	2	36	Kryssporskrue med panhode	1
18	Styredeksel	1	37	Kryssporskrue med panhode og skive M5 × 16	2

MERK

De fleste festedelenes som er oppført i delelisten, er pakket separat. Noen festedeler er imidlertid forhåndsmontert på apparatet. Fjern ved behov de forhåndsmonterte festedelenes, og monter dem på nytt under monteringen. Følg de enkelte monteringsstrinnene, og vær oppmerksom på alle forhåndsmonterte festedeler.

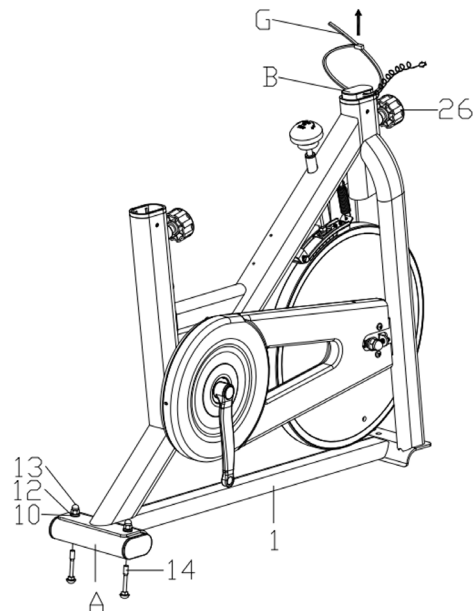
3 MONTERINGSVEILEDNING

FØR MONTERING

Monter produktet på et rent og ryddig område. Det anbefales at monteringen utføres av to personer, siden enkelte deler kan være tunge eller vanskelige å håndtere. Åpne esken forsiktig med riktig side vendt opp. Pakk deretter ut alle delene og kontroller dem mot delelisten.

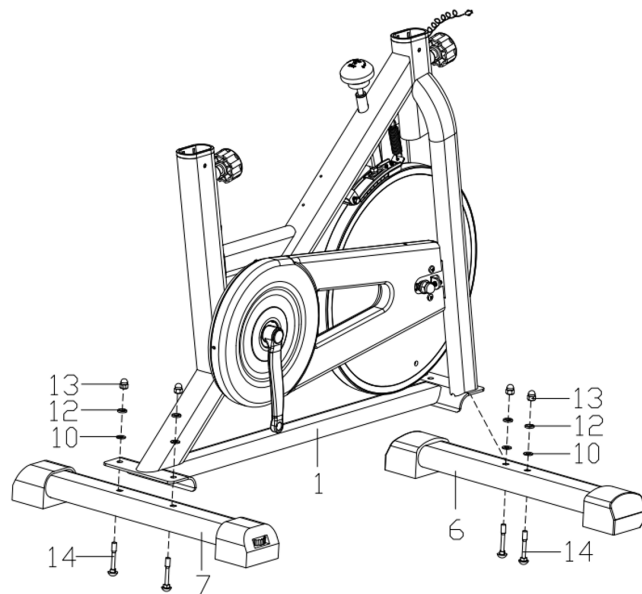
Trinn 1

1. Bruk den medfølgende kryssnøkkelen til å fjerne låseboltene med firkanthals (14), de flate skivene (10), fjærskivene (12) og hettemutterne (13). Fjern deretter emballasjens bunnrør (A) fra rammen (1).
2. Løsne og trekk ut de fjærbelastede låseknottene (26). Ta tak i kabelstripset (G), og trekk emballasjens støtterør (B) ut i retningen som er angitt med pilen.
3. Ta vare på emballasjens bunnrør (A) og støtterør (B) for eventuell senere nedpakking.



Trinn 2

1. Fest det bakre støtterøret (7) til rammen (1) med låseboltene med firkanthals (14), de flate skivene (10), fjærskivene (12) og hettemutterne (13).
2. Fest det fremre støtterøret (6) til rammen (1) med låseboltene med firkanthals (14), de flate skivene (10), fjærskivene (12) og hettemutterne (13).



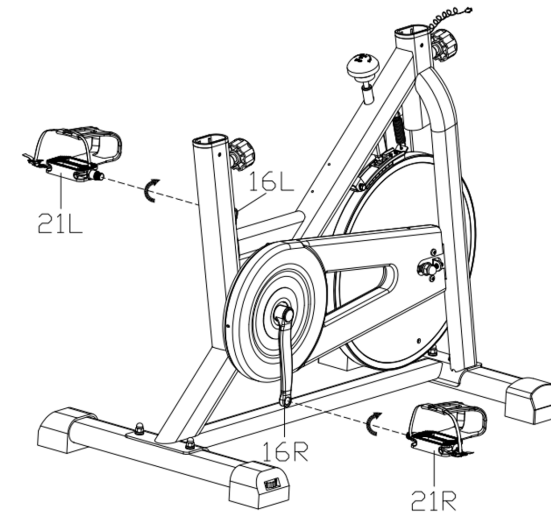
Trinn 3

1. Fest venstre og høyre pedal (21L/R) til den tilsvarende krankarmen (16L/R).

VIKTIG

Pedalene strammes i motsatt retning: Høyre pedal (R): stram med klokken. Venstre pedal (L): stram mot klokken.

2. Pedalene er merket L og R sett fra brukerens posisjon på sykkelen. Hvis en pedal monteres eller strammes i feil retning, kan gjengene bli skadet.
3. Kontroller regelmessig under bruk at begge pedalene er godt strammet, og etterstram dem ved behov.

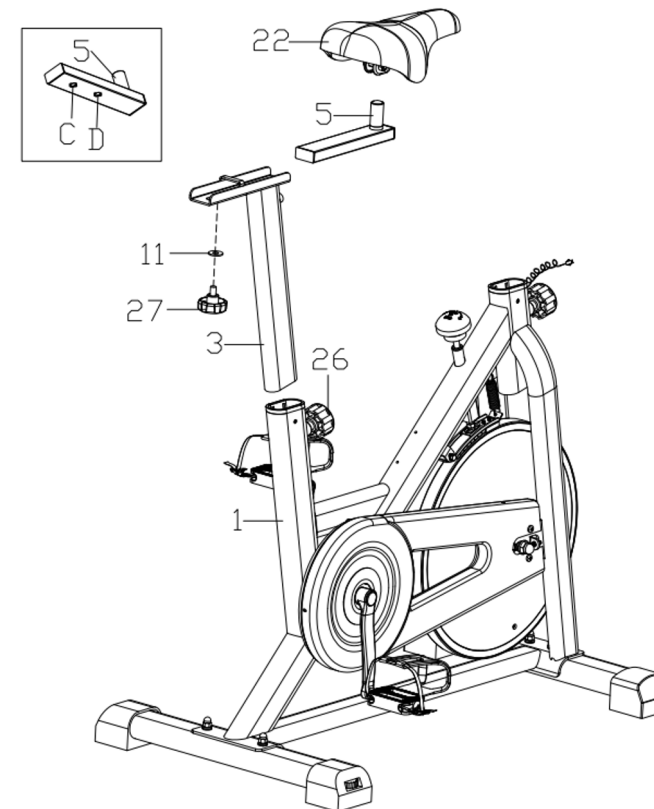


Trinn 4

1. Trekk ut den fjærbelastede låseknotten (26), og før setepinnen (3) inn i rammen (1). Juster den til ønsket høyde. Slipp deretter låseknotten, og stram den fjærbelastede låseknotten (26).
2. Før tverrøret for setepinnen (5) inn i setepinnen (3). Rett det inn mot hull C eller D, og fest det med den sekskantede knottskruen (27) og den flate skiven (11).
3. Skyv setet (22) inn på tverrøret for setepinnen (5), og stram det godt med den medfølgende nøkkelen.

VIKTIG

Kontroller at setet og setepinnen er godt låst før sykkelen brukes eller flyttes.

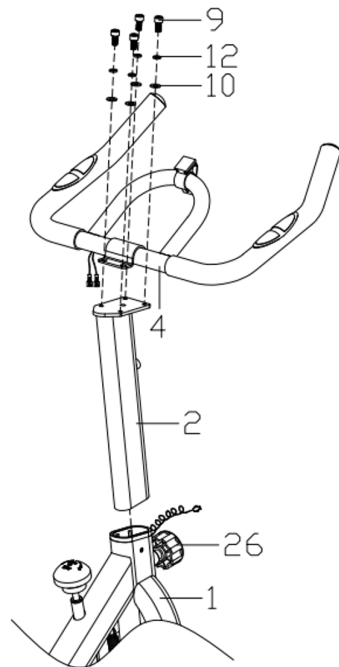


Trinn 5

1. Trekk ut den fjærbelastede låseknotten (26), og før den fremre stolpen (2) inn i rammen (1). Juster den til ønsket høyde. Slipp deretter låseknotten, og stram den fjærbelastede låseknotten (26).
2. Fest styret (4) til den fremre stolpen (2) med unbrakoskruene med sylindrisk hode (9), fjærskivene (12) og de flate skivene (10).

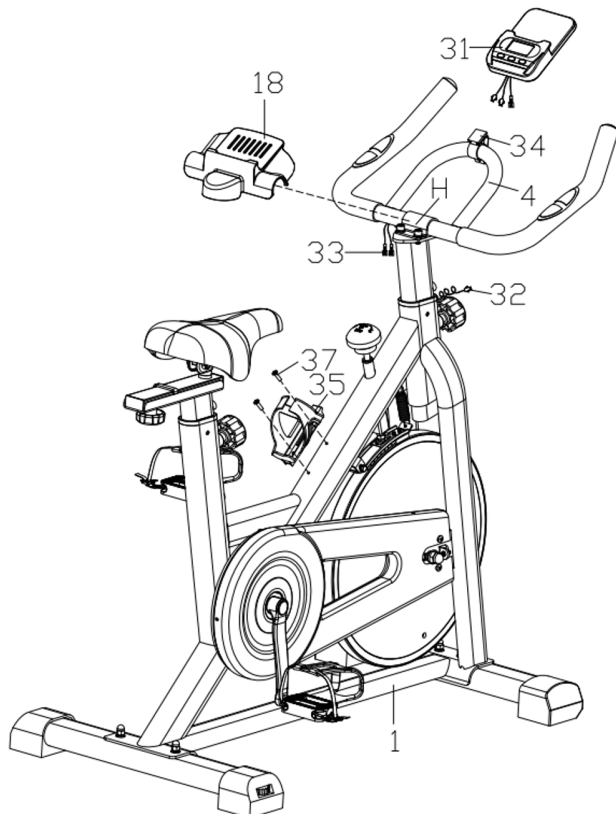
❗ VIKTIG

Kontroller at den fremre stolpen og styret er godt strammet før sykkelen brukes.



Trinn 6

1. Sett den elektroniske displayen (31) inn i festet for elektronisk display (34). Koble sensorledningen (32) og håndtaksledningene (33) til de tilsvarende ledningene på displayet.
2. Fest flaskeholderen (35) til rammen (1) med kryssporskruene med panhode og skive (37).
3. Klikk styredekselet (18) på plass ved punkt H.



4 JUSTERINGER

4.1. Stabilisering av sykkelen

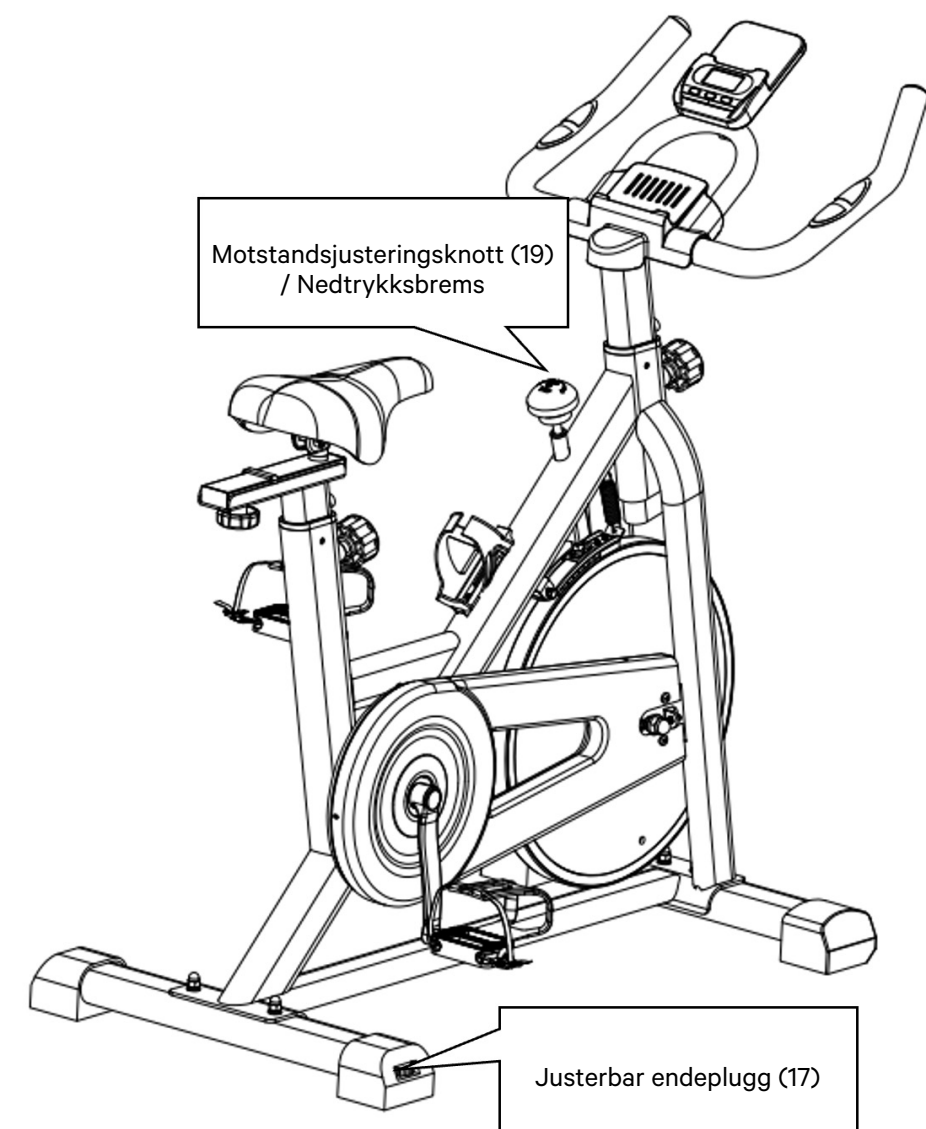
Plasser sykkelen på et fast og jevnt underlag. Bruk ved behov en gummatte under sykkelen for å redusere faren for at den sklir og for å beskytte gulvet.

Hvis gulvet er ujevnt, justerer du de justerbare endepluggene (17) på det bakre støtterøret til sykkelen står stabilt.

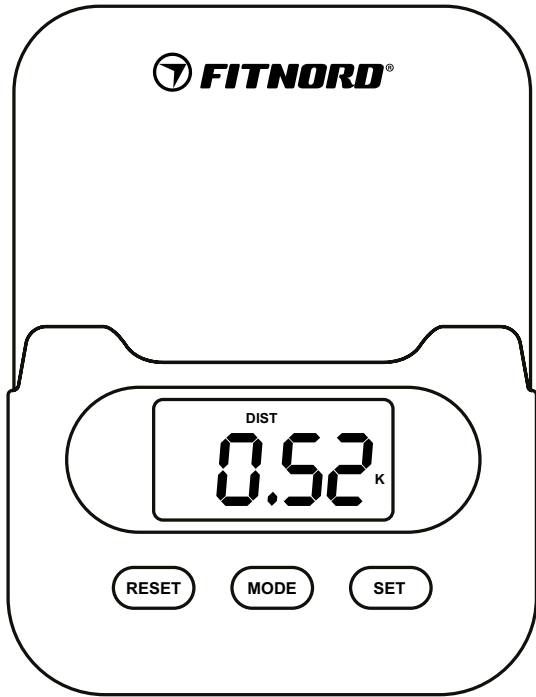
4.2. Justering av motstanden

Øk motstanden ved å dreie motstandsjusteringsknotten (19) med klokken. Reduser motstanden ved å dreie knotten mot klokken.

Nødstop: Trykk motstandsjusteringsknotten hardt ned for å stoppe svinghjulet raskt.



5 BRUKSINSTRUKSJONER



5.1. Displayparametere og visningsområder

Parameter	Visningsområde
Tid (min)	0:00 --- 99:59
Hastighet (km/t)	0.0 --- 99.9
Distanse (km)	00 --- 999.9
Kalorier (kcal)	0 --- 9999
Total distanse (ODO)	00 --- 999.9
Puls (slag/min)	40 --- 240 ! MERK: Pulsmålingen er kun ment som en veiledende verdi og må ikke brukes til medisinske formål.

5.2 Knappefunksjoner Funksjon

MODE	Trykk for å velge og vise en bestemt funksjon. Hold knappen inne i tre sekunder for å nullstille alle verdier unntatt ODO.
SET	Når SCAN-modus ikke er aktiv, kan du trykke på knappen for å stille inn målverdier for tid, distanse, kalorier og puls. 1. Under trening telles den valgte målverdien ned. Når verdien når null, tilbakestilles den.. 2. Hvis det er angitt en pulsgrense, høres et lydsignal når pulsen overstiger den innstilte grensen.
RESET	Trykk i SET-modus for å nullstille den valgte verdien.

5.3 Displayfunksjoner Beskrivelse

TIME	Viser medgått treningstid.
SPEED	Viser gjeldende hastighet.
DISTANCE	Viser distansen som er tilbakelagt under den aktuelle treningsøkten.
CALORIE	Viser et estimat av antall kalorier som er forbrant under treningsøkten.
ODO	Viser den totale akkumulerte distansen siden batteriene ble satt inn.
RPM	Viser pedalenes gjeldende omdreininger per minutt.
PULSE	Velg PULSE-modus og hold rundt pulssensorene i omtrent tre sekunder for å vise pulsen.
SCAN	Veksler automatisk mellom følgende funksjoner hvert sjette sekund: TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIE → ODO → RPM → PULSE ↺

! MERK

LCD-displayet slås av automatisk dersom det ikke registreres noe signal i løpet av 4–5 minutter.

Displayet slås på automatisk når et signal registreres.

Hvis displayet er utydelig eller ikke fungerer som det skal, må begge batteriene skiftes samtidig. Bruk alltid to batterier av samme type.

Displayet bruker to 1,5 V AAA-batterier.



FITNORD