

FITNORD

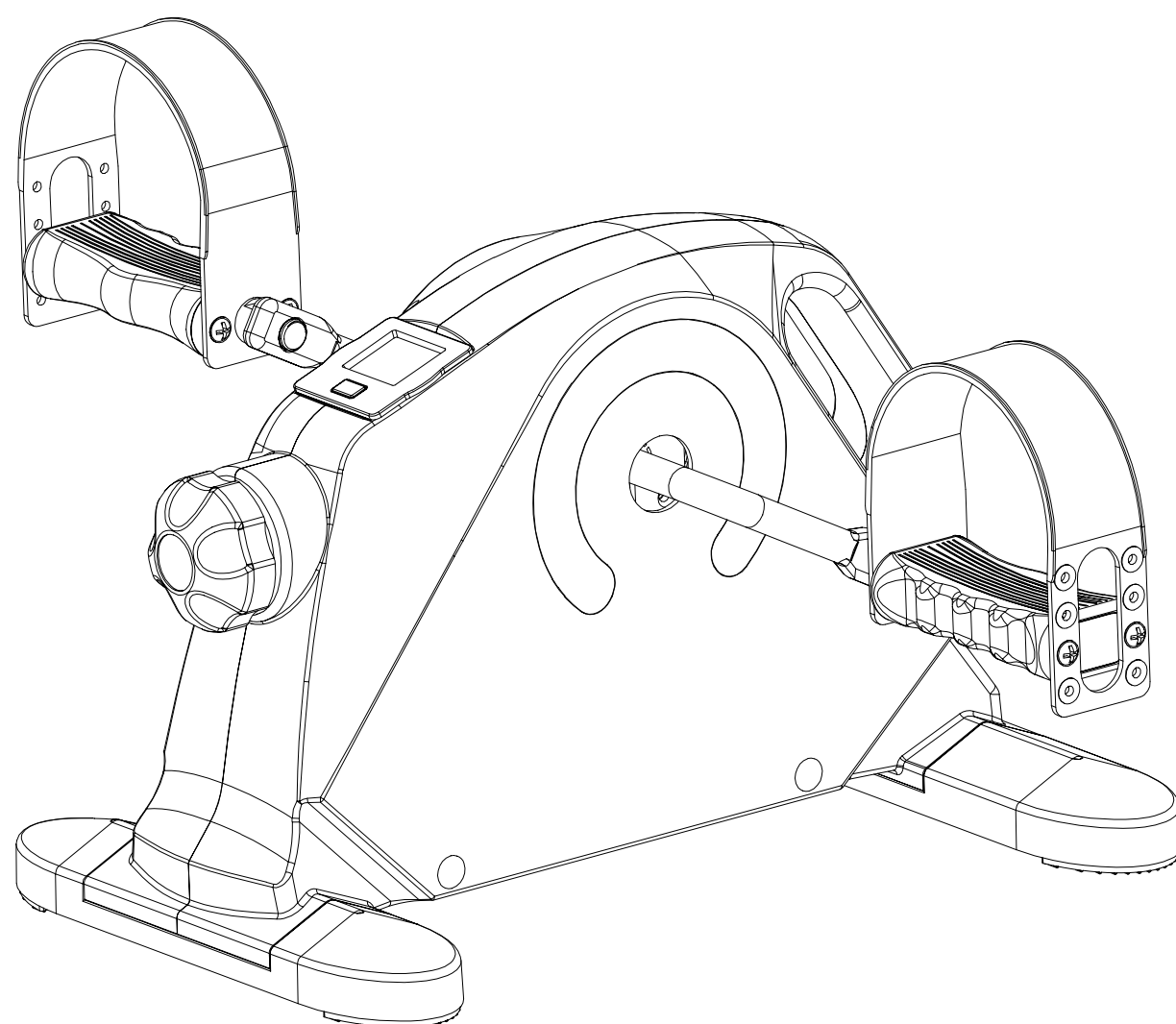
KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Rehabike 30

Version 2.00 2026

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.



SISÄLLYSLUETTELO

1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSTIEDOT6

2 RÄJÄYTYSKUVA & OSALISTA.....7

3 ASENNUSSVAIHEET8

4 TIETOKONE.....9

5 KÄYTTÖOHJEET10

6 HUOLTO-OHJEET11

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION14

2 EXPLODED DRAWING & PARTS LIST15

3 ASSEMBLY STEPS16

4 COMPUTER.....17

5 OPERATIONAL INSTRUCTIONS.....18

6 MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....19

INNEHÅLL

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR.....22

2 UPPSKATTAD DIAGRAM & DELA LISTA.....23

3 MONTERINGSSTEG24

4 DATOR.....25

5 ANVÄNDNINGSANVISNINGAR.....26

6 UNDERHÅLLSANVISNINGAR.....27

INNHold

1 SIKKERHET.....30

2 SPRENGSKISSE OG DELELISTE31

3 MONTERING.....32

4 DISPLAY33

5 BRUK.....34

6 VEDLIKEHOLD.....35

ONNITTELUT FITNORD REHABIKE 30 HANKINNASTA!

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



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

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

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivin 2006/42/EY ja standardien EN 957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN 957-6 (juoksumatot, turvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

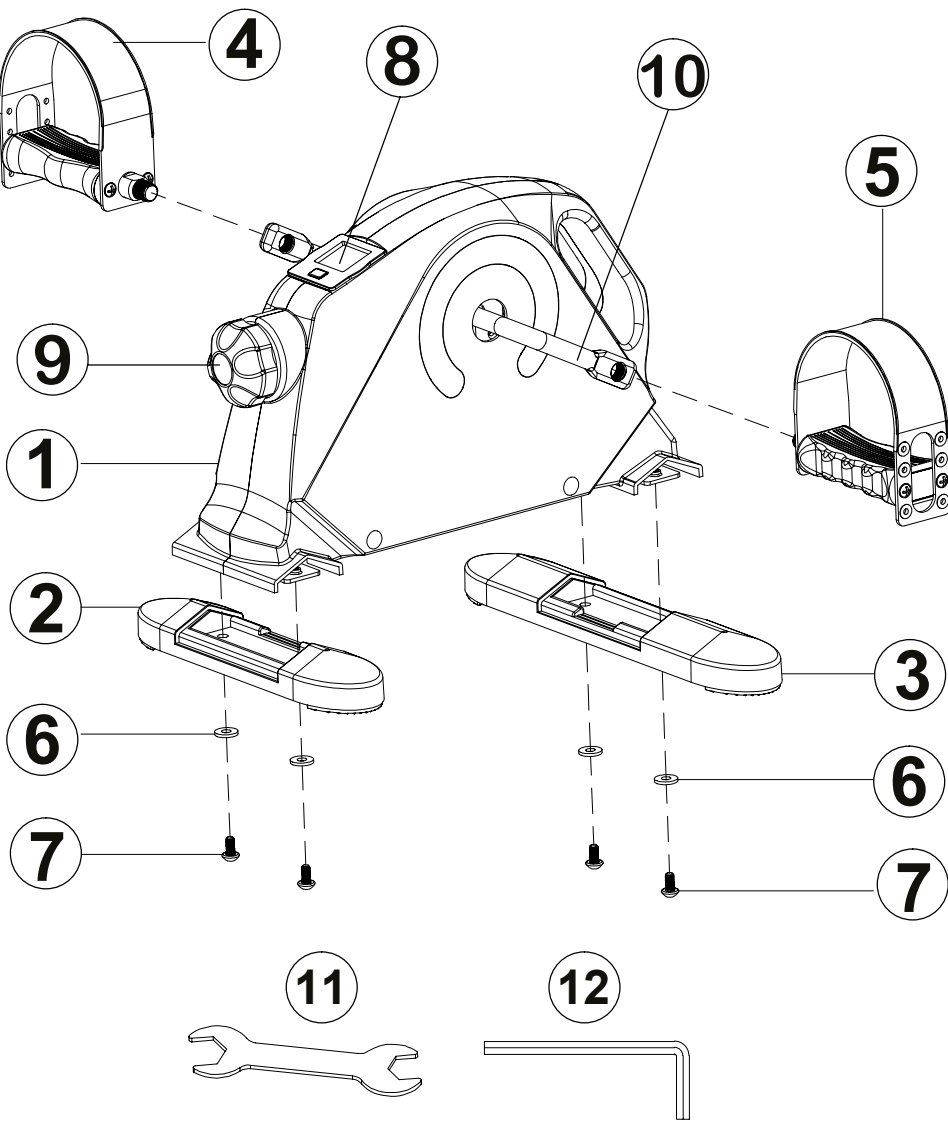
1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSTIEDOT

! HUOMIO!

Kysy lääkäriltäsi neuvoa ennen tämän tai minkä tahansa liikuntaohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias, et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, olet raskaana tai sinulla on jokin terveysongelma. Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Älä käytä sitä laitos- tai kaupallisessa käytössä. Kaikkien varoitusten ja ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa henkilövahinkoihin ja omaisuusvahinkoihin.

- Säilytä nämä ohjeet ja varmista, että muut käyttäjät lukevat tämän käyttöoppaan ennen kuin polkulaite otetaan käyttöön ensimmäistä kertaa.
- Polkulaitetta saa käyttää vain sen jälkeen, kun käyttöohje on luettu huolellisesti. Varmista, että laite on koottu oikein ja kaikki osat on kiristetty kunnolla ennen käyttöä.
- Älä seiso polkulaitteen päällä.
- Pidä lapset poissa polkulaitteen läheisyydestä. Älä anna lasten käyttää tai leikkiä laitteen ympärillä. Pidä myös lemmikit poissa laitteen luota käytön aikana.
- Pidä sormet poissa kaikista puristuskohdista, kun taitat tai avaat polkulaitetta.
- Aseta ja käytä polkulaitetta tukevalla ja tasaisella alustalla, kuten pöydällä tai työpöydällä ylävartalon harjoituksia varten, ja harjoittelumatolla alavartalon harjoituksia varten. Jalkoja käyttäessäsi sinun on aina istuttava. Älä aseta laitetta irtomatoille tai epätasaisille pinnoille.
- Tarkasta ennen käyttöä, ettei polkulaitteessa ole kuluneita tai löysiä osia, ja kiristä tai vaihda ne tarvittaessa ennen käyttöä.
- Kampikotelon pinta voi kuumentua käytön aikana, joten anna sen jäähtyä ennen laitteen siirtämistä.
- Kysy lääkäriltä neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista. Jos tunnet harjoituksen aikana heikotusta, huimausta tai kipua, lopeta harjoittelu ja ota yhteys lääkäriin.
- Valitse aina harjoitus, joka sopii parhaiten fyysiseen voimaasi ja liikkuvuuteesi. Tunne rajasi ja harjoittele niiden puitteissa. Käytä aina tervettä järkeä liikkuessasi.
- Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita polkulaitetta käyttäessäsi.
- Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai pelkissä sukissa. Käytä aina asianmukaisia jalkineita.
- Polkulaitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Käytä laitetta tukevalla, tasaisella alustalla ja suojaa lattia tai matto. Turvallisuussyistä laitteen ympärillä tulee olla vähintään 0,6 metriä vapaata tilaa joka suuntaan.
- Laite on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön.
- Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg.

2 RÄJÄYTYSKUVA & OSALISTA

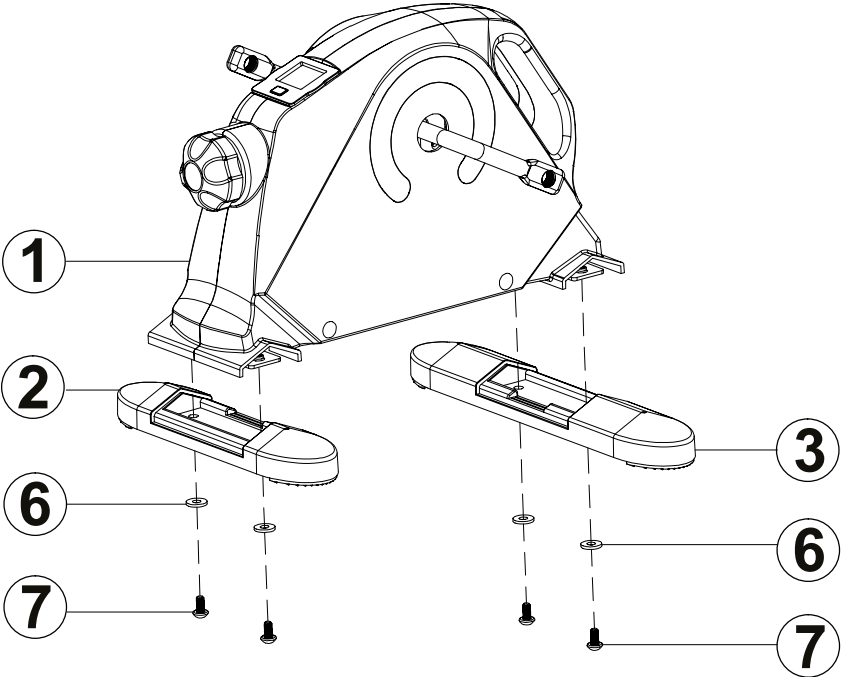


Osa	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1
2	Etutukijalka	1
3	Takatukijalka	1
4	Vasen poljin	1
5	Oikea poljin	1
6	Tasainen aluslevy	4
7	Kuusiopultti	4
8	Tietokone	1
9	Vastusnuppi	1
10	Kampivarsi	1
11	Kiintoavain	1
12	Kuusiokoloavain	1

3 ASENNUSVAIHEET

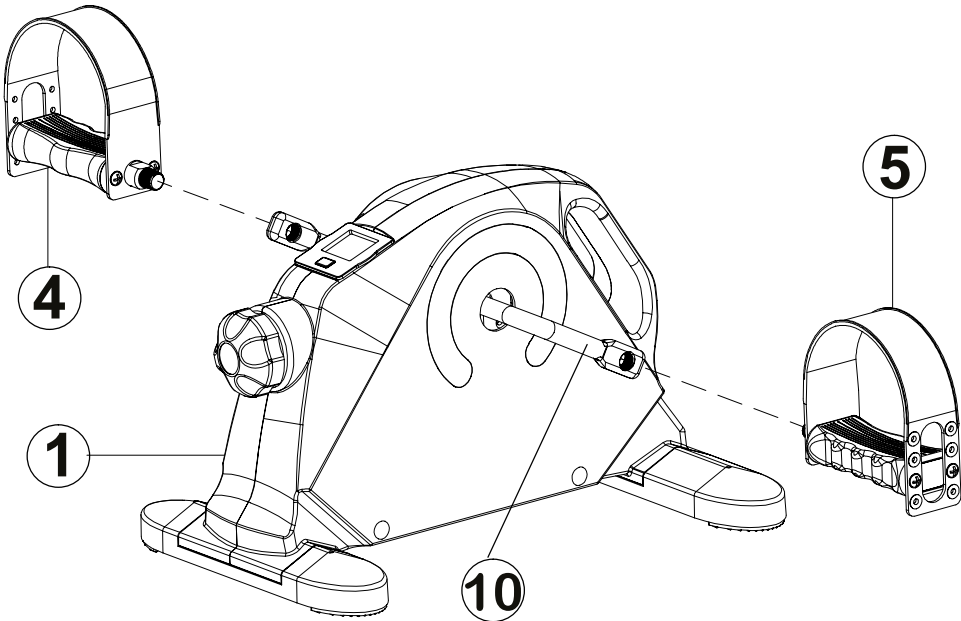
VAIHE 1:

- a. Kiinnitä etutukijalka (nro 2) ja takatukijalka (nro 3) päärunkoon (nro 1) käyttämällä 4 kuusiopulttia (nro 7) ja 4 tasaista aluslevyä (nro 6)..



VAIHE 2:

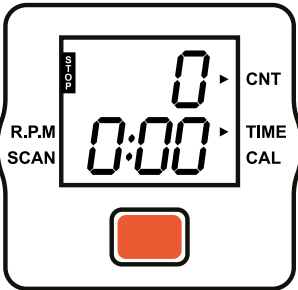
- a. Kohdista vasen poljin (nro 4) kampivarren (nro 10) vasemmalle puolelle 90° kulmaan.
b. Työnnä vasen poljin (nro 4) varovasti kampivarteen (nro 10) ja kierrä vasenta poljinta (nro 4) vastapäivään käsin niin tiukalle kuin mahdollista.
c. Kiristä ja varmista kiinnitys kiintoavaimella. Kohdista oikea poljin (nro 5) kampivarren (nro 10) oikealle puolelle 90° kulmaan.
d. Työnnä oikea poljin (nro 5) varovasti kampivarteen (nro 10) ja kierrä oikeaa poljinta (nro 5) myötäpäivään käsin niin tiukalle kuin mahdollista.
e. Kiristä ja varmista kiinnitys kiintoavaimella.



4 TIETOKONE

Painiketoiminnot

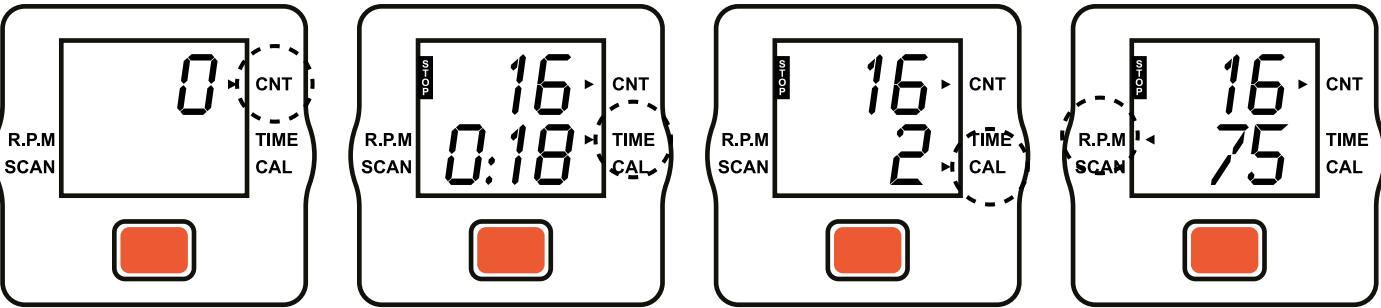
Punainen MODE-painike Paina valitaksesi eri toiminnot: TIME / CNT / CAL / RPM / SCAN



Toiminnot

SCAN	Selaa automaattisesti kaikki toiminnot järjestyksessä: TIME, CAL, RPM, SCAN. CNT näkyy jatkuvasti. Tässä tilassa SCAN vilkkuu.
TIME	Laskee harjoituksen keston ylöspäin nollasta arvoon 99:59 yhden sekunnin välein.
CNT	Kertyy yhteen harjoituksen aikana tehdyt kokonaiskierrokset nollasta arvoon 9999.
RPM	Näyttää nykyisen kierrosnopeuden minuutissa (RPM) nollasta arvoon 9999.
CAL	Kertyy yhteen harjoituksen aikana kulutetut kalorit nollasta arvoon 9999. Tämä on suuntaa-antava arvo

- Tietokone käynnistyy automaattisesti, kun aloitat harjoittelun, tai voit käynnistää sen painamalla painiketta.
- Tietokone sammuu automaattisesti, kun laitetta ei käytetä 5 minuuttiin.
- Pidä MODE-painiketta painettuna 4 sekunnin ajan nollataksesi kaikki arvot.
- Tietokone toimii yhdellä LR44-nappiparistolla. Älä hävitä paristoa luontoon. Älä anna lasten leikkiä paristolla tai laittaa sitä suuhunsa.
- LCD-näytön kaavio on esitetty alla (nuoli osoittaa käytössä olevan toiminnon).



5 KÄYTTÖOHJEET

LATTIAKÄYTTÖ:

- Säädä vastusnuppia, kunnes haluttu vastustaso on saavutettu.
- Istu tukevalla tuolilla ja aseta polkulaite matolle tai maton päälle eteesi.
- Aseta jalat polkimille ja kiinnitä ne hihnoilla.
- Aloita polkeminen eteen- tai taaksepäin sen mukaan, mitä lihasryhmää haluat harjoittaa.

PÖYTÄKÄYTTÖ:

- Aseta laite pöydälle tai muulle vakaalle alustalle siten, että se on rinnan korkeudella, ja istu tukevalla tuolilla laitetta vastapäätä.
- Varmista, että laite on sopivalla etäisyydellä, jotta käsivarsia ei yliojenneta.
- Tartu polkimiin käsillä ja pyöritä niitä eteen- tai taaksepäin sen mukaan, mitä lihasryhmää haluat harjoittaa.
- Pidä selkä suorana ja vältä eteenpäin nojaamista.

6 HUOLTO-OHJEET

! HUOM!

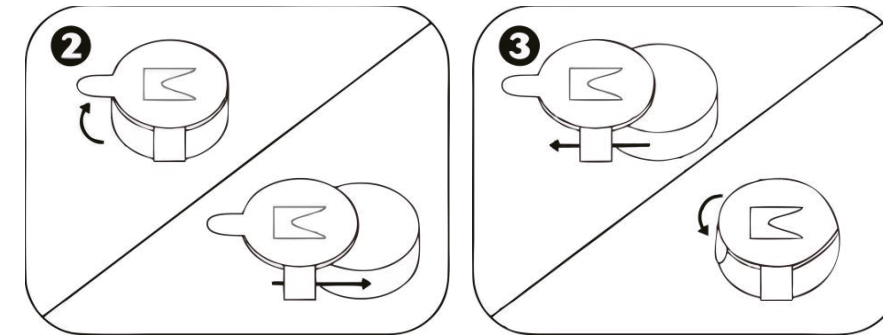
Polkulaitteeseen suunniteltu turvallisuus ja rakenteellinen eheys voidaan säilyttää vain, jos polkulaitetta tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta.

ERITYISTÄ HUOMIOTA TULEE KIINNITTÄÄ SEURAAVIIN:

- Polkulaitteen polkimiin on levitetty kevyt öljy ennen toimitusta. Lisää öljyä uudelleen, jos polkimet alkavat narista.
- Tarkista, että kaikki mutterit ja pultit ovat paikoillaan ja kunnolla kiristetty. Vaihda puuttuvat mutterit ja pultit.
- Kiristä löysät mutterit ja pultit.
- Käyttäjä/omistaja on yksin vastuussa siitä, että säännöllinen huolto suoritetaan.
- Kuluneet tai vaurioituneet osat on vaihdettava välittömästi tai polkulaite on poistettava käytöstä, kunnes korjaus on tehty.
- Pidä polkulaite puhtaana pyyhkimällä se käytön jälkeen imukykyisellä liinalla.

PARISTON ASENNUS JA VAIHTO:

- Irrota tietokone varovasti pidikkeestä käyttämällä ohutta ja tukevaa esinettä.
- Nosta tietokoneen takana sijaitseva paristokieleke ja liu'uta vanha paristo ulos.
- Aseta uusi 1,5 V LR44 -paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin ja sulje kieleke.
- Paina tietokone takaisin pidikkeeseensä (asetä ensin tietokoneen vasen puoli paikannusuraan ja paina sitten oikea puoli paikoilleen).



! HUOM!

Varmista, ettei kaapeli pääse taittumaan tai jää puristuksiin.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD REHABIKE 30!

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



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

! IMPORTANT!

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

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

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S DECLARATION

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

IMPORTER

FI

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

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

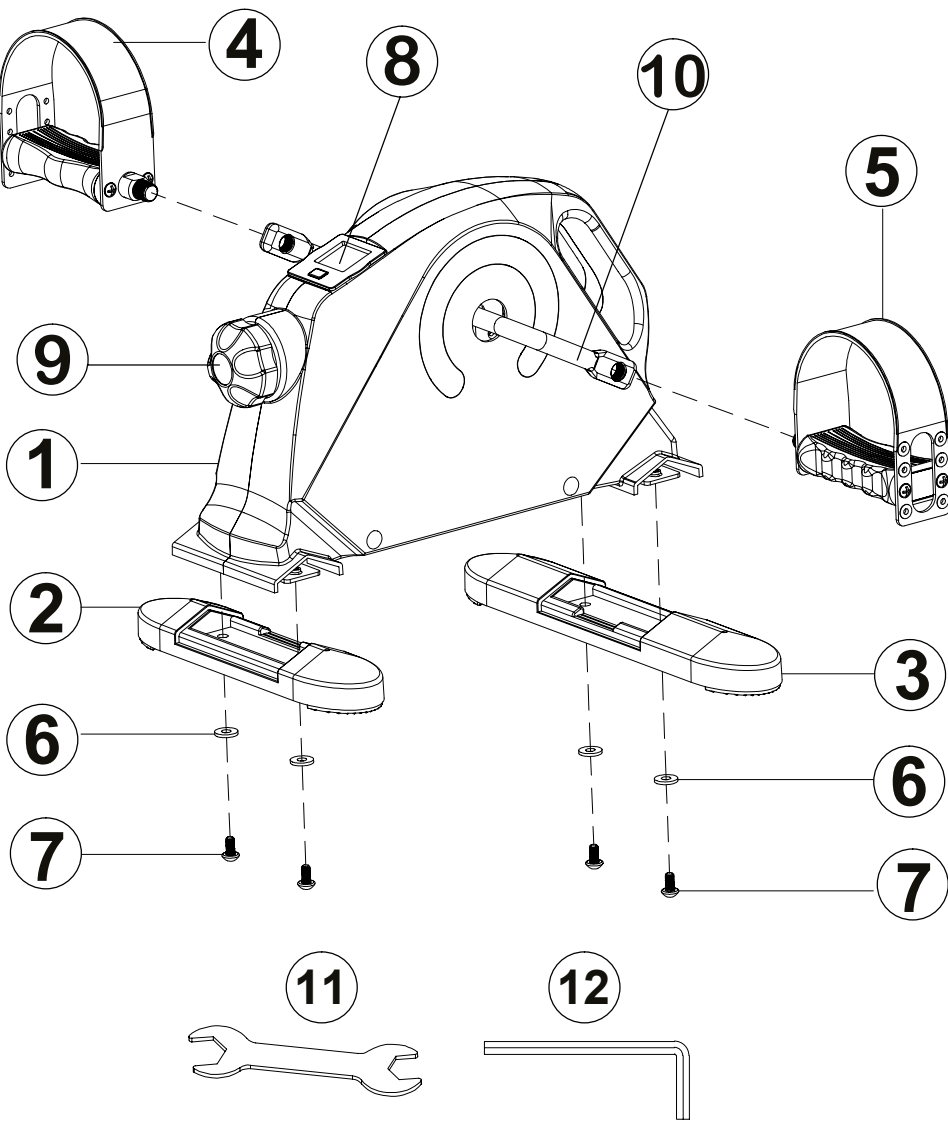
1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

CAUTION!

Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any health problem. This product is for home use only. Do not use in institutional or commercial applications. Failure to follow all warnings and instructions could result in bodily injury and property damage.

- Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the Pedal Exerciser for the first time.
- The Pedal Exerciser should only be used after a thorough review of the Owner's Manual. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
- Do not stand up on the Pedal Exerciser.
- Keep children away from the Pedal Exerciser. Do not allow children to use or play around the Pedal Exerciser. Keep children and pets away from the Pedal Exerciser when it is in use.
- Keep fingers clear of all pinch points when folding and unfolding the Pedal Exerciser.
- Set up and operate the Pedal Exerciser on a solid, level surface like a desk or table for upper body workouts, and on an equipment mat for lower body workouts. You must always be seated when pedaling with your feet. Do not position the Pedal Exerciser on loose rugs or uneven surfaces.
- Before using, inspect the Pedal Exerciser for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
- The surface of the crank housing may become hot during use, so allow it to cool before moving.
- Consult a physician prior to commencing an exercise program. If, at any time during exercise, you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
- Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
- Do not wear loose or dangling clothing while using the Pedal Exerciser.
- Never exercise with bare feet or socks. Always wear appropriate footwear.
- The Pedal Exerciser should be used by only one person at a time.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 meter of free space all around it.
- The equipment is suitable for domestic, home use only.
- Maximum weight of user: 100 KGS.

2 EXPLODED DRAWING & PARTS LIST

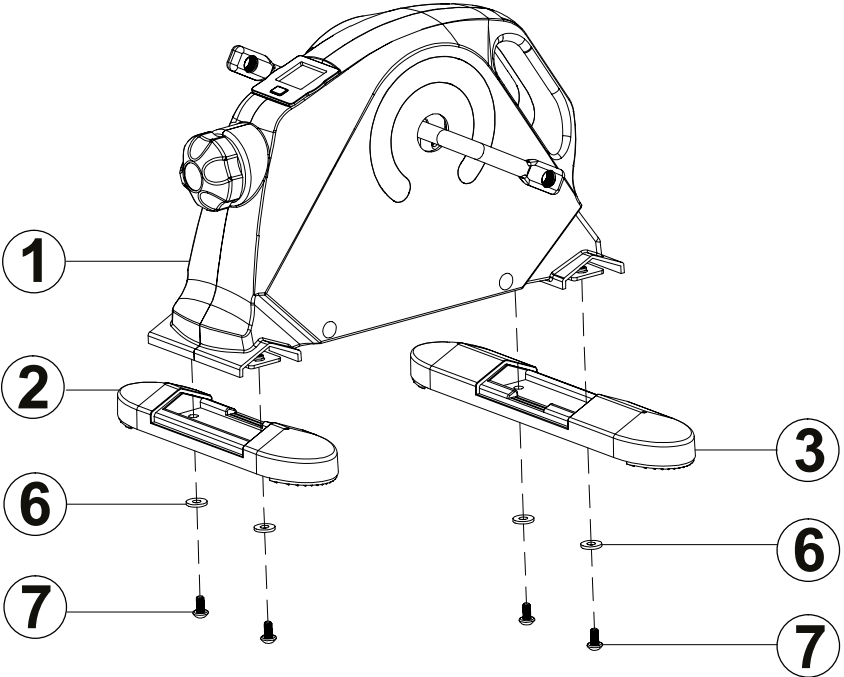


Part No.	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Left pedal	1
5	Right pedal	1
6	Flat washer	4
7	Hex bolt	4
8	Computer	1
9	Tension knob	1
10	Crank arm	1
11	Open wrench	1
12	Allen wrench	1

3 ASSEMBLY STEPS

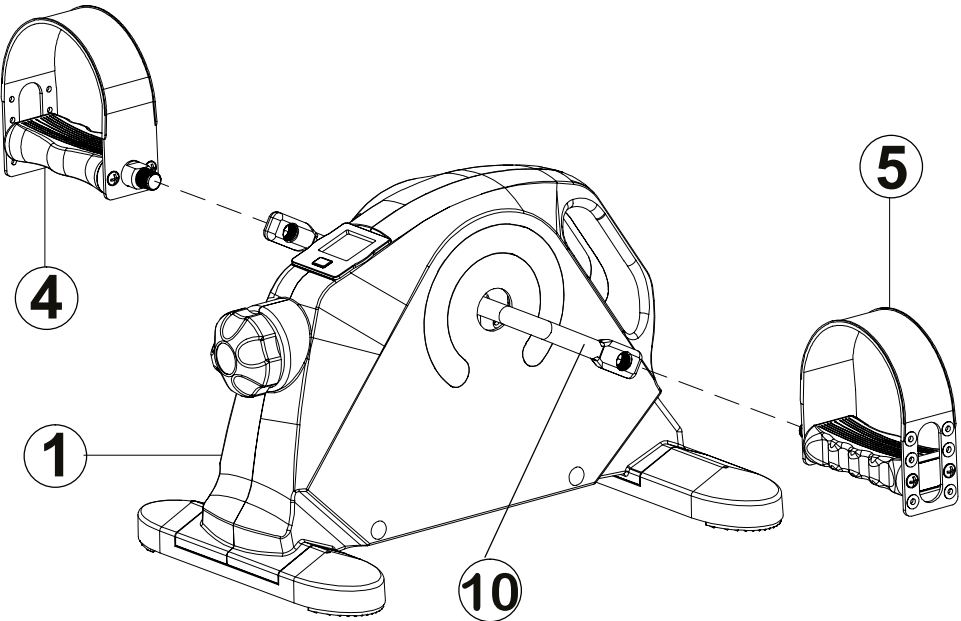
STEP 1:

- a. Attach the Front Stabilizer (No.2) and Rear Stabilizer (No.3) to the Main Frame (No.1) with the 4 Hex Bolt (No.7) and 4 Flat Washer (No.6).



STEP 2:

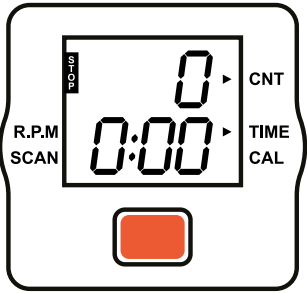
- a. Align the Left Pedal (No.4) with the left side of Crank Arm (No. 10) at 90°
b. Gently insert the Left Pedal (No.4) into the Crank Arm (No.10) and turn the Left Pedal (No.4) counter-clockwise as tightly as you can with your hand.
c. Use Open Wrench to tighten and secure.
d. Align the Right Pedal (No.5) with the right side of Crank Arm at at 90°.
e. Gently insert the Right Pedal (No.5) into the Crank Arm (No. 10) and turn the Right Pedal (No.5) clockwise as tightly as you can with your hand.
f. Use Open Wrench to tighten and secure



4 COMPUTER

Key-press function

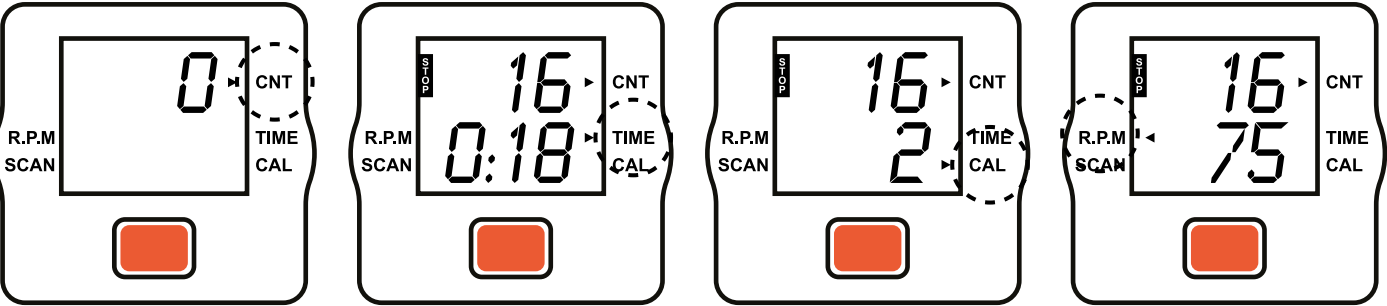
Red MODE button Press to select each function of TIME / CNT / CAL / RPM / SCAN



Functions

SCAN	Automatically scans through each function in sequence as TIME, CAL, RPM, SCAN. CNT will display all the time. While in this mode, the Scan will flash.
TIME	Counts the workout duration upwards to 99:59 from zero in one second increment.
CNT	Accumulates the total numbers of rotations during the workout session from zero to 9999 .
RPM	Display the current rotations per minute from zero to 9999.
CAL	Accumulates the total calories consumption during exercise from zero to 9999. This is a rough guide

- The Computer will be auto-powered when you start to exercise, or you can push button to signal in.
- The Computer will automatically shut off when no movement is made for 5 minutes.
- Hold the MODE button for 4 seconds to reset all the values.
- The Computer operates with one piece LR44 button battery. Don't litter it. And not able to make children play with or eat it.
- LCD display diagram as below (the arrow point where the function in work).



5 OPERATIONAL INSTRUCTIONS

FLOOR USE:

- Adjust the tension knob until the desired level of resistance is reached
- Sit in a stable chair and place the pedal exerciser on a carpet or mat in front of you.
- Place your feet on the pedals and secure in place using the straps.
- Start pedaling in a forwards or backwards motion depending on which muscle group you want to work on.

TABLE USE:

- Place the unit on a table or similar stable surface so that it is level with your chest and sit on a stable chair facing front.
- Ensure the unit is placed at a comfortable distance away to avoid over-stretching the arms.
- Grip the pedals with your hands and rotate in a forwards or backwards motion depending on which muscle group you want to work on.
- Keep your back straight and try not to lean forwards.

6 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

NOTE!

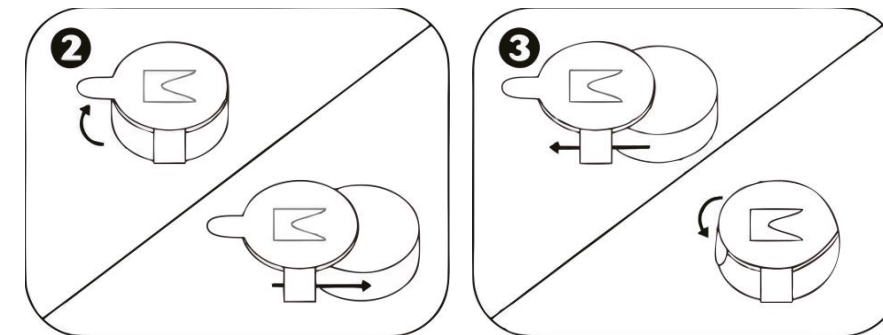
The safety and integrity designed into the Pedal Exerciser can only be maintained when the Pedal Exerciser is regularly examined for damage and wear.

SPECIAL ATTENTION SHOULD BE GIVEN TO THE FOLLOWING:

- A light oil is applied to the pedals of your Pedal Exerciser before shipping. Reapply oil if the pedals begin squeaking.
- Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
- It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
- Worn or damaged components must be replaced immediately or the Pedal Exerciser removed from service until repair is made.
- Keep your Pedal Exerciser clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY:

- Carefully take out the computer from its socket by using a thin and firm object.
- Lift up the battery tab which located on the back of computer, then slide out the old battery.
- Insert a new 1.5V LR44 battery, make positive side up and close the tab.
- Push down the computer back to its socket (get the left side of the computer into the locating slot firstly then push down the right side into the locating slot).



NOTE!

Ensure that the cable does not become kinked or trapped.

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD REHABIKE 30!

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



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

VIKTIGT!

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

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

ANSVARSFRIKRVNING

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS INTYG

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

IMPORTÖR

FI

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

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

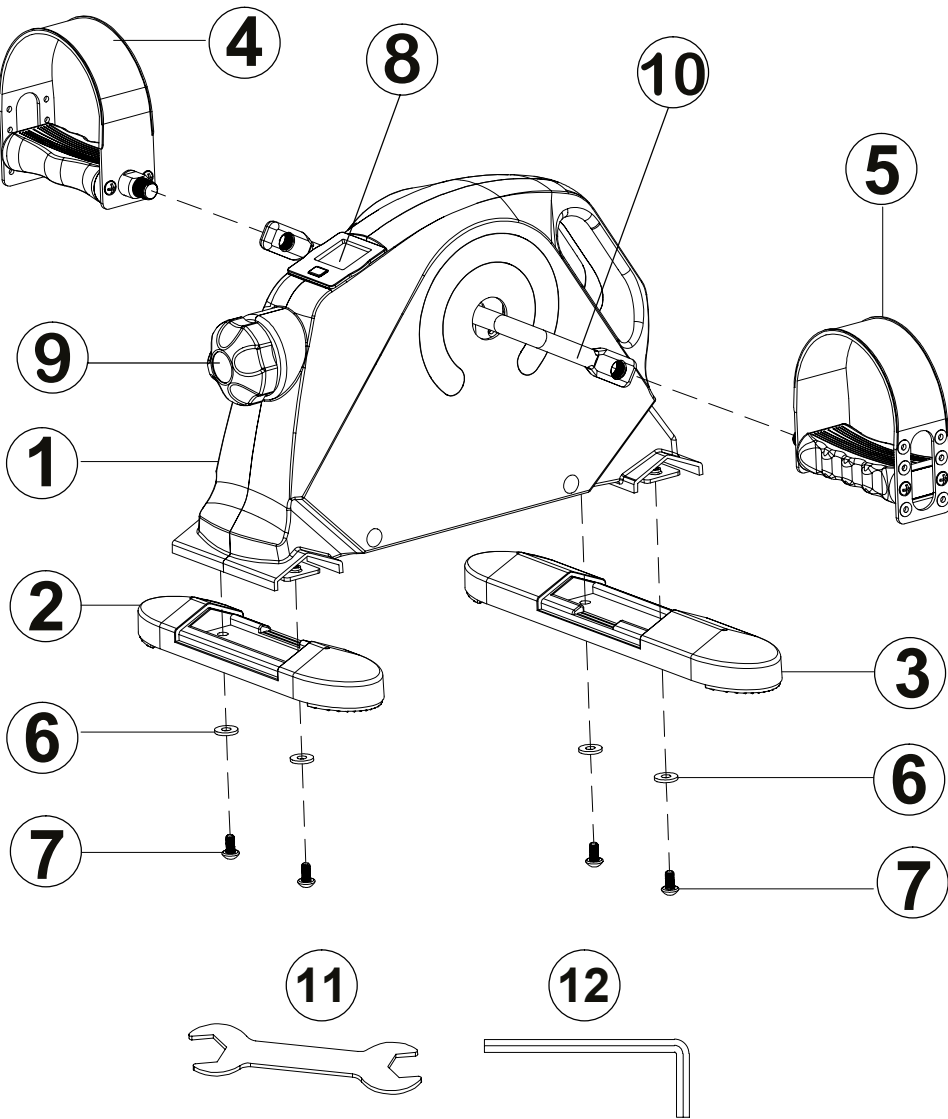
1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

OBS!

Rådgör med läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år, aldrig har tränat tidigare, är gravid eller har något hälsoproblem. Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte produkten i institutionella eller kommersiella sammanhang. Underlåtenhet att följa alla varningar och instruktioner kan leda till personskador och egendomsskador.

- Spara dessa instruktioner och se till att andra användare läser denna manual innan pedaltränaren används för första gången.
- Pedaltränaren ska endast användas efter att bruksanvisningen har lästs noggrant. Kontrollera att den är korrekt monterad och ordentligt åtdragen före användning.
- Stå inte på pedaltränaren.
- Håll barn borta från pedaltränaren. Tillåt inte barn att använda eller leka runt utrustningen. Håll även husdjur borta när utrustningen används.
- Håll fingrarna borta från alla klämrisker vid hopfällning och uppfällning av pedaltränaren.
- Placera och använd pedaltränaren på en stabil och plan yta, såsom ett skrivbord eller bord för överkroppsträning, och på en träningsmatta för underkroppsträning. Du måste alltid sitta ner när du trampar med fötterna. Placera inte utrustningen på lösa mattor eller ojämna ytor.
- Kontrollera före användning att inga delar är slitna eller lösa, och dra åt eller byt ut dem vid behov.
- Ytan på vevhuset kan bli varm under användning. Låt den svalna innan du flyttar utrustningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Om du när som helst känner dig svag, yr eller upplever smärta, avbryt träningen och kontakta läkare.
- Välj alltid ett träningspass som passar din fysiska styrka och rörlighet. Känn dina begränsningar och träna inom dem. Använd alltid sunt förnuft vid träning.
- Använd inte löst eller hängande kläder när du använder pedaltränaren.
- Träna aldrig barfota eller i strumpor. Använd alltid lämpliga skor.
- Pedaltränaren får endast användas av en person åt gången.
- Använd utrustningen på en stabil, plan yta med skydd för golv eller matta. Av säkerhetsskäl ska det finnas minst 0,6 meter fritt utrymme runt utrustningen.
- Utrustningen är endast avsedd för hemmabruk.
- Maximal användarvikt: 100 kg.

2 SPRÄNGSKISS OCH DELLISTA

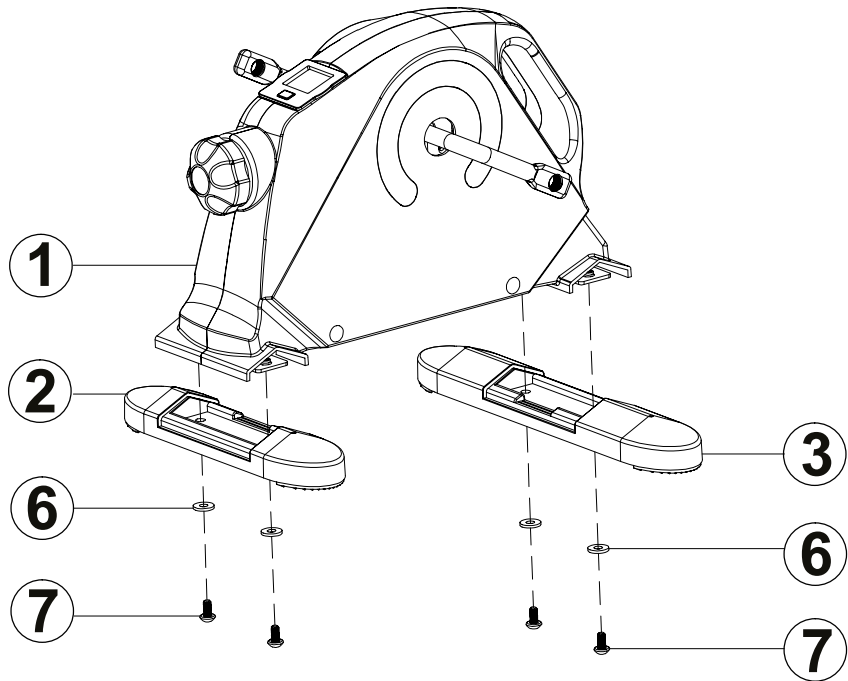


Del Nr	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Vänster pedal	1
5	Höger pedal	1
6	Plan bricka	4
7	Sexkantsbult	4
8	Dator	1
9	Motståndsvred	1
10	Vevarm	1
11	Fast nyckel	1
12	Insexnyckel	1

3 MONTERINGSANVISNINGAR

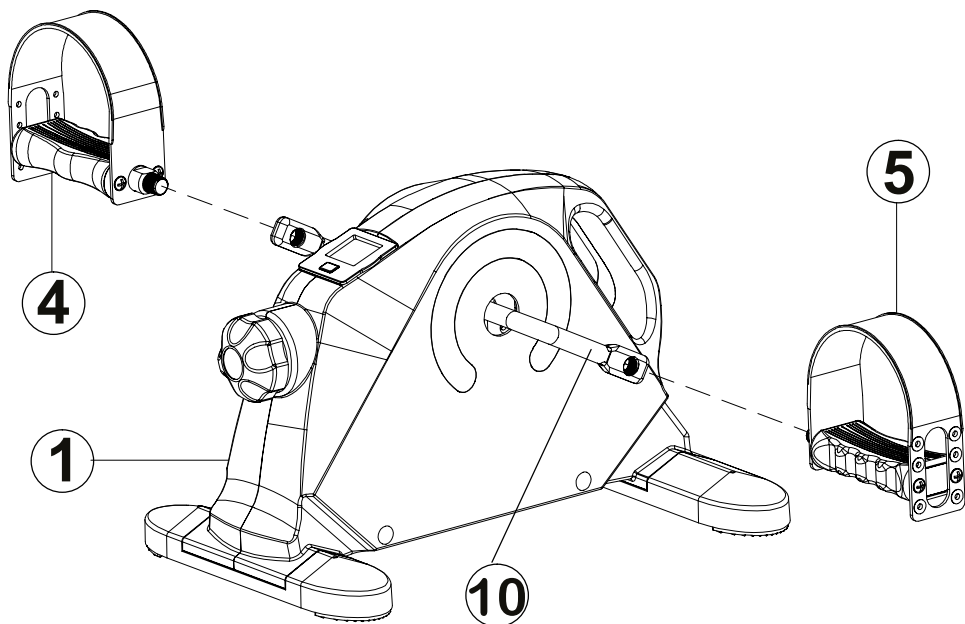
STEG 1:

- a. Fäst den främre stabilisatorn (nr 2) och den bakre stabilisatorn (nr 3) på huvudramen (nr 1) med 4 sexkantsbultar (nr 7) och 4 plana brickor (nr 6).



STEG 2:

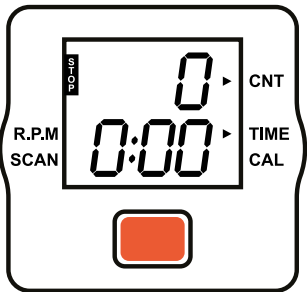
- a. Rikta in vänster pedal (nr 4) mot vänster sida av vevarmen (nr 10) i 90° vinkel.
b. För försiktigt in vänster pedal (nr 4) i vevarmen (nr 10) och vrid den moturs för hand så hårt som möjligt.
c. Dra åt och säkra med fast nyckel. Rikta in höger pedal (nr 5) mot höger sida av vevarmen (nr 10) i 90° vinkel.
d. För försiktigt in höger pedal (nr 5) i vevarmen (nr 10) och vrid den medurs för hand så hårt som möjligt.
e. Dra åt och säkra med fast nyckel.



4 DISPLAY

Knappfunktioner

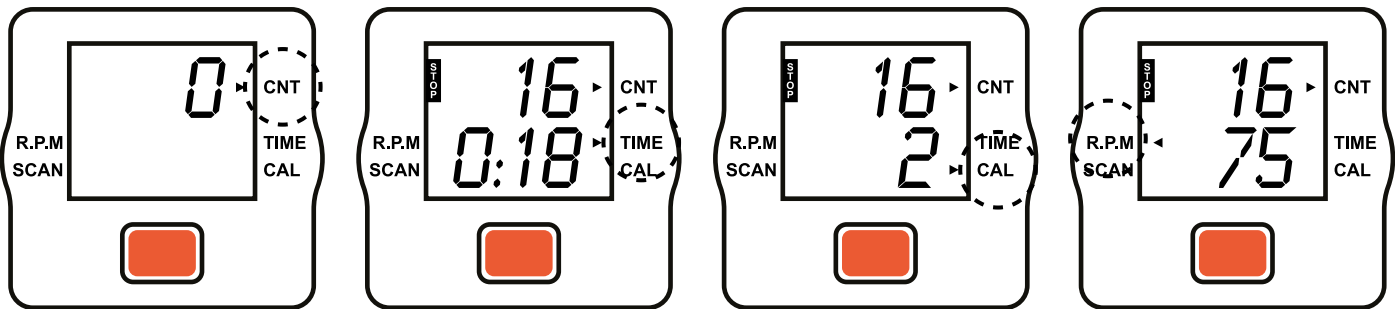
Röd MODE-knapp Tryck för att välja varje funktion: TIME / CNT / CAL / RPM / SCAN



Functions

SCAN	Växlar automatiskt mellan alla funktioner i följande ordning: TIME, CAL, RPM, SCAN. CNT visas hela tiden. I detta läge blinkar SCAN.
TIME	Räknar upp träningstiden från noll till 99:59 i steg om en sekund..
CNT	Summerar det totala antalet rotationer under träningspasset från noll till 9999..
RPM	Visar aktuell rotationshastighet per minut (RPM) från noll till 9999.
CAL	Summerar den totala kaloriförbrukningen under träningen från noll till 9999. Detta är endast en ungefärlig vägledning.

- Displayen startar automatiskt när du börjar träna, eller så kan du starta den genom att trycka på knappen.
- Displayen stängs automatiskt av om ingen rörelse sker under 5 minuter.
- Håll MODE-knappen intryckt i 4 sekunder för att återställa alla värden.
- Displayen drivs av ett LR44-knappbatteri. Släng inte batteriet i naturen. Låt inte barn leka med eller stoppa batteriet i munnen.
- LCD-displayens diagram visas nedan (pilen anger vilken funktion som är aktiv).



5 ANVÄNDNINGSANVISNINGAR

GOLVANVÄNDNING:

- Justera motståndsvredet tills önskad motståndsnivå uppnås.
- Sitt på en stabil stol och placera pedaltränaren på en matta eller ett underlag framför dig.
- Placera fötterna på pedalerna och säkra dem med remmarna.
- Börja trampa framåt eller bakåt beroende på vilken muskelgrupp du vill träna.

BORDSANVÄNDNING:

- Placera enheten på ett bord eller en liknande stabil yta så att den är i brösthöjd, och sitt på en stabil stol vänd rakt fram.
- Se till att enheten är placerad på ett bekvämt avstånd för att undvika att sträcka armarna för mycket.
- Greppa pedalerna med händerna och rotera dem framåt eller bakåt beroende på vilken muskelgrupp du vill träna.
- Håll ryggen rak och försök att inte luta dig framåt

6 UNDERHÅLLSANVISNINGAR

! OBS!

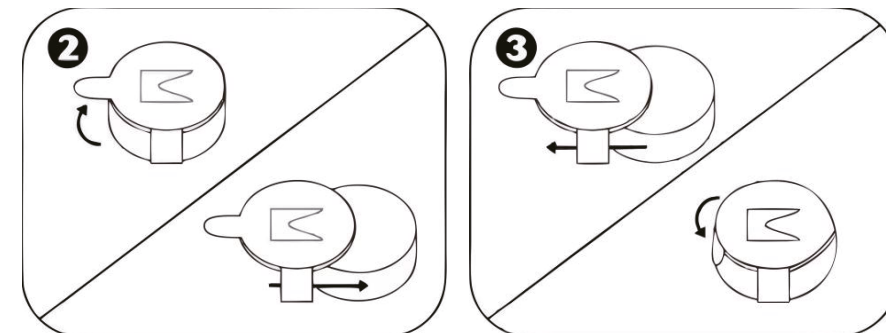
Den säkerhet och hållfasthet som är inbyggd i pedaltränaren kan endast bibehållas om pedaltränaren regelbundet kontrolleras för skador och slitage.

SÄRSKILD UPPMÄRKSAMHET SKA ÄGNAS ÅT FÖLJANDE::

- En lätt olja appliceras på pedaltränarens pedaler före leverans. Applicera olja igen om pedalerna börjar gnissla.
- Kontrollera att alla muttrar och bultar finns på plats och är ordentligt åtdragna. Byt ut saknade muttrar och bultar.
- Dra åt lösa muttrar och bultar.
- Det är användarens/ägarens eget ansvar att säkerställa att regelbundet underhåll utförs.
- Slitna eller skadade delar måste bytas ut omedelbart, eller ska pedaltränaren tas ur bruk tills reparation har utförts.
- Håll pedaltränaren ren genom att torka av den med en absorberande trasa efter användning.

INSTALLATION OCH BYTE AV BATTERI:

- Ta försiktigt ut displayen ur sitt fäste med hjälp av ett tunt och stadigt föremål.
- Lyft upp batterifliken som sitter på baksidan av datorn och skjut ut det gamla batteriet.
- Sätt i ett nytt 1,5 V LR44-batteri med pluspolen uppåt och stäng fliken.
- Tryck tillbaka datorn i sitt fäste (för först in vänster sida av datorn i spåret och tryck sedan ner höger sida på plats).



! OBS!

Se till att kabeln inte böjs, kläms eller fastnar.

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD REHABIKE 30!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

VIKTIG!

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

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

ANSVARSFRAKRIVELSE

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

PRODUSENTENS ERKLÆRING

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

IMPORTØR

FI

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

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

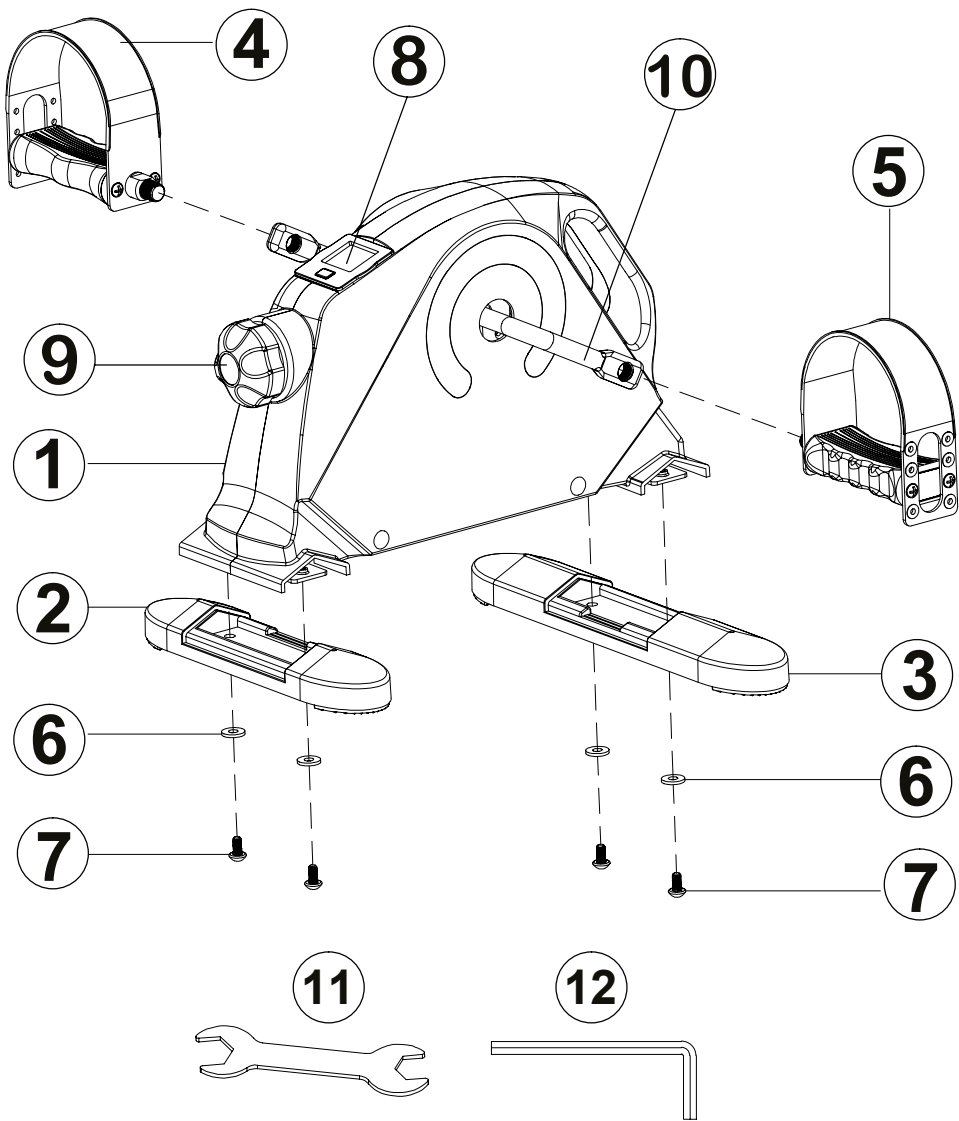
1 SIKKERHET

! MERK!

Rådfør deg med lege før du starter dette eller et annet treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år, aldri har trent før, er gravid eller har helseproblemer. Dette produktet er kun beregnet for hjemmebruk. Skal ikke brukes i institusjonelle eller kommersielle sammenhenger. Manglende overholdelse av alle advarsler og instruksjoner kan føre til personskade og skade på eiendom.

- Ta vare på disse instruksjonene og sørg for at andre brukere leser denne manualen før pedaltreneren tas i bruk for første gang.
- Pedaltreneren skal kun brukes etter at brukermanualen er grundig gjennomlest. Sørg for at den er riktig montert og godt festet før bruk.
- Ikke stå på pedaltreneren.
- Hold barn borte fra pedaltreneren. Ikke la barn bruke eller leke rundt utstyret. Hold også kjæledyr borte når utstyret er i bruk.
- Hold fingrene unna alle klemområder når du folder sammen eller folder ut pedaltreneren.
- Plasser og bruk pedaltreneren på et stabilt og plant underlag, som et bord eller skrivebord for overkroppsovelser, og på en treningsmatte for underkroppsovelser. Du må alltid sitte når du trækker med føttene. Ikke plasser utstyret på løse tepper eller ujevne underlag.
- Før bruk skal du kontrollere at ingen deler er slitte eller løse, og stramme eller bytte dem ut ved behov.
- Overflaten på krankhuset kan bli varm under bruk. La den avkjøles før du flytter utstyret.
- Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram. Hvis du på noe tidspunkt føler deg svak, svimmel eller opplever smerte, stopp treningen og kontakt lege.
- Velg alltid treningsøakter som passer ditt fysiske styrke- og bevegelsesnivå. Kjenn dine grenser og tren innenfor dem. Bruk alltid sunn fornuft når du trener.
- Ikke bruk løse eller hengende klær når du bruker pedaltreneren.
- Tren aldri barbeint eller kun med sokker. Bruk alltid egnet fottøy.
- Pedaltreneren skal kun brukes av én person om gangen.
- Bruk utstyret på et solid og flatt underlag med beskyttelse for gulv eller teppe. Av sikkerhetsmessige årsaker skal det være minst 0,6 meter fri plass rundt utstyret.
- Utstyret er kun egnet for privat bruk i hjemmet.
- Maksimal brukervekt: 100 kg.

2 SPRENGSKISSE OG DELELISTE

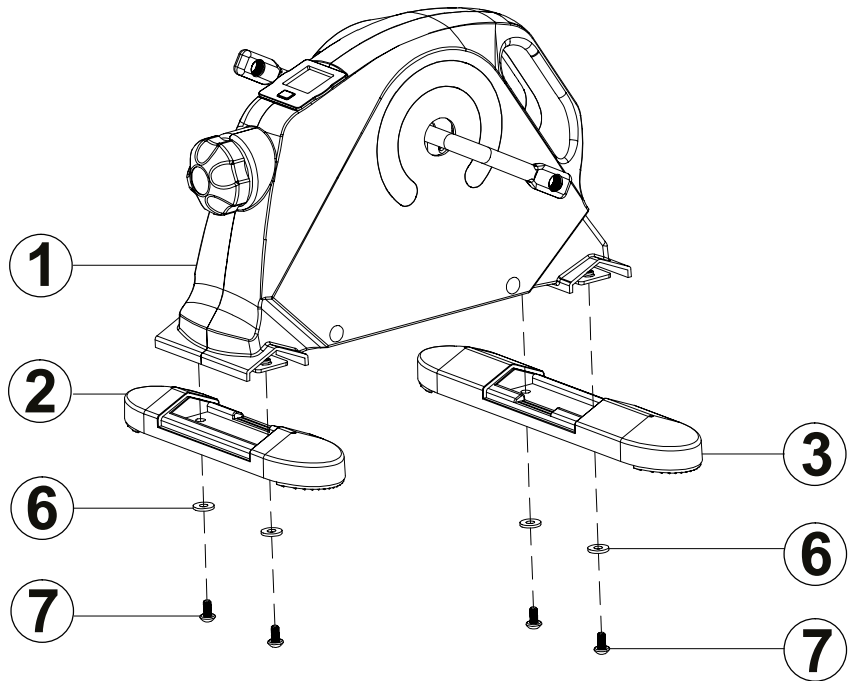


Del Nr	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Venstre pedal	1
5	Høyre pedal	1
6	Flat skive	4
7	Sekskantbolt	4
8	Datamaskin	1
9	Motstandsknott	1
10	Krankarm	1
11	Fastnøkkel	1
12	Unbrakonøkkel	1

3 MONTERING

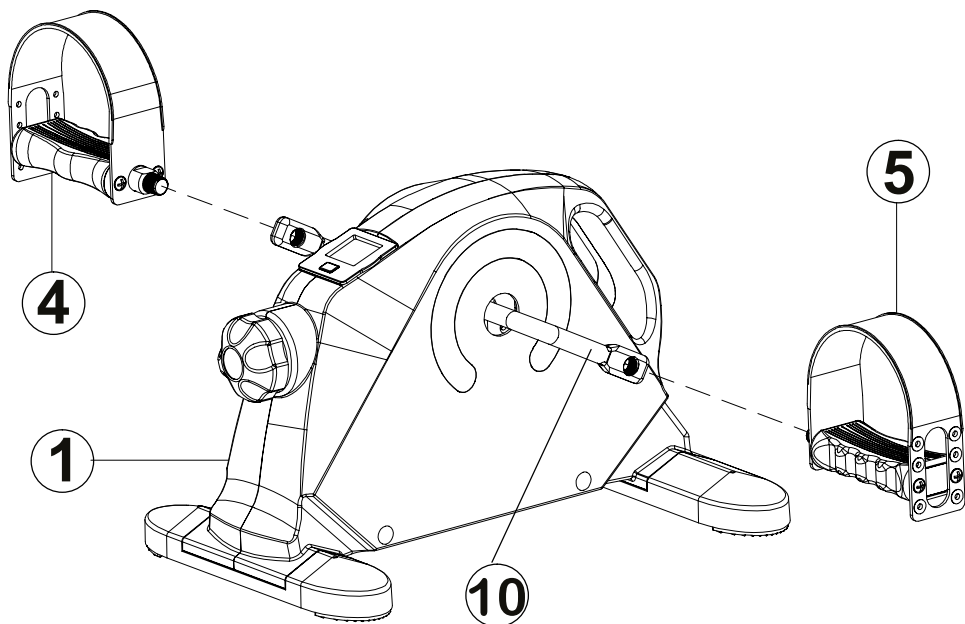
TRINN 1:

- a. Fest den fremre stabilisatoren (nr. 2) og den bakre stabilisatoren (nr. 3) til hovedrammen (nr. 1) med 4 sekskantbolter (nr. 7) og 4 flate skiver (nr. 6).



TRINN 2:

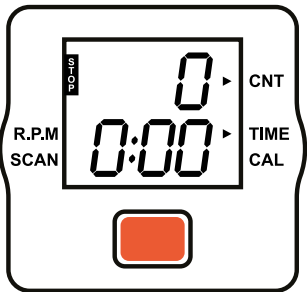
- a. Juster venstre pedal (nr. 4) mot venstre side av krankarmen (nr. 10) i 90° vinkel.
b. Før venstre pedal (nr. 4) forsiktig inn i krankarmen (nr. 10) og dreid den mot klokken for hånd så stramt som mulig.
c. Stram til og sikre med fastnøkkel. Juster høyre pedal (nr. 5) mot høyre side av krankarmen (nr. 10) i 90° vinkel.
d. Før høyre pedal (nr. 5) forsiktig inn i krankarmen (nr. 10) og dreid den med klokken for hånd så stramt som mulig.
e. Stram til og sikre med fastnøkkel.



4 DISPLAY

Knappefunksjoner

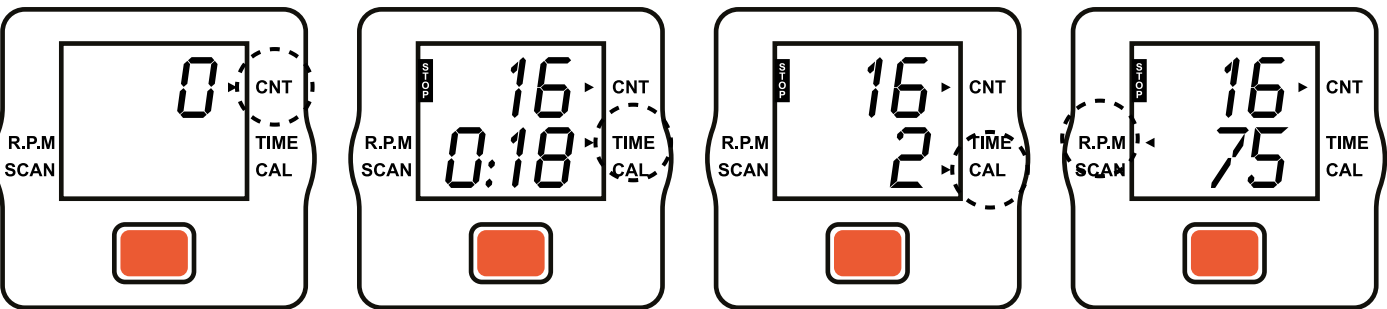
Rød MODE-knapp Trykk for å velge hver funksjon: TIME / CNT / CAL / RPM / SCAN



Funksjoner

SCAN	Skanner automatisk gjennom alle funksjoner i følgende rekkefølge: TIME, CAL, RPM, SCAN. CNT vises hele tiden. I denne modusen vil SCAN blinke.
TIME	Teller opp treningstiden fra null til 99:59 i intervaller på ett sekund.
CNT	Summerer totalt antall rotasjoner under treningsøkten fra null til 9999.
RPM	Viser gjeldende rotasjoner per minutt (RPM) fra null til 9999.
CAL	Summerer totalt kaloriforbruk under treningen fra null til 9999. Dette er kun en veiledende verdi.

- Displayet starter automatisk når du begynner å trene, eller du kan starte den ved å trykke på knappen.
- Displayet slår seg automatisk av dersom det ikke registreres bevegelse i 5 minutter.
- Hold MODE-knappen inne i 4 sekunder for å tilbakestille alle verdier.
- Displayet bruker ett LR44-knappcellebatteri. Ikke kast batteriet i naturen. La ikke barn leke med eller putte batteriet i munnen.
- LCD-skjermdiagrammet vises nedenfor (pilen viser hvilken funksjon som er aktiv).



5 BRUK

BRUK PÅ GULV:

- Juster motstandsknotten til ønsket motstandsnivå er oppnådd.
- Sitt på en stabil stol og plasser pedaltreneren på et teppe eller en matte foran deg.
- Plasser føttene på pedalene og fest dem med stroppene.
- Begynn å trække fremover eller bakover avhengig av hvilken muskelgruppe du ønsker å trene.

BRUK PÅ BORD:

- Plasser enheten på et bord eller en annen stabil overflate slik at den er i brysthøyde, og sitt på en stabil stol vendt rett frem.
- Sørg for at enheten er plassert i en komfortabel avstand for å unngå overstrekk av armene.
- Grip pedalene med hendene og roter dem fremover eller bakover avhengig av hvilken muskelgruppe du ønsker å trene.
- Hold ryggen rett og unngå å lene deg fremover.

6 VEDLIKEHOLD

! MERK!

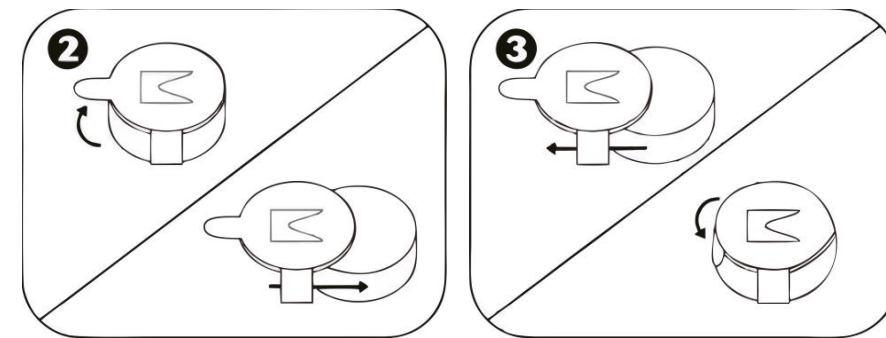
Sikkerheten og konstruksjonsintegriteten som er innebygd i pedaltreneren kan kun opprettholdes dersom pedaltreneren regelmessig inspiseres for skader og slitasje.

SPESIELL OPPMERKSOMHET SKAL RETTES MOT FØLGENDE:

- Et lett lag med olje er påført pedalene før levering. Påfør olje på nytt dersom pedalene begynner å knirke.
- Kontroller at alle muttere og bolter er til stede og korrekt strammet. Erstatt manglende muttere og bolter.
- Stram løse muttere og bolter.
- Det er brukerens/eierens fulle ansvar å sørge for at regelmessig vedlikehold utføres.
- Slitte eller skadede komponenter må skiftes ut umiddelbart, eller pedaltreneren må tas ut av bruk til reparasjon er utført.
- Hold pedaltreneren ren ved å tørke den av med en absorberende klut etter bruk.

INSTALLASJON OG UTSKIFTING AV BATTERI:

- Ta forsiktig datamaskinen ut av festet ved hjelp av et tynt og fast objekt.
- Løft batteriklaffen som sitter på baksiden av datamaskinen, og skyv ut det gamle batteriet.
- Sett inn et nytt 1,5 V LR44-batteri med plusspolen opp og lukk klaffen.
- Trykk datamaskinen tilbake i festet (før først venstre side av datamaskinen inn i sporet, og trykk deretter høyre side på plass).



! MERK!

Sørg for at kabelen ikke bøyes, klemmes eller kommer i klem



FITNORD