

# ***FITNORD***

KÄYTTÖOHJEKIRJA  
USERMANUAL  
ANDVÄNDARMANUAL  
BRUKERHÅNDBOK

**FitNord Striker 1000 Juoksumatto**  
**FitNord Striker 1000 Treadmill**  
**FitNord Striker 1000 Löpband**  
**FitNord Striker 1000 Tredemølle**

2.0v 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 TURVALLISUUS.....	6
2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET .....	7
3 KOKOAMISOHJEET .....	8
4 KONSOLI.....	11
RÄJÄYTYSKUVA.....	36
OSALISTA.....	38

## TABLE OF CONTENTS

1 SAFETY.....	14
2 IMPORTANT CAUTIONS.....	15
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	16
4 CONSOLE.....	19
EXPLODED-VIEW DRAWING.....	36
PARTS-LIST.....	38

## INNEHÅLL

1 SÄKERHET.....	22
2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER.....	23
3 MONTERINGSANVISNINGAR.....	24
4 KONSOL.....	27
SPRÄNGSKISS.....	36
DEL LISTA.....	38

## INNHold

1 SIKKERHET.....	30
2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER.....	31
3 MONTERINGSANVISNINGER.....	32
4 KONSOLL.....	35
SPRENGSKISSE.....	36
LISTA DELAR.....	38



# ONNITTELOT FITNORD STRIKER 1000 JUOKSUMATON HANKINNASTA!

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



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

## **TÄRKEÄÄ!**

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 konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE- merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

## **MAAHANTUOJA**

### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere

### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Stormbyvägen 6  
163 55 Spånga

### **NO**

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

## **MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 TURVALLISUUS

- Lue kaikki laitteen varoitukset. Noudata tämän käyttöohjeen ohjeita.
- Varmista ennen laitteen käyttöä, että laite on asennettu oikein ja että kaikki osat on kiinnitetty tukevasti.
- Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä laitteella. Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheltä harjoittelun aikana.
- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Iäkkäitä henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia henkilöitä on ohjattava ja valvottava juoksumattoa käytettäessä.
- Kiristä tai vaihda vanhat tai löystyneet osat ennen harjoittelua.
- Harjoittele aina oman suorituskykysi ja kuntotasosi mukaisesti.
- Älä käytä löysiä vaatteita harjoittelun aikana.
- Käytä aina harjoitteluun tarkoitettuja kenkiä.
- Varmista hyvä tasapaino laitetta käyttäessäsi. Tasapainon menetys voi johtaa onnettomuuksiin.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Huolto: Vaihda vialliset osat välittömästi. Älä käytä laitetta ennen kuin se on huollettu.
- Varmista, että laitteen ympärillä on vähintään 1 m vapaata tilaa.
- Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet heikotusta tai huimausta. Onnettomuudet voidaan välttää, kun laitetta käytetään oikein ja ohjeita noudatetaan.
- Kun juokset, anna käsivarsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi, pidä katse suoraan eteenpäin äläkä katso alas.
- Lisää nopeutta vähitellen.
- Kun olet lopettamassa juoksemista, anna juoksumaton pysähtyä hitaasti.
- Älä käytä juoksumattoa 40 minuuttiin ruokailun jälkeen.
- Lämmittele ennen juoksemisen aloittamista onnettomuuksien ehkäisemiseksi.
- Jos sinulla on korkea verenpaine, kysy lääkäriltä neuvoa ennen harjoittelun aloittamista.
- Älä liitä laitteeseen mitään ylimääräistä, sillä laite voi vahingoittua.
- Liiallinen rasitus voi aiheuttaa vammoja tai jopa kuoleman.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 175 kg.**

## ⚠ ÄLÄ KÄYTÄ LAITETTA ILMAN LÄÄKÄRIN LUPAA, JOS:

- Olet raskaana
- Sinulle on äskettäin tehty leikkaus
- Sinulla on ongelmia polvissa, hartioissa, selässä tai niskassa
- Sinulla on sydänsairaus / korkea verenpaine / veritulppa / tyrä / vaikea diabetes / syöpä
- Epilepsia / vaikea migreeni / pahanlaatuinen kasvain
- Sinulla on sydämentahdistin / implantti / tekoniveliä tai -raajoja / stenttejä tai kierukka
- Olet ollut äskettäin sairaana

**Noudata lääkärin ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.**

# 2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

- Aseta juoksumatto puhtaalle, tasaiselle alustalle. Älä sijoita laitetta paksulle matolle, sillä se voi estää ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden läheisyyteen tai ulos.
- Käytä asianmukaista vaatetusta juoksumattoa käyttäessäsi. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen. Juokse aina juoksukengissä tai harjoitteluun tarkoitetuissa kumipohjaisissa kengissä.
- Varmista, että juoksumaton takana on vähintään 2 m vapaata tilaa.
- Pidä pienet lapset poissa juoksumaton läheltä sen käytön aikana.
- Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsijohteista, kunnes olet tottunut laitteen käyttöön.
- Jos juoksumaton käyttö aiheuttaa ongelmia, irrota turvalukko välittömästi, tartu käsijohteisiin, hyppää laitteen sivureunoille ja odota, että juoksuhihna pysähtyy.
- Ennen harjoitusohjelman aloittamista ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen. Hän voi auttaa sinua määrittämään ikäsi ja kuntotasoosi sopivan harjoittelumäärän, rasiustason eli sykealueen sekä harjoitteluajan.
- Jos tunnet harjoittelun aikana rintakipua tai painetta rinnassa, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengenahdistusta, huimausta tai muita oireita, lopeta heti. Hakeudu tämän jälkeen lääkärin hoitoon ennen harjoittelun jatkamista.

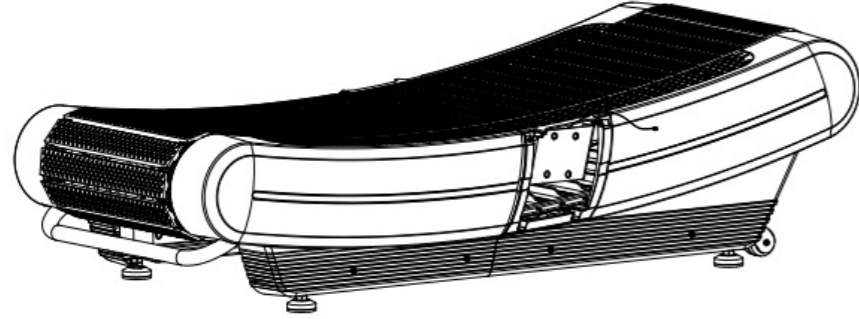
# 3 KOKOAMISOHJEET

## ! HUOM!

Kokoonpano vaatii vähintään 2 henkilöä.

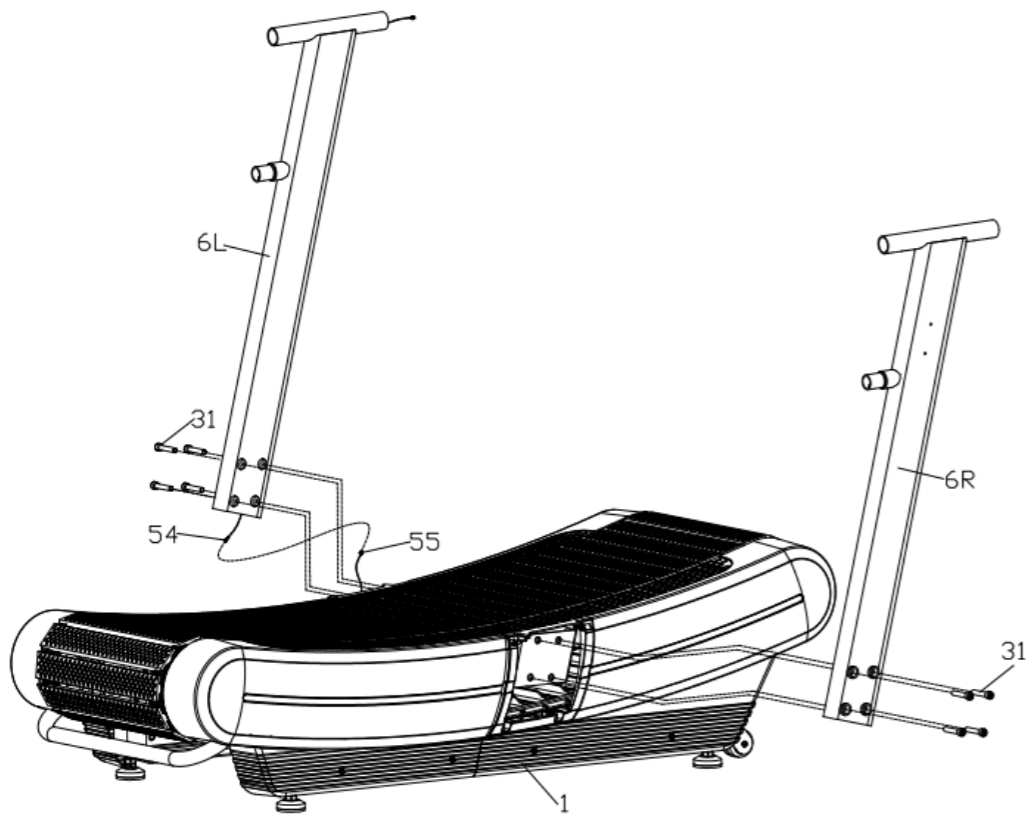
### 3.1. Päärungon kokoonpano

- a. Ota päärunko (1) pois puulavalta ja aseta päärunko (1) lattialle kuvan mukaisesti.



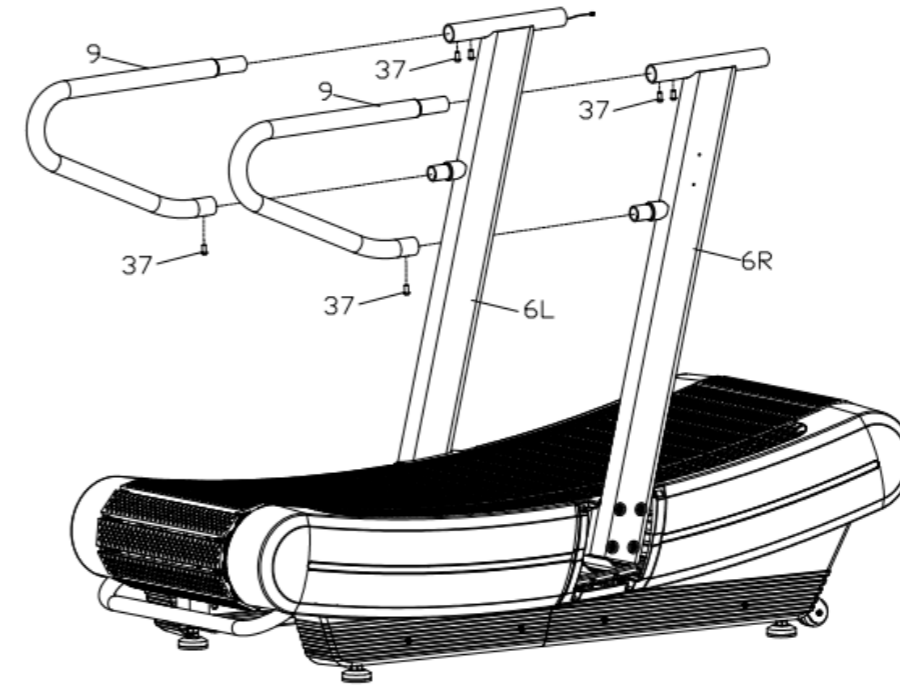
### 3.2. Kahvatangon pystytukien kokoonpano

- a. Liitä alempi anturin jatkojohto (55) ja keskimäinen anturin jatkojohto (54). Varmista, että lukituskieleke lukitsee liittimet.
- b. Kiinnitä kahvatangon pystytuet (6L&R) päärunkoon kuusiokolopulteilla (31). Älä kiristä pultteja vielä tässä vaiheessa.

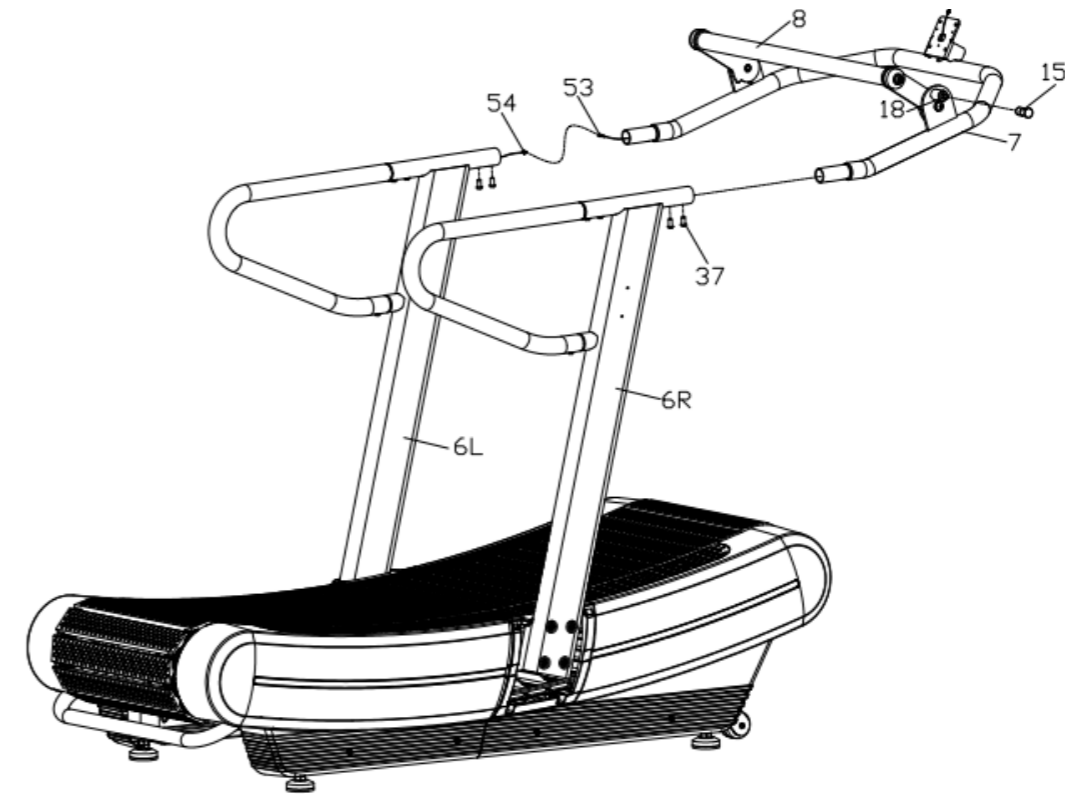


### 3.3. Kahvatangon kokoonpano

- a. Aseta kahvatangot (9) kahvatangon pystytukiin (6L&R). Kiinnitä kuusiokolopulteilla (37).



- b. Liitä keskimäinen anturin jatkojohto (54) ja ylempi anturin jatkojohto (53). Varmista, että lukituskieleke lukitsee liittimet.
- c. Aseta konsolin liitäntätanko (7) kahvatangon pystytukiin (6L&R). Kiinnitä kuusiokolopulteilla (37).
- d. Kierrä nappi (15) säätimen kierteisiin.



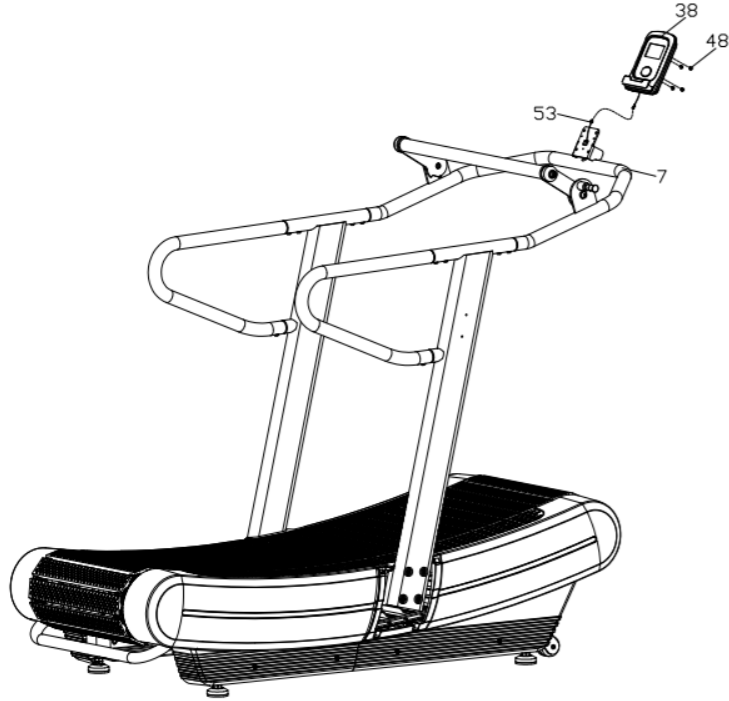
## ! HUOM!

Kiristä nyt vaiheessa 3.2.b kiinnitettyjen kahvatangon pystytukien (6L&R) kuusiokolopultit (31).

## 4 KONSOLI

### 3.4. Konsolin kokoonpano

- Liitä ylempi anturin jatkojohto (53) konsolin johtoon (38).
- Aseta paristot konsoliyksikköön.
- Kiinnitä konsoli (38) konsolin liitännätankoon (7) ristikantaisilla kupukantaruuveilla (48).



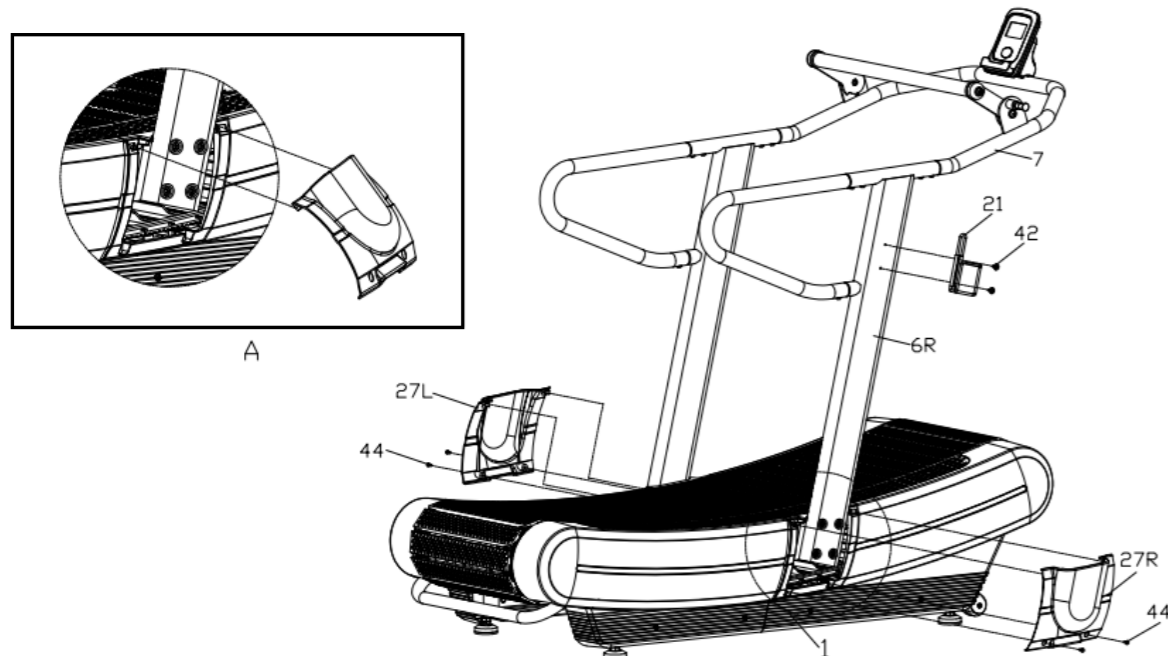
### 3.5. Suojalistojen ja koristeosien kokoonpano

- Kiinnitä pulloteline (21) kahvatangon pystytukeen (6R) ristikantaisilla kupukantaruuveilla (42).
- Kiinnitä kahvatangon pystytukien suojukset (27L&R) päärunkoon (1).

#### ! HUOM!

Kun kiinnität kahvatangon pystytukien suojuksia, huomioi, että kulman tulee olla alla olevan kuvan A mukainen, jotta muovi ei halkea.

- Kiinnitä suojukset ristikantaisella kupukantaruuvilla (M5\*12) (44).



### 4.1. MODE-painikkeen toiminto

- Painikkeella voit valita ja lukita haluamasi toiminnon.  
SCAN - TIME - CALORIES - SPEED - DISTANCE - TOTAL DISTANCE (ODO) - PULSE RATE

### 4.2. Lepotila

- Järjestelmän lepotila kytkeytyy automaattisesti päälle, kun anturilta ei tule signaalia tai mitään painikkeita ei paineta noin 4 minuuttiin.
- Järjestelmä käynnistyy, kun MODE-painiketta painetaan tai anturilta tulee signaali.

### 4.3. Näytön toiminnot

Toiminto	Kuvaus	Yksikkö
SCAN	Näyttöarvo vaihtuu automaattisesti seuraavan kaavion mukaisesti 6 sekunnin välein.	
TIME	Kokonaisharjoitusaika näytetään harjoittelun aikana.	0:00 - 99:59 min
SPEED	Nykyinen nopeus näytetään harjoittelun aikana.	0.0 ~ 999.9 km/h
DISTANCE	Kunakin harjoituksen matka näytetään harjoittelun aikana.	0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Kulutetut kalorit näytetään harjoittelun aikana.	0.0 ~ 9999 km
TOTAL DISTANCE	Kaikkien harjoitusten kokonaismatka näytetään harjoittelun aikana. Jos paristo vaihdetaan, arvo palautuu nolnaan.	0.0 ~ 999.9 Kcal
PULSE	Nykyinen syke näytetään harjoittelun alkaessa. Sykemittari tunnistaa 5,3 kHz signaalin. Sykemittari on tarkoitettu vain viitteelliseksi, eikä sitä saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.	40 ~ 240 BPM

# EN

## CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD STRIKER 1000 TREADMILL!

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



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

**! IMPORTANT!**

The technical data of the device may differ slightly from the images and are subject to change without prior notice.

Save the user manual for future use.

Contact the importer if you have 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**

FitNord assures that the product meets the machinery directive 2006/42/EC and the requirements set by the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and test methods). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting the user manual.

### **IMPORTER**

#### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

#### **NO**

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

# 1 SAFETY

- Read all device warnings. Follow the instructions in this manual.
- Make sure the unit is properly installed and all parts are securely attached before using the unit.
- Do not let children or pets play with the device. Keep children and pets away from the device during exercise.
- The treadmill is intended for use by adults only.
- Elderly people, children and people with reduced mobility must be guided and supervised when using the treadmill.
- Tighten or replace old or loose parts before training.
- Always train within your own ability and fitness.
- Do not wear loose clothing when exercising.
- Always wear shoes intended for training.
- Ensure good balance when using the device. loss of balance can lead to accidents.
- The device can only be used by one person at a time.
- Maintenance: Replace defective parts immediately. Do not use the device until it has been serviced.
- Make sure there is at least 1 m of space around the device.
- Stop using the device immediately if you feel faint or dizzy. Accidents can be avoided if the device is used correctly and the instructions are followed.
- When you run, let your arms move naturally by your sides and keep your eyes straight ahead and don't look down.
- Increase the speed little by little.
- When you are about to stop running, let the treadmill slowly stop.
- Do not use the treadmill for 40 minutes after eating.
- Warm up before you start running to prevent an accident.
- If you have high blood pressure, ask your doctor for advice before starting to exercise.
- Do not connect anything to the device, as it may be damaged.
- Excessive exertion may cause injury or even death.
- **Max user weight is 175 kg.**

## ! DO NOT USE THE DEVICE WITHOUT YOUR PHYSICIAN'S PERMISSION IF:

- You are pregnant
- You recently had surgery
- You have problems with your knees, shoulders, back or neck
- You have heart disease / High blood pressure / Blood clot / Hernia / Severe diabetes / Cancer
- Epilepsy / Severe migraine / Malignant tumor
- You have a pacemaker/implant/artificial joints or limbs/stents or spiral
- You have been sick recently

**Follow your doctor's instructions when planning your personal exercise program.**

# 2 IMPORTANT CAUTIONS

- Place the treadmill on a clean, flat surface. Do not place the unit on a thick carpet, as this may impede ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Do not wear long or loose clothing that could get caught in the device. Always run in running shoes or shoes with rubber soles intended for training.
- Make sure there is at least 2 m of empty space behind the treadmill.
- Keep small children away from the treadmill when using it.
- When walking or running on a treadmill, first hold the handrails until you are used to using the device.
- If you have trouble using the treadmill, immediately remove the safety lock, grab the handrails and jump to the edges of the unit and wait for the drive belt to stop.
- Before starting an exercise program, consult a doctor or other healthcare professional. They can help you determine the amount of exercise, challenge (heart rate range) and exercise time appropriate for your age and fitness level.
- If you experience chest pain or pressure, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other difficulties while exercising, stop immediately. Then seek medical help before continuing the exercise.
- Place your feet on the sides before starting the treadmill and attach the safety lock cord to your clothing.
- Hold the handles until the mat moves properly (feel the desired running speed with one leg before you start running). You avoid losing your balance by using a sufficiently slow speed setting from the beginning and gradually.

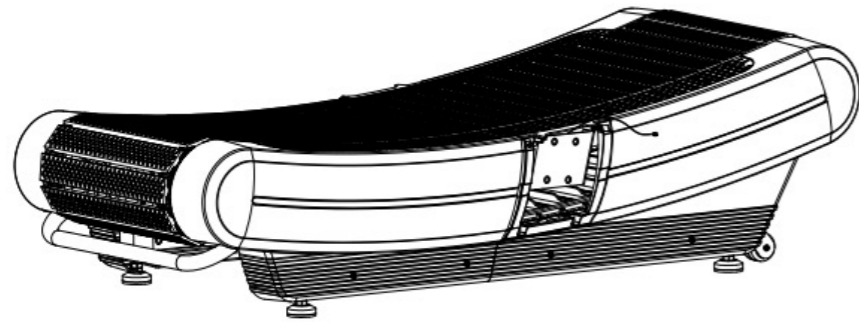
# 3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## NOTE!

The assembly requires a minimum of 2 people participating.

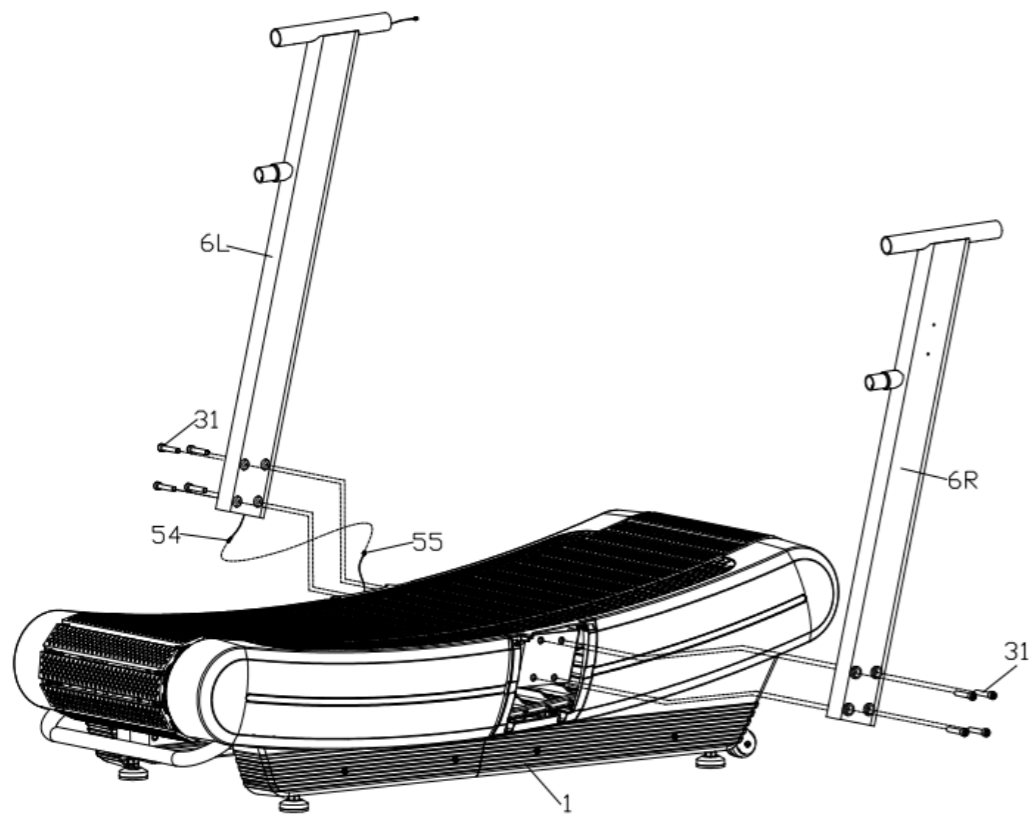
### 3.1. Main Frame Assembly

- Take the main frame (1) from the wooden pallet, and then put the main frame (1) on the ground, as the picture shown.



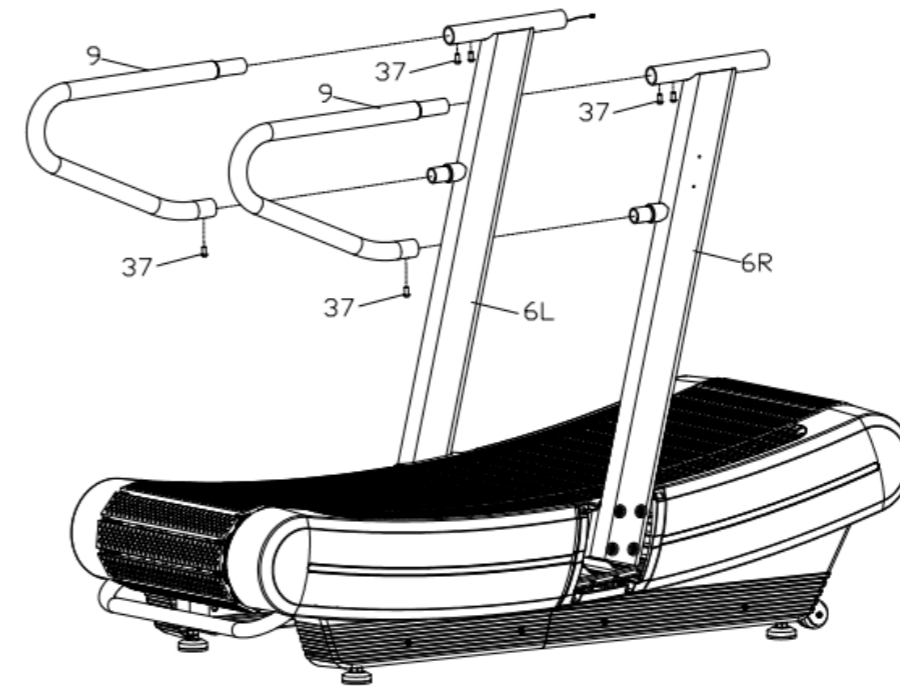
### 3.2. Handlebar Post Assembly

- Connect the lower sensor extension wire (55) and middle sensor extension wire (54). Make sure the tab locks the connectors.
- Attach the handlebar posts (6L&R) to the main frame with hex socket bolts (31). Don't secure the bolts at the moment.

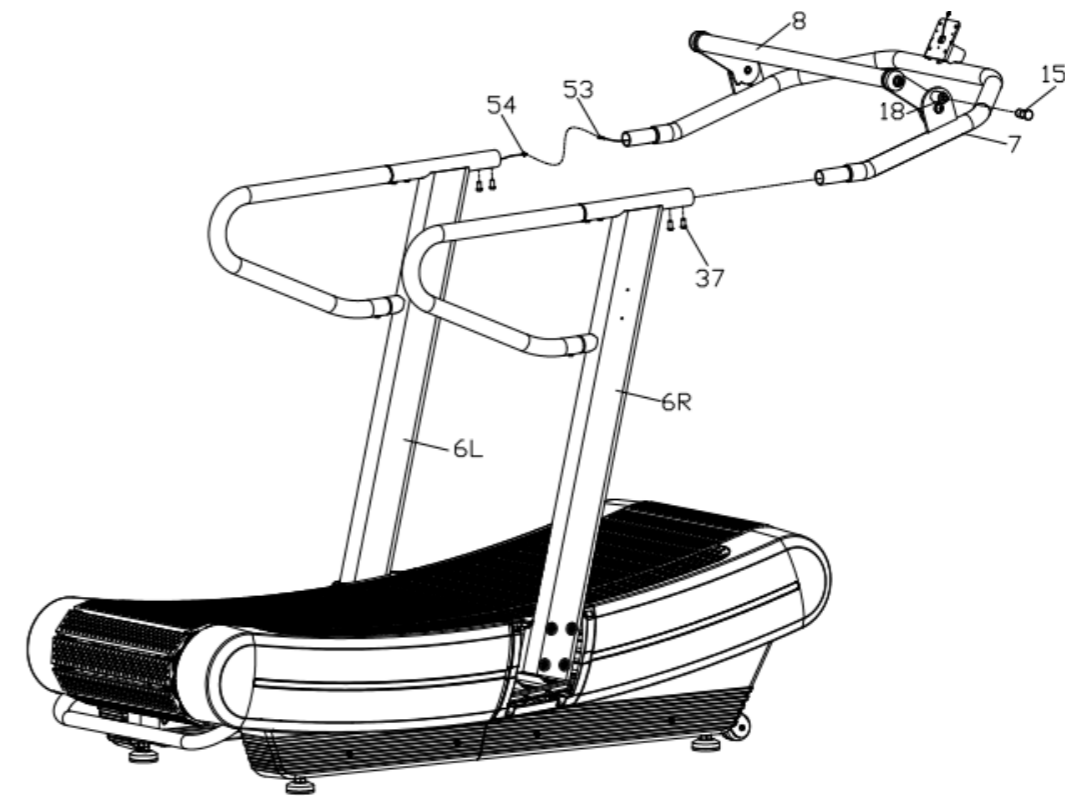


### 3.3. Handlebar Assembly

- Insert the handlebars (9) to the handlebar posts (6L&R). Secure with hex socket bolts (37).



- Connect the middle sensor extension wire (54) and upper sensor extension wire (53). Make sure the tab locks the connectors.
- Insert the console connection bar (7) to handlebar posts (6L&R). Secure with hex socket bolts (37).
- Insert the knob (15) to the adjuster's threads.



## NOTE

Now secure the hex socket bolts (31) of the handlebar posts (6L&R) attached in the step 3.2.b.



# GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD STRIKER 1000 LÖPBAND!

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



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

**VIKTIGT!**

Enhetens tekniska data kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Ta kontakt med importören om du har frågor om produkten eller dess användning.

#### ANSVARSRISKRVNING

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 FÖRSÅKRAN

FitNord försäkrar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EC och de krav som ställs av standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, ytterligare säkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av att bruksanvisningen försummas.

#### IMPORTÖR

##### FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

##### SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

##### NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

#### MANUALEN ÄR OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 SÄKERHET

- Läs alla varningar på enheten. Följ anvisningarna i denna bruksanvisning.
- Se till att enheten är korrekt installerad och att alla delar sitter ordentligt fast innan du använder enheten.
- Låt inte barn eller husdjur leka med enheten. Håll barn och husdjur borta från enheten under träning.
- Löpbandet är endast avsett för vuxna.
- Äldre personer, barn och personer med nedsatt rörlighet måste vägledas och övervakas vid användning av löpbandet.
- Dra åt eller byt ut gamla eller lösa delar före träning.
- Träna alltid utifrån din egen förmåga och kondition.
- Använd inte löst sittande kläder när du tränar.
- Använd alltid skor som är avsedda för träning.
- Se till att ha god balans när du använder enheten. Förlorad balans kan leda till olyckor.
- Eheten får endast användas av en person åt gången.
- Underhåll: Byt omedelbart ut defekta delar. Använd inte enheten förrän den har servats.
- Se till att det finns minst 1 m fritt utrymme runt enheten.
- Sluta använda enheten omedelbart om du känner dig svag eller yr. Olyckor kan undvikas om enheten används korrekt och anvisningarna följs.
- När du springer, låt armarna röra sig naturligt längs sidorna, håll blicken rakt fram och titta inte ner.
- Öka hastigheten gradvis.
- När du ska sluta springa, låt löpbandet stanna långsamt.
- Använd inte löpbandet inom 40 minuter efter måltid.
- Värm upp innan du börjar springa för att förebygga olyckor.
- Om du har högt blodtryck, rådfråga läkare innan du börjar träna.
- Anslut inget extra till enheten, eftersom den kan skadas.
- Överdriven ansträngning kan orsaka skador eller till och med dödsfall.
- **Maximal användarvikt är 175 kg.**

## ! ANVÄND INTE ENHETEN UTAN LÄKARENS TILLSTÅND OM:

- Du är gravid
- Du nyligen har genomgått en operation
- Du har problem med knän, axlar, rygg eller nacke
- Du har hjärtsjukdom / högt blodtryck / blodpropp / bråck / svår diabetes / cancer
- Epilepsi / svår migrän / elakartad tumör
- Du har pacemaker / implantat / konstgjorda leder eller lemmar / stentar eller spiral
- Du nyligen har varit sjuk

**Följ din läkares anvisningar när du planerar ditt personliga träningsprogram.**

# 2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Placera löpbandet på en ren och plan yta. Placera inte enheten på en tjock matta, eftersom detta kan hindra ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
- Använd lämpliga kläder när du använder löpbandet. Använd inte långa eller löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Spring alltid med löparskor eller träningsskor med gummisula.
- Se till att det finns minst 2 m fritt utrymme bakom löpbandet.
- Håll små barn borta från löpbandet när det används.
- När du går eller springer på löpbandet, håll först i handräckena tills du har vant dig vid att använda enheten.
- Om du får problem med att använda löpbandet, ta omedelbart bort säkerhetsnyckeln, ta tag i handräckena, hoppa ut på enhetens sidokanter och vänta tills drivbandet stannar.
- Innan du börjar ett träningsprogram, rådfråga läkare eller annan vårdpersonal. De kan hjälpa dig att fastställa lämplig träningsmängd, belastningsnivå, det vill säga pulsområde, och träningstid utifrån din ålder och konditionsnivå.
- Om du upplever bröstsmärta eller tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andfåddhet, yrsel eller andra besvär under träning, sluta omedelbart. Sök därefter medicinsk hjälp innan du fortsätter träningen.

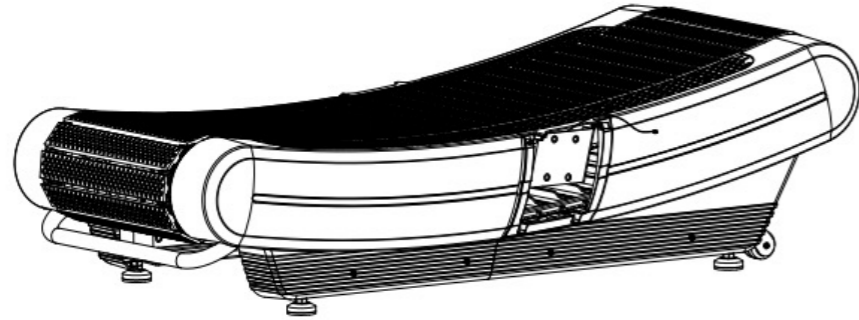
# 3 MONTERINGSANVISNINGAR

## ! OBS

Monteringen kräver minst 2 personer.

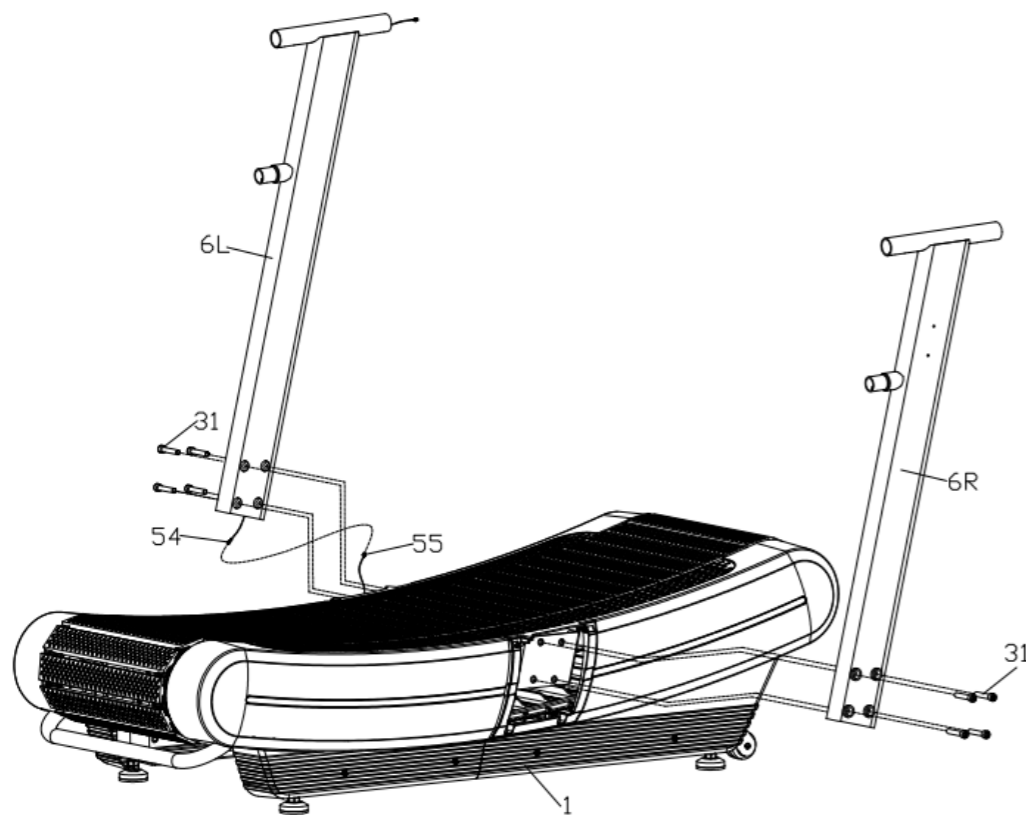
### 3.1. Montering av huvudram

- Ta huvudramen (1) från tråpallen och placera därefter huvudramen (1) på golvet enligt bilden.



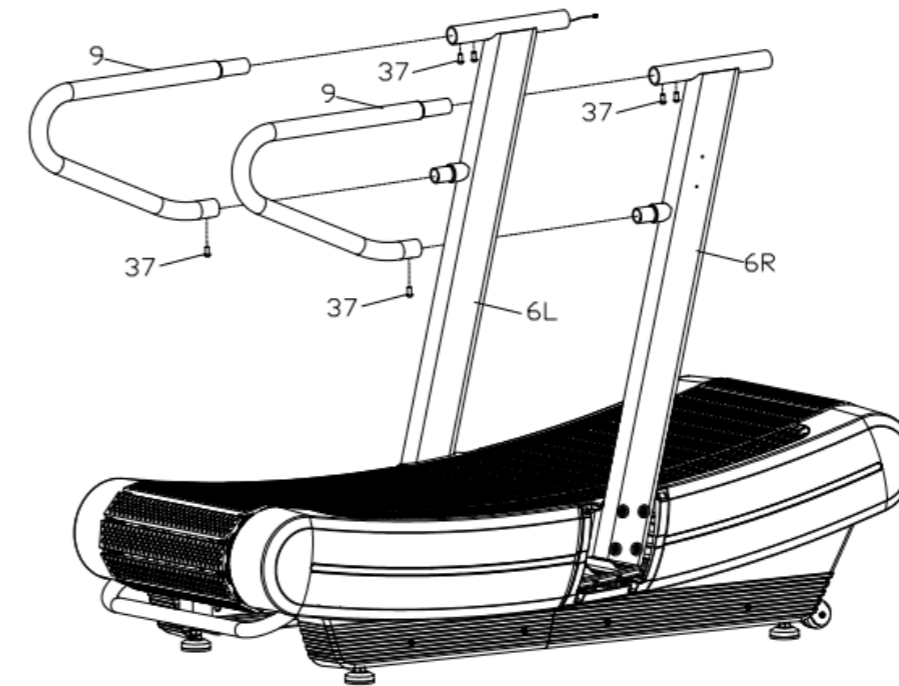
### 3.2. Montering av handtagsstolpar

- Anslut den nedre sensorförlängningskabeln (55) till den mellersta sensorförlängningskabeln (54). Kontrollera att spärrfliken låser kontaktarna.
- Fäst handtagsstolparna (6L&R) i huvudramen med insexbultar (31). Dra inte åt bultarna ännu.

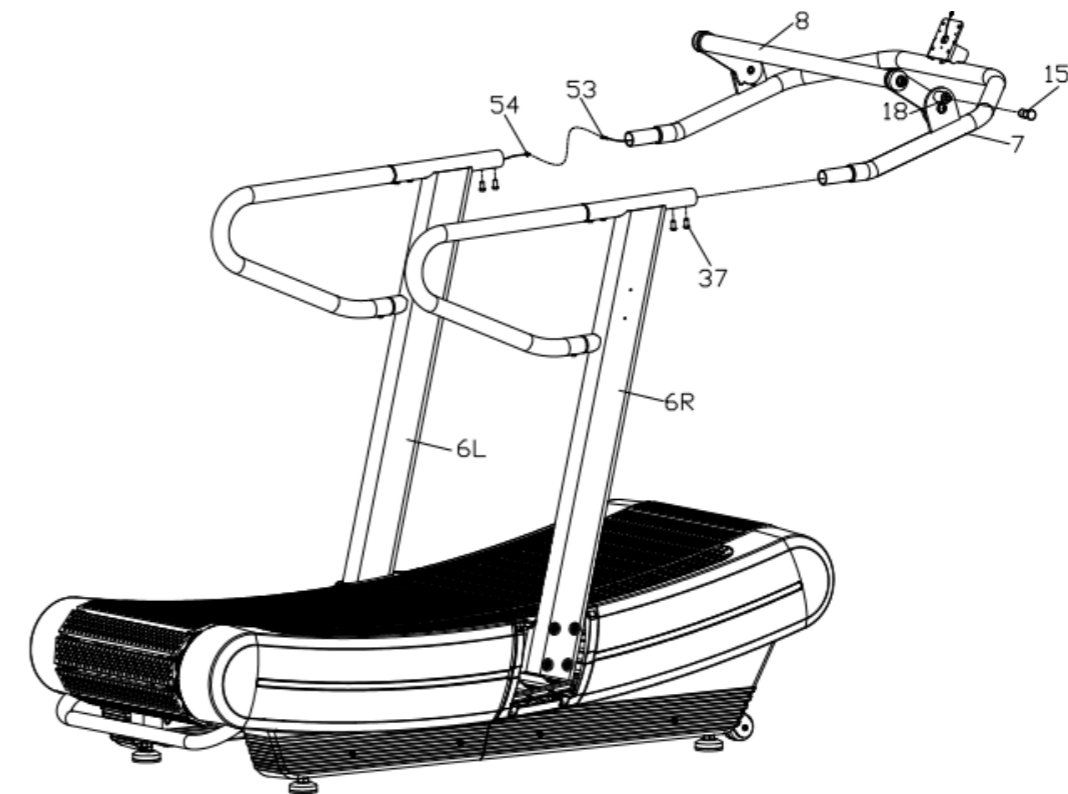


### 3.3. Montering av handtag

- För in handtagen (9) i handtagsstolparna (6L&R). Fäst med insexbultar (37).



- Anslut den mellersta sensorförlängningskabeln (54) till den övre sensorförlängningskabeln (53). Kontrollera att spärrfliken låser kontaktarna.
- För in konsolens anslutningsstång (7) i handtagsstolparna (6L&R). Fäst med insexbultar (37).
- Skruva in knoppen (15) i justerarens gängor.

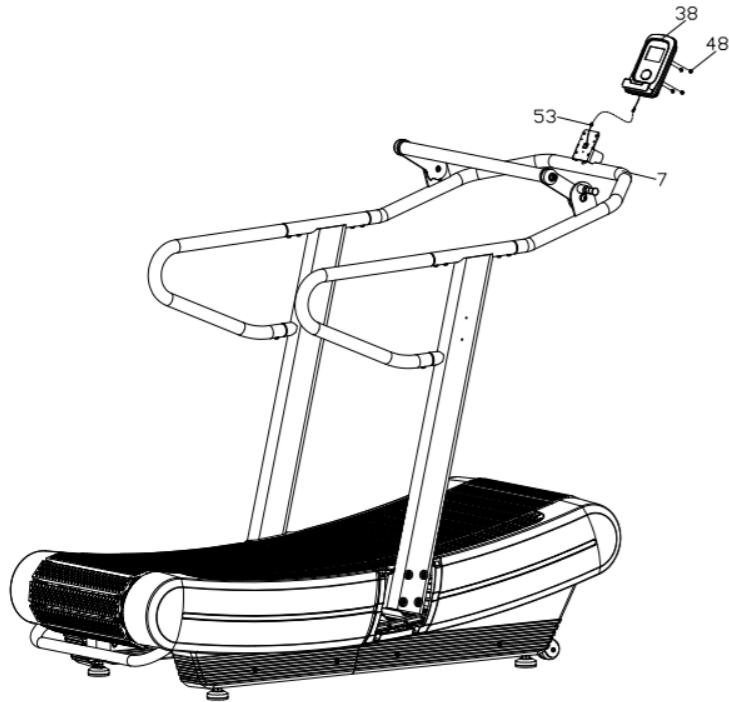


## ! OBS

Dra nu åt insexbultarna (31) på handtagsstolparna (6L&R) som fästes i steg 3.2.b.

## 3.4. Montering av konsol

- Anslut den övre sensorförlängningskabeln (53) till konsolkabeln (38).
- Sätt i batterierna i konsolenheten.
- Fäst konsolen (38) i konsolens anslutningsstång (7) med krysspårskruvar med kullrigt huvud (48).



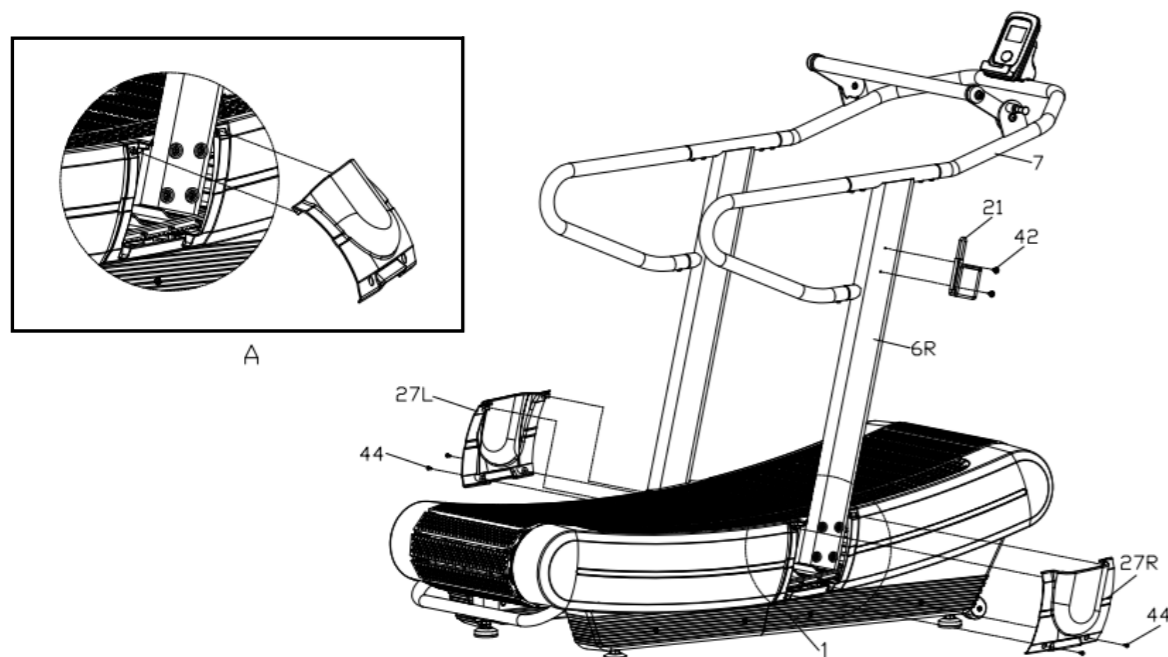
## 3.5. Montering av täck- och dekorationsdelar

- Fäst flaskhållaren (21) på handtagsstolpen (6R) med krysspårskruvar med kullrigt huvud (42).
- Fäst handtagsstolparnas kåpor (27L&R) i huvudramen (1).

### **OBS**

När du fäster handtagsstolparnas kåpor, observera att vinkeln ska vara som på bild A nedan för att undvika att plasten spricker.

- Fäst kåporna med krysspårskruv med kullrigt huvud (M5\*12) (44).



## 4.1. MODE-knappens funktion

- Knappen gör att du kan välja och låsa den funktion du vill använda.  
SCAN - TIME - CALORIES - SPEED - DISTANCE - TOTAL DISTANCE (ODO) - PULSE RATE

## 4.2. Viloläge

- Systemets viloläge aktiveras automatiskt när sensorn inte får någon signal eller när inga knappar trycks in under cirka 4 minuter.
- Systemet startar när MODE-knappen trycks in eller när en signal tas emot från sensorn.

## 4.3. Displayfunktion

Funktion	Beskrivning	Enhet
SCAN	Visningsvärdet ändras automatiskt enligt följande diagram var 6 sekund.	
TIME	Den totala träningstiden visas under träningen.	0:00 - 99:59 min
SPEED	Den aktuella hastigheten visas under träningen.	0.0 ~ 999.9 km/h
DISTANCE	Sträckan för varje träningspass visas under träningen.	0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Förbrända kalorier visas under träningen.	0.0 ~ 9999 km
TOTAL DISTANCE	Den totala sträckan för alla träningspass visas under träningen. Om batteriet byts ut återställs värdet till noll.	0.0 ~ 999.9 Kcal
PULSE	Den aktuella pulsen visas när träningen startar. Pulsmätaren känner av 5,3 kHz-signalen. Pulsmätaren är endast avsedd som referens och får inte användas för medicinska ändamål.	40 ~ 240 BPM

# NO

## GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD STRIKER 1000 TREDEMØLE!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

### **VIKTIG!**

De tekniske dataene til enheten kan avvike noe fra bildene og kan endres uten forvarsel.

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

Ta kontakt med importøren dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

### **ANSVARFRASKRIVELSE**

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 FORSIKRING**

FitNord forsikrer at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EC og kravene satt av standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-6 (tredemøller, tilleggssikkerhetskrav og testmetoder). Som et resultat er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som følge av forsømmelse av brukerhåndboken.

### **IMPORTØR**

#### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

#### **NO**

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

### **HÅNDBOKKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 SIKKERHET

- Les alle advarsler på enheten. Følg instruksjonene i denne bruksanvisningen.
- Sørg for at enheten er riktig montert, og at alle deler er godt festet før du bruker enheten.
- Ikke la barn eller kjæledyr leke med enheten. Hold barn og kjæledyr unna enheten under trening.
- Tredemøllen er kun beregnet for voksne.
- Eldre personer, barn og personer med nedsatt bevegelighet må veiledes og overvåkes når de bruker tredemøllen.
- Stram eller skift ut gamle eller løse deler før trening.
- Tren alltid innenfor din egen kapasitet og kondisjon.
- Ikke bruk løstsittende klær når du trener.
- Bruk alltid sko som er beregnet for trening.
- Sørg for god balanse når du bruker enheten. Tap av balanse kan føre til ulykker.
- Enheten kan kun brukes av én person om gangen.
- Vedlikehold: Skift ut defekte deler umiddelbart. Ikke bruk enheten før den har fått service.
- Sørg for at det er minst 1 m ledig plass rundt enheten.
- Slutt å bruke enheten umiddelbart hvis du føler deg svak eller svimmel. Ulykker kan unngås hvis enheten brukes riktig og instruksjonene følges.
- Når du løper, la armene bevege seg naturlig langs sidene, hold blikket rett frem og ikke se ned.
- Øk hastigheten litt etter litt.
- Når du skal stoppe å løpe, la tredemøllen stoppe langsomt.
- Ikke bruk tredemøllen før det har gått 40 minutter etter måltid.
- Varm opp før du begynner å løpe for å forebygge ulykker.
- Hvis du har høyt blodtrykk, rådfør deg med lege før du begynner å trene.
- Ikke koble noe ekstra til enheten, da den kan bli skadet.
- Overdreven anstrengelse kan føre til skade eller til og med dødsfall.
- **Maksimal brukervekt er 175 kg.**

## ! IKKE BRUK ENHETEN UTEN TILLATELSE FRA LEGE DERSOM:

- Du er gravid
- Du nylig har gjennomgått en operasjon
- Du har problemer med knær, skuldre, rygg eller nakke
- Du har hjertesykdom / høyt blodtrykk / blodpropp / brokk / alvorlig diabetes / kreft
- Epilepsi / alvorlig migrene / ondartet svulst
- Du har pacemaker / implantat / kunstige ledd eller lemmer / stenter eller spiral
- Du nylig har vært syk

**Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.**

# 2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER

- Plasser tredemøllen på en ren, flat overflate. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre ventilasjonen. Ikke plasser tredemøllen nær vann eller utendørs.
- Bruk passende klær når du bruker tredemøllen. Ikke bruk lange eller løstsittende klær som kan sette seg fast i enheten. Løp alltid med løpesko eller treningssko med gummisåler.
- Sørg for at det er minst 2 m ledig plass bak tredemøllen.
- Hold små barn unna tredemøllen når den er i bruk.
- Når du går eller løper på en tredemølle, hold først i håndtakene til du er vant til å bruke enheten.
- Hvis du får problemer med å bruke tredemøllen, fjern sikkerhetsnøkkelen umiddelbart, ta tak i håndtakene, hopp ut på kantene av enheten og vent til løpebåndet stopper.
- Før du starter et treningsprogram, rådfør deg med lege eller annet helsepersonell. De kan hjelpe deg med å bestemme treningsmengde, belastningsnivå, det vil si pulsområde, og treningstid som passer for din alder og kondisjon.
- Hvis du opplever brystmerter eller trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet eller andre plager under trening, stopp umiddelbart. Søk deretter medisinsk hjelp før du fortsetter treningen.

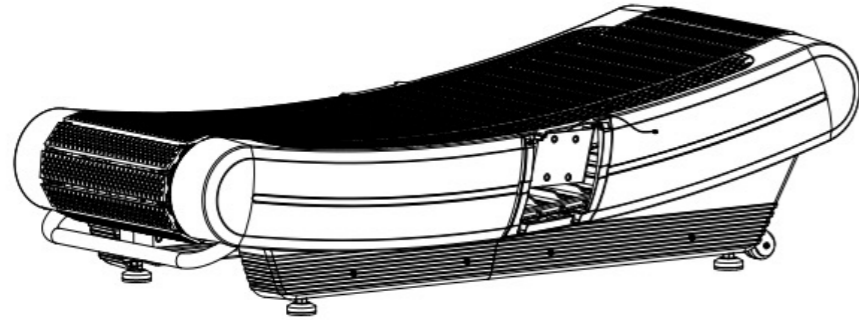
# 3 MONTERINGSANVISNINGER

## ! MERK

Monteringen krever minst 2 personer.

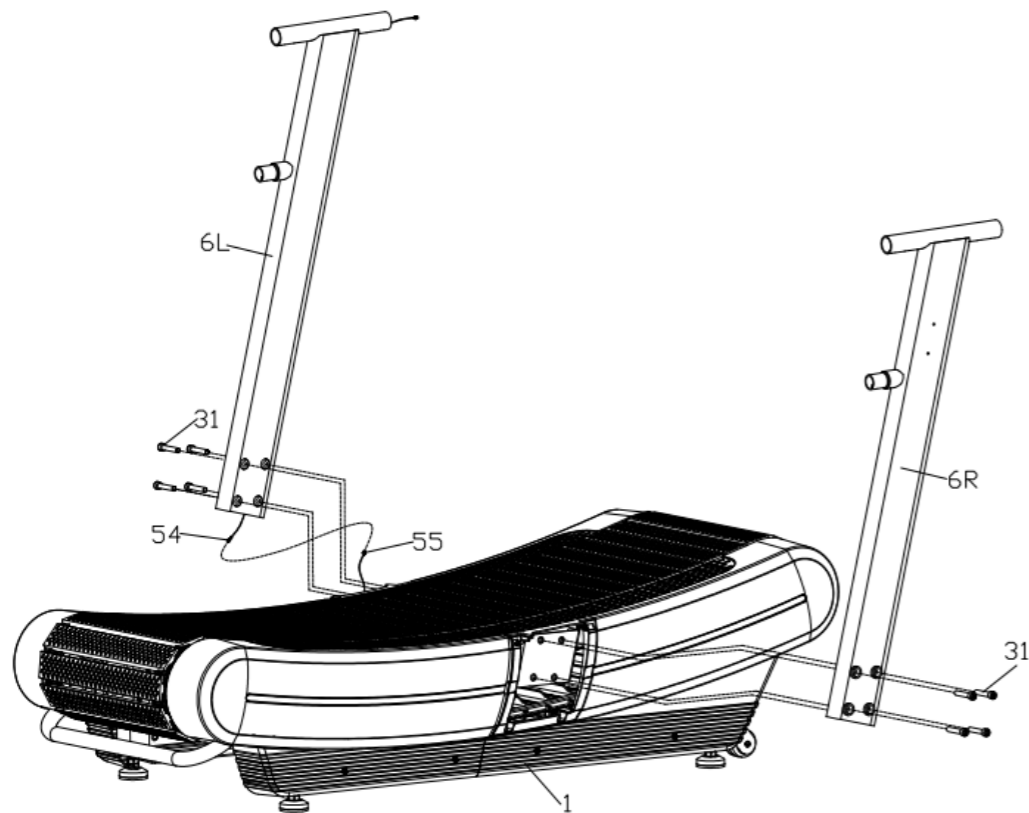
### 3.1. Montering av hovedramme

- Ta hovedrammen (1) av trepallen, og plasser deretter hovedrammen (1) på gulvet som vist på bildet.



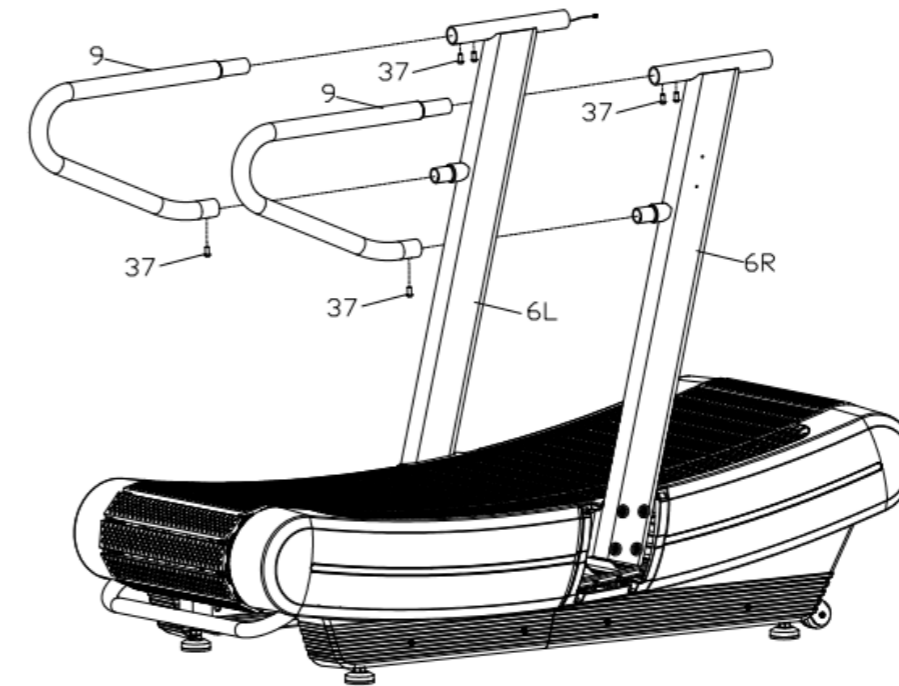
### 3.2. Montering av håndtaksstolper

- Koble den nedre sensorforlengelseskabelen (55) til den midtre sensorforlengelseskabelen (54). Kontroller at låseflisen låser kontaktene.
- Fest håndtaksstolpene (6L&R) til hovedrammen med unbrakobolter (31). Ikke stram boltene ennå.

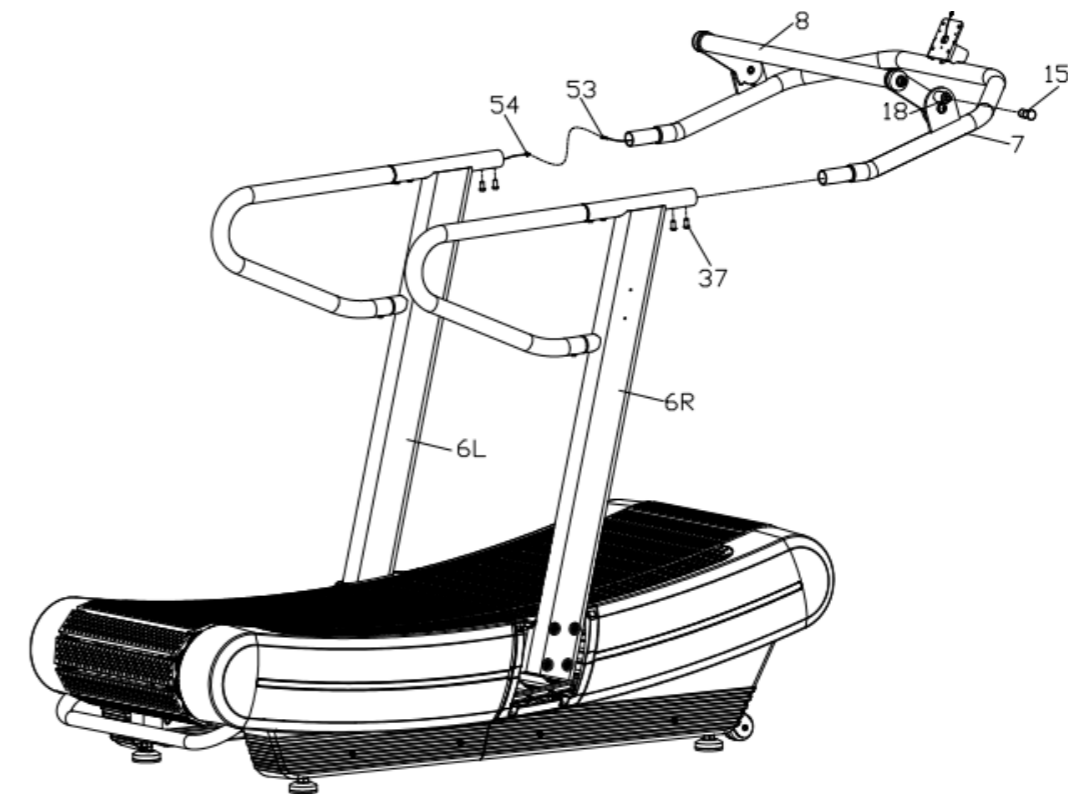


### 3.3. Montering av håndtak

- Sett håndtakene (9) inn i håndtaksstolpene (6L&R). Fest med unbrakobolter (37).



- Koble den midtre sensorforlengelseskabelen (54) til den øvre sensorforlengelseskabelen (53). Kontroller at låseflisen låser kontaktene.
- Sett konsollens tilkoblingsstang (7) inn i håndtaksstolpene (6L&R). Fest med unbrakobolter (37).
- Skrue knotten (15) inn i gjengene på justeringen.



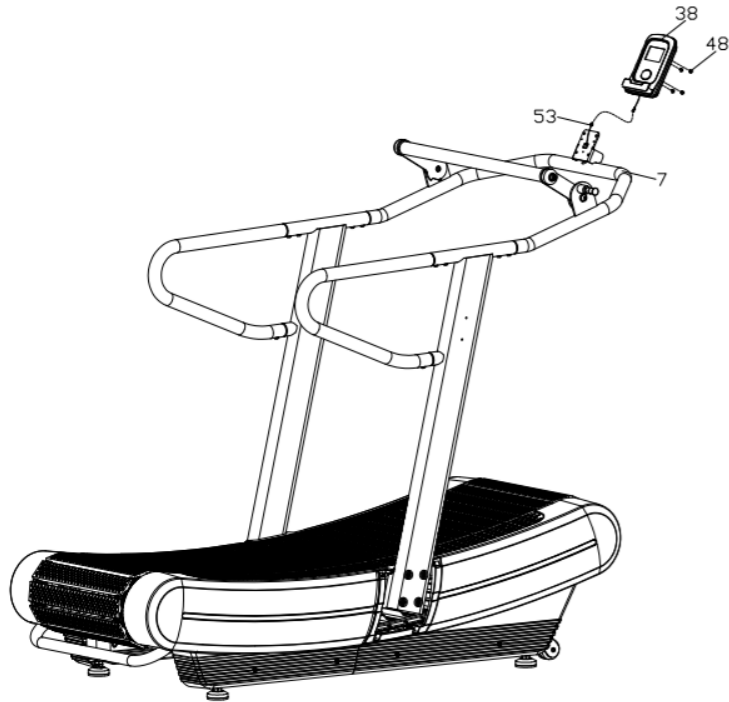
## ! MERK

Stram nå unbrakboltene (31) på håndtaksstolpene (6L&R) som ble festet i trinn 3.2.b.

## 4 KONSOLL

### 3.4. Montering av konsoll

- Koble den øvre sensorforlengelseskabelen (53) til konsollkabelen (38).
- Sett batteriene inn i konsollenheten.
- Fest konsollen (38) til konsollens tilkoblingsstang (7) med kryssporskruer med panhode (48).



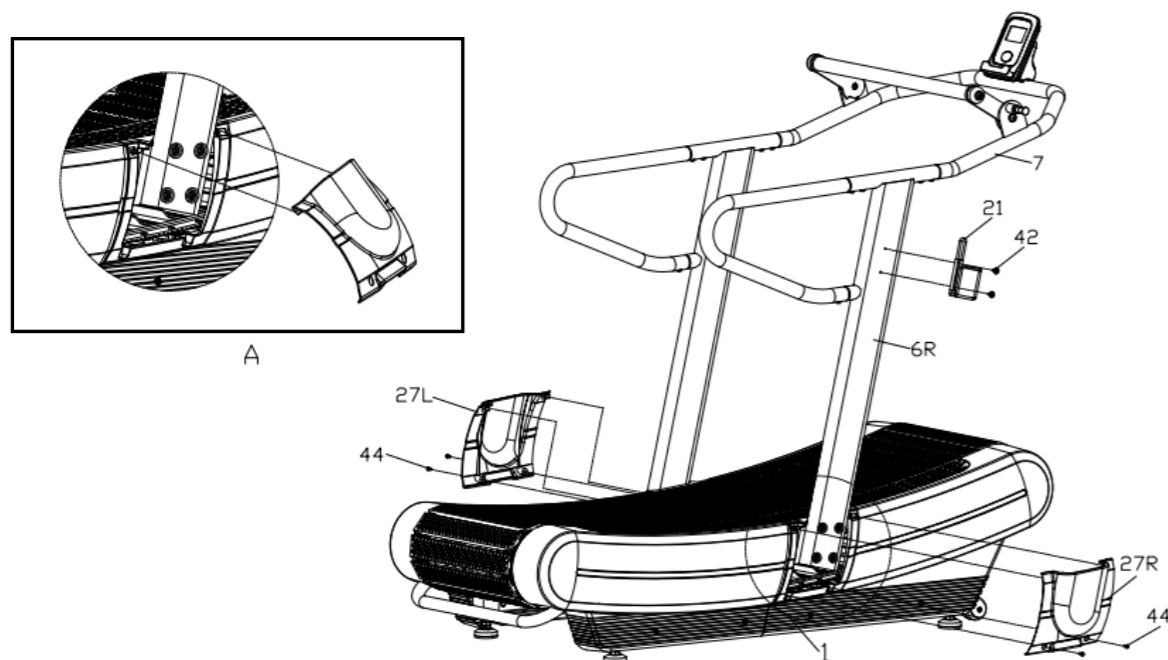
### 3.5. Montering av dekk- og pyntekomponenter

- Fest flaskeholderen (21) til håndtaksstolpen (6R) med kryssporskruer med panhode (42).
- Fest dekslene til håndtaksstolpene (27L&R) til hovedrammen (1).

#### ! MERK

Når du fester dekslene til håndtaksstolpene, må du passe på at vinkelen er som vist på bilde A nedenfor for å unngå at plasten sprekker.

- Fest dekslene med kryssporskrue med panhode (M5\*12) (44).



### 4.1. MODE-knappens funksjon

- Knappen lar deg velge og låse den funksjonen du ønsker.  
SCAN - TIME - CALORIES - SPEED - DISTANCE - TOTAL DISTANCE (ODO) - PULSE RATE

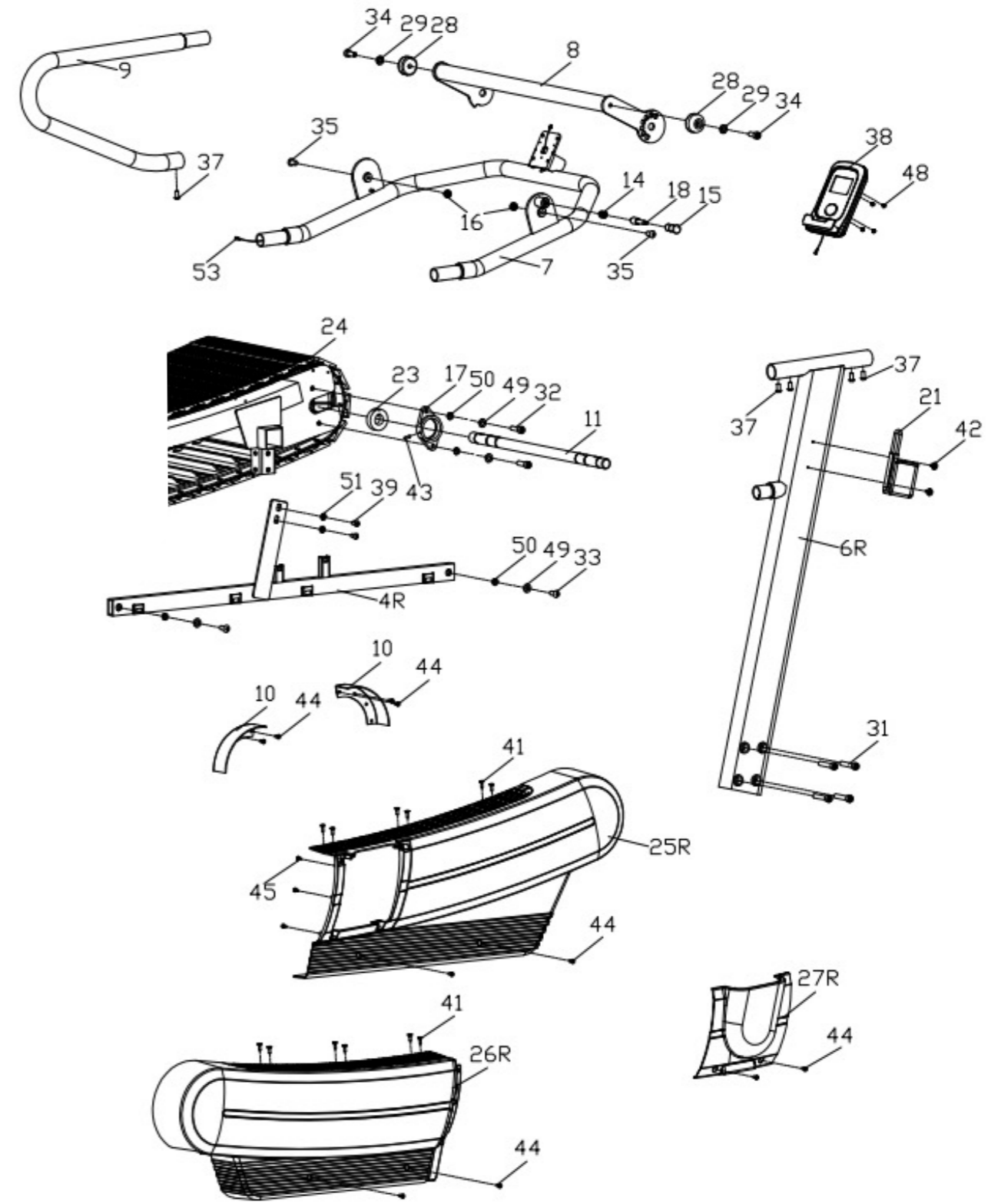
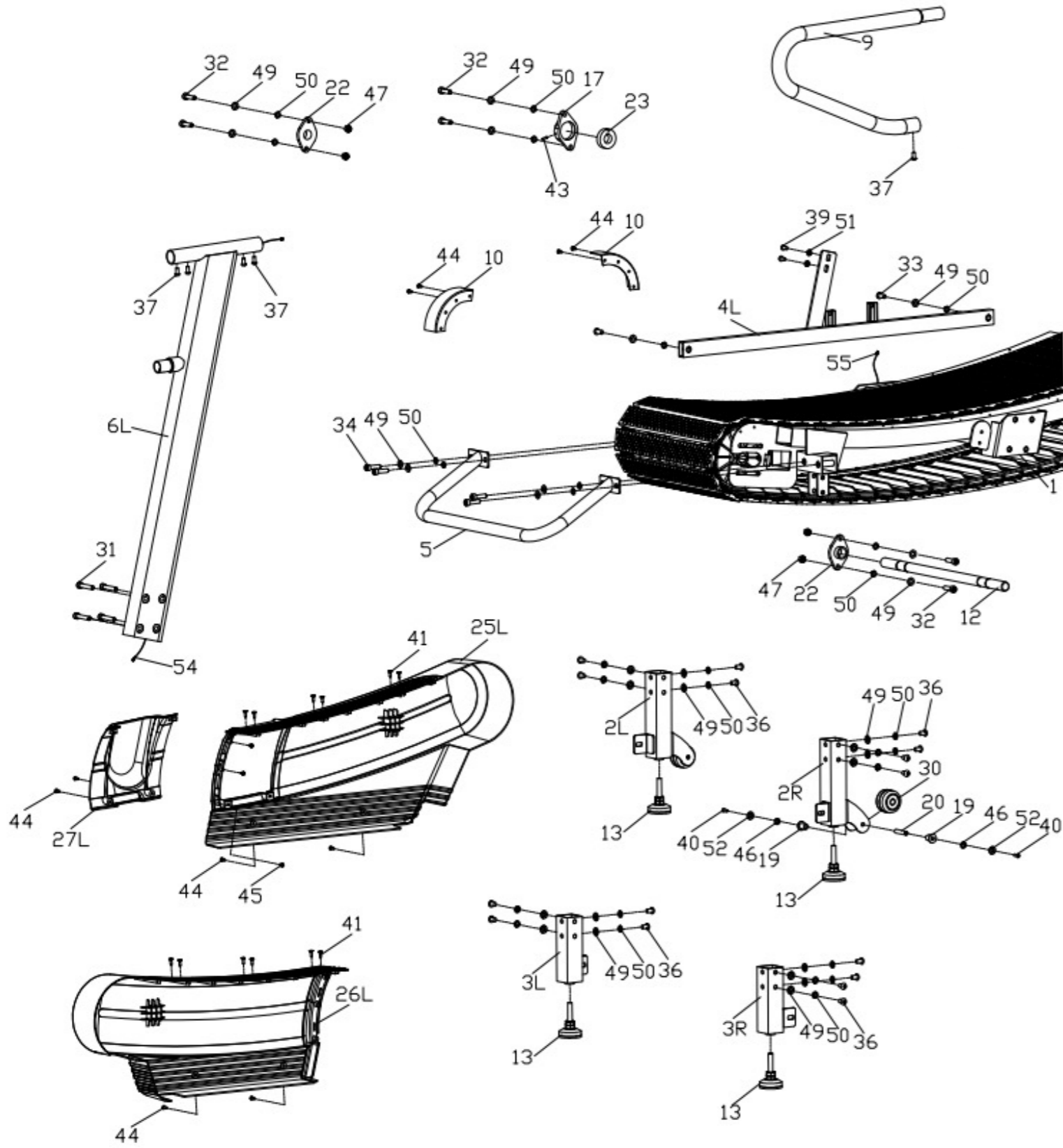
### 4.2. Hvilemodus

- Systemets hvilemodus aktiveres automatisk når sensoren ikke mottar signal, eller når ingen knapper trykkes inn i cirka 4 minutter.
- Systemet slås på når MODE-knappen trykkes inn, eller når det kommer et signal fra sensoren.

### 4.3. Displayfunksjon

Funksjon	Beskrivelse	Enhet
SCAN	Visningsverdien endres automatisk i henhold til neste diagram hvert 6. sekund.	
TIME	Den totale treningstiden vises under trening.	0:00 - 99:59 min
SPEED	Gjeldende hastighet vises under trening.	0.0 ~ 999.9 km/h
DISTANCE	Distansen for hver treningsøkt vises under trening.	0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Forbrente kalorier vises under trening.	0.0 ~ 9999 km
TOTAL DISTANCE	Den totale distansen for alle treningsøkter vises under trening. Hvis batteriet skiftes, nullstilles verdien.	0.0 ~ 999.9 Kcal
PULSE	Gjeldende puls vises når treningen starter. Pulsmåleren registrerer 5,3 kHz-signalet. Pulsmåleren er kun ment som en referanse og kan ikke brukes til medisinske formål.	40 ~ 240 BPM

RÄJÄYTYSKUVA / EXPLODED-VIEW DRAWING /  
SPRÄNGSKISS / SPRENGSKISSE



# OSALISTA / PARTS-LIST / DEL LISTA / LISTA DELAR

OSA / PART / DEL / DEL	NIMI / TITLE / NAMN / NAVN	kpl. / pcs. / st / st			
1	Päärunko / Main frame / Huvudram / Hovedramme	1	13	Säadettävä yleistassu / Universal adjustable foot pad / Universell justerbar fotplatta / Universell justerbar fotplate	4
2 L/R	Vasemman ja oikean etummaisen jalkatuen liitos / L&R front foot pad connection / Vänster och höger främre fotplattanslutning / Venstre og høyre fremre fotplatetilkobling	1pr	14	Painejousi / Press spring / Tryckfjäder / Tryckfjær	1
3 L/R	Vasemman ja oikean takimmaisen jalkatuen liitos / L&R rear foot pad connection / Vänster och höger bakre fotplattanslutning / Venstre og høyre bakre fotplatetilkobling	1pr	15	Jousitapin nuppi / Spring pop-pin knob / Knopp till fjäderlås / Knott til fjærlås	1
4 L/R	Vasemman ja oikean takajalustan suojus / L&R Rear base cover / Vänster och höger bakre basskydd / Venstre og høyre bakre basedeksel	1pr	16	Väliholkki / Spacer / Distanshylsa / Avstandshylse	2
5	Kahvatanko / Handlebar / Handtag / Håndtak	1	17	Yksisuuntalaakerin pesä / One-way bearing base / Bas för envägslager / Base for enveislager	2
6 L/R	Vasen ja oikea kahvatangon pystytuki / L&R handlebar post / Vänster och höger handtagsstolpe / Venstre og høyre håndtaksstolpe	1pr	18	Pulttitanko / Bolt rod / Bultstång / Boltstang	1
7	Konsolin liitäntä / Console connection / Konsolanslutning / Konsolltilkobling	1	19	Rullapyörän väliholkki / Roller wheel spacer / Distanshylsa för rullhjul / Avstandshylse for rullehjul	4
8	Etukahvatangon liitos / Front handlebar connection / Främre handtagsanslutning / Fremre håndtakstilkobling	1	20	Rullapyörän akseli / Roller wheel axle / Rullhjulsaxel / Rullehjulaksel	2
9	Kahvatangon liitos / Handlebar connection / Handtagsanslutning / Håndtakstilkobling	1	21	Alumiininen pullotelineen kannake / Aluminum bottle bracket / Flaskhållarfäste i aluminium / Flaskeholderbrakett i aluminium	1
10	Vasen ja oikea suojakansi / L&R protective cover / Vänster och höger skyddskåpa / Venstre og høyre beskyttelsesdeksel	4	22	FL005-laakeripesä / FL005 bearing base / FL005-lagerhus / FL005-lagerhus	2
11	Päärungon etummainen kiertoakseli / Main frame Front rotate axle / Huvudramens främre rotationsaxel / Hovedrammens fremre rotasjonsaksel	1	23	6205PP-yksisuuntalaakeri / 6205PP one way bearing / 6205PP-envägslager / 6205PP-enveislager	2
12	Päärungon takimmainen kiertoakseli / Main frame rear rotate axle / Huvudramens bakre rotationsaxel / Hovedrammens bakre rotasjonsaksel	1	24	Pinnoitettu alumiiniketju / Coated aluminum chain / Belagd aluminiumkedja / Belagt aluminiumskjede	60
			25 L/R	Päärungon etusuojus / Main frame front cover / Huvudramens främre kåpa / Hovedrammens frontdeksel	1 pr
			26 L/R	Päärungon takasuojus / Main frame rear cover / Huvudramens bakre kåpa / Hovedrammens bakdeksel	1 pr
			27 L/R	Vasemman ja oikean kahvatangon pystytuen suojus / L&R handlebar post cover / Vänster och höger handtagsstolpskåpa / Venstre og høyre håndtaksstolpedeksel	1 pr

28	Pyöreä päätytulppa / Round end cap / Rund ändplugg / Rund endeplugg	2	42	Ristikantainen kupukantaruuvi M5*15 / Cross pan screw M5*15 / Krysspårskruv med kullrigt huvud M5*15 / Kryssporskrue med panhode M5*15	2
29	Litteä aluslevy Ø20 * Ø10 * 1.5 / Flat washer Ø20 * Ø10 * 1.5 / Planbricka Ø20 * Ø10 * 1.5 / Flat skive Ø20 * Ø10 * 1.5	2	43	Ruuvi M5*15 / Screw M5*15 / Skruv M5*15 / Skruve M5*15	2
30	Kuminen rullapyörä / Rubber roller wheel / Rullhjul av gummi / Rullehjul av gummi	2	44	Ristikantainen kupukantaruuvi M5*12 / Cross pan screw M5*12 / Krysspårskruv med kullrigt huvud M5*12 / Kryssporskrue med panhode M5*12	20
31	Kuusiokoloruuvi M10*55 / Hex socket screw M10*55 / Insexskruv M10*55 / Unbrakoskrue M10*55	8	45	Ristikantainen itsekiertyvä ruuvi ST4*20 / Cross tapping screw ST4*20 / Krysspårad självgängande skruv ST4*20 / Kryssporet selv borende skrue ST4*20	6
32	Kuusiokoloruuvi M10*35 / Hex socket screw M10*35 / Insexskruv M10*35 / Unbrakoskrue M10*35	8	46	Vakiojousialuslevy Ø6 / Standard spring washer Ø6 / Standardfjäderbricka Ø6 / Standard fjærskive Ø6	4
33	Ristikantainen kupukantaruuvi M10*25 / Cross pan head screw M10*25 / Krysspårskruv med kullrigt huvud M10*25 / Kryssporskrue med panhode M10*25	4	47	Nylonmutteri M10 / Nylon nut M10 / Nylonmutter M10 / Nylonmutter M10	4
34	Kuusiokolopultti M10*25 / Hex socket bolt M10*25 / Insexbult M10*25 / Unbrakobolt M10*25	6	48	Ristikantainen kupukantaruuvi M5*12 / Cross pan screw M5*12 / Krysspårskruv med kullrigt huvud M5*12 / Kryssporskrue med panhode M5*12	4
35	Kuusiokolopultti M10*20 / Hex socket bolt M10*20 / Insexbult M10*20 / Unbrakobolt M10*20	2	49	Vakioaluslevy Ø10 / Standard flat washer Ø10 / Standardplanbricka Ø10 / Standard flat skive Ø10	32
36	Kuusiokoloruuvi M10*15 / Hex socket screw M10*15 / Insexskruv M10*15 / Unbrakoskrue M10*15	16	50	Vakiojousialuslevy Ø10 / Standard spring washer Ø10 / Standardfjäderbricka Ø10 / Standard fjærskive Ø10	32
37	Kuusiokolopultti M8*15 / Hex socket bolt M8*15 / Insexbult M8*15 / Unbrakobolt M8*15	10	51	Sisähammastettu aluslevy Ø8 / Inner serrated washer Ø8 / Innvendig tandad bricka Ø8 / Innvendig tannskive Ø8	4
38	Konsoli / Console / Konsol / Konsoll	1	52	Litteä aluslevy Ø6 / Flat washer Ø6 / Planbricka Ø6 / Flat skive Ø6	4
39	Kuusiokolopultti M8*15 / Hex socket bolt M8*15 / Insexbult M8*15 / Unbrakobolt M8*15	4	53	Ylempi vastuksen jatkojohto / Upper Tension extension wire / Övre förlängningskabel för motstånd / Øvre skjøteledning for motstand	1
40	Kuusiokoloruuvi M6*16 / Hex socket screw M6*16 / Insexskruv M6*16 / Unbrakoskrue M6*16	4	54	Keskimmäinen anturin jatkojohto / Middle Sensor extension wire / Mellersta sensorförlängningskabel / Midtre sensorforlængelses kabel	1
41	Ristikantainen itsekiertyvä ruuvi ST5*20 / Cross tapping screw ST5*20 / Krysspårad självgängande skruv ST5*20 / Kryssporet selv borende skrue ST5*20	24	55	Alempi anturin jatkojohto / Lower Sensor extension wire / Nedre sensorförlängningskabel / Nedre sensorforlængelses kabel	1



***FITNORD***