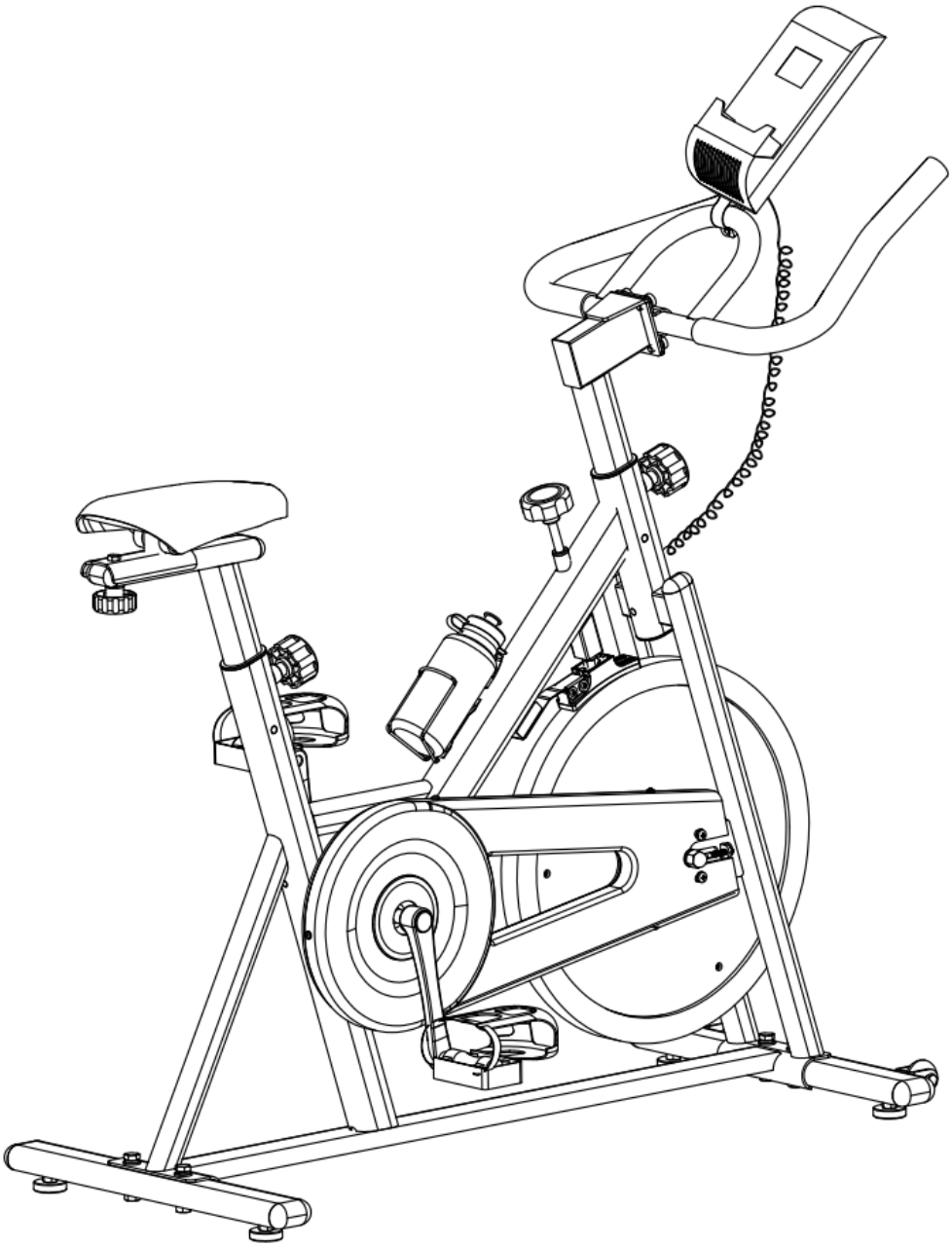
FitNord Racer 100

Spinningcykel

BRUKSANVISNING



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.

Version 1.00 2021/05/04

SÄKERHETS- OCH UNDERHÅLLSANVISNINGAR

1. Kontrollera att alla skruvar, bultar, muttrar och brickor sitter korrekt och är ordentligt åtdragna efter slutförd montering.

2. Kontrollera regelbundet att skyddskåpan sitter fast och är i bra skick.

3. Kontrollera alltid att sadelstolpen, skjutreglaget; pedalerna och styret sitter ordentligt innan du kliver på produkten.

4. Vi rekommenderar att du regelbundet smörjer alla rörliga delar.

5. Använd inte löst sittande kläder som riskerar att fastna i produktens rörliga delar.

6. Flytta inte fötterna från pedalerna när de rör sig.

7. Använd alltid skor när du använder motionscykeln.

8. Torka av cykeln efter varje användning för att få bort svett och fukt. Torka av cykeln med en fuktig trasa, vatten och milt rengöringsmedel. Använd inte bensinbaserade lösningsmedel för att rengöra cykeln då dessa kan skada ytan.

9. Håll barn bort från cykeln när den används. Låt inte barn använda cykeln. Cykeln är endast avsedd för vuxna.

10. Kliv inte av cykeln förrän pedalerna har stannat helt.

11. Avbryt omedelbart träningen om du drabbas av illamående, andningssvårigheter, yrsel, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller andra obehag.

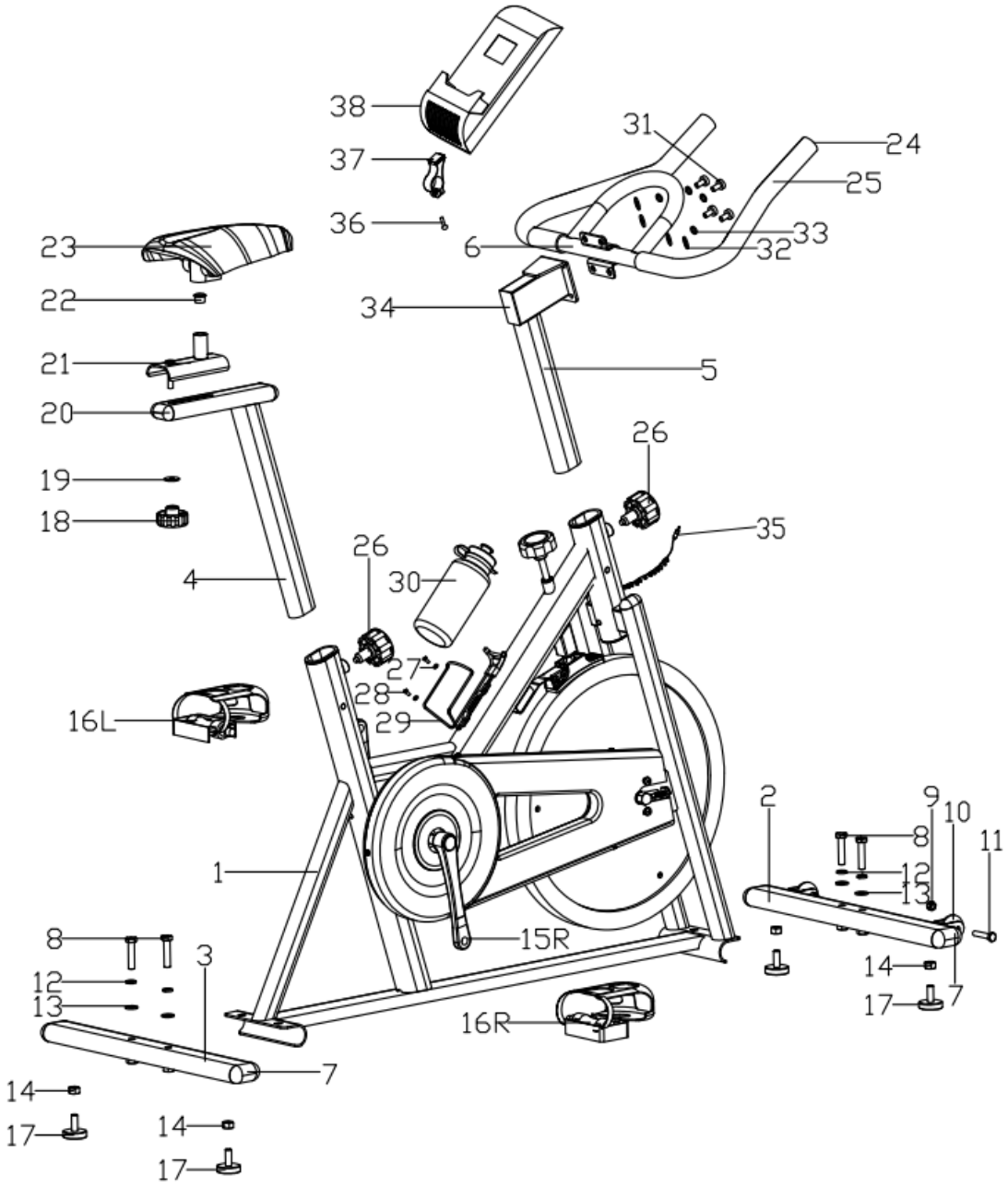
12. Placera inga fingrar eller andra föremål i cykelns rörliga delar.

13. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram för att fastställa hur ofta, hur länge och hur intensivt du bör träna utifrån din ålder och kondition.

14. Tryck ned motståndsratten efter avslutat träningspass för att öka motståndet så att pedalerna inte snurrar fritt och riskerar att skada någon.

15. Maximal användarvikt 100 kg

SPRÄNGSKISS

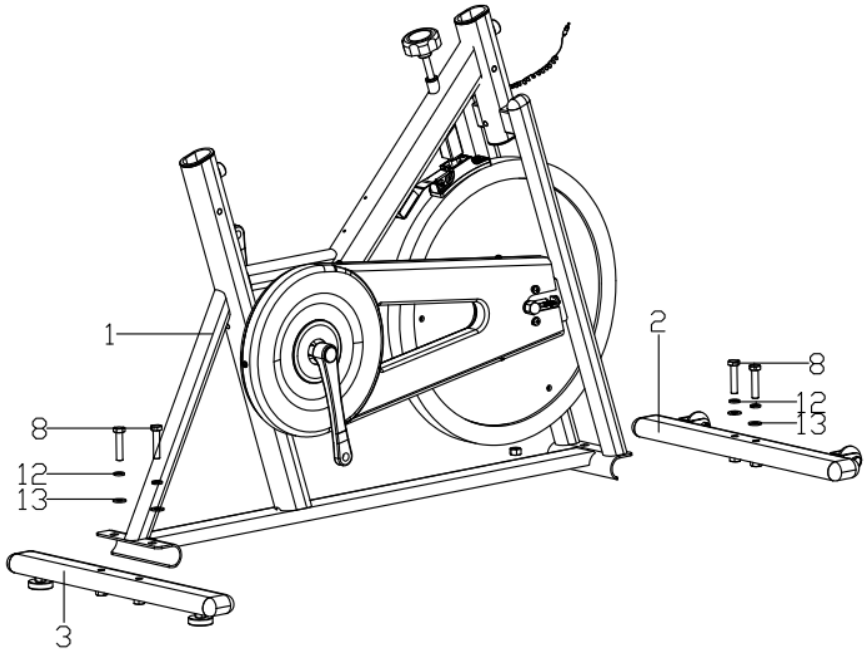


LISTA ÖVER KOMPONENTER

NR.	Beskrivning	ANTAL	NR.	Beskrivning	ANTAL
1	Huvudram	1	20	Ändkåpa	2
2	Främre stödben	1	21	Sadelfäste	1
3	Bakre stödben	1	22	Lock	1
4	Sadelstolpe	1	23	Sadel	1
5	Styrstolpe	1	24	Ändkåpa	2
6	Styre	1	25	Skumhandtag	2
7	Ändkåpa stödben	4	26	Utdragbar justeringsratt	2
8	Sexkantbult M10X45	4	27	Plattbricka	7
9	Nylonmutter M8	2	28	Philipsskruv med kullrigt huvud	8
10	Hjul	2	29	Flaskhållare	1
11	Sexkantbult M8X40	2	30	Flaska	1
12	Fjäderbricka D10	4	31	Sexkantbult M8*15	4
13	Plattbricka D10*D20*2	4	32	Plattbricka D8	4
14	Sexkantmutter M10	4	33	Fjäderbricka	4
15L/R	V/H vevarm	1/1	34	Fyrkantig ändkåpa	1
16L/R	V/H pedal	1/1	35	Sensorkabel	1
17	Justeringsfot	4	36	Philipsskruv med kullrigt huvud	1
18	Justeringsratt	1	37	Displayfäste	1
19	Plattbricka D8*D24*2	1	38	Display	1

MONTERING

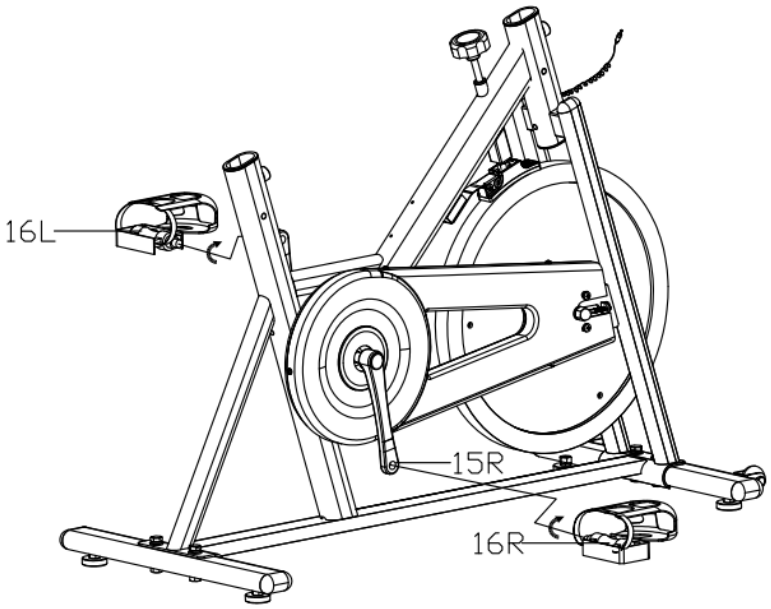
Steg 1: Fäst det främre stödbenet (2) och det bakre stödbenet (3) på huvudramen med insexbultar (8), fjäderbrickor (12) och plattbrickor (13).



Steg 2:
Fäst pedalerna (16L/R) på vevarmarna (15L/R) på huvudramen med multiverktyget.

OBS! Pedalerna är märkta “L” för vänster och “R” för höger och ska fästas på motsvarande vevarm. Vänster pedal (16L) ska skruvas fast moturs på vänster vevarm. På motsvarande sätt ska höger pedal (16R) skruvas fast medurs på höger vevarm.

Se till att pedalerna sitter fast på vevarmarna ordentligt när du tränar så att skada inte uppstår på pedal

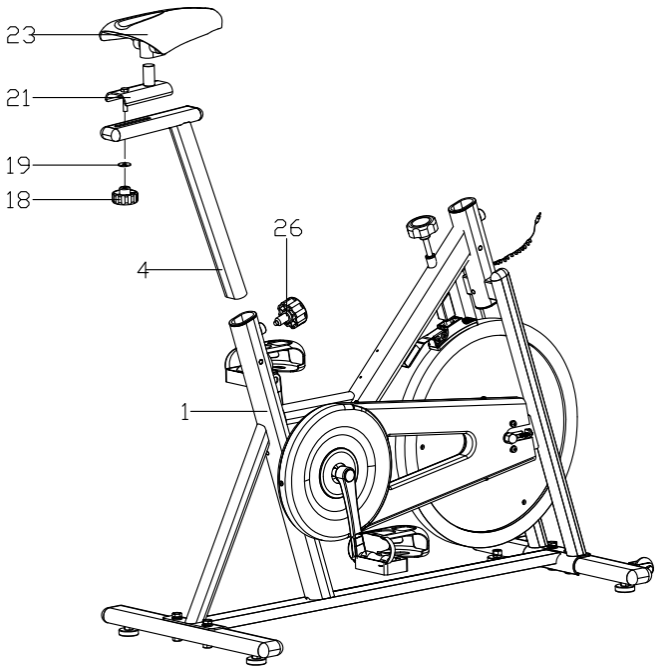


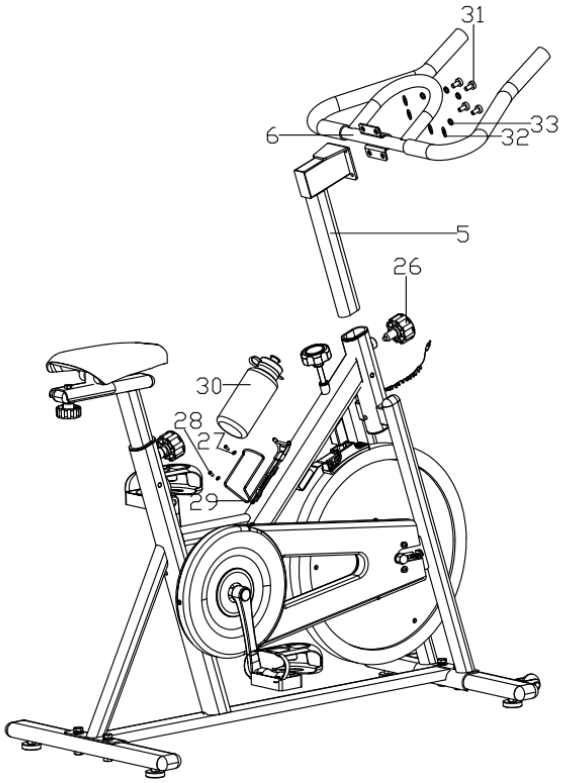
Steg 3:

Fäst sadeln (23) på sadelfästet (21) med multiverktyget. Sätt sedan i sadelfästet (21) i sadelstolpen (4) och justera till önskad horisontell position med justeringsratt (18) och plattbricka (19).

Dra ut den utdragbara justeringsratten (26) från huvudramen (1) och sätt sedan i sadelstolpen (4) i huvudramen (1). Justera till önskad höjd och fixera med justeringsratten (26).

OBS! När du vill justera sadelns höjd räcker det att du drar justeringsratten utåt, du behöver inte skruva loss den helt. Se till att sadeln (23) sitter fast ordentligt före användning.





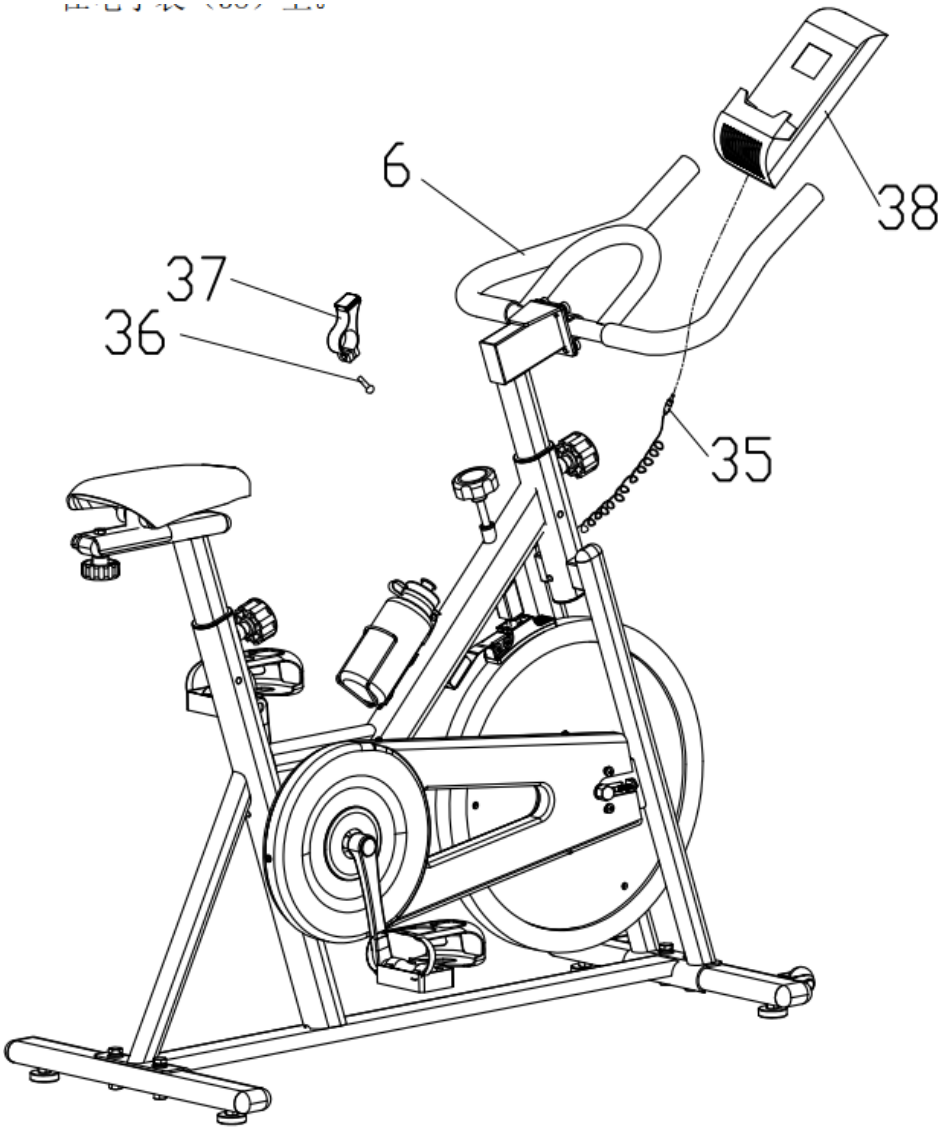
Steg 4:

1. Fäst styrstolpen (5) på huvudramen (1) med den utdragbara justeringsratten (26) och fäst sedan styret (6) på styrstolpen (5) med sexkantskruvar (31), plattbrickor (32) och fjäderbrickor (33).

2. Fäst flaskhållaren (29) på huvudramen (1) med plattbrickor (27) och philipsskruvar med kullrigt huvud (28). Placera sedan flaskan (30) i flaskhållaren (29).

Steg 5:

1. Fäst displayfästet (37) på styret (6) med philipsskruvar med kullrigt huvud (36). Fäst displayenheten (38) på displayfästet (37) och koppla sedan in sensorkabeln (35) på displayenhetens baksida (38).



DISPLAYANVISNINGAR

SPECIFIKATIONER

TIME [TID]----------0:00~99:59 MIN
SPEED [HASTIGHET]----------0.0~999.9ML/H (KM/H)
DISTANCE [DISTANS]---------0.00~9999 ML (KM)
CALORIE [KALORIER]----------0.0~9999 KCAL
TOTAL DIST(ODO)---0.00~9999 ML (KM)
PULSE [PULS] (OM TILLÄMPL) ----------40~240 BPM

KNAPPARNAS FUNKTIONER

MODE [LÄGE]: Med den här knappen väljer du och kan visa önskad funktion. Håll ned i 3 sekunder för att nollställa värden (förutom ODO).

SET [STÄLL IN]: Med den här knappen ställer du in värden för TIME [TID], DISTANCE [DISTANS] och PULSE [PULS] när du inte är skanningsläge. Under träningen räknar inställda värden nedåt. När värdet når noll återställs det.

RESET [NOLLSTÄLL]: I inställningsläge trycker du på RESET [NOLLSTÄLL] för att nollställa värdet.

FUNKTIONER

1. TID: Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på TIME [TID]. Din aktuella träningstid visas.
2. HASTIGHET: Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på SPEED [HASTIGHET]. Din aktuella hastighet visas.
3. DISTANS: Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på DISTANCE [DISTANS]. Träningspassets distans visas.
4. KALORIER: Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på CALORIE [KALORIER]. Dina förbrukade kalorier visas.
5. ODO: Visar total distans.
6. PULS (OM TILLÄMPLIGT): Tryck på MODE [LÄGE] tills markören pekar på PULSE [PULS]. Fäst öronklämman på örat eller håll om sensorn i 3 sekunder.
7. SKANNA] Växlar automatiskt mellan funktionerna, varje funktion visas i 6 sekunder. Funktionerna visas i följande ordning: TIME [TID]---SPEED [HASTIGHET]---DISTANCE [DISTANS]---CALORIE [KALORIER]---ODO---PULSE [PULS] (om tillämpl.)---SCAN [SKANNA]

OBS!

1. Efter 4–5 minuter utan signaler eller aktivitet stänger displayen av automatiskt.
2. Displayen startar automatiskt vid signal eller aktivitet.
3. Om displayen blir suddig eller svårläslig behöver du byta batterier. Byt alltid båda batterierna på samma gång.
3. Displayenheten använder 2x AAA-batterier (1,5v).

ANVÄNDA DIN SPINNINGCYKEL

Träning på spinningcykeln främjar din hälsa på flera sätt. Den hjälper dig att förbättra din fysiska kondition, tona dina muskler och tillsammans med en kalorisnål kost, gå ned i vikt.

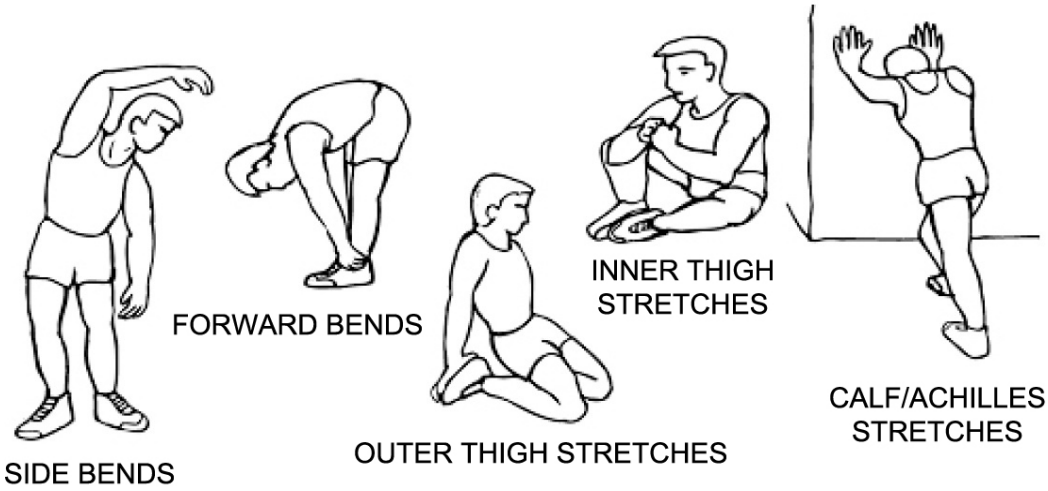
VÄRMA UPP

Syftet med att värma upp är att förbereda din kropp för träning och minimera risken för skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller konditionsträning. Gör aktiviteter som är pulshöjande och som värmer upp musklerna. Exempel på aktiviteter är att gå i rask takt, jogga, göra krysshopp, hoppa rep och springa på stället.

STRETCHA

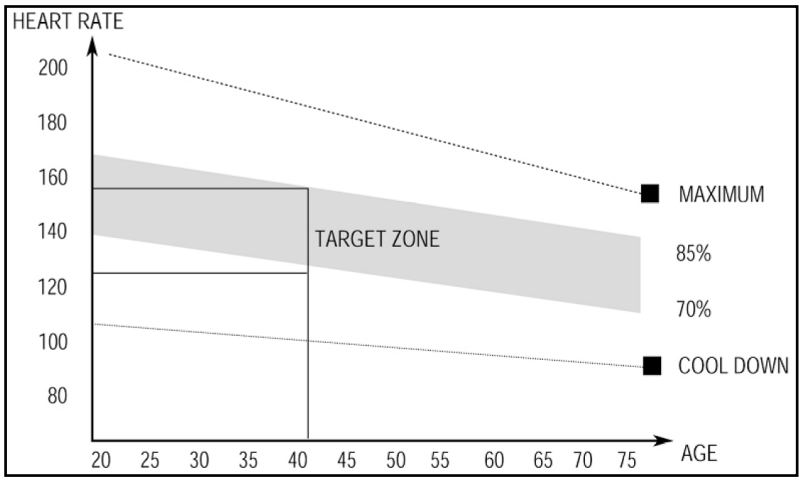
Det är viktigt att stretcha när musklerna är varma – både efter uppvärmning och igen efter ditt träningspass. När musklerna är varma är de lättare att stretcha, vilket minskar risken för skador. Håll stretchövningarna i 15–30 sekunder.
STUDSA INTE.

Tänk på att alltid rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.



TRÄNA

Det är nu du verkligen behöver anstränga dig. Efter regelbunden användning kommer dina benmuskler att bli flexiblare. Jobba i egen takt men se till att hålla ett stadigt tempo genom hela passet. Du bör jobba tillräckligt hårt för att öka pulsen till målzonen som visas i diagrammet nedan.



VARVA NED

Syftet med att varva ned är att låta kroppen återgå till dess normala vilotillstånd i slutet av varje träningspass. Bra nedvarvning sänker långsamt din puls och låter blodet återvända till hjärtat.

TILLVERKARENS DEKLARATION

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i maskindirektiv 2006/42/EG och EN957-5. Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen.

05/2021

FitNord
Jymir Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33310 Tammerfors
Finland

Ansvarsfriskrivning

© 2021 Jymir Oy
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan förvarning.