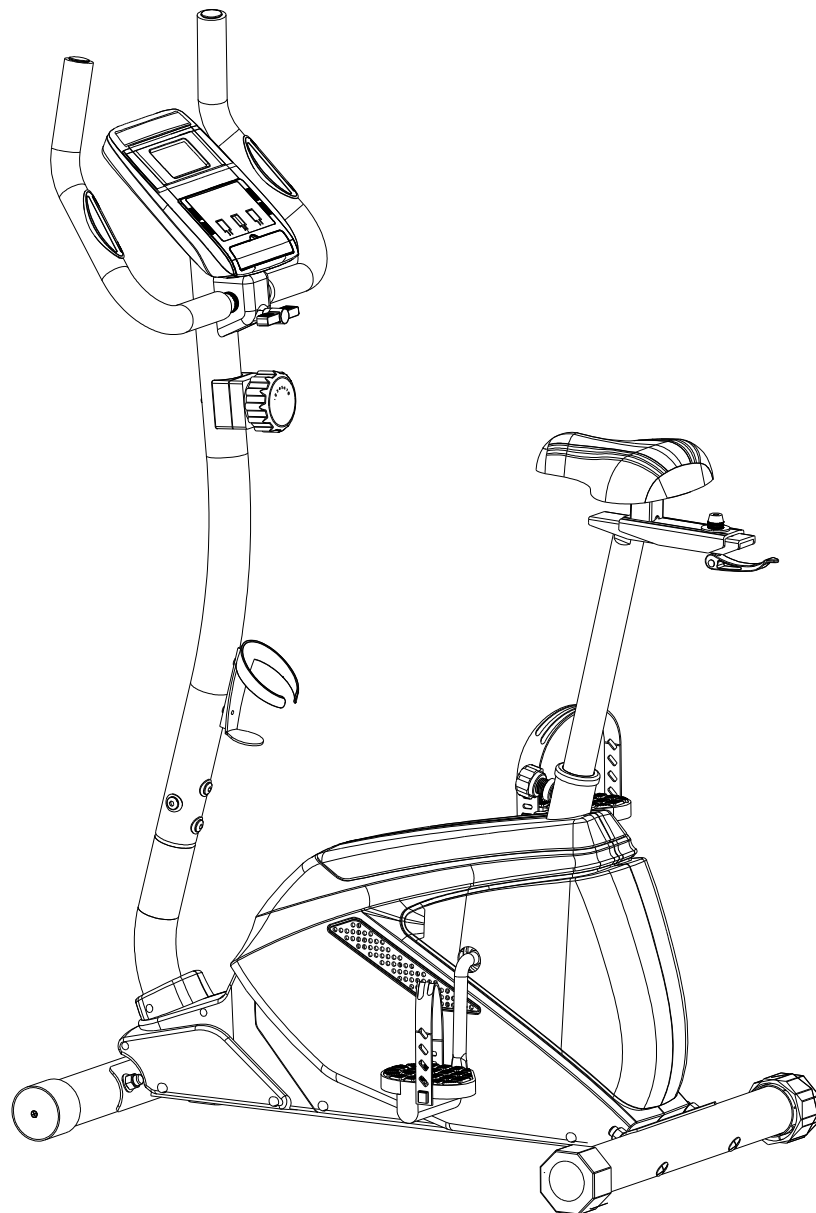


NORDIC[®]

205 CYCLE

NORSK BRUKERVEILEDNING



INNHold

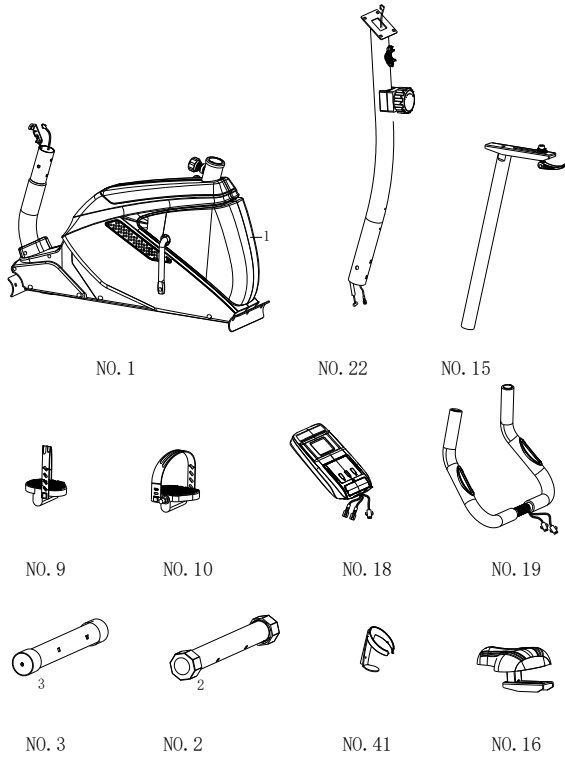
FORHOLDSREGLER	2	OVERSIKTSDIAGRAM	11-12
SJEKKLISTE, MONTERING	3	DELELISTE	13-14
DELELISTE, SMÅDELER	4	COMPUTER	15-16
MONTERING	5-10	TRENINGSINSTRUKSJONER	17-18

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Selv om dette apparatet er utviklet med vekt på sikkerhet, vil det alltid være forholdsregler forbundet med treningsapparater. Forsikre deg om at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du monterer og tar apparatet i bruk. Vær spesielt oppmerksom på følgende forholdsregler:

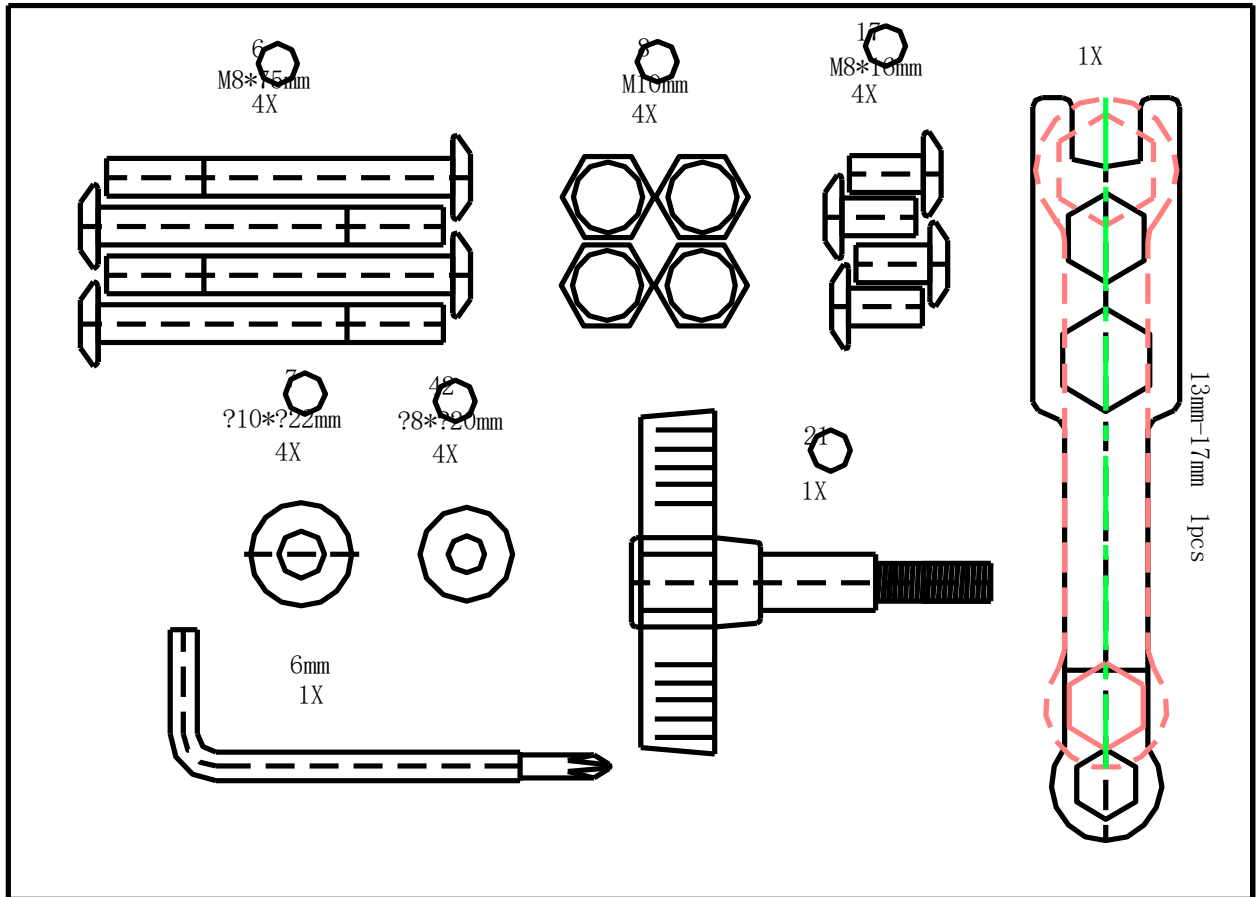
1. Barn og kjæledyr må ikke ha tilgang til dette apparatet. Ikke la barn få oppholde seg i samme rom som dette apparatet uten oppsyn.
2. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller annet ubehag må han eller hun avslutte treningsøkten og snakke med en lege umiddelbart.
4. Plasser apparatet på en jevn og åpen overflate. Ikke bruk apparatet nær vann eller utendørs.
5. Hold hender unna alle deler i bevegelse.
6. Ikle deg alltid passende treningstøy når du bruker apparatet. Ikke ikle deg badekåper eller annen bekledding som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Joggesko er også anbefalt.
7. Bruk apparatet kun på den måten brukerveiledningen beskriver at den skal brukes. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten.
8. Ikke plasser skarpe objekter i nærheten av apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør ikke ta i bruk apparatet uten oppsyn av lege eller kvalifisert personell.
10. Varm opp og tøy ut før du bruker apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt for dette apparatet er 110 kilo.

SJEKKLISTE, MONTERING (ENGELSK)



NR.	ENGELSK NAVN	ANT
1	Main Frame	1
22	Front support	1
15	Seat support	1
18	Meter	1
9/10	Pedal L/R	1/1
16	Seat	1
19	Handlebar	1
3	Front stabilizer	1
2	Rear stabilizer	1
41	Bottle holder	1

SMÅDELER

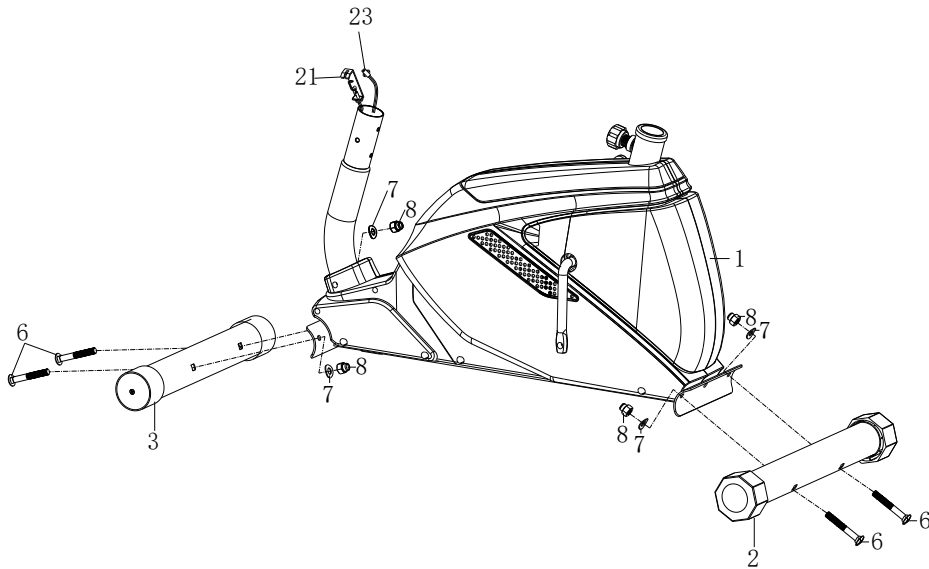


MONTERING

STEG 1

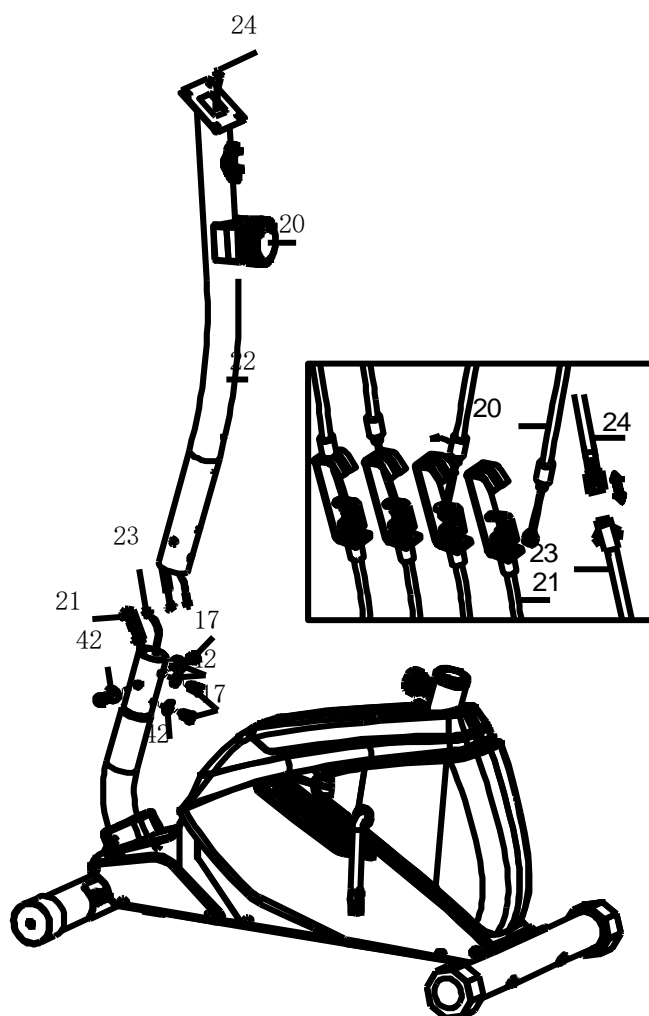
Fest fremre stabilisator (03) til hoveddrammen (01) med to bolter (06), to kurvede skiver (07) og to kuppelmuttere (08).

Fest bakre stabilisator (02) til hoveddrammen (01) med to bolter (06), to kurvede skiver (07) og to kuppelmuttere (08).



STEG 2

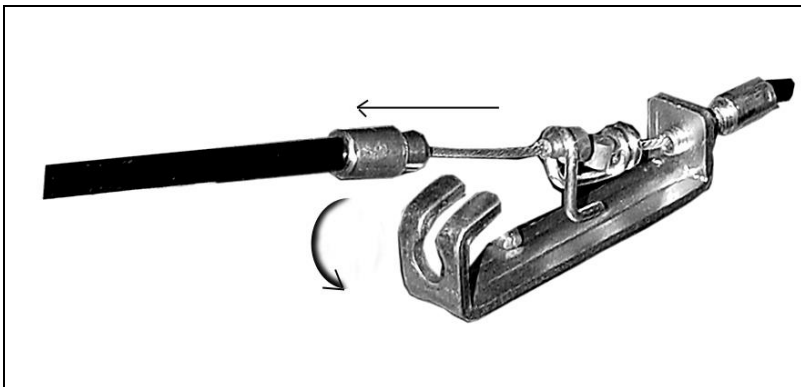
Koble midtre sensorledning (24) fra styrestammen (22) til nedre sensorledning (23).
Juster motstandsskruen (20) til nivå 8, og koble den så til nedre motstandskabel (21). Før styrestammen (22) inn i hoveddrammen (1) og fest med fire sett unbrakobolter (17) og kurvede skiver (42).



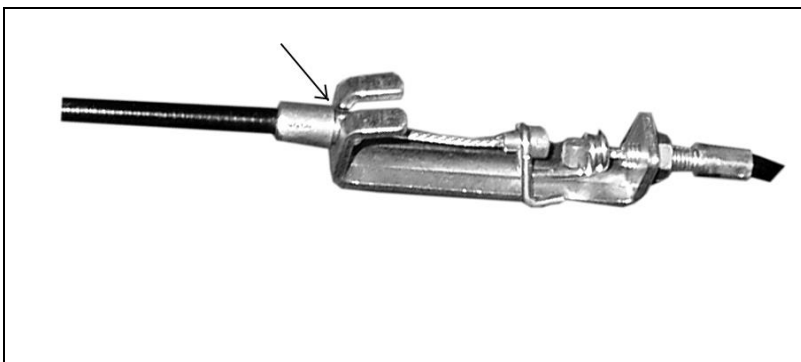
TILKOBLING AV MOTSTANDSKONTAKT



Før kablededningen fra koblestykket i sensor-skjøteledningen inn i åpningen på ledningholderen i sensorledningkontakten.



Dra kontakten på sensor-skjøteledningen bakover og før ledningen gjennom gropa i braketten.

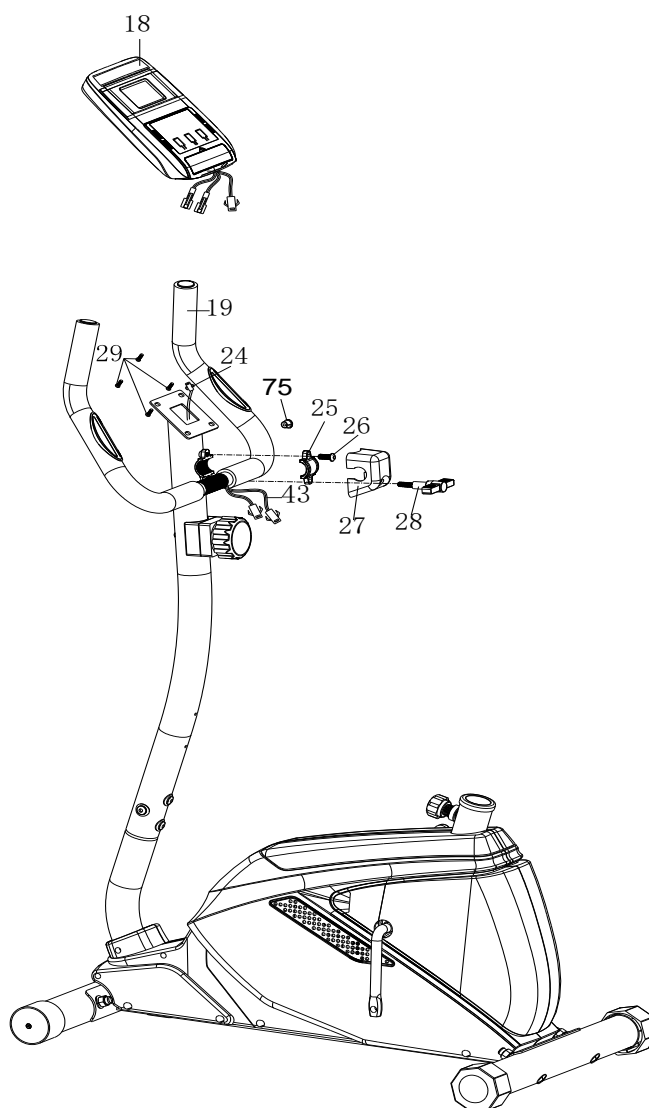


Slipp kontakten ned slik at koblestykket sitter godt på toppen av braketten.

MERK: Det kan bli nødvendig å få hjelp til å holde styrestammen mens du kobler computerledningene.

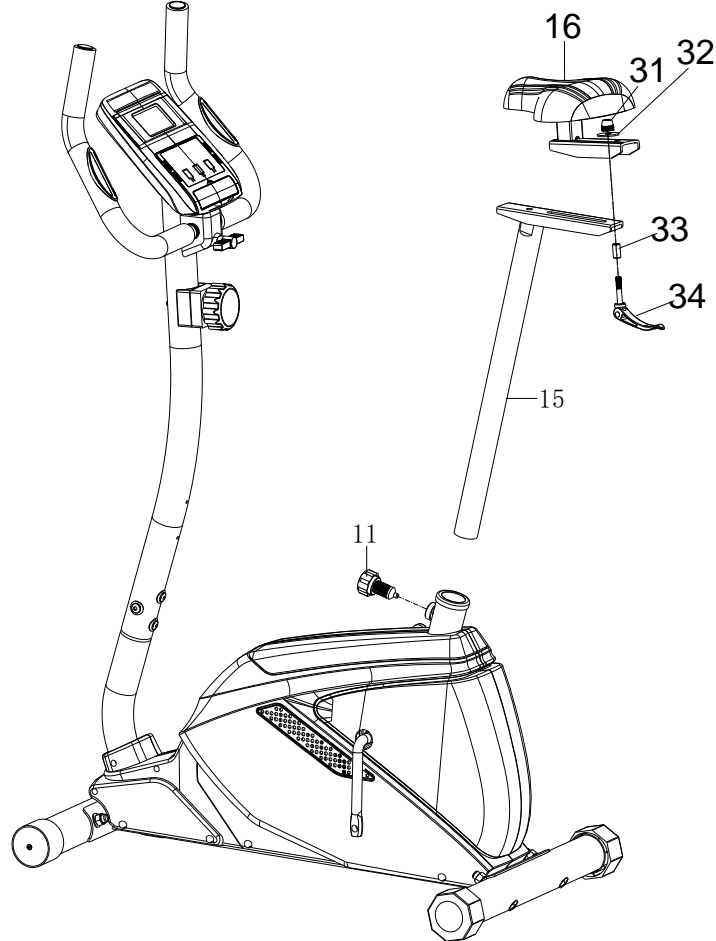
STEG 3

Fest håndtaket (19) til styrestammen (22) med en klemme (25), unbrakobolt (25), dekorativt deksel (27) og T-skrue (28). Koble øvre sensorledning fra konsollryggen (18) til midtre sensorledning (24). Før nedre pulsledning (43) gjennom malja (75) på styrestammen (22) og dra midtre sensorledning (43) ut av styrestammen (22). Koble nedre pulsledning (43) til øvre pulsledning fra konsollryggen (18). Fest computeren (18) til braketten på styrestammen (22) med fire skruer (29).



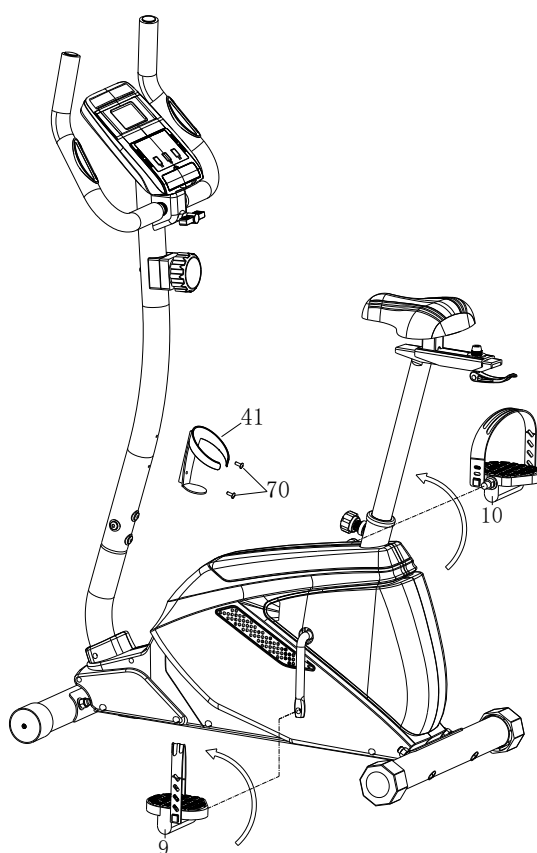
STEG 4

Fest setet (16) til setestammen (15) med justeringsskrue (34), hylse (33), skive (32) og mutter (31). Før setestammen (15) inn i hoveddrammen (1), og stram med justeringsskruen (11).

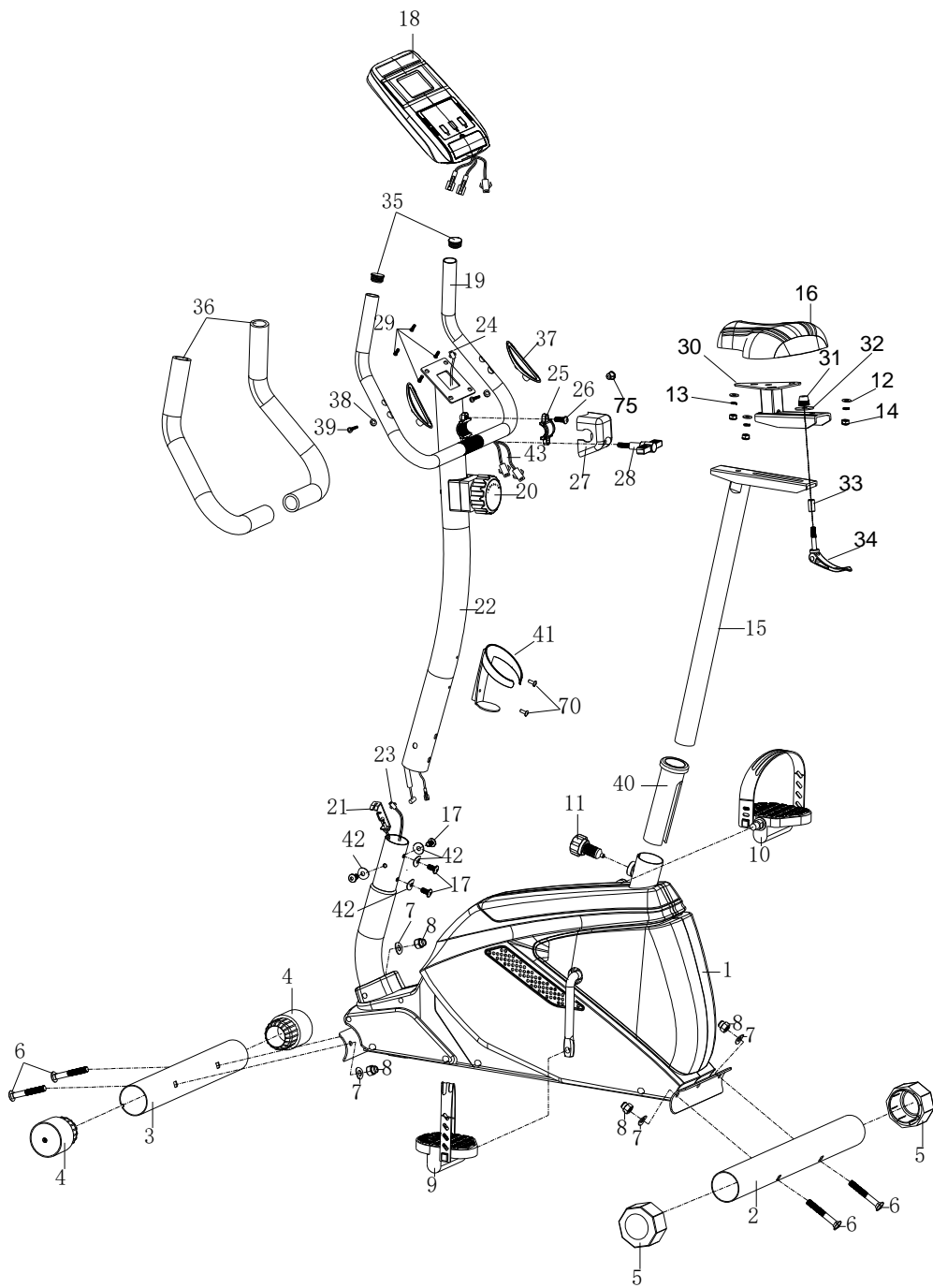


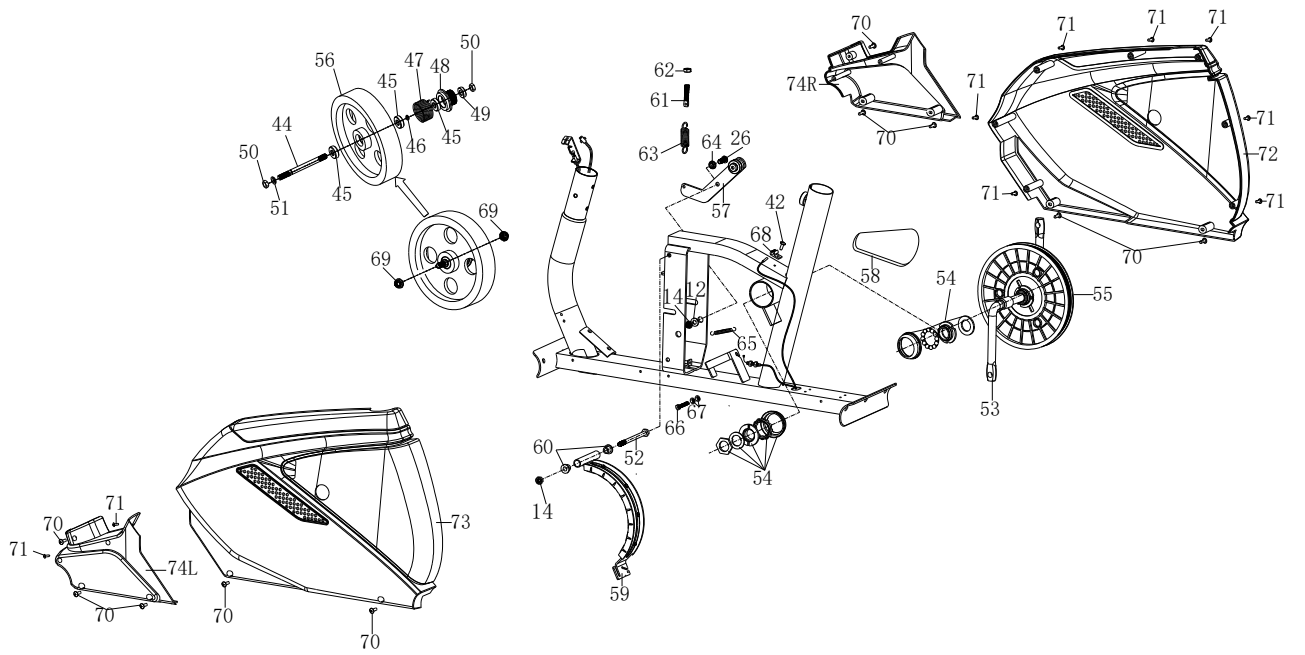
STEG 5

Fest flaskeholdere (41) til styrestammen (22) med to skruer (70). Fest venstre og høyre pedalstroppe til venstre og høyre pedaler (9/10). Fest venstre og høyre pedaler (9/10) til venstre og høyre krankarmer. Merk: Pedalene og krankarmene er markert med bokstavene L (venstre) og R (høyre). Venstre pedal (L) skal skrues på i retning med klokken, og høyre pedal (R) skal skrues på i retning mot klokken.



OVERSIKTSDIAGRAM





DELELISTE (ENGELSK)

NR.	ENGELSK NAVN	ANT
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	End Cap For Front Stabilizer	2
5	End Cap For Rear Stabilizer	2
6	Carriage Bolt M10*75	4
7	Curved Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	4
8	Domed Nut M10	4
9	Left Pedal	1
10	Right Pedal	1
11	Quick Release Knob	1
12	Washer $\Phi 17 \times \Phi 8$	4
13	Spring Washer $\Phi 8$	3
14	Nylon Nut M8	5
15	Seat Post	1
16	Seat	1
17	Allen Bolt M8*16	4
18	Computer	1
19	Handlebar	1
20	Tension control w/ upper cable wire	1
21	Lower tension cable	1
22	Front Post	1
23	Lower Sensor Wire	1
24	Middle Sensor Wire	1
25	Clip	1
26	Allen Bolt M8*20	2
27	Decorative Cover for Clip	1
28	T Type Knob	1
29	Screw M5*12	4
30	Sliding Tube	1
31	Bowl Shaped Nut	1
32	Washer	1
33	Sleeve	1
34	Knob	1
35	End Cap	2
36	Foam Grip for Handlebar	2
37	Hand Pulse Sensor	2
38	Washer	2

DELELISTE (ENGELSK)

NR	ENGELSK NAVN	ANT
39	Screw	2
40	Bushing	1
41	Bottle holder	1
42	Curved Washer $\Phi 8 \times \Phi 20$	4
43	Lower Pulse Wire	2
44	Axle for Flywheel	1
45	Bearing	3
46	Washer	1
47	Spring Clutch	1
48	Small pulley	1
49	Bearing	1
50	Nut M10*1.25	2
51	Bowl Shaped Spacer	1
52	Allen Bolt M8*105	1
53	Crank	1
54	BB assembly	1
55	Pulley	1
56	Flywheel	1
57	Idler Assembly	1
58	Belt	1
59	Magnetic Assembly	1
60	Spacer	2
61	Hex Head Bolt M8*45	1
62	Nut M6	1
63	Spring	1
64	Spacer	1
65	Spring	1
66	Hex Head Bolt M6*25	1
67	Nut M6	2
68	Sensor Bracket	1
69	French nut	2
70	Self Tapping Screw	13
71	Self Tapping Screw ST5*15	9
72	Chain Cover L	1
73	Chain Cover R	1
74	Decorative Cover	1/1
75	Grommet	1

FORSIKRE DEG OM AT ALLE BOLTER OG MUTTERE ER STRAMMET FØR DU BRUKER APPARATET

COMPUTER



FUNKSJONSKNAPPER:

MODE – Velger funksjoner.

SET – Stiller inn verdier for tid, distanse, kalorier og håndpuls.

RESET – Nullstiller verdier for tid, distanse, kalorier og håndpuls.

DRIFT OG FUNKSJON

1.SCAN: Trykk MODE til beskjeden SCAN vises på skjermen. Skjermen vil nå bla gjennom alle seks funksjoner – TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (distanse), CALORIE (kalorier), ODO (odometer) og PULSE (puls) – med seks sekunders intervall.

2.TIME: (1) Teller opp treningstiden fra null.
(2) Trykk MODE til beskjeden TIME vises på skjermen. Trykk så SET for å stille inn ønsket treningstid. Når tiden er talt ned vil computeren lydindikere i 15 sekunder.

3.SPEED: Viser inneværende hastighet.

4.DIST: (1) Teller opp distansen fra null.
(2) Trykk MODE til beskjeden DIST vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningsdistanse. Når distansen er talt ned vil computeren lydindikere i 15 sekunder.

5.CALORIES: (1) Teller opp det totale antallet kalorier fra null.
(2) Trykk MODE til beskjeden CAL vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket kaloriforbrenning. Når kaloriforbrenningen er talt ned vil computeren lydindikere i 15 sekunder.

6. ODO: Viser den totale virtuelle distansen apparatet har beveget seg.

7. PULSE: Trykk MODE til beskjeden PULSE vises på skjermen. Før du utfører målingen må du plassere håndflatene på begge metallkontaktene. Computeren vil etter seks eller syv sekunder vise din puls i *slag pr minutt* (BPM).

Merk: Målingsverdien kan fremstå høyere enn den virtuelle pulsen i løpet av de to eller tre første sekundene av målingen, før den legger seg på normalt nivå. Håndpuls målingen kan ikke brukes som grunnlag for medisinsk behandling.

Trykk MODE til beskjeden PULSE vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningspuls. Du kan velge verdier mellom 40 og 240 BPM. Computeren vil lydindikere dersom pulsen er lavere enn den innstilte verdien.

MERK :

1. Bytt batterier dersom skjermstyrken er svak eller fraværende.
2. Computeren vil skru seg av automatisk dersom den ikke mottar signaler etter fire minutter.

SPESIFIKASJONER:

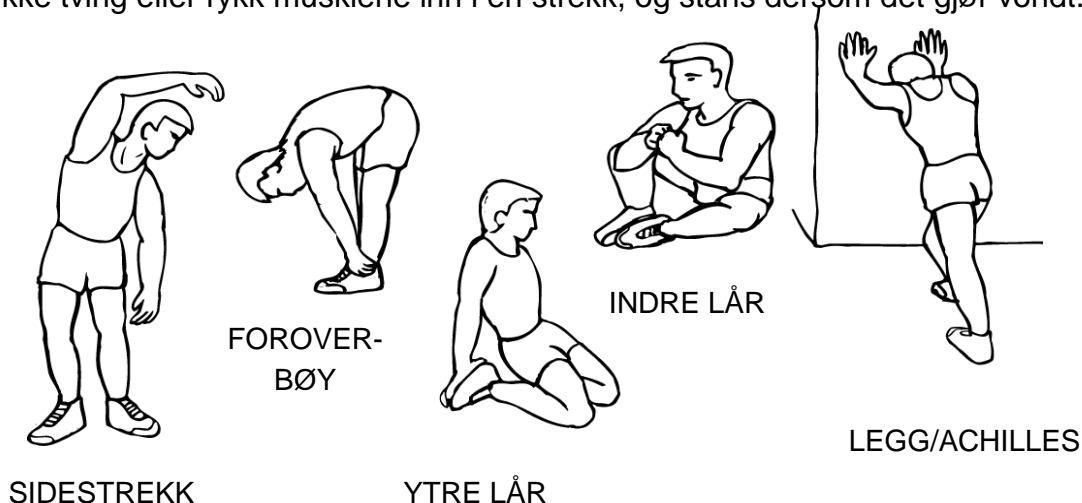
FUNK- SJON	Funksjonsskanning	Seks sekunders intervall
	Tid	00:00'~99:59'
	Inneværende hastighet	Maks registrerbare hastighet: 99,9 km/t
	Distanse	0.00~99.99 km eller 0.00~9999 km
	Kalorier	0.1~999.9 kCAL
	Odometer	0.1~999.9 km eller 1 ~ 9999 km
	Puls	40~240 BPM
Batteritype	2 stk AA eller UM-3	
Driftstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagringstemperatur	-10°C ~ +60°C	

TRENINGSPROGRAM

Ved å bruke dette treningsapparatet vil du forbedre din fysiske helse og muskeltone, og sammen med et kontrollert kalori-inntak vil det hjelpe deg å gå ned i vekt.

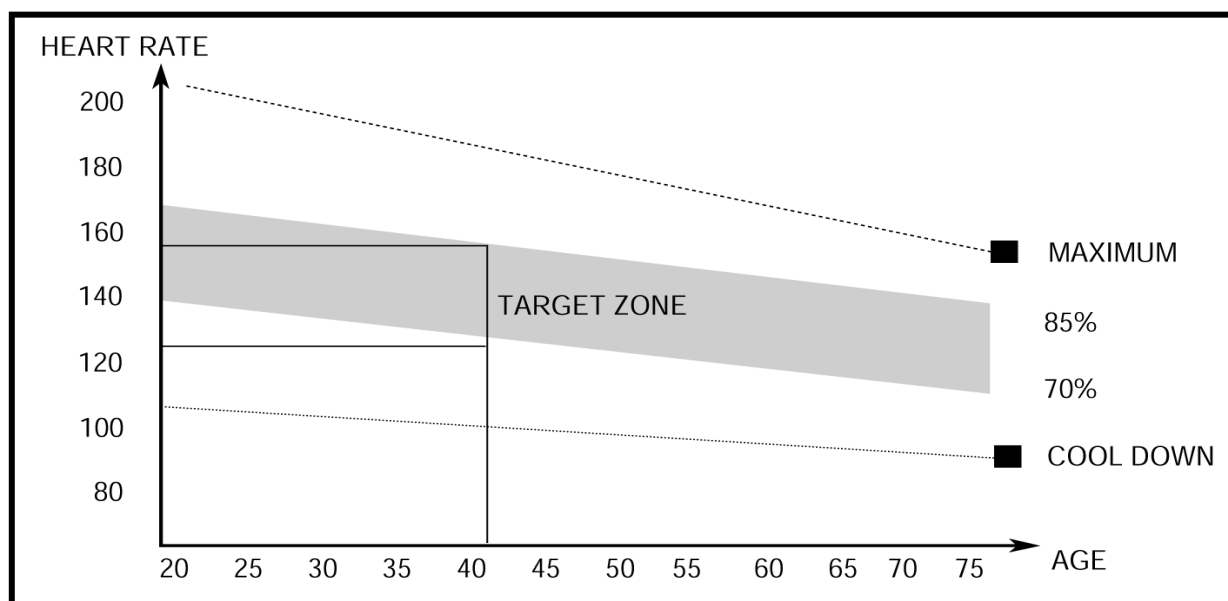
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen hjelper blodsirkulasjonen og gjør musklene klare til den kommende treningsøkten. Den vil også redusere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales å utføre tøyeøvelser som vist på illustrasjonen under. Hver tøying bør holdes i omtrent 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene inn i en strekk, og stans dersom det gjør vondt.



2. Treningsfasen

Dette er stadiet der du bør legge inn mest innsats. Musklene i bena dine vil bli mer fleksible etter regelmessig bruk. Tren i et tempo som passer deg, men forsikre deg om at du holder dette tempoet gjennom hele økten. Innsatsen bør være høy nok til å øke pulsen din slik at den kommer inn i målsonen («Target Zone») i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å starte med en varighet på omtrent 15 – 20 minutter.

3. Nedkjølingsfasen

Dette stadiet trapper ned anstrengelsen i ditt kardiovaskulær system og dine muskler. Stadiet gjentar øvelsene og innsatsen fra oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du holder et redusert tempo i omtrent fem minutter. Gjenta deretter strekkøvelsene, og husk at du ikke må tvinge eller rykke musklene inn i strekken.

Etter hvert som du kommer i bedre form kan du trene både lengre og hardere. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og at du fordeler disse øktene slik at de har omtrent like lange pause imellom.

MUSKELTONING

Ønsker du å bruke apparatet til å tone musklene dine, må du stille motstanden høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og vil sannsynligvis føre til at du ikke kan trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også forsøker å forbedre din utholdenhet blir du nødt til å endre treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedkjølingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil bli nødt til å redusere hastigheten for å fortsatt holde pulsen i målsonen.

VEKTTAP

Innsatsen er det viktigste når du skal gå ned i vekt. Du vil brenne flere kalorier dess lenger og hardere du trener. Dette er essensielt samme type trening du vil utføre dersom du ønsker å forbedre din utholdenhet, og den eneste forskjellen ligger i det ultimate treningsmålet.

VEDLIKEHOLDSPLAN, SYKKEL

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.