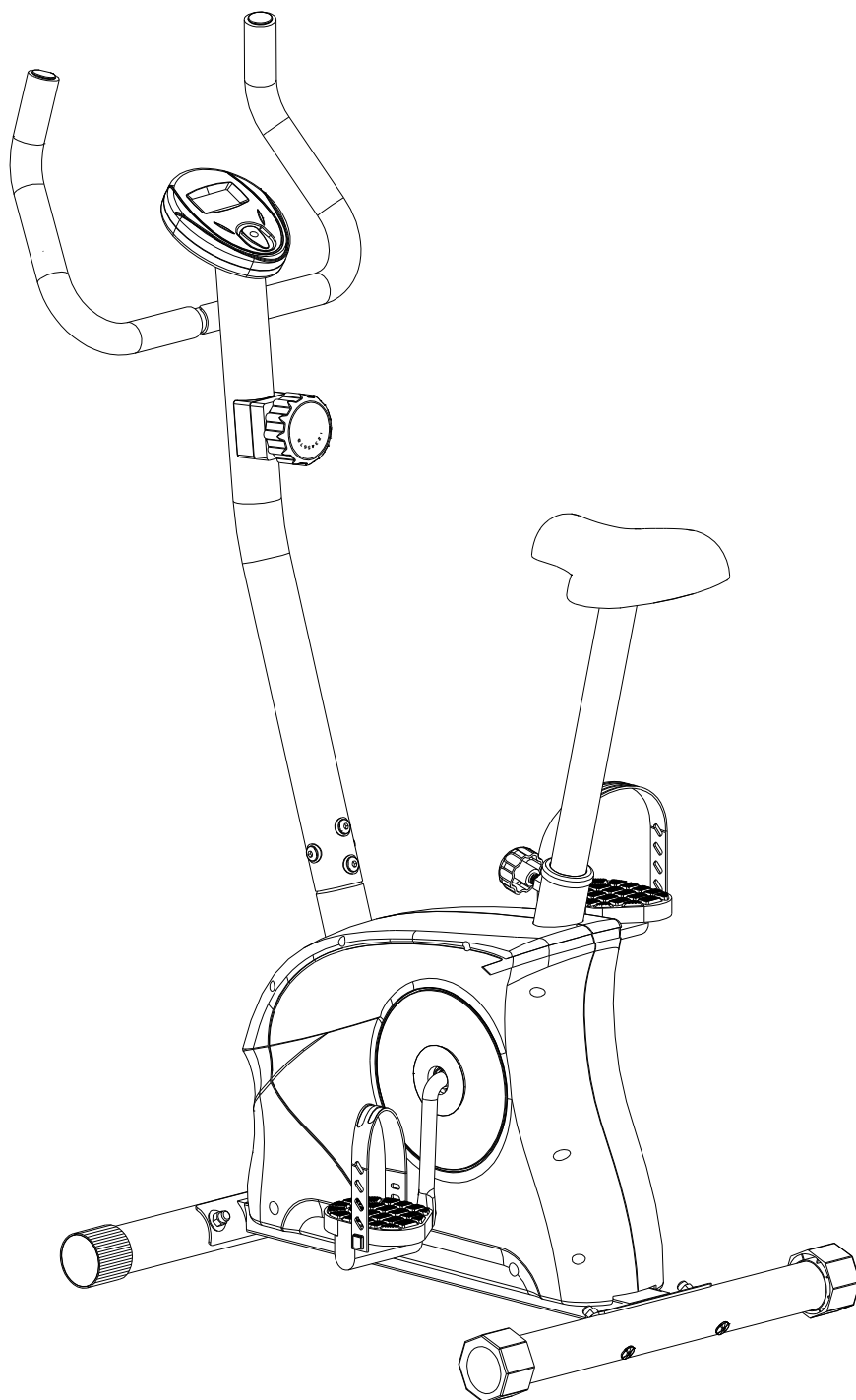


# NORDIC<sup>®</sup>

## 100 CYKEL

### SVENSK BRUKSANVISNING



## INNEHÅLL

FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2	ÖVERSIKTSDIAGRAM	7-8
CHECKLISTA FÖR MONTERING	3	MONTERING	9-14
FÖRTECKNING ÖVER SMÅDELAR	4	DATOR	15
FÖRTECKNING ÖVER DELAR	5-6	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	16-17

## VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

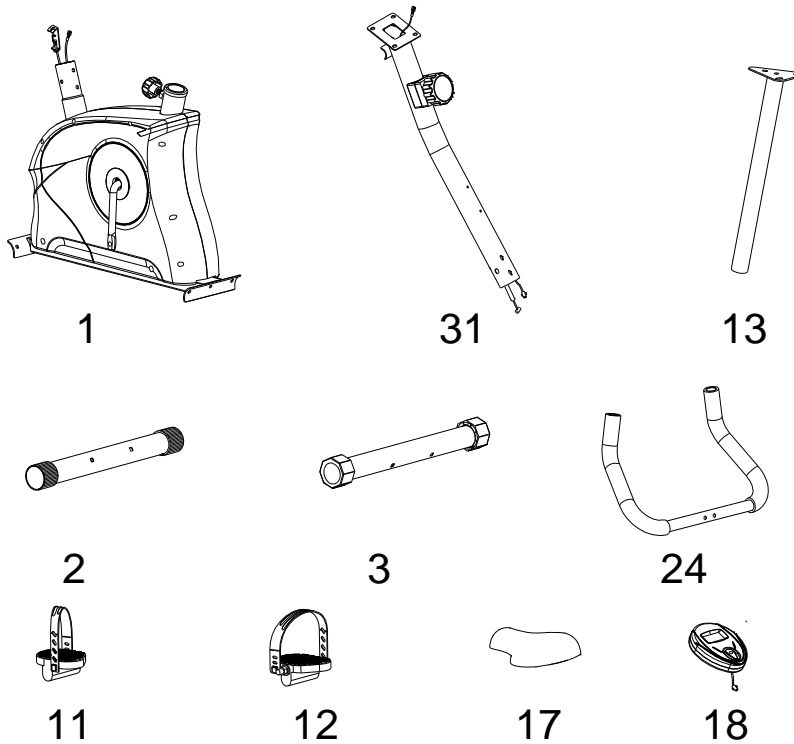
Även om den här maskinen är framtagen med säkerheten i fokus kommer det alltid att finnas förhållningsregler för träningsmaskiner. Se till att du läser igenom hela bruksanvisningen innan du monterar och använder maskinen. Var särskilt uppmärksam på följande förhållningsregler:

1. Barn och husdjur får inte ha tillgång till maskinen. Låt inte barn visas i samma rum som maskinen utan uppsikt.
2. Maskinen är endast avsedd att användas av en person åt gången.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annat obehag ska han eller hon avsluta träningspasset och uppsöka läkare.
4. Placera maskinen på ett jämnt och öppet underlag. Använd inte enheten nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
6. Klä dig alltid i lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte morgonrockar eller andra kläder som kan fastna i maskinens rörliga delar. Löparskor rekommenderas också.
7. Använd maskinen endast på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen. Använd inte extrautrustning som inte har rekommenderats av tillverkaren.
8. Placera inte vassa föremål i närheten av maskinen.
9. Personer med funktionshinder bör inte använda maskinen utan uppsikt av läkare eller kvalificerad personal.
10. Värm upp och stretcha innan du använder maskinen.
11. Använd inte maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Högsta användarvikt för den här maskinen är 110 kilo.

**OBS! PRATA MED EN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT NYTT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR EXTRA VIKTIGT OM DU ÄR ÖVER 35 ÅR ELLER HAR KÄNDA HÄLSOPROBLEM. LÄS IGENOM ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA DENNA TRÄNINGSMASKIN.**

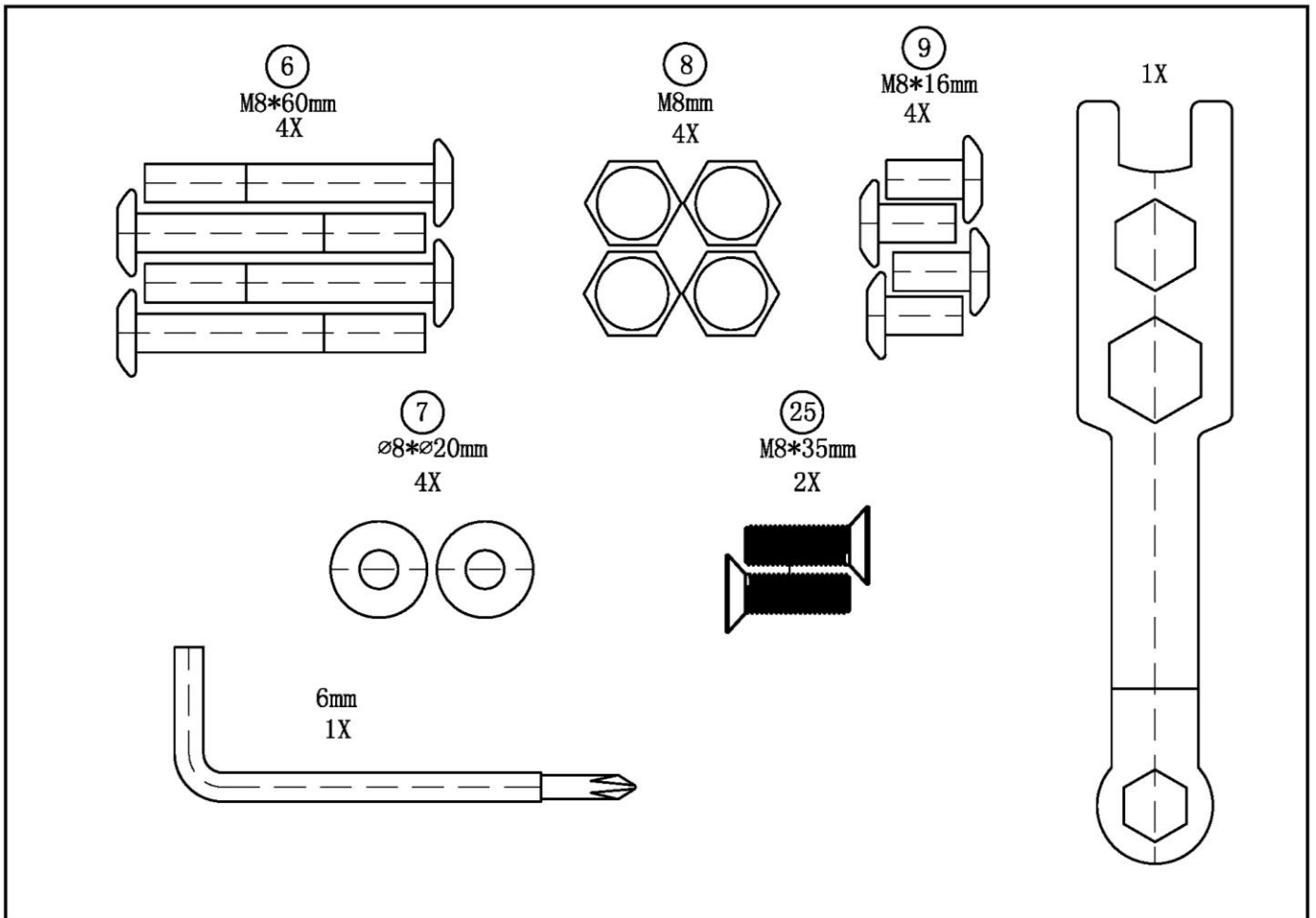
**SPARA ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK**

## CHECKLISTA FÖR MONTERING (PÅ ENGELSKA)



NR	ENGELSKT NAMN	ANT
1	Main frame	1
31	Front support	1
13	Seat support	1
18	Dator	1
11/12	Pedal ( L/R )	1/1
17	Seat	1
24	Handlebar	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1

# SMÅDELAR



**Obs! Kontrollera att alla smådelar är med i förpackningen innan du påbörjar monteringen.**

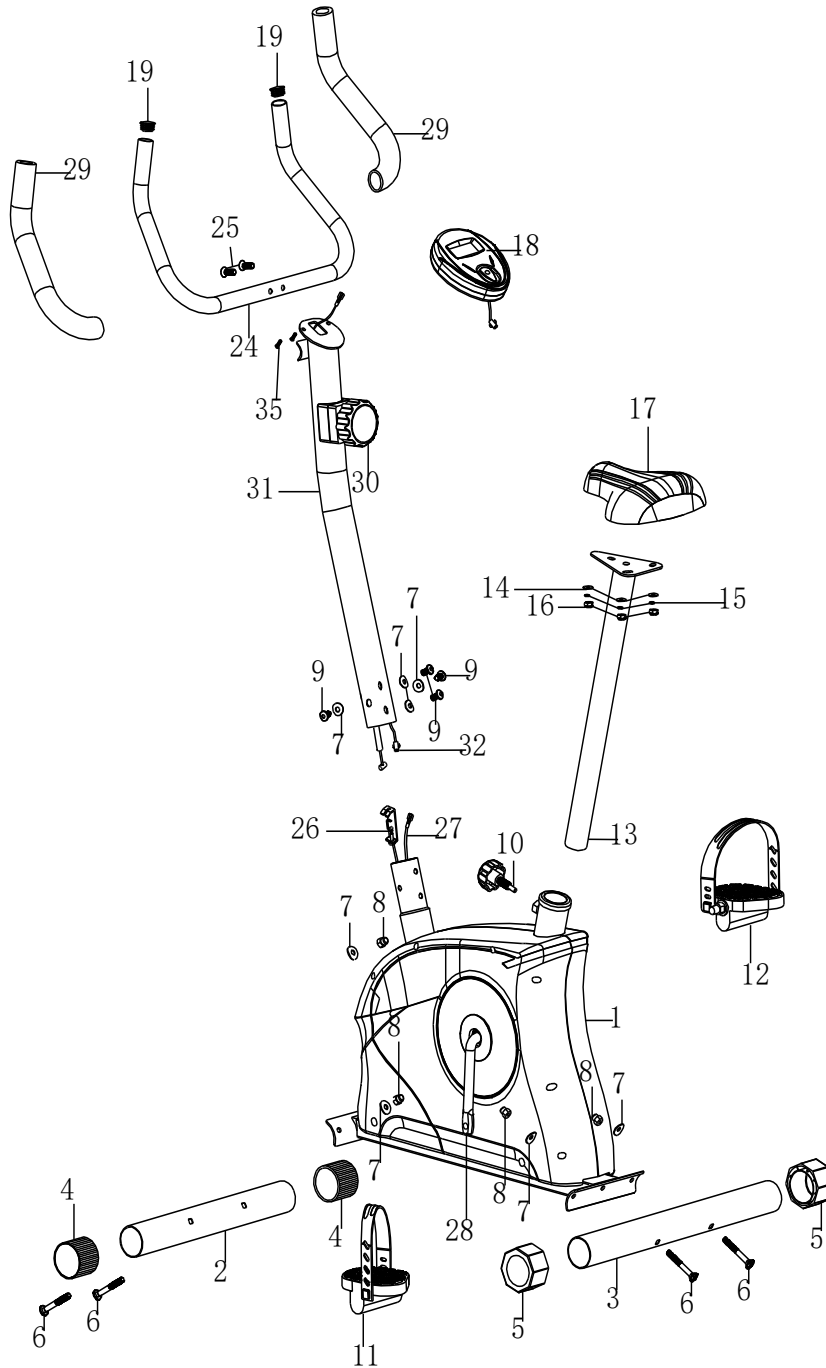
## LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

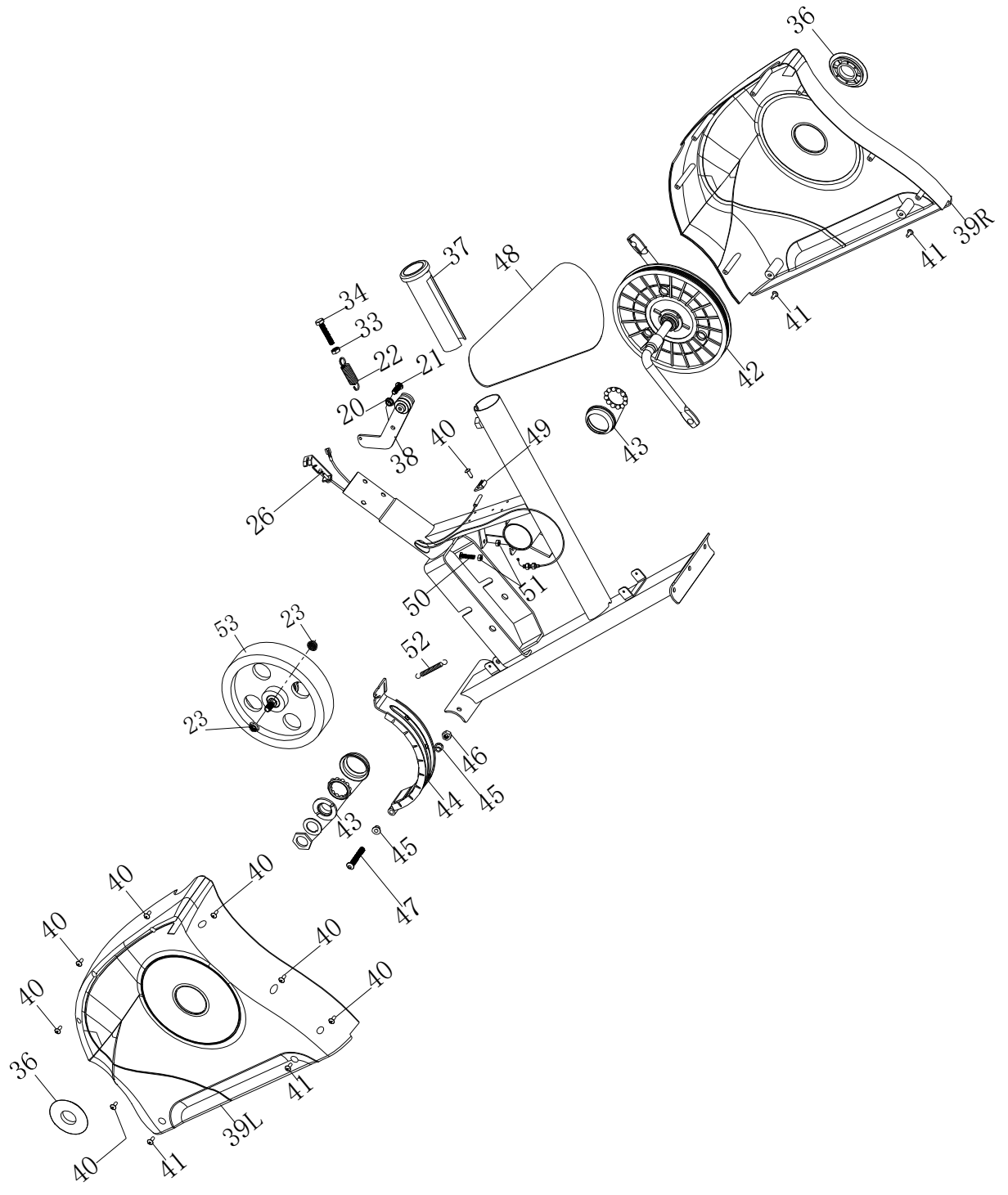
NR	ENGELSKT NAMN	ANT
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	End cap for front stabilizer	2
5	End cap for rear stabilizer	2
6	Carriage bolt M8*60	4
7	Curved washer $\Phi 8$	8
8	Domed nut M8	4
9	Allen screw M8*16	4
10	Club knob	1
11	Left pedal	1
12	Right pedal	1
13	Seat post	1
14	Flat washer $\Phi 17 \times \Phi 8$	3
15	Spring washer $\Phi 8$	3
16	Nylon nut M8	3
17	Seat	1
18	Dator	1
19	End cap for handlebar	2
20	Powder metal	1
21	Allen bolt M8*20	1
22	Spring	1
23	Flange nut	2
24	Handlebar	1
25	Allen screw M8*35	2
26	Lower tension cable	1
27	Sensor wire	1
28	Crank	1
29	Foam grip for handlebar	2
30	Tension knob w/ upper tension cable	1
31	Front post	1
32	Extension sensor wire	1
33	Nut M8	1
34	Adjusting bolt	1
35	Screw	2
36	Crank cover	2
37	Seat post bushing	1

## LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

NR	ENGELSKT NAMN	ANT
38	Idler wheel	1
39L	Chain cover L/R	1/1
40	Self tapping screw ST5*15	8
41	Self tapping screw ST5*15	4
42	Belt pulley	1
43	BB assembly	1
44	Magnet assembly	1
45	Bushing for magnet assembly	2
46	Nut M8	1
47	Bolt M8*55	1
48	Belt	1
49	Sensor bracket	1
50	Hex head bolt M6*25	1
51	Hex head nut M6	2
52	Spring for magnet assembly	1
53	Fly wheel	1

# ÖVERSIKTSDIAGRAM



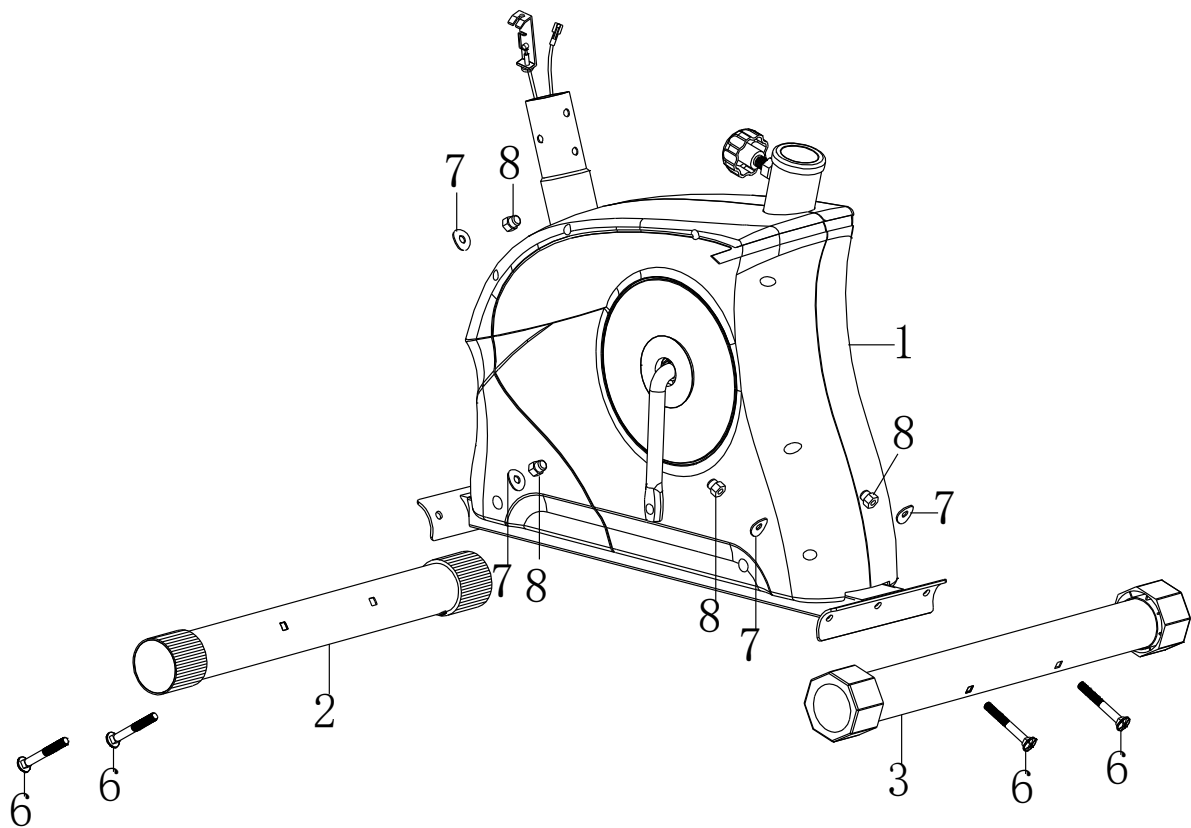




# MONTERING

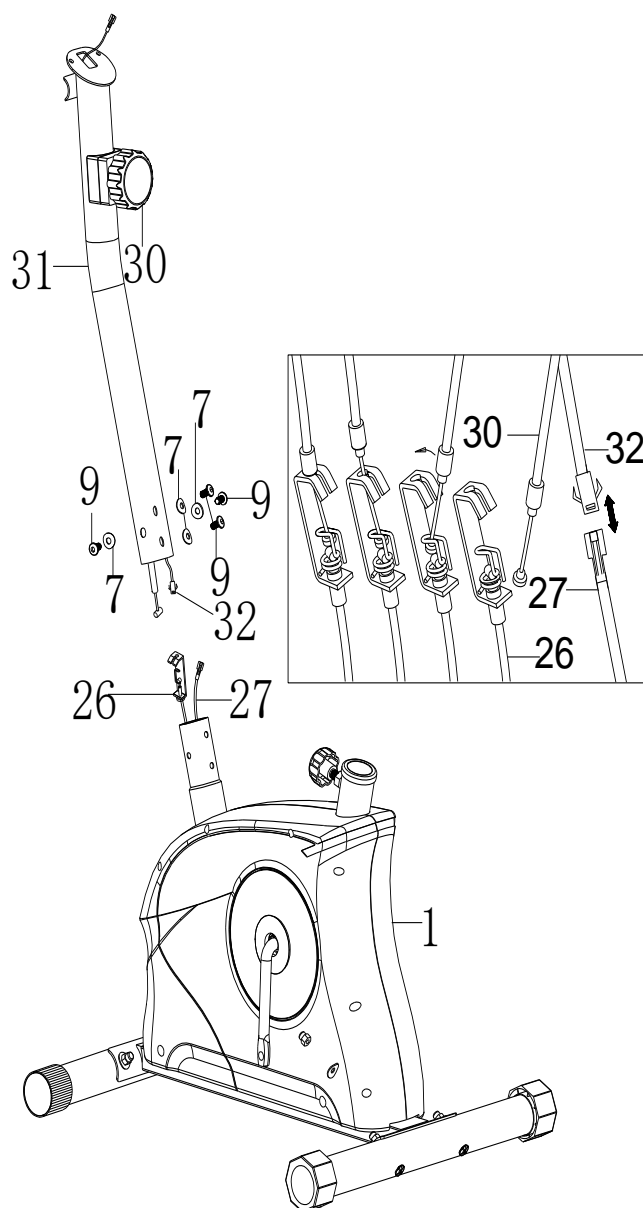
## STEG 1

- Montera det främre stödbenet (2) på huvudramen (1) med två skruvar (6), svängda brickor (7) och huvvmuttrar (8).
- Montera det bakre stödbenet (3) på huvudramen (1) med två skruvar (6), svängda brickor (7) och huvvmuttrar (8).

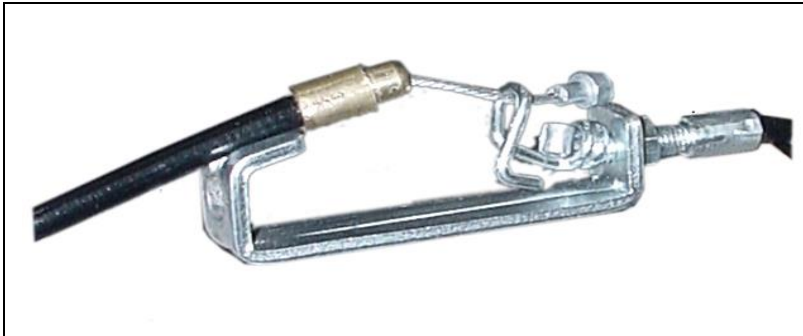


## STEG 2

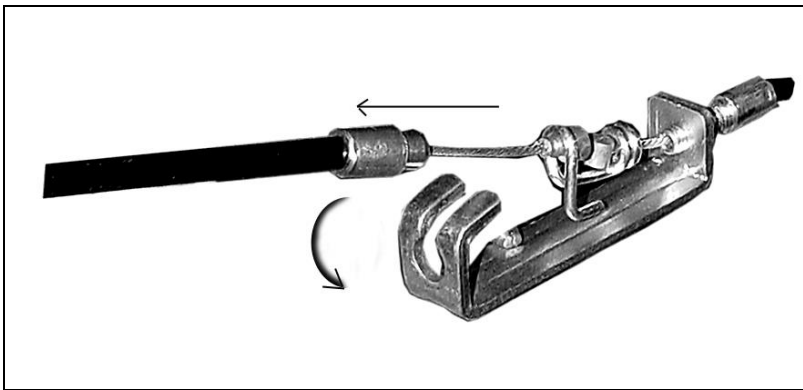
- Håll styrstången (31) över huvudramen (1) enligt bilden. Anslut sensorförlängningskabeln (32) till sensorkabeln (27). Skruva motståndsskruven (30) till nivå 8 och anslut den till den nedre motståndskabeln (26). **Se sidan 8 för detaljerad beskrivning av uppsättningen.** För in styrstången (31) i huvudramen (1) och fäst den med hjälp av fyra insexskruvar (9) och svängda brickor (7).



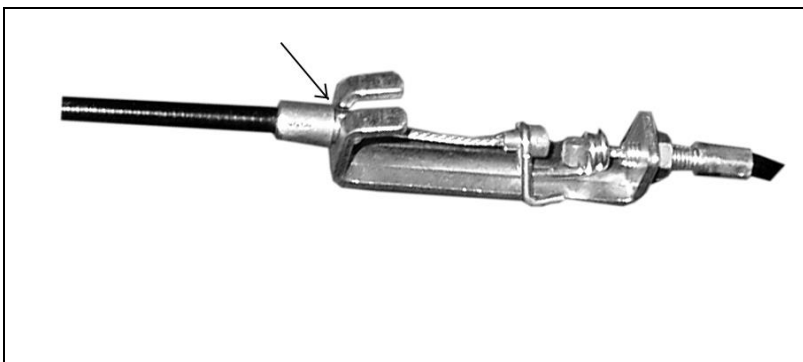
## ANSLUTNING AV MOTSTÅNDSKONTAKT



Dra kabeln från anslutningsstycket i sensorförlängningskabeln in i öppningen på kabelhållaren i sensorkabelkontakten.



Dra kontakten på sensorförlängningskabeln bakåt och för in kabeln genom hålet i hållaren.

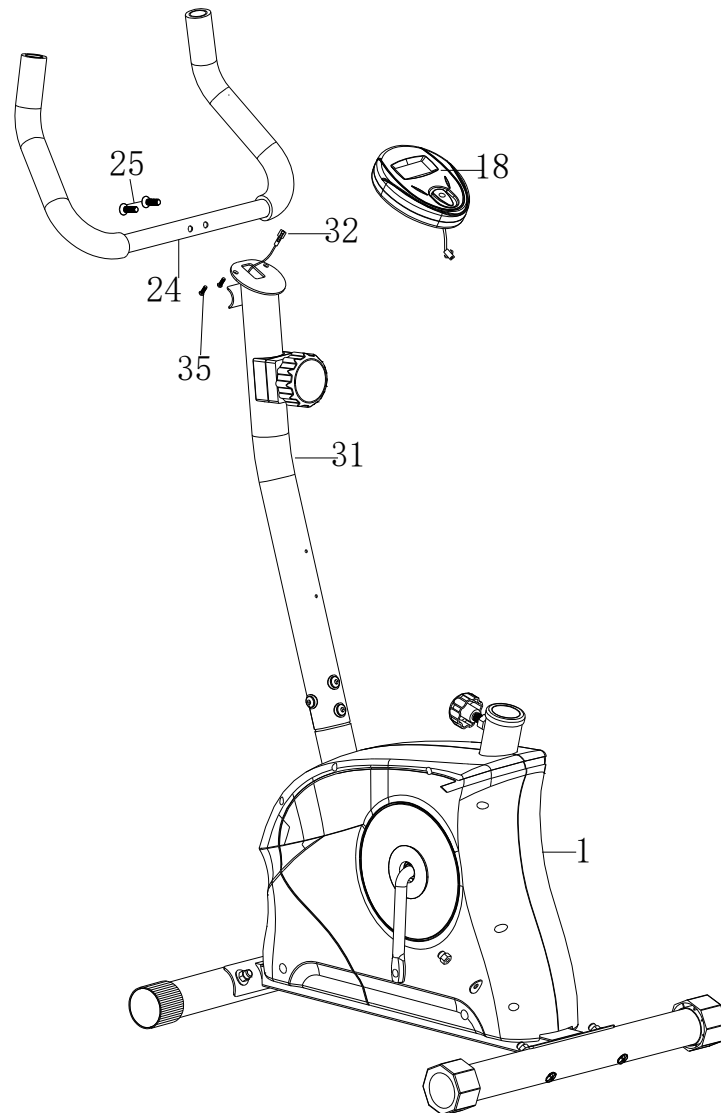


Släpp kontakten så att anslutningsstycket placeras ordentligt ovanpå hållaren.

**OBS! Du kan behöva hjälp med att hålla i styrstången medan du ansluter datorkablarna.**

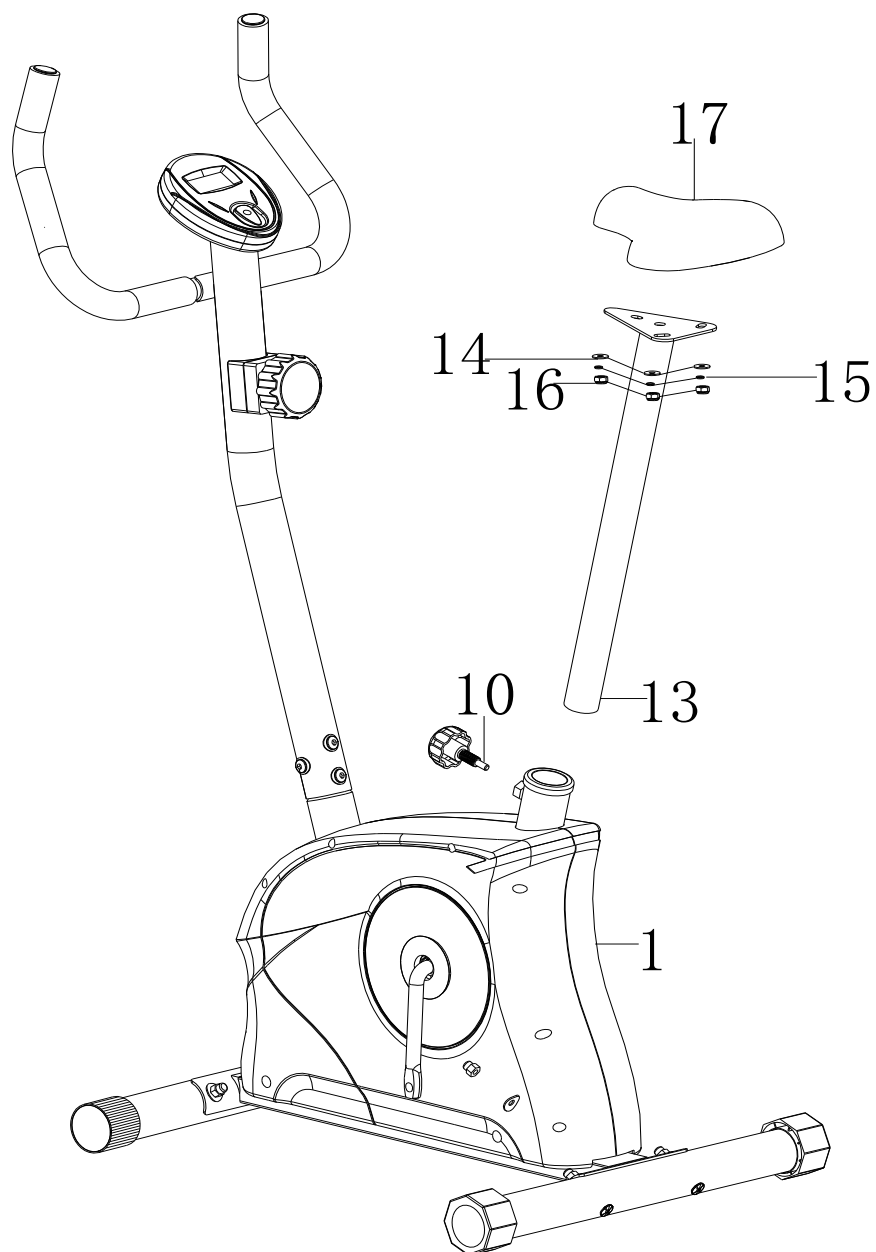
**STEG 3**

- Fäst handtaget(24) på styrstången (31) med två insexskruvar (25).
- Anslut sensorförlängningskabeln (32) till datorn (18).
- Fäst datorn (18) i hållaren överst på styrstången (31) med de fyra skruvarna (35) som redan är förmonterade på datorn (18).



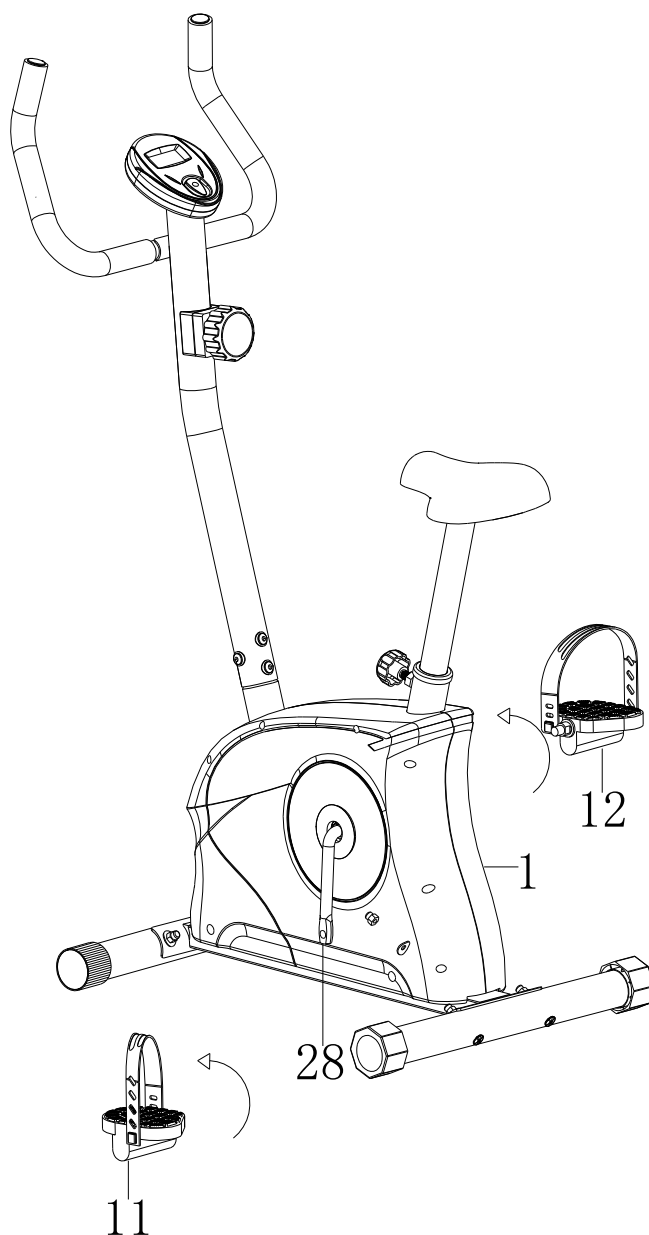
## STEG 4

- Positionera sadeln (17) och sadelstången (13) enligt bilden.
- Fäst sadeln (17) på sadelstången (13) med tre uppsättningar platta brickor (14), fjäderbrickor (15) och nylonmuttrar (16). Dessa är förhandsmonterade på sadeln (17).
- Ta bort justeringsskruven (10) från huvudramen (1). För in sadelstången (13) i huvudramen (1) och fäst den med justeringsskruven (10).



## STEG 5

- Vänster och höger pedaler (11, 12) är markerade med L (vänster) och R (höger). Fäst banden på pedalerna och montera pedalerna på deras respektive vevarm. Montera dessa på deras respektive vevarmar på huvudramen (1) Höger vevarm är på höger sida av cykeln när du sitter på sadeln. Obs! Höger pedal ska skruvas på medurs medan vänster pedal ska skruvas på moturs.



# DATOR



## AUTOMATISK AV- OCH PÅ-FUNKTION

Datorn startas automatiskt och är redo att användas när du börjar träna. När träningen är slut stänger datorn av sig själv efter åtta minuters inaktivitet.

Tryck på MODE för att bläddra automatisk mellan träningsvärden för TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och ODO (odometer), med fyra sekunder intervaller.

Skärm:

TIME: Visar träningstiden. Maxvärde: 99:59.

SPEED: Visar aktuell hastighet uppmätt i MPH (engelska mil per timme)

DISTANCE: Visar träningssträckan. Maxvärde: 99,99 engelska mil.

CALORIES: Visar ungefärlig kaloriförbränning.

ODO: Visar den totala virtuella sträckan maskinen har rört sig.  
Maxvärde: 9 999 engelska mil.

## SÅ BYTER DU BATTERIER

1. Ta bort batteriluckan från baksidan av datorn.
2. Byt ut de två AAA-batterierna på 1,5 V
3. Kontrollera att batterierna är installerade i rätt riktning.
4. Om skärmstyrkan är svag eller om bara vissa delar av skärmen visas ska du ta ut batterierna och vänta i 15 sekunder innan du sätter i dem på nytt.
5. Under normal användning håller batterierna i ungefär tre månader.
6. **När batterierna tas ut ur datorn nollställs alla funktionsvärden.**

**Obs!**

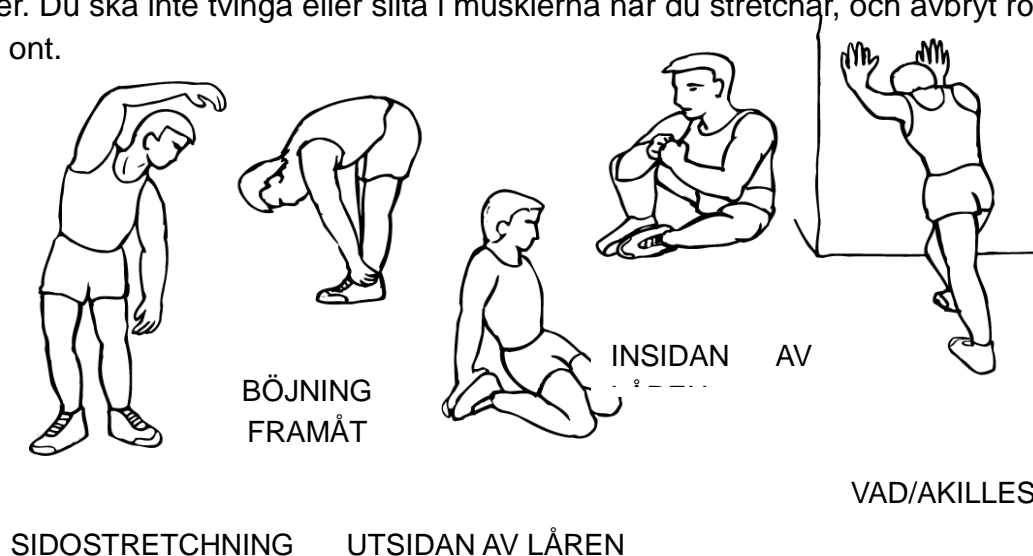
**Observera att alla värden på den här datorn är ungefärliga och att deras enda funktion är för jämförelse. Värdena kan inte användas till medicinska ändamål.**

# TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

Genom att använda den här träningsmaskinen kommer du att förbättra din fysiska hälsa och muskeltoning, och tillsammans med ett kontrollerat kaloriintag kommer det att hjälpa dig att gå ned i vikt.

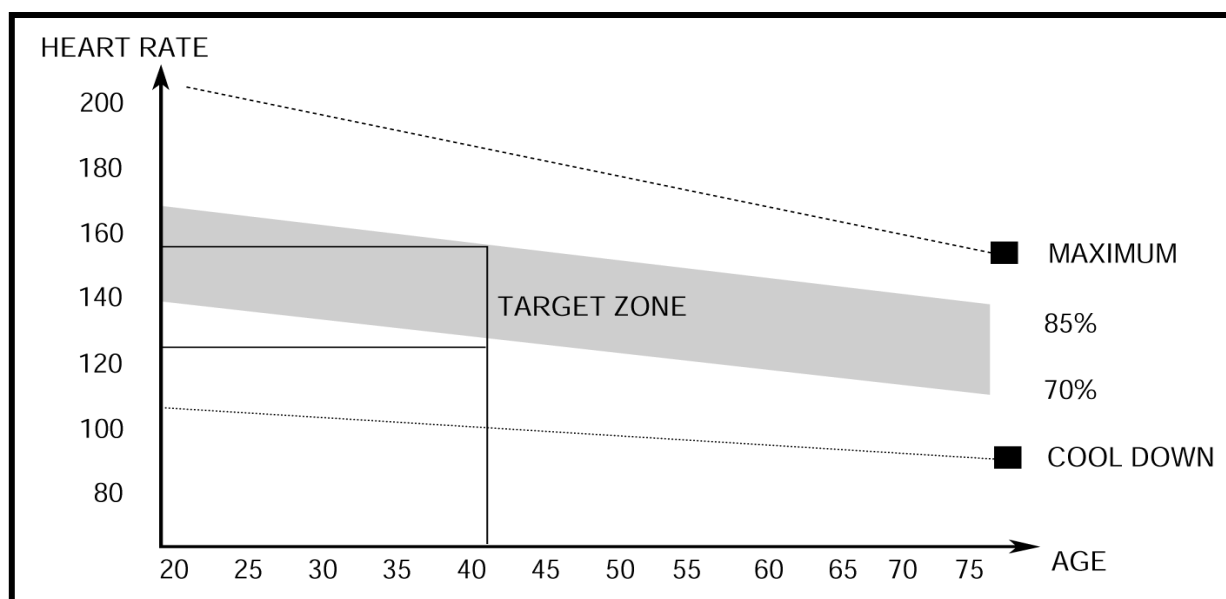
## 1. Uppvärmningsfas

Den här fasen ökar blodcirkulationen och förbereder musklerna för det kommande träningspasset. Den minskar även risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att utföra stretchövningar enligt bilden nedan. Varje rörelse bör hållas i ca 30 sekunder. Du ska inte tvinga eller slita i musklerna när du stretchar, och avbryt rörelsen om det gör ont.



## 2. Träningsfas

Det är den här fasen du ska lägga störst vikt på. Musklerna i benen blir rörligare efter regelbunden användning. Träna i ett tempo som passar dig, men se till att du håller det tempot genom hela passet. Du ska anstränga dig tillräckligt mycket för att öka pulsen så att den hamnar i målzonen ("Target Zone") i grafen nedan.



Det här stadiet bör vara i minst 12 minuter, men det är vanligt att träna i 15–20 minuter.



### **3. Nedvarvningsfasen**

Under den här fasen trappar du ned ansträngningen för det kardiovaskulära systemet och musklerna. Under fasen upprepas rörelser och ansträngningen från uppvärmningsfasen, vilket betyder att du håller ett lägre tempo i ungefär fem minuter. Upprepa sedan stretchövningarna och kom ihåg att du inte ska tvinga eller slita i musklerna. Efterhand som du kommer i bättre form kan du träna både längre och hårdare. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan och att du fördelar dessa pass så att du får ungefär lika lång vila mellan varje.

### **MUSKELTONING**

Om du vill använda maskinen till att tona musklerna måste du ställa in motståndet högt. Detta lägger mer press på benmusklerna och leder troligtvis till att du inte orkar träna lika länge som du skulle vilja. Om du även vill förbättra din uthållighet måste du ändra träningsprogrammet. Du bör träna som normalt under uppvärmnings- och nedvarvningsfasen, men mot slutet av träningspasset bör du öka motståndet så att benen får arbeta hårdare. Du måste då minska hastigheten för att fortsätta hålla pulsen inom målzonen.

### **VIKTMINSKNING**

Ansträngningen är det viktigaste när du ska gå ner i vikt. Du förbränner fler kalorier ju längre och hårdare du tränar. Detta är i stort sett samma typ av träning som du utgör om du vill förbättra uthålligheten, och den enda skillnaden ligger i det slutliga träningsmålet.

## UNDERHÅLLSSCHEMA, CYKEL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Varje månad	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

### VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mynasport.se](http://www.mynasport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

For information/user manuals in other languages, visit [www.mynasport.com](http://www.mynasport.com)