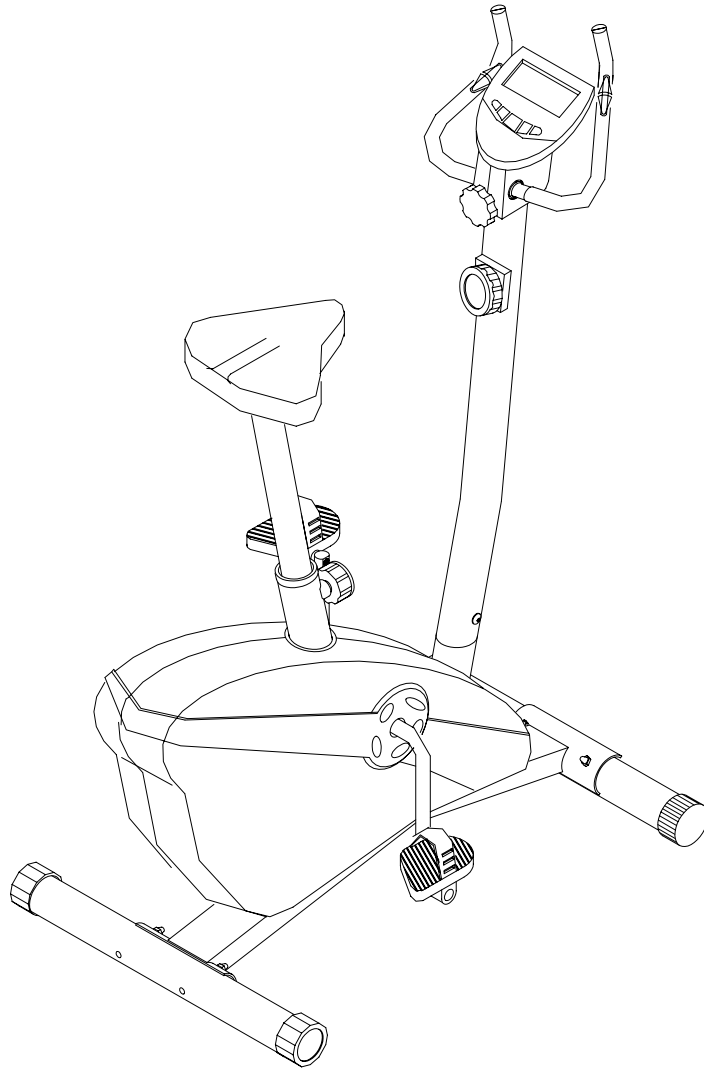


ULTRAFIT

450



Sikkerhetsmessige forhåndsregler

WARNING: Før du tar sykkelen i bruk, vær vennlig å lese hele sikkerhetsinstruksen nedenfor nøye for og forhindre skader.

1. Denne sykkelen er kun produsert for hjemmetrening. Må ikke benyttes i treningsstudios, offentlige- eller andre institusjoner.
2. Monter og bruk sykkelen på et solid og stødig underlag.
3. Bruk egnet treningstøy under treningsøkten. Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i sykkelen. Bruk alltid gode sko for beskyttelse av føttene, unngå sko med lærsåle eller sko med høye hæler.
4. La aldri barn leke på, eller i nærheten av trimsykkelen.
5. Sjekk trimsykkelen grundig før du begynner å bruke den. Kontroller at alle deler er korrekt montert. Gå over alle skruer, bolter, pedaler, sete er tilstrekkelig strammet til.
6. Varm opp fra 5-10 minutter i rolig tempo før treningsøkten, avslutt også med rolig sykling i 5-10 minutter etter treningsøkten til pulsen din er normal igjen.
7. Vent 2 timer med å trene etter mat, og ikke spis med en gang etter treningsøkten.
8. Ikke stå og tråkk på sykkelen, heller ikke len deg bakover, dette kan forårsake ødeleggelse eller sykkelen kan tippe.
9. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks avslutte treningen

VIKTIG

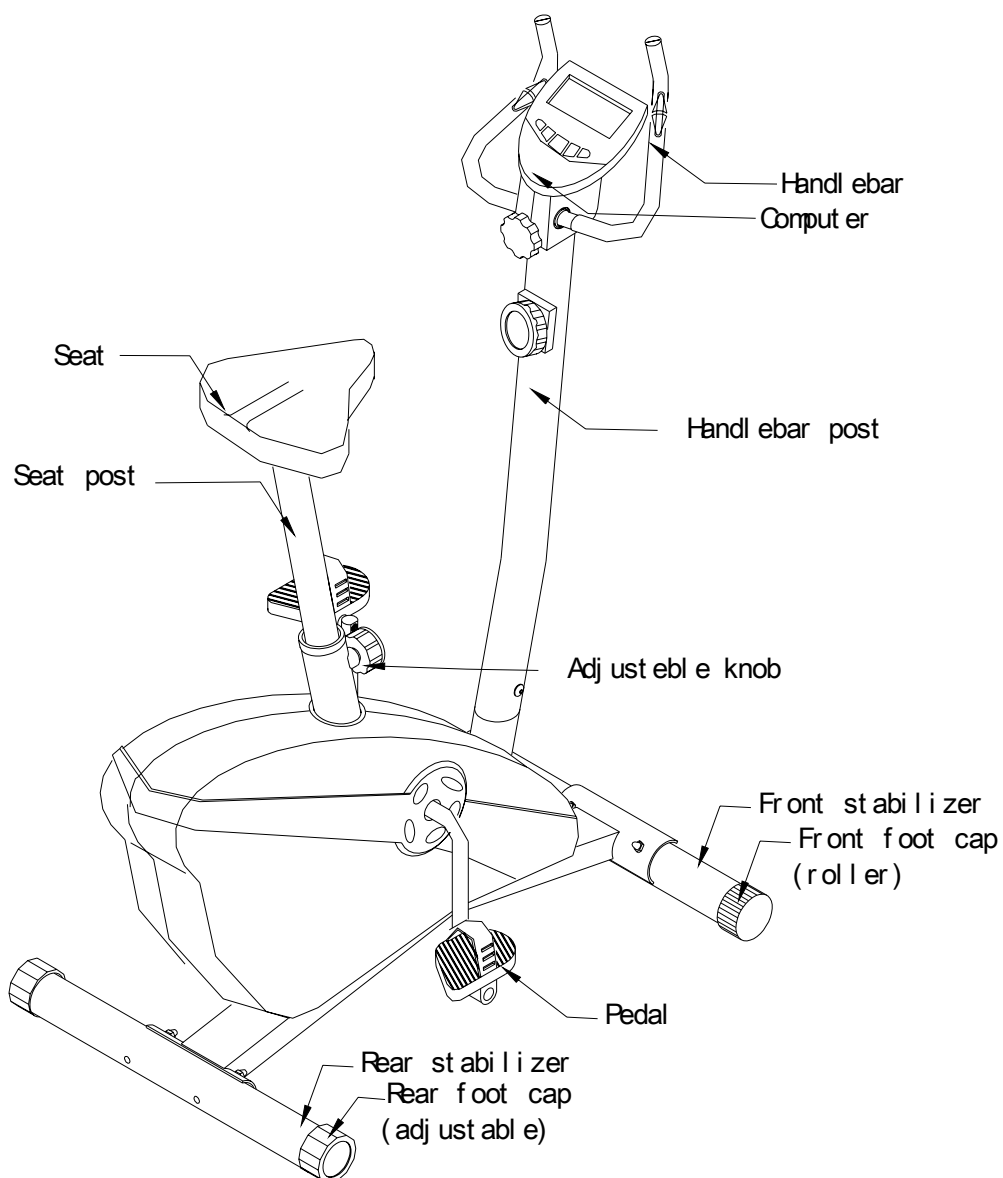
Før du begynner treningen bør du konsultere en lege hvor det anbefales en grundig fysisk undersøkelse. Dette er viktig for personer over 35 år eller personer med andre helse problemer.

Før du begynner

Les instruksjonen nøye før trimsykkelen monteres. Sett sammen sykkelen i samme rekkefølge som brukerveiledningen.

Begynn med å ta ut alle delene fra pakningen. Plasser alle delene på en oversiktlig måte, og sjekk at du har alle delene mot dele listen nedenfor. Kast aldri emballasjen før trimsykkelen er ferdig montert.

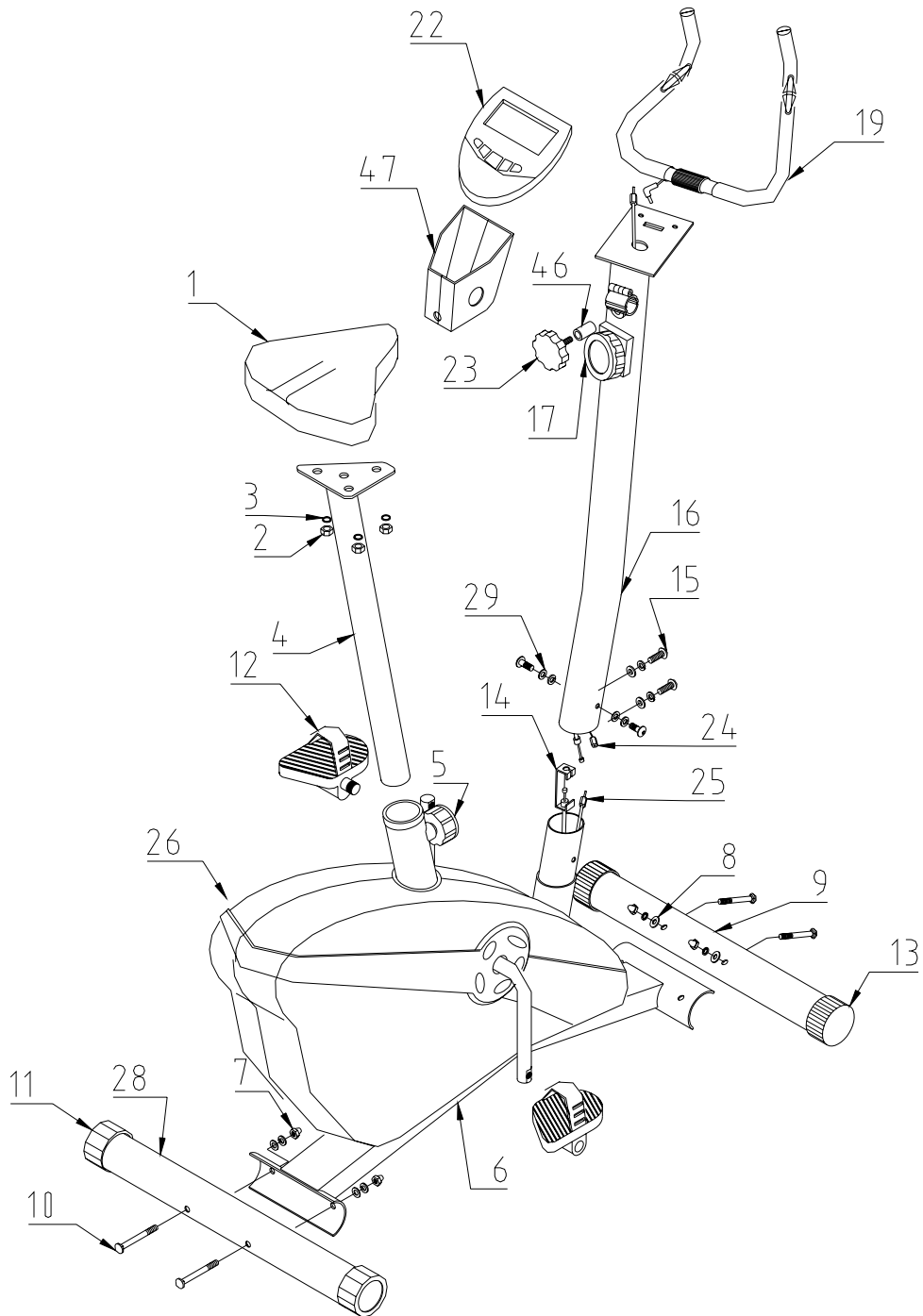
For å forenkle monteringen, vær vennlig å se på tegningene nedenfor, og sammenlign delene mot disse.



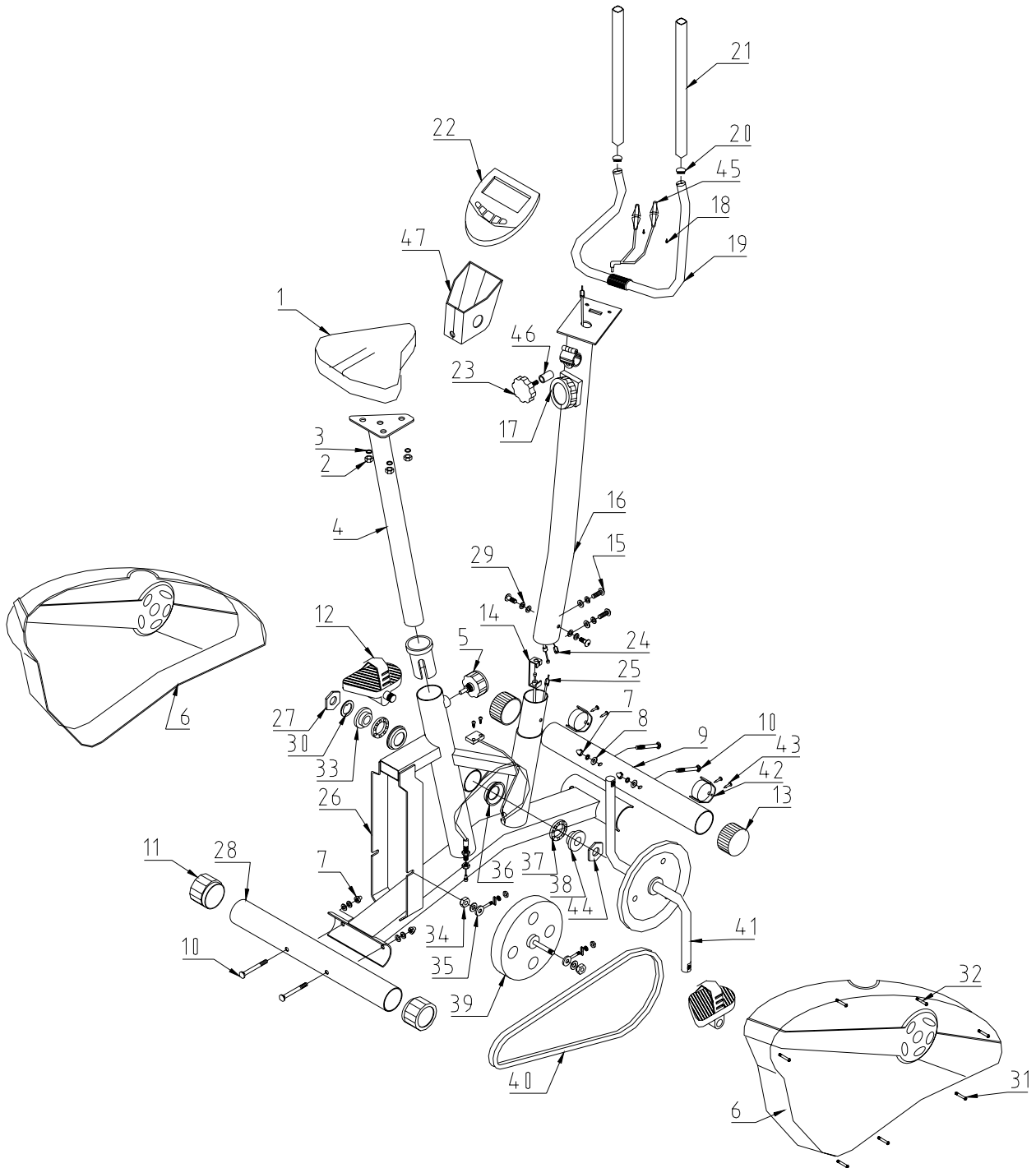
Dele liste

No.	Beskrivelse	Antall	No.	Beskrivelse	Antall
1.	Sete (Seat)	1	25.	Computer kabel (Computer cable,Lower)	1
2.	Mutter (Ny nut M8 x 1.25 x 8T)	3	26.	Hovedramme (Main frame)	1
3.	Skive (Plat washer Ø16 x Ø8.5 x 1.2T)	3	27.	Mutter (Fixed nut Ø7/8"x Ø24 x 4T)	1
4.	Sete stamme(Seat post Ø50.8 x 500 x 1.5T)	1	28.	Bakre stabilisator (Rear stabilizer)	1
5.	Justerbar skrue (Adjustable knob Ø56 x M16 x 22 x Ø8)	1	29.	Låse skive (Spring washer Ø15.4x Ø8.2 x 2T9)	8
6.	Kjedeskuler (Chain cover, L+R)	2	30.	Skive (Fixed piece Ø35x Ø22 x 2T)	1
7.	Låse mutter (Domed nut M8)	4	31.	Rund skrue (Round cross screw M5 x 0.8 x15L)	4
8.	Skive (Plat washer Ø16 x Ø8.5 x 1.2T)	8	32.	Rund skrue (Round cross screw M4 x 0.7 x15L)	5
9.	Fremre stabilisator (Front stabilizer)	1	33.	Bolt (R) Ø45.5x Ø 22x11.4T	1
10.	Bære bolt (Carriage bolt M8 x 1.25 x 75 L)	4	34.	Mutter (Nut Ø9.5x 9T(3/8"-26UNFx9T)	2
11.	Bakre fotkapsel (Rear foot cap)	2	35.	Justerbart sete (Adjustable sets 30x9x8)	2
12.	Pedal (L+R)	2	36.	Bearing cover	2
13.	Fremre fotkapsel (Front foot cap)	2	37.	Bearing Ø8x9	2
14.	Nedre motstandskabel(Tension control Cable (Lower)	1	38.	Bolt (L) Ø45.5x Ø 22x11.6T	1
15.	Bolt M8 x 1.25 x 15 L	4	39.	Magnet-controlling set	1
16.	Styrestamme (Handlebar post)	1	40.	Belte	1
17.	Motstands regulator (Tension control (Top)	1	41.	Krank	1
18.	Rund skrue (Round cross screw M4 x 12 L)	2	42.	Semi-circle moving- wheel	2
19.	Styre (Handlebar)	1	43.	Rund skrue (Round cross screw M4x0.7x10L)	4
20.	Endekapsel til styre Handlebar plug	2	44.	Fixed piece for geared-plate	1
21.	Skumhåndtak (Foam)	2	45.	Håndpuls (Hand pulse)	1
22.	Computer	1	46.	Sylinder (Bush)	1
23.	Stramme skrue til styre (Knob)	1	47.	Copmputer stative (Computer base)	1
24.	Computer cabel (Computer cable,Top)	1			

Dele skisse

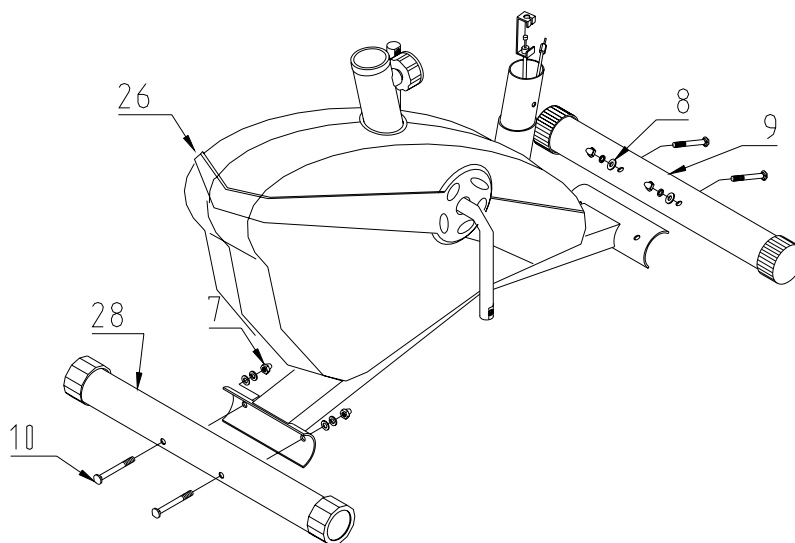


Dele skisse

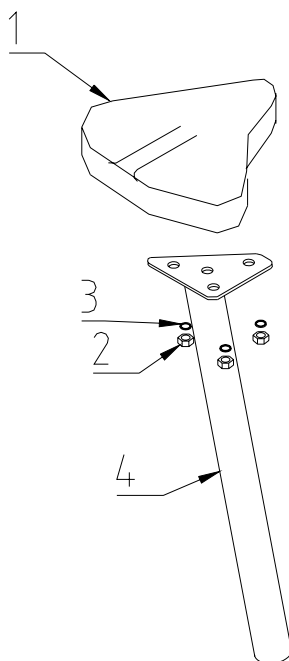


Monteringsanvisning

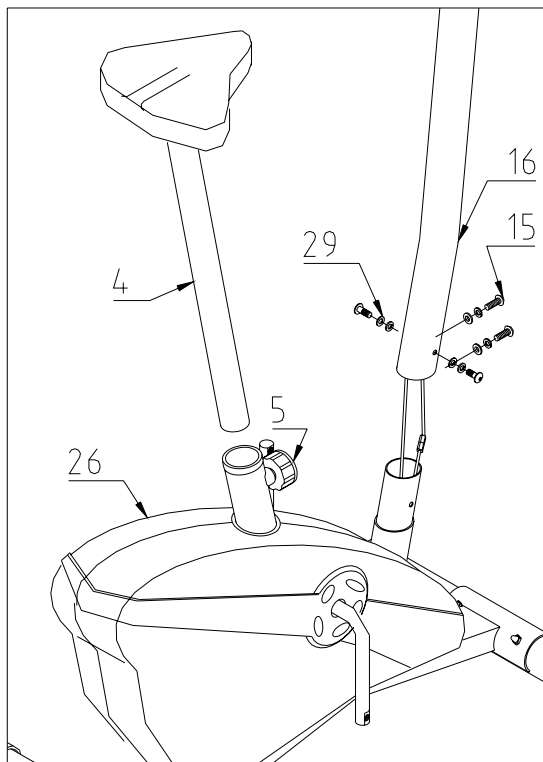
1. Fest de to stabilisatorene (9/28) til hoveddrammen (26) med fire M8x75L bolter (10), fire skiver (8) og fire lås muttere M8x15 (7).



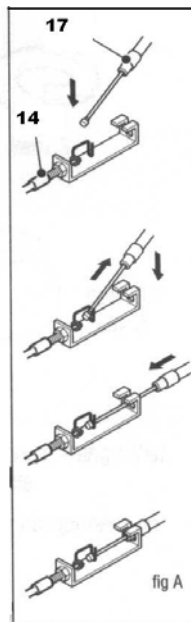
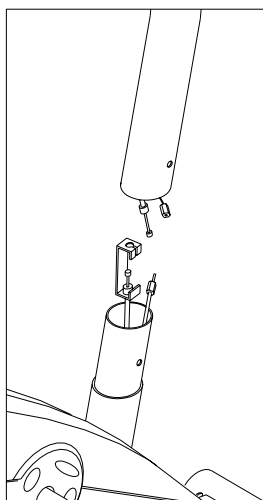
2. Løsne de tre skruene (2) og de tre skivene (3) under setet (1). Fest setet (1) til sete stammen (4) ved å bruke de nevnte skruene (2) og de tre skivene (3).



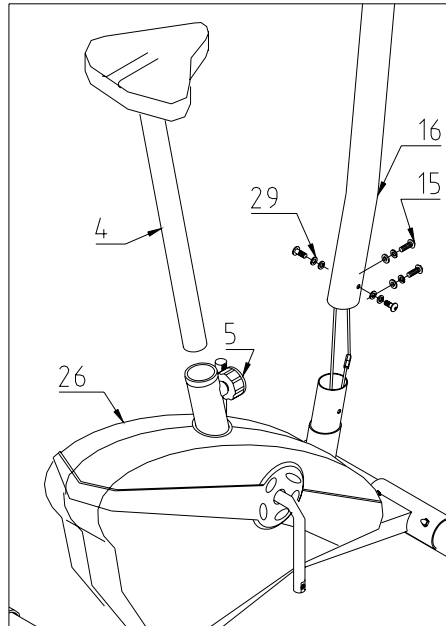
3. Løsne skruen til sete (5) fra hoveddrammen (26). Før setestolpen (4) ned i røret på trimsykkelens hoveddramme (26), og stram til med skruen (5) i ønsket høyde.



4. Sett sammen kablen (17) som stikker ut av styrestammen (16) sammen med ledningen (bunn) (14) fra hoveddrammen (26), som vist på anvisningene figur A. Fest sammen computer kablen (nedre) (25) og computer kablen (øvre) (24).

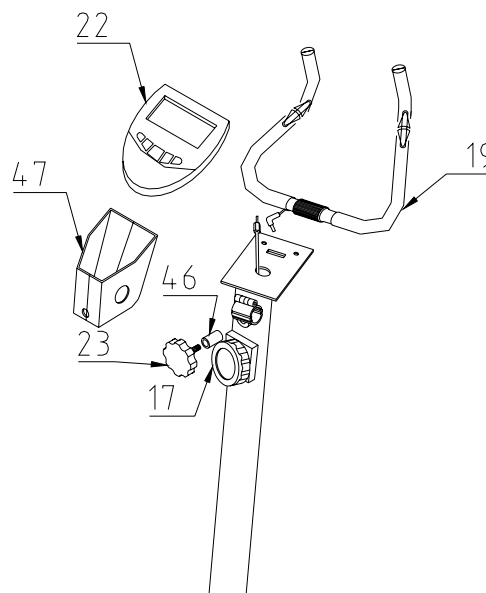


5. Før styre stammen (16) ned i hoveddrammens fremre del (26) fest med tre skiver (8), tre låse skiver (29) and M8 x 15 L bolter (15).

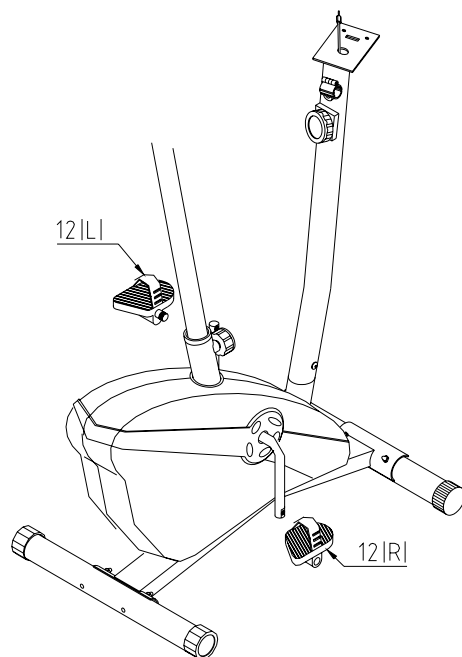


6. Sett på og styret (19) øverst på styrestammen (16) stram til med skruen til styret (23) gjennom sylinderen (46).

Sett på computeren (22) på computerstativet (47) øverst på styrestammen, og plugg computerkabelen fast til computeren.



7. Pedalene (12) er merket "R" (høyre) og "L" (venstre).
Venstre pedal festes på venstre krankarm (41) stram til mot klokken.
Høyre pedal festes på høyre krankarm (41) stram til med klokken.



Vedlikehold

1. Sjekk alle delene på trimsykkelen med jevne mellomrom, stram etter om nødvendig.
2. Ved rengjøring av sykkelen, benytt kun milde såper og vaskemidler.
3. Beskytt alltid produktet fra skader.
4. Beskytt alltid computeren, adapter og ledninger/ støpsel fra flytende væske.
5. Utsett ikke computeren for direkte sollys.
6. Oppbevar alltid sykkelen i et tørt og varmt rom, fuktighet kan få delene og sykkelen til å ruste.

Computer

ENTER/RESET:

1. Trykkes for å velge ønsket funksjon med
2. Trykkes for å komme i innstillingsmodus
3. Trykkes for å bekrefte innstillingsverdiene.
4. Hold inne i 2 sekunder for å nullstille alle verdier, unntatt akkumulert distanse.
5. Under innstillingsmodus, trykk denne knappen for å sette verdiene til null.

PULSE RECOVERY: Trykk denne knappen for å se din hjerterefrekvens status etter en treningsøkt.

UP:

1. Øker verdien på den ønskede funksjonen.
2. Kan velge mellom de forskjellige funksjonene på displayet under treningsøkten:
Time-Speed-Distance-Calorie-Pulse.

DOWN:

1. Øker verdien på den ønskede funksjonen.
2. Kan velge mellom de ulike funksjonene på displayet under treningsøkten:
Pulse-Calorie-Distance-Speed-Time.

Skift av batteri

1. Bruk 2 stk AA eller UM-3 batterier. Settes inn på baksiden av computeren.
2. Forsikre deg om at batteriene er korrekt satt inn, og at batterifjæren er i kontakt med batteriene.
3. Er displayet helt blankt, eller at deler av det er borte, ta ut batteriene, vent 15 sekunder før du setter de i igjen.
4. Alle verdier blir satt til null når batteriene fjernes.

Funksjoner

AUTO ON/OFF

Computeren starter automatisk når du begynner å trå pedalene rundt, eller hvis du trykker på en knapp. Computeren slår seg automatisk av 4 minutter etter at du har stoppet å sykle.

SCAN

Trykk på knappen UP eller DOWN inntil SCAN kommer frem på skjermen. Computeren vil da vise alle funksjonene etter tur: TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE og SPEED. Hver funksjon vil bli vist i 6 sekunder.

TIME

Trykk på knappen UP eller DOWN til TIME vises på displayet. Computeren vil da vise tiden du sykler på displayet. Tiden du sykler vil da bli telt opp fra 00:00 til 99:59.

Ønsker du å forhåndsinnstille ønsket treningstid før du begynner og sykle, trykk på knappen ENTER/RESET til TIME funksjonen vises, trykk på UP eller DOWN knappen til du finner ønsket verdi. Tiden vil da telles ned fra forhåndsinnstilt tid og ned til 00:00, en alarm vil pipe når computeren er ferdig med å telle ned.

SPEED

Trykk på knappen UP eller DOWN til SPEED kommer frem på displayet. Computeren viser da hastigheten din på displayet.

CALORIE

Trykk på knappen UP eller DOWN til CAL vises i displayet. Computeren vil gi en indikator på ditt kaloriforbruk. Forbruket vil da bli telt opp fra 0.1 til 999.1.

Ønsker du å forhåndsinnstille ønsket kaloriforbruk før du begynner og sykle, trykk på knappen ENTER/RESET til CAL funksjonen vises, trykk på UP eller DOWN knappen til du finner ønsket verdi fra 1.0 til 999.0. Computeren vil da telle ned fra forhåndsinnstilt forbruk og ned, en alarm vil pipe når computeren er ferdig med å telle ned.

DISTANCE

Trykk på knappen UP eller DOWN til DIST vises i displayet. Computeren vil akkumulere distansen på treningsøkten. Distansen vil da bli telt opp fra 1.0 til 999.9 km.

Ønsker du å forhåndsinnstille ønsket distansen før du begynner og sykle, trykk på knappen ENTER/RESET DIST funksjonen vises, trykk på UP eller DOWN knappen til du finner ønsket verdi fra 0.1 til 999.9 km. Computeren vil da telle ned fra forhåndsinnstilt forbruk og ned, en alarm vil pipe når computeren er ferdig med å telle ned.

PULSE

Trykk ned knappen UP eller DOWN til T.H.R vises i displayet. Computeren vil da vise en indikasjon på pulsen din på skjermen. Hvis du ønsker å forhåndsinnstille en pulsverdi, trykk på ENTER/RESET knappen til PULSE kommer opp i displayet, trykk på UP eller DOWN til ønsket verdi kommer opp. PULSE GRENSE:

Programmer ønsket pulsverdi mellom 60 og 220, og computeren vil måle dine hjerteslag. Hvis du overskrider din forhåndsinnstilte verdi vil computeren blinke inntil hjerteslagene dine har roet seg til under verdien igjen. Hold begge hendene på pulshåndtakene, og pulsen vil vises i displayet.

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi deg gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte.
- Ta kontakt med din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres av butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt NORDIC produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Telefonnummer finner du nedenfor. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS
Strandveien 33
3050 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27
Hovedkontor: 32 27 27 00
Telefaks: 32 27 27 01
Epost: post@nordicfitness.no

Nordic Fitness 
- din partner innen hjemmetrening

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.

The owner's manual is only for the customer reference.

We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.