



## BRUKERVEILEDNING

NO

New picture of the bike with new computer



**Dette kvalitetsproduktet er designet, produsert, testes og sertifisert for avansert trening i hjemmet.**

**Kjære kunde,**

Vi vil gjerne takke deg for å ha valgt et NORDIC produkt, og ønsker deg og lykke til med treningen.

Vær vennlig å følge sikkerhets og monterings anvisningene nøye.

Ikke nøl med å kontakte oss om du skulle ha noen spørsmål du ikke finner svar på i denne manualen.

**Innholdsfortegnelse:**

1. Sikkerhetsinstruksjoner .....	P. 2
2. Monteringsanvisning .....	P. 3
3. Computer instruksjon .....	P. 5
4. Treningsinstruksjon .....	P. 6
5. Deleskisse .....	P. 8
6. Dele liste .....	P. 9
7. Pulsfrekvens.....	P. 11
8. Kundeservice.....	P. 12

## Sikkerhetsinstruksjoner

NO

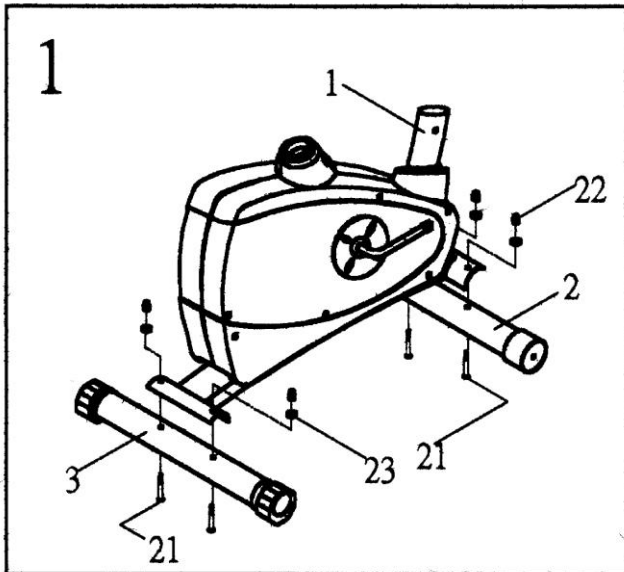
Før du starter treningen på din nye ULTRAFIT 480, vær vennlig å lese instruksjonene nøye  
Oppbevar denne brukerveiledningen på et lett tilgjengelig sted i tilfelle reparasjoner eller evt. delebestilling

- ULTRAFIT 480 er beregnet kun til hjemmebruk og testet opp til maks brukervekt på 100 kg.
- Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- Bruk kun original deler.
- Før montering, vær sikker på at alle deler er der, benytt vedlagt sjekkliste.
- Under montering, bruk kun egnet verktøy og spør om assistanse med monteringen hvis nødvendig.
- Plasser sykkelen på et plant og tørt sted under montering og ellers. På grunn av rust, er det ikke anbefalt å plassere sykkelen i et fuktig miljø.
- Undersøk alle koblinger før den første treningsøkten, og ellers hver 1-2 måned.  
Reparer defekte komponenter med det samme, og/eller la sykkelen stå til den er reparert.
- Ved reparasjoner, kontakt din forhandler.
- Unngå sterke vaskemidler under rengjøring av sykkelen.
- Forsikre deg om at korrekt montering og inspeksjon av sykkelen er fulgt før du begynner treningen.
- For alle justerbare deler, vær oppmerksom på at de bare kan strammes til en viss grense.
- Hjemmetreningsutstyr er designet for voksne. Tillat aldri barn å leke i nærheten av trimsykkelen.
- Forsikre deg om at de er klar over mulige farer, for eksempel bevegelige deler.
- Konsulter med din lege før du begynner treningen. De kan hjelpe deg med å finne rett belastning og riktig program.  
Advarsel! Feil trening kan være farlig for helsen
- Vær vennlig å følge rådene for korrekt trening under kapitelet: Treningsinstruksjon
- Belastningen justeres ved å skru på motstandsknappen på styrestangen.

## Monteringsanvisning

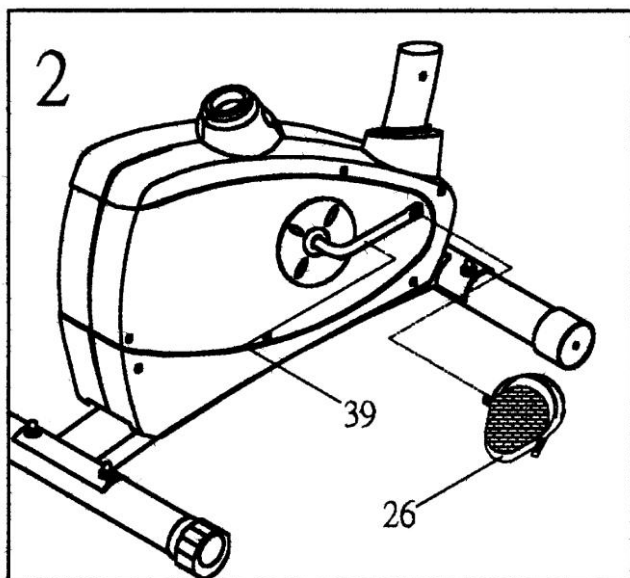
### Steg 1

1. Fest fremre stabilisator (2) og bakre stabilisator (3) med 2 bolter (29) fra undersidene av stabilisatorene. Lås innfestingen med lås skive (31) og mutter (30) til trimsykkelens ramme(1).



### Steg 2

2. Skru fast pedalene (22) på krankarmene (39). Venstre pedal er merket med L og høyre pedal er merket med R på pedalaksen. Venstre pedals skrues på venstre krankarm, NB: skru mot klokken. Høyre pedal festes på høyre krankarm, NB: skru med klokken. Bruk ikke makt når du skrur på pedalene. Bruk gjerne litt tynn olje eller grønnsåpe når du skal skrur på pedalene.



### Steg 3

1. Fest motstandskabelen (15) sammen med kabelen til motstandskontrollen (14) som vist på tegningen.
2. Fest øvre computer kabelen (18) sammen med den nedre computer kabelen (19)
3. Skru ut de 4 hex. Boltene på hovedrammen. Sett så i styrestammen (4) til trimsykkelens ramme (1) og fest med de fire hex. boltene og skiver (31)

Picture of step 3

### Steg 4

1. Løs opp festeskruen(11) på styrestammen (4). Åpne opp festet til styret (28), og sett styret fast. Stram til styret i ønsket posisjon med festeskruen (11) og skiver (31) igjen. Vær sikker på at den er strammet godt til.

Picture step 4

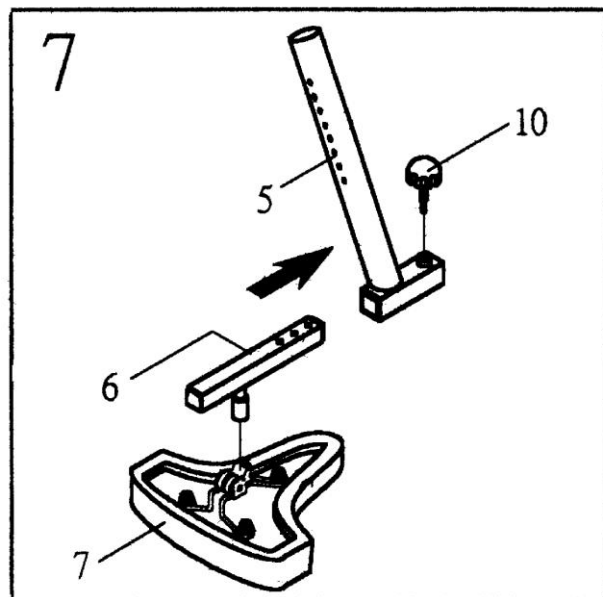
### Steg 5

1. Fest øvre computerkabel (18) inn på baksiden av computeren (20)
2. Skyv på computeren på braketten øverst på styrestammen. Skru til med 2 skruer (44)

Picture step 5

### Steg 7

1. Løsne på skruen (10) fra sete stammen (5). Putt den justerbare sete posten (6) inn i setestammen(5) .
2. Løs opp skruen på undersiden av setet (7), sett sammen sete stammen(5) og sete posten, skru godt til skruene igjen.



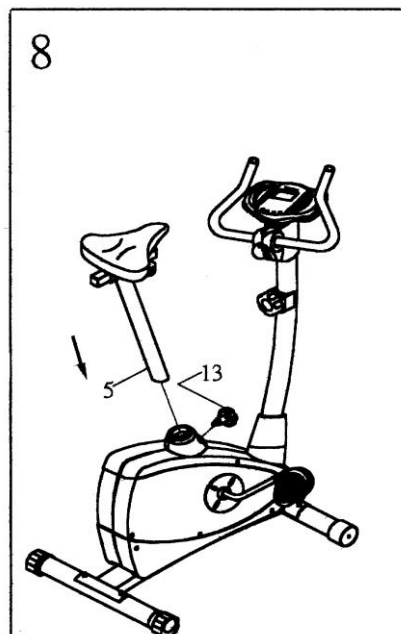
### Steg 6

Sett på de to plastikk dekslene (21) øverst på styrestammen (4), skru til med 4 skruer (34).

Picture step 6

### Steg 8

1. Løsne på skruen til sete stolpen (13). Plasser setestammen (5) i hoveddrammen (1), velg ønsket høyde, stram så skruen til sete stolpen (13) igjen.
2. Sjekk at skruen til setestolpen alltid er godt festet. Sete stolpen har et sikkerhetsmerke som viser max hvor mye man kan dra ut sete stolpen .



## Computer instruksjon

picture of computer

**SET:** For å programmere og vise hver funksjon TIME, DISTANCE, CALORIE og PULS.

**MODE:** Trykk MODE for å velge hver funksjon i displayet

**RECOVERY:** Viser din hjerterefrekvens status etter en treningsøkt.

**RESET:** Kan restarte hver enkelt funksjon: TIME, DISTANCE, CALORIE og PULSE. Eller knappen kan holdes nede i 4 sekunder for en total restart. Akkumulert distanse vil ikke restartes, den restartes kun når batteriene skiftes på computeren , da vil alle verdier settes til null.

### Funksjoner:

**TIME:** Akkumulerer total treningstid fra 00:00 og opp til 99:59. Brukeren kan også trykke TARGET TIME hvis man ønsker å forhåndsinnstille ønsket treningstid, hver trykk er 1 minutt

**SPEED:** Viser den aktuelle hastigheten, maks hastighet er 99,99 km/t

**DISTANCE:** Akkumulert total distanse fra 00,00 og opp til 99,99 km. Brukeren kan gjerne forhåndsinnstille ønsket distanse, hvert trykk er 0,1 km

**CALORIE:** Akkumulert kaloriforbruk under treningsøkten fra 0 til maks 9999 kalorier. (Dette er kun en indikator på kaloriforbruk for sammenligning fra treningsøkt til treningsøkt, og kan ikke benyttes i

medisinsk behandling)

**PULSE:** Displayet vil vise pulsfrekvens, hold hver hånd på pulsgrepet på hver side av computeren.

**RECOVERY:** Etter en treningsøkt, ha fortsatt på pulsbeltet eller øreklipsen, og trykk RECOVERY knappen. Computeren vil stoppe alle funksjonene, bortsett fra "Time" som teller ned fra 00:60-00:59-00:58 og ned til 00:00. Men en gang 00:00 er nådd, vil din hjerterefrekvens status bli gradert fra F1, F2 og opp til F6, hvor F1 er det beste og F6 det dårligste. Viktig å trene for og forbedre hjerterefrekvens statusen fra F6 til F1.

Trykk RECOVERY knappen en gang til for å returnere til hovedmenyen.

## Hvordan betjene computer

### Batterier:

Åpne batteridekselet på baksiden av computeren og sett inn to batterier av typen AA 1,5V.

### Skru på:

Etter du har satt inn batteriene og/eller etter at du har trykket en vilkårlig knapp, vil displayet blinke i noen sekunder. Hvis noen av tallene skulle falle ut, prøv å sette inn batteriene på nytt. Ta kontakt med din forhandler hvis dette ikke hjelper.

## Å starte treningsøkten

Vær vennlig å se vedlagt treningsinstruksjon.

### 1. Trening uten forhåndsinnstilling av data

For å sette hver verdi tilbake til null, press RESET knappen.

Hvis du ikke ønsker å forhåndsinnstille noen data, kan du starte treningen nå. Benyttet tid, distanse og kalorier vil bli telt fra null og oppover.

For en indikasjon på puls, plasser begge hendene på de blanke sensorene på hver side av computeren. Det er nødvendig at du holder med begge hendene for at det skal bli mest mulig korrekt. Etter en kort tid vil pulsen din komme frem i displayet.

Etter en avsluttet treningsøkt vil de oppnådde tallene bli vist i ytterligere 4 minutter, hvis du fortsetter treningen innen disse 4 minuttene, vil du fortsette på dine allerede oppnådde tall.

### Fitness nivå:

Etter endt treningsøkt, trykk på RECOVERY knappen umiddelbart og hold begge hendene på pulsindikatorene. Computeren vil stoppe alle funksjoner i displayet unntatt "TIME" som teller ned fra 00:60 til 00:00. Med en gang 00:00 er nådd, vil computeren vise din hjertefrekvens status, gradert fra F1 til F6 hvor F1 er utmerket, og F6 dårlig.

Fitness nivået er en personlig orientering. Evnen til hvor raskt du kommer deg, er testet ved å sammenligne puls frekvensen før og etter treningsøkten.

Ved å trene regelmessig, vil du merke at ditt personlige fitness nivå vil bli forbedret.

### 2. Trening med forhåndsinnstilling av data

For å sette hver verdi tilbake til null, press RESET knappen individuelt.

## Innstilling av data:

### Tid:

Trykk MODE knappen til time kommer frem i displayet. Velg ønsket tidsinnstilling ved å trykke SET knappen.

### Distanse:

Trykk MODE knappen til distance kommer frem i displayet. Velg ønsket distanse i km ved å trykke Set knappen.

### Kalori indikator:

Trykk MODE knappen inntil calories kommer frem i displayet. Velg ønsket mengde kalorier du vil forbrenne ved å trykke SET knappen.

### Mode- knappen:

Hvis MODE knappen blir holdt nede i mer enn 4 sekunder, vil all forhåndsprogrammerte data gå til null, unntatt hastighets knappen.

### Set-knappen:

Hvis SET knappen blir holdt nede mer enn ett sekund, vil verdiene gå automatisk. Trykk SET knappen en gang til, og det vil stoppe.

### 3. Trene med forhåndsinnstilte data:

De innstilte data vil telles ned mot null når du starter treningsøkten.

### Fitness nivå, vær vennlig å se pkt 1.

## Treningsinstruksjon

For å sikre en hensiktsmessig forbedring av din fysiske utholdenhet og helse, bør man følge visse retningslinjer for å finne den mest effektive mengden av trening. Har du ikke vært i fysisk aktivitet over en lengre periode, og også for å unngå helserisiko, bør du konsultere din lege før du begynner treningen.

### Intensitet

For å oppnå best mulig resultat, er det viktig at rett intensitet blir valgt. Hjertefrekvensen blir brukt som en retningslinje. Som en tommelfingerregel blir følgende formel ofte brukt :

$$\text{Maksimal puls} = 220 - \text{Alder}$$

Under treningen bør pulsen alltid ligge mellom 60% til 85 % av maksimal puls. For din personlige pulsfrekvens, vær vennlig å se den vedlagte pulstabellen på side 10.

Når du begynner treningen, bør du ligge på 60% av maksimal puls i de første ukene. Når du kommer i bedre form, bør pulsfrekvensen gradvis øke til 85% av maksimalpuls.

## Fett forbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett når pulsen begynner å nærme seg 60% av maksimalpuls. For å oppnå en optimal forbrenningsprosess, er det lurt å ligge på en puls mellom 60% og 70% av den maksimale pulsen. Den optimale belastningen anbefales til 3 treningsøkter i uke, på minimum 30 minutter.

### Eksempel:

Du er 52 år gammel, og har lyst til å begynne og trene.  
Maksimalpuls =  $220 - 52(\text{alder}) = 168$  slag/minuttet  
Minimums puls =  $168 \times 0,6 = 101$  slag/minuttet  
Høyeste puls =  $168 \times 0,7 = 117$  slag/minuttet

I de første ukene anbefales en pulsfrekvens på 101, for så senere å øke til 117. Øk gradvis ettersom formen blir bedre til du ligger et sted mellom 70%-80% av maksimal puls. Dette kan gjøres enten ved å øke belastningen, høyne frekvensen eller utvide treningsøktene.

## Organisering av treningen

### Oppvarming:

Før enhver form for trening bør man varme opp i ca 10-15 minutter på lav intensitet og belastning. Viktig å avslutte oppvarmingen med lett uttøyning.

### Trenings økten:

Under selve treningsøkten bør man ligge et sted mellom 70%-80% av maksimalpuls.

Hvor lenge man skal trene kan bli kalkulert ut fra følgende tommelfingerregel:

- Daglig treningsøkt: min 10 minutter pr økt
- 2-3 ganger i uka min 30 minutter pr økt
- 1-2 ganger i uka min 60 minutter pr økt

### Cool down:

For en mest mulig effektiv cool-down på musklene og metabolismen bør intensiteten senkes betraktelig de siste 5-10 minuttene. Uttøyning er også meget viktig, bl.a. for å forebygge skader.

### Suksess:

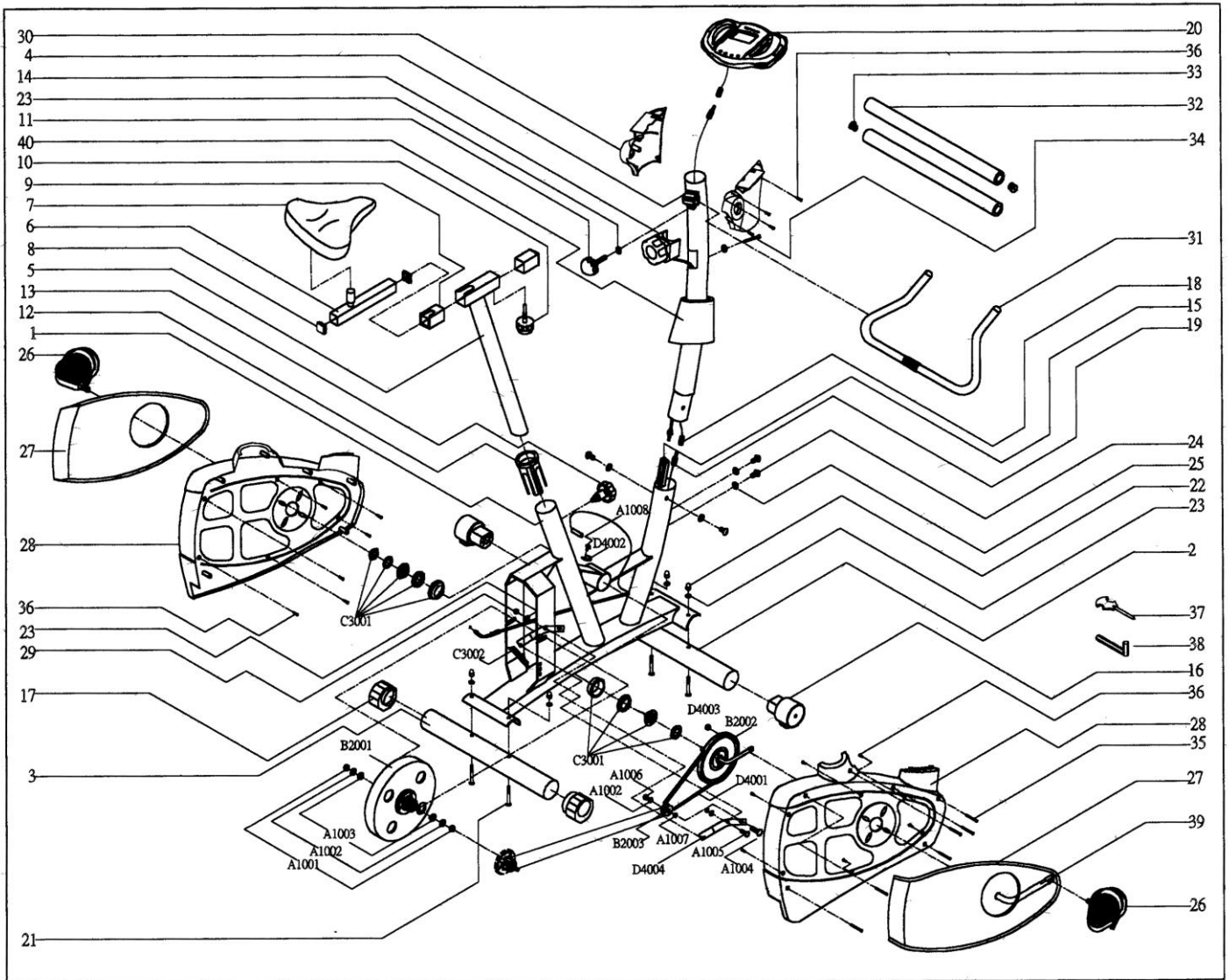
Kun etter en kort periode med trening vil du merke at du stadig må øke motstanden for å komme opp på ditt optimale puls nivå. Du vil merke en formidabel forbedring i kondisjon også i dine daglige gjøremål.

Dette bør være gode motivasjonsfaktorer for deg til å trene regelmessig. Tren på tidspunkter som passer deg, og ikke begynn treningen for intensivt, bygg deg opp gradvis.

Et gammelt ordtak blant idrettsfolk er:  
"det vanskeligste med trening er å begynne"

Vi ønsker deg lykke til med din nye trimsykkel, håper du får mange fine treningstimer fremover.



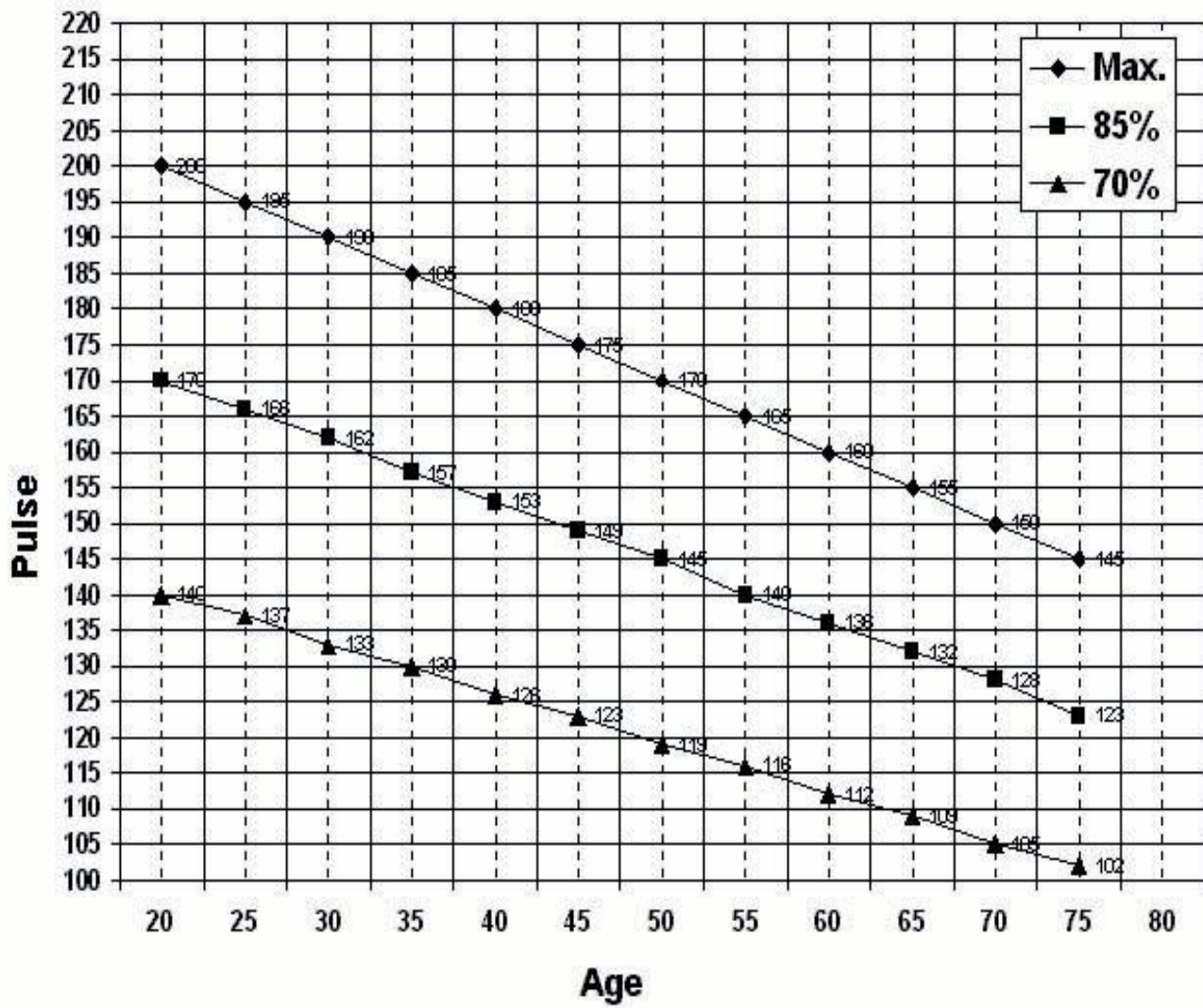


## Dele liste

NO

NO.	Beskrivelse	Antall	
1	Ramme (Main frame)	1	
2	Fremre stabilisator (Front stabilizer)	1	
3	Bakre stabilisator (Rear stabilizer)	1	
4	Styretstamme (Handlebar post )	1	
5	Sete stamme (Saddle post)	1	
6	Justerbar sete stolpe (Saddle adjustable post)	1	
7	Sete (Saddle)	1	
8	Mutter (Cap, for saddle adjustable post)	2	
9	(Fastener, for saddle adjustable post)	2	
10	Feste skrue(for saddle adjustable post)	1	
11	Feste skrue(for handlebar post)	1	
12	Overgang (Fastener, for saddle post)	1	
13	Feste skrue (Saddle post knob)	1	
14	Motstandskontroll (Bela Tension control)	1	
15	Motstandsregulator (Tension control cable)	1	
16	Endekapsel fremre stabilisator (Front stabilizer cap)	2	
17	Endekapsel bakre stabilisator (Rear stabilizer cap)	2	
18	Øvre computer kabel (Computer cable (upper)	1	
19	Nedre komputer kabel(Computer cable (lower)	1	
20	Computer	1	
21	Plastdeksel til styrestammen	2	
22	Pedal (r&l)	2	
23	Kjede kasse (Chain cover (R & L)	1	
24	Kjede kasse (Central chain cover(R & L	1	
25	Beskyttelse til styrestammen	1	
26	Skumhåntak (Foam grips pair)	1	
27	Endekapsel	1	
28	Styre	1	
29	Bærebolt til stabilisator	4	
30	Endemutter til stabilisatorer	4	
31	Skiver	6	
32	Skumhåntak (Foam grips pair)	1	
33	Skive til styret	4	
34	Skruer	8	
35	Skrue (Screw ,for chain cover)	5	
36	Skrue (Screw ,for chain cover)	14	
37	Bolt til motstandskontrollen	1	
38	Skive til motstandskontrollen	1	
39	Beskyttelse til krank	1	
40	Skrutrekker til krank	1	
A1001	Skive (Washer, for flywheel)	2	
A1002	Skive (Washer,for flywheel)	2	
A1003	Mutter (Nut,for flywheel)	2	
A1004	Bolt (for idle wheel fixture)	1	
A1005	Bolt (for idle wheel fixture)	1	
A1006	Mutter (Nut,for idle wheel)	1	
A1007	Steel sleeve	1	
A1008	Skrue (Screw, for sensor)	1	
B2001	Svinghjul (Flywheel set)	1	
B2002	Belte hjul (Belt wheel)	1	

B2003	Idle wheel	1	
C3001	Ball bearing set	1	
C3002	Spring	1	
D4001	Belte (Poly-v belt)	1	
D4002	Sensor	1	
D4003	Magnet	1	
D4004	Idle wheel	1	



Om det skulle oppstå feil ved ditt NORDIC product, ber vi dem 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

Ingvald Ludvigsensvei 27

Postboks 857

3007 Drammen

Servicesenter: 32 21 89 86

Hovedkontor: 32 89 91 80

Telefaks: 32 89 91 82

Epost: [post@nordicfitness.no](mailto:post@nordicfitness.no)

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.