

The logo for ULTRAFIT 490 features the word "ULTRAFIT" in a bold, black, italicized sans-serif font. Above it are two horizontal blue lines. Below "ULTRAFIT" is a stylized blue graphic consisting of a horizontal line that turns into a downward-pointing chevron, followed by the number "490" in a blue, italicized sans-serif font.

# **ULTRAFIT** **490**

## **Brukerveiledning**

### **Put in a picture**

---

# Sikkerhetsmessige forhåndsregler

**NB:** 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.

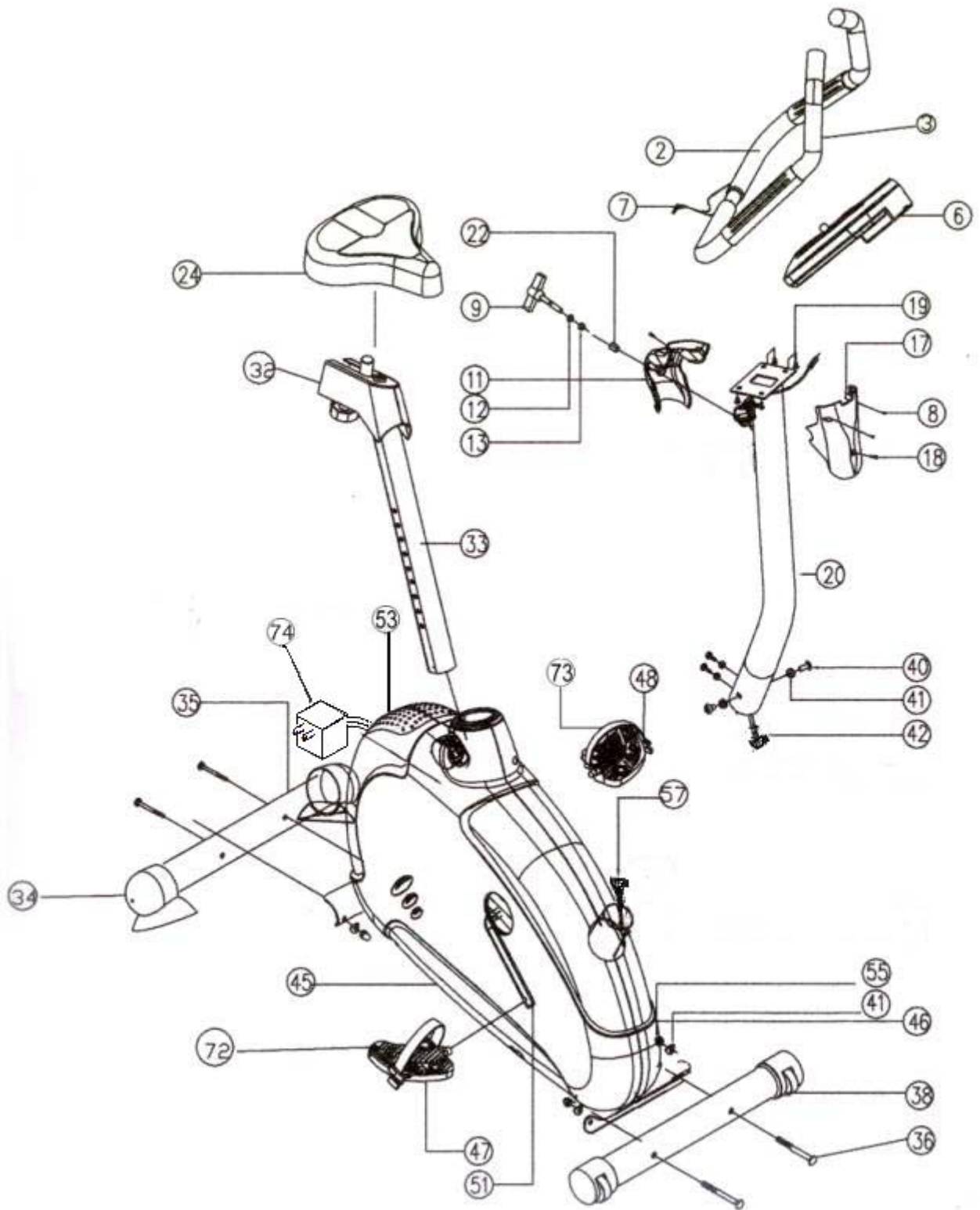
For å forenkle monteringen, vær vennlig å se på tegningene nedenfor, og sammenlign delene mot disse.



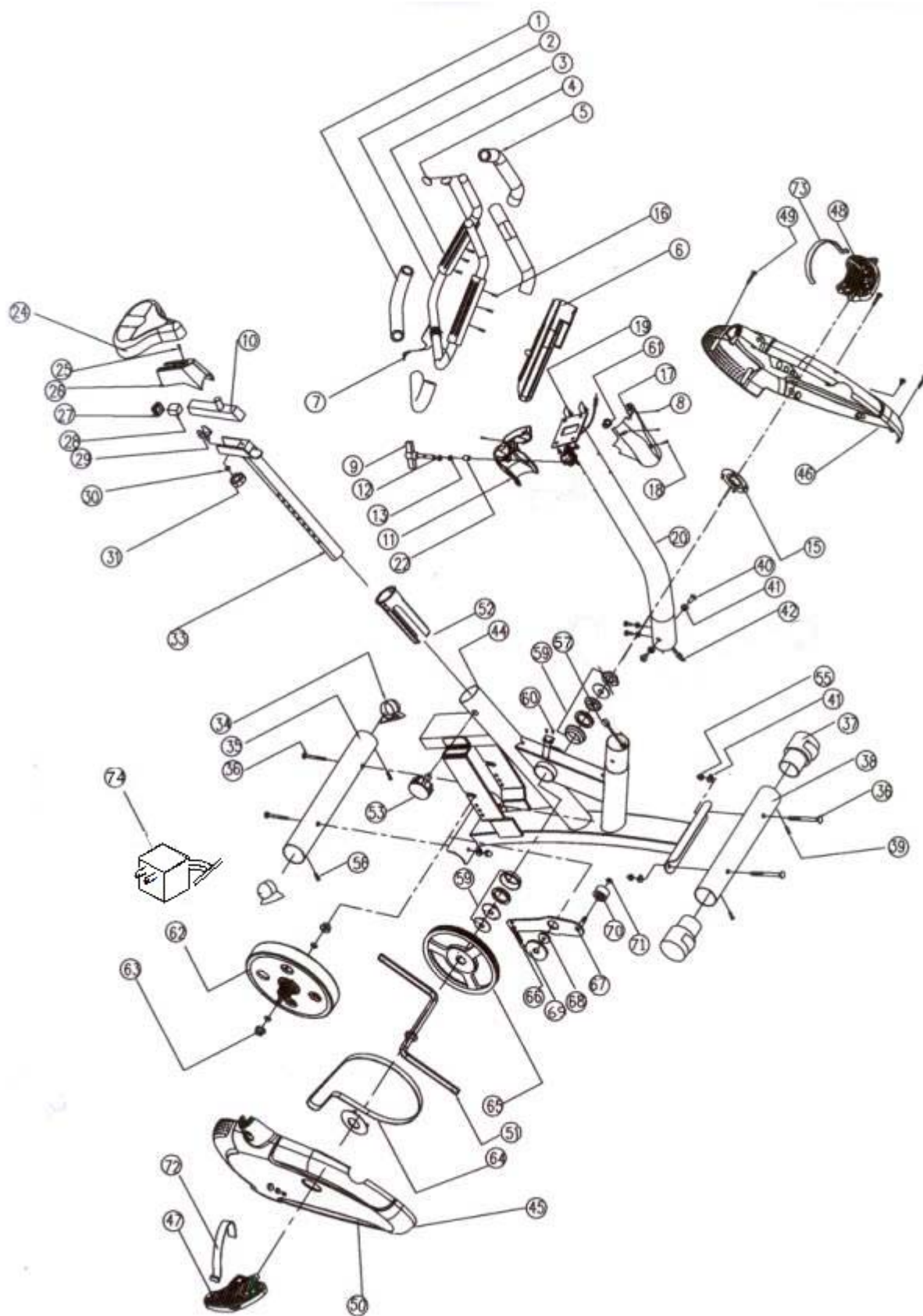
## Deleliste

Nr.	Beskrivelse	Antall
2	Styret	1
3	Håndpulssensor	2
6	Computer	1
7	Hand-pulse kabel	1
8	Skruer til plastdeksel på styret	2
9	T-bolt for styret M8*55	1
11	Front plast deksel for styret	1
12	Sprengeskive	1
13	Skive	1
17	Bakre plast deksel for styret	1
18	Skruer	2
19	Screws til computer	4
20	Styrestammen	1
22	Forlenger for T-bolt	1
24	Sete	1
32	Setepinne beskytter	1
33	Setepinne	1
34	Deksel bakre stabilisator	2
35	Bakre stabilisator	1
36	Bolt	4
38	Fremre stabilisator	1
40	Skrue	4
41	Skive	8
42	Computer kabel, øvre del	1
45	Sidedeksel høyre	1
46	Sidedeksel venstre	1
47	Pedal høyre	1
48	Pedal venstre	1
51	Krank	1
53	Justeringskrue for setepinnen	1
55	Mutter	4
58	Computer Kabel, nedre del	1
72	Pedalstropp høyre	1
73	Pedalstropp venstre	1
74	Adapter	1

# Monteringsoversikt

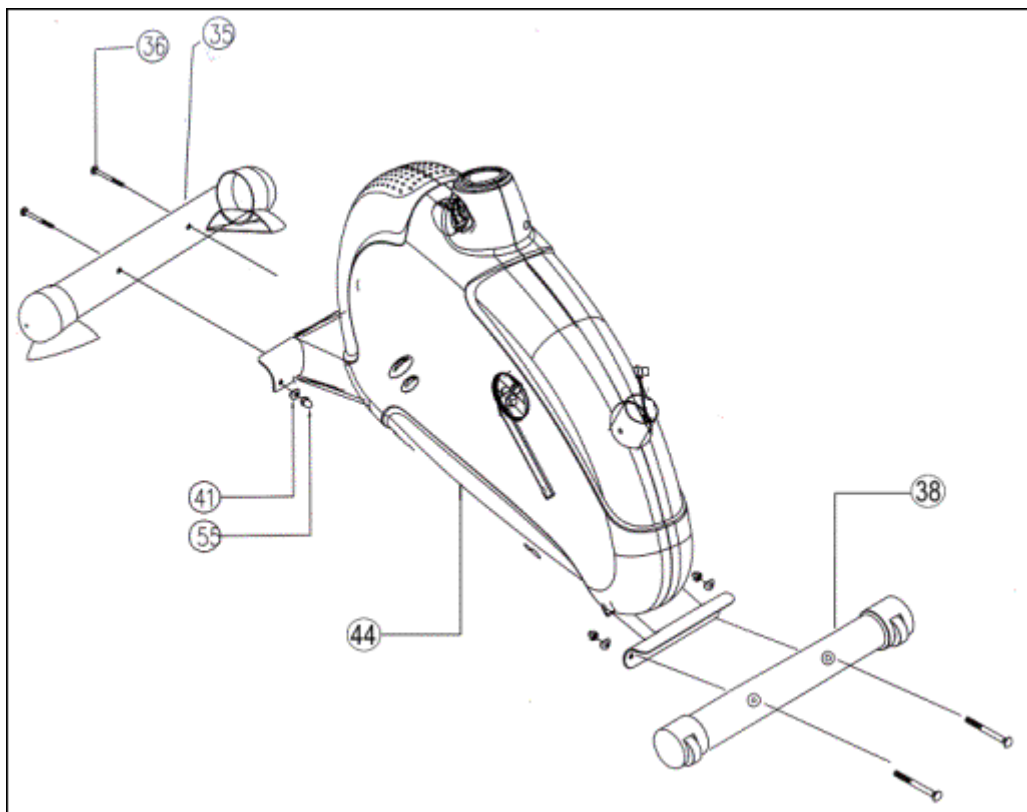


# Deleliste

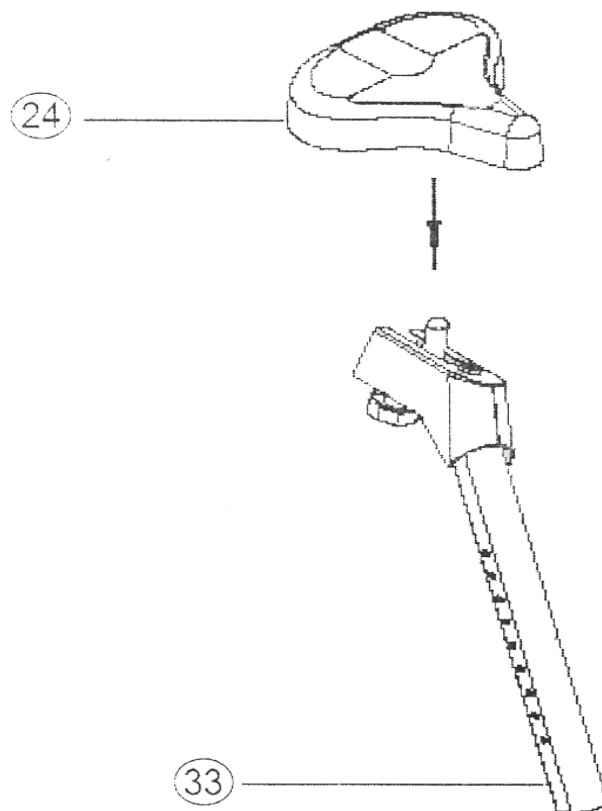


# Assembly Instruction

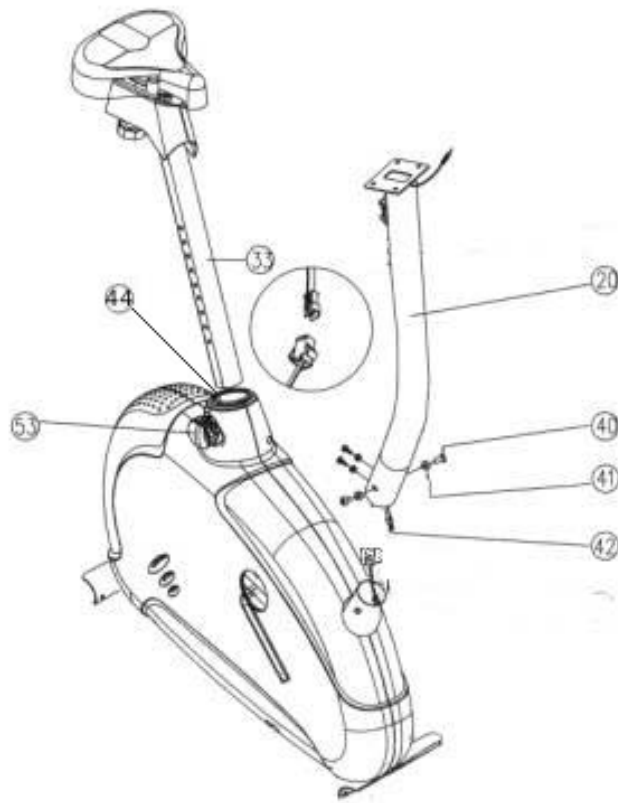
1. Fest de to stabilisatorene (35/38) til hoveddrammen(44) med bolter(36), skiver (41) og hettemutter (55).



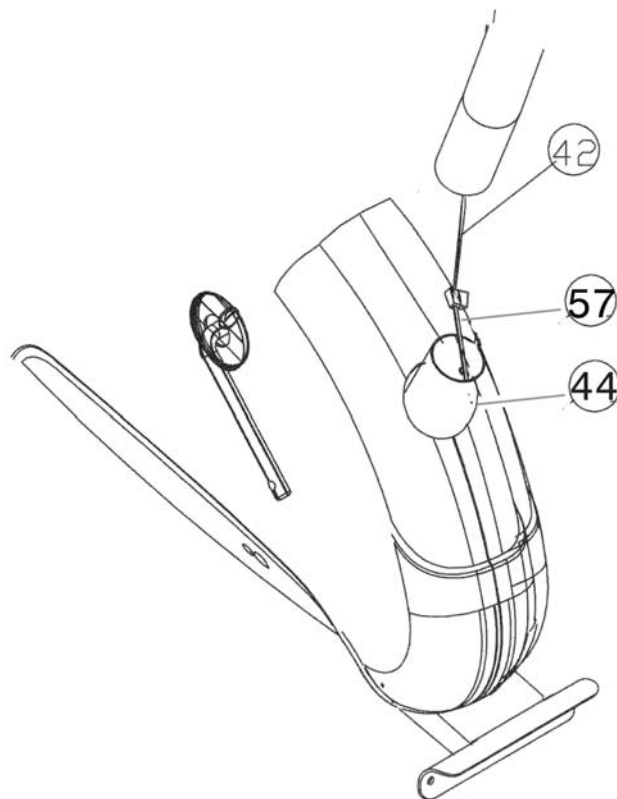
2. Fest setet (24) til setepinnen (33) skru til skru og mutter.



3. Løsne justeringsskruen (53) på hovedrammen(44). Tre setepinnen(33) ned i hovedrammen(44), og skru til justeringsskruen(53) i ønsket høyde.

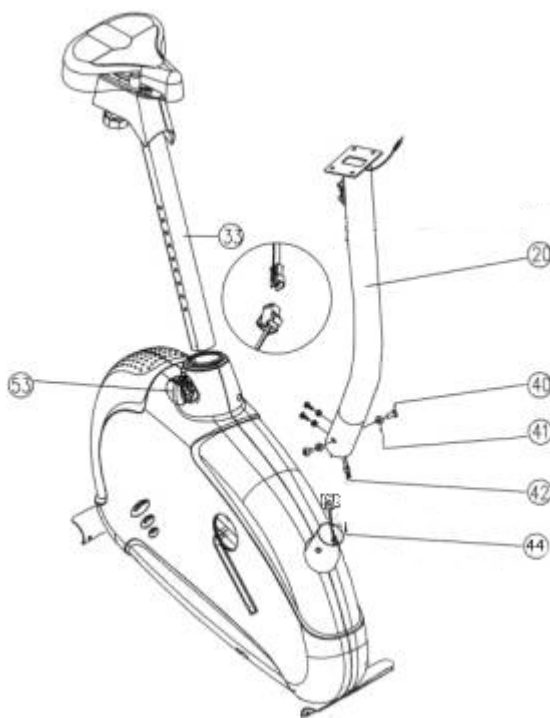


4. Koble den nedre computerkabelen (57) med den øvre computerkabelen(42).



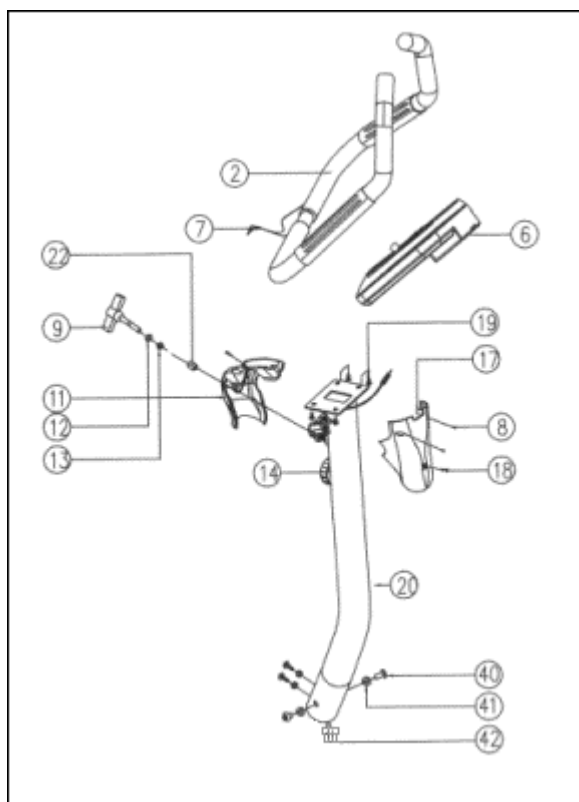


5. Fest styrestammen (20 til hoveddrammen (44) med 4 skiver (41) og 4 M8 x 15 L bolter (40).

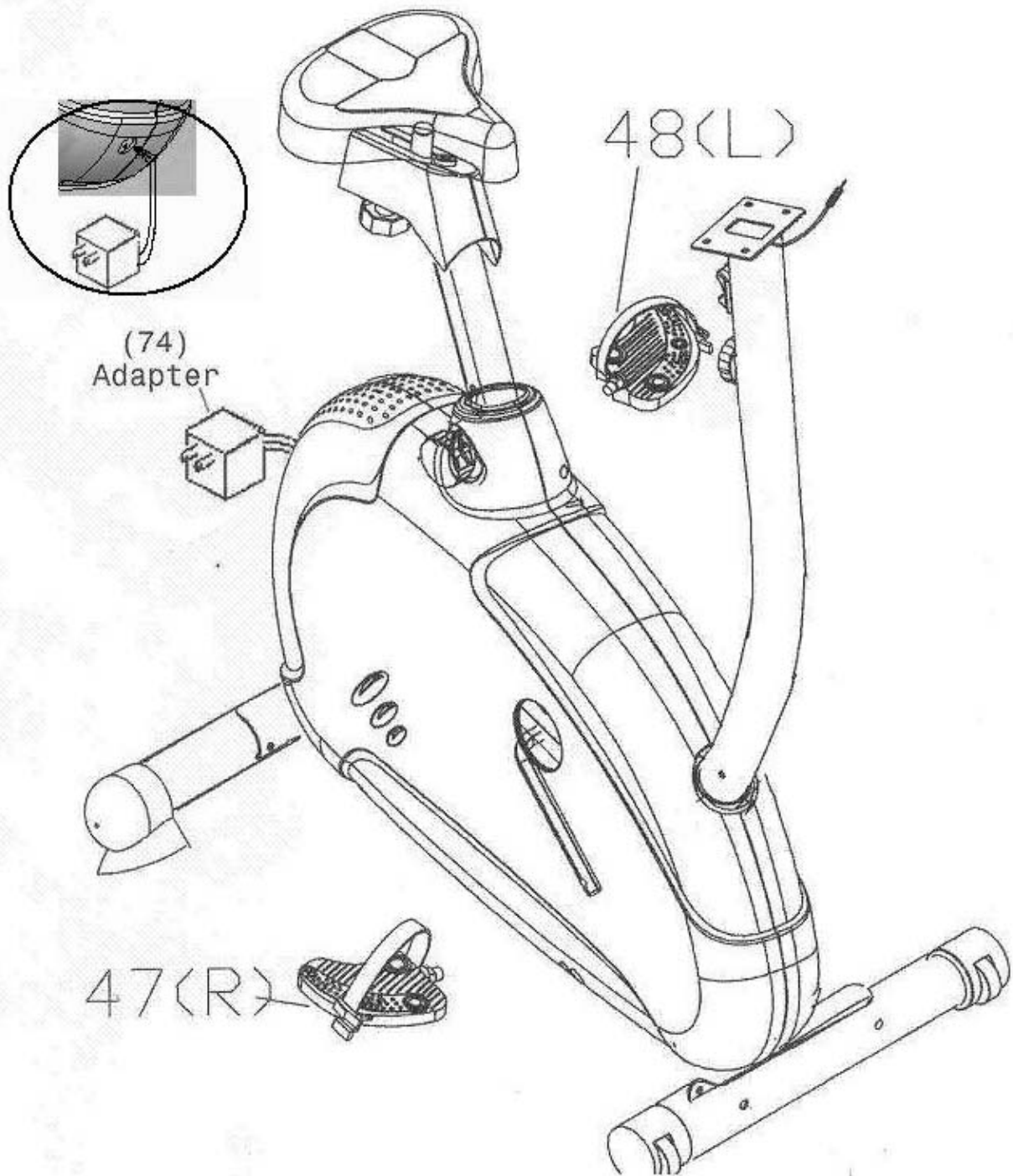


6. Fest det fremre styredekslet(11) og styret(2) på styrefestet(20) med t-bolt(9), skive (13) sprengskive(12) gjennom forlengeren (22) .

Sett computeren (6) på braketten og fest kablen til computeren.



7. Fest pedalene (47.48) på sykkelen. Pedalene er merket med R(høyre) og L(venstre)  
Adapteret settes i koblingen bak på sykkelen.



# COMPUTER

## FUNKSJONS KNAPPER

MODE	1. For å få frem de forskjellige funksjonene, SCAN, TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, CALORIE, PULS på skjermen. 2. For å komme inn i de forskjellige funksjonene.
SET	Får å forhånds innstille funksjonene
RESET	1. For å nullstille de forskjellige funksjonene en og en. 2. Hold knappen inne i mer enn 2 sekunder for å nullstille alle funksjonene. Når du bytter batterier vill alle funksjonene nullstilles
ENTER	1. For å komme inn i en treningsprofil 2. Å nullstille det treningsprogrammet du bruker ved å holde knappen nede i 2 sek.
UP	Motstandsjustering økende
DOWN	Motstandsjustering synkende ** Motstanden kan justeres når du ønsker under treningen.

## FUNKSJONER

SCAN	<u>HOVED DISPLAY:</u> Skanner gjennom de forskjellige funksjonene hvert 6 sek. <u>NEDRE DISPLAY:</u> Når treningen starter vil RPM og DISTANSE veksle hvert 6 sek.
TIME	<u>Telle opp:</u> Beregner tiden du bruker fra 00.00 til 99.99 <u>Nedtelling:</u> Når treningen starter vil nedtellingene starte fra den bestemte tiden. Den vil telle ned til 00.00 i 1 sek segmenter
SPEED	Viser den aktuelle tiden, maks fart er 99.99 km/t eller ML/h
RPM	Viser hvor mange tråkk du har i minuttet. RPM og SPEED vil veksle å vises i hoveddisplayet. RPM og motstand vises i det nedre displayet.
DISTANCE	<u>Ordinær:</u> Beregner hvor langt du sykler fra 00.00 km til 99.99 km <u>Nedtelling:</u> Når treningen starter vil nedtellingene starte fra den distansen du har lagt inn.
CALORIES	<u>Ordinær:</u> Teller ca antall kalorier du forbruker opp til 9999. Vi opplyser at dette ikke er nøyaktige målinger, men en indikasjon. <u>Nedtelling:</u> Når treningen starter vil nedtellingene starte og telle ned til 0
PULSE	Viser pulsen ved at du legger begge hendene på sensorene på styret. Hold noen sekunder for at det skal stabilisere seg. Hvis du har satt inn en pulsmaks vil computeren pipe når denne overgår.
RESISTANCE LEVEL	Det nedre displayet vil vise hvilket motstands nivå du er på. Du kan øke fra 1-8.

PROGRAM PROFILES     Computeren har manuel og seks forskjellige programmer.

Følg disse trinnene for innføring i computeren.

- 1 Bruk pilene opp og ned for "M" (TRENING/MANUAL) eller "P" (TRENING/PROFILER), trykk så enter.
- 2 Manuell trening - Bruk piltastene for å velge ønsket motstand. Denne kan forandres når . du måtte ønske det under treningen  
Trening med programmer - Bruk piltastene for å finne ønsket program/profil. Trykk så enter. Gjenta det samme for å velge ønsket motstand
- 3 Når ønsket motstand er satt, trykk enter og start treningen. Motstand kan forandres når du måtte ønske det under treningen.

## 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.
- Oppbevar alltid sykkelen i et tørt og varmt rom, fuktighet kan få delene og sykkelen til å ruste.

# 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 nye 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](mailto: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.