

KAYOBA

003150



SV SPINNINGCYKEL

Bruksanvisning i original
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!
Spara den för framtida behov.

NO SPINNINGSYKKEL

Bruksanvisning
(Oversettelse av original bruksanvisning)
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL ROWER SPINNINGOWY

Instrukcja obsługi
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!
Zachowaj ją na przyszłość.

EN SPINNING BIKE

Operating instructions
(Translation of the original instructions)
Important! Read the user instructions carefully before use.
Save them for future reference.

DE SPINNINGRAD

Gebrauchsanweisung
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen!
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

FI SPINNING-PYÖRÄ

Käyttöohje
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

FR VÉLO SPINNING

Mode d'emploi
(Traduction du mode d'emploi original)
Important! Lisez attentivement le mode d'emploi avant la mise en service. Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

NL SPINFIETS

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

Värna om miljön!

Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

Verne om miljøet!

Kassert produkt skal gjenvinnes etter gjeldende lover og regler.

Dbaj o środowisko!

Zużyty produkt należy poddać recyklingowi zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Care for the environment!

Recycle discarded product in accordance with local regulations.

Schützen Sie die Umwelt!

Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

Suojele ympäristöä!

Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

Pensez à l'environnement

Les appareils hors d'usage doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

Bescherm het milieu!

Afgedankte producten moeten worden gerecycleerd volgens de van toepassing zijnde regelgeving.



Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.

Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.no

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.pl

Jula reserves the right to make changes.

For latest version of operating instructions, see www.jula.com

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

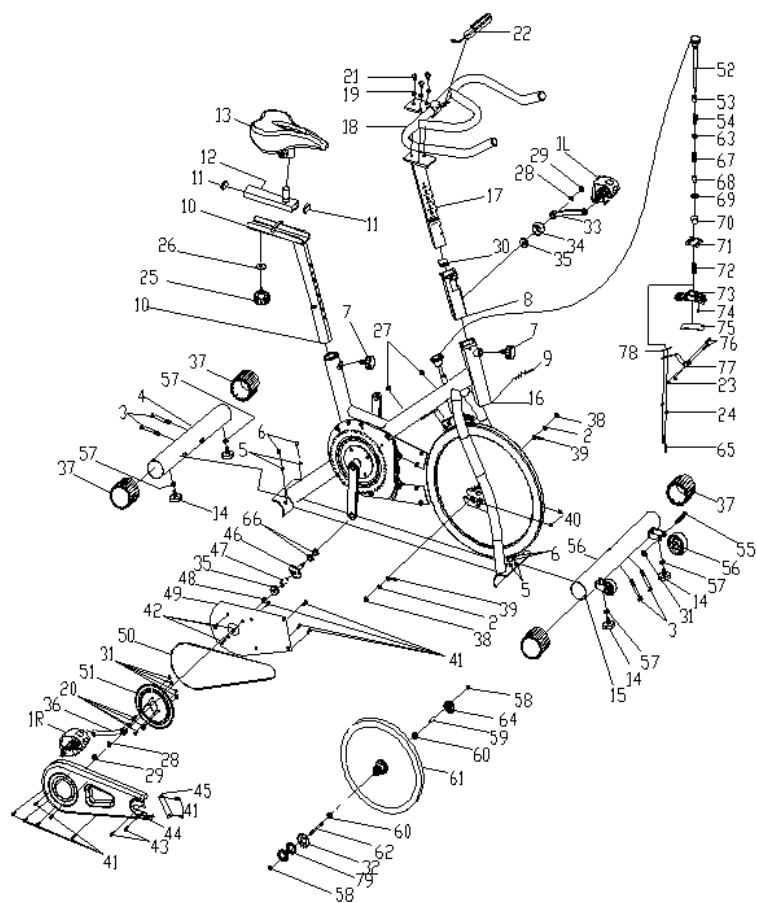
Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

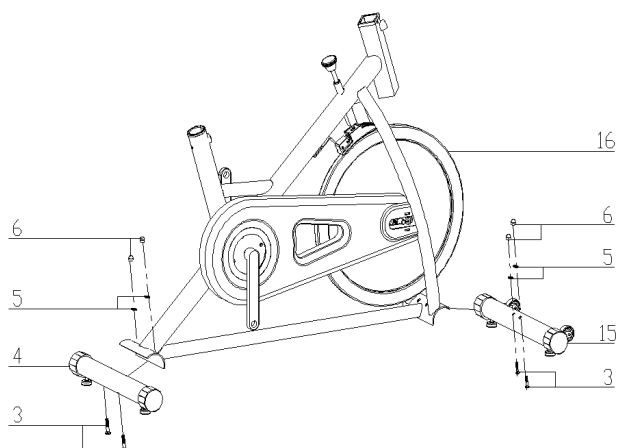
Vous trouverez la dernière version des consignes d'utilisation sur www.jula.com

Wijzigingen voorbehouden.

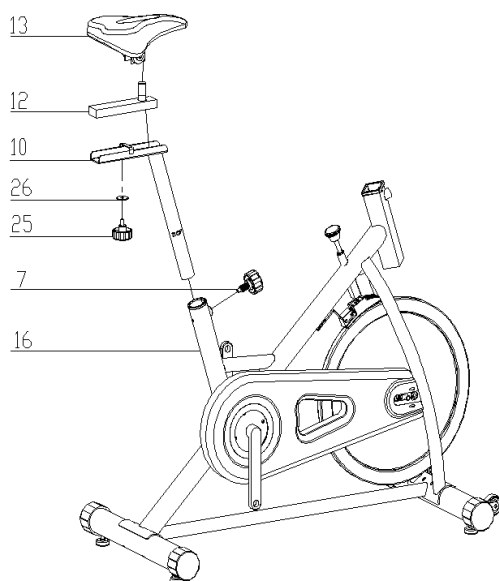
Voor de recentste editie van de gebruikershandleiding, zie www.jula.com



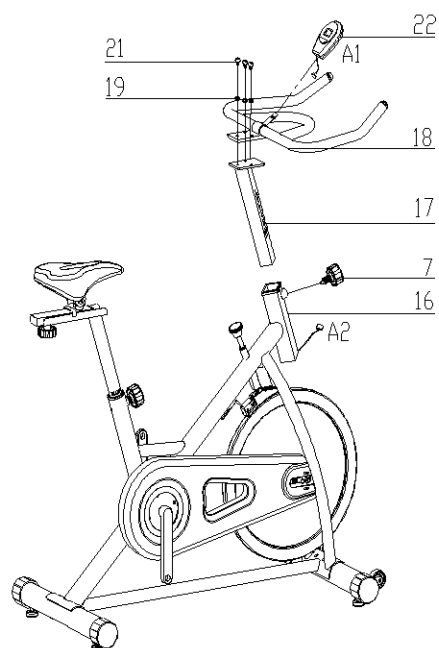
2



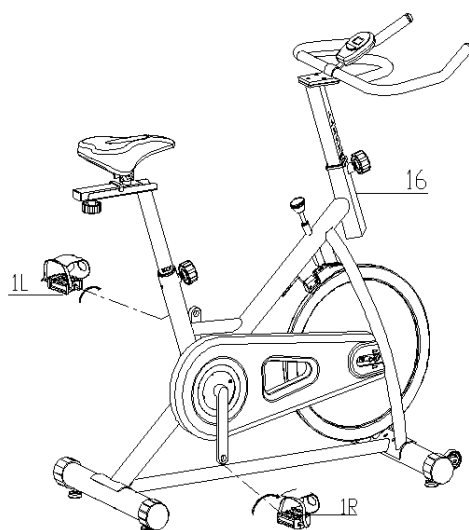
3



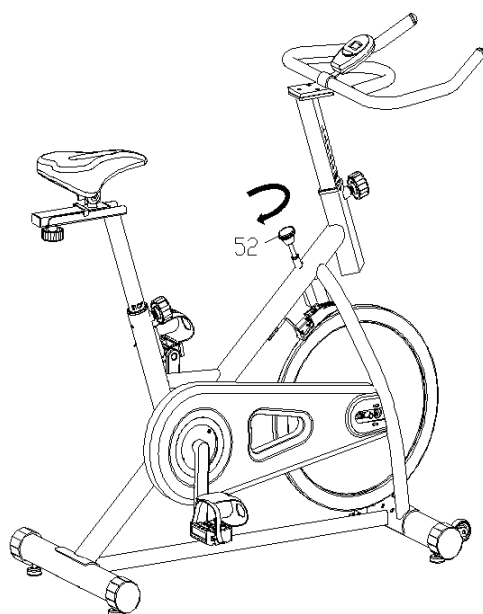
4



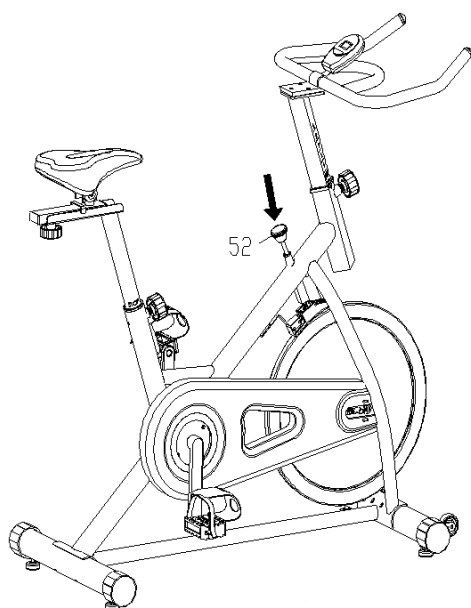
5



5



6



SÄKERHETSANVISNINGAR

- Håll barn och husdjur på behörigt avstånd.
- Lämna inte barn utan uppsikt i rummet där träningscykeln står.
- Personer med funktionsnedsättning ska inte använda cykeln utan övervakning.
- Avbryt träningen omedelbart om du drabbas av yrsel, bröstsmärtor, illamående eller andra besvär. KONTAKTA LÄKARE OMEDELBART.
- Avlägsna alla föremål inom 2 meters radie från träningscykeln innan träning påbörjas. Placera inte några vassa föremål i närheten av cykeln.
- Placera träningscykeln på en plan yta utan vatten och fukt. Lägg en matta under cykeln för att stabilisera den och skydda golvet.
- Cykeln får endast användas på avsett sätt och i enlighet med dessa anvisningar. Använd endast tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- Följ monteringsanvisningarna till punkt och pricka.
- Kontrollera alla skruvförband och andra anslutningar innan cykeln används för första gången och kontrollera att den är i säkert skick.
- Undersök cykeln regelbundet. Var extra uppmärksam på slitdelar, som anslutningspunkter och hjul. Skadade delar ska omedelbart bytas ut. Det är viktigt för att cykeln ska vara säker att använda. Använd inte träningscykeln innan den har reparerats.
- Använd inte träningscykeln om den är skadad.
- Endast en person kan använda cykeln åt gången.
- Använd inte slipande rengöringsmedel för att rengöra cykeln. Torka av fukt och svett efter varje träningstillfälle.
- Använd alltid lämpliga träningskläder. Använd alltid sportkor.

TEKNISKA DATA

Vikt	26 kg
Max. belastning användare	120 kg
Mått	103 x 50,5 cm

Träningsdator

Tid	00:00–99:59 min/sek
Hastighet	0,0–99,9 km/h
Sträcka	0,00–99,99 km
Kalorier	0,00–999,9 kcal
Styrenhet	4-bitars enkrets mikroprocessor
Givare	Kontaktlös magnettyp
Batterityp	2 x AA eller UM-3
Drifttemperatur	0 till 40 °C
Förvaringstemperatur	-10 till 60 °C

BESKRIVNING

Benämning	Antal	Specifikation
1. Pedal Vänster	1	JD-301 (9/16") L
1. Pedal Höger	1	JD-301 (9/16") L
2. Planbricka	2	GB/T95-2002 12
3. Vagnsskruv	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. Bakre stabiliseringsstag	1	-
5. Planbricka	4	8
6. Kupolmutter	4	GB/T 802-1988 MB (H=16mm)
7. Inställningsvred	2	Ø57*62 (M16*1.5)
8. Plasthylsa 2	1	38*38*1.5
9. Sensor	1	SR-202
10. Vertikal sadelstolpe	1	-
11. Ändstycke 2	2	40*20*1.5
12. Sadelstolpe	1	-
13. Sadel	1	DD-2681
14. Stopp	4	Ø32*37 / (M8X25)
15. Främre stabiliseringsstag	1	-
16. Ram	1	-

17.	Styrstolpe	1	-
18.	Handtag	1	-
19.	Fjäderbricka	3	GB/T 859-1987 8
20.	Skruv	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21.	Skruv	3	GB/T 70.2-2000 M8*15
22.	Dator	1	HS-6065
23.	Låsmutter	2	GB/T 889.1-2000 M8
24.	Fjäderbricka 1	1	GB/T 859-1987 5
25.	Låsskruv	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8x15)
26.	Planbricka 1	2	Ø32*Ø8.2*2
27.	Ändstycke 1	2	Ø14*14
28.	Fästmutter 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29.	Ändstycke för vevarm	2	Ø23*7.5
30.	Ändstycke 2	1	38*38*2.0
31.	Låsmutter	6	GB/T 889.1-2000 M8
32.	Kedjehjul	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33.	Vänster vevarm	1	170*27
34.	Vevarmskåpa	2	Ø56*28
35.	Lager	2	6004ZZ
36.	Höger vevarm	1	170*27
37.	Ändstycke 5	4	Ø60*1.5
38.	Fotmutter 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)
39.	Låsskruv	2	M6*58
40.	Mutter	2	GB/T 889.1-2000 M6
41.	Skruv 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42.	Skruv 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43.	Skruv 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44.	Yttre kedjeskydd	1	654*263*49 (507g)
45.	Litet kedjeskydd	1	108*37*3 (7g)
46.	Axel	1	Ø20*162

47.	Långt fäströr	1	Ø25*Ø20.5*41
48.	Kort fäströr	1	Ø25*Ø20.5*9
49.	Inre kedjeskydd	1	451*260*2 (220g)
50.	Kedja	1	P=12.7, 106
51.	Kedjehjul	1	P=12.7,Z=52T
52.	Vred	1	Ø40*160 (Ø10)
53.	Bussning	1	Ø18*Ø10*10
54.	Fjäder 1	1	1.8*40
55.	Skruv	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56.	Hjul	2	Ø50*23
57.	Mutter	4	GB/T 41-2000 M8
58.	Låsmutter 2	2	M12*1.25 H=6
59.	Fäströr	1	Ø16*Ø12.1*35
60.	Lager	2	6001ZZ
61.	Svänghjul	1	Ø450*72
62.	Axel för svänghjul	1	Ø12*160
63.	Låsmutter 2	1	16*16*5 (M10)
64.	Kåpa för svänghjul	1	Ø59*35
65.	Skruv 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66.	Låsmutter	2	27*M20*1 (5mm)
67.	Fjäder 2	1	Ø1.0X55
68.	Kort fäströr	1	Ø14*Ø10.2*8.5
69.	Planbricka 1	1	GB/T 95-2002 6
70.	Kupolmutter 1	1	GB/T 802-1988 M6
71.	Fjäderskydd	1	32*23*2
72.	Fjäder 3	1	Ø2*2
73.	Plastram	1	200*47*30
74.	Liten plastdel	1	14*9*14
75.	Ullskiva	1	113*25*8
76.	Skruv 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77.	Bromsfjäder	1	1*0
78.	Planbricka 2	1	35*20*2.0

BILD 1

MONTERING

1. Fäst det främre stabiliseringsstaget (15) i ramen (16) med två uppsättningar Ø8 fjäderbrickor (5), M8 kupolmuttrar (6) och M8x75 vagnsskruvar (3).
2. Fäst det bakre stabiliseringsstaget (4) i ramen (16) med två uppsättningar Ø8 fjäderbrickor (5), M8 kupolmuttrar (6) och M8x75 vagnsskruvar (3).

BILD 2

3. För in sadelstolpen (12) i den vertikala sadelstolpen (10). Passa in skruvhålen i önskat läge och fäst med låsskruv (25) och planbricka 1 (26). Fäst sadeln (13) på sadelstolpen (12). För in den vertikala sadelstolpen (10) i ramen (16) och passa in hålen. Fäst sadeln med låsskruven (7). Sadelns höjd kan justeras när cykeln är färdigmonterad.

BILD 3

4. För in styrstolpen (17) i öppningen på ramen. Du behöver lossa inställningsvredet (7), dra ut vredet och passa in hålen i önskad höjd. För in vredet och dra åt.
5. Fäst handtaget (18) med fjäderbrickan (19) och skruven (21). Dra åt handtaget ordentligt.

BILD 4

6. För in datorn (22) i hållaren på handtaget.
7. Sätt ihop kontakterna (A1 och A2).

BILD 5

8. Pedalerna (1 L och 1 R) är märkta med "L" och "R" (L = vänster och R = höger). Sätt på dem på respektive vevarm. Höger vevarm är på höger sida när du sitter på cykeln. Observera att höger pedal skruvas på medsols och vänster pedal motsols.

JUSTERING AV MOTSTÅND

- Öka motståndet (så att det går trögare att trampa) genom att vrida belastningsreglaget (52) åt höger.

- Minska motståndet (så att det går lättare att trampa) genom att vrida belastningsreglaget (52) åt vänster.

NÖDBROMS

- Belastningsreglaget fungerar också som nödbroms. Detta är en säkerhetsfunktion som kan användas när du behöver kliva av cykeln och/eller stoppa cykelns svänghjul.
- Aktivera nödbromsen genom att bestämt trycka in belastningsreglaget/nödbromsen (52).

JUSTERING AV SADEL

Sadelhöjd

1. Lossa inställningsvredet för sadelhöjd (7) på den vertikala sadelstolpen på ramen och dra ut vredet (7).
2. Höj eller sänk sadeln till önskad höjd, passa in hålet, för in vredet (7) och dra åt det ordentligt.

Horisontell justering

1. Lossa och dra ut vredet (25) och för sadeln framåt eller bakåt till önskad position.
2. Passa in hålen och dra åt inställningsvredet (25).

JUSTERING AV HANDTAGET

1. Lossa inställningsvredet för handtaget (7).
2. Justera handtaget till önskad höjd och passa in hålet och dra åt vredet.

HANDHAVANDE

- Displayen visar träningsparametrar: vägmätare (inte alla modeller), tid, hastighet, sträcka och kalorier (inte alla modeller).

- Använd knappen MODE för att välja vilken träningsparameter som ska visas.

FUNKTIONER

Start

Tryck på knappen för att starta träningsdatorn och visa parametrarna för den senaste träningen.

Skanning

1. Tryck på knappen för att visa samtliga parametrar i tur och ordning.
2. Tryck på knappen MODE tills SCAN visas nedtill till höger. Träningsdatorn bläddrar genom parametrarna tid, hastighet, sträcka och kalorier och visar varje parameter i 4 sekunder.
- 3.

Tid

Tryck på knappen MODE tills TMR visas på displayen för att visa träningstiden. Tiden räknas inte upp när träningsmaskinen står stilla.

Hastighet

Tryck på knappen MODE tills SPD visas på displayen för att visa aktuell hastighet. Enhet km/h.

Sträcka

Tryck på knappen MODE tills DIST visas på displayen för att visa aktuell sträcka. Enhet km.

Kalorier

Tryck på knappen MODE tills CAL visas på displayen för att visa antal förbrända kalorier. Enhet kcal.

Återställning

Håll knappen MODE intryckt 3 sekunder för att nollställa visade parametrar.

Automatisk avstängning

Träningsdatorn stängs av om ingen hastighetssignal mottas på 4 minuter.

SIKKERHETSANVISNINGER

- Hold barn og husdyr på forsvarlig avstand.
- Ikke la barn være uten tilsyn i rommet der treningssykkelen står.
- Personer med nedsatt funksjonsevne må ikke bruke sykkelen uten tilsyn.
- Avbryt treningen umiddelbart hvis du rammes av kvalme, brystmerter, uvelhet eller andre plager. **KONTAKT LEGE UMIDDELBART.**
- Fjern alle gjenstander innen to meters radius fra treningssykkelen før du begynner å trene. Ikke plasser noen skarpe gjenstander i nærheten av sykkelen.
- Plasser treningssykkelen på en jevn flate fri for vann og fukt. Legg en matte under sykkelen for å stabilisere den og beskytte gulvet.
- Sykkelen skal bare brukes til det som det er beregnet for, og i henhold til disse anvisningene. Bruk bare tilbehør som anbefales av produsenten.
- Følg monteringsanvisningene til punkt og prikke.
- Kontroller alle skrueforbindelser og andre tilkoblinger før sykkelen brukes for første gang, og kontroller at den er i sikker stand.
- Kontroller sykkelen regelmessig. Vær ekstra oppmerksom på slitedeler, som tilkoblingspunkter og hjul. Skadede deler skal byttes umiddelbart. Det er viktig for at sykkelen skal være trygg å bruke. Ikke bruk treningssykkelen før den er reparert.
- Ikke bruk treningssykkelen hvis den er skadet.
- Sykkelen må kun brukes av en person om gangen.
- Ikke bruk slipende rengjøringsmidler for å rengjøre sykkelen. Tørk av fukt og svette etter hver treningsøkt.
- Bruk alltid egnede treningsklær. Bruk alltid sportssko.

TEKNISKE DATA

Vekt	26 kg
Maks. belastning bruker	120 kg
Mål	103 x 50,5 cm

Treningsdatamaskin

Tid	00:00–99:59 min/sek
Hastighet	0,0–99,9 km/t
Distanse	0,00–99,99 km
Kalorier	0,00–999,9 kcal
Styreenhet	4-biters enkrets mikroprosessor
Føler	Kontaktløs magnettype
Batteritype	2 stk. AA eller UM-3
Driftstemperatur	fra 0 til 40 °C
Oppbevaringstemperatur	–10 til 60 °C

BESKRIVELSE

Betegnelse	Antall	Spesifikasjon
1. Pedal venstre	1	JD-301 (9/16") L
1. Pedal høyre	1	JD-301 (9/16") L
2. Underlagsskive	2	GB/T95-2002 12
3. Vognbolt	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. Bakre stabiliseringsstag	1	-
5. Underlagsskive	4	8
6. Kapselmutter	4	GB/T 802-1988 MB (H = 16 mm)
7. Innstillingshjul	2	Ø57*62 (M16*1,5)
8. Plasthylse 2	1	38*38*1,5
9. Sensor	1	SR-202
10. Vertikal setestolpe	1	-
11. Endestykke 2	2	40*20*1,5
12. Setestolpe	1	-
13. Sete	1	DD-2681
14. Stopp	4	Ø32*37 / (M8X25)
15. Fremre stabiliseringsstag	1	-
16. Ramme	1	-

17.	Styrestolpe	1	-
18.	Håndtak	1	-
19.	Fjærskive	3	GB/T 859-1987 8
20.	Skrue	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21.	Skrue	3	GB/T 70.2-2000 M8*15
22.	Datamaskin	1	HS-6065
23.	Låsemutter	2	GB/T 889.1-2000 MS
24.	Fjærskive 1	1	GB/T 859-1987 5
25.	Låseskrue	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8x15)
26.	Underlagsskive 1	2	Ø32*Ø8,2*2
27.	Endestykke 1	2	Ø14*14
28.	Festemutter 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,25
29.	Endestykke for veivarm	2	Ø23*7,5
30.	Endestykke 2	1	38*38*2,0
31.	Låsemutter	6	GB/T 889.1-2000 MB
32.	Kjedehjul	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1,37")
33.	Venstre veivarm	1	170*27
34.	Veivarmdeksel	2	Ø56*28
35.	Lager	2	6004ZZ
36.	Høyre veivarm	1	170*27
37.	Endestykke 5	4	Ø60*1,5
38.	Fotmutter 2	2	GB/T 802-1988 M12X1,25 (H = 16 mm)
39.	Låseskrue	2	M6*58
40.	Mutter	2	GB/T 889.1-2000 M6
41.	Skrue 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42.	Skrue 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43.	Skrue 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44.	Ytre kjedebeskyttelse	1	654*263*49 (507 g)
45.	Liten kjedebeskyttelse	1	108*37*3 (7 g)
46.	Aksel	1	Ø20*162

47.	Langt festerør	1	Ø25*Ø20,5*41
48.	Kort festerør	1	Ø25*Ø20,5*9
49.	Indre kjedebeskyttelse	1	451*260*2 (220 g)
50.	Kjede	1	P=12,7, 106
51.	Kjedehjul	1	P=12,7, Z=52T
52.	Skruknott	1	Ø40*160 (Ø10)
53.	Bøssing	1	Ø18*Ø10*10
54.	Fjær 1	1	1,8*40
55.	Skrue	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56.	Hjul	2	Ø50*23
57.	Mutter	4	GB/T 41-2000 M8
58.	Låsemutter 2	2	M12*1,25 H=6
59.	Festerør	1	Ø16*Ø12,1*35
60.	Lager	2	6001ZZ
61.	Svinghjul	1	Ø450*72
62.	Aksel til svinghjul	1	Ø12*160
63.	Låsemutter 2	1	16*16*5 (M10)
64.	Deksel til svinghjul	1	Ø59*35
65.	Skrue 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66.	Låsemutter	2	27*M20*1 (5 mm)
67.	Fjær 2	1	Ø1,0X55
68.	Kort festerør	1	Ø14*Ø10,2*8,5
69.	Underlagsskive 1	1	GB/T 95-2002 6
70.	Kapselmutter 1	1	GB/T 802-1988 M6
71.	Fjærbeskyttelse	1	32*23*2
72.	Fjær 3	1	Ø2*2
73.	Plastramme	1	200*47*30
74.	Liten plastdel	1	14*9*14
75.	Ullskive	1	113*25*8
76.	Skrue 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77.	Bremsefjær	1	1*0
78.	Underlagsskive 2	1	35*20*2,0

BILDE 1

MONTERING

1. Fest det fremre stabiliseringsstaget (15) i rammen (16) med to sett med Ø8 fjærskiver (5), M8 kapselmuttere (6) og M8x75 vognbolter (3).
2. Fest det fremre stabiliseringsstaget (4) i rammen (16) med to sett med følgende: Ø8 fjærskiver (5), M8 kapselmuttere (6) og M8x75 vognbolter (3).

BILDE 2

3. Før setestolpen (12) inn i den vertikale setestolpen (10). Innrett skruerhullene i ønsket posisjon og fest med låseskrue (25) og underlagsskive 1 (26). Fest setet (13) på setestolpen (12). Før den vertikale setestolpen (10) inn i rammen (16) og innrett hullene. Fest setet med låseskruen (7). Setets høyde kan justeres når sykkelen er ferdigmontert.

BILDE 3

4. Sett styrestolpen (17) inn i åpningen i rammen. Du må løsne innstillingshjulet (7), ta ut hjulet og innrette hullene i ønsket høyde. Sett hjulet på plass og trekk til.
5. Fest håndtaket (18) med fjærskiven (19) og skruen (21). Stram håndtaket skikkelig.

BILDE 4

6. Sett datamaskinen (22) i holderen på håndtaket.
7. Koble sammen kontaktene (A1 og A2).

BILDE 5

8. Pedalene (1L og 1R) er merket med «L» og «R» (L = venstre og R = høyre). Sett dem på hver sin veivarm på korresponderende sider. Høyre veivarm er på høyre side når du sitter på sykkelen. Merk at høyre pedal skrues på med klokken, og venstre mot klokken.

JUSTERING AV MOTSTAND

- Øk motstanden (slik at det blir tyngre å

trække) ved å vri belastningsreguleringen (52) mot høyre.

- Reduser motstanden (slik at det blir lettere å trække) ved å vri belastningsreguleringen (52) mot venstre.

NØDBREMS

- Belastningsreguleringen fungerer også som nødbremse. Dette er en sikkerhetsfunksjon som kan brukes når du trenger å gå av sykkel og/eller stoppe sykkelens svinghjul.
- Aktiver nødbremsen ved å trykke hardt på belastningsreguleringen/nødbremsen (52).

JUSTERING AV SETE

Setehøyde

1. Løsne innstillingshjulet for setehøyde (7) på den vertikale setestolpen på rammen og trekk ut hjulet (7).
2. Hev eller senk setet til ønsket høyde, innrett hullet, sett hjulet (7) inn og stram skikkelig.

Horisontal justering

1. Løsne og trekk ut hjulet (25) og skyv setet fremover eller bakover til ønsket posisjon.
2. Innrett hullene og stram innstillingshjulet (25).

JUSTERE HÅNDTAKET

1. Løsne innstillingshjulet for håndtaket (7).
2. Juster håndtaket til ønsket høyde, innrett hullet og stram hjulet.

BRUK

- Displayet viser treningsparametere: veimåler (ikke alle modeller), tid, hastighet, strekning og kalorier (ikke alle modeller).

- Trykk på knappen MODE for å velge hvilken treningsparameter som skal vises.

FUNKSJONER

Start

Trykk på knappen for å starte treningsdatamaskinen og vise parametrene for den forrige treningsøkten.

Skanning

1. Trykk på knappen for å vise alle parametere i rekkefølge.
2. Trykk på knappen MODE til SCAN vises nederst til høyre. Treningsdatamaskinen blar gjennom parametrene tid, hastighet, strekning og kalorier og viser hver parameter i 4 sekunder.

Tid

Trykk på knappen MODE til TMR vises på displayet for å vise treningstiden. Tiden regnes ikke når treningsmaskinen står stille.

Hastighet

Trykk på knappen MODE til SPD vises på displayet for å vise aktuell hastighet. Enhet km/t.

Distanse

Trykk på knappen MODE til DIST vises på displayet for å vise aktuell strekning. Enhet km.

Kalorier

Trykk på knappen MODE til CAL vises på displayet for å vise antall forbrente kalorier. Enhet kcal.

Tilbakestilling

Hold knappen MODE inne i 3 sekunder for å nullstille viste parametere.

Automatisk avstenging

Treningsdatamaskinen slås av dersom ingen hastighetssignaler mottas på 4 minutter.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać w bezpiecznej odległości od produktu.
- Nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym stoi rower treningowy.
- Osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z roweru bez nadzoru.
- Jeśli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij trening. **NIEZWŁOCZNIE SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**
- Zanim rozpoczniesz trening, usuń wszystkie przedmioty znajdujące się w promieniu dwóch metrów od roweru. W pobliżu roweru nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów.
- Ustaw rower na płaskiej powierzchni w suchym miejscu. Aby rower stał stabilnie, a podłoga nie uległa uszkodzeniu, podłóż pod niego matę.
- Roweru można używać wyłącznie w określony sposób, zgodnie z niniejszą instrukcją. Korzystaj wyłącznie z akcesoriów zalecanych przez producenta.
- Dokładnie przestrzegaj instrukcji montażu.
- Przed pierwszym użyciem roweru sprawdź wszystkie śruby i inne połączenia oraz upewnij się, że urządzenie jest w bezpiecznym stanie technicznym.
- Regularnie sprawdzaj rower. Zwróć szczególną uwagę na części zużywalne, takie jak punkty łączeniowe i koła. Części uszkodzone muszą zostać natychmiast wymienione. Jest to istotne ze względu na bezpieczeństwo użytkownika roweru. Nie używaj roweru, dopóki nie zostanie naprawiony.
- Nie używaj roweru, jeśli jest uszkodzony.
- Z roweru jednocześnie może korzystać tylko jedna osoba.
- Do czyszczenia roweru nie używaj ściernych środków czyszczących. Po każdym treningu dokładnie wytrzyj urządzenie, aby pozbyć się wilgoci i potu.

- Zawsze używaj odpowiedniej odzieży treningowej. Zawsze używaj obuwia sportowego.

DANE TECHNICZNE

Masa	26 kg
Maksymalne obciążenie przez użytkownika	120 kg
Wymiary	103 x 50,5 cm

Komputer treningowy

Czas	00:00–99:59 min:s
Prędkość	0,0–99,9 km/h
Dystans	0,00–99,99 km
Kalorie	0,00–999,9 kcal
Jednostka sterująca czterobitowy mikroprocesor jednocukładowy	
Czujnik	bezkontaktowy czujnik magnetyczny
Typ baterii	2 szt. AA lub UM-3
Temperatura pracy	od 0 do 40°C
Temperatura przechowywania	od -10 do 60°C

OPIS

Nazwa	Liczba	Specyfikacja
1. <i>Pedał lewy</i>	1	JD-301 (9/16") L
1. <i>Pedał prawy</i>	1	JD-301 (9/16") P
2. <i>Podkładka płaska</i>	2	GB/T95-2002 12
3. <i>Śruba zamkowa</i>	4	GB/T 12-1988 M8x75
4. <i>Tylny drążek stabilizujący</i>	1	–
5. <i>Podkładka płaska</i>	4	8
6. <i>Nakrętka kołpakowa</i>	4	GB/T 802-1988 MB (wys. = 16 mm)
7. <i>Pokrętło regulacyjne</i>	2	∅57 x 62 (M16x1,5)
8. <i>Tuleja z tworzywa 2</i>	1	38 x 38 x 1,5
9. <i>Czujnik</i>	1	SR-202
10. <i>Pionowa sztyca siodełka</i>	1	–
11. <i>Zaślepka 2</i>	2	40 x 20 x 1,5

12.	Sztynca siodełka	1	—
13.	Siodełko	1	DD-2681
14.	Ogranicznik	4	Ø32 x 37 / (M8x25)
15.	Przedni drążek stabilizujący	1	—
16.	Rama	1	—
17.	Kolumna kierownicy	1	—
18.	Uchwyt	1	—
19.	Podkładka sprężynowa	3	GB/T 859-1987 8
20.	Śruba	4	GB/T 70.2-2000 M8x15
21.	Śruba	3	GB/T 70.2-2000 M8x15
22.	Komputer	1	HS-6065
23.	Nakrętka zabezpieczająca	2	GB/T 889.1-2000 MS
24.	Podkładka sprężynowa 1	1	GB/T 859-1987 5
25.	Śruba zabezpieczająca	2	PE+Q235/Ø52 x 47 (M8x15)
26.	Podkładka płaska 1	2	Ø32 x Ø8,2 x 2
27.	Zaslepka 1	2	Ø14 x 14
28.	Nakrętka mocująca 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10x1,25
29.	Zaslepka do ramienia korby	2	Ø23 x 7,5
30.	Zaslepka 2	1	38 x 38 x 2,0
31.	Nakrętka zabezpieczająca	6	GB/T 889.1-2000 MB
32.	Koło łańcuchowe	1	A7K-16 1/2" x 1/8" 16T (1,37")
33.	Lewe ramię korby	1	170 x 27
34.	Oslona ramienia korby	2	Ø56 x 28
35.	Łożysko	2	6004ZZ
36.	Prawe ramię korby	1	170 x 27
37.	Zaslepka 5	4	Ø60 x 1,5
38.	Nakrętka podstawy 2	2	GB/T 802-1988 M12x1,25 (wys. = 16 mm)

39.	Śruba zabezpieczająca	2	M6x58
40.	Nakrętka	2	GB/T 889.1-2000 M6
41.	Śruba 1	12	GB/T 845-1985 ST4,2x19
42.	Śruba 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4,2x19
43.	Śruba 3	2	GB/845-85 ST4,8x13
44.	Zewnętrzna osłona łańcucha	1	654 x 263 x 49 (507 g)
45.	Mała osłona łańcucha	1	108 x 37 x 3 (7 g)
46.	Oś	1	Ø20 x 162
47.	Długa rurka mocująca	1	Ø25 x Ø20,5 x 41
48.	Krótką rurka mocująca	1	Ø25 x Ø20,5 x 9
49.	Wewnętrzna osłona łańcucha	1	451 x 260 x 2 (220 g)
50.	Łańcuch	1	P = 12,7; 106
51.	Koło łańcuchowe	1	P = 12,7; Z = 52T
52.	Pokrętło	1	Ø40 x 160 (Ø10)
53.	Tuleja	1	Ø18 x Ø10 x 10
54.	Sprężyna 1	1	1,8 x 40
55.	Śruba	2	GB/T 5780-2000 M8x40
56.	Koła	2	Ø50 x 23
57.	Nakrętka	4	GB/T 41-2000 M8
58.	Nakrętka zabezpieczająca 2	2	M12x1,25 (wys. = 6)
59.	Rurka mocująca	1	Ø16 x Ø12,1 x 35
60.	Łożysko	2	6001ZZ
61.	Koło zamachowe	1	Ø450 x 72
62.	Oś koła zamachowego	1	Ø12 x 160
63.	Nakrętka zabezpieczająca 2	1	16 x 16 x 5 (M10)
64.	Oslona koła zamachowego	1	Ø59 x 35
65.	Śruba 2	2	GB/T 5780-2000 M5x10
66.	Nakrętka zabezpieczająca	2	27 x M20x1 (5 mm)

67.	<i>Sprężyna 2</i>	1	Ø1,0 x 55
68.	<i>Krótką rurka mocująca</i>	1	Ø14 x Ø10,2 x 8,5
69.	<i>Podkładka płaska 1</i>	1	GB/T 95-2002 6
70.	<i>Nakrętka kołpakowa 1</i>	1	GB/T 802-1988 M6
71.	<i>Ośłona sprężyny</i>	1	32 x 23 x 2
72.	<i>Sprężyna 3</i>	1	Ø2 x 2
73.	<i>Rama z tworzywa</i>	1	200 x 47 x 30
74.	<i>Mały element z tworzywa</i>	1	14 x 9 x 14
75.	<i>Tarcza welniana</i>	1	113 x 25 x 8
76.	<i>Śruba 1</i>	2	GB/T 5780-2000 M5x30
77.	<i>Sprężyna hamulca</i>	1	1 x 0
78.	<i>Podkładka płaska 2</i>	1	35 x 20 x 2,0

RYS. 1**MONTAŻ**

1. Zamocuj przedni drążek stabilizujący (15) w ramie (16) za pomocą dwóch zestawów podkładek sprężynowych Ø8 (5), nakrętek kołpakowych M8 (6) i śrub zamkowych M8x75 (3).
2. Zamocuj tylny drążek stabilizujący (4) w ramie (16) za pomocą dwóch zestawów podkładek sprężynowych Ø8 (5), nakrętek kołpakowych M8 (6) i śrub zamkowych M8x75 (3).

RYS. 2

3. Włóż sztycę siodełka (12) do pionowej sztycy siodełka (10). Dopasuj otwory na śruby w wybranym położeniu i zamocuj za pomocą śruby zabezpieczającej (25) i podkładki płaskiej 1 (26). Zmocuj siodełko (13) na sztycy siodełka (12). Włóż pionową sztycę siodełka (10) do ramy (16) i dopasuj otwory. Zamocuj siodełko za pomocą śruby zabezpieczającej (7). Wysokość siodełka można regulować po

zakończeniu montażu roweru.

RYS. 3

4. Włóż kolumnę kierownicy (17) do otworu w ramie. Musisz odkręcić pokrętło regulacyjne (7), wyjąć je i dopasować otwory na wybranej wysokości. Włóż pokrętło i dokręć.
5. Zamocuj uchwyt (18) za pomocą podkładki sprężynowej (19) i śruby (21). Mocno dokręć uchwyt.

RYS. 4

6. Włóż komputer (22) do mocowania na uchwycie.
7. Połącz styki (A1 i A2).

RYS. 5

8. Pedaly (1L i 1R) są oznaczone literami „L” (lewy) i „R” (prawy). Umieść je na odpowiednich ramionach korby. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie z pozycji siedzącego na rowerze. Zwróć uwagę, że prawy pedał dokręca się w prawo, a lewy pedał w lewo.

REGULACJA OPORU

- Zwiększaj opór (aby było trudniej pedałować) poprzez kręcenie pokrętłem regulacji obciążenia (52) w prawo.
- Zmniejszaj opór (aby było łatwiej pedałować) poprzez kręcenie pokrętłem regulacji obciążenia (52) w lewo.

HAMULEC AWARYJNY

- Pokrętło regulacji obciążenia działa również jako hamulec awaryjny. Jest to zabezpieczenie, które można stosować, gdy musisz zejść z roweru i/lub zatrzymać koło zamachowe.
- Aby użyć hamulca awaryjnego, mocno naciśnij pokrętło regulacji obciążenia / hamulec awaryjny (52).

REGULACJA SIODEŁKA

Wysokość siodełka

1. Odkręć pokrętło regulacji wysokości siodełka (7) znajdujące się na pionowej sztycy siodełka na ramie i je wyjmij.
2. Podnoś i opuszczaj siodełko do wybranej wysokości, dopasuj otwór, włóż pokrętło (7) i mocno je dokręć.

Regulacja pozioma

1. Odkręć i wyjmij pokrętło (25), a następnie przesuвай siodełko w przód lub w tył do wybranego położenia.
2. Dopasuj otwory i dokręć pokrętło regulacyjne (25).

REGULACJA UCHWYTU

1. Odkręć pokrętło regulacji uchwytu (7).
2. Ustaw żądaną wysokość uchwytu, dopasuj otwór i dokręć pokrętło.

OBSŁUGA

- Na wyświetlaczu ukazują się parametry treningu: drogomierz (w wybranych modelach), czas, prędkość, dystans i kalorie (w wybranych modelach).
- Naciśnij przycisk MODE (tryb), aby wybrać, który parametr ma być wyświetlany.

FUNKCJE

Uruchamianie

Naciśnij przycisk, aby włączyć komputer treningowy i wyświetlić parametry ostatniego treningu.

Skanowanie

1. Naciskaj przycisk, aby kolejno wyświetlać wszystkie parametry.

2. Naciskaj przycisk MODE, aż u dołu po prawej pokaże się symbol SCAN (skanowanie). Komputer treningowy wyświetla każdy parametr (czas, prędkość, dystans i kalorie) przez 4 sekundy.'

Czas

Aby wyświetlić czas treningu, naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol TMR. Czas nie jest naliczany, gdy urządzenie nie jest używane.

Prędkość

Aby wyświetlić aktualną prędkość, naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol SPD. Jednostka: km/h.

Dystans

Aby wyświetlić aktualny dystans, naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol DIST. Jednostka: km.

Kalorie

Aby wyświetlić liczbę spalonych kalorii, naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol CAL. Jednostka: kcal.

Resetowanie

Przytrzymaj naciśnięty przycisk MODE przez 3 sekundy, aby wyzerować wyświetlane parametry.

Automatyczne wyłączenie

Komputer treningowy wyłączy się, jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie odebrany sygnał prędkości.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Keep children and pets at a safe distance.
- Do not leave children unsupervised in the room where the exercise bike is.
- Persons with functional disorders must not use the bike unsupervised.
- Stop exercising immediately if you are affected by dizziness, chest pains, nausea, or any other complaints. SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY.
- Remove all objects within a radius of 2 metres from the exercise bike before starting to exercise. Do not place any sharp objects near the bike.
- Place the exercise bike on a level surface, away from water and moisture. Put a mat under the bike to stabilise it and to protect the floor.
- The bike must only be used as it is intended to be used, and in accordance with these instructions. Only use accessories recommended by the manufacturer.
- Follow the assembly instructions from start to finish.
- Check all screws unions and other connections before using the bike for the first time, and check that it is in safe condition.
- Check the bike regularly. Pay extra attention to wearing parts, such as the connections and wheel. Replace damaged parts immediately. This is important because it must be safe to use the bike. Do not use the exercise bike before it has been repaired.
- Do not use the exercise bike if it is damaged.
- Only one person at once can use the bike.
- Do not use abrasive detergents to clean the bike. Wipe off moisture and sweat after each session.
- Always wear suitable kit. Always wear sports shoes.

TECHNICAL DATA

Weight	26 kg
Max weight of user	120 kg
Dimensions	103 x 50.5 cm

Training computer

Time	00:00–99:59 min/sec
Speed	0.0–99.9 km/h
Distance	0.00–99.99 km
Calories	0.00–999.9 kcal
Control unit	4-bit single circuit microprocessor
Sensor	Contactless magnetic
Battery type	2 AA or UM-3
Operating temperature	0 to 40°C
Storage temperature	-10 to 60°C

DESCRIPTION

Designation	Qty	Specification
1. <i>Left pedal</i>	1	JD-301 (9/16") L
1. <i>Right pedal</i>	1	JD-301 (9/16") L
2. <i>Flat washer</i>	2	GB/T95-2002 12
3. <i>Carriage screw</i>	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. <i>Rear stability support</i>	1	-
5. <i>Flat washer</i>	4	8
6. <i>Dome nut</i>	4	GB/T 802-1988 MB (H=16mm)
7. <i>Adjuster knob</i>	2	Ø57*62 (M16*1.5)
8. <i>Plastic sleeve 2</i>	1	38*38*1.5
9. <i>Sensor</i>	1	SR-202
10. <i>Vertical saddle post</i>	1	-
11. <i>End piece 2</i>	2	40*20*1.5
12. <i>Saddle post</i>	1	-
13. <i>Saddle</i>	1	DD-2681
14. <i>Stop</i>	4	Ø32*37 / (M8X25)
15. <i>Front stability support</i>	1	-
16. <i>Frame</i>	1	-

17.	Handlebar post	1	-
18.	Handle	1	-
19.	Spring washer	3	GB/T 859-1987 8
20.	Screw	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21.	Screw	3	GB/T 70.2-2000 M8*15
22.	Computer	1	HS-6065
23.	Lock nut	2	GB/T 889.1-2000 MS
24.	Spring washer 1	1	GB/T 859-1987 5
25.	Locking screw	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8x15)
26.	Flat washer 1	2	Ø32*Ø8.2*2
27.	End piece 1	2	Ø14*14
28.	Retaining nut 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29.	End piece for crank arm	2	Ø23*7.5
30.	End piece 2	1	38*38*2.0
31.	Lock nut	6	GB/T 889.1-2000 MB
32.	Sprocket	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33.	Left crank arm	1	170*27
34.	Crank arm cover	2	Ø56*28
35.	Bearing	2	6004ZZ
36.	Right crank arm	1	170*27
37.	End piece 5	4	Ø60*1.5
38.	Foot nut 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)
39.	Locking screw	2	M6*58
40.	Nut	2	GB/T 889.1-2000 M6
41.	Screw 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42.	Screw 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43.	Screw 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44.	Outer chain guard	1	654*263*49 (507g)
45.	Small chain guard	1	108*37*3 (7g)
46.	Axle	1	Ø20*162
47.	Long fastener tube	1	Ø25*Ø20.5*41

48.	Short fastener tube	1	Ø25*Ø20.5*9
49.	Inner chain guard	1	451*260*2 (220g)
50.	Chain	1	P=12.7, 106
51.	Sprocket	1	P=12.7, Z=52T
52.	Knob	1	Ø40*160 (Ø10)
53.	Bushing	1	Ø18*Ø10*10
54.	Spring 1	1	1.8*40
55.	Screw	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56.	Wheel	2	Ø50*23
57.	Nut	4	GB/T 41-2000 M8
58.	Lock nut 2	2	M12*1.25 H=6
59.	Fastener tube	1	Ø16*Ø12.1*35
60.	Bearing	2	6001ZZ
61.	Flywheel	1	Ø450*72
62.	Axle for flywheel	1	Ø12*160
63.	Lock nut 2	1	16*16*5 (M10)
64.	Cover for flywheel	1	Ø59*35
65.	Screw 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66.	Lock nut	2	27*M20*1 (5mm)
67.	Spring 2	1	Ø1.0X55
68.	Short fastener tube	1	Ø14*Ø10.2*8.5
69.	Flat washer 1	1	GB/T 95-2002 6
70.	Dome nut 1	1	GB/T 802-1988 M6
71.	Spring cap	1	32*23*2
72.	Spring 3	1	Ø2*2
73.	Plastic frame	1	200*47*30
74.	Small plastic part	1	14*9*14
75.	Wool disc	1	113*25*8
76.	Screw 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77.	Brake spring	1	1*0
78.	Flat washer 2	1	35*20*2.0

FIG. 1

ASSEMBLY

1. Fasten the front stability support (15) in the frame (16) with two sets of Ø8 spring washers (5), M8 dome nuts (6) and M8x75 carriage screws (3).
2. Fasten the rear stability support (4) in the frame (16) with two sets of Ø8 spring washers (5), M8 dome nuts (6) and M8x75 carriage screws (3).

FIG. 2

3. Put the saddle post (12) in the vertical saddle post (10). Align the screw holes to the required position and fasten with locking screw (25) and flat washer 1 (26). Fasten the saddle (13) on the saddle post (12). Put the vertical saddle post (10) in the frame (16) and align the holes. Fasten the saddle with the locking screw (7). The height of the saddle can be adjusted when the bike is fully assembled.

FIG. 3

4. Put the handlebar post (17) in the opening on the frame. You need to release the adjuster knob (7), pull out the knob and align the holes to the required height. Push in the knob and tighten.
5. Fasten the handle (18) with the spring washer (19) and the screw (21). Tighten the handle firmly.

FIG. 4

6. Put the computer (22) in the holder on the handle.
7. Connect the connectors (A1 and A2).

FIG. 5

8. The pedals (1 L and 1 R) are marked (L for left and R for right). Put them on their crank arms. The right crank arm is on the right side when you sit of the bike. Note that right pedal is screwed on clockwise and the left pedal anticlockwise.

ADJUSTING THE RESISTANCE

- Increase the resistance (so that it is harder to pedal) by turning the tension lever (52) to the right.
- Decrease the resistance (so that it is easier to pedal) by turning the tension lever (52) to the left.

EMERGENCY BRAKE

- The tension lever also functions as an emergency brake. This is a safety function that can be used if you need to get off the bike and/or stop the flywheel.
- Activate the emergency brake by firmly pressing in the tension lever/emergency brake (52).

ADJUSTING THE SADDLE

Saddle height

1. Release the adjuster knob for saddle height (7) on the vertical saddle post on the frame and pull out the knob (7).
2. Raise or lower the saddle to the required height, align the hole, push in the knob (7) and tighten firmly.

Horizontal adjustment

1. Release and pull out the knob (25) and move the saddle forwards or backwards to the required position.
2. Align the holes and tighten the adjuster knob (25).

ADJUSTING THE HANDLE

1. Release the adjuster knob for the handle (7).
2. Adjust the handle to the required height, align the hole and tighten the knob.

USE

- The display shows the training parameters: odometer (not all models), time, speed, distance and calories (not all models).
- Use the MODE button to select which training parameters to show.

FUNCTIONS

Start

Press the button to start the training computer and to show the parameters for the last session.

Scanning

1. Press the button to show all the parameters in order.
2. Press the MODE button until SCAN is shown on the bottom right. The training computer browses through the parameters time, speed, distance and calories and shows each parameter for 4 seconds.

Time

Press the MODE button until TMR is shown on the display to show the session time. The time when the exercising machine is idle is not counted.

Speed

Press the MODE button until SPD is shown on the display to show the actual speed. Unit km/h.

Distance

Press the MODE button until DIST is shown on the display to show the actual distance. Unit km.

Calories

Press the MODE button until CAL is shown on the display to show the number of burned calories. Unit kcal.

Reset

Press the MODE button for 3 seconds to reset the displayed parameters.

Automatic switching off

The training computer switches off if no speed signal is received for 4 minutes.

SICHERHEITSHINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere fern.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Trainingsrad steht.
- Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Fahrrad nicht ohne Aufsicht benutzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder andere Beschwerden verspüren. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
- Entfernen Sie alle Objekte im Umkreis von 2 Metern um das Trainingsrad, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Fahrrads ab.
- Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene, wasser- und feuchtigkeitsfreie Oberfläche. Stellen Sie einen Teppich unter das Fahrrad, um es zu stabilisieren und den Boden zu schützen.
- Das Trainingsrad darf nur bestimmungsgemäß und gemäß diesen Anweisungen verwendet werden. Es darf nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwendet werden.
- Befolgen Sie die Montageanweisungen strikt.
- Überprüfen Sie vor der ersten Verwendung des Trainingsrads alle Hardware- und sonstigen Anschlüsse und stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem sicheren Zustand befindet.
- Überprüfen Sie das Trainingsrad regelmäßig. Achten Sie besonders auf Verschleißteile, wie z. B. Anschlusspunkte und Räder. Beschädigte Teile sollten sofort ausgetauscht werden. Dies ist wichtig für die sichere Nutzung des Fahrrads. Verwenden Sie das Trainingsrad erst, nachdem es repariert wurde.
- Verwenden Sie das Trainingsrad nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Trainingsrad darf nur von einer Person gleichzeitig bedient werden.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel, um das Fahrrad zu reinigen. Wischen Sie nach

jeder Trainingseinheit Feuchtigkeit und Schweiß ab.

- Tragen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung. Verwenden Sie immer Sportschuhe.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	26 kg
Max. Belastung durch den Benutzer	120 kg
Maße	103 x 50,5 cm

Fitnesscomputer

Zeit	00:00 - 99:59 Min./Sek.
Geschwindigkeit	0,0–99,9 km/h.
Distanz	0,00– 99,99 km
Kalorien	0,00–999,9 kcal
Steuerung	4-Bit-Einkreismikroprozessor
Sensor	Kontaktloser Magnetsensor
Batterietyp	2 x AA oder UM-3
Betriebstemperatur	0-40 °C
Lagertemperatur	-10-60 °C

BESCHREIBUNG

Beschreibung	Menge	Spezifikation
1. Pedal links	1	JD-301 (9/16 Zoll) L
1. Pedal rechts	1	JD-301 (9/16 Zoll) L
2. Flache Unterlegscheibe	2	GB/T95-2002 12
3. Wagenschraube	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. Hintere Stabilisatoren	1	-
5. Flache Unterlegscheibe	4	8
6. Hutmutter	4	GB/T 802-1988 MB (H=16 mm)
7. Einstellknopf	2	Ø57*62 (M16*1,5)
8. Kunststoffhülse 2	1	38*38*1,5
9. Sensor	1	SR-202
10. Vertikale Sattelstütze	1	-

11. Endstück 2	2	40*20*1,5
12. Sattelstütze	1	-
13. Sattel	1	DD-2681
14. Stopp	4	Ø32*37 /(M8X25)
15. Vordere Stabilisatoren	1	-
16. Rahmen	1	-
17. Lenksäule	1	-
18. Griff	1	-
19. Federscheibe	3	GB/T 859-1987 8
20. Schraube	4	GB/T 70,2-2000 M8*15
21. Schraube	3	GB/T 70,2-2000 M8*15
22. Computer	1	HS-6065
23. Kontermutter	2	GB/T 889,1-2000 MS
24. Federscheibe 1	1	GB/T 859-1987 5
25. Sicherungs-schraube	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8 X 15)
26. Flache Unterlegscheibe 1	2	Ø32*Ø8,2*2
27. Endstück 1	2	Ø14*14
28. Sicherungs-mutter 1	2	GB/T 6177,2-2000 M10*1,25
29. Verschlussplatte des Kurbelarms	2	Ø23*7,5
30. Endstück 2	1	38*38*2,0
31. Kontermutter	6	GB/T 889,1-2000 MB
32. Kettenrad	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1,37")
33. Linker Kurbelarm	1	170* 27
34. Kurbelarm-abdeckung	2	Ø56*28
35. Lager	2	6004ZZ
36. Rechter Kurbelarm	1	170* 27
37. Endstück 5	4	Ø60*1,5
38. Fußmutter 2	2	GB/T 802-1988 M12X1,25 (H=16 mm)
39. Sicherungs-schraube	2	M6*58

40. Mutter	2	GB/T 889,1-2000 M6
41. Schraube 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42. Schraube 2	3	GB/T 15856,1-2002 ST4.2X19
43. Schraube 3	2	GB/845-85 ST4,8X13
44. Äußerer Kettenschutz	1	654*263*49 (507 g)
45. Kleiner Kettenschutz	1	108*37*3 (7 g)
46. Welle	1	Ø20*162
47. Langes Halterohr	1	Ø25*Ø20,5*41
48. Kurzes Halterohr	1	Ø25*Ø20,5*9
49. Innerer Kettenschutz	1	451*260*2 (220 g)
50. Kette	1	P= 12,7, 106
51. Kettenrad	1	P=12,7, Z=52T
52. Knopf	1	Ø40*160 (Ø10)
53. Lager	1	Ø18*Ø10*10
54. Feder 1	1	1,8*40
55. Schraube	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56. Räder	2	Ø50*23
57. Mutter	4	GB/T 41-2000 M8
58. Kontermutter 2	2	M12*1,25 H=6
59. Halterohr	1	Ø16*Ø12,1*35
60. Lager	2	6001ZZ
61. Schwungrad	1	Ø450*72
62. Schwungrad-welle	1	Ø12*160
63. Kontermutter 2	1	16*16*5 (M10)
64. Schwungrad-abdeckung	1	Ø59*35
65. Schraube 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66. Kontermutter	2	27*M20*1 (5 mm)
67. Feder 2	1	Ø1,0X55
68. Kurzes Halterohr	1	Ø14*Ø10,2*8,5
69. Flache Unterlegscheibe 1	1	GB/T 95-2002 6

70. <i>Hutmutter 1</i>	1	GB/T 802-1988 M6
71. <i>Federschutz</i>	1	32*23*2
72. <i>Feder 3</i>	1	Ø2*2
73. <i>Kunststoff- rahmen</i>	1	200*47*30
74. <i>Kleines Kunststoffteil</i>	1	14*9*14
75. <i>Wallscheibe</i>	1	113*25*8
76. <i>Schraube 1</i>	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77. <i>Bremsfeder</i>	1	1*0
78. <i>Flache Unterlegscheibe 2</i>	1	35*20*2,0

ABB. 1**MONTAGE**

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (15) mit zwei Sätzen Ø8 Federscheiben (5), M8-Hutmutter (6) und M8x75-Wagenschrauben (3) am Rahmen (16).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit zwei Sätzen Ø8 Federscheiben (5), M8-Hutmutter (6) und M8x75-Wagenschrauben (3) am Rahmen (16).

ABB. 2

3. Setzen Sie die Sattelstütze (12) in die vertikale Sattelstütze (10) ein. Richten Sie die Schraubenbohrungen in der gewünschten Position aus und befestigen Sie sie mit der Sicherungsschraube (25) und der Unterlegscheibe 1 (26). Befestigen Sie den Sattel (13) an der Sattelstütze (12). Setzen Sie die vertikale Sattelstütze (10) in den Rahmen (16) ein und richten Sie die Bohrungen aus. Befestigen Sie den Sattel mit der Sicherungsschraube (7). Die Sattelhöhe kann eingestellt werden, wenn das Fahrrad fahrbereit ist.

ABB. 3

4. Führen Sie die Lenkstange (17) in die Öffnung im Rahmen ein. Es ist notwendig, den Einstellknopf (7) zu lösen, den Knopf

herauszuziehen und die Löcher in der gewünschten Höhe auszurichten. Setzen Sie den Knopf ein und ziehen Sie ihn fest.

5. Befestigen Sie den Griff (18) mit der Federscheibe (19) und der Schraube (21). Ziehen Sie den Griff fest an.

ABB. 4

6. Setzen Sie den Computer (22) in die Halterung am Griff ein.
7. Bauen Sie die Stecker (A1 und A2) zusammen.

ABB. 5

8. Die Pedale (1 L und 1 R) sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet (L = links und R = rechts). Setzen Sie sie auf den jeweiligen Kurbelarm. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite, wenn Sie auf dem Fahrrad sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht wird.

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

- Erhöhen Sie den Widerstand (um das Treten zu erschweren), indem Sie die Belastungseinstellung (52) nach rechts drehen.
- Um den Widerstand zu verringern (um das Treten zu erleichtern), drehen Sie die Belastungseinstellung (52) nach links.

NOTBREMSE

- Die Belastungseinstellung dient auch als Notbremse. Dies ist eine Sicherheitsfunktion, die verwendet werden kann, wenn Sie das Radfahren abbrechen und/oder das Schwungrad des Fahrrads stoppen müssen.
- Aktivieren Sie die Notbremse, indem Sie die Belastungseinstellung/Notbremse (52) fest drücken.

EINSTELLUNG DES SATTELS

Sattelhöhe

1. Lösen Sie den Knopf zur Höhenverstellung des Sattels (7) an der vertikalen Sattelstütze am Rahmen und ziehen Sie den Knopf (7) heraus.
2. Heben oder senken Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe, richten Sie die Schrauböffnung aus, setzen Sie den Knopf (7) ein und ziehen Sie ihn fest.

Horizontale Einstellung

1. Lösen und ziehen Sie den Knopf (25) heraus und bewegen Sie den Sattel nach vorn oder hinten in die gewünschte Position.
2. Richten Sie die Bohröffnung aus und ziehen Sie den Einstellknopf (25) fest.

EINSTELLUNG DES GRIFFS

1. Lösen Sie den Einstellknopf für den Griff (7).
2. Stellen Sie den Griff auf die gewünschte Höhe ein, richten Sie die Bohröffnung aus und ziehen Sie den Knopf fest.

BEDIENUNG

- Das Display zeigt Trainingsparameter an: Kilometerzähler (nicht alle Modelle), Zeit, Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien (nicht alle Modelle).
- Wählen Sie mit der Taste MODE den anzuzeigenden Trainingsparameter aus.

FUNKTIONEN

Start

Drücken Sie die Taste, um den Trainingscomputer zu starten und die Parameter des letzten Trainings anzuzeigen.

Scannen

1. Drücken Sie die Taste, um alle Parameter der Reihe nach anzuzeigen.
2. Drücken Sie die MODUS-Taste, bis unten rechts SCAN angezeigt wird. Der Fitnesscomputer läuft durch die Zeit-, Geschwindigkeits-, Distanz- und Kalorienparameter und zeigt jeden Parameter 4 Sekunden lang an.

Zeit

Drücken Sie die MODUS-Taste, bis TMR auf dem Display angezeigt wird, um die Trainingszeit anzuzeigen. Die Zeit zählt nicht, wenn das Trainingsrad steht.

Geschwindigkeit

Drücken Sie die MODUS-Taste, bis SPD auf dem Display erscheint, um die aktuelle Geschwindigkeit anzuzeigen. Die Einheit ist km/h.

Distanz

Drücken Sie die MODUS-Taste, bis DIST auf dem Display angezeigt wird, um die aktuelle Distanz anzuzeigen. Die Einheit ist km.

Kalorien

Drücken Sie die MODUS-Taste, bis CAL auf dem Display erscheint, um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen. Die Einheit ist kcal.

Zurücksetzen

Halten Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang gedrückt, um die Parameter zurückzusetzen.

Automatische Abschaltung

Der Trainingscomputer wird abgeschaltet, wenn 4 Minuten lang kein Geschwindigkeitssignal empfangen wird.

TURVALLISUUSOHJEET

- Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä.
- Älä jätä lapsia valvomatta huoneeseen, jossa kuntopyörä sijaitsee.
- Toimintarajoitteisten henkilöiden ei tulisi käyttää kuntopyörää ilman valvontaa.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos koet huimausta, rintakipua, pahoinvointia tai muita oireita. OTA VÄLITTÖMÄSTI YHTEYS LÄÄKÄRIIN.
- Poista kaikki esineet 2 metrin säteellä kuntopyörästä ennen harjoittelun aloittamista. Älä aseta teräviä esineitä pyörän lähelle.
- Aseta kuntopyörä tasaiselle alustalle, jossa ei ole vettä eikä kosteutta. Aseta pyörän alle matto sen vakauttamiseksi ja lattian suojaamiseksi.
- Tuotetta saa käyttää vain asianmukaisesti ja näiden ohjeiden mukaisesti. Käytä vain valmistajan suosittelemia lisävarusteita.
- Noudata asennusohjeita kirjaimellisesti.
- Tarkista kaikki ruuviliitokset ja muut liitokset ennen pyörän ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että se on turvallisessa kunnossa.
- Tarkista kuntopyörä säännöllisesti. Kiinnitä erityistä huomiota kuluviin osiin, kuten liitoskohtiin ja pyöriin. Vaurioituneet osat on vaihdettava välittömästi. Tämä on tärkeää sen varmistamiseksi, että pyörän käyttö on turvallista. Älä käytä kuntopyörää ennen kuin se on korjattu.
- Älä käytä kuntopyörää, jos se on vaurioitunut.
- Pyörää voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Älä käytä hankaavia puhdistusaineita pyörän puhdistamiseen. Pyyhi kosteus ja hiki pois jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Käytä aina asianmukaisia vaatteita. Käytä aina urheilukenkiä.

TEKNISET TIEDOT

Paino	26 kg
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg
Mitat	103 x 50,5 cm

Harjoittelutietokone

Aika	00:00-99:59 min/sek
Nopeus	0,0–99,9 km/h
Etäisyys	0,00-99,99 km
Kalorit	0,00–999,9 kcal
Ohjausyksikkö	4-bittinen mikroprosessori
Anturi	Kosketukseton magneetti
Pariston tyyppi	2 x AA tai UM-3
Käyttölämpötila	0-40 °C
Varastointilämpötila	-10 - 60 °C

KUVAUS

Nimike	Määrä	Tekniset tiedot
1. Poljin vasen	1	JD-301 (9/16") L
1. Poljin oikea	1	JD-301 (9/16") L
2. Aluslevy	2	GB/T95-2002 12
3. Pultti	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. Taempi vakaajatanko	1	-
5. Aluslevy	4	8
6. Hattumutteri	4	GB/T 802-1988 MB (H=16mm)
7. Säätonuppi	2	Ø57*62 (M16*1.5)
8. Muoviholkki 2	1	38*38*1,5
9. Anturi	1	SR-202
10. Pystysuora satulatalppa	1	-
11. Päätykappale 2	2	40*20*1,5
12. Satulatalppa	1	-
13. Satula	1	DD-2681
14. Rajoitin	4	Ø32*37 / (M8X25)
15. Etumainen vakaajatanko	1	-
16. Kehys	1	-

17.	Ohjaustanko	1	-
18.	Kädensija	1	-
19.	Jousialuslevy	3	GB/T 859-1987 8
20.	Ruuvi	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21.	Ruuvi	3	GB/T 70.2-2000 M8*15
22.	Tietokone	1	HS-6065
23.	Lukkomutteri	2	GB/T 889.1-2000 MS
24.	Jousialuslevy 1	1	GB/T 859-1987 5
25.	Lukitusruuvi	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8x15)
26.	Aluslevy 1	2	Ø32*Ø8.2*2
27.	Päätykappale 1	2	Ø14*14
28.	Kiinnitysmutteri 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29.	Kammen päätykappale	2	Ø23*7,5
30.	Päätykappale 2	1	38*38*2,0
31.	Lukkomutteri	6	GB/T 889.1-2000 MB
32.	Ketjupyörä	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33.	Vasen kampi	1	170*27
34.	Kammen suojus	2	Ø56*28
35.	Laakeri	2	6004ZZ
36.	Oikea kampi	1	170*27
37.	Päätykappale 5	4	Ø60*1,5
38.	Mutteri 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)
39.	Lukitusruuvi	2	M6*58
40.	Mutteri	2	GB/T 889.1-2000 M6
41.	Ruuvi 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42.	Ruuvi 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43.	Ruuvi 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44.	Ulompi ketjun suojus	1	654*263*49 (507g)
45.	Pieni ketjun suojus	1	108*37*3 (7g)
46.	Akseli	1	Ø20*162

47.	Pitkä kiinnitysputki	1	Ø25*Ø20,5*41
48.	Lyhyt kiinnitysputki	1	Ø25*Ø20,5*9
49.	Sisempi ketjusuojus	1	451*260*2 (220 g)
50.	Ketju	1	P=12,7, 106
51.	Ketjupyörä	1	P=12,7,Z=52T
52.	Nuppi	1	Ø40*160 (Ø10)
53.	Holkki	1	Ø18*Ø10*10
54.	Jousi 1	1	1,8*40
55.	Ruuvi	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56.	Pyörä	2	Ø50*23
57.	Mutteri	4	GB/T 41-2000 M8
58.	Lukkomutteri 2	2	M12*1.25 H=6
59.	Kiinnitysputki	1	Ø16*Ø12,1*35
60.	Laakeri	2	6001ZZ
61.	Vauhtipyörä	1	Ø450*72
62.	Vauhtipyörän akseli	1	Ø12*160
63.	Lukkomutteri 2	1	16*16*5 (M10)
64.	Vauhtipyörän suojus	1	Ø59*35
65.	Ruuvi 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66.	Lukkomutteri	2	27*M20*1 (5mm)
67.	Jousi 2	1	Ø1.0X55
68.	Lyhyt kiinnitysputki	1	Ø14*Ø10,2*8,5
69.	Aluslevy 1	1	GB/T 95-2002 6
70.	Hattumutteri 1	1	GB/T 802-1988 M6
71.	Jousisuojaus	1	32*23*2
72.	Jousi 3	1	Ø2*2
73.	Muovikehys	1	200*47*30
74.	Pieni muoviosa	1	14*9*14
75.	Villalevy	1	113*25*8
76.	Ruuvi 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77.	Jarrujousi	1	1*0

78. Aluslevy 2	1	35*20*2,0
----------------	---	-----------

KUVA 1**ASENNUS**

1. Kiinnitä etumainen vakaajatanko (15) runkoon (16) kahdella Ø8 jousialuslevyllä (5), M8 hattumutterilla (6) ja M8x75 pultilla (3).
2. Kiinnitä taempi vakaajatanko (4) runkoon (16) kahdella Ø8 jousialuslevyllä (5), M8 hattumuttereilla (6) ja M8x75 pulteilla (3).

KUVA 2

3. Aseta satulatulppa (12) pystysuoraan satulatulppaan (10). Sovita ruuvinreiät haluttuun asentoon ja kiinnitä lukitusruuvilla (25) ja aluslevyllä 1 (26). Kiinnitä satula (13) satulatulppaan (12). Aseta pystysuora satulatulppa (10) runkoon (16) ja sovita reikiin. Kiinnitä satula lukitusruuvilla (7). Satulan korkeutta voidaan säätää, kun pyörä on täysin koottu.

KUVA 3

4. Aseta ohjaustolppa (17) rungon aukkoon. Löysää säätönuppia (7), vedä nuppi ulos ja sovita reiät haluttuun korkeuteen. Aseta nuppi paikalleen ja kiristä.
5. Kiinnitä kahva (18) jousialuslevyllä (19) ja ruuvilla (21). Kiristä kahva tiukasti.

KUVA 4

6. Aseta tietokone (22) kahvassa olevaan pidikkeeseen.
7. Kytke liittimet (A1 ja A2).

KUVA 5

8. Polkimet (1 L ja 1 R) on merkitty merkinnöillä "L" ja "R" (L = vasen ja R = oikea). Aseta ne vastaaviin kampiin. Oikea kampi on oikealla puolella, kun istut pyörän päällä. Huomaa, että oikea poljin ruuvataan kiinni myötäpäivään ja vasen poljin vastapäivään.

VASTUKSEN SÄÄTÄMINEN

- Lisää vastusta (jolloin polkeminen on raskaampaa) kääntämällä vastussäädintä (52) oikealle.
- Vähennä vastusta (polkemisen helpottamiseksi) kääntämällä vastussäädintä (52) vasemmalle.

HÄTÄJARRU

- Vastussäädin toimii myös hätäjarruna. Tämä on turvatoiminto, jota voidaan käyttää, kun sinun on noustava pyörän päältä ja/tai pysäytettävä pyörän vauhtipyörä.
- Aktivoi hätäjarru painamalla lujasti vastussäädintä/hätäjarrua (52).

SATULAN SÄÄTÄMINEN**Satulan korkeus**

1. Löysää rungon pystysuorassa satulatulpassa olevaa satulan korkeudensäätönuppia (7) ja vedä nuppi (7) ulos.
2. Nosta tai laske satula haluttuun korkeuteen, sovita reikään, aseta nuppi (7) paikalleen ja kiristä se tiukasti.

Vaakasuora säätö

1. Löysää ja vedä nuppi (25) ulos ja siirrä satulaa eteen- tai taaksepäin haluttuun asentoon.
2. Sovita reiät ja kiristä säätönuppi (25).

KAHVAN SÄÄTÄMINEN

1. Löysää kahvan säätönuppia (7).
2. Säädä kahva halutulle korkeudelle, sovita reikään ja kiristä nuppi.

KÄYTTÖ

- Näytössä näkyvät harjoittelutiedot: matkamittari (ei kaikissa malleissa), aika, nopeus, matka ja kalorit (ei kaikissa malleissa).
- MODE-painikkeella voit valita näytettävän tiedon.

TOIMINNOT

Käynnistys

Paina painiketta käynnistääksesi harjoitustietokoneen ja nähdäksesi viimeisimmän harjoituskerran tiedot.

Skannaus

- Paina painiketta näyttääksesi kaikki tiedot vuorollaan.
- Paina MODE-painiketta, kunnes oikeassa alakulmassa näkyy SCAN. Harjoitustietokone selaa tietoja aika, nopeus, matka ja kalorit ja näyttää jokaisen 4 sekunnin ajan.

Aika

Harjoitusajan näyttämiseksi paina MODE-painiketta, kunnes näyttöön ilmestyy TMR. Aikaa ei lasketa, kun kone on pysäytetty.

Nopeus

Nopeuden näyttämiseksi paina MODE-painiketta, kunnes näyttöön ilmestyy SPD. Yksikkö km/h.

Etäisyys

Matkan näyttämiseksi paina MODE-painiketta, kunnes näyttöön ilmestyy DIST. Yksikkö km.

Kalorit

Kulutettujen kalorien määrän näyttämiseksi paina MODE-painiketta, kunnes näyttöön ilmestyy CAL. Yksikkö kcal.

Palautus

Nollaa näytetyt tiedot pitämällä MODE-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan.

Automaattinen sammutus

Harjoitustietokone sammuu, jos nopeussignaalia ei vastaanoteta 4 minuuttiin.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Maintenez les enfants et les animaux domestiques à bonne distance.
- Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve le vélo d'appartement.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le vélo sans surveillance.
- Interrompez immédiatement l'exercice si vous êtes pris de vertiges, de douleurs thoraciques, de nausées ou d'autres symptômes. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
- Retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres du vélo avant de commencer l'entraînement. Ne placez aucun objet tranchant à proximité du vélo.
- Placez le vélo sur une surface plane sans eau ni humidité. Placez un tapis sous le vélo pour le stabiliser et protéger le sol.
- Le vélo ne doit être utilisé que de la manière prévue et conformément aux présentes consignes. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.
- Suivez scrupuleusement les indications de montage.
- Inspectez tous les boulons et raccords avant d'utiliser le vélo pour la première fois et vérifiez que le vélo est en bon état.
- Inspectez régulièrement le vélo. Soyez particulièrement attentif aux pièces d'usure, telles que les raccords et les roues. Les pièces endommagées doivent être remplacées immédiatement. Cela est important pour garantir que le vélo soit sûr à utiliser. N'utilisez pas le vélo avant qu'il n'ait été réparé.
- N'utilisez pas le vélo s'il est endommagé.
- Le vélo ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- N'utilisez pas de détergents abrasifs pour nettoyer le vélo. Essuyez les traces d'humidité et de sueur après chaque séance d'entraînement.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement adaptés. Portez toujours des chaussures de sport.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids	26 kg
Charge maximale utilisateur	120 kg
Dimensions	103 x 50,5 cm

Console d'entraînement

Durée	00:00 à 99h59 min/sec
Vitesse	0,0 à 99,9 km/h
Distance	0,00 à 99,99 km
Calories	0,00 à 999,9 kcal
Unité de contrôle	Microprocesseur 4 bits à circuit simple
Capteur	Type magnétique sans contact
Type de batterie	2 x AA ou UM-3
Température de fonctionnement	0 à 40 °C
Température de stockage	-10 à 60 °C

DESCRIPTION

Dénomination	Nombre	Spécification
1. <i>Pédale gauche</i>	1	JD-301 (9/16") L
1. <i>Pédale droite</i>	1	JD-301 (9/16") L
2. <i>Rondelle</i>	2	GB/T95-2002 12
3. <i>Vis métaux</i>	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. <i>Stabilisateur arrière</i>	1	-
5. <i>Rondelle</i>	4	8
6. <i>Écrou borgne</i>	4	GB/T 802-1988 Mo (H = 16 mm)
7. <i>Bouton de réglage</i>	2	Ø57*62 (M16*1,5)
8. <i>Manchon en plastique 2</i>	1	38*38*1,5
9. <i>Capteur</i>	1	SR-202
10. <i>Support vertical de la tige de selle</i>	1	-
11. <i>Embout 2</i>	2	40*20*1,5
12. <i>Tige de selle</i>	1	-
13. <i>Selle</i>	1	DD-2681

14. Arrêt	4	Ø32*37 /(M8X25)
15. Stabilisateur avant	1	-
16. Cadre	1	-
17. Potence du guidon	1	-
18. Poignée	1	-
19. Rondelle à ressort	3	GB/T 859-1987 8
20. Vis	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21. Vis	3	GB/T 70.2-2000 M8*15
22. Console	1	HS-6065
23. Écrou autobloquant	2	GB/T 889.1-2000 M5
24. Rondelle à ressort 1	1	GB/T 859-1987 5
25. Vis de blocage	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8x15)
26. Rondelle 1	2	Ø32*Ø8,2*2
27. Embout 1	2	Ø14*14
28. Écrou de serrage 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29. Embout pour manivelle	2	Ø23*7,5
30. Embout 2	1	38*38*2,0
31. Écrou autobloquant	6	GB/T 889.1-2000 M8
32. Pignon	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1,37")
33. Manivelle gauche	1	170*27
34. Protection de manivelle	2	Ø56*28
35. Palier	2	6004ZZ
36. Manivelle droite	1	170*27
37. Embout 5	4	Ø60*1,5
38. Écrou à river 2	2	GB/T 802-1988 M12X1,25 (H = 16 mm)
39. Vis de blocage	2	M6*58
40. Écrou	2	GB/T 889.1-2000 M6
41. Vis 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19

42. Vis 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43. Vis 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44. Carter de chaîne extérieur	1	654*263*49 (507 g)
45. Petit carter de chaîne	1	108*37*3 (7 g)
46. Axe	1	Ø20*162
47. Tube de fixation long	1	Ø25*Ø20,5*41
48. Tube de fixation court	1	Ø25*Ø20,5*9
49. Carter de chaîne intérieur	1	451*260*2 (220 g)
50. Chaîne	1	P=12.7, 106
51. Pignon	1	P=12.7,Z=52T
52. Bouton	1	Ø40*160 (Ø10)
53. Bague	1	Ø18*Ø10*10
54. Ressort 1	1	1,8*40
55. Vis	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56. Roue	2	Ø50*23
57. Écrou	4	GB/T 41-2000 M8
58. Écrou autobloquant 2	2	M12*1.25 H=6
59. Tube de fixation	1	Ø16*Ø12.1*35
60. Palier	2	6001ZZ
61. Volant d'inertie	1	Ø450*72
62. Axe du volant d'inertie	1	Ø12*160
63. Écrou autobloquant 2	1	16*16*5 (M10)
64. Cache de protection du volant d'inertie	1	Ø59*35
65. Vis 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66. Écrou autobloquant	2	27 x M20 x 1 (5 mm)
67. Ressort 2	1	Ø1,0X55
68. Tube de fixation court	1	Ø14*Ø10,2*8,5
69. Rondelle 1	1	GB/T 95-2002 6

70. Écrou borgne 1	1	GO/T 802-1988 M6
71. Protection du ressort	1	32*23*2
72. Ressort 3	1	Ø2*2
73. Cadre en plastique	1	200*47*30
74. Petite pièce en plastique	1	14*9*14
75. Rondelle de laine	1	113*25*8
76. Vis 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77. Ressort de frein	1	1*0
78. Rondelle 2	1	35*20*2,0

FIG. 1

INSTALLATION

1. Fixez le stabilisateur avant (15) au cadre (16) avec deux jeux de rondelles à ressort Ø8 (5), des écrous borgnes M8 (6) et des vis métaux M8x75 (3).
2. Fixez le stabilisateur arrière (4) au cadre (16) avec deux jeux de rondelles à ressort Ø8 (5) des écrous borgnes M8 (6) et des vis métaux M8x75 (3).

FIG. 2

3. Insérez la tige de selle (12) dans son support vertical (10). Alignez les trous de vis dans la position souhaitée, puis fixez-les avec une vis de blocage (25) et une rondelle 1 (26). Fixez la selle (13) sur la tige de selle (12). Insérez la tige de selle verticale (10) dans le cadre (16) et alignez les trous. Fixez la selle à l'aide de la vis de blocage (7). La hauteur de la selle une fois que l'assemblage du vélo est terminé.

FIG. 3

4. Insérez la potence du guidon (17) dans l'ouverture du cadre. Vous devez desserrer le bouton de réglage (7), retirez-le et alignez les trous à la hauteur souhaitée. Insérez le bouton de réglage et serrez-le.
5. Fixez la poignée (18) avec la rondelle à

ressort (19) et la vis (21). Serrez bien la poignée.

FIG. 4

6. Insérez la console (22) dans le support du guidon.
7. Connectez les contacts (A1 et A2).

FIG. 5

8. Les pédales (1 L et 1 R) sont repérées par les lettres L et R (L = gauche et R = droite). Montez-les sur leurs manivelles. La manivelle droite se trouve sur le côté droit lorsque vous êtes assis sur le vélo. N.B. : La pédale droite est vissée dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.

AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

- Pour augmenter la résistance (pédalage plus difficile), tournez le régulateur de résistance (52) vers la droite.
- Pour réduire la résistance (pédalage plus facile), tournez le régulateur de résistance (52) vers la gauche.

FREIN D'URGENCE

- Le régulateur de la résistance sert également de frein d'urgence. Il s'agit d'une fonction de sécurité qui peut être utilisée lorsque vous devez descendre du vélo et/ou arrêter le volant d'inertie du vélo.
- Activez le frein d'urgence en appuyant fermement sur le régulateur de résistance/frein d'urgence (52).

RÉGLAGE DE LA SELLE

Hauteur de la selle

1. Desserrez et retirez le bouton de réglage de hauteur de selle (7) qui se trouve sur le support vertical de la tige de selle sur le cadre.
2. Soulevez ou abaissez la selle à la hauteur souhaitée, alignez le trou, insérez

le bouton de réglage (7) et serrez-le fermement.

Réglage horizontal

1. Desserrez et retirez le bouton de réglage (25), puis déplacez la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée.
2. Alignez les trous et serrez le bouton de réglage (25).

RÉGLAGE DU GUIDON

1. Desserrez le bouton de réglage du guidon (7).
2. Réglez le guidon à la hauteur souhaitée, alignez le trou, puis serrez le bouton de réglage.

UTILISATION

- L'écran affiche les paramètres d'entraînement : odomètre (pas tous les modèles), durée, vitesse, distance et calories (pas tous les modèles).
- Utilisez le bouton MODE pour sélectionner le paramètre d'entraînement à afficher.

FONCTIONS

Démarrage

Appuyez sur le bouton pour démarrer la console d'entraînement et afficher les paramètres de la dernière séance d'entraînement.

Balayage

1. Appuyez sur le bouton pour afficher tous les paramètres successivement.
2. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse en bas à droite. La console d'entraînement fait défiler les paramètres durée, vitesse, distance

et calories, en affichant chacun d'eux pendant 4 secondes.

Durée

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le TMR apparaisse à l'écran pour afficher la durée d'entraînement. La durée n'est pas enregistrée lorsque l'appareil reste immobile.

Vitesse

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le SPD s'affiche à l'écran pour indiquer la vitesse en cours. Unité km/h.

Distance

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que DIST s'affiche à l'écran pour indiquer la distance en cours. Unité km.

Calories

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la CAL s'affiche à l'écran pour indiquer le nombre de calories brûlées. Unité kcal.

Réinitialisation

Maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser les paramètres affichés.

Arrêt automatique

La console d'entraînement s'éteint si elle ne reçoit aucun signal de vitesse pendant 4 minutes.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Houd kinderen en huisdieren op gepaste afstand.
- Laat kinderen niet zonder toezicht achter in de kamer waar de hometrainer staat.
- Personen met een handicap mogen de fiets niet zonder toezicht gebruiken.
- Stop onmiddellijk met sporten als u duizeligheid, pijn op de borst, misselijkheid of andere symptomen ervaart. NEM ONMIDDELIJK CONTACT OP MET UW ARTS.
- Verwijder alle objecten binnen een straal van 2 meter van de hometrainer voordat u met de training begint. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de fiets.
- Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond zonder water en vocht. Leg een tapijt onder de fiets om hem te stabiliseren en de vloer te beschermen.
- De fiets mag alleen worden gebruikt zoals bedoeld en in overeenstemming met deze instructies. Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
- Volg de installatie-instructies tot op de letter.
- Controleer alle schroeven en andere aansluitingen voordat u de fiets voor het eerst gebruikt en controleer of hij in veilige staat verkeert.
- Controleer de fiets regelmatig. Besteed extra aandacht aan slijtdelen, zoals aansluitpunten en wielen. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Dit is belangrijk omdat de fiets veilig moet kunnen worden gebruikt. Gebruik de hometrainer pas nadat hij gerepareerd is.
- Gebruik de hometrainer niet als hij beschadigd is.
- Slechts één persoon kan de fiets tegelijk gebruiken.
- Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen om de fiets schoon te maken. Veeg vocht en zweet af na elke trainingssessie.

- Draag altijd geschikte trainingskleding. Draag altijd sportschoenen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	26 kg
Max. gebruikersbelasting	120 kg
Afmetingen	103 x 50,5 cm

Trainingscomputer

Tijd	00:00-99:59 min/sec
Snelheid	0,0-99,9 km/h
Afstand	0,00-99,99 km
Calorieën	0,00-999,9 kcal
Besturingseenheid	4-bitsmicroprocessor met één circuit
Sensor	Contactloze magneet
Batterijtype	2 x AA of UM-3
Bedrijfstemperatuur	0 tot 40 °C
Opslagtemperatuur	-10 tot 60 °C

BESCHRIJVING

Benaming	Aantal	Specificatie
1. Linkerpedaal	1	JD-301 (9/16") L
1. Rechterpedaal	1	JD-301 (9/16") L
2. Platte sluitring	2	GB/T95-2002 12
3. Slotbout	4	GB/T 12-1988 M8*75
4. Achterste stabilisatiestang	1	-
5. Platte sluitring	4	8
6. Koepelmoer	4	GB/T 802-1988 MB (H=16mm)
7. Instelknop	2	Ø57*62 (M16*1,5)
8. Kunststof omslag 2	1	38*38*1,5
9. Sensor	1	SR-202
10. Verticale zadelpen	1	-
11. Eindstuk 2	2	40*20*1,5
12. Zadelpen	1	-
13. Zadel	1	DD-2681
14. Stop	4	Ø32*37 / (M8X25)

15.	Voorste stabilisatiestang	1	-
16.	Frame	1	-
17.	Stuurpen	1	-
18.	Handgreep	1	-
19.	Veerring	3	GB/T 859-1987 8
20.	Schroef	4	GB/T 70,2-2000 M8*15
21.	Schroef	3	GB/T 70,2-2000 M8*15
22.	Computer	1	HS-6065
23.	Borgmoer	2	GB/T 889,1-2000 M5
24.	Veerring 1	1	GB/T 859-1987 5
25.	Borgschroef	2	PE+Q235/Ø52*47 (M8x15)
26.	Platte sluitring 1	2	Ø32*Ø8,2*2
27.	Eindstuk 1	2	Ø14*14
28.	Bevestigingsmoer 1	2	GB/T 6177,2-2000 M10*1,25
29.	Eindstuk voor zwengelarm	2	Ø23*7,5
30.	Eindstuk 2	1	38*38*2,0
31.	Borgmoer	6	GB/T 889,1-2000 M8
32.	Tandwiel	1	A7K-16 1/2"1/8" 16T (1,37")
33.	Linkerzwengelarm	1	170*27
34.	Zwengelarmkap	2	Ø56*28
35.	Lager	2	6004ZZ
36.	Rechterzwengelarm	1	170*27
37.	Eindstuk 5	4	Ø60*1,5
38.	Voetmoer 2	2	GB/T 802-1988 M12X1,25 (H=16mm)
39.	Borgschroef	2	M6*58
40.	Moer	2	GB/T 889,1-2000 M6
41.	Schroef 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42.	Schroef 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43.	Schroef 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44.	Bescherming buitenste ketting	1	654*263*49 (507g)

45.	Bescherming kleine ketting	1	108*37*3 (7 g)
46.	As	1	Ø20*162
47.	Lange bevestigingsbuis	1	Ø25*Ø20,5*41
48.	Korte bevestigingsbuis	1	Ø25*Ø20,5*9
49.	Bescherming binnenste ketting	1	451*260*2 (220g)
50.	Ketting	1	P=12,7, 106
51.	Tandwiel	1	P=12,7,Z=52T
52.	Knop	1	Ø40*160 (Ø10)
53.	Bus	1	Ø18*Ø10*10
54.	Veer 1	1	1,8*40
55.	Schroef	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56.	Wiel	2	Ø50*23
57.	Moer	4	GB/T 41-2000 M8
58.	Borgmoer 2	2	M12*1,25 H=6
59.	Bevestigingsbuis	1	Ø16*Ø12,1*35
60.	Lager	2	6001ZZ
61.	Vliegwiël	1	Ø450*72
62.	Vliegwiël as	1	Ø12*160
63.	Borgmoer 2	1	16*16*5 (M10)
64.	Vliegwiël afdekking	1	Ø59*35
65.	Schroef 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66.	Borgmoer	2	27*M20*1 (5 mm)
67.	Veer 2	1	Ø1,0X55
68.	Korte bevestigingsbuis	1	Ø14*Ø10,2*8,5
69.	Platte sluitring 1	1	GB/T 95-2002 6
70.	Koepelmoer 1	1	GB/T 802-1988 M6
71.	Veerbescherming	1	32*23*2
72.	Veer 3	1	Ø2*2
73.	Kunststof frame	1	200*47*30
74.	Klein plastic deel	1	14*9*14
75.	Wolschijf	1	113*25*8
76.	Schroef 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30

77. <i>Remveer</i>	1	1*0
78. <i>Platte sluitring 2</i>	1	35*20*2,0

AFB. 1**INSTALLATIE**

1. Bevestig de voorste stabilisatiestang (15) aan het frame (16) met twee sets Ø8 veerringen (5), M8-koepelmoeren (6) en M8x75 slotbouten (3).
2. Bevestig de achterste stabilisatiestang (4) aan het frame (16) met twee sets Ø8 veerringen (5), M8-koepelmoeren (6) en M8x75 slotbouten (3).

AFB. 2

3. Plaats de zadelpen (12) in de verticale zadelpen (10). Plaats de schroefgaten in de gewenste positie en bevestig met de borgschroef (25) en de platte sluitring 1 (26). Bevestig het zadel (13) aan de zadelpen (12). Plaats de verticale zadelpen (10) in het frame (16) en lijn de gaten uit. Bevestig het zadel met de borgschroef (7). De hoogte van het zadel kan worden aangepast wanneer de fiets volledig is gemonteerd.

AFB. 3

4. Plaats de stuurpen (17) in de opening van het frame. U moet de instelknop (7) losdraaien, de knop eruit trekken en de gaten op de gewenste hoogte uitlijnen. Plaats de knop en draai vast.
5. Bevestig de handgreep (18) met de veerring (19) en schroef (21). Draai de handgreep stevig vast.

AFB. 4

6. Plaats de computer (22) in de houder van de handgreep.
7. Monteer de connectoren (A1 en A2).

AFB. 5

8. De pedalen (1 L en 1 R) zijn gemarkeerd met "L" en "R" (L = links en R = rechts). Plaats ze op de respectievelijke

zwengelarm. De rechterzwengelarm bevindt zich aan de rechterkant als u op de fiets zit. Houd er rekening mee dat het rechterpedaal met de klok mee wordt geschroefd en het linkerpedaal tegen de klok in.

WEERSTANDSAANPASSING

- Verhoog de weerstand (zodat het trappen moeilijker gaat) door de belastingsregeling (52) naar rechts te draaien.
- Verminder de weerstand (zodat het trappen gemakkelijker gaat) door de belastingsregeling (52) naar links te draaien.

NOODREM

- De belastingsregeling fungeert ook als noodrem. Dit is een veiligheidsfunctie die kan worden gebruikt wanneer u van de fiets moet stappen en/of het fietsvlieg wiel moet stoppen.
- Activeer de noodrem door stevig op de belastingsregelaar/noodrem (52) te drukken.

ZADELAANPASSING**Zadelhoogte**

1. Draai de zadelhoogteverstellingsknop (7) op de verticale zadelpen op het frame los en trek de knop (7) omhoog.
2. Verlaag of verhoog het zadel tot de gewenste hoogte, lijn het gat uit, plaats de knop (7) en draai stevig vast.

Horizontale aanpassing

1. Draai de knop (25) los en trek hem eruit en beweeg het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie.

2. Lijn de gaten uit en draai de instelknop (25) vast.

DE HANDGREEP AANPASSEN

1. Draai de instelknop voor de handgreep (7) los.
2. Stel de handgreep in op de gewenste hoogte, lijn het gat uit en draai de knop vast.

GEBRUIK

- Het scherm toont trainingsparameters: kilometer teller (niet alle modellen), tijd, snelheid, afstand en calorieën (niet alle modellen).
- Gebruik de MODE-knop om te kiezen welke trainingsparameter moet worden weergegeven.

FUNCTIES

Start

Druk op de knop om de trainingscomputer te starten en de parameters van de laatste training te bekijken.

Scannen

1. Druk op de knop om alle parameters beurtelings weer te geven.
2. Druk op de MODE-knop totdat SCAN rechtsonder verschijnt. De trainingscomputer bladert door de parameters tijd, snelheid, afstand en calorieën en geeft elke parameter gedurende 4 seconden weer.

Tijd

Druk op de MODE-toets totdat TMR op het scherm verschijnt om de trainingstijd weer te geven. De tijd wordt niet meegeteld wanneer de trainingsmachine stilstaat.

Snelheid

Druk op de MODE-toets totdat SPD op het scherm verschijnt om de huidige snelheid weer te geven. Eenheid km/h.

Afstand

Druk op de MODE-toets totdat DIST op het scherm verschijnt om de huidige afstand weer te geven. Eenheid km.

Calorieën

Druk op de MODE-knop totdat CAL op het scherm verschijnt om het aantal verbrande calorieën weer te geven. Eenheid kcal.

Reset

Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt om de weergegeven parameters opnieuw in te stellen.

Automatisch afsluiten

De trainingscomputer wordt uitgeschakeld als er gedurende 4 minuten geen snelheidssignaal wordt ontvangen.

