

KAYOBA

003151



SV CROSSTRAINER

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

NO CROSSTRAINER

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

PL ORBITREK

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

EN CROSS TRAINER

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

DE CROSSTRAINER

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

FI CROSSTRAINER

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

FR VÉLO ELLIPTIQUE

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 CROSSTRAINER

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



EU DECLARATION OF CONFORMITY / EU FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE / EU SAMSVARSERKLÄRING /
DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE / EU KONFORMITÄTSERKLÄRUNG / EU VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS / DÉCLARATION
UE DE CONFORMITÉ / EU CONFORMITEITSVERKLARING

Item number / Artikelnummer / Artikkelnummer / Numer artykułu / Artikkelnummer / Tuotenumero / Numéro de référence / Artikelnummer

003151

KAYOBA

Jula AB, Box 363, SE-532 24 SKARA, SWEDEN

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer./ Denna försäkran om överensstämmelse utfärdas på tillverkarens eget ansvar./ Denne samsvarserklæring er utstedt under ansvaret til produsenten./ Niinlejsza deklaracja zgodności wydana zostaje na wyłączną odpowiedzialność producenta./ Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt./ Tämä vaatimustenmukaisuusvakuutus on annettu valmistajan yksinomisella vastuulla./ La présente déclaration de conformité est émise sous la seule responsabilité du fabricant./ Deze conformiteitsverklaring wordt afgegeven onder de uitsluitende verantwoordelijkheid van de fabrikant./

CROSSTRAINER / CROSSTRAINER CROSSTRAINER / CROSSTRAINER / CROSSTRAINER / CROSSTRAINER / VÉLO ELLIPTIQUE / CROSSTRAINER

Conforms to the following directives, regulations and standards./ Överensstämmer med följande direktiv, förordningar och standarder./ Er i samsvar med følgende direktiver, forordning og standarder./ Są zgodne z następującymi dyrektywami, regulacja i normami./ Entspricht den folgenden Richtlinien, Vorschriften und Normen./ Seuraavien direktiivien, asetusten ja standardien mukainen./ Conforme aux directives, règlements et normes suivants./ Voldoet aan de volgende richtlijnen, voorschriften en normen:

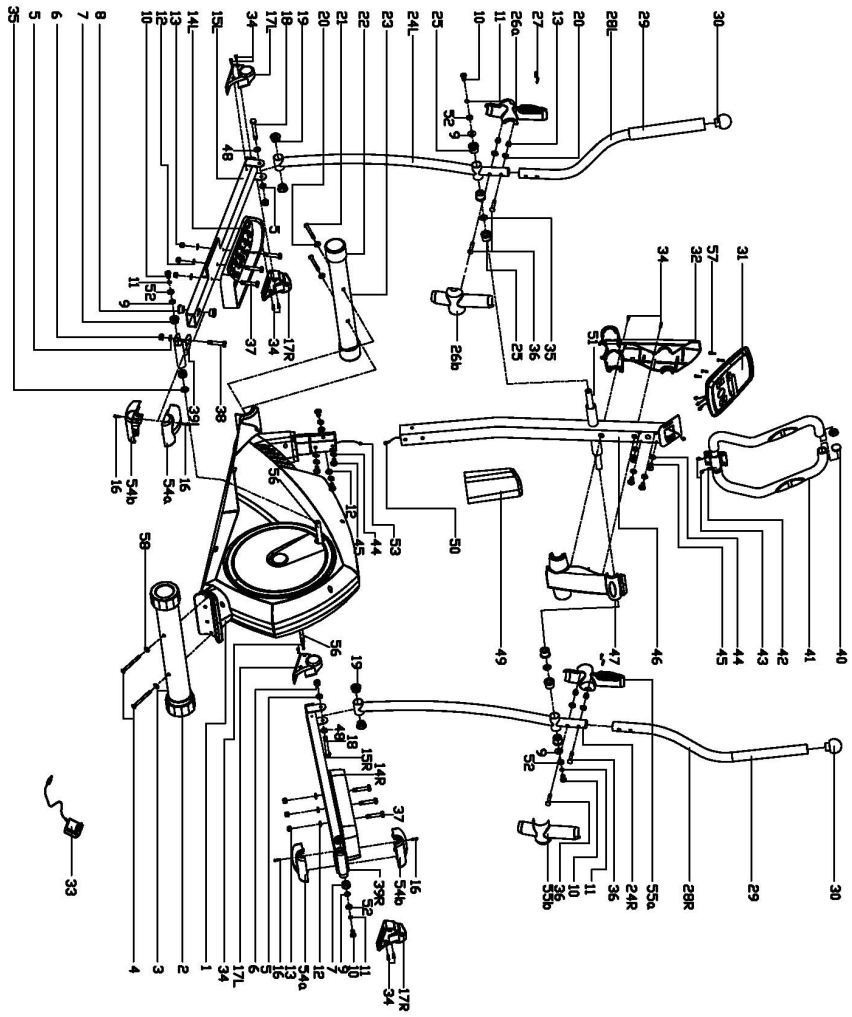
Directive/Regulation	Harmonised standard
RED 2014/53/EU	EN 61558-1:2005+A1, EN 61558-2-16:2009+A1, EN 62233:2008, EN 301 489-1 V2.1.1 EN 301 489-17 V3.1.1, EN 300 328 V2.1.1, EN 62479:2010
RoHS 2011/65/EU + 2015/863	EN 50581:2012

This product was CE marked in year./ Produkten CE-märktes år./ Dette produktet ble CE-merket dette året./ Wyrób oznakowany znakiem CE w roku./ Dieses Produkt erhielt die CE-Kennzeichnung im Jahr./ Tämä tuote on CE-merkitty vuonna/ Ce produit a reçu le marquage CE en./ Dit product werd CE-gemarkeerd in het jaar: -17

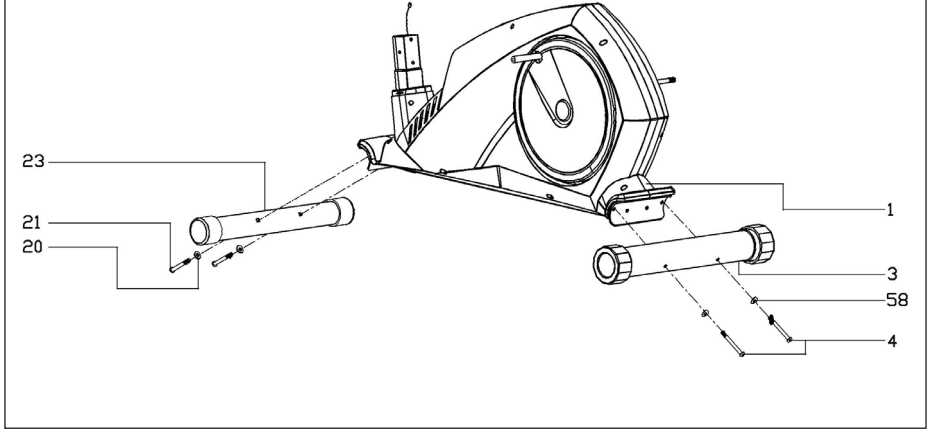
Skara 2017-09-03

Stefan Ljunggren

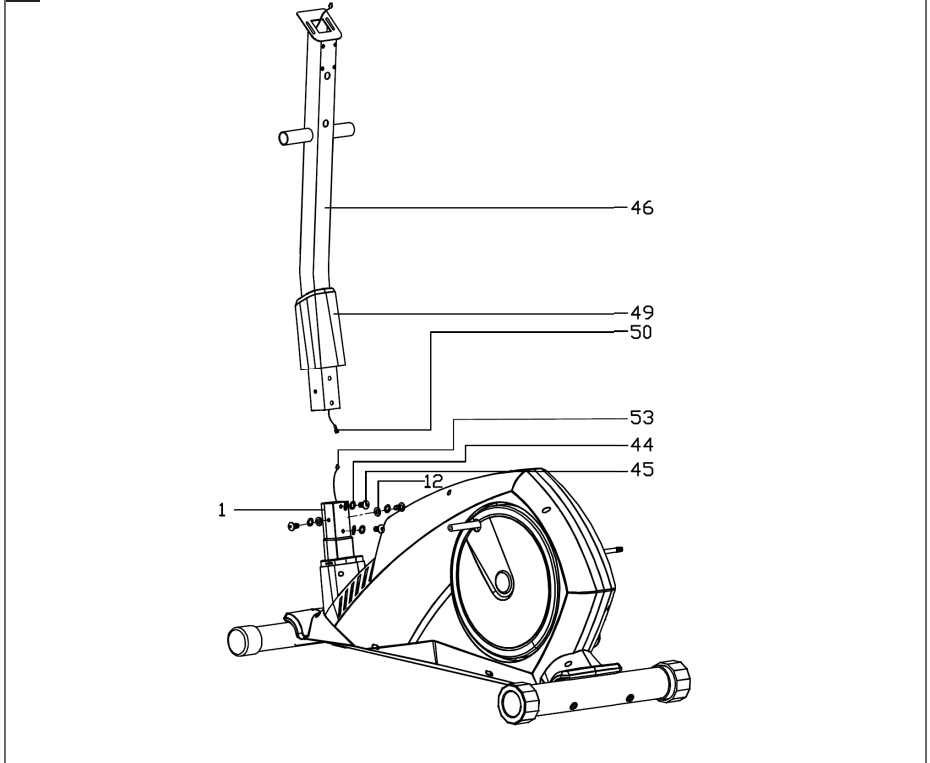
BUSINESS AREA MANAGER (Signatory for Jula and authorised to compile the technical documentation./ Undertecknat för Jula samt behörig att sammanställa den tekniska dokumentationen / Signert for Jula og kvalifisert til å sammenfatte den tekniske dokumentasjonen. / Podpisano w imię Jula oraz osoby upoważnionej do sporządzenia dokumentacji technicznej. / Unterzeichnet im Namen von Jula und befugt die technische Dokumentation zusammenzustellen. / Allekirjoittanut Julan puolesta ja valtuutettu kokoamaan tekniset asiakirjat. / Signé au nom de Jula et habilité à établir la documentation technique. / Ondertekend namens Jula en gemachtigde voor de samenstelling van de technische documentatie



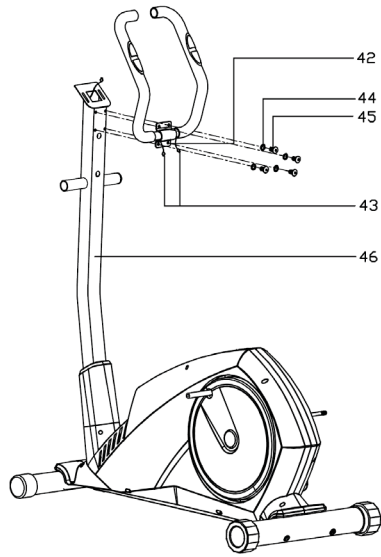
2



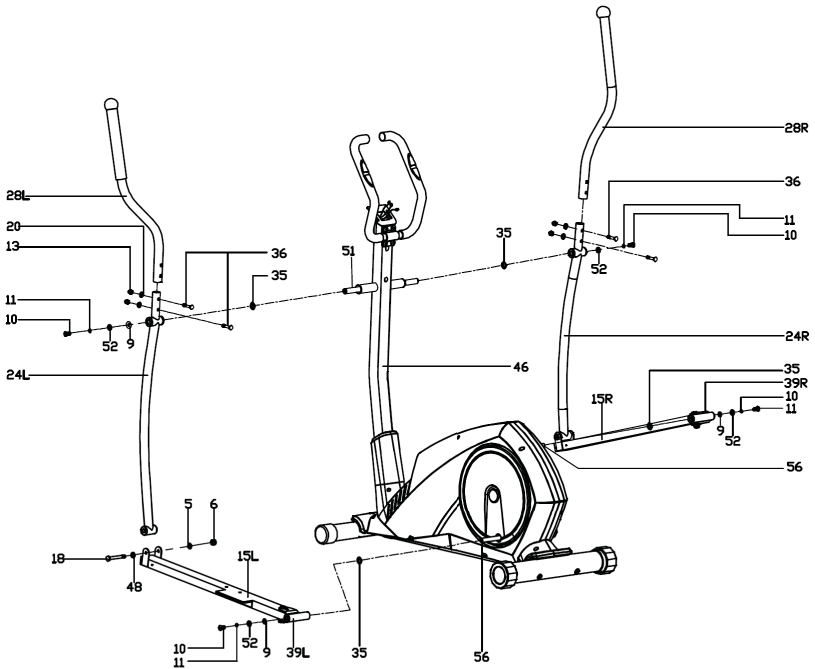
3



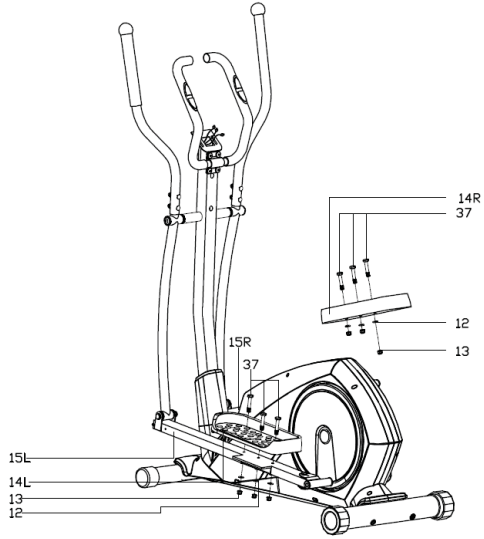
4



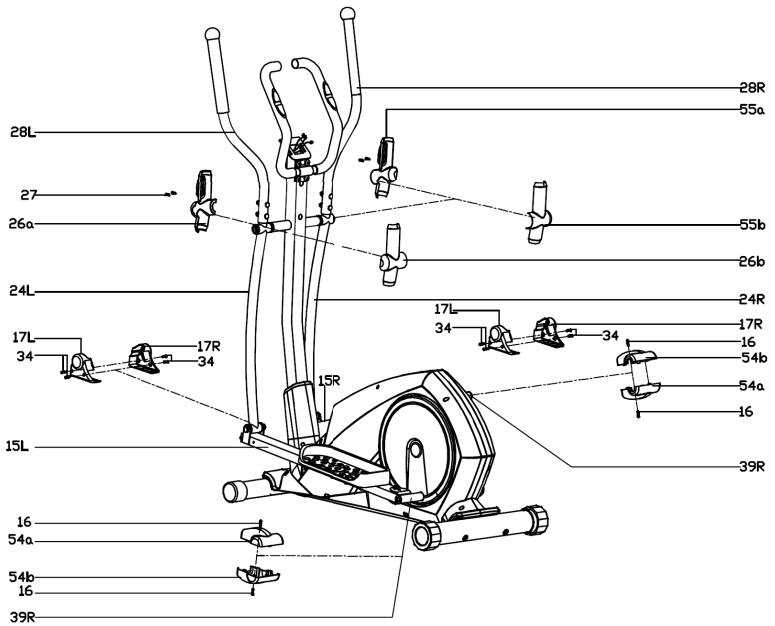
5

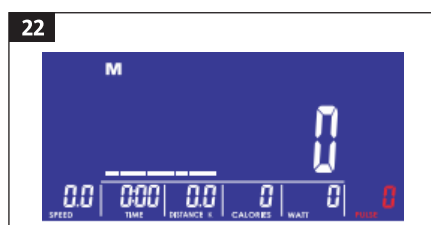
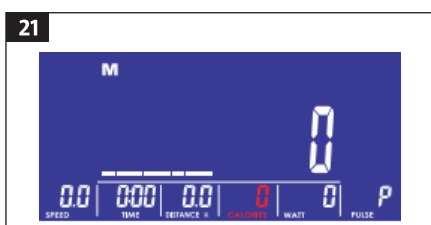
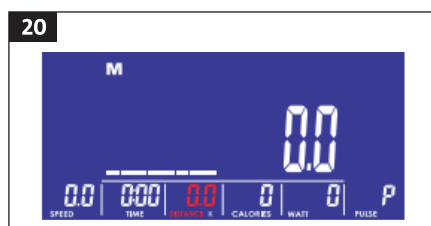
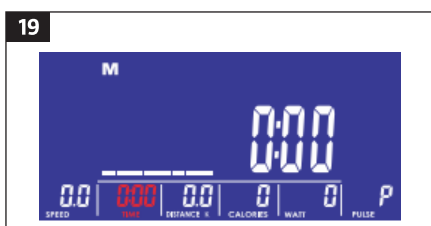
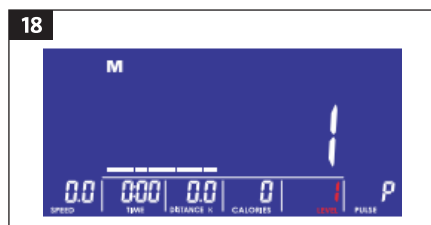
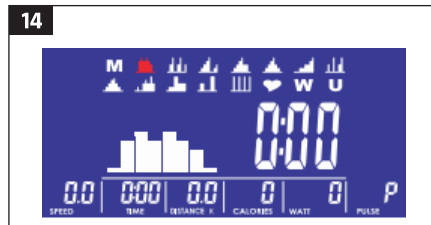


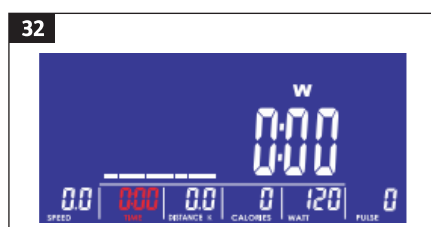
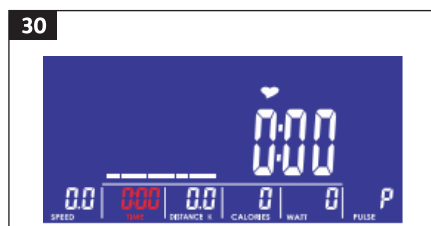
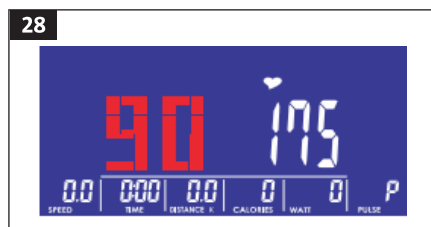
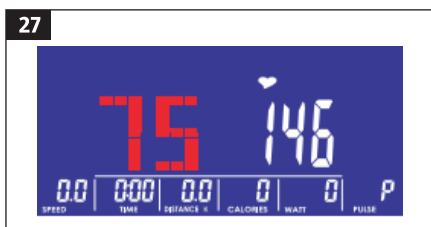
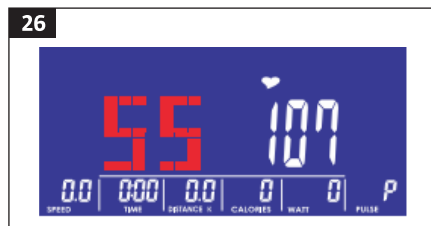
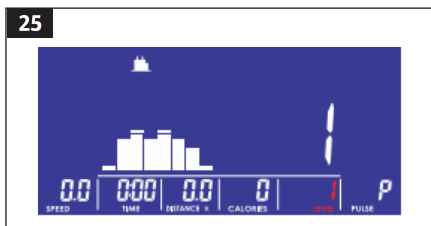
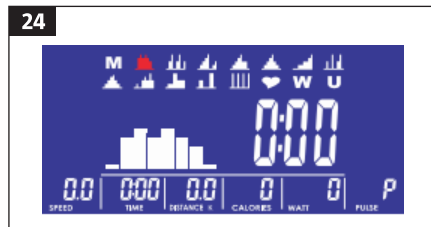
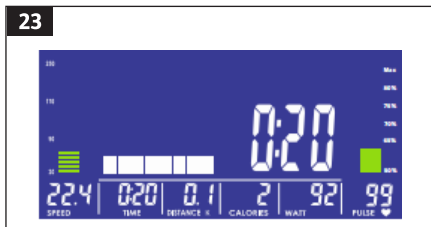
6

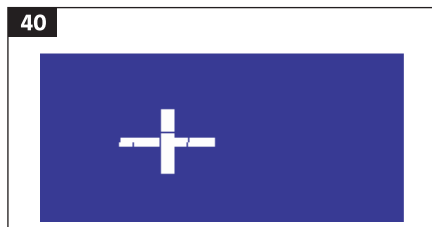
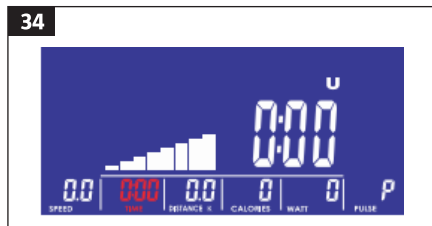


7









SÄKERHETSANVISNINGAR

- Kontrollera före användning att alla skruvförband är korrekt åtdragna och att maskinen fungerar normalt.
- Placera maskinen på en torr, plan yta. Utsätt inte maskinen för regn eller fukt.
- Placera maskinen på lämpligt underlag vid montering.
- Se till att inga föremål finns närmare maskinen än 2 meter vid träning.
- Använd inte starka rengöringsmedel. Använd endast medföljande verktyg, eller verktyg av samma typ, för montering och eventuella reparationer. Torka maskinen ren från svett och smuts efter varje användning.
- Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan negativt. Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram, för att få råd om lämplig belastning. Maskinen är inte avsedd för sjukvårdande behandling.
- Använd inte maskinen om den inte fungerar normalt. Använd endast godkända reservdelar och tillbehör vid service.
- Endast en person i taget får använda maskinen.
- Använd lämpliga kläder och skor. Använd inte kläder som kan fastna i någon del av utrustningen.
- Om du drabbas av bröstsmärtor, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare.
- Maskinen är inte avsedd att användas av personer (barn eller vuxna) med någon typ av funktionshinder eller av personer som inte har tillräcklig erfarenhet eller kunskap för att använda den, såvida de inte har fått anvisningar gällande användande av maskinen av någon med ansvar för deras säkerhet.
- Monteringen bör utföras av två personer, för att undvika risk för personskada.

TEKNISKA DATA

Mått	H167 B135 D67 cm
Max. belastning användare	120 kg
Vikt	44,5 kg

BESKRIVNING

1. Stomme x 1
2. Bakre ändstycke x 2
3. Bakre fot x 1
4. Insexskruv (M8 x 90) x 2
5. Planbricka (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4
6. Nyloc-mutter (M10) x 4
7. Plastbussning (Ø 28 x 16 x Ø 16,1) x 4
8. Bussning av legering (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4
9. D-formad bricka x 4
10. Insexskruv (M10 x 20) x 4
11. Fjäderbricka (Ø 10) x 4
12. Planbricka (Ø 8 x Ø 16 x 1,5) x 10
13. Nyloc-mutter (M8) x 10
14. Vänster/höger pedal x 1/1
15. Vänster/höger pedalfäste x 1/1
16. Skruv (M5 x 10) x 4
17. Skyddskåpa Vänster/höger x 2/2
18. Sexkantskruv (Ø 12 x M10 x 80) x 2
19. Axelbussning 3 (Ø 12 x Ø 32 x 15) x 4
20. Fjäderbricka (Ø 8 x Ø 19 x 1,5 x R 30) x 6
21. Insexskruv (M8 x 72) x 2
22. Främre ändstycke x 2
23. Främre fot x 2
24. Vänster/höger armrör x 1/1
25. Axelbussning (4 Ø 16 x Ø 31 x 23) x 6
26. Skyddskåpa x 2
27. Skruv (ST3.5 x 13) x 4
28. L/R handtag x 1/1
29. Grepp av skumgummi x 2
30. Ändstycke x 2
31. Träningsdator x 1

32. Skyddskåpa x 1
33. Nätadapter x 1
34. Självgängande skruv (ST4.2 x 18) x 10
35. Vågbricka x 4
36. Vagnsskruv (M8 x 45) x 4
37. Sexkantskruv (M8 x 45) x 6
38. Sexkantskruv (M10 x 55) x 2
39. Kopplingsstycke vänster/höger pedalrör x 1/1
40. Ändstycke x 2
41. Grepp av skumgummi x 2
42. Fäste för styre x 1
43. Puls kabel x 2
44. Fjäderbricka (Ø 8) x 8
45. Insexskruv (M8 x 16) x 8
46. Styrstolpe x 1
47. Skyddskåpa x 1
48. Planbricka (Ø 12 x Ø 24) x 2
49. Styrstolpskåpa x 1
50. Anslutningskabel x 1
51. Lång axel x 1
52. Planbricka (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4
53. Givarkabel x 1
54. Skyddskåpa x 4
55. Skyddskåpa x 2
56. Vänster/höger vevarm x 1/1
57. Skruv x 4
58. Fjäderbricka (Ø 8 x Ø 25 x R 39) x 2

BILD 1

MONTERING

OBS!

- **Ta ut maskinen och alla delar ur förpackningen. Kontrollera att samtliga delar finns enligt listan.**
- **Se till att ha tillräckligt med fritt utrymme runt maskinen för montering.**

1. Skruva fast den främre foten (23) på ramen (1) med insexskruvar (21) och fjäderbrickor (20), och skruva fast den bakre foten (3) på ramen (1) med insexskruvar (4) och fjäderbrickor (58), som bilden visar.

BILD 2

2. För på styrstolpskåpan (49) på styrstolpen (46). Anslut anslutningskabeln (50) till givarkabeln (53) och montera styrstolpen (46) på ramen (1) med insexskruvar (45), fjäderbrickor (44) och planbrickor (12). För sedan ned styrstolpskåpan (49) till rätt position.

BILD 3

3. För pulskabeln (43) genom styrstolpen och (46) och hålet upptill i datorfästet. Lås fästet för styret (42) vid styrstolpen (46) med insexskruvar (45) och fjäderbrickor (44).

BILD 4

4. Montera vänster/höger armrör (24L/R) på den långa axeln (51) på styrstolpen (46) med insexskruv (10), fjäderbricka (11), planbricka (52), D-formad bricka (9) och vågbrickor (35). Dra inte åt skruvarna helt förrän monteringen är slutförd.
5. Montera kopplingsstyckena för vänster/höger pedalrör (39L/R) på vänster/höger vevarm (56L/R) med insexskruv (10), fjäderbricka (11), D-formad bricka (9), planbricka (52) och vågbrickor (35). Dra inte åt skruvarna förrän monteringen är slutförd.
6. Montera vänster/höger armrör (24L/R) och vänster/höger pedalfäste (15L/R) med sexkantskruv (18), planbricka (5), planbricka (48) och nyloc-mutter (6).
7. Dra åt insexskruvarna (10), sexkantskruven (18) och nyloc-muttern (6) stadigt.
8. Montera vänster/höger handtag (28L/R) på vänster/höger armrör (24L/R) med vagnsskruv (36), fjäderbricka (20) och nyloc-mutter (13).

BILD 5

9. Montera vänster/höger pedal (14L/R) på vänster/höger pedalfäste (15L/R) med sexkantskruvar (37), planbrickor (12) och nyloc-muttrar (13). OBS! Pedalerna är märkta med L för vänster och R för höger.

BILD 6

10. Montera skyddskåporna (26a/b) och (55a/b) över fogen mellan vänster/höger handtag (28L/R) och vänster/höger armrör (24L/R) och lås med skruvar (27).
11. Montera skyddskåpan (17L/R) på pedalfästet (15 L/R) med självgående skruv (34).
12. Montera skyddskåpan (54a/b) på kopplingsstycket för vänster/höger pedalrör (39L/R) med skruvar (16).

BILD 7

13. Anslut anslutningskabeln (50) och pulskablarna (43) till datorkablarna och montera datorn (31) på datorfästet på styrstolpen (46). Skruva fast datorn (31) med skruvar (57).
14. Montera skyddskåporna (32) och (47) på styrstolpen (46) med skruvar (34).

BILD 8

HANDHAVANDE

APP ICONSOLE+

- Ladda ned appen iconsole+ från App Store eller Google play.
- Starta appen iconsole+ på surfplattan/smarttelefonen, aktivera Bluetooth på surfplattan/smarttelefonen och tryck på Anslut för att börja träna.

USB-LADDNING

Endast surfplattor och smarttelefoner kan laddas via USB från datorn.

TRÄNINGSDATOR

Funktioner

SPEED	Hastighet under träning, 0,0–99,9
RPM	Varvtal 0–999
TIME	Träningstid, 0:00–99:59
DISTANCE	Tillryggalagd sträcka under träning, 0,0–99,9
CALORIES	Antal förbrända kalorier under träning, 0–999
WATT	Effektförbrukning under träning, 0–350
PULSE	Puls under träning i slag/min.
	Pulsarm om inställd målpuls överskrids.
MANUAL	Manuellt träningsläge.
PROGRAM	Puls under träning i slag/min.
	Pulsarm om inställd målpuls överskrids.
H.R.C	Träningsläge för målpuls.
WATTS	Träningsläge för konstant effektförbrukning.
USER	Användarinställd motståndprofil.

Knappar

Manöverhjul upp	Öka motståndet.
	Val av inställning.
Manöverhjul ned	Minska motståndet.
	Val av inställning.
Mode	Bekräfta inställning eller val.

Reset	Håll intryckt 2 sekunder för att starta om datorn med användarinställning.
	Gå tillbaka till huvudmenyn under inställning av träningsdata eller i stoppläge.
Start/Stop	Starta/stoppa träning.
Recovery	Mät återhämtningspuls.
Body fat	Mät kropps fettandel och BMI.

Start

1. Anslut strömförsörjning.
 - Datorn startar och visar samtliga segment på displayen under 2 sekunder.

BILD 9

- Därefter visas förinställd hjul diameter på displaybilden SPEED och E eller A på displaybilden TIME under 1 sekund.

BILD 10

- Därefter visas displaybilden för användarinställningar. Tryck på manöverhjulet för att välja U1–U4 och ställ in SEX (kön), AGE (ålder), HEIGHT (längd) och WEIGHT (vikt).

BILD 11

2. Bekräfta genom att trycka på knappen MODE.

När användarinställningar gjorts visar displayen huvudmenyn.

BILD 12

Efter 4 minuter utan pedalrörelse eller pulsdetektering försätts datorn i energisparläge. Tryck på någon knapp för att aktivera datorn.

Inställning av funktion

1. I huvudmenyn, vrid manöverhjulet UPP eller NED för att välja träningsinställning.

- M (Manual)

BILD 13

- P (Program 1–12)

BILD 14

- ♥ (H.R.C)

BILD 15

- W (WATT)

BILD 16

- U (User)

BILD 17

2. Tryck på knappen MODE för att aktivera.

Manuellt läge (M)

Tryck på START i huvudmenyn för att börja träna direkt i manuellt läge.

1. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att välja träningsprogram, välj M och tryck på knappen MODE för att aktivera.
2. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att ställa in belastning. Förinställt värde är 1.

BILD 18

3. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att förinställa TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier), PULSE (puls). Tryck på knappen MODE för att bekräfta.

BILD 19

BILD 20

BILD 21

BILD 22

4. Tryck på knappen START/STOP för att börja träna. Under träningen kan belastningen ändras med manöverhjulet. Belastningen visas på displaybilden WATT. Om ingen ändring görs på 3 sekunder återgår displayen till att visa effektförbrukningen.

BILD 23

5. Tryck på knappen START/STOP för att pausa träningen. Tryck på knappen RESET för att återgå till huvudmenyn.

Program

1. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att välja träningsprogram, välj P01, P02, P03 ... P12 och tryck på knappen MODE för att aktivera.

BILD 24

2. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att ställa in belastning. Förinställt värde är 1.

BILD 25

3. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att förinställa TIME (tid).
4. Tryck på knappen START/STOP för att börja träna. Under träningen kan belastningen ändras med manöverhjulet.
5. Tryck på knappen START/STOP för att pausa träningen. Tryck på knappen RESET för att återgå till huvudmenyn.

H.R.C

1. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att välja träningsprogram, välj H.R.C. och tryck på knappen MODE för att aktivera.
2. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (TARGET H.R., målpuls). Standardinställning är 100. Om TAG valts, tryck på manöverhjulet för att ställa in ett värde mellan 30 och 230.

BILD 26**BILD 27****BILD 28****BILD 29**

3. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att förinställa TIME (tid).

BILD 30

4. Tryck på knappen START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Tryck på knappen RESET för att återgå till huvudmenyn.

Watt

1. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att välja träningsprogram, välj W och tryck på knappen MODE för att aktivera.
2. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att förinställa målvärde för WATT (effektförbrukning). Standardinställning är 120.

BILD 31

3. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att förinställa TIME (tid).

BILD 32

4. Tryck på knappen START/STOP för att börja träna. Under träningen justeras belastningen automatiskt utifrån användarens träningsstatus. Användaren kan ändra effektförbrukningen med manöverhjulet.

Användarinställd motståndprofil

1. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att välja träningsprogram, välj U och tryck på knappen MODE för att aktivera.
2. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att skapa en användarprofil. Justera värdena för belastning i de 8 kolumnerna.
3. Håll knappen MODE intryckt 2 sekunder för att lagra inställningen.

BILD 33

4. Tryck manöverhjulet UPP eller NED för att förinställa TIME (tid).

BILD 34

5. Tryck på knappen START/STOP för att börja träna. Under träningen kan belastningen ändras med manöverhjulet.
6. Tryck på knappen START/STOP för att pausa träningen. Tryck på knappen RESET för att återgå till huvudmenyn.

Recovery

1. Efter avslutad träning, fortsatt hålla i handtagen eller behåll bröstbandet på och tryck på knappen RECOVERY för att mäta återhämtningen.
 - Alla funktionsvisningar upphör, utom TIME, som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00.
 - Displayen visar återhämtningsstatus med värdena F1 till F6. F1 är det bästa värdet, F6 det sämsta.

BILD 35**BILD 36**

2. Tryck på knappen RECOVERY en gång till för att återgå till huvuddisplayen.

BODY FAT

1. Tryck på knappen BODY FAT i läget STOP för att starta mätning av kroppsfett.
2. Håll i handtagen med båda händerna medan mätningen pågår. När datorn detekterar puls ser displayen ut som i under 8 sekunder, tills mätningen slutförts.

BILD 37

3. Displayen visar BMI, FAT % (kroppsfettandel) och symbol för kroppsfettråd.

BILD 38**BILD 39****BILD 40****Felmeddelanden**

- E-4 är BMI och andelen kroppsfett lägre än 5 eller högre än 50.
- Om displayen visar ---- " " ---- är inte händerna korrekt placerade på handtagen.
- E-1 detekteras ingen ingående pulssignal.

SIKKERHETSANVISNINGER

- Kontroller alltid at alle skrueforbindelser er korrekt strammet, og at maskinen fungerer normalt.
- Plasser maskinen på et tørt, plant underlag. Maskinen må ikke utsettes for regn eller fukt.
- Sett maskinen på et egnet underlag ved montering.
- Pass på at ingen gjenstander er innen 2 meters omkrets av maskinen ved trening.
- Ikke bruk sterke rengjøringsmidler. Bruk kun verktøyet som følger med, eller verktøy av samme type, for montering og eventuelle reparasjoner. Tørk bort svette og smuss fra maskinen etter hver gangs bruk.
- Feil eller overdreven trening kan påvirke helsen negativt. Før du starter et treningsprogram, bør du ta kontakt med en lege og spørre om passende belastning. Maskinen er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.
- Maskinen må ikke brukes hvis det ikke fungerer som det skal. Bruk kun godkjente reservedeler og godkjent tilbehør ved service.
- Maskinen skal kun brukes av én person om gangen.
- Bruk egnede klær og sko. Ikke bruk klær som kan sette seg fast i utstyret.
- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege.
- Maskinen er ikke beregnet på bruk av personer (barn eller voksne) med funksjonshemminger, eller av personer uten tilstrekkelig erfaring med eller kunnskap i å bruke det, med mindre de har fått anvisninger om bruk av maskinen av noen som er ansvarlig for deres sikkerhet.
- Monteringen bør utføres av to personer for å unngå fare for personskade.

TEKNISKE DATA

Mål	H167 B135 D67 cm
Maks. belastning bruker	120 kg
Vekt	44,5 kg

BESKRIVELSE

1. *Stamme x 1*
2. *Bakre endestykke x 2*
3. *Bakre fot x 1*
4. *Sekskantskrue (M8 x 90) x 2*
5. *Underlagsskive (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4*
6. *Nyloc-mutter (M10) x 4*
7. *Plasthylse (Ø 28 x Ø 16 x 16,1) x 4*
8. *Hylse i legering (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4*
9. *D-formet skive x 4*
10. *Sekskantskrue (M10 x 20) x 4*
11. *Fjærskive (Ø 10) x 4*
12. *Underlagsskive (Ø 8 x Ø 16 x 1,5) x 10*
13. *Nyloc-mutter (M8) x 10*
14. *Venstre/høyre pedal x 1/1*
15. *Venstre/høyre pedalfeste x 1/1*
16. *Skrue (M5 x 10) x 4*
17. *Beskyttelsesdeksel venstre/høyre x 2/2*
18. *Sekskantskrue (Ø 12 x M10 x 80) x 2*
19. *Akselhylse 3 (Ø 12 x 32 x Ø 15) x 4*
20. *Fjærskive (Ø 8 x Ø 19 x 1,5 x R 30) x 6*
21. *Sekskantskrue (M8 x 72) x 2*
22. *Fremre endestykke x 2*
23. *Fremre fot x 2*
24. *Venstre/høyre armrør x 1/1*
25. *Akselhylse (4 Ø 16 x Ø 31 x 23) x 6*
26. *Beskyttelsesdeksel x 2*
27. *Skrue (ST 3,5 x 13) x 4*
28. *L/R håndtak x 1/1*
29. *Håndtak i skumgummi x 2*
30. *Endestykke x 2*

31. Treningsdatamaskin x 1
32. Beskyttelsesdeksel x 1
33. Strømadapter x 1
34. Selvgjengende skrue (ST4,2 x 18) x 10
35. Bølgeskive x 4
36. Vognbolt (M8 x 45) x 4
37. Sekskantskrue (M8 x 45) x 6
38. Sekskantskrue (M10 x 55) x 2
39. Koblingsstykke venstre/høyre pedalrør x 1/1
40. Endestykke x 2
41. Håndtak i skumgummi x 2
42. Feste til styre x 1
43. Puls kabel x 2
44. Fjærskive (Ø 8) x 8
45. Sekskantskrue (M8 x 16) x 8
46. Styrestolpe x 1
47. Beskyttelsesdeksel x 1
48. Underlagsskive (Ø 12 x Ø 24) x 2
49. Styrestolpedeksel x 1
50. Tilkoblingskabel x 1
51. Lang aksel x 1
52. Underlagsskive (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4
53. Giverkabel x 1
54. Beskyttelsesdeksel x 4
55. Beskyttelsesdeksel x 2
56. Venstre/høyre veivarm x 1/1
57. Skrue x 4
58. Fjærskive (Ø 8 x Ø 25 x R 39) x 2

BILDE 1

MONTERING

MERK!

- **Ta maskinen og alle delene ut av emballasjen. Kontroller at samtlige deler på listen er med.**
- **Pass på å ha tilstrekkelig ledig plass rundt maskinen før montering.**

1. Skru fast den fremre foten (23) på rammen (1) med sekskantskruer (21) og fjærskiver (20), og skru fast den bakre foten (3) på rammen (1) med sekskantskruer (4) og fjærskiver (58), som vist på bildet.

BILDE 2

2. Sett styrestolpedekselet (49) over styrestoplen (46). Koble tilkoblingskabelen (50) til giverkabelen (53) og monter styrestolpen (46) på rammen (1) med sekskantskruer (45), fjærskiver (44) og underlagsskiver (12). Skyv deretter styrestolpedekselet (49) til riktig posisjon.

BILDE 3

3. Før pulskabelen (43) gjennom styrestolpen (46) og innrett hullet til datamaskinfestet. Lås festet for styret (42) ved styrestolpen (46) med sekskantskruer (45) og fjærskiver (44).

BILDE 4

4. Monter venstre/høyre armrør (24L/R) på den lange akselen (51) på styrestolpen (46) med sekskantskrue (10), fjærskive (11), underlagsskive (52), D-formet skive (9) og bølgeskiver (35). Ikke stram skruene helt før monteringen er fullført.
5. Monter koblingsstykkene for venstre/høyre pedalrør (39L/R) på venstre/høyre veivarm (56L/R) med sekskantskrue (10), fjærskive (11), D-formet skive (9), underlagsskive (52) og bølgeskiver (35). Ikke stram skruene før monteringen er fullført.
6. Monter venstre/høyre armrør (24L/R) og venstre/høyre pedalfeste (15L/R) med sekskantskrue (18), underlagsskive (5), underlagsskive (48) og nyloc-mutter (6).
7. Stram sekskantskruene (10), sekskantskruen (18) og nyloc-mutteren (6) skikkelig.
8. Monter venstre/høyre håndtak (28L/R) på venstre/høyre armrør (24L/R) med vognbolt (36), fjærskive (20) og nyloc-mutter (13).

BILDE 5

9. Monter venstre/høyre pedal (14L/R) på venstre/høyre pedalfeste (15L/R) med sekskantskruer (37), underlagsskiver (12) og nyloc-muttere (13). OBS! Pedalene er merket med H for høyre og L for venstre.

BILDE 6

10. Monter beskyttelsesdekslene (26a/b) og (55a/b) over fugen mellom venstre/høyre håndtak (28L/R) og venstre/høyre armrør (24L/R), og lås med skruer (27).
11. Monter beskyttelsesdekslet (17L/R) på pedalfestet (15 L/R) med selvgjengende skrue (34).
12. Monter beskyttelsesdekslet (54a/b) på koblingsstykket for venstre/høyre pedalrør (39L/R) med skruer (16).

BILDE 7

13. Koble tilkoblingskabelen (50) og puls-kablene (43) til datakablene og monter datamaskinen (31) på datamaskinfestet på styrestolpen (46). Skru fast datamaskinen (31) med skruer (57).
14. Monter beskyttelsesdekslene (32) og (47) på styrestolpen (46) med skruer (34).

BILDE 8

BRUK

APP ICONSOLE+

- Last ned appen iConsole+ fra App Store eller Google Play.
- Start appen iConsole+ på nettbrettet/smarttelefonen, aktiver Bluetooth på nettbrettet/smarttelefonen og trykk på Koble til for å begynne å trene.

USB-LADING

Kun nettbrett og smarttelefoner kan lades via USB fra datamaskinen.

TRENINGSDATAMASKIN

Funksjoner

SPEED	Hastighet under trening. 0,0–99,9
RPM	Turtall, 0–999
TIME	Treningstid, 0:00–99:59
DISTANCE	Tilbakelagt distanse under trening, 0,0–99,9
CALORIES	Antall forbrente kalorier under trening, 0–999
WATT	Effektforbruk under trening, 0–350
PULSE	Puls under trening i slag/min.
	Pulsalarm dersom innstilt målpuls overskrides.
MANUAL	Manuell treningsmodus.
PROGRAM	Puls under trening i slag/min.
	Pulsalarm dersom innstilt målpuls overskrides.
H.R.C	Treningsmodus for målpuls.
WATTS	Treningsmodus for konstant energiforbruk.
USER	Brukerinnstilt motstandsprofil.

Knapper

Manøvre- ringshjul opp	Øke motstanden.
	Valg av innstilling.
Manøvre- ringshjul ned	Redusere motstanden.
	Valg av innstilling.
Mode	Bekreftede innstilling eller valg.

Reset	Hold inne i 2 sekunder for å starte datamaskinen på nytt med brukerinnstilling.
	Gå tilbake til hovedmenyen under innstilling av treningsdata eller i stoppmodus.
Start/Stop	Starte/stoppe trening.
Recovery	Mål tilbakestillingspuls.
Body fat	Mål kroppsfettandel og BMI.

Start

- Koble til strømforsyning.
 - Datamaskinen starter og viser alle segmenter på displayet i 2 sekunder.

BILDE 9

- Deretter vises forhåndsinnstilt hjul diameter på displaybildet SPEED og E eller A på displaybildet TIME i 1 sekund.

BILDE 10

- Deretter vises displaybildet for brukerinnstillinger. Trykk på manøvreringshjulet for å velge U1-U4 og still inn SEX (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (lengde) og WEIGHT (vekt).

BILDE 11

- Bekreft ved å trykke på MODE-knappen. Når du er ferdig med brukerinnstillingene, viser hovedmenyen på displayet.

BILDE 12

Etter 4 minutter uten pedalbevegelse eller pulsregistrering settes datamaskinen i energisparingsmodus. Trykk på en knapp for å aktivere datamaskinen.

Funksjonsinnstilling

- I hovedmenyen vrir du manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge treningsinnstilling.
 - M (Manual)

BILDE 13

- P (Program 1–12)

BILDE 14

- ♥ (H.R.C)

BILDE 15

- W (WATT)

BILDE 16

- U (User)

BILDE 17

- Trykk på knappen MODE for å aktivere.

Manuell modus (M)

Trykk på START i hovedmenyen for å begynne å trene i manuell modus.

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge treningsprogram, velg M og trykk på knappen MODE for å aktivere.
- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge belastning. Forhåndsinnstilt verdi er 1.

BILDE 18

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å forhåndsinnstille TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier), PULSE (puls). Trykk på knappen MODE for å bekrefte.

BILDE 19

BILDE 20

BILDE 21

BILDE 22

- Trykk på START/STOP for å begynne å trene. Under treningen kan belastningen endres med manøvreringshjulet. Belastningen vises på displaybildet WATT.

Hvis ingen endring utføres på 3 sekunder, går displayet automatisk tilbake til å vise effektforbruket.

BILDE 23

- Trykk på knappen START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på knappen RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

Program

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge treningsprogram, velg P01, P02, P03 ... P12 og trykk på knappen MODE for å aktivere.

BILDE 24

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge belastning. Forhåndsinnstilt verdi er 1.

BILDE 25

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å forhåndsinnstille TIME (tid).
- Trykk på START/STOP for å begynne å trene. Under treningen kan belastningen endres med manøvreringshjulet.
- Trykk på knappen START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på knappen RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

H.R.C

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge treningsprogram, velg H.R.C. og trykk på knappen MODE for å aktivere.
- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (TARGET H.R., målpuls). Standardinnstilling er 100. Hvis du velger TAG, trykker du på manøvreringshjulet for å stille inn ønsket temperatur mellom 30 og 230.

BILDE 26

BILDE 27

BILDE 28

BILDE 29

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å forhåndsinnstille TIME (tid).

BILDE 30

- Trykk på knappen START/STOP for å starte eller stoppe treningen. Trykk på knappen RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

Watt

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge treningsprogram, velg W og trykk på knappen MODE for å aktivere.
- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å forhåndsinnstille målverdien for WATT (effektforbruk). Standardinnstilling er 120.

BILDE 31

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å forhåndsinnstille TIME (tid).

BILDE 32

- Trykk på START/STOP for å begynne å trene. Under treningen justeres belastningen automatisk ut fra brukerens treningsstatus. Brukeren kan endre effektforbruket med manøvreringshjulet.

Brukerinnstilt motstandsprofil

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å velge treningsprogram, velg U og trykk på knappen MODE for å aktivere.
- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å opprette en brukerprofil. Juster verdiene for belastning i de 8 kolonnene.
- Hold knappen MODE inne i 2 sekunder for å lagre innstillingen.

BILDE 33

- Trykk manøvreringshjulet OPP eller NED for å forhåndsinnstille TIME (tid).

BILDE 34

- Trykk på START/STOP for å begynne å trene. Under treningen kan belastningen endres med manøvreringshjulet.

- Trykk på knappen START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på knappen RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

Recovery

- Etter avsluttet trening fortsetter du å holde inne håndtakene eller beholder brystbåndet på, og trykker på knappen RECOVERY for å måle restitusjonen.
 - Alle funksjonsvisninger opphører, utenom TIME, som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00.
 - Skjermen viser restitusjonsstatus med verdiene F1 til F6. F1 er den beste verdien, og F6 er den dårligste.

BILDE 35

BILDE 36

- Trykk på knappen RECOVERY en gang til for å gå tilbake til hoveddisplayet.

BODY FAT

- Trykk på knappen BODY FAT i STOP-modus for å starte måling av kroppsfett.
- Hold fast i håndtaket med begge hendene mens målingen pågår. Når datamaskinen registrerer puls, ser displayet ut som nedenfor i 8 sekunder til målingen er fullført.

BILDE 37

- Displayet viser BMI, FAT % (kroppsfettandel) og symbol for kroppsfettråd.

BILDE 38

BILDE 39

BILDE 40

Feilmeldinger

- Hvis displayet viser ---- " " ---- er ikke hendene riktig plassert på håndtakene.
- E-1 betyr at intet inngående pulssignal er registrert.
- E-4 betyr at BMI og andelen kroppsfett er lavere enn 5 eller høyere enn 50.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Przed każdym użyciem sprawdź, czy połączenia śrubowe są prawidłowo dokręcone i że urządzenie działa normalnie.
- Ustaw urządzenie na suchej i płaskiej powierzchni. Nie narażaj urządzenia na działanie deszczu lub wilgoci.
- Podczas montażu ustaw narzędzie na odpowiednim podłożu.
- Upewnij się, że podczas treningu w promieniu 2 metrów od urządzenia nie znajdują się żadne przedmioty.
- Nie używaj mocnych środków czyszczących. Do montażu i ewentualnych napraw używaj wyłącznie dołączonych narzędzi lub narzędzi tego samego rodzaju. Po każdym użyciu wyczyść urządzenie z potu i brudu.
- Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może negatywnie wpłynąć na stan zdrowia. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać poradę na temat odpowiedniego obciążenia. Urządzenie nie jest przeznaczone do celów leczniczych.
- Nie używaj urządzenia, jeśli nie działa normalnie. Naprawiając narzędzie, korzystaj wyłącznie z zatwierdzonych części i akcesoriów.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba naraz.
- Noś odpowiednią odzież i obuwie. Nie używaj ubrań, które mogą utknąć w jakiegokolwiek części urządzenia.
- Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do stosowania przez osoby (dzieci lub dorosłych) z jakąkolwiek formą dysfunkcji ani osoby, które nie mają odpowiedniego doświadczenia lub umiejętności w zakresie jego obsługi, chyba że uzyskają wskazówki dotyczące obsługi urządzenia od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.

- Montaż powinny wykonać dwie osoby, aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała.

DANE TECHNICZNE

Wymiary	Wys. 167 x szer. 135 x głęb. 67 cm
Maksymalne obciążenie przez użytkownika	120 kg
Masa	44,5 kg

OPIS

1. Korpus x 1
2. Tylna zaślepka x 2
3. Tylna stopa x 1
4. Śruba imbusowa (M8x90) x 2
5. Podkładka płaska (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4
6. Nakrętka Nyloc (M10) x 4
7. Tuleja z tworzywa (Ø 28 x 16 x Ø 16,1) x 4
8. Tuleja ze stopu (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4
9. Podkładka w kształcie litery D x 4
10. Śruba imbusowa (M10x20) x 4
11. Podkładka sprężynowa (Ø 10) x 4
12. Podkładka płaska (Ø 8 x Ø 16 x 1,5) x 10
13. Nakrętka Nyloc (M8) x 10
14. Pedal lewy/prawy x 1/1
15. Mocowanie pedału lewego/prawego x 1/1
16. Śruba (M5x10) x 4
17. Osłona lewa/prawa x 2/2
18. Śruba z łbem sześciokątnym (Ø 12 x M10 x 80) x 2
19. Tuleja osi 3 (Ø 12 x Ø 32 x 15) x 4
20. Podkładka sprężynowa (Ø 8 x Ø 19 x 1,5 x R30) x 6
21. Śruba imbusowa (M8x72) x 2
22. Przednia zaślepka x 2
23. Przednia stopa x 2
24. Rurka ramienia lewego/prawego x 1/1
25. Tuleja osi 4 (Ø 16 x Ø 31 x 23) x 6
26. Osłona x 2

27. Śruba (ST3,5 x 13) x 4
28. Uchwyt lewy/prawy x 1/1
29. Rękojeść z pianki x 2
30. Zaślepka x 2
31. Komputer treningowy x 1
32. Osłona x 1
33. Zasilacz sieciowy x 1
34. Śruba samogwintująca (ST4,2 x 18) x 10
35. Podkładka falista x 4
36. Śruba zamkowa (M8x45) x 4
37. Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 45) x 6
38. Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 55) x 2
39. Łącznik do rurki pedału lewego/prawego x 1/1
40. Zaślepka x 2
41. Rękojeść z pianki x 2
42. Uchwyt na kierownicę x 1
43. Przewód tętna x 2
44. Podkładka sprężynowa (Ø 8) x 8
45. Śruba imbusowa (M8x16) x 8
46. Kolumna kierownicy x 1
47. Osłona x 1
48. Podkładka płaska (Ø 12 x Ø 24) x 2
49. Osłona kolumny kierownicy x 1
50. Przewód przyłączeniowy x 1
51. Długa oś x 1
52. Podkładka płaska (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4
53. Przewód czujnika x 1
54. Osłona x 4
55. Osłona x 2
56. Lewe/prawe ramię korby x 1/1
57. Śruba x 4
58. Podkładka sprężynowa (Ø 8 x Ø 25 x R39) x 2

RYS. 1

MONTAŻ

UWAGA!

- **Wymij z opakowania urządzenie i wszystkie części. Sprawdź według listy, czy wszystkie części są w zestawie.**
 - **Sprawdź, czy wokół urządzenia jest dostatecznie dużo wolnej przestrzeni potrzebnej do montażu.**
1. Przykręć przednią stopę (23) do ramy (1) za pomocą śruby imbusowej (21) i podkładek sprężynowych (20), a następnie przykręć tylną stopę (3) do ramy (1) za pomocą śrub imbusowych (4) i podkładek sprężynowych (58) zgodnie z ilustracją.

RYS. 2

2. Załóż osłonę (49) na kolumnę kierownicy (46). Podłącz przewód przyłączeniowy (50) do przewodu czujnika (53) i zamontuj kolumnę kierownicy (46) na ramie (1) za pomocą śrub imbusowych (45), podkładek sprężynowych (44) i podkładek płaskich (12). Załóż następnie osłonę kolumny kierownicy (49) we właściwej pozycji.

RYS. 3

3. Przetnij przewód tętna (43) przez kolumnę kierownicy (46) i otwór w górnej części uchwytu komputera. Zablockuj uchwyt na kierownicę (42) przy kolumnie kierownicy (46) za pomocą śrub imbusowych (45) i podkładek sprężynowych (44).

RYS. 4

4. Zamontuj rurkę ramienia lewego/prawego (24L/R) na długiej osi (51) na kolumnie kierownicy (46) za pomocą śruby imbusowej (10), podkładki sprężynowej (11), podkładki płaskiej (52), podkładki w kształcie litery D (9) i podkładek falistych (35). Zanim montaż nie zostanie ukończony, nie dokręcaj śrub całkowicie.
5. Zamontuj łączniki do rurki pedału lewego/prawego (39L/R) na lewym/prawym ramieniu korby (56L/R) za pomocą śruby imbusowej (10), podkładki sprężynowej

(11), podkładki w kształcie litery D (9), podkładki płaskiej (52) i podkładek falistych (35). Zanim montaż nie zostanie ukończony, nie dokręcaj śrub.

- Zamontuj rurkę ramienia lewego/prawego (24L/R) i mocowanie pedału lewego/prawego (15L/R) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (18), podkładki płaskiej (5), podkładki płaskiej (48) i nakrętki Nyloc (6).
- Dokręć stabilnie śruby imbusowe (10), śrubę z łbem sześciokątnym (18) i nakrętkę Nyloc (6).
- Zamontuj uchwyt lewy/prawy (28L/R) na rurce ramienia lewego/prawego (24L/R) za pomocą śruby zamkowej (36), podkładki sprężynowej (20) i nakrętki Nyloc (13).

RYS. 5

- Zamontuj pedał lewy/prawy (14L/R) na mocowaniu pedału lewego/prawego (15L/R) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (37), podkładek płaskich (12), i nakrętek Nyloc (13). UWAGA! Pedały są oznaczone symbolami L (lewy) i R (prawy).

RYS. 6

- Zamontuj osłony (26a/b i 55a/b) na łączeniu między uchwytem lewym/prawym (28L/R) a rurką ramienia lewego/prawego (24L/R), a następnie zablokuj za pomocą śrub (27).
- Zamontuj osłonę (17L/R) na mocowaniu pedału (15L/R) za pomocą śruby samogwintującej (34).
- Zamontuj osłonę (54a/b) na łączniku do rurki pedału lewego/prawego (39L/R) za pomocą śrub (16).

RYS. 7

- Podłącz przewód przyłączeniowy (50) i przewody tętna (43) do przewodów komputera i zamontuj komputer (31) na uchwycie komputera na kolumnie kierownicy (46). Dokręć komputer (31) za pomocą śrub (57).

- Zamontuj osłony (32 i 47) na kolumnie kierownicy (46) za pomocą śrub (34).

RYS. 8

OBŚLUGA

APP ICONSOLE+

- Pobierz aplikację iConsole+ z App Store lub Google Play.
- Uruchom aplikację iConsole+ na tablecie lub smartfonie, włącz Bluetooth i naciśnij „Połącz”, aby rozpocząć trening.

ŁADOWANIE PRZEZ USB

Przez USB komputera można ładować wyłącznie tablety i smartfony.

KOMPUTER TRENINGOWY

Funkcje

SPEED	Prędkość podczas treningu, 0,0–99,9
RPM	Prędkość obrotowa, 0–999
TIME	Czas treningu, 0:00–99:59
DISTANCE	Dystans pokonany podczas treningu, 0,0–99,9
CALORIES	Liczba kalorii spalonych podczas treningu, 0–999
WATT	Zużycie mocy podczas treningu, 0–350
PULSE	Tętno osiągnięte podczas treningu w uderzeniach/min.
	Alarm w przypadku przekroczenia ustawionego tętna docelowego.
MANUAL	Ręczny tryb treningowy.

PROGRAM	Tętno osiągnane podczas treningu w uderzeniach/min.
	Alarm w przypadku przekroczenia ustawionego tętna docelowego.
H.R.C	Tryb treningowy tętna docelowego.
WATTS	Tryb treningowy nieprzerwanego zużycia mocy.
USER	Profil oporu ustawiany przez użytkownika.

Przyciski

Pokrętko do góry	Zwiększanie oporu.
	Wybór ustawienia.
Pokrętko w dół	Zmniejszanie oporu.
	Wybór ustawienia.
Mode	Potwierdzenie ustawień lub dokonanie wyboru.
Reset	Aby uruchomić ponownie komputer z ustawieniami użytkownika, wciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy.
	Powrót do menu głównego podczas ustawiania danych treningowych lub w trybie zatrzymania.
Start/stop	Rozpoczynanie/zatrzymywanie treningu.
Recovery	Pomiar powrotu tętna do normy.
Body fat	Mierzenie zawartości tkanki tłuszczowej i BMI.

Uruchamianie

1. Podłącz zasilanie.
 - Komputer się uruchamia i przez

2 sekundy ukazuje na wyświetlaczu wszystkie segmenty.

RYS. 9

- Przez 1 sekundę na ekranie SPEED zostaje wyświetlona ustawiona średnica koła oraz E lub A na ekranie TIME.

RYS. 10

- Następnie ukazuje się ekran ustawień użytkownika. Naciśnij pokrętko, aby wybrać U1–U4 i ustaw parametry SEX (płeć), AGE (wiek), HEIGHT (wzrost) i WEIGHT (masa).

RYS. 11

2. Aby potwierdzić, naciśnij przycisk MODE. Po dokonaniu ustawień użytkownika na wyświetlaczu pojawia się menu główne.

RYS. 12

Jeśli przez 4 minuty nie zostanie wykryty ruch pedałów ani tętno, komputer przechodzi do trybu oszczędzania energii. Naciśnij dowolny przycisk, aby aktywować komputer.

Ustawianie funkcji

1. W menu głównym przekręć pokrętko do góry lub w dół, aby wybrać ustawienia treningowe.
 - M (Manual)

RYS. 13

- P (Program 1–12)

RYS. 14

- ♥ (H.R.C)

RYS. 15

- W (WATT)

RYS. 16

- U (User)

RYS. 17

2. Naciśnij przycisk MODE, aby aktywować wybraną funkcję.

Tryb ręczny (M)

Naciśnij przycisk START w menu głównym, aby rozpocząć trening bezpośrednio w trybie ręcznym.

1. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby wybrać program treningowy, wybierz M i naciśnij przycisk MODE, aby aktywować wybraną funkcję.
2. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby ustawić obciążenie. Wartość domyślna wynosi 1.

RYS. 18

3. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby ustawić parametry TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie) i PULSE (tętno). Wciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić ustawienia.

RYS. 19**RYS. 20****RYS. 21****RYS. 22**

4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Podczas treningu obciążenie można zmienić za pomocą pokrętła. Wartość obciążenia ukazuje się na ekranie WATT. Jeżeli przez 3 sekundy nie zostaną dokonane żadne zmiany, wyświetlacz powraca do prezentacji zużycia mocy.

RYS. 23

5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać trening. Wciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

Program

1. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby wybrać program treningowy, i wybierz P01, P02, P03... P12, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby aktywować wybraną funkcję.

RYS. 24

2. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby ustawić obciążenie. Wartość domyślna wynosi 1.

RYS. 25

3. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby ustawić parametr TIME (czas).
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Podczas treningu obciążenie można zmienić za pomocą pokrętła.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać trening. Wciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

H.R.C

1. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby wybrać program treningowy, wybierz H.R.C. i naciśnij przycisk MODE, aby aktywować wybraną funkcję.
2. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby wybrać 55%, 75%, 90% albo TAG (TARGET H.R., tętno docelowe). Ustawienie domyślne to 100. Gdy zostanie wybrane tętno docelowe TAG, naciśnij pokrętło, aby ustawić wartość od 30 do 230.

RYS. 26**RYS. 27****RYS. 28****RYS. 29**

3. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby ustawić parametr TIME (czas).

RYS. 30

4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć lub zatrzymać trening. Wciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

Watt

1. Naciśnij pokrętło do góry lub w dół, aby wybrać program treningowy, wybierz W i naciśnij przycisk MODE, aby aktywować wybraną funkcję.

- Naciśnij pokrętkę do góry lub w dół, aby ustawić wartość docelową WATT (zużycie mocy). Ustawienie domyślne to 120.

RYS. 31

- Naciśnij pokrętkę do góry lub w dół, aby ustawić parametr TIME (czas).

RYS. 32

- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Podczas treningu obciążenie jest regulowane automatycznie na podstawie celów treningowych użytkownika. Użytkownik może zmienić zużycie mocy za pomocą pokrętki.

Profil oporu ustawiany przez użytkownika

- Naciśnij pokrętkę do góry lub w dół, aby wybrać program treningowy, wybierz U i naciśnij przycisk MODE, aby aktywować wybraną funkcję.
- Naciśnij pokrętkę do góry lub w dół, aby utworzyć profil użytkownika. Ustaw wartości obciążenia w ośmiu kolumnach.
- Przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE przez 2 sekundy, aby zapisać ustawienia.

RYS. 33

- Naciśnij pokrętkę do góry lub w dół, aby ustawić parametr TIME (czas).

RYS. 34

- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Podczas treningu obciążenie można zmienić za pomocą pokrętki.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać trening. Wciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

Recovery

- Po zakończeniu treningu pozostaw dłoń na uchwytach lub pasek na klatce piersiowej, a następnie naciśnij przycisk RECOVERY, aby zmierzyć powrót tętna do normy.

- Znikną wszystkie wskazania funkcji poza TIME. Rozpocznie się odliczanie od 00:60 do 00:00.
- Na wyświetlaczu pojawi się status powrotu tętna do normy o wartościach F1 do F6. F1 jest wartością najlepszą, F6 najgorszą.

RYS. 35

RYS. 36

- Naciśnij jednokrotnie przycisk RECOVERY, aby powrócić do ekranu głównego.

BODY FAT (tkanka tłuszczowa)

- Naciśnij przycisk BODY FAT w trybie STOP, aby rozpocząć pomiar zawartości tkanki tłuszczowej.
- W trakcie pomiaru trzymaj oburącz za uchwyty. Kiedy komputer wykrywa tętno, wyświetlacz przez 8 sekund przypomina literę „i” aż do zakończenia pomiaru.

RYS. 37

- Na wyświetlaczu ukazuje się BMI, FAT % (zawartość tkanki tłuszczowej) oraz symbol zaleceń dotyczących zawartości tkanki tłuszczowej.

RYS. 38

RYS. 39

RYS. 40

Komunikaty o błędach

- Jeśli na wyświetlaczu ukazuje się „---- “ ” ----” dłonie nie są prawidłowo umieszczone na uchwytach.
- E-1 – nie zostaje wykryty przychodzący sygnał tętna.
- E-4 – BMI oraz zawartość tkanki tłuszczowej wynoszą mniej niż 5 lub więcej niż 50.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Check before use that all the screw unions are properly tightened and that the machine is working properly.
- Place the machine on a dry, level surface. Do not expose the machine to rain or moisture.
- Assemble the machine on a suitable surface.
- When exercising make sure there are no objects within a radius of 2 metres around the machine.
- Do not use strong detergents. Only use the supplied tools, or tools of the same type, for assembly and any repairs. Wipe any sweat or dirt off the machine after use.
- Incorrect or excessive exercise can have an adverse effect on your health. Consult a doctor before starting an exercise programme to get advice on a suitable level of exertion. The machine is not intended to be used for medical treatment.
- Do not use the machine if it is not working properly. Only use approved spare parts and accessories for servicing.
- Only one person at a time can use the machine.
- Wear suitable clothing and shoes. Do not wear clothes that can fasten in any part of the equipment.
- If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and seek medical attention.
- The machine is not intended to be used by persons (children or adults) with any form of functional disorders, or by persons who do not have sufficient experience or knowledge on how to use it, unless they have received instructions concerning the use of the machine from someone who is responsible for their safety.
- The machine should be assembled by two persons to avoid the risk of personal injury.

TECHNICAL DATA

Dimensions	H167 W135 D67 cm
Max weight of user	120 kg
Weight	44.5 kg

DESCRIPTION

1. *Frame x 1*
2. *Rear end piece x 2*
3. *Rear foot x 1*
4. *Hex screw (M8 x 90) x 2*
5. *Flat washer (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4*
6. *Nyloc nut (M10) x 4*
7. *Plastic bushing (Ø 28 x 16 x Ø 16.1) x 4*
8. *Alloy bushing (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4*
9. *D-shaped washer x 4*
10. *Hex screw (M10 x 20) x 4*
11. *Spring washer Ø 10) x 4*
12. *Flat washer (Ø 8 x Ø 16 x 1.5) x 10*
13. *Nyloc nut (M8) x 10*
14. *Left/right pedal x 1/1*
15. *Left/right pedal attachment x 1/1*
16. *Screw (M5 x 10) x 4*
17. *Guard Left/right x 2/2*
18. *Hex screw (Ø 12 x M10 x 80) x 2*
19. *Axle bushing 3 (Ø 12 x Ø 32 x 15) x 4*
20. *Spring washer (Ø 8 x Ø 19 x 1.5 x R 30) x 6*
21. *Hex screw (M8 x 72) x 2*
22. *Front end piece x 2*
23. *Front foot x 2*
24. *Left/right tube arm x 1/1*
25. *Axle bushing 4 (Ø 16 x Ø 31 x 23) x 6*
26. *Guard x 2*
27. *Screw (ST3.5 x 13) x 4*
28. *L/R handle x 1/1*
29. *Foam rubber grip x 2*
30. *End piece x 2*

31. Training computer x 1
32. Guard x 1
33. Mains adapter x 1
34. Self-tapping screw (ST4.2 x 18) x 10
35. Wave washer x 4
36. Carriage screw (M8 x 45) x 4
37. Hex screw (M8 x 45) x 6
38. Hex screw (M10 x 55) x 2
39. Coupling left/right pedal tube x 1/1
40. End piece x 2
41. Foam rubber grip x 2
42. Fastener for handlebars x 1.
43. Pulse cable x 2
44. Spring washer (\emptyset 8) x 8
45. Hex screw (M8 x 16) x 8
46. Handlebar post x 1
47. Guard x 1
48. Flat washer (\emptyset 12 x \emptyset 24) x 2
49. Handlebar post cover x 1
50. Power cord x 1
51. Long axle x 1
52. Flat washer (\emptyset 10 x \emptyset 20 x 2) x 4
53. Sensor cable x 1
54. Guard x 4
55. Guard x 2
56. Left/right crank arm x 1/1
57. Screw x 4
58. Spring washer (\emptyset 8 x \emptyset 25 x R 39) x 2

FIG. 1

ASSEMBLY

NOTE:

- **Take out the machine and all the parts from the packaging. Check the list to see that no parts are missing.**
- **Make sure there is enough free space around the machine for its assembly.**

1. Screw the front foot (23) on the frame (1) with the hex screws (21) and spring washers (20), and screw the rear foot (3) on the frame (1) with the hex screws (4) and spring washers (58), as shown in the diagram.

FIG. 2

2. Put the handlebar post guard (49) on the handlebar post (46). Connect the power cord (50) to the sensor cable (53) and fit the handlebar post (46) on the frame (1) with the hex screws (45), spring washers (44) and flat washers (12). Move down the handlebar post guard (49) to the correct position.

FIG. 3

3. Put the pulse cable (43) through the handlebar post (46) and the hole up in the computer bracket. Lock the fastener for the handlebars (42) at the handlebar post (46) with the hex screws (45) and flat washers (44).

FIG. 4

4. Fit the left/right tube arms (24L/R) on the long axle (51) on the handlebar post (46) with hex screw (10), spring washer (11), flat washer (52), D-shaped washer (9) and wave washers (35). Do not fully tighten the screws until the assembly is complete.
5. Fit the couplings for the left/right pedal tubes (39L/R) on the left/right crank arms (56L/R) with hex screw (10), spring washer (11), D-shaped washer (9), flat washer (52) and wave washers (35). Do not fully tighten the screws until the assembly is complete.
6. Fit the left/right tube arms (24L/R) and left/right pedal brackets (15L/R) with cap screw (18), flat washer (5), flat washer (48) and nyloc nut (6).
7. Tighten the hex screws (10), cap screw (18) and nyloc nut (6) firmly.
8. Fit the left/right handle (28L/R) on the

left/right tube arms (24L/R) with carriage screw (36), spring washer (20) and nyloc nut (13).

FIG. 5

- Fit the left/right pedals (14L/R) and left/right pedal brackets (15L/R) with the cap screws (37), flat washers (12) and nyloc nuts (13). NOTE: The pedal are marked with R for right and L for left.

FIG. 6

- Fit the guards (26a/b) and (55a/b) over the joints between the left/right handles (28L/R) and left/right tube arms (24L/R) and lock with the screws (27).
- Fit the guard (17L/R) on the pedal bracket (15 L/R) with self-tapping screw (34).
- Fit the guard (54a/b) on the coupling for the left/right pedal tubes (39L/R) with the screws (16).

FIG. 7

- Connect the power cord (50) and pulse cables (43) to the computer cables and fit the computer (31) on the computer bracket on the handlebar post (46). Screw firm the computer (31) with the screws (57).
- Fit the guards (32) and (47) on the handlebar post (46) with the screws (34).

FIG. 8

USE

APP ICONSOLE+

- Download the app iConsole+ from App Store or Google play.
- Start the app iConsole+ on the tablet/smartphone, activate Bluetooth on the tablet/smartphone, and press Connect to start exercising.

USB CHARGING

Only tablets and smartphones can be charged via USB from the computer.

TRAINING COMPUTER

Functions

SPEED	Speed during exercising, 0.0–99.9
RPM	Speed, 0–999
TIME	Exercising time, 0:00–99:59
DISTANCE	Distance covered during the exercising, 0.0–99.9
CALORIES	Number of burned calories during the exercising, 0–999
WATT	Power consumption during the exercising, 0–350
PULSE	Pulse during the exercising in spm.
	Pulse alarm if set target pulse is exceeded.
MANUAL	Manual exercise mode.
PROGRAM	Pulse during the exercising in spm.
	Pulse alarm if set target pulse is exceeded.
H.R.C	Exercise mode for target pulse.
WATTS	Exercise mode for constant power consumption.
USER	Resistance profile set by user.

Buttons

Control wheel up	Increase resistance.
	Choice of setting.
Control wheel down	Reduce resistance.
	Choice of setting.
Mode	Confirm setting or choice.

Reset	Press for 2 seconds to restart the computer with the user settings.
	Go back to main menu when setting the exercise data or in stop mode.
Start/Stop	Start/stop exercising.
Recovery	Measure recovery pulse.
Body fat	Measure body fat and BMI.

Start

1. Connect the power supply.
 - The computer starts and all segments are shown on the display for 2 seconds.

FIG. 9

- The preset wheel diameter is then shown on the display image Speed and E or A on the display image TIME for 1 second.

FIG. 10

- The display image for user settings is then shown. Press the control wheel to select U1–U4 and set SEX, AGE, HEIGHT and WEIGHT.

FIG. 11

2. Confirm by pressing the MODE button. When the user settings are completed the display shows the main menu.

FIG. 12

After 4 minutes without pedalling or pulse detection the computer goes into power saving mode. Press any button to activate the computer.

Setting the functions

1. In the main menu turn the control wheel UP or DOWN to select exercise settings.

- M (Manual)

FIG. 13

- P (Program 1–12)

FIG. 14

- ♥ (H.R.C)

FIG. 15

- W (WATT)

FIG. 16

- U (User)

FIG. 17

2. Press the MODE button to activate.

Manual mode (M)

Press START in the main menu to start exercising in manual mode.

1. Press the control wheel UP or DOWN to select exercise programme, select M and press the MODE button to activate.
2. Press the control wheel UP or DOWN to set the resistance. The preset value is 1.

FIG. 18

3. Press the control wheel UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE. Press the MODE button to confirm.

FIG. 19

FIG. 20

FIG. 21

FIG. 22

4. Press the START/STOP to start exercising. The resistance can be changed with the control wheel while exercising. The resistance is shown in the display image WATT. If no change is made for 3 seconds the display returns to show the power consumption.

FIG. 23

5. Press the START/STOP to pause the exercising. Press the PRESET button to return to the main menu.

Programme

1. Press the control wheel UP or DOWN to select exercise programme, select P01, P02, P03 ... P12 and press the MODE button to activate.

FIG. 24

2. Press the control wheel UP or DOWN to set the resistance. The preset value is 1.

FIG. 25

3. Press the control wheel UP or DOWN to preset TIME.
4. Press the START/STOP to start exercising. The resistance can be changed with the control wheel while exercising.
5. Press the START/STOP to pause the exercising. Press the PRESET button to return to the main menu.

H.R.C

1. Press the control wheel UP or DOWN to select exercise programme, select H.R.C. and press the MODE button to activate.
2. Press the control wheel UP or DOWN to select exercise programme, select 55%, 75%, 90% or TAG (TARGET H.R., target pulse). The standard setting is 100. If TAG has been selected, press the control wheel to set a value from 30 to 230.

FIG. 26**FIG. 27****FIG. 28****FIG. 29**

3. Press the control wheel UP or DOWN to preset TIME.

FIG. 30

4. Press the START/STOP button to start or stop exercising. Press the PRESET button to return to the main menu.

Watt

1. Press the control wheel UP or DOWN to select exercise programme, select W and press the MODE button to activate.
2. Press the control wheel UP or DOWN to preset the target value for WATT (power consumption). The standard setting is 120.

FIG. 31

3. Press the control wheel UP or DOWN to preset TIME.

FIG. 32

4. Press the START/STOP to start exercising. During the exercising the resistance is adjusted automatically on the basis of the user's exercising status. The user can change the power consumption with the control wheel.

Resistance profile set by user

1. Press the control wheel UP or DOWN to select exercise programme, select U and press the MODE button to activate.
2. Press the control wheel UP or DOWN to create a user profile. Adjust the values for resistance in the 8 columns.
3. Press the MODE button for 2 seconds to store the setting.

FIG. 33

4. Press the control wheel UP or DOWN to preset TIME.

FIG. 34

5. Press the START/STOP to start exercising. The resistance can be changed with the control wheel while exercising.
6. Press the START/STOP to pause the exercising. Press the PRESET button to return to the main menu.

Recovery

1. When you have finished exercising, continue to hold the handles or keep the chest band on and press the RECOVERY button to measure the recovery rate.
 - All mode displays stop, except for TIME, which starts counting down from 00:60 to 00:00.
 - The display shows your recovery status, with the values F1 to F6. F1 is the best value, F6 the worst.

FIG. 35

FIG. 36

2. Press the RECOVERY button again to return to the main display.

BODY FAT

1. Press the BODY FAT button in STOP mode to start measuring body fat.
2. Hold the handles with both hands during the measurement. The computer detects the pulse for 8 seconds until the measurement is completed.

FIG. 37

3. The display shows BMI, FAT % and the symbol for body fat advice.

FIG. 38

FIG. 39

FIG. 40

Error messages

- If the display shows ---- " " ---- your hands are not correctly placed on the handles.
- E-1 no pulse signal detected.
- E-4 is BMI and body fat lower than 5 or higher than 50.

SICHERHEITSHINWEISE

- Kontrollieren Sie vor der Benutzung, dass alle Schraubverbindungen ordnungsgemäß angezogen sind und das Gerät normal funktioniert.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, ebene Oberfläche. Das Gerät darf weder Regen noch Feuchtigkeit ausgesetzt werden.
- Stellen Sie das Gerät bei der Montage auf eine geeignete Unterlage.
- Achten Sie beim Training darauf, dass sich keine Gegenstände näher als 2 Meter am Gerät befinden.
- Verwenden Sie keine starken Reinigungsmittel. Verwenden Sie für Installation und Reparaturen nur die mitgelieferten Werkzeuge oder Werkzeuge desselben Typs. Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß und Schmutz ab.
- Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie mit einem Trainingsplan beginnen, um Rat zu geeigneten Belastungen zu erhalten. Das Gerät ist nicht für die medizinische Behandlung vorgesehen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht korrekt funktioniert. Verwenden Sie nur zugelassene Ersatzteile und Zubehör.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person bedient werden.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, die sich in einem Teil des Geräts verfangen könnte.
- Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden verspüren, sollten Sie das Training sofort beenden und einen Arzt aufsuchen.
- Dieses Gerät darf von Personen (Kinder und Erwachsene) mit Behinderungen oder unzureichender Erfahrung oder Kenntnis nicht verwendet werden, sofern sie nicht von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, in die Verwendung des Geräts eingewiesen wurden.
- Die Montage sollte von zwei Personen

durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

TECHNISCHE DATEN

Maße	H 167 B 135 T 67 cm
Max. Belastung durch den Benutzer	120 kg
Gewicht	44,5 kg

BESCHREIBUNG

1. Rahmen x 1
2. Hinteres Endstück x 2
3. Hinterer Fuß x 1
4. Innensechskantschraube (M8 x 90) x 2
5. Unterlegscheibe (\emptyset 10 x \emptyset 20 x 2) x 4
6. Nyloc-Mutter (M10) x 4
7. Kunststoffbuchse (\emptyset 28 x 16 x \emptyset 16,1) x 4
8. Legierte Buchse (\emptyset 18 x \emptyset 10 x 11) x 4
9. D-förmige Unterlegscheibe x 4
10. Innensechskantschraube (M10 x 20) x 4
11. Federscheibe (\emptyset 10) x 4
12. Unterlegscheibe (\emptyset 8 x \emptyset 16 x 1,5) x 10
13. Nyloc-Mutter (M8) x 10
14. Pedal links/rechts x 1/1
15. Pedalbefestigung links/rechts x 1/1
16. Schraube (M5 x 10) x 4
17. Schutzabdeckung links/rechts x 2/2
18. Sechskantschraube (\emptyset 12 x M10 x 80) x 2
19. Lagerbuchse (\emptyset 12 x \emptyset 32 x 15) x 4
20. Federscheibe (\emptyset 8 x \emptyset 19 x 1,5 x R 30) x 6
21. Innensechskantschraube (M8 x 72) x 2
22. Vorderes Endstück x 2
23. Vorderer Fuß x 2
24. Rohauslegung links/rechts x 1/1
25. Lagerbuchse (4 \emptyset 16 x \emptyset 31 x 23) x 6
26. Schutzabdeckung x 2
27. Schraube (ST3.5 x 13) x 4
28. Griff links/rechts x 1/1
29. Schaumstoffgriff x 2
30. Endstück x 2

31. *Fitnesscomputer x 1*
32. *Schutzabdeckung x 1*
33. *Netzteil x 1*
34. *Gewindeformende Schraube (ST4.2 x 18) x 10*
35. *Wellenscheibe x 4*
36. *Wagenschraube (M8 x 45) x 4*
37. *Sechskantschraube (M8 x 45) x 6*
38. *Sechskantschraube (M10 x 55) x 2*
39. *Verbindungsstück Pedalrohr links/rechts x 1/1*
40. *Endstück x 2*
41. *Schaumstoffgriff x 2*
42. *Lenkerhalterung x 1*
43. *Pulskabel x 2*
44. *Federscheibe (∅ 8) x 8*
45. *Innensechskantschraube (M8 x 16) x 8*
46. *Lenkerstütze x 1*
47. *Schutzabdeckung x 1*
48. *Unterlegscheibe (∅ 12 x ∅ 24) x 2*
49. *Abdeckung Lenkerstütze x 1*
50. *Anschlusskabel x 1*
51. *Lange Welle x 1*
52. *Unterlegscheibe (∅ 10 x ∅ 20 x 2) x 4*
53. *Sensorkabel x 1*
54. *Schutzabdeckung x 4*
55. *Schutzabdeckung x 2*
56. *Kurbelarm links/rechts x 1/1*
57. *Schraube x 4*
58. *Federscheibe (∅ 8 x ∅ 25 x R 39) x 2*

ABB. 1

MONTAGE

ACHTUNG!

- **Nehmen Sie das Gerät und alle Teile aus der Verpackung. Überprüfen Sie, ob alle aufgelisteten Teile vorhanden sind.**
- **Stellen Sie sicher, dass um das Gerät herum genügend freier Platz für die Installation vorhanden ist.**

1. Schrauben Sie wie abgebildet den vorderen Fuß (23) mit Innensechskantschrauben (21) und Federscheiben (20) an den Rahmen (1) und den hinteren Fuß (3) mit Innensechskantschrauben (4) und Federscheiben (58) an den Rahmen (1).

ABB. 2

2. Bringen Sie die Abdeckung der Lenkerstütze (49) an der Lenkerstütze (46) an. Verbinden Sie das Verbindungskabel (50) mit dem Sensorkabel (53) und befestigen Sie die Lenkerstütze (46) mit Innensechskantschrauben (45), Federscheiben (44) und Unterlegscheiben (12) am Rahmen (1). Senken Sie dann die Abdeckung der Lenkerstütze (49) in die richtige Position ab.

ABB. 3

3. Führen Sie das Pulskabel (43) durch die Lenkerstütze (46) und die Öffnung oben in der Computerhalterung. Befestigen Sie die Lenkerhalterung (42) mit Innensechskantschrauben (45) und Federscheiben (44) an der Lenkerstütze (46).

ABB. 4

4. Montieren Sie die linke/rechte Rohauslegung (24 L/R) mit Innensechskantschraube (10), Federscheibe (11), Unterlegscheibe (52), der D-förmigen Unterlegscheibe (9) und den Wellenscheiben (35) an der langen Welle (51) an der Lenksäule (46). Ziehen Sie die Schrauben erst vollständig fest, wenn der Einbau abgeschlossen ist.
5. Montieren Sie die Verbindungsstücke des linken/rechten Pedalrohrs (39 L/R) mit Innensechskantschraube (10), Federscheibe (11), D-förmiger Unterlegscheibe (9), Unterlegscheibe (52) und Wellenscheiben (35) am linken/rechten Kurbelarm (56 L/R). Ziehen Sie die Schrauben erst nach Abschluss der Installation fest.
6. Montieren Sie die linke/rechte Rohauslegung (24L/R) und die linke/

rechte Pedalhalterung (15L/R) mit Sechskantmutter (18), Unterlegscheibe (5), Unterlegscheibe (48) und Nyloc-Mutter (6).

7. Ziehen Sie die Innensechskantschrauben (10), die Sechskantschraube (18) und die Nyloc-Mutter (6) fest an.
8. Bringen Sie den linken/rechten Griff (28L/R) mit Wagenschraube (36), Federscheibe (20) und Nyloc-Mutter (13) an der linken/rechten Rohrauslegung (24L/R) an.

ABB. 5

9. Montieren Sie das linke/rechte Pedal (14L/R) mit Sechskantschraube (37), Unterlegscheibe (12) und Nyloc-Mutter (13) an der linken/rechten Pedalhalterung (15L/R). **ACHTUNG!** Die Pedale sind links mit L und rechts mit R gekennzeichnet.

ABB. 6

10. Bringen Sie die Schutzabdeckungen (26a/b) und (55a/b) über dem Gelenk zwischen dem linken/rechten Griff (28L/R) und der linken/rechten Rohrauslegung (24L/R) an und verriegeln Sie sie mit den Schrauben (27).
11. Bringen Sie die Schutzabdeckung (17L/R) mit der gewindeformenden Schraube (34) an der Pedalhalterung (15 L/R) an.
12. Bringen Sie die Schutzabdeckung (54a/b) mit den Schrauben (16) am Verbindungsstück für das linke/rechte Pedalrohr (39L/R) an.

ABB. 7

13. Schließen Sie das Verbindungskabel (50) und die Puls kabel (43) an die Computerkabel an und befestigen Sie den Computer (31) an der Computerhalterung an der Lenkerstütze (46). Befestigen Sie den Computer (31) mit den Schrauben (57).
14. Bringen Sie die Schutzabdeckungen (32) und (47) mit Schrauben (34) an der Lenkerstütze (46) an.

ABB. 8

BEDIENUNG

APP ICONSOLE+

1. Laden Sie die iconsole+ App aus dem App Store oder bei Google Play herunter.
2. Starten Sie die iconsole+ App auf Ihrem Tablet/Smartphone, aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Tablet/Smartphone und tippen Sie auf Verbinden, um mit dem Training zu beginnen.

USB-LADEFUNKTION

Nur Tablets und Smartphones können über USB mit dem Computer geladen werden.

FITNESSCOMPUTER

Funktionen

SPEED	Geschwindigkeit während des Trainings, 0,0–99,9
U/MIN	Drehzahl 0–999
TIME	Trainingszeit, 0:00–99:59
DISTANCE	Zurückgelegte Strecke während des Trainings, 0,0–99,9
CALORIES	Verbrannte Kalorien während des Trainings, 0–999
WATT	Stromverbrauch während des Trainings, 0-350
PULSE	Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen/Min.
	Pulsalarm, wenn der eingestellte Zielpuls überschritten wird.
MANUAL	Manueller Trainingsmodus.
PROGRAM	Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen/Min.
	Pulsalarm, wenn der eingestellte Zielpuls überschritten wird.

H.R.C	Trainingsmodus für den Zielpuls.
WATTS	Trainingsmodus für konstanten Stromverbrauch.
USER	Benutzerdefiniertes Widerstandsprofil.

Tasten

Steuerrad nach oben	Widerstand erhöhen.
	Einstellung wählen.
Steuerrad nach unten	Widerstand reduzieren.
	Einstellung wählen.
Mode	Bestätigt die Einstellung oder Auswahl.
Reset	2 Sekunden lang gedrückt halten, um den Computer mit dem Benutzer-Setup neu zu starten.
	Bringt Sie während des Setups der Trainingsdaten oder im Stopp-Modus zum Hauptmenü zurück.
Start/Stop	Training starten/stoppen.
Recovery	Messung des Erholungspulses.
Body fat	Messung von Körperfett und BMI.

Start

- Schließen Sie das Netzteil an.
 - Der Computer schaltet sich ein und zeigt alle Segmente 2 Sekunden lang auf dem Display an.

ABB. 9

- Anschließend werden der voreingestellte Raddurchmesser 1 Sekunde lang unter SPEED und E oder A unter TIME auf dem Display angezeigt.

ABB. 10

- Daraufhin wird der Bildschirm mit den Benutzereinstellungen angezeigt. Drücken Sie auf das Steuerrad, um U1-U4 auszuwählen und SEX

(Geschlecht), AGE (Alter), HEIGHT (Größe) und WEIGHT (Gewicht) einzustellen.

ABB. 11

- Drücken Sie zur Bestätigung die Taste MODE.

Wenn die Benutzereinstellungen vorgenommen wurden, wird im Display das Hauptmenü angezeigt.

ABB. 12

Nach 4 Minuten ohne Pedalbewegung oder Pulserkennung wechselt der Computer in den Ruhemodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer zu reaktivieren.

Einstellung von Funktionen

- Drehen Sie im Hauptmenü das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um die Trainingseinstellung auszuwählen.

- M (manuell)

ABB. 13

- P (Programm 1-12)

ABB. 14

- ♥ (H.R.C)

ABB. 15

- W (WATT)

ABB. 16

- U (Benutzer)

ABB. 17

- Drücken Sie zur Aktivierung die Taste MODE.

Manueller Modus (M)

Drücken Sie im Hauptmenü die Taste START, um das Training direkt im manuellen Modus zu starten.

- Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um Trainingsprogramme auszuwählen, wählen Sie M und drücken Sie zum Aktivieren die Taste MODE.

2. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um die Belastung einzustellen. Der Standardwert ist 1.

ABB. 18

3. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorien) und PULSE (Puls) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste MODE.

ABB. 19**ABB. 20****ABB. 21****ABB. 22**

4. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings kann die Belastung mit dem Steuerrad geändert werden. Die Last wird auf Bildschirm WATT angezeigt. Wenn 3 Sekunden lang keine Änderung vorgenommen wird, kehrt das Display zur Anzeige des Stromverbrauchs zurück.

ABB. 23

5. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu pausieren. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Programm

1. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie P01, P02, P03... P12 und drücken Sie zur Aktivierung die Taste MODE.

ABB. 24

2. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um die Belastung einzustellen. Der Standardwert ist 1.

ABB. 25

3. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um TIME (Zeit) vor einzustellen.

4. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings kann die Belastung mit dem Steuerrad geändert werden.
5. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu pausieren. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

H.R.C

1. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um Trainingsprogramme auszuwählen. Wählen Sie H.R.C. und drücken Sie zum Aktivieren die Taste MODE.
2. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um 55 %, 75 %, 90 % oder TAG (Ziel-H.R., Zielpuls) auszuwählen. Die Standardeinstellung ist 100. Wenn TAG ausgewählt ist, drücken Sie das Steuerrad, um einen Wert zwischen 30 und 230 einzustellen.

ABB. 26**ABB. 27****ABB. 28****ABB. 29**

3. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um TIME (Zeit) vor einzustellen.

ABB. 30

4. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt

1. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um Trainingsprogramme auszuwählen. Wählen Sie W und drücken Sie zum Aktivieren die Taste MODE.
2. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um einen Zielwert für WATT

(Stromverbrauch) voreinzustellen. Die Standardeinstellung ist 120.

ABB. 31

3. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um TIME (Zeit) voreinzustellen.

ABB. 32

4. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings wird die Belastung automatisch auf den Trainingsstatus des Benutzers abgestimmt. Der Benutzer kann den Stromverbrauch mit dem Steuerrad ändern.

Benutzerdefiniertes Widerstandsprofil

1. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um Trainingsprogramme auszuwählen. Wählen Sie U und drücken Sie zum Aktivieren die Taste MODE.
2. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um ein Benutzerprofil einzurichten. Passen Sie den Wert für die Belastung in den 8 Spalten an.
3. Halten Sie die Taste MODE 2 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellung zu speichern.

ABB. 33

4. Drücken Sie das Steuerrad NACH OBEN oder UNTEN, um TIME (Zeit) voreinzustellen.

ABB. 34

5. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings kann die Belastung mit dem Steuerrad geändert werden.
6. Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um das Training zu pausieren. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Recovery

1. Halten Sie nach dem Training die Griffe fest oder behalten Sie den Brustgurt an und drücken Sie die Taste RECOVERY, um die Erholung zu messen.
 - Alle Funktionsanzeigen stoppen, außer TIME, die von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt wird.
 - Das Display zeigt den Erholungsstatus mit den Werten F1 bis F6 an. F1 ist der beste Wert, F6 der schlechteste.

ABB. 35

ABB. 36

2. Drücken Sie die Taste RECOVERY einmal, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

BODY FAT

1. Drücken Sie im STOP-Modus die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Halten Sie die Griffe beim Messen mit beiden Händen. Der Computer zeigt den Puls 8 Sekunden lang an, bis die Messung abgeschlossen ist

ABB. 37

3. Auf dem Display werden BMI, FAT % (Körperfettanteil) und das Symbol für die Körperfettanzeige angezeigt.

ABB. 38-40

Fehlermeldungen

- Wenn auf dem Display ---- " " ---- angezeigt wird, sind die Hände nicht richtig auf den Griffen positioniert.
- E-1 Es wird kein eingehendes Pulssignal erkannt.
- E-4 BMI und Körperfettanteil sind kleiner als 5 oder größer als 50.

TURVALLISUUSOHJEET

- Tarkista ennen käyttöä, että kaikki ruuviliitokset on kiristetty oikein ja että laite toimii normaalisti.
- Aseta laite kuivalle ja tasaiselle alustalle. Älä altista laitetta sateelle tai kosteudelle.
- Aseta laite asennusta varten sopivalle alustalle.
- Varmista, että mikään esine ei ole 2 metriä lähempänä laitetta, kun harjoittelet.
- Älä käytä hankaavia puhdistusaineita. Käytä kokoonpanoon ja korjauksiin vain mukana toimitettuja tai samantyyppisiä työkaluja. Pyyhi laite puhtaaksi hiestä ja liasta jokaisen käytön jälkeen.
- Virheellinen tai liiallinen liikunta voi vaikuttaa kielteisesti terveyteen. Ennen harjoitusohjelman aloittamista kysy lääkäriltä neuvoa sopivasta kuormituksesta. Laitetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen hoitoon.
- Älä käytä laitetta, jos se ei toimi kunnolla. Käytä huoltoon ainoastaan hyväksytyjä varaosia ja tarvikkeita.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita. Älä käytä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni johonkin laitteen osaan.
- Jos sinulla on rintakipua, epäsäännöllistä sykkettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Tuotetta eivät saa käyttää henkilöt (lapset tai aikuiset), joilla on jokin toimintarajoitus tai joilla ei ole riittävää kokemusta tai tietoa sen käyttämiseen, ellei joku heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö ole opastanut heitä tuotteen käytössä.
- Henkilövahinkojen vaaran välttämiseksi asennukseen on hyvä pyytää avustaja.

TEKNISET TIEDOT

Mitat	K167 L135 S67 cm
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg
Paino	44,5 kg

KUVAUS

1. *Runko x 1*
2. *Taempi päätykappale x 2*
3. *Takajalka x 1*
4. *Kuusiokoloruuvi (M8 x 90) x 2*
5. *Aluslevy (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4*
6. *Lukkomutteri (M10) x 4*
7. *Muoviholkki (Ø 28 x 16 x Ø 16,1) x 4*
8. *Messinkiholkki (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4*
9. *D-muotoinen aluslevy x 4*
10. *Kuusiokoloruuvi (M10 x 20) x 4*
11. *Jousialuslevy (Ø 10) x 4*
12. *Aluslevy (Ø 8 x Ø 16 x 1,5) x 10*
13. *Lukkomutteri (M8) x 10*
14. *Vasen/oikea poljin x 1/1*
15. *Vasemman/oikean polkimen kiinnitys x 1/1*
16. *Ruuvi (M5 x 10) x 4*
17. *Suojakansi Vasen/oikea x 2/2*
18. *Ruuvi (Ø 12 x M10 x 80) x 2*
19. *Holkki 3 (Ø 12 x Ø 32 x 15) x 4*
20. *Jousialuslevy (Ø 8 x Ø 19 x 1,5 x R 30) x 6*
21. *Kuusiokoloruuvi (M8 x 72) x 2*
22. *Etumainen päätykappale x 2*
23. *Etujalka x 2*
24. *Vasen/oikea käsiputki x 1/1*
25. *Holkki (Ø 4 16 x Ø 31 x 23) x 6*
26. *Suojakansi x 2*
27. *Ruuvi (ST3.5 x 13) x 4*
28. *L/R kahva x 1/1*
29. *Vaahtokumikahva x 2*
30. *Päätykappale x 2*

31. Harjoitustietokone x 1
32. Suojakansi x 1
33. Muuntaja x 1
34. Itsekierteittävä ruuvi (ST4.2 x 18) x 10
35. Aaltoaluslevy x 4
36. Pultti (M8 x 45) x 4
37. Ruuvi (M8 x 45) x 6
38. Ruuvi (M10 x 55) x 2
39. Liitoscappale vasen/oikea poljinputki x 1/1
40. Päätykappale x 2
41. Vaahtokumikahva x 2
42. Ohjaustangon kiinnike x 1
43. Sykekaapeli x 2
44. Jousialuslevy (Ø 8) x 8
45. Kuusiokoloruuvi (M8 x 16) x 8
46. Ohjauspylväs x 1
47. Suojakansi x 1
48. Aluslevy (Ø 12 x Ø 24) x 2
49. Ohjauspylvään suoju x 1
50. Liitäntäkaapeli x 1
51. Pitkä akseli x 1
52. Aluslevy (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4
53. Anturikaapeli x 1
54. Suojakansi x 4
55. Suojakansi x 2
56. Vasen/oikea kampi x 1/1
57. Ruuvi x 4
58. Jousialuslevy (Ø 8 x Ø 25 x R 39) x 2

KUVA 1

ASENNUS

HUOM!

- **Poista laite ja kaikki osat pakkauksesta. Tarkista, että kaikki osat ovat mukana luettelon mukaisesti.**
- **Varmista, että laitteen ympärillä on riittävästi vapaata tilaa asennusta varten.**

1. Ruuvaa etujalka (23) runkoon (1) kuusiokoloruuveilla (21) ja jousialuslevyillä (20) ja takajalka (3) runkoon (1) kuusiokoloruuveilla (4) ja jousialuslevyillä (58) kuvan osoittamalla tavalla.

KUVA 2

2. Pujota ohjauspylvään kotelo (49) ohjauspylvään (46) päälle. Kytke liitäntäkaapeli (50) anturikaapeliin (53) ja kiinnitä ohjauspylväs (46) runkoon (1) kuusiokoloruuveilla (45), jousialuslevyillä (44) ja aluslevyillä (12). Aseta sitten ohjauspylvään kotelo (49) oikeaan asentoon.

KUVA 3

3. Vie sykekaapeli (43) ohjauspylvään (46) läpi tietokoneen kiinnikkeen yläosassa olevan reiän läpi. Lukitse ohjaustangon kiinnike (42) ohjauspylvääseen (46) kuusiokoloruuveilla (45) ja jousilaatoilla (44).

KUVA 4

4. Kiinnitä vasen/oikea käsiputki (24L/R) ohjauspylvään (46) pitkään akseliin (51) kuusiokoloruuveilla (10), jousialuslevyillä (11), aluslevyllä (52), D-muotoisella aluslevyllä (9) ja aaltoaluslevyllä (35). Älä kiristä ruuveja täysin ennen kuin kokoonpano on valmis.
5. Asenna vasemman/oikean poljinputken (39L/R) liitoscappaleet vasempaan/oikeaan kampeen (56L/R) kuusiokoloruuveilla (10), jousialuslevyillä (11), D-muotoisella aluslevyllä (9), litteällä aluslevyllä (52) ja aaltoaluslevyllä (35). Älä kiristä ruuveja täysin ennen kuin kokoonpano on valmis.
6. Asenna vasen/oikea käsiputki (24L/R) ja vasen/oikea polkimen kiinnike (15L/R) ruuveilla (18), aluslevyllä (5), aluslevyllä (48) ja lukkomutterilla (6).
7. Kiristä kuusiokoloruuvit (10), kuusiokoloruuvi (18) ja lukkomutteri (6) tiukasti.

8. Kiinnitä vasen/oikea kahva (28L/R) vasempaan/oikeaan käsiputkeen (24L/R) putilla (36), jousialuslevyllä (20) ja lukkomutterilla (13).

KUVA 5

9. Kiinnitä vasen/oikea poljin (14L/R) vasempaan/oikeaan poljinkiinnikkeeseen (15L/R) ruuveilla (37), aluslevyllä (12) ja lukkomuttereilla (13). HUOM! Polkimet on merkitty L vasen ja R oikea.

KUVA 6

10. Asenna suojukset (26a/b) ja (55a/b) vasemman/oikean kahvan (28L/R) ja vasemman/oikean käsiputken (24L/R) välisen liitoksen päälle ja lukitse ruuveilla (27).
11. Kiinnitä suojus (17L/R) poljinkiinnikkeeseen (15 L/R) itsekierteittäväällä ruuvilla (34).
12. Kiinnitä suojus (54a/b) vasemman/oikean poljinputken liitoskappaleeseen (39L/R) ruuveilla (16).

KUVA 7

13. Kytke liitäntäkaapeli (50) ja sykekaapelit (43) tietokoneen kaapeleihin ja kiinnitä tietokone (31) ohjauspylvään (46) tietokonekiinnikkeeseen. Kiinnitä tietokone (31) ruuveilla (57).
14. Kiinnitä suojukset (32) ja (47) ohjauspylvääseen (46) ruuveilla (34).

KUVA 8

KÄYTTÖ

ICONSOLE+SOVELLUS

- Lataa iconsole+sovellus App Storesta tai Google Playsta.
- Käynnistä iconsole+sovellus tabletissa/ älypuhelimessa, aktivoi Bluetooth tabletissa/älypuhelimella ja paina Connect aloittaaksesi harjoittelun.

USB-LATAUS

Ainoastaan tabletit ja älypuhelimet voidaan ladata USB:n kautta tietokoneesta.

HARJOITTELUTIETOKONE

Toiminnot

SPEED	Nopeus harjoittelun aikana, 0,0–99,9
RPM	Pyörimisnopeus 0–999
TIME	Harjoitus aika, 0:00-99:59
DISTANCE	Harjoituksen aikana kuljettu matka, 0,0–99,9
CALORIES	Harjoituksen aikana poltettujen kalorien määrä, 0-999
VASTUS	Tehonkulutus harjoittelun aikana, 0-350
PULSE	Syke harjoituksen aikana lyönteinä/min.
	Pulssihälytys, jos asetettu tavoitepulssi ylittyy.
MANUAL	Manuaalinen harjoittelutila.
PROGRAM	Syke harjoituksen aikana lyönteinä/min.
	Pulssihälytys, jos asetettu tavoitepulssi ylittyy.
H.R.C	Tavoitesykkeen harjoitustila.
WATTS	Harjoitustila tasaista tehonkulutusta varten.
USER	Käyttäjän asettama vastusprofiili.

Painikkeet

Säätöpyörä ylös	Lisää vastusta.
	Asetuksen valinta.

Säätypyörä alas	Vähemmän vastusta.
	Asetuksen valinta.
Mode	Vahvista asetus tai valinta.
Reset	Käynnistä tietokone uudelleen käyttäjäasetuksilla pitämällä painettuna 2 sekuntia.
	Palaa takaisin päävalikkoon harjoitustietojen asettamisen tai pysäytystilan aikana.
Start/Stop	Käynnistä/pysäytä harjoittelu.
Recovery	Palautumissykkeen mitta.
Body fat	Mittaa kehon rasvaprosentin ja BMI:n.

Käynnistys

- Kytke jännitteensäyttö.
 - Tietokone käynnistyy ja näyttää kaikki näytön segmentit 2 sekunnin ajan.

KUVA 9

- Tämän jälkeen näytetään esiasetettu pyörän halkaisija SPEED-näytössä ja E tai A TIME-näytössä 1 sekunnin ajan.

KUVA 10

- Tämän jälkeen näyttöön tulee käyttäjäasetusten näyttö. Valitse U1-U4 painamalla säätypyörää ja aseta SEX (sukupuoli), AGE (ikä), HEIGHT (pituus) ja WEIGHT (paino).

KUVA 11

- Vahvista painamalla MODE-painiketta. Kun käyttäjäasetukset on tehty, näytössä näkyy päävalikko.

KUVA 12

Kun poljinta ei ole liikutettu tai sykettä ei ole havaittu 4 minuutin ajan, tietokone siirtyy virransäästötilaan. Aktivoi tietokone painamalla jotain painiketta.

Toiminnon asettaminen

- Valitse harjoitusasetus päävalikossa kääntämällä säätypyörää YLÖS tai ALAS.

- M (manuaalinen)

KUVA 13

- P (ohjelma 1-12)

KUVA 14

- ♥ (H.R.C)

KUVA 15

- W (teho)

KUVA 16

- U (käyttäjä)

KUVA 17

- Aktivoi painamalla MODE.

Manuaalinen tila (M)

Paina päävalikossa START, jos haluat aloittaa harjoittelun suoraan manuaalitilassa.

- Valitse harjoitusohjelma painamalla säätypyörää YLÖS tai ALAS, valitse M ja aktivoi painamalla MODE-painiketta.
- Säädä vastus painamalla säätypyörää YLÖS tai ALAS. Oletusarvo on 1.

KUVA 18

- Paina säätypyörää YLÖS tai ALAS esiasettaaksesi TIME (aika), DISTANCE (matka), CALORIES (kalorit), PULSE (syke). Vahvista painamalla MODE.

KUVA 19

KUVA 20

KUVA 21

KUVA 22

- Aloita harjoittelu painamalla START/STOP. Harjoittelun aikana vastusta voidaan muuttaa säätypyörällä. Vastus näkyy WATT-näytössä. Jos mitään muutosta

ei tehdä 3 sekuntiin, näyttö palaa näyttämään tehonkulutusta.

KUVA 23

5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Ohjelma

1. Valitse harjoitusohjelma painamalla säätöpyörää YLÖS tai ALAS, valitse P01, P02, P03 ... P12 ja aktivoi painamalla MODE-painiketta.

KUVA 24

2. Säädä vastus painamalla säätöpyörää YLÖS tai ALAS. Oletusarvo on 1.

KUVA 25

3. Paina säätöpyörää YLÖS tai ALAS esiasettaaksesi TIME (aika).
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP. Harjoittelun aikana vastusta voidaan muuttaa säätöpyörällä.
5. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

H.R.C

1. Valitse harjoitusohjelma painamalla säätöpyörää YLÖS tai ALAS, valitse H.R.C. ja aktivoi se painamalla MODE-painiketta.
2. Paina säätöpyörää YLÖS tai ALAS valitaksesi 55 %, 75 %, 90 % tai TAG (TARGET H.R., tavoitesyke). Oletusasetus on 100. Jos TAG on valittu, aseta arvo 30 ja 230 välille painamalla säätöpyörää.

KUVA 26

KUVA 27

KUVA 28

KUVA 29

3. Paina säätöpyörää YLÖS tai ALAS esiasettaaksesi TIME (aika).

KUVA 30

4. Käynnistä tai pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Vastus

1. Valitse harjoitusohjelma painamalla säätöpyörää YLÖS tai ALAS, valitse W ja aktivoi painamalla MODE-painiketta.
2. Paina säätöpyörää YLÖS tai ALAS WATT-tavoitearvon esiasettamiseksi. Oletusasetus on 120.

KUVA 31

3. Paina säätöpyörää YLÖS tai ALAS esiasettaaksesi TIME (aika).

KUVA 32

4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP. Harjoittelun aikana vastus säätty automaattisesti käyttäjän harjoittelutilanteen mukaan. Käyttäjä voi muuttaa tehonkulutusta säätöpyörällä.

Käyttäjän asettama vastusprofiili

1. Valitse harjoitusohjelma painamalla säätöpyörää YLÖS tai ALAS, valitse U ja aktivoi painamalla MODE-painiketta.
2. Luo käyttäjäprofiili painamalla säätöpyörää YLÖS tai ALAS. Säädä vastusarvot 8 sarakkeessa.
3. Pidä MODE-painiketta painettuna 2 sekunnin ajan tallentaaksesi asetuksen.

KUVA 33

4. Paina säätöpyörää YLÖS tai ALAS esiasettaaksesi TIME (aika).

KUVA 34

5. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP. Harjoittelun aikana vastusta voidaan muuttaa säätöpyörällä.

6. Pysäytä harjoittelu painamalla START/STOP. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Recovery

1. Harjoituksen loppuksi pidä edelleen kiinni kahvoista tai pidä sykepanta päällä ja paina RECOVERY-painiketta palautumisen mittaamiseksi.
 - Kaikki toimintonäytöt pysähtyvät, paitsi TIME, joka alkaa laskea alaspäin 00:60–00:00.
 - Näytössä näkyy palautustila arvoilla F1-F6. F1 on paras, F6 huonoin.

KUVA 35

KUVA 36

2. Palaa päänäyttöön painamalla RECOVERY-painiketta uudelleen.

BODY FAT

1. Paina STOP-tilassa BODY FAT-painiketta kehon rasvaprosentin mittauksen aloittamiseksi.
2. Pidä kahvoista kiinni molemmin käsin mittauksen aikana. Kun tietokone havaitsee sykkeen, näyttö näyttää tältä 8 sekunnin ajan, kunnes mittaus on valmis.

KUVA 37

3. Näytössä näkyvät BMI, FAT % (kehon rasvaprosentti) ja kehon rasvaprosenttisymboli.

KUVA 38

KUVA 39

KUVA 40

Virheilmoitukset

- Jos näytössä näkyy ---- " " ----, kätesi eivät ole oikeassa asennossa kahvoilla.
- E-1 sykesignaalia ei havaita.
- E-4 on BMI ja kehon rasvaprosentti alle 5 tai yli 50.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Avant utilisation, vérifiez que tous les boulons sont correctement serrés et que l'appareil fonctionne normalement.
- Placez l'appareil sur une surface sèche et plane. N'exposez pas l'appareil à la pluie ni à l'humidité.
- Placez l'appareil sur une surface adéquate lors du montage.
- Assurez-vous qu'aucun objet n'est à moins de 2 mètres de l'appareil pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas de détergents forts. N'utilisez que les outils fournis, ou des outils du même type, pour le montage et les éventuelles réparations. Essuyez les traces de sueur et de saleté sur l'appareil après chaque utilisation.
- Un entraînement incorrect ou excessif nuire à la santé. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement afin d'obtenir des conseils sur la charge appropriée. L'appareil n'est pas destiné à un traitement de soins à la personne.
- N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas normalement. Lors de la maintenance, n'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires approuvés.
- Une seule personne à la fois peut utiliser la machine.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil.
- Si vous êtes pris de douleurs thoraciques, de nausées, d'étourdissements ou de gêne respiratoire, cessez immédiatement la séance d'entraînement et contactez un médecin.
- L'appareil n'est pas destiné à être utilisée par des personnes (enfants ou adultes) souffrant d'un handicap quelconque ou par des personnes n'ayant pas l'expérience ou les connaissances nécessaires, à moins qu'elles n'aient reçu des indications sur l'utilisation de l'appareil de la part d'une personne

responsable de leur sécurité.

- Le montage doit être effectuée par deux personnes afin d'éviter le risque de blessures.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	H167 L135 P67 cm
Charge maximale utilisateur	120 kg
Poids	44,5 kg

DESCRIPTION

1. *Cadre x 1*
2. *Embout arrière x 2*
3. *Pied arrière x 1*
4. *Vis à six pans creux (M8 x 90) x 2*
5. *Rondelle (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4*
6. *Écrou à frein élastique (M10) x 4*
7. *Bague en plastique (Ø 28 x 16 x Ø 16,1) x 4*
8. *Bague en alliage (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4*
9. *Rondelle en D x 4*
10. *Vis à six pans creux (M10 x 20) x 4*
11. *Rondelle à ressort (Ø 10) x 4*
12. *Rondelle (Ø 8 x Ø 16 x 1,5) x 10*
13. *Écrou à frein élastique (M8) x 10*
14. *Pédale gauche/droite x 1/1*
15. *Support de pédale gauche/droit x 1/1*
16. *Vis (M5 x 10) x 4*
17. *Cache de protection gauche/droit x 2/2*
18. *Vis hexagonale (Ø 12 x M10 x 80) x 2*
19. *Manchon d'axe 3 (Ø 12 x Ø 32 x 15) x 4*
20. *Rondelle à ressort (Ø 8 x Ø 19 x 1,5 x R 30) x 6*
21. *Vis à six pans creux (M8 x 72) x 2*
22. *Embout avant x 2*
23. *Pied avant x 2*
24. *Barre de poignée gauche/droite x 1/1*

25. *Manchon d'axe (4 Ø 16 x Ø 31 x 23) x 6*
26. *Cache de protection x 2*
27. *Vis (ST3.5 x 13) x 4*
28. *Poignée L/R x 1/1*
29. *Poignée en caoutchouc mousse x 2*
30. *Embout x 2*
31. *Console d'entraînement x 1*
32. *Cache de protection x 1*
33. *Adaptateur CA x 1*
34. *Vis autotaraudeuse (ST4.2 x 18) x 10*
35. *Rondelle ondulée x 4*
36. *Vis métaux (M8 x 45) x 4*
37. *Vis hexagonale (M8 x 45) x 6*
38. *Vis hexagonale (M10 x 55) x 2*
39. *Connecteur du tube support de pédale gauche/droite x 1/1*
40. *Embout x 2*
41. *Poignée en caoutchouc mousse x 2*
42. *Support de guidon x 1*
43. *Câble d'impulsion x 2*
44. *Rondelle à ressort (Ø 8) x 8*
45. *Vis à six pans creux (M8 x 16) x 8*
46. *Potence du guidon x 1*
47. *Cache de protection x 1*
48. *Rondelle (Ø 12 x Ø 24) x 2*
49. *Cache de protection de la potence du guidon x 1*
50. *Câble de connexion x 1*
51. *Axe long x 1*
52. *Rondelle (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4*
53. *Câble de capteur x 1*
54. *Cache de protection x 4*
55. *Cache de protection x 2*
56. *Manivelle gauche/droite x 1/1*
57. *Vis x 4*
58. *Vis à six pans creux (Ø 8 x Ø 25 x R 39) x 2*

FIG. 1

INSTALLATION

REMARQUE !

- **Retirez l'appareil et toutes les pièces de l'emballage. Vérifiez qu'aucune des pièces répertoriées ne manque.**
 - **Veillez à avoir suffisamment d'espace libre autour de l'appareil pour le montage.**
1. Vissez le pied avant (23) sur le cadre (1) avec des vis à six pans creux (21) et des rondelles à ressort (20), puis vissez le pied arrière (3) sur le cadre (1) avec des vis à six pans creux (4) et des rondelles à ressort (58), comme sur l'illustration.

FIG. 2

2. Placez le cache de protection de la potence du guidon (49) sur la potence (46). Connectez le câble de connexion (50) au câble du capteur (53) et montez la potence du guidon (46) sur le cadre (1) avec des vis à six pans creux (45), des rondelles à ressort (44) et des rondelles (12). Placez ensuite le cache de protection de la potence du guidon (49) dans la bonne position.

FIG. 3

3. Passez le câble d'impulsion (43) à travers la potence du guidon et (46) et le trou situé en haut du support de la console. Fixez le guidon (42) à la potence (46) avec des vis à six pans creux (45) et des rondelles à ressort (44).

FIG. 4

4. Montez la barre de poignée gauche/droite (24L/R) sur l'axe long (51) de la potence du guidon (46) avec une vis à six pans creux (10), une rondelle à ressort (11), une rondelle (52), rondelle en forme de D (9) et des rondelles ondulées (35). Ne serrez pas les vis tant que le montage n'est pas terminée.
5. Montez les connecteurs du tube support de pédale gauche/droite (39L/R) sur la manivelle gauche/droite (56L/R)

avec une vis à six pans creux (10), une rondelle à ressort (11), une rondelle en forme de D (9), une rondelle (52) et des rondelles ondulées (35). Ne serrez pas complètement les vis tant que le montage n'est pas terminée.

6. Montez la barre de poignée gauche/droite (24L/R) et le support de pédale gauche/droit (15L/R) avec une vis hexagonale (18), une rondelle (5), une rondelle (48) et un écrou à frein élastique (6).
7. Serrez fermement les vis à six pans creux (10), la vis hexagonale (18) et l'écrou à frein élastique (6).
8. Montez la poignée gauche/droite (28L/R) sur la barre de poignée gauche/droite (24L/R) avec une vis métaux (36), une rondelle à ressort (20) et un écrou à frein élastique (13).

FIG. 5

9. Montez la pédale gauche/droite (14L/R) sur le support de pédale gauche/droite (15L/R) avec des vis hexagonales (37), des rondelles (12) et des écrous à frein élastique (13). REMARQUE ! Les pédales sont repérées par les lettres L pour gauche et de R pour droite.

FIG. 6

10. Montez les caches de protection (26a/b) et (55a/b) sur l'articulation entre la poignée gauche/droite (28L/R) et la barre de poignée gauche/droite (24L/R), puis serrez avec des vis (27).
11. Montez le cache de protection (17L/R) sur le support de pédale (15 L/R) avec une vis auto-taraudeuse (34).
12. Montez le cache de protection (54a/b) sur le connecteur du tube de pédale gauche/droit (39L/R) avec des vis (16).

FIG. 7

13. Connectez le câble de connexion (50) et les câbles d'impulsion (43) aux câbles de la console et montez la console (31) sur le support de la console placé sur la potence

du guidon (46). Vissez la console (31) à l'aide de vis (57).

14. Montez les caches de protection (32) et (47) sur la potence du guidon (46) avec des vis (34).

FIG. 8

UTILISATION

APPLI ICONSOLE+

1. Téléchargez l'application iconsole+ sur l'App Store ou sur Google Play.
2. Lancez l'application iconsole+ sur votre tablette/smartphone, activez la fonction Bluetooth sur votre tablette/smartphone, puis appuyez sur Connexion commencer l'exercice.

RECHARGE USB

Seules les tablettes et les smartphones peuvent être chargés en utilisant le port USB la console.

CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT

Fonctions

SPEED (Vitesse)	Vitesse pendant l'entraînement, de 0,0 à 99,9
TR / MIN	Vitesses 0 à 999
TIME (Durée)	Durée d'entraînement, de 0:00 à 99:59
DISTANCE	Distance parcourue pendant l'entraînement de 0,0 à 99,9
CALORIES	Nombre de calories brûlées pendant l'entraînement, 0 à 999
WATT	Consommation d'énergie pendant l'entraînement, 0 à 350

POULS	Fréquence cardiaque pendant l'entraînement en pulsations / min.
	Alarme de pouls en cas de dépassement de la fréquence cardiaque cible.
MANUAL (Manuel)	Mode d'entraînement manuel.
PROGRAM (Programme)	Fréquence cardiaque pendant l'entraînement en pulsations / min.
	Alarme de pouls en cas de dépassement de la fréquence cardiaque cible.
H.R.C.	Mode d'entraînement avec une fréquence cardiaque cible.
WATTS (Watt)	Mode d'entraînement avec consommation d'énergie constante.
USER (Utilisateur)	Profil de résistance défini par l'utilisateur.

Boutons

Molette vers le haut	Augmenter la résistance.
	Sélection des paramètres.
Molette vers le bas	Réduire la résistance.
	Sélection des paramètres.
Mode	Confirmez le paramètre ou la sélection.
Reset (Réinitialisation)	Appuyez pendant 2 secondes pour redémarrer la console avec les paramètres utilisateur.
	Revenez au menu principal en mode arrêt ou en sélectionnant les paramètres des données d'entraînement.

Start/Stop	Démarre/arrête l'exercice.
Récupération	Mesure la fréquence cardiaque de récupération.
Taux de graisse corporelle	Mesure le taux de graisse corporelle et l'IMC.

Démarrage

1. Branchez le bloc d'alimentation.
 - La console démarre et tous les segments s'affichent à l'écran pendant 2 secondes.

FIG. 9

- Ensuite, le diamètre de roue présélectionné s'affiche sous SPEED et E ou A s'affiche sous TIME pendant 1 seconde.

FIG. 10

- L'image des paramètres utilisateur s'affiche ensuite. Appuyez sur la molette pour sélectionner U1-U4 et définir les paramètres SEX (sexe), AGE (âge), HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids).

FIG. 11

2. Confirmez en appuyant sur le bouton MODE.

Une fois les paramètres utilisateur définis, le menu principal s'affiche.

FIG. 12

Au bout de 4 minutes sans mouvement de pédale ni détection de fréquence cardiaque, la console passe en mode économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer la console.

Réglage des fonctions

1. Dans le menu principal, tournez la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner le paramètre d'entraînement.

- M (Manuel)

FIG. 13

- P (programmes 1 à 12)

FIG. 14

- ♥ (H.R.C)

FIG. 15

- W (WATT)

FIG. 16

- U (Utilisateur)

FIG. 17

- Appuyez sur le bouton MODE pour activer.

Mode manuel (M)

Appuyez sur START dans le menu principal pour commencer l'entraînement directement en mode manuel.

- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner un programme d'entraînement, puis sélectionnez M et appuyez sur le bouton MODE pour activer.
- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour régler la résistance. La valeur par défaut est 1.

FIG. 18

- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour prédéfinir les valeurs TIME (durée), DISTANCE (distance), CALORIES (calories), PULSE (pouls). Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

FIG. 19**FIG. 20****FIG. 21****FIG. 22**

- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, la résistance peut être modifiée à l'aide de la molette. La résistance s'affiche sur l'image d'écran WATT. Si aucune modification n'est

effectuée pendant 3 secondes, l'affichage revient sur la consommation d'énergie.

FIG. 23

- Appuyez sur le bouton START/STOP pour suspendre l'entraînement. Appuyez sur le bouton RESET pour revenir au menu principal.

Programmes

- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner un programme de formation, puis sélectionnez P01, P02, P03 ... P12 et appuyez sur le bouton MODE pour activer.

FIG. 24

- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour régler la résistance. La valeur par défaut est 1.

FIG. 25

- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour régler la durée.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, la résistance peut être modifiée à l'aide de la molette.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour suspendre l'entraînement. Appuyez sur le bouton RESET pour revenir au menu principal.

H.R.C.

- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner un programme d'entraînement, puis sélectionnez H.R.C. et appuyez sur le bouton MODE pour activer.
- Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TAG (rythme cardiaque/pouls cible). Le paramètre par défaut est 100. Si TAG a été sélectionné, appuyez sur la molette pour définir une valeur comprise entre 30 et 230.

FIG. 26

FIG. 27**FIG. 28****FIG. 29**

3. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour régler la durée.

FIG. 30

4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur le bouton RESET pour revenir au menu principal.

Watt

1. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner un programme d'entraînement, puis sélectionnez W et appuyez sur le bouton MODE pour activer.
2. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour prédéfinir la valeur cible de WATT (consommation d'énergie). Le paramètre par défaut est 120.

FIG. 31

3. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour régler la durée.

FIG. 32

4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement en fonction de la forme physique de l'utilisateur. L'utilisateur peut modifier la consommation d'énergie avec la molette.

Profil de résistance défini par l'utilisateur

1. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour sélectionner un programme d'entraînement, puis sélectionnez U et appuyez sur le bouton MODE pour activer.
2. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour créer un profil d'utilisateur. Ajustez les valeurs de résistance dans les 8 colonnes.

3. Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour enregistrer le paramètre.

FIG. 33

4. Appuyez sur la molette vers le haut ou le bas pour régler la durée.

FIG. 34

5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, la résistance peut être modifiée à l'aide de la molette.
6. Appuyez sur le bouton START/STOP pour suspendre l'entraînement. Appuyez sur le bouton RESET pour revenir au menu principal.

Récupération

1. Une fois l'entraînement terminé, continuez à tenir les poignées ou gardez sur vous la sangle pectorale et appuyez sur le bouton RECOVERY pour mesurer la récupération.
 - L'affichage de toutes les fonctions s'arrête, à l'exception de TIME, qui commence un compte à rebours de 00:60 à 00:00.
 - L'écran affiche l'état de récupération avec les valeurs F1 à F6. F1 est la meilleure valeur et F6 la moins bonne.

FIG. 35**FIG. 36**

2. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir à l'écran principal.

BODY FAT (Graisse corporelle)

1. Appuyez sur le bouton BODY FAT en mode STOP pour commencer à mesurer le taux de graisse corporelle.

2. Tenez les poignées des deux mains pendant que la mesure est en cours. Lorsque la console détecte la fréquence cardiaque, l'écran affiche un i pendant 8 secondes, jusqu'à ce que la mesure soit terminée.

FIG. 37

3. L'écran affiche l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle et le symbole des conseils d'optimisation.

FIG. 38**FIG. 39****FIG. 40*****Messages d'erreur***

- Si l'écran affiche ---- " ----, les mains ne sont pas correctement positionnées sur les poignées.
- E-1 : Ne détecte pas de signal d'impulsion entrant.
- E-4 : L'IMC et la proportion de graisse corporelle est inférieure à 5 ou supérieure à 50.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Controleer voor gebruik of alle schroeven goed zijn vastgedraaid en of de machine normaal functioneert.
- Plaats de machine op een droge, vlakke ondergrond. Stel de machine niet bloot aan regen of vocht.
- Plaats de machine tijdens de installatie op een geschikte ondergrond.
- Zorg ervoor dat er tijdens de training geen voorwerpen dichterbij de machine staan dan 2 meter.
- Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen. Gebruik alleen het meegeleverde gereedschap of gereedschap van hetzelfde type voor montage en eventuele reparaties. Veeg de machine na elk gebruik schoon van zweet en vuil.
- Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan de gezondheid nadelig beïnvloeden. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma start voor advies over de juiste belasting. De machine is niet bedoeld voor medische behandeling.
- Gebruik de machine niet als ze niet normaal werkt. Gebruik alleen goedgekeurde reserveonderdelen en accessoires voor onderhoud.
- Slechts één persoon tegelijk mag de machine gebruiken.
- Draag geschikte kleding en schoenen. Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in een deel van het apparaat.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of ademhalingsmoeilijkheden ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en neem contact op met uw arts.
- De machine is niet bedoeld voor gebruik door personen (kinderen of volwassenen) met enige vorm van handicap of door personen die niet voldoende ervaring of kennis hebben om ze te gebruiken, tenzij ze zijn geïnstrueerd over het gebruik van de machine door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- De installatie moet door twee personen worden uitgevoerd om het risico op een persoonlijk letsel te voorkomen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	H167 B135 D67 cm
Max. gebruikersbelasting	120 kg
Gewicht	44,5 kg

BESCHRIJVING

1. *Kader x 1*
2. *Achterste eindreel x 2*
3. *Achterste voet x 1*
4. *Zeskantschroef (M8 x 90) x 2*
5. *Platte sluitring (Ø 10 x Ø 20 x 2) x 4*
6. *Nylocmoer (M10) x 4*
7. *Kunststof bus (Ø 28 x 16 x Ø 16,1) x 4*
8. *Gelegerde bus (Ø 18 x Ø 10 x 11) x 4*
9. *D-vormige ring x 4*
10. *Zeskantschroef (M10 x 20) x 4*
11. *Veerring (Ø 10) x 4*
12. *Platte sluitring (Ø 8 x Ø 16 x 1,5) x 10*
13. *Nylocmoer (M8) x 10*
14. *Linker-/rechterpedaal x 1/1*
15. *Linker-/rechterpedaalbeugel x 1/1*
16. *Schroef (M5 x 10) x 4*
17. *Beschermkap links/rechts x 2/2*
18. *Zeskantschroef (Ø 12 x M10 x 80) x 2*
19. *Asbus 3 (Ø 12 x Ø 32 x 15) x 4*
20. *Veerring (Ø 8 x Ø 19 x 1,5 x R 30) x 6*
21. *Zeskantschroef (M8 x 72) x 2*
22. *Voorste eindreel x 2*
23. *Voorste voet x 2*
24. *Linker-/rechterarmbuis x 1/1*
25. *Asbus (4 Ø 16 x Ø 31 x 23) x 6*
26. *Beschermkap x 2*
27. *Schroef (ST3.5 x 13) x 4*
28. *L/R handgreep x 1/1*
29. *Schuimrubberen grip x 2*
30. *Eindstuk x 2*
31. *Trainingscomputer x 1*

32. Beschermkap x 1
33. Wisselstroomadapter x 1
34. Zelftappende schroef (ST4.2 x 18) x 10
35. Golvende ring x 4
36. Slotbout (M8 x 45) x 4
37. Zeskantschroef (M8 x 45) x 6
38. Zeskantschroef (M10 x 55) x 2
39. Koppelingstuk linker-/rechterpedaalbuis x 1/1
40. Eindstuk x 2
41. Schuimrubberen grip x 2
42. Stuurbeugel x 1
43. Puls kabel x 2
44. Veerring ($\varnothing 8$) x 8
45. Zeskantschroef (M8 x 16) x 8
46. Stuurpen x 1
47. Beschermkap x 1
48. Platte ring ($\varnothing 12 \times \varnothing 24$) x 2
49. Stuurpenafdekking x 1
50. Aansluitkabel x 1
51. Lange as x 1
52. Platte sluitring ($\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$) x 4
53. Sensorkabel x 1
54. Beschermkap x 4
55. Beschermkap x 2
56. Linker-/rechterzwengelarm x 1/1
57. Schroef x 4
58. Veerring ($\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times R 39$) x 2

AFB. 1

INSTALLATIE

LET OP!

- **Haal de machine en alle onderdelen uit de verpakking. Controleer aan de hand van de lijst of u over alle onderdelen beschikt.**
- **Zorg ervoor dat u voldoende vrije ruimte rond de machine heeft voor installatie.**

1. Schroef de voorste voet (23) met zeskantschroeven (21) en veerringen (20) op het frame (1) en schroef de achterste voet (3) met zeskantschroeven (4) en veerringen (58) vast op het frame (1), zoals op de afbeelding te zien is.

AFB. 2

2. Plaats de stuurpenafdekking (49) op de stuurpen (46). Sluit de aansluitkabel (50) aan op de sensorkabel (53) en monteer de stuurpen (46) op het frame (1) met zeskantschroeven (45), veerringen (44) en platte ringen (12). Breng vervolgens de stuurpenafdekking (49) in de juiste positie.

AFB. 3

3. Voer de pulskabel (43) door de stuurpen (46) en het gat aan de bovenkant van de computerbeugel. Vergrendel de stuurbeugel (42) aan de stuurpen (46) met zeskantschroeven (45) en veerringen (44).

AFB. 4

4. Monteer de linker-/rechterarmbuis (24L/R) op de lange as (51) op de stuurpen (46) met de zeskantschroef (10), de veerring (11), de platte ring (52), de D-vormige ring (9) en de golvende ringen (35). Draai de schroeven pas volledig vast als de installatie is voltooid.
5. Monteer de aansluitingen voor de linker-/rechterpedaalbuizen (39L/R) op de linker-/rechterzwengelarm (56L/R) met de zeskantschroef (10), de veerring (11), de D-vormige ring (9), de platte ring (52) en de golvende ringen (35). Draai de schroeven pas vast als de installatie is voltooid.
6. Monteer de linker-/rechterarmbuis (24L/R) en de linker-/rechterpedaalbeugel (15L/R) met de zeskantschroef (18), de platte ring (5), de platte ring (48) en de nylocmoer (6).
7. Draai de zeskantschroeven (10), de zeskantschroef (18) en de nylocmoer (6) stevig vast.

- Monteer de linker-/rechterhandgreep (28L/R) op de linker-/rechterarmbuis (24L/R) met de slotbout (36), de veerring (20) en de nylocmoer (13).

AFB. 5

- Monteer het linker-/rechterpedaal (14L/R) op de linker-/rechterpedaalbeugel (15L/R) met zeskantschroeven (37), platte ringen (12) en nylocmoeren (13). LET OP! De pedalen zijn gemarkeerd met L voor links en R voor rechts.

AFB. 6

- Plaats de beschermkappen (26a/b) en (55a/b) over de verbinding tussen de linker-/rechterhandgreep (28L/R) en de linker-/rechterarmbuis (24L/R) en de vergrendel met schroeven (27).
- Monteer de beschermkap (17L/R) met de zelftappende schroef (34) op de pedaalbeugel (15 L/R).
- Monteer de beschermkap (54a/b) met schroeven (16) op het koppingsstuk van de linker-/rechter pedaalbuis (39L/R).

AFB. 7

- Sluit de aansluitkabel (50) en de pulskabels (43) aan op de computerkabels en monteer de computer (31) op de computerbeugel op de stuurpen (46). Schroef de computer (31) vast met schroeven (57).
- Installeer de beschermkappen (32) en (47) met schroeven (34) op de stuurpen (46).

AFB. 8

GEBRUIK

APP ICONSOLE+

- Download de iconsole+-app in de App Store of Google Play.
- Start de iconsole+-app op uw tablet/smartphone, schakel bluetooth in op uw tablet/smartphone en tik op Verbinden om te beginnen met trainen.

OPLADEN VIA USB

Alleen tablets en smartphones kunnen via USB vanaf de computer worden opgeladen.

TRAININGSCOMPUTER

Functies

SPEED	Snelheid tijdens de training, 0,0–99,9
RPM	Snelheid 0-999
TIME	Trainingstijd, 0:00-99:59
AFSTAND	Afgelegde afstand tijdens de training, 0,0–99,9
CALORIES	Aantal verbrande calorieën tijdens de training, 0-999
WATT	Stroomverbruik tijdens de training, 0-350
PULSE	Hartslag tijdens de training in slagen/min.
	Hartslagalarm als de ingestelde doelhartslag wordt overschreden.
MANUAL	Handmatige trainingsmodus.
PROGRAM	Hartslag tijdens de training in slagen/min.
	Hartslagalarm als de ingestelde doelhartslag wordt overschreden.
H.R.C.	Trainingsmodus voor doelhartslag.
WATTS	Trainingsmodus voor constant stroomverbruik.
USER	Door de gebruiker ingesteld weerstandsprofiel.

Knoppen

Bedieningswiel omhoog	Verhoogt de weerstand.
	Keuze van instelling.
Bedieningswiel omlaag	Vermindert de weerstand.
	Keuze van instelling.
Mode	Instelling of selectie bevestigen.
Reset	Houd 2 seconden ingedrukt om de computer opnieuw op te starten met de gebruikersinstelling.
	Ga terug naar het hoofdmenu bij het instellen van trainingsgegevens of in stopmodus.
Start/stop	Start/stop met trainen.
Recovery	Meet de hartslag van het herstel.
Body fat	Meet het lichaamsvetpercentage en de BMI.

Start

- Sluit de voeding aan.
 - De computer start en geeft alle segmenten van het scherm gedurende 2 seconden weer.

AFB. 9

- De vooraf ingestelde wieldiameter wordt vervolgens gedurende 1 seconde weergegeven in het weergavescherm SPEED en E of A in het weergavescherm TIME.

AFB. 10

- Vervolgens wordt het weergavescherm voor gebruikersinstellingen weergegeven. Druk op het bedieningswiel om

U1-U4 te selecteren en stel SEX (geslacht), AGE (leeftijd), HEIGHT (lengte) en WEIGHT (gewicht) in.

AFB. 11

- Druk op de MODE-knop om te bevestigen. Wanneer de gebruikersinstellingen zijn gemaakt, wordt op het display het hoofdmenu weergegeven.

AFB. 12

Na 4 minuten zonder pedaalbeweging of hartslagdetectie gaat de computer in de energiebesparende modus. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren.

Functie-instelling

- Beweeg in het hoofdmenu het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om de trainingsinstelling te selecteren.
 - M (Manual)

AFB. 13

- P (Programma's 1 tot en met 12)

AFB. 14

- ♥ (H.R.C.)

AFB. 15

- W (WATT)

AFB. 16

- U (User)

AFB. 17

- Druk op de MODE-knop om te activeren.

Handmatige modus (M)

Druk op START in het hoofdmenu om direct in de handmatige modus te beginnen met trainen.

- Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren, selecteer M en druk op de MODE-knop om te activeren.

2. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om de belasting in te stellen. De vooraf ingestelde waarde is 1.

AFB. 18

3. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIE (calorieën) en PULSE (hartslag) vooraf in te stellen. Druk op de MODE-knop om te bevestigen.

AFB. 19**AFB. 20****AFB. 21****AFB. 22**

4. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Tijdens de training kan de belasting worden gewijzigd met het bedieningswiel. De belasting wordt weergegeven in het WATT-weergavescherm. Als er gedurende 3 seconden niets wordt gewijzigd, wordt het stroomverbruik weer weergegeven.

AFB. 23

5. Druk op de START/STOP-knop om de training te onderbreken. Druk op de RESET-knop om terug te keren naar het hoofdmenu.

Programma

1. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren, selecteer P01, P02, P03 ... P12 en druk op de MODE-knop om te activeren.

AFB. 24

2. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om de belasting in te stellen. De vooraf ingestelde waarde is 1.

AFB. 25

3. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om TIME (tijd) vooraf in te stellen.

4. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Tijdens de training kan de belasting worden gewijzigd met het bedieningswiel.

5. Druk op de START/STOP-knop om de training te onderbreken. Druk op de RESET-knop om terug te keren naar het hoofdmenu.

H.R.C.

1. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren, selecteer H.R.C. en druk op de MODE-knop om te activeren.
2. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om 55%, 75%, 90% of TAG (TARGET H.R., doelhartslag) te selecteren. De standaardinstelling is 100. Als TAG is geselecteerd, drukt u op het bedieningswiel om een waarde tussen 30 en 230 in te stellen.

AFB. 26**AFB. 27****AFB. 28****AFB. 29**

3. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om TIME (tijd) vooraf in te stellen.

AFB. 30

4. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten of te stoppen. Druk op de RESET-knop om terug te keren naar het hoofdmenu.

Watt

1. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren, selecteer W en druk op de MODE-knop om te activeren.
2. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om de streefwaarde van voor

WATT (stroomverbruik) vooraf in te stellen. De standaardinstelling is 120.

AFB. 31

3. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om TIME (tijd) vooraf in te stellen.

AFB. 32

4. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Tijdens de training wordt de belasting automatisch aangepast op basis van de trainingsstatus van de gebruiker. De gebruiker kan het stroomverbruik wijzigen met het bedieningswiel.

Door de gebruiker ingesteld weerstandprofiel

1. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren, selecteer U en druk op de MODE-knop om te activeren.
2. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om een gebruikersprofiel aan te maken. Pas de belastingswaarden in de 8 kolommen aan.
3. Houd de MODE-knop 2 seconden ingedrukt om de instelling op te slaan.

AFB. 33

4. Druk op het bedieningswiel OMHOOG of OMLAAG om TIME (tijd) vooraf in te stellen.

AFB. 34

5. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Tijdens de training kan de belasting worden gewijzigd met het bedieningswiel.
6. Druk op de START/STOP-knop om de training te onderbreken. Druk op de RESET-knop om terug te keren naar het hoofdmenu.

Recovery

1. Blijf na de training de handgrepen vasthouden of houd de borstband aan en druk op de RECOVERY-knop om het herstel te meten.
 - Alle functieweergaven stoppen, behalve TIME, die begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 uur.
 - Het scherm toont de herstelstatus met de waarden F1 tot en met F6. F1 is de beste waarde, F6 de slechtste.

AFB. 35

AFB. 36

2. Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om terug te keren naar het hoofdscherm.

BODY FAT

1. Druk op de BODY FAT-knop in de STOP-modus om te beginnen met het meten van lichaamsvet.
2. Houd de handgrepen met beide handen vast terwijl de meting wordt uitgevoerd. De computer detecteert de hartslag gedurende minder dan 8 seconden totdat de meting is voltooid.

AFB. 37

3. Het scherm toont BMI, FAT % (lichaamsvetpercentage) en het symbool voor lichaamsvetadvies.

AFB. 38-40

Foutmeldingen

- Als op het scherm ---- " " ---- verschijnt, zijn de handen niet correct op de handgrepen geplaatst.
- E-1 detecteert geen inkomend hartslagsignaal.
- E-4 houdt in dat BMI en het aandeel lichaamsvet minder is dan 5 of hoger is dan 50.