

KAYOBA

002-714



SE TRÄNINGSCYKEL

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

NO TRIMSYKKEL

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

PL ROWER TRENINGOWY

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

EN EXERCISE BIKE

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

DE HEIMTRAINER

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

FI KUNTOPYÖRÄ

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

FR VÉLO D'APPARTEMENT

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 HOMETRAINER

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

Värna om miljön!

Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

Verne om miljøet!

Kassert produkt skal gjenvinnes etter gjeldende lover og regler.

Dbaj o środowisko!

Zużyty produkt należy poddać recyklingowi zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Care for the environment!

Recycle discarded product in accordance with local regulations.

Schützen Sie die Umwelt!

Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

Suojele ympäristöä!

Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

Pensez à l'environnement

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

Bescherm het milieu!

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



Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.

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

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

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

Jula reserves the right to make changes.

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

Änderungen vorbehalten.

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

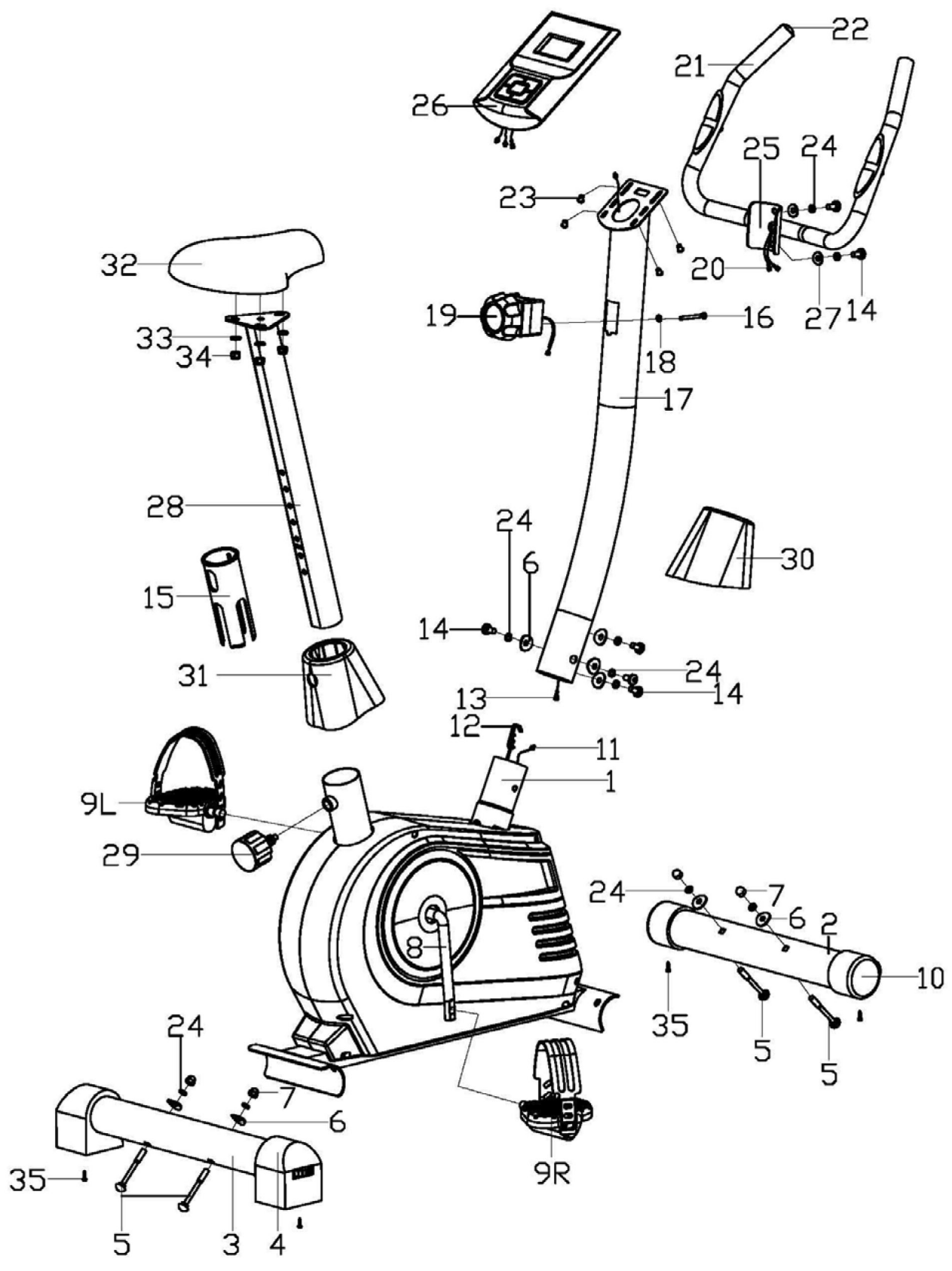
Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

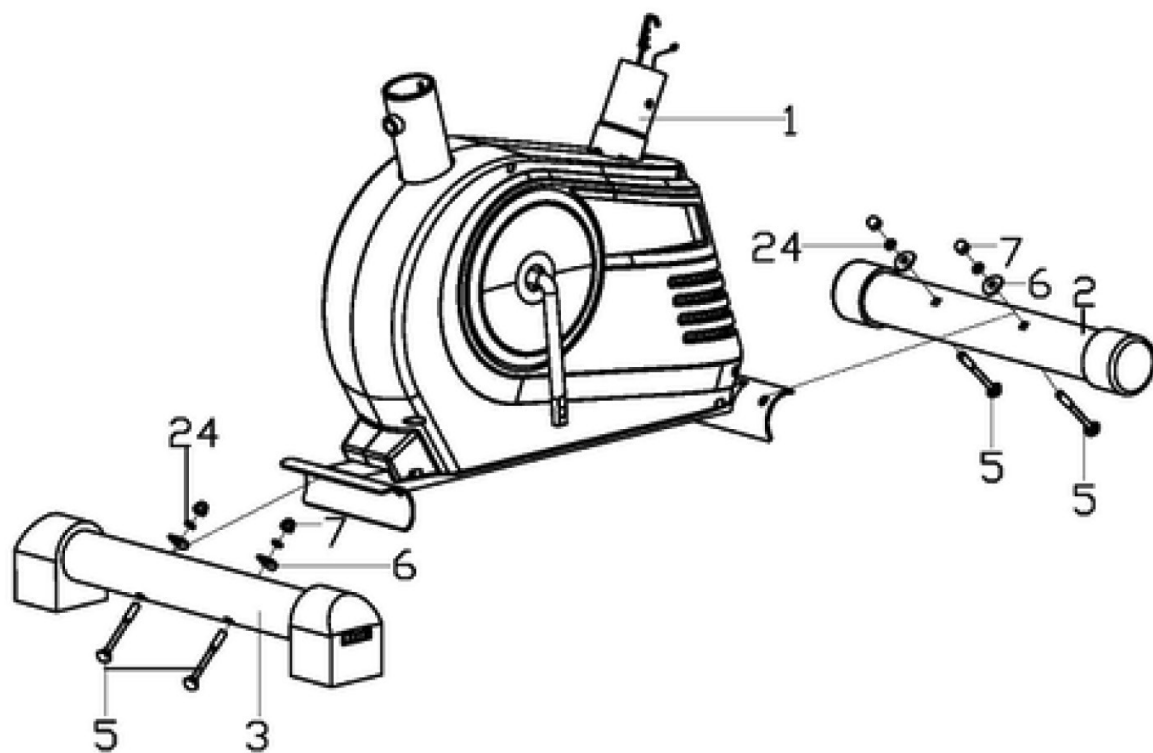
Vous trouverez la dernière version des consignes d'utilisation sur www.jula.com

Wijzigingen voorbehouden.

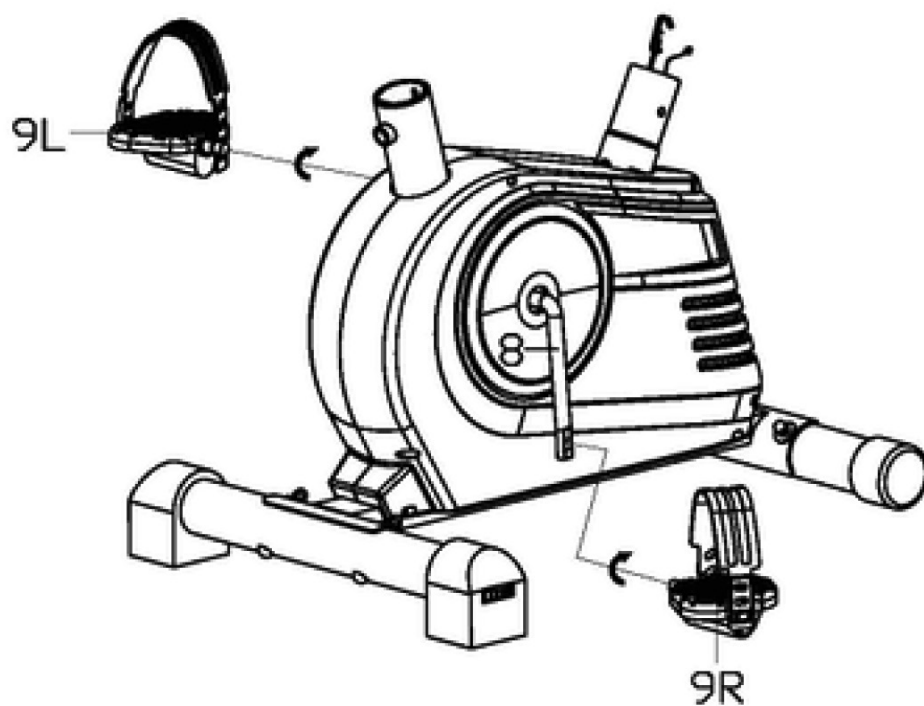
Voor de recentste editie van de gebruikershandleiding, zie www.jula.com

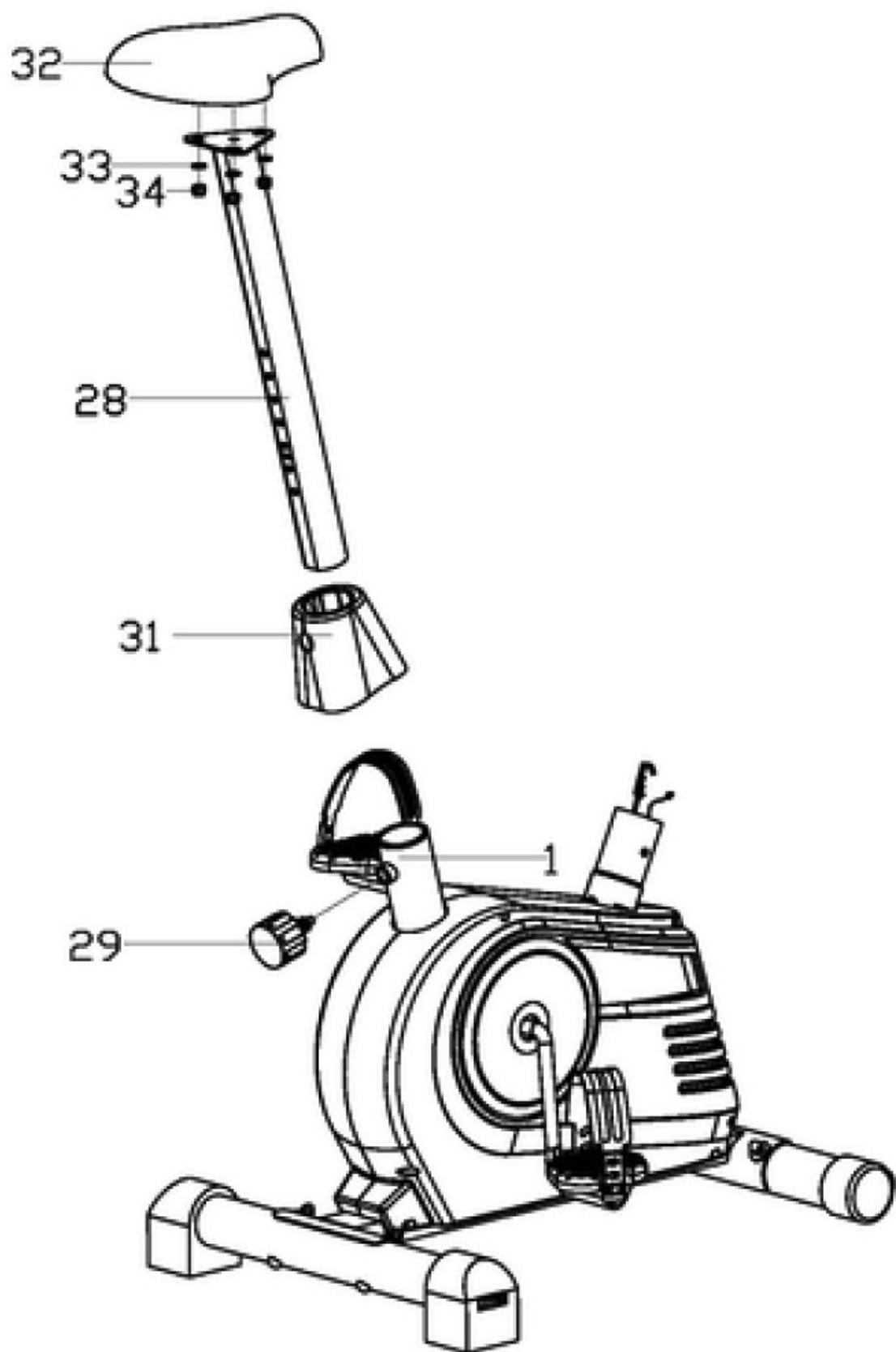


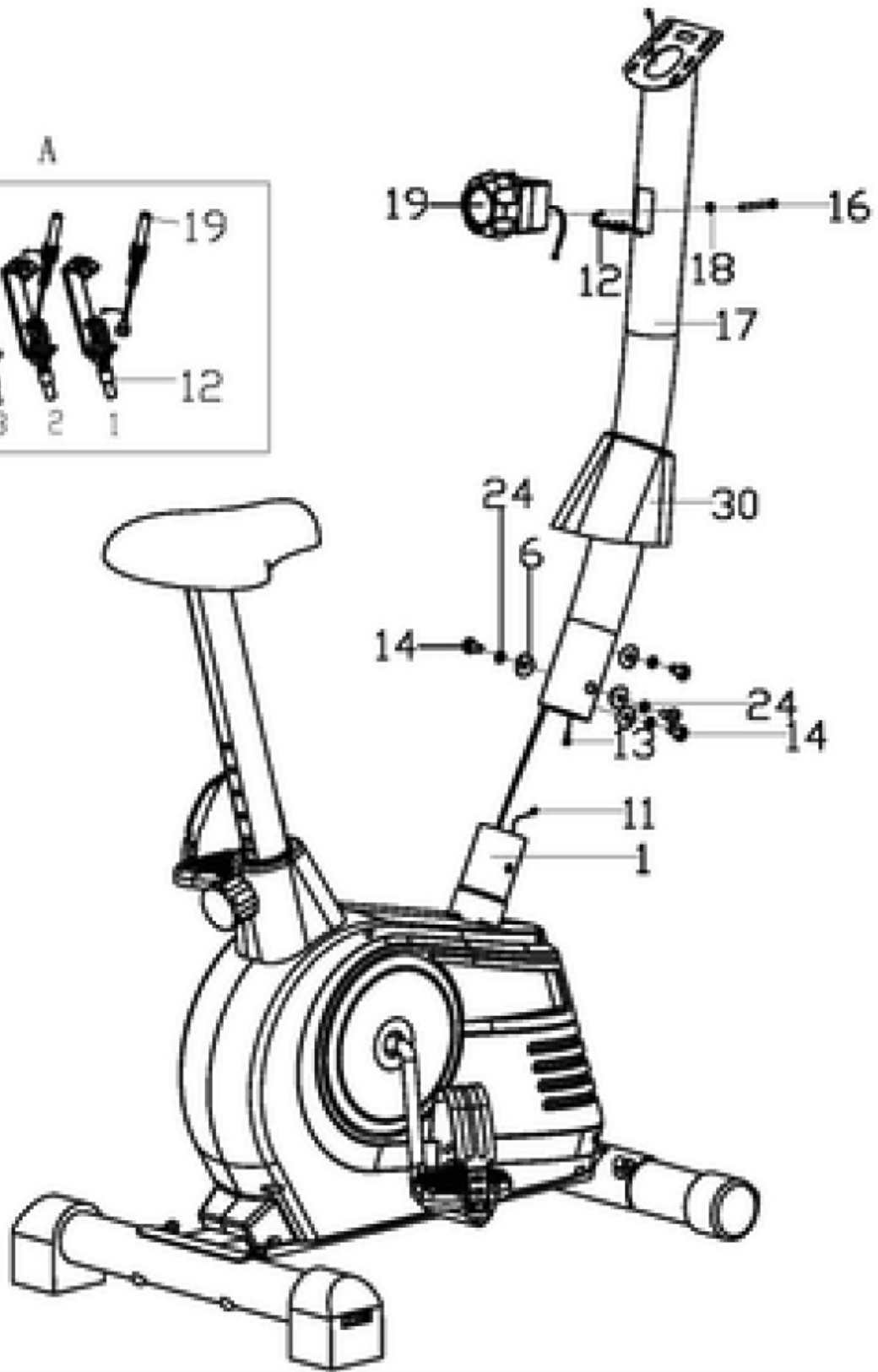
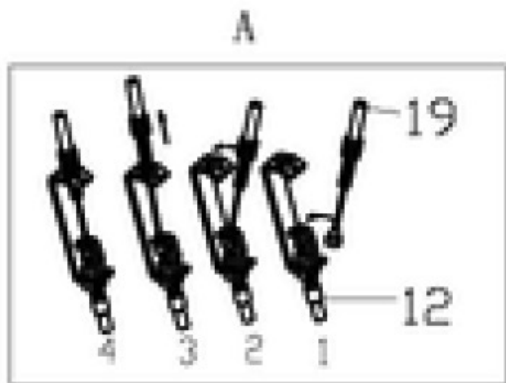
2

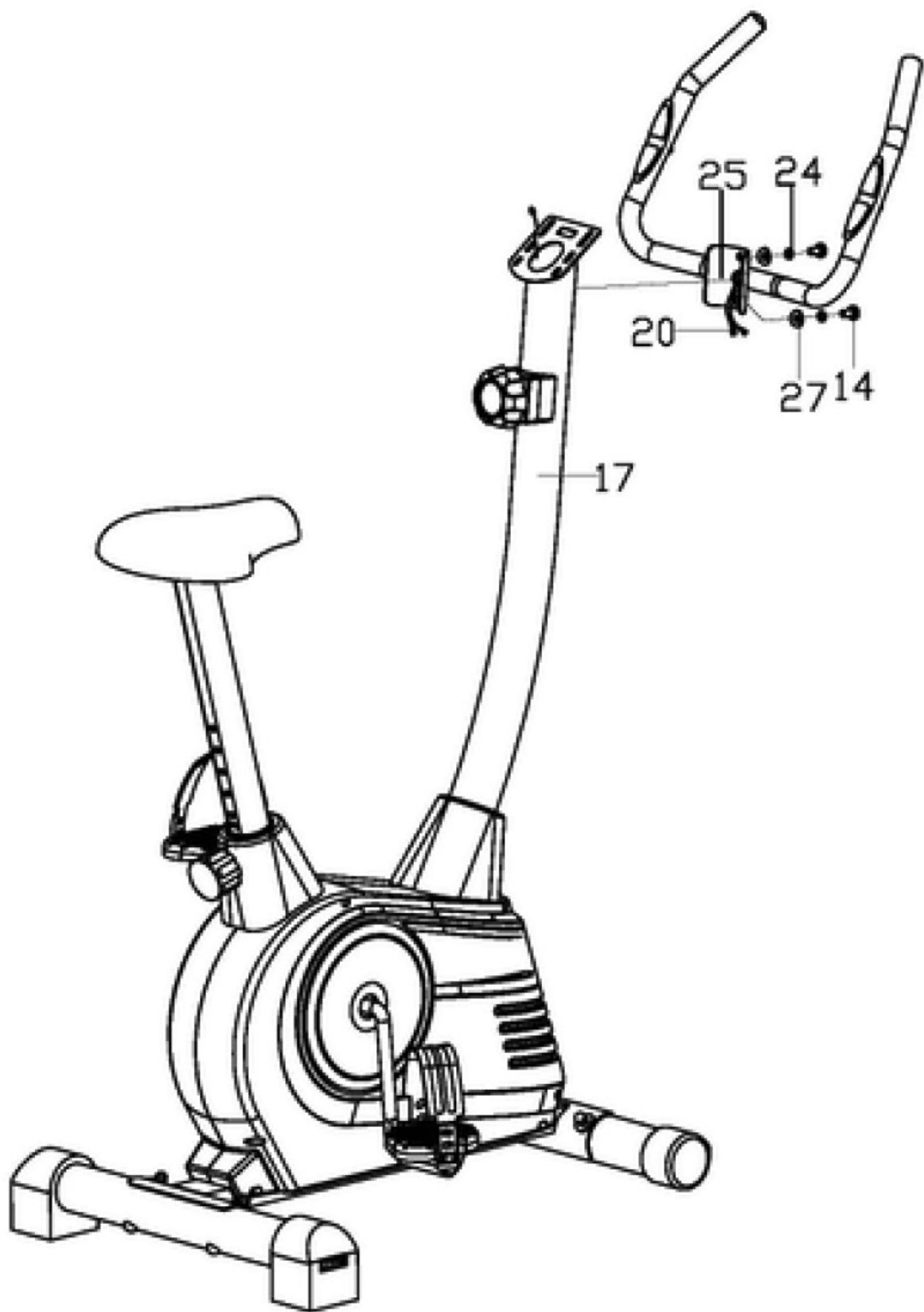


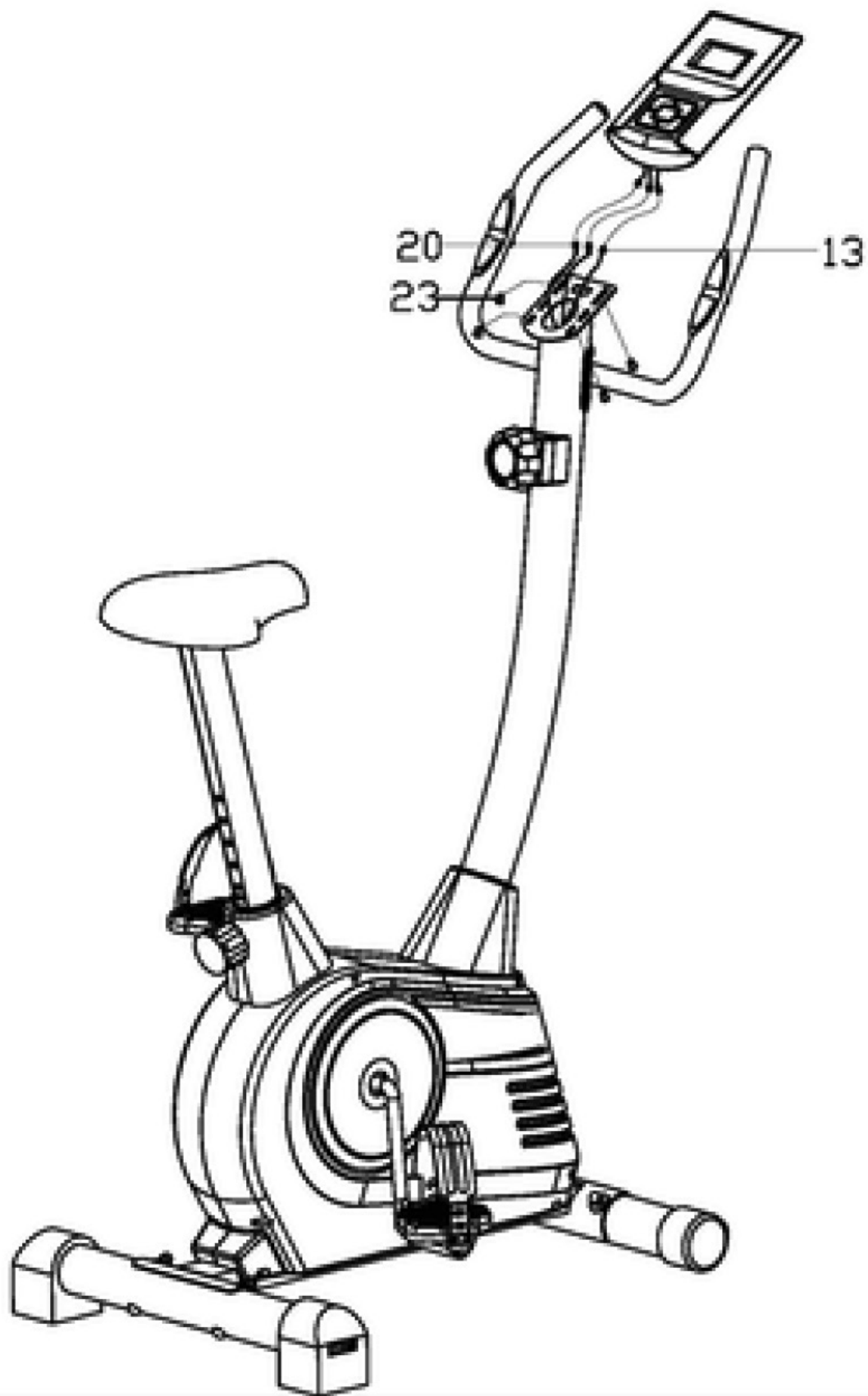
3











8



9



10



11



12



13



14



15



SÄKERHETSANVISNINGAR



- För att undvika skador måste du värma upp hela kroppen innan du börjar träna. Se uppvärmnings- och nedvarvningsavsnittet. Efter träning rekommenderas avslappning som nedvarvning.
- Kontrollera att alla delar är fria från skador och korrekt monterade före användning. Placera apparaten på plant underlag före användning. Vi rekommenderar att du använder en matta eller något annat täckmaterial under apparaten.
- Använd lämpliga kläder och skor. Använd inte kläder som kan fastna i någon del av utrustningen.
- Utför inga andra underhållsåtgärder eller justeringar än dem som beskrivs i dessa anvisningar. Sluta omedelbart använda apparaten om fel uppstår. Kontakta behörig servicerepresentant.
- Var försiktig när du kliver upp på eller ned från pedalerna och använd alltid handtagen som stöd. Trampa ned pedalen närmast dig till det nedersta läget, kliv upp på pedalen och för det andra benet över ramen och sätt ned foten på den andra pedalen. Ta tag i handtagen med händerna och dra igång pedalerna genom att dra handtagen mot dig eller trycka dem från dig. Använd sedan utrustningen genom att låta händer och fötter samverka. När du har tränat färdigt, lämna den ena pedalen i nedersta läget och kliv sedan ned med foten på den högsta pedalen först och därefter med den andra foten.
- Använd inte apparaten utomhus.
- Apparaten är endast avsedd för hushållsbruk.

- Apparaten är avsedd att användas av endast en person åt gången.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från apparaten när den används. Apparaten är endast avsedd för vuxna personer. Lämna minst 2 meter fritt utrymme runt apparaten vid användning.
- Om du drabbas av bröstsmärtor, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Den här apparaten kan användas av barn från 8 år och uppåt samt av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller personer som saknar erfarenhet och kunskap, om de ges handledning eller får instruktioner angående en säker användning av apparaten och förstår de risker som är förknippade med användningen. Barn får inte leka med apparaten. Låt inte barn rengöra eller underhålla apparaten utan övervakning. Rör inte vid heta delar. Använd handtag och knoppar.
- Endast avsett för hemmabruk. Max. vikt för användare: 110 kg.

WARNING!

Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år eller har problem med hälsan. Läs alla anvisningar innan du använder någon träningsutrustning.

SYMBOLER

	Godkänd enligt gällande direktiv.
	Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

TEKNISKA DATA

Dator

Sträcka	0,1-999,9 km
Tid	0:00-99:59 min
Vägmätare	0,1-999,9 km
Kalorier	0,1-999,9 kcal
Puls	40-240 slag/min
Styrenhet	4-bitars mikroprocessor
Batteri	2 x 1,5 V AAA
Drifttemperatur	0 till 40 °C

BESKRIVNING

Nr.	Beskrivning	Antal
1	Ram	1
2	Främre fot	1
3	Bakre fot	1
4	Ändstycke för bakre fot	2
5	Skruv M8 x 70	4
6	Fjäderbricka	8
7	Kupolmutter M8	4
8	Vevarm	2
9 L/R	Pedal	2
10	Ändstycke för främre fot	2
11	Sensorkabel	1
12	Belastningsvajer	1
13	Förlängningskabel	1
14	Skruv M8 x 16	6
15	Bussning	1
16	Skruv	1
17	Styrstolpe	
18	Planbricka	1
19	Belastningsreglage	1
20	Kabel till handpulssensor	2
21	Skumgummigrepp	2
22	Ändstycke, styre	2
23	Skruv	4
24	Fjäderbricka	10
25	Styre	1
26	Dator	1
27	Bricka Ø 8,2 x Ø 20,2	2
28	Sadelstolpe	1
29	Vred	1
30	Kåpa, styrstolpe	1
31	Kåpa, sadelstolpe	1

32	Sadel	1
33	Planbricka	3
34	Nylocmutter M8	3
35	Skruv 4,2 x 18 mm	4

BILD 1

MONTERING

Batteri

- Lossa batteriluckan och sätt i två stycken AAA-batterier i batterifacket på baksidan av datorenheten, se bilden nedan.
- Kontrollera att batterierna sitter åt rätt håll och att batterifjädrarna har ordentlig kontakt med batterierna.
- Sätt tillbaka batterilocket och kontrollera att det sitter fast ordentligt.
- Batteriets livslängd är cirka 1 år vid normal användning.
- Om displayen är oläsbar eller om bara delar visas, ta ut batterierna, vänta 15 sekunder och sätt tillbaka dem.
- Träningsdators minne raderas när batterierna tas ur.

Främre och bakre fot

- Placera den främre foten (2) framför ramen (1) och passa in skruvhålen.
- Fäst den främre foten på det främre fästet på ramen med 2 st. skruvar, 2 st. fjäderbrickor och 2 st. kupolmuttrar.
- Placera den bakre foten (3) bakom ramen och passa in skruvhålen.
- Fäst den bakre foten på det bakre fästet på ramen med 2 st. skruvar, 2 st. fjäderbrickor och 2 st. kupolmuttrar.

BILD 2

OBS!

Den bakre fotens ändstycken kan justeras i höjdlid för att säkerställa att motionscykeln står stabilt på underlaget.

Pedaler

OBS!

Vevarmarna, pedalerna, pedalaxlarna och pedalremmarna är märkta med R för höger och L för vänster.

- För in den vänstra pedalens axel i det gängade hålet i den vänstra vevarmen. Skruva fast pedalen moturs för hand.

WARNING!

Vrid INTE den vänstra pedalen medurs, det förstör gängorna.

- För in den högra pedalens axel i det gängade hålet i den högra vevarmen. Skruva fast pedalen medurs för hand.

BILD 3

Sadel, sadelstolpe och stolpkåpa

1. För ned stolpkåpan (31) över ramröret.
2. Ta bort nylocmuttrar M8 och brickor (33) från sadeln (32).
3. Placera sadeln ovanpå sadelstolpen och fäst sadeln med brickor och nyloc-muttrar.
4. Placera sadelstolpen i sadelstolpens bussning på ramröret och fäst sadelns höjdinställningsvred (29) på ramröret genom att vrida det medurs för att låsa sadelstolpen i önskat läge.

BILD 4

Styrstolpe, styrstolpskåpa och belastningsreglage

1. Ta bort 4 st. skruvar och 4 st. fjäderbrickor från ramen (1).
2. Skjut upp styrstolpens kåpa (30) över styrstolpen. För in vajern för belastningsinställning genom hålet i styrstolpen och dra ut den genom det fyrkantiga hålet i styrstolpen.
3. Anslut sensorkabeln från ramen till sensorns förlängningskabel från styrstolpen.
4. Montera styrstolpen på ramen och säkra med 4 st. skruvar och 4 st. fjäderbrickor.
5. Skjut ner styrstolpens kåpa längs styrstolpen.
6. Ta bort skruven och fjäderbrickan från belastningsreglaget.
7. För in vajerns ände på belastningsreglaget i fjäderkroken på vajern för belastningsinställning. Dra vajern på belastningsreglaget uppåt och för in den i metallfästet på vajern för belastningsinställning. Fäst belastningsreglaget på styrstolpen med skruven och fjäderbrickan.

BILD 5

Styre

1. Ta bort skruvar och fjäderbrickor från styrstolpen.
2. För in pulssensorkablarna genom hålet i styrstolpen och dra ut dem genom den övre änden av styrstolpen.
3. Fäst styret på styrstolpen med skruvar och fjäderbrickor.

BILD 6

Dator

1. Lossa skruvarna från datorn.
2. Anslut pulssensorkablarna och sensorns förlängningskabel till kablarna från datorn. För in kablarna i styrstolpen.
3. Fäst datorn ovanpå den övre änden av styrstolpen med skruvarna.

BILD 7

HANDHAVANDE

FUNKTIONER

Auto On/Off & Auto

Träningsdatorn är påslagen hela tiden apparaten används. Efter 4 minuters inaktivitet stängs träningsdatorn av automatiskt.

Automatisk skanning

Tryck på knappen tills pilen pekar på "A". Träningsdatorn växlar mellan att visa 5 funktioner: Hastighet, Sträcka, Tid, Vägmätare och Kalorier. Varje värde visas i 6 sekunder.

Hastighet

Tryck på knappen tills pilen pekar på "S" för att visa aktuell hastighet.

Sträcka

Tryck på knappen tills pilen pekar på "D" för att visa den sträcka du cyklat.

Tid

Tryck på knappen tills pilen pekar på "T" för att visa hur länge du tränat.

Total sträcka

Tryck på knappen tills pilen pekar på "O" för att visa den sammanlagda sträckan du cyklat på träningscykeln.

Kalorier

Tryck på knappen tills pilen pekar på "C" för att visa kaloriförbrukning.

Puls

Tryck på knappen tills ♥ visas för att visa din puls. När du mäter puls ska du placera båda handflatorna mot mätytorna på styret. Pulsen visas på displayen efter 4–5 sekunder.

Återställning

Håll in knappen i mer än 3 sekunder för att nollställa alla värden utom vägmätaren.

UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING

Ett bra träningsprogram ska innehålla både uppvärmning, konditionsträning och nedvarvning. Utför hela programmet minst två till tre gånger i veckan med en dags vila mellan passen. När du har tränat några månader kan du utöka din träning till fyra till fem gånger i veckan.

Konditionsträning

Konditionsträning är en utdragen aktivitet då syre transporteras till musklerna via hjärta och lungor. Med konditionsträning förbättrar du kapaciteten hos hjärta och lungor. Du tränar konditionen varje gång du tränar någon stor muskel, till exempel ben-, arm- eller sätesmuskler. När du konditionstränar slår hjärtat snabbt och du andas tungt. Konditionsträning är en viktig del av den sammanlagda träningen.

Uppvärmning

Uppvärmning är en viktig del av all träning. Börja alltid varje träningspass med att värma upp och stretcha kroppen inför den kommande träningen. På så sätt ökar du blodcirkulationen och pulsen, vilket gör att mer syre transporteras till musklerna.

Nedvarning

Vara ned i slutet av varje träningspass för att minska ömheten i trötta muskler.

Axellyft

Lyft höger axel mot örat och räkna till ett. Lyft sedan vänster axel och räkna till ett medan du sänker höger axel.

BILD 8

Nackstretch

Luta huvudet åt höger ett ögonblick och känn sträckningen i nackens vänstra sida och luta sedan huvudet bakåt, sträck hakan upp mot taket och öppna munnen. Luta huvudet åt vänster ett ögonblick och låt sedan huvudet falla ned mot bröstet en stund.

BILD 9

Sidostretch

Sträck ut armarna åt sidorna och höj dem över huvudet. Sträck höger arm så långt du kan mot taket och räkna till ett. Upprepa på vänster sida.

BILD 10

Stretch av framsida lår

Håll vänster hand mot väggen, sträck den andra handen bakåt och dra höger fot uppåt. Dra hälen mot stjärten. Räkna till 15 och upprepa sedan på vänster sida.

BILD 11

Stretch av insida lår

Sitt med fötterna mot varandra och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära grenen som möjligt. Tryck försiktigt ned knäna mot golvet. Håll och räkna till 15.

BILD 12

Tåsträckningar

Böj långsamt framåt från midjan och låt rygg och skuldror slappna av när du sträcker dig mot tårna. Sträck så långt du kan och håll medan du räknar till 15.

BILD 13

Stretch av baksida lår

Sträck ut höger ben. Lägg vänster fotsula mot insidan av höger lår. Sträck dig så långt mot tån som möjligt. Håll och räkna till 15. Slappna av och upprepa på vänster ben.

BILD 14

Stretching av vad/hälsena

Placera händerna mot en vägg med det vänstra benet framför det högra och armarna utsträckta framåt. Håll höger ben rakt och den vänstra foten mot golvet. Böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna i riktning mot väggen. Håll och upprepa sedan på den andra sidan och räkna till 15.

BILD 15

SIKKERHETSANVISNINGER

- For å unngå skader må du varme opp hele kroppen før du begynner å trene. Se avsnittet om oppvarming og nedtrapping. Etter trening anbefales avslapping som nedtrapping.
- Kontroller at alle deler er frie for skader og korrekt monterte før bruk. Plasser apparatet på et plant underlag før bruk. Vi anbefaler at du bruker en matte eller annet dekkmateriale under apparatet.
- Bruk egnede klær og sko. Ikke bruk klær som kan sette seg fast i utstyret.
- Ikke utfør andre vedlikeholdstiltak eller justeringer enn dem som beskrives i disse anvisningene. Avbryt umiddelbart bruken av apparatet hvis det oppstår feil. Kontakt en godkjent servicerepresentant.
- Vær forsiktig når du går opp på eller ned fra pedalene, og støtt deg alltid på håndtakene. Trakk pedalen nærmest deg ned til nederste posisjon, gå opp på pedalen og før det andre beinet over rammen og sett foten ned på den andre pedalen. Ta tak i håndtakene med hendene og dra i gang pedalene ved å trekke håndtakene mot deg eller skyve dem fra deg. Bruk deretter utstyret ved å la hender og føtter jobbe samtidig. Når du har trent ferdig, lar du den ene pedalen stå i nederste posisjon, og så går du av apparatet med foten på den høyeste pedalen først og deretter med den andre foten.
- Apparatet må ikke brukes utendørs.
- Apparatet er kun beregnet på bruk i private husholdninger.
- Apparatet er beregnet på bruk av én person om gangen.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand



fra apparatet når det er i bruk. Apparatet skal kun brukes av voksne personer. La det være minst 2 meter klaring rundt apparatet ved bruk.

- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Dette apparatet kan brukes av barn fra åtte år og oppover og av personer med redusert fysisk, sansemessig eller mental kapasitet, eller personer som mangler erfaring med og kunnskap om produktet, hvis de får veiledning eller instruksjoner om sikker bruk av apparatet og forstår farene som er forbundet med bruken. Barn skal ikke leke med apparatet. Ikke la barn bruke, rengjøre eller vedlikeholde apparatet uten tilsyn. Ikke ta på varme deler. Bruk håndtak og knotter.
- Bare til husholdningsbruk. Maks. vekt for bruker: 110 kg.

ADVARSEL!

Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år eller har helseproblemer. Les alle anvisninger før du tar treningsutstyr i bruk.

SYMBOLER

	Godkjent i henhold til gjeldende direktiv.
	Produktet skal gjenvinnes etter gjeldende forskrifter.

TEKNISKE DATA

Datamaskin

Distanse	0,1-999,9 km
Tid	0.00-99.59 min
Veimåler	0,1-999,9 km
Kalorier	0,1-999,9 kcal
Puls	40-240 slag/min
Styreenhet	4-biters mikroprosessor
Batteri	2 x 1,5 V AAA
Driftstemperatur	0 til 40 °C

BESKRIVELSE

Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Ramme	1
2	Fremre fot	1
3	Bakre fot	1
4	Endestykke for bakre fot	2
5	Skrue M8 x 70	4
6	Fjærskive	8
7	Kapselmutter M8	4
8	Veivarm	2
9 L/R	Pedal	2
10	Endestykke for fremre fot	2
11	Sensorkabel	1
12	Belastningsvaier	1
13	Skjøtekabel	1
14	Skrue M8 x 16	6
15	Bøssing	1
16	Skrue	1
17	Styrestolpe	
18	Underlagsskive	1
19	Belastningsregulering	1
20	Kabel til håndpulssensor	2
21	Skumgummigrep	2
22	Endestykke, styre	2
23	Skrue	4
24	Fjærskive	10
25	Styre	1
26	Datamaskin	1
27	Skive \varnothing 8,2 x \varnothing 20,2	2
28	Setestolpe	1
29	Skruknot	1
30	Deksel, styrestolpe	1
31	Deksel, setestolpe	1

32	Sete	1
33	Underlagsskive	3
34	Nylocmutter M8	3
35	Skrue 4,2 x 18 mm	4

BILDE 1

MONTERING

Batteri

- Løsne batteriluken og sett inn to AAA-batterier i batterirommet på baksiden av dataenheten, se bildet nedenfor.
- Kontroller at batteriene sitter riktig vei og at batterifjærene har skikkelig kontakt med batteriene.
- Sett batterilokket tilbake på plass og kontroller at det sitter skikkelig.
- Batteriets levetid er ca. 1 år ved normal bruk.
- Hvis displayet er ulesbart eller hvis bare deler av det vises, må du ta ut batteriene, vente i 15 sekunder og sette dem inn igjen.
- Treningsdatamaskinens minne slettes når batteriene tas ut.

Fremre og bakre fot

- Plasser den fremre foten (2) foran rammen (1) og tilpass skruerullene.
- Fest den fremre foten på det fremre festet på rammen med 2 stk. skruer, 2 stk. fjærskiver og 2 stk. kapselmuttere.
- Plasser den bakre foten (3) bak rammen og innrett skruerullene.
- Fest den bakre foten på det bakre festet på rammen med 2 stk. skruer, 2 stk. fjærskiver og 2 stk. kapselmuttere.

BILDE 2

MERK!

Den bakre fotens endestykke kan justeres i høyden for å sikre at trimsykkelen står stabilt på underlaget.

Pedaler

MERK!

Veivarmene, pedalene, pedalakslene og pedalremmene er merket med R for høyre og L for venstre.

- Før akselen til den venstre pedalen inn i det gjengede hullet i den venstre veivarmen. Skru fast pedalen mot klokken for hånd.

ADVARSEL!

IKKE vri den venstre pedalen med klokken, da ødelegger du gjengene.

2. Før akselen til den høyre pedalen inn i det gjengede hullet i den høyre veivarmen. Skru fast pedalen med klokken for hånd.

BILDE 3**Sete, setestolpe og stolpedeksel**

1. Før stolpedekselet (31) over rammerøret.
2. Ta bort nylocmuttere M8 og skiver (33) fra setet (32).
3. Sett setet over setestolpen og fest setet med skiver og nylocmuttere.
4. Plasser setestolpen i setestolpens bøssing på rammerøret og fest setets høydeinnstillingsknott (29) på rammerøret ved å vri den med klokken for å låse setestolpen i ønsket posisjon.

BILDE 4**Styrestolpe, styrestolpedeksel og belastningsregulering**

1. Fjern 4 stk. skruer og 4 stk. fjærskiver fra rammen.
2. Skyv opp styrestolpens deksel (30) over styrestolpen. Før innstillingsvaieren gjennom hullet i styrestolpen og trekk den ut gjennom det firkantede hullet i styrestolpen.
3. Koble sensorkabelen fra rammen til sensorens forlengelseskabel fra styrestolpen.
4. Monter styrestolpen på rammen og fest med 4 stk. skruer og 4 stk. fjærskiver.
5. Skyv ned styrestolpens deksel langs styrestolpen.
6. Fjern skruen og fjærskiven fra belastningsreguleringen.
7. Før enden av vaieren på belastningsreguleringen inn i fjærkroken på vaieren for belastningsinnstilling. Trekk vaieren på belastningsreguleringen oppover og før den inn i metallfestet på vaieren for belastningsinnstilling. Fest belastningsreguleringen på styrestolpen med skruen og fjærskiven.

BILDE 5**Styre**

1. Fjern skruer og fjærskiver fra styrestolpen.
2. Før pulssensorkablene gjennom hullet i styrestolpen og trekk dem ut gjennom den øvre enden av styrestolpen.
3. Fest styret på styrestolpen med skruer og fjærskiver.

BILDE 6**Datamaskin**

1. Løsne skruene fra datamaskinen.
2. Koble pulssensorkablene og sensorens forlengelseskabel til kablene fra datamaskinen. Før kablene inn i styrestolpen.
3. Fest datamaskinen oppå den øvre enden av styrestolpen med skruene.

BILDE 7**BRUK****FUNKSJONER****Auto On/Off & Auto**

Treningsdatamaskinen er påslått all den tiden apparatet er i bruk. Etter 4 minutters inaktivitet slås treningsdatamaskinen av automatisk.

Automatisk skanning

Trykk på knappen til pilen peker på «A». Treningsdatamaskinen veksler mellom å vise 5 funksjoner: Hastighet, distanse, tid, veimåler og kalorier. Hver verdi vises i 6 sekunder.

Hastighet

Trykk på knappen til pilen peker på «S» for å vise aktuell hastighet.

Distanse

Trykk på knappen til pilen peker på «D» for å vise strekningen du har syklet.

Tid

Trykk på knappen til pilen peker på «T» for å vise hvor lenge du har trent.

Total strekning

Trykk på knappen til pilen peker på «O» for å vise den totale strekningen du har syklet på treningssykkelen.

Kalorier

Trykk på knappen til pilen peker på «C» for å vise kaloriforbruket.

Puls

Trykk på knappen til ♥ vises for å vise pulsen din. Når du måler pulsen, skal du plassere begge håndflatene mot måleflatene på styret. Pulsen vises på displayet etter 4–5 sekunder.

Tilbakestilling

Hold knappen inne i mer enn 3 sekunder for å nullstille alle verdier bortsett fra veimåleren.

OPPVARMING OG NEDTRAPPING

Et godt treningsprogram skal bestå av både oppvarming, kondisjonstrening og nedtrapping. Utfør hele programmet minst to til tre ganger i uken med én dags pause mellom øktene. Når du har trent noen måneder, kan du øke treningsmengden til fire til fem ganger i uken.

Kondisjonstrening

Kondisjonstrening er en langvarig aktivitet der det transporteres oksygen til musklene via hjerte og lunger. Kondisjonstrening forbedrer hjerte- og lungekapasiteten. Du trener kondisjonen hver gang du trener en stor muskel, for eksempel bein-, arm- eller setemusklene. Under kondisjonstrening slår hjertet raskt, og du puster tungt. Kondisjonstrening er en viktig del av en helhetlig trening.

Oppvarming

Oppvarming er en viktig del av all trening. Begynn alltid hver treningsøkt med å varme opp og tøy ut kroppen før den kommende treningen. Slik øker du blodsirkulasjonen og pulsen, noe som gjør at det transporteres mer oksygen til musklene.

Nedtrapping

Trapp ned i slutten av hver treningsøkt for å redusere ømheten i slitne muskler.

Skulderløft

Løft høyre skulder mot øret og tell til én. Løft deretter venstre skulder og tell til én mens du senker høyre skulder.

BILDE 8

Nakketøying

Bøy hodet mot høyre et øyeblikk og kjenn at nakkens venstre side tøyes, og legg så hodet bakover, strekk haken opp mot taket og åpne munnen. Bøy hodet mot venstre et øyeblikk og la så hodet falle ned mot brystet en stund.

BILDE 9

Sidestrekk

Strekk armene ut mot sidene og løft dem over hodet. Strekk høyre arm så langt du klarer mot taket og tell til én. Gjenta på venstre side.

BILDE 10

Tøying av forside lår

Hold venstre hånd mot veggen, strekk den andre hånden bakover og trekk høyre fot oppover. Trekk hælen mot setet. Tell til 15 og gjenta på venstre side.

BILDE 11

Tøying av innside lår

Sitt med føttene mot hverandre og knærne pekende utover. Trekk føttene så nær skrittet som mulig. Trykk forsiktig knærne ned mot gulvet. Hold og tell til 15.

BILDE 12

Tåtøying

Bøy deg sakte forover fra midjen og la rygg og skuldre slappe av når du strekker deg mot tærne. Strekk så langt du kan og hold mens du teller til 15.

BILDE 13

Tøying av bakside lår

Strekk ut høyre bein. Legg venstre fotsåle mot innsiden av høyre lår. Strekk deg så langt mot tærne som mulig. Hold og tell til 15. Slapp av og gjenta på venstre bein.

BILDE 14

Tøying av benmuskel/hælsene

Sett hendene mot en vegg med det venstre beinet foran det høyre og armene strukket ut fremover. Hold høyre bein rett og den venstre foten mot gulvet. Bøy så venstre bein og len deg fremover ved å bevege hoftene i retning mot veggen. Hold og gjenta så på den andre siden og tell til 15.

BILDE 15



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Aby uniknąć kontuzji, należy przed rozpoczęciem treningu rozgrzać całe ciało. Patrz rozdział o rozgrzewce i ćwiczeniach rozluźniających. Po treningu zalecamy odpoczynek i rozluźnienie mięśni.
- Przed użyciem sprawdź, czy wszystkie części są nieuszkodzone i poprawnie zamontowane. Zanim rozpoczniesz korzystanie z urządzenia, umieść je na płaskim podłożu. Zalecamy podłożenie pod urządzenie maty lub innego materiału.
- Noś odpowiednią odzież i obuwie. Nie używaj ubrań, które mogą utknąć w jakiegokolwiek części urządzenia.
- Nie wykonuj żadnych innych czynności konserwacyjnych oprócz tych, które zostały opisane w niniejszej instrukcji obsługi. Natychmiast zakończ korzystanie z urządzenia, jeżeli wystąpi awaria. Skontaktuj się z autoryzowanym przedstawicielem warsztatu serwisowego.
- Zachowuj ostrożność podczas wsiadania i zsiadania i zawsze używaj uchwytów jako podpórek. Przesuń pedały od swojej strony w najniższe położenie, wejdź na niego, przetóż drugą nogę przez ramę i połóż ją na drugim pedale. Chwyć dłońmi za uchwyty i uruchom pedały, pociągając uchwyty do siebie lub je od siebie odpychając. Korzystaj następnie ze sprzętu, tak by ręce i stopy współpracowały. Po zakończeniu treningu pozostaw jeden z pedałów w najniższym położeniu, a następnie zjeżdż z urządzenia, zaczynając od stopy, która znajduje się wyżej i kończąc na drugiej stopie.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz pomieszczeń.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do jednoosobowego użytku.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od używanego urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Podczas używania pozostaw co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Urządzenia mogą używać dzieci w wieku od ośmiu lat, osoby o obniżonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub psychicznej oraz osoby, które nie używały go wcześniej, o ile uzyskają one pomoc lub wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia. Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem. Nie pozwalaj dzieciom czyścić ani konserwować urządzenia bez nadzoru. Nie dotykaj gorących elementów. Używaj uchwytów i gałek.
- Wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna masa użytkownika: 110 kg.

OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem. Przed użyciem sprzętu treningowego przeczytaj wszystkie zalecenia.

SYMBOLE

	Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami.
	Zużyty produkt oddaj do utylizacji, postępując zgodnie z obowiązującymi przepisami.

DANE TECHNICZNE

Komputer

Dystans	0,1–999,9 km
Czas	0:00–99:59 min
Drogomierz	0,1–999,9 km
Kalorie	0,1–999,9 kcal
Tętno	40–240 uderzeń/min
Jednostka sterująca	Mikroprocesor 4-bitowy
Baterie	2 x 1,5 V AAA
Temperatura pracy	0–40°C

OPIS

Nr	Opis	Liczba
1	Rama	1
2	Przednia stopa	1
3	Tylna stopa	1
4	Zaślepka tylnej stopy	2
5	Śruba M8x70	4
6	Podkładka sprężynowa	8
7	Nakrętka kołpakowa M8	4
8	Ramię korby	2
9 L/R	Pedał	2
10	Zaślepka przedniej stopy	2
11	Przewód czujnika	1
12	Linka regulacji obciążenia	1
13	Przedłużacz	1
14	Śruba M8x16	6
15	Tuleja	1
16	Śruba	1
17	Kolumna kierownicy	
18	Podkładka płaska	1
19	Pokrętło regulacji obciążenia	1
20	Przewód czujnika tętna	2
21	Piankowy uchwyt	2
22	Zaślepka kierownicy	2
23	Śruba	4

24	Podkładka sprężynowa	10
25	Kierownica	1
26	Komputer	1
27	Podkładka $\varnothing 8,2 \times \varnothing 20,2$	2
28	Sztycy siodełka	1
29	Pokrętło	1
30	Ośłona kolumny kierownicy	1
31	Ośłona sztycy siodełka	1
32	Siodełko	1
33	Podkładka płaska	3
34	Nakrętka Nyloc M8	3
35	Śruba 4,2 x 18 mm	4

RYS. 1

MONTAŻ

Baterie

- Zdejmij pokrywę komory baterii z tyłu komputera i włóż dwie baterie AAA, zob. poniższą ilustrację.
- Sprawdź, czy baterie są umieszczone we właściwym kierunku, a sprężyny dobrze stykają się z bateriami.
- Założ z powrotem pokrywę komory baterii i sprawdź, czy jest prawidłowo umieszczona.
- Czas eksploatacji baterii wynosi ok. rok przy normalnym użytkowaniu.
- Jeżeli wyświetlacz jest nieczytelny lub wyświetlana jest tylko część informacji, wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund i włóż je z powrotem.
- Po wyjęciu baterii pamięć komputera treningowego zostaje wyczyszczona.

Przednia i tylna stopa

- Umieść przednią stopę (2) przed ramą (1) i ustaw otwory montażowe na jednej wysokości.
- Przymocuj przednią stopę do przedniego uchwytu w ramie za pomocą dwóch śrub, dwóch podkładek sprężynowych i dwóch nakrętek kołpakowych.
- Umieść tylną stopę (3) za ramą i ustaw otwory montażowe na jednej wysokości.
- Przymocuj tylną stopę do tylnego uchwytu w ramie za pomocą dwóch śrub, dwóch podkładek sprężynowych i dwóch nakrętek kołpakowych.

RYS. 2

UWAGA!

Zaślepki tylnej stopy można wyregulować na wysokość, aby mieć pewność, że rower treningowy stoi stabilnie na podłożu.

Pedały

UWAGA!

Ramiona korb, pedały, osie pedałów oraz pasy pedałów są oznaczone symbolami R dla prawej strony i L dla lewej.

1. Wprowadź oś lewego pedału do gwintowanego otworu w lewym ramieniu korby. Przykręć pedał ręcznie, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

OSTRZEŻENIE!

NIE przykręcaj lewego pedału zgodnie z ruchem wskazówek zegara, ponieważ uszkadza to nagwintowanie otworu.

2. Wprowadź oś prawego pedału do gwintowanego otworu w prawym ramieniu korby. Przykręć pedał ręcznie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

RYS. 3

Siodełko, sztyca siodełka i osłona sztycy siodełka

1. Zsuń osłonę sztycy siodełka (31) na rurę ramy.
2. Zdejmij z siodełka (32) nakrętki Nyloc M8 i podkładki (33).
3. Umieść siodełko na sztycy i zamocuj je za pomocą podkładek i nakrętek Nyloc.
4. Włóż sztycę siodełka do tulei w rurze ramy i przymocuj pokrętło regulacji wysokości siodełka (29) do rury ramy, przykręcając je w prawo, aby zablokować sztycę siodełka w wybranym położeniu.

RYS. 4

Kolumna kierownicy, osłona kolumny kierownicy i pokrętło regulacji obciążenia

1. Wyjmij cztery śruby i cztery podkładki sprężynowe z ramy (1).
2. Wsuń osłonę (30) na kolumnę kierownicy. Wprowadź linkę regulacji obciążenia przez otwór w kolumnie kierownicy i wyciągnij ją przez czworokątny otwór w kolumnie kierownicy.
3. Podłącz przewód czujnika z ramy do przedłużacza czujnika z kolumny kierownicy.
4. Zamontuj kolumnę kierownicy na ramie i zabezpiecz za pomocą czterech śrub i czterech podkładek sprężynowych.
5. Zsuń osłonę na kolumnę kierownicy.
6. Zdejmij śrubę i podkładkę sprężynową z pokrętła regulacji obciążenia.
7. Wprowadź koniec linki na pokrętło regulacji obciążenia i zamocuj go na zaczepie sprężynowym na lince. Przeciągnij linkę z pokrętła regulacji obciążenia do góry i wprowadź ją do metalowego uchwytu na lince. Zamocuj pokrętło regulacji obciążenia na kolumnie kierownicy za pomocą śruby i podkładki sprężynowej.

RYS. 5

Kierownica

1. Zdejmij śruby i podkładki sprężynowe z kolumny kierownicy.
2. Wprowadź przewody czujnika tętna przez otwór w kolumnie kierownicy i wyciągnij je przez górny koniec kolumny kierownicy.
3. Zamontuj kierownicę na kolumnie za pomocą śrub i podkładek sprężynowych.

RYS. 6

Komputer

1. Odkręć śruby od komputera.
2. Podłącz przewody czujnika tętna oraz przedłużacz czujnika do przewodów komputera. Wprowadź przewody do kolumny kierownicy.
3. Zamocuj komputer na górnym końcu kolumny kierownicy za pomocą śrub.

RYS. 7

OBSŁUGA

FUNKCJE

Automatyczne wł./wył. i tryb automatyczny

Komputer treningowy jest włączony przez cały czas używania urządzenia. Komputer treningowy wyłącza się automatycznie po czterech minutach braku aktywności.

Skanowanie automatyczne

Naciśnij przycisk, aż strzałka wskaże „A”. Komputer treningowy pozwala na przetaczanie między pięcioma funkcjami: prędkość, dystans, czas, drogomierz i kalorie. Każda wartość jest wyświetlana przez 6 sekund.

Prędkość

Naciskaj przycisk, aż strzałka wskaże „S”, aby wyświetlić aktualną prędkość.

Dystans

Naciskaj przycisk, aż strzałka wskaże „D”, aby wyświetlić pokonany dystans.

Czas

Naciskaj przycisk, aż strzałka wskaże „T”, aby wyświetlić czas treningu.

Dystans całkowity

Naciskaj przycisk, aż strzałka wskaże „O”, aby wyświetlić całkowity dystans pokonany na rowerze treningowym.

Kalorie

Naciskaj przycisk, aż strzałka wskaże „C”, aby wyświetlić spalone kalorie.

Tętno

Naciskaj przycisk, aż wyświetli się ♥, aby pokazać tętno. Podczas mierzenia tętna umieść obie dłonie na powierzchniach pomiarowych na kierownicy. Tętno ukaże się na wyświetlaczu po 4–5 sekundach.

Resetowanie

Przytrzymaj przycisk przez dłużej niż trzy sekundy, aby wyzerować wszystkie wartości poza drogomiczernem.

ROZGRZEWKA I ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE

Dobry program treningowy powinien obejmować rozgrzewkę, trening kondycyjny i ćwiczenia rozluźniające. Wykonuj cały program co najmniej dwa do trzech razy w tygodniu, z jednym dniem odpoczynku pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach możesz rozszerzyć swój trening do czterech–pięciu razy w tygodniu.

Trening kondycyjny

Trening kondycyjny to długotrwała aktywność, w czasie której tlen jest transportowany do mięśni przez serce i płuca. Dzięki treningowi kondycjnemu poprawiasz wydajność serca i płuc. Trenujesz kondycję za każdym razem, kiedy ćwiczysz większe mięśnie, na przykład mięśnie nóg, ramion czy pośladków. Podczas treningu kondycyjnego serce bije szybciej i ciężiej oddychasz. Trening kondycyjny jest ważnym elementem treningu całościowego.

Rozgrzewka

Rozgrzewka stanowi istotną część każdego programu treningowego. Rozpoczynaj zawsze trening od rozgrzewki i rozciągnięcia ciała przed nadchodzącym treningiem. W ten sposób pobudzasz krążenie krwi i zwiększasz tętno, co sprawia, że do mięśni przedostaje się więcej tlenu.

Ćwiczenia rozluźniające

Rozluźnij ciało na koniec każdego treningu, aby zmniejszyć ryzyko odczuwania dyskomfortu lub bólu zmęczonych mięśni.

Unoszenie ramion

Unieś prawe ramię w stronę ucha i przytrzymaj je w tej pozycji przez sekundę. Następnie, opuszczając prawe ramię, unieś lewe ramię i przytrzymaj je w tej pozycji przez sekundę.

RYS. 8

Rozciąganie mięśni karku

Przechyl na chwilę głowę w prawo, pocuj, jak rozciąga się lewa strona karku, a następnie odchyl głowę do tyłu, podnieś podbródek w stronę sufitu i otwórz usta. Przechyl na chwilę głowę w lewo, a następnie pozwól, by głowa opadła w stronę klatki piersiowej.

RYS. 9

Rozciąganie mięśni bocznych

Rozciągnij ramiona na boki i unieś je nad głowę. Wyciągnij prawą rękę jak najwyżej w kierunku sufitu i przytrzymaj ją w tej pozycji przez sekundę. Powtórz to samo lewą ręką.

RYS. 10

Rozciąganie przedniej strony ud

Trzymając lewą rękę na ścianie, wyciągnij drugą rękę do tyłu i pociągnij do góry prawą stopę. Przyciągnij piętę do pośladków. Policz do 15 i powtórz to samo lewą stopą.

RYS. 11

Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Siądź ze stopami zwróconymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Umieść stopy możliwie jak najbliżej krocza. Ostrożnie dociśnij kolana do podłogi. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund.

RYS. 12

Skłony do stóp

Powoli pochyl tułów w przód, sięgnij w kierunku palców u nóg, rozluźniając plecy i ramiona. Sięgnij najniżej, jak potrafisz, i wytrzymaj 15 sekund.

RYS. 13

Rozciąganie tylnej strony ud

Rozprostuj prawą nogę. Przyłóż podeszwę lewej stopy do wewnętrznej strony prawego uda. Sięgnij najbliżej dużego palca u nogi, jak potrafisz. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund. Rozluźnij się i powtórz to samo lewą nogą.

RYS. 14

Rozciąganie łydek / ścięgien Achillesa

Oprzyj ręce o ścianę, tak by lewa noga była wysunięta przed prawą, a ramiona wyciągnięte do przodu. Prawa noga ma być wyprostowana, a lewa stopa powinna przylegać do podłogi. Następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, wypychając biodra w stronę ściany. Wytrzymaj 15 sekund, a następnie zmień stronę i powtórz ćwiczenie.

RYS. 15



SAFETY INSTRUCTIONS

- To avoid injury you must warm up all your body before you start exercising. See warming-up and relaxing section. After exercising it is recommended to gradually relax.
- Check that all the parts are undamaged and correctly assembled before use. Place the equipment on a level surface before use. We recommend that you place a mat or some other covering under the equipment.
- Wear suitable clothing and shoes. Do not wear clothes that can fasten in any part of the equipment.
- Do not carry out any maintenance or adjustments other than as described in these instructions. Stop using the equipment immediately if a fault occurs. Contact an authorised service centre.
- Be careful when getting on and off the pedals, and always use the handles as support. Push down the nearest pedal to the bottom position, step onto the pedal and lift the other leg over the frame, putting your foot on the other pedal. Grip the handles and start the pedals by pulling the handles towards you or pushing them away from you. Use the equipment by letting your hands and feet work together. When you have finished exercising leave one of the pedals in the bottom position and step down with your foot on the highest pedal first and then with the other foot.
- Do not use the equipment outdoors.
- The equipment is only intended for household use.
- The equipment is only intended to be used by one person at once.
- Keep children and pets at a safe distance from the equipment when in use. The equipment is only intended for adults. Leave at least 2 metres of free space around the equipment when in use.
- If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing.
- This equipment can be used by children from 8 years and upwards and by persons with physical, sensorial or mental disabilities, or persons who lack experience or knowledge, if they are supervised or receive instructions concerning the safe use of the equipment and understand the risks involved with its use. Do not allow children to play with the equipment. Do not allow children to clean or maintain the equipment without supervision. Do not touch hot parts. Use the handles and knobs.
- Only intended for home use. Max weight for users: 110 kg.

WARNING!

Consult a doctor before starting an exercise programme. This is especially important if you are over 35, or have health issues. Read all the instructions before using exercise equipment.

SYMBOLS

	Approved as per applicable directives.
	Recycle discarded product in accordance with local regulations.

TECHNICAL DATA

Computer

Distance	0.1-999.9 km
Time	0:00-99:59 min
Odometer	0.1-999.9 km
Calories	0.1-999.9 kcal
Pulse	40-240 spm
Control unit	4-bit microprocessor
Battery	2 x 1.5 V AAA
Operating temperature	0 to 40°C

DESCRIPTION

No.	Description	Qty
1	Frame	1
2	Front foot	1
3	Back foot	1
4	End piece for back foot	2
5	Screw M8 x 70	4
6	Spring washer	8
7	Dome nut M8	4
8	Crank arm	2
9 L/R	Pedal	2
10	End piece for front foot	2
11	Sensor cable	1
12	Load wire	1
13	Extension cable	1
14	Screw M8 x 16	6
15	Bushing	1
16	Screw	1
17	Handlebar post	
18	Flat washer	1
19	Load control	1
20	Cable to hand pulse sensor	2
21	Foam rubber grip	2
22	End piece, handlebars	2
23	Screw	4
24	Spring washer	10
25	Handlebars	1
26	Computer	1
27	Washer \varnothing 8.2 x \varnothing 20.2	2
28	Saddle post	1
29	Knob	1
30	Cover, handlebar post	1
31	Cover, saddle post	1

32	Saddle	1
33	Flat washer	3
34	Nyloc nut M8	3
35	Screw 4.2 x 18 mm	4

FIG. 1

ASSEMBLY

Battery

1. Release the battery cover and insert two AAA batteries in the battery compartment on the back of the computer unit, see diagram below.
2. Check the polarity of the batteries and that the battery springs are in good contact with the batteries.
3. Replace the battery cover and check that it is secure.
4. The battery life is approx. 1 year during normal use.
5. If the display cannot be read, or only partially, remove the batteries and wait 15 seconds before replacing them.
6. The exercise bike memory is deleted when the batteries are taken out.

Front and back foot

1. Place the front foot (2) in front of the frame (1) and align the screw holes.
2. Fasten the front foot on the front bracket on the frame with 2 screws, 2 spring washers and 2 dome nuts.
3. Place the back foot (3) behind the frame and align the screw holes.
4. Fasten the back foot on the back bracket on the frame with 2 screws, 2 spring washers and 2 dome nuts.

FIG. 2

NOTE:

The end piece for the back foot can be adjusted in height to ensure that the exercise bike stands firmly on the floor.

Pedals

NOTE:

The crank arms, pedals, pedal axles and pedal straps are marked with R for right and L for left.

1. Insert the left pedal axle in the threaded hole in the left crank arm. Screw tight the pedal anticlockwise by hand.

WARNING!

Do NOT turn the left pedal clockwise, this will damage the thread.

2. Insert the right pedal axle in the threaded hole in the right crank arm. Screw tight the pedal clockwise by hand.

FIG. 3

Saddle, saddle post and post cap

1. Put the post cap (31) over the frame tube.
2. Remove the nyloc nuts M8 and washers (33) from the saddle (32).
3. Place the saddle over the saddle post and fasten the saddle with washers and nyloc nuts.
4. Put the saddle post in the saddle post bushing on the frame tube and fasten the saddle height adjustment knob (29) on the frame tube by turning it clockwise to lock the saddle post in the required position.

FIG. 4

Handlebar post, handlebar post cap and load control

1. Remove 4 screws and 4 spring washers from the frame (1).
2. Push up the handlebar post cap (30) over the handlebar post. Put the wire to set the load through the hole in the handlebar post and pull it out through the square hole in the handlebar post.
3. Connect the sensor cable from the frame to the sensor extension cable from the handlebar post.
4. Fitting the handlebar post on the frame and secure with 4 screws and 4 spring washers.
5. Push down the handlebar post cap along the handlebar post.
6. Remove the screw and spring washer from the load control.
7. Put the end of the wire on the load control in the spring hook on the wire to set the load. Pull the wire on the load control up and put it in the metal fastener on the wire to set the load. Fasten the load control on the handlebar post with the screw and spring washer.

FIG. 5

Handlebars

1. Remove the screws and spring washers from the handlebar post.
2. Put the pulse sensor cables through the hole in the handlebar post and pull them through the top end of the handlebar post.
3. Fasten the handlebars on the handlebar post with screws and spring washers.

FIG. 6

Computer

1. Undo the screws from the computer.
2. Connect the pulse sensor cables and the sensor extension cable to the cables from computer. Put the cables in the handlebar post.

3. Fasten the computer over the top end of the handlebar post with the screws.

FIG. 7

USE

FUNCTIONS

Auto On/Off & Auto

The exercise computer is switched on all the time the equipment is used. After 4 minutes of inactivity the exercise computer switches off automatically.

Automatic scanning

Press the button until the arrow points to A. The exercise computer switches between showing 5 functions: Speed, Distance, Time, Odometer and Calories. Each value is shown for 6 seconds.

Speed

Press the button until the arrow points to S to show the actual speed.

Distance

Press the button until the arrow points to D to show the distance you have cycled.

Time

Press the button until the arrow points to T to show how long you have been exercising.

Total distance

Press the button until the arrow points to O to show the total distance you have cycled on the exercise bike

Calories

Press the button until the arrow points to C to show consumption of calories.

Pulse

Press the button until ♥ is shown to show your pulse. When measuring your pulse place both palms against the sensor surfaces on the handlebars. The pulse is shown on the display after 4–5 seconds.

Reset

Press the button for more than 3 seconds to reset all the values except for the odometer.

WARMING-UP AND RELAXING

A good exercise programme should include warming-up, fitness training and relaxing. Carry out the full programme at least two or three times a week, with one day of rest between the sessions. After a few months of exercising you can increase to four to five times a week.

Fitness training

Fitness training is a sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. With fitness training you improve the capacity of your heart and lungs. You train your physical fitness every time you exercise a large muscle group, such as legs, arms or buttocks. Fitness training makes your heart beat quickly and you breathe deeply. Fitness training is an important part of the overall exercising.

Warming-up

Warming-up is an important part of all exercising. Always start each workout by warming up and stretching your body before the coming exercises. This increases your blood circulation and pulse rate, which delivers more oxygen to your muscles.

Relaxing

Relax at the end of each session to reduce tenderness in tired muscles.

Shoulder rolling

Lift your right shoulder towards your ear and count one. Now lift your left shoulder and count one, while lowering your right shoulder.

FIG. 8

Neck stretching

Turn the head to the right a moment and feel the stretching in the left side of the neck and then tilt the head backwards, stretch the chin up towards the ceiling and open your mouth. Turn the head to the left a moment and then let the head fall down towards the chest a moment.

FIG. 9

Side stretching

Stretch out your arms to the sides and hold them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling and count one. Repeat on the left side.

FIG. 10

Stretching of front thighs

Hold your left hand against the wall, stretch the other hand backwards and pull up the right foot. Pull your heel towards your bottom. Count to 15 and then repeat on the left side.

FIG. 11

Stretching the inside of the thighs

Sit with your feet towards each other and your knees pointing out. Pull your feet as close to your crotch as possible. Carefully press down your knees to the floor. Hold and count to 15.

FIG. 12

Toe stretching

Bend forward from your waist and allow your back and shoulders to relax when you stretch towards your toes. Stretch as far as you can and hold while counting to 15.

FIG. 13

Stretching of bottom thighs

Stretch out your right leg. Place the left sole of your foot against the inside of the right thigh. Stretch as far as you can towards your toes. Hold and count to 15. Relax and repeat on the left leg.

FIG. 14

Stretching the calves/heels

Put your hands against a wall with the left leg in front of the right and your arms stretched forward. Hold the right leg straight and the left foot against the floor. Bend the left leg and lean forward by moving your hips towards the wall. Hold and repeat on the other side and count to 15.

FIG. 15



SICHERHEITSHINWEISE

- Um Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie vor dem Training alle Muskelgruppen erwärmen. Siehe den Abschnitt Erwärmung und Cool-Down. Nach dem Training sollten Sie sich entspannen.
- Vor der Verwendung muss kontrolliert werden, dass alle Teile unbeschädigt und ordnungsgemäß montiert sind. Das Gerät vor der Verwendung auf einen ebenen Untergrund stellen. Wir empfehlen, eine Matte oder eine andere Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, die sich in Teilen des Geräts verfangen kann.
- Es dürfen keine anderen als die in dieser Anleitung beschriebenen Wartungs- oder Einstellarbeiten durchgeführt werden. Bei Defekten müssen Sie die Verwendung des Geräts sofort einstellen. Wenden Sie sich an einen zugelassenen Servicevertreter.
- Seien Sie beim Auf- und Absteigen von den Pedalen vorsichtig und stützen Sie sich immer an den Griffen ab. Bringen Sie das Pedal, das Ihnen am nächsten ist, in die unterste Position, steigen Sie auf das Pedal und bringen Sie Ihren anderen Fuß über den Rahmen auf das zweite Pedal. Umfassen Sie die Griffe mit beiden Händen und bewegen Sie die Pedale, indem Sie die Griffe zu sich heranziehen oder von sich wegdrücken. Das Gerät funktioniert durch die Zusammenarbeit von Händen und Füßen. Bringen Sie am Ende des Trainings ein Pedal in die unterste Position. Steigen Sie erst mit dem Fuß auf dem obereren Pedal und dann mit dem Fuß auf dem unteren Pedal ab.
- Das Gerät darf nicht im Freien verwendet werden.
- Das Gerät ist ausschließlich für die private Verwendung vorgesehen.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Kinder und Haustiere müssen sich bei der Verwendung in sicherem Abstand vom Gerät befinden. Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen benutzt werden. Um das Gerät muss während der Verwendung mindestens 2 Meter Platz sein.
- Spüren Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Dieses Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Personen ohne Erfahrung oder Kenntnisse verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen werden und die mit der Verwendung verbundenen Gefahren verstehen. Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder dürfen das Gerät nicht unbeaufsichtigt reinigen oder pflegen. Keine heißen Teile berühren. Den Heber und die Knöpfe verwenden.
- Nur für den Heimgebrauch. Max. Gewicht des Anwenders: 110 kg.

WARNUNG!

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen.

SYMBOLE

	Zulassung gemäß geltender Verordnung.
	Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

TECHNISCHE DATEN

Computer

Strecke	0,1–999,9 km
Zeit	0:00–99:59 min
Streckenmesser	0,1–999,9 km
Kalorien	0,1–999,9 kcal
Puls	40–240 Schläge/min
Steuergerät	4-Bit-Mikroprozessor
Batterie	2x 1,5 V AAA
Betriebstemperatur	0 bis 40 °C

BESCHREIBUNG

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmen	1
2	Vorderer Fuß	1
3	Hinterer Fuß	1
4	Endstück, hinterer Fuß	2
5	Schraube, M8 x 70	4
6	Federscheibe	8
7	Hutmutter, M8	4
8	Kurbelarm	2
9 L/R	Pedal	2
10	Endstück, vorderer Fuß	2
11	Sensorkabel	1
12	Zugseil	1
13	Verlängerungskabel	1
14	Schraube, M8 x 16	6
15	Buchse	1
16	Schraube	1
17	Lenkerstange	
18	Unterlegscheibe	1
19	Belastungsregler	1
20	Kabel für Handpulssensor	2
21	Schaumgummigriff	2
22	Endstück, Lenker	2
23	Schraube	4
24	Federscheibe	10

25	Lenker	1
26	Computer	1
27	Scheibe, Ø 8,2 x Ø 20,2	2
28	Sattelstütze	1
29	Drehknopf	1
30	Abdeckung, Lenkerstange	1
31	Abdeckung, Sattelstütze	1
32	Sattel	1
33	Unterlegscheibe	3
34	Nyloc-Mutter, M8	3
35	Schraube, 4,2 x 18 mm	4

ABB. 1

MONTAGE

Batterie

- Den Deckel des Batteriefachs lösen und zwei AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des Computers einlegen (siehe Abbildung unten).
- Kontrollieren, dass die Batterien in der richtigen Richtung eingelegt wurden und die Batteriefedern ordnungsgemäß an den Batterien anliegen.
- Den Deckel des Batteriefachs wieder aufsetzen und sicherstellen, dass er eingerastet ist.
- Bei normaler Verwendung halten die Batterien ca. 1 Jahr.
- Ist das Display unleserlich oder werden nur Teile angezeigt, nehmen Sie die Batterien heraus, warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie sie wieder ein.
- Der Speicher des Trainingscomputers wird gelöscht, wenn die Batterien entfernt werden.

Vorderer und hinterer Fuß

- Den vorderen Fuß (2) vor den Rahmen (1) legen und an den Schraublöchern ausrichten.
- Den vorderen Fuß mit 2 Schrauben, 2 Federscheiben und 2 Hutmuttern an die vordere Halterung am Rahmen montieren.
- Den hinteren Fuß (3) hinter den Rahmen legen und an den Schraublöchern ausrichten.
- Den hinteren Fuß mit 2 Schrauben, 2 Federscheiben und 2 Hutmuttern an die hintere Halterung am Rahmen montieren.

ABB. 2

ACHTUNG!

Die Endstücke des hinteren Fußes können in der Höhe verstellt werden, damit der Heimtrainer stabil auf dem Boden steht.

Pedale

ACHTUNG!

Die Kurbelarme, Pedale, Pedalachsen und Pedalriemen sind mit R für rechts und L für links gekennzeichnet.

1. Die Achse des linken Pedals in das Gewindeloch im linken Kurbelarm stecken. Das Pedal entgegen des Uhrzeigersinns handfest anziehen.

WARNUNG!

Das linke Pedal NICHT im Uhrzeigersinn drehen, da ansonsten das Gewinde zerstört wird.

2. Die Achse des rechten Pedals in das Gewindeloch im rechten Kurbelarm stecken. Das Pedal im Uhrzeigersinn handfest anziehen.

ABB. 3

Sattel, Sattelstütze und Stangenabdeckung

1. Die Stangenabdeckung (31) über das Rahmenrohr schieben.
2. Die Nyloc-Muttern (M8) und Unterlegscheiben (33) vom Sattel (32) entfernen.
3. Den Sattel auf die Sattelstütze setzen und mit den Unterlegscheiben und Nyloc-Muttern befestigen.
4. Die Sattelstütze in die dafür vorgesehene Buchse am Rahmenrohr schieben und den Drehknopf zur Einstellung der Sattelhöhe (29) am Rahmenrohr befestigen. Dazu muss er im Uhrzeigersinn gedreht werden, um die Sattelstütze in der gewünschten Position zu arretieren.

ABB. 4

Lenkerstange, Lenkerstangenabdeckung und Belastungsregler

1. 4 Schrauben und 4 Federscheiben vom Rahmen (1) entfernen.
2. Die Abdeckung der Lenkerstange (30) über die Lenkerstange schieben. Das Zugseil zur Belastungseinstellung durch das Loch in der Lenkerstange führen und durch die eckige Öffnung in der Lenkerstange ziehen.
3. Das Sensorkabel vom Rahmen mit dem Verlängerungskabel des Sensors von der Lenkerstange verbinden.
4. Die Lenkerstange am Rahmen montieren und mit 4 Schrauben und 4 Federscheiben sichern.
5. Die Abdeckung der Lenkerstange über die Lenkerstange nach unten schieben.
6. Die Schraube und die Federscheibe vom Belastungsregler entfernen.
7. Das Ende des Zugseils des Belastungsreglers in den Federhaken am Belastungsregler einführen. Das Zugseil des Belastungsreglers nach oben ziehen und in die Metallhalterung des Belastungsreglers einführen. Den Belastungsregler mit der Schraube und der Federscheibe an der Lenkerstange befestigen.

ABB. 5

Lenker

1. Die Schrauben und Federscheiben von der Lenkerstange entfernen.
2. Die Pulssensorkabel durch das Loch in der Lenkerstange führen und durch das obere Ende der Lenkerstange ziehen.
3. Den Lenker mit den Schrauben und Federscheiben an der Lenkerstange befestigen.

ABB. 6

Computer

1. Die Schrauben vom Computer lösen.
2. Die Pulssensorkabel und das Verlängerungskabel des Sensors mit den Kabeln des Computers verbinden. Die Kabel in die Lenkerstange führen.
3. Den Computer mit den Schrauben auf dem oberen Ende der Lenkerstange befestigen.

ABB. 7

BEDIENUNG

FUNKTIONEN

Automatisch Aus/Ein und Automatik

Der Trainingscomputer ist eingeschaltet, so lange das Gerät verwendet wird. Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Automatische Sequenz

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf „A“ zeigt. Der Trainingscomputer schaltet zwischen der Anzeige der fünf Funktionen um: Geschwindigkeit, Strecke, Zeit, Streckenmesser und Kalorien. Jeder Wert wird 6 Sekunden angezeigt.

Geschwindigkeit

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf „S“ für die aktuelle Geschwindigkeit zeigt.

Strecke

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf „D“ für die zurückgelegte Strecke zeigt.

Zeit

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf „T“ für die Trainingsdauer zeigt.

Gesamtstrecke

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf „O“ für die in allen Trainingseinheiten insgesamt zurückgelegte Strecke zeigt.

Kalorien

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf „C“ für den Kalorienverbrauch zeigt.

Puls

Drücken Sie die Taste, bis ♥ für den Puls angezeigt wird. Zur Messung des Pulses müssen Sie beide Handflächen auf die Messflächen am Lenker legen. Der Puls wird nach 4–5 Sekunden auf dem Display angezeigt.

Zurücksetzen

Die Taste 3 Sekunden gedrückt halten, um alle Werte bis auf den Streckenmesser zurückzusetzen.

ERWÄRMUNG UND COOL-DOWN

Ein gutes Trainingsprogramm sollte eine Erwärmung, das Ausdauertraining und ein Cool-Down enthalten. Führen Sie die gesamte Trainingseinheit mindestens zwei bis drei Mal pro Woche durch und legen Sie dazwischen einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten können Sie das Training auf vier bis fünf Mal pro Woche erhöhen.

Konditionstraining

Das Konditionstraining ist eine Ausdaueraktivität, bei der Sauerstoff über Herz und Lunge zu den Muskeln transportiert wird. Mit dem Konditionstraining kann die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge verbessert werden. Das sogenannte Herz-Kreislauf-System wird jedes Mal trainiert, wenn Sie einen großen Muskel beanspruchen, z. B. die Beine, Arme oder Gesäßmuskeln. Beim Konditionstraining schlägt das Herz schnell und die Atmung ist schwer. Das Konditionstraining ist ein wichtiger Bestandteil eines umfassenden Trainings.

Erwärmung

Die Erwärmung ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainings. Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit einer Erwärmung und dehnen Sie die Muskeln, um sich auf das bevorstehende Training vorzubereiten. Dadurch werden die Blutzirkulation und der Puls erhöht, wodurch mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden kann.

Cool-Down

Führen Sie nach jeder Trainingseinheit ein Cool-Down durch, um Muskelkater vorzubeugen.

Schulterziehen

Ziehen Sie die rechte Schulter zum Ohr und zählen Sie bis eins. Ziehen Sie dann die linke Schulter nach oben, zählen Sie bis eins und senken Sie die rechte Schulter.

ABB. 8

Nackendehnen

Neigen Sie den Kopf für einen Moment nach rechts und spüren Sie die Dehnung in der linken Halsseite. Legen Sie den Kopf dann in den Nacken, strecken das Kinn zur Decke und öffnen den Mund. Neigen Sie den Kopf für einen Moment nach links und lassen Sie den Kopf kurz auf die Brust fallen.

ABB. 9

Seitenstrecken

Strecken Sie die Arme seitlich aus und führen Sie sie über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm so weit wie möglich Richtung Decke und zählen Sie bis eins. Wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.

ABB. 10

Dehnen der Oberschenkelvorderseite

Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand ab, umfassen Sie mit der anderen Hand den rechten Fuß und ziehen Sie ihn nach oben. Ziehen Sie die Ferse zum Gesäß. Zählen Sie bis 15 und wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.

ABB. 11

Dehnen der Oberschenkelinnenseite

Führen Sie im Sitzen die Füße vor dem Körper zusammen, die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an den Körper heran. Drücken Sie die Knie leicht Richtung Boden. Halten Sie die Position und zählen Sie bis 15.

ABB. 12

Zehenstrecken

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne und entspannen Sie dabei Rücken und Schultern, während Sie sich Richtung Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich, halten Sie die Position und zählen Sie dabei bis 15.

ABB. 13

Dehnen der Oberschenkelrückseite

Strecken Sie im Sitz das rechte Bein. Legen Sie die linke Fußsohle gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Zehen. Halten Sie die Position und zählen Sie bis 15. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

ABB. 14

Dehnen der Wade/Achillessehne

Stützen Sie mit beiden Händen gegen die Wand und stellen Sie das linke Bein vor das rechte Bein. Strecken Sie dabei die Arme nach vorn. Strecken Sie das rechte Bein durch, der linke Fuß steht auf dem Boden. Beugen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie die Hüfte in Richtung Wand bewegen. Halten Sie die Position, zählen Sie bis 15 und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

ABB. 15

TURVALLISUUSOHJEET



- Loukkaantumisten välttämiseksi sinun on lämmiteltävä koko kehosi ennen kuin aloitat harjoittelun. Katso lämmittelyä ja jäähdyttelyä koskeva osio. Harjoituksen jälkeen suositellaan rentoutumista jäähdyttelyksi.
- Tarkista ennen käyttöä, että kaikki osat ovat ehjiä ja että ne on koottu oikein. Aseta laite tasaiselle alustalle. Suosittelemme, että käytät laitteen alla mattoa tai muuta peittävää materiaalia.
- Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita. Älä käytä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni johonkin laitteen osaan.
- Älä tee muita kuin näissä ohjeissa kuvattuja huolto- tai säätötoimenpiteitä. Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos vika ilmenee. Ota yhteys valtuutettuun huoltoliikkeeseen.
- Ole varovainen astuessasi polkimille tai poistuessasi polkimilta ja käytä aina kahvoja tukena. Polje sinua lähimpänä oleva poljin alimpaan asentoon, astu polkimen päälle, vie toinen jalka rungon yli ja aseta jalka toisen polkimen päälle. Tartu käsilläsi kahvoihin ja käynnistä polkimet vetämällä kahvoja itseäsi kohti tai työntämällä niitä pois päin. Käytä sitten laitteita antamalla käsien ja jalkojen tehdä yhteistyötä. Kun olet lopettanut harjoittelun, jätä yksi poljin alimpaan asentoon ja astu alas ensin korkeimmalla polkimella ja sitten toisella jalalla.
- Älä käytä laitetta ulkona.
- Laite on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön.
- Laite on tarkoitettu yhden henkilön käyttöön kerrallaan.

- Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä, kun käytät laitetta. Laite on tarkoitettu vain aikuisille. Jätä vähintään 2 metriä vapaata tilaa laitteen ympärille, kun se on käytössä.
- Jos sinulla on rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Tätä tuotetta voivat käyttää lapset 8 vuoden iästä alkaen ja henkilöt, joilla on fyysinen tai psyykinen toimintarajoitus tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa, edellyttäen, että heitä valvotaan tai opastetaan tuotteen turvallisessa käytössä ja että he ymmärtävät tuotteen käyttöön liittyvät riskit. Älä anna lasten leikkiä laitteella. Älä anna lasten puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa. Älä koske kuumiin osiin. Käytä kahvoja ja painikkeita.
- Vain kotikäyttöön. Käyttäjän enimmäispaino: 110 kg.

VAROITUS!

Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on terveysongelmia. Lue kaikki käyttöohjeet ennen harjoitusvälineiden käyttöä.

SYMBOLIT

	Hyväksytty voimassa olevien direktiivien mukaisesti.
	Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

TEKNISET TIEDOT

Tietokone

Etäisyys	0,1-999,9 km
Aika	0:00-99:59 min
Matkamittari	0,1-999,9 km
Kalorit	0,1-999,9 kcal
Syke	40-240 1/min
Ohjausyksikkö	4-bittinen mikroprosessori
Paristo	2 x 1,5 V AAA
Käyttölämpötila	0...40 °C

KUVAUS

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Kehys	1
2	Etujalka	1
3	Takajalka	1
4	Päätykappale, takajalka	2
5	Ruuvi M8 x 70	4
6	Jousialuslevy	8
7	Hattumutteri M8	4
8	Kampi	2
9 L/R	Poljin	2
10	Päätykappale, etujalka	2
11	Anturikaapeli	1
12	Vastusvaijeri	1
13	Jatkojohto	1
14	Ruuvi M8 x 16	6
15	Holkki	1
16	Ruuvi	1
17	Ohjaustanko	
18	Laatta	1
19	Vastuksen säädin	1
20	Sykeanturin kaapeli	2
21	Vaahtokumikahva	2
22	Päätykappale, ohjaustanko	2
23	Ruuvi	4
24	Jousialuslevy	10
25	Ohjaustanko	1
26	Tietokone	1
27	Aluslevy $\varnothing 8,2 \times \varnothing 1 \times 20,2$	2
28	Satulatulppa	1
29	Nuppi	1
30	Suojus, ohjauspylväs	1
31	Suojus, satulatulppa	1

32	Satula	1
33	Laatta	3
34	Nylock-mutteri M8	3
35	Ruuvi 4,2 x 18 mm	4

KUVA 1

ASENNUS

Paristo

1. Irrota paristokotelon kansi ja aseta kaksi AAA-paristoa tietokoneyksikön takaosassa olevaan paristolokeroon, ks. kuva alla.
2. Varmista, että paristojen napaisuus on oikea ja että paristojouset ovat kunnolla kosketuksissa paristoihin.
3. Aseta paristokotelon kansi takaisin paikalleen ja tarkista, että se on kiinnitetty tukevasti.
4. Pariston käyttöikä on noin 1 vuosi normaalikäytössä.
5. Jos näyttö ei ole luettavissa tai näytössä näkyy vain osia, poista paristot, odota 15 sekuntia ja aseta ne takaisin.
6. Harjoitustietokoneen muisti tyhjenetään, kun paristot poistetaan.

Etu- ja takajalka

1. Aseta etujalka (2) rungon (1) eteen ja sovita ruuvireiät.
2. Kiinnitä etujalka rungon etukiinnikkeeseen 2 ruuvilla, 2 jousialuslevyllä ja 2 hattumutterilla.
3. Aseta takajalka (3) rungon taakse ja sovita ruuvireiät.
4. Kiinnitä takajalka rungon takakiinnikkeeseen 2 ruuvilla, 2 jousialuslevyllä ja 2 hattumutterilla.

KUVA 2

HUOM!

Takajalan päätykappaletta voidaan säätää korkeussuunnassa, jotta kuntopyörä pysyy vakaasti pystyssä.

Polkimet

HUOM!

Kammet, polkimet, poljinakselit ja poljihihnat on merkitty merkinnällä R oikealle ja L vasemmalle.

1. Työnnä vasemman polkimen akseli vasemmassa kampiakselissa olevaan kierteitettyyn reikään. Kierrä poljinta vastapäivään käsin.

WARNING!

ÄLÄ käännä vasenta poljinta myötäpäivään, sillä se tuhoaa kierteet.

2. Työnnä oikean polkimen akseli vasemmassa kampiakselissa olevaan kierteitettyyn reikään. Kierrä poljinta myötäpäivään käsin.

KUVA 3

Satula, satulatolppa ja tolpan suojus

1. Pujota tolpan suojus (31) alas runkoputken päälle.
2. Irrota nyloc-mutterit M8 ja aluslevyt (33) satulasta (32).
3. Aseta satula istuintolpan päälle ja kiinnitä satula aluslevyillä ja nyloc-muttereilla.
4. Aseta satulatolppa runkoputkessa satulatolpan holkkiin ja kiinnitä satulan korkeuden säätönuppi (29) runkoputkeen kiertämällä sitä myötäpäivään, jotta satulatolppa lukittuu haluttuun asentoon.

KUVA 4

Ohjauspylväs, ohjauspylvään suojus ja vastuksen säätölaitteet

1. Irrota 4 ruuvia ja 4 jousialuslevyä rungosta (1).
2. Työnnä ohjauspylvään suojus (30) ohjauspylvään päälle. Työnnä vastuksen säätövaijeri ohjauspylväessä olevan reiän läpi ja vedä se ulos ohjauspylväessä olevan neliönmuotoisen reiän läpi.
3. Kytke rungosta tuleva anturikaapeli ohjauspylvästä tulevaan anturin jatkokaapeliin.
4. Kiinnitä ohjauspylväs runkoon 4 ruuvilla ja 4 jousialuslevyllä.
5. Työnnä ohjauspylvään suojus ohjauspylvään päälle.
6. Irrota ruuvi ja jousialuslevy vastuksen säätimestä.
7. Pujota vaijerin pää vastuksen säätövaijerin jousikoukkuun. Vedä vastuksen säätönupin vaijeria ylöspäin ja aseta se vastuksen säätövaijerin metallikiinnikkeeseen. Kiinnitä vastuksen säädin ohjauspylväeseen ruuvilla ja jousialuslevyillä.

KUVA 5

Ohjaustanko

1. Irrota ruuvit ja jousialuslevyt ohjauspylvästä.
2. Työnnä sykeanturin kaapelit ohjauspylväessä olevan reiän läpi ja vedä ne ulos ohjauspylväessä olevan neliönmuotoisen reiän läpi.
3. Kiinnitä ohjaustanko ohjauspylväeseen ruuveilla ja jousialuslevyillä.

KUVA 6

Tietokone

1. Löysää ruuvit tietokoneesta.
2. Liitä sykeanturin kaapelit ja anturin jatkokaapeli tietokoneen kaapeleihin. Työnnä kaapelit ohjauspylväeseen.
3. Kiinnitä tietokone ohjauspylvään yläpäähän ruuveilla.

KUVA 7

KÄYTTÖ

TOIMINNOT

Auto On/Off & Auto

Harjoitustietokone on aina päällä, kun laitetta käytetään. Kun harjoitustietokone on ollut 4 minuuttia käyttämättömänä, se kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Automaattinen skannaus

Paina painiketta, kunnes nuoli osoittaa kohtaan A. Harjoitustietokone vaihtaa 5 toiminnon näyttämisen välillä: Nopeus, matka, aika, matkamittari ja kalorit. Kukin arvo näytetään 6 sekunnin ajan.

Nopeus

Paina painiketta, kunnes nuoli osoittaa kohtaan S, jolloin nykyinen nopeus tulee näkyviin.

Etäisyys

Paina painiketta, kunnes nuoli osoittaa kohtaan D, jolloin matka tulee näkyviin.

Aika

Paina painiketta, kunnes nuoli osoittaa kohtaan T, jolloin aika tulee näkyviin.

Kuljettu kokonaismatka

Paina painiketta, kunnes nuoli osoittaa kohtaan O, jolloin kuljettu kokonaismatka tulee näkyviin.

Kalorit

Paina painiketta, kunnes nuoli osoittaa kohtaan C, jolloin kulutetut kalorit tulevat näkyviin.

Syke

Paina painiketta, kunnes näyttöön ilmestyy ♥, jolloin sykkeesi näytetään lyönteinä minuutissa. Kun mittaat sykettäsi, aseta molemmat kämmenet ohjaustangon mittauspintoja vasten. Syke näkyy näytössä 4-5 sekunnin kuluttua

Palautus

Pidä painiketta painettuna yli 3 sekuntia nollataksesi kaikki arvot matkamittaria lukuun ottamatta.

LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Hyvään harjoitusohjelmaan tulisi sisältyä lämmittely, kuntoliikunta ja jäähdyttely. Suorita koko ohjelma vähintään kahdesta kolmeen kertaa viikossa siten, että harjoitusten väliillä on lepopäiviä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoittelua neljään tai viiteen kertaan viikossa.

Kuntoharjoittelu

Kuntoharjoittelu on pitkäkestoista toimintaa, jossa happea kuljetetaan lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Kuntoharjoittelu parantaa sydämen ja keuhkojen kapasiteettia. Kuntoharjoittelua tehdään aina, kun harjoitat suuria lihaksia, kuten jalkoja, käsiä tai pakaralihaksia. Kun harrastat kuntoliikuntaa, sydämesi lyö nopeasti ja hengität raskaasti. Kuntoharjoittelu on tärkeä osa kokonaisharjoittelua.

Lämmittely

Lämmittely on tärkeä osa kaikkea harjoittelua. Aloita aina jokainen harjoitus lämmittelemällä ja venyttelemällä kehoasi tulevia vaikeampia harjoituksia varten. Tämä kiihdyttää verenkiertoa ja sykettä, jolloin lihakset saavat enemmän happea.

Jäähdyttely

Jäähdyttely jokaisen harjoituksen päätteeksi, jotta väsyneet lihakset eivät kipeytyisi.

Hartioiden nosto

Nosta oikeaa olkapäätäsi korvaa kohti ja laske yhteen. Nosta sitten vasenta olkapäätä ja laske yhteen laskiessasi oikeaa olkapäätä.

KUVA 8

Niskan venytys

Käännä päätäsi hetkeksi oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella, kallista sitten päätäsi taaksepäin, nosta leuka kohti kattoa ja avaa suu. Käännä päätäsi hetkeksi vasemmalle ja anna sitten pään laskeutua hetkeksi rintakehälle.

KUVA 9

Kyljen venytys

Ojenna kädet sivuille ja nosta ne pään yläpuolelle. Ojenna oikea käsivarsi niin pitkälle kuin pystyt kohti kattoa ja laske yhteen. Toista vasemmalla puolella.

KUVA 10

Reiden etuosan venytys

Pidä vasenta kättä seinää vasten, ojenna toinen käsi taaksepäin ja vedä oikeaa jalkaa ylöspäin. Vedä kantapäätä kohti pakaraa. Laske 15:een ja toista vasemmalla puolella

KUVA 11

Reiden sisäpuolen venytys

Istu jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Vedä jalkoja mahdollisimman lähelle haarojasi. Paina polvet varovasti lattiaan. Pidä ja laske 15:een.

KUVA 12

Varvasvenytykset

Kumarru hitaasti eteenpäin vyötäröltä ja anna selän ja hartioiden rentoutua, kun kurottaudut kohti varpaita. Ojenna niin pitkälle kuin pystyt ja pidä samalla laskien 15:een.

KUVA 13

Reiden takapuolen venytys

Ojenna oikea jalka. Aseta vasemman jalan pohja oikean reiden sisäpuolta vasten. Venytä mahdollisimman pitkälle kohti varpaita. Pidä ja laske 15:een. Rentoudu ja toista vasemmalla jalalla.

KUVA 14

Pohkeen/kantapään venyttely

Nojaa seinää vasten niin, että vasen jalka on oikean jalan edessä ja kädet ovat ojennettuina edessäsi. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattialla. Taivuta sitten vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin siirtämällä lantiota kohti seinää. Pidä ja toista toisella puolella ja laske 15:een.

KUVA 15



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Vous devez échauffer l'ensemble du corps avant l'entraînement afin d'éviter les blessures. Reportez-vous à la section échauffement et récupération. Après une séance, nous vous conseillons de vous reposer pour récupérer.
- Vérifiez qu'aucune pièce n'est endommagée et qu'elles sont toutes correctement montées avant utilisation. Installez l'appareil sur une surface plane avant utilisation. Nous vous conseillons de placer un tapis de sol ou autre matériau de protection sous l'appareil.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans une pièce de l'équipement.
- N'effectuez aucun entretien ou réglage autre que ceux décrits dans les présentes consignes. En cas de dysfonctionnement, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Contactez un réparateur agréé.
- Soyez prudent lorsque vous montez sur les pédales ou en descendez, et tenez-vous toujours aux poignées. Appuyez sur la pédale la plus proche de vous jusqu'en bas, montez sur la pédale et passez l'autre jambe au-dessus du cadre pour venir poser le pied sur l'autre pédale. Tenez les poignées avec les mains et actionnez les pédales en tirant les poignées vers vous ou en les repoussant. Utilisez ensuite l'équipement en coordonnant vos mains et vos pieds. Lorsque vous avez terminé la séance, laissez le pied sur la pédale en position basse, descendez en commençant par le pied sur la pédale la plus haute.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage domestique.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé par une personne à la fois.
- Éloignez les enfants et animaux domestiques à une distance de sécurité de l'appareil lorsqu'il est utilisé. L'appareil est destiné uniquement aux adultes. Laissez un espace libre d'au moins 2 mètres autour de l'appareil lorsqu'il est utilisé.
- Si vous ressentez des douleurs dans la poitrine, des nausées, des vertiges ou si vous avez des difficultés à respirer, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin avant de reprendre.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que par les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou des personnes manquant d'expérience et de connaissances, à condition de les encadrer ou de leur indiquer comment utiliser l'appareil en toute sécurité et de leur faire comprendre les risques associés à son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Ne laissez pas les enfants nettoyer ou entretenir l'appareil sans surveillance. Ne touchez pas les pièces chaudes. Utilisez la poignée et les boutons.
- Réservé à une utilisation domestique. Poids maximal de l'utilisateur : 110 kg.

ATTENTION !

Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer un programme de fitness. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Lisez toutes les consignes avant d'utiliser un appareil de fitness.

PICTOGRAMMES

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Console

Distance	0,1-999,9 km
Temps	0:00-99:59 min
Odomètre	0,1-999,9 km
Calories	0,1-999,9 kcal
Fréquence cardiaque	40-240 batt./min
Unité de commande	Microprocesseur 4 bits
Pile	2 x 1,5 V AAA
Température de service	0 à 40 °C

DESCRIPTION

N°	Description	Quantité
1	Cadre	1
2	Pied avant	1
3	Pied arrière	1
4	Embout du pied arrière	2
5	Vis, M8 x 70	4
6	Rondelle à ressort	8
7	Écrou borgne M8	4
8	Manivelle	2
9 G/D	Pédale	2
10	Embout du pied avant	2
11	Câble du capteur	1
12	Câble de charge	1
13	Rallonge	1
14	Vis, M8 x 16	6
15	Coussinet	1
16	Vis	1
17	Tube de direction	
18	Rondelle plate	1
19	Levier de charge	1
20	Câble du capteur de fréquence cardiaque	2
21	Manchon en caoutchouc mousse	2
22	Embout, guidon	2
23	Vis	4
24	Rondelle à ressort	10

25	Guidon	1
26	Console	1
27	Rondelle Ø 8,2 x Ø 20,2	2
28	Tige de selle	1
29	Molette	1
30	Cache, tube de direction	1
31	Cache, tige de selle	1
32	Selle	1
33	Rondelle plate	3
34	Écrou Nyloc M8	3
35	Vis, 4,2 x 18 mm	4

FIG. 1

INSTALLATION

Pile

1. Enlevez le couvercle des piles et installez deux piles AAA dans le logement, à l'arrière de la console, voir l'illustration ci-dessous.
2. Vérifiez que les piles sont dans le bon sens et que les ressorts assurent un bon contact avec les piles.
3. Remettez le couvercle en place et vérifiez qu'il est bien enclenché.
4. La durée de vie des piles est d'environ 1 an avec une utilisation normale.
5. Si l'écran est illisible ou si l'affichage est partiel, sortez les piles, attendez 15 secondes et remettez-les en place.
6. La mémoire de la console est effacée lorsque les piles sont enlevées.

Pieds avant et arrière

1. Placez le pied avant (2) devant le cadre (1), en face des trous de vis.
2. Fixez le pied avant sur la fixation avant du cadre à l'aide de 2 vis, 2 rondelles à ressort et 2 écrous borgnes.
3. Placez le pied arrière (3) derrière le cadre, aligné sur les trous de vis.
4. Fixez le pied arrière sur la fixation arrière du cadre à l'aide de 2 vis, 2 rondelles et 2 écrous borgnes.

FIG. 2

REMARQUE !

L'embout du pied arrière peut être réglé en hauteur afin d'assurer la stabilité du vélo sur le sol.

Pédales

REMARQUE !

Les manivelles, les pédales, les axes des pédales et les courroies sont repérés par un R pour la droite et un L pour la gauche.

1. Insérez l'axe de la pédale de gauche dans le trou fileté de la manivelle gauche. Vissez la pédale à la main dans le sens antihoraire.

ATTENTION !

NE TOURNEZ PAS la pédale dans le sens horaire : vous risqueriez d'endommager le filet.

2. Insérez l'axe de la pédale de droite dans le trou fileté de la manivelle droite. Vissez la pédale à la main dans le sens horaire.

FIG. 3

Selle, tige de selle et cache

1. Enfilez le cache (31) sur le tube de la selle.
2. Enlevez les écrous Nyloc M8 et les rondelles (33) de la selle (32).
3. Placez la selle sur la tige et fixez la selle avec des rondelles et des écrous Nyloc.
4. Placez le manchon de la tige de la selle sur le tube de la selle et installez le bouton de réglage de la hauteur (29) sur le tube du cadre en le tournant dans le sens antihoraire afin de bloquer la tige à la hauteur souhaitée.

FIG. 4

Tube de direction, cache du tube de direction et commande de la charge

1. Enlevez les 4 vis et les 4 rondelles à ressort du cadre (1).
2. Faites passer le cache (30) par-dessus le tube de direction. Insérez le câble de réglage de la charge dans le trou du tube de direction et tirez-le par le trou carré du tube.
3. Raccordez le câble du capteur du câble à la rallonge du capteur provenant du tube de direction.
4. Montez le tube de direction sur le cadre avec 4 vis et 4 rondelles à ressort.
5. Faites descendre le cache le long du tube de direction.
6. Enlevez la vis et la rondelle à ressort de la commande de charge.
7. Insérez l'extrémité du câble sur la commande de charge, dans le crochet du câble de réglage de la charge. Tirez le câble du bouton de réglage de la charge vers le haut et insérez-le dans la fixation métallique du câble de réglage de la charge. Fixez la commande de charge sur le tube de direction à l'aide de la vis et de la rondelle.

FIG. 5

Guidon

1. Enlevez les vis et les rondelles à ressort du tube de direction.
2. Insérez le câble du capteur de fréquence cardiaque dans le trou du tube de direction et tirez-le par le haut du tube.
3. Fixez la commande sur le tube de direction à l'aide des vis et rondelles.

FIG. 6

Console

1. Enlevez les vis de la console.
2. Raccordez les câbles du capteur de fréquence cardiaque et la rallonge du capteur aux câbles de la console. Faites passer les câbles dans le tube de direction.
3. Fixez la console en haut du tube de direction à l'aide des vis.

FIG. 7

UTILISATION

FONCTIONS

Auto On/Off et mode Auto

La console reste allumée tant que l'appareil est utilisé. Au bout de 4 minutes d'inactivité, la console s'éteint automatiquement.

Scannage automatique

Appuyez sur la touche pour amener la flèche sur « A ». La console bascule entre 5 fonctions : Vitesse, distance, temps, odomètre et calories. Chaque valeur s'affiche pendant 6 secondes.

Vitesse

Appuyez sur la touche pour amener la flèche sur « S » afin d'afficher la vitesse actuelle.

Distance

Appuyez sur la touche pour amener la flèche sur « D » afin d'afficher la distance parcourue.

Temps

Appuyez sur la touche pour amener la flèche sur « T » afin d'afficher le temps écoulé.

Distance totale

Appuyez sur la touche pour amener la flèche sur « O » afin d'afficher la distance totale parcourue avec le vélo.

Calories

Appuyez sur la touche pour amener la flèche sur « C » afin d'afficher les calories brûlées.

Fréquence cardiaque

Appuyez sur la touche afin ♥ d'afficher votre fréquence cardiaque. Lorsque vous mesurez votre fréquence cardiaque, vous devez placer les deux paumes de vos mains sur la surface de mesure du guidon. La fréquence cardiaque s'affiche à l'écran au bout de 4 à 5 secondes.

Réinitialisation

Maintenez l'appui sur la touche pendant plus de 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs, à l'exception de l'odomètre.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Un bon programme d'exercice doit inclure l'échauffement, l'entraînement et la récupération. Exécutez le programme au moins deux à trois fois par semaine, avec un jour de repos entre chaque séance. Lorsque vous vous serez entraîné pendant quelques mois, vous pourrez augmenter le rythme à quatre à cinq fois par semaine.

Fitness

Le fitness est une activité soutenue au cours de laquelle l'oxygène est amené aux muscles via le cœur et les poumons. Le fitness vous permet d'améliorer vos capacités cardiaques et pulmonaires. Vous améliorez votre condition physique chaque fois que vous faites travailler des grands muscles, comme les muscles des jambes, des bras et les fessiers. Lorsque vous pratiquez une activité physique, votre cœur bat plus vite et vous respirez plus profondément. Le fitness est une partie importante de l'activité physique en général.

Échauffement

L'échauffement est une partie importante de toutes les activités physiques. Commencez toujours chaque séance d'entraînement par un échauffement et des étirements pour préparer votre corps. Vous augmentez ainsi la circulation sanguine et la fréquence cardiaque, ce qui permet d'apporter plus d'oxygène aux muscles.

Récupération

Récupérez à la fin de chaque séance afin de réduire la sensibilité des muscles fatigués.

Roulement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille droite et comptez jusqu'à un. Soulevez ensuite l'épaule gauche et comptez jusqu'à un pendant que vous soulevez l'épaule droite.

FIG. 8

Étirement de la nuque

Inclinez la tête vers la droite, tenez un moment et ressentez l'étirement sur le côté gauche du cou. Inclinez ensuite la tête en arrière en ouvrant la bouche. Inclinez la tête vers la gauche, puis laissez partir la tête vers la poitrine et tenez un moment.

FIG. 9

Étirement des obliques

Tirez les bras sur les côtés et amenez-les au-dessus de la tête. Tirez le bras droit au maximum vers le haut et comptez jusqu'à un. Faites la même chose à gauche.

FIG. 10

Étirement de l'avant des cuisses

Appuyez-vous au mur avec votre main gauche, amenez l'autre main vers l'arrière pour soulever votre pied droit. Montez le pied contre le fessier. Comptez jusqu'à 15 et faites la même chose côté gauche.

FIG. 11

Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous les pieds face-à-face et les genoux vers l'extérieur. Approchez les pieds de votre entrejambe autant que vous le pouvez. Appuyez doucement sur les genoux vers le sol. Maintenez la position et comptez jusqu'à 15.

FIG. 12

Étirement du dos

Penchez-vous lentement vers l'avant vers vos orteils en supprimant toute tension dans le dos et les épaules. Allez aussi loin que vous pouvez et comptez jusqu'à 15.

FIG. 13

Étirement de l'arrière des cuisses

Étendez la jambe droite. Placez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Avancez vers vos orteils le plus possible. Maintenez la position et comptez jusqu'à 15. Détendez-vous et faites la même chose avec la jambe gauche.

FIG. 14

Étirement des mollets/des tendons

Plaquez les mains contre un mur avec la jambe gauche devant la droite, les bras tendus devant vous. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol. Fléchissez ensuite la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en amenant les hanches en direction du mur. Maintenez la position et faites la même chose de l'autre côté. Comptez jusqu'à 15.

FIG. 15



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Om blessures te voorkomen, moet u voor de training het hele lichaam een warming-up geven. Zie de informatie over warming-up en cooling-down. Na de training wordt ontspanning aanbevolen als cooling-down.
- Controleer voor gebruik of alle onderdelen vrij zijn van beschadigingen en correct zijn gemonteerd. Plaats het toestel op een vlakke ondergrond alvorens het te gebruiken. Wij raden u aan een mat of ander bedekkingsmateriaal onder het toestel te gebruiken.
- Draag geschikte kleding en schoeisel. Draag geen kleding die aan een onderdeel van de apparatuur kan blijven haken.
- Voer geen onderhoud of afstellingen uit anders dan beschreven in deze handleiding. Stop onmiddellijk met het gebruik van het toestel als zich een storing voordoet. Neem contact op met een erkend reparatiebedrijf.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen en gebruik altijd de handgrepen als steun. Trap het pedaal dat zich het dichtst bij u bevindt in de laagste stand, stap op het pedaal en breng uw andere been over het frame en zet uw voet op het andere pedaal. Pak de handgrepen met uw handen vast en breng de pedalen in beweging door de handgrepen naar u toe te trekken of van u af te duwen. Gebruik het toestel vervolgens door uw handen en voeten te laten samenwerken. Wanneer u klaar bent met trainen, laat u één pedaal in de laagste stand staan en stapt u eerst af met de voet op het hoogste pedaal en daarna met de andere voet.
- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Het toestel is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Het apparaat is bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Houd kinderen en huisdieren op een veilige afstand als het toestel in gebruik is. Het apparaat is alleen bedoeld voor volwassenen. Zorg dat er ten minste 2 meter vrije ruimte is rond het toestel wanneer het in gebruik is.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of ademhalingsproblemen krijgt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts voordat u verder gaat.
- Dit product kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met een fysieke, sensorische of mentale beperking of personen die onvoldoende kennis of ervaring hebben, mits er toezicht wordt gehouden of er instructies worden gegeven voor het veilige gebruik van het product en zij de risico's begrijpen die samenhangen met het gebruik. Kinderen mogen niet met het product spelen. Laat kinderen het product niet zonder toezicht reinigen of onderhouden. Raak hete oppervlakken niet aan. Gebruik de handgreep en de knoppen.
- Uitsluitend voor thuisgebruik. Max. gewicht voor gebruikers: 110 kg.

WAARSCHUWING!

Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar of gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies voordat u een trainingsapparaat gebruikt.

SYMBOLEN

	Goedgekeurd volgens de toepasselijke richtlijnen.
	Voer kapotte producten af overeenkomstig de geldende regelgeving.

TECHNISCHE GEGEVENS

Computer

Afstand	0,1-999,9 km
Tijd	0:00-99:59 min.
Afstandmeter	0,1-999,9 km
Calorieën	0,1-999,9 kcal
Hartslag	40-240 slagen/min.
Regeleenheid	4-bits microprocessor
Batterij	2 x 1,5 V AAA
Bedrijfstemperatuur	0°C tot 40°C

BESCHRIJVING

Nr.	Beschrijving	Aantal
1	Frame	1
2	Voorste voet	1
3	Achterste voet	1
4	Eindstuk voor achterste voet	2
5	Schroef M8 x 70	4
6	Veerring	8
7	Dopmoer M8	4
8	Crank	2
9 L/R	Pedaal	2
10	Eindstuk voor voorste voet	2
11	Sensorkabel	1
12	Weerstandskabel	1
13	Verlengkabel	1
14	Schroef M8 x 16	6
15	Bus	1
16	Schroef	1
17	Stuurstang	
18	Platte ring	1
19	Weerstandregelaar	1
20	Kabel voor handpolssensor	2
21	Handgreep van schuimrubber	2
22	Eindstuk, stuur	2
23	Schroef	4
24	Veerring	10

25	Stuur	1
26	Computer	1
27	Ring \varnothing 8,2 x \varnothing 20,2	2
28	Zadelpen	1
29	Draaiknop	1
30	Afdekking, stuurstang	1
31	Afdekking, zadelpen	1
32	Zadel	1
33	Platte ring	3
34	Nyloc-borgmoer M8	3
35	Schroef 4,2 x 18 mm	4

AFB. 1

INSTALLATIE

Batterij

- Maak het batterijdeksel los en plaats twee AAA-batterijen in het batterijvak aan de achterkant van de computer, zie onderstaande afbeelding.
- Controleer of de batterijen in de juiste richting liggen en of de batterijveren goed contact maken met de batterijen.
- Plaats het batterijdeksel terug en controleer of het goed vastzit.
- De levensduur van de batterij is ongeveer 1 jaar bij normaal gebruik.
- Als het display onleesbaar is of slechts delen worden getoond, verwijder dan de batterijen, wacht 15 seconden en plaats ze terug.
- Het geheugen van de trainingscomputer wordt gewist wanneer de batterijen worden verwijderd.

Voorste en achterste voet

- Plaats de voorste voet (2) voor het frame (1) en pas de schroefgaten aan.
- Bevestig de voorste voet aan de voorste bevestiging op het frame met 2 schroeven, 2 veerringen en 2 dopmoeren.
- Plaats de achterste voet (3) achter het frame en pas de schroefgaten aan.
- Bevestig de achterste voet aan de achterste bevestiging op het frame met 2 schroeven, 2 veerringen en 2 dopmoeren.

AFB. 2

LET OP!

De uiteinden van de achterste voet kunnen in hoogte worden versteld om ervoor te zorgen dat de hometrainer stabiel op de grond staat.

Pedalen

LET OP!

De crankarmen, pedalen, pedaallassen en pedaalliemen zijn gemerkt met R voor rechts en L voor links.

1. Steek de as van het linker pedaal in het gat met schroefdraad in de linker crankarm. Draai het pedaal met de hand vast tegen de wijzers van de klok in.

WAARSCHUWING!

Draai het linker pedaal NIET met de klok mee, dit zal de schroefdraad vernielen.

2. Steek de as van het linker pedaal in het gat met schroefdraad in de rechter crankarm. Draai het pedaal met de hand vast met de wijzers van de klok mee.

AFB. 3

Zadel, zadelpen en zadelpenbevestiging

1. Schuif de zadelpenbevestiging (31) omlaag over de framebuis.
2. Verwijder de nyloc-moeren M8 en de sluitringen (33) van het zadel (32).
3. Plaats het zadel boven op de zadelpen en zet het zadel vast met ringen en nyloc-moeren.
4. Plaats de zadelpen in de zadelpenbus op de framebuis en bevestig de zadelhoogteverstelknop (29) aan de framebuis door deze met de klok mee te draaien om de zadelpen in de gewenste stand vast te zetten.

AFB. 4

Stuurstang, stuurstangbevestiging en weerstandsregelaar

1. Verwijder 4 schroeven en 4 veerringen van het frame (1).
2. Schuif de stuurstangbevestiging (30) over de stuurstang. Steek de kabel voor de weerstandsregeling door het gat in de stuurstang en trek hem naar buiten door het vierkante gat in de stuurstang.
3. Verbind de sensor kabel van het frame met de sensorverlengkabel van de stuurstang.
4. Plaats de stuurstang op het frame en zet hem vast met 4 schroeven en 4 veerringen.
5. Schuif de stuurstangbevestiging omlaag langs de stuurstang.
6. Verwijder de schroef en de veering van de weerstandsregelaar.
7. Steek het uiteinde van de kabel van de weerstandsregelaar in de veerhaak voor de weerstandsregelaar. Trek de kabel van de weerstandsregelaar omhoog en steek hem in de metalen bevestiging op de weerstandsregelaar. Bevestig de weerstandsregelaar aan de stuurstang met de schroef en de veering.

AFB. 5

Stuur

1. Verwijder de schroeven en de veerringen van de stuurstang.
2. Steek de polssensorkabels door het gat in de stuurstang en trek ze naar buiten via het bovenste uiteinde van de stuurstang.
3. Bevestig het stuur op de stuurstang met de schroeven en de veerringen.

AFB. 6

Computer

1. Draai de schroeven van de computer los.
2. Sluit de kabels van de polssensor en de verlengkabel van de sensor aan op de kabels van de computer. Steek de kabels in de stuurstang.
3. Bevestig de computer bovenop het bovenste uiteinde van de stuurstang met de schroeven.

AFB. 7

GEBRUIK

FUNCTIES

Auto On/Off & Auto

De trainingscomputer is altijd ingeschakeld zolang het apparaat wordt gebruikt. Na 4 minuten inactiviteit schakelt de trainingscomputer automatisch uit.

Automatisch scannen

Druk op de toets totdat de pijl naar "A" wijst. De trainingscomputer schakelt tussen het weergeven van 5 functies: Snelheid, afstand, tijd, afstandsmeter en calorieën. Elke waarde wordt gedurende 6 seconden weergegeven.

Snelheid

Druk op de toets totdat de pijl naar "S" wijst om de huidige snelheid weer te geven.

Afstand

Druk op de knop totdat de pijl naar "D" wijst om de afstand aan te geven die u hebt gefietst.

Tijd

Druk op de toets totdat de pijl naar "T" wijst om aan te geven hoe lang u getraind hebt.

Totale afstand

Druk op de knop totdat de pijl naar "O" wijst om de totale afstand weer te geven die u op de hometrainer hebt gefietst.

Calorieën

Druk op de toets totdat de pijl naar "C" wijst om het calorieverbruik weer te geven.

Hartslag

Druk op de toets totdat ♥ wordt weergegeven om uw hartslag te tonen. Wanneer u uw hartslag meet, plaatst u beide handpalmen tegen de meetvlakken op het stuur. De hartslag wordt na 4-5 seconden op het display getoond.

Resetten

Houd de toets langer dan 3 seconden ingedrukt om alle waarden behalve de afstandsmeter te resetten.

WARMING-UP EN COOLING-DOWN

Een goed trainingsprogramma moet een warming-up, een conditietraining en een cooling-down omvatten. Doe het hele programma ten minste twee tot drie keer per week met een dag rust tussen de sessies. Na een paar maanden kunt u uw training opvoeren tot vier à vijf keer per week.

Conditietraining

Conditietraining is een langdurige activiteit waarbij zuurstof via het hart en de longen naar de spieren wordt getransporteerd. Conditietraining verbetert de capaciteit van uw hart en longen. U traint uw conditie elke keer dat u een grote spier traint, zoals uw been-, arm- of zitspieren. Als u conditietraining doet, slaat uw hart snel en ademt u zwaar. Conditietraining is een belangrijk onderdeel van de algehele training.

Warming-up

De warming-up is een belangrijk onderdeel van elke training. Begin elke training altijd met een warming-up en stretch uw lichaam voor de komende training. Op die manier verhoogt u de bloedcirculatie en de hartslag, waardoor meer zuurstof naar de spieren kan worden getransporteerd.

Cooling down

Verminder de inspanning aan het einde van elke training om de pijn in de vermoeide spieren te verminderen.

Schouder omhoog brengen

Breng uw rechterschouder naar uw oor en tel tot één. Breng dan uw linkerschouder omhoog en tel tot één terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

AFB. 8

Nek stretchen

Buig uw hoofd even naar rechts en voel de rek in de linkerkant van uw nek, buig dan uw hoofd naar achteren, til uw kin omhoog naar het plafond en open uw mond. Buig uw hoofd even naar links en laat uw hoofd dan even op uw borst vallen.

AFB. 9

Zijden stretchen

Strek uw armen zijwaarts uit en til ze boven uw hoofd. Strek uw rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond en tel tot één. Herhaal aan de linkerkant.

AFB. 10

Stretchen van voorzijde dijbeen

Houd uw linkerhand tegen de wand, strek uw andere hand naar achteren en til uw rechtervoet omhoog. Trek uw hiel naar uw achterwerk. Tel tot 15 en herhaal aan de linkerkant.

AFB. 11

Stretchen van binnenkant dijbeen

Ga zitten met uw voeten tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk uw knieën zachtjes naar de vloer. Vasthouden en tot 15 tellen.

AFB. 12

Tenen stretchen

Buig langzaam voorover vanuit uw middel, laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u naar uw tenen reikt. Strek zo ver als u kunt en blijf staan terwijl u tot 15 telt.

AFB. 13

Stretchen van achterzijde dijbeen

Strek uw rechterbeen. Plaats de zool van uw linkervoet tegen de binnenkant van uw rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar uw tenen toe. Vasthouden en tot 15 tellen. Ontspan en herhaal voor uw linkerbeen.

AFB. 14

Stretchen van kuit/hielpees

Plaats uw handen tegen een muur of wand met uw linkerbeen voor uw rechterbeen en uw armen gestrekt voor u. Houd uw rechterbeen recht en uw linkervoet op de grond. Buig dan uw linkerbeen en leun voorover door uw heupen naar de wand te bewegen. Houd vast, herhaal aan de andere kant en tel tot 15.

AFB. 15

