

# KAYOBA



022383



## AIRBIKE

**OPERATING INSTRUCTIONS** - Original instructions

**SV AIRBIKE**  
**BRUKSANVISNING**  
Översättning av originalinstruktioner

**DE AIRBIKE**  
**BEDIENUNGSANLEITUNG**  
Übersetzung der Originalanleitung

**NO AIRBIKE**  
**BETJENINGSANVISNINGER**  
Oversettelse av originalinstruksjonene

**FI ILMAPYÖRÄ**  
**KÄYTTÖOHJE**  
Alkuperäisten ohjeiden käännös

**DA AIRBIKE**  
**BETJENINGSVEJLEDNING**  
Oversættelse af den originale vejledning

**FR AIRBIKE**  
**INSTRUCTIONS D'UTILISATION**  
Traduction des instructions d'origine

**PL POWIETRZNY ROWER TRENINGOWY**  
**INSTRUKCJA OBSŁUGI**  
Przekład instrukcji oryginalnej

**NL AIRBIKE**  
**BEDIENINGSINSTRUCTIES**  
Vertaling van de originele instructies

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuotteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

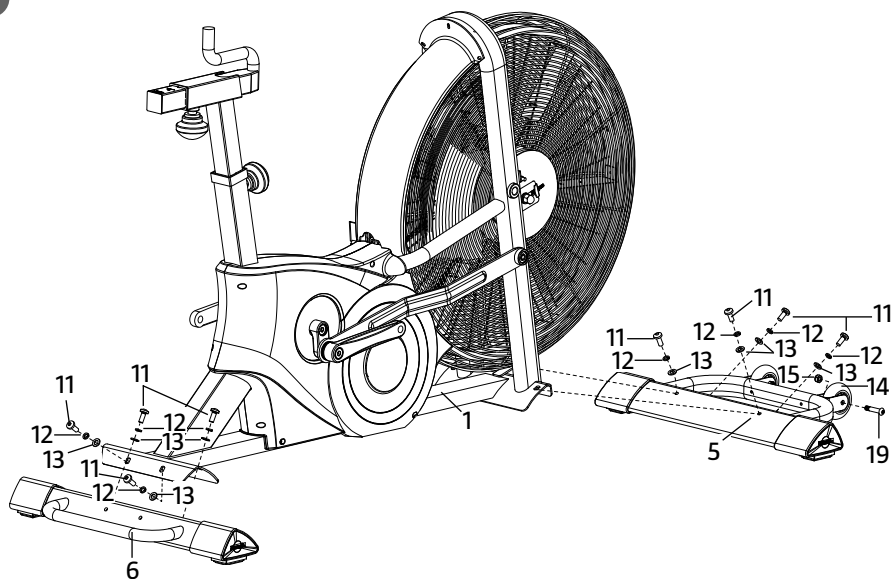
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

**WWW.JULA.COM**

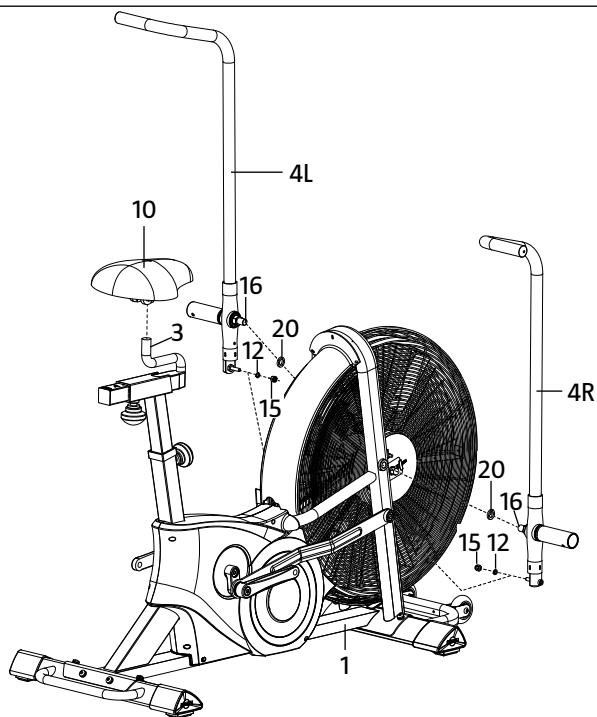
**© JULA AB 2025-07-17**

**JULA AB  
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**

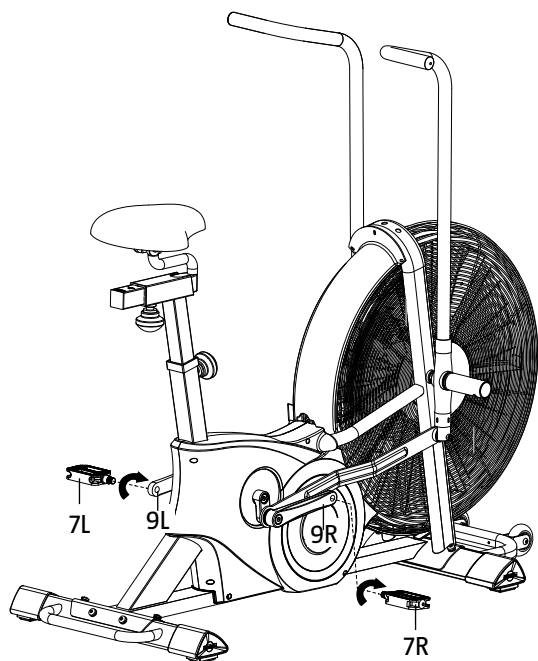
1



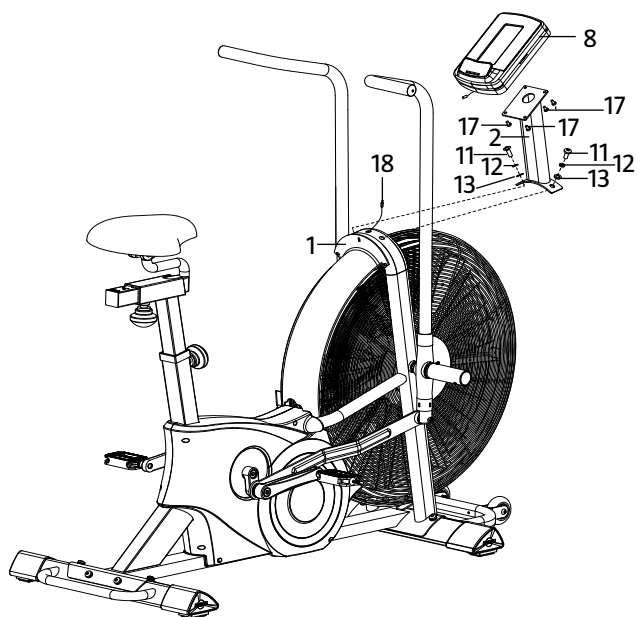
2



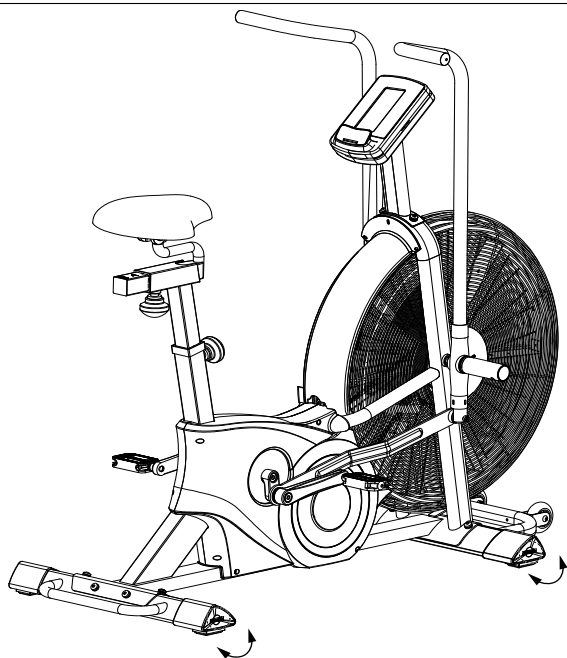
3



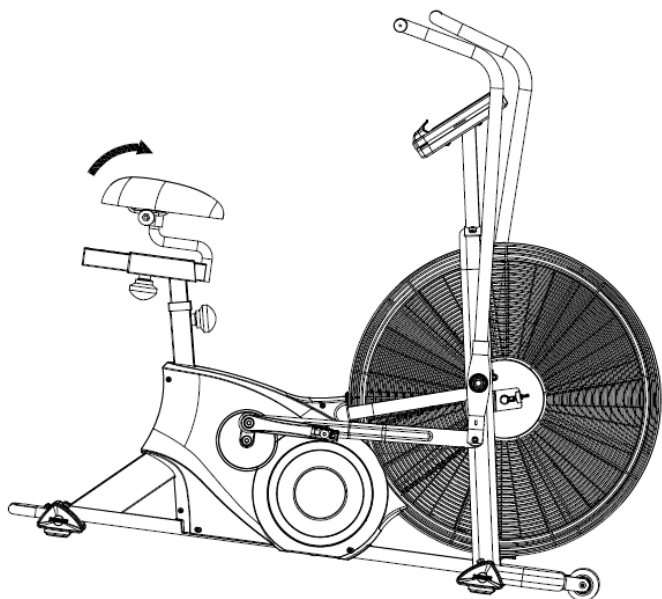
4



5



6



## SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs dessa anvisningar noga före användning och spara dem för framtida behov.

- Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du tar några läkemedel som påverkar puls, blodtryck eller kolesterolhalt.
- Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan negativt. Om du drabbas av bröstsmärtor, oregelbunden hjärtverksamhet, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från produkten. Produkten är endast avsedd för vuxna personer.
- Placera produkten på plant, stabilt underlag. Använd lämpligt golvskydd under produkten. Av säkerhetsskäl ska det finnas minst 60 cm fritt utrymme på alla sidor av produkten.
- Kontrollera att alla skruvförband är korrekt åtdragna innan produkten används. Följ produktens underhållsanvisningar för bästa säkerhet, funktion och livslängd.
- Produkten får endast användas på avsett sätt och i enlighet med dessa anvisningar. Använd inte produkten om skador på någon av dess komponenter upptäcks vid montering eller kontroll, och avbryt omedelbart användningen av produkten om missljud eller onormal funktion uppstår. Använd inte produkten förrän felen åtgärdats.
- Använd lämpliga, bekväma kläder när produkten används. Använd inte löst sittande kläder, slipsar, halsdukar eller liknande, som kan fastna i rörliga delar.
- För aldrig in några föremål eller kroppsdelar genom produktens öppningar eller i dess rörliga delar.
- Största tillåtna användarvikt är 135 kg.
- Produkten är inte avsedd för sjukvårdande behandling.
- Produkten är tung – för att undvika

person- och egendomsskada, använd medhjälpare eller lämplig lyft- och transportutrustning för att flytta den.

- Använd eller förvara inte produkten i fuktig miljö eller vid mycket låg eller mycket hög temperatur – risk för korrosion och funktionsstörningar.
- Produkten är endast avsedd för hushållsbruk i torr inomhusmiljö. Produkten är inte avsedd för kommersiell användning.

## SYMBOLER

|                                                                                   |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|  | Läs bruksanvisningen.                                         |
|  | Godkänd enligt gällande direktiv/förordningar.                |
|  | Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser. |

## TEKNISKA DATA

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Max. belastning | 135 kg                  |
| Mått            | L 141 x B 64 x H 124 cm |
| Vikt            | 45 kg                   |

## BESKRIVNING

### DELAR

1. Ram
2. Styrstam
3. Sadelhållare
4. Pendelarm
5. Främre fot
6. Bakre fot
7. Pedal
8. Dator
9. Pedalarm
10. Sadel

11. Insexskruv med kullrig skalle
12. Fjäderbricka
13. Planbricka
14. Hjul
15. Nyloc-mutter
16. Pendelarmsaxel
17. Krysskruv med kullrig skalle
18. Givarkabel
19. Insexskruv med kullrig skalle
20. Fjäderbricka

#### BILD 1

## MONTERING

### STEG 1

1. Demontera de förmonterade insexskruvarna (11), fjäderbrickorna (12) och planbrickorna (13) från den främre foten (5) och den bakre foten (6).
2. Montera den främre foten (5) och den bakre foten (6) på ramen (1) med de nyss demonterade insexskruvarna (11), fjäderbrickorna (12) och planbrickorna (13). Montera hjulen (14) på den främre foten (5) med de nyss demonterade insexskruvarna (19) och nyloc-muttrarna (15).

#### BILD 2

### STEG 2

Montera fjäderbrickor (20) och pendelarmarnas (4 L/R) axlar (16) på vardera sidan av ramen (1).

#### OBS!

- **Dra inte åt skruvförbanden än.**
- **Fäst kopplingslänkarna i pendelarmarna (4 L/R) med nyloc-muttrarna (15) och fjäderbrickorna (12). Dra åt pendelarmsaxeln (16).**

- **Montera sadeln (10) på sadelhållaren (3) och dra åt med skruvnyckel.**

#### BILD 3

### STEG 3

Montera pedalerna (7 L/R) i pedalarmarna (9 L/R) med skruvnyckel.

#### OBS!

**Höger pedal (R) och höger pedalarm (R) är högergångade – pedalen dras åt medurs. Vänster pedal (L) och vänster pedalarm (L) är vänstergångade – pedalen dras åt moturs. Försök därför aldrig montera höger pedal i vänster vevarm eller tvärtom – det förstör pedalarmens gänga.**

#### BILD 4

### STEG 4

1. Trä in givarkabeln (18) genom styrstammens (2) botten och dra ut den ur styrstammens övre ände. Montera därefter styrstammen (2) i ramen (1) med insexskruvar (11), fjäderbrickor (12) och planbrickor (13).
2. Demontera de 4 förmonterade krysskruvarna (17) från datorns (8) baksida. Anslut givarkabeln (18) till datorns (8) kabel och montera sedan datorn (8) på fästet på styrstammen (2) med krysskruvarna (17).
3. Monteringen är därmed färdig.

#### BILD 5

### NIVELLERING

Om produkten inte står horisontellt och stadigt, vrid ändstyckenas justerskruvar för att nivellera produkten. Skruva medurs för att höja, moturs för att sänka.

#### BILD 6

## DISPLAYFUNKTIONER

| Funktion           | Beskrivning                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varvtal (RPM)      | Visar vevaxelns varvtal, från 0 till 199 varv/min.                                                                                                                                                   |
| Hastighet (SPEED)  | Visar aktuell träningshastighet, från 0 till 99,9 km/h eller mph.                                                                                                                                    |
| Tid (TIME)         | Visar förfluten träningstid, från 0:00 till 1:59 i steg om 1 minut.                                                                                                                                  |
|                    | Visar återstående träningstid som nedräkning till 0:00 i steg om 1 minut.                                                                                                                            |
| Sträcka (DISTANCE) | Visar avverkad sträcka, från 0,0 till 999,9 km eller miles, eller återstående sträcka till 0,0 från ett förinställt värde, i steg om 1 km eller 1 mile. Målsträckan ställs in med knapparna UP/DOWN. |
| Energi (CALORIES)  | Visar förbrukad energimängd, från 0,0 till 999,9 kalorier, eller återstående energimängd 0,0 från ett förinställt värde. Målvärdet ställs in med knapparna UP/DOWN.                                  |
| Effekt (WATT)      | Visar utvecklad effekt under träning, från 0 till 1999 W                                                                                                                                             |
| Puls (PULSE)       | Användaren kan ställa in ett pulsintervall mellan 0 till 30 och 0 till 230, och få en summersignal när pulsen ligger utanför det inställda intervallet under träningspasset.                         |

## KNAPPAR

| Funktion                     | Beskrivning                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Start (START)                | Startar träningsprogram eller återupptar pausat träningsprogram.  |
| Stopp (STOP)                 | Stoppar/pausar träningsprogram.                                   |
|                              | Raderar alla inställningar.                                       |
|                              | Startar om träningsdatorn (håll intryckt i 2 sekunder).           |
| Ned (DOWN)                   | Minskar värdena för sträcka, puls, energi, tid och ålder.         |
| Upp (UP)                     | Ökar värdena för sträcka, puls, energi, tid och ålder.            |
| Målsträcka (TARGET DISTANCE) | Snabbåtkomst av träningsläge målsträcka.                          |
| (Målenergi) TARGET CALORIES  | Snabbåtkomst av träningsläge målenergi.                           |
| Målpuls (TARGET HEART-RATE)  | Snabbåtkomst av träningsläge målpuls.                             |
| Måltid (TARGET TIME)         | Snabbåtkomst av träningsläge måltid.                              |
| Intervall (INTERVAL)         | Det finns tre program: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 och Custom. |
| Bekräfta (ENTER)             | Bekräfta inställningar eller gå in i program.                     |



## FÖRFLYTTNING

Lyft produkten i handtaget på den bakre foten (6) tills hjulen på den främre foten (5) vidrör golvet. Produkten kan nu flyttas, rullande på hjulen.

### BILD 7

## HANDHAVANDE

### INSTÄLLNINGAR

1. Ålder – Första gången träningsdatorn startas, blinkar texten AGE (Ålder). Ställ in din ålder med pilknapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta. Träningsdatorn försätts i viloläge.
2. Kilometer eller Mile – håll knapparna START och ENTER intryckta samtidigt i 2 sekunder. Välj km eller mile med pilknapparna. Tryck ENTER för att bekräfta valet.

### BRUKSANVISNING

1. Tryck på START för att starta träningsdatorn. Träningsdatorn försätts i viloläge.
2. Tryck på START igen för att gå till manuellt läge, eller tryck på någon av förvalsknapparna: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 eller CUSTOM INTERVAL.
3. Tryck på STOP för att pausa träningsprogrammet. Träningsdatorn ger en ljudsignal var 30:e sekund medan den är pausad. Efter 5 minuter utan aktivitet växlar träningsdatorn till viloläge.
4. Tryck på START för att återuppta träningen, eller på STOP för att radera träningsdata.

## Återställning

Håll knappen STOP intryckt i två sekunder för att återställa träningsdatorn.

### Automatisk återställning

Efter 30 sekunder utan aktivitet återställs träningsdatorn automatiskt och växlar till viloläge.

### Pulsmätning

För att mäta pulsen behövs ett bröstband med pulsmätare med arbetsfrekvens 5,3 kHz (säljs separat).

På träningsdatorns display visas alternerade pulsens ögonblicksvärde samt 65 % av maximipuls, 85 % av maximipuls samt maximipuls. Värdena ska inte användas i medicinskt syfte.

### VARNING!

**Pulsövervakningssystemet kan vara felaktigt. Överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig yr, sluta träna omedelbart.**

## Funktionslägen

### Manuell

Börja cykla. Alla värden räknas upp löpande. Tiden fortsätter att räknas upp även om du slutar cykla.

### Nedräkning

1. Tryck på knappen TARGET TIME, TARGET DISTANCE eller TARGET CALORIES.
2. Ställ in önskat startvärde med pilknapparna. Tryck på ENTER.
3. Träningsdatorn börjar räkna ned från det inställda startvärdet. Visningen växlar var 5:e sekund mellan det inställda

startvärdet och det värde till vilket nedräkningen nått. När nedräkningen nått 0, börjar räkningen om från 0.

### **Målpuls**

1. Pulsband (bröstband) krävs om denna funktion ska användas. Tryck på målpulsknappen TARGET HEART RATE. Ställ in din ålder med pilknapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Under träningspasset växlar visningen mellan 65 % och 85 % av rekommenderad maximipuls. Om pulsen sjunker under 65 % eller stiger över 85 % avger träningsdatorn en ljudsignal, som tystnar när pulsen återigen ligger mellan 65 % och 85 %.

### **Intervallträning med förinställda intervall**

1. Tryck på knappen 10/20 INTERVAL eller 20/10 INTERVAL.
2. Träningsdatorn räknar ned i 3 sekunder. Texten WORK börjar därefter blinka och arbetsintervalltiden räknas ned. Därefter blinkar texten REST och ljudsignal ges. Träningsdatorn visar antal intervallcykler (startar från 01/08). Arbetsintervallet WORK och vilointervallet REST alternerar. Efter 8 intervallcykler avslutas intervallpasset.

### **Intervallträning med användardefinierade intervall**

1. Tryck på knappen CUSTOM INTERVAL. Ställ in antal intervallcykler med pilknapparna. Tryck på ENTER.
2. Använd pilknapparna för att ställa in varaktigheten (antal sekunder) för arbetsintervallet WORK. Tryck på ENTER.

3. Använd pilknapparna för att ställa in varaktigheten (antal sekunder) för vilointervallet REST. Tryck på ENTER.
4. När ett intervallpass avslutats eller om du trycker på STOP, visar träningsdatorn total tid, sträcka och förbrukad energi. Medelvärde och toppvärde för effekt (WATT), hastighet (SPEED) och varvtal (RPM) visas omväxlande i 5 sekunders intervall.

### **BATTERIER**

Träningsdatorn strömförsörjs med 2 st. batterier storlek R06 (AA). Byt batterier om träningsdatorns display blir svag och otydlig. Byt alltid båda batterierna samtidigt. Blanda inte gamla och nya batterier eller batterier av olika typ. Uttjänta batterier ska avfallshanteras i enlighet med gällande regler.

## SIKKERHETSANVISNINGER

Les disse anvisningene nøye før bruk, og ta vare på dem for eventuell fremtidig bruk.

- Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du tar legemidler som påvirker puls, blodtrykk eller kolesterolnivå.
- Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan påvirke helsen negativt. Hvis du opplever brystmerter, uregelmessig hjerterevirksomhet, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra produktet. Produktet skal kun brukes av voksne.
- Plasser produktet på et jevnt, stabilt underlag. Bruk passende gulvbeskyttelse under produktet. Av sikkerhetsårsaker skal det være minst 60 cm klaring på alle sider av produktet.
- Kontroller at alle skruerforbindelser er riktig strammet før produktet tas i bruk. Følg vedlikeholdsanvisningene for produktet for å oppnå best mulig sikkerhet, funksjon og levetid.
- Produktet skal kun brukes til det som det er beregnet for, og i henhold til disse anvisningene. Ikke bruk produktet hvis det oppdages skader på en av komponentene ved montering eller kontroll, og avbryt umiddelbart bruken av produktet hvis det oppstår u lyd eller unormal funksjon. Ikke bruk produktet før feilen er utbedret.
- Ha på deg funksjonelle, behagelige klær når du bruker produktet. Ikke bruk løstsittende klær, slips, skjerf eller lignende som kan sette seg fast i bevegelige deler.
- Ikke stikk gjenstander eller kroppsdeler inn i åpningene på produktet eller i de bevegelige delene.
- Største tillatte brukervekt er 135 kg.
- Produktet er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.
- Produktet er tungt – ha medhjelpere eller bruk egnet løfte- og transportutstyr ved flytting, for å unngå skade på person og eiendom.
- Produktet må ikke brukes eller oppbevares i fuktig miljø eller ved svært lav eller svært høy temperatur – fare for korrosjon og funksjonsforstyrrelser.
- Produktet er bare beregnet for privat bruk i tørt innemiljø. Produktet er ikke beregnet for kommersiell bruk.

## SYMBOLER

|                                                                                   |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | Les bruksanvisningen.                                                |
|  | Godkjent i henhold til gjeldende direktiver/forskrifter.             |
|  | Kassert produkt skal gjenvinnes i henhold til gjeldende forskrifter. |

## TEKNISKE DATA

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Maks. belastning | 135 kg                  |
| Mål              | L 141 x B 64 x H 124 cm |
| Vekt             | 45 kg                   |

## BESKRIVELSE

### DELER

1. *Ramme*
2. *Styrestamme*
3. *Seteholder*
4. *Pendelarm*
5. *Fremre fot*
6. *Bakre fot*
7. *Pedal*
8. *Datamaskin*
9. *Pedalarm*
10. *Sete*
11. *Seksantskrue med rundt hode*

12. Fjærskive
13. Underlagsskive
14. Hjul
15. Nyloc-mutter
16. Pendelarmsaksel
17. Stjerneskrue med rundt hode
18. Giverkabel
19. Sekskantskrue med rundt hode
20. Fjærskive

## BILDE 1

# MONTERING

## TRINN 1

1. Demonter de forhåndsmonterte sekskantskruene (11), fjærskivene (12) og underlagsskivene (13) fra den fremre foten (5) og den bakre foten (6).
2. Monter den fremre foten (5) og den bakre foten (6) på rammen (1) med de nylig demonterte sekskantskruene (11), fjærskivene (12) og underlagsskivene (13). Monter hjulene (14) på den fremre foten (5) med de nylig demonterte sekskantskruene (19) og nyloc-mutterne (15).

## BILDE 2

## TRINN 2

Monter fjærskiver (20) og pendelarmenes (4 L/R) aksler (16) på hver siden av rammen (1).

## MERK!

- Ikke stram skruerforbindelsene enda.
- Fest koblingsleddene i pendelarmene (4 L/R) med nyloc-mutterne (15) og fjærskivene (12). Stram pendelarmsakselen (16).
- Monter setet (10) på seteholderen (3) og stram med skrunøkkel.

## BILDE 3

## TRINN 3

Monter pedalene (7 L/R) i pedalarmene (9 L/R) med skrunøkkel.

## MERK!

**Høyre pedal (R) og høyre pedalarm (R) er høyregjengede – pedalen strammes med klokken. Venstre pedal (L) og venstre pedalarm (L) er venstregjengede – pedalen strammes mot klokken. Forsøk derfor aldri å montere høyre pedal i venstre veivarm eller motsatt – det ødelegger gjengene på pedalarmen.**

## BILDE 4

## TRINN 4

1. Tre giverkabelen (18) inn gjennom bunnen på styrestammen (2) og dra den ut av øvre ende på styrestammen. Monter deretter styrestammen (2) i rammen (1) med sekskantskruer (11), fjærskiver (12) og underlagsskiver (13).
2. Demonter de 4 forhåndsmonterte stjerneskrueene (17) fra baksiden av datamaskinen (8). Koble giverkabelen (18) til datamaskinens (8) kabel og monter deretter datamaskinen (8) på festet på styrestammen (2) med stjerneskrueene (17).
3. Montering er dermed ferdig.

## BILDE 5

## NIVELLERING

Nivellér produktet ved å vri på justeringsskrueene hvis produktet ikke står horisontalt og stødig. Skru med klokken for å heve, mot klokken for å senke.

## BILDE 6

## DISPLAYFUNKSJONER

| Funksjon            | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Turtall (RPM)       | Viser turtallet for veivakselen, fra 0 til 199 o/min.                                                                                                                                                        |
| Hastighet (SPEED)   | Viser aktuell treningshastighet, fra 0 til 99,9 km/h eller mph.                                                                                                                                              |
| Tid (TIME)          | Viser medgått treningstid, fra 0:00 til 1:59 i trinn på 1 minutt.                                                                                                                                            |
|                     | Viser gjenværende treningstid som nedtelling til 0:00 i trinn på 1 minutt.                                                                                                                                   |
| Distanse (DISTANCE) | Viser tilbakelagt distanse, fra 0,0 til 999,9 km eller miles, eller gjenværende distanse til 0,0 fra en forhåndsinnstilt verdi, i trinn på 1 km eller 1 mile. Måldistansen stilles inn med knappene UP/DOWN. |
| Energi (CALORIES)   | Viser forbrukt energimengde, fra 0,0 til 999,9 kalorier, eller gjenværende energimengde 0,0 fra en forhåndsinnstilt verdi. Målverdien stilles inn med knappene UP/DOWN.                                      |
| Effekt (WATT)       | Viser utviklet effekt under trening, fra 0 til 1999 W                                                                                                                                                        |
| Puls (PULSE)        | Brukeren kan stille inn et pulsintervall fra 0 til 30 og 0 til 230 og få et summesignal når pulsen ligger utenfor det innstilte intervallet under treningsøkten.                                             |

## KNAPPER

| Funksjon                      | Beskrivelse                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Start (START)                 | Starter treningsprogram eller gjenopptar treningsprogram som er satt på pause. |
| Stopp (STOP)                  | Stopper treningsprogram/setter det på pause.                                   |
|                               | Sletter alle innstillinger.                                                    |
|                               | Starter treningsdatamaskinen på nytt (hold inntrykt i 2 sekunder).             |
| Ned (DOWN)                    | Reduserer verdiene for distanse, puls, energi, tid og alder.                   |
| Opp (UP)                      | Øker verdiene for distanse, puls, energi, tid og alder.                        |
| Måldistanse (TARGET DISTANCE) | Hurtigtilgang til treningsmodus måldistanse.                                   |
| (Måleenergi) TARGET CALORIES  | Hurtigtilgang til treningsmodus måleenergi.                                    |
| Målpuls (TARGET HEART-RATE)   | Hurtigtilgang til treningsmodus målpuls.                                       |
| Måltid (TARGET TIME)          | Hurtigtilgang til treningsmodus måltid.                                        |
| Intervall (INTERVAL)          | Det finnes tre programmer: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 og Custom.           |
| Bekreft (ENTER)               | Bekreft innstillinger eller gå inn i program.                                  |

## FLYTTING

Løft produktet i håndtaket på den bakre foten (6) til hjulene på den fremre foten (5) berører gulvet. Produktet kan nå flyttes, rullende på hjulene.

## BILDE 7

## BRUK

### INNSTILLINGER

1. Alder – Første gang treningsdatamaskinen startes, blinker teksten AGE (alder). Still inn alderen din med pilknappene. Trykk på Enter for å bekrefte. Treningsdatamaskinen settes i hvilemodus.
2. Kilometer eller mile – hold knappene START og ENTER inntrykt samtidig i 2 sekunder. Velg km eller mile med pilknappene. Trykk på ENTER for å bekrefte valget.

### BRUKSANVISNING

1. Trykk på START for å starte treningsdatamaskinen. Treningsdatamaskinen settes i hvilemodus.
2. Trykk på START igjen for å gå til manuell modus, eller trykk på en av forvalgsknappene: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 eller CUSTOM INTERVAL.
3. Trykk på STOP for å sette treningsprogrammet på pause. Treningsdatamaskinen avgir et lydsignal hvert 30. sekund mens den er på pause. Etter 5 minutter uten aktivitet går treningsdatamaskinen over i hvilemodus.
4. Trykk på START for å gjenoppta treningen, eller på STOP for å slette treningsdata.

## Tilbakestilling

Hold knappen STOP inntrykt i 2 sekunder for å tilbakestille treningsdatamaskinen.

## Automatisk tilbakestilling

Etter 30 sekunder uten aktivitet tilbakestilles treningsdatamaskinen automatisk og går over i hvilemodus.

## Pulsmåling

Til måling av pulsen trengs et brystbånd med pulsmåler med arbeidsfrekvens 5,3 kHz (selges separat).

I displayet på treningsdatamaskinen vises vekselvis pulsens øyeblikksverdi samt 65 % av maksimal puls, 85 % av maksimal puls samt maksimal puls. Verdiene skal ikke brukes i medisinsk formål.

## ADVARSEL!

**Pulsovervåkingssystemet kan være feil. Overtrening kan føre til alvorlige skader eller dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, må du slutte å trene umiddelbart.**

## Funksjonsmoduser

### Manuell

Begynn å sykle. Alle verdier telles opp løpende. Tellingen av tid fortsetter selv om du slutter å sykle.

### Nedtelling

1. Trykk på knappen TARGET TIME, TARGET DISTANCE eller TARGET CALORIES.
2. Still inn ønsket startverdi med pilknappene. Trykk på ENTER.
3. Treningsdatamaskinen begynner å telle ned fra den innstilte startverdien. Hvert 5. sekund veksler visningen mellom den innstilte

startverdien og verdien nedtellingen har nådd til. Når nedtellingen har nådd 0, starter tellingen på nytt fra 0.

### **Målpuls**

1. For å bruke denne funksjonen er det nødvendig å ha pulsbånd (brystbånd). Trykk på målpulsknappen TARGET HEART RATE. Still inn alderen din med pilknappene. Trykk på Enter for å bekrefte.
2. I løpet av treningsøkten veksler visningen mellom 65 % og 85 % av anbefalt maksimal puls. Hvis pulsen synker under 65 % eller stiger over 85 %, avgir treningsdatamaskinen et lydsignal, som stilner når pulsen ligger mellom 65 % og 85 % igjen.

### **Intervalltrening med forhåndsinnstilte intervaller**

1. Trykk på knappen 10/20 INTERVAL eller 20/10 INTERVAL.
2. Treningsdatamaskinen teller ned i 3 sekunder. Teksten WORK begynner deretter å blinke, og arbeidsintervalltiden telles ned. Deretter blinker teksten REST, og et lydsignal avgis. Treningsdatamaskinen viser antall intervallsykluser (starter fra 01/08). Arbeidsintervallet WORK og hvileintervallet REST vises vekselvis. Etter 8 intervallsykluser avsluttes intervalløkten.

### **Intervalltrening med brukerdefinerte intervaller**

1. Trykk på knappen CUSTOM INTERVAL. Still inn antall intervallsykluser med pilknappene. Trykk på ENTER.
2. Bruk pilknappene til å stille inn varigheten (antall sekunder) for arbeidsintervallet WORK. Trykk på ENTER.

3. Bruk pilknappene til å stille inn varigheten (antall sekunder) for hvileintervallet REST. Trykk på ENTER.
4. Når en intervalløkt er avsluttet eller du trykker på STOP, viser treningsdatamaskinen total tid, distanse og forbrukt energi. Middelverdi og toppverdi for effekt (WATT), hastighet (SPEED) og turtall (RPM) vises vekselvis i intervaller på 5 sekunder.

### **BATTERIER**

Treningsdatamaskinen tilføres strøm via 2 stk. batterier i størrelse R06 (AA). Bytt batterier hvis displayet på treningsdatamaskinen blir svakt og utydelig. Bytt alltid begge batteriene samtidig. Ikke bland gamle og nye batterier eller batterier av forskjellig type. Brukte batterier skal kastes i henhold til gjeldende regler.

## SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Læs disse anvisninger omhyggeligt før brug, og gem dem til senere brug.

- Rådfør dig med en læge, før du begynder på et træningsprogram. Det er især vigtigt, hvis du tager medicin, der påvirker puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
- Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan have en negativ indvirkning på helbredet. Hvis du oplever brystmerter, uregelmæssig hjerterytme, kvalme, svimmelhed eller vejtrækningsbesvær, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge, før du fortsætter.
- Hold børn og kæledyr på sikker afstand af produktet. Produktet er kun beregnet til voksne.
- Placer produktet på et fladt, stabilt underlag. Brug passende gulvbeskyttelse under produktet. Af sikkerhedsmæssige årsager skal der være mindst 60 cm fri plads på alle sider af produktet.
- Kontroller, at alle skruesamlinger er spændt korrekt, før produktet tages i brug. Følg produktets vedligeholdelsesinstruktioner for at opnå den bedste sikkerhed, funktion og levetid.
- Produktet må kun anvendes efter hensigten og i overensstemmelse med denne vejledning. Brug ikke produktet, hvis der opdages skader på nogen af dets komponenter under samling eller inspektion, og stop straks med at bruge produktet, hvis der opstår mislyde eller unormal funktion. Brug ikke produktet, før fejlene er udbedret.
- Brug passende, praktisk tøj, når du bruger produktet. Bær ikke løstsiddende tøj, slips, tørklæder eller lignende, der kan komme i klemme i bevægelige dele.
- Stik aldrig genstande eller kropsdele gennem produktets åbninger eller ind i dets bevægelige dele.
- Den maksimale tilladte brugervægt er 135 kg.

- Produktet er ikke beregnet til behandlingsformål.
- Produktet er tungt - brug hjælpere eller egnet løfte- og transportudstyr til at flytte det for at undgå personskader og materiel skade.
- Brug eller opbevar ikke produktet i fugtige omgivelser eller ved meget lave eller meget høje temperaturer - risiko for korrosion og funktionsfejl.
- Produktet er kun beregnet til husholdningsbrug i tørre indendørsmiljøer. Produktet er ikke beregnet til kommerciel brug.

## SYMBOLER

|                                                                                   |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|  | Læs brugsanvisningen.                                                      |
|  | Godkendt i henhold til gældende direktiver/forordninger.                   |
|  | Kasserede produkter skal genbruges i overensstemmelse med gældende regler. |

## TEKNISKE DATA

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Maks. belastning | 135 kg                  |
| Dimensioner      | L 141 x B 64 x H 124 cm |
| Vægt             | 45 kg                   |

## BESKRIVELSE

### DELE

1. *Ramme*
2. *Styrestang*
3. *Sadelholder*
4. *Pendularm*
5. *Forreste fod*
6. *Bageste fod*
7. *Pedal*
8. *Computer*



9. Pedalarm
10. Sadel
11. Unbrakoskrue med rundt hoved
12. Fjederskive
13. Flad skive Ø
14. Hjul
15. Nyloc-møtrik
16. Pendularmsaksel
17. Krydshovedskrue med rundt hoved
18. Sensorkabel
19. Unbrakoskrue med rundt hoved
20. Fjederskive

## FIGUR 1

## MONTERING

### TRIN 1

1. Afmonter de formonterede unbrakoskruer (11), fjederskiver (12) og flade skiver (13) fra den forreste fod (5) og den bageste fod (6).
2. Monter den forreste fod (5) og den bageste fod (6) på rammen (1) ved hjælp af unbrakoskrue (11), fjederskiverne (12) og de flade skiver (13), der netop er afmonteret. Monter hjulene (14) på den forreste fod (5) med de netop afmonterede unbrakoskruer (19) og nyloc-møtrikker (15).

## FIGUR 2

### TRIN 2

Monter fjederskiverne (20) og pendularmenes (4 V/H) aksler (16) på hver side af rammen (1).

### OBS!

- **Spænd ikke skruesamlingerne endnu.**
- **Fastgør koblingsleddene til pendularmene (4 V/H) med nyloc-møtrikkerne (15) og fjederskiverne (12). Spænd pendularmens aksel (16).**

- **Monter sadlen (10) på sadelholderen (3), og spænd den fast med en skruenøgle.**

## FIGUR 3

### TRIN 3

Sæt pedalerne (7 V/H) på pedalarmene (9 V/H) med en skruenøgle.

### OBS!

**Højre pedal (H) og højre pedalarm (H) er højrevendt - pedalen spændes med uret. Venstre pedal (V) og venstre pedalarm (V) er venstrevendt - pedalen spændes mod uret. Prøv derfor aldrig at montere den højre pedal på den venstre pedalarm eller omvendt - det vil ødelægge gevindet på pedalarmen.**

## FIGUR 4

### TRIN 4

1. Før sensorkablet (18) gennem bunden af styrestangen (2), og træk det ud i toppen af styrestangen. Monter derefter ratstammen (2) i rammen (1) med unbrakoskruer (11), fjederskiver (12) og flade skiver (13).
2. Afmonter de 4 formonterede krydshovedskruer (17) fra bagsiden af computeren (8). Tilslut sensorkablet (18) til computerens (8) kabel, og monter derefter computeren (8) på beslaget på ratstammen (2) med krydshovedskrue (17).
3. Samlingen er nu færdig.

## FIGUR 5

### NIVELLERING

Hvis produktet ikke står vandret og stabilt, skal du dreje justeringsskrue på endestykkerne for at nivellere produktet. Drej med uret for at hæve, mod uret for at sænke.

## FIGUR 6

## DISPLAYFUNKTIONER

| Funktion                   | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Omdrejningshastighed (RPM) | Viser krumtapakslens hastigheden fra 0 til 199 o/min.                                                                                                                                                            |
| Hastighed (SPEED)          | Viser den aktuelle træningshastighed fra 0 til 99,9 km/t eller mph.                                                                                                                                              |
| Tid (TIME)                 | Viser den forløbne træningstid fra 0:00 til 1:59 i intervaller på 1 minut.                                                                                                                                       |
|                            | Viser den resterende træningstid som en nedtælling til 0:00 i trin på 1 minut.                                                                                                                                   |
| Strækning (DISTANCE)       | Viser tilbagelagt strækning fra 0,0 til 999,9 km eller miles, eller resterende strækning til 0,0 fra en forudindstillet værdi i trin på 1 km eller 1 mile. Målstrækning indstilles ved hjælp af OP/NED-tasterne. |
| Energi (CALORIES)          | Viser den forbrugte energimængde fra 0,0 til 999,9 kalorier eller den resterende energimængde 0,0 fra en forudindstillet værdi. Målværdien indstilles med UP/DOWN-tasterne.                                      |
| Effekt (WATT)              | Viser den udviklede effekt under træning, fra 0 til 1999 W                                                                                                                                                       |
| Puls (PULSE)               | Brugeren kan indstille et pulsinterval mellem 0 og 30 og 0 og 230 og modtage et summesignal, når pulsen er uden for det indstillede interval under træningen.                                                    |

## TASTER

| Funktion                       | Beskrivelse                                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Start (START)                  | Starter træningsprogram eller genoptager træningsprogram, der er sat på pause. |
| Stop (STOP)                    | Stopper/pauserer træningsprogram.                                              |
|                                | Sletter alle indstillinger.                                                    |
|                                | Genstarter træningscomputeren (tryk og hold nede i 2 sekunder).                |
| Ned (DOWN)                     | Reducerer værdierne for strækning, puls, energi, tid og alder.                 |
| Op (UP)                        | Øger værdierne for strækning, puls, energi, tid og alder.                      |
| Målstrækning (TARGET DISTANCE) | Hurtig adgang til træningstilstanden målstrækning.                             |
| (Målenergi) TARGET CALORIES    | Hurtig adgang til træningstilstanden målenergi.                                |
| Målpuls (TARGET HEART RATE)    | Hurtig adgang til træningstilstanden målpuls.                                  |
| Måltid (TARGET TIME)           | Hurtig adgang til træningstilstanden måltid.                                   |
| Interval (INTERVAL)            | Der er tre programmer: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 og Custom.               |
| Bekræft (ENTER)                | Bekræft indstillinger eller åbn programmet.                                    |

## FLYTNING

Løft produktet i håndtaget på den bageste fod (6), indtil hjulene på den forreste fod (5) rører gulvet. Produktet kan nu flyttes, idet det ruller på sine hjul.

### FIGUR 7

## HÅNTERING

### INDSTILLINGER

1. Alder - Første gang træningscomputeren startes, blinker teksten AGE (alder). Indtast din alder med piletasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Træningscomputeren går i dvaletilstand.
2. Kilometer eller miles - tryk og hold START- og ENTER-knapperne nede samtidig i 2 sekunder. Vælg km eller mile med piletasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.

### BRUGSANVISNING

1. Tryk på START for at starte træningscomputeren. Træningscomputeren går i dvaletilstand.
2. Tryk på START igen for at gå til manuel tilstand, eller tryk på en af de forudindstillede knapper: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 eller CUSTOM INTERVAL.
3. Tryk på STOP for at sætte træningsprogrammet på pause. Træningscomputeren bipper hvert 30. sekund, mens den er sat på pause. Efter 5 minutters inaktivitet skifter træningscomputeren til dvaletilstand.
4. Tryk på START for at genoptage træningen eller STOP for at slette træningsdata.

### Nulstilling

Tryk på STOP-knappen og hold den nede i to sekunder for at nulstille træningscomputeren.

### Automatisk nulstilling

Efter 30 sekunders inaktivitet nulstilles træningscomputeren automatisk og skifter til dvaletilstand.

### Pulsmåling

For at måle din puls skal du bruge et brystbælte med en pulsmåler med en arbejdsfrekvens på 5,3 kHz (sælges separat).

Træningscomputerens display viser den øjeblikkelige værdi af den vekslede puls samt 65 % af den maksimale puls, 85 % af den maksimale puls og den maksimale puls. Værdierne bør ikke bruges til medicinske formål.

### Advarsel!

**Pulsmålingssystemet kan være defekt. Overtræning kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks holde op med at træne.**

### Funktionstilstande

#### Manual

Begynd at cykle. Alle værdier beregnes løbende. Tiden fortsætter med at tælle op, selv om du holder op med at cykle.

#### Nedtælling

1. Tryk på knappen TARGET TIME, TARGET DISTANCE eller TARGET CALORIES.
2. Indstil den ønskede startværdi med piletasterne. Tryk på ENTER-tasten.

- Træningscomputeren begynder at tælle ned fra den indstillede startværdi. Displayet skifter hvert 5. sekund mellem den indstillede startværdi og den værdi, som nedtællingen er nået til. Når nedtællingen når 0, starter den igen fra 0.

### **Målpuls**

- Det er nødvendigt med et pulsbælte (brystbælte), hvis denne funktion skal bruges. Tryk på målpulsknappen TARGET HEART RATE. Indtast din alder med piletasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.
- Under træningen skifter displayet mellem 65 % og 85 % af den anbefalede maksimale puls. Hvis din puls falder til under 65 % eller stiger til over 85 %, udsender træningscomputeren et bip, som stopper, når din puls er tilbage mellem 65 % og 85 %.

### **Intervaltræning med forudindstillede intervaller**

- Tryk på knappen 10/20 INTERVAL eller 20/10 INTERVAL.
- Træningscomputeren tæller ned i 3 sekunder. Teksten WORK begynder derefter at blinke, og tiden for arbejdsintervallet tæller ned. Derefter blinker teksten REST, og der udsendes et lydsignal. Træningscomputeren viser antallet af intervalcyklusser (fra 01/08). Der skiftes mellem arbejdsintervallet WORK og hvileintervallet REST. Efter 8 intervalcyklusser slutter intervalsessionen.

### **Intervaltræning med brugerdefinerede intervaller**

- Tryk på knappen CUSTOM INTERVAL. Indstil antallet af intervalcyklusser med piletasterne. Tryk på ENTER-tasten.
- Brug pileknapperne til at indstille varigheden (antal sekunder) af arbejdsintervallet WORK. Tryk på ENTER-tasten.
- Brug piletasterne til at indstille varigheden (antal sekunder) af hvileintervallet REST. Tryk på ENTER-tasten.
- Ved afslutningen af et intervalpas, eller hvis du trykker på STOP, viser træningscomputeren den samlede tid, strækning og energi, der er brugt. Gennemsnitlig og maksimal effekt (WATT), hastighed (SPEED) og omdrejningstal (RPM) vises skiftevis i intervaller på 5 sekunder.

### **BATTERIER**

Træningscomputeren får strøm fra 2 batterier i størrelse R06 (AA). Skift batterierne, hvis træningscomputerens display bliver svagt og uklart. Udskift altid begge batterier på samme tid. Bland ikke gamle og nye batterier eller batterier af forskellige typer. Udtjente batterier skal bortskaffes i overensstemmelse med de gældende regler.

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem zapoznaj się z niniejszą instrukcją i zachowaj ją na przyszłość.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. To szczególnie ważne, jeśli przyjmujesz leki regulujące tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może negatywnie wpłynąć na stan zdrowia. Jeżeli zaczniesz odczuwać ból w klatce piersiowej, nieregularną pracę serca, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od produktu. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Umieść produkt na płaskim, stabilnym podłożu. Używaj pod produktem odpowiedniej podkładki ochronnej na podłogę. Ze względów bezpieczeństwa wokół produktu powinno być 60 cm wolnej przestrzeni ze wszystkich stron.
- Przed użyciem sprawdź, czy wszystkie połączenia śrubowe są poprawnie dokręcone. W celu zapewnienia możliwie największego bezpieczeństwa oraz najlepszego działania i okresu użytkowania przestrzegaj zasad konserwacji produktu.
- Produktu można używać wyłącznie w określony sposób, zgodnie z niniejszą instrukcją. Nie używaj produktu, jeśli podczas montażu lub kontroli zostanie wykryte uszkodzenie któregośkolwiek z jego komponentów, i natychmiast przerwij użytkowanie, jeśli wystąpi nietypowy dźwięk lub nieprawidłowe działanie. Nie używaj produktu, dopóki usterka nie zostanie naprawiona.
- Podczas korzystania z produktu noś odpowiednią, wygodną odzież. Nie noś

luźnych ubrań, krawatów, szali itp., które mogą zostać wciągnięte przez ruchome elementy.

- Nie wkładaj żadnych przedmiotów ani części ciała w otwory produktu ani jego ruchome elementy.
- Maksymalna dopuszczalna masa użytkownika to 135 kg.
- Produkt nie jest przeznaczony do celów leczniczych.
- Produkt jest ciężki. Aby uniknąć obrażeń ciała i szkód materialnych, przy jego przenoszeniu należy skorzystać z pomocy innej osoby lub odpowiedniego sprzętu do podnoszenia i transportu.
- Nie używaj ani nie przechowuj produktu w wilgotnym miejscu ani w bardzo niskiej lub bardzo wysokiej temperaturze ze względu na ryzyko korozji i nieprawidłowego działania.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego w suchych miejscach wewnątrz pomieszczeń. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

## SYMBOLE

|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Przeczytaj instrukcję obsługi.                                                      |
|  | Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami/rozporządzeniami.                |
|  | Zużyty produkt oddaj do utylizacji, postępując zgodnie z obowiązującymi przepisami. |

## DANE TECHNICZNE

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| Maksymalne obciążenie | 135 kg                           |
| Wymiary               | Dł. 141 x szer. 64 x wys. 124 cm |
| Masa                  | 45 kg                            |

## OPIS

### CZĘŚCI

1. Rama
2. Wspornik kierownicy
3. Uchwyt siodełka
4. Ramię pedału
5. Przednia stopa
6. Tylna stopa
7. Pedał
8. Komputer
9. Ramię pedału
10. Siodełko
11. Śruba imbusowa z łbem kulistym
12. Podkładka sprężynowa
13. Podkładka płaska
14. Kółka
15. Nakrętka nyloc
16. Oś ramienia pedału
17. Śruba krzyżowa z łbem kulistym
18. Przewód czujnika
19. Śruba imbusowa z łbem kulistym
20. Podkładka sprężynowa

### RYS. 1

## MONTAŻ

### KROK 1

1. Wykręć wstępnie zamontowane śruby imbusowe (11), podkładki sprężynowe (12) i podkładki płaskie (13) z przedniej (5) i tylnej stopy (6).
2. Zamontuj przednią (5) i tylną (6) stopę na ramie (1) za pomocą wykręconych śrub imbusowych (11), podkładek sprężynowych (12) i podkładek płaskich (13). Zamontuj kółka (14) na przedniej stopie (5) za pomocą wykręconych śrub imbusowych (19) i nakrętek nyloc (15).

### RYS. 2

### KROK 2

Zamontuj podkładki sprężynowe (20) i osie (16) ramion pedałów (4, L/P) po każdej stronie ramy (1).

### UWAGA!

- **Nie dokręcaj jeszcze śrub całkowicie.**
- **Zamocuj łączniki w ramionach pedałów (4, L/P) za pomocą nakrętek nyloc (15) i podkładek sprężynowych (12). Dokręć oś ramienia pedału (16).**
- **Zamontuj siodełko (10) na uchwycie (3) i dokręć kluczem.**

### RYS. 3

### KROK 3

Zamontuj za pomocą klucza pedały (7, L/P) w ramionach pedałów (9, L/P).

### UWAGA!

**Prawy pedał (P) i prawe ramię pedału (P) są prawoskrętne – pedał dokręca się w prawo. Lewy pedał (L) i lewe ramię pedału (L) są lewoskrętne – pedał dokręca się w lewo. Z tego względu nigdy nie próbuj montować prawego pedału w lewym ramieniu korbowym lub odwrotnie, gdyż niszczy to gwint ramienia pedału.**

### RYS. 4

### KROK 4

1. Przeciągnij przewód czujnika (18) przez dolną część wspornika kierownicy (2) i wyciągnij go z jego górnego końca. Następnie zamontuj wspornik kierownicy (2) na ramie (1) za pomocą śrub imbusowych (11), podkładek sprężynowych (12) i podkładek płaskich (13).
2. Wykręć cztery wstępnie zamontowane śruby krzyżowe (17) z tyłu komputera (8). Podłącz przewód czujnika (18) do przewodu komputera (8), a następnie zamontuj komputer (8) na wsporniku kierownicy (2) za pomocą śrub krzyżowych (17).

## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

| <b>Funkcja</b>          | <b>Opis</b>                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prędkość obrotowa (RPM) | Wyświetlanie prędkości obrotowej osi korbowej od 0 do 199 obr./min.                                                                                                                                           |
| Prędkość (SPEED)        | Wyświetlanie aktualnej prędkości treningu od 0 do 99,9 km/h lub mil/h.                                                                                                                                        |
| Czas (TIME)             | Wyświetlanie minionego czasu treningu od 0:00 do 1:59 w odstępach co 1 minutę.                                                                                                                                |
|                         | Wyświetlanie pozostałego czasu treningu w formie odliczania do 0:00 w odstępach co 1 minutę.                                                                                                                  |
| Dystans (DISTANCE)      | Wyświetlanie przebytego dystansu od 0,0 do 999,9 km lub mil lub pozostałego dystansu do 0,0 od ustawionej wartości w odstępach co 1 km lub 1 milę. Dystans docelowy ustawia się za pomocą przycisków UP/DOWN. |
| Kalorie (CALORIES)      | Wyświetlanie ilości spalonych kalorii od 0,0 do 999,9 kalorii lub pozostałej ilości energii do 0,0 od ustawionej wartości. Wartość docelową ustawia się za pomocą przycisków UP/DOWN.                         |
| Moc (WATT)              | Wyświetlanie mocy osiągniętej podczas treningu od 0 do 1999 W.                                                                                                                                                |
| Tętno (PULSE)           | Użytkownik może ustawić interwał tętna w zakresie od 0 do 30 i od 0 do 230. Rozlega się sygnał dźwiękowy, gdy podczas treningu tętno przekracza poza ustawiony interwał.                                      |

## PRZYCISKI

| <b>Funkcja</b>                             | <b>Opis</b>                                                                           |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Uruchamianie (START)                       | Uruchamianie programu treningowego lub wznawianie wstrzymanego programu treningowego. |
| Przerywanie (STOP)                         | Przerywanie/wstrzymywanie programu treningowego.                                      |
|                                            | Usuwanie wszystkich ustawień.                                                         |
|                                            | Ponowne uruchamianie komputera treningowego (przytrzymaj przez 2 sekundy).            |
| W dół (DOWN)                               | Zmniejszanie wartości dystansu, tętna, kalorii, czasu i wieku.                        |
| W górę (UP)                                | Zwiększanie wartości dystansu, tętna, kalorii, czasu i wieku.                         |
| Dystans docelowy (TARGET DISTANCE)         | Szybki dostęp do trybu treningowego: dystans docelowy.                                |
| Docelowe spalone kalorie (TARGET CALORIES) | Szybki dostęp do trybu treningowego: docelowe spalone kalorie.                        |
| Tętno docelowe (TARGET HEART RATE)         | Szybki dostęp do trybu treningowego: tętno docelowe.                                  |
| Czas docelowy (TARGET TIME)                | Szybki dostęp do trybu treningowego: czas docelowy.                                   |
| Interwał (INTERVAL)                        | Dostępne są trzy programy: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 i CUSTOM.                   |
| Zatwierdź (ENTER)                          | Zatwierdzanie ustawień lub wchodzenie do programu.                                    |

3. Montaż jest zakończony.

#### RYS. 5

### WYRÓWNYWANIE

Jeśli produkt nie stoi poziomo i stabilnie, przekręć śruby regulacyjne zaślepek, aby wyrównać jego położenie. Przekręcaj śrubę w prawo, aby podnieść urządzenie, lub w lewo, aby je obniżyć.

#### RYS. 6

### PRZENOSZENIE

Podnieś produkt za uchwyt na tylnej stopie (6), aż kółka na przedniej stopie (5) dotkną podłogi. Produkt można teraz przesuwac, tocząc go na kółkach.

#### RYS. 7

## OBŚŁUGA

### USTAWIENIA

1. Wiek – przy pierwszym uruchomieniu komputera treningowego miga napis AGE (wiek). Ustaw swój wiek za pomocą strzałek. Potwierdź, naciskając przycisk ENTER. Komputer treningowy przechodzi w stan czuwania.
2. Kilometry lub mile – przytrzymaj jednocześnie przyciski START i ENTER przez 2 sekundy. Za pomocą strzałek wybierz kilometry lub mile. Potwierdź swój wybór, naciskając przycisk ENTER.

### INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Naciśnij przycisk START, aby uruchomić komputer treningowy. Komputer treningowy przechodzi w stan czuwania.
2. Naciśnij ponownie START, aby przejść do trybu manualnego, lub naciśnij jeden z przycisków wyboru: TARGET DISTANCE,

TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 lub CUSTOM INTERVAL.

3. Naciśnij przycisk STOP, aby wstrzymać program treningowy. Kiedy praca komputera treningowego zostaje wstrzymana, urządzenie emituje sygnał dźwiękowy co 30 sekund. Po 5 minutach bezczynności komputer treningowy przechodzi w stan czuwania.
4. Naciśnij przycisk START, aby wznowić trening, lub STOP, aby skasować dane treningowe.

### Resetowanie

Przytrzymaj wciśnięty przycisk STOP przez 2 sekundy, aby zresetować komputer treningowy.

### Automatyczne resetowanie

Po 30 sekundach bezczynności komputer treningowy automatycznie się resetuje i przechodzi w stan czuwania.

### Pomiar tętna

Aby zmierzyć tętno, konieczny jest pasek na klatkę piersiową z pulsometrem o częstotliwości roboczej 5,3 kHz (do kupienia osobno).

Na wyświetlaczu komputera treningowego ukazywane są naprzemiennie wartość tętna w danej chwili, 65% tętna maksymalnego, 85% tętna maksymalnego i tętno maksymalne. Wartości nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.

### OSTRZEŻENIE!

**Odczyty systemu monitorowania tętna mogą być błędne. Przetrenowanie może prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci. Jeśli kręci Ci się w głowie, natychmiast przerwij trening.**



## Tryby pracy

### Manualny

Zacznij pedałowanie. Wszystkie wartości są obliczane na bieżąco. Czas liczy się nadal, nawet gdy zakończysz jazdę.

### Odliczanie

1. Naciśnij przycisk TARGET TIME, TARGET DISTANCE lub TARGET CALORIES.
2. Ustaw żadaną wartość początkową za pomocą strzałek. Naciśnij przycisk ENTER.
3. Komputer treningowy rozpocznie odliczanie od ustawionej wartości początkowej. Wyświetlacz przełącza się co 5 sekund między ustawioną wartością początkową a wartością odliczoną. Gdy odliczanie osiągnie 0, ponownie rozpoczyna się od 0.

### Tętno docelowe

1. Do użycia tej funkcji jest konieczna opaska do pomiaru tętna (pasek na klatkę piersiową). Naciśnij przycisk tętna docelowego TARGET HEART RATE. Ustaw swój wiek za pomocą strzałek. Potwierdź, naciskając przycisk ENTER.
2. Podczas treningu wyświetlacz przełącza się między 65% a 85% zalecanego maksymalnego tętna. Jeśli tętno spadnie poniżej 65% lub wzrośnie powyżej 85%, komputer treningowy emituje sygnał dźwiękowy, który cichnie, gdy tętno ponownie znajdzie się między 65% a 85%.

### Trening interwałowy z zaprogramowanymi interwałami

1. Naciśnij przycisk 10/20 INTERVAL lub 20/10 INTERVAL.

2. Komputer treningowy odlicza 3 sekundy. Następnie zaczyna migać tekst WORK i rozpoczyna się odliczanie czasu interwałów pracy. Następnie miga tekst REST i zostaje wyemitowany sygnał dźwiękowy. Komputer treningowy pokazuje liczbę cykli interwałowych (od 01/08). Naprzemiennie wyświetlane są interwał pracy WORK i interwał odpoczynku REST. Trening interwałowy kończy się po ośmiu cyklach interwałowych.

### Trening interwałowy z interwałami zdefiniowanymi przez użytkownika

1. Naciśnij przycisk CUSTOM INTERVAL. Ustaw liczbę cykli interwałowych za pomocą strzałek. Naciśnij przycisk ENTER.
2. Za pomocą strzałek ustaw czas trwania (liczbę sekund) interwału pracy WORK. Naciśnij przycisk ENTER.
3. Za pomocą strzałek ustaw czas trwania (liczbę sekund) interwału odpoczynku REST. Naciśnij przycisk ENTER.
4. Po zakończeniu treningu interwałowego lub naciśnięciu przycisku STOP komputer treningowy wyświetla całkowity czas, dystans i spalone kalorie. Wartości średnia i maksymalna mocy (WATT), prędkości (SPEED) i prędkości obrotowej (RPM) są wyświetlane naprzemiennie co 5 sekund.

### BATERIE

Komputer treningowy jest zasilany dwiema bateriami R06 (AA). Wymień baterie, jeśli obraz na wyświetlaczu komputera treningowego staje się słaby i niewyraźny. Zawsze wymieniaj obie baterie jednocześnie. Nie łącz starych i nowych baterii ani baterii różnego typu. Zużyte baterie należy oddać do utylizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami.

## SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions carefully before use, and save them for future reference.

- Consult a doctor before starting an exercise programme. This is particularly important if you are taking medicines that affect heart rate, blood pressure or cholesterol.
- Pay attention to your body signals. Incorrect or excessive exercise can have a negative effect on health. If you experience chest pains, irregular heart activity, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing to exercise.
- Keep children and pets at a safe distance from the product. The product is only intended for adults.
- Place the product on a level, stable surface. Use appropriate floor protection under the product. Leave at least 60 cm of free space on all sides of the product to ensure safe use.
- Check that the screw unions are properly tightened before using the product. Follow the maintenance instructions for the product to ensure perfect safety, functionality and life span.
- The product must only be used for its intended purpose and in accordance with these instructions. Do not use the product if any of the components are found to be damaged during assembly or inspection, and stop using the product immediately in the event of abnormal noise or functionality. Do not use the product until the faults have been rectified.
- Wear suitable, comfortable clothes when using the product. Do not wear loose-fitting clothing, ties, scarves, etc., that can get caught in moving parts.
- Never poke any objects or parts of your body in the openings on the product or its moving parts.
- The maximum permitted weight of a user is 135 kg.
- The product is not intended to be used for medical treatment.
- The product is heavy – to avoid personal injury and material damage use the assistance of a helper or suitable lifting equipment to move it.
- Do not use the product in a damp environment or very low or high temperatures – risk of corrosion and malfunctioning.
- The product is only intended for household use in dry indoor conditions. The product is not intended for commercial use.

## SYMBOLS

|                                                                                   |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | Read the instructions.                                          |
|  | Approved in accordance with the relevant directives.            |
|  | Recycle discarded product in accordance with local regulations. |

## TECHNICAL DATA

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| Max load | 135 kg                  |
| Size     | L 141 x B 64 x H 124 cm |
| Weight   | 45 kg                   |

## DESCRIPTION

### PARTS

1. *Frame*
2. *Stem*
3. *Saddle holder*
4. *Swing arm*
5. *Front foot*
6. *Back foot*
7. *Pedal*
8. *Computer*

9. Pedal arm
10. Saddle
11. Hex screw with round head
12. Spring washer
13. Flat washer
14. Wheel
15. Nyloc nut
16. Swing arm axle
17. Crosshead screw with round head
18. Sensor cable
19. Hex screw with round head
20. Spring washer

FIG. 1

## ASSEMBLY

### STEP 1

1. Remove the hex screws (11), spring washers (12) and flat washers (13) from the front foot (5) and the back foot (6).
2. Fit the front (5) and back foot (6) on the frame (1) with the removed hex screws (11), spring washers (12) and flat washers (13). Fit the wheels (14) on the front foot (5) with the removed hex screws (19) and nyloc nuts (15).

FIG. 2

### STEP 2

Fit spring washers (20) and the swing arm (4 L/R) axles (16) on each side of the frame (1).

#### NOTE:

- **Do not fully tighten the screw unions yet.**
- **Fasten the coupling links in the swing arms (4 L/R) with the nyloc nuts (15) and spring washers (12). Tighten the swing arm axle (16).**

- **Fit the saddle (10) on the saddle holder (3) and tighten with spanner.**

FIG. 3

### STEP 3

Fit the pedals (7 L/R) in the pedal arms (9 L/R) with spanner.

#### NOTE:

**The right pedal (R) and right pedal arm (R) have right-hand thread – the pedal is tightened clockwise. The left pedal (L) and left pedal arm (L) have left-hand thread – the pedal is tightened anticlockwise. Never attempt to fit the right pedal in the left arm, or the reverse – this will ruin the pedal arm thread.**

FIG. 4

### STEP 4

1. Put the sensor cable (18) through the bottom of the stem (2) and pull it out from the top end of the stem. Fit the stem (2) in the frame (1) with hex screws (11), spring washers (12) and flat washers (13).
2. Remove the 4 crosshead screws (17) from the back of the computer (8). Connect the sensor cable (18) to the computer cable (8) and then fit the computer (8) on the bracket on the stem (2) with the crosshead screws (17).
3. The assembly is now complete.

FIG. 5

## LEVELLING

If the product is not horizontal and stable, turn the end-piece adjuster screws to level the product. Screw clockwise to raise, and anticlockwise to lower.

FIG. 6

## DISPLAY FUNCTIONS

| Function | Description                                                                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RPM      | Shows crankshaft speed, from 0 to 199 rpm.                                                                                                                                                 |
| SPEED    | Shows actual exercising speed, from 0 to 99.9 km/h or mph.                                                                                                                                 |
| TIME     | Shows the exercising time, from 0:00 to 1:59 in steps of 1 minute.                                                                                                                         |
|          | Shows the remaining exercising time as a countdown to 0:00 in steps of 1 minute.                                                                                                           |
| DISTANCE | Shows the covered distance, from 0.0 to 999.9 km or miles, or remaining distance: to 0.0 from a preset value, in steps of 1 km or 1 mile. The target distance is set with UP/DOWN buttons. |
| CALORIES | Shows the amount of consumed energy, from 0.0 to 999.9 calories, or the remaining amount of energy 0.0 from a preset value. The target distance is set with UP/DOWN buttons.               |
| WATT     | Shows power output during exercising, from 0 to 1999 W.                                                                                                                                    |
| PULSE    | The user can set a pulse interval from 0 to 30 and 0 to 230, and get an audio prompt when the pulse is outside the set interval during the session.                                        |

## BUTTONS

| Function          | Description                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| START             | Starts the exercise programme or resumes a paused exercise programme.  |
| STOP              | Stops/pauses exercise programme.                                       |
|                   | Deletes all settings.                                                  |
|                   | Restart the computer (press for 2 seconds).                            |
| DOWN              | Reduce the values for distance, pulse, calories, time and age.         |
| UP                | Increase the values for distance, pulse, calories, time and age.       |
| TARGET DISTANCE   | Quick access to exercise mode target distance.                         |
| TARGET CALORIES   | Quick access to exercise mode target calories.                         |
| TARGET HEART-RATE | Quick access to exercise mode target heart-rate.                       |
| TARGET TIME       | Quick access to exercise mode target time.                             |
| INTERVAL          | There are three programmes: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 and Custom. |
| ENTER             | Confirm settings or go in programme.                                   |

## MOVING

Lift the product with the handle on the back foot (6) until the wheels on the front foot (5) touch the floor. The product can now be moved, rolling on the wheels.

FIG. 7

## USE

### SETTINGS

1. Age – the text AGE flashes the first time the computer is switched on. Set your age with the arrow buttons. Press ENTER to confirm. The computer goes in standby mode.
2. Kilometer or Mile – press the START and ENTER buttons at the same time for 2 seconds. Select km or mile with the arrow buttons. Press ENTER to confirm.

## INSTRUCTIONS

1. Press START to start the computer. The computer goes in standby mode.
2. Press START again to go to manual mode, or press one of the preset buttons: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 or CUSTOM INTERVAL.
3. Press STOP to pause the exercise programme. The computer emits an audio prompt every 30 seconds when it is paused. The computer switches to standby mode automatically after 5 minutes if there is no activity.
4. Press START to resume exercising, or STOP to delete the exercise data.

## Resetting

Press the STOP button for 2 seconds to reset the computer.

## Automatic resetting

After 30 seconds without activity the computer resets automatically and switches to standby mode.

## Pulse measuring

A chest band with a pulsimeter with a frequency of 5.3 kHz is needed to measure the pulse (sold separately).

The computer display shows alternately the instantaneous pulse value, 65% of maximum pulse, 85% of maximum pulse, and maximum pulse. The values should not be used for medical purposes.

### WARNING!

**The pulse monitoring system can be inaccurate. Excessive exercising can result in serious personal or fatal injury. Stop exercising immediately if you feel dizzy.**

## Function modes

### Manual

Start cycling. All the values are counted in succession. The time continues to be counted even if you stop cycling.

### Countdown

1. Press the button TARGET TIME, TARGET DISTANCE or TARGET CALORIES.
2. Set the required start value with the arrow buttons. Press ENTER.
3. The computer starts to count down from the set start value. The display switches every 5 seconds between the set start value and the value to which the countdown has reached. When the countdown has reached 0, it starts again from 0.

**Target heart rate**

1. A pulse band (chest band) is needed to use this function. Press the TARGET HEART RATE button. Set your age with the arrow buttons. Press ENTER to confirm.
2. During the exercise session the display switches between 65% and 85% of the recommended maximum pulse. If the pulse drops below 65% or rises over 85% the computer emits an audio prompt, which goes off when the pulse is again between 65% and 85%.

**Interval exercising with preset intervals**

1. Press the button 10/20 INTERVAL or 20/10 INTERVAL.
2. The computer counts down in 3 seconds. The text WORK then begins to flash and the work interval time is counted down. The text REST is shown afterwards and an audio prompt is given. The computer shows the number of interval cycles (starting from 01/08). The WORK interval and REST interval alternate. The interval session stops after 8 interval cycles.

**Interval exercising with user defined intervals**

1. Press the CUSTOM INTERVAL button. Set the number of interval cycles with the arrow buttons. Press ENTER.
2. Use the arrow buttons to set the duration (number of seconds) for the WORK interval. Press ENTER.
3. Use the arrow buttons to set the duration (number of seconds) for the REST interval. Press ENTER.
4. When an interval session is finished, or if you press STOP, the computer shows the total time, distance and consumed energy. The average value and peak value

for WATT, SPEED and RPM are shown alternately in 5 second intervals.

**BATTERIES**

The computer runs on 2 R06 (AA) batteries. Replace the batteries when the computer display becomes faint and blurred. Always replace both batteries at the same time. Do not mix old and new batteries, or different types of batteries. Recycle used batteries in accordance with local regulations.

# SICHERHEITSHINWEISE

Diese Anweisungen vor der Verwendung aufmerksam durchlesen und zum späteren Nachschlagen aufbewahren.

- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Puls, Blutdruck oder Cholesterinwerte auswirken.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Spüren Sie Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere müssen sich ausreichend weit vom Produkt entfernt befinden. Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene vorgesehen.
- Produkt auf einer waagerechten, stabilen Fläche aufstellen. Verwenden Sie einen geeigneten Bodenschutz unter dem Produkt. Aus Sicherheitsgründen sollte an allen Seiten des Produkts ein Freiraum von mindestens 60 cm vorhanden sein.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Produkts, dass alle Befestigungsteile ordnungsgemäß angezogen sind. Befolgen Sie die Wartungsanweisungen, um eine optimale Sicherheit, Leistung und Lebensdauer zu erzielen.
- Das Produkt darf nur bestimmungsgemäß und gemäß diesen Anweisungen verwendet werden. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn während der Installation oder Inspektion Schäden an einer seiner Komponenten festgestellt werden, und stellen Sie die Verwendung des Produkts umgehend ein, wenn Geräusche oder ein anormaler Betrieb auftreten. Verwenden Sie das Produkt erst, wenn die Fehler behoben sind.
- Tragen Sie geeignete, bequeme Kleidung,

wenn das Produkt verwendet wird. Keine weite Kleidung und keine Krawatten, Halstücher oder Ähnliches tragen, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.

- Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile durch die Öffnungen des Produkts oder in die beweglichen Teile des Produkts ein.
- Das maximal zulässige Gewicht des Anwenders beträgt 135 kg.
- Das Produkt ist nicht für die medizinische Behandlung vorgesehen.
- Das Produkt ist schwer – um Verletzungen oder Sachschäden zu vermeiden, setzen Sie eine zweite Person oder geeignete Hebe- und Transportgeräte ein, um es zu bewegen.
- Verwenden oder lagern Sie das Produkt nicht in einer feuchten Umgebung oder bei sehr niedrigen oder sehr hohen Temperaturen – Korrosionsgefahr und Risiko von Fehlfunktionen.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch im Haushalt in trockenen Innenräumen vorgesehen. Das Produkt ist nicht für den kommerziellen Einsatz vorgesehen.

## SYMBOLE

|                                                                                     |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | Die Bedienungsanleitung lesen.                                                |
|  | Zulassung gemäß den geltenden Richtlinien/Verordnungen.                       |
|  | Das Altprodukt ist gemäß den geltenden Bestimmungen dem Recycling zuzuführen. |

## TECHNISCHE DATEN

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Max. Last | 135 kg                  |
| Maße      | L 141 x B 64 x H 124 cm |
| Gewicht   | 45 kg                   |

## BESCHREIBUNG

### TEILE

1. Rahmen
2. Lenkervorbau
3. Sattelhalterung
4. Pendelarm
5. Vorderer Fuß
6. Hinterer Fuß
7. Pedal
8. Computer
9. Pedalarm
10. Sattel
11. Innensechskantschraube mit Kugelkopf
12. Federscheibe
13. Flachscheibe
14. Räder
15. Nyloc-Mutter
16. Pendelarmwelle
17. Kreuzschraube mit Kugelkopf
18. Sensorkabel
19. Innensechskantschraube mit Kugelkopf
20. Federscheibe

### ABB. 1

## MONTAGE

### SCHRITT 1

1. Entfernen Sie die vormontierten Sechskantschrauben (11), Federscheiben (12) und Unterlegscheiben (13) vom vorderen Fuß (5) und vom hinteren Fuß (6).
2. Den vorderen Fuß (5) und den hinteren Fuß (6) mit den gerade entfernten Innensechskantschrauben (11), Federscheiben (12) und Unterlegscheiben (13) am Rahmen (1) montieren. Montieren Sie die Räder (14) mit den gerade entfernten

Innensechskantschrauben (19) und den neuen Nyloc-Muttern (15) am vorderen Fuß (5).

### ABB. 2

### SCHRITT 2

Die Federscheiben (20) und Wellen (16) der Pendelarme (4 l/R) auf beiden Seiten des Rahmens (1) montieren.

### ACHTUNG!

- **Die Verschraubungen noch nicht festziehen.**
- **Die Kupplungsgestänge mit den neuen Nyloc-Muttern (15) und Federscheiben (12) an den Pendelarmen (4 l/R) befestigen.**  
**Die Pendelarmwellen (16) anziehen.**
- **Den Sattel (10) auf die Sattelhalterung (3) setzen und mit einem Schraubenschlüssel festziehen.**

### ABB. 3

### SCHRITT 3

Die Pedale (7 l/R) mit einem Schraubenschlüssel in die Pedalarme (9 l/R) einbauen.

### ACHTUNG!

**Das rechte Pedal (R) und der rechte Pedalarm (R) sind mit Rechtsgewinde versehen – das Pedal wird im Uhrzeigersinn angezogen.**  
**Das linke Pedal (L) und der linke Pedalarm (L) sind mit Linksgewinde versehen - das Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn angezogen.**  
**Versuchen Sie daher niemals, das rechte Pedal in den linken Kurbelarm zu setzen oder umgekehrt – dadurch wird das Gewinde des Pedalarms beschädigt.**

### ABB. 4



## ANZEIGEFUNKTIONEN

| Funktion                | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Drehzahl (RPM)          | Zeigt die Kurbelwellendrehzahl von 0 bis 199 U/Min an                                                                                                                                                                                  |
| Geschwindigkeit (SPEED) | Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h oder mph an.                                                                                                                                                           |
| Zeit (TIME)             | Zeigt die verstrichene Trainingszeit von 0:00 bis 1:59 in Schritten von 1 Minute an.                                                                                                                                                   |
|                         | Zeigt die verbleibende Trainingszeit als Countdown bis 0:00 in 1-Minuten-Schritten an.                                                                                                                                                 |
| Strecke (DISTANCE)      | Zeigt die zurückgelegte Strecke von 0,0 bis 999,9 km oder Meilen oder die verbleibende Distanz von einem voreingestellten Wert auf 0,0 in Schritten von 1 km oder 1 Meile an. Der Zielabstand wird mit den Tasten UP/DOWN eingestellt. |
| Energie (CALORIES)      | Zeigt die verbrauchte Energiemenge von 0,0 bis 999,9 Kalorien oder die verbleibende Energiemenge von 0,0 ab einem voreingestellten Wert an. Der Zielwert wird mit den Tasten UP/DOWN eingestellt.                                      |
| Leistung (WATT)         | Zeigt erreichte Leistung während des Trainings von 0 bis 1999 Watt                                                                                                                                                                     |
| Herzfrequenz (PULSE)    | Der Benutzer kann ein Herzfrequenzintervall zwischen 0 und 30 und 0 bis 230 einstellen und ein Piepsignal erhalten, wenn die Herzfrequenz während des Trainings außerhalb des festgelegten Intervalls liegt.                           |

## TASTEN

| Funktion                              | Beschreibung                                                                       |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Start (START)                         | Startet das Trainingsprogramm oder setzt das angehaltene Trainingsprogramm fort.   |
| Stopp (STOP)                          | Hält Trainingsprogramme an/pausiert sie.                                           |
|                                       | Löscht alle Einstellungen.                                                         |
|                                       | Startet den Trainingscomputer neu (halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt). |
| Nach unten (DOWN)                     | Verringert die Werte Strecke, Herzfrequenz, Energie, Zeit und Alter.               |
| Nach oben (UP)                        | Erhöht die Werte für Strecke, Herzfrequenz, Energie, Zeit und Alter.               |
| Zielstrecke (TARGET DISTANCE)         | Schneller Zugriff auf die Zieldistanz im Trainingsmodus.                           |
| (Zielenergie) TARGET CALORIES         | Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Zielenergie.                              |
| Ziel-Herzfrequenz (TARGET HEART-RATE) | Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Ziel-Herzfrequenz.                        |
| Zielzeit (TARGET TIME)                | Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Zielzeit                                  |
| Intervall (INTERVAL)                  | Es gibt drei Anwendungen: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 und Custom.               |
| Bestätigen (ENTER)                    | Einstellungen bestätigen oder Anwendungen aufrufen.                                |

## SCHRITT 4

Führen Sie das Sensorkabel (18) durch die Unterseite des Lenkerschafts (2) und ziehen Sie es aus dem oberen Ende des Führungsarms heraus. Anschließend den Lenkerschaft (2) mit Innensechskantschrauben (11), Federscheiben (12) und Unterlegscheiben (13) in den Rahmen (1) einsetzen.

Entfernen Sie die 4 vormontierten Kreuzschlitzschrauben (17) von der Rückseite des Computers (8). Schließen Sie das Sensorkabel (18) an das Computerkabel (8) an und installieren Sie dann den Computer (8) mit den Kreuzschlitzschrauben (17) auf der Halterung am Lenkerschaft (2).

Damit ist die Montage abgeschlossen.

### ABB. 5

## NIVELLIERUNG

Wenn das Produkt nicht waagrecht und fest steht, drehen Sie die Einstellschrauben des Endstücks, um das Produkt zu waagrecht zu stellen. Zum Anheben im Uhrzeigersinn drehen, zum Absenken gegen den Uhrzeigersinn drehen.

### ABB. 6

## TRANSPORT

Heben Sie das Produkt am Griff am hinteren Fuß (6) an, bis die Räder des vorderen Fußes (5) den Boden berühren. Das Produkt kann nun bewegt werden und rollt auf den Rädern.

### ABB. 7

## BEDIENUNG

### EINSTELLUNGEN

1. Alter – beim ersten Start des Trainingscomputers blinkt der Text „AGE“. Stellen Sie Ihr Alter mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie zur Bestätigung die

Taste ENTER. Der Trainingscomputer wechselt in den Ruhemodus.

2. Kilometer oder Meile: Halten Sie die START- und ENTER-Tasten gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt. Wählen Sie mit den Pfeiltasten km oder mi aus. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.

## GEBRAUCHSANLEITUNG

1. Drücken Sie START, um dem Trainingscomputer zu starten. Der Trainingscomputer wechselt in den Ruhemodus.
2. Drücken Sie erneut die Taste START, um in den manuellen Modus zu wechseln, oder drücken Sie eine der voreingestellten Tasten: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 oder CUSTOM INTERVAL.
3. Drücken Sie auf die Taste STOP, um das Training zu pausieren. Der Trainingscomputer gibt alle 30 Sekunden einen Signalton aus, während er angehalten wurde. Nach 5 Minuten Inaktivität schaltet der Trainingscomputer in den Ruhemodus.
4. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen, oder STOP, um die Trainingsdaten zu löschen.

## Zurücksetzen

Halten Sie die Taste STOP 2 Sekunden gedrückt, um den Trainingscomputer zurückzusetzen.

## Automatisches Zurücksetzen

Nach 30 Sekunden Inaktivität wird der Trainingscomputer automatisch zurückgesetzt und wechselt in den Ruhemodus.

## Herzfrequenz

Zur Messung der Herzfrequenz ist ein Brustband mit einem Herzfrequenzsensor mit einer Arbeitsfrequenz von 5,3 kHz (separat erhältlich) erforderlich.

Auf dem Trainingscomputer-Display werden abwechselnd der momentane Wert des Pulses sowie 65 % der maximalen Herzfrequenz, 85 % der maximalen Herzfrequenz und die maximale Herzfrequenz angezeigt. Die Werte sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

### WARNUNG!

**Das Herzfrequenzüberwachungssystem kann defekt sein. Ein Verstoß kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie Schwindel verspüren, beenden Sie das Training sofort.**

## Funktionsmodi

### Manuell

Fahren Sie mit dem Fahrrad. Alle Werte werden kontinuierlich aufgelistet. Die Zeit zählt auch dann weiter, wenn Sie aufhören zu fahren.

### Countdown

1. Drücken Sie die Tasten TARGET TIME, TARGET DISTANCE oder TARGET CALORIES.
2. Stellen Sie den gewünschten Startwert mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie auf ENTER.
3. Der Trainingscomputer beginnt, vom eingestellten Startwert nach unten zu zählen. Das Display wechselt alle 5 Sekunden zwischen dem eingestellten Startwert und dem Wert, den der Countdown erreichen soll. Wenn der Countdown 0 erreicht, beginnt die Zählung erneut mit 0.

## Herzfrequenzziel

1. Der Brustgurt (Brustgurt) ist erforderlich, wenn diese Funktion verwendet werden soll. Drücken Sie die Zielherzfrequenz-TASTE TARGET HEART RATE. Stellen Sie Ihr Alter mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER.
2. Während des Trainings schaltet das Display zwischen 65 % und 85 % der empfohlenen maximalen Herzfrequenz um. Wenn Ihre Herzfrequenz unter 65 % sinkt oder über 85 % steigt, gibt der Trainingscomputer einen Signalton aus, der bei einem erneuten Herzfrequenzbereich zwischen 65 % und 85 % stoppt.

## Intervalltraining mit voreingestellten Intervallen

1. Drücken Sie die Taste 10/20 Intervall oder 20/10 Intervall.
2. Der Trainingscomputer zählt 3 Sekunden lang herunter. Der Text WORK beginnt dann zu blinken und die Zeit des Arbeitsintervalls wird heruntergezählt. Dann blinkt der Text REST und es ertönt ein akustisches Signal. Der Trainingscomputer zeigt die Anzahl der Intervallzyklen an (beginnend mit 01/08). Das Arbeitsintervall WORK und das Ruheintervall REST wechseln sich ab. Nach 8 Intervallzyklen endet das Intervalltraining.

## Intervalltraining mit benutzerdefinierten Intervallen

1. Drücken Sie die Taste CUSTOM INTERVAL. Stellen Sie die Anzahl der Intervallzyklen mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie auf ENTER.
2. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um die Dauer (Anzahl der Sekunden) des

Arbeitsintervalls WORK einzustellen.  
Drücken Sie auf ENTER.

3. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um die Dauer (Sekunden) des Ruheintervalls REST einzustellen. Drücken Sie auf ENTER.
4. Nach Abschluss eines Intervalltrainings oder wenn Sie STOP drücken, zeigt der Trainingscomputer die Gesamtzeit, die Distanz und den Energieverbrauch an. Durchschnittliche und Spitzenleistung (WATT), Geschwindigkeit (SPEED) und Drehzahl werden abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen angezeigt.

## BATTERIEN

Der Trainingscomputer wird mit 2 Batterien der Größe R06 (AA) betrieben. Tauschen Sie die Batterien aus, wenn die Anzeige des Trainingscomputers schwach und undeutlich wird. Immer beide Batterien gleichzeitig austauschen. Alte und neue Batterien sowie unterschiedliche Batterietypen nicht mischen. Leere Batterien müssen vorschriftsmäßig entsorgt werden.

## TURVALLISUUSOHJEET

Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä ne myöhempää käyttöä varten.

- Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesterolitasoon.
- Kuuntele kehosi signaaleja. Virheellinen tai liiallinen liikunta voi vaikuttaa kielteisesti terveyteen. Jos koet rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Pidä lapset ja lemmikkieläimet turvallisen välimatkan päässä laitteesta. Laite on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Aseta tuote tasaiselle, vakaalle alustalle. Käytä tuotteen alla sopivaa lattiasuojaa. Turvallisuussyistä tuotteen kaikilla sivuilla on oltava vähintään 60 cm vapaata tilaa.
- Varmista, että kaikki ruuviliitokset on kiristetty oikein ennen tuotteen käyttöä. Noudata huolto-ohjeita parhaan turvallisuuden, toiminnan ja käyttöiän varmistamiseksi.
- Tuotetta saa käyttää vain asianmukaisesti ja näiden ohjeiden mukaisesti. Älä käytä tuotetta, jos jossain sen komponenteista havaitaan vaurio kokoonpanon tai tarkastuksen aikana, ja lopeta tuotteen käyttö välittömästi, jos ilmenee melua tai epänormaalia toimintaa. Älä käytä tuotetta ennen kuin vika on korjattu.
- Käytä sopivia, mukavia vaatteita. Älä käytä löysiä vaatteita, solmioita, huiveja tai muita vastaavia, jotka voivat jäädä kiinni liikkuviin osiin.
- Älä koskaan työnnä mitään esineitä tai ruumiinosia tuotteen aukkojen läpi tai sen liikkuviin osiin.
- Suurin sallittu käyttäjän paino on 135 kg.
- Tuote ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen hoitoon.

- Tuote on painava - henkilövahinkojen ja omaisuusvahinkojen välttämiseksi käytä apulaisia tai sopivia nosto- ja kuljetusvälineitä sen siirtämiseen.
- Älä käytä tai säilytä tuotetta kosteassa ympäristössä tai erittäin alhaisissa tai erittäin korkeissa lämpötiloissa - korroosion ja toimintahäiriöiden vaara.
- Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön kuivassa sisäympäristössä. Tuotetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.

### SYMBOLIT

|                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | Lue käyttöohje.                                                                   |
|  | Hyväksytty voimassa olevien direktiivien/säädösten mukaisesti.                    |
|  | Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien määräysten mukaisesti. |

### TEKNISET TIEDOT

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Suurin kuormitus | 135 kg            |
| Mitat            | 141 x 64 x 124 cm |
| Paino            | 45 kg             |

### KUVAUS

#### OSAT

- Runko
- Ohjausvarsi
- Satulan pidike
- Heilurivarsi
- Etujalka
- Takajalka
- Poljin
- Tietokone
- Poljinvarsi
- Satula

11. *Kupukantaruuvi, kuusiokolo*
12. *Jousialuslevy*
13. *Aluslevy*
14. *Pyörä*
15. *Nyloc-mutteri*
16. *Heilurivarren akseli*
17. *Kupukantaruuvi, ristipää*
18. *Anturikaapeli*
19. *Kupukantaruuvi, kuusiokolo*
20. *Jousialuslevy*

#### KUVA 1

## ASENNUS

### VAIHE 1

1. Irrota esiasennetut kuusiokoloruuvit (11), jousialuslevyt (12) ja aluslevyt (13) etujalasta (5) ja takajalasta (6).
2. Asenna etujalka (5) ja takajalka (6) runkoon (1) juuri irrotetuilla kuusiokoloruuveilla (11), jousialuslevyillä (12) ja aluslevyillä (13). Kiinnitä pyörät (14) etujalkaan (5) juuri irrotetuilla kuusiokoloruuveilla (19) ja nyloc-muttereilla (15).

#### KUVA 2

### VAIHE 2

Asenna jousialuslevyt (20) ja heilurivarsien (4 L/R) akselit (16) rungon (1) kummallekin puolelle.

#### HUOM!

- **Älä kiristä ruuveja.**
- **Kiinnitä kytkentälenkit heilurivarsiin (4 L/R) nyloc-muttereilla (15) ja jousialuslevyillä (12). Kiristä heilurivarren akseli (16).**
- **Asenna satula (10) satulan pitimeen (3) ja kiristä avaimella.**

#### KUVA 3

### VAIHE 3

Asenna polkimet (7 L/R) poljinvarsille (9 L/R) avaimella.

#### HUOM!

**Oikea poljin (R) ja oikea poljinvarsi (R) ovat oikeakätisiä - poljin kiristetään myötäpäivään. Vasen poljin (L) ja vasen poljinvarsi (L) ovat vasenkätisiä - poljin kiristetään vastapäivään. Älä siis koskaan yritä asentaa oikeaa poljinta vasempaan poljinvarteen tai päinvastoin - tämä tuhoaa poljinvarsien kierteet.**

#### KUVA 4

### VAIHE 4

1. Pujota anturikaapeli (18) ohjauspylvään (2) alaosan läpi ja vedä se ulos pylvään yläpäästä. Asenna sitten ohjauspylväs (2) runkoon (1) kuusiokoloruuveilla (11), jousialuslevyillä (12) ja aluslevyillä (13).
2. Irrota 4 valmiiksi asennettua ristipääruuvia (17) tietokoneen takaosasta (8). Kytke anturikaapeli (18) tietokoneen (8) kaapeliin ja kiinnitä tietokone (8) sitten ohjauspylväessä (2) olevaan kiinnikkeeseen ristipääruuveilla (17).
3. Kokoonpano on nyt valmis.

#### KUVA 5

## ASENNON SÄÄTÖ

Jos tuote ei ole vaakasuorassa ja vakaassa asennossa, käännä päätykappaleiden säätöruuveja tuotteen asennon säätämiseksi. Nosta kiertämällä myötäpäivään ja laske kiertämällä vastapäivään.

#### KUVA 6

## NÄYTÖN TOIMINNOT

| Toiminto            | Kuvaus                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kierroslukku (RPM)  | Näyttää kampiakselin kierrosluvun 0-199 r/min.                                                                                                                                                |
| Nopeus (SPEED)      | Näyttää nykyisen harjoitusnopeuden 0-99,9 km/h tai mph.                                                                                                                                       |
| Aika (TIME)         | Näyttää kuluneen harjoitusajan 0:00-1:59 yhden minuutin välein.                                                                                                                               |
|                     | Näyttää jäljellä olevan harjoitusajan 0.00:aan yhden minuutin välein.                                                                                                                         |
| Etäisyys (DISTANCE) | Näyttää ajetun matkan 0,0–999,9 kilometriä tai mailia tai jäljellä olevan matkan 0,0:aan esiasetetusta arvosta, 1 kilometrin tai mailin askelin. Tavoitematka asetetaan UP/DOWN-painikkeilla. |
| Energia (CALORIES)  | Näyttää kulutetun energiamäärän 0,0 - 999,9 kaloria tai jäljellä olevan energiamäärän 0,0:aan esiasetetusta arvosta. Tavoitearvo asetetaan UP/DOWN-painikkeilla.                              |
| Teho (WATT)         | Näyttää harjoittelun aikana kulutetun tehon, 0-1999 W                                                                                                                                         |
| Syke (PULSE)        | Käyttäjä voi asettaa sykevälin välille 0-30 ja 0-230 ja saada äänimerkin, kun syke on harjoituksen aikana asetetun välin ulkopuolella.                                                        |

## PAINIKKEET

| Toiminto                          | Kuvaus                                                                                |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Aloitus (START)                   | Aloittaa tai jatkaa keskeytettyä harjoitusohjelmaa.                                   |
| Pysäytys (STOP)                   | Lopettaa/pysäyttää harjoitusohjelman.                                                 |
|                                   | Poistaa kaikki asetukset.                                                             |
|                                   | Käynnistää harjoitustietokoneen uudelleen (paina ja pidä painettuna 2 sekunnin ajan). |
| Alas (DOWN)                       | Pientää matkan, sykkeen, energian, ajan ja iän arvoja.                                |
| Ylös (UP)                         | Suurentaa matkan, sykkeen, energian, ajan ja iän arvoja.                              |
| Tavoitematka (TARGET DISTANCE)    | Pikavalinta harjoitustilaan tavoitematka.                                             |
| Tavoite-energia (TARGET CALORIES) | Pikavalinta harjoitustilaan tavoite-energia.                                          |
| Tavoitesyke (TARGET HEART-RATE)   | Pikavalinta harjoitustilaan tavoitesyke.                                              |
| Tavoiteaika (TARGET TIME)         | Pikavalinta harjoitustilaan tavoiteaika.                                              |
| Intervalli (INTERVAL)             | Kolme ohjelmaa: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 ja Custom.                             |
| Vahvista (ENTER)                  | Vahvista asetukset tai käynnistä ohjelma.                                             |

## SIIRTO

Nosta tuotetta takajalan (6) kahvasta, kunnes etujalan (5) pyörät koskettavat lattiaa. Tuotetta voidaan nyt siirtää pyörillä.

## KUVA 7

## KÄYTTÖ

### ASETUKSET

1. Ikä - Kun harjoitustietokone käynnistetään ensimmäisen kerran, teksti AGE vilkkuu. Aseta ikäsi nuolinäppäimillä. Vahvasta painamalla ENTER. Tietokone siirtyy lepotilaan.
2. Kilometri tai Maili - paina START- ja ENTER-painikkeita samanaikaisesti ja pidä niitä painettuna 2 sekunnin ajan. Valitse km tai mile nuolinäppäimillä. Vahvasta valinta painamalla ENTER.

## KÄYTTÖOHJE

1. Käynnistä tietokone painamalla START-painiketta. Tietokone siirtyy lepotilaan.
2. Paina START uudelleen siirtyäksesi manuaalitilaan tai paina mitä tahansa esiasetuspainiketta: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 tai CUSTOM INTERVAL.
3. Keskeytä ohjelma painamalla STOP. Harjoitustietokone piippaa 30 sekunnin välein, kun se on tauolla. Kun harjoitustietokone on ollut käyttämättömänä 5 minuuttia, se siirtyy lepotilaan.
4. Jatka harjoittelua painamalla START tai poista harjoittelutiedot painamalla STOP.

## Nollaus

Nollaa harjoitustietokone pitämällä STOP-painiketta painettuna 2 sekunnin ajan.

## Automaattinen nollaus

Jos mitään ei tehdä 30 sekuntiin, harjoitustietokone nollautuu automaattisesti ja siirtyy lepotilaan.

## Sykemittaus

Sykkeen mittaamiseen tarvitaan rintaremmi, jossa on sykemittari, jonka toimintataajuus on 5,3 kHz (myydään erikseen).

Harjoitustietokoneen näytöllä näkyy vuorotellen sykkeen hetkellinen arvo, 65 % maksimisykkeestä, 85 % maksimisykkeestä ja maksimisyke. Arvoja ei saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

## VAROITUS!

**Sykkeenvälvontajärjestelmä voi olla viallinen. Yliharjoittelu voi johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Jos sinua huimaa, lopeta liikunta välittömästi.**

## Toimintatilat

### Manuaalinen

Aloita pyöräily. Kaikki arvot lasketaan jatkuvasti. Ajanlaskenta jatkuu, vaikka lopettaisit pyöräilyn.

### Ajastus

1. Paina TARGET TIME, TARGET DISTANCE tai TARGET CALORIES.
2. Aseta haluttu aloitusarvo nuolinäppäimillä. Paina ENTER.
3. Harjoitustietokone aloittaa laskennan alaspäin asetetusta aloitusarvosta. Näytössä vaihtuu 5 sekunnin välein asetettu aloitusarvo ja arvo, johon laskenta on edennyt. Kun laskenta saavuttaa arvon 0, laskenta alkaa uudelleen 0:sta.



**Tavoitesyke**

1. Tätä toimintoa varten tarvitaan sykevyö (rintahihna). Paina TARGET HEART RATE -painiketta. Aseta ikäsi nuolinäppäimillä. Vahvista painamalla ENTER.
2. Harjoittelun aikana näyttö näyttää vuorotellen 65 % ja 85 % suositellusta maksimisykkeestä. Jos sykkeesi laskee alle 65 %:n tai nousee yli 85 %:n, harjoitustietokone antaa äänimerkin, joka lakkaa, kun sykkeesi palautuu 65 %:n ja 85 %:n välille.

**Intervalliharjoittelu esiasetetuilla  
intervalleilla**

1. Paina 10/20 INTERVAL tai 20/10 INTERVAL-painiketta.
2. Harjoitustietokone laskee alaspäin 3 sekuntia. Tämän jälkeen teksti WORK alkaa vilkkua ja työaikaa lasketaan alaspäin. Tämän jälkeen teksti REST vilkkuu ja kuuluu äänimerkki. Harjoitustietokone näyttää intervallijaksojen määrän (alkaen 01/08). WORK- ja REST-väli vuorottelevat. Intervalliharjoittelu päättyy 8 intervallijakson jälkeen.

**Intervalliharjoittelu käyttäjän  
määrittelemillä intervaleilla**

1. Paina CUSTOM INTERVAL. Aseta intervallijaksojen määrä nuolinäppäimillä. Paina ENTER.
2. Aseta WORK-työvälin kesto (sekuntien määrä) nuolinäppäimillä. Paina ENTER.
3. Aseta REST-lepovälin kesto (sekuntien määrä) nuolinäppäimillä. Paina ENTER.
4. Kun intervalliharjoitus on suoritettu tai jos painat STOP, harjoitustietokone näyttää kokonaisajan, -matkan ja käytetyn energian. Keski- ja huipputeho (WATT), nopeus (SPEED) ja kierrosluku (RPM) näytetään vuorotellen 5 sekunnin välein.

**PARISTOT**

Harjoitustietokone toimii kahdella R06-paristolla (AA). Vaihda paristot, jos harjoitustietokoneen näyttö muuttuu heikoksi ja epäselväksi. Vaihda aina kaikki paristot samanaikaisesti. Älä sekoita vanhoja ja uusia paristoja tai erityyppisiä paristoja. Käytetyt paristot on hävitettävä voimassa olevien määräysten mukaisesti.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lisez attentivement les présentes instructions avant l'utilisation et conservez-les pour toute référence ultérieure.

- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. C'est particulièrement important si vous prenez des médicaments qui affectent le rythme cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Faire de l'exercice physique de manière inappropriée ou excessive peut être dangereux pour la santé. Si vous avez des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier, des nausées, des vertiges ou des difficultés à respirer, arrêtez immédiatement l'effort et consultez un médecin avant de continuer.
- Maintenez les enfants et les animaux domestiques à une distance sûre du produit. Ce produit ne doit être utilisé que par des adultes.
- Placez le produit sur un support plan et stable. Utilisez une protection de sol appropriée sous le produit. Pour des raisons de sécurité, prévoyez au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté du produit.
- Vérifiez que toutes les assemblages vissés sont bien serrés avant d'utiliser le produit. Suivez les instructions d'entretien du produit pour une sécurité, un fonctionnement et une durée de vie optimale.
- Le produit ne doit être utilisé que de la manière prévue et conformément à ces indications. N'utilisez pas le produit si des dommages à l'un de ses composants sont mis en évidence lors de l'installation ou de l'inspection, et arrêtez immédiatement d'utiliser le produit en cas de bruit ou de fonctionnement anormal. N'utilisez pas le produit tant que les défauts n'ont pas été corrigés.
- Portez des vêtements adaptés et confortables lorsque vous utilisez l'outil. Ne portez pas de vêtements amples, de cravate, d'écharpe ou d'articles

similaires qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.

- N'introduisez jamais d'objets ou de parties du corps dans les ouvertures du produit ou dans ses pièces mobiles.
- L'utilisateur ne doit pas peser plus de 135 kg.
- Le produit n'est pas prévu pour être utilisé dans le cadre d'un traitement médical.
- Le produit est lourd. Pour éviter les blessures et les dommages matériels, demande l'aide d'une autre personne ou utilisez un équipement de levage et de transport approprié pour le déplacer.
- N'utilisez pas et ne rangez pas le produit dans un environnement humide ou à des températures très basses ou très élevées : risque de corrosion et de dysfonctionnement.
- Ce produit est conçu uniquement pour un usage domestique dans un environnement intérieur sec. Le produit n'est pas destiné à un usage commercial.

## PICTOGRAMMES

|                                                                                     |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Lisez le mode d'emploi.                                                                 |
|  | Homologué selon les directives/règlements en vigueur.                                   |
|  | Le produit en fin de vie doit être recyclé conformément à la réglementation en vigueur. |

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

|                 |                                           |
|-----------------|-------------------------------------------|
| Charge maximale | 135 kg                                    |
| Dimensions      | Long. 141 cm x larg. 64 cm x haut. 124 cm |
| Poids           | 45 kg                                     |

## DESCRIPTION

### PIÈCES

1. *Cadre*
2. *Potence*
3. *Porte-selle*
4. *Bras pendulaire*
5. *Pied avant*
6. *Pied arrière*
7. *Pédale*
8. *Console*
9. *Bras du pédalier*
10. *Selle*
11. *Vis hexagonale à tête bombée*
12. *Rondelle à ressort*
13. *Rondelle plate*
14. *Roulettes*
15. *Écrou à frein élastique*
16. *Axe du bras pendulaire*
17. *Vis cruciforme à tête bombée*
18. *Câble du capteur*
19. *Vis hexagonale à tête bombée*
20. *Rondelle à ressort*

FIG. 1

## MONTAGE

### ÉTAPE 1

1. Retirez les vis hexagonales (11), les rondelles élastiques (12) et les rondelles plates (13) pré-posées du pied avant (5) et du pied arrière (6).
2. Installez le pied avant (5) et le pied arrière (6) sur le cadre (1) en utilisant les vis hexagonales Allen (11), les rondelles élastiques (12) et les rondelles plates (13) nouvellement retirées. Installez les roues (14) sur le pied avant (5) en utilisant vis

hexagonales (19) et les écrous nyloc (15) nouvellement retirés.

FIG. 2

### ÉTAPE 2

Installez les rondelles élastiques (20) et les axes (16) des bras pendulaires (4 L/R) de chaque côté du cadre (1).

### REMARQUE !

- **Ne serrez pas encore les assemblages vissés.**
- **Fixez les liens d'accouplement aux bras du pendule (4 L/R) en utilisant les écrous nyloc (15) et les rondelles élastiques (12). Serrez l'axe du bras pendulaire (16).**
- **Installez la selle (10) sur le porte-selle (3) et serrez avec une clé de serrage.**

FIG. 3

### ÉTAPE 3

Installez les pédales (7 L/R) dans les bras de pédalier (9 L/R) au moyen d'une clé de serrage.

### REMARQUE !

**La pédale droite (R) et le bras de pédalier droit (R) ont un filetage à droite : serrez la pédale dans le sens horaire. La pédale gauche (L) et le bras de pédalier gauche (L) ont un filetage à gauche : serrez la pédale dans le sens antihoraire. Par conséquent, n'essayez jamais d'installer la pédale droite dans le bras de manivelle gauche ou vice versa car cela détruirait le filetage du bras de pédalier.**

FIG. 4

## FONCTIONS DE L’AFFICHAGE

| Fonction                      | Description                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vitesse (RPM)                 | Affiche la vitesse de rotation, comprise entre 0 et 199 tr/min.                                                                                                                                                      |
| Vitesse (SPEED)               | Affiche la vitesse instantanée, comprise entre 0 et 99,9 km/h ou mph.                                                                                                                                                |
| Temps (TIME)                  | Affiche le temps de séance écoulé, de 0:00 à 1:59 par pas de 1 minute.                                                                                                                                               |
|                               | Affiche le temps de séance restant en compte à rebours jusqu'à 0:00 par pas de 1 minute.                                                                                                                             |
| Distance parcourue (DISTANCE) | Affiche la distance parcourue, de 0,0 à 999,9 km ou miles, ou la distance restante jusqu'à 0,0 à partir d'une valeur prédéfinie, par pas de 1 km ou 1 mile. La distance cible se règle à l'aide des boutons UP/DOWN. |
| Énergie (CALORIES)            | Affiche la quantité d'énergie consommée, de 0,0 à 999,9 calories, ou la quantité d'énergie restante jusqu'à 0,0 à partir d'une valeur prédéfinie. La valeur cible se règle à l'aide des boutons UP/DOWN.             |
| Puissance (W)                 | Affiche la puissance délivrée pendant la séance, de 0 à 1999 W                                                                                                                                                       |
| Fréquence cardiaque (PULSE)   | L'utilisateur peut définir une plage de fréquence cardiaque entre 0 à 30 et 0 à 230. Un signal sonore est émis lorsque la fréquence cardiaque sort de la plage définie pendant la séance.                            |

## TOUCHES

| Fonction                                      | Description                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Démarrer (START)                              | Démarre le programme d'exercices ou reprend le programme d'exercices interrompu.      |
| Arrêt (STOP)                                  | Arrête/met en pause les programmes d'exercices.                                       |
|                                               | Efface tous les réglages.                                                             |
|                                               | Redémarre le cardio (enfoncez pendant 2 secondes).                                    |
| Vers le bas (DOWN)                            | Réduit la valeur de distance, de fréquence cardiaque, d'énergie, de temps ou d'âge.   |
| Vers le haut (UP)                             | Augmente la valeur de distance, de fréquence cardiaque, d'énergie, de temps ou d'âge. |
| Distance cible (TARGET DISTANCE)              | Accès rapide au mode Distance cible.                                                  |
| (Dépense cible) CALORIES CIBLES               | Accès rapide au mode Dépense cible.                                                   |
| Fréquence cardiaque cible (TARGET HEART-RATE) | Accès rapide au mode Fréquence cardiaque cible.                                       |
| Temps cible (TARGET TIME)                     | Accès rapide au mode Temps cible.                                                     |
| Fractionné (INTERVALLE)                       | Il existe trois programmes : INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 et Custom.                |
| Valider (ENTER)                               | Valider les réglages ou accéder à un programme.                                       |

## ÉTAPE 4

1. Faites passer le câble du capteur (18) au fond de la potence (2) et extrayez-le par l'extrémité supérieure de la potence. Installez ensuite la potence (2) dans le cadre (1) avec des vis hexagonales (11), des rondelles élastiques (12) et des rondelles plates (13).
2. Retirez les 4 vis cruciformes pré-posées (17) au dos de l'ordinateur (8). Connectez le câble du capteur (18) au câble de l'ordinateur (8) puis installez l'ordinateur (8) sur le support de la potence (2) à l'aide des vis cruciformes (17).
3. L'installation est maintenant terminée.

FIG. 5

## NIVELLEMENT

Si le produit n'est pas à l'horizontale et stable, tournez les vis d'ajustement aux extrémités pour mettre à niveau. Tournez dans le sens horaire pour monter, et dans le sens antihoraire pour abaisser.

FIG. 6

## TRANSPORT

Soulevez le produit par la poignée du pied arrière (6) jusqu'à ce que les roues du pied avant (5) touchent le sol. Le produit peut maintenant être déplacé sur les roues.

FIG. 7

## UTILISATION

### RÉGLAGES

1. Âge : Au premier démarrage du cardio, le texte AGE (âge) clignote. Précisez votre âge à l'aide des boutons fléchés. Appuyez sur ENTER pour valider. Le cardio est mis en veille.
2. Kilomètre ou Mile : enfoncez les boutons START et ENTER simultanément pendant 2 secondes. Sélectionnez km ou mile à l'aide des boutons fléchés. Appuyez sur ENTER pour valider la sélection.

## MODE D'EMPLOI

1. Appuyez sur START pour démarrer le cardio. Le cardio est mis en veille.
2. Appuyez à nouveau sur START pour passer en mode manuel, ou appuyez sur l'un des boutons de présélection : TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 ou CUSTOM INTERVAL.
3. Appuyez sur STOP pour interrompre le programme d'exercices. Le cardio émet un bip toutes les 30 secondes lorsqu'il est en pause. Au bout de 5 minutes d'inactivité, le cardio passe en mode veille.
4. Appuyez sur START pour reprendre la séance d'exercice ou sur STOP pour supprimer les données d'exercice.

## Réinitialisation

Pour réinitialiser le cardio, enfoncez le bouton STOP pendant 2 secondes.

## Réinitialisation automatique

Au bout de 30 secondes d'inactivité, le cardio se réinitialise automatiquement et passe en mode veille.

## Mesure de la fréquence cardiaque

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous avez besoin d'une ceinture pectorale avec un cardiofréquencemètre ayant une fréquence de travail de 5,3 kHz (vendu séparément).

L'écran du cardio indique en alternance la valeur instantanée de la fréquence cardiaque ainsi que 65 % de la fréquence cardiaque maximale, 85 % de la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque maximale. Les valeurs ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.

### ATTENTION !

**Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. L'excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous êtes pris de vertige, arrêtez immédiatement la séance.**

## Modes d'utilisation

### Manuel

Commencez à pédaler. Toutes les valeurs s'affichent en continu. Même si vous arrêtez de pédaler, le compte du temps continue.

### Compte à rebours

1. Appuyez sur le bouton TARGET TIME, TARGET DISTANCE ou TARGET CALORIES.
2. À l'aide des touches fléchées, réglez la valeur de départ souhaitée. Appuyez sur ENTER.
3. Le cardio commence le compte à rebours à partir de la valeur de départ définie. Toutes les 5 secondes, l'affichage alterne entre la valeur de départ définie et la valeur atteinte par le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le décompte recommence à partir de 0.

### Fréquence cardiaque cible

1. Cette fonction nécessite une bande cardio (ceinture pectorale). Appuyez sur le bouton TARGET HEART RATE. Précisez votre âge à l'aide des boutons fléchés. Appuyez sur ENTER pour valider.

2. Pendant l'entraînement, l'affichage alterne entre 65 % et 85 % de la fréquence cardiaque maximale recommandée. Si la fréquence cardiaque chute en dessous de 65 % ou dépasse 85 %, le cardio émet un signal sonore qui s'arrête dès que la fréquence cardiaque se trouve de nouveau entre 65 % et 85 %.

### Séance fractionnée avec des intervalles prédéfinis

1. Appuyez sur le bouton 10/20 INTERVAL ou 20/10 INTERVAL.
2. Le cardio compte à rebours pendant 3 secondes. Le texte WORK se met alors à clignoter et la durée d'intervalle d'exercice est décompté. Ensuite, le texte REST clignote et un signal sonore est émis. Le cardio affiche le nombre d'intervalles (de 01 à 08) effectués. L'intervalle d'exercice WORK et l'intervalle de repos REST alternent. Au bout de 8 intervalles, la séance fractionnée est terminée.

### Séance fractionnée avec des intervalles définis par l'utilisateur

1. Appuyez sur le bouton CUSTOM INTERVAL. À l'aide des boutons fléchés, réglez le nombre d'intervalles. Appuyez sur ENTER.
2. À l'aide des boutons fléchés, réglez la durée (nombre de secondes) de l'intervalle d'exercice WORD. Appuyez sur ENTER.
3. Utilisez les touches fléchées pour régler la durée (nombre de secondes) de l'intervalle de repos REST. Appuyez sur ENTER.
4. Lorsque la séance fractionnée est terminée ou si vous appuyez sur STOP, le cardio affiche le temps total, la distance et l'énergie consommée. La valeur moyenne et les valeurs maximales de la puissance (WATT), de la vitesse (SPEED) et de la

vitesse (RPM) s'affichent en alternance par intervalles de 5 secondes.

## PILES

Le cardio est alimenté par 2 piles R06 (AA). Remplacez les piles si l'affichage du cardio est faible et peu lisible. Remplacez toujours les deux piles en même temps. Ne mélangez pas des piles usagées avec des neuves ou des piles de différents types. Les batteries usagées doivent être éliminées conformément à la réglementation en vigueur.

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees deze instructies vóór gebruik zorgvuldig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik.

- Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u medicijnen inneemt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let op de signalen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan een negatief effect hebben op de gezondheid. Als u last krijgt van pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, misselijkheid, duizeligheid of ademhalingsmoeilijkheden, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts voordat u doorgaat.
- Houd het product altijd op een veilige afstand van kinderen en huisdieren. Het product is uitsluitend bedoeld voor volwassenen.
- Plaats het product op een vlakke en stabiele ondergrond. Gebruik geschikte vloerbescherming onder het product. Om veiligheidsredenen moet er ten minste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle zijden van het product.
- Controleer of alle schroefverbindingen correct zijn vastgedraaid voordat u het product gebruikt. Volg de onderhoudsinstructies van het product voor een optimale veiligheid, werking en levensduur.
- Het product mag alleen worden gebruikt zoals bedoeld en in overeenstemming met deze instructies. Gebruik het product niet als er tijdens de installatie of inspectie schade aan een van de onderdelen wordt vastgesteld. Stop ook onmiddellijk met het gebruik van het product als sprake is van rare bijgeluiden of abnormale werking. Gebruik het product pas weer als de defecten zijn verholpen.
- Draag geschikte en comfortabele kleding wanneer u het product gebruikt. Draag geen loszittende kleding, (strop)dassen, sjaals en dergelijke die vast kunnen komen te zitten in bewegende delen.
- Steek nooit voorwerpen of lichaamsdelen

door de openingen van het product of in de bewegende delen van het product.

- Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 135 kg.
- Het product is niet bestemd voor medische behandeling.
- Het product is zwaar. Om persoonlijk letsel of schade aan eigendommen te voorkomen, dient u een assistent of geschikte hef- en transportapparatuur te gebruiken om het te verplaatsen.
- Gebruik of bewaar het product niet in een vochtige omgeving of bij zeer lage of zeer hoge temperaturen. Er bestaat dan gevaar voor corrosie en storingen.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en in een droge binnenomgeving. Het product is niet bedoeld voor commercieel gebruik.

## SYMBOLEN

|                                                                                    |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|   | Lees de gebruiksaanwijzing.                                                      |
|   | Goedgekeurd volgens de geldende richtlijnen/verordeningen.                       |
|  | Afgedankte producten moeten worden gerecycled volgens de geldende voorschriften. |

## TECHNISCHE GEGEVENS

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| Max. belasting | 135 kg                  |
| Afmetingen     | L 141 x B 64 x H 124 cm |
| Gewicht        | 45 kg                   |

## BESCHRIJVING

### ONDERDELEN

1. *Frame*
2. *Stuurpen*
3. *Zadelhouder*



4. *Slingerarm*
5. *Voorste poot*
6. *Achterste poot*
7. *Pedaal*
8. *Computer*
9. *Pedaalarm*
10. *Zadel*
11. *Inbusbout met kogelkop*
12. *Veerring*
13. *Sluitring*
14. *Wiel*
15. *Nyloc-moer*
16. *Slingerarmas*
17. *Kruiskopschroef met kogelkop*
18. *Sensorkabel*
19. *Inbusbout met kogelkop*
20. *Veerring*

#### AFB. 1

## MONTEREN

### STAP 1

1. Demonteer de voormonteerde inbusbouten (11), veerringen (12) en sluitringen (13) van de voorste poot (5) en de achterste poot (6).
2. Monteer de voorste poot (5) en de achterste poot (6) op het frame (1) met behulp van de zojuist verwijderde inbusbouten (11), veerringen (12) en sluitringen (13). Monteer de wielen (14) op de voorste poot (5) met behulp van de zojuist verwijderde inbusbouten (19) en de nyloc-moeren (15).

#### AFB. 2

### STAP 2

Monteer veerringen (20) en de assen (16) van de slingerarmen (4 L/R) aan weerszijden van het frame (1).

### LET OP!

- **Draai de schroeven nog niet vast.**
- **Bevestig de verbindingen in de slingerarmen (4 L/R) met de nyloc-moeren (15) en de veerringen (12). Draai de slingerarmas (16) vast.**
- **Breng het zadel (10) aan op de zadelhouder (3) en draai deze vast met een steeksleutel.**

#### AFB. 3

### STAP 3

Monteer de pedalen (7 L/R) met een steeksleutel in de pedaalarmen (9 L/R).

### LET OP!

**Het rechterpedaal (R) en de rechterpedaalarm (R) hebben rechtse schroefdraad; pedaal rechtsom vastdraaien. Het linkerpedaal (L) en de linkerpedaalarm (L) hebben linkse schroefdraad; pedaal linksom vastdraaien. Probeer daarom nooit om het rechterpedaal in de linkerpedaalarm te monteren of omgekeerd. Dit zal de schroefdraad van de pedaalarm beschadigen.**

#### AFB. 4

### STAP 4

1. Leid de sensorkabel (18) door de onderkant van de stuurpen (2) en trek hem uit het bovenste uiteinde van de stuurpen. Monteer vervolgens de stuurpen (2) in het frame (1) met behulp van inbusbouten (11), veerringen (12) en sluitringen (13).
2. Verwijder de 4 voormonteerde kruiskopschroeven (17) uit de achterkant van de computer (8). Sluit de sensorkabel (18) aan op de kabel van de computer (8) en monteer vervolgens de computer (8) op de houder op de stuurpen (2) met behulp van de kruiskopschroeven (17).

## DISPLAYFUNCTIES

| Functie            | Beschrijving                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Toerental (RPM)    | Toont het krukastoerental, van 0 tot 199 toeren/minuut.                                                                                                                                                             |
| Snelheid (SPEED)   | Toont de huidige trainingssnelheid, van 0 tot 99,9 km/h of mph.                                                                                                                                                     |
| Tijd (TIME)        | Toont de verstreken trainingstijd, van 0:00 tot 1:59 in stappen van 1 minuut.                                                                                                                                       |
|                    | Toont de resterende trainingstijd door af te tellen naar 0:00 in stappen van 1 minuut.                                                                                                                              |
| Afstand (DISTANCE) | Toont de afgelegde afstand, van 0,0 tot 999,9 km of miles, of de resterende afstand tot 0,0 van een vooraf ingestelde waarde, in stappen van 1 km of 1 mile. De doelafstand wordt ingesteld met de knoppen UP/DOWN. |
| Energie (CALORIES) | Toont de hoeveelheid energie die is verbruikt, van 0,0 tot 999,9 calorieën, of de resterende hoeveelheid energie 0,0 van een vooraf ingestelde waarde. De doelwaarde wordt ingesteld met de knoppen UP/DOWN.        |
| Vermogen (WATT)    | Toont ontwikkeld vermogen tijdens training, van 0 tot 1999 W.                                                                                                                                                       |
| Hartslag (PULSE)   | De gebruiker kan een hartslaginterval instellen tussen 0 tot 30 en 0 tot 230, en een zoemsignaal krijgen wanneer de hartslag tijdens de work-out buiten het ingestelde interval komt.                               |

## KNOPPEN

| Functie                          | Beschrijving                                                           |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Start (START)                    | Start trainingsprogramma of hervat gepauzeerd trainingsprogramma.      |
| Stop (STOP)                      | Stopt/pauzeert trainingsprogramma.                                     |
|                                  | Wist alle instellingen.                                                |
|                                  | Start de trainingscomputer opnieuw op (2 seconden ingedrukt houden).   |
| Omlaag (DOWN)                    | Verlaagt de waarden voor afstand, hartslag, energie, tijd en leeftijd. |
| Omhoog (UP)                      | Verhoogt de waarden voor afstand, hartslag, energie, tijd en leeftijd. |
| Doelafstand (TARGET DISTANCE)    | Snel naar trainingsstand doelafstand.                                  |
| Doelenergie (TARGET CALORIES)    | Snel naar trainingsstand doelenergie.                                  |
| Doelhartslag (TARGET HEART-RATE) | Snel naar trainingsstand doelhartslag.                                 |
| Doeltijd (TARGET TIME)           | Snel naar trainingsstand doeltijd.                                     |
| Interval (INTERVAL)              | Er zijn drie programma's: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 en Custom.    |
| Bevestigen (ENTER)               | Instellingen bevestigen of programma openen.                           |

- De montage is dan klaar.

#### AFB. 5

### WATERPAS ZETTEN

Als het product niet horizontaal en stevig staat, draait u aan de stelschroeven van de eindstukken om het product waterpas te zetten. Draai rechtsom om te verhogen en linksom om te verlagen.

#### AFB. 6

### VERPLAATSEN

Til het product op aan de handgreep op de achterste poot (6) tot de wielen van de voorste poot (5) de vloer raken. Het product kan nu rollend met het wiel worden verplaatst.

#### AFB. 7

## GEBRUIK

### INSTELLINGEN

- Leeftijd – de eerste keer dat de trainingscomputer wordt gestart, knippert de tekst AGE (leeftijd). Stel uw leeftijd in met de pijltjesknoppen. Druk op ENTER om te bevestigen. De trainingscomputer gaat in de ruststand.
- Kilometer of Mile – Houd de knoppen START en ENTER tegelijkertijd 2 seconden ingedrukt. Selecteer km of mile met de pijltjesknoppen. Druk ENTER om uw keuze te bevestigen.

### GEBRUIKSAANWIJZING

- Druk op START om de trainingscomputer te starten. De trainingscomputer gaat in de ruststand.
- Druk nogmaals op START om de handmatige stand te openen of druk op een van de voorkeuzeknoppen: TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET

HEART RATE, TARGET TIME, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 of CUSTOM INTERVAL.

- Druk op STOP om het trainingsprogramma te pauzeren. De trainingscomputer piept elke 30 seconden als hij in de pauzestand staat. Na 5 minuten inactiviteit schakelt de trainingscomputer over naar de ruststand.
- Druk op START om de training te hervatten of druk op STOP om de trainingsgegevens te wissen.

### Resetten

Houd de STOP-knop 2 seconden ingedrukt om de trainingscomputer te resetten.

### Automatisch resetten

Na 30 seconden inactiviteit wordt de trainingscomputer automatisch gereset en schakelt deze over naar de ruststand.

### Hartslagmeting

- Voor het meten van de hartfrequentie is een borstband nodig met een hartslagmeter met een werkfrequentie van 5,3 kHz (apart verkrijgbaar).
- Op het display van de trainingscomputer worden afwisselend de huidige waarde van de hartslag, 65% van de maximale hartslag, 85% van de maximale hartslag en de maximale hartslag weergegeven. De waarden mogen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

### WAARSCHUWING!

**Het hartslagbewakingssysteem kan defecten vertonen. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Als u duizeligheid voelt, moet u onmiddellijk stoppen met trainen.**

## Functiestanden

### Handmatig

Begin met fietsen. Alle waarden worden doorlopend bijgehouden. Ook als u stopt met fietsen blijft de tijd doorlopen.

### Timer

1. Druk op de knop TARGET TIME, TARGET DISTANCE of TARGET CALORIES.
2. Stel de gewenste startwaarde in met de pijltjesknoppen. Druk op ENTER.
3. De trainingscomputer begint af te tellen vanaf de ingestelde startwaarde. De weergave wisselt om de 5 seconden tussen de ingestelde startwaarde en de waarde tot waar er is afgeteld. Wanneer de timer bij 0 is, begint de telling opnieuw bij 0.

### Doelhartslag

1. Als u deze functie wilt gebruiken, hebt u een hartslagband (borstband) nodig. Druk op de doelhartslagknop TARGET HEART RATE. Stel uw leeftijd in met de pijltjesknoppen. Druk op ENTER om te bevestigen.
2. Tijdens de work-out schakelt de weergave tussen 65% en 85% van de aanbevolen maximale hartslag. Als de hartslag onder de 65% of boven de 85% komt, geeft de trainingscomputer een geluidssignaal, wat weer stopt wanneer uw hartslag weer tussen de 65% en 85% ligt.

### Intervaltraining met vooraf ingestelde intervallen

1. Druk op de knop 10/20 INTERVAL of 20/10 INTERVAL.
2. De trainingscomputer telt gedurende 3 seconden af. De tekst WORK begint

dan te knipperen en de tijd voor het werkinterval wordt afgeteld. Vervolgens knippert de tekst REST en wordt een geluidssignaal gegeven.

De trainingscomputer toont het aantal intervalcycli (start bij 01/08). Het werkinterval WORK en het rustinterval REST wisselen elkaar af. Na 8 intervalcycli wordt de intervalwork-out beëindigd.

### Intervaltraining met door de gebruiker gedefinieerde intervallen

1. Druk op de knop CUSTOM INTERVAL. Stel het aantal intervalcycli in met de pijltjesknoppen. Druk op ENTER.
2. Gebruik de pijltjesknoppen om de duur (aantal seconden) van het werkinterval WORK in te stellen. Druk op ENTER.
3. Gebruik de pijltjesknoppen om de duur (aantal seconden) van het rustinterval REST in te stellen. Druk op ENTER.
4. Nadat een intervalwork-out is voltooid of als u op STOP drukt, geeft de trainingscomputer de totale tijd, afstand en verbruikte energie weer. Gemiddelde en piekwaarde (WATT), snelheid (SPEED) en het toerental (RPM) worden afwisselend met intervallen van 5 seconden weergegeven.

## BATTERIJEN

De trainingscomputer wordt gevoed door 2 batterijen van type R06 (AA). Vervang de batterijen als het display van de trainingscomputer zwak en onduidelijk wordt. Vervang altijd beide batterijen tegelijk. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen door elkaar. Voer gebruikte batterijen af volgens de lokale regelgeving.