

KAYOBA



030703



EXERCISE BIKE

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

SV TRÄNINGSCYKEL
BRUKSANVISNING
Översättning av originalinstruktioner

DE HOMETRAINER
BEDIENUNGSANLEITUNG
Übersetzung der Originalanleitung

NO TRIMSYKKEL
BETJENINGSANVISNINGER
Oversettelse av originalinstruksjonene

FI KUNTOPYÖRÄ
KÄYTTÖOHJE
Alkuperäisten ohjeiden käännös

DA MOTIONSCYKEL
BETJENINGSVEJLEDNING
Oversættelse af den originale vejledning

FR VÉLO D'APPARTEMENT
INSTRUCTIONS D'UTILISATION
Traduction des instructions d'origine

PL ROWER TRENINGOWY
INSTRUKCJA OBSŁUGI
Przekład instrukcji oryginalnej

NL HOMETRAINER
BEDIENINGSINSTRUCTIES
Vertaling van de originele instructies

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 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 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.

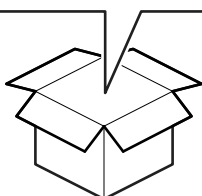
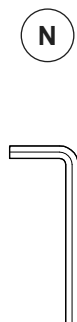
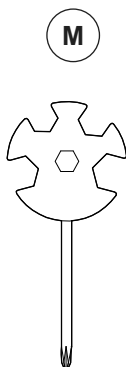
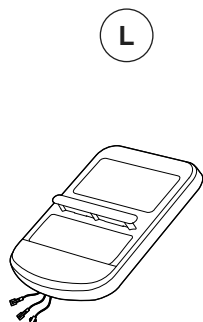
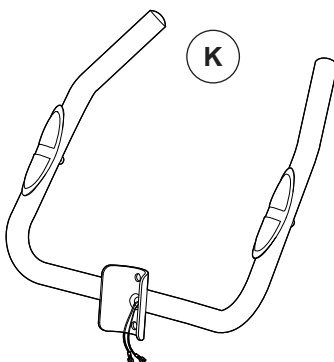
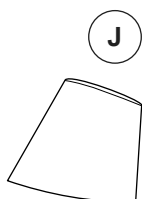
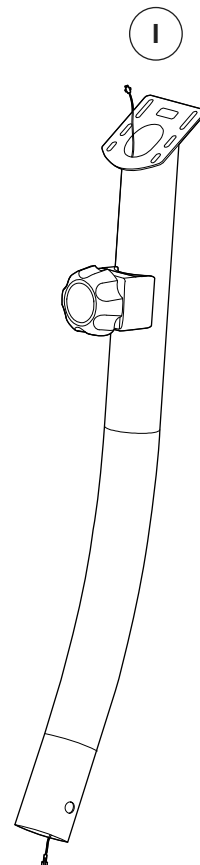
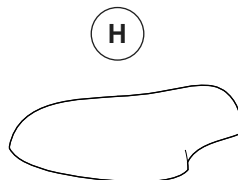
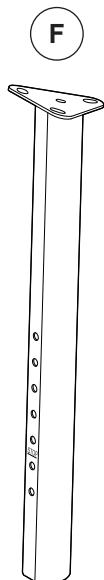
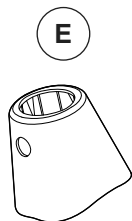
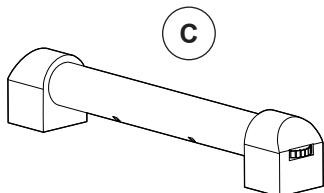
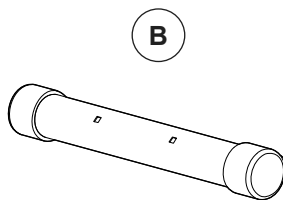
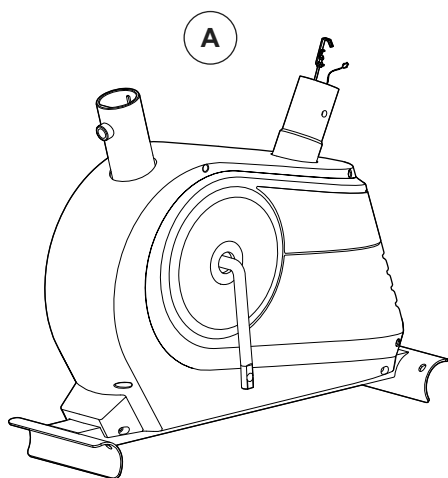
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit.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

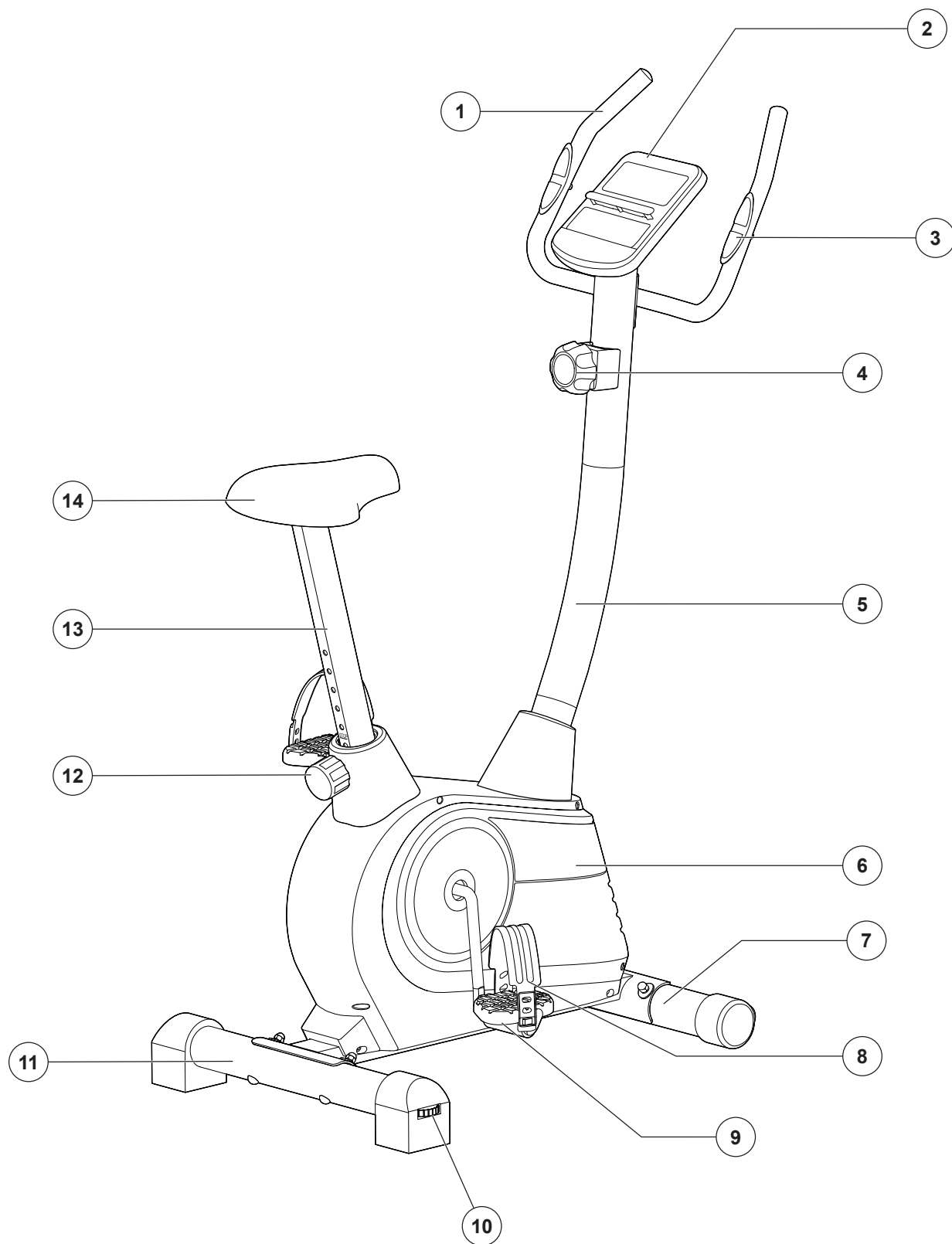
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie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

WWW.JULA.COM

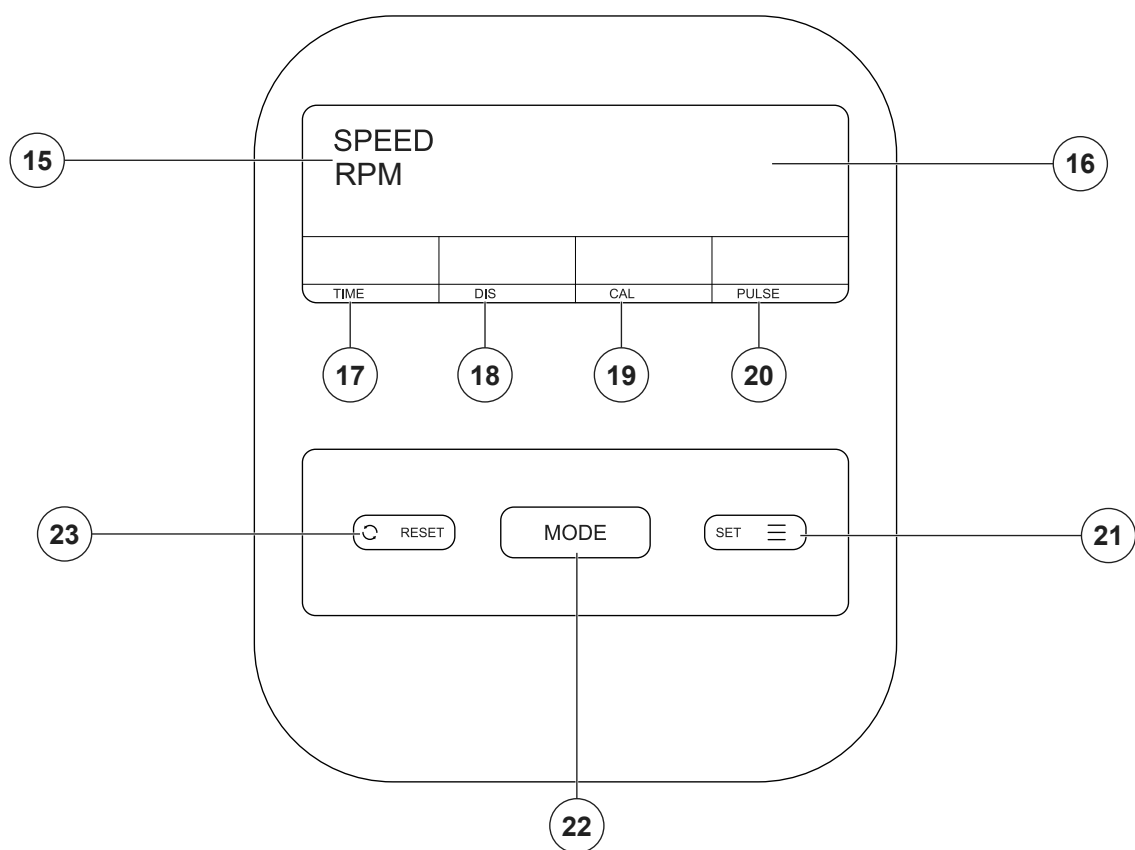
© JULA AB 2026-01-14

JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN

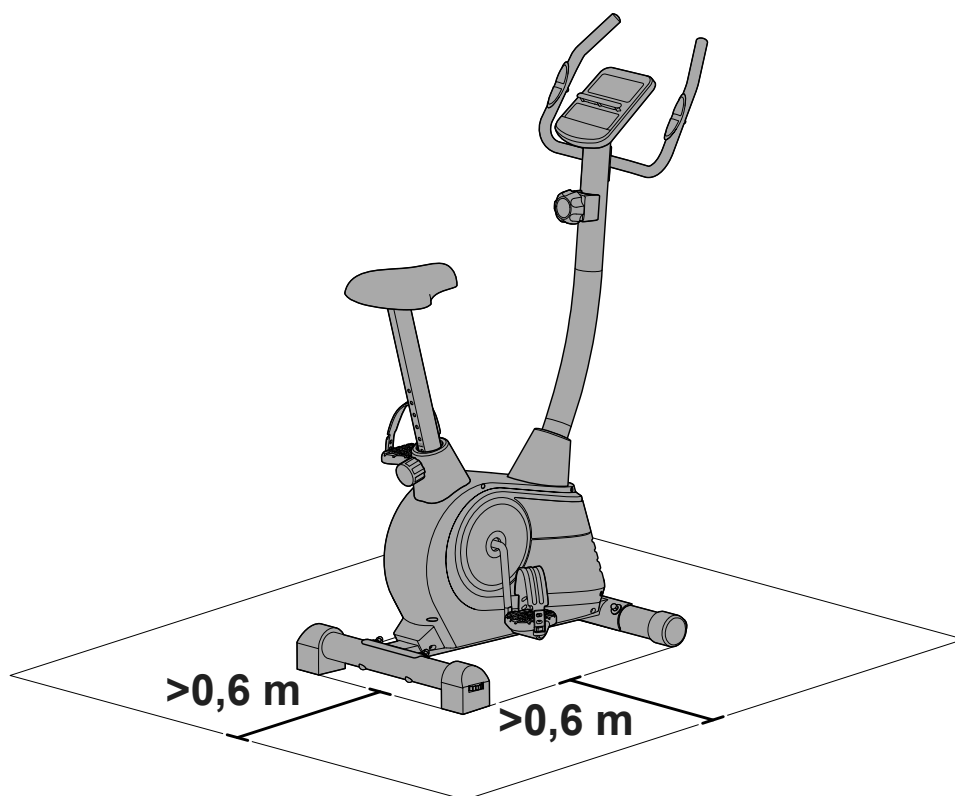




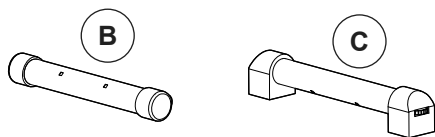
2



3



4



M8x76



4X

Ø8



4X

Ø8

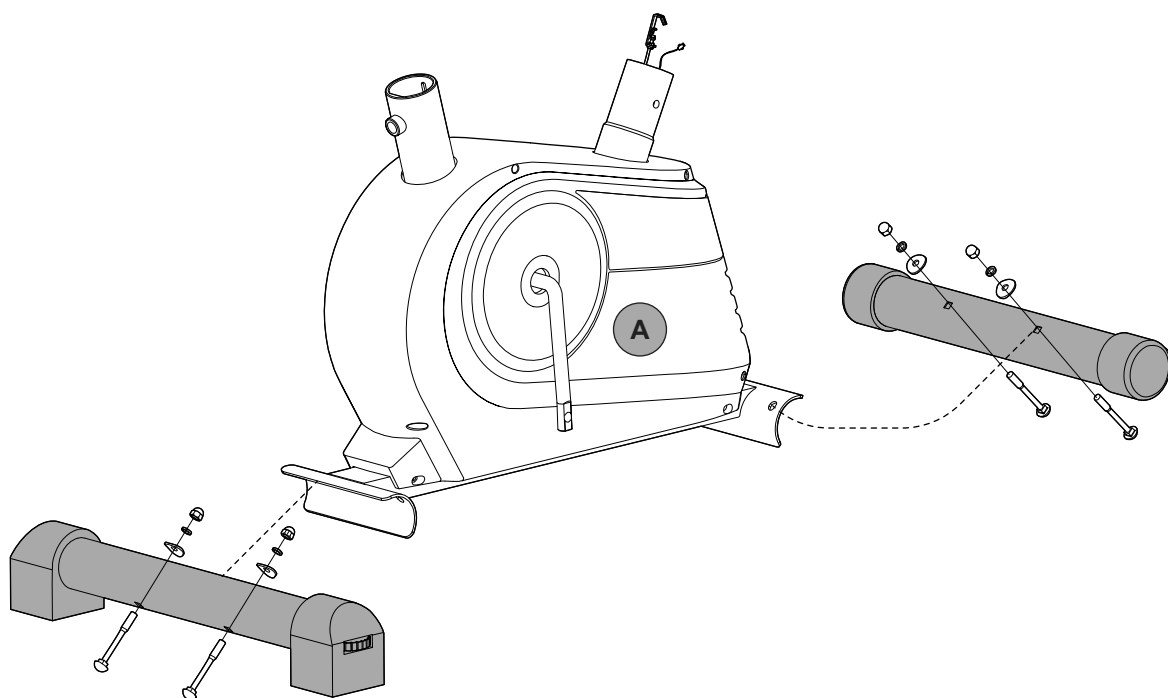


4X

Ø8



4X

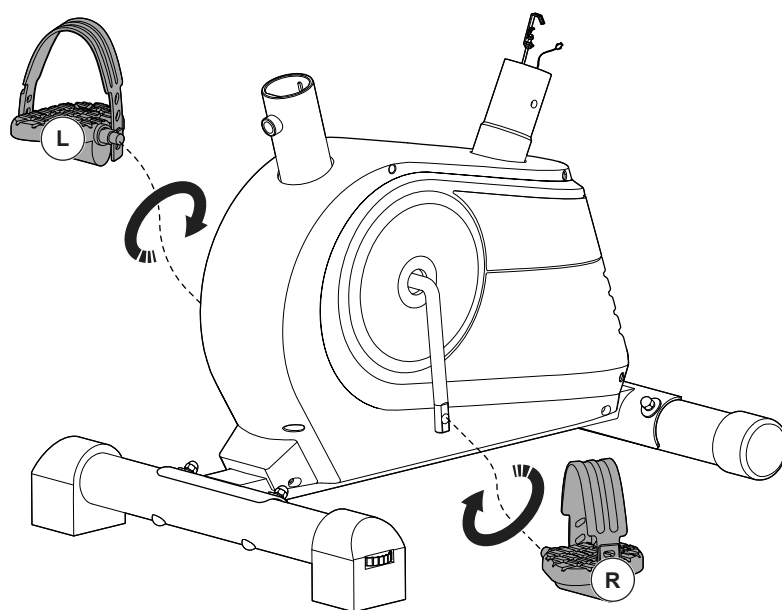


5

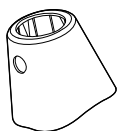
D1



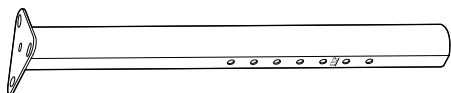
D2



E



F



G



H



Ø8

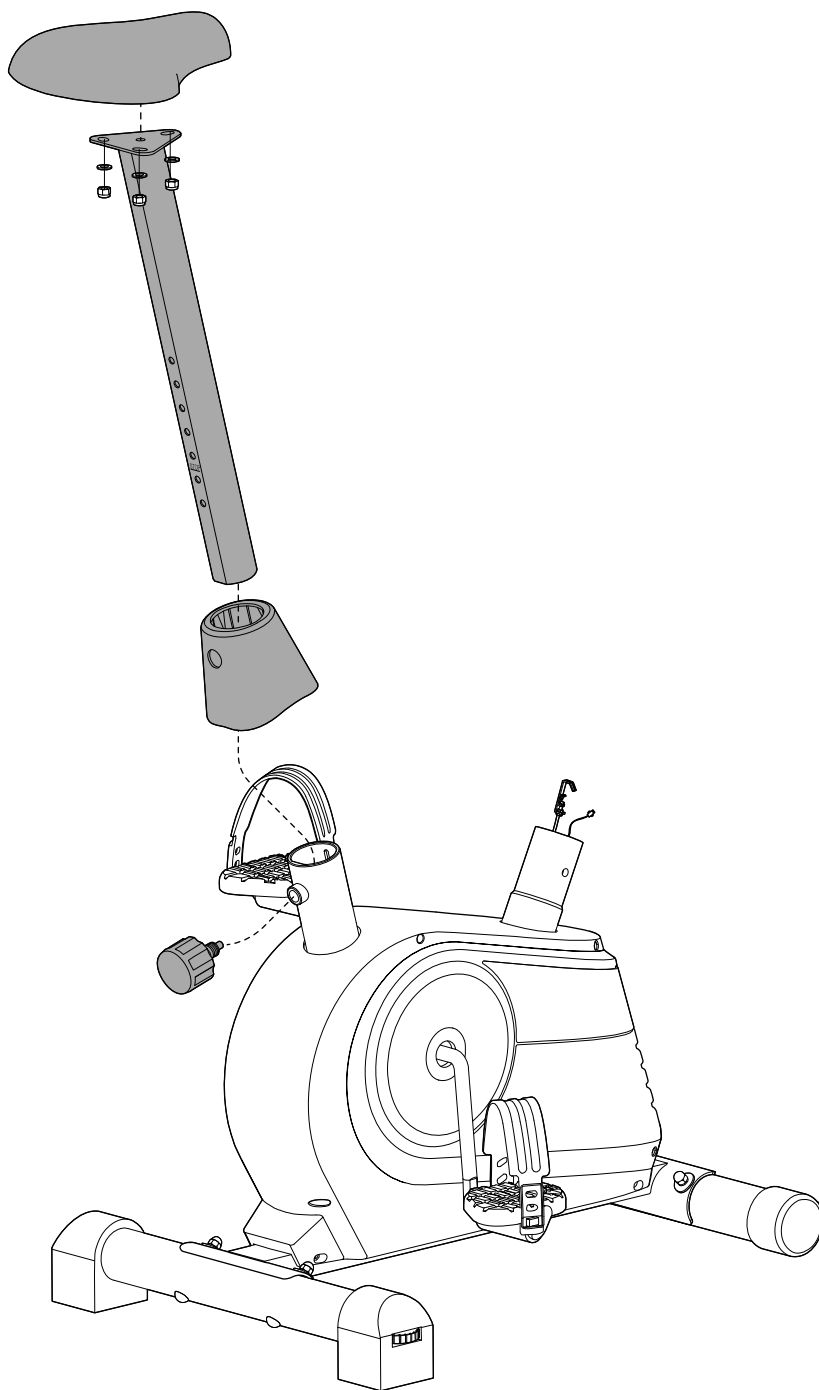


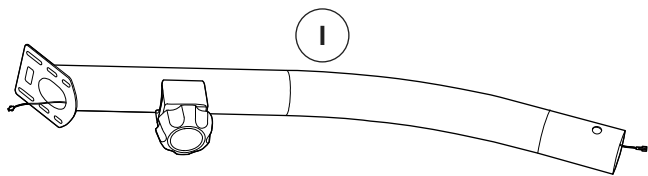
3X

M8

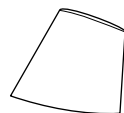


3X





J



M8x16



4X

Ø8

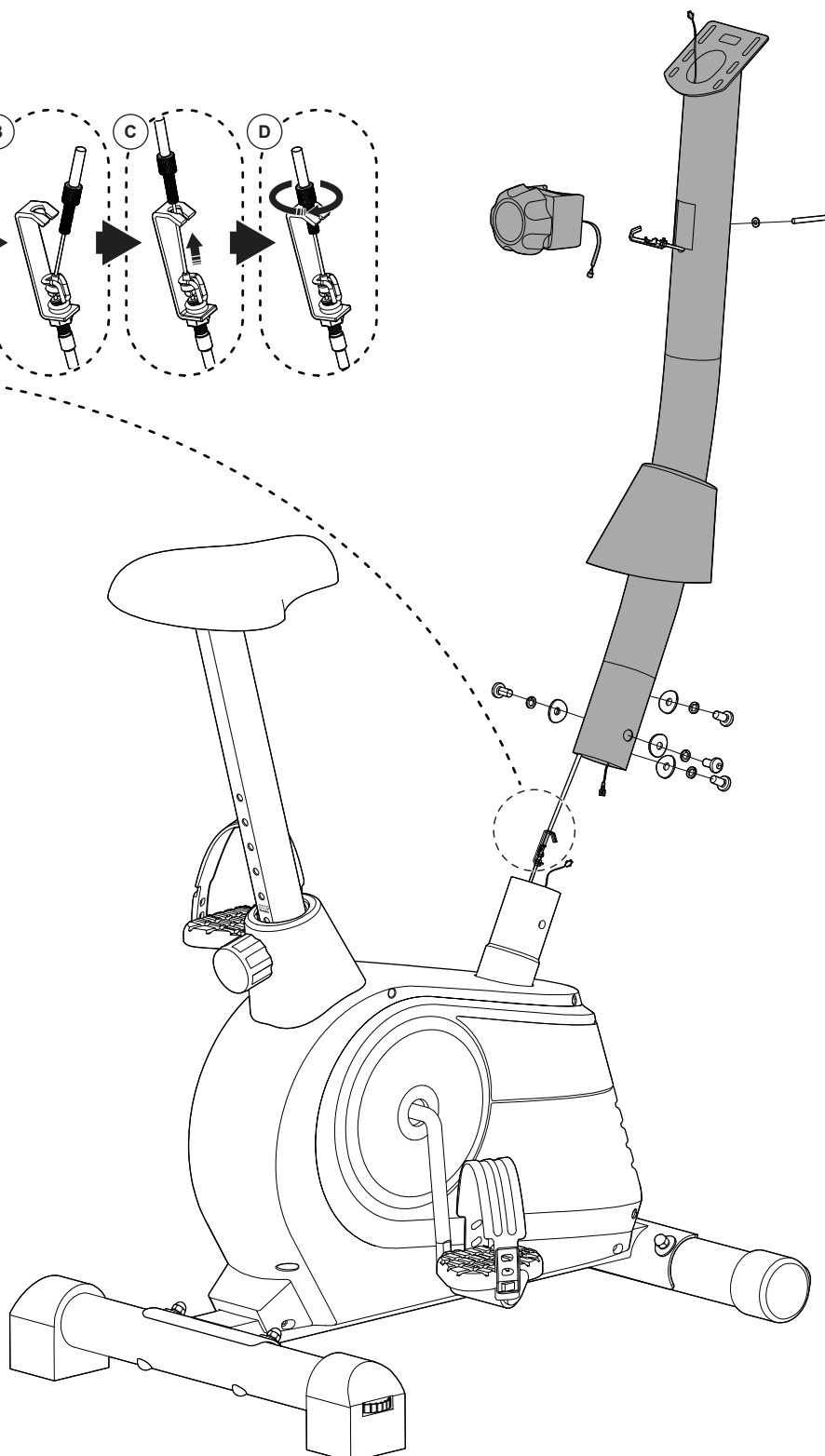
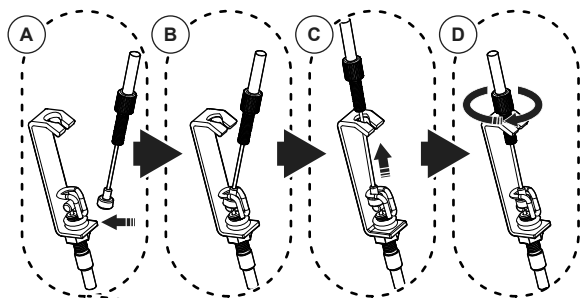


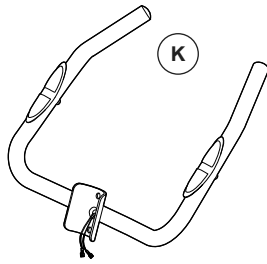
4X

Ø8



4X





M8x16



2X

Ø8

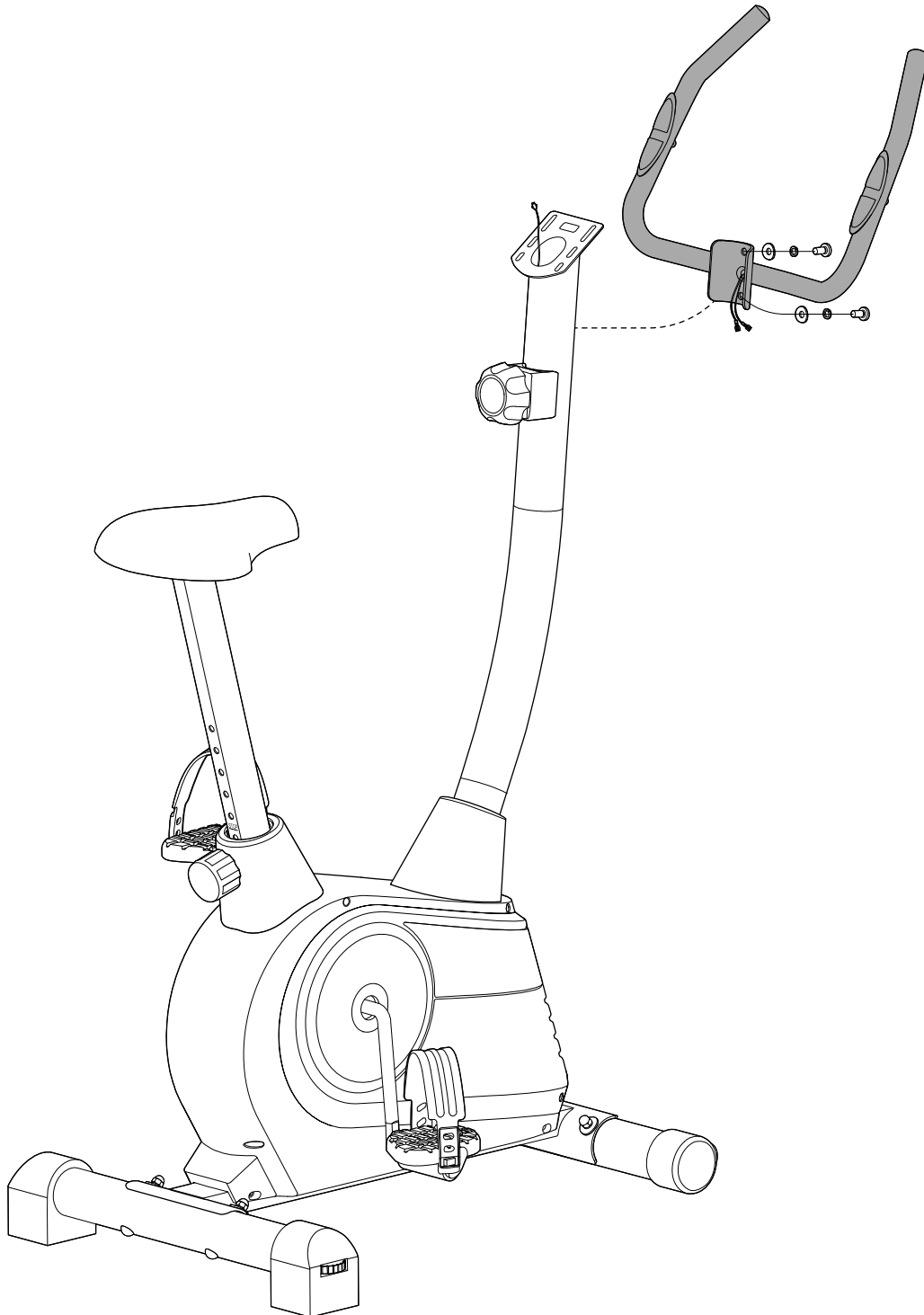


2X

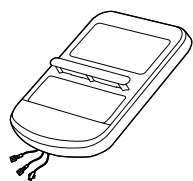
Ø8



2X



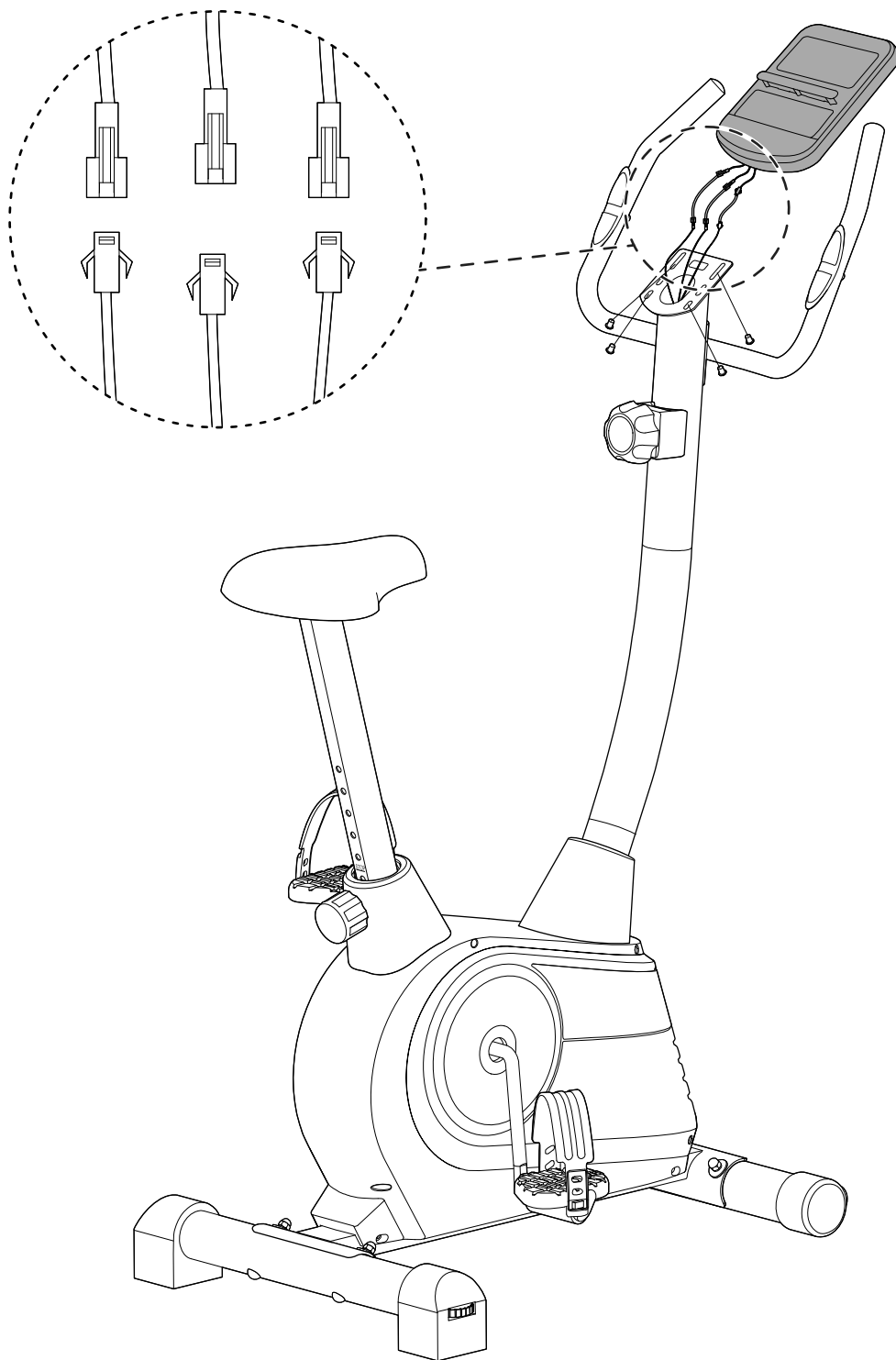
L

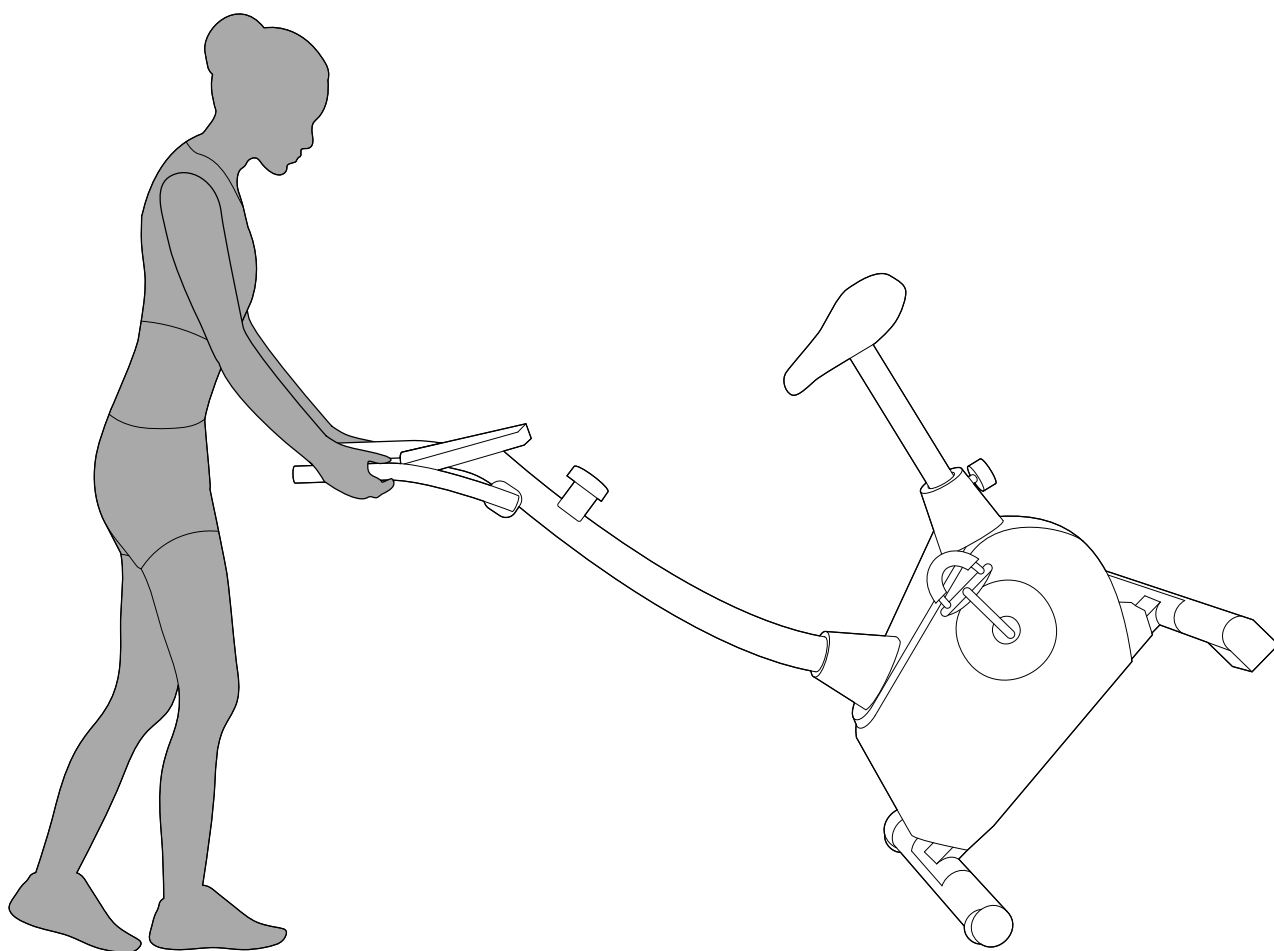


CS



4X





1 Introduction

1.1 The product

The product is a exercise bike.

1.2 Dedicated use

The product is an exercise equipment for indoor cycling workout. For domestic use only. The product is not applicable for high precision purposes.

1.3 Symbols

	Read the operating instructions carefully and make sure that you understand the instructions before you use the product. Save the instructions for future reference.
	This product complies with applicable EU directives and regulations.
	Recycle as electrical waste.

1.4 Product overview

- Armrest
- Display
- Pulse sensor
- Tension adjuster
- Handlebar stem
- Main frame
- Front stabilizer
- Foot strap
- Pedal
- Height adjuster
- Rear stabilizer
- Seat height adjuster
- Saddle post
- Saddle

1.5 Display

Note! The display starts when you start to move the pedals.

- SPEED** or **RPM**. The display shows what mode is selected. Push the **MODE** button to select the value you want to show on the screen.
- Display area** that shows the speed or the revolution per minute during use.
- TIME**. The **TIME** screen box shows the time during use. The time starts when you start to move the pedals. The time is shown in minutes and seconds. The time can be set with the **MODE** and **SET** button.
- DIS**. The **DIS**. screen box shows the distance.
- CAL**. The **CAL** screen box shows the burned calories during use.
- Pulse**. The **Pulse** screen box shows heart beats per minute. The pulse sensors reads the heart rate when the user holds the armrest
- The **SET** button is used to set the time, distance or calories.
- The **MODE** button is used to select the program to set.
- The **RESET** button is used to reset the values that has been set on different mode.

2 Safety

2.1 Safety definitions

Warning! If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

Caution! If you do not obey these instructions, there is a risk of damage to the product, other materials or the adjacent area.

Note! Information that is necessary in a given situation.

2.2 Safety instructions for operation

Warning! If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

Warning! Heart rate monitoring systems are not always accurate. If you feel faint, weak or unsteady, stop exercising immediately.

- Read and obey the warning instructions before operation.
- Do not use the product if you are tired, ill, or intoxicated. This will decrease your vision, alertness, coordination and judgement.
- Do not let children or persons who do not know the product to use it.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not make changes to the product.
- Use the product only for its specified function.
- The free space for the product must be more than 0.6 m. This makes sure that the user can step off the product quickly and safely. The free space can be shared with adjacent equipment. (Figure 3)
- Put back adjustment devices correctly in position to make sure there is no interference between the movement of the user and the adjustment devices.
- Put the product on a on a flat, stable and horizontal base. The product must be stable during use, when folded, and in storage positions.
- The maximum permitted weight of the user is 110 kg.

3 Assembly

Caution! Make sure you have enough space during assembly.

- Use the correct tools for the assembly.
- It is recommended to do the assembly by at least 2 people to prevent injuries.

3.1 To assemble stabilizers the main frame

Note! Transport wheels are attached on the front stabilizers.

Figure 4

- Attach the front and the rear stabilizers to the main frame. (Figure 4)
- Make sure the mainframe is stable on the floor. Adjust the rear stabilizer if necessary

3.2 To attach the pedals

Figure 5

Note! The pedals are marked, L for the left side and R for the right side pedal.

- Attach the left pedal on the left side and turn it counterclockwise.
- Attach the right pedal on the right side and turn it clockwise.

3.3 To attach the seat post and the seat

Figure 6

- Put the protection cover on the tube on the main frame.
- Put the seat post into the main frame.
- Attach the knob at an applicable height and tighten it.
- Attach the saddle to the saddle post with the nylon nut and a flat washer.

3.4 To attach the handlebar stem

Figure 7

- Put the protection cover on the tube on the main frame.
- Connect the sensor cable to the extension cable and connect the wire for the tension knob, refer to step A-D.
- Attach the handlebar post and tighten the bolts.

3.5 To install the handlebar

Figure 8

- 1 Put the pulse sensor wires through the handlebar post and pull them out through the display bracket.
- 2 Attach the armrest on the handlebar post.

3.6 To install the display and the bar covers

Figure 9

- 1 Connect the wires to from the handlebar to the display. Put the wires inside the handlebar post.
- 2 Attach the display to the bracket on the handlebar post.

3.7 To operate the product

Warning! Do not do more than your fitness level, listen to your body. Rest between sessions to prevent injury.

Warning! Be careful when you step on and step off the pedals. Always hold the armrest when you step on or off the pedals to prevent slip and fall injuries.

Warning! Do not set the resistance too high too quickly, because this can cause muscle strain.

Warning! Stop the product immediately if you feel dizzy, light headed, experience pain or are not in balance, hold the armrest for support.

Caution! Keep your feet on the pedals.

Note! Wear comfortable workout clothes and correct shoes with a good grip.

Note! The tension can be adjusted from level 1 (easy) to level 15 (hard)

- Stay hydrated and take breaks. Drink water before, during, and after your workout.
- Make sure that the pedals have completely stopped before you step down from the product.
- Keep a correct posture during use. Keep your back straight and shoulders relaxed to prevent muscle strain.
- Do not lean too far forward or rearward, to be balanced.

- 1 Sit on the saddle. Adjust the height of the seat if necessary.
- 2 Push the pedals, start slow and increase gradually.

Note! The display will start when you start to move the pedals.

- 3 Adjust your speed resistance, increase resistance to make it harder to pedal or decrease it to make it easier.
- 4 Slow down your pace in the last 2-3 minutes, to cool down and stop safely.
- 5 Let the pedals come to a complete stop before you step down. Hold on to the armrest when you step down from the pedals.

3.8 To set the time

Note! If a time is registered, the time in the screen box will start to count down as soon as the pedals starts to move.

Note! When the set time get to 0 a beeping sound will be heard.

- 1 Push the MODE button until the text "SET" flashes in the TIME screen box.
- 2 Push the SET button to set the time.

Note! The shortest time that can be set is 5 minutes. There after the value increases with 1 minute per push.

- 3 Push the SET button until you get to the applicable time.

Note! To reset the value, push the RESET button.

- 4 Push the MODE button to go back to the main screen.

3.9 To set the distance

Note! If a distance is set, the distance in the screen box will start to count down when the pedals starts to move.

Note! When the set distance get to 0 a beeping sound will be heard.

- 1 Push the MODE button until the text "SET" flashes in the DIS. screen box.
- 2 Push the SET button to set the distance.

Note! The distance is shown in km (1m = 0.10 km). The minimum value that can be set is 0.10 km there after the value increases with 1 m per push.

- 3 Push the SET button until you get to the applicable distance.

Note! To reset the value, push the RESET button.

- 4 Push the MODE button to go back to the main screen.

3.10 To set the goal calorie value

Note! If a calorie value is set, the calorie value in the screen box will start to count down during use.

Note! When the set calorie value get to 0 a beeping sound will be heard.

- 1 Push the MODE button until the text "SET" flashes in the CAL. screen box.
- 2 Push the SET button to set the calories to burn.

Note! The calories is counted in value of 1, the value increases with 1 calorie per push.

- 3 Push the SET button until you get to the applicable calorie value.

Note! To reset the value, push the RESET button.

- 4 Push the MODE button to back to the main screen.

3.11 To move the product

Figure 10

Warning! Always use the armrest when you move the product.

Caution! Make sure that you stand stable and the wheels are in contact with the surface of the floor before you move the product.

- 1 Stand at the front of the product and hold the armrest.
- 2 Pull the armrest to tilt the front part of the product towards you so that the wheels comes into contact with the floor.
- 3 Push or pull on the armrest to move the product.

4 Transport

Warning! Make sure that the product stands stable when it is moved.

Warning! Always use the armrest when you move the product.

- Make sure that all moving parts are safely strapped to prevent movement and damage when the product is moved.

5 Storage

- If the product is not going to be used for a long period of time, keep the product in a clean and dry place, where children and pets do not have access.
- Keep the product in a dry area, protected from direct sunlight and wet conditions.

6 Maintenance

6.1 To clean the product

- Clean the product regularly, use a moist cloth to clean the product.
- Wipe down the handles and console with a clean towel or disinfectant wipe.

6.2 Replacing the batteries in the display

- Replace the batteries when the display is dim or unclear.
- Replace both batteries at the same time.
- Do not mix old and new batteries.
- Do not mix different types of batteries.

6.2.1 How to replace the batteries

- 1
- Open the battery cover on the rear of the display.
- 2
- Remove the old batteries.
- 3
- Put in two new AAA batteries. Make sure that the polarity is correct and that the battery springs make good contact with the batteries.
- 4
- Put back the battery cover.

7 Troubleshooting

Problem	Possible cause	Task
The display does not start.	The cables are loose or not correctly connected.	Do a check of the cables and make sure they are correctly connected.
	The pedals do not move.	Step on the pedals and start to move to start the display.
The resistance of the pedal does not change.	The tension wire is loose or disconnected.	Remove the resistance knob and examine the tension wire.

8 Discard

- Make sure that you follow local regulations when you discard the product. Do not burn the product.

9 Technical data

Specification	Value
Max load	110 kg
Dimensions LxWxH	87 x 52 x 133 cm
Weight	21.5 kg
Battery, display	2 x AAA

1 Inledning

1.1 Produkten

Produkten är en motionscykel.

1.2 Avsedd användning

Produkten är en träningsredskap för cykelträning inomhus. Endast för hemmabruk.

Produkten är inte lämplig för uppgifter som kräver hög noggrannhet.

1.3 Symboler

	Läs bruksanvisningen noggrant och se till att du förstår instruktionerna innan du börjar använda produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
	Denna produkt uppfyller tillämpliga EU-direktiv och -förfordningar.
	Återvinns som elektroniskt avfall.

1.4 Produktöversikt

1. Armstöd
2. Display
3. Pulssensor.
4. Spänningsjusterare
5. Styrstam
6. Huvudram
7. Stabilisator fram
8. Fotrem
9. Pedal
10. Höjdjusterare
11. Bakre stabilisator
12. Höjdjusterare
13. Sadelstolpe
14. Sadel

1.5 Display

Obs! Displayen startar när du börjar röra pedalerna.

15. **HASTIGHET** eller **RPM**. Displayen visar vilket läge som är valt. Tryck på **MODE**-knappen för att välja det värde som du vill visa på skärmen.
16. **Displayområde** som visar hastigheten eller varvtalet per minut under användning.
17. **TID**. Skärmbilden TID visar tiden under användning. Tiden börjar när du börjar trampa på pedalerna. Tiden visas i minuter och sekunder. Tiden kan ställas in med **LÄGE**- och **SET**-knappen.
18. **DIS**. I skärmrutan DIS. visas avståndet.
19. **CAL**. Skärmbilden CAL visar antalet förbrända kalorier under användning.
20. **Puls**. Skärmbilden puls visar hjärtslag per minut. Pulssensorerna läser av hjärtfrekvensen när användaren håller i armstödet
21. **SET-knappen** används för att ställa in tid, distans eller kalorier.
22. **MODE-knappen** används för att välja det program som ska ställas in.
23. **RESET-knappen** används för att återställa de värden som har ställts in i olika lägen.

2 Säkerhet

2.1 Säkerhetsdefinitioner

⚠ Varning! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskador.

⚠ Försiktighet! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk att du skadar produkten, andra material eller det närliggande området.

Obs! Information som är nödvändig i en specifik situation.

2.2 Säkerhetsinstruktioner för användning

⚠ Varning! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskador eller dödsfall.

⚠ Varning! System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Om du känner dig svimfärdig, svag eller ostadig ska du omedelbart sluta träna.

- Läs och följ varningsanvisningarna innan användning.
- Använd inte produkten om du är trött, sjuk eller berusad. Dessa har en negativ påverkan på din syn, uppmärksamhet, koordination och omdöme.
- Låt inte barn eller personer som inte vet hur man använder produkten använda den.
- Använd inte produkten om den är skadad.
- Gör inga ändringar på produkten.
- Använd endast produkten för dess avsedda ändamål.
- Det fria utrymmet för produkten måste vara mer än 0,6 m. Detta gör att användaren kan kliva av produkten snabbt och säkert. Det fria utrymmet kan delas med intilliggande utrustning. (Bild 3)
- Sätt tillbaka justeringsanordningarna på rätt plats och se till att det inte finns något hinder mellan brukarens rörelse och justeringsanordningarna.
- Placera produkten på ett plant, stabilt och horisontellt underlag. Produkten måste vara stabil under användning, i hopfällt läge och vid Förvaring.
- Den högsta tillåtna vikten för användaren är 110 kg.

3 Montering

⚠ Försiktighet! Se till att du har tillräckligt med utrymme under monteringen.

- Använd rätt verktyg för monteringen.
- Det rekommenderas att minst 2 personer utför monteringen för att förhindra skador.

3.1 Att montera stabilisatorer till huvudramen

Obs! Transporthjulen är fästa på de främre stabilisatorerna.

(Bild 4)

- 1 Fäst de främre och bakre stabilisatorerna på huvudramen. (Bild 4)
- 2 Se till att huvudramen står stabilt på golvet. Justera den bakre stabilisatorn om det behövs

3.2 Att montera pedalerna

(Bild 5)

Obs! Pedalerna är markerade med L för vänster pedal och R för höger pedal.

- 1 Fäst den vänstra pedalen på vänster sida och vrid den moturs.
- 2 Fäst den högra pedalen på höger sida och vrid den medurs.

3.3 Att fästa sadelstolpen och sadeln

(Bild 6)

- 1 Sätt på skyddshöljet på röret på huvudramen.
- 2 Sätt fast sadelstolpen i huvudramen.
- 3 Sätt fast vredet på lämplig höjd och dra åt det.
- 4 Fäst sadeln på sadelstolpen med nylonmuttern och en platt bricka.

3.4 Att fästa styrstammen

(Bild 7)

- 1 Sätt på skyddshöljet på röret på huvudramen.
- 2 Anslut sensorkabeln till skarvsladden och anslut kabeln till spänningsratten enligt steg A-D.
- 3 Sätt fast styrstången och dra åt bultarna.

3.5 Att montera styret

(Bild 8)

- 1 För pulssensorns kablar genom styrstången och dra ut dem genom displayfästet.
- 2 Fäst armstödet på styrstången.

3.6 Att installera displayen och stångöverdragen

Bild 9

- 1 Anslut kablarna från styret till displayen. För in kablarna i styrstången.
- 2 Sätt fast displayen på fästet på styrstången.

3.7 Att använda produkten

⚠ Varning! Överansträng dig inte, lyssna på din kropp. Vila mellan passen för att förebygga skador.

⚠ Varning! Var försiktig när du kliver på och av pedalerna. Håll alltid i armstödet när du trampar på eller av pedalerna för att förhindra halk- och fallskador.

⚠ Varning! Ställ inte in motståndet för högt för snabbt, eftersom det kan leda till muskelbristningar.

⚠ Varning! Avbryt omedelbart användningen av produkten om du känner dig yr, svimfärdig, har ont eller inte är i balans, håll i armstödet för att få stöd.

⚠ Försiktighet! Håll fötterna på pedalerna.

Obs! Ha bekväma träningskläder och rätt skor med bra grepp.

Obs! Spänningen kan ställas in från nivå 1 (lätt) till nivå 15 (hård).

- Se till att dricka tillräckligt och ta pauser. Drick vatten före, under och efter träningspasset.
- Se till att pedalerna har stannat helt innan du kliver ner från produkten.
- Håll en korrekt hållning under användningen. Håll ryggen rak och axlarna avslappnade för att undvika muskelspänningar.
- Luta dig inte för långt framåt eller bakåt för att vara balanserad.

- 1 Sätt dig på sadeln. Justera sadelhöjden om det behövs.
- 2 Trampa på pedalerna, börja långsamt och öka gradvis.

Obs! Displayen startar när du börjar trampa på pedalerna.

- 3 Justera ditt hastighetsmotstånd, öka motståndet för att göra det svårare att trampa eller minska det för att göra det lättare.
- 4 Sänk tempot under de sista 2-3 minuterna för att varva ner och stanna på ett säkert sätt.
- 5 Låt pedalerna stanna helt innan du kliver ner. Håll i armstödet när du kliver ner från pedalerna.

3.8 Att ställa in timern

Obs! Om en tid har registrerats börjar tiden i skärmrutan att räknas ned så snart pedalerna börjar röra sig.

Obs! När den inställda tiden kommer till 0 hörs ett pip.

- 1 Tryck på MODE-knappen tills texten "SET" blinkar i TIME-skärmrutan.
- 2 Tryck på SET-knappen för att ställa in tiden.

Obs! Den kortaste tiden som kan ställas in är 5 minuter. Därefter ökar värdet med 1 minut per tryckning.

- 3 Tryck på SET-knappen tills du kommer till önskad tid.

Obs! För att återställa värdet tryck på RESET-knappen.

- 4 Tryck på MODE-knappen för att gå tillbaka till huvudskärmen.

3.9 Att ställa in avståndet

Obs! Om ett avstånd har ställts in kommer avståndet i skärmrutan att börja räknas ned när pedalerna börjar röra sig.

Obs! När det inställda avståndet kommer till 0 hörs ett pip.

- 1 Tryck på MODE-knappen tills texten "SET" blinkar i DIS-skärmrutan.
- 2 Tryck på SET-knappen för att ställa in avståndet.

Obs! Avståndet visas i km (1m = 0,10 km). Det lägsta värdet som kan ställas in är 0,10 km och därefter ökar värdet med 1 m per tryckning.

- 3 Tryck på SET-knappen tills du kommer till önskat avstånd.

Obs! För att återställa värdet tryck på RESET-knappen.

- 4 Tryck på MODE-knappen för att gå tillbaka till huvudskärmen.

3.10 Att ställa in målvärdet för kalorier

Obs! Om ett kalorivärde är inställt, börjar kalorivärdet i skärmrutan att räknas ned under användning.

Obs! När det inställda kalorivärdet går ner till 0 hörs en ljudsignal.

- 1 Tryck på MODE-knappen tills texten "SET" blinkar i CAL-skärmrutan.
- 2 Tryck på SET-knappen för att ställa in antalet kalorier som ska förbrännas.

Obs! Kalorierna räknas i värde av 1, värdet ökar med 1 kalori per tryck.

- 3 Tryck på SET-knappen tills du kommer till önskat kalorivärde.

Obs! För att återställa värdet tryck på RESET-knappen.

- 4 Tryck på MODE-knappen för att återgå till huvudskärmen.

3.11 Att flytta produkten

⚠ Varning! Använd alltid armstödet när du flyttar produkten.

⚠ Försiktighet! Se till att du står stadigt och att hjulen har kontakt med golvytan innan du flyttar produkten.

(Bild 10)

- 1 Ställ dig längst fram på produkten och håll i armstödet.
- 2 Dra i armstödet för att luta den främre delen av produkten mot dig så att hjulen kommer i kontakt med golvet.
- 3 Tryck eller dra i armstödet för att flytta produkten.

4 Transport

⚠ Varning! Se till att produkten står stabilt när den flyttas.

⚠ Varning! Använd alltid armstödet när du flyttar produkten.

- Se till att alla rörliga delar är säkert fastspända för att förhindra rörelser och skador när produkten flyttas.

5 Förvaring

- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska den förvaras på en ren och torr plats, utom räckhåll för barn och husdjur.
- Förvara produkten på en torr plats som är skyddad från direkt solljus och fukt.

6 Underhåll

6.1 Att rengöra produkten

- Rengör produkten regelbundet. Använd en fuktig trasa för att rengöra produkten.
- Torka av handtagen och konsolen med en ren handduk eller en desinfektionsservett.

6.2 Byta batterier i displayen

- Byt batterierna när displayen är svag eller otidlig.
- Byt båda batterierna samtidigt.
- Blanda inte gamla och nya batterier.
- Blanda inte olika typer av batterier.

6.2.1 Så här byter du batterierna

- 1 Öppna batteriluckan på baksidan av displayen.
- 2 Ta bort de gamla batterierna.
- 3 Sätt i två nya AAA-batterier. Se till att polariteten är korrekt och att batterifjädrarna har god kontakt med batterierna.
- 4 Sätt tillbaka batteriluckan.

7 Felsökning

Problem	Möjlig orsak	Åtgärd
Displayen startar inte.	Kablarna är lösa eller inte korrekt anslutna.	Kontrollera kablarna och se till att de är korrekt anslutna.
	Pedalerna rör sig inte.	Trampa på pedalerna och börja röra på dig för att starta displayen.
Pedalens motstånd ändras inte.	Spänningskabeln är lös eller bortkopplad.	Ta bort motståndsknappen och undersök spänningskabeln.

8 Kassering

- Se till att du följer lokala bestämmelser när du kasserar produkten. Bränn inte produkten.

9 Tekniska data

Specifikation	Värde
Max belastning	110 kg
Mått LxBxH	87 x 52 x 133 cm
Vikt	21,5 kg
Batteri, display	2 x AAA

1 Introduksjon

1.1 Produktet

Produktet er en ergometersykel.

1.2 Tiltenkt bruk

Produktet er et treningsutstyr for innendørs sykkeltraining. Kun til husholdningsbruk.

Produktet er ikke egnet for bruk med høy presisjon.

1.3 Symboler

	Les bruksanvisningen nøye og forsikre deg om at du har forstått den før du tar produktet i bruk. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.
	Dette produktet er i samsvar med gjeldende EU-direktiver og -forskrifter.
	Gjenvinnes som elektrisk avfall.

1.4 Produktoversikt

1. Armlener
2. Display
3. Pulssensor.
4. Spenningsjustering
5. Styrestamme
6. Hovedramme
7. Stabilisator foran
8. Fotstropp
9. Pedal
10. Høydejustering
11. Stabilisator bak
12. Høydejustering
13. Setestolpe
14. Sete

1.5 Display

Merk! Displayet starter når du begynner å bevege pedalene.

15. **HASTIGHET** eller **RPM**. Displayet viser hvilken modus som er valgt. Trykk på **MODE**-knappen for å velge verdien du vil vise på skjermen.
16. **Displayområde** som viser hastighet eller omdreining per minutt under bruk.
17. **TIME**. **TIME**-skjermboksen viser tiden under bruk. Tiden starter når du begynner å bevege pedalene. Tiden vises i minutter og sekunder. Tiden kan stilles inn med **MODE**- og **SET**-knappen.
18. **DIS**. Skjermboksen **DIS** viser avstanden.
19. **CAL**. **CAL**-skjermboksen viser kaloriforburningen under bruk.
20. **Pulse**. Skjermboksen **Pulse** viser hjerteslag per minutt. Pulssensorene leser pulsen når brukeren holder i armlenet
21. **SET**-knappen brukes til å stille inn tid, distanse eller kalorier.
22. **MODE**-knappen brukes til å velge programmet som skal stilles inn.
23. **RESET**-knappen brukes til å tilbakestille verdiene som er stilt inn i de ulike modusene.

2 Sikkerhet

2.1 Sikkerhetsdefinisjoner

⚠ Advarsel! Hvis du ikke følger disse instruksjonene er det fare for død eller personskade.

⚠ OBS! Om du ikke følger disse instruksjonene er det en fare for skade på produktet, på andre materialer eller på området rundt.

Merk! Informasjon som er nødvendig i en gitt situasjon.

2.2 Sikkerhetsinstruksjoner for bruk

⚠ Advarsel! Hvis du ikke følger disse instruksjonene er det fare for død eller skade.

⚠ Advarsel! Pulsmålingssystemer er ikke alltid nøyaktige. Hvis du føler deg svimmel, svak eller ustø, må du slutte å trene umiddelbart.

- Les og følg advarselsinstruksjonene før bruk.
- Ikke bruk produktet hvis du er trøtt, syk eller beruset. Dette vil redusere synet, årvåkenheten, koordinasjonen og dømmekraften.
- Ikke la barn eller personer som ikke vet hvordan de skal betjene produktet, bruke det.
- Ikke bruk produktet hvis det er skadet.
- Ikke gjør endringer på produktet.
- Bruk produktet kun til den angitte funksjonen.
- Den frie plassen for produktet må være mer enn 0,6 m. Dette sikrer at brukeren kan gå av produktet raskt og trygt. Den ledige plassen kan deles med tilstøtende utstyr. (Figur 3)
- Sett justeringsanordningene riktig på plass for å sikre at brukerens bevegelse ikke kommer bort i justeringsanordningene.
- Sett produktet på et flatt, stabilt og vannrett underlag. Produktet må være stabilt under bruk, når det er lagt sammen og i oppbevaringsposisjon.
- Brukerens maksimalt tillatte vekt er 110 kg.

3 Montering

⚠ Forsiktig! Sørg for at du har nok plass under monteringen.

- Bruk riktig verktøy for monteringen.
- Det anbefales at minst to personer utfører monteringen for å unngå skader.

3.1 For å montere stabilisatorene på hovedrammen

Merk! Transporthjulene er festet på de fremre stabilisatorene.

Figur 4

- 1 Fest de fremre og bakre stabilisatorene til hovedrammen. (Figur 4)
- 2 Sørg for at hovedrammen står stabilt på gulvet. Juster den bakre stabilisatoren om nødvendig

3.2 Feste pedalene

Figur 5

Merk! Pedalene er merket med L for venstre side og R for høyre side.

- 1 Fest den venstre pedalen på venstre side og vri den mot klokken.
- 2 Fest den høyre pedalen på høyre side og vri den med klokken.

3.3 Feste setepinnen og setet

Figur 6

- 1 Sett beskyttelsesdekselet på røret på hovedrammen.
- 2 Sett setepinnen inn i hovedrammen.
- 3 Fest knotten i en passende høyde og stram den til.
- 4 Fest setet til setestolpen med nylonmutteren og en flat skive.

3.4 Slik fester du styrestammen

Figur 7

- 1 Sett beskyttelsesdekselet på røret på hovedrammen.
- 2 Koble sensorkabelen til skjøteledningen, og koble til ledningen til strammeknappen, se trinn A-D.
- 3 Fest styrestolpen og stram til boltene.

3.5 Installere styret

Figur 8

- 1 Fø pulssensorledningene gjennom styrestolpen og trekk dem ut gjennom displaybraketten.
- 2 Fest armlenet på styrestolpen.

3.6 Slik installerer du displayet og dekslene til stangen

Figur 9

- 1 Koble ledningene fra styret til displayet. Sett ledningene på innsiden av styrestolpen.
- 2 Fest displayet til holderen på styrestolpen.

3.7 Bruk av produktet

⚠ Advarsel! Ikke gjør mer enn det du er i stand til, lytt til kroppen din. Hvil mellom øktene for å forebygge skader.

⚠ Advarsel! Vær forsiktig når du går på og av pedalene. Hold alltid i armlenet når du trår på eller av pedalene for å unngå fallskader.

⚠ Advarsel! Ikke sett motstanden for høyt for raskt, fordi dette kan føre til muskelbelastning.

⚠ Advarsel! Stopp produktet umiddelbart hvis du føler deg svimmel, ør, har smerter eller ikke er i balanse, og hold i armlenet for å få støtte.

⚠ Forsiktig! Hold føttene på pedalene.

Merk! Bruk behagelige treningsklær og riktige sko med godt grep.

Merk! Spenningen kan justeres fra nivå 1 (lett) til nivå 15 (tungt)

- Hold deg hydrert og ta pauser. Drikk vann før, under og etter treningsøkten.
- Forsikre deg om at pedalene har stoppet helt før du går ned fra produktet.
- Hold en korrekt kroppsholdning under bruk. Hold ryggen rett og skuldrene avslappet for å unngå muskelspenninger.
- Ikke len deg for langt forover eller bakover, hold deg i balanse.

- 1 Sett deg på setet. Juster høyden på setet om nødvendig.
- 2 Trykk på pedalene, start sakte og øk gradvis.

Merk! Displayet starter når du begynner å bevege pedalene.

- 3 Juster hastighetsmotstanden, øk motstanden for å gjøre det tyngre å trække eller reduser den for å gjøre det lettere.
- 4 Senk tempoet de siste 2-3 minuttene for å kjøle deg ned og stoppe på en trygg måte.
- 5 La pedalene stoppe helt opp før du trækker ned. Hold deg fast i armlenet når du går ned fra pedalene.

3.8 Slik stiller du inn tidsuret

Merk! Hvis det er registrert en tid, vil tiden i skjermboksen begynne å telle ned så snart pedalene begynner å bevege seg.

Merk! Når den innstilte tiden kommer til 0, høres en pipelyd.

- 1 Trykk på MODE-knappen til teksten "SET" blinker i skjermboksen TIME.
- 2 Trykk på "+"-knappen for å stille inn tiden.

Merk! Den lengste tiden som kan stilles inn, er 5 minutter. Deretter øker verdien med 1 minutt per trykk.

- 3 Trykk på SET-knappen til du kommer til det aktuelle klokkeslettet.

Merk! For å tilbakestille verdien, trykk på RESET-knappen.

- 4 Trykk på MODE-knappen for å gå tilbake til hovedskjermen.

3.9 Slik stiller du inn avstanden

Merk! Hvis en avstand er angitt, vil avstanden i skjermboksen begynne å telle ned når pedalene begynner å bevege seg.

Merk! Når den innstilte avstanden kommer ned til 0, høres en pipelyd.

- 1 Trykk på MODE-knappen til teksten "SET" blinker i DIS.-skjermboksen.
- 2 Trykk på SET-knappen for å stille inn avstanden.

Merk! Avstanden vises i km (1 m = 0,10 km). Minimumsverdien som kan stilles inn, er 0,10 km, og deretter øker verdien med 1 m per trykk.

- 3 Trykk på SET-knappen til du kommer til den aktuelle avstanden.

Merk! For å tilbakestille verdien, trykk på RESET-knappen.

- 4 Trykk på MODE-knappen for å gå tilbake til hovedskjermen.

3.10 Slik angir du målverdien for kaloriinntaket

Merk! Hvis en kaloriverdi er innstilt, vil kaloriverdien i skjermboksen begynne å telle ned under bruk.

Merk! Når den innstilte kaloriverdien kommer ned til 0, høres en pipelyd.

- 1 Trykk på MODE-knappen til teksten "SET" blinker i skjermboksen CAL.
- 2 Trykk på SET-knappen for å stille inn kaloriforbrenningen.

Merk! Kaloriene telles i verdien 1, verdien øker med 1 kalori per trykk.

- 3 Trykk på SET-knappen til du kommer til den aktuelle kaloriverdien.

Merk! For å tilbakestille verdien, trykk på RESET-knappen.

- 4 Trykk på MODE-knappen for å gå tilbake til hovedskjermen.

3.11 Bevege produktet

⚠ Advarsel! Bruk alltid armlenet når du flytter produktet.

⚠ OBS! Sørg for at du står stabilt og at hjulene er i kontakt med underlaget før du flytter produktet.

Figur 10

- 1 Stå foran produktet og hold i armlenet.
- 2 Trekk i armlenet for å vippe den fremre delen av produktet mot deg, slik at hjulene kommer i kontakt med gulvet.
- 3 Skyv eller dra i armlenet for å flytte produktet.

4 Transport

⚠ Advarsel! Sørg for at produktet står stabilt når det flyttes.

⚠ Advarsel! Bruk alltid armlenet når du flytter produktet.

- Sørg for at alle bevegelige deler er sikkert festet for å hindre bevegelse og skade når produktet flyttes.

5 Oppbevaring

- Dersom produktet ikke skal brukes over en lengre periode, oppbevar produktet på et rent og tørt sted utilgjengelig for barn og kjæledyr.
- Oppbevar produktet på et tørt sted, beskyttet mot direkte sollys og våte forhold.

6 Vedlikehold

6.1 Rengjøring av produktet

- Rengjør produktet regelmessig. Bruk en tørr klut til å rengjøre produktet.
- Tørk av styret og konsollen med et rent håndkle eller et desinfeksjonsmiddel.

6.2 Bytte batterier i displayet

- Bytt batteriene når displayet er svakt eller uklart.
- Bytt begge batteriene samtidig.
- Ikke bland gamle og nye batterier.
- Ikke bland forskjellige typer batterier.

6.2.1 Slik bytter du batteriene

- 1

Åpne batteridekselet på baksiden av displayet.
- 2

Fjern de gamle batteriene.
- 3

Sett i to nye AAA-batterier. Sørg for at polariteten er korrekt og at batterifjærene har god kontakt med batteriene.
- 4

Sett tilbake batteridekselet.

7 Feilsøking

Problem	Mulig årsak	Oppgave
Displayet starter ikke.	Kablene er løse eller ikke riktig tilkoblet.	Kontroller at kablene er riktig tilkoblet.
	Pedalene beveger seg ikke.	Tråkk på pedalene og begynn å bevege deg for å starte displayet.
Pedalens motstand endres ikke.	Spenningskabelen er løs eller frakoblet.	Fjern motstandsknappen og undersøk strammetråden.

8 Avhending

- Følg lokale forskrifter når du avhender produktet. Produktet må ikke brennes.

9 Tekniske data

Spesifikasjoner	Verdi
Maks. belastning	110 kg
Dimensjoner LxBxH	87 x 52 x 133 cm
Vekt	21,5 kg
Batteri, display	2 x AAA

1 Indledning

1.1 Produktet

Produktet er en motionscykel.

1.2 Anvendelse

Produktet er træningsudstyr til indendørs cykeltræning. Produktet er kun beregnet til brug i hjemmet.

Produktet kan ikke anvendes til formål, der kræver en høj grad af præcision.

1.3 Symboler

	Læs betjeningsvejledningen omhyggeligt, og vær sikker på, du forstår den, før du tager produktet i brug. Gem betjeningsvejledningen til senere brug.
	Produktet overholder gældende EU-direktiver og -forordninger.
	Skal bortskaffes som elektronikkaffald.

1.4 Produktoversigt

1. Styr
2. Display
3. Pulsmåler
4. Greb til indstilling af modstand
5. Styrstamme
6. Hovedramme
7. Forreste fod
8. Fodrem
9. Pedal
10. Højderegulator
11. Bagerste fod
12. Greb til indstilling af sadelhøjde
13. Sadelpind
14. Sadel

1.5 Display

Bemærk! Displayet starter, når du begynder at bevæge pedalerne.

15. **SPEED** eller **RPM**. Displayet viser, hvilken tilstand der er valgt. Tryk på MODE-knappen for at vælge den værdi, du vil have vist på skærmen.
16. **Displayområde**, der viser hastigheden eller omdrejninger pr. minut under brug.
17. **TIME**. Skærmfeltet TIME viser aktivitetstid. Tiden starter, når du begynder at bevæge pedalerne. Tiden vises i minutter og sekunder. Tiden kan indstilles med MODE- og SET-knappen.
18. **DIS**. Skærmfeltet DIS. viser distancen.
19. **CAL**. Skærmfeltet CAL viser forbrændte kalorier under brug.
20. **Pulse**. Skærmfeltet Pulse viser hjerterslag pr. minut. Pulsmålerne aflæser hjerterytmen, når brugeren holder på styret.
21. **SET**-knappen bruges til at indstille tid, distance eller kalorier.
22. **MODE**-knappen bruges til at vælge det program, der skal indstilles.
23. **RESET**-knappen bruges til at nulstille de værdier, der er indstillet i forskellige tilstande.

2 Sikkerhed

2.1 Sikkerhedsdefinitioner

⚠ Advarsel! Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre død eller personskaade.

⚠ Forsigtig! Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre skader på produktet, andre materialer eller det omgivende område.

Bemærk! Information der er nødvendig i bestemte situationer.

2.2 Sikkerhedsanvisninger for brug

⚠ Advarsel! Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre død eller personskaade.

⚠ Advarsel! Systemer til overvågning af hjerterytme er ikke altid nøjagtige. Hvis du føler dig svimmel, svag eller usikker, skal du straks holde op med at træne.

- Læs og følg advarslerne før brug.
- Brug ikke produktet, hvis du er træt, syg eller påvirket. Det vil påvirke dit syn, din opmærksomhed, din koordination og din dømmekraft.
- Lad ikke børn eller personer, der ikke kender produktet, bruge det.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Foretag ikke ændringer på produktet.
- Brug kun produktet til den angivne funktion.
- Der skal være mindst 0,6 m fri plads omkring produktet. Det sikrer, at brugeren kan stige af produktet hurtigt og sikkert. Den frie plads kan deles med tilstødende udstyr. (Figur 3)
- Sæt justeringsanordningerne korrekt på plads, så brugerens bevægelse ikke forstyrres af justeringsanordningerne.
- Sæt produktet på et plant, stabilt og vandret underlag. Produktet skal stå stabilt under brug, når det er foldet sammen og ved opbevaring.
- Den maksimale tilladte brugervægt er 110 kg.

3 Samlevejledning

⚠ Forsigtig! Sørg for, at du har plads nok under monteringen.

- Brug det rigtige værktøj til monteringen.
- Det anbefales at være mindst to personer om at montere produktet for at undgå skader.

3.1 Sådan monteres fødderne på hovedrammen

Bemærk! Transporthjulene sidder på de forreste fødder.

Figur 4

- 1 Fastgør de forreste og bageste fødder til hovedrammen. (Figur 4)
- 2 Sørg for, at hovedrammen står stabilt på gulvet. Juster den bageste fod, hvis det er nødvendigt

3.2 Sådan monterer du pedalerne

Figur 5

Bemærk! Pedalerne er markeret med L for venstre og R for højre.

- 1 Sæt den venstre pedal på i venstre side, og drej den mod uret.
- 2 Sæt den højre pedal på i højre side, og drej den med uret.

3.3 Sådan fastgøres sadelpinden og sadlen

Figur 6

- 1 Sæt beskyttelsesdækslet på røret på hovedrammen.
- 2 Sæt sadelpinden ind i hovedrammen.
- 3 Sæt grebet på i en passende højde, og stram det.
- 4 Sæt sadlen fast på sadelpinden med nylonmøtrikken og en flad skive.

3.4 Sådan fastgøres styrstammen

Figur 7

- 1 Sæt beskyttelsesdækslet på røret på hovedrammen.
- 2 Tilslut sensorkablet til forlængerkablet, og tilslut ledningen til modstandsgrebet, se trin A-D.
- 3 Fastgør styrstammen, og spænd boltene.

3.5 Sådan monteres styret

Figur 8

- 1 Fø pulsmålerens ledninger gennem styrstammen, og træk dem ud gennem displaybeslaget.
- 2 Sæt styret fast på styrstammen.

3.6 Sådan monteres displayet

Figur 9

- 1 Forbind ledningerne fra styret til displayet. Sæt ledningerne ind i styrstammen.
- 2 Sæt displayet fast på beslaget på styrstammen.

3.7 Sådan betjener du produktet

⚠ Advarsel! Gør ikke mere, end du er i form til, og lyt til din krop. Hvil mellem sessionerne for at forebygge skader.

⚠ Advarsel! Vær forsigtig, når du træder på eller af pedalerne. Hold altid fast i styret, når du træder på eller af pedalerne, så du undgår at glide og falde og derved komme til skade.

⚠ Advarsel! Indstil ikke modstanden for højt for hurtigt, da du kan overanstrenge musklerne.

⚠ Advarsel! Stop straks med at bruge produktet, hvis du bliver svimmel, føler dig ør i hovedet, får smerter eller ikke er i balance, og hold fast i styret for støtte.

⚠ Forsigtig! Hold fødderne på pedalerne.

Bemærk! Tag behageligt træningstøj på og korrekte sko med et godt greb.

Bemærk! Modstanden kan justeres fra niveau 1 (lav) til niveau 15 (høj)

- Sørg for at drikke rigeligt og hold pauser. Drik vand før, under og efter din træning.
- Sørg for, at pedalerne er stoppet helt, før du træder ned fra produktet.
- Hold en korrekt kropsholdning under brug. Hold ryggen ret og skuldrene afslappede for at undgå muskelspændinger.
- Læn dig ikke for langt frem eller tilbage.

- 1 Sæt dig på sadlen. Juster sædets højde, hvis det er nødvendigt.
- 2 Træd i pedalerne, start langsomt og øg gradvist.

Bemærk! Displayet starter, når du begynder at bevæge pedalerne.

- 3 Indstil din hastighedsmodstand, og modstanden for at gøre det sværere at træde i pedalerne, eller sænk den for at gøre det lettere.
- 4 Sæt tempoet ned i de sidste 2-3 minutter for at køle ned og stoppe sikkert.
- 5 Sørg for, at pedalerne er stoppet helt, før du træder ned. Hold fast i styret, når du træder ned fra pedalerne.

3.8 Sådan indstilles tiden

Bemærk! Hvis der er registreret en tid, vil tiden i skærmfeltet begynde at tælle ned, så snart pedalerne begynder at bevæge sig.

Bemærk! Når den indstillede tid kommer ned på 0, høres en bip-lyd.

- 1 Tryk på MODE-knappen, indtil teksten "SET" blinker i skærmfeltet TIME.
- 2 Tryk på SET-knappen for at indstille tiden.

Bemærk! Den korteste tid, der kan indstilles, er 5 minutter. Derefter stiger værdien med 1 minut pr. tryk.

- 3 Tryk på SET-knappen, indtil du når den ønskede tid.

Bemærk! For at nulstille værdien, skal du trykke på RESET-knappen.

- 4 Tryk på MODE-knappen for at vende tilbage til hovedskærmen.

3.9 Sådan indstiller du distancen

Bemærk! Hvis der er indstillet en distance, vil distancen i skærmfeltet begynde at tælle ned, når pedalerne begynder at bevæge sig.

Bemærk! Når den indstillede distance kommer ned på 0, høres en bip-lyd.

- 1 Tryk på MODE-knappen, indtil teksten "SET" blinker i skærmfeltet DIS.
- 2 Tryk på SET-knappen for at indstille distancen.

Bemærk! Distancen vises i km (1 m = 0,10 km). Den mindste værdi, der kan indstilles, er 0,10 km, hvorefter værdien stiger med 1 m pr. tryk.

- 3 Tryk på SET-knappen, indtil du når den ønskede distance.

Bemærk! For at nulstille værdien, skal du trykke på RESET-knappen.

- 4 Tryk på MODE-knappen for at vende tilbage til hovedskærmen.

3.10 Sådan indstiller du målværdien for kalorier

Bemærk! Hvis der er indstillet en kalorieværdi, vil kalorieværdien i skærmfeltet begynde at tælle ned under brug.

Bemærk! Når den indstillede kalorieværdi kommer ned på 0, høres en bip-lyd.

- 1 Tryk på MODE-knappen, indtil teksten "SET" blinker i CAL-skærmfeltet.
- 2 Tryk på SET-knappen for at indstille antallet af kalorier, der skal forbrændes.

Bemærk! Kalorierne tælles i værdi af 1, og værdien stiger med 1 kalorie pr. tryk.

- 3 Tryk på SET-knappen, indtil du kommer til den relevante værdi for kalorier.

Bemærk! For at nulstille værdien, skal du trykke på RESET-knappen.

- 4 Tryk på MODE-knappen for at vende tilbage til hovedskærmen.

3.11 Sådan flyttes produktet

⚠ Advarsel! Brug altid styret, når du flytter produktet.

⚠ Forsigtig! Sørg for, at du står stabilt, og at hjulene er i kontakt med gulvets overflade, før du flytter produktet.

Figur 10

- 1 Stil dig foran produktet og hold fast i styret.
- 2 Træk i styret for at vippe den forreste del af produktet mod dig, så hjulene kommer i kontakt med gulvet.
- 3 Skub eller træk i styret for at flytte produktet.

4 Transport

⚠ Advarsel! Sørg for, at produktet står stabilt, når det flyttes.

⚠ Advarsel! Brug altid styret, når du flytter produktet.

- Sørg for, at alle bevægelige dele er forsvarligt fastspændt for at forhindre bevægelse og skader, når produktet flyttes.

5 Opbevaring

- Hvis produktet ikke skal bruges i længere tid, skal det opbevares på et rent og tørt sted, hvor det er utilgængeligt for børn og kæledyr.
- Når produktet ikke er i brug, skal det opbevares et tørt sted, beskyttet mod direkte sollys og fugt.

6 Vedligeholdelse

6.1 Sådan rengør du produktet

- Rengør produktet regelmæssigt med en fugtig klud.
- Tør styret og konsollen af med et rent håndklæde eller en desinficerende klud.

6.2 Udskifte batterier i displayet

- Udskift batterierne når displayet er svagt eller utydeligt.
- Udskift begge batterier samtidig.
- Bland ikke gamle og nye batterier.
- Bland ikke forskellige typer batterier.

6.2.1 Sådan udskifter du batterierne

- 1 Åbn batteridækslet på bagsiden af displayet.
- 2 Fjern de gamle batterier.
- 3 Sæt to nye AAA-batterier i. Sørg for at polariteten er korrekt og at batterifjedrene har god kontakt med batterierne.
- 4 Sæt batteridækslet tilbage.

7 Fejlfinding

Problem	Mulig årsag	Opgave
Displayet starter ikke.	Kablerne er løse eller ikke korrekt tilsluttet.	Kontroller kablerne, og sørg for, at de er korrekt tilsluttet.
	Pedalerne bevæger sig ikke.	Træd på pedalerne, og begynd at bevæge dig for at starte displayet.
Pedalens modstand ændres ikke.	Modstandsledningen er løs eller frakoblet.	Fjern modstandsgrebet, og undersøg spændingsledningen.

8 Bortskaffelse

- Sørg for at følge de lokale regler ved bortskaffelse af produktet. Brænd ikke produktet.

9 Tekniske data

Specifikation	Værdi
Maks. belastning	110 kg
Mål LxBxH	87 x 52 x 133 cm
Vægt	21,5 kg
Batteri, display	2 x AAA

1 Wprowadzenie

1.1 Produkt

Produkt to rower treningowy.

1.2 Przeznaczenie

Produkt umożliwia przeprowadzenie treningu na rowerze stacjonarnym. Tylko do użytku domowego.

Produkt nie nadaje się do zastosowań wymagających wysokiej dokładności.

1.3 Symbole

	Przed użyciem produktu należy dokładnie i ze zrozumieniem przeczytać tę instrukcję obsługi. Zachowaj instrukcję na przyszłość.
	Niniejszy produkt spełnia wymagania stosownych dyrektyw i rozporządzeń unijnych.
	Utylizować jak odpady elektryczne.

1.4 Przegląd produktu

1. Uchwyty
2. Wyświetlacz
3. Czujnik tętna.
4. Regulator napięcia
5. Mostek kierownicy
6. Rama główna
7. Przedni stabilizator
8. Pasek na stopę
9. Pedał
10. Regulator wysokości
11. Tylny stabilizator
12. Regulator wysokości siodełka
13. Sztycy siodełka
14. Siodełko

1.5 Wyświetlacz

Uwaga! Wyświetlacz włączy się, gdy zaczniesz poruszać pedałami.

15. **PRĘDKOŚĆ** lub **OBR./MIN.** Na wyświetlaczu pojawi się wybrany tryb. Naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać wartość, którą chcesz wyświetlić na ekranie.
16. **Obszar na wyświetlaczu** pokazujący prędkość lub obroty na minutę podczas użytkowania.
17. **TIME.** Pole ekranu **TIME** pokazuje czas użytkowania. Licznik czasu rusza w momencie poruszenia pedałami. Czas jest wyświetlany w minutach i sekundach. Czas można ustawić za pomocą przycisków **MODE** i **SET**.
18. **DIS.** Pole **DIS.** pokazuje pokonany dystans.
19. **CAL.** Ekran **CAL** pokazuje spalone kalorie podczas użytkowania.
20. **Pulse.** Ekran **Pulse** pokazuje tętno, czyli liczbę uderzeń serca na minutę. Czujniki tętna odczytują wartości, gdy użytkownik trzyma uchwyty.
21. Przycisk **SET** służy do ustawiania czasu, dystansu lub kalorii.
22. Przycisk **MODE** służy do wyboru programu.
23. Przycisk **RESET** służy do resetowania wartości ustawionych w różnych trybach.

2 Bezpieczeństwo

2.1 Definicje dotyczące bezpieczeństwa

! Ostrzeżenie! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

! Przystroga! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko uszkodzenia produktu lub innych materiałów w pobliżu.

Uwaga! Informacje istotne w konkretnej sytuacji.

2.2 Instrukcja bezpiecznej obsługi

! Ostrzeżenie! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

! Ostrzeżenie! Systemy monitorowania tętna nie zawsze są dokładne. Jeśli poczujesz się słabo lub niepewnie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

- Przed użyciem produktu zapoznaj się z ostrzeżeniami w niniejszej instrukcji, a następnie stosuj się do nich podczas używania.
- Nie używaj produktu, jeżeli jesteś zmęczony, chory lub pod wpływem środków odurzających. Powoduje to pogorszenie wzroku, koncentracji, koordynacji i oceny sytuacji.
- Nie pozwalaj na korzystanie z produktu dzieciom lub osobom, które nie wiedzą, jak go obsługiwać.
- Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Nie wolno wprowadzać zmian w konstrukcji.
- Produktu można używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Wolna przestrzeń na produkt musi być większa niż 0,6 m. Dzięki temu użytkownik może szybko i bezpiecznie zejść z produktu. Wolna przestrzeń może być współdzielona z sąsiednimi urządzeniami. (Rysunek 3)
- Umieść urządzenia regulacyjne z tyłu w prawidłowej pozycji, aby upewnić się, że nie ma zakłóceń między ruchem użytkownika a urządzeniami regulacyjnymi.
- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i poziomej podstawie. Produkt musi być stabilny podczas użytkowania, po złożeniu i w pozycji przechowywania.
- Maksymalna dopuszczalna masa użytkownika wynosi 110 kg.

3 Montaż

! Przystroga! Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca podczas montażu.

- Użyj odpowiednich narzędzi do montażu.
- Zaleca się montowanie produktu przez przynajmniej 2 osoby, aby zapobiec obrażeniom.

3.1 Montaż stabilizatorów na ramie głównej

Uwaga! Kółka transportowe są przymocowane do przednich stabilizatorów.

Rysunek 4

- 1 Przymocuj przedni i tylny stabilizator do ramy głównej. (Rysunek 4)
- 2 Sprawdź, czy rama główna stoi stabilnie na podłodze. W razie potrzeby wyreguluj tylny stabilizator.

3.2 Montaż pedałów

Rysunek 5

Uwaga! Pedały są oznaczone literami L (lewy) i R (prawy).

- 1 Zamontuj lewy pedał po lewej stronie i obróć go w lewo.
- 2 Zamontuj prawy pedał po prawej stronie i obróć go w prawo.

3.3 Montaż sztycy i siodełka

Rysunek 6

- 1 Załóż osłonę na rurę na ramie głównej.
- 2 Włóż sztycę w ramę główną.
- 3 Zamocuj pokrętło na odpowiedniej wysokości i dokręć je.
- 4 Przymocuj siodełko do sztycy za pomocą nylonowej nakrętki i płaskiej podkładki.

3.4 Montowanie mostka

Rysunek 7

- 1 Załóż osłonę na rurę na ramie głównej.

- 2 Podłącz przewód czujnika do przedłużacza i podłącz przewód do pokrętła napinającego, patrz kroki A-D.
- 3 Zamocuj sztycę uchwytów i dokręć śruby.

3.5 Montaż kierownicy

Rysunek 8

- 1 Przełóż przewody czujnika tętna przez sztycę uchwytów i wyciągnij je przez wspornik wyświetlacza.
- 2 Zamocuj uchwyty na sztycy.

3.6 Montaż wyświetlacza i osłon uchwytów

Rysunek 9

- 1 Podłącz przewody od uchwytów do wyświetlacza. Umieść przewody wewnątrz sztycy uchwytów.
- 2 Przymocuj wyświetlacz do wspornika na sztycy uchwytów.

3.7 Obsługa produktu

⚠ Ostrzeżenie! Nie ćwicz zbyt intensywnie, słuchaj swojego ciała. Odpoczywaj między treningami, aby zapobiec kontuzjom.

⚠ Ostrzeżenie! Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z pedałów. Zawsze trzymaj się uchwytów, gdy wchodzisz na pedały lub z nich schodzisz, aby zapobiec poślizgnięciom i upadkom.

⚠ Ostrzeżenie! Nie ustawiaj zbyt wysokiego oporu zbyt szybko, ponieważ może to spowodować nadwyżęgnięcie mięśni.

⚠ Ostrzeżenie! Natychmiast przerwij korzystanie z produktu, jeśli poczujesz zawroty głowy, oszołomienie, ból lub utratę równowagi, i chwyć się za uchwyty.

⚠ Przestroga! Trzymaj stopy na pedałach.

Uwaga! Załóż wygodne ubranie treningowe i odpowiednie buty z dobrą przyczepnością.

Uwaga! Napięcie można regulować od poziomu 1 (łatwy) do poziomu 15 (trudny).

- Pij wodę i rób przerwy. Pij wodę przed, w trakcie i po treningu.
- Przed zejściem z produktu upewnij się, że pedały całkowicie się zatrzymały.
- Zachowaj prawidłową postawę podczas użytkowania. Trzymaj plecy prosto, a ramiona rozluźnione, aby zapobiec nadwyżęgnięciu mięśni.
- Nie pochylaj się zbyt do przodu lub do tyłu, aby zachować równowagę.

1 Siedź na siodełku. W razie potrzeby wyreguluj wysokość siodełka.

2 Naciskaj pedały, zacznij powoli i stopniowo zwiększaj prędkość.

Uwaga! Wyświetlacz uruchomi się, gdy zaczniesz poruszać pedałami.

- 3 Dostosuj opór prędkości, zwiększ opór, aby pedałowanie było trudniejsze lub zmniejsz go, aby było łatwiejsze.
- 4 Zwolnij tempo w ostatnich 2-3 minutach, aby ochłodzić i bezpiecznie się zatrzymać.
- 5 Poczekać, aż pedały całkowicie się zatrzymają, zanim z nich zejdziesz. Schodząc z pedałów, trzymaj się uchwytów.

3.8 Ustawianie czasu

Uwaga! Jeśli wprowadzono ustawienie czasu, na wyświetlaczu pokaże się licznik i zacznie odliczać w momencie uruchomienia pedałów.

Uwaga! Gdy ustawiony czas osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

- 1 Naciskaj przycisk MODE, aż w polu ekranu TIME zacznie migać tekst „SET”.

- 2 Naciśnij „SET”, aby ustawić czas.

Uwaga! Najkrótszy czas, jaki można ustawić, to 5 minut. Następnie wartość wzrasta o 1 minutę na każde naciśnięcie.

- 3 Naciskaj przycisk SET, aż dojdiesz do odpowiedniego czasu.

Uwaga! Aby zresetować wartość, naciśnij przycisk RESET.

- 4 Naciśnij przycisk MODE, aby powrócić do ekranu głównego.

3.9 Ustawianie dystansu

Uwaga! Jeśli ustawiono dystans, w momencie poruszenia pedałami urządzenie rozpocznie odliczać dystans.

Uwaga! Gdy ustawiona odległość osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

- 1 Naciskaj przycisk MODE, aż w polu ekranu DIS. zacznie migać napis „SET”.
- 2 Naciśnij przycisk SET, aby ustawić odległość.

Uwaga! Odległość podawana jest w km (1 m = 0,10 km). Minimalna wartość, jaką można ustawić, wynosi 0,10 km, po czym wartość wzrasta o 1 m na każde naciśnięcie.

- 3 Naciskaj przycisk SET, aż uzyskasz oczekiwany dystans.

Uwaga! Aby zresetować wartość, naciśnij przycisk RESET.

- 4 Naciśnij przycisk MODE, aby powrócić do ekranu głównego.

3.10 Ustawianie docelowej wartości kalorii

Uwaga! Jeśli urządzenie ma ustawioną wartość kalorii, licznik widoczny na wyświetlaczu zacznie odliczać kalorie podczas użytkowania urządzenia.

Uwaga! Gdy ustawiona wartość kalorii osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

- 1 Naciskaj przycisk MODE, aż w polu ekranu CAL. zacznie migać napis „SET”.
- 2 Naciśnij przycisk SET, aby ustawić liczbę kalorii do spalania.

Uwaga! Kalorie są liczone co 1, wartość wzrasta o 1 kalorię na każde naciśnięcie.

- 3 Naciskaj przycisk SET, aż dojdiesz do odpowiedniej liczby kalorii.

Uwaga! Aby zresetować wartość, naciśnij przycisk RESET.

- 4 Naciśnij przycisk MODE, aby powrócić do ekranu głównego.

3.11 Przemieszczanie produktu

⚠ Ostrzeżenie! Podczas przenoszenia produktu zawsze trzymaj go za uchwyty.

⚠ Przestroga! Przed przeniesieniem produktu upewnij się, że stoisz stabilnie, a kółka stykają się z powierzchnią podłogi.

Rysunek 10

- 1 Stań na wprost produktu i chwyć uchwyty.
- 2 Pociągnij uchwyty, aby przechylić przednią część produktu do siebie, tak aby kółka pozostały w kontakcie z podłogą.
- 3 Popchnij lub pociągnij uchwyty, aby przesunąć produkt.

4 Transport

⚠ Ostrzeżenie! Upewnij się, że produkt stoi stabilnie podczas przesuwania.

⚠ Ostrzeżenie! Podczas przenoszenia produktu zawsze korzystaj z uchwytów.

- Upewnij się, że wszystkie ruchome części są bezpiecznie przymocowane, aby zapobiec przemieszczaniu się i uszkodzeniom podczas przenoszenia produktu.

5 Przechowywanie

- Produkt, który nie będzie używany przez długi czas, należy przechowywać w czystym i suchym miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Przechowuj produkt w suchym miejscu zabezpieczonym przed bezpośrednim nasłonecznieniem i wilgocią.

6 Konserwacja

6.1 Czyszczenie produktu

- Czyść produkt regularnie, a do czyszczenia używaj wilgotnej ściereczki.
- Wytrzyj uchwyty i konsolę czystym ręcznikiem lub chusteczką dezynfekującą.

6.2 Wymiana baterii w wyświetlaczu

- Wymień baterie gdy wyświetlacz jest przyćmiony lub nieczytelny.
- Wymień obie baterie jednocześnie.
- Nie mieszaj starych i nowych baterii.
- Nie mieszaj różnych typów baterii.

6.2.1 Jak wymienić baterie

- 1 Otwórz pokrywę baterii z tyłu wyświetlacza.
- 2 Wyjmij stare baterie.
- 3 Włóż dwie nowe baterie AAA. Upewnij się że polaryzacja jest prawidłowa i że sprężyny baterii mają dobry kontakt z bateriami.
- 4 Załóż pokrywę baterii z powrotem.

7 Usuwanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Co zrobić
Wyświetlacz nie uruchamia się.	Przewody są poluzowane lub nieprawidłowo podłączone.	Sprawdź przewody i upewnij się, że są prawidłowo podłączone.
	Pedały nie poruszają się.	Naciśnij pedały i zacznij się poruszać, aby uruchomić wyświetlacz.
Opór pedału nie zmienia się.	Przewód napinający jest poluzowany lub odłączony.	Zdejmij pokrętkę oporu i sprawdź przewód napinający.

8 Utylizacja

- Pamiętaj, aby postępować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji. Nie spalaj produktu.

9 Dane techniczne

Specyfikacja	Wartość
Maks. obciążenie	110 kg
Wymiary (dł. x szer. x wys.)	87 x 52 x 133 cm
Masa	21,5 kg
Bateria, wyświetlacz	2 x AAA

1 Einführung

1.1 Das Produkt

Das Produkt ist ein Heimtrainer.

1.2 Zweckgebundene Nutzung

Das Produkt ist ein Heimtrainer, also eine Trainingsfahrrad für den Innenraum. Nur für den Hausgebrauch.

Das Produkt ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet.

1.3 Symbole

	Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie die Anweisungen verstanden haben, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie die Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf.
	Dieses Produkt entspricht den geltenden EU-Richtlinien und -Vorschriften.
	Als Elektroschrott entsorgen.

1.4 Produktübersicht

1. Armstütze
2. Display
3. Pulssensor
4. Spannungseinsteller
5. Lenker-Vorbau
6. Hauptrahmen
7. Frontstabilisator
8. Fußschlaufe
9. Pedal
10. Höhenversteller
11. Heckstabilisator
12. Sitzhöhenverstellung
13. Sattelstütze
14. Sattel

1.5 Display

Hinweis! Das Display schaltet sich ein, wenn Sie in die Pedale treten.

15. **SPEED** oder **RPM**. Das Display zeigt an, welcher Modus ausgewählt ist. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert auszuwählen, der auf dem Bildschirm angezeigt werden soll.
16. **Anzeigebereich**, der die Geschwindigkeit oder die Umdrehung pro Minute während der Nutzung anzeigt.
17. **TIME**. Das Feld TIME zeigt die Zeit während der Nutzung an. Die Zeit startet, wenn Sie in die Pedale treten. Die Zeit wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Die Zeit kann mit der MODE- und SET-Taste eingestellt werden.
18. **DIS**. Das Feld DIS. zeigt die Entfernung an.
19. **CAL**. Das Feld CAL zeigt die verbrannten Kalorien während der Nutzung an.
20. **Pulse**. Das Feld Pulse zeigt die Herzschläge pro Minute an. Die Pulssensoren messen die Herzfrequenz, wenn der Nutzer die Armstützen hält
21. Mit der **SET-Taste** können Sie die Zeit, die Distanz oder die Kalorien einstellen.
22. Mit der **MODUS-Taste** können Sie das Programm auswählen.
23. Mit der **RESET-Taste** können Sie die Werte zurücksetzen, die Sie in den verschiedenen Modi eingestellt haben.

2 Sicherheit

2.1 Sicherheitshinweise

! Warnung! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

! Achtung! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht die Gefahr, dass das Produkt, andere Materialien oder der angrenzende Bereich beschädigt werden.

Hinweis! Informationen, die in einer bestimmten Situation notwendig sind.

2.2 Sicherheitshinweise zum Betrieb

! Warnung! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

! Warnung! Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz sind nicht immer genau. Wenn Sie sich schwindelig, schwach oder unsicher fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

- Lesen und beachten Sie die Warnhinweise vor dem Betrieb.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie müde, krank oder berauscht sind. Dadurch werden Ihr Sehvermögen, Ihre Wachsamkeit, Ihre Koordination und Ihr Urteilsvermögen beeinträchtigt.
- Überlassen Sie die Benutzung des Produktes nicht Kindern oder Personen, die mit der Bedienung des Produktes nicht vertraut sind.
- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn es defekt ist.
- Nehmen Sie keine Änderungen an dem Produkt vor.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die angegebene Funktion.
- Der freie Raum für das Produkt muss mehr als 0,6 m betragen. Dadurch wird sichergestellt, dass der Benutzer schnell und sicher absteigen kann. Der freie Platz kann mit anderen Geräten geteilt werden. (Abbildung 3)
- Bringen Sie die Vorrichtungen korrekt an, damit sie die Bewegungen des Benutzers nicht beeinträchtigen.
- Stellen Sie das Produkt auf eine flache, stabile und horizontale Unterlage. Das Produkt muss während des Gebrauchs, im zusammengeklappten Zustand und in der Lagerung stabil sein.
- Das zulässige Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 kg.

3 Montage

! Achtung! Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage genügend Platz haben.

- Verwenden Sie die richtigen Werkzeuge für die Montage.
- Es wird empfohlen, die Montage von mindestens 2 Personen durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.

3.1 So montieren Sie die Stabilisatoren am Hauptrahmen

Hinweis! Die Transporträder sind an den vorderen Stabilisatoren befestigt.

Abbildung 4

- 1 Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren am Hauptrahmen. (Abbildung 4)
- 2 Achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen stabil auf dem Boden steht. Stellen Sie den hinteren Stabilisator ein, wenn nötig

3.2 So befestigen Sie die Pedale

Abbildung 5

Hinweis! Die Pedale sind mit L für die linke Seite und R für die rechte Seite gekennzeichnet.

- 1 Befestigen Sie das linke Pedal auf der linken Seite und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn.
- 2 Befestigen Sie das rechte Pedal auf der rechten Seite und drehen Sie es im Uhrzeigersinn.

3.3 So befestigen Sie die Sattelstütze und den Sattel

Abbildung 6

- 1 Stecken Sie die Schutzabdeckung auf das Rohr am Hauptrahmen.

- ➊ Setzen Sie die Sattelstütze in den Hauptrahmen ein.
- ➋ Bringen Sie den Knopf in einer geeigneten Höhe an und ziehen Sie ihn fest.
- ➌ Befestigen Sie den Sattel mit der Nylonmutter und einer Unterlegscheibe an der Sattelstütze.

3.4 So befestigen Sie den Lenkervorbau

Abbildung 7

- ➊ Stecken Sie die Schutzabdeckung auf das Rohr am Hauptrahmen.
- ➋ Verbinden Sie das Sensorkabel mit dem Verlängerungskabel und schlieÙe den Draht für den Spannkopf an, siehe Schritt A-D.
- ➌ Bringen Sie die Lenkersäule an und ziehen Sie die Schrauben fest.

3.5 So installieren Sie den Lenker

Abbildung 8

- ➊ Führen Sie die Pulssensorkabel durch die Lenkersäule und ziehen Sie sie durch die Displayhalterung heraus.
- ➋ Befestigen Sie die Armstütze an der Lenkersäule.

3.6 So installieren Sie das Display und die Abdeckungen der Stangen

Abbildung 9

- ➊ Verbinden Sie die Drähte von den Armstützen mit dem Display. Legen Sie die Drähte in die Armstützensäule.
- ➋ Befestigen Sie das Display an der Halterung an der Armstützensäule.

3.7 So verwenden Sie das Produkt

⚠️ Warnung! Trainieren Sie nicht mehr, als Sie können, und hören Sie auf Ihren Körper. Ruhen Sie sich zwischen den Trainingseinheiten aus, um Verletzungen zu vermeiden.

⚠️ Warnung! Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf- und absteigen. Halten Sie sich immer an der Armstütze fest, wenn Sie auf- und absteigen, um Verletzungen durch Ausrutschen und Stürze zu vermeiden.

⚠️ Warnung! Stellen Sie den Widerstand nicht zu schnell zu hoch ein. Das kann zu Muskelzerrungen führen.

⚠️ Warnung! Halten Sie das Produkt sofort an, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben. Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, halten Sie sich an der Armstütze fest.

⚠️ Achtung! Behalten Sie Ihre FüÙe auf den Pedalen.

Hinweis! Tragen Sie bequeme Trainingskleidung und Schuhe mit gutem Halt.

Hinweis! Die Spannung kann von Stufe 1 (leicht) bis Stufe 15 (schwer) eingestellt werden

- Trinken Sie Wasser und machen Sie Pausen. Trinken Sie Wasser vor, während und nach dem Training.
- Vergewissern Sie sich, dass die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
- Achten Sie bei der Benutzung auf eine korrekte Körperhaltung. Halten Sie den Rücken gerade und die Schultern entspannt, um Muskelverspannungen zu vermeiden.
- Lehnen Sie sich nicht zu weit nach vorne oder hinten, um das Gleichgewicht zu halten.

- ➊ Setzen Sie sich auf den Sattel. Passen Sie die Höhe des Sitzes bei Bedarf an.
- ➋ Treten Sie in die Pedale, beginnen Sie langsam und steigern Sie das Tempo schrittweise.

Hinweis! Das Display schaltet sich ein, wenn Sie in die Pedale treten.

- ➋ Passen Sie Ihren Geschwindigkeitswiderstand an. Erhöhen Sie den Widerstand, um das Treten schwerer zu machen, oder verringern Sie ihn, um es leichter zu machen.
- ➌ Verlangsamen Sie Ihr Tempo in den letzten 2-3 Minuten, um sich abzukühlen und sicher anzuhalten.
- ➍ Lassen Sie die Pedale ganz zum Stillstand kommen, bevor Sie absteigen. Halten Sie sich an der Armstütze fest, wenn Sie absteigen.

3.8 So stellen Sie die Zeit ein

Hinweis! Wenn eine Zeit eingestellt wurde, beginnt die Zeit im Display herunterzuzählen, sobald die Pedale in Bewegung gesetzt werden.

Hinweis! Wenn die eingestellte Zeit 0 erreicht, ertönt ein Piepton.

- ➊ Drücken Sie die MODE-Taste, bis SET im TIME-Fenster blinkt.
- ➋ Drücken Sie die Taste SET, um die Zeit einzustellen.

Hinweis! Die kürzeste Zeit, die eingestellt werden kann, beträgt 5 Minuten. Danach steigt der Wert mit 1 Minute pro Tastendruck.

- ➋ Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie die gewünschte Zeit erreichen.

Hinweis! Um den Wert zurückzusetzen, **drücken Sie** die RESET-Taste.

- ➌ Drücken Sie die MODE-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3.9 So stellen sie die Distanz ein

Hinweis! Wenn eine Distanz eingestellt ist, wird diese auf dem Display heruntergezählt, sobald die Pedale in Bewegung gesetzt werden.

Hinweis! Wenn die eingestellte Distanz 0 erreicht, ertönt ein Piepton.

- ➊ Drücken Sie die MODE-Taste, bis SET im Feld DIS. blinkt.
- ➋ Drücken Sie die SET-Taste, um die Distanz einzustellen.

Hinweis! Die Entfernung wird in km angegeben (1m = 0,10 km). Der geringste Wert, der eingestellt werden kann, ist 0,10 km, danach steigt der Wert mit 1 m pro Tastendruck.

- ➋ Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie die gewünschte Entfernung eingestellt haben.

Hinweis! Um den Wert zurückzusetzen, **drücken Sie** die RESET-Taste.

- ➌ Drücken Sie die MODE-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3.10 So legen Sie den Zielkalorienwert fest

Hinweis! Wenn ein Kalorienwert eingestellt ist, wird er während der Nutzung heruntergezählt.

Hinweis! Wenn der eingestellte Kalorienwert 0 erreicht, ertönt ein Piepton.

- ➊ Drücken Sie die MODE-Taste, bis SET im Feld CAL. blinkt.
- ➋ Drücken Sie die SET-Taste, um die zu verbrennenden Kalorien einzustellen.

Hinweis! Die Kalorien werden in der Einheit 1 gezählt, der Wert steigt mit 1 Kalorie pro Tastendruck.

- ➋ Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie den gewünschten Wert erreicht haben.

Hinweis! Um den Wert zurückzusetzen, **drücken Sie** die RESET-Taste.

- ➌ Drücken Sie die MODE-Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

3.11 So bewegen Sie das Produkt

⚠️ Warnung! Benutzen Sie immer die Armstütze, wenn Sie das Produkt bewegen.

⚠️ Achtung! Vergewissern Sie sich, dass Sie stabil stehen und die Räder Kontakt mit dem Boden haben, bevor Sie das Produkt bewegen.

Abbildung 10

- 1
- Stellen Sie sich vorn das Produkt und greifen Sie die Armstützen.
- 2
- Ziehen Sie an der Armstütze, um den vorderen Teil des Produkts zu Ihnen hin zu kippen, so dass die Räder den Boden berühren.
- 3
- Schieben oder ziehen Sie den Heimtrainer.

4 Transport

⚠️ Warnung! Achten Sie darauf, dass das Produkt stabil steht, wenn es bewegt wird.

⚠️ Warnung! Benutzen Sie immer die Armstütze, wenn Sie das Produkt bewegen.

- Vergewissern Sie sich, dass alle beweglichen Teile festgezogen sind, um Schäden zu vermeiden, wenn das Produkt bewegt wird.

5 Lagerung

- Wenn das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird, lagern Sie es an einem sauberen und trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.
- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung und Nässe.

6 Wartung und Pflege

6.1 So reinigen Sie das Produkt

- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig. Verwenden Sie zum Reinigen ein feuchtes Tuch.
- Wischen Sie die Griffe und die Konsole mit einem sauberen Tuch oder einem Desinfektionstuch ab.

6.2 Batterien im Display austauschen

- Tauschen Sie die Batterien aus, wenn das Display schwach oder unklar ist.
- Tauschen Sie beide Batterien gleichzeitig aus.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien.
- Mischen Sie keine verschiedenen Batterietypen.

6.2.1 So tauschen Sie die Batterien aus

- 1
- Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Displays.
- 2
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- 3
- Legen Sie zwei neue AAA-Batterien ein. Stellen Sie sicher dass die Polarität korrekt ist und dass die Batteriefedern guten Kontakt mit den Batterien haben.
- 4
- Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf.

7 Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
Das Display startet nicht.	Die Kabel sind lose oder nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabel und stellen Sie sicher, dass sie richtig angeschlossen sind.
	Die Pedale bewegen sich nicht.	Treten Sie in die Pedale, um die Anzeige zu starten.
Der Widerstand des Pedals ändert sich nicht.	Das Spannkabel ist lose oder nicht angeschlossen.	Entfernen Sie den Widerstandsknopf und untersuchen Sie das Spannkabel.

8 Entsorgung

- Stellen Sie sicher, dass Sie die örtlichen Vorschriften befolgen, wenn Sie das Produkt entsorgen. Verbrennen Sie das Produkt nicht.

9 Technische Daten

Spezifikation	Wert
Max. Last	110 kg
Abmessungen (L x B x H)	87 x 52 x 133 cm
Gewicht	21,5 kg
Batterie, Display	2 x AAA

1 Johdanto

1.1 Tuote

Tuote on kuntopyörä.

1.2 Käyttötarkoitus

Tuote on sisäpyöräilyharjoitteluun tarkoitettu harjoituslaite. Vain kotikäyttöön.

Tuote ei sovellu korkean tarkkuuden käyttötarkoituksiin.

1.3 Symbolit

	Lue käyttöohjeet huolellisesti ja varmista ennen tuotteen käytön aloittamista, että olet ymmärtänyt ohjeet. Säilytä ohjeet myöhempää käyttöä varten.
	Tämä tuote on sovellettavien EU:n direktiivien ja säädösten mukainen.
	Kierrätetään sähkö- ja elektroniikkajätteen mukana.

1.4 Tuotteen yleiskuvaus

- Käsinojat
- Näyttö
- Pulssianturi.
- Jännitteen säätölaite
- Ohjainkannatin
- Päärunko
- Etuvalkaajat
- Jalkahihna
- Poljin
- Korkeuden säätö
- Takaosan vakaaaja
- Istuinkorkeuden säätö
- Satulatolppa
- Satula

1.5 Näyttö

Huom. Näyttö käynnistyy, kun alat liikuttaa polkimia.

- SPEED** tai **RPM**. Näytössä näkyy, mikä tila on valittu. Paina MODE-painiketta valitaksesi arvon, jonka haluat näyttää näytössä.
- Näyttöalue**, joka näyttää nopeuden tai kierrokset minuutissa käytön aikana.
- TIME**. TIME-näyttöruudussa näkyy aika käytön aikana. Ajanlasku alkaa, kun alat liikuttaa polkimia. Aika näytetään minuutteina ja sekunteina. Aika voidaan asettaa MODE- ja SET-painikkeilla.
- DIS**. DIS.-näyttöruudussa näkyy etäisyys.
- CAL**. CAL-näyttöruutu näyttää käytön aikana poltetut kalorit.
- Pulse**. Pulse-näyttöruutu näyttää sydämen lyönnit minuutissa. Pulssianturit mittaavat sykkeen, kun käyttäjä pitää kiinni käsinojasta.
- SET-painiketta** käytetään ajan, matkan tai kalorien asettamiseen.
- MODE-painikkeella** valitaan asetettava ohjelma.
- RESET-painiketta** käytetään eri tiloissa asetettujen arvojen nollaamiseen.

2 Turvallisuus

2.1 Turvallisuusmääräykset

! Varoitus! Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuoleman tai vamman vaara.

! Huomio! Jos näitä ohjeita ei noudateta, tuote, muut materiaalit tai ympäröivä alue voivat vahingoittua.

Huom. Välttämättömiä tietoja tiettyihin tilanteisiin.

2.2 Käytön turvaohjeet

! Varoitus! Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai vammautuminen.

! Varoitus! Sykemittausjärjestelmät eivät aina ole tarkkoja. Jos tunnet olosi heikoksi, heikoksi tai epävakaaaksi, lopeta liikunta välittömästi.

- Lue varoitusmerkinnät ja noudata niitä ennen käyttöä.
- Älä käytä tuotetta, jos olet väsynyt, sairas tai päihtynyt. Nämä seikat heikentävät näkökykyäsi, valppauttasi, koordinaatiokykyäsi ja harkintakykyäsi.
- Älä anna lasten tai sellaisten henkilöiden, jotka eivät hallitse tuotteen käyttöä, käyttää sitä.
- Älä käytä tuotetta, jos se on vahingoittunut.
- Älä tee tuotteeseen muutoksia.
- Käytä tuotetta pelkästään sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Tuotteen ympärillä olevan vapaan tilan on oltava yli 0,6 m. Näin varmistetaan, että käyttäjä voi poistua tuotteesta nopeasti ja turvallisesti. Vapaa tila voidaan jakaa viereisten laitteiden kanssa. (Kuva 3)
- Aseta selkänöjan säätölaitteet oikein paikoilleen ja varmista, että käyttäjän liikkeen ja säätölaitteiden välillä ei ole häiriöitä.
- Aseta tuote tasaiselle, vakaalle ja vaakasuoralle alustalle. Tuotteen on oltava vakaa käytön aikana, kokoonaitettuna ja säilytysasenossa.
- Käyttäjän suurin sallittu paino on 110 kg.

3 Kokoaminen

! Huomio! Varmista, että sinulla on riittävästi tilaa kokoonpanon aikana.

- Käytä kokoonpanossa asianmukaisia työkaluja.
- On suositeltavaa, että vähintään 2 henkilöä suorittaa kokoamisen loukkaantumisten välttämiseksi.

3.1 Vakaajien kiinnittäminen päärunkoon

Huom. Kuljetuspyörät on kiinnitetty etuvalkaajiin.

Kuva 4

- Kiinnitä etu- ja takavalkaajat päärunkoon. (Kuva 4)
- Varmista, että päärunko on vakaasti lattialla. Tarkista tarvittaessa takavalkaajan säätö

3.2 Polkimien kiinnittäminen

Kuva 5

Huom. Polkimissa on merkinnät L vasemmanpuoleista ja R oikeanpuoleista poljinta varten.

- Kiinnitä vasen poljin vasemmalle puolelle ja käännä sitä vastapäivään.
- Kiinnitä oikea poljin oikealle puolelle ja käännä sitä myötäpäivään.

3.3 Satulatolpan ja satulan kiinnittäminen

Kuva 6

- Aseta suojakansi päärungon putkeen.
- Aseta satulatolppa päärunkoon.
- Kiinnitä nuppi sopivalle korkeudelle ja kiristä se.
- Kiinnitä satula satulatolppaan nylonmutterilla ja litteällä aluslevyllä.

3.4 Ohjaustangon varren kiinnittäminen

Kuva 7

- Aseta suojakansi päärungon putkeen.
- Kytke anturikaapeli jatkokaapeliin ja kytke jännitenupin johto vaiheiden A-D mukaisesti.
- Kiinnitä ohjaustangon pylväs ja kiristä pultit.

3.5 Ohjaustangon asentaminen

Kuva 8

- 1 Pujota pulssianturin johdot ohjaustangon pylvään läpi ja vedä ne ulos näytön kiinnikkeen läpi.
- 2 Kiinnitä käsinoja ohjaustangon pylvääseen.

3.6 Näytön ja tankosuojusten asentaminen

Kuva 9

- 1 Kytke johdot ohjaustangosta näyttöön. Laita johdot ohjainkannattimen sisään.
- 2 Kiinnitä näyttö ohjainkannattimen kiinnikkeeseen.

3.7 Tuotteen käyttäminen

Varoitus! Harjoittele kuntotasosi mukaan ja kuuntele kehoasi. Lepää harjoituskertojen välillä vammojen estämiseksi.

Varoitus! Ole varovainen, kun astut polkimille ja astut pois polkimilta. Pidä aina kiinni käsinojasta, kun astut polkimille tai poistut polkimilta, jotta vältät liukastumis- ja kaatumisvammat.

Varoitus! Älä aseta vastusta liian korkeaksi liian nopeasti, koska se voi aiheuttaa lihasjännitystä.

Varoitus! Pysäytä tuote välittömästi, jos sinua huimaa, pyörryttää, tunnet kipua tai et ole tasapainossa, pidä käsinojasta kiinni.

Huomio! Pidä jalat polkimilla.

Huom. Käytä mukavia treenivaatteita ja oikeanlaisia kenkiä, joissa on hyvä pito.

Huomaa! Jännitettä voidaan säätää tasolta 1 (helppo) tasolle 15 (haastava).

- Huolehdi nesteytyksestä ja pidä taukoja. Juo vettä ennen harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen.
- Varmista, että polkimet ovat pysähtyneet kokonaan, ennen kuin astut alas tuotteesta.
- Pidä oikea asento käytön aikana. Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina lihasjännityksen välttämiseksi.
- Älä nojaa liian pitkälle eteen tai taakse, jotta tasapaino säilyy.

1 Istu satulassa. Säädä satulan korkeutta tarvittaessa.

2 Paina polkimia, aloita hitaasti ja lisää tehoa vähitellen.

Huom. Näyttö käynnistyy, kun alat liikuttaa polkimia.

3 Säädä nopeusvastusta, lisää vastusta vaikeuttaaksesi polkemista tai vähennä sitä helpottaaksesi polkemista.

4 Hidasta vauhtia viimeisten 2-3 minuutin aikana, jotta voit jäähdyttellä ja pysähtyä turvallisesti.

5 Anna polkimien pysähtyä kokonaan ennen kuin astut alas. Pidä kiinni käsinojasta, kun astut alas polkimilta.

3.8 Ajastimen asettaminen

Huom. Jos aika on rekisteröity, näyttöruudussa oleva aika alkaa laskea alaspäin heti, kun polkimet alkavat liikkua.

Huomaa! Kun asetettu aika on 0, kuuluu piippausääni.

1 Paina MODE-painiketta, kunnes teksti "SET" vilkkuu TIME-näytön ruudussa.

2 Aseta aika painamalla SET-painiketta.

Huom. Lyhin asetettava aika on 5 minuuttia. Tämän jälkeen arvo kasvaa 1 minuutilla per painallus.

3 Paina SET-painiketta, kunnes pääset haluamaasi aikaan.

Huom. Nollaa arvo painamalla RESET-painiketta .

4 Palaa takaisin päänäyttöön painamalla MODE-painiketta.

3.9 Etäisyyden asettaminen

Huom. Jos etäisyys on asetettu, näytön ruutuun ilmestyvä etäisyys alkaa laskea alaspäin, kun polkimet alkavat liikkua.

Huomaa! Kun asetettu etäisyys on 0, kuuluu piippausääni.

1 Paina MODE-painiketta, kunnes teksti "SET" vilkkuu DIS.-näyttöruudussa.

2 Aseta etäisyys painamalla SET-painiketta.

Huom. Etäisyys ilmoitetaan kilometreinä (1 m = 0,10 km). Pienin asetettava arvo on 0,10 km, jonka jälkeen arvo kasvaa 1 m painallusta kohden.

3 Paina SET-painiketta, kunnes saavutat haluamasi etäisyyden.

Huom. Nollaa arvo painamalla RESET-painiketta .

4 Palaa takaisin päänäyttöön painamalla MODE-painiketta.

3.10 Tavoitekaloriarvon asettaminen

Huom. Jos kaloriarvo on asetettu, näytön ruutuun ilmestyvä kaloriarvo alkaa laskea alaspäin käytön aikana.

Huom. Kun asetettu kaloriarvo on 0, kuuluu piippausääni.

1 Paina MODE-painiketta, kunnes teksti "SET" vilkkuu CAL.-näyttöruudussa.

2 Paina SET-painiketta asettaaksesi poltettavat kalorit.

Huom. Kalorit lasketaan 1:n arvossa, arvo kasvaa yhdellä kalorilla painallusta kohti.

3 Paina SET-painiketta, kunnes saavutat halutun kaloriarvon.

Huom. Nollaa arvo painamalla RESET-painiketta .

4 Paina MODE-painiketta palataksesi takaisin päänäyttöön.

3.11 Tuotteen siirtäminen

Varoitus! Käytä aina käsinojaa, kun siirrät tuotetta.

Huomio! Varmista, että seisot vakaasti ja että pyörät ovat kosketuksissa lattiapintaan, ennen kuin siirrät tuotetta.

Kuva 10

1 Seiso tuotteen edessä ja pidä kiinni käsinojasta.

2 Vedä käsinojasta kallistaaksesi tuotteen etuosaa itseäsi kohti niin, että pyörät tulevat kosketuksiin lattian kanssa.

3 Siirrä tuotetta työntämällä tai vetämällä käsinojasta.

4 Kuljettaminen

Varoitus! Varmista, että tuote on vakaassa asennossa siirtämisen aikana.

Varoitus! Käytä aina käsinojaa, kun siirrät tuotetta.

- Varmista, että kaikki liikkuvat osat on kiinnitetty turvallisesti, jotta ne eivät pääse liikkumaan ja vahingoittumaan, kun tuotetta siirretään.

5 Säilytys

- Jos tuotetta ei käytetä pitkään aikaan, säilytä sitä puhtaassa ja kuivassa paikassa lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.
- Säilytä tuotetta kuivassa tilassa suoralta auringonvalolta ja kosteudelta.

6 Ylläpito

6.1 Tuotteen puhdistaminen

- Puhdista tuote säännöllisesti kostealla liinalla.
- Pyyhi kahvat ja konsoli puhtaalla pyyhkeellä tai desinfioivalla pyyhkeellä.

6.2 Paristojen vaihtaminen näytössä

- Vaihda paristot kun näyttö on himmeä tai epäselvä.
- Vaihda molemmat paristot samanaikaisesti.
- Älä sekoita vanhoja ja uusia paristoja.
- Älä sekoita erilaisia paristotyyppejä.

6.2.1 Paristojen vaihtaminen

- 1

Avaa paristolokeron kansi näytön takana.
- 2

Poista vanhat paristot.
- 3

Aseta kaksi uutta AAA-paristoa. Varmista että napaisuus on oikein ja että paristojousilla on hyvä kosketus paristoihin.
- 4

Sulje paristolokeron kansi.

7 Vianetsintä

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Näyttö ei käynnisty.	Kaapelit ovat löysät tai niitä ei ole kytketty oikein.	Tarkista kaapelit ja varmista, että ne on kytketty oikein.
	Polkimet eivät liiku.	Astu polkimille ja lähde liikkeelle käynnistääksesi näytön.
Polkimen vastus ei muutu.	Kiristysjohto on löysällä tai irti.	Irrota vastusnuppi ja tutki jännitevaijeri.

8 Hävittäminen

- Varmista, että hävität tuotteen paikallisten määräysten mukaisesti. Älä polta tuotetta.

9 Tekniset tiedot

Tekniset tiedot	Arvo
Enimmäiskuormitus	110 kg
Mitat (P x L x S)	87 x 52 x 133 cm
Paino	21,5 kg
Paristo, näyttö	2 x AAA

1 Introduction

1.1 Le produit

Le produit est un vélo d'appartement.

1.2 Utilisation prévue

Le produit est un équipement pour la pratique du vélo en intérieur. Uniquement pour un usage domestique.

Le produit n'est pas applicable à des fins de haute précision.

1.3 Symboles

	Lisez attentivement le mode d'emploi et veillez à bien en comprendre les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le mode d'emploi pour toute référence ultérieure.
	Ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.
	Recycler comme déchet électrique.

1.4 Présentation du produit

1. Accoudoir
2. Écran
3. Capteur de pouls.
4. Dispositif de réglage de la tension
5. Potence de guidon
6. Cadre principal
7. Stabilisateur avant
8. Sangle de pied
9. Pédales
10. Réglage de la hauteur
11. Stabilisateur arrière
12. Dispositif de réglage de la hauteur de la selle
13. Tige de selle
14. Selle

1.5 Écran

Remarque ! L'écran s'allume dès que vous commencez à bouger les pédales.

15. **SPEED (VITESSE) ou RPM (TR/MIN.)**. L'écran affiche le mode sélectionné. Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner la valeur que vous souhaitez afficher à l'écran.
16. **Zone de l'écran** qui indique la vitesse ou le nombre de tours par minute à l'utilisation.
17. **TIME (TEMPS)**. Le champ d'écran **TIME** indique le temps d'utilisation. Le temps commence dès que vous commencez à bouger les pédales. Il est affiché en minutes et en secondes. Le temps peut être réglé à l'aide des touches **MODE** et **SET (RÉGLAGES)**.
18. **DIS**. Le champ d'écran **DIS**. affiche la distance.
19. **CAL**. Le champ d'écran **CAL** indique les calories brûlées à l'utilisation.
20. **Pulse (pouls)**. Le champ d'écran **Pulse** indique les battements de cœur par minute. Les capteurs de pouls évaluent la fréquence cardiaque quand l'utilisateur tient l'accoudoir.
21. Le bouton **SET (RÉGLAGES)** permet de configurer le temps, la distance ou les calories.
22. Le bouton **MODE** permet de sélectionner le programme à configurer.
23. Le bouton **RESET (RÉINITIALISATION)** permet de réinitialiser les valeurs réglées dans les différents modes.

2 Sécurité

2.1 Définitions relatives à la sécurité

⚠ Avertissement ! Le non-respect de ces instructions induit un risque de mort ou de blessure.

⚠ Attention ! Le non-respect des présentes instructions induit un risque d'endommagement du produit, des autres matériels ou de la zone adjacente.

Remarque ! Informations nécessaires dans une situation donnée.

2.2 Consignes de sécurité pour le fonctionnement

⚠ Attention ! Le non-respect de ces instructions induit un risque de mort ou de blessure.

⚠ Attention ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Si vous vous sentez faible ou instable, arrêtez immédiatement l'exercice.

- Veuillez lire et respecter les instructions d'avertissement avant l'utilisation.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes fatigué(e), malade ou en état d'ébriété. Cela diminuera votre vision, votre vigilance, votre coordination et votre jugement.
- Ne laissez pas des enfants ou des personnes utiliser le produit sans en avoir une connaissance adéquate.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- N'apportez aucune modification au produit.
- Utilisez le produit uniquement pour sa fonction spécifiée.
- L'espace consacré au produit doit être supérieur à 0,6 m. Cela permet de s'assurer que l'utilisateur peut descendre du produit rapidement et en toute sécurité. L'espace libre peut être partagé avec les équipements adjacents. (Figure 3)
- Remettez les dispositifs de réglage correctement en place pour vous assurer qu'il n'y a pas d'interférence entre le mouvement de l'utilisateur et les dispositifs de réglage.
- Posez le produit sur une base plane, stable et horizontale. Le produit doit être stable pendant l'utilisation, quand il est plié et dans les positions de stockage.
- Le poids maximal autorisé de l'utilisateur sur est de 110 kg.

3 Assemblage

⚠ Attention ! Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace lors du montage.

- Utilisez les outils adéquats pour le montage.
- Il est recommandé d'être au moins 2 personnes pour le montage afin d'éviter les blessures.

3.1 Pour assembler les stabilisateurs au cadre principal

Remarque ! Les roues de transport sont fixées sur les stabilisateurs avant.

Figure 4

- 1 Fixez les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal. (Figure 4)
- 2 Assurez-vous que le cadre principal est stable sur le sol. Ajustez le stabilisateur arrière si nécessaire

3.2 Pour fixer les pédales

Figure 5

Remarque ! Les pédales sont marquées, L pour la pédale de gauche et R pour la pédale de droite.

- 1 Fixez la pédale de gauche du côté gauche et tournez-la dans le sens antihoraire.
- 2 Fixez la pédale de droite du côté droit et tournez-la dans le sens horaire.

3.3 Pour fixer la tige de selle et la selle

Figure 6

- 1 Mettez la protection sur le tube du cadre principal.
- 2 Glissez la tige de selle dans le cadre principal.
- 3 Fixez le bouton à une hauteur appropriée et serrez-le.
- 4 Fixe la selle à la tige de la selle avec l'écrou en nylon et une rondelle plate.

3.4 Pour fixer la potence

Figure 7

- 1 Mettez la protection sur le tube du cadre principal.

- 2 Raccordez le câble du capteur au câble de rallonge et raccordez le câble du bouton de tension en vous référant aux étapes A à D.

- 3 Fixez la potence et serrez les boulons.

3.5 Pour installer le guidon

Figure 8

- 1 Faites passer les câbles du capteur de pouls dans le montant du guidon et faites-les sortir par le support de l'écran.
- 2 Fixez l'accoudoir sur la potence.

3.6 Pour installer l'écran et les protections de barres

Figure 9

- 1 Raccordez les câbles du guidon à l'écran. Placez les câbles à l'intérieur de la potence.
- 2 Fixez l'écran au support sur la potence.

3.7 Pour utiliser le produit

Attention ! Ne faites pas plus que votre niveau de forme physique. Écoutez votre corps. Reposez-vous entre les séances pour éviter les blessures.

Attention ! Soyez prudent(e) en montant et en descendant du pédalier. Tenez-vous toujours à l'accoudoir quand vous montez ou descendez du pédalier pour éviter toute blessure due aux glissades et aux chutes.

Attention ! Ne réglez pas trop rapidement la résistance à un niveau trop élevé. Cela pourrait provoquer des tensions musculaires.

Attention ! Arrêtez immédiatement le produit si vous vous sentez étourdi(e), si vous avez des vertiges, si vous ressentez des douleurs ou si vous perdez l'équilibre, tenez-vous à l'accoudoir pour vous soutenir.

Attention ! Gardez les pieds sur les pédales.

Remarque ! Portez des vêtements d'entraînement confortables et des chaussures appropriées avec une bonne adhérence.

Remarque ! La tension peut être réglée du niveau 1 (facile) au niveau 15 (difficile).

- Restez hydraté(e) et faites des pauses. Buvez de l'eau avant, pendant et après votre entraînement.
- Assurez-vous que les pédales se sont complètement arrêtées avant de descendre du produit.
- Gardez une posture appropriée pendant l'utilisation. Gardez le dos droit et les épaules détendues pour éviter les tensions musculaires.
- Ne vous penchez pas trop en avant ou en arrière, pour être en équilibre.

- 1 Asseyez-vous sur la selle. Réglez la hauteur de la selle si nécessaire.
- 2 Poussez sur les pédales. Commencez lentement et augmentez progressivement.

Remarque ! L'écran s'allume dès que vous commencez à bouger les pédales.

- 3 Ajustez votre résistance à la vitesse. Augmentez la résistance pour rendre le pédalage plus difficile ou réduisez-la pour le rendre plus facile.
- 4 Ralentissez votre rythme au cours des 2 ou 3 dernières minutes afin de vous refroidir et de vous arrêter en toute sécurité.
- 5 Attendez que les pédales s'arrêtent complètement avant de descendre. Tenez-vous à l'accoudoir pour descendre du pédalier.

3.8 Pour régler le minuteur

Remarque ! Si un temps est enregistré, le temps dans le champ d'écran commence à se décompter dès que les pédales commencent à bouger.

Remarque ! Quand le temps programmé est écoulé, un bip sonore est émis.

- 1 Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SET (RÉGLAGES) clignote dans le champ de l'écran TIME (TEMPS).
- 2 Appuyez sur le bouton SET pour régler le temps.

Remarque ! Le temps minimal pouvant être réglé est de 5 minutes. Ensuite, la valeur augmente d'1 minute à chaque pression sur le bouton.

- 3 Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) jusqu'au temps souhaité.

Remarque ! Pour réinitialiser la valeur, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

- 4 Appuyez sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

3.9 Pour régler la distance

Remarque ! Si une distance est définie, la distance dans le champ d'écran commence à diminuer dès que vous commencez à bouger les pédales.

Remarque ! Quand la distance réglée atteint 0, un signal sonore est émis.

- 1 Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SET (RÉGLAGES) clignote dans le champ d'écran DIS.
- 2 Appuyez sur le bouton SET pour régler la distance.

Remarque ! La distance est indiquée en km (1 m = 0,001 km). La valeur minimale qui peut être réglée est de 0,001 km puis la valeur augmente de 1 m à chaque pression sur le bouton.

- 3 Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) jusqu'à la distance souhaitée.

Remarque ! Pour réinitialiser la valeur, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

- 4 Appuyez sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

3.10 Pour définir la valeur calorique visée

Remarque ! Si une valeur calorique est définie, la valeur calorique dans le champ de l'écran commence à diminuer à l'utilisation.

Remarque ! Dès que la valeur calorique réglée arrive à 0, un bip sonore est émis.

- 1 Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SET (RÉGLAGES) clignote dans le champ d'écran CAL.
- 2 Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) pour régler les calories à brûler.

Remarque ! Les calories sont exprimées en valeur de 1. La valeur augmente de 1 calorie à chaque pression sur le bouton.

- 3 Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) jusqu'à la valeur calorique souhaitée.

Remarque ! Pour réinitialiser la valeur, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

- 4 Appuyez sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

3.11 Pour déplacer le produit

Attention ! Utilisez toujours l'accoudoir pour déplacer le produit.

Attention ! Assurez-vous que votre position est stable et que les roues sont en contact avec le sol avant de déplacer le produit.

Figure 10

- 1 Placez-vous à l'avant du produit et tenez l'accoudoir.
- 2 Tirez l'accoudoir pour incliner la partie avant du produit vers vous de façon à ce que les roues entrent en contact avec le sol.
- 3 Poussez ou tirez sur l'accoudoir pour déplacer le produit.

4 Transport

⚠ Attention ! Assurez-vous que le produit reste stable lors de son déplacement.

⚠ Attention ! Utilisez toujours l'accoudoir lorsque vous déplacez le produit.

- Assurez-vous que toutes les pièces mobiles sont bien fixées pour éviter tout mouvement et tout dommage lors du déplacement du produit.

5 Stockage

- Si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période, rangez-le dans un endroit propre et sec, hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.
- Remisez le produit dans un endroit frais, à l'abri de la lumière directe du soleil et de l'humidité.

6 Maintenance

6.1 Pour nettoyer le produit

- Nettoyez régulièrement le produit à l'aide d'un chiffon humide.
- Essuyez les poignées et la console à l'aide d'une serviette propre ou d'une lingette désinfectante.

6.2 Remplacer les piles dans l'écran

- Remplacez les piles lorsque l'écran est faible ou peu clair.
- Remplacez les deux piles en même temps.
- Ne mélangez pas les piles anciennes et nouvelles.
- Ne mélangez pas différents types de piles.

6.2.1 Comment remplacer les piles

- Ouvrez le couvercle des piles à l'arrière de l'écran.
- Retirez les piles anciennes.
- Insérez deux nouvelles piles AAA. Assurez-vous que la polarité est correcte et que les ressorts des piles ont un bon contact avec les piles.
- Remettez le couvercle des piles.

7 Dépannage

Problème	Cause possible	Tâche
L'affichage ne démarre pas.	Les câbles sont lâches ou ne sont pas correctement raccordés.	Faites une vérification des câbles et assurez-vous qu'ils sont raccordés correctement.
	Les pédales ne bougent pas.	Appuyez sur les pédales et commencez à bouger pour allumer l'écran.
La résistance du pédalier ne change pas.	Le câble de tension est lâche ou débranché.	Retirez le bouton de résistance et examinez le câble de tension.

8 Mise au rebut

- Veillez à respecter la réglementation locale quand vous mettez le produit au rebut.
Ne brûlez pas le produit.

9 Données techniques

Spécifications	Valeur
Charge max.	110 kg
Dimensions LxIxH	87 x 52 x 133 cm
Poids	21,5 kg
Pile, écran	2 x AAA

1 Inleiding

1.1 Het product

Het product is een hometrainer.

1.2 Beoogd gebruik

Het product is een trainingsapparaat voor indoor fietstraining. Alleen voor huishoudelijk gebruik.

Het product is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden.

1.3 Symbolen

	Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en zorg ervoor dat u de instructies begrijpt voordat u het product gebruikt. Bewaar de instructies voor toekomstig gebruik.
	Dit product voldoet aan de geldende EU-richtlijnen en -regelgeving.
	Recyclen als elektrisch afval.

1.4 Productoverzicht

1. Armleuning
2. Display
3. Polssensor.
4. Spanningsregelaar
5. Stuurpen
6. Hoofdframe
7. Stabilisator voor
8. Voetband
9. Pedaal
10. Hoogteverstelling
11. Stabilisator achter
12. Hoogteverstelling
13. Zadelpen
14. Zadel

1.5 Display

Let op! Het display start wanneer u de pedalen begint te bewegen.

15. **SPEED** of **RPM**. Het display laat zien welke modus is geselecteerd. Druk op de **MODE**-knop om de waarde te selecteren die u op het scherm wilt weergeven.
16. **Weergavegebied** dat de snelheid of het toerental per minuut weergeeft tijdens gebruik.
17. **TIME**. Het scherm **TIME** toont de tijd tijdens gebruik. De tijd begint te lopen wanneer u de pedalen begint te bewegen. De tijd wordt weergegeven in minuten en seconden. De tijd kan worden ingesteld met de **MODE**- en **SET**-knop.
18. **DIS**. Het **DIS**-scherm toont de afstand.
19. **CAL**. Het schermvak **CAL** toont de verbrande calorieën tijdens het gebruik.
20. **Pulse**. Het schermvak **Pulse** toont de hartslagen per minuut. De polssensoren meten de hartslag wanneer de gebruiker de armsteun vasthoudt
21. De **SET**-knop wordt gebruikt om de tijd, afstand of calorieën in te stellen.
22. De **MODE**-knop wordt gebruikt om het in te stellen programma te selecteren.
23. De **RESET**-knop wordt gebruikt om de waarden te resetten die in de verschillende modi zijn ingesteld.

2 Veiligheid

2.1 Definities van veiligheid

⚠ Waarschuwing! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

⚠ Voorzichtig! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot schade aan het product, overige materialen of de nabijge omgeving.

Let op! Informatie die in een bepaalde situatie noodzakelijk is.

2.2 Veiligheidsvoorschriften voor gebruik

⚠ Waarschuwing. Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

⚠ Waarschuwing. Hartslagmeters zijn niet altijd nauwkeurig. Als u zich flauw, zwak of onvast voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

- Lees en volg de waarschuwingsinstructies voor gebruik.
- Gebruik het product niet als u moe, ziek of onder invloed bent. Dat vermindert uw gezichtsvermogen, alertheid en coördinatie- en beoordelingsvermogen.
- Laat het product niet gebruiken door kinderen of personen die het product niet kennen.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Breng geen wijzigingen aan in het product.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde functie.
- De vrije ruimte voor het product moet meer dan 0,6 m zijn. Dit zorgt ervoor dat de gebruiker snel en veilig van het product af kan stappen. De vrije ruimte kan worden gedeeld met aangrenzende apparatuur. (Afbeelding 3)
- Zet de verstelvoorzieningen op de juiste manier terug om ervoor te zorgen dat er geen interferentie is tussen de beweging van de gebruiker en de verstelvoorzieningen.
- Zet het product op een vlakke, stabiele en horizontale ondergrond. Het product moet stabiel zijn tijdens gebruik, in opgevouwen toestand in wanneer het wordt opgeborgen.
- Het maximaal toegestane gewicht van de gebruiker op is 110 kg.

3 Montage

⚠ Voorzichtig! Zorg dat u genoeg ruimte hebt tijdens het monteren.

- Gebruik het juiste gereedschap voor de montage.
- Het wordt aanbevolen om de montage door ten minste 2 personen te laten doen om letsel te voorkomen.

3.1 Stabilisatoren monteren aan het hoofdframe

Let op! Er zijn transportwielen bevestigd aan de voorste stabilisatoren.

Afbeelding 4

- 1 Bevestig de voorste en achterste stabilisatoren aan het hoofdframe. (Afbeelding 4)
- 2 Zorg ervoor dat het hoofdframe stabiel op de vloer staat. Stel de stabilisator achter bij als dat nodig is

3.2 De pedalen bevestigen

Afbeelding 5

Let op! De pedalen zijn aangeduid met L voor het linkerpedaal en R voor het rechterpedaal.

- 1 Bevestig het linkerpedaal aan de linkerkant en draai het tegen de klok in.
- 2 Bevestig het rechterpedaal aan de rechterkant en draai het met de klok mee.

3.3 De zadelpen en het zadel bevestigen

Afbeelding 6

- 1 Plaats de beschermkap op de buis op het hoofdframe.
- 2 Plaats de zadelpen in het hoofdframe.
- 3 Bevestig de knop op een geschikte hoogte en draai hem vast.
- 4 Bevestig het zadel aan de zadelpen met de nylon moer en een platte ring.

3.4 De stuurpen bevestigen

Afbeelding 7

- 1 Plaats de beschermkap op de buis op het hoofdframe.

- 2 Sluit de sensorkabel aan op de verlengkabel en verbind de draad voor de spanknop: zie stap A-D.
- 3 Bevestig de stuurpen en draai de bouten vast.

3.5 Het stuur plaatsen

Afbeelding 8

- 1 Steek de draden van de pulssensor door de stuurpen en trek ze door de displayhouder naar buiten.
- 2 Bevestig de armsteun aan de stuurpen.

3.6 Het display en de stuurafdekkingen installeren

Afbeelding 9

- 1 Sluit de draden van het stuur naar het display aan. Steek de draden in de stuurpen.
- 2 Bevestig het display aan de houder op de stuurpen.

3.7 Het product gebruiken

⚠ Waarschuwing. Doe niet meer dan uw conditie toelaat: luister naar uw lichaam. Rust tussen de sessies om blessures te voorkomen.

⚠ Waarschuwing. Wees voorzichtig bij het opstappen op en afstappen van de pedalen. Houd altijd de armsteun vast als u op of van de pedalen stapt om letsel door uitglijden en vallen te voorkomen.

⚠ Waarschuwing! Stel de weerstand niet te snel te hoog in, want dit kan spierspanning veroorzaken.

⚠ Waarschuwing. Stop het product onmiddellijk als u zich duizelig of licht in uw hoofd voelt, pijn ervaart of niet in balans bent. Houd de armsteun vast ter ondersteuning.

⚠ Voorzichtig! Houd uw voeten op de pedalen.

Let op! Draag comfortabele trainingskleding en goede schoenen met een goede grip.

Let op! De spanning kan worden ingesteld van niveau 1 (gemakkelijk) tot niveau 15 (moeilijk).

- Blijf gehydrateerd en neem pauzes. Drink water voor, tijdens en na de training.
- Zorg ervoor dat de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen voordat u van het product afstapt.
- Houd een correcte houding aan tijdens het gebruik. Houd uw rug recht en uw schouders ontspannen om spierspanning te voorkomen.
- Leun niet te ver naar voren of naar achteren om in balans te blijven.

- 1 Ga op het zadel zitten. Pas indien nodig de hoogte van de zitting aan.
- 2 Duw op de pedalen, begin langzaam en verhoog geleidelijk.

Let op! Het display start wanneer u de pedalen begint te bewegen.

- 3 Pas uw snelheidsweerstand aan, verhoog de weerstand om het moeilijker te maken om te trappen of verlaag de weerstand om het gemakkelijker te maken.
- 4 Verlaag uw tempo in de laatste 2-3 minuten, om af te koelen en veilig te stoppen.
- 5 Laat de pedalen volledig tot stilstand komen voordat u afstapt. Houd u vast aan de armsteun als u van de pedalen afstapt.

3.8 De tijd instellen

Let op! Als er een tijd is geregistreerd, begint de tijd in het schermvak af te tellen zodra de pedalen beginnen te bewegen.

Let op! Als de ingestelde tijd op 0 komt, hoort u een piepend geluid.

- 1 Druk op de MODE-knop totdat de tekst 'SET' knippert in het TIME-scherm.

- 2 Druk op de SET-knop om de tijd in te stellen.

Let op! De kortste tijd die kan worden ingesteld is 5 minuten. Daarna stijgt de waarde met 1 minuut per duw.

- 3 Druk op de SET-knop totdat u bij de gewenste tijd bent.

Let op! Als u de waarde wilt resetten, drukt u op de RESET-knop.

- 4 Druk op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

3.9 De afstand instellen

Let op! Als er een afstand is ingesteld, begint de afstand in het schermvak af te tellen zodra de pedalen beginnen te bewegen.

Let op! Als de ingestelde afstand 0 wordt, hoort u een piepend geluid.

- 1 Druk op de MODE-knop totdat de tekst 'SET' knippert in het schermvak DIS.
- 2 Druk op de SET-knop om de afstand in te stellen.

Let op! De afstand wordt weergegeven in km (1 m = 0,10 km). De minimale waarde die kan worden ingesteld is 0,10 km; daarna neemt de waarde toe met 1 m per duw.

- 3 Druk op de SET-knop totdat u bij de gewenste afstand bent.

Let op! Als u de waarde wilt resetten, drukt u op de RESET-knop.

- 4 Druk op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

3.10 De caloriedoelwaarde instellen

Let op! Als er een caloriewaarde is ingesteld, zal de caloriewaarde in het schermvak beginnen af te tellen tijdens het gebruik.

Let op! Als de ingestelde caloriewaarde op 0 komt, hoort u een pieptoon.

- 1 Druk op de MODE-knop totdat de tekst 'SET' knippert in het schermvak CAL.
- 2 Druk op de SET-knop om de te verbranden calorieën in te stellen.

Let op! De calorieën worden geteld in waarde van 1. De waarde stijgt met 1 calorie per duw.

- 3 Druk op de SET-knop totdat u bij de gewenste caloriewaarde komt.

Let op! Als u de waarde wilt resetten, drukt u op de RESET-knop.

- 4 Druk op de MODE-knop om terug te keren naar het hoofdscherm.

3.11 Het product verplaatsen

⚠ Waarschuwing. Gebruik altijd de armsteun als u het product verplaatst.

⚠ Voorzichtig! Zorg ervoor dat u stabiel staat en dat de wielen contact maken met het vloeroppervlak voordat u het product verplaatst.

Afbeelding 10

- 1 Ga aan de voorkant van het product staan en houd de armsteun vast.
- 2 Trek aan de armsteun om het voorste deel van het product naar u toe te kantelen zodat de wielen in contact komen met de vloer.
- 3 Duw of trek aan de armsteun om het product te verplaatsen.

4 Vervoeren

⚠ Waarschuwing. Zorg ervoor dat het product stabiel staat als het wordt verplaatst.

⚠ Waarschuwing. Gebruik altijd de armsteun als u het product verplaatst.

- Zorg ervoor dat alle bewegende onderdelen veilig zijn vastgebonden om beweging en schade te voorkomen als het product wordt verplaatst.

5 Opbergen

- Als het product gedurende lange tijd niet wordt gebruikt, bewaar het dan op een schone en droge plaats waar kinderen en huisdieren geen toegang hebben.
- Bewaar het product op een droge plaats, waar het beschermd is tegen direct zonlicht en vochtige omstandigheden.

6 Onderhoud

6.1 Het product schoonmaken

- Maak het product regelmatig schoon met een vochtige doek.
- Veeg de handgrepen en console schoon met een schone handdoek of een desinfecterend doekje.

6.2 Batterijen in het display vervangen

- Vervang de batterijen wanneer het display zwak of onduidelijk is.
- Vervang beide batterijen tegelijk.
- Meng geen oude en nieuwe batterijen.
- Meng geen verschillende typen batterijen.

6.2.1 Batterijen vervangen

- 1 Open het batterijdeksel aan de achterkant van het display.
- 2 Verwijder de oude batterijen.
- 3 Plaats twee nieuwe AAA-batterijen. Zorg ervoor dat de polariteit correct is en dat de batterijveren goed contact maken met de batterijen.
- 4 Plaats het batterijdeksel terug.

7 Problemen oplossen

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het display start niet.	De kabels zitten los of zijn niet goed aangesloten.	Controleer de kabels en zorg ervoor dat ze goed zijn aangesloten.
	De pedalen bewegen niet.	Trap op de pedalen en begin te bewegen om het display te starten.
De weerstand van het pedaal verandert niet.	De spandraad zit los of is losgekoppeld.	Verwijder de weerstandsknop en onderzoek de spandraad.

8 Afvoeren

- Volg de lokale voorschriften wanneer u het product afvoert. Verbrand het product niet.

9 Technische gegevens

Specificatie	Waarde
Maximale belasting	110 kg
Afmetingen LxBxH	87 x 52 x 133 cm
Gewicht	21,5 kg
Batterij, display	2 x AAA

KAYOBA

www.jula.com