

KAYOBA



030706



CROSS TRAINER

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

**SV CROSSTRAINER
BRUKSANVISNING**

Översättning av originalinstruktioner

**DE CROSSTRAINER
BEDIENUNGSANLEITUNG**

Übersetzung der Originalanleitung

**NO CROSSTRAINER
BETJENINGSANVISNINGER**

Oversettelse av originalinstruksjonene

**FI CROSSTRAINER
KÄYTTÖOHJE**

Alkuperäisten ohjeiden käännös

**DA CROSSTRAINER
BETJENINGSVEJLEDNING**

Oversættelse af den originale vejledning

**FR VÉLO ELLIPTIQUE
INSTRUCTIONS D'UTILISATION**

Traduction des instructions d'origine

**PL ORBITREK
INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Przekład instrukcji oryginalnej

**NL CROSSTRAINER
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.

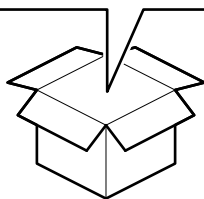
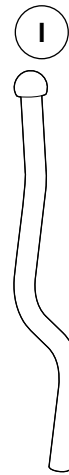
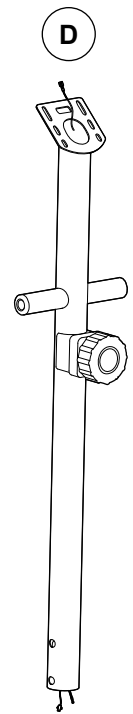
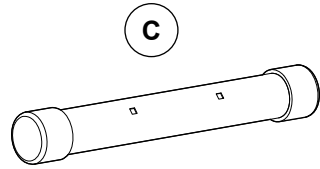
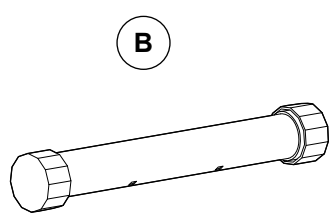
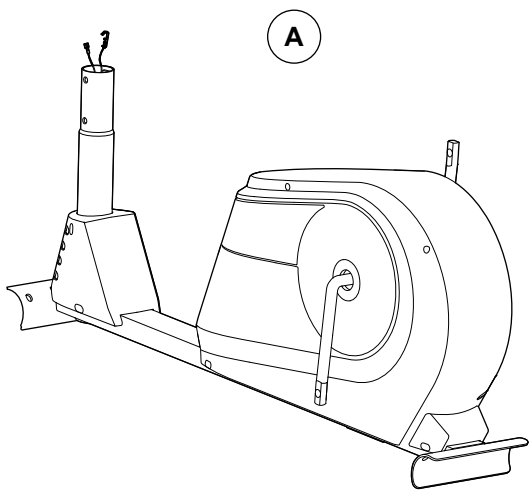
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit.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

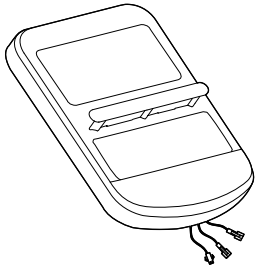
WWW.JULA.COM

© JULA AB2025-03-27

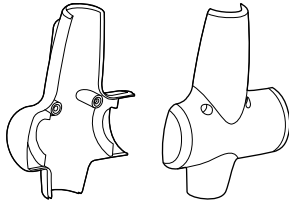
**JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**



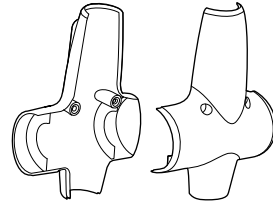
K



L



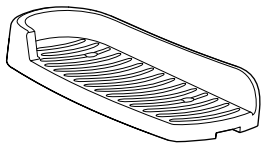
M



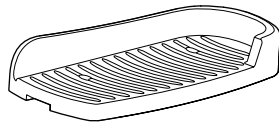
N



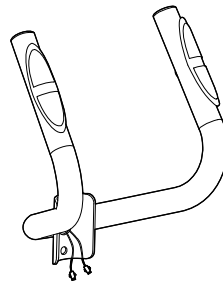
O



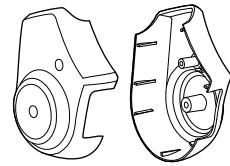
P



Q

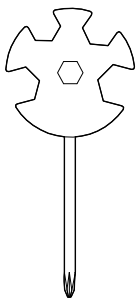


R



2X

S



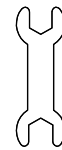
T



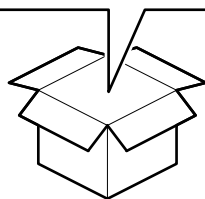
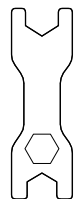
U

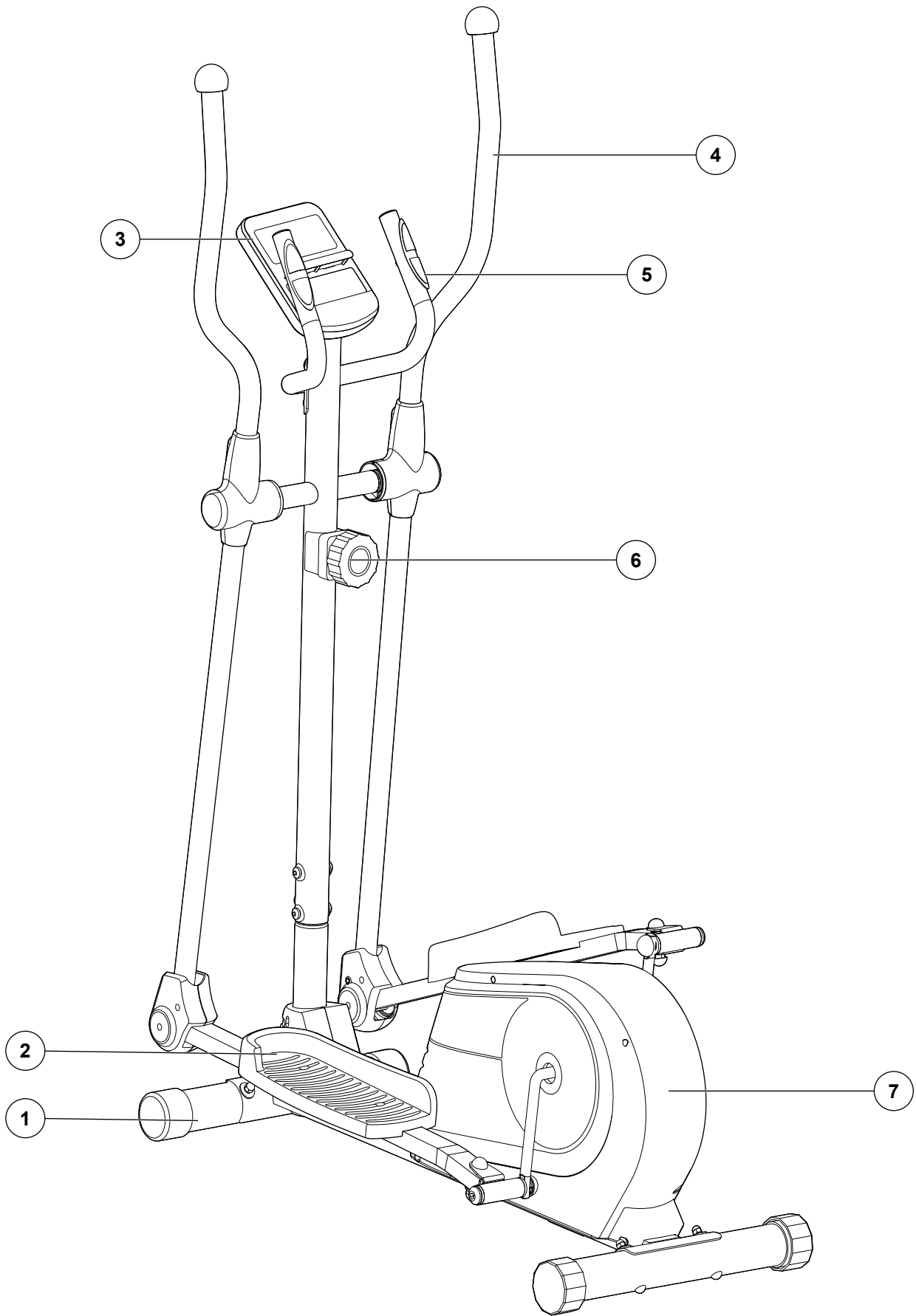


V

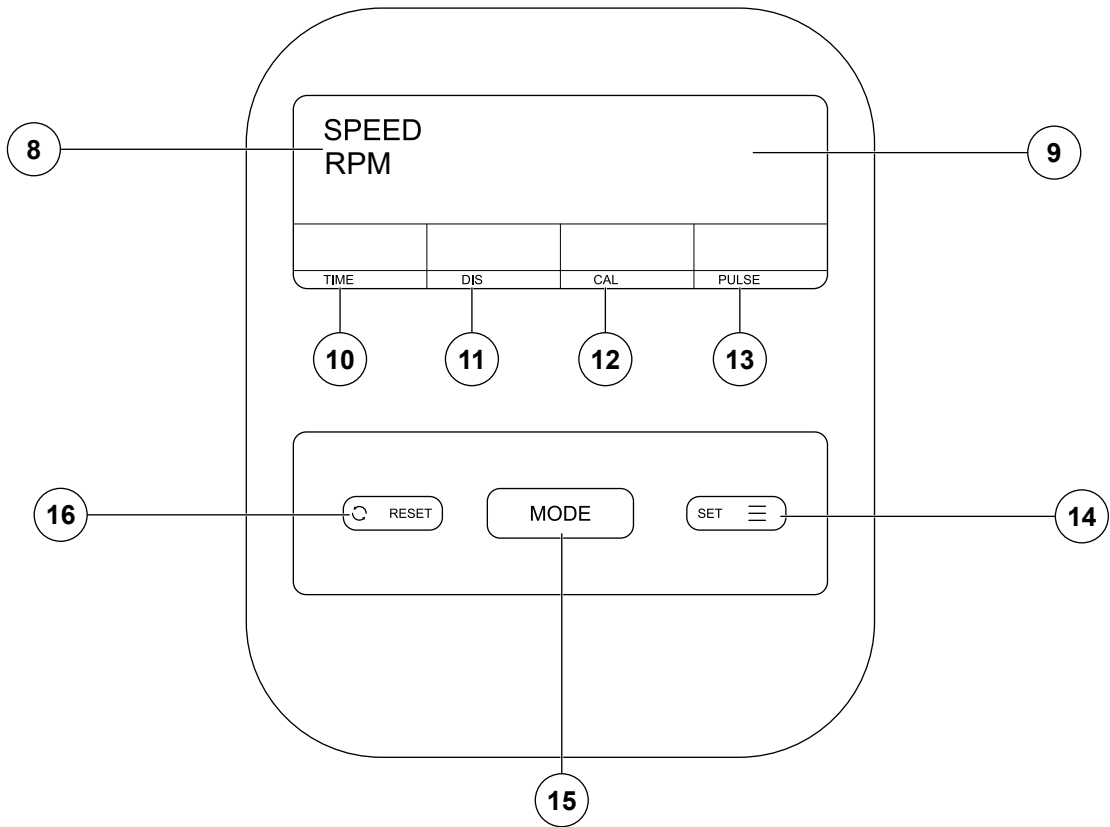


W

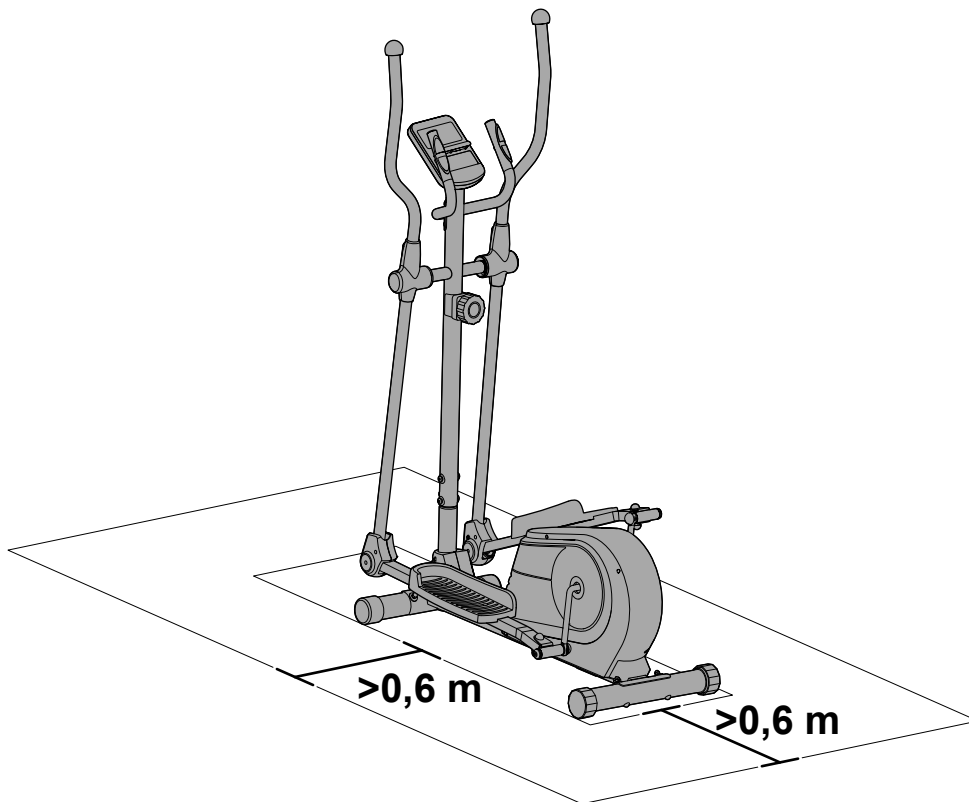




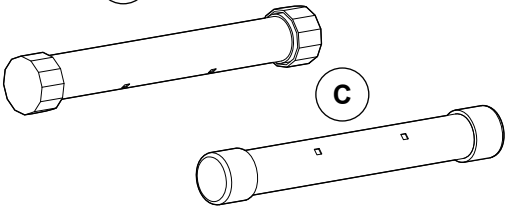
2



3

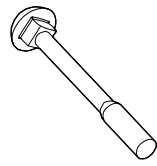


B



C

M8x76



4X

Ø8



4X

Ø8

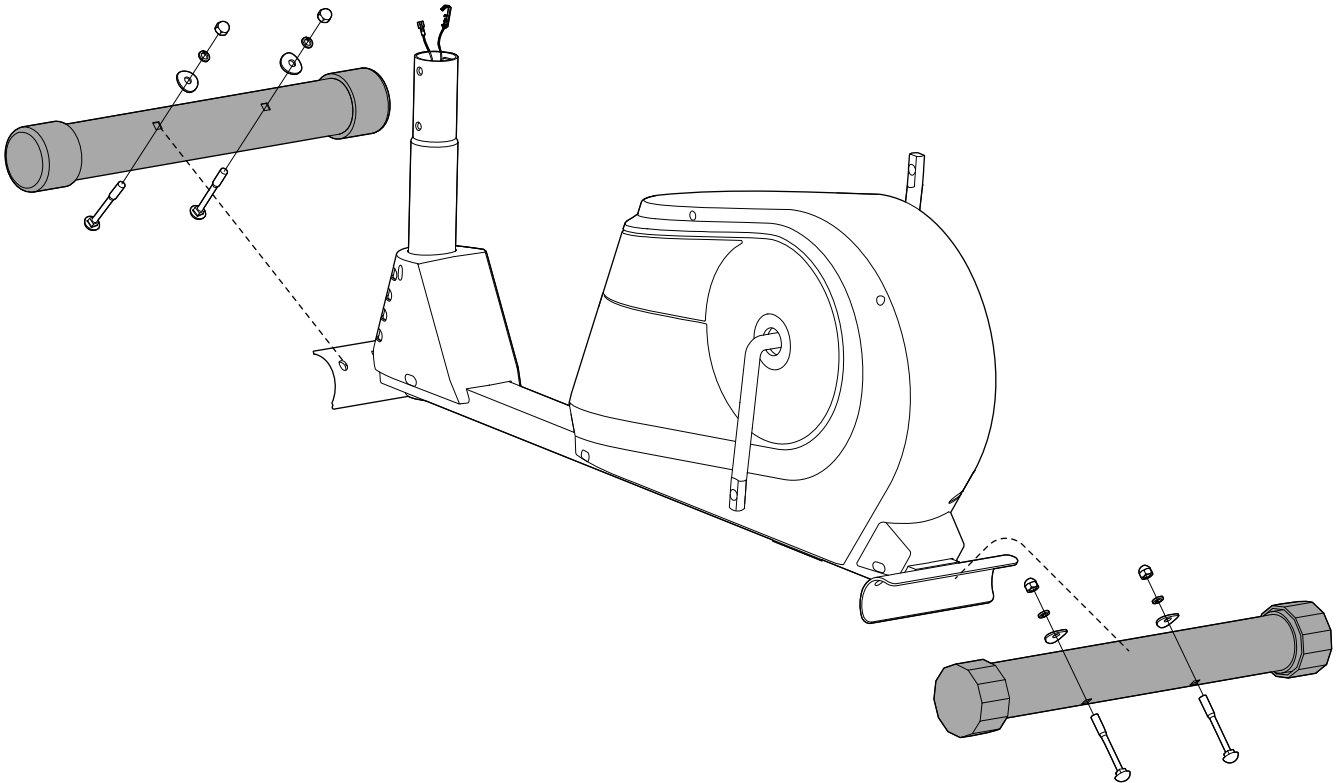


4X

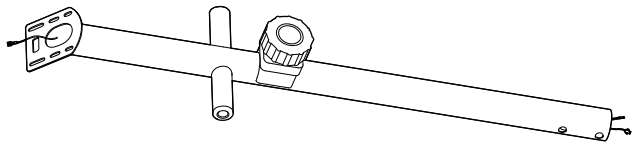
M8



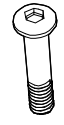
4X



D



M8x16



4X

Ø8

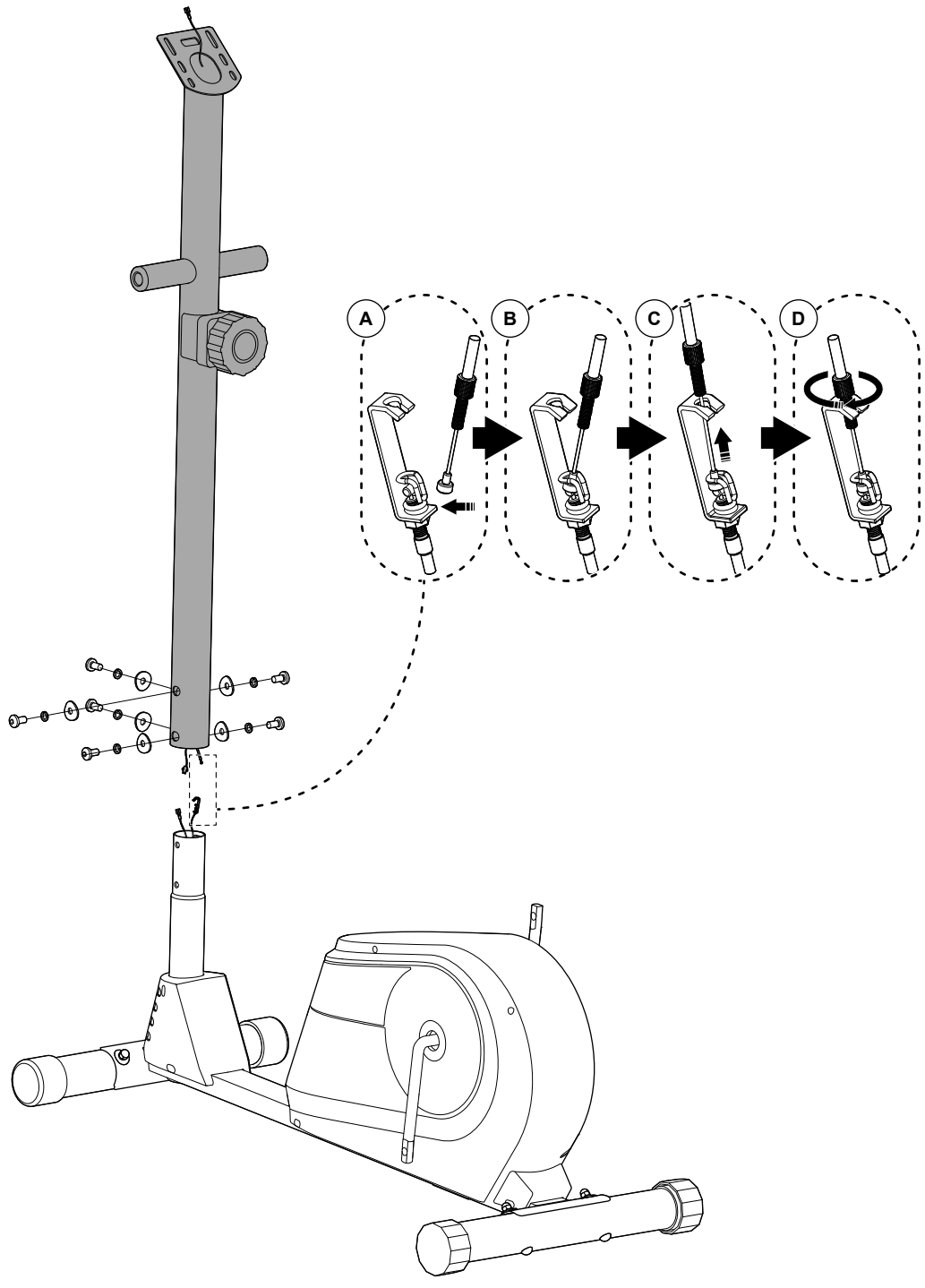


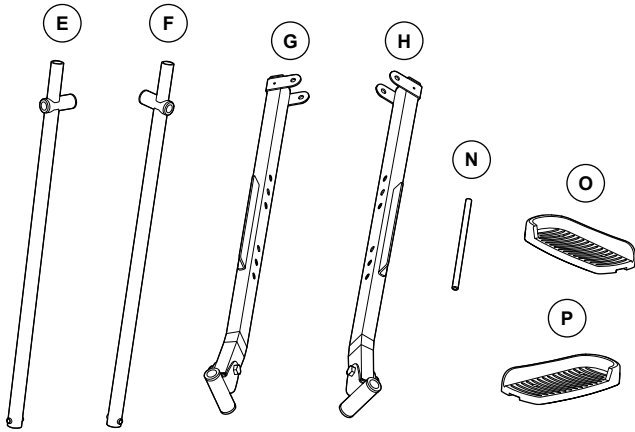
4X

Ø8

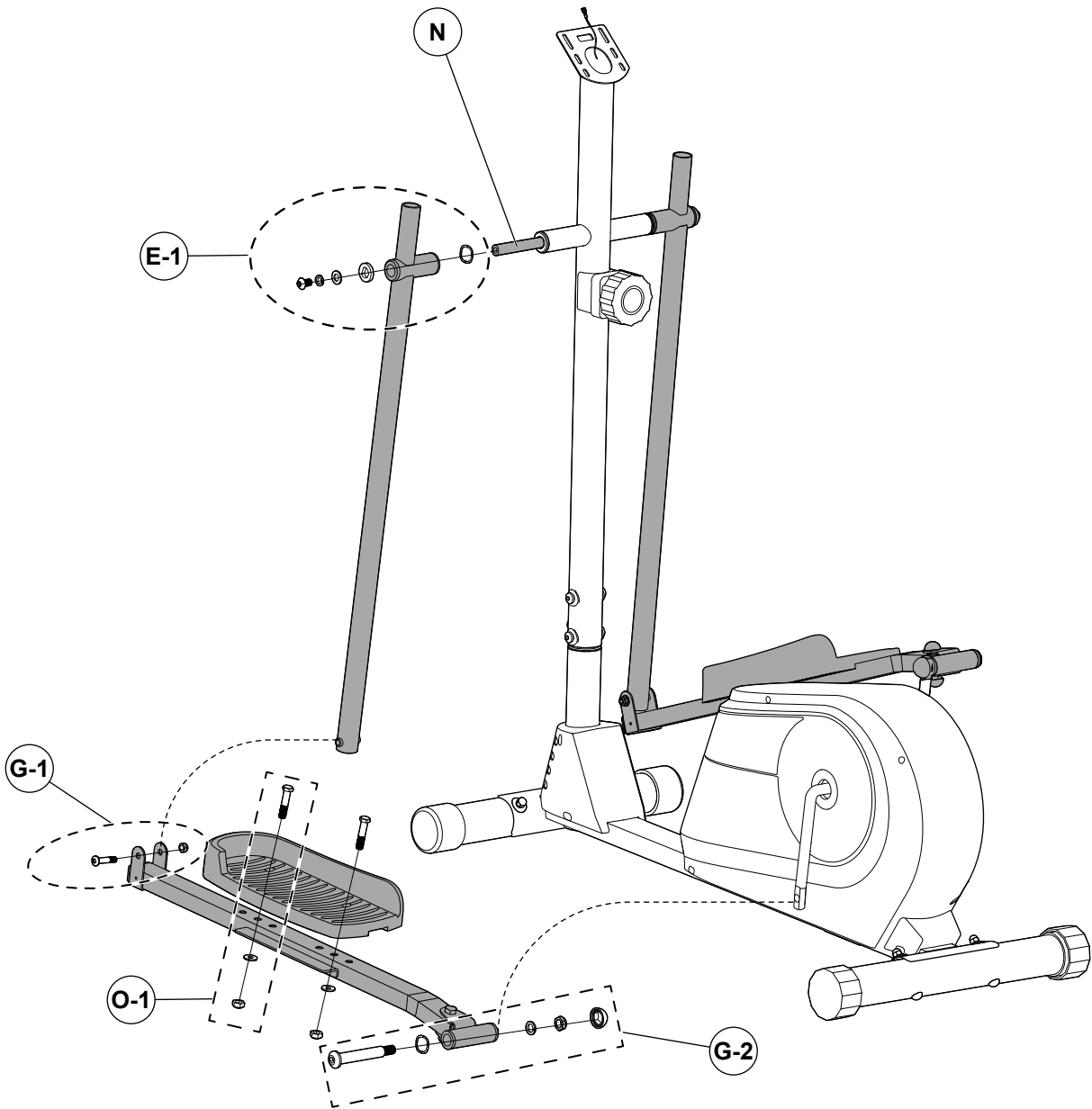


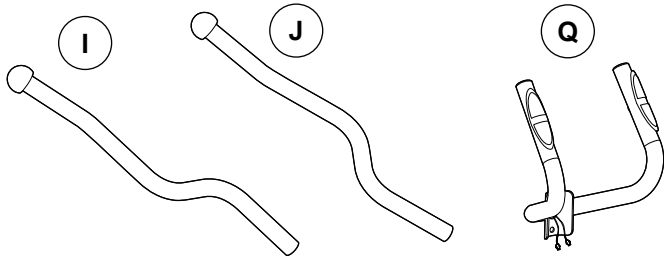
4X





E-1	M10x18 2X	Ø10 2X	Ø10xØ20x2 2X	Ø16.2xØ26x14XB5 2X	Ø16X1XØ28 2X
O-1	M10x45 4X	Ø10xØ20x2 4X	M10 4X	G-1	M8 2X
G-2	38L 2X	38R 2X	Ø13XB2 2X		2X





M8x16



6X

Ø8



6X

WW



Ø8

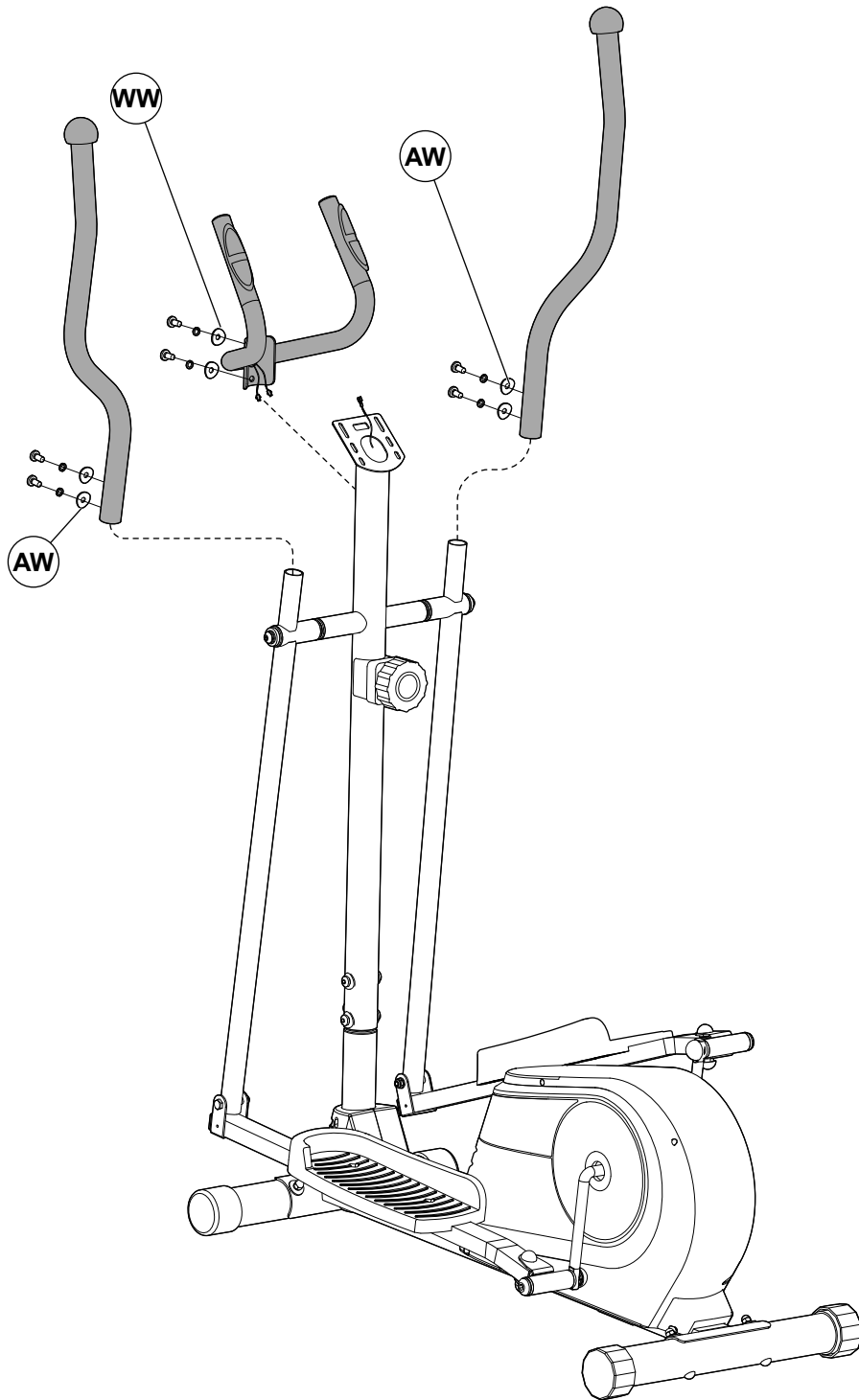
2X

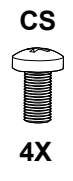
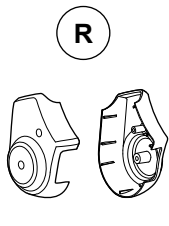
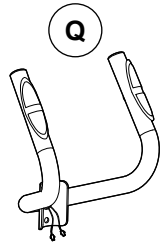
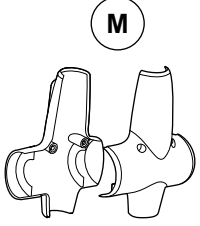
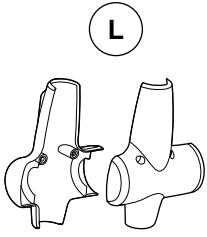
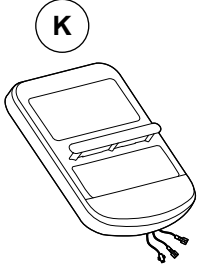
AW



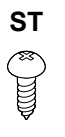
Ø20xD8.5x2xR12.5

4X





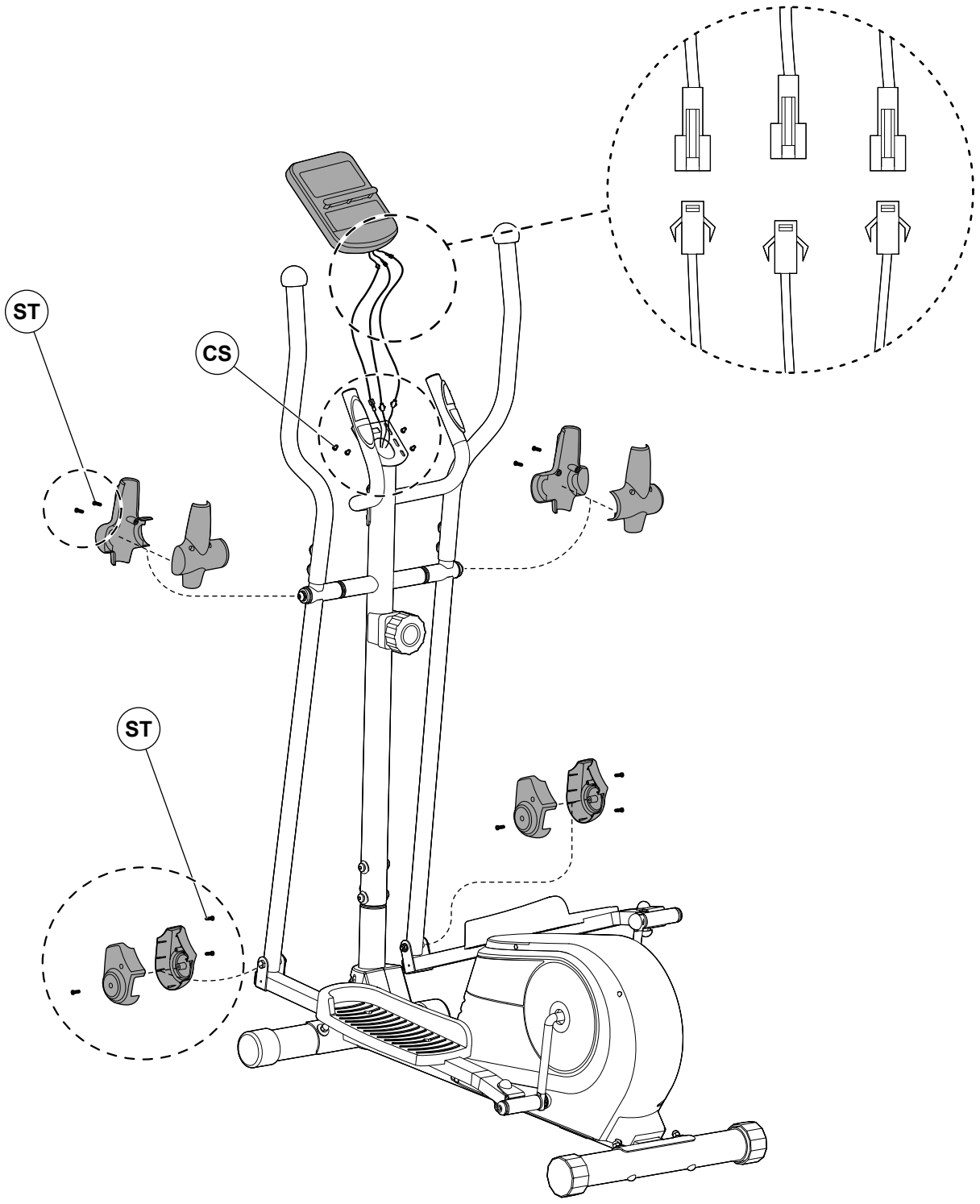
4X

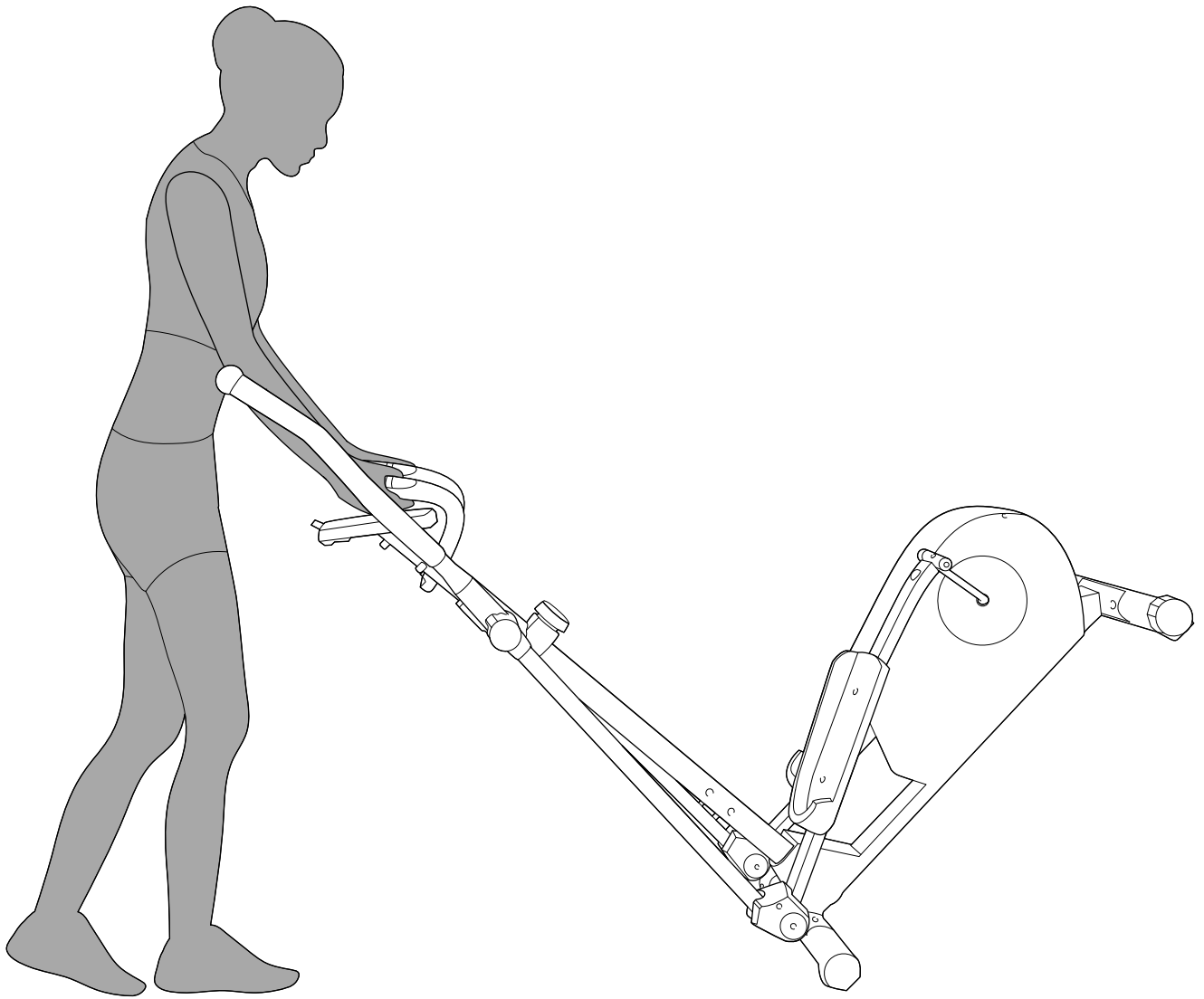


ST4.2x18

10X

2X





1 Introduction

1.1 The product




The product is a crosstrainer.

1.2 Dedicated use

The product is an exercise equipment for full-body workout. For domestic use only.

The product is not applicable for high accuracy 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 content

- A. Main frame
- B. Front stabilizer with wheels
- C. Rear stabilizer
- D. Handlebar post
- E. Swingbar - left
- F. Swingbar - right
- G. Pedal support - left
- H. Pedal support - right
- I. Handlebar - left
- J. Handlebar - right
- K. Display
- L. Protective covers left upper swingbar
- M. Protective covers right upper swingbar
- N. Long axle
- O. Pedal - left
- P. Pedal - right
- Q. Armrest
- R. Protective covers - swingbar lower joint
- S. Multi-tool
- T. Hex key - S6
- U. Hex key - S8
- V. Wrench S13, S14
- W. Wrench S17, S19

1.5 Product overview

Figure 1

1. **Front stabilizer.** Transport wheels are attached on the front stabilizers.
2. **Pedal.** Left and right side
3. **Display.** The display will start when you start to move the pedals
4. **Handle.** The swingbar handle moves together with the swing pedal.
5. **Armrest with pulse sensor.** The pulse sensors reads the heart rate when the user holds the armrest.
6. **Tension adjuster.** The tension can be adjusted from level 1 (easy) to level 15 (hard).
7. **Main base.**

1.6 Display

Figure 2

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

8. **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.
9. **Display area** that shows the speed or the revolution per minute during use.
10. **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.
11. **DIS.** The DIS. screen box shows the distance.
12. **CAL.** The CAL screen box shows the burned calories during use.
13. **Pulse.** The Pulse screen box shows heart beats per minute.
14. The **SET** button is used to set the time, distance or calories.
15. The **MODE** button is used to select the program to set.
16. 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 in any direction, 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 the handlebar post to the main frame

- 1 Attach the front and the rear stabilizers to the main frame. (Figure 4)
- 2 Connect the sensor cable to the extension cable and connect the wire for the tension knob refer to step A-D. (Figure 5)
- 3 Attach the handlebar post and tighten the bolts.

3.2 To install the swing bars and pedals

Note! Do not tighten bolts and nuts fully until all parts for the swing bars are assembled.

Figure 6

- 1 Attach the long axle (N) to the handlebar post.
- 2 Attach the left swing bar (E) to the long axle.
- 3 Attach the connecting joint from the swing bar together with the left pedal support (G) and attach it to the crank on the main frame.
- 4 Install the left pedal (O).
- 5 Do the same procedure on the right side of the product.
- 6 When the parts are assembled, tighten all bolts.

3.3 To install the handlebars and armrest

Figure 7

- 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 Attach the left and right handlebars on the swing bars.

3.4 To install the display and the bar covers

Figure 8

- 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 Attach the left and right protective covers to the left and right swing bars and the pedal support.

3.5 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. Do not lift your feet during operation to be balanced.

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

- 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.
- Use the handles correctly. When you use the swing bars, move them smoothly with your legs.

- 1 Step on the product.
- 2 Push the pedals forward, start slow and increase gradually.

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

- 3 Move your arms together with the moving handles for a full-body workout.
- 4 Adjust your speed resistance, increase resistance to make it harder to pedal or reduce it to make it easier.
- 5 Slow down your pace in the last 2-3 minutes, to cool down and stop safely.
- 6 Let the pedals come to a complete stop before you step down. Hold on to the armrest when you step down from the pedals.

3.6 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.

3.7 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.

3.8 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.

3.9 To move the product

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.

Figure 9

- 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.

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	122.5 x 61.5 x 162 cm
Weight	30 kg

1 Inledning

1.1 Produkten




Produkten är en crosstrainer.

1.2 Avsedd användning

Produkten är ett träningsredskap för helkroppsträning. 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 Produktinnehåll

- A. Huvudram
- B. Främre stabilisator med hjul
- C. Bakre stabilisator
- D. Styrstång
- E. Svingstång - vänster
- F. Svingstång - höger
- G. Pedalstöd - vänster
- H. Pedalstöd - höger
- I. Styre - vänster
- J. Styre - höger
- K. Display
- L. Skyddshölje vänster övre svingstång
- M. Skyddshölje höger övre svingstång
- N. Lång axel
- O. Pedal - vänster
- P. Pedal - höger
- Q. Armstöd
- R. Skyddshölje - svingstång nedre skarv
- S. Multiverktyg
- T. Sexkantsnyckel - S6
- U. Sexkantsnyckel - S8
- V. Skiftnyckel S13, S14
- W. Skiftnyckel S17, S19

1.5 Produktöversikt

(Bild 1)

1. **Stabilisator fram.** Transporthjulen är fästa på de främre stabilisatorerna.
2. **Pedal.** Vänster och höger sida
3. **Display.** Displayen startar när du börjar flytta pedalerna
4. **Handtag.** Svingstångens handtag rör sig tillsammans med svingpedalen.
5. **Armstöd med pulssensor.** Pulssensorerna läser av hjärtfrekvensen när användaren håller i armstödet.
6. **Spänningsjusterare.** Spänningen kan ställas in från nivå 1 (lätt) till nivå 15 (hård).
7. **Huvudbas.**

1.6 Display

(Bild 2)

Obs! Displayen startar när du börjar röra pedalerna.

8. **HASTIGHET** eller **RPM.** Displayen visar vilket läge som är valt. Tryck på knappen **MODE** för att välja det värde som du vill visa på skärmen.
9. **Displayområde** som visar hastigheten eller varvtalet per minut under användning.
10. **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**.
11. **DIS.** I skärmrutan DIS. visas avståndet.
12. **CAL.** Skärmbilden CAL visar antalet förbrända kalorier under användning.
13. **Puls.** Skärmbilden puls visar hjärtslag per minut.
14. **SET-knappen** används för att ställa in tid, distans eller kalorier.
15. **MODE-knappen** används för att välja det program som ska ställas in.
16. **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 i alla riktningar, 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 styrstången till huvudramen

- 1 Fäst de främre och bakre stabilisatorerna på huvudramen. (Bild 4)
- 2 Anslut sensorkabeln till förlängningskabeln och anslut kabeln till spänningsratten enligt steg A-D. (Bild 5)
- 3 Sätt fast styrstången och dra åt bultarna.

3.2 Att montera svingstänger och pedaler

Obs! Dra inte åt bultar och muttrar helt förrän alla delar till svingstängerna är monterade.

(Bild 6)

- 1 Fäst den långa axeln (N) på styrstängan.
- 2 Fäst den vänstra svingstängan (E) på den långa axeln.
- 3 Fäst anslutningskarven från svingstängan tillsammans med det vänstra pedalstödet (G) och fäst den i veven på huvudramen.
- 4 Montera den vänstra pedalen (O).
- 5 Gör på samma sätt på produktens högra sida.
- 6 När delarna är monterade, dra åt alla bultar.

3.3 Att montera styret och armstödet

(Bild 7)

- 1 För pulssensorns kablar genom styrstängan och dra ut dem genom displayfästet.
- 2 Fäst armstödet på styrstängan.
- 3 Fäst vänster och höger styre på svingstängerna.

3.4 Att installera displayen och stångöverdragen

(Bild 8)

- 1 Anslut kablarna från styret till displayen. För in kablarna i styrstängan.
- 2 Sätt fast displayen på fästet på styrstängan.
- 3 Sätt fast vänster och höger skyddshölje på vänster och höger svingstänger och på pedalstödet.

3.5 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. Lyft inte fötterna under användningen för att hålla balansen.

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

- 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.
- Använd handtagen på rätt sätt. När du använder svingstängerna ska du röra dem mjukt med benen.

1 Gå på produkten.

2 Tryck pedalerna framåt, börja långsamt och öka gradvis.

Obs! Displayen startar när du börjar trampa på pedalerna.

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

3.6 Att ställa in timern

Obs! Om en tid har registrerats börjar tiden i skärmmutan 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-skärmmutan.
- 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.

3.7 Att ställa in avståndet

Obs! Om ett avstånd har ställts in kommer avståndet i skärmmutan 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.-skärmmutan.
- 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.

3.8 Att ställa in målvärdet för kalorier

Obs! Om ett kalorivärde är inställt, börjar kalorivärdet i skärmmutan 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.-skärmmutan.
- 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.

3.9 Att flytta produkten

(Bild 9)

⚠ 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.

- 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.

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	122,5 x 61,5 x 162 cm
Vikt	30 kg

1 Introduksjon

1.1 Produktet




Produktet er en crosstrainer.

1.2 Tiltenkt bruk

Produktet er et treningsredskap for trening av hele kroppen. Kun til husholdningsbruk.

Produktet er ikke egnet for bruk med høy nøyaktighet.

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.
	Gjenvinn som elektrisk avfall.

1.4 Produktinnhold

- A. Hovedramme
- B. Stabilisator foran med hjul
- C. Stabilisator bak
- D. Styrestolpe
- E. Svingstang - venstre
- F. Svingstang - høyre
- G. Pedalstøtte - venstre
- H. Pedalstøtte - høyre
- I. Håndtak - venstre
- J. Håndtak - høyre
- K. Display
- L. Beskyttelsesdeksler til venstre øvre svingstang
- M. Beskyttelsesdeksler til høyre øvre svingstang
- N. Lang aksel
- O. Pedal - venstre
- P. Pedal - høyre
- Q. Armlener
- R. Beskyttelsesdeksler - svingstangens nedre ledd
- S. Multiverktøy
- T. Sekskantnøkkel - S6
- U. Sekskantnøkkel - S8
- V. Skiftenøkkel S13, S14
- W. Skiftenøkkel S17, S19

1.5 Produktoversikt

Bild 1

1. **Stabilisator foran.** Transporthjulene er festet på de fremre stabilisatorene.
2. **Pedal.** Venstre og høyre side
3. **Display.** Displayet starter når du begynner å bevege pedalene
4. **Håndtak.** Svingstangens håndtak beveger seg sammen med svingpedalen.
5. **Armstøtte med pulssensor.** Pulssensorene leser pulsen når brukeren holder i armlenet.
6. **Spenningsjustering.** Spenningen kan justeres fra nivå 1 (lett) til nivå 15 (vanskelig).
7. **Hovedbase.**

1.6 Display

Bild 2

Merk! Displayet starter når du begynner å bevege pedalene.

8. **HASTIGHET** eller **RPM.** Displayet viser hvilken modus som er valgt. Trykk på **MODE**-knappen for å velge verdien du vil vise på skjermen.
9. **Displayområde** som viser hastighet eller omdreining per minutt under bruk.
10. **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.
11. **DIS.** Skjermboksen **DIS.** viser avstanden.
12. **CAL.** **CAL**-skjermboksen viser kaloriforbrenningen under bruk.
13. **Pulse.** Skjermboksen **Pulse** viser hjerteslag per minutt.
14. **SET**-knappen brukes til å stille inn tid, distanse eller kalorier.
15. **MODE**-knappen brukes til å velge programmet som skal stilles inn.
16. **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 personskaade.

⚠ OBS! Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for skade på produktet, annet materiell eller på omgivelsene.

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 i alle retninger, under bruk, når det er brettet 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 Slik monterer du håndtakstolpen på hovedrammen

- 1 Fest de fremre og bakre stabilisatorene til hovedrammen. (Figur 4)
- 2 Koble sensorkabelen til skjøteledningen, og koble til ledningen til strammeknappen, se trinn A-D. (Figur 5)
- 3 Fest håndtakstolpen og stram til boltene.

3.2 Slik monterer du svingstengene og pedalene

Merk! Ikke stram bolter og muttere helt til før alle delene til svingstengene er montert.

Figur 6

- 1 Fest den lange akselen (N) til styrestolpen.
- 2 Fest venstre svingstang (E) til den lange akselen.
- 3 Fest forbindelsesleddet fra svingstangen sammen med venstre pedalstøtte (G) og fest den til sveiven på hovedrammen.
- 4 Monter den venstre pedalen (O).
- 5 Gjør det samme på høyre side av produktet.
- 6 Når delene er satt sammen, strammer du alle boltene.

3.3 Slik monterer du håndtakene og armlenet

Figur 7

- 1 Før pulssensorledningene gjennom styrestolpen og trekk dem ut gjennom displaybraketten.
- 2 Fest armlenet på håndtakstolpen.
- 3 Fest venstre og høyre styre på svingstengene.

3.4 Slik installerer du displayet og dekslene til stangen

Figur 8

- 1 Koble ledningene fra styret til displayet. Sett ledningene på innsiden av håndtakstolpen.
- 2 Fest displayet til holderen på håndtakstolpen.
- 3 Fest venstre og høyre beskyttelsesdeksel på venstre og høyre svingstang og pedalstøtten.

3.5 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 trækker 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. Ikke løft føttene under bruk for å holde balansen.

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

- 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.
- Bruk håndtakene riktig. Når du bruker svingstengene, må du bevege dem jevnt med beina.

1 Gå på produktet.

2 Skyv pedalene fremover, start sakte og øk gradvis.

Merk! Displayet starter når du begynner å bevege pedalene.

3 Beveg armene sammen med de bevegelige håndtakene for å trene hele kroppen.

4 Juster hastighetsmotstanden, øk motstanden for å gjøre det vanskeligere å trække eller reduser den for å gjøre det lettere.

5 Senk tempoet de siste 2-3 minuttene for å kjøle deg ned og stoppe på en trygg måte.

6 La pedalene stoppe helt opp før du trækker ned. Hold deg fast i armlenet når du går ned fra pedalene.

3.6 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.

3.7 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.

3.8 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.

3.9 Bevege produktet

Bild 9

⚠ Advarsel! Bruk alltid armlenet når du flytter produktet.

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

- 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 håndtakene og konsollen med et rent håndkle eller et desinfeksjonsmiddel.

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	122,5 x 61,5 x 162 cm
Vekt	30 kg

1 Indledning

1.1 Produktet




Produktet er en crosstrainer.

1.2 Anvendelse

Produktet er et træningsudstyr til træning af hele kroppen. Kun til hjemmebrug.

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 elektronikaffald.

1.4 Produktets indhold

- A. Hovedramme
- B. Stabilisator med hjul foran
- C. Stabilisator bagpå
- D. Styrstamme
- E. Svingstang – venstre
- F. Svingstang – højre
- G. Pedalstøtte – venstre
- H. Pedalstøtte – højre
- I. Styr – venstre
- J. Styr – højre
- K. Display
- L. Beskyttelsesdæksler til venstre øvre svingstang
- M. Beskyttelsesdæksler til højre øvre svingstang
- N. Lang aksel
- O. Pedal – venstre
- P. Pedal – højre
- Q. Armstøtte
- R. Beskyttelsesdæksler – svingstangens nedre led
- S. Multiværktøj
- T. Unbrakonøgle – S6
- U. Unbrakonøgle – S8
- V. Skruenøgle – S13, S14
- W. Skruenøgle – S17, S19

1.5 Produktoversigt

Figur 1

1. **Stabilisator foran** Transport hjul er fastgjort på de forreste stabilisatorer
2. **Pedal Venstre og højre side**
3. **Display** Displayet tænder, når du begynder at bevæge pedalerne
4. **Håndtag** Svingstangens håndtag bevæger sig sammen med svingpedalen.
5. **Armstøtte med pulsmåler** Pulsmålerne aflæser hjerterytmen, når brugeren holder på armstøtten
6. **Spændingsjustering** Spændingen kan justeres fra niveau 1 (let) til niveau 15 (hårdt)
7. **Hovedbase**

1.6 Display

Figur 2

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

8. **SPEED (hastighed) eller RPM (omdrejningstal).** Displayet viser, hvilken tilstand der er valgt. Tryk på MODE-knappen for at vælge den værdi, du vil have vist på skærmen.
9. **Displayområde, der viser hastigheden eller omdrejninger pr. minut under brug.**
10. **TIME (tid).** Skærbilledet TIME viser tiden under brug. Tiden starter, når du begynder at bevæge pedalerne. Tiden vises i minutter og sekunder. Tiden kan indstilles med MODE- og SET-knappen.
11. **DIS (distance).** Skærbilledet DIS viser distancen.
12. **CAL (kalorier).** Skærbilledet CAL viser de forbrændte kalorier under brug.
13. **PULSE (puls).** Skærbilledet PULSE viser hjerterslag pr. minut.
14. **SET-knappen bruges til at indstille tid, distance eller kalorier.**
15. **MODE-knappen bruges til at vælge det program, der skal indstilles.**
16. **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 personskade.

⚠ 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 personskade.

⚠ Advarsel! Systemer til overvågning af hjerterytme er ikke altid nøjagtige. Hvis du føler dig svimmel, svag eller ustabil, 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 for at sikre, at der ikke er nogen forstyrrelse mellem brugerens bevægelse og justeringsanordningerne.
- Sæt produktet på et fladt, stabilt og vandret underlag. Produktet skal være stabilt i alle retninger, både under brug, i sammenklappet tilstand og ved opbevaring.
- Brugeren må højst veje 110 kg.

3 Samlevejledning

⚠ Forsigtig! Sørg for, at du har plads nok til at samle produktet.

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

3.1 Sådan monteres styrstammen på hovedrammen

- 1 Fastgør den forreste og den bageste stabilisator til hovedrammen. (Figur 4)
- 2 Tilslut sensor-kablet til forlænger-kablet, og tilslut ledningen til spændingsknappen, se trin A-D. (Figur 5)
- 3 Fastgør styrets stolpe, og spænd boltene.

3.2 Sådan monteres svingstænger og pedaler

Bemærk! Spænd ikke bolte og møtrikker helt, før alle dele til svingstængerne er samlet.

Figur 6

- 1 Montér den lange aksel (N) på styrstammen.
- 2 Montér den venstre svingstang (E) på den lange aksel.
- 3 Sæt svingstangens forbindelsesled sammen med den venstre pedalstøtte (G), og fastgør det til håndsvinget på hovedrammen.
- 4 Monter den venstre pedal (O).
- 5 Gør det samme på højre side af produktet.
- 6 Når delene er samlet, skal alle bolte spændes.

3.3 Sådan monteres styr og armstøtte

Figur 7

- 1 Før pulsmålerens ledninger gennem styrstammen, og træk dem ud gennem beslaget til displayet.
- 2 Fastgør armstøtten til styrstammen.
- 3 Montér venstre og højre håndtag på svingstængerne.

3.4 Sådan monteres displayet og stangdækslerne

Figur 8

- 1 Forbind ledningerne fra styret til displayet. Sæt ledningerne ind i styrstammen.
- 2 Sæt displayet fast på beslaget på styrstammen.
- 3 Sæt venstre og højre beskyttelsesdæksel på venstre og højre svingstang og på pedalstøtten.

3.5 Sådan betjener du produktet

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

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

⚠ 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 armstøtten.

⚠ Forsigtig! Behold fødderne på pedalerne. Løft ikke fødderne under brug for at holde balancen.

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

- 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 for at være i balance.
- Brug håndtagene korrekt. Når du bruger svingstængerne, skal du bevæge dem jævnt med dine ben.

1 Træd på produktet.

2 Pres pedalerne fremad, start langsomt og øg gradvist.

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

3 Bevæg armene sammen med de bevægelige håndtag for at træne hele kroppen.

4 Juster din hastighedsmodstand – øg modstanden for at gøre det sværere at træde i pedalerne, eller sænk den for at gøre det lettere.

5 Sæt tempoet ned i de sidste 2-3 minutter for at køle ned og stoppe sikkert.

6 Lad pedalerne stå helt stille, før du træder ned. Hold fast i armlænet, når du træder ned fra pedalerne.

3.6 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 kommer til det ønskede tidspunkt.

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

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

3.7 Sådan indstiller du afstanden

Bemærk! Hvis der er indstillet en distance, vil distancen i skærmboksen 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 DIS-skærmfeltet.

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 kommer til den ønskede distance.

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

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

3.8 Sådan indstiller du målkalorieværdien

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.

3.9 Sådan flyttes produktet

Figur 9

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

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

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

4 Transport

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

⚠ Advarsel! Brug altid armstøtten, 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 håndtagene og konsollen af med et rent håndklæde eller en desinficerende klud.

7 Fejlfinding

Problem	Mulig årsag	Opgave
Displayet tænder ikke.	Kablerne er løse eller ikke korrekt tilsluttet.	Tjek 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.	Spændingsledningen er løs eller frakoblet.	Fjern modstandsknoppen, 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)	122,5 x 61,5 x 162 cm
Vægt	30 kg

1 Wprowadzenie

1.1 Produkt




Produkt to orbitrek.

1.2 Przeznaczenie

Produkt umożliwia ćwiczenie całego ciała. 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 Zawartość opakowania

- A. Rama główna
- B. Przedni stabilizator z kołami
- C. Tylny stabilizator
- D. Sztycy kierownicy
- E. Drążek wahadłowy - lewy
- F. Drążek do wahadłowy - prawy
- G. Suport pedału - lewy
- H. Suport pedału - prawy
- I. Drążek wahadłowy - lewy
- J. Drążek wahadłowy - prawy
- K. Wyświetlacz
- L. Osłony górne lewego drążka wahadłowego
- M. Osłony górne prawego drążka wahadłowego
- N. Długa oś
- O. Pedał - lewy
- P. Pedał - prawy
- Q. Uchwyt
- R. Osłony - dolny przegub drążka wahadłowego
- S. Narzędzie wielofunkcyjne
- T. Klucz sześciokątny - S6
- U. Klucz sześciokątny - S8
- V. Klucz do nakrętek S13, S14
- W. Klucz S17, S19

1.5 Przegląd produktu

Rysunek 1

1. **Przedni stabilizator.** Kółka transportowe są przymocowane do przednich stabilizatorów.
2. **Pedał.** Lewa i prawa strona
3. **Wyświetlacz** Wyświetlacz uruchomi się, gdy zaczniesz poruszać pedałami
4. **Drążek wahadłowy.** Drążek wahadłowy porusza się razem z pedałem.
5. **Uchwyty z czujnikami tętna.** Czujniki tętna odczytują wartości, gdy użytkownik trzyma uchwyty.
6. **Regulator napięcia.** Napięcie można regulować od poziomu 1 (łatwy) do poziomu 15 (trudny).
7. **Podstawa główna.**

1.6 Wyświetlacz

Rysunek 2

Uwaga! Wyświetlacz włączy się, gdy zaczniesz poruszać pedałami.

8. **PRĘDKOŚĆ** lub **OBR./MIN.** Na wyświetlaczu pojawi się wybrany tryb. Naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać wartość, którą chcesz wyświetlić na ekranie.
9. **Obszar na wyświetlaczu** pokazujący prędkość lub obroty na minutę podczas użytkowania.
10. **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**.
11. **DIS.** Pole **DIS.** pokazuje pokonany dystans.
12. **CAL.** Ekran **CAL** pokazuje spalone kalorie podczas użytkowania.
13. **Pulse.** Ekran **Pulse** pokazuje tętno, czyli liczbę uderzeń serca na minutę.
14. Przycisk **SET** służy do ustawiania czasu, dystansu lub kalorii.
15. Przycisk **MODE** służy do wyboru programu.
16. 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 produkcie.
- 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 w każdym kierunku, 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 obrażeniu.

3.1 Montaż sztycy uchwytów do ramy głównej

- 1 Przymocuj przedni i tylny stabilizator do ramy głównej. (Rysunek 4)
- 2 Podłącz przewód czujnika do przedłużacza i podłącz przewód do pokrętła napinającego, patrz kroki A-D. (Rysunek 5)
- 3 Zamocuj sztycę uchwytów i dokręć śruby.

3.2 Montaż drążków wahadłowych i pedałów

Uwaga! Nie dokręcaj śrub i nakrętek do końca, dopóki wszystkie części drążków wahadłowych nie zostaną zmontowane.

Rysunek 6

- 1 Przymocuj długą oś (N) do sztycy uchwytów.
- 2 Przymocuj lewy drążek wahadłowy (E) do długiej osi.
- 3 Przymocuj przegub łączący drążek wahadłowy z suportem lewego pedału (G) i przymocuj go do korby na ramie głównej.
- 4 Zamontuj lewy pedał (O).
- 5 Wykonaj tę samą czynność po prawej stronie produktu.
- 6 Po zmontowaniu części dokręć wszystkie śruby.

3.3 Montaż drążków i uchwytów

Rysunek 7

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

3.4 Montaż wyświetlacza i osłon uchwytów kierownicy

Rysunek 8

- 1 Podłącz przewody od uchwytów do wyświetlacza. Umieść przewody wewnątrz sztycy uchwytów.
- 2 Przymocuj wyświetlacz do wspornika na sztycy uchwytów.
- 3 Załóż lewą i prawą osłonę na lewy i prawy drążek wahadłowy oraz suport pedałów.

3.5 Obsługa produktu

⚠ Ostrzeżenie! Nie ćwicz zbyt intensywnie, słuchaj swojego ciała. Odpoczywaj między sesjami, 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 nadwyrężenie mięśni.

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

⚠ Przewaga! Trzymaj stopy na pedałach. Nie podnoś stóp podczas użytkowania, aby zachować równowagę.

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

- 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 nadwyrężeniu mięśni.

- Nie pochylaj się zbyt do przodu lub do tyłu, aby zachować równowagę.
- Używaj uchwytów prawidłowo. Gdy korzystasz z drążków wahadłowych, poruszaj nimi płynnie i harmonijnie z nogami.

- 1 Wejdź na produkt.
- 2 Naciskaj pedały do przodu, zacznij powoli i stopniowo zwiększaj prędkość.

Uwaga! Wyświetlacz uruchomi się, gdy zaczniesz poruszać pedałami

- 3 Poruszaj ramionami razem z drążkami wahadłowymi, aby ćwiczyć całe ciało.
- 4 Dostosuj opór prędkości, zwiększ opór, aby pedałowanie było trudniejsze lub zmniejsz go, aby było łatwiejsze.
- 5 Zwolnij tempo w ostatnich 2–3 minutach, aby ochłonić i bezpiecznie się zatrzymać.
- 6 Poczekaj, aż pedały całkowicie się zatrzymają, zanim z nich zejdziesz. Schodząc z pedałów, trzymaj się uchwytów.

3.6 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.

3.7 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.

3.8 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.

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

Uwaga! Aby zresetować wartość, naciśnij przycisk RESET.

- Naciśnij przycisk MODE, aby powrócić do ekranu głównego.

3.9 Przemieszczanie produktu

Rysunek 9

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

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

- Stań na wprost produktu i chwyć uchwyty.
- Pociągnij uchwyty, aby przechylić przednią część produktu do siebie, tak aby kółka pozostały w kontakcie z podłogą.
- 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.

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 pokrętko 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.)	122,5 x 61,5 x 162 cm
Masa	30 kg

1 Einführung

1.1 Das Produkt




Bei dem Produkt handelt es sich um einen Crosstrainer.

1.2 Zweckgebundene Nutzung

Bei dem Produkt handelt es sich um Trainingsgerät zum Ganzkörpertraining. 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 Produktinhalt

- A. Hauptrahmen
- B. Frontstabilisator mit Rädern
- C. Heckstabilisator
- D. Lenkerstange
- E. Schwingstange - links
- F. Schwingstange - rechts
- G. Pedalstütze - links
- H. Pedalstütze - rechts
- I. Lenkerstange - links
- J. Lenkerstange - rechts
- K. Display
- L. Schutzabdeckungen linke obere Schwingstange
- M. Schutzabdeckungen rechte obere Schwingstange
- N. Lange Achse
- O. Pedal - links
- P. Pedal - rechts
- Q. Armstütze
- R. Schutzabdeckungen - unteres Schwingstangengelenk
- S. Multi-Tool
- T. Sechskantschlüssel - S6
- U. Sechskantschlüssel - S8
- V. Schraubenschlüssel S13, S14
- W. Schraubenschlüssel S17, S19

1.5 Produktübersicht

Abbildung 1

1. **Stabilisator vorne.** Die Transporträder sind an den vorderen Stabilisatoren befestigt.
2. **Pedal.** Linke und rechte Seite
3. **Display.** Das Display schaltet sich ein, wenn Sie in die Pedale treten.
4. **Lenker.** Der Lenker der Schwingstange bewegt sich zusammen mit dem Schwingpedal.
5. **Armstütze mit Pulssensor.** Die Pulssensoren messen die Herzfrequenz, wenn der Nutzer die Armstützen hält.
6. **Spannungseinsteller.** Die Spannung kann von Stufe 1 (leicht) bis Stufe 15 (schwer) eingestellt werden.
7. **Hauptteil.**

1.6 Display

Abbildung 2

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

8. **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.
9. **Anzeigebereich, der** die Geschwindigkeit oder die Umdrehung pro Minute während der Nutzung anzeigt.
10. **ZEIT.** 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.
11. **DIS.** Das Feld DIS. zeigt die Entfernung an.
12. **CAL.** Das Feld CAL zeigt die verbrannten Kalorien während der Nutzung an.
13. **Pulse.** Das Feld Pulse zeigt die Herzschläge pro Minute an.
14. Mit der **SET-Taste** können Sie die Zeit, die Distanz oder die Kalorien einstellen.
15. Mit der **MODUS-Taste** können Sie das Programm auswählen.
16. 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 wenn es gelagert wird, in jeder Richtung 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 Lenkerstange am Hauptrahmen

- 1 Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren am Hauptrahmen. (Abbildung 4)
- 2 Verbinden Sie das Sensorkabel mit dem Verlängerungskabel und schließen Sie den Draht für den Spannkopf an, siehe Schritt A-D. (Abbildung 5)
- 3 Bringen Sie die Lenkerstange an und ziehen Sie die Schrauben fest.

3.2 So montieren Sie die Schwingstangen und Pedale

Hinweis! Ziehen Sie die Schrauben und Muttern erst dann vollständig an, wenn alle Teile für die Schwingstangen montiert sind.

Abbildung 6

- 1 Befestigen Sie die lange Achse (N) an der Lenkerstange.
- 2 Befestigen Sie die linke Schwingstange (E) an der langen Achse.
- 3 Befestigen Sie das Verbindungsstück der Schwingstange zusammen mit der linken Pedalstütze (G) und bringen es an der Kurbel am Hauptrahmen an.
- 4 Montieren Sie das linke Pedal (O).
- 5 Gehen Sie auf der rechten Seite ebenso vor.
- 6 Ziehen Sie alle Schrauben fest, wenn die Teile montiert sind.

3.3 So montieren Sie die Lenkerstangen und die Armstütze

Abbildung 7

- 1 Führen Sie die Pulssensorkabel durch die Lenkerstangen und ziehen Sie sie durch die Displayhalterung heraus.
- 2 Befestigen Sie die Armstütze an der Lenkerstange.
- 3 Befestigen Sie den linken und rechten Lenker an den Schwingstangen.

3.4 So installieren Sie das Display und die Abdeckungen der Stangen

Abbildung 8

- 1 Verbinden Sie die Drähte von den Armstützen mit dem Display. Legen Sie die Drähte in die Lenkerstange.
- 2 Befestigen Sie das Display an der Halterung an der Lenkerstange.
- 3 Montieren Sie die linken und rechten Schutzabdeckungen an den linken und rechten Schwingstangen und der Pedalstütze.

3.5 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 Füße auf den Pedalen. Heben Sie Ihre Füße während des Betriebs nicht an, um das Gleichgewicht zu halten.

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

- 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.
- Verwenden Sie die Lenker auf korrekte Weise. Wenn Sie die Schwingstangen verwenden, bewegen Sie diese gleichmäßig mit Ihren Beinen.

- 1 Schalten Sie das Gerät ein.
- 2 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.

- 3 Bewegen Sie Ihre Arme zusammen mit den Lenkern für ein Ganzkörpertraining.
- 4 Passen Sie Ihren Geschwindigkeitswiderstand an. Erhöhen Sie den Widerstand, um das Treten schwerer zu machen, oder verringern Sie ihn, um es leichter zu machen.
- 5 Verlangsamen Sie Ihr Tempo in den letzten 2-3 Minuten, um sich abzukühlen und sicher anzuhalten.
- 6 Lassen Sie die Pedale ganz zum Stillstand kommen, bevor Sie absteigen. Halten Sie sich an der Armstütze fest, wenn Sie absteigen.

3.6 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.

- 1 Drücken Sie die MODE-Taste, bis SET im TIME-Fenster blinkt.
- 2 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.

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

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

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

3.7 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.

- 1 Drücken Sie die MODE-Taste, bis SET im Feld DIS. blinkt.
- 2 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.

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

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

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

3.8 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.

- 1 Drücken Sie die MODE-Taste, bis SET im Feld CAL. blinkt.
- 2 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.

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

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

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

3.9 So bewegen Sie das Produkt

Abbildung 9

⚠️ 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.

- 1 Stellen Sie sich vor das Produkt und greifen Sie die Armstütze.
- 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 das Produkt.

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 Lenker und die Konsole mit einem sauberen Tuch oder einem Desinfektionstuch ab.

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)	122,5 x 61,5 x 162 cm
Gewicht	30 kg

1 Johdanto

1.1 Tuote




Tuote on crosstrainer.

1.2 Käyttötarkoitus

Tuote on koko kehon harjoitteluun 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 elektroniikkalaiteromun mukana.

1.4 Tuotteen sisältö

- Päärunko
- Etuvakaajat pyörillä
- Takaosan vakaaja
- Ohjainkannatin
- Poljinvarsi - vasen
- Poljinvarsi - oikea
- Polkimen tuki - vasen
- Polkimen tuki - oikea
- Ohjaustanko - vasen
- Ohjaustanko - oikea
- Näyttö
- Vasemman yläpoljinvarren suojukset
- Oikean yläpoljinvarren suojukset
- Pitkä akseli
- Poljin - vasen
- Poljin - oikea
- Käsinoja
- Vasemman poljinvarren alanivelen suojukset
- Monitoimityökalu
- Kuusiokoloavain - S6
- Kuusiokoloavain - S8
- Kiintoavain S13, S14
- Kiintoavain S17, S19

1.5 Tuotteen yleiskuvaus

Kuva 1

- Etuvakaaja.** Kuljetuspyörät on kiinnitetty etuvakaajiin.
- Poljin.** Vasen ja oikea puoli
- Näyttö.** Näyttö käynnistyy, kun alat liikuttaa polkimia.
- Kahva.** Poljintangon kahva liikkuu yhdessä keinupolkimen kanssa.
- Käsinojassa on pulssianturi.** Pulssianturit lukevat sykkeen, kun käyttäjä pitää käsinojasta kiinni.
- Jännitteen säätölaite.** Jännitettä voidaan säätää tasolta 1 (helppo) tasolle 15 (haastava).
- Päärunko.**

1.6 Näyttö

Kuva 2

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.
- Näytön alue,** näyttää nopeuden tai kierroksen minuutissa käytön aikana.
- TIME.** TIME-näyttörudussa näkyy aika käytön aikana. Ajanlasku alkaa, kun alat liikuttaa polkimia. Aika näytetään minuutteina ja sekunteina. Aika voidaan asettaa MODE- ja SET-painikkeilla.
- DIS.** DIS.-näyttörudussa näkyy etäisyys.
- CAL.** CAL.-näyttörudussa näyttää käytön aikana poltetut kalorit.
- Pulse.** Pulse-näyttörudussa näyttää sydämen lyönnit minuutissa.
- 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 kuolema tai vammautuminen.

! Huomio! Jos näitä ohjeita ei noudateta, laite, 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 epävakaaksi, lopeta liikunta välittömästi.

- Lue varoitusmerkinnät ja noudata niitä ennen käyttöä.
- Älä käytä tuotetta, jos olet väsynyt, sairas tai päihtynyt. Nämä seikat heikentävät näkökykyäsi, valppautasi, 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 tuotteen päältä 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 kaikkiin suuntiin käytön aikana, kokoonaitettuna ja säilytysasennossa.
- 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 Ohjainkannattimen kiinnittäminen päärunkoon

- Kiinnitä etu- ja takavakaajat päärunkoon. (Kuva 4)
- Kytke anturikaapeli jatkoakaapeliin ja kytke jännitenupin johto vaiheiden A-D mukaisesti. (Kuva 5)
- Kiinnitä ohjainkannatin ja kiristä pultit.

3.2 Keinutankojen ja polkimien asentaminen

Huom. Kiristä pultit ja mutterit kokonaan vasta sitten, kun keinutankojen kaikki osat on koottu.

Kuva 6

- 1 Kiinnitä pitkä akseli (N) ohjainkannattimeen.
- 2 Kiinnitä vasen keinutanko (E) pitkään akseliin.
- 3 Kiinnitä keinutangon liitosnível yhdessä vasemman polkimien tuen (G) kanssa ja kiinnitä se päärungon akseliin.
- 4 Asenna vasen poljin (O).
- 5 Toimi samoin tuotteen oikealla puolella.
- 6 Kun osat on koottu, kiristä kaikki pultit.

3.3 Ohjaustankojen ja käsinojan asentaminen

Kuva 7

- 1 Pujota pulssianturin johdot ohjainkannattimen läpi ja vedä ne ulos näytön kiinnikkeen läpi.
- 2 Kiinnitä käsinoja ohjainkannattimeen.
- 3 Kiinnitä vasen ja oikea ohjaustanko keinutankoihin.

3.4 Näytön ja tankosuojausten asentaminen

Kuva 8

- 1 Kytke johdot ohjaustangosta näyttöön. Laita johdot ohjainkannattimen sisään.
- 2 Kiinnitä näyttö ohjainkannattimen kiinnikkeeseen.
- 3 Kiinnitä vasen ja oikea suojuos vasempaan ja oikeaan keinutankoon ja poljintukeen.

3.5 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 lihaskramppeja.

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

⚠ Huomio! Pidä jalat polkimilla. Älä nosta jalkojasi käytön aikana tasapainon vuoksi.

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

- 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 lihaskramppeja välttämiseksi.
- Älä nojaa liian pitkälle eteen tai taakse, jotta tasapaino säilyy.
- Käytä kahvoja oikein. Kun käytät keinutankoja, liikuta niitä sulavasti jaloillasi.

- 1 Astu tuotteen päälle.
- 2 Työnnä polkimia eteenpäin, aloita hitaasti ja lisää tehoa asteittain.

Huom. Näyttö käynnistyy, kun alat liikuttaa polkimia.

- 3 Liikuta käsiäsi yhdessä liikkuvien kahvojen kanssa koko kehon harjoitusta varten.
- 4 Säädä nopeusvastusta, lisää vastusta vaikeuttaaksesi polkemista tai vähennä sitä helpottaaksesi polkemista.
- 5 Hidasta vauhtia viimeisten 2-3 minuutin aikana, jotta voit jäähdyttää ja pysähtyä turvallisesti.
- 6 Anna polkimien pysähtyä kokonaan ennen kuin astut alas. Pidä kiinni käsinojasta, kun astut alas polkimilta.

3.6 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.

3.7 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). Pienen 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.

3.8 Tavoitekaloriarvon asettaminen

Huom. Jos kaloriarvo on asetettu, 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.

3.9 Tuotteen siirtäminen

Kuva 9

Varoitus! Käytä aina käsinojaa, kun siirät tuotetta.

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

- 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 siirät 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 suojassa suoralta auringonvalolta ja kosteudelta.

6 Ylläpito

6.1 Tuotteen puhdistaminen

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

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 käynnistäaksesi näytön.
Polkimen vastus ei muutu.	Kiristysjohto on löysällä tai irti.	Irrota vastusnappi 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)	122,5 x 61,5 x 162 cm
Paino	30 kg

1 Introduction

1.1 Le produit




Le produit est un vélo elliptique.

1.2 Utilisation prévue

Le produit est un équipement d'exercice pour entraîner le corps entier. 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 Contenu du produit

- A. Cadre principal
- B. Stabilisateur avant avec roues
- C. Stabilisateur arrière
- D. Tige de guidon
- E. Barre gauche du guidon mobile
- F. Barre droite du guidon mobile
- G. Support de pédale gauche
- H. Support de pédale droit
- I. Poignée gauche
- J. Poignée droite
- K. Écran
- L. Protections de la barre supérieure gauche du guidon mobile
- M. Protections de la barre supérieure droite du guidon mobile
- N. Essieu long
- O. Pédale - gauche
- P. Pédale - droite
- Q. Accoudoir
- R. Protections de l'articulation inférieure de la barre du guidon mobile
- S. Multi-outils
- T. Clé hexagonale - S6
- U. Clé hexagonale - S8
- V. Clé S13, S14
- W. Clé S17, S19

1.5 Présentation du produit

Figure 1

1. **Stabilisateur avant.** Les roues de transport sont fixées sur les stabilisateurs avant.
2. **Pédale.** Côté gauche et côté droit
3. **Écran.** L'écran s'allume dès que vous commencez à bouger les pédales.
4. **Poignée.** La poignée de la barre de guidon mobile se déplace en même temps que la barre de guidon mobile.
5. **Accoudoir avec capteur de pouls.** Les capteurs de pouls lisent la fréquence cardiaque quand l'utilisateur tient l'accoudoir.
6. **Ajusteur de tension.** La tension peut être réglée du niveau 1 (facile) au niveau 15 (difficile).
7. **Base principale.**

1.6 Écran

Figure 2

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

8. **SPEED** ou **RPM.** L'écran affiche le mode sélectionné. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la valeur que vous souhaitez afficher à l'écran.
9. **Zone de l'écran** qui indique la vitesse ou le nombre de tours par minute à l'utilisation.
10. **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 (RÉGLAGE).
11. **DIS.** Le champ d'écran DIS. affiche la distance.
12. **CAL.** Le champ d'écran CAL indique les calories brûlées à l'utilisation.
13. **Pulse (pouls).** Le champ d'écran Pulse indique les battements de cœur par minute.
14. Le bouton **SET (RÉGLAGES)** permet de configurer le temps, la distance ou les calories.
15. Le bouton **MODE** permet de sélectionner le programme à configurer.
16. 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. Il permet de vous assurer que vous pouvez 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 dans toutes les directions à l'utilisation, quand il est plié et en position 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 le montant du guidon au cadre principal

- 1 Fixez les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal. (Figure 4)

- 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. (Figure 5)
- 3 Fixez le montant du guidon et serrez les boulons.

3.2 Pour installer les barres de guidon mobile et les pédales.

Remarque ! Ne serrez pas les boulons et les écrous à fond tant que toutes les pièces des barres de guidon mobile ne sont pas assemblées.

Figure 6

- 1 Fixez l'axe long (N) au montant du guidon.
- 2 Fixez la barre de guidon mobile gauche (E) à l'axe long.
- 3 Fixez le joint de raccordement de la barre de guidon mobile au support de pédale gauche (G) et fixez-le à la manivelle sur le cadre principal.
- 4 Installez la pédale gauche (O).
- 5 Procédez de la même façon pour le côté droit du produit.
- 6 Dès que les pièces sont assemblées, serrez tous les boulons.

3.3 Pour installer le guidon et l'accoudoir

Figure 7

- 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 le montant du guidon.
- 3 Fixez les barres de poignée gauche et droite sur les barres de guidon mobile.

3.4 Pour installer l'écran et les protections de barres

Figure 8

- 1 Raccordez les câbles du guidon à l'écran. Placez les câbles à l'intérieur du montant du guidon.
- 2 Fixez l'écran au support situé sur le montant du guidon.
- 3 Fixez les protections gauche et droite sur les barres de guidon mobile gauche et droite et sur le pédalier.

3.5 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 n'êtes pas en équilibre, tenez-vous à l'accoudoir pour vous soutenir.

Attention ! Gardez les pieds sur les pédales. Ne levez pas les pieds à l'utilisation pour maintenir l'équilibre.

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

- 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 correcte 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 équilibré.
- Utilisez les poignées correctement. Quand vous utilisez les barres de guidon mobile, déplacez-les en douceur avec les jambes.

- 1 Montez sur le produit.
- 2 Poussez les pédales vers l'avant, commencez lentement et augmentez progressivement.

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

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

3.6 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 par 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.

3.7 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 par 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.

3.8 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.

- 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 par pression sur le bouton.

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

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

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

3.9 Pour déplacer le produit

Figure 9

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

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

- Placez-vous à l'avant du produit et tenez l'accoudoir.
- 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.
- 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.

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 examine 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 LxlxH	122,5 x 61,5 x 162 cm
Poids	30 kg

1 Inleiding

1.1 Het product




Het product is een crosstrainer.

1.2 Beoogd gebruik

Het product is een apparaat voor training van het gehele lichaam. Alleen voor huishoudelijk gebruik.

Het product is niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.

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 Inhoud van het product

- A. Hoofdframe
- B. Voorstabilisator met wielen
- C. Achterstabilisator
- D. Stuurstang
- E. Beweegbare hendel - links
- F. Beweegbare hendel - rechts
- G. Pedaalsteun - links
- H. Pedaalsteun - rechts
- I. Stuur - links
- J. Stuur - rechts
- K. Display
- L. Beschermkappen beweegbare hendel linksboven
- M. Beschermkappen beweegbare hendel rechtsboven
- N. Lange as
- O. Pedaal - links
- P. Pedaal - rechts
- Q. Armleuning
- R. Beschermkappen - onderste gewricht beweegbare hendel
- S. Multigereedschap
- T. Inbussleutel - S6
- U. Inbussleutel - S8
- V. Sleutel S13, S14
- W. Sleutel S17, S19

1.5 Productoverzicht

Afbeelding 1

1. **Stabilisator voor.** Er zijn transportwielen bevestigd aan de voorste stabilisatoren.
2. **Pedaal.** Linker- en rechterzijde
3. **Display.** Het display start wanneer u de pedalen begint te bewegen
4. **Hendel.** De beweegbare hendel beweegt samen met het pedaal.
5. **Armsteun met pulssensor.** De polssensoren meten de hartslag wanneer de gebruiker de armsteun vasthoudt.
6. **Spanningsregelaar.** De spanning kan worden ingesteld van niveau 1 (gemakkelijk) tot niveau 15 (moeilijk).
7. **Basis.**

1.6 Display

Afbeelding 2

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

8. **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.
9. **Weergavegebied** dat de snelheid of het toerental per minuut weergeeft tijdens gebruik.
10. **TIME.** Het scherm TIME toont de tijd tijdens gebruik. De tijd begint te lopen wanneer u begint de pedalen te bewegen. De tijd wordt weergegeven in minuten en seconden. De tijd kan worden ingesteld met de MODE- en SET-knop.
11. **DIS.** Het scherm DIS. toont de afstand.
12. **CAL.** Het schermvak CAL toont de verbrande calorieën tijdens het gebruik.
13. **Pulse.** Het schermvak Pulse toont de hartslagen per minuut.
14. De **SET**-knop wordt gebruikt om de tijd, afstand of calorieën in te stellen.
15. De **MODE**-knop wordt gebruikt om het in te stellen programma te selecteren.
16. 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 nabije 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, moet u onmiddellijk stoppen 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 in elke richting, tijdens gebruik, opgevouwen en 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 De stuurstang aan het hoofdframe monteren

- 1 Bevestig de voorste en achterste stabilisatoren aan het hoofdframe. (Afbeelding 4)
- 2 Sluit de sensorkabel aan op de verlengkabel en sluit de draad voor de spanknop aan volgens stap A-D. (Afbeelding 5)
- 3 Bevestig de stuurstang en draai de bouten vast.

3.2 De beweegbare hendels en pedalen installeren

Let op! Draai de bouten en moeren pas volledig aan als alle onderdelen voor de beweegbare hendels gemonteerd zijn.

Afbeelding 6

- 1 Bevestig de lange as (N) aan de stuurstang.
- 2 Bevestig de linker beweegbare hendel (E) aan de lange as.
- 3 Bevestig het verbindingsstuk van de beweegbare hendel samen met de linker pedaalsteun (G) en bevestig het aan de crank op het hoofdframe.
- 4 Installeer het linker pedaal (O).
- 5 Voer dezelfde procedure uit aan de rechterzijde van het product.
- 6 Draai alle bouten vast als de onderdelen gemonteerd zijn.

3.3 Het stuur en de armsteun installeren

Afbeelding 7

- 1 Steek de draden van de pulssensor door de stuurstang en trek ze door de displayhouder naar buiten.
- 2 Bevestig de armsteun aan de stuurstang.
- 3 Bevestig het linker- en rechterhandvat aan de beweegbare hendels.

3.4 Het display en de hendelafdekkingen installeren

Afbeelding 8

- 1 Sluit de draden van het stuur naar het display aan. Steek de draden in de stuurstang.
- 2 Bevestig het display aan de houder op de stuurstang.
- 3 Bevestig de linker en rechter beschermkap aan de linker en rechter beweegbare hendel en de pedaalsteun.

3.5 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 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. Til uw voeten niet op tijdens het gebruik om in balans te blijven.

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

- 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.
- Gebruik de handgrepen op de juiste manier. Als u de beweegbare hendels gebruikt, beweeg ze dan soepel met uw benen.

- 1 Ga op het product staan.

- 2 Duw de pedalen naar voren, begin langzaam en verhoog geleidelijk.

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

- 3 Beweeg uw armen samen met de bewegende handgrepen voor een training van het gehele lichaam.
- 4 Pas uw snelheidsweerstand aan, verhoog de weerstand om het moeilijker te maken om te trappen of verlaag de weerstand om het gemakkelijker te maken.
- 5 Verlaag uw tempo in de laatste 2-3 minuten, om af te koelen en veilig te stoppen.
- 6 Laat de pedalen volledig tot stilstand komen voordat u afstapt. Houd u vast aan de armsteun als u van de pedalen afstapt.

3.6 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.

3.7 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.

3.8 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.

3.9 Het product verplaatsen

Afbeelding 9

⚠ 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.

- 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.

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	122,5 x 61,5 x 162 cm
Gewicht	30 kg

KAYOBA

www.jula.com