

Model FB600

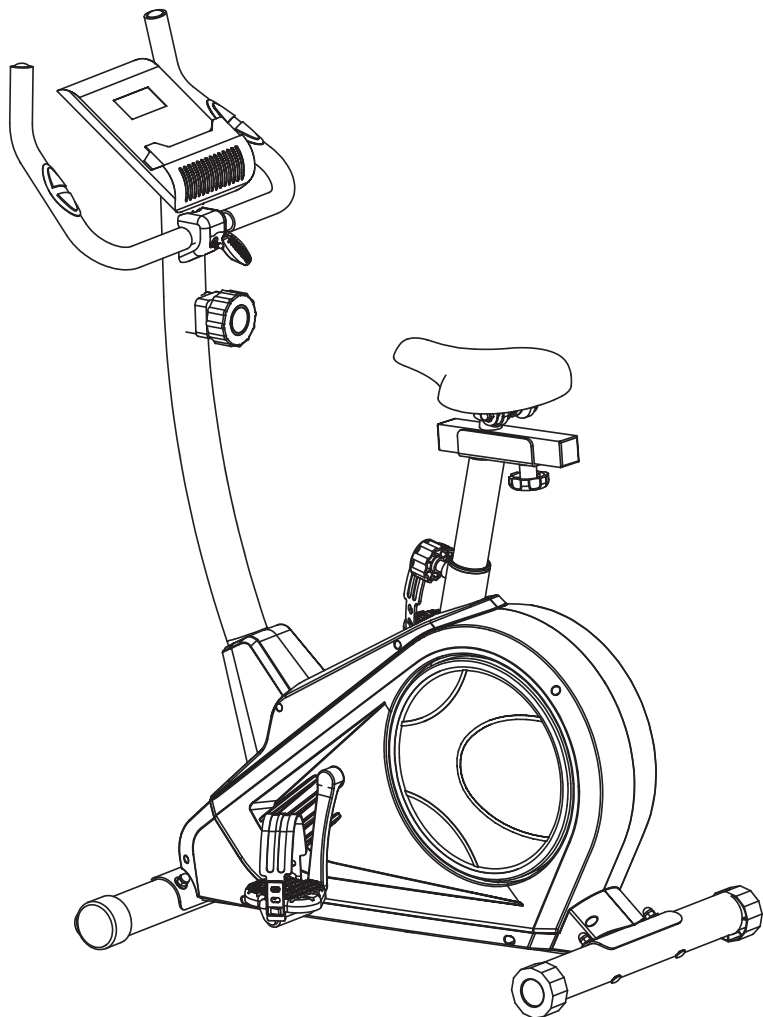
Brugsanvisning
Bruksanvisning
Bruksanvisning
Instruction manual

DK

NO

SE

GB



MOTIONS CYKEL

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye motionscykel, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager motionscyklen i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om motionscyklens funktioner.

Tekniske data

Svinghjul: 6 kg

Brugervægt: maks. 120 kg

Strømforsyning: 2x1,5 V AAA-batterier

Computerfunktioner: scan, tid, hastighed, distance, omdrejning, kalorieforbrug, puls, pulsrestitution, fedtprocent, BMI, BMR, klokkeslæt og temperatur

Klassifikation HC: Denne motionscykel er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

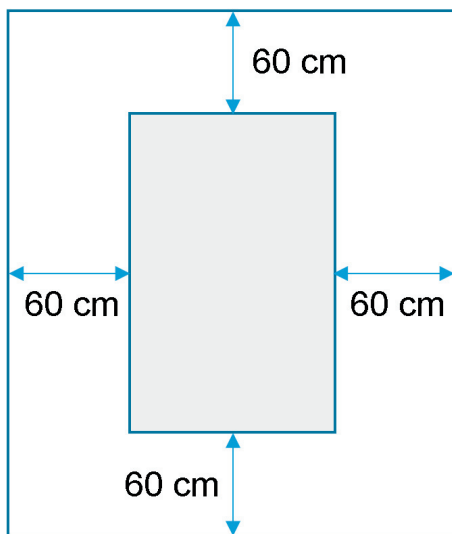
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Særlige sikkerhedsforskrifter

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøjagtig. For hård træning kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du bliver utilpas, skal du omgående afbryde træningen.

Klargøring til samling

Vær to personer om at samle motionscyklen. Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

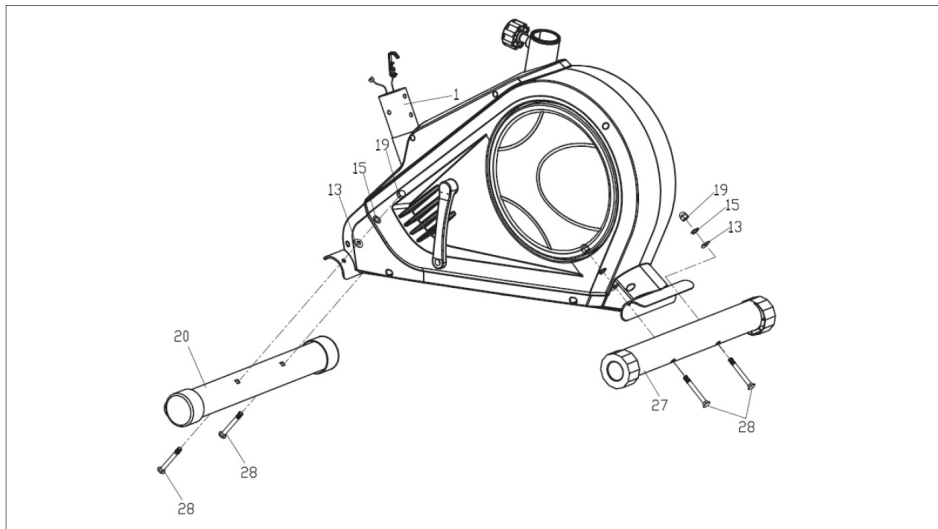
Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Samling og klargøring

Trin 1

Skru den forreste fod (20) og den bageste fod (27) fast på stellet (1) ved hjælp af bolte (28), buede spændeskiver (13), fjederskiver (15) og hættetrækker (19).

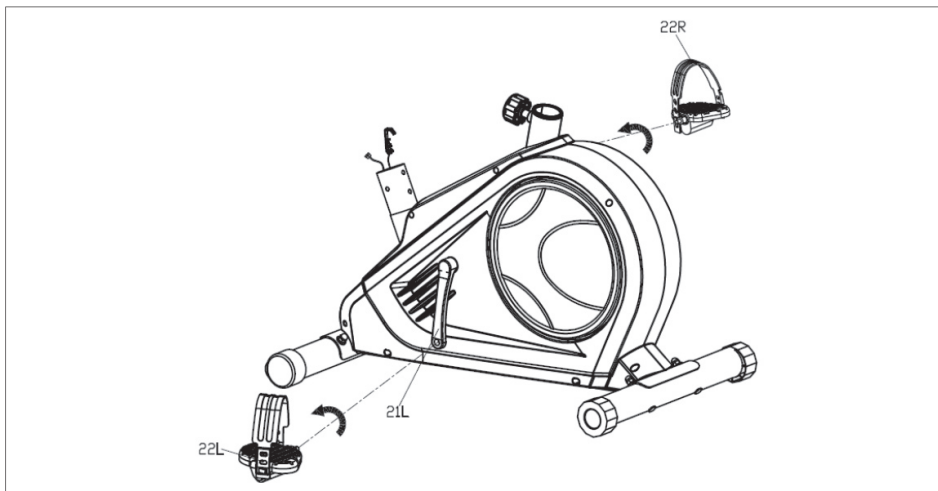
Hjulene på den bageste fod kan drejes, så motionscyklen kan stå uden at vippe på et let ujævnt underlag.



Trin 2

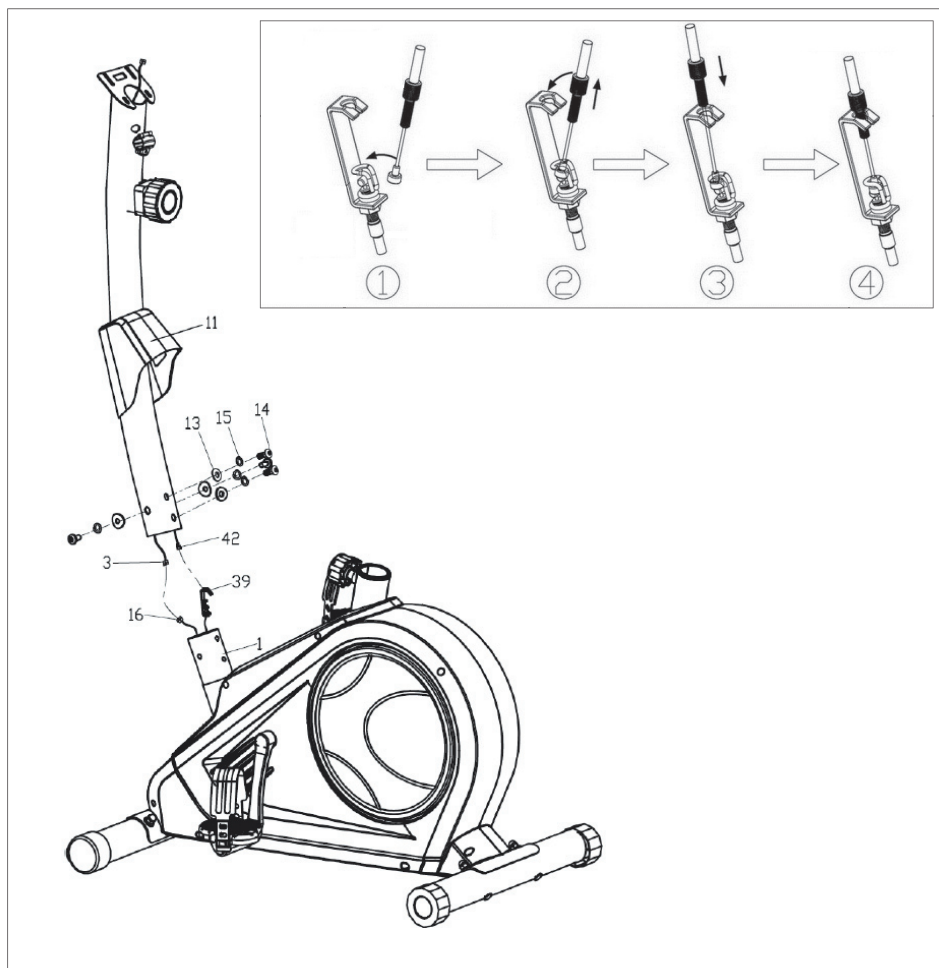
Monter venstre pedal (22L) på venstre pedalarm (21L) ved at skru den mod uret.

Skru højre pedal (22R) på højre pedalarm (21R) ved at skru den med uret.



Trin 3

1. Sæt muffen (11) på styrstangen (12) nedefra.
2. Forbind sensorkablet (16) fra stellet (1) med sensorkablet (3) fra styrstangen (12). Sæt enden af belastningswiren (42) fra belastningsgrebet ind i beslaget på belastningswiren (39) fra stellet (1) som illustreret. Kontroller, at wirene samles korrekt.
3. Sæt styrstangen (12) på soklen på stellet (1), og skru den fast med fjederskiver (15), buede spændeskiver (13) og bolte (14).
4. Skub muffen (11) ned over samlingen mellem styrstangen (12) og stellet (1).



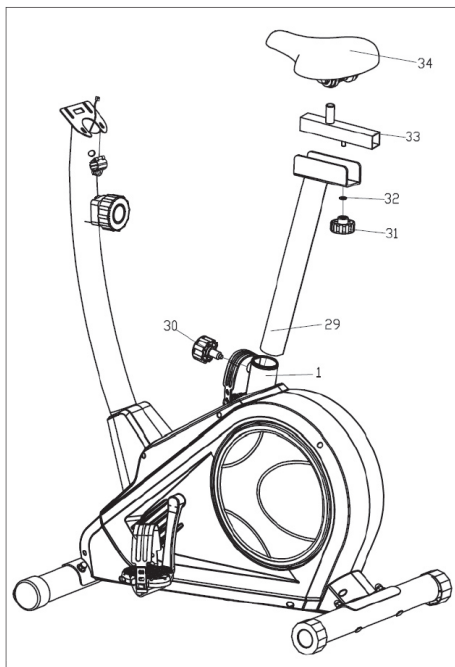
Trin 4

Sæt sadlen (34) på den vandrette sadelskinne (33), og skru den fast med skruen og møtrikken, som sidder under sadlen.

Monter den vandrette sadelskinne (33) på sadelstangen (29) med en skive (32) og fingerskruen (31).

Sæt sadelstangen (29) ned i soklen på stellet (1), og skru den forsvarligt fast i den ønskede højde med grebet (30).

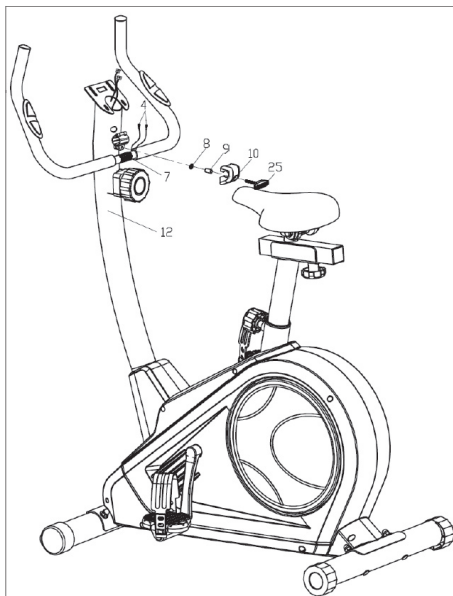
Stram altid fingerskruen (31) og grebet (30) inden træning, så sadlen (34) sidder forsvarligt fast.



Trin 5

Træk pulskablerne (4) gennem hullet i styrstangen (12), og træk dem ud gennem toppen af computerbeslaget.

Monter styret (7) på styrstangen (12) med det T-formede greb (25), et dæksel (10), et afstandsstykke (9) og en spændeskiver (8).

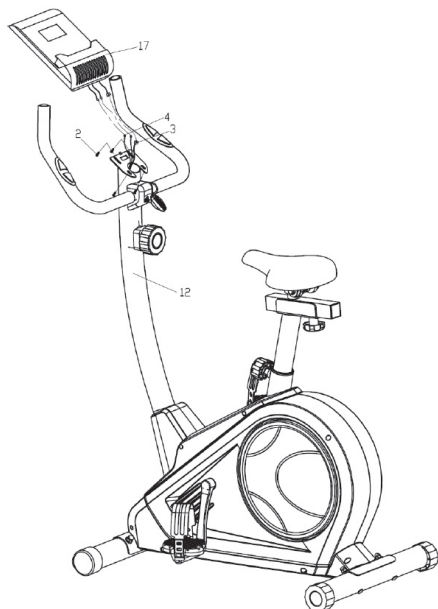


Trin 6

Isæt 2 stk 1,5 V AAA-batterier i batterirummet på computeren (17). Sørg for at vende batterierne korrekt.

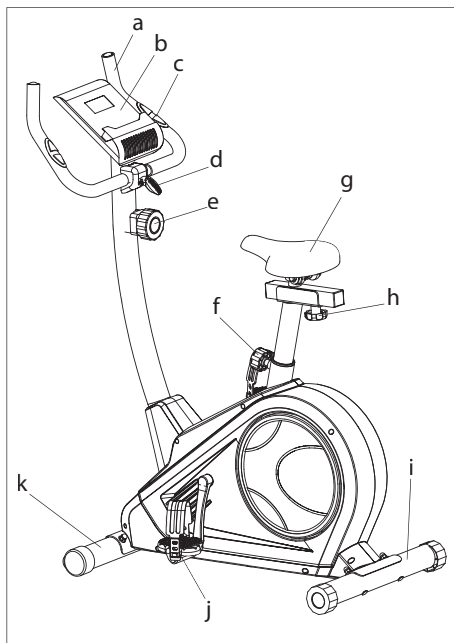
Slut pulskablerne (4) og sensorkablet (3) til ledningerne fra computeren (17).

Skru computeren (17) fast i computerbeslaget på styrstangen (12) med skruer (2).



Motionscyklen er nu samlet og klar til brug.

Motionscyklens dele



- a. Styr
- b. Computer
- c. Pulssensor
- d. Greb til vinkling af styr
- e. Belastningsgreb
- f. Greb til indstilling af sadlens højde
- g. Sadel
- h. Greb til indstilling af sadlens position
- i. Bageste fod
- j. Pedal
- k. Forreste fod

Brug

Indstil sadlen (g) til en behagelig position ved hjælp af indstillingsgrebene (f, h).

Indstil belastningen som ønsket ved hjælp af belastningsgrebet (e).

Indstil stropperne på pedalerne (j), så de passer til dine fødder.

Sæt dig på sadlen, placér fødderne i pedalerne, og grib fat om styret (a). Hvis du vil bruge pulsmålerfunktionen i computeren, skal du holde hænderne på pulssensorerne (c).

Træd pedalerne rundt, og fjern ikke fødderne fra pedalerne, før end de står stille.

Brug af computeren

Før du tager motionscyklen i brug for første gang, skal du indtaste dine brugerdata i computeren.

Tryk på knappen BODY FAT, og indtast køn (sex), alder (age), højde (height) og vægt (weight). Du kan ændre værdierne med knapperne UP og DOWN og bekræfte med knappen ENTER.

Værdierne gemmes i computeren, indtil batterierne tages ud eller bliver flade.

Hvis motionscyklen eller computeren ikke bruges i 4 minutter, viser computeren klokkeslættet. Tryk på knappen ENTER for i stedet at få vist temperaturen.

Du kan gå til indstilling af klokkeslættet ved at holde knappen ENTER inde i 2 sekunder. Du kan ændre værdierne med knapperne UP og DOWN og bekræfte med knappen ENTER. Computeren tændes, når du begynder at bruge motionscyklen, eller hvis du trykker på knappen på computeren.

Computeren går automatisk til visning af klokkeslæt eller temperatur, når motionscyklen ikke har været brugt i cirka 4 minutter.



Funktioner

Computeren viser følgende data under træningen:

SPD	Viser den aktuelle hastighed i km/t eller miles/t.
TIME	Viser forbrugt tid for det aktuelle træningspas
DIST	Viser den trænedede distance.
CAL	Viser det anslåede kalorieforbrug.
PULSE	Viser din puls i slag pr. minut, når du holder om pulssensorerne på begge sider af styret samtidigt. Hvis der ikke er et måleresultat, vises "P" på displayet.
SCAN	Skifter mellem visning af tid, distance, kalorieforbrug, omdrejninger, puls og hastighed med 6 sekunders interval.

Du kan indstille en træningstid med knapperne UP og DOWN. Når træningstiden er gået, bipper computeren.

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet korrekt, skal du tage batterierne ud og vente 15 sekunder, inden du sætter dem i igen.

Hvis segmenterne på displayet bliver svage, eller hvis computeren ikke tændes, når du begynder at bruge motionscyklen, skal batterierne udskiftes.

Du kan nulstille computeren ved at tage batterierne ud, eller ved at holde knappen ENTER inde i mindst 3 sekunder.

Måling af pulsrestitution

Når du er færdig med et træningspas, kan du måle din pulsrestitution.

Tryk på knappen RECOVERY, og sid stille på motionscyklen uden at dreje pedalerne rundt, mens du samtidigt holder ved pulssensorerne på styret med begge hænder. På displayet vises en nedtælling fra 1 minut. Herefter vises din pulsrestitution med en værdi fra F1 til F6, hvor F1 udtrykker den bedste og hurtigst mulige pulsrestitution.

Kropsmåling

Tryk på knappen MEASURE, og hold ved pulssensorerne på styret med begge hænder i cirka 10 sekunder.

Displayet viser FAT% (kropsmåling), BMI (Body Mass Indeks) og BMR (Basal Metabolic Rate; basalt dagligt kaloriebehov ved hvile).

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt motionscyklen af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt motionscyklens stand og efterspænd om nødvendigt motionscyklens bolte, skruer og møtrikker.

Tag batterierne ud af computeren, hvis motionscyklen ikke skal bruges i en længere periode.

Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøoplysninger



Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med nedenstående "overkrydsede skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:

Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

TRIMSYKKEL

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye trimsykkelen din, bør du lese denne bruksanvisningen før du begynner å bruke trimsykkelen. Vi anbefaler dessuten at du tar vare på bruksanvisningen. Det kan lønne seg i tilfelle du skulle få bruk for å friske opp kunnskapen om trimsykkelens funksjoner senere.

Tekniske spesifikasjoner

Svinghjul: 6 kg
Brukervekt: maks. 120 kg
Strømforsyning: 2×1,5 V AAA-batterier
Computerfunksjoner: skann, tid, hastighet, strekning, omdreining, kaloriforbruk, puls, pulsrestitusjon, fettprosent, BMI, BMR, klokkeslett og temperatur
Klassifisering HC: Denne trimsykkelen er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene. Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.
Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og ikke press deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

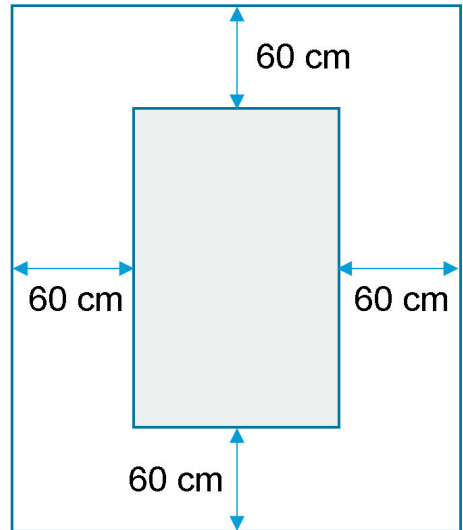
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter vekk fra bevegelige deler der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 60 cm på alle sidene av treningsapparatet.



Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettetrekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Spesielle sikkerhetsregler

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøyaktig. For hard trening kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du føler deg uvel, må du straks avbryte treningen.

Klargjøring til montering

Vær to personer når trimsykkelen skal monteres.

Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

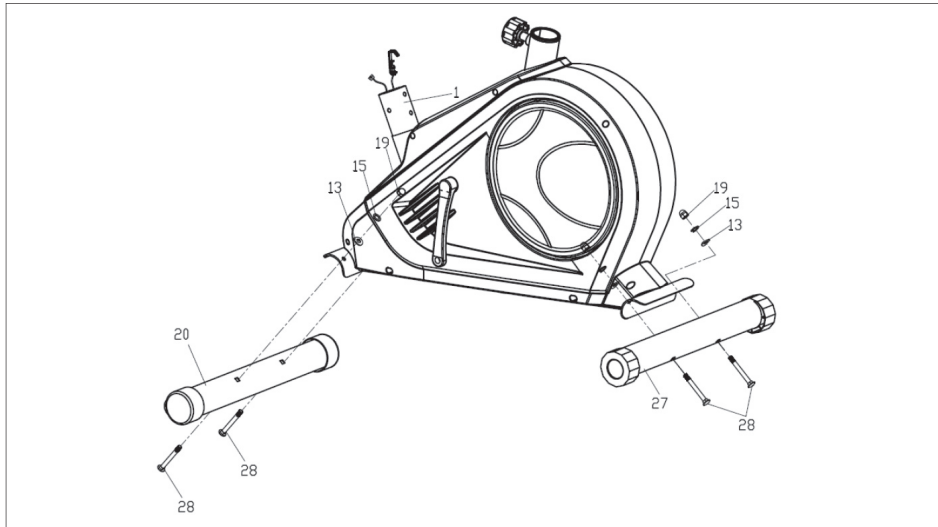
NO

Montere og klargjøre

Trinn 1

Skru den fremre foten (20) og den bakre foten (27) fast på rammen (1) ved hjelp av bolter (28), buede spennskiver (13), fjærskiver (15) og hettemutre (19).

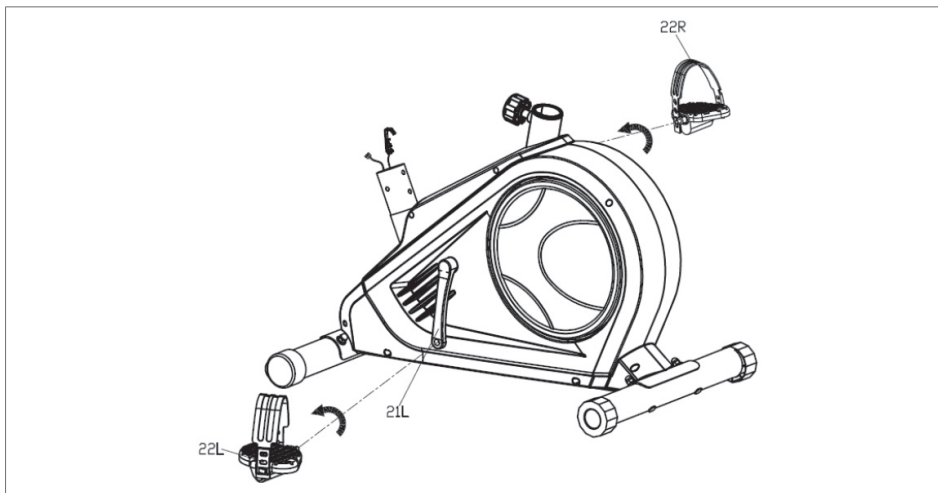
Hjulene på den bakre foten kan svinges slik at trimsykkelen kan stå uten å vippe på et litt ujevnt underlag.



Trinn 2

Monter venstre pedal (22L) på venstre pedalarm (21L) ved å skru den mot urviseren.

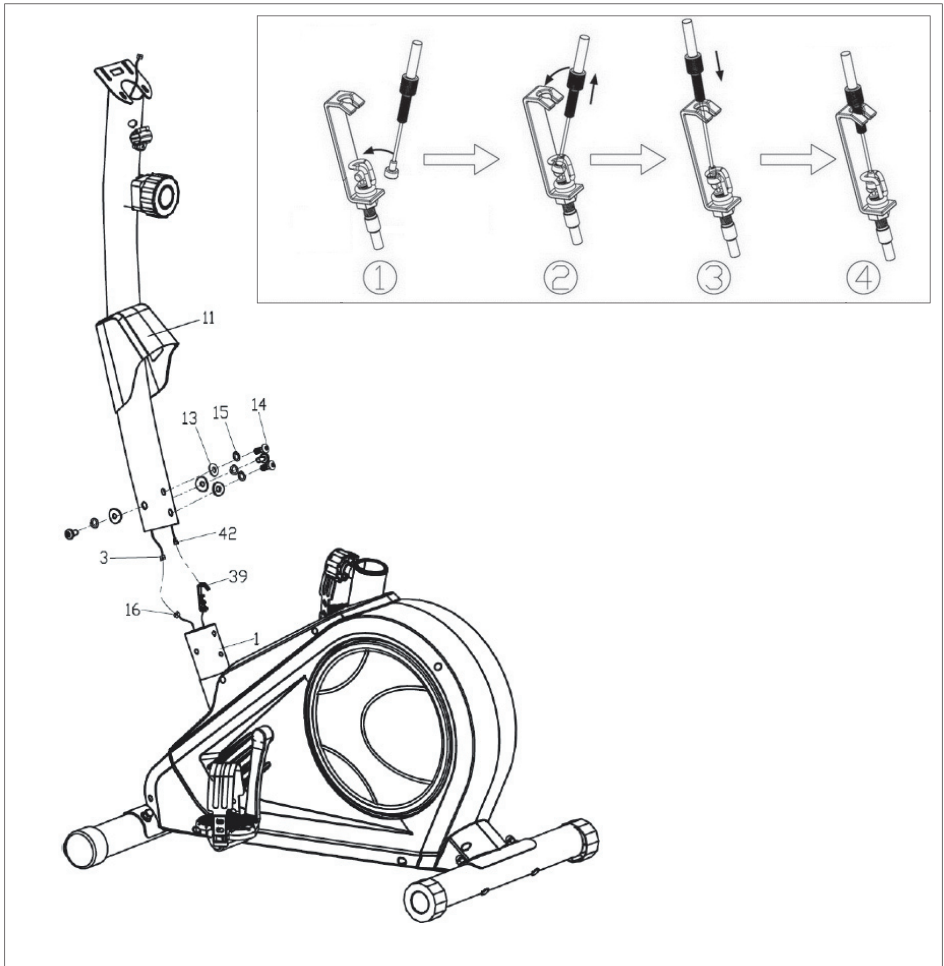
Skru høyre pedal (22R) på høyre pedalarm (21R) ved å skru den med urviseren.



Trinn 3

1. Sett muffen (11) på styrestangen (12) nedenfra.
2. Koble sensorkabelen (16) fra rammen (1) til sensorkabelen (3) fra styrestangen (12).
Sett enden av belastningswiren (42) fra belastningshåndtaket inn i beslaget på belastningswiren (39) fra rammen (1), som illustrert. Kontroller at wirene er riktig montert.
3. Sett styrestangen (12) på sokkelen på rammen (1), og skru den fast med fjærskiver (15), buede spennskiver (13) og bolter (14).
4. Skyv muffen (11) ned over sammenkoblingen mellom styrestangen (12) og rammen (1).

NO



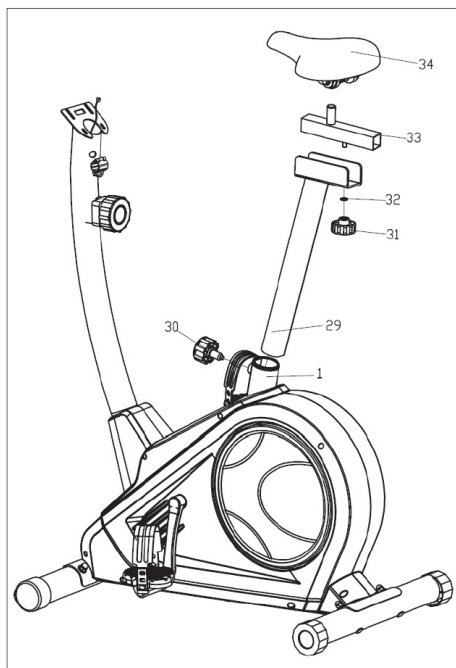
Trinn 4

Sett setet (34) på den vannrette seteskinen (33), og skru det fast med skruen og mutteren som er plassert under setet.

Monter den vannrette seteskinen (33) på setestangen (29) med en skive (32) og fingerskruen (31).

Sett setestangen (29) ned i sokkelen på rammen (1), og skru den fast i ønsket høyde med håndtaket (30).

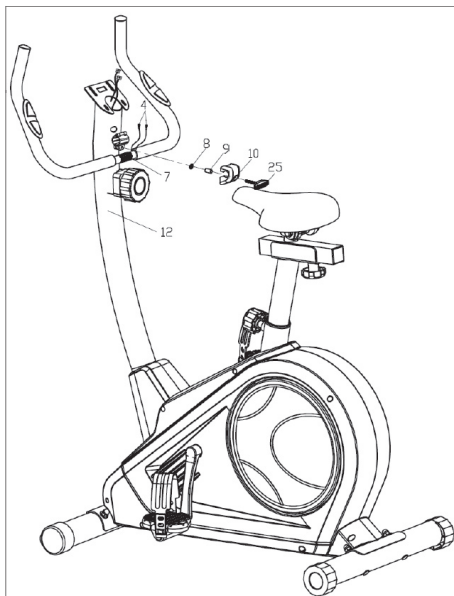
Stram alltid fingerskruen (31) og håndtaket (30) før trening slik at setet (34) sitter forsvarlig fast.



Trinn 5

Før pulskablene (4) gjennom hullet i styrestangen (12), og trekk dem ut gjennom toppen av computerbeslaget.

Monter styret (7) på styrestangen (12) med det T-formede håndtaket (25), et deksel (10), et avstandsstykke (9) og en spennskive (8).

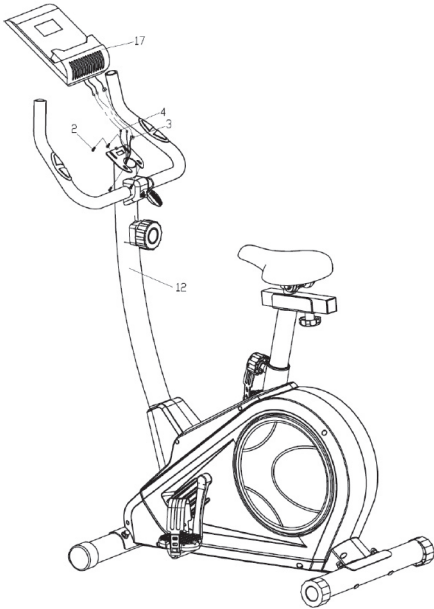


Trinn 6

Sett 2 stk 1,5 V AAA-batterier inn i batterirommet på computeren (17). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

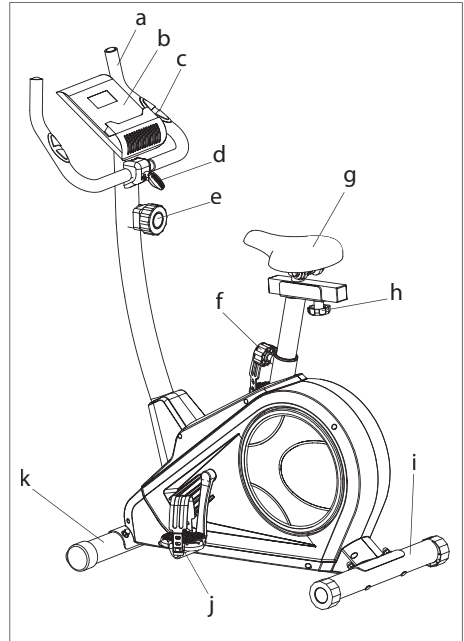
Koble pulskablene (4) og sensorkabelen (3) til ledningene fra computeren (17).

Skru computeren (17) fast på computerbeslaget på styrestangen (12) med skruer (2).



Trimsykkelen er nå montert og klar til bruk.

Trimsykkelens deler



- a. Styre
- b. Computer
- c. Pulsmåler
- d. Håndtak til vinkling av styre
- e. Belastningshåndtak
- f. Knott til innstilling av setehøyden
- g. Sete
- h. Knott til innstilling av setets posisjon
- i. Bakre fot
- j. Pedal
- k. Fremre fot

Bruk

Still inn setet (g) til en behagelig posisjon ved hjelp av innstillingsknottene (f, h).

Still inn belastningen som ønsket ved hjelp av belastningshåndtaket (e).

Still inn stroppene på pedalene (j) slik at de passer til føttene.

Sett deg på setet, plasser føttene på pedalene, og ta tak rundt styret (a). Hold hendene på pulsmålerne (c) hvis du ønsker å bruke pulsmålerfunksjonen i computeren.

Trå rundt pedalene, og ikke fjern føttene fra pedalene før de står stille.

Bruk av computeren

Før du tar trimsykkelen i bruk for første gang, må du legge inn brukerdataene dine i computeren.

Trykk på knappen BODY FAT, og tast inn kjønn (sex), alder (age), høyde (height) og vekt (weight). Du kan endre verdiene med knappene UP og DOWN og bekrefte med knappen ENTER.

Verdiene lagres i computeren til batteriene fjernes eller blir flate.

Hvis trimsykkelen eller computeren ikke brukes på 4 minutter, viser computeren klokkeslettet. Trykk på knappen ENTER for å vise temperaturen.

Du kommer til innstilling av klokkeslettet ved å holde knappen ENTER inne i 2 sekunder. Du kan endre verdiene med knappene UP og DOWN og bekrefte med knappen ENTER.

Computeren slås på når du begynner å bruke trimsykkelen eller når du trykker på knappen på computeren.

Computeren skifter automatisk til visning av klokkeslett eller temperatur når trimsykkelen ikke har vært i bruk på cirka 4 minutter.



Funksjoner

Computeren viser følgende data under treningen:

SPD	Viser gjeldende hastighet i km/t eller miles/t.
TIME	Viser brukt tid for den gjeldende treningsøkten
DIST	Viser den trente strekningen.
CAL	Viser antatt kaloriforbruk.
PULSE	Viser pulsen din i slag per minutt når du holder rundt pulsmålerne på begge sider av styret samtidig. Hvis det ikke er noe måleresultat, vises "P" på displayet.
SCAN	Skifter mellom visning av tid, strekning, kaloriforbruk, omdreininger, puls og hastighet med 6 sekunders intervall.

Du kan stille inn en treningstid med knappene UP og DOWN. Når treningstiden er omme, piper computeren.

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet riktig, tar du ut batteriene, venter i 15 sekunder og setter dem på tilbake på plass.

Hvis segmentene på displayet lyser svakt eller hvis computeren ikke slår seg på når du begynner å bruke trimsykkelen, må batteriene skiftes ut.

Du kan nullstille computeren ved å ta ut batteriene eller ved å holde knappen ENTER inne i cirka 3 sekunder.

Måling av pulsrestitusjon

Når du er ferdig med en treningsøkt, kan du måle pulsrestitusjonen din.

Trykk på knappen RECOVERY, og sitt stille på trimsykkelen uten å trå rundt pedalene. Hold samtidig på pulsmålerne på styret med begge hender.

På displayet vises en nedtelling fra 1 minutt. Deretter vises din pulsrestitusjon med en verdi fra F1 til F6, der F1 uttrykker den beste og hurtigst mulige pulsrestitusjonen.

Kroppsmåling

Trykk på knappen MEASURE, og hold på pulsmålerne på styret med begge hender i cirka 10 sekunder.

På displayet vises FAT% (kroppsmåling), BMI (Body Mass Indeks) og BMR (Basal Metabolic Rate; basalt daglig kaloribehov ved hvile).

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av trimsykkelen med en godt oppvridd klut.

Kontroller jevnlig trimsykkelens tilstand, og ettertrekk om nødvendig trimsykkelens bolter, skruer og mutre.

Ta batteriene ut av computeren hvis trimsykkelen ikke skal brukes på en god stund.

Servicesenter

Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.

Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som  kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

Produsent:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingsystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

MOTIONS CYKEL

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya motionscykel, rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Teknisk information

Svänghjul: 6 kg

Användarvikt: max. 120 kg

Strömförsörjning: 2x1,5 V AAA-batterier

Datorfunktioner: scanning, tid, hastighet, distans, varvtal, kaloriförbränning, puls, pulsåterhämtning, fettprocent, BMI, BMR, klockslag och temperatur

Klassifikation HC: Denna motionscykel tillhör användarklass H (Home) för hushållsbruk och precisionsklass C för låg precision.

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

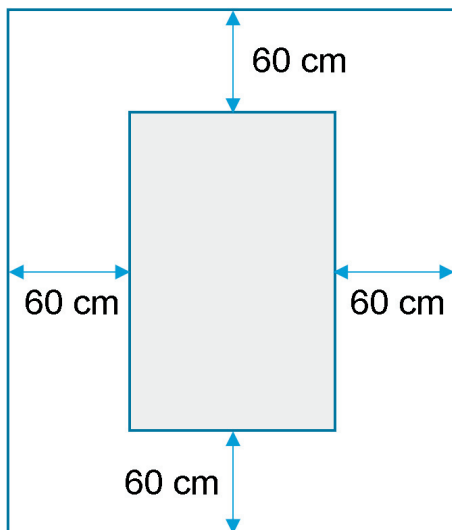
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

Särskilda säkerhetsföreskrifter

WARNING! Pulsmätaren är inte alltid exakt. För hård träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner obehag ska du genast avbryta träningen.

Förberedelser för montering

Var två personer för att montera motionscykeln.

Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

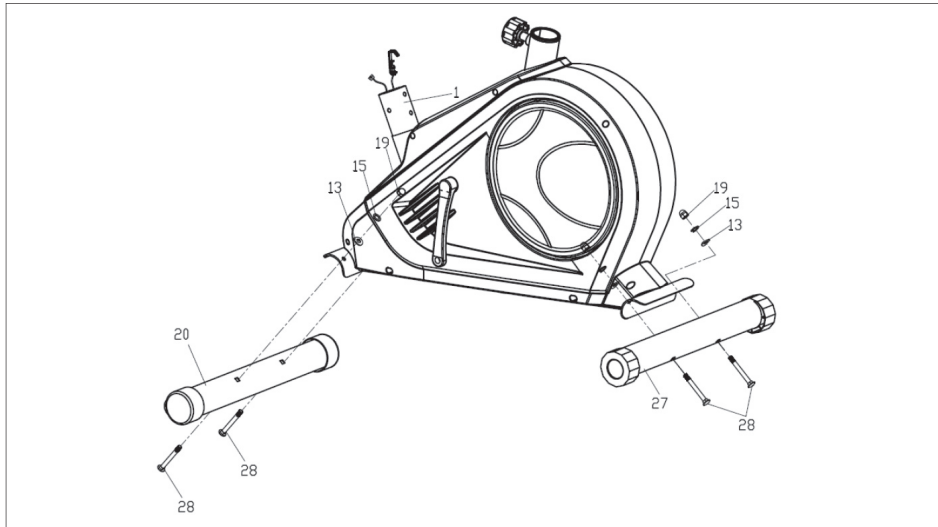
SE

Montering och förberedelse

Steg 1

Sätt fast det främre stödröret (20) och det bakre stödröret (27) på ramen (1) med hjälp av bultar (28), böjda planbrickor (13), fjäderbrickor (15) och kupolmuttrar (19).

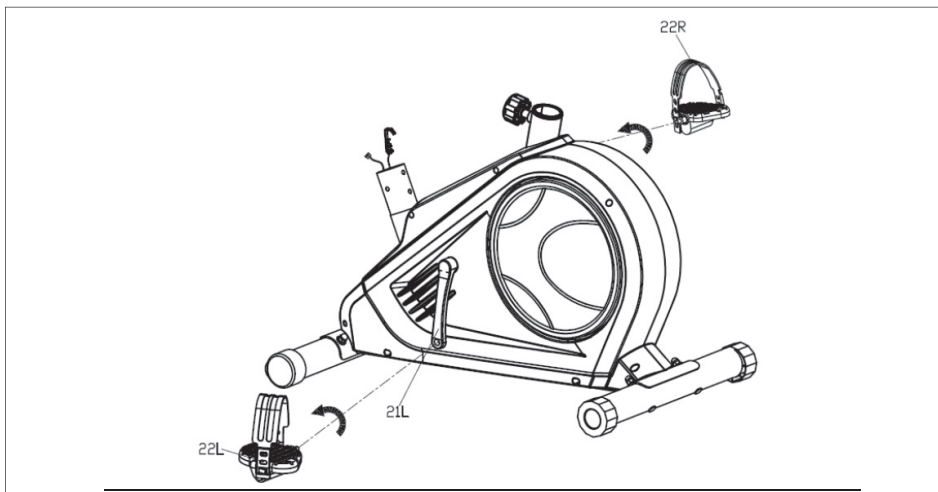
Hjulen på det bakre stödröret kan vridas så att motionscykeln kan stå på ett något ojämnt underlag utan att vipa.



Steg 2

Montera vänstra pedalen (22L) på vänster pedalarm (21L) genom att skruva den motsols.

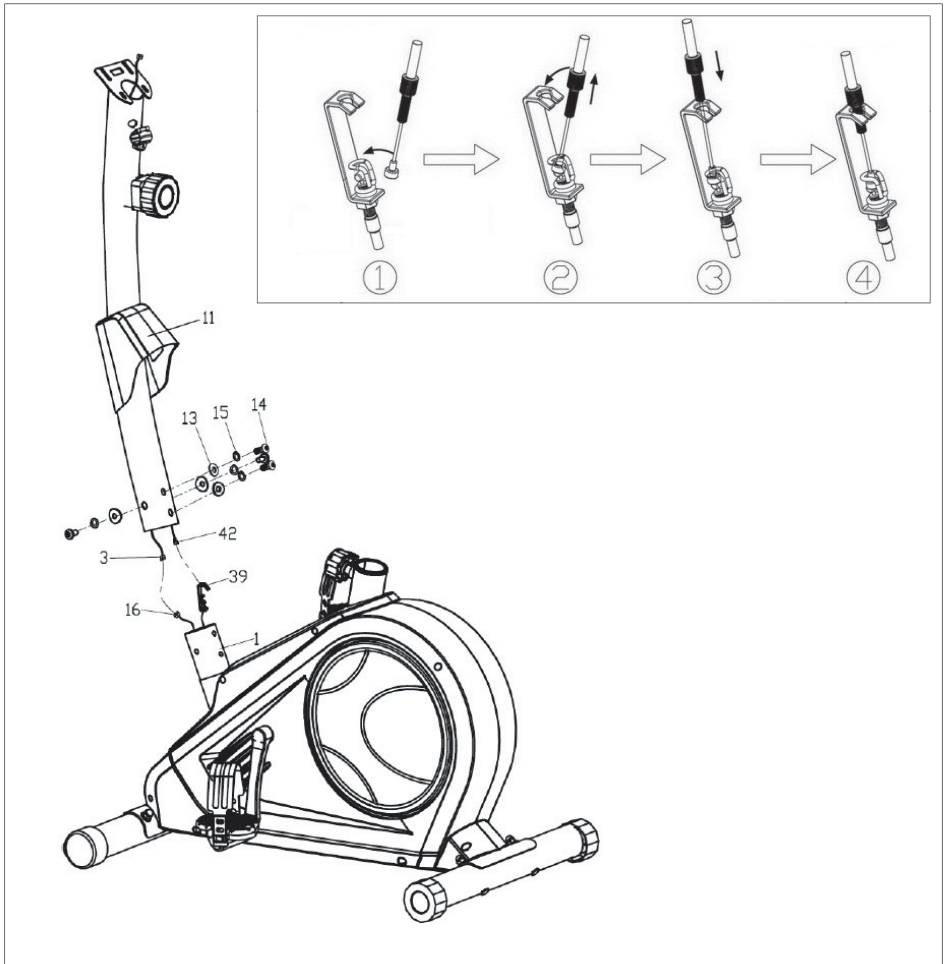
Fäst högra pedalen (22R) på höger pedalarm (21R) genom att skruva den medsols.



Steg 3

1. Sätt muffen (11) nedifrån på styrstängens (12).
2. Anslut sensorkabeln (16) från ramen (1) till sensorkabeln (3) från styrstängens (12). Sätt in änden på belastningsvajern (42) från belastningsvredet i beslaget på belastningsvajern (39) från ramen (1) som på bilden. Kontrollera att vajrarna monterats korrekt.
3. Sätt styrstängens (12) i sockeln på ramen (1) och skruva fast den med fjäderbrickor (15), böjda brickor (13) och skruvar (14).
4. Skjut ner muffen (11) över montage mellan styrstängens (12) och ramen (1).

SE



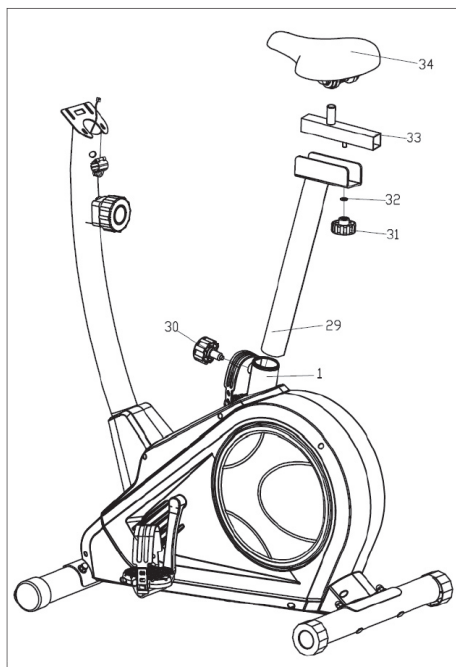
Steg 4

Sätt sadeln (34) på den vågräta sadelskenan (33) och skruva fast den med skruven och muttern som sitter under sadeln.

Montera den vågräta sadelskenan (33) på sadelstängens (29) med en bricka (32) och stjärnvredet (31).

Sätt ner sadelstängens (29) i sockeln på ramen (1) och skruva fast den ordentligt i önskad höjd med hjälp av vredet (30).

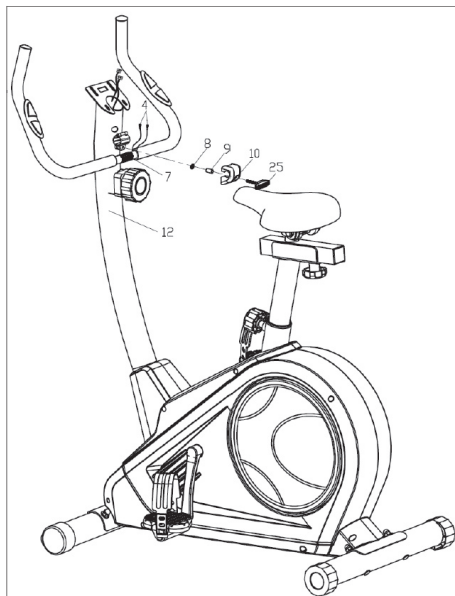
Dra alltid åt stjärnvredet (31) och vredet (30) innan träning så att sadeln (34) sitter ordentligt fast.



Steg 5

Dra pulskablarna (4) genom hålet i styrstängens (12) och dra ut dem genom den övre delen av datorhöljet.

Montera styret (7) på styrstängens (12) med det T-formade handtaget (25), ett skydd (10), en distanshållare (9) och en planbricka (8).

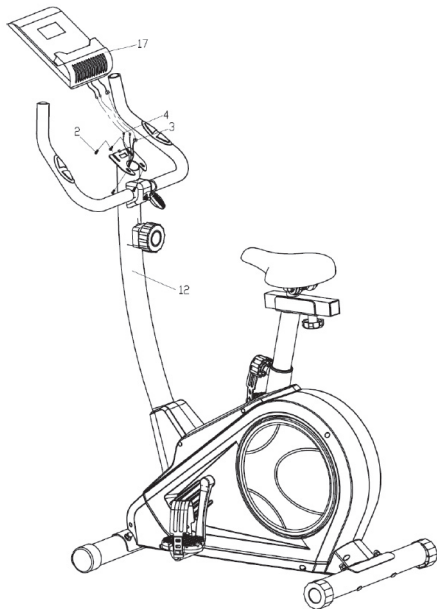


Steg 6

Sätt in 2 st 1,5 V AAA-batterier i batteriutrymmet på dator (17). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

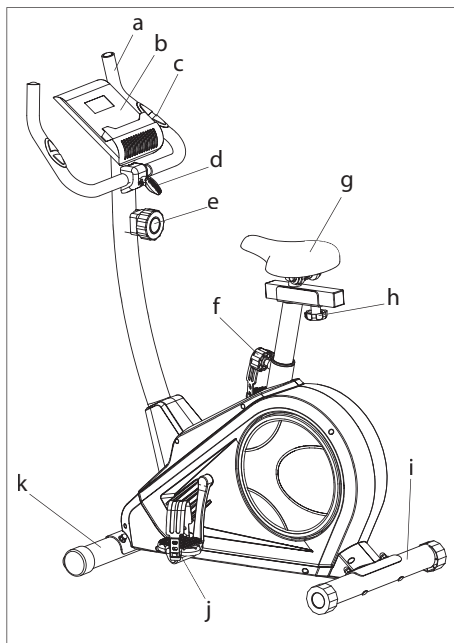
Anslut pulskablarna (4) och sensorkabeln (3) till ledningarna på datorn (17).

Skruva fast datorn (17) i datorfästet på styrstäng (12) med skruvar (2).



Motionscykeln är nu monterad och klar för användning.

Motionscykelns delar



- a. Styre
- b. Dator
- c. Pulssensor
- d. Handtag för att vinkla styret
- e. Belastningsvred
- f. Vred för inställning av sadelhöjd
- g. Sadel
- h. Vred för inställning av sadelns position
- i. Bakre stödrör
- j. Pedal
- k. Främre stödrör

Användning

Ställ in sadeln (g) till en behaglig position med hjälp av inställningsvreden (f, h).

Ställ in den belastning som önskas med hjälp av belastningsreglaget (e).

Ställ in remmarna på pedalerna (j), så att de passar dina fötter.

Sätt dig på sadeln, placera dina fötter i pedalerna och fatta tag om styret (a). Om du ska använda pulsmätarfunktionen i datorn måste du hålla händerna på pulssensorerna (c).

Trampa runt pedalerna, och ta inte bort fötterna från pedalerna förrän de står stilla.

Använda datorn

Innan du använder motionscykeln första gången ska du skriva in dina användardata i datorn.

Tryck på knappen BODY FAT och ange kön (sex), ålder (age), längd (height) och vikt (weight). Du kan ändra värdena med knapparna UP och DOWN och bekräfta med knappen ENTER.

Värdena sparas i datorn tills batterierna tas ut eller tar slut.

Om motorcykeln eller datorn inte används under 4 minuter visar datorn klockslaget. Tryck på knappen ENTER för att visa temperaturen.

Du kan gå till inställning av klockslaget genom att hålla knappen ENTER intryckt i 2 sekunder. Du kan ändra värdena med knapparna UP och DOWN och bekräfta med knappen ENTER.

Datorn slås på när du börjar använda motionscykeln eller om du trycker på knappen på datorn.

Datorn går automatiskt till visning av klockslag eller temperatur när motionscykeln inte har använts under ca 4 minuter.



Funktioner

Datorn visar följande information under träningen:

SPD	Visar aktuell hastighet i km/h eller miles/h.
TIME	Visar förbrukad tid för det aktuella träningspasset
DIST	Visar tränad distans.
CAL	Visar uppskattad kaloriförbränning.
PULSE	Visar din puls i slag per minut när du håller runt pulssensorerna på båda sidor av styret samtidigt Om det inte finns något uppmätt resultat visas "P" på displayen.
SCAN	Växlar mellan visning av tid, distans, kaloriförbränning, varv, puls och hastighet med 6 sekunders intervall.

Du kan ställa in en träningstid med knapparna UP och DOWN. När träningstiden har löpt ut piper datorn.

Om datorn inte visar alla segment på displayen korrekt, ta ut batterierna och vänta i 15 sekunder innan du sätter in dem igen.

Om segmenten på displayen blir svaga, eller om datorn inte startar när du börjar använda crosstrainern, ska batterierna bytas.

Du kan nollställa datorn genom att ta ut batterierna eller genom att hålla inne knappen ENTER i ca 3 sekunder.

Mätning av pulsåterhämtning

När du är färdig med ett träningspass kan du mäta din pulsåterhämtning.

Tryck på knappen RECOVERY och sitt stilla på motionscykeln utan att vrida på pedalerna samtidigt som du håller på pulssensorerna på styret med båda händer.

På displayen visas en nedräkning från 1 minut. Därefter visas din pulsåterhämtning med ett värde från F1 till F6, där F1 uttrycker den bästa och snabbaste pulsåterhämtningen.

Kroppsmätning

Tryck på knappen MEASURE och håll vid pulssensorerna på styret med båda händer i ca 10 sekunder.

Displayen visar FAT% (kroppsmätning), BMI (Body Mass Index) och BMR (Basal Metabolic Rate; basalt dagligt kaloribehov vid vila).

Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av motionscykeln med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet motionscykelns skick och dra åt motionscykelns bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Ta ut batterierna ur datorn om motionscykeln inte ska användas under en längre tid.

Servicecenter

OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.


Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- www.schou.com

Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortscaffas korrekt. Produkter som är markerade med en "överkryssad sophink" är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortscaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningsystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

EXERCISE BIKE

Introduction

To get the most out of your new exercise bike, please read through these instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

Technical data

Flywheel: 6 kg
User weight: max. 120 kg
Power supply: 2 × 1.5 V AAA batteries

Computer functions: scan, time, speed, distance, revolutions, calorie consumption, pulse, pulse recovery, fat percentage, BMI, BMR, current time and temperature

Classification HC: This exercise bike has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

If appropriate, plan a personal exercise program in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising. Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise program. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

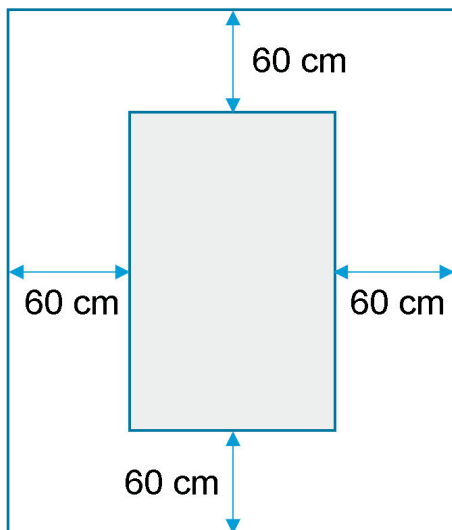
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the equipment on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 60 cm of free space on all four sides of the equipment.



The equipment may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

When the equipment is in use, it should be monitored continuously. When the equipment is in use, any children near it must not be left unattended. The equipment is not a toy.

Remember to check the equipment regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the equipment as required. Inspect the equipment and replace any worn parts. Do not use the equipment if it is defective.

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

The equipment is only intended for indoor use in private households.

Special safety instructions

WARNING! The pulse monitor may be inaccurate. Training too hard may involve a risk of personal injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Preparations for assembly

Two people are required to assemble the equipment.

Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

Please refer to the illustration and parts list at the back of the manual.

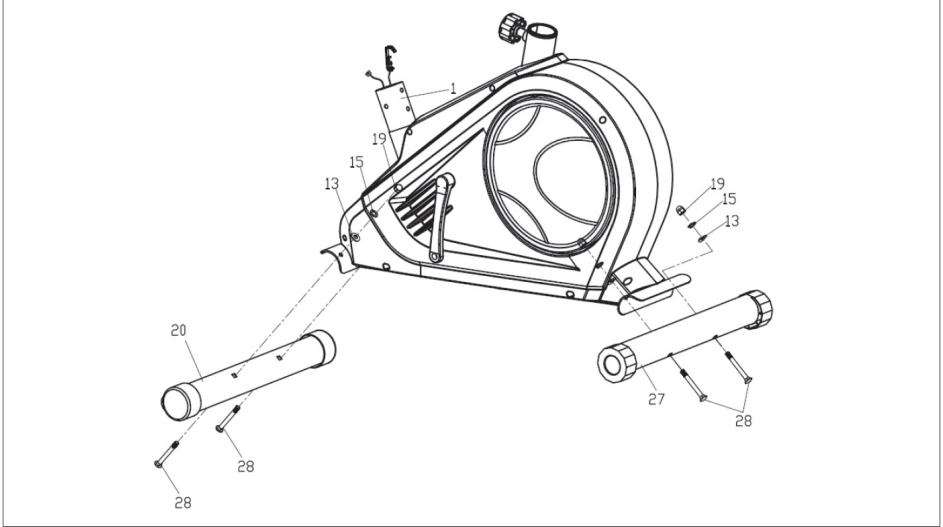
FI

Assembly and preparation

Step 1

Screw the front stabiliser (20) and the rear stabiliser (27) securely to the frame (1) using the bolts (28), curved washers (13), spring washers (15) and cap nuts (19).

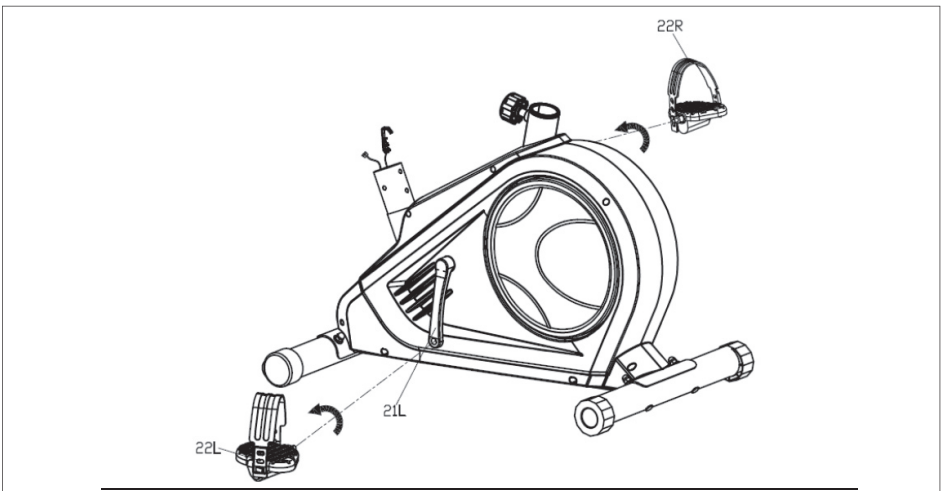
The wheels on the rear stabiliser can be turned so that the exercise bike can stand without tilting on a slightly uneven surface.



Step 2

Attach the left pedal (22L) to the left pedal crank (21L) by screwing it anti-clockwise.

Attach the right pedal (22R) to the right pedal crank (21R) by screwing it clockwise.

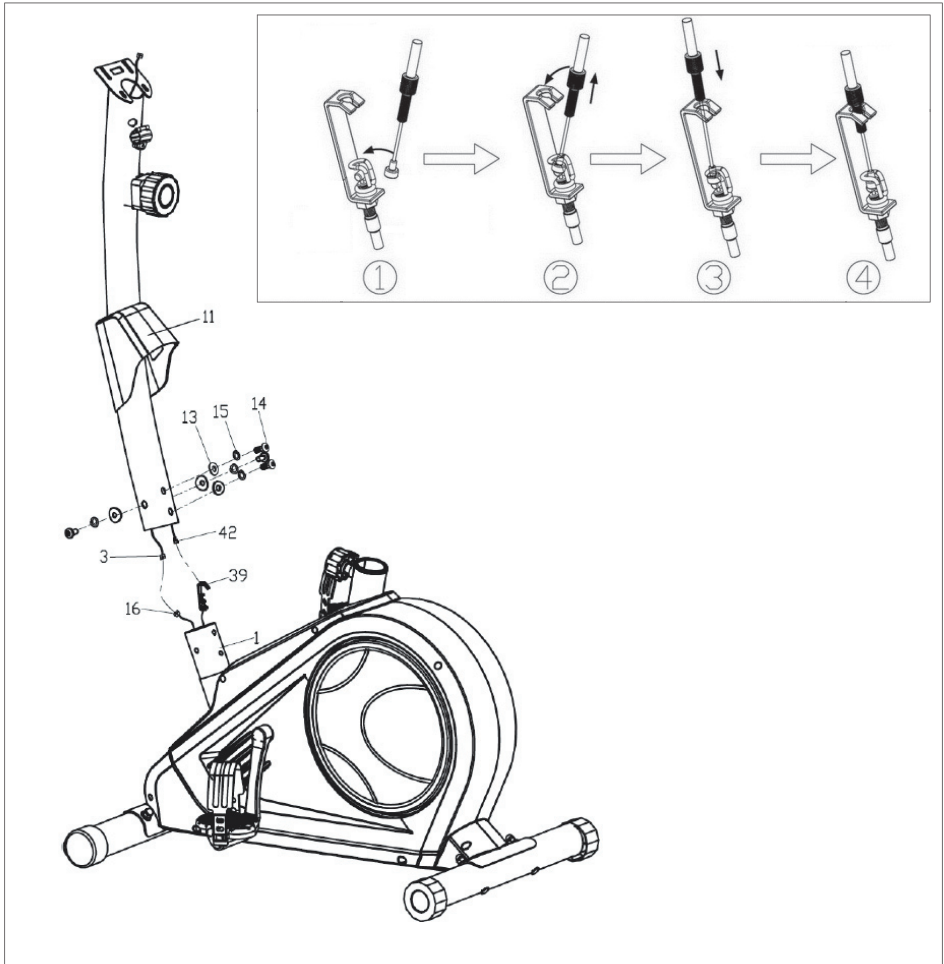


Step 3

1. Place the sleeve (11) on the handlebar post (12) from below.
2. Connect the sensor wire (16) from the frame (1) to the sensor wire (3) in the handlebar post (12).

Insert the end of the tension cable (42) from the tension knob into the bracket on the tension cable (39) from the frame (1) as illustrated. Check that the cables are correctly assembled.

3. Attach the handlebar post (12) to the socket on the frame (1) and screw it securely using spring washers (15), curved washers (13) and bolts (14).
4. Slide the sleeve (11) over the joint between the handlebar post (12) and the frame (1).



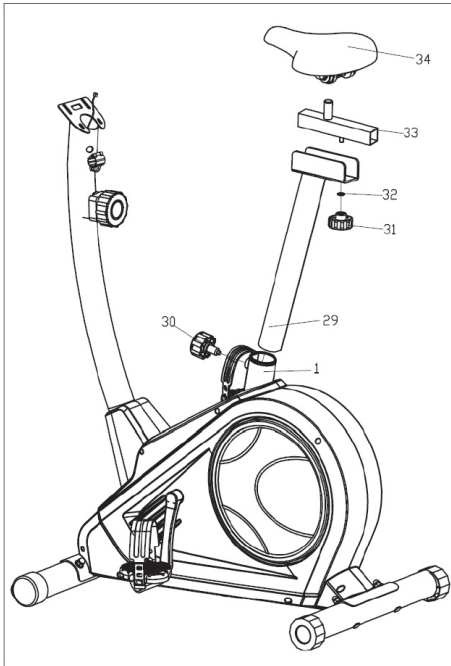
Step 4

Attach the saddle (34) to the horizontal saddle rail (33) and secure it using the screw and nut located under the saddle.

Attach the horizontal saddle rail (33) to the saddle post (29) using a washer (32) and finger screw (31).

Insert the saddle post (29) into the socket on the frame (1), and screw it securely at the required height using the knob (30).

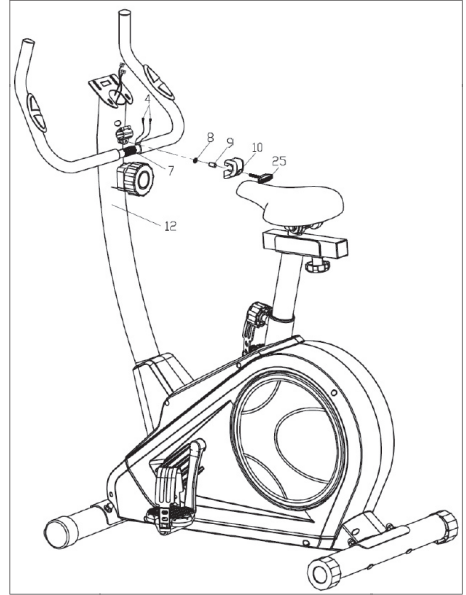
Always tighten the finger screw (31) and knob (30) before exercising so that the saddle (34) is properly secured.



Step 5

Pull the pulse cables (4) through the hole into the handlebar post (12) and pull them out through the top of the computer bracket.

Attach the handlebar (7) to the handlebar post (12) using the T-shaped knob (25), a cover (10), a spacer (9) and a washer (8).

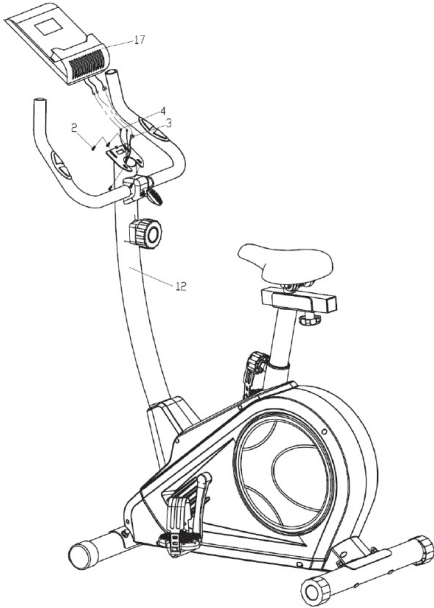


Step 6

Insert two 1.5 V AAA batteries into the battery compartment on the computer (17). Check that the batteries are correctly fitted.

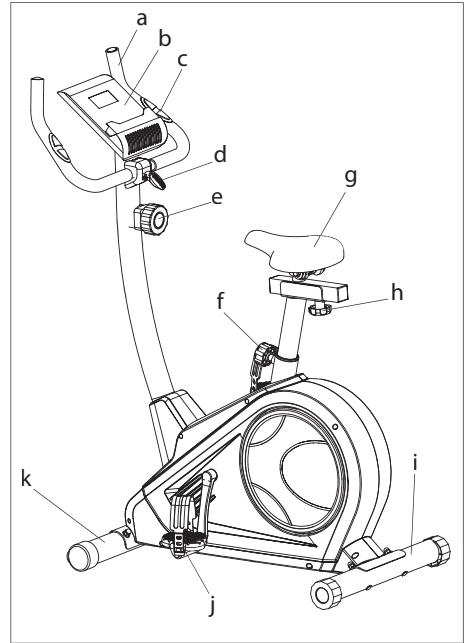
Plug the pulse cables (4) and sensor cable (3) into the cables from the computer (17).

Screw the computer (17) securely to the computer bracket on the handlebar post (12) using screws (2).



The equipment is now assembled and ready for use.

Main components



- a. Handlebars
- b. Computer
- c. Pulse sensor
- d. Knob for angling the handlebar
- e. Tension knob
- f. Knob for adjusting saddle height
- g. Saddle
- h. Knob for adjusting saddle position
- i. Rear stabiliser
- j. Pedal
- k. Front stabiliser

Use

Adjust the saddle (g) to a comfortable position using the adjustment knobs (f, h).

Adjust the tension as required using the tension knob (e).

Adjust the straps on the pedals (j) to fit your feet.

Sit on the saddle, place your feet on the pedals and grip the handlebars (a). If you want to use the computer's pulsometer function, you must position your hands over the pulse sensors (c).

Pedal and do not remove your feet from the pedals until they have stopped completely.

Use of the computer

Before using the equipment for the first time, enter your user data in the computer.

Press the BODY FAT button and enter sex, age, height and weight. You can change the values using the UP and DOWN buttons and confirm using the ENTER button.

The values are stored in the computer until the batteries are removed or become flat.

If the exercise bike or the computer has not used for 4 minutes, the computer displays the time. Press the ENTER button to display the temperature instead.

You can go to the clock settings by pressing and holding the ENTER button for 2 seconds. You can change the values using the UP and DOWN buttons and confirm using the ENTER button.

The computer comes on when you start using the equipment or if you press the button on the computer.

It moves to automatically displaying the time or temperature when the equipment has been inactive for around 4 minutes.



Functions

The computer shows the following data as you exercise:

SPD	Shows the current speed in kph or mph.
TIME	Displays the time spent on the current exercise session
DIST	Shows the distance exercised.
CAL	Shows the estimated calorie consumption.
PULSE	Displays your pulse rate in beats per minute when you hold the pulse sensors on both sides of the handlebar simultaneously. If there is no measurement result, "P" will be shown on the display.
SCAN	Switches between displaying the time, distance, calorie consumption, revolutions, pulse and speed at 6-second intervals.

You can enter a training time using the UP and DOWN buttons. When the training time is over, the computer will beep.

If your computer does not display all segments of the display properly, remove the batteries and wait 15 seconds before reinserting.

If the segments of the display become weak, or if your computer does not turn on when you start using the equipment, replace the batteries.

You can reset the computer by removing the batteries or pressing and holding the ENTER button for at least 3 seconds.

Measuring pulse recovery

Once you have finished a training session, you can measure your pulse recovery.

Press the RECOVERY button and sit still on the exercise bike without turning the pedals while holding the pulse sensors on the handlebar with both hands.

A 1-minute countdown will be shown on the display. Your pulse recovery rate will then be shown by a value from F1 to F6, with F1 being the best and fastest possible pulse recovery rate.

Body measurement

Press the MEASURE button and hold the pulse sensors on the handlebars with both hands for about 10 seconds.

The display shows FAT% (body measurement), BMI (Body Mass Index) and BMR (Basal Metabolic Rate; basic daily calorie consumption at rest).

Cleaning and maintenance

Wipe the equipment down regularly with a well-wrung cloth.

Check the condition of the equipment regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Remove the batteries from the computer if the equipment will not be used for a prolonged period.

Service centre

Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacements parts
- Returns
- Guarantee issues
- www.schou.com

Environmental information



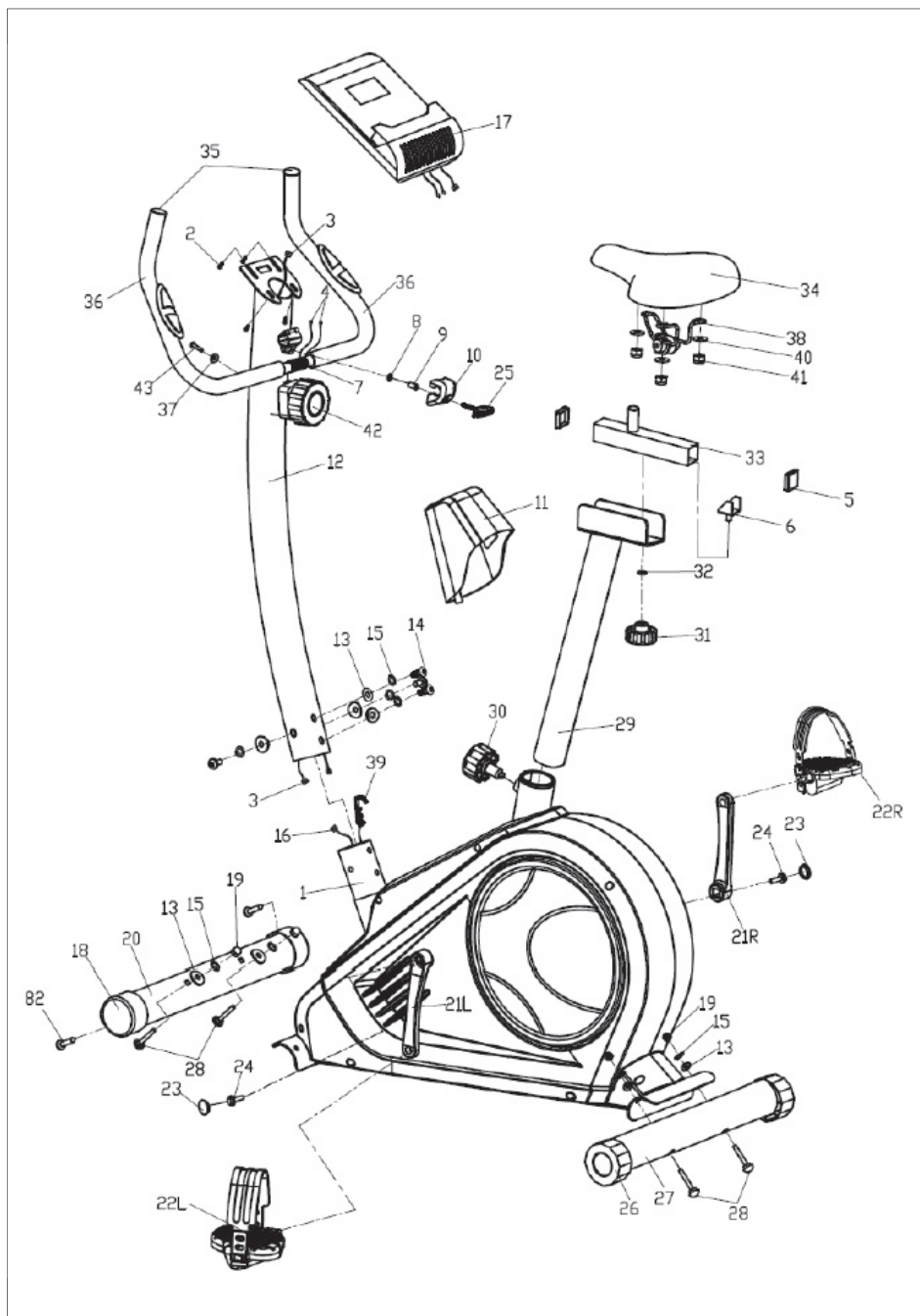
Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.



Parts No.	Description	Quantity	Parts No.	Description	Quantity
1	Main frame	1	23	Crank shaft cap	2
2	Phillips screw M4x12	4	24	Flange nut M8x20	2
3	Extension sensor wire	1	25	T-shaped knob M8x65	1
4	Pulse sensor wire	2	26	Leveler end cap	2
5	Square end cap	2	27	Rear stabilizer	1
6	U-Shaped slider	1	28	Carriage bolt M8x76	4
7	Handlebar	1	29	Vertical seat post	1
8	Flat washer D8	2	30	Pop-pin knob M16x1.5	1
9	Spacer	1	31	Knob nut M10	1
10	Handlebar chunk cover	1	32	Flat washer D10	1
11	Front mast cover	1	33	Horizontal seat post	1
12	Handlebar post	1	34	Saddle	1
13	Arc washer d8.5x1.5xφ25xR30	8	35	Handlebar top end cap	2
14	Allen bolt M8x20	4	36	Foam grip	2
15	Spring washer D8	8	37	Arc washer	1
16	Sensor wire	1	38	Saddle rack	1
17	Meter	1	39	Tension control cable	1
18	Roller end cap	2	40	Flat washer D8	3
19	Acorn nut M8	4	41	Nylon nut M8	3
20	Front stabilizer	1	42	Tension controller	1
21L/R	Crank	1pr.	43	Phillips screw	1
22L/R	Pedal	1pr.			

DK

NO

SE

GB