

Model FB600S

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions

DK

NO

SE

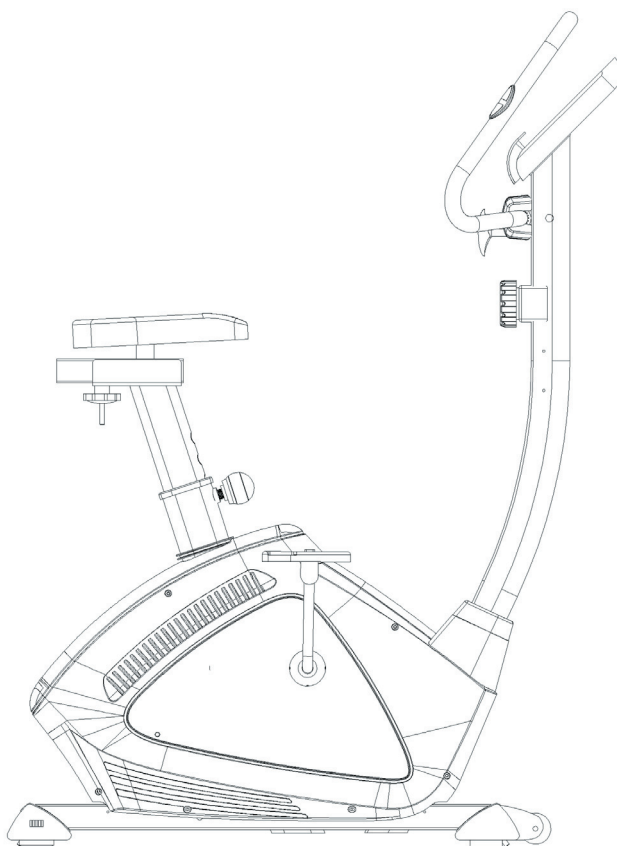
FI

GB

DE

NL

FR



inshape

Artikel 17538

MOTIONSCYKEL

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

Belastningssystem:	Magnetisk
Modstandsniveauer:	8
Svinghjul:	6 kg
Rotation:	2-vejs
Brugervægt:	maks. 120 kg
Mål:	97×52×132 cm
Strømforsyning:	2×1,5 V AAA-batterier
Computerfunktioner:	Træningstid, hastighed, distance, kalorieforbrug, puls og samlet distance
Klassifikation HC:	Denne træningsmaskine 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.

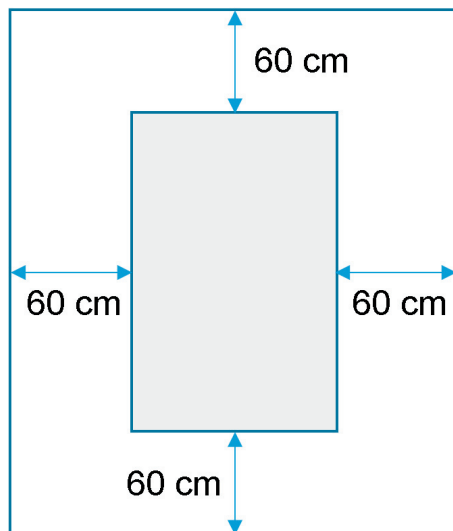
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

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.

Du skal bruge følgende værktøj:

- Multiværktøj (medfølger)

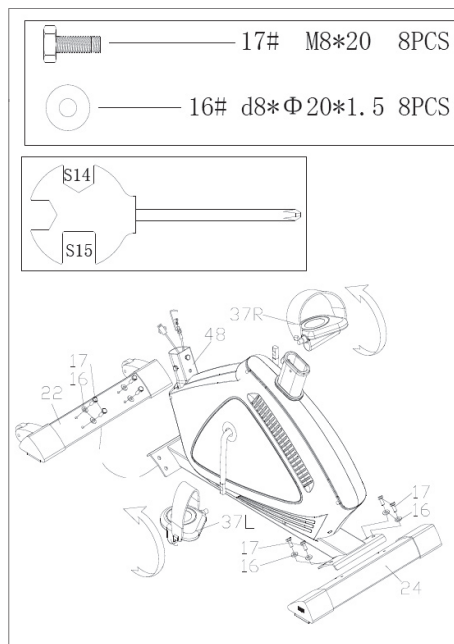
Samling og klargøring

Trin 1

Skrue den forreste fod (22) og den bageste fod (24) fast på stellet (48) ved hjælp af bolte (17), og skiver (16).

Montér venstre pedal (37L) på venstre pedalarm ved at skruer den mod uret.

Skrue højre pedal (37R) på højre pedalarm ved at skruer den med uret.



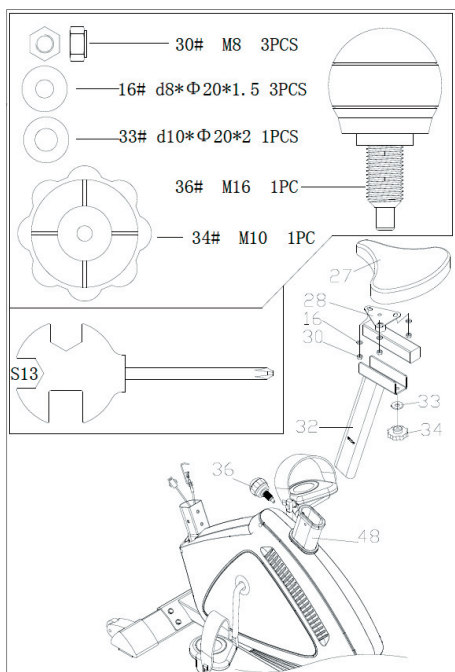
Trin 2

Monter sadlen (27) på den vandrette glideskinne (28) med skiver (16) og låsemøtrikker (30).

Fastgør glideskinnen (28) på sadelstangen (32) med en skive (33) og grebet (34).

Kontroller, at glideskinnen er spændt korrekt fast, inden du tager motionscyklen i brug.

Sæt sadelstangen (32) ned i soklen på stellet (48), og skru den fast i den ønskede højde med grebet (36).



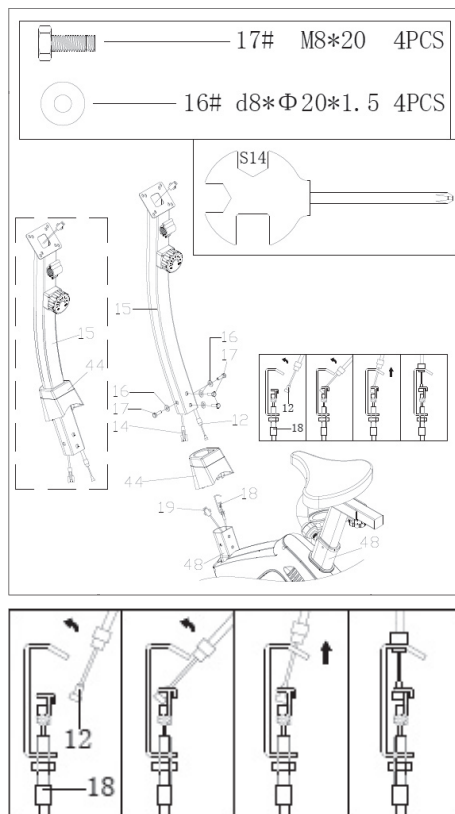
Trin 3

Sæt dækpladen (44) ind over styrstangen (15).

Forbind sensorkablerne (14, 19).

Sæt enden af belastningswiren (12) ind i beslaget (18) som illustreret.

Sæt styrstangen (15) ned i soklen på stellet (48), og spænd den fast med skiver (16) og bolte (17).



Trin 4

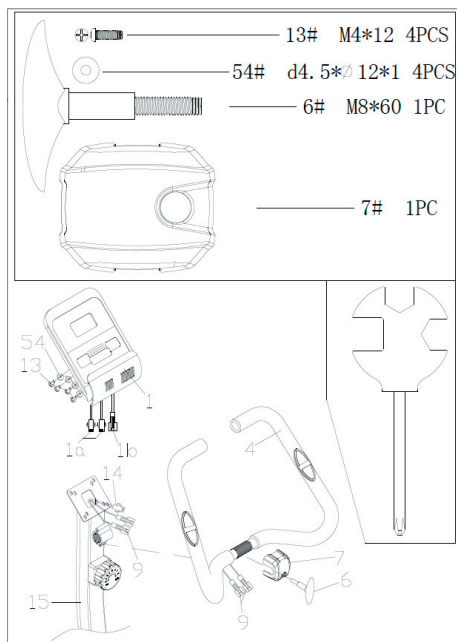
Isæt 2 stk. 1,5 V AAA-batterier i batterirummet på computeren (1). Sørg for at vende batterierne korrekt.

Før pulskablerne (9) fra styret (4) gennem hullet på styrstangen (15), og før dem frem til computerbeslaget på styrstangen.

Slut pulskablerne (9) og sensor-kablet (14) til stikkene på computeren (1a, 1b).

Skru computeren (1) fast på computerbeslaget på styrstangen (15) med skiver (54) og skruer (13).

Sæt styret (4) på styrstangen (15), sæt dækpladen (7) på samlingen, og skru delene fast med grebet (6). Sørg for at indstille styret i den ønskede vinkel, før du strammer grebet (6) helt.



Motionscyklens dele



- a. Sadel
- b. Glideskinne
- c. Greb til vandret indstilling af sadel
- d. Bageste fod
- e. Pedal
- f. Forreste fod
- g. Transporthjul
- h. Pulssensor
- i. Styr
- j. Computer
- k. Belastningsgreb
- l. Greb til indstilling af sadlens højde

Motionscyklen er nu samlet og klar til brug.

Brug

Indstil sadlen til en behagelig position ved hjælp af indstillingsgrebene (c, l).

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

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

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

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

Brug af computeren

Computeren tændes, når du begynder at bruge motionscyklen, eller hvis du trykker på en af knapperne. Computeren slukkes automatisk, når motionscyklen ikke har været brugt i cirka 4 minutter.



Funktioner

Teksten nederst i displayet angiver den aktuelle visning. Tryk på knappen MODE for at skifte mellem følgende visninger:

TIME (TMR)	Viser forbrugt tid for det aktuelle træningspas
SPEED (SPD)	Viser den aktuelle hastighed op til 999,9 km/t eller miles/t.
DISTANCE (DST)	Viser den trænedede distance op til 999,9 km eller miles for det aktuelle træningspas.
CALORIES (CAL)	Viser det anslåede kalorieforbrug op til 9999 kcal for det aktuelle træningspas.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Viser den trænedede distance op til 999,9 km eller miles for alle træningspas.
PULSE RATE (hjertesymbol)	Viser din puls i slag pr. minut, når du holder om pulssensorerne på begge sider af styret samtidigt i mindst 4 sekunder. Bemærk! Pulsmålingen er kun vejledende.
SCAN	Skifter automatisk mellem de forskellige visninger hvert 4. sekund.

Hvis du har valgt visningen SCAN, kan du fastholde visningen på den aktuelle parameter ved at trykke en gang på knappen MODE.

Alarm

Du kan indstille varigheden af et træningspas ud fra tid, distance eller kalorieforbrug og få vist nedtællingen på displayet. Når den indstillede tid, distance eller kalorieforbrug er opnået, lyder alarmen i 5 sekunder.

Tryk på knappen MODE for at vælge parameter, og tryk på knappen SET for at indstille værdien.

Nulstilling

Du kan nulstille computeren ved at holde knappen RESET inde i cirka 3 sekunder eller ved at tage batterierne ud.

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.

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 en "overkrydset 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 din nye trimsykkel, bør du lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar trimsykkelen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen. Det kan lønne seg i tilfelle du skulle få bruk for å lese om trimsykkelens funksjoner senere.

Tekniske data

Belastningssystem:	Magnetisk
Motstands nivåer:	8
Svinghjul:	6 kg
Rotasjon:	2-veis
Brukervekt:	maks. 120 kg
Mål:	97×52×132 cm
Strømforsyning:	2×1,5 V AAA-batterier
Computerfunksjoner:	treningstid, hastighet, strekning, kaloriforbruk, puls og total strekning
Klassifisering HC:	Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerkategori H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle sikkerhetsforskrifter

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.

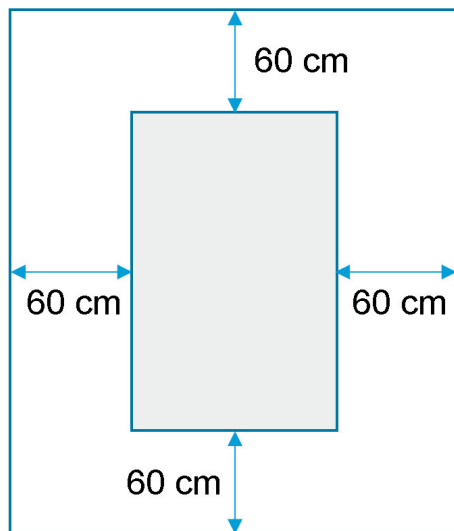
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter unna 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 sikkerhetsforskrifter

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.

Du trenger følgende verktøy:

- Multiverktøy (inkludert)

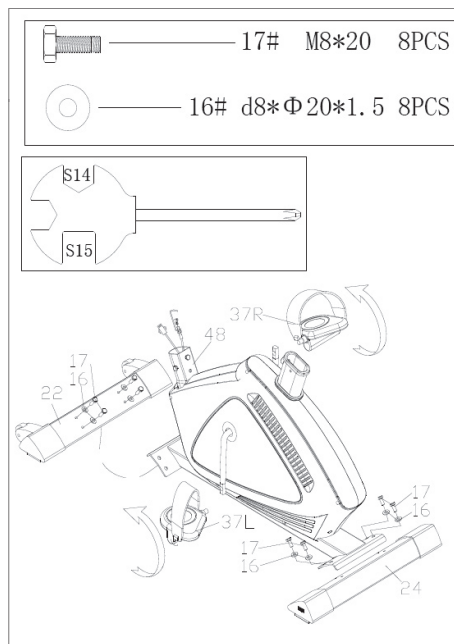
Montering og klargjøring

Trinn 1

Skru den fremre foten (22) og bakre foten (24) fast på rammen (48) ved hjelp av bolter (17) og skiver (16).

Monter venstre pedal (37L) på venstre pedalarm ved å skru den mot urviseren.

Skru høyre pedal (37R) på høyre pedalarm ved å skru den med urviseren.



NO

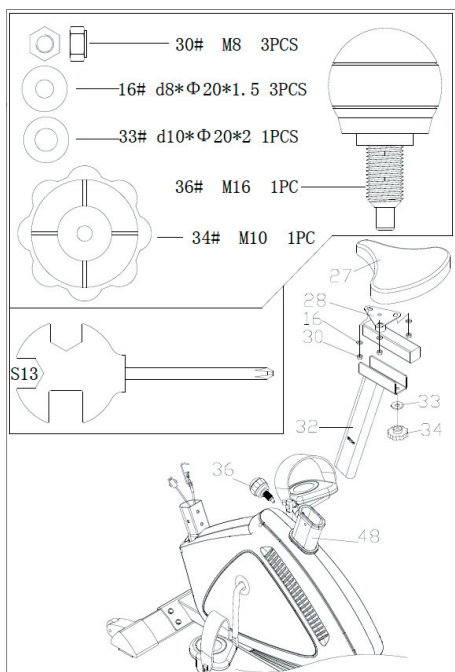
Trinn 2

Monter setet (27) på den vannrette glideskinnen (28) med skiver (16) og låsemutre (30).

Fest glideskinnen (28) på setestangen (32) med en skive (33) og håndtaket (34).

Kontroller at glideskinnen er riktig strammet før du tar trimsykkelen i bruk.

Sett setestangen (32) ned i sokkelen på rammen (48), og skru den fast i ønsket høyde med håndtaket (36).



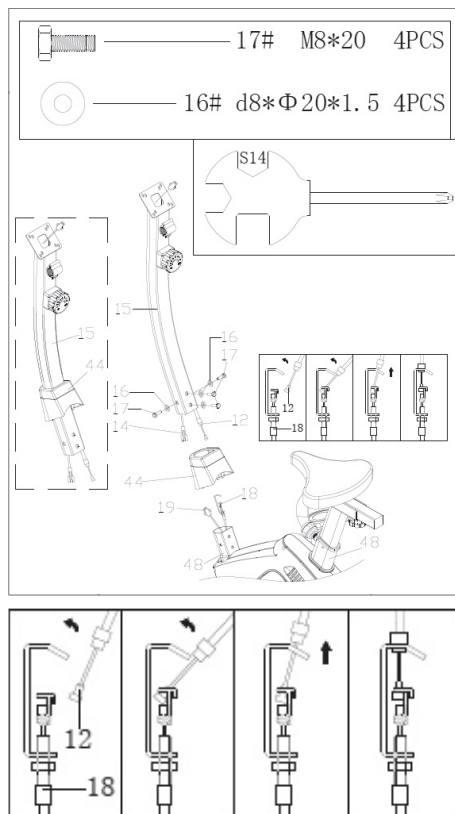
Trinn 3

Sett dekkplaten (44) inn over styrestangen (15).

Koble til sensorkablene (14, 19).

Sett enden av belastningswiren (12) inn i beslaget (18) som vist på illustrasjonen.

Sett styrestangen (15) ned i sokkelen på rammen (48), og skru den fast med skiver (16) og bolter (17).



Trinn 4

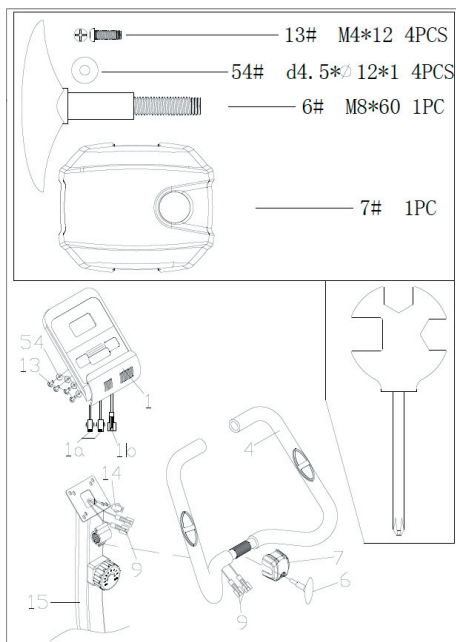
Sett inn 2 stk. 1,5 V AAA-batterier i batterirommet på computeren (1). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

Før pulskablene (9) fra styret (4) gjennom hullet i styrestangen (15), og før dem frem til computerbeslaget på styrestangen.

Koble pulskablene (9) og sensorkabelen (14) til kontaktene på computeren (1a, 1b).

Skru computeren (1) fast på computerbeslaget på styrestangen (15) med skiver (54) og skruer (13).

Sett styret (4) på styrestangen (15), sett dekkplaten (7) på sammenkoblingen, og skru delene fast med håndtaket (6). Husk å stille styret inn i ønsket vinkel før du strammer håndtaket (6) helt.



Trimsykkelen er nå montert og klar til bruk.

Trimsykkelens deler



- a. Sete
- b. Glideskinne
- c. Knott til vannrett innstilling av setet
- d. Bakre fot
- e. Pedal
- f. Fremre fot
- g. Transporthjul
- h. Pulsmåler
- i. Styre
- j. Computer
- k. Belastningsbryter
- l. Knott til innstilling av setehøyde

Bruk

Still inn setet til en behagelig posisjon ved hjelp av innstillingsknottene (c, l).

Still inn ønsket belastning ved hjelp av belastningsbryteren (k).

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

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

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

Bruk av computeren

Computeren slås på når du begynner å bruke mosjonssykkelen eller når du trykker på en knapp. Computeren slås automatisk av når trimsykkelen ikke har vært brukt på cirka 4 minutter.



Funksjoner

Teksten nederst på displayet angir den gjeldende visningen. Trykk på knappen MODE for å skifte mellom følgende visninger:

TIME (TMR)	Viser brukt tid for den gjeldende treningsøkten
SPEED (SPD)	Viser gjeldende hastighet inntil 999,9 km/t eller miles/t.
DISTANCE (DST)	Viser den kjørte stekningen inntil 999,9 km eller miles for den gjeldende treningsøkten.
CALORIES (CAL)	Viser antatt kaloriforbruk inntil 9999 kcal for den gjeldende treningsøkten.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Viser den kjørte stekningen inntil 999,9 km eller miles for alle treningsøktene.
PULSE RATE (hjertesymbol)	Viser pulsen din i slag per minutt når du holder rundt pulsmålerne på begge sider av styret samtidig i minst 4 sekunder. Merk! Pulsmålingen er bare veiledende.
SCAN	Skifter automatisk mellom de forskjellige visningene hvert 4. sekund.

Hvis du har valgt visningen SCAN, kan du fastholde visningen på den aktuelle parameteren ved å trykke én gang på knappen MODE.

Alarm

Du kan stille inn varigheten for en treningsøkt ut fra tid, strekning eller kaloriforbruk og vise nedtellingen på displayet. Når den innstilte tiden, strekningen eller kaloriforbruket er nådd, lyder alarmen i 5 sekunder.

Trykk på knappen MODE for å velge parameter, og trykk på knappen SET for å stille inn verdien.

Nullstilling

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

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

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

Introduktion

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 motionscykelns funktioner igen.

Tekniska data

Belastningssystem:	Magnetiskt
Motståndsnivåer:	8
Svänghjul:	6 kg
Rotation:	2-vägs
Användarvikt:	max. 120 kg
Mått:	97×52×132 cm
Strömförsörjning:	2×1,5 V AAA-batterier
Datorfunktioner:	Tränings tid, hastighet, distans, kaloriförbrukning, puls och total distans
Klassifikation HC:	Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions-/noggrannhetsklass 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.

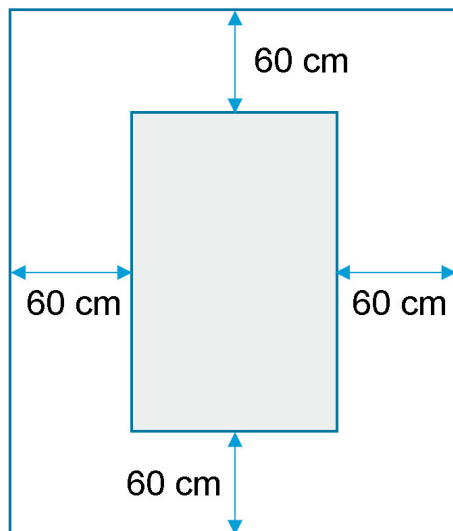
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

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.

Använd följande verktyg:

- Multiverktyg (medföljer)

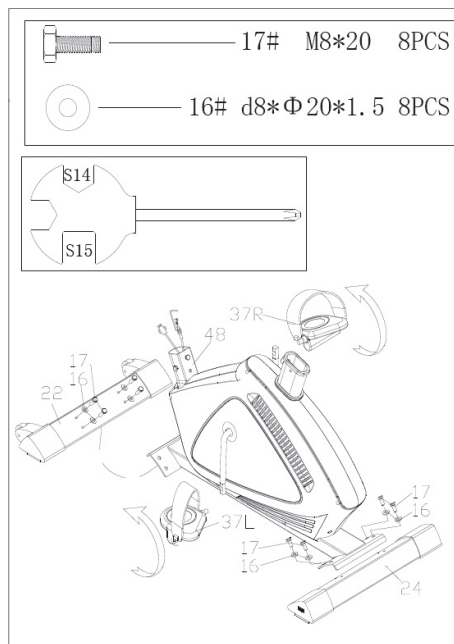
Montering och förberedelser

Steg 1

Sätt fast det främre stödröret (22) och det bakre stödröret (24) på ramen (48) med hjälp av bultar (17) och brickor (16).

Fäst vänstra pedalen (37L) på vänster pedalarm genom att skruva den moturs.

Fäst högra pedalen (37R) på höger pedalarm genom att skruva den medurs.



SE

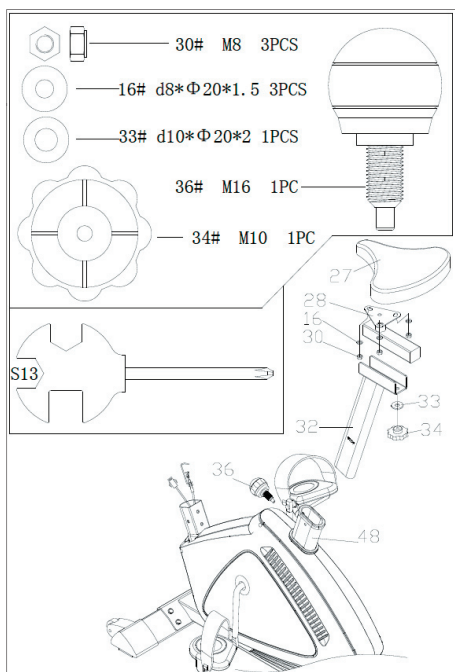
Steg 2

Montera sadeln (27) på den vågräta glidskenan (28) med brickor (16) och låsmuttrar (30).

Sätt fast glidskenan (28) på sadelstängan (32) med en bricka (33) och reglaget (34).

Kontrollera att glidskenan är korrekt fastspänd innan du använder motionscykeln.

Sätt ner sadelstängan (32) i sockeln på ramen (48) och skruva fast den i önskad höjd med vredet (36).

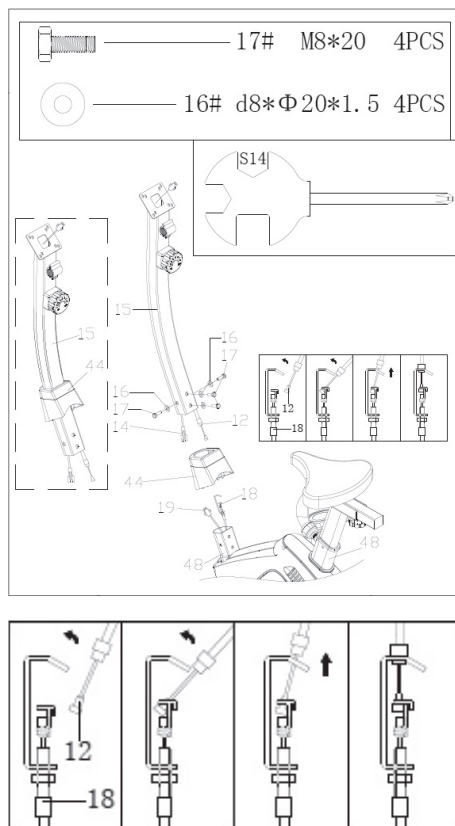


Steg 3

Sätt täckplattan (44) in över styrstängan (15). Anslut sensorkablarna (14, 19).

Sätt in änden på belastningsvajern (12) i beslaget (18) enligt bilden.

Sätt ner styrstängan (15) i sockeln på ramen (48) och skruva fast den med brickor (16) och bultar (17).



Steg 4

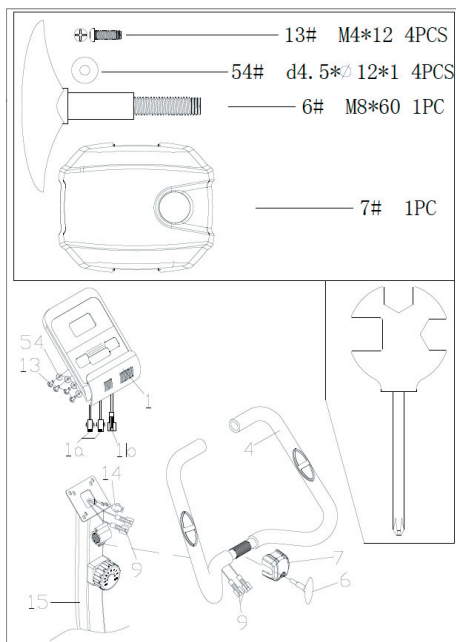
Sätt in 2 st. 1,5 V AAA-batterier i batteriutrymmet på datorn (1). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

För pulskablarna (9) från styret (4) genom hålet på styrstäng (15) och för dem fram till datorbeslaget på styrstäng.

Anslut pulskablarna (9) och sensorkabeln (14) till kontakterna på datorn (1a, 1b).

Skruva fast datorn (1) på datorbeslaget på styrstäng (15) med brickor (54) och skruvar (13).

Sätt styret (4) på styrstäng (15), sätt täckplattan (7) på monteringen och skruva fast delarna med reglaget (6). Ställ in styret i önskad vinkel innan du drar åt reglaget (6) helt.



Motionscykeln är nu monterad och klar för användning.

Motionscykelns delar



- a. Sadel
- b. Glidskena
- c. Reglage för vågrät inställning av sadel
- d. Bakre stödrör
- e. Pedal
- f. Främre stödrör
- g. Transporthjul
- h. Pulssensor
- i. Styre
- j. Dator
- k. Belastningsreglage
- l. Reglage för inställning av sadelns höjd

Användning

Ställ in sadeln till en behaglig position med hjälp av inställningsreglagen (c, l).

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

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

Sätt dig på sadeln, placera fötterna i pedalerna och fatta tag om styret (i). Om du ska använda pulsmätarfunktionen i datorn, ska du hålla händerna på pulssensorerna (h).

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

Användning av datorn

Datorn slås på när du börjar använda motionscykeln eller om du trycker på en av knapparna. Datorn stängs av automatiskt när motionscykeln inte har använts under ca 4 minuter.



Funktioner

Texten nederst på displayen anger den aktuella visningen. Tryck på knappen MODE för att växla mellan följande visningar:

TIME (TMR)	Visar förbrukad tid för det aktuella träningspasset
SPEED (SPD)	Visar den aktuella hastigheten upp till 999,9 km/h eller miles/h.
DISTANCE (DST)	Visar den tränade distansen upp till 999,9 km eller miles för det aktuella träningspasset.
CALORIES (CAL)	Visar beräknad kaloriförbrukning upp till 9999 kcal för det aktuella träningspasset.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Visar den tränade distansen upp till 999,9 km eller miles för alla träningspass.
PULSE RATE (hjärt-symbol)	Visar din puls i slag per minut när du håller runt pulssensorerna på båda sidor av styret samtidigt i minst 4 sekunder. Observera! Pulsmätningen är endast vägledande.
SCAN	Växlar automatiskt mellan de olika visningarna var 4:e sekund.

Om du har valt visningen SCAN kan du hålla kvar visningen på den aktuella parametern genom att trycka en gång på knappen MODE.

Larm

Du kan ställa in varaktigheten för ett träningspass utifrån tid, distans eller kaloriförbrukning och få nedräkningen visad på displayen. När den inställda tiden, distansen eller kaloriförbrukningen har nåtts ljuder larmet i 5 sekunder.

Tryck på knappen MODE för att välja parameter och tryck på knappen SET för att ställa in värdet.

Nollställning

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

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 motionscykeln ska batterierna bytas ut.

Rengöring och skötsel

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 informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

KUNTOPYÖRÄ

Johdanto

Saat kuntopyörästä suurimman hyödyn, kun luet käyttöohjeen läpi ennen kuntopyörän käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi kuntopyörän toiminnot.

Tekniset tiedot

Vastusjärjestelmä:	Magneettinen
Vastustasot:	8
Vauhtipyörä:	6 kg
Kierto:	2-suuntainen
Käyttäjän paino:	enint. 120 kg
Mitat:	97 × 52 × 132 cm
Virtalähde:	kaksi 1,5 V:n AAA-paristoa

Tietokoneen toiminnot: harjoitus aika, nopeus, matka, kalorien kulutus, syke ja kokonaismatka

Luokka HC: Tämä kuntoalaite on luokiteltu kotikäyttöön (luokka H (Home)) ja matalan rasituksen laitteeksi (luokka C).

Yleiset turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

Mikäli mahdollista, tee itsellesi kunto-ohjelma lääkärin, fysioterapeutin tai fitness-ohjaajan avustuksella.

Kuuntele kehoasi, kun kuntoilet. Muista lämmitellä ja välttää rasittamista itseäsi liikaa, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Vääränlainen tai liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista.

Muista, että kunnon kohoaminen vie aikaa ja edellyttää jatkuvaa harjoittelua.

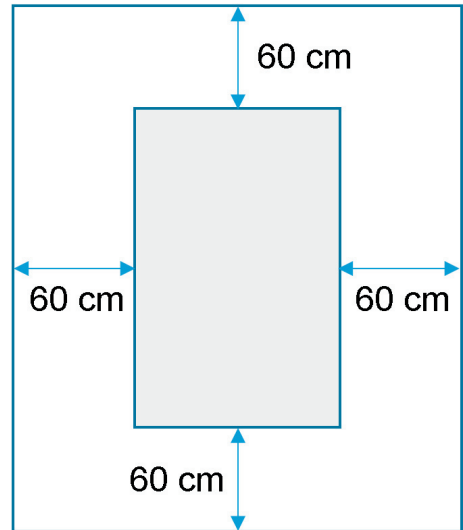
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

Vältä kuntoilua välittömästi ennen ateriaa tai aterian jälkeen.

Käytä aina kuntoiluun tarkoitettuja asuja ja kenkiä.

Pidä kädet ja jalat poissa liikkuvista osista, joissa ne voivat joutua puristuksiin.

Aseta kuntoilulaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle, mielellään käyttötarkoitukseen sopivan maton päälle. Laitteen ympärillä on oltava vapaata tilaa vähintään 60 cm.



Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden aistit, fyysiset tai psyykkiset kyvyt ovat heikentyneet, saavat käyttää kuntoilulaitetta vain käyttöä valvottaessa tai jos heitä on opastettu laitteen käytössä siten, että käyttö on turvallista eikä siitä aiheudu vaaratilanteita. Lapset eivät saa leikkiä kuntoilulaitteella. Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.

Kun kuntoilulaitetta käytetään, sitä on tarkkailtava jatkuvasti. Kun kuntoilulaitetta käytetään, sen lähellä olevia lapsia on aina valvottava. Kuntoilulaite ei ole leikkikalua.

Muista tarkistaa kuntolaite säännöllisesti. Kiristä kuntoilulaitteen kaikki ruuvit, pultit ja mutterit. Tarkasta kuntoilulaite ja vaihda tarvittaessa kuluneet osat uusiin. Älä käytä kuntoilulaitetta, jos se on epäkunnossa.

Jos siirrät kuntolaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Kuntoilulaite on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

Erityisiä turvallisuusohjeita

VAROITUS! Sykemittari voi olla epätarkka. Liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista ja hengenvaarallista. Jos vointisi huononee harjoittelun aikana, harjoittelu on keskeytettävä välittömästi.

Kokoamisen valmistelu

Kuntopyörän kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

Aseta kaikki osat lattialle ja tarkista, että kaikki osat ovat tallessa.

Ne on esitetty yleiskuvauksessa ja osaluettelossa käyttöohjeen taustapuolella.

Käytä seuraavia työkaluja:

- Yleistyökalu (toimitetaan laitteen mukana)

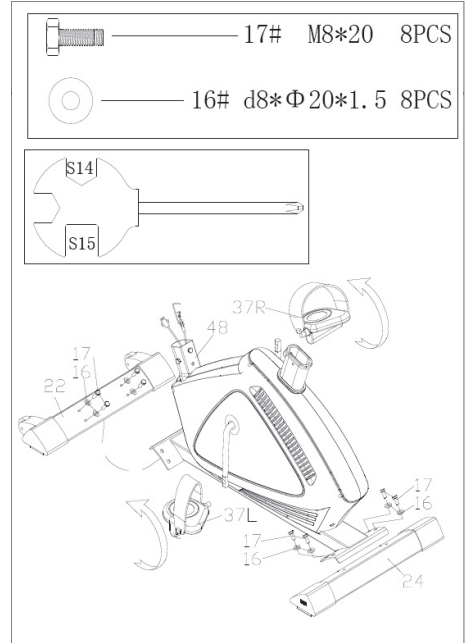
Kokoaminen ja valmisteleminen

Vaihe 1

Kiinnitä etujalka (22) ja takajalka (24) runkoon (48) pulttien (17) ja aluslevyjen (16) avulla.

Asenna vasen poljin (37L) vasemman polkimen varteen kiertämällä sitä vastapäivään.

Asenna oikea poljin (37R) oikean polkimen varteen kiertämällä sitä myötäpäivään.



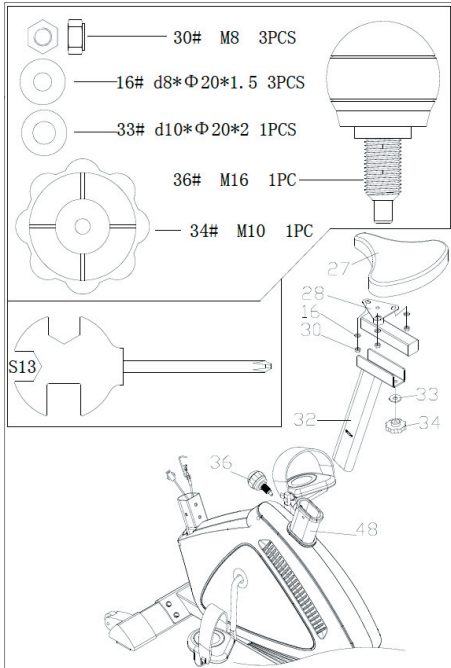
Vaihe 2

Aseta satula (27) vaakasuoralle liukukiskolle (28) aluslevyjen (16) ja lukkomutterien (30) avulla.

Kiinnitä liukukisko (28) satulatankoon (32) aluslevyillä (33) ja säätimellä (34).

Tarkista ennen kuntopyörän käyttöä, että liukukisko on kunnolla kiinni.

Aseta satulatanko (32) rungossa (48) olevaan kantaan ja ruuvaa se kiinni haluamallasi korkeudelle säätimellä (36).



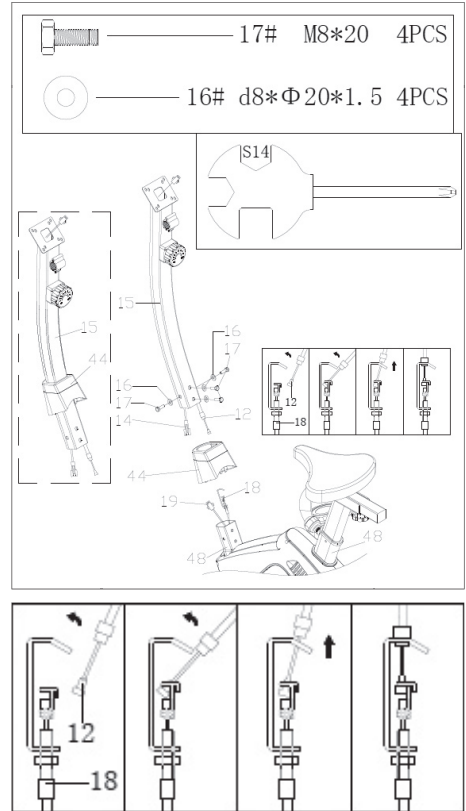
Vaihe 3

Aseta suojalety (44) paikalleen ohjaustangon varren (15) päälle.

Liitä anturikaapelit (14, 19).

Aseta vastusvaijeri (12) kiinnikkeeseen (18) kuvassa esitetyllä tavalla.

Työnnä ohjaustangon varsi (15) rungossa (48) olevaan kantaan ja kiinnitä aluslevyillä (16) ja pulteilla (17).



Vaihe 4

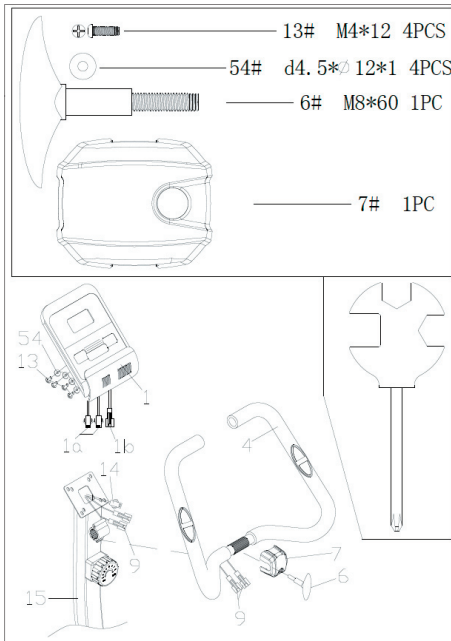
Aseta kaksi 1,5 V:n AAA-paristoa tietokoneen paristotilaan (1). Varmista, että asetat paristot oikein päin.

Pujota pulssikaapelit (9) ohjaustangosta (4) ohjaustangon varressa (15) olevan reiän läpi ohjaustangon varressa olevaan tietokonekiinnikkeeseen.

Liitä pulssikaapelit (9) ja anturikaapeli (14) tietokoneen (1a, 1 b) liitäntöihin.

Kiinnitä tietokone (1) ohjaustangon varressa (15) olevaan kiinnikkeeseen aluslevyillä (54) ja ruuveilla (13).

Aseta ohjaustanko (4) ohjaustangon varteen (15), aseta suojalety (7) kokoonpanon päälle ja kiinnitä osat säätimellä (6). Aseta ohjaustanko oikeaan kulmaan, ennen kuin kiristät säätimen (6) kokonaan.



Kuntopyörän osat



- a. Satula
- b. Liukukisko
- c. Satulan vaakasuoran asennon säädin
- d. Takajalka
- e. Poljin
- f. Etujalka
- g. Kuljetuspyörä
- h. Syketunnistin
- i. Ohjaustanko
- j. Tietokone
- k. Vastuksensäädin
- l. Satulan korkeuden säädin

Kuntopyörä on nyt koottu ja käyttövalmis.

Käyttö

Säädä satula sopivaan asentoon säätimien (c, l) avulla.

Säädä vastus haluamaksesi vastuksensäätimen (k) avulla.

Säädä poljinremmit (e) itsellesi sopiviksi.

Istu satulaan, aseta jalat polkimille ja ota tukeva ote ohjaustangosta (i). Jos haluat käyttää tietokoneen sykkeenmittaustoimintoa, sinun on pidettävä käsiäsi syketunnistinten (h) päällä.

Polje polkimia siten, ettet irrota jalkoja polkimista ennen polkimien pysähtymistä.

Tietokoneen käyttö

Tietokone käynnistyy, kun aloitat kuntopyörän käytön tai kun painat jotakin painikkeista. Tietokone sammuu automaattisesti, kun kuntopyörä on ollut käyttämättä noin 4 minuuttia.



Toiminnot

Näytön alaosassa oleva osoitin ilmaisee senhetkisen näkymän. Paina MODE-painiketta, kun haluat siirtyä näkymästä toiseen:

TIME (TMR)	Näyttää senhetkisellä harjoittelukerralla kulutetun ajan
SPEED (SPD)	Näyttää senhetkisen nopeuden maksiminopeuteen 999,9 km/t tai mailia/t asti.
DISTANCE (DST)	Näyttää nykyisen harjoittelukerran harjoittelumatkan maksimiarvoon 999,9 km tai mailia asti.
CALORIES (CAL)	Näyttää senhetkisellä harjoittelukerralla kulutetut kalorit maksimiarvoon 9999 kcal asti.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Näyttää kaikkien harjoittelukertojen harjoittelumatkan maksimiarvoon 999,9 km tai mailia asti.
PULSE RATE (sydämen kuva)	Näyttää sykkeen sydämenlyönteinä minuutissa, kun pidät samanaikaisesti kiinni ohjauksen kummallakin puolella olevista syketunnistimista vähintään muutaman 4 sekunnin ajan. Huomaa! Sykearvo on vain suuntaa-antava.
SCAN	Vaihtaa automaattisesti eri näyttöjen välillä 4 sekunnin välein.

Jos olet valinnut SCAN-toiminnon, voit pysäyttää näkymän painamalla MODE-painiketta, kun haluamasi parametri näkyy näytössä.

Hälytys

Voit asettaa harjoittelukerran keston ajan, matkan tai kalorien käytön perusteella niin, että luvun lasku alaspäin näkyy näytössä. Kun asetettu aika, matka tai kalorimäärä on saavutettu, laite ilmoittaa siitä hälytysäänellä 5 sekunnin ajan.

Voit valita parametrin painamalla MODE-painiketta ja asettaa arvon painamalla SET-painiketta.

Nollaus

Voit nollata tietokoneen pitämällä MODE-painikkeen painettuna noin 3 sekuntia tai irrottamalla paristot.

Jos tietokone ei näytä kaikkia segmenttejä oikein, poista paristot ja odota 15 sekuntia ja aseta paristot sitten takaisin paikoilleen. Jos näytön segmentit näkyvät heikosti tai tietokone ei käynnisty kuntopyöräilyä aloitettaessa, vaihda paristot uusiin.

Puhdistus ja kunnossapito

Kuivaa kuntopyörä säännöllisesti kuivaksi väännetyllä liinalla.

Tarkasta kuntopyörän kunto määräväleihin ja kiristä tarvittaessa kuntopyörän pultteja, ruuveja ja muttereita.

Poista paristot tietokoneesta, jos kuntopyörää ei käytetä pitkään aikaan.

Huoltokeskus

Huomaa: Tuotteen mallinumero on aina mainittava mahdollisessa yhteydenotossa.

Mallinumeron voi tarkistaa tämän käyttöohjeen etusivulta ja tuotteen tyyppikilvestä.

Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- www.schou.com

Tiedot vaarallisuudesta ympäristölle



Sähkö- ja elektroniikkalaitteet (EEE) sisältävät materiaaleja, komponentteja ja aineita, jotka voivat olla vaaraksi ympäristölle ja ihmisen terveydelle, jos sähkö- ja elektroniikkaromua (WEEE) ei hävitetä asianmukaisesti. Sähkö- ja elektroniikkalaitteet on merkitty jätesäiliöllä, jonka yli on vedetty risti. Merkki ilmaisee, ettei sähkö- ja elektroniikkaromua saa hävittää lajittelemattoman kotitalousjätteen mukana vaan se on kerättävä erikseen.

Valmistettu Kiinassa

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

© 2019 Schou Company A/S

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen sisältöä ei saa jäljentää kokonaan eikä osittain millään tavalla sähköisesti tai mekaanisesti, esimerkiksi valokopioimalla tai -kuvauksella, kääntää tai tallentaa tiedontallennus- ja hakujärjestelmään ilman Schou Company A/S:n kirjallista lupaa.

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

Tension system:	Magnetic
Resistance levels:	8
Flywheel:	6 kg
Rotation:	2-way
User weight:	max. 120 kg
Dimensions:	97×52×132 cm
Power supply:	2 × 1.5 V AAA battery
Computer functions:	Training time, speed, distance, calorie consumption, pulse and total distance

Classification HC: This exercise equipment 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.

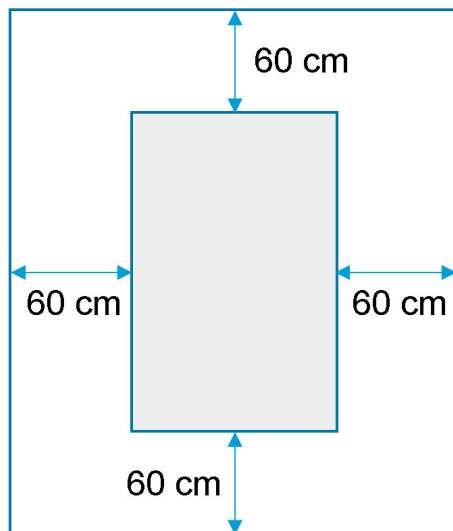
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

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.

You must use the following tools:

- Multitool (supplied)

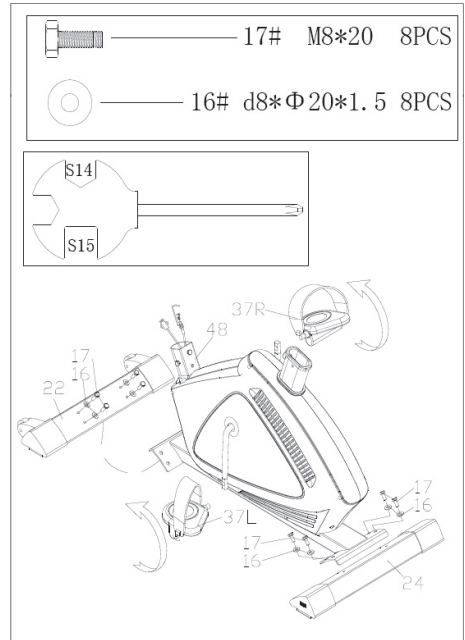
Assembly and preparation

Step 1

Screw the front stabiliser (22) and the rear stabiliser (24) securely to the frame (48) using bolts (17) and washers (16).

Attach the left pedal (37L) to the left pedal crank by screwing it anti-clockwise.

Attach the right pedal (37R) to the right pedal crank by screwing it clockwise.



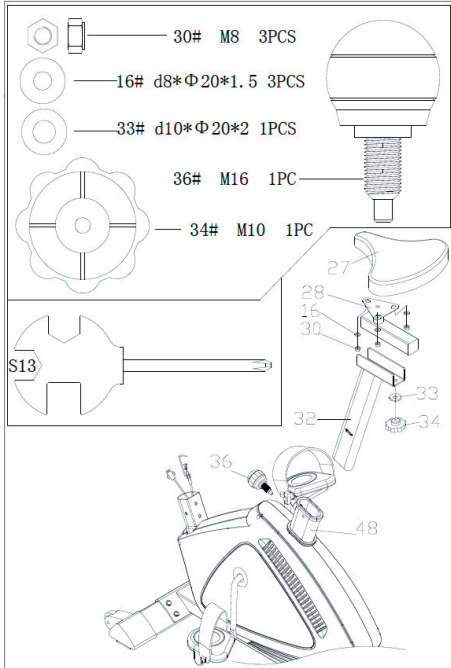
Step 2

Fit the saddle (27) on the horizontal slide rail (28) using washers (16) and lock nuts (30).

Secure the slide rail (28) to the saddle post (32) using a washer (33) and the knob (34).

Check that the slide rail is correctly tightened before use.

Insert the saddle post (32) into the socket on the frame (48), and screw it securely at the required height using the knob (36).



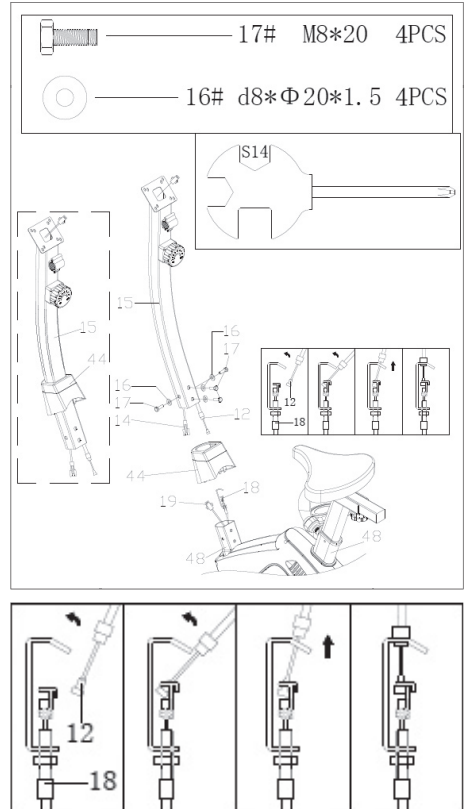
Step 3

Place the coverplate (44) over the handlebar post (15).

Connect the sensor cables (14, 19).

Insert the end of the tension cable (12) into the fitting (18) as illustrated.

Insert the handlebar post (15) down into the socket on the frame (48) and secure with washers (16) and bolts (17).



Step 4

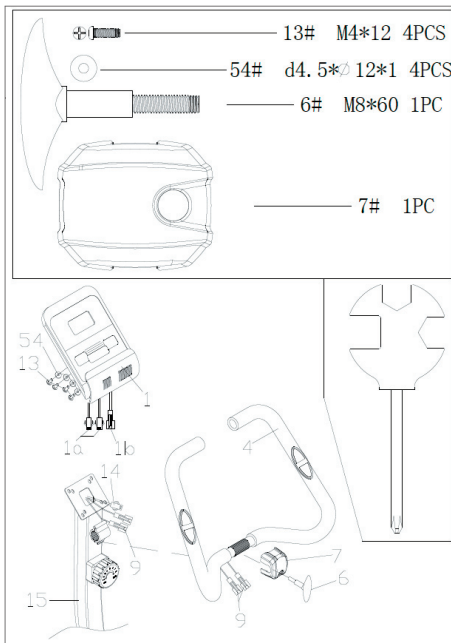
Insert 2 x 1.5 V AAA batteries into the battery compartment on the computer (1). Check that the batteries are correctly fitted.

Feed the pulse cables (9) from the handlebars (4) through the hole on the handlebar post (15) and feed them to the computer bracket on the handlebar post.

Plug the pulse cables (9) and sensor cable (14) into the sockets on the computer (1a, 1b).

Screw the computer (1) securely to the computer bracket on the handlebar post (15) using washers (54) and screws (13).

Position the handlebars (4) on the handlebar post (15), place the coverplate (7) on the connection and screw the parts securely in place using the knob (6). Make sure to adjust the handlebars to the required angle before tightening the knob (6) fully.



Main components



- a. Saddle
- b. Slide rail
- c. Knob for vertical adjustment of saddle
- d. Rear stabiliser
- e. Pedal
- f. Front stabiliser
- g. Transport wheels
- h. Pulse sensor
- i. Handlebars
- j. Computer
- k. Tension control knob
- l. Knob for adjusting saddle height

The equipment is now assembled and ready for use.

Use

Adjust the saddle to a comfortable position using the adjustment knobs (c, l).

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

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

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

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

Using the computer

The computer comes on when you start using the equipment or if you press a button. The computer switches off automatically when the equipment has been inactive for around 4 minutes.



Functions

The text at the bottom of the screen indicates the current display. Press the MODE button to move through the following displays.

TIME (TMR)	Displays the time spent on the current exercise session
SPEED (SPD)	Shows the current speed up to 999.9 kph or mph.
DISTANCE (DST)	Shows the trained distance up to 999.9 km or miles for the current training session.
CALORIES (CAL)	Shows the estimated calorie consumption up to 9999 kcal for the current training session
TOTAL DISTANCE (ODO)	Shows the trained distance up to 999.9 km or miles for all training sessions.
PULSE RATE (Heart symbol)	Displays your pulse rate in beats per minute when you hold the pulse sensors on both sides of the handlebar simultaneously for at least 4 seconds. NB! The pulse measurement is for guidance only.
SCAN	Automatically switches between the different displays every 4 seconds

If you have chosen the SCAN display, you can keep the display in the current parameter by pressing the MODE button once.

Alarm

You can adjust the duration of an exercise sessions based on time, distance or calorie consumption and get a countdown on the display. Once the set time, distance or calorie consumption has been reached, the alarm sounds for 5 seconds.

Press the MODE button to select parameter and press the SET button to adjust the value.

Resetting

You can reset the computer by pressing and holding the RESET button for around 3 seconds or by removing the batteries.

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.

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.

HEIMTRAINER

Einleitung

Damit Sie an Ihrem neuen Heimtrainer möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung und die beiliegenden Sicherheitshinweise vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Heimtrainers später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

Technische Daten

Belastungssystem:	Magnetisch
Widerstandsniveaus:	8
Schwungrad:	6 kg
Rotation:	2-Wege
Benutzergewicht:	max. 120 kg
Maße:	97×52×132 cm
Stromversorgung:	2×1,5 V AAA-Batterien
Computerfunktionen:	Trainingszeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorienverbrauch, Puls und gesamte Strecke

Klassifizierung HC: Dieses Trainingsgerät ist in der Benutzerklasse H (Home) für den Gebrauch zuhause und in der Präzisions-/ Genauigkeitsklasse C für geringe Genauigkeit klassifiziert.

Allgemeine Sicherheitsvorschriften

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf Ihren Körper. Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und

belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark. Falsches oder zu hartes Trainieren kann gesundheitsschädlich sein.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

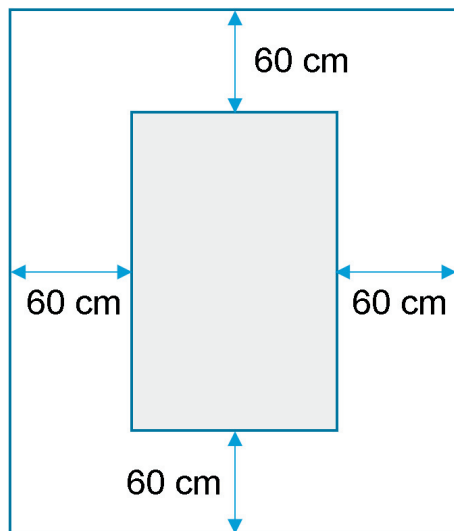
Wärmen Sie sich 2-5 Minuten lang auf, bevor Sie damit beginnen, das Trainingsgerät zu benutzen, und machen Sie nach jedem Gebrauch 2-5 Minuten lang Streckübungen.

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und -schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.

Stellen Sie das Trainingsgerät stets auf eine ebene und feste Unterlage, vorzugsweise auf eine für Trainingsgeräte vorgesehene Matte. Auf jeder der vier Seiten des Trainingsgeräts muss ein Freiraum von mindestens 60 cm sein.



Das Trainingsgerät darf von Kindern über 8 Jahren, von Personen mit beeinträchtigtem Wahrnehmungsvermögen und von Personen, die körperliche oder geistige Behinderungen haben, unter der Voraussetzung benutzt werden, dass sie beaufsichtigt werden oder im sicheren Gebrauch des Trainingsgeräts angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

Wenn das Trainingsgerät in Gebrauch ist, muss es ständig beaufsichtigt werden. Wenn das Trainingsgerät benutzt wird, müssen Kinder, die sich in der Nähe aufhalten, stets beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug.

Denken Sie daran, Ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach. Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebeteknik anwenden.

Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen in privaten Haushalten vorgesehen.

Besondere Sicherheitsvorschriften

WARNUNG! Der Pulsmesser kann ungenau sein. Zu hartes Training kann zu schweren körperlichen Schäden oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, müssen Sie das Training sofort abbrechen.

Vorbereitung für den Zusammenbau

Für den Zusammenbau des Heimtrainers werden zwei Personen benötigt.

Legen Sie die Teile auf dem Boden aus und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

Es wird auf das Übersichtsbild und die Teileliste im hinteren Teil der Gebrauchsanweisung verwiesen.

Sie benötigen folgendes Werkzeug:

- Multiwerkzeug (enthalten)

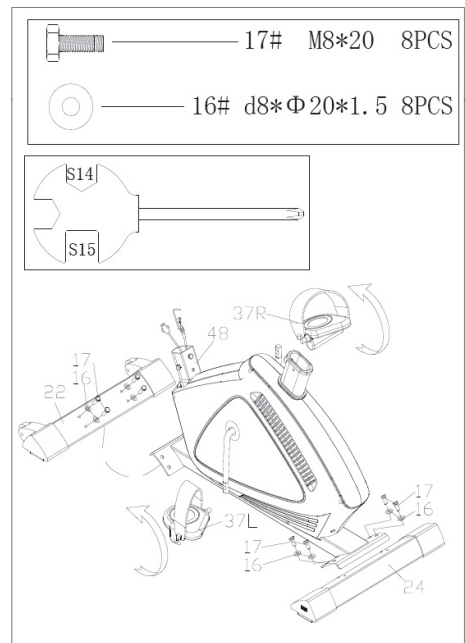
Zusammenbau und Vorbereitung

Schritt 1

Schrauben Sie den vorderen Fuß (22) und den hinteren Fuß (24) mithilfe der Bolzen (17) und der (16) am Rahmen (48) fest.

Montieren Sie das linke Pedal (37L) am linken Pedalarm, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn einschrauben.

Schrauben Sie das rechte Pedal (37R) am rechten Pedalarm fest, indem Sie es im Uhrzeigersinn einschrauben.



DE

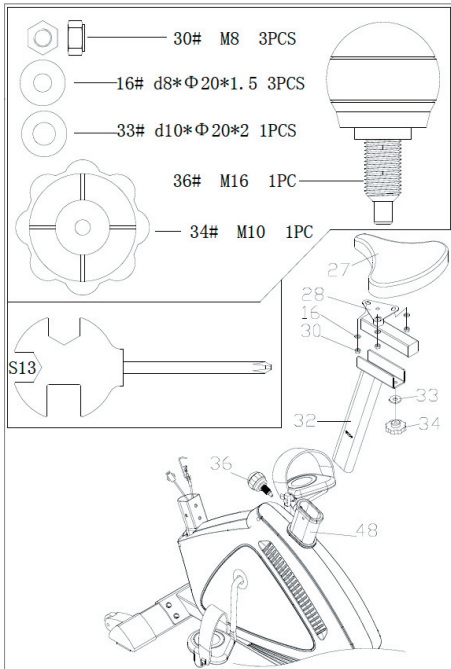
Schritt 2

Montieren Sie den Sattel (27) mit Unterlegscheiben (16) und selbstsichernden Muttern (30) an der waagerechten Gleitschiene (28).

Befestigen Sie die Gleitschiene (28) mit einer Unterlegscheibe (33) und dem Griff (34) an der Sattelstange (32).

Überprüfen Sie, ob die Gleitschiene korrekt angezogen ist, bevor Sie den Heimtrainer in Gebrauch nehmen.

Stecken Sie die Sattelstange (32) in den Sockel am Rahmen (48) und schrauben Sie sie in der gewünschten Höhe mit dem Griff (36) fest.



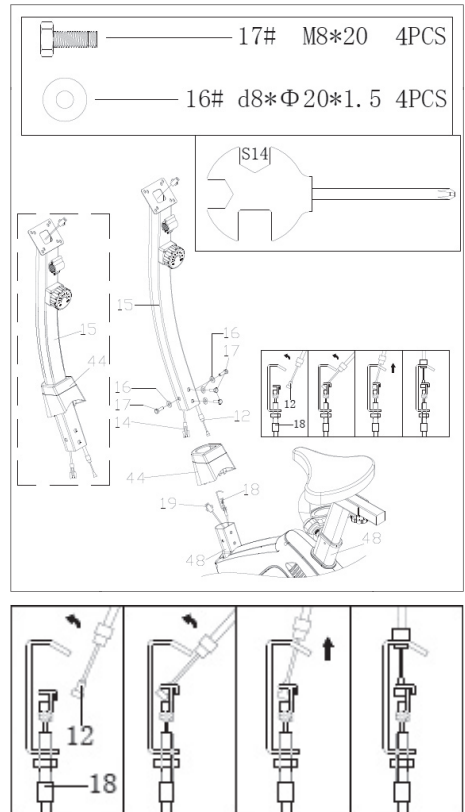
Schritt 3

Schieben Sie die Abdeckplatte (44) über die Lenkerstange (15).

Verbinden Sie die Sensorkabel (14, 19).

Bringen Sie das Ende des Belastungszugs (12) wie in der Abbildung gezeigt im Beschlag (18) an.

Stecken Sie die Lenkerstange (15) in den Sockel am Rahmen (48) und ziehen Sie sie mit Unterlegscheiben (16) und Bolzen (17) fest.



Schritt 4

Legen Sie 2 Stück 1,5 V AAA-Batterien in das Batteriefach des Computers (1) ein. Achten Sie darauf, dass die Batterien richtig eingelegt wurden.

Führen Sie die Puls kabel (9) vom Lenker (4) durch das Loch in der Lenkstange (15) und führen Sie sie weiter zum Computerbeslag an der Lenkerstange.

Schließen Sie die Puls kabel (9) und das Sensorkabel (14) an die Stecker am Computer (1a, 1b) an.

Schrauben Sie den Computer (1) mit Unterlegscheiben (54) und Schrauben (13) am Computerbeslag an der Lenkerstange (15) fest.

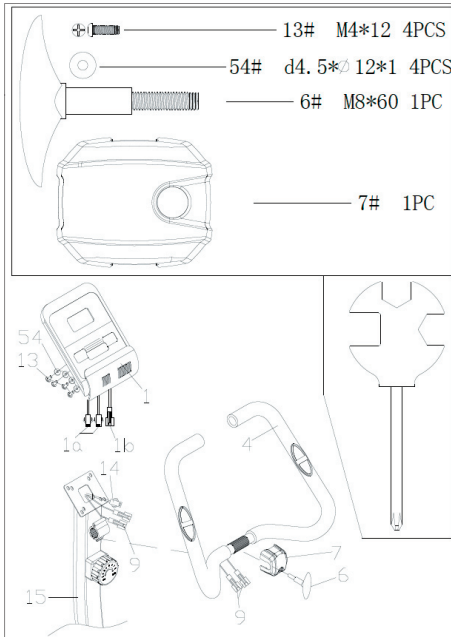
Setzen Sie den Lenker (4) auf die Lenkerstange (15), setzen Sie die Abdeckplatte (7) auf die Verbindung und schrauben Sie die Teile mit dem Griff (6) fest. Achten Sie darauf, den Lenker auf den gewünschten Winkel einzustellen, bevor Sie den Griff (6) vollständig anziehen.

Der Heimtrainer ist nun zusammengebaut und gebrauchsfertig.

Teile des Heimtrainers



- a. Sattel
- b. Gleitschiene
- c. Griff zur waagerechten Einstellung des Sattels
- d. Hinterer Fuß
- e. Pedal
- f. Vorderer Fuß
- g. Transportrad
- h. Pulssensor
- i. Lenker
- j. Computer
- k. Belastungsgriff
- l. Griff zum Einstellen der Sattelhöhe



Gebrauch

Stellen Sie den Sattel mithilfe der Einstellgriffe (c, l) auf eine angenehme Position ein.

Stellen Sie die Belastung wie gewünscht mit dem Belastungsgriff (k) ein.

Stellen Sie die Schlaufen an den Pedalen (e) so ein, dass sie zu Ihren Füßen passen.

Setzen Sie sich auf den Sattel, stecken Sie die Füße in die Pedale, und fassen Sie den Lenker (i). Wenn Sie die Pulsmessfunktion des Computers benutzen möchten, müssen Sie die Hände an die Pulssensoren (h) halten.

Treten Sie in die Pedale, und nehmen Sie die Füße erst von den Pedalen, wenn diese völlig still stehen.

Gebrauch des Computers

Der Computer schaltet sich ein, wenn Sie beginnen, den Heimtrainer zu benutzen, oder wenn Sie auf eine der Tasten drücken. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn der Heimtrainer ungefähr 4 Minuten lang nicht gebraucht wurde.



Funktionen

Der Text unten im Display gibt die aktuelle Anzeige an. Drücken Sie auf die Taste MODE, um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

TIME (TMR)	Zeigt die verbrauchte Zeit für die aktuelle Trainingseinheit
SPEED (SPD)	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit bis zu 999,9 km/h oder Meilen/h an.
DISTANCE (DST)	Zeigt die trainierte Strecke bis zu 999,9 km oder Meilen für die aktuelle Trainingseinheit an.
CALORIES (CAL)	Zeigt den angenommenen Kalorienverbrauch bis zu 9999 kcal für die aktuelle Trainingseinheit an
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zeigt die trainierte Strecke bis zu 999,9 km oder Meilen alle Trainingseinheiten an.
PULSE RATE (Herzsymbol)	Zeigt Ihren Puls in Schlägen pro Minute mindestens 4 Sekunden lang an, wenn Sie die Pulssensoren an beiden Seiten des Lenkers gleichzeitig festhalten Hinweis! Die Pulsmessung ist nur ein Richtwert.
SCAN	Wechselt automatisch alle 4 Sekunden zwischen den verschiedenen Anzeigen

Falls Sie die Anzeige SCAN gewählt haben, können Sie die Anzeige an dem aktuellen Parameter anhalten, indem Sie ein Mal auf MODE drücken.

Alarm

Sie können die Dauer einer Trainingseinheit gemäß der Zeit, der Strecke oder des Kalorienverbrauchs einstellen und den Countdown im Display anzeigen lassen. Wenn die/der eingestellte Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch erreicht ist, ertönt der Alarm 5 Sekunden lang.

Drücken Sie auf die Taste MODE, um den Parameter zu wählen, und drücken Sie auf die Taste SET, um den Wert einzustellen.

Nullstellen

Sie können den Computer auf Null stellen, indem Sie die Taste RESET ca. 3 Sekunden gedrückt halten oder die Batterien herausnehmen.

Wenn der Computer nicht alle Segmente im Display korrekt anzeigt, müssen Sie die Batterien herausnehmen und 15 Sekunden warten, bevor Sie sie wieder einsetzen. Wenn die Segmente im Display schwach werden, oder falls sich der Computer nicht einschaltet, wenn Sie beginnen, den Heimtrainer, zu benutzen, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

Reinigung und Pflege

Wischen Sie den Heimtrainer regelmäßig mit einem gut ausgewringenen Tuch ab.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob der Heimtrainer gut steht und ziehen Sie erforderlichenfalls die Bolzen, Schrauben und Muttern des Heimtrainers nach.

Nehmen Sie die Batterien aus dem Computer, wenn der Heimtrainer über einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden soll.

Servicecenter

Hinweis: Bei Anfragen stets die Modellnummer des Produkts angeben.

Die Modellnummer finden Sie auf der Titelseite dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Typenschild des Produkts.

Wenn Sie uns brauchen:

- Reklamationen
- Ersatzteile
- Rücksendungen
- Garantiewaren
- www.schou.com

Entsorgung des Gerätes



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist

jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass die Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Wirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Deshalb sind Elektrogeräte mit einer „durchkreuzten Abfalltonne“ gekennzeichnet.

Hergestellt in der Volksrepublik China

Hersteller:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationssystem und -abrufsystem gespeichert werden.

SPORTFIETS

Inleiding

Om optimaal gebruik te maken van uw nieuwe sportfiets, moet u deze aanwijzingen voor gebruik doorlezen. Bewaar de aanwijzingen voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

Technische gegevens

Spanningssysteem:	Magnetisch
Weerstandsniveaus:	8
Vliegwiel:	6 kg
Rotatie:	2-weg
Gewicht gebruiker:	max. 120 kg
Afmetingen:	97 × 52 × 132 cm
Voeding:	2 × 1,5 V AAA-batterij

Computerfuncties: Trainingstijd, snelheid, afstand, calorieverbruik, hartslag en totale afstand

Classificering HC: deze fitnessapparatuur is geclassificeerd als gebruikersklasse H (Home) voor huishoudelijk gebruik en precisieklasse C voor lage precisie.

Algemene veiligheidsaanwijzingen

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met uw arts, fysiotherapeut of fitnessinstructeur een persoonlijk trainingsprogramma op.

Luister naar uw lichaam tijdens het sporten. Zorg voor een goede warming-up en span u niet te veel in, vooral aan het begin van een nieuw trainingsprogramma. De verkeerde soort training of te hard trainen, kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Het kost tijd en moeite om in vorm te komen.

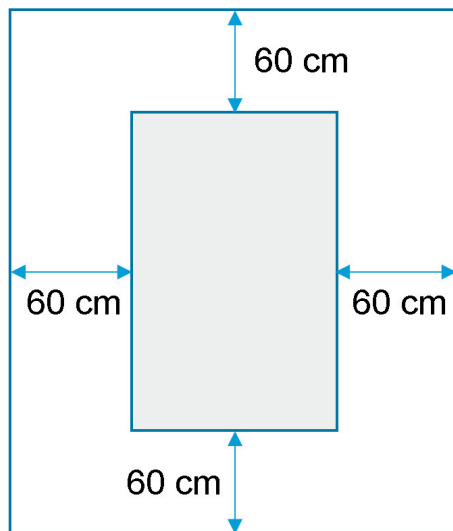
Doe een warming-up van 2-5 minuten voordat u de sportfiets gebruikt en rek na gebruik 2-5 minuten.

Sport niet meteen nadat u wat hebt gegeten of gedronken.

Draag altijd geschikte kleding en geschikt schoeisel.

Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen waarin ze vast kunnen komen te zitten.

Zet het apparaat altijd op een stevig, plat oppervlak, bij voorkeur op een mat die is gemaakt voor fitnessapparatuur. Er moet tenminste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle vier de zijden van de sportfiets.



De sportfiets mag gebruikt worden door kinderen ouder dan 8 jaar en personen met verminderde gevoeligheid, of een fysieke of mentale beperking, als er toezicht op hen gehouden wordt of als ze aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van de sportfiets en de bijbehorende gevaren dus begrijpen. Kinderen mogen niet met de sportfiets spelen.

NL

Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen uitgevoerd worden tenzij er toezicht op hen wordt gehouden.

Wanneer de sportfiets in gebruik is, dient deze constant in de gaten te worden gehouden. Wanneer de sportfiets in gebruik is, mogen kinderen nooit alleen worden gelaten in de buurt van de sportfiets. De sportfiets is geen speelgoed.

Controleer de apparatuur regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren aan zoals vereist. Inspecteer de sportfiets en vervang versleten onderdelen. Gebruik de sportfiets niet als deze defect is.

Gebruik bij het verplaatsen van de sportfiets de juiste tiltechniek.

De apparatuur is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.

Speciale veiligheidsvoorschriften

WAARSCHUWING! De hartslagmeter kan onnauwkeurig zijn. Te intensief trainen, kan leiden tot lichamelijk letsel of overlijden. Als u zich onwel voelt, moet u het trainen onmiddellijk staken.

Montagevoorbereidingen

Er zijn twee mensen nodig om de apparatuur te monteren.

Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

Neem de afbeeldingen en onderdelenlijst op de achterkant van de handleiding in acht.

U dient de volgende gereedschappen te gebruiken:

- Multitool (meegeleverd)

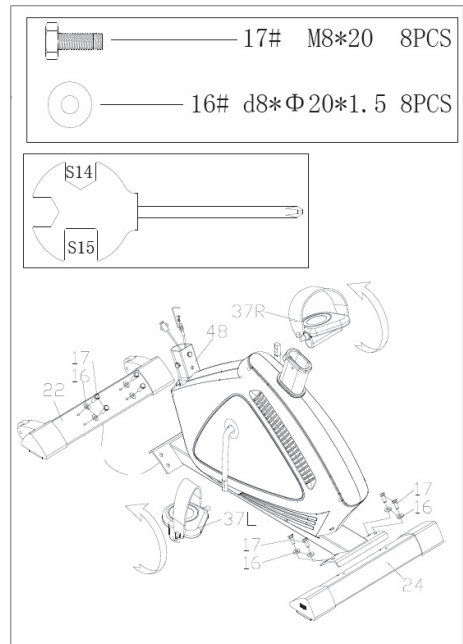
Montage en voorbereiding

Stap 1

Schroef de voorste stabilisator (22) en de achterste stabilisator (24) stevig vast op het frame (48) met de bouten (17) en onderleggingen (16).

Bevestig het linkerpedaal (37L) aan de linkerpedaalarm door de schroeven naar links te draaien.

Bevestig het rechterpedaal (37R) aan de rechterpedaalarm door de schroeven naar rechts te draaien.



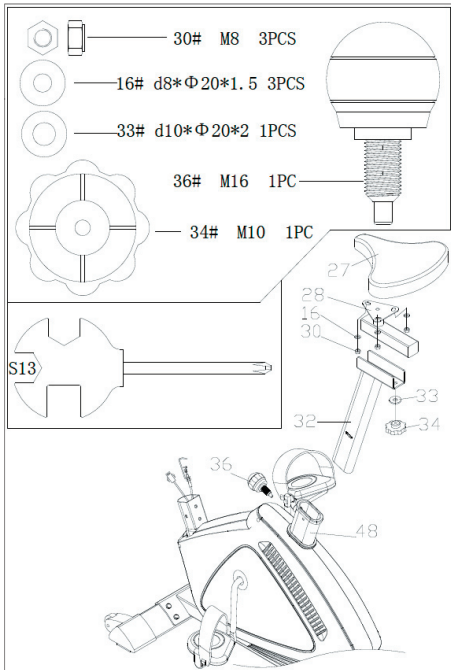
Stap 2

Plaats het zadel (27) op de horizontale schuifrails (28) door middel van onderleggingen (16) en borgmoeren (30).

Monteer de schuifrails (28) aan de zadelstang (32) door middel van een onderlegging (33) en de knop (34).

Controleer voor gebruik of de schuifrails op de juiste manier bevestigd is.

Steek de zadelstang (32) in de mof op het frame (48) en schroef deze stevig vast op de gewenste hoogte door middel van de knop (36).



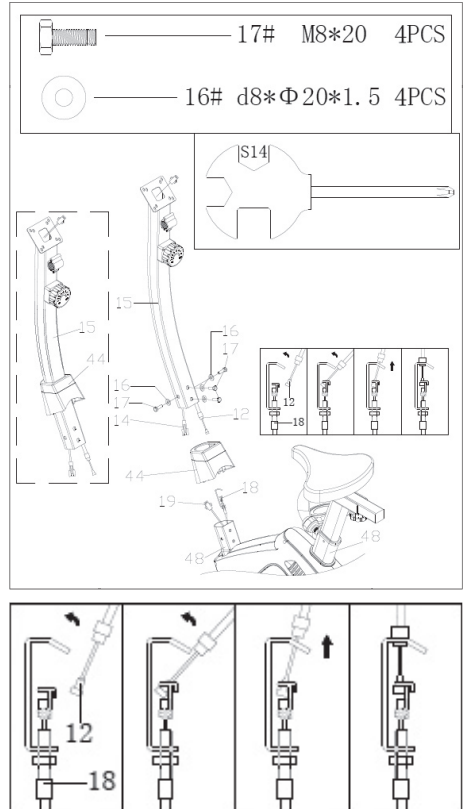
Stap 3

Plaats de afdekplaat (44) over de handgriepstang (15).

Verbind de sensorkabels (14, 19).

Steek het uiteinde van de spanningskabel (12) zoals afgebeeld in de fitting (18).

Steek het stuur (15) in de buismof op het frame (48) en bevestig met onderleggingen (16) en bouten (17).



Stap 4

Plaats 2 x 1,5 V AAA-batterijen in het batterijvak van de computer (1). Controleer of de batterijen op de juiste manier zijn geplaatst.

Trek de kabels voor de hartslagmeter (9) van de handgrepen (4) door het gat in de handgriepstang (15) en sluit de kabels aan op de computerbeugel op de handgriepstang.

Steek de kabels voor de hartslagmeter (9) en de sensorkabel (14) in de aansluitingen op de computer (1a, 1b).

Schroef de computer (1) stevig vast op de computerbeugel op de handgriepstang (15) door middel van schroeven (13) en onderleggingen (54).

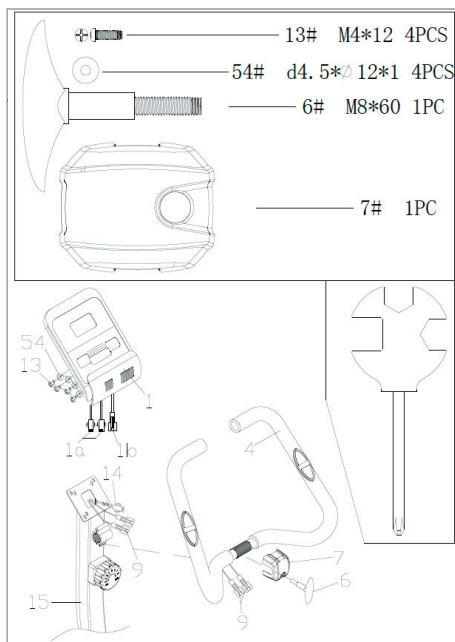
Plaats de handgrepen (4) op de handgriepstang (15), plaats de afdekplaat (7) op de verbinding en schroef de onderdelen stevig in elkaar met de knop (6). Zorg ervoor dat u de handgrepen in de gewenste hoek afstelt voordat u de knop (6) volledig aandraait.

De apparatuur is nu gemonteerd en klaar voor gebruik.

Basisonderdelen



- a. Zadel
- b. Schuifrails
- c. Knop voor verticale afstelling van het zadel
- d. Achterste stabilisator
- e. Pedaal
- f. Voorste stabilisator
- g. Transportwielen
- h. Hartslagsensor
- i. Handgrepen
- j. Computer
- k. Spanningsknop
- l. Knop om zadelhoogte aan te passen



Gebruik

Stel het zadel in op een comfortabele positie door middel van de afstelknoppen (c, l).

Stel de spanning in zoals gewenst met de spanningsknop (k).

Stel de banden op het pedaal (e) af op uw voeten.

Ga op het zadel zitten, plaats uw voeten op de pedalen en pak de handgrepen vast (i). Als u de hartslagmeetfunctie van de computer wilt gebruiken, moet u uw handen op de hartslagsensoren (h) plaatsen.

Trap en haal uw voeten niet van de pedalen tot deze volledig zijn gestopt.

De computer gebruiken

De computer gaat aan wanneer u begint de apparatuur te gebruiken of als u op een knop drukt. De computer gaat automatisch uit als de apparatuur 4 minuten inactief is geweest.



Funcities

De tekst bovenaan het scherm geeft het huidige scherm aan. Druk op de knop MODE om door de volgende schermen te gaan.

TIME (TMR)	Toont de tijd van de huidige sportsessie.
SPEED (SPD)	Toont de huidige snelheid tot 999,9 km/u of mph.
DISTANCE (DST)	Toont de afgelegde afstand tot 999,9 km of mijl voor de huidige trainingssessie.
CALORIES (CAL)	Toont de geschatte hoeveelheid verbrande calorieën tot 9999 kcal voor de huidige trainingssessie.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Toont de afgelegde afstand tot 999,9 km of mijl voor alle trainingssessies.
PULSE RATE (Hartsymbool)	Toont uw hartslag in slagen per minuut wanneer u de hartslagsensoren aan beide zijden van de handgreep gelijktijdig vasthoudt gedurende ten minste 4 seconden. LET OP! De hartslagmeting is alleen ter indicatie.
SCAN	Schakelt automatisch elke 4 seconden tussen de verschillende schermen.

Als u het SCAN-scherm hebt gekozen, kunt u het scherm in de huidige instelling houden door eenmaal op de knop MODE te drukken.

Alarm

U kunt de duur van trainingssessie aanpassen op basis van tijd, afstand of calorieverbruik en de aftelfunctie op het scherm gebruiken. Als de ingestelde tijd, afstand of het calorieverbruik is bereikt, klinkt er vijf seconden lang een alarm.

Druk op de knop MODE om de parameter te selecteren en druk op de knop SET om de waarde te wijzigen.

Resetten

U kunt de computer resetten door de knop RESET gedurende 3 seconden ingedrukt te houden of door de batterijen te verwijderen.

Als uw computer niet alle segmenten van het scherm juist weergeeft, verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden voor u ze terugplaatst. Als delen van het scherm niet goed zichtbaar zijn of als uw computer niet inschakelt wanneer u begint de apparatuur te gebruiken, vervang dan de batterijen.

Reiniging en onderhoud

Veeg de apparatuur regelmatig af met een goed uitgewrongen doek.

Controleer de apparatuur regelmatig en draai bouten, schroeven en moeren indien nodig aan.

Indien u de apparatuur gedurende langere tijd niet gebruikt, dient u de batterijen te verwijderen.

Service centre

Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.

Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Voor:

- Klachten
- Reserveonderdelen
- Retourzendingen
- Garantiekwesties
- www.schou.com

Milieu-informatie



Elektrische en elektronische apparatuur (EEE) bevat materialen, componenten en substanties die gevaarlijk en schadelijk voor de menselijke gezondheid en

het milieu kunnen zijn als afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) niet correct als afval afgevoerd wordt. Producten gemarkeerd met een doorgestreepte afvalbak zijn elektrische en elektronische apparatuur. De doorgestreepte afvalbak geeft aan dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet met het huisafval weggegooid mag worden, maar dat deze afzonderlijk ingezameld moet worden.

Vervaardigd in P.R.C.

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

© 2019 Schou Company A/S

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

VÉLO D'APPARTEMENT

Introduction

Pour profiter au mieux de toutes les possibilités offertes par votre nouveau vélo d'appartement, veuillez lire entièrement les instructions avant toute utilisation. Veuillez également conserver ces instructions au cas où vous auriez besoin de les consulter ultérieurement.

Données techniques

Système de freinage :	magnétique
Niveaux de résistance :	8
Volant d'inertie :	6 kg
Rotation :	2 sens
Poids de l'utilisateur :	120 kg max.
Dimensions :	97 × 52 × 132 cm
Alimentation :	2 piles AAA de 1,5 V

Fonctions de la console : Durée d'entraînement, vitesse, distance, consommation de calories, fréquence cardiaque et distance totale

Classification HC : cet appareil d'exercice a été classé dans la catégorie d'utilisation H (Maison) pour un usage domestique et dans la catégorie de précision C, précision faible.

Consignes de sécurité générales

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

Si nécessaire, établissez un programme d'exercice personnel en coordination avec votre médecin, kinésithérapeute ou instructeur fitness.

Écoutez votre corps quand vous pratiquez des exercices physiques. N'oubliez pas de vous échauffer et ne dépassez pas vos limites, notamment au début de tout programme d'exercice.

Un mauvais type d'entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.

Gardez à l'esprit qu'il faut du temps et des efforts constants pour retrouver la forme.

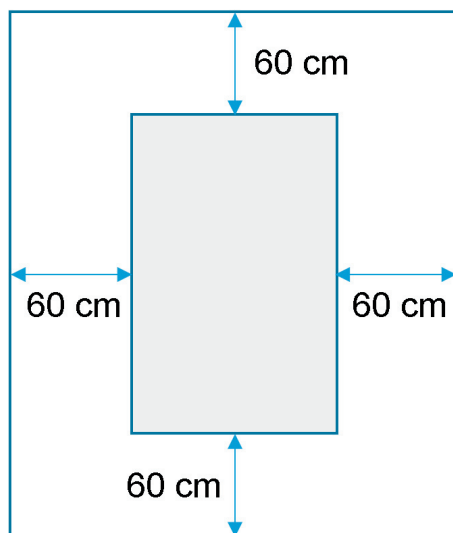
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser l'équipement et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

Évitez de faire des exercices immédiatement avant de manger et juste après.

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés.

Gardez vos mains et pieds à l'écart des pièces mobiles qui pourraient vous blesser.

Placez l'équipement sur une surface ferme et plane, de préférence sur un tapis spécialement conçu pour les appareils d'exercices. Il doit y avoir au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.



FR

Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, s'ils sont surveillés, ont reçu des instructions relatives à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et comprennent les dangers auxquels ils s'exposent. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

Lorsque l'appareil est utilisé, il doit être surveillé en permanence. De même lorsque l'appareil est utilisé, ne laissez pas d'enfants à proximité sans surveillance. L'équipement n'est pas un jouet.

Pensez à le contrôler régulièrement. Serrez tous les vis, boulons et écrous de l'appareil au besoin. Inspectez l'équipement et remplacez toutes les pièces usées. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé.

Quand vous déplacez l'équipement, utilisez la bonne technique de levage.

L'équipement est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

Consignes de sécurité particulières

AVERTISSEMENT ! Il est possible que le moniteur de fréquence cardiaque n'affiche pas une valeur exacte. Un entraînement trop intensif peut conduire à des blessures corporelles ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez l'exercice immédiatement.

Préparatifs en vue de l'assemblage

Il faut deux personnes pour assembler l'appareil.

Disposez toutes les pièces sur le sol et vérifiez qu'il n'en manque pas une.

Veillez consulter l'illustration et la liste des pièces à la fin du manuel.

Vous devez utiliser les outils suivants :

- Outil multifonctionnel (fourni)

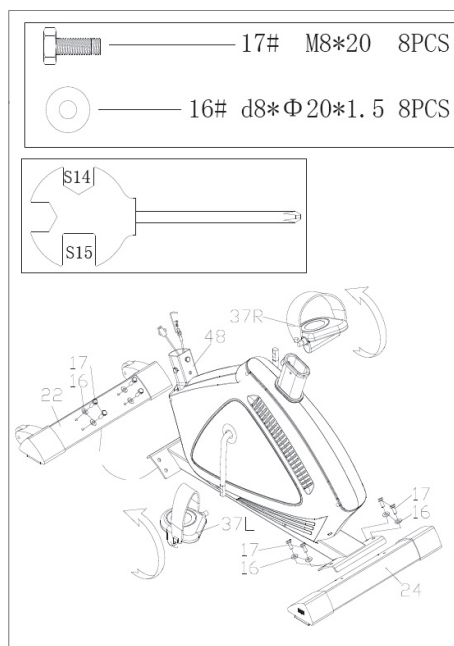
Assemblage et préparation

Étape 1

Fixez le stabilisateur avant (22) et le stabilisateur arrière (24) solidement au pédalier (48) au moyen de boulons (17) et de rondelles (16).

Fixez la pédale gauche (37L) à la manivelle gauche en la vissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Fixez la pédale droite (37R) à la manivelle droite en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.



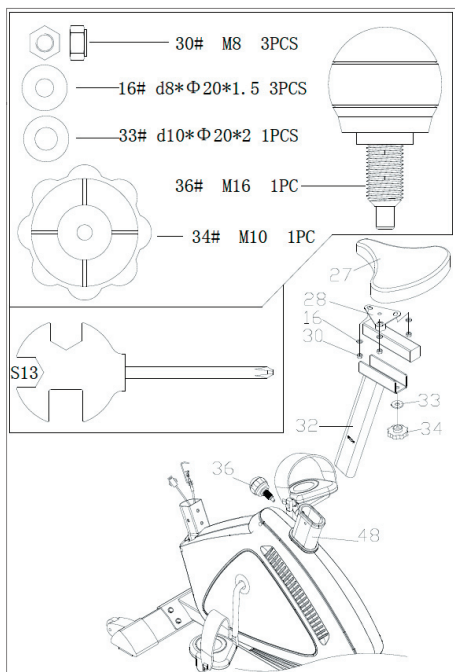
Étape 2

Vissez la selle (27) sur le rail latéral horizontal (28) au moyen de rondelles (16) et d'écrous de blocage (30).

Fixez le rail latéral (28) à la selle (32) avec une rondelle (33) et le bouton (34).

Vérifiez avant usage que le rail latéral est bien fixé.

Insérez la tige de selle (32) dans le tube prévu sur le pédalier (48), et fixez-la solidement à la hauteur souhaitée en vous servant du bouton (36).



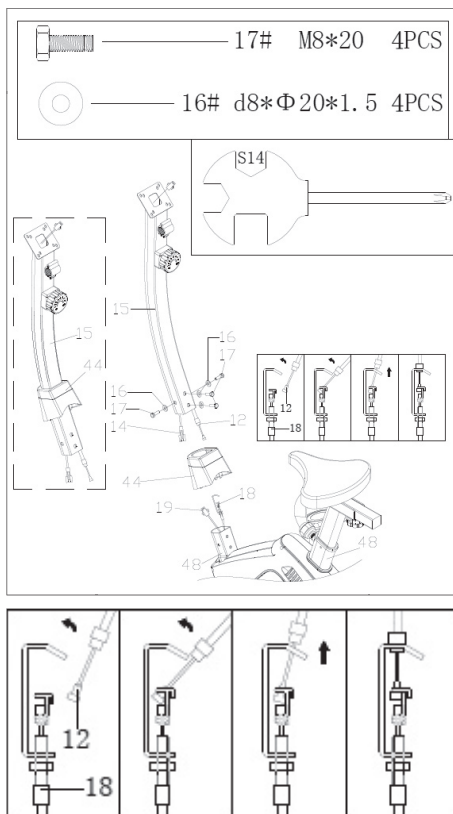
Étape 3

Placez la plaque de protection (44) sur la potence de guidon (15).

Raccordez les câbles (14, 19) du capteur.

Branchez l'extrémité du câble de tension (12) à la fiche (18) comme illustré.

Insérez la potence de guidon (15) sur le tube du pédalier (48) et fixez-la avec les rondelles (16) et les boulons (17).



FR

Étape 4

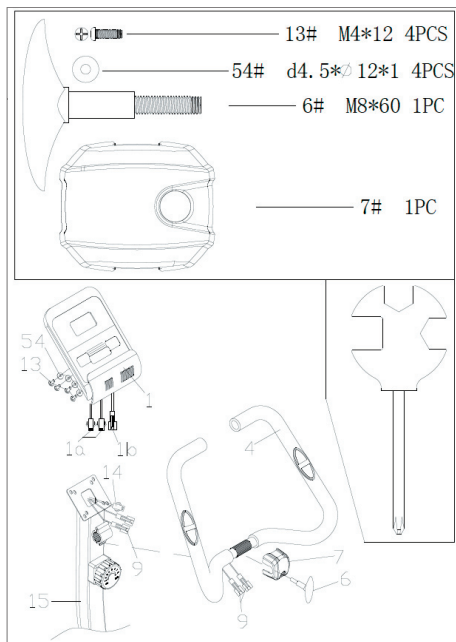
Insérez deux piles AAA de 1,5 V dans le compartiment à piles de la console (1). Assurez-vous que les piles sont correctement installées.

Faites passer les câbles de mesure (9) du guidon (4) dans le trou en haut de la potence (15), puis faites-les passer dans le support sur la potence de guidon.

Branchez les câbles de mesure de fréquence cardiaque (9) et le câble du capteur (14) dans les ports de la console (1a, 1b).

Fixez la console (1) solidement à son support sur la potence (15) en utilisant des rondelles (54) et des vis (13).

Positionnez le guidon (4) sur la potence de guidon (15), placez la plaque de protection (7) sur le raccordement et vissez les pièces fermement pour qu'elles restent en place au moyen du bouton (6). Assurez-vous que le guidon est dans le bon angle avant de serrer le bouton (6) entièrement.



L'équipement est maintenant assemblé et prêt à être utilisé.

Composants principaux



- a. Selle
- b. Rail latéral
- c. Bouton pour le réglage vertical de la selle
- d. Stabilisateur arrière
- e. Pédale
- f. Stabilisateur avant
- g. Roues de transport
- h. Capteur de rythme cardiaque
- i. Guidon
- j. Console
- k. Bouton de réglage de la tension
- l. Bouton de réglage de la hauteur de selle

Utilisation

Réglez la selle à une position confortable en utilisant les boutons de réglage (c, l).

Réglez le freinage souhaité grâce au bouton de réglage du freinage (k).

Ajustez les cale-pieds sur les pédales (e) à vos pieds.

Asseyez-vous sur la selle, posez vos pieds sur les pédales et tenez-vous au guidon (i). Si vous voulez utiliser la fonction pulsomètre de la console, vous devez poser vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque (h).

Pédalez et ne retirez pas vos pieds des pédales avant qu'elles ne soient complètement arrêtées.

Utilisation de la console

La console s'allume lorsque vous commencez à utiliser l'équipement ou si vous appuyez sur le bouton. La console s'éteint automatiquement si l'appareil est resté inactif pendant environ 4 minutes.



Fonctions

Un texte en bas de l'écran indique l'affichage actuel. Appuyez sur le bouton MODE pour naviguer entre les écrans suivants.

TIME (TMR)	Affiche le temps passé sur la session d'entraînement actuelle
SPEED (SPD)	Affiche la vitesse actuelle jusqu'à 999,9 km/h ou mph.
DISTANCE (DST)	Affiche la distance d'entraînement jusqu'à 999,9 km ou miles pour la session d'entraînement actuelle.
CALORIES (CAL)	Affiche la consommation de calories estimée jusqu'à 9999 kcal pour la session d'entraînement actuelle
TOTAL DISTANCE (ODO)	Affiche la distance d'entraînement jusqu'à 999,9 km ou miles pour toutes les sessions d'entraînement.
PULSE RATE (Symbole du cœur)	Affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous tenez les capteurs des deux côtés du guidon simultanément pendant au moins 4 secondes. Remarque ! Cette mesure de fréquence n'est donnée qu'à titre indicatif.
SCAN	Navigue automatiquement entre les différents écrans toutes les 4 secondes

Si vous avez choisi l'affichage SCAN, vous pouvez garder l'affichage dans sa configuration actuelle en appuyant une fois sur le bouton MODE.

FR

Alarme

Vous pouvez ajuster la durée de la séance d'entraînement en termes de temps, distance ou consommation de calories et voir un compte à rebours sur l'écran. Une fois le temps, la distance ou la consommation de calories paramétrée atteinte, l'alarme retentit pendant 5 secondes.

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner un paramètre et appuyez sur le bouton SET pour ajuster la valeur.

Réinitialisation

Vous pouvez réinitialiser l'ordinateur en maintenant le bouton RESET enfoncé pendant 3 secondes environ ou en retirant les piles.

Si votre console n'affiche pas tous les segments de l'écran correctement, retirez les piles et attendez 15 secondes avant de les remettre. Si les segments de l'écran s'affaiblissent ou si votre console ne s'allume pas quand vous commencez à utiliser l'appareil, remplacez les piles.

Nettoyage et entretien

Essuyez l'appareil régulièrement avec un chiffon bien essoré.

Contrôlez régulièrement l'état du vélo et resserrez les boulons, vis et écrous si nécessaire.

Retirez les piles de la console si vous ne devez pas utiliser le vélo pendant une période prolongée.

Centre de service

Remarque : veuillez toujours mentionner le numéro de modèle du produit en cas de demandes.

Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Pour :

- Réclamations
- Pièces de rechange
- Retours
- Questions de garantie
- www.schou.com

Informations relatives à l'environnement



Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent des matériaux, pièces et

substances pouvant être dangereux et nocifs pour la santé et l'environnement si les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ne sont pas éliminés correctement. Les produits marqués du pictogramme de la poubelle sur roues barrée d'une croix sont des équipements électriques et électroniques. Ce pictogramme indique que les déchets des équipements électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères non triées et qu'ils doivent être ramassés séparément.



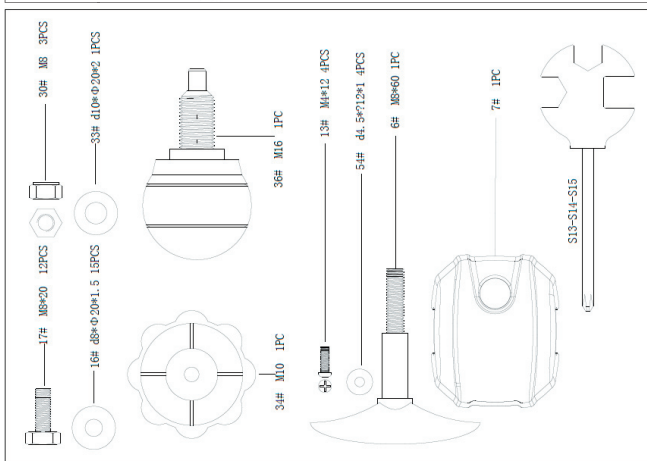
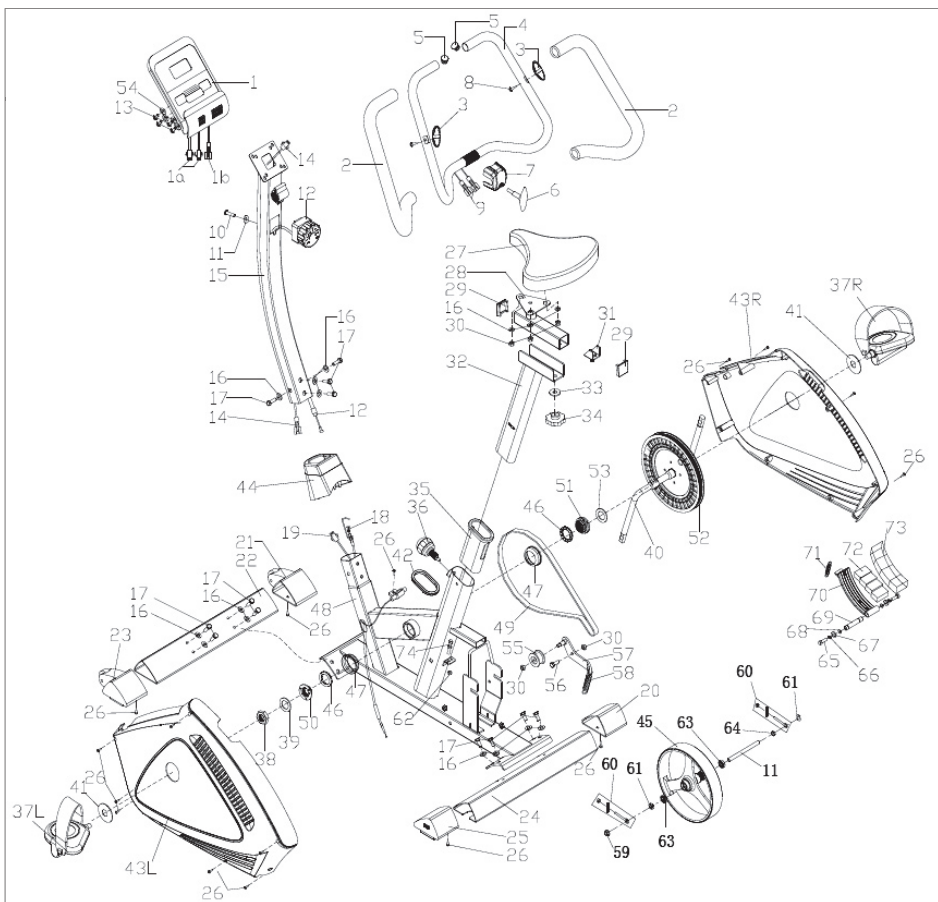
Fabriqué en R.P.C.

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

© 2019 Schou Company A/S

Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.

FR



NO	NAME	QUA.
1	Computer	1
2	Foam	2
3	Handle pulse $\Phi 25$	2
4	Handlebar	1
5	End cap $\Phi 25$	2
6	Knob	1
7	Plastic cover	1
8	Screws ST4.2*19	2
9	Wire	2
10	Cross head screws M5*45	1
11	Arc washer D6	1
12	Tension knob	1
13	Bolt M4X12	4
14	Middle line	1
15	Support tube	1
16	Washer D8* $\Phi 20^*2$	15
17	Bolt M8*20	8
18	Tension line	1
19	Sensor induction line	1
20	End cap(R)	1
21	End cap(R)	1
22	Front stabilizer	1
23	End cap(L)	1
24	Rear stabilizer	1
25	End cap(L)	1
26	Cross head screws ST4.2*19	15
27	Seat	1
28	Seat post	1
29	Plug F38*38	2
30	Nylon nut M8	5
31	U bracket	1
32	Vertical Seat post	1
33	Washer D10* $\Phi 20^*2$	1
34	Knob M10	1
35	Plastic insert	1
36	Knob M16*35	1
37L/R	Pedal(L/R)	2
38	Nut	1
39	Washer I	1

NO	NAME	QUA.
40	Crank	1
41	Small cover	2
42	Seal catch ring	1
43L/R	Chain cover(L/R)	2
44	Front plastic cover	1
45	Flywheel	1
46L/R	Collar ball	2
47	Collar housing	2
48	Main frame	1
49	Belt	1
50	Collar housing L	1
51	Collar housing R	1
52	Belt pulley	1
53	Washer II	1
54	Washer d4* $\Phi 12^*1$	4
55	Plastic pinch roller	1
56	Screw	1
57	U bracket	1
58	Tension spring	1
59	Nut M10*1.0	2
60	Bolt group	2
61	Nut M10*1.0	2
62	Hexagon nut M6	2
63	Bearing 6000	2
64	Hexagon thin nut M10*1*2	1
65	Hexagon bolt M6*15	2
66	Spring washer D6	2
67	Washer d6* $\Phi 12^*1$	2
68	Snap spring d12	2
69	Axle	1
70	Magnetic board	1
71	Tension spring	1
72	Magnet	4
73	Plastic lattice	1
74	Hexagon bolt M6*55	1
	Open-end wrench S13-14-15	