

# Model FB700

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

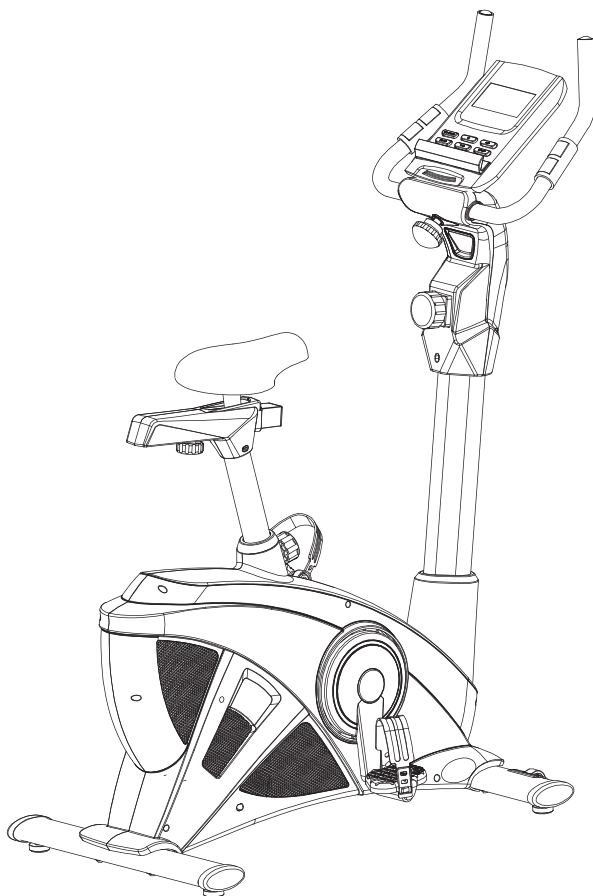
DK

NO

SE

FI

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

Belastningssystem:	Magnetisk
Modstandsniveauer:	15
Svinghjul:	7 kg
Rotation:	1-vejs
Brugervægt:	maks. 120 kg
Mål:	113,5×55×143 cm
Strømforsyning:	2×1,5 V AA-batterier

Computerfunktioner: Klokkelæst, alarm, temperatur, træningstid, hastighed, distance, kalorieforbrug, puls og omdrejninger/ minut samt måling af fedtprocent, BMI og dagligt kaloriebehov

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.

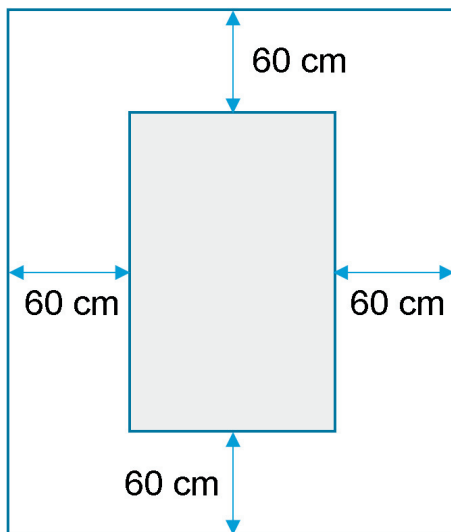
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

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.

Placer 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.

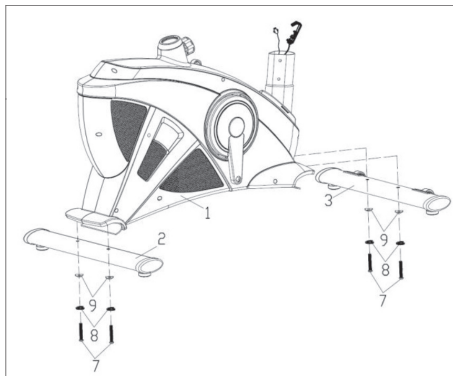
Du skal bruge følgende værktøj:

- Sekskantnøgle
- Skruetrækker

## Samling og klargøring

### Trin 1

Skrue den forreste fod (3) og den bageste fod (2) fast på stellet (1) ved hjælp af sekskantskruer (7), fjederskiver (8) og buede spændeskiver (9).



### Trin 2

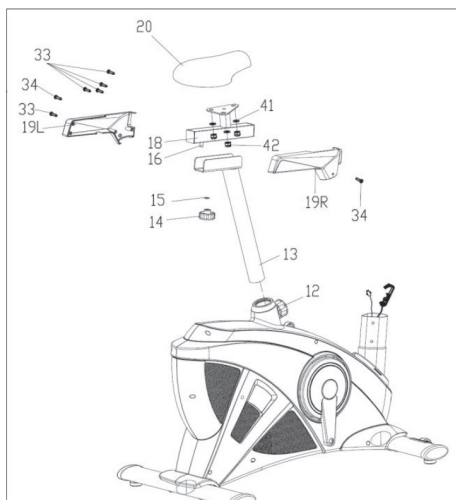
Monter sadlen (20) på den vandrette glideskinne (18) med skiver (41) og låsemøtrikker (42).

Fastgør glideskinnen (18) på sadelstangen (13) med U-beslaget (16), en skive (15), fingerskruen (14)

Sæt sadelstangen (13) ned i soklen på stellet (1), og skru den fast i den ønskede højde med grebet (12).

Sæt dækslets to dele (19L, 19R) sammen, så de dækker glideskinnen (18), og skru delene sammen med selvskærende skruer (33, 34).

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



#### Trin 4

Afmonter fingerskruen (29), og løft dækslerne (32L, 32R) af styrstangen (25).

Før pulskablerne (36) fra styret (35) gennem hullet på styrstangen (25), og før dem frem til computerbeslaget på styrstangen.

Skrue dækslet (32L) let fast på styrstangen med en skive (31) og fingerskruen (29), så styret (35) holdes fast på styrstangen (25).

Før belastningswiren fra belastningsgrebet (26) ind gennem hullet i dækslet (32L) og ind gennem hullet i styrstangen (25).

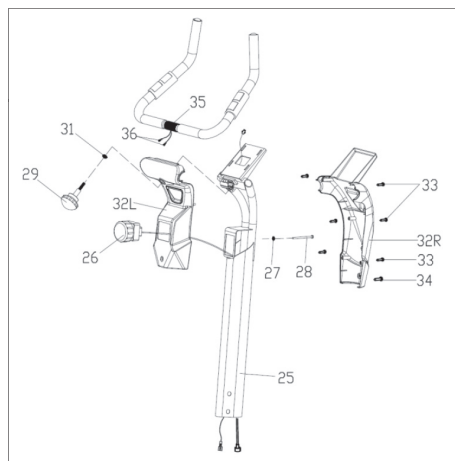
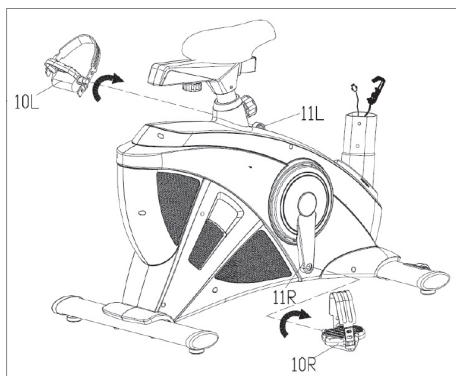
Skrue belastningsgrebet (26) og dækslet (32L) fast til styrstangen (25) med en buet spændeskive (27) og en skrue (28).

Stram fingerskruen (29) helt.

#### Trin 3

Montér venstre pedal (10L) på venstre pedalarm (11L) ved at skrue den mod uret.

Skrue højre pedal (10R) på højre pedalarm (11R) ved at skrue den med uret.



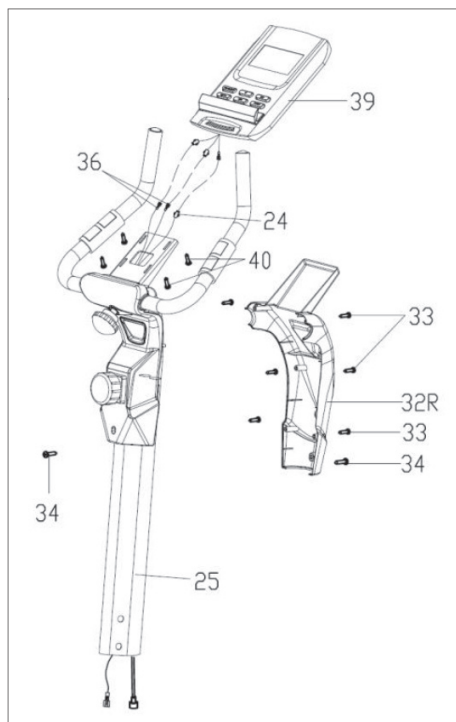
### Trin 5

Slut pulskablerne (36) og sensorkablet (24) til stikkene på computeren (39).

Skru computeren (39) fast på computerbeslaget på styrstangen (25) med skruer (40).

Stram alle skruer.

Monter den bageste del af dækslet (32R) med selvskærende skruer (33, 34).



### Trin 6

Sæt dækpladen (30) ind over styrstangen (25).

Forbind sensorkablerne (23, 24).

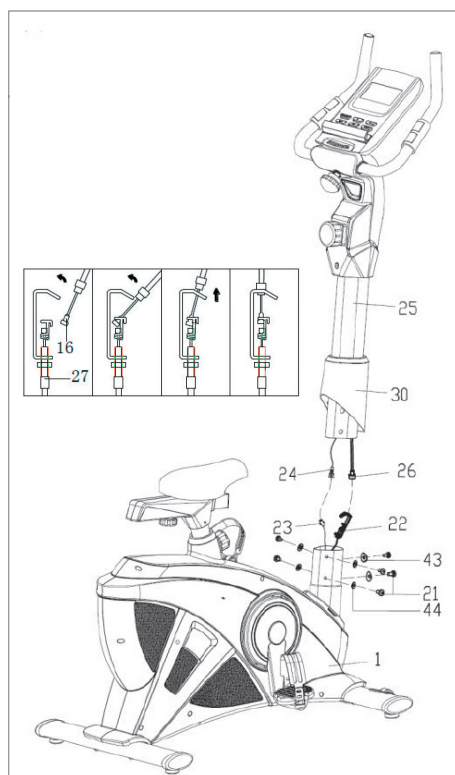
Sæt enden af belastningswiren (22) ind i beslaget (26) som illustreret. Træk op i styrstangen (25), for at kablet går i indhak, som vist på billedet nedenunder.

Sæt styrstangen (25) ned i soklen på stellet (1), og spænd den fast med en buet spændeskive (43), en skive (44) og en skrue (21).

Skub dækpladen (30) ned mod stellet, så den dækker samlingen.

Isæt 2 stk. 1,5 V AA-batterier i batterirummet på computeren (39). Sørg for at vende batterierne korrekt.

Motionscyklen er nu samlet og klar til brug.





## 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

## 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 griб 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

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



Tryk på knappen BODY FAT, og angiv dit køn med knapperne UP og DOWN. Tryk på knappen ENTER for at bekræfte. Angiv på samme måde din alder, højde og vægt. Dataene gemmes i computeren, indtil batterierne bliver flade eller udskiftes.

Computeren tænder, når du begynder at træde pedalerne rundt, eller hvis du trykker på en knap. Computeren går automatisk til visning af klokkeslæt, når motionscyklen ikke har været brugt i cirka 4 minutter. Hvis du trykker på knappen ENTER, kan du skifte mellem visning af klokkeslæt og omgivende temperatur.

### Indstilling af klokkeslæt

Hold knapperne ENTER og UP inde i cirka 2 sekunder. Indstil timetallet med knapperne UP og DOWN. Tryk på knappen ENTER for at bekræfte. Indstil minuttallet med knapperne UP og DOWN. Tryk på knappen ENTER for at bekræfte.

### Indstilling af alarmtidspunkt

Hold knapperne ENTER og DOWN inde i cirka 2 sekunder. Indstil timetallet med knapperne UP og DOWN. Tryk på knappen ENTER for at bekræfte. Indstil minuttallet med knapperne UP og DOWN. Tryk på knappen ENTER for at bekræfte. Når alarmtidspunktet nås, lyder alarmen i 1 minut.

### Funktioner

Tryk på knappen ENTER for at skifte mellem følgende visninger:

SCAN	skifter automatisk mellem de forskellige visninger hvert 6. sekund
TIME	Viser forbrugt tid for det aktuelle træningspas

SPEED	Viser aktuel hastighed i km/t eller miles/t. Hvis pedalerne ikke roterer, vises "NO SPEED" på displayet. Med knapperne UP og DOWN kan du også indstille en træningstid, som nedtælles, mens du træner. Når den indstillede træningstid er gået, lyder der en alarm.
DISTANCE	Viser den kørte distance op til 99,9 km eller miles.
CALORIES	Viser det anslåede kalorieforbrug for det aktuelle træningspas.
PULSE	Viser din puls i slag pr. minut, når du holder om pulssensorerne på begge sider af styret samtidigt. Hvis du ikke holder ved pulssensorerne med begge hænder, vises "NO PULSE" på displayet.
RPM	Viser antallet af omdrejninger pr. minut.

### Måling af restitutionpuls

Umiddelbart efter at du har trænet på motionscyklen, kan du foretage en test af, hvor hurtigt din puls falder til normalt niveau efter træningen.

Tryk på knappen PULSE RECOVERY, og hold begge hænder på pulssensorerne. På displayet vises en nedtælling fra 1 minut. Herefter vises din restitutionpuls med en værdi fra F1 til F6, hvor F1 udtrykker den bedste og hurtigst mulige pulsrestitution.

## Måling af kroppens fedtprocent, BMI og kaloriebehov

(Bemærk: kun vejledende værdier)

Tryk på knappen MEASURE, og hold begge hænder på pulssensorerne.

Kort efter vises følgende på displayet:

FAT%	Kroppens fedtprocent,
BMI	Dit BMI (Body Mass Index) beregnet ud fra de indtastede brugerdata.
BMR	Dit daglige kaloriebehov (Basal Metabolic Rate) baseret på de indtastede brugerdata. Kaloriebehovet tager ikke højde for træning eller andre aktiviteter.

## Fejlmeddelelser

Der kan forekomme fejlmeddelelser på displayet i følgende tilfælde:

E	Hastigheden er over 99,9 km/t eller miles/t.
ERR	Der er ikke registreret et pulssignal inden for 20 sekunder efter start af kropsfedt- eller restitutionpuls måling.

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](http://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

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 trimsykkelen funksjoner senere.

## Tekniske data

Belastningssystem:	Magnetisk
Motstands nivåer:	15
Svinghjul:	7 kg
Rotasjon:	1-veis
Brukervekt:	maks. 120 kg
Mål:	113,5×55×143 cm
Strømforsyning:	2×1,5 V AA-batterier

Computerfunksjoner: Klokkeslett, alarm, temperatur, treningstid, hastighet, strekning, kaloriforbruk, puls og omdreining/ minutt samt måling av fettprosent, BMI og daglig kaloribehov

Klassifisering HC: Denne trimsykkelen 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.

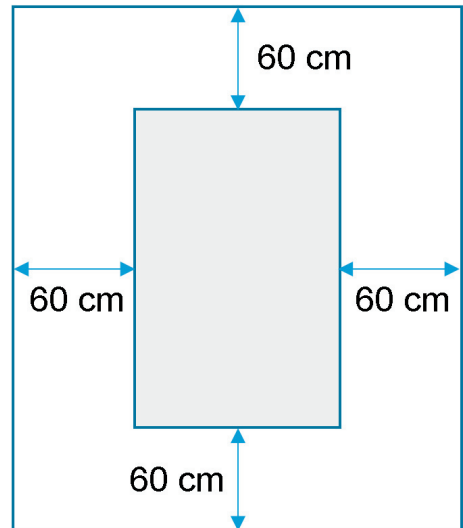
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

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. Ettorekk 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.

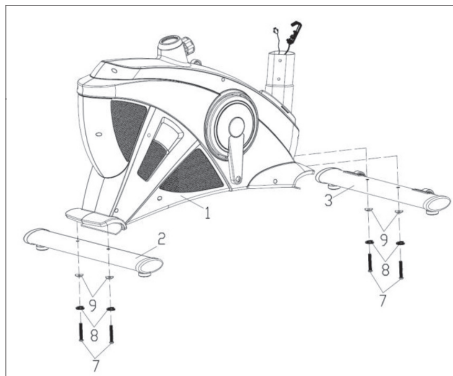
Du trenger følgende verktøy:

- Sekskantnøkkel
- Skrutrekker

## Montering og klargjøring

### Trinn 1

Skru den fremre foten (3) og den bakre foten (2) fast på rammen (1) ved hjelp av sekskantskruer (7), fjærskiver (8) og buede spennskiver (9).



### Trinn 2

Monter setet (20) på den vannrette glideskinnen (18) med skiver (41) og låsemutre (42).

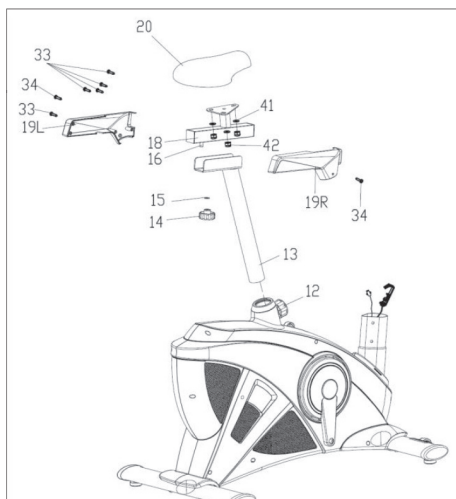
Fest glideskinnen (18) på setestangen (13) med U-beslaget (16), en skive (15), fingerskruen (14)

Sett setestangen (13) ned i sokkelen på rammen (1), og skru den fast i ønsket høyde med håndtaket (12).

Sett sammen de to dekseldelene (19L, 19R) slik at de dekker glideskinnen (18), og skru delene sammen med selvgjengende skruer (33, 34).

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

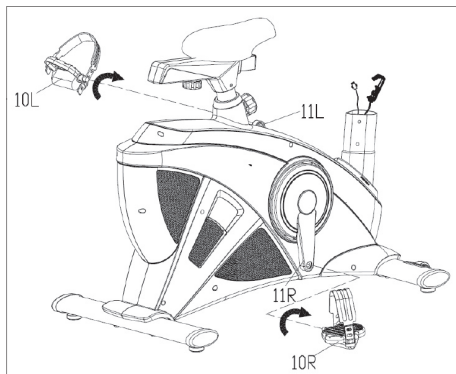
NO



### Trinn 3

Monter venstre pedal (10L) på venstre pedalarm (11L) ved å skru den mot urviseren.

Skru høyre pedal (10R) på høyre pedalarm (11R) ved å skru den med urviseren.



### Trinn 4

Demonter fingerskruen (29), og løft dekslene (32L, 32R) av styrestangen (25).

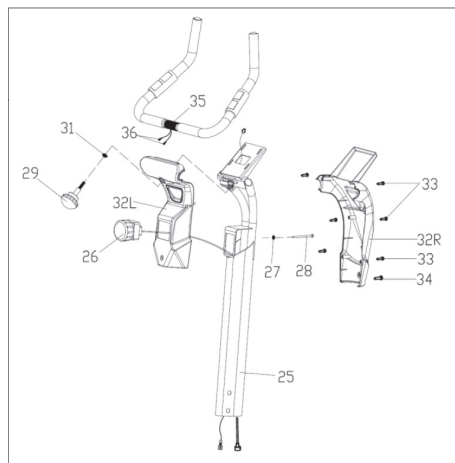
Før pulskablene (36) fra styret (35) gjennom hullet i styrestangen (25), og før dem frem til computerbeslaget på styrestangen.

Stram dekslet (32L) litt på styrestangen med en skive (31) og fingerskruen (29), slik at styret (35) holdes fast på styrestangen (25).

Før belastningswiren fra belastningshåndtaket (26) inn gjennom hullet i dekslet (32L) og inn gjennom hullet i styrestangen (25).

Skru belastningshåndtaket (26) og dekslet (32L) fast til styrestangen (25) med en buet spennskive (27) og en skru (28).

Stram fingerskruen (29) helt.



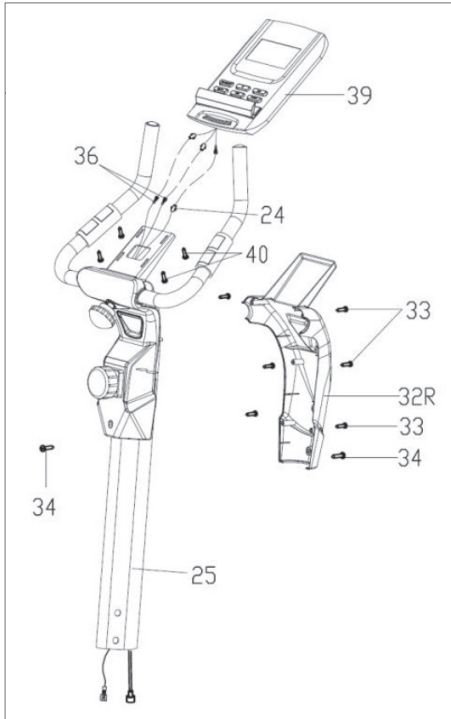
### Trinn 5

Koble pulskablene (36) og sensorkabelen (24) til kontaktene på computeren (39).

Skrue computeren (39) fast på computerbeslaget på styrestangen (25) med skruer (40).

Stram alle skruene.

Monter bakre del av dekslet (32R) med selvgjengende skruer (33, 34).



### Trinn 6

Sett dekkplaten (30) inn over styrestangen (25).

Koble til sensorkablene (23, 24).

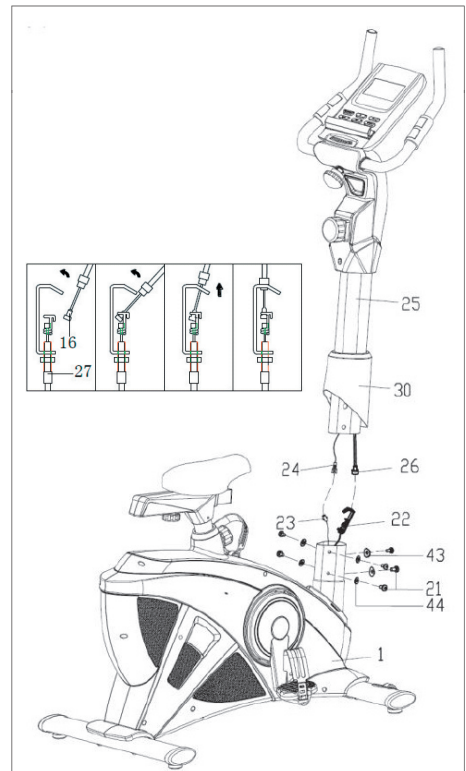
Sett enden av belastningswiren (22) inn i beslaget (26) som vist. Trekk opp styrestangen (25) slik at kabelen går i inngrep, som vist på bildet under.

Sett styrestangen (25) ned i sokkelen på rammen (1), og skru den fast med en buet spennskive (43), en skive (44) og en skru (21).

Skyv dekkplaten (30) ned mot rammen slik at den dekker sammenkoblingen.

Sett inn 2 stk. 1,5 V AA-batterier i batterirommet på computeren (39). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

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. Belastningshåndtak
- l. Knott til innstilling av setehøyde

## Bruk

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

Still inn belastningen som ønsket ved hjelp av belastningshåndtaket (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

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



Trykk på knappen BODY FAT, og oppgi kjønn med knappene UP og DOWN. Trykk på knappen ENTER for å bekrefte. Angi på samme måte din alder, høyde og vekt. Dataene lagres i computeren til batteriene er flate eller skiftes ut.

Computeren slås på når du begynner å trå pedalene rundt eller når du trykker på en knapp. Computeren skifter automatisk til visning av klokkeslett når trimsykkelen ikke har vært i bruk på cirka 4 minutter. Hvis du trykker på knappen ENTER, kan du veksle mellom visning av klokkeslett og omgivelsestemperatur.

### Innstilling av klokkeslett

Hold knappene ENTER og UP inne i cirka 2 sekunder. Still inn timetallet med knappene UP og DOWN. Trykk på knappen ENTER for å bekrefte. Still inn minuttene med knappene UP og DOWN. Trykk på knappen ENTER for å bekrefte.

### Innstilling av alarmtidspunkt

Hold knappene ENTER og DOWN inne i cirka 2 sekunder. Still inn timetallet med knappene UP og DOWN. Trykk på knappen ENTER for å bekrefte. Still inn minuttene med knappene UP og DOWN. Trykk på knappen ENTER for å bekrefte. Alarmen starter på alarmtidspunktet og lyder i 1 minutt.

### Funksjoner

Trykk på knappen ENTER for å skifte mellom følgende visninger:

SCAN	Skifter automatisk mellom de forskjellige visningene hvert 6. sekund
TIME	Viser brukt tid for den gjeldende treningsøkten

SPEED	Viser gjeldende hastighet i km/t eller miles/t. Hvis pedalene ikke roterer, vises "NO SPEED" på displayet. Med knappene UP og DOWN kan du også stille inn en treningstid som telles ned under treningen. Når den innstilte treningstiden er over, høres en alarm.
DISTANCE	Viser den kjørte strekningen 99,9 km eller miles.
CALORIES	Viser antatt kaloriforbruk for den gjeldende treningsøkten.
PULSE	Viser pulsen din i slag per minutt når du holder rundt pulsmålerne på begge sider av styret samtidig. Hvis du ikke holder i pulsmålerne med begge hender, vises "NO PULSE" på displayet.
RPM	Viser antall omdreininger per minutt.

### Måling av restitusjonspuls

Umiddelbart etter at du har trent på trimsykkelen, kan du teste hvor hurtig pulsen faller til normalt nivå etter treningen.

Trykk på knappen PULSE RECOVERY, og hold begge hendene på pulsmålerne. På displayet vises en nedtelling fra 1 minutt. Deretter vises restitusjonspulsen med en verdi fra F1 til F6, hvor F1 uttrykker den beste og hurtigst mulige pulsrestitusjonen.

## Måling av kroppens fettprosent, BMI og kaloribehov

(Merk: bare veiledende verdier)

Trykk på knappen MEASURE, og hold begge hendene på pulsmålerne.

Etter kort tid vises følgende på displayet:

FAT%	Kroppens fettprosent
BMI	Din BMI (Body Mass Index) beregnet ut fra inntastede brukerdata.
BMR	Ditt daglige kaloribehov (Basal Metabolic Rate) basert på inntastede brukerdata. Kaloribehovet tar ikke høyde for trening eller andre aktiviteter.

## Feilmeldinger

Det kan forekomme feilmeldinger på displayet i følgende tilfeller:

E	Hastigheten er over 99,9 km/t eller miles/t.
ERR	Det er ikke registrert noe pulssignal i løpet av 20 sekunder etter start av kroppsfett- eller restitusjonspulsmåling.

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](http://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 elektrisk og elektronisk 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

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 informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

NO

# 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:	15
Svänghjul:	7 kg
Rotation:	1-vägs
Användarvikt:	max. 120 kg
Mått:	113,5×55×143 cm
Strömförsörjning:	2×1,5 V AA-batterier

Datorfunktioner: Klockslag, larm, temperatur, träningstid, hastighet, distans, kaloriförbrukning, puls och varv/minut samt mätning av fettprocent, BMI och dagligt kaloribehov

Klassifikation HC: Denna motionscykel 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.

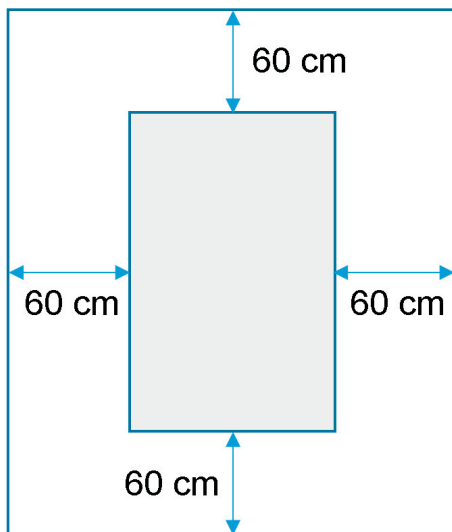
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

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.

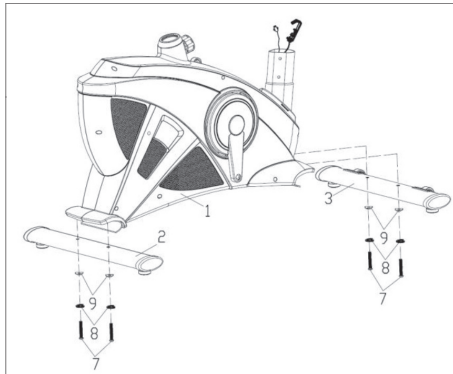
Använd följande verktyg:

- Sexkantsnyckel
- Skruvmejsel

## Montering och förberedelser

### Steg 1

Sätt fast det främre stödröret (3) och det bakre stödröret (2) på ramen (1) med hjälp av sexkantskruvar (7), fjäderbrickor (8) och böjda planbrickor (9).



### Steg 2

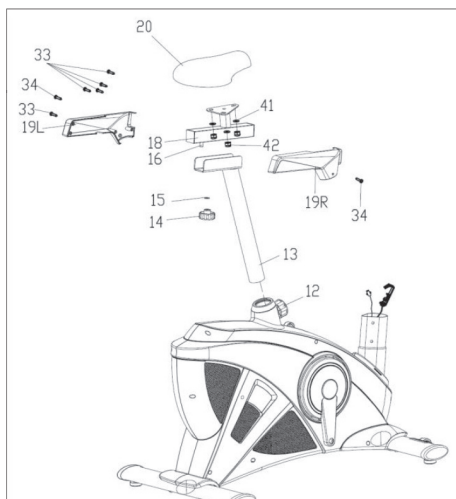
Montera sadeln (20) på den vågräta glidskenan (18) med brickor (41) och låsmuttrar (42).

Sätt fast glidskenan (18) på sadelstängens (13) med U-beslaget (16), en bricka (15), fingerskruven (14).

Sätt ner sadelstängens (13) i sockeln på ramen (1) och skruva fast den i önskad höjd med vredet (12).

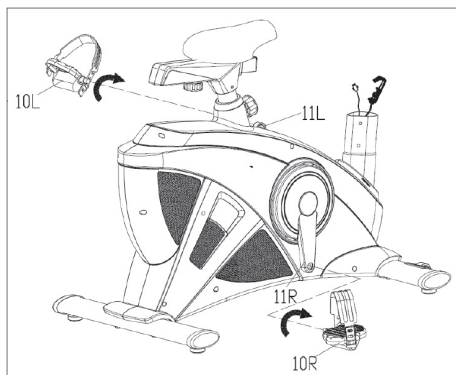
Sätt ihop lockets två delar (19L, 19R) så att de täcker glidskenan (18) och skruva ihop delarna med självborrande skruvar (33, 34).

Kontrollera att glidskenan är korrekt fastspänd innan du använder motionscykeln.



### Steg 3

Fäst vänstra pedalen (10L) på vänster pedalarm (11L) genom att skruva den medurs.



Fäst högra pedalen (10R) på höger pedalarm (11R) genom att skruva den medurs.

### Steg 4

Demontera fingerskruven (29) och lyft locken 32L, 32R av styrstäng (25).

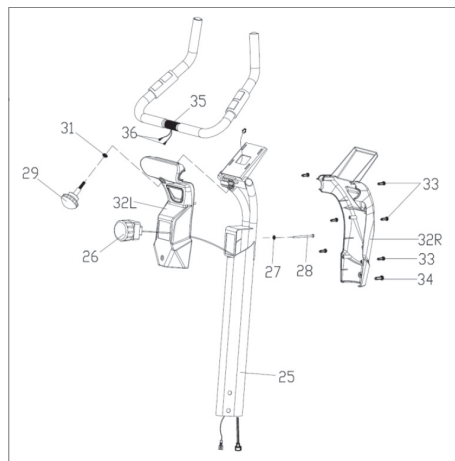
För pulskablarna (36) från styret (35) genom hålet på styrstäng (25) och för dem fram till datorbeslaget på styrstäng (25).

Skruva fast locket (32L) lätt på styrstäng (25) med en bricka (31) och fingerskruven (29) så att styret (35) hålls fast på styrstäng (25).

För belastningsvajern från belastningsreglaget (26) i genom hålet i locket (32L) och in genom hålet i styrstäng (25).

Skruva fast belastningsreglaget (26) och locket (32L) till styrstäng (25) med en böjd planbricka (27) och en skruv (28).

Dra åt fingerskruven (29) helt.



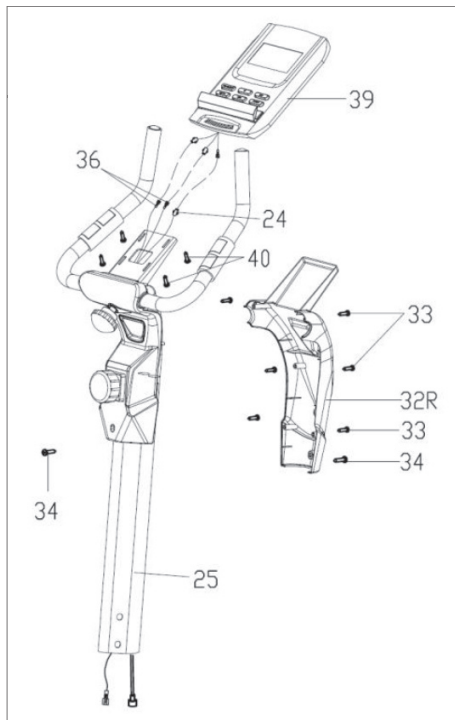
## Steg 5

Anslut pulskablarna (36) och sensorkabeln (24) till kontakterna på datorn (39).

Skruva fast datorn (39) på datorbeslaget på styrstäng (25) med skruvar (40).

Dra åt alla skruvar.

Montera den bakre delen av locket (32R) med självborrande skruvar (33, 34).



## Steg 6

Sätt täckplattan (30) in över styrstäng (25).

Anslut sensorkablarna (23, 24).

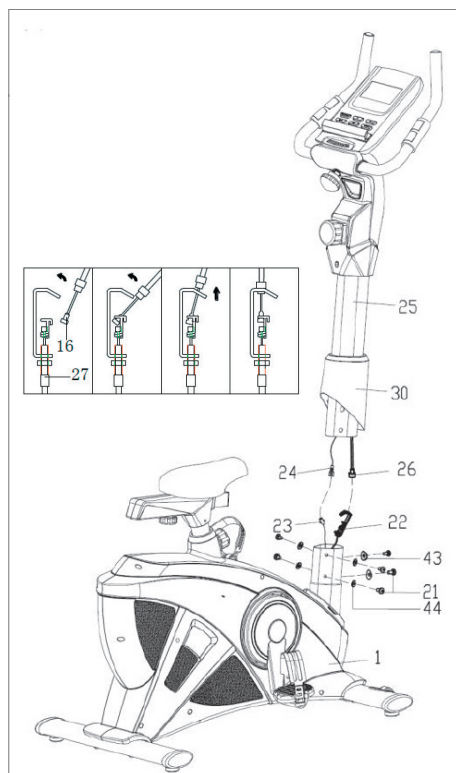
Sätt in änden på belastningsvajern (22) i beslaget (26) enligt bilden. Da upp styrstäng (25) så att kabeln går i ingrepp enligt bilden nedan.

Sätt ner styrstäng (25) i sockeln på ramen (1) och spänn fast den med en böjd planbricka (43), en bricka (44) och en skruv (21).

Skjut täckplattan (30) ner mot ramen så att den täcker monteringen.

Sätt in 2 st. 1,5 V AA-batterier i batteriutrymmet på datorn (39). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

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 pulssensorn (h).

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

## Användning av datorn

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



Tryck på knappen BODY FAT och ange ditt kön med knapparna UP och DOWN. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Ange på samma sätt din ålder, längd och vikt. Uppgifterna sparas i datorn tills batterierna tar slut eller byts.

Datorn slås på när du börjar trampa runt pedalerna eller om du trycker på en knapp. Datorn går automatiskt till visning av klockslag när motionscykeln inte har använts under ca 4 minuter. Om du trycker på knappen ENTER kan du växla mellan visning av klockslag och omgivande temperatur.

### Inställning av klockslag

Håll inne knapparna ENTER och UP i ca 2 sekunder. Ställ in timme med knapparna UP och DOWN. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Ställ in minut med knapparna UP och DOWN. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.

### Inställning av larmtidpunkt

Håll inne knapparna ENTER och DOWN i ca 2 sekunder. Ställ in timme med knapparna UP och DOWN. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Ställ in minut med knapparna UP och DOWN. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. När larmtidpunkten nås ljuder larmet i 1 minut.

### Funktioner

Tryck på knappen ENTER för att växla mellan följande visningar:

SCAN	Växlar automatiskt mellan de olika visningarna var 6:e sekund
TIME	Visar förbrukad tid för det aktuella träningspasset

SPEED	Visar aktuell hastighet i km/h eller miles/h. Om pedalerna inte roterar visas "NO SPEED" på displayen. Med knapparna UP och DOWN kan du också ställa in en träningstid som räknar ner medan du tränar. När den inställda träningstiden har gått ljuder ett larm.
DISTANCE	Visar den cyklade distansen upp till 99,9 km eller miles.
CALORIES	Visar beräknad kaloriförbrukning för det aktuella träningspasset.
PULSE	Visar din puls i slag per minut när du håller runt pulssensorerna på båda sidor av styret samtidigt. Om du inte håller om pulssensorerna med båda händerna visas "NO PULSE" på displayen.
RPM	Visar antalet varv per minut.

### Mätning av återhämtningspuls

Direkt efter att du har tränat på motionscykeln kan du göra ett test på hur snabbt din puls går över till normal nivå efter träning.

Tryck på knappen PULSE RECOVERY och håll båda händerna på pulssensorerna. På displayen visas en nedräkning från 1 minut. Därefter visas din återhämtningspuls med ett värde från F1 till F6, där F1 visar den bästa och snabbast möjliga pulsåterhämtningen.

## Mätning av kroppens fettprocent, BMI och kaloribehov

(Obs! endast vägledande värden)

Tryck på knappen MEASURE och håll båda händerna på pulssensorerna.

Kort därefter visas följande på displayen:

FAT%	Kroppens fettprocent.
BMI	Ditt BMI (Body Mass Index) beräknat utifrån inmatade användardata.
BMR	Ditt dagliga kaloribehov (Basal Metabolic Rate) baserat på inmatade användardata. Kaloribehovet tar inte med träning eller andra aktiviteter i beräkningen.

## Felmeddelanden

Det kan förekomma felmeddelanden på displayen i följande fall:

E	Hastigheten är över 99,9 km/h eller miles/h.
ERR	Ingen pulssignal har registrerats inom 20 sekunder efter start av kroppsfett- eller återhämtningspulsmätning.

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.

## 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](http://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

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.

SE

# 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:	15
Vauhtipyörä:	7 kg
Kierto:	1-suuntainen
Käyttäjän paino:	enint. 120 kg
Mitat:	113,5 × 55 × 143 cm
Virtalähde:	kaksi 1,5 V:n AA-paristoa

Tietokoneen toiminnot: kellonaika, hälytys, lämpötila, harjoittelu-aika, nopeus, matka, kalorien kulutus, syke ja kierrokset/minuutti sekä rasvaprosentin, painoindeksin (BMI) ja päivittäisen kaloritarpeen mittaaminen

Luokka HC: Tämä kuntolaite 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.

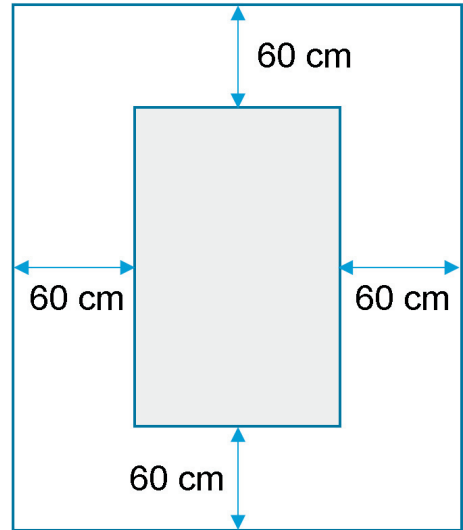
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

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 voitisi huononee harjoittelun aikana, harjoittelu on keskeytettävä välittömästi.

## Kokoamisen valmistelu

Kuntopyörän kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

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

Ne on esitetty yleiskuvauksessa ja osaluettelossa käyttöohjeen taustapuolella.

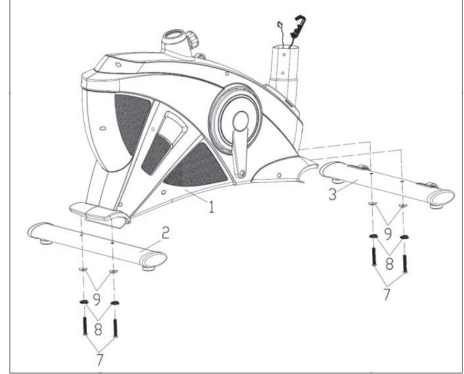
Käytä seuraavia työkaluja:

- Kuusioavain
- Ruuvitaltta

## Kokoaminen ja valmisteleminen

### Vaihe 1

Kiinnitä etujalka (3) ja takajalka (2) runkoon (1) kuusioruuvien (7), jousialuslevyjen (8) ja kaarevien kiristyslevyjen (9) avulla.



### Vaihe 2

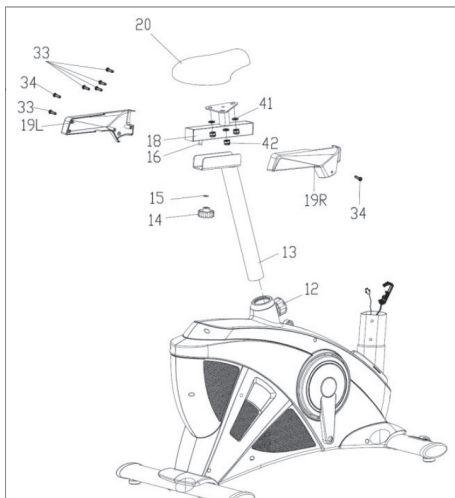
Asenna satula (20) vaakasuoralle liukukiskolle (18) aluslevyjen (41) ja lukkomutterien (42) avulla.

Kiinnitä liukukisko (18) satulatankoon (13) U-kiinnikkeellä (16), aluslevyllä (15) ja sormiruuvilla (14).

Aseta satulatanko (13) rungossa (1) olevaan kantaan ja ruuvaa se kiinni haluamallasi korkeudelle säätimellä (12).

Yhdistä suojuksen kaksi osaa (19L, 19R) toisiinsa siten, että ne peittävät liukukiskon (18). Kiinnitä osat yhteen kierteittäville ruuveilla (33, 34).

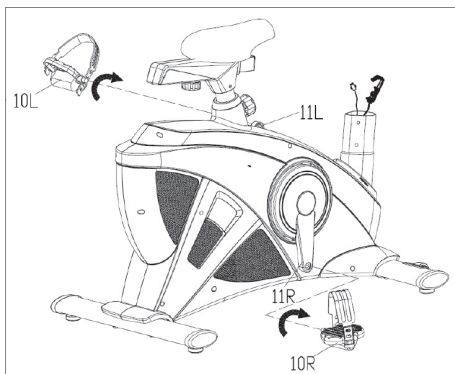
Tarkista ennen kuntopyörän käyttöä, että liukukisko on kunnolla kiinni.



### Vaihe 3

Asenna vasen poljin (10L) vasemman polkimen varteen (11L) kiertämällä sitä vastapäivään.

Asenna oikea poljin (10R) oikean polkimen varteen (11R) kiertämällä sitä myötäpäivään.



### Vaihe 4

Irrota sormiruuvi (29) ja nosta suojakannet (32L, 32R) irti ohjaustangon varresta (25)

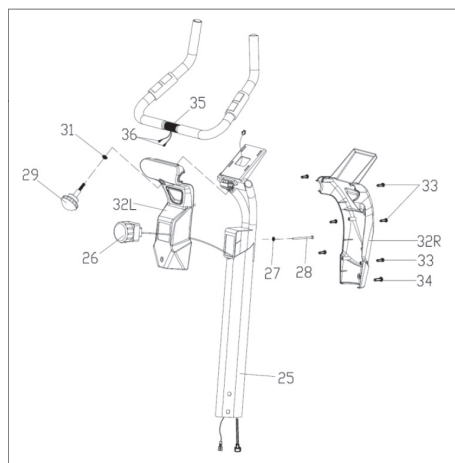
Pujota pulssikaapelit (36) ohjaustangosta (35) ohjaustangon varressa (25) olevan reiän läpi ohjaustangon varressa olevaan tietokonekiinnikkeeseen.

Kiinnitä suojus (32L) kevyesti kiinni ohjaustangon varteen aluslevyllä (31) ja sormiruuvilla (29) niin, että ohjaustanko (35) on kiinni ohjaustangon varressa (25).

Pujota vastusvaijeri vastuksensäätimestä (26) suojuksessa (32L) olevan reiän kautta ohjaustangon varressa (25) olevaan reikään.

Kiinnitä vastuksensäädin (26) ja suojus (32L) ohjaustangon varteen (25) kaarevalla kiristyslevyllä (27) ja ruuvilla (28).

Kiristä sormiruuvi (29) kokonaan.



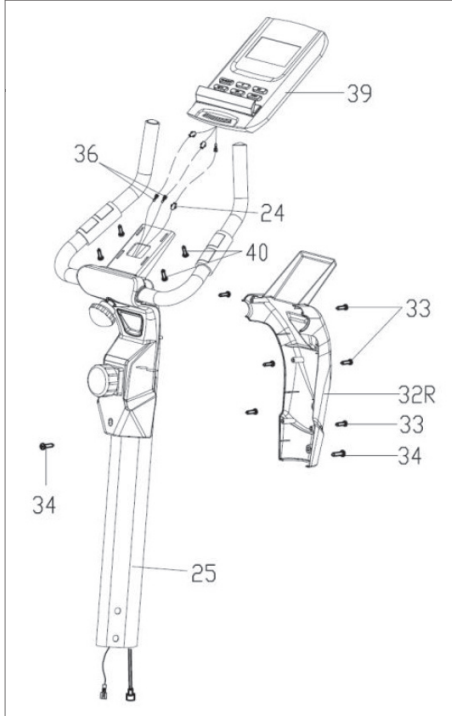
## Vaihe 5

Liitä pulssikaapelit (36) ja anturikaapeli (24) tietokoneeseen (39) liitännöihin.

Kiinnitä tietokone (39) ohjaustangon varren (25) kiinnikkeeseen ruuveilla (40).

Kiristä kaikki ruuvit.

Asenna suojuksen (32R) takaosa kierteillä ruuveilla (33, 34).



## Vaihe 6

Aseta suojalevy (30) paikalleen ohjaustangon varren (25) päälle.

Liitä anturikaapelit (23, 24).

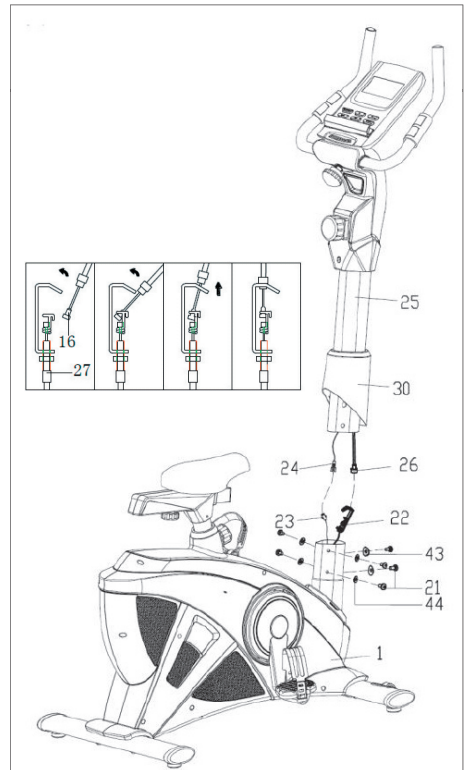
Aseta vastusvaijeri (22) kiinnikkeeseen (26) kuvassa esitetyllä tavalla. Vedä ohjaustangon vartta (25) niin, että kaapeli asettuu paikoilleen alla olevan kuvan mukaisesti.

Työnnä ohjaustangon varsi (25) runkossa (1) olevaan kantaan ja kiinnitä kaarevalla kiristyslevyllä (43), aluslevyllä (44) ja ruuvilla (21).

Työnnä suojalevy (30) alas runkoa vasten niin, että se peittää kokoonpanon.

Aseta kaksi 1,5 V:n AA-paristoa tietokoneen paristotilaan (39). Varmista, että asetat paristot oikein päin.

Kuntopyörä on nyt koottu ja käyttövalmis.





## 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

## Käyttö

Säädä satula sopivaan asentoon korkeudensäätimien (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

Lisää käyttäjätietosi tietokoneeseen, ennen kuin käytät kuntopyörää ensimmäisen kerran.



Paina BODY FAT -painiketta ja ilmoita sukupuolesi UP- ja DOWN-painikkeiden avulla. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Ilmoita samalla tavalla ikäsi, pituutesi ja painosi. Tiedot tallentuvat tietokoneeseen siihen asti, kunnes paristojen varaus loppuu tai ne vaihdetaan.

Tietokone käynnistyy, kun aloitat kuntopyörän käytön tai kun painat painiketta. Tietokone siirtyy automaattisesti kellonaikanäkymään, kun kuntopyörä on ollut käyttämättä noin 4 minuuttia. Painamalla ENTER-painiketta voit siirtyä kellonaikanäytöstä ympäristön lämpötilan näyttöön ja takaisin.

### Kellonajan asettaminen

Pidä ENTER- ja UP-painikkeet alas painettuina noin 2 sekuntia. Aseta kellonaika UP- ja DOWN-painikkeilla. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Aseta minuutit UP- ja DOWN-painikkeilla. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.

### Hälytyksen asetus

Pidä ENTER- ja DOWN-painikkeet alas painettuina noin 2 sekuntia. Aseta kellonaika UP- ja DOWN-painikkeilla. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Aseta minuutit UP- ja DOWN-painikkeilla. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Kun hälytyskellonaika saavutetaan, hälytysääni kuuluu minuutin ajan.

### Toiminnot

Paina ENTER-painiketta, kun haluat siirtyä näkymästä toiseen:

SCAN	vaihtaa automaattisesti eri näyttöjen välillä 6 sekunnin välein.
TIME	Näyttää senhetkiselä harjoittelukerralla kulutetun ajan

SPEED	Näyttää senhetkisen nopeuden (km/t tai mailit/t). Jos polkimet eivät pyöri, näytössä näkyy teksti "NO SPEED". Painikkeilla UP ja DOWN voit säätää myös harjoitteluaikaa, jota lasketaan alaspäin harjoittelun aikana. Kun asetettu harjoitteluaika on kulunut, kuuluu äänimerkki.
DISTANCE	Näyttää ajomatkan maksimiarvoon 99,9 km tai mailia asti.
CALORIES	Näyttää senhetkiselä harjoittelukerralla kulutetut kalorit.
PULSE	Näyttää sykkeen sydämenlyönteinä minuutissa, kun pidät samanaikaisesti kiinni ohjauksen kummallakin puolella olevista syketunnistimista. Jos et pidä kiinni syketunnistimista molemmilla käsillä, näyttöön tulee teksti "NO PULSE".
RPM	Näyttää kierrosten määrän minuutissa.

### Palautumissykkeen mittaaminen

Voit heti polkemisen lopetettuasi testata, kuinka nopeasti sykkeesi laskee normaalitasolle kuntoharjoituksen jälkeen.

Paina PULSE RECOVERY -painiketta ja pidä molemmat kädet syketunnistimilla. Näytössä lasketaan aikaa 1 minuutista alaspäin. Tämän jälkeen esiin tulee palautumissykkeesi lukema välillä F1–F6. F1 tarkoittaa nopeinta mahdollista sykkeen palautumista.

## Kehon rasvakoostumuksen, painoindeksin ja kalorien tarpeen mittaus (huomautus: arvot ovat ohjeelliset)

Paina MEASURE-painiketta ja pidä molemmat kädet syketunnistimilla.

Näyttöön tulee seuraava näkymä:

FAT%	Kehon rasvaprocentti,
BMI	Painoindeksisi (Body Mass Index) antamiesi käyttäjätietojen perusteella.
BMR	Päivittäinen kalorien tarpeesi (Basal Metabolic Rate) antamiesi käyttäjätietojen perusteella. Kalorien tarpeen määrittämisessä ei oteta huomioon harjoittelua tai muita toimintoja.

## Virheilmoitukset

Näyttöön voi tulla virheilmoituksia seuraavissa tapauksissa:

E	Nopeus on yli 99,9 km/t tai mailia/t.
ERR	Sykesignaalia ei saada 20 sekunnin kuluessa kehon rasvakoostumuksen tai palautumissykkeen mittauksen aloittamisen jälkeen.

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](http://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

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen sisältöä ei saa jäljentää kokonaan eikä osittain millään tavalla sähköisesti tai mekaanisesti, esimerkiksi valokopioimalla tai -kuvaamalla, kääntää tai tallentaa tiedontalennus- 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:	15
Flywheel:	7 kg
Rotation:	1-way
User weight:	max. 120 kg
Dimensions:	113.5×55×143 cm
Power supply:	2 ×1.5 V AA battery

Computer functions: Time, alarm, temperature, training time, speed, distance, calorie consumption, pulse and rpm, plus measurement of body fat percentage, BMI and daily calorie requirements

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.

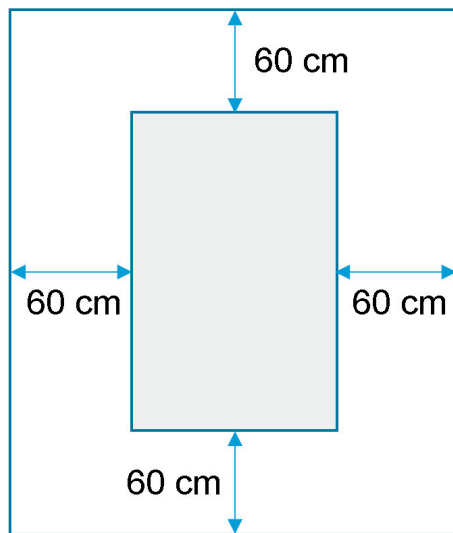
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

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.

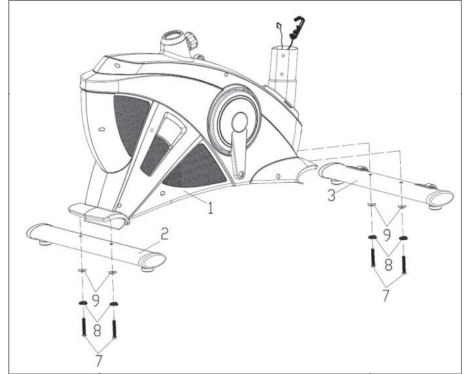
You must use the following tools:

- Allen key
- Screwdriver

## Assembly and preparation

### Step 1

Screw the front stabiliser (3) and the rear stabiliser (2) securely to the frame (1) using the hexagonal screws (7), spring washers (8) and curved washers (9).



### Step 2

Fit the saddle (20) on the horizontal slide rail (18) using washers (41) and lock nuts (42).

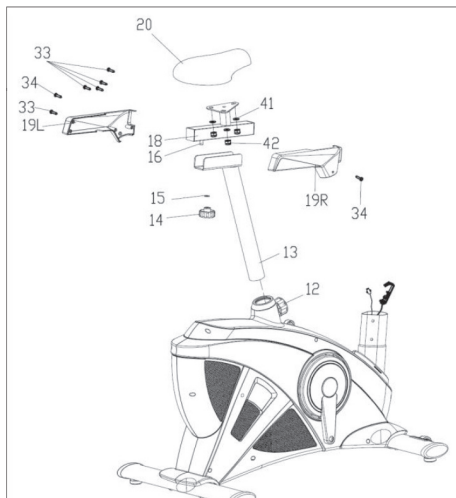
Secure the slide rail (18) to the saddle post (13) using the U-bracket (16), a washer (15), the finger screw (14).

Insert the saddle post (13) into the socket on the frame (1), and screw it securely at the required height using the knob (12).

Connect the two parts of the cover (19L, 19R) so that they cover the slide rail (18). Screw the parts together using self-tapping screws (33, 34).

Check that the slide rail is correctly tightened before use.

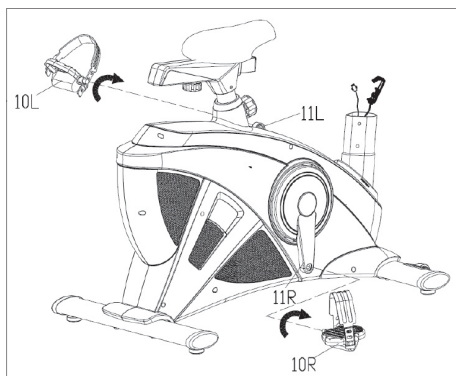
GB



### Step 3

Attach the left pedal (10L) to the left pedal crank (11L) by screwing it anti-clockwise.

Attach the right pedal (10R) to the right pedal crank (11R) by screwing it clockwise.



### Step 4

Remove the finger screw (29) and lift the covers (32L, 32R) from the handlebar post (25).

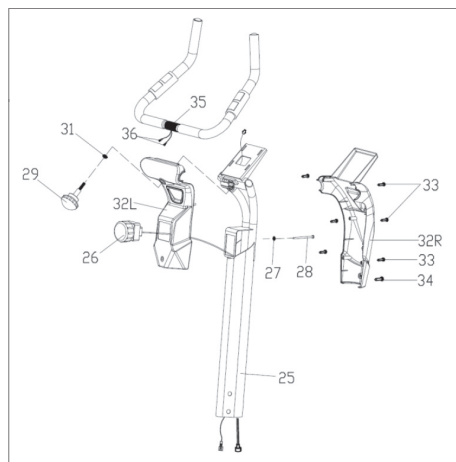
Feed the pulse cables (36) from the handlebars (35) through the hole on the handlebar post (25) and feed them to the computer bracket on the handlebar post.

Screw the cover (32L) lightly to the handlebar post using a washer (31) and the finger screw (29), so that the handlebar (35) is secured to the handlebar post (25).

Feed the tension cable from the tension knob (26) in through the hole in the cover (32L) and in through the hole in the handlebar post (25).

Screw the tension knob (26) and cover (32L) securely to the handlebar post (25) using a curved washer (27) and a screw (28).

Tighten the finger screw (29) fully.



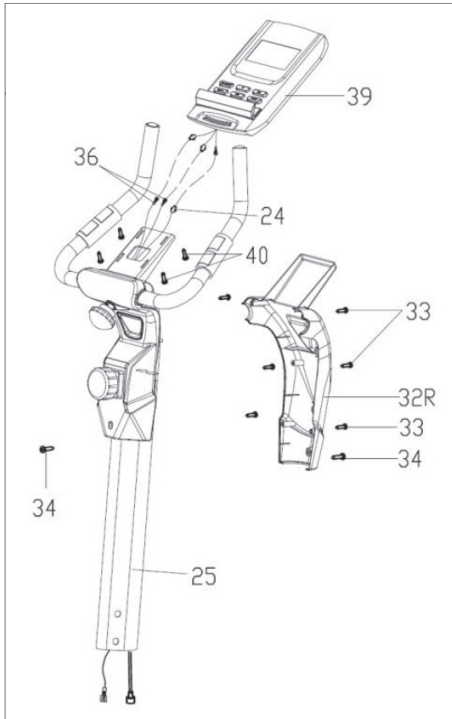
### Step 5

Connect the pulse cables (36) and the sensor cable (24) into the sockets on the computer (39).

Screw the computer (39) securely to the computer bracket on the handlebar post (25) using screws (40).

Tighten all the screws.

Fit the rear part of the cover (32R) using self-tapping screws (33, 34).



### Step 6

Place the coverplate (30) over the handlebar post (25).

Connect the sensor cables (23, 24).

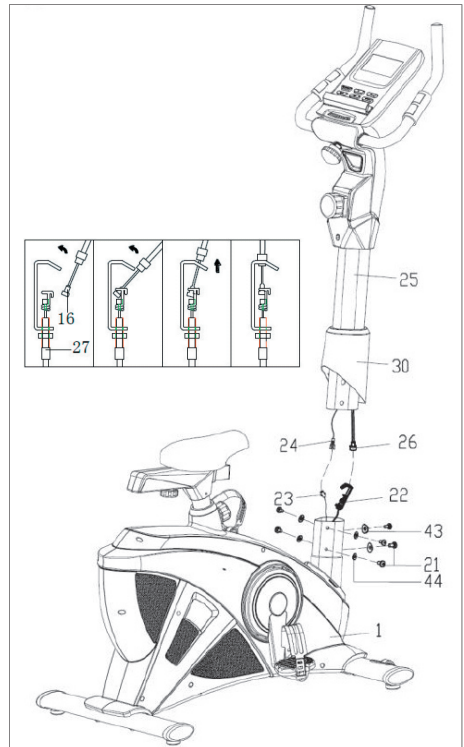
Insert the end of the tension cable (22) into the fitting (26) as illustrated. Pull up the handlebar post (25) so that the cable goes into place as shown in the picture below.

Insert the handlebar post (25) into the socket on the frame (1), and screw it securely using a curved washer (43), a washer (44) and a screw (21).

Push the coverplate (30) down towards the frame so that it covers the connection.

Insert two 1.5 V AA batteries into the battery compartment on the computer (39). Check that the batteries are correctly fitted.

The equipment is now assembled and ready for use.



GB



## 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

## 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

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



Press the BODY FAT button and enter your gender using the UP and DOWN buttons. Press the ENTER button to confirm. Enter your age, height and weight in the same way. The data is saved in the computer until the batteries are dead or replaced.

The computer comes on when you start using the equipment or if you press a button. It moves to automatically displaying the time when the equipment has been inactive for around 4 minutes. If you press the ENTER button, you can change between displaying the time or the ambient temperature.

**Setting the time**

Press and hold the ENTER and UP buttons at the same time for 2 seconds. Enter the hour using the UP and DOWN buttons. Press the ENTER button to confirm. Enter the minutes using the UP and DOWN buttons. Press the ENTER button to confirm.

**Setting the alarm**

Press and hold the ENTER and DOWN buttons at the same time for 2 seconds. Enter the hour using the UP and DOWN buttons. Press the ENTER button to confirm. Enter the minutes using the UP and DOWN buttons. Press the ENTER button to confirm. When the alarm time is reached, the alarm sounds for 1 minute.

**Functions**

Press the ENTER button to move through the following displays.

SCAN	Automatically switches between the different displays every 6 seconds
TIME	Displays the time spent on the current exercise session

SPEED	Shows the current speed in kph or mph. If the pedals are not rotating, "NO SPEED" will be displayed. Using the UP and DOWN buttons, you can also set a training time, which will count down as you exercise. Once the set training time has elapsed, an alarm will sound.
DISTANCE	Shows the distance covered up to 99.9 km or miles.
CALORIES	Shows the estimated calorie consumption for the current training session
PULSE	Displays your pulse rate in beats per minute when you hold the pulse sensors on both sides of the handlebar simultaneously. If you do not hold the pulse sensors with both hands, "NO PULSE" will be displayed.
RPM	Shows the number of revolutions per minute.

GB

### Measuring recovery pulse rate

Immediately after exercising on the bike you can do a test to see how quickly your pulse rate returns to normal after exercise.

Press the PULSE RECOVERY button and hold the pulse sensors with both hands. A 1-minute countdown will be shown on the display. Your recovery pulse rate will then be shown by a value from F1 to F6, with F1 being the best and fastest possible pulse recovery rate.

### Measurement of body fat percentage, BMI and calorie requirements (Note: values for guidance only)

Press the MEASURE button and hold the pulse sensors with both hands.

Shortly after the following will be displayed:

FAT%	Percentage of body fat
BMI	Your BMI (Body Mass Index) based on the user data entered.
BMR	Your daily calorie requirement (Basal Metabolic Rate) based on the user data entered. The calorie requirement does not take exercise or other activities into account.

### Error messages

Error messages will be displayed in the following circumstances:

E	The speed is over 99.9 kph or mph.
ERR	No pulse signal has been recorded within 20 seconds of starting body fat or restitution pulse measurement.

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](http://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.

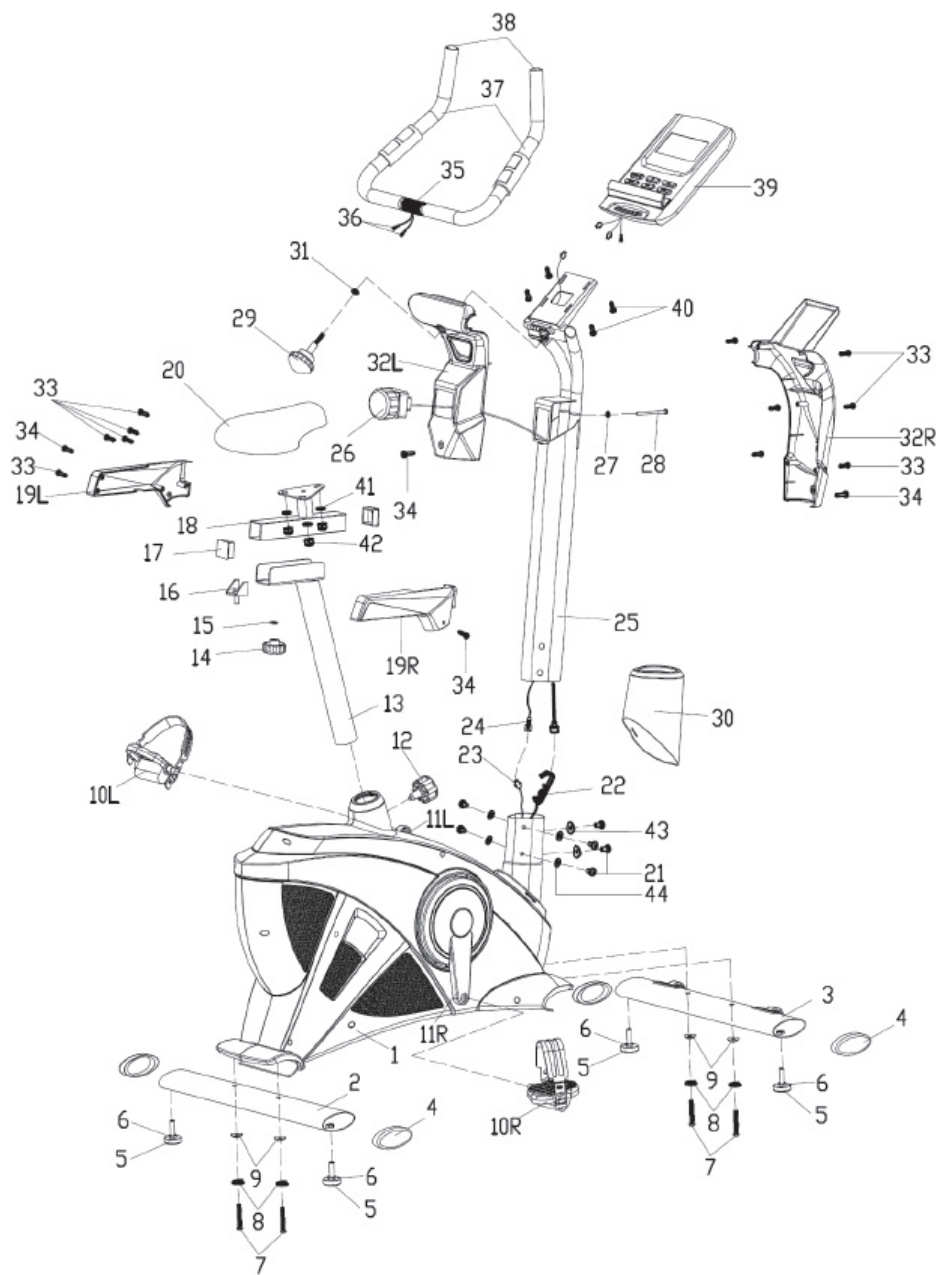
Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:

Schou Company A/S  
Nordager 31  
DK-6000 Kolding

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.

GB



Part No.	Description	Q'TY	Part No.	Description	Q'TY
1	Main frame	1	23	Sensor wire	1
2	Rear stabilizer	1	24	Extension wire	1
3	Front stabilizer	1	25	Handlebar post	1
4	Oval end cap	4	26	Tension controller	1
5	Adjusting pad	4	27	Arc washer D5	1
6	Hex nut M10	4	28	Cross pan head screw M5x85	1
7	Inner hex bolt M8xL55	4	29	Adjusting knob	1
8	Spring washer D8	4	30	Handlebar post cover	1
9	Arc washer D8x2xΦ25xR39	4	31	Flat washer	1
10 L/R	Pedal L/R	1pr.	32 L/R	Console cover	1pr.
11 L/R	Crank L/R	1pr.	33	Cross tapping screw	11
12	Pop-pin knob	1	34	Cross tapping screw	4
13	Saddle post	1	35	Handlebar	1
14	Plum nut	1	36	Pulse wire	2
15	Flat washer	1	37	Foam grip	2
16	U-shaped bracket	1	38	End cap	2
17	Square end cap	2	39	Console	1
18	Saddle slider	1	40	Cross pan head screw	4
19 L/R	Saddle post cover	1pr.	41	Flat washer	3
20	Saddle	1	42	Nylon nut	3
21	Socket cap screw M8x16	6	43	Arc washer D8xΦ20x2xR30	2
22	Tension cable	1	44	Flat washer D8xΦ20x2	4

DK

NO

SE

FI

GB

DE

PL

ET

ES

IT

NL

FR