

EXERCISE BIKE

INSTRUCTION MANUAL

DA	MOTIONSCYKEL Brugsanvisning	3
NO	TRIMSYKKEL Bruksanvisning	8
SV	MOTIONSCYKEL Bruksanvisning	13
FI	KUNTOPYÖRÄ Käyttöohje	18
EN	EXERCISE BIKE Instruction manual	23
DE	HEIMTRAINER Gebrauchsanweisung	28



DA

Fremstillet i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-Importør:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj 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 HP Værktøj A/S.

SV

Tillverkad i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-importör:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte under några villkor, varken helt eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, som t.ex. foto-kopiering eller fotografering, ej heller översätts eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningsystem, utan skriftligt medgivande från HP Værktøj A/S.

EN

Manufactured in P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU importer:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj A/S

All rights reserved. The content of this user guide may not be reproduced in part or whole in any way, electronically or mechanically (e.g. photocopying or scanning), translated or stored in a database and retrieval system without the prior written consent of HP Værktøj A/S.

NO

Produsert i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-importør

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj 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 foto-kopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentningssystem uten skriftlig tillatelse fra HP Værktøj A/S.

FI

Valmistettu Kiinan kansantasavallassa

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

Yhteisön tuoja:

HP Værktøj A/S

DK-7080 Børkop

Tanska

© 2007 HP Værktøj A/S

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

DE

Hergestellt in P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-Importeur:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Dänemark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf ohne die schriftliche Genehmigung von HP Værktøj 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 Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

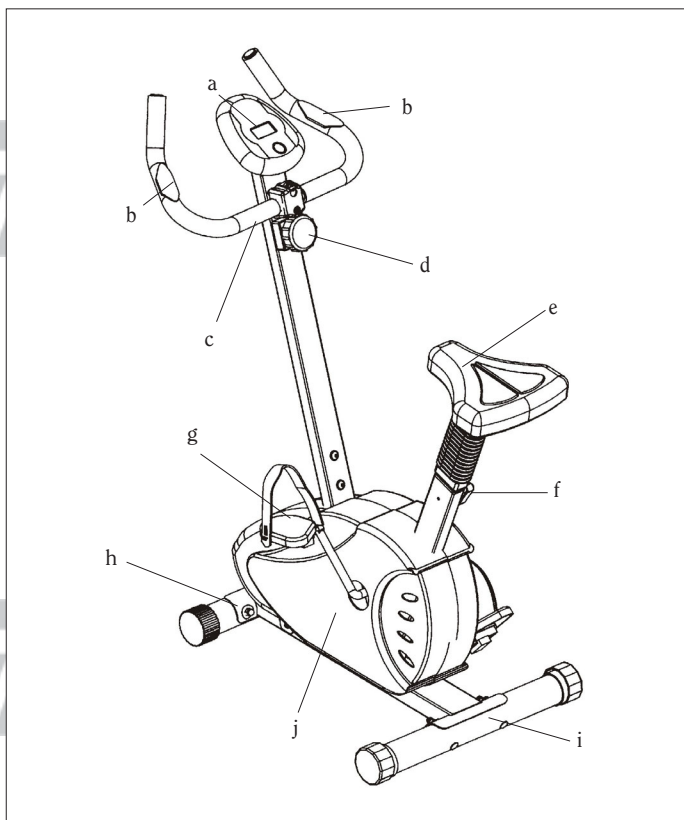
BRUGSANVISNING

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.

Motionscyklens dele

- a. Computer
- b. Sensor
- c. Styr
- d. Belastningsgreb
- e. Sadel
- f. Højdegreb
- g. Pedal
- h. Forreste fod
- i. Bageste fod
- j. Stel



BRUGSANVISNING

Særlige sikkerhedsforskrifter

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

Få eventuelt lagt et personligt træningsprogram i samråd med en læge, fysioterapeut og/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.

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

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.

Lad ikke børn bruge eller lege med træningsmaskinen.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt.

Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen regelmæssigt.

Efterse træningsmaskinen med regelmæssige mellemrum, og udskift eventuelle slidte dele.

Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik. Det anbefales at få hjælp fra en anden person.

Delliste

Beskrivelse	Antal
1. Stel	1
2. Bageste fod	1
3. Forreste fod	1
4. Låsemøtrik af nylon	4
5. Buet spændeskive	4
6. Sluttdæksel	2
7. Sluttdæksel	2
8. Pedal (R, højre)	1
9. Pedal (L, venstre)	1
10. Krank	1
11. Kædekasse (R og L, højre og venstre)	1
12. Sadel	1
13. Sadelpind	1
14. Spændeskive	3
15. Låsemøtrik af nylon	2
16. Computerkabel	1
17. Belastningskabel	1
18. Greb	1
19. Styrbeslag	1
20. Spændeskive	2
21. Bolt	4
22. Spændeskive	4
23. Bolt	1
24. Styr	1
25. Computer	1
26. Skumpolstring	2
27. Dæksel til styrbeslag	1
28. Belastningsgreb	1
29. Sluttdæksel	2
30. Bolt	2
31. Skruer	4
32. Sadelpindsmuffe	1
33. Styrstang	1
34. Sensor	2

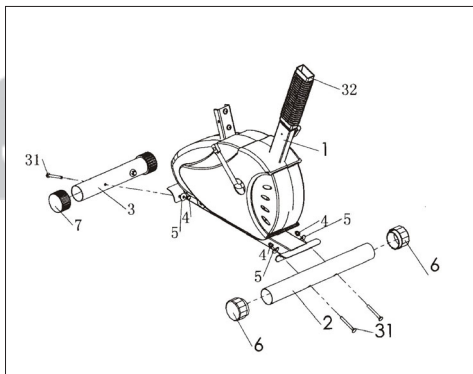
BRUGSANVISNING

Samlevejledning

Skru den forreste fod (3) fast på stellet (1) ved hjælp af boltene (30), de buede spændeskiver (5) og låsemøtrikkerne (4). Skub slutdækslerne (7) på den forreste fod.

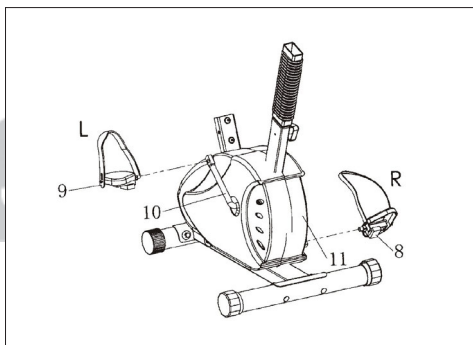
Skru den bageste fod (2) fast på stellet (1) ved hjælp af boltene (30), de buede spændeskiver (5) og låsemøtrikkerne (4). Skub slutdækslerne (6) på den bageste fod.

Skub sadelpindsmuffen (32) på plads på stellet.

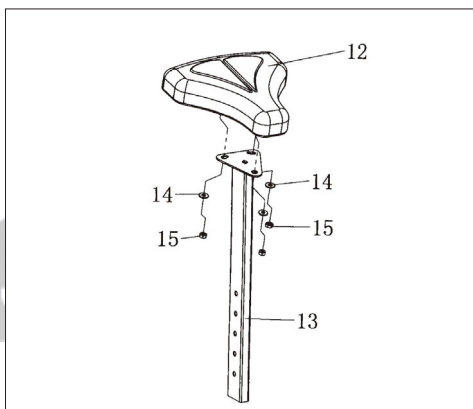


Monter højre pedal (8) på pedalarmen på højre side af kranken (10), og monter venstre pedal (9) på pedalarmen på venstre side af kranken.

Kontrollér, at kædekassen (11) sidder korrekt.



Monter sadlen (12) på sadelpinden (13) ved hjælp af spændeskiverne (14) og låsemøtrikkerne (15).



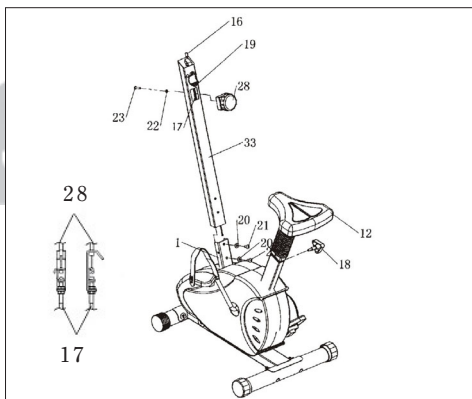
BRUGSANVISNING

Stik sadelpinden ned i røret på stellet, og skru den fast i den ønskede højde ved hjælp af grebet (18).

Forbind computerstikket fra stellet med computerkablet (16) i styrstangen (33).

Træk belastningskablet (17) hele vejen gennem styrstangen, og skru styrstangen fast på stellet ved hjælp af boltene (21) og spændeskiverne (20). Pas på ikke at skrue ind i kablerne, som er trukket gennem styrstangen!

Monter belastningsgrebet (28) på styrstangen ved hjælp af boltene (23) og spændeskiven (22)

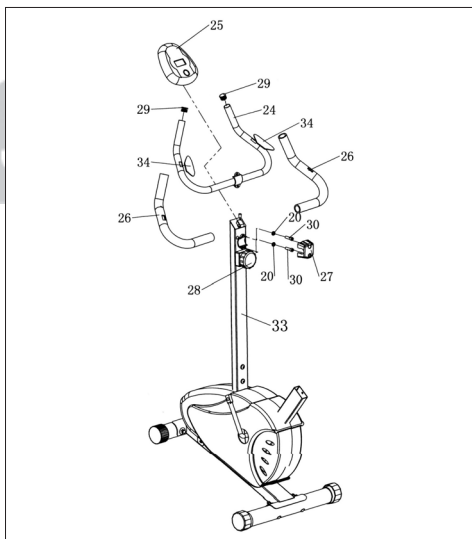


Monter styret (24) på styrbeslaget (19) ved hjælp af boltene (30) og spændeskiverne (20), og sæt dækslet (27) på styrbeslaget.

Skub skumpolstringerne (26) ind over hver ende af styret, og sæt slutdækslerne (29) på. Sæt sensorerne (34) på åbningerne på styret.

Åbn batteridækslet bag på computeren (25), og sæt 2 stk. AA-batterier i (medfølger ikke). Luk dækslet igen.

Sæt computeren på styrstangen, og slut computerkablet (16) til stikket på computeren.



BRUGSANVISNING

Brug

Indstil sadlen til en behagelig højde ved hjælp af højdegrebet (f).

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

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

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

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

Brug af computeren

Computeren tænder, når du begynder at træde pedalerne rundt. Computeren slukker automatisk, når cyklen ikke har været brugt i nogle minutter.



Tryk på knappen MODE for at vælge mellem følgende funktioner:

SCAN

Bladrer automatisk mellem de forskellige visninger.

TIME

Viser den tid, du har cyklet.

SPEED

Viser den hastighed, du kører med.

DIST

Viser den distance, du har tilbagelagt.

CAL

Viser din forbrænding i kcal.

TOTAL DIST

Viser den distance, der i alt er tilbagelagt på motionscyklen.

PULSE

Viser din puls. Husk at holde begge hænder på sensorerne på styret.

Tryk og hold knappen MODE nede for at nulstille computeren.

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.

Miljøoplysninger

Du kan være med til at værne om miljøet! Følg de gældende miljøregler: Aflever gammelt elektrisk udstyr på den kommunale genbrugsstation.

Fjern batterierne, før du bortskaffer produktet.



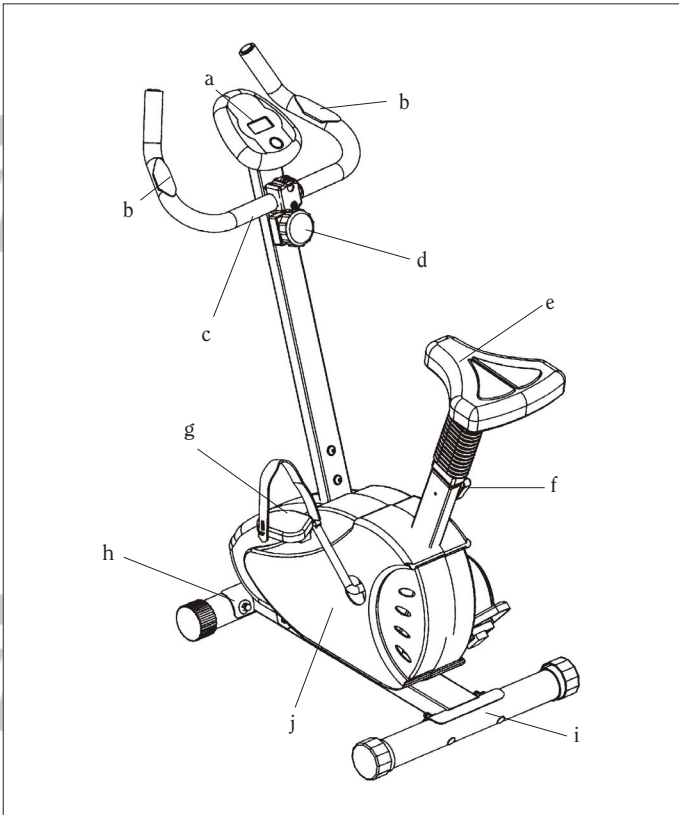
BRUGSANVISNING

Innledning

Du bør lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar i bruk den nye trimsykkelen. Da får du størst glede av den. Vi anbefaler deg dessuten å ta vare på bruksanvisningen. Det kan lønne seg i tilfelle du skulle få bruk for å friske opp kunnskapen om trimsykkelens funksjoner senere.

Trimsykkelens deler

- a. Datamaskin 1
- b. Føler 1
- c. Styre 1
- d. Belastningshåndtak 1
- e. Sete 1
- f. Høydehåndtak 1
- g. Pedal 2
- h. Forfot 1
- i. Bakfot 1
- j. Ramme



BRUKSANVISNING

Særlige sikkerhetsforskrifter

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et personlig treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og la være å presse deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsforløpet.

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

Tren ikke umiddelbart før eller etter at du har spist.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

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

Plasser alltid treningsmaskinen på et plant og fast underlag.

La ikke barn bruke eller leke med treningsmaskinen.

Husk å kontrollere treningsmaskinen regelmessig.

Trekk til alle skruer, bolter og mutre på treningsmaskinen regelmessig.

Etterse treningsmaskinen med regelmessige mellomrom, og skift ut eventuelle slitte deler.

Bruk ikke treningsmaskinen dersom den har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsmaskinen. Det anbefales å få hjelp av en annen person.

Deleliste

Beskrivelse	Antall
1. Ramme	1
2. Bakfot	1
3. Forfot	1
4. Låsemutter av nylon	4
5. Buet spennskive	4
6. Sluttdeksel	2
7. Sluttdeksel	2
8. Pedal (R, høyre)	1
9. Pedal (L, venstre)	1
10. Krank	1
11. Kjedekasse (R og L, høyre og venstre)	1
12. Sete	1
13. Setestang	1
14. Spennskive	3
15. Låsemutter av nylon	2
16. Datakabel	1
17. Belastningskabel	1
18. Håndtak	1
19. Styrebeslag	1
20. Spennskive	2
21. Bolt	4
22. Spennskive	4
23. Bolt	1
24. Styre	1
25. Datamaskin	1
26. Skumpolstring	2
27. Deksel til styrebeslag	1
28. Belastningshåndtak	1
29. Sluttdeksel	2
30. Bolt	2
31. Skrue	4
32. Setestangsmuffe	1
33. Styrestang	1
34. Føler	2

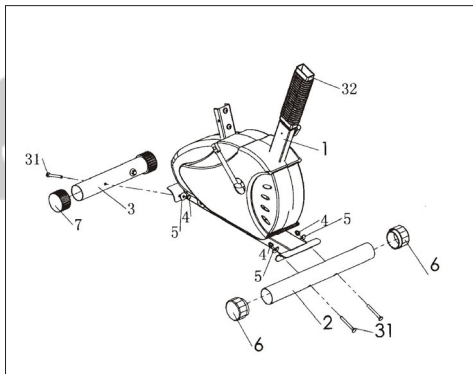
BRUKSANVISNING

Monteringsveiledning

Skru forfoten (3) fast på rammen (1) ved hjelp av boltene (30), de buede spennskivene (5) og låsemutrene (4). Skyv sluttdekslene (7) på forfoten.

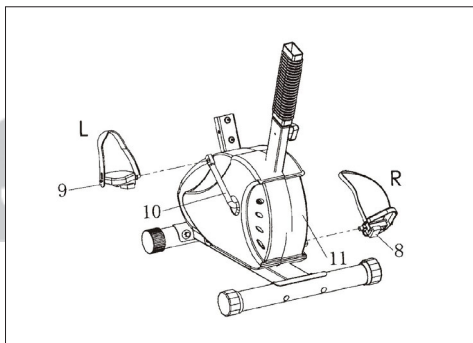
Skru bakfoten (2) fast på rammen (1) ved hjelp av boltene (30), de buede spennskivene (5) og låsemutrene (4). Skyv sluttdekslene (6) på bakfoten.

Skyv setestangsmuffen (32) på plass på rammen.

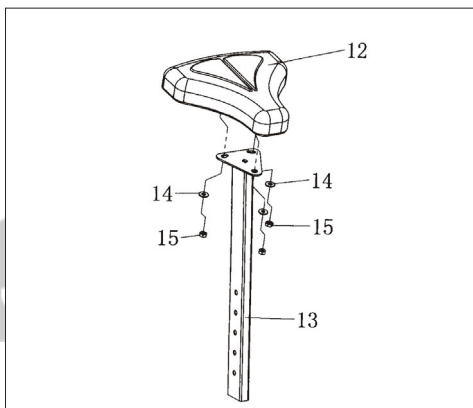


Monter høyre pedal (8) på pedalarmen på høyre side av kranken (10), og monter venstre pedal (9) på pedalarmen på venstre side av kranken.

Kontroller at kjedekassen (11) sitter riktig.



Monter setet (12) på setestangen (13) ved hjelp av spennskivene (14) og låsemutrene (15).



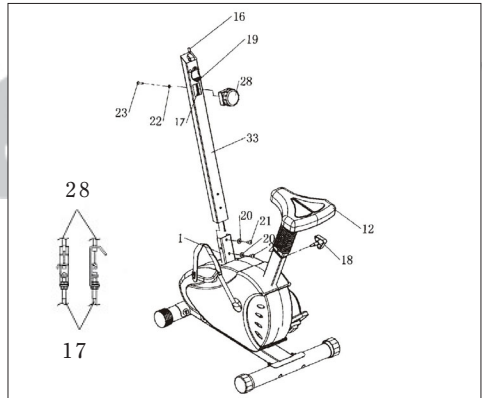
BRUKSANVISNING

Stikk setestangen ned i røret på rammen, og skru den fast i den ønskede høyden ved hjelp av håndtaket (18).

Koble datakontakten fra rammen med datakabelen (16) i styrestangen (33).

Trekk belastningskabelen (17) hele veien gjennom styrestangen, og skru styrestangen fast på rammen ved hjelp av boltene (21) og spennskivene (20). Pass på ikke å skru inn i kablene som er trukket gjennom styrestangen.

Monter belastningshåndtaket (28) på styrestangen ved hjelp av boltene (23) og spennskiven (22).

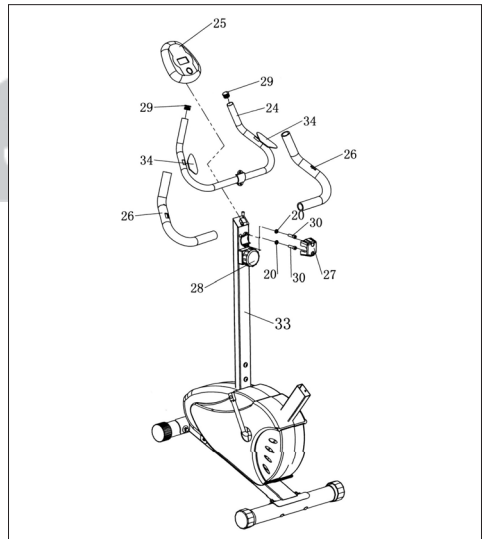


Monter styret (24) på styrebeslaget (19) ved hjelp av boltene (30) og spennskivene (20), og sett dekselet (27) på styrebeslaget.

Skyv skumpolstringene (26) inn over hver ende av styret, og sett på sluttdekslene (29). Sett følerne (34) på åpningene på styret.

Åpne batteridekselet bak på datamaskinen (25), og sett i to stk. AA-batterier (følger ikke med). Lukk dekselet igjen.

Sett datamaskinen på styrestangen, og stikk datakabelen (16) i kontakten på datamaskinen.



BRUKSANVISNING

Bruk

Still inn setet til en behagelig høyde ved hjelp av høydehåndtaket (f).

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

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

Sett deg på setet, plasser føttene på pedalene, og ta tak rundt styret. Hold hendene på følerne (b) dersom du ønsker å bruke pulsmålerfunksjonen i datamaskinen.

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

Bruk av datamaskinen

Datamaskinen starter når du begynner å trå rundt pedalene. Datamaskinen stopper automatisk når sykkelen ikke har vært brukt i noen minutter.



Trykk på knappen MODE for å velge mellom følgende funksjoner:

SCAN

Blar automatisk mellom de forskjellige visningene.

TIME

Viser hvor lenge du har syklet.

SPEED

Viser hvor fort du sykler.

DIST

Viser hvor langt du har syklet.

CAL

Viser hvor mange kalorier du har forbrent.

TOTAL DIST

Viser hvor langt du har syklet til sammen.

PULSE

Viser hvor høy puls du har. Husk å holde begge hendene på følerne på styret.

Trykk og hold knappen MODE nede for å nullstille datamaskinen.

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av trimsykkelen med en godt oppvridd klut.

Kontroller jevnlig trimsykkelens stand og trekk om nødvendig til trimsykkelens bolter, skruer og mutre.

Miljøopplysninger

Du kan være med og ta vare på miljøet! Følg gjeldende miljøregler: Lever gammelt elektrisk utstyr på den kommunale gjenbruksstasjonen.

Fjern batteriene før du kaster produktet.



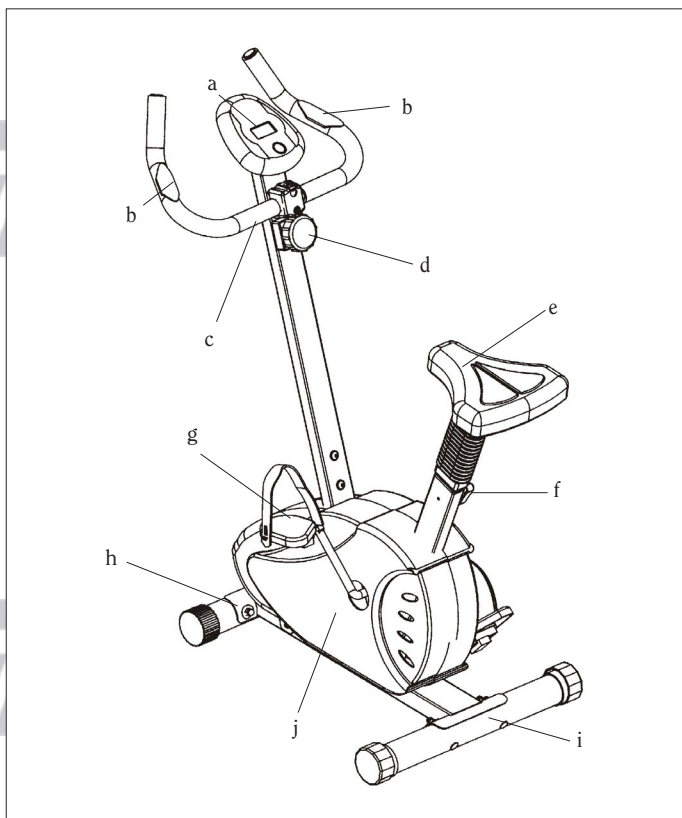
BRUKSANVISNING

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 de olika funktionerna igen.

Motionscykelns delar

- a. Dator
- b. Sensor
- c. Styre
- d. Belastningsskruv
- e. Sadel
- f. Höjdställningsskruv
- g. Pedal
- h. Främre stödrör
- i. Bakre stödrör
- j. Ram



BRUKSANVISNING

Säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett personligt 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.

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

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.

Låt inte barn använda eller leka med träningsmaskinen.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet.

Dra regelbundet åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen.

Inspektera träningsmaskinen regelbundet och byt ut eventuella slitna delar.

Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik. Vi rekommenderar att du tar hjälp av en annan person.

Lista över delar

Beskrivning	Antal
1. Ram	1
2. Bakre stödrör	1
3. Främre stödrör	1
4. Låsmutter av nylon	4
5. Böjd planbricka	4
6. Tillslutningslock	2
7. Tillslutningslock	2
8. Pedal (R, höger)	1
9. Pedal (L, vänster)	1
10. Vev	1
11. Kedjeskydd (R och L, höger och vänster)	1
12. Sadel	1
13. Sadelstång	1
14. Planbricka	3
15. Låsmutter av nylon	2
16. Datorkabel	1
17. Belastningskabel	1
18. Handtag	1
19. Styrets beslag	1
20. Planbricka	2
21. Bult	4
22. Planbricka	4
23. Bult	1
24. Styre	1
25. Dator	1
26. Skumvaddering	2
27. Hylsa till styrets beslag	1
28. Belastningsskruv	1
29. Tillslutningslock	2
30. Bult	2
31. Skruv	4
32. Sadelstångsskydd	1
33. Styrstång	1
34. Sensor	2

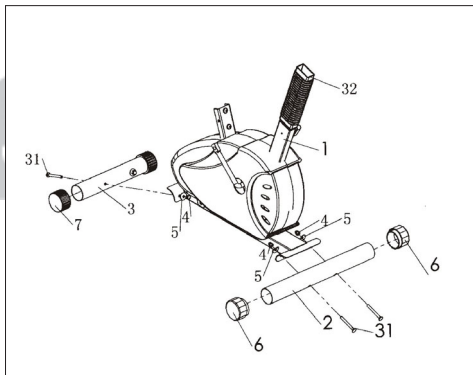
BRUKSANVISNING

Allmän vägledning

Sätt fast det främre fotröret (3) på ramen (1) med hjälp av bultar (30), böjda planbrickor (5) och låsmuttrarna (4). Tryck tillslutningslocket (7) på det främre fotröret.

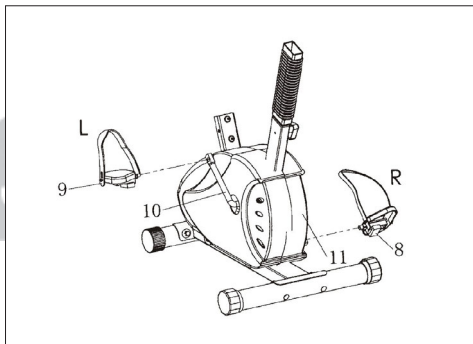
Sätt fast det bakre fotröret (2) på ramen (1) med hjälp av bultar (30), böjda planbrickor (5) och låsmuttrarna (4). Tryck tillslutningslocket (6) på det bakre fotröret.

Tryck sadelstångsskyddet (32) på plats på ramen.

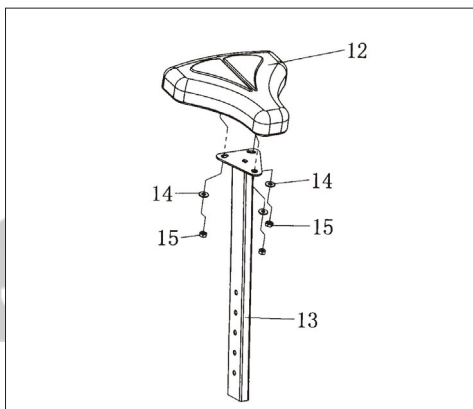


Montera höger pedal (8) på pedalarmen på höger sida av veven (10), och montera vänster pedal (9) på pedalarmen på vänster sida av veven.

Kontrollera att kedjeskyddet sitter korrekt.



Sätt fast sadeln (12) på sadelstangen (13) med hjälp av planbrickor (14) och låsmuttrar (15).



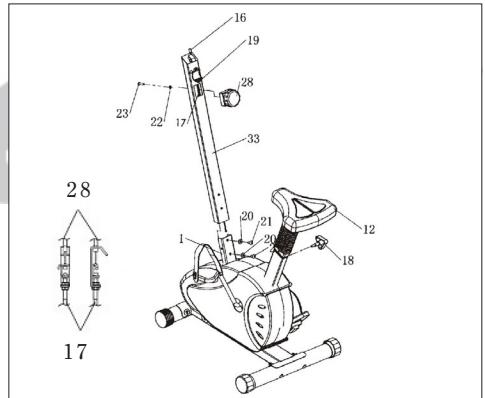
BRUKSANVISNING

Sätt ner sadelstängen i röret på ramen, och skruva fast den i önskad höjd med hjälp av vredet (18).

Anslut datorpluggen från ramen med datorkabeln (16) i styrstäng (33).

Dra belastningskabeln (17) hela vägen genom styrstäng, och skruva fast styrstäng på ramen med hjälp av bultar (21) och planbrickor (20). Var försiktig så att du inte skruvar in i kablar som har dragits genom styrstäng!

Montera belastningsskruven (28) på styrstäng med hjälp av bulten (23) och planbrickan (22).

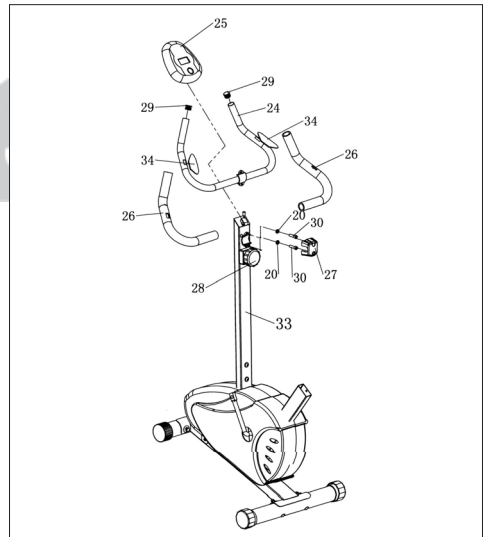


Sätt fast styret (24) på styrbeslaget (19) med hjälp av bultar (30) och planbrickor (20), och sätt på hylsan (27) på styrbeslaget.

Tryck på skumvadderingen (26) över styrets ändar, och sätt på tillslutningslocken (29). Sätt sensorerna (34) på styrets öppningar.

Öppna batterilocket på datorns baksida (25), och lägg i 2 st. AAA-batterier (ingår ej) i mottagaren. Stäng sedan locket.

Sätt datorn på styrstäng, och slut datorkabeln (16) till kontakten på datorn.



BRUKSANVISNING

Användning

Ställ in sadeln till en behaglig höjd med hjälp av höjdställningsskruven (f).

Ställ in den belastning som önskas med hjälp av belastningsskruven (d).

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

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

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

Användning av datorn

Datorn tänds när du börjar trampa på pedalerna. Datorn släcks automatiskt ner när cykeln inte har använts i några minuter.



Tryck på knappen MODE för att välja mellan följande funktioner:

SCAN

Bläddrar automatisk mellan de olika visningarna.

TIME

Visar tiden du har cyklat.

SPEED

Visar hastigheten du cyklar på.

DIST

Visar hur långt du har cyklat.

CAL

Visar din förbränning i kcal.

TOTAL DIST

Visar den distans som har cyklats på motionscykeln.

PULSE

Visar din puls. Kom ihåg att hålla båda händerna på sensorerna på styret.

Tryck och håll in knappen MODE för att nollställa datorn.

Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av motionscykeln med en väl urvriden trasa.

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

Miljöupplysningar

Var med och skydda miljön du också! Följ gällande miljöregler: Lämna in elektrisk utrustning som slutat att fungera till lämpligt återvinningscenter.

Ta ur batterierna innan du kasserar produkten.



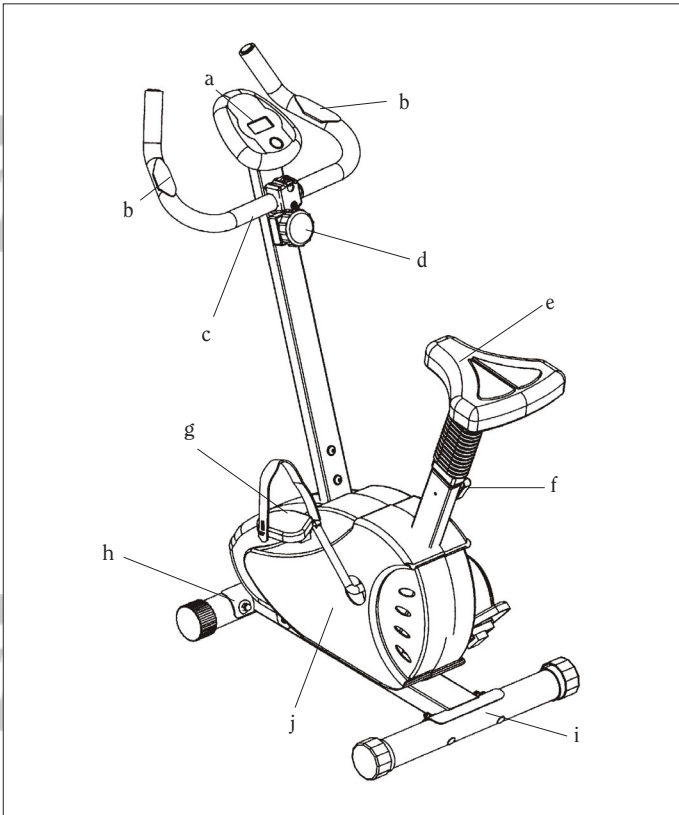
KÄYTTÖOHJE

Johdanto

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

Kuntopyörän osat

- a. Tietokone
- b. Anturi
- c. Ohjaustanko
- d. Kuormituksensäätönappi
- e. Satula
- f. Korkeudensäätönappi
- g. Poljin
- h. Etutukijalka
- i. Takatukijalka
- j. Runko



KÄYTTÖOHJE

Turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

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

Kuuntele kehoasi, kun kuntoilet. Muista lämmitellä ja välttää rasittamista itseäsi liikaa, varsinkin kuntoilun alkuvaiheessa.

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

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.

Sijoita kuntolaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle.

Älä anna lasten käyttää kuntolaitetta tai leikkiä sillä.

Muista tarkistaa kuntolaite säännöllisesti.

Kiristä säännöllisesti kaikki kuntolaitteen ruuvit, pultit ja mutterit.

Tarkista määrävälein kuntolaitteen kunto ja vaihda mahdollisesti kuluneet osat.

Älä käytä kuntolaitetta, jos se on rikki.

Jos siirrät kuntolaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa. Pyydä mielellään avuksi toinen henkilö.

Osaluettelo

Kuvaus	Määrä
1. Runko	1
2. Takatukijalka	1
3. Etutukijalka	1
4. Nailoninen lukkomutteri	4
5. Kaareva kiristyslevy	4
6. Päätytulppa	2
7. Päätytulppa	2
8. Poljin (R, oikea)	1
9. Poljin (L, vasen)	1
10. Keskiö	1
11. Ketjunsuojus (R ja L, oikea ja vasen)	1
12. Satula	1
13. Satulatolppa	1
14. Kiristyslevy	3
15. Nailoninen lukkomutteri	2
16. Tietokoneen kaapeli	1
17. Kuormituskaapeli	1
18. Nuppi	1
19. Ohjaustangon kannake	1
20. Kiristyslevy	2
21. Pultti	4
22. Kiristyslevy	4
23. Pultti	1
24. Ohjaustanko	1
25. Tietokone	1
26. Vaahtokumipehmuste	2
27. Ohjaustangon kannakkeen suojus	1
28. Kuormituksensäätönuppi	1
29. Päätytulppa	2
30. Pultti	2
31. Ruuvi	4
32. Satulatolpan muhvi	1
33. Ohjaustangon varsi	1
34. Anturi	2

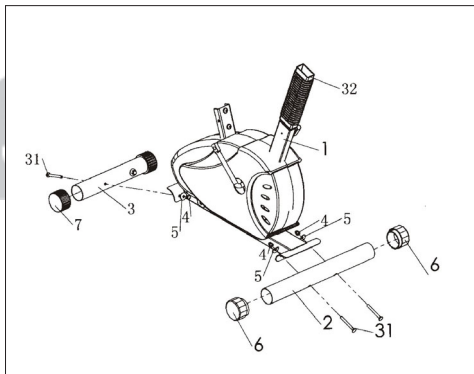
KÄYTTÖOHJE

Kokoamisohje

Kiinnitä etutukijalka (3) runkoon (1) pulttien (30), kaarevien kiristyslevyjen (5) ja lukkomutterien (4) avulla. Työnnä päätytulpat (7) etutukijalkaan.

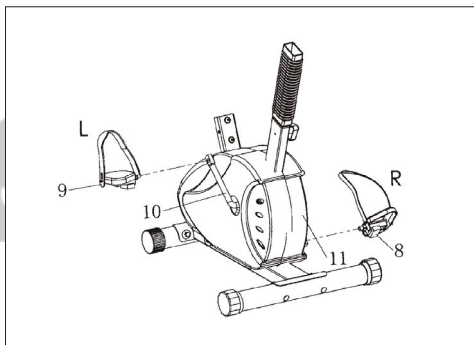
Kiinnitä takatukijalka (2) runkoon (1) pulttien (30), kaarevien kiristyslevyjen (5) ja lukkomutterien (4) avulla. Työnnä päätytulpat (6) takatukijalkaan.

Työnnä satulatolpan muhvi (32) paikalleen runkoon.

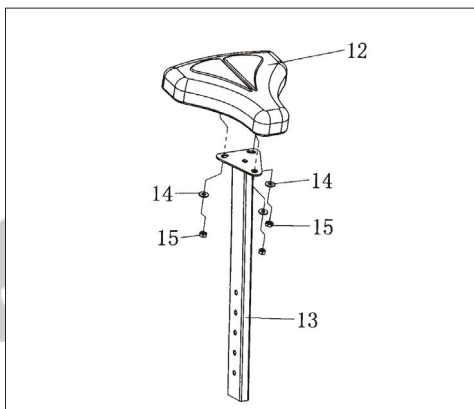


Asenna oikea poljin (8) polkimen varteen keskiön (10) oikealle puolelle, ja asenna vasen poljin (9) polkimen varteen keskiön vasemmalle puolelle.

Tarkista, että ketjunsuojus (11) on kunnolla paikallaan.



Asenna satula (12) satulatolppaan (13) kiristyslevyjen (14) ja lukkomutterien (15) avulla.



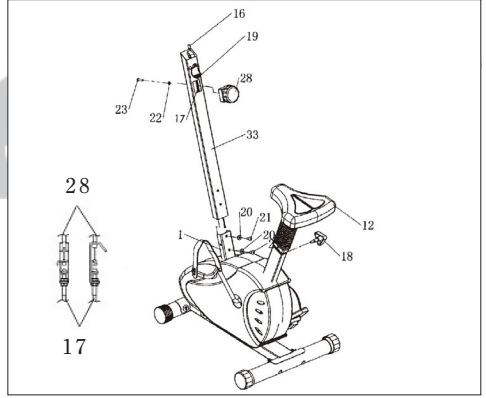
KÄYTTÖOHJE

Työnnä satulatolppa rungon putkeen ja kiinnitä se haluamallasi korkeudelle nupin (18) avulla.

Yhdistä rungossa oleva tietokoneen liitäntä ohjaustangon varressa (33) kulkevaan tietokoneen kaapeliin (16).

Vedä kuormituskaapeli (17) koko matkalta ohjaustangon varren läpi ja kiinnitä ohjaustangon varsi runkoon pulttien (21) ja kiristyslevyjen (20) avulla. Varo ruuvaamasta ohjaustangon varren läpi vedettyihin kaapeleihin!

Asenna kuormituksensääätönuppi (28) ohjaustangon varteen pultin (23) ja kiristyslevyn (22) avulla.

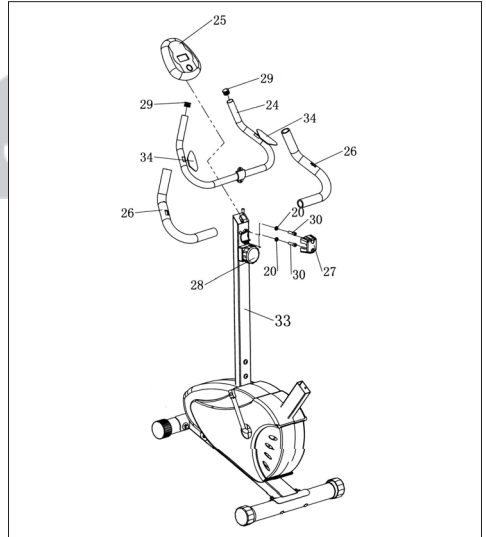


Asenna ohjaustanko (24) ohjaustangon kannakkeeseen (19) pulttien (30) ja kiristyslevyjen (20) avulla ja aseta suojus (27) kannakkeen päälle.

Työnnä vaahtokumipehmusteet (26) ohjaustangon päihin ja aseta päätytulpat (29) paikoilleen. Aseta anturit (34) ohjaustangon aukkoihin.

Avaa paristotilan suojus tietokoneen (25) takaa ja aseta paikalleen 2 kpl AA-paristoja (eivät sisälly toimitukseen). Pane suojus takaisin paikalleen.

Aseta tietokone ohjaustangon varteen ja liitä tietokoneen kaapeli (16) tietokoneen liitäntään.



KÄYTTÖOHJE

Käyttö

Säädä satula miellyttävälle korkeudelle korkeudensäätönupin (g) avulla.

Säädä kuormitus haluamaksesi kuormituksensäätönupin (d) avulla.

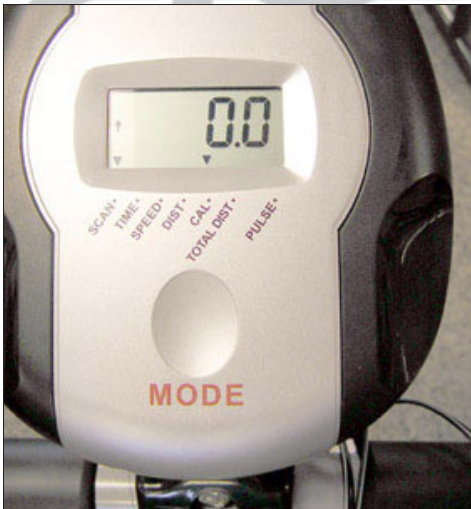
Säädä poljinremmit itsellesi sopiviksi.

Istuudu satulaan, pane jalat polkimiin ja tartu ohjaustankoon. Jos haluat käyttää tietokoneen sykkeenmittaustoimintoa, sinun on pidettävä käsiäsi anturien (b) päällä.

Polje polkimia. Älä irrota jalkoja polkimista, ennen kuin ne ovat pysähtyneet.

Tietokoneen käyttö

Tietokone käynnistyy, kun aloitat polkemisen. Tietokone sammuu automaattisesti, kun pyörä on ollut käyttämättä joitakin minutteja.



Paina MODE-painiketta, kun haluat valita jonkin seuraavista toiminnoista:

SCAN

Selaa automaattisesti eri näyttöjä.

TIME

Näyttää poljetun ajan.

SPEED

Näyttää polkemisnopeuden.

DIST

Näyttää poljetun matkan.

CAL

Näyttää kulutuksen kaloreina.

TOTAL DIST

Näyttää kuntopyörällä yhteensä poljetun matkan.

PULSE

Näyttää sykkeesi. Muista pitää molemmat kädet ohjaustangon antureiden päällä.

Nollaa tietokone pitämällä MODE-painike alapainettuna.

Puhdistus ja kunnossapito

Kuivaa kuntopyörä säännöllisesti kuivaksi väännetyllä liinalla.

Tarkista kuntopyörän kunto määrävälein ja kiristä tarvittaessa pultteja, ruuveja ja muttereita.

Ympäristönsuojelu

Sinäkin voit osaltasi suojella ympäristöä! Noudata voimassa olevia ympäristömääräyksiä: toimita vanhat sähkölaitteet elektroniikkaromun vastaanottopisteeseen.

Poista paristot ennen tuotteen romuttamista.



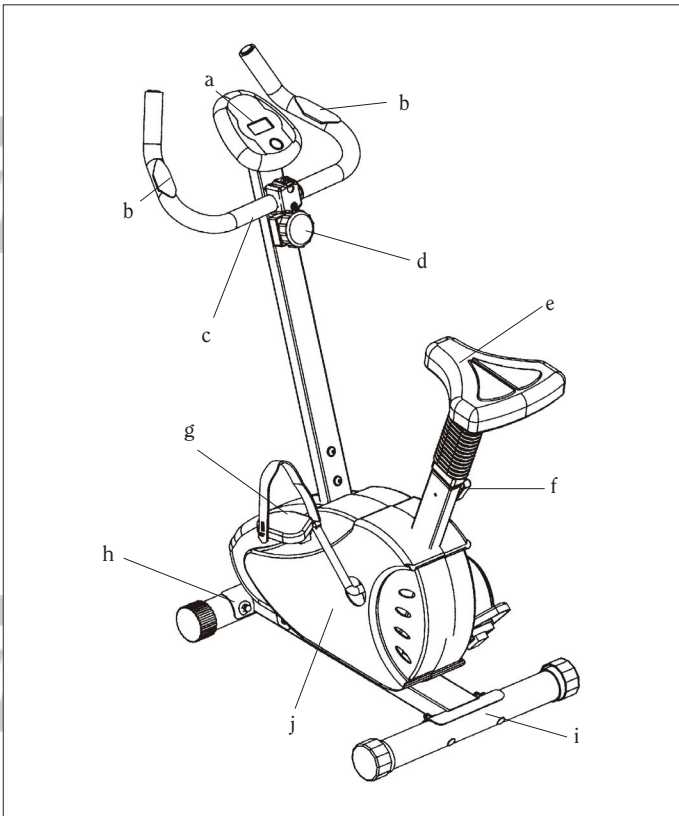
USER MANUAL

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.

Main components

- a. Computer
- b. Sensor
- c. Handlebars
- d. Tension control knob
- e. Saddle
- f. Height adjustment knob
- g. Pedal
- h. Front foot
- i. Rear foot
- j. Frame



USER MANUAL

Special safety instructions

Always consult your doctor before beginning any exercise.

If appropriate, plan a personal exercise programme in consultation with a doctor, physiotherapist and/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 regime.

Remember that it takes time to get in shape, and requires continuous exercise.

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 position the bike on a firm, level surface.

Do not allow children to use or play with it.

Remember to check your bike regularly.

Tighten all screws, bolts and nuts on the bike at regular intervals.

Inspect the bike at regular intervals and replace any worn parts.

Do not use the bike if it is defective.

When moving the bike, employ the correct lifting technique. We recommend getting someone else to help.

Parts list

Description	Quantity
1. Frame	1
2. Rear foot	1
3. Front foot	1
4. Nylon lock nut	4
5. Curved washer	4
6. End cover	2
7. End cover	2
8. Pedal (R, right)	1
9. Pedal (L, left)	1
10. Crank	1
11. Chain guard (R and L, right and left)	1
12. Saddle	1
13. Saddle post	1
14. Washer	3
15. Nylon lock nut	2
16. Computer cable	1
17. Tension cable	1
18. Knob	1
19. Handlebar bracket	1
20. Washer	2
21. Bolt	4
22. Washer	4
23. Bolt	1
24. Handlebars	1
25. Computer	1
26. Foam padding	2
27. Cover for handlebar bracket	1
28. Tension control knob	1
29. End cover	2
30. Bolt	2
31. Screw	4
32. Saddle post sleeve	1
33. Handlebar post	1
34. Sensor	2

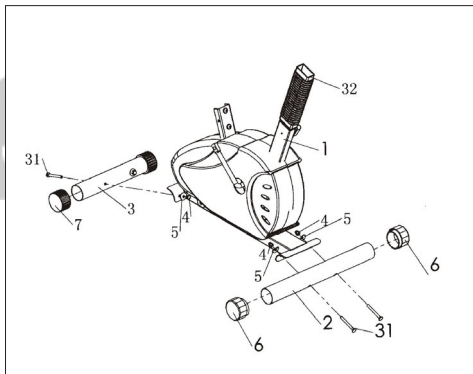
USER MANUAL

Assembly instructions

Screw the front foot (3) securely to the frame (1) using the bolts (30), the curved washers (5) and the lock nuts (6). Slide the end covers (7) onto the front foot.

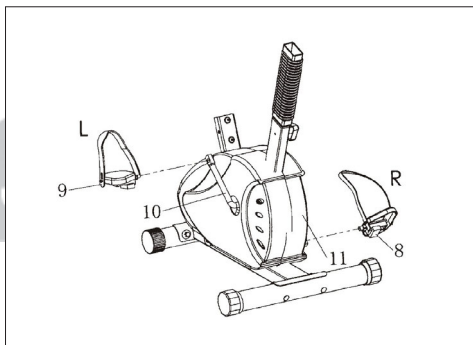
Screw the rear foot (2) securely to the frame (1) using the bolts (30), the curved washers (5) and the lock nuts (6). Slide the end covers (6) onto the rear foot.

Slide the saddle post sleeve (32) into place on the frame.

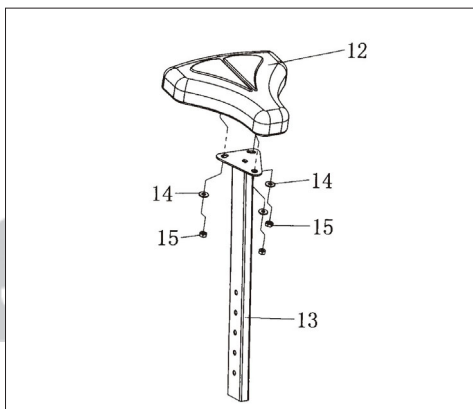


Attach the right pedal (8) to the pedal shaft on the right side of the crank (10), and attach the left pedal (9) to the pedal shaft on the left side of the crank.

Check that the chain guard (11) is correctly fitted.



Attach the saddle (12) to the saddle post (13) using the washers (14) and the lock nuts (15).



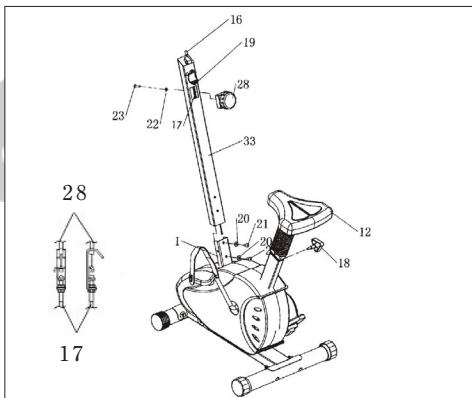
USER MANUAL

Insert the saddle post into the tube on the frame, and secure it at the required height using the knob (18).

Connect the computer plug on the frame with the computer cable (16) in the handlebar post (33).

Thread the tension cable (17) right through the handlebar post, and secure the post to the frame using the bolts (21) and washers (20). Take care that you do not screw into the cables running through the handlebar post!

Attach the tension control knob (28) to the handlebar post using the bolt (23) and washer (22).

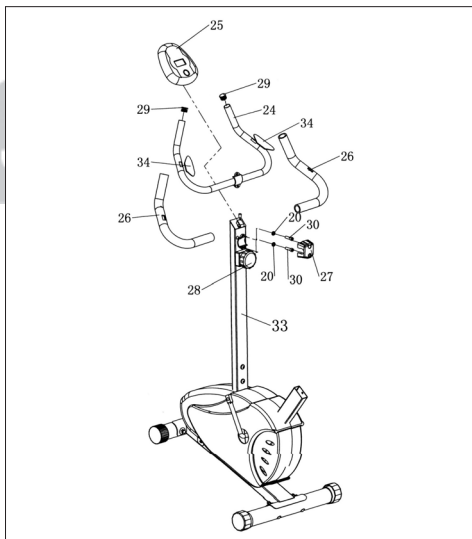


Attach the handlebars (24) to the handlebar bracket using the bolts (30) and washers (20), and slot the cover (27) onto the bracket.

Slide the foam padding (26) over each end of the handlebars, and slot the end covers (29) on. Insert the sensors (34) into the openings on the handlebars.

Open the battery cover on the back of the computer (25) and insert two AA batteries (not included). Replace the cover.

Attach the computer to the handlebars and plug the computer cable (16) into the computer.



USER MANUAL

Use

Adjust the saddle to a comfortable height using the height adjustment knob (f).

Adjust the tension as required using the tension control knob (d).

Adjust the straps on the pedals to fit your feet.

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

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 pedalling. It switches off automatically when the bike has been inactive for several minutes.



Press the MODE button to choose between the following functions:

SCAN

Alternates automatically between the various display modes.

TIME

Shows the time you have been cycling.

SPEED

Shows the speed you are cycling.

DIST

Shows the distance you have covered.

CAL

Shows your kcal burning level.

TOTAL DIST

Shows the distance covered in total on the exercise bike.

PULSE

Shows your pulse rate. Remember to keep both hands over the sensors on the handlebars.

Press and hold the MODE button to reset the computer.

Cleaning and Maintenance

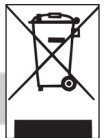
Wipe the bike down regularly with a well-wrung cloth.

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

Environmental information

You can help protect the environment! Follow the applicable environmental regulations. Dispose of unwanted electrical equipment at an approved refuse disposal centre.

Remove the batteries before disposing of the product.



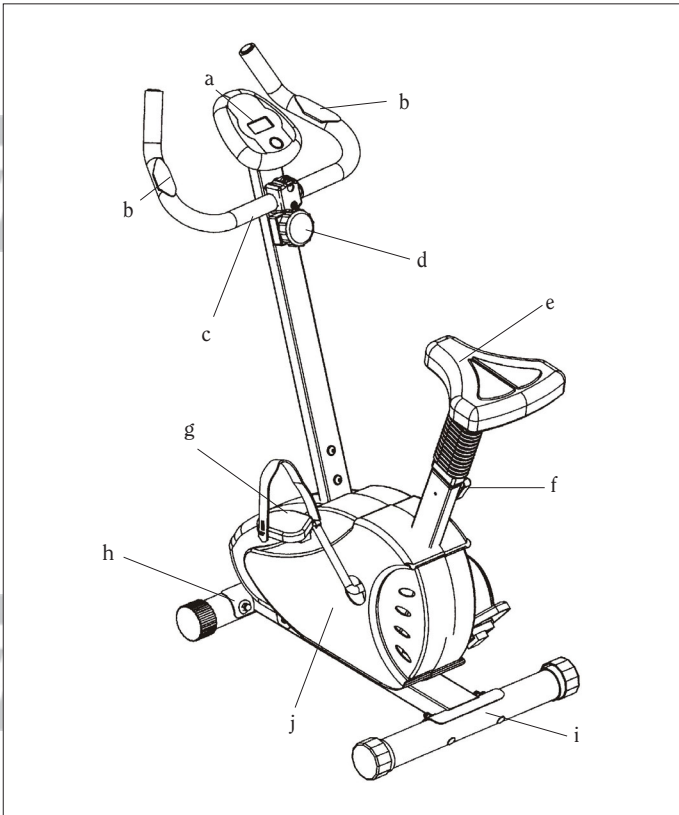
GEBRAUCHSANWEISUNG

Einführung

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.

Teile des Heimtrainers

- a. Computer
- b. Sensor
- c. Lenker
- d. Belastungsgriff
- e. Sattel
- f. Höhengriff
- g. Pedal
- h. Vorderer Fuß
- i. Hinterer Fuß
- j. Rahmen



GEBRAUCHSANWEISUNG

Sicherheitshinweise

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

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten und/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.

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

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 stabile Unterlage.

Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht benutzen oder damit spielen.

Denken Sie daran, ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen.

Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts in regelmäßigen Abständen nach.

Überprüfen Sie das Trainingsgerät in regelmäßigen Abständen 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 Hebeltechnik anwenden. Wir empfehlen, dass Sie sich von einer anderen Person helfen lassen.

Teileliste

Beschreibung	Anzahl
1. Rahmen	1
2. Hinterer Fuß	1
3. Vorderer Fuß	1
4. Feststellmutter aus Nylon	4
5. Gebogene Unterlegscheibe	4
6. Verschlussdeckel	2
7. Verschlussdeckel	2
8. Pedal (R, rechts)	1
9. Pedal (L, links)	1
10. Kurbel	1
11. Kettenkasten (R / L, rechts und links)	1
12. Sattel	1
13. Sattelstange	1
14. Unterlegscheibe	3
15. Feststellmutter aus Nylon	2
16. Computerkabel	1
17. Belastungskabel	1
18. Griff	1
19. Lenkerbeschlag	1
20. Unterlegscheibe	2
21. Bolzen	4
22. Unterlegscheibe	4
23. Bolzen	1
24. Lenker	1
25. Computer	1
26. Schaumpolsterung	2
27. Deckel für Lenkerbeschlag	1
28. Belastungsgriff	1
29. Verschlussdeckel	2
30. Bolzen	2
31. Schraube	4
32. Sattelstangenmuffe	1
33. Lenkstange	1
34. Sensor	2

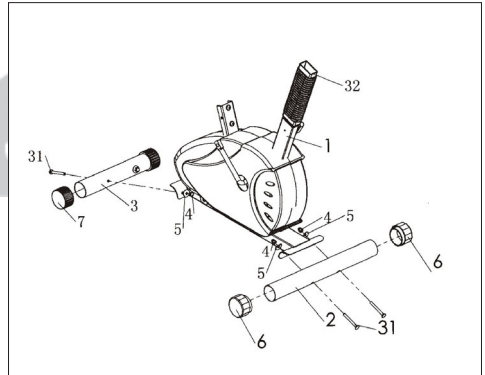
GEBRAUCHSANWEISUNG

Montageanleitung

Schrauben Sie den vorderen Fuß (3) mithilfe der Bolzen (30), der gebogenen Unterlegscheiben (5) und der Feststellmutter (4) am Rahmen (1) fest. Schieben Sie die Verschlussdeckel (7) auf den vorderen Fuß.

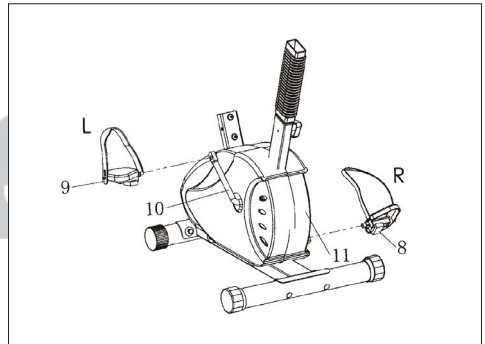
Schrauben Sie den vorderen Fuß (2) mithilfe der Bolzen (30), der gebogenen Unterlegscheiben (5) und der Feststellmutter (4) am Rahmen (1) fest. Schieben Sie die Verschlussdeckel (6) auf den hinteren Fuß.

Schieben Sie die Sattelstangenmuffe (32) an ihren Platz am Rahmen.

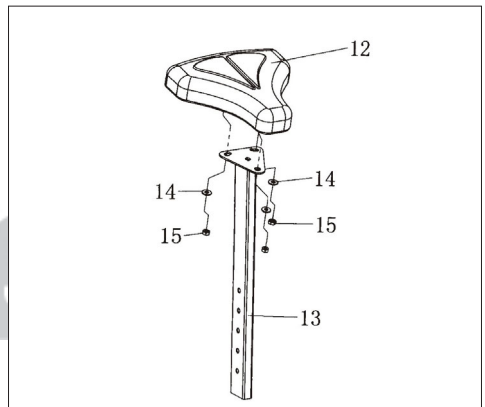


Montieren Sie das rechte Pedal (8) am Pedalarm an der rechten Seite der Kurbel (10), und montieren Sie das linke Pedal (9) am Pedalarm an der linken Seite der Kurbel.

Vergewissern Sie sich, dass der Kettenkasten (11) richtig sitzt.



Montieren Sie den Sattel (12) mithilfe der Unterlegscheiben (14) und den Feststellmutter (15) an der Sattelstange (13).



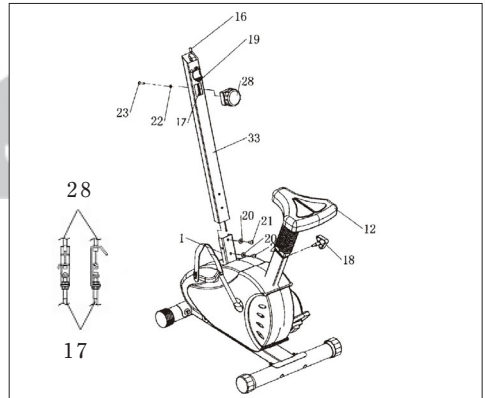
GEBRAUCHSANWEISUNG

Stecken Sie die Sattelstange in das Rohr am Gestell, und schrauben Sie sie in der gewünschten Höhe mithilfe des Griffes (18) fest.

Verbinden Sie den Computerstecker am Rahmen mit dem Computerkabel (16) in der Lenkstange (33).

Ziehen Sie das Belastungskabel (17) ganz durch die Lenkstange, und schrauben Sie die Lenkstange mithilfe der Bolzen (21) und Unterlegscheiben (20) am Rahmen fest. Achten Sie darauf, mit den Schrauben nicht die durch die Lenkstange gezogenen Kabel zu durchbohren!

Montieren Sie den Belastungsgriff (28) mithilfe des Bolzens (23) und der Unterlegscheibe (22) an der Lenkstange.

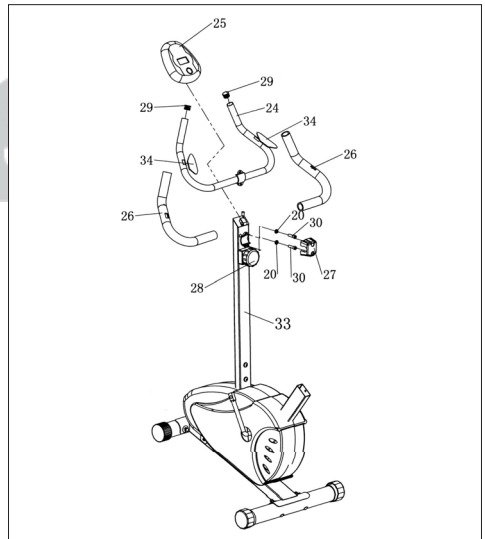


Montieren Sie den Lenker (24) mithilfe der Bolzen (30) und Unterlegscheiben (20) am Lenkbeschlag (19) und bringen Sie den Deckel (27) am Lenkbeschlag an.

Schieben Sie die Schaumpolsterungen (26) über die beiden Enden des Lenkers und bringen Sie die Verschlussdeckel (29) an. Setzen Sie die Sensoren (34) in die Öffnungen am Lenker ein.

Öffnen Sie die Batteriefachabdeckung an der Rückseite des Computers (25) und setzen Sie 2 AA-Batterien ein (nicht im Lieferumfang enthalten). Schließen Sie die Abdeckung wieder.

Bringen Sie den Computer an der Lenkstange an, und schließen Sie das Computerkabel (16) am Stecker des Computers an.



EDGES

GEBRAUCHSANWEISUNG

Gebrauch

Stellen Sie den Sattel mithilfe des Höhengriffs (f) auf eine angenehme Höhe ein.

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

Stellen Sie die Schlaufen an den Pedalen 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. Wenn Sie die Pulsmessfunktion des Computers benutzen möchten, müssen Sie die Hände an die Sensoren (b) 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, in die Pedale zu treten. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn der Heimtrainer einige Minuten lang nicht gebraucht wurde.



Drücken Sie auf die Taste MODE, um aus folgenden Funktionen auszuwählen:

SCAN

Blättert zwischen den verschiedenen Anzeigen.

TIME

Zeigt die Zeit an, die sie gefahren sind.

SPEED

Zeigt die Geschwindigkeit, mit der Sie fahren.

DIST

Zeigt die Distanz an, die Sie zurück gelegt haben.

CAL

Zeigt Ihre Verbrennung in kcal an.

TOTAL DIST

Zeigt die Distanz an, die insgesamt mit dem Heimtrainer zurückgelegt wurde.

PULSE

Zeigt Ihren Puls an. Denken Sie daran, beide Hände an den Sensoren des Lenkers zu halten.

Halten Sie die Taste MODE gedrückt, um den Computer auf Null zu stellen.

Reinigung und Pflege

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

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

Umweltinformationen

Auch Sie können einen Beitrag zum Umweltschutz leisten! Halten Sie die geltenden Umweltvorschriften ein: Entsorgen Sie ausrangierte elektrische Geräte bei Ihrer kommunalen Recyclingstation.



Entfernen Sie die Batterien, bevor Sie das Gerät entsorgen.

SERVICE CENTER



Når det gælder:

- Reklamationer
 - Reservedele
 - Returvarer
 - Garantivarer
 - Åbent 7.00 til 16.00
 - Tlf: +45 76 62 11 10
 - Fax: +45 76 62 11 27
 - E-mail: service@hvp.dk
-



När det gäller:

- Reklamationer
 - Reservdelar
 - Retur varor
 - Garantiärenden
 - Öppet tider 8.00 – 17.00
 - Tel. 0451-833 00
 - Fax 0451-807 77
 - E-mail: service@spverktyg.com
-



Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- Auki 8.30 - 16.00
- Puh: +358 19 231 430
- Fax: +358 19 231 957
- E-mail: info@brbintermarket.fi