

**EXERCISE BIKE
GUIDE**

**FAHRRADERGOMETER –
ANLEITUNG**

**HANDLEIDING VAN
DE FIETS**

**GUIDE DU VÉLO
D'EXERCICE**





3	ENGLISH
9	DEUTSCH
15	NEDERLANDS
21	FRANÇAIS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read the OWNER’S GUIDE before use. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support.

It is essential that this equipment is used only indoors, in a climate-controlled room. If your exercise equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that this equipment is warmed up to room temperature prior to use.

This equipment is intended for in-home use only. Do not use this equipment in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

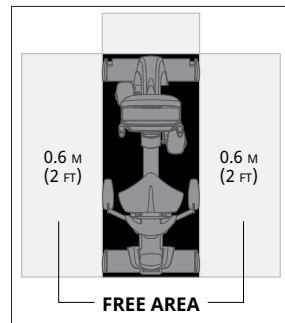
- Use this equipment only for its intended use as described in this guide and in the equipment’s Owner’s Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner’s Manual. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use this equipment in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to: garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Tech Support or an authorized dealer for examination, repair and/ or service.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Never rotate the foot pedals by hand.
- Never dismount the equipment until the pedals come to a complete STOP.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- Make sure your shoes are fixed into the toe cage (if available).
- Apply full resistance load when the Indoor Cycle is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.
- The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down hard the emergency brake. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the emergency brake down = emergency stop.
- The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user’s feet slip off. DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED. Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.





BASIC OPERATION



LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

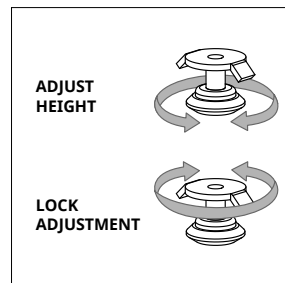
Place the exercise bike on a level surface. There should be one foot in front of the exercise bike for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the exercise bike equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

MOVING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Remove the power supply before attempting to move the bike.

WARNING!

Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.



LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Once you have placed your exercise bike where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the frame. A carpenter's level is recommended. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. Actual levelers may differ from image and may not include the lock.

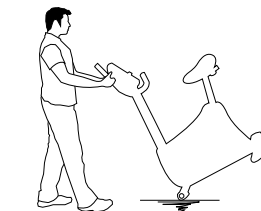
POWER

Your exercise bike is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Unplug cord when not in use.

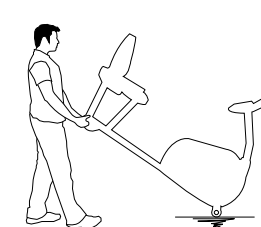
WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

UPRIGHT BIKES & INDOOR CYCLES: firmly grasp the handlebars, carefully tip toward you, and roll on the transport wheels.



RECURBENT BIKES: firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer tube, carefully lift and roll on the transport wheels.



PROPER USAGE

To determine proper seat position, sit on the seat and position the ball of your foot on the center of the pedal. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side. Adjust pedal straps to desired tightness.

UPRIGHT SEAT ADJUSTMENT

For upright bikes with an adjustment lever: To raise the seat height, pull the seat upward. To lower the seat, locate the adjustment lever under the seat and pull the lever up to slide the seat down. Release lever and allow to lock into place. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.

For upright bikes with a locking seat adjustment knob: To adjust, get off the bike seat and loosen the adjustment knob by turning it two half turns counter-clockwise. Pull out the knob to unlock the post, and adjust the post up or down to the desired setting. Release the knob to lock in place. Turn the knob clockwise until tightened. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.

INDOOR CYCLE SEAT & HANDELBAR ADJUSTMENT (IF AVAILABLE)

Rotate the adjustment lever or knob counterclockwise to slide the seat or handlebars forward or backward for horizontal adjustment; raising or lowering the seat or handlebar with the other hand for height adjustment. Rotate the lever or knob clockwise to lock the position.

Do not adjust seat or handlebar height past MAX mark or adjustment points on post.

RECURBENT SEAT ADJUSTMENT

For recumbent bikes with an adjustment lever: To adjust the seat position, locate the lever under the seat before you mount the bike. Place your right hand on the adjustment handle under the seat. Place feet on the ground while seated and slide forward if needed. Place feet on pedals, gently lift lever under the seat. Using legs, slowly push and slide the seat up or down to a position that puts you in a comfortable pedaling range (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Release lever and allow to lock into place.

For recumbent bikes with a locking seat adjustment handle: Turn the handle up into its middle position making the handle feel loose. Then, slide the seat to a position that puts you in a comfortable pedaling range (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Lock the mechanism by rotating it down until handle tightens.

RECURBENT MESH SEAT BACK ADJUSTMENT

Some recumbent bikes are equipped with a tilting mesh seat back. Tilt adjustments are made with a rotating lever on the user's right side, located slightly behind the handlebar. Not all mesh seat backs have an adjustment lever so check the ASSEMBLY GUIDE.

To adjust the tilt angle of the seat back, rotate the lever down (counterclockwise) and lean back on the mesh seat back until the desired position is achieved. When the position is set, rotate the lever upward (clockwise) until it is snug. The seat back comes equipped with a spring return system to return the seat back to its original position when the adjustment lever is released and the user is not leaning against the seat back.



TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EXERCISE BIKE MAKES NORMAL?

Our exercise bikes are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our exercise bikes. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE EXERCISE BIKE I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. You should not have to replace the belt as long as you have the exercise bike.

CAN I MOVE THE EXERCISE BIKE EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE EXERCISE BIKE section to transport your exercise bike. It is important that you place your exercise bike in a comfortable and inviting room. Your exercise bike is designed to use minimal floor space. Many people will place their exercise bikes facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your exercise bike in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the exercise bike should be in a comfortable setting.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided. Test the voltage on the power cord to verify it provides the specified output voltage from the label.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug then reconnect the console cable.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug then reconnect the console cable.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

PROBLEM: The exercise makes a clicking noise or feeling from the pedals.

SOLUTION: Verify the following:

- Verify the bike is on a level surface.
- Remove the pedals, apply blue thread-locker to the threads and re-tighten the pedals using an open wrench.

PROBLEM: The exercise bike makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The exercise bike is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again.

FOR CYCLES WITH SPEAKERS:

PROBLEM: When MP3 player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and MP3 Player jacks.

TROUBLESHOOTING

HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your cycle running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.

MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

We use sealed bearings throughout our bikes so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the bike after each use.

HOW DO I CLEAN MY BIKE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your bike and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, we recommend that the following preventive maintenance schedule be followed.

WARNING

To remove power from the bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.



Waste Disposal
Products are recyclable.
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

MAINTENANCE SCHEDULE	
ACTION	FREQUENCY
After each use: - Turn off the bike by unplugging the power cord from the wall outlet - Wipe down the bike with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the bike. - Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for a replacement. - Make sure the power cord is not underneath the bike or in any other area where it can become pinched or cut.	DAILY
Clean underneath the bike, following these steps: - Turn off the bike. - Unplug the power adapter from the bike. - Move the bike to a different location. - Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the bike. - Return the bike to its previous location.	WEEKLY
- Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine. - Clean any debris off of the seat guide rail.	MONTHLY

BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Lesen Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG vor dem Gebrauch des Geräts. Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Geräts über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Wenn Sie nach dem Lesen dieser Anleitung weitere Fragen haben, wenden Sie sich an den technischen Kundendienst.

Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich in einem klimatisierten Raum zu verwenden. Ist Ihr Trainingsgerät niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden.

Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Gerät nicht für den kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfllt die Garantie.

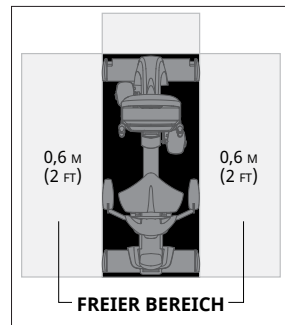
⚠️ WARNUNG

ZUR MINDERUNG DES RISIKOS VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, ELEKTRISCHEN SCHLGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Anleitung und im Benutzerhandbuch zum Gerät beschriebenen Zweck.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgert UNBEDINGT FERN.
- Kinder unter 14 Jahren oder Haustiere müssen einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Trainingsgerät UNBEDINGT einhalten.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie werden beaufsichtigt oder haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts. Verwenden Sie das Trainingsgerät NIEMALS barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Herzfrequenzberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgem funktionierte und nicht beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Fue vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Schlieen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgem geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über den technischen Kundensupport oder bei einem autorisierten Händler erworben haben.
- Nehmen Sie dieses Gerät niemals in Betrieb, wenn es fallen gelassen wurde, beschädigt ist, nicht ordnungsgem funktioniert, Kabel oder Stecker beschädigt sind, sich in einer feuchten oder nassen Umgebung befindet oder in Wasser getaucht wurde.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal erfolgen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als das im Benutzerhandbuch des Geräts angegebene Maximalgewicht haben. Bei Zuwiderhandlung verfllt die Garantie.
- Verwenden Sie dieses Gerät in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschlielich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellpltzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfllt die Garantie.
- Wenden Sie sich an den technischen Kundensupport oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen, reparieren und/oder warten zu lassen.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Drehen Sie die Fupedale niemals von Hand.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Geräts erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sitz und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgem gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf des Benutzers nicht stören.
- Fahren Sie den Ergometer erst im Stehen bei hohen Drehzahlen, wenn Sie bei langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Körbchen fixiert sind (falls verfügbar).
- Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.
- Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie die Notbremse fest nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie die Notbremse fest nach unten = Nothalt.
- Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Momentum aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Fue des Nutzers abrutschen. VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FUE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.



GRUNDLEGENDER BETRIEB



STANDORT DES FAHRRADERGOMETERS

Stellen Sie das Fahrradergometer auf eine ebene Fläche. Vorne am Fahrradergometer sollten 30 cm Platz für das Netzkabel sein. Für den einfachen Zugang zum Gerät sollte zu beiden Seiten des Fahrradergometers ein Bereich von jeweils mindestens 2 ft (0,6 m) frei gelassen werden, sodass der Benutzer von beiden Seiten auf die Maschine aufsteigen kann. Stellen Sie das Fahrradergometer so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Fahrradergometer darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

BEWEGEN DES FAHRRADERGOMETERS

Das Fahrradergometer verfügt im vorderen Stabilisatorrohr über zwei Transportrollen. Ziehen den Stromstecker aus der Netzsteckdose, bevor Sie den Heimtrainer bewegen.

WARNUNG!

Unsere Fahrradergometer sind schwer, deshalb gehen Sie beim Bewegen vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.

AUSRICHTEN DES FAHRRADERGOMETERS

Ihr Fahrradergometer muss für einen optimalen Betrieb eben stehen. Sobald Sie das Gerät am gewünschten Ort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Rahmens. Hierfür wird eine Wasserwaage empfohlen. Nachdem Sie das Fahrradergometer nivelliert haben, verriegeln Sie die Höhenversteller in dieser Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen. Die tatsächlichen Höhenversteller können von der Abbildung abweichen und ohne Verriegelung funktionieren.

STROMVERSORGUNG

Ihr Fahrradergometer wird über ein Netzteil mit Strom versorgt. Die Stromversorgung muss mit der Buchse am vorderen Ende des Geräts in der Nähe des Stabilisatorrohres verbunden werden. Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht genutzt wird.

WARNUNG!

Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder in Wasser steht. Für weitere Unterstützung finden Sie unsere Kontaktdaten auf der INFORMATIONSKARTE.

ORDNUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie Ihren Fußballen mittig auf dem Pedal, um die richtige Sitzposition zu ermitteln. Ihr Knie sollte sich am längsten Pedalweg leicht beugen. Sie sollten in der Lage sein, das Pedal zu treten, ohne Ihre Knie durchzustrecken oder das Gewicht zu verlagern. Stellen Sie die Pedalriemen auf die gewünschte Enge ein.

EINSTELLEN DER AUFRICHTEN SITZPOSITION

Bei Heimtrainern mit einem Einstellhebel: Um die Sitzposition zu erhöhen, ziehen Sie den Sitz nach oben. Um die Höhe der Sitzposition zu verringern, ziehen Sie den Einstellhebel unter dem Sitz nach oben, damit der Sitz nach unten gleitet. Lassen Sie den Hebel los, damit er einrastet. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Sitzbefestigung verriegelt ist.

Bei Heimtrainern mit einem Drehstellknopf mit Einrastfunktion für den Sitz: Steigen Sie zum Einstellen vom Heimtrainer ab, und lösen Sie den Drehstellknopf durch zwei halbe Drehungen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie zum Entriegeln der Sitzstütze den Drehstellknopf heraus, und stellen Sie die Stütze nach oben oder nach unten in die gewünschte Position ein. Lassen Sie den Drehstellknopf los, damit er einrastet. Drehen Sie den Drehstellknopf im Uhrzeigersinn fest. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Sitzbefestigung verriegelt ist.

EINSTELLEN VON SITZ UND LENKER AM INDOOR CYCLE (FALLS VERFÜGBAR)

Drehen Sie den Einstellhebel oder -knopf gegen Uhrzeigersinn, um den Sitz oder Lenker zur horizontalen Einstellung nach vorne oder hinten zu schieben. Zur Höheneinstellung heben oder senken Sie den Sitz oder Lenker mit der anderen Hand. Drehen Sie den Hebel oder Knopf im Uhrzeigersinn, um die Position zu verriegeln. Verstellen Sie die Sitz- oder Lenkerhöhe nicht über die MAX-Markierung oder die Einstellpunkte an der Stütze hinaus.

EINSTELLEN DER LIEGESITZPOSITION

Bei Liegerädern mit einem Einstellhebel: Zum Einstellen der Sitzposition suchen Sie den Hebel unter dem Sitz, bevor Sie sich auf das Rad setzen. Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Einstellhebel unter dem Sitz. Während Sie im Sitz sitzen, stellen Sie Ihre Füße auf dem Boden und, falls nötig, schieben Sie sich nach vorne. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale, und ziehen Sie den Hebel unter dem Sitz behutsam nach oben. Drücken oder schieben Sie den Sitz mithilfe Ihrer Beine langsam vor oder zurück, bis Sie einen angenehmen Pedalweg erreichen (eine Position, in der Ihr Knie leicht gebeugt ist, wenn das Pedal am weitesten von Ihnen entfernt ist). Lassen Sie den Hebel los, damit er einrastet.

Bei Liegerädern mit einem Einstellgriff mit Einrastfunktion für den Sitz: Drehen Sie den Griff in seine mittlere Position, sodass sich der Griff locker anfühlt. Schieben Sie den Sitz dann in eine Position, in der Sie einen angenehmen Pedalweg haben (eine Position, in der Ihr Knie leicht gebeugt ist, wenn das Pedal am weitesten von Ihnen entfernt ist). Verriegeln Sie den Mechanismus, indem Sie den Griff nach unten drehen bis er fest sitzt.

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE DES LIEGERAD-SPANNSITZES

Einige Liegeräder sind mit einer verstellbaren Spannsitzrückenlehne ausgestattet. Die Einstellung der Rückenlehne nehmen Sie mit einem Drehhebel hinter dem rechten Handgriff vor. Nicht alle Spannsitzrückenlehnen verfügen über einen Einstellhebel, prüfen Sie deshalb Ihre MONTAGEANLEITUNG.

Zum Einstellen des Neigungswinkels der Rückenlehne, drehen Sie den Hebel nach unten (gegen den Uhrzeigersinn), und lehnen Sie sich in die Spannsitzrückenlehne zurück, bis Sie die gewünschte Position erreichen. Wenn die Position eingestellt ist, drehen Sie den Hebel nach oben (im Uhrzeigersinn), bis er fixiert ist. Die Rückenlehne ist mit einem Federrücklauf versehen, damit die Rückenlehne beim Lösen des Verstellhebels und wenn sich der Benutzer nicht gegen die Rückenlehne lehnt zurück in die Ausgangsposition gebracht wird.



PROBLEMBEHANDLUNG

HÄUFIGE FRAGEN ZUM PRODUKT

SIND DIE GERÄUSCHE NORMAL, DIE DAS FAHRRADERGOMETER MACHT?

Unsere Fahrradergometer gehören mit zu den Leisesten auf dem Markt, da sie mit Riemenantrieben und reibungsfreien magnetische Widerständen funktionieren. Wir verwenden Kugellager und Riemen höchster Qualität, um Geräusche zu minimieren. Da jedoch die Geräusche des Widerstandsystems so leise sind, können Sie gelegentlich andere leichte mechanische Geräusche hören. Im Gegensatz zu älteren, lauterer Technologien haben unsere Fahrradergometer keine Lüfter-, Reibungsriemen- oder Generatorgeräusche, die diese Geräusche übertönen würden. Diese zeitweise auftretenden mechanischen Geräusche werden durch die Übertragung beträchtlicher Energiemengen auf ein sich schnell drehendes Schwungrad erzeugt und sind normal. Alle Lager, Riemen und andere sich drehende Teile erzeugen Geräusche, die durch das Gehäuse und den Rahmen übertragen werden. Es ist auch normal, dass sich der Klang dieser Geräusche aufgrund der Wärmeausdehnung der Teile während des Trainings und mit der Zeit leicht verändert.

WARUM IST MEIN FAHRRADERGOMETER ZU HAUSE LAUTER ALS DER IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessgeräte wirken in einem großen Vorführraum eines Geschäfts leiser, da in der Regel mehr Hintergrundgeräusche vorhanden sind als bei Ihnen zu Hause. Zudem ist der Nachhall auf einem Betonboden mit Teppichbelag geringer als auf hölzernem Bodenbelag. In bestimmten Fällen ermöglicht eine schwere Gummimatte die Reduzierung von Nachhall über den Boden. Wird ein Fitnessgerät nahe an einer Wand aufgestellt, werden mehr Geräusche reflektiert.

WIE LANGE HÄLT DER ANTRIEBSRIEMEN?

Eine Computersimulation ergab mehrere Tausend wartungsfreie Stunden. Sie sollten den Riemen gar nicht austauschen müssen.

LÄSST SICH DAS FAHRRADERGOMETER NACH DEM AUFBAU EINFACH BEWEGEN?

Das Fahrradergometer verfügt im vorderen Stabilisatorrohr über zwei Transportrollen. Bitte lesen und befolgen Sie den Abschnitt BEWEGEN DES FAHRRADERGOMETERS, um das Fahrradergometer zu transportieren. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Fahrradergometer in einem behaglichen und einladenden Raum aufstellen. Das Fahrradergometer wurde so gestaltet, dass er nur eine minimale Stellfläche beansprucht. Oftmals wird das Fahrradergometer gegenüber einem Fernsehgerät oder einem Panoramafenster aufgestellt. Stellen Sie das Fahrradergometer, wenn möglich, nicht in einen unausgebauten Kellerraum. Um Ihr Training zu einer täglich erwünschten Aktivität werden zu lassen, stellen Sie das Fahrradergometer in einen behaglichen Raum.

GRUNDLEGENDE PROBLEMBEHANDLUNG

PROBLEM: Die Konsole wird nicht beleuchtet.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Die Steckdose, in die die Maschine eingesteckt ist, ist funktionsfähig. Überprüfen Sie, dass die Sicherung nicht abgeschaltet hat.
- Sie verwenden das richtige Netzkabel. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel. Testen Sie die Spannung am Netzkabel, um sicherzustellen, dass die auf dem Etikett angegebene Ausgangsspannung bereitgestellt wird.
- Das Netzkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt und ist ordnungsgemäß in die Steckdose UND das Gerät eingesteckt.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Netzsteckdose, und prüfen Sie durch Entfernen der Konsole, ob alle Verbindungen zur Konsole sicher sind, und nicht beschädigt oder eingeklemmt. Ziehen Sie das Konsolenkabel, und schließen Sie es anschließend wieder an.

PROBLEM: Die Konsole ist beleuchtet, aber die Zähler für Strecke/Watt/Umdrehungen funktionieren nicht.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Netzsteckdose, und prüfen Sie durch Entfernen der Konsole, ob alle Verbindungen zur Konsole sicher sind, und nicht beschädigt oder eingeklemmt. Ziehen Sie das Konsolenkabel, und schließen Sie es anschließend wieder an.
- Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, können der Geschwindigkeitssensor und/oder das Geschwindigkeitsmagnet gelöst oder beschädigt sein.

PROBLEM: Die Widerstandsstufen scheinen inkorrekt zu sein, sind scheinbar zu schwer oder zu leicht.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Sie verwenden das richtige Netzkabel. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel.
- Setzen Sie die Konsole zurück, damit sich auch der Widerstand in die Standardposition zurücksetzt. Starten Sie erneut, und testen Sie die Widerstandsstufen.

PROBLEM: Während des Trainings entsteht von den Pedalen ein klickendes Geräusch oder Gefühl.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass der Heimtrainer auf ebenem Untergrund steht.
- Entfernen Sie die Pedale, tragen Sie mittelstarken Gewindekleber (blaue Flasche) auf die Gewinde auf, und befestigen Sie die Pedale mit einem Gabelschlüssel.

PROBLEM: Das Fahrradergometer macht quietschende oder zirpende Geräusche.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Das Fahrradergometer steht auf einer ebenen Fläche.
- Lösen Sie alle während der Montage befestigten Schraubbolzen, schmieren Sie die Gewinde, und befestigen Sie die Schraubbolzen wieder.

BEI HEIMTRAINERN MIT LAUTSPRECHERN:

PROBLEM: Bei verbundenem MP3-Player geben die Lautsprecher keinen Klang wieder oder sie klingen verzerrt.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass das Audiokabel an den Buchsen der Konsole und des MP3-Players korrekt angeschlossen ist.

PROBLEMBEHANDLUNG

HERZFREQUENZ (NUR PULSSENSOR AM HANDGRIFF)

Kontrollieren Sie Ihre Trainingsumgebung auf Störquellen wie Leuchtstofflampen, Computer, Zäune im Boden, Heim-Sicherheitssysteme oder Geräte mit großen Motoren. Diese Elemente verursachen fehlerhafte Herzfrequenzanzeigewerte.

Unter den folgenden Bedingungen kann es zu falsch angezeigten Messwerten kommen:

- Zu festes Umfassen der Herzfrequenz-Handgriffe. Versuchen Sie, die Herzfrequenz-Handgriffe mit mittlerem Druck zu umfassen.
- Konstante Bewegung und Vibration aufgrund eines dauerhaften Umfassens der Herzfrequenz-Handgriffe während des Trainings. Wenn Sie falsche Herzfrequenz-Messwerte erhalten, halten Sie die Griffe nur so lange umfasst, bis eine Überwachung Ihrer Herzfrequenz möglich ist.
- Wenn Sie während des Trainings schwer atmen.
- Wenn Ihre Hände durch das Tragen von Ringen eingeschränkt sind.
- Wenn Ihre Hände trocken oder kalt sind. Versuchen Sie, Ihre Handflächen durch Aneinanderreiben zum Aufwärmen anzufeuchten.
- Personen mit starken Herzrhythmusstörungen.
- Personen mit Arterienverkalkung oder peripheren Durchblutungsstörungen.
- Personen, deren Haut an den Handflächen, an denen gemessen wird, besonders dick ist.

BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Wenn das Kapitel Problembehandlung nicht zur Lösung des Problems beitragen kann, beenden Sie die Verwendung und schalten Sie das Gerät aus.

Für weitere Unterstützung finden Sie unsere Kontaktdaten auf der INFORMATIONSKARTE.

Sie werden bei einem Anruf beim Händler möglicherweise nach den folgenden Informationen gefragt. Bitte halten Sie diese Informationen sofort bereit:

- Modellname
- Seriennummer
- Kaufbeleg

Nachfolgend sind einige der häufigsten Fragen aufgeführt, die im Rahmen der Problembehandlung gestellt werden können:

- Wie lange tritt dieses Problem bereits auf?
- Tritt das Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Wenn Sie Geräusche wahrnehmen, kommen diese von der Vorder- oder Rückseite? Was für eine Art von Geräusch ist es (Klopfen, Schleifen, Quietschen, Zirpen usw.)?
- Wurde das Gerät gemäß WARTUNGSPLAN gewartet?

Durch Beantwortung dieser und weiterer Fragen, ermöglichen Sie den Technikern, Ihnen den erforderlichen Service zu bieten und korrekten Ersatzteile zuzusenden, um Sie und Ihren Heimtrainer wieder in Schwung zu bringen!

Weitere Vorschläge zur Problembehandlung finden Sie im Abschnitt Kundenbetreuung auf unserer Website.

WARTUNG

WELCHE ROUTINEWARTUNG IST ERFORDERLICH?

Es ist nur minimaler Reinigungs- und Wartungsaufwand erforderlich. Halten Sie sich an diesen Zeitplan, denn damit verlängern Sie Lebensdauer Ihres Geräts.

Da wir bei unseren Heimtrainern überall gekapselte Kugellager verwenden, ist Schmieren nicht erforderlich. Der wichtigste Wartungsschritt ist, nach jedem Training einfach Ihren Schweiß vom Heimtrainer zu wischen.

WIE REINIGE ICH DEN HEIMTRAINER?

Nur mit Seife und Wasserstaubsauger reinigen. Verwenden Sie auf Plastikteilen niemals Lösungsmittel. Halten Sie Ihren Heimtrainer und ihre Trainingsumgebung sauber, denn damit reduzieren Sie Wartungsprobleme und Anrufe beim Kundendienst auf ein Minimum. Aus diesem Grund empfehlen wir, nachfolgenden Wartungsplan zu befolgen.

WARNUNG

Um den Heimtrainer vom Stromnetz zu trennen, muss der Stecker des Netzkabels aus der Wandsteckdose gezogen werden.

Abfallentsorgung
Produkte von können recycelt werden. Bitte entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer korrekt und sicher (örtliche Mülldeponien).

WARTUNGSPLAN	
TÄTIGKEIT	HÄUFIGKEIT
Nach jeder Benutzung: - Trennen Sie den Heimtrainer vom Netzstrom, indem Sie das Netzkabel aus der Wandsteckdose ziehen. - Wischen Sie den Heimtrainer mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, da diese den Heimtrainer beschädigen können. - Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, kontaktieren Sie uns bezüglich Ersatz. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite der INFORMATIONSKARTE. - Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht unter dem Heimtrainer befindet oder in einem anderen Bereich, in dem es eingeklemmt oder durchgeschnitten werden kann.	TÄGLICH
Führen Sie zum Reinigen unter dem Heimtrainer folgende Schritte aus: - Schalten Sie den Heimtrainer aus. - Stecken Sie den Netzanschlusstecker am Heimtrainer aus. - Bewegen Sie den Heimtrainer an einen anderen Ort. - Wischen oder saugen Sie alle Staubpartikel und anderen Objekte ab, die sich unter dem Heimtrainer angesammelt haben. - Bringen Sie Den Heimtrainer zurück an seinen ursprünglichen Aufstellungsort.	WÖCHENTLICH
- Prüfen Sie alle Schraubbolzen und die Pedale der Maschine, und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest. - Reinigen Sie die Führungsschiene des Sitzes.	MONATLICH

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Lees de GEBRUIKSAANWIJZING voor gebruik. Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze apparatuur gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van de apparatuur afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Als u na het lezen van deze handleiding nog vragen hebt, neem dan contact op met de technische klantenservice.

Het is essentieel dat deze apparatuur alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als uw trainingsapparatuur is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten eerste aangeraden om deze apparatuur voorafgaand aan het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen.

Deze apparatuur is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik. Gebruik deze apparatuur niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.

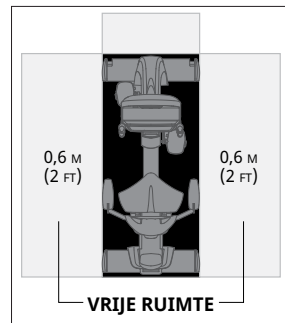
WAARSCHUWING

OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in de gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 14 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter (10 ft) bij de apparatuur komen.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur. Gebruik de trainingsapparatuur NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Spring niet op het toestel.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Plaats en gebruik deze apparatuur op een stevige, stabiele ondergrond.
- Gebruik de apparatuur nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmecanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door Customer Service Support of een officiële dealer.
- Gebruik deze apparatuur nooit als deze is gevallen, beschadigd of niet goed werkt, als het snoer of de stekker beschadigd is, als het in een vochtige of natte omgeving staat of als het in water is ondergedompeld.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Vervijder beschermende afdekkingen alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van Customer Tech Support, de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het gespecificeerde maximale gewicht zoals vermeld in de gebruiksaanwijzing van de apparatuur. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik deze apparatuur niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals, maar niet beperkt tot: garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, car ports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Neem contact op met Customer Service Support of een officiële dealer voor onderzoek, reparatie en/of service.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand.
- Stap niet van de apparatuur af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en de range of motion niet beperken tijdens de training.
- Probeer de fietstrainer niet staande te rijden bij hoge toerentallen totdat u op lagere snelheden hebt geoefend.
- Zorg dat je schoenen in de toetsplaat vastzitten (indien aanwezig).
- Stel de hoogste weerstand in als de indoor-fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.
- De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vlieg wiel; de pedalen blijven samen met het vlieg wiel bewegen tot het vlieg wiel stopt. Je moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Druk de noodrem hard naar beneden om het vlieg wiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan je eigen capaciteiten aan. Druk de noodrem naar beneden = noodstop.
- De indoor-fiets heeft een vast vlieg wiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. PROBEER JE VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLEGGIEL VOLLEDIG STILSTAAN. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.



BASISFUNCTIES



PLAATSING VAN DE FIETS

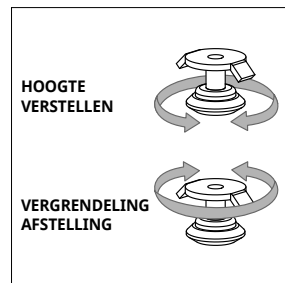
Plaats de fiets op een effen oppervlak. Er moet aan de voorzijde van de hometrainer een ruimte van 0,3 meter (1 ft) vrijgehouden worden voor het netsnoer. Houd voor een makkelijke opstap, bij voorkeur aan weerszijden van de hometrainer, een toegankelijke ruimte vrij van 0,6 meter (2 ft). Zorg bij de plaatsing dat de hometrainer geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. De hometrainer dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

DE HOMETRAINER VERPLAATSEN

Uw hometrainer beschikt over een paar transportwielletjes die in de stabilisatorstang aan de voorkant zijn ingebouwd. Trek de stekker uit het stopcontact voordat u de hometrainer gaat verplaatsen.

WAARSCHUWING!

Onze hometrainers zijn zwaar; wees voorzichtig en vraag iemand u te helpen bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot lichamelijk letsel leiden.



DE HOMETRAINER WATERPAS ZETTEN

Uw hometrainer moet waterpas staan voor optimaal gebruik. Als u de hometrainer heeft neergezet waar u hem wilt gebruiken, verhoog of verlaag dan één of beide verstelbare niveleerders die zich aan de onderkant van het frame bevinden. We raden u aan om een waterpas te gebruiken. Wanneer uw hometrainer waterpas staat, vergrendelt u de niveleerders in die positie door de moeren tegen het frame aan te draaien. De niveleerders kunnen afwijken van de afbeelding en bevatten mogelijk geen vergrendeling.

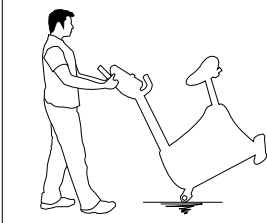
STROOM

Uw hometrainer werkt op stroom via een netaansluiting. De stroomkabel moet in de voedingsaansluiting worden gestoken, welke zich aan de voorkant van de machine bevindt, vlak bij de stabilisatorstang. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt.

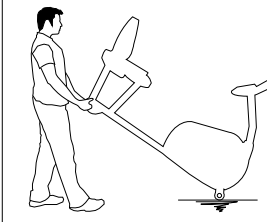
WAARSCHUWING!

Gebruik het product nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet juist werkt, als het product beschadigd is of ondergedompeld werd in water. Raadpleeg voor hulp de contactgegevens op de INFOKAART.

UPRIGHT-FIETSEN: grijp de handgrepen stevig vast, kantel de fiets voorzichtig naar u toe en rol hem op de transportwielletjes.



RECUMBENT-FIETSEN: grijp het stalen gedeelte van de stabilisatorstang aan de achterkant stevig vast, til de fiets voorzichtig op en rol hem op de transportwielletjes.



CORRECT GEBRUIK

Hoe bepaalt u de juiste stoelpositie? Ga zitten en plaats de bal van uw voet op het midden van het pedaal. Uw knie moet enigszins gebogen blijven wanneer het pedaal in de verste positie staat. U moet kunnen trappen zonder de knieën te blokkeren of uw gewicht van de ene naar de andere kant te verplaatsen. Trek de pedaalriemen strak in de gewenste positie.

HET ZADEL VAN DE UPRIGHT-FIETS AFSTELLEN

Voor upright-fietsen met een verstelhendel: Om het zadel hoger te zetten, trekt u het omhoog. Om het zadel lager te zetten, trekt u de verstelhendel onder het zadel omhoog en schuift u het zadel naar beneden. Laat de hendel los om hem op de juiste plek te vergrendelen. Controleer voor elk gebruik of de zadelpositie vergrendeld is.

Voor upright-fietsen met een afstelknop voor vergrendeling van het zadel: Om af te stellen stapt u van het fietszadel en draait u de afstelknop twee halve slagen naar links. Trek de knop uit om de zadelpositie te ontgrendelen en het zadel omhoog of omlaag te verplaatsen in de gewenste positie. Laat de knop los om de stang te vergrendelen. Draai de knop naar rechts tot hij vastzit. Controleer voor elk gebruik of de zadelpositie vergrendeld is.

VERSTELLING ZITTING EN STUUR VAN INDOOR-FIETS (INDIEN BESCHIKBAAR)

Draai de verstelhendel of -knop linksom om het zadel of het stuur naar voren of naar achteren te schuiven voor horizontale verstelling; breng met de andere hand het zadel of het stuur omhoog of omlaag om de hoogte in te stellen. Draai de handel of knop in de richting van de klok om de positie te vergrendelen. Stel de zadel- of stuurhoogte niet in voorbij het MAX-merkteken of de afstelpunten op de pen.

DE STOEL VAN DE RECUMBENT-FIETS AFSTELLEN

Voor recumbent-fietsen met een verstelhendel: Kijk voordat u op de fiets stapt waar de verstelhendel om de stoelpositie af te stellen zich bevindt onder de stoel. Plaats uw rechterhand op de verstelhendel onder de stoel. Plaats terwijl u zit uw voeten op de grond en schuif indien nodig wat naar voren. Plaats uw voeten op de pedalen en til de hendel onder de stoel voorzichtig op. Met behulp van uw benen schuift u de stoel naar voren of achteren, totdat het in een positie staat waarin u comfortabel kunt trappen (waarbij uw knie enigszins gebogen blijft wanneer uw been gestrekt is). Laat de hendel los om hem op de juiste plek te vergrendelen.

Voor recumbent-fietsen met een verstelhendel voor vergrendeling van de stoel: Draai de hendel omhoog in de middenpositie, waardoor de hendel los aanvoelt. Schuif vervolgens de stoel in een positie waarin u comfortabel kunt trappen (waarbij uw knie enigszins gebogen blijft wanneer uw been gestrekt is). Vergrendel het mechanisme door de hendel naar beneden te draaien tot hij vastzit.

RUGGENSTEUN IN MESH VAN DE RECUMBENT-FIETS AFSTELLEN

Sommige recumbent-fietsen zijn uitgerust met een kantelbare ruggensteun in mesh. De kantelhoek kan worden aangepast met een draaihendel, die zich aan de rechterzijde van de gebruiker net achter de handgreep bevindt. Niet alle ruggensteunen in mesh beschikken over een verstelhendel, dus raadpleeg de MONTAGEHANDLEIDING.

Om de kantelhoek van de ruggensteun aan te passen, draait u de hendel naar beneden (naar links) en leunt u tegen de ruggensteun in mesh tot u de gewenste positie bereikt. Draai de hendel naar boven (naar rechts) tot hij op zijn plaats zit. De ruggensteun is voorzien van een veerbelast systeem waarmee de ruggensteun weer in de oorspronkelijke positie gebracht wordt bij vrijgave van de verstelhendel, zonder dat de gebruiker tegen de ruggensteun leunt.



PROBLEEMOPLOSSING

VEEL GESTELDE VRAGEN OVER HET PRODUCT ZIJN DE GELUIDEN DIE MIJN HOMETRAINER MAAKT NORMAAL?

Onze hometrainers zijn één van de stilste trainers op de markt, omdat ze gebruikmaken van aandrijfriemen en magnetische weerstand zonder wrijving. We gebruiken de meest hoogwaardige lagers en banden om geluiden te minimaliseren. Omdat het weerstandstelsel zelf echter zo stil is, zult u af en toe andere, licht mechanische geluiden horen. Bij onze hometrainers hebt u geen lawaai van ventilatoren, wrijvingsbanden of wisselstroomdynamo's die deze geluiden maskeren, wat bij oudere, luidruchtigere technologieën wel het geval is. Deze mechanische geluiden, die zich wel of niet met tussenpozen voordoen, zijn normaal en worden veroorzaakt doordat een aanzienlijke hoeveelheid energie naar een snel draaiend vliegwiel wordt overgedragen. Alle lagers, banden en andere ronddraaiende onderdelen veroorzaken enig geluid, dat via de behuizing en het frame wordt doorgegeven. Het is ook normaal dat deze geluiden enigszins veranderen tijdens een training en in de loop van de tijd, door de thermische expansie van de onderdelen.

WAAROM MAAKT DE HOMETRAINER DIE IK HEB GEKOCHT MEER GELUID DAN DIE IN DE WINKEL?

Alle fitnessproducten lijken stiller in een grote winkel, omdat daar over het algemeen meer achtergrondgeluiden zijn dan in uw eigen huis. Er zal tevens minder weerkaatsing zijn op een betonnen ondervloer met tapijt dan op een houten vloer. Soms kan een zware rubberen mat helpen om de weerkaatsing via de vloer te verminderen. Als een fitnessproduct dicht bij een muur wordt geplaatst, zullen de geluiden sterker weerkaatsen.

WAT IS DE LEVENSDUUR VAN DE AANDRIJFRIEM?

De computermodellen die we hebben uitgevoerd, gaven aan dat ze praktisch duizenden uren zonder onderhoud moeten meegaan. Zolang u de hometrainer heeft, hoeft u de aandrijfriem niet te vervangen.

KAN IK DE HOMETRAINER MAKKELIJK VERPLAATSEN ALS DIE EENMAAL IN ELKAAR IS GEZET?

Uw hometrainer beschikt over een paar transportwieltjes die in de stabilisatorstang aan de voorkant zijn ingebouwd. Raadpleeg het gedeelte over DE HOMETRAINER VERPLAATSEN om uw hometrainer te vervoeren. Het is belangrijk dat u uw hometrainer in een comfortabele en uitnodigende kamer plaatst. Uw hometrainer is ontworpen om zo min mogelijk vloeroppervlak in te nemen. Veel mensen plaatsen hun hometrainer voor de tv of een venster met een uitzicht. Vermijd indien mogelijk om uw hometrainer in een onafgewerkte kelder te plaatsen. Om training tot een prettige dagelijkse activiteit te maken voor u, moet de hometrainer in een comfortabele omgeving staan.

EENVOUDIGE PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM: De console is niet verlicht.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Controleer of het stopcontact werkt waar de machine op is aangesloten. Kijk ook of de stroomonderbreker niet is doorgeslagen.
- Kijk of de juiste stroomkabel wordt gebruikt. Gebruik alleen de bijgevoegde stroomkabel. Test de spanning op de stroomkabel om na te gaan of het uitgangsvermogen, dat op het label wordt aangegeven, wordt bereikt.
- Controleer of de stroomkabel niet bekneld of beschadigd is en stevig in het stopcontact zit EN de machine is aangesloten.
- Haal de stekker uit het stopcontact, verwijder de console en controleer of alle aansluitingen op de console stevig vastzitten en niet beschadigd of bekneld zijn. Trek de consolekabel uit en steek hem opnieuw in de console.

PROBLEEM: De console licht op, maar de teller voor afstand/watt/TPM werkt niet.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Haal de stekker uit het stopcontact, verwijder de console en controleer of alle aansluitingen op de console stevig vastzitten en niet beschadigd of bekneld zijn. Trek de consolekabel uit en steek hem opnieuw in de console.
- Als met het bovenstaande het probleem niet wordt opgelost, dan kan het zijn dat de snelheidssensor en/of de magneet losgeraakt of beschadigd is/zijn.

PROBLEEM: De weerstandsniveaus kloppen niet en lijken te zwaar of te licht.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Kijk of de juiste stroomkabel wordt gebruikt. Gebruik alleen de bijgevoegde stroomkabel.
- Reset de console en laat de weerstand resetten naar de standaardpositie. Start de weerstandsniveaus opnieuw op en probeer ze uit.

PROBLEEM: De hometrainer produceert een klikkend geluid of gevoel vanuit de pedalen.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Controleer of de hometrainer op een effen oppervlak staat.
- Verwijder de pedalen, breng blauwe schroefdraadborging aan op de schroefdraad en draai de pedalen opnieuw vast met een steeksleutel.

PROBLEEM: De hometrainer maakt een krakend of piepend geluid.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Staat de hometrainer op een effen oppervlak?
- Draai alle gemonteerde bouten los, smeet de schroefdraad en draai ze opnieuw vast.

VOOR HOMETRAINERS MET SPEAKERS:

PROBLEEM: Als de MP3-speler is aangesloten, komt er geen geluid uit de speakers of het geluid is slecht.

OPLOSSING: Zorg dat de audiokabel goed aangesloten zit op zowel de console als de ingang op de MP3-speler.

PROBLEEMOPLOSSING

HARTSLAGMETERS (ALLEEN VOOR HARTSLAGSENSOREN)

Controleer uw trainingsomgeving op bronnen die storing kunnen veroorzaken, zoals fluorescerende lampen, computers, ondergrondse omheining, inbraakbeveiligingssysteem of apparaten met zware motoren. Deze items kunnen voor een onregelmatige meting van de hartslag zorgen.

U kunt een onregelmatige meting krijgen bij de volgende omstandigheden:

- De handgrepen met hartslagsensoren worden te hard vastgegrepen. Probeer de druk op de handgrepen wat te verlichten, terwijl u ze wel blijft vasthouden.
- Voortdurende beweging en trilling doordat de handgrepen constant worden vastgehouden tijdens het trainen. Als u onregelmatige metingen van de hartslag krijgt, probeer dan de handgrepen alleen vast te houden tijdens het meten van uw hartslag.
- Als u zwaar ademt tijdens een training.
- Als uw handen beklemd raken omdat u een ring draagt.
- Als uw handen droog of koud zijn. Probeer uw handen vochtig te maken door ze tegen elkaar warm te wrijven.
- Bij personen met zware aritmie.
- Bij personen met aderverkalking of perifere circulatieproblemen.
- Bij personen van wie de huid op de handpalm waar de meting plaatsvindt erg dik is.

HULP NODIG?

Als dit probleemoplossingsgedeelte het probleem niet verhelpt, stop dan met het gebruik van het apparaat en schakel de stroom uit.



Raadpleeg voor hulp de contactgegevens op de INFOKAART.

De volgende gegevens kunnen worden gevraagd wanneer u belt. Zorg dat u deze items bij de hand hebt:

- Naam van model
- Serienummer
- Aankoopbewijs (kassabon of een creditcardafschrift)

Enkele gebruikelijke vragen die gesteld kunnen worden om het probleem op te sporen:

- Hoe lang duurt dit probleem al?
- Vindt dit probleem plaats bij elk gebruik? Bij elke gebruiker?
- Als u een geluid hoort, komt dit dan van de voor- of achterkant? Wat voor geluid is het (bonzen, schuren, kraken, piepen, enz.)?
- Is de machine onderhouden volgens het ONDERHOUDSSHEMA?

Door deze en andere vragen te beantwoorden, kunnen de technici de juiste vervangende onderdelen naar u sturen en de nodige service bieden, zodat zowel u als uw hometrainer weer aan het werk kunnen!

U vindt op onze website meer suggesties voor probleemoplossing in het klantenservicegedeelte.

ONDERHOUD

WAT VOOR STANDAARDONDERHOUD IS ER NODIG?

Er is maar weinig onderhoud en schoonmaak nodig. Wanneer u dit schema opvolgt, zal dat de levensduur van uw machine verlengen.

We gebruiken afgedichte lagers voor al onze fietsen, waardoor smerbeurten niet nodig zijn. De belangrijkste onderhoudsstap is om eenvoudigweg na elk gebruik uw transpiratie van de fiets te vegen.

HOE MAAK IK MIJN FIETS SCHOON?

Maak alleen schoon met zeep en schoonmaakmiddelen op waterbasis. Gebruik nooit oplosmiddelen op plastic onderdelen. Het schoonhouden van uw fiets en de omgeving zal problemen en onderhoudsbeurten tot een minimum beperken. Daarom raden we aan om het volgende preventieve onderhoudsschema op te volgen.

WAARSCHUWING

Om de stroom van de fiets af te halen, moet de stekker uit het stopcontact worden gehaald.



Afvalverwijdering
De producten van kunnen gerecycled worden. Voer dit artikel op het einde van zijn levensduur correct en veilig af (lokale verzamelplaatsen).

ONDERHOUDSSCHEMA	
ACTIE	FREQUENTIE
Na elk gebruik: • Zet de fiets uit door de stekker uit het stopcontact te halen. • Veeg de fiets af met een vochtige doek. Gebruik nooit oplosmiddelen, aangezien deze de fiets kunnen beschadigen. • Inspecteer de stroomkabel. Als de stroomkabel beschadigd is, raadpleeg dan de contactgegevens op de achterzijde van de INFOKAART voor een vervanging. • Zorg dat de stroomkabel zich niet onder de fiets bevindt of op een andere plek waar het bekneld kan raken of doorgesneden kan worden.	DAGELIJKS
Onder de fiets schoonmaken, aan de hand van de volgende stappen: • Zet de fiets uit. • Trek de stekker van de fiets uit het stopcontact. • Verplaats de fiets naar een andere plek. • Veeg het stof of andere objecten op die zich hebben opgehoopt onder de fiets of verwijder ze met een stofzuiger. • Zet de fiets terug op zijn plek.	WEKELIJKS
• Controleer en draai alle verbindingsbouten en pedalen goed vast op de machine. • Verwijder al het vuil van de geleiderails voor het zadel.	MAANDELIJKS

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lisez le GUIDE DU PROPRIÉTAIRE avant utilisation. Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez le support technique.

Il est essentiel que cet équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer cet équipement jusqu'à la température ambiante avant utilisation.

Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.

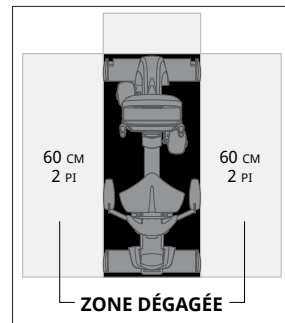
⚠ AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce guide et dans le manuel du propriétaire.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou avoir été formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.
- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas cet équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.
- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- N'essayez pas d'utiliser le vélo d'exercice en position debout à des régimes élevés tant que vous n'avez pas essayé à des vitesses plus lentes.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la cage à orteils (si disponible).
- Appliquez une charge de pleine résistance lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé pour prévenir les blessures dues au déplacement des composants de transmission.
- Le vélo d'appartement n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter le volant immédiatement, appuyez fortement sur le frein d'urgence. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos capacités. Poussez le frein d'urgence vers le bas = arrêt d'urgence.
- Le vélo d'appartement utilise un volant fixe qui crée de l'élan et qui maintient les pédales en rotation même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si les pieds de l'utilisateur ont glissé. N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE AVANT QUE LES PÉDALES ET LE VOLANT NE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.



FONCTIONNEMENT DE BASE



EMPLACEMENT DE VOTRE VÉLO D'EXERCICE

Installez votre vélo d'exercice sur une surface plane. Prévoyez un dégagement de 30 cm devant le vélo d'exercice pour le câble d'alimentation. Afin de faciliter l'accès à l'appareil, un espace libre large de 60 cm doit être prévu de préférence des deux côtés du vélo d'exercice pour permettre à l'utilisateur d'accéder à l'appareil aussi bien d'un côté que de l'autre. Ne placez pas le vélo d'exercice de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo d'exercice ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice est équipé d'une paire de roulettes de transport intégrées dans la barre stabilisatrice avant. Débranchez le câble d'alimentation électrique avant de déplacer le vélo.

AVERTISSEMENT !

Les vélos d'exercice sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.

MISE DE NIVEAU DU VÉLO D'EXERCICE

Pour une utilisation optimale, votre vélo d'exercice doit être mis de niveau. Une fois que le vélo d'exercice est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. Une fois votre vélo d'exercice de niveau, verrouillez la position des pieds réglables en serrant les écrous contre le châssis. Les pieds réglables pourraient être différents de ceux illustrés et ne pas comporter de système de verrouillage.

ALIMENTATION

Votre vélo d'exercice fonctionne avec une alimentation électrique. Le câble d'alimentation doit être branché au connecteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près de la barre stabilisatrice. Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé. En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION.

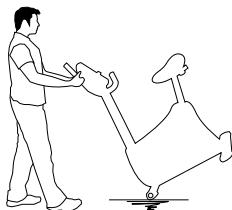
RÉGLAGE DE
LA HAUTEUR



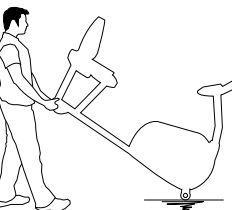
VERROUILLAGE
DU DISPOSITIF



VÉLOS À CYCLES PROGRESSIFS :
saisissez fermement le guidon,
inclinez doucement l'appareil vers
vous et faites-le rouler sur ses
roulettes de transport.



VÉLOS COUCHÉS : saisissez
fermement la partie en acier de la
barre stabilisatrice arrière, inclinez
doucement le vélo et faites-le rouler
sur ses roulettes de transport.



RÈGLES D'UTILISATION

Afin de déterminer la position adéquate de la selle, installez-vous dessus et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer les genoux ni balancer votre poids d'un côté et de l'autre. Réglez les sangles des pédales à la tension souhaitée.

RÉGLAGE DE LA SELLE SUR LES VÉLOS À CYCLES PROGRESSIFS

Pour les vélos à cycles progressif équipés d'un levier de réglage : pour remonter la selle, tirez-la vers le haut. Pour abaisser la selle, remontez le levier de réglage situé sous la selle pour faire redescendre la selle. Lâchez le levier et laissez la selle se bloquer toute seule. Avant chaque utilisation, veillez à ce que la tige de la selle soit bien verrouillée dans sa position.

Pour les vélos à cycles progressifs équipés d'une molette de réglage et de blocage de la selle : pour régler la hauteur de la selle, descendez du vélo et desserrez la molette de réglage en la tournant deux fois d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez sur la molette pour déverrouiller la tige et l'ajuster vers le haut ou vers le bas, de façon à obtenir la position souhaitée. Relâchez la molette pour verrouiller la tige dans cette position. Tournez la molette dans le sens horaire jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée. Avant chaque utilisation, veillez à ce que la tige de la selle soit bien verrouillée dans sa position.

RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON DU VÉLO D'APPARTEMENT (SI DISPONIBLE)

Tournez le levier ou le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire glisser la selle ou le guidon vers l'avant ou vers l'arrière pour un réglage horizontal ; relevez ou abaissez la selle ou le guidon avec l'autre main pour régler la hauteur. Tournez le levier ou le bouton dans le sens horaire pour verrouiller la position. Ne réglez pas la hauteur de la selle ou du guidon au-delà de la marque MAX ou des points de réglage sur la potence.

RÉGLAGE DE LA SELLE SUR LES VÉLOS COUCHÉS

Pour les vélos couchés équipés d'un levier de réglage : pour régler la position de la selle, localisez le levier sous la selle avant de monter sur le vélo. Placez votre main droite sur le levier de réglage sous la selle. Asseyez-vous sur la selle et placez vos pieds sur le sol en glissant vers l'avant si nécessaire. Placez les pieds sur les pédales, relevez doucement le levier sous la selle. À l'aide de vos pieds, poussez ou faites glisser doucement la selle vers le haut ou le bas jusqu'à trouver la position qui vous semble la plus confortable pour pédaler (qui vous permet de garder le genou légèrement plié lorsque votre jambe est étendue). Lâchez le levier et laissez la selle se bloquer toute seule.

Pour les vélos couchés équipés d'une poignée de réglage de la selle : tournez la poignée vers le haut en position intermédiaire ; vous devez ressentir que la poignée est desserrée. Faites ensuite glisser la selle jusqu'à trouver la position qui vous semble la plus confortable pour pédaler (qui vous permet de garder le genou légèrement plié lorsque votre jambe est étendue). Verrouillez le mécanisme en le tournant vers le bas jusqu'à ce que la poignée soit serrée.

RÉGLAGE DU DOSSIER EN TISSU DES SELLES DE VÉLOS COUCHÉS

Certains vélos couchés sont équipés d'un dossier de selle inclinable en tissu. Le réglage de l'inclinaison s'effectue à l'aide d'un levier rotatif situé sur le côté droit de l'utilisateur, légèrement derrière le guidon. Tous les dossiers de selle en tissu ne sont pas équipés d'un levier de réglage. Veuillez consulter le GUIDE DE MONTAGE.

Pour régler l'inclinaison du dossier de la selle, tournez le levier vers le bas (dans le sens antihoraire) et penchez-vous en arrière contre le dossier en tissu de la selle jusqu'à atteindre la position souhaitée. Une fois la position trouvée, tournez le levier vers le haut (dans le sens horaire) jusqu'à ce qu'il soit bien serré. Le dossier de la selle est équipé d'un système de retour par ressorts lui permettant de revenir dans sa position initiale lorsque le levier de réglage est relâché et que l'utilisateur n'est pas assis contre le dossier de la selle.



DÉPANNAGE

QUESTIONS FRÉQUENTES RELATIVES AU PRODUIT

LES SONS QUE FAIT MON VÉLO D'EXERCICE SONT-ILS NORMAUX ?

Nos vélos d'exercice figurent parmi les plus silencieux du marché car ils fonctionnent avec un entraînement par courroie et une résistance magnétique sans frottement. Nous utilisons des roulements et des courroies de la plus haute qualité pour limiter le bruit. Cependant, puisque le système de résistance est si silencieux, vous pourrez entendre d'autres petits bruits mécaniques de temps en temps. Contrairement aux technologies plus anciennes et plus bruyantes, aucun bruit de ventilateurs, de frottement de courroies ou d'alternateurs ne vient masquer ces sons sur nos vélos d'exercice. Ces bruits mécaniques, qui peuvent être intermittents ou non, sont normaux et sont provoqués par le transfert de grandes quantités d'énergie vers une roue d'inertie qui tourne rapidement. Tous les roulements, courroies et autres pièces en mouvement émettent des bruits qui seront retransmis via le boîtier et le châssis. Il est également normal que ces sons changent légèrement au cours d'un entraînement et au fil du temps en raison de la dilatation thermique des pièces.

POURQUOI LE VÉLO D'EXERCICE QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI PRÉSENTÉ EN MAGASIN ?

Tous les produits de remise en forme exposés dans un grand magasin semblent toujours être plus silencieux car le bruit de fond y est plus élevé que chez vous. La réverbération acoustique est également moindre sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un parquet. L'installation d'un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil peut aider à réduire la réverbération sur le sol. Si un appareil de remise en forme est placé près d'un mur, cela risque d'amplifier les bruits par un effet tambour.

QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique que nous avons réalisée a indiqué des milliers d'heures d'utilisation virtuelle sans maintenance. Vous ne devriez jamais avoir à changer la courroie de votre vélo d'exercice.

EST-IL POSSIBLE DE DÉPLACER FACILEMENT LE VÉLO D'EXERCICE UNE FOIS QU'IL EST MONTÉ ?

Votre vélo d'exercice est équipé d'une paire de roulettes de transport intégrées dans la barre stabilisatrice avant. Veuillez consulter la section DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE avant de déplacer votre appareil. Il est important de placer votre vélo d'exercice dans une salle confortable et accueillante. Votre vélo d'exercice est conçu pour prendre le moins de place possible au sol. Beaucoup de gens positionnent leur vélo d'exercice devant la télévision ou face à une baie vitrée. Dans la mesure du possible, évitez de placer votre vélo d'exercice dans un sous-sol non aménagé. Pour que l'entraînement devienne une activité quotidienne agréable, votre vélo d'exercice doit être placé dans un environnement confortable.

PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : la console ne s'allume pas.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle est branché l'appareil fonctionne correctement. Vérifiez que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Vérifiez que le câble d'alimentation adéquat est utilisé. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni. Testez la tension du câble d'alimentation pour vérifier qu'il fournit la tension de sortie indiquée sur l'étiquette.
- Vérifiez que le câble d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est branché correctement à la prise de courant ET à l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation, retirez la console et vérifiez que toutes les connexions vers la console sont raccordées correctement et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé. Débranchez puis rebranchez le câble de la console.

PROBLÈME : la console s'allume mais les dispositifs de mesure de la distance, de la puissance (watts) et de la vitesse (TR/MIN) ne fonctionnent pas.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Débranchez le câble d'alimentation, retirez la console et vérifiez que toutes les connexions vers la console sont raccordées correctement et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé. Débranchez puis rebranchez le câble de la console.
- Si le problème persiste, il est possible que le capteur de vitesse et/ou l'aimant soient sortis de leurs logements ou soient endommagés.

PROBLÈME : les niveaux de résistance semblent incorrects (trop faciles ou trop difficiles).

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que le câble d'alimentation adéquat est utilisé. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni.
- Réinitialisez la console pour restaurer les paramètres de résistance par défaut. Redémarrez et testez à nouveau les niveaux de résistance.

PROBLÈME : les pédales du vélo émettent ou semblent émettre des cliquetis.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre vélo d'exercice est installé sur une surface plane.
- Retirez les pédales, appliquez un adhésif frein-filet bleu sur le filetage et serrez à nouveau les pédales à l'aide d'une clé plate.

PROBLÈME : le vélo d'exercice émet des grincements ou des grésillements.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre vélo d'exercice est installé sur une surface plane.
- Desserrez tous les boulons fixés au cours du montage, graissez les filetages et serrez à nouveau les boulons.

POUR LES VÉLOS ÉQUIPÉS DE HAUT-PARLEURS :

PROBLÈME : lorsque le lecteur MP3 est connecté, aucun son ne sort des haut-parleurs ou le son est très mauvais.

SOLUTION : assurez-vous que le câble audio est branché correctement à la fois sur le connecteur de la console et sur le connecteur du lecteur MP3.

DÉPANNAGE

DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (POIGNÉES À CAPTEURS TACTILES CARDIAQUES UNIQUEMENT)

Contrôlez l'endroit où vous vous entraînez et recherchez des sources possibles d'interférence, telles que des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures électriques, des systèmes d'alarme ou des installations équipées de gros moteurs. Ces appareils peuvent causer des lectures erronées de la fréquence cardiaque.

Des mesures incohérentes de la fréquence cardiaque peuvent également se produire dans les cas suivants :

- Une pression excessive sur les poignées équipées de capteurs tactiles. Essayez d'exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Des vibrations et un mouvement constants lorsque vous tenez les poignées pendant les exercices. Si l'écran affiche des mesures incohérentes, saisissez les poignées le temps nécessaire afin que votre rythme cardiaque soit enregistré.
- Lorsque vous êtes essoufflé durant un entraînement.
- Lorsque vos doigts sont comprimés par des bagues.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les hydrater et de les réchauffer.
- Lorsque vous souffrez d'arythmie grave.
- Lorsque vous êtes atteint d'artériosclérose ou de troubles de la circulation périphérique.
- Lorsque la peau des paumes de vos mains est particulièrement épaisse.

BESOIN D'UNE ASSISTANCE TECHNIQUE ?

Si le problème subsiste, arrêtez d'utiliser le tapis et mettez-le hors tension.

En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION.

Lors de votre appel, vous devrez probablement fournir les renseignements ci-après. Veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (facture ou relevé de carte bancaire)

Les questions fréquemment posées sont les suivantes :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Le problème se répète-t-il à chaque utilisation ? Avec tous les utilisateurs ?
- Si vous entendez un bruit gênant, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (bruit sourd, grincement, son aigu, sifflement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été entretenu conformément au programme D'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres questions permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates, d'effectuer l'intervention nécessaire au bon fonctionnement de votre vélo et de vous faire reprendre votre entraînement !

Pour davantage de conseils sur le dépannage, consultez la rubrique Assistance client de notre site Internet.

ENTRETIEN

QUEL TYPE D'ENTRETIEN DE ROUTINE DOIT ÊTRE EFFECTUÉ ?

L'entretien et le nettoyage requis sont minimes. Le fait de respecter ce programme d'entretien vous permettra de prolonger la durée de vie de votre appareil.

Nous utilisons des roulements étanches dans tous nos vélos ; la lubrification n'est donc pas nécessaire. La partie la plus importante de l'entretien consiste simplement à essuyer votre transpiration sur le vélo après chaque utilisation.

COMMENT NETTOYER UN VÉLO ?

Nettoyez l'appareil avec du savon et de l'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les parties en plastique. La propreté de votre vélo et de son environnement permettra de limiter au maximum les problèmes et les interventions de maintenance. Pour cette raison, nous vous recommandons de respecter le programme d'entretien préventif suivant :

AVERTISSEMENT

Pour que le vélo ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.



Élimination des déchets

Les produits sont recyclables. À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer ce produit de manière correcte et sûre (déchetterie locale).

PROGRAMME D'ENTRETIEN	
ACTION	FRÉQUENCE
Après chaque utilisation : • Mettez le vélo d'exercice hors tension en débranchant le câble d'alimentation de la prise murale. • Nettoyez le vélo avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants car ceux-ci pourraient détériorer le vélo. • Contrôlez le câble d'alimentation. Si le câble d'alimentation est endommagé, contactez l'assistance technique pour le remplacer, en vous référant aux coordonnées présentes au dos de la CARTE D'INFORMATION. • Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le vélo ou à un endroit où il risque d'être pincé ou coupé.	QUOTIDIEN
Nettoyez la surface située sous le vélo en suivant les procédures suivantes : • Mettez le vélo hors tension. • Débranchez le connecteur d'alimentation du vélo. • Déplacez le vélo vers un autre endroit. • Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers qui ont pu s'accumuler sous le vélo. • Remplacez le vélo à son emplacement initial.	HEBDOMADAIRE
• Vérifiez et resserrez tous les boulons d'assemblage et les pédales de l'appareil. • Nettoyez soigneusement le rail de guidage de la selle.	MENSUEL



MATRIX

