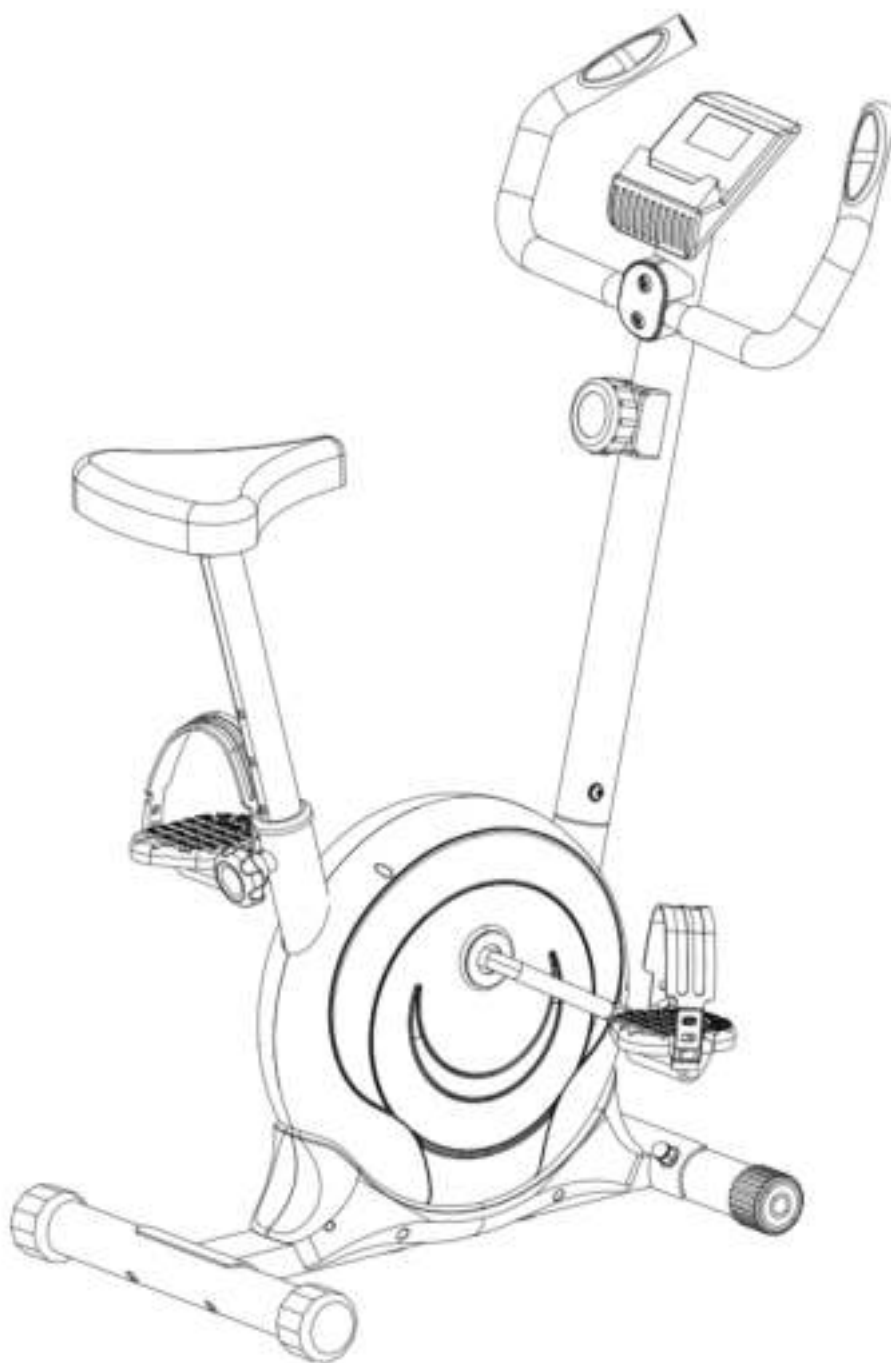


KIMODIRECT

GEBRUIKSAANWIJZING

Hometrainer



Lees deze instructies goed voor gebruik, om schade aan uw nieuwe KIMO DIRECT product te voorkomen.

1 Over

Bedankt voor het kiezen van ons KIMO DIRECT product! Lees voor gebruik de handleiding aandachtig door, voor een correcte en veilige werking van het product. Volg altijd deze instructies voor veilig gebruik. Als u vragen heeft over het product of problemen ondervindt, kunt u contact opnemen via e-mail: info@kimodirect.nl.

2 Specificaties

Auto scan	Elke 4 seconden
Tijdsweergave	00:00 tot 99:59
Maximale snelheid	160 km/u
Snelheidsweergave	0.00 tot 160.00 km
Calorie weergave	0.1 tot 999.9 kcal
Hartslag	40 tot 206 bpm
Batterij	2x AAA
Bewegingstemperatuur	0 tot 40°C
Opslagtemperatuur	-10 tot 60°C
Max. gewicht gebruiker	120 kg

3 Verpakkingsinhoud

Nummer	Omschrijving	Aantal
1	Eindkappen voor achterste stabilisator (voor $\phi 50$ buis)	2
2	Achterste stabilisator $\phi 50 * 430$	1
3	Slotbout M10 * 56 * L24	4
4	Koepelvormige moer M10	4
5	Boogring $\phi 20 * \phi 10.5 * 2.0$	4
6L / 6R	Pedaal	1/1
7	Transportwiel voor voorste stabilisator	2

8	Voorste stabilisator $\phi 50 * 380$	1
9	Inbusbout M8 * 15	4
10	Boogring $\phi 16 * \phi 8 * 1.5$	4
11	Zelftappende schroef ST4.2 * 20	6
12	Voorpost	1
13	Handmatige spanningsknop met 8 niveaus	1
14	Schroef M5 * 45	1
15	Platte sluitring $\phi 6$	1
16	Schroef voor computer M5 * 15	2
17	Computer	1
18	Stuur	1
19	Zelftappende schroef ST4.0 * 18	2
20	Eindkap voor stuur	2
21	Schuimgreep	2
22	Polssensor	2
23	Zitting	1
24	Zadelpen	1
25	Platte sluitring $\phi 8$	8
26	Borgmoer M8	5
27	Bus	1
28	Afstelknop M12	1
29	Hoofdframe	1
30	Kettingscherm	2
31	Zelftappende schroef ST4.2 * 20	4
32	Riem PJ4 / 270	1
33	Vering $\phi 10 * \phi 1.0 * 53$	1
34	Lagere spanningsdraad	1
35	Zeskantbout M8 * 20	1
36	Vlakke sluitring $\phi 24 * \phi 8.4 * 2.0$	1
37	Vliegwiel $\phi 180$	1
38	Afstandsstuk $\phi 21 * \phi 15,2 * 2,0$	1
39	Golfring $\phi 21 * \phi 15 * 0,5$	1
40	Lager 6002Z	2
41	Zeskantbout M6 * 20	1
42	Zeskantmoer M6	1

43	Magneet	4
44	Plastic houder voor magneet	1
45	Ijzeren houder voor magneet	1
46	Moer	1
47	Sluitring $\phi 35 * 2.0$	1
48	Binnenste lagerkraag	1
49	Kogellager	2
50	Lagerhuis	2
51	Buitenste draagkraag	1
52	Grote sluitring $\phi 40 * 2.8$	1
53	Riemaangedreven wiel $\phi 200 / PJ6$	1
54	Zwengel	1
55	Zelftappende schroef	1
56	Sensor	1
57	Tussenplaat	1
58	Lager 6000Z	2
59	Clip $\phi 10$	1
60	Veer voor spanrol $\phi 20 * \phi 3,2 * 39$	1
61	As voor vliegwiel	1
62	Decoratie hoes	2
63	Zwengelhoes	2
64	Veerring $\phi 8$	2
65	Schroef M8 * 35	2
66	Beschermer	1
67	Draadstekker	2
A1	Middelste computerdraad	1
B1	Lagere handpulsdraad	2

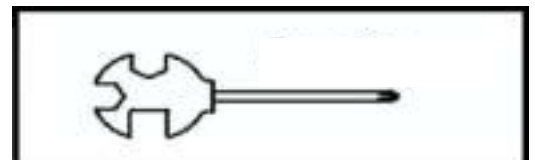
4 Gereedschappen



Gecombineerde sleutel

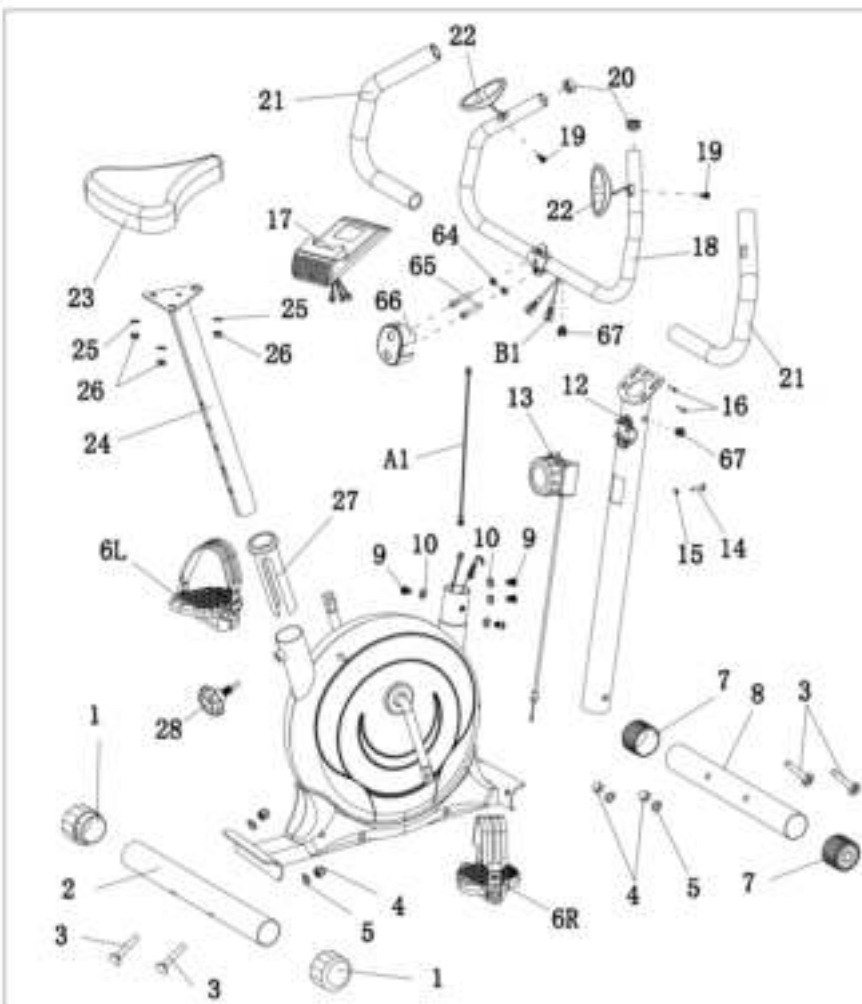
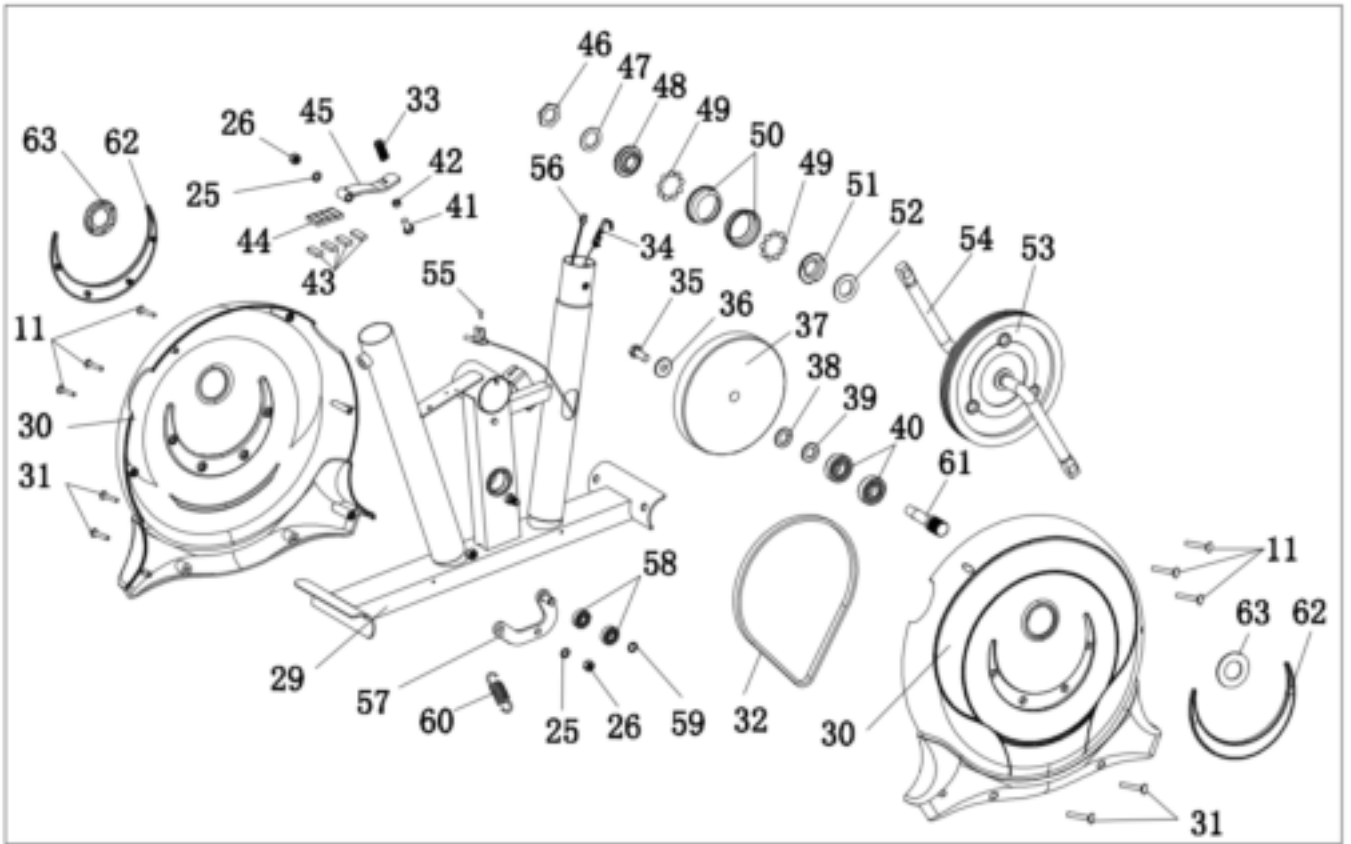


6 mm Inbussleutel



Kruissleutel

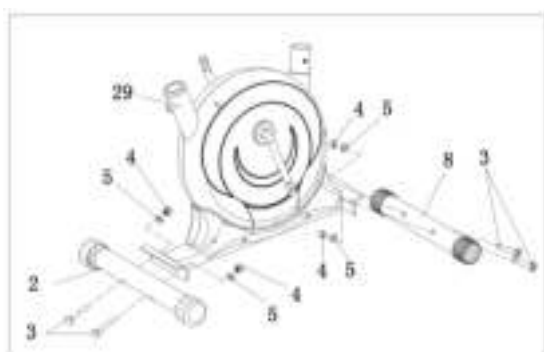
5 Onderdelen



6 Montage Instructies

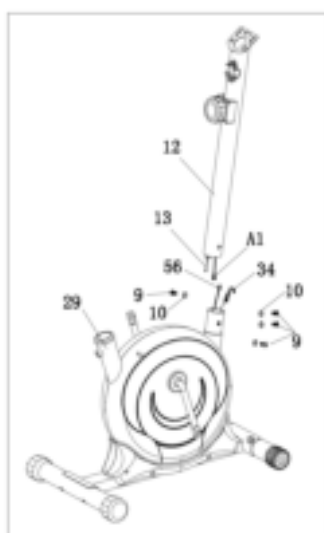
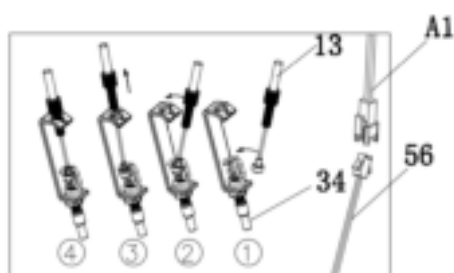
1. Voetstukken installeren

1. Bevestig het voorste voetstuk (8) aan het hoofdframe (29). Draai deze vast met slotbout (3), boogring (5) en moer (4).
2. Bevestig vervolgens het achterste voetstuk (2) aan het hoofdframe (29). Draai deze vast met slotbout (3), boogring (5) en moer (4).



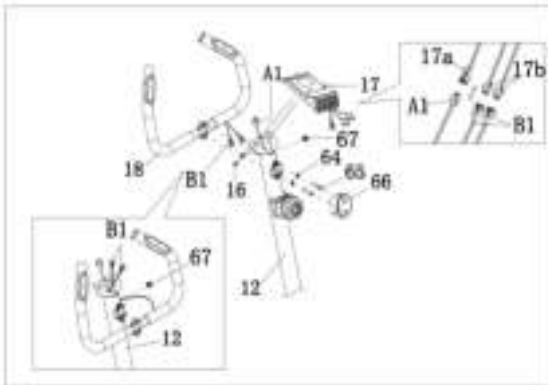
2. Verbindingen maken

1. Verbind de sensordraad (56) uit het hoofdframe met de computerdraad (A1) uit de framepaal.
2. Draai de resistance knop naar “8” om de ijzeren spanningskop (13) uit te strekken.
3. Draai het ijzeren beschermstuk (35) helemaal naar beneden. Verbind de ijzeren spanningskop (13) met de lagere spanningsdraad (34) zoals in de afbeelding. Draai het ijzeren beschermstuk (35) omhoog om vast te zetten.
4. Zet de framepaal (12) vast met 3x inbusbouten (9) en 3x boogringen (10).



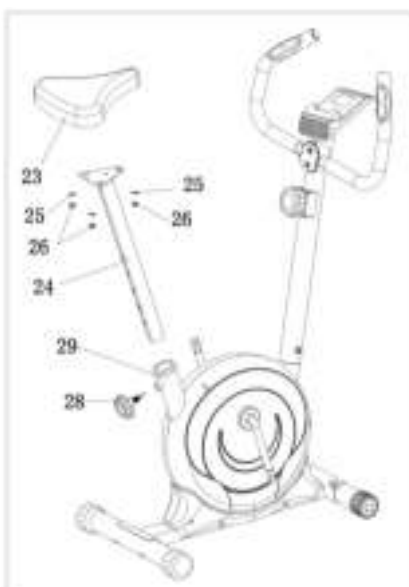
3. Aansluiten computer

1. Bevestig het stuurframe (18) aan de de framepaal (12) met schroeven (65) en veerringen (64). Bevestig vervolgens de beschermkap (66).
2. Steek de sensordraden (67) van het stuurframe (18) door het gat in het hoofdframe (12).
3. Verbind de 3 computerdraden (17a/17b) met de 3 sensordraden (A1/B1), zie de draad structuren in de afbeelding.
4. Zet de computer (17) vast op de framepaal (12) met de 2 schroeven op de achterkant van de computer.



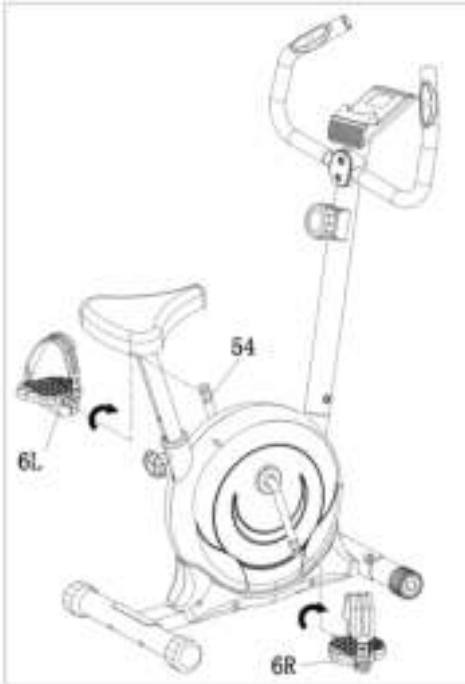
4. Zadel installeren

1. Maak het zadel (23) vast aan het zadelframe (24) met 3x platte sluitringen (25) en 3x borgmoeren (26).
2. Plaats het zadelframe (24) in het hoofdframe (29) en zet vast op een geschikte hoogte met de afstelknop (28).



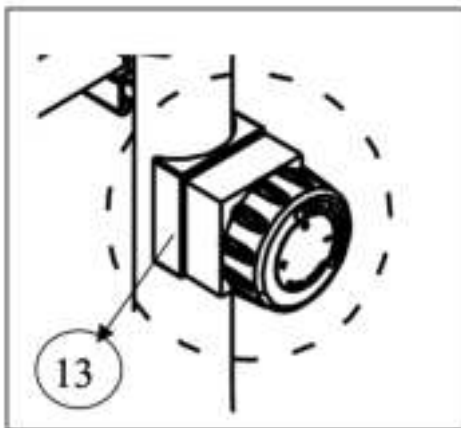
5. Pedalen bevestigen

Bevestig de pedaalriemen en zet beiden pedalen vast. Draai het rechter pedaal met de klok mee en het linker pedaal tegen de klok in.

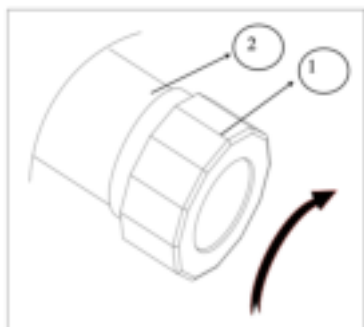


7 Verstel mogelijkheden

Pas de weerstand aan met behulp van de spanningsknop (13). Draai de knop naar rechts om de weerstand te verhogen en naar links om de weerstand te verlagen.



Om een comfortabele rit te garanderen, is het belangrijk dat de fiets stabiel staat. Als u merkt dat de fiets tijdens het gebruik uit balans raakt, moet u de eindkappen (1) onder de achterste stabilisator (2) afstellen. Draai deze met de klok mee.



8 Functietoetsen

- MODUS:** Druk hier om functies te selecteren.
- SET:** Druk hier om de waarden voor tijd, afstand, calorieën of hartslag in te stellen.
- RESET:** Indrukken om tijd, afstand en calorieën op nul te zetten. (Houd deze een paar seconden ingedrukt om alle waarden te resetten).
- AUTO ON / OFF:** Begin met trappen of druk op een willekeurige toets om de meter aan te zetten. Na ongeveer 4 minuten inactiviteit zal de monitor automatisch worden uitgeschakeld.
- SCAN** Druk op MODE totdat de wijzer naar SCAN wijst. Het display draait door alle 6 functies heen: time, speed, distance, calories, ODO en pulse. De aanwijzer wijst naar de functie die wordt weergegeven op dat moment. Elke functie wordt gedurende 4 seconden weergegeven.
- Als u een specifieke functie wilt zien, drukt u op MODE totdat de aanwijzer naar de gewenste functie wijst.

TIME
SPEED
DISTANCE
CALORIES

Geeft de tijd van uw trainingssessie weer.
Geeft de huidige snelheid weer.
Geeft de afstand weer die u heeft gefietst.
Geeft het geschatte aantal verbrande calorieën weer.

ODOMETER

Geeft de totale verzamelde afstand weer. Als u op RESET drukt, wordt de deze teller niet gereset. Door de batterijen eruit te halen, wordt de kilometerteller wel gereset.

PULSE

Druk op MODE totdat de wijzer naar PULSE wijst. Voordat u uw polsslag meet, plaatst u uw handpalmen op beide contactvlakken. De monitor geeft uw huidige hartslag in slagen per seconden duren.

Tijdens het proces van hartslagmeting kan de meetwaarde hoger zijn dan de virtuele frequentie gedurende de eerste 2 tot 3 seconden, hierna zal deze terugkeren naar het normale niveau. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor medische behandeling.

COUNTDOWN
FUNCTIE

De meter heeft een aftelfunctie voor tijd, afstand en calorieën. Om de aftelfunctie te gebruiken, drukt u op MODE om TIME, DISTANCE of CALORIES te selecteren. Druk op SET om de waarde in te stellen. U kunt nu beginnen met fietsen. De meter telt af vanaf de waarde die u heeft ingesteld. Wanneer het aftellen is voltooid, begint het automatisch op te tellen vanaf 0.



OPMERKING:

Vervang de batterijen als het display vervaagt is of als er geen cijfers meer worden weergegeven. Als u de batterijen vervangt, moet u deze beide tegelijk vervangen. Gebruik geen verschillende soorten batterijen door elkaar. Gebruik geen oude- en nieuwe batterijen door elkaar. Gooi oude batterijen weg in overeenstemming met de landelijke en regionale richtlijnen.

9 Oefening fases

Warming up

Bereid uw lichaam voor op inspanning en voorkom blessures. Warm 2 tot 5 minuten op voordat u de training begint. Voorbeelden van opwarm activiteiten: wandelen, joggen, jumping jacks, touwtje springen of rennen op uw plaats.

Strechen

Stretch terwijl de spieren nog warm zijn om blessures te voorkomen. Dit kan na de warming up en opnieuw aan het eind van de training. Rek oefeningen moeten 15 tot 30 seconden worden vastgehouden.

Training

Nadat uw spieren zijn opgewarmd kunt u in uw eigen tempo de training beginnen, houdt hierbij een stabiel tempo aan. De werksnelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te verhogen tot in de doelzone.

Afkoelfase

Breng aan het einde van de trainingssessie het lichaam terug naar zijn normale rusttoestand. Een goede cooling down verlaagt langzaam uw hartslag en laat het bloed geleidelijk naar het hart terugkeren.

10 Voorzorgsmaatregelen

Veiligheidstips en belangrijke veiligheidsinstructies

- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.
 - Alleen een juiste naleving van deze instructies zal de veiligheid en het efficiënte gebruik van deze hometrainer garanderen.
 - Alleen voor gebruik binnenshuis.
 - Gebruik een vlakke en schone ondergrond, zoals een rubberen mat.
 - Houd de omgeving vrij van vuil of scherpe voorwerpen.
 - Laat kinderen niet met de hometrainer spelen.
 - Verwijder voor en na gebruik altijd het water of vocht van de fiets.
- Steek geen voorwerpen in de opening van de fiets.
- Maak de fiets regelmatig schoon.
 - Draag altijd geschikte sportkleding- en schoenen.
 - Kinderen en gehandicapten mogen de hometrainer alleen gebruiken onder een geschikte begeleider.
 - Als u duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en raadpleeg uw arts.

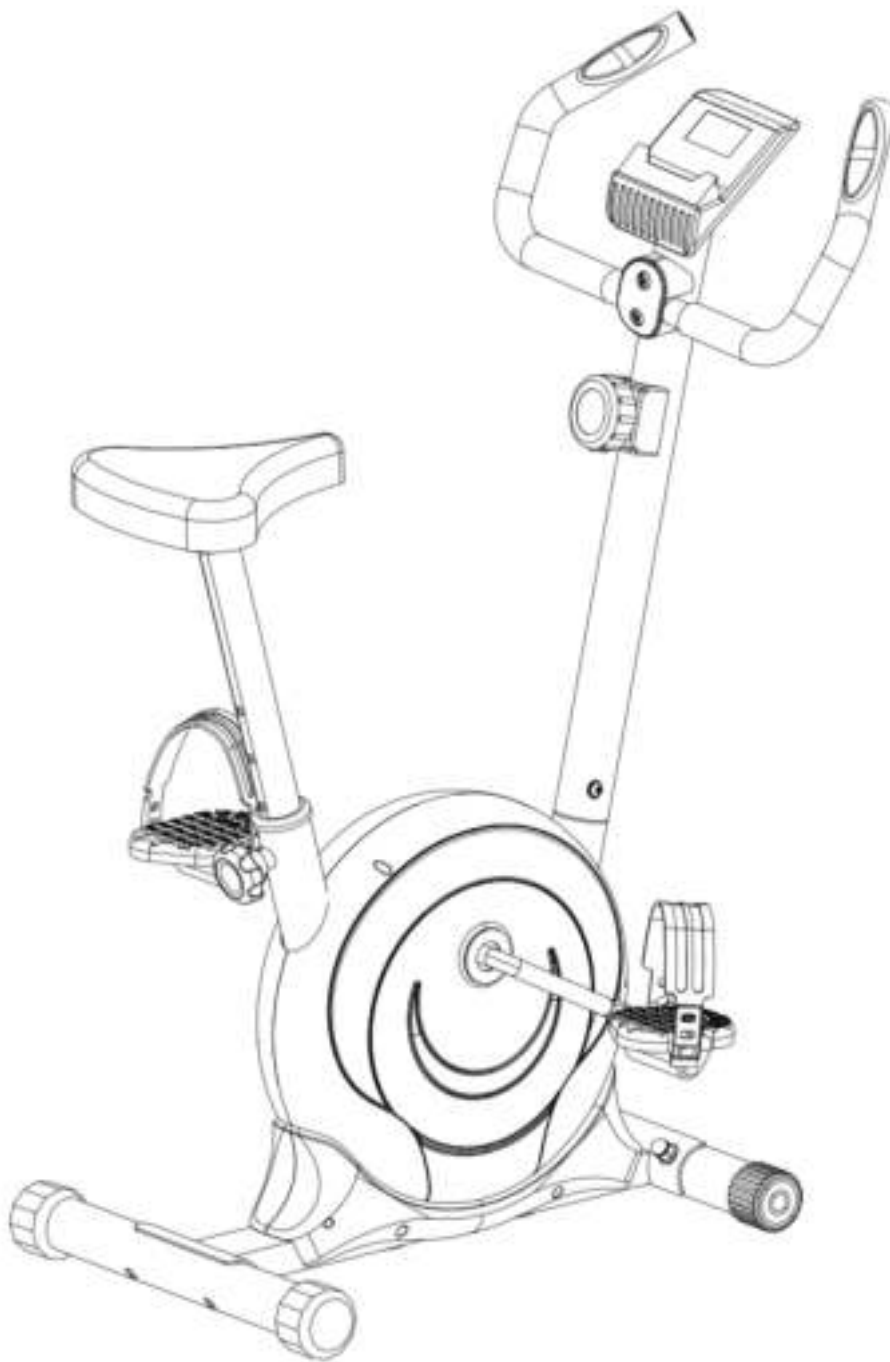


Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.

KIMODIRECT

OWNER'S MANUAL

Hometrainer



Read these instructions carefully before use to avoid damage to your new KIMO DIRECT product.

1 About

Thank you for choosing our KIMO DIRECT product! Read the manual carefully before use to ensure correct and safe operation of the product. Always follow these instructions for safe use. If you have any questions about the product or encounter problems, please contact us by e-mail: info@kimodirect.nl.

2 Specifications

Auto scan	Every 4 seconds
Time display	00:00 to 99:59
Maximum speed	160 km / h
Speed display	0.00 to 160.00 km
Calorie display	0.1 to 999.9 kcal
Heartbeat	40 to 206 bpm
Battery	2x AAA
Movement temperature	0 to 40 ° C
Storage temperature	-10 to 60 ° C
Max. user weight	120 kg

3 Parts list

Number	Description	Quantity
1	End caps for rear stabilizer (for $\phi 50$ tube)	2
2	Rear stabilizer $\phi 50 * 430$	1
3	Carriage bolt M10 * 56 * L24	4
4	Domed nut M10	4
5	Bow ring $\phi 20 * \phi 10.5 * 2.0$	4
6L / 6R	Pedal	1/1
7	Transport wheel for front stabilizer	2

8	Front stabilizer $\phi 50 * 380$	1
9	Allen screw M8 * 15	4
10	Bow ring $\phi 16 * \phi 8 * 1.5$	4
11	Self-tapping screw ST4.2 * 20	6
12	Outpost	1
13	Manual tension knob with 8 levels	1
14	Screw M5 * 45	1
15	Flat washer $\phi 6$	1
16	Screw for computer M5 * 15	2
17	Computer	1
18	Send	1
19	Self-tapping screw ST4.0 * 18	2
20	End cap for handlebar	2
21	Foam grip	2
22	Pulse sensor	2
23	Seat	1
24	Seatpost	1
25	Flat washer $\phi 8$	8
26	Lock nut M8	5
27	Bus	1
28	Adjustment knob M12	1
29	Main frame	1
30	Chain guard	2
31	Self-tapping screw ST4.2 * 20	4
32	Belt PJ4 / 270	1
33	Suspension $\phi 10 * \phi 1.0 * 53$	1
34	Lower tension wire	1
35	Hexagon bolt M8 * 20	1
36	Flat washer $\phi 24 * \phi 8.4 * 2.0$	1
37	Flywheel $\phi 180$	1
38	Spacer $\phi 21 * \phi 15.2 * 2.0$	1
39	Wave ring $\phi 21 * \phi 15 * 0.5$	1
40	Bearing 6002Z	2
41	Hexagon bolt M6 * 20	1
42	Hexagon nut M6	1

43	Magnet	4
44	Plastic holder for magnet	1
45	Iron holder for magnet	1
46	Nut	1
47	Washer $\phi 35 * 2.0$	1
48	Inner bearing collar	1
49	Ball bearing	2
50	House of Commons	2
51	Outer carrying collar	1
52	Large washer $\phi 40 * 2.8$	1
53	Belt-driven wheel $\phi 200 / PJ6$	1
54	Crank	1
55	Self-tapping screw	1
56	Sensor	1
57	Intermediate plate	1
58	6000Z bearing	2
59	Clip $\phi 10$	1
60	Spring for tensioner $\phi 20 * \phi 3.2 * 39$	1
61	Axle for flywheel	1
62	Decoration cover	2
63	Crank cover	2
64	Spring washer $\phi 8$	2
65	Screw M8 * 35	2
66	Protector	1
67	Wire plug	2
A1	Middle computer wire	1
B1	Lower hand pulse wire	2

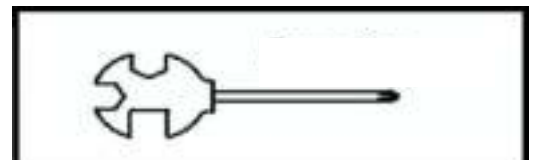
4 Tools



Combined wrench

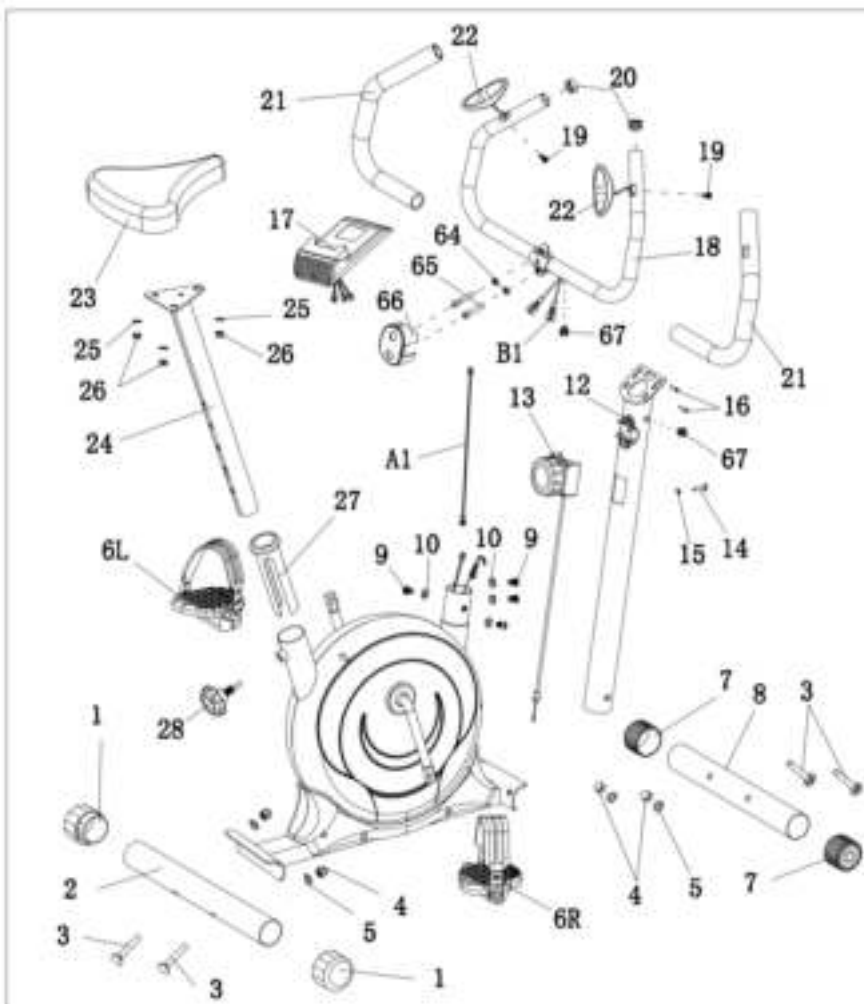
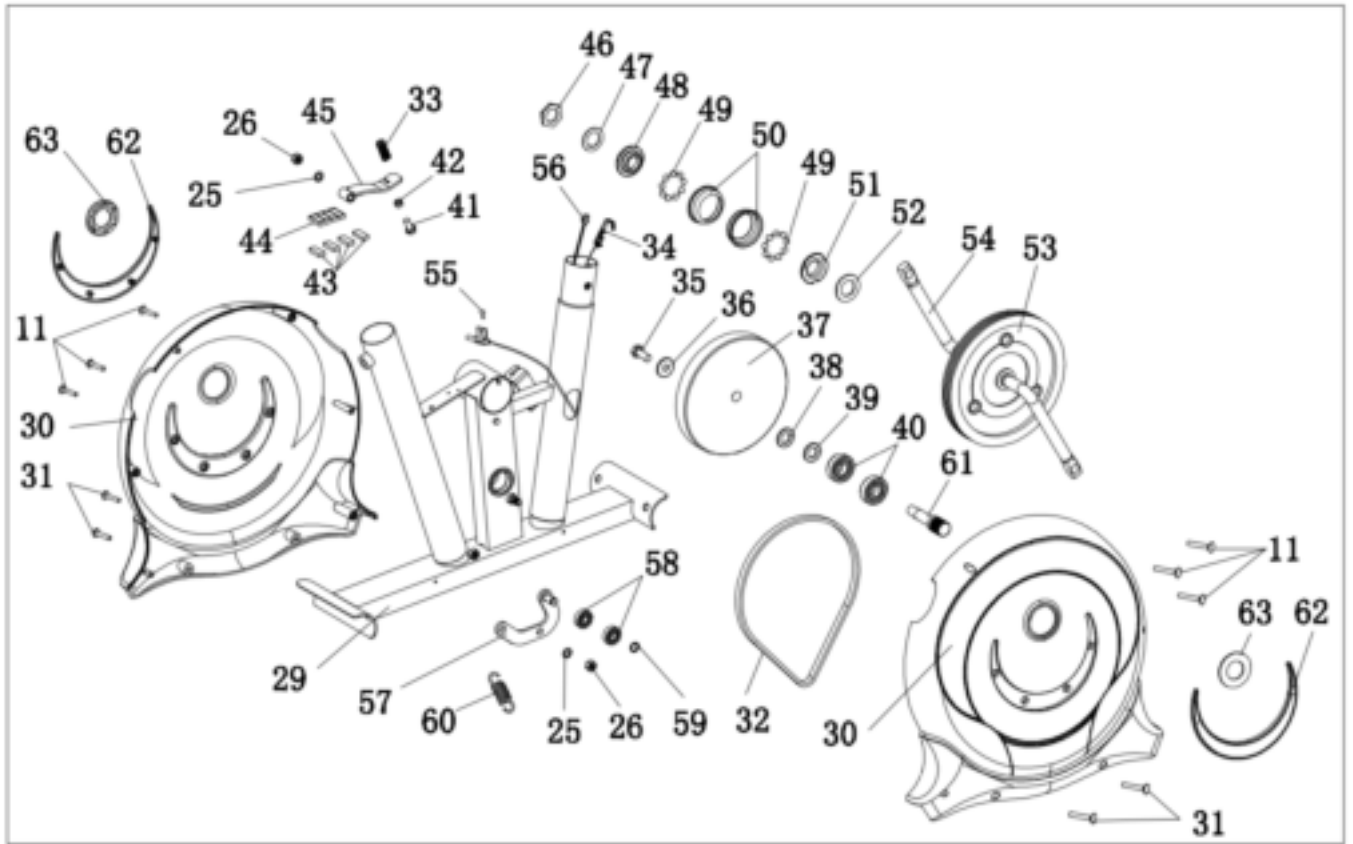


6 mm Allen



Crossing

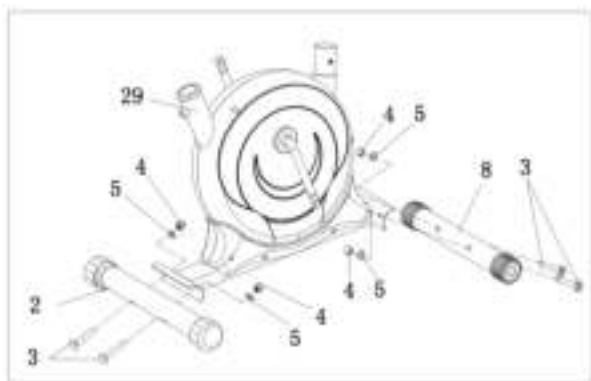
5 Components



6 Assembly Instructions

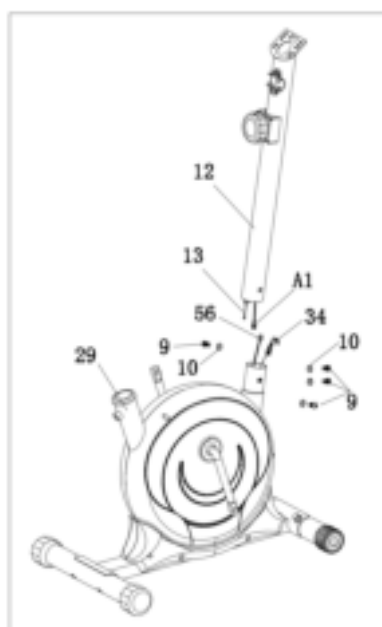
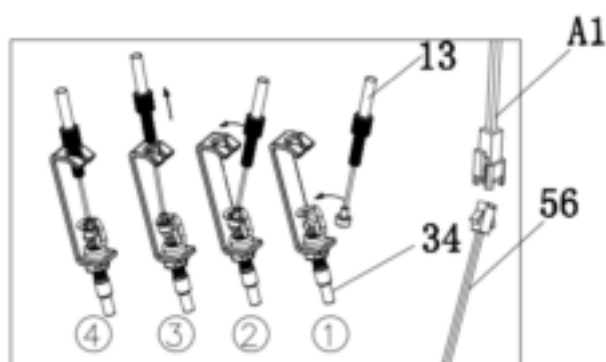
1. Installing pedestals

1. Attach the front pedestal (8) to the main frame (29). Tighten with carriage bolt (3), arch washer (5) and nut (4).
2. Then attach the rear pedestal (2) to the main frame (29). Tighten with carriage bolt (3), arch washer (5) and nut (4).



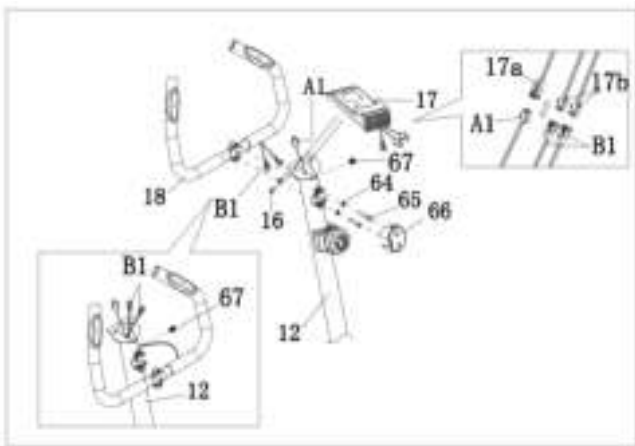
2. Make connections

1. Connect the sensor wire (56) from the main frame to the computer wire (A1) from the frame post.
2. Turn the resistance knob to “8” to extend the iron tension head (13).
3. Rotate the iron guard (35) all the way down. Connect the iron tension knob (13) to the lower tension wire (34) as shown. Rotate the iron guard (35) upwards to secure.
4. Secure the frame post (12) with 3x Allen screws (9) and 3x arch washers (10).



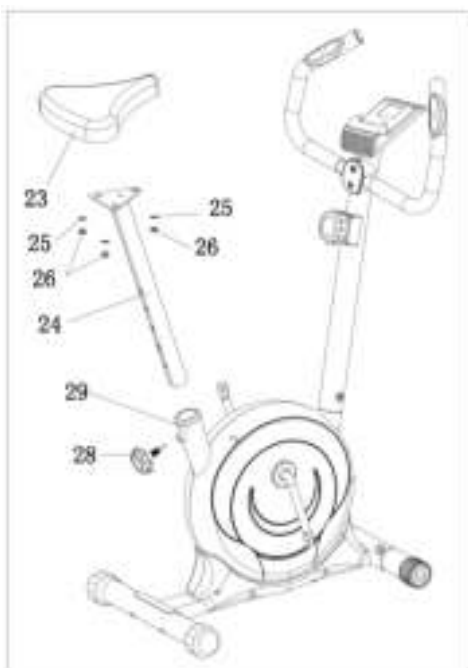
3. Connecting the computer

1. Attach the steering frame (18) to the frame post (12) with screws (65) and spring washers (64). Then attach the guard (66).
2. Insert the sensor wires (67) from the steering frame (18) through the hole in the main frame (12).
3. Connect the 3 computer wires (17a/17b) to the 3 sensor wires (A1/B1), see wire structures in the picture.
4. Secure the computer (17) to the frame post (12) with the 2 screws on the back of the computer.



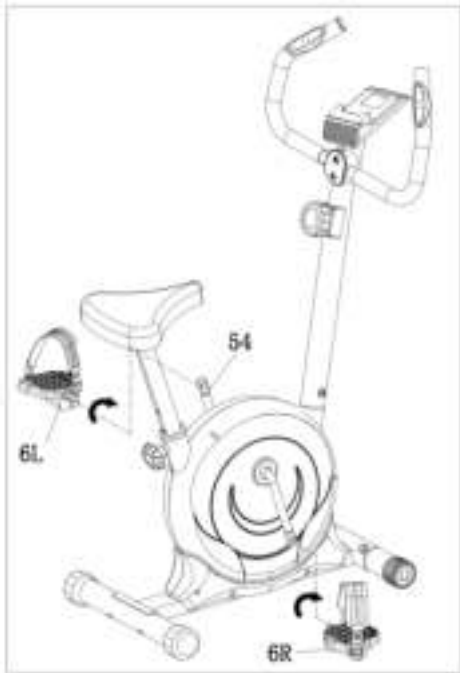
4. Install the seat

1. Attach the saddle (23) to the saddle frame (24) with 3x flat washers (25) and 3x locknuts (26).
2. Place the saddle frame (24) in the main frame (29) and secure at a suitable height with the adjustment knob (28).



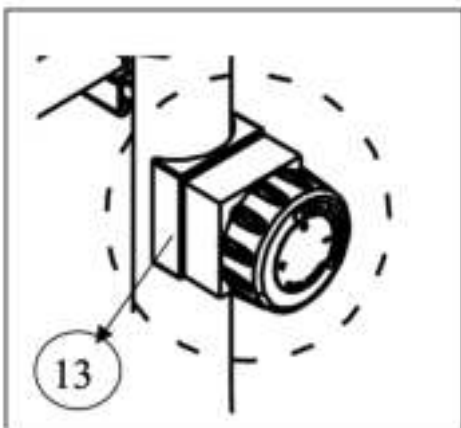
5. Attach pedals

Attach the pedal straps and secure both pedals. Turn the right pedal clockwise and the left pedal counterclockwise.

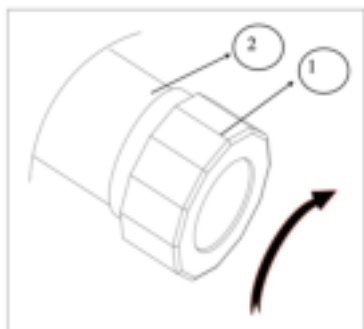


7 Adjust options

Adjust the resistance using the tension knob (13). Turn the knob to the right to increase the resistance and to the left to decrease the resistance.



It is important that the bicycle is stable to ensure a comfortable ride. If you notice that the bicycle becomes unbalanced during use, adjust the end caps (1) under the rear stabilizer (2). Turn it clockwise.



8 Function keys

- MODE:** Press to select functions.
- SET:** Press here to set the values for time, distance, calories or heart rate.
- RESET:** Press to reset time, distance and calories put. (Hold it down for a few seconds to reset all values).
- AUTO ON / OFF:** Start pedaling or press any button to turn the meter on. After about 4 minutes of inactivity, the monitor will turn off automatically.
- SCAN** Press MODE until the pointer points to SCAN points. The display rotates through all 6 functions forward: time, speed, distance, calories, ODO and pulse. The pointer points to the function that is displayed at that time. Each function is displayed for 4 seconds.
To view a specific function, press MODE until the pointer moves to the desired function.

TIME

Displays the time of your training session.

SPEED

Displays the current speed.

DISTANCE

Displays the distance you have cycled.

CALORIES

Displays the approximate number of calories burned.

ODOMETER

Displays the total accumulated distance. If you press RESET this will not reset this number. Removing the batteries will reset the odometer.

PULSE

Press MODE until the meter points to PULSE. Before measuring your pulse, place your palms on both contact surfaces. The monitor displays your current heart rate in beats per second.

During the heart rate measurement process, the measured value are higher than the virtual one frequency during the first 2 to 3 seconds, then it will return to the normal level. The measured value cannot be are considered as a basis for medical therapy.

COUNTDOWN FUNCTION

The meter has a time countdown function, distance and calories. To use the countdown function, press MODE to select TIME, DISTANCE or CALORIES. Press SET to set the value. You can now start cycling. The meter counts down from the value you have set. When the countdown is completed, it will automatically start counting up from 0.



NOTE:

Replace the batteries when the display fades or when no more numbers are displayed. When you replace the batteries, you must replace them both at the same time. Do not mix different types of batteries. Do not mix old and new batteries. Dispose of old batteries in accordance with national and regional guidelines.

9 Exercise phases

Warming up

Prepare your body for exercise and prevent injuries. Warm up 2 to 5 minutes before starting the workout. Examples of warm up activities: walking, jogging, jumping jacks, jumping rope or running in place.

Stretching

Stretch while the muscles are still warm to avoid injury. This can be done after the warm up and again at the end of the training. Stretch exercises should be held for 15 to 30 seconds.

Training

After your muscles have warmed up, you can start training at your own pace, maintaining a steady pace. The working speed should be sufficient to increase your heart rate into the target zone.

Cooling phase

At the end of the training session, return the body to its normal resting state. A good cool down slowly lowers your heart rate and gradually returns the blood to the heart.

10 Precautionary measures

Safety tips and important safety instructions

- Keep these instructions for future reference.
 - Only proper adherence to these instructions will ensure the safety and efficient use of this exercise bike.
 - For indoor use only.
 - Use a flat and clean surface, such as a rubber mat.
Keep the area free of dirt or sharp objects.
 - Do not let children play with the exercise bike.
 - Always remove water or moisture from the bicycle before and after use.
 - Do not insert objects into the opening of the bicycle.
Clean the bike regularly.
 - Always wear suitable sports clothes and shoes.
 - Children and disabled people may only use the exercise bike under a suitable attendant.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms while exercising, stop immediately and see your doctor.



Before starting any exercise program, consult your physician.