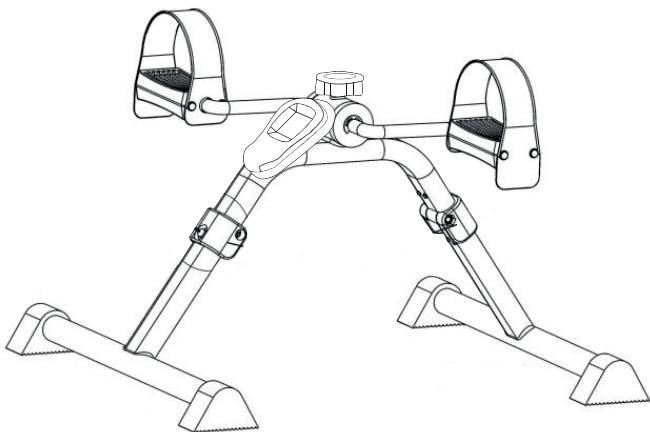


KIMODIRECT

Stoelfiets

HANDLEIDING

CE RoHS 



LEES DE HANDLEIDING AANDACHTIG VOOR GEBRUIK

1. Over

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

2. Verpakkingsinhoud

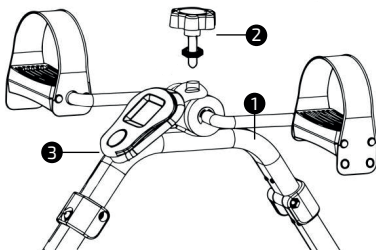
1x Stoelfiets (hoofdproduct)

1x Draaiknop

1x Elektronische meter

3. Productoverzicht

Nummer	Onderdeel	Aantal
1	Stoelfiets	1
2	Draaiknop	1
3	Elektronische meter	1



4. De Elektronische Meter



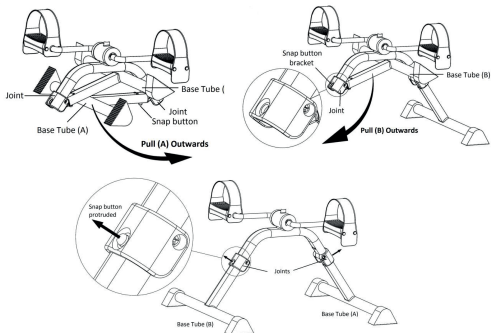
De computer heeft een display met twee regels waarop de verschillende functies kunnen worden weergegeven. De snelheid wordt weergegeven in de bovenste regel.

Functies en instellingen

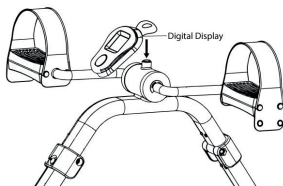
SCAN	Elk scherm weergegeven voor een aantal seconden
TIME	Vorige trainingstijd in minuten: seconde (0:00 – 99:59)
ODO	De totale afstand sinds de plaatsing van de batterij (0 – 9999 km) (Dit getal wordt gereset naar 0 wanneer er een nieuwe batterij geplaatst wordt.
RPM	De snelheid van de rotatie per minuut.(0 – 999)
DIST	De afgelegde afstand. (0.00 – 99.99 km)
SPEED	Snelheid in km / uur (0.0 – 999.9 km) Houd de ovale toets ongeveer 3 sec ingedrukt om alles behalve de ODO te resetten.
CAL	Het aantal verbrande calorieën (0.00 – 999.9) (Dit is een geschatte waarde, het daadwerkelijke calorieverbruik is afhankelijk van de conditie van de persoon die traint)

5. Snel start handleiding

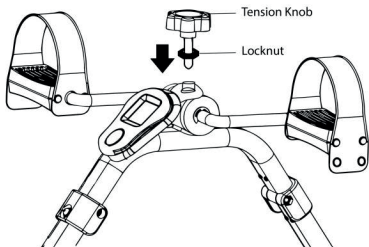
- **PEDAAL UITVOUWEN.** Trek buis (A) naar buiten totdat de klikknop op de verbinding volledig door het gat in de beugel steekt en u een hoorbare klik hoort. Herhaal dit voor buis (B).



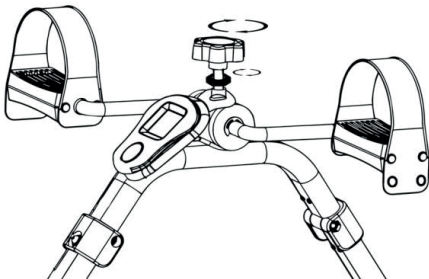
- **BEVESTIG HET DIGITALE SCHERM.** Plaats de ronde tag van het digitale display op het frame en druk deze omlaag om ervoor te zorgen dat de gesp stevig vastzit.



- **PLAATS DE SPANKNOP MET DE BORGMOER.** Op de bovenkant van het frame, draai de knop met de klok mee om hem strakker te draaien.

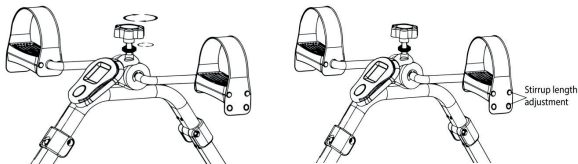


- **WEERSTAND AANPASSEN:** Draai de knop met de klok mee voor hoge spanning en tegen de klok in voor lage spanning. "Hoog" betekent zware weerstand, "Laag" betekent lichte weerstand. Zodra het spanningsniveau is geselecteerd, draait u de borgmoer met de klok mee om de schroefknop op zijn plaats te vergrendelen.



- **DE BEUGEL AANPASSEN.** Pas de pedaalbeugels aan uw voet / schoenmaat aan.

WAARSCHUWING! Reinig en smeer het product regelmatig voor optimale prestaties. Om te smeren, verwijdt u de spanknop en brengt u smeermiddel aan in de binnenste bewegende delen van de trainer



- **Gebruik,** plaats de pedaaltrainer op een vlakke ondergrond. Ga op een comfortabele stoel zitten, plaats elke voet (of hand) op het pedaal in de stijgbeugel en draai de pedalen. Pas de stoelhoogte waar nodig aan. Opmerking: Als u de FIETS als beentrainer gebruikt, gebruik dan de ankerband om het hoofdframe van de trainer aan een stoel te bevestigen om verschuiven te voorkomen.

6. Oefeningen

Uw beenspieren trainen

- Plaats het apparaat op de grond. Zorg ervoor dat het ondersteunende oppervlak waterpas, vlak en antislip is.
- Zet een stoel voor het apparaat.
- Ga op de stoel zitten.
- Steek uw voeten in de banden op de pedalen
- Verander de afstand tussen het apparaat en de stoel als u vindt dat de afstand te klein of te groot is.
- Uw voetbewegingen moeten soepel en regelmatig zijn.

Uw armspieren trainen

- Plaats het apparaat op een tafel. Zorg ervoor dat het tafelblad waterpas, vlak en antislip is.
- Zet een stoel voor het apparaat.
- Ga op de stoel zitten.
- Steek uw handen in de banden op de pedalen
- erander de afstand tussen het apparaat en de stoel als u vindt dat de afstand te klein of te groot is.
- Beweeg de pedalen soepel en regelmatig.

7. Product Onderhoud

De computer in- en uitschakelen

De computer wordt automatisch ingeschakeld en begint met meten zodra u begint met trainen op de Mini Bike. De computer wordt automatisch uitgeschakeld als de apparatuur langer dan ongeveer 4 minuten niet wordt gebruikt.

De batterij vervangen

- Haal de computer uit de houder.
- Verwijder de oude batterij.

- Plaats een nieuwe batterij (1.5 V, AAA) aan de onderkant van de computer. Zorg dat de batterij er op de juiste manier in zit. Volg hiervoor de instructies in het batterij compartement.
- Plaats de computer terug in de houder.

Pas op!

Zorg er voor dat de kabel niet geknikt of bekneld raakt.

8. Voorzorgsmaatregelen

Veiligheidstips en belangrijke veiligheidsinstructies

Waarschuwing

- Lees deze handleiding voordat u dit product monteert of gebruikt.
- Controleer het product voor elk gebruik op losse of kapotte onderdelen.
- Stop met het gebruik als er ontbrekende, gebroken of losse onderdelen worden gevonden.
- Het maximale gewicht van deze stoelfiets is 100 kg.
- Plaats de stoelfiets op een duidelijke, vlakke ondergrond.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van dit product.
- Bewaar uw stoelfiets niet buiten of op een plaats waar hij wordt blootgesteld aan vocht of extreme temperaturen.
- Slechts één persoon tegelijk mag deze fiets gebruiken.
- Raadpleeg uw arts voordat u met een training begint. Opwarmen voor het sporten.
- Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart, STOP dan onmiddellijk met de training. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Alleen voor thuisgebruik.
- Dit product is alleen bedoeld voor consumenten.

In gebruik nemen

Zorg er voor de ingebruikname voor dat:

- Het apparaat compleet is en correct is gemonteerd
- Het apparaat stevig, veilig en op een vlakke ondergrond staat.

De weerstand variëren

Voor een effectieve training heb je de mogelijkheid om de weerstand te veranderen. Hiervoor draai je simpelweg aan de afstel draaiknop.

Opwarmen

Om het risico op blessures te voorkomen, dient u altijd eerst uw spieren op te warmen en te ontspannen voordat u gaat trainen. Drink voldoende vocht voordat u gaat trainen om het vochtverlies te compenseren.

Reserveer ongeveer 5 tot 10 minuten om uw spieren op te warmen voordat u begint met trainen. Loop of ren bijvoorbeeld ter plaatse en zwaai met uw armen in cirkelvormige bewegingen.

Training

Zet jezelf niet onder teveel druk om te presteren. Begin met trainen op een niveau waarvan u vindt dat het niet te zwaar is. Verhoog de inspanning langzaam. Als beginnende fitnesser moet u als volgt beginnen met trainen:

- Opwarmfase : 5-10 minuten bij lage weerstand.
- Training : 15-40 minuten bij verhoogde weerstand.
- Afkoelfase : 5-10 minuten bij lage weerstand.

Houd uw ademhaling zo langzaam en gelijkmatig mogelijk

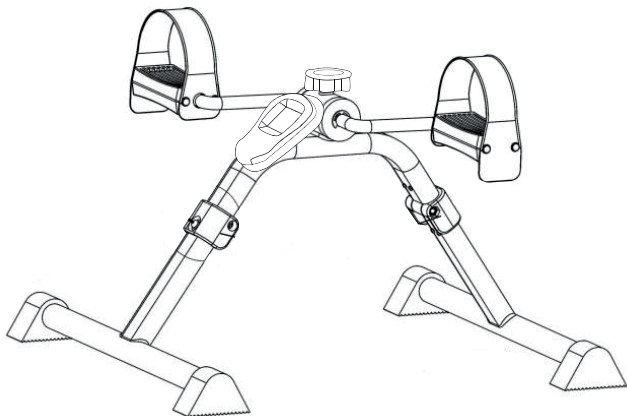
WAARSCHUWING! LET OP DE SIGNALEN DIE UW LICHAAM U STUURT TIJDENS HET TRAINEN. NEEM EEN PAUZE OF BEËINDIG UW TRAININGSSESSIE ONMIDDELIJK ALS U PIJN OF PIJN ERVAART.

KIMODIRECT

Pedal Exerciser

OPERATION MANUAL

CE RoHs 



READ THE MANUAL CAREFULLY BEFORE USING

1. About

Thank you for choosing our KIMODIRECT product! To ensure proper and safe functioning of the product, please read the manual carefully before use. Please always follow these instructions for safe usage. If you have any questions about the product or experience any problems, please contact us by email: info@kimodirect.nl

2. Items Included

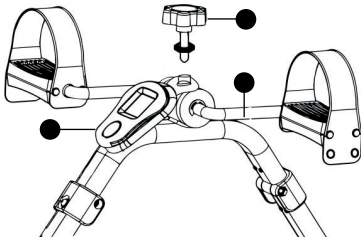
1x Mini Bike (main part)

1x Rotary Knob

1x Electronic Meter

3. Product Overview

Number	Items name	Quantity
1	Mini Bike (main part)	1
2	Rotary Knob	1
3	Electronic Meter	1



4. Electronic Meter



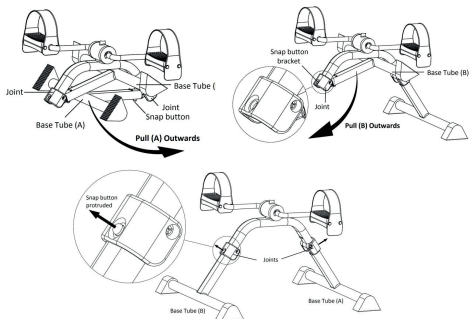
The computer has a two line display on which the different functions can be displayed. The speed is displayed in the upper line.

Functions and operations

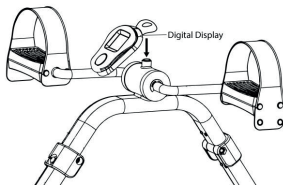
SCAN	Each display is shown for a few seconds.
TIME	Previous training time in minutes: seconds (0:00 – 99:59)
ODO	Total distance covered since the last insertion of the battery (0 – 9999 km) (note: This value is reset to 0 as soon as the exhausted battery is removed and replaced by a new battery).
RPM	Shows the speed of rotation per minute.(0 – 999)
DIST	Shows the distance covered. (0.00 – 99.99 km)
SPEED	Speed in km / h (0.0 – 999.9 km) Keep the oval key pressed down for approximately three seconds to delete all of the values(except for the ODO).
CAL	Shows the number of calories burned (0.00 – 999.9) (this display states an approximate value. The actual calorie consumption depends on the condition of the person training)

5. Quick Start Guide

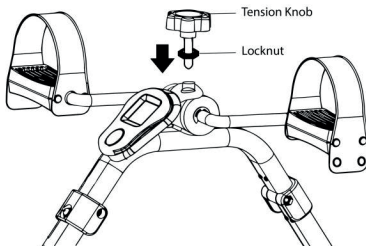
- **UNFOLD PEDAL EXERCISER.** Pull Base Tube (A) outwards until snap button on the joint fully protrudes through the hole in the bracket and an audible click is heard. Repeat on Base Tube (B).



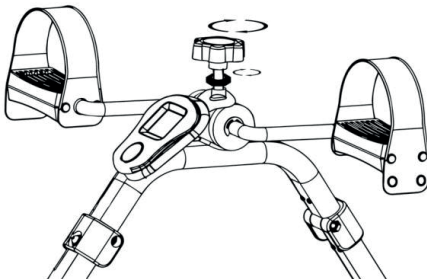
- **UNFOLD PEDAL EXERCISER.** Pull Base Tube (A) outwards until snap button on the joint fully protrudes through the hole in the bracket and an audible click is heard. Repeat on Base Tube (B).



- **INSERT TENSION KNOB WITH LOCKNUT** on top of exerciser, turn knob clockwise to tighten it.

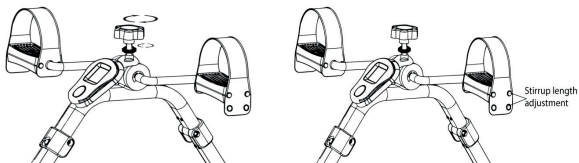


- **Tension Adjustment:** Turn knob clockwise for high tension, and counter clockwise for low tension. "High" means heavy resistance, "Low" means light resistance. Once tension level is selected, turn locknut clockwise to lock screw knob in position.



- **STIRRUP LENGTH ADJUSTMENT.** Adjust the pedal stirrups to fit your foot/shoe size

IMPORTANT : Clean and lubricate product regularly for optimal performance. To lubricate, remove the tension knob, apply lubricant into the inner moving parts of the exerciser



- **TO USE,** place pedal exerciser on a flat surface. Sit on a comfortable chair, place each foot (or hand) on pedal in stirrup and rotate pedals. Adjust chair height where necessary. Note: When using the pedaler as a leg exerciser, use the anchor strap to connect the main frame of the exerciser to a chair to prevent sliding.

6. Exercising Information

Exercising your leg muscles

- Place the device on the floor. Ensure that the supporting surface is level, flat and non-slip.
- Place a chair in front of the device.
- Sit on the chair.
- Insert your feet into the straps on the pedals
- Change the distance between the device and the chair if you find that the distance is too small or too large.
- Your foot movements should be smooth and regular.

Exercising your arm muscles

- Place the device on a table. Ensure that the table top is level, flat and non-slip.
- Place a chair in front of the device.
- Sit on the chair.
- Insert your hands into the straps on the pedals
- Change the distance between the device and the chair if you find that the distance is too small or too large.
- Move the pedals smoothly and regularly.

7. Product Maintenance

Turning the computer on and off

The computer automatically turns on and starts taking measurements as soon as you start exercising on the Mini Bike. The computer turns off automatically when the equipment is not used for longer than approximately 4 minutes.

Replacing the battery

- Take the training computer carefully out of the holder.
- Remove the exhausted battery.

- Take the training computer carefully out of the holder.
- Remove the exhausted battery.
- Insert a new battery (1.5 V, AAA) into the battery compartment on the underside of the training computer. (Make sure you fit the battery the right way round (polarity). The correct polarity is shown inside the battery compartment.)
- Check that the plug-in connector is correctly inserted. Insert it again if necessary.
- Place the training computer back into the holder and lightly press it into position.

Caution!

Ensure that the cable does not become kinked or trapped.

8. Precautions

Safety tips and important safety instructions

Warning

- Read this manual before assembling or using this product.
- Check product for loose or broken parts before each use.
- Discontinue use when any missing, broken, and loose parts are found.
- The maximum weight limit of this mini bike is 100KG.
- Position the Mini Bike on a clear leveled ground.
- Keep children and pets away from the machine at all times.
- Do not store your Mini Bike outside or where exposed to moisture or extreme temperatures.
- Only one person at a time should use this Bike.
- Consult your physician prior to starting any training. Warm up before exercise.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. Consult a physician immediately.
- For home use only.
- This product is intended for consumer (non-institutional) use only.

Putting into operation

Before putting into operation make sure that

- The equipment is complete and assembled correctly
- The equipment is standing firmly and securely on a level substrate.

Varying the resistance

To ensure an effective training session you have the option of changing the resistance. To do this you simply turn the adjusting rotary knob.

Warming up

In order to avoid the risk of injuries, you should always warm up and relax your muscles before doing any exercise.

Drink enough fluids before training to make up for fluid loss. Set aside about 5 to 10 minutes to warm up your muscles before you start exercising. For example, walk or run on the spot and swing your arms in circular motions.

Training

Do not place yourself under too much pressure to achieve. Start training at a level that you find is not over strenuous. Increase the effort slowly. As a fitness novice you should begin training as follows:

- Warm-up phase : 5-10 minutes at low resistance.
- Training : 15-40 minutes at increased resistance.
- Cool-down phase : 5-10 minutes at low resistance.

Keep your breathing as slow and even as possible

ATTENTION! PAY ATTENTION TO THE SIGNALS YOUR BODY SENDS YOU WHILE YOU ARE TRAINING. TAKE A BREAK OR END YOUR TRAINING SESSION IMMEDIATELY IF YOU EXPERIENCE ACES OR PAINS.