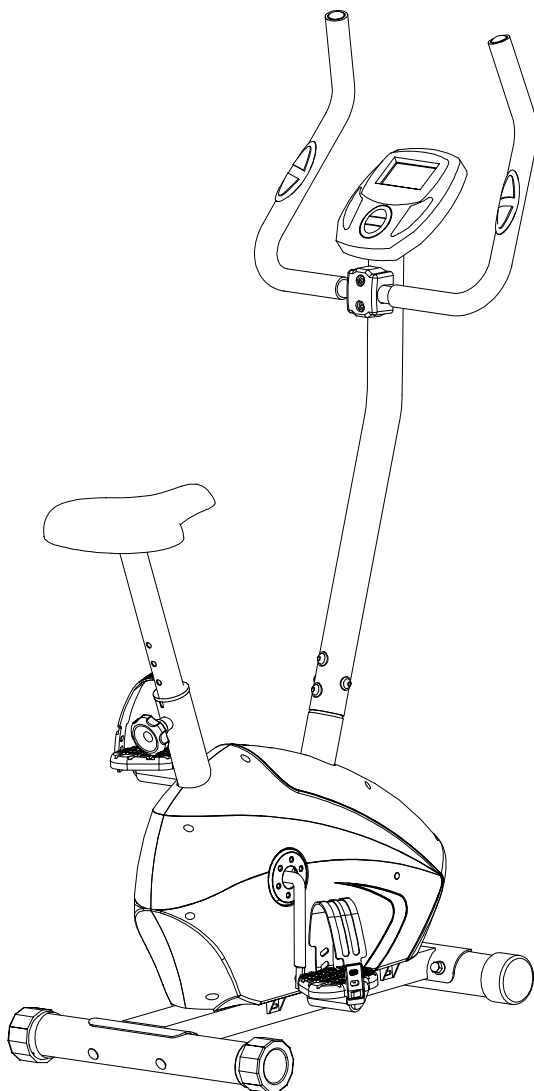


UPRIGHT BIKE

USER MANUAL

K8501P



(EN) UPRIGHT BIKE (K8501P)

USER MANUAL

GENERAL INFORMATION

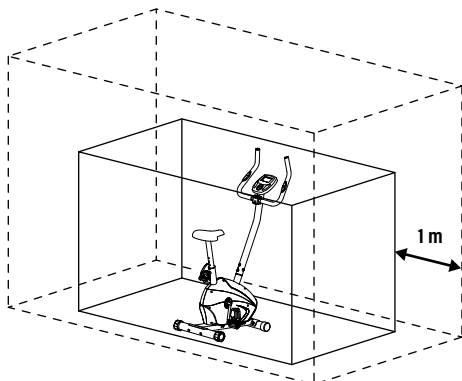
Please read all instructions carefully before using this device. Retain this manual for future reference. The specifications of this device may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice. Please read the safety warnings and the instructions carefully before assembly and first use. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the device. Save all warnings and instructions for future reference. The device is only suitable for private use, indoors. The device is not suitable for semi-professional (e.g., hospitals, clubs, hotels, schools, etc.) and commercial or professional use (e.g., health clubs). This device is not intended for use by persons (including children) with a reduced physical, sensory or mental capability, or a lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been instructed about how to use the device by a person responsible for their safety. This device is intended for indoor use only.

SAFETY INFORMATION

Consider the following precautions before assembling and operating the device.

- Assemble the device exactly as described in the instruction manual.
- Check all screws, nuts and other connections before using the device for the first time and make sure that the device is in a safe position.
- Set up the device in a dry, stable and level place and keep it away from moisture and water.
- To avoid dirt, etc., place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board, etc.) under the device in the area where it is assembled.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the device.
- Do not use aggressive cleaning products to clean the device; only use the supplied tools to assemble the device or repair any of its parts. Remove drops of sweat from the device immediately after finishing training.
- **WARNING!** Before starting your workout, visit your doctor for a health check-up. He can determine the maximum exertion (heart rate, watts, duration of training, etc.) to which you may expose yourself and give you precise information about the correct posture during training, the targets of your training and your diet.
- Over exercise may result in serious injury or death. Stop exercising immediately if you feel faint.
- If you experience nausea, dizziness, chest pain or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a doctor.
- The device can only be used for its intended purpose, i.e. whole-body workouts for adults.
- Make sure that only one person uses the device at a time. The maximum user weight is 100 kg.
- This device can be used by children from the age of 14 years, as well as persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or people with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed about its safe use, provided they also understand the potential risks of such use. Keep unsupervised children away from the device.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- Only use the device in environments with adequate ventilation.
- Use the device on a flat surface and allow at least 100 cm of clearance around the device.
- Do not use the device if any part is damaged or defective.
- Keep your hands, feet and other body parts, hair, clothing, jewellery, and other objects away from the moving parts.
- Do not open device without consulting your dealer. Only train on the device when it is in correct working order.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training

- on the device. Your training shoes should be appropriate for this device.
- Pay particular attention to the wearing parts, e.g. pedal, foam grip, end caps and screws that often touch the ground or connection points. The safety level offered by this device can only be maintained if wear parts are checked and repaired on a regular basis. Replace defective components immediately and/or keep the device out of use until repair.
- You must stop the device completely when trying to dismount.
- The free area must exceed 1 meter in all directions from points where the device is touched in the training area, and the free area must also include an area for emergency dismount. The size of the free area can be shared if devices are placed adjacent to each other.
- **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising can result in serious injury or death. Stop exercising immediately if you feel faint.
- When you mount or dismount the device, please make sure that the pedal is in the lowest position.



Training area

Free area

- **NOTE:** The device is not for high accuracy purpose.
- The device is equipped with a speed independent system.
- This device must be powered by a removable adapter which is provided by supplier. The adapter technical data: Class II, INPUT: 100 - 240 VAC, 50/60 Hz, 0.2 A. OUTPUT: 6 VDC, 1000 mA.
- Keep the power cord out of the reach of children below the age of 8 years.

ELECTRICITY AND HEAT

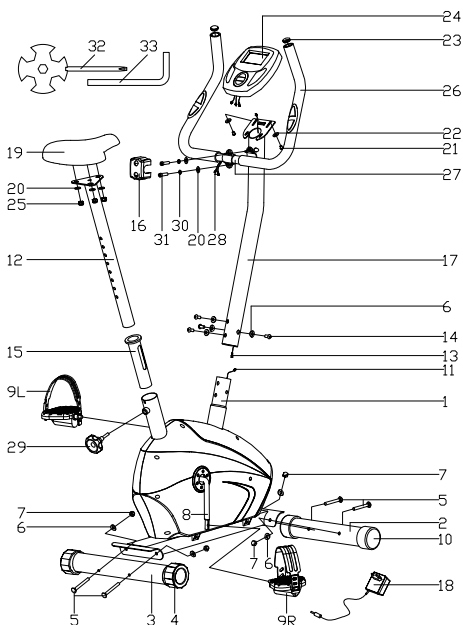
- Prior to use, check that the mains voltage is the same as the mains voltage stated on the name plate of the device.
- Make sure your hands are dry before touching the device, power cord. Particularly when connecting it to or removing it from the power socket. This poses a risk of electric shocks and electrocution.
- Plug the power plug into an electrical outlet that is always easily accessible.
- Certain parts of the device may become warm or sometimes hot. Do not touch them preventing burning yourself.
- Make sure that the device can dispel its heat, to avoid possible fire hazards. Make sure there is enough clearance around it to cool down.
- **WARNING!** Never cover the power plug or cable with cloths, curtains or any other material in order to prevent overheating and potential fire hazards.
- Make sure that the device and power cable do not come into contact with heat sources, like a hot hob or naked flame.
- **WARNING!** Do not cover the device to prevent overheating and potential fire hazards.
- Check the power cord regularly for damage.

- Never use the device if the power cord shows signs of damage, if the device has fallen on the ground or shows any other signs of damage.
- Switch OFF the device and remove the power plug if you discover any faults during use, find any signs of damage, are not using the device or are cleaning it.
- Make sure the power cord cannot be trodden on or pinched.
- Do not allow the power cord to hang over sharp edges and keep it away from hot objects and naked flames.
- When plugging in the power plug, make sure people cannot accidentally pull it out or trip over it.
- Prevent the power cord from making contact with water, hot surfaces or steam.
- Always remove the power plug from the socket:
 - before you store the device;
 - before you fit or remove accessories;
 - before you clean or maintain the device;
 - after you have used the device.
- Remove the power plug from the power socket during lightning storms or if unused for long periods of time.
- Prevent overload by not connecting too many devices in a group.
- When using an extension cable, make sure it is completely extended.
- **WARNING!** Do not open the casing as this may result in electric shock.
- **WARNING!** Never immerse the device in water or any other liquid. This can cause a fatal electric shock!
- **WARNING!** To reduce the risk of fire or electric shock, protect the device from dripping or splashing water and damp environments and keep away from objects filled with liquids, such as vases. Such objects should not be placed on or near the device



WARNING! Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. **Risk of suffocation!**

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

TECHNICAL SPECIFICATIONS	
Dimensions (L x W x H)	860 x 445 x 1400 mm
Net weight	22 kg
Device class	HC (H= domestic use, C= minimum accuracy)
Maximum user weight	100 kg
Brake system	Magnetic resistance system
Drive system	NA
Rotating mass	Max. 220 W (it may have some tolerance)
Model number	K8501P

ADAPTER SPECIFICATIONS	
Model number	YH-S093V0601000
Electrical class	II
Product rating input	50/60 Hz, 0.2 A
Power input:	100 - 240 V
Power output	6.0 V

ENVIRONMENT REQUIREMENTS	
Storage environment	Temperature: 5 °C ~ 45 °C
	Relative humidity: <80%
Operating environment (device in use)	Temperature: 10 °C ~ 35 °C
	Relative humidity: <80%

Number	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Rear end caps	2
5	Carriage bolt M8 x L74	4
6	Arc washer Ø8.5 x 1.5x Ø25 x R33	8
7	Acorn nut M8	4
8	Crank	1
9	Pedal L/R	1 pair
10	Front end caps	2
11	Sensor wire	1
12	Saddle post	1
13	Extension wire	1
14	Allen bolt M8 x 16	4
15	Saddle bushing	1
16	Handlebar chuck cover	1
17	Handlebar post	1
18	Power adapter	1
19	Saddle	1
20	Flat washer D8	5
21	Cross pan head screw M4 x 10	2
22	Flat washer D4	2
23	Round end cap	2
24	Computer VM-0098	1

25	Nylon nut M8	3
26	Foam grip	2
27	Handlebar	1
28	Pulse wire	2
29	Knob	1
30	Spring washer D8	2
31	Inner hex bolt M8 x 30	2
32	Multi-function wrench	2
33	Wrench	2

NOTE: Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been pre-installed in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required. Please reference the individual assembly steps and make note of all pre-installed hardware.

PREPARATION: Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; use the present tooling for assembling; before assembling please check whether all needed parts are available. It is strongly recommended this device to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

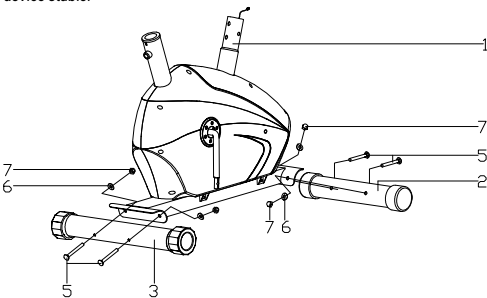
▲ WARNING

- Assemble the device in the given order.
- Carry and move the device with at least two persons
- Place the device on a firm, dry level surface and protect it from moisture and water
- Place the device on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the device.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the device.

STEP 1:

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) with the carriage bolts (5), arc washers (6) and acorn nuts (7) as shown.

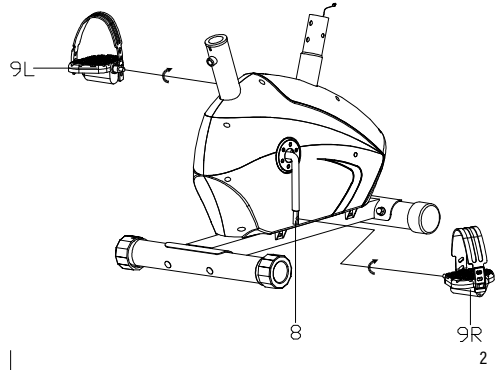
NOTE: The end caps of the rear stabilizer (4) can be adjusted to keep the device stable.



STEP 2:

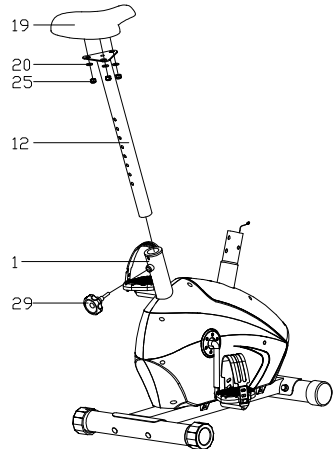
Attach the pedals (9L/R) to the crank (8L/R) respectively, viewed from the rider's exercising position. Always make sure the pedals are securely tightened before any exercise. Otherwise, the peddle thread will be broken easily.

NOTE: The pedals are labeled L for left, and R for right. Tighten the left pedal counterclockwise and the right pedal clockwise.



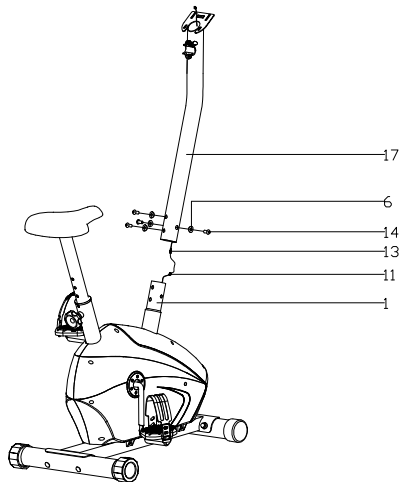
STEP 3:

Attach the saddle (19) to the saddle post (12) with the nylon nut (25) and flat washer (20) as shown. Then insert the saddle post (12) into the main frame (1) with the knob (29) at a proper height as shown.



STEP 4:

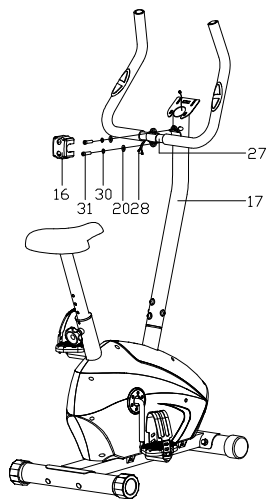
Connect the extension wire (13) with the sensor wire (11) as shown. After making sure the wires are well connected, fix the handlebar post (17) to the main frame (1) with the allen bolts (14) and arc washers (6).



4

STEP 5:

- Feed the pulse wire (28) out of the handlebar post (17) through the top of the computer bracket.
- Attach the handlebar (27) to the handlebar post (17) with the inner hex bolt (31), spring washer (30) and flat washer (20); then cover the handlebar chuck cover (16) as shown.

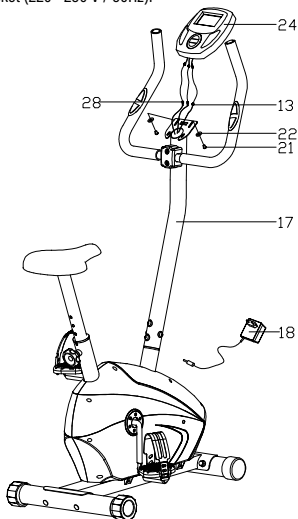


5

STEP 6:

Connect the wires (13 and 18) to the wires from the computer (24), and then install the computer (24) onto the computer bracket on the top of the handlebar post (17) with the cross pan head screw (21) and flat washer (22) as shown.

This device is equipped with a power adapter (18) for power supply. Insert the plug of the adapter (18) to the jack of the device and plug the other side to the wall socket (220 - 230 V / 50Hz).



6

TRAINING

For an effective workout, the saddle must be adjusted properly. While pedalling, the knee should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the saddle, unscrew the knob (29). Adjust the saddle to the right height and tighten completely. After adjusting the saddle to the right height, you can start training. **NOTE:** Never exceed the maximum height of the saddle. Always get off the bike before making any adjustment. Make sure the saddle is securely tightened before any exercise. Keep your hands during the training in the desired position on the handlebar.

EXERCISE COMPUTER (VM 0098)

▲ CAUTION

- Keep the computer away from direct sunlight.
- Dry the surface of the computer if it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the computer.

COMPUTER INSTRUCTIONS

POWER ON

Make sure the power adapter is connected to the device. The computer will start in auto scan mode.

POWER OFF / SLEEP MODE

The computer will automatically enter sleep mode. To power off, pull the power adapter jack from of the device.

BUTTON FUNCTIONS

ENTER button:

1. Cycle through data fields.
2. Confirm value.
3. Hold enter to reset and return to scan mode.

UP and DOWN button:

1. Change Time (0:00-99:00 min)
2. Change Program (P1-P11)
3. Change Level (1-8)
4. Set Target Pulse (P11 only)

SCAN MODE

The computer will cycle through the following data fields when powered on: TIME, RPM, SPEED, DIST, CAL, WATT, PULSE.

MANUAL MODE

To manually select data fields press the ENTER button.

DATA FIELDS

Display	Data field on the display	Description
	SCAN	Cycle through data fields
	TIME	Time in minutes
	RPM	Rounds per minute
	SPEED	Speed in km/h
	DIST	Distance in km
	CAL	Calories in kcal
	WATT	Wattage in Watt
	PULSE	Pulse rate in beats per minute

PROGRAMS

When the power is on, you can adjust the program (P1-P11) by pressing the UP and DOWN button. Press the ENTER button to accept a program. You can adjust the TIME value (default 20:00 min) of a program by pressing the UP and DOWN button.

Programs	
Program 1	Program 2
Program 3	Program 4
Program 5	Program 6
Program 7	Program 8
Program 9	Program 10
Program 11 (Heart Rate Control)	

To set a Target Pulse, enter program 11 and set the data field on PULSE. You can now manually set a Target Pulse using the UP or DOWN arrows. Press ENTER to confirm. The computer will alert you by making a sound when exceeding the target value by approximately 10 BPM.

LEVELS

During exercise, you can manually adjust the level of resistance (1-8) by pressing the UP and DOWN button.

WARM-UP AND COOL-DOWN



Inner thigh stretch



Hamstring stretch



Calf-achilles stretch



Side stretch



Toe touch

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Do the entire program at least two, or preferably, three times a week; resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm up the working muscles. Activities can include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope and running on the spot.

STRETCHING

It is very important to stretch while your muscles are warm, after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session. This increases muscle temperature and allows them to stretch more easily, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**

Remember to always consult your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

CARE AND MAINTENANCE

- Clean the device with a soft, absorbent cloth after each use.
- Do not use solvents to clean the device.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.
- Store the device in a clean and dry environment.
- Store the device out of reach of children.

TROUBLESHOOTING

Issue	Possible cause	Solution
No sensor on the computer	The sensor line is damaged or not properly connected	Connect the sensor line correctly or place a new sensor line in the event of damage.
No display on the computer	You have the wrong adapter?	Check the adapter specifications with the specifications in the manual.
	The main power switch is turned off?	Check that the main power is switched on and is indeed supplying power.
	The adapter is not plugged in?	Check if the adapter is correctly connected to the main power socket and to the computer.
	The computer is faulty.	Replace the computer by contacting your dealer.
Loose pedal	Not tightened properly	Tighten the pedals properly using the wrench.
Unstable product	End cap is not in correct position	Adjust the end cover or place the device on a flat surface.
Noise	Moving parts are loose or no lubricant oil	Tighten loose parts or add lubricant oil.
Incorrect handrail angle	Incorrect assembly	Check the handrail and make sure it is assembled according to the manual.

INSTRUCTIONS FOR PROTECTING THE ENVIRONMENT

(WEEE, the waste electrical and electronic equipment directive)

Your product has been manufactured using high quality materials and components which can be recycled and used again. At the end of its life, this product cannot be disposed of in normal domestic waste, but must be taken to a special collection point for recycling electrical and electronic equipment. This is indicated in the user manual and in the packaging by the waste container marked with a cross symbol. Used raw materials are suitable for recycling.

By recycling used appliances or raw materials, you are playing an important role in protecting our environment. You can ask your local council about the location of your nearest collection point.



(NL) STAANDE TRIMFIETS (K8501P)

GEbruikersHANDLEIDING

ALGEMENE INFORMATIE

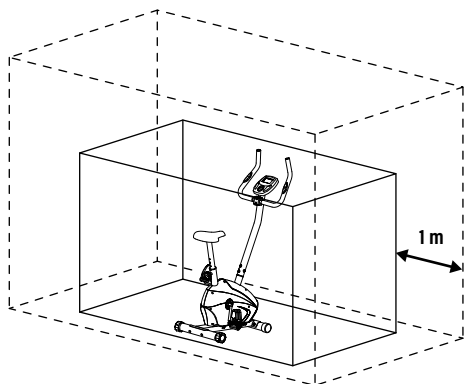
Lees alle instructies aandachtig door voordat u dit apparaat gebruikt. Bewaar de handleiding om deze in de toekomst te kunnen raadplegen. De specificaties van dit apparaat kunnen enigszins afwijken van de afbeeldingen en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Lees de veiligheidswaarschuwingen en instructies zorgvuldig door voordat u het apparaat monteert en voor het eerst gebruikt. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan leiden tot persoonlijk letsel of schade aan het apparaat. Bewaar alle waarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik. Het apparaat is uitsluitend geschikt voor privégebruik, binnenshuis. Het apparaat is niet geschikt voor semi-professioneel gebruik (zoals in ziekenhuizen, clubs, hotels, scholen, enz.) en commercieel of professioneel gebruik (zoals fitnessclubs). Dit apparaat is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen (inclusief kinderen) met een handicap, fysieke, zintuiglijke of geestelijke gebreken of een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder toezicht staan van iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of deze persoon hen heeft laten zien hoe het apparaat moet worden gebruikt. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.

VEILIGHEIDSGEGEVENS

Neem de volgende voorzorgsmaatregelen in acht voordat u het apparaat monteert en gebruikt.

- Monteer het apparaat precies zoals beschreven in de gebruikershandleiding.
- Controleer alle schroeven, moeren en andere verbindingen voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt en zorg ervoor dat het apparaat veilig staat.
- Plaats het apparaat op een droge, stabiele en vlakke plaats en houd het uit de buurt van vocht en water.
- Om vuil, enz. te voorkomen, moet u het apparaat plaatsen op een geschikte ondergrond (zoals een rubber mat, een houten plank, enz.) in het gebied waar het wordt gemonteerd.
- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van het apparaat voordat u met een training begint.
- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen om het apparaat te reinigen; gebruik alleen het meegeleverde gereedschap om het apparaat te monteren of om onderdelen ervan te repareren. Verwijder zodra u klaar bent met de training onmiddellijk alle zweetdruppels van het apparaat.
- **WAARSCHUWING!** Voordat u met trainen begint, is het verstandig om uw huisarts te bezoeken voor een gezondheidscontrole. Deze kan de maximale inspanning (hartslag, watt, duur van de training, enz.) bepalen waaraan u zichzelf kunt blootstellen en u nauwkeurige informatie geven over de juiste houding tijdens de training, de doelen van de training en uw dieet.
- Te veel oefenen kan leiden tot ernstige blessures of zelfs de dood. Stop onmiddellijk met trainen als u zich slap voelt.
- In geval van misselijkheid, duizeligheid, pijn op de borst of een ander lichamelijk ongemak, moet u onmiddellijk stoppen met uw workout en een arts raadplegen.
- Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het beoogde doel, d.w.z. workouts voor het hele lichaam voor volwassenen.
- Zorg ervoor dat het apparaat slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het maximale gebruikersgewicht is 100 kg.
- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar, evenals door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of mensen met weinig ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of geïnstrueerd over het veilige gebruik ervan en ook de potentiële risico's van dergelijk gebruik begrijpen. Houd kinderen die niet in de gaten worden gehouden uit de buurt van het apparaat.
- Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke workout beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde

- van de workout te rekken en strekken.
- Gebruik het apparaat alleen in een omgeving waar voldoende ventilatie is.
- Gebruik het apparaat op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er minstens 100 cm vrije ruimte rondom het apparaat is.
- Gebruik het apparaat niet wanneer onderdelen daarvan beschadigd of defect zijn.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen, haar, kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Open het apparaat niet zonder overleg met uw verkoper. Train alleen op het apparaat wanneer het in goede staat verkeert.
- Draag op het apparaat sportkleding en -schoenen die geschikt zijn voor fitnesstraining. Uw sportschoenen dienen geschikt te zijn voor dit apparaat.
- Let vooral op slijtage-gevoelige onderdelen, zoals de pedalen, de schuimrubberen handgrepen, de einddoppen en de bouten die vaak de grond of de verbindingpunten raken. Het veiligheidsniveau dat dit apparaat biedt, kan alleen worden gehandhaafd als slijtage-gevoelige onderdelen regelmatig worden gecontroleerd en gerepareerd. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of gebruik het apparaat niet tot het is gerepareerd.
- Het apparaat moet volledig tot stilstand zijn gekomen, voordat u er vanaf stapt.
- De vrije ruimte moet in alle richtingen meer dan 1 meter bedragen vanaf de punten in het trainingsgebied waar het apparaat wordt aangeraakt. De vrije ruimte moet ook een ruimte bevatten waar u in geval van nood kunt afstappen. De grootte van de vrije ruimte kan worden gedeeld als apparaten naast elkaar worden geplaatst.
- **WAARSCHUWING!** Systemen voor de bewaking van uw hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Te veel trainen kan leiden tot ernstige blessures of zelfs de dood. Stop onmiddellijk met trainen als u zich slap voelt.
- Wanneer u op het apparaat stapt of er vanaf stapt, moet u er voor zorgen dat het pedaal in de laagste stand staat.



Trainingsruimte

Vrije ruimte

- Let op: Het apparaat is niet bedoeld voor uiterst nauwkeurige doeleinden.
- Het apparaat is uitgerust met een systeem dat niet afhankelijk is van snelheid.
- Dit apparaat moet worden gevoed via een verwijderbare adapter die door de leverancier wordt geleverd. De technische gegevens van de adapter: Klasse II, INVOER: 100 - 240 VAC, 50/60 Hz, 0,2 A. UITVOER: 6 VDC, 1000 mA.
- Houd het stroom snoer buiten bereik van kinderen jonger dan 8 jaar.

ELEKTRICITEIT EN WARMTE

- Controleer vóór gebruik of de netspanning gelijk is aan de spanning vermeld op het typeplaatje van het apparaat.
- Zorg ervoor dat uw handen droog zijn voordat u het apparaat of het stroomsnoer aanraakt. Vooral wanneer u de stekker in het stopcontact steekt of eruit trekt. Dit brengt het risico van een elektrische schok en elektrocutie met zich mee.
- Steek de stekker in een stopcontact dat altijd gemakkelijk bereikbaar is.
- Bepaalde onderdelen van het apparaat kunnen warm of - in sommige gevallen - heet worden. Raak deze onderdelen niet aan om te voorkomen dat u zich verbrandt.
- Om het risico van brand te voorkomen, moet u ervoor zorgen dat het apparaat zijn warmte kan afvoeren. Zorg ervoor dat er rond het apparaat genoeg vrije ruimte is om af te koelen.
- WAARSCHUWING!** Bedek de stekker of het stroomsnoer nooit met doeken, gordijnen of enig ander materiaal om oververhitting en mogelijk zelfs brand te voorkomen.
- Zorg ervoor dat het apparaat en het stroomsnoer niet in aanraking komen met hittebronnen, zoals een hete kookplaat of open vuur.
- WAARSCHUWING!** Dek het apparaat niet af om oververhitting en brandgevaar te voorkomen.
- Controleer het stroomsnoer regelmatig op beschadigingen.
- Gebruik het apparaat niet als het snoer of de stekker beschadigingen vertoont of als het apparaat op de grond is gevallen of andere sporen van schade vertoont.
- Schakel het apparaat uit en haal de stekker uit het stopcontact als u tijdens het gebruik fouten ontdekt, tekenen van beschadiging aantreft, het apparaat niet gebruikt of het schoonmaakt.
- Zorg ervoor dat niemand op het stroomsnoer kan gaan staan of dat het snoer anderszins beklemd kan raken.
- Laat het stroomsnoer niet over scherpe randen hangen en houd het uit de buurt van hete voorwerpen en open vuur.
- Wanneer u de stekker in het stopcontact steekt, moet u ervoor zorgen dat anderen deze niet per ongeluk los kunnen trekken of over het stroomsnoer kunnen struikelen.
- Voorom dat het stroomsnoer in aanraking komt met water, hete oppervlakken of stoom.
- Trek de stekker uit het stopcontact:
 - voordat u het apparaat opbergt;
 - voordat u hulpstukken aanbrengt of verwijdert;
 - voordat u het apparaat schoonmaakt of onderhoudt;
 - nadat u het apparaat hebt gebruikt.
- Haal de stekker uit het stopcontact als het onweert of als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt.
- Voorom overbelasting door niet te veel apparaten op één groep aan te sluiten.
- Wanneer u een verlengsnoer gebruikt, rol dit dan volledig uit.
- WAARSCHUWING!** Open de behuizing niet. Als u dit wel doet, loopt u kans op een elektrische schok.
- WAARSCHUWING!** Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof. Dit kan een dodelijke elektrische schok veroorzaken!
- WAARSCHUWING!** Om de kans op brand of een elektrische schok te verminderen moet u het apparaat beschermen tegen druppelend of opspattend water en uit de buurt houden van vochtige omgevingen en met water gevulde voorwerpen, zoals vazen. Dergelijke voorwerpen mogen niet op of in de buurt van het apparaat worden geplaatst.



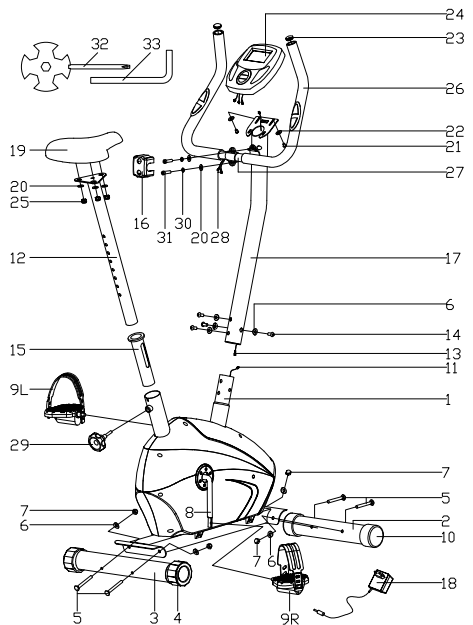
WAARSCHUWING! Laat verpakkingsmateriaal niet onbeheerd rondslingeren. Het kan gevaar opleveren wanneer kinderen ermee spelen. **Kans op verstikking!**

TECHNISCHE SPECIFICATIES	
Afmetingen (B x D x H)	860 x 445 x 1400 mm
Nettogewicht	22 kg
Apparaatklasse	HC (H = huishoudelijk gebruik, C = minimale nauwkeurigheid)
Maximumgewicht gebruiker	100 kg
Remsysteem	Magnetisch weerstandssysteem
Aandrijfsysteem	N.v.t.
Roterend gewicht	Max. 220 W (met enige speling)
Modelnummer	K8501P

ADAPTERSPECIFICATIES	
Modelnummer	YH-S093V0601000
Elektrische klasse	II
Invoervermogen van het product	50/60 Hz, 0,2 A
Voeding:	100 - 240 V
Uitgangsvermogen	6,0 V

OMGEVINGSVEREISTEN	
Opslaglocatie	Temperatuur: 5 °C ~ 45 °C
	Relatieve luchtvochtigheid: <80%
Gebruiksomgeving (apparaat in gebruik)	Temperatuur: 10 °C ~ 35 °C
	Relatieve luchtvochtigheid: <80%

OVERZICHTSSCHEMA



ONDERDELENLIJST

Nummer	Beschrijving	Aantal
1	Frame	1
2	Voorstabilisator	1
3	Achterstabilisator	1
4	Achterste einddoppen	2
5	Slotbout M8 x L74	4
6	Boogring Ø8,5 x 1,5 x Ø25 x R33	8
7	Dopmoer M8	4
8	Krukas	1
9	Pedaal L/R	1 paar
10	Voorste einddoppen	2
11	Sensordraad	1
12	Zadelstang	1
13	Verlengsnoer	1
14	Inbusbout M8 x 16	4
15	Zadelbus	1
16	Afdekplaatje handvathouder	1
17	Stang voor handvatten	1
18	Stroomadapter	1
19	Zadel	1
20	Platte ring D8	5
21	Kruiskopbout M4 x 10	2
22	Platte ring D4	2
23	Ronde einddop	2
24	Computer VM-0098	1
25	Nylon moer M8	3
26	Schuimrubberen greep	2
27	Stuur	1
28	Pulsdraad	2
29	Knop	1
30	Veerring D8	2
31	Inbusbout M8 x 30	2
32	Multifunctionele sleutel	2
33	Steeksleutel	2

OPMERKING: De meeste vermelde hardware-onderdelen die moeten worden geïnstalleerd, zijn afzonderlijk verpakt. Sommige hardware-onderdelen zijn echter vooraf geïnstalleerd in de aangegeven installatie-onderdelen. In dat geval kunt u de hardware eenvoudig verwijderen en opnieuw installeren, wanneer installatie nodig is. Raadpleeg de afzonderlijke installatiestappen en noteer alle vooraf geïnstalleerde hardware.

VOORBEREIDING: Zorg er vóór de installatie voor dat u rond het apparaat voldoende ruimte hebt; gebruik het meegeleverde gereedschap voor de installatie; controleer voordat u begint met de installatie of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn. Om letsel te voorkomen, adviseren wij om dit apparaat te laten installeren door twee of meer personen.

MONTAGE-INSTRUCTIES

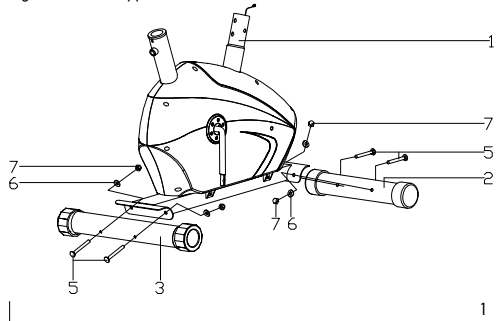
▲ WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het apparaat met ten minste twee personen.
- Plaats het apparaat op een stevige, droge en vlakke ondergrond en bescherm het tegen vocht en water.
- Om beschadiging van de vloer te voorkomen, kunt u het apparaat op een extra beschermplaat plaatsen.
- Houd rondom het apparaat een bewegingsruimte vrij van ten minste 100 cm.
- Raadpleeg de afbeeldingen voor de juiste montage van het apparaat.

STAP 1:

Monteer de voorstabilisator (2) en achterstabilisator (3) op het frame (1) met behulp van de slotbouten (5), boogringen (6) en dopmoeren (7), zoals afgebeeld.

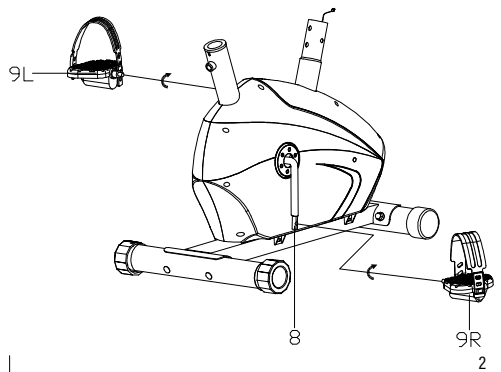
Let op: De einddoppen van de achterstabilisator (4) kunnen worden afgesteld om het apparaat stabiel te houden.



STAP 2:

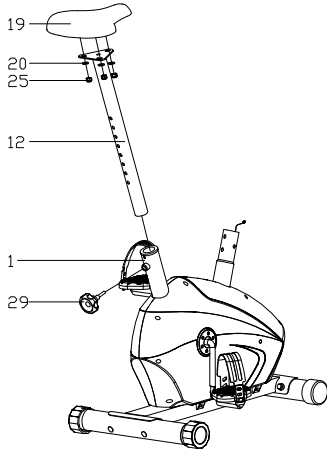
Bevestig de pedalen (9L/R) op de krukas (8/L/R), gezien vanuit de trainingspositie van de gebruiker. Zorg er altijd voor dat de pedalen stevig zijn vastgedraaid voordat u gaat trainen. Anders zal de pedaaldraad gemakkelijk breken.

Let op: De pedalen zijn voorzien van het label L voor links en R voor rechts. Draai het linker pedaal linksom vast en het rechter pedaal rechtsom.



STAP 3:

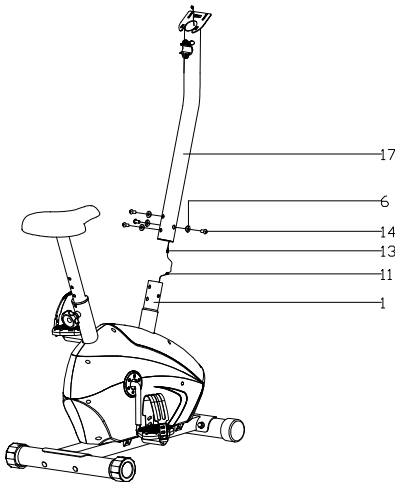
Bevestig het zadel (19) op de zadelstang (12) met behulp van de nylon moer (25) en de platte ring (20), zoals afgebeeld. Steek vervolgens de zadelstang (12) in het frame (1) en zet de knop (29) op de juiste hoogte, zoals afgebeeld.



3

STAP 4:

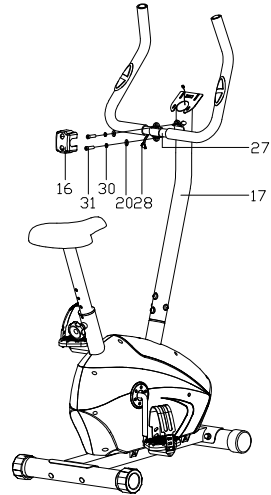
Sluit de verlengdraad (13) aan op de sensordraad (11), zoals afgebeeld. Nadat u hebt gecontroleerd of de draden goed zijn aangesloten, bevestigt u de stang van het handvat (17) op het frame (1) met behulp van de inbusbouten (14) en boogringen (6).



4

STAP 5:

- Voer de pulsdraad (28) uit de stang van het handvat (17) door de bovenkant van de computerbeugel.
- Bevestig het handvat (27) aan de stang van het handvat (17) met behulp van de inbusbout (31), de veerring (30) en de platte ring (20); plaats vervolgens het afdekplaatje van de handvathouder (16), zoals afgebeeld.

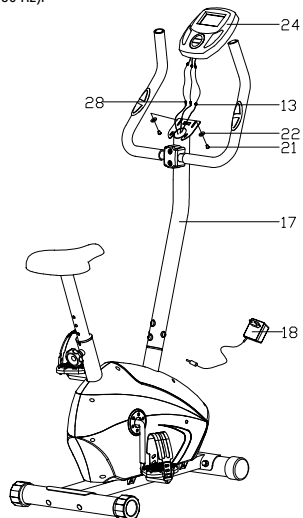


5

STAP 6:

Sluit de draden (13 en 18) aan op de draden van de computer (24), en installeer vervolgens de computer (24) op de computerbeugel, bovenop de stang van het handvat (17) met behulp van de kruiskopbout (21) en platte ring (22), zoals afgebeeld.

Dit apparaat is uitgerust met een stroomadapter (18) voor de stroomvoorziening. Steek de stekker van de adapter (18) in de aansluiting van het apparaat en steek de andere kant in het stopcontact (220 - 230 V / 50 Hz).



6

TRAINING

Voor een effectieve workout moet het zadel goed zijn afgesteld. Tijdens het trappen moet de knie enigszins gebogen zijn als de pedalen in de verste stand staan. Draai de knop (29) los om het zadel af te stellen. Stel het zadel op de juiste hoogte af en draai de knop helemaal vast. Als u het zadel op de juiste hoogte hebt afgesteld, kunt u beginnen met de training. **Let op:** Overschrijd nooit de maximum hoogte van het zadel. Stap altijd van de fiets af voordat u onderdelen afstelt. Zorg ervoor dat het zadel stevig is vastgedraaid voordat u gaat trainen. Houd uw handen tijdens de training in de gewenste positie op het handvat.

TRAININGSCOMPUTER (VM 0098)

▲ VOORZICHTIG

- Houd de computer uit direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de computer als deze is bedekt met zweetdruppels.
- Leun niet op de computer.

COMPUTERINSTRUCTIES

STROOMTOEVOER INSCHAKELLEN

Zorg ervoor dat de stroomadapter is aangesloten op het apparaat. De computer start altijd in de automatische scanmodus.

STROOMTOEVOER UITSCHAKELLEN / SLAAPSTAND

De computer schakelt automatisch over naar de slaapstand. Om de stroomtoevoer uit te schakelen, trekt u de aansluiting van de stroomadapter uit het apparaat.

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

ENTER-knop:

1. Door gegevensvelden bladeren.
2. De waarde bevestigen.
3. Houd de ENTER-knop ingedrukt om het item te resetten en terug te keren naar de scanmodus.

Knop OMHOOG en OMLAAG:

1. Tijd wijzigen (0:00-99:00 min)
2. Programma wijzigen (P1-P11)
3. Niveau wijzigen (1-8)
4. Beoogde puls instellen (alleen P11)


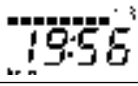
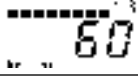

SCANMODUS

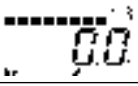
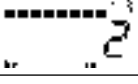


De computer bladert door de volgende gegevensvelden wanneer deze wordt ingeschakeld: TIME, RPM, SPEED, DIST, CAL, WATT, PULSE.

HANDMATIGE MODUS

Druk op de ENTER-knop om handmatig gegevensvelden te selecteren.

GEGEVENSVELD

Display	Gegevensveld op het display	Beschrijving
	SCAN [SCANNEN]	Door de gegevensvelden bladeren
	TIME [TIJD]	Tijd aangeduid in minuten
	RPM	Rounds per minute [omwentelingen per minuut]
	SPEED [SNELHEID]	Snelheid aangeduid in km/h

	DIST	Maximale afstand in km
	CAL	Calorieën aangeduid in kcal
	WATT	Het vermogen aangeduid in Watt
	PULSE [PULS]	Polsfrequentie aangeduid in slagen per minuut

PROGRAMMA'S

Als de stroom is ingeschakeld, kunt u het programma (P1-P11) aanpassen door op de knop OMHOOG of OMLAAG te drukken. Druk op de ENTER-knop om een programma te bevestigen. U kunt de waarde voor TIME [TIJD] (standaard 20:00 min) van een programma aanpassen door op de knop OMHOOG of OMLAAG te drukken.

Programma's	
 Programma 1	 Programma 2
 Programma 3	 Programma 4
 Programma 5	 Programma 6
 Programma 7	 Programma 8
 Programma 9	 Programma 10
 Programma 11 (controle van de hartslag)	

Om een Beoogde Hartslag in te stellen, gaat u naar programma 11 en stelt u het gegevensveld in bij PULSE [PULS]. U kunt nu handmatig een Beoogde Hartslag instellen met behulp van de pijl OMHOOG of OMLAAG. Druk ter bevestiging op Enter. De computer waarschuwt u met een geluidssignaal wanneer de streefwaarde met ongeveer 10 BPM wordt overschreden.

NIVEAUS

Tijdens de training kunt u het weerstandsniveau (1-8) handmatig aanpassen door op de knop OMHOOG of OMLAAG te drukken.

OPWARMEN EN AFKOELEN



Binnenkant van de dij strekken



Hamstring strekken



Kuiten en achillespees strekken



Zijwaartse strekbeweging



De tenen aanraken

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een opwarmfase (warming-up), cardio-oefening en een afkoelfase (cooling-down). Doe het hele programma minstens twee, of bij voorkeur, drie keer per week; tussen workouts is het verstandig een dag te rusten. Na enkele maanden kunt u het aantal workouts verhogen naar vier of vijf keer per week.

OPWARMFASE (WARMING-UP)

Het doel van opwarmen is om het lichaam voor te bereiden op de workout en om blessures tot een minimum te beperken. Warm twee tot vijf minuten op voordat u begint met krachttraining of cardio-oefeningen. Doe oefeningen die uw hartslag verhogen en de actieve spieren opwarmen. Opties zijn onder andere een stevige wandeling, joggen, jumping jacks, touwtjespringen en hardlopen op de plaats.

REKKEN EN STREKKEN

Het is belangrijk om te rekken en strekken wanneer uw spieren warm zijn. Dus: na een goede warming-up en opnieuw na uw kracht- of cardiotraining. Dit verhoogt de temperatuur van de spieren en zorgt ervoor dat u ze makkelijker kunt rekken en strekken. Hierdoor wordt de kans op blessures aanzienlijk verminderd. Rek en strek uw spieren telkens 15 tot 30 seconden.

OVERDRIJF NIET, BOUW HET PROGRAMMA RUSTIG OP

Raadpleeg altijd eerst uw huisarts voordat u aan een trainingsprogramma begint.

AFKOELFASE (COOLING-DOWN)

Het doel van een cooling-down is om het lichaam aan het einde van een trainingssessie terug te brengen naar de normale of bijna normale rusttoestand. Een goede cooling-down zorgt ervoor dat uw hartslag langzaam omlaag gaat en bloed terugkeert naar het hart.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Maak het apparaat na elk gebruik schoon met een zachte, absorberende doek.
- Gebruik geen oplosmiddelen om het apparaat te reinigen.
- Controleer regelmatig of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid.
- Smeer indien nodig de verbindingen.
- Sla het apparaat op een schone en droge plaats op.
- Berg het apparaat buiten bereik van kinderen op.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Geen sensor op de computer	De sensordraad is beschadigd of niet goed aangesloten	Sluit de sensordraad correct aan of plaats een nieuwe sensordraad in geval van beschadiging.
Geen weergave op de computer	Hebt u wel de juiste adapter?	Controleer de specificaties van de adapter aan de hand van de specificaties in de handleiding.
	Is de hoofdstroomschakelaar uitgeschakeld?	Controleer of de voeding is ingeschakeld en of deze inderdaad stroom levert.
	Zit de stekker van de adapter in het stopcontact?	Controleer of de adapter correct is aangesloten op het stopcontact en op de computer.
	De computer is defect.	Neem contact op met uw verkoper om de computer te vervangen.
Los pedaal	Niet goed vastgedraaid	Draai de pedalen goed vast met de sleutel.
Instabiel product	Einddop staat niet in de juiste positie	Stel de einddop af of plaats het apparaat op een vlakke ondergrond.
Lawaai	Bewegende onderdelen zitten los of hebben geen smeerolie	Draai losse onderdelen vast of voeg smeerolie toe.
Onjuiste hoek van de handrail	Verkeerde montage	Controleer de handrail en zorg ervoor dat deze volgens de handleiding is gemonteerd.

AANWIJZING TER BESCHERMING VAN HET MILIEU

(AEEA, richtlijn afgedankte elektrische en elektronische apparatuur)

Uw product is vervaardigd van kwalitatief hoogwaardige materialen en onderdelen die gerecycled en opnieuw gebruikt kunnen worden. Dit product mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het normale huisafval worden gedeponeerd, maar dient bij een speciaal inzamelpunt voor het hergebruik van elektrische en elektronische apparaten te worden ingeleverd. Het afvalcontainer-met-kruis symbool op het artikel, in de gebruiksaanwijzing en op de verpakking attendeert u hierop. De gebruikte grondstoffen zijn geschikt voor hergebruik.

Met het hergebruik van gebruikte apparaten of grondstoffen levert u een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Informeer bij uw lokale overheid naar het dichtstbijzijnde inzamelpunt.



MODE D'EMPLOI

INFORMATIONS GÉNÉRALES

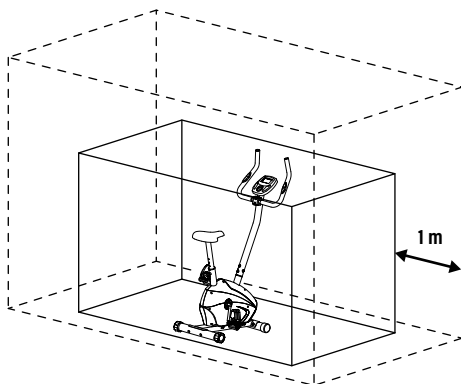
Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Gardez ce manuel pour une consultation ultérieure. Les spécifications de cet appareil peuvent être légèrement différentes des illustrations et sont susceptibles de modification sans avis préalable. Lisez attentivement les avertissements de sécurité et les instructions avant l'assemblage et la première utilisation. Le non-respect des avertissements de sécurité et des instructions peut entraîner des préjudices corporels ou l'endommagement de l'appareil. Conservez tous les avertissements et toutes les instructions pour pouvoir vous y reporter ultérieurement. Cet appareil est uniquement prévu pour un usage privé, en intérieur. L'appareil ne convient pas pour usage semi-professionnel (p.ex. hôpitaux, clubs, hôtels, écoles, etc.) et commercial ou professionnel (p.ex. clubs de santé). Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou d'avoir été informées sur la manière d'utiliser l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Cet appareil est destiné uniquement à un usage intérieur.

INFORMATIONS RELATIVES À LA SÉCURITÉ

Prenez en considération les précautions suivantes avant d'assembler et d'utiliser l'appareil.

- Assemblez l'appareil exactement comme décrit dans le manuel d'utilisation.
- Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, et assurez-vous que l'appareil se trouve dans une position sûre.
- Installez l'appareil dans un endroit sec, stable et de niveau et mettez-le à l'abri de l'humidité et de l'eau.
- Pour éviter de le salir, etc., placez une base adaptée (p.ex. tapis en caoutchouc, planche de bois, etc.) sous l'appareil dans la zone où il est assemblé.
- Avant d'entamer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres par rapport à l'appareil.
- N'utilisez pas de produits nettoyeurs agressifs pour nettoyer l'appareil ; utilisez uniquement les outils fournis pour assembler l'appareil ou pour réparer l'une ou l'autre de ses parties. Éliminez les gouttes de sueur de l'appareil, immédiatement après avoir terminé l'entraînement.
- **AVERTISSEMENT !** Avant de débiter votre entraînement, consultez votre médecin pour un bilan de santé. Il/elle peut déterminer l'effort maximal (rythme cardiaque, watts, durée de l'entraînement, etc.) auquel vous pouvez vous exposer et il/elle peut vous fournir des informations précises sur la posture correcte pendant l'entraînement, les objectifs de votre entraînement et votre régime alimentaire.
- L'excès d'exercice peut entraîner de graves blessures ou la mort. Arrêtez immédiatement les exercices en cas de sensation de douleur.
- En cas de nausées, vertige, douleur thoracique ou autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- L'appareil peut être utilisé uniquement aux fins prévues, à savoir des entraînements de l'ensemble du corps pour adultes.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil. Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants dès l'âge de 14 ans, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées, avec peu d'expérience et de connaissance, s'ils sont supervisés et informés concernant son usage en toute sécurité, et à conditions qu'ils comprennent également les risques potentiels d'une telle utilisation. Éloignez de l'appareil les enfants sans surveillance.
- Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement.

- Utilisez l'appareil uniquement dans des environnements avec une ventilation adéquate.
- Utilisez l'appareil sur une surface plane et laissez au moins 100 cm de dégagement autour de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil si une partie de l'appareil est endommagée ou défectueuse.
- Éloignez des pièces en mouvement les mains, pieds et autres parties du corps, cheveux, vêtements, bijoux et autres objets.
- N'ouvrez pas l'appareil sans consulter votre revendeur. Entraînez-vous sur l'appareil uniquement lorsque celui-ci est en ordre de fonctionnement correct.
- Portez des vêtements et chaussures qui conviennent pour l'entraînement de remise en forme sur l'appareil. Vos chaussures de sport doivent être appropriées pour cet appareil.
- Faites particulièrement attention aux pièces d'usure, p.ex. pédale, poignée en mousse, bouchons d'extrémité et vis qui touchent souvent le sol ou les points de connexion. Le niveau de sécurité offert par cet appareil peut être maintenu uniquement si les pièces d'usure sont contrôlées et réparées régulièrement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'appareil hors service jusqu'à leur réparation.
- L'appareil doit être arrêté complètement lorsque vous essayez de descendre du vélo.
- La zone libre doit dépasser de 1 mètre dans toutes les directions, à partir des points où l'appareil est touché dans la zone d'entraînement, et la zone libre doit également inclure une zone pour une descente d'urgence de l'appareil. Cette zone libre peut être partagée si des appareils sont placés les uns à côté des autres.
- **AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. L'excès d'exercice peut entraîner de graves blessures ou la mort. Arrêtez immédiatement les exercices en cas de sensation de douleur.
- Lors de la montée ou la descente de l'appareil, veillez à ce que la pédale se trouve dans la position la plus basse.



Zone d'exercice

Zone libre

- **REMARQUE :** L'appareil n'est pas destiné à des fins de haute précision. L'appareil est équipé d'un système de vitesse autonome.
- Cet appareil doit être alimenté par un adaptateur amovible procuré par le fournisseur. Données techniques de l'adaptateur : Classe II, ENTRÉE : 100 - 240 V CA, 50/60 Hz, 0,2 A. SORTIE : 6 V CC, 1000 mA.
- Maintenez le câble d'alimentation hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.

ÉLECTRICITÉ ET CHALEUR

- Avant l'utilisation, vérifiez si la tension secteur est identique à la tension secteur indiquée sur l'appareil.
- Assurez-vous d'avoir les mains sèches avant de toucher l'appareil ou le câble d'alimentation. Particulièrement lorsque vous le branchez ou le débranchez de la prise de courant. Cela entraîne un risque de choc électrique ou d'électrocution.
- Branchez la fiche d'alimentation sur une prise de courant facilement accessible à tout moment.
- Certaines pièces de l'appareil peuvent devenir chaudes, voire parfois brûlantes. Ne les touchez pas pour éviter de vous brûler.
- Assurez-vous que l'appareil est capable d'évacuer sa chaleur, pour éviter les risques d'incendie éventuels. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre autour de l'appareil pour qu'il refroidisse.
- **AVERTISSEMENT !** Ne couvrez jamais la fiche ou le câble avec des tissus, rideaux ou autres matières, pour éviter la surchauffe et les éventuels risques d'incendie.
- Assurez-vous que l'appareil et le câble d'alimentation n'entrent pas en contact avec des sources de chaleur telles qu'une plaque de cuisson brûlante ou une flamme nue.
- **AVERTISSEMENT !** Ne recouvrez pas l'appareil pour éviter la surchauffe et les éventuels risques d'incendie.
- Contrôlez régulièrement si le câble d'alimentation n'est pas endommagé.
- N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation est endommagé, si l'appareil est tombé par terre ou s'il présente d'autres dommages.
- Éteignez l'appareil et retirez la fiche de la prise de courant si vous constatez des défauts ou des dommages pendant l'utilisation, si l'appareil n'est pas utilisé ou lorsqu'il est nettoyé.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation ne peut pas être piétiné ou coincé.
- Ne laissez pas pendre le câble d'alimentation sur des bords tranchants, et gardez-le éloigné d'objets chauds et de flammes nues.
- Lorsque la fiche est branchée, faites attention à ce que personne ne puisse tirer accidentellement ou trébucher sur le câble.
- Évitez le contact du câble d'alimentation avec de l'eau, des surfaces chaudes ou de la vapeur.
- Retirez toujours la fiche de la prise de courant :
 - avant de ranger l'appareil ;
 - avant de mettre en place ou retirer des accessoires ;
 - avant de nettoyer ou entretenir l'appareil ;
 - après l'utilisation de l'appareil.
- Retirez la fiche de la prise de courant lors d'orages ou lorsque l'appareil reste inutilisé pendant de longues périodes.
- Prévenez la surcharge en ne branchant pas trop d'appareils sur un seul groupe.
- Lorsqu'une rallonge est utilisée, celle-ci doit être entièrement déroulée.
- **AVERTISSEMENT !** N'ouvrez pas le boîtier car cela pourrait provoquer un choc électrique.
- **AVERTISSEMENT !** N'immergez jamais l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide. Cela peut provoquer un choc électrique fatal !
- **AVERTISSEMENT !** Pour réduire le risque d'incendie ou de choc électrique, protégez l'appareil contre les ruissellements ou éclaboussures d'eau et les endroits humides et tenez-le à l'écart d'objets remplis de liquides, tels que des vases. De tels objets ne doivent pas être placés sur ou à proximité de l'appareil.



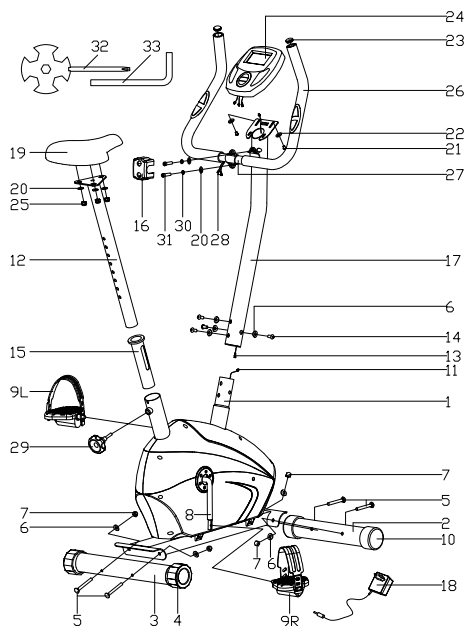
AVERTISSEMENT ! Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage. Celui-ci pourrait être dangereux pour les jeux d'enfants. **Risque de suffocation !**

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	
Dimensions (L x l x H)	860 x 445 x 1400 mm
Poids net	22 kg
Classe de l'appareil	HC (H= utilisation domestique, C= précision minimale)
Poids maximum de l'utilisateur	100 kg
Système de freinage	Système à résistance magnétique
Système d'entraînement	S/O
Masses en rotation	Max. 220 W (il peut y avoir une certaine tolérance)
Numéro de modèle	K8501P

SPÉCIFICATIONS DE L'ADAPTATEUR	
Numéro de modèle	YH-S093V0601000
Classe électrique	II
Puissance du produit à l'entrée	50/60 Hz, 0,2 A
Puissance d'entrée	100 - 240 V
Puissance de sortie	6,0 V

EXIGENCES ENVIRONNEMENTALES	
Environnement d'entreposage	Température : 5 à 45 °C
	Humidité relative : <80 %
Environnement opérationnel (appareil en fonctionnement)	Température : 10 à 35 °C
	Humidité relative : <80 %

SCHEMA ÉCLATÉ



NOMENCLATURE

Numéro	Description	Quantité
1	Châssis principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Bouchons d'extrémité arrière	2
5	Boulon à tête ronde M8 x L74	4
6	Rondelle bombée Ø8,5 x 1,5 x Ø25 x R33	8
7	Écrou borgne M8	4
8	Manivelle	1
9	Pédale G/D	1 paire
10	Bouchons d'extrémité avant	2
11	Fil de capteur	1
12	Tige de selle	1
13	Fil de rallonge	1
14	Boulon à six pans creux M8 x 16	4
15	Manchon de selle	1
16	Cache de mandrin de guidon	1
17	Potence de guidon	1
18	Adaptateur secteur	1
19	Selle	1
20	Rondelle plate D8	5
21	Vis cruciforme à tête bombé M4 x 10	2
22	Rondelle plate D4	2
23	Bouchon d'extrémité rond	2
24	Ordinateur VM-0098	1
25	Écrou nylon M8	3
26	Poignée en mousse	2
27	Guidon	1
28	Fil de poulies	2
29	Bouton	1
30	Rondelle élastique D8	2
31	Boulon six pans creux M8 x 30	2
32	Clé multifonction	2
33	Clé	2

ATTENTION : La plupart du matériel d'assemblage répertorié a été conditionné séparément, mais certains éléments matériels ont été préinstallés dans les parties d'assemblage identifiées. Dans ces cas, il vous suffit de retirer et de réinstaller le matériel en tant qu'ensemble. Veuillez-vous reporter aux étapes d'assemblage individuelles et prenez note de tous les éléments matériels préinstallés.

PRÉPARATION : Avant l'assemblage, assurez-vous que vous avez suffisamment d'espace autour de l'élément ; utiliser l'outillage présent pour l'assemblage ; avant l'assemblage, veuillez vérifier si toutes les pièces requises sont disponibles. Il est fortement recommandé d'assembler cet appareil à deux personnes ou plus, afin d'éviter des blessures possibles.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

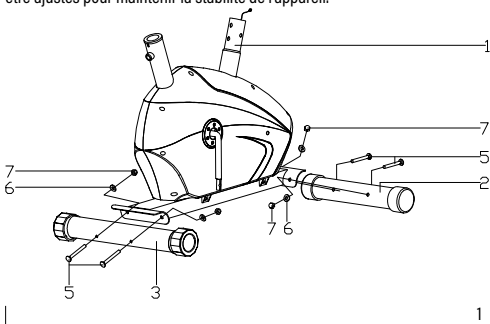
▲ AVERTISSEMENT

- Assemblez l'appareil dans l'ordre indiqué.
- Transportez et déplacez l'appareil avec au minimum deux personnes.
- Placez l'appareil sur une surface ferme, sèche et de niveau et protégez-le contre l'humidité et l'eau.
- Placez l'appareil sur une base protectrice afin d'éviter d'endommager la surface du sol.
- Laissez au minimum 100 cm de dégagement autour de l'appareil.
- Reportez-vous aux illustrations pour l'assemblage correct de l'appareil.

ÉTAPE 1 :

Fixez le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) sur le châssis principal (1) en utilisant les boulons à tête ronde (5), les rondelles bombées (6) et les écrous borgnes (7).

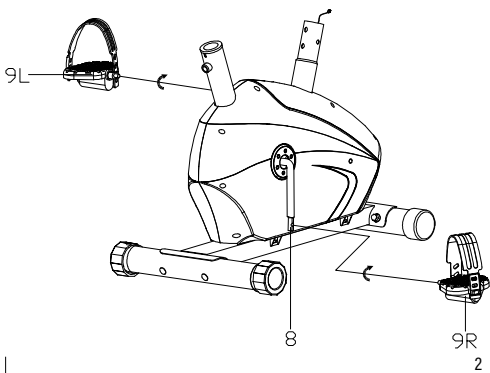
REMARQUE : Les bouchons d'extrémité du stabilisateur arrière (4) peuvent être ajustés pour maintenir la stabilité de l'appareil.



ÉTAPE 2 :

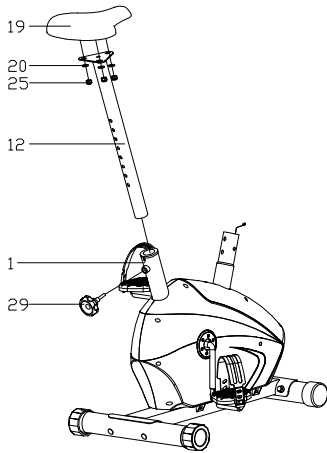
Fixez les pédales (9L/R) respectivement sur la manivelle (8L/R), vu de la position d'entraînement du cycliste. Assurez-vous toujours que les pédales sont bien serrées avant tout exercice. Dans le cas contraire, le filetage de pédalier sera facilement rompu.

REMARQUE : Les pédales sont étiquetées L pour gauche (Left), et R pour droite (Right) Resserrez la pédale gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.



ÉTAPE 3 :

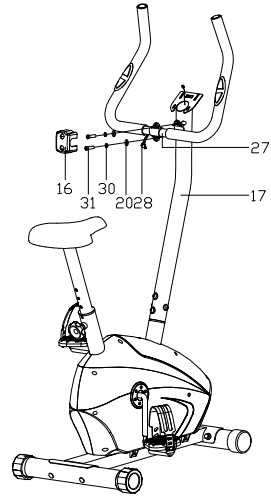
Fixez la selle (19) sur la potence de selle (12) à l'aide de l'écrou nylon (25) et de la rondelle plate (20) comme illustré. Insérez ensuite la potence de selle (12) dans le châssis principal (1) avec le bouton (29) à la hauteur appropriée, comme illustré.



3

ÉTAPE 5 :

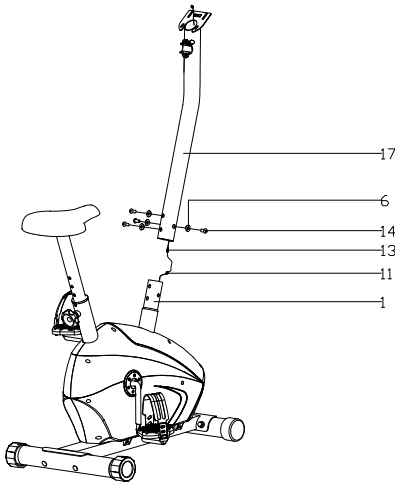
- Faites glisser le fil de poulis (28) hors de la potence de guidon (17) à travers le sommet du support d'ordinateur.
- Fixez le guidon (27) sur la potence de guidon (17) avec le boulon à six pans creux (31), la rondelle élastique (30) et la rondelle plate (20) ; ensuite, placez le cache de mandrin de guidon (16) comme illustré.



5

ÉTAPE 4 :

Connectez le fil de rallonge (13) au fil de capteur (11), comme illustré. Après vous être assuré(e) que les fils sont bien connectés, fixez la potence de guidon (17) sur le châssis principal (1) avec les boulons à six pans creux (14) et les rondelles bombées (6).

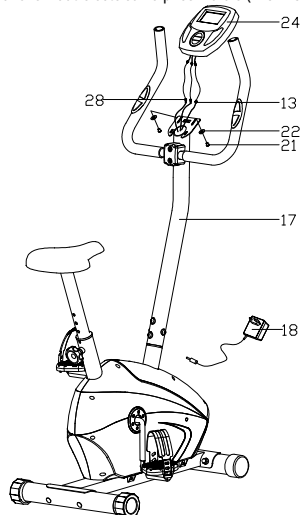


4

ÉTAPE 6 :

Connectez les fils (13 et 18) aux fils de l'ordinateur (24), puis installez l'ordinateur (24) sur le support d'ordinateur au sommet de la potence de guidon (17) avec la vis cruciforme à tête bombée (21) et la rondelle plate (22), comme illustré.

L'appareil est équipé d'un adaptateur secteur (18) pour l'alimentation électrique. Insérez la fiche de l'adaptateur (18) dans le connecteur de l'appareil et branchez l'autre côté sur la prise murale (220 - 230 V / 50 Hz).



6

ENTRAÎNEMENT

Pour un entraînement efficace, la selle doit être réglée correctement. Lorsque vous pédalez, le genou doit être légèrement plié lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus éloignée. Afin de régler la selle, desserrez le bouton (29). Réglez la selle à la bonne hauteur, puis resserrez complètement. Après avoir réglé la selle à la bonne hauteur, vous pouvez débiter l'entraînement. **REMARQUE :** Veuillez ne jamais dépasser la hauteur maximale de la selle. Descendez toujours du vélo avant d'effectuer tout réglage. Assurez-vous que la selle est bien serrée avant tout exercice. Au cours de l'entraînement, maintenez vos mains dans la position souhaitée sur le guidon fixe.

ORDINATEUR D'EXERCICE (VM 0098)

▲ ATTENTION

- Éloignez l'ordinateur de la lumière directe du soleil.
- Essuyez la surface de l'ordinateur s'il est couvert de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur l'ordinateur.

INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ORDINATEUR

ALLUMAGE

Assurez-vous que l'adaptateur secteur est connecté à l'appareil. L'ordinateur va démarrer en mode auto scan (scan automatique).

EXTINCTION / MODE VEILLE

L'ordinateur va se mettre automatiquement en mode veille. Pour l'éteindre, débranchez de l'appareil le connecteur de l'adaptateur secteur.

FONCTIONS DES BOUTONS

Bouton ENTER :

1. Parcourir les champs de données.
2. Confirmer la valeur.
3. Maintenez le bouton Enter enfoncé pour réinitialiser et revenir au mode Scan.

Bouton UP (haut) et DOWN (bas) :

1. Changer la durée (TIME) (0:00-99:00 min)
2. Changer le programme (P1-P11)
3. Changer le niveau (1-8)
4. Définir le pouls cible (P11 uniquement)

MODE SCAN

À l'allumage, l'ordinateur va faire défiler les champs de données suivants : TIME [DURÉE], RPM [TR/MIN], SPEED [VITESSE], DIST, CAL, WATT, PULSE [POULS].

MODE MANUEL

Pour sélectionner manuellement les champs de données, appuyez sur le bouton ENTER.

CHAMPS DE DONNÉES

Écran d'affichage	Champ de données sur l'écran d'affichage	Description
	SCAN	Parcourir les champs de données
	TIME	Durée en minutes
	RPM	Tours par minute
	SPEED	Vitesse en km/h

	DIST	Distance en km
	CAL	Calories en kcal
	WATT	Puissance en Watts
	PULSE [POULS]	Pouls en battements par minute

PROGRAMMES

Lorsque l'ordinateur est allumé, vous pouvez sélectionner le programme (P1-P11) en appuyant sur le bouton UP (haut) et DOWN (bas). Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le programme. Vous pouvez régler la valeur TIME [DURÉE] (par défaut 20:00 min) d'un programme en appuyant sur le bouton UP (haut) et DOWN (bas).

Programmes	
Programme 1	Programme 2
Programme 3	Programme 4
Programme 5	Programme 6
Programme 7	Programme 8
Programme 9	Programme 10
Programme 11 (Contrôle de rythme cardiaque)	

Pour définir un pouls cible, sélectionnez le programme 11 et définissez le champs de données sur PULSE [POULS]. À présent, vous pouvez définir manuellement un pouls cible [TARGET PULSE] en utilisant les flèches UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyez sur ENTER pour confirmer. L'ordinateur vous avertira en émettant un son, lorsque vous dépassez la valeur cible d'environ 10 BPM.

NIVEAUX

Durant l'exercice, vous pouvez ajuster manuellement le niveau de résistance (1 à 8) en appuyant sur le bouton UP (haut) et DOWN (bas).

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION



Étirement de l'intérieur des cuisses



Étirement du tendon



Étirement du mollet/tendon d'Achille



Étirement latéral



Toucher d'orteils

Un programme d'exercice réussi se compose d'un échauffement, d'un exercice aérobique et d'une phase de récupération. Effectuez la totalité du programme au moins deux, ou de préférence, trois fois par semaine, avec un repos d'une journée entre les entraînements. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos entraînements à quatre ou cinq fois par semaine.

ÉCHAUFFEMENT

Le but d'un échauffement est de préparer votre corps pour l'exercice et de réduire au minimum les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement musculaire ou un exercice aérobique. Effectuez des activités qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles en activité. Les activités peuvent inclure la marche rapide, le jogging, les jumping jacks, le saut à la corde et la course sur place.

ÉTIREMENTS

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont chauds, après un échauffement adéquat et une fois encore après votre séance d'entraînement musculaire et aérobique. Ceci augmente la température des muscles et leur permet de s'étirer plus facilement, ce qui réduit grandement le risque de blessures. Les étirements doivent durer entre 15 et 30 secondes. **NE PAS SAUTER.**

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin avant de démarrer tout programme d'exercice.

RÉCUPÉRATION

Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos normal ou quasi normal, à la fin de chaque séance d'exercice. Une récupération réussie abaisse votre rythme cardiaque et permet au sang de revenir vers le cerveau.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Après chaque utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et absorbant.
- N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'appareil.
- Contrôlez régulièrement si toutes les vis et écrous sont bien serrés.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.
- Rangez l'appareil dans un environnement propre et sec.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants.

SOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Solution
Pas de capteur sur l'ordinateur	La ligne de capteur est endommagée ou connectée de manière incorrecte	Connectez correctement la ligne de capteur ou placez une nouvelle ligne de capteur, en cas de dommage.
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Vous avez un adaptateur qui ne convient pas ?	Vérifiez les spécifications de l'adaptateur par rapport à celles du manuel.
	Le commutateur principal est désactivé ?	Assurez-vous que l'alimentation électrique est active et que l'appareil est effectivement alimenté.
	L'adaptateur n'est pas branché ?	Vérifiez si l'adaptateur est branché correctement sur la prise d'alimentation secteur et sur l'ordinateur.
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur en contactant votre revendeur.
Pédale desserrée	Pas serrée correctement	Serrez correctement les pédales, à l'aide de la clé.
Produit instable	Le bouchon d'extrémité ne se trouve pas dans une position correcte	Ajustez le carter d'extrémité ou placez l'appareil sur une surface plane.
Bruit :	Les pièces mobiles sont desserrées ou sans huile lubrifiante	Resserrez les pièces desserrées ou ajoutez de l'huile lubrifiante.
Angle de levier incorrect	Assemblage incorrect	Vérifiez le levier et assurez-vous qu'il est assemblé selon le manuel.

INSTRUCTIONS DE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

(DEEE, directive déchets d'équipements électriques et électroniques)

Votre produit a été fabriqué avec des matériaux et des pièces de haute qualité qui peuvent être recyclés et réutilisés. Arrivé en fin de vie, ce produit ne doit pas être déposé avec les ordures ménagères habituelles mais remis à un point de collecte spécial aux fins de recyclage des appareils électriques et électroniques. Votre attention sera attirée en ce sens par le symbole «conteneur de déchets» qui figure sur l'article, le mode d'emploi et sur l'emballage. Les matières premières utilisées sont recyclables.

Avec le recyclage des appareils ou des matières premières utilisés, vous apportez une contribution importante à la protection de notre environnement. Renseignez-vous auprès de la municipalité sur le point de collecte le plus proche.



BEDIENUNGSANLEITUNG

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bitte lesen Sie vor Verwendung dieses Geräts die gesamte Anleitung sorgfältig durch. Bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen auf. Die technischen Daten dieses Geräts können geringfügig von den Abbildungen abweichen und ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Lesen Sie bitte vor der Montage und dem ersten Gebrauch die Sicherheitshinweise und die Anweisungen sorgfältig durch. Die Missachtung der Sicherheitshinweise und Anweisungen kann zu Personenschäden oder Schäden am Gerät führen. Heben Sie Sicherheitshinweise und Anleitungen als künftige Referenz auf. Das Gerät ist ausschließlich für die private Verwendung in Innenräumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z.B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und kommerziellen oder professionellen Einsatz (z.B. Fitnessstudios) geeignet. Dieses Gerät darf von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder fehlender Erfahrung und fehlendem Wissen bestimmt nur verwendet werden, wenn diese Personen unter der Aufsicht einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person stehen oder von dieser Person in den Gebrauch des Gerätes eingewiesen wurden. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

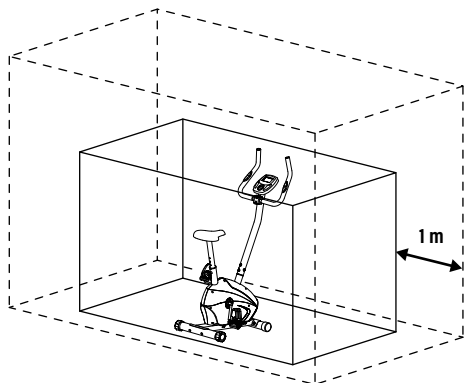
SICHERHEITSHINWEISE

Beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und in Betrieb nehmen.

- Montieren Sie das Gerät so wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und andere Verbindungen vor der ersten Inbetriebnahme des Geräts und stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einer sicheren Position befindet.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, stabilen und ebenen Ort auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Wasser fern.
- Um Verunreinigungen usw. zu vermeiden, legen Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbrett usw.) in den Bereich, in dem das Gerät montiert wird.
- Entfernen Sie vor Trainingsbeginn alle Objekte in einem Radius von zwei Metern von dem Gerät.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen; verwenden Sie nur die mitgelieferten Werkzeuge, um das Gerät zu montieren oder einzelne Teile zu reparieren. Entfernen Sie Schweißtropfen unmittelbar nach Beendigung des Trainings vom Gerät.
- **WARNHINWEIS!** Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings von Ihrem Arzt untersuchen. Er kann die maximale Belastung (Herzfrequenz, Watt, Trainingsdauer usw.) ermitteln, der Sie sich aussetzen dürfen und Ihnen genaue Informationen über die richtige Körperhaltung während des Trainings, die Trainingsziele und Ihre Ernährung geben.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere ungewöhnliche Symptome wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden, d.h. für das Ganzkörpertraining von Erwachsenen.
- Achten Sie darauf, dass jeweils nur eine Person das Gerät verwendet. Das maximale Nutzergewicht beträgt 100 kg.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder von Personen mit wenig Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen werden, vorausgesetzt, sie sind sich der potenziellen Risiken einer solchen Verwendung bewusst. Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden, wenn sie unbeaufsichtigt sind.
- Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie

jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.

- Verwenden Sie das Gerät nur in Räumen mit ausreichender Belüftung.
- Stellen Sie das Gerät auf eine flache Oberfläche und lassen Sie mindestens 100 cm Platz um das Gerät herum.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile beschädigt oder defekt sind.
- Achten Sie darauf, Hände, Füße und andere Körperteile, Haare, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fernzuhalten.
- Öffnen Sie das Gerät nur nach Rücksprache mit Ihrem Händler. Verwenden Sie das Gerät nur dann, wenn es in einwandfreiem Betriebszustand ist.
- Ziehen Sie Trainingskleidung und Schuhe an, die für das Fitnessstraining am Gerät geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für dieses Gerät geeignet sein.
- Achten Sie besonders auf die Verschleißteile, z.B. Pedale, Schaumstoffgriff, Abschlusskappen und Schrauben, die häufig den Boden oder die Verbindungspunkte berühren. Das Sicherheitsniveau, das dieses Gerät bietet, kann nur aufrechterhalten werden, wenn Verschleißteile regelmäßig überprüft und repariert werden. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und/oder verwenden Sie das Gerät nicht, bis es repariert ist.
- Sie müssen das Gerät vollständig stoppen, wenn Sie absteigen möchten.
- Der freie Bereich muss von den Kontaktpunkten des Geräts im Trainingsbereich in allen Richtungen mehr als einen Meter betragen und auch einen Bereich für den Notabstieg beinhalten. Die Größe des freien Bereichs kann geteilt werden, wenn Geräte nebeneinander aufgestellt werden.
- **WARNHINWEIS!** Herzfrequenz-Messsysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.
- Stellen Sie bitte sicher, dass sich die Pedale in der tiefsten Stellung befindet, wenn Sie auf- oder absteigen.



Trainingsbereich

Freier Bereich

- **HINWEIS:** Das Gerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit bestimmt.
- Das Gerät ist mit einem geschwindigkeitsunabhängigen System ausgestattet.
- Dieses Gerät muss über einen abnehmbaren Adapter gespeist werden, der vom Lieferanten mitgeliefert wird. Technische Angaben Adapter: Klasse II, EINGANGSLEISTUNG: 100 - 240 VAC, 50/60 Hz, 0,2 A. AUSGANGSLEISTUNG: 6 VDC, 1000 mA.
- Halten Sie das Netzkabel von Kindern unter 8 Jahren fern.

STROM UND WÄRME

- Prüfen Sie vor dem Einsatz, ob die Netzspannung identisch mit der auf dem Typenschild des Geräts angegebenen Netzspannung ist.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände trocken sind, bevor Sie das Gerät oder Netzkabel berühren. Das gilt insbesondere, wenn Sie es in die Netzsteckdose stecken oder aus dieser ziehen. Es besteht die Gefahr eines schweren oder gar tödlichen Stromschlags.
- Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die jederzeit gut zugänglich ist.
- Bestimmte Teile des Geräts können warm oder in einigen Fällen heiß werden. Berühren Sie diese nicht, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät seine Hitze abgeben kann, um mögliche Brandgefahren zu vermeiden. Stellen Sie sicher, dass genug freier Platz um das Gerät vorhanden ist, damit es abkühlen kann.
- **WARNHINWEIS!** Decken Sie den Netzstecker oder das Netzkabel niemals mit Tüchern, Vorhängen oder anderem Material ab, um Überhitzung und mögliche Brandgefahr zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät und das Netzkabel nicht an Hitzequellen wie heiße Kochplatten oder offenes Feuer gelangen.
- **WARNHINWEIS!** Decken Sie das Gerät nicht ab, um Überhitzung und mögliche Brandgefahren zu vermeiden.
- Überprüfen Sie das Netzkabel regelmäßig auf Schäden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel Anzeichen von Schäden aufweist, wenn das Gerät auf den Boden gefallen ist oder andere Anzeichen von Schäden aufweist.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie beim Gebrauch Fehler entdecken oder Beschädigungen feststellen und wenn das Gerät nicht benutzt oder gereinigt wird.
- Achten Sie darauf, dass niemand auf das Netzkabel treten oder es einstecken kann.
- Das Netzkabel darf nicht über scharfen Kanten hängen. Halten Sie es von heißen Objekten und offenen Flammen fern.
- Beim Einstecken des Steckers darauf achten, dass er nicht versehentlich herausgezogen werden oder dass man darüber stolpern kann.
- Verhindern Sie, dass das Kabel mit Wasser, heißen Oberflächen oder Dampf in Kontakt kommt.
- Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose:
 - bevor Sie das Gerät lagern,
 - bevor Sie Zubehör einsetzen oder entfernen,
 - bevor Sie das Gerät reinigen oder warten,
 - nachdem Sie das Gerät benutzt haben.
- Ziehen Sie den Netzadapter bei Gewitter oder längerer Nichtbenutzung aus der Steckdose.
- Vermeiden Sie Überlastung durch gleichzeitiges Anschließen zu vieler Geräte in einem Bereich.
- Bei Verwendung eines Verlängerungskabels dieses ganz ausrollen.
- **WARNHINWEIS!** Öffnen Sie das Gehäuse nicht, da dies zu einem Stromschlag führen kann.
- **WARNHINWEIS!** Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit. Dies kann einen tödlichen Stromschlag verursachen!
- **WARNHINWEIS!** Um das Risiko von Brand oder Stromschlag zu reduzieren, muss das Gerät vor Wassertropfen oder Wasserspritzern und feuchten Umgebungen geschützt werden. Halten Sie es von Objekten, die mit Flüssigkeiten gefüllt sind (wie Vasen) fern. Solche Objekte sollten nicht auf das Gerät oder in dessen Nähe gestellt werden.



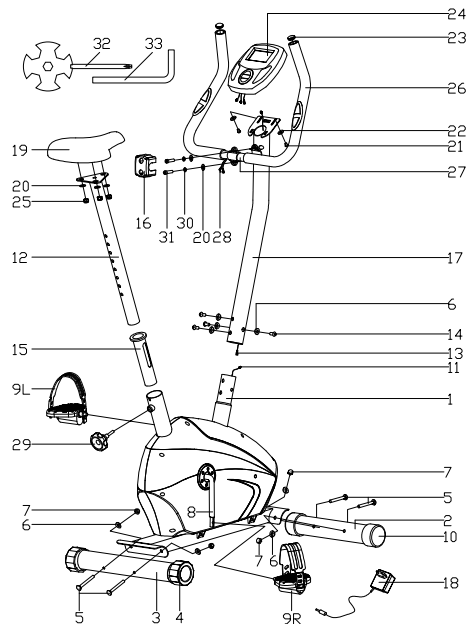
WARNHINWEIS! Lassen Sie kein Verpackungsmaterial achtlos herumliegen. Kinder könnten es als gefährliches Spielmaterial verwenden. **Erstickungsgefahr!**

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	
Abmessungen (L x B x H)	860 x 445 x 1400 mm
Nettogewicht	22 kg
Geräteklasse	HC (H= häuslicher Gebrauch, C= Mindestgenauigkeit)
Benutzerhöchstgewicht	100 kg
Bremssystem	Magnetisches Widerstandssystem
Antriebssystem	NA
Schwungmasse	Max. 220 W (eine gewisse Toleranz ist möglich)
Modellnummer	K8501P

ADAPTER-SPEZIFIKATIONEN	
Modellnummer	YH-S093V0601000
Elektrische Klasse	II
Produkteinstufung	50/60 Hz, 0,2 A
Eingangleistung	100 - 240 V
Leistungsabgabe	6,0 V

UMWELTBEDINGUNGEN	
Lagerungsumgebung	Temperatur: 5 °C ~ 45 °C
	Relative Luftfeuchtigkeit: <80 %
Betriebsumgebung (Gerät in Betrieb)	Temperatur: 10 °C ~ 35 °C
	Relative Luftfeuchtigkeit: <80 %

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Anzahl	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Front-Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Hinterer Abschlusskappe	2
5	Schlossschraube M8 x L74	4
6	Unterlegscheibe Ø8.5 x 1.5x Ø25 x R33	8
7	Hutmutter M8	4
8	Kurbel	1
9	Pedalen L/R	1 Paar
10	Vordere Abschlusskappen	2
11	Fühlerkabel	1
12	Sattelstütze	1
13	Verlängerungskabel	1
14	Inbusschraube M8 x 16	4
15	Sattelhülse	1
16	Abdeckung Lenkstangeneinsatz	1
17	Lenkerstange	1
18	Netzteil	1
19	Sattel	1
20	Unterlegscheibe D8	5
21	Linsenschraube M4 x 10	2
22	Unterlegscheibe D4	2
23	Runde Endkappe	2
24	Computer VM-0098	1
25	Nylon-Sicherungsmutter M8	3
26	Schaumstoffgriff	2
27	Lenker	1
28	Impulsdraht	2
29	Knauf	1
30	Federscheibe D8	2
31	Innensechskantschraube M8 x 30	2
32	Multifunktionschlüssel	2
33	Schraubenschlüssel	2

HINWEIS: Die meisten der aufgelisteten Montageteile wurden einzeln verpackt, aber einige Komponenten sind in den angegebenen Montageteilen bereits montiert. In diesen Fällen müssen Sie die Komponenten einfach entfernen und neu montieren, falls eine Montage erforderlich ist. Bitte beachten Sie die einzelnen Montageschritte und notieren Sie sich die bereits montierten Komponenten.

VORBEREITUNG: Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass um den Artikel herum genug Platz vorhanden ist; verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug; prüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile vorhanden sind. Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei oder mehr Personen montiert werden, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG

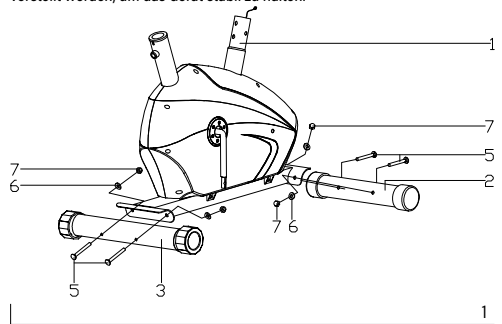
▲WARNUNG

- Montieren Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine feste, trockene Fläche und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Wasser.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden auf dem Boden zu vermeiden.
- Lassen Sie mindestens 100 cm Platz um das Gerät.
- Beachten Sie die Abbildungen für die richtige Montage des Geräts.

SCHRITT 1:

Befestigen Sie den Front-Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) mit der Schlossschraube (5), der Unterlegscheibe (6) und der Hutmutter (7) am Hauptrahmen (1).

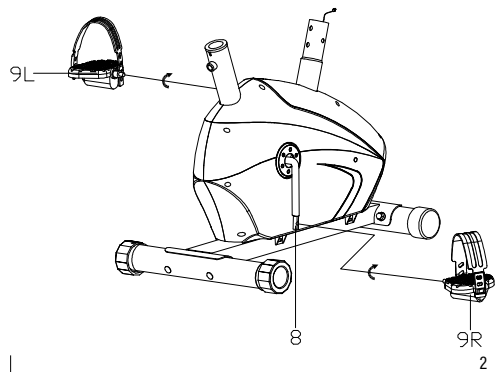
HINWEIS: Die Abschlusskappen des hinteren Stabilisators (4) können verstellt werden, um das Gerät stabil zu halten.



SCHRITT 2:

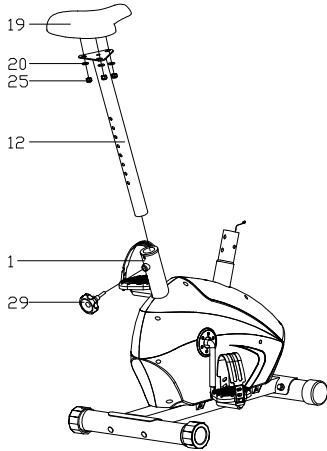
Befestigen Sie die Pedalen (9L/R) jeweils an der Kurbel (8L/R) (von der Trainingsposition des Fahrers aus gesehen). Überprüfen Sie vor jedem Training, ob die Pedalen sicher angezogen sind. Andernfalls wird das Pedalgewinde leicht brechen.

HINWEIS: Die Pedalen sind mit L für links und R für rechts gekennzeichnet. Ziehen Sie die linke Pedale gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Pedale im Uhrzeigersinn an.



SCHRITT 3:

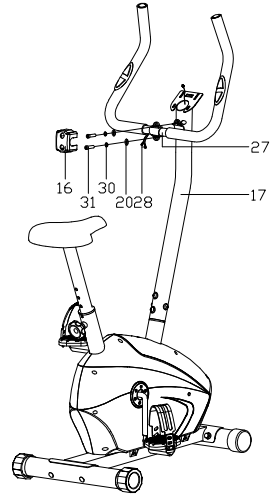
Befestigen Sie den Sattel (19) an der Sattelstütze (12) wie abgebildet mit der Nylon-Sicherungsmutter (25) und der Unterlegscheibe (20). Führen Sie anschließend die Sattelstütze (12) mit dem Knauf (29) in der richtigen Höhe in den Hauptrahmen (1) ein, so wie abgebildet.



3

SCHRITT 5:

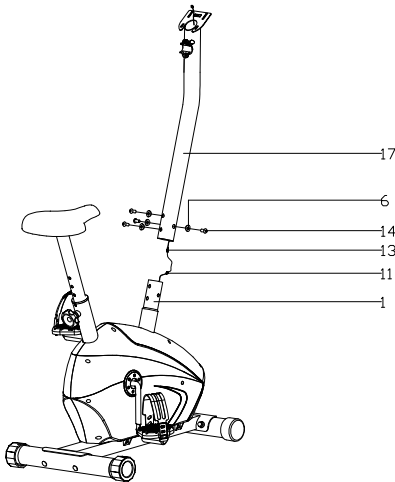
- Ziehen Sie den Impulsdraht (28) durch die Oberseite der Computerhalterung aus der Lenkerstange (17) heraus.
- Befestigen Sie den Lenker (27) mit der Innensechskantschraube (31), der Federscheibe (30) und der Unterlegscheibe (20) an der Lenkerstange (17); befestigen Sie anschließend die Abdeckung des Lenkstangeneinsatzes (16).



5

SCHRITT 4:

Schließen Sie das Verlängerungskabel (13) wie abgebildet an das Fühlerkabel (11) an. Wenn die Kabel sicher angeschlossen sind, befestigen Sie die Lenkerstange (17) mit den Inbusschrauben (14) und Unterlegscheiben (6) am Hauptrahmen (1).

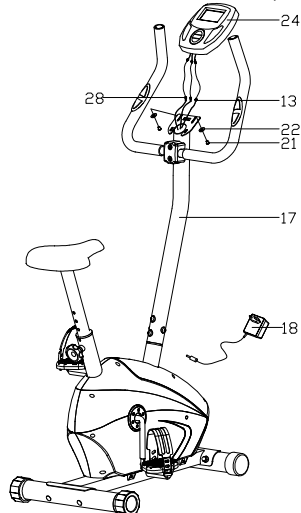


4

SCHRITT 6:

Schließen Sie die Kabel (13 und 18) am Computer (24) an und montieren Sie dann den Computer (24) mit der Linsenschraube (21) und der Unterlegscheibe (22) an der Computerhalterung oben an der Lenkerstange (17).

Dieses Gerät ist mit einem Netzadapter (18) für die Stromversorgung ausgestattet. Stecken Sie den Netzstecker des Adapters (18) in die Buchse des Gerätes und stecken Sie die andere Seite in die Steckdose (220 - 230 V/50Hz).



6

TRAINING

Für ein effektives Training muss der Sattel richtig eingestellt sein. Beim Treten der Pedale sollte das Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedalen in der äußersten Position befinden. Um den Sattel zu verstellen, schrauben Sie den Knauf (29) ab. Stellen Sie den Sattel auf die richtige Höhe ein und ziehen Sie ihn fest. Nachdem Sie den Sattel auf die richtige Höhe eingestellt haben, können Sie mit dem Training beginnen. **HINWEIS:** Überschreiten Sie niemals die maximale Höhe des Sattels. Steigen Sie immer vom Fahrrad ab, wenn Sie irgendwelche Einstellungen vornehmen. Überprüfen Sie vor jedem Training, ob der Sattel sicher befestigt ist. Lassen Sie Ihre Hände während des Trainings in der gewünschten Lenkerposition.

TRAININGSCOMPUTER (VM 0098)

▲ ACHTUNG

- Schützen Sie den Computer vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Trocknen Sie die Oberfläche des Computers, wenn diese mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf den Computer.

COMPUTERANLEITUNG

EINSCHALTEN

Stellen Sie sicher, dass das Netzteil am Gerät angeschlossen ist. Der Computer wird im Autom.-Scan-Modus gestartet.

AUSSCHALTEN/STANDBY-MODUS

Der Computer schaltet automatisch in den Standby-Modus. Um das Gerät auszuschalten, ziehen Sie den Stecker des Netzteils aus dem Gerät.

SCHALTERFUNKTIONEN

ENTER-Taste:

1. Blättern Sie durch die Datenfelder.
2. Bestätigen Sie den Wert.
3. Halten Sie die Eingabetaste gedrückt, um das Gerät zurückzusetzen und zum Scan-Modus zurückzukehren.

Taste UP und DOWN:

1. Zeit einstellen (0:00-99:00 Min)
2. Programm einstellen (P1-P11)
3. Level einstellen (1-8)
4. Zielpuls einstellen (nur P11)


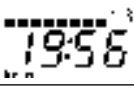
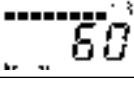

SCAN-MODUS

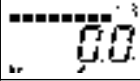
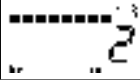


Der Computer durchläuft beim Einschalten die folgenden Datenfelder: TIME, RPM, SPEED, DIST, CAL, WATT, PULSE.

MANUELLER MODUS

Um die Datenfelder manuell auszuwählen, drücken Sie die ENTER-Taste.

DATENFELDER

Anzeige	Datenfeld auf dem Display	Beschreibung
	SCAN	Blättern Sie durch die Datenfelder
	TIME	Zeit in Minuten
	RPM	Runden pro Minute
	SPEED	Geschwindigkeit in km/h

	DIST	Entfernung in km
	CAL	Kalorien in kcal
	WATT	Leistung in Watt
	PULSE	Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute

PROGRAMME

Wenn der Strom eingeschaltet ist, können Sie das Programm (P1-P11) durch Drücken der UP- und DOWN-Taste auswählen. Drücken Sie die Taste ENTER, um ein Programm auszuwählen. Sie können den TIME-Wert (Standard 20:00 Min) eines Programms durch Drücken der UP- und DOWN-Taste einstellen.

Programme	
 Programm 1	 Programm 2
 Programm 3	 Programm 4
 Programm 5	 Programm 6
 Programm 7	 Programm 8
 Programm 9	 Programm 10
 Programm 11 (Herzfrequenzkontrolle)	

Um einen Zielpuls einzustellen, geben Sie Programm 11 ein und stellen Sie das Datenfeld auf PULSE. Sie können jetzt manuell einen Zielpuls mit den Pfeiltasten eingeben. Drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER. Der Computer warnt Sie durch einen Ton, wenn der Zielwert um etwa 10 BPM überschritten wird.

LEVEL

Während des Trainings können Sie den Widerstandsgrad (1-8) durch Drücken der UP- und DOWN-Taste manuell einstellen.

AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN



Dehnung des Innenschenkels



Dehnung der Kniesehne



Dehnung der Waden



Dehnung der Seiten



Zehenkontakt

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmen, Ausdauertraining und Abkühlen. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei oder besser dreimal pro Woche durch, wobei Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Tag Pause machen. Nach einigen Monaten können Sie Ihre Trainings auf vier oder fünf Mal pro Woche erhöhen.

AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen dient dazu, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie das Kraft- oder Ausdauertraining beginnen. Machen Sie Übungen, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die trainierenden Muskeln aufwärmen. Diese Aktivitäten können zügiges Gehen, Joggen, Hampelmannen, Seilspringen und Laufen auf der Stelle sein.

DEHNEN

Es ist sehr wichtig, sich zu dehnen, während Ihre Muskeln warm sind und zwar nach einem richtigen Aufwärmen und erneut nach Ihrem Kraft- oder Ausdauertraining. Dies erhöht die Muskeltemperatur und ermöglicht eine bessere Dehnbarkeit, was das Verletzungsrisiko stark reduziert. In jeder Dehnung sollten Sie etwa 15 bis 30 Sekunden verharren. **NICHT HÜPFEN.**

Fragen Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen.

ABKÜHLEN

Das Abkühlen dient dazu, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit wieder in seinen normalen oder nahezu normalen Ruhezustand zu bringen. Eine richtige Abkühlung senkt allmählich Ihre Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss von Blut zum Herzen.

PFLEGE UND WARTUNG

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem weichen, saugfähigen Tuch.
- Verwenden Sie keine Lösungsmittel, um das Gerät zu reinigen.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Ggf. die Gelenke schmieren.
- Lagern Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Kein Sensor am Computer	Das Sensorkabel ist beschädigt oder nicht richtig angeschlossen	Schließen Sie das Sensorkabel richtig an oder schließen Sie im Falle einer Beschädigung ein neues Kabel an.
Kein Anzeige am Computer	Haben Sie ein falsches Adapter?	Überprüfen Sie die Spezifikationen des Adapters mit den Angaben im Handbuch.
	Ist der Netzschalter ausgeschaltet?	Prüfen Sie, ob die Stromversorgung eingeschaltet ist und tatsächlich Strom fließt.
	Ist der Adapter richtig angeschlossen?	Überprüfen Sie, ob der Adapter korrekt an die Steckdose und an den Computer angeschlossen ist.
	Der Computer ist fehlerhaft	Wenden Sie sich an Ihren Händler, um den Computer zu ersetzen.
Gelockerte Pedale	Nicht richtig angezogen	Ziehen Sie die Pedale mit dem Schraubenschlüssel richtig fest.
Produkt ist instabil	Die Abschlusskappe ist nicht richtig aufgesetzt	Setzen Sie die Abschlusskappe korrekt auf oder stellen Sie das Gerät auf eine flache Unterlage.
Lärm	Bewegliche Teile sind lose oder sind nicht geölt	Ziehen Sie lose Teile fest oder schmieren Sie nach.
Falscher Handlauf-Winkel	Falsche Montage	Überprüfen Sie den Handlauf und vergewissern Sie sich, dass er vorschriftsmäßig montiert ist.

ANWEISUNGEN ZUM SCHUTZ DER UMWELT

(WEEE-Richtlinie Elektro- und Elektronik-Altgeräte)

Ihr Produkt wurde mit hochwertigen Materialien und Teilen gebaut, die wiederverwertet und erneut verwendet werden können. Dieses Produkt kann am Ende seiner Lebensdauer nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer speziellen Sammelstelle für Elektro- und Elektronikabfälle gebracht werden. Diese Anforderung wird durch das Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne auf dem Produkt, im Benutzerhandbuch oder auf der Verpackung angegeben. Die verwendeten Rohstoffe sind wiederverwertbar.

Durch die Wiederverwertung von Altgeräten und Rohstoffen leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach einer Sammelstelle in Ihrer Nähe.



EC DECLARATION OF CONFORMITY

We,
Mascot Online BV
Veluwezoom 32
1327 AH Almere
The Netherlands

Declare under our sole responsibility that the product:

Product brand: Dutch Originals
Product model no.: K8501P
Product description: Upright bike
Product class: HC Domestic use, minimum accuracy

Following the provisions in Directives:

EMC 2014/30/EU
ROHS 2011/65/EU and it is amendment directive (EU) 2015/863
Low Voltage Directive (LVD) 2014/35/EU

Standards to which conformity is declared:

EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-5-2016
EN 55014-1:2017
EN 55014-2:2015
EN IEC 61000-3-3:2013+A1:2019
EN 55035:2017
EN IEC 60335-1:2012

Place of issue: Almere
Date of issue: 15-09-2020
Mascot Online

Authorised signature name:



B. van Dijk
Managing Director