

for flexibility

DREAYER

DESK BIKE



User Manual

for flexibility

Languages

English

1 - 3

Dutch

4 - 6

German

7 - 9

DREAVR



Please thoroughly read this manual before use and keep it for future reference.

WARNINGS

- » The trainer must be kept out of the reach of children.
- » It is forbidden to use the trainer if it is damaged.
- » Keep hands, feet and loose objects away from the moving parts.
- » The trainer must not be used by persons with physical or mental disabilities or children or persons with insufficient experience and/or knowledge.
- » Do not place this device in a place where it is in contact with direct sunlight or high temperatures.
- » Make sure the pedals are firmly attached. Loose pedals will slowly loosen. Using the trainer with loose pedals can damage the threads on the pedal arms.
- » Do not wear loose or slouchy clothing as it may get caught in the machine.
- » It is always important to consult your physician before beginning any exercise program.
- » Do not subject the bike to severe shocks.
- » Do not place the trainer on slippery surfaces, this can cause injuries.

CARE

- » Make sure the pedals are as tight as you can possibly make them. This is especially important if you pedal backwards.
- » Do not stand on the pedals. The pedal was not designed to be used while standing.

ATTENTION

- » The pedals of the mini trainer are close to the ground so your feet are very likely to touch the ground if you sit on a low height chair. Please sit on a chair of proper height when doing exercise.
- » It's recommended to keep the angle between your thigh and calf less than 120° , otherwise the trainer may slide forward.



PART LIST



ATTENTION

1. Installing the pedals

- » Attach the right and left pedals (identified by R= right and L= left) to the corresponding crank arms.
- » Screw the right pedal clockwise and screw the left pedal anti-clockwise during installation. Afterwards, secure the pedals with a wrench.

Tips for installing the pedals

- » Make sure the pedal is straight when you screw it in.
- » Rotate the shaft with your fingers to get the threads started.
- » If you can't get the threads started with your fingers then it is cross threaded. Unscrew the pedal, make sure the pedal is straight, and then try again.



2. Installing the stabilizers

- » Place the trainer upside down. Mount the front and rear stabilizers on the bottom on the trainer with two pairs of screws.



3. Installing/replacing the battery

- » Remove the display by disconnecting it from its slot. The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA battery. Re-assemble the display.

OPERATIONS

- » Press the red button to turn on the display. You can select the desired function by pressing the red button. Refer to the right upper corner of the display for functions.

» TIME	Total time pedalled.
» DISTANCE	Total distance pedalled.
» COUNT	Total movement times during the workout session.
» TOTAL COUNT	Total movement times during different sessions. This value cannot be reset unless you replace the battery.
» CALS	Total calories burned.

! IMPORTANT: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on your physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

! Notes: The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track of the time, distance, number of exercises and the total estimated calorie consumption. If you prefer one particular function, then press the red button till you have found the desired function and "SCAN" is off the display.

The display will automatically switch on when you start exercising or when you press the red button.

The display will automatically switch off when the trainer is not in use for more than 4 minutes.

Reset the exercising data by pressing the red button for 3 to 5 seconds.



Lees deze handleiding vóór gebruik aandachtig door en bewaar hem voor toekomstig gebruik.

WAARSCHUWINGEN

- » De trainer moet buiten het bereik van kinderen worden gehouden.
- » Het is verboden de trainer te gebruiken indien deze beschadigd is.
- » Houd handen, voeten en losse voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- » De trainer mag niet gebruikt worden door personen met een lichamelijke of geestelijke handicap of kinderen of personen met onvoldoende ervaring en/of onvoldoende kennis.
- » Plaats dit apparaat niet op een plaats waar het in contact is met direct zonlicht of met hoge temperaturen.
- » Zorg ervoor dat de pedalen stevig vastzitten. Loszittende pedalen zullen langzaam losraken. Gebruik van de trainer met losse pedalen kan het schroefdraad op de pedaalarmen beschadigen.
- » Draag geen losse of slobberige kleding, want die kunnen in het apparaat blijven haken.
- » Het is altijd belangrijk uw arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.
- » Stel de fiets niet bloot aan zware schokken.
- » Plaats de trainer niet op een gladde ondergrond, dit kan verwondingen veroorzaken.

ONDERHOUD

- » Zorg ervoor dat de pedalen zo strak mogelijk staan. Dit is vooral belangrijk als u achteruit trapt.
- » Ga niet op de pedalen staan. De pedalen zijn niet ontworpen om staand te worden gebruikt.

OPGELET

- » De pedalen van de minitrainer zitten dicht bij de grond, zodat de kans groot is dat uw voeten de grond raken wanneer u op een stoel van lage hoogte zit. Ga op een stoel van de juiste hoogte zitten wanneer u oefeningen doet.
- » Het wordt aanbevolen om de hoek tussen uw dijbeen en kuit minder dan 120° te houden, anders kan de trainer naar voren schuiven.



ONDERDELEN



OPGELET

1. Het monteren van de pedalen

- » Bevestig de rechter en linker pedalen (aangeduid met R= rechts en L= links) aan de overeenkomstige pedaalarm.
- » Schroef het rechterpedaal met de wijzers van de klok mee en het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in tijdens de montage. Zet de pedalen daarna vast met een moersleutel.

Tips voor het monteren van de pedalen

- » Zorg ervoor dat het pedaal recht zit als u het erin schroeft.
- » Draai de as met uw vingers om de schroefdraad op gang te krijgen.
- » Als u de schroefdraad niet met uw vingers aan de gang krijgt, zit er dwarsdraad in. Schroef het pedaal los, controleer of het pedaal recht zit en probeer het opnieuw.



2. Het installeren van de stabilisatoren

- » Plaats de trainer ondersteboven. Monteer de voorste en achterste stabilisatoren aan de onderkant van de trainer met twee paar schroeven.



3. Installeren/vervangen van de batterij

- » Verwijder het display door het uit de sleuf te halen. Installeer of vervang een 1.5V AAA batterij. Zet het display weer in elkaar.

BEDIENING

- » Druk op de rode knop om het display aan te zetten. U kunt de gewenste functie selecteren door op de rode knop te drukken. Raadpleeg de rechterbovenhoek van het display voor de functies.

- | | |
|---------------|---|
| » TIME | Totaal afgelegde tijd. |
| » DISTANCE | Totaal afgelegde afstand. |
| » COUNT | Totaal aantal omwentelingen tijdens de trainingssessie. |
| » TOTAL COUNT | Totaal aantal omwentelingen tijdens verschillende sessies. Deze waarde kan niet worden gereset tenzij u de batterij vervangt. |
| » CALS | Totaal aantal verbrande calorieën. |

⚠ BELANGRIJK: De berekening van het aantal verbrande calorieën is een schatting en mag niet als medisch betrouwbaar worden beschouwd. Wij raden u aan uw arts of diëtist te raadplegen om uw dieet en energieverbruik aan te passen, afhankelijk van uw lichamelijke conditie en de sportactiviteiten waaraan u van plan bent deel te nemen. Wij raden u ook aan uw arts te raadplegen voordat u met een nieuwe oefening begint.

⚠ Opmerkingen: De functies veranderen automatisch na een paar seconden, zodat u tijdens uw sessie de tijd, de afstand, het aantal omwentelingen en het calorieverbruik kunt bijhouden. Als u de voorkeur geeft aan één bepaalde functie, druk dan op de rode knop totdat u de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" van het display is verdwenen.

Het display wordt automatisch ingeschakeld wanneer u begint te trainen of wanneer u op de rode knop drukt.

Het display schakelt automatisch uit wanneer de trainer langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt.

Reset de trainingsgegevens door de rode knop gedurende 3 tot 5 seconden in te drukken.



Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.

WARNUNGEN

- » Der Trainer muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- » Benutzen Sie den Trainer nicht, wenn er beschädigt ist.
- » Halten Sie Hände, Füße und lose Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- » Der Trainer darf nicht von Personen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen oder von Kindern oder Personen mit unzureichender Erfahrung und/oder Kenntnissen benutzt werden.
- » Stellen Sie das Gerät nicht an einem Ort auf, an dem es direktem Sonnenlicht oder hohen Temperaturen ausgesetzt ist.
- » Vergewissern Sie sich, dass die Pedale fest angebracht sind. Lose Pedale werden sich langsam lösen. Wenn Sie den Trainer mit losen Pedalen benutzen, können die Gewinde an den Pedalarmen beschädigt werden.
- » Tragen Sie keine weite oder sackartige Kleidung, da sie sich in der Maschine verfangen kann.
- » Es ist immer wichtig, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- » Setzen Sie das Fahrrad keinen starken Stößen aus.
- » Stellen Sie den Trainer nicht auf rutschige Oberflächen, dies kann zu Verletzungen führen.

WARTUNG

- » Stellen Sie sicher, dass die Pedale so fest wie möglich sitzen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie rückwärts in die Pedale treten.
- » Stellen Sie sich nicht auf die Pedale. Die Pedale sind nicht für die Benutzung im Stehen gedacht.

ACHTUNG

- » Die Pedale des Minitrainers befinden sich in Bodennähe, so dass die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass Ihre Füße den Boden berühren, wenn Sie auf einem Stuhl mit niedriger Höhe sitzen. Setzen Sie sich beim Training auf einen Stuhl mit angemessener Höhe.
- » Es wird empfohlen, den Winkel zwischen Oberschenkel und Wade kleiner als 120° zu halten, da der Trainer sonst nach vorne rutschen kann.





ACHTUNG

1. Anbringen der Pedale

- » Befestigen Sie das rechte und das linke Pedal (gekennzeichnet mit R= rechts und L= links) an dem entsprechenden Pedalarm.
- » Schrauben Sie beim Einbau das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn. Befestigen Sie dann die Pedale mit einem Schraubenschlüssel.

Tipps zur Montage der Pedale

- » Achten Sie darauf, dass das Pedal beim Einschrauben gerade steht.
- » Drehen Sie den Schaft mit den Fingern, um das Gewinde in Gang zu bringen.
- » Wenn Sie das Gewinde mit den Fingern nicht in Gang bringen können, ist es über Kreuz geschraubt. Schrauben Sie das Pedal ab, prüfen Sie, ob das Pedal gerade ist und versuchen Sie es erneut.



2. Einbau der Stabilisatoren

- » Stellen Sie den Trainer auf den Kopf. Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren mit zwei Schraubenpaaren an der Unterseite des Trainers.



3. Einsetzen/Austauschen der Batterie

- » Entfernen Sie das Display, indem Sie es aus dem Steckplatz herausnehmen. Legen Sie eine 1,5 V AAA-Batterie ein oder ersetzen Sie sie. Bauen Sie das Display wieder zusammen.

OPERATION

- » Drücken Sie die rote Taste, um das Display einzuschalten. Sie können die gewünschte Funktion durch Drücken der roten Taste auswählen. Die Funktionen finden Sie in der oberen rechten Ecke des Displays.
 - » TIME Gesamte zurückgelegte Zeit.
 - » DISTANCE Zurückgelegte Gesamtstrecke.
 - » COUNT Gesamtumdrehungen während der Trainingseinheit.
 - » TOTAL COUNT Gesamtanzahl der Umdrehungen während der verschiedenen Sitzungen. Dieser Wert kann nur zurückgesetzt werden, wenn Sie die Batterie austauschen.
 - » CALS Insgesamt verbrannte Kalorien.

⚠ WICHTIG: Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist eine Schätzung und sollte nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihren Energieverbrauch an Ihre körperliche Verfassung und die sportlichen Aktivitäten, an denen Sie teilnehmen möchten, anzupassen. Wir empfehlen Ihnen auch, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen.

⚠ Anmerkungen: Die Funktionen wechseln nach wenigen Sekunden automatisch und ermöglichen es Ihnen, Zeit, Entfernung, Anzahl der Umdrehungen und Kalorienverbrauch während Ihres Trainings zu verfolgen. Wenn Sie eine bestimmte Funktion bevorzugen, drücken Sie die rote Taste, bis Sie die gewünschte Funktion gefunden haben und "SCAN" aus dem Display verschwindet.

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder wenn Sie die rote Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Trainer länger als 4 Minuten nicht benutzt wird.

Setzen Sie die Trainingsdaten zurück, indem Sie die rote Taste 3-5 Sekunden lang drücken.



DREAVER