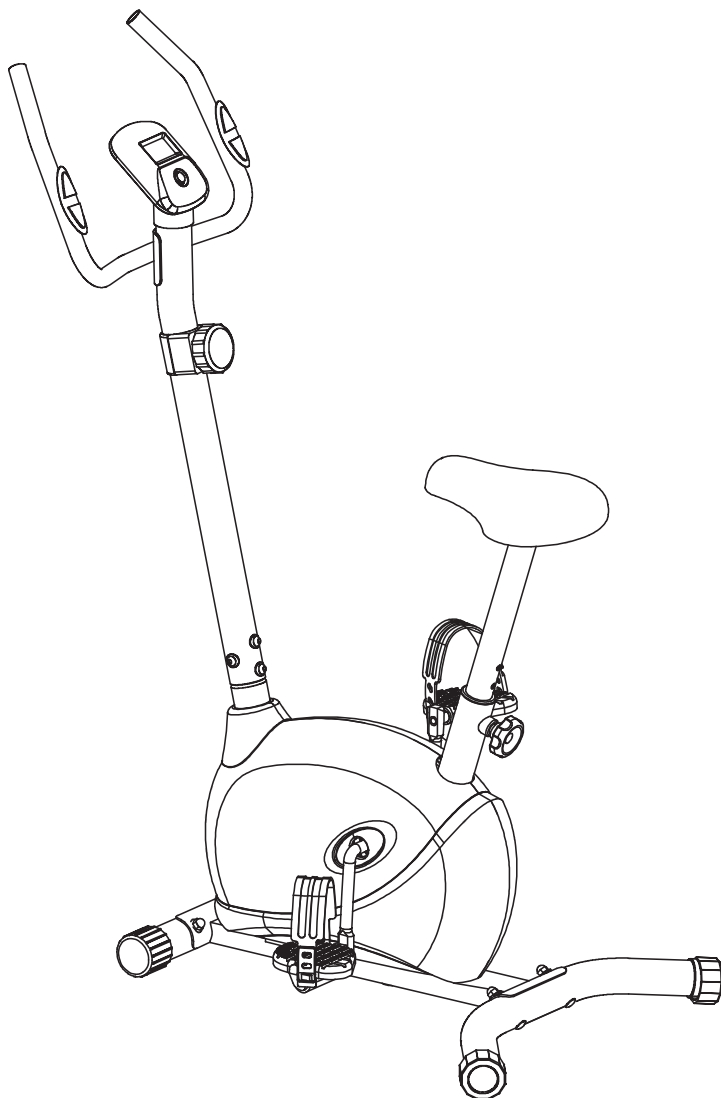


Model FB40

DK

Brugsanvisning



inshape

Artikel 17530

MOTIONS CYKEL

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye motionscykel, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager motionscyklen i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om motionscyklens funktioner.

Tekniske data

Svinghjul: 4 kg
Brugervægt: maks. 100 kg
Strømforsyning: 2x1,5 V AAA-batterier
Computerfunktioner: hastighed, distance, tid, samlet distance, kalorieforbrug og puls
Klassifikation HC: Denne motionscykel er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

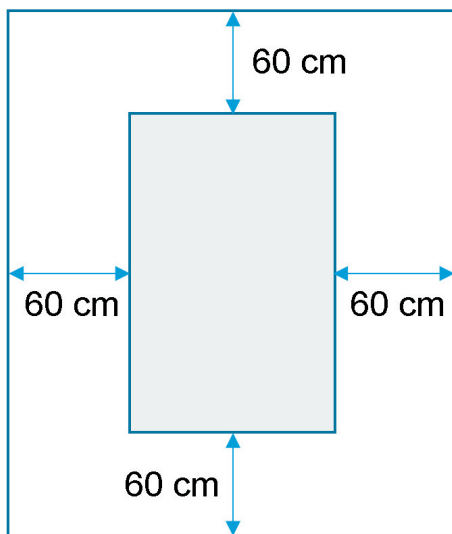
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Særlige sikkerhedsforskrifter

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøjagtig. For hård træning kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du bliver utilpas, skal du omgående afbryde træningen.

Klargøring til samling

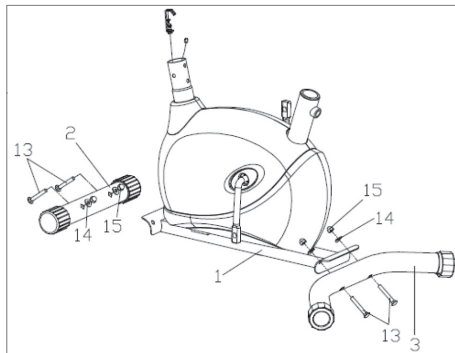
Vær to personer om at samle motionscyklen. Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Samling og klargøring

Trin 1

Skrue den forreste fod (2) og den bageste fod (3) fast på stellet (1) ved hjælp af bolte (13), buede spændeskiver (14) og hættemøtrikker (15).

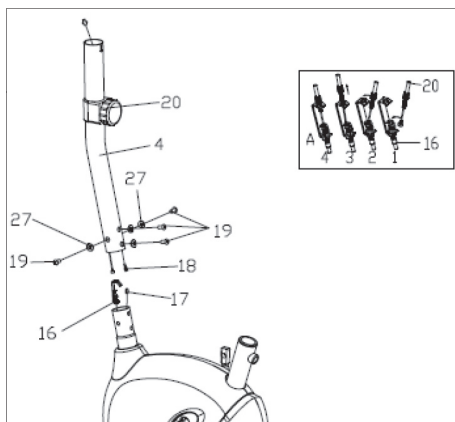


Trin 2

Forbind sensor-kablet (17) fra stellet (1) med sensor-kablet (18) fra styrstangen (4).

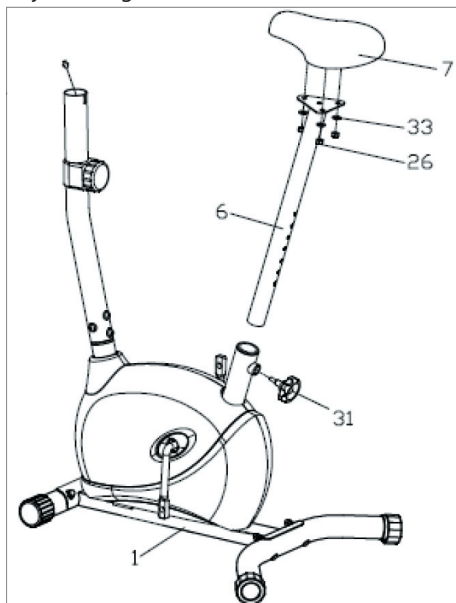
Sæt enden af belastningswiren fra belastningsgrebet (20) ind i beslaget på belastningswiren (16) fra stellet (1) som illustreret. Kontroller, at wirene samles korrekt.

Sæt styrstangen (4) på soklen på stellet (1), og skrue den fast med buede spændeskiver (27) og bolte (19).



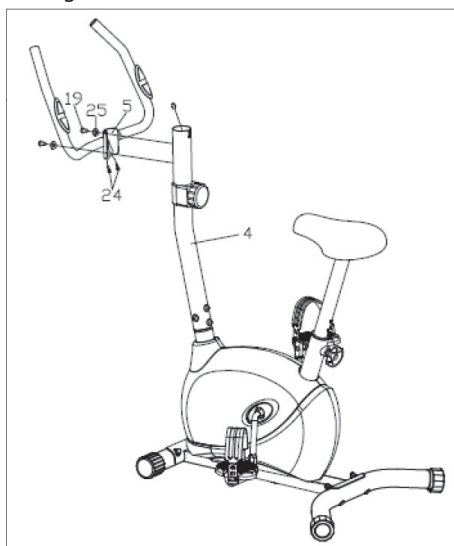
Trin 3

Monter sadlen (7) på den sadelstangen (6) med spændeskiver (33) og låsemøtrikker (26). Sæt sadelstangen (6) ned i søklen på stellet (1), og skru den fast i den ønskede højde med grebet (31).



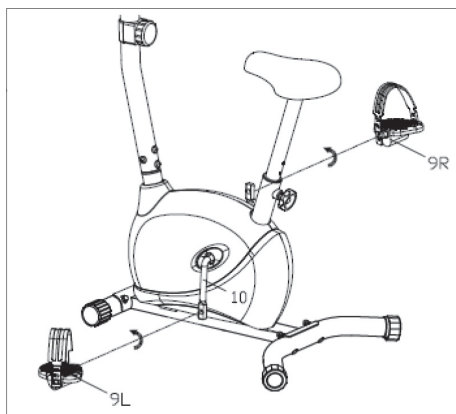
Trin 5

Træk pulskablerne (24) gennem hullet i styrstangen (4), og træk dem ud gennem toppen af styrstangen. Monter styret (5) på styrstangen (4) med buede spændeskiver (25) og bolte (19).



Trin 4

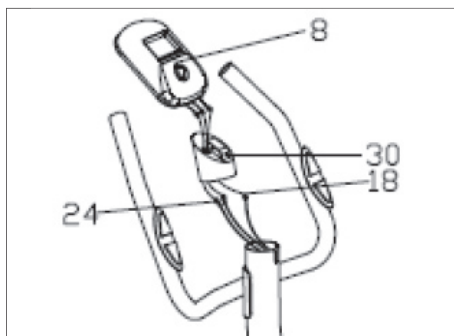
Monter venstre pedal (9L) på venstre pedalarm (10) ved at skru den mod uret. Skru højre pedal (9R) på højre pedalarm (10) ved at skru den med uret.



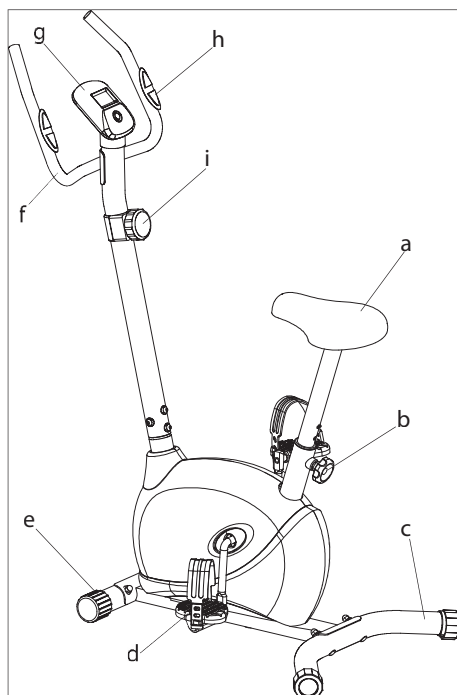
Trin 6

Isæt 2 stk 1,5 V AAA-batterier i batterirummet på computeren (8). Sørg for at vende batterierne korrekt.

Slut pulskablerne (24) og sensorkablet (18) til ledningerne fra computeren (8). Fastgør computerbeslaget (30) på styrstangen (4). Sæt computeren (8) i computerbeslaget (30). Motionscyklen er nu samlet og klar til brug.



Motionscyklens dele



- a. Sadel
- b. Greb til indstilling af sadlens højde
- c. Bageste fod
- d. Pedal
- e. Forreste fod
- f. Styr
- g. Computer
- h. Pulssensor
- i. Belastningsgreb

Brug

Indstil sadlen til en behagelig position ved hjælp af indstillingsgrebet (b).

Indstil belastningen som ønsket ved hjælp af belastningsgrebet (i).

Indstil stropperne på pedalerne (d), så de passer til dine fødder.

Sæt dig på sadlen, placér fødderne i pedalerne, og grib fat om styret (f). Hvis du vil bruge pulsmålerfunktionen i computeren, skal du holde hænderne på pulssensorerne (h).

Træd pedalerne rundt, og fjern ikke fødderne fra pedalerne, før end de står stille.

Brug af computeren

Computeren tændes, når du begynder at bruge motionscyklen, eller hvis du trykker på knappen på computeren.

Computeren slukkes automatisk, når motionscyklen ikke har været brugt i cirka 4 minutter.



Computerfunktioner

En markør øverst i displayet angiver den aktuelle visning. Tryk på knappen på computeren for at skifte mellem følgende visninger:

AUTO SCAN	Skifter automatisk mellem de forskellige visninger hvert 6. sekund.
SPEED	Viser den aktuelle hastighed op til 99,9 km/t.
DISTANCE	Viser den trænedede distance op til 999,9 km for det aktuelle træningspas.
TIME	Viser forbrugt tid op til 99:59 (minutter: sekunder) for det aktuelle træningspas
ODOMETER	Viser den trænedede distance op til 999,9 km for alle træningspas.
CALORIES	Viser det anslåede kalorieforbrug op til 999,9 kcal for det aktuelle træningspas.
PULSE	Viser din puls fra 40-240 slag pr. minut, når du holder om pulssensorerne på begge sider af styret samtidigt.

Hvis du har valgt visningen SCAN, kan du fastholde visningen på den aktuelle parameter ved at trykke en gang på knappen på computeren.

Du kan nulstille computeren ved at tage batterierne ud, eller ved at holde knappen inde i cirka 3 sekunder. Den samlede distance (ODO) nulstilles ikke.

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet korrekt, skal du tage batterierne ud og vente 15 sekunder, inden du sætter dem i igen. Hvis segmenterne på displayet bliver svage, eller hvis computeren ikke tændes, når du begynder at bruge motionscyklen, skal batterierne udskiftes.

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt motionscyklen af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt motionscyklens stand og efterspænd om nødvendigt motionscyklens bolte, skruer og møtrikker.

Tag batterierne ud af computeren, hvis motionscyklen ikke skal bruges i en længere periode.

Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøoplysninger



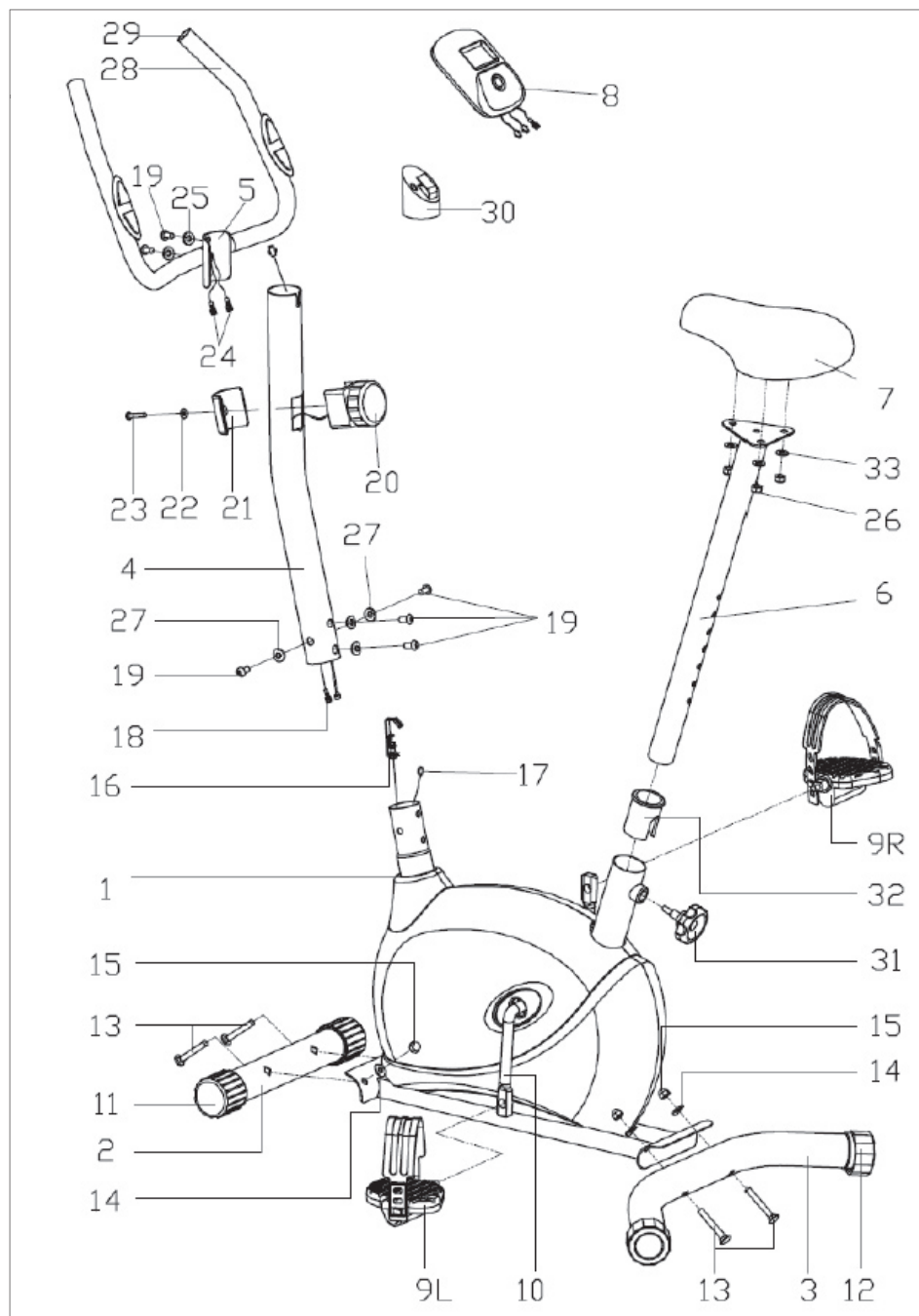
Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med nedenstående "overkrydsede skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningsystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	18	Connective wire	1
2	Front stabilizer	1	19	Inner Hex bolt M8*15	6
3	Rear stabilizer	1	20	Tension control	1
4	Handlebar post	1	21	Tension control cover	1
5	Handlebar	1	22	Flat washer	1
6	Saddle post	1	23	Screw	1
7	Saddle	1	24	Pulse wire	2
8	Computer	1	25	Arc washer D8*Φ 22*1.5*R25	2
9L/R	Pedal	1 each	26	Nylon nut D8	3
10	Crank	1	27	Arc washer D8*Φ 25*1.5*R25	4
11	Front stabilizer end cap	2	28	Foam grip	2
12	Rear stabilizer end cap	2	29	Cap	2
13	Carriage boltM10*57	4	30	Computer bracket	1
14	Arc washer D10*Φ 25*1.5*R28	4	31	Knob	1
15	Cap nut M10	4	32	Bushing	1
16	Tension cable	1	33	Flat washer D8	3
17	Sensor wire	1			