

# Model 17065

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Instruction manual

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions

DK

NO

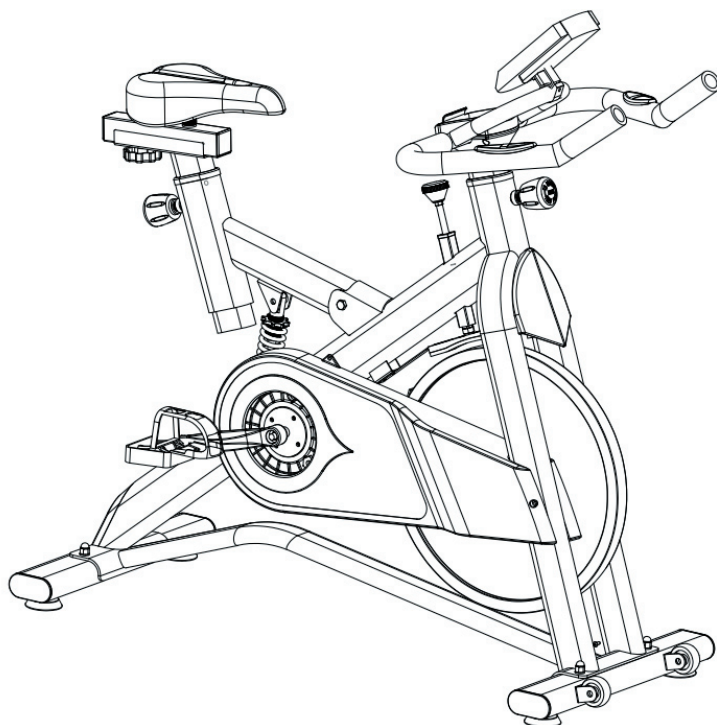
SE

GB

DE

NL

FR



inshape

# SPINNINGCYKEL

## Introduktion

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

## Tekniske data

Svinghjul:	11 kg
Rotation:	to-vejs
Brugervægt:	maks. 120 kg
Mål:	119×49×118 cm
Strømforsyning:	2×1,5V AAA-batterier
Computerfunktioner:	Scan, tid, hastighed, samlet distance, distance, kalorier og puls
Klassifikation HC:	Denne træningsmaskine 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.

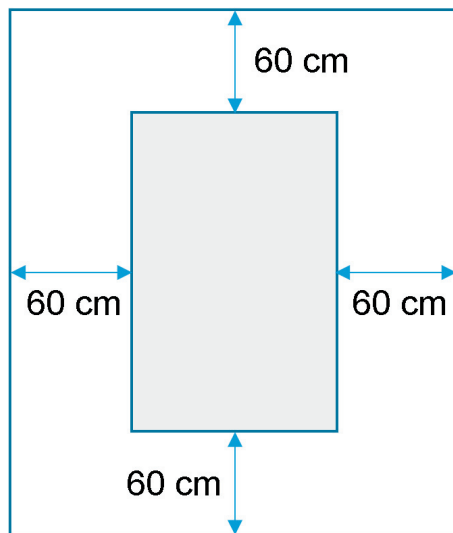
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

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.

Kontroller før hver brug, at spinningcyklen står stabilt og ikke kan vippe under brug.

Hvis du justerer styret eller sadlen, må mærkerne STOP eller MAX ikke overskrides, da det kan medføre risiko for personskade!

Pedalerne kan rotere med høj hastighed og stor kraft. Hvis de kommer ud af kontrol, skal du øge belastningen ved at dreje på grebet mærket TENSION. Hvis du har brug for at stoppe pedalerens rotation omgående, skal du trykke på den røde nødstopknap.

## Klargøring til samling

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

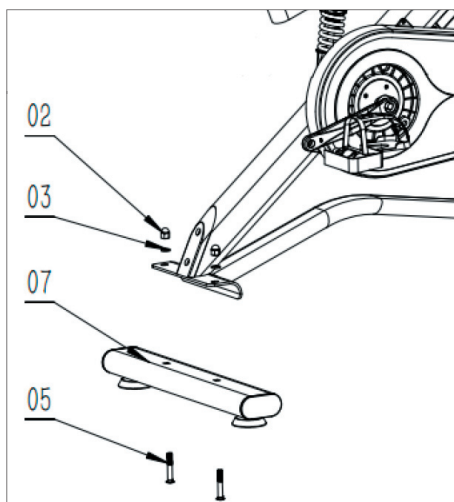
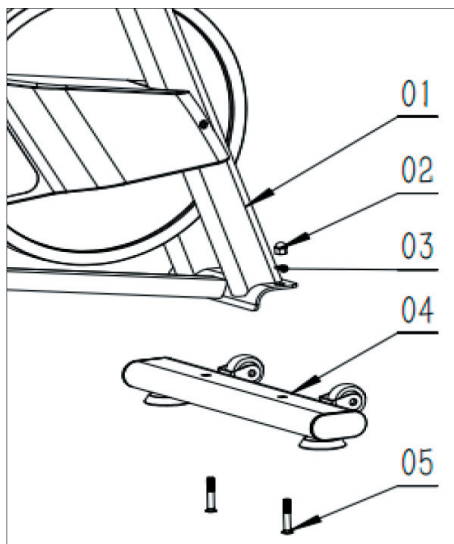
Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Du skal bruge det medfølgende værktøj til samlingen.

## Samling og klargøring

### Trin 1

Skrue den forreste fod (04) og den bageste fod (07) fast på stellet (01) ved hjælp af bolte (05), spændeskiver (03) og møtrikker (02).

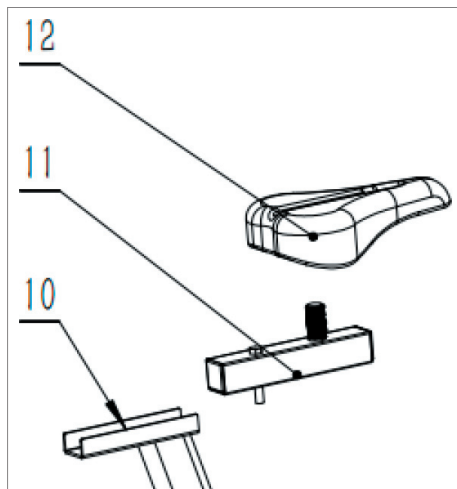
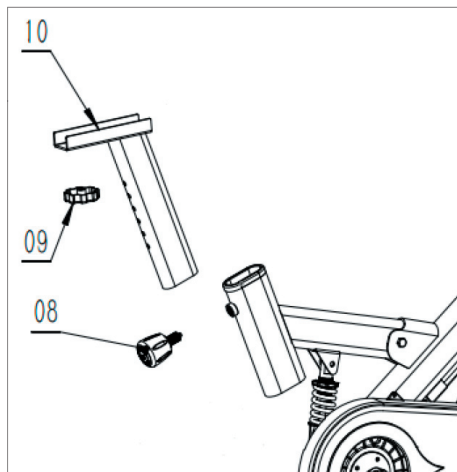


## Trin 2

Sæt sadelstangen (10) ned i soklen på stellet (01), og skru den fast i den ønskede højde med grebet (08).

Skub sadelskinnen (11) på sadelstangen (10), og spænd den fast med grebet (09) og en spændeskive.

Monter sadlen (12) på den sadelskinnen (11) ved hjælp af det medfølgende multiværktøj (23).

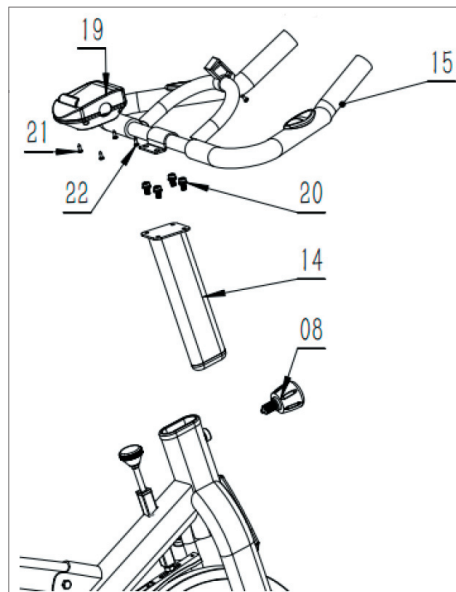


## Trin 3

Sæt styrstangen (14) ned i soklen på stellet (01), og skru den fast i den ønskede højde med grebet (08).

Monter styret (15) på styrstangen (14) med skruer (20).

Sæt mobiltelefonholderens (19) dele sammen omkring styret (15), og skru dem sammen med skruer (21, 22).



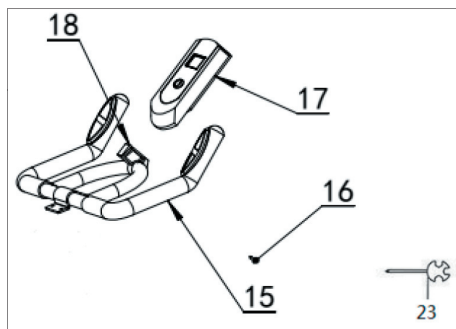
**Trin 4**

Monter computerbeslaget (18) på styret (15) med en skrue (16).

Isæt 2 stk 1,5 V AAA-batterier i batterirummet på computeren (11). Sørg for at vende batterierne korrekt.

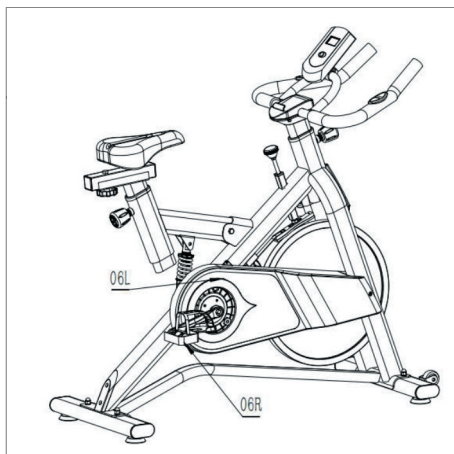
Forbind kablerne mellem computeren og spinningcyklen.

Sæt computeren (17) fast på computerbeslaget (18).

**Trin 5**

Monter venstre pedal (06L) på venstre pedalarm ved at skrue den mod uret.

Skru højre pedal (06R) på højre pedalarm ved at skrue den med uret.



Kontroller, at alle bolte og møtrikker er spændt forsvarligt.

Spinningcyklen er nu samlet og klar til brug.

## Brug

Indstil sadlen til en behagelig position ved hjælp af indstillingsgrebene.

Indstil belastningen som ønsket ved hjælp af belastningsgrebet.

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

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

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

## Brug af computeren

Computeren tændes, når du begynder at bruge spinningcyklen, eller hvis du trykker på knappen MODE. Computeren slukkes automatisk, når spinningcyklen ikke har været brugt i cirka 4 minutter.

### Funktioner

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

TIME	Viser forbrugt tid for det aktuelle træningspas
SPEED	Viser den aktuelle hastighed.
DISTANCE	Viser den trænedede distance for det aktuelle træningspas.
CALORIES	Viser det anslåede kalorieforbrug for det aktuelle træningspas.
ODO	Viser den trænedede distance for alle træningspas.

PULSE	Viser din puls i slag pr. minut, når du holder om pulssensorerne på begge sider af styret samtidigt.
SCAN	Skifter automatisk mellem de forskellige visninger hvert 4. sekund.

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

Du kan nulstille computeren ved at tage batterierne ud, eller ved at holde knappen MODE inde i cirka 4 sekunder.

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 spinningcyklen, skal batterierne udskiftes.

## Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt spinningcyklen af med en hårdt opvredet klud.

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

Tag batterierne ud af computeren, hvis spinningcyklen 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](http://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 en "overkrydset 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

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 -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

# SPINNINGSSYKKEL

## Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye spinningssykkelen, ber vi deg lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar spinningssykkelen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om spinningssykkelens funksjoner senere.

## Tekniske spesifikasjoner

Svinghjul:	11 kg
Rotasjon:	toveis
Brukervekt:	maks. 120 kg
Mål:	119×49×118 cm
Batterier:	2×1,5 V AAA

Computerfunksjoner: Skanning, tid, hastighet, total strekning, strekning, kalorier og puls

Klassifisering HC: Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

## Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene. Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og ikke press deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

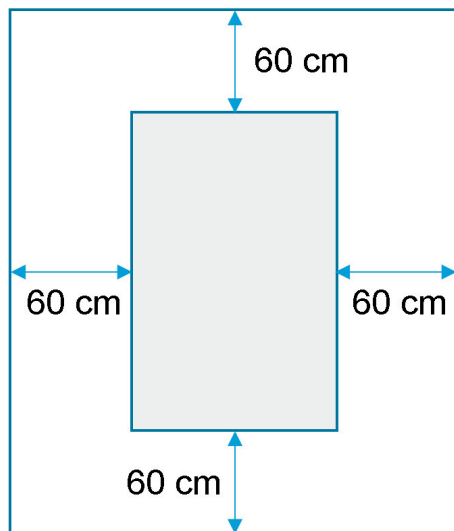
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter unna bevegelige deler der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 60 cm på alle sidene av treningsapparatet.



Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.



Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettorekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

## Spesielle sikkerhetsregler

**ADVARSEL!** Pulsmåleren kan være unøyaktig. For hard trening kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du føler deg uvel, må du straks avbryte treningen.

Kontroller før hver bruk at spinningssykkelen står stabilt og ikke kan velte under bruk.

Hvis du justerer styret eller setet, må merkene STOP eller MAX ikke overskrides, for dette kan medføre fare for personskade!

Pedalene kan rotere med høy hastighet og stor kraft. Hvis de kommer ut av kontroll, må du øke belastningen ved å dreie på TENSION-håndtaket. Hvis du har behov for å stoppe pedalenes rotasjon straks, må du trykke på den røde nødstopppknappen.

## Klargjøring til montering

Vær to personer når spinningssykkelen skal monteres.

Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

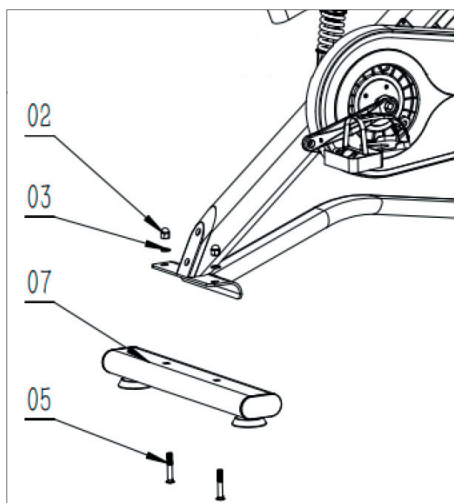
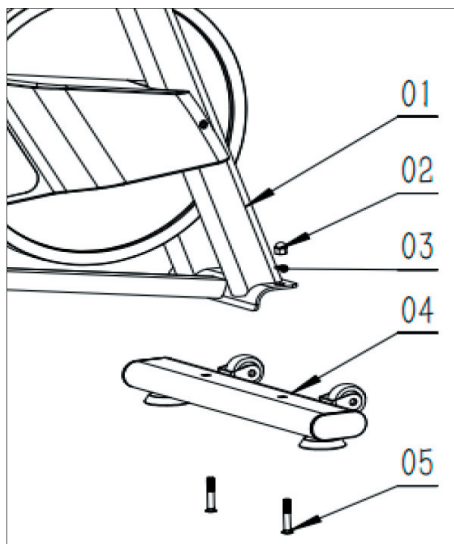
Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

Bruk verktøyet som følger med, til monteringen.

## Montering og klargjøring

### Trinn 1

Skru den fremre foten (04) og den bakre foten (07) fast på rammen (01) ved hjelp av bolter (05), spennskiver (03) og mutre (02).



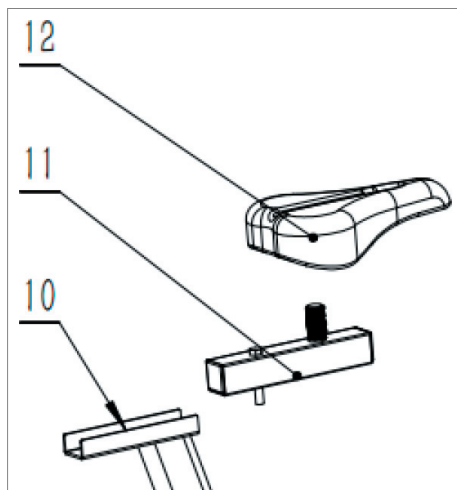
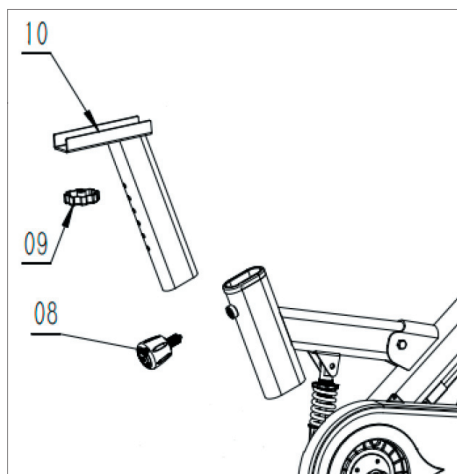
NO

## Trinn 2

Sett setestangen (10) ned i sokkelen på rammen (01), og skru den fast i ønsket høyde med håndtaket (08).

Skyv seteskinnen (11) inn på setestangen (10), og skru den fast med håndtaket (09) og en spennskive.

Monter setet (12) på seteskinnen (11) ved hjelp av multiverktøyet (23) som følger med.

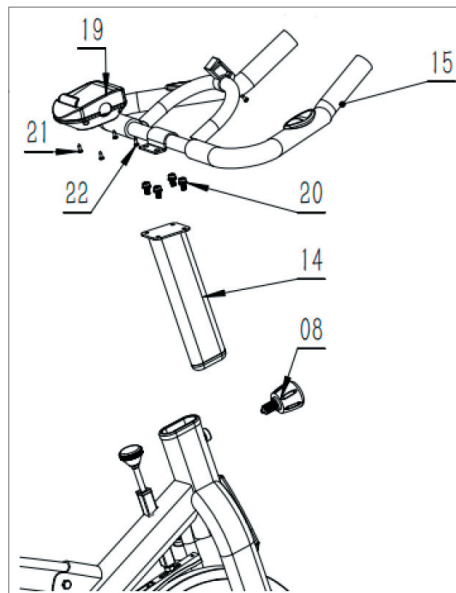


## Trinn 3

Sett styrestangen (14) ned i sokkelen på rammen (01), og skru den fast i ønsket høyde med håndtaket (08).

Fest styret (15) på styrestangen (14) med skruer (20).

Sett sammen delene til mobiltelefonholderen (19) rundt styret (15), og skru dem fast med skruer (21, 22).



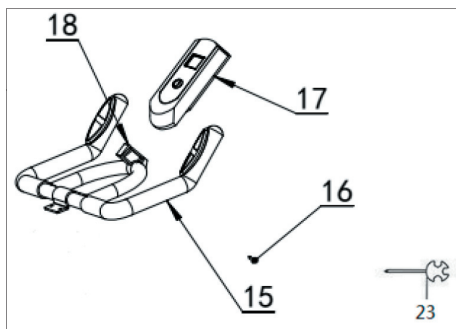
#### Trinn 4

Fest computerbeslaget (18) på styret (15) med en skrue (16).

Sett 2 stk. 1,5 V AAA-batterier inn i batterirommet på computeren (11). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

Koble sammen kablene mellom computeren og spinningssykkelen.

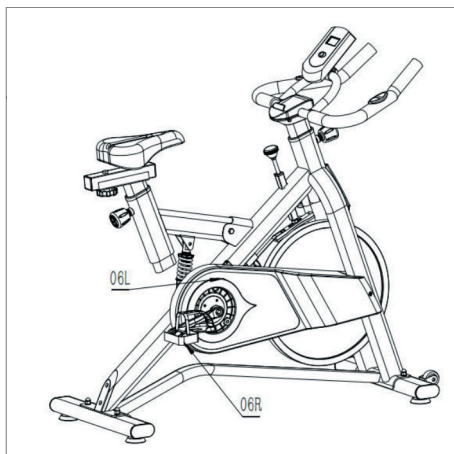
Fest computeren (17) på computerbeslaget (18).



#### Trinn 5

Monter venstre pedal (06L) på venstre pedalarm ved å skru den mot urviseren.

Skru høyre pedal (06R) på høyre pedalarm ved å skru den med urviseren.



Kontroller at alle bolter og mutre er forsvarlig strammet.

Spinningssykkelen er nå montert og klar til bruk.

NO

## Bruk

Still inn setet til en behagelig posisjon ved hjelp av innstillingshåndtakene.

Still inn ønsket belastning ved hjelp av belastningshåndtaket.

Still inn stroppene på pedalene slik at de passer til føttene.

Sett deg på setet, plasser føttene på pedalene, og ta tak rundt styret. Hold hendene på pulsmålerne hvis du ønsker å bruke pulsmålerfunksjonen i computeren.

Trå rundt pedalene, og ikke fjern føttene fra pedalene før pedalene står stille.

## Bruk av computeren

Computeren slår seg automatisk på når du begynner å bruke spinningsykkelen, eller hvis du trykker på knappen MODE. Computeren slår seg automatisk av når spinningsykkelen ikke har vært i bruk på cirka 4 minutter.

### Funksjoner

En markør øverst i displayet angir den gjeldende visningen. Trykk på knappen MODE for å skifte mellom følgende visninger:

TIME	Viser brukt tid for den gjeldende treningsøkten
SPEED	Viser den aktuelle hastigheten.
DISTANCE	Viser strekningen du har syklet under den gjeldende treningsøkten.
CALORIES	Viser antatt kaloriforbruk for den gjeldende treningsøkten.

ODO	Viser strekningen du har syklet i løpet av alle treningsøktene.
PULSE	Viser pulsen din i slag per minutt når du holder rundt pulsmålerne på begge sider av styret samtidig.
SCAN	Skifter automatisk mellom de forskjellige visningene hvert 4. sekund.

Hvis du har valgt visningen SCAN, kan du fastholde visningen på den aktuelle parameteren ved å trykke én gang på knappen MODE.

Du kan nullstille computeren ved å ta ut batteriene eller ved å holde knappen MODE inne i cirka 4 sekunder.

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet riktig, tar du ut batteriene, venter i 15 sekunder og setter dem på tilbake på plass. Hvis segmentene på displayet lyser svakt eller hvis computeren ikke slår seg på når du begynner å bruke spinningsykkelen, må batteriene skiftes ut.

## Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av spinningsykkelen med en godt oppvridt klut.

Kontroller jevnlig spinningssykkelenes tilstand, og trekk om nødvendig til spinningssykkelenes bolter, skruer og mutre.

Ta batteriene ut av computeren hvis spinningsykkelen ikke skal brukes på en god stund.

## Servicesenter

**Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.**

Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som  kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

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

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

NO

# SPINNINGCYKEL

## Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya spinningcykel rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

## Teknisk information

Svänghjul:	11 kg
Rotation:	Tvåvägs
Användarvikt:	max. 120 kg
Mått:	119×49×118 cm
Batterier:	2×1,5V AAA

Datorfunktioner: Scanning, tid, hastighet, total distans, distans, kalorier och puls

Klassifikation HC: Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions- och noggrannhetsklass C för låg noggrannhet.

## Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

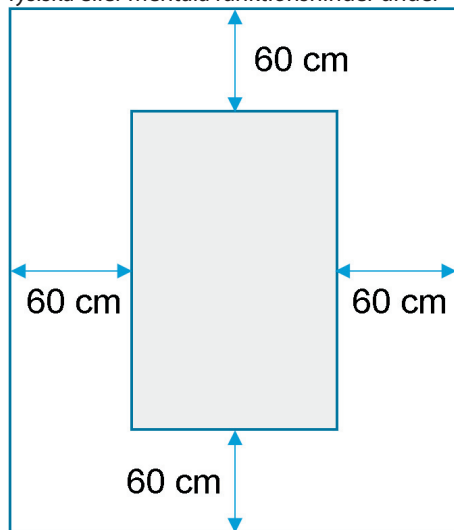
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid. Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.

Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under



förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyfteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

## Särskilda säkerhetsföreskrifter

**WARNING!** Pulsmatern är inte alltid exakt. För hård träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner obehag ska du genast avbryta träningen.

Kontrollera innan varje användning att spinningcykeln står stabilt och inte kan välta när du sitter på den.

Om du justerar styret eller sadeln får markeringarna STOP eller MAX inte överskridas, eftersom det kan medföra risk för personskador!

Pedalerna kan rotera med hög hastighet och stor kraft. Om de roterat okontrollerat kan du öka belastningen genom att vrida på reglaget TENSION. Om du behöver stoppa pedalernas rotation omgående trycker du på den röda nödstoppknappen.

## Förberedelser för montering

Var två personer för att montera spinningcykeln.

Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

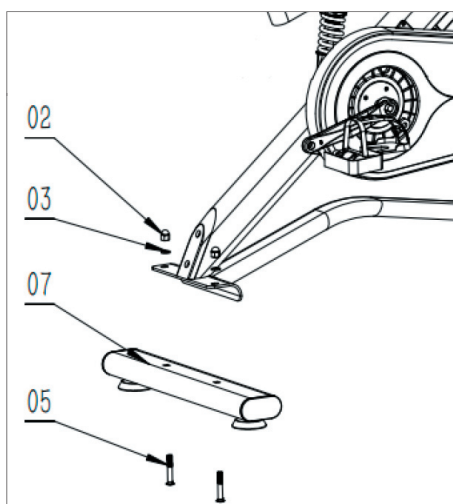
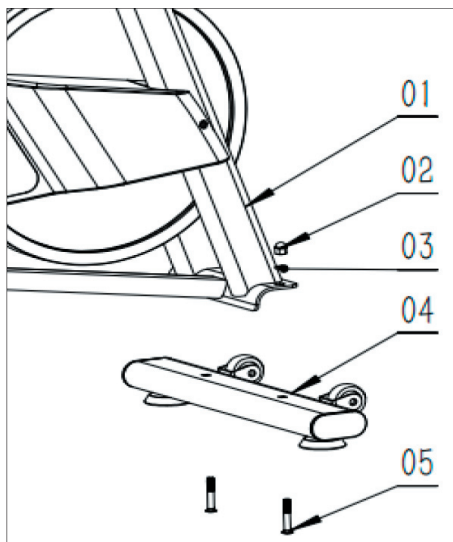
Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

Använd medföljande verktyg för monteringen.

## Montering och förberedelse

### Steg 1

Sätt fast det främre stödröret (04) och det bakre stödröret (07) på ramen (01) med hjälp av bultar (05), planbrickor (03) och muttrar (02).

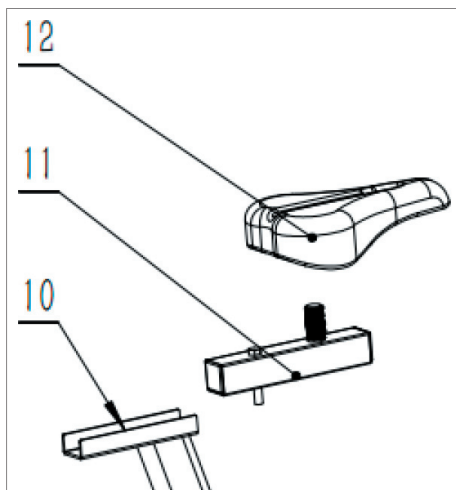
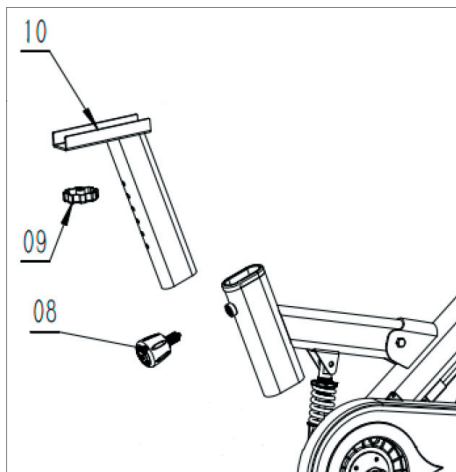


## Steg 2

Sätt ner sadelstängan (10) i sockeln på ramen (01) och skruva fast den i önskad höjd med hjälp av vredet (08).

Skjut sadelskenan (11) på sadelstängan (10) och spänn fast den med rattskruven (09) och en planbricka.

Montera sadeln (12) på sadelskenan (11) med hjälp av medföljande multiverktyg (23).

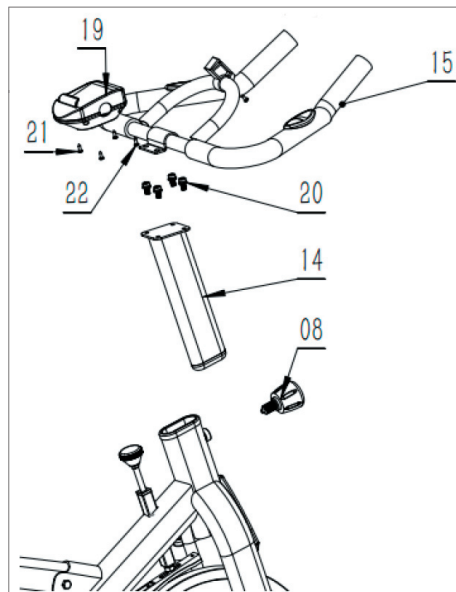


## Steg 3

Sätt ner styrstängan (14) i sockeln på ramen (01) och skruva fast den i önskad höjd med hjälp av vredet (08).

Montera styret (15) på styrstängan (14) med skruvar (20).

Montera mobiltelefonhållarens (19) delar runt styret (15) och skruva ihop dem med skruvar (21, 22).





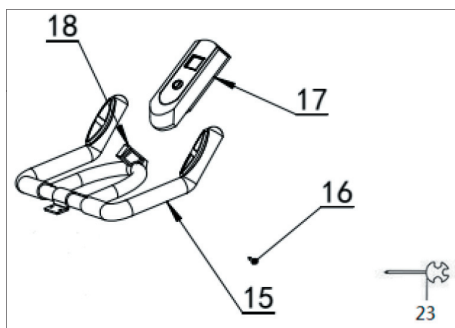
#### Steg 4

Montera datorbeslaget (18) på styret (15) med en skruv (16).

Sätt in 2 st. 1,5 V AAA-batterier i batteriutrymmet på dator (11). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

Anslut kablarna mellan datorn och spinningcykeln.

Sätt fast datorn (17) på datorbeslaget (18).



#### Steg 5

Fäst vänstra pedalen (06L) på vänster pedalarm genom att skruva den moturs.

Fäst högra pedalen (06R) på höger pedalarm genom att skruva den medurs.



Kontrollera att alla bultar och muttrar är ordentligt åtdragna.

Spinningcykeln är nu monterad och klar för användning.

SE

## Användning

Ställ in sadeln till en behaglig position med hjälp av inställningsreglagen.

Ställ in den belastning som önskas med hjälp av belastningsreglaget.

Ställ in remmarna på pedalerna, så att de passar dina fötter.

Sätt dig på sadeln, placera dina fötter i pedalerna och fatta tag om styret. Om du ska använda pulsmätarfunktionen i datorn, måste du hålla händerna på pulssensorerna.

Trampa runt pedalerna, och ta inte bort fötterna från pedalerna förrän de står stilla.

## Användning av datorn

Datorn slås på när du börjar använda spinningcykeln eller om du trycker på knappen MODE. Datorn stängs av automatiskt när spinningcykeln inte har använts på ca. 4 minuter.

### Funktioner

En markör överst i displayen anger den aktuella visningen. Tryck på knappen MODE för att växla mellan följande visningar:

TIME	Visar förbrukad tid för det aktuella träningspasset
SPEED	Visar aktuell hastighet.
DISTANCE	Visar tränad distans för det aktuella träningspasset.
CALORIES	Visar beräknad kaloriförbrukning för det aktuella träningspasset.
ODO	Visar tränad distans för alla träningspass.

PULSE	Visar din puls i slag per minut när du håller runt pulssensorerna på båda sidor av styret samtidigt
SCAN	Växlar automatiskt mellan de olika visningarna var 4:e sekund.

Om du har valt visningen SCAN kan du hålla kvar visningen på den aktuella parametern genom att trycka en gång på knappen MODE.

Du kan nollställa datorn genom att ta ut batterierna eller genom att hålla inne knappen MODE i ca 4 sekunder.

Om datorn inte visar alla segment på displayen korrekt, ta ut batterierna och vänta i 15 sekunder innan du sätter in dem igen. Om segmenten på displayen blir svaga eller om datorn inte slås på när du börjar använda spinningcykeln ska batterierna bytas ut.

## Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av spinningcykeln med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet spinningcykelns skick och dra åt spinningcykelns bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Ta ut batterierna ur datorn om spinningcykeln inte ska användas under en längre tid.

## Servicecenter

**OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.**


Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortscaffas korrekt. Produkter som är markerade med en "överkryssad sophink" är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortscaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

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

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

SE

# SPINNER BIKE

## Introduction

To get the most out of your new spinner bike, please read through these instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

## Technical data

Flywheel: 11 kg  
Rotation: two-way  
User weight: max. 120 kg  
Dimensions: 119×49×118 cm  
Batteries: 2×1.5V AAA  
Computer functions: Scan, time, speed, total distance, distance, calories and pulse  
Classification HC: This equipment has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

## General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

If appropriate, plan a personal exercise program in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising. Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise program. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

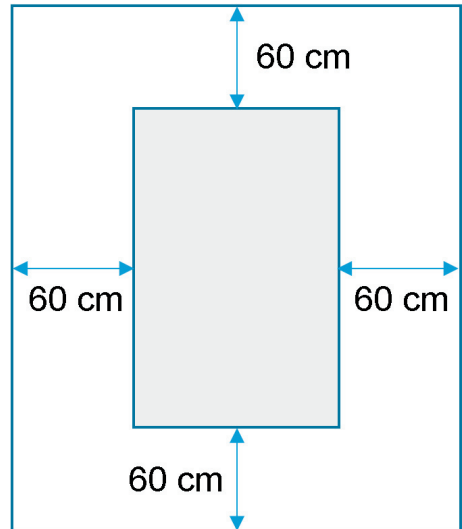
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the equipment on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 60 cm of free space on all four sides of the equipment.



The equipment may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

When the equipment is in use, it should be monitored continuously. When the equipment is in use, any children near it must not be left unattended. The equipment is not a toy.

Remember to check the equipment regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the equipment as required. Inspect the equipment and replace any worn parts. Do not use the equipment if it is defective.

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

The equipment is only intended for indoor use in private households.

## Special safety instructions

**WARNING!** The pulse monitor may be inaccurate. Training too hard may involve a risk of personal injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Check before each use that the spinner bike is stable and cannot tilt over during use.

If you adjust the handlebar or saddle, you must not exceed the STOP or MAX marks, as this may involve a risk of injury!

The pedals can rotate at high speed and with great force. If they get out of control, increase the load by turning the knob marked TENSION. If you need to stop the pedal rotation immediately, press the red emergency stop button.

## Preparations for assembly

Two people are required to assemble the spinner bike.

Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

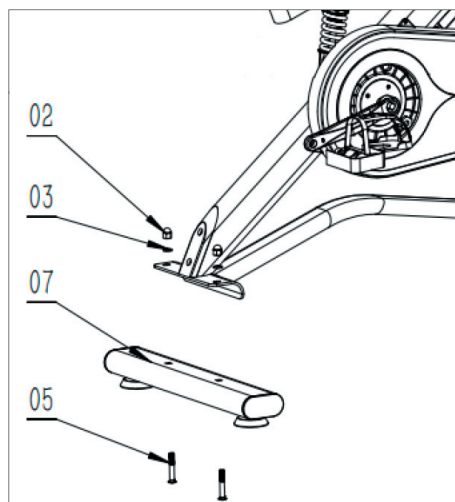
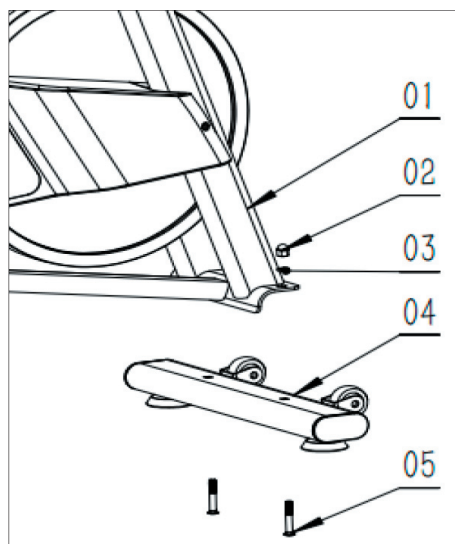
Please refer to the illustration and parts list at the back of the manual.

Use the tools provided for assembly.

## Assembly and preparation

### Step 1

Screw the front stabiliser (04) and the rear stabiliser (07) securely to the frame (01) using bolts (05), washers (03) and nuts (02).

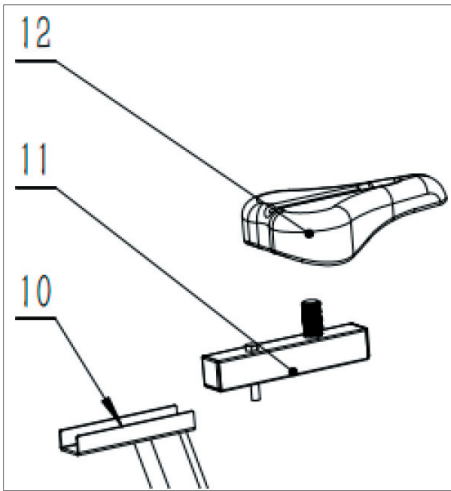
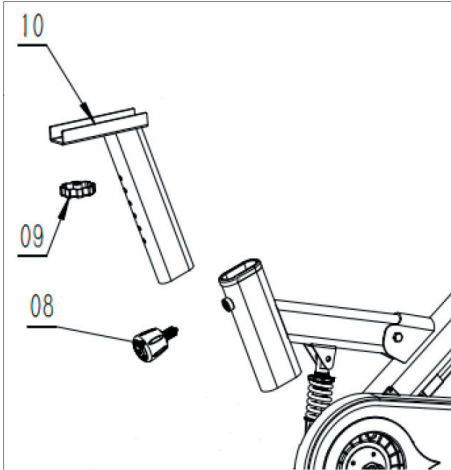


### Step 2

Insert the saddle post (10) into the socket on the frame (01), and screw it securely at the required height using the knob (08).

Push the saddle rail (11) onto the saddle post (10) and secure it in place using the knob (09) and a washer.

Fit the saddle (12) to the saddle rail (11) using the provided multitool (23).

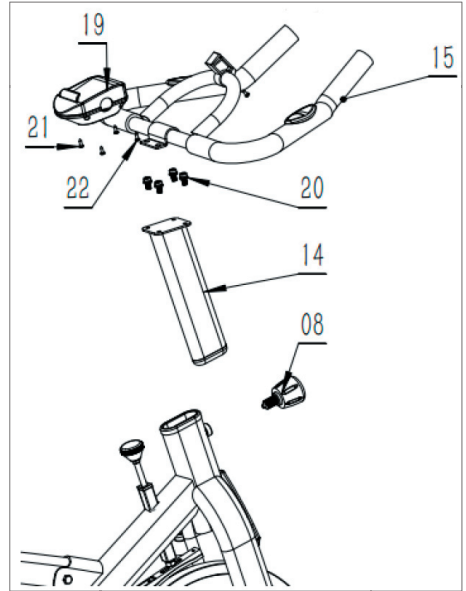


### Step 3

Insert the handlebar post (14) into the socket on the frame (01) and screw it securely at the required height using the knob (08).

Fit the handlebar (15) to the handlebar post (14) using screws (20).

Assemble the parts of the mobile phone holder (19) around the handlebar (15) and screw them together using screws (21, 22).



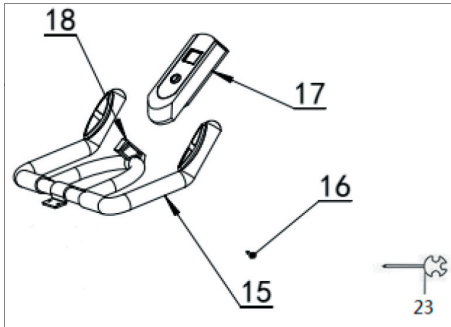
#### Step 4

Attach the computer bracket (18) to the handlebar (15) using a screw (16).

Insert 2 x 1.5 V AAA batteries into the battery compartment on the computer (11). Check that the batteries are correctly fitted.

Connect the cables between the computer and the spinner bike.

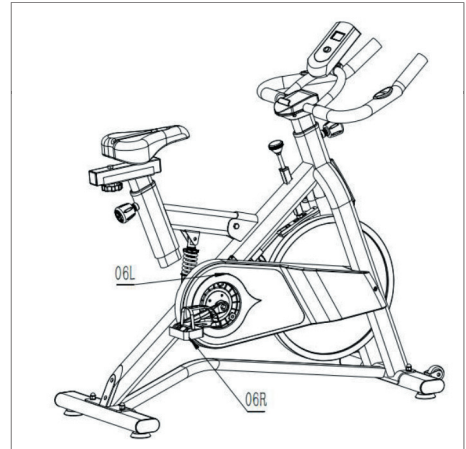
Attach the computer (17) securely to the computer bracket (18).



#### Step 5

Attach the left pedal (06L) to the left pedal crank by screwing it anti-clockwise.

Attach the right pedal (06R) to the right pedal crank by screwing it clockwise.



Check that all bolts and nuts are tightened properly.

The spinner bicycle is now assembled and ready for use.

## Use

Adjust the saddle to a comfortable position using the adjustment knobs.

Adjust the tension as required using the tension knob.

Adjust the straps on the pedals to fit your feet.

Sit on the saddle, place your feet on the pedals and grip the handlebar. If you want to use the computer's pulsometer function, you must position your hands over the pulse sensors.

Pedal and do not remove your feet from the pedals until they have stopped completely.

## Using the computer

The computer comes on when you start using the spinner bike or if you press the MODE button. The computer switches off automatically when the spinner bike has been inactive for around 4 minutes.

### Functions

A cursor at the top of the screen indicates the current display. Press the MODE button to move through the following displays.

TIME	Displays the time spent on the current exercise session.
SPEED	Displays the current speed.
DISTANCE	Displays the distance covered in the current exercise session.
CALORIES	Displays the estimated calorie consumption in the current exercise session.
ODO	Displays the distance covered in all exercise sessions.

PULSE	Displays your pulse rate in beats per minute when you hold the pulse sensors on both sides of the handlebar simultaneously.
SCAN	Automatically switches between the different displays every 4 seconds

If you have chosen the SCAN display, you can keep the display in the current parameter by pressing the MODE button once.

You can reset the computer by removing the batteries or pressing and holding the MODE button for around 4 seconds.

If your computer does not display all segments of the display properly, remove the batteries and wait 15 seconds before reinserting. If the segments of the display become weak, or if your computer does not turn on when you start using the spinner bike, replace the batteries.

## Cleaning and maintenance

Wipe the bike down regularly with a well-wrung cloth.

Check the condition of the spinner bicycle regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Remove the batteries from the computer if the spinner bicycle is not going to be used for a prolonged period.



## Service centre

**Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.**

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacement parts
- Returns
- Guarantee issues
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

GB

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

# SPINNINGFAHRRAD

## Einleitung

Damit Sie an Ihrem neuen Spinningfahrrad möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Spinningfahrrads später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

## Technische Daten

Schwungrad:	11 kg
Rotation:	in beide Richtungen
Benutzergewicht:	Max. 120 kg
Maße:	119×49×118 cm
Batterien:	2×1,5V AAA

Computerfunktionen: Scannen, Zeit, Geschwindigkeit, gesamte Distanz, Distanz, Kalorien und Puls.

Klassifizierung HC: Dieses Trainingsgerät ist in der Benutzerklasse H (Home) für den Gebrauch zuhause und in der Präzisions-/Genauigkeitsklasse C für geringe Genauigkeit klassifiziert.

## Allgemeine Sicherheitsvorschriften

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf Ihren Körper. Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark. Falsches oder zu hartes Trainieren kann gesundheitsschädlich sein.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

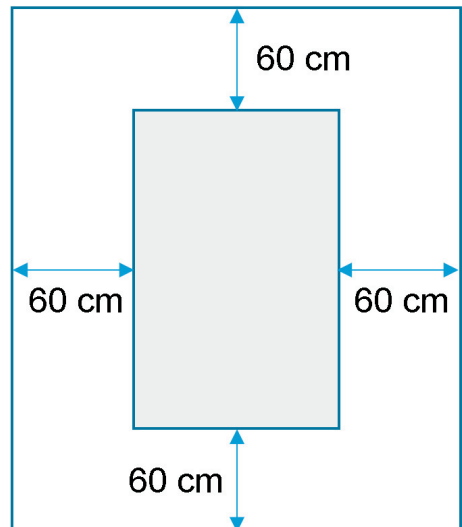
Wärmen Sie sich 2-5 Minuten lang auf, bevor Sie damit beginnen, das Trainingsgerät zu benutzen, und machen Sie nach jedem Gebrauch 2-5 Minuten lang Streckübungen.

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und -schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.

Stellen Sie das Trainingsgerät stets auf eine ebene und feste Unterlage, vorzugsweise auf eine für Trainingsgeräte vorgesehene Matte. Auf jeder der vier Seiten des Trainingsgeräts muss ein Freiraum von mindestens 60 cm sein.



Das Trainingsgerät darf von Kindern über 8 Jahren, von Personen mit beeinträchtigtem Wahrnehmungsvermögen und von Personen, die körperliche oder geistige Behinderungen haben, unter der Voraussetzung benutzt werden, dass sie beaufsichtigt werden oder im sicheren Gebrauch des Trainingsgeräts angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

Wenn das Trainingsgerät in Gebrauch ist, muss es ständig beaufsichtigt werden. Wenn das Trainingsgerät benutzt wird, müssen Kinder, die sich in der Nähe aufhalten, stets beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug.

Denken Sie daran, Ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach. Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebeteknik anwenden.

Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen in privaten Haushalten vorgesehen.

## Besondere Sicherheitsvorschriften

**WARNUNG!** Der Pulsmesser kann ungenau sein. Zu hartes Training kann zu schweren körperlichen Schäden oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, müssen Sie das Training sofort abbrechen.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Spinningfahrrad stabil steht und während des Gebrauchs nicht kippen kann.

Wenn Sie den Lenker oder den Sattel einstellen, überschreiten Sie nicht die Markierungen STOP oder MAX, da dies zu Verletzungen führen kann!

Die Pedale können sich mit hoher Geschwindigkeit und großer Kraft drehen. Wenn sie außer Kontrolle geraten, müssen Sie die Belastung erhöhen, indem Sie den mit TENSION gekennzeichneten Griff drehen. Wenn Sie die Pedaldrehung sofort stoppen müssen, drücken Sie die rote Not-Aus-Taste.

## Vorbereitung für den Zusammenbau

Für den Zusammenbau des Spinningfahrrads werden zwei Personen benötigt.

Legen Sie die Teile auf dem Boden aus und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

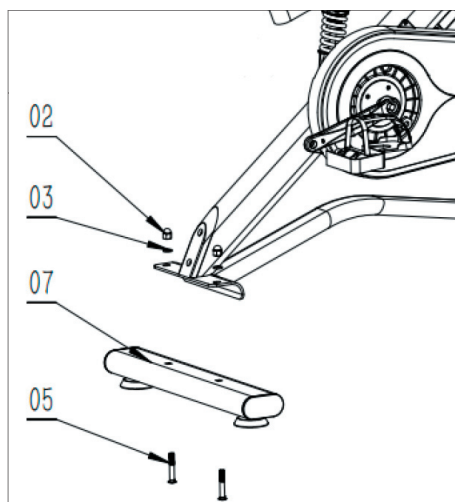
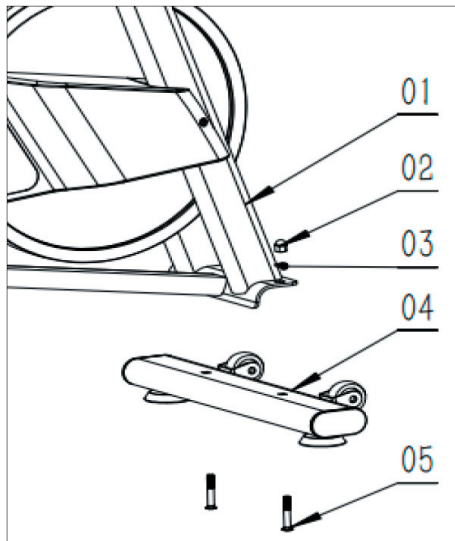
Es wird auf das Übersichtsbild und die Teileliste im hinteren Teil der Gebrauchsanweisung verwiesen.

Für den Zusammenbau müssen Sie das mitgelieferte Werkzeug verwenden.

## Zusammenbau und Vorbereitung

### Schritt 1

Schrauben Sie den vorderen Fuß (04) und den hinteren Fuß (07) mithilfe der Bolzen (05), der Unterlegscheiben (03) und der Muttern (02) am Rahmen (01) fest.

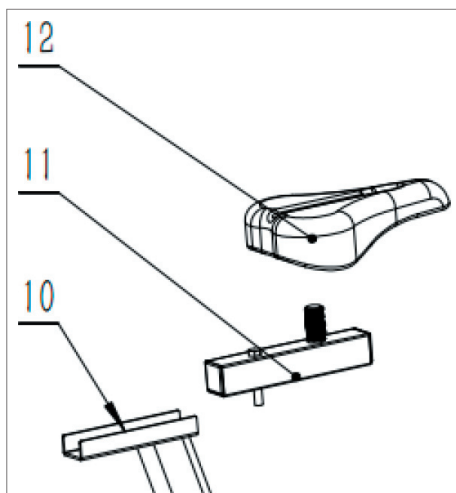
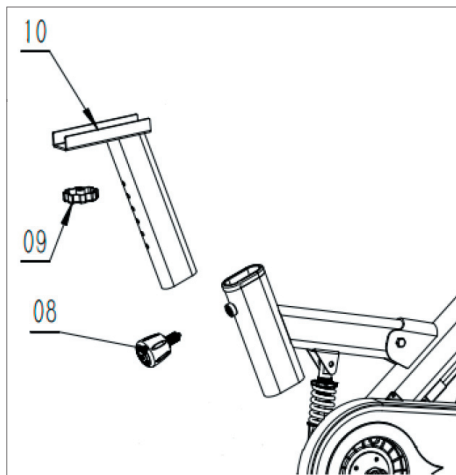


### Schritt 2

Stecken Sie die Sattelstange (10) in den Sockel am Rahmen (01) und schrauben Sie sie in der gewünschten Höhe mit dem Griff (08) fest.

Schieben Sie die Sattelschiene (11) auf die Sattelstange (10), und ziehen Sie sie mit dem Griff (09) und einer Unterlegscheibe fest.

Montieren Sie den Sattel (12) mithilfe des mitgelieferten Multiwerkzeugs (23) an der Sattelschiene (11).

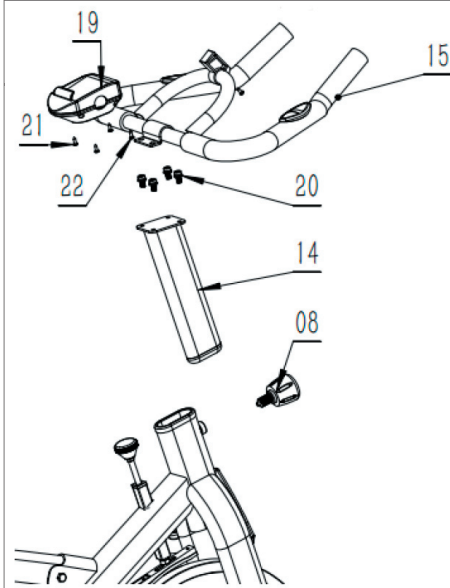


### Schritt 3

Stecken Sie die Lenkerstange (14) in den Sockel am Rahmen (01) und schrauben Sie sie in der gewünschten Höhe mit dem Griff (08) fest.

Montieren Sie den Lenker (15) mit Schrauben (20) an der Lenkerstange (14).

Bringen Sie die Teile des Handyhalters (19) um den Lenker (15) an und schrauben Sie sie mit den Schrauben (21, 22) zusammen.



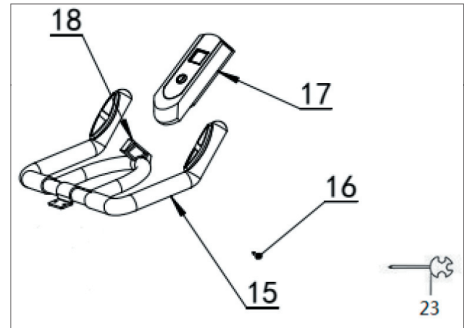
### Schritt 4

Montieren Sie den Computerbeschlag (18) mit einer Schraube (16) am Lenker.

Legen Sie 2 Stück 1,5 V AAA-Batterien in das Batteriefach des Computers (11) ein. Achten Sie darauf, dass die Batterien richtig eingelegt wurden.

Schließen Sie die Kabel zwischen dem Computer und dem Spinningfahrrad an.

Befestigen Sie den Computer (17) am Computerbeschlag (18).



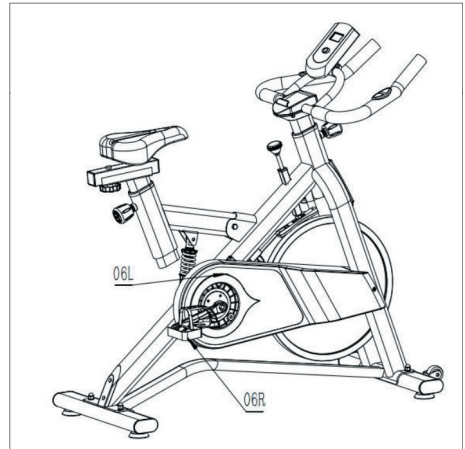
### Schritt 5

Montieren Sie das linke Pedal (06L) am linken Pedalarm, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn einschrauben.

Schrauben Sie das rechte Pedal (06R) am rechten Pedalarm fest, indem Sie es im Uhrzeigersinn einschrauben.

Überprüfen Sie, ob alle Bolzen und Muttern gut festgezogen sind.

Das Spinningfahrrad ist nun zusammengebaut und gebrauchsfertig.



DE

## Gebrauch

Stellen Sie den Sattel mithilfe der Einstellgriffe auf eine angenehme Position ein.

Stellen Sie die Belastung wie gewünscht mit dem Belastungsgriff ein.

Stellen Sie die Schlaufen an den Pedalen so ein, dass sie zu ihren Füßen passen.

Setzen Sie sich auf den Sattel, stecken Sie die Füße in die Pedale, und fassen Sie den Lenker. Wenn Sie die Pulsmessfunktion des Computers benutzen möchten, müssen Sie die Hände an die Pulssensoren halten.

Treten Sie in die Pedale, und nehmen Sie die Füße erst von den Pedalen, wenn diese völlig still stehen.

## Gebrauch des Computers

Der Computer wird eingeschaltet, wenn Sie das Spinningfahrrad benutzen, oder wenn Sie auf die Taste MODE drücken. Der Computer wird automatisch abgeschaltet, wenn das Spinningfahrrad ungefähr 4 Minuten lang nicht gebraucht wurde.

### Funktionen

Ein Markör oben im Display gibt die aktuelle Anzeige an. Drücken Sie auf die Taste MODE, um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

TIME	Zeigt die verbrauchte Zeit für die aktuelle Trainingseinheit
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.
DISTANCE	Zeigt die trainierte Strecke für die aktuelle Trainingseinheit.
CALORIES	Zeigt den angenommenen Kalorienverbrauch für die aktuelle Trainingseinheit.
ODO	Zeigt die trainierte Strecke für die alle Trainingseinheiten.

PULSE	Zeigt Ihren Puls in Schlägen pro Minute, wenn Sie die Pulssensoren an beiden Seiten des Lenkers gleichzeitig festhalten
SCAN	Wechselt automatisch alle 4 Sekunden zwischen den verschiedenen Anzeigen

Falls Sie die Anzeige SCAN gewählt haben, können Sie die Anzeige an dem aktuellen Parameter anhalten, indem Sie ein Mal auf MODE drücken.

Sie können den Computer auf Null setzen, indem Sie die Batterien herausnehmen, oder indem Sie die Taste MODE ungefähr 4 Sekunden lang gedrückt halten.

Wenn der Computer nicht alle Segmente im Display korrekt anzeigt, müssen Sie die Batterien herausnehmen und 15 Sekunden warten, bevor Sie sie wieder einsetzen. Wenn die Segmente im Display schwach werden, oder falls sich der Computer nicht einschaltet, wenn Sie beginnen, das Spinningfahrrad zu gebrauchen, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

## Reinigung und Pflege

Wischen Sie das Spinningfahrrad regelmäßig mit einem gut ausgewrungenen Tuch ab.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Spinningfahrrad gut steht und ziehen Sie erforderlichenfalls die Bolzen, Schrauben und Muttern des Spinningfahrrads nach.

Nehmen Sie die Batterien aus dem Computer, wenn das Spinningfahrrad über einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden soll.

## Servicecenter

**Hinweis: Bei Anfragen stets die Modellnummer des Produkts angeben.**

Die Modellnummer finden Sie auf der Titelseite dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Typenschild des Produkts.

Wenn Sie uns brauchen:

- Reklamationen
- Ersatzteile
- Rücksendungen
- Garantiewaren
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Entsorgung des Gerätes



**Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!**

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass die Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Wirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Deshalb sind Elektrogeräte mit einer „durchkreuzten Abfalltonne“ gekennzeichnet.

Hergestellt in der Volksrepublik China

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

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

DE

# SPINNINGFIETS

## Inleiding

Om optimaal gebruik te maken van uw nieuwe spinningfiets, moet u deze aanwijzingen voor gebruik doorlezen. Bewaar deze gebruiksaanwijzing ook voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

## Technische gegevens

Vliegwiel:	11 kg
Rotatie:	twee-weg
Gewicht gebruiker:	max. 120 kg
Afmetingen:	119 × 49 × 118 cm
Batterijen:	2 × 1,5V AAA
Computerfuncties:	Scan, tijd, snelheid, totale afstand, afstand, calorieën en hartslag
Classificering HC:	Deze apparatuur is geclassificeerd als gebruikersklasse H (Home) voor huishoudelijk gebruik en precisieklasse C voor lage precisie.

## Algemene veiligheidsinstructies

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met uw arts, fysiotherapeut of fitnessinstructeur een persoonlijk trainingsprogramma op.

Luister naar uw lichaam tijdens het sporten. Zorg voor een goede warming-up en span u niet te veel in, vooral aan het begin van een nieuw trainingsprogramma. De verkeerde soort training of te hard trainen, kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

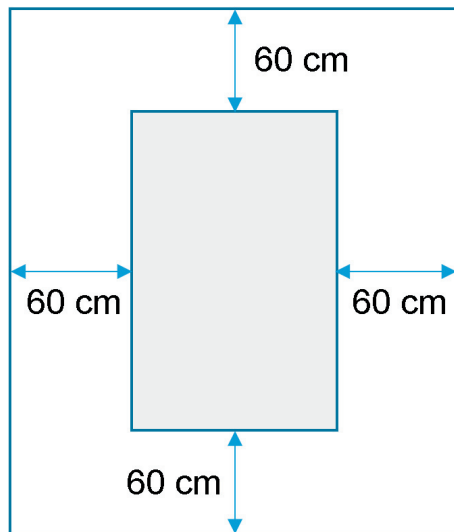
Het kost tijd en moeite om in vorm te komen.

Doe een warming-up van 2-5 minuten voordat u de spinningfiets gebruikt en rek na gebruik 2-5 minuten.

Sport niet meteen nadat u wat hebt gegeten of gedronken.

Draag altijd geschikte kleding en geschikt schoeisel. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen waarin ze vast kunnen komen te zitten.

Zet het apparaat altijd op een stevig, plat oppervlak, bij voorkeur op een mat die is gemaakt voor fitnessapparatuur. Er moet tenminste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle vier de zijden van de spinningfiets.



De spinningfiets mag gebruikt worden door kinderen ouder dan 8 jaar en personen met verminderde gevoeligheid, of een fysieke of mentale beperking, als er toezicht op hen gehouden wordt of als ze aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van de spinningfiets en de bijbehorende gevaren dus begrijpen. Kinderen mogen niet met de spinningfiets spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen uitgevoerd worden tenzij er toezicht op hen wordt gehouden.

Wanneer de spinningfiets in gebruik is, dient deze constant in de gaten te worden gehouden. Wanneer de spinningfiets in gebruik is, mogen kinderen nooit alleen



worden gelaten in de buurt van de spinningfiets. De spinningfiets is geen speelgoed.

Controleer de spinningfiets regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren aan zoals vereist. Inspecteer de spinningfiets en vervang versleten onderdelen. Gebruik de spinningfiets niet als deze defect is.

Gebruik bij het verplaatsen van de spinningfiets de juiste tiltechniek.

De spinningfiets is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.

## Speciale veiligheidsvoorschriften

**WAARSCHUWING!** De hartslagmeter kan onnauwkeurig zijn. Te intensief trainen kan leiden tot lichamelijk letsel of overlijden. Als u zich onwel voelt, moet u het trainen onmiddellijk staken.

Controleer voor elk gebruik om de spinningfiets stabiel is en niet kan omkantelen tijdens gebruik.

Bij aanpassen van het stuur of zadel mag u de markeringen STOP en MAX niet overschrijden omdat dit kan leiden tot letsel.

De trappers kunnen op hoge snelheid en met veel kracht ronddraaien. Als u ze niet meer kunt bijhouden kunt u de weerstand verhogen door de knop TENSION te draaien. Gebruik de rode stopknop als u de pedalen meteen wilt stoppen.

## Montagevoorbereidingen

Er zijn twee mensen nodig om de spinningfiets te monteren.

Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

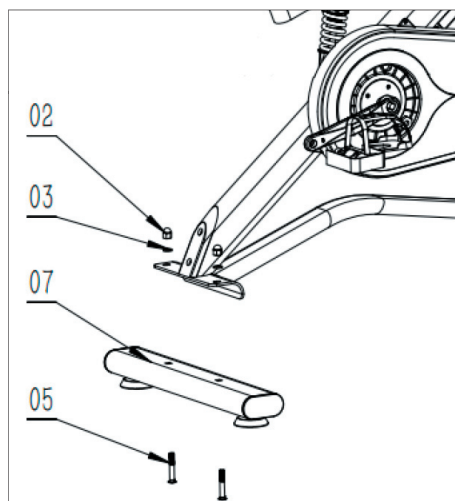
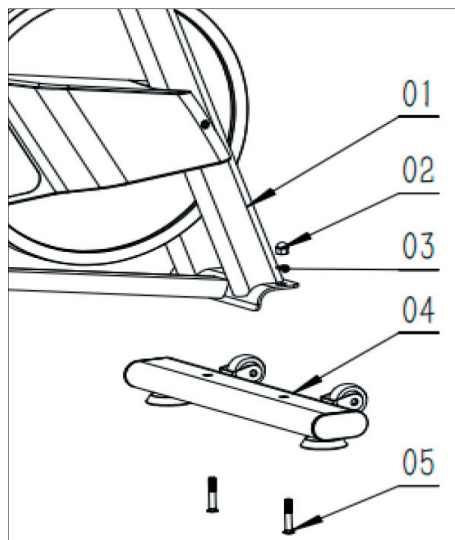
Neem de afbeeldingen en onderdelenlijst op de achterkant van de handleiding in acht.

Gebruik het meegeleverde gereedschap voor montage.

## Montage en voorbereiding

### Stap 1

Schroef de voorste stabilisator (04) en de achterste stabilisator (07) stevig vast op het frame (01) met de bouten (05), onderleggingen (03) en moeren (02).

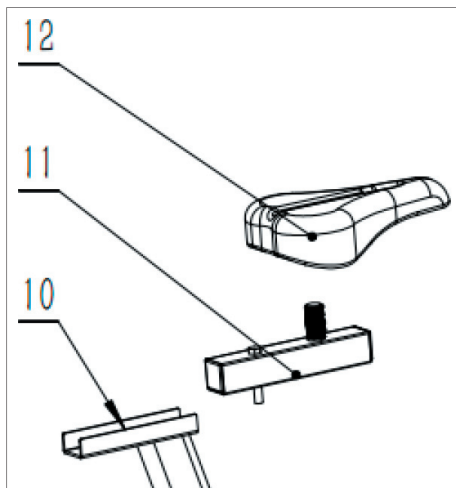
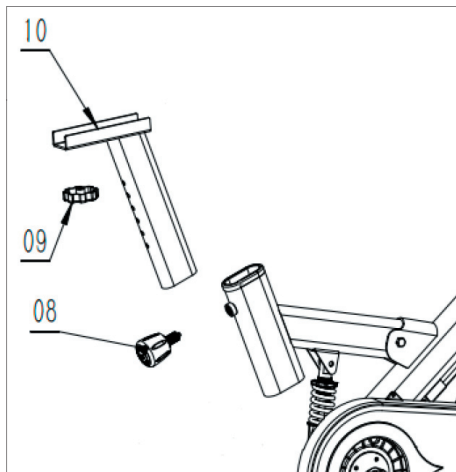


## Stap 2

Steek de zadelstang (10) in de mof op het frame (01) en schroef deze stevig vast op de gewenste hoogte door middel van de knop (08).

Duw de zadelrail (11) op de zadelstang (10) en bevestig deze met behulp van de knop (09) en een onderlegging.

Plaats het zadel (12) op de zadelrail (11) met behulp van de meegeleverde multitool (23).

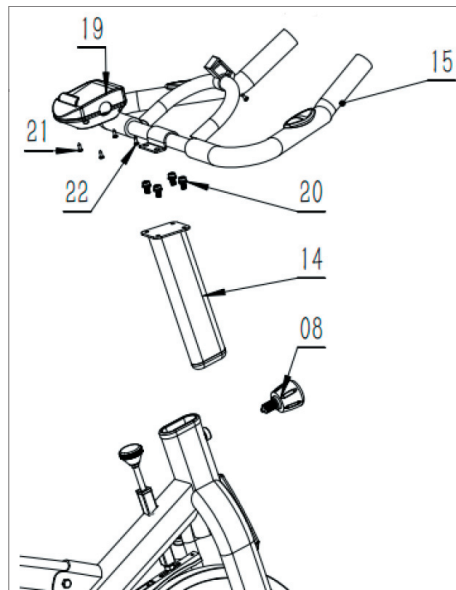


## Stap 3

Steek de stuurstang (14) in de mof op het frame (01) en schroef deze stevig vast op de gewenste hoogte door middel van de knop (08).

Monteer de handgreep (15) op de stuurstang (14) met de schroeven (20).

Plaats de telefoonhouder (19) op het stuur (15) en schroef deze vast met de schroeven (21, 22).



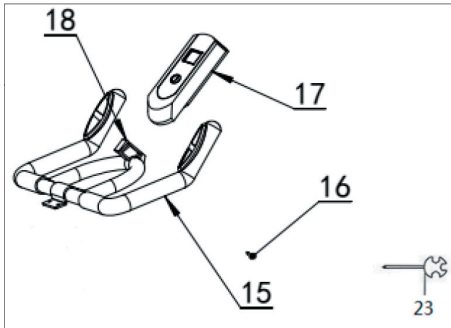
#### Stap 4

Bevestig de computerbeugel (18) op het stuur (15) met een schroef (16).

Plaats 2 x 1,5 V AAA-batterijen in het batterijvak van de computer (17). Controleer of de batterijen op de juiste manier zijn geplaatst.

Sluit de kabels van de computer en de spinningfiets op elkaar aan.

Bevestig de computer (17) stevig op de computerbeugel (18).



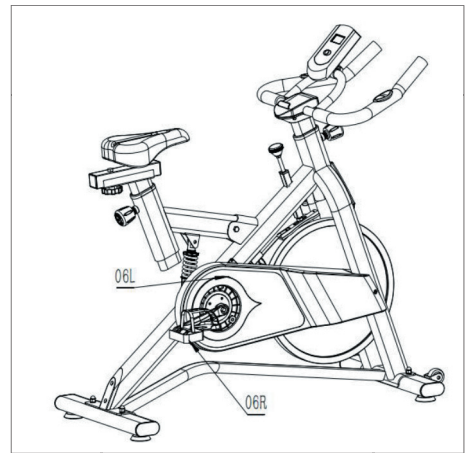
#### Stap 5

Bevestig het linkerpedaal (06L) aan de linkerpedaalarm door deze linksom te draaien.

Bevestig het rechterpedaal (06R) aan de rechterpedaalarm door deze rechtsom te draaien.

Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid.

De spinningfiets is nu gemonteerd en klaar voor gebruik.



NL

## Gebruik

Stel het zadel in op een comfortabele positie door middel van de afstelknoppen.

Stel de spanning in zoals gewenst met de spanningsknop.

Stel de banden op de pedalen af op uw voeten.

Ga op het zadel zitten, plaats uw voeten op de pedalen en pak het stuur vast. Als u de hartslagmeetfunctie van de computer wilt gebruiken, moet u uw handen op de hartslagsensoren plaatsen.

Trap en haal uw voeten niet van de pedalen tot deze volledig zijn gestopt.

## De computer gebruiken

De computer gaat aan wanneer u begint de spinningfiets te gebruiken of als u op de knop MODE drukt. De computer gaat automatisch uit als de spinningfiets 4 minuten inactief is geweest.

### Funcities

Een cursor bovenaan het scherm geeft het huidige scherm aan. Druk op de knop MODE om door de volgende schermen te gaan.

TIME	Toont de tijd van de huidige trainingssessie.
SPEED	Toont de huidige snelheid.
DISTANCE	Toont de afgelegde afstand in de huidige trainingssessie.
CALORIES	Toont de geschatte hoeveelheid verbrande calorieën voor de huidige trainingssessie.
ODO	Toont de afgelegde afstand in alle trainingssessies.

PULSE	Toont uw hartslag in slagen per minuut wanneer u de hartslagsensoren aan beide zijden van de handgreep gelijktijdig vasthoudt.
SCAN	Schakelt automatisch elke 4 seconden tussen de verschillende schermen.

Als u het SCAN-scherm hebt gekozen, kunt u het scherm in de huidige instelling houden door eenmaal op de knop MODE te drukken.

U kunt de computer resetten door de batterijen te verwijderen of de knop MODE ongeveer 4 seconden in te drukken en vast te houden.

Als uw computer niet alle segmenten van het scherm juist weergeeft, verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden voor u ze terugplaatst. Als de segmenten van het scherm niet goed zichtbaar zijn of als uw computer niet inschakelt wanneer u begint de spinningfiets te gebruiken, vervang dan de batterijen.

## Reiniging en onderhoud

Veeg de fiets regelmatig af met een goed uitgewrongen doek.

Controleer de spinningfiets regelmatig en draai bouten, schroeven en moeren indien nodig aan.

Haal de batterij uit de computer als u de spinningfiets langere tijd niet gebruikt.

## Service centre

**Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.**

Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Voor:

- Klachten
- Reserveonderdelen
- Retourzendingen
- Garantiekwesties
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Milieu-informatie



Elektrische en elektronische apparatuur (EEE) bevat materialen, componenten en substanties die gevaarlijk en schadelijk voor de menselijke gezondheid en het milieu kunnen zijn als afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) niet correct als afval afgevoerd wordt. Producten gemarkeerd met een doorgestreepte afvalbak zijn elektrische en elektronische apparatuur. De doorgestreepte afvalbak geeft aan dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet met het huisafval weggegooid mag worden, maar dat deze afzonderlijk ingezameld moet worden.

Vervaardigd in P.R.C.

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

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

NL

# VÉLO D'APPARTEMENT

## Introduction

Pour profiter au mieux de toutes les possibilités offertes par votre nouveau vélo d'appartement, veuillez lire entièrement les instructions avant toute utilisation. Veuillez également conserver ces instructions au cas où vous auriez besoin de les consulter ultérieurement.

## Données techniques

Volant d'inertie :	11 kg
Rotation :	double sens
Poids de l'utilisateur :	120 kg au max.
Dimensions :	119 × 49 × 118 cm
Piles :	2 piles AAA de 1,5V

Fonctions de la console : Scan, temps, vitesse, distance totale, distance, calories et fréquence cardiaque

Classification HC : Cet appareil a été classé dans la catégorie d'utilisation H (Maison) pour un usage domestique et dans la catégorie de précision C, précision faible.

## Consignes de sécurité générales

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

Si nécessaire, établissez un programme d'exercice personnel en coordination avec votre médecin, kinésithérapeute ou instructeur fitness.

Écoutez votre corps quand vous pratiquez des exercices physiques. N'oubliez pas de vous échauffer et ne dépassez pas vos limites, notamment au début de tout programme d'exercice. Un mauvais type d'entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.

Gardez à l'esprit qu'il faut du temps et des efforts constants pour retrouver la forme.

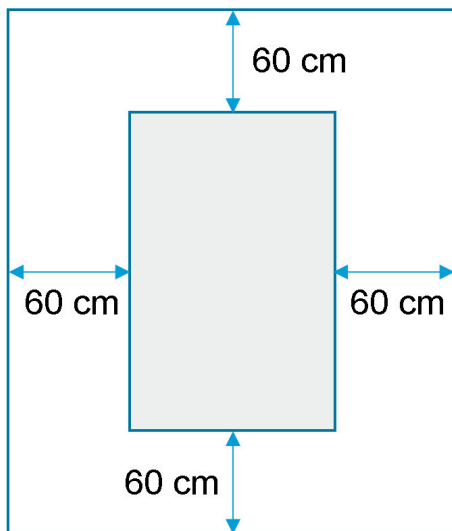
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser l'équipement et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

Évitez de faire des exercices immédiatement avant de manger et juste après.

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés.

Gardez vos mains et pieds à l'écart des pièces mobiles qui pourraient vous blesser.

Placez l'équipement sur une surface ferme et plane, de préférence sur un tapis spécialement conçu pour les appareils d'exercices. Il doit y avoir au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.



Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, s'ils sont surveillés, ont reçu des instructions relatives à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et comprennent les dangers auxquels ils s'exposent. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'équipement. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

Lorsque l'équipement est utilisé, il doit être surveillé en permanence. De même lorsque l'équipement est en marche, ne laissez pas d'enfants à proximité sans surveillance. L'équipement n'est pas un jouet.

Pensez à le contrôler régulièrement. Serrez tous les boulons, vis et écrous de l'équipement au besoin. Inspectez l'équipement et remplacez toutes les pièces usées. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé.

Quand vous déplacez l'équipement, utilisez la bonne technique de levage.

L'équipement est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

## Consignes de sécurité particulières

**AVERTISSEMENT !** Il est possible que le moniteur de fréquence cardiaque n'affiche pas une valeur exacte. Un entraînement trop intensif peut conduire à des blessures corporelles ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez l'exercice immédiatement.

Contrôlez avant chaque emploi que le vélo d'appartement est stable et qu'il ne peut se renverser pendant l'utilisation.

Si vous réglez le guidon ou la selle, ne dépassez pas les marques STOP ou MAX sinon vous courez le risque de vous blesser !

Les pédales peuvent tourner à grande vitesse et avec beaucoup de force. Si elles échappent à votre contrôle, augmentez la résistance en tournant le bouton TENSION. Si vous devez arrêter immédiatement la rotation des pédales, appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence rouge.

## Préparatifs en vue de l'assemblage

Il faut deux personnes pour assembler le vélo d'appartement.

Disposez toutes les pièces sur le sol et vérifiez qu'il n'en manque pas une.

Veillez consulter l'illustration et la liste des pièces à la fin du manuel.

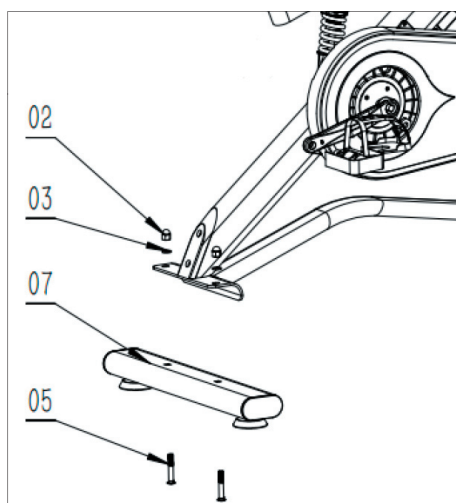
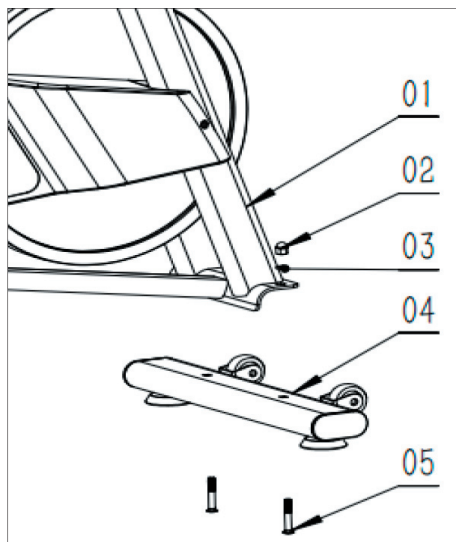
Utilisez les outils fournis pour l'assemblage.

FR

## Assemblage et préparation

### Étape 1

Fixez le stabilisateur avant (04) et le stabilisateur arrière (07) solidement au cadre (01) au moyen de vis (05), de rondelles (03) et d'écrous (02).

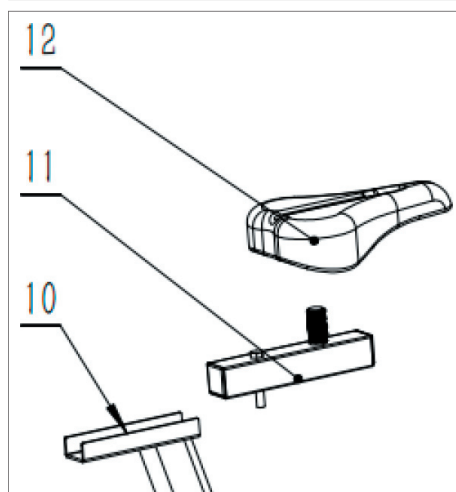
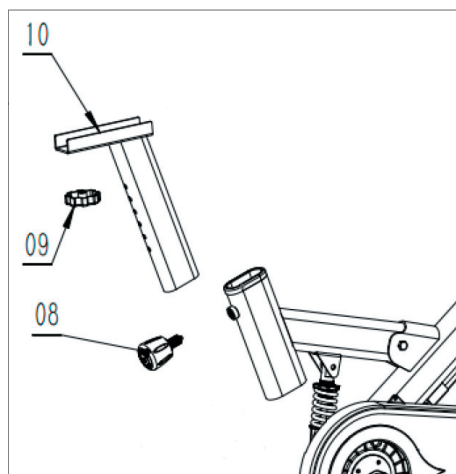


### Étape 2

Insérez la tige de selle (10) dans le tube prévu sur le cadre (01), et fixez-la solidement à la hauteur souhaitée en vous servant du bouton (08).

Poussez le rail de selle (11) sur la tige de selle (10) et fixez-le en utilisant le bouton (09) et une rondelle.

Installez la selle (12) sur le rail de selle (11) en utilisant l'outil multifonctionnel fourni (23).



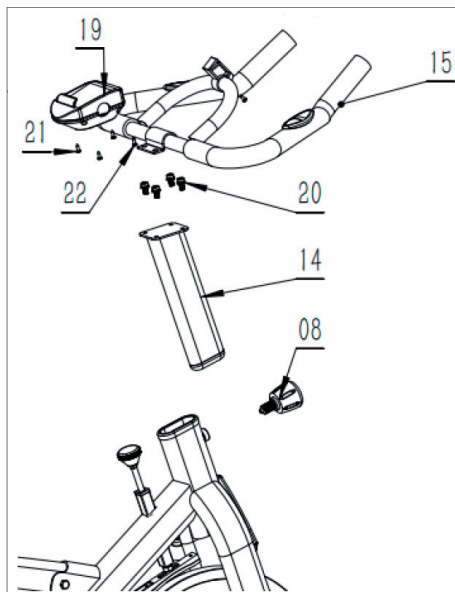


### Étape 3

Insérez la tige de guidon (14) dans le tube prévu sur le cadre (01), et fixez-la solidement à la hauteur souhaitée en vous servant du bouton (08).

Installez le guidon (15) sur la tige de guidon (14) en utilisant les vis (20).

Assemblez les pièces du support de téléphone portable (19) autour du guidon (15) et vissez les ensemble au moyen des vis (21 et 22).



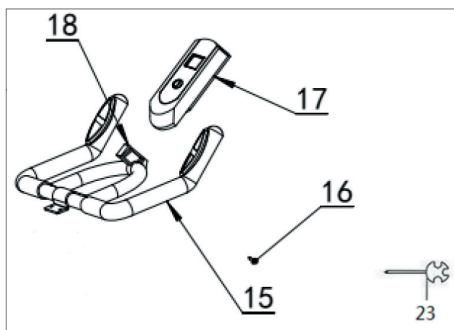
### Étape 4

Montez le support de la console (18) sur le guidon (15) en utilisant une vis (16).

Insérez deux piles AAA de 1,5 V dans le compartiment à piles de la console (11). Assurez-vous que les piles sont correctement installées.

Raccordez les câbles entre la console et le vélo d'appartement.

Montez la console (17) solidement sur le support de la console (18).



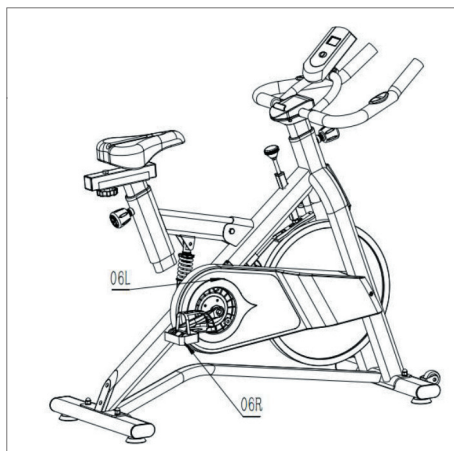
### Étape 5

Fixez la pédale gauche (06L) à la manivelle gauche en la vissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Fixez la pédale droite (06R) à la manivelle droite en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Contrôlez que tous les écrous et vis sont bien serrés.

Le vélo d'appartement est à présent assemblé et prêt à l'emploi.



## Utilisation

Réglez la selle à une position confortable en utilisant les boutons de réglage.

Réglez la résistance souhaitée grâce au bouton de réglage de la résistance.

Ajustez les cale-pieds sur les pédales à vos pieds.

Asseyez-vous sur la selle, posez vos pieds sur les pédales et tenez-vous au guidon. Si vous voulez utiliser la fonction pulsomètre de la console, vous devez poser vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque.

Pédalez et ne retirez pas vos pieds des pédales avant qu'elles ne soient complètement arrêtées.

## Utilisation de la console

La console s'allume quand vous commencez à utiliser le vélo d'appartement ou si vous appuyez sur le bouton MODE. La console s'éteint automatiquement si le vélo d'appartement est resté inactif pendant environ 4 minutes.

### Fonctions

Un curseur en haut de l'écran indique l'affichage actuel. Appuyez sur le bouton MODE pour naviguer entre les écrans suivants.

TIME	Affiche le temps passé sur la session d'entraînement actuelle.
SPEED	Affiche la vitesse actuelle.
DISTANCE	Affiche la distance parcourue pendant la session d'entraînement actuelle.
CALORIES	Affiche la consommation de calories estimée pour la session d'entraînement actuelle.

ODO	Affiche la distance parcourue pendant toutes les sessions d'entraînement.
PULSE	Affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous tenez les capteurs des deux côtés du guidon simultanément.
SCAN	Navigue automatiquement entre les différents écrans toutes les 4 secondes

Si vous avez choisi l'affichage SCAN, vous pouvez garder l'affichage dans sa configuration actuelle en appuyant une fois sur le bouton MODE.

Vous pouvez réinitialiser la console en retirant les piles ou en maintenant le bouton MODE appuyé pendant environ 4 secondes.

Si votre console n'affiche pas tous les segments de l'écran correctement, retirez les piles et attendez 15 secondes avant de les remettre. Si les segments de l'écran s'affaiblissent ou si votre console ne s'allume pas quand vous commencez à utiliser le vélo d'appartement, remplacez les piles.

## Nettoyage et entretien

Essuyez le vélo régulièrement avec un chiffon bien essoré.

Contrôlez régulièrement l'état du vélo d'appartement et serrez les boulons, vis et écrous si nécessaire.

Enlevez les piles de la console si vous n'allez pas utiliser le vélo pendant une période prolongée.

## Centre de service

**Remarque : veuillez toujours mentionner le numéro de modèle du produit en cas de demandes.**

Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Pour :

- Réclamations
- Pièces de rechange
- Retours
- Questions de garantie
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Informations relatives à l'environnement



Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent des matériaux, pièces et substances pouvant être dangereux et nocifs pour la santé et l'environnement si les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ne sont pas éliminés correctement. Les produits marqués du pictogramme de la poubelle sur roues barrée d'une croix sont des équipements électriques et électroniques. Ce pictogramme indique que les déchets des équipements électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères non triées et qu'ils doivent être ramassés séparément.

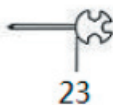
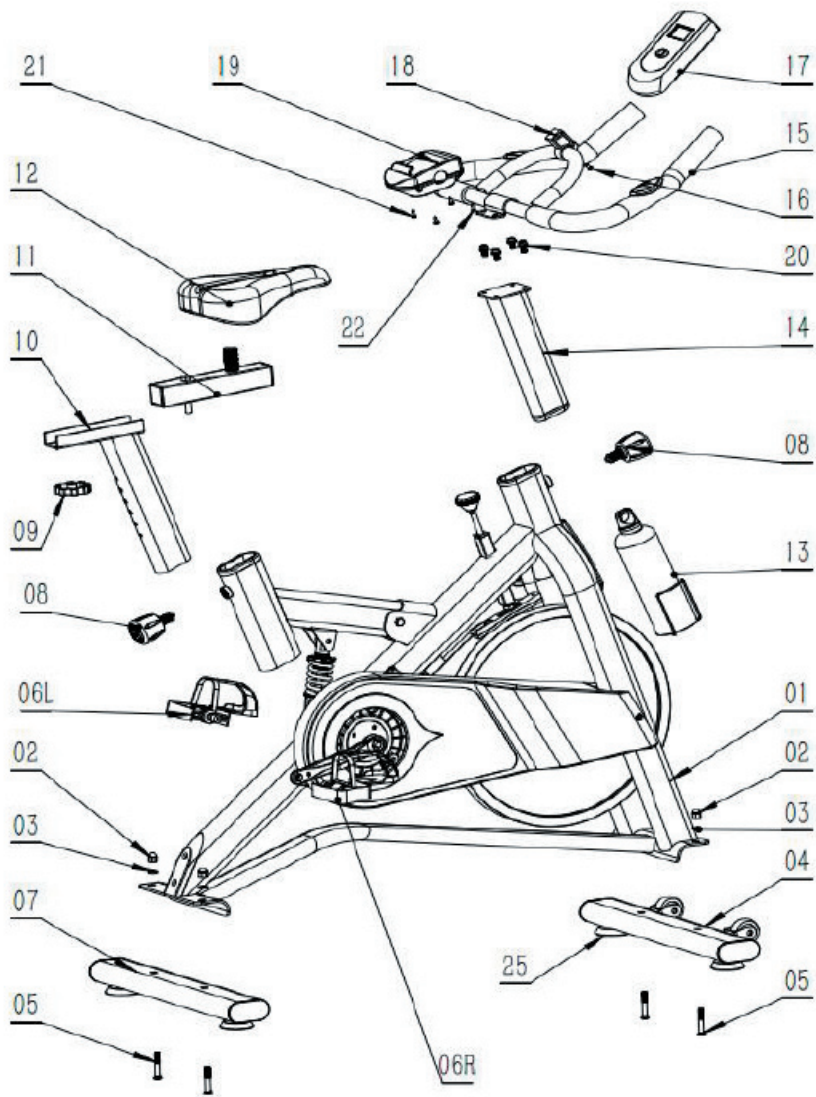


Fabriqué en R.P.C.

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

Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.

FR



NO.	DESCRIPTION	Q'TY		NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1		16	Screw M4.2x35	1
2	Nuts M8	4		17	Computer	1
3	Flat washer	4		18	Computer bracket	1
4	Front stabilizer	1		19	Mobile phone bracket	1
5	Bolts M8x55	4		20	Screws M8x16	4
6	Pedal(L/R)	2		21	Screws M4.2x12	2
7	Rear stabilizer	1		22	Screws M4.2x14	2
8	Knob M16	2		23	Multi-function wrench	1
9	Knob M10	1		24	Allen wrench	1
10	Seat support tube	1		25	Adjustable foot pad	4
11	Seat bar	1				
12	Seat	1				
13	Bottle	1				
14	Handle support tube	1				
15	Handle bar	1				

DK

NO

SE

GB

DE

NL

FR