

INSTRUCTIEHANDLEIDING

I. VEILIGHEIDSVOORSCHRIFT

- Werk niet met dit voorwerp als uw handen nat zijn.
- Dompel dit voorwerp niet onder in water.
- Houd het snoer ver van hete oppervlaktes.
- Ontstop het snoer uit het elektrische net:
 - als er een storing voorkomt gedurende het gebruik
 - voor het schoonmaken
 - na elk gebruik en om op te slaan.
- Maak geen gebruik van een toestel met een beschadigd snoer, als het toestel slecht functioneert of als het gevallen of op allerlei manieren beschadigd is. Vraag een bevoegde elektricien om het te checken en te repareren.
- Als het snoer beschadigd is, moet het door een bevoegde elektricien vervangen worden om ieder gevaar te voorkomen. Alle reparaties moeten door een bevoegde elektricien gemaakt worden.
- Dit product is alleen voor in huis gebruik bedoeld, het is niet geschikt voor professional of medisch gebruik. Gebruik het niet buiten.
- Bij misbruik en oneigenlijk gebruik of ongepaste reparatie wordt er geen aansprakelijkheid van de fabrikant geaccepteerd voor de schade. In dit geval zal de fabrikant geen garantie aanbieden voor het product.

VOORZORGSMAATREGELEN: Raadpleeg uw dokter voor u de mini fiets, of andere fitness apparaten, gebruikt.

Vooral als u:

- Kanker patiënt bent.
- Herstellend na een operatie bent.
- Geschiedenis van hartproblemen heeft.
- Heup problemen heeft.
- Trombose heeft.
- Botbreuken heeft.
- Epileptische aanval kan krijgen.
- NIET GEBRUIKEN tijdens uw zwangerschap.

II. MONTAGE INSTRUCTIES

Haal het geheel uit de doos en plaats op de grond, zoals in Fig. 1.

Het is aan te raden om hulp in te roepen van een tweede persoon voor het montageproces. Controleer dat alle onderdelen geleverd zijn:

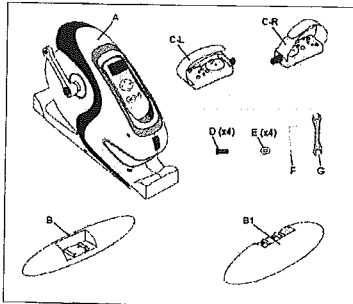


Fig. 1

- A: Hoofdonderdeel
- B: Stabilisator
- B1: Achterste stabilisatie staaf
- C-L: Linker pedaal
- C-R: Rechter pedaal
- D: Schroef (X4)
- E: Moer (x4)
- F: Inbussleutel
- G: Dubbele steeksleutel

PLAATSEN VAN DE STABILISATOREN

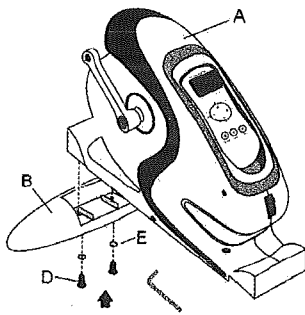


Fig. 2

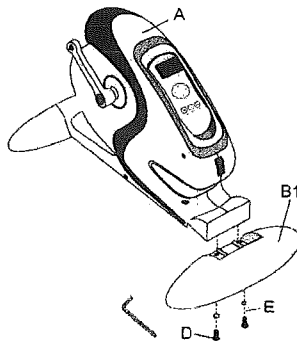


Fig. 3

1. Monteer de stabilisator (B) aan het hoofdonderdeel (A) zoals aangegeven in Fig. 2.
2. Neem de schroef (D) en de moer (E) en schroef deze stevig vast met behulp van de inbussleutel (F).
3. Monteer de achterste stabilisator (B1) aan de andere kant van het hoofdonderdeel (A) zoals in Fig. 3.
4. Ga hetzelfde te werk als bij stap 2.

HET VASTZETTEN VAN DE PEDALEN

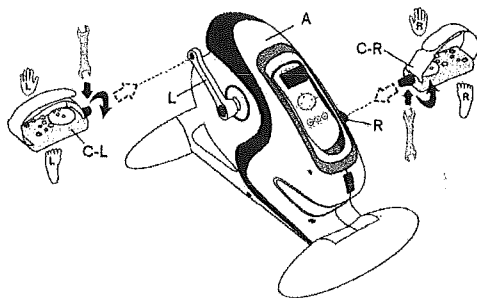


Fig. 4

1. Bevestig het linker pedaal (C-L) aan het hoofdonderdeel (A) zoals in Fig 4.
2. Houd het linker pedaal (C-L) stevig vast en, met de steeksleutel, draai het goed aan(G).
3. Bevestig het rechter pedaal (C-R) volgens dezelfde wijze als in stap 1 en 2 hierboven.

III. GEBRUIKSAANWIJZING

AFSTANDBEDIENING

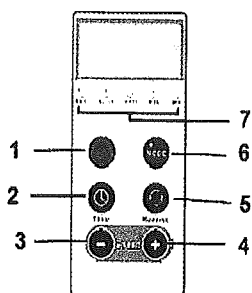


Fig. 5

1. Aan-en uit knop.
2. Tijdsduur knop
3. Snelheid knop - : Druk in om de snelheid te verlagen
4. Snelheid knop + : Druk in om de snelheid te verhogen
5. Vooruit/achteruit knop: Druk in om de richting van de pedalen te veranderen
6. Modus knop: houd ingedrukt om het menu op het scherm te openen
7. Menu opties: Scannen, Snelheid (niveau 1 – 12), Tijdsduur (1 – 15 min), Afst. (afstand in km).

GEBRUIKSVOORSCHRIFTEN

- Plaats het apparaat op een platte ondergrond met ten minste een halve meter ruimte aan de achterkant van de machine.
- Controleer of de ON/OFF schakelaar op OFF (O) staat, u kunt nu de stekker in het stopcontact steken.

- Zet de ON/OFF schakelaar op ON (I).
- Druk op de aan-en uit knop (1) om de machine in te schakelen, het apparaat zal beginnen te werken op niveau 1 en een tijdsduur van 5 minuten.
- Druk op de tijdsduur knop (2) om de gewenste tijd, van 1 tot 15 minuten, in te stellen. Houd de tijdsduur knop ingedrukt tot u de gewenste tijd heeft bereikt om het apparaat sneller in te stellen. Laat de knop los om uw instelling te bevestigen.
- Druk op de snelheid knop + (4) om de snelheid te verhogen. Druk op de snelheid knop – (3) om het snelheid niveau te verlagen. Laat de knop los om de snelheid te bevestigen.
- Druk de vooruit/achteruit knop in en houd deze een paar seconden ingedrukt om de richting van de pedalen te veranderen. Laat de knop los om te bevestigen.
- Druk de modus knop (6) in om de verschillende opties weer te geven.
- Druk op de aan-en uit knop (1) om het apparaat uit te zetten.
- Schakel de ON/OFF op OFF (O) en haal de stekker uit het stopcontact na gebruik.

LET OP

- Controleer regelmatig of alle onderdelen nog stevig vastzitten en goed gemonteerd zijn.
- Draai alle onderdelen elke drie maanden goed aan met het daarvoor bestemde gereedschap.
- Voordat u onderhoud aan de machine verricht, zorg ervoor dat het apparaat uitgeschakeld is en de stekker niet in het stopcontact zit

OEFENINGEN

POSITIE I: Zittend – onderste ledematen trainen

- Gebruik een stabiele en stevige stoel.
- Zorg ervoor dat de pedaal trainer op een comfortabele afstand van de stoel staat (zodat u uw benen niet teveel strekt).
- Zorg voor een goede ondersteuning van uw onderrug wanneer u deze oefening doet. We raden aan om uw rug te ondersteunen door een kussentje in de lumbale regio te plaatsen.
- Ga zitten en plaats uw voeten op de pedalen.
- Neem de afstandsbediening van zijn plaats en volg de "GEBRUIKSAANWIJZING"

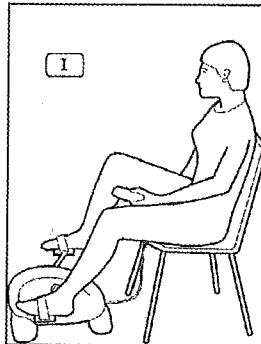


Fig. 6

POSITIE II: Liggende oefening

- Wanneer u gaat liggen zorg er dan voor dat uw onderrug ondersteund wordt. We raden aan om uw rug te ondersteunen door een kussentje in de lumbale regio en onder uw hoofd te plaatsen.
- Ga liggen en plaats beide voeten op de pedalen (indien gewenst kunt u de riemen ter ondersteuning gebruiken).

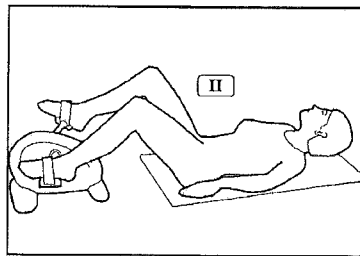


Fig. 7

- Plaats uw armen naast uw lichaam en volg de stappen in de "GEBRUIKSAANWIJZING".
- Wanneer u klaar bent met de oefening kunt u even in dezelfde positie blijven liggen om daarna langzaam op te staan.

POSITIE III: Zittend – oefening voor het bovenlichaam

- Zorg ervoor dat de pedaal trainer op een stabiele ondergrond staat en op een comfortabele afstand van de stoel (zodat u uw armen niet te veel uitrekt).
- Plaats de pedaal trainer op een stevige tafel en ga op een stevige en stabiele stoel zitten. Positioneer de pedaal trainer op borsthoogte met de afstandsbediening naar u toe.
- Volg de stappen zoals beschreven in de "GEBRUIKSAANWIJZING".
- Blijf, wanneer u de oefening voltooid hebt, in dezelfde positie zitten voordat u langzaam opstaat.

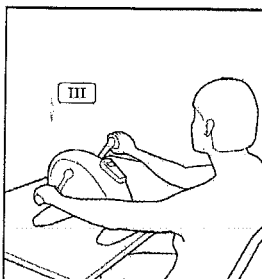


Fig. 8

VOORZICHTIG

- Deze toestel is geen speelgoed! Laat nooit het toestel onbewaakt tijdens gebruik.
- Mensen, met inbegrip van kinderen, met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, mogen dit apparaat niet gebruiken. Zij moeten onder toezicht staan of instructies krijgen over het gebruik van dit apparaat van iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.
- Alleen voor gebruik binnen.

II. VERZORGING EN ONDERHOUD

Ontstop de toestel uit het elektrische net voordat u die opslaat of schoonmaakt.

OM OP TE SLAAN

- Zet de toestel op een nat een veilig plaats.
- Wikkel het elektrische snoer niet rond de toestel.
- Hang de toestel niet op van zijn elektrisch snoer.