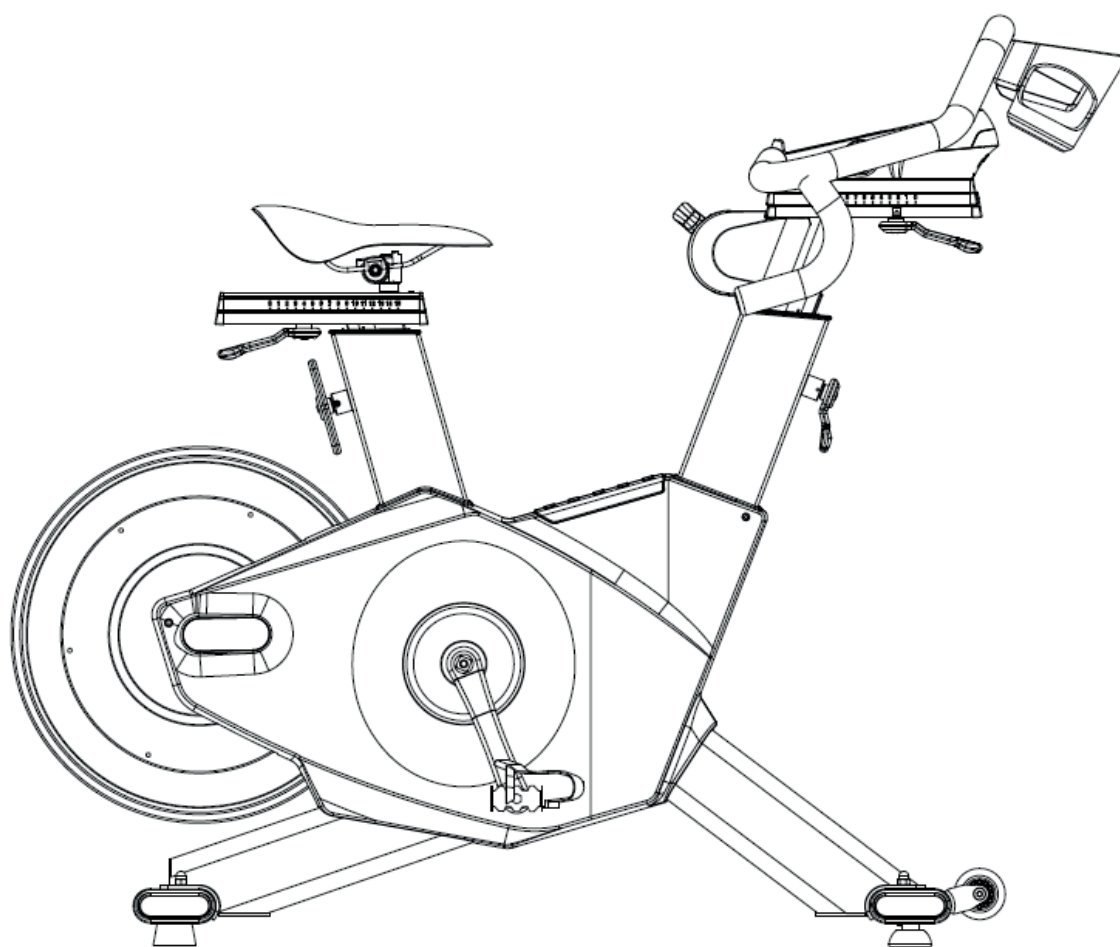


Sport-Thieme Indoor Bike „IB800“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Achtung

Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Andernfalls kann es zu dauerhaften körperlichen Schäden kommen.

Bitte vergewissern Sie sich, dass alle zu diesem Produkt gehörenden Teile in gutem Zustand sind und in vollem Umfang berücksichtigt werden. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie jeden Schritt so ausführen, wie er in dieser Anleitung beschrieben ist.

Sicherheitshinweise

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um sich über ein für Sie optimales Training beraten zu lassen.
- Achtung: Falsches/übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Hören Sie auf, den Heimtrainer zu benutzen, wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen.
- Bitte beachten Sie die Hinweise zum richtigen Training, wie sie in der Trainingsanleitung beschrieben sind.
- Stellen Sie sicher, mit dem Training erst nach korrekter Montage, Einstellung und Überprüfung des Heimtrainers anzufangen.
- Beginnen Sie zunächst mit einer Aufwärmphase.
- Verwenden Sie nur Originalteile, wie sie geliefert wurden.
- Befolgen Sie sorgfältig die Schritte der Montageanleitung.
- Verwenden Sie für die Montage nur geeignetes Werkzeug und lassen Sie sich gegebenenfalls helfen.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene, nicht rutschige Fläche.
- Beachten Sie bei allen verstellbaren Teilen die maximale Position, auf die sie eingestellt werden können.
- Ziehen Sie alle verstellbaren Teile fest, um plötzliche Bewegungen während des Trainings zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt. Bitte achten Sie darauf, dass Kinder es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass Anwesende auf mögliche Gefahren, wie etwa bewegliche Teile während des Trainierens, hingewiesen werden.
- Die Widerstandsstufe kann entsprechend Ihren persönlichen Vorlieben angepasst werden.
- Benutzen Sie den Fahrrad-Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit lose sitzenden Schuhen.
- Vergewissern Sie sich, dass genügend Platz für die Benutzung des Heimtrainers vorhanden ist.
- Achten Sie beim Auf- und Absteigen auf nicht befestigte oder bewegliche Teile.
- Legen Sie eine Matte unter den Heimtrainer, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
- Im Notfall stellen Sie bitte beide Füße gleichzeitig auf die seitlichen Bügel.
- Vergewissern Sie sich, dass ein Bereich von 2000 x 1000 mm hinter dem Heimtrainer frei von Hindernissen ist.
- Dieses Produkt wurde bis zu einem maximalen Körpergewicht von 130 Kilogramm getestet.
- Für Personen- oder Sachschäden, die durch den Gebrauch dieses Heimtrainers entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Weitere Sicherheitshinweise

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Gerät aufgestellt ist.
2. Wenn Sie während der Benutzung dieses Geräts Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere Symptome verspüren, sollten Sie das Training umgehend EINSTELLEN. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF!
3. Halten Sie Ihre Hände von allen Gelenkverbindungen und beweglichen Teilen fern.
4. Tragen Sie für das Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts immer Sportschuhe und binden Sie die Schnürsenkel fest zu.
5. Dieses Gerät darf nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Zwecke verwendet werden. Verwenden Sie KEIN Zubehör, dessen Nutzung nicht empfohlen wird.
6. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
7. Personen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen sollten das Gerät nicht ohne die Hilfe einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
8. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
9. Überprüfen Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme gründlich auf seine ordnungsgemäße Montage.
10. Wenden Sie sich im Reparaturfall nur an geschultes Fachpersonal.
11. Verwenden Sie für den Zusammenbau dieses Geräts nur die mitgelieferten Werkzeuge.
12. Dieses Gerät kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
13. Die beweglichen Pedale können Verletzungen verursachen.

Vorsicht: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät oder ein Trainingsprogramm in Angriff nehmen. Lesen Sie sich stets alle Anweisungen durch, bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur späteren Verwendung sorgfältig auf.

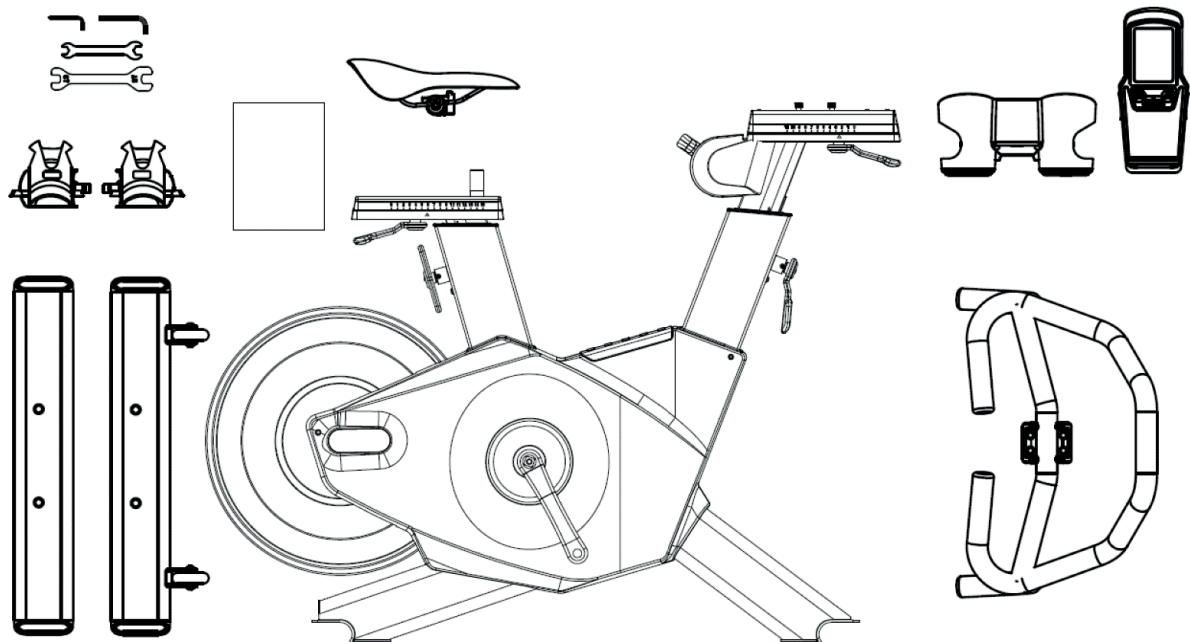
Vorsicht

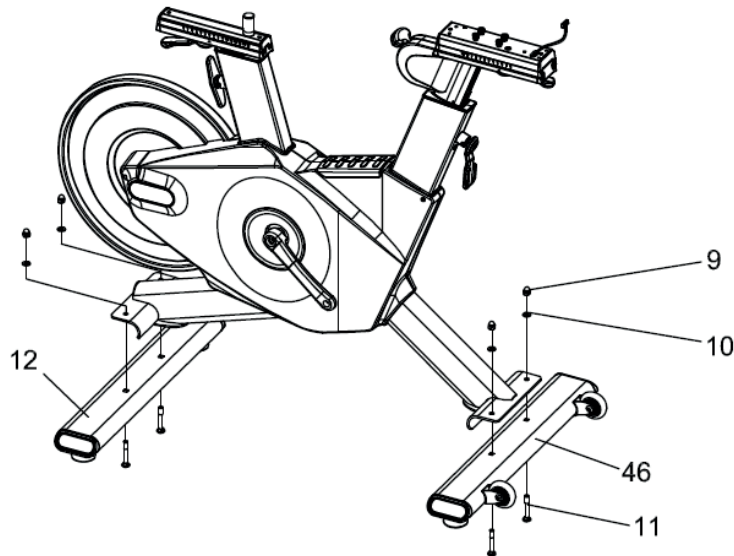
Während der Montage wird empfohlen, alle Schrauben von Hand anzuziehen. Nach Abschluss der Montage sollten die Schrauben dann mit dem Schraubenschlüssel ordnungsgemäß gesichert werden. Um Verletzungen zu vermeiden, überprüfen Sie die Schrauben vor der Verwendung sorgfältig



Achtung!

- Eine falsche Verwendung dieses Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung durch und befolgen Sie alle Warnhinweise und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu steigen oder sich in dessen Nähe aufzuhalten.
- Dieser Fahrrad-Heimtrainer hat keinen Freilauf. Wenn Sie aufhören zu treten, drehen sich die Pedale weiterhin.
- Drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit der Pedale, indem Sie die Widerstandsstufen mit dem Spannungsregler erhöhen.
- Das Gewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten.
- Dieses Produkt sollte stets auf einer ebenen Fläche verwendet werden.
- Ersetzen Sie das Etikett, falls es beschädigt oder unleserlich geworden ist oder sich gelöst haben sollte.

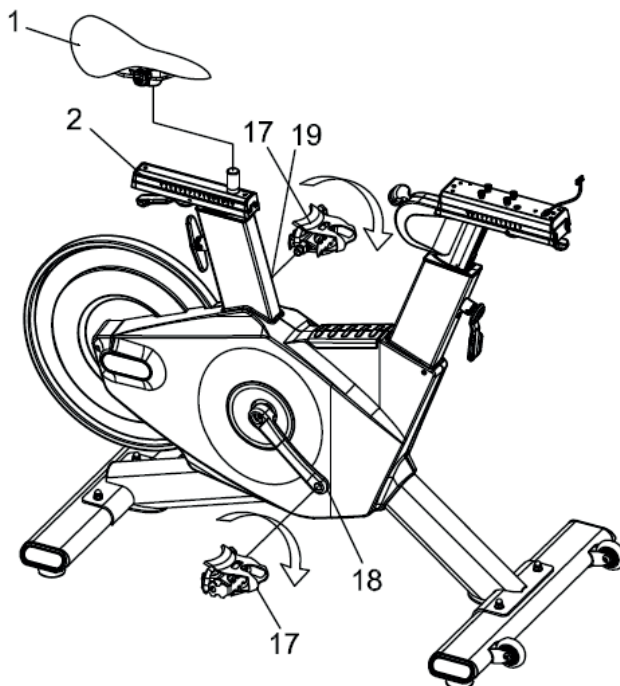




Schritt 1

Befestigen Sie zunächst das vordere Fußrohr (46), indem Sie die Vorderseite des Rahmens anheben und das vordere Fußrohr (46) unter den Rahmen schieben. Richten Sie die Löcher des Fußrohrs und des Rahmens aus und setzen Sie die Schraube (11) von unten ein. Sichern Sie die Schraube mithilfe des Schraubenschlüssels mit Unterlegscheibe (10) und Mutter (9). Vergewissern Sie sich, dass alles sicher befestigt ist.

Gehen Sie bei der Montage des hinteren Fußrohrs (12) auf gleiche Weise vor.



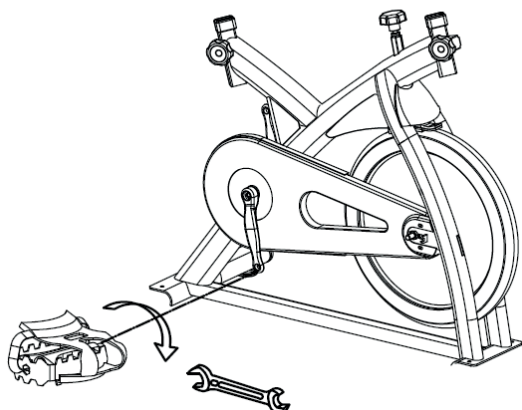
Schritt 2

Befestigen Sie die Pedale (17) an den Kurbelarmen (18, 19). Jedes Pedal ist zwecks korrekter Zuordnung mit L (links) oder R (rechts) gekennzeichnet, um sie an der jeweils richtigen Seite zu befestigen.

Hinweis: Das Pedal muss auf der gleichen Seite wie die dazugehörige Kurbel funktionieren. Achten Sie darauf, die Gewinde richtig auszurichten, um sie nicht zu beschädigen. Ziehen Sie die Pedale mit einem 15-mm-Schraubenschlüssel fest; beide Pedale sollten in Richtung der Vorderseite des Spinning-Bikes angezogen werden.

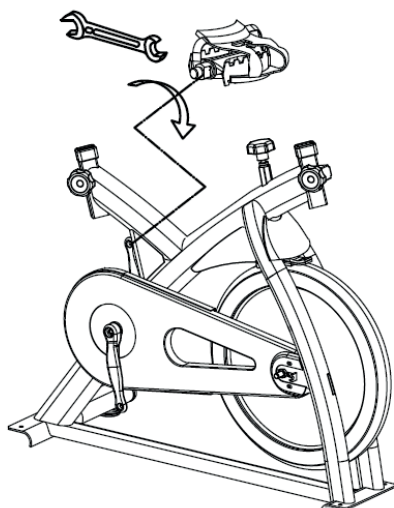
Setzen Sie den Sattel (1) in den Sattelschlitten (2) ein und ziehen Sie die Muttern mit einem Schraubenschlüssel fest.

Vergewissern Sie sich, dass die Muttern nach der Einstellung der Sattelposition auf beiden Seiten fest angezogen sind.



Rechtes Pedal

Bitte vergewissern Sie sich vor dem Anbringen, dass Sie das rechte Pedal in der Hand haben. Bitte beachten Sie die Abbildung. Richten Sie das rechte Pedal mit der rechten Kurbel im 90-Grad-Winkel aus. Führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal im Uhrzeigersinn so fest an, wie es von Hand möglich ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass es fest genug angezogen ist. Ziehen Sie die Schrauben immer erst von Hand und danach per Schraubenschlüssel an.



Linkes Pedal

Bitte vergewissern Sie sich vor dem Anbringen, dass Sie das linke Pedal in der Hand haben. Bitte beachten Sie die Abbildung. Richten Sie das linke Pedal mit der linken Kurbel im 90-Grad-Winkel aus. Führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal gegen den Uhrzeigersinn so fest an, wie es von Hand möglich ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass es fest genug angezogen ist. Ziehen Sie die Schrauben immer erst von Hand

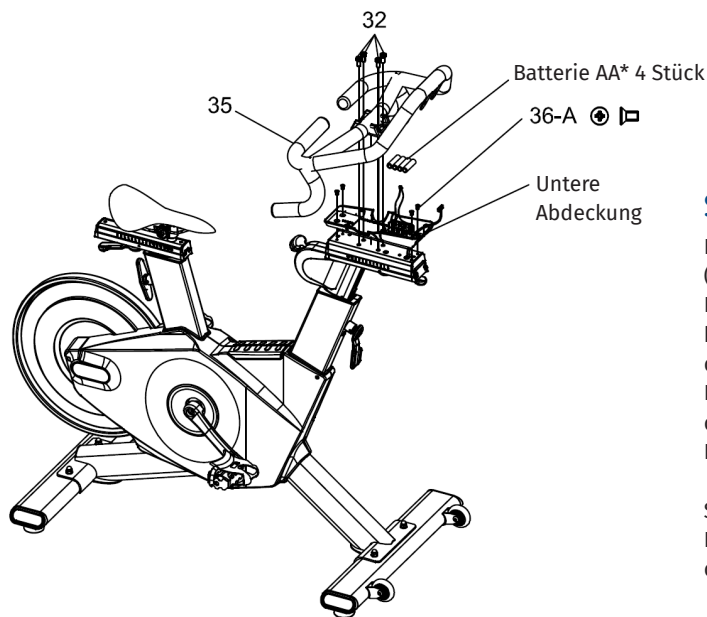


und danach per Schraubenschlüssel an.

Vorsicht

Wenn Sie mit dem Heimtrainer rückwärts fahren, können sich die Pedale lockern, was Schäden am Gewinde zur Folge haben kann. Bitte überprüfen Sie immer, ob die Pedale fest angezogen sind. Sollten sich die Pedale gelockert haben, ziehen Sie die Gewinde mit dem Schraubenschlüssel an, um sie erneut sicher zu befestigen.

Falls sich die Pedale gelöst haben und Sie trotzdem weiterfahren, können das Kurbelgewinde und die Pedalachse beschädigt werden.



Schritt 3

Nehmen Sie die Bedienkonsole (36) und die Schrauben (36-A & B) aus dem Karton.

Führen Sie das obere Kabel (37), das vom Lenkerschieber (55) kommt, durch das Loch in der unteren Abdeckung der Konsole. Bringen Sie die untere Abdeckung am Lenkerschieber (55) an und befestigen Sie sie mit den dazugehörigen Schrauben (36-A). Legen Sie dann die Batterien ein.

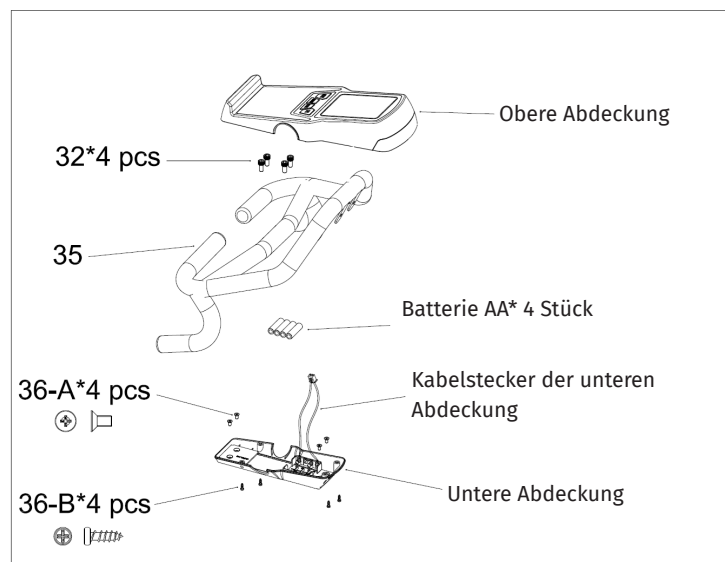
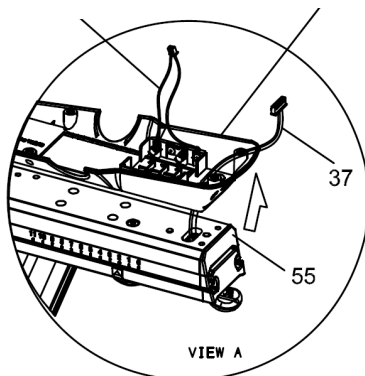
Setzen Sie den Lenker (35) in die Nut der unteren Konsolenabdeckung (36) ein und befestigen Sie ihn mit den dazugehörigen Schrauben (32).

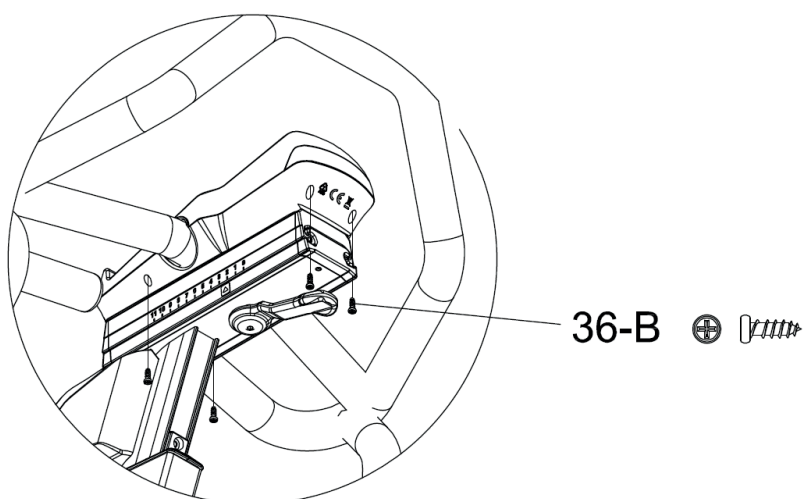
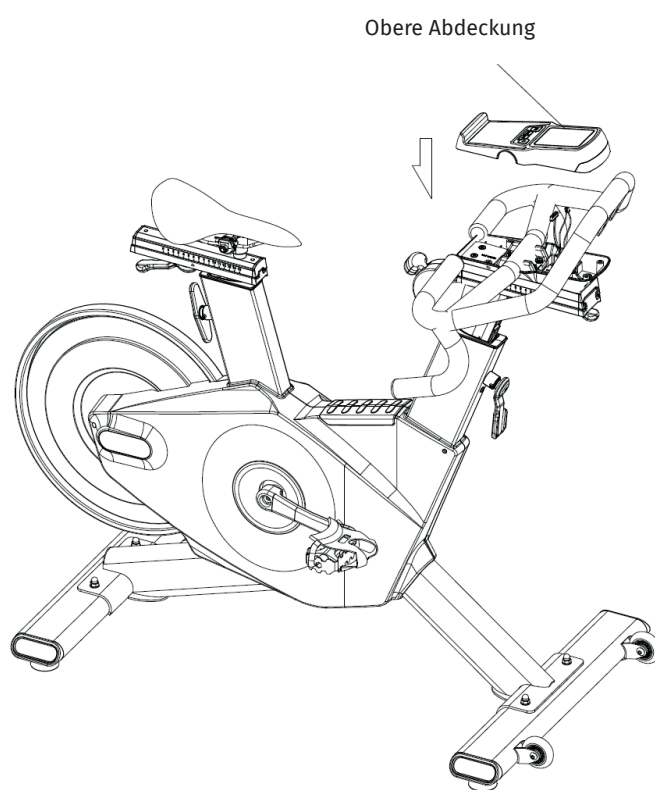
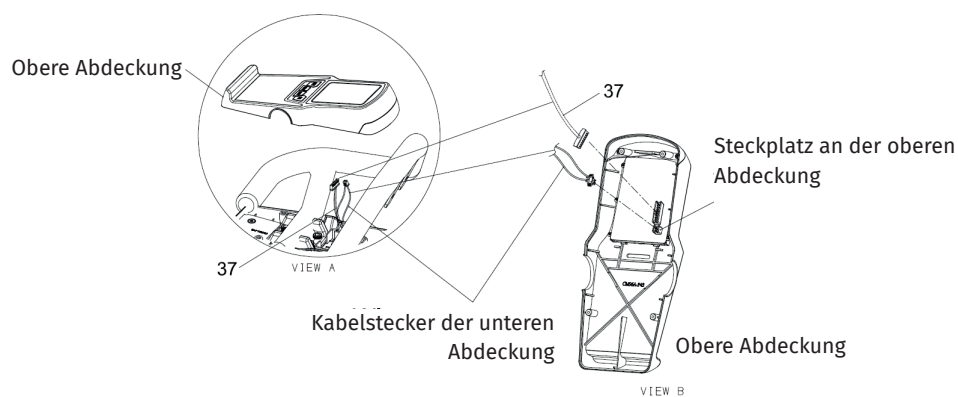
Stecken Sie das obere Kabel (37) in den Steckplatz an der oberen Abdeckung der Konsole (36).

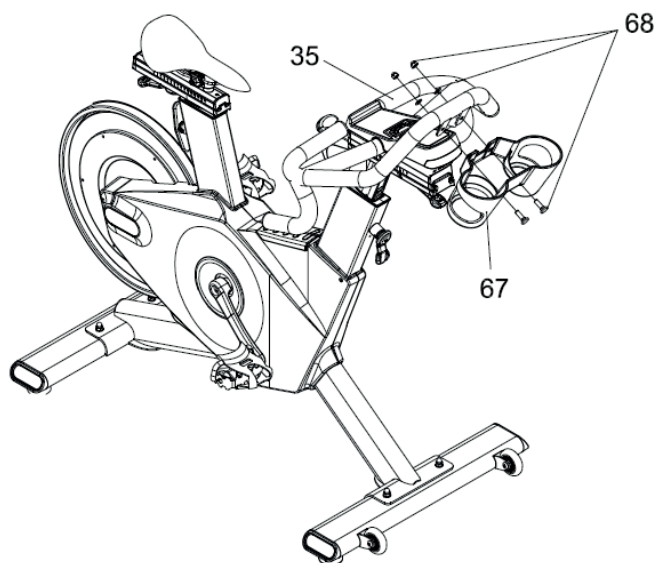
Stecken Sie dann den Kabelstecker der unteren Abdeckung in den Steckplatz der oberen Abdeckung. Verstecken Sie die Kabel ordentlich und befestigen Sie die obere und untere

Kabelstecker der unteren Abdeckung

Untere Abdeckung







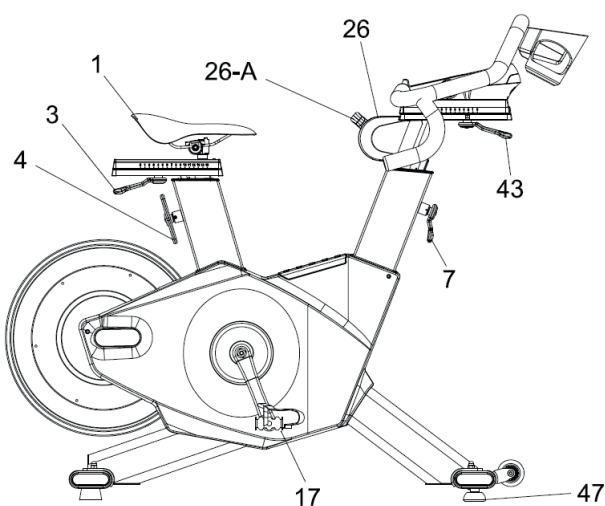
Abdeckung mit den entsprechenden Schrauben (36-B) fest.

Schritt 4:

Entfernen Sie die Muttern, Unterlegscheiben und Schrauben (68) vom Lenker (35) und bringen Sie den Aufbewahrungshalter (67) an der Vorderseite des Lenkers (35) an. Befestigen Sie dann den Aufbewahrungshalter (67) mit den dazugehörigen Muttern, Unterlegscheiben und Schrauben (68) am Lenker.

Vor dem Training

Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Auslösehebel (3) (7) (4) (43), der Sattel (1), die Pedale (17) und die Schrauben fest angezogen sind.



Stabilität

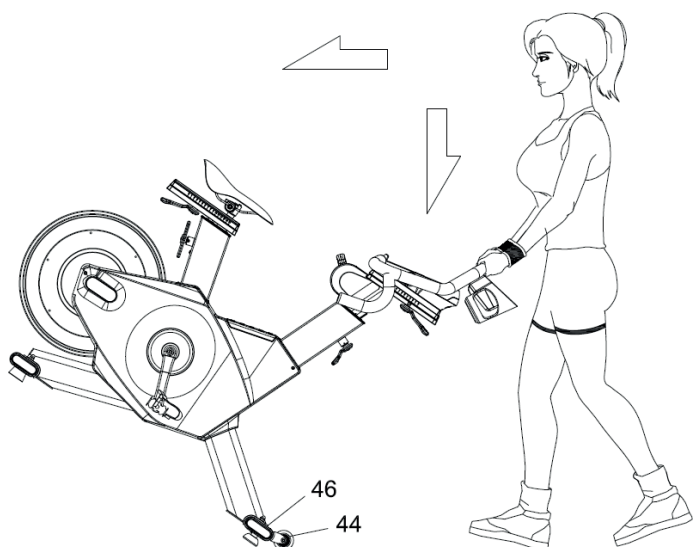
Wenn der Boden nicht eben ist, können Sie die Höhe mit dem Einstellpolster des vorderen Fußrohrs (47) anpassen, um einen festen Stand zu gewährleisten.

Anpassung des Widerstands

Stellen Sie den Trainingswiderstand des Spinning-Bikes mit dem Spannungsregler (26) ein. Für unterschiedlich effizientes Training gibt es die Stufen 1 bis 24 (lockern, festziehen).

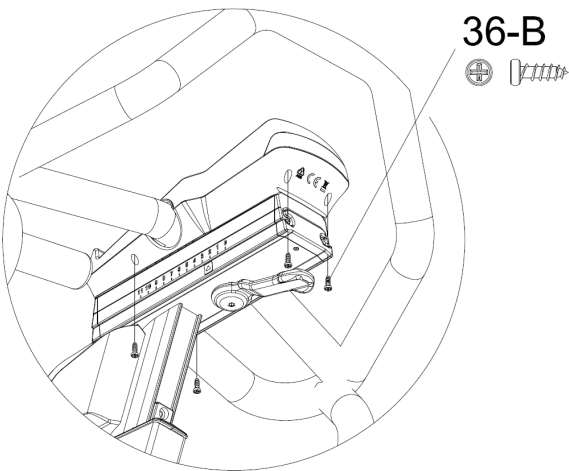
Not-Aus

Drücken Sie den Griff (26-A) des Spannungsreglersatzes (26) bis zum Anschlag herunter (Erhöhen Sie die Zahl der Widerstandsstufen), um einen Notstopp zu erzielen.



UMSTELLEN

Im vorderen Fußrohr (46) befindet sich ein bewegliches Rad (44), dank dessen das Gerät leicht bewegt werden kann.

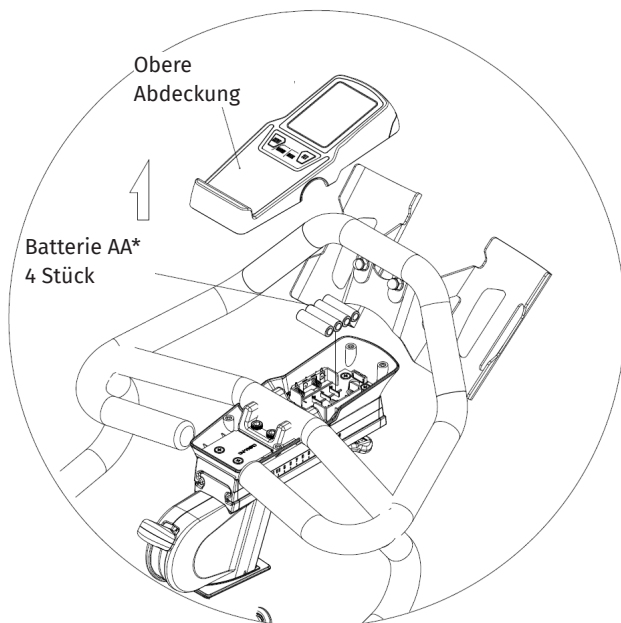


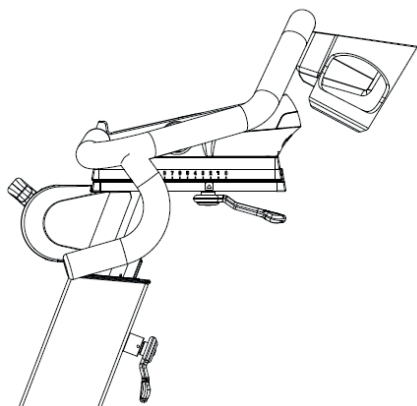
Batterien austauschen

1. Lösen Sie die 4 Schrauben (36-B) der Abdeckungen und öffnen Sie vorsichtig die obere Abdeckung.
2. Demontage des Kabelstecker.
3. Batterien austauschen.

Achtung

- Ziehen Sie NICHT zu stark an den Kabeln, um sie nicht zu beschädigen.
- Austauschen der Batterien: Es wird empfohlen, alle 4 Batterien gleichzeitig zu ersetzen.
- Es müssen 4 Batterien desselben Typs verwendet werden. Es dürfen KEINE unterschiedlichen Batterietypen kombiniert werden. (Beispiel: Verwenden Sie keine alkalischen Batterien in Kombination mit Standard-Hochleistungsbatterien ...).
- Empfehlung: Alkali-Batterien haben eine längere Lebensdauer als





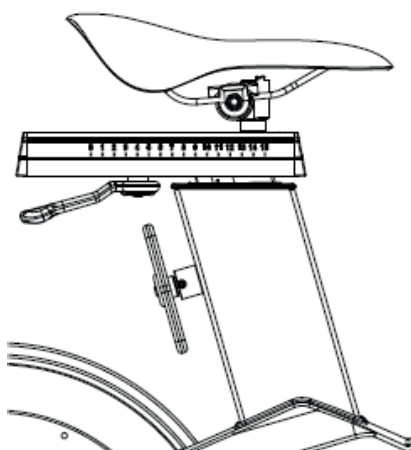
andere Batterietypen.

Anleitung

Es ist wichtig, dass Lenker und Sitz entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt sind. Bitten Sie Ihren Trainer um Hilfe.

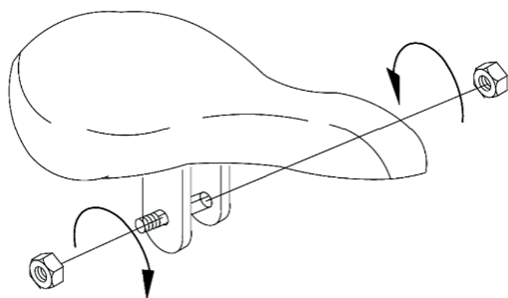
Einstellen des Lenkers – Einstellen der Lenkerhöhe – Lösen Sie die Entriegelungshebel, die sich dort befinden, wo die Lenkersäule in den Rahmen passt. Schieben Sie die Lenkersäule nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe und ziehen Sie den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass er fest angezogen ist und sich der Lenker nicht seitlich oder vertikal bewegen lässt. Die Lenkerposition kann auch nach vorne oder hinten verstellt werden. Schieben Sie den Lenker nach vorne und hinten, bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Ziehen Sie dann den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest an.

Aus Sicherheitsgründen ist an der Lenksäule ein Stopper angebracht, damit diese nicht über den zulässigen Bereich hinaus fixiert werden kann.



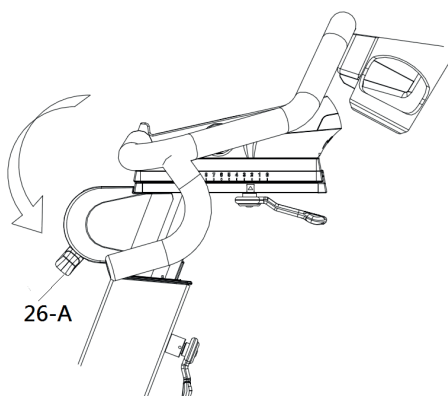
Sitzverstellung – Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung, der sich dort befindet, wo die Sattelstütze in den Rahmen passt. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Ziehen Sie dann den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest. Die Sitzposition kann auch nach vorne und hinten verstellt werden. Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung, der sich direkt neben dem Sattelschlitten befindet. Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung und schieben Sie den Sitz in die gewünschte Position. Vergewissern Sie sich dann, dass der Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung fest angezogen ist.

Aus Sicherheitsgründen ist am Sattel ein Stopper angebracht, damit dieser nicht über den zulässigen Bereich hinaus fixiert werden kann.



Sattel

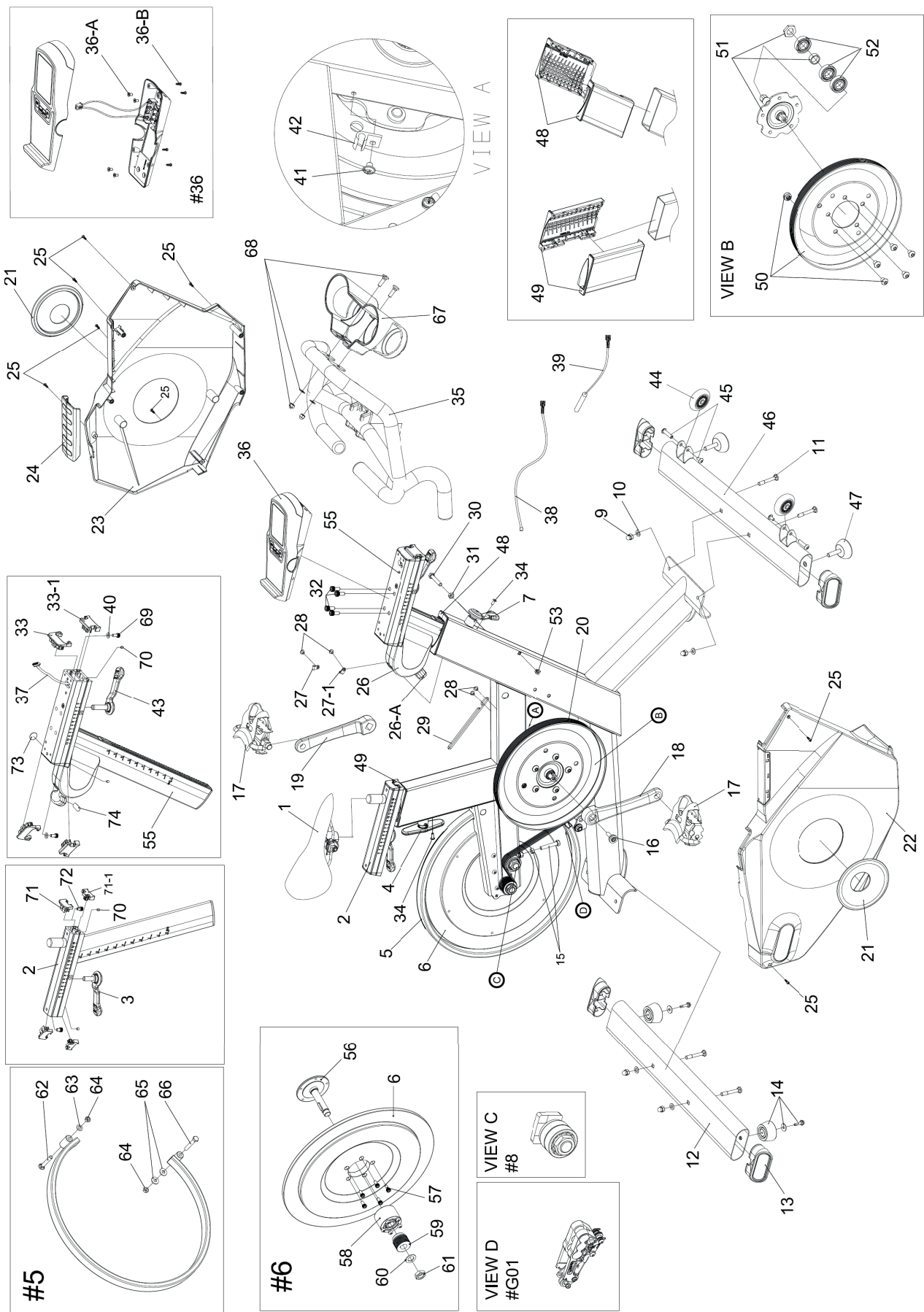
Vergewissern Sie sich, dass die Muttern auf beiden Seiten nach der Einstellung der Sattelposition fest angezogen sind. So wird verhindert, dass sich der Sattel zur Seite dreht.



Notstopp

Drücken Sie den Griff (26-A) des Spannungsreglers (26) bis zum Anschlag herunter (Erhöhen Sie die Zahl der Widerstandsstufen), um einen Notstopp zu erzielen.

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Einheit	Nr.	Bezeichnung	Einheit
1	Sattel	PC	38	Mittleres Kabel	PC
2,4	Sattelstütze mit Schieber (mit #70-72)	SET	39	Sensorkabel	PC
3	Entriegelungshebel-Satz für Sattelschlitten	SET	40	Unterlegscheibe	SET
4	Entriegelungshebel-Satz für das Sitzrohr	PC	41	Schraube	PC
5	Schwungrad-Schutzrohr (mit #62-66)	SET	42	Kabelschelle	PC
6	Schwungradsatz (mit #56-61)	SET	43	Entriegelungshebel für Lenker	SET
7	Entriegelungshebel-Satz für das Steuerrohr	SET	44	Bewegliches Rad	PC
8	Spannrollersatz	SET	45	Achsschraube für bewegliches Rad	PC
9	Fußrohrmutter	PC	46	Fußrohrsatz vorne	SET
10	Unterlegscheibe Fußrohr	PC	47	Einstellpolster für das vordere Fußrohr	PC
11	Fußrohrschraube	PC	48	Buchse für Steuerrohr (PR)	PR
12	Fußrohrsatz hinten	SET	49	Buchse für Sitzrohr (PR)	PR
13	Fußrohr-Endkappe	PC	50	Riemenscheibe mit Schraube, Magnet	PC
14	Einstellpolster für das Fußrohr.	PC	51	Lagerachse mit Platte, Mutter, Buchse	PC
15	Schraube und Mutter	PC	52	BB-Lager	PC
16	Kurbelschraube	PC	53	Abstandstück	PC
17	Pedal	PR			
18	Rechter Kurbelarm	PC	55	Lenkersäule mit Schieber (mit #33,33-1,40,69,70)	SET
19	Linker Kurbelarm	PC	56	Achsplatte des Schwungrads	PC
20	Riemen	PC	57	Schwungradschrauben	PC
21	Gummiabdeckung für Kunststoffabdeckung	PC	58	Schwungradachsensatz (mit Lager, Schrauben)	SET
22	Rechter Riemenschutz	PR	59	Schwungrad-Adapter	PC
23	Linker Riemenschutz	PC	60	Schwungrad-Unterlegscheibe	PC
24	Schutzabdeckung	PC	61	Schwungradmutter	PC
25	Schraube	SET	62	Schraube für Schutzrohr	PC
26	Spannungsregler-Satz	PC	63	Unterlegscheibe für Schutzrohr	PC
26-A	Griff für Spannungsregler-Satz	PC	64	Mutter für Schutzrohr	PC
27	Kabelschelle	PC	65	Unterlegscheibe für Schutzrohr	PC
27-1	Kabelschelle	PC	66	Schraube für Schutzrohr	PC
28	Schraube	PC	67	Aufbewahrungshalter-Set (mit #68)	SET
29	Feste Halterung für Kabel	PC	68	Mutter, Unterlegscheibe und Schraube für Aufbewahrungshalter	PC
30	Schraube	PC	69	Schraube	PC
31	Mutter	PC	70	Stopper	PC
32	Feste Schraube	PC	71	Obere Endkappe für Sattelschlitten	PC
33	Obere Endkappe für Lenkerschieber	PC	71-1	Untere Endkappe für Sattelschlitten	PC
33-1	Untere Endkappe für Lenkerschieber	PC	72	Schrauben	PC
34	Stopper für Rahmen	PC	73	Aufkleber	PC
35	Griff	PC	74	Aufkleber	PC
36	Kompletter Bedienkonsolen-Satz (mit #37-39,36-A&B)	SET			
36-A	Schrauben für Bedienkonsole	PC			
36-B	Schrauben für Bedienkonsole	PC			
37	Oberes Kabel	PC	G01	Magnetsystemsatz (mit #54)	SET

Wartungstabelle

Nr.	BESCHREIBUNG	Täglich	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Jährlich
1	Halten Sie das Gerät sauber: Wischen Sie das Gerät mit einem sauberen und trockenen Tuch ab, um Schmutz und Schweiß zu entfernen.	X				
2	Sichtprüfung.	X				
3	Überprüfen Sie die Sicherheit von Lenkerstütze und Sattelstütze.	X				
4	Überprüfen Sie die Sicherheit des Sattels.	X				
5	Überprüfen Sie die Sicherheit aller Entriegelungshebel.		X			
6	Überprüfen Sie die Pedalriemen auf Verschleißerscheinungen.		X			
7	Kurbelschrauben prüfen und nachziehen.		X			
8	Vergewissern Sie sich, dass die Pedale fest eingeschraubt sind. (Vermeiden Sie lockere Pedale, da dies zu einer Gefahr für Menschen und zu Schäden an Kurbeln und Pedalen führen kann.)		X			
9	Überprüfen Sie die korrekte Position des Magnethalters.		X			
10	Überprüfen Sie, ob die Beschläge fest angezogen sind, und stellen Sie sicher, dass alles in Ordnung ist.			X		
11	Riemenspannung prüfen, bei Lockerung nachspannen.			X		
12	Überprüfen Sie das Erscheinungsbild des Riemens: Vermeiden Sie, dass der Riemen mit Wasser oder Öl in Kontakt kommt und halten Sie ihn von Hitze und Frost fern.			X		
13	Überprüfen Sie, ob der Geschwindigkeitssensor den richtigen Abstand zum Magneten hat.			X		
14	Halten Sie das Schwungrad sauber: Mit einem sauberen und trockenen Tuch abwischen, um Schmutz und Schweiß zu entfernen.			X		
15	Tragen Sie das Rostschutzfett auf den mittleren Bereich der Schwungradoberfläche auf. (Nicht auf die Aufkleber auftragen)			X		
16	Überprüfen Sie die Tretlagerachse und das Lager.				X	
17	Überprüfen Sie die Schwungradlager.				X	
18	Vollständige Inspektion des Rahmens					X

Riemenspannung

Nach längerem Gebrauch des Heimtrainers kann sich der Riemen allmählich lockern. Die Spannung des Riemens kann angepasst werden, um Lockerung und Nachgeben zu vermeiden. Führen Sie folgende Schritte aus

1. Demontieren Sie den rechten Riemenschutz (22), indem Sie die Schrauben (25) entfernen.
2. Lösen Sie die Muttern des Spannrollers (8).
3. Lösen Sie die Muttern (15) und stellen Sie die Spannung über die Schraube (15) ein. Jedes Mal 1/2 Drehung durchführen. Drehen Sie nicht zu viel, um ein zu starkes Anziehen zu vermeiden, das die Achse und die Lager beschädigen könnte.
4. Beenden Sie die obigen Schritte, ziehen Sie die Muttern (15) an und vergewissern Sie sich, dass die Mutter des Spannrollers (8) fest angezogen ist. Zum Schluss bringen Sie den rechten Riemenschutz (22) wieder an und ziehen die entsprechenden Schrauben (25) fest.

Anzeigefunktion:

POSITION	BESCHREIBUNG
SCAN	- Drücken Sie im SCAN-Modus die MODE-Taste, um die Funktionen auszuwählen. - Automatisches Durchlaufen der einzelnen Modi nacheinander alle 3 Sekunden. - Die Reihenfolge der Anzeige beim Drücken der MODE-Taste: SPEED→RPM
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	- Bereich 0 ~ 9999 - Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, erfolgt die Anzeige SPEED „0“.
RPM (UPM)	- Bereich 0 ~ 9999 - Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, erfolgt die Anzeige RPM „0“.
TIME (ZEIT)	- Ohne Festlegung des Zielwerts wird die Zeit hochgezählt. - Beim Einstellen des Zielwerts wird die Zeit von der Zielzeit auf 0 heruntergezählt und der Alarm ertönt oder blinkt. - Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, wird die Zeit gestoppt. - Bereich 0:00 ~ 99:59
DISTANCE (ENTFERNUNG)	- Ohne Festlegung des Zielwerts wird die Entfernung hochgezählt. - Beim Einstellen des Zielwerts wird die Entfernung von der Zielentfernung auf 0 heruntergezählt, wobei ein Alarmton ertönt oder ein Blinksignal erfolgt. - Bereich 0,00~99,99
CALORIES (KALORIEN)	- Ohne Festlegung des Zielwerts wird die Kalorienzahl hochgezählt. - Beim Einstellen des Zielwerts werden die Kalorien von der Zielkalorie auf 0 heruntergezählt, wobei ein Alarmton ertönt oder ein Blinksignal erfolgt. - Bereich 0 ~ 9999
WATT	- Anzeige des Stromverbrauchs während des Trainings. - Bereich 0 ~ 9999
LOAD (BELASTUNG)	- Beim Einstellen von LOAD wird die Zahl der Widerstandsstufe angezeigt. - Bereich 1~24
PULSE (PULS)	- Der aktuelle Puls wird nach 6 Sekunden angezeigt, sobald er von der Konsole erkannt wird. - Wenn 6 Sekunden lang kein Pulssignal gemessen wird, zeigt die Konsole „P“ an. - Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt. - Bereich 0-30~230 BPM (Schläge pro Minute)
AGE (ALTER)	- Es ist möglich, das Alter des Benutzers einzugeben. - Bereich 0 ~ 999
MAX BPM	- Je nach Alter des Nutzers wird die maximale Herzfrequenz berechnet. - Bereich 0 ~ 999
AVG BPM	- Durchschnittliche BPM des Benutzers während des Trainings. - Bereich 0 ~ 999

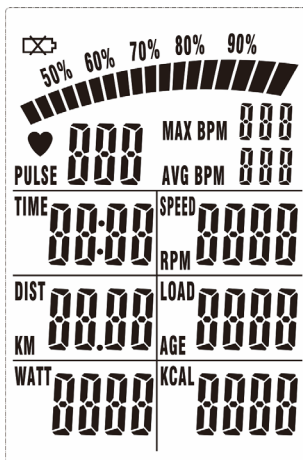
Tastenfunktion:

POSITION	BESCHREIBUNG
SET	- Drücken Sie die SET-Taste, um den jeweiligen Wert zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schneller zu erhöhen. - Einstellbereich TIME: 00:00-99:00 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 1:00) - DIST-Einstellbereich: 0,00-99,50 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 0,5) - CAL-Einstellbereich: 0-9990 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 10) - PULSE-Einstellbereich: 0-30-230 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 1 BPM) - AGE-Einstellbereich: 10-99 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 1)
MODE (MODUS)	- Wählen Sie jede Funktion durch Drücken der MODE-Taste. - Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Bluetooth-Funktion einzuschalten.
RESET	- Drücken Sie im Einstellmodus einmal die RESET-Taste, um die Werte einer bestimmten Funktion zurückzusetzen. - Drücken Sie die RESET-Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
RECOVERY (ERHOLUNG)	Nachdem die Konsole das Pulssignal erkannt hat, drücken Sie die Taste RECOVERY, um in den Erholungsmodus zu gelangen und die Erholungsfähigkeit der Herzfrequenz zu überwachen.

Bedienung

POWER ON (EINSCHALTEN)

Das LCD zeigt alle Segmente wie in Zeichnung 1 an.



Zeichnung 1

POWER OFF (AUSSCHALTEN)

Wenn 4 Minuten lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, schaltet der Monitor in den SLEEP-Modus.

BETRIEB

Einstellung des Benutzerprofils

Benutzen Sie die Set-Taste, um AGE (ALTER) einzustellen und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Einstellung für das Training

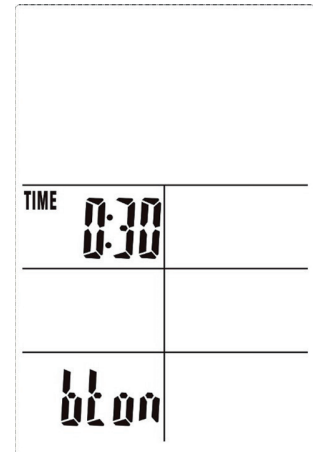
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Funktionen TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE (ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und PULS) zu wählen. Verwenden Sie die SET-Taste zwecks Einstellung und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.
- Wenn zum Beispiel die Zeiteinstellung blinkt, können Sie mit der SET-Taste die entsprechende Zahl einstellen. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und gehen Sie zur nächsten Einstellung über. Die Einstellung von DISTANCE/CALORIES und PULSE (ENTFERNUNG/KALORIEN und PULS) erfolgt auf gleiche Weise wie die Einstellung von TIME (ZEIT).
- Sobald das Training beginnt und die Konsole das Trainingssignal empfängt, werden die Werte von SPEED, RPM, TIME, DST, CAL, PULSE und WATT auf dem Display angezeigt.
- Die Herzfrequenzanzeige berechnet den Prozentsatz der aktuellen Herzfrequenz und dem maximalen Herzfrequenzwert während des Trainings.

Bluetooth

1. Drücken Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang, um Bluetooth einzuschalten.
2. Auf dem Bildschirm wird 30 Sekunden lang „Bluetooth on“ angezeigt, was für die * Bluetooth-Herzfrequenz oder die Bluetooth-APP-Verbindung genutzt werden kann.

Verbinden Sie das Bluetooth:

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aufzuwecken oder in den Betriebszustand zu versetzen.
2. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion am Telefon/Pad ein.
3. Geben Sie die APP (Zwift,...) ein, um den BT CODE für die Kopplung zu suchen. (Auf der rechten Konsolenabdeckung befindet sich ein Code-Aufkleber).
4. Drücken Sie den Code und der Konsolenmonitor schaltet sich aus. Das bedeutet, dass die Bluetooth-Verbindung erfolgreich hergestellt wurde und der Fahrer die Daten auf dem Telefon/Pad sehen kann.



Recovery (Erholung)

1. Die Taste RECOVERY ist nur dann aktiv, wenn ein Pulssignal erkannt wird.
2. TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und zählt rückwärts bis 0.
3. Der Computer zeigt nach dem Countdown F1 bis F6 an, um den Status der Herzfrequenzerholung zu überprüfen. Der Benutzer kann die Herzfrequenz-Erholungsrate anhand der nachstehenden Tabelle ermitteln.
4. Drücken Sie die Taste RECOVERY erneut, um zum Anfang zurückzukehren.

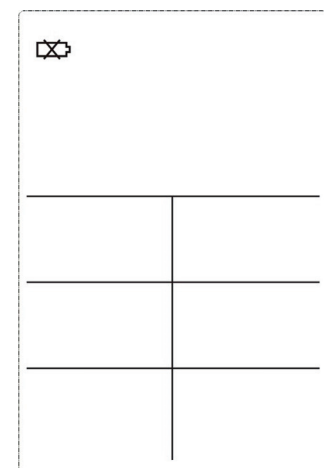
F1	Herausragend
F2	Ausgezeichnet
F3	Gut
F4	Ausreichend
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Schlecht

Fehlerbehebung:

Die Batterie muss ausgetauscht werden, wenn das „Low Power“-Symbol auf der LCD-Anzeige aufleuchtet.

Bitte verwenden Sie ALKALINE-BATTERIEN.

Falls Sie kein Signal erhalten, während Sie in die Pedale treten, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.



HINWEIS:

1. Wenn Sie das Training für 4 Minuten unterbrechen, schaltet sich der Hauptbildschirm aus.
2. Wenn der Computer ein abnormales Bild anzeigt, legen Sie bitte die Batterien erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

Diese Bedienkonsole kann einige Apps auf einem Smart-Gerät über Bluetooth verbinden.

1. Drücken Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang, um Bluetooth einzuschalten.
2. Vergewissern Sie sich, dass das Smart-Gerät (Smartphone/Tablet) bereits auf Bluetooth eingestellt ist.
3. Rufen Sie die APP auf, um den BT-CODE für das Pairing zu suchen. (Auf der Konsolenabdeckung befindet sich ein Code-Aufkleber).
4. Geben Sie den Code ein. Sobald die Konsole über Bluetooth mit dem Smart-Gerät verbunden ist, schaltet sie sich aus. Dies bedeutet, dass die Bluetooth-Verbindung erfolgreich war und der Benutzer die Daten auf dem Smart-Gerät einsehen kann.

Entsorgungshinweis:

Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor Sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

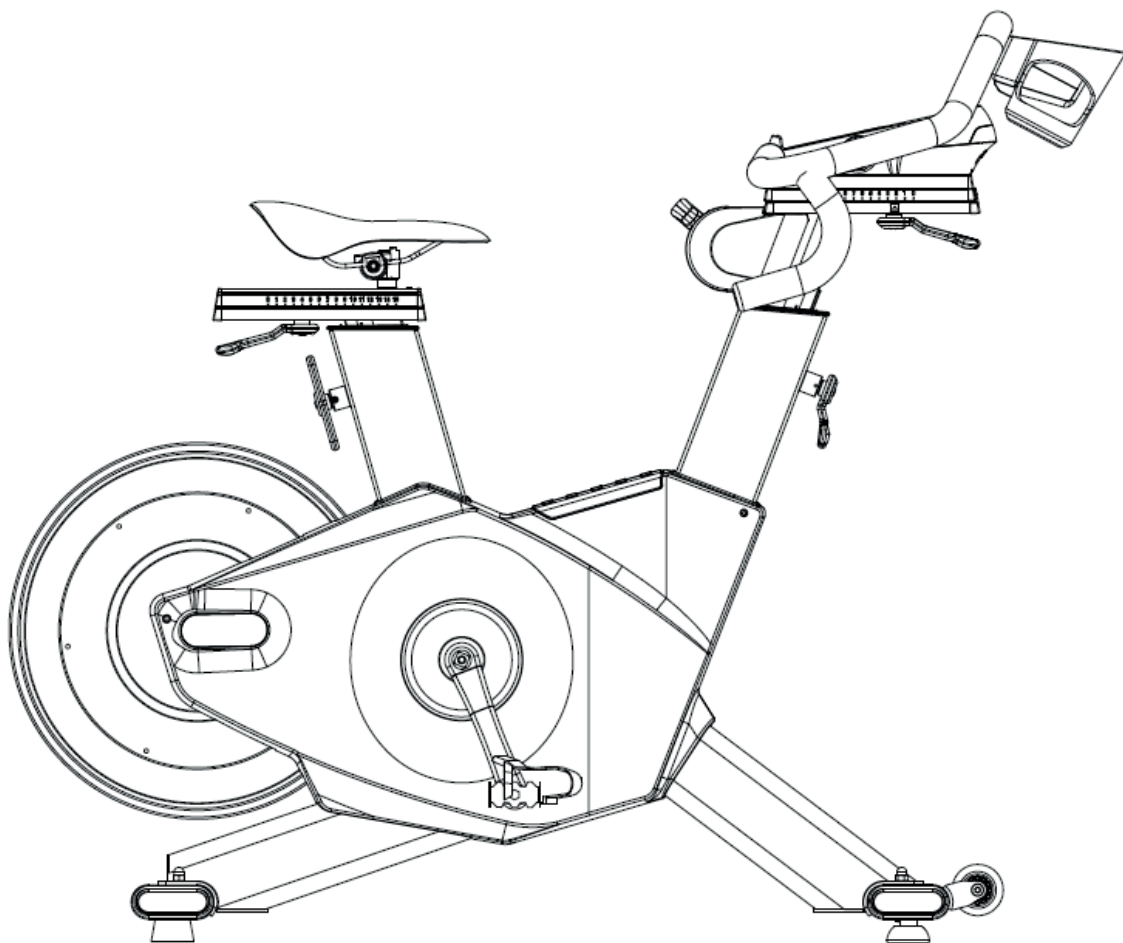
**Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“**

Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

Sport-Thieme 'IB800' Indoor Bike

Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



Attention

Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your body. Please verify that all parts associated with this product are in good condition and accounted for. During the assembly process please be sure to follow each step accordingly as it has been explained within the manual.

Safety instructions

- Consult your physician before starting with any exercise program to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the bike when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the bike.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original parts as delivered.
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the bike on an even, non-slippery surface.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference.
- Do not use the bike without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the bike.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the bike.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the exercise bike.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the exercise bike is free from any obstacles.
- This product is tested up to a maximum body weight of 130 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this exercise bike.

Safety information

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP the exercise. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
4. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
5. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended.
6. Do not place sharp objects near the machine.
7. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor.
8. Do not use the machine if it is not working correctly.
9. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
10. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
11. Use only the tools provided to assemble this machine.
12. This machine can only be used by one person at a time.
13. The moving pedals can cause injury.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment. **KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.**

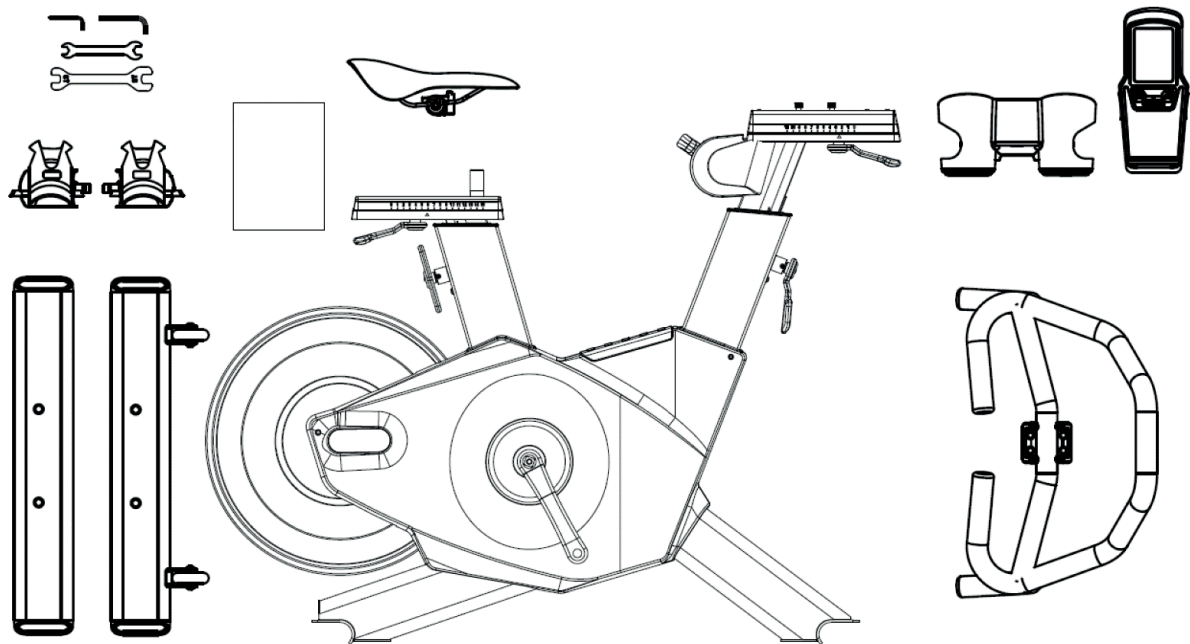
Warning!

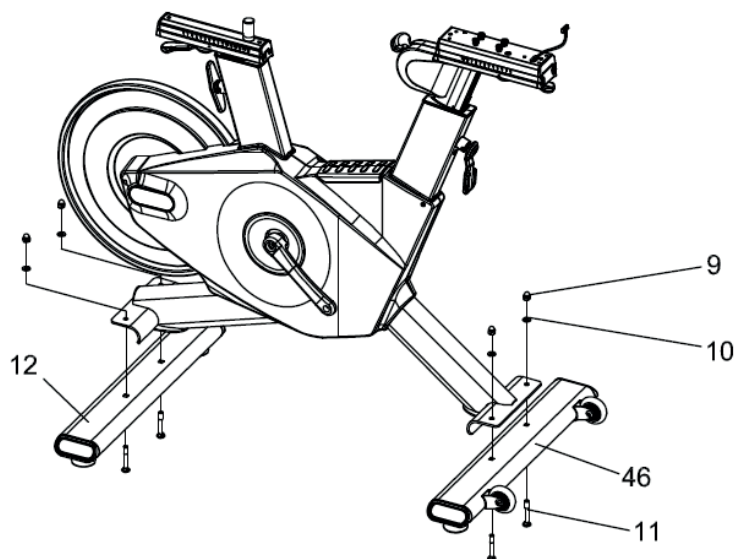
- Misuse of this machine may result in serious injury. Read User's Manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around the machine.
- This bike does not free-wheel. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in the increase the numbers of the levels for Tension knob.
- The user weight must not exceed 130 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.



Caution!

- During assembly it is recommended that all bolts be tightened by hand, upon completing assembly, bolts should then be properly secured using the wrench. To avoid injury, check bolts carefully before use.

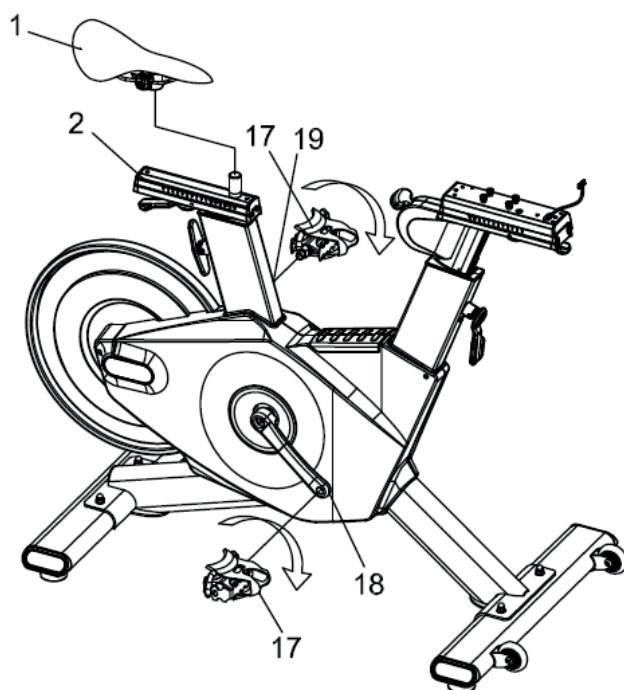




Assembly Drawing

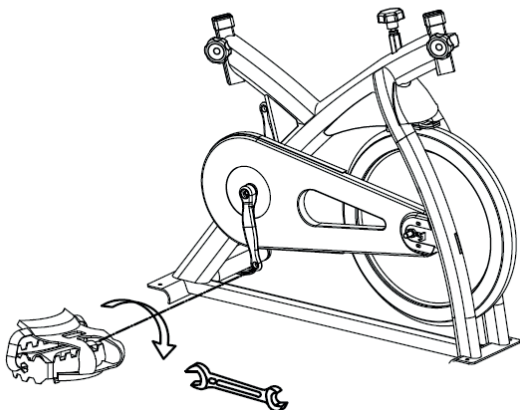
Step 1

Attach the front foot tube (46) first by lifting up the front of the frame and sliding the front foot tube (46) under the frame. Align the holes of the foot tube and frame then insert bolt (11) from below, secure the bolt with washer (10) and nut (9) by the wrench. Make sure it is fixed securely. Use the same procedure to install the rear foot tube (12).



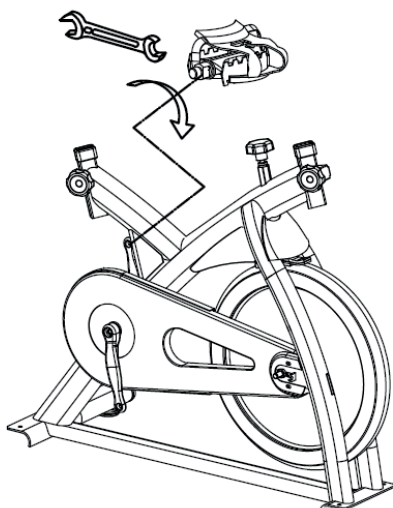
Step 2

Attach the pedals (17) into the crank arms (18,19), each pedal is marked with L (left) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on. Note – the pedal has to work with the same side with the crank. Be careful to align the threads correctly to avoid damaging them. Tighten using a 15mm spanner; both pedals should tighten towards the front of the spinning bike. Insert the saddle (1) into the seat slider (2) and tighten the nuts by wrench. Make sure tighten secure for both sides of nuts after adjustment the saddle position.



Right Pedal

Please make sure pedal in your hand is the right pedal before Installation. Please refer to the figure. Align the right pedal with right crank at 90 degree. Gently insert the pedal in the crank arm. Turn the pedals clockwise as tightly as you can with your hand. Use the wrench to ensure it is tightened securely. Please always tighten by hand first, then finish by wrench.



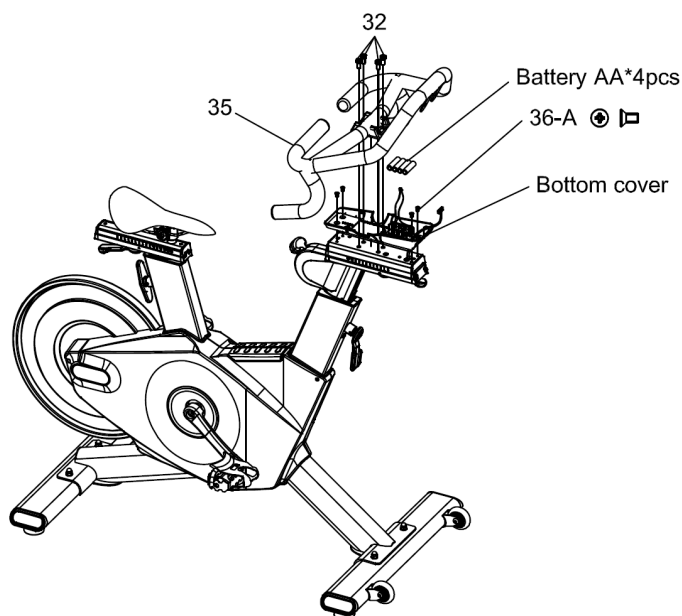
Left Pedal

Please make sure pedal in your hand is the left pedal before Installation. Please refer to the figure. Align the left pedal with left crank at 90 degree. Gently insert the pedal in the crank arm. Turn the pedals counter-clockwise as tightly as you can with your hand. Use the wrench to ensure it is tightened securely. Please always tighten by hand first, then finish by wrench.



Caution

Riding this bike backwards may loosen the pedals which will damage the threads. Please always check pedals to ensure that the pedals are tightened. If the pedals have become loose, tighten threads with the wrench to ensure they are securely attached. If the pedals are loose and continue riding, it will cause the damage of the crank thread and pedals axle.



Step 3

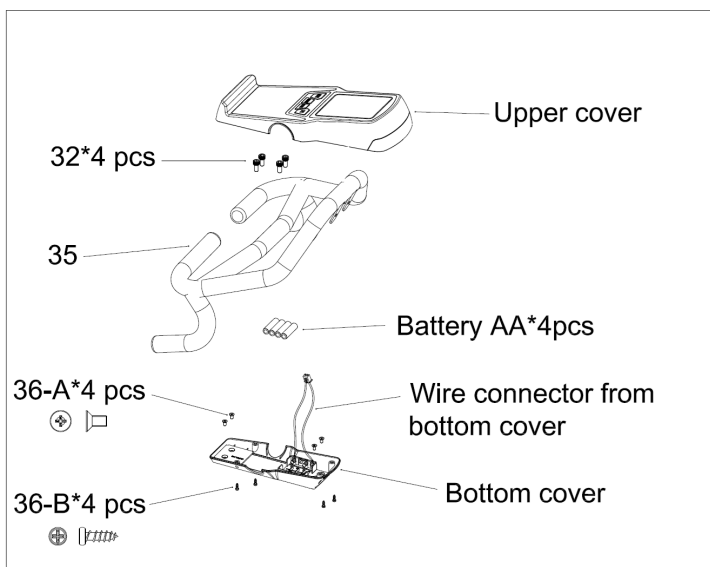
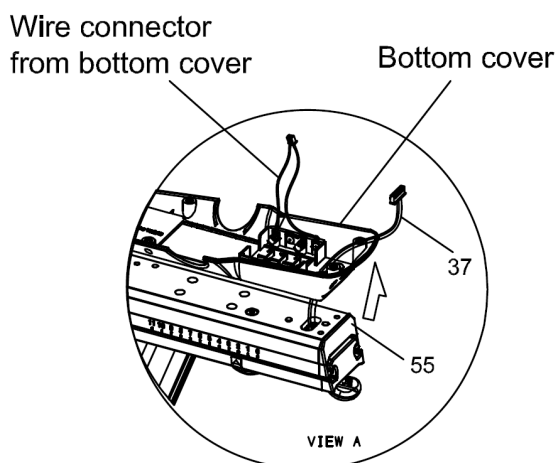
Take out the console (36) and screws (36-A & B) from the box.

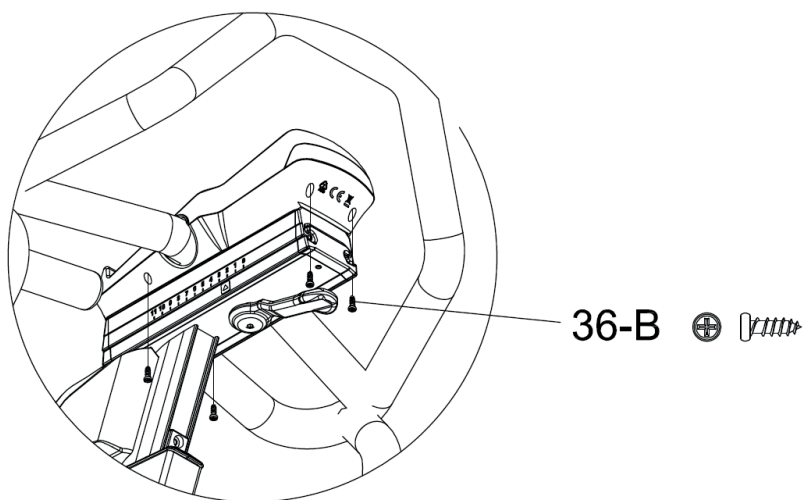
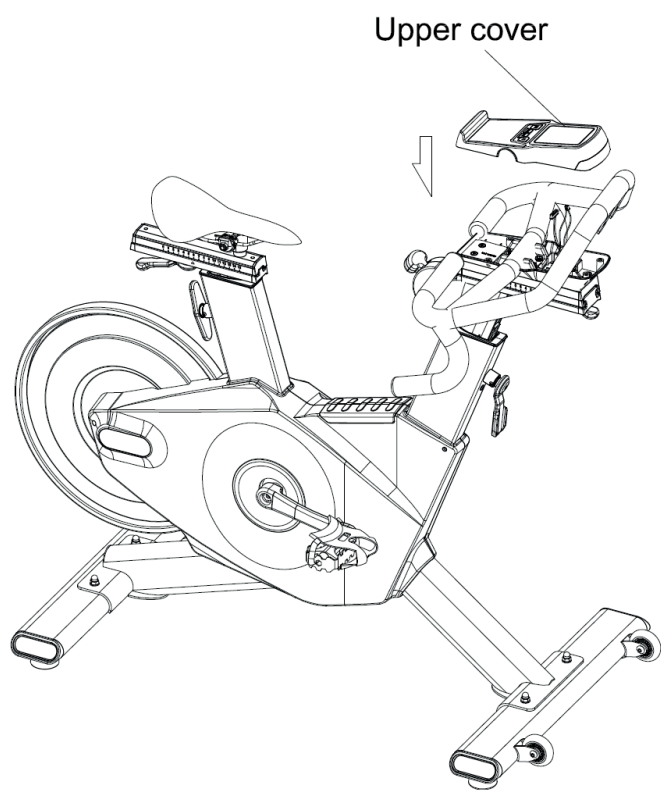
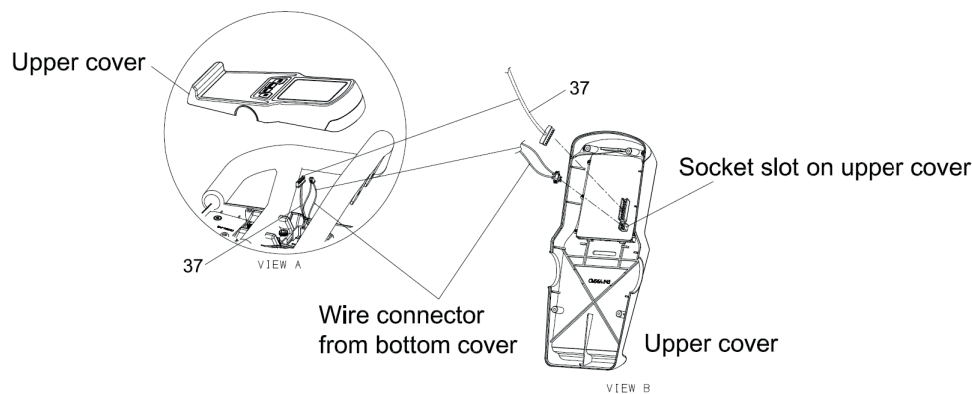
Pass the upper cable (37) which come from handlebar slider through the hole of the console's bottom cover. Attach the bottom cover on the handlebar slider (55), Fix it with screws (36-A). Then install the batteries.

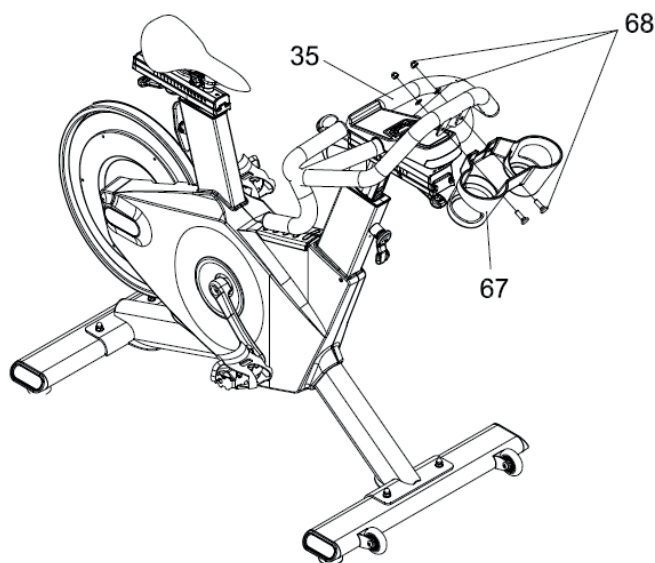
Put the handlebar (35) on the groove of bottom cover of console (36) and fix it with screws (32).

Connect the upper cable (37) into the socket slot on the upper cover of console (36).

Then put the bottom cover's wire connector into the upper cover socket slot. Please tidy up the wires and fix the upper and bottom covers with screws (36-B) firmly.







Step 4:

Remove the nuts, washers and bolts (68) from handlebar (35), and attach the storage holder (67) on the front of handlebar (35), then fix the storage holder (67) on handlebar with the nuts, washers and bolts (68).

Before riding

Securely confirm all of the release lever (3) (7) (4) (43), Saddle (1), Pedals (17) and screws are fastened before your training.

Stability

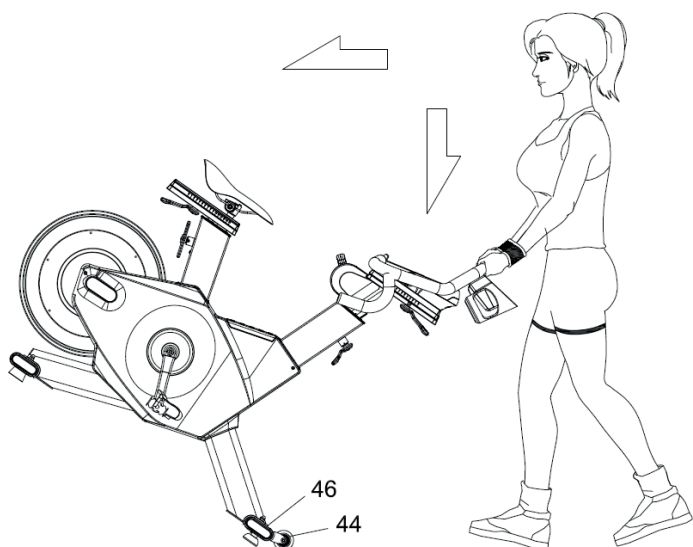
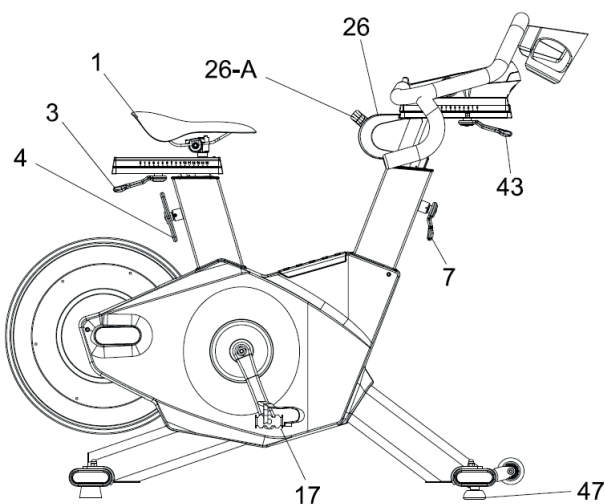
If the floor is not even, you can adjust the height by front foot tube adjuster pad (47) to make it firmly.

Adjusting the resistance

Adjust the exercise resistance on the spinning bike is operated by Tension knob (26), there is Level 1 to 24 (loosen to tighten) for different training efficient.

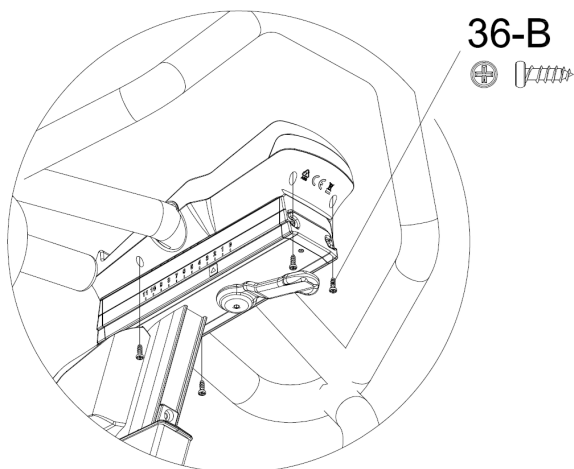
Emergency stop

Push down the Handle (26-A) of tension knob set (26) to the end (Increase the numbers of loading level) for emergency stop.



Moving

There are moving wheel (44) located in front foot tube (46) for easy to move the machine.

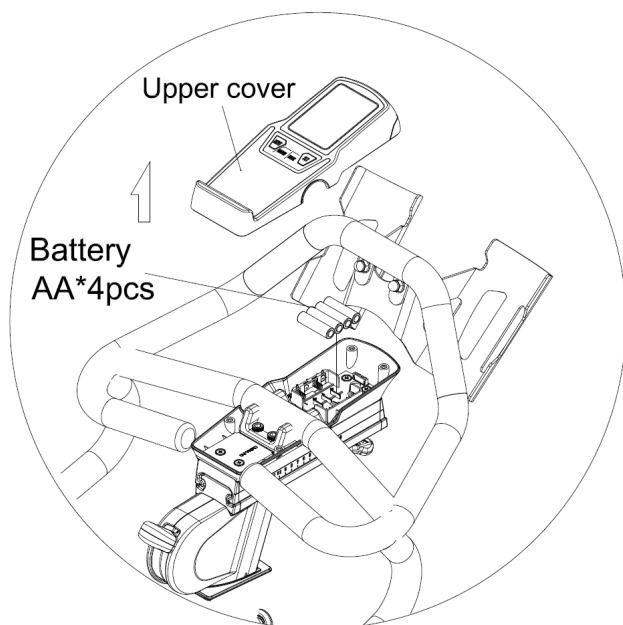


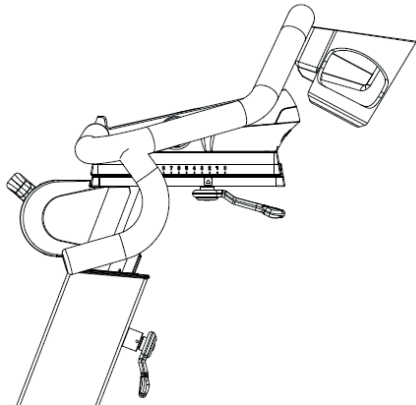
Replace batteries

- 1) Loosen the 4 pcs screws (36-B) from the covers and open the upper cover carefully.
- 2) Disassembling the wires connector.
- 3) Replace the batteries.

Attention:

- DO NOT draw the wires excessively to damage the wires.
- Replace the batteries: it is recommended to replace all 4 pcs batteries at the same time.
- 4 batteries must be used by same type, Do NOT mix Different type of batteries. (ex: Don't use Alkaline combined with Standard heavy duty...).
- Recommendation: Alkaline battery is longer life then other types.



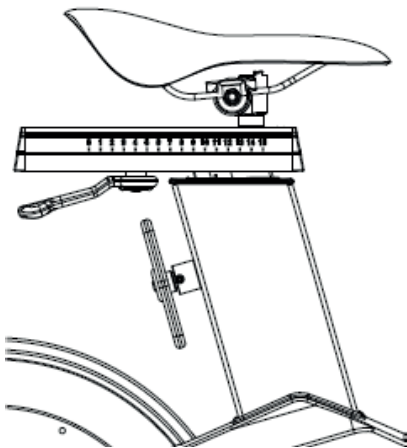


Instruction

It is important that the handlebar and seat are set at the correct height for your body. Ask your instructor for assistance.

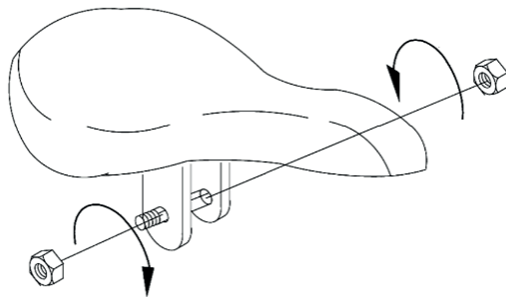
Handlebar adjustment - Adjusting the handlebar height-Undo the adjuster release lever that are located where the handlebar post fits into the frame. Slide the handlebar post up or down to the required height and retighten the adjuster release lever. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral or vertical movement of the handlebar. The handlebar position can also be adjusted forwards or backwards. Slide the handlebar assembly forwards and backwards until you reach the required position. Then securely re-tighten the adjuster release lever.

For safety concern, there is a stopper on the handlebar post to avoid the handlebar post exceed the area can be fixed.



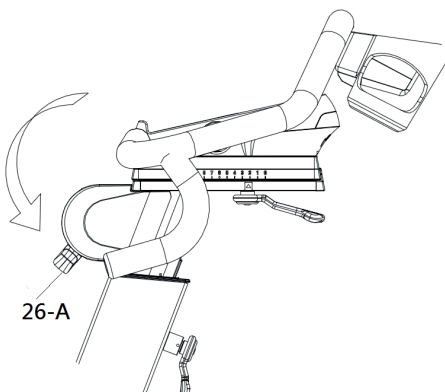
Seat adjustment - Undo the adjuster release lever located where the seat post fits into the frame. Adjust the seat to the required height. Then retighten the adjuster release lever. The seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the adjuster release lever located directly of the seat slider. Loosen the adjuster release lever then slide the seat to the required position. Then make sure the adjuster release lever tightens secure.

For safety concern, there is a stopper on the seat post to avoid the seat post exceed the area can be fixed.



Sattel

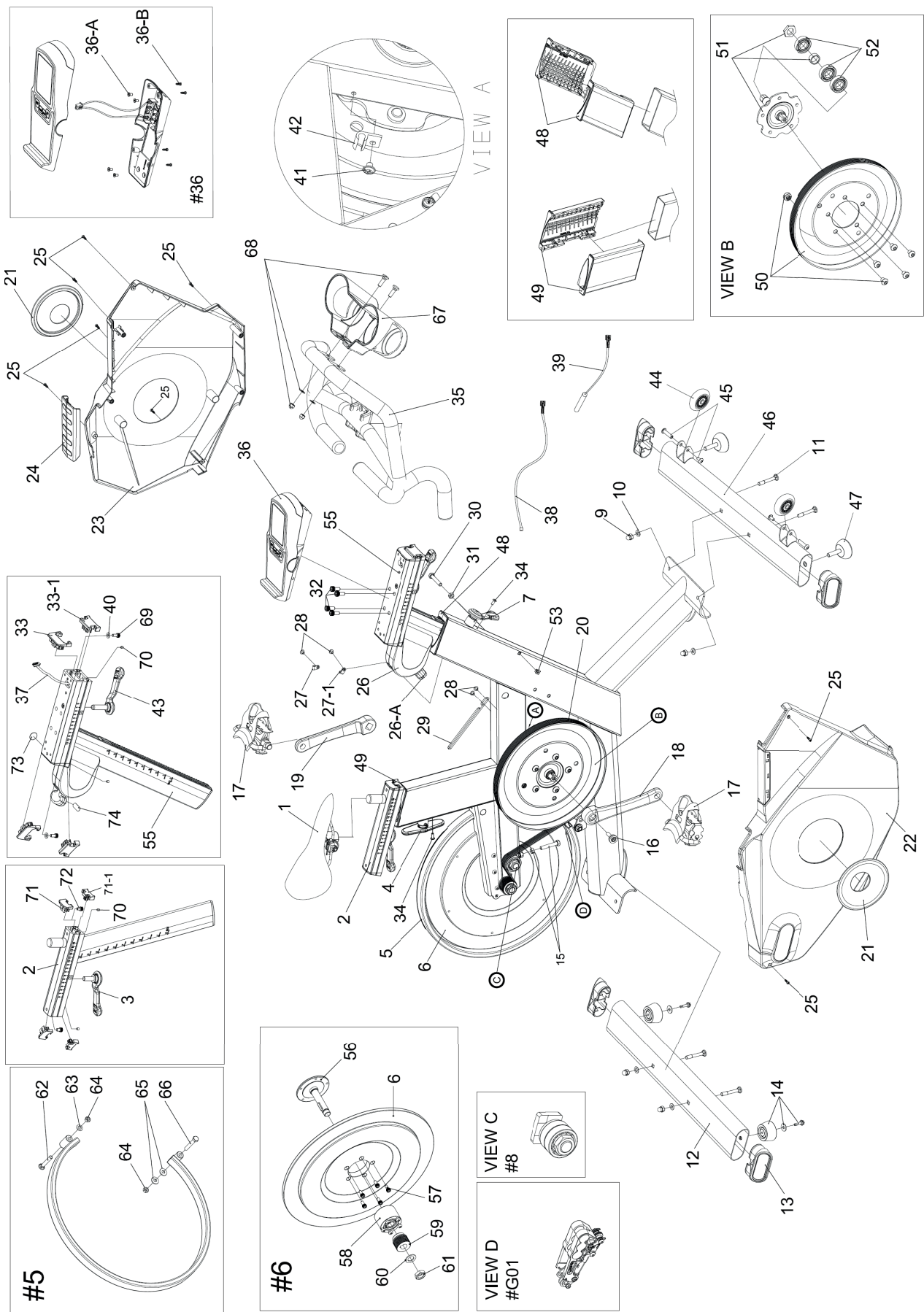
Make sure tighten secure for both side of nut after adjusting the saddle position. To prevent the saddle from twisting side to side.



Emergency Brake

Push down the handle of Tension knob (26-A) to the end (increase the numbers of loading level) for emergency stop.

Exploded Drawing



Parts Liste

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	38	Middle cable	PC
2,4	Seat post w/ slider (w/ #70~72)	SET	39	Sensor cable	PC
3	Release lever set for seat slider	SET	40	Washer	SET
4	Release lever set for seat tube	PC	41	Screw	PC
5	Flywheel protection tube (w/#62~66)	SET	42	Cable clip	PC
6	Flywheel set (w/ #56~61)	SET	43	Release lever set for handlebar	SET
7	Release lever set for head tube	SET	44	Moving wheel	PC
8	Idler roller set	SET	45	Axle bolt for moving wheel	PC
9	Foot tube nut	PC	46	Front foot tube set	SET
10	Foot tube washer	PC	47	Front foot tube adjuster pad	PC
11	Foot tube bolt	PC	48	Bushing for head tube (PR)	PR
12	Rear foot tube set	SET	49	Bushing for seat tube (PR)	PR
13	Foot tube end cap	PC	50	Belt pulley w/ screw, magnet	PC
14	Foot tube adjuster pad.	PC	51	BB Axle w/ plate, nut, bushing	PC
15	Bolt and Nut	PC	52	BB Bearing	PC
16	Crank bolt	PC	53	Spacer	PC
17	Pedal	PR	54	Brake pad	PC
18	Right crank arm	PC	55	Handlebar post w/ slider (w/ #33,33-1,40,69,70)	SET
19	Left crank arm	PC	56	Flywheel axle plate	PC
20	Belt	PC	57	Flywheel screws	PC
21	Rubber cover for plastic cover	PC	58	Flywheel axle set (w/ bearing, screws)	SET
22	Right belt guard	PR	59	Flywheel adaptor	PC
23	Left belt guard	PC	60	Flywheel washer	PC
24	Protection cover	PC	61	Flywheel nut	PC
25	Screw	SET	62	Bolt for protection tube	PC
26	Tension knob set	PC	63	Washer for protection tube	PC
26-A	Handle for tension knob set	PC	64	Nut for protection tube	PC
27	Cable clip	PC	65	Washer for protection tube	PC
27-1	Cable clip	PC	66	Bolt for protection tube	PC
28	Screw	PC	67	Storage holder set (w/ #68)	SET
29	Fixed bracket for cables	PC	68	Nut, washer and bolt for storage holder	PC
30	Bolt	PC	69	Screw	PC
31	Nut	PC	70	Stopper	PC
32	Fixed screw	PC	71	Upper end cap for seat slider	PC
33	Upper end cap for handlebar slider	PC	71-1	Lower end cap for seat slider	PC
33-1	Lower end cap for handlebar slider	PC	72	Screws	PC
34	Stopper for frame	PC	73	Sticker	PC
35	Handlebar	PC	74	Sticker	PC
36	Console complete set (w/ #37~39,36-A&B)	SET			
36-A	Screws for console	PC			
36-B	Screws for console	PC			
37	Upper cable	PC	G01	Magnetic system set (w/ #54)	SET

No	DESCRIPTION	Daily	Weekly	Monthly	Quarterly	Annually
1	Keep machine clean: Wipe machine down with clean & dry fabric to clear dirt & sweat.	X				
2	Visual check.	X				
3	Check security of handlebar post & seat post.	X				
4	Check security of saddle.	X				
5	Check security of all release levers.		X			
6	Check toe straps for signs of wear.		X			
7	Check crank bolts and re-tighten.		X			
8	Make sure the pedals are screwed in securely (Avoid loose to cause danger of human and damage of crank and pedals.)		X			
9	Check the magnetic holder in correct position.		X			
10	Check the hardware is tightened and make sure all in good.			X		
11	Check belt tension, retighten when loose.			X		
12	Check belt appearance: Avoid belt stained with water or oil and keep it away from heat and freeze.			X		
13	Check the speed sensor if it is in proper distance against magnet.			X		
14	Keep flywheel clean: Wipe with clean & dry fabric to clear dirt & sweat.			X		
15	Wipe the anti-rusty grease on the middle range of flywheel surface. (Avoid the stickers)			X		
16	Check BB axle and bearings.				X	
17	Check Flywheel bearings.				X	
18	Full service-frame inspection.					X

Belt tension

After using the bike for a period of time, the belt may gradually become loosen. The tension of the belt can be adjusted to avoid looseness and slippage. The steps are as follows

- 1) Disassemble the right belt guard (22) by removing the screws (25).
- 2) Loosen the nuts of the idler (8).
- 3) Loosen the nuts (15) and adjust the tension via bolt (15). Suggest turn 1/2 circles each time.
Don't turn too much to cause tension is overtightened, then damage the axle and bearings.
- 4) Finish above steps, tighten the nuts (15) and ensured the nut of the idler (8) are fastened fixedly. Finally, put the right belt guard (22) back and tighten the screws (25).

Display Function:

ITEM	DESCRIPTION
SCAN	. In SCAN mode, press MODE key to choose functions. . Automatically scan through each mode in sequence every 3 seconds. . The sequence of display when press MODE key: SPEED→RPM
SPEED	. Range 0 ~ 9999 . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0"
RPM	. Range 0 ~ 9999 . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"
TIME	. Without setting the target value, time will count up. . When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash. . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP . Range 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	. Without setting the target value, distance will count up. . When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. . Range 0.00~99.99
CALORIES	. Without setting the target value, calorie will count up. . When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash. . Range 0~9999
WATT	. Display power consumption during workout. . range 0 ~ 9999
LOAD	. Display the level value when adjust LOAD. . Range 1~24
PULSE	. Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console. . Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P". . Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse. . Range 0-30~230 BPM
AGE	. Able to set up user's age. . Range 0 ~ 999
MAX BPM	. According user' age to calculate the maximum PBM. . Range 0 ~ 999
AVG BPM	. User' average BPM during workout. . Range 0 ~ 999

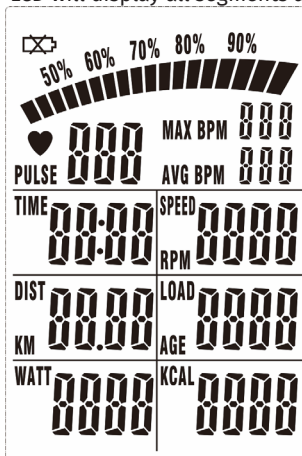
Key Function:

ITEM	DESCRIPTION
SET	- Press SET key to increase value Press and hold the key to increase value faster. - TIME setting range: 00:00~99:00 (Each increment is 1:00) - DIST setting range: 0.00~99.50 (Each increment is 0.5) - CAL setting range: 0~9990 (Each increment is 10) - PULSE setting range: 0~30~230 (Each increment is 1BPM) - AGE setting range: 10~99 (Each increment is 1)
MODE	- Choose each function by pressing MODE key - Press and hold MODE key for 3 seconds to turn on the Bluetooth function.
RESET	In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures. Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures
RECOVERY	After the console detects pulse signal, press the RECOVERY key to enter recovery mode to monitor heart rate recovery ability.

Operation Procedure

Power On

LCD will display all segments as Drawing 1.



Drawing 1

Power Off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode.

Operation

User Profile setting. Use set key to set AGE, press MODE to confirm.

Workout setting

- Press MODE key to select the function of TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE. Use SET Key for setting and press MODE key for confirmation.
- For instance, the time set-up, when the time value is blinking, you can use SET Key to adjust the number. Press MODE key for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE/ CALORIES and PULSE is the same as TIME set-up.
- Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED, RPM, TIME, DST, CAL, PULSE and WATT will count up on the display.
- The heart rate bar display would calculate the percentage from the actual heart rate and the maximum heart rate value when workout.

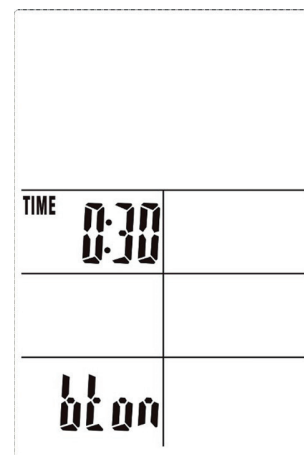
Bluetooth

Press the MODE key for 3 seconds to turn on the Bluetooth.

The screen displays Bluetooth on for 30 seconds, which can be used for Bluetooth heartbeat or Bluetooth APP connection.

Connect the Bluetooth:

1. Press any button to wake up the console or at working condition.
2. Turn on Bluetooth function by phone/ pad.
3. Enter the APP (Zwift,...) to search the BT CODE for pairing. (There is code sticker paste on the right console cover.)
4. Press the Code and the console monitor will be off, it means blue tooth connection is successful, then rider can see the data on phone/ pad.



Recovery

The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.

TIME will show "0:60" (seconds) and counts down to 0.

Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.

Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

Trouble shooting:

The battery needs to be replaced when the low power symbol of LCD lights up.

Please use ALKALINE BATTERYS.

If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

Note

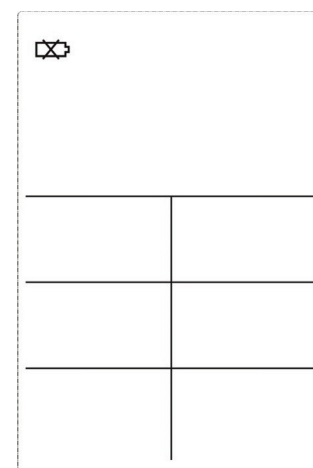
1. When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
2. If the computer displays abnormally, please re-install the batteries and try again.

This console can connect some APP on the smart device by Bluetooth.

Press the MODE key for 3 seconds to turn on the Bluetooth.

Make sure the smart device (phone/ pad) is already turn on Bluetooth.

Enter the APP to search the BT CODE for pairing. (There is code sticker paste on the console cover.) Press the Code, once console is connected to smart device via Bluetooth the console will power off, it means blue tooth connection is successful, then rider can see the data on smart device.



Battery

This console Built-in Bluetooth module.

As long as the display is turned on, it will broadcast anytime, searching for Bluetooth to pair with.

Therefore, it will consume more battery power than a standard display.

Battery type and service life :

A> If the console work with Alkaline battery (AA*4pcs) :

- Console Working 1 hour (at Sleep mode : 23 hours) per day,
- Battery lasts around 223 days. Recommendation: Alkaline battery is longer life then other types.

B> If the console work with Standard heavy duty battery (AA*4 pcs).

- Console Working 1 hour (at Sleep mode :23 hours) per day,
- Battery lasts around 80 days

* Replace the batteries : it is recommended to replace all 4 pcs batteries at the same time.

* 4 batteries must be used by same type, Do NOT mix Different type of batteries. (ex : Alkaline combined with Standard heavy duty).

Notes on Disposal

This electrical or electronic device must not be disposed of in household waste at the end of its service life. Free collection points for waste electrical equipment, as well as additional acceptance points for the reuse of devices, may be available in your area. You can obtain the addresses from your local or municipal administration. If the old electrical or electronic device contains personal data, you are responsible for deleting it before returning the device. If it is possible without destroying the old electrical or electronic device, please remove old batteries, rechargeable batteries, or lamps before disposing of the device and place them in a separate collection.

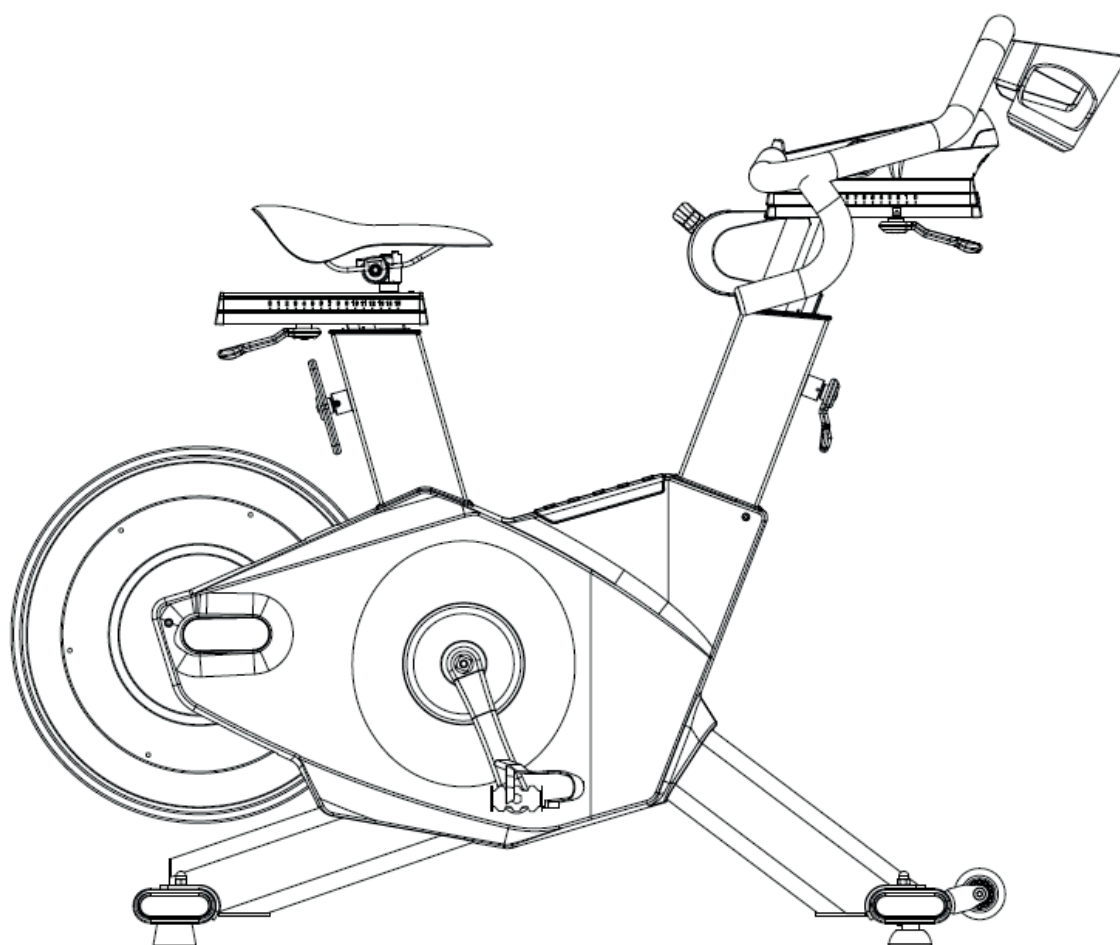
**Meaning of the 'Crossed-Out Wheelie Bin' Symbol**

The symbol of a crossed-out wheelie bin, which is regularly displayed on electrical and electronic devices, indicates that the respective device must be collected separately from unsorted municipal waste at the end of its service life.

Vélo de biking Sport-Thieme « IB800 »

Merci d'avoir choisi ce produit !

Notre objectif est d'aider les sportifs à tonifier leur corps. Nous serions heureux de recevoir vos suggestions. En attendant, nous mettons à votre disposition notre expertise tout en déployant tous les efforts nécessaires pour vous offrir des produits et services de qualité optimale. L'ensemble de nos employés et designers attendent avec impatience vos retours et suggestions sur cette gamme de produits. Nous espérons sincèrement qu'ils vous aideront à prendre plaisir à vous entraîner.



Attention

Lisez attentivement ces instructions. Tout non-respect pourrait provoquer des dommages physiques permanents. Veuillez vérifier que toutes les pièces associées à ce produit sont présentes et en bon état. Au cours du processus de montage, assurez-vous de suivre chaque étape telle qu'elle est expliquée dans le mode d'emploi.

Consignes de sécurité

- Avant de débiter tout programme d'exercices, nous vous recommandons de consulter votre médecin afin qu'il vous conseille l'entraînement optimal.
- Avertissement : Un entraînement incorrect ou excessif peut compromettre votre santé. Cessez toute utilisation en cas de malaise.
- Veuillez suivre les conseils détaillés dans les consignes pour vous entraîner correctement.
- Ne débutez l'entraînement qu'après avoir correctement monté, configuré et vérifié le vélo.
- Commencez toujours par une séance d'échauffement.
- Utilisez uniquement les pièces d'origine telles qu'elles ont été fournies.
- Suivez attentivement les étapes décrites dans les instructions de montage.
- Utilisez uniquement des outils appropriés pour le montage et demandez de l'aide si nécessaire.
- Placez le vélo sur une surface plane et non glissante.
- Il est important de connaître la position maximale à laquelle toutes les pièces réglables peuvent être ajustées.
- Serrez toutes les pièces réglables afin d'éviter tout mouvement brusque pendant l'entraînement.
- Ce produit est destiné aux adultes. Ne laissez jamais les enfants l'utiliser sans la surveillance d'un adulte.
- Assurez-vous que les personnes présentes soient conscientes des risques potentiels, notamment ceux posés par les pièces mobiles pendant l'entraînement.
- Le niveau de résistance peut être ajusté en fonction de vos préférences personnelles.
- N'utilisez pas le vélo pieds nus ou avec des chaussures trop lâches.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour du vélo.
- Prenez garde aux pièces non fixes ou mobiles lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
- Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo d'intérieur.
- En cas d'urgence, placez les deux pieds en même temps sur les repose-pieds latéraux.
- Assurez-vous de maintenir un espace libre de tout obstacle de 2000 x 1000 mm derrière le vélo.
- Ce produit a été testé pour supporter un poids maximum de 130 kilogrammes.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages corporels ou matériels subis au cours de l'utilisation de ce vélo d'intérieur.

Instructions De Sécurité

1. Tenez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet appareil. Ne les laissez jamais sans surveillance dans la même pièce.
2. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme pendant l'utilisation de cet appareil, cessez l'exercice. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN !**
3. Maintenez les mains éloignées des charnières et des pièces mobiles.
4. Portez des vêtements adaptés à l'exercice physique. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans la machine. Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez la machine et attachez bien les lacets.
5. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans le présent manuel. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés.
6. Ne placez pas d'objets pointus à proximité de l'appareil.
7. Les personnes présentant des limitations physiques ou des troubles de la coordination ne doivent pas utiliser l'appareil sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
8. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
9. Avant toute utilisation, vérifiez soigneusement que l'appareil est correctement monté.
10. En cas de réparation, ne faites appel qu'à des techniciens agréés et qualifiés.
11. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter l'appareil.
12. Cet appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
13. Les pédales mobiles peuvent provoquer des blessures.

Attention: Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou de débiter tout programme d'exercice. Lisez intégralement les instructions avant d'utiliser tout appareil d'entraînement.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

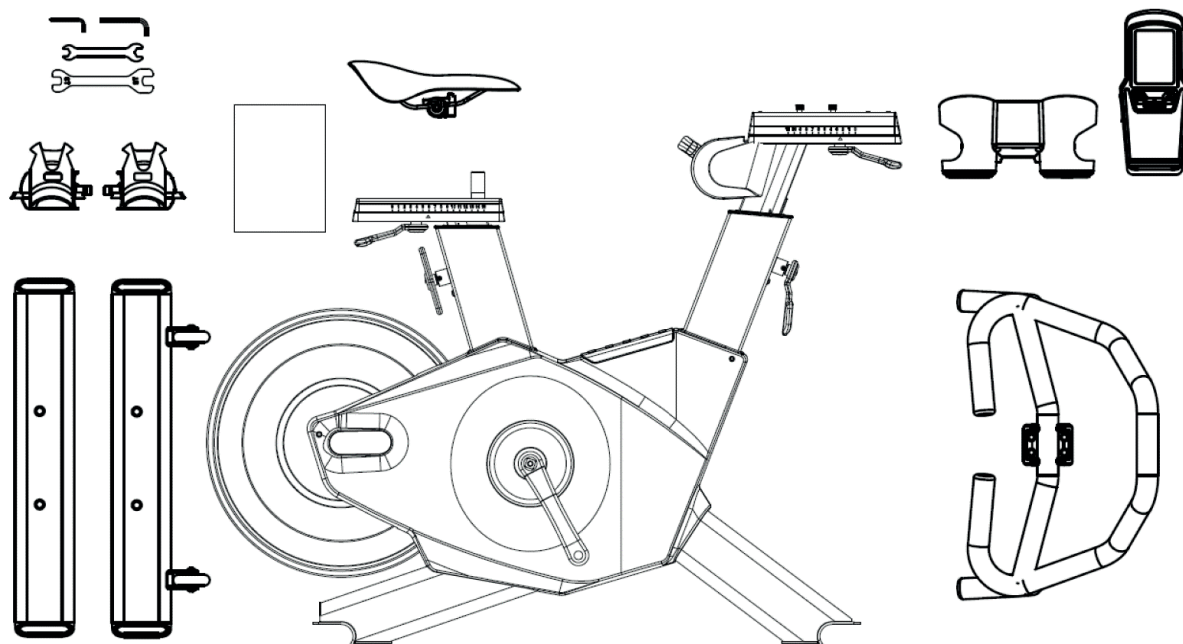
Avertissement!

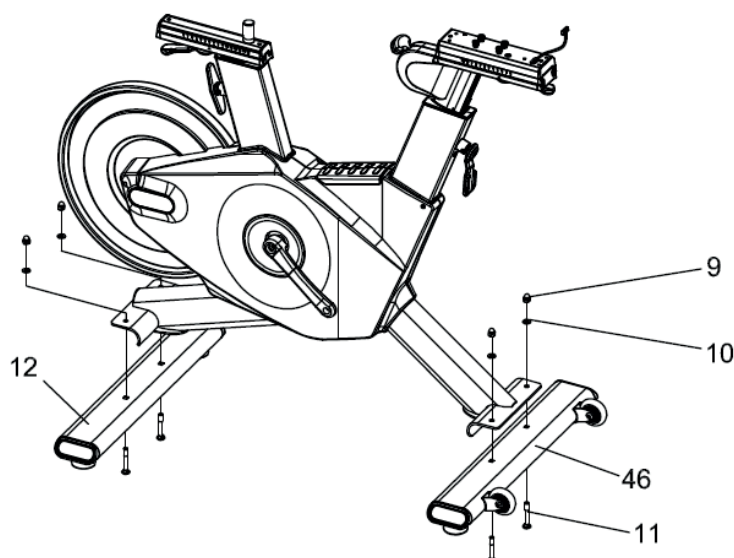
- Toute mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter tous les avertissements et les instructions qui y sont contenus.
- Ne laissez pas les enfants monter sur l'appareil ou s'en approcher.
- Ce vélo n'est pas à roue libre. Les pédales continuent à tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- La rotation des pédales peut provoquer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales en augmentant la résistance grâce à la molette de tension.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas être supérieur à 130 kg.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou si elle a été retirée.



Attention!

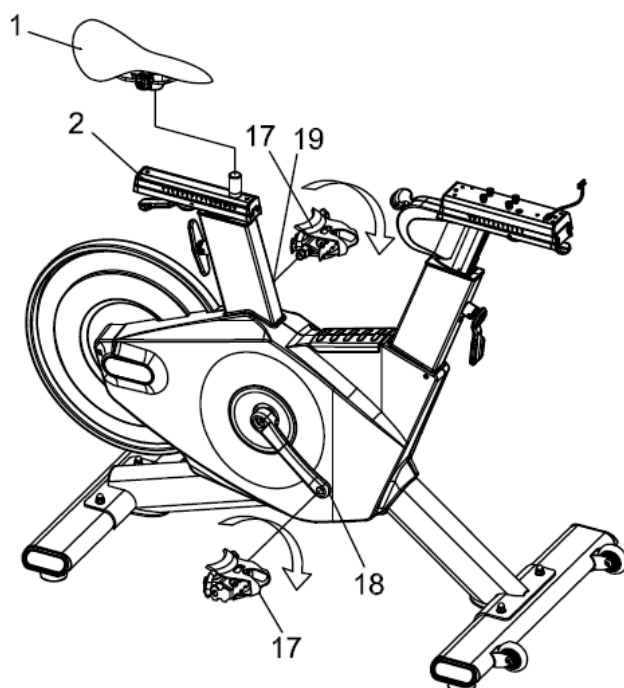
Lors du montage, il est recommandé de visser tous les boulons à la main. Une fois le montage terminé, serrez-les fermement à l'aide de la clé à molette. Pour éviter toute blessure, vérifiez soigneusement les boulons avant d'utiliser l'appareil.





Étape 1

Commencez par installer la barre de support avant (46). Pour cela, soulevez l'avant du châssis et glissez la barre (46) dessous. Alignez les trous de fixation de la barre de support avec ceux du châssis, puis insérez les boulons (11) par le bas. Utilisez la clé à molette pour serrer les boulons à l'aide de la rondelle (10) et l'écrou (9). Assurez-vous que l'ensemble est solidement fixé. Répétez l'opération pour la barre de support arrière (12).

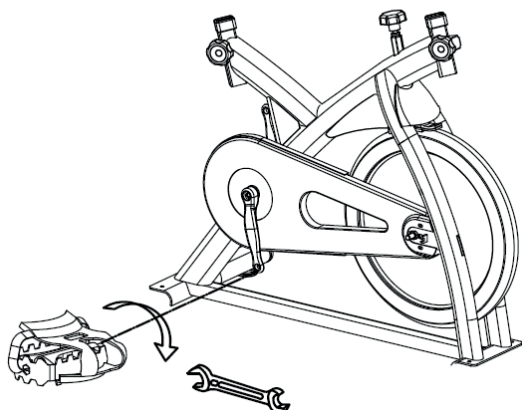


Étape 2

Fixez les pédales (17) sur les manivelles (18,19). Chaque pédale est distinguée par le repère L (gauche) ou R (droite) pour différencier les deux côtés.

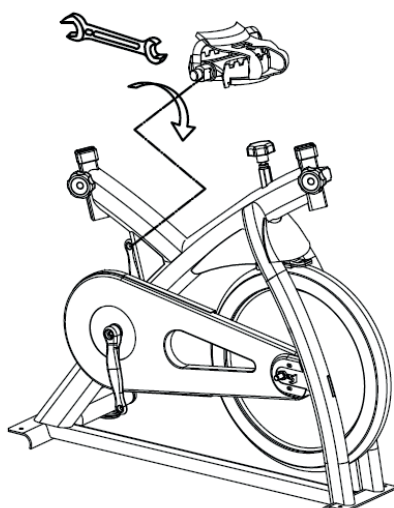
Remarque : Chaque pédale doit être montée sur la manivelle du côté correspondant. Veillez à aligner correctement les filetages pour éviter de les endommager. Serrez à l'aide d'une clé de 15 mm. Les deux pédales doivent être serrées vers l'avant du vélo.

Insérez la selle (1) dans la glissière (2) et serrez les écrous à l'aide d'une clé à molette. Assurez-vous de serrer fermement les écrous des deux côtés après avoir réglé la position de la selle.



Pédale droite

Vérifiez que la pédale que vous tenez en main correspond au côté droit avant de l'installer. Référez-vous au schéma. Alignez la pédale droite à 90 degrés par rapport à la manivelle droite. Emboîtez délicatement la pédale dans la manivelle. Tournez la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec la main. Serrez solidement le tout à l'aide de la clé. Commencez toujours à visser à la main, puis terminez avec la clé.



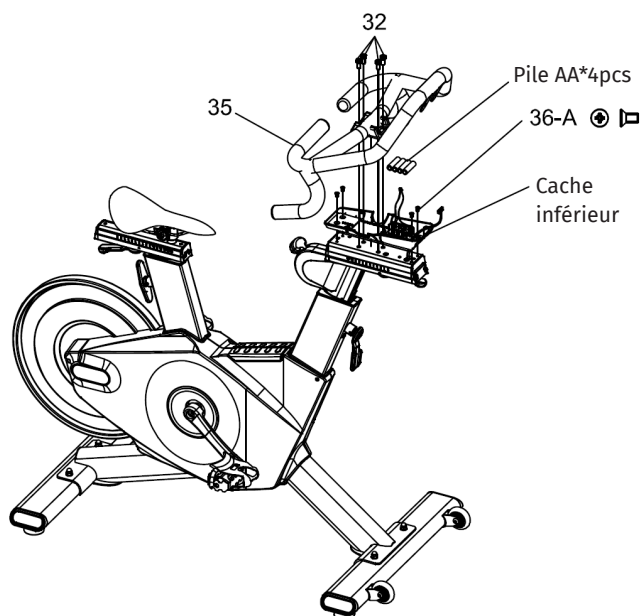
Pédale gauche

Vérifiez que la pédale que vous tenez en main correspond au côté gauche avant de l'installer. Référez-vous au schéma. Alignez la pédale gauche à 90 degrés par rapport à la manivelle gauche. Emboîtez délicatement la pédale dans la manivelle. Tournez la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec la main. Serrez solidement le tout à l'aide de la clé. Commencez toujours à visser à la main, puis terminez avec la clé.



Attention

Si vous roulez à reculons, vous risquez de desserrer les pédales et d'endommager le filetage. Vérifiez toujours que les pédales sont bien serrées. Si elles se sont desserrées, resserrez les filetages à l'aide de la clé pour vous assurer qu'elles sont solidement fixées. Si vous continuez de rouler alors que les pédales sont desserrées, vous risquez d'endommager le filetage des manivelles et l'axe des pédales.



Étape 3

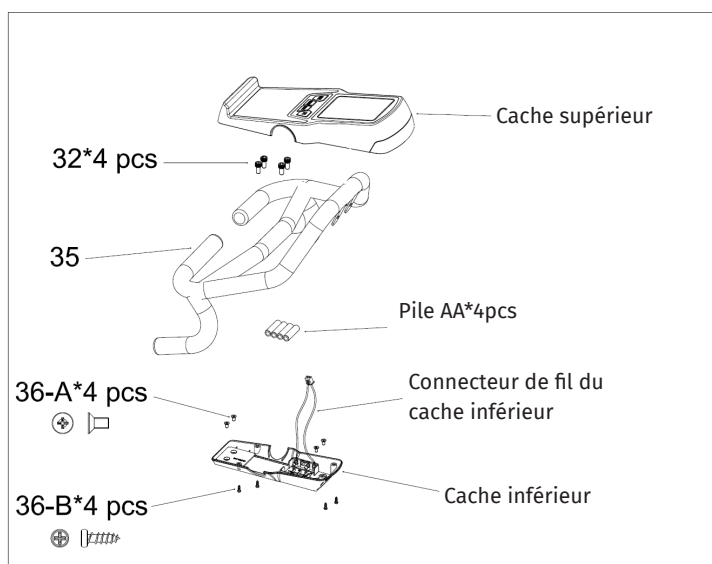
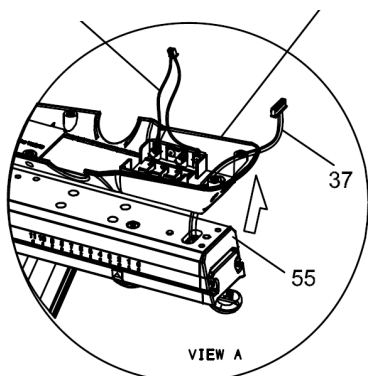
Sortez la console (36) et les vis (36-A & B) de la boîte. Faites passer le câble supérieur (37) provenant de la glissière du guidon à travers le trou du cache inférieur de la console. Fixez le cache inférieur sur la glissière du guidon (55), à l'aide des vis (36-A). Installez ensuite les piles.

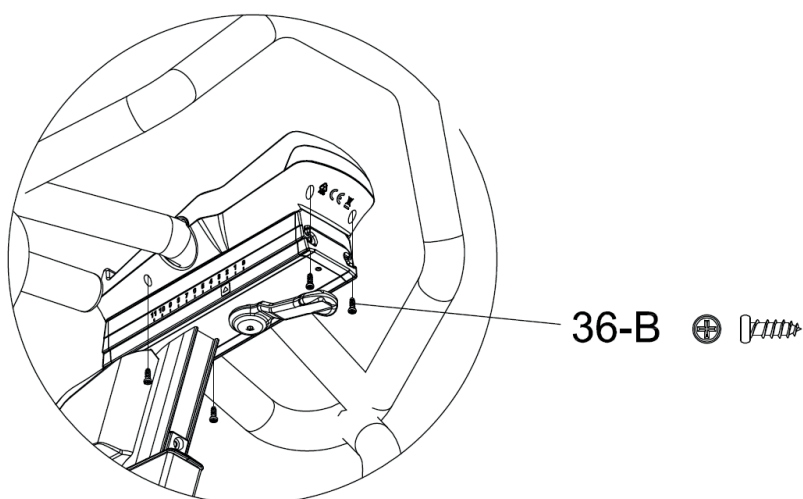
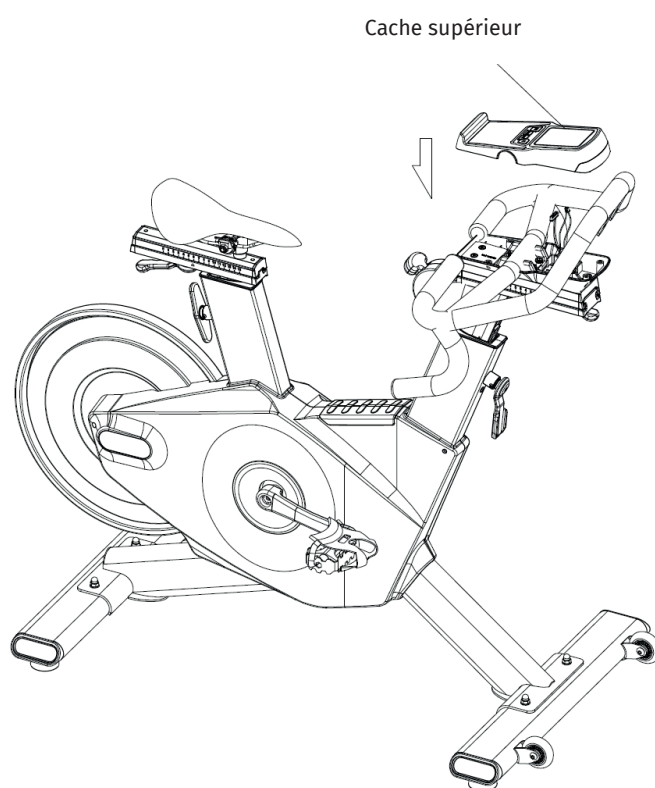
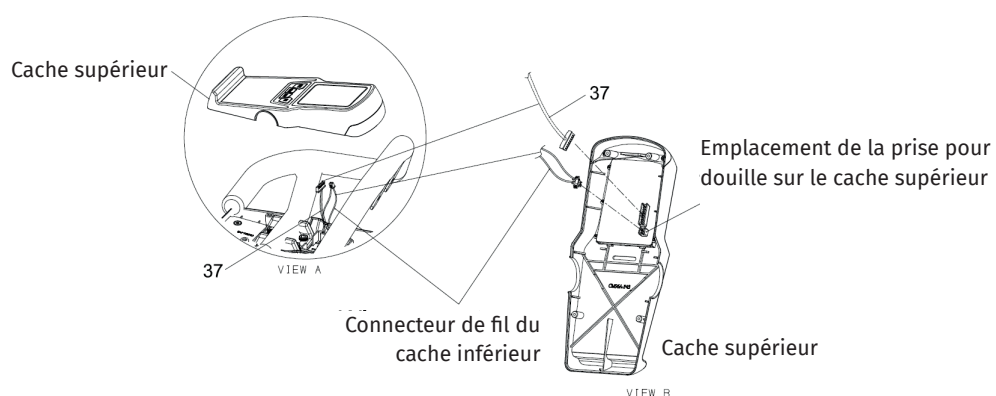
Placez le guidon (35) au niveau de la rainure du cache inférieur de la console (36) et fixez-le avec les vis (32). Connectez le câble supérieur (37) à la fente pour douille située sur le cache supérieur de la console (36).

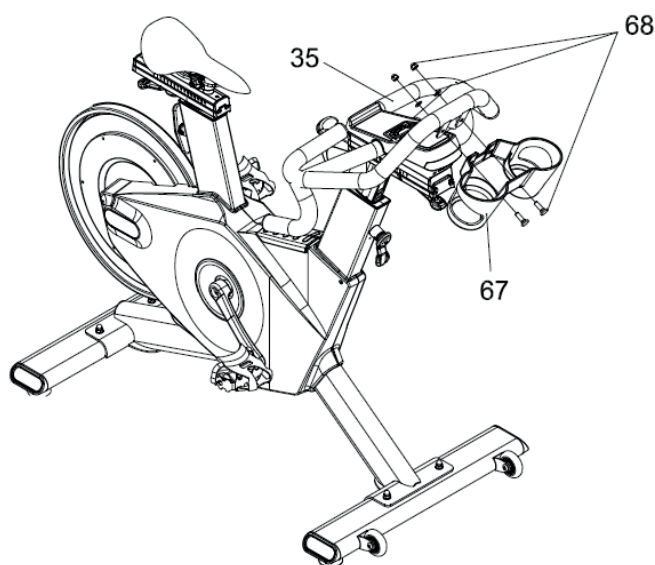
Insérez ensuite le connecteur de fil du cache inférieur dans la fente pour douille du cache supérieur. Assurez-vous de ranger les fils et fixez fermement les caches supérieur et inférieur à l'aide des vis (36-B).

Connecteur de fil du cache inférieur

Cache inférieur







Étape 4:

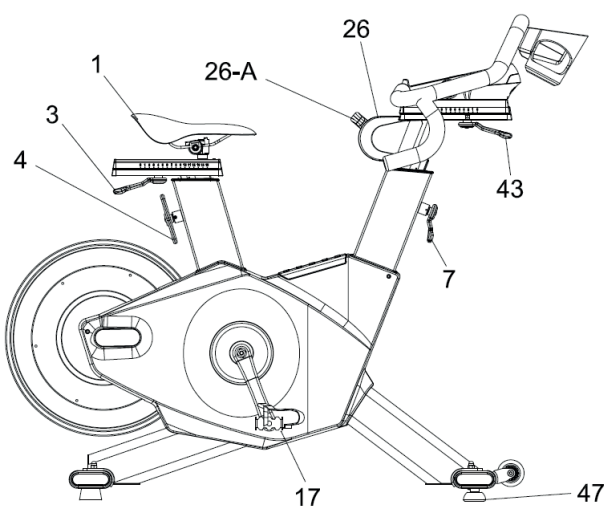
Retirez les écrous, rondelles et boulons (68) du guidon (35), et mettez en place le support de rangement (67) à l'avant du guidon (35), puis fixez-le à l'aide des écrous, rondelles et boulons (68).

Avant toute utilisation

Assurez-vous que tous les leviers de serrage (3) (7) (4) (43) ainsi que la selle (1), les pédales (17) et les vis sont solidement fixés.

Stabilité

Si le sol n'est pas plat, vous pouvez ajuster la hauteur à l'aide du patin situé sous la barre d'appui avant (47).

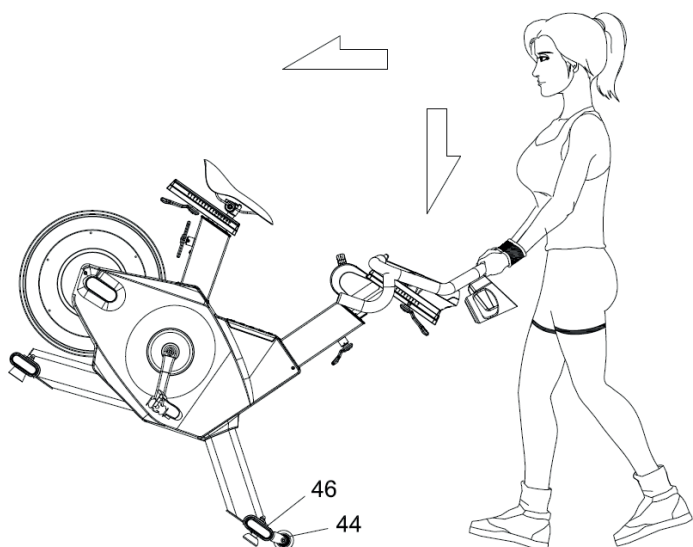


Ajustement de la résistance

Le réglage de la résistance sur le vélo d'intérieur s'effectue à l'aide de la molette de tension (26). Elle offre 1 à 24 niveaux (du plus lâche au plus serré) pour permettre de varier l'efficacité de l'entraînement.

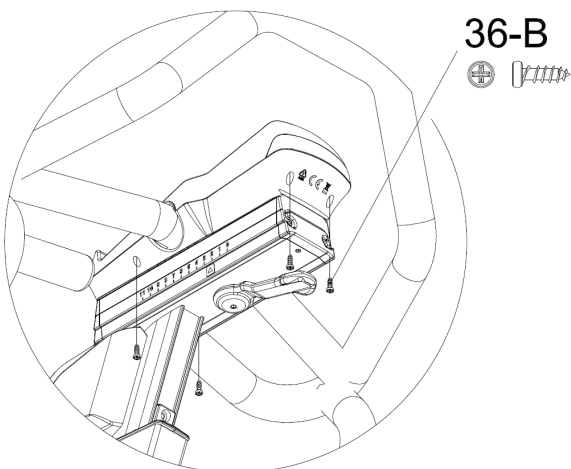
Arrêt d'urgence

Pour effectuer un arrêt d'urgence, enfoncez complètement la poignée (26-A) de la molette de tension (26) (pour augmenter la tension au maximum).



Transport

Des roulettes de transport (44) sont situées au niveau de la barre d'appui avant (46) pour déplacer plus facilement l'appareil.

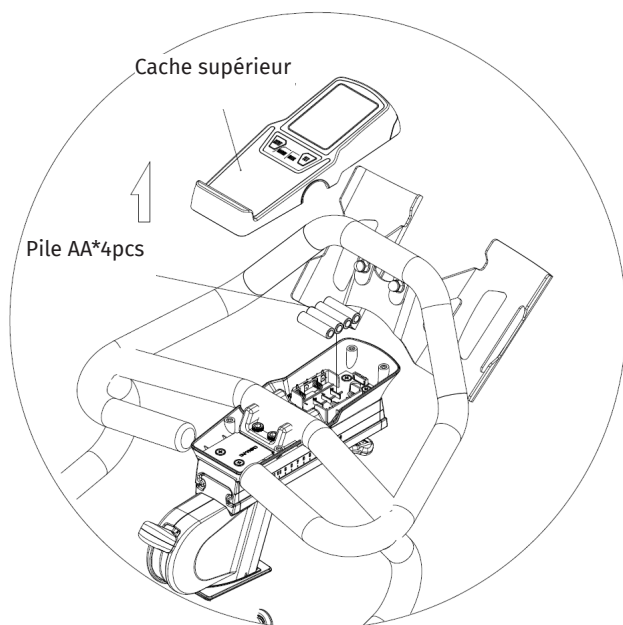


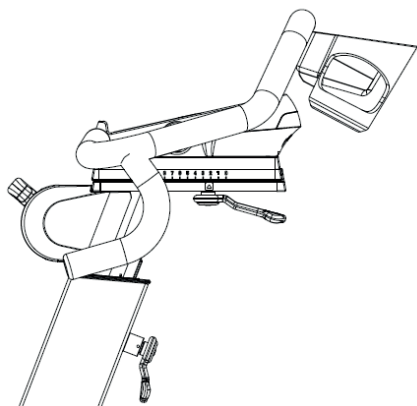
Remplacement des piles

1. Desserrez les 4 vis (36-B) des couvercles et ouvrez le cache supérieur avec précaution.
2. Démontez le connecteur de fils.
3. Remplacez les piles.

Attention

- N'exercez pas une pression trop forte sur les fils pour ne pas les endommager.
- Remplacement des piles : il est recommandé de remplacer les 4 piles en même temps.
- N'utilisez pas des types de piles différents (ex : ne combinez pas des piles alcalines avec des piles standard à grande capacité...).
- Recommandation : Les piles alcalines ont une durée de vie plus longue que les autres types de piles.

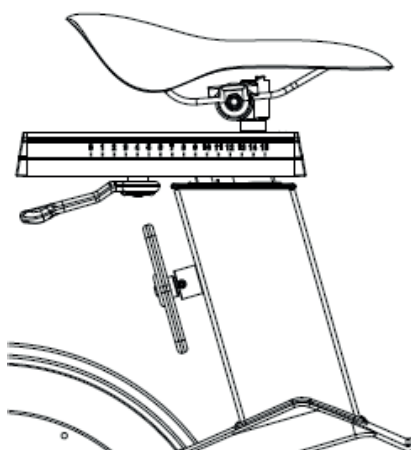




Instructions

Le guidon et la selle doivent être réglés à une hauteur adaptée à votre morphologie. Demandez de l'aide à votre instructeur.

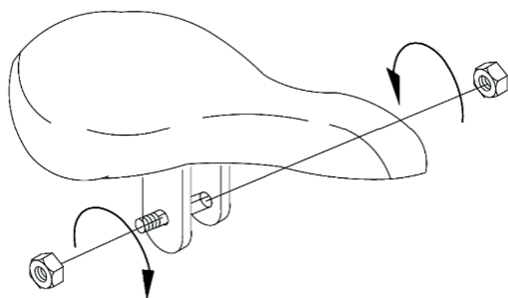
Réglage du guidon - Pour régler la hauteur du guidon, desserrez le levier de serrage situé au point de jonction entre la tige du guidon et le châssis. Faites glisser la tige du guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à la hauteur désirée, puis refermez le levier. Vérifiez qu'il est solidement serré et que le guidon ne présente aucun jeu vertical ou latéral. Le guidon peut également être réglé vers l'avant ou vers l'arrière. Faites glisser l'ensemble du guidon vers l'avant et vers l'arrière jusqu'à ce que vous atteigniez la position souhaitée. Puis, resserrez fermement le levier de serrage.



Pour des raisons de sécurité, la tige du guidon est équipée d'une butée pour éviter qu'elle ne dépasse de la zone de fixation.

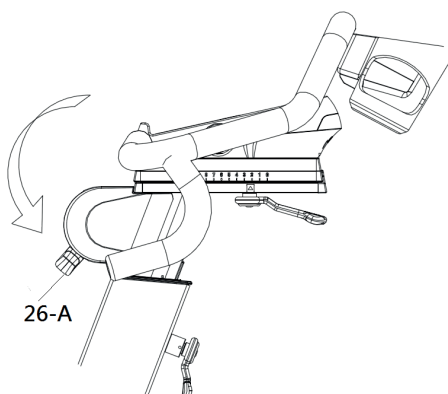
Réglage de la selle - Desserrez le levier de serrage situé au point d'insertion de la selle dans le châssis. Réglez la selle à la hauteur souhaitée. Puis, resserrez le levier de serrage. La selle peut également être réglée vers l'avant ou vers l'arrière. Pour cela, desserrez le levier de serrage situé directement sur la glissière. Puis, faites glisser la selle jusqu'à la position souhaitée. Assurez-vous ensuite que le levier de serrage est bien serré.

Pour des raisons de sécurité, une butée est prévue sur la tige de la selle afin d'éviter qu'elle ne sorte de la zone pouvant être fixée.



Selle

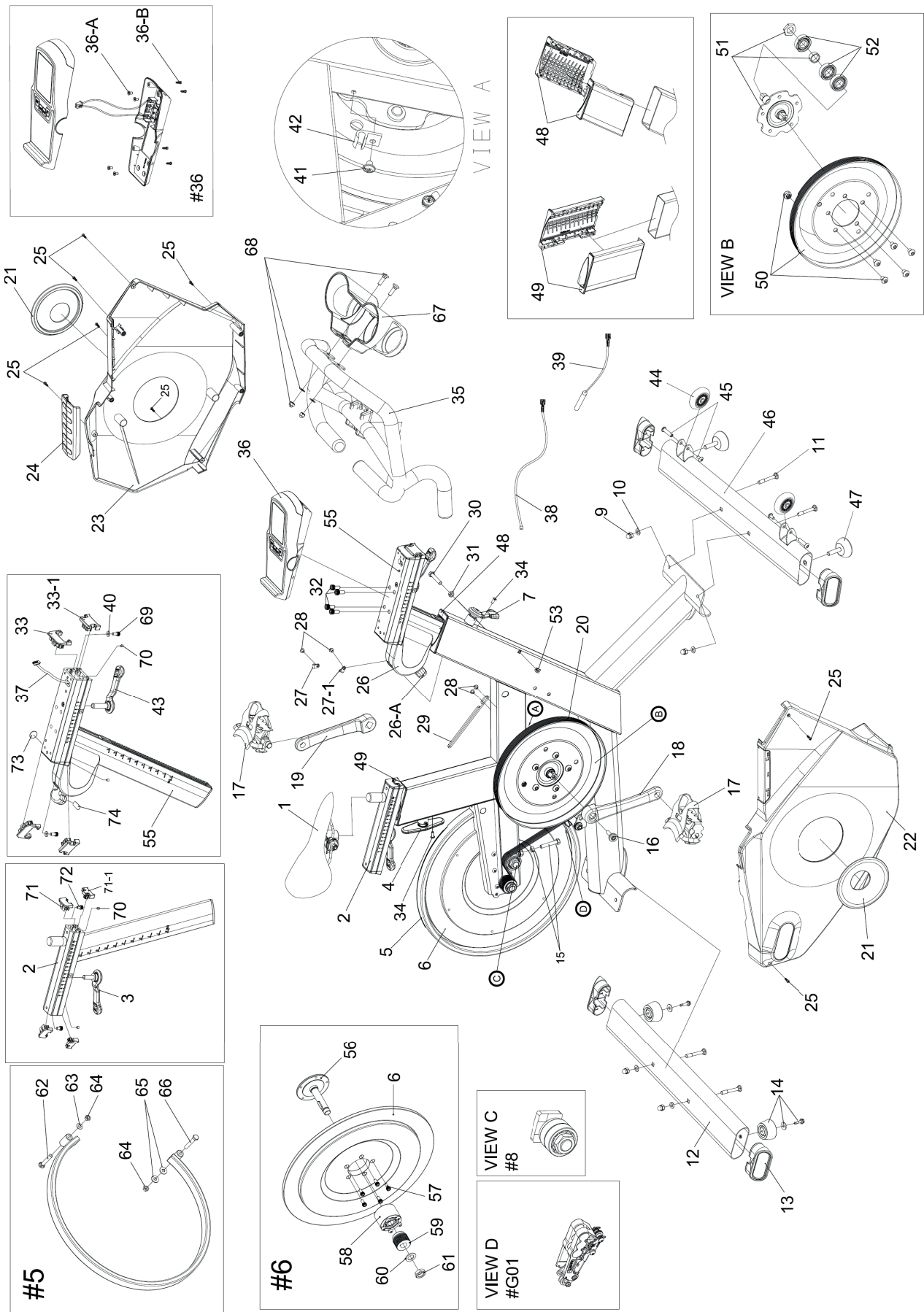
Assurez-vous de serrer fermement les écrous des deux côtés après avoir réglé la position de la selle pour l'empêcher d'osciller d'un côté à l'autre.



Freinage d'urgence

Pour effectuer un arrêt d'urgence, enfoncez complètement la poignée (26-A) de la molette de tension (26) (pour augmenter la tension au maximum).

Vue éclatée



N°	Nom	Unité	N°	Nom	Unité
1	Selle	PC	38	Câble central	PC
2,4	Tige de selle avec glissière (avec #70-72)	ENSEMBLE	39	Câble capteur	PC
3	Ensemble leviers de serrage pour la glissière de la selle	ENSEMBLE	40	Rondelle	ENSEMBLE
4	Ensemble leviers de serrage pour la glissière du tube	PC	41	Vis	PC
5	Tube de protection du volant d'inertie (avec #62-66)	ENSEMBLE	42	Clip de câble	PC
6	Ensemble volant d'inertie (avec #56-61)	ENSEMBLE	43	Ensemble leviers de serrage pour le guidon	ENSEMBLE
7	Ensemble leviers de serrage pour le tube d'écoute	ENSEMBLE	44	Roue mobile	PC
8	Ensemble rouleau libre	ENSEMBLE	45	Boulon d'essieu pour la roue mobile	PC
9	Écrou pour barre d'appui	PC	46	Ensemble tubes de barre d'appui	ENSEMBLE
10	Rondelle pour barre d'appui	PC	47	Patin de réglage pour barre d'appui avant	PC
11	Boulon pour barre d'appui	PC	48	Douille pour tube d'écoute (PR)	PR
12	Ensemble barre d'appui arrière	ENSEMBLE	49	Douille pour tube de selle (PR)	PR
13	Embout pour barre d'appui	PC	50	Poulie de courroie avec vis et aimant	PC
14	Patin de réglage pour barre d'appui	PC	51	Essieu pour boîtier de pédalier avec plaque, écrou, douille	PC
15	Boulon et écrou	PC	52	Roulement pour boîtier de pédalier	PC
16	Boulon de manivelle	PC	53	Entretoise	PC
17	Pédale	PR			
18	Bras de manivelle droit	PC	55	Montant du guidon avec glissière (avec #33,33-1,40,69,70)	ENSEMBLE
19	Bras de manivelle gauche	PC	56	Plaque d'essieu du volant d'inertie	PC
20	Courroie	PC	57	Vis pour volant d'inertie	PC
21	Couvercle en caoutchouc pour le cache en plastique	PC	58	Ensemble axe de volant d'inertie (avec roulement et vis)	ENSEMBLE
22	Protège-courroie droit	PR	59	Adaptateur de volant d'inertie	PC
23	Protège-courroie gauche	PC	60	Rondelle pour volant d'inertie	PC
24	Cache de protection	PC	61	Écrou pour volant d'inertie	PC
25	Vis	ENSEMBLE	62	Boulon pour tube de protection	PC
26	Ensemble molette de tension	PC	63	Rondelle pour tube de protection	PC
26-A	Ensemble poignée pour molette de tension	PC	64	Rondelle pour tube de protection	PC
27	Clip de câble	PC	65	Rondelle pour tube de protection	PC
27-1	Clip de câble	PC	66	Boulon pour tube de protection	PC
28	Vis	PC	67	Ensemble support de rangement (avec #68)	ENSEMBLE
29	Support fixe pour câbles	PC	68	Écrou, rondelle et boulon pour support de rangement	PC
30	Boulon	PC	69	Vis	PC
31	Écrou	PC	70	Butée	PC
32	Vis fixe	PC	71	Embout supérieur pour glissière de selle	PC
33	Cache supérieur pour glissière du guidon	PC	71-1	Embout inférieur pour glissière de selle	PC
33-1	Cache inférieur pour glissière du guidon	PC	72	Vis	PC
34	Butée pour châssis	PC	73	Autocollant	PC
35	Guidon	PC	74	Autocollant	PC
36	Ensemble complet pour console (avec #37-39,36-A&B)	ENSEMBLE			
36-A	Vis pour la console	PC			
36-B	Vis pour la console	PC			
37	Câble supérieur	PC	G01	Ensemble de systèmes magnétiques (avec #54)	ENSEMBLE

N°	DESCRIPTION	Quoti- dien	Hebdoma- daire	Mensuel	Trimestriel	Annuel
1	Maintenir la propreté de l'appareil : Essuyer l'appareil avec un tissu propre et sec pour éliminer la saleté et la sueur.	X				
2	Vérification visuelle	X				
3	Vérifier la sécurité de la tige du guidon et de la tige de selle	X				
4	Vérifier la sécurité de la selle	X				
5	Vérifier la sécurité de tous les leviers de serrage		X			
6	Vérifier l'absence de signes d'usure sur les sangles d'orteils		X			
7	Vérifier les boulons de manivelle et les resserrer		X			
8	S'assurer que les pédales sont bien vissées (éviter de les desserrer pour ne pas mettre l'utilisateur en danger et endommager la manivelle et les pédales)		X			
9	Vérifier que le support magnétique est correctement positionné		X			
10	Vérifier que le matériel est bien serré et s'assurer que tout est en ordre.			X		
11	Vérifier la tension de la courroie et la resserrer si elle est lâche			X		
12	Vérifier l'aspect de la courroie : Éviter de tacher la courroie avec de l'eau ou de l'huile et la conserver à l'abri de la chaleur et du gel			X		
13	Vérifier que le capteur de vitesse est à la bonne distance de l'aimant.			X		
14	Maintenir la propreté du volant d'inertie : Essuyer avec un tissu propre et sec pour éliminer la saleté et la sueur			X		
15	Essuyer la graisse antirouille sur la partie centrale de la surface du volant d'inertie. (Éviter les autocollants)			X		
16	Vérifier l'axe et les roulements du boîtier de pédalier				X	
17	Vérifier les roulements du volant d'inertie				X	
18	Inspection complète du châssis.					X

Tension de la courroie

Au bout d'un certain temps d'utilisation, la courroie peut se détendre progressivement. La tension de la courroie peut être réglée pour éviter le relâchement et le patinage. Suivez les étapes ci-dessous :

1. Démontez le protège-courroie droit (22) en retirant les vis (25).
2. Desserrez les écrous de la poulie de renvoi (8).
3. Desserrez les écrous (15) et tournez le boulon (15) pour ajuster la tension. Nous vous conseillons d'effectuer un demi-tour à chaque fois. Ne le tournez pas trop pour ne pas provoquer une tension excessive, ce qui endommagerait l'axe et les roulements.
4. Une fois les étapes ci-dessus terminées, serrez l'écrou (15) et assurez-vous que l'écrou de la poulie de renvoi (8) est solidement fixé. Enfin, remettez en place le protège-courroie droit (22) et serrez les vis (25).

Fonction Affichées

FONCTION	DESCRIPTION
SCAN	En mode SCAN, appuyez sur la touche MODE pour choisir les fonctions. Balayage automatique de chaque mode dans l'ordre toutes les 3 secondes. Séquence d'affichage lorsque vous appuyez sur la touche MODE : SPEED→RPM
SPEED (VITESSE)	Plage 0 ~ 9999 Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de la séance d'entraînement, SPEED affichera «0»
RPM	Plage 0 ~ 9999 Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de la séance d'entraînement, RPM affichera «0»
TIME (TEMPS)	Si aucune valeur cible n'est définie, le chronomètre démarrera à partir de 0. Si vous définissez une valeur cible, le compte à rebours partira de cette valeur et descendra jusqu'à 0, puis une alarme retentira ou clignotera. Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de la séance d'entraînement, le chronomètre s'interrompra. Plage 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Si aucune valeur cible n'est définie, la mesure de la distance démarrera à partir de 0. Si vous définissez une valeur cible, elle partira de cette valeur et descendra jusqu'à 0, puis une alarme retentira ou clignotera. Plage 0,00~99,99
CALORIES	Si aucune valeur cible n'est définie, la mesure des calories démarrera de 0. Si vous définissez une valeur cible, elle partira de cette valeur et descendra jusqu'à 0, puis une alarme retentira ou clignotera. Plage 0~9999
WATT (PUISSANCE)	Affichage de la puissance durant l'entraînement. Plage 0 ~ 9999
LOAD (CHARGE)	Affichage du niveau lorsque vous ajustez la charge. Plage 1-24
PULSE (POULS)	Le pouls actuel s'affiche au bout de 6 secondes une fois détecté par la console. Si aucun signal de pouls n'est détecté pendant 6 secondes, la console affichera «P». L'alarme de pouls se déclenche lorsque le pouls actuel est supérieur au pouls cible. Plage 0-30-230 BPM
AGE	Possibilité de définir l'âge de l'utilisateur. Plage 0 ~ 999
BPM MAX	Le BPM (nombre de battements par minute) maximum est calculé en fonction de l'âge de l'utilisateur. Plage 0 ~ 999
BPM moyen	BPM moyen de l'utilisateur pendant l'entraînement. Plage 0 ~ 999

Fonction Clé

FONCTION	DESCRIPTION
SET (DÉFINIR)	Appuyez sur la touche SET pour augmenter la valeur. Maintenez la touche enfoncée pour augmenter la valeur plus rapidement. Plage de réglage du temps : 00:00-99:00 (chaque incrément est de 1:00) Plage de réglage de la distance : 0,00-99,50 (chaque incrément est de 0,5) Plage de réglage des calories : 0-9990 (chaque incrément est de 10) Plage de réglage du pouls : 0-30-230 (chaque incrément est de 1BPM) Plage de réglage de l'âge : 10-99 (chaque incrément est de 1)
MODE	Sélectionnez chaque fonction en appuyant sur la touche MODE. Appuyez sur la touche MODE pendant 3 secondes pour activer la fonction Bluetooth.
RESET (Réinitialiser)	En mode réglage, appuyez une fois sur la touche RESET pour réinitialiser les valeurs de la fonction actuellement affichée. Maintenez la touche RESET enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser les valeurs de toutes les fonctions
RECOVERY (Récupération)	Une fois que la console a détecté le pouls, appuyez sur la touche RECOVERY pour passer en mode récupération et contrôler la capacité de récupération de la fréquence cardiaque.

PROCÉDURE DE MISE EN MARCHÉ

ALLUMAGE

L'écran LCD affichera tous les segments, comme sur le schéma 1.

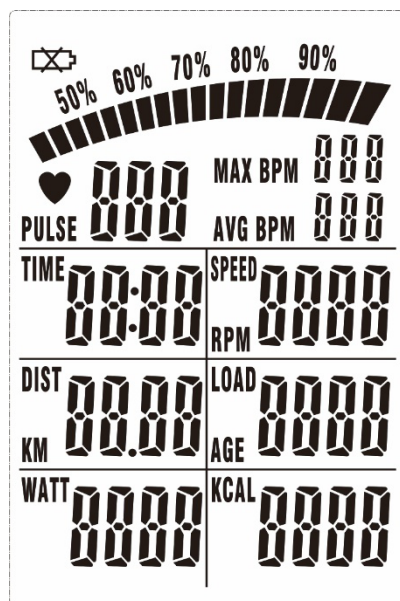


Schéma 1

ARRÊT

Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes, le moniteur passe en mode VEILLE.

FONCTIONNEMENT-Paramètres du profil utilisateur

Utilisez la touche SET pour définir l'ÂGE. Appuyez sur MODE pour confirmer.

Paramètres d'entraînement

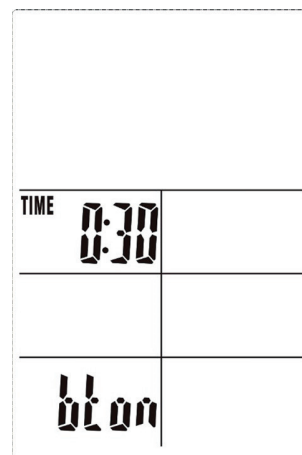
- Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fonction TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE. Utilisez la touche SET pour définir les valeurs souhaitées, puis appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Par exemple, pour définir le temps, appuyez la touche SET pour ajuster le nombre lorsque la valeur clignote. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer et passer à la configuration suivante. Le réglage de la DISTANCE/CALORIES et du POULS fonctionne de la même façon que celui du TEMPS.
- Lorsque la séance d'entraînement commence et que la console capte le signal d'activité, les valeurs SPEED, RPM, TIME, DST, CAL, PULSE et WATT s'affichent à l'écran.
- La barre d'affichage de la fréquence cardiaque calcule le pourcentage de la fréquence cardiaque réelle et de la fréquence cardiaque maximale lors de l'entraînement.

Bluetooth

1. Appuyez sur la touche MODE pendant 3 secondes pour activer le Bluetooth.
2. L'écran affiche le symbole Bluetooth pendant 30 secondes, qui peut être utilisé pour le rythme cardiaque Bluetooth ou la connexion APP Bluetooth.

Connecter le Bluetooth

1. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller la console ou la mettre en état de marche.
2. Activez la fonction Bluetooth du téléphone/de la tablette.
3. Entrez dans l'APP (Zwift,...) pour rechercher le CODE BT pour l'appairage. (Un code est collé sur le couvercle droit de la console).
4. Appuyez sur le code et l'écran de la console s'éteint, ce qui signifie que la connexion Bluetooth est réussie, et que le coureur peut voir les données sur le téléphone ou la tablette.



Récupération

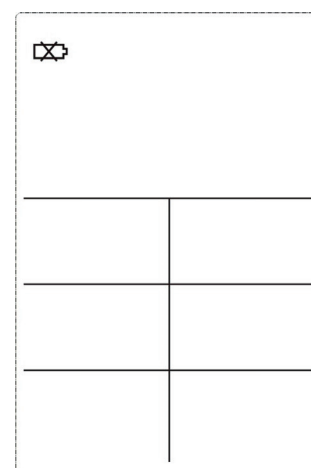
1. La touche RECOVERY ne fonctionne que si un pouls est détecté.
2. TIME affiche «0:60» (secondes) et compte à rebours jusqu'à 0.
3. L'ordinateur affichera F1 à F6 après le compte à rebours pour tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque. L'utilisateur peut identifier son niveau de récupération de la fréquence cardiaque d'après le tableau ci-dessous.
4. Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir au début.

F1	Remarquable
F2	Excellent
F3	Bon
F4	Moyen
F5	Inférieur à la moyenne
F6	Mauvais

Dépannage :

La pile doit être remplacée lorsque le symbole de batterie faible s'allume sur l'écran LCD.

Veuillez utiliser des PILES ALCALINES. Si aucun signal ne s'allume lorsque vous pédalez, vérifiez que le câble est bien branché.



REMARQUE :

1. Lorsque l'entraînement est interrompu pendant 4 minutes, l'écran principal s'éteint.
2. Si l'ordinateur affiche un message anormal, réinstallez les piles et réessayez.

Cette console peut se connecter à certaines applications sur un smartphone ou une tablette via Bluetooth.

1. Appuyez sur la touche MODE pendant 3 secondes pour activer le Bluetooth.
2. Assurez-vous que le Bluetooth est activé sur le dispositif intelligent (téléphone/tablette).
3. Accédez à l'application pour rechercher le CODE BT permettant l'appairage. (un autocollant avec le code est collé sur le cache de la console).
4. Appuyez sur le code. Une fois que la console est connectée à l'appareil intelligent via Bluetooth, la console s'éteint. Cela signifie que la connexion Bluetooth est réussie. L'utilisateur peut alors visualiser les données sur l'appareil intelligent.

Consigne de mise au rebut :

Cet appareil électrique ou électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de son cycle de vie. Pour la mise au rebut, il existe près de chez vous des points de collecte qui récupèrent gratuitement les déchets d'équipements électriques et électroniques afin de les recycler ou de les réutiliser. Vous pourrez obtenir les adresses de ces points de collecte auprès de votre administration communale. Si l'appareil électrique ou électronique contient des données à caractère personnel, c'est à vous que revient la responsabilité de supprimer celles-ci avant de vous en séparer. Si cela est possible sans détruire l'ancien appareil électrique ou électronique, veuillez retirer les piles ou batteries ainsi que les lampes usagées avant de le remettre pour élimination et les déposer dans une collecte séparée.

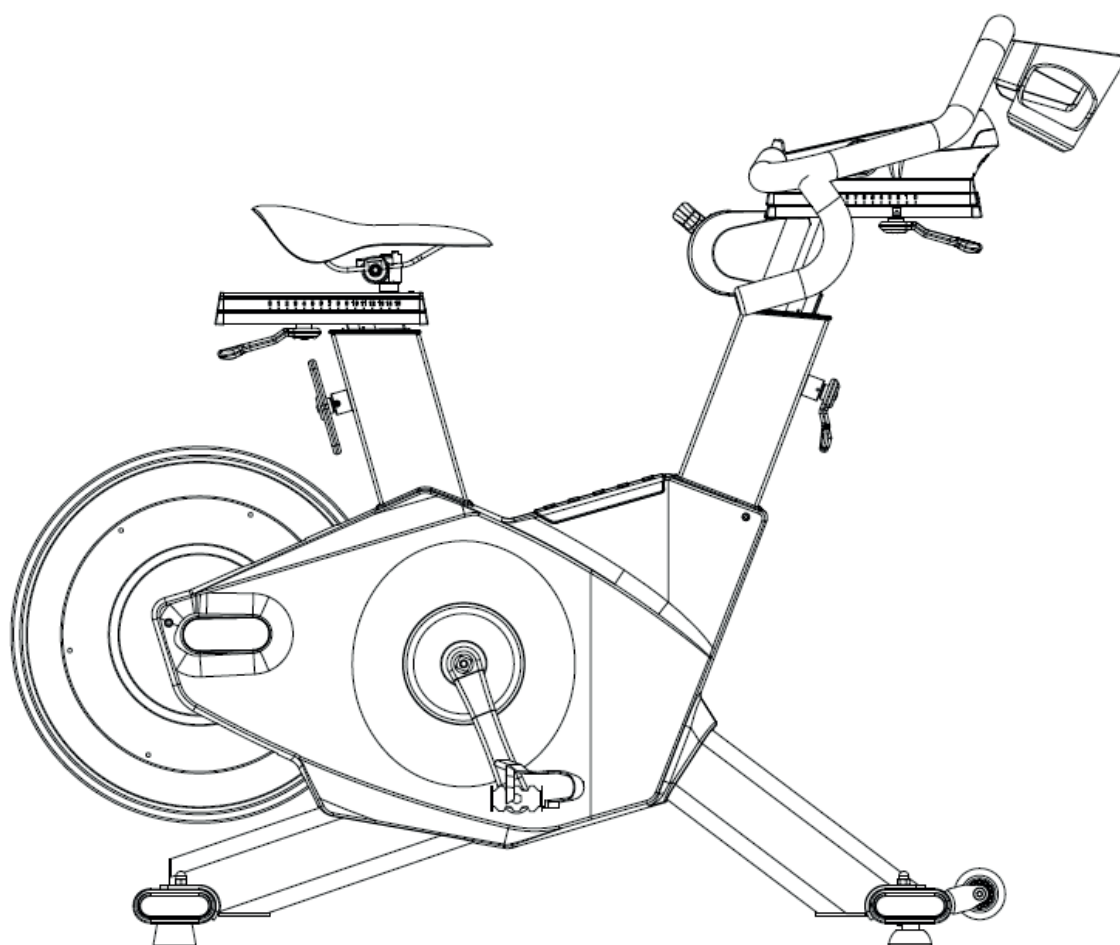
**Signification du symbole « poubelle barrée » :**

Le symbole de la poubelle barrée figurant généralement sur les appareils électriques et électroniques indique que l'appareil concerné doit, en fin de vie, être collecté séparément des déchets municipaux non triés.

Sport-Thieme Indoor Bike "IB800"

Dank U

Dank u voor de aankoop van dit product. Het product helpt u om op een eenvoudige manier fitter, gezonder en beter te worden.



Let op

Lees de instructies zorgvuldig; als u dit niet doet, kan dit blijvende schade aan uw lichaam veroorzaken. Controleer of alle onderdelen die bij dit product horen in goede staat zijn en volledig zijn. Let er tijdens de montage op dat u elke stap volgt zoals uitgelegd in de handleiding.

Veiligheidsinstructies

- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint om advies te krijgen over de optimale training.
- Waarschuwing: onjuiste/overmatige training kan gezondheidsschade veroorzaken. Stop met fietsen als u zich ongemakkelijk voelt.
- Volg het advies voor een correcte training op zoals beschreven in de trainingsinstructies.
- Zorg ervoor dat de training pas begint na een correcte montage, afstelling en inspectie van de fiets.
- Begin altijd met een warming-up.
- Gebruik alleen originele onderdelen zoals geleverd.
- Volg de stappen van de montage-instructie zorgvuldig.
- Gebruik alleen geschikt gereedschap voor de montage en vraag indien nodig om hulp.
- Plaats de fiets op een vlakke, niet-gladde ondergrond.
- Let bij alle verstelbare onderdelen op de maximale stand waarin ze kunnen worden versteld.
- Zet alle verstelbare onderdelen vast om plotselinge bewegingen tijdens de training te voorkomen.
- Dit product is ontworpen voor volwassenen. Zorg ervoor dat kinderen het alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
- Zorg ervoor dat de aanwezigen zich bewust zijn van mogelijke gevaren, bijv. bewegende onderdelen tijdens de training.
- Het weerstandsniveau kan worden aangepast aan uw persoonlijke voorkeur.
- Gebruik de fiets niet zonder schoenen of losse schoenen.
- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om de fiets te gebruiken.
- Let op niet-vaste of bewegende onderdelen bij het op- en afstappen van de fiets.
- Leg een mat onder de hometrainer om de vloer of het tapijt te beschermen tegen beschadiging.
- Zorg ervoor dat er achter de hometrainer een ruimte van 2000 x 1000 mm vrij is van obstakels.
- Dit product is getest tot een maximaal lichaamsgewicht van 130 kilogram.
- Wij nemen geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door of door het gebruik van deze hometrainer.

Veiligheidsinformatie

1. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van deze apparatuur. Laat ze NIET zonder toezicht in de kamer waar het apparaat staat.
2. Als u duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of een andere klacht ervaart terwijl u dit apparaat gebruikt, STOP dan de oefening. ZOEK ONMIDDELIJK MEDISCHE HULP!
3. Houd uw handen uit de buurt van de draaipunten en bewegende delen.
4. Draag kleding die geschikt is voor lichaamsbeweging. Draag geen wijde kleding die in de machine verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen wanneer u het apparaat gebruikt en strik de veters goed vast.
5. Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze handleiding worden beschreven. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen.
6. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.
7. Personen met fysieke of coördinatiebeperkingen mogen het apparaat niet gebruiken zonder de hulp van een gekwalificeerde persoon of arts.
8. Gebruik het apparaat niet als het niet correct werkt.
9. Inspecteer het apparaat grondig op correcte montage voordat u het gebruikt.
10. Laat alleen erkende en getrainde technici reparaties uitvoeren.
11. Gebruik alleen het bijgeleverde gereedschap om dit apparaat in elkaar te zetten.
12. Dit apparaat mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
13. De bewegende pedalen kunnen letsel veroorzaken.

Voorzichtig: Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat of een trainingsprogramma gaat gebruiken. Lees alle instructies voordat u een trainingsapparaat gebruikt. **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.**

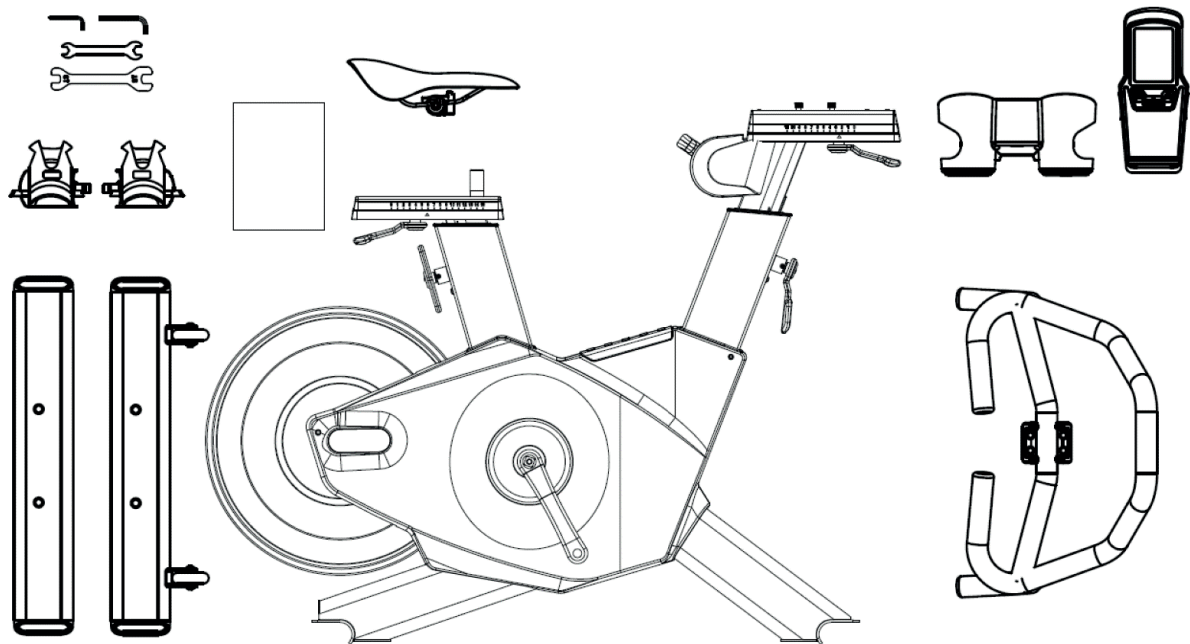
Waarschwing!

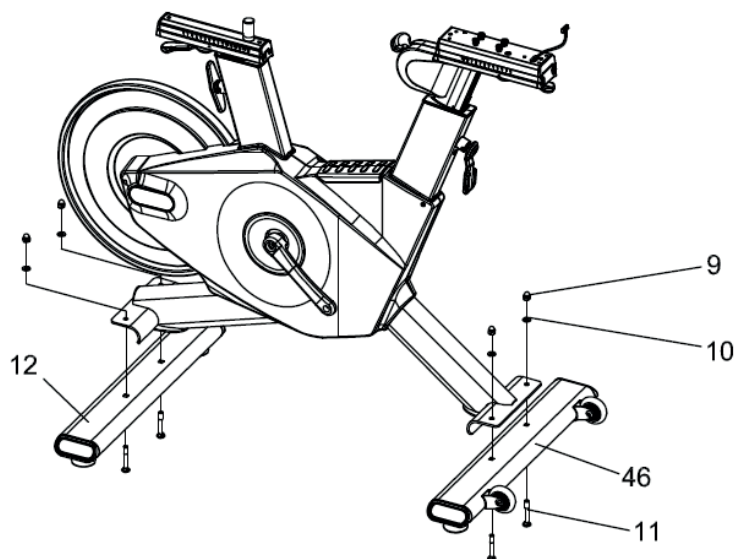
- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees voor gebruik de gebruikershandleiding en volg alle waarschuwingen en instructies op.
- Laat geen kinderen op of rond het apparaat.
- Deze fiets heeft geen vrijloop. De pedalen blijven draaien als u stopt met trappen.
 - Rondraaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
 - Verlaag de pedaalsnelheid bij het verhogen van de nummers van de niveaus voor de knop Tension.
 - Het gewicht van de gebruiker mag niet meer zijn dan 130 kg.
 - Dit product moet altijd op een vlakke ondergrond gebruikt worden.
- Vervang het label als het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



Let Op!

- Tijdens de montage is het aan te raden om alle bouten met de hand vast te draaien. Na de montage moeten de bouten goed met de sleutel worden vastgezet. Controleer de bouten zorgvuldig voor gebruik om letsel te voorkomen

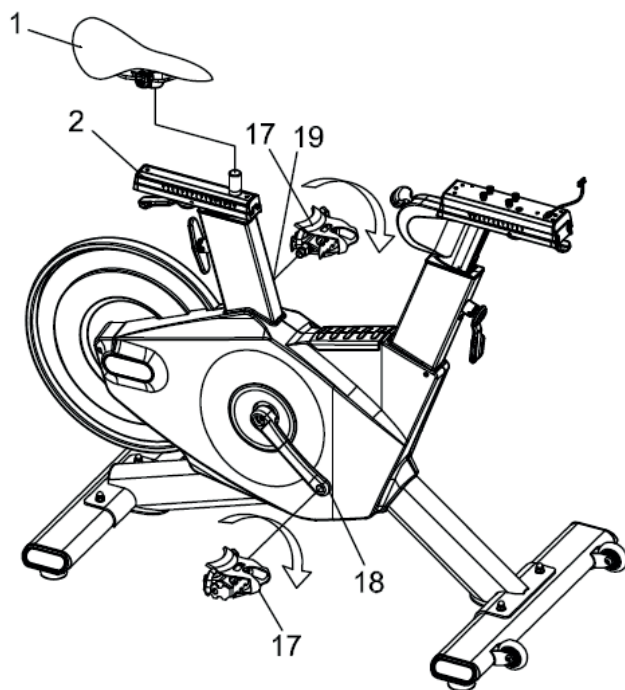




Stap 1

Bevestig eerst de voorste voetbuis (46) door de voorkant van het frame op te tillen en de voorste voetbuis (46) onder het frame te schuiven. Lijn de gaten van de voetbuis en het frame uit en breng de bout (11) van onderaf aan, zet de bout vast met ring (10) en moer (9) met de sleutel. Zorg ervoor dat het goed vastzit.

Gebruik dezelfde procedure om de achterste voetbuis (12) te monteren.



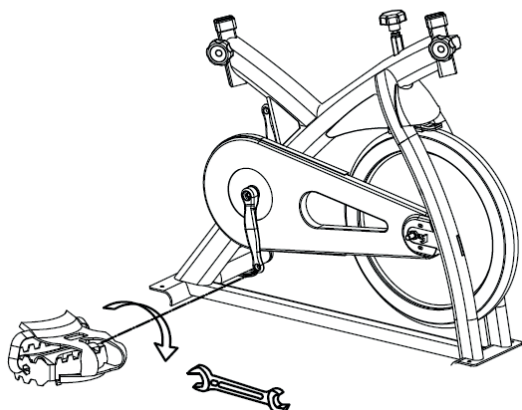
Stap 2

Bevestig de pedalen (17) in de cranks (18,19), elk pedaal is gemarkeerd met L (links) of R (rechts) om aan te geven aan welke kant van de spinningfiets ze moeten.

Zorg ervoor dat u de schroefdraden correct uitlijnt om beschadiging te voorkomen. Draai de pedalen vast met een 15 mm steeksleutel; beide pedalen moeten naar de voorkant van de spinningfiets toe worden vastgedraaid.

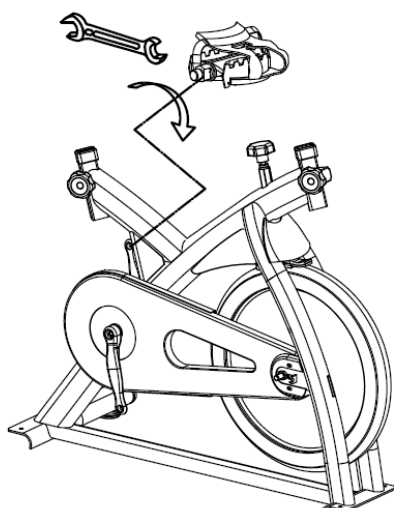
Plaats het zadel (1) in de zadelstele (2) en draai de moeren vast met een sleutel.

Zorg ervoor dat de moeren aan beide zijden goed vastzitten nadat de zadelpositie is aangepast.



Rechtes Pedaal

Controleer voor de montage of het pedaal in uw hand het juiste pedaal is. Raadpleeg de afbeelding. Lijn het rechterpedaal uit met de rechtercrank in een hoek van 90 graden. Steek het pedaal voorzichtig in de crank. Draai de pedalen zo strak als u kunt met uw hand rechtsom. Gebruik de sleutel om het pedaal goed vast te draaien. Draai altijd eerst met de hand vast en daarna met een sleutel.



Pedaal Links

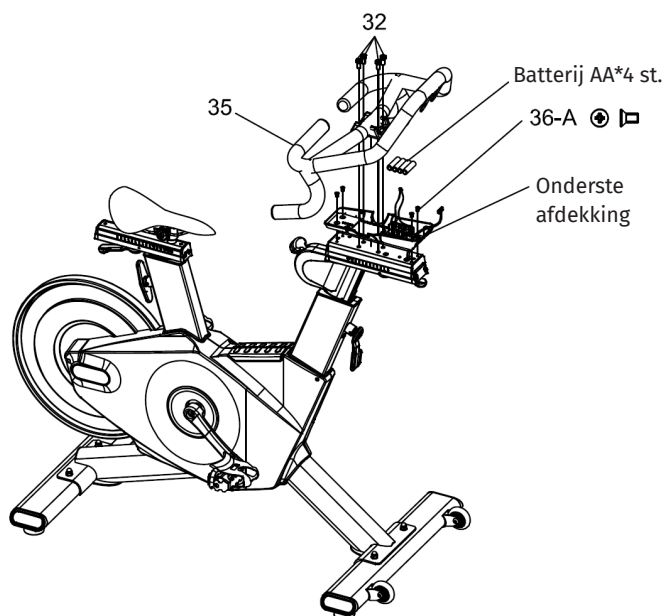
Controleer voor de installatie of het pedaal in uw hand het linkerpedaal is. Raadpleeg de afbeelding. Lijn het linker pedaal uit met de linker crank in een hoek van 90 graden. Steek het pedaal voorzichtig in de crank. Draai het pedaal zo strak als u met uw hand kunt linksom. Gebruik de sleutel om het pedaal goed vast te draaien. Draai altijd eerst met de hand vast en daarna met een sleutel.



Let Op

Door achteruit te rijden op deze fiets kunnen de pedalen losraken, waardoor de schroefdraad beschadigd raakt.

Controleer altijd of de pedalen goed vastzitten. Als de pedalen los zijn komen te zitten, draai ze dan vast met de sleutel om er zeker van te zijn dat ze goed vastzitten. Als de pedalen los zitten en u blijft rijden, zal dit de schroefdraad van de crank en de as van de pedalen beschadigen



Stap 3

Neem de console (36) en schroeven (36-A&B) uit de doos. Bevestig de onderste afdekking op de stuur-slede (55), zet deze vast met schroeven (36-A). Plaats vervolgens de batterijen.

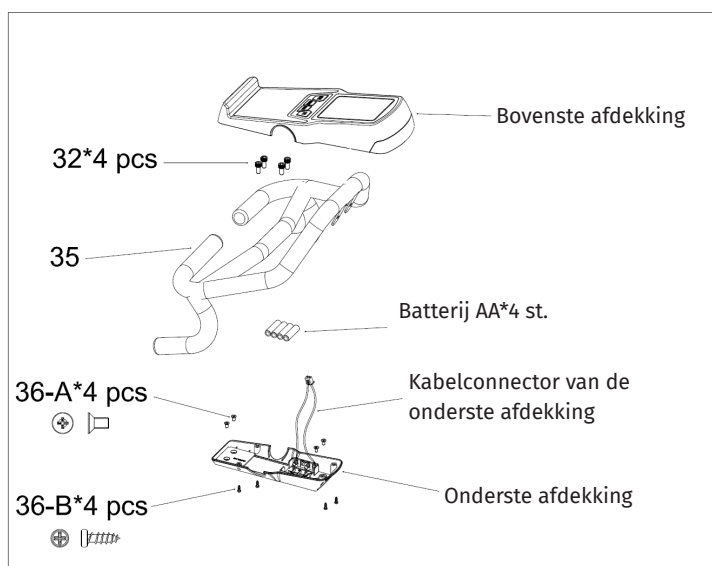
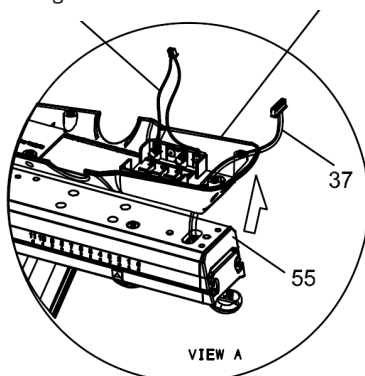
Zet het stuur (35) op de groef van de onderste afdekking van de console (36) en zet het vast met schroeven (32).

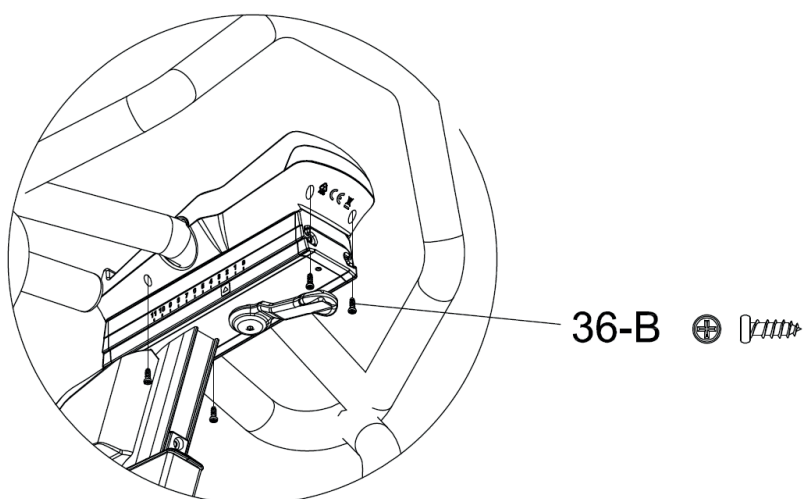
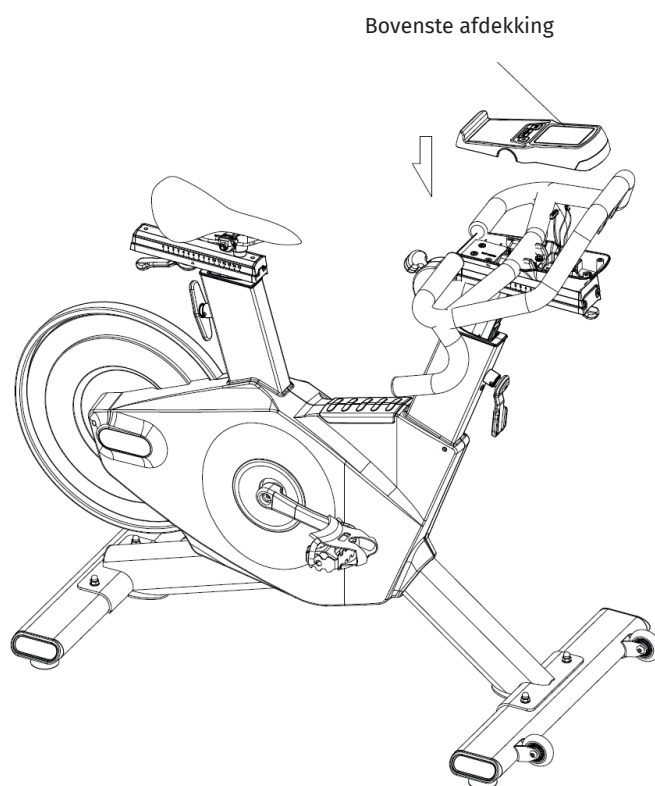
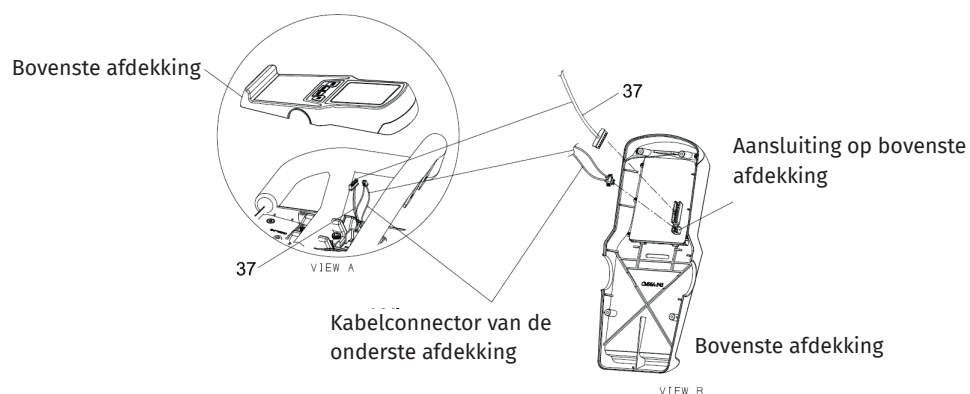
Sluit de bovenste kabel (37) aan op de aansluiting op de bovenste afdekking van de console (36).

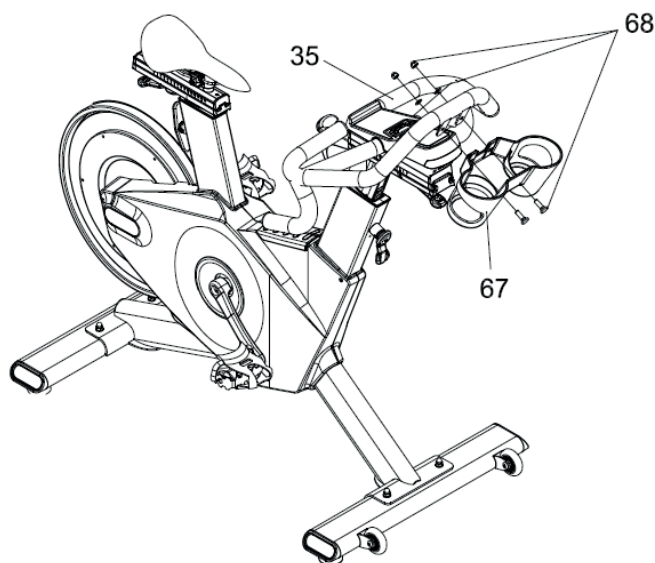
Steek vervolgens de kabelconnector van de onderste afdekking in de aansluiting van de bovenste afdekking. Leg de draden ordelijk en bevestig de bovenste en onderste afdekking stevig met schroeven (36-B).

Kabelconnector van de onderste afdekking

Onderste afdekking







Stap 4:

Verwijder de moeren, ringen en bouten (68) van het stuur (35) en bevestig de houder (67) aan de voorkant van het stuur (35), bevestig vervolgens de houder (67) op het stuur met de moeren, ringen en bouten (68).

Voor het gaan rijden

Controleer voor de training of alle snelspanners (3) (7) (43), zadel (1), pedalen (17) en schroeven goed vastzitten.

Stabiliteit

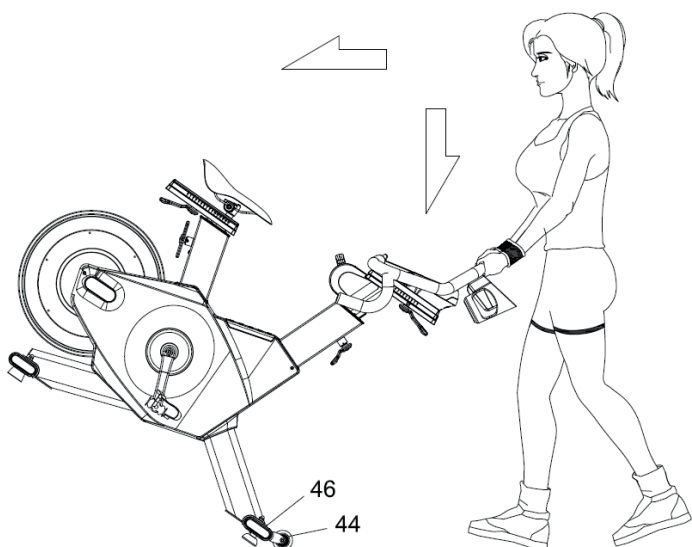
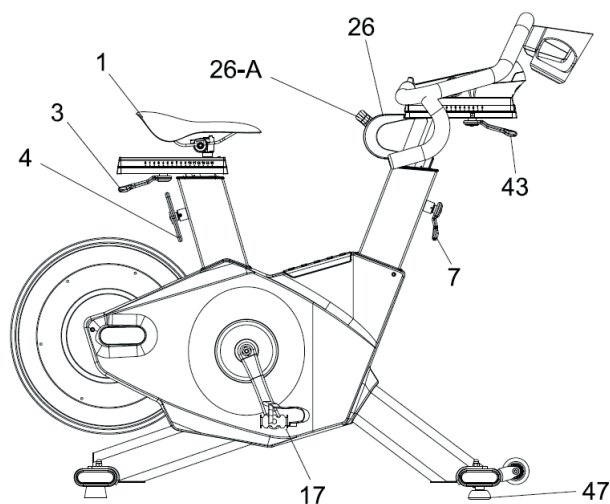
Als de vloer niet vlak is, kunt u de hoogte aanpassen met de stelvoet op de voorste voetbuis (47).

De weerstand aanpassen

Pas de weerstand van de spinningfiets aan met de spanningknop (26), de niveau's zijn 1 tot 24 (van losser naar strakker) voor verschillende efficiënte trainingen.

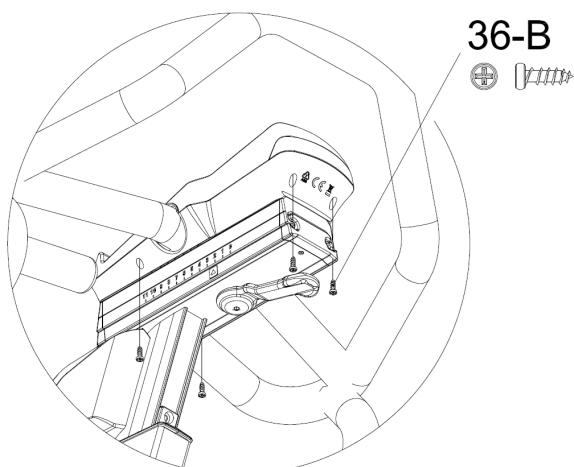
Noodstop

Druk de hendel (26-A) van de spanningsregelaar (26) helemaal naar beneden (verhoog het aantal weerstandsniveaus) om een noodstop te bewerkstelligen.



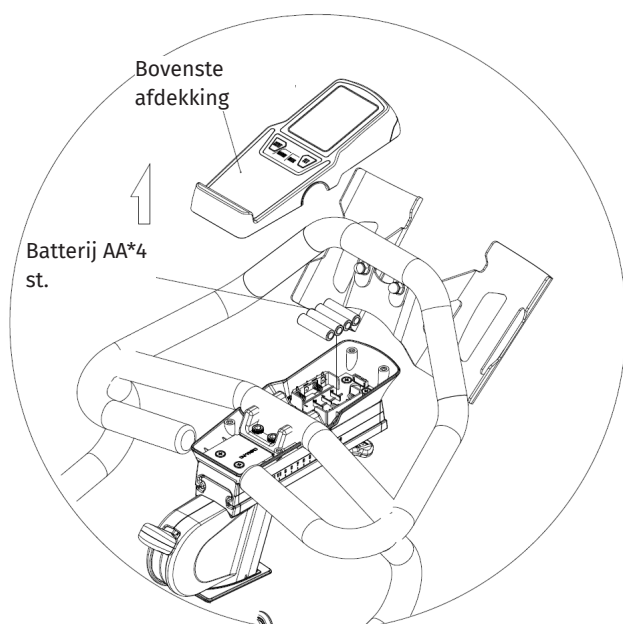
Verplaatsen

De voorste voetbuis (46) heeft wieljes (44) om de machine gemakkelijk te kunnen verplaatsen.



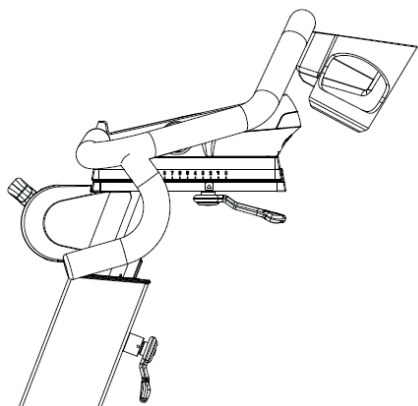
Batterijen vervangen

1. Draai de 4 schroeven (36-B) van de deksels los en open voorzichtig de bovenklep.
2. Demontage van de kabelconnector.
3. Vervang de batterijen.



Opgelet:

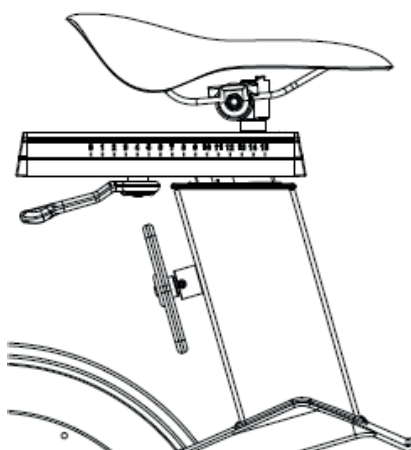
- Trek NIET te hard aan de draden om de draden te beschadigen.
- Vervang de batterijen: aanbevolen wordt om alle 4 batterijen tegelijkertijd te vervangen.
- De 4 batterijen moeten van hetzelfde type zijn, gebruik GEEN verschillende soorten batterijen door elkaar. (bijv.: gebruik geen alkaline in combinatie met standaardbatterijen).
- Aanbeveling: alkaline-batterijen gaan langer mee dan andere



types. Instructie

Het is belangrijk dat het stuur en het zadel op de juiste hoogte voor uw lichaam zijn ingesteld. Vraag uw instructeur om hulp.

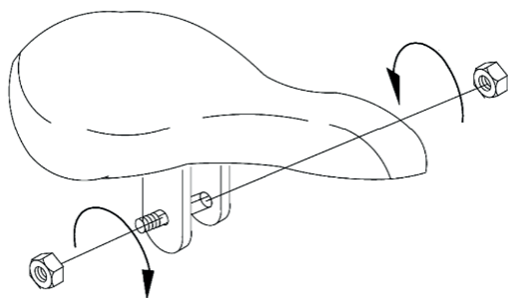
Stuur afstellen - Hoogte van het stuur afstellen. Maak de snelspanner van de afstelling los, op de plaats waar de stuurpen in het frame steekt. Schuif de stuurpen omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte en zet de snelspanner van de stelschroef weer vast. Zorg ervoor dat deze stevig vastzit en dat het stuur niet zijwaarts of verticaal kan bewegen. De stand van het stuur kan ook naar voren of naar achteren worden versteld. Schuif het stuur naar voren en naar achteren tot u de gewenste positie hebt bereikt. Zet vervolgens de snelspanner van de stelschroef stevig vast.



Voor de veiligheid zit er een stopper op de stuurpen om te voorkomen dat de stuurpen over de limiet gaat.

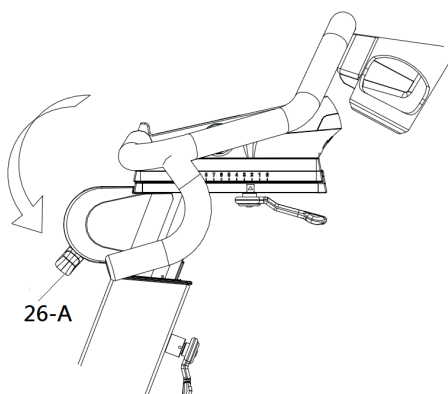
Zadelverstelling - Maak de snelspanner van de verstelling los op de plaats waar de zadelpen in het frame steekt. Stel het zadel in op de gewenste hoogte. Zet vervolgens de snelspanner van de verstelling weer vast. De zitpositie kan naar voren en naar achteren worden versteld. Maak de snelspanner van de zadelverstelling los en schuif het zadel in de gewenste stand. Controleer vervolgens of de snelspanner goed vastzit.

Voor de veiligheid zit er een stopper op de zadelpen om te voorkomen dat de zadelpen over de limiet gaat.



Zadel

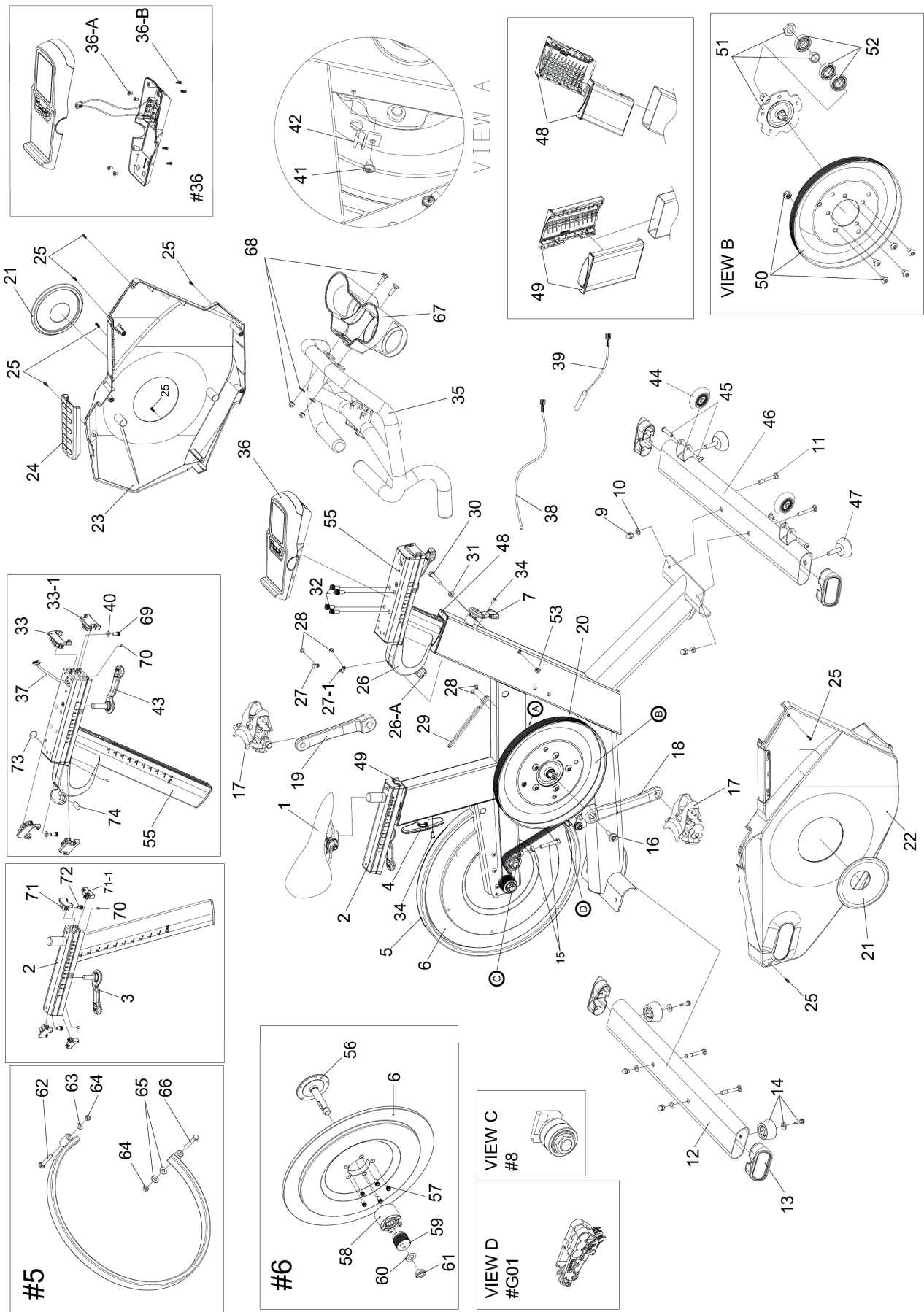
zorg ervoor dat u de moeren aan beide kanten goed vastzet nadat u de zadelpositie hebt aangepast, Dit om te voorkomen dat het zadel heen en weer draait.



Noodrem

druk voor een noodstop de hendel van de spanningknopset (26-A) helemaal naar beneden (verhoog de nummers van het belastingniveau).

Explosietekening



Onderdelenlijst

Nr.	Naam	Eenheid	Nr.	Naam	Eenheid
1	Zadel	St.	38	Middelste kabel	St.
2,4	Zadelpen met slede (met #70 - 72)	SET	39	Sensorkabel	St.
3	Snelspannerset voor zadelslede	SET	40	Ring	SET
4	Snelspannerset voor zadelbuis	St.	41	Schroef	St.
5	Vliegwielsbeschermer (met #62 - 66)	SET	42	Kabelclip	St.
6	Vliegwielsset (met #56 - 61)	SET	43	Snelspannerset voor stuur	SET
7	Snelspannerset voor balhoofdbuis	SET	44	Transportwiel	St.
8	\$	SET	45	Asbout voor transportwiel	St.
9	Moer voor voetbuis	St.	46	Set voorste voetbuis	SET
10	Ring voor voetbuis	St.	47	Stelvoet voorste voetbuis	St.
11	Voetbuisbout	St.	48	Bus voor balhoofdbuis (2 st.)	2 st.
12	Set achterste voetbuizen	SET	49	Bus voor zadelbuis (2 st.)	2 st.
13	Einddop voetbuis	St.	50	Snaarpoelie met schroef, magneet	St.
14	Stelvoet voor de voetbuis.	St.	51	Lageras met plaat, moer, bus	St.
15	Bout en moer	St.	52	BB-lager	St.
16	Crankbout	St.	53	Afstandhouder	St.
17	Pedaal	2 st.			
18	Rechter crankarm	St.	55	Stuurpen met slede (w/ #33,33 - 1,40,69,70)	SET
19	Linker crankarm	St.	56	Vliegwielasplaat	St.
20	Snaar	St.	57	Vliegwielschroeven	St.
21	Rubber afdekking voor plastic afdekking	St.	58	Vliegwielsset (met lager, schroeven)	SET
22	Rechter snaarafscherming	2 st.	59	Vliegwielsadapter	St.
23	Linker snaarafscherming	St.	60	Vliegwielsring	St.
24	Beschermende afdekking	St.	61	Vliegwielsmoer	St.
25	Schroef	SET	62	Bout voor beschermbuis	St.
26	Set spanknop	St.	63	Ring voor beschermbuis	St.
26-A	Hendel voor spanknopset	St.	64	Moer voor beschermbuis	St.
27	Kabelclip	St.	65	Ring voor beschermbuis	St.
27-1	Kabelclip	St.	66	Bout voor beschermbuis	St.
28	Schroef	St.	67	Opberghouderset (met #68)	SET
29	Vaste beugel voor kabels	St.	68	Moer, ring en bout voor opberghouder	St.
30	Bout	St.	69	Schroef	St.
31	Moer	St.	70	Stop	St.
32	Vaste schroef	St.	71	Bovenste eindkap voor zadelslede	St.
33	Bovenste eindkap voor stuurslede	St.	71-1	Onderste eindkap voor zadelslede	St.
33-1	Onderste eindkap voor stuurslede	St.	72	Schroeven	St.
34	Stop voor frame	St.	73	Sticker	St.
35	Stuur	St.	74	Sticker	St.
36	Complete set console (w/ #37 - 39,36 A&B)	SET			
36-A	Schroeven voor console	St.			
36-B	Schroeven voor console	St.			
37	Bovenkabel	St.	G01	Set magnetische systeem (met #54)	SET

Nr.	BESCHRIJVING	Dagelijks	Wekelijks	Maandelijks	Driemaandelijks	Jaarlijks
1	Houd het apparaat schoon: neem het apparaat af met een schone en droge doek om vuil en zweet te verwijderen.	X				
2	Visuele controle.	X				
3	Controleer de bevestiging van stuurpen en zadelpen.	X				
4	Controleer de veiligheid van het zadel.	X				
5	Controleer de veiligheid van alle snelspanners.		X			
6	Controleer pedaalriemen op tekenen van slijtage.		X			
7	Controleer de crankbouten en draai ze opnieuw vast.		X			
8	Zorg ervoor dat de pedalen stevig vastgeschroefd zijn (vermijd losse schroeven om gevaar voor mensen en schade aan crank en pedalen te voorkomen).		X			
9	Controleer of de magnetische houder in de juiste positie staat.		X			
10	Controleer of de hardware goed vastzit.			X		
11	Controleer de spanning van de snaar, span de snaar strakker als deze los zit.			X		
12	Controleer of de snaar er goed uitziet: Vermijd dat de snaar wordt bevuild door met water of olie en houd hem uit de buurt van hitte en vrieskou.			X		
13	Controleer of de snelheidssensor zich op de juiste afstand tot de magneet bevindt.			X		
14	Houd het vliegwiel schoon: neem het af met schone en droge doek om vuil en zweet te verwijderen.			X		
15	Smeer roestwerend vet op het middelste gedeelte van het vliegwieloppervlak. (Vermijd de stickers)			X		
16	Controleer de trapas en het lager van de trapas.				X	
17	Controleer de lagers van het vliegwiel.				X	
18	Volledige service-frame-inspectie.					X

Snaarspanning -

Na een tijdje gebruik van de fiets kan de snaar geleidelijk losser komen te zitten. De spanning van de snaar kan worden aangepast om loszitten en slippen te voorkomen. De stappen zijn als volgt

1. Demonteer de rechter snaarafscherming (22) door de schroeven (25) te verwijderen.
2. Draai de moeren van de spanrol (8) los.
3. Draai de moeren (15) los en stel de spanning af met de bout (15). Het voorstel is om telkens 1/2 slag te draaien. Draai niet te veel om veel spanning te veroorzaken, te strak aandraaien zorgt voor schade aan de as en de lagers.
4. Voltooi bovenstaande stappen, draai de moeren (15) vast en zorg ervoor dat de moer van de spanrol (8) goed vastzit. Plaats ten slotte de rechter snaarafscherming (22) terug en draai de schroeven (25) vast.

Weergavefunctie

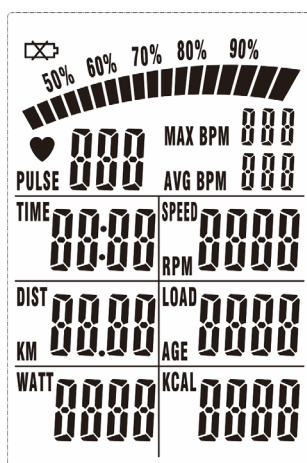
ITEM	BESCHRIJVING
SCAN	Druk in de SCAN-modus op MODE om functies te kiezen. Scan automatisch om de 3 seconden door elke modus. De volgorde van weergave wanneer de knop MODE wordt ingedrukt: SPEED→RPM
SPEED	Bereik 0 - 9999 Als er tijdens de training gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt gestuurd, geeft SPEED «0» weer.
RPM	Bereik 0 - 9999 Als er tijdens de training gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt gestuurd, geeft de RPM «0» weer.
TIME	Zonder de doelwaarde in te stellen, telt de tijd op. Als u de doelwaarde instelt, telt de tijd af van uw doeltijd tot 0 en klinkt of knippert het alarm. Als er tijdens de training gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt gestuurd, stopt de tijd Bereik 0:00 - 99:59
DISTANCE	Zonder de doelwaarde in te stellen, telt de afstand op. Wanneer u de doelwaarde instelt, telt de afstand af van uw doelafstand tot 0 met een alarmgeluid of knipperlicht. Bereik 0,00 - 99,99
CALORIES	Zonder de doelwaarde in te stellen, worden de calorieën opgeteld. Als u de doelwaarde instelt, tellen de calorieën af vanaf uw doelwaarde naar 0 met een alarmgeluid of knipperlicht. Bereik 0 - 9999
WATT	Stroomverbruik tijdens training bereik 0 - 9999
LOAD	Geef de niveauwaarde weer wanneer u de belasting aanpast. Bereik 1 - 24
PULSE	De huidige pols wordt na 6 seconden weergegeven wanneer deze door de console wordt gedetecteerd. Als er gedurende 6 seconden geen polssignaal is, geeft de console «P» weer. Er klinkt een polsalarms als de huidige pols hoger is dan de doelpols. Bereik 0 - 30 - 230 slagen/min
AGE	Hier kan de leeftijd van de gebruiker worden ingesteld. Bereik 0 - 999
MAX BPM	Volgens de leeftijd van de gebruiker om het maximale aantal slagen/min berekenen. Bereik 0 - 999
AVG BPM	Gemiddelde aantal slagen/min van de gebruiker tijdens de training. Bereik 0 - 999

Belangrijkste Functie:

ITEM	BESCHRIJVING
SET	Druk op de knop SET om de waarde te verhogen. Houd de knop ingedrukt om de waarde sneller te verhogen. TIME instelbereik: 00:00 - 99:00 (elke verhoging is 1:00) DIST instelbereik: 0,00 - 99,50 (elke verhoging is 0,5) CAL instelbereik: 0 - 9990 (elke verhoging is 10) PULSE instelbereik: 0 - 30 - 230 (elke verhoging is 1 slag/min) AGE instelbereik: 10 - 99 (elke verhoging is 1)
MODE	Kies elke functie door op de knop MODE te drukken. Houd de knop MODE 3 seconden ingedrukt om de Bluetooth functie in te schakelen.
RESET	Druk in de instellingsmodus eenmaal op de knop RESET om de huidige functiewaarden te resetten. Druk op de RESET toets en houd deze 2 seconden ingedrukt om alle functiewaarden te resetten.
RECOVER	Nadat de console het pulssignaal heeft gedetecteerd, drukt u op de knop RECOVER om naar de herstelmodus te gaan om het herstelvermogen van de hartslag te controleren.

Bedieningsprocedure**Inschakelen**

Het LCD geeft alle segmenten weer als in tekening 1.



Tekening 1

Uitschakelen

Als er gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt gestuurd, schakelt de monitor over naar de slaapstand.

BEDIENING**Instelling gebruikersprofiel**

Gebruik de insteltoets om AGE in te stellen en druk op MODE om te bevestigen.

Training instellen

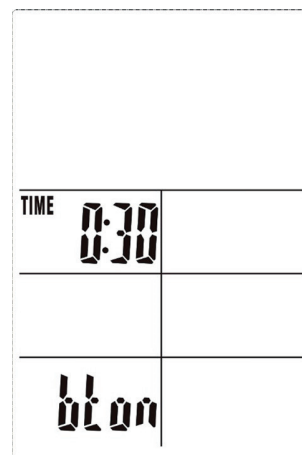
- Druk op de knop MODE om de functie van TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE te selecteren. Gebruik de knop SET voor het instellen en druk op de knop MODE voor bevestiging.
- Als u bijvoorbeeld de tijd instelt en de tijdwaarde knippert, kun u de knop SET gebruiken om het getal aan te passen. Druk op MODE om te bevestigen en door te gaan naar de volgende instelling. Het instellen van DISTANCE/ CALORIES en PULSE is hetzelfde als het instellen van TIME.
- Zodra de training begint en de console het trainingssignaal oppikt, telt de waarde van SPEED, RPM, TIME, DIST, CAL, PULSE en WATT op het display op.
- De hartslagbalkweergave berekent het percentage van de werkelijke hartslag en de maximale hartslagwaarde tijdens de training.

Bluetooth

1. Druk 3 seconden op de MODE toets om Bluetooth in te schakelen.
2. Het scherm geeft gedurende 30 seconden Bluetooth weer, wat gebruikt kan worden voor de Bluetooth-hartslag of de Bluetooth APP-verbinding.

Verbind de Bluetooth:

1. Druk op een willekeurige knop om de console te wekken of in werkende staat te brengen.
2. Schakel de Bluetooth-functie in met de telefoon/pad.
3. Voer de APP (Zwift,...) in om de BT CODE voor koppeling te zoeken. (Er zit een codesticker op de rechter console).
4. Druk op de code en het beeldscherm van de console gaat uit. Dit betekent dat de Bluetooth-verbinding tot stand is gebracht en dat de bestuurder de gegevens op de telefoon kan zien.



Recover

1. De knop RECOVER is alleen geldig als er een pols wordt gedetecteerd.
2. TIME toont «0:60» (seconden) en telt af naar 0.
3. De computer toont F1 tot F6 na het aftellen om de herstelstatus van de hartslag te testen. De gebruiker kan het hartslagherstelniveau vinden op basis van de onderstaande tabel.
4. Druk nogmaals op de knop RECOVER om terug te gaan naar het begin.

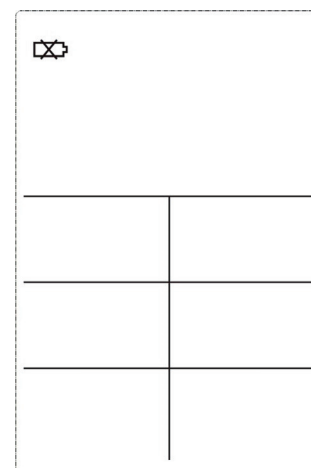
F1	Uitmuntend
F2	Uitstekend
F3	Goed
F4	Redelijk
F5	Onder het gemiddelde
F6	Slecht

Problemen oplossen

De batterij moet worden vervangen wanneer het symbool voor laag vermogen op het LCD-display gaat branden.

Gebruik ALKLINE-BATTERIJEN.

Als er geen signaal is wanneer u trapt, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.



Opmerking

Wanneer de training 4 minuten wordt gestopt, gaat het hoofdscherm uit.

Als de computer een abnormaal beeld geeft, installeer de batterijen dan opnieuw en probeer het opnieuw.

Deze console kan via Bluetooth verbinding maken met APP op het smart apparaat.

Druk 3 seconden op de knop MODE om Bluetooth in te schakelen.

Zorg ervoor dat het smart apparaat (telefoon/pad) al is ingeschakeld op Bluetooth.

Voer de APP in om de BT CODE te zoeken voor de koppeling. (Er zit een codesticker op de consoleafdekking).

Druk op de code, zodra de console via Bluetooth is verbonden met het smart apparaat, wordt de console uitgeschakeld. Dit betekent dat de Bluetooth-verbinding is gelukt en dat de gebruiker de gegevens op het smart apparaat kan zien.

Afvalverwijderingsinstructie:

Een elektrisch of elektronisch apparaat mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het huisvuil worden gegooid. Er zijn gratis inzamelpunten voor oude elektrische apparaten bij u in de buurt en indien u het wrenst ook inzamelpunten voor hergebruik van de apparaten. U kunt de adressen opvragen bij uw stad of lokale overheid. Als het oude elektrische of elektronische apparaat persoonsgegevens bevat, bent u zelf verantwoordelijk voor het verwijderen ervan voordat u het terugstuurt. Indien dit mogelijk is zonder het oude elektrische of elektronische apparaat te beschadigen, verwijder dan oude batterijen of accu's en oude lampen voordat u het apparaat voor afvalverwerking afgeeft, en lever deze apart in.

**Betekenis van het symbool „doorgekruiste afvalcontainer“:**

Het symbool van een doorgekruiste afvalcontainer dat doorgaans op elektrische en elektronische apparaten staat afgebeeld, geeft aan dat het betreffende apparaat aan het einde van zijn levensduur gescheiden van het ongesorteerde huishoudelijke afval moet worden ingezameld.