

Bruger- og samlevejledning

Pedaltræner med digitalt display (170652 / 170653)



Sådan samler du din nye pedaltræner



- 1.**
Fjern den plastikstrip der holder maskinen sammen og fold pedaltrænerens ben ud.
(Hiv i den lille metalring, for at folde pedaltrænerens ben ind igen).



- 2.**
Monter det trekantede greb, i gevindet på den øverste del af pedaltræneren ved at skrue med urets retning.
Grebet bruges til at justere modstanden, når du træner.



- 3.**
Skift af batteri:
Frigør og løft displayet. Benyt evt. en flad genstand som en lineal til hjælp. Skub det brugte batteri ud og indsæt nyt. Klik nu displayet fast igen - fra venstre til højre.

Anvendelse

- > Tænd displayet ved at trykke på den røde knap. Slukker af sig selv efter 3 minutters stilstand.
- > Ved gentagende tryk på den røde knap, skiftes mellem de forskellige indstillinger (se skema). En lille sort pil indikerer, hvilken indstilling der vises på displayet.
- > Nulstil skærmen ved at holde den røde knap nede i 3 sek.

Display

CNT	Antal omgange for den aktuelle træningssession
TIME	Træningens varighed
CAL	Antal forbrændte kalorier
R.P.M.	Antal omgange pr. minut ved aktuelt tempo
SCAN	Automatisk skift mellem TIME, CAL og R.P.M.

Sikkerhed og vedligeholdelse

- > **Vigtigt:** Stå ikke på pedaltræneren – skal benyttes siddende.
- > Kun til indendørs brug.
- > Smør pedalarmen med en smule olie hvis pedalerne begynder at knirke/pibe.
- > Stil pedaltræneren på en jævn og skridsikker overflade.