



DK Brugervejledning / **SE** Användaranvisning / **NO** Brukerveiledning / **GB** User manual / **FR** Manuel d'utilisation / **DE** Bedienungsanleitung



#174400

- DK** Elektrisk ellipsetræner
- SE** Elektrisk elliptisk tränare
- NO** Elektrisk ellipsemaskin
- GB** Electric elliptical trainer
- FR** Vélo elliptique électrique
- DE** Elektrischer Ellipsentrainer





DK

Kom godt i gang

1. **Opsætning:** Placér pedaltræneren på et jævnt underlag og tilslut strøm.
2. **Start:** Sæt dig stabilt og tryk på **POWER**.
3. **Program (FUNCTION):**
 - **Automatisk (P1-P3):** Maskinen kører selv med faste hastigheder.
 - **Manuel (HR):** Du styrer selv hastigheden (1-5) og retningen (**DIRECTION**).
4. **Display (MODE):** Skift mellem tid, distance, omgange og kalorier.

Display

- **Scan:** Skifter automatisk visning
- **Time:** Varighed
- **Distance:** Tilbagelagt distance
- **Speed:** Aktuel hastighed
- **Counter:** Omgangstæller
- **Calories:** Forbrændte kalorier

Praktisk information & sikkerhed

- **Vigtigt!** Må kun bruges siddende. Stå aldrig op på maskinen.
- Kan bruges med/uden strøm.
- Sluk altid efter brug.
- Undgå brug udendørs eller i fugtige rum.



SE

Kom igång

1. **Installation:** Placera pedaltränaren på ett jämnt underlag och anslut strömmen.
2. **Start:** Sätt dig stabilt och tryck på **POWER**.
3. **Program (FUNCTION):**
 - **Automatiskt (P1-P3):** Maskinen körs automatiskt med fasta hastigheter.
 - **Manuellt (HR):** Du styr själv hastigheten (1-5) och riktningen (**DIRECTION**).
4. **Display (MODE):** Växla mellan tid, distans, varv och kalorier.

Display

- **Scan:** Växlar automatiskt visning
- **Time:** Tid
- **Distance:** Tillryggalagd distans
- **Speed:** Aktuell hastighet
- **Counter:** Varvräknare
- **Calories:** Brända kalorier

Praktisk information & säkerhet

- **Viktigt!** Får endast användas sittande. Stå aldrig på maskinen.
- Kan användas med eller utan ström.
- Stäng alltid av efter användning.
- Undvik användning utomhus eller i fuktiga rum.



NO

Kom i gang

1. **Oppsett:** Plasser pedalmaskinen på et jevnt underlag og koble til strøm.
2. **Start:** Sett deg stabilt og trykk på **POWER**.
3. **Program (FUNCTION):**
 - **Automatisk (P1-P3):** Maskinen kjører av seg selv med faste hastigheter.
 - **Manuell (HR):** Du styrer selv hastigheten (1-5) og retningen (**DIRECTION**).
4. **Display (MODE):** Skift mellom tid, distanse, runder og kalorier.

Display

- **Scan:** Skifter automatisk visning
- **Time:** Varighet
- **Distance:** Tilbakelagt distanse
- **Speed:** Aktuell hastighet
- **Counter:** Rundeteller
- **Calories:** Forbrente kalorier

Praktisk informasjon & sikkerhet

- **Viktig!** Må kun brukes sittende. Stå aldri oppreist på maskinen.
- Kan brukes med/uten strøm.
- Slå alltid av etter bruk.
- Unngå bruk utendørs eller i fuktige rom.



GB

Getting Started

1. **Setup:** Place the pedal exerciser on a level surface and connect to power.
2. **Start:** Sit down in a stable position and press **POWER**.
3. **Program (FUNCTION):**
 - **Automatic (P1-P3):** The machine operates automatically at fixed speeds.
 - **Manual (HR):** You control the speed (1-5) and the direction (**DIRECTION**).
4. **Display (MODE):** Switch between time, distance, cycles, and calories.

Display

- **Scan:** Automatically cycles through data
- **Time:** Duration
- **Distance:** Distance covered
- **Speed:** Current speed
- **Counter:** Cycle counter
- **Calories:** Calories burned

Practical Information & Safety

- **Important!** Use only while seated. Never stand on the machine.
- Can be used with or without power.
- Always turn off after use.
- Avoid use outdoors or in humid rooms.



FR

Mise en route

1. **Configuration** : Placez le pédalier sur une surface plane et branchez-le.
2. **Démarrage** : Asseyez-vous de manière stable et appuyez sur **POWER**.
3. **Programme (FUNCTION)** :
 - **Automatique (P1-P3)** : La machine fonctionne seule avec des vitesses fixes.
 - **Manuel (HR)** : Vous contrôlez la vitesse (1-5) et la direction (**DIRECTION**).
4. **Affichage (MODE)** : Basculez entre le temps, la distance, les tours et les calories.

Affichage

- **Scan** : Alterne l'affichage automatiquement
- **Time** : Durée
- **Distance** : Distance parcourue
- **Speed** : Vitesse actuelle
- **Counter** : Compteur de tours
- **Calories** : Calories brûlées

Informations pratiques & sécurité

- **Important !** À utiliser uniquement en position assise. Ne vous tenez jamais debout sur la machine.
- Peut être utilisé avec ou sans électricité.
- Éteignez toujours après usage.
- Évitez toute utilisation à l'extérieur ou dans des pièces humides.



DE

Erste Schritte

1. **Aufstellung:** Stellen Sie den Pedaltrainer auf eine ebene Fläche und schließen Sie ihn an den Strom an.
2. **Start:** Setzen Sie sich stabil hin und drücken Sie **POWER**.
3. **Programm (FUNCTION):**
 - **Automatik (P1-P3):** Das Gerät läuft automatisch mit festen Geschwindigkeiten.
 - **Manuell (HR):** Sie steuern die Geschwindigkeit (1-5) und die Richtung (**DIRECTION**) selbst.
4. **Display (MODE):** Wechseln Sie zwischen Zeit, Distanz, Runden und Kalorien.

Display

- **Scan:** Wechselt automatisch die Anzeige
- **Time:** Dauer
- **Distance:** Zurückgelegte Distanz
- **Speed:** Aktuelle Geschwindigkeit
- **Counter:** Rundenzähler
- **Calories:** Verbrannte Kalorien

Praktische Informationen & Sicherheit

- **Wichtig!** Nur im Sitzen verwenden. Niemals auf dem Gerät stehen.
- Kann mit/ohne Strom verwendet werden.
- Nach Gebrauch immer ausschalten.
- Verwendung im Freien oder in feuchten Räumen vermeiden.