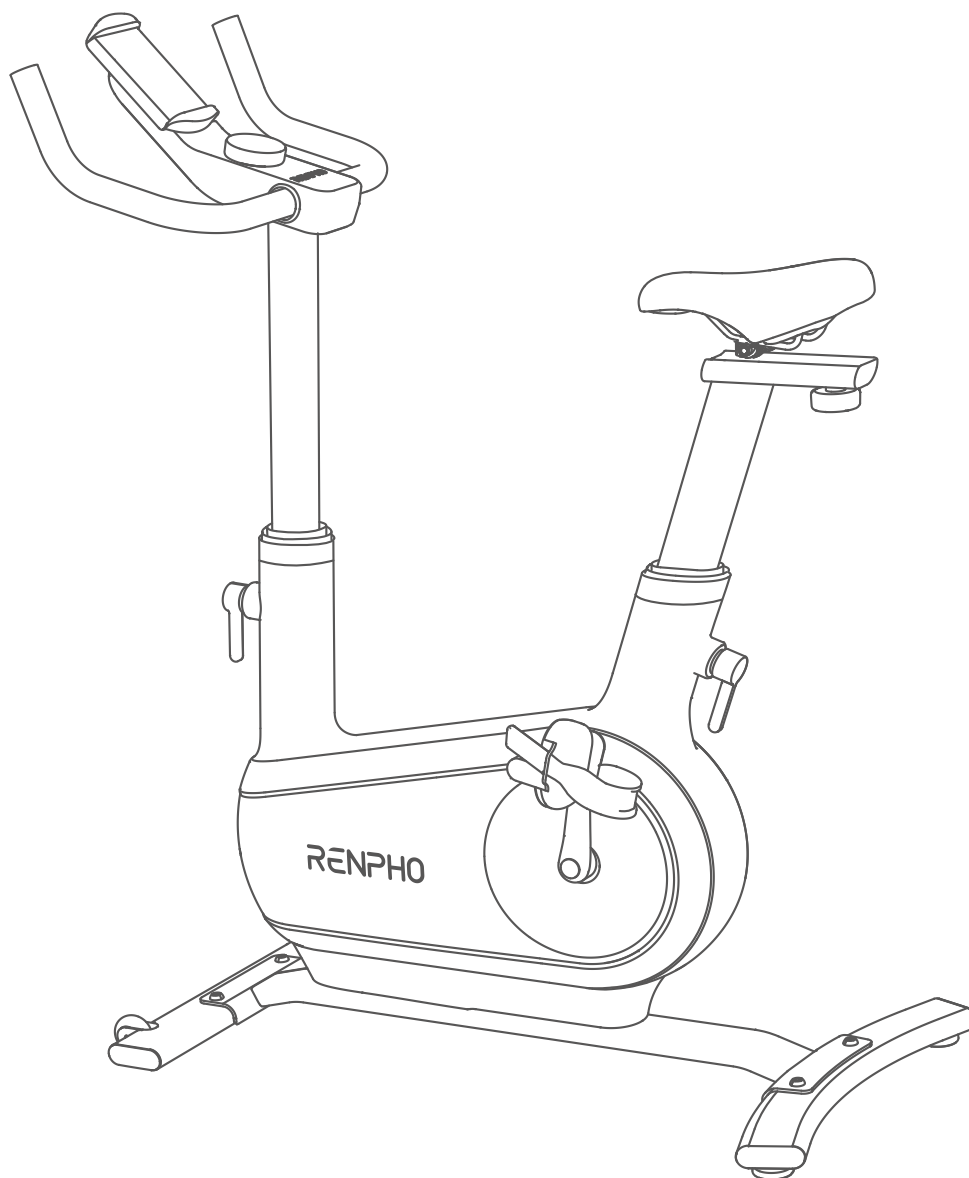




MOTIONSCYKEL 2

Model: R-Q002N-A2

Læs venligst denne manual omhyggeligt inden brug, og gem den til senere brug.fremtidig reference.

INDHOLD

DANSK 01-17

SUOMI 16-30

ÍSLENSKA 31-45

NORSK 46-60

SVENSKA 61-75

● ● ● ● ●●●●●●

Advarsler og ansvarsfraskrivelser

.....

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

14. Træningscykler med krank er ikke egnede til cykling med høj præcision.
15. Brug ikke cyklen i fugtige eller våde omgivelser.
16. Placer cyklen på en solid og plan overflade med mindst 0,6 m frihøjde rundt om cyklen.
17. For at beskytte gulvet eller tæppet mod skader, placer en måtte (medfølger ikke) under cyklen.

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

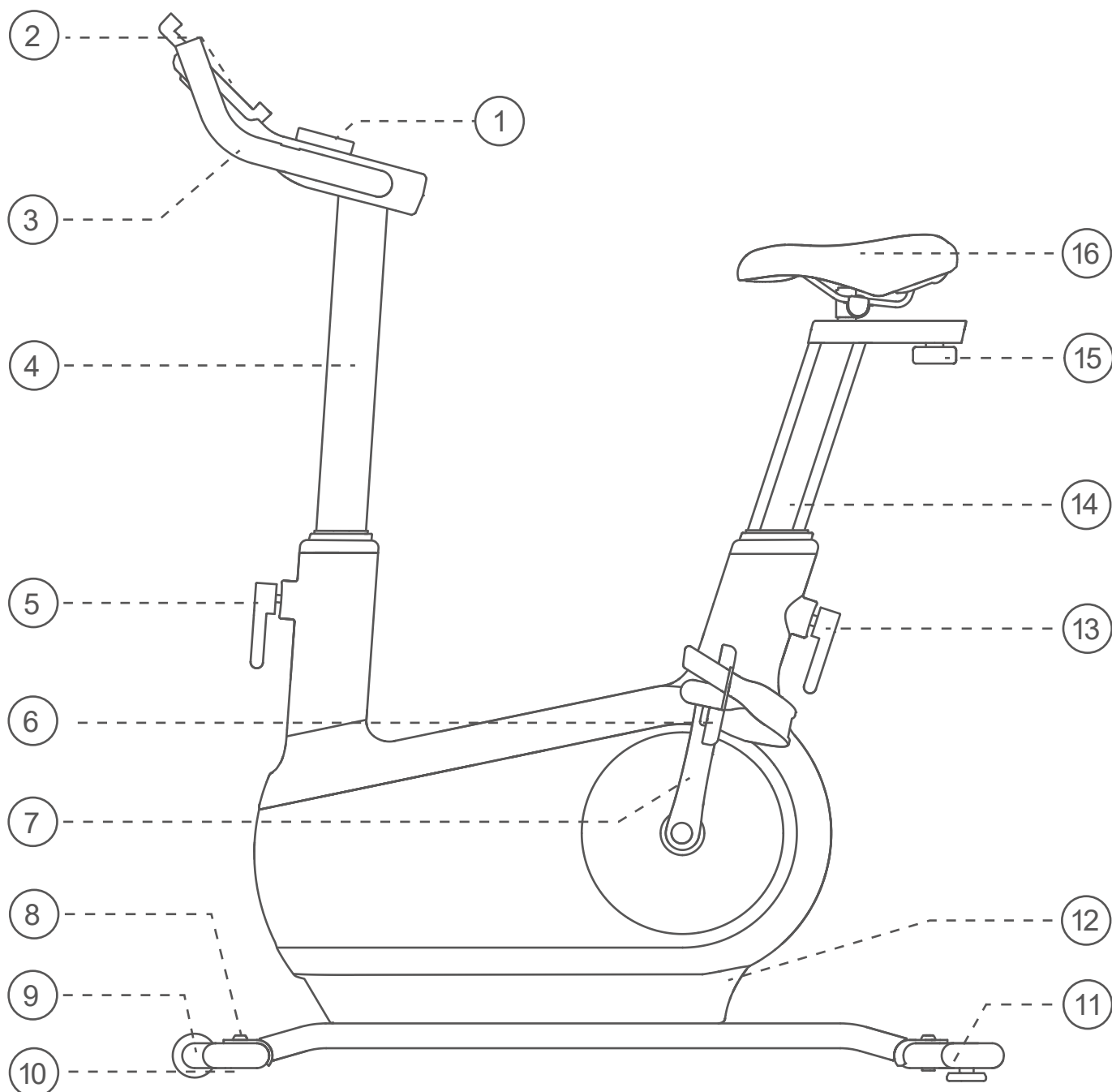
Læs alle sikkerhedsoplysninger, før du bruger cyklen. Det er ejerens ansvar. ansvar for at sikre, at brugerne er bekendt med alle advarsler og forholdsregler.

1. Cyklen er kun beregnet til hjemmebrug og er ikke designet til medicinsk brugformål.
2. For at undgå skader, varm op inden du bruger cyklen.
3. Forkert eller overdreven træning kan resultere i alvorlige skader.
4. For at undgå ulykker skal cyklen holdes utilgængeligt for børn og kæledyr.
5. For at undgå at komme til skade, skal du holde hænderne væk fra alle bevægelige dele af cykel.
6. Brug kun originale dele fra producenten. Eventuelle ændringer eller Ændringer på cyklen vil ugyldiggøre garantien.
7. I tilfælde af funktionsfejl skal du straks stoppe med at bruge cyklen.
8. Sørg for at fastgøre dine fødder med pedalstropperne, mens du bruger cyklen.
9. Udfør regelmæssig vedligeholdelse for optimal ydeevne og levetid. For at sikre sikkerheden skal cyklen kontrolleres for slid og skader på et regelmæssigt.
10. Udskift straks alle beskadigede eller slidte dele. Brug ikke cyklen. indtil reparationen er udført.
11. Hvis modstanden eller kraften vises unøjagtigt, skal du stoppe med at bruge cyklen. og genstart.
12. Brug ikke denne cykel, hvis den har en beskadiget ledning eller stik, hvis den ikke fungerer korrekt, eller den er våd.

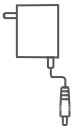
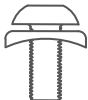
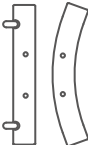
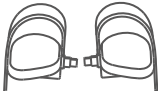
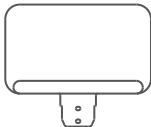
.....
sning.

Produktintroduktion

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Konsol | 9. Transporthjul |
| 2. Holder til puder | 10. Nivelleringsfødder |
| 3. Styr | 11. Bageste stabilisator |
| 4. Konsolmast | 12. Strømport |
| 5. Håndtag på styret | 13. Sadelpindhåndtag |
| 6. Pedal | 14. Sadelpind |
| 7. Krank | 15. Sædejustering |
| 8. Forreste stabilisator (hjulet) | 16. Sadel |



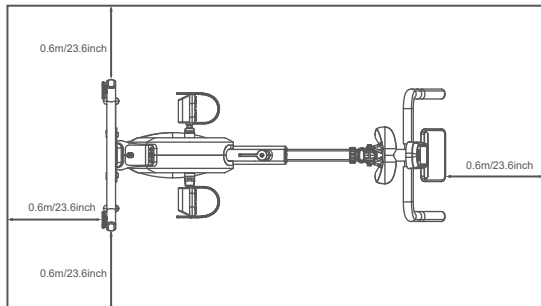
Tilbehør

			
5mm	6 mm	15mm	
			
			Vaskemaskine x 4
			
			(forinstalleret)

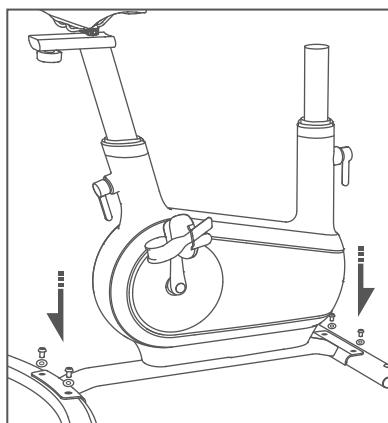
Specifikationer

Produktnavn: Smart Bike	
Trådløs forbindelse: Bluetooth	
Pedaltræner Drev: Remtræk	
Udgang: 12 $\equiv$ 1A	
Maks. tilladt vægt: 120 kg	

Opsætning af din cykel



Hold mindst 0,6 m ekstra afstand fri plads omkring træningsområdet, tilgængelig fra alle cyklens retninger.



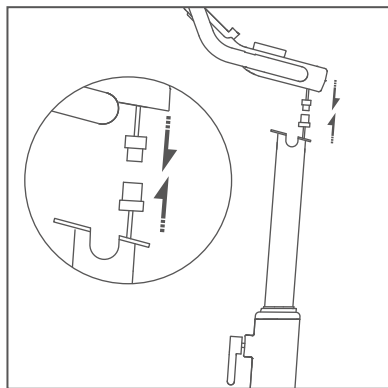
1. Installer cykelstabilisatorer

Placer den forreste stabilisator (med hjul) og den bageste stabilisatorsom angivet.

Spænd de FIRE M10-skruer og -skiver manuelt med 6 mm unbrakonøglen.

skruenøglen.

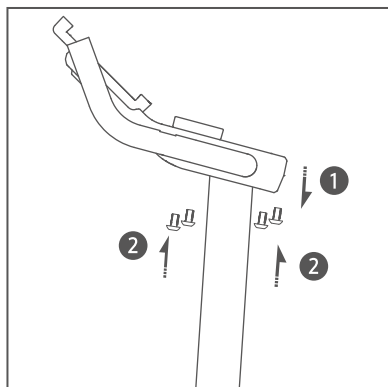
Sørg for at montere den forreste stabilisator (med hjul) foran på cyklen.



2. Tilslut den interne strømledning

Forbind snoren inde i styret til snoren inde i cyklenheden.

Vær opmærksom på styrets retning, når du forbinder. Hvis de ikke fastgøres korrekt, kan det føre til strømsvigtproblemer.



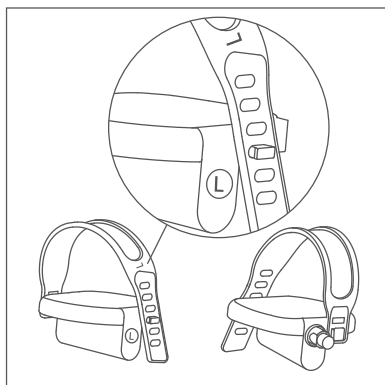
3. Monter styret

1. Spænd de FIRE M8-skruer manuelt så fast som muligt.
2. Spænd og lås de FIRE M8-skruer med 5 mm unbrakonøgle.

Advarsel

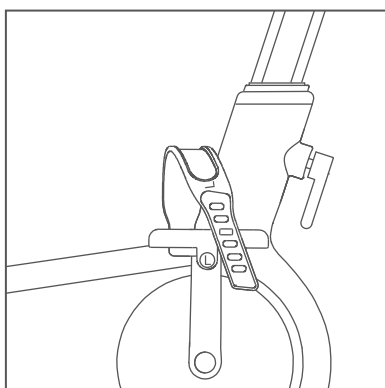
Sørg for at placere skrueskiven korrekt, med den buede overflade klamrede sig til stolpen.

4. Montering af pedalerne



Installer pedalstropper

matchende pedaler; den hakkede side vender indad.

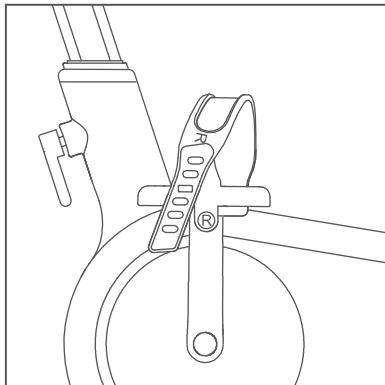


Installer venstre pedal

venstrekrumtap.

Spænd først skruen manuelt med hænderne(drejning mod uret).

Brug derefter den 15 mm gaffelnøgle til at stramme helt(drejning mod uret).



Installer højre pedal

højrekrumtap.

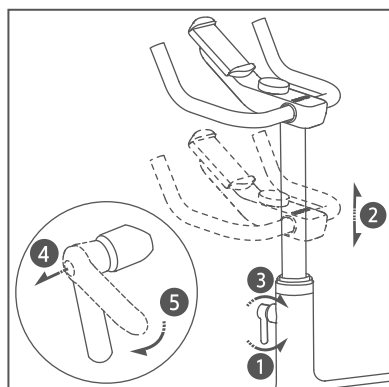
Spænd først skruen manuelt med hænderne(drejer med uret).

Brug derefter den 15 mm gaffelnøgle til at stramme helt(drejer med uret).

Advarsel

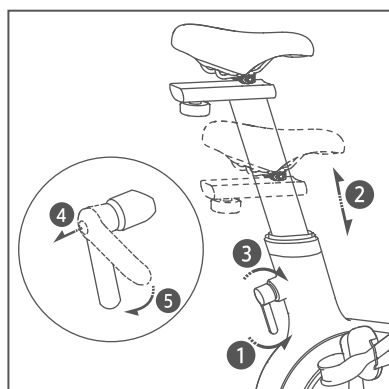
Hvis pedalerne ikke monteres på den rigtige side, vil det resultere i mekanisk fejl.og kan forårsage alvorlig skade.

Justering af styrets højde



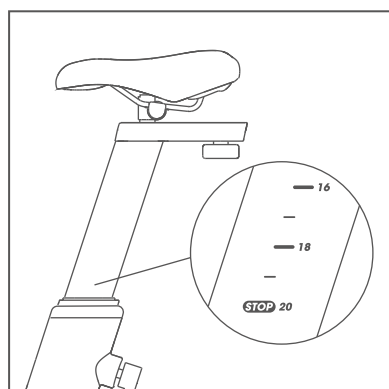
1. Drej håndtaget mod uret for atløsn konsolstolpen.
2. Juster styret til den korrekte højde.
3. Drej håndtaget med uret for at stramme.
4. Drej håndtaget lodret nedad mens du trækker håndtaget udad, mens det stikker ud håndtagene vil forstyrre dine bevægelser.

Justering af sædehøjde



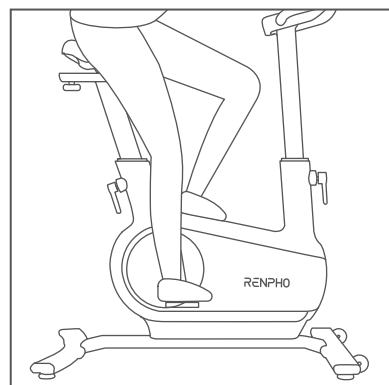
1. Drej sædehåndtaget mod uret for at løsnesadelpind.
2. Juster sædehøjden, indtil du føler dig komfortabel.
3. Drej håndtaget med uret for at stramme.

Bemærk: Træk håndtaget udad, mens du peger nedad, da det kan forstyrre dine bevægelser, hvis ikke peget nedad.



Maksimal højde

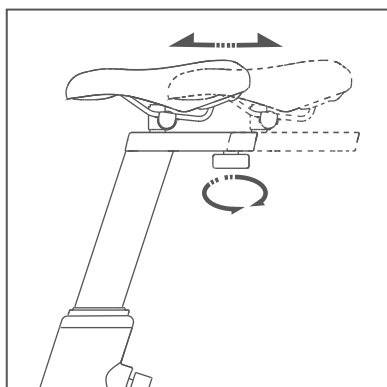
Sørg for at holde STOP-mærket ved lige for din sikkerhed inde i stellet, mens sædehøjden justeres.



Indstil sædet til din ønskede højde

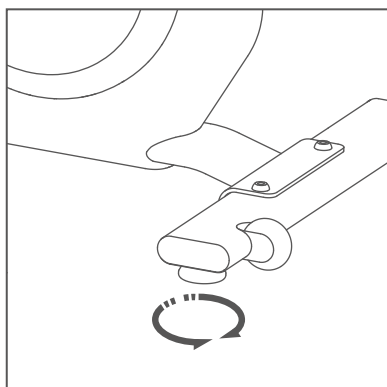
Sid på sadlen, placer fødderne på pedalerne, og Juster sædehøjden, indtil et af dine ben er helt udvidet.

Justering af sædedybde



Drej sædejusteringen til venstre for at løsne den. Flyt sædet fremad eller bagud. Drej til højre for at stramme.

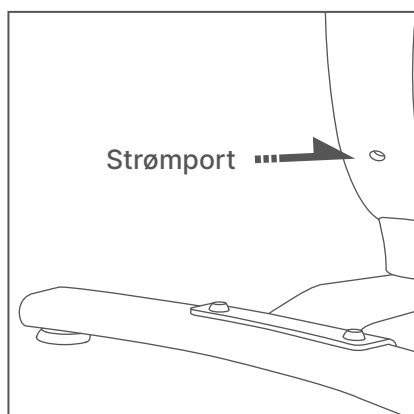
Cykelstabilisering



Drej hver nivelleringsfod med hånden, indtil cyklen hviler fast på gulvet.

Bemærk: I de fleste tilfælde er der ikke behov for at justere nivelleringsfødderne, da cyklen leveres forudindstillet for stabilitet. Men hvis du oplever, at cyklen vakler eller ej, sidder jævnt på gulvet, kan det være nødvendigt at foretage mindre justeringer opnå en sikker og afbalanceret position.

Brug af konsollen



Tænd

Tilslut strømadapteren til strømporten på bagsiden af cyklen over den bageste stabilisator.

Oversigt over skærm

Modstandsniveau
.....

Bluetooth
Tændt når
tilsluttet

Modstand
Nm



Kalorie
kcal

Varighed

.....
.....

Afstand
km

Kadence
Omdrejnin
er i minuttet

Operation

1. Tryk på konsolknappen for at skifte mellem målinger. Under en kursus session, tryk på konsollen for at pause/fortsætte, tryk og hold nedefor at afslutte sessionen.
2. Drej konsollen med uret for at øge modstanden eller mod uret for at reducere den
.....
3. Skærmen slukker efter 5 minutters inaktivitet. Tryk blot på konsollen. Styr eller pedalér cyklen for at vække skærmen.
4. Cyklen kan sikkert slukkes når som helst ved blot at tage stikket ud, udenforårsager nogen skade på dens system.

Introduktion til AI Fitness-appen

Om appen

AI Gym-appen er designet til at hjælpe dig med at spore og registrere dine træningsdata, giver en visuel analyse og sporing af dine ture. Derudover appen tilbyder en bred vifte af onlinekurser skræddersyet til forskellige træningsmål. Med disse kurser kan du modtage professionelle og videnskabeligt effektive Fitnessvejledning til at forbedre din træning.

.....

.....

.....



AI Gym



*Apple og Apple-logoet er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande.

Google Play er et varemærke tilhørende Google LLC.

2. Tilmeld dig eller log ind

Du kan logge ind med en ny konto eller direkte Log ind med din eksisterende RENPHO-appkonto.

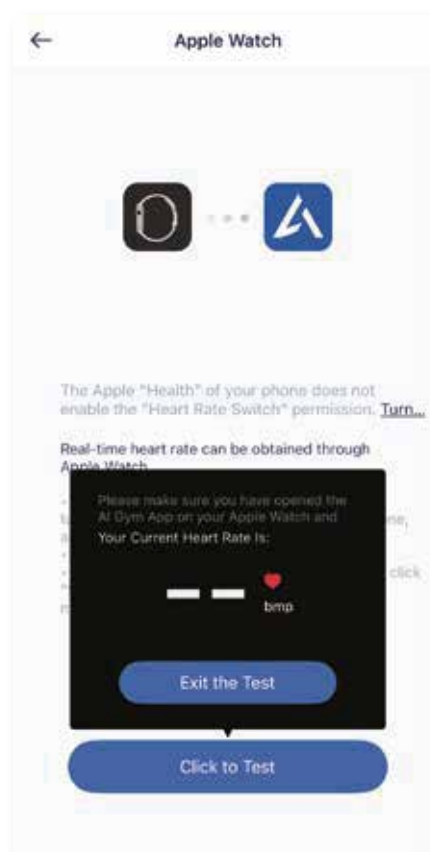
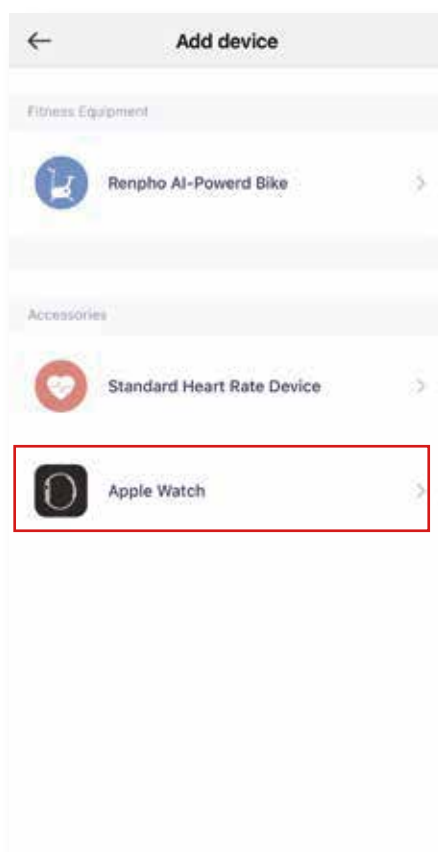
3. Fastgør/Frigør eller Tilslut/Frakobl din cykel Tryk på "Tilslut enhed" for at søge efter enheden, og følg trinnene for at parre.

4. Når enheden er korrekt forbundet, skal du rulle ned for at vælge enten "Fri cyklus" eller "Mål" Motion". Alternativt kan du udforske "Opdagelses"-sektionen for at vælge mellem forskellige kurser, der passer til dine specifikke behov og præferencer.



Se pulsen på AI Gym-appen med et Apple Watch®

I AI Gym-appen skal du gå til sektionen "Mig" og vælge "Administrer enheder". Tryk på "+"-symbolet øverst til højre for at forbinde dit Apple Watch.

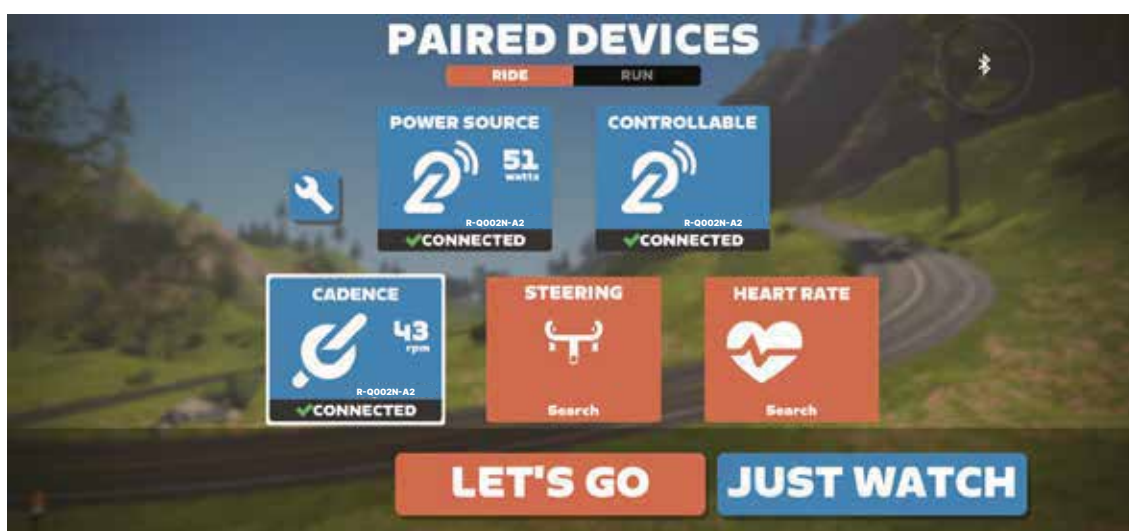


Introduktion til Zwift-appen

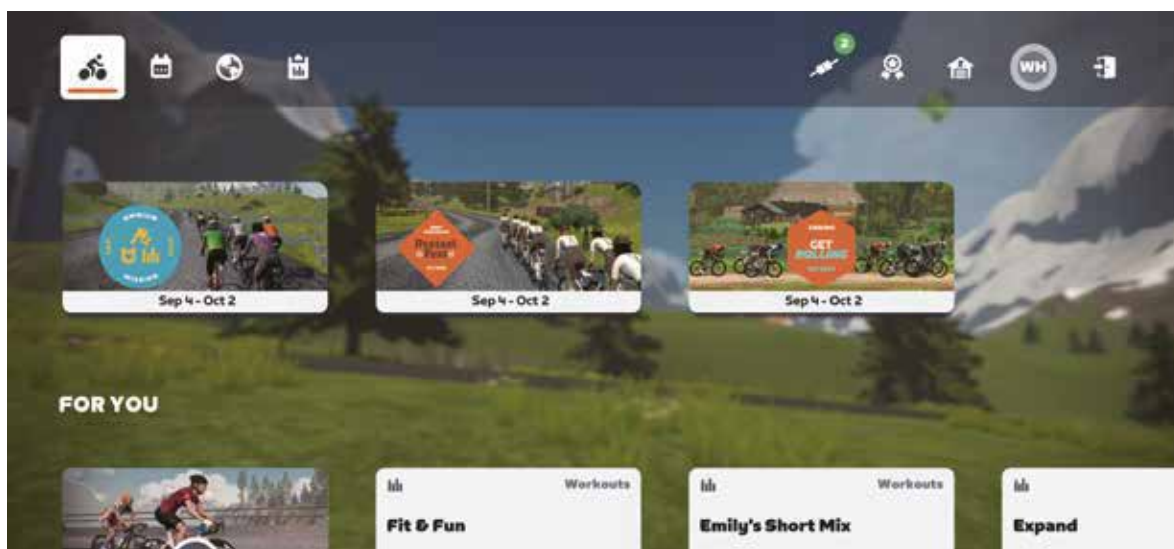
vejret og konkurrerer med andre rundt om i verden med strukturerede træningspas og sociale gruppeture.

Opsæt automatiske ændringer af modstandsniveau i Zwift-appen.

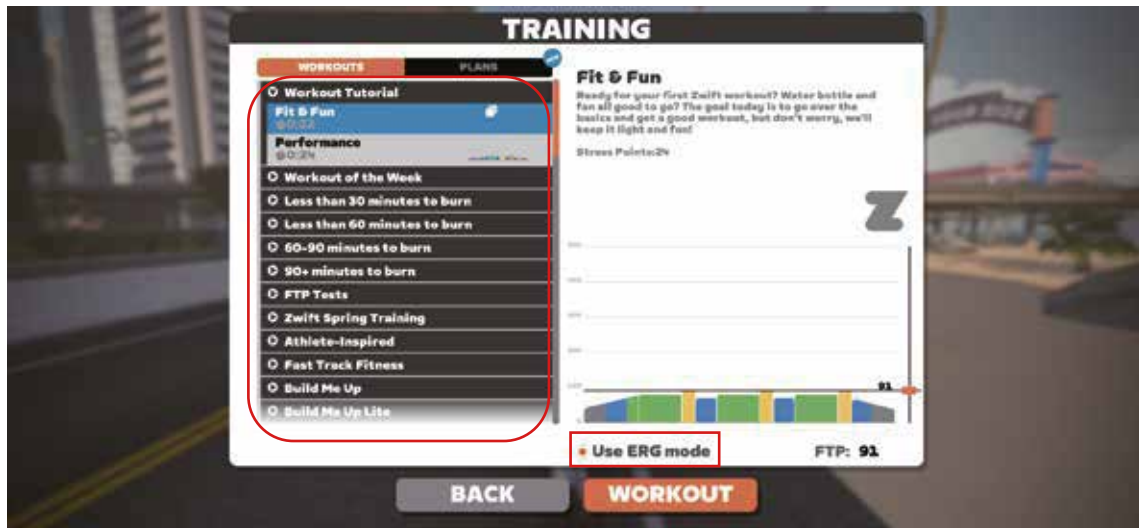
Kontroller for grønne flueben under hvert modul for at bekræfte vellykket enhedsforbindelse.



2. Vælg en af "Træningsprogrammer".



3. Sørg for, at "Brug ERG-tilstand" er valgt. Tryk derefter på "Træning".



4. Din cykel vil justere modstandsniveauet baseret på din kadence. Vedligehold den hurtig og stabil fremdrift til at træde effektivt i pedalerne mod modstanden. Konsekvent pedalering er nøglen til at nå din ønskede effekt.



Erklæring

Selvom vi har gjort alt for at give præcise instruktioner og inkludere alle relevante funktioner i denne manual, bemærk venligst at der kan være uoverensstemmelser mellem denne manual og det produkt, du har købt. Som
.....
værevariationer i udseende, brugerflade og andre aspekter af den faktiske produkt. I sådanne tilfælde anbefales det at henvise til selve produktet for de mest opdaterede og præcise oplysninger.

Rengøring og vedligeholdelse

1. Undgå at opbevare cyklen udendørs eller i direkte sollys, i nærheden af varme, vand, åbneflammer, høj luftfugtighed eller ekstreme temperaturer.
2. Opbevar cyklen et skyggefuldt og beskyttet område for at beskytte dens overflade modskade.
3. Kontroller regelmæssigt cykelsadlen og spænd eventuelle løse møtrikker. Kontroller regelmæssigt krankset og pedaler for løse dele, og spænd dem fast.dem efter behov.
4. Dæk cyklen til, når den ikke er i brug i længere perioder, for at forhindre støvdannelseopbygning.
5. Brug IKKE cyklen i våde områder såsom badeværelser, spabade eller pools.
6. Rengør cyklen regelmæssigt med milde, ikke-ætsende rengøringsmidler.
.....

Fejlfinding

Problem	Løsning
Støj under pedalering	1. Fjern pedalerne fra kranksættet. Kontroller om pedalaksen drejer jævnt. Hvis den gør det, skal pedalerne monteres igen. Hvis ikke, skal du kontakte servicepersonale for udskiftning. 2. Drej krumtapene og spænd krumtapens skruer, hvis der er nogen.støj.
Kunne ikke strammepedalerne	Hvis pedalerne drejes i den forkerte retning under monteringen, kan detforårsage skade, kontakt servicepersonale for udskiftning.
Vrikkende/løse styr	Brug en 5 mm unbrakonøgle til at stramme de fire skruer påstyr.
Ustabil cykelsæde	Juster sædet til din rette højde; brug en skruenøgle (ikkemedfølger) til at fastgøre møtrikkerne på begge sider under sædet.
Ustabil cykel	Spænd de fire skruer på de fire nivelleringsfødder med en 6 mm unbrakoskrueskruenøgle.
Ingen skærm på konsollen	1. Tilslut strømadapteren igen. 2. Sørg for, at strømadapteren er korrekt tilsluttet cyklen.
Kunne ikke oprette forbindelsevia Bluetooth	Genstart din cykel og din telefon eller tablet, og opret derefter forbindelse igen.
Kunne ikke oprette forbindelsemed appen	Hold din telefon tæt på cyklen, og genopret forbindelsen.
Kan ikke tænde ellerscyklen er ikke arbejder	1. Sørg for, at stikkontakten fungerer korrekt. 2. Kontroller, at det interne strømkabel er korrekt tilsluttet. 3. Prøv at bruge en ny strømadapter.
Ingen modstand	1.Genstart cyklen. 2. Juster modstanden for at kontrollere, om modstanden har ændret sig ellerikke. 3. Sørg for, at det interne strømkabel er korrekt tilsluttet.

Problem	Løsning
Fungerer ikke godt med andre apps	
Hvis du støder på andre problemer, er du velkommen til at kontakte vores kundeservice.	

Garantipolitik

Dit køb af RENPHO-produkter er dækket af en begrænset producentgaranti på to år fra leveringsdatoen.

For garantivilkår, besøg venligst:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Bemærk: Produktregistrering er ikke påkrævet for garantien. Hvis du vælger ikke at registrere dit produkt, vil det ikke forringe produktgarantien.

Kundeservice

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller bekymringer. RENPHO kundeserviceteam garanterer hurtig respons og problemfri løsninger på ethvert problem, du måtte have inden for åbningstiden.

☎ Tlf.: +1(844) 417 0149 (KUN USA)

Mandag-fredag 9:00-16:30

1800MY RENPHO (1800 69 7367) (KUN AUSTRALIEN)

Mandag-fredag 9:00-18:00 (AEST)

+44(0)7434-666088 (KUN i Storbritannien)

Mandag-fredag 9:00-17:00 (GMT)

✉ E-mail: support@renpho.com (USA og Canada)

support-au@renpho.com (AU)

support-eu@renpho.com (Storbritannien og EU)

*Vedrørende defekte produkter eller returnering af varer, bedes du kontakte os med din ordrenummer inden for den angivne garantiperiode. SKAL IKKE BORTSKAFFES produktdele, da de kan være nødvendige til inspektion/reparation.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●●●●●●●●●●●●

Varoitukset ja vastuuvapauslausekkeet

• • • • •

.

● ● ● ● ● ● ● ● ●

- • • • •

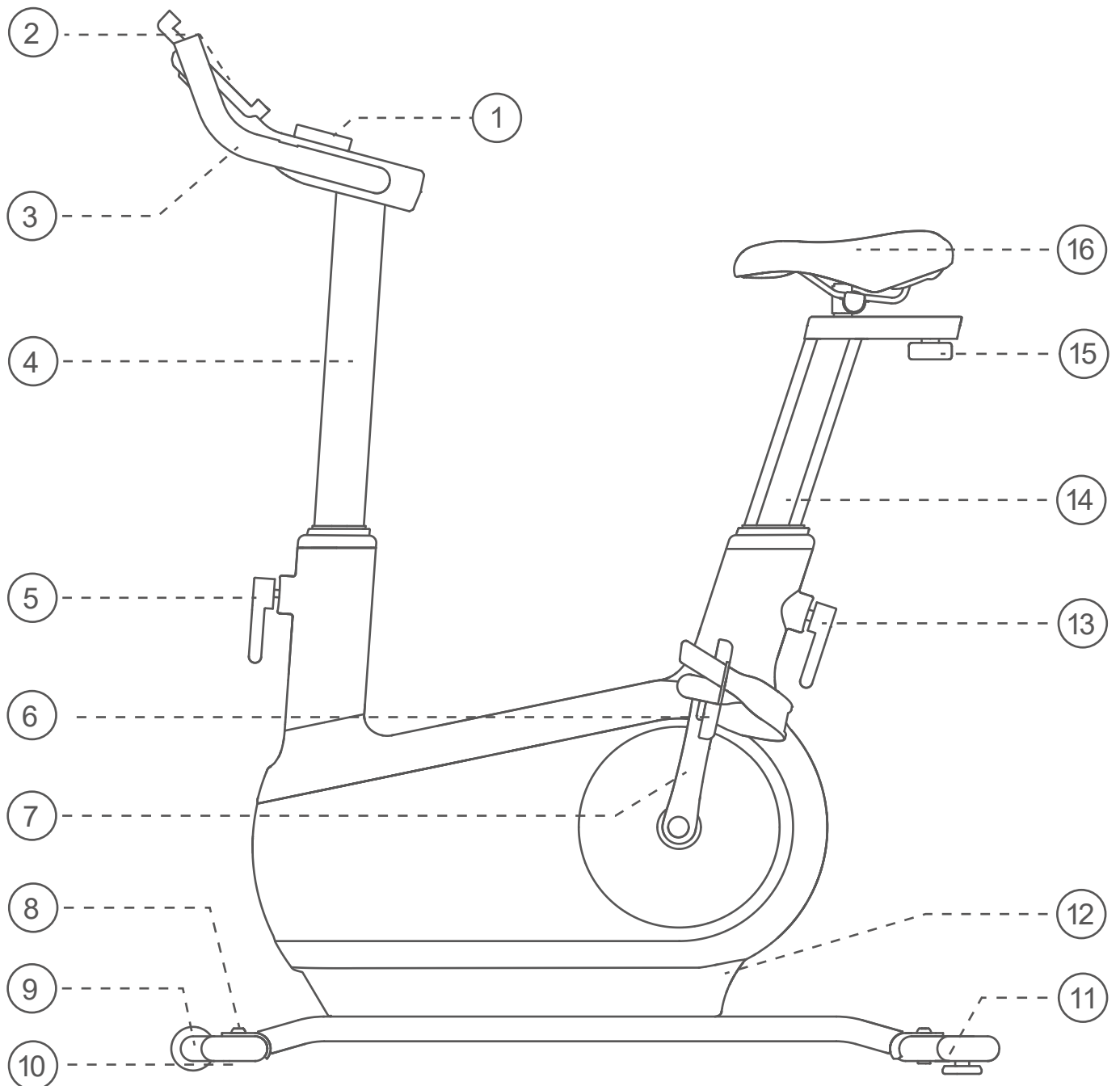
.....

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Tuotteen esittely

1. Konsoli
2. Tyynypidike
3. Ohjaustanko
4. Konsoli masto
5. Ohjaustangon kahva
6. Poljin
7. Kampi
8. Etutukijalka (pyörillä)

9. Kuljetuspyörät
10. Tasoitusjalat
11. Takakallistuksenvakaaja
12. Virtaportti
13. Satulatulpan kahva
14. Satulatulppa
15. Istuimen säätö
16. Satula



Asusteet



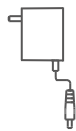
5mm:n



6 mm:n



15mm



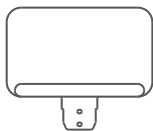
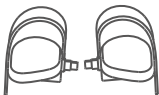
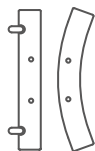
M8 4 kpl ruuvia



4 kpl M10-ruuvia



Aluslevy x 4



(esiasennettu)

Tekniset tiedot

Tuotteen nimi: Smart Bike

Langaton yhteys: Bluetooth

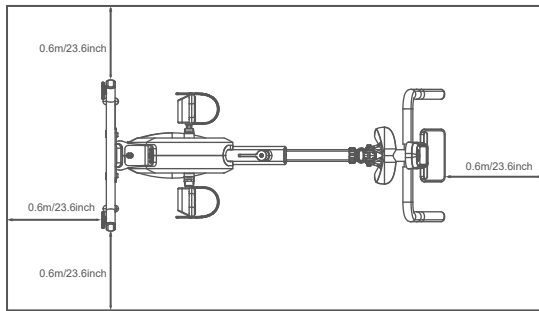
Laitetyyppi: Poljinlaite

Käyttö: Hihnakäyttö

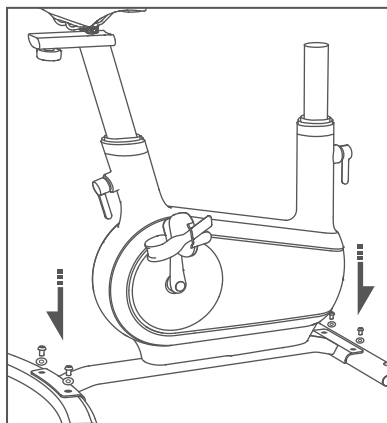
Lähtö: 12V==1A

Suurin sallittu paino: 120 kg

Pyörän asettaminen



ylimääräistä vapaata tilaa harjoitusalueen ympärillä, pyörällä saavutettavissa kaikista suunnista.



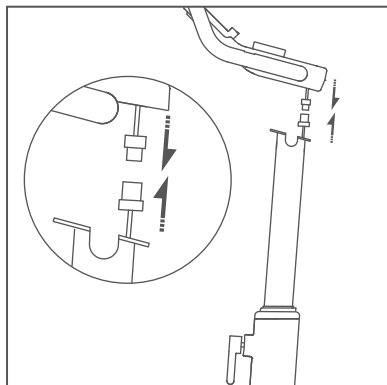
1. Asenna pyörän tukijalat

Aseta etu- (pyörillä varustettu) ja taka- (pyörillä varustettu) vakaajakuten on ilmoitettu.

Kiristä NELJÄ M10-ruuvia ja aluslevyä käsin 6 mm:n kuusiokoloavaimella.

jakoavaimen käyttöä.

Muista asentaa etuvakaaja (pyörillä varustettu) pyörän etuosaan.

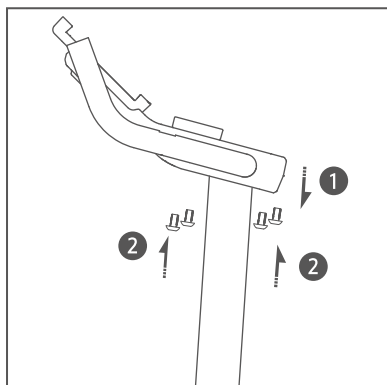


2. Liitä sisäinen virtajohto

Kytke ohjaustangon sisäpuolella oleva johto johtoonpyöräyksikön sisällä.

Kiinnitä huomiota ohjaustangon suuntaan, kunyhdistäminen.

Niiden kiinnittämättä jättäminen voi johtaa sähkökatkokseen ongelmia.



3. Ohjaustangon kiinnitys

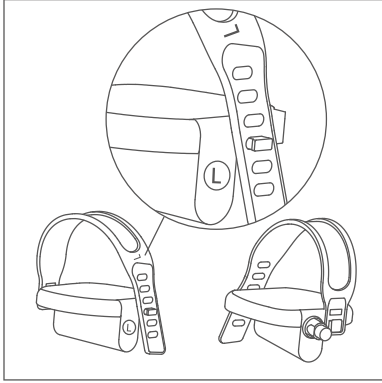
1. Kiristä NELJÄ M8-ruuvia käsin niin tiukalle kuin mahdollista.

2. Kiristä ja lukitse NELJÄ M8-ruuvia käyttämällä 5 mm:n kuusiokoloavain.

Varoitus

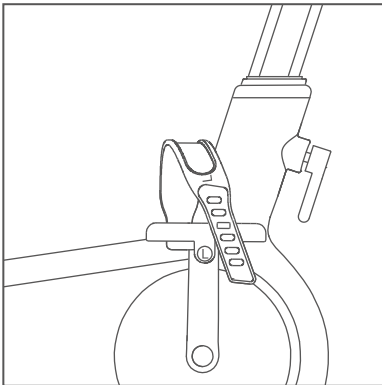
Varmista, että asetat ruuvit oikein, kaareva pintatarrautui tolppaan.

4. Polkimien asentaminen



Asenna poljinhihnat

polkimiin; lovipuoli sisäänpäin.



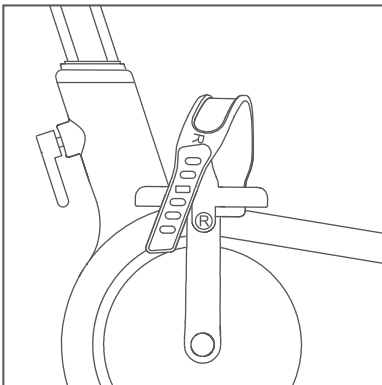
Asenna vasen poljin

Asenna vasen poljin (merkitty L-kirjaimella)
vasempaankampi.

Kiristä ensin ruuvi käsin(käännetään vastapäivään).

Kiristä sitten kokonaan 15 mm:n

kiintoavaimella(kiertämällä vastapäivään).



Asenna oikea poljin

Asenna oikea poljin (merkitty R-kirjaimella)
oikeaankampi.

Kiristä ensin ruuvi käsin(kiertämällä myötäpäivään).

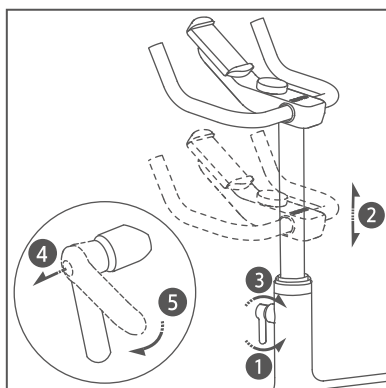
Kiristä sitten kokonaan 15 mm:n

kiintoavaimella(kiertämällä myötäpäivään).

Varoitus

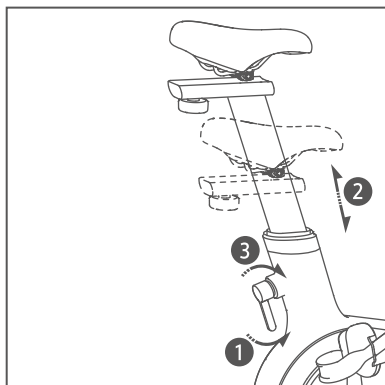
Polkimien asentamatta jättäminen oikealle puolelle johtaa mekaaniseen vikaan ja voi aiheuttaa vakavia vammoja.

Ohjaustangon korkeuden säätö



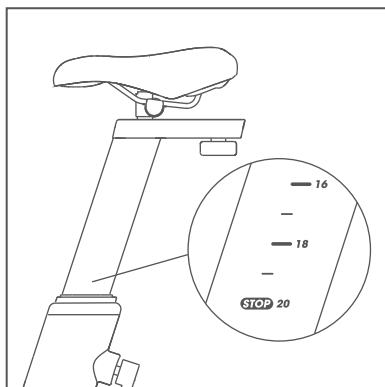
1. Käännä ohjaustankoa vastapäiväänlöysää konsolin tolppaa.
2. Säädä ohjaustanko oikealle korkeudelle.
3. Kiristä kääntämällä kahvaa myötäpäivään.
4. Käännä kahvaa pystysuunnassa alaspäinsamalla kun vedät kahvaa ulospäin ulkonevana kahvat häiritsevät liikkeitäsi.

Istuimen korkeuden säätö



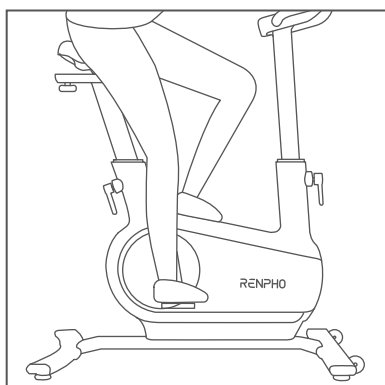
1. Löysää istuimen kahvaa kääntämällä sitä vastapäivään.satulatolppa.
2. Säädä istuimen korkeutta, kunnes tunnet olosi mukavaksi.
3. Kiristä kääntämällä kahvaa myötäpäivään.

Huomautus: Vedä kahvaa ulospäin samalla osoittaen alaspäin, koska se voi häiritä liikkeitäsi, jousei alaspäin osoittaen.



Suurin korkeus

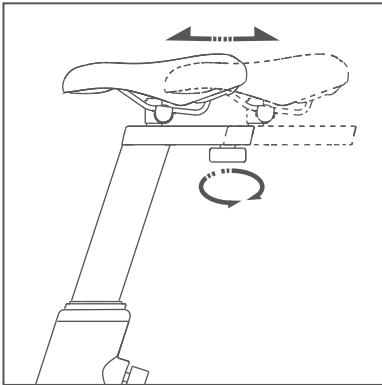
Turvallisuutesi vuoksi varmista, että pidät STOP-merkinrunkon sisällä istuimen korkeutta säättäessä.



Aseta istuin haluamallesi korkeudelle

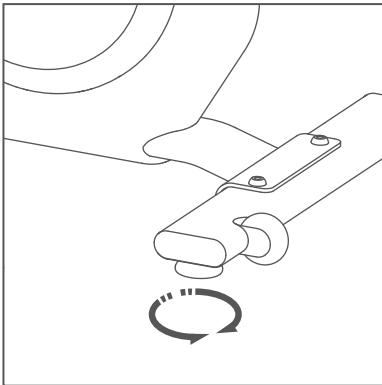
Istu satulaan, aseta jalat polkimille jäsäää istuimen korkeutta, kunnes toinen jalkasi on täysin laajennettu.

Istuimen syvyyden säätö



Löysää istuimen säätöä kääntämällä sitä vasemmalle. Siirrä istuintaeteen- tai taaksepäin. Kiristä kääntämällä oikealle.

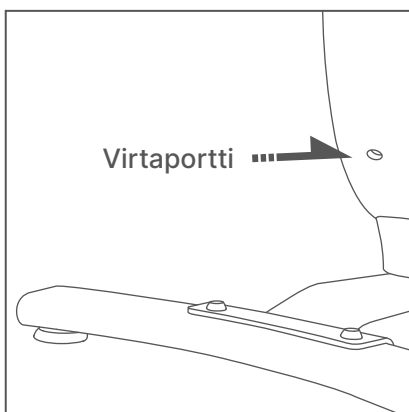
Pyörän vakautus



Käännä kutakin tasausjalkaa kädelläsi, kunnes pyörälepää tukevasti lattialla.

Huomautus: Useimmissa tapauksissa tasausjalkoja ei tarvitse säätää, koska pyöräön esiasetettu vakautta varten. Jos pyörä kuitenkin heiluu tai ei istuessasi tasaisesti lattialla, saatat joutua tekemään pieniä säätöjäsaavuttaa vakaan ja tasapainoisen aseman.

Konsolin käyttö



Virta päälle

Kytke virtalähde laitteen virtaliitántään.pyörän takaosassa takatukijalan yläpuolella.

Näytön yleiskatsaus

Vastustaso	Bluetooth Päällä, kun yhteys on muodostettu	Vastustus Nm
Kalori kcal	Kesto	Etäisyys kilom.
		Kadenssi Kierrosluku



Käyttö

1. Vaihda mittareiden välillä painamalla konsolin ohjainta. Kurssi-istunnon aikana paina konsolia keskeyttääksesi/jatkaaksesi, pidä pohjassalopettaaksesi istunnon.
2. Kierrä konsolia myötäpäivään lisätäksesi vastusta tai vastapäivään lisätäksesi
.....
3. Näyttö sammuu 5 minuutin käyttämättömyyden jälkeen. Paina vain konsoliaohjaa tai polje pyörää herättääksesi näytön.
4. Pyörä voidaan sammuttaa turvallisesti milloin tahansa yksinkertaisesti irrottamalla se pistorasiasta ilman, että aiheuttaen mitään vahinkoa sen järjestelmälle.

Tekoälyinen kuntosalisovelluksen esittely

Tietoja sovelluksesta

AI Gym -sovellus on suunniteltu auttamaan sinua seuraamaan ja tallentamaan harjoitustietojasi, tarjoaa visuaalisen analyysin ja seurannan matkoistasi. Lisäksi sovellus

tarjoaa laajan valikoiman verkkokursseja, jotka on räätälöity erilaisiin koulutustavoitteisiin.

näillä kursseilla voit saada ammattimaista ja tieteellisesti tehokastakunto-ohjausta treeniesi tehostamiseksi.

1. Hae "AI Gym" Apple App Storesta / Google Playsta tai skannaa alla oleva

.....

.....



AI Gym



.....

*Apple ja Apple-logo ovat Applen tavaramerkkejä Apple Inc., rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa maissa. Google Play on Google LLC:n tavaramerkki.

2. Rekisteröidy tai kirjaudu sisään

Voit kirjautua sisään uudella tilillä tai suoraan kirjaudu sisään nykyisellä RENPHO-sovelluksellasi.

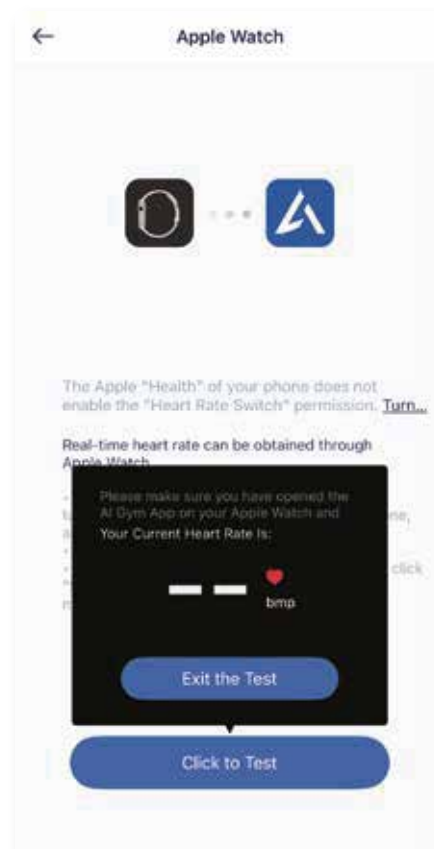
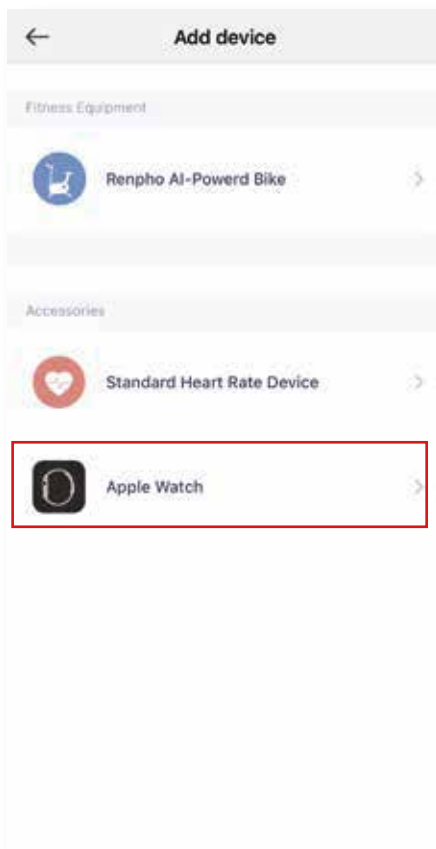
3. Sido/irrota tai kytke/irrota pyöräsi Napauta "Yhdistä laite" etsiäksesi laitetta ja seuraa pariliitoksen muodostamisen vaiheita.

4. Kun laite on yhdistetty onnistuneesti, vieritä alas valitaksesi joko "Vapaa sykli" tai "Kohde" Liikunta". Vaihtoehtoisesti voit tutustua "Löytö"-osio, josta voit valita useista eri vaihtoehtoista kursseja, jotka vastaavat juuri sinun tarpeitasi ja mieltymyksiäsi.



Sykkeen tarkastelu AI Gym -sovelluksessa Apple Watch® -kellolla

Siirry AI Gym -sovelluksessa "Minä"-osioon ja valitse "Hallitse laitteita". Yhdistä Apple Watch napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa "+"-symbolia.

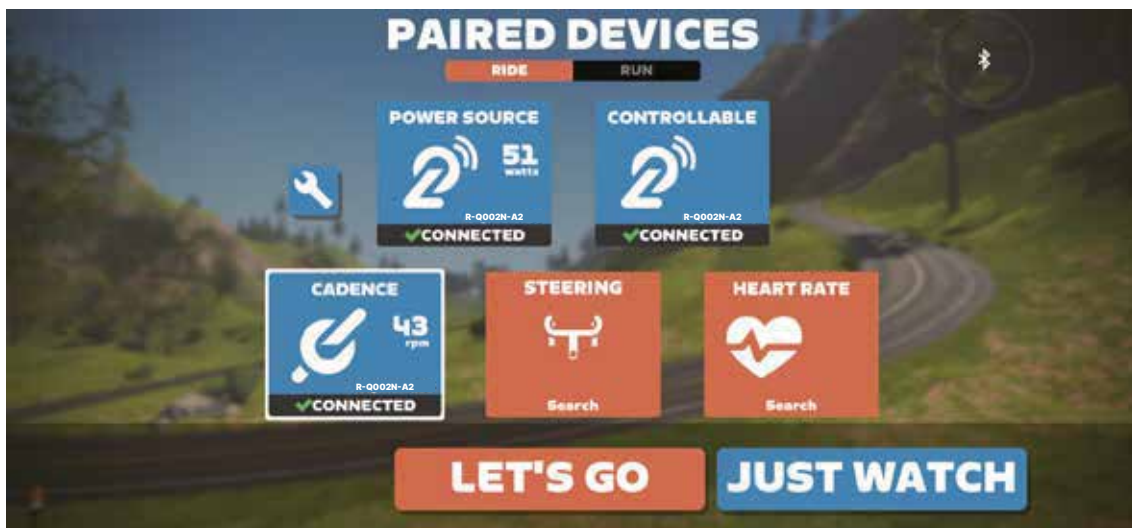


Zwift-sovelluksen esittely

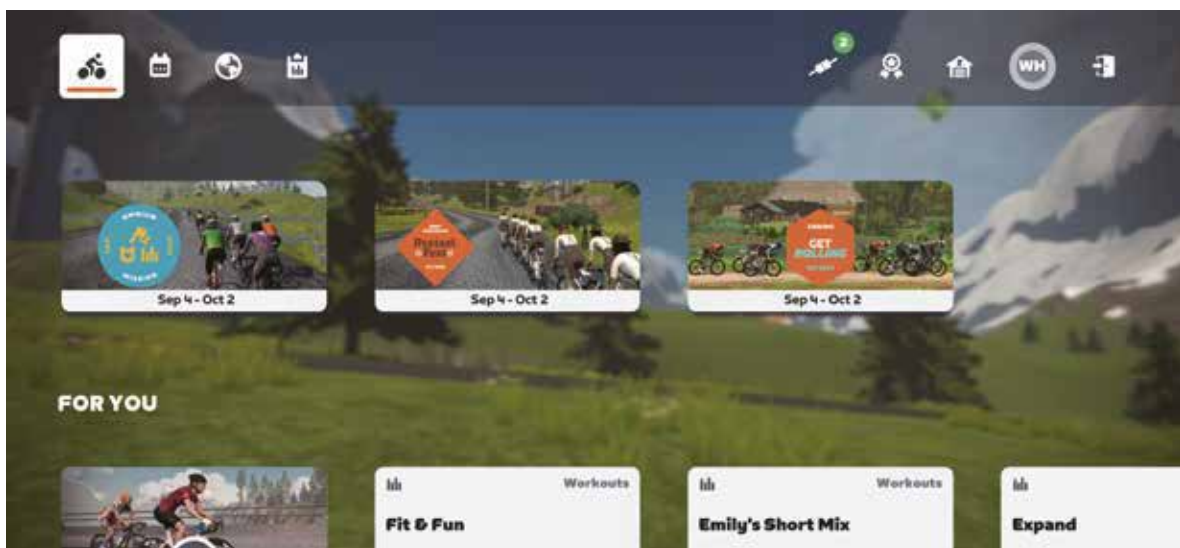
tavoitteesi jakilpaile muiden kanssa ympäri maailmaa strukturoiduilla harjoituksilla ja sosiaalisilla ryhmäajeluilla.

Määritä automaattiset vastustasojen muutokset Zwift-sovelluksessa.

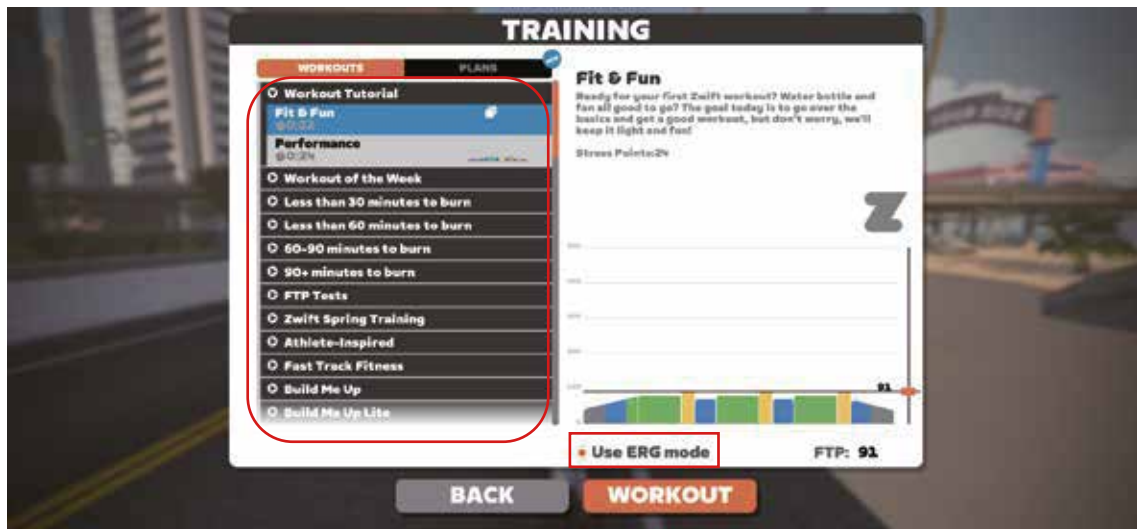
kunkin moduulin alla vihreät valintamerkit, jotta laiteyhteys on muodostettu onnistuneesti.



2. Valitse mikä tahansa "Harjoitukset".



3.Varmista, että ”Käytä ERG-tilaa” on valittuna. Napauta sitten ”Harjoittelu”.



4. Pyöräsi säätää vastustasoa poljinnopeutesi mukaan. Ylläpidänopea ja tasainen vauhti polkeaksesi tehokkaasti vastusta vastaan. Tasainen polkeminen on avain tavoitetehton saavuttamiseen.



Julistus

Vaikka olemme pyrkineet kaikin tavoin tarjoamaan tarkat ohjeet ja sisältää kaikki asiaankuuluvat toiminnot tässä käyttöoppaassa, huomaa, että niissä saattaa olla eroavaisuuksia tämän käyttöohjeen ja ostamasi tuotteen välillä. Laitteiston, ohjelmiston ja suunnittelun optimoinnit tapahtuvat ajan myötä, voi ollavarsinaisen laitteen ulkonäön, käyttöliittymän ja muiden ominaisuuksien vaihtelut tuotetta. Tällaisissa tapauksissa on suositeltavaa tarkistaa tuotteen ohjeet ajantasaisimmat ja tarkimmat tiedot.

Puhdistus ja huolto

1. Vältä pyörän säilyttämistä ulkona tai suorassa auringonvalossa, lämmönlähteiden, veden tai avoimien paikkojen lähellä.avotulesta, korkeasta ilmankosteudesta tai äärimmäisistä lämpötiloista.
2. Säilytä pyörää varjoisassa ja suojaisassa paikassa suojataksesi sen pintaavahingoittaa.
3. Tarkasta pyörän satula säännöllisesti ja kiristä kaikki löysät mutterit. Tarkista kampien ja polkimien kunto säännöllisesti löysien osien varalta ja kiristä neniitä tarpeen mukaan.
4. Peitä pyörä pölyn estämiseksi, kun sitä ei käytetä pitkään aikaan.kertyminen.
5. ÄLÄ käytä pyörää märissä tiloissa, kuten kylpyhuoneissa, kylpylöissä tai uima-altaissa.
6. Puhdista pyörä säännöllisesti miedoilla, syövyttämättömillä puhdistusaineilla. Älä käytäbentseeniä tai tinneriä puhdistukseen.

Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Melu polkiessa	1. Irrota polkimet kampien päältä. Tarkista, että polkimien akseli kääntyy sujuvasti. Jos näin käy, kiinnitä polkimet takaisin. Jos ei, ota yhteyttä huoltohenkilöstöön vaihtoa varten. 2. Pyöritä kampia ja kiristä kampien ruuvit, jos niitä on.melua.
Kiristäminen epäonnistuipolkimet	Polkimien kiertäminen väärään suuntaan asennuksen aikana voi aiheuttaa vahinkoa, ota yhteyttä huoltohenkilöstöön vaihtoa varten.
Heiluvat/löysät ohjaustangot	Kiristä neljä ruuvia 5 mm:n kuusiokoloavaimella.ohjaustanko.
Epävakaa pyöräistuin	Säädä istuin oikealle korkeudelle käyttämällä jakoavainta (eimukana) mutterien kiinnittämiseksi molemmilta puolilta satulan alle.
Epävakaa pyörä	Kiristä neljän tasausjalan neljä ruuvia 6 mm:n kuusiokoloavaimella.jakoavain.
Ei näyttöä konsolissa	1. Liitä virtalähde uudelleen. 2. Varmista, että virtalähde on kytketty oikein pyörään.

Ongelma	Ratkaisu
Yhteyden muodostaminen epäonnistuiBlue toothin kautta	Käynnistä pyöräsi ja puhelimesi tai tablettisi uudelleen ja yhdistä ne sitten uudelleen.
Yhteyden muodostaminen epäonnistuisovelluksen kanssa	Pidä puhelinta lähellä pyörää ja yhdistä se uudelleen.
Ei voi kytkeä päälle taipyörä ei ole työskentely	1. Varmista, että pistorasia toimii oikein. 2. Tarkista, että sisäinen virtajohto on kytketty oikein. 3. Kokeile uutta virtalähdettä.
Ei vastustusta	1.Käynnistä pyörä uudelleen. 2. Säädä vastusta tarkistaaksesi, onko vastus muuttunut taiei. 3. Varmista, että sisäinen virtajohto on kytketty kunnolla.
Ei toimi hyvin muiden sovellusten kanssa	On suositeltavaa yhdistää ja käyttää pyörää AI Gym -laitteen • • • • •
Jos kohtaat muita ongelmia, ota rohkeasti yhteyttä asiakaspalveluumme.	

Takuukäytäntö

RENPHO-tuotteesi ostoksella on kahden vuoden takuu.rajoitettu valmistajan takuu toimituspäivästä lukien.

Takuuehdot löytyvät osoitteesta:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Huomautus: Tuotteen rekisteröinti ei ole takuun edellytys. Vaikka et rekisteröisi tuotettasi, se ei vähennätuotteen takuu.

Asiakaspalvelu

Ota rohkeasti yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää tai huolenaiheita. RENPHO:n asiakaspalvelutiimi takaa nopean vastauksen ja vaivattomia ratkaisuja kaikkiin ongelmiisi aukioloaikojen sisällä.

☎ **Puh: +1(844) 417 0149 (VAIN YHDYSVALLAT)**

Maanantai–perjantai klo 9.00–16.30

1800MY RENPHO (1800 69 7367) (VAIN AUSTRALIA)

Maanantai–perjantai klo 9.00–18.00 (AEST)

+44(0)7434-666088 (VAIN ISO-BRITANNIASSA)

Maanantai–perjantai klo 9.00–17.00 (GMT)

✉ **Sähköposti:** support@renpho.com (Yhdysvallat ja Kanada)

support-au@renpho.com (Australia)

support-eu@renpho.com (Iso-Britannia ja EU)EU)

*Viallisten tuotteiden tai palautuksen yhteydessä ota meihin yhteyttä. tilausnumero määritetyn takuuajan sisällä. ÄLÄ hävitä mitään tuotteen osia, sillä niitä saatetaan tarvita tarkastukseen/korjaukseen.

● ● ● ● ● ●● ●●●●●●●●●●

Viðvaranir og fyrirvarar

1. Þetta hjól er ekki ætlað börnum yngri en 14 ára sem búa við fötlun (skert líkamlegt, skynjunar- eða hugrænt ástand) eða einstaklinga sem skortir nauðsynlega reynslu og þekkingu til að starfa á öruggan hátt nota það nema þeir séu undir réttu eftirliti eða hafi fengið fyrirmæli frá ábyrgur aðili. LEYFIÐ EKKI börnum að framkvæma viðhald eðaleika sér með hjólið.

- [illegible]

[illegible]

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Viðvaranir og fyrirvarar

Lesið allar öryggisupplýsingar áður en hjólið er notað. Þetta er á ábyrgð eigandans. ábyrgð á að tryggja að notendur séu meðvitaðir um allar viðvaranir og varúðarráðstafanir.

- 1. Hjólið er eingöngu ætlað til heimilisnota og er ekki hannað til neinna læknisfræðilegra notatilgangi.
- 2. Til að forðast meiðsli skaltu hita þig upp áður en þú notar hjólið.
- 3. Röng eða of mikil þjálfun getur valdið alvarlegum meiðslum.
- 4. Til að forðast slys skal geyma hjólið þar sem börn og gæludýr ná ekki til.
- 5. Til að forðast meiðsli skaltu halda höndunum frá öllum hreyfanlegum hlutum tækisins.hjól.
- 6. Notið aðeins upprunalega varahluti frá framleiðanda. Allar breytingar eðaBreytingar á hjólinu fella úr gildi ábyrgðina.
- 7. Ef bilun kemur upp skal hætta notkun hjólsins tafarlaust.
- 8. Gætið þess að festa fæturna með pedalólunum á meðan þið notið hjólið.
- 9. Framkvæmið reglulegt viðhald til að hámarka afköst og endingu.Til að tryggja öryggi þarf að athuga hjólið með tilliti til slits og skemmda á reglulega.

.....

viðgerðin er framkvæmd.

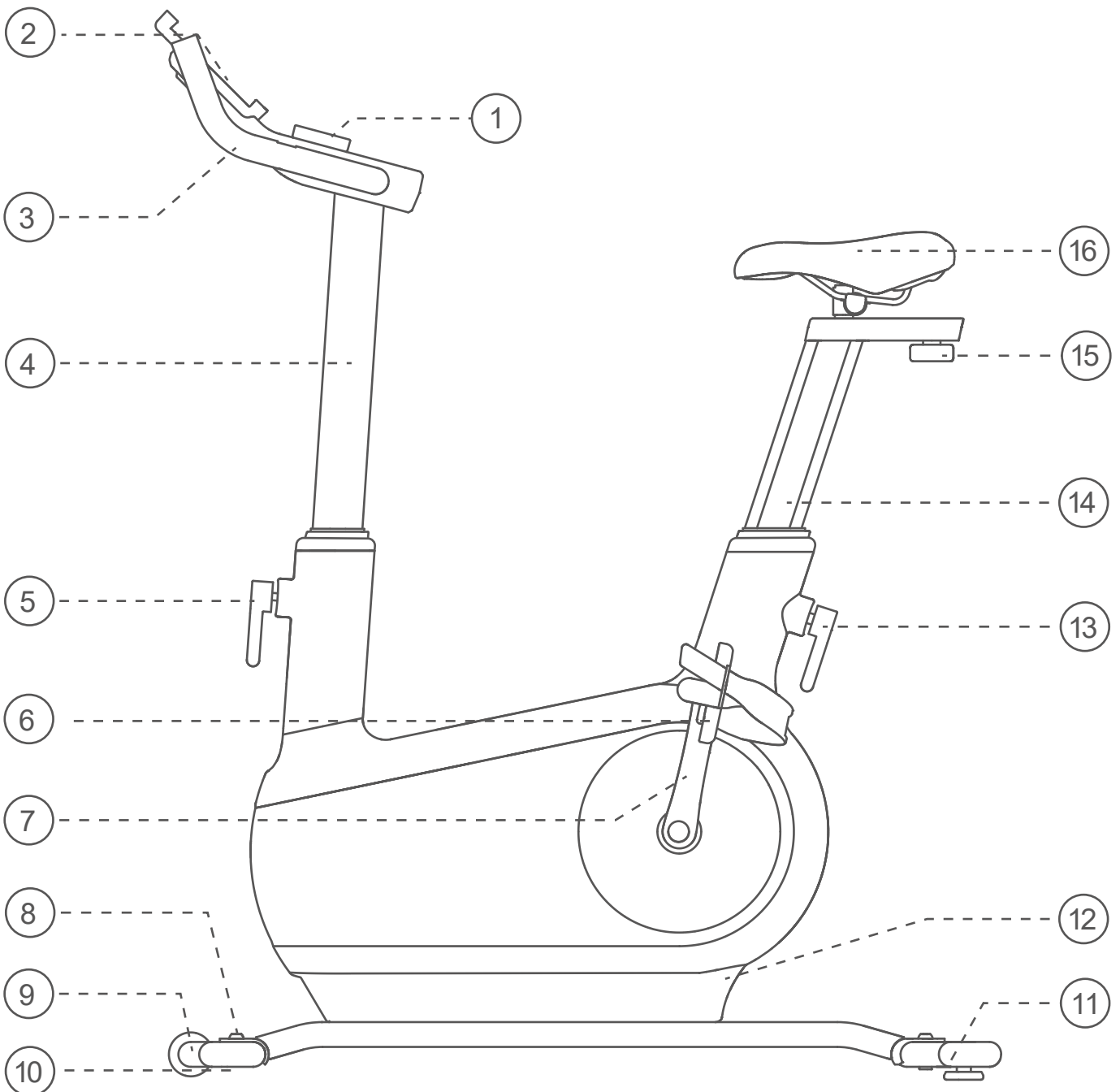
- 11. Ef viðnám eða afl birtast ekki rétt skaltu hætta notkun hjólsins.og endurræsa
- 12. Ekki nota þetta hjól ef það er með skemmda snúru eða kló, ef það er ekkivirkar rétt eða er blautt.

.....

notkun eða áður enþrif.

Viðvaranir og fyrirvarar

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 1. Stjórnborð | 9. Flutningshjól |
| 2. Púðahaldari | 10. Jöfnunarfætur |
| 3. Stýri | 11. Afturstöðugleiki |
| 4. Stjórnborðsmastur | 12. Rafmagnstengi |
| 5. Handfang á stýri | 13. Handfang sætisstöng |
| 6. Pedal | 14. Sætisstöng |
| 7. Sveifar | 15. Sætisstilling |
| 8. Stöðugleiki að framan (á hjólum) | 16. Söðull |



Asusteet



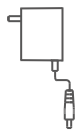
5mm



6 mm



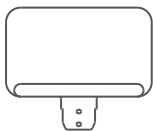
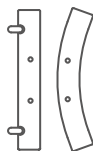
15mm Opinn



Rafmagns



Þvottavél x 4



(fýrirfram uppsettur)

Upplýsingar

Vöruheiti: Smart Bike

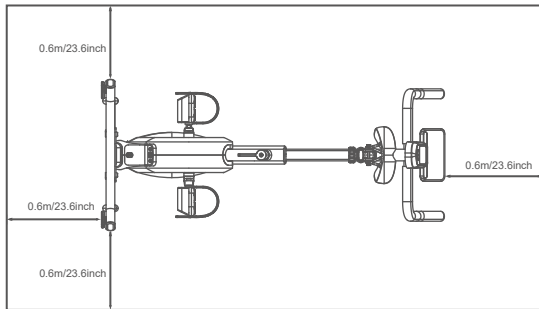
Þráðlaus tenging: Bluetooth

Tegund búnaðar: Pedalæfingatæki

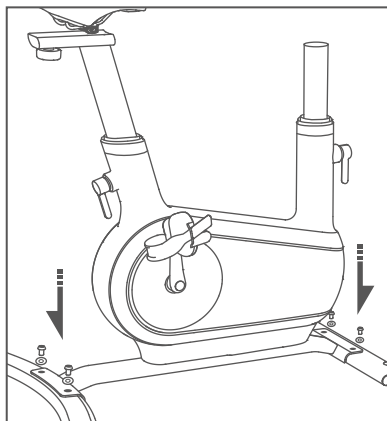
Drif: Beltadrif

Úttak: 12V=1A

Hámarkspyngd leyfileg: 120 kg



viðbótarfjarlægðlaust pláss í kringum æfingasvæðið, aðgengilegt úr öllum áttum hjólsins.

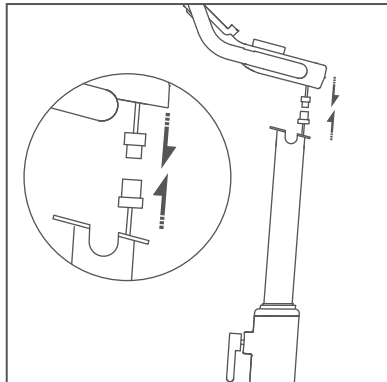


1. Setjið upp hjólastöðugleikara

Setjið framstöðustuðningsbúnaðinn (með hjólum) og afturstöðustuðningsbúnaðinneins og gefið er til kynna. Herðið FJÓRAR M10 skúfur og þvottavélar

skiptilykillinn er notaður.

Gakktu úr skugga um að setja saman framstöðustuðninginn (með hjólum) að framan á hjólinu.

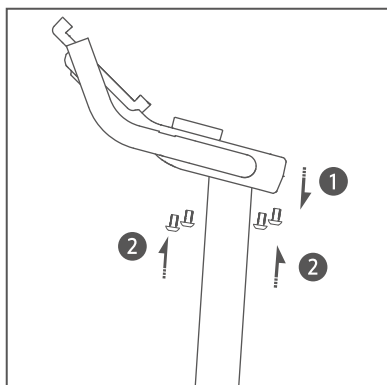


2. Tengdu innri rafmagnssnúruna

Tengdu snúruna innan í stýrinu við snúrunainni í hjólaeiningunni.

Gættu að stefnu stýrisins þegar þú tenging.

Ef þeim er ekki rétt fest getur það leitt til valdsmálefni.



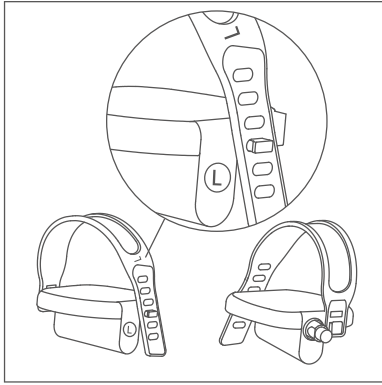
3. Festa stýri

1. Herðið FJÓRAR M8 skúfurnar handvirkt eins fast og mögulegt er.
2. Herðið og læsið fjórum M8 skúfunum með því að nota 5 mm Allen-lykill.

Viðvörðun

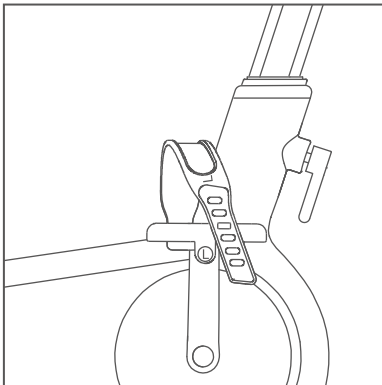
Gakktu úr skugga um að setja skúfufjöðrina rétt á sinn stað, með bognum fletihékk fast við póstin.

4. Að setja upp pedalana



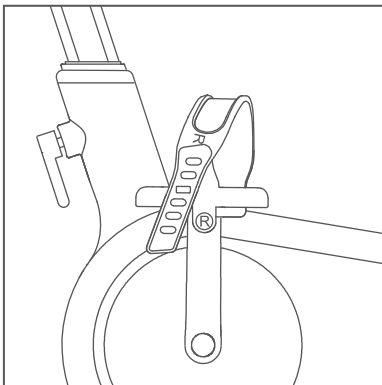
Setjið upp pedalólar

samsvarandi pedala; hakaða hliðin snýr inn á við.



Setja upp vinstri pedal

Fyrst skaltu herða skrúfunu handvirkt með höndunum (snúa rangsælis).
Notaðu síðan 15 mm opinn lykil til að herða alveg (snúningur rangsælis).



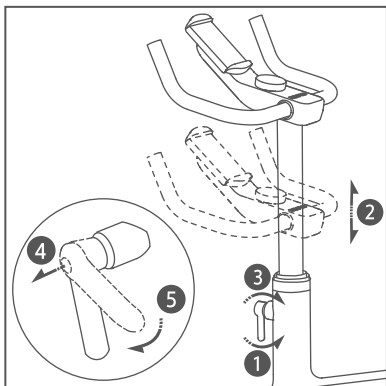
Setjið upp hægri pedalinn

Fyrst skaltu herða skrúfunu handvirkt með höndunum (snúið réttsælis).
Notaðu síðan 15 mm opinn lykil til að herða alveg (snúið réttsælis).

Viðvörðun

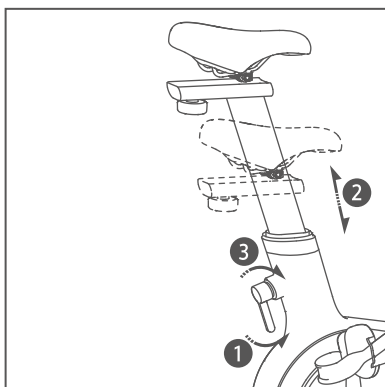
Ef pedalarnir eru ekki settir upp á réttri hlið mun það leiða til vélræns bilunar og getur valdið alvarlegum meiðslum.

Hæðarstilling á stýri



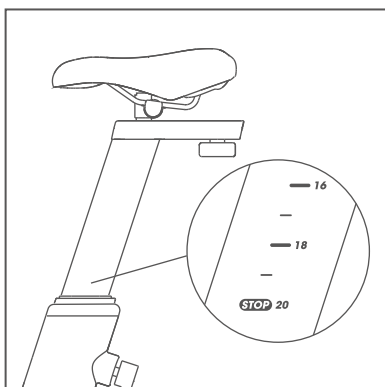
1. Snúðu handfangi stýrisins rangsælis til að losaðu stjórnbörðsstöngina.
2. Stilltu stýrið á rétta hæð.
3. Snúðu handfanginu réttsælis til að herða.
4. Snúðu handfanginu lóðrétt niður á við á meðan handfangið er dregið út á við þegar það stendur út. Handföngin munu trufla hreyfingar þínar.

Stilling sætishæðar



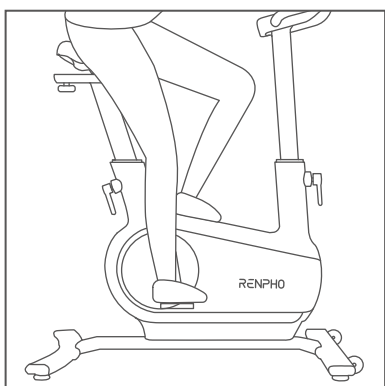
1. Snúðu sætishandfanginu rangsælis til að losasætisstöng.
2. Stilltu sætishæðina þar til þér líður vel.
3. Snúðu handfanginu réttsælis til að herða.

Athugið: Dragið handfangið út á við á meðan þið vísið niður þar sem það getur truflað hreyfingar þínar ef ekki bent niður á við.



Hámarkshæð

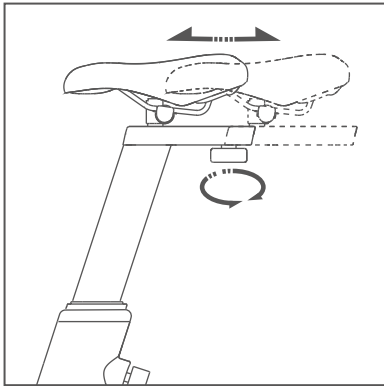
Til öryggis skaltu gæta þess að halda STOP-merkinuinni í rammanum á meðan hæð sætisins er stillt.



Stilltu sætið á þá hæð sem þú vilt

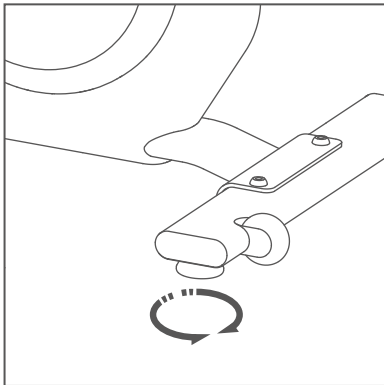
Setjist í sætið, setjið fætuna á pedalana og Stilltu hæð sætisins þar til annar fóturinn er alveg kominn í framlengt.

Stilling sætisdyptar



Snúðu sætisstillingunni til vinstri til að losa hana. Færðu sætið áfram eða aftur. Snúðu til hægri til að herða.

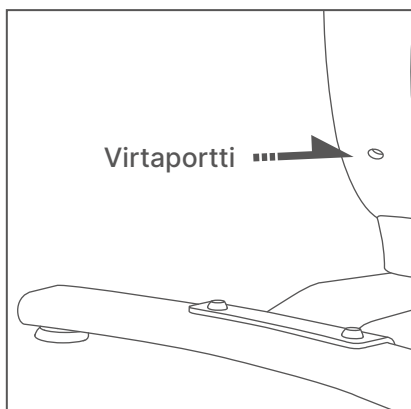
Stöðugleiki hjóls



Snúðu hverjum jöfnunarfóti með hendinni þar til hjólið hvílir fast á gólfinu.

Athugið: Í flestum tilfellum er ekki þörf á að stilla stillifæturnar þar sem hjólið kemur forstillt fyrir stöðugleika. Hins vegar, ef þú finnur að hjólið vaggar eða ekki sitjandi jafnt á gólfinu, gætirðu þurft að gera smávægilegar breytingar áná öruggri og jafnvægisríkri stöðu.

Að nota stjórnborðið



Kveikja

Tengdu straumbreytinn við rafmagnstengið á aftan á hjólinu fyrir ofan afturstöðugleikarann.

Yfirlit yfir skjá

Viðnámsstig
.....

Bluetooth
Kveikt þegar tengt er

Viðnám
Nm

Kaloría
Kkal

Tímalengd

Fjarlægð
kilómetrar

Kadensa
RPM



Aðgerð

1. Ýttu á stjórnborðið til að skipta á milli mælikvarða. Meðan á námskeiði stendur, ýttu á stjórnborðið til að gera hlé / halda áfram, haltu inn til að ljúka fundinum.
2. Snúðu stjórnborðinu réttisælis til að auka viðnám eða rangsælis til að lækkaðu það
.....
3. Skjárinn slokknar eftir 5 mínútna biðtíma, ýttu einfaldlega á stjórnborðiðStjórnaðu eða hjólaðu á hjólinu til að vekja skjáinn.
4. Hægt er að slökkva á hjólinu hvenær sem er með því einfaldlega að taka það úr sambandi, án þess aðvalda einhverjum skaða á kerfi þess.

Kynning á gervigreindar líkamsræktarforriti

Um appið

Al líkamsræktarstöðvaappið er hannað til að hjálpa þér að fylgjast með og skrá æfingagögnin þín,sem veitir sjónræna greiningu og rakningu á ferðum þínum. Að auki, appið

býður upp á fjölbreytt úrval netnámskeiða sem eru sniðin að mismunandi þjálfunarmarkmiðum. Með

með þessum námskeiðum getur þú fengið faglega og vísindalega árangursríkaLeiðbeiningar um líkamsrækt til að bæta æfingar þínar.

1. Leitaðu að „Al Gym“ í Apple App Store / Google Play eða skannaðu
.....

.....



Al Gym



.....

*Apple og Apple merkið eru vörumerki Apple Inc., skráð í Bandaríkjunum og öðrum lönd.

Google Play er vörumerki Google LLC.

2. Skráðu þig eða skráðu þig inn

Þú getur skráð þig inn með nýjum aðgangi eða beint Skráðu þig inn með núverandi RENPHO appinu þínureikningur.

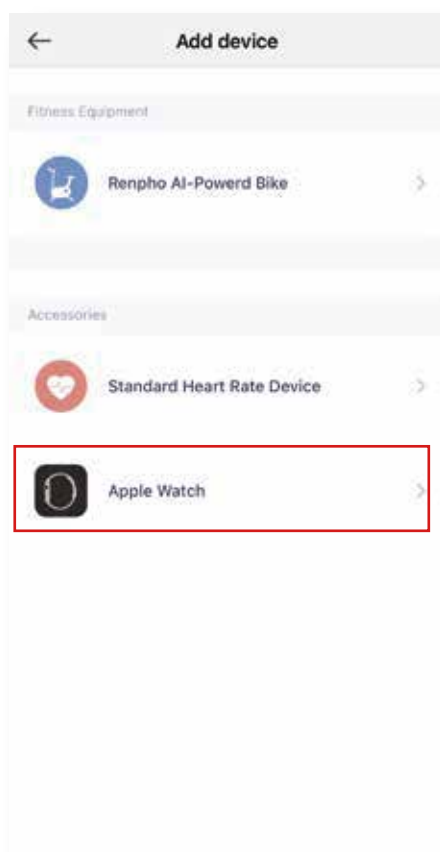
3. Bindið/losið eða tengið/aftengið hjólið Ýttu á „Tengja tæki“ til að leita að tækinu og fylgdu skrefunum til að para það.

4. Þegar tækið hefur verið tengt skaltu skruna niður til að velja annað hvort „Frjáls hringrás“ eða „Markmið“ Æfing“. Einnig er hægt að skoða „Uppgötvun“ kafli til að velja úr ýmsum námskeið sem henta þínum þörfum og óskum.



Skoðaðu hjartsláttinn í AI Gym appinu með Apple Watch®

Í AI Gym appinu, farðu í „Ég“ hlutann og veldu „Stjórna tækjum“. Ýttu á „+“ táknið efst til hægri til að tengja Apple Watch-ið þitt.

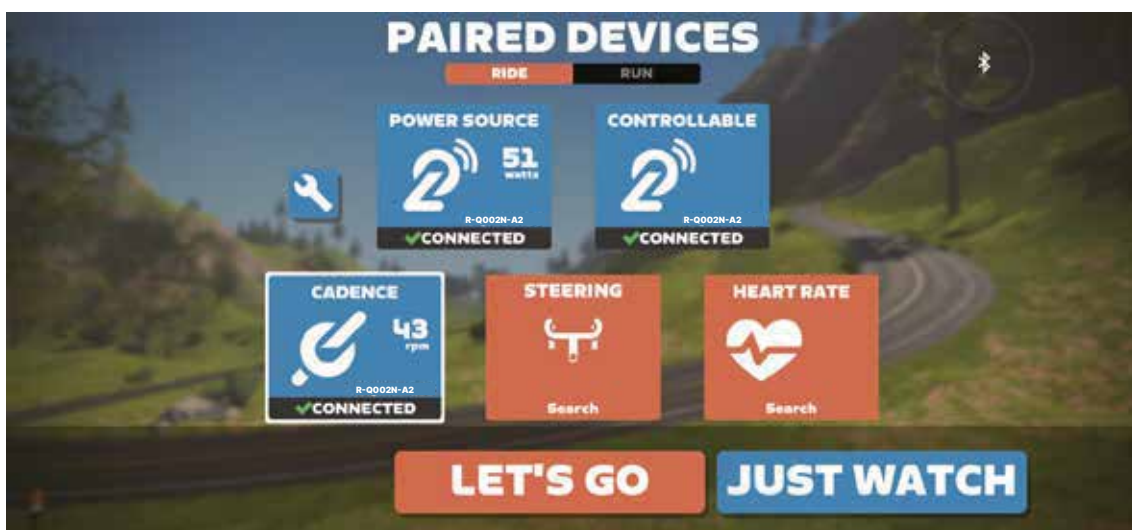


Kynning á Zwift appinu

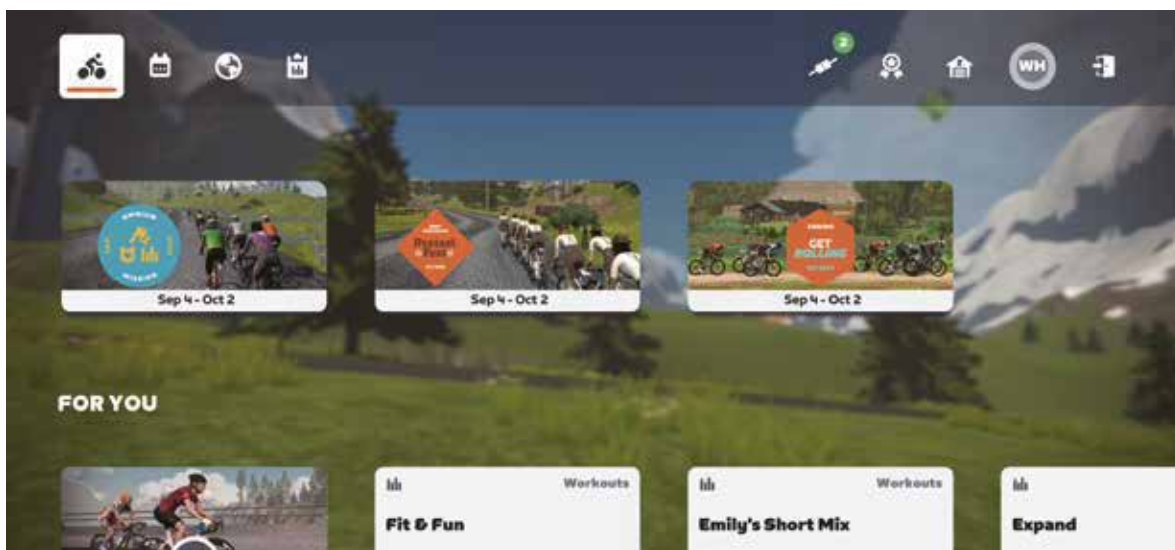
ogkeppa við aðra um allan heim með skipulögðum æfingum og félagslegum hópreiðtúrum.

Settu upp sjálfvirkar breytingar á mótstöðustigi í Zwift appinu.

grænir gátmerki séu fyrir neðan hverja einingu til að staðfesta að tenging tækisins hafi tekist.



2. Veldu einhverja af „Æfingar“.



3. Gakktu úr skugga um að „Nota ERG-stillingu“ sé valið. Ýttu síðan á „Æfing“.



4. Hjólið þitt mun stilla viðnámsstigið út frá hraða þínum. Haltu Hraður og stöðugur skriðþungi til að hjóla á áhrifaríkan hátt gegn mótstöðu. Stöðug hjólun er lykillinn að því að ná markmiðsafköstum.



Yfirlýsing

Þó að við höfum gert allt sem í okkar valdi stendur til að veita nákvæmar leiðbeiningar og að hafa alla viðeigandi aðgerðir í þessari handbók, vinsamlegast athugið að það gætu verið misræmi milli þessarar handbókar og vörunnar sem þú keyptir. Eins og Hagræðing á vélbúnaði, hugbúnaði og hönnun á sér stað með tímanum, það geta verið breytileika í útliti, viðmóti og öðrum þáttum raunverulegs efnis vöru. Í slíkum tilfellum er mælt með því að vísa til vörunnar sjálfar til að fá upplýsingar um nýjustu og nákvæmstu upplýsingarnar.

Prif og viðhald

1. Forðist að geyma hjólið utandyra eða í beinu sólarljósi, nálægt hita, vatni, opnumeldsvoða, mikill raki eða öfgafullt hitastig.
2. Geymið hjólið á skuggsælum og skjólgóðum stað til að vernda yfirborð þess fyrirtjón.
3. Skoðið hjólasætið reglulega og herðið allar lausar skrúfur.
Athugið sveifarásar og pedala reglulega hvort einhverjir lausir hlutar séu til staðar og herðið þá.þeim eftir þörfum.
4. Hyljið hjólið þegar það er ekki í notkun í langan tíma til að koma í veg fyrir rykmyndun.uppbygging.
5. EKKI nota hjólið á blautum svæðum eins og baðherbergjum, nuddpottum eða sundlaugum.
6. Þrífið hjólið reglulega með mildum, ekki tærandi hreinsiefnum. Notið ekkibensen eða þynningarefni til þrifa.

Úrræðaleit

Vandamál	Lausn
Hávaði við pedala	1. Fjarlægðu pedalana af sveifarásnum. Athugaðu hvort pedalásinn sé snýst mjúklega. Ef svo er, festið pedalana aftur. Ef ekki, hafið samband við þjónustuaðila til að skipta um þá. 2. Snúðu sveifarásunum og hertu sveifarásskrúfurnar ef einhverjar eru.hávaði.
Ekki tókst að herðapedalarnir	Að snúa pedalunum í ranga átt við uppsetningu geturvaldið skemmdum, hafið samband við þjónustuaðila til að skipta um þá.
Vagga/laus stýri	
Óstöðugt hjólsæti	Stilltu sætið í rétta hæð; notaðu skiptilykil (ekkiinnifalinn) til að festa hneturnar á báðum hliðum undir sætissætinu.
Óstöðugt hjól	Herðið fjórar skrúfur á fjórum jöfnunarfótunum með 6 mm 
Enginn skjár á stjórnborði	1. Tengdu straumbreytinn aftur. 2. Gakktu úr skugga um að rafmagnsmillistykkið sé rétt tengd við hjólið.

Þjónusta við viðskiptavinum

Hafðu samband við okkur ef þú hefur einhverjar spurningar eða áhyggjur. Þjónustuver RENPHO tryggir skjót viðbrögð og Vandræðalausar lausnir á öllum vandamálum sem þú gætir lent í innan opnunartíma.

📞 **Sími: +1(844) 417 0149 (AÐEINS Í BANDARÍKJUNUM)**
Mánudaga til föstudaga kl. 9:00 - 16:30
1800MY RENPHO (1800 69 7367) (AÐEINS Ástralía)
Mánudaga til föstudaga kl. 9:00 - 18:00 (AEST)
+44(0)7434-666088 (AÐEINS Í BRETLANDI)
Mánudaga til föstudaga kl. 9:00 - 17:00 (GMT)

✉ **Netfang:** support@renpho.com (Bandaríkin og Kanada)
support-au@renpho.com (Ástralía)
support-eu@renpho.com (Bretland og ESB)

*Vegna gallaðra vara eða skila á vörum, vinsamlegast hafið samband við okkur með upplýsingum um pöntunarnúmer innan tilgreinds ábyrgðartímabils. EKKI farga neinum vöruhlutum þar sem þeir kunna að vera nauðsynlegir til skoðunar/viðgerðar.

Takk for at du valgte RENPHO ergometersykkel! Vennligst les dette nøye. brukerhåndboken og bruk enheten kun som anvist. RENPHO antar at ingen ansvar for eventuelle skader forårsaket av feil bruk eller uaktsomhet ved å følgeinstruksjonene som følger med. Vennligst ta vare på denne håndboken for senere referanse.

• • • • •

Vennligst ta vare på originalemballasjen i tilfelle retur.

Advarsler og ansvarsfraskrivelser

RENPHO påtar seg intet ansvar for skader eller personskader som følge av bruk av RENPHO ergometersykkel av personer som ikke har lest og forstått forholdsreglene i denne håndboken, eller ved misbruk av sykkelen.

1. Denne sykkelen er ikke beregnet for bruk av barn under 14 år, personer som lever med funksjonsnedsettelse (reduert fysisk, sensorisk eller kognitiv tilstand), eller personer som mangler nødvendig erfaring og kunnskap til å kunne utføre oppgavene på en trygg måte bruke den med mindre de er under skikkelig oppsyn eller instruksjoner fra en ansvarlig person. IKKE la barn utføre vedlikehold eller leke med sykkelen.
2. Ved skade, vennligst kontakt produsenten eller en autorisert byrå for erstatning.
3. Denne sykkelen skal ikke brukes av personer som veier over 120 kg/265 lb.
4. Denne sykkelen er ikke egnet for bruk på steder der barn sannsynligvis vil være nærværende.
5. Bruk kun strømforsyningen som følger med sykkelen.

• • • • •

merkingen på sykkelen.

7. Rådfør deg med lege før du starter en ny treningsplan.
8. Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, bryst smerter, kortpustethet eller andre andre unormale symptomer, slutt å trene umiddelbart og kontakt en lege.
9. Bare én person skal bruke sykkelen om gangen.
10. Bruk alltid passende treningsklær når du trener. IKKE bruk Løse eller posete klær, da de kan sette seg fast i utstyret. Alltid Bruk sportssko for å beskytte føttene dine mens du trener.
11. IKKE plasser skarpe gjenstander rundt utstyret.
12. Sykkelens totale overflateareal er 0,5 kvm.
13. Friområdet skal ikke være mindre enn 0,6 m større enn treningsområdet i retningene sykkelen når fra.
14. Treningssykler med krank er ikke egnet for øvelser med høy presisjon.

• • • • •

15. Ikke bruk sykkelen på fuktige eller våte steder.
16. Plasser sykkelen på en solid og jevn overflate med minst 0,6 m klaring rundt sykkelen.
17. For å beskytte gulvet eller teppet mot skader, legg en matte (ikke inkludert) under sykkelen.

Viktige sikkerhetsinstruksjoner

Les all sikkerhetsinformasjon før du bruker sykkelen. Det er eierens ansvar. ansvar for å sørge for at brukerne er klar over alle advarsler og forholdsregler.

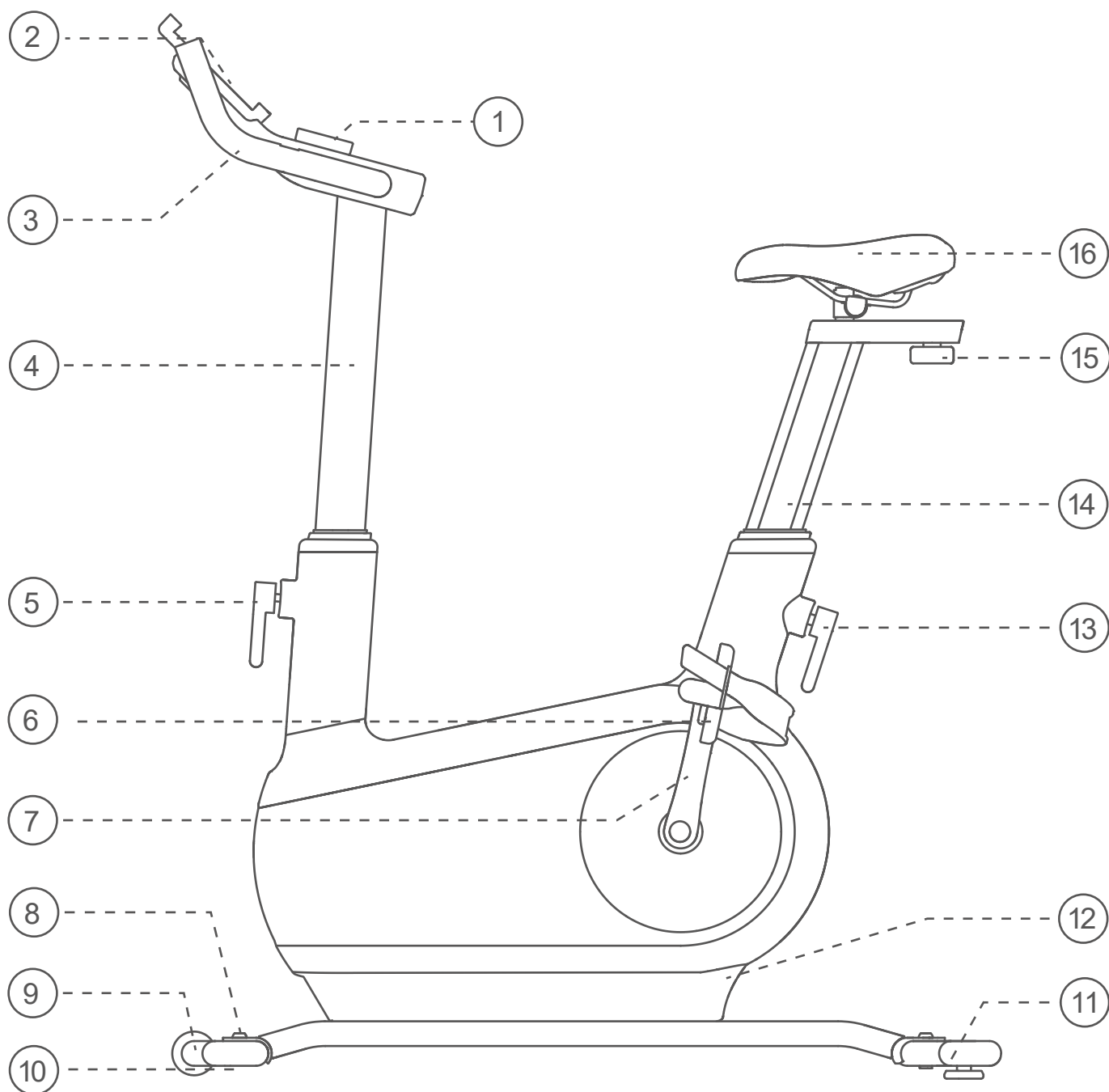
1. Sykkelen er kun beregnet for hjemmebruk og er ikke konstruert for medisinsk brukformål.
2. For å unngå skader, varm opp før du bruker sykkelen.
3. Feil eller overdreven trening kan føre til alvorlig skade.
4. For å unngå ulykker, hold sykkelen utilgjengelig for barn og kjæledyr.
5. For å unngå å bli skadet, hold hendene unna bevegelige deler avsykkel.
6. Bruk kun originale deler fra produsenten. Eventuelle endringer eller Modifikasjoner på sykkelen vil ugyldiggjøre garantien.
7. Ved funksjonsfeil, må du slutte å bruke sykkelen umiddelbart.
8. Sørg for å sikre føttene med pedalstroppene mens du bruker sykkelen.
9. Utfør regelmessig vedlikehold for optimal ytelse og levetid. For å sikre sikkerheten må sykkelen kontrolleres for slitasje og skader på en regelmessig.
10. Skift ut eventuelle skadede eller slitte deler umiddelbart. Ikke bruk sykkelen. inntil reparasjonen er utført.
11. Hvis motstanden eller kraften vises feil, må du slutte å bruke sykkelen. og start på nytt.
12. Ikke bruk denne sykkelen hvis ledningen eller støpselet er skadet, eller hvis det ikke fungerer som den skal, eller den er våt.

.....
jøring.

Produktintroduksjon

1. Konsoll
2. Puteholder
3. Styre
4. Konsollmast
5. Styrehåndtak
6. Pedal
7. Sveiv
8. Stabilisator foran (hjul)

9. Transporthjul
10. Nivelleringsføtter
11. Bakre stabilisator
12. Strømport
13. Setepinnehandtak
14. Setepinne
15. Setejustering
16. Sal



Tilbehør



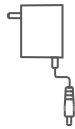
5mm



6 mm



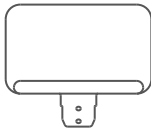
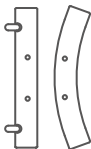
15mm



Strømadapter



Vaskemaskin x 4



(forhåndsinstallert)

Spesifikasjoner

Produktnavn: Smart Bike

Trådløs tilkobling: Bluetooth

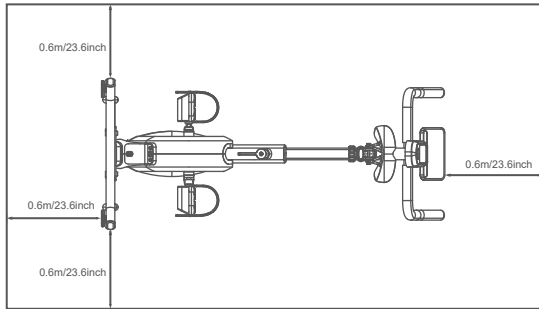
Utstyrstype: Pedaltrener

Drivenhet: Beltedrift

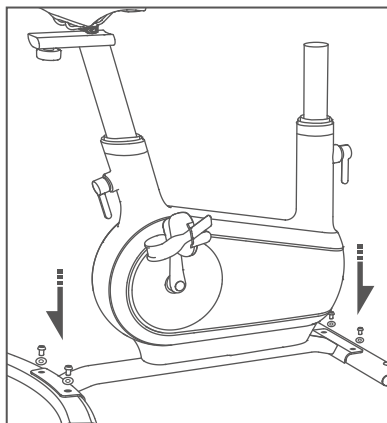
Utgang: 12 V $\approx$ 1A

Maks. tillatt vekt: 120 kg

Sette opp sykkelen din



Oppretthold minst 0,6 m ekstra avstandelig plass rundt treningsområdet, tilgjengelig fra alle sykkelretninger.

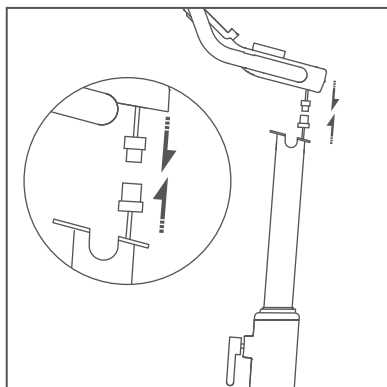


1. Installer sykkelstabilisatorer

Plasser den fremre stabilisatoren (med hjul) og den bakre stabilisatoren som angitt. Stram de FIRE M10-skrueene og skivene manuelt med 6 mm unbrakonøkkel.

skiftenøkkelen.

Sørg for å montere den fremre stabilisatoren (med hjul) foran på sykkel.

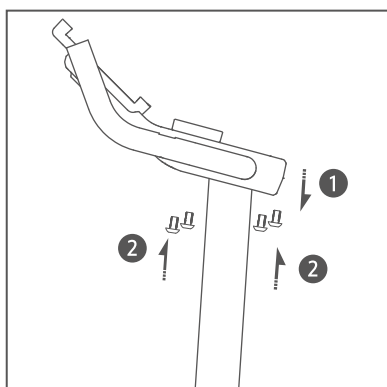


2. Koble til den interne strømledningen

Koble snoren på innsiden av styret til snoren innsiden av sykkelheten.

Vær oppmerksom på retningen på styret når du kobler til.

Hvis de ikke festes riktig, kan det føre til strømbruddproblemer.



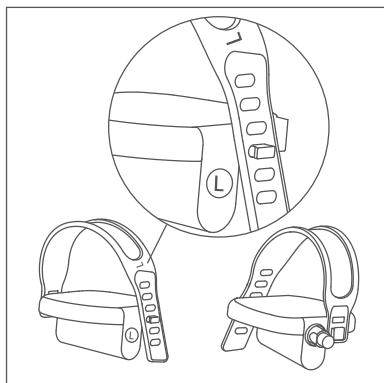
3. Monter styret

1. Stram de FIRE M8-skrueene manuelt så hardt som mulig.
2. Stram til og lås de FIRE M8-skrueene med 5 mm unbrakonøkkel.

Advarsel

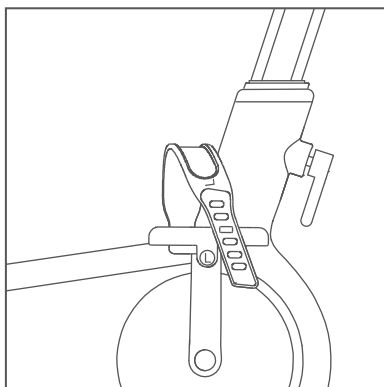
Sørg for å plassere skrueskiven riktig, med den buede overflaten klamret seg til stolpen.

4. Montering av pedalene



Monter pedalstroppene

inn i de matchende pedalene; siden med hakket vendt innover.

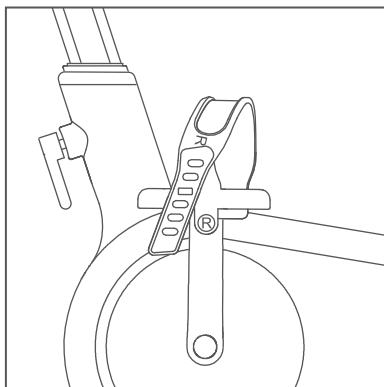


Installer venstre pedal

venstresveiv.

Først stram skruen manuelt med hendene(dreier mot klokken).

Bruk deretter 15 mm fastnøkkelen til å stramme helt til(dreier mot klokken).



Monter høyre pedal

høyresveiv.

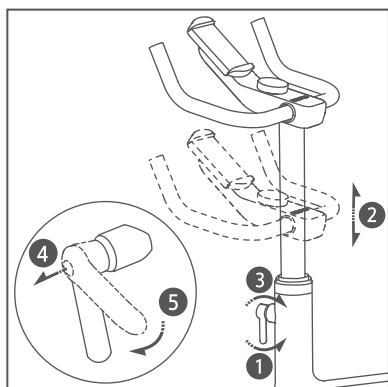
Først stram skruen manuelt med hendene(dreier med klokken).

Bruk deretter 15 mm fastnøkkelen til å stramme helt til(dreier med klokken).

Advarsel

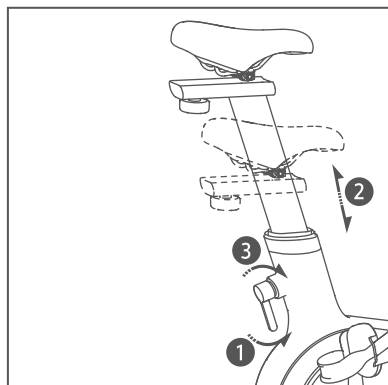
Hvis pedalene ikke monteres på riktig side, vil det føre til mekanisk svikt.og kan forårsake alvorlig skade.

Justering av styrets høyde



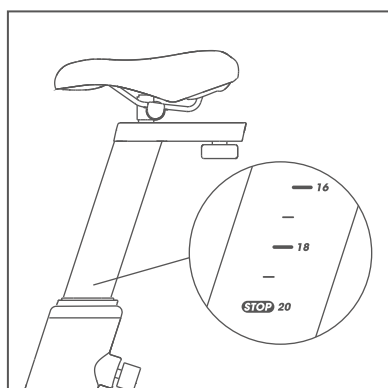
1. Vri håndtaket mot klokken for å løsne konsollstolpen.
2. Juster styret til riktig høyde.
3. Vri håndtaket med klokken for å stramme.
4. Vri håndtaket vertikalt nedover mens du trekker håndtaket utover mens det stikker ut håndtakene vil forstyrre bevegelsene dine.

Justering av setehøyde



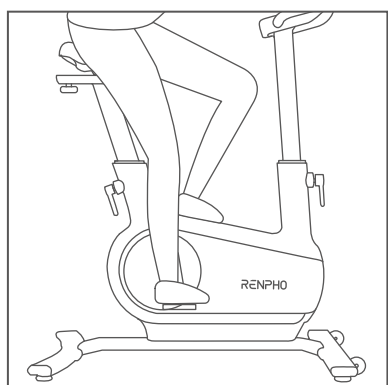
1. Vri setehåndtaket mot klokken for å løsne setepinne.
2. Juster setehøyden til du føler deg komfortabel.
3. Vri håndtaket med klokken for å stramme.

Merk: Trekk håndtaket utover mens du peker nedover, da det kan forstyrre bevegelsene dine hvis ikke pekte nedover.



Maksimal høyde

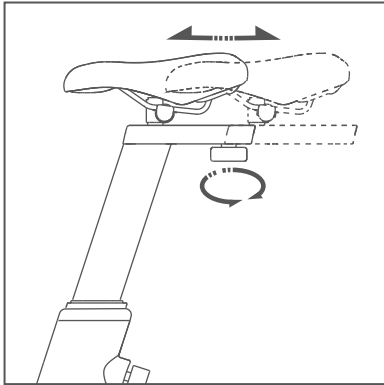
For din sikkerhet, sørg for å holde STOPP-merket inni rammen mens du justerer setehøyden.



Still setet til ønsket høyde

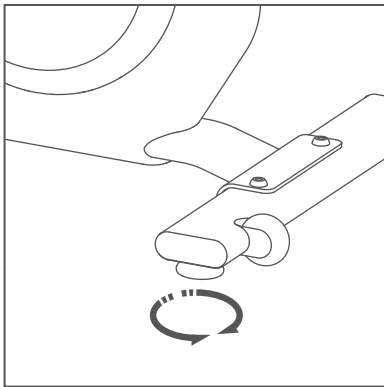
Sitt på setet, plasser føttene på pedalene, og juster setehøyden til ett av beina er helt utvidet.

Justering av setedybde



Vri setejusteringen til venstre for å løsne. Flytt setetfremover eller bakover. Vri til høyre for å stramme.

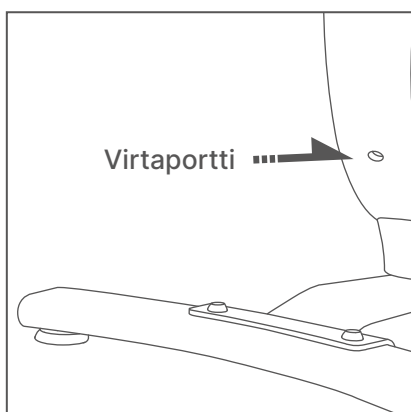
Sykkelstabilisering



Roter hver nivelleringsfot med hånden til sykkelen hviler stødig på gulvet.

Merk: I de fleste tilfeller er det ikke nødvendig å justere nivåføttene, ettersom sykkelen leveres forhåndsinnstilt for stabilitet. Men hvis du synes sykkelen vinger eller ikke sitter jevnt på gulvet, må du kanskje gjøre mindre justeringer for å oppnå en trygg og balansert posisjon.

Bruke konsollen



Slå på

Koble strømadapteren til strømporten på baksiden av sykkelen over den bakre stabilisatoren.

Oversikt over skjerm

Motstandsnivå

.....

Bluetooth

På når tilkoblet

Motstand

Nm

Kalori
kcal

Varighet

.....

.....

Avstand

km.

Kadens
RPM



Operasjon

1. Trykk på konsollkontrollen for å bytte mellom målinger.
Under en kursøkt, trykk på konsollen for å pause/fortsette, trykk og hold inne for å avslutte økten.
2. Roter konsollen med klokken for å øke motstanden, eller mot klokken for
.....
3. Skjermen slår seg av etter 5 minutter uten bruk. Bare trykk på konsollen.kontroller eller trakk på sykkelen for å vekke skjermen.
4. Sykkelen kan trygt slås av når som helst ved å ganske enkelt trekke ut støpselet, utenforårsaker noen skade på systemet sitt.

Introduksjon til AI Gym-appen

Om appen

AI Gym-appen er utviklet for å hjelpe deg med å spore og registrere treningsdataene dine,gir en visuell analyse og sporing av turene dine. I tillegg appen

tilbyr et bredt utvalg av nettkurs skreddersydd for ulike opplæringsmål. Med disse kursene kan du motta profesjonelle og vitenskapelig effektivetreningsveiledning for å forbedre treningen din.

.....

nedenfor for å laste ned.

.....



AI Gym



.....

*Apple og Apple-logoen er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land.

Google Play er et varemerke for Google LLC.

2. Registrer deg eller logg inn

Du kan logge inn med en ny konto eller direkte logg inn med din eksisterende RENPHO-appkonto.

3. Fest/løsne eller koble til/fra sykkelen din

Trykk på «Koble til enhet» for å søke etter enheten og følg trinnene for å koble til.

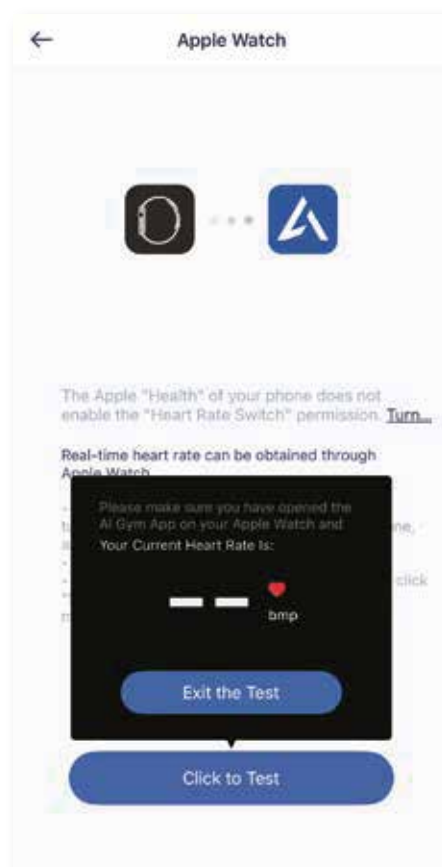
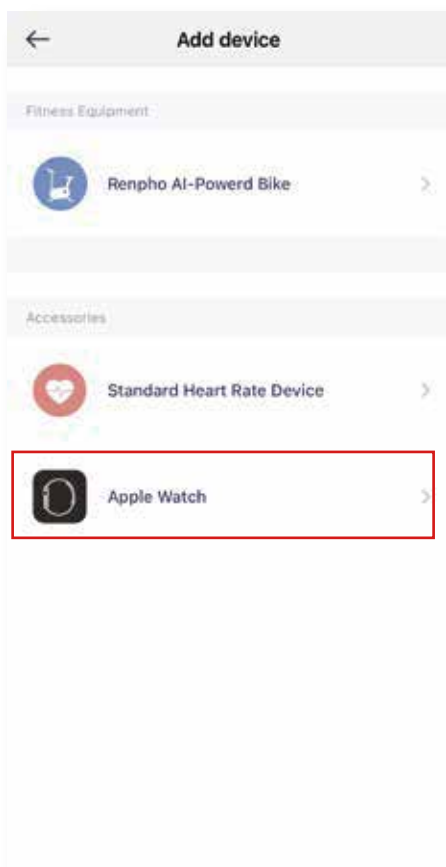
4. Når enheten er koblet til, blar du til ned for å velge enten «Fri syklus» eller «Mål» Trening.

Alternativt kan du utforske «Oppdagelses»-delen for å velge mellom forskjellige kurs som samsvarer med dine spesifikke behov og preferanser.



Se pulsen på AI Gym-appen med en Apple Watch®

I AI Gym-appen går du til «Meg»-delen og velger «Administrer enheter». Trykk på «+»-symbolet øverst til høyre for å koble til Apple Watch-en din.



Introduksjon til Zwift-appen

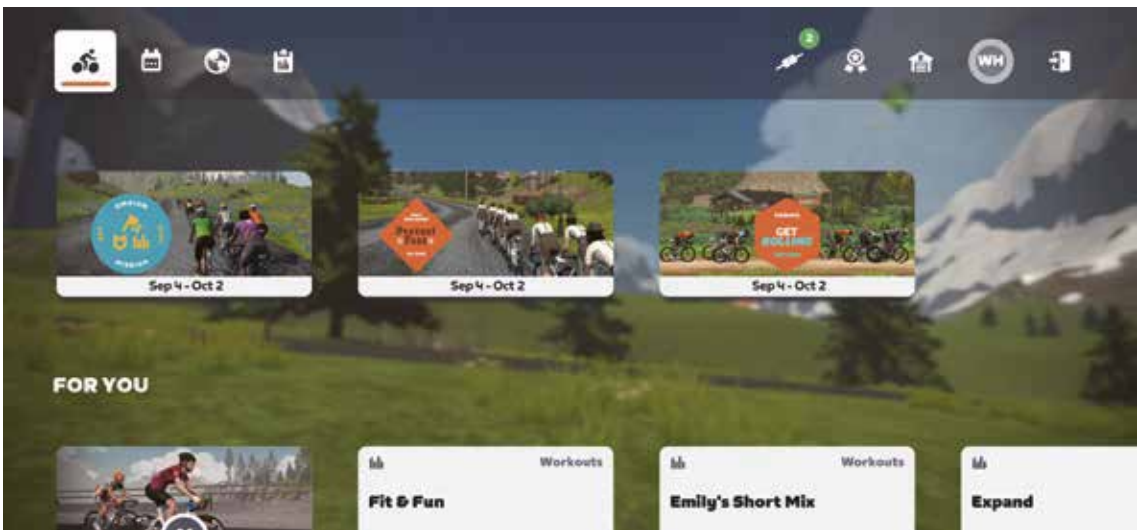
og konkurrerer med andre rundt om i verden med strukturerte treningsøkter og sosiale gruppeturer.

Konfigurer automatiske endringer av motstandsnivå i Zwift-appen.

grønne avmerkinger under hver modul for å bekrefte vellykket enhetstilkobling.



2. Velg en av «Økter»-ene.



3. Sørg for at «Bruk ERG-modus» er valgt. Trykk deretter på «Trening».



4. Sykkelen din vil justere motstands nivået basert på kadensen din. Opprettholden rask og jevn fremdrift for å trække effektivt mot motstanden. Konsekvent trækking er nøkkelen til å nå ønsket effekt.



Erklæring

Selv om vi har gjort vårt ytterste for å gi nøyaktige instruksjoner og inkludere alle relevante funksjoner i denne håndboken, vær oppmerksom på at det kan være avvik mellom denne håndboken og produktet du kjøpte. Som maskinvare-, programvare- og designoptimaliseringer skjer over tid, det kan være variasjoner i utseende, grensesnitt og andre aspekter ved den faktiske produktet. I slike tilfeller anbefales det å se på selve produktet for den mest oppdaterte og nøyaktige informasjonen.

Rengjøring og vedlikehold

- 1. Unngå å oppbevare sykkelen utendørs eller i direkte sollys, i nærheten av varme, vann, åpneflammer, høy luftfuktighet eller ekstreme temperaturer.
 - 2. Oppbevar sykkelen på et skyggefullt og skjermet sted for å beskytte overflaten motskader.
 - 3. Kontroller sykkelsetet regelmessig og stram eventuelle løse muttere. Sjekk krankene og pedalene regelmessig for løse deler, og stram dem til dem etter behov.
 - 4. Dekk til sykkelen når den ikke er i bruk over lengre tid for å forhindre støvoppbygging.
 - 5. IKKE bruk sykkelen i våte områder som bad, spa eller bassenger.
 - 6. Rengjør sykkelen regelmessig med milde, ikke-etsende rengjøringsmidler.
-

Feilsøking

Problem	Løsning
Støy under tråkking	1. Fjern pedalene fra krankene. Sjekk om pedalaksen dreier jevnt. Hvis den gjør det, fest pedalene igjen. Hvis ikke, kontakt servicepersonell for utskifting. 2. Roter veivene og stram veivskruene hvis det er noenstøy.
Klarer ikke å strammepedale ne	Å rotere pedalene i feil retning under montering kanforårsake skade, kontakt servicepersonell for utskifting.
Ustabile/løse styrer	Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å stramme de fire skruene påstyret.
Ustabil sykkelsete	Juster setet til riktig høyde; bruk en fastnøkkel (ikkeinkludert) for å feste mutterne på begge sider under setesettet.
Ustabil sykkel	Stram de fire skruene på de fire nivelleringsføttene med en 6 mm unbrakoskrueskiftenøkkel.
Ingen skjerm på konsollen	1. Koble til strømadapteren igjen. 2. Sørg for at strømadapteren er riktig koblet til sykkelen.
Kunne ikke koble til via Bluetooth	Start sykkelen og telefonen eller nettbrettet på nytt, og koble deretter til igjen.
Kunne ikke koble til med appen	Hold telefonen i nærheten av sykkelen, og koble deretter til på nytt.

Garantipolicy

Ta gjerne kontakt med oss hvis du har spørsmål eller bekymringer. RENPHO kundeserviceteam garanterer rask respons og problemfrie løsninger på ethvert problem du måtte ha innen åpningstiden.

☎ **Tlf: +1(844) 417 0149 (KUN USA)**

Mandag–fredag 09:00–16:30

1800MY RENPHO (1800 69 7367) (KUN AUSTRALIA)

Mandag–fredag 09:00–18:00 (AEST)

+44(0)7434-666088 (KUN STORBRITANNIA)

Mandag–fredag 09:00–17:00 (GMT)

✉ **E-post:** support@renpho.com (USA og Canada)

support-au@renpho.com (AU)

support-eu@renpho.com (Storbritannia og EU)

*Ved defekte produkter eller retur av varer, vennligst kontakt oss med din ordrenummeret innenfor den angitte garantiperioden. IKKE kast noen produktdele, da de kan være nødvendige for inspeksjon/reparasjon.

● ● ● ● ● ● ●●●●●●●●●●

Varningar och ansvarsfriskrivningar

1. Denna cykel är inte avsedd att användas av barn under 14 år, personer som lever med funktionsnedsättning (nedsatt fysiskt, sensoriskt eller kognitivt tillstånd), eller individer som saknar nödvändig erfarenhet och kunskap för att på ett säkert sätt använda den om de inte är ordentligt övervakade eller instruerade av en ansvarig person. LÅT INTE barn utföra underhåll eller leka med cykeln.

3.Denna cykel bör inte användas av personer som väger över 120 kg/265 lb.

5. Använd endast den strömförsörjningsenhet som medföljer cykeln.

7. Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

9. Endast en person bör använda cykeln åt gången.

11. Placera INTE några vassa föremål runt utrustningen.

13. Det fria området bör inte vara mindre än 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka cykeln nås.

15. Använd inte cykeln i fuktiga eller våta utrymmen.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

16. Placera cykeln på en fast och jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme runt cykeln.
17. För att skydda golvet eller mattan från skador, placera en matta (ingår ej) under cykeln.

Viktiga säkerhetsinstruktioner

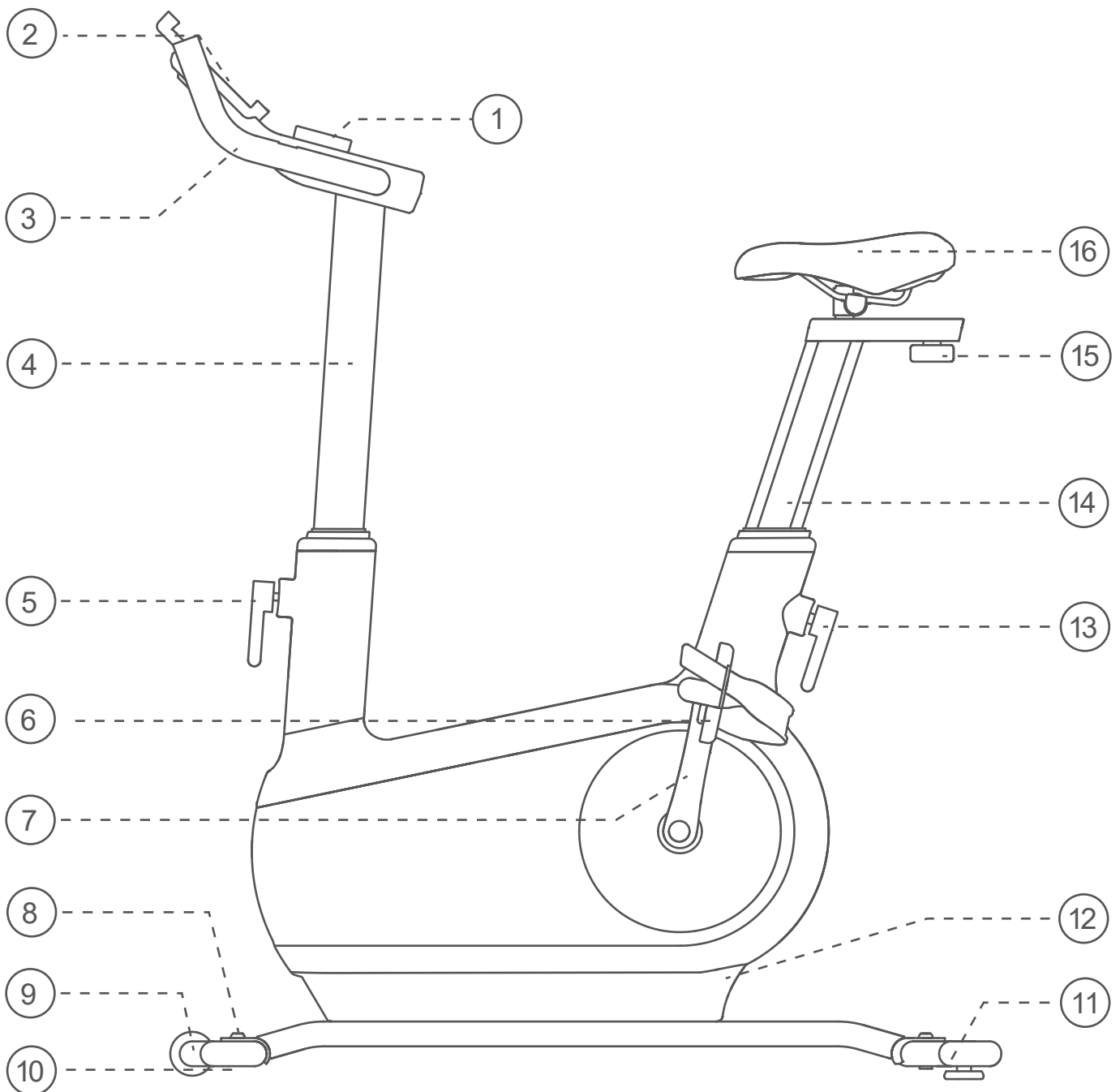
Läs all säkerhetsinformation innan du använder cykeln. Det är ägarens ansvar att se till att användarna är medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

1. Cykeln är endast avsedd för hemmabruk och är inte konstruerad för någon medicinsk användning/ändamål.
2. För att undvika skador, värm upp innan du använder cykeln.
3. Felaktig eller överdriven träning kan leda till allvarliga skador.
4. För att undvika olyckor, förvara cykeln utom räckhåll för barn och husdjur.
5. För att undvika att skada dig, håll händerna borta från rörliga delar av cykel.
6. Använd endast originaldelar från tillverkaren. Eventuella ändringar eller modifieringar på cykeln upphäver garantin.
7. Vid funktionsfel, sluta använda cykeln omedelbart.
8. Se till att säkra fötterna med pedalremmarna när du använder cykeln.
9. Utför regelbundet underhåll för optimal prestanda och livslängd. För att säkerställa säkerheten måste cykeln kontrolleras för slitage och skador på en regelbunden basis.
10. Byt omedelbart ut skadade eller slitna delar. Använd inte cykeln tills reparationen är utförd.
11. Om motstånd eller effekt visas felaktigt, sluta använda cykeln och starta om.
12. Använd inte cykeln om den har en skadad sladd eller kontakt, om den inte ärfungerar korrekt, eller om den är våt.

.....
rengöring.

Produktintroduktion

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 1. Konsol | 9. Transporthjul |
| 2. Hållare för dynor | 10. Nivelleringsfötter |
| 3. Styre | 11. Bakre stabilisator |
| 4. Konsolmast | 12. Strömport |
| 5. Handtag på styret | 13. Sadelstolpehandtag |
| 6. Pedal | 14. Sadelstolpe |
| | 15. Sätessjusterare |
| 8. Främre stabilisator (hjulförsedd) | 16. Sadel |



Tillbehör



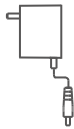
5mm



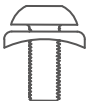
6 mm



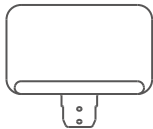
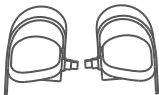
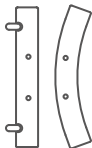
15mm



Strömadapter



Tvättmaskin x 4



(förinstallerad)

Specifikationer

Produktnamn: Smart Bike

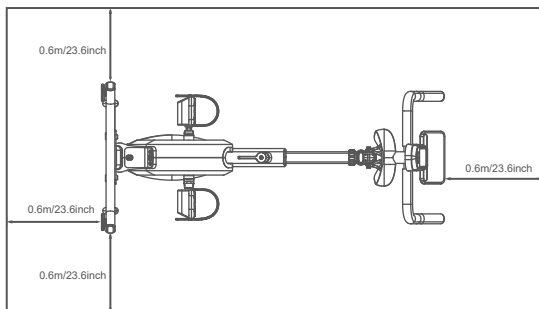
Trådlös anslutning: Bluetooth

Utrustningstyp: Pedaltränare

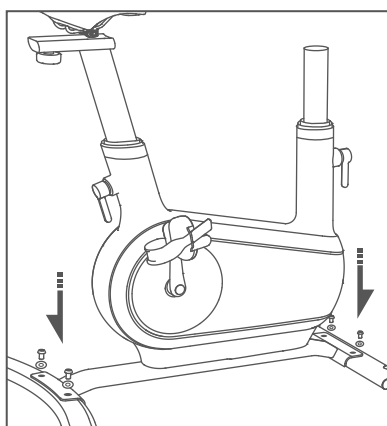
Drivning: Remdrift

Utgång: 12V == 1A

Ställa in din cykel



utrymme runt träningsområdet,
åtkomlig från cykelns alla håll.



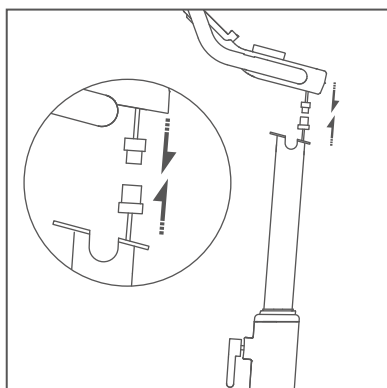
1. Montera cykelstöd

Placera den främre stabilisatorn (hjulförsedd) och den bakre stabilisatornsom anges.

Dra åt de FYRA M10-skruvarna och brickorna

nyckeln.

Se till att montera den främre stabilisatorn (hjulig) framtill på cykeln.

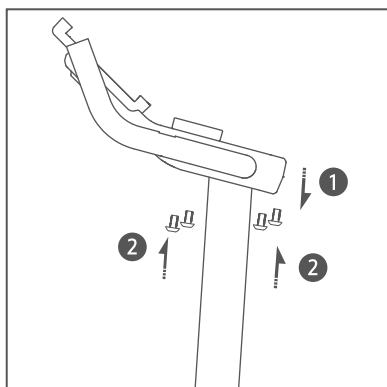


2. Anslut den interna strömsladden

Anslut snöret inuti styret till snöretinuti cykelenheten.

Var uppmärksam på styrets riktning när du ansluter.

Om de inte fästs ordentligt kan det leda till strömavbrottproblem.



3. Montera styret

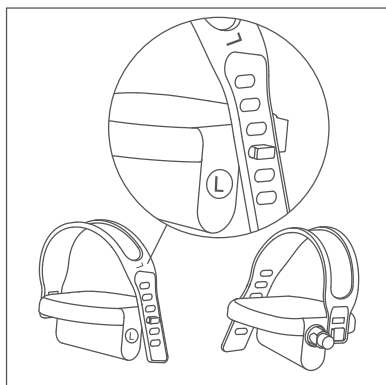
1. Dra åt de FYRA M8-skruvarna manuellt så hårt som möjligt.

2. Dra åt och lås de FYRA M8-skruvarna med

Varning

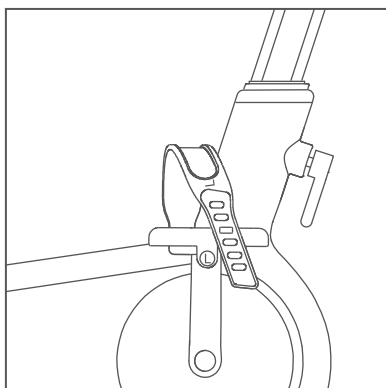
Se till att placera skruvkuddarna korrekt, med den välvda ytanhöll fast vid stolpen.

4. Montera pedalerna



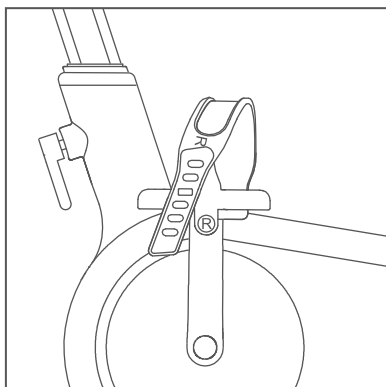
Montera pedalremmarna

.....
pedalremmarna i matchande pedaler; den skårade sidan är vänd inåt.



Montera vänster pedal

.....
på vänstervev.
Dra först åt skruven manuellt med händerna(vrider moturs).
Använd sedan 15 mm-nyckeln för att dra åt helt(vrids moturs).



Montera höger pedal

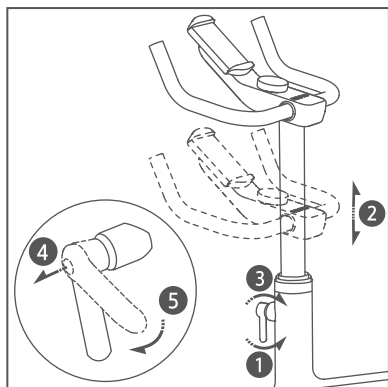
Montera den högra pedalen (markerad med
.....

Dra först åt skruven manuellt med händerna(vrids medurs).
Använd sedan 15 mm-nyckeln för att dra åt helt(vrids medurs).

Varning

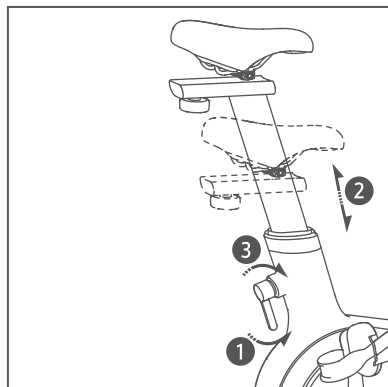
Om pedalerna inte monteras på rätt sida kommer det att leda till mekaniskt fel.och kan orsaka allvarliga skador.

Justering av styrets höjd



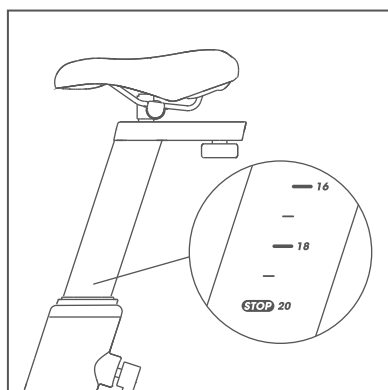
1. Vrid handtaget moturs för att lossa konsolstolpen.
2. Justera styret till rätt höjd.
3. Vrid handtaget medurs för att dra åt.
4. Vrid handtaget vertikalt nedåt medan du drar handtaget utåt medan utskjutande delar handtagen kommer att störa dina rörelser.

Justering av sitshöjd



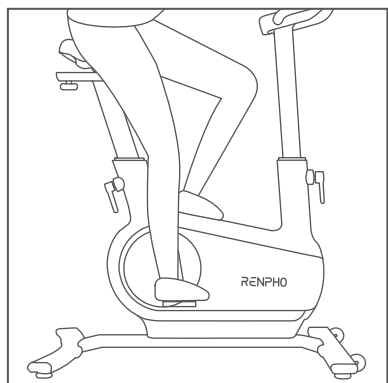
1. Vrid sitshandtaget moturs för att lossa sadelstolpe.
2. Justera sitthöjden tills du känner dig bekväm.
3. Vrid handtaget medurs för att dra åt.

Obs: Dra handtaget utåt medan du pekar nedåt eftersom det kan störa dina rörelser om inte pekade nedåt.



Maximal höjd

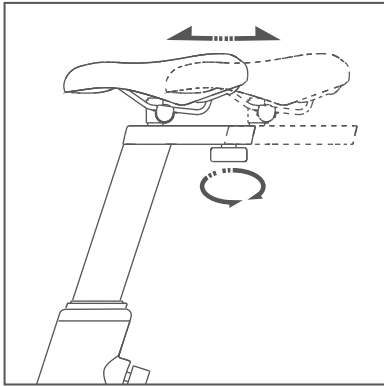
För din säkerhet, se till att hålla STOPP-markeringen inuti ramen medan du justerar sitshöjden.



Ställ in sitsen till önskad höjd

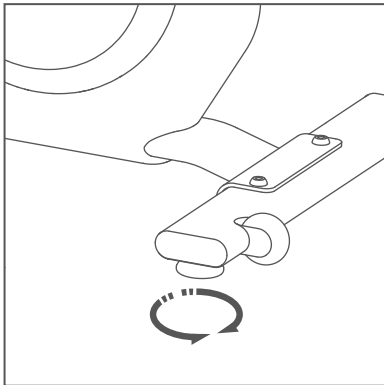
Sitt på sadeln, placera fötterna på pedalerna och justera sitshöjden tills ett av dina ben är helt utökad.

Justering av sitsdjup



Vrid sitsjusteraren åt vänster för att lossa. Flytta sitsen framåt eller bakåt. Vrid åt höger för att dra åt.

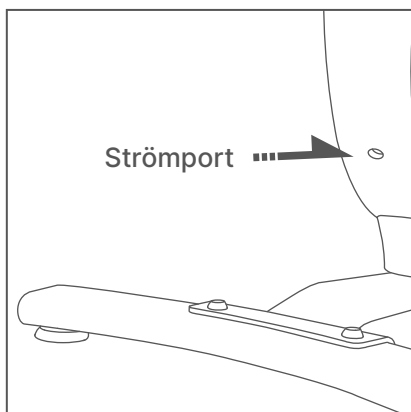
Cykelstabilisering



Rotera varje nivelleringsfot med handen tills cykelnvilar stadigt på golvet.

Obs: I de flesta fall finns det inget behov av att justera nivåfötterna eftersom cykeln levereras förinställd för stabilitet. Men om du märker att cykeln vinglar eller inte sitter jämnt på golvet, kan du behöva göra mindre justeringar för att uppnå en trygg och balanserad position.

Använda konsolen



Slå på

Anslut nätadaptern till strömporten på baksidan av cykeln ovanför den bakre stabilisatorn.

Översikt över skärm

Motståndsnivå
.....

Bluetooth
På när ansluten

Motstånd
Nm

Kalori
kcal

Varaktighet

.....
.....

Avstånd
km.

Kadens
varvtal



Drift

- tryck på konsolen för att pausa/fortsätta, tryck och håll inför att avsluta sessionen.
- Vrid konsolen medurs för att öka motståndet eller moturs för att minska den
- Skärmen släcks efter 5 minuters inaktivitet, tryck bara på konsolenstyr eller trampa på cykeln för att väcka skärmen.
- Cykeln kan säkert stängas av när som helst genom att helt enkelt dra ur kontakten, utan orsaker någon skada på dess system.

Introduktion till AI-gymappen

Om appen

AI Gym-appen är utformad för att hjälpa dig spåra och registrera dina träningsdata, ger en visuell analys och spårning av dina resor. Dessutom appen

erbjuder ett brett utbud av onlinekurser skräddarsydda för olika utbildningsmål. Med

dessa kurser kan du få professionella och vetenskapligt effektiv träningsvägledning för att förbättra din träning.

.....
nedan för att ladda ner.

.....



AI Gym



.....

*Apple och Apple-logotypen är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder.

Google Play är ett varumärke som tillhör Google LLC.

2. Registrera dig eller logga in

Du kan logga in med ett nytt konto eller direkt logga in med din befintliga RENPHO-appkonto.

3. Spänn fast/lossa eller anslut/koppla ur din cykel

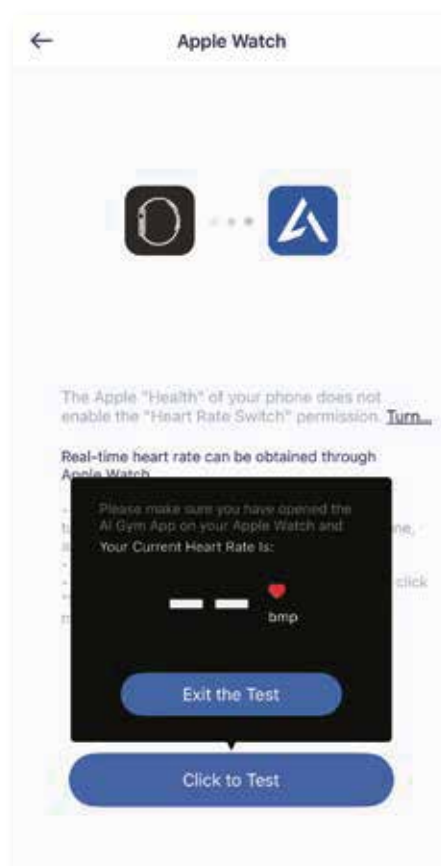
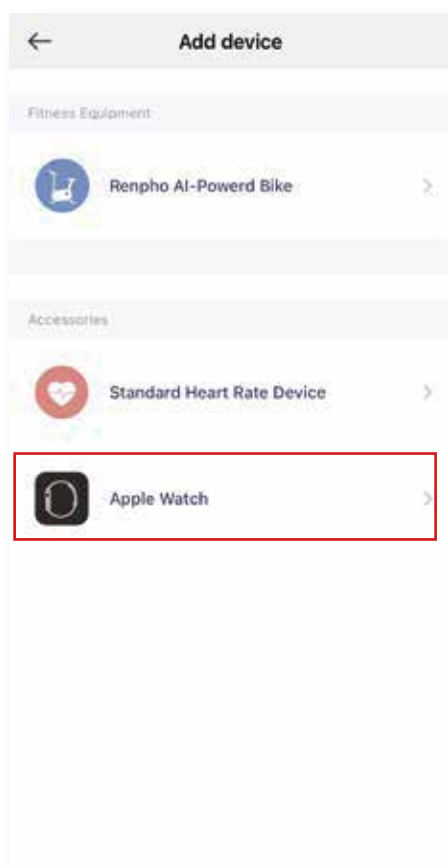
Tryck på "Koppla enhet" för att söka efter enheten och följ stegen för att para ihop.

4. När enheten har kopplats, bläddra ned för att välja antingen "Fri cykel" eller "Mål" Övning". Alternativt kan du utforska Avsnittet "Upptäckt" för att välja mellan olika kurser som passar dina specifika behov och preferenser.



Visa pulsen på AI Gym-appen med en Apple Watch®

I AI Gym-appen, gå till avsnittet "Jag" och välj "Hantera enheter". Tryck på "+"-symbolen längst upp till höger för att ansluta din Apple Watch.

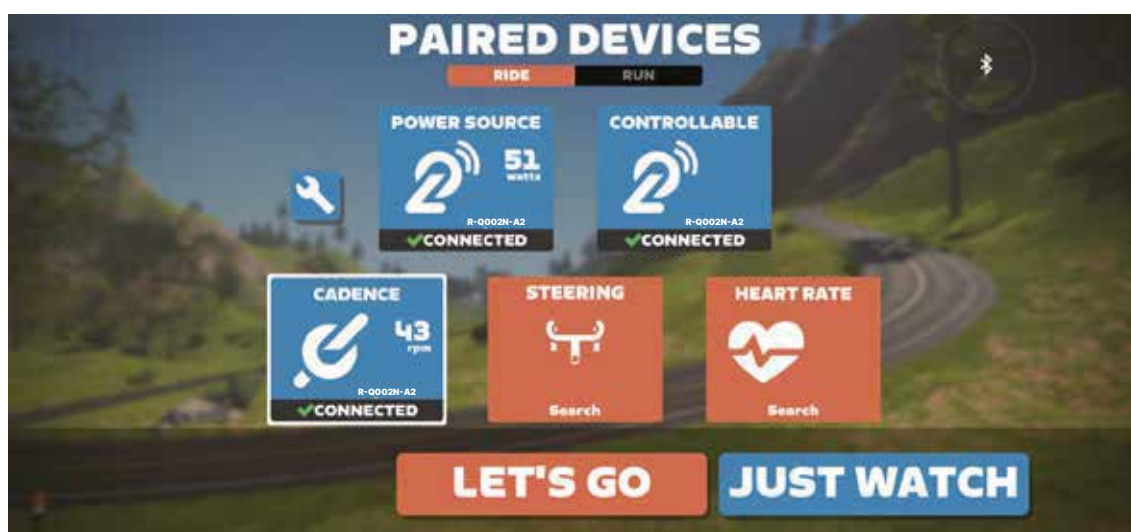


Introduktion till Zwift-appen

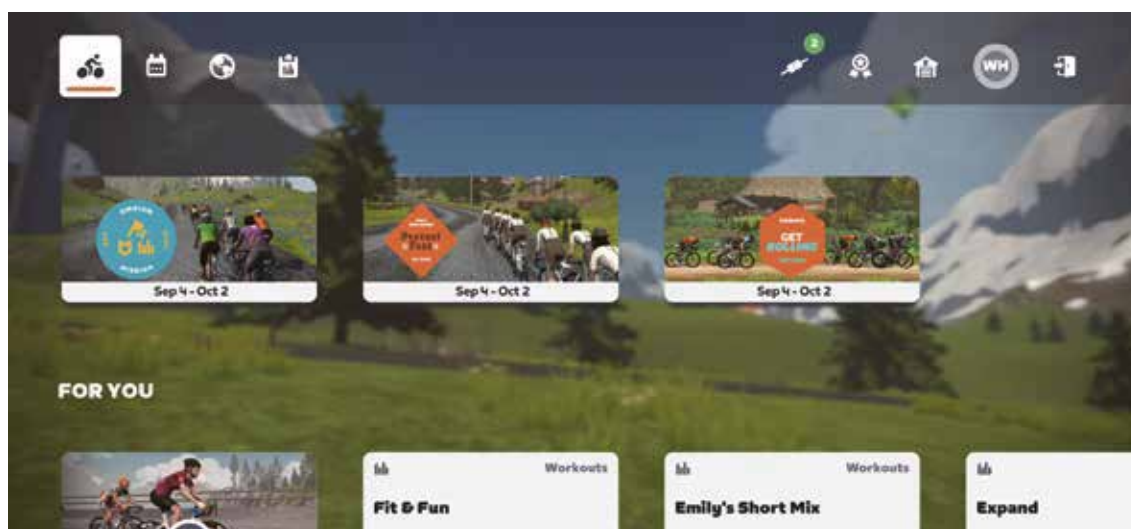
och tävla med andra runt om i världen med strukturerade träningspass och sociala gruppturer.

Ställ in automatiska ändringar av motståndsnivå i Zwift-appen.

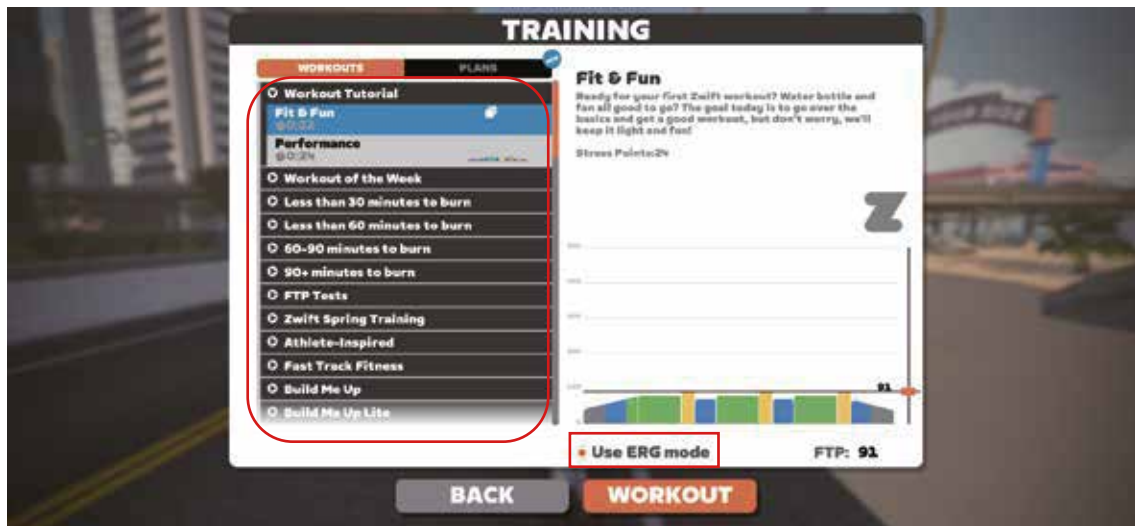
Kontrollera gröna bockmarkeringar under varje modul för att bekräfta att enheten har anslutits.



2. Välj någon av "Träningspass".



3. Se till att "Använd ERG-läge" är valt. Tryck sedan på "Träning".



4. Din cykel justerar motståndsnivån baserat på din kadens. Bibehållen snabb och jämn momentum för att trampa effektivt mot motståndet. Konsekvent trampning är nyckeln till att nå din måleffekt.



Förklaring

Även om vi har gjort allt vi kan för att ge korrekta instruktioner och inkludera alla relevanta funktioner i denna manual, observera att det kan finnas avvikelser mellan denna manual och den produkt du köpt. Hårdvaru-, mjukvaru- och designoptimeringar sker över tid, det kan finnas variationer i utseende, gränssnitt och andra aspekter av den faktiska produkten. I sådana fall rekommenderas det att hänvisa till själva produkten för den mest aktuella och korrekta informationen.

Rengöring och underhåll

1. Undvik att förvara cykeln utomhus eller i direkt solljus, nära värme, vatten,
.....
2. Förvara cykeln i en skuggig och skyddad plats för att skydda ytan frånskada.
3. Kontrollera cykelsadeln regelbundet och dra åt eventuella lösa muttrar. Kontrollera regelbundet vevpartier och pedaler för lösa delar och dra åt dem.dem efter behov.
4. Täck över cykeln när den inte används under längre perioder för att förhindra dammuppbyggnad.
5. ANVÄND INTE cykeln i våta utrymmen som badrum, spa eller pooler.
6. Rengör cykeln regelbundet med milda, icke-frätande rengöringsmedel. Använd intebensen eller förtunningsmedel för rengöring.

Felsökning

Problem	Lösning
Ljud vid trampning	1. Ta bort pedalerna från vevarmarna. Kontrollera om pedalerna. Om inte, kontakta servicepersonal för byte. 2. Roterar vevarmarna och dra åt vevskruvarna om det finns några.buller.
Misslyckas med att dra åtpedalerna	Att rotera pedalerna i fel riktning under installationen kanorsaka skador, kontakta servicepersonal för byte.
Vacklande/lösa styren	 påstyret.
Ostabil cykelplats	Justera sitsen till rätt höjd; använd en skiftnyckel (inte(medföljer) för att fästa muttrarna på båda sidor under sadeln.
Ostabil cykel	Dra åt de fyra skruvarna på de fyra nivelleringsfötterna med en
Ingen skärm på konsolen	1. Anslut nätadaptern igen. 2. Se till att strömadaptern är korrekt ansluten till cykeln.
Misslyckades med att anslutavia Bluetooth	Starta om din cykel och din telefon eller surfplatta och anslut sedan igen.

Kundservice

Kontakta oss gärna om du har några frågor eller funderingar. RENPHOs kundtjänstteam garanterar snabb respons och problemfria lösningar på alla problem du kan ha inom kontorstid.

☎ **Tel: +1(844) 417 0149 (ENDAST USA)**

Måndag–fredag 9:00–16:30

1800MY RENPHO (1800 69 7367) (ENDAST AUSTRALIEN)

Måndag–fredag 9:00–18:00 (AEST)

+44(0)7434-666088 (ENDAST STORBRITANNIEN)

Måndag–fredag 9:00–17:00 (GMT)

✉ **E-post:** support@renpho.com (USA och Kanada)
support-au@renpho.com (AU)
support-eu@renpho.com (Storbritannien och EU)

*Vid defekta produkter eller retur av varor, vänligen kontakta oss med din ordernumret inom den angivna garantiperioden. Kassera INTE några produktdelar eftersom de kan behövas för inspektion/reparation.

RENPHO