

Bruger- og samlevejledning

Elektrisk ellipsetræner med fjernbetjening (174400)



Sådan bruger du din nye pedaltræner

1. Placer pedaltræneren på et jævnt og skridsikkert underlag.
2. Tilslut maskinen til stikkontakten.
3. Sæt dig foran pedaltræneren på en stabil stol eller lignende.
4. Tryk på POWER for at tænde den.
5. Tryk på FUNCTION for at vælge træningsprogram (automatisk eller manuel).

a) Automatisk program

Tryk på FUNCTION og vælg P1, P2 eller P3. Disse indstillinger får maskinen til at køre automatisk rundt. De tre indstillinger har forskellige fastsatte hastigheder. Når du har valgt det ønskede program, trykker du POWER.

b) Manuelt program

Tryk på FUNCTION indtil displayet viser HR for manuel tilstand.

Vælg mellem 5 forskellige hastigheder ved at trykke på SPEED.

Hastighed 1: 1,5 km/t, Hastighed 2: 2,5 km/t, Hastighed 3: 3,5 km/t,
Hastighed 4: 4,5 km/t, Hastighed 5: 5,7 km/t.

Vælg retning ved at trykke på DIRECTION (virker kun i manuel tilstand)

Tryk på MODE for automatisk at veksle mellem visning af tidsforbrug, distance, omgange og forbrændte kalorier på displayet.

Display

Scan	Automatisk skift mellem tid, distance m.m.
Time	Træningens varighed
Distance	Antal meter tilbagelagt
Speed	Den aktuelle hastighed
Counter	Omgangstæller
Calories	Antal forbrændte kalorier

Fjernbetjening



Sikkerhed og særlig information

- > **Vigtigt:** Stå ikke på pedaltræneren – kun til siddende brug.
- > Kan bruges med og uden strømtilslutning. Sluk altid apparatet efter brug.
- > Brug ikke apparatet udendørs eller i et fugtigt miljø (eks. badeværelse).