

## Ⓜ Bedienungsanleitung

### RF-HMB-300 Mini Bike Heimtrainer

Best.-Nr. 2357963



## 1 Bestimmungsgemäße Verwendung

Bei diesem Produkt handelt es sich um einen Heimtrainer, der aufgrund seiner kompakten Bauweise sowohl auf als auch unter einem Schreibtisch verwendet kann. Es ist für Übungen im Sitzen vorgesehen.

Das Produkt ist nur für den Privatgebrauch vorgesehen.

Das Produkt ist ausschließlich für den Innengebrauch bestimmt. Verwenden Sie es also nicht im Freien.

Der Kontakt mit Feuchtigkeit ist in jedem Fall zu vermeiden.

Dieses Produkt entspricht den gesetzlichen, nationalen und europäischen Anforderungen.

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen dürfen Sie dieses Produkt nicht umbauen und/oder verändern.

Falls Sie das Produkt für andere als die zuvor genannten Zwecke verwenden, könnte das Produkt beschädigt werden.

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Kurzschluss, Feuer oder anderen Gefährdungen führen.

Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie sicher auf. Geben Sie das Produkt nur zusammen mit der Bedienungsanleitung an Dritte weiter.

Alle enthaltenen Firmennamen und Produktbezeichnungen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Alle Rechte vorbehalten.

## 2 Lieferumfang

- Produkt
- Standfuß (jeweils 1 x vorn und hinten)
- Pedale (jeweils 1 x links und rechts)
- 6 x Unterlegscheibe
- 5 x Schraube
- Innensechskantschlüssel
- Schraubenschlüssel
- Bedienungsanleitung

## 3 Neueste Informationen zum Produkt

Laden Sie die neuesten Produktinformationen von [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) herunter oder scannen Sie den QR-Code. Befolgen Sie die Anleitungen auf der Webseite.

## 4 Symbolerklärung



Das Symbol mit dem Ausrufezeichen im Dreieck wird verwendet, um auf wichtige Informationen in diesem Dokument hinzuweisen. Lesen Sie diese Informationen immer aufmerksam.

## 5 Sicherheitshinweise



**Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie die in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise und Informationen für einen ordnungsgemäßen Gebrauch nicht beachten, übernehmen wir keine Haftung für daraus resultierende Verletzungen oder Sachschäden. Darüber hinaus erlischt in solchen Fällen die Gewährleistung/Garantie.**

### 5.1 Allgemein

- Das Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie es von Kindern und Haustieren fern.
- Lassen Sie Verpackungsmaterial nicht achtlos herumliegen. Dieses könnte für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden.
- Falls Sie Fragen haben, die mit diesem Dokument nicht beantwortet werden können, wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst oder an sonstiges Fachpersonal.

### 5.2 Handhabung

- Wenn kein sicherer Betrieb mehr möglich ist, nehmen Sie das Produkt außer Betrieb und schützen Sie es vor unbeabsichtigter Verwendung. Der sichere Betrieb ist nicht mehr gewährleistet, wenn das Produkt:
  - sichtbare Beschädigungen aufweist,
  - nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert,
  - über einen längeren Zeitraum unter ungünstigen Umgebungsbedingungen gelagert wurde oder
  - erheblichen Transportbelastungen ausgesetzt wurde.
- Gehen Sie stets vorsichtig mit dem Produkt um. Stöße, Schläge oder das Herunterfallen aus geringer Höhe können das Produkt beschädigen.
- Wenden Sie sich an eine Fachkraft, wenn Sie Zweifel über die Arbeitsweise, die Sicherheit oder den Anschluss des Gerätes haben.

## 5.3 Betriebsumgebung

- Setzen Sie das Produkt keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, starken Stößen, brennbaren Gasen, Dämpfen und Lösungsmitteln.
- Schützen Sie das Produkt vor hoher Feuchtigkeit und Nässe.
- Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung.

## 5.4 Produkt

- Überschreiten Sie nicht die maximal zulässige Tragfähigkeit. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt mit den technischen Daten.
- Die Berechnung der verbrauchten Kalorien ist lediglich eine Schätzung und darf nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden. Wenden Sie sich für eine genaue Messung der verbrauchten Kalorien an eine entsprechend ausgebildete medizinische Fachkraft.

## 5.5 Personen


- Halten Sie lose Gegenstände wie Haare, Kleidung, Halsketten usw. stets von den sich drehenden Pedalen fern.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich stets zuerst von einem qualifizierten Arzt beraten lassen. Sollten Sie während der Verwendung ungewöhnliche körperliche Symptome oder Beschwerden wie Schwindel, Gelenkschmerzen, Schmerzen in der Brust usw. feststellen, brechen Sie die Übung ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Führen Sie das Training kontrolliert durch und beginnen Sie langsam bzw. mit einem geringen Widerstand.

## 6 Produktübersicht

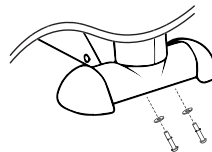


- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 1 Tragegriff       | 2 Standfuß (breit): hinten       |
| 3 Pedal (L): Links | 4 Standfuß (schmal): vorn        |
| 5 Pedalriemen      | 6 Pedal (R): Rechts              |
| 7 Fahrrad-Computer | 8 Regler für den Pedalwiderstand |

## 7 Montage

**Wichtig:**  Um Schäden zu vermeiden, sollten Sie das Produkt auf einer weichen Unterlage, z. B. einem Teppich, zusammenbauen.

1. Nehmen Sie zunächst einmal die beiliegenden Unterlegscheiben, Schrauben und den Schraubenschlüssel zur Hand und befestigen Sie die beiden Standfüße am Produkt.
  - Standfuß vorn (schmal), Standfuß hinten (breit)



2. Montieren Sie dann das linke Pedal (mit dem Buchstaben „L“ gekennzeichnet) und das rechte Pedal (mit dem Buchstaben „R“ gekennzeichnet).
  - Linkes Pedal: Schraube gegen den Uhrzeigersinn anziehen; rechtes Pedal: Schraube im Uhrzeigersinn anziehen

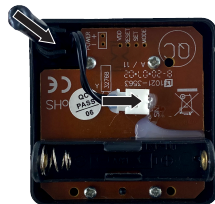
## 8 Einsetzen/Ersetzen der Batterie bzw. des Akkus

1. Entfernen Sie zunächst einmal das Modul mit dem Fahrrad-Computer aus dem Gehäuse, indem Sie es vorsichtig herausziehen.

→ Das Gehäuse ist auf beiden Seiten mit Aussparungen versehen. Greifen Sie beim Umfassen des Moduls auf diese zurück.

2. Setzen Sie dann unter Beachtung der korrekten Polarität eine Batterie oder einen Akku in das Batteriefach ein.
3. Schieben Sie anschließend das Modul wieder in das Gehäuse hinein.

→ Beim Herausnehmen des Moduls aus dem Gehäuse besteht die Möglichkeit, dass der Sensor und/oder dessen Anschlusskabel abgeklemmt werden. Überprüfen Sie daher stets die Anschlüsse auf der Rückseite des Moduls, bevor Sie es wieder in das Gehäuse setzen.



## 9 Durchführen von Übungen

### Wichtig:

- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Stellen Sie das Produkt auf einen trockenen und ebenen Untergrund, der dem Gewicht des Produkts und der Person, die das Produkt verwenden möchte, standhält.
- Wir empfehlen, zusätzlich eine rutschfeste Matte als Unterlage zu verwenden.



### 9.1 Allgemeine Bedienung

Sollte sich der Fahrrad-Computer nicht einschalten lassen, ist möglicherweise die Batterie/der Akku aufgebraucht und muss ersetzt/ausgetauscht werden.

#### VORAUSSETZUNGEN:

✓ Es befindet sich eine Batterie/ein Akku im Batteriefach und das Produkt ist vollständig zusammengesetzt.

1. Stellen Sie das Produkt auf den Boden oder einen Tisch.
2. Passen Sie dann den Pedalwiderstand Ihren körperlichen Fähigkeiten an (im Uhrzeigersinn = erhöhen, gegen den Uhrzeigersinn = verringern).
3. Drücken Sie nun die ROTE Taste oder treten Sie in die Pedale, damit sich das Modul einschaltet.
4. Drücken Sie wiederholt die ROTE Modustaste, um zwischen den verfügbaren Modi umzuschalten. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Fahrrad-Computer“.

→ Die Aufzeichnung Ihrer körperlichen Betätigung beginnt automatisch, sobald Sie anfangen, in die Pedale zu treten.

### 9.2 Trainieren des Unterkörpers

#### Wichtig:

Halten Sie lose Gegenstände wie Haare, Kleidung, Halsketten usw. stets von den sich drehenden Pedalen fern.

1. Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihren Körper in eine bequeme Haltung. Der Fahrrad-Computer sollte Ihnen zugewandt sein.
2. Stellen Sie dann Ihre Füße auf die Pedale.  
→ Passen Sie bei Bedarf die Länge der Pedalriemen an.
3. Radeln Sie nun unter Beachtung der korrekten Ausführung Ihrer Bewegung vorwärts.

### 9.3 Trainieren des Oberkörpers

1. Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihren Körper in eine bequeme Haltung. Der Fahrrad-Computer sollte Ihnen zugewandt sein.
2. Greifen dann mit Ihren Händen die beiden Pedale.
3. Radeln Sie nun unter Beachtung der korrekten Ausführung Ihrer Bewegung vorwärts.

## 10 Fahrrad-Computer

### 10.1 Funktionen

- Drücken Sie nun die ROTE Taste oder treten Sie in die Pedale, damit sich das Modul einschaltet.
- Halten Sie die ROTE Taste gedrückt, um sämtliche der Zähler zurückzusetzen.
- Der Fahrrad-Computer schaltet sich nach drei Minuten Inaktivität automatisch aus.

### 10.2 Display-Modi

- Drücken Sie wiederholt die ROTE Modustaste, um zwischen den folgenden Modi umzuschalten: **T D C T-C CA**.

- Beachten Sie, dass bei jeder Tastenbetätigung stets zuerst der Automatikmodus (durch das blinkende Symbol „SCAN“ auf dem Display angezeigt) und erst dann einer der verfügbaren Modi eingestellt wird. Im Automatikmodus schaltet das Display automatisch zwischen den einzelnen Modi um.

Symbol	Bezeichnung	Beschreibung
<b>T</b>	Uhrzeit	Bisherige Dauer der aktuellen Trainingseinheit (mins:sec). Bereich: 0:00 – 99:59
<b>D</b>	Strecke	Zurückgelegte Strecke (km). Bereich: 0.0 – 999.9
<b>C</b>	Zählen	Anzahl der Pedalumdrehungen während der aktuellen Trainingseinheit. Bereich: 0 – 9999
<b>T-C</b>	Gesamtanzahl	Anzahl der Pedalumdrehungen seit der letzten Rücksetzung des Zählers. (Rücksetzung erfordert das Herausnehmen der Batterie/des Akkus). Bereich: 0 – 9999
<b>CA</b>	Kalorienverbrauch	Geschätzter Kalorienverbrauch (calories) während der aktuellen Trainingseinheit. Bereich: 0 – 999.9
<b>STOP</b>	Stopp	Inaktivität bzw. keine Betätigung der Pedale.
<b>SCAN</b>	Automatik	Im Automatikmodus schaltet das Display automatisch zwischen den einzelnen Modi um.

→ Erreichen Sie in einem der genannten Bereiche die Obergrenze, wird der jeweilige Wert automatisch zurückgesetzt.

## 11 Reinigung und Wartung

Verwenden Sie zum Reinigen des Produkts ein trockenes, faserfreies Tuch.

**HINWEIS! Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Alkohol oder andere chemische Lösungsmittel, da diese zu Schäden am Gehäuse und zu Fehlfunktionen führen können.**

## 12 Entsorgung



Elektronische Geräte sind recycelbar und gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Nutzungsdauer gemäß den einschlägigen Gesetzen.



Entfernen Sie eingelegte (wiederaufladbare) Batterien und entsorgen Sie diese getrennt vom Produkt.

Als Endverbraucher sind Sie per Gesetz (Batterieverordnung) verpflichtet, alle verbrauchten Akkus zurückzuführen; eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt.

Schadstoffhaltige Batterien / Akkus sind mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet, das auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweist. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei (die Bezeichnung steht auf den Batterien/Akkus z.B. unter dem links abgebildeten Mülltonnen-Symbol).

Sie erfüllen damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leisten Ihren Beitrag zum Umweltschutz.

## 13 Technische Daten

Stromversorgung .....	1 x 1,5-V-Batterie des Typs AAA
Batterielaufzeit.....	ca. 50 Std.
Belastungsfähigkeit .....	max. 100 kg
Abschaltautomatik .....	ca. 3 Min. nach 15-sekündiger Inaktivität
Luftfeuchtigkeit im Betrieb .....	20 - 80 % rF
Betriebstemperatur .....	-20 bis +50 °C
Luftfeuchtigkeit bei Lagerung .....	20 - 80 % rF
Lagertemperatur .....	-20 bis +50 °C
Abmessungen (B x H x T)(ca.) .....	392 x 300 x 400 mm
Gewicht (ca.) .....	3,35 kg

Dies ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Alle Rechte einschließlich Übersetzung vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, z. B. Fotokopie, Mikroverfilmung, oder die Erfassung in elektronischen Datenverarbeitungsanlagen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Die Publikation entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung.

Copyright by Conrad Electronic SE.

\*2357963\_V1\_0721\_dh\_mh\_de



## 1 Intended use

The product is intended to be used as on or under desk pedals for home fitness. It should be used for exercising while sitting.

The product is designed for private use only.

The product is intended for indoor use only. Do not use it outdoors.

Contact with moisture must be avoided under all circumstances.

If you use the product for purposes other than those described, the product may be damaged.

Improper use can result in short circuits, fires, or other hazards.

The product complies with the statutory national and European requirements.

For safety and approval purposes, you must not rebuild and/or modify the product.

Read the operating instructions carefully and store them in a safe place. Make this product available to third parties only together with the operating instructions.

All company names and product names are trademarks of their respective owners. All rights reserved.

## 2 Delivery contents

- Product
- Base (1x front, 1x rear)
- Pedals (1x left, 1x right)
- 6x washers
- 5x screws
- Hex key
- Wrench
- Operating instructions

## 3 Latest product information

Download the latest product information at [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) or scan the QR code shown. Follow the instructions on the website.

## 4 Description of symbols



The symbol with the exclamation mark in the triangle is used to indicate important information in this document. Always read this information carefully.

## 5 Safety instructions



**Read the operating instructions carefully and especially observe the safety information. If you do not follow the safety instructions and information on proper handling, we assume no liability for any resulting personal injury or damage to property. Such cases will invalidate the warranty/guarantee.**

### 5.1 General

- The product is not a toy. Keep it out of the reach of children and pets.
- Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children.
- If you have questions which remain unanswered by this information product, contact our technical support service or other technical personnel.

### 5.2 Handling

- If it is no longer possible to operate the product safely, take it out of operation and protect it from any accidental use. Safe operation can no longer be guaranteed if the product:
  - is visibly damaged,
  - is no longer working properly,
  - has been stored for extended periods in poor ambient conditions or
  - has been subjected to any serious transport-related stresses.
- Handle the product carefully. Jolts, impacts or a fall even from a low height can damage the product.
- Consult an expert when in doubt about the operation, safety or connection of the appliance.

### 5.3 Operating environment

- Do not place the product under any mechanical stress.
- Protect the appliance from extreme temperatures, strong jolts, flammable gases, steam and solvents.
- Protect the product from high humidity and moisture.

- Protect the product from direct sunlight.

## 5.4 Product

- Do not exceed the maximum load capacity. Refer to technical data for further information.
- The calculation of calories expended is an estimation and should not be considered for medical use. Consult a qualified medical professional about how to obtain accurate measurements for calories expended.

## 5.5 Persons

- Always keep loose objects away from rotating pedals such as hair, clothing, necklaces etc.
- Always consult a qualified physician before beginning this exercise program. If you experience any unusual physical symptoms or discomfort during use e.g., dizziness, joint pain, pain in the chest etc. Immediately stop and consult a qualified physician.
- Exercise should be performed in a controlled manner and always start slowly.

## 6 Product overview



- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1 Carry handle            | 2 Base (long): rear             |
| 3 Pedal (L): Left         | 4 Base (short): front           |
| 5 Foot strap              | 6 Pedal (R): Right              |
| 7 Workout computer module | 8 Pedal tension adjustment dial |

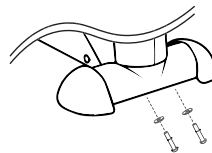
## 7 Assembly



### Important:

To prevent damage, assemble the product over a soft surface such as a carpet.

1. Fasten the base to the product using the included washers, bolts, and hex key.
  - Base (short): front, base (long): rear



2. Fasten the left pedal marked "L", and right pedal marked "R".
  - Left pedal: rotate the bolt counterclockwise, right pedal: rotate the bolt clockwise

## 8 Insert / replace batteries

1. Remove the module from the housing by carefully pulling it out.
  - The housing has cut-outs on each side of the module. Use them to grip the module.
2. Insert the battery into the battery compartment matching the polarities shown.
3. Replace the module back into the housing.
  - When removing the module from the housing, the sensor and/or sensor connection wire may get disconnected. Check the connections on the back of the module before replacing.



## 9 Exercising

### Important:



- Check that all nuts and bolts are securely fastened before using the product.
- Place the product on a dry and even surface that can withstand the weight of the product and any additional loads placed on it.
- A non-slip mat is recommended for use.

### 9.1 General operation

If the workout computer module does not switch ON, the batteries may need to be replaced.

#### PRECONDITIONS:

- Battery has been inserted and the product is fully assembled.

- Place the product on the floor or table.
- Adjust the pedal resistance level dial (clockwise = increase, anti-clockwise = decrease).
- Press the RED button or begin cycling to switch the module ON.
- Press the RED mode button repeatedly to toggle through modes. See section "Workout computer module" for further information.

→ Activity tracking will automatically begin when you start pedalling.

### 9.2 Training the lower body



### Important:

Always keep loose objects away from rotating pedals such as hair, clothing, necklaces etc.

- Sit in a comfortable position. The computer module should be facing you.
- Place your feet onto the pedals.
  - Adjust the foot straps if needed.
- Cycle forward in a controlled motion.

### 9.3 Training the upper body

- Sit in a comfortable position. The computer module should be facing you.
- Grasp each pedal with your hands.
- Cycle forward in a controlled motion.

## 10 Workout computer module

### 10.1 Functions

- Press the RED button or begin cycling to switch the module ON.
- Press and hold the RED button to reset all counters.
- The module will automatically shut down if no activity is detected for approx. 3 mins.

### 10.2 Display modes

- Press the RED button repeatedly to toggle through modes: **T D C T-C CA**.
- Between each mode there is a scanning mode (indicated by a flashing "SCAN" on the display). In this mode the display will automatically switch through each mode.

Symbol	Name	Description
<b>T</b>	Time	Elapsed time during the current session (mins:sec). Range: 0:00 – 99:59
<b>D</b>	Distance	Distance travelled (km). Range: 0.0 – 999.9
<b>C</b>	Count	Counts the number of revolutions cycled during the current session. Range: 0 - 9999
<b>T-C</b>	Total Count	Displays the total number of revolutions cycled over all sessions. Can only be reset by replacing the battery. Range: 0 - 9999
<b>CA</b>	Calorie consumption	Estimated calorie consumption (calories) for the current session.

Symbol	Name	Description
		Range: 0 – 999.9
<b>STOP</b>	Stop	No movement detected.
<b>SCAN</b>	Scanning	In this mode the display will automatically switch through each mode.

→ If the upper limit of a range has been reached the value will reset.

## 11 Cleaning and care

Clean the product with a dry, fibre-free cloth.

**NOTICE! Do not use aggressive cleaning agents, rubbing alcohol or other chemical solutions as they can cause damage to the housing and malfunctioning.**

## 12 Disposal



Electronic devices are recyclable waste and must not be disposed of in the household waste. At the end of its service life, dispose of the product in accordance with applicable regulatory guidelines.



Remove any inserted (rechargeable) batteries and dispose of them separately from the product. You as the end user are required by law (Battery Ordinance) to return all used (rechargeable) batteries. Disposing of them in the household waste is prohibited.

Contaminated (rechargeable) batteries are labeled with this symbol to indicate that disposal in the domestic waste is forbidden. The designations for the heavy metals involved are: Cd = Cadmium, Hg = Mercury, Pb = Lead (name on (rechargeable) batteries, e.g. below the trash icon on the left).

You thus fulfill your statutory obligations and contribute to the protection of the environment.

## 13 Technical data

Power supply .....	1x 1.5 V AAA Battery
Battery life .....	approx. 50 hrs
Load capacity .....	max. 100 kg
Auto shut off .....	approx. 3 mins 15 secs of no activity
Operating humidity .....	20 - 80 % RH
Operating temperature .....	-20 to +50 °C
Storage humidity .....	20 - 80 % RH
Storage temperature .....	-20 to +50 °C
Dimensions (W x H x D) (approx.) .	392 x 300 x 400 mm
Weight (approx.) .....	3.35 kg

This is a publication by Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

All rights including translation reserved. Reproduction by any method (e.g. photocopying, microfilming or the capture in electronic data processing systems) requires prior written approval from the editor. Reprinting, also in part, is prohibited. This publication reflects the technical status at the time of printing.

Copyright by Conrad Electronic SE.

\*2357963\_V1\_0721\_dh\_mh\_en



## Mode d'emploi

### Mini vélo d'appartement RF-HMB-300

N° de commande 2357963



## 1 Utilisation prévue

L'appareil est conçu pour être utilisé comme pédales sur ou sous le bureau pour la remise en forme à domicile. Il doit être utilisé pour faire des exercices en position assise.

Le produit est conçu pour un usage privé uniquement.

Le produit est destiné uniquement à une utilisation à l'intérieur. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.

Dans tous les cas, le contact avec l'humidité doit être évité.

Toute utilisation à des fins autres que celles décrites pourrait endommager le produit.

Une mauvaise utilisation peut entraîner des risques tels que des courts-circuits, des incendies, etc.

Ce produit est conforme aux exigences nationales et européennes en vigueur.

Pour des raisons de sécurité et d'homologation, toute restructuration et/ou modification du produit est interdite.

Lisez attentivement les instructions du mode d'emploi et conservez-le dans un endroit sûr. Ne mettez ce produit à la disposition de tiers qu'avec son mode d'emploi.

Tous les noms d'entreprises et appellations de produits sont des marques commerciales de leurs propriétaires respectifs. Tous droits réservés.

## 2 Contenu de l'emballage

- Produit
- Base (1 x avant, 1 x arrière)
- Pédales (1 x gauche, 1 x droite)
- 6 x rondelles
- 5 x vis
- Clé hexagonale
- Clé à molette
- Mode d'emploi

## 3 Dernières informations sur le produit

Téléchargez les dernières informations sur le produit à l'adresse [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) ou scannez le code QR indiqué. Suivez les instructions figurant sur le site Web.

## 4 Description des symboles



Le symbole avec le point d'exclamation dans un triangle sert à indiquer les informations importantes contenues dans ce document. Veuillez lire ces informations attentivement.

## 5 Consignes de sécurité



Lisez attentivement le mode d'emploi et observez particulièrement les consignes de sécurité. Nous ne saurions être tenus pour responsables des blessures corporelles ou des dommages matériels résultant du non-respect des mises en garde et des indications relatives à une utilisation correcte figurant dans ce mode d'emploi. De tels cas entraînent l'annulation de la garantie.

### 5.1 Généralités

- Le produit n'est pas un jouet. Il doit rester hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage. Celui-ci peut se révéler dangereux si des enfants le prennent pour un jouet.
- Si vous avez des questions dont la réponse ne figure pas dans ce mode d'emploi, contactez notre service d'assistance technique ou un autre technicien spécialisé.

### 5.2 Manipulation

- Si une utilisation du produit en toute sécurité n'est plus possible, arrêtez de l'utiliser et protégez-le de toute utilisation accidentelle. Un fonctionnement sûr ne peut plus être garanti si le produit :
  - est visiblement endommagé,
  - ne fonctionne plus correctement,
  - a été stocké pendant une période prolongée dans des conditions défavorables ou
  - a été transporté dans des conditions très rudes.
- Manipulez le produit avec précaution. Des secousses, des chocs ou une chute, même de faible hauteur, peuvent endommager le produit.
- Consultez un spécialiste en cas de doute sur le fonctionnement, la sécurité ou le raccordement de l'appareil.

### 5.3 Conditions environnementales de fonctionnement

- N'exposez pas le produit à des contraintes mécaniques.

- Gardez l'appareil à l'abri de températures extrêmes, de secousses intenses, de gaz inflammables, de vapeurs et de solvants.
- Protégez le produit de l'humidité et des moisissures.
- Protégez le produit de la lumière directe du soleil.

## 5.4 Produit

- N'excédez pas la capacité de charge maximale. Référez-vous aux caractéristiques techniques pour plus d'information.
- Le calcul du nombre de calories dépensées est approximatif et ne doit pas être considéré comme une indication médicale. Consultez un professionnel de la santé qualifié afin de savoir comment obtenir des valeurs précises en ce qui concerne le nombre de calories dépensées.

## 5.5 Personnes

- Tenez toujours les objets libres à l'écart des pédales rotatives, tels que les cheveux, les vêtements, les colliers, etc.
- Consultez toujours un médecin qualifié avant de commencer ce programme d'exercices. Si vous ressentez des symptômes physiques inhabituels ou une gêne pendant l'utilisation de cet appareil, p. ex. des vertiges, des douleurs articulaires, des douleurs dans la poitrine, etc. Arrêtez immédiatement et consultez un médecin qualifié.
- L'exercice doit être effectué de façon contrôlée et commencez toujours lentement.

## 6 Aperçu du produit



- |   |                                       |   |  |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 1 | Poignée de transport                  | 2 | Base (longue) : arrière                      |
| 3 | Pédale (L) : Gauche                   | 4 | Base (courte) : avant                        |
| 5 | Sangle de pied                        | 6 | Pédale (R) : Droite                          |
| 7 | Module de l'ordinateur d'entraînement | 8 | Cadran de réglage de la tension de la pédale |

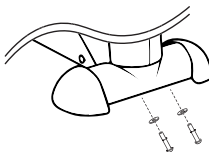
## 7 Assemblage



### Important:

Pour ne pas endommager l'appareil, montez-le sur une surface souple telle qu'un tapis.

1. Fixez la base de l'appareil au moyen des rondelles, des boulons et de la clé hexagonale fournis.
  - Base (courte) : avant, base (longue) : arrière



2. Fixez la pédale de gauche marquée « L » et la pédale de droite marquée « R ».
  - Pédale gauche : tournez le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
  - Pédale droite : tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre.

## 8 Insertion/remplacement des piles

1. Retirez le module du boîtier en le tirant délicatement.
  - Le boîtier comporte des découpes de chaque côté du module. Utilisez-les pour saisir le module.
2. Insérez la pile dans son compartiment en respectant les polarités indiquées.
3. Remettez le module dans le boîtier.

→ Lorsque vous retirez le module du boîtier, le capteur et/ou son câble de connexion peuvent être déconnectés. Vérifiez les connexions à l'arrière du module avant de le remettre dans le boîtier.



## 9 Exercices

### Important:



- Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien vissés avant d'utiliser l'appareil.
- Placez l'appareil sur une surface sèche et plane pouvant supporter son poids, ainsi que toutes les charges supplémentaires placées dessus.
- Il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant.

### 9.1 Utilisation générale :

Si le module de l'ordinateur d'entraînement ne s'allume pas, pensez à remplacer les piles.

#### CONDITIONS PRÉALABLES:

✓ Une fois que la pile est insérée, cela signifie que le module est entièrement monté.

1. Placez l'appareil sur le sol ou sur une table.
2. Réglez la molette du niveau de résistance des pédales (dans le sens des aiguilles d'une montre = augmentation, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre = diminution).
3. Appuyez sur le bouton « ROUGE » ou commencez à pédaler pour allumer le module.
4. Appuyez plusieurs fois sur le bouton « ROUGE » pour changer de mode. Référez-vous à la section intitulée « Module de l'ordinateur d'entraînement » pour plus d'informations.

→ Le suivi des exercices commence automatiquement dès que vous commencez à pédaler.

### 9.2 Entraînement de la partie inférieure du corps

#### Important:



Tenez toujours les objets libres à l'écart des pédales rotatives, tels que les cheveux, les vêtements, les colliers, etc.

1. Asseyez-vous dans une position confortable. Le module de l'ordinateur doit être face à vous.
2. Positionnez vos pieds sur les pédales.  
→ Réglez les sangles de pieds si nécessaire.
3. Faites avancer le vélo en effectuant un mouvement contrôlé.

### 9.3 Entraînement de la partie supérieure du corps

1. Asseyez-vous dans une position confortable. Le module de l'ordinateur doit être face à vous.
2. Saisissez chaque pédale avec vos mains.
3. Faites avancer le vélo en effectuant un mouvement contrôlé.

## 10 Module de l'ordinateur d'entraînement

### 10.1 Fonctions

- Appuyez sur le bouton « ROUGE » ou commencez à pédaler pour allumer le module.
- Appuyez sur le bouton « ROUGE » et maintenez-le enfoncé pour remettre tous les compteurs à zéro.
- Le module s'éteint automatiquement si aucune activité n'est détectée pendant environ 3 minutes.

### 10.2 Mode « Affichage »

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton « ROUGE » pour changer de mode : **T D C T-C CA**.
- Entre chaque mode, il existe un mode pour le balayage (indiqué par un « SCAN » clignotant sur l'écran). Dans ce mode, l'affichage change automatiquement de mode.

Symbole	Nom	Description
<b>T</b>	Heure	Temps écoulé pendant la session en cours (min:s) Portée : 0:00 à 99:59
<b>D</b>	Distance	Distance parcourue (km). Portée : 0,0 à 999,9

Symbole	Nom	Description
<b>C</b>	Comptage	Il permet de compter le nombre de tours effectués pendant la session en cours. Portée : 0 à 9999
<b>T-C</b>	Comptage total	Il permet d'afficher le nombre de tours effectués pour l'ensemble des sessions. Il ne peut être réinitialisé qu'en remplaçant la batterie. Portée : 0 à 9999
<b>CA</b>	Consommation de calories	Il permet d'afficher la valeur approximative des calories dépensées (calories) pendant la session en cours. Portée : 0 à 999,9
<b>STOP</b>	Stop	Aucun mouvement n'a été détecté.
<b>SCAN</b>	Balayage	Dans ce mode, l'affichage change automatiquement de mode.

→ Si le seuil d'une plage est atteint, la valeur est réinitialisée.

## 11 Nettoyage et entretien

Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon sec et sans fibres.

**AVIS ! N'utilisez pas de nettoyage agressif, d'alcool isopropylique ou toute autre solution chimique, car ils peuvent endommager le boîtier et engendrer des dysfonctionnements.**

## 12 Élimination des déchets



Les appareils électroniques sont des matériaux recyclables et ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères. En fin de vie, éliminez l'appareil conformément aux dispositions légales en vigueur.



Retirez toutes les piles et tous les accumulateurs insérés et éliminez-les séparément du produit. Le consommateur final est légalement tenu (ordonnance relative à l'élimination des piles usagées) de rapporter toutes les piles et tous accumulateurs usagés. Il est interdit de les mettre au rebut avec les ordures ménagères.

Les piles/accumulateurs usagés portent ce symbole pour indiquer qu'il est interdit de les jeter dans les ordures ménagères. Les désignations pour le métal lourd prépondérant sont : Cd = Cadmium, Hg = Mercure, Pb = Plomb (désignation sur les piles (rechargeables), p ex., sous l'icône de la corbeille à gauche).

Ainsi, vous respectez les ordonnances légales et contribuez à la protection de l'environnement.

## 13 Caractéristiques techniques

Alimentation électrique .....	1 x 1,5 V pile AAA
Autonomie des piles .....	env. 50 h
Capacité de charge .....	max. 100 kg
Arrêt automatique.....	env. 3 min 15 s d'inactivité
Humidité de fonctionnement .....	20 à 80 % HR
Température de fonctionnement ...	-20 à +50 °C
Humidité de stockage .....	20 à 80 % HR
Température de stockage .....	-20 à +50 °C
Dimensions (l x h x p)( env.) .....	392 x 300 x 400 mm
Poids (env.) .....	3,35 kg

Ceci est une publication de Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Tous droits réservés, y compris de traduction. Toute reproduction, quelle qu'elle soit (p. ex. photocopie, microfilm, saisie dans des installations de traitement de données) nécessite une autorisation écrite de l'éditeur. Il est interdit de le réimprimer, même par extraits. Cette publication correspond au niveau technique du moment de la mise sous presse.

Copyright by Conrad Electronic SE.

\*2357963\_V1\_0721\_dh\_mh\_fr

## Gebruiksaanwijzing

### RF-HMB-300 Mini Hometrainer

Bestelnr.: 2357963



## 1 Beoogd gebruik

Dit product is bedoeld om te worden gebruikt als fietspedalen op of onder een bureau voor thuisfitness. Het moet zittend worden gebruikt.

Het product is alleen bestemd voor privé gebruik.

Het product is alleen bestemd voor gebruik binnenshuis. Gebruik het niet buitenshuis.

Contact met vocht moet absoluut worden vermeden.

Als het product voor andere doeleinden wordt gebruikt dan hier beschreven, kan het product worden beschadigd.

Verkeerd gebruik kan resulteren in kortsluiting, brand of andere gevaren.

Het product is voldoet aan de nationale en Europese wettelijke voorschriften.

Om veiligheids- en goedkeuringsredenen mag u niets aan dit product veranderen.

Lees de gebruiksaanwijzing goed door en bewaar deze op een veilige plek. Het product mag alleen samen met de gebruiksaanwijzing aan derden worden doorgegeven.

Alle bedrijfs- en productnamen zijn handelsmerken van de betreffende eigenaren. Alle rechten voorbehouden.

## 2 Leveringsomvang

- Product
- Basis (1x voor, 1x achter)
- Pedalen (1x links, 1x rechts)
- 6x sluitringen
- 5x schroeven
- Binnenzeskantstiftsleutel
- Sleutel
- Gebruiksaanwijzing

## 3 Meest recente productinformatie

Download het meest recente productinformatie op [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) of scan de weergegeven QR-code. Volg de aanwijzingen op de website op.

## 4 Beschrijving van de symbolen



Het symbool met het uitroepteken in de driehoek is bedoeld de gebruiker te wijzen op belangrijke informatie in deze documentatie. Lees deze informatie altijd aandachtig door.

## 5 Veiligheidsinstructies



Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door en neem vooral de veiligheidsinformatie in acht. Indien de veiligheidsinstructies en de aanwijzingen voor een juiste bediening in deze gebruiksaanwijzing niet worden opgevolgd, aanvaarden wij geen verantwoordelijkheid voor hieruit resulteren persoonlijk letsel of materiële schade. In dergelijke gevallen vervalt de aansprakelijkheid/garantie.

### 5.1 Algemeen

- Het artikel is geen speelgoed. Houd het buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Laat verpakkingsmateriaal niet achteloos rondslingeren. Dit kan voor kinderen gevaarlijk speelgoed worden.
- Als u nog vragen hebt die niet door dit informatieproduct zijn beantwoord, neem dan contact op met onze technische klantendienst of ander technisch personeel.

### 5.2 Omgang

- Als het product niet langer veilig gebruikt kan worden, stel het dan buiten bedrijf en zorg ervoor dat niemand het per ongeluk kan gebruiken. Veilig gebruik kan niet langer worden gegarandeerd als het product:
  - zichtbaar is beschadigd,
  - niet meer naar behoren werkt,
  - gedurende een langere periode onder slechte omstandigheden is opgeslagen of
  - onderhevig is geweest aan ernstige transportbelasting.
- Behandel het product met zorg. Schokken, stoten of zelfs een val van geringe hoogte kunnen het product beschadigen.
- Raadpleeg een expert als u vragen hebt over gebruik, veiligheid of aansluiting van het apparaat.

### 5.3 Bedrijfsomgeving

- Stel het product niet aan mechanische spanning bloot.

- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, sterke schokken, brandbare gassen, stoom en oplosmiddelen.
- Bescherm het product tegen hoge luchtvochtigheid en vocht.
- Bescherm het product tegen direct zonlicht.

## 5.4 Product

- Overschrijd nooit de maximale draagkracht. Lees de technische gegevens voor meer informatie.
- De berekening van de verbruikte calorieën is een benadering en mag niet worden overwogen voor medisch gebruik. Raadpleeg een gekwalificeerde medische professional voor informatie over nauwkeurige metingen voor verbruikte calorieën.

## 5.5 Personen

- Houd losse voorwerpen altijd uit de buurt van draaiende pedalen, zoals haar, kleding, halskettingen, enz.
- Raadpleeg altijd een gekwalificeerde arts voordat u aan de slag gaat met dit trainingsprogramma. Als u tijdens het gebruik ongebruikelijke lichamelijke symptomen of ongemak ervaart, zoals duizeligheid, gewrichtspijn, pijn in de borst, enz. stop onmiddellijk en raadpleeg een gekwalificeerde arts.
- Training moet op een gecontroleerde manier worden gedaan en altijd langzaam mee te worden begonnen.

## 6 Productoverzicht



- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Draagbeugel                  | 2 Basis (lang): achter            |
| 3 Pedaal (L): Links            | 4 Basis (kort): voor              |
| 5 Voetriem                     | 6 Pedaal (R): Rechts              |
| 7 Computermodule voor training | 8 Instelknop voor pedaalweerstand |

## 7 Assemblage

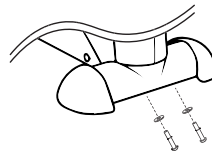


### Belangrijk:

Monteer het product op een zacht oppervlak, zoals een tapijt, om schade te voorkomen.

1. Bevestig de basis aan het product met de meegeleverde sluitringen, bouten en inbus-sleutel.

→ Basis (kort): voor, basis (lang): achter



2. Bevestig het linker pedaal met de markering "L" en het rechter pedaal met de markering "R".

→ Linker pedaal: draai de bout linksom, rechter pedaal: draai de bout rechtsom

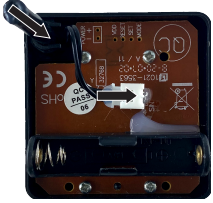
## 8 Batterijen plaatsen/vervangen

1. Trek de module voorzichtig uit de behuizing.

→ De behuizing heeft uitsparingen aan beide zijden van de module. Gebruik deze om de module vast te pakken.

2. Steek de batterijen in het batterijvak volgens de polariteitsmarkeringen.
3. Plaats de module terug in de behuizing.

→ Bij het verwijderen van de module uit de behuizing kan de sensor en/of verbindingsdraad ervan los komen te zitten. Controleer de aansluitingen op de achterzijde van de module voordat u deze terugplaatst.



## 9 Training

### Belangrijk:



- Controleer of alle moeren en bouten stevig vast zitten voordat u het product gebruikt.
- Plaats het product op een droog en vlak oppervlak dat bestand is tegen het gewicht van het product en extra belastingen die erop worden geplaatst.
- Het gebruik van een mat met antisliplaag wordt aanbevolen.

### 9.1 Algemene bediening

Als de computermodule voor uw training niet AAN schakelt, dan moeten de batterijen misschien worden vervangen.

#### VOORWAARDEN:

✓ Batterij is geïnstalleerd en het product is volledig in elkaar gezet.

1. Plaats het product op de vloer of tafel.
2. Gebruik de instelknop om de pedaalweerstand aan te passen (rechtsom = verhogen, linksom = verlagen).
3. Druk op de RODE knop of begin te fietsen om de module AAN te schakelen.
4. Druk meerdere keren op de RODE knop om de verschillende modi te doorlopen. Zie paragraaf "Computermodule voor training" voor meer informatie.

→ Uw activiteit wordt automatisch bijgehouden vanaf het moment dat u begint met trappen.

### 9.2 Het onderlichaam trainen



### Belangrijk:

Houd losse voorwerpen altijd uit de buurt van draaiende pedalen, zoals haar, kleding, halskettingen, enz.

1. Ga comfortabel zitten. De computermodule dient naar uw lichaam gericht te zijn.
2. Plaats uw voeten op de pedalen.
  - Pas eventueel de voetriemen aan.
3. Fiets vooruit met beheerste bewegingen.

### 9.3 Het bovenlichaam trainen

1. Ga comfortabel zitten. De computermodule dient naar uw lichaam gericht te zijn.
2. Pak beide pedalen vast met uw handen.
3. Fiets vooruit met beheerste bewegingen.

## 10 Computermodule voor training

### 10.1 Functies

- Druk op de RODE knop of begin te fietsen om de module AAN te schakelen.
- Houd de RODE knop ingedrukt om alle tellers te resetten.
- De module schakelt automatisch uit als deze ongeveer 3 minuten lang geen activiteit waarneemt.

### 10.2 Weergavemodi

- Druk meerdere keren op de RODE knop om de modi te doorlopen: **T D C T-C CA**.
- Er zit een scanmodus tussen elke modus (aangegeven door het knipperende woord "SCAN" op de display). In deze modus doorloopt de display automatisch elke modus.

Symbol	Naam	Beschrijving
<b>T</b>	Tijd	Verstreken tijd tijdens de huidige sessie (min:sec). Bereik: 0:00 – 99:59
<b>D</b>	Afstand	Afgelegde afstand (km). Bereik: 0,0 – 999,9
<b>C</b>	Tellen	Telt het aantal omwentelingen tijdens de huidige sessie. Bereik: 0 – 9999

Symbol	Naam	Beschrijving
<b>T-C</b>	Totale telling	Toont het aantal omwentelingen van alle sessies. Kan alleen worden gereset door de batterij te vervangen. Bereik: 0 – 9999
<b>CA</b>	Calorieënverbruik	Benaderd calorieënverbruik (calorieën) voor de huidige sessie. Bereik: 0 – 999,9
<b>STOP</b>	Stop	Geen beweging waargenomen.
<b>SCAN</b>	Bezig met scannen	In deze modus doorloopt de display automatisch elke modus.

→ Als de bovenlimiet van een bereik is bereikt, zal de waarde worden gereset.

## 11 Onderhoud en reiniging

Reinig het product met een droog, pluisvrij doekje.

**OPMERKING! Gebruik in geen enkel geval agressieve schoonmaakmiddelen, schoonmaakalcohol of andere chemische oplossingen omdat deze schade toe kunnen brengen aan de behuizing en zelfs afbreuk kan doen aan de werking van het product.**

## 12 Verwijdering



Elektronische apparaten zijn recyclebaar afval en horen niet bij het huisvuil. Als het product niet meer werkt moet u het volgens de geldende wettelijke bepalingen voor afvalverwerking afvoeren.



Haal eventueel geplaatste batterijen/accu's uit het apparaat en gooi ze afzonderlijk van het product weg. U bent als eindverbruiker volgens de KCA-voorschriften wettelijk verplicht alle lege batterijen en accu's in te leveren. Verwijdering via het huisvuil is niet toegestaan.

Verontreinigde batterijen/accu's zijn met dit symbooltje gemarkeerd om aan te geven dat afdanken als huishoudelijk afval verboden is. De aanduidingen voor de zware metalen die het betreft zijn: Cd = Cadmium, Hg = Kwik, Pb = Lood (naam op (oplaadbare) batterijen, bijv. onder het afval-icoontje aan de linkerzijde).

Op deze wijze voldoet u aan uw wettelijke verplichtingen en draagt u bij aan de bescherming van het milieu.

## 13 Technische gegevens

Voeding .....	1x 1,5 V AAA-batterij
Levensduur batterij .....	ong. 50 uur
Belastingcapaciteit .....	max. 100 kg
Automatische uitschakeling .....	ong. 3 min. en 15 sec. geen activiteit
Bedrijfsluchtvochtigheid .....	20 - 80 % RV
Bedrijfstemperatuur .....	-20 tot +50 °C
Opslagluchtvochtigheid .....	20 - 80 % RV
Opslagtemperatuur .....	-20 tot +50 °C
Afmetingen (B x H x D)( ong.) .....	392 x 300 x 400 mm
Gewicht (ong.) .....	3,35 kg

Dit is een publicatie van Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Alle rechten, vertaling inbegrepen, voorbehouden. Elke reproductie, ongeacht de methode, bijv. fotokopie, microverfilming of de registratie in elektronische gegevensverwerkingssystemen, vereist de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Nadruk, ook van uittreksels, verboden. De publicatie voldoet aan de technische stand bij het in druk bezorgen.

Copyright by Conrad Electronic SE.

\*2357963\_V1\_0721\_dh\_mh\_nl