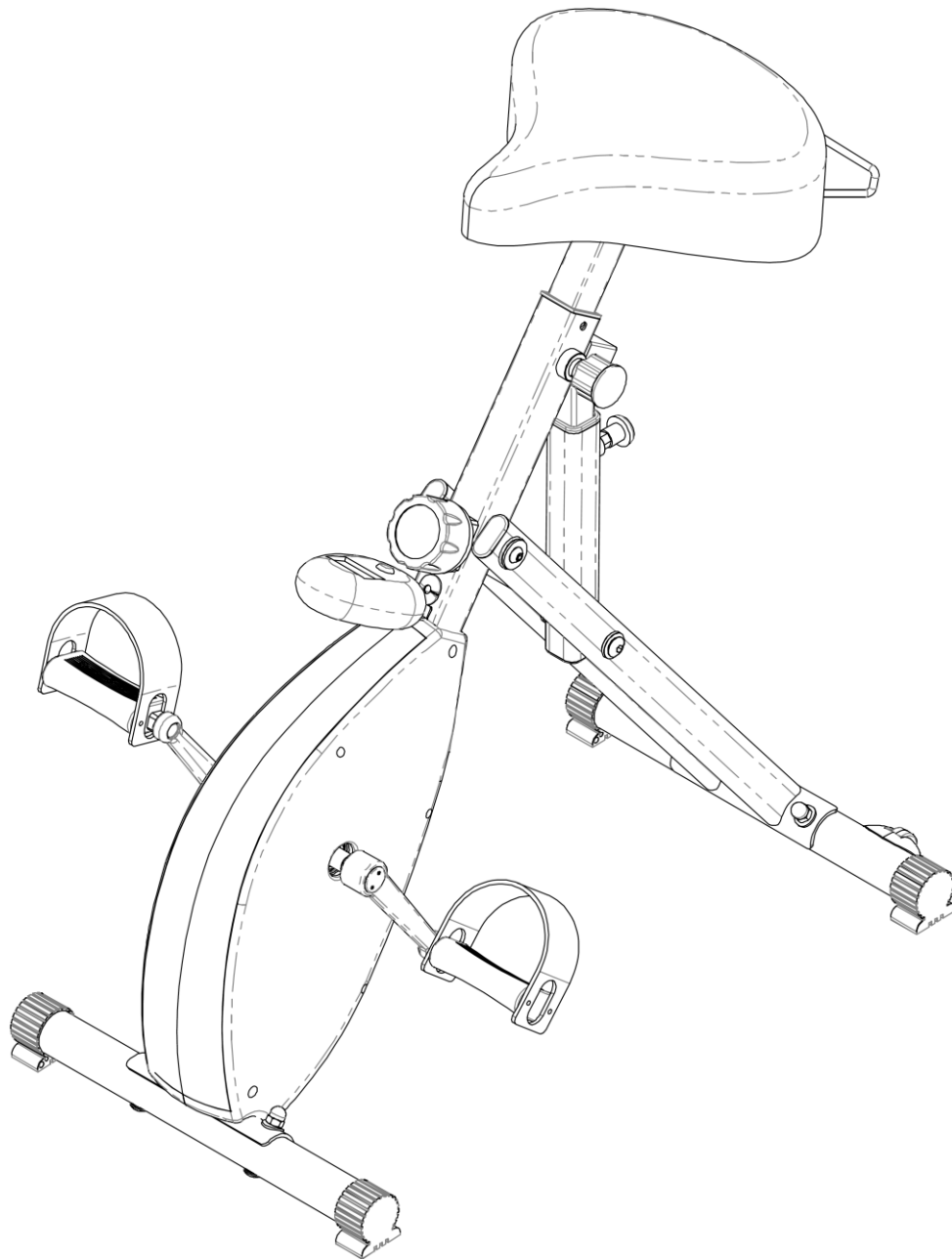


Office Bike Pro

User Manual / Handleiding



Contents

Nederlands.....	3
Voorzorgsmaatregelen en veiligheid	3
Voorzorgsmaatregelen.....	3
Veiligheid.....	3
Raadpleeg uw arts indien u klachten heeft	4
Onderdelen	5
Montage.....	6
Het opbergen en verplaatsen van de Office Bike Pro	11
English	13
Precautions and safety.....	13
Precautions	13
Safety	13
Consult your physician	13
Parts	14
Assembly	15
How to move and store Office Bike Pro	18

Nederlands



Voorzorgsmaatregelen en veiligheid

Voorzorgsmaatregelen

Het niet opvolgen van de voorzorgsmaatregelen kan leiden tot ongevallen of beschadiging aan de Office Bike Pro.

- Gebruik de Office Bike Pro alleen binnen en op een vlakke ondergrond.
- Houd de Office Bike Pro vrij van vocht en stof.
- Zorg ervoor dat de pedalen goed vast zijn gedraaid aan de pedaalarmen. Losse pedalen kunnen er toe leiden dat deze loskomen waarbij de schroefdraad van de pedaalarm beschadigd raakt en dit valt niet onder de garantie.
- Ga voorzichtig om met de Office Bike Pro wat de levensduur van de Office Bike Pro ten goede zal komen.
- De Office Bike Pro mag op geen enkele wijze gemodificeerd of aangepast worden, anders vervalt de garantie.
- De Office Bike Pro is onderhoudsvrij, smeermiddelen zijn niet noodzakelijk en kunnen zelfs de motor beschadigen.
- Plaats de Office Bike Pro niet op een locatie met direct zonlicht of waar deze zal worden blootgesteld aan hoge temperaturen of luchtvochtigheid.
- Zorg ervoor dat de Office Bike Pro op de juiste hoogte is ingesteld zodat u ergonomisch werkt.
- Wissel regelmatig af (na bijvoorbeeld 15 of 30 minuten) tussen staand, zittend en fietsend werken en fiets niet te lang achter uw bureau.

Veiligheid

Om het risico op letsel te voorkomen dient u kennis te nemen van onderstaande veiligheidsvoorschriften voordat u de Office Bike Pro gaat gebruiken.

- Gebruik de Office Bike Pro alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de Office Bike Pro voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgs- en veiligheidsmaatregelen.
- Gebruik het apparaat nooit onder invloed van alcohol of andere verdovende middelen.
- Gebruik de Office Bike Pro niet op een plaats waar deze een obstructie kan vormen voor andere mensen.

Raadpleeg uw arts indien u klachten heeft

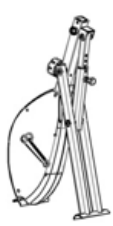
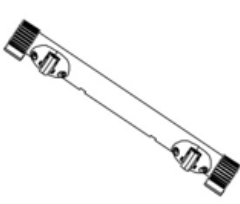
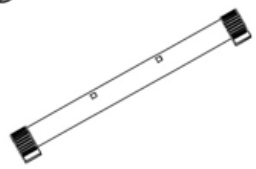
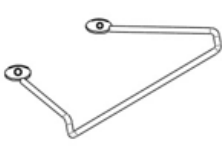
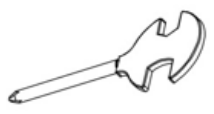
Het is belangrijk om uw arts te raadplegen voordat u begint met sporten indien een van de onderstaande klachten op dit moment op u van toepassing is:

- Pijn op de borst of pijn in de nek en/of arm
- Kortademigheid
- U heeft een hartaandoening
- Gewricht en/of botproblemen
- Indien u hart- en/of bloeddruk medicatie neemt
- Duizeligheid of wazig zien
- Indien u een fysieke handicap heeft dient het apparaat te worden gebruikt onder toezicht

Als geen van deze klachten of situaties op u van toepassing is dan adviseren wij om rustig te beginnen. Wanneer u echter een van de bovenstaande klachten ervaart tijdens het trainen, neem dan direct contact op met uw arts. Uw arts kunt u ook adviseren over de intensiteit en duur van de training, mocht u onverhoopt klachten ervaren.

Onderdelen

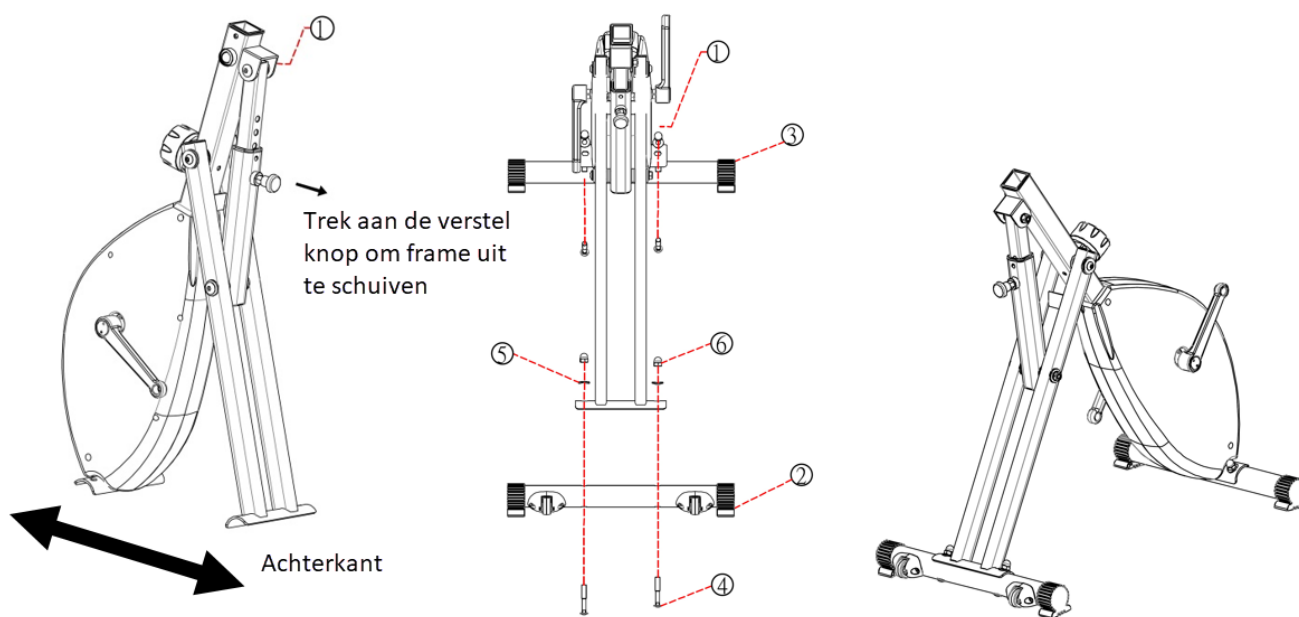
Hieronder een lijst met onderdelen welke worden geleverd en aanwezig zijn in de doos.

 Fiets 1 st.	 Steun achter met wieltes 1 st.	 Steun voor 1 st.	 Bout M8*53 4 st.
 Ring M8*19 4 st.	 Moer M8 4 st.	 Pedalen (L/R) 1 paar	 Zadel 1 st.
 Handdoeken rekje (optioneel) 1 st.	 Zadelstang 1 st.	 Display steun 1 st.	 Display kabel, 1m 1 st.
 LCD Display 1 st.	 Verstel knop 1 st.	 Sleutelkoord 1 st.	 Gereedschap 16

Montage

Stap 1: Bevestig de steunen

- Klap het frame van de de Office Bike Pro uit door aan de verstel knop te trekken en stang uit te schuiven.
- Bevestig de voor- en achtersteun m.b.v. de meegeleverde bouten, moeren en ringen. De achterste steun is de steun met wieltjes. De bouten van de steunen gaan in de gaten van de fiets (via de onderkant van de steun). Plaats een ring en een moer om beide bouten en draai deze stevig vast.



Stap 2: Bevestig pedalen

Er is een linkerpedaal en een rechterpedaal. Deze zijn gemarkeerd met een L voor Links en een R voor de rechterpedaal. Ook de pedaalarm zelf is gemarkeerd met een L of R. Zorg ervoor dat u de juiste pedaal bevestigt aan de bijbehorende pedaalarm.

Schroef de *linkerpedaal* in de *linkerpedaalarm* en schroef deze **tegen** de klok in



Schroef de *rechterpedaal* in de *rechterpedaalarm* en schroef deze **met** de klok mee.



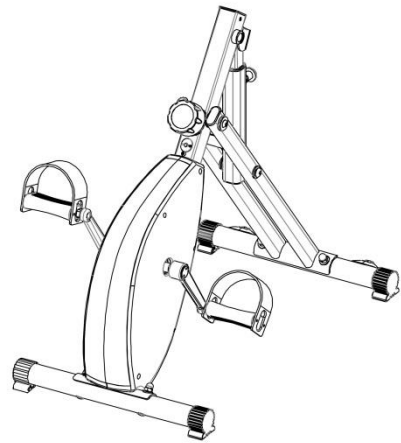
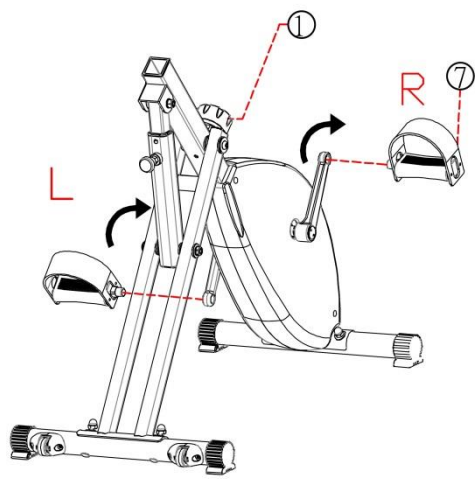
BELANGRIJK!



Draai de pedalen zo strak mogelijk in de pedaalarmen met behulp van het meegeleverde gereedschap. Loszittende pedalen kunnen het schroefdraad van de pedaalarmen beschadigen. Beschadigde pedaalarmen vallen niet onder de garantie.

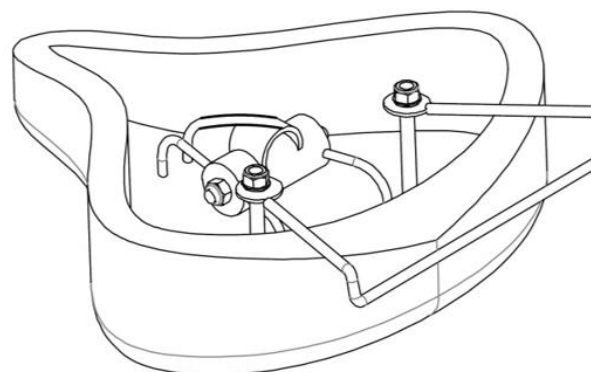
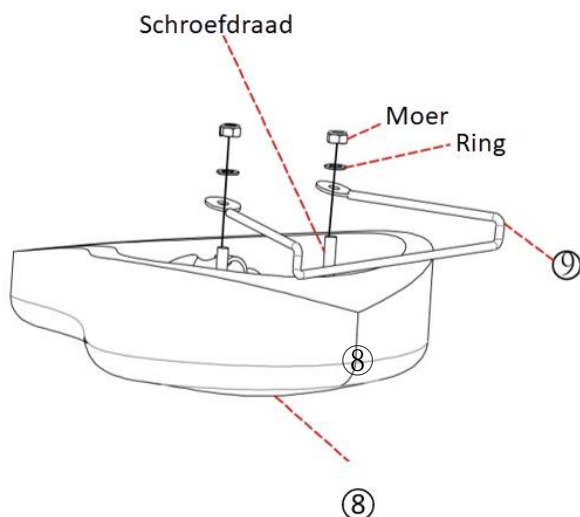
Tips voor het bevestigen van de pedalen:

1. Zorg ervoor dat de pedalen recht voor de arm zitten wanneer u de pedalen vast draait.
2. Draai de bout van het pedaal eerst met uw handen een beetje vast totdat u voelt dat de schroefdraad begint. Houdt daarbij de pedaal zelf vast zodat deze niet meedraait. Als het niet lukt om met uw handen het begin vast te draaien, dan zit de pedaal waarschijnlijk scheef. Draai deze los en plaats het pedaal recht voor het schroefdraad.
4. Zet de pedaalarm in de hoogste positie en draai de bouten strak met het bijgeleverde gereedschap.



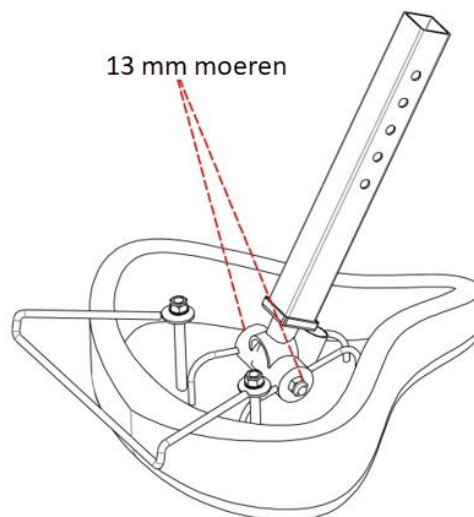
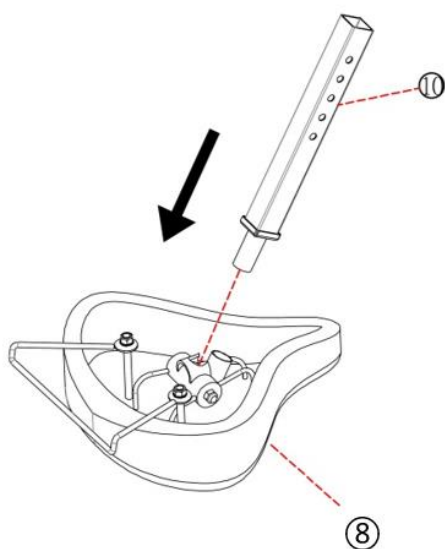
Stap 3: Bevestig handdoeken rekje

Verwijder de moer en ringen aan de onderkant van het zadel. Bevestig het handdoeken rekje aan de bouten en bevestig de ringen en moeren.



Stap 4: Bevestig de zadelstang

- Bevestig de uiteinde van de zadelstang (10) in het zadel zoals in het figuur hieronder aangegeven, bevestig de zadelstang met de 13 mm moeren met het meegeleverde gereedschap (16)

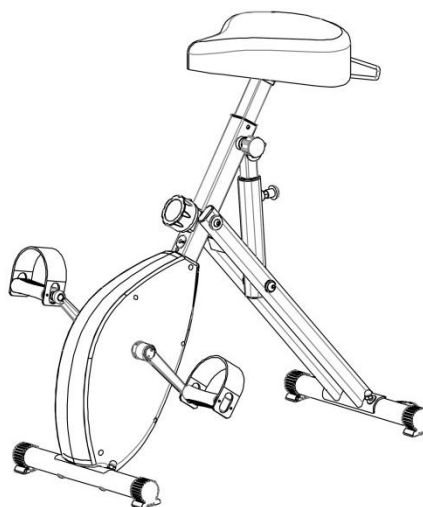
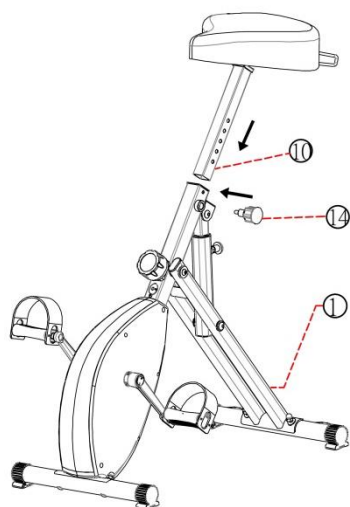


BELANGRIJK!



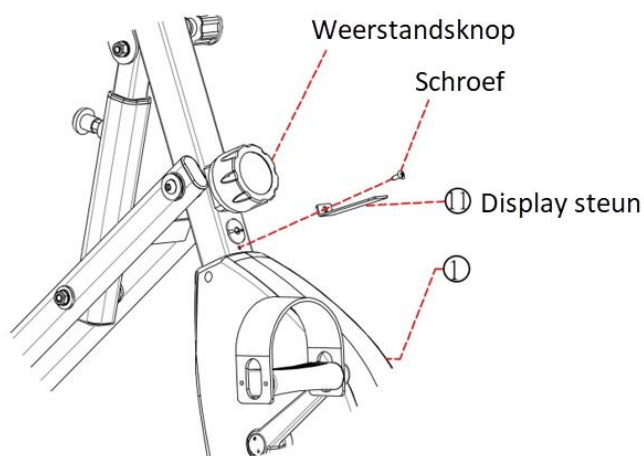
Duw de pedaalstang goed naar beneden in het zadel totdat deze niet verder kan. Het zilveren gedeelte van de stang zit als het goed is bijna geheel in de klem van de zadel.

- Plaats de zadelstang in het frame, stel de lengte van de zadelstang en het frame af zodat de gaten overeenkomen en bevestig vervolgens de zadelstang (10) met de verstel knop (14) aan het frame.

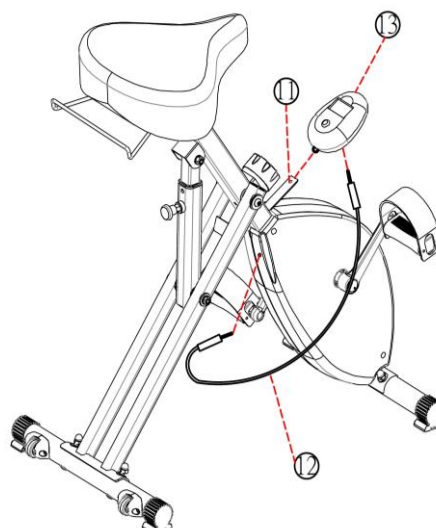


Step 5: Bevestig LCD display

- Verwijder het schroefje onder de weerstandsknop, bevestig vervolgens de display steun met het schroefje door gebruik te maken van het meegeleverde gereedschap (16).

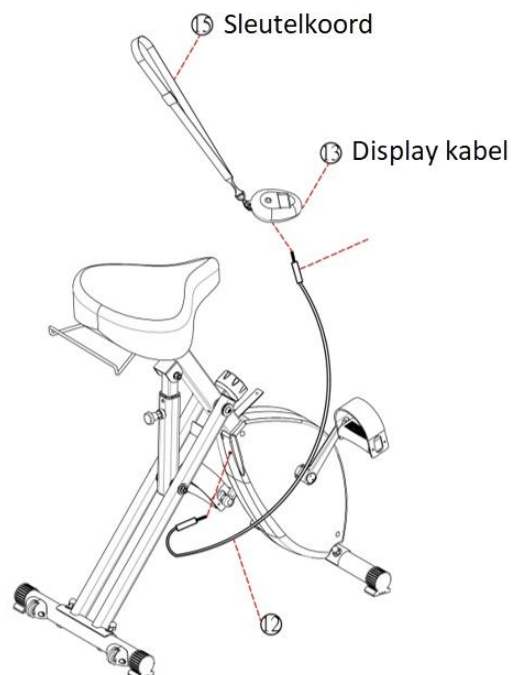
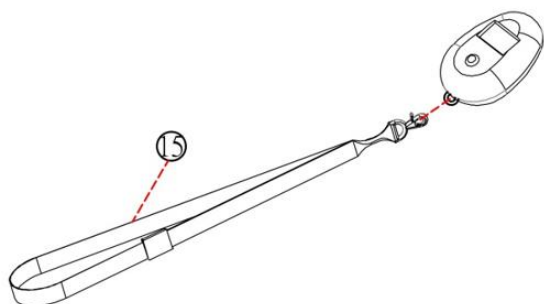


- Plaats de batterij in de achterkant van de LCD display (13) en schuif de display in de display steun (11).
- Sluit de ene kant van de display kabel aan op de achterzijde van het frame (zie tekening) en de andere uiteinde in de achterkant van de LCD display.



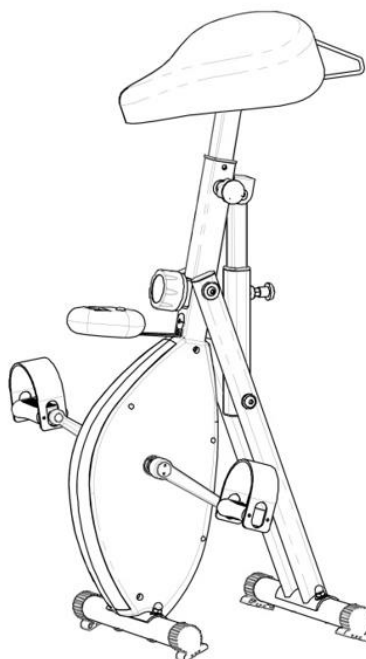
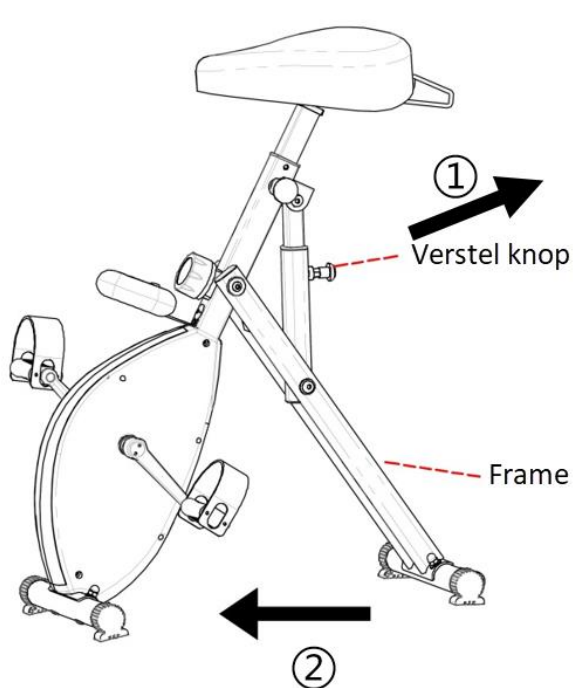
Step 6: Sleutelkoord gebruiken voor LCD Display

Er is een sleutelkoord aansluiting in de LCD display. Hierdoor is het mogelijk om de LCD display ook om uw nek te hangen om display waarden af te lezen.



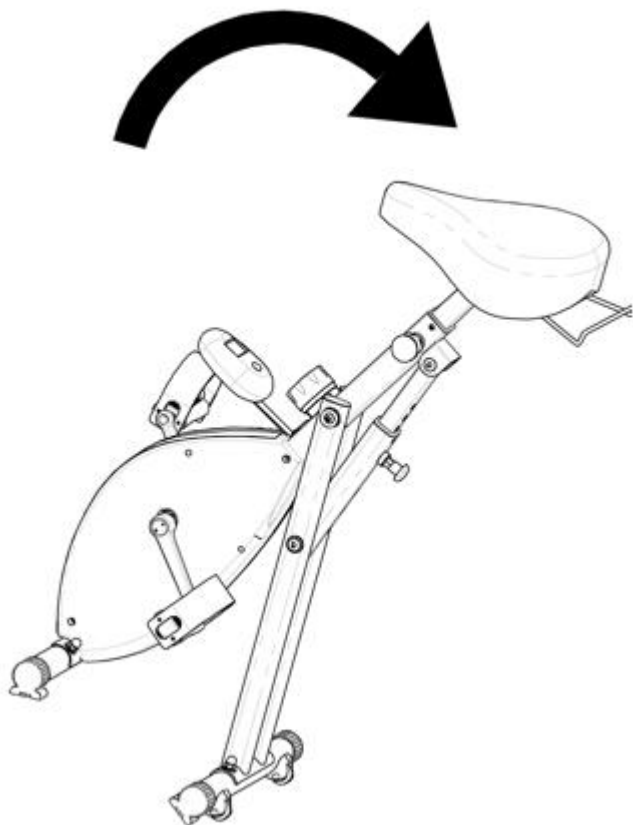
Het opbergen en verplaatsen van de Office Bike Pro

Trek aan de verstelknop om de Office Bike Pro in te klappen.



Office Bike Pro verplaatsen

Laat de Office Bike Pro achterover leunen zodat de fiets gemakkelijk kan worden verplaatst. Gebruik niet het handdoekenrekje om de Office Bike Pro naar achteren te tillen.



English



Precautions and safety

Precautions

Failure to observe these warnings could result in physical injury or damage to the equipment.

- Use the Office Bike Pro indoors on a level surface.
- Keep the Office Bike Pro away from moisture and dust.
- Make sure that the pedals are on tight. Loose pedals will slowly come undone. Using the bike with loose pedals can damage the threads on the crank arms. Stripped crank-arm threads are not covered by the warranty.
- Do not subject the bike to heavy shock or treat it excessively.
- Do not disassemble or modify it.
- The Office Bike Pro has sealed bearings and is maintenance free. Lubricants are not necessary and can actually damage the bike.
- Do not place the bike in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.

Safety

- Warning! To reduce the risk of serious injury, please read the following safety precautions before using the Office Bike Pro Workstation and the stand.
- Read all instructions in this manual before using the Office Bike Pro. Use the Office Bike Pro only as described.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Office Bike Pro are adequately informed of all precautions.
- Never use this device after drinking alcohol; doing so is dangerous and could result in serious injury or accident.

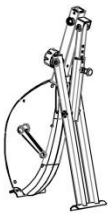
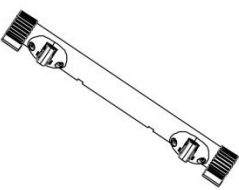
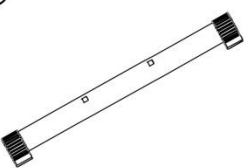
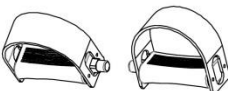
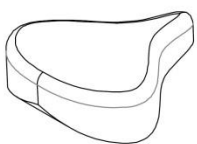
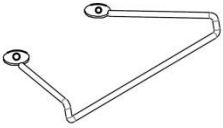
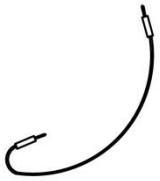
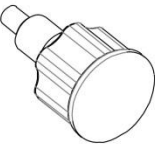
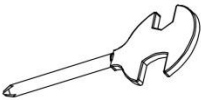
Consult your physician

It is always important to consult your physician before starting an exercise program.

This is particularly true if any of the following apply to your current medical condition.

- Chest pain or pain in the neck and/or arm
- Shortness of breath
- A diagnosed heart condition
- Joint and/or bone problems
- Currently taking cardiac and/or blood pressure medications
- Have not previously been physically active
- Dizziness or blurred vision

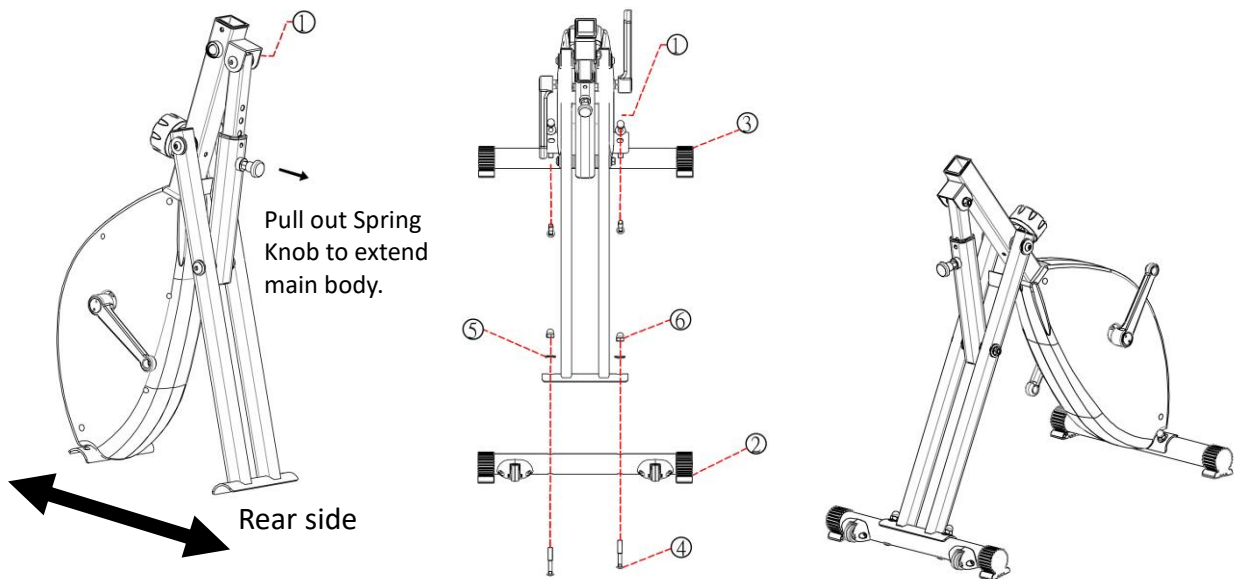
Parts

①  Main Body Q'ty: 1 pc	②  Rear Stabilizer with wheels Q'ty: 1 pc	③  Front Stabilizer Q'ty: 1 pc	④  Bolt M8*53 Q'ty: 4 pcs
⑤  Curved Washer M8*19 Q'ty: 4 pcs	⑥  Nut M8 Q'ty: 4 pcs	⑦  Foot Pedal (L/R) Q'ty: 1 pair	⑧  Seat Q'ty: 1
⑨  Towel Rack Q'ty: 1 pc	⑩  Seat Post Q'ty: 1 pc	⑪  Computer Stand Q'ty: 1 pc	⑫  Signal Cable 100cm Long Q'ty: 1 pc
⑬  LCD computer Q'ty: 1 pc	⑭  Spring Knob Q'ty: 1 pc	⑮  Computer Lanyard Q'ty: 1 pc	Tool 16 

Assembly

Step 1: Install Legs

- Extending main body (1) by pull out the Spring Knob on seat supporter.
- Remove the nuts and washers from legs. Align the bolts of leg with the holes in the bike, and push the bolts through the holes. Attach a washer and nut to each bolt and tighten all nuts.

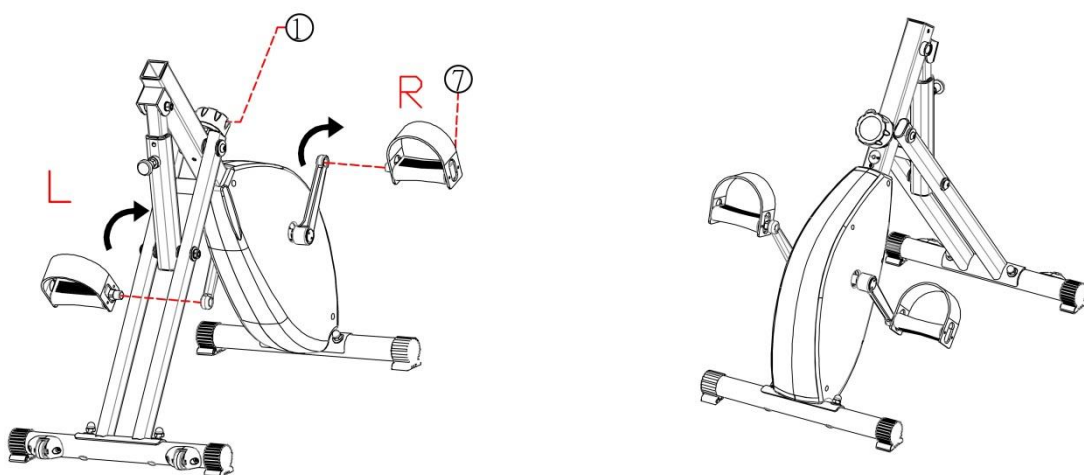


Step 2: Install Pedals

- Assemble Left Pedal (L mark on pedal axle) into the Left Pedal Arm (L mark) counter-clockwise.
- Assemble Right Pedal (R mark on pedal axle) into the Right Pedal Arm (R mark) CLOCKWISE.

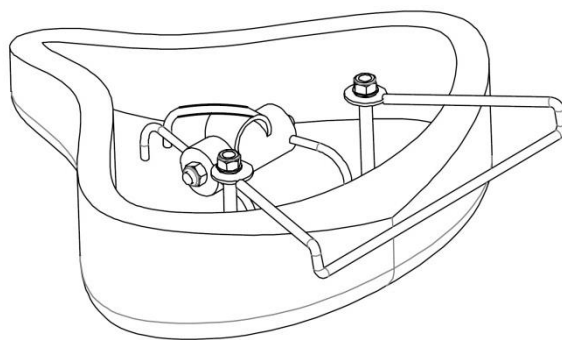
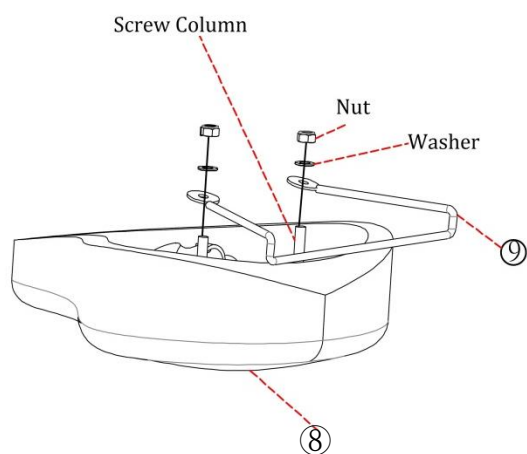
**** Make the pedals as tight as possible.**

Using the bike with loose pedals will damage the pedal arm threads!!!



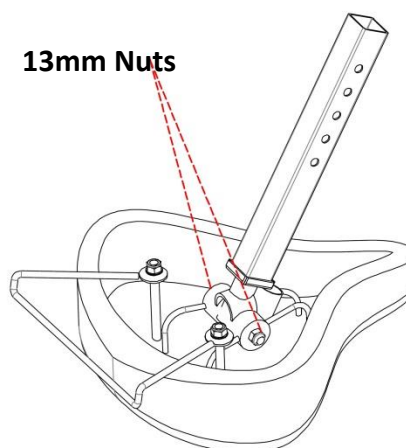
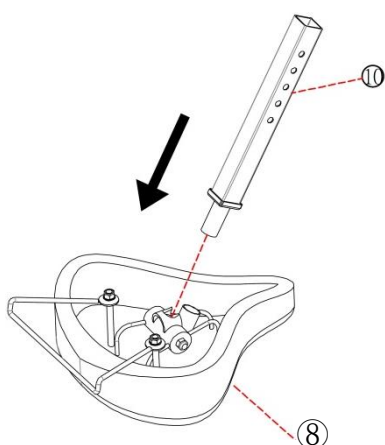
Step 3: Install Towel Rack (optional)

Remove the nuts and washers from the Screw Column of Seat (8). Align the holes of Towel Rack (9) with the Screw Column in Seat (8). Attach a washer and a nut to each Screw Column and tighten nuts.

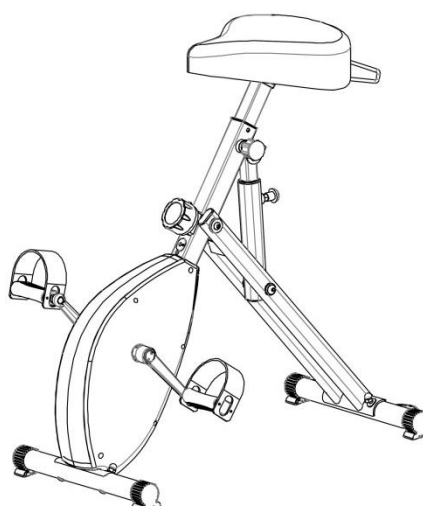
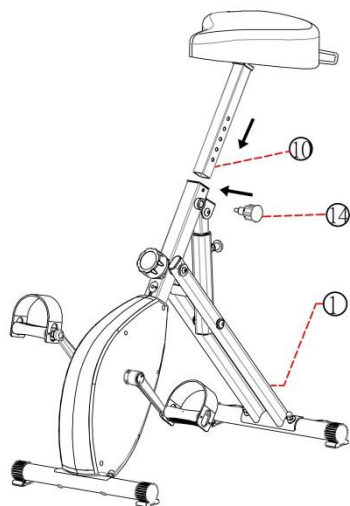


Step 4: Install Seat Post

- Slot the Seat Post (10) into seat per direction as below drawing, tighten the seat post with 13mm Nuts by Tool (16).

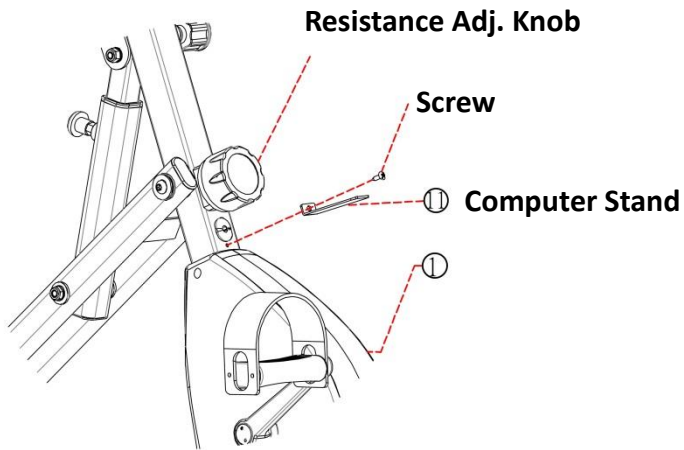


- Insert above Seat Post into seat holder, align both holes in the bike and Seat Post (10) and fasten Seat Post with Spring Knob (14)

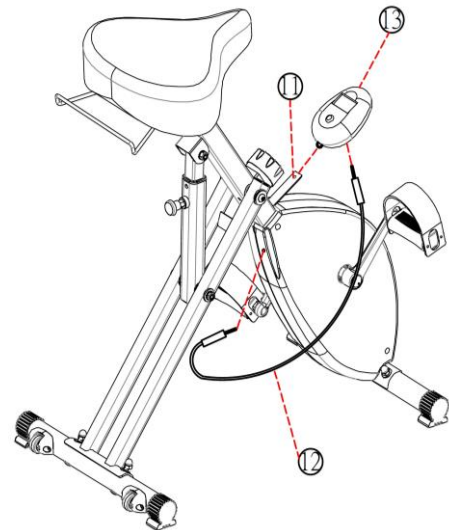


Step 5: Install the LCD Computer

- Remove the Screw below Resistance Control Knob, align the hole of Computer Stand with the Screw hole and fix the Computer Stand with Tool (16).

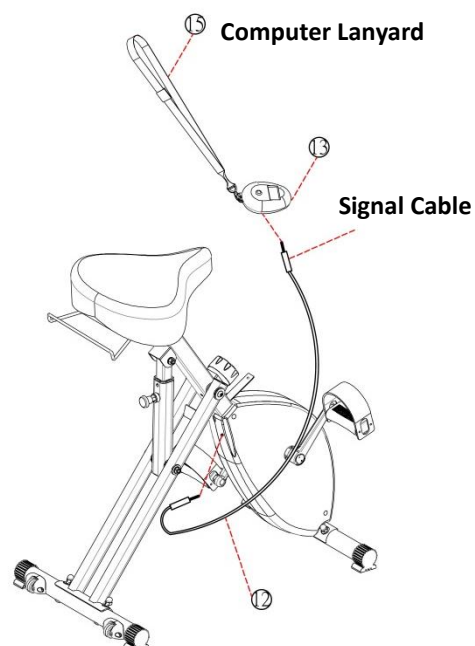
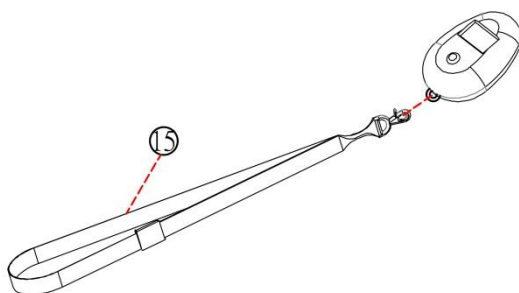


- Insert Battery from back of LCD Computer (13) and slot on the Computer Stand (11).
- Plug the Signal Cable in Jack Socket on upper back side of plastic case and another side in back of LCD Computer.
- You can start working and doing exercise at the same time.



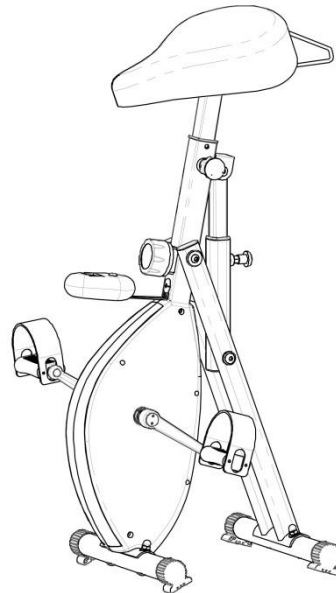
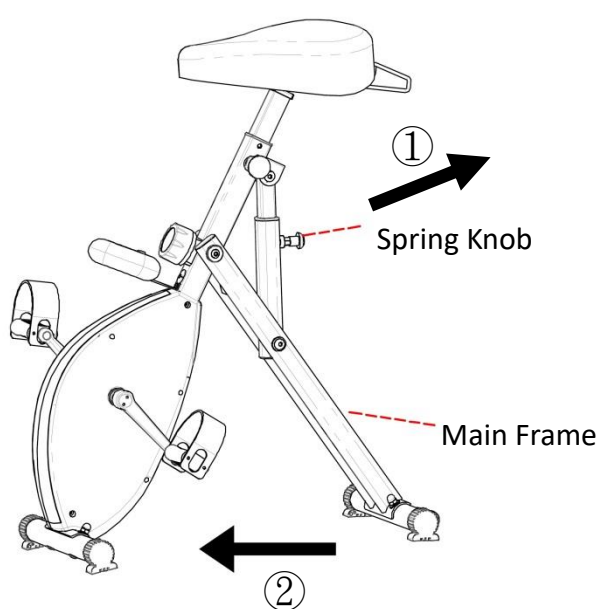
Step 6: How to use Computer Lanyard

- There is a loop under LCD Computer for Lanyard (15) to hook the Computer.
- Hanging Lanyard around neck and make sure the Signal Cable attach properly.



How to move and store Office Bike Pro

Pull Spring Knob at Seat Supporter to fold Bike.



How to move Office Bike Pro

Tilt bike backward and hold back of Seat to move bike.

Do NOT hold towel rack to pull bike.

