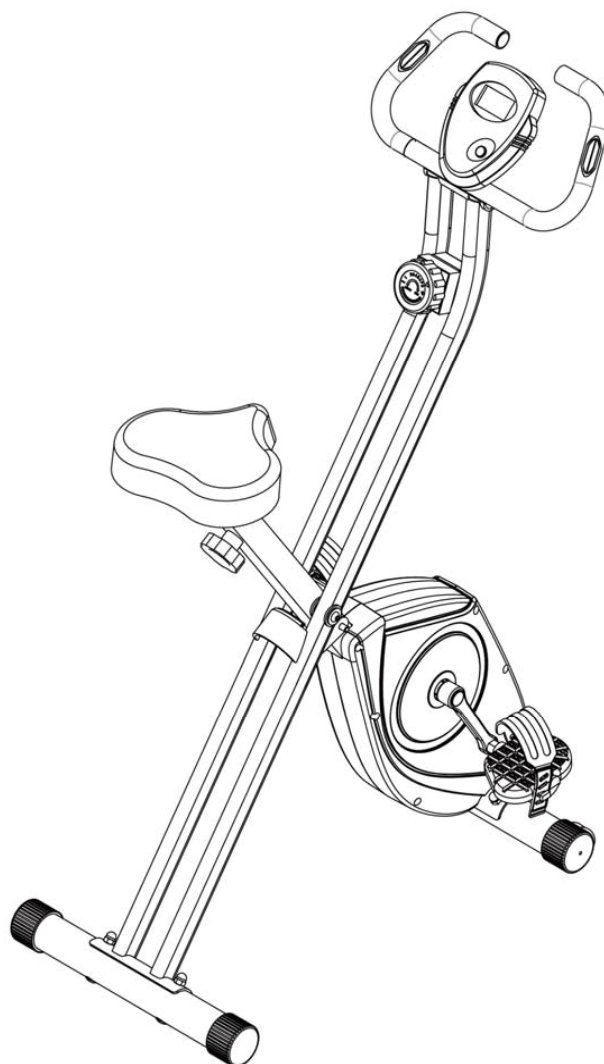


## **Heimtrainer FB 150**



**DE    Benutzerhandbuch (Seite 2)**  
**GB    User manual (page 18)**



**WARNUNG!** Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

**WARNING!** This device is only intended for home use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

# DE      INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	4
ÜBUNGSANLEITUNG.....	8
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	10
TEILELISTE.....	11
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	14
TECHNISCHE DATEN.....	15
ENTSORGUNG.....	15
GARANTIE.....	16



## **ACHTUNG!**

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**Sehr geehrter Kunde,**

lesen Sie auf jeden Fall diese Anleitung komplett durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Sie enthält wichtige Informationen hinsichtlich Ihrer Sicherheit.

Beachten Sie folgende Sicherheitshinweise:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststelle, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz.
5. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
6. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
7. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz.
8. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
9. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
10. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 110 kg).
11. Benutzen Sie niemals scharfe Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach dem Trainingsende.
12. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
13. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
14. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.

## **WARNUNG!**

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung auf.

Der Hersteller übernimmt keine Gewährleistung für Verletzungen oder Sachbeschädigungen, welche durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

# MONTAGEANLEITUNG

## 1. Vor dem Aufbau

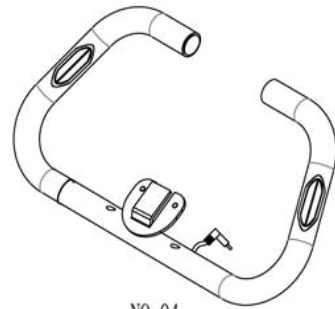
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- Benutzen Sie das beigelegte Werkzeug für den Aufbau.
- Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind:



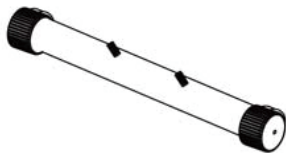
NO. 1/2



NO. 03



NO. 04



NO. 05



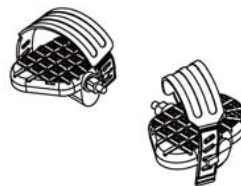
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09L/R

01/02 – Hauptrahmen

03 – Sattelstütze

04 – Vorderer Handgriff

05 – Vorderer Standfuß

06 – Hinterer Standfuß

07 – Sitz

08 – Computer

09 – Pedal links / rechts



## Inhalt Kleinteilebeutel:

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
10	Feststeller	1
72	Werkzeug: Inbusschlüssel	1
73	Werkzeug: Maulschlüssel	1

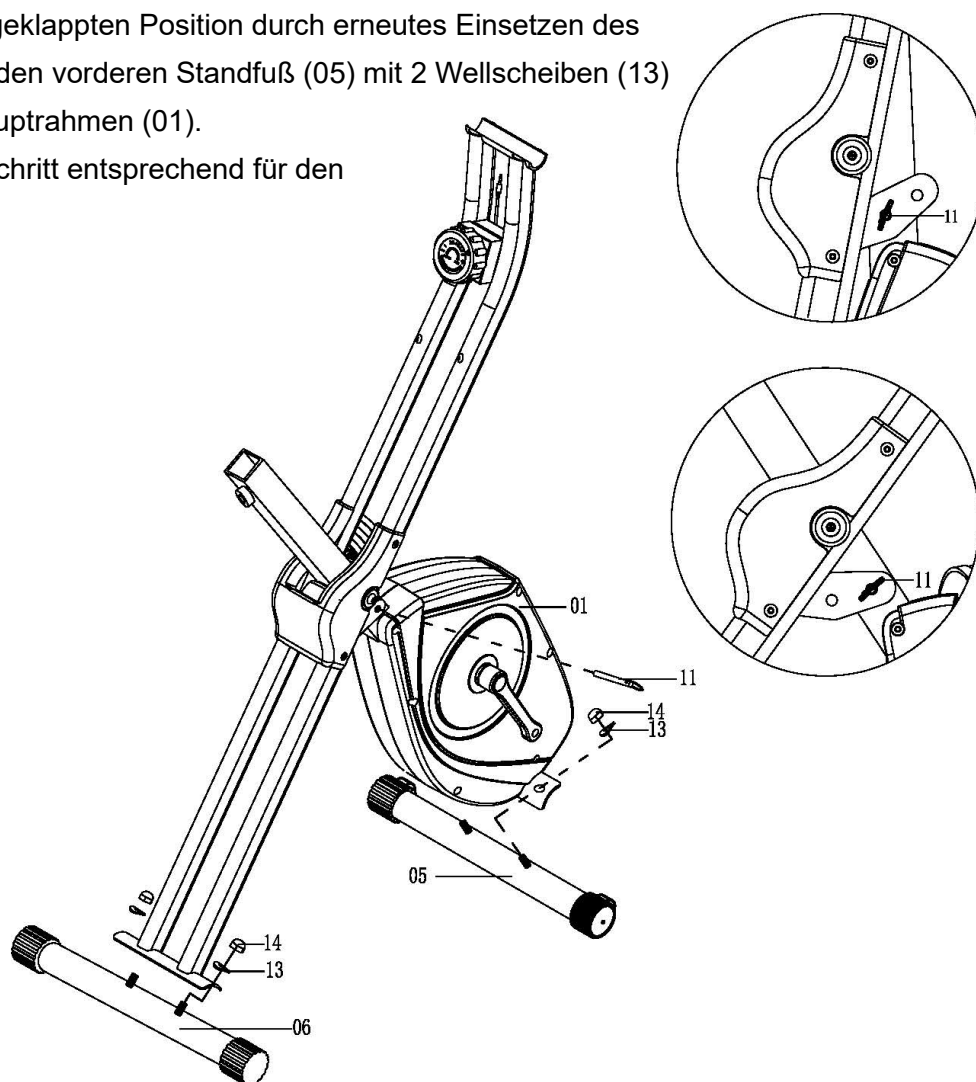
## 2. Aufbau

### SCHRITT 1

Ziehen Sie den Stift (11) aus dem Hauptrahmen (01) und klappen Sie den Hauptrahmen (01) aus.

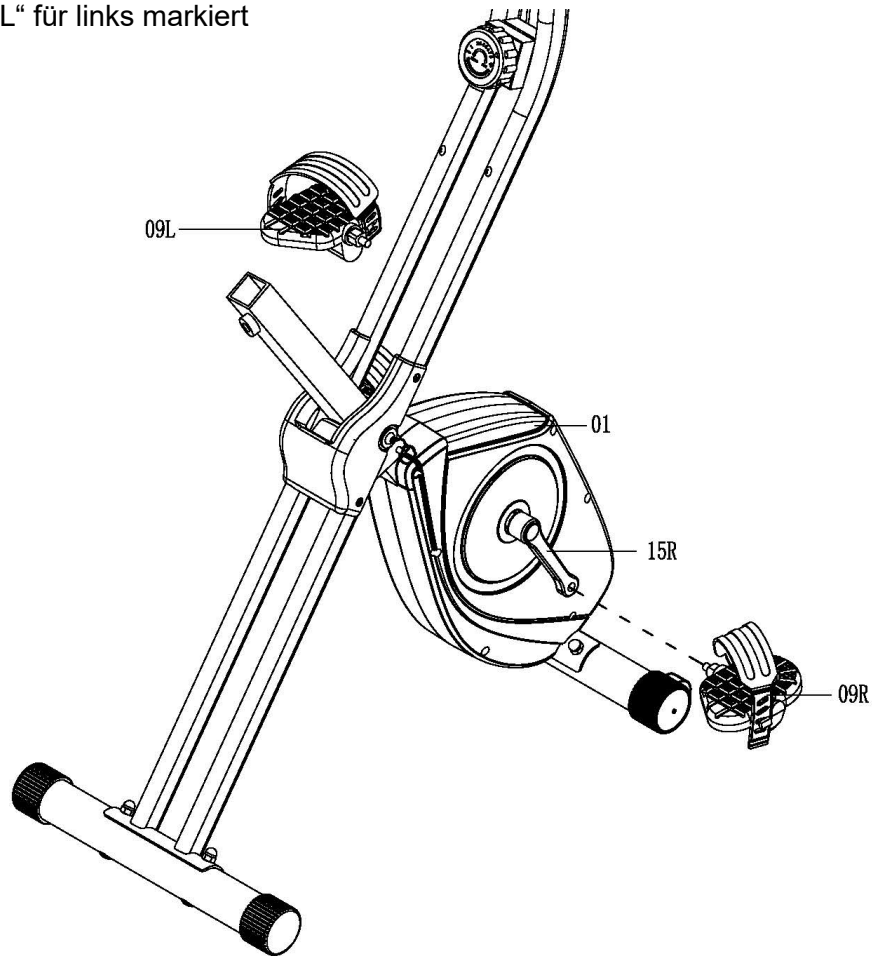
Sichern sie ihn in der ausgeklappten Position durch erneutes Einsetzen des Stifts (11). Befestigen Sie den vorderen Standfuß (05) mit 2 Wellscheiben (13) und 2 Muttern (14) am Hauptrahmen (01).

Wiederholen Sie diesen Schritt entsprechend für den hinteren Standfuß (06).



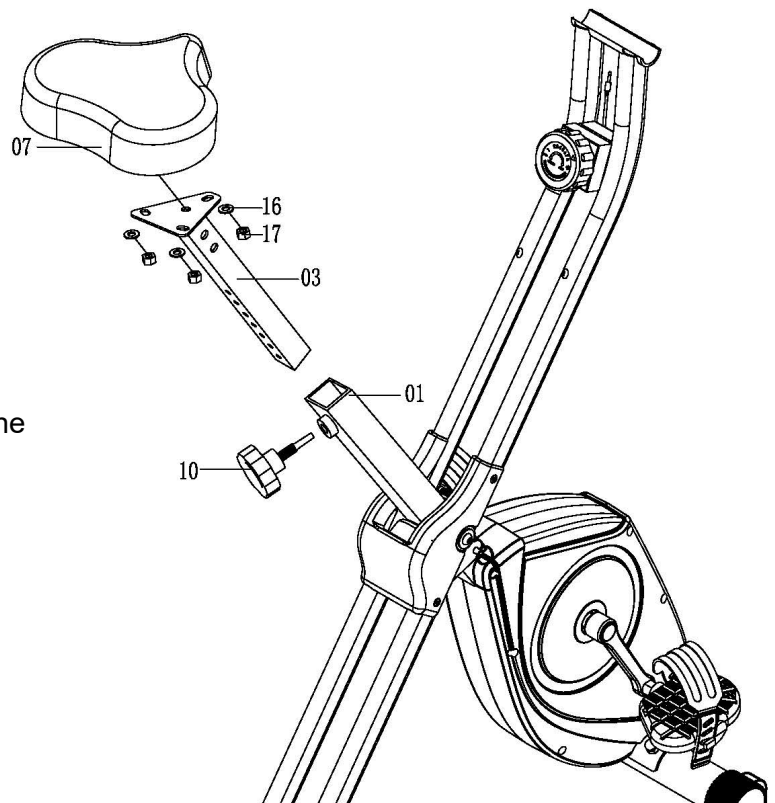
## SCHRITT 2

Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (09R/09L) am rechten und linken Pedalarm (15R/15L) durch Aufschrauben. Das rechte Pedal (09R) wird durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (09L) durch Aufschrauben entgegen dem Uhrzeigersinn befestigt. Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert



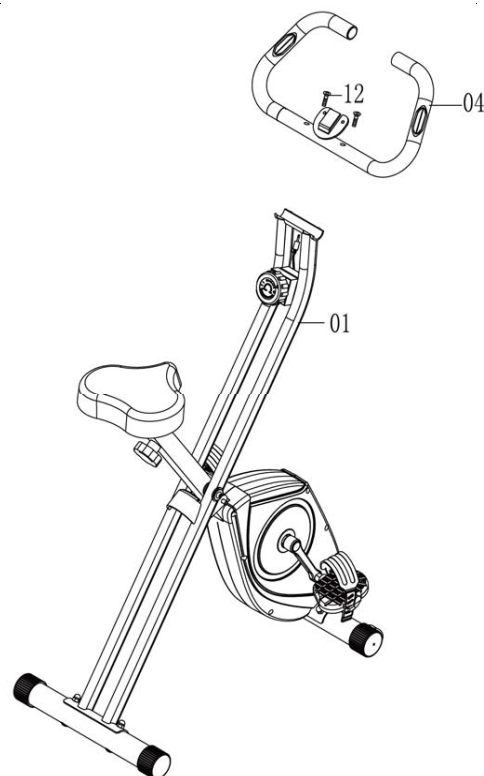
## SCHRITT 3

Lösen Sie die 3 Unterlegscheiben (16) und 3 Muttern (17) auf der Rückseite des Sitzes (07). Montieren Sie den Sitz (07) mit diesen Unterlegscheiben und Muttern dann auf der Sattelstütze (03). Setzen Sie die Sattelstütze (03) in den Hauptrahmen (01) und sichern Sie diese dann in der gewünschten Höhe mit dem Feststeller (10).



## SCHRITT 4

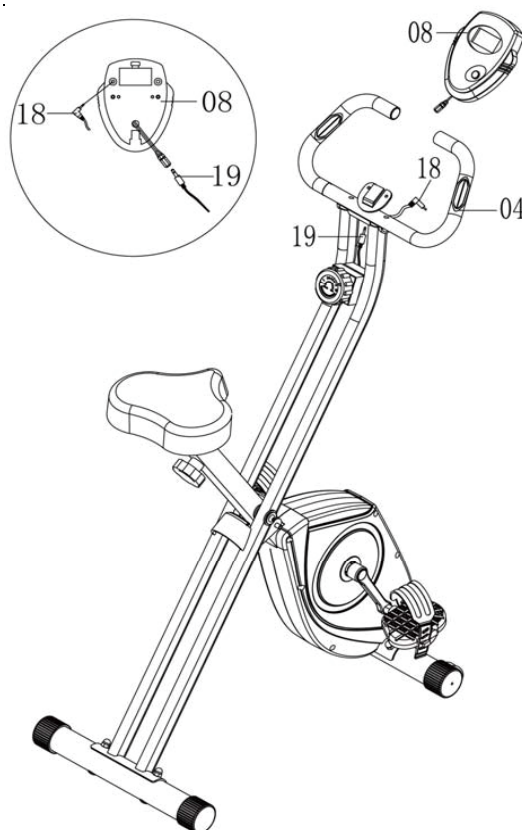
Lösen Sie die 2 Schrauben (12) aus dem Hauptrahmen (01).  
Befestigen Sie den vorderen Handgriff (04) mit den 2 Schrauben (12) am Hauptrahmen (01).



## SCHRITT 5

Fixieren Sie den Computer (08) auf der Computerhalterung des vorderen Handgriffs (4) wie abgebildet und verbinden Sie das Sensorkabel-Oberteil (19).

Verbinden Sie das Handpuls-kabel (18) mit dem Anschluss auf der Rückseite des Computers (08).



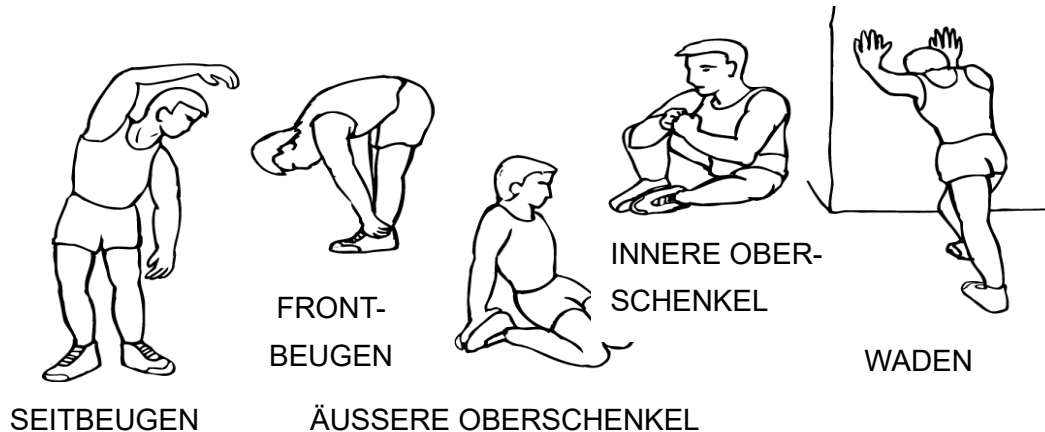
**ACHTUNG!**

**Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben nach der Installation fest angezogen sind.**

# ÜBUNGSANLEITUNG

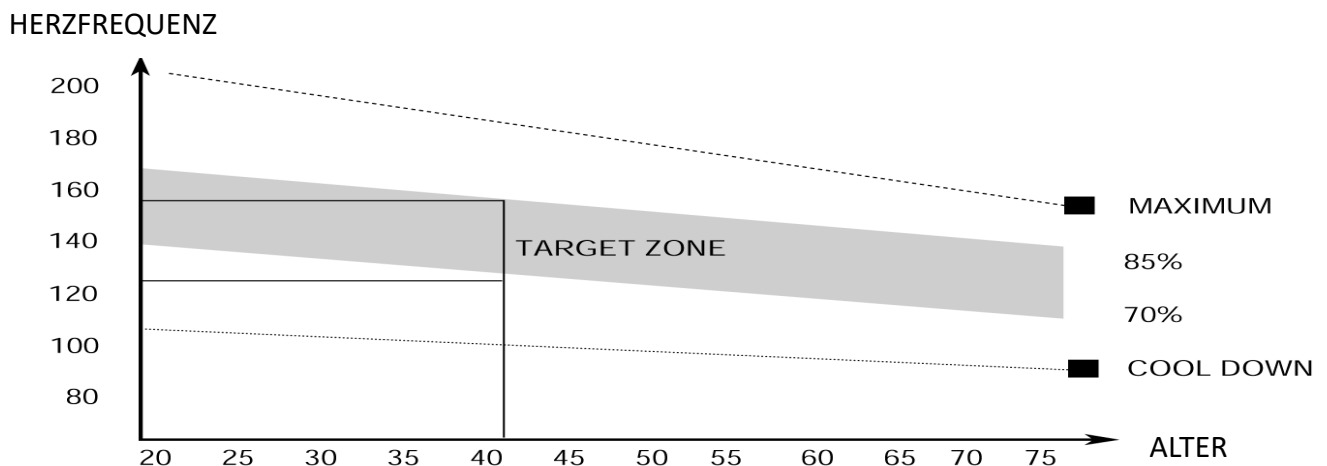
## 1. Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf.



## 2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo arbeiten. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.

Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten.

### **3. Die Abkühlphase (Cool Down)**

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Je fitter Sie werden, umso länger und intensiver müssen Sie trainieren, um weitere Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

#### **Muskeldefinition**

Um eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Beine mehr Arbeit verrichten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

#### **Gewicht reduzieren**

Je intensiver und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Eine Gewichtsreduktion erfordert ein langfristiges Training - die Abwechslung ist hierbei sehr wichtig, um motiviert zu bleiben.

#### **Benutzung**

Der Widerstandseinstellknopf dient der Kontrolle des Tretwiderstandes. Sie können so die Intensität Ihres Trainings bestimmen.

# COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



## FUNKTIONSTASTE

- MODE (MODUS)**
- Drücken, um die verschiedenen Funktionen auszuwählen
  - Für ca. 6 Sekunden gedrückt halten, um einen Reset auszulösen.

## FUNKTIONEN UND BEDIENUNG

1. **SCAN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis "▼" auf „SCAN“ zeigt. Der Computer wechselt nun alle ca. 4 Sekunden automatisch die Anzeige. Folgende Funktionen werden dann nacheinander dargestellt: Tempo, Distanz, Zeit, Kalorien, Gesamtlauflistung und Puls.
2. **TIME (ZEIT):** Zeigt die aktuelle Trainingszeit an (in Minuten und Sekunden) – max. 99:59.
3. **SPEED (TEMPO):** Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit. Maximalwert: 999,9 km/h
4. **DISTANCE (DISTANZ):** Anzeige der Distanz. Maximalwert: 99,99 km.
5. **CALORIE (KALORIEN):** Zeigt den aktuellen Wert für den Kalorienverbrauch (diese Angabe ist nur ein ungefährender Wert und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden). Maximalwert: 999,9 kcal.
6. **ODOMETER (GESAMTLAUFLEISTUNG):** Hier wird die Gesamtlauflistung dieses Trainingsgerätes angezeigt. Maximalwert: 999,9 km.
7. **PULSE RATE (PULS):** Drücken Sie MODE, bis „▼“ auf „PULSE“ zeigt.

Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen können, müssen Sie Ihre Handflächen auf beide Kontaktsensoren auflegen. Der Computer zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) nach ca. 6 bis 7 Sekunden an.

Anmerkung: Der Pulsmesswert kann nicht als Basis für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

## HINWEISE

1. Wenn die Displayanzeige schwach ist oder gar nichts angezeigt wird, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird.
3. Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn mit dem Training begonnen oder eine Taste gedrückt wird.

# TEILELISTE

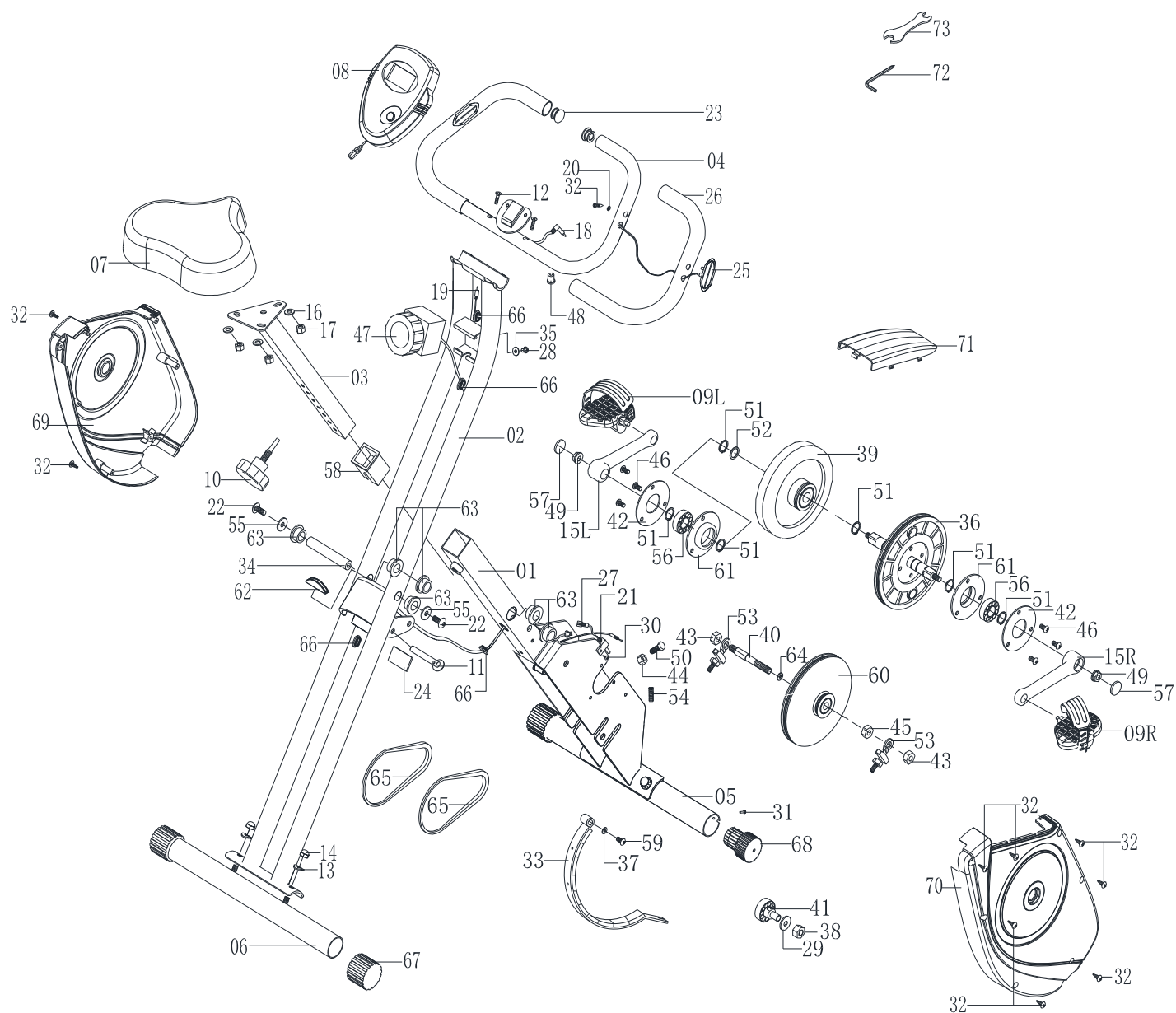
Teil Nr.	Beschreibung	Menge
01	Vorderes Gestänge (Hauptrahmen, Vorderteil)	1
02	Hinteres Gestänge (Hauptrahmen, Hinterteil)	1
03	Sattelstütze	1
04	Vorderer Handgriff	1
05	Vorderer Standfuß	1
06	Hinterer Standfuß	1
07	Sitz	1
08	Computer	1
09L	Pedal, links	1
09R	Pedal, rechts	1
10	Feststeller M12	1
11	Pin	1
12	Schraube M8x35L	2
13	Wellscheibe ø8,3xø22x1,5t	6
14	Mutter M8x16t	5
15L	Pedalarm, links	1
15R	Pedalarm, rechts	1
16	Unterlegscheibe ø8,3xø17,5x1t	3
17	Mutter M8x8t	5
18	Handpuls kabel	2
19	Sensorkabel, Oberteil	1
20	Unterlegscheibe ø8,3xø12x1t	2
21	Sensorhalterung	1
22	Schraube M8x15L	2
23	Endkappen für Handgriffrohre	4
24	EVA-Polster	1
25	Handpulssensor	2
26	Schaumstoffgriff für Handgriffrohre	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
27	Sensorkabel	
28	Schraube M5x20L	1
29	Unterlegscheibe ø10,3xø25x1,5t	1
30	Schraube M4x10L	1
31	Schraube ST4,2x12L	6
32	Schraube ST4,2x20L	11
33	Magnet	1
34	Achse für Hauptrahmen	1
35	Unterlegscheibe ø5,2xø18x1,5t	1
36	Antriebsrolle	1
37	Kunststoffscheibe ø6,5xø13x0,5t	1
38	Mutter M10x8t	1
39	Schwungrad	1
40	Achse für Antriebsrolle 2	1
41	Andruckrolle	1
42	Fixierungsplatte	2
43	Mutter M10x8t	2
44	Mutter M6x5t	1
45	Mutter M10x8t	1
46	Schraube M6x10L	6
47	Widerstandskabel	1
48	Gummimuffe 1	1
49	Mutter M10x7tx1,25P	2
50	Schraube M6x30t	1
51	C-Clip	6
52	Wellscheibe	1
53	Einstellsatz	2
54	Feder	1
55	Unterlegscheibe ø8,3xø25x2t	6
56	Lager 6003ZZ	2
57	Endkappe für Pedalarm	2
58	Buchse	1
59	Schraube M5x10L	1
60	Antriebsrolle 2	1
61	Lagerhalterung	2
62	Stopper	1
63	Buchse ø16xø22,3xø30x12,5H	6



<b>Teil Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Menge</b>
64	Kunststoffscheibe ø14xø10,3x1t	1
65	Keilriemen	2
66	Gummimuffe 2	4
67	Endkappe für hinteren Standfuß	2
68	Endkappe für vorderen Standfuß	2
69	Linke Abdeckung	1
70	Rechte Abdeckung	1
71	Kleine Abdeckung	1
72	Werkzeug: Inbusschlüssel	1
73	Werkzeug: Maulschlüssel	1

# Explosionszeichnung



# TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75 51429 Bergisch Gladbach, Germany
Artikel	FB150
Max. Benutzergewicht	110 kg (242 lb)
Anwendung / Klasse	HC (Heim/Home)
Herkunftsland	Made in China



## ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

# GARANTIE

## Eingeschränkte Herstellergarantie

Dyaco Europe GmbH gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten von Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Dyaco Europe GmbH und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Dyaco Europe GmbH direkt an den Kunden geleistet.

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

## ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Gerätes waren.
4. Schäden an der Geräteoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

## AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Geräte, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Dyaco Europe GmbH sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungstücke in Geschäften verwendet werden.

7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

#### KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellen die Garantiezeit dar, falls Serviceleistungen benötigt werden. Wenn Serviceleistungen erfolgen, sollten Sie in eigenem Interesse Belege verlangen und diese aufbewahren. Diese schriftliche Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Je nach Bundesstaat besitzen Sie auch andere Rechte. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Dyaco Europe GmbH Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter [service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)
4. Die Pflichten von Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Dyaco Europe GmbH genehmigt werden.
5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Dyaco Europe GmbH. Dyaco Europe GmbH haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. **SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN.** Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Dyaco Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach

Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von Dyaco Europe GmbH

Dyaco Europe GmbH

Friedrich-Ebert-Straße 75

51429 Bergisch Gladbach, Germany

+49 (0)2204 844300

[service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)

# GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	19
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	20
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	24
COMPUTER OPERATION.....	26
PARTS LIST.....	27
EXPLODED VIEW.....	28
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	31
DISPOSAL.....	31



## ATTENTION!

This device is intended for use in private homes only.

Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.

Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

**Dear customer,**

be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine.  
This manual contains important information regarding your safety.

## **Important Safety Precautions**

Note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance and assistance.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection.
5. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
6. Keep your hands away from all moving parts.
7. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened.
8. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Never operate the device if it is not functioning properly.
10. Only one person at a time should use the machine (max. capacity = 110 kg / 242 lb).
11. Never use abrasives to clean the device. Remove drops of sweat immediately after finishing your workout.
12. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
13. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
14. Do not place any sharp objects around the machine.

## **WARNING**

BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRSTLY. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. KEEP THESE INSTRUCTIONS.

THE MANUFACTURER ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE OBTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## 1. Before assembling

- Make sure that you will have enough space around the item
- Use the included tools for assembling
- Check if all needed parts are available:



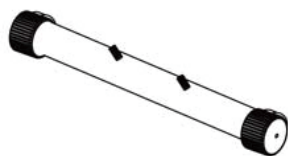
NO. 1/2



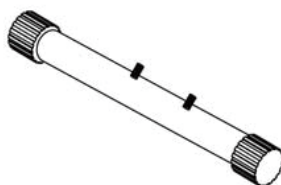
NO. 03



NO. 04



NO. 05



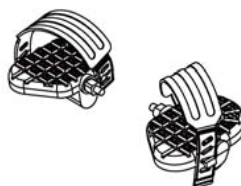
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09L/R

01/02 – Main frame

03 – Seat post

04 – Front handlebars

05 – Front stabilizer

06 – Rear stabilizer

07 – Seat

08 – Computer

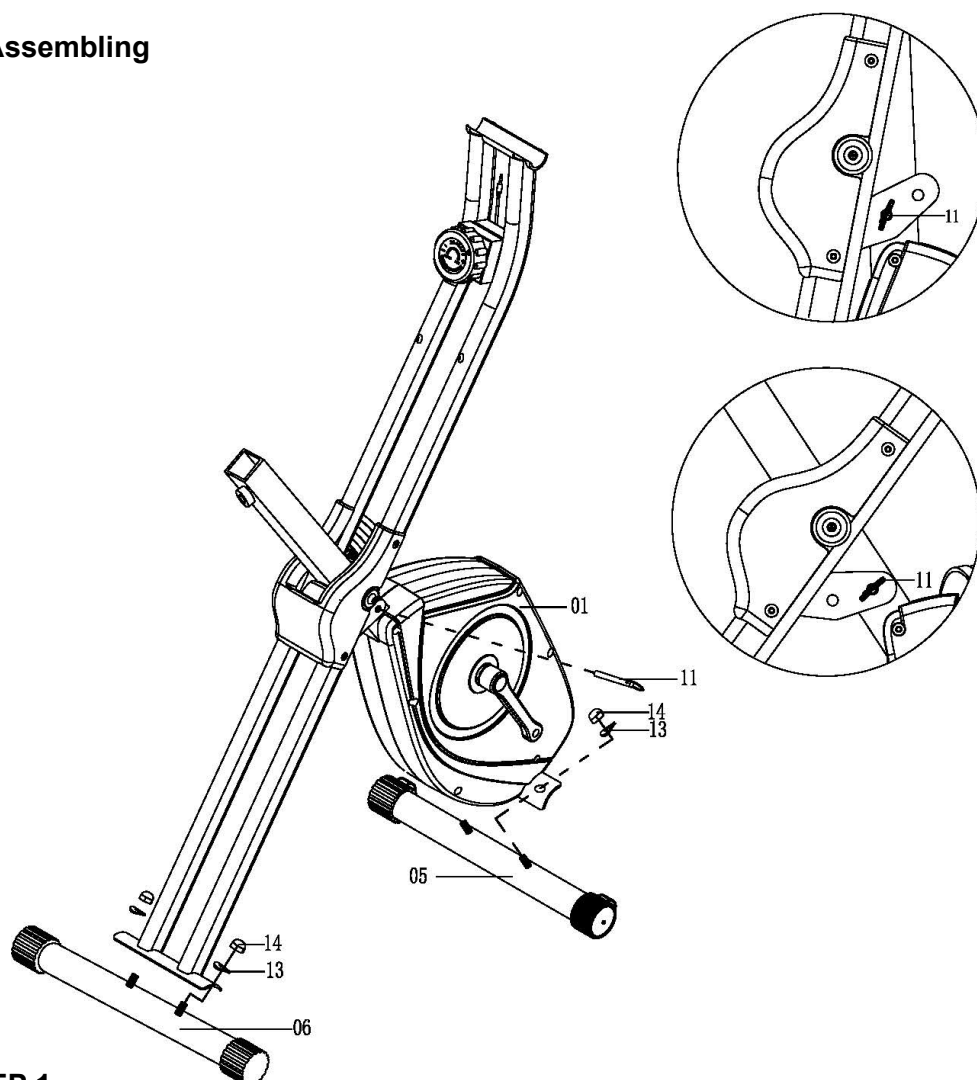
09 – Pedal left / right



## Contents of hardware pack:

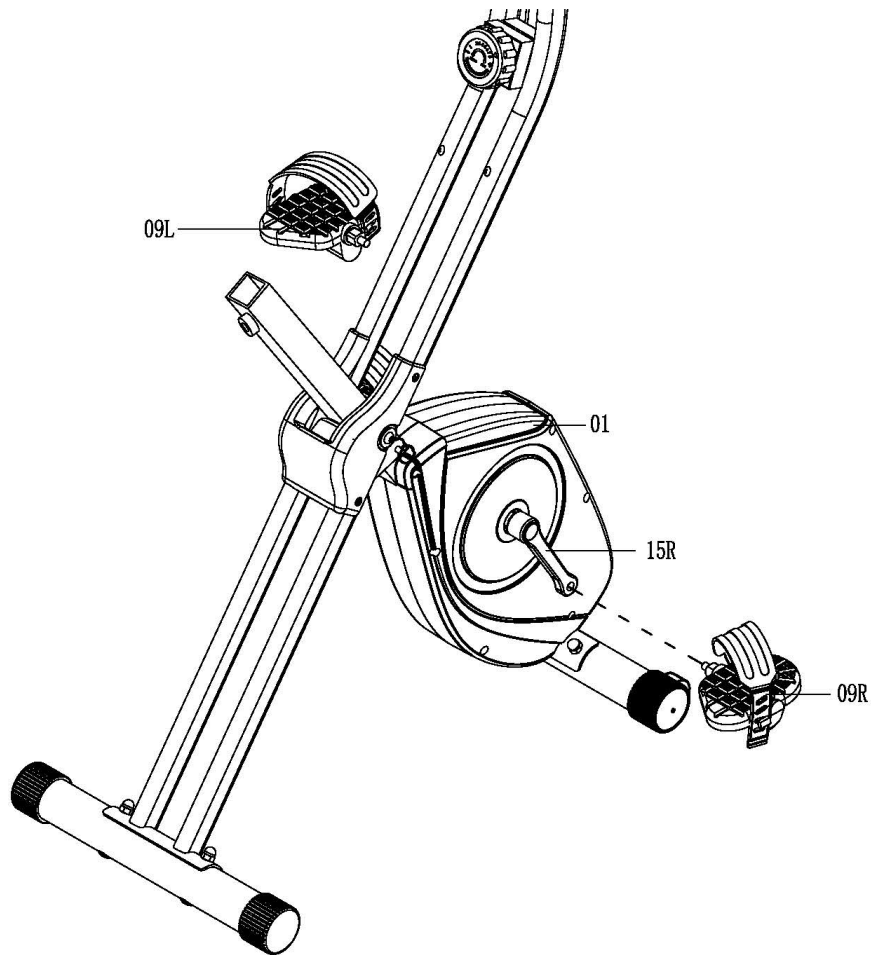
Part No.	Description	Q'ty
10	Club Knob	1
72	Allen Key	1
73	Hex Head Wrench	1

## 2. Assembling



### STEP 1

Pull out the lock pin (11) from main frame (01), unfold main frame (01) and secure by re-insertion of the lock pin (11). Attach front stabilizer (05) to main frame (01) with 2 curved washers (13) and 2 domed nuts (14). Repeat this step for the rear stabilizer (06).

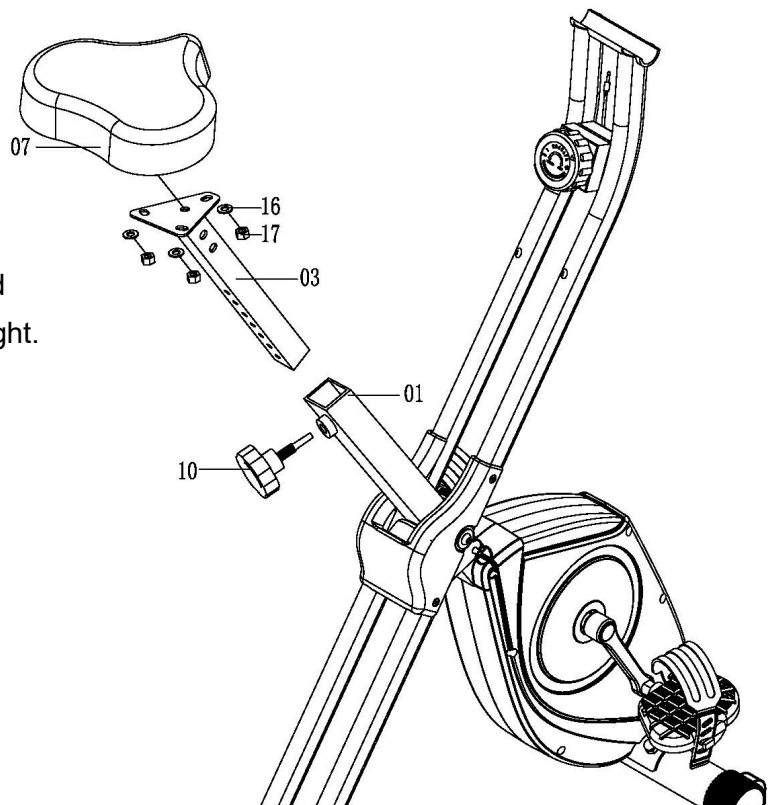


## STEP 2

Attach the right & left pedal (09R/09L) onto the right and left crankarm (15R/15L). Tighten it by turning it clockwise (right pedal) or anti-clockwise (left pedal). The pedals are marked with “R” (right) and “L” (left).

## STEP 3

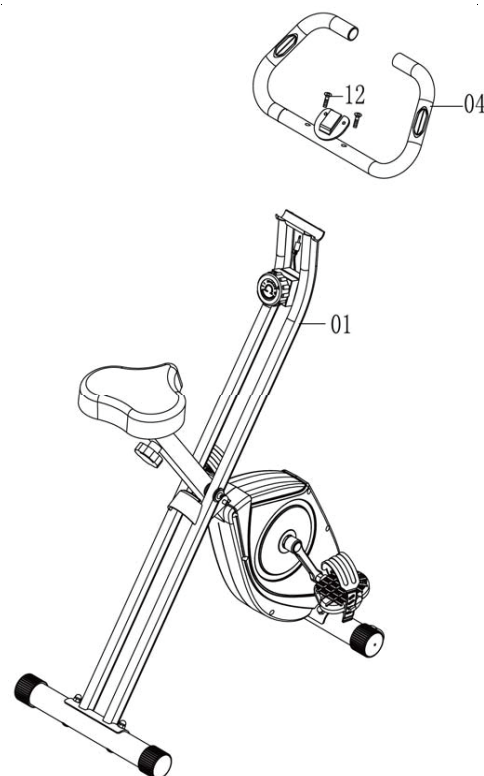
Loosen the 3 washers (16) & 3 nuts (17) on the back of the seat (07). Tighten the seat (07) on seat post (03) with these washers & nuts. Insert the seat post (03) into main frame (01) and secure with the club knob (10) in the desired height.



#### STEP 4

Remove 2 Allen screws (12) from main frame (01).

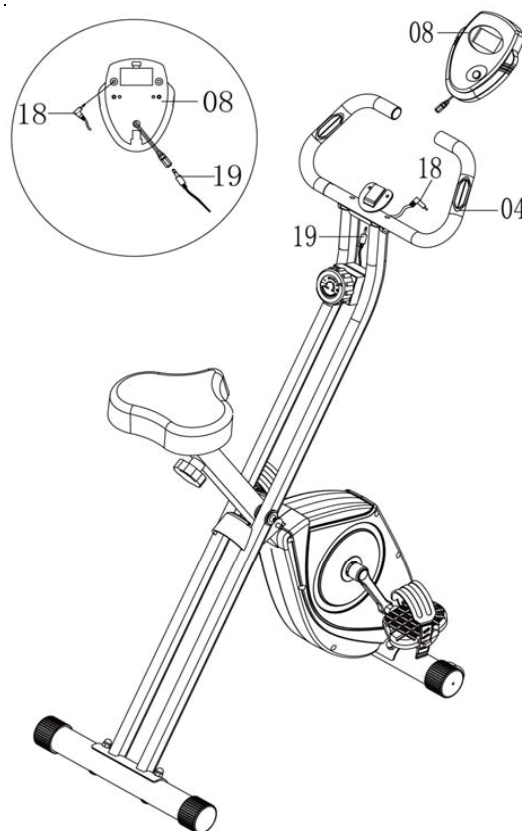
Fix front handlebars (04) on main frame (01) using 2 Allen screws (12).



#### STEP 5

Attach computer (08) to computer holder on handlebars (04) and connect the upper sensor wire (19) as shown.

Plug the hand pulse wire (18) into the jack on the back of the computer (08).



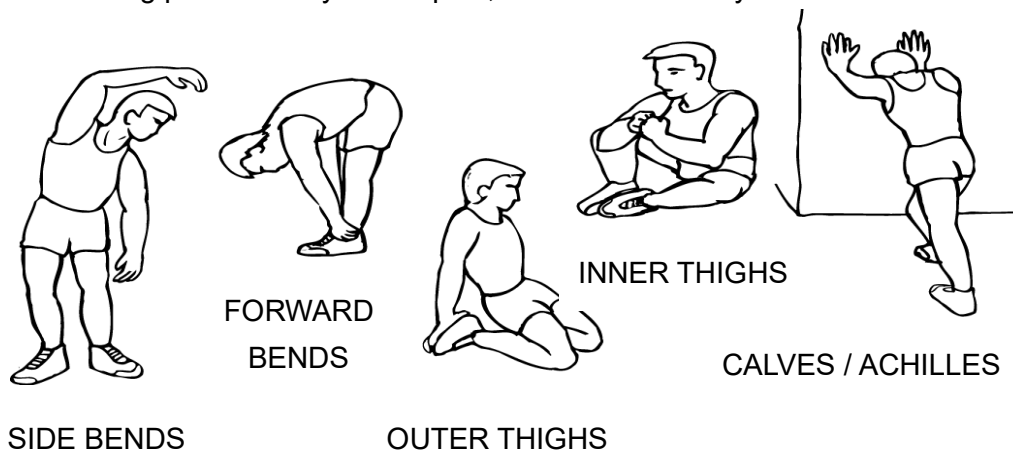
**ATTENTION!**

**Make sure all screws are firmly tightened after all parts have been installed.**

# EXERCISE INSTRUCTIONS

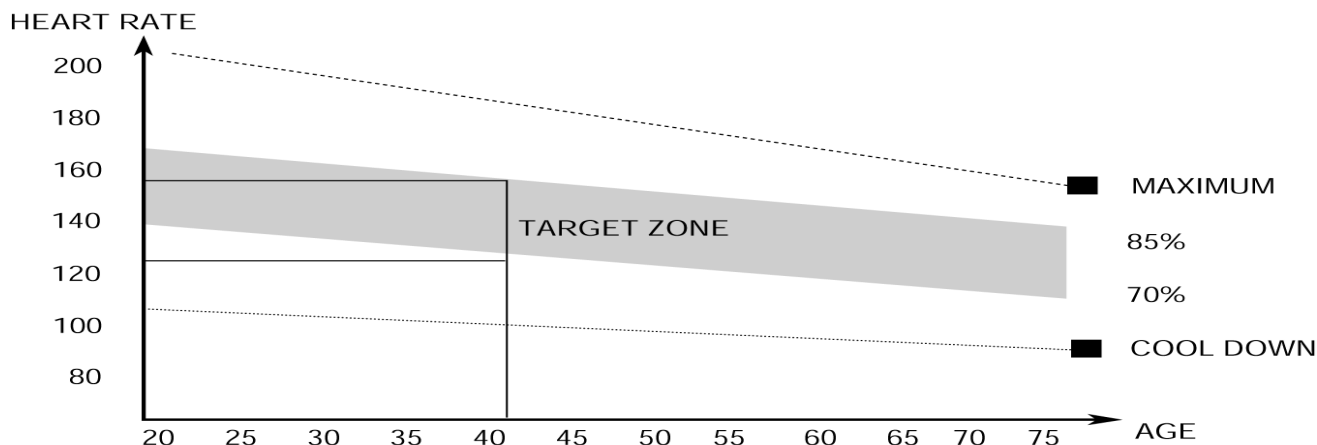
## 1.The Warm Up Phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



## 2.The Exercise Phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes.  
Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session.

### **3. The cool-down phase**

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

#### **Muscle toning**

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

#### **Weight loss**

To lose weight, you need to work out comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. A weight loss can only be achieved if you train regularly for a longer time – vary your workout from time to time to stay motivated.

#### **Use**

Use the tension control knob to adjust the tension and control the intensity of your exercise.

# COMPUTER OPERATION



## FUNCTIONAL BUTTON

- MODE**
- Press to switch between different functions.
  - Hold down for 6 seconds to reset all data.

## FUNCTIONS AND OPERATIONS

1. **SCAN:** Press MODE button until “▼” appears at SCAN position, monitor will rotate through the following functions: speed, distance, time, calorie, ODO and pulse - each display will be shown for 4 seconds.
2. **TIME:** Shows your elapsed workout time (minutes:seconds) up to 99:59.
3. **SPEED:** Displays current speed. The maximum value is 999.9 km/h
4. **DISTANCE:** Shows the distance from exercise start. The maximum value is 99.99 km.
5. **CALORIE:** Shows the calories burned (approximate value only, not suitable for therapeutic use). The maximum value is 999.9 kcal.
6. **ODOMETER:** Monitor will display the total accumulated exercise distance of the device. The maximum value is 999.9 km.
7. **PULSE RATE:** Press MODE button until “▼” appears at PULSE position.

Before measuring your pulse rate, place the palms of your hands on both contact sensors. The monitor will show your current heartbeat-rate in beats per minute (BPM) after approx. 6~7 seconds.

Remark: The pulse measurement value cannot be used as base of a medical treatment.

## NOTES

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will be auto powered-on when starting to exercise or when pushing a button.

# PARTS LIST

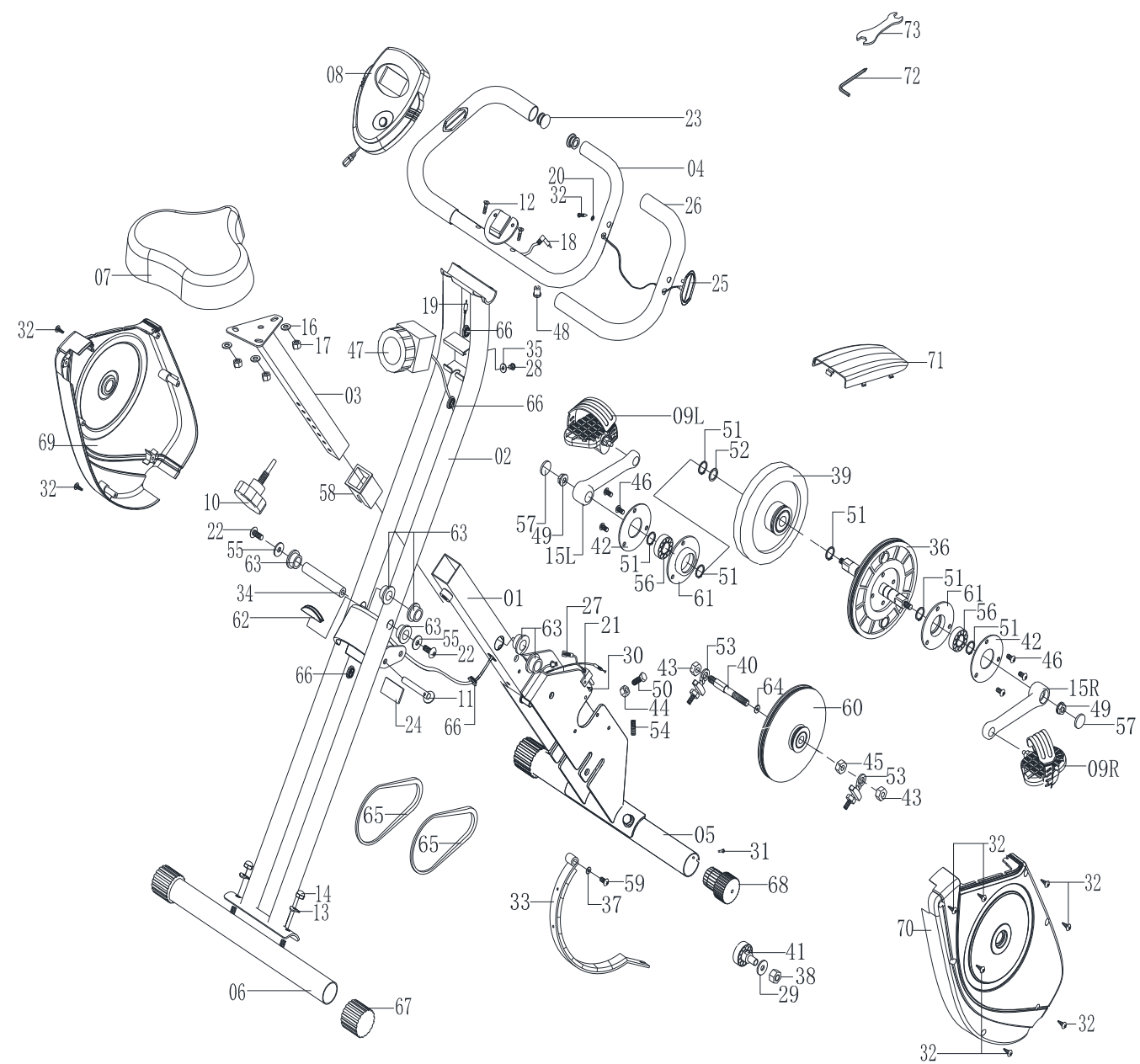
Part No.	Description	Q'ty
01	Front support tube (main frame, front part)	1
02	Rear support tube (main frame, rear part)	1
03	Seat post	1
04	Front handlebars	1
05	Front stabilizer	1
06	Rear stabilizer	1
07	Seat	1
08	Computer	1
09L	Pedal L	1
09R	Pedal R	1
10	Club knob M12	1
11	Lock pin	1
12	Allen bolt M8x35L	2
13	Curved washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 22 \times 1.5t$	6
14	Domed nut M8x16t	5
15L	Crank L	1
15R	Crank R	1
16	Flat washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1t$	3
17	Nylon nut M8x8t	5
18	Hand pulse wire	2
19	Upper sensor wire	1
20	Flat washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 12 \times 1t$	2
21	Sensor bracket	1
22	Screw M8x15L	2
23	End cap for handlebar tube	4
24	EVA pad	1
25	Hand pulse sensor	2
26	Foam grip for handlebar tube	2
27	Sensor wire	1

Part No.	Description	Q'ty
28	Screw M5x20L	1
29	Flat washer ø10.3xø25x1.5t	1
30	Allen bolt M4x10L	1
31	Self-tapping screw ST4.2x12L	6
32	Self-tapping screw ST4.2x20L	11
33	Magnetic	1
34	Axle for main frame	1
35	Flat washer ø5.2xø18x1.5t	1
36	Pulley	1
37	Plastic washer ø6.5xø13x0.5t	1
38	Nylon nut M10x8t	1
39	Flywheel	1
40	Axle for pulley 2	1
41	Idler	1
42	Stationary plate	2
43	Hex head nut M10x8t	2
44	Hex head nut M6x5t	1
45	Nut M10x8t	1
46	Screw M6x10L	6
47	Tension cable	1
48	Grommet 1	1
49	Flange nut M10x7tx1.25P	2
50	Hex head bolt M6x30t	1
51	C-clip	6
52	Wave washer	1
53	Adjustor set	2
54	Spring	1
55	Flat washer ø8.3xø25x2t	6
56	Bearing 6003ZZ	2
57	End cap for crank	2
58	Bushing	1
59	Screw M5x10L	1
60	Pulley 2	1
61	Bearing bracket	2
62	Bumper	1
63	Bushing ø16xø22.3xø30x12.5H	6



<b>Part No.</b>	<b>Description</b>	<b>Q'ty</b>
64	Plastic washer ø14xø10.3x1t	1
65	Belt	2
66	Grommet 2	4
67	End cap for rear stabilizer	2
68	End cap for front stabilizer	2
69	Left chain cover	1
70	Right chain cover	1
71	Small chain cover	1
72	Tool: Allen Key	1
73	Tool: Allen wrench	1

# EXPLODED VIEW



# TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75 51429 Bergisch Gladbach, Germany
Item	FB150
Max. user weight	110 kg (242 lb)
Class	HC (Heim/Home)
Country of origin	Made in China



## DISPOSAL

This product must not be disposed of together with domestic waste.

All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

Dyaco Europe GmbH  
Friedrich-Ebert-Straße 75  
51429 Bergisch Gladbach, Germany  
+49 (0)2204 844300  
[service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)