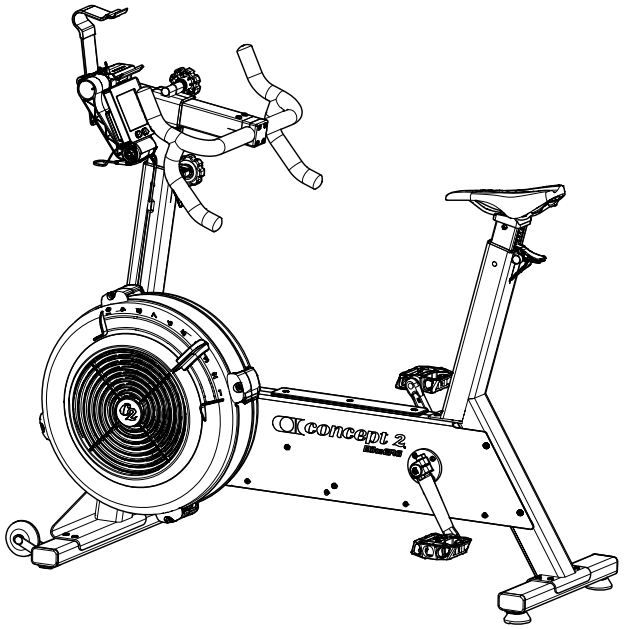
Art.-Nr. 4073909



concept 2®
BikeERG®

PRODUCT MANUAL

For complete product information,
scan the QR code or go to:

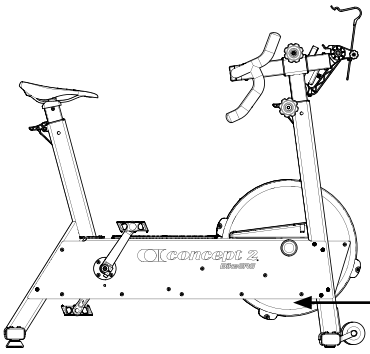
concept2.com/start

Download our FREE ErgData app for:

- Workouts
- More data displays
- Real time rowing with the Concept2 community

concept2.com/ergdata

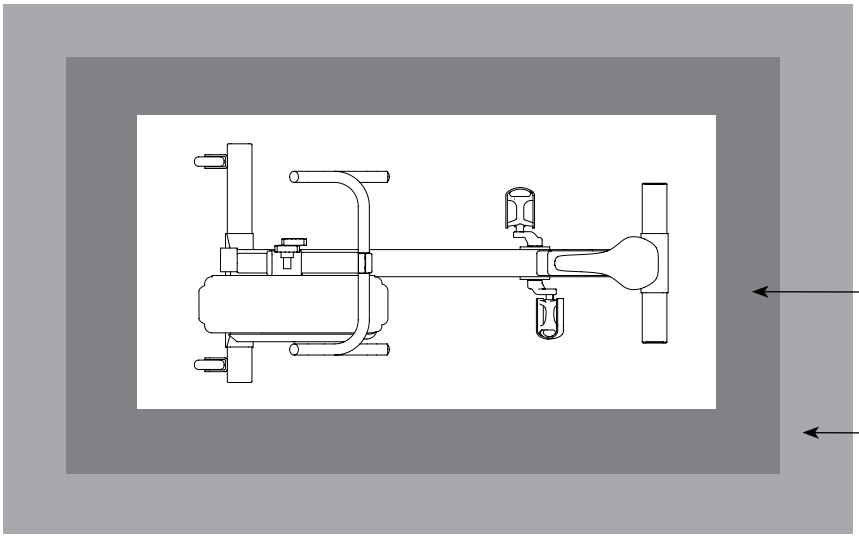
Download on the App Store | GET IT ON Google Play



IMPORTANT NOTE:

For additional information about Concept2, complete warranty details, or to register to receive product updates:

concept2.com/registration



WEIGHT CAPACITY
350 lb
159 kg

MACHINE DIMENSIONS
24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

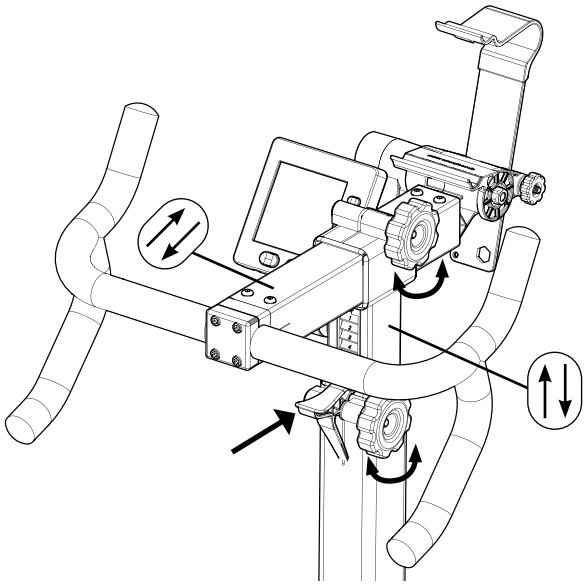
TRAINING AREA
48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

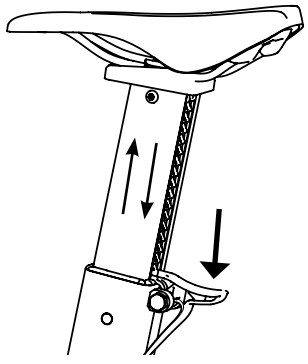
FREE AREA
72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

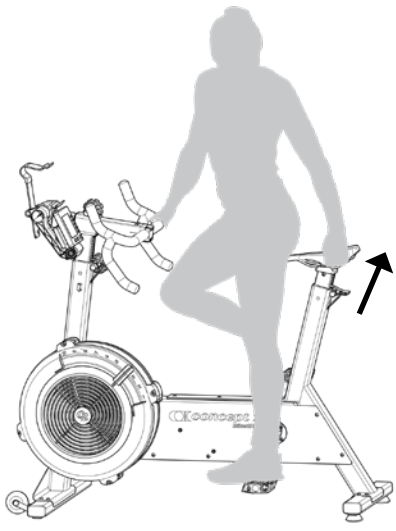
Usage class SA: For professional high-accuracy use.

The Concept2 BikeErg is designed and produced to Usage Class rating "S" for professional, institutional and/or commercial use, and Accuracy Class "A" for High Accuracy Training Data, as defined per ISO 20957-1 Safety Standards.

HANDLEBAR AND SEAT ADJUSTMENTS





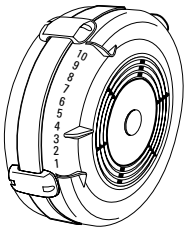


BEFORE YOUR FIRST WORKOUT

- Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.
- Carefully review how to set up your BikeErg for optimal comfort.
- Gradually increase cycling time and intensity, if you increase the volume and intensity too quickly, fail to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.
- **Download Concept2's Free ErgData App** (IOS and ANDROID)
  ErgData connects wirelessly to the PM5 via Bluetooth. Set up workouts right from the app, view additional data, customize your displays, track progress, and sync to the Concept2 Online Logbook. Share workouts, take part in the Workout of the Day and more.

  concept2.com/ergdata

DAMPER SETTINGS ON THE FLYWHEEL



The BikeErg features a damper with settings from 1 to 10. Higher numbers feel more like pedaling in a heavier gear. Lower numbers feel like pedaling in a lighter gear.

For general fitness and a good aerobic workout, use a damper setting where you can maintain a cadence in the range of 60 to 80 rpm. The BikeErg is a speed dependent, air resistance machine. Increasing pedaling cadence will increase the workout effort.

concept2.com/damper

CALIBRATION

The BikeErg will prompt you periodically to confirm calibration to ensure accurate results. The process is simple and the PM5 will guide you through it.

To confirm calibration, such as when location or conditions have changed, press More Options > Utilities > Calibration Utilities.

RECOMMENDED MAINTENANCE SCHEDULE

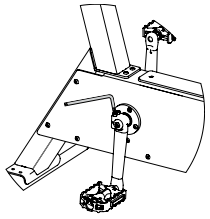
AFTER FIRST 5 HOURS OF USE

- Check all fasteners for tightness.

DAILY

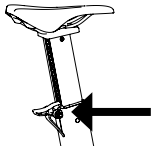
- Clean saddle, handlebars, step pad and flywheel cover with a cloth and all-purpose cleaner after use.
- Do not use bleach or coarse abrasives.

EVERY 250 HOURS OF USE



- Check that the crank arms are tight on the crank axle. Tighten the clamp screws if needed using the L-key supplied with the BikeErg. See illustration.
- Check all fasteners for tightness.
- Check for dust inside flywheel with a flashlight. Vacuum if needed.

AS NEEDED



Check the fit of the seat post. The seat post should move up and down with only light pressure applied. The seat post fit can be adjusted using a ½" wrench (not included) where shown. Do not overtighten.

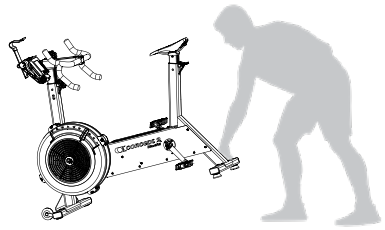
For complete maintenance information and instructions:

concept2.com/service

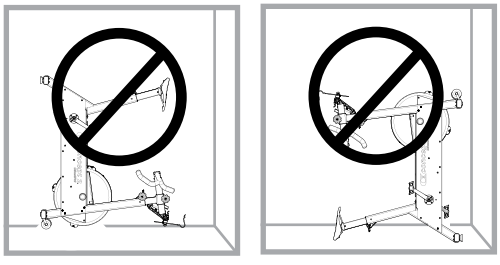
IMPORTANT USE AND SAFETY NOTES

- The machine should be used on a stable, level surface.The rear foot has leveling pads that can be adjusted as needed.
- To move the BikeErg, grasp the rear foot and lift until the caster wheels start to roll (1).
- The BikeErg is intended for indoor use.
- Use of this machine with a worn or weakened part may result in injury to the user.
- When in doubt about the condition of any part, Concept2 strongly advises that you replace the part immediately with genuine Concept2 replacement parts. Use of other replacement parts may result in injury or poor performance of the machine.
- WARNING: Keep unsupervised children away from the equipment. Keep pets and fingers away from pedals. Pedals can cause injury.
- Do not stand the BikeErg up on end as the BikeErg may tip over (2).
- Perform proper maintenance as described in the Maintenance section.

1



2



⚠ **WARNING!** Replace defective components immediately to ensure safety and performance, or keep the machine out of use until it is repaired.

Incorrect or over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

⚠ **WARNING!** If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.

WARRANTY

Concept2 BikeErgs are backed by a limited 2 year and 5 year warranty. For complete warranty information in the US and Canada, visit concept2.com/warranty.

Note: This warranty does not cover the use of the BikeErg with parts or accessories from third parties.

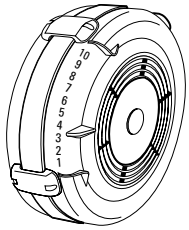
For complete warranty information outside the US and Canada, contact the authorized Concept2 Preferred Reseller in your territory. A list of authorized Concept2 Preferred Resellers can be found at concept2.com/international. If you do not find a Preferred Reseller in your territory email c2global@concept2.com.

AVANT VOTRE PREMIER ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin. Vérifiez que la pratique régulière d'un sport ne constitue pas un danger pour votre santé.
- Examinez attentivement comment configurer votre BikeErg pour un confort optimal.
- Augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos sessions. Si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement ou ne parvenez pas à vous échauffer correctement ou si vous utilisez une mauvaise technique, vous augmenterez le risque de blessure.
- **TÉLÉCHARGEZ L'APP GRATUITE ERGDATA** (IOS et Android)
  ErgData se connecte sans fil au PM5 via Bluetooth. Configurez des entraînements à partir de l'application, affichez des données supplémentaires, personnalisez vos affichages, suivez vos progrès et synchronisez-les avec le journal de bord en ligne Concept2. Partagez des entraînements, participez à l'entraînement du jour et bien plus encore.

  concept2.com/ergdata

RÉGLAGE DE L'ENTRÉE D'AIR DE LA ROUE



Le BikeErg est équipé d'un réglage d'entrée d'air de 1 à 10. Plus le nombre est élevé, plus la sensation de pédalage s'alourdit, comme lorsque vous changez de vitesse sur votre vélo.

Pour une utilisation générale et un travail efficace en aérobie, réglez le levier pour maintenir une cadence entre 60 et 80 rpm. Le BikeErg est une machine à résistance à air qui dépend de la vitesse. L'augmentation de la cadence de pédalage augmentera l'effort.

concept2.com/damper

ETALONNAGE

Le BikeErg vous demandera périodiquement de confirmer l'étalonnage pour garantir des résultats précis. Le processus est simple et le PM5 vous guidera tout au long du processus.

Pour confirmer l'étalonnage, par exemple lorsque l'emplacement ou les conditions ont changé, appuyez sur Autres options > Utilitaires > Etalonnage.

PLANNING RECOMMANDÉ

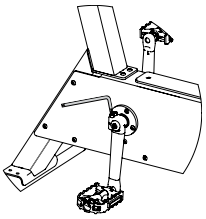
APRÈS LES 5 PREMIÈRES HEURES

- Vérifiez le serrage de toutes les vis.

QUOTIDIEN

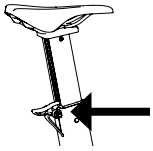
- Nettoyez la selle, le marchepied caoutchouté, la couverture de roue avec un chiffon et du liquide nettoyant pour vitres.
- Ne pas utiliser d'eau de javel ou d'abrasifs.

TOUTES LES 250 HEURES



- Vérifiez que les manivelles sont bien serrées sur l'axe traversant le châssis. Vérifiez le serrage de la vis en utilisant la clé Allen fournie avec le BikeErg (voir illustration).
- Vérifiez le serrage de toutes les vis.
- Inspectez le niveau de poussière dans la cage avec une lampe torche. Utilisez un aspirateur si nécessaire.

RÉGULIÈREMENT



Vérifiez le réglage de la selle. La tige de selle doit pouvoir monter ou descendre facilement. Le réglage peut être modifié à l'aide d'une clé de 13 (non fournie) comme indiqué. Ne pas serrer excessivement.

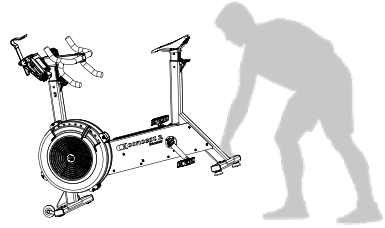
Pour des instructions complètes de maintenance, rendez-vous sur

concept2.com/service

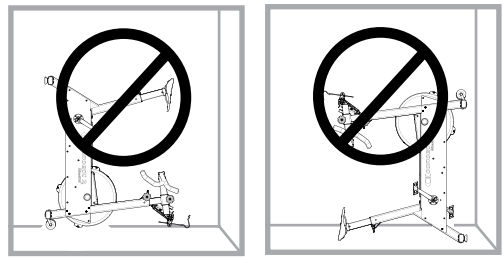
IMPORTANT : NOTES DE SÉCURITÉ ET D'UTILISATION

- La machine doit être utilisée sur une surface stable et horizontale. Le pied arrière est équipé de patins ajustables pour régler l'horizontalité.
- Pour déplacer le BikeErg, soulevez le pied arrière pour mettre les roulettes du pied avant en contact avec le sol et faites le rouler.
- Le BikeErg est destiné à une utilisation en intérieur.
- L'utilisation de cette machine avec des pièces défectueuses ou usées peut entrainer des risques de blessures.
- Si vous avez le moindre doute quant à la qualité des pièces, Concept2 vous recommande de les remplacer par des pièces d'origine. L'utilisation des pièces non conformes peut altérer les performances de la machine ou entraîner des blessures.
- ATTENTION : Eloignez les enfants de l'équipement. Gardez les animaux et les doigts éloignés des pédales. Les pédales peuvent provoquer des blessures.
- Ne mettez pas le BikeErg à la verticale, il pourrait basculer.
- Merci d'assurer un entretien confirme à la section Entretien.

1



2



⚠ AVERTISSEMENT! Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour garantir la sécurité et les performances ou gardez la machine hors d'utilisation jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

Une utilisation incorrecte ou excessive peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

⚠ AVERTISSEMENT! Si l'un des dispositifs de réglage reste en saillie, il pourrait gêner les mouvements de l'utilisateur.

GARANTIE

Les BikeErgs sont garantis 2 et 5 ans (châssis). Pour obtenir des informations complètes sur les garanties offertes aux Etats-Unis et au Canada, visitez concept2.com/warranty.

Note : La garantie ne couvre pas l'utilisation du BikeErg avec ces accessoires ou pièces détachées tierces.

Pour obtenir des informations sur les garanties en dehors des Etats-Unis et du Canada, contactez le distributeur agréé Concept2 dans votre région. La liste de distributeurs agréés est disponible sur concept2.com/international.

Si vous ne trouvez pas de distributeur local dans votre région, visitez concept2.com ou envoyez un courriel à c2global@concept2.com.

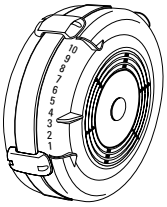
VOR IHREM ERSTEN TRAINING

- Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.
- Überprüfen Sie sorgfältig, wie Sie Ihren BikeErg für optimalen Komfort einrichten.
- Steigern Sie allmählich die Dauer und Intensität des Radfahrens. Wenn Sie das Volumen und die Intensität zu schnell steigern, sich nicht richtig aufwärmen oder eine schlechte Technik anwenden, erhöhen Sie das Verletzungsrisiko.
- **LADEN SIE UNSERE KOSTENFREIE ERGDATA APP HERUNTER**
  (IOS UND ANDROID)
  ErgData verbindet sich kabellos über Bluetooth mit dem PM5. Richten Sie Trainings in der App ein, sehen Sie sich zusätzliche Daten an, passen Sie Ihre Display-Anzeigen an, verfolgen Sie Ihren Fortschritt und synchronisieren Sie sich mit dem Concept2 Online Logbook. Teilen Sie Ihre Trainings, nehmen Sie am Workout of the Day teil und vieles mehr.

  concept2.de/ergdata

LUFTKLAPPENEINSTELLUNG

Das BikeErg ist mit einer Luftklappe ausgestattet, die mit einer nummerierten 10-stufigen Skala versehen ist. Die Luftklappeneinstellung ist wie die Gangschaltung des BikeErgs: Je höher die Zahl, umso schwerer der Gang.



Um Ihre allgemeine Fitness zu verbessern und ein gutes aerobes Training zu absolvieren, stellen Sie die Luftklappe so ein, dass Sie eine Trittfrequenz von 60-80 rpm halten können. Das BikeErg ist ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät mit Luftwiderstand. Durch eine Erhöhung der Trittfrequenz wird die Trainingsleistung erhöht.

concept2.de/luftklappeneinstellung

KALIBRIERUNG

Das BikeErg fordert Sie in regelmäßigen Abständen auf, die Kalibrierung zu bestätigen, um genaue Ergebnisse zu gewährleisten. Der Prozess ist einfach und der PM5 führt Sie durch ihn.

Um die Kalibrierung zu bestätigen, z. B. wenn sich der Standort oder die Bedingungen geändert haben, drücken Sie auf "Mehr Optionen" > "Übersicht" > "weitere Dienstprogramme" > "Verifizierung Kalibrieren".

EMPFOHLENE WARTUNGSINTERVALLE

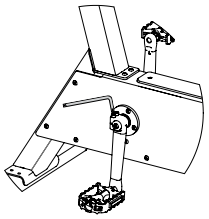
NACH DEN ERSTEN FÜNF BETRIEBSSTUNDEN

- Den festen Sitz aller Befestigungselemente prüfen.

TÄGLICH

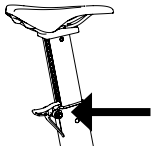
- Reinigen Sie den Sattel, Lenker, die Fußleiste und das Windradgehäuse nach jedem Gebrauch mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Bleichmittel oder Scheuermittel.

ALLE 250 BETRIEBSSTUNDEN



- Überprüfen Sie, ob die Klemmschrauben bei beiden Kurbelarmen vollständig festgezogen sind. Bei Bedarf, verwenden Sie den mitgelieferten Inbussschlüssel, um die Befestigungsschrauben festzuziehen. (siehe Abbildung)
- Überprüfen Sie alle Befestigungselemente auf festen Sitz.
- Überprüfen Sie mithilfe einer Taschenlampe, ob sich Staub im Windrad gesammelt hat. Windrad bei Bedarf mit einem Staubsauger reinigen.

BEI BEDARF



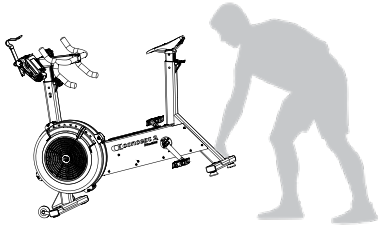
Den festen Sitz der Sattelstütze prüfen. Die Sattelstütze sollte sich mit nur leichtem Druck nach oben und unten bewegen lassen. Die Sattelstütze kann mit einen 13mm Schraubenschlüssel (im Lieferumfang nicht enthalten) justiert werden. Nicht zu fest anziehen.

Vollständige Wartungsinformationen und-anweisungen finden Sie unter **concept2.de/service**

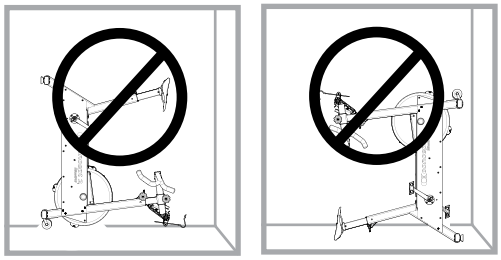
WICHTIGE ANWENDUNGS- UND SICHERHEITSHINWEISE

- Das Gerät sollte auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der hintere Standfuß verfügt über Nivellierfüße, die bei Bedarf angepasst werden können.
- Um das BikeErg zu bewegen, heben Sie den hinteren Standfuß an, so dass das BikeErg auf den vorderen Rollen zu bewegen ist.
- Das BikeErg ist nur für den Einsatz im Innenbereich geeignet.
- Die Verwendung dieses Gerätes trotz verschlissener oder schadhafter Komponenten kann Verletzungen des Benutzers zur Folge haben.
- Sollten Zweifel bezüglich des Zustandes einer dieser Komponenten bestehen, empfehlen wir dringend den Austausch der jeweiligen Komponente. Verwenden Sie nur original Ersatzteile von Concept2. Die Verwendung anderer Komponenten kann zu Verletzungen oder Beeinträchtigungen der Geräteleistung führen.
- WARNUNG! Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern. Halten Sie Haustiere und Finger von den Pedalen fern. Die Pedalen können Verletzungen verursachen.
- Stellen Sie das BikeErg nicht hochkant ab, da es umfallen könnte.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß gewartet wird. Vollständige Anleitungen dazu finden Sie im Abschnitt Wartung.

1



2



⚠ WARNUNG! Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, um die Sicherheit und Funktion zu gewährleisten, oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

⚠ WARNING! Wenn eines der Einstellgeräte hervorsteht, könnte es die Bewegung des Benutzers behindern.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Für die Concept2 BikeErgs gilt eine eingeschränkte Garantie von 2, bzw. 5 Jahren. Vollständige Informationen zur Garantie in den USA und Kanada finden Sie unter concept2.com/warranty.

Hinweis: Diese Garantie erstreckt sich nicht auf die Verwendung von Drittanbieter-Komponenten mit dem BikeErg.

Für vollständige Garantieinformationen außerhalb der USA und Kanada, wenden Sie sich bitte an den autorisierten Concept2 Preferred Reseller in Ihrem Gebiet. Eine Liste der autorisierten Concept2 Preferred Reseller finden Sie unter concept2.com/international. Für Garantieansprüche innerhalb Deutschlands, wenden Sie sich bitte per Email an die Concept2 Deutschland GmbH (info@concept2.de).

Wenn Sie keinen Preferred Reseller in Ihrem Gebiet finden, besuchen Sie concept2.com oder schreiben Sie eine E-Mail an c2global@concept2.com.

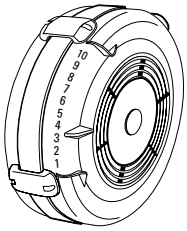
ANTES DE TU PRIMER ENTRENAMIENTO

- Consulta a un médico. Asegúrate de que no resulta peligroso para ti emprender un programa de ejercicio intenso.
- Revise detenidamente cómo configurar su BikeErg para lograr una comodidad óptima.
- Incrementa gradualmente el tiempo y la intensidad de tu pedalada. Si incrementas el volumen y la intensidad demasiado pronto, no calientas de forma adecuada o utilizas una técnica pobre, aumentará el riesgo de lesión.
- **DESCARGA ERGDATA LA APP GRATUITA DE CONCEPT2** (iOS y Android)
  ErgData se conecta inalámbricamente al PM5 vía Bluetooth. Determina entrenamientos desde la app, visualiza datos adicionales, personaliza tus pantallas, sigue tu progreso y sincronízate al Concept2 Online Logbook. Comparte entrenamientos, participa en el Workout of the Day y mucho más.

  concept2.com/ergdata

DETERMINACIONES DE LA PALANCA DEL VENTILADOR

La BikeErg dispone de una palanca con determinaciones del 1 al 10. Los números más altos ofrecen la sensación de estar pedaleando con un desarrollo más duro. Los números más bajos se sienten como pedalear con un desarrollo más suave.



Para la puesta en forma general y para un buen entrenamiento aeróbico, utiliza una determinación de la palanca en la que puedas mantener una cadencia de 60 a 80 rpm. La BikeErg es una máquina dependiente de la velocidad, de resistencia de aire. Incrementar tu cadencia de pedaleo incrementará el esfuerzo de tu entrenamiento.

concept2.com/damper

CALIBRACIÓN

La BikeErg te solicitará periódicamente que confirmes la calibración para asegurar la exactitud de resultados. El proceso es muy sencillo y el PM5 te guiará a través del mismo.

Para confirmar la calibración, como cuando hayan cambiado la localización o las condiciones, pulsa Más Opciones > Servicios > Utilidades de Calibración.

ESQUEMA DE MANTENIMIENTO RECOMENDADO

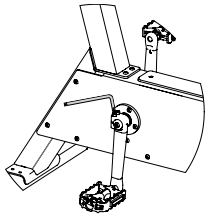
TRAS CINCO HORAS DE USO

- Comprueba que todos los tornillos están apretados.

DIARIAMENTE

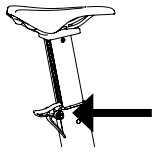
- Limpia el sillín, el manillar, la estructura y la cubierta del ventilador con un paño y un limpiador después de cada uso.
- No utilices lejía o abrasivos.

CADA 250 HORAS DE USO



- Comprueba que las bielas están bien apretadas al eje. Aprieta el tornillo de sujeción si es necesario utilizando la llave proporcionada con la BikeErg. Mira la ilustración.
- Comprueba que todos los tornillos están apretados.
- Comprueba con una linterna si hay polvo dentro del ventilador. Pasa la aspiradora si es necesario.

SEGÚN SEA NECESARIO



Comprueba el ajuste de la tija del sillín. La tija debería moverse arriba y abajo aplicando una ligera presión. Se puede ajustar la tija del sillín usando una llave ½" (no incluida) tal y como se muestra.

Para obtener información e instrucciones de mantenimiento completas

concept2.com/service

NOTAS IMPORTANTES DE USO Y SEGURIDAD

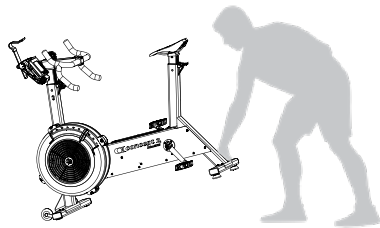
- La máquina debería utilizarse en una superficie estable y nivelada. La pata trasera tiene tacos niveladores que se pueden ajustar si es necesario.
- Para mover la BikeErg, coge la pata trasera y álzala hasta que las ruedecillas comiencen a rodar.
- La BikeErg está destinada para su uso en interior.
- El uso de esta máquina con alguna pieza desgastada o debilitada puede resultar lesivo para el usuario.
- En caso de duda sobre el estado de cualquier pieza, Concept2 recomienda encarecidamente que reemplaces la pieza de forma inmediata con recambios originales de Concept2. La utilización de otras piezas de recambio puede provocar lesiones o un pobre rendimiento de la máquina.
- ¡AVISO! Mantén a los niños sin supervisión alejados del equipamiento. Mantén las mascotas y los dedos alejados de los pedales. Los pedales pueden causar lesión.
- No pongas la BikeErg de pie sobre un extremo ya que la BikeErg puede volcar.
- Realiza el mantenimiento adecuado tal y como se describe en la sección de Mantenimiento.

⚠ ¡AVISO! Reemplaza los componentes defectuosos inmediatamente para garantizar la seguridad y el buen funcionamiento o deja la máquina fuera de uso hasta que sea reparada.

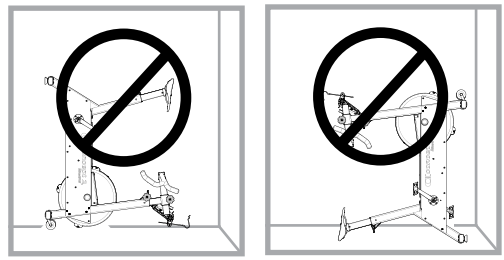
El ejercicio incorrecto o el sobre-ejercicio puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si te sientes mareado, deja el ejercicio inmediatamente.

⚠ ¡AVISO! Si alguno de los dispositivos de ajuste queda saliente, podría interferir con el movimiento del usuario.

1



2



INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Los BikeErgs Concept2 están cubiertos por una garantía limitada de 2 años y de 5 años.

Para información completa sobre la garantía en EE.UU. y Canadá visita concept2.com/warranty.

Nota: La garantía no cubre el uso de la BikeErg con partes o accesorios de terceros.

Para información completa sobre la garantía fuera de EE.UU. y Canadá contacta con el Distribuidor Preferente de Concept2 en tu territorio. Puedes encontrar una lista de los Distribuidores Preferentes de Concept2 en concept2.com/international. Si no encuentras un Distribuidor Preferente en tu territorio visita concept2.com o envía un email a c2global@concept2.com.

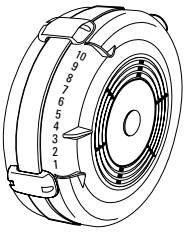
PRIMA DEL TUO PRIMO ALLENAMENTO

- Consulta il tuo medico. Assicurati di poter affrontare un programma d'allenamento intenso senza correre rischi.
- Rivedi attentamente come impostare la tua BikeErg per un comfort ottimale.
- Aumenta gradualmente il tempo e l'intensità della pedalata. Se aumenti il volume e l'intensità troppo rapidamente, non ti riscaldi adeguatamente o utilizzi una tecnica scorretta, aumenterai il rischio di infortuni.
- **SCARICA L'APP GRATUITA DI CONCEPT2 ERGDATA** (iOS e Android) ErgData si connette in modalità wireless al PM5 tramite Bluetooth. Imposta gli allenamenti dall'app, visualizza dati aggiuntivi, personalizza i tuoi display, monitora i progressi e sincronizzati con il logbook online Concept2. Condividi allenamenti, partecipa all'allenamento del giorno e molto altro ancora.

  concept2.com/ergdata

IMPOSTAZIONE DEL DAMPER SULLA VENTOLA

La BikeErg presenta un damper con impostazioni da 1 a 10. I numeri alti sono paragonabili ad una marcia alta, i numeri più bassi invece ad una marcia bassa.



Per il fitness e un buon allenamento aerobico usa il damper in una posizione per la quale riesci a mantenere tra le 60 e le 80 pedalate al minuto. La BikeErg funziona con una resistenza ad aria che varia secondo la velocità. Aumentare la cadenza della pedalata aumenterà l'intensità dell'allenamento.

concept2.com/damper

CALIBRAZIONE

La BikeErg ti inviterà periodicamente a confermare la calibrazione per garantire risultati accurati. Il processo è semplice, segui le indicazioni riportate sul PM5.

Per confermare la calibrazione, ad esempio quando sono cambiate la posizione o le condizioni, premi Altre Opzioni > Funzioni> Funzioni di Calibrazione.

MANUTENZIONE PERIODICA CONSIGLIATA

DOPO LE PRIME 5 ORE DI UTILIZZO

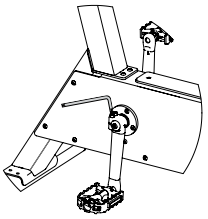
- Controlla che tutti i bulloni siano stretti al punto giusto.

GIORNALMENTE

- Pulisci il sellino, il manubrio, il corpo centrale e la cover della ventola con un panno dopo l'uso.
- Non utilizzare candeggina o abrasivi.

OGNI 250 ORE DI UTILIZZO

- Controlla che le pedivelle siano ben stretti sull'asse. Qualora fosse necessario, stringi la vite con la brucola a L fornita nella scatola della BikeErg. Vedi illustrazione.
- Controlla tutta la bulloneria
- Controlla che non ci sia polvere all'interno della ventola con una torcia. Rimuovila se necessario.



QUALORA FOSSE NECESSARIO

Controlla il vano del portasella. Dovresti poterlo spostare con una leggera pressione. Può essere stretto con una chiave da ½ pollice nel punto illustrato sotto. Non stringere troppo.



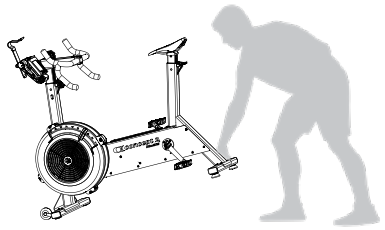
Per istruzioni complete sulla manutenzione, visita

concept2.com/service

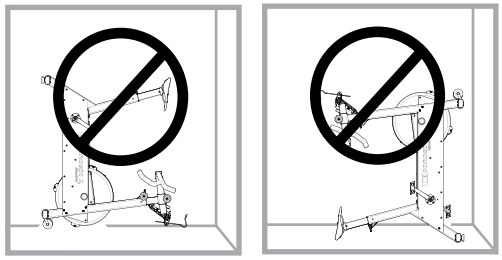
NOTE IMPORTANTI DI UTILIZZO E SICUREZZA

- L'attrezzo dev'essere usato su una superficie stabile e regolare. Il piede posteriore della BikeErg è dotato di uno spessore regolabile ambo i lati per livellarla qualora fosse necessario.
- Per spostare la BikeErg solleva il piede posteriore fino a far rotolare le due ruote anteriori.
- La BikeErg è intesa per l'utilizzo indoor.
- L'utilizzo della BikeErg con parti usurate o danneggiate, può far incorre del rischio di infortuni.
- Se hai dubbi sulla condizione di qualsiasi componente della BikeErg, Concept2 consiglia di cambiare la parte immediatamente con ricambi originali Concept2. L'uso di componenti non originali potrebbe risultare pericoloso e compromettere le prestazioni dell'attrezzo.
- ATTENZIONE: Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'attrezzatura. Tenere animali domestici e dita lontano dai pedali. I pedali possono causare lesioni.
- Non posizionare la BikeErg in verticale, perché potrebbe cadere.
- Applica una corretta manutenzione alla tua BikeErg come illustrata nella sezione di Manutenzione.

1



2



⚠ **AVVERTIMENTO!** Sostituire immediatamente le componenti difettose per garantire la sicurezza e le prestazioni o tenere la macchina fuori uso fino alla riparazione.

Un esercizio errato o eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.

⚠ **AVVERTIMENTO!** Se uno qualsiasi dei dispositivi di regolazione viene lasciato sporgente, potrebbe interferire con il movimento dell'utente.

GARANZIA

I Concept2 BikeErg sono coperti da una garanzia limitata di 2 e 5 anni. Per informazioni complete sulla garanzia, visitare concept2.com/warranty.

Nota: La garanzia non copre la BikeErg se ci sono state applicati accessori o componenti di terzi.

Per informazioni complete sulla garanzia al di fuori degli Stati Uniti e del Canada, contattare il distributore Concept2 nel proprio territorio. Un elenco dei distributori autorizzati Concept2 è disponibile su concept2.com/internazionale. Se non trovi un distributore autorizzato nel tuo territorio, invia un'e-mail a c2global@concept2.com.

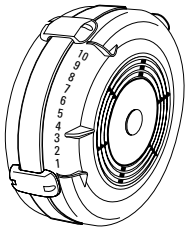
P PORTUGUÊS

ANTES DO PRIMEIRO TREINO

- Consulte o seu médico. Certifique-se que não é perigoso para si realizar um programa de treino árduo.
- Revise cuidadosamente como configurar a sua BikeErg para obter o conforto ideal.
- Aumente gradualmente o tempo e a intensidade do ciclismo. Se aumentar o volume e a intensidade muito rapidamente, não conseguir aquecer adequadamente ou usar uma técnica inadequada, aumentará o risco de lesões.
- **BAIXE O ERGDATA, A APP GRATUITA DA CONCEPT2** (iOS e Android)
  O ErgData liga-se sem fios ao PM5 via Bluetooth. Configure treinos a partir do aplicativo, visualize dados adicionais, personalize os ecrãs, acompanhe o progresso e sincronize com o Logbook on-line da Concept2. Compartilhe treinos, participe do Treino do Dia e muito mais.

  concept2.com/ergdata

CONFIGURAÇÕES DA RODA DE INÉRCIA



A BikeErg possui uma roda de inércia com configurações de 1 a 10. Os números mais altos simulam como pedalar numa mudança mais pesada. Os números mais baixos parecem pedalar numa mudança mais leve.

Para uma boa forma geral e um bom exercício aeróbico, use um ajuste da roda de inércia onde possa manter uma cadência na faixa de 60 a 80 rpm. A BikeErg é uma máquina de resistência ao ar dependente da velocidade. Aumentar a cadência de pedalada aumentará o esforço do treino.

concept2.com/damper

CALIBRAGEM

A BikeErg solicitará periodicamente que confirme a calibração para garantir resultados precisos. O processo é simples e o PM5 irá guiá-lo.

Para confirmar a calibração, quando o local ou as condições mudaram, pressione Mais Opções > Utilidades > Utilitários de Calibração.

CALENDÁRIO DE MANUTENÇÃO RECOMENDADO

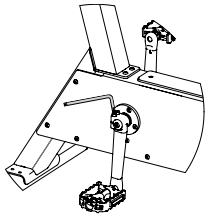
APÓS AS PRIMEIRAS CINCO HORAS DE USO

- Verifique todos os apertos.

DIARIAMENTE

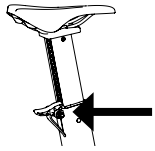
- Limpe o selim, o guiador, a plataforma e a tampa da roda de inércia com um pano com produto de limpar após o uso.
- Não use lexívias ou produtos abrasivos.

A CADA 250 HORAS DE USO



- Verifique se os braços dos pedais estão apertados no eixo. Aperte o parafuso de fixação, se necessário, usando a chave L fornecida com a BikeErg. Veja a ilustração.
- Verifique todos os apertos.
- Verifique se há poeira dentro da roda de inércia com uma lanterna. Aspire, se necessário.

SEMPRE QUE NECESSÁRIO



Verifique o ajuste da coluna do selim. A coluna do selim deve mover-se para cima e para baixo apenas com uma leve pressão aplicada. O ajuste da coluna pode ser afinado usando uma chave de ½ "(não incluída), conforme mostrado abaixo. Não apertar demais.

Para obter informações e instruções completas de manutenção, visite

concept2.com/service

NOTAS IMPORTANTES DE SEGURANÇA

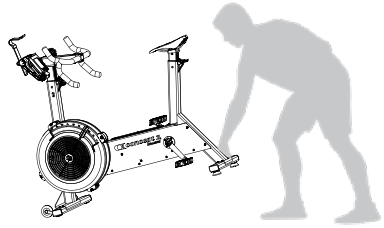
- A máquina deve ser usada numa superfície estável e nivelada. O pé traseiro tem uma afinação que pode ser regulada se necessário.
- Para mover a BikeErg, segure o pé traseiro e levante-o até que as rodas frontais comecem a rolar.
- A BikeErg destina-se ao uso no interior.
- O uso da máquina com peças gastas pode resultar em lesões para o utulizador.
- Em caso de dúvida sobre o estado de alguma peça, a Concept2 aconselha vivamente que substitua a peça imediatamente com peças oroginais Concept2. O uso de outras peças de reposição pode resultar em lesão ou mau funcionamento da máquina.
- AVISO! Mantenha crianças sem supervisão longe do equipamento. Mantenha animais de estimação e dedos longe dos pedais. Os pedais podem causar ferimentos.
- Não coloque a BikeErg ao alto, pois a BikeErg poderá tombar.
- Execute a manutenção adequada, conforme descrito no capítulo de Manutenção.

⚠ AVISO! Substitua imediatamente os componentes defeituosos para garantir a segurança e o desempenho ou mantenha a máquina fora de uso até que seja reparada.

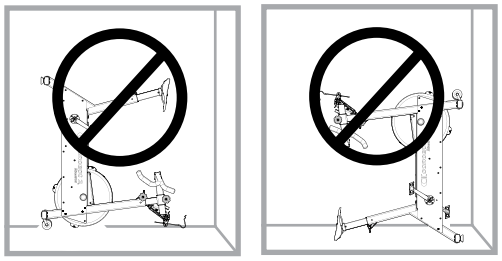
O exercício incorreto ou excessivo pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir a desmaiar, pare de se exercitar imediatamente.

⚠ AVISO! Se algum dos dispositivos de ajuste ficar saliente, poderá interferir nos movimentos do usuário.

1



2



INFORMAÇÃO DE GARANTIA

As BikeErgs Concept2 são apoiadas por uma garantia limitada de 2 e 5 anos.

Para obter informações completas sobre a garantia nos EUA e no Canadá, visite concept2.com/warranty.

Nota: a garantia não cobre o uso da BikeErg com peças ou acessórios de terceiros.

Para obter informações completas sobre a garantia fora dos EUA e Canadá, entre em contato com o revendedor autorizado Concept2 da sua região. Uma lista de revendedores autorizados Concept2 pode ser encontrada em concept2.com/international. Se não encontrar um revendedor na sua região, visite concept2.com ou envie um e-mail para c2global@concept2.com.

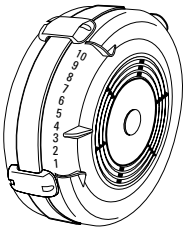
FØR DIN FØRSTE TRÆNING

- Rådfør dig med din læge. Vær sikker på det ikke er farligt for dig at gennemføre et krævende træningsprogram.
- Gennemgå omhyggeligt, hvordan du konfigurerer din BikeErg for optimal komfort.
- Øg gradvist cykel tid og intensitet. Hvis du øger volumen og intensitet for hurtigt, undlader ordentligt opvarmning, eller bruger dårlig teknik, øges risikoen for skader.
- **HENT CONCEPT2's GRATIS ERGDATA APP** (iOS og android)
  ErgData forbinder trådløst til PM5 via Bluetooth. Opsæt workouts fra app'en, se yderligere data, tilpas displays, følg fremskridt, og synkroniser med Concept2 Online Logbook. Del træningspas, deltag i Workout of the Day og meget mere.
  concept2.com/ergdata

INDSTILLING AF VINDDÆMPER PÅ SVINGHJUL

BikeErg har en vinddæmper med indstillinger fra 1-10. Højere tal føles som hårdere gearet. Lavere tal som lettere gearet.

For almindelig fitness og en god aerobisk træning, brug indstilling af vinddæmper, hvor du kan holde kadence imellem 60 til 80 rpm. BikeErg er et ergometer som baserer sig på luftmodstand og hastighed. Øget pedal kadance øger træningsindsats.



concept2.com/damper

KALIBRERING

BikeErg vil med jævne mellemrum bede dig bekræfte kalibrering for at sikre nøjagtige resultater. Processen er enkel, og PM5 vil guide dig igennem den.

For at bekræfte kalibrering, f.eks. når placering eller forhold har ændret sig, tryk på Flere muligheder > Hjælpeprogrammer > Kalibreringsværktøjer.

ANBEFALET VEDLIGEHOLDELSES TIDSPLAN

EFTER DE FØRSTE FEM TIMERS BRUG

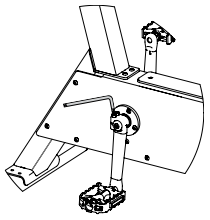
- Efterspænd alle skruer.

DAGLIGT

- Rengør saddel, håndtag, trædeplade og svinghjuls kasse med en klud og mildt rengøringsmiddel.
- Brug ikke blegemidler eller grove slibemidler.

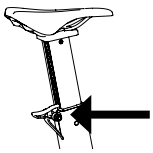
EFTER HVER 250 TIMERS BRUG

- Efterspænd krank arme på krank aksel. Spænd pedaler hvis nødvendigt med den medfølgende L-nøgle. Se illustration.
- Efterspænd alle skruer.
- Kontroller for støv indeni svinghjuls kasse med lommelygte. Støvsug hvis nødvendigt.



EFTER BEHOV

Efterse tilpasning af saddel rør. Saddelrør skal kunne køres op og ned med kun let tryk. Saddelrørs tilpasning kan justeres ved brug af ½" (13mm) nøgle (ikke inkluderet) som vist nedenfor. Undlad at overspænde.



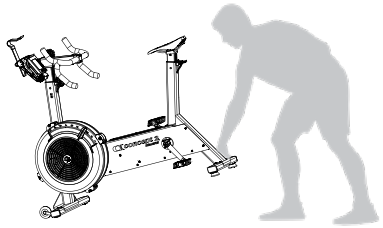
For fuldstændig information om vedligeholdelse og instruktion se

concept2.com/service

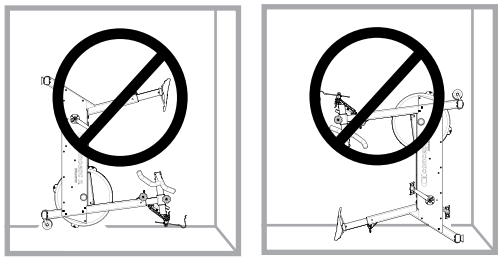
VIGTIGE NOTER OM BRUG OG SIKKERHED

- Maskinen bør placeres på en stabil og plan overflade. Bagfoden har justerings puder, der kan indstilles efter behov.
- For at flytte BikeErg, tag fat i bagben og løft indtil hjul begynder at rulle.
- BikeErg er beregnet til at blive brugt indendørs.
- Brug af denne maskine med slidte eller svækkede dele kan resultere i at bruger bliver skadet.
- Hvis du er I tvivl om tilstand af nogen del, anbefaler Concept2 på det stærkeste, at du omgående erstatter delen med en original Concept2 reservedel. Brug af uoriginale reservedele kan resultere i skade eller dårlig ydeevne af maskinen.
- Hold børn uden opsyn væk fra udstyr.
- ADVARSEL: Hold børn uden opsyn væk fra udstyr. Hold dyr og fingre væk fra pedaler. Pedaler kan forårsage skader.
- Rejs ikke BikeErg op på bagdel, da BikeErg kan vælte.
- Udfør passende vedligeholdelse, som beskrevet i vedligeholdelses.

1



2



⚠ ADVARSEL! Erstat ødelagte dele med det samme af hensyn til sikkerhed og ydelse, eller lad være med at bruge maskinen indtil den er blevet repareret.

Forkert eller overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hold omgående op med at træne, hvis du føler dig svimmel eller dårlig.

⚠ ADVARSEL! Hvis nogen af justeringsanordningerne efterlades fremspringende, kan de forstyrre brugerens bevægelser.

GARANTI INFORMATIONER

Concept2 BikeErg leveres med en begrænset garanti på 2 og 5 år.

Du finder detaljeret information om garanti, gældende for USA og Canada på concept2.com/warranty.

Note: Garantien omfatter ikke brug af BikeErg med uoriginale reservedele.

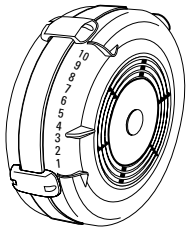
For at få detaljeret information om garanti, gældende udenfor USA og Canada, kan du kontakte den autoriserede Concept2 Preferred forhandler i dit område. En liste over autoriserede Concept2 Preferred forhandlere kan findes på concept2.com/international. Hvis du ikke kan finde en preferred forhandler i dit område så klik ind på concept2.com eller send en email til c2global@concept2.com.

VOOR JE EERSTE TRAINING

- Raadpleeg uw arts. Overtuig u ervan dat u een inspannend trainingsprogramma aankunt.
- Bekijk zorgvuldig hoe u uw BikeErg instelt voor optimaal comfort.
- Verhoog geleidelijk de fietstijd en-intensiteit. Als u het volume en de intensiteit te snel verhoogt, niet goed opwarmt of een slechte techniek hebt, vergroot u het risico op blessures.
- **Download Concept2's Free ErgData App** (IOS and ANDROID)
  ErgData maakt via Bluetooth draadloos verbinding met de PM5. Stel trainingen in vanuit de app, bekijk aanvullende gegevens, pas uw displays aan, houd de voortgang bij en synchroniseer met het Concept2 Online Logboek. Deel trainingen, doe mee aan de Workout of the Day en nog veel meer.

  concept2.com/ergdata

LUCHTSCHUIF INSTELLINGEN OP HET VLIEGWIEL



De BikeErg heeft een luchtschuif met instellingen van 1 tot 10. Hogere getallen lijken meer op trappen in een zwaardere versnelling. Lagere nummers voelen aan als trappen in een lichtere versnelling.

Gebruik voor algemene fitheid en een goede aerobe training een luchtschuif instelling waarbij u een cadans kunt handhaven in het bereik van 60 tot 80 rpm. De BikeErg is een snelheidsafhankelijke luchtweerstandsmachine. Als u de trapfrequentie verhoogt, wordt de trainingsinspanning groter.

concept2.com/damper

CALIBRATIE

De BikeErg zal u periodiek vragen om de kalibratie te bevestigen om nauwkeurige resultaten te garanderen. Het proces is eenvoudig en de PM5 begeleidt u er doorheen.

Om de kalibratie te bevestigen, bijvoorbeeld wanneer de locatie of de omstandigheden zijn gewijzigd, drukt u op Meer opties > Instellingen > Kalibreren.

AANBEVOLEN ONDERHOUDSSCHEMA

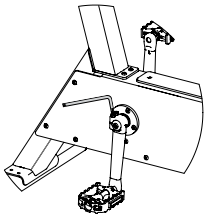
NA EERSTE 5 UUR GEBRUIK

- Controleer alle bouten en moeren of ze nog goed vast zitten.

DAGELIJKS

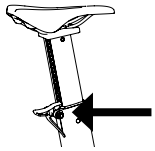
- Reinig het zadel, het stuur, het opstap deel en het vliegwiel met een doek en reinigingsmiddel na gebruik.
- Gebruik geen bleek of grof schuurmiddel.

ELK 250 UUR GEBRUIK



- Controleer of de crankarmen goed op de krukas zitten. Draai de klemschroef zo nodig vast met behulp van de imbus sleutel die bij de BikeErg wordt geleverd. Zie illustratie.
- Controleer alle bouten en moeren of ze nog goed vast zitten
- Controleer op stof binnen in het vliegwiel met een zaklamp. Maak indien nodig schoon met een stofzuiger.

INDIEN NODIG



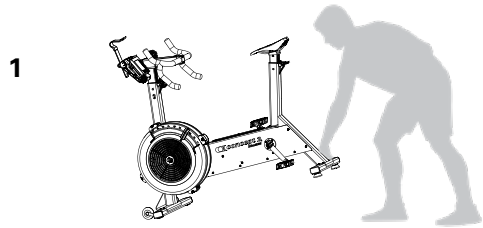
Controleer of de zadelpen nog goed zit. De zadelpen moet op en neer bewegen met alleen lichte druk uitgeoefend. De zadelpen kan worden afgesteld met een ½ "-sleutel (niet meegeleverd), zoals hieronder weergegeven. Niet te vast aandraaien.

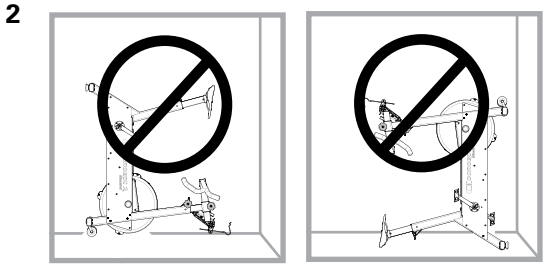
Ga voor volledige onderhoudsinformatie en instructies naar

concept2.com/service

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

- De machine moet op een stabiel, vlak oppervlak worden gebruikt. De achterste voet heeft nivelleerpootjes die naar behoefte kunnen worden afgesteld.
- Om de BikeErg te verplaatsen, pakt u de achterste voet en tilt u hem op totdat de zwenkwielen beginnen te rollen.
- De BikeErg is bedoeld voor gebruik binnenshuis.
- Gebruik van deze machine met een versleten of verzwakt onderdeel kan leiden tot letsel bij de gebruiker.
- Bij twijfel over de staat van een onderdeel, raadt Concept2 u sterk aan het onderdeel onmiddellijk te vervangen. Gebruik alleen originele onderdelen. Het gebruik van andere onderdelen kan leiden tot blessures of een slecht werkende machine.
- WAARSCHUWING! Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur. Houd huisdieren en vingers uit de buurt van de pedalen. Pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Zet de BikeErg niet omhoog omdat de BikeErg kan kantelen.
- Voer het juiste onderhoud uit zoals beschreven in het gedeelte Onderhoud.





⚠ **WAARSCHUWING!** Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen, of houd de machine buiten gebruik totdat deze is gerepareerd.

Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als het voelt alsof u moet flauwvallen, stop dan onmiddellijk met trainen.

⚠ **WAARSCHUWING!** Als een van de verstelinrichtingen uitsteekt, kan dit de beweging van de gebruiker hinderen.

GARANTIE INFORMATIE

Op de Concept2 BikeErgs zit een beperkte garantie van 2 jaar en 5 jaar.

Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar concept2.com/warranty.

Opmerking: de garantie dekt niet het gebruik van de BikeErg met onderdelen of accessoires van derden.

Neem voor volledige garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de geautoriseerde Concept2 Preferred Reseller op uw grondgebied. Een lijst met geautoriseerde Concept2 Preferred Resellers is te vinden op concept2.com/international. Als u geen voorkeursverkoper in uw regio vindt, gaat u naar concept2.com of email c2global@concept2.com.

INNAN DU KÖR FÖRSTA TRÄNINGSPASSET

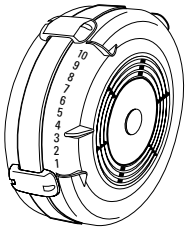
- Gör en kontroll hos en doktor, var säker på att det inte är farligt för dig att ta dig an ett ansträngade träningspass.
- Gå noga igenom hur du ställer in din BikeErg för optimal komfort.
- Öka gradvis cykeltid och intensitet. Ökar du träningsvolymen och intensiteten för fort, inte värmer upp ordentligt eller använder fel teknik ökar du risken för skador.
- **LADDA NED CONCEPT2:S GRATIS ERGDATA-APP** (iOS och Android) ErgData ansluter trådlöst till PM5 via Bluetooth. Ställ in träningspass från appen, visa ytterligare data, anpassa dina skärmar, spåra framsteg och synkronisera till Concept2 Online Logbook. Dela träningspass, ta del av dagens träningspass och mycket mer.

  concept2.com/ergdata

SPJÄLLINSTÄLLNINGAR

BikeErgen har ett spjäll med nivåer mellan 1 och 10. Högre nivå ger en känsla av att trampa med en tyngre växel och en lägre nivå ger en känsla av att trampa med en lättare växel.

För generell träning och bra aerobisk träning, använd en nivå där fu kan upprätthålla en kadens mellan 60 och 80 rpm. BikeErgs funktion bygger på luftmotstånd och hastighet. Ökar kadens och hastighet i tramptagen ökar också din upplevda träningsansträning.



concept2.com/damper

KALIBRERING

Med jämna mellanrum kommer din BikeErg uppmana till kalibrering för att säkerställa korrekta resultat. Processen är enkel och PM5:an guidar dig genom den.

För att bekräfta kalibreringen, om plats eller förhållanden ändrats, välj More Options > Utilities > Calibration Utilities.

REKOMMENDERAT UNDERHÅLLSSCHEMA

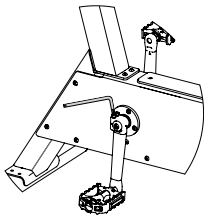
EFTER DE FEM FÖRSTA TIMMARNA AV CYKLING.

- Kontrollera alla spännen.

DAGLIGEN

- Rengör sadeln, styret, fotplattan och hjulets utsida med en trasa och Gymcleaner.
- Använd inte blekningsmedel eller grova slipmedel.

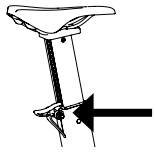
EFTER 250 TIMMAR AV ANVÄNDING.



- Kontrollera att vevarmen är fast på vevaxeln. Spänn den, om det finns behov, med hjälp av L-nyckeln som kommer med BikeErgen.
- Kontrollera alla spännen.
- Kontrollera så att det inte är damm inne ihjulet med hjälp av en ficklampa. Dammsug om du hittar damm.

EFTER BEHOV

Kontrollera så att sadelstolpen är rörlig, den bör röra sig upp och ner med endast lite tryck.



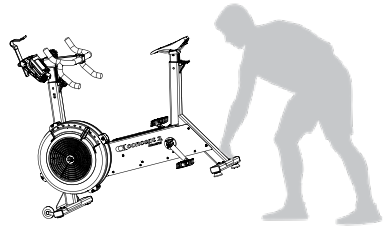
För fullständig information om underhåll och instruktioner besök

concept2.com/service

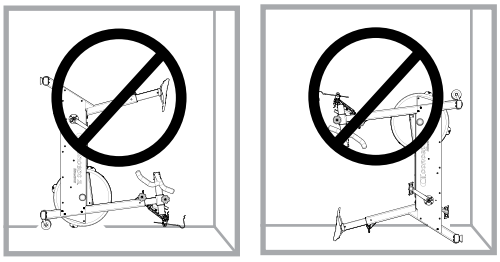
VIKTIG ANVÄNDNING- OCH TRÄNINGSINFORMATION

- Maskinen ska användas på en stabil och jämn yta. Den bakre foten har utjämningsmöjligheter.
- För att flytta BikeErgen, ta tag i de bakrehjulen och lyft tills dess att framhjulen börjar rulla.
- BikeErgen är tänkt för inomhusträning.
- Om maskinen används med en sliten eller försvagad del ökar skaderisken.
- Om du tvekar på kvaliten av någon del på maskinen, rekommenderar Concept2 starkt att du byter ut delen med motsvarade del från Concept2 utbytes delar. Om du väljer ett annat märke riskerar det att både maskinen och användaren tar skada.
- VARNING: Håll barn utan tillsyn undan från utrustningen. Håll husdjur och fingrar undan från pedalerna. Pedalerna kan orsaka skador.
- Ställ inte BikeErgen upp på ena änden då den riskerar att välta.
- Utför ordentligt service på maskinen, så som det är beskrivet på "Underhålls sektionen".

1



2



⚠ **VARNING!** Byt ut defekta komponenter omedelbart för att säkerställa säkerhet och prestanda eller håll maskinen ur bruk tills den har reparerats.

Felaktig eller överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig, sluta träna omedelbart.

⚠ **VARNING!** Om någon av justeringsanordningarna lämnas utskjutande kan de störa användarens rörelser.

GARANTI INFORMATION

Concept2 BikeErgs stöds av en begränsad 2 års och 5 års garanti.

För fullständig garantiinformation i USA och Kanada, besök concept2.com/warranty.

Garantin täcker inte delar från tredje part.

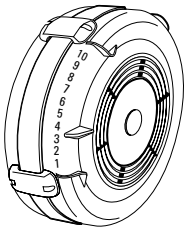
För fullständig garantiinformation utanför USA och Kanada, kontakta den auktoriserade Concept2-återförsäljaren i ditt territorium. En lista över auktoriserade Concept2-återförsäljare finns på concept2.com/international. Om du inte hittar en föredragen återförsäljare inom ditt territorium, besök concept2.com eller e-post c2global@concept2.com.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ HARJOITUSTA

- Konsultoi fysiologiasi, varmistu siitä että harjoittelun aloittaminen on Sinulle turvallista.
- Tarkista huolellisesti, kuinka BikeErg asetetaan optimaalisen mukavuuden saavuttamiseksi.
- Lisää poljettua aikaa ja tehoa rauhallisesti. Jos pidennät aikaa ja lisäät vauhtia liian nopeasti, tai et lämmittele kunnolla, tai tekniikkasi on puutteellinen, lisäät loukkaantumisen riskiä.
- **LATAA CONCEPT2:N ILMAINEN ERGDATA-SOVELLUS** (iOS ja Android) ErgData liitetään langattomasti PM5-laitteeseen Bluetoothin kautta. Luo harjoituksia sovelluksessa, katso lisätietoja, muokkaa näyttösi haluamaksesi, seuraa edistymistäsi ja synkronoi Concept2 Online Logbookiin. Jaa harjoituksia, osallistu päivän harjoitukseen ja paljon muuta.

  concept2.com/ergdata

VAUHTIPYÖRÄN VASTUSLÄPÄN SÄÄTÖ



BikeErgin vastusläpän avulla säädät vauhtipyörälle menevän ilman määrää. 1 on kevyin ja 10 raskain. Voit ajatella että 1 on kevyin vaihde ja 10 raskain.

Kuntoiluun ja aerobiseen harjoitteluun suosittelemme että käytät sellaista vastusta että voit polkea 60-80 kadenssilla (rpm). BikeErg in vastus syntyy ilmanvastuksesta ja kadenssista. Kadenssin nosto nostaa tehoa.

concept2.com/damper

KALIBROINTI

BikeErg ehdottaa kalibroiontia aika-ajoin tulosten vahvistamiseksi. Prosessi on helppo ja PM5 ohjaa Sinut sen läpi.

Jos siirrät BikeErgin eri olosuhteisiin, varmistu että kalibrointi on oikea. Paina Lisää vaihtoehtoja > Apuohjelmat > Kalibroinnin apuohjelmat

SUOSITELTU HUOLTO-OHJELMA

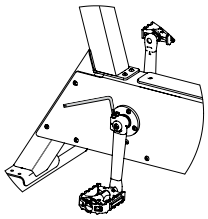
ENSIMMÄISEN VIIDEN TUNNIN JÄLKEEN

- Tarkista ruuvien kireys

PÄIVITTÄIN

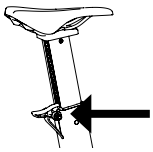
- Puhdista satula, tanko, vauhtipyörän suojus rätillä ja puhdistusaineella käytön jälkeen.
- Älä käytä valkaisevia tai liuottimia.

JOKA 250 KÄYTTÖTUNNIN VÄLEIN



- Tarkista että kammet ovat tiukasti kiinni keskiössä. Kiristä ruuveja tarpeen mukaan laitteen mukana tulleella L-avaimella. Katso kuva.
- Tarkista kaikkien ruuvien kireys.
- Tarkista taskulampun avulla onko vauhtipyörään kerääntynyt pölyä. Imuroi jos tarpeen. Varmista kalibrointi imuroinnin jälkeen.

TARPEEN MUKAAN



Tarkista satulan tangon tiukkuus. Tangon tulisi liikkua ylös ja alas pienellä voimalla. Tangon tiukkuutta voi säätää ½ tuuman avaimella tarpeen mukaan (Ei toimituksessa) oheisen kuvan mukaan. Älä kiristä liikaa.

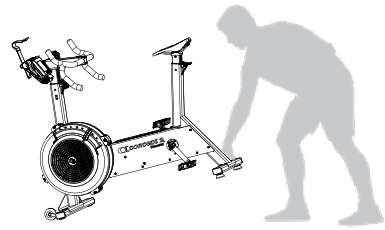
Täydelliset huolto ohjeet löytyvät sivulta

concept2.com/service

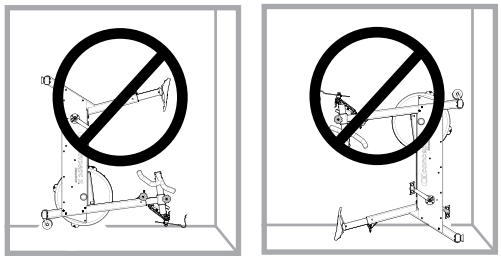
TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

- Laitetta tulee käyttää tasaisella ja vakaalla alustalla. Takajaloissa on korkeudensäätömahdollisuus.
- Siirtääksesi BikeErgiä, ota kiinni takajalasta ja nosta niin että laite rullaa etujalan pyöriä hyväksi käyttäen.
- BikeErg on tarkoitettu sisäkäyttöön.
- Mikäli joku laitteen osa on huonossa kunnossa tai rikki, saattaa laitteen käyttö johtaa käyttäjän loukkaantumiseen.
- Mikäli epäilet että joku osa on rikki tai liian kulunut, suosittelekmme voimakkaasti osan välitöntä korvaamista aidolla Concept2 varaosalla. Muiden varaosien käyttö saattaa johtaa loukkaantumiseen tai laitteen heikkoon toimintaan.
- VAROITUS: Huolehdi että valvomattomat lapset eivät ole laitteella. Pidä sormet ja lemmikit poissa polkimilta, polkimet voivat aiheuttaa vamman.
- Älä yritä asettaa pyörää seisomaan keulallaan, se voi kaatua.
- Suorita tarvittavat huolto- ja ylläpitotoimenpiteet.

1



2



⚠ VAROITUS! Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja suorituskyvyn varmistamiseksi tai pidä kone pois käytöstä, kunnes se on korjattu.

Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, lopeta harjoittelu välittömästi.

⚠ VAROITUS! Jos jokin säätölaitteista jää ulkonemaan, ne voivat häiritä käyttäjän liikettä.

TAKUUTIEDOT

Concept2 BikeErg on 2 vuoden rajoitettu ja viiden vuoden takuu.

Täydellisen takuuinformaation löydät USA:n ja Kanadan osalta concept2.com/warranty.

Huomaa: Takuu ei korvaa kolmannen osapuolen toimittamia osia tai lisävarusteita.

Saadaksesi takuutiedot USA:n ja Kanadan ulkopuolella ota yhteys autorisoituun jälleenmyyjään alueellasi. concept2.com/international

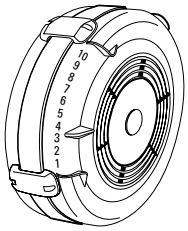
Mikäli et löydä jälleenmyyjää alueeltasi katso concept2.com tai ota yhteyttä c2global@concept2.com.

FØR DIN FØRSTE TRENINGSØKT

- Konsulter med din lege. Vær sikker på at det ikke utgjør noen helserisiko at du gjennomfører et anstrengende treningsprogram.
- Se nøye gjennom hvordan du setter opp BikeErg for optimal komfort.
- Øk gradvis sykkeltid og intensitet. Hvis du øker volumet og intensiteten for raskt, ikke varmer opp skikkelig, eller bruker dårlig teknikk, vil du øke risikoen for skader.
- **LAST NED CONCEPT2s GRATIS ERGDATA-APP** (iOS og Android)
  ErgData kobles trådløst til PM5 via Bluetooth (blåtann). Sett opp treningsøkter fra appen, se tilleggsdata, tilpass skjermvisningene, spor fremgang og synkroniser med Concept2 Online Logbook. Del treningsøkter, delta i Dagens Økt og mye mer.

  concept2.com/ergdata

INNSTILLING AV SPJELDET PÅ SVINGHJULET



BikeErg leveres med et spjeld som kan stilles fra 1 til 10. Høyere innstilling gir en følelse av å tråkke på tungt gir. Lavere innstilling føles som å tråkke på lett gir.

For generell fitness og en god aerob økt, bruk en innstilling på spjeldet som gjør at du kan holde en tråkkfrekvens mellom 60 og 80 rpm. BikeErg er et ergometer som baserer seg på luftmotstand og hastighet, på den måten at økende tråkkfrekvens øker treningsinnsatsen.

concept2.com/damper

KALIBRERING

BikeErg vil med jevne mellomrom be deg om å bekrefte kalibrering for å sikre nøyaktige resultater. Prosessen er enkel og PM5 vil veilede deg gjennom den.

For å bekrefte kalibrering, for eksempel når lokasjon eller forholdene rundt har endret seg, trykk på More Options > Utilities > Calibration Utilities.

ANBEFALT VEDLIKEHOLDSPLAN

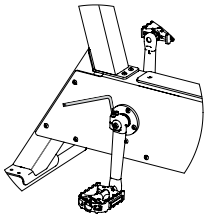
ETTER DE FØRSTE FEM TIMENE MED BRUK

- Sjekk at alle skruer sitter godt

DAGLIG

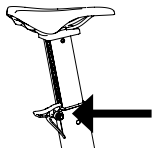
- Etter bruk, tørk av setet, styret, platå og deksel til svinghjul med en klut med litt såpe.
- Ikke bruk blekemiddel eller skuremiddel.

HVER 250. BRUKSTIME



- Sjekk at krankarmene sitter godt på akslingen. Hvis nødvendig, stram skruene ved å bruke umbraconøkkelen som fulgte med din BikeErg. Se bilde.
- Sjekk at alle skruer sitter godt.
- Se etter støv inne ved svinghjulet med en lommelykt. Støvsug hvis nødvendig.

VED BEHOV



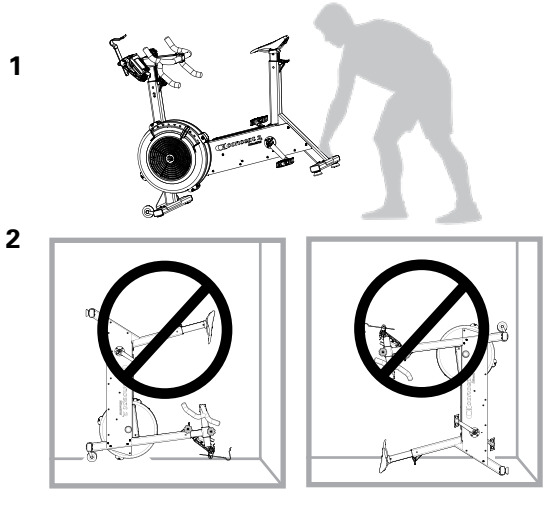
Undersøk hvordan setepinnen sitter i rammen. Setet bør kunne heves og senkes ved bruk av liten kraft. Man kan justere grepet som rammen har om pinnen ved hjelp av en ½-tommers fastnøkkel som vist under. Ikke stram for mye.

For fullstendig vedlikeholdsinformasjon og instruksjoner besøk

concept2.com/service

VIKTIG INFO OM BRUK OG SIKKERHET

- Maskinen bør brukes på et stabilt, jevnt underlag. Den bakre foten har støtter som kan justeres hvis nødvendig.
- For å flytte BikeErg, ta tak i den bakre foten og løft til hjulene foran begynner å rulle.
- BikeErg er ment for innendørs bruk.
- Bruk av denne maskinen med en slitt eller svekket del kan resultere i skade hos brukeren.
- Hvis man er i tvil om tilstanden til en del, så anbefaler Concept2 på det sterkeste at man erstatter denne delen umiddelbart med en original Concept2 reservedel. Bruk av uoriginale deler kan forårsake skade, eller dårlig ytelse av maskinen.
- ADVARSEL: Hold barn uten tilsyn unna utstyret. Hold kjæledyr og fingre unna pedaler. Pedaler kan forårsake skade.
- Ikke still BikeErg opp på ene siden da dette kan medføre at den tipper.
- Gjennomfør skikkelig vedlikehold som beskrevet i seksjonen om Vedlikehold.



⚠ ADVARSEL! Skift ut defekte komponenter umiddelbart av hensyn til sikkerhet og ytelse eller la maskinen være ute av drift til den er reparert.

Feil eller overtrening kan føre til alvorlig skade eller død. Slutt å trene umiddelbart hvis du føler deg svimmel eller uvel.

⚠ ADVARSEL! Hvis noen av justeringsenhetene blir stående utstående, kan de forstyrre brukerens bevegelser.

GARANTI

Concept2 BikeErgs er støttet av en begrenset 2 års og 5 års garanti.

For fullstendig garantiinformasjon i USA og Canada, besøk concept2.com/warranty.

Merk: Garantien dekker ikke bruk av BikeErg med deler eller tilbehør fra tredjepart.

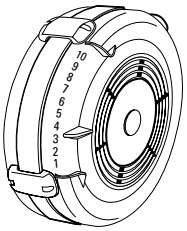
For fullstendig garantiinformasjon utenfor USA og Canada, kontakt den autoriserte Concept2 forhandleren i ditt land. En liste over autoriserte Concept2 forhandlere finner du på concept2.com/international. Hvis du ikke finner en autorisert forhandler i ditt område, besøk concept2.com eller send en til e-post c2global@concept2.com.

中 简体中文

首次使用前需完成的准备工作

- 请咨询医生。请务必确保高强度训练计划不会对您的身体带来不利。
- 仔细查看如何设置 BikeErg 以获得最佳舒适度。
- 请逐步增加骑行时间和强度。如果过快增加训练量和强度、且未能充分热身或使用不正确的技术，将会增加受伤的风险。
- **下载Concept2的免费应用程序–ErgData** (适用于iOS和Android)
  ErgData通过蓝牙与PM5无线连接。从应用程序APP可以设置锻炼内容，查看训练数据，自定义显示，跟踪进展，并将其同步到Concept2在线日志。分享锻炼计划，参加每日训练等等 。
  concept2.com/ergdata

飞轮阻尼器设置



BikeErg的阻尼器设置范围在1到10之间。数字越往上，踩踏越累。数字越往下，踩踏越轻松。

对于普通健身项目和良好的有氧训练来说，所采用的阻尼器设置应能够确保踩踏速度达到60到80 rpm。BikeErg是一种依赖速度性的空气阻力设备。增加踏频可以增加锻炼强度。

concept2.com/damper

校准

BikeErg会定期提示您确认校准，以确保结果准确。这个过程很简单，PM5会引导您完成。

当位置或条件发生变化时，需要确认校准，请按“更多选项”>“实用工具”>“校准工具”。

推荐维护计划表

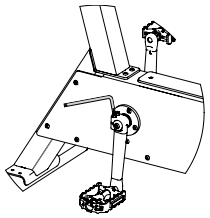
前五个小时使用结束后的注意事项

- 检查所有紧固件是否拧紧。

日常维护

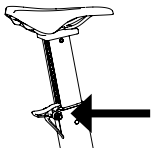
- 使用后用抹布和清洁剂清洗鞍座、车把、脚垫和飞轮盖。
- 请勿使用漂白剂或粗糙的清洁棉。

每使用250小时维护一次



- 检查曲臂是否牢牢固定在曲臂轴上。如有需要，使用与BikeErg配套的内六角扳手拧紧夹紧螺钉。参见插图。
- 检查所有紧固件是否拧紧。
- 用手电筒检查飞轮内部是否积有灰尘。如有必要，使用吸尘器做除尘处理。清洁后，请检查校准情况。

按需维护



检查鞍管的契合度。只需轻微用力，鞍管便可上下移动。可使用½英寸扳手（未配件）调节鞍管契合度，如下图所示。请勿拧得过紧。

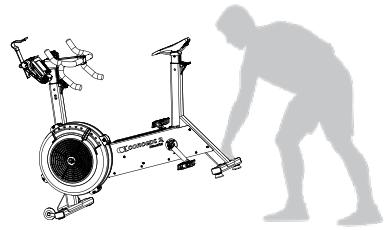
若要了解完整内容和说明，请访问

concept2.com/service

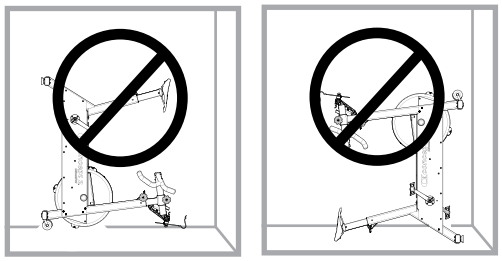
使用与安全重要事项

- 应将器材放置在平稳的表面上。后脚处装有水平调节垫，可根据需要进行调节。
- 若要移动BikeErg，请抓住后脚将其抬起，让脚轮滚动即可。
- BikeErg适合室内使用。
- 若使用含易损件的BikeErg，可能会导致用户受伤。
- 如果有任何零件状况存在不确定性，Concept2强烈建议您立即将其更换为Concept2正品配件。若使用其他途径出产的配件，将可能出现人员受伤或器械性能下降的现象。
- **警告** 请将无人看管的儿童远离设备。请将宠物和手指远离踏板。踏板可能会导致受伤。
- 请勿将BikeErg直立放置，以免出现翻倒现象。
- 根据“维护”部分 的说明采取相应维护措施。

1



2



⚠ **警告!** 请及时更换有缺陷的组件，以确保机器的安全和性能，或者在修复之前停止使用机器。

不正确或过度锻炼可能导致严重受伤或死亡。如果感到晕眩，请立即停止运动。

⚠ **警告!** 如果任何调节装置突出，它们可能会干扰用户的移动。

保修声明

Concept2 BikeErgs 提供 2 年和 5 年有限保修。

若要了解美国和加拿大的完整保修条例，请访问 concept2.com/warranty。

注意：保修范围不包括使用第三方零配件的BikeErg。

若要了解美国和加拿大以外其他国家/地区的保修条例，请联系您所在地区的 Concept2 首选认证经销商。请访问 concept2.com/international，查看 Concept2 首选认证经销商清单。如果您所在的地区没有首选认证经销商，请访问 concept2.com 或发送电邮至 c2global@concept2.com。

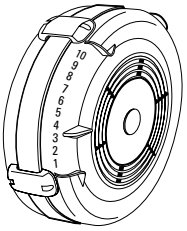
トレーニングを始める前に

- 医師の診断を受け、負荷のあるトレーニングをすることに問題はないか確認してください。
- 最適な快適性を実現するために、BikeErg のセットアップ方法を注意深く確認してください。
- サイクリングの時間と強度を徐々に上げていきましょう。量や強度を急激に増やしすぎたり、適切なウォームアップを怠ったり、誤ったテクニックを使ったりすると、ケガのリスクが高まります。
- コンセプト2の無料アプリErgData(エルゴデータ)をダウンロードしてください (iOS、Android)
  ErgDataはBluetoothでPM5とワイヤレスで繋がります。アプリからワークアウトの設定、追加データの表示、ディスプレイのカスタマイズ、進捗状況のトラック、Concept2オンラインログブックとの同期が可能です。ワークアウトの共有、本日のワークアウトへの参加など、様々なことが可能です。

concept2.com/ergdata

フライホイールのダンパー設定

バイクエルゴではダンパーが1から10まで設定できるようになっています。高い場合はより重いギア、低い場合はより軽いギアで漕いでいるように感じます。



一般的なフィットネスや有酸素運動目的であれば60～80回転/分のケイデンスを維持できるダンパー設定にすることを推奨します。バイクエルゴは速度に依存する空気抵抗マシンです。ペダリングのケイデンスを上げることでトレーニングの負荷が増します。

concept2.com/damper

校正

正確な結果を得るために定期的にキャリブレーションの確認をしてください。このプロセスは簡単で、PM5モニターのガイダンスに従って行ってください。

キャリブレーションを確認するには、場所や条件が変わったときなどに、PM5モニターのMore Options > Utilities > Calibration Utilitiesを順に押してください。

推奨されるメンテナンス時期

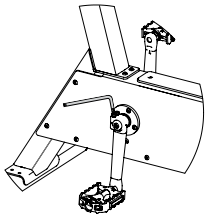
最初の使用から5時間後

- 締め具が閉まっているか確認する。

日常的に

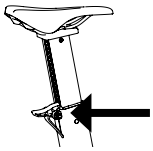
- 使用後にサドル、ハンドルバー、ステップパッド、フライホイールカバーを布とクリーナーで拭く。
- 漂白剤、研磨剤は使用しないでください。

250時間の使用ごと



- クランクの腕が車軸にしっかりとついているか確認する。必要であれば付属のL-keyを用いてクランプねじを締める。図参照。
- 締め具が閉まっているか確認する。
- 明かりを照らしてフライホイールにほこりが入っていないか確認し、必要であれば掃除する。

必要に応じて



シートの留め具を確認してください。軽く押すだけで上下に動くはずです。1/2"レンチを用いて調整することができます。締めすぎには注意してください。

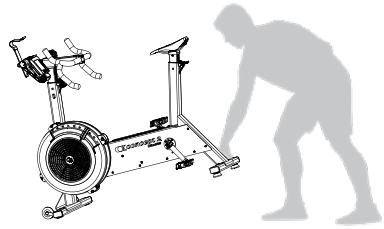
すべてのメンテナンス情報と手順については、concept2.com/service をご覧ください。

concept2.com/service

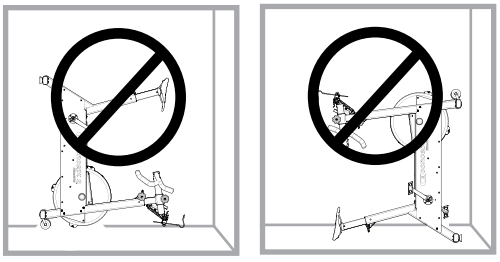
安全に使用するために

- バイクエルゴは安定した場所に置いて使用してください。必要に応じて後ろ側のレベリングパッドで調整できます。
- バイクエルゴを移動させる場合、後ろ足を持ちキャスターを転がらせてください。
- バイクエルゴは屋内での使用を意図しています。
- 損傷または破損したまま使用した場合、怪我を引き起こす場合がございます。
- 使用中に不具合を感じた場合、当社の製品で交換することを強く推奨します。他社の製品を使用した場合、十分なパフォーマンスが得られない、もしくは怪我につながる場合がございます。
- 警告: 子供を機器に近づけないようにしてください。ペットや指をペダルに近づけないでください。ペダルは怪我の原因となります。
- 倒れることがあるのでバイクエルゴは立てて置かないでください。
- メンテナンスセクションに記載されている通りに正しいメンテナンスを施してください。

1



2



⚠ **警告!** 安全性と性能を確保するため、不良部品は直ちに交換するか、修理が完了するまで機械の使用を控えてください。

不適切な運動や過度の運動は、重大な怪我や死亡を引き起こす可能性があります。気分が悪くなった場合は、直ちに運動を中止してください。

⚠ **警告!** 調整装置が突出したままになっていると、ユーザーの動きを妨げる可能性があります。

保証内容

Concept2 BikeErgsは、2年間および5年間の限定保証付きです。米国およびカナダにおける保証の詳細については、concept2.com/warrantyをご覧ください。

注:本保証は、第三者の部品やアクセサリーを使用したBikeErgの使用には適用されません。

米国およびカナダ以外での保証については、お住まいの地域にある Concept2 正規代理店 にお問い合わせください。正規代理店のリストは、concept2.com/international をご覧ください。お近くの正規代理店が見つからない場合は c2global@concept2.com までご連絡ください。

concept 2®



Designed by:
Concept2, Inc.
105 Industrial Park Drive
Morrisville, Vermont 05661 USA
concept2.com/contact

EU Sales & Service Headquarters:
Concept2 Deutschland GmbH
Neumann-Reichardt-Straße 27-33
22041 Hamburg, Germany

1124