

Tak for købet af Bkool-træneren.

Vi håber, at du vil blive tilfreds, og at du bliver en del af det omfattende Bkool-netværk.

## KOMPONENTER



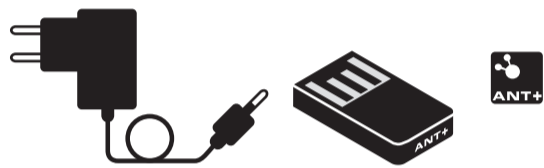
Hometrainer



Forhjulsstøtte



Stikaksel



Strømforsyning

ANT+ USB

### KONTAKT

Bkool, S.L. CIF: B 98125024.  
Address: Calle Santa María 17, 28231  
Las Rozas - Madrid. Spain. info@bkool.com

## KORT VEJLEDNING

### INDEN DIN FØRSTE TUR

**Registrer dig.** Hvis du ikke er registreret som bruger på [www.bkool.com](http://www.bkool.com), kan du registrere dig nu. Du skal bruge den samme email-adresse og password til både [www.bkool.com](http://www.bkool.com) og Bkool-softwaren "Bkool Indoor".

**Download programmet "Bkool Indoor"** fra download-siden på [www.bkool.com](http://www.bkool.com). Softwaren er kompatibel med PC, MAC og tablets (Android og IOS).

**Indløs dit rabatkort.** Hvis du har et rabatkort til Bkool Premium, kan du indløse det nu. Indtast din kode på hjemmesidens kuponsektion.

**Sæt dit Bkool-system op.** Følg trin 1 til 4 og tegningerne på denne side.

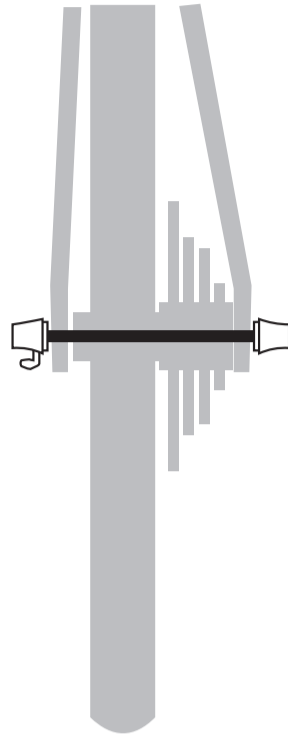
**Tilslut træneren.** LED-lyset bagpå tændes.

**Tilslut ANT+ USB-nøglen** til din computer for trådløs forbindelse til træneren. Bkool kan forbindes til PC, MAC eller en tablet. Bemærk, nogle tablets kræver en separat ANT+ adapter.

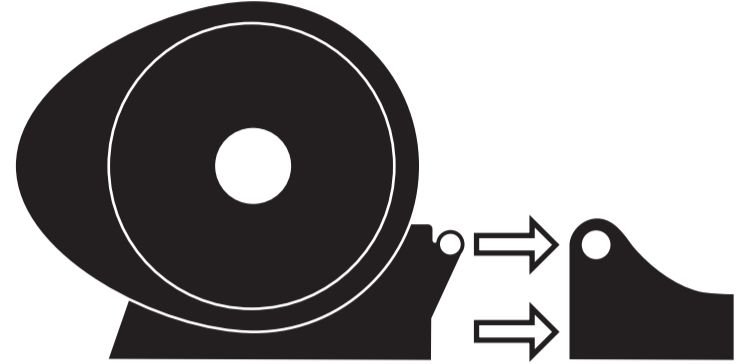
**Parring af andre ANT+ enheder.** Pulsmåler og/eller kadencesensor kan også tilsluttes Bkool. Sørg for at aktivere ANT+ enhederne, så de kan blive parret med softwaren. Bemærk venligst, at disse enheder ikke er inkluderet i Bkool-pakken.

### DIN FØRSTE TRÆNING

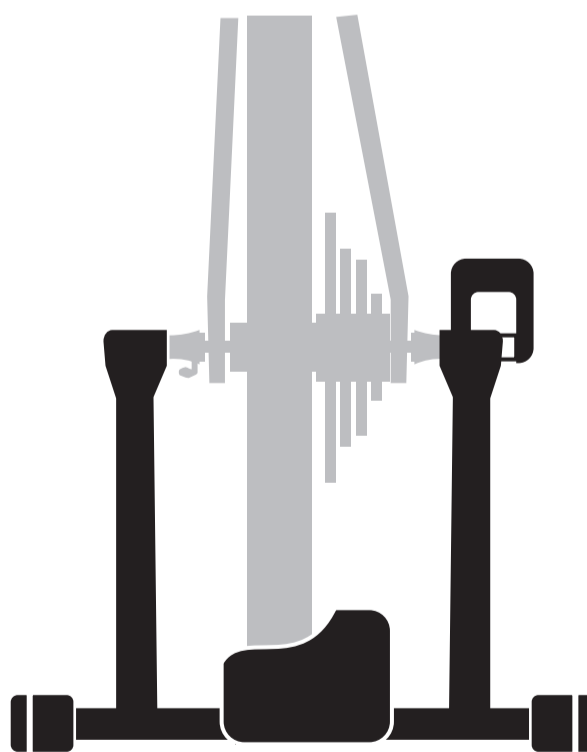
Få adgang til simulatoren ved hjælp af samme e-mailadresse og password, som du benyttede til at registrere dig med på [www.bkool.com](http://www.bkool.com). Vælg det ønskede træningspas, og du kan nu starte din træning.

**1**

Udskift baghjulets stikaksel med den stikaksel, der følger med i kassen.

**2**

Fastgør rullen til rammen og vær sikker på, at den sidder korrekt.

**3**

Placer baghjulet mellem trænerens arme og lås cyklen fast med det sorte håndtag. Juster i modsatte side efter behov.

**4**

Placer forhjulet på forhjulsstøtten.

# MERE INFORMATION

## WWW.BKOOL.COM

Da din profil vil indeholde personlige oplysninger, skal du registrere dig og logge ind med din e-mailadresse og password. Hjemmesiden byder på mange muligheder. Her er et par eksempler på, hvad du kan finde:

- **SESSIONS:** Opret og planlæg din træning.

- **MY ACTIVITY:** Gennemgå og analyser turene, du har kørt.

- **SHARE:** Benyt Bkool-netværket til at køre mod andre, tilslutte dig grupper, deltage i ligaer og tjekke ranglister.

Når du har fuldført din træning, kan du trykke på "Save"-knappen. Dine træningsdata bliver gemt på [www.bkool.com](http://www.bkool.com), hvor du altid kan finde dem.

## BKOOL SIMULATOR

Simulatoren er noget af det mest avancerede på markedet. Den gør det muligt for dig online at udforske dine egne eller nogle af de over 500.000 eksisterende ruter. Du kan også køre mod dine venner, uanset hvor de er. Ruterne kan være i 2D, 3D, live video eller Google-kort-format.

Du kan til enhver tid se ruteprofilen og data såsom distance, tid, watt, hastighed og stigningsprocent. Opret dit eget hold eller tilmeld dig andres. Tilmeld dig ligaer og se ranglister. Konkurrer mod andres tider eller mod virtuelle konkurrenter. Du sætter grænserne. Husk på, at mange af disse funktioner er gratis, mens andre kan kræve et Premium-abonnement, hvilket du kan købe på [www.bkool.com](http://www.bkool.com). For mere information se hjemmesiden.

## PARRING AF ENHEDER TIL SOFTWAREN

For at få den bedste oplevelse, kan du tilslutte et pulsbælte og/eller en kadencesensor.

**Vigtigt:** For at kunne parre ANT+ enheder, bør disse være i nærheden af din PC, MAC, eller tablet. Enhederne skal være tændte, så de kan blive vist på skærmen. Træneren skal være tilkoblet og du bør have dit pulsbælte på.

Enhederne kan parres enten automatisk eller manuelt:

- **Automatisk parring.** Softwaren parrer og registrerer automatisk enheder, der er i nærheden. Nederst i højre hjørne kan du se, om disse enheder er parret. Enhederne er parret korrekt, hvis ikonet lyser grønt.

- **Manuel parring.** Du kan også parre enhederne manuelt. For at gøre dette, gå til "Settings" (øverst i højre hjørne). Fjern fluebenet ved "Auto device pairing". Ikonet til manuel parring vil da blive vist.

## HOLD DIN BKOOL OPDATERET - BÅDE TRÆNER OG SOFTWARE.

For at forbedre din brugeroplevelse opdaterer Bkool løbende firmwaren i træneren og simulator-softwaren.

## FEJLFINDING

### Softwaren kan ikke finde træneren:

Sørg for, at rullen er tilsluttet strøm. LED-lampen skal lyse. ANT+ USB-nøglen skal være sat i en computer eller aktiveret i en tablet.

### Softwaren kan ikke finde ANT+ enheder:

Enheden skal være tændt. For pulsmåling skal pulsbæltet sidde rigtigt på brystet. En kadencemåler skal aktiveres ved at træde i pedalerne. ANT+ USB-nøglen skal være sat i en computer eller aktiveret i en tablet.

### Du kan ikke logge ind i softwaren:

Vær sikker på, at du benytter den samme e-mailadresse og password på [www.bkool.com](http://www.bkool.com) og i softwaren. Kontroller, at du har adgang til internettet og at dit antivirusprogram eller firewall ikke forhindrer simulatoren i at oprette forbindelse til internettet.

### Hjælp:

Hvis du har flere spørgsmål, kan du gå ind på [www.bkool.com](http://www.bkool.com) under sektionen "Help" nederst på siden.

## SIKKERHEDSADVARSLER I

### PAR-Q Test.

For at køre din første rute, skal du udføre denne test på hjemmesiden. Det vil afgøre, om dit helbred er velegnet til at bruge træneren.

### Baghjulet roterer med høj fart under brug af træneren.

Man bør under ingen omstændigheder røre ved baghjulet, når man træner. Pas i særdeleshed på, at børn og kæledyr ikke kommer for tæt på.

### I tilfælde af en funktionsfejl må du ikke adskille Bkool-træneren.

Fejlhåndtering kan føre til elektrisk stød.

### Sørg for, at rulleenheden er korrekt fastgjort til rammen.

Hvis den ikke er korrekt fastgjort, kan den løsne sig, så brugeren kan falde af.

### Tilslutning.

Sørg for at strømforsyningen er korrekt tilsluttet til en stikkontakt og til træneren.

### Benyt originale reservedele.

Hvis strømforsyningen bliver beskadiget, skal den erstattes af en original fra Bkool (25W, 15V DC 1, 66A).

### Rengøring.

Til rengøring af træneren benyttes en fugtig klud eller et mildt rengøringsmiddel. Tag altid stikket ud før rengøring. Pas på at rengøringsmidlet ikke kommer ind i modstandsenheden (rullen).

## SIKKERHEDSADVARSLER II

### Hvem kan benytte træneren?

Træneren er designet til fysisk og mentalt friske mennesker med god balance. Før du begynder at bruge træneren, bør du tage en Par-Q test for at vurdere din sundhedstilstand. Du bør svare ærligt og følge anbefalingerne. Derudover anbefaler vi, at du i samråd med din læge sikrer dig, at du er frisk til at udføre den fysiske aktivitet, som brug af træneren indebærer. Selv hvis du opfylder ovenstående krav, bør du have tilstrækkelig erfaring, indsigt og have gennemgået grundig orientering omkring brugen af dette sportsudstyr.

### Hvem kan IKKE benytte træneren?

Træneren bør under ingen omstændigheder benyttes af personer med fysisk eller psykisk dårligt helbred, personer med dårlig balance eller af børn. Opbevar hjemmetræneren et sikkert sted.

### Helbreds anbefalinger.

Hvis du før eller under den fysiske aktivitet bemærker noget er fysisk galt, føler dig svag, føler smerte eller trykken i brystet, mangel på luft eller uregelmæssig puls, undlad da at bruge træneren. Vi anbefaler, at du kontakter din læge.

### Flytning af hjemmetræneren.

Vær forsigtig, når du flytter træneren. De bevægelige dele og modstandsenheden kan rykke sig og forårsage skade på fingre, hænder og andre kropsdele. For at transportere rullen, skil den ad og fold den sammen.

## GARANTI

**BKOOL S.L. TILBYDER EN BEGRÆNSET 2 ÅRS GARANTI FRA SALGSDATO. I DENNE PERIODE ER BKOOL S.L. ANSVARLIG FOR ALLE PRODUKTIONSFEJL OG MATERIALEFEJL OG/ELLER MANGLER. BKOOL S.L. ER UNDER INGEN OMSTÆNDIGHEDER ANSVARLIG FOR SKADE FORÅRSAGET VED UHENSIGTSMÆSSIG BRUG AF DETTE PRODUKT.**

### Anvendelse.

Denne garanti gælder kun for den oprindelige ejer og enheder, som er anskaffet igennem Bkools hjemmeside, autoriserede distributører og forhandlere.

### Garantibegrænsning og annullering.

Årsager, der ikke kan henføres til producenten, er ikke omfattet af garantien. Garantien dækker ikke dele, der er slidte ved normal brug af træneren. Endvidere dækker garantien ikke skader som følge af uheld, misbrug, forkert anvendelse eller mislighold.

Garantien bortfalder, når: (1) Træneren bruges på anden vis, end hvad den er beregnet til, (2) Monterings- og driftsvejledning ikke følges, (3) Træneren er blevet repareret eller forsøgt repareret uden for anbefalingerne af officiel teknisk service. Bkool S.L. fralægger sig ethvert ansvar for direkte og indirekte skader som følge af dette.

### Teknisk support.

På [www.bkool.com](http://www.bkool.com) finder du oplysninger om, hvordan du kan få personlig teknisk support. --Du kan også kontakte os pr. e-mail på [info@bkool.com](mailto:info@bkool.com). Bemærk venligst, at du skal fremvise købsbevis med angivelse af købsdato, så gem din kvittering.