

Takk for at du har gått til innkjøp av Bkool Sykkelrulle.  
Vi håper du blir fornøyd, og at du blir en del av det stadig voksende Bkool samfunnet.

## KOMPONENTER



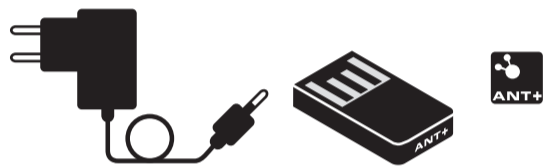
Sykkelrulle



Forhjulstøtte



Hurtigkobling



Strømforsyning

ANT+ USB

### KONTAKT

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

## HURTIG VEILEDNING

### FØR DIN FØRSTE TUR

**Registrer deg.** Hvis du ikke er registrert på Bkool.com, så gjør det nå. Du vil trenge den samme epost adressen og passordet fra din registrering, for å få tilgang til din Bkool simulator.

**Last ned Bkool sin innendørs simulator** fra nedlastningsområdet på Bkool.com. Simulatoren er kompatibel med PC, Mac, og andre (Android og IOS).

**Aktiviser din kupong.** Hvis du har en rabattkupong for Bkool Premium, så kan du aktivere dette nå. Tast inn koden din i butikkens kupong seksjon.

**Sett opp Bkool sykkelrullen din.** Gjør det i henhold til instruksjonene på denne siden.

**Plugg inn strømforsyningen til Sykkelrullen.** Det bakre led lyset vil lyse.

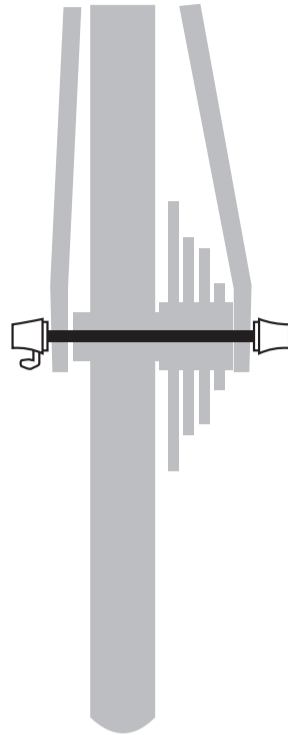
**ANT+ USB-Pinnen** brukes for å få trådløs overføring mellom Bkool sine enheter, sett denne inn i din PC, Mac, eller nettbrett. Hvis du benytter nettbrett, så vær oppmerksom på det kreves et tilleggs adapter.

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

### DIN FØRSTE OPPKOBLING

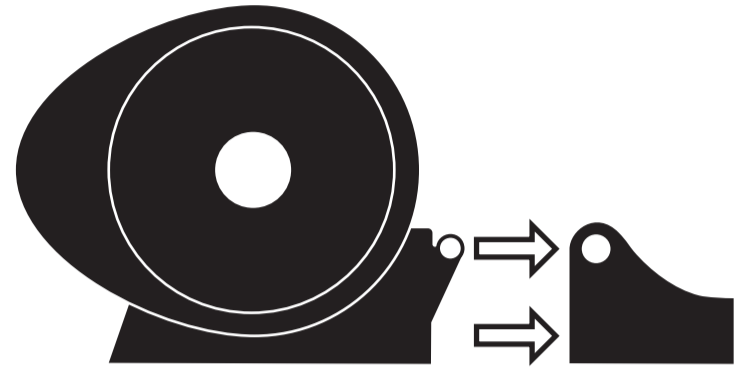
Koble deg til simulatoren med den samme epost adressen og passordet som du registrerte deg på [www.bkool.com](http://www.bkool.com). Når du har kommet inn i programmet, velg en rute og tråkk i vei.

1



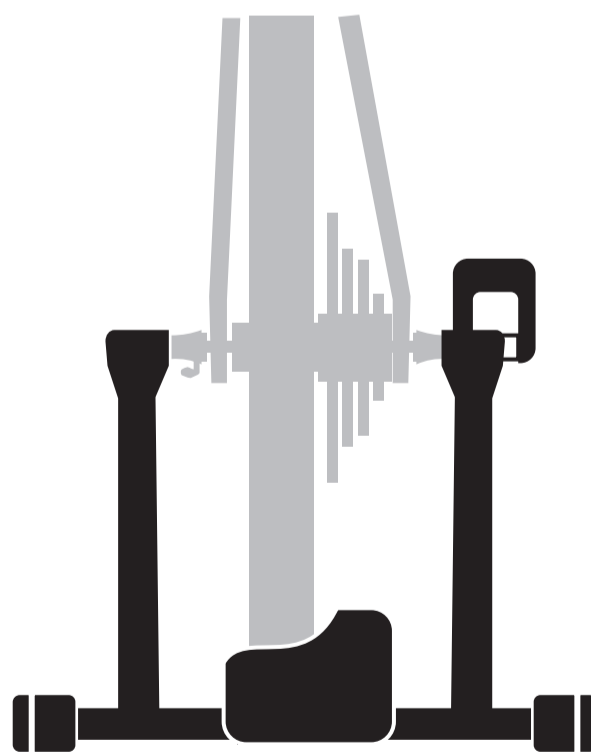
Bytt ut bakhjulets hurtigkobling med den som følger med i esken.

2



Fest rullen til stativet.

3



Sett bakhjulet i mellom sykkelrullen sine armer, og stram til hendelen på stativet.

4



Sett forhjulet oppå forhjulstøtten.

# MERE INFORMASJON

## WWW.BKOOL.COM

Bruk er gratis. Ettersom det inneholder personlig informasjon må du registrere deg og logge inn med din epost adresse og passord. Bkool sin webside tilbyr deg mange muligheter. Dette er eksempler på hva du kan finne i noen av seksjonene:

- **SESSIONS:** Opprett og planlegg din Rute.

- **MY ACTIVITY:** Se over og analyser rutene du allerede har kjørt.

- **SHARE:** Bruk Bkool samfunnet til å påvirke hverandre, bli med i grupper, delta på lag, sjekk ut rankingen.

Når du har fullført din rute må du trykke på "save", alle dine trenings data vil da bli lagret hos Bkool.com, hvor du når som helst kan se på dine trenings data.

## BKOOL SIMULATOR

Simulatoren er noe av det mest omfattende på markedet, den gjør det mulig for deg og utforske dine egne ruter, eller noen av de over 500 000 eksisterende hos Bkool. Du kan også kjøre med dine kompiser, uansett hvor de er. Disse rutene kan være i 2D, 3D, live video eller kart format. Du kan se profilen på ruten til enhver tid, og informasjon som distanse, tid, kraft, fart og stigning. Skap ditt eget eller delta i team, lag og rankinger. Kjemp mot andre syklistere, virtuelt eller i virkelighet. Du setter grensene. Husk på at mange av disse egenskapene er gratis, mens andre kan kreve et Premium abonnement, som du kan anskaffe på Bkool.com. For mere informasjon gå inn på websiden.

## PARRING AV ENHETER TIL SIMULATOREN

For at du skal få en optimal bruker opplevelse, trenger vi å koble simulatoren til din fysiske aktivitet. Simulatoren trenger dermed å vite hvordan du trækker og din puls. Du må parre simulatoren med sykkelrullen og din puls (et pulsbelte egner seg best).

**Viktig:** for å kunne parre disse enhetene, bør de være nære computeren / nettbrettet. Du må videre slå på enhetene, slik at du får de opp på skjermen: sykkelrullen skal være koblet på og du bør ha på pulsbelte.

Enhetene kan enten parres manuelt eller automatisk:

- **Automatisk paring.** Simulatoren parrer automatisk to enheter som står nære. Nederst i høyre hjørne kan du se om disse enhetene er parret. Enhetene er parret hvis ikonet lyser grønt.

- **Manuel paring.** Du kan også parre enhetene manuelt. For å gjøre det, gå til "Settings" (øverst i høyre hjørne). Se på simulatoren og koble ifra automatisk parring. Ikonet til manuell parring vil da komme opp.

## OPPDATER DIN SYKKELRULLE OG SIMULATOR.

For å forbedre bruken av din Bkool, oppdater software på sykkelrullen og simulatoren jevnlig. Oppdateringer er gratis. Når simulatoren jobber, vil den fortelle deg de neste steg for oppdateringen.

## FEILSØKING

### Simulatoren får ikke kontakt med sykkelrullen:

Sjekk sykkelrullen så den får strøm. Led lyset skal lyse. ANT+ USP-enheten må være satt inn i computeren eller nettbrettet.

### Den finner ikke en enhet:

Enheten må være på. For å oppdage din puls må pulsbelte sitte riktig rundt brystet. Du må trække for å få signal fra cadens sensoren. ANT+ USB-enheten må være satt inn i computeren eller nettbrettet.

### Du kan ikke komme til simulatoren:

Se etter så du korrekt bruker epost og passord på Bkool.com. Sjekk så du har tilgang til internett, og at antivirus og brannmur ikke hindrer simulatoren å koble seg til internett.

### Hjelp:

Hvis du har flere spørsmål gå inn på bkool.com og seksjonen, Hjelp.

## SIKKERHETS ADVARSLER I

### PAR-Q Test.

For å kjøre din første rute, bør du fullføre denne testen på websiden. Den vil avgjøre om din helse er tilstrekkelig for å bruke sykkelrullen.

### Bakhjulet roterer med høy fart under bruk av sykkelrullen.

Du må ikke under noen omstendigheter ta på eller komme borti bakhjulet under bruk. Pass ekstra godt på barn og kjæledyr!

### Hvis det oppstår feil, må man ikke demontere eller åpne sykkelrullen.

Det kan føre til elektrisk støt!

### Hver sikker på at rullen er grundig festet til stativet/rammen.

Hvis den ikke er tilstrekkelig festet, kan det føre til at rytteren faller av.

### Tilkobling til strømmettet.

Sørg for at strømforsyningen er korrekt satt inn i kontakt med strømmett og i sykkelrullen.

### Bruk originaldeler.

Hvis strømforsyningen blir skadet, skal den erstattes med en original Bkool, (25w, 15v DC 1,66A).

### Rengjøring.

For rengjøring av sykkelrullen, bruk en fuktig klut eller et skånsomt rengjørings produkt. Pass på så rengjørings produktet ikke kommer inn i motstands-rulle enheten!

## SIKKERHETS ADVARSLER II

### De som kan benytte sykkelrullen.

Sykelrullen er designet for fysisk og mentalt friske mennesker med god balanse. Før du begynner å bruke sykkelrullen bør du ta en PAR-Q test for å avdekke din helsetilstand og du bør svare helt ærlig og følge anbefalingene. Vi anbefaler i tillegg at du tar en helsesjekk hos din lege, for å bekrefte din tilstand. Selv om du tilfredsstiller anbefalingene for å benytte sykkelrullen, må du ha nok erfaring, innsikt og ha vært igjennom en grundig orientering om bruken av dette sportsutstyret.

### De som ikke bør benytte sykkelrullen.

Sykelrullen bør ikke under noen omstendigheter brukes av personer med fysisk eller mentalt dårlig helse, personer med dårlig balanse, ei heller barn. Oppbevar sykkelrullen på et sikkert sted.

### Helse anbefalinger.

Hvis du merker noe galt under fysisk aktivitet, mentalt, føler deg svak, smerter i brystet, mangel på luft eller uregelmessig puls. Stopp da treningen og ta kontakt med lege.

### Flytting av Sykkelrullen.

Vær forsiktig når du flytter sykkelrullen. Rullens bevegelige deler kan flytte på seg og forårsake skade på fingrer, hender og andre kroppsdeler. For å transportere sykkelrullen, koble den fra og legg den sammen.

## GARANTI

### BKOOL S.L. TILBYR EN BEGRENSET 2 ÅRS GARANTI FRA SALGSDATO. I DENNE PERIODEN ER BKOOL S.L. ANSVARLIG FOR ALLE DEFEKTER PÅ MATERIALER OG HÅNDVERK UTFØRT AV DEM. BKOOL S.L. ER IKKE UNDER NOEN OMSTENDIGHETER ANSVARLIGE FOR SKADE FORÅRSAKET AV FEIL BRUK PÅ DETTE PRODUKTET.

### Garanti.

Denne garantien gjelder bare for den opprinnelige eier og sykkelrulle som er skaffet gjennom Bkool sin web side, eller autorisert forhandler.

### Garantibegrensning og avbestilling.

Årsaker som ikke skyldes produksjonen, er ekskludert fra garanti. Garantien dekker ikke deler som blir slitt ut av bruker, under normal bruk. Videre dekker ikke garanti skade, misbruk eller misshold. Garantien blir annullert når: (1) Sykkelrullen blir brukt til noe annet bruk en det den er konstruert for. (2) Monterings og vedlikeholds instruksjonen ikke er fulgt. (3) Sykkelrullen har vært reparert eller forsøkt reparert, utenfor anbefalingene av offisiell teknisk service. Bkool S.L. frasier seg ansvaret for skader som oppstår indirekte eller direkte som et resultat under nevnte omstendigheter.

### Teknisk support.

På Bkool.com vil du finne informasjon om hvordan du opprettholder personlig teknisk support. Du kan også kontakte oss pr epost på info@bkool.com. Husk at du trenger å vise bevis på kjøp med kjøpsdato, så ta vare på kvitteringen.