BLUE LION
LIFESTYLE

KENJI

MINI-HOMETRAINER - ELLIPTICAL DESKBIKE

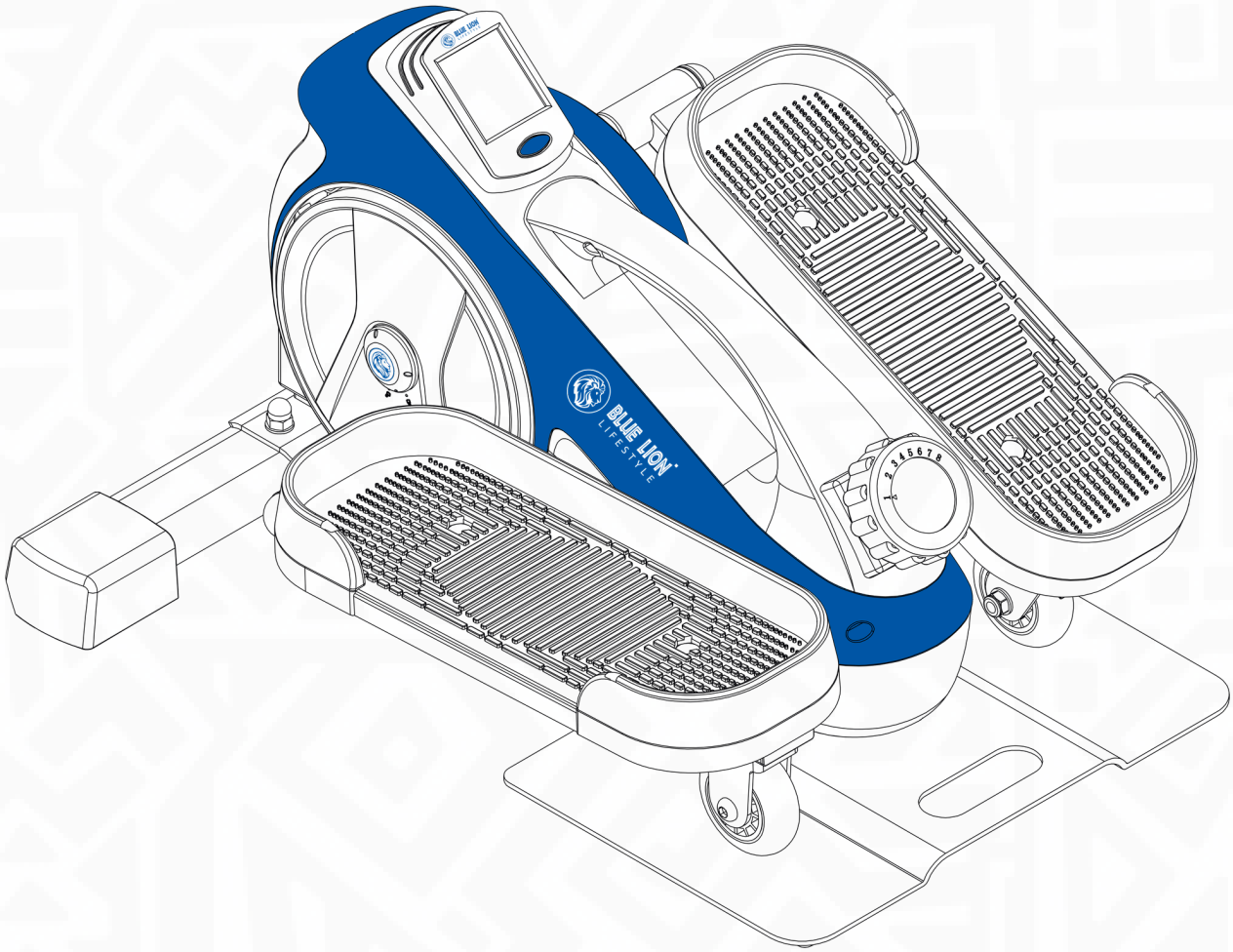


Gebruiksaanwijzing
Manuel de l' Utilisateur
User Guide
Gebrauchsanleitung

BLUE LION
LIFESTYLE

KENJI

MINI-HOMETRAINER - ELLIPTICAL DESKBIKE



Gebruiksaanwijzing
Manuel de l' Utilisateur
User Guide
Gebrauchsanleitung

Inhoud/Indice/Index/Inhalt

Maak kennis met Kenji..... 3
Veiligheidsinstructies..... 4
Lijst met onderdelen..... 5
Montage..... 6
Monitor instructies..... 8
Zorg en onderhoud..... 9
Tips voor tijdens gebruik..... 10
Hoe je mogelijke problemen oplost..... 10
Specificaties, opties & extra's..... 11
Garantie & contact..... 12

Renconter Kenji..... 13
Consignes de sécurité..... 14
Liste des pièces..... 15
Instructions de montage..... 16
Instructions à la console..... 18
Entretien et maintenance..... 19
Meilleures astuces..... 20
Résolution de problèmes..... 20
Spécifications, options et suppléments..... 21
Garantie & contact..... 22

Meet Kenji..... 23
Safety instructions..... 24
Parts list..... 25
Assembly instructions..... 26
Monitor instructions..... 28
Care and maintenance 29
Top Tips..... 30
Troubleshooting..... 30
Specifications, options & extras..... 31
Warranty & contact..... 32

Treffen Sie Kenji..... 33
Sicherheitshinweise..... 34
Liste der Einzelteile..... 35
Montageanleitungen..... 36
Anweisungen zum Monitor..... 38
Pflege und Wartung..... 39
Toller Tipps..... 40
Fehlerbehebung..... 40
Spezifikationen, Optionen und Extras..... 41
Garantie und Kontakt..... 42



Gefeliciteerd!
Gefeliciteerd met de aankoop van jouw nieuwe Kenji mini-hometrainer. Jij bent goed bezig!
In deze handleiding lees je hoe je jouw trainingsmaatje gereed maakt en direct kunt beginnen met bewegen.
Zet je beste beentje voor!

Over de Blue Lion Kenji Mini-Hometrainer
De Blue Lion Mini-hometrainer die nu voor je staat is de oplossing voor een probleem die veel mensen tegenwoordig hebben: "Ik wil wel meer bewegen, maar ik heb een baan waarin ik de hele dag moet zitten". We zitten op het werk, in het verkeer, tijdens het eten en voor de tv. Met Kenji is er geen excuus meer om niet te bewegen. Je kunt calorieën verbranden en je doorbloeding stimuleren tijdens het zitten aan je bureau of op de bank. De elliptische beweging zorgt ervoor dat je niet telkens met je knieën tegen de tafel botst.
Je kunt je favoriete weerstand selecteren zonder irritante geluiden dankzij de magnetische weerstand met 8 niveaus. Volg je prestaties op het scherm of op je eigen telefoon en het beste van alles is dat je hem ook nog eens staand kunt gebruiken.
Dus of je hem nu tijdens werk op kantoor, thuis op de bank, tijdens revalidatie of voor je workout gebruikt, we hopen dat je er net zo enthousiast over bent als wij zelf zijn!

Download een van de koppelbare apps
Wil je graag jouw prestaties volgen? Track je aantal verbrandde calorieën, snelheid, tijd en meer. Volg workouts, Stel je eigen trainingsdoelen en creëer je persoonlijke battle plan. Er zijn drie apps (Fithome, Kinomap en Zwift)* waarmee je jouw hometrainer kunt verbinden. Elke app is door een externe partij gemaakt (niet door ons) en heeft zijn eigen unieke functies.

1. **Scan de QR code**
2. **Download jouw favoriete app**
3. **Begin met trappen om Kenji via bluetooth te verbinden met de app**
4. **Volg jouw prestaties**

** Alle drie de apps zijn ontwikkeld door externe organisaties, zonder onze betrokkenheid. Sommige functies vereisen mogelijk in-app-aankopen. Wij zijn niet aansprakelijk voor de werking en functies van de apps.*

⚠ Waarschuwing

Onzorgvuldig gebruik van de hometrainer kan leiden tot persoonlijk letsel en schade aan het apparaat of de omgeving. Lees de veiligheidsinstructies goed door voordat je begint met monteren om op de lange termijn plezier te houden van jouw nieuwe trainingsmaatje. We snappen dat je enthouasiast bent en meteen wilt beginnen met trainen, dus we hebben het kort gehouden.

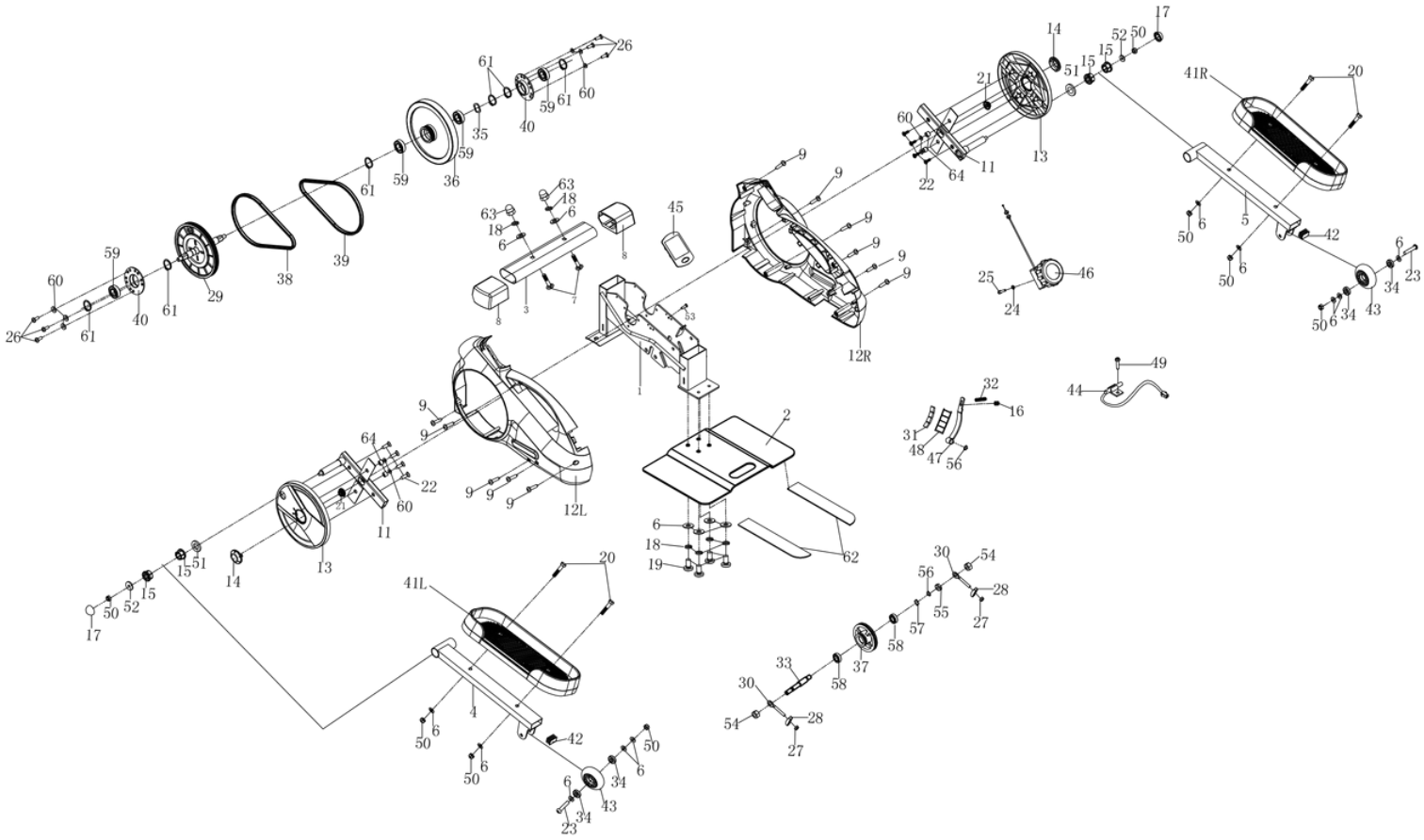
Veiligheidsinstructies

1. Check vóór gebruik of alle onderdelen goed vast zitten.
2. Gebruik de hometrainer pas nadat je een arts hebt geraadpleegd als:
   - je een pacemaker hebt;
   - je kunstgewrichten of implantaten hebt;
   - je ernstige blessures of medische klachten hebt.
3. Stop je training en raadpleeg een arts of medische specialist als je een van de volgende symptomen hebt: Hoofdpijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, ernstige gewrichts- of spierpijn.
4. Gebruik enkel originele, door de fabrikant geleverde onderdelen voor montage en onderhoud.
5. Voorkom vervuiling en schade door de hometrainer en alle onderdelen te plaatsen op een stevige en schone ondergrond of beschermingsmat (zie pagina 12).
6. Houd de hometrainer weg van warmtebronnen, damp en vloeistoffen.
7. Reinig alleen met een zachte absorberende doek zonder reinigingsmiddelen en veeg na elke workout het zweet van de apparatuur.
8. Gebruik de hometrainer met maximaal één persoon tegelijk.
9. Blijf onder het maximaal belastbaar gewicht (100Kg).
10. Draag gepaste kleding en schoenen tijdens het gebruik van de hometrainer.
11. Houd voldoende vrije bewegingsruimte rondom de hometrainer tijdens gebruik.
12. Zorg voor toezicht van een volwassene wanneer een kind, bejaard of gehandicapt persoon de hometrainer gebruikt.
13. Voor jouw eigen veiligheid mogen de onderdelen alleen worden vervangen door professioneel/geautoriseerd onderhoudspersoneel.
14. Stuur de hometrainer naar een professioneel servicecentrum voor reparatie/onderhoud.
15. Deze hometrainer is bedoeld voor binnen gebruik.
16. Deze hometrainer is bedoeld voor privégebruik.
17. Bewaar alle onderdelen en het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen.
18. Voorkom dat er mensen over het trainingsapparaat vallen door hem aan de kant te zetten wanneer je hem niet gebruikt.

Belangrijk om te weten:

De garantie vervalt als deze veiligheidsinstructies niet worden nageleefd of wanneer de hometrainer voor andere doelen wordt gebruikt dan hierboven beschreven staan. De leverancier kan in deze gevallen niet aansprakelijk worden gesteld voor schade.

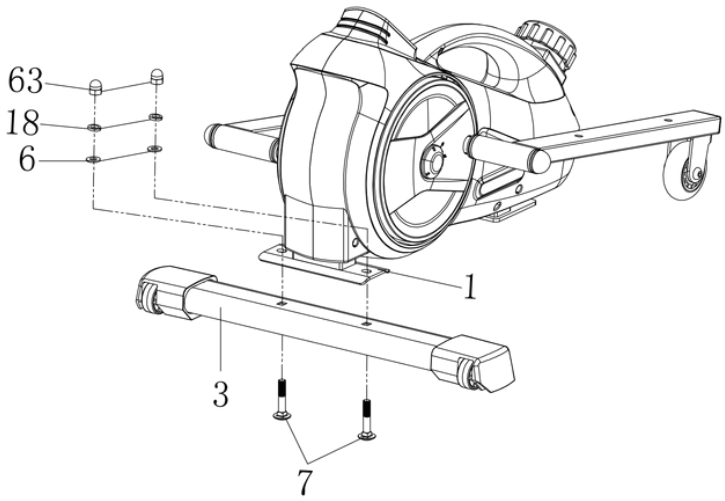
Lijst met onderdelen

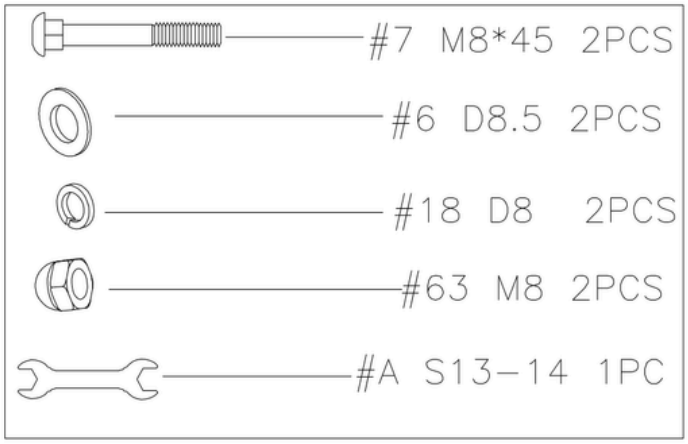


Beschrijving	Aantal	Beschrijving	Aantal	Beschrijving	Aantal
1. Onderstel	1x	23. Zeshoekige bout M8*45	2x	45. Display monitor	1x
2. Onderstel steunplaat	1x	24. Sluitring D5	1x	46. Weerstand draaiknop	1x
3. Onderstel steunpoot	1x	25. Kruis-schroef M5*20	1x	47. Magneetboord	1x
4. Linker pedaal-arm	1x	26. Zeshoekige schroef M6*10	6x	48. Magneetgrip	1x
5. Rechter pedaal-arm	1x	27. Moer M6	2x	49. Kruisschroef M4*10	1x
6. Sluitring Φ8.5*Φ16*1.5	16x	28. U-vormige lager	2x	50. Borgmoer M8	8x
7. Bout M8*45	2x	29. Koppelingsplaat	1x	51. Sluitring D16	2x
8. Dop voetstang	2x	30. Kettingbout	2x	52. Sluitring D8	2x
9. Kruisschroef ST4.2*16	7x	31. Magneet	4x	53. Kruisschroef M5*15	1x
10. Kruisschroef ST4.2*20	4x	32. Veer	1x	54. Moer M10*1.0 S17 8	2x
11. Krukas kruis	2x	33. As	1x	55. Moer M10*1.0 S17 4	1x
12. Beschermkap (Links & rechts)	1+1	34. Lager 608Z	4x	56. Borgring D10	3x
13. Krukas schijf	2x	35. Golfring D17	1x	57. Golfring D10	1x
14. Krukas schijf cover	2x	36. Vliegwiel	1x	58. Lager 6000RS	2x
15. Asbus	4x	37. Poelie	1x	59. Lager 6003RS	4x
16. Bindingsplug	1x	38. Aandrijfriem 230PJ3	1x	60. Sluitring	10x
17. Kogelvormige moerdop	2x	39. Aandrijfriem 180PJ3	1x	61. Borgring D17	6x
18. Veerring D8	6x	40. Lagersteun	2x	62. Anti slip grip strips	2x
19. Zeshoekige bout M8*20	4x	41. Pedaal (Links & Rechts)	1+1	63. Dopmoer	2x
20. Zeshoekige bout M8*38, S14	4x	42. Vierkante plug	2x	64. Asbus	4x
21. Flensmoer M10	2x	43. Wiel	2x	A. Steeksleutel S13 14	1x
22. Kruisschroef ST4*15	8x	44. Naald sensor	1x	B. Inbussleutel S5	1x

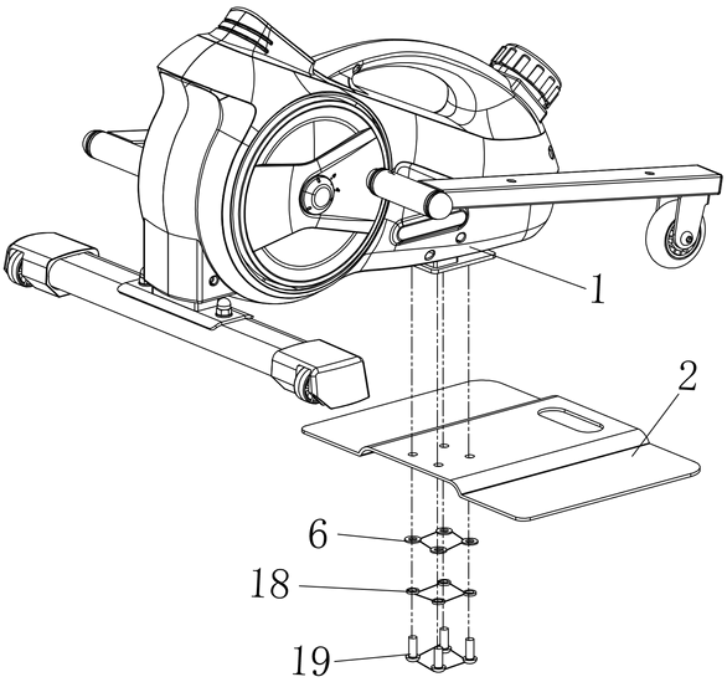
4 Stappen voor succes

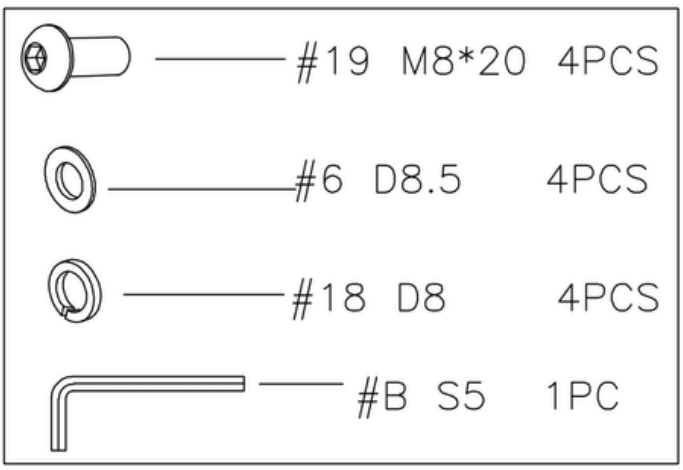
1 Bevestig de steunpoot (3) aan het onderstel (1) met de bouten (7), sluitringen (6) veerringen (18) en dopmoeren (63). Gebruik de steeksleutel (A) om de bouten en dopmoeren stevig aan te draaien.



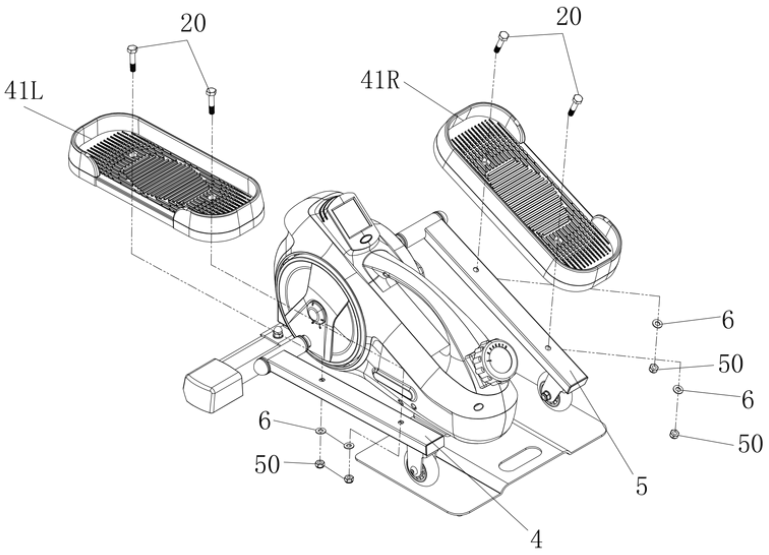


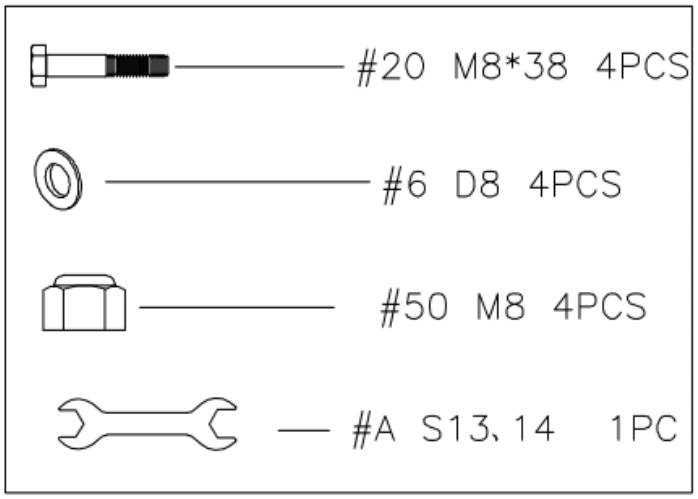
2 Bevestig de steunplaat (2) aan het onderstel (1) met de bouten (19), veerringen (18) en sluitringen (6). Gebruik de inbussleutel (B) om de bouten stevig aan te draaien.





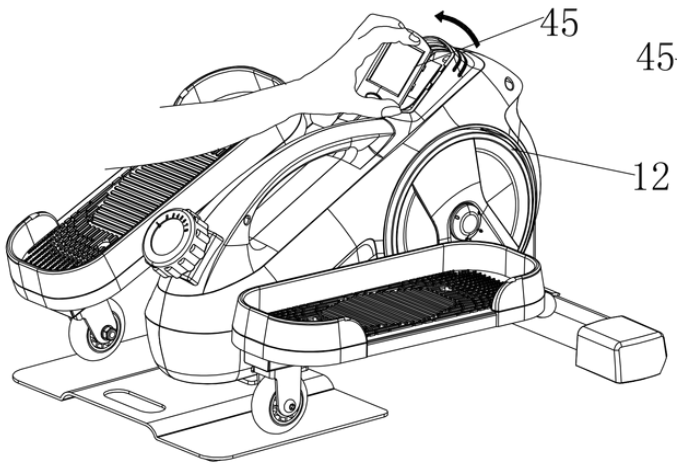
3 Bevestig beide pedalen (41) aan de pedaal-armen (4) met de bouten (20), sluitringen (6) en de borgmoer (50). Gebruik de steeksleutel (A) om de moeren stevig aan te draaien.

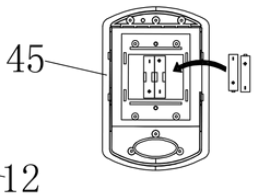


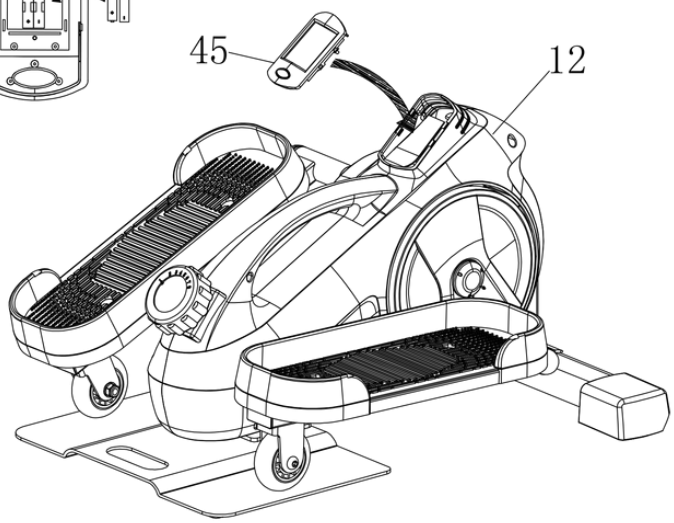


4 Haal de monitor (45) voorzichtig uit de houder en plaats 2 AAA batterijen in de monitor (Let op + en -).
Plaats daarna eerst de onderkant van de monitor weer in het frame en druk tenslotte de bovenkant vast.

Als bij het vervangen van de batterijen de aangesloten monitordraad los komt, stop de draad dan voorzichtig terug in het gat zodat deze niet meer los hangt. De loshangende draad kan tegen de riem van het apparaat schuren en geluid veroorzaken.







Meer uitleg over de monitor lees je op de volgende pagina.

Monitor instructies

Afkorting	Functie	Weergave
CNT (Count)	Telt het aantal omwentelingen die je maakt tijdens jouw workout.	0 - 9999 omwentelingen
SCAN	Weergeeft alle verschillende waardes één voor één (elke zes seconden).	TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT
TIME	Geeft aan hoelang je al bezig bent met jouw huidige workout.	00:00 - 99:59 uur
RPM	Geeft jouw huidige tempo aan (aantal omwentelingen per minuut).	0 - 999 omwentelingen per minuut
DIST	Geeft aan welke afstand je hebt afgelegd.	0,00 - 999,9 KM/Mijl
CAL	Geeft een schatting van het aantal calorieën die je al hebt verbrand.	0.0 - 999,9 Kcal
T-CNT (Total Count)	Telt het totaal aantal omwentelingen die je sinds de aanschaf hebt gemaakt (begint opnieuw bij 9999).	0 - 9999 totale omwentelingen

MODE veranderen

Het bovenste getal op de monitor geeft het totaal aantal omwentelingen van jouw huidige workout weer. Het onderste getal geeft de waarde van de geselecteerde modus weer. Aan het kleine zwarte pijltje onderin het scherm, kun je zien welke je modus je geselecteerd hebt. Door op de blauwe MODE-knop te drukken, kun je navigeren tussen de verschillende modi (SCAN, TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT).



RESET

Je kunt alle metingen resetten door de MODE-knop 3 seconden ingedrukt te houden, totdat de waardes één keer knipperen. Al je workout-waardes beginnen dan weer vanaf 0. Wanneer je de maximum weergave hebt bereikt (bijvoorbeeld 9999), of wanneer je de batterijen vervangt, worden je waardes automatisch gereset.

Schakel tussen kilometers en mijlen

Om te zien welke van de twee eenheden geselecteerd is, gebruik de MODE-knop om te navigeren naar DIST (afstand). Een kleine K achter de bovenste waarde betekend dat waardes in kilometers worden weergegeven. Een M staat voor mijlen.
Houd de MODE-knop minstens 6 seconden ingedrukt totdat de waardes twee keer hebben geknipperd om tussen kilometers en mijlen te schakelen.

Na 4 minuten inactiviteit schakelt de monitor automatisch uit. Wil je door blijven gaan? Blijf dan doortrappen.

Zorg en onderhoud

Om ervoor te zorgen dat jouw hometrainer altijd in goede staat verkeert, is het belangrijk dat hij goed onderhouden wordt. Door onzorgvuldig onderhoud kan zijn levensduur verkorten en de garantie komen te vervallen.

- Veeg na elke training het zweet van jouw hometrainer.
- Gebruik een zachte absorberende doek om jouw hometrainer af te nemen.
- Gebruik *nooit* schoonmaakmiddelen om jouw hometrainer schoon te maken.
- Voorkom schade aan de computer door jouw hometrainer te beschermen tegen vloeistoffen en direct zonlicht.
- Controleer en draai alle delen van de hometrainer regelmatig vast.
- Smeer indien nodig de draaipunten.
- Vervang versleten onderdelen meteen.

Word fit en blijf fit!

Kenji kan je helpen fitter te worden, je spieren versterken, je doorbloeding stimuleren, afvallen, of je conditie verbeteren, maar jij moet er wel voor werken. Met een goede warming-up en cooling-down, kun je jouw resultaten optimaliseren en vervelende blessures voorkomen.

Warming-up

Het doel van een warming-up is om je lichaam voor te bereiden op het sporten en om de kans op blessures te minimaliseren. Warm minimaal twee tot vijf minuten op vóór krachttraining of aerobics. Voer activiteiten uit die je hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Bijvoorbeeld, joggen, jumping jacks, dansen of gebruik de hometrainer. Stretchen terwijl je spieren warm zijn van een goede warming-up én na je trainingssessie is erg belangrijk. Spieren strekken zich op deze momenten gemakkelijker uit vanwege hun verhoogde temperatuur, wat het risico op blessures vermindert. Houd (statische) strekoefeningen 15 tot 30 seconden vast en blijf rustig ademhalen. Niet forceren.

Workout

Dit is de fase waarin je de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik van de hometrainer worden de spieren in je benen sterker en soepeler. Werk in je eigen tempo op basis van je doel. Je kunt bijvoorbeeld een intervaltraining doen met korte periodes van hoge intensiteit, of een constant tempo aanhouden om aan je conditie te werken. Verhoog je hartslag om je bloed lekker door je lichaam te laten stromen en blijf goed adem halen om alle spieren van verse zuurstof te voorzien.

Cooling-down

Het doel van een cooling-down is om jouw lichaam aan het einde van je workout terug te brengen naar jouw normale rusttoestand. Een goede cooling-down verlaagt langzaam je hartslag en laat je bloed rustig doorstromen.

ℹ Raadpleeg altijd eerst jouw arts voordat je met een trainingsprogramma begint.

Top Tips

1 Start met de laagste weerstand

De elliptische beweging van de Blue Lion Kenji stoelfiets is waarschijnlijk een beetje anders dan je gewend bent. Om ervoor te zorgen dat de stoelfiets ook onder een bureau gebruikt kan worden, hebben we hebben we hem ontworpen met een elliptische trap-beweging, in plaats van volledig rond zoals bij een normale fiets het geval is. Begin met minimale weerstand (level 1) en geef jezelf en je spieren de tijd om te wennen aan deze nieuwe beweging.

Wist je dat...

je nieuwe hersencellen en verbindingen maakt in je hersenen, elke keer dat je een nieuwe beweging maakt? Door regelmatig nieuwe bewegingen te oefenen, ben je niet alleen fysiek lekker bezig, maar houd je ook nog eens je brein jong en in ontwikkeling!

2 Houd je bovenlichaam stil

Fiets met je benen, niet met je lichaam. Door je bovenlichaam stil te houden, activeer je de juiste spiergroepen beter en kun je ook nog eens beter focussen op je werk.

3 Verhoog de weerstand

Ben je al gewend aan de beweging? Daag jezelf uit door de weerstand te verhogen. Jouw hometrainer heeft 8 verschillende weerstandsniveaus die je kunt instellen door aan de knop te draaien. Het witte pijltje geeft aan welk niveau je momenteel geselecteerd hebt. Hoe hoger het niveau, hoe zwaarder het wordt. Zo kun je voor jezelf een geschikte weerstand selecteren.



4 Step up!

Ben je al dat zitten zat of ben je op zoek naar meer uitdaging? Dat kunnen we ons goed voorstellen en daar hebben we iets op bedacht!
Een van de unieke eigenschappen van jouw mini-hometrainer is dat hij zo gemaakt is, dat je hem ook staand kunt gebruiken. Draai hem om (voor staand gebruik dien je hem achterstevoren te gebruiken) en gebruik hem staand als een stepper of kleine crosstrainer.

Problemen oplossen

Online Problemshooter

Maakt jouw mini-hometrainer een vervelend geluid, trapt hij te zwaar of heb je een ander probleem? Check de online problemshooter om het op te lossen

Opties

Om jouw mini-hometrainer te personaliseren naar jouw wensen, bieden we verschillende optionele extra's aan:



Anti-slip stoelstoppers



Bevestigingsband tegen het wegrollen van je stoel



Comfort pedalen (andere bewegings-hoek, specifiek geoptimaliseerd voor zittend gebruik)



Beschermingsmat (tegen verschuiving en vloerbeschadiging)

Heb je bij aankoop geen extra's genomen, maar kom je er achter dat ze toch wel handig zijn? Geen probleem! Je kunt jouw gewenste extra's via onze website www.bluelionlifestyle.nl eenvoudig bestellen, of neem contact met ons op en laat ons weten wat je er graag bij wilt bestellen.

Specificaties

Merk	Blue Lion
Model nr.	8168
Afmetingen	56x47x32,8 cm
Gewicht	12.8 Kg
Gewicht vliegwiel	1.5 Kg
Monitor functies	Tijdsmeting, rpm, afstand, calorieën totaal aantal omwentelingen
Metrieke stelsels	Mijlen en Kilometers
Auto shutoff	Na 4 minuten inactiviteit
Batterijen	2x AAA
Bluetooth	Ja (3 koppelbare apps)
gebruiksmogelijkheden	Zittend & staand
Max belastbaar gewicht	100 Kg
Weerstandsniveaus	8 niveaus (magnetisch)

CE RoHS

Service & Garantie

Omdat wij met veel vertrouwen voor de kwaliteit van onze Kenji mini-hometrainer staan, bieden wij twee jaar garantie voor defecten als gevolg van materiaal- of productiefouten. Bewaar het aankoopbewijs en deze handleiding goed om hier gebruik van te kunnen maken.
Let op: de garantie geldt alleen indien de gebruiker de instructies uit deze handleiding zorgvuldig heeft opgevolgd. De garantie geldt niet bij schade veroorzaakt door onzorgvuldig gebruik of slijtage. Lees de uitgebreide garantievoorwaarden op onze website voor meer informatie.

Contact

Heb je vragen, opmerkingen of wil je gewoon iets met ons delen?
Je kunt ons appen, bellen of mailen.
Wij staan voor jou paraat en voorzien je graag van goede raad.

help@bluelionlifestyle.nl

www.bluelionlifestyle.nl

Help de natuur met groeien

We hopen dat je jarenlang plezier hebt van Kenji. Is jouw trainer na een lange plezierige tijd toch aan het eind van zijn levensduur gekomen?
Breng het dat niet zomaar naar de vuilnisbelt,
maar lever hem in bij een recycle-inzamelingspunt en wees een held!
Is er geen inleverpunt bij jou in de buurt?
Dan vergoeden wij een deel van de verzendkosten als je het apparaat naar ons opstuurt.
Door het recyclen van het karton, plastic en de apparatuur,
leveren we samen een bijdrage aan schonere leefomgeving en groei van de natuur!

Deel je foto's en verhalen over jouw workouts met ons!

Tag ons @bluelionlifestyle en we delen jouw post met andere gemotiveerde helden zodat jullie elkaar kunnen inspireren.

Wist je dat...
De naam van jouw Blue Lion mini-hometrainer (Kenji) is afgeleid van de Japanse naam Kenjiro, die intilligent, sterk en gezond betekent. Dat is waar wij voor staan.

© Blue Lion Lifestyle



Toutes nos félicitations!
Félicitations pour l'achat de votre nouveau mini vélo d'appartement Kenji. Vous faites bien!
Dans ce manuel, vous pouvez lire comment préparer votre partenaire d'entraînement et commencer à bouger immédiatement.

À propos du vélo de chaise Blue Lion Kenji
Le Blue Lion Chair Bicycle devant vous est la solution à un problème que beaucoup de gens ont de nos jours : "Je veux faire plus d'exercice, mais j'ai un travail où je dois m'asseoir toute la journée". Nous nous asseyons au travail, dans la circulation, pendant le dîner et devant la télévision. Avec Kenji, plus aucune excuse pour ne pas bouger. Vous pouvez brûler des calories et augmenter votre circulation sanguine en étant assis à votre bureau ou sur le canapé. Le mouvement elliptique garantit que vous ne heurtez pas toujours vos genoux contre la table. Vous pouvez sélectionner votre résistance préférée sans bruits gênants grâce à la résistance magnétique à 8 niveaux. Suivez vos performances à l'écran ou sur votre propre téléphone et, mieux encore, vous pouvez également l'utiliser en mode portrait. Donc, que vous l'utilisiez au travail au bureau, à la maison sur le canapé, pendant la rééducation ou pour votre entraînement, nous espérons que vous en êtes aussi excité que nous le sommes !

Téléchargez l'une des applications pouvant être liées
Souhaitez-vous suivre vos performances ? Suivez vos calories brûlées, votre vitesse, votre temps et plus encore. Suivez les entraînements, définissez vos propres objectifs d'entraînement et créez votre plan de bataille personnel. Il existe trois applications (Fithome, Kinomap et Zwift)* avec lesquelles vous pouvez connecter votre Kenji Chair Bike. Chaque application est créée par un tiers (pas nous) et possède ses propres caractéristiques uniques.

1. **Scannez le code QR**
2. **Téléchargez votre application préférée**
3. **Connectez Kenji à l'application via Bluetooth**
4. **Suivez vos performances**

** Les trois applications ont été développées par des organisations tierces, sans notre participation. Certaines fonctionnalités peuvent nécessiter des achats intégrés. Nous ne sommes pas responsables du fonctionnement et des fonctions des applications.*

⚠ Avertissement

Une mauvaise utilisation de l'entraîneur de fitness peut entraîner des blessures corporelles et des dommages à l'appareil ou à l'environnement. Pour profiter à long terme de votre nouveau mini vélo d'appartement Blue Lion Kenji, veuillez lire attentivement les consignes de sécurité avant de l'assembler.

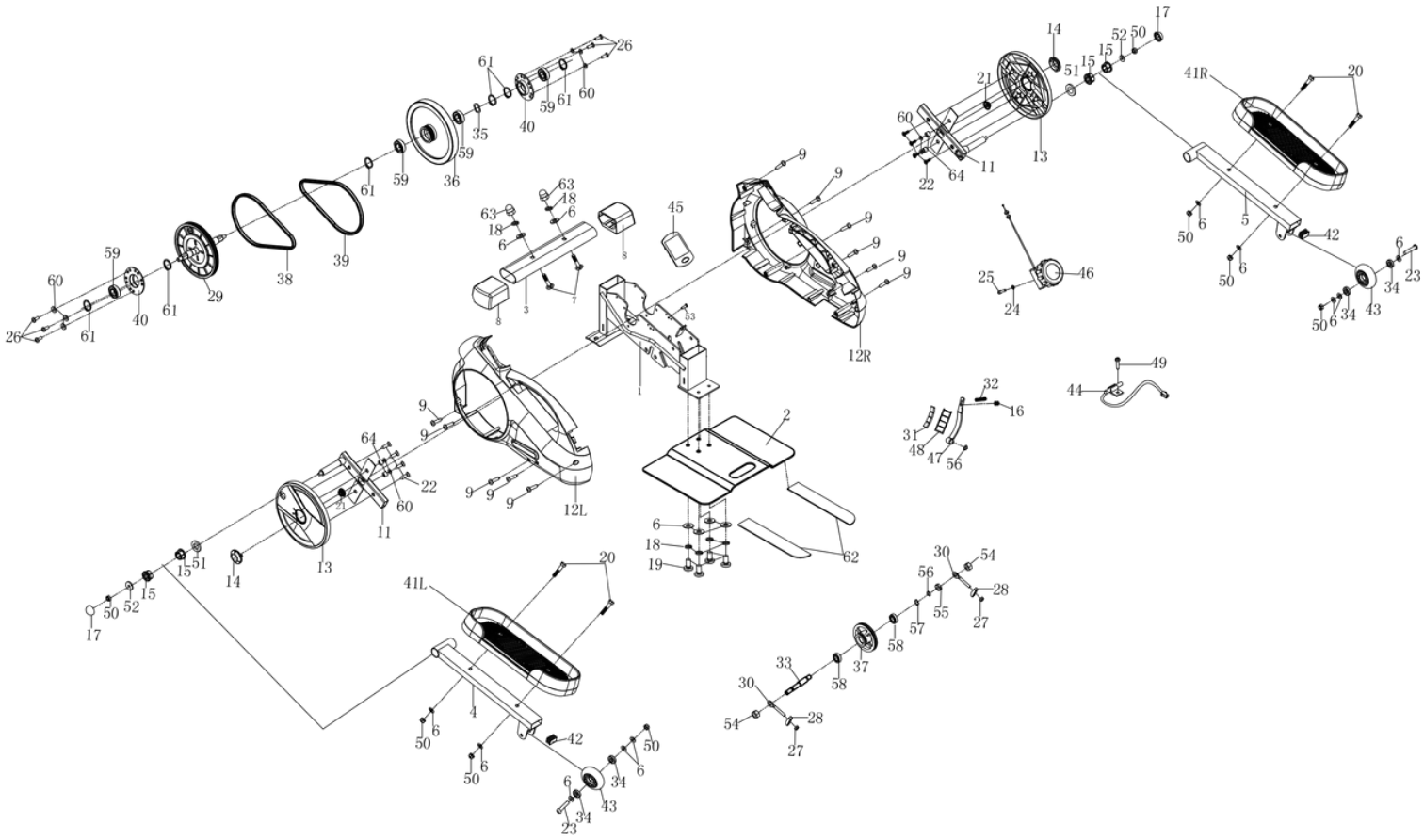
consignes de sécurité

1. Avant utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont solidement fixées.
2. N'utilisez pas le vélo d'appartement avant d'avoir consulté un médecin si :
   - vous avez un stimulateur cardiaque;
   - vous avez des articulations artificielles ou des implants;
   - vous avez des blessures graves ou des problèmes médicaux.
3. Arrêtez votre entraînement et consultez un médecin ou un spécialiste médical si vous présentez l'un des symptômes suivants : maux de tête, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, vertiges, douleurs articulaires ou musculaires sévères.
4. N'utilisez que des pièces d'origine fournies par le fabricant pour le montage et l'entretien.
5. Pour éviter la contamination et les dommages, placez le vélo d'exercice et toutes les pièces sur une surface ferme et propre ou un tapis de protection (voir page 23).
6. Gardez l'appareil à l'écart des sources de chaleur, des vapeurs et des liquides.
7. Nettoyez uniquement avec un chiffon absorbant doux sans détergents et essuyez la sueur de l'équipement après chaque entraînement.
8. Utilisez le vélo d'appartement avec un maximum d'une personne à la fois.
9. Restez sous le poids de charge maximum (100Kg).
10. Porter des vêtements et des chaussures appropriés pendant l'utilisation.
11. Gardez suffisamment d'espace libre autour du vélo d'appartement pendant l'utilisation.
12. Assurer la surveillance d'un adulte lorsqu'un enfant, une personne âgée ou une personne handicapée utilise le vélo d'appartement.
13. Pour votre propre sécurité, les pièces ne doivent être remplacées que par du personnel de service professionnel/autorisé.
14. Envoyez le vélo d'appartement à un centre de service professionnel pour réparation et entretien.
15. Ce vélo d'appartement est destiné à une utilisation en intérieur.
16. Ce vélo d'appartement est destiné à un usage privé.
17. Gardez toutes les pièces et les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants.
18. Empêchez les personnes de tomber sur le dispositif d'entraînement en le mettant de côté lorsqu'il n'est pas utilisé.

Important à savoir :

La garantie est annulée si ces consignes de sécurité ne sont pas respectées ou si le vélo d'appartement est utilisé à des fins autres que celles décrites ci-dessus. Le fournisseur ne peut être tenu responsable des dommages dans ces cas.

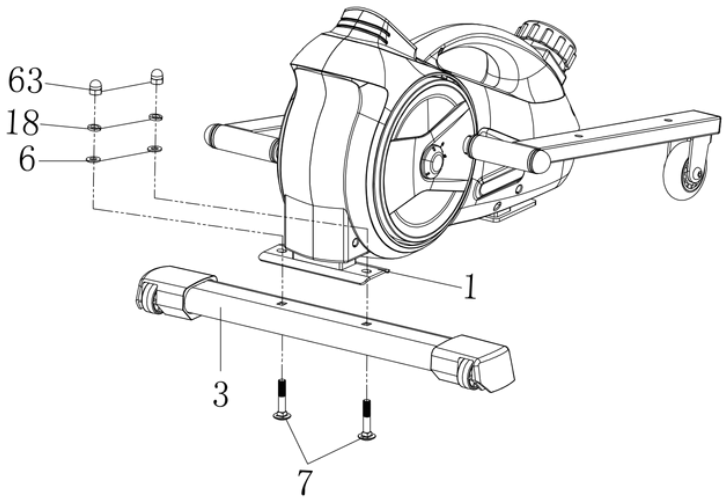
Liste des pièces

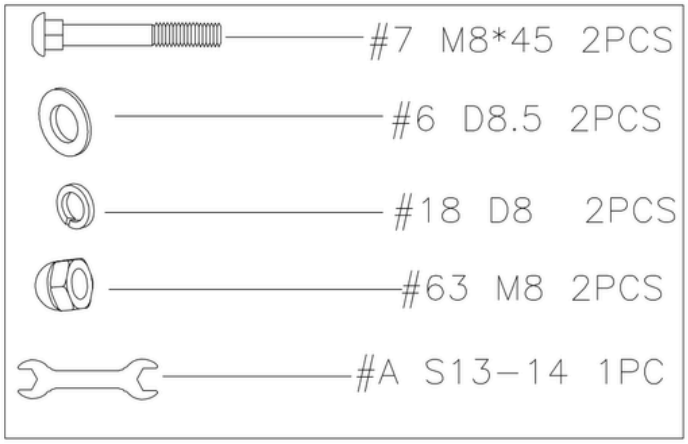


Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité
1. Châssis	1x	23. Boulon hexagonal M8*45	2x	45. Afficher le moniteur	1x
2. Plaque de support de base	1x	24. Rondelle D5	1x	46. Bouton rotatif de résistance	1x
3. Jambe de force	1x	25. Vis croisée M5*20	1x	47. Tableau magnétique	1x
4. Bras de pédale gauche	1x	26. Vis hexagonale M6*10	6x	48. Prise magnétique	1x
5. Bras de pédale droit	1x	27. Écrou M6	2x	49. Vis cruciforme M4*10	1x
6. Rondelle Φ8.5*Φ16*1.5	16x	28. Roulement en U	2x	50. Contre-écrou M8	8x
7. Boulon M8*45	2x	29. Disque d'embrayage	1x	51. Rondelle D16	2x
8. Bouchon de barre de pied	2x	30. Boulon de chaîne	2x	52. Rondelle D8	2x
9. Vis cruciforme ST4.2*16	7x	31. Aimant	4x	53. Vis cruciforme M5*15	1x
10. Vis cruciforme ST4.2*20	4x	32. Plume	1x	54. Écrou M10*1.0 S17 8	2x
11. Croix de vilebrequin	2x	33. Comme	1x	55. Écrou M10*1.0 S17 4	1x
12. Housse de protection	1+1	34. Roulement 608Z	4x	56. Circlip D10	3x
13. Disque de vilebrequin	2x	35. Bague vague D17	1x	57. Bague vague D10	1x
14. Couvercle de disque de vilebrequin	2x	36. Volant	1x	58. Roulement 6000RS	2x
15. Douille d'essieu	4x	37. Poulie	1x	59. Roulement 6003RS	4x
16. Fiche de liaison	1x	38. Courroie d'entraînement 230PJ3	1x	60. Laveuse	10x
17. Capuchon d'écrou sphérique	2x	39. Courroie d'entraînement 180PJ3	1x	61. Circlip D17	6x
18. Rondelle élastique D8	6x	40. Support de roulement	2x	62. Bandes antidérapantes	2x
19. Boulon hexagonal M8*20	4x	41. Pédale (gauche et droite)	1+1	63. Écrou borgne	2x
20. Boulon hexagonal M8*38, S14	4x	42. Prise carrée	2x	64. Douille d'essieu	4x
21. Écrou à embase M10	2x	43. Roue	2x	A. Clé A13 14	1x
22. Vis cruciforme ST4*15	8x	44. Capteur d'aiguille	1x	B. Clé Allen S5	1x

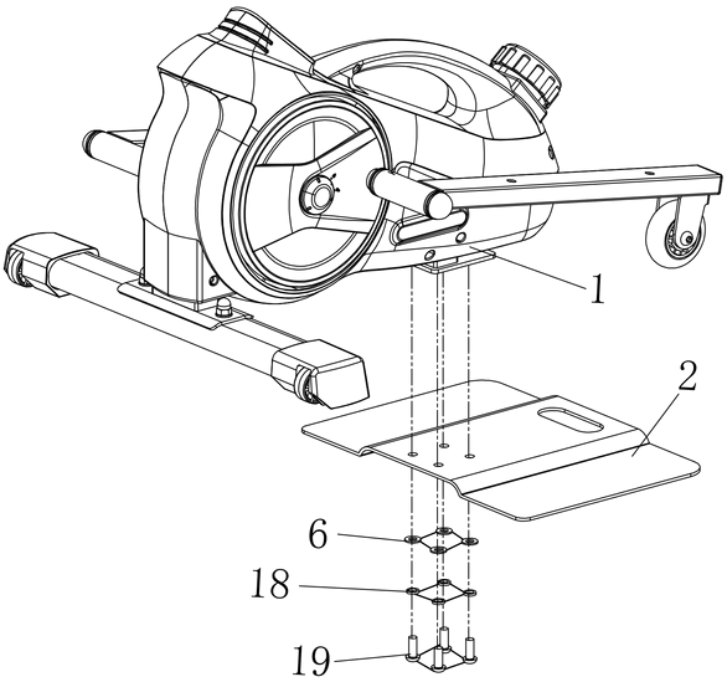
4 étapes vers le succès

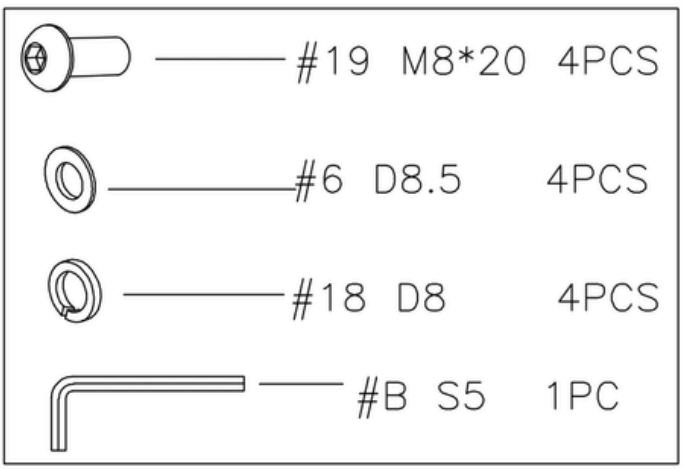
1 Fixez le pied de support (3) au châssis (1) à l'aide des boulons (7), rondelles (6) rondelles élastiques (18) et écrous borgnes (63). Utilisez la clé plate (A) pour serrer les boulons et les écrous borgnes.



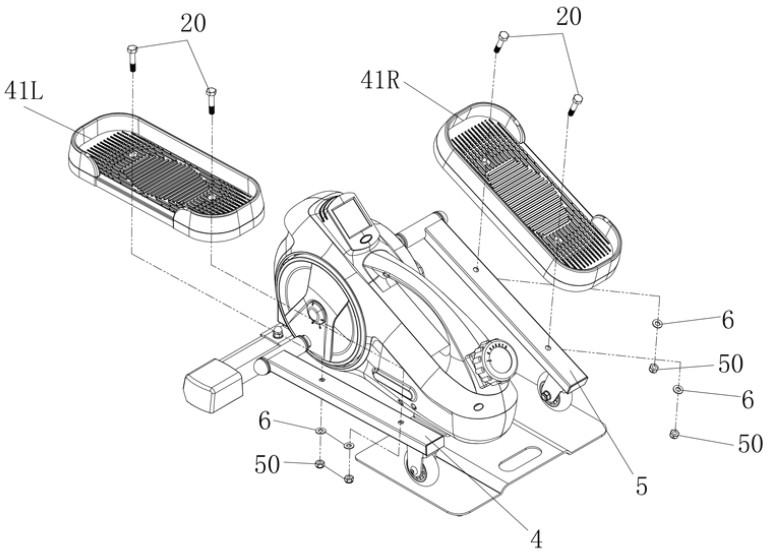


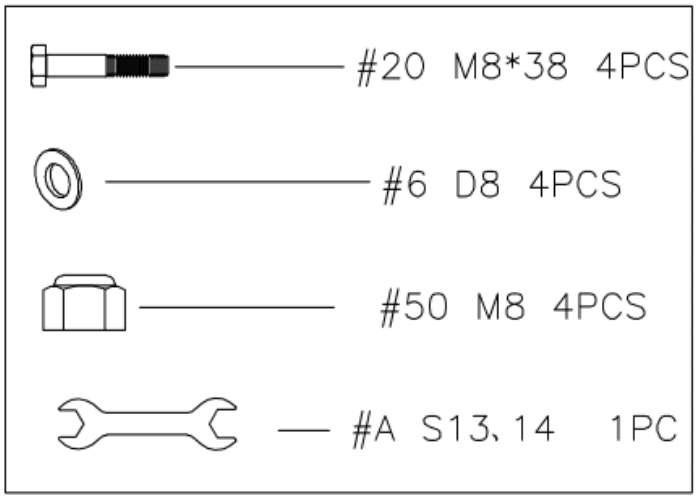
2 Fixez la plaque de support (2) au châssis (1) avec les boulons (19), les rondelles élastiques (18) et les rondelles (6). Utilisez la clé Allen (B) pour serrer fermement les boulons.





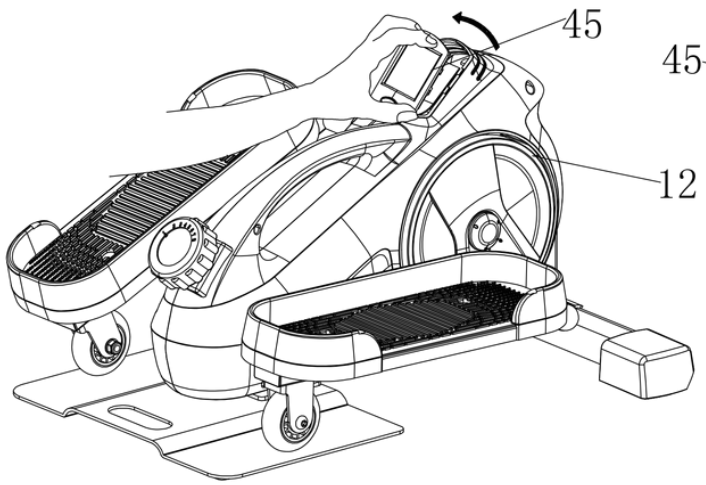
3 Fixez les deux pédales (41) aux bras de pédale (4) avec les boulons (20), les rondelles (6) et le contre-écrou (50). Utilisez la clé (A) pour serrer fermement les écrous.

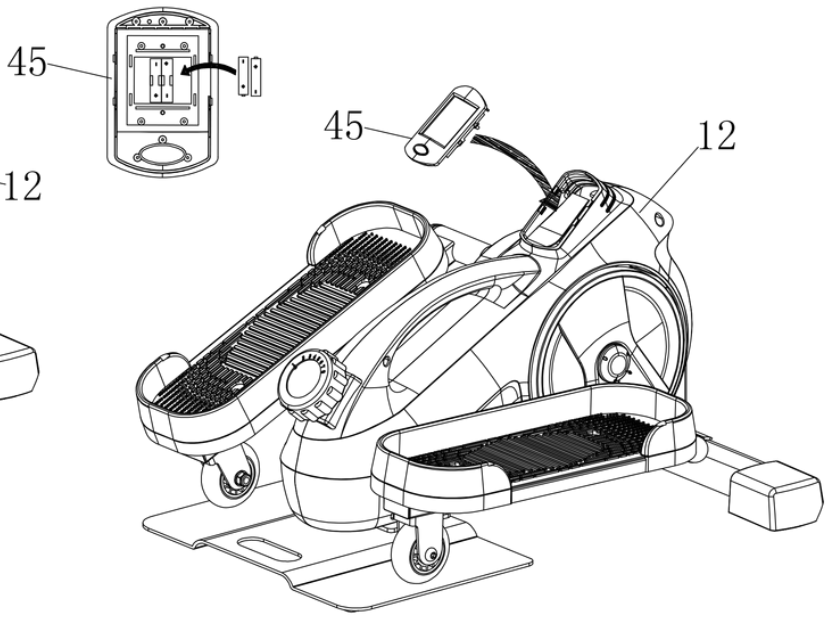




4 Retirez délicatement le moniteur (45) du support et insérez 2 piles AAA (notez + et -) dans le moniteur.
Ensuite, replacez d'abord le bas du moniteur dans le cadre et enfin appuyez sur le haut.

Si le fil du moniteur connecté se desserre lors du remplacement des piles, réinsérez doucement le fil dans le trou afin qu'il ne pende pas. Le fil lâche peut frotter contre la courroie de la machine et provoquer du bruit.





En savoir plus sur le moniteur à la page suivante.

Instructions à la console

Abréviation	Brève description	Affichage
CNT (Count)	Compte le nombre de tours que vous faites pendant votre entraînement.	0 - 9999 tours
SCAN	Affiche toutes les différentes valeurs une par une (toutes les six secondes).	TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT
TIME	Indique depuis combien de temps vous travaillez sur votre entraînement actuel.	00:00 - 99:59 heures
RPM	Indique votre allure actuelle (nombre de tours par minute).	0 - 999 tours par minute
DIST	Indique la distance que vous avez parcourue.	0,00 - 999,9 KM/Mile
CAL	Fournit une estimation du nombre de calories que vous avez déjà brûlées.	0,0 - 999,9 Kcal
T-CNT (Total Count)	Compte le nombre total de tours que vous avez effectués depuis l'achat (recommence à 9999).	0 - 9999 tours au total

Changer de MODE

Le nombre supérieur sur le moniteur indique le nombre total de tours de votre entraînement en cours. Le chiffre du bas indique la valeur du mode sélectionné. Vous pouvez voir quel mode vous avez sélectionné par la petite flèche noire en bas de l'écran. En appuyant sur le bouton bleu MODE, vous pouvez naviguer entre les différents modes (SCAN, TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT).



Réinitialiser

Vous pouvez réinitialiser toutes les mesures en appuyant sur le bouton MODE et en le maintenant enfoncé pendant 3 secondes, jusqu'à ce que les valeurs clignotent. Toutes vos valeurs d'entraînement recommenceront alors à partir de 0.
Lorsque vous avez atteint l'affichage maximum (par exemple 9999), ou lorsque vous remplacez les piles, vos valeurs sont automatiquement réinitialisées.

Basculer entre les kilomètres et les miles

Pour voir lequel des deux est sélectionné, utilisez le bouton MODE pour naviguer jusqu'à DIST (distance). Un petit K après la valeur supérieure signifie que les valeurs sont affichées en kilomètres. Un M signifie miles.
Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pendant au moins 6 secondes jusqu'à ce que les valeurs clignotent deux fois pour basculer entre les kilomètres et les miles.

Le moniteur s'éteindra automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Voulez-vous continuer? Continuez ensuite à pédaler.

Entretien et maintenance

Pour vous assurer que votre vélo d'appartement est toujours en bon état, il est important qu'il soit bien entretenu. Un entretien négligent peut raccourcir sa durée de vie et annuler la garantie.

- Essuyez la sueur de votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon doux et absorbant pour essuyer votre appareil d'entraînement.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage pour nettoyer votre vélo d'appartement.
- Pour éviter d'endommager l'ordinateur, protégez votre vélo d'appartement des liquides et de la lumière directe du soleil.
- Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'appartement.
- Lubrifiez les points de pivot si nécessaire.
- Remplacez immédiatement les pièces usées.

Soyez en forme et restez en forme !

Kenji peut vous aider à être en forme, à renforcer vos muscles, à stimuler votre circulation, à perdre du poids ou à améliorer votre condition physique. Avec un bon échauffement et une bonne récupération, vous pouvez obtenir encore plus de résultats et éviter les blessures gênantes.

Réchauffer

Le but d'un échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser le risque de blessure. Échauffez-vous pendant au moins deux à cinq minutes avant l'entraînement en force ou l'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et réchauffent les muscles qui travaillent. Par exemple, faire du jogging, des jumpings, de la danse ou utiliser le vélo d'appartement. S'étirer pendant que vos muscles sont chauds après un bon échauffement et après votre séance d'entraînement est très important. Les muscles s'étirent plus facilement pendant ces périodes en raison de leur température élevée, ce qui réduit le risque de blessure. maintenez les étirements (statiques) pendant 15 à 30 secondes et continuez à respirer lentement. Ne force pas.

Entraînement

C'est la phase où vous faites le plus d'efforts. Après une utilisation régulière du vélo d'appartement, les muscles de vos jambes deviennent plus forts et plus flexibles. Travaillez à votre rythme en fonction de votre objectif. Par exemple, vous pouvez faire un entraînement par intervalles avec de courtes périodes de haute intensité ou garder un rythme soutenu. Augmentez votre fréquence cardiaque pour faire circuler votre sang dans votre corps et continuez à bien respirer pour fournir à tous les muscles de l'oxygène frais.

Retour au calme

L'objectif d'une récupération est de ramener votre corps à votre état de repos normal à la fin de votre entraînement. Une bonne récupération abaisse lentement votre rythme cardiaque et permet à votre sang de circuler en douceur.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Meilleures astuces

1 Commencez par la résistance la plus faible

Le mouvement elliptique du vélo de chaise Blue Lion Kenji est probablement un peu différent de ce à quoi vous êtes habitué. Pour garantir que le vélo de chaise puisse également être utilisé sous un bureau, nous l'avons conçu de manière à ce que le mouvement de pédalage elliptique soit un peu plus avancé, au lieu d'être complètement rond comme c'est le cas avec un vélo normal. Commencez avec une résistance minimale (niveau 1) et donnez à vous-même et à vos muscles le temps de vous habituer à ce nouveau mouvement.

2 Gardez le haut de votre corps immobile

Roulez avec vos jambes, pas votre corps. En gardant le haut du corps immobile, vous activez mieux les bons groupes musculaires et vous pouvez également mieux vous concentrer sur votre travail.

3 Augmenter la résistance

Êtes-vous déjà habitué au mouvement et est-ce un jeu d'enfant pour vous ? Relevez le défi en augmentant la résistance. Votre home trainer dispose de 8 niveaux de résistance différents que vous pouvez régler en tournant le bouton. La flèche blanche indique le niveau que vous avez actuellement sélectionné. Plus le niveau est élevé, plus c'est difficile. De cette façon, vous pouvez sélectionner une résistance appropriée pour vous-même.



4 Intensifier!

Êtes-vous fatigué de rester assis ou recherchez-vous plus de défis? Nous pouvons imaginer cela et nous avons trouvé quelque chose pour cela ! L'une des caractéristiques uniques de Kenji est qu'il est conçu de manière à ce que vous puissiez également l'utiliser debout. Retournez-le (pour une utilisation debout, vous devez l'utiliser à l'envers) et utilisez-le debout comme une sorte de stepper.

⚠ Résolution de problèmes

Online Problemshooter

Votre mini vélo d'appartement fait un bruit gênant, il pédale trop fort ou vous avez un autre problème ? Consultez l'outil de résolution de problèmes en ligne pour le résoudre.

Options

Pour personnaliser votre mini vélo d'appartement selon vos besoins, nous vous proposons plusieurs options :



Butées de siège antidérapantes



Sangle de fixation contre le roulement de votre chaise



Pédales de confort (angle de mouvement différent, spécifiquement optimisé pour une utilisation assise)



Tapis de protection (contre les déplacements et les dommages au sol)

N'avez-vous pas pris d'extras avec votre achat, mais avez-vous découvert qu'ils seraient finalement utiles ? Aucun problème! Vous pouvez facilement les commander via notre site Web www.bluelionlifestyle.nl, ou contactez-nous et faites-nous savoir ce que vous souhaitez commander.

Donées Techniques

Marque	Blue Lion
Modèle no.	8168
Dimensions	56x47x32,8 cm
Poids	12.8 Kg
Poids du volant	1.5 Kg
Fonctions du moniteur	Mesure du temps, rpm, distance, calories, nombre total de tours
Systèmes métriques	Miles et Kilomètres
Arrêt automatique	Après 4 minutes d'inactivité
Batteries	2x AAA
Bluetooth	Oui (3 applications pouvant être liées)
possibilités d'utilisation	Assis & debout
Capacité de poids maximale	100 Kg
Niveaux de résistance	8 niveaux (magnétique)

CE RoHS

Service & garantie

Parce que nous défendons la qualité de notre mini vélo d'appartement Kenji en toute confiance, nous offrons une garantie de deux ans contre les défauts dus à des défauts de matériau ou de fabrication. Veuillez conserver la preuve d'achat et ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir les utiliser.

Remarque : La garantie ne s'applique que si l'utilisateur a scrupuleusement suivi les instructions de ce manuel. La garantie ne s'applique pas aux dommages causés par une utilisation ou une usure incorrecte/imprudente. Lisez les conditions de garantie prolongée sur notre site Web pour plus d'informations.

Contact

Avez-vous des questions, des commentaires ou souhaitez-vous simplement partager quelque chose avec nous?
Vous pouvez nous contacter, nous appeler ou nous envoyer un e-mail.
Nous sommes à votre écoute et nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

help@bluelionlifestyle.nl

www.bluelionlifestyle.nl

Aider la nature à grandir

Nous espérons que vous apprécierez Kenji pendant de nombreuses années. Votre home trainer a atteint la fin de sa vie après une longue période de plaisir ?
Ne vous contentez pas de l'emmener à la décharge,
mais remettez-le à un point de collecte de recyclage et soyez un héros !
En recyclant le carton, le plastique et les équipements,
Ensemble, contribuons à un cadre de vie plus propre et à la croissance de la nature !
Il n'y a pas de point de collecte près de chez vous ?
Ensuite, nous vous rembourserons une partie des frais d'expédition si vous nous renvoyez l'appareil.

Partagez vos photos et vos histoires sur vos entraînements, faites-nous participer !
Taguez-nous @bluelionlifestyle et nous partagerons votre publication avec les autres afin que vous puissiez vous inspirer les uns les autres.

Le saviez-vous...
Le nom de votre mini vélo d'appartement Blue Lion (Kenji) est dérivé du nom japonais Kenjiro, qui signifie intelligent, fort et sain. C'est ce que nous défendons.

© Blue Lion Lifestyle



Congratulations!
Congratulations on the purchase of your new Kenji mini exercise bike. You're on a roll!
In this manual you can read how to prepare your training buddy and start moving right away.
Put your best foot forward!

About the Blue Lion Kenji Elliptical Deskbike
The Blue Lion deskbike in front of you is the solution to a problem that many people have today: "I want to exercise more, but I have a job that requires me to sit all day."
We sit at work, in traffic, during dinner and in front of the TV.
With Kenji, there's no excuse not to move. You can burn calories and boost your blood flow while sitting at your desk or on the couch. The elliptical movement prevents you from bumping your knees against the table. You can select your favorite resistance without annoying noises thanks to the 8-level magnetic resistance. Track your performance on the screen or on your own phone by connecting via bluetooth and the best of all things is that you can also use it standing.
So whether you're using him at work in the office, at home on the couch, during rehab or for your workout, we hope you're as excited about Kenji as we are!

Download one of the compatible apps
Would you like to track your performance on your phone? Track your calories burned, speed, time and more. Follow workouts, set your own training goals and create your personal workout plan. There are three different apps (Fithome, Kinomap and Zwift)* with which you can connect your Kenji hometrainer. Each app is made by a third party (not us) and has its own unique features.

1. **Scan the QR code**
2. **Download your favorite app**
3. **Start pedaling to connect Kenji to the app via bluetooth**
4. **Track your performance**

** All three apps were developed by third-party organizations, without our involvement. Some features may require in-app purchases. We are not liable for the operation and functions of the apps.*

⚠ Warning

Improper use of the hometrainer can lead to personal injury and damage to the device or the environment. Please read the safety instructions carefully before assembling to ensure long-term enjoyment of your new Blue Lion Kenji exercise bike. We understand you are excited and just wat to start training, so we have kept it short.

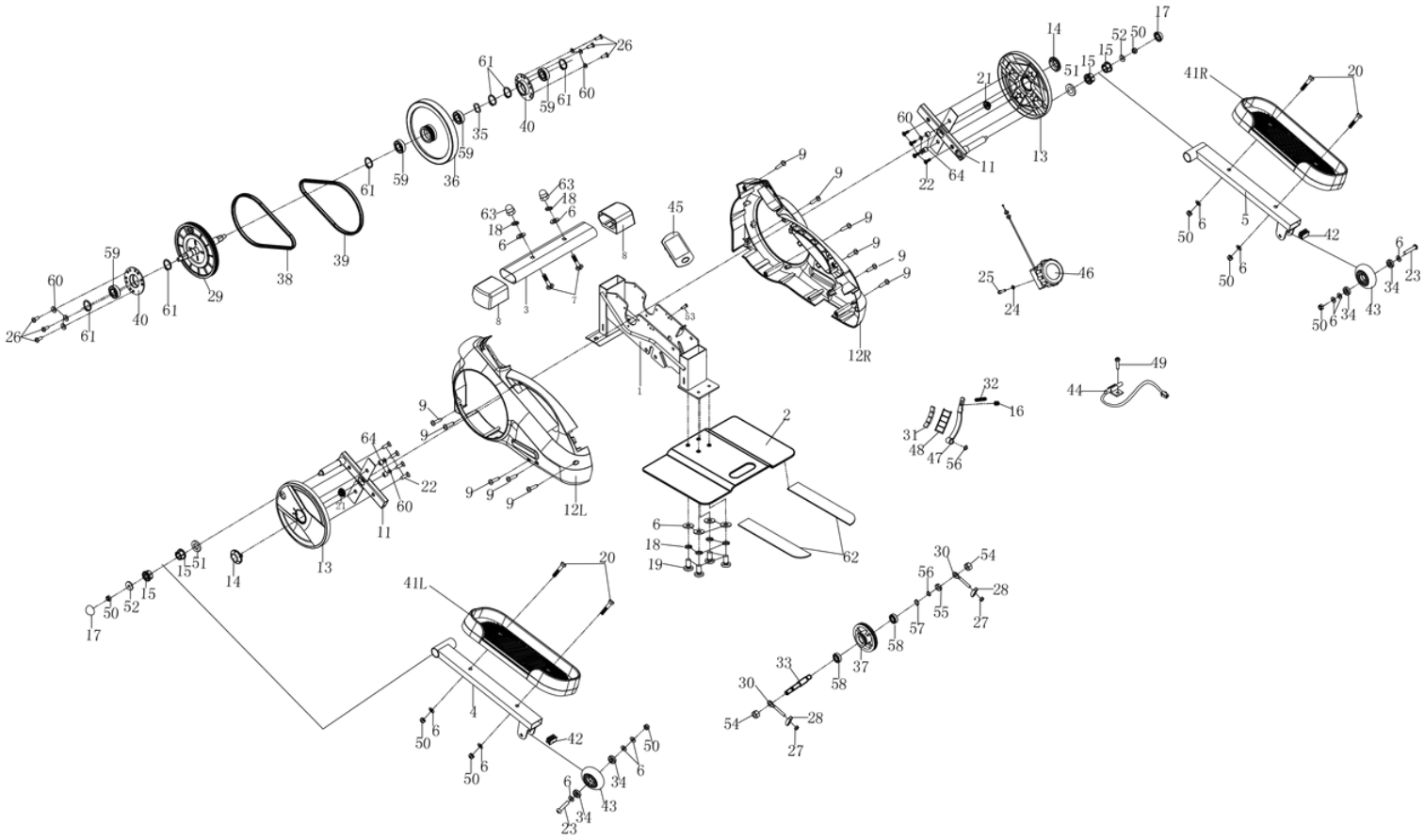
Safety instructions

1. Before use, check that all parts are securely fastened.
2. Do not use the exercise bike before consulting a doctor if:
   - you have a pacemaker;
   - you have artificial joints or implants;
   - you have serious injuries or medical complaints.
3. Stop your training and see a doctor or medical specialist if you have any of the following symptoms: Headache, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, severe joint or muscle pain.
4. Only use original parts supplied by the manufacturer for assembly and maintenance.
5. To prevent contamination and damage, place the exercise bike and all parts on a firm and clean surface or protective mat (see page 34).
6. Keep your exercise bike away from heat sources, vapor and liquids.
7. Clean only with a soft absorbent cloth without cleaning agents and wipe sweat from the equipment after each workout.
8. Only use the exercise bike one person at a time.
9. Stay under the maximum weight capacity (100Kg).
10. Wear appropriate clothing and footwear when using the bike.
11. Keep sufficient free movement space around the exercise bike during use.
12. Provide adult supervision when a child, elderly or disabled person uses the exercise bike.
13. For your own safety, parts should only be replaced by professional/authorized service personnel.
14. Send your exercise bike to a professional service center for repair and maintenance.
15. This exercise bike is intended for indoor use.
16. This exercise bike is intended for private use.
17. Keep all parts and packaging materials out of the reach of children.
18. Prevent people from falling over the training device by putting it aside when you're not using it.

Important to know:

The warranty is void if these safety instructions are not observed or if the exercise bike is used for purposes other than those described above. The supplier cannot be held liable for damage in these cases.

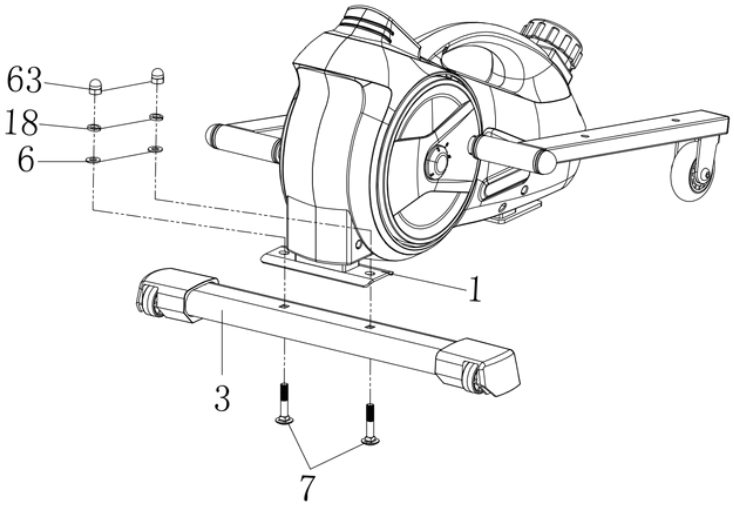
Parts list

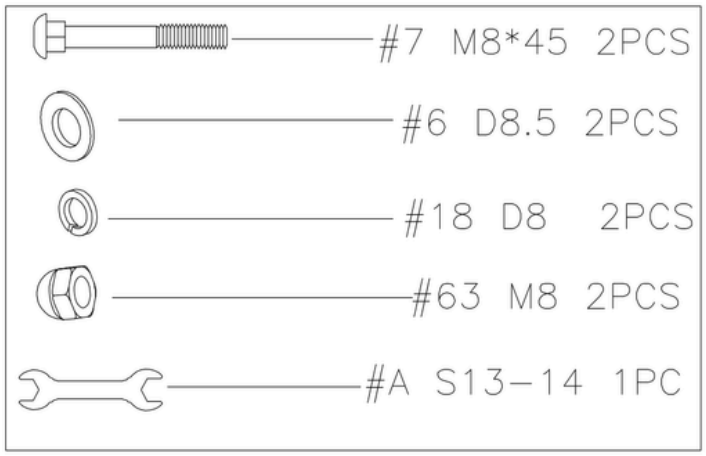


Description	Quantity	Description	Quantity	Description	Quantity
1. Main frame	1x	23. Hexagon bolt M8*45	2x	45. Display monitor	1x
2. Base support plate	1x	24. Washer D5	1x	46. Resistance controller	1x
3. Rear support bar	1x	25. Cross screw M5*20	1x	47. Magnetic Board	1x
4. Left pedal arm	1x	26. Hexagon screw M6*10	6x	48. Magnetic grip	1x
5. Right pedal arm	1x	27. Nut M6	2x	49. Cross screw M4*10	1x
6. Washer Φ8.5*Φ16*1.5	16x	28. U-shaped bush	2x	50. Locknut M8	8x
7. Bolt M8*45	2x	29. Mid-axle mail belt plate	1x	51. Washer D16	2x
8. Rear support bar cap	2x	30. Chain Bolt	2x	52. Washer D8	2x
9. Cross pan screw ST4.2*16	7x	31. Magnet	4x	53. Cross screw M5*15	1x
10. Cross pan screw ST4.2*20	4x	32. Spring	1x	54. Nut M10*1.0 S17 8	2x
11. crank disk rack weld	2x	33. Axle	1x	55. Nut M10*1.0 S17 4	1x
12. Protective Cover (Left & Right)	1+1	34. Bearing 608Z	4x	56. Circlip D10	3x
13. crank disc	2x	35. Waved washer ring D17	1x	57. Waved washer ring D10	1x
14. Crank disc cover	2x	36. Flywheel	1x	58. Bearing 6000RS	2x
15. axle bush	4x	37. Pulley	1x	59. Bearing 6003RS	4x
16. binding plug	1x	38. Drive Belt 230PJ3	1x	60. Washer	10x
17. Nut cover	2x	39. Drive Belt 180PJ3	1x	61. Circlip D17	6x
18. Spring washer D8	6x	40. Bearing support	2x	62. Anti-slip grip strips	2x
19. Hexagon bolt M8*20	4x	41. Pedal (Left & Right)	1+1	63. Cap Nut	2x
20. Hexagon bolt M8*38, S14	4x	42. Square Plug	2x	64. Axle bush	4x
21. Flange nut M10	2x	43. Wheel	2x	A. Spanner S13 - 14	1x
22. Cross screw ST4*15	8x	44. Needle sensor	1x	B. Allen key S5	1x

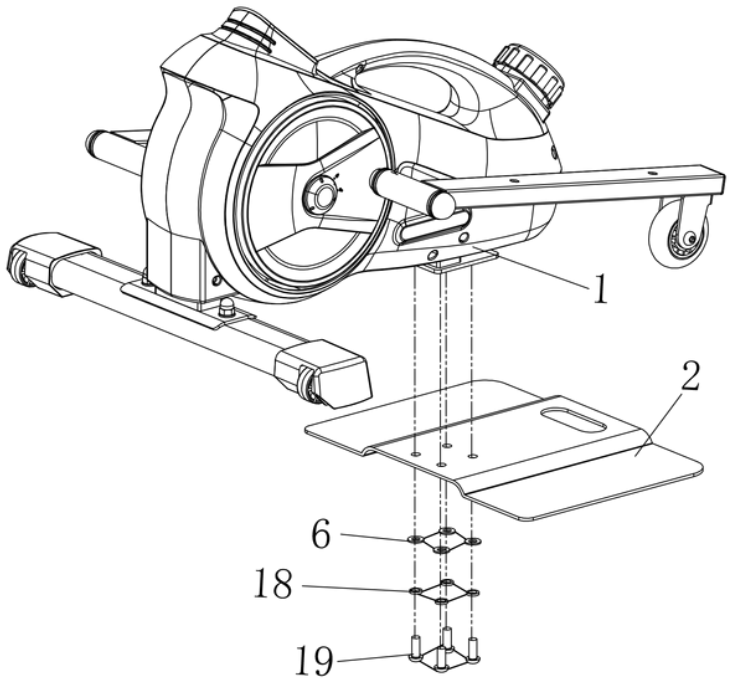
4 Steps to succes

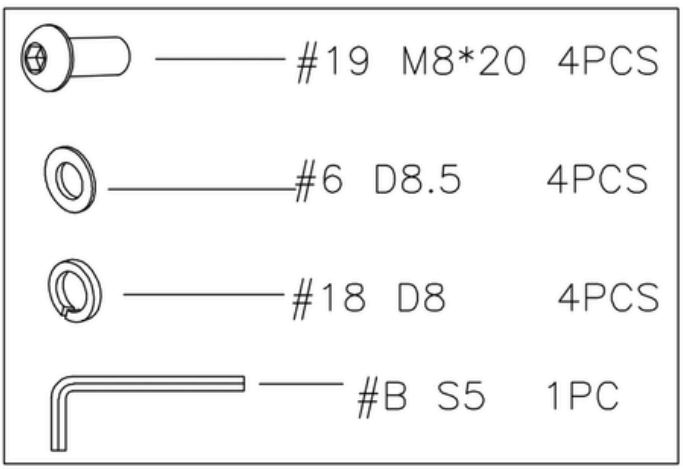
1 Attach the support bar (3) to the main frame (1) with the bolts (7), washers (6) spring washers (18) and cap nuts (63). Use the spanner (A) to tighten the bolts and cap nuts securely.



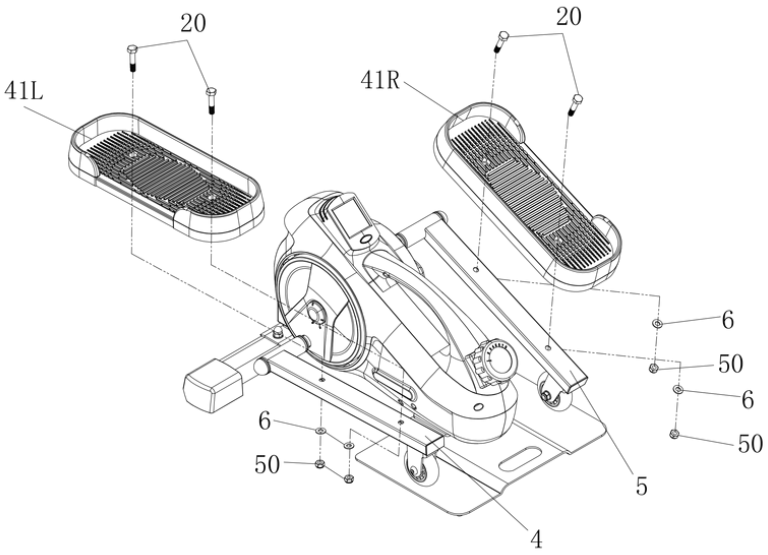


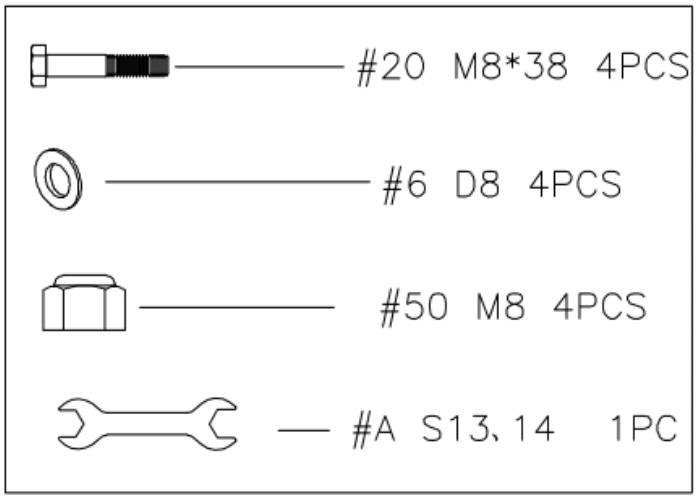
2 Secure the support plate (2) to the main frame (1) with the bolts (19), spring washers (18) and washers (6). Use the Allen key (B) to tighten the bolts firmly.





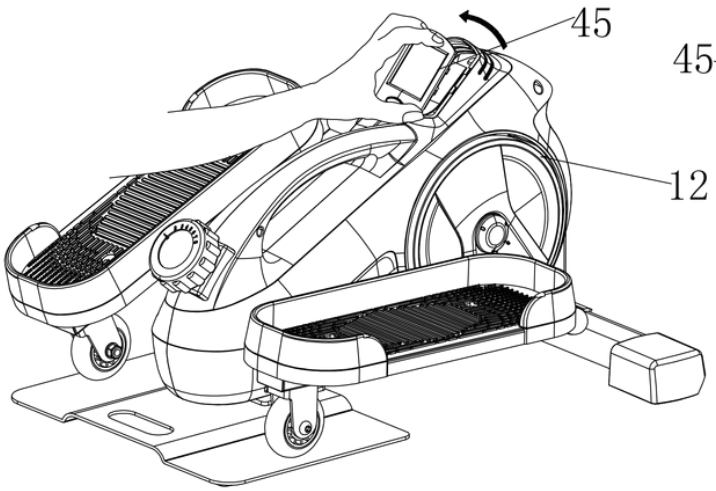
3 Attach both pedals (41) to the pedal arms (4) with the bolts (20), washers (6) and locknut (50). Use the spanner (A) to tighten the nuts securely.

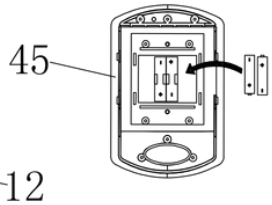


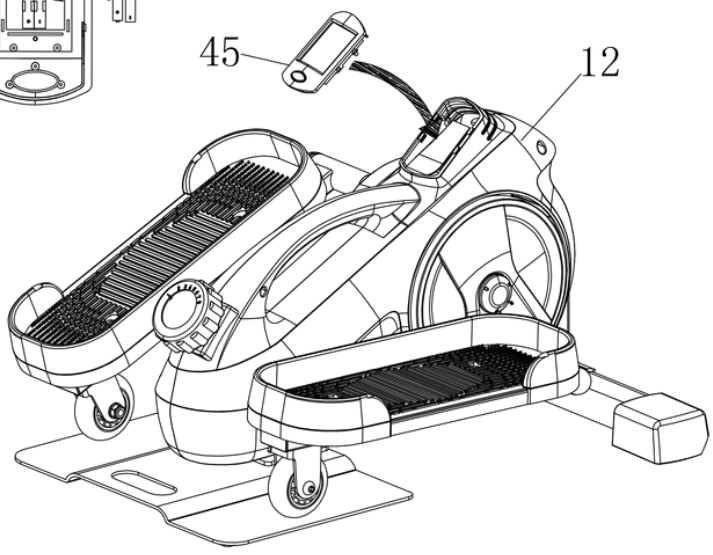


4 Carefully remove the monitor (45) from the main frame and insert 2 AAA batteries (note + and -) into the monitor.
Then first place the bottom of the monitor back into the frame and finally press the top.

If the connected monitor wire comes loose when replacing the batteries, gently re-insert the wire into the hole so that it does not hang loose. The loose thread can rub against the belt of the machine and cause noise.







Read more about the monitor on the next page.

Monitor instructions

Function	Description	Display
CNT (Count)	Counts the number of revolutions you make during your workout.	0 - 9999 revolutions
SCAN	Displays all different values one by one (changes every six seconds).	TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT
TIME	Indicates how long you have been working in your current workout.	00:00 - 99:59 hours
RPM	Indicates your current pace (number of revolutions per minute).	0 - 999 revolutions per minute
DIST	Indicates the distance you have traveled so far.	0,00 - 999,9 KM/Miles
CAL	Provides an estimate of the number of calories you have already burned.	0.0 - 999,9 Kcal
T-CNT (Total Count)	Counts the total number of revolutions you have made since purchase (resets at 9999).	0 - 9999 total revolutions



Change MODE

The top number on the monitor shows the total number of revolutions of your current workout. The bottom number shows the value of the selected mode. The little black arrow at the bottom of the screen shows you wich mode is selected. By pressing the blue MODE button you can toggle between the different modes (SCAN, TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT).

RESET

You can reset all measurements by pressing and holding the MODE button for 3 seconds, until the values flash once. All your workout values will then start from 0 again.
When you have reached the maximum display value (for example 9999), or when you replace the batteries, your values will automatically reset.

Switch between kilometers and miles

To see which of the two units is selected, use the MODE button to navigate to DIST (distance). A small K after the top value means that values are displayed in kilometers. An M stands for miles.
Press and hold the MODE button for at least 6 seconds until the values have flashed twice to toggle between kilometers and miles.

The monitor will automatically turn off after 4 minutes of inactivity. Do you want to keep going? Just keep pedaling.

Care and maintenance

To ensure that your exercise bike is always in good condition, it is important that it is properly maintained. Improper maintenance can shorten its lifespan and void the warranty.

- Wipe the sweat from your exercise bike after every workout.
- Use a soft absorbent cloth to wipe off your exercise bike.
- Never use cleaning agents to clean your exercise bike.
- To prevent damage to the computer, protect your exercise bike from liquids and direct sunlight.
- Check and tighten all parts of the exercise bike regularly.
- Lubricate pivot points if necessary.
- Replace worn parts immediately.

Get fit and stay fit!

Kenji can help you get fitter, strengthen your muscles, stimulate your circulation, lose weight, or improve your fitness, but you have to put in the work. With a good warm-up and cool-down, you can achieve optimal results and prevent annoying injuries.

Warming-up

The goal of a warm-up is to prepare your body for exercise and to minimize the risk of injury. Warm up for at least two to five minutes before strength training or aerobics. Perform activities that raise your heart rate and warm up the working muscles. For example, jogging, jumping jacks, dancing or use the exercise bike.
Stretching while your muscles are warm from a good warm-up and after your training session is very important. Muscles stretch more easily during these times because of their elevated temperature, which reduces the risk of injury. Hold (static) stretches for 15 to 30 seconds and maintain control over your breat. Do not force yourself.

Workout

This is the phase where you put in the most effort. After regular use of the exercise bike, the muscles in your legs become stronger and more flexible. Work at your own pace based on your goal. For example, you can do interval training with short periods of high intensity, or keep a steady pace to increase your condition. Increase your heart rate to get your blood flowing through your body and continue to breathe well to provide all muscles with fresh oxygen.

Cooling-down

The goal of a cooling-down is to return your body to your normal resting state at the end of your workout. A good cooling-down slowly lowers your heart rate and allows your blood to flow smoothly.

ⓘ Always consult your doctor before starting any exercise program.

Top Tips

1 Start with the lowest resistance

The elliptical movement of the Blue Lion Kenji excercise bike is probably a little different than what you're used to. To ensure that the bike can also be used under a desk, we have designed it in such a way that the elliptical pedaling movement is a bit more forward, instead of completely round as is the case with a normal bike.
Start with minimal resistance (level 1) and give yourself and your muscles time to get used to this new movement.

Did you know...
you make new brain cells and create new pathways in your brain every time you make a new move? By regularly practicing new movements, you are not only physically active, but you also keep your brain young and in development!

2 Keep your upper body still

Pedal with your legs, not your body. By keeping your upper body still, you activate the right muscle groups better and you can also focus better on your work.

3 Increase the resistance

Are you already used to the movement and is it a piece of cake for you? Challenge yourself by increasing the resistance. Your trainer has 8 different resistance levels that you can set by turning the knob. The white arrow indicates which level you have currently selected. The higher the level, the harder it gets. This way you can select a suitable resistance for yourself.



4 Step up!

Are you tired of sitting on your ass, or are you looking for more of a challenge? We can imagine that and we have come up with a solution for it!
One of Kenji's unique features is that it is made in such a way that you can also use it standing. Turn it over (for standing use you have to use it backwards) and use it standing like a portable elliptical trainer.

Problem Shooting

Online Problemshooter
Does your mini exercise bike make an annoying noise, does it pedal too hard or do you have another problem? Check the online problem shooter to solve it.

Options & extra's

To personalize your exercise bike to your needs, we offer several optional extras:



Anti-slip chair stoppers



Chair strap to prevent rolling backwards



Comfort pedals (different movement angle, specifically optimized for seated use)



Protection mat (against slipping and floor damage)

Did you not take any extras with your purchase, but now you find out that they would be useful after all? No problem! You can easily order them at our website www.bluelionlifestyle.nl, or contact us and let us know what you would like to order.

Specifications

Brand	Blue Lion
Model no.	8168
Dimensions	22x18.5x12.9 inch
Weight	28.2 lbs
Flywheel weight	3.3 lbs
Monitor functions	Time, rpm, distance, calories, total reps count
Unit system	Miles & Kilometers
Auto shutoff	After 4 minutes of inactivity
Batteries	2x AAA
Bluetooth	Yes (3 compatible apps)
User options	Sitting & standing
Max weight capacity	220.5 lbs
Resistance levels	8 levels of magnetic resistance

CE RoHS

Service & Warrenty

Because we believe in the quality of our Kenji exercise bike with great confidence, we offer a two-year warranty against defects due to material or manufacturing defects. Please keep the proof of purchase and this manual in a safe place in order to be able to make use of the warrenty.
Note: The warranty only applies if the user has carefully followed the instructions in this manual. The warranty does not apply to damage caused by improper/careless use, or wear and tear. Read the extended warranty conditions on our website for more information.

Contact

Do you have any questions, comments or just want to share something with us?
You can call or mail us and send us a WhatsApp message too.
Whatever it is, we are here for you.

help@bluelionlifestyle.nl

www.bluelionlifestyle.nl

Help nature grow

We hope you enjoy Kenji for many years to come. Has your trainer reached the end of its life after a long enjoyable time?
Don't just take it to the dump, but hand it in at a recycle collection point and be a hero!
By recycling the cardboard, plastic and equipment, together we can contribute to the growth of nature and a cleaner living environment!
Is there no collection point near you? Then we will reimburse part of the shipping costs if you send the device back to us.

Share your photos and stories about your workouts with us!
Tag us @bluelionlifestyle and we'll share your post with other motivated heroes so you can inspire each other.

Did you know...
The name of your Blue Lion mini exercise bike (Kenji) is derived from the Japanese name Kenjiro, which means intelligent, strong and healthy. That's what we stand for.

© Blue Lion Lifestyle



Gut gemacht!
Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines neuen Kenji Mini-Heimtrainers. Du machst das gut! In dieser Anleitung erfährst du, wie du deinen Trainingspartner vorbereitest und direkt mit dem Training beginnen kannst. Gib dein Bestes!

Über den Blue Lion Kenji Mini-Heimtrainer
Der Blue Lion Mini-Heimtrainer, der jetzt vor dir steht, ist die Lösung für ein Problem, das viele Menschen heutzutage haben: "Ich möchte mich mehr bewegen, aber ich habe einen Job, bei dem ich den ganzen Tag sitzen muss." Wir sitzen bei der Arbeit, im Verkehr, beim Essen und vor dem Fernseher. Mit Kenji gibt es keine Ausrede mehr, um sich nicht zu bewegen. Du kannst Kalorien verbrennen und deine Durchblutung verbessern, während du am Schreibtisch oder auf der Couch sitzt. Die elliptische Bewegung sorgt dafür, dass du nicht ständig mit den Knien gegen den Tisch stößt. Du kannst deinen bevorzugten Widerstand auswählen, ohne lästige Geräusche, dank des magnetischen Widerstands mit 8 Stufen. Verfolge deine Leistung auf dem Bildschirm oder auf deinem eigenen Telefon und das Beste ist, dass du ihn auch im Stehen verwenden kannst. Also, egal ob du ihn während der Arbeit im Büro, zu Hause auf der Couch, während der Rehabilitation oder für dein Training verwendest, wir hoffen, dass du genauso begeistert davon bist wie wir selbst!

Lade eine der kompatiblen Apps herunter
Möchtest du deine Leistungen verfolgen? Verfolge die Anzahl der verbrannten Kalorien, die Geschwindigkeit, die Zeit und mehr. Verfolge Workouts, setze deine eigenen Trainingsziele und erstelle deinen persönlichen Trainingsplan. Es gibt drei Apps (Fithome, Kinomap und Zwift)*, mit denen du deinen Heimtrainer verbinden kannst. Jede App wurde von einem externen Anbieter erstellt (nicht von uns) und hat ihre eigenen einzigartigen Funktionen.

1. **Scannen Sie den QR-Code**
2. **Laden Sie Ihre Lieblings-App herunter**
3. **Treten Sie in die Pedale, um Kenji über Bluetooth mit der App zu verbinden**
4. **Verfolgen Sie Ihre Leistung**

** Alle drei Apps wurden von externen Organisationen ohne unsere Beteiligung entwickelt. Für einige Funktionen sind möglicherweise In-App-Käufe erforderlich. Wir haften nicht für den Betrieb und die Funktionen der Apps.*

⚠ Warnung

Unvorsichtiger Umgang mit dem Heimtrainer kann zu Personenschäden und Schäden am Gerät oder der Umwelt führen. Lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, um langfristig Freude an Ihrem neuen Trainingspartner zu haben. Wir verstehen, dass Sie aufgeregt sind und sofort mit dem Training beginnen möchten, deshalb haben wir es kurz gehalten.

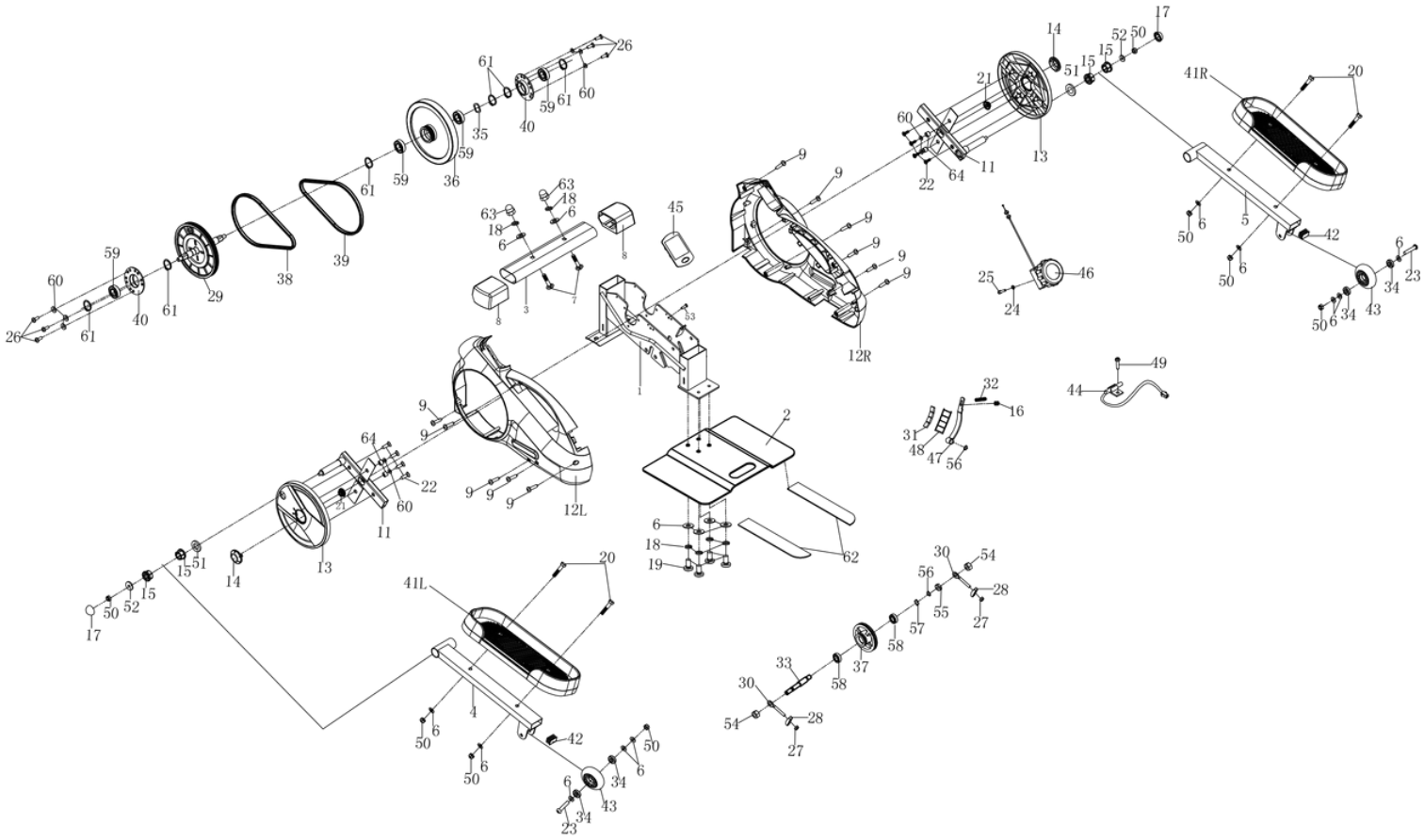
Sicherheitshinweise

1. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, ob alle Teile sicher befestigt sind.
2. Benutzen Sie das Heimtrainer erst nach Rücksprache mit einem Arzt, wenn:
   - Sie haben einen Herzschrittmacher, Sie künstliche Gelenke oder Implantate haben, Sie schwere Verletzungen oder medizinische Beschwerden haben.
3. Unterbrechen Sie Ihr Training und konsultieren Sie einen Arzt oder Facharzt, wenn bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Kopfschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, starke Gelenk- oder Muskelschmerzen.
4. Verwenden Sie für Montage und Wartung ausschließlich Originalteile des Herstellers.
5. Vermeiden Sie Verschmutzungen und Beschädigungen, indem Sie den Heimtrainer und alle Teile auf einen festen und sauberen Untergrund oder eine Schutzmatte stellen (siehe Seite 45).
6. Halten Sie Ihr Heimtrainer von Wärme-, Dampf- und Flüssigkeitsquellen fern.
7. Reinigen Sie Ihr Gerät nur mit einem weichen, saugfähigen Tuch ohne Reinigungsmittel und wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät.
8. Benutzen Sie den Heimtrainer jeweils mit maximal einer Person.
9. Bleiben Sie unter dem maximal zulässigen Gewicht (100 kg).
10. Tragen Sie bei der Nutzung des Heimtrainers geeignete Kleidung und Schuhe.
11. Halten Sie während der Nutzung ausreichend Freiraum um den Heimtrainer herum.
12. Sorgen Sie für die Aufsicht eines Erwachsenen, wenn ein Kind, eine ältere Person oder eine behinderte Person das Heimtrainer benutzt.
13. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten die Teile nur von professionellem/autorisiertem Servicepersonal ausgetauscht werden.
14. Schicken Sie das Heimtrainer zur Reparatur/Wartung an ein professionelles Servicecenter.
15. Dieses Heimtrainer ist für den Innenbereich und privaten Gebrauch bestimmt.
16. Bewahren Sie alle Teile und Verpackungsmaterialien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
17. Verhindern Sie, dass Personen über das Trainingsgerät stürzen, indem Sie es bei Nichtgebrauch zur Seite legen.

Wichtig zu wissen:

Die Garantie erlischt, wenn diese Sicherheitshinweise nicht beachtet werden oder wenn das Heimtrainer für andere als die oben beschriebenen Zwecke verwendet wird. Eine Haftung des Lieferanten für Schäden ist in diesen Fällen ausgeschlossen.

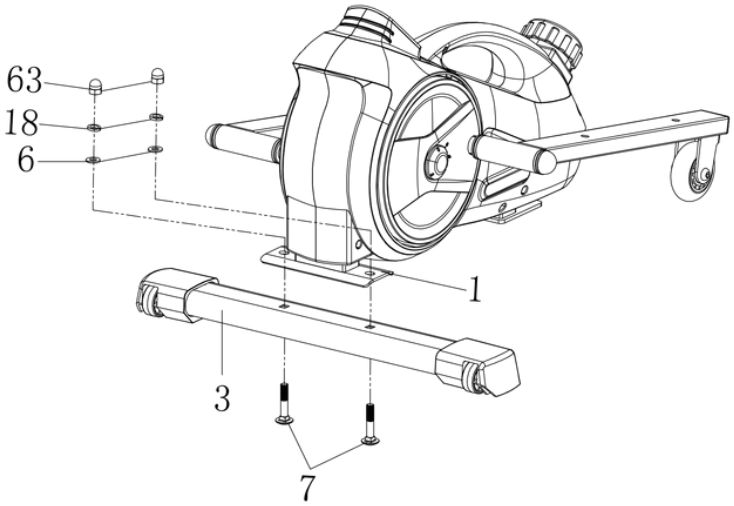
Liste der Einzelteile

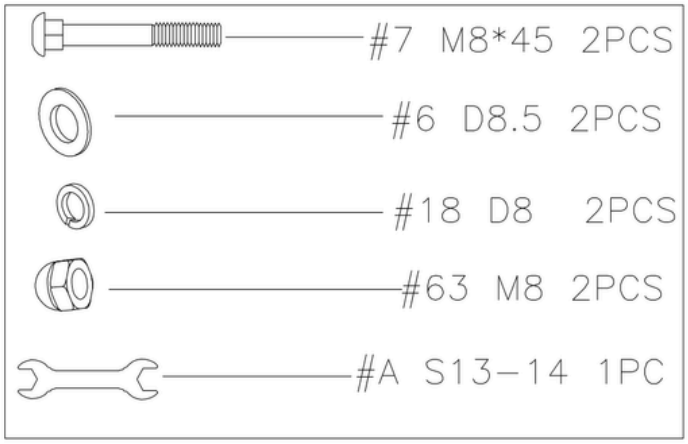


Beschreibung	Aantal	Beschreibung	Aantal	Beschreibung	Aantal
1. Fahrwerk	1x	23. Sechskantschraube M8*45	2x	45. Anzeigemonitor	1x
2. Grundplatte	1x	24. Unterlegscheibe D5	1x	46. Widerstandsrad	1x
3. Stützbeinstütze	1x	25. Kreuzschraube M5*20	1x	47. Magnettafel	1x
4. Linker Pedalarm	1x	26. Sechskantenschraub M6*10	6x	48. Magnet Griff	1x
5. Rechter Pedalarm	1x	27. Mutter M6	2x	49. Kreuzschraube M4*10	1x
6. Unterlegscheibe Φ8.5*Φ16*1.5	16x	28. U-förmiges Lager	2x	50. Kontermutter M8	8x
7. Bolzen M8*45	2x	29. Kupplungsscheibe	1x	51. Unterlegscheibe D16	2x
8. Hintere Stützstangenkappe	2x	30. Kettenbolzen	2x	52. Unterlegscheibe D8	2x
9. Kreuzschraube ST4.2*16	7x	31. Magnet	4x	53. Kreuzschraube M5*15	1x
10. Kreuzschraube ST4.2*20	4x	32. Feder	1x	54. Mutter M10*1.0 S17 8	2x
11. Kurbelwellenkreuz	2x	33. Achse	1x	55. Mutter M10*1.0 S17 4	1x
12. Schutzhülle (links & rechts)	1+1	34. Lager 608Z	4x	56. Unterlegscheibe D10	3x
13. Kurbelwellenscheibe	2x	35. Wellenring D17	1x	57. Wellenring D10	1x
14. Kurbelwellenscheibe abdeckung	2x	36. Schwungrad	1x	58. Lager 6000RS	2x
15. Achshülse	4x	37. Rolle	1x	59. Lager 6003RS	4x
16. Bindungsplug	1x	38. Antriebsriemen 230PJ3	1x	60. Unterlegscheibe	10x
17. Kugelförmiger Mutternsockel	2x	39. Antriebsriemen 180PJ3	1x	61. Haltering D17	6x
18. Verschiebung D8	6x	40. Lagerunterstützung	2x	62. Anti-Rutsch-Griffstreifen	2x
19. Sechskantschraube M8*20	4x	41. Pedal (links & rechts)	1+1	63. Überwurfmutter	2x
20. Sechskantschraube M8*38, S14	4x	42. Quadratischer plug	2x	64. Achshülse	4x
21. Bördelmutter M10	2x	43. Rad	2x	A. Schlüssel S13 14	1x
22. Kreuzschraube ST4*15	8x	44. Nadelsensor	1x	B. Innensechskantschlüssel S5	1x

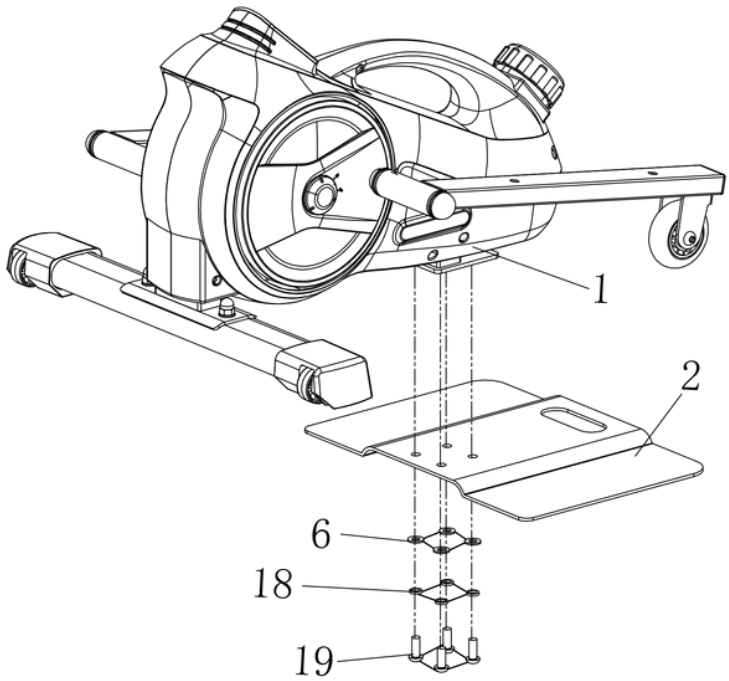
4 Schritte zum Erfolg

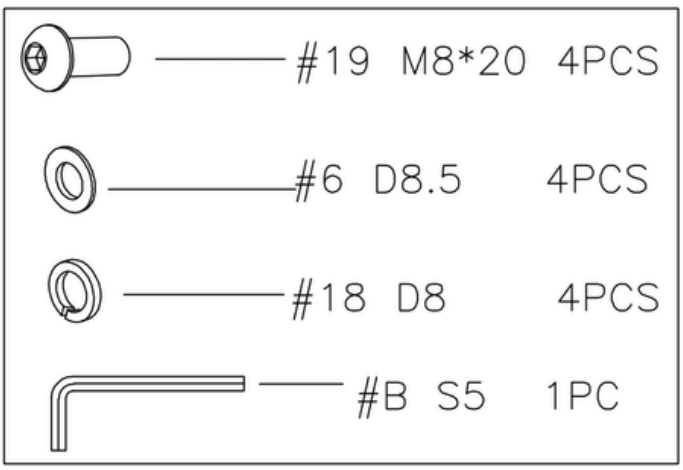
1 Befestigen Sie das Stützbein (3) mit den Schrauben (7), Unterlegscheiben (6), Federscheiben (18) und Hutmuttern (63) an der Basis (1). Ziehen Sie die Schrauben und Hutmuttern mit dem Schraubenschlüssel (A) fest an.



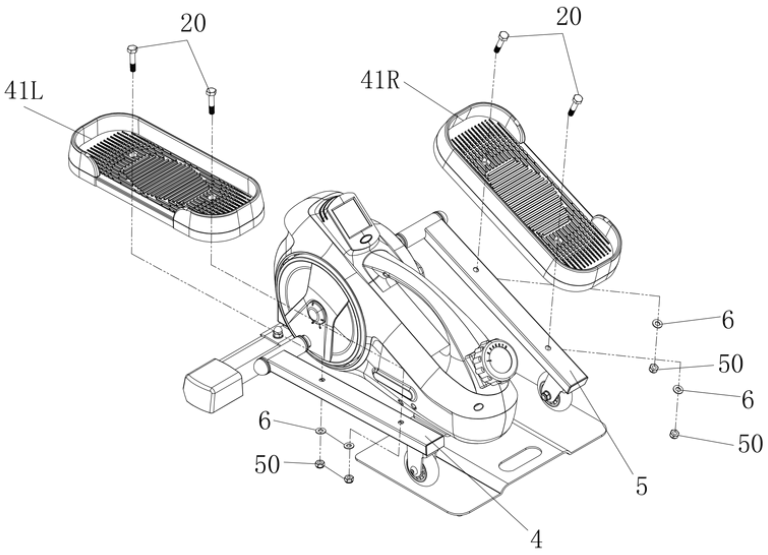


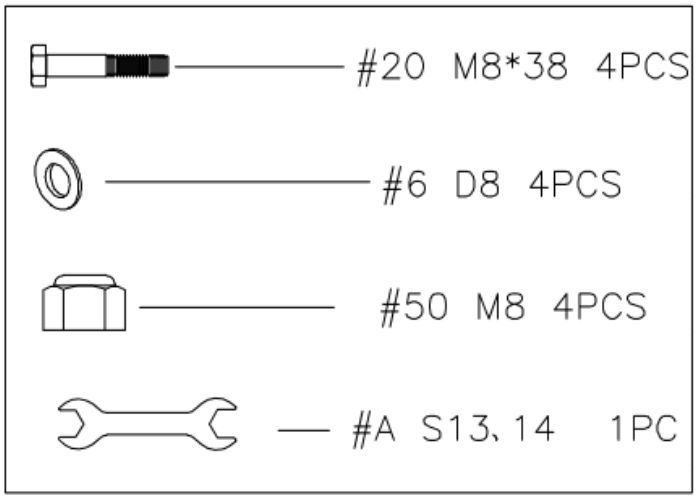
2 Befestigen Sie die Stützplatte (2) mit den Schrauben (19), Federscheiben (18) und Unterlegscheiben (6) an der Basis (1). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (B) fest an.





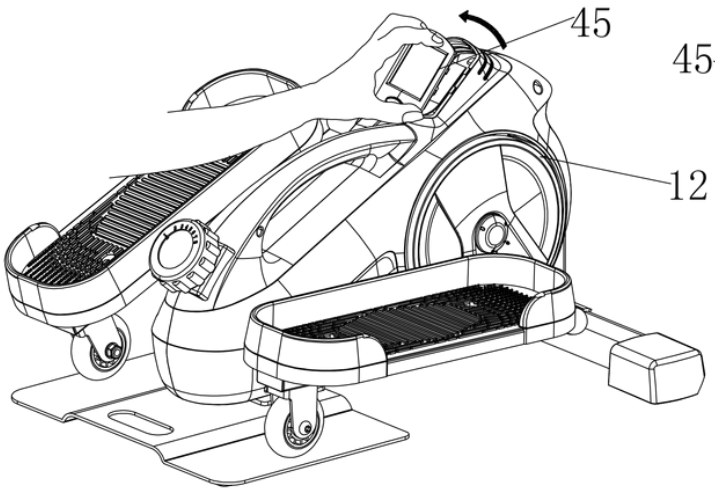
3 Befestigen Sie beide Pedale (41) mit Schrauben (20), Unterlegscheiben (6) und Sicherungsmutter (50) an den Pedalarmen (4). Ziehen Sie die Muttern mit dem Schraubenschlüssel (A) fest an.

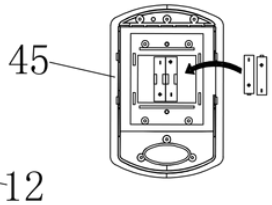


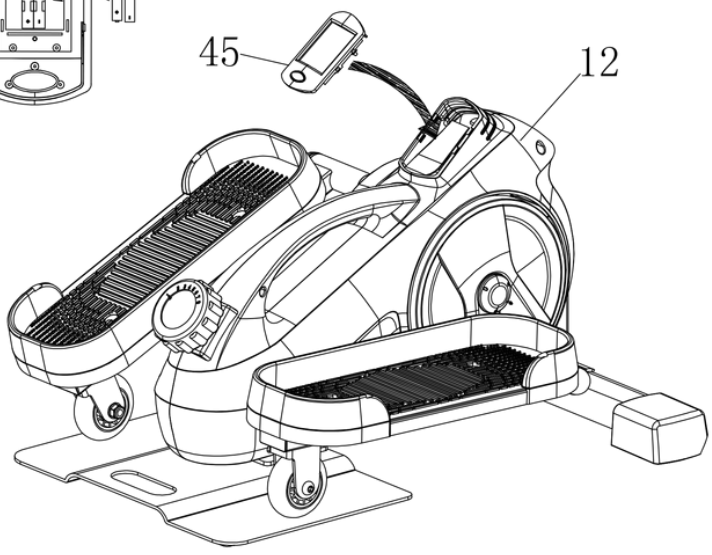


4 Nehmen Sie den Monitor (45) vorsichtig aus der Halterung und legen Sie 2 AAA-Batterien in den Monitor ein (Hinweis + und -).
Setzen Sie dann zunächst die Unterseite des Monitors wieder in den Rahmen ein und drücken Sie abschließend die Oberseite fest.

Wenn sich das angeschlossene Monitorkabel beim Austauschen der Batterien löst, stecken Sie das Kabel vorsichtig wieder in das Loch, damit es nicht mehr lose ist. Der lose Faden kann am Riemen der Maschine reiben und Geräusche verursachen.







Mehr über den Monitor erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Anweisungen zum Überwachen

Abkürzung	Funktion	Anzeige
CNT (Count)	Zählt die Anzahl der Umdrehungen, die Sie während Ihres Trainings machen.	0 - 9999 Revolutionen
SCAN	Zeigt alle verschiedenen Werte einzeln an (alle sechs Sekunden).	TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT
TIME	Zeigt an, wie lange Sie Ihr aktuelles Training schon absolvieren.	00:00 - 99:59 uur
RPM	Zeigt Ihr aktuelles Tempo an (Anzahl der Umdrehungen pro Minute).	0 - 999 Revolutionen pro Minute
DIST	Zeigt die zurückgelegte Distanz an.	0,00 - 999,9 KM/Mijl
CAL	Gibt eine Schätzung der Anzahl der Kalorien an, die Sie bereits verbrannt haben.	0.0 - 999,9 Kcal
T-CNT (Total Count)	Zählt die Gesamtzahl der Umdrehungen, die Sie seit dem Kauf gemacht haben (beginnt wieder bei 9999).	0 - 9999 totale Revolutionen

MODE verändern

Die oberste Zahl auf dem Monitor stellt die Gesamtzahl der Umdrehungen in Ihrem aktuellen Training dar. Die untere Zahl stellt den Wert des ausgewählten Modus dar. An dem kleinen schwarzen Pfeil am unteren Bildschirmrand können Sie erkennen, welchen Modus Sie ausgewählt haben. Durch Drücken der blauen MODE-Taste können Sie zwischen den verschiedenen Modi navigieren (SCAN, TIME, RPM, DIST, CAL, T-CNT).



RESET

Sie können alle Messungen zurücksetzen, indem Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, bis die Werte einmal blinken. Alle Ihre Trainingswerte beginnen dann wieder bei 0. Wenn Sie die maximale Anzeige erreicht haben (z. B. 9999), oder wenn Sie die Batterien austauschen, werden Ihre Werte automatisch zurückgesetzt.

Wechseln Sie zwischen Kilometern und Meilen

Um zu sehen, welche der beiden Einheiten ausgewählt ist, navigieren Sie mit der MODE-Taste zu DIST (Entfernung). Ein kleines K hinter dem Spitzenwert bedeutet, dass die Werte in Kilometern angezeigt werden. Ein M steht für Meilen.
Halten Sie die MODE-Taste mindestens 6 Sekunden lang gedrückt, bis die Werte zweimal blinken, um zwischen Kilometern und Meilen umzuschalten.

Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich der Monitor automatisch aus. Willst du weitermachen? Dann treten Sie weiter in die Pedale.

Pflege und Wartung

Um sicherzustellen, dass Ihr Heimtrainer immer in gutem Zustand ist, ist es wichtig, dass er gut gewartet wird. Eine unsachgemäße Wartung kann die Lebensdauer verkürzen und zum Erlöschen der Garantie führen.

- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß von Ihrem Heimtrainer.
- Wischen Sie Ihr Heimtrainer mit einem weichen, saugfähigen Tuch ab.
- Verwenden Sie zum Reinigen Ihres Heimtrainers niemals Reinigungsmittel.
- Vermeiden Sie Schäden am Computer, indem Sie Ihren Heimtrainer vor Flüssigkeiten und direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile des Heimtrainers und ziehen Sie sie fest.
- Schmieren Sie die Drehpunkte bei Bedarf.
- Verschlissene Teile sofort ersetzen.

Werden Sie fit und bleiben Sie fit!

Kenji kann Ihnen helfen, fitter zu werden, Ihre Muskeln zu stärken, Ihre Durchblutung anzuregen, Gewicht zu verlieren oder Ihre Fitness zu verbessern, aber Sie müssen dafür arbeiten. Mit einem guten Warm-Up und Cool-Down können Sie Ihre Ergebnisse optimieren und lästigen Verletzungen vorbeugen.

Warming-up

Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Wärmen Sie sich vor dem Krafttraining oder Aerobic mindestens zwei bis fünf Minuten lang auf. Machen Sie Aktivitäten, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Zum Beispiel Joggen, Jumping Jacks, Tanzen oder das Ergometer nutzen.

Es ist sehr wichtig, sich zu dehnen, während die Muskeln durch ein gutes Aufwärmen warm sind, und nach der Trainingseinheit. Aufgrund der erhöhten Temperatur dehnen sich die Muskeln in diesen Zeiten leichter, was das Verletzungsrisiko verringert. Halten Sie die (statische) Dehnung 15 bis 30 Sekunden lang und atmen Sie ruhig weiter. Erzwinge nicht.

Workout

Dies ist die Phase, in der Sie sich am meisten anstrengen. Durch die regelmäßige Nutzung des Heimtrainers werden die Muskeln in Ihren Beinen kräftiger und flexibler. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo, basierend auf Ihrem Ziel. Sie können beispielsweise ein Intervalltraining mit kurzen Phasen hoher Intensität durchführen oder ein gleichmäßiges Tempo beibehalten, um an Ihrer Fitness zu arbeiten.

Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz, damit Ihr Blut reibungslos durch Ihren Körper fließen kann, und atmen Sie gut, um alle Muskeln mit frischem Sauerstoff zu versorgen.

Cooling-down

Der Zweck eines Cool-Downs besteht darin, Ihren Körper am Ende Ihres Trainings wieder in seinen normalen Ruhezustand zu versetzen. Eine gute Abkühlung senkt langsam Ihre Herzfrequenz und sorgt dafür, dass Ihr Blut reibungslos fließen kann.

ⓘ Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Toller Tipps

1 Beginnen Sie mit dem niedrigsten Widerstand

Die elliptische Bewegung des Blue Lion Kenji-Sitzfahrrads ist wahrscheinlich etwas anders als Sie es gewohnt sind. Damit das Stuhlfahrrad auch unter dem Schreibtisch genutzt werden kann, haben wir es so konzipiert, dass die elliptische Tretbewegung etwas weiter nach vorne verläuft, statt komplett rund, wie es bei einem normalen Fahrrad der Fall ist. Beginnen Sie mit minimalem Widerstand (Stufe 1) und geben Sie sich und Ihren Muskeln Zeit, sich an diese neue Bewegung zu gewöhnen.

2 Halten Sie Ihren Oberkörper ruhig

Radfahren Sie mit Ihren Beinen, nicht mit Ihrem Körper. Indem Sie Ihren Oberkörper ruhig halten, aktivieren Sie die richtigen Muskelgruppen besser und können sich auch besser auf Ihre Arbeit konzentrieren.

3 Widerstand erhöhen

Bist du bereits an die Bewegung gewöhnt und ist sie für dich ein Kinderspiel? Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie den Widerstand erhöhen. Ihr Heimtrainer verfügt über 8 verschiedene Widerstandsstufen, die Sie durch Drehen des Knopfes einstellen können. Der weiße Pfeil zeigt an, welche Ebene Sie aktuell ausgewä haben. Je höher die Stufe, desto schwerer wird es. So können Sie selbst einen passenden Widerstand auswählen.



4 Step up!

Haben Sie das ständige Sitzen satt oder suchen Sie nach einer größeren Herausforderung? Das können wir uns vorstellen und dafür haben wir uns etwas einfallen lassen! Eine Besonderheit von Kenji ist, dass er so gefertigt ist, dass man ihn auch im Stehen verwenden kann. Drehen Sie ihn um (für den Einsatz im Stehen müssen Sie ihn rückwärts verwenden) und verwenden Sie ihn im Stehen als eine Art Stepper oder kleinen Crosstrainer.

⚠ Problemen oplossen

Online Problemshooter

Macht Ihr Mini-Heimtrainer störende Geräusche, tritt er zu stark in die Pedale oder haben Sie ein anderes Problem? Schauen Sie sich den Online-Problemlöser an, um das Problem zu lösen

Optionen

Um Ihren Mini-Heimtrainer ganz nach Ihren Wünschen zu personalisieren, bieten wir Ihnen verschiedene optionale Extras an:



Rutschfeste Sitzstopper



Befestigungsgurt gegen Wegrollen vom Stuhl



Komfortpedale (unterschiedliche Bewegungswinkel, speziell optimiert für die Nutzung im Sitzen)



Schutzmatte (gegen Verrutschen und Bodenschäden)

Haben Sie beim Kauf keine Extras mitgenommen, aber festgestellt, dass diese doch nützlich sind? Kein Problem! Sie können Ihre gewünschten Extras ganz einfach über unsere Website www.bluelionlifestyle.nl bestellen oder uns kontaktieren und uns mitteilen, was Sie bestellen möchten.

Spezifikationen

Marke	Blue Lion
Modell Nr.	8168
Maße	56x47x32,8 cm
Gewicht	12.8 Kg
Schwungradgewicht	1.5 Kg
Funktionen überwachen	Zeitmessung, Drehzahl, Distanz, Kalorien, Total der Umdrehungen
Metrische Systeme	Meilen und Kilometer
Automatische Abschaltung	Nach 4 Minuten Inaktivität
Batterien	2x AAA
Bluetooth	Ja (3 verbindbare Apps)
Verwendet	Sitzen und Stehen
Maximal belastbares Gewicht	100 Kg
Widerstandsstufen	8 Stufen (magnetisch)

CE RoHS

Service & Garantie

Da wir mit großem Vertrauen von der Qualität unseres Kenji Mini-Heimtrainers überzeugt sind, gewähren wir eine zweijährige Garantie auf Mängel, die auf Material- oder Verarbeitungsfehler zurückzuführen sind. Bewahren Sie den Kaufbeleg und dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.
Bitte beachten Sie: Die Garantie gilt nur, wenn der Benutzer die Anweisungen in dieser Anleitung sorgfältig befolgt hat. Die Garantie gilt nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Abnutzung entstehen. Weitere Informationen finden Sie in den erweiterten Garantiebedingungen auf unserer Website.

Kontakt

Haben Sie Fragen, Anmerkungen oder möchten Sie uns einfach etwas mitteilen?
Sie können uns kontaktieren, anrufen oder eine E-Mail senden.
Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne.

help@bluelionlifestyle.nl

www.bluelionlifestyle.nl

Helfen Sie der Natur zu wachsen

Wir hoffen, dass Sie noch viele Jahre Freude an Kenji haben. Hat Ihr Trainer nach einer langen, angenehmen Zeit das Ende seiner Lebensdauer erreicht?
Bring das nicht einfach auf die Müllkippe,
Aber geben Sie es an einer Recycling-Sammelstelle ab und seien Sie ein Held!
Gibt es in Ihrer Nähe keine Abgabestelle?
Dann erstatten wir einen Teil der Versandkosten, wenn Sie das Gerät an uns senden.
Durch das Recycling von Pappe, Kunststoff und Geräten
Gemeinsam tragen wir zu einer saubereren Lebensumgebung und zum Wachstum der Natur bei!

Teilen Sie Ihre Fotos und Geschichten über Ihr Training mit uns!

Kennzeichnen Sie uns mit @bluelionlifestyle und wir teilen Ihren Beitrag mit anderen motivierten Helden, damit Sie sich gegenseitig inspirieren können.

Wussten Sie...

Der Name Ihres Blue Lion Mini-Heimtrainers (Kenji) leitet sich vom japanischen Namen Kenjiro ab, was intelligent, stark und gesund bedeutet. Dafür stehen wir.

© Blue Lion Lifestyle

Download hier je digitale versie van deze handleiding

Téléchargez la version numérique de ce manuel ici

Download your digital version of this manual here

Lade die digitale Version deiner Bedienungsanleitung herunter





Wist je dat wij samen met onze klanten over de hele wereld bomen planten?

Saviez-vous que nous plantons des arbres avec nos clients du monde entier ?

Did you know that we plant trees all around the world together with our customers?

Wussten Sie, dass wir gemeinsam mit unseren Kunden auf der ganzen Welt Bäume pflanzen?

© Blue Lion Lifestyle

BLUE LION
LIFESTYLE

Blue Lion Lifestyle
De Smidse 21
6931KJ Westervoort
The Neterlands
www.bluelionlifestyle.nl

© 2025 Blue Lion Lifestyle