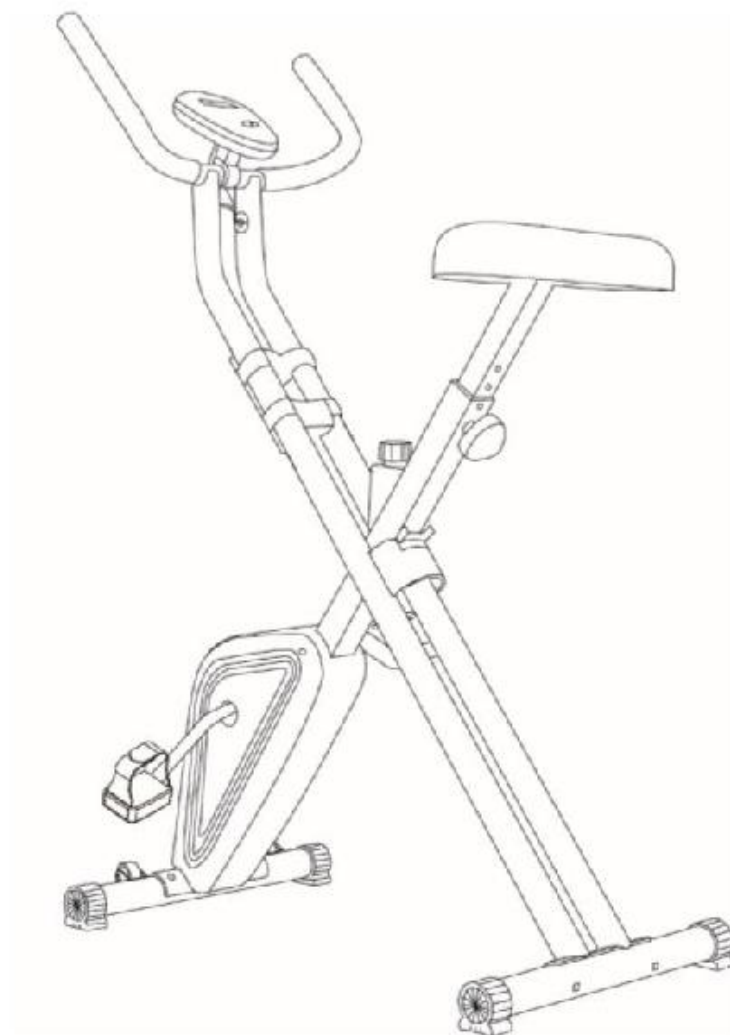




ANVÄNDARHANDBOK - SV
IN 20080 Fällbar motionscykel inSportline Xbike Light



SÄKERHETS INSTRUKTIONER.....	3
VIKTIGA ANTECKNINGAR	3
PRODUKTBESKRIVNING	4
HOPSÄTTNING	5
CONSOLE	7
FELSÖKNING	8
ANVÄNDA SIG AV	8
ÖVERGÅNGSINSTRUKTIONER	9
KORREKT KROPPSTATION	10
UNDERHÅLL	10
LAGRING	10
VIKTIGT MEDDELANDE	10
MILJÖSKYDD	10
VILLKOR FÖR GARANTI, GARANTIKRAV	11

SÄKERHETS INSTRUKTIONER

- Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder den och förvara den för framtida referenser.
- För att säkerställa bästa tränings säkerhet ska du regelbundet kontrollera det på skador och slitna delar.
- Om du vidarebefordrar denna tränare till en annan person eller om du tillåter en annan person att använda den, se till att personen är bekant med innehållet och instruktionerna i dessa instruktioner.

- Endast en person ska använda träningen åt gången.
- Se till att alla skruvar, bultar och andra fogar är ordentligt åtdragna och sitter ordentligt före första användningen.
- Innan du börjar träna, ta bort alla skarpa kanter runt träningsanordningen.
- Använd bara övningen för din träning om den fungerar felfritt.
- Alla trasiga, slitna eller defekta delar måste omedelbart bytas ut och / eller utövaren får inte längre användas förrän den har ordentligt underhållits och reparerats.
- Föräldrar och andra tillsynspersoner bör vara medvetna om sitt ansvar, på grund av situationer som kan uppstå som övningen inte har utformats och som kan uppstå på grund av barnens naturliga lekinstinkt och intresse för att experimentera.
- Om du tillåter barn att använda denna tränare, se till att ta hänsyn till och bedöma deras psykiska och fysiska tillstånd och utveckling, och framför allt deras temperament. Barn ska använda träningsanordningen endast under vuxenövervakning och få instruktioner om korrekt och korrekt användning av träningsanordningen. Tränaren är inte en leksak.
- Se till att det finns tillräckligt med ledigt utrymme runt träningsanordningen när du ställer in den på min 0,6 m.
- För att undvika eventuella olyckor, låt inte barn närma sig utövaren utan övervakning, eftersom de kan använda den på ett sätt som det inte är avsett på grund av deras naturliga lekinstinkt och intresse för att experimentera.
- Observera att en felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
- Observera att spakar och andra justeringsmekanismer inte skjuter ut i rörelseområdet under träningen.
- Ingen justerbar del får sticka ut och begränsa användarrörelsen.
- När du installerar träningsanordningen, se till att träningsanläggningen står stabilt och att eventuella ojämnheter i golvet jämnas ut.
- Bär alltid lämpliga kläder och skor som är lämpliga för din träning på träningsanordningen. Kläderna måste utformas på ett sådant sätt att de inte fastnar i någon del av träningsanordningen under träningen på grund av sin form (till exempel längd). Var noga med att bära lämpliga skor som är lämpliga för träningen, stöd fast fötterna och som är försedda med en halkfri sål.
- Se till att konsultera en läkare innan du startar något träningsprogram. Han kan ge dig riktiga tips och råd om den individuella stressintensiteten för dig såväl som till din träning och förnuftiga matvanor.
- Maximal vikt: 100 kg
- Kategori: HC för hemmabruk

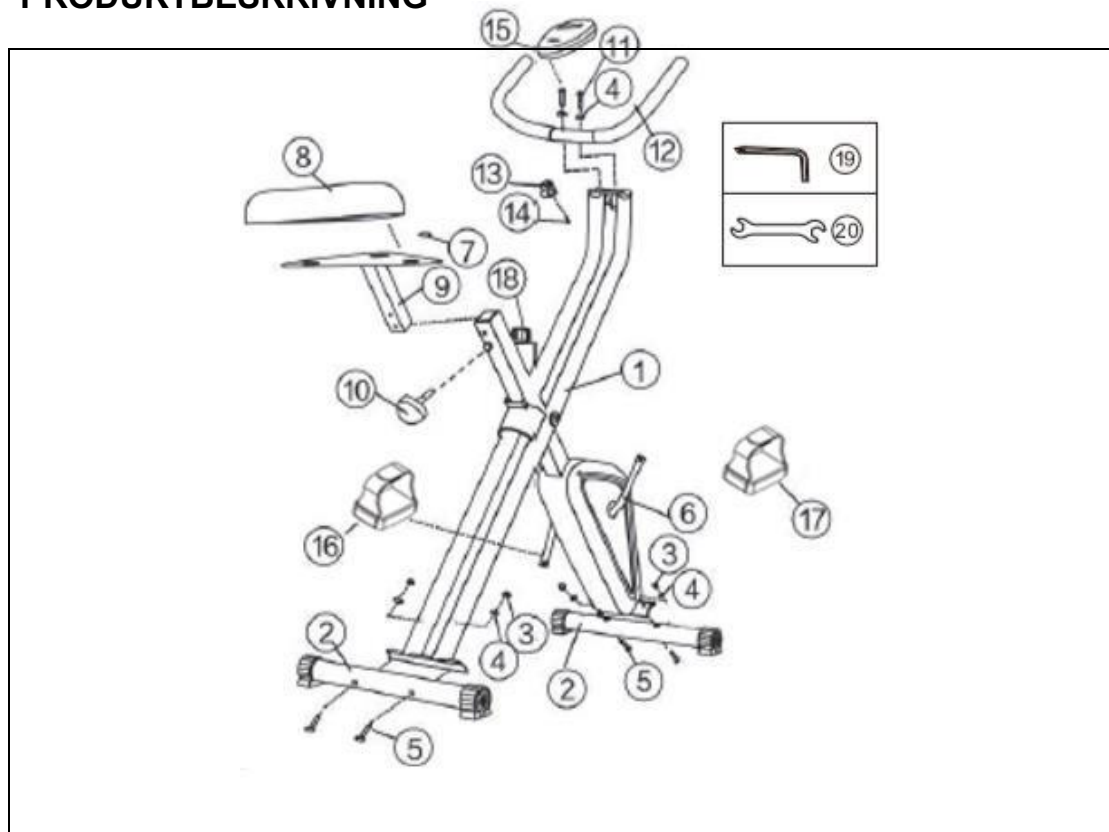
VIKTIGA ANTECKNINGAR

- Sätt ihop tränaren enligt monteringsinstruktionerna och se till att endast använda de konstruktionsdelar som medföljer träningsanordningen och är utformade för den. Innan monteringen ska du kontrollera att leveransinnehållet är komplett genom att hänvisa till monterings- och bruksanvisningen för delar.

- Se till att du placerar tränaren på ett torrt och jämnt ställe och skydd alltid mot fukt. Om du vill skydda platsen särskilt mot tryckpunkter, föroreningar etc. rekommenderas att du lägger en lämplig halkfri matta under träningsanordningen.
- Den allmänna regeln är att tränare och träningsapparater inte är leksaker. Därför får de endast användas av korrekt informerade eller instruerade personer.
- Stoppa träna omedelbart vid yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra fysiska symptom. Vid tveksamhet, kontakta din läkare omedelbart.
- Barn, funktionshindrade och funktionshindrade personer ska använda övningen endast under övervakning och i närvaro av en annan person som kan ge stöd och användbara instruktioner.
- Se till att dina kroppsdelar och andra personer aldrig är i närheten av rörliga delar av träningsanordningen under dess användning.

- När du justerar de justerbara delarna, se till att de är korrekt justerade och notera det markerade, maximala justeringsläget, till exempel sadelstödet.
- Träna inte omedelbart efter måltiderna!

PRODUKTBESKRIVNING



1	Huvudram	1	10	Knopp	1
2	stabilisatorer	2	11	Skruva	2
3	Nötter	4	12	styre	1
4	Bågbricka	6	13	Konsolhållare	1
5	Skruva 50 mm	4	14	Skruva	1
6	Vev	2	15	Trösta	1
7	Nöt	3	16	Vänster pedal	1

4

8	Sittplats	1	17	Höger pedal	1
9	Sittstolpe	1	18	Motståndsknappen	1

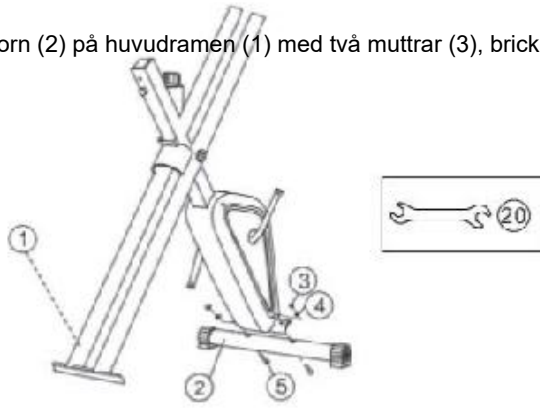
HOPSÄTTNING

STEG 1

Fäst den bakre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med två muttrar (3), brickor (4) och skruvar (5).

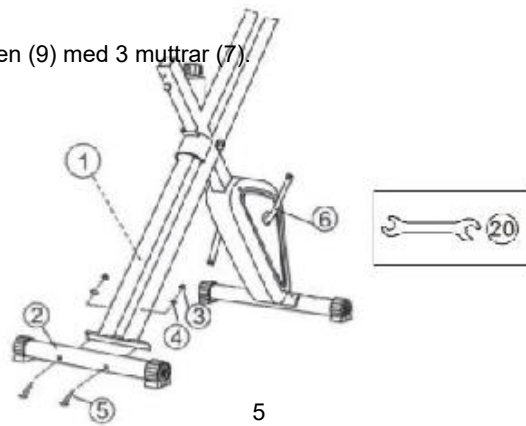
STEG 2

Fäst den främre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med två muttrar (3), brickor (4) och skruvar (5).



STEG 3

Fäst sätet (8) på sadelstolpen (9) med 3 muttrar (7).



5

STEG 4

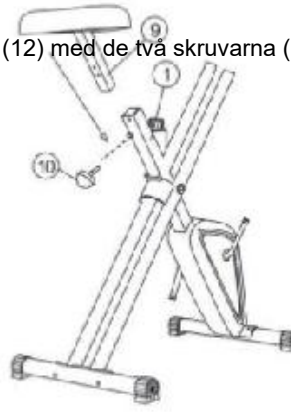
Fäst sittstolpen (9) på huvudramen (1) och fäst med handskruven (10). Handskruven måste alltid finnas i ett av sätesstolens hål.

STEG 5

Fäst styret (12) på huvudramen (1) med två skruvar (11) och brickor (4).

STEG 6

Fäst konsolhållaren (13) på handtaget (12) med de två skruvarna (14). Fäst konsolen (15) på konsolhållaren och anslut kablarna.



STEG 7

Fäst pedalerna (16, 17) på vevet (6).

TRÖSTA

- 1 Scan: Visa varje värde och ändra var fjärde sekund. Ordning: tid - hastighet - avstånd - kalorier
- 2 TID: Tryck på MODE för att visa tid. Visar träningstid.
- 3 HASTIGHET: Tryck på MODE för att visa hastighet. Visar hastighet.
- 4 KALORIER: Tryck på MODE för att visa kalori. Visa brända kalorier.
- 5 DISTANCE: Tryck på MODE för att visa avstånd. Visa avstånd.



NOTERA:

- Om konsolen upptäcker någon signal, slås den på.
- Om konsolen inte får någon signal på fyra sekunder stängs konsolen av automatiskt.
- Håll RESET-knappen i 3-4 sekunder för att återställa alla värden.
- Byt ut batterierna om skärmen är oläslig.
- Konsolen använder 1 x AA-batteri.

FELSÖKNING

Problem	Lösning
Konsolen fungerar inte	1. Batteriet fungerar inte: byt batteri
	2. Dålig kontakt: A: Kontrollera batteriet B: Kontrollera kablar
	3. Konsolen är skadad: Byt ut konsolen
Inget motstånd	1. Motståndskabeln är inte ansluten: ta bort locken och haka motståndet justeringskabel igen.
	2. Skadad vred för justering av motstånd
Ljud	1. Se till att alla skruvar är åtdragna
	2. Smörjade spända delar
	3. Kontrollera om någon del av enheten är skadad
Pedaler kan inte anslutas	Kontrollera att vänster pedal är ansluten till vänster vev och höger pedal till höger vev Höger pedalskruv medurs, vänster pedal moturs

ANVÄNDA SIG AV

Motion på träningscykeln är baserad på mycket enkla rörelser, men du kommer säkert att bli kär i dem. Tack vare enkelheten i övningen på motionscykeln i kan göras av äldre människor. Innan träning är det nödvändigt att justera sadelns höjd. Det är viktigt att du sitter bekvämt. Cykelsadeln måste vara inställd så att du kan hålla i de ergonomiskt formade handtagen när du sitter. Du ska inte ha helt utsträckta händer. Du kan skada dina muskler.

För att säkerställa en bekväm och bekväm träning, sätt dina fötter på pedalen. Numera är alla moderna pedaler utrustade med remmar för fästning och stabilisering av foten. Det är viktigt att din fot placeras ordentligt och säkert under träningen.

Grunden för att träna på en cykel är att benen rör sig på en specifik elliptisk väg. Denna rörelse är mycket lik cykling. När du tränar på en cykel sitter du bara på sadeln med rätt höjd, håller fötterna ordentligt i pedalerna, håller i de ergonomiskt formade handtagen och tränar.

Det bör i början väljas en lägre belastning. Om du tränar med jämna mellanrum på en motionscykel kan du gradvis öka belastningen. Du kan öka belastningen gradvis under en vecka eller två veckor. Att välja

en hög belastning under träningsstart kan leda till snabb trötthet och muskelskada.

När du tränar är det viktigt att välja rätt belastning och rätt tempo. Försök att hålla det under hela övningen. Det rekommenderas inte att välja en hög takt redan från början. Öka tempo efter

8

ungefär en vecka med regelbunden träning. Den höga takten är inte lika med snabbare förbränning av kalorier. Rätt kaloriförbränning återspeglas i en lämplig och regelbunden övning. I början av träningen kan antalet förbrända kalorier verka lågt, men regelbunden och lämplig träning är nyckeln till att uppnå bästa resultat.

Motion på motionscykeln leder också till att muskler bildas. Det används främst för att stärka lår- och kalvmusklerna. När du tränar på en cykel flyttar du också skinkorna.

Om du vill träna rätt ska du inte glömma att andas ordentligt. Korrekt och regelbunden andning rekommenderas vid varje övning. Det är viktigt att hålla regelbundet djupa inandningar och utandningar. Regelbunden och korrekt andning under övningar på motionscykeln innebär intensiv träning av magmusklerna. Det är lämpligt att träna 30-35 efter att ha konsumerat mat. Underlåtenhet att göra detta kan leda till att mindre kalorier förbränns och i äldre ålder till och med kan leda till matsmältningsproblem.

För bästa resultat bör du också ta hänsyn till din diet. Det rekommenderas att börja en dag med att äta söt mat och bakverk eller müsli med mjölk. Till lunch rekommenderas att äta en kaloririkare måltid. Glöm inte soppan. På kvällen rekommenderas lätta måltider. Om du vill förbättra din hälsa är det inte bara en regelbunden träning utan en hel diet.

Cykelövning är en effektiv övning för alla upptagna människor. Motion på motionscykeln är effektiv när det gäller att stärka musklerna, särskilt lår, kalvar och skinkor. Regelbunden träning kan leda till en smalare siffra. Träning rekommenderas inte bara som vinterträning för cyklister utan också för personer som vill bränna överskott av kalorier. Regelbunden andning, regelbunden träning, rimligt tempo och balanserad kost kan leda till önskat resultat.

ÖVERGÅNGSINSTRUKTIONER

En framgångsrik träning börjar med uppvärmningsövningar och avslutas med nedvarvning (avkopplande) övningar. De varma-up övningar bör göra din kropp redo för huvud träning. Den nedkylningsfasen bör skydda dina muskler från skador och kramper. Gör uppvärmnings- och avkylningsövningar som visas i diagrammet nedan.



Rör vid tårna

Böj långsamt ryggen från höfterna. Håll ryggen och armarna avslappnade medan du sträcker dig nedåt till tårna. Gör det så långt du kan och håll positionen i 15 sekunder. Böj knäna något.



Lår

Luta dig mot en vägg med en hand. Nå ner och bakom dig. Lyft upp höger eller vänster fot till skinkan så högt som möjligt. Håll i 30 sekunder och upprepa två gånger för varje ben.



Hamsträngen sträckte sig

Sitt och sträck ut ditt högra ben. Vila din vänstra fotssula mot insidan av höger. Sträck ut din högra arm längs ditt högra ben så långt du kan. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa allt med vänster ben och vänster arm.



Inuti övre låret

Sitt på golvet och placera fötterna tillsammans. Knän pekats utåt. Dra fötterna så nära din ljumsken som möjligt. Tryck försiktigt ned knäna. Håll denna position i 30-40 sekunder om möjligt.

9



Kalvar och akillessena

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför det högra och armarna framåt. Sträck ut ditt högra ben och håll din vänstra fot på golvet. Böj vänster ben och luta dig framåt genom att flytta höger höft i väggen. Håll i 30-40 sekunder. Håll benet sträckt och upprepa träningen med andra ben.

KORREKT KROPPSTATION

Håll kroppen upprätt när du tränar, eller så kan du lära dig din hand på underarmarna. När du trampar ska du inte ha benen helt utsträckta. Knäna bör vara något böjda när du trycker ner pedalen helt. Håll huvudet rakt med ryggraden för att minimera smärta i livmoderhalsmusklerna och övre ryggmusklerna. Träna alltid flytande och rytmiskt.

UNDERHÅLL

- När du monterar, dra åt alla skruvar och justera cykeln till horisontellt läge.
- Kontrollera skruvarna efter 10 timmars användning.
- Torka av svetten efter träningen. Rengör enheten med en trasa och mild rengöring. Använd inte lösningsmedel eller aggressiva rengöringsmedel på plastdelarna.
- När buller ökas är det nödvändigt att kontrollera att alla leder är ordentligt åtdragna.
- Placera produkten i ett rent, ventilerat och torrt rum.
- Utsätt inte enheten för direkt solljus.

LAGRING

Förvara träningscykeln i en ren och torr miljö. Se till att strömbrytaren är avstängd och att träningscykeln inte är ansluten till eluttaget.

VIKTIGT MEDDELANDE

- Denna motionscykel levereras med vanliga säkerhetsföreskrifter och är endast lämplig för hemmabruk. All annan användning är förbjuden och kan vara farlig för användare. Vi ansvarar inte för skador orsakade av felaktig och förbjuden användning av maskinen.
- Rådgör med din läkare innan du börjar träna på träningscykeln. Din läkare ska utvärdera om du är fysiskt lämpad att använda maskinen och hur mycket du kan göra. Felaktig träning eller byte av kroppen kan skada din hälsa.
- Läs noga följande tips och övningar. Om du upplever smärta, illamående, andning eller andra hälsoproblem under träningen ska du omedelbart stoppa övningen. Om smärtan kvarstår, kontakta din läkare omedelbart.
- Denna träningscykel är inte lämplig som professionell eller medicinsk användning. Det kan inte heller användas för läkningsändamål.
- Pulsmatoren är inte en medicinsk utrustning. Det ger endast ungefärlig information om din genomsnittliga hjärtfrekvens, och alla föreslagna puls är inte medicinskt bindande. Ackumulerade uppgifter kanske inte alltid är korrekta angående okontrollerbara mänskliga och miljömässiga faktorer.

MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd har gått ut eller om den möjligen reparationen är oekonomisk, kassera den enligt lokala lagar och miljövänligt i närmaste skrotgård.

Genom korrekt avfallshantering kommer du att skydda miljön och naturliga källor. Dessutom kan du skydda människors hälsa. Om du inte är säker på korrekt avyttring, be lokala myndigheter att undvika lagöverträdelse eller sanktioner.

Lägg inte batterierna bland husavfall utan lämna in dem till återvinningsplatsen.

VILLKOR FÖR GARANTI, GARANTIKRAV

Allmänna garantivillkor och definition av villkor

Alla garantiförhållanden som anges nedan bestämmer förfarande för garantitäckning och garantikrav. Villkor för garanti och garanti Krav regleras av lag nr 89/2012 Coll. Civilrätt och lag nr 634/1992 Coll., Konsumentskydd, i dess ändrade lydelse, även i fall som inte anges i dessa garantiregler.

Säljaren är SEVEN SPORT sro med sitt säte i Borivojova Street 35/878, Prag 13000, företagsregistreringsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid regionaldomstolen i Prag, avsnitt C, infoga nr 116888.

Enligt giltiga lagbestämmelser beror det på om köparen är slutkunden eller inte.

"Köparen som är slutkunden" eller helt enkelt "slutkunden" är den juridiska enheten som inte ingår och genomför avtalet för att driva eller marknadsföra sin egen handel eller affärsverksamhet.

"Köparen som inte är slutkunden" är en affärsman som köper varor eller använder tjänster i syfte att använda varorna eller tjänsterna för sin egen affärsverksamhet. Köparen överensstämmer med det allmänna köpeavtalet och affärsvillkoren.

Dessa villkor för garanti och garanti är en integrerad del av varje köpeavtal som görs mellan säljaren och köparen. Alla garantivillkor är giltiga och bindande, såvida inte annat anges i köpeavtalet, i ändringen av detta avtal eller i ett annat skriftligt avtal.

Garantivillkor

Garantiperiod

Säljaren tillhandahåller köparen 24 månaders garanti för godskvalitet, såvida inget annat anges i intyg om garanti, faktura, leveransräkning eller andra dokument relaterade till varorna. Den lagliga garantitiden som tillhandahålls till konsumenten påverkas inte.

Genom garantin för godskvalitet garanterar säljaren att de levererade varorna under en viss tid ska vara lämpliga för regelbunden eller kontrakterad användning och att varorna ska behålla sina regelbundna eller kontrakterade funktioner.

Garantin täcker inte fel som uppstår till följd av (om tillämpligt):

- Användarens fel, det vill säga produktskador orsakade av okvalificerat reparationsarbete, felaktig montering, otillräcklig insättning av sittstolpe i ram, otillräcklig åtdragning av pedaler och vev
- Felaktigt underhåll
- Mekaniska skador
- Regelbunden användning (t.ex. slitage av gummi- och plastdelar, rörliga mekanismer, leder, slitage på bromsbelägg / block, kedja, däck, kasset / flerhjul etc.)
- Oundviklig händelse, naturkatastrof
- Justeringar gjorda av okvalificerad person
- Felaktigt underhåll, felaktig placering, skador orsakade av låg eller hög temperatur, vatten, olämpligt tryck, stötar, avsiktliga förändringar i konstruktion eller konstruktion etc.

Garantikrav Förfarande

Köparen är skyldig att kontrollera de varor som levererats av säljaren omedelbart efter att ha tagit ansvaret för varorna och dess skador, dvs omedelbart efter leveransen. Köparen måste kontrollera varorna så att han upptäcker alla defekter som kan upptäckas genom en sådan kontroll.

Vid garanti kräver köparen på begäran av säljaren att bevisa köp och giltighet av fordran av fakturan eller leveransräkningen som innehåller produktens serienummer, eller så småningom av dokumenten utan serienumret. Om köparen inte bevisar giltigheten av garantikravet med dessa dokument har säljaren rätt att avslå garantikravet.

Om köparen meddelar ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. om garantivillkoren inte var uppfyllda eller vid rapportering av felet av misstag etc.) är säljaren berättigad att kräva ersättning för alla kostnader som härrör från reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt giltig prislista för tjänster och transportkostnader.

Om säljaren finner ut (genom att testa) att produkten inte är skadad accepteras inte garantikravet. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som uppstår till följd av det falska garantikravet.

Om köparen gör anspråk på de varor som lagligt täcks av garantin från säljaren, ska säljaren fixa de rapporterade bristerna genom reparation eller byte av den skadade delen eller produkten mot en ny.

Baserat på köparens överenskommelse har säljaren rätt att byta ut de defekta varorna för ett helt kompatibelt gods med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja formen för de garantiprocedurer som beskrivs i detta avsnitt.

Säljaren ska lösa garantikravet inom 30 dagar efter leveransen av de defekta varorna, såvida inte en längre period har avtalats. Den dag då det reparerade eller utbytta varorna överlämnas till köparen anses vara dagen för regleringskravsavvecklingen. När säljaren inte kan reglera garantikravet inom den överenskomna perioden på grund av den specifika karaktären av godsdefekten, ska han och köparen träffa en överenskommelse om en alternativ lösning. Om ett sådant avtal inte ingås är säljaren skyldig att ge köparen en ekonomisk ersättning i form av återbetalning.

CZ

SEVEN SPORT sro

Registrerade kontor: Strakonická 1151 / 2c, Praha 5, 150 00, ČR
headquaters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Garanti och service: Čermenská 486, Vítkov 749 01
CRN: 26847264
MOMSREGISTRERINGSNUMMER: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
E-post: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Webb: www.inSPORTline.cz

SK

inSPORTline sro

Huvudkontor, garanti & servicecenter: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK
CRN: 36311723
MOMSREGISTRERINGSNUMMER: SK2020177082
Telefon: +421 (0) 326 526 701
E-post: objednavky@insportline.cz
reklamacie@insportline.cz
servis@insportline.cz
Webb: www.inSPORTline.sk