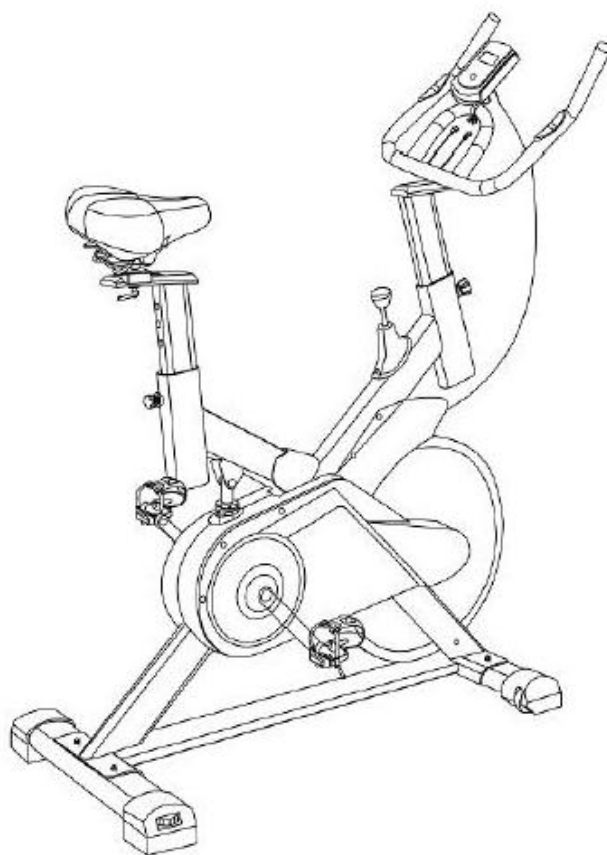




ANVÄNDARHANDBOK - SV
I 19886 Spinning Bike inSportline Alfán



INNEHÅLL

SÄKERHETS INSTRUKTIONER.....	3
VIKTIGA ANTECKNINGAR	4
PRODUKTBESKRIVNING	5
DELLISTA	6
HOPSÄTTNING	8
CONSOLE	12
Visar	12
Knappar	12
BATTERIER	13
ANVÄNDA SIG AV	13
KORREKT KROPPSTATION	13
UNDERHÅLL	14
LAGRING	14
VIKTIGT MEDDELANDE	14
MILJÖSKYDD	14
VILLKOR FÖR GARANTI, GARANTIKRAV	14

SÄKERHETS INSTRUKTIONER

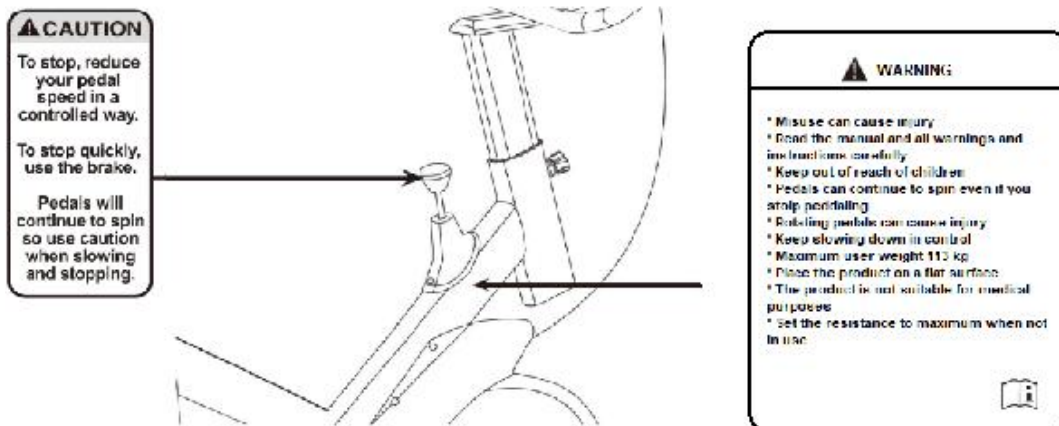
- För att säkerställa bästa tränings säkerhet ska du regelbundet kontrollera det på skador och slitna delar.
- Om du vidarebefordrar denna tränare till en annan person eller om du tillåter en annan person att använda den, se till att personen är bekant med innehållet och instruktionerna i dessa instruktioner.
- 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 minst 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.
- 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.
- Spinncykeln har inget frirjul. Pedalerna rör sig om svänghjulet snurrar.
- Om du inte använder spinncykeln, öka motståndet maximalt för att förhindra svänghjulet att röra sig.
- **Kategori** : HC för hemmabruk enligt EN957
- **Maximal viktgräns** : 113 kg.
- **Produkten uppfyller standarderna** : EN ISO 20957, EN 55014-1: 2006 + A1: 2009 + A2: 2011, EN 55014-2: 2015

VIKTIGA ANTECKNINGAR

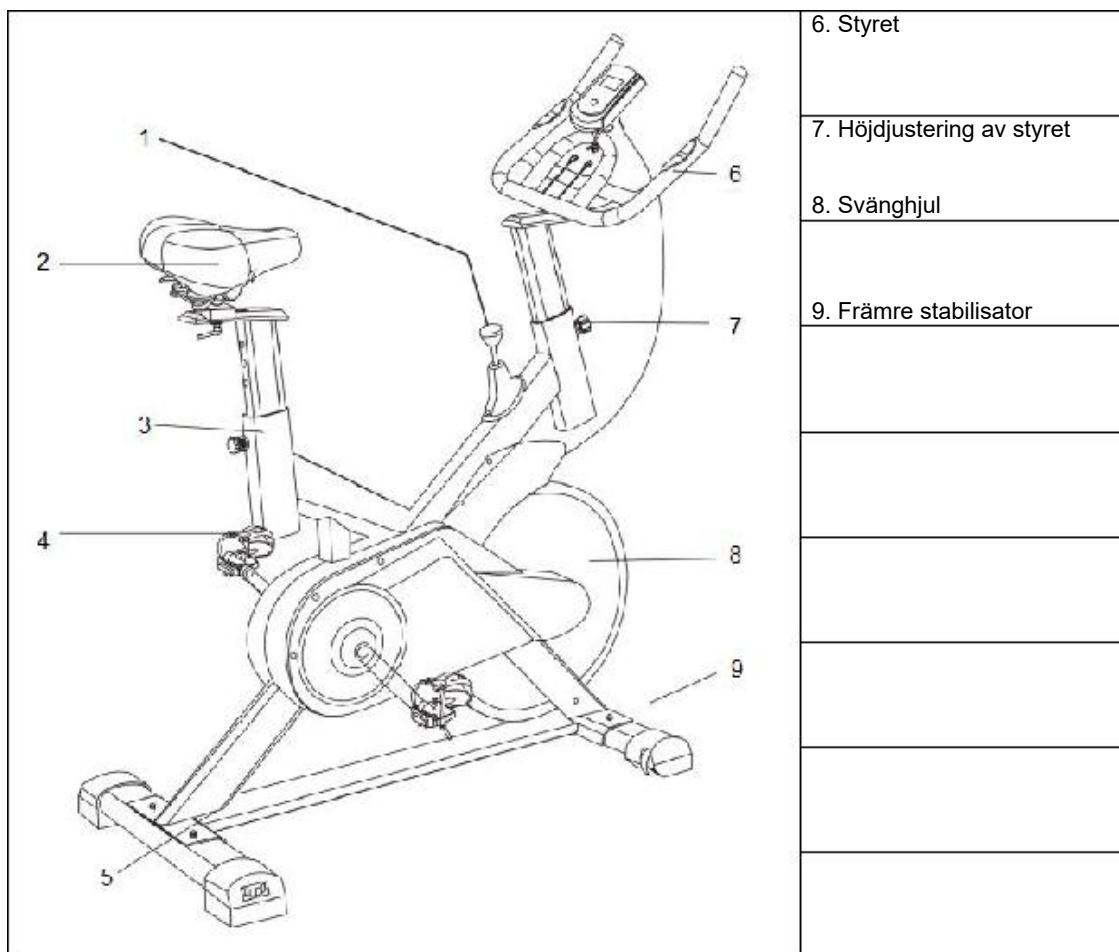
- Sätt ihop tränaren enligt monteringsinstruktionerna och se till att endast använda de konstruktionsdelar som medföljer träningsanordningen och är utformade för den. Innan monteringen ska du kontrollera att leveransinnehållet är komplett genom att hänvisa till monterings- och bruksanvisningen för delar.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


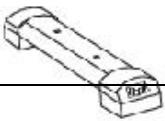
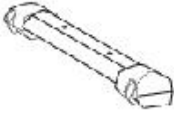

1. Motstånd
2. Sits
3. Inställning av sitthöjd
4. Pedaler
5. Nivellering



5

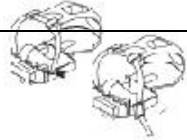


DELLISTA

NEJ	Bild	namn	Antal
1		Huvudram	1
2		Bakre stabilisator	1
3		Stabilisator fram	1
4		Sittplats	1

5		Sittstolpe	1
6		Sitshållare	1
7		styre	1
8		Styrstolpen	1

6

9		Pedaler (R / L)	1 set
10		L formad-lock pin	1
11		Stor tvättmaskin	1
12		Displayhållare	1
13		Visa	1
14		Ändkåpa	4
15		Liten bricka	8
16		Djäv	4

17		Insexnyckel	1
18		Rycka	1
19		Knopp	2
7			

20	Mobilhållare	1
21	insexskruv	4

HOPSÄTTNING

Det rekommenderas att monteras med två vuxna personer.

Steg 1

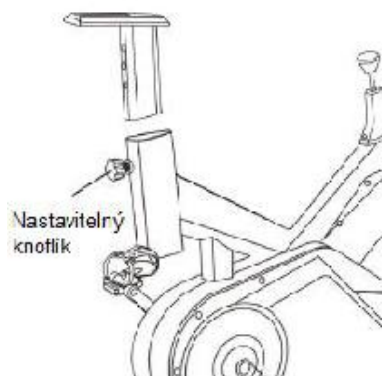
Lyft bakre delen av huvudramen (1) och anslut bakre stabilisator (2) med två skruvar (16), två tvättmaskiner (15) och två muttrar (14).

Steg 2

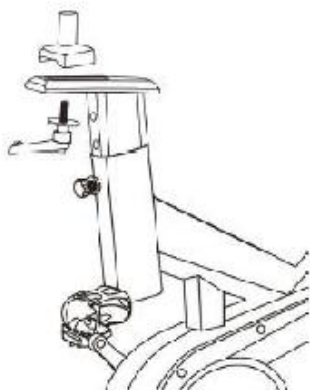
Lyft främre delen av huvudramen (1) och anslut främre stabilisator (2) med två skruvar (16), två tvättmaskiner (15) och två muttrar (14).

Steg 3

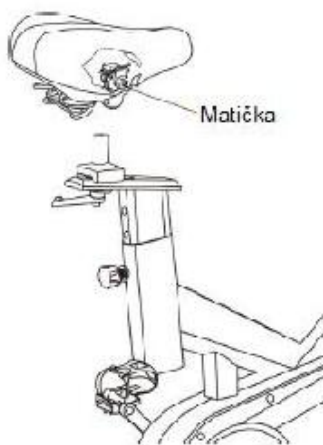
Sätt i sittstolpen (5) som visas. Lossa åtdragningsratten och dra ut den. Sätt sedan in Seat Post (5) in i huvudramen (1). Ställ sedan in önskad höjd. Skruva sedan in åtdragningsratten så att sätesstolpen (5) sitter ordentligt fast.

**Steg 4**

Fäst sätthållaren (6) som visas. Fäst säterstödet (6) med den L- formade låsstiftet (10) och den stora brickan (11).

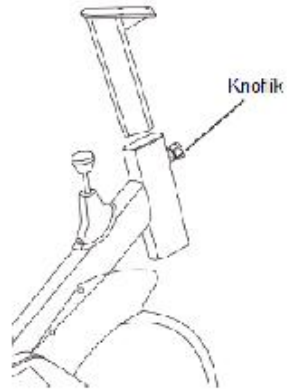
**Steg 5**

Fäst sätet (4) på sätehållaren (6). Dra åt sätet med två muttrar under sätet.

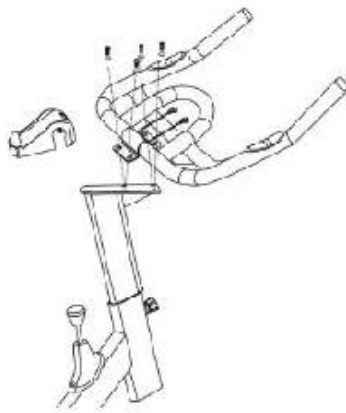


Steg 6

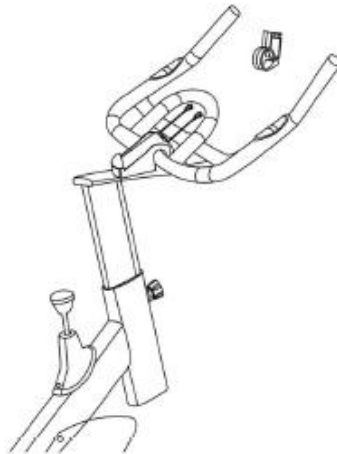
Lossa ratten och dra ut den. Sätt sedan in handtagstolpen (8) i huvudramen (1). Ställ in önskad handtagshöjd. Fäst sedan handtaget med ratten.

**Steg 7**

Fäst styret (7) på styrstången (8) med de fyra sexkantiga skruvarna (21).

**Steg 8**

Fäst skärmhållaren (12) på styret (7).



10

Steg 9

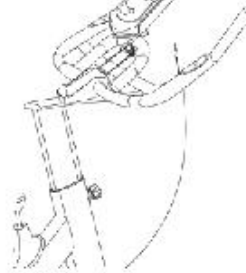
Anslut LCD-skärmen (13) till skärmhållaren (12).

Steg 10

Anslut sedan 3 ledningar.

**Steg 11**

Höger pedal (9 - R) är märkt R. Använd en skiftnyckel för att fästa pedalen medurs på höger vev. Vänster pedal (9 - L) är markerad L. Använd en skiftnyckel för att fästa pedalen moturs på vänster vev.

**Steg 12**

Se till att alla delar är ordentligt åtdragna. När de har monterats kan vissa komponenter stanna.

**TRÖSTA****Visar**

TID	00,00 - 99,59
-----	---------------

HASTIGHET	0: 0 - 99,9 km / h, mil / h
DISTANS	0,00 - 999,9 km, mil
ODOMENT om tillgängligt	0 - 9999 km, mil
PULSE om tillgänglig	40 - 240 BPM
KALORIER	0,0 - 9999 kcal

Knappar

Läge : Byt displayfunktioner

1. Slå på / av

- Konsolen slås på när MODE-knappen trycks in eller konsolen får en signal från hastighetssensorn.
- Konsolen stängs av om ingen signal tas emot under 4 minuter.

2. Återställ

- Konsolen kan återställas om du byter batteri eller håller in MODE-knappen i 3 sekunder.

3. Skanna eller lås

- Du kan välja att skanna eller låsa visade funktioner. Med MODE-knappen väljer du funktionen och låser den genom att trycka på MODE.

4. Funktioner

Cykla genom att trycka på MODE.

TID - Visar aktuell träningstid.

DISTANCE - Visar aktuellt kört avstånd.

ODOMETER (om tillgängligt) - Visar det totala körda avståndet

PULSE (om tillgängligt) - Placera händerna på båda kontaktskyddarna och vänta i 30 sekunder för den mest exakta läsningen.

12

KALORIER - Förbrända kalorier.

BATTERIER

Om PULSE-funktionen är tillgänglig, sätt i 2x AA-batterier. Om PULSE inte är tillgänglig, sätt i 1x AA-batteri.

ANVÄNDA SIG AV

Träning på spinncykeln är baserad på mycket enkla rörelser, men du kommer säkert att bli kär i dem. Tack vare enkelheten i övningen på spinncykeln 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 snurrcykel 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 tempot efter ungefär en veckas 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. Träning på snurrcykeln leder också till bildandet av muskler. 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 snurrcykeln innebär intensiv övning 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. Träning på den snurrande cykeln är effektiv för att stärka musklerna, särskilt lår, vader 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.

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.

13

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

VIKTIGT MEDDELANDE

- Denna snurrcykel 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 snurrcykeln. 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 snurrcykel är inte lämplig som professionell eller medicinsk användning. Det kan inte heller användas för läkningsändamål.
- Pulsmätaren är inte en medicinsk utrustning. Det ger endast ungefärlig information om din genomsnittliga hjärtfrekvens, och alla föreslagna puls är inte medicinskt bindande.

Akkumulerade uppgifter kanske inte alltid är korrekta angående okontrollerbara mänskliga och miljömässiga faktorer.

MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd har gått ut eller om den möjliga 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 lagöverträdelser 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.

14

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 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 rätten

15

att byta ut de defekta varorna mot 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.



SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office:

Headquarters:

Warranty & Service Centre:

CRN:

VAT ID:

Phone:

E-mail:

Web:

Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic

Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic

Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic

26347264

CZ2684/264

+420 556 300 970

eshop@insportline.cz

reklamace@insportline.cz

servis@insportline.cz

www.insportline.cz

SK

INSPORTLINÉ s.r.o.

Headquarters, Warranty & Service centre

Elektrická 64/1, 911 01 Trenčín, Slovakia

CRN: 36311723

VAT ID: SK2020177082

Phone:

F-mail:

Web:

+421(0)326 526 701

objednavky@insportline.sk

reklamacie@insportline.sk

servis@insportline.sk

www.insportline.sk

Date of Sale.

Stamp and Signature of Seller.

