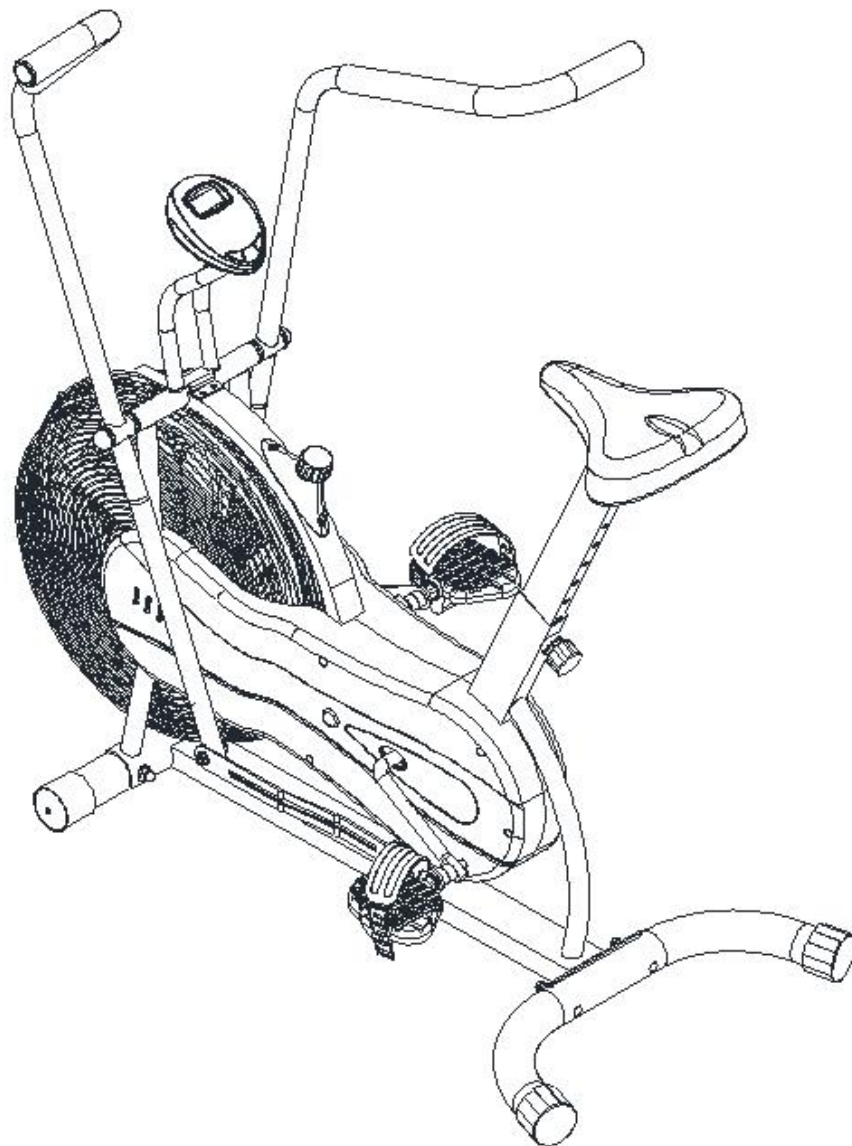




ANVÄNDARHANDBOK - SV
20147 Air motionscykel inSPORTline Airbike Basic



INNEHÅLL

SÄKERHETS INSTRUKTIONER.....	3
HOPSÄTTNING	4
CONSOLE	11
ANVÄNDA SIG AV	12
ÖVERGÅNGSINSTRUKTIONER	12
KORREKT KROPPSTATION	13
UNDERHÅLL	13
LAGRING	13
VIKTIGT MEDDELANDE	13
MILJÖSKYDD	14
DIAGRAM	15
DELLISTA	17
VILLKOR FÖR GARANTI, GARANTIKRAV	18

SÄKERHETS INSTRUKTIONER

- Läs all instruktion i denna handbok innan du använder denna utrustning och förvara den för framtida referenser.
- Använd maskinen endast för den avsedda användningen som beskrivs i den här bruksanvisningen.
- Kontrollera och dra åt alla lösa delar innan denna utrustning används.

- Håller händerna borta från rörliga delar.
- Håll barn och husdjur borta från maskinen hela tiden. Lämna INTE barn utan övervakning i samma rum med maskinen.
- Innan du använder maskinen för att träna ska du alltid sträcka dig för att värma upp ordentligt.
- Kontrollera maskinen före varje användning; se till att alla anslutningar är ordentligt fästa.
- Endast en person i taget ska använda maskinen.
- Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, STOPP träningen på en gång. Konsultera en fysiker omedelbart.
- Placera maskinen på en klar, jämn yta. Använd INTE maskinen nära vatten eller utomhus.
- Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Bär INTE kläder eller andra kläder som kan fastna i maskinen. Sportskor rekommenderas när du använder maskinen.
- Placera inte några skarpa föremål runt maskinen.
- Funktionshindrade personer får inte använda maskinen utan en behörig person eller läkare.
- Använd aldrig maskinen om maskinen inte fungerar korrekt.
- Utför endast träningsarbete på utrustningen när den är i perfekt skick. Använd endast originalreservdelar vid reparation.
- Använd inte starka lösningsmedel för rengöring, och använd bara de medföljande verktygen eller egna egna för reparationer som kan behövas.
- Kassera förpackningen och alla delar som måste bytas ut efteråt (alla delar till enheten) på lämpliga uppsamlingsställen eller behållare för att spara miljön.
- Dra INTE sätesröret över varningslinjen "max" som visas på röret när du justerar sätets höjd.
- Ej för terapeutiskt bruk.
- För säkerhets säkerhet ska du hålla minst 0,6 m fritt utrymme runt enheten.
- Lägg inte skarpa föremål på enheten. Justerbara delar ska inte störa användarens rörelse.
- **Viktgräns** : 110 kg
- **WARNING!** Hjärtfrekvensövervakningen kanske inte är helt exakt. Överansträngning under träning kan leda till en allvarlig skada eller till och med dödsfall. Om du börjar känna dig svag, ska du omedelbart avbryta övningen
- **WARNING:** Innan ett träningsprogram påbörjas, kontakta din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer med befintliga hälsoproblem. Säljaren påtar sig inget ansvar för personskada eller materiella skador som orsakats av eller genom användning av denna produkt.

HOPSÄTTNING

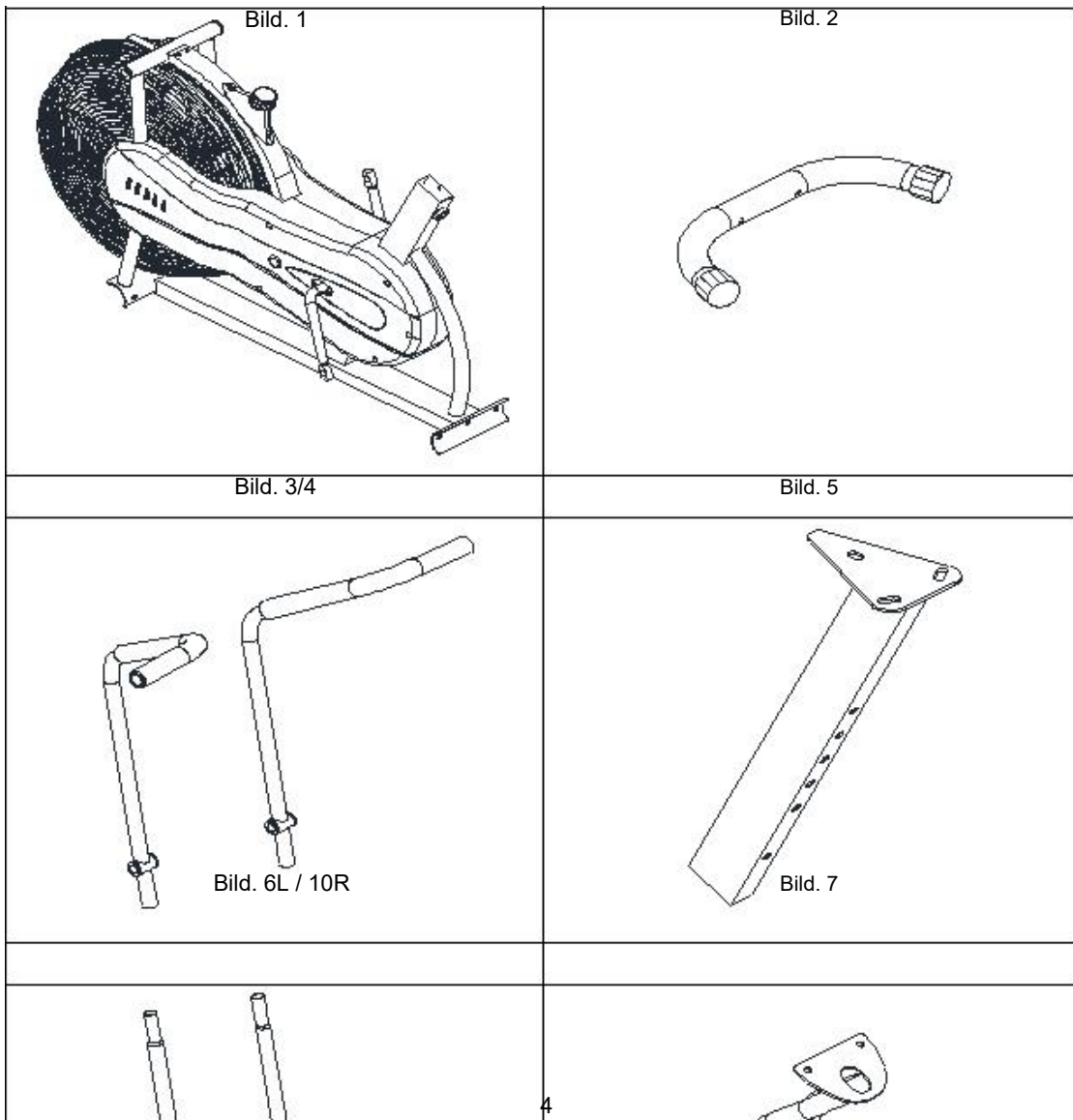


Bild. 8

Bild. 14

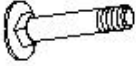
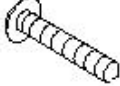


Bild. 15/16

Bild. 17

Bild. 21			
Nej.		namn	Antal.
1	Huvudram		1
2	Bakre stabilisator		1
3/4	Övre styret (L / R)		1/1
5	Sittstolpe		1
6/10	Nedre styret och anslutningsstängen (L / R)		1/1
7	Bakre stabilisator		1
8	Stabilisator fram		1
14	Trästa		1
15/16	Pedaler (L / R)		1/1
17	Sittstolpe		1
21	Kel		1
		5	

SPOJOVACÍ MATERIÁL

Bild.	Nej.	namn	Antal.
	11	Skruva	4
	13	insexskruv	6
	19	Nöt	4
	23	Bågbricka	4
	24	Bågbricka	4
	25	Knopp	1
	31	Ändkåpa	2
		Rycka	2
		Insexnyckel	1

6

STEG 1

Fäst den främre stabilisatorn (8) på huvudramen (1) med 2 skruvar (11), 2 brickor (24) och 2 muttrar (19). Fäst den bakre stabilisatorn (8) på huvudramen (1) med 2 skruvar (11), 2 brickor (24) och 2 muttrar (19).

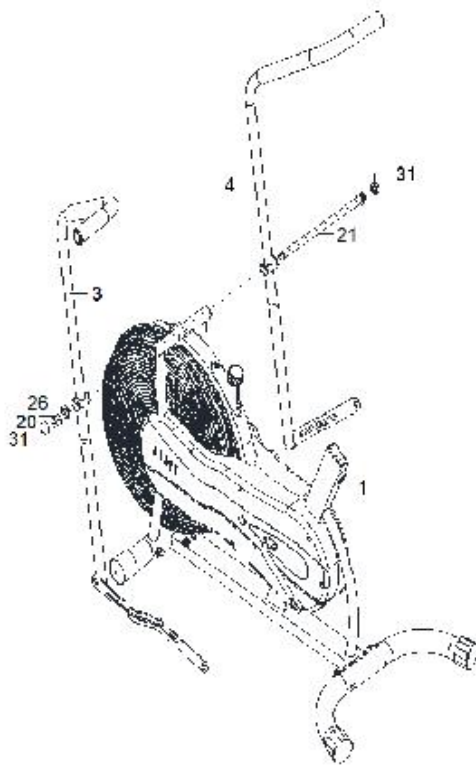
STEG 2

Fäst vänster och höger styr (3,4) på det nedre styret (6 L / R). Fäst båda handtagen med 2 skruvar (13) och 2 brickor (23).

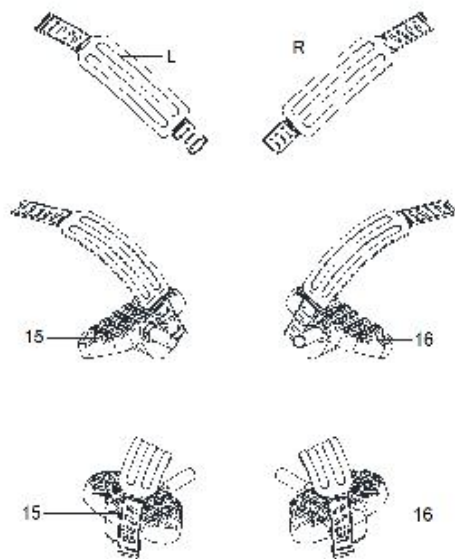
STEG 3

Ta bort brickorna (26) och muttern (20) på en sida av axeln (21). För in axeln (21) genom hålet i det högra styret (4), huvudramen (1) och styret (3). Fäst sedan brickorna (26) och muttrarna (20).

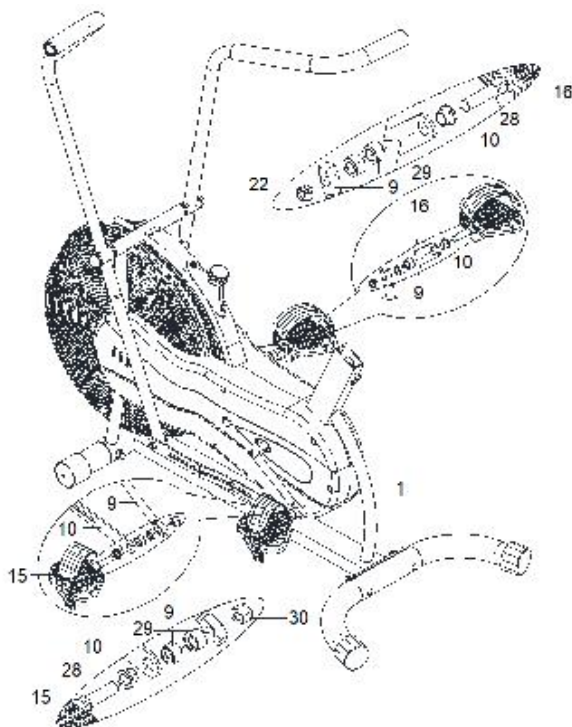
Täck muttrarna (20) med de två locken (31).

**STEG 4**

Fäst remmen på vänster pedal (15L). Upprepa på höger pedal (16R).

**STEG 5**

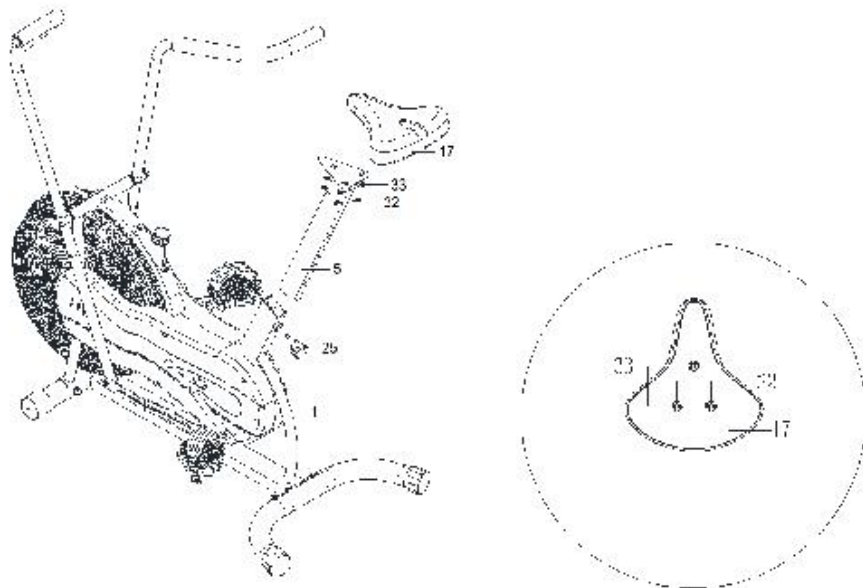
Ta bort muttrarna (30 och 22), metallhylsorna (28 och 29) från höger och vänster pedaler (15 och 16). För in den vänstra pedalen (15) i bussningen (28), anslutningsstängan (10), bussningen (29) och den vänstra veven (9). Skruva sedan in muttern (30) moturs. Upprepa för höger pedal (16), skruva muttern medurs.



STEG 6

Ta bort 3 brickor (33) och 3 muttrar (32) från sädet (17). Fäst sadeln (17) på sittstolpen (5) med 3 brickor (33) och 3 muttrar (32).

För in sittstolpen (5) i huvudramen (1). Du kan justera höjden med ratten (25).



9

STEG 7

Anslut sensorkablarna (12 och 18). Fäst konsolfästet (7) på huvudramen (1). Fäst med 2 skruvar (13).

Fäst konsolen (14) på konsolfästet (7) och fäst med skruvar (27).

Anslut sensorkabeln (12) till baksidan av konsolen (14).

TRÖSTA



Konsolen slås på automatiskt när en rörelsessignal tas emot. När du stoppar träningen stängs konsolen automatiskt av efter 4 minuters inaktivitet.

KNAPPAR

LÄGE	Tryck på MODE för SCAN- TID, HASTIGHET, DISTANCE, CALORIES eller ODO var fjärde sekunder Tryck på MODE under SCAN för att välja visad data
UPPSÄTTNING	Ställ in ett mål för tid, avstånd eller kalorier
ÅTERSTÄLLA	Återställ alla flyktningar utom ODO

VISA

TID	Visningstid, max. värde: 99:59
HASTIGHET	Visa hastighet i km / h
DISTANS	Visa aktuellt avstånd km, max. värde: 99,99 km
KALORIER	Visa brända kalorier
VÄGMÄTARE	Visa totalt avstånd, max. värde: 9999 km

BATTERIERBYTTNING

- Byt alltid ut alla batterier
- Konsolen drivs av 2 x 1,5 V AAA-batterier, ingår inte
- Batterier har en livslängd på ca. 3 månader
- Om du byter ut batterierna återställs alla värden
- Ta bort batterierna om du inte kommer att använda enheten på länge

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 välja 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 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.

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 träning. 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.

12

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.



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 för medicinska ändamål. 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

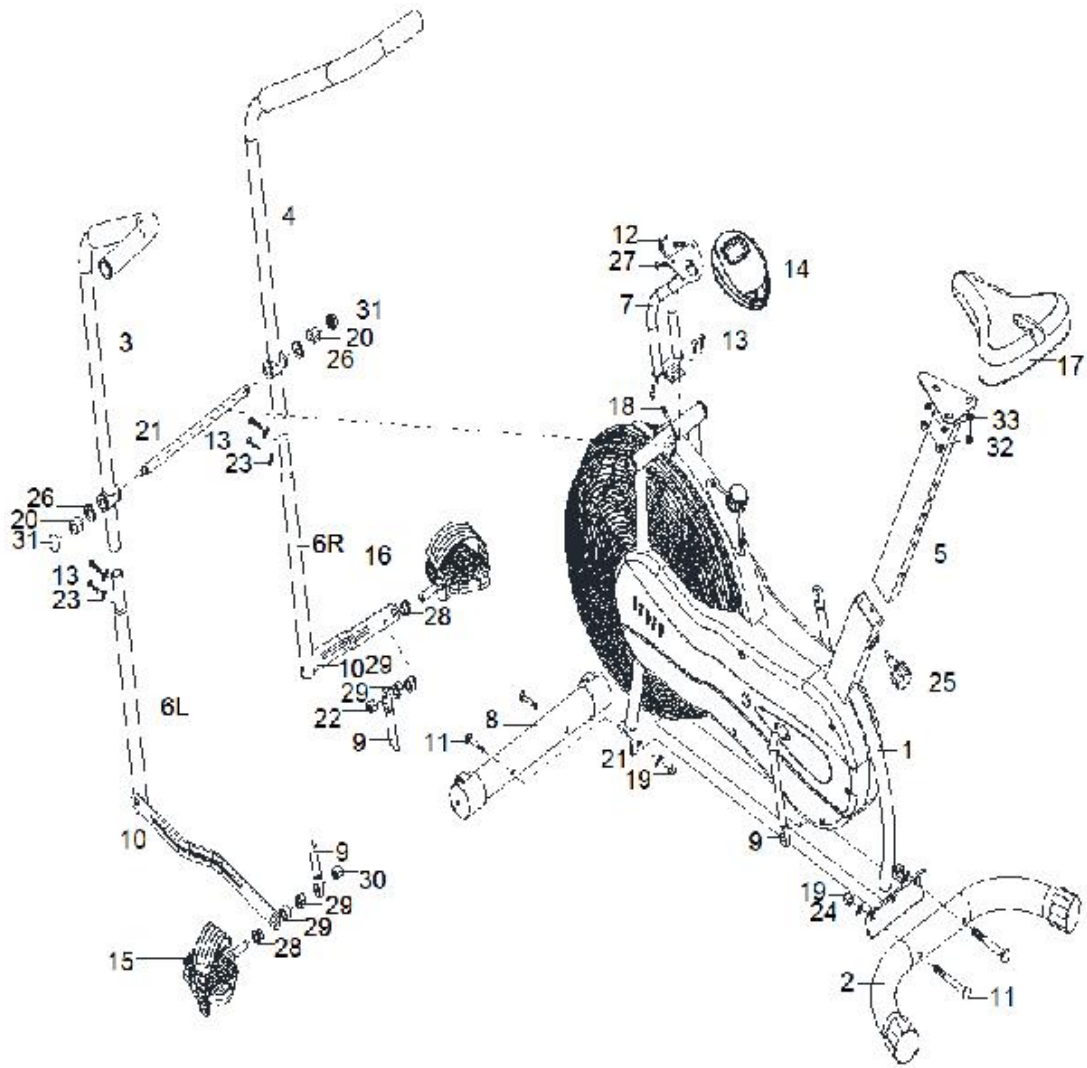
Efter att produktens livslängd har gått ut eller om den möjliga reparationen är oekonomisk, kassera den enligt lokala lagar och miljövänligt i närmaste skrotgård.

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.

DIAGRAM

495 57



DELLISTA

Nej.	namn	Antal.	Nej.	namn	Antal.
1	Huvudram	1	36	Magnet	1
2	Bakre stabilisator	1	37	Armeringsplatta	2
3	Övre styret L	1	38	Metallhylsa	2
4	Övre styret R	1	39	Ärm	4
5	Sittstolpe	1	40	Lageruppsättning	1
6 L / R	Ledstångs bottenstång (L / R)	2	41	Packning	2
7	Konsolhållare	1	42	Fläkt	1
8	Stabilisator fram	1	43	Bakre stabilisator ändlock	2
9	Vev	1	44	Främre stabilisator ändlock	2
10	Anslutningsstav	2	45	Skumrulle	2
11	Skruva	4	46	Fläkthölje L	1
12	Övre sensorkabel	1	47	Fläkthölje R	1
13	insexskruv	6	48	Kedjelock L	1
14	Trösta	1	49	Kedjedäck R	1
15	Pedal L	1	50	Dekorationskydd	2
16	Pedal R	1	51	Hål ärm	1
17	Sittplats	1	52	Kedja	1
18	Sänk sensorkabeln	1	53	Skruva	2
19	Nöt	4	54	Knopp	1
20	Nylonmutter	2	55	Ändkåpa	4
21	Axel	1	56	Bar	1
22	Nylonmutter	1	57	Skruva	7
23	Bågbricka	4	58	Skruva	2
24	Bågbricka	4	59	Ändkåpa	2
25	Säkerhetsnål	1	60	Skruva	4
26	Platt bricka	2	61	Skruva	2
27	Skruva	2	62	Nöt	2
28	Metallhylsa	2	63	Nöt	3
29	Metallhylsa	4	64	Skruva	4
30	Nylonmutter	1	65	Ärm	1
31	Ändkåpa	2	66	Nöt	2
32	Nylonmutter	3		Insexnyckel	1
33	Platt bricka	3		Rycka	2
34	Platt bricka	4			
35	Axel	1			

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, kassett / 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