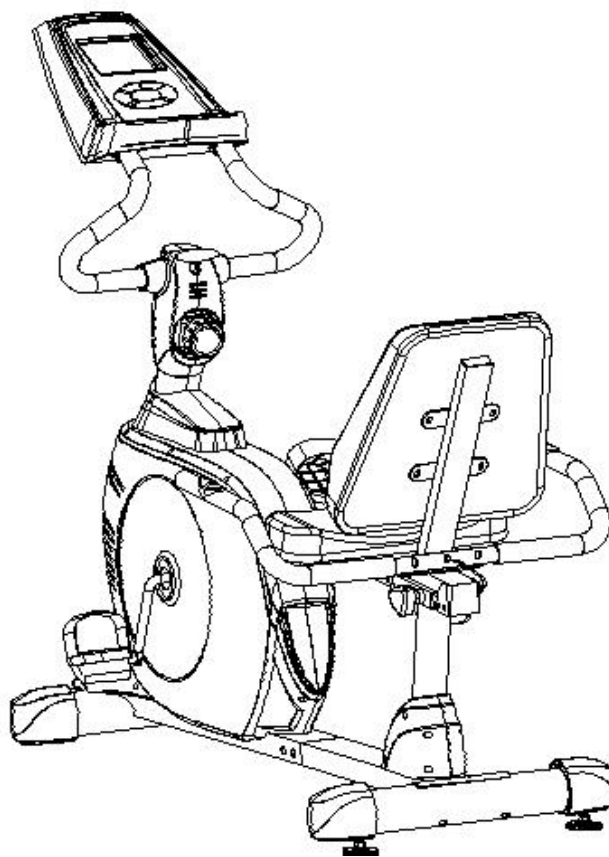




ANVÄNDARHANDBOK - EN
IN 8245 Recumbent inSPORTline Nahary



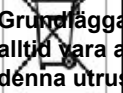
INNEHÅLL

VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER	
ÖVERSIKT TECKNING	
DELAR LISTA	
HARDWARE PACKING LIST	
VERKTYG	
MONTERINGSANVISNINGAR	
STEG 1: BAKGRUNDSINSTRÄLLNING FÖR BAKGRUND	
STEG 2: FRONT OCH BAKSTABILISERING INSTALLATION	
STEG 3: HÖGRE / VÄNSTER FOTPEDALER OCH BAKS / SEATSTÖD BRACKET INSTALLATION 10	
STEG 4: FRAMSTÄLLNING OCH FRONT POST COVER INSTALLATION	
STEG 5: SEAT / BACK CUSHIONS AND REAR HANDLEBAR INSTALLATION	
STEG 6: FRONT HANDLEBAR, FRONT / RÄDD DECORATIVE COVERS FOR FRONT POST, OCH	
COMPUTER INSTALLATION	
ANVÄNDNING AV DATOREN	
JUSTERINGAR	
JUSTERING AV JUSTERBAR NIVÅER	
JUSTERA FRONT HANDLEBAR	
JUSTERA TENSIONSSTYRKKNAPPEN	
JUSTERA SÄTET FRAMÅN ELLER BAKA	
UNDERHÅLL	
RENGÖRING.....	
LAGRING.....	
FELSÖKNING	
VARM UPP OCH KÖLL NED RUTIN	
GARANTIVILLKOR, GARANTIKRAV	

VIKTIGT: Läs noga igenom alla instruktioner innan du använder den här produkten. Behåll denna bruksanvisning för framtida referens.

Specifikationerna för denna produkt kan variera från det här fotot, med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER

 Grundläggande försiktighetsåtgärder bör följas, inklusive följande viktiga säkerhetsinstruktioner. Läs alla alltid våra anvisningar vid användning av denna utrustning.

1. Läs alla instruktioner och följ noggrant innan du använder den här utrustningen. Se till att utrustningen är ordentligt monterad och spädd före användning.
2. Innan träning, för att undvika att skada muskeln, rekommenderas uppvärmningsövningar .
3. Se till att alla delar inte är skadade och fasta innan de används. Denna utrustning ska placeras på en plan yta när du använder. Användning av en matta eller annat täckmaterial på marken rekommenderas.
4. Använd lämpliga kläder och skor när du använder den här utrustningen; Använd inte kläder som kan fånga någon del av utrustningen. Kom ihåg att dra åt spännremmarna.
5. Försök inte göra något annat underhåll eller justeringar än de som beskrivs i denna bruksanvisning. Om några problem uppstår, sluta använda och kontakta din lokala återförsäljare.
6. Använd inte utrustningen utomhus.
7. Denna utrustning är endast avsedd för hushålls bruk. Det är inte en kommersiell modell.
8. Endast en person i taget ska använda denna utrustning.
9. Om du känner bröstsmärta, illamående, yrsel eller andfådd, bör du sluta träna omedelbart och kontakta din läkare innan du fortsätter.
10. Var försiktig vid montering eller demontering av utrustningen.
11. Låt inte barn använda eller spela på utrustningen. Håll barn och husdjur borta från utrustningen under användning. Denna maskin är endast avsedd för vuxna. Minsta utrymme som krävs för säker drift är inte mindre än två meter.
12. Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 140 kg.
13. Klass - HC (enligt EN ISO 20957) för hemmabruk.

WARNING: Innan du börjar något träningsprogram, kontakta din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år eller som har redan förekommande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning.

WARNING: Läs noga igenom alla instruktioner innan du använder denna produkt. Behåll denna bruksanvisning för framtida referens.

ÖVERSIKT TECKNING

PARTS LIST

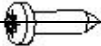

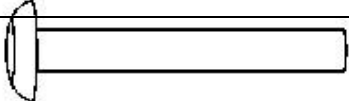

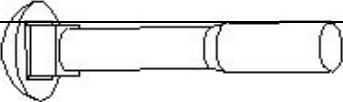
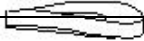
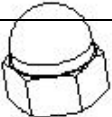

Nej.	Beskrivning	Antal
001	Dator (XLG-903)	1
002	Förlängningssensor Wire BL = 500mm	1
003	Extension Hand Pulse Sensor Wire DL = 500mm	2
004	Skruv ST4.2x20mm	5
005	Främre handtag Skumgrepp Ø33xØ27x500	2
006	Wire Plug Ø12.1	3
007	Fronthandtag Ø25x1.5	1
008	Fram Dekorativt Skal till Front Post	1
009	Skruv ST2.9x16mm	8
010	Extension Hand Pulse Sensor Wire CL = 350mm	1
011	Bolt M5x30	1
012	Stor kurvbricka Ø5	1
013	Front Post Ø76x1.5	1
014	Spänningskontrollknapp L = 170mm	1
015	Fronthandtag T- knapp M8x75	1
016	Spacer Ø12x1.5x50	1
017	Bakre dekorativa lock för frontpost	1
018	Bolt M8x15mm	16
019	Kurvbricka Ø8	4
020	Front Post Cover	1
021	Vänster Stabilisator End Cap	1
022	Nylonmutter M6	2
023	Transporthjul Ø45x19	2
024	Bolt M6x40	2
025	Bolt M8x90mm	2
026	Frontstabilisator Ø76x1.5	1
027	Höger Stabilisator End Cap på höger sida	1
028	Framhuvudram 80x40x2	1
029	Vänster fotpedal (YH-30X)	1
030	Skyddskåpa Ø40xØ25x10	2
031	Skruv ST4.2x25mm	11
032	Phillips självttagsskruv ST4.2x25mm	4
033	Vänster Shroud	1
034	Hexagon Nut 7/8 "	1
035	Tvättmaskin Ø34.5xØ23x2.5	1
036	Bearing Nut II 7/8 "	1

037	Lager	2
038	Bearing Cup	2
039	Skruv ST2.9x12mm	2
040	Sensor med tråd L = 750mm	1
041	Lagermutter I 15/16 "	1
042	Tvättmaskin Ø40xØ24x3	1
043	Remskiva med vev Ø260 J6	1
044	Bälte PJ390 J6	1
045	Höger omslag	1
046	Höger fotpedal (YH-30X)	1
047	Mutter M10x1.0	2
048	Eyebolt M6x36	2
049	Spänningsfäste	2
050	Vårbricka Ø6	2
051	Mutter M6	2
052	Svänghjul Ø250	1
053	Tvättmaskin Ø16xØ8x1.5t	18
054	Nylonmutter M8	2
055	Tomgång hjul	1
056	Tomgångsfäste	1
057	Bolt M8x20mm	1
058	Våren Ø18x92xØ3	1
059	Skruv ST4.8x20mm	2
060	Vänster bakre huvudramskåpa	1
061	Hand Pulse Sensor Extension Wire AL = 1000mm	1
062	Bakre stabilisatorändkapsel	2
063	Justerbar Leveler M10	2
064	Transportbult M8x90mm	2
065	Mutter M10	2
066	Bakstabilisator Ø76x1.5	1
067	Bakre huvudram 80x40x1.5	1
068	Stor kurvbricka Ø20xØ8x1.5t	6
069	Hattmutter M8	4
070	Höger bakre huvudramskåpa	1
071	Runda knapp M16x1.5	1
072	bussning	2
073	Triangelknapp M12x58	1
074	Rear End Cap på bakre handtag	2

075	Hand Pulssensor med Wire L = 750mm	2
076	Bakhandtag Skumgrepp Ø27xØ33x600	2
077	Bolt M8x45mm	2

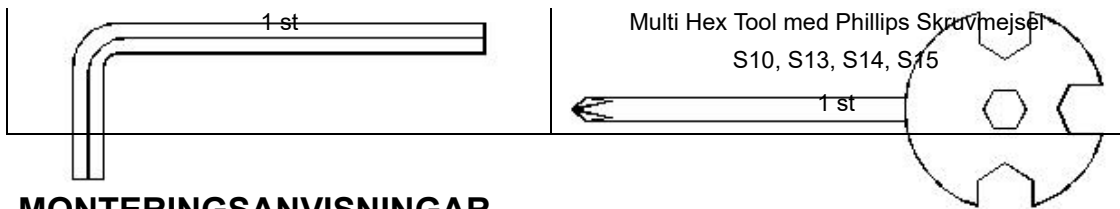
078	Bakhandtag Ø76x1.5	1
079	Sittskjutning 53x23x2	1
080	Bolt M6x15	8
081	Sittkudde 420x250x60	1
082	Rygg- och sitsstödfäste 53x23x2	1
083	Ryggstöd och sätesstödfäste	1
084	Ryggkudde x400x430x90	1
085	Bolt M8x30mm	2
086	Spänningskabel L = 950mm	1
087	Tvättmaskin Ø6xØ18	8
088	Extension Hand Pulse Sensor Wire BL = 1000mm	1
089	Förlängningssensor Wire AL = 350mm	1

HARDWARE PACKING LIST

 (4) Skruv ST4.2x20mm 3 PCS	 (9) Skruv ST2.9x16mm 8 PCS	 (25) Bolt M8x90mm 2 PCS
 (53) Tvättmaskin Ø16xØ8x1.5t 2 PCS	 (64) Transportbult M8x90mm 2 PCS	 (68) Stor kurvbricka Ø20xØ8x1.5t 6 PCS
 (69) Hattmutter M8 4 PCS	 (77) Bolt M8x45mm 2 PCS	

VERKTYG

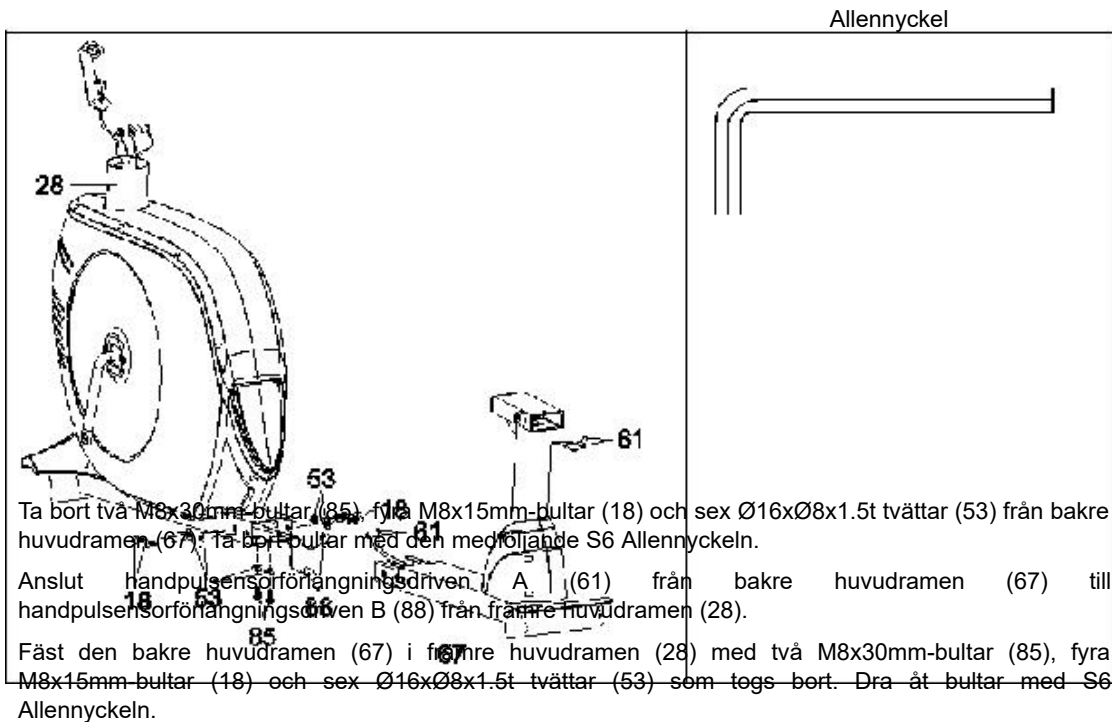
Allennyckel S6	
----------------	--



MONTERINGSANVISNINGAR

STEG 1: BAKGRUNDSINSTRUMENT

Verktyg:

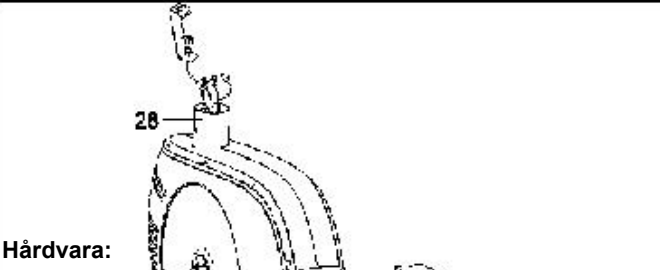
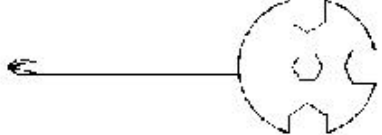

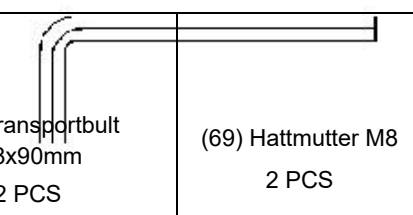
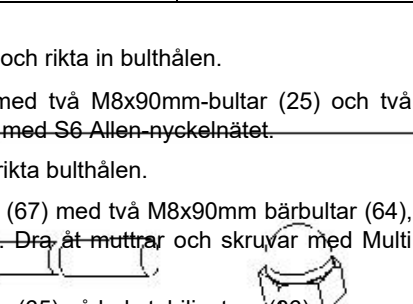


8

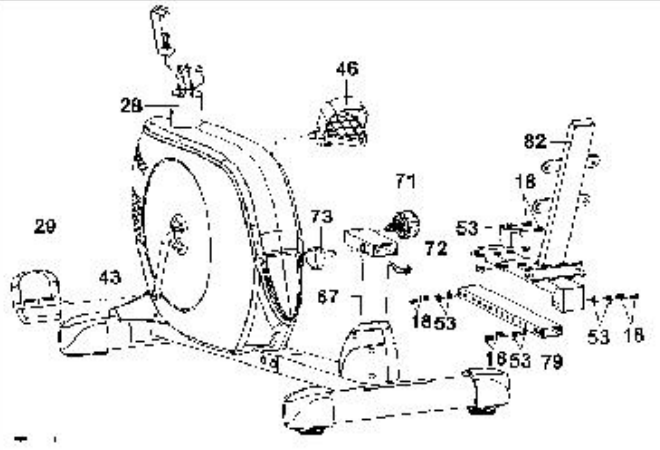
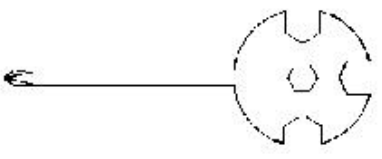

STEG 2: FRONT OCH BAKSTABILISERING INSTALLATION

Verktyg:

Multi Hex Tool med Phillips Skruvmejsel

 <p>Hårdvara:</p>	<p>Allennyckel</p> 
 <p>(25) Bolt M8x90mm 2 PCS</p> <p>(68) Stör kurva Tvåmaskin $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1.5$t 4 PCS</p> <p>(64) Transportbult M8x90mm 2 PCS</p> <p>(69) Hattmutter M8 2 PCS</p>	
<p>Placera framre stabilisatorn (26) framför främre huvudramen (28) och rikta in bulthålen.</p> <p>Fäst framstabilisatorn (26) på framkanten av framramen (28) med två M8x90mm-bultar (25) och två $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1.5$t stora bågskruvor (68). Dra åt bultar och kurvbrickor med S6 Allen-nyckelnätet.</p> <p>Placera bakstabilisatorn (66) bakom bakre huvudramen (67) och rikta bulthålen.</p> <p>Fäst bakstabilisatorn (66) på bakre kurvan på bakre huvudramen (67) med två M8x90mm bärbultar (64), två $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1.5$t stora kurvbrickor (68) och två M8-muttrar (69). Dra åt muttrar och skruvar med Multi Hex-verktyget med Phillips skruvmejsel som finns.</p> <p>Montera två M10 Justerbara Nivelleringar (63) med två M10 Nötter (65) på bakstabilisatorn (66).</p>	

STEG 3: HÖGER / VÄNSTER FOTPEDALER OCH BAKS / SEATSTÖD BRACKET INSTALLATION

	<p>Verktyg:</p>  <p>Multi Hex Tool med Phillips Skruvmejsel</p>  <p>Allennyckel S6</p>
---	---

Kranar, fotpedaler, pedalaxlar och pedalband är märkta "R" för höger och "L" för vänster.

Sätt pedalaxeln på vänster fotpedal (29) i gängat hål i vänster vev (43). Vrid pedalaxeln manuellt moturs, tills den är snygg.

Obs! Vrid inte pedalaxeln medurs, så kommer trådarna att avlägsnas.

Spänn pedalaxeln på vänster fotpedal (29) med Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel som medföljer.

Sätt pedalaxeln på höger fotpedal (46) i gänghålet i höger vev (43). Vrid pedalaxeln manuellt moturs tills den är snygg.

Dra åt pedalaxeln på höger fotpedal (43) med Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel som medföljer.

Ta bort åtta M8x15mm-bultar (18), åtta Ø16xØ8x1.5t-skivor (53) och säteskyddsörret (79) från bak- och sätesstödet (82). Ta bort bultar med den medföljande S6 Allennyckeln.

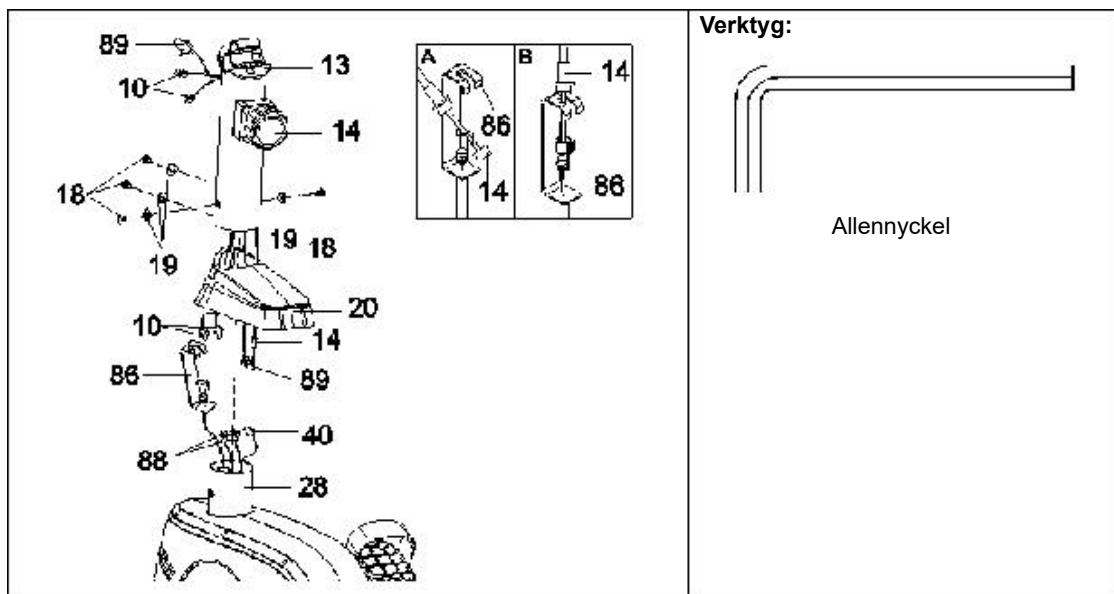
Sätt in sitsens glidror (79) i bultarna (72) på bakre huvudramen (67).

Fäst sitskyddsörret (79) på bak- och sätesstödsfästet (82) med åtta M8x15mm-bultar (18) och åtta Ø16xØ8x1.5t skivor (53) som togs bort. Dra åt bultar med S6 Allennyckeln.

Justera sittplatsen och sätt in runda knoppen (71) och triangelknappen (73). Vrid

Runda knapp (71) och Triangle Knob (73) medurs i riktning för att dra åt.

STEG 4: FRONT POST OCH FRONT POST COVER INSTALLATION



Ta bort fyra M8x15mm-bultar (18) och fyra Ø8-kurvbrickor (19) från främre huvudramen (28). Ta bort bultar och kurvbrickor med den medföljande S6 Allennyckeln.

Skjut frontpostkåpan (20) upp till framposten (13).

Dra kabeländan på dragkabelns (14) motståndskabel i fjäderkroppen på spänningskabeln (86) enligt bild A i figur 4. Dra upp motståndskabeln i spänningskontrollknappen (14) och tvinga den i spalt av

metallkonsol av spänningskabel (86) såsom visas i ritning B i figur 4.

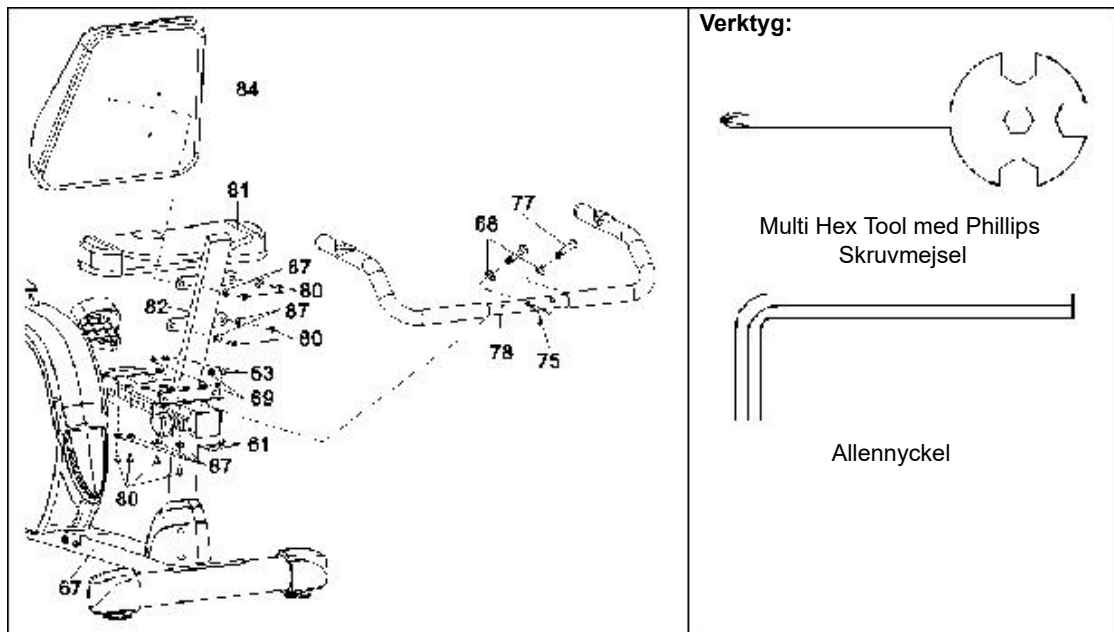
Anslut Extension Hand Pulse Sensor Wire B (88) och Sensor Wire (40) från Front Main Frame (28) till Extension Hand Pulse Sensor Wire C (10) och Extensions Sensor Wire A (89) från Front Post (13).

Sätt in främre stolpen (13) på röret på främre huvudramen (28) och säkra med fyra M8x15mm-bultar (18) och fyra Ø8-kurvbrickor (19) som tagits bort. Dra åt bultar och kurvbrickor med S6 Allen-nyckelnätet.


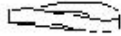


Skjut frampostkåpan (20) ner till främre inlägget (13).

11

STEG 5: SEAT / BACK CUSHIONS AND REAR HANDLEBAR INSTALLATION



Hårdvara:

 (77) Bolt M8x45mm 2 PCS	 (68) Stor kurvbricka Ø20xØ8x1.5t 2 PCS	 (53) tvättmaskin Ø16xØ8x1.5t 2 PCS	 (69) Hattmutter M8 2 PCS
---	---	---	--

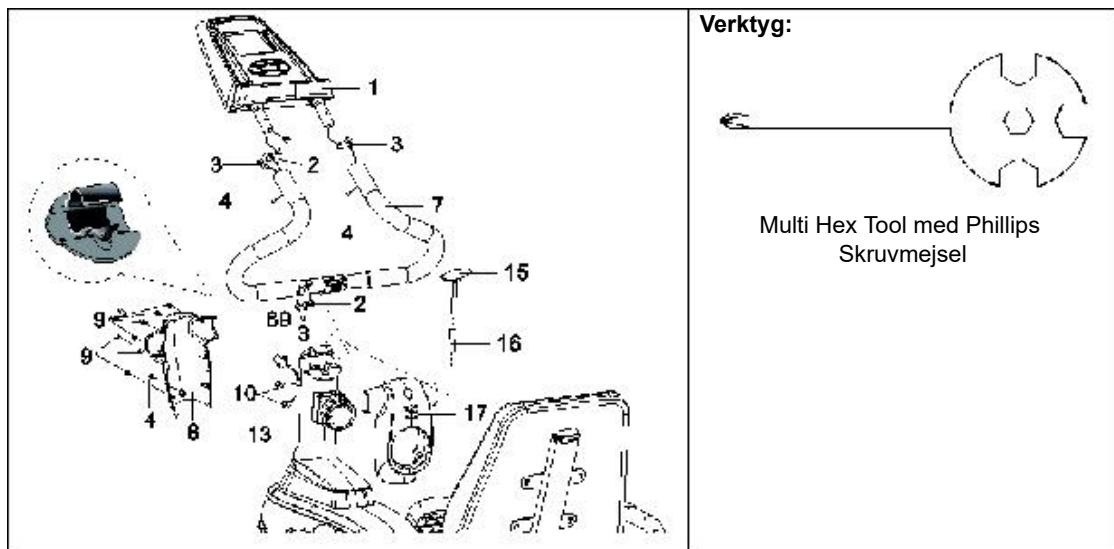
Ta bort åtta M6x15mm-bultar (80) och åtta Ø6xØ18-brickor (87) på baksidan av sits- och ryggkuddarna (81, 84). Ta bort bultar med Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel som medföljer. Fäst sedan sätes- och bakkuddarna (81, 84) på bak- och sätesstödsfästet (82) med åtta M6x15-bultar (80) och åtta Ø6xØ18-skivor (87) som tagits bort. Dra åt bultar med Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel som tillhandahålls.

Fäst den bakre handtaget (78) på bak- och sätesstödsfästet (82) med två M8x45mm-bultar (77), två Ø20xØ8x1.5t stora kurvbrickor (68), två Ø16xØ8x1.5t brickor (53) och två M8-muttrar (69). Dra åt muttrar och bultar med Multi Hex Tool med Phillips Skruvmejsel och S6 Allen-nyckel.



Anslut handpulsensorns förlängningsdia A (61) från bakre huvudramen (67) till handpulsensorn med ledningar (75) från den bakre handtaget (78).

12

STEG 6: FRONT HANDLEBAR, FRONT / RÄDD DECORATIVE COVERS FOR FRONT POST, OCH COMPUTER INSTALLATION



Hårdvara:

 (4) Skruv ST4.2x20mm 3 PCS	 (9) Skruv ST2.9x16mm 8 PCS
--	--

Placera främre handtaget (7) genom klämman på framsidans övre ände (13). Anslut förlängningshandpulsensorkabeln C (10) och förlängningssensorns tråd A (89) från främre posten (13) till förlängningshandpulsensorkablarna D (3) och förlängningssensorns tråd B (2) från främre handtaget (7). Håll Front Styre (7) i önskat läge och fäst Fram / Bak dekorativ Omslag för främre stötta (8, 17), M8x75 Front Styre T-Vred (15), och Ø12x1.5x50 Spacer (16) på klämman och dra fram / Bakre dekorativa omslag för främre stolpen (8, 17) med en ST4.2x20mm skruv

(4) och åtta ST2.9x16mm skruvar (9). Dra åt skruvarna med Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel som medföljer.

OBS: M8x75 Front Styre T-Knob bör vara tätt säkras före användning.

Anslut förlängningshandpulsensorns trådar D (3) och förlängningssensorns tråd B (2) till ledningarna som kommer från datorn (1). Installera sedan datorn (1) på främre handtaget (7) genom att sätta in datorn (1) i främre handtaget (7) med hjälp av två ST4.2x20mm skruvar (4). Dra åt skruvarna med Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel som medföljer.

ANVÄNDAR DATOREN



SPECIFIKATIONER

TID	0: 00-99: 59 MIN: SEK
FART	0,0-99,9 KM / H
DIS (DISTANCE)	0,0-99,9 KM
CAL (kalorier)	0,0-999 KCAL
PULS	40-200 BEATS / MIN

ANVÄNDER DIN DATOR

Datorn kan aktiveras genom att trycka på knapparna eller genom att pedalera. Om du lämnar utrustningen tomgång i ca 4 minuter, stängs strömmen av automatiskt.

KNAPP FUNKTIONER

MODE: Tryck på MODE knappen för att välja varje datorfunktion.

Håll MODE knappen intryckt i 4 sekunder, alla data värden kommer att rensas till noll.

SET: Tryck på SET-knappen för att ställa in datavärden för TIME, DIS. (DISTANCE), eller CAL. (KALORIER) för målinställningar.

RESET: Tryck på RESET-knappen för att radera datavärdena TIME, DIS. (DISTANCE), eller CAL. (KALORIER) till noll för målinställningen.

RECOVERY: Pulse Recovery är för personlig orientering och jämför den ungefärliga pulsfrekvensen före och efter träning. Du kommer att märka att din träning kommer att förbättras med regelbunden träning. Pulse Recovery-funktionen ska användas direkt efter träningen. För att använda denna funktion:

- 1) Greppa styrsensorerna med båda händerna under träning.
- 2) Tryck på RECOVERY-knappen.
- 3) Tiden kommer nedräkning från 60 till 0 sekunder. Hantera styrsensorerna med båda händerna.

- 4) Din personliga fitness Pulse Recovery nivå visas på displayen. När nedräkningen är klar visas Pulse Recovery Grade.

Dina betyg för Pulse Recovery är som följer:

F1= Utmärkt F4 = Under genomsnittet

F2= Bra F5 = Inte bra

F3= Fair F6 = Dålig

14

DATORFUNKTIONER

SCAN: Tryck på MODE knappen tills skärmen visar SCAN, datorn kommer automatiskt att skanna funktionerna var 5: e sekund.

TIME: Visar din förfluten träningstid i minuter och sekunder. Du kan också förinställa måletid i STOP-läge innan träning. För att ställa in TIME, tryck på MODE-knappen tills du ser att TIME börjar blinka. Tryck på SET knappen för att ändra tiden, varje gång du trycker på SET knappen TIME bör ändras med 1 minut. Tryck på RESET-knappen för att rensa måletiden till noll. Det förinställda måletidsintervallet är från 00:00 till 99:00 minuter. När du har förinställt måletid och sedan börjar träna börjar tiden räkna ner från förinställd måltid till 0:00 per 1 sekund bakåt. När den förinställda måletiden räknas ner till 0:00, börjar tiden räkna upp och datorn börjar börja pipa för att påminna dig.

HASTIGHET: Visa aktuell träningshastighet.

DIS. (DISTANCE): Visar ackumulerat avstånd som reste under träning. Du kan också förinställa målavstånd i STOP-läget innan träning. För att ställa in DISTANCE, tryck på MODE-knappen tills du ser att DISTANCE börjar blinka. Tryck på SET-knappen för att ändra avståndet, varje gång du trycker på SET-knappen DISTANCE ska ändras med 0,1 km. Tryck på RESET-knappen för att rensa målavståndet till noll. Det förinställda målavståndet är från 0,00 till 99,9 km. När du har förinställt målavstånd och sedan börjar träna börjar avståndet räkna ner från förinställt målavstånd till 0,00. När förinställningen måldistans räknas ner till 0,00, avståndet börjar räkna upp och datorn börjar börja pipa för att påminna dig.

CAL. (KALORIER): Visar de totala ackumulerade kalorierna som bränns under träningen. Du

Kan också förinställa målkalorier i STOP-läge före träning. För att ställa in KALORIER, tryck på MODE-knappen tills du ser att kalorierna börjar blinka. Tryck på SET-knappen för att ändra kalorierna, varje gång du trycker på SET-knappen KALORIER ändras med 1 kalori. Tryck på RESET-knappen för att rensa målkalorierna till noll. Det förinställda målkaloriintervallet är från 0 till 999 kalorier. När du har förinställt målkalorier och sedan börjar träna börjar kalorierna räkna ner från förinställda målkalorier till 0. När förinställningen mål kalorier räknas ner till 0, kalorier börjar börja räkna upp och datorn börjar börja pipa för att påminna dig. (Denna data är en grov guide för jämförelse av olika övningar och bör inte användas vid medicinsk behandling).

PULSE: Visar dina nuvarande pulsfrekvenser efter att du tagit handtagssensorerna med båda händerna under träning. För att säkerställa att pulsavläsningen är mer exakt, vänligen håll alltid på greppsensorerna med två händer istället för bara med en hand endast när du försöker testa dina hjärtfrekvensfigurer.

HUR DU INSTALLERAR BATTERIERNÄ

1. Ta bort batterilocket på datorns baksida.
2. Placera två AA-batterier i batteriluckan.
3. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade och batterifjädrarna är i korrekt kontakt med batterierna.
4. Sätt tillbaka batteriluckan.
5. Om displayen är oläslig eller endast en del av segmentet visas, ta bort batterierna och vänta 15 sekunder innan du installerar om det

INSTÄLLNINGAR

JUSTERING AV DEN JUSTERBARA NIVÅN

Vrid den justerbara nivån på den bakre stabilisatorn efter behov för att nivån på liggande cykeln.



JUSTERA FRONT HANDLEBAR

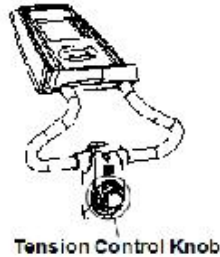
Håll det främre styret medan du släpper den främre handtaget T-knappen. Justera främre styret till önskat läge och vrid framåthandtaget T-ratten medurs i riktning för att dra åt det.

NOTE: Continue to turn the front handlebar T-Knob until front handlebar is secure before exercising.



ADJUSTING THE TENSION CONTROL KNOB

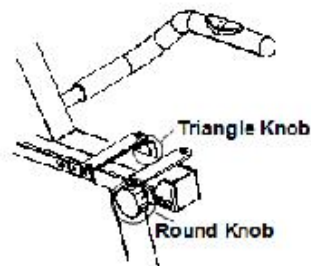
To increase the tension, turn the tension control knob in a clockwise direction. To decrease the tension, turn the tension control knob in a counterclockwise direction.



ADJUSTING THE SEAT FORWARD OR BACK

Release the triangle knob from the rear main frame. Turn the round knob in a counterclockwise direction until it can be pulled out. Pull out the round knob and then slide the back and seat support bracket back or forth direction to the suitable position. Lock the back and seat support bracket in place by releasing the round knob and sliding the back and seat support bracket back or forth slightly until the round knob "pops" down into the hole of the seat sliding tube. For added safety, tighten the round knob and triangle knob in a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the seat back or forth direction, make sure the bushing does not exceed the mark line on the seat sliding tube.



MAINTENANCE

CLEANING

The recumbent bike can be cleaned with a soft clean damp cloth. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the recumbent bike after each use. Be careful not to get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail. Please keep the recumbent bike, especially the computer console out of direct sunlight to prevent screen damage. Please inspect all assembly bolts, nuts, screws, and pedals on the machine for proper tightness every week.

STORAGE

Store the recumbent bike in a clean and dry environment away from children.

TROUBLESHOOTING

TROUBLE	SOLUTION
The recumbent bike wobbles when in use.	Turn the adjustable lever on the rear stabilizer as needed to level the recumbent bike.
There is no display on the computer console.	<ol style="list-style-type: none">1. Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front handlebar post.2. Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.3. The batteries in the computer console may be dead. Replace with new batteries.
There is no heart rate reading or heart rate reading is erratic / inconsistent.	<ol style="list-style-type: none">1. Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.2. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with both hands instead of just with one hand when you try to test your heart rate figures.3. Avoid gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.
The recumbent bike makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the recumbent bike. Please inspect all of the bolts and tighten any loose bolts.

WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The **WARM-UP** is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting

your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated hereunder determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 40/1964 Coll. Civil



Code, Act No. 513/1991 Coll., Commercial Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection Act, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Borivojova Street 35/878, Prague 13000, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions to the extent specified in the Commercial Code.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

Warranty Conditions

Warranty Period

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

The Warranty does not cover defects resulting from:

User's fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work, improper assembly, insufficient insertion of seat post into frame, insufficient tightening of pedals and cranks

Improper maintenance

Mechanical damages

Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts, joints etc.)

Unavoidable event, natural disaster

Adjustments made by unqualified person

Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

Warranty Claim Procedure

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product's serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.

Date of Sale:

Stamp and Signature of Seller:

