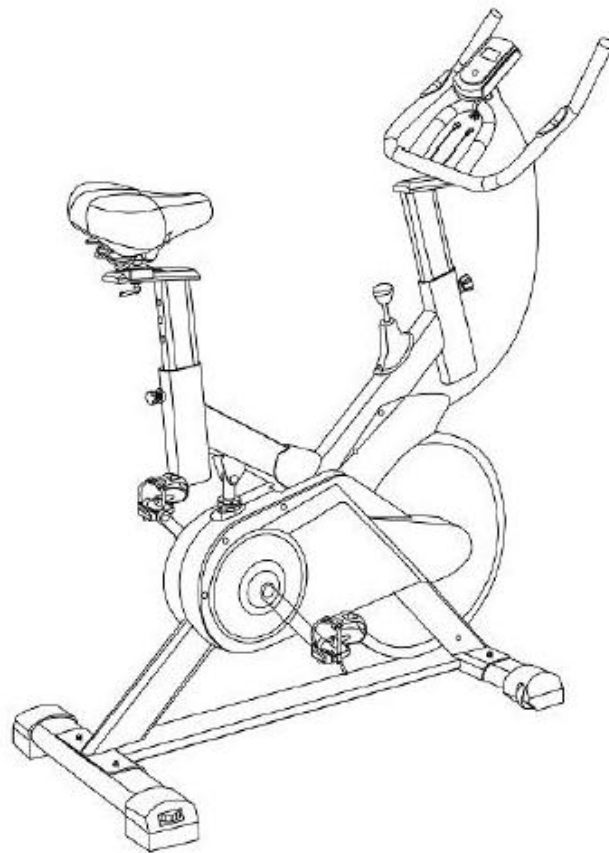




**BRUKERVEILEDNING - NO**  
**I 19886 Spinning Bike inSportline Alfán**



**INNHold**

<a href="#">SIKKERHETSINSTRUKSJONER.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">VIKTIGE NOTATER .....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">PRODUKTBESKRIVELSE .....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">DELELISTE .....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">MONTERING .....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">KONSOL .....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">Viser .....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">Knapper .....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">BATTERIER .....</a>	<a href="#">1.3</a>
<a href="#">BRUK .....</a>	<a href="#">1.3</a>
<a href="#">KORREKT KROPPSTILLING .....</a>	<a href="#">1.3</a>
<a href="#">VEDLIKEHOLD .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">OPPBEVARING .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">VIKTIG VARSEL .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">MILJØVERN .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">VILKÅR OG BETINGELSER FOR GARANTI, GARANTIKRAV .....</a>	<a href="#">14</a>

## SIKKERHETSINSTRUKSJONER

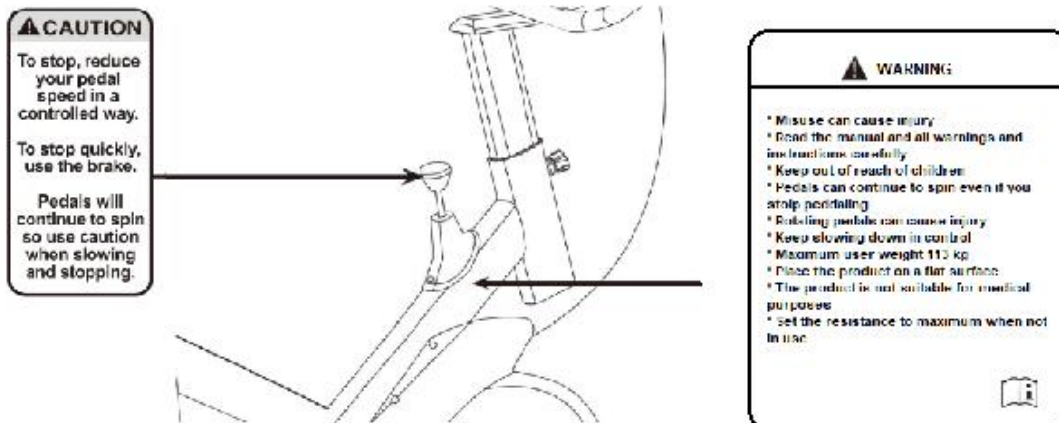
- For å sikre den beste sikkerheten til treneren, sjekk den regelmessig på skader og slitte deler.
- Hvis du overfører denne treneren til en annen person, eller hvis du lar en annen person bruke den, må du forsikre deg om at vedkommende er kjent med innholdet og instruksjonene i disse instruksjonene.
- Bare en person skal bruke treneren om gangen.

- Før første gangs bruk, og kontroller regelmessig at alle skruer, bolter og andre skjøter er skikkelig strammet og sitter godt fast.
- Før du starter din treningsøkt, fjern alle skarpe gjenstander rundt sykkelen.
- Bruk kun øvelse for din work-out hvis det fungerer feilfritt.
- Enhver ødelagt, slitt eller mangelfull del må øyeblikkelig byttes ut og / eller trener må ikke lenger brukes før den er vedlikeholdt og reparert.
- Foreldre og andre tilsynspersoner skal være klar over sitt ansvar på grunn av situasjoner som kan oppstå som treneren ikke er designet for, og som kan oppstå på grunn av barns naturlige lekeinstinkt og interesse for å eksperimentere.
- Hvis du tillater barn å bruke denne treneren, må du ta hensyn til og vurdere deres mentale og fysiske tilstand og utvikling, og fremfor alt deres temperament. Barn skal kun bruke treneren under tilsyn av voksne og bli instruert om riktig og riktig bruk av treneren. Treneren er ikke et leketøy.
- Forsikre deg om at det er tilstrekkelig ledig plass rundt treneren når du setter den opp minst 0,6 m.
- For å unngå mulige ulykker, ikke la barn komme til treneren uten tilsyn, siden de kan bruke den på en måte som den ikke er ment på grunn av deres naturlige lekeinstinkt og interesse for å eksperimentere.
- Vær oppmerksom på at en uriktig og overdreven trening kan være helseskadelig.
- Vær oppmerksom på at spaker og andre justeringsmekanismer ikke rager ut i bevegelsesområdet under treningen.
- Når du setter opp treneren, må du forsikre deg om at treneren står stabilt og at eventuelle ujevnheter i gulvet blir jevnet ut.
- Bruk alltid passende klær og sko som er egnet for din treningsøkt på sykkelen. Klærne må være utformet på en slik måte at de ikke vil bli fanget i noen del av sykkelen under work-out på grunn av deres form (for eksempel lengde). Pass på å bruke sko som er egnet for work-out, og støtter føttene og som er utstyrt med en sklisikker såle.
- Sørg for å konsultere lege før du starter et treningsprogram. Han kan gi deg riktige hint og råd med hensyn til den individuelle intensiteten av stress for deg så vel som for treningsøktene dine og fornuftige spisevaner.
- Spinningsykkelen har ingen frihjul. Pedalene beveger seg hvis svinghjulet snurrer.
- Hvis du ikke bruker spinningsykkelen, øker du motstanden maksimalt for å forhindre svinghjulet i å bevege seg.
- **Kategori** : HC til hjemmebruk i henhold til EN957
- **Maksimal vektgrense** : 113 kg.
- **Produktet oppfyller standardene** : EN ISO 20957, EN 55014-1: 2006 + A1: 2009 + A2: 2011, EN 55014-2: 2015

## VIKTIGE NOTATER

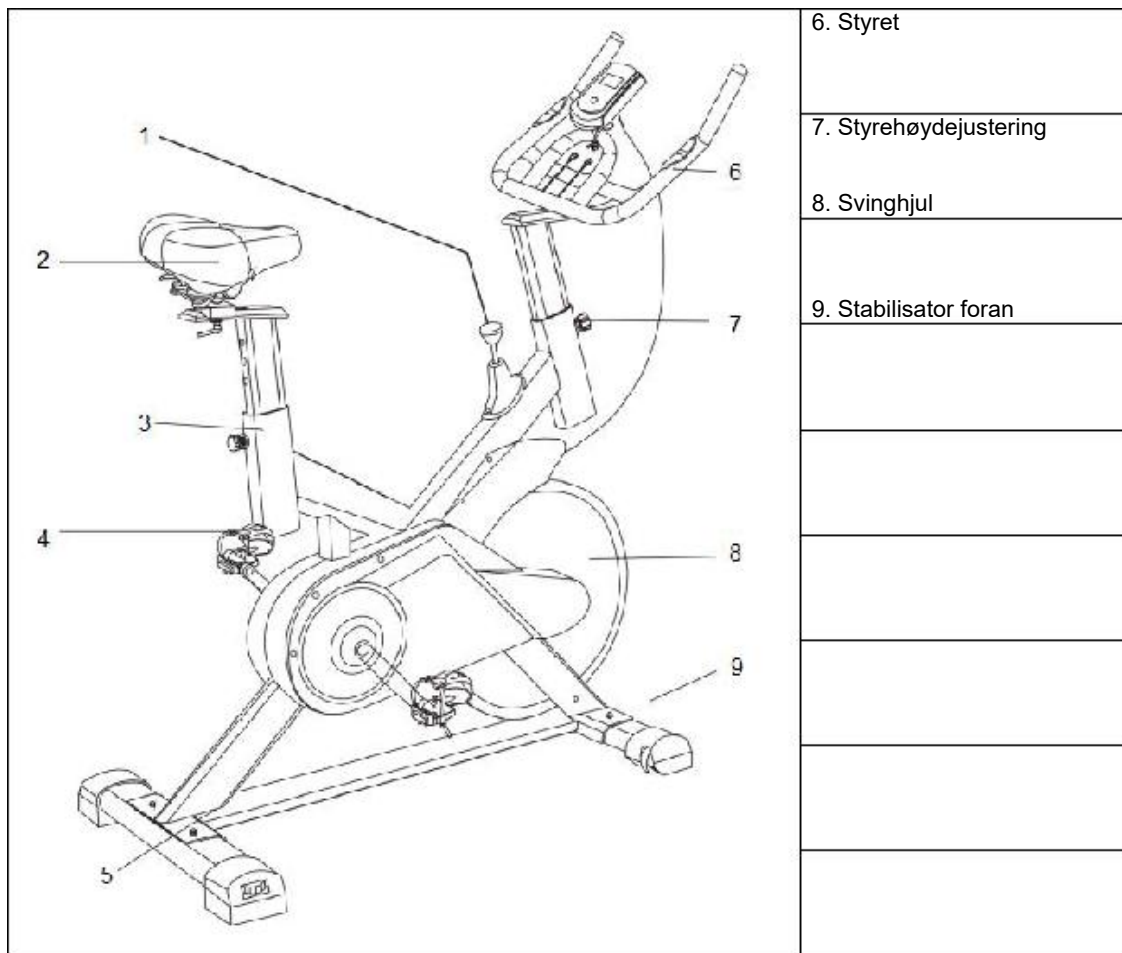
- Monter trener i samsvar med monteringsanvisningene, og pass på at du bare bruker de konstruksjonsdelene som følger med treneren og er designet for den. Før monteringen, må du forsikre deg om at innholdet i leveransen er fullstendig ved å se på delelisten til monterings- og bruksanvisningen.
- Sørg for å sette opp treneren på et tørt og jevnt sted, og beskytt den alltid mot fuktighet. Hvis du ønsker å beskytte stedet spesielt mot trykkpunkter, forurensning osv., anbefales det å legge en passende, sklisikker matte under treneren.
- Den generelle regelen er at mosjonister og treningsapparater ikke er leker. Derfor må de bare brukes av riktig informerte eller instruerte personer.

- Stopp treningen umiddelbart i tilfelle svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer. I tvilstilfeller, kontakt lege umiddelbart.
- Barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede skal bare bruke øvelsen under tilsyn og i nærvær av en annen person som kan gi støtte og nyttige instruksjoner.
- Forsikre deg om at kroppsdelen og andre menneskers deler aldri er i nærheten av bevegelige deler av treneren under bruk.
- Når du justerer de justerbare delene, må du sørge for at de er justert riktig, og ta hensyn til den markerte, maksimale justeringsposisjonen, for eksempel hhv. Sadelstøtte.
- Ikke trene umiddelbart etter måltider!



## PRODUKTBESKRIVELSE


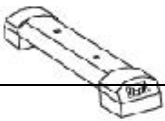
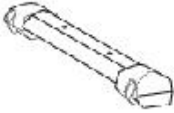

1. Motstand
2. Sete
3. Justering av setehøyde
4. Pedaler
5. Utjevning



5

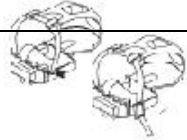


## DELELISTE

NEI	Bilde	Navn	Antall
1		Hovedramme	1
2		Bakre stabilisator	1
3		Stabilisator foran	1
4		Sete	1

5		Setepost	1
6		Seteholder	1
7		styre	1
8		Styret stolpe	1

6

9		Pedaler (R / L)	1 sett
10		L- formet låsestift	1
11		Stor vaskemaskin	1
12		Skjermholder	1
1.3		Vise	1
14		Endestykke	4
15		Liten vaskemaskin	8
16		Modig	4

17		umbrakonøkkel	1
18		Wrench	1
19		knott	2
7			

20	Mobilholder	1
21	Unbrakonskrue	4

## MONTERING

Det anbefales å samles med to voksne personer.

### Trinn 1

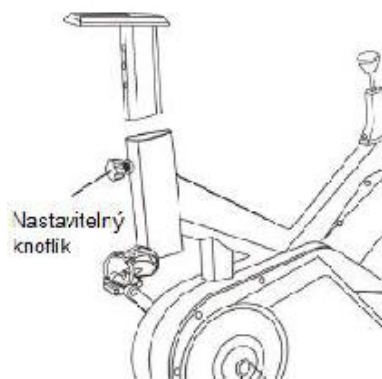
Løft den bakre delen av hovedrammen (1) og koble bakre stabilisator (2) med to skruer (16), to skiver (15) og to muttere (14).

### Steg 2

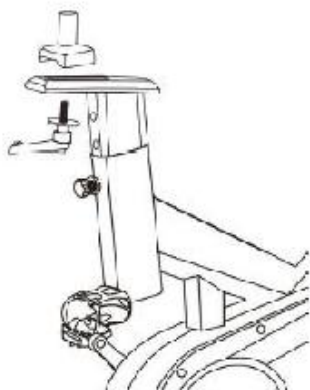
Løft den fremre delen av hovedrammen (1) og koble stabilisatoren foran (2) med to skruer (16), to skiver (15) og to muttere (14).

**Trinn 3**

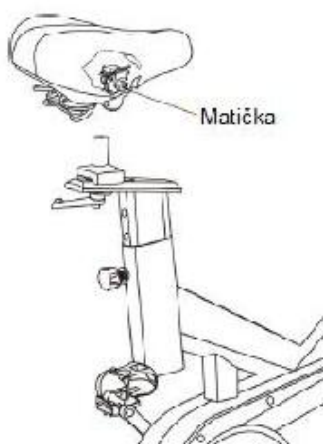
Sett inn setestolpen (5) som vist. Løsne strammehåndtaket og trekk den ut. Sett deretter inn seteposten (5) inn i hovedrammen (1). Still deretter ønsket høyde. Skru deretter inn strammeknappen slik at setestolpen (5) er godt festet.

**Trinn 4**

Fest seteholderen (6) som vist. Fest setestøtten (6) med den L- formede låsepinnen (10) og den store skiven (11).

**Trinn 5**

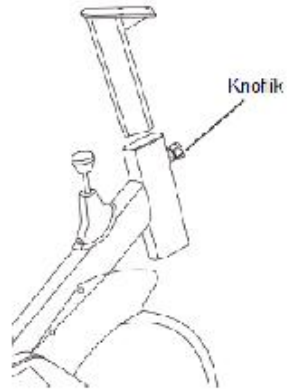
Fest setet (4) til seteholderen (6). Stram setet med to muttere under setet.



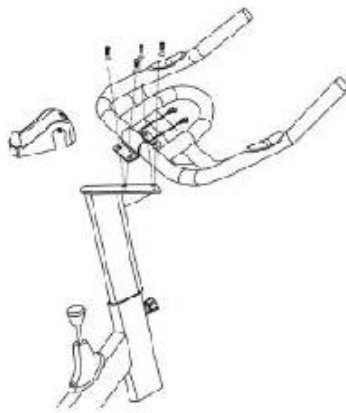


**Trinn 6**

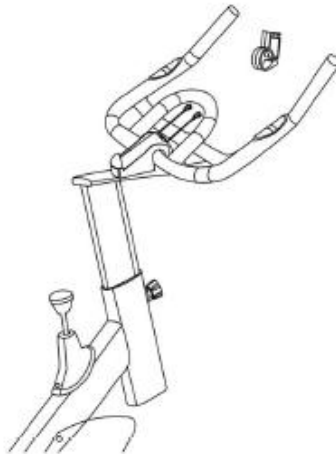
Løsne bryteren og trekk den ut. Sett deretter håndtaksposten (8) inn i hoveddrammen (1). Still inn ønsket håndtakshøyde. Fest deretter håndtaket med knappen.

**Trinn 7**

Fest styret (7) til styrestolpen (8) med de 4 sekskantede skruene (21).

**Trinn 8**

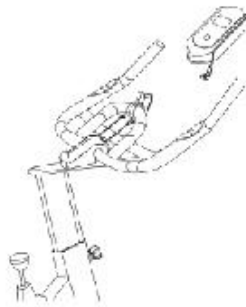
Fest skjermholderen (12) til styret (7).

**Trinn 9**

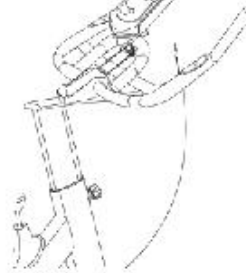
Fest LCD-skjermen (13) til skjermholderen (12).

**Trinn 10**

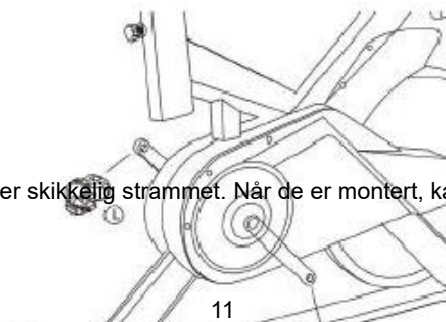
Koble deretter til 3 ledninger.

**Trinn 11**

Høyre pedal (9 - R) er merket R. Bruk en skiftenøkkel for å feste pedalen med klokken til høyre sveiv. Den venstre pedalen (9 - L) er merket L. Bruk en skiftenøkkel for å feste pedalen mot klokken til venstre sveiv.

**Trinn 12**

Forsikre deg om at alle delene er skikkelig strammet. Når de er montert, kan noen komponenter bo.

**KONSOLL****Viser**

TID	00,00 - 99,59
HASTIGHET	0: 0 - 99,9 km / t, mil / t
AVSTAND	0,00 - 999,9 km, mil
ODOMENT hvis tilgjengelig	0 - 9999 km, mil
PULSE hvis tilgjengelig	40 - 240 BPM
KALORIER	0,0 - 9999 kcal

## knapper

**Mode** : Bytt skjermfunksjoner

### 1. Slå av / på

- Konsollen slås på når MODE-knappen trykkes inn eller konsollen mottar et signal fra hastighetssensoren.
- Konsollen slås av hvis ikke noe signal mottas i 4 minutter.

### 2. Tilbakestill

- Konsollen kan tilbakestilles hvis du bytter batteri eller holder MODE-knappen i 3 sekunder.

### 3. Skann eller lås

- Du kan velge å skanne eller låse viste funksjoner. Med MODE-knappen velger du funksjonen og låser den ved å trykke på MODE.

### 4. Funksjoner

**Sykle ved å trykke på MODE.**

**TID** - Viser gjeldende treningstid.

**DISTANCE** - Viser gjeldende distanse.

**ODOMETER (hvis tilgjengelig)** - Viser total tilbakelagt distanse

**PULSE (hvis tilgjengelig)** - Legg hendene på begge kontaktputer og vent i 30 sekunder for mest mulig nøyaktig lesing.

12

**KALORIER** - Forbrente kalorier.

## BATTERIER

Hvis PULSE-funksjonen er tilgjengelig, sett inn 2x AA-batterier. Hvis PULSE ikke er tilgjengelig, sett inn 1x AA-batteri.

## BRUK

Trening på spinningsykkelen er basert på veldig enkle bevegelser, men du vil helt sikkert bli forelsket i dem. Takket være enkelheten i øvelsen på den spinnende sykkelen i kan gjøres av eldre mennesker. Før trening er det nødvendig å justere salen. Det er viktig at du sitter komfortabelt. Sykkelsadelen må være innstilt slik at du kan holde de ergonomisk formede håndtakene når du sitter. Du skal ikke ha fullt utvidede hender. Du kan skade musklene.

For å sikre en behagelig og behagelig trening, legg føttene på pedalen. I dag er alle moderne pedaler utstyrt med stropper for feste og stabilisering av foten. Det er viktig at foten din er godt og trygt plassert under trening.

Grunnlaget for å trene på en sykkel er at beina beveger seg på en spesifikk elliptisk bane. Denne bevegelsen ligner veldig på sykling. Når du trener på en sykkel, sitter du bare på salen med riktig høyde, holder føttene godt i pedalene, holder de ergonomisk formede håndtakene og trener.

Det anbefales i begynnelsen å velge en lavere belastning. Trener du med jevne mellomrom på en snurrende sykkel, kan du gradvis øke belastningen. Du kan øke belastningen gradvis over en uke eller to uker. Valg av høy belastning under treningsstart kan føre til rask tretthet og muskelskade.

Når du trener, er det viktig å velge riktig belastning og riktig tempo. Forsøk å beholde det gjennom hele øvelsen. Det anbefales ikke å velge et høyt tempo helt fra starten. Øk tempoet etter omtrent en uke med

regelmessig trening. Det høye tempoet tilsvarer ikke raskere forbrenning av kalorier. Riktig kaloriforbrenning gjenspeiles i en passende og regelmessig trening. I begynnelsen av øvelsen kan antallet forbrente kalorier virke lavt, men regelmessig og passende trening er nøkkelen til å oppnå de beste resultatene.

Trening på spinningsykkelen fører også til dannelse av muskler. Det brukes hovedsakelig for å styrke lår- og leggmuskulaturen. Mens du trener på sykkel, beveger du også rumpa.

Hvis du vil trene riktig, bør du ikke glemme å puste skikkelig. Riktig og regelmessig pust anbefales i enhver trening. Det er viktig å holde jevnlig dype inhaler og utåndinger. Regelmessig og riktig pust under øvelser på den spinnende sykkelen innebærer intens trening av magemusklene. Det anbefales å trene 30-35 etter inntak av mat. Unnlattelse av å gjøre dette kan føre til mindre forbrenning av kalorier, og i eldre alder til og med føre til fordøyelsesproblemer.

For best resultat, bør du også vurdere kostholdet ditt. Det anbefales å starte en dag med å spise søt mat og kaker eller müsli med melk. Til lunsj anbefales det å spise et rikere måltid med kalori. Ikke glem suppen. Om kvelden anbefales lette måltider. Hvis du vil forbedre helsen din, er det ikke bare en vanlig trening, men et helt kosthold.

Sykkeløvelse er en effektiv øvelse for alle travle mennesker. Trening på spinningsykkelen er effektiv til å styrke muskler, spesielt lår, legger og rumpe. Regelmessig trening kan føre til en slankere figur. Trening anbefales ikke bare som en vintertrening for syklister, men også for folk som ønsker å forbrenne overflødig kalorier. Regelmessig pust, regelmessig trening, rimelig tempo og balansert kosthold kan føre til de ønskede resultatene.

## KORREKT KROPPSTYR

Hold kroppen din oppreist når du trener, eller du kan lære deg hånden på underarmene. Under tramping bør du ikke ha bena helt forlenget. Knærne skal være svakt bøyd når du trykker ned pedalen helt. Hold hodet rett med ryggraden for å minimere smerter i livmorhalsmusklene og øvre ryggmuskulatur. Tren alltid flytende og rytmisk.

1. 3

## VEDLIKEHOLD

- Når du monterer, stram alle skruene og juster sykkelen til horisontal stilling.
- Kontroller skruene etter 10 timers bruk.
- Tørk av svetten etter treningen. Rengjør enheten med en klut og skånsom rengjøringsmiddel. Ikke bruk løsemidler eller aggressive rengjøringsmidler på plastdelene.
- Når støy økes, er det nødvendig å kontrollere at alle ledd er strammet ordentlig.
- Plasser produktet i et rent, ventilert og tørt rom.
- Ikke utsett enheten for direkte sollys.

## OPPBEVARING

Hold spinningsykkelen i et rent og tørt miljø. Forsikre deg om at strømbryteren er slått av og spinningsykkelen ikke er koblet til stikkkontakten.

## VIKTIG VARSEL

- Denne spinnende sykkelen har standard sikkerhetsforskrifter og er bare egnet for hjemmebruk. All annen bruk er forbudt og kan være farlig for brukerne. Vi er ikke ansvarlig for skader forårsaket av feil og forbudt bruk av maskinen.
- Konsulter legen din før du begynner å trene på spinningsykkelen. Legen din bør evaluere om du er fysisk skikket til å bruke maskinen og hvor mye du kan gjøre. Feil trening eller bytte av kroppen kan skade helsen din.
- Les nøye følgende tips og øvelser. Hvis du opplever smerter, kvalme, puste eller andre helseproblemer under trening, må du umiddelbart stoppe øvelsen. Hvis smertene vedvarer, må du kontakte legen din umiddelbart.
- Denne snurrende sykkelen er ikke egnet som et profesjonelt eller medisinsk formål. Det kan heller ikke brukes til helbredelsesformål.

- Pulsmåleren er ikke medisinsk utstyr. Den gir bare omtrentlig informasjon om gjennomsnittlig hjerterefrekvens, og all foreslått puls er ikke medisinsk bindende. Akkumulerte data er kanskje ikke alltid nøyaktige når det gjelder ukontrollerbare menneskelige og miljømessige faktorer.

## MILJØVERN

Etter at levetiden har gått ut, eller hvis mulig reparasjon er lite økonomisk, må du kaste den i henhold til lokale lover og miljøvennlig i nærmeste skrappegård.

Ved riktig avhending vil du beskytte miljøet og naturlige kilder. Dessuten kan du bidra til å beskytte menneskers helse. Hvis du ikke er sikker på riktig avhending, ber lokale myndigheter om å unngå lovbrudd eller sanksjoner.

Ikke legg batteriene blant husavfall, men lever dem inn til gjenvinningsstedet.

## VILKÅR OG BETINGELSER FOR GARANTI, GARANTIKRAV

### Generelle garantibetingelser og definisjon av vilkår

Alle garantibetingelser som er angitt nedenfor bestemmer prosedyre for garantidekning og garantikrav. Vilkår for garanti og garantikrav er regulert av lov nr. 89/2012 Coll. Civil Code, og lov nr. 634/1992 Coll., Consumer Protection, med endringer, også i tilfeller som ikke er spesifisert av disse garantireglene.

14

Selgeren er SEVEN SPORT sro med sitt hovedkontor i Borivojova Street 35/878, Praha 13000, firmaets registreringsnummer: 26847264, registrert i handelsregisteret ved regionale domstol i Praha, seksjon C, innsatsnr. 116888.

I henhold til gyldige lovbestemmelser avhenger det om kjøperen er sluttkunden eller ikke.

"Kjøperen som er sluttkunden" eller bare "sluttkunden" er den juridiske enheten som ikke inngår og utfører kontrakten for å drive eller markedsføre sin egen handel eller forretningsvirksomhet.

"Kjøperen som ikke er sluttkunden" er en forretningsmann som kjøper varer eller bruker tjenester for å bruke varene eller tjenestene til sin egen forretningsvirksomhet. Kjøperen overholder den generelle kjøpsavtalen og forretningsbetingelsene.

Disse garantibetingelsene og garantikravene er en integrert del av hver kjøpsavtale som er gjort mellom selger og kjøper. Alle garantibetingelser er gyldige og bindende, med mindre annet er spesifisert i kjøpsavtalen, i endringen til denne kontrakten eller i en annen skriftlig avtale.

### Garantibetingelser

#### Garantiperiode

Selgeren gir kjøperen 24 måneders garanti for varekvalitet, med mindre annet er spesifisert i garantibeviset, fakturaen, leveringsregningen eller andre dokumenter relatert til varene. Den juridiske garantiperioden som gis til forbrukeren påvirkes ikke.

I henhold til garantien for varekvalitet garanterer selgeren at de leverte varene skal være til en viss tid, egnet for regelmessig eller inngått kontrakt, og at varene skal opprettholde sine vanlige eller avtalte funksjoner.

#### Garantien dekker ikke mangler som følge av (hvis aktuelt):

- Brukerens feil, dvs. produktskader forårsaket av utrullert reparasjonsarbeid, feil montering, utilstrekkelig innsetting av setepinnen i rammen, utilstrekkelig stramming av pedaler og veiv.
- Feil vedlikehold
- Mekaniske skader
- Regelmessig bruk (f.eks. Bruk av deler av gummi og plast, bevegelige mekanismer, skjøter etc.)
- Uunngåelig hendelse, naturkatastrofe
- Justeringer utført av en kvalifisert person
- Feil vedlikehold, feil plassering, skader forårsaket av lav eller høy temperatur, vann, upassende trykk, støt, forsettlige endringer i design eller konstruksjon etc.

#### Fremgangsmåte for garantikrav

Kjøperen er forpliktet til å sjekke varene levert av selgeren umiddelbart etter å ha tatt ansvaret for varene og dets skader, dvs. umiddelbart etter levering. Kjøperen må sjekke varene slik at han oppdager alle

manglene som kan oppdages ved en slik sjekk.

Når du fremsetter en garantikrav, er kjøperen på forespørsel fra selgeren forpliktet til å bevise kjøpet og gyldigheten av kravet av fakturaen eller leveringsregningen som inkluderer produktets serienummer, eller etter hvert av dokumentene uten serienummeret. Hvis kjøperen ikke beviser gyldigheten av garantikravet i disse dokumentene, har selgeren rett til å avvise garantikravet.

Hvis kjøperen gir beskjed om en mangel som ikke er dekket av garantien (f.eks. I tilfelle garantibetingelsene ikke var oppfylt eller ved rapportering av feilen ved en feiltakelse osv.), Er selgeren berettiget til å kreve erstatning for alle kostnadene som følger av reparasjonen. Kostnaden skal beregnes i henhold til gyldig prisliste for tjenester og transportkostnader.

Hvis selgeren finner ut (ved å teste) at produktet ikke er skadet, aksepteres ikke garantikravet. Selger forbeholder seg retten til å kreve erstatning for kostnader som følge av det falske garantikravet.

I tilfelle kjøperen fremsetter krav om varene som er lovlig dekket av garantien gitt av selgeren, skal selgeren fikse de rapporterte manglene ved reparasjon eller ved utveksling av den skadede delen eller produktet for en ny. Basert på kjøperens avtale har selger rett

15

å bytte ut de defekte varene for et fullt kompatibelt gods med samme eller bedre tekniske egenskaper. Selgeren har rett til å velge formen for prosedyrene for garantikrav beskrevet i dette avsnittet.

Selger skal gjøre opp garantikravet innen 30 dager etter levering av mangelfulle varer, med mindre det er avtalt en lengre periode. Dagen da det reparerte eller byttede godset blir overlevert kjøperen, anses å være dagen for oppgjøret av garantikrav. Når selgeren ikke er i stand til å gjøre opp garantikravet innen den avtalte fristen på grunn av den spesifikke arten av varedefekten, skal han og kjøperen avtale en alternativ løsning. I tilfelle slik avtale ikke er inngått, er selger forpliktet til å gi kjøperen en økonomisk kompensasjon i form av refusjon.



#### SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office:

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

Headquarters:

Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic

Warranty & Service Centre:

Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic

CRN:

26347264

VAT ID:

CZ2684/264

Phone:

+420 556 300 970

E-mail:

eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Web:

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:

+421(0)326 526 701

E-mail:

objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web:

www.Insportline.sk

Date of Sale.

Stamp and Signature of Seller.

