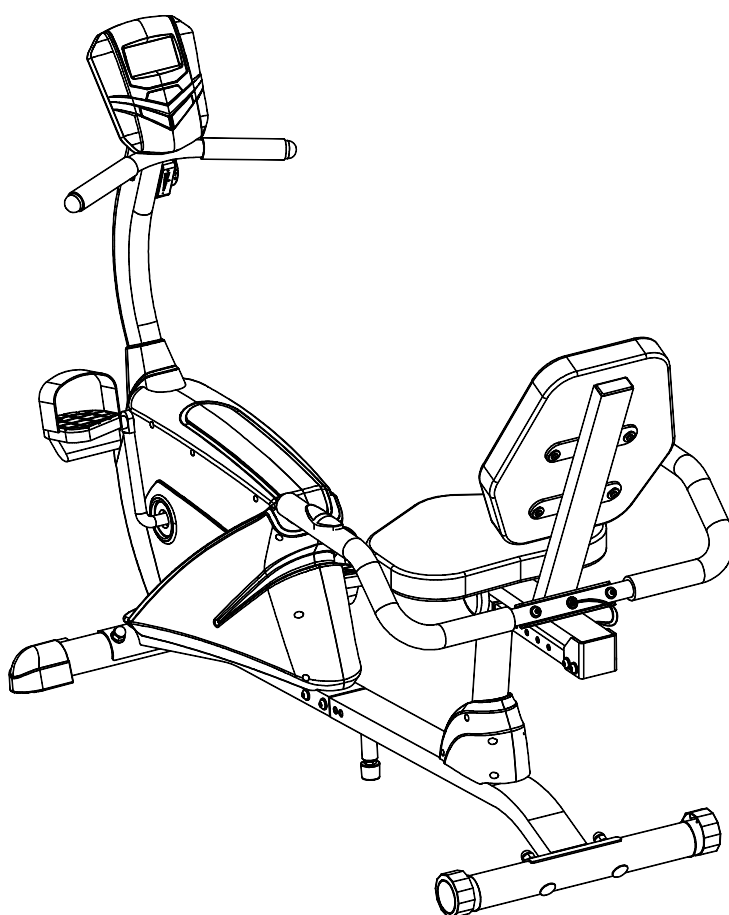




**ANVÄNDARMANUAL - SV**  
**IN 8244 Liggande inSPORTline Varis**



**VIKTIGT:** Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

Specifikationerna för denna produkt kan skilja sig från detta foto, kan ändras utan föregående meddelande.

# INNEHÅLL

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER .....                                            | 3  |
| ÖVERSIKTSRITNING.....                                                            | 4  |
| DELLISTA .....                                                                   | 5  |
| PACKNINGSLISTA FÖR MASKINVARA .....                                              | 7  |
| VERKTYG .....                                                                    | 7  |
| MONTERINGSANVISNINGAR .....                                                      | 8  |
| STEG 1: INSTALLATION AV BAKRE HUVUDDRAMMEN .....                                 | 8  |
| STEG 2: INSTALLATION AV FRAM- OCH BAKRE STABILISATORER.....                      | 9  |
| STEG 3: INSTALLATION AV STYRETS FRAMME OCH FOTPEDALER .....                      | 10 |
| STEG 4: SÄTES GLIDERÖR, RYGG-/SÄTSSTÖDSFÄSTE OCH INSTALLATION AV<br>STYRET ..... | 11 |
| STEG 5: INSTALLATION AV DATOR OCH SITTE/RYGGKUDDAR .....                         | 12 |
| ANVÄNDA DATORN.....                                                              | 13 |
| JUSTERINGAR .....                                                                | 14 |
| JUSTERING AV SPÄNNINGSKONTROLLVRED .....                                         | 14 |
| JUSTERING AV DEN BAKRE STABILISATORENS ÄNDKÅP.....                               | 15 |
| JUSTERING AV SITSEN FRAMÅT ELLER BAKÅT .....                                     | 15 |
| UNDERHÅLL .....                                                                  | 15 |
| RENGÖRING.....                                                                   | 15 |
| LAGRING.....                                                                     | 16 |
| FELSÖKNING .....                                                                 | 16 |
| UPPVÄRMNING OCH KYLNING RUTIN.....                                               | 16 |
| GARANTIVILLKOR, GARANTIANKLARINGAR.....                                          | 18 |

## VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER

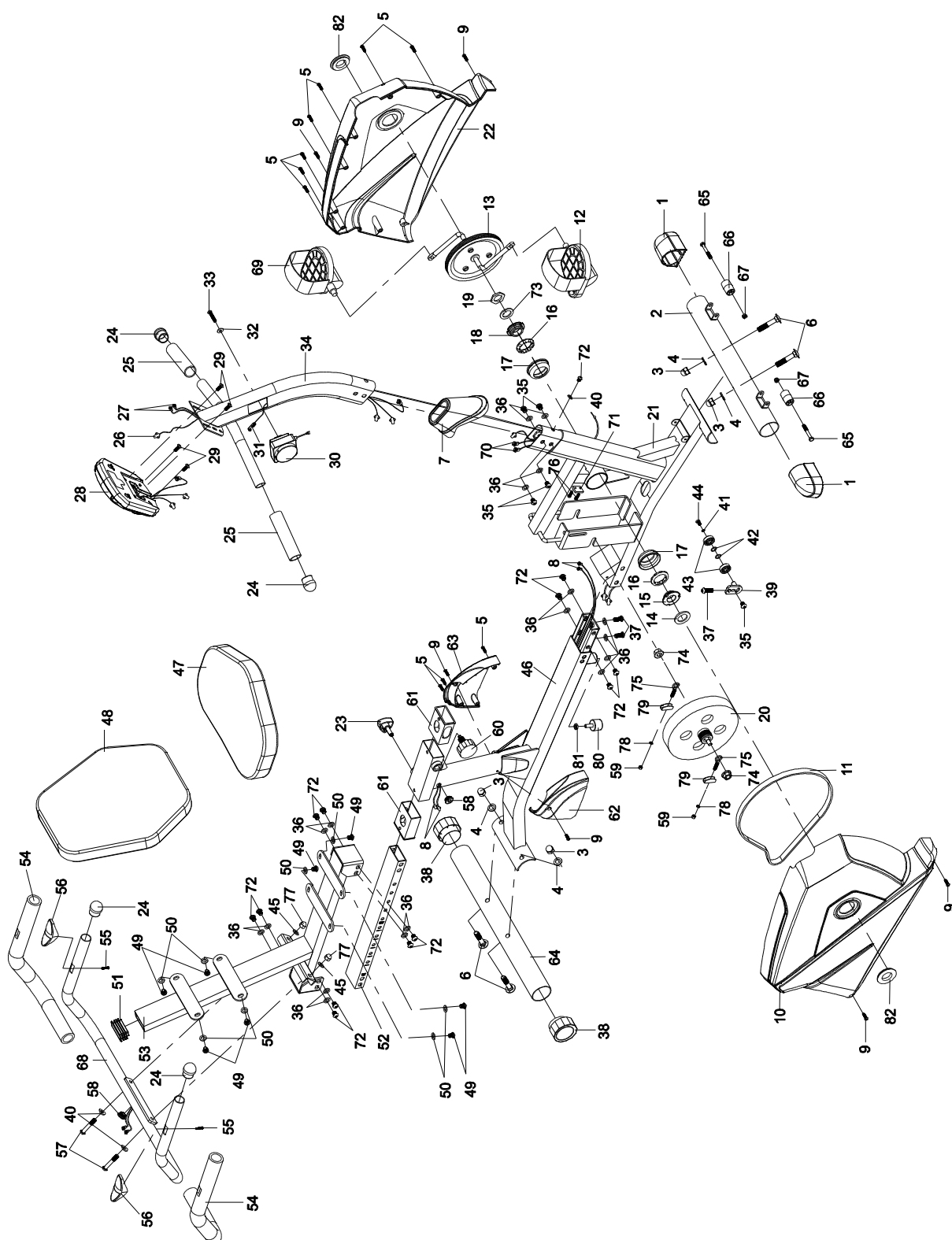
**Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas, inklusive följande viktiga säkerhetsinstruktioner vid användning av denna utrustning. Läs alla instruktioner innan du använder denna utrustning.**

1. Läs alla instruktioner och följ dem noggrant innan du använder denna utrustning. Se till att utrustningen är ordentligt monterad och åtdragen före användning.
2. Före träning, för att undvika att skada muskeln, rekommenderas uppvärmningsövningar.
3. Se till att alla delar inte är skadade och fixerade väl före användning. Denna utrustning bör placeras på en plan yta vid användning. Användning av matta eller annat täckmaterial på marken rekommenderas.
4. Bär lämpliga kläder och skor när du använder denna utrustning; bär inte kläder som kan fånga någon del av utrustningen; kom ihåg att dra åt pedalremmarna.
5. Försök inte annat underhåll eller justeringar än de som beskrivs i denna handbok. Om några problem skulle uppstå, avbryt användningen och kontakta din lokala återförsäljare.
6. Använd inte utrustningen utomhus.
7. Denna utrustning är endast avsedd för hushållsbruk. Det är ingen kommersiell modell. Klass: HC enligt EN 957 )
8. Endast en person åt gången bör använda denna utrustning.
9. Om du känner några bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andfåddhet, bör du sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan du fortsätter.
10. Försiktighet bör iakttas vid montering eller demontering av utrustningen.
11. Låt inte barn använda eller leka på utrustningen. Håll barn och husdjur borta från utrustningen när den används. Denna maskin är endast avsedd för vuxna. Minsta gratis utrymme som krävs för säker drift är inte mindre än två meter.
12. Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 130 kg.
- 13.

**WARNING: Rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år eller som har redan existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning.**

**WARNING: Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.**

# ÖVERSIKTSRITNING



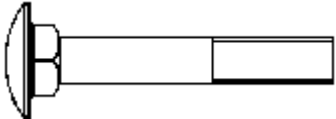
## DELLISTA

| Nej. | Beskrivning                                    | Antal |
|------|------------------------------------------------|-------|
| 001  | Främre stabilisatorändkåpa                     | 2     |
| 002  | Främre stabilisator                            | 1     |
| 003  | Lockmutter M10                                 | 4     |
| 004  | Kurvbricka Ø10                                 | 4     |
| 005  | Skruv ST4,2x25                                 | 10    |
| 006  | Bult M10x57                                    | 4     |
| 007  | Främre styrstolpskydd                          | 1     |
| 008  | Mittsektion Handpulssensorkabel L=1000mm       | 1     |
| 009  | Pan Head Phillips självborrande skruv ST4.2x25 | 6     |
| 010  | Höger omslag                                   | 1     |
| 011  | Bälte 330J6                                    | 1     |
| 012  | Höger fotpedal YH-30X                          | 1     |
| 013  | Vev                                            | 1     |
| 014  | Bricka Ø34,5xØ23x2,5                           | 1     |
| 015  | Lagermutter II 7/8"                            | 1     |
| 016  | Lager                                          | 2     |
| 017  | Lagerkopp                                      | 2     |
| 018  | Lagermutter I 15/16"                           | 1     |
| 019  | Sexkantsmutter 7/8"                            | 1     |
| 020  | Svänghjul Ø230                                 | 1     |
| 021  | Främre huvudram                                | 1     |
| 022  | Vänster omslag                                 | 1     |
| 023  | Triangelknopp M12x55                           | 1     |
| 024  | Rund gavel för styre Ø25x1,5                   | 4     |
| 025  | Fram Styre Skumgrepp Ø30xØ24x160               | 2     |
| 026  | Förlängningssensortråd L=500mm                 | 1     |
| 027  | Förlängningshandpulssensorkabel IL=500mm       | 2     |
| 028  | Dator (HR-1586)                                | 1     |
| 029  | Bult M5x10                                     | 4     |
| 030  | Spänningskontrollratt                          | 1     |
| 031  | Spännkabel L=750mm                             | 1     |
| 032  | Stor bricka Ø5xØ20x1                           | 1     |
| 033  | Bult M5x20                                     | 1     |
| 034  | Främre styrstolpe                              | 1     |
| 035  | Bult M8x10                                     | 5     |

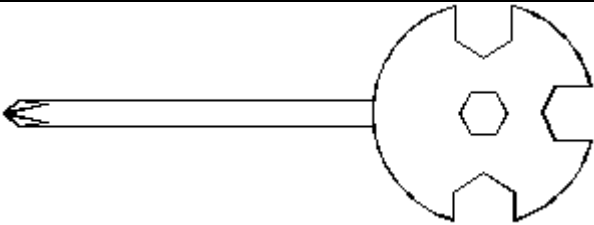
|     |                                             |    |
|-----|---------------------------------------------|----|
| 036 | Bricka Ø8xØ16x1,5                           | 18 |
| 037 | Bult M8x30                                  | 3  |
| 038 | Bakre stabilisatorändkåpa                   | 2  |
| 039 | Tomgångshjulsfäste                          | 1  |
| 040 | Kurvbricka Ø8xØ20x2                         | 3  |
| 041 | Bricka Ø6xØ12x1                             | 1  |
| 042 | Bricka Ø10,2xØ14x1                          | 2  |
| 043 | Lager 6000ZZ                                | 2  |
| 044 | Bult M6x10                                  | 1  |
| 045 | Stor bricka Ø8xØ20x2                        | 2  |
| 046 | Bakre huvudram                              | 1  |
| 047 | Sittdyna 250x345x40                         | 1  |
| 048 | Ryggkudde 310x345x40                        | 1  |
| 049 | Bult M6x15                                  | 8  |
| 050 | Stor bricka Ø6xØ18x1,5                      | 8  |
| 051 | Rygg- och sitsstödsfäste Ändlock 23x53x2    | 1  |
| 052 | Sits glidror                                | 1  |
| 053 | Rygg- och sitsstödsfäste                    | 1  |
| 054 | Styre skumgrepp Ø30xØ24x510                 | 2  |
| 055 | Skruv ST4,2x20                              | 2  |
| 056 | Handpulssensor med tråd L=750               | 2  |
| 057 | Bult M8x45                                  | 2  |
| 058 | Trådkontakt Ø12,1                           | 2  |
| 059 | Mutter M6                                   | 2  |
| 060 | Rund knopp M16x1,5                          | 1  |
| 061 | Bussning                                    | 2  |
| 062 | Höger bakre huvudramkåpa                    | 1  |
| 063 | Vänster bakre huvudramkåpa                  | 1  |
| 064 | Bakre stabilisator Ø50x1,5x430              | 1  |
| 065 | Bult M6x48                                  | 2  |
| 066 | Transporthjul Ø23xØ6x32                     | 2  |
| 067 | Nylonmutter M6                              | 2  |
| 068 | Styre                                       | 1  |
| 069 | Vänster fotpedal YH-30X                     | 1  |
| 070 | Förlängningshandpulssensorkabel II L=1000mm | 2  |
| 071 | Sensor med Wire L=450mm                     | 1  |
| 072 | Bult M8x15                                  | 13 |
| 073 | Bricka Ø40xØ24x3                            | 1  |

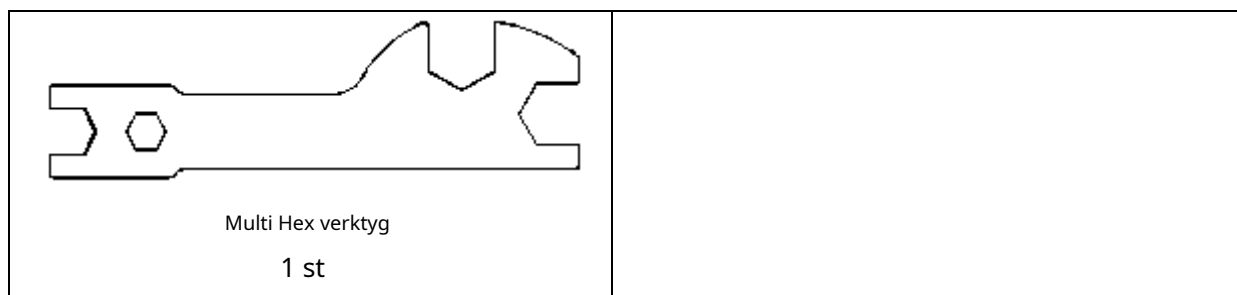
|     |                         |   |
|-----|-------------------------|---|
| 074 | Mutter M10x1            | 2 |
| 075 | Ögonbult M6x36          | 2 |
| 076 | Skruv ST2,9x12          | 2 |
| 077 | Lockmutter M8           | 2 |
| 078 | Fjäderbricka Ø6xØ11,2x2 | 2 |
| 079 | Spänningsfäste          | 2 |
| 080 | Gummibult               | 1 |
| 081 | Mutter M8               | 1 |
| 082 | Täcklock Ø40xØ25x10     | 2 |

#### PACKNINGSLISTA FÖR HÅRDVAROR

|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>(3) Lockmutter M10<br>4 st         | <br>(4) Kurvbricka Ø10 4ST              | <br>(6) Bult M10x57<br>4 st   |
| <br>(40) Kurvbricka Ø8xØ20x2<br>2 st | <br>(45) Stor bricka Ø8xØ20x2<br>2 st | <br>(57) Bult M8x45<br>2 st |
| <br>(77) Lockmutter M8<br>2 st       |                                                                                                                          |                                                                                                                  |

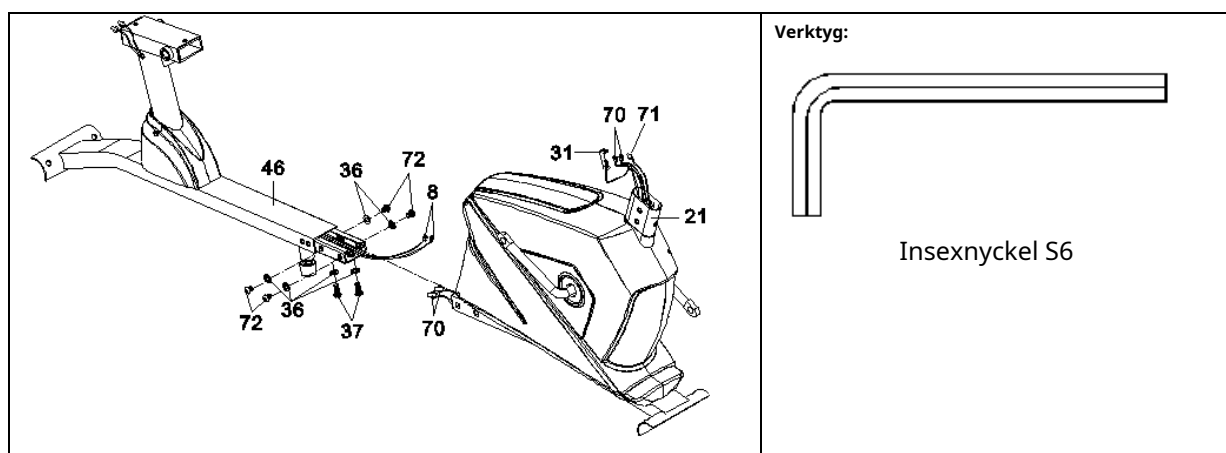
#### VERKTYG

|                                                                                                               |                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Insexnyckel S6<br>1 st | <br>Multi Hex Tool med Phillips skruvmejsel<br>S10, S13, S14, S15<br>1 st |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## MONTERINGSANVISNINGAR

### STEG 1: INSTALLATION AV BAKRE HUVUDRAM



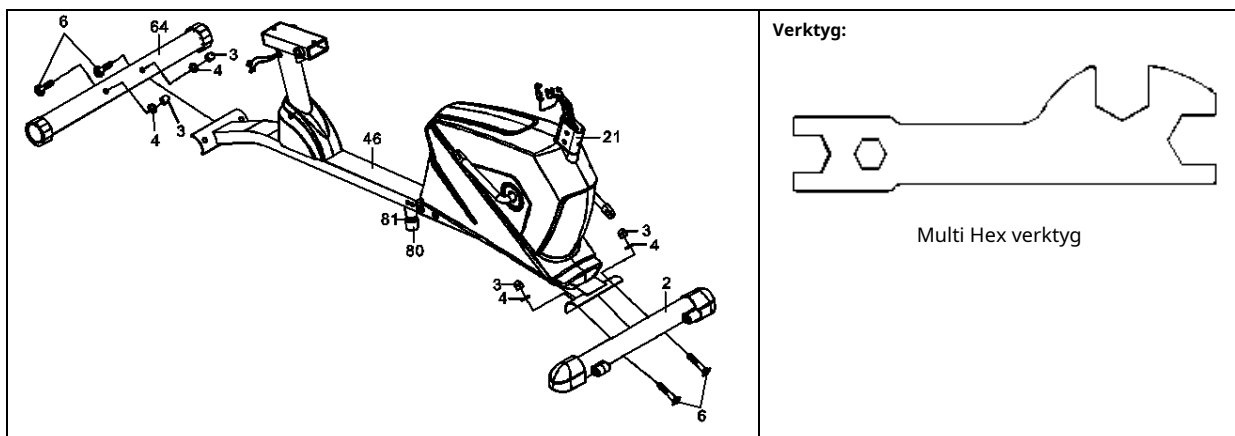
Ta bort två M8x30-bultar (37), fyra M8x15-bultar (72) och sex Ø8xØ16x1,5-brickor (36) från den bakre huvudramen (46). Ta bort bultarna med den medföljande insexnyckeln S6.

Anslut mellansektionens handpulssensorledningar (8) från den bakre huvudramen (46) till förlängningshandpulssensors trådar II (70) från den främre huvudramen (21).

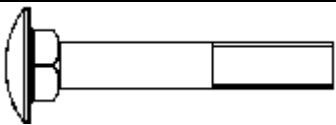
Fäst den bakre huvudramen (46) i den främre huvudramen (21) med två M8x30-bultar (37), fyra M8x15-bultar (72) och sex Ø8xØ16x1,5-brickor (36) som togs bort. Dra åt bultarna med den medföljande insexnyckeln S6.



## STEG 2: INSTALLATION AV FRAM- OCH BAKRE STABILISATORER



### Hårdvara:

|                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>(3) Lockmutter M10<br>4 st | <br>(4) Kurvbricka Ø10 4ST | <br>(6) Bult M10x57<br>4 st |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Placera den främre stabilisatorn (2) framför den främre huvudramen (21) och rikta in bulthålen.

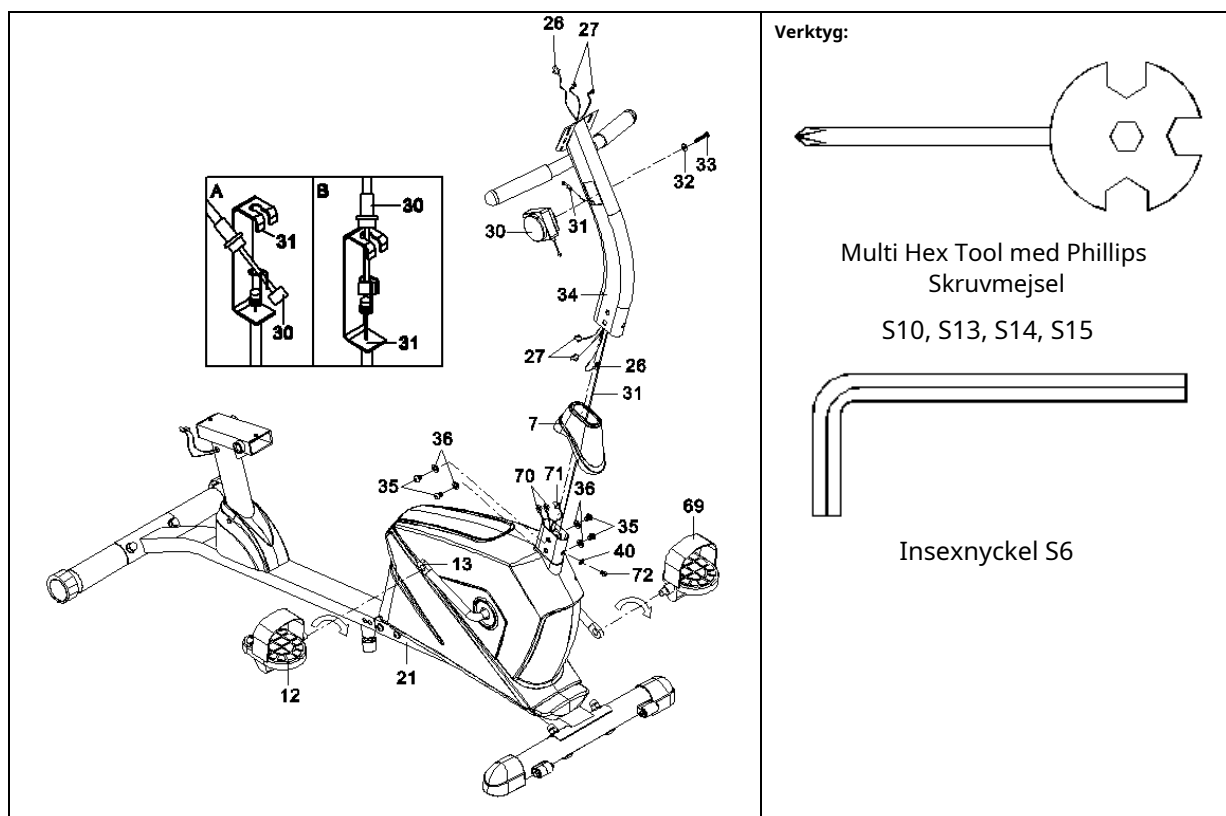
Fäst den främre stabilisatorn (2) på den främre kurvan av den främre huvudramen (21) med två M10 kapsylmuttrar (3), två Ø10 kurvbrickor (4) och två M10x75 bultar (6). Dra åt lockmuttrarna med det medföljande Multi Hex Tool.

Placera den bakre stabilisatorn (64) bakom den bakre huvudramen (46) och rikta in bulthålen.

Fäst den bakre stabilisatorn (64) på den bakre kurvan av den bakre huvudramen (46) med två M10 kapsylmuttrar (3), två Ø10 kurvbrickor (4) och två M10x75 bultar (6). Dra åt lockmuttrarna med det medföljande Multi Hex Tool.

Du kan vrida på gummibulten (80) och M8-muttern (81) på den bakre huvudramen (46) efter behov för att väga liggande cykeln.

### STEG 3: INSTALLATION AV STYRETS FRAMME OCH FOTPEDALER



Ta bort en Ø8xØ20x2 kurvbricka (40), en M8x15-bult (72), fyra M8x10-bultar (35) och fyra Ø8xØ16x1,5-brickor (36) från den främre huvudramen (21). Ta bort bultarna med den medföljande insexnyckeln S6.

Skjut det främre styrets stolpkåpa (7) upp till det främre styrets stolpe (34).

För in spännvajer (31) genom det nedre hålet på den främre styrstolpen (34) och dra ut den från det fyrkantiga hålet på den främre styrstolpen (34).

Anslut sensorkabeln (71) och förlängningshandpulssensorkabeln II (70) från den främre huvudramen (21) till förlängningssensorns kabel (26) och förlängningshandpulssensorkabeln I (27) från den främre styrets stolpe (34).

Sätt in den främre styrstolpen (34) på röret på den främre huvudramen (21) och fäst med en Ø8xØ20x2 kurvbricka (40), en M8x15 bult (72), fyra M8x10 bultar (35) och fyra Ø8xØ16x1,5 brickor (36) som togs bort. Dra åt bultarna med den medföljande insexnyckeln S6. Skjut ned det främre styrets stolpkåpa (7) till den främre huvudramen (21).

Ta bort den stora brickan Ø5xØ20x1 (32) och M5x20-bulten (33) från spänningskontrollknappen (30). Ta bort bulten med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel.

Sätt in kabeländan på motståndskabeln på spänningskontrollknappen (30) i fjäderhaken på spänningskabeln (31) enligt ritning A i figur 3. Dra motståndskabeln till spänningskontrollknappen (30) uppåt och tvinga in den i öppningen på metallfästet på spänningskabeln (31) som visas på ritning B i figur 3. Fäst spänningskontrollknappen (30) på den främre styrstolpen (34) med den stora brickan Ø5xØ20x1 (32) och M5x20-bulten (33) som togs bort. Dra åt bulten med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel.

#### INSTALLATION AV FOTPEDALER:

**Vetarna, fotpedalerna, pedalaxlarna och pedalremmarna är märkta "R" för höger och "L" för vänster.**

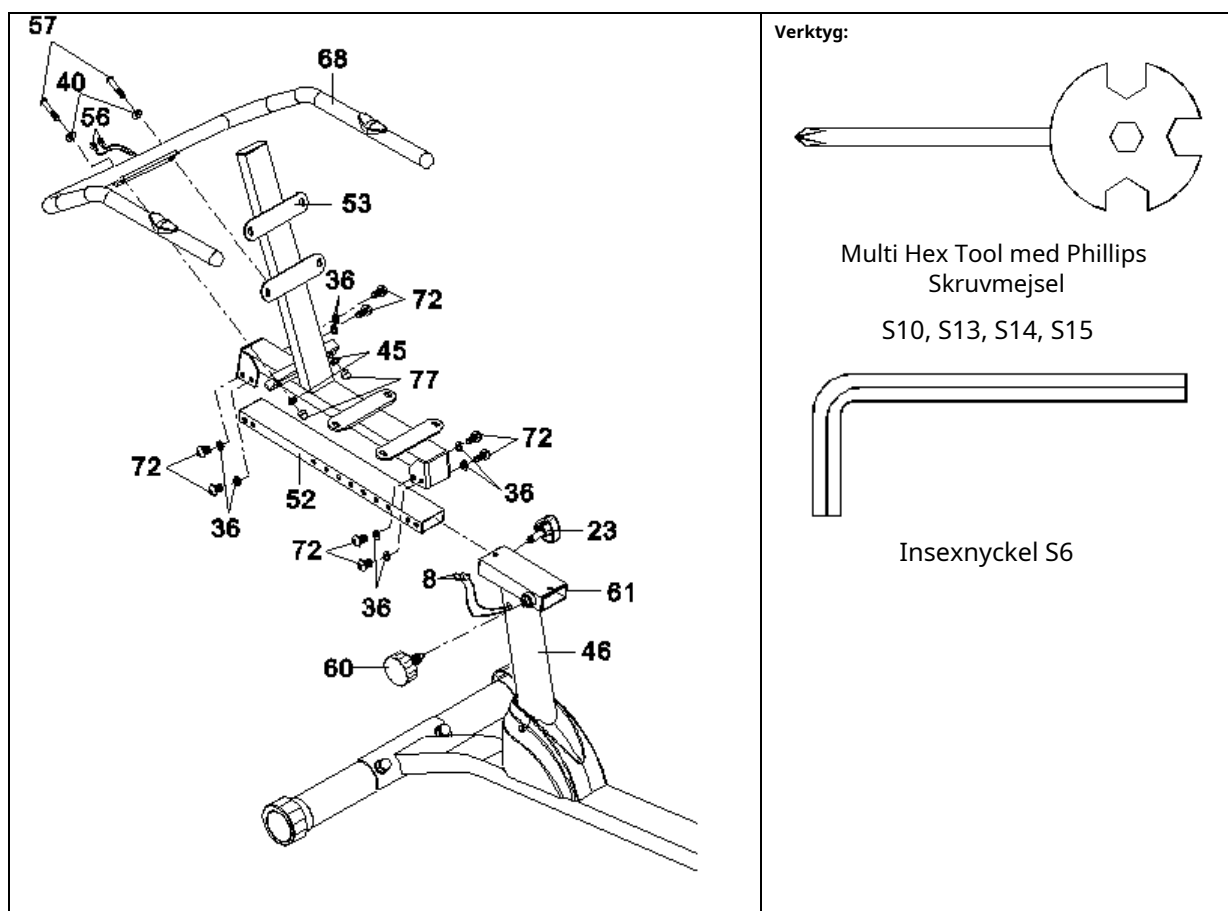
Sätt in pedalaxeln på vänster fotpedal (69) i det gängade hålet i vänster vev (13). Vrid pedalaxeln för hand moturs tills den sitter åt.

**Obs: Vrid INTE pedalaxeln medurs, om du gör det kommer gängorna att rivas.**

Dra åt pedalskaftet på vänster fotpedal (69) med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel.

Sätt in pedalaxeln på höger fotpedal (12) i det gängade hålet i höger vev (13). Vrid pedalaxeln för hand medurs tills den sitter åt. Dra åt pedalskaftet på höger fotpedal (12) med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel.

#### STEG 4: SÄTSLÄDANDE RÖR, RYGG-/SÄTSSTÖDSFÄSTE OCH INSTALLATION AV STYRET



#### Hårdvara:

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>(40) Kurvbricka<br/>Ø8xØ20x2<br/>2 st</p> |  <p>(45) Stor bricka<br/>Ø8xØ20x2<br/>2 st</p> |  <p>(57) Bult M8x45<br/>2 st</p> |  <p>(77) Lockmutter M8<br/>2 st</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ta bort åtta Ø8xØ16x1,5 brickor (36) och åtta M8x15 bultar (72) från sätets glidrör (52). Ta bort bultarna med den medföljande insexnyckeln S6.

Sätt in sätets glidrör (52) i bussningarna (61) på den bakre huvudramen (46).

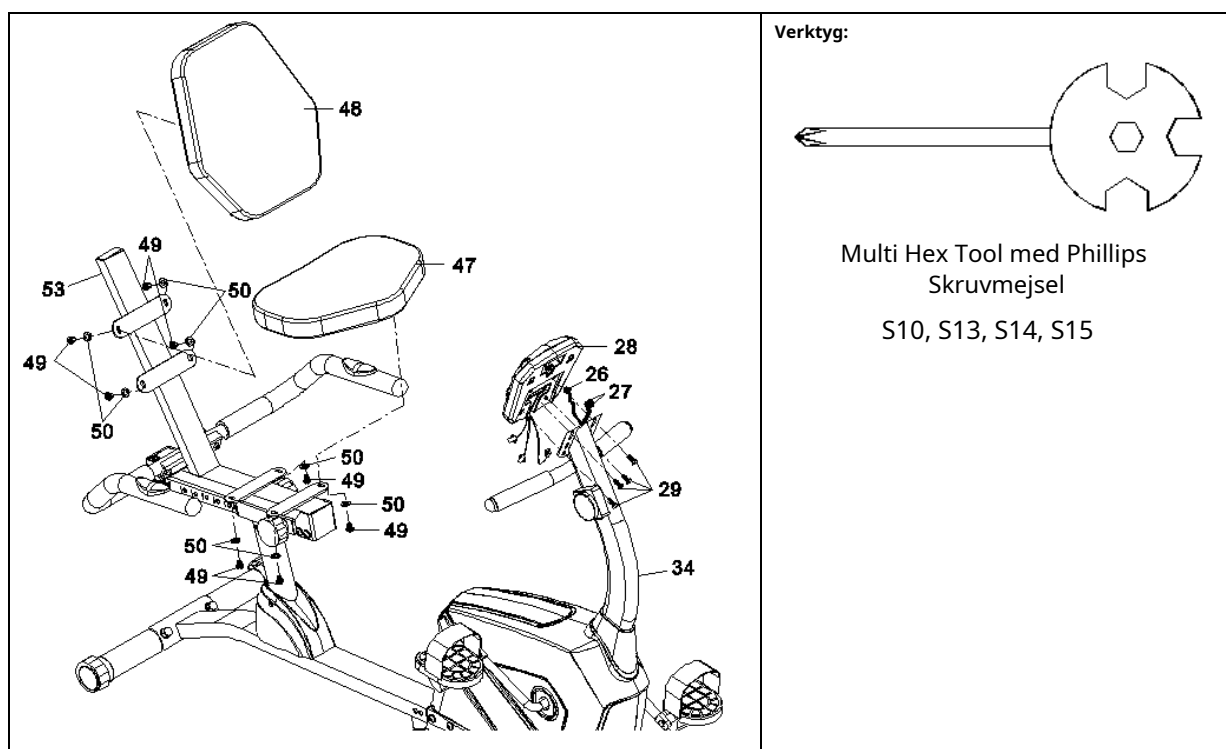
Fäst sätets glidrör (52) på rygg- och sätesstödsfästet (53) med åtta Ø8xØ16x1,5 brickor (36) och åtta M8x15 bultar (72) som togs bort. Dra åt bultarna med den medföljande insexnyckeln S6.

Justera sätets position och sätt in den runda knappen (60) och triangelknappen (23). Vrid den runda knappen (60) och triangelknappen (23) medurs för att dra åt.

Fäst styret (68) på rygg- och sätesstödsfästet (53) med två M8x45-bultar (57), två Ø8xØ20x2 kurvbrickor (40), två Ø8xØ20x2 stora brickor (45) och två M8-lockmuttrar (77). Dra åt muttrarna med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel.

Anslut mellansektionens handpulssensorkablar (8) från den bakre huvudramen (46) till handpulssensornas kablar (56) från styret (68).

## STEG 5: INSTALLATION AV DATOR OCH SITTS-/RYGGKUDDAR



Ta bort fyra M5x10-bultar (29) från datorn (28). Ta bort bultarna med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel.

Anslut förlängningssensorkabeln (26) och förlängningshandpulssensorkabeln I (27) från den främre styrets stolpe (34) till ledningarna som kommer från datorn (28). Stick in vajrarna i den främre styrstolpen (34).

Fäst datorn (28) på den övre änden av den främre styrstolpen (34) med fyra M5x10-bultar (29) som togs bort. Dra åt bultarna med Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel som medföljer.

Ta bort åtta M6x15-bultar (49) och åtta Ø6xØ18x1,5 stora brickor (50) från baksidan av sits- och ryggdynorna (47, 48). Ta bort bultarna med det medföljande Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel. Fäst sedan sits- och ryggkuddarna (47, 48) på rygg- och sätesstödsfästet (53) med åtta M6x15-bultar (49) och åtta Ø6xØ18x1,5 stora brickor (50) som togs bort. Dra åt bultarna med Multi Hex Tool med Phillips-skruvmejsel som medföljer.

## ANVÄNDA DATORN



### SPECIFIKATION

| FUNGERA         | RÄCKVIDD           |
|-----------------|--------------------|
| TID             | 0:00-99:59 min:sek |
| FART            | 0,0-99,9 km/h      |
| DIST (DISTANCE) | 0,0-999,9 km       |
| CAL (KALORIER)  | 0,0-999,9 kcal     |
| ODO (ODOMETER)  | 0,0-9999 km        |
| ♥ (PULS)        | 40-239 slag/min    |

### ANVÄNDA DIN DATOR

Datorn kan aktiveras genom att trycka på knapparna eller genom att trampa. Om du lämnar utrustningen inaktiv i cirka 4 minuter, stängs strömmen av automatiskt.

### KNAPPFUNKTIONER

**LÄGE:** Tryck på MODE-knappen för att välja varje funktion på datorn.

Tryck och håll ner MODE-knappen i 3 sekunder, alla datavärden nollställs utom ODO (ODOMETER) datavärden.

**UPPSÄTTNING:** Tryck på knappen SET för att ställa in datavärden TID, DISTANS, KALORIER eller PULSE för förinställning av mål.

**ÅTERSTÄLLA:** Tryck på RESET-knappen för att nollställa datavärdena TIME, DISTANCE eller CALORIES. Tryck på RESET-knappen för att radera datavärdena TID, DISTANS, KALORIER eller PULSE till noll för förinställning av mål.

### DATORFUNKTIONER

**SKANNA:** Tryck på MODE-knappen tills skärmen visar SCAN; datorn skannar automatiskt funktionen för TID, HASTIGHET, DISTANS (DISTANS), CAL (KALORIER), ODO (ODOMETER) och (PULS) var 5:e sekund.



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

**FART:** Visa aktuell träningshastighet.

**DIST (DISTANCE):** Visar den ackumulerade sträckan som tillryggagjorts under träningen. Du kan också förinställa måldistans i STOP-läge innan träning. För att ställa in DISTANCE, tryck på MODE-knappen tills du ser DIST-displayen på skärmen. Tryck på SET-knappen för att ändra avståndet. Tryck på RESET-knappen för att nollställa målavståndet. Det förinställda målavståndet är från 0,0 till 999,0 km. När du har förinställt målsträcka och sedan börjar träna, börjar distansen räknas ner från förinställt målavstånd till 0,0. När det förinställda målavståndet räknas ner till 0,0 börjar avståndet att räknas upp och datorn börjar pipa för att påminna dig.

**CAL (KALORIER):** Visar det totala antalet ackumulerade kalorier som bränts under träningen. Du kan också ställa in målkalorier i STOP-läge innan träning. För att ställa in CALORIES tryck på MODE-knappen tills du ser CAL-displayerna på skärmen. Tryck på SET-knappen för att ändra kalorierna. Tryck på RESET-knappen för att nollställa målkalorierna. Det förinställda kaloriintervallet är från 0,0 till 999,0 kalorier. När du har förinställt kalorigoal och sedan börjar träna börjar kalorierna att räknas ner från förinställda kalorier till 0,0. När de förinställda målkalorierna räknas ner till 0,0 börjar kalorierna att räknas upp och datorn börjar pipa för att påminna dig. (Dessa data är en grov guide för jämförelse av olika träningspass och bör inte användas i medicinsk behandling).

**ODO (ODOMETER):** Visar den totala ackumulerade sträckan. Datavärdena för ODO kan inte nollställas genom att trycka och hålla ner MODE- eller RESET-knappen i 3 sekunder. Om du tar ut batterierna från datorn kommer ODO-datavärdena att nollställas.

♥ **(PULS):** Visar dina aktuella pulssiffror när du greppar styrsensorerna med båda händerna under träning. För att säkerställa att pulsavläsningen blir mer exakt, håll alltid i styrets greppsensorer med två händer istället för bara med en hand när du försöker testa dina pulssiffror. Du kan också förinställa målpulsen i STOP-läge innan träning. Att sätta

PULSE tryck på MODE-knappen tills du ser displayerna på skärmen. Tryck på SET-knappen för att förinställa målpulsen. Tryck på RESET-knappen för att nollställa målpulsen. När du har förinställt målpulsen och sedan börjar träna, vänligen greppa styrets sensorer med båda händerna under träningen. Om hjärtfrekvensen detekteras högre än målpulsen kommer datorn att börja pipa för att påminna dig.

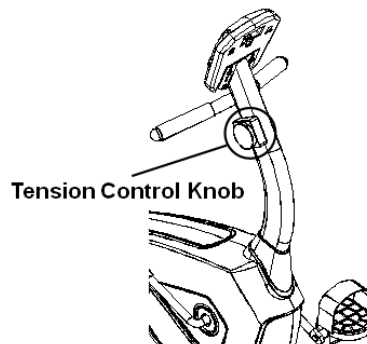
## HUR MAN INSTALLERAR BATTERIERNA

1. Ta bort batteriluckan på baksidan av datorn.
2. Sätt i två AA-batterier i batterihuset.
3. Se till att batterierna är korrekt placerade och att batterifjädrarna är i korrekt kontakt med batterierna.
4. Sätt tillbaka batterilocket.
5. Om displayen är oläslig eller endast ett partiellt segment visas, ta ur batterierna och vänta 15 sekunder innan du sätter tillbaka dem.

## JUSTERINGAR

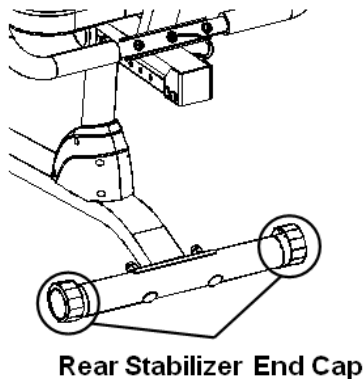
### JUSTERING AV SPÄNNINGSKONTROLLVRED

För att öka spänningen, vrid spänningskontrollratten medurs. För att minska spänningen, vrid spänningskontrollratten moturs.



## JUSTERING AV DEN BAKRE STABILISATORENS ÄNDKÅP

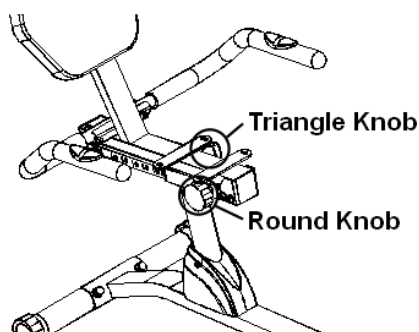
Vrid den bakre stabilisatorns ändlock på den bakre stabilisatorn efter behov för att väga liggande cykeln.



## JUSTERING AV SITSEN FRAMÅT ELLER BAK

Släpp triangelvredet från den bakre huvudramen. Vrid den runda knappen moturs tills den kan dras ut. Dra ut den runda knoppen och skjut sedan rygg- och sätesstödsfästet fram eller tillbaka till lämplig position. Lås rygg- och sätesstödsfästet på plats genom att släppa det runda vredet och skjuta rygg- och sätesstödsfästet något fram eller tillbaka tills det runda vredet "poppar" ner i hålet på sätets glidrör. För ökad säkerhet, dra åt den runda knappen och triangelknappen medurs.

**OBS: När du justerar sätet bakåt eller bakåt, se till att bussningen inte överskrider markeringen på sätets glidrör.**



## UNDERHÅLL

### RENGÖRING

Liggcykeln kan rengöras med en mjuk ren fuktig trasa. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel på plastdelar. Vänligen torka av din svett från liggcykeln efter varje användning. Var försiktig så att du inte gör det

få överdriven fukt på datorns bildskärm eftersom det kan orsaka en elektrisk fara eller att elektroniken går sönder. Vänligen håll liggande cykeln, särskilt datorkonsolen borta från direkt solljus för att förhindra skärmskador. Inspektera alla monteringsbultar, muttrar, skruvar och pedaler på maskinen för korrekt åtdragning varje vecka.

## LAGRING

Förvara liggande cykeln i en ren och torr miljö borta från barn.

## FELSÖKNING

| PROBLEM                                                                       | LÖSNING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Liggcykeln vinglar när den används.                                           | Vrid den bakre stabilisatorns ändlock på den bakre stabilisatorn efter behov för att väga liggande cykeln.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Det finns ingen skärm på datorkonsolen.                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta bort datorkonsolen och kontrollera att kablarna som kommer från datorkonsolen är korrekt anslutna till kablarna som kommer från den främre styrets stolpe.</li> <li>2. Kontrollera om batterierna är korrekt placerade och att batterifjädrarna är i korrekt kontakt med batterierna.</li> <li>3. Batterierna i datorkonsolen kan vara slut. Byt ut mot nya batterier.</li> </ol>                                  |
| Det finns ingen pulsläsning eller pulsläsningen är oregelbunden/inkonsekvent. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se till att trådanslutningarna för handpulssensorerna är säkra.</li> <li>2. För att säkerställa att pulsläsningen blir mer exakt, håll alltid i styrets greppsensorer med båda händerna istället för bara med en hand när du försöker testa dina pulssiffror.</li> <li>3. Undvik att greppa handpulssensorerna för hårt. Försök att hålla ett måttligt tryck samtidigt som du håller i handpulssensorerna.</li> </ol> |
| Liggcykeln avger ett gnisslande ljud när den används.                         | Bultarna kan vara lösa på liggcykeln. Inspektera alla bultar och dra åt alla lösa bultar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## UPPVÄRMNING OCH KYLNING RUTIN

**DeUPPVÄRMNING**är en viktig del av alla träningspass. Syftet med uppvärmningen är att förbereda din kropp för träning och att minimera skador. Värm upp i två till fem minuter innan aerob träning. Det bör börja varje pass för att förbereda din kropp för mer ansträngande träning genom att värma upp och sträcka ut dina muskler, öka din cirkulation och puls och leverera mer syre till dina muskler.

**KYLA NER**i slutet av ditt träningspass, upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler. Syftet med att kyla ner är att återställa kroppen till sitt viloläge i slutet av varje träningspass. En ordentlig nedkylning sänker långsamt din puls och låter blodet återvända till hjärtat.

### HUVUDRULLOR

Vrid huvudet åt höger för en räkning, du bör känna en stretching känsla upp på vänster sida av halsen. Vrid sedan huvudet bakåt i en räkning, sträck ut hakan mot taket och låt munnen öppnas. Vrid huvudet åt vänster för en räkning och släpp sedan huvudet mot bröstet för en räkning.





### **axellyft**

Lyft din högra axel mot örat för en räkning. du sänker Lyft sedan upp din vänstra axel för en räkning höger axel.



### **SIDOSTTRÄCKNINGAR**

Öppna armarna åt sidan och lyft dem tills de är över ditt huvud. Sträck din högra arm så långt mot taket du kan för en räkning. Upprepa denna åtgärd med din vänstra arm.



### **QUADRICEPS STRETCH**

Med ena handen mot en vägg för balans, sträck dig bakom dig och dra upp höger fot. häl Ta med din så nära rumpan som möjligt. Håll i 15 räkningar och upprepa med vänster fot.



### **INNER LÅR STRETCH**

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Tryck försiktigt dina knän mot golvet. Håll i 15 räkningar.



### **TÅ BERÖR**

Böj långsamt framåt från midjan, låt ryggen och axlarna slappna av när du sträcker dig mot tårna. Nå så långt du kan och håll i 15 räkningar.



### **HAMSTRING STRÄCKAR**

Förläng ditt högra ben. Vila din vänstra fots sula mot ditt högra innerlår. Sträck dig mot tån så långt som möjligt. Håll i 15 räkningar. Slappna av och upprepa sedan med vänster ben.



### **KALV/ACHILLES STRETCH**

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför höger och armarna framåt. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att flytta dina höfter mot väggen. Håll och upprepa sedan på andra sidan i 15 räkningar.



## **GARANTIVILLKOR, GARANTIPRAK**

### **Allmänna garantivillkor och definition av villkor**

Alla garantivillkor som anges nedan bestämmer garantitäckning och garantianspråksförfarande. Garantivillkor och garantianspråk regleras av lag nr. 40/1964 Coll. Civil Code, Act No. 513/1991 Coll., Commercial Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection Act, med ändringar, även i fall som inte specificeras av dessa garantiregler.

Säljaren är SEVEN SPORT sro med säte på Borivojova Street 35/878, Prag 13000, företagsregistreringsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid Regional Court i Prag, Section C, Insert No. 116888.

Enligt gällande lagregler beror det på om köparen är slutkunden eller inte.

"Köparen som är slutkunden" eller helt enkelt "Slutkunden" är den juridiska person som inte ingår och utför avtalet för att driva eller främja 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 följer det allmänna köpeavtalet och affärsvillkoren i den utsträckning som anges i handelsbalken.

Dessa garantivillkor och garantianspråk är en integrerad del av varje köpeavtal som ingås mellan säljaren och köparen. Alla garantivillkor är giltiga och bindande, om inte annat anges i köpeavtalet, i tillägget till detta kontrakt eller i annat skriftligt avtal.

## **Garantivillkor**

### **Garantiperiod**

Säljaren ger köparen en 24 månaders garanti för varornas kvalitet, om inte annat anges i garantibeviset, fakturan, leveranssedeln eller andra dokument relaterade till varorna. Den lagliga garantiperioden som ges till konsumenten påverkas inte.

Genom garantin för godskvalitet garanterar Säljaren att de levererade varorna under en viss tidsperiod är lämpliga för regelbunden eller avtalad användning och att varorna ska behålla sina vanliga eller avtalade egenskaper.

### **Garantin täcker inte defekter som beror på:**

Användarens fel, dvs produktskador orsakade av okvalificerat reparationsarbete, felaktig montering, otillräcklig insättning av sadelstolpen i ramen, otillräcklig åtdragning av pedaler och vevar

Felaktigt underhåll

Mekaniska skador

Regelbunden användning (t.ex. slitage av gummi- och plastdelar, 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 ändringar i design eller konstruktion etc.

### **Procedur för garantianspråk**

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

När du gör ett garantianspråk är köparen skyldig att, på begäran av säljaren, bevisa köpet och giltigheten av reklamationen genom fakturan eller leveranssedeln som inkluderar produktens serienummer, eller så småningom genom dokumenten utan serienummer. Om köparen inte bevisar giltigheten av garantianspråket genom dessa dokument, har säljaren rätt att avslå garantianspråket.

Om Köparen upplyser om ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. i det fall att Garantivillkoren inte uppfyllts eller vid anmälan av felet av misstag etc.) är Säljaren berättigad att kräva ersättning för alla kostnader som uppstår vid reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt gällande prislista över tjänster och transportkostnader.

Om Säljaren upptäcker (genom att testa) att produkten inte är skadad, accepteras inte Garantikravet. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som härrör från det falska garantianspråket.

Om köparen gör ett anspråk på varorna som juridiskt täcks av den garanti som tillhandahålls av säljaren, ska säljaren åtgärda de rapporterade defekterna genom reparation eller genom att byta ut den skadade delen eller produkten mot en ny. Baserat på Köparens överenskommelse har Säljaren rätt att byta ut de defekta Varorna mot en fullt kompatibel Vara med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja formen för de garantikravsförfaranden som beskrivs i detta stycke.

Säljaren ska reglera Garantikravet inom 30 dagar efter leveransen av de defekta Varorna, om inte en längre period har överenskommits. Dagen då de reparerade eller utbytta Varorna överlämnas till Köparen anses vara dagen för Garantikravet. När Säljaren inte kan lösa garantikravet inom den överenskomna perioden på grund av varufelets specifika karaktär, ska han och köparen träffa en överenskommelse om en alternativ lösning. Om sådant avtal inte träffas är Säljaren skyldig att ge Köparen en ekonomisk ersättning i form av återbetalning.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

|                     |                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Sídlo:              | Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR                                    |
| Centrála:           | Dělnická 957, 749 01 Vítkov                                               |
| Reklamace a servis: | Čermenská 486, 749 01 Vítkov                                              |
| IČO:                | 26847264                                                                  |
| DIČ:                | CZ26847264                                                                |
| Telefon:            | +420 556 300 970                                                          |
| Mail:               | eshop@insportline.cz<br>reklamace@insportline.cz<br>servis@insportline.cz |
| Web:                | www.insportline.cz                                                        |

---

**SK**

**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

|          |                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| IČO:     | 36311723                                                                        |
| DIČ:     | SK2020177082                                                                    |
| Telefón: | +421(0)326 526 701                                                              |
| Mail:    | objednavky@insportline.sk<br>reklamacie@insportline.sk<br>servis@insportline.sk |
| Web:     | www.insportline.sk                                                              |

Försäljningsdatum:

Säljarens stämpel och underskrift: