



ANVÄNDARMANUAL - SV

IN 26628 Liggande inSPORTline Velocer RMB



INNEHÅLL

SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
PRODUKTBESKRIVNING	4
DIAGRAM	5
DELLISTA	6
FÄSTEN	10
MONTERING	11
ANVÄNDNING	17
KONSOLL	19
FÖRDELAR MED VILDJUDNING.....	34
TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	34
UNDERHÅLL	35
FÖRVARING	35
VIKTIGT MEDDELANDE.....	35
MILJÖSKYDD	36
GARANTIVILLKOR, GARANTIRÅTGÄRDER.....	36

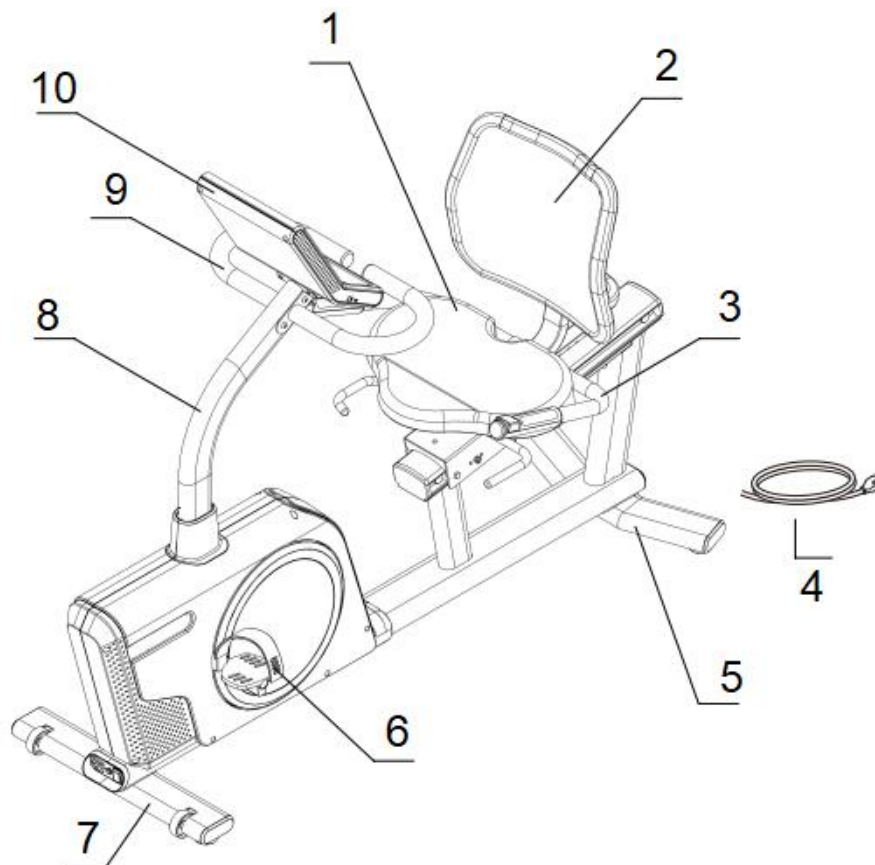
SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Läs bruksanvisningen noggrant före första användningen och spara den för framtida bruk.
- För att säkerställa träningsmaskinens bästa säkerhet, kontrollera den regelbundet för skador och slitna delar.
- Om du överläter denna träningsmaskin till en annan person eller om du låter en annan person använda den, se till att den personen är bekant med innehållet och instruktionerna i dessa instruktioner.
- Endast en person bör använda träningsmaskinen åt gången.
- Se till att alla skruvar, bultar och andra förband är ordentligt åtdragna och sitter ordentligt före första användningen och regelbundet.
- Innan du börjar träningen, ta bort alla vassa föremål runt träningsmaskinen.
- Använd bara övningen till ditt träningspass om den fungerar felfritt.
- Alla trasiga, slitna eller defekta delar måste omedelbart bytas ut och/eller träningsmaskinen får inte längre användas förrän den har underhållits och reparerats korrekt.
- Föräldrar och andra övervakande personer bör vara medvetna om sitt ansvar på grund av situationer som kan uppstå som träningsredskapet inte är utformat för och som kan uppstå på grund av barns naturliga lekinstinkt och intresse för att experimentera.
- Om du låter barn använda denna träningsmaskin, var noga med att ta hänsyn till och bedöma deras mentala och fysiska tillstånd och utveckling, och framför allt deras temperament. Barn bör endast använda träningsmaskinen under vuxens övervakning och instrueras i korrekt och lämplig användning av träningsmaskinen. Träningsmaskinen är inte en leksak.
- Se till att det finns tillräckligt med fritt utrymme runt träningsmaskinen när du installerar den.
- För att undvika eventuella olyckor, låt inte barn närma sig träningsmaskinen utan tillsyn, eftersom de kan använda den på ett sätt som den inte är avsedd för på grund av sin naturliga lekinstinkt och intresse för att experimentera.
- Observera att felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
- Observera att spakar och andra justeringsmekanismer inte sticker ut i rörelseområdet under träningen.
- När du ställer upp träningsmaskinen, se till att den står stabilt och att eventuella ojämnheter i golvet är jämna ut.
- Ingen justerbar del får sticka ut och begränsa användarens rörelser.
- Använd alltid lämpliga kläder och skor som är lämpliga för ditt träningspass på träningsmaskinen. Kläderna måste vara utformade så att de inte fastnar i någon del av träningsmaskinen under träningspasset på grund av sin form (till exempel längd). Se till att bära lämpliga skor som är lämpliga för träningspasset, som ger ett ordentligt stöd för fötterna och som har en halkfri sula.
- Se till att rådfråga en läkare innan du påbörjar något träningsprogram. Läkaren kan ge dig lämpliga tips och råd gällande din individuella stressintensitet samt din träning och dina förnuftiga matvanor.
- Montera träningsmaskinen enligt monteringsanvisningarna och se till att endast använda de strukturella delar som medföljer träningsmaskinen och är avsedda för den. Innan monteringen, kontrollera att leveransens innehåll är komplett genom att läsa dellistan i monterings- och bruksanvisningen.
- Se till att placera träningsmaskinen på en torr och jämn plats och skydda den alltid från fukt. Om du vill skydda platsen särskilt mot tryckpunkter, smuts etc. rekommenderas det att lägga en lämplig, halkfri matta under träningsmaskinen.
- Den allmänna regeln är att träningsredskap och träningsredskap inte är leksaker. Därför får de endast användas av korrekt informerade eller instruerade personer.

- Avbryt träningen omedelbart vid yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra fysiska symtom. Vid tveksamhet, kontakta omedelbart läkare.
- Barn, funktionshindrade och handikappade personer bör endast använda övningen under överinseende och i närvaro av en annan person som kan ge stöd och användbara instruktioner.
- Se till att dina kroppsdelar och andra personers kroppsdelar aldrig är i närheten av några rörliga delar av träningsmaskinen under användning.
- När du justerar de justerbara delarna, se till att de är korrekt justerade och notera det markerade, maximala justeringsläget, till exempel för sadelstödet.
- Träna inte direkt efter måltiderna!
-
- Klass – SA för kommersiellt bruk
- Maxvikt: 150 kg

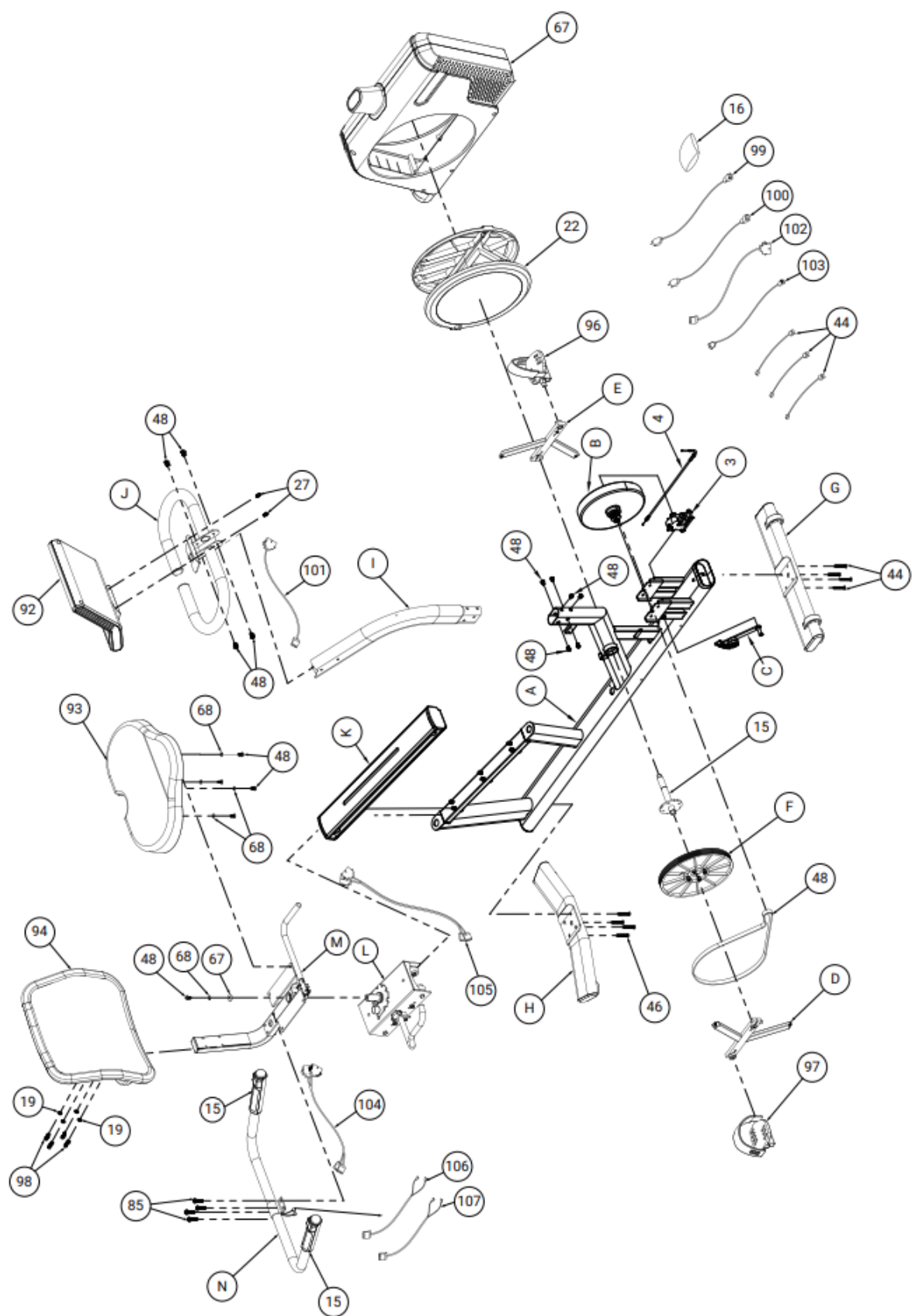
WARNING! Ett system för att övervaka pulsen kanske inte är noggrant. Överbelastning under träning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner obehag, avbryt träningen omedelbart!

PRODUKTBESKRIVNING



1.	Plats	6.	Pedaler
2.	Ryggstöd	7.	Främre stabilisator
3.	Pulssensorer	8.	Mittstolpen
4.	Strömkabel	9.	Handtag
5.	Bakre stabilisator	10.	Trösta

DIAGRAM



DELLISTA

Inga.	Namn	Antal
En	Huvudram	1
1	Huvudramskydd	1
2	Ändplugg för strömbrytare	1
5	Växelklistermärke	1
6	Anslutningskabel	1
7	Lager	2
8	Tallrik	1
9	Bricka S20	2
10	Phillips-skruv	2
11	Phillips-skruv	3
12	Axel	1
13	Nedre kontrollplatta	1
B	Magnetiskt svänghjul	1
17	EMS elektromagnetiskt system	1
18	Fjäderbricka M10	2
20	Mutter M10*5T	2
C	Tomgångshjul	1
21	Tomgångshjulsats	1
22	Spännfjäder	1
24	Plattbricka 10*19*1,5T	1
25	Lager	1
26	Plattbricka 5*16*1T	1
27	Stjärnskruv M5*10L	1
D	Vänster pedalenhet	1
10	Phillips-skruv	3
29	Täcka	1
30	Insexbult M8*30	1
31	Insexbult M6*12	1
32	Plattbricka 6*22*2T	1
33	Plattbricka 4,3*12*1T	3
E	Höger pedalenhet	1
10	Phillips-skruv	3
30	Insexbult M8*30	1
31	Insexbult M6*12	1
32	Plattbricka 6*22*2T	1
33	Plattbricka 4,3*12*1T	3

34	Täcka	1
F	Uppsättning remskivor	1
35	Drivremskiva	1
36	Magnetiskt spänne	1
37	Insexbult M8*20	4
38	Mutter M8*6	4
G	Främre stabilisator	1
39	Främre stabilisatorskydd	1
40	Transporthjul	2
41	Ändkapsyl	2
42	Gummifot	2
43	Insexbult M8*40	6
H	Bakre stabilisator	1
41	Ändkapsyl	2
42	Gummifot	2
45	Täcka	1
43	Insexbult M8*40	4
Jag	Konsolhållare	1
47	Täcka	1
48	Insexbult M8*15	6
J	Handtagsset	1
47	Insexbult M8*15	4
49	Täcka	1
50	Skumhandtag	2
51	Ändkapsyl	2
K	Aluminiumskenor	1
52	Aluminiumskenor	1
53	Positioneringsplatta	1
54	Baksida	2
55	Dämpningskudde	4
56	Bult M4*10	4
57	Phillips-skruv ST4*16	4
110	Insexbult M8*40	6
L	Uppsättning reglage	1
32	Plattbricka 6*22*2	1
38	Mutter M8*6	13
43	Insexbult M8*40	1
48	Insexbult M8*15	1

55	Dämpningskudde	2
58	Täcka	1
59	Sliderpositionering	1
60	Lager	1
61	Nätsladdklämma	1
62	Tater-nål	1
63	Plattbricka 18*10*1T	1
64	Tryckfjäder	1
65	Lagerhus	2
66	Insexbult M6*15	1
67	Plattbricka 8,5*23*3T	1
68	Fjäderbricka M8	5
69	PU-remskiva 41*26	8
70	Axel	4
71	Adapteruttag	4
M	Ryggstödsmontering	1
19	Plattbricka 6,2*13*1	4
31	Insexbult M6*12	2
61	Nätsladdklämma	1
65	Lagerhus	2
72	Täcka	1
73	Ändkappa 25*50	1
74	Justering av ryggstödet lutning	1
75	Höjdjusteringsspak	1
76	Svängbar sätesjusteringsaxel	1
77	Justering av vänster fjäder	1
78	Höger fjäderjustering	1
79	Plattbricka 5*12*1T	2
80	Insexskruv M5*12	2
N	Styrmontering	1
51	Ändkapsyl	2
81	Täcka	1
82	Övre lock för pulssensorn	2
83	Pulssensorer	2
84	Bult 3*14	4
85	Insexbult M8*30	4
O	Omslag	1
10	Phillips-skruv	4

11	Phillips-skruv SR4*12	4
86	Vänster lock	1
87	Höger omslag	1
88	Vänster logotyp	1
89	Riktig logotyp	1
90	Mittstolpeskydd	1
91	Phillips-skruv	5
3	Motor YJ-9900	1
4	Motorkabel	1
14	Drivrem	1
15	Pulsdetekteringsplattor	2
16	Hårdvara	1
19	Plattbricka 6,2*13*1t	4
27	Stjärnskruv M5*10	2
48	Insexbult M8*15	4
68	Fjäderbricka M8	4
92	Trösta	1
93	Plats	1
94	Vila	1
95	Handtagsskydd	2
96	Vänster pedal	1
97	Höger pedal	1
98	Insexbult	4
99	Strömkabel	1
100	Plugg	1
101	Kabel för mittkonsol 8PIN*700	1
102	Kabel för nedre konsol 8PIN*800	1
103	Transformator	1
104	Pulsdetekteringskabel 12PIN*700	1
105	Pulsdetekteringskabel 12PIN*2100	1
106	Pulsdetekteringskabel 6PIN*790 (vänster)	1
107	Pulsdetekteringskabel 6PIN*790 (höger)	1

FÄSTEN



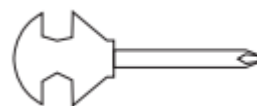
Insexnyckel 5mm

1x



Insexnyckel 6 mm

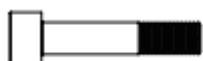
1x



Skiftnyckel med skruvmejsel

1x

Steg 1



Bult M8*40

8x

Steg 3



Bult M8*30

4x

Steg 4



Bult M8*15

4x



Fjäderbricka
M8

4x

Steg 5



Bult 4x



Podložka
6,2*13*1

4x

Steg 6



Bult M8*15

6x

Steg 7



Bult M8*55

4x

Steg 8



Bult M8*55

4x



NOTERA:

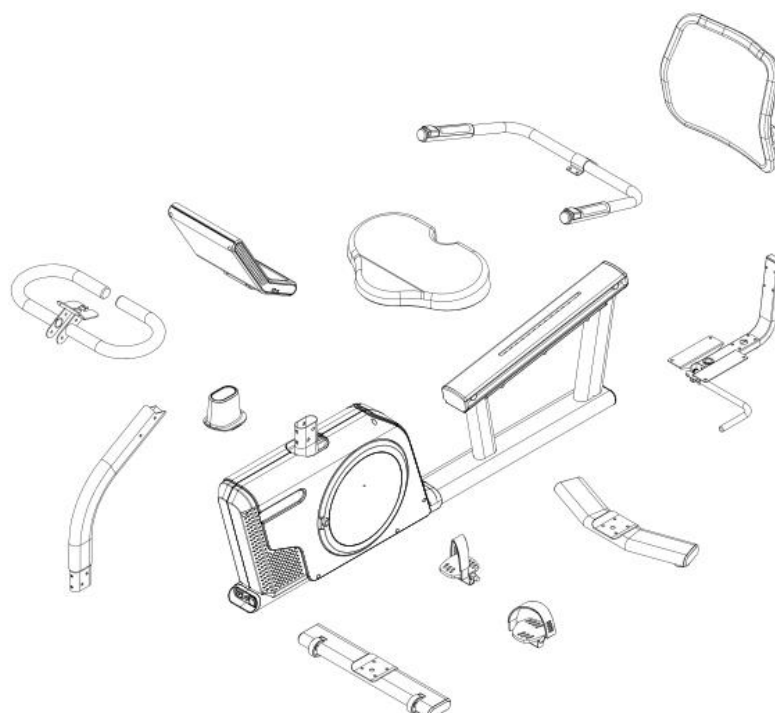
Se till att du har alla delar tillgängliga innan montering.



VARNING

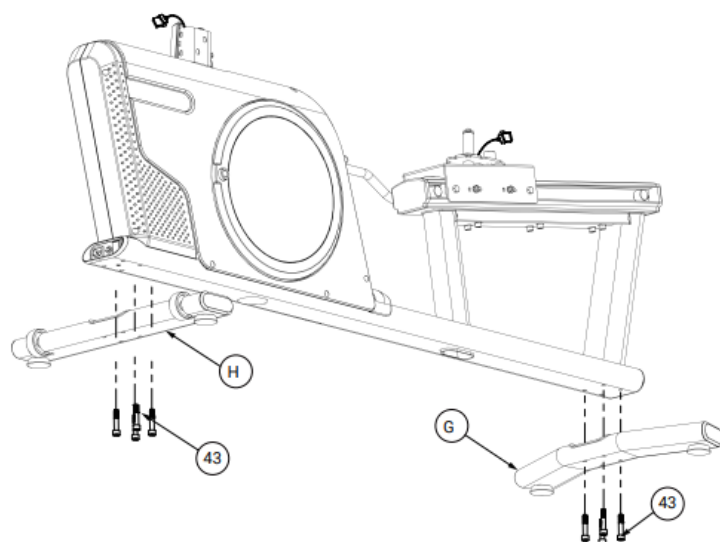
Det måste finnas minst 0,6 m fritt utrymme runt enheten. Kontrollera alla anslutningar regelbundet. Om fel eller skador uppstår, sluta använda enheten omedelbart och kontakta serviceavdelningen. Placera enheten på en plan och fast yta. Endast för inomhusbruk.

MONTERING



Steg 1

Fäst stabilisatorerna (G och H) på huvudramen med bultar (43).



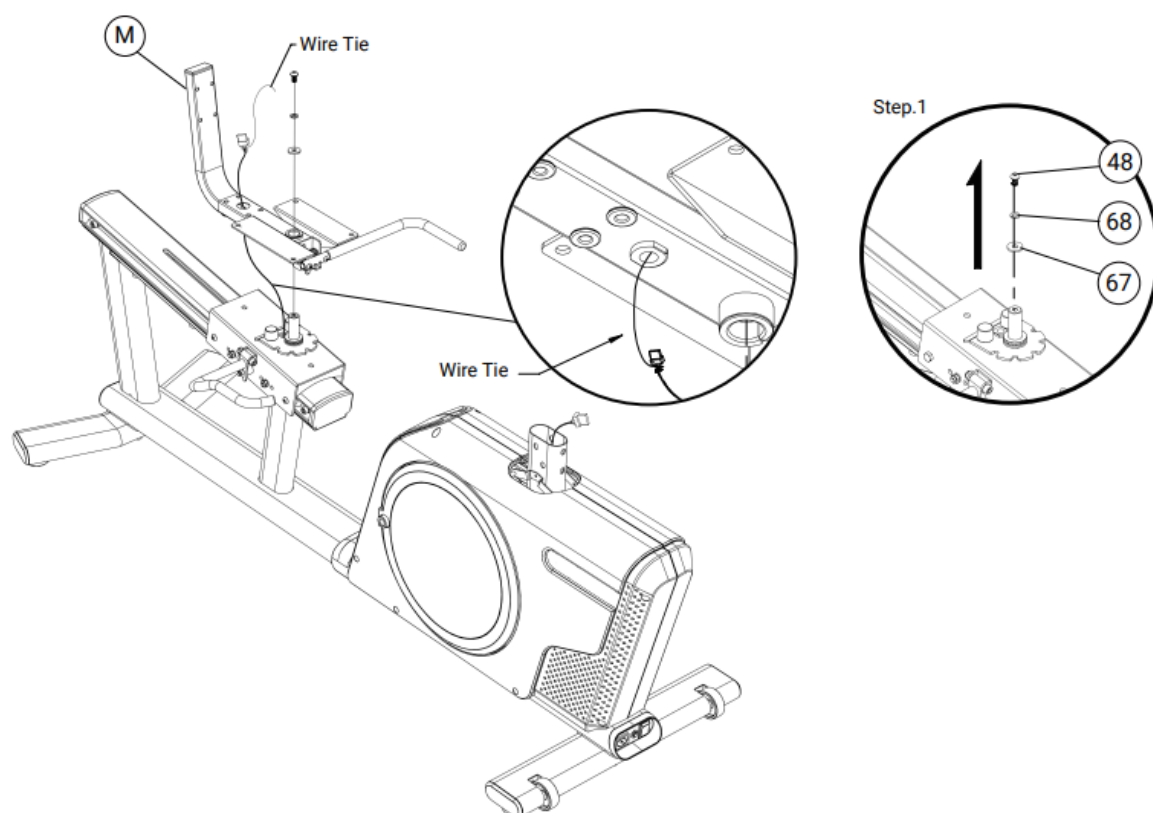
G	Främre stabilisator	1x
H	Bakre stabilisator	1x
43	Insexbult M8*40	8x

Steg 2

Skruva loss bulten (48) och dra ut brickorna (68 och 67).

Innan du fäster sitsramen (M), dra snöret genom snöret. Dra inte för hårt i kabeln för att undvika att den slits sönder.

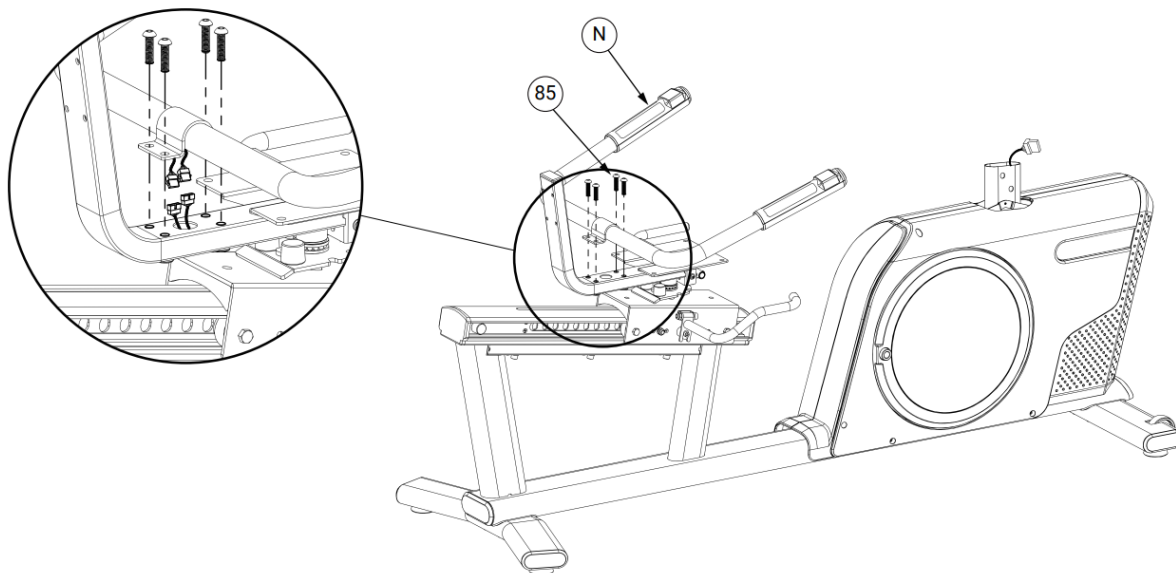
M	Sittram	1x
48	Insexbult M8*15	1x
68	Fjäderbricka M8	1x
67	Plattbricka 8,5*23*3T	1x



Steg 3

Anslut kablarna med samma färg (röd och blå) innan du fäster handtagen (N) med bultarna (85).

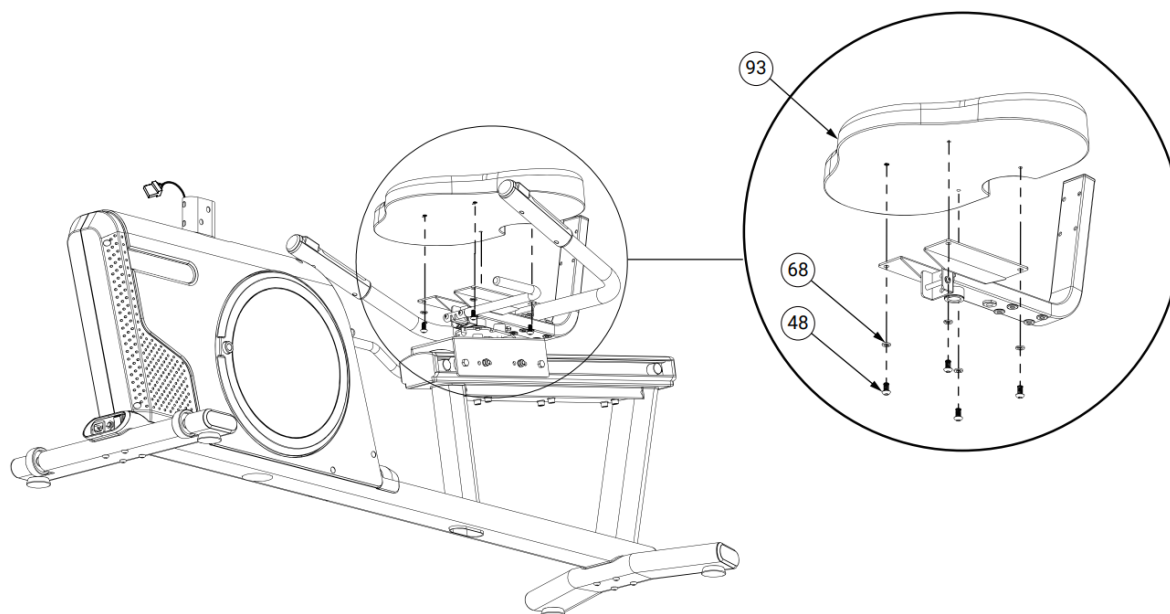
N	Ledstång	1x
85	Insexbult M8x30	4x



Steg 4

Fäst sitsen (93) på ramen (M) med hjälp av bultar (48) och brickor (68).

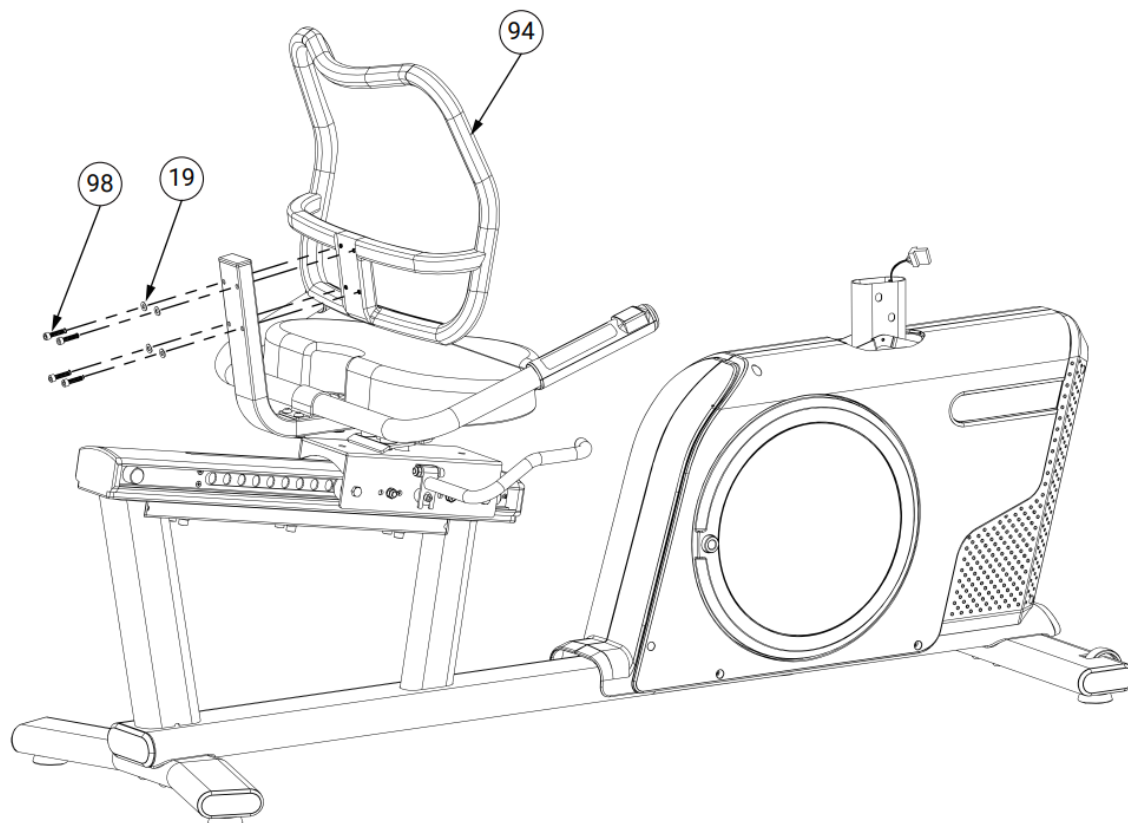
93	Plats	1x
68	Flexibel bricka M8	4x
48	Insexbult M8x15	4x



Steg 5

Fäst ryggstödet (94) på ramen (M) med hjälp av bultar (98) och brickor (19).

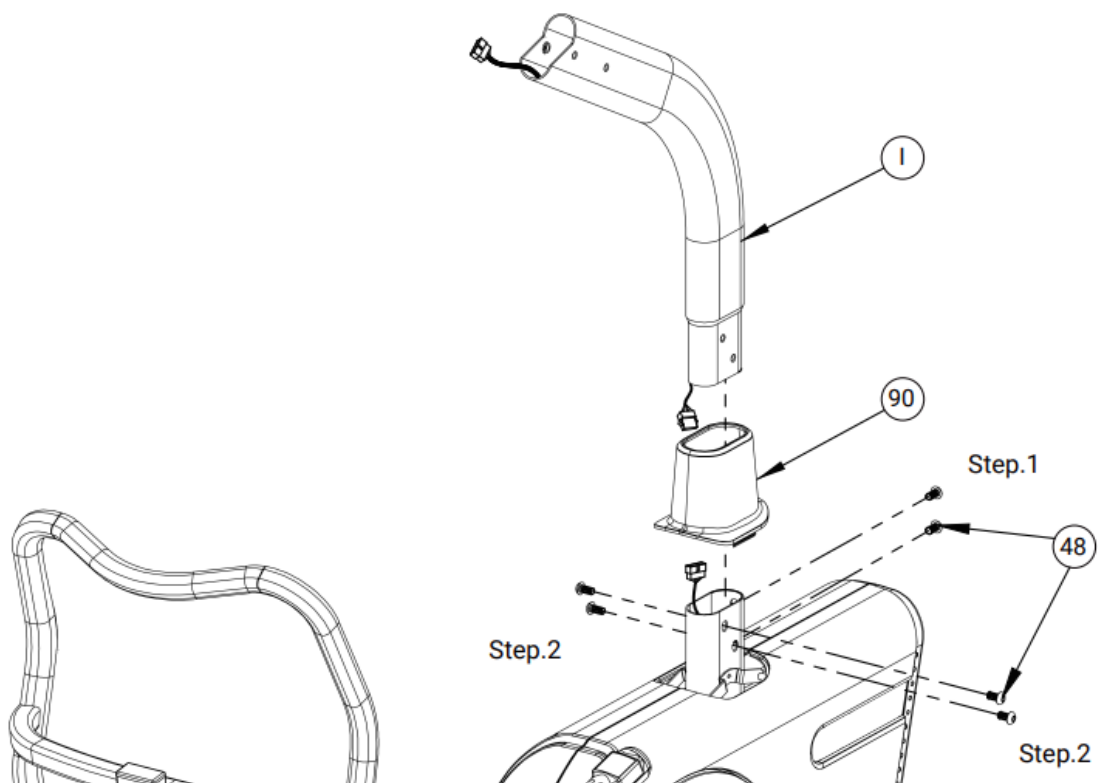
94	Ryggstöd	1x
19	Platt dyna	4x
98	Insexbult	4x



Steg 6

Innan konsolstolpen (I) monteras, skjut locket (90) på huvudramen och anslut kablarna som leder från huvudramen till stolpen. Fäst sedan stolpen (I) med skruvar (48).

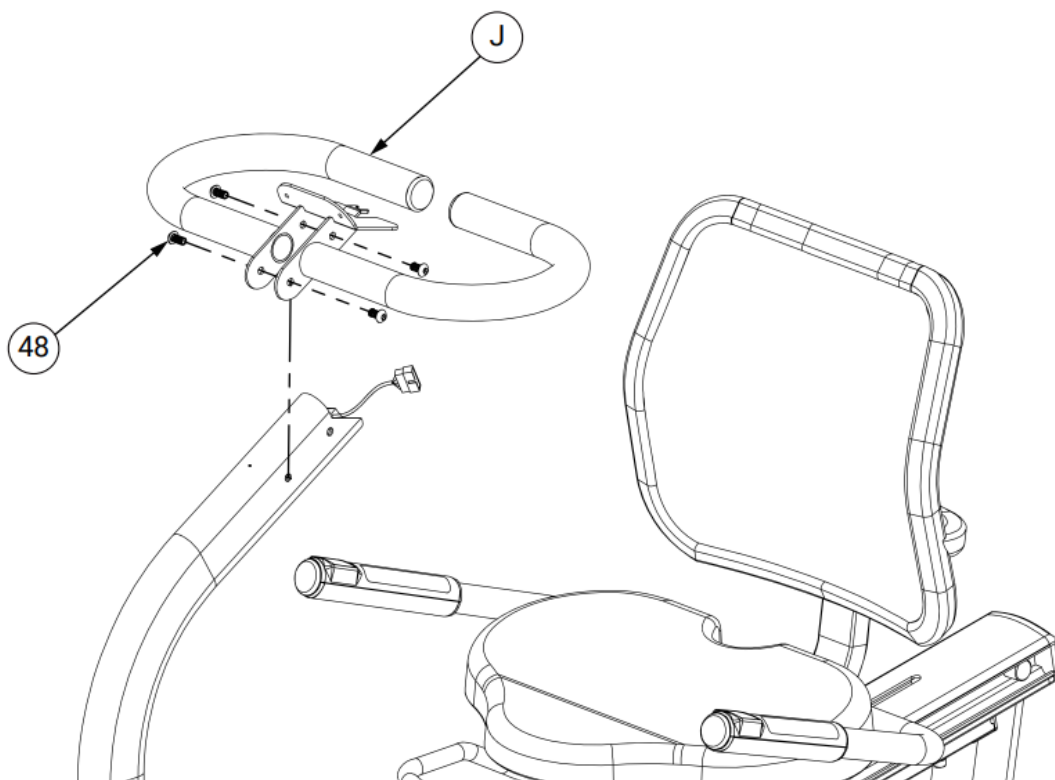
Jag	Konsolinlägg	1x
90	Täcka	4x
48	Insexskruv M8*15	4x



Steg 7

Fäst handtagen (J) med bultar (48).

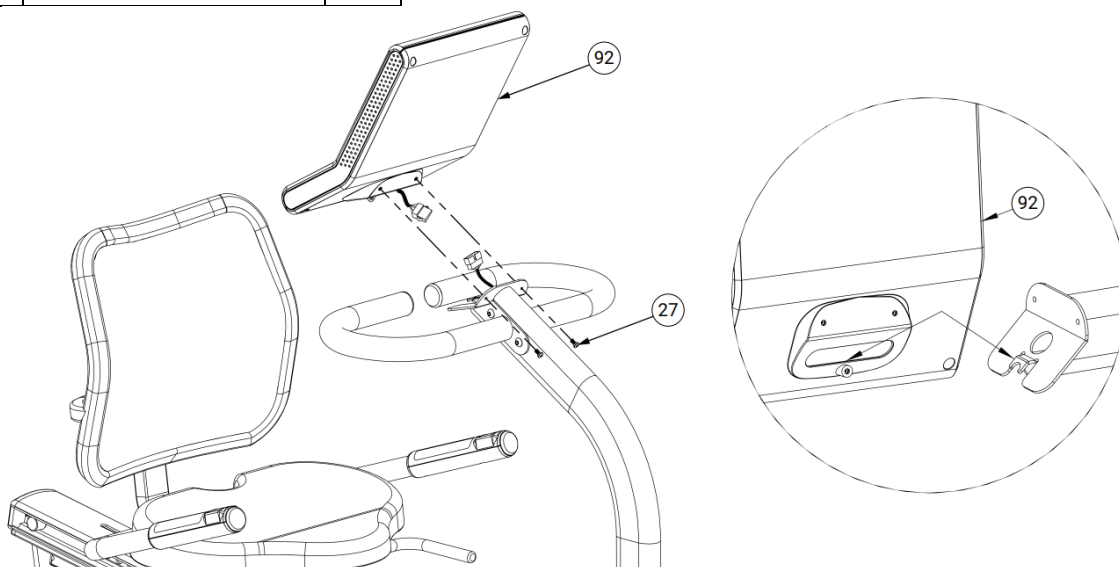
J	Handtag	1x
48	Insexbult M8*15	4x



Steg 8

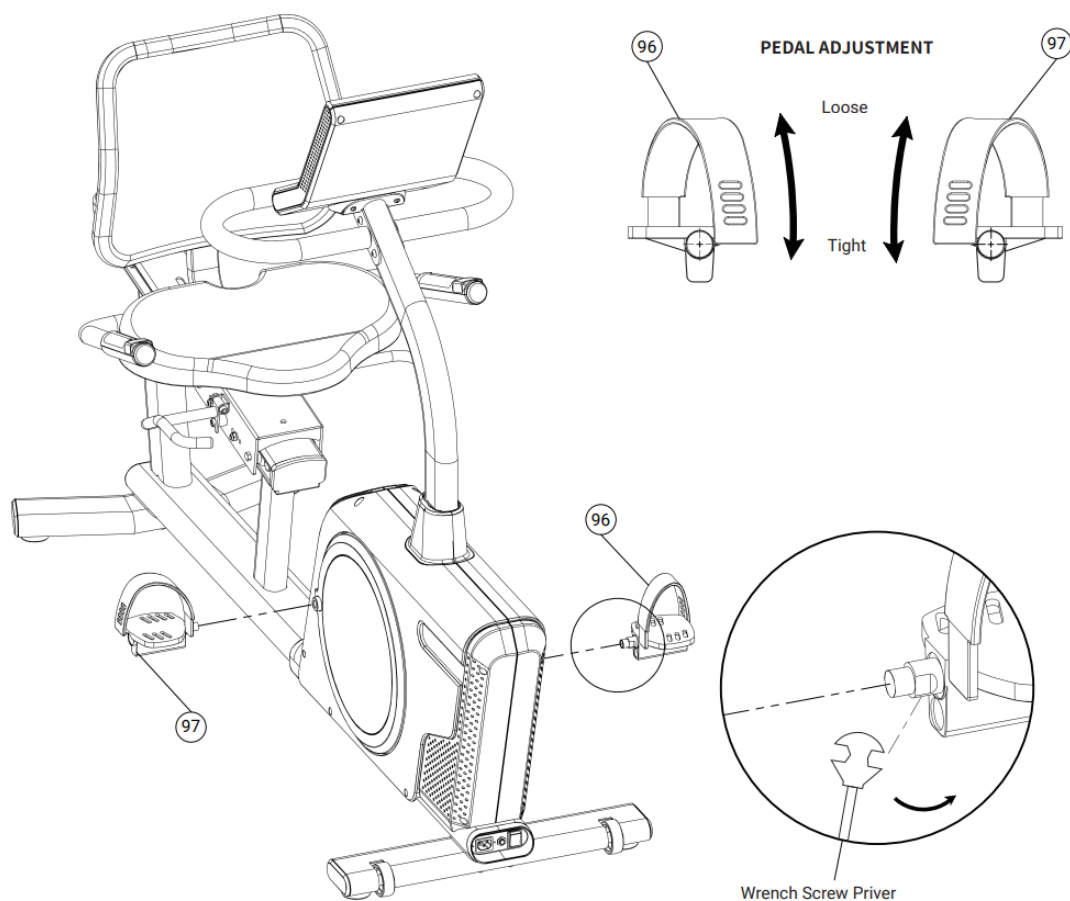
Anslut kablarna som leder från konsolen till kablarna från stolpen. Var försiktig så att kablarna inte kläms mellan ramarna. Skjut in fästet i fliken på stolpen och fäst sedan med skruvarna (27).

92	Trösta	1x
27	Stjärnskruv M5*10	2x



Steg 9

Fäst pedalerna (96 och 97) med en skiftnyckel.



ANVÄNDA

SÄTEPOSITION

Du kan justera sitsens position med den röda spaken.



180° Roterbar

Du kan justera sadelns rotation med den gula spaken.



Turn Left 90°



Turn Right 90°



SNABB KONTROLL

Vänster



STARTA / STOPP

Tryck på startknappen för att starta programmet.

Tryck på stoppknappen för att pausa programmet. Du kan sedan starta programmet eller stänga av det helt.



Rätt



INTENSITET + / -

Använd knapparna för att ställa in träningsintensiteten.

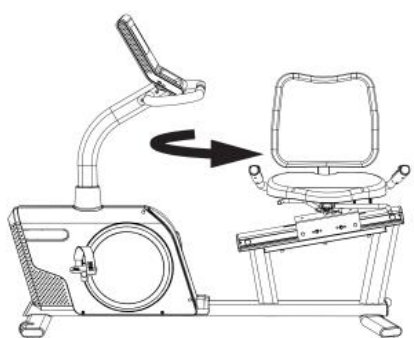


MONTERING / DEMONTERING

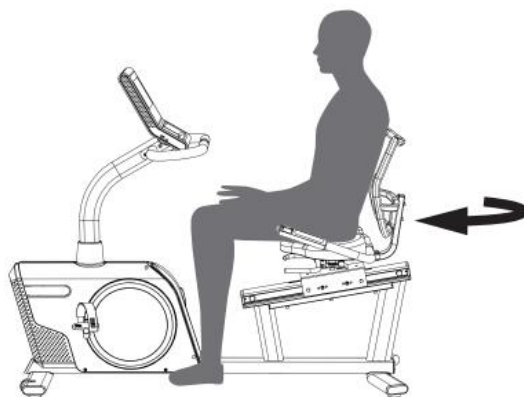
Tryck på den gula spaken för att vrida sadeln. Sätt dig på enheten och vänd dig framåt. För att stiga av, tryck på den gula spaken och vänd dig bort från konsolen.



1

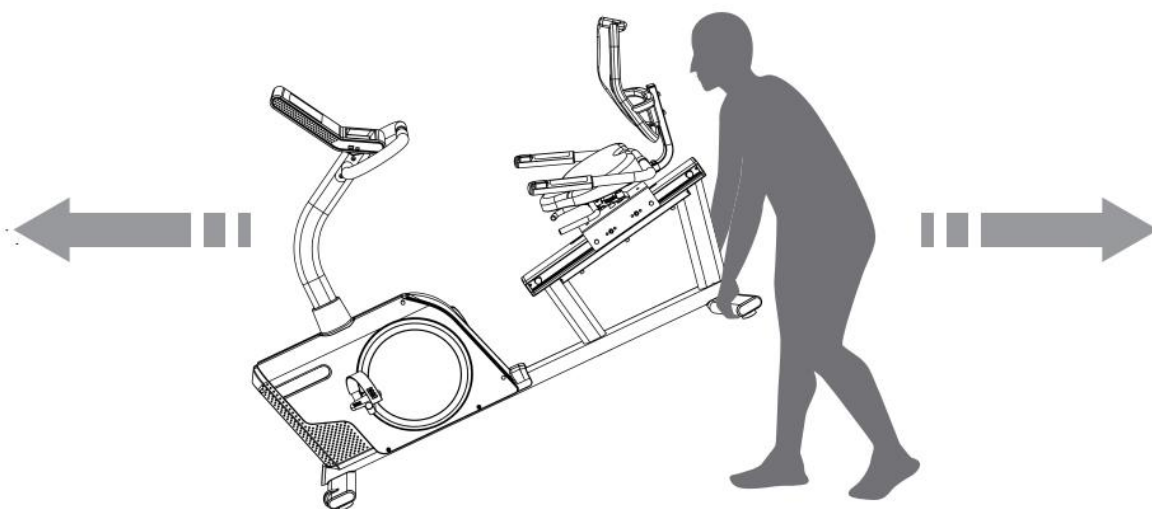


2



TRANSPORT

Ta tag i maskinen i den bakre stabilisatorn och flytta den över på transporthjulen fram.



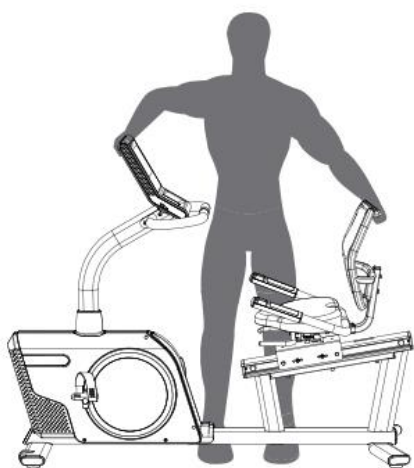


VARNING

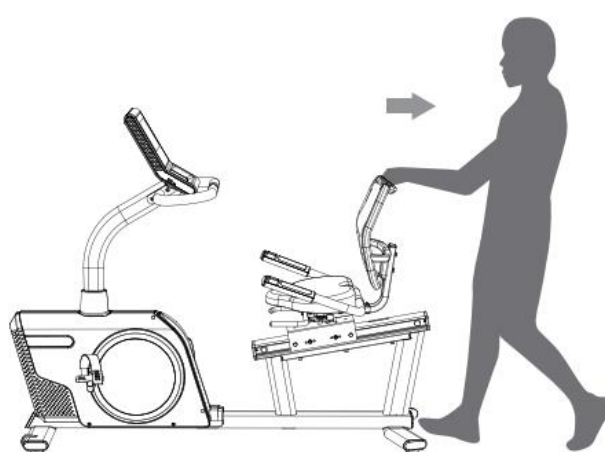
Flytta inte maskinen enligt bilderna nedan.



FELAKTIGT



FELAKTIGT

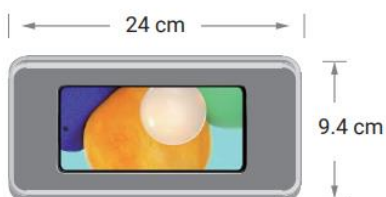


TRÖSTA

Trådlös laddare

Den trådlösa laddaren med måtten 24*9,4 cm låter dig ladda smarta enheter med en skärm upp till 7,2 tum.

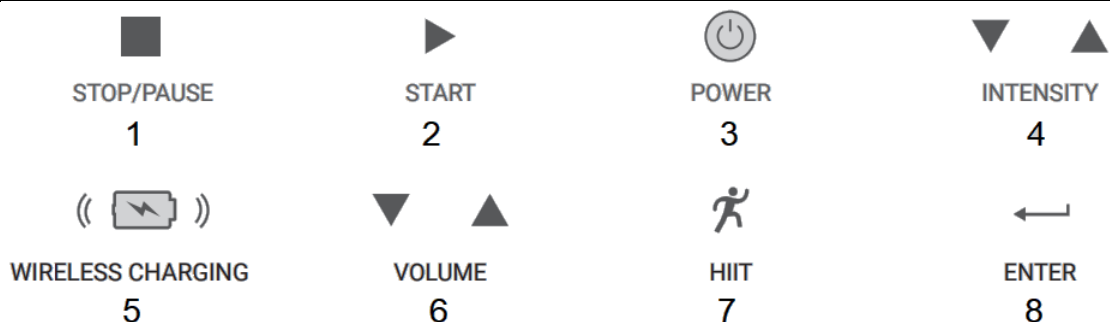
Se till att din smarta enhet är korrekt placerad. När laddningen är aktiv visas symbolen



Obs: Om du använder skal, klistermärken eller ringar som innehåller metall måste de tas bort innan du använder laddaren.



1. Knappar	5. Kontrollknappar
2. TFT LCD-skärm	6. 3D-högtalare
3. Sparar energi	7. USB-A-port
4. Trådlös laddare	8. USB-C-port



1. Stoppar eller pausar programmet	2. Startar programmet
3. Tryck på knappen för att starta konsolen, håll knappen intryckt i 3 sekunder för att stänga av konsolen.	4. Öka/minska motståndet
5. Trådlös laddning	6. Öka/minska volymen
7. HIIT-program	8. Justering av användardata



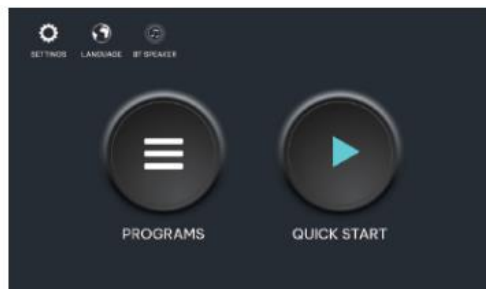
SÄTT PÅ

När konsolen startas visas logotypen och konsolen går sedan in i standbyläge.

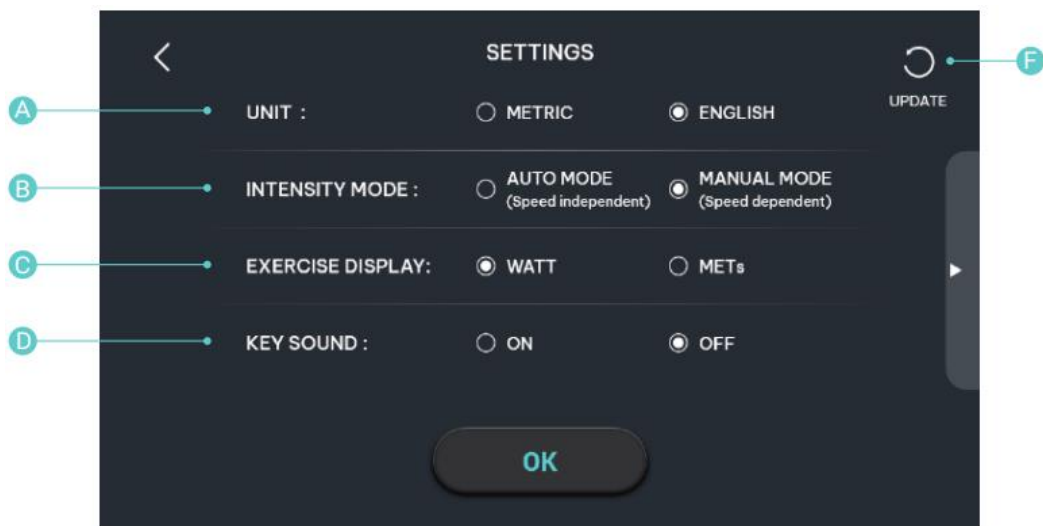
SNABBSTART: Gå in i programval och välj snabbstart. PROGRAM: Du måste skapa

ett konto eller välja ett redan skapat konto. VIOLÄGE: Efter 300 sekunders

inaktivitet växlar konsolen till viloläge.



INSTÄLLNINGAR



A. Enhet: Metrisk / Imperial

B. Motståndsställning

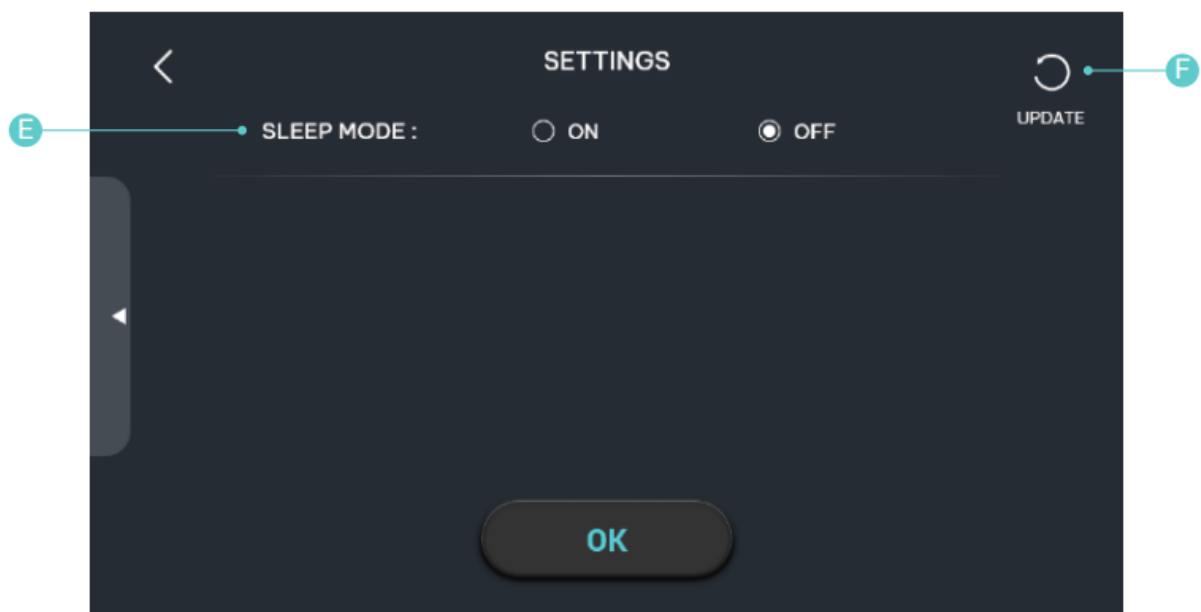
Autoläge: uppnå exakt prestanda genom att variera belastning och pedalhastighet

Manuellt läge: uppnå olika prestanda med exakt given belastning och pedalhastighet

C. Effektvissning: I manuellt läge kan du välja WATT- eller MET-enheter

D. Knappljud

F. Uppdatera om USB med uppdatering är inkopplad



E. VILOLÄGE: aktivera eller inaktivera viloläge

F. Uppdatera om USB med uppdatering är inkopplad



SPRÅK

Det finns flera språk att välja mellan.



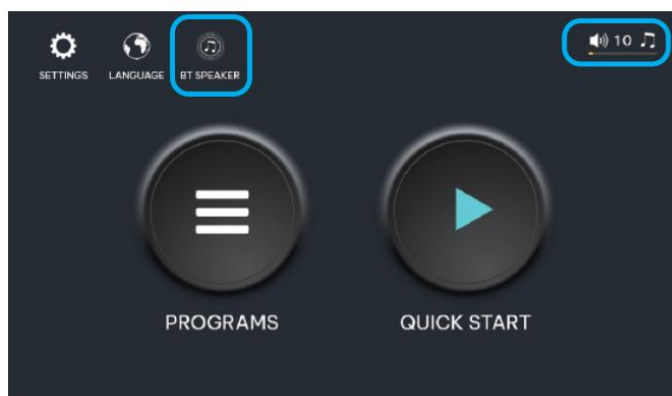
BT-HÖGTALARE



iOS MUSIK CONNECT

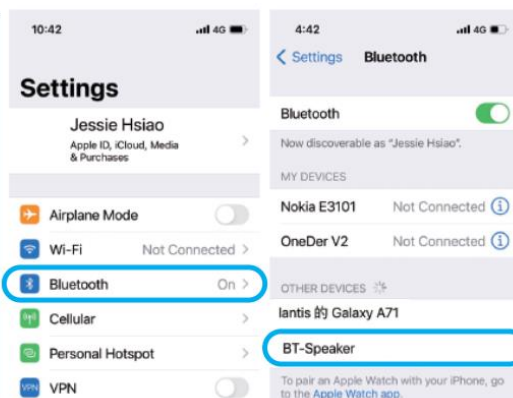
Steg 1

Välj  för att slå på. Ikonen  kommer att blinka under parkopplingen. Ikonen försvinner om parkopplingen inte är slutförd inom 30 sekunder.



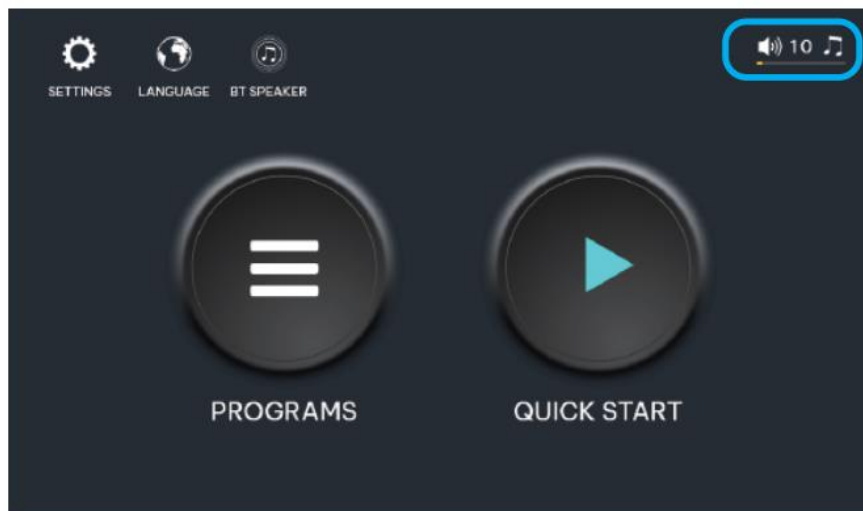
Steg 2

Slå på Bluetooth på din enhet och välj BT-högtalare.



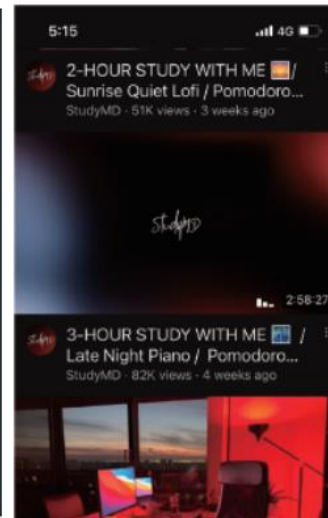
Steg 3

Om ikonen  visas, högtalaren är ansluten och du kan styra volymen.



Steg 4

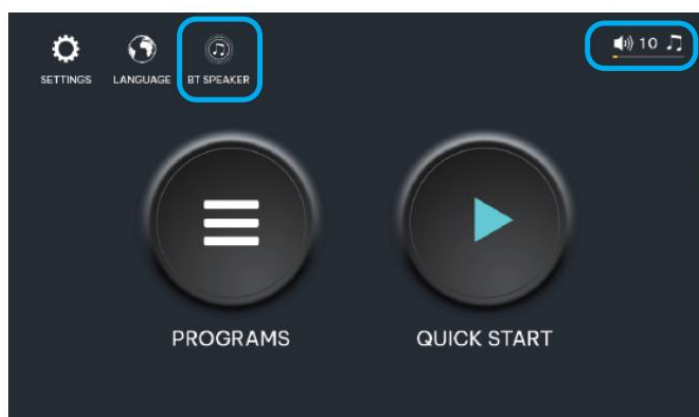
Välj musik.



ANDRIOD

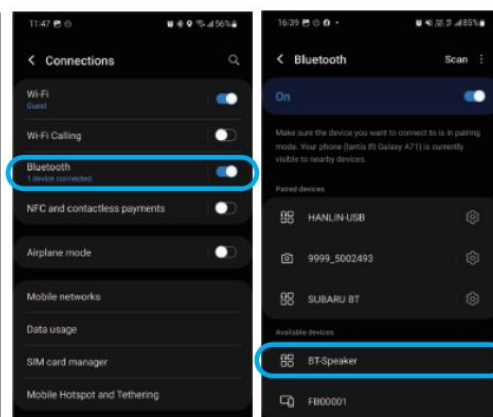
Steg 1

Välj  för att slå på. Ikonen  kommer att blinka under parkopplingen. Ikonen försvinner om parkopplingen inte är slutförd inom 30 sekunder.



Krok 2

Slå på Bluetooth på din enhet och välj BT-högtalare.

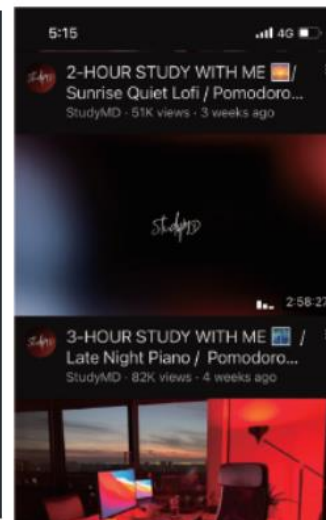
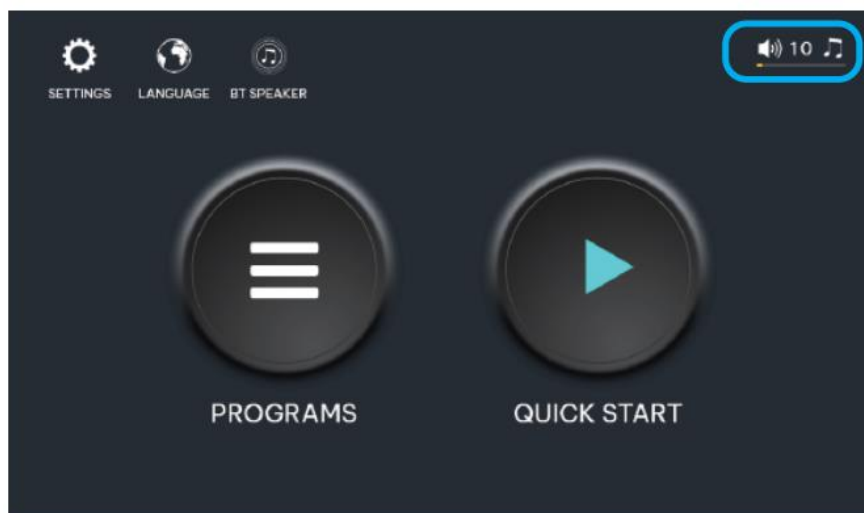


Steg 3

Om ikonen  visas, högtalaren är ansluten och du kan styra volymen.

Krok 4

Välj musik.

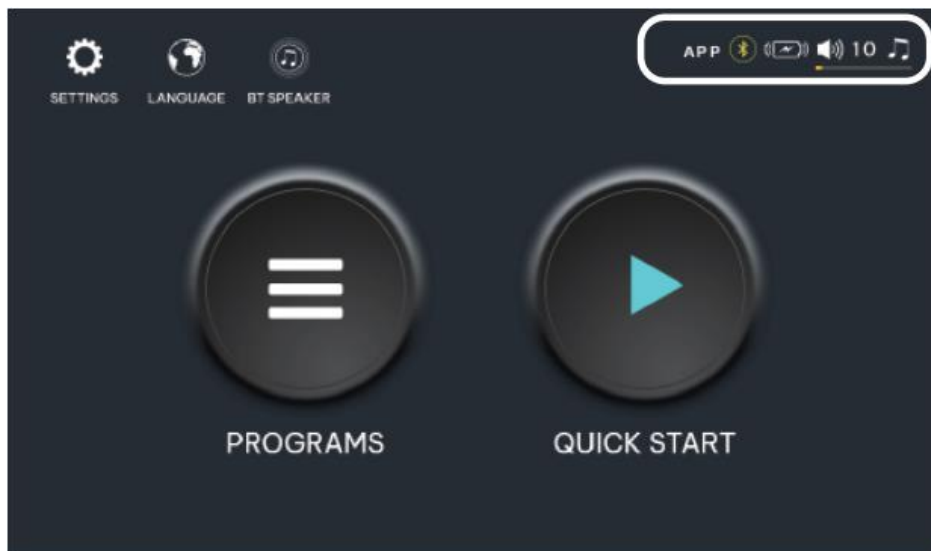


NoteraFör att koppla bort enheten, tryck på koppla bort den föregående enheten.



Om du vill ansluta en annan enhet måste du

IKON BESKRIVNING



APP  Ansluta konsolen med hjälp av applikationer med FTMS-protokollet.



Anslutning med Bluetooth-bröstbälte.



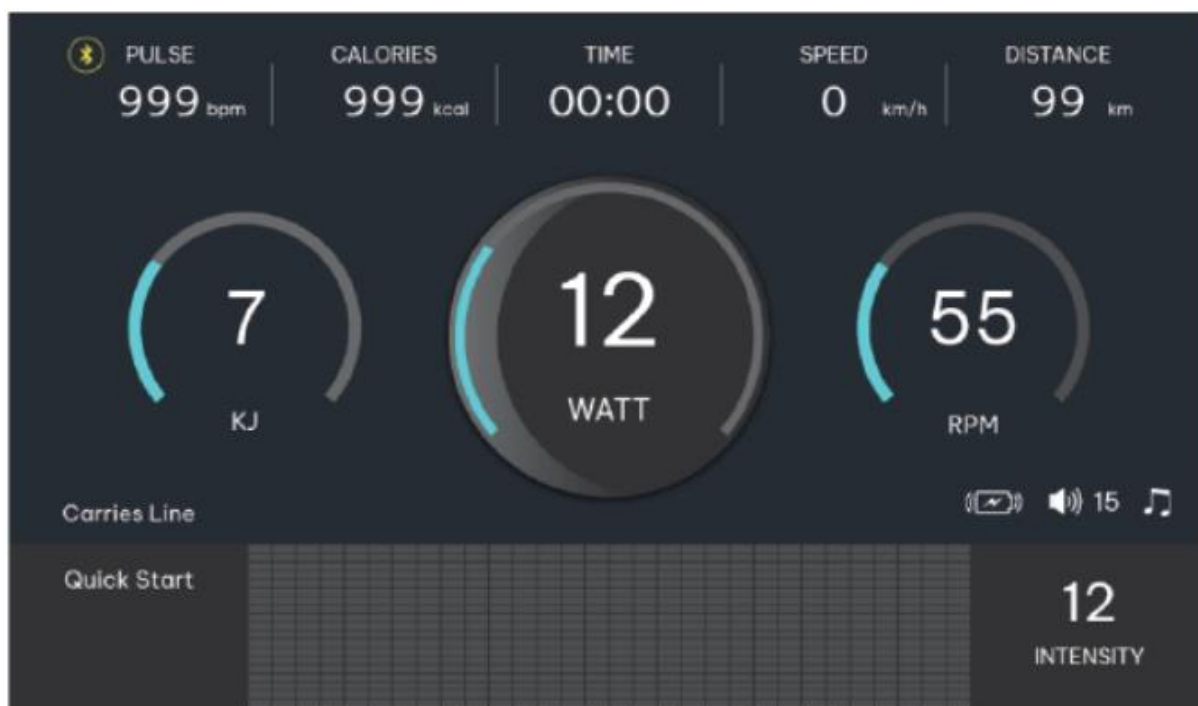
Anslutning med en trådlös laddare.



Ansluta telefonen och högtalarna



SNABBSTART



PULS:Om du bär bröstbältet eller håller pulssensorerna på handtagen visas pulsfrekvensen

BLUETOOTH:Om bröstbältet är anslutet till en tredjepartsapp visas en ikon

KALORIER:Antal förbrända kalorier under träning **TID:**Träningstid

VARV/HASTIGHET:Varv per minut eller

hastighet **AVSTÅND:**Distans under träning **KJ:**

Energi genom momentan rörelse **WATT:**

Träningskraft

INTENSITET:Träningsmotstånd

TRÅDLÖS LADDARE:Ikonen visas under trådlös laddning **VOLYM:**

Högtalarvolym



KONTOSKAPNING

Skapa en användare. Du måste ange ditt namn, längd, vikt och kön.

Namn (namn) – max 10 tecken

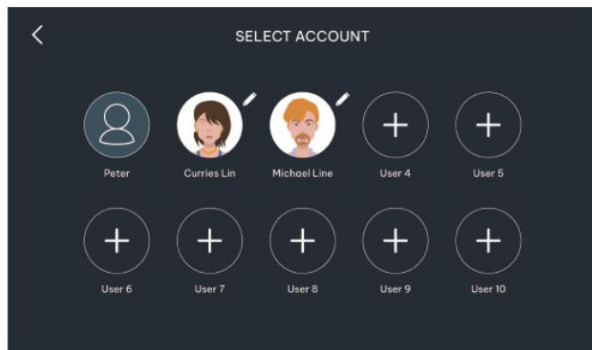
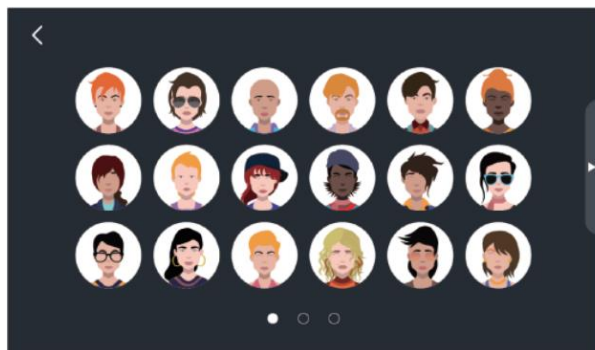
Ålder (age) – intervall: 10–90, standardvärde: 35 Längd

(height) – intervall: 100–250, standardvärde: 160 Vikt –

intervall: 20–200, standardvärde 70



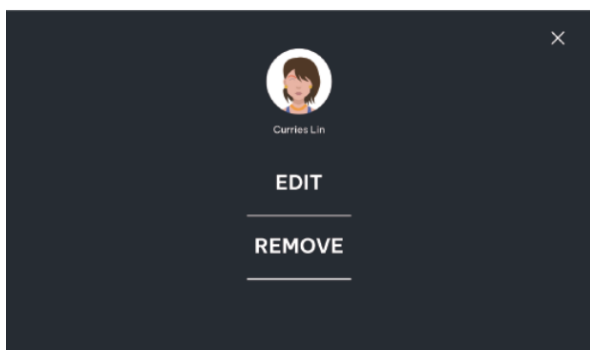
Tryck på + för att välja en av 54 avатарer. Om du inte väljer någon kommer den att tilldelas dig slumpmässigt.



När du har ställt in alla data, tryck på knappen



Efter att du skapat en profil kan du välja en användarprofil.



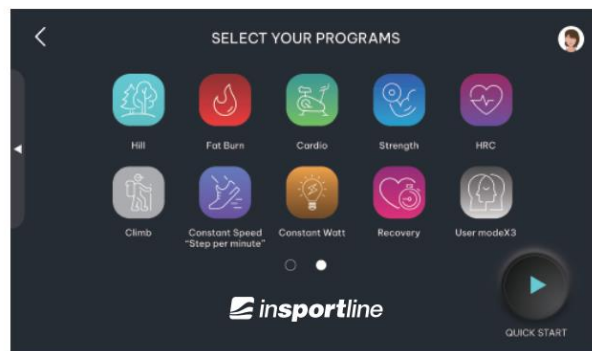
Genom att trycka på pennan kan du profilera:

REDIGERA—redigera datavärden **TA BORT**—
radera profil



PROGRAM

Det finns 25 olika program att välja mellan.





MANUELL



NEDRÄKNING AV AVSTÅND



VÄRMA UPP



DAL



FJÄLL



KULLAR



KARDIO



HRC



ÅTERHÄMTNING



KONSTANT HASTIGHET



TIDSNEDRÄKNING



NEDRÄKNING AV KALORIER



INTENSITETSINTERVALL



SLUTTNING



KONSTANT



FETTFÖRBRÄNNNING



STYRKA



KLÄTTRA



ANVÄNDARPROGRAM X3



KONSTANT WATT

SNABBSTART

Programmet kommer att lägga ihop alla värden. När programmet startar visas en 3-sekunders nedräkning. Efter avslutad träning visas alla uppmätta värden (TRÄNINGSSAMMANFATTNING)



WORKOUT SUMMARY

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP **SAVE**



MANUELL

Snabbstartsprogram för träning.

NEDRÄKNINGSPROGRAM



Tid
nedräkning



Avståndsnedräkning



Kalorier nedräkning

Du kan bara ställa in ett nedräkningsprogram åt gången.

Steg 1: Välj MÅL

Steg 2: Ställ in önskat värde med hjälp av det numeriska tangentbordet.

Steg 3: Bekräfta med knappen



SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION: 30 min

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		



SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET DISTANCE: 30 km

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		



SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET CALORIES: 30 kcal

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

En sammanfattning av övningarna kommer att visas i slutet av programmet.



GOAL TIME	
DURATION	3:00
DISTANCE	10.5 km
CALORIES	123 kcal
METs	5 %
AVG. PULSE	120 bpm
MAX. PULSE	131 bpm
AVG. SPEED	10.0 km/h
AVG. INCLINE	5 %

SKIP SAVE



VÄRMA UPP

3 minuters uppvärmning före träning.



Intensitetsintervall



Konstant



Ramp



Förstärkning



Dal



Fjäll



Kullar



Fettförbränning



Konditionsträning



Klättra

Det finns 10 förinställda program att välja mellan med olika motstånd. Steg

1: Välj ett program.

Steg 2: Ställ in träningstiden.

Steg 3: Bekräfta programmet.

Steg 4: När programmet är klart visas en sammanfattning av övningarna.



SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

PROGRAM LEVEL : 1 LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		



MOUNTAIN

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL KJ	68 KJ

SKIP SAVE



KONSTANT HASTIGHET

Programmet justerar automatiskt motståndet för att nå det inställda hastighetsvärdet.

Steg 1: Välj ett program

Steg 2: Ställ in hastighetsmål.

Steg 3: Bekräfta.

Steg 4: När övningen är klar visas en sammanfattning av övningen.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



KONSTANT WATT

Programmet justerar automatiskt tvätmängden för att nå det inställda

prestandavärdet. Steg 1: Välj ett program

Steg 2: Ställ in ett wattmål.

Steg 3: Bekräfta.

Steg 4: När övningen är klar visas en sammanfattning av övningen.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT WATT

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Du kan välja ett av de tre programmen 60 % / 80 % / Målpuls (anpassad). Programmet justerar alltid motståndet så att det ligger inom det inställda målvärdet.

Målpulsen beräknas alltid enligt ekvationen: $(220 - \text{ålder}) * (0, \% \text{ av inställt värde})$. Användaren måste bära ett bröstband eller hålla pulssensorerna kontinuerligt på handtagen. Steg 1: Välj ett program.

Steg 2: Ställ in programlängd.

Steg 3: Ställ in 60 % / 80 % av din egen målpuls. Steg

4: Bekräfta.

Steg 5: Om bröstremmen är ansluten visas pulskonen och Bluetooth. Steg 6: När du har avslutat träningen ser du en sammanfattning av träningen.

SET YOUR WORKOUT VALUE

☐ WORKOUT DURATION 30 MIN

☒ TARGET HEART RATE 90 BPM

☐ HEART RATE 60% 96 BPM

☐ HEART RATE 80% 120 BPM

1 2 3

4 5 6

7 8 9

←

✓

HRC 80%

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE

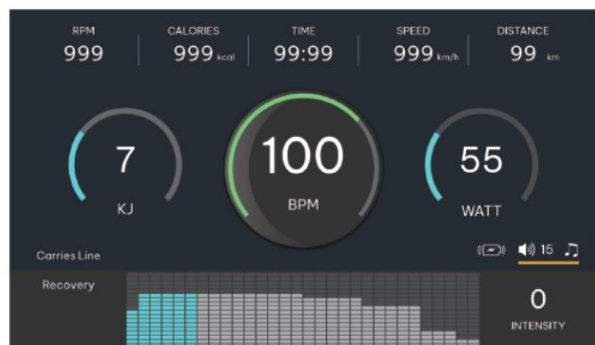


ÅTERHÄMTNING

Testet kräver konstant pulsmätning, vi rekommenderar att du bär ett bröstbälte. Steg 1:

Välj återhämtningsprogrammet.

Steg 2: Innan du använder den för första gången rekommenderar vi att du läser instruktionerna på skärmen, eller så kan du hoppa över instruktionerna genom att trycka på SKIP.



Fas 1: Om pulsen överstiger HR85 % av sitt värde efter 3 minuter markeras testet som lyckat.

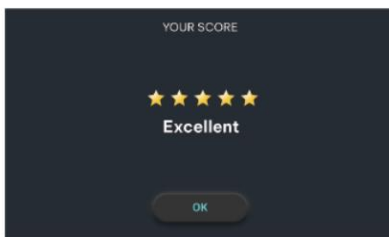
Fas 2: När pulsen överstiger värdet i intervallet 110 ~ HR85% förlängs programmet till 4 minuter.

TESTET SLUTFÖRT: Testet är slutfört när HR85% eller mellan 110~HR85% har uppnåtts, programmet växlar till viloläge i 3 minuter.

Steg 3: Efter att hela programmet är avslutat visas pulsen och förändringen övervakas i 60 sekunder.

Steg 4: Sedan visas resultatet från 1 (sämst) till 5 (bäst) stjärnor. Steg 5:

Övningsammanfattningen visas.



ANVÄNDARLÄGE X3

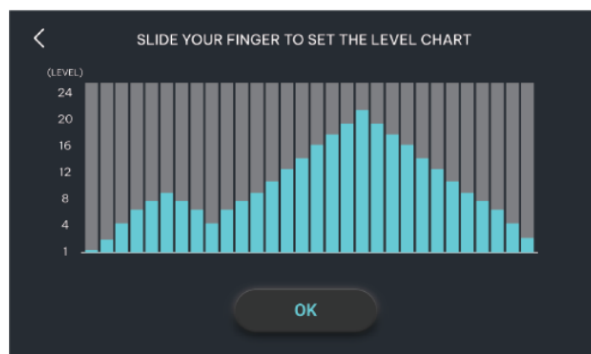
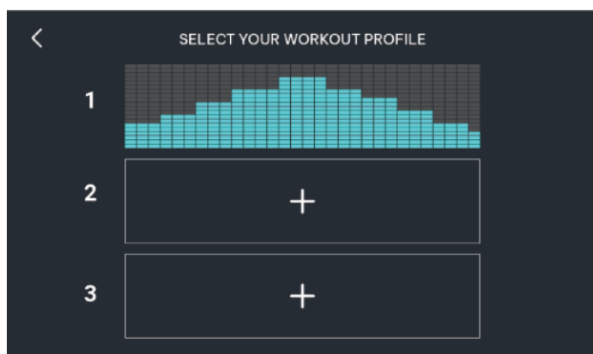
Ställ in ditt eget träningsprogram (upp till 3 program), som är indelat i 30 segment. Steg 1:

Välj ANVÄNDARLÄGE X3.

Steg 2: Välj ett av de tre användarprogrammen.

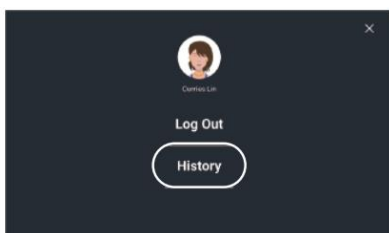
Steg 3: Justera intensiteten för alla segment från vänster till höger. Steg

4: Tryck på OK för att spara och köra programmet.



SAMMANFATTNING AV ACKUMULERAD TRÄNING

Genom att trycka på profilbilden visas ett gränssnitt med utloggning och en sammanfattning av träningen (historik).



Logga ut: kontoutloggning

Historik: visning av träningssammanfattning

Återställ: återställ all data



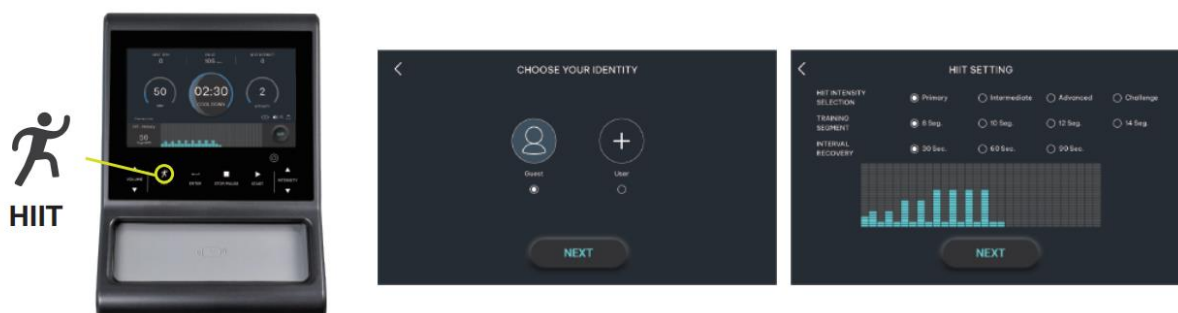
HIIT

HIIT-programmet innehåller fyra svårighetsgrader: primär, mellan, avancerad och utmanande. Varje svårighetsgrad kan delas in i 8, 10, 12 och 14 segment, och du kan ställa in 30, 60 och 90 sekunders vila mellan varje intensitetsövergång.

Steg 1: Välj ett HIIT-program.

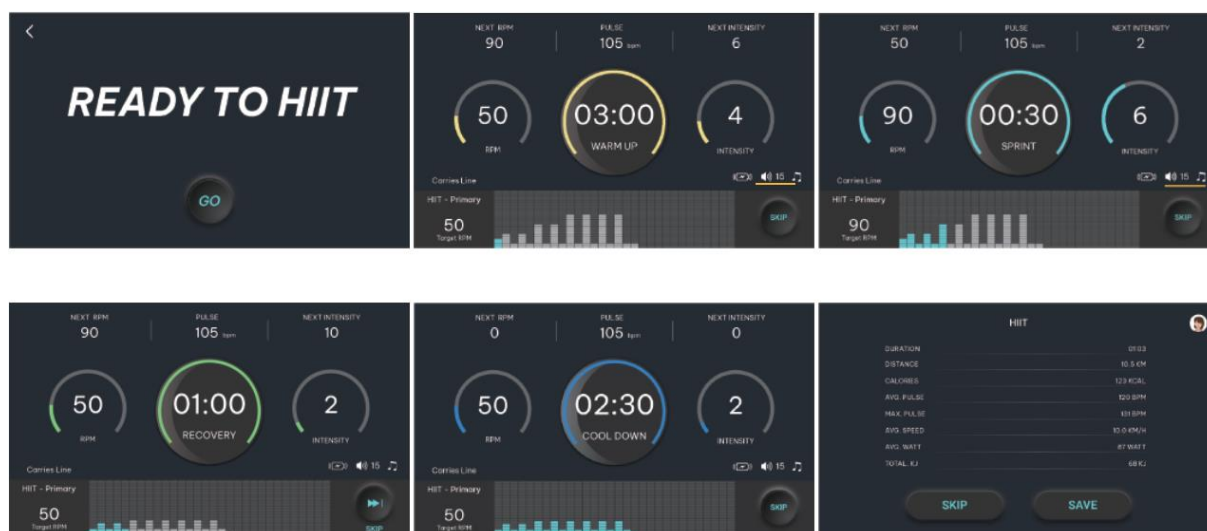
Steg 2: Välj en användare eller öva som

gäst. Steg 3: Välj programvärden.



Steg 4: Tryck på Nästa för att starta programmet. HIIT-programmet är indelat i segment enligt färger: uppvärmning (gul), sprint (blågrön), återhämtning (grön), lugn (blå). Tryck på HOPPA NER för att gå till nästa skärm.

Steg 5: När övningen är klar visas en sammanfattning av övningen.



FÖRDELAR MED RECUMBITION

Liggstolar är ett utmärkt val när det gäller att stabilisera ländryggen, eftersom du lutar dig tillbaka medan du tränar på motionscykeln böjer dig framåt. Liggstolar ger därför bättre kroppshållning.

Liggande cyklar är också mer gynnsamma för dina leder. Ryggsäcken vilar på en stor, stabil sadel, och dina knän och vristar är skyddade från eventuella skador.

Att sadeln är större är ofta den största skillnaden jämfört med en klassisk motionscykel. Bara sittkomforten är skillnaden som alla som provar den här typen av motionscykel kommer att känna.

Liggande är också ett bra alternativ för de flesta med neurologiska sjukdomar. Om din rygg eller dina leder lider av reumatoid artrit kan liggande vara den bästa lösningen för dig på grund av din kropps viktfördelning.

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Ett lyckat träningspass börjar med uppvärmningsövningar och avslutas med nedvarvningsövningar (avslappningsövningar). Uppvärmningsövningarna bör göra din kropp redo för huvudpasset. Nedvarvningsfasen

bör skydda dina muskler från skador och kramper. Gör uppvärmnings- och nedvarvningsövningar enligt tabellen nedan.



Rör vid tårna

Böj långsamt ryggen från höfterna. Håll ryggen och armarna avslappnade medan du sträcker dig nedåt mot tårna. Gör det så långt du kan och håll positionen i 15 sekunder. Böj knäna lätt.



Övre lår

Luta dig mot en vägg med ena handen. Sträck dig ner och bakom dig. Lyft upp din högra eller vänstra fot till din rumpa så högt som möjligt. Håll i 30 sekunder och upprepa två gånger för varje ben.



utsträckt hamstring

Sitt och sträck ut höger ben. Vila vänster fotsula mot insidan av höger ben hårt. Sträck ut höger arm längs höger ben så långt du kan. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa allt med vänster ben och vänster arm.



Insidan av övre låret

Sitt på golvet och placera fötterna ihop. Knäna pekar utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Pressa försiktigt knäna nedåt. Håll denna position i 30-40 sekunder om möjligt.



Vader och akillessena

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför det högra och armarna framåt. Sträck ut höger ben och håll vänster fot i golvet. Böj vänster ben och luta dig framåt genom att föra höger höft i riktning mot väggen. Håll i 30-40 sekunder. Håll benet sträckt och upprepa övningen med det andra benet.

UNDERHÅLL

- Rengör med en mjuk trasa och ett icke-aggressivt rengöringsmedel.
- Använd inte aggressiva rengöringsmedel.
- Torka endast av de elektriska delarna med en trasa. Undvik kontakt med vatten.

LAGRING

Förvara liggcykeln i en ren och torr miljö. Se till att strömbrytaren är avstängd och att motionscykeln inte är ansluten till ett eluttag.

VIKTIGT MEDDELANDE

- Denna motionscykel levereras med standard säkerhetsföreskrifter och är lämplig för kommersiellt bruk. All annan användning är förbjuden och kan vara farlig för användarna. Vi ansvarar inte för några skador som orsakats av felaktig och förbjuden användning av maskinen.
- Rådfråga din läkare innan du börjar träna på motionscykeln. Din läkare bör bedöma om du är fysiskt i form för att använda maskinen och hur mycket ansträngning du klarar av. Felaktig träning eller omställning av kroppen kan skada din hälsa.
- Läs noggrant igenom följande tips och övningar. Om du upplever smärta, illamående, andningsproblem eller andra hälsoproblem under träning, avbryt omedelbart träningen. Om smärtan kvarstår, kontakta omedelbart din läkare.

- Denna motionscykel är inte lämplig för professionellt eller medicinskt bruk. Den kan inte heller användas för läkande ändamål.
- Pulsmätaren är inte en medicinteknisk produkt. Den ger endast ungefärlig information om din genomsnittliga puls, och eventuella föreslagna pulsfrekvenser är inte medicinskt bindande. Ackumulerade data är inte alltid korrekta vad gäller okontrollerbara mänskliga och miljömässiga faktorer.

MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd har löpt ut, eller om en eventuell reparation är olönsam, ska den kasseras i enlighet med lokala föreskrifter och på ett miljövänligt sätt på närmaste skrotgård.

Genom korrekt avfallshantering skyddar du miljön och naturkällorna. Dessutom kan du bidra till att skydda människors hälsa. Om du är osäker på hur du avfallshandlingen ska göras korrekt, fråga lokala myndigheter för att undvika lagbrott eller sanktioner.

Lägg inte batterierna bland hushållsavfallet utan lämna in dem på återvinningsstationen.

GARANTIVILLKOR, GARANTIANSPRÅK

Allmänna garantivillkor och definition av termer

Alla garantivillkor som anges här avgör garantiomfattning och förfarande för garantianspråk. Garantivillkor och garantianspråk regleras av lag nr 89/2012 Coll. Civil Code och lag nr 634/1992 Coll., konsumentskydd, i dess ändrade lydelse, även i fall som inte anges i dessa garantiregler.

Säljaren är SEVEN SPORT sro med registrerat kontor på Strakonická gatan 1151/2c, Prag 150 00, organisationsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid regiondomstolen i Prag, avsnitt C, bilaga nr 116888.

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

”Köparen som är Slutkund” eller helt enkelt ”Slutkund” är den juridiska person som inte ingår och verkställer Avtalet i syfte att bedriva eller främja sin egen handels- eller affärsverksamhet.

”Köparen som inte är slutkund” 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.

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 avtal eller i annat skriftligt avtal.

Garantivillkor

Garantiperiod

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

Genom garantin för varors kvalitet garanterar säljaren att de levererade varorna under en viss tidsperiod ska vara lämpliga för regelbunden eller avtalad användning, och att varorna ska bibehålla sina regelbundna eller avtalade egenskaper.

Batterier

6 månaders batterigaranti – vi garanterar att batteriets nominella kapacitet inte understiger 70 % av dess totala kapacitet inom 6 månader efter produktens försäljning.

Garantin täcker inte fel som uppstår på grund av (om tillämpligt):

- Användarens fel, dvs. produktskador orsakade av okvalificerat reparationsarbete, felaktig montering, otillräcklig montering av sadelstolpen i ramen, otillräcklig åtdragning av pedaler och vevpartier
- Felaktigt underhåll

- Mekaniska skador
- Regelbunden användning (t.ex. slitage på gummi- och plastdelar, rörliga mekanismer, leder, slitage på bromsbelägg/bromsblock, kedja, däck, kassett/multihjul 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.

Garantianspråksförfarande

Köparen är skyldig att kontrollera de Varor som levererats av Säljaren omedelbart efter att ha tagit ansvar för Varorna och deras skador, dvs. omedelbart efter leverans. Köparen måste kontrollera Varorna så att han upptäcker alla defekter som kan upptäckas genom sådan kontroll.

Vid framställning av ett garantianspråk är köparen skyldig att, på säljarens begäran, bevisa köpet och giltigheten av anspråket med faktura eller leveranssedel som inkluderar produktens serienummer, eller eventuellt med dokument utan serienummer. Om köparen inte bevisar giltigheten av garantianspråket med dessa dokument har säljaren rätt att avvisa garantianspråket.

Om Köparen anmäler ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. om garantivillkoren inte uppfylls eller om felet rapporterats av misstag etc.), har Säljaren rätt att kräva ersättning för alla kostnader som uppstår i samband med reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt gällande prislista för tjänster och transportkostnader.

Om säljaren (genom provning) upptäcker att produkten inte är skadad, godkänns inte garantianspråket. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som uppstår till följd av det falska garantianspråket.

Om Köparen gör ett reklamation gällande Varorna som juridiskt täcks av Säljarens garanti, ska Säljaren åtgärda de rapporterade felen genom reparation eller genom att byta ut den skadade delen eller produkten mot en ny. Baserat på Köparens samtycke har Säljaren rätt att byta ut de defekta Varorna mot en helt kompatibel Vara med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja den form av garantiförfarande som beskrivs i detta stycke.

Säljaren ska reglera garantianspråket inom 30 dagar efter leverans av de defekta varorna, såvida inte en längre period har avtalats. Den dag då de reparerade eller utbytta varorna överlämnas till köparen anses vara dagen för reglering av garantianspråket. Om säljaren inte kan reglera garantianspråket inom den avtalade perioden på grund av varans defekts specifika karaktär, ska han och köparen komma överens om en alternativ lösning. Om sådan överenskommelse inte ingås är säljaren skyldig att ge köparen ekonomisk kompensation i form av återbetalning.

Tjeckien

SEVEN SPORT sro

Registrerat kontor: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR

Huvudkontor: Dělnická 957, Vítkov, 749 01

Garanti och service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
Momsregistreringsnummer: CZ26847264

Telefon: + 420 556 300 970
E-post: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK inSPORTline sro

Huvudkontor, garanti- och servicecenter: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723
Momsregistreringsnummer: SK2020177082

Om frakt



Telefon: + 421(0)326 526 701
E-post: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.inSPORTline.sk