

CORE



SPINNINGPYÖRÄ 1300



VAROITUS:

KÄYTTÄJÄN MAKSIMIPAINO: 120KG

ENNEN LAITTEEN KÄYTTÖÄ SEURAATHAN HUOLELLA KÄYTTÖOHJEITA JA LUET KAIKKI VAROITUKSET.
SÄILYTÄ KÄYTTÖOHJEET TULEVAA KÄYTTÖÄ VARTEN.

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin.
Käännös on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

IP-Agency Finland Oy – Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Teknisiä tietoja voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Maahantuoja/Importör/Importer/importeur:
IP-Agency Finland Oy | Honkanummentie 13, 01380 Vantaa



TURVALLISUUSTIEDOT

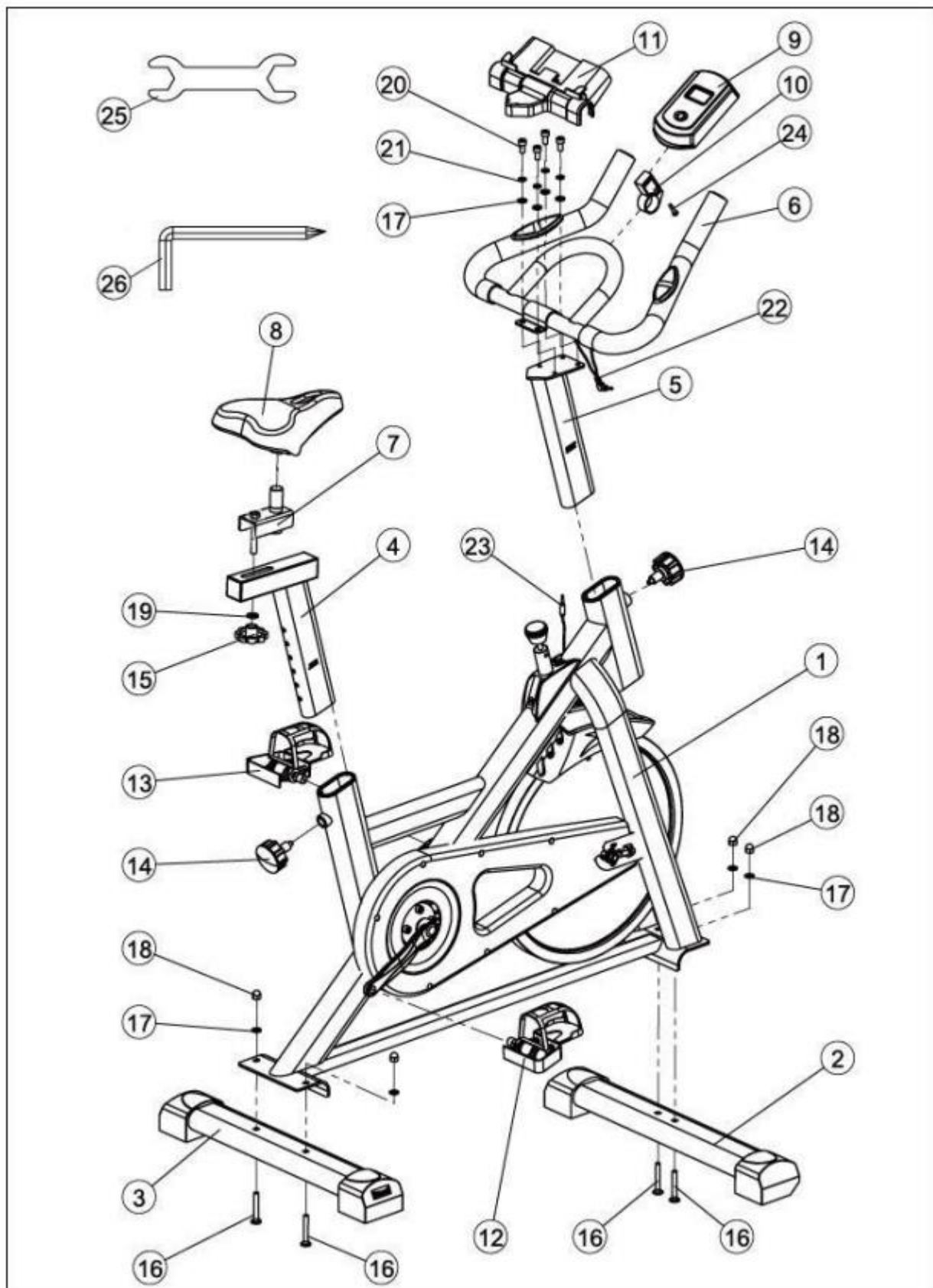
VAROITUS

VÄHENNÄ VAKAVIEN LOUKKAANTUMISTEN RISKIÄ LUKEMALLA SEURAAVAT TURVALLISUUSOHJEISTUKSET ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ

TÄRKEÄÄ: TÄMÄ LAITE ON TARKOITETTU VAIN KOTIKÄYTTÖÖN

1. On tärkeää lukea koko käyttöohje ennen kokoamista ja laitteen käyttöä. Turvallinen ja tehokas käyttö saavutetaan vain, kun laite kootaan, huolletaan ja sitä käytetään kunnolla. Sinun vastuullasi on pitää huoli, että kaikki laitteen käyttäjät tietävät varoitukset sekä varotoimet.
2. Ennen kuin aloitat treeniohjelman sinun tulisi konsultoida lääkärisi kanssa määrittääksesi, onko sinulla fyysisiä tai terveydellisiä syitä, jotka saattaisivat aiheuttaa terveys- tai turvallisuusriskejä tai haitata laitteen käyttöäsi. Lääkärisi neuvot ovat välttämättömiä, jos sinulla on sydämensykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesterolitasoon vaikuttava lääkitys.
3. Ole tietoinen kehosi viesteistä. Vääränlainen tai liiallinen liikunta voi olla vahingollista terveydelle. Lopeta liikkuminen, jos koet mitään seuraavista oireista: kipu, painontunne rinnassa, sykkeen epätavallinen rytmi, erittäin suuret hengitysvaikeudet, pyörrytys, heikotus tai pahoinvointi. Jos koet mitään edellisistä oireista, tulee sinun ottaa yhteyttä lääkäriisi ennen kuin jatkat treeniohjelmaa.
4. Pidä lapset ja lemmikit kaukana laitteesta. Laite on suunniteltu vain aikuisten käyttöön.
5. Käytä laitetta tasaisella tukevalla pinnalla, jossa on suojus lattiallesi tai matto. Turvallisuuden takaamiseksi laitteen ympärillä ja sen kaikilla puolilla tulisi olla tyhjää tilaa vähintään 0,6 metriä.
6. Ennen kuin käytät laitetta tarkista, että sen ruuvit ja mutterit ovat tiukasti kiristetty.
7. Laitteen turvallisuustaso voidaan pitää yllä vain tarkistamalla se säännöllisesti vikojen ja/tai kulutuksen varalta.
8. Käytä laitetta aina sille määrättyyn käyttötarkoitukseen. Jos löydät viallisia osia kootessasi tai tarkistaessasi laitetta tai jos kuulet epätavallista ääntä käyttäessäsi laitetta, lopeta. Älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on ratkaistu.
9. Käytä sopivia vaatteita, kun käytät laitetta. Vältä löysiä vaatteita, jotka saattavat jäädä kiinni laitteeseen tai haitata ja estää liikkumista.
10. Laite on testattu sertifikaatin EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-2 mukaisesti H.C.-luokan alla. Sopii vain kotikäyttöön. Maksimipaino käyttäjälle on 120kg.
11. Tämä laite ei sovi erittäin tarkoilte sovelluksille.
12. Tämän laitteen jarrutussysteemi ei ole relevantti.
13. Laitetta nostettaessa tai siirrettäessä tulee olla varovainen, että et satuta selkääsi. Käytä aina oikeanlaista nostotekniikkaa ja/tai käytä apuvälineitä.

OSATAULUKKO

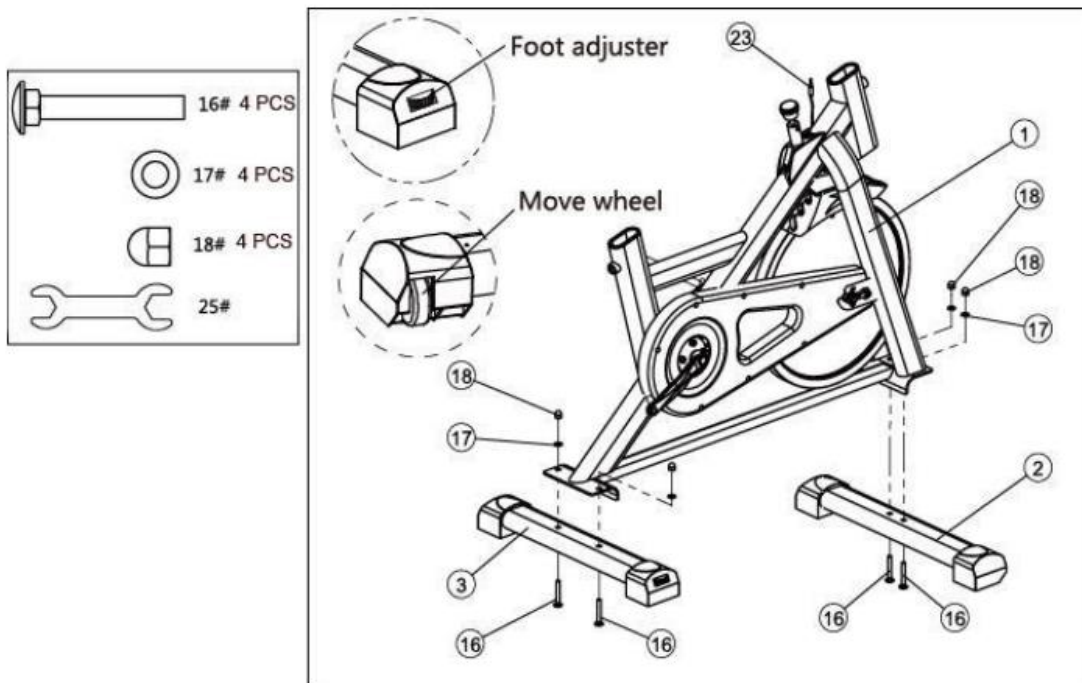


OSALISTA

NRO.	NIMI	Tiedot	MÄÄRÄ	NRO.	NIMI	Tiedot	MÄÄRÄ
1	Runko	Asenna	1	15	Säätömutteri	M10	1
2	Etujalka	Asenna	1	16	Kiinnityspultit	M8X50	4
3	Takajalka	Asenna	1	17	Litteä aluslevy	Φ8,5	8
4	Satulan tanko	Asenna	1	18	Kansimutteri	M8	4
5	Kädensijojen tanko	Asenna	1	19	Litteä aluslevy	Φ10,5	1
6	Kädensijojen runko	Asenna	1	20	Nappipääpultti	M8X16	4
7	Satulan säätörunko	Asenna	1	21	Jousialuslevy	Φ8,5	4
8	Satula	Jousikuormitus	1	22	Pulssijohto		1
9	Monitori	Neliö	1	23	Signaali johto		1
10	Monitorin pidike	Sopii Φ25 tankoon	1	24	Itsekiertyvä ruuvi	ST5X25	1
11	Puhelimen pidike	Sopii Φ25 tankoon	1	25	Avoin ruuviavain	13-15	1
12	Oikea poljin	O	1	26	Sisäkuusiokoloavain	6MM	1
13	Vasen poljin	V	1				
14	Säätönuppi	M16	2				

ASENNUSOHJEET

VAIHE 1

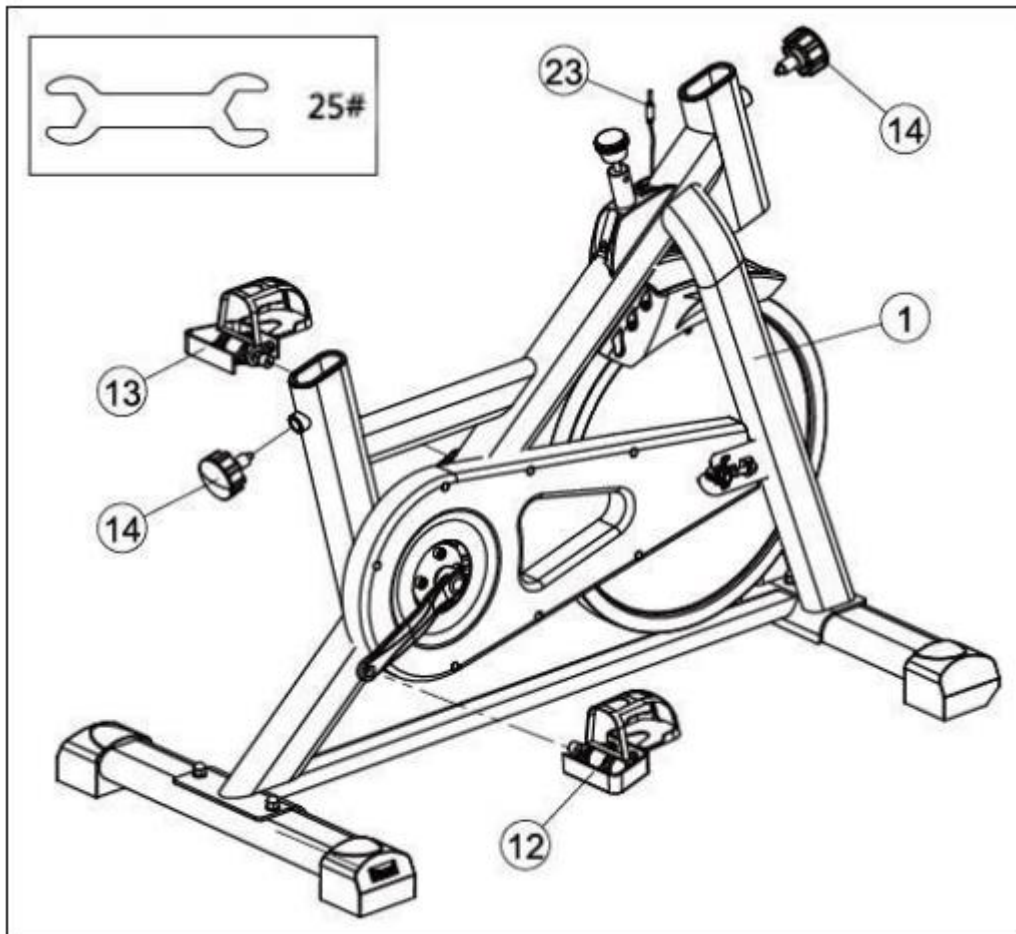


Etujalka (2) on kiinnitetty runkoon (1) kiinnityspulteilla (16), litteillä aluslevyillä (17) ja kansimuttereilla (18). Kiinnitys tapahtuu avoimella ruuviavaimella (25). Huomio: etutasaajan (2) liikutusrenkaat ovat eteenpäin, kuten kuvassa.

Samalla tavalla takajalka (3) on kiinnitetty runkoon (1) kiinnityspulteilla (16), litteillä aluslevyillä (17) ja kansimuttereilla (18). Kiinnitys tapahtuu avoimella ruuviavaimella (25).

Huomio: Jalan säätimellä takajalassa (3) voidaan asettaa laite maahan sujuvasti. Liikkuvat renkaat kummallakin puolella etujalkaa (2) mahdollistavat laitteen siirtämisen lyhyitä matkoja.

VAIHE 2



Asenna oikea poljin (12), jossa on R-merkki, runkoon (1) ja kiinnitä avoimella ruuviavaimella (25).

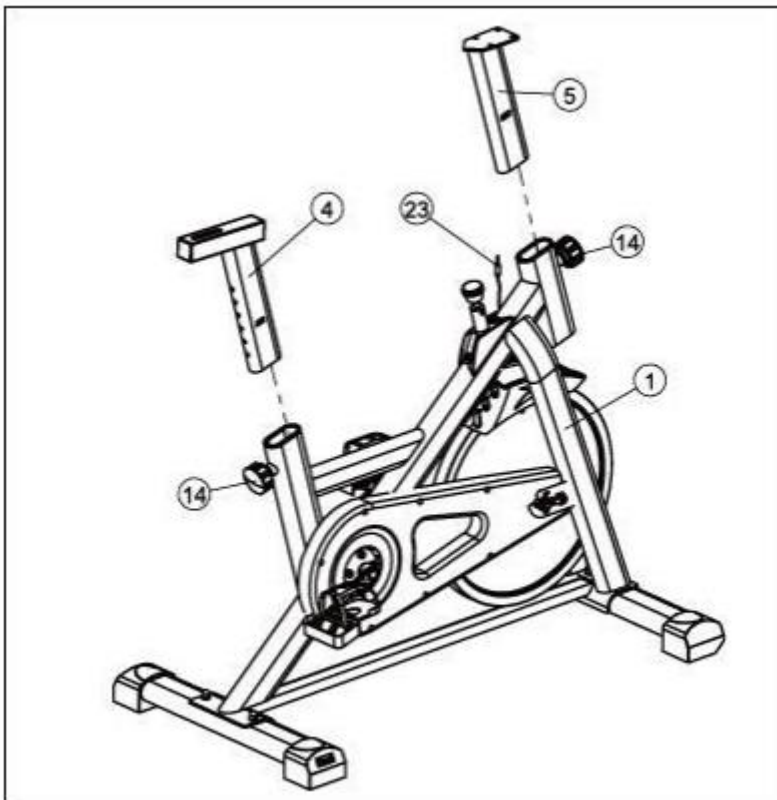
Samalla tavalla kiinnitä vasen poljin (13), jossa on L-merkki, runkoon (1) ja kiinnitä avoimella ruuviavaimella (25).

Oikean puolen poljin kiristyy paikoilleen myötäpäivään ja vasemmanpuoleinen vastapäivään kiristämällä.

Säätönupit (14) on kiinnitetty rungon (1) taka- ja etuosaan.

Huomioi, että kiristämistä ei tarvitse tehdä tässä vaiheessa.

VAIHE 3

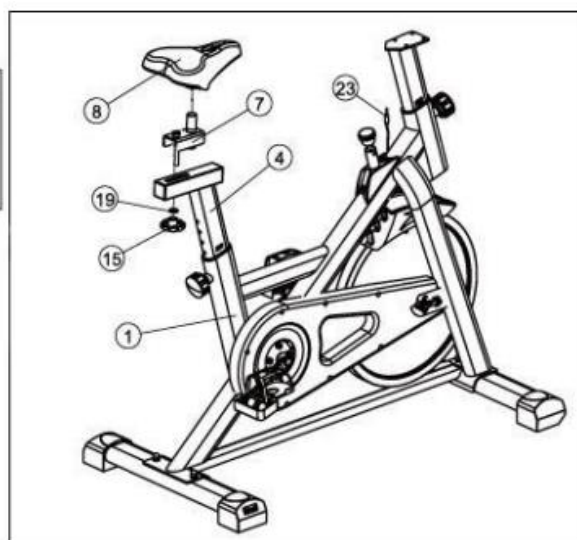
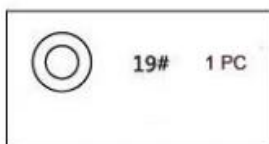


Satulatanko (4) työnnetään runkoon (1) ja säätönuppi (14) vedetään ulos niin, että säätönuppi (14) voidaan työntää takaisin sisään automaattisesti vastaavaan satulatangon (4) reikään.

Samalla tavalla kädensijan tanko (5) työnnetään runkoon (1) ja säätönuppi (14) vedetään ulos niin, että säätönuppi (14) voidaan työntää takaisin sisään automaattisesti vastaavaan kädensijan tanko (5) reikään.

Huomio: Vedä ulos säätönuppi (14) säätääksesi satulan tangon (4) tai kädensijojen tangon (5) korkeutta. Säätämisen jälkeen on välttämätöntä kiristää säätönuppi (14).

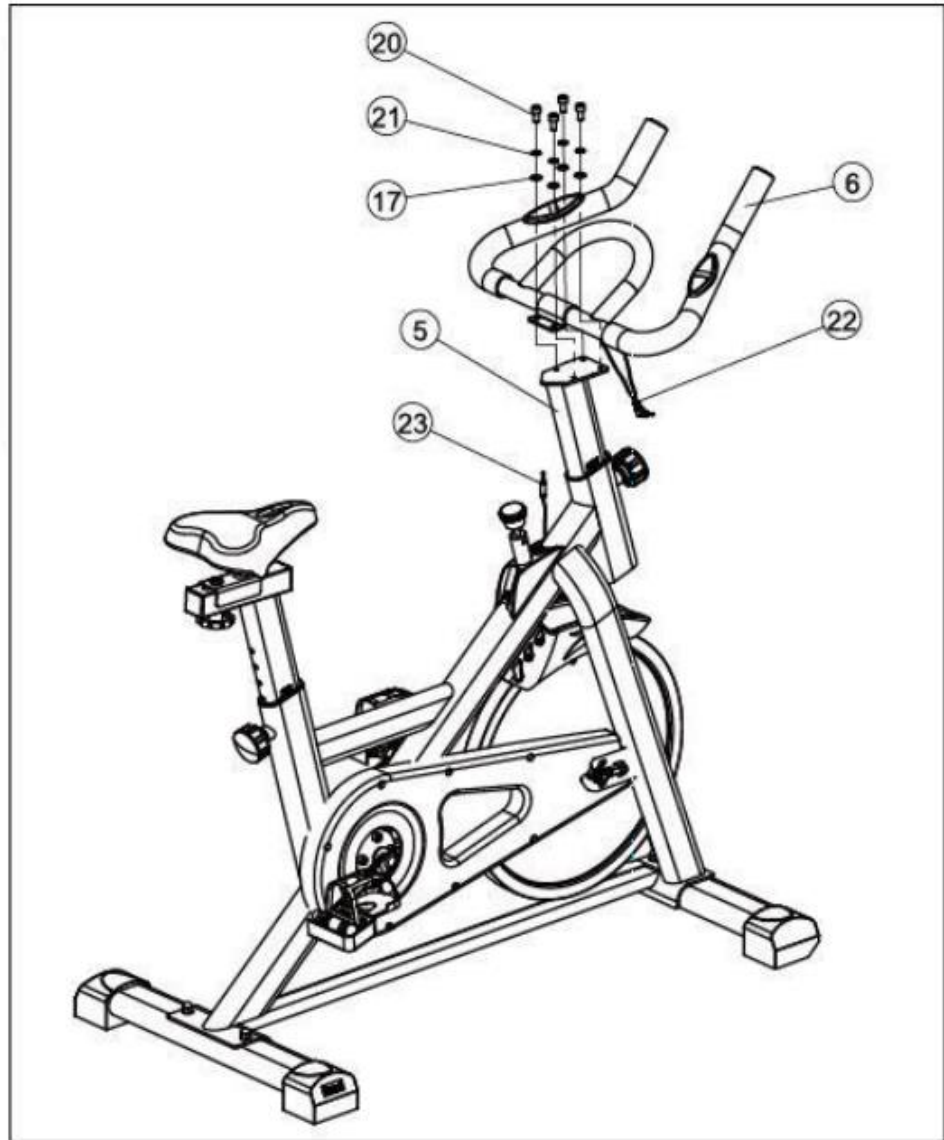
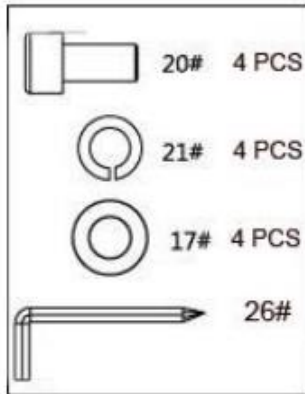
VAIHE 4



Satulan säätörunko (7) on asennettu satulan tankoon (4) ja kiinnitetty litteällä aluslevyllä (19) ja säätömutterilla (15). Sitten satula (8) asetetaan satulan säätörunkoon (7) ja kiinnitetään tiukaksi käsin.

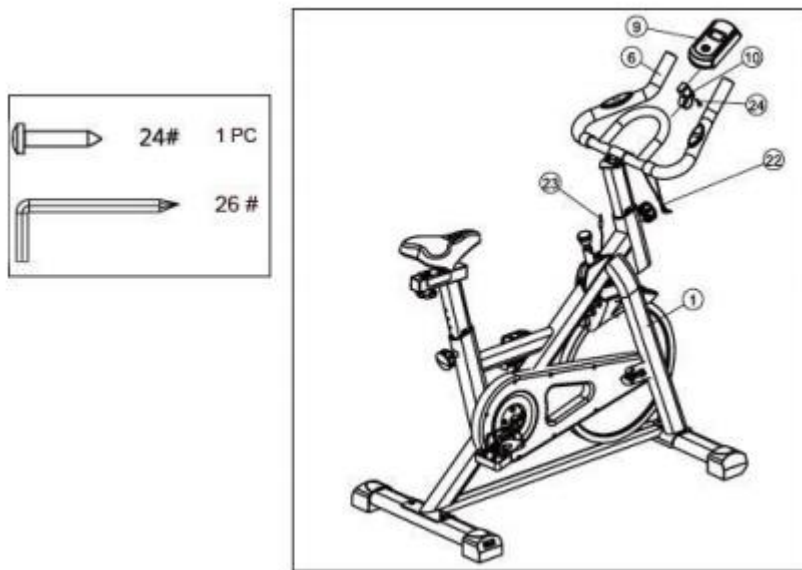
Huomio: Säätömutteria (15) löysäämällä voidaan säätää satulan säätörungon (7) asentoa ennen sen asettamista vastaavaan kohtaan, johon säätömutteri (15) kiristetään.

VAIHE 5



Kädensijojen runko (6) on kiinni kädensijojen tangossa (5) litteällä aluslevyllä (17), jousialuslevyillä (21) ja nappipääpulteilla (20). Kiristäminen tapahtuu sisäkuusiokoloavaimella (26).

VAIHE 6



Monitorin pidike (10) vedetään ja kiinnitetään kädensijojen runkoon (6) itsekiertyvällä ruuvilla (24) ja kiristetään sisäkuusiokoloavaimella (26).

Monitori (9) kiinnitetään monitorin pidikkeeseen (10).

Aseta pulssijohto (22) "pulse"-reikään monitorin (9) takana.

Aseta signaali johto (23) "sensor"-reikään monitorin (9) takana.

VAIHE 7



Huom!:
Tässä mallissa ei ole pulssin mittaus toimintoa

Aseta puhelimen pidike (11) kädensijan runkoon (6).

HUOMIO: ennen käyttöä varmistathan, että kaikki osat on kiristetty ja asennettu tukevasti ja että laite on tukevasti maassa.

MONITORIN TOIMINNOT

A. PATERIEN ASENNUS

Asenna kaksi 1.5V AA -patteria takaosan patterikoteloon (patterien vaihtamisen jälkeen kaikki arvot ovat "0").

B. TOIMINTOJEN KUVAUS

1. Automaattinen skannaus (SCAN): avaa näyttö ja paina painiketta siirtyäksesi SCAN-tilaan. Kaikki toiminnot TIME-SPD-DIST-CAL-ODO näytetään automaattisesti päänäytöllä.
2. Liikunnan aika (TIME): laskee liikkumisen ajan välillä 00:00-99:59. Käyttäjä voi painaa painiketta ja valita ajan näytettävän arvon.
3. Liikunnan matka (DIST): laskee liikkumisen aikana kuljetun matkan välillä 0.0-999.9. Käyttäjä voi painaa painiketta valitakseen näytettävän arvon.
4. Kalorit (CAL): näyttää kalorien kumulatiivisen kulutuksen välillä 0.0-9999. Käyttäjä voi painaa painiketta valitakseen näytöllä näytettävän arvon.

Huomio: tämä data on vain arvio ja sitä ei voida käyttää lääkinälliseen hoitoon.

5. Liikkeen nopeus (SPEED): näyttää liikkujan sen hetkisen nopeuden. Arvo on 0.0-999.9 KM / Mailia / Tunti.
6. Matkamittari (ODO): näyttää matkan liikkeen ja ajan välillä 0-9999 km.
7. Palautus: paina nappia pohjassa noin 3 sekuntia. Kaikki arvot palautetaan lukuun "0". Toiminnot palautetaan.

C. HUOMIO

1. Jos sähköinen näyttö ei näytä normaalille, sinun täytyy asentaa patterit uudelleen. Patterien "+", "-" ei ehkä ole asennettu oikein.
2. Patterien tiedot: 1 AA 5 1.5V patteri
3. Kun patteri on käytetty loppuun, se tulee poistaa laitteesta ja käsitellä turvallisesti.

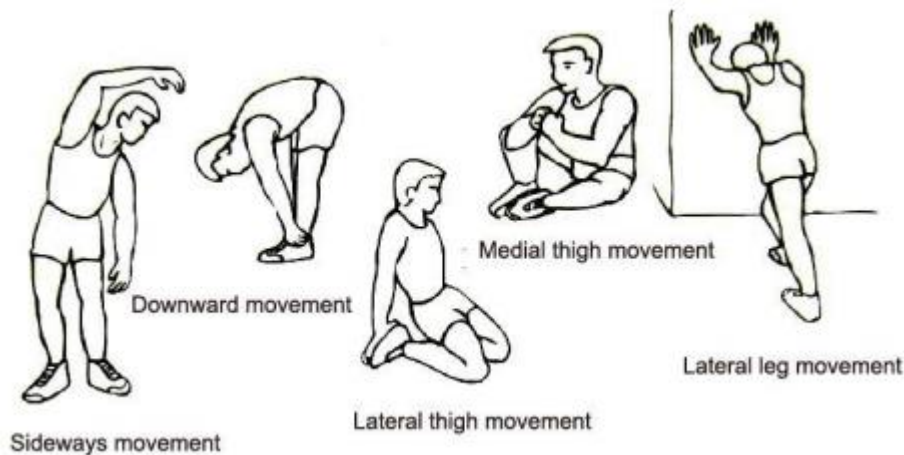


TREENIOHJEET

LISÄKSI LAITTEEN KÄYTTÄMINEN VOI PARANTAA FYYSISTÄ KUNTIA JA HARJOITTA LIAKSA, MUTTA MYÖS JÄRKEVÄ RUOKAVALIO ON OSA LAIHDUTUSTA.

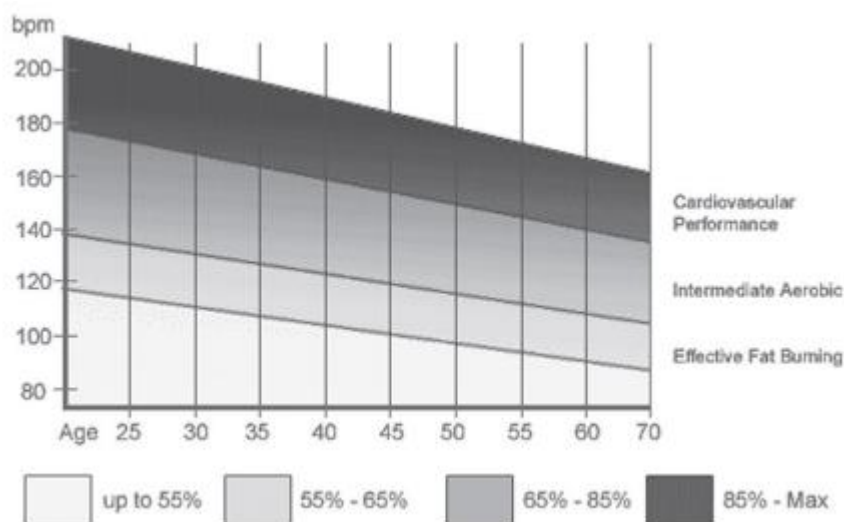
A. Lämmittely ennen treeniä

Tämä lämmittely vaihe ennen treeniä parantaa kehon verenkiertoa ja auttaa lihaksia treenin aikana samalla vähentäen krampeja ja lihaskaurioita. Ennen treeniä lämmittele seuraavien suositeltujen vinkkien avulla. Jokainen venytys tulisi pitää 30 sekuntia. Lämmittelyn aikana älä venytä liikaa välttääksesi lihaskaurioita. Jos lihas vaurioituu, lopeta heti treenaaminen.



B. Treenivaihe

Tässä vaiheessa aloitat virallisen treenaamisen. Pitkäaikainen harjoittelu voi parantaa jalkojen lihasten joustavuutta. Treenivaiheessa tärkeää on tehdä harjoitukset treenin olosuhteiden mukaisesti ja valita sopiva treenin intensiivisyys.



Huomio:

Sykkeen pitämiseksi tavoitellulla alueella vähintään minuutin treenauksen ajan useimmat käyttäjät alussa treenasivat 15-20 minuuttia.

CORE



SPINNINGCYKEL 1300



VARNING:

MAX ANVÄNDARVIKT: 120 KG

INNAN DU ANVÄNDER DENNA UTRUSTNING, NOGGRANT FÖLJA INSTRUKTIONERNA OCH LÄSA ALL FÖRSIKTIGHET, SEDAN BEHÅLLA FÖR FRAMTIDA REFERENS.

Denna svenska version av användarmanualen har översatts från engelska.

Vi förbehåller oss rätten att göra eventuella fel i översättningen. Översättningen baseras på den officiella engelska versionen.

IP-Agency Finland Oy - Alla rättigheter förbehållna. Produkt och bruksanvisning kan komma att ändras.
Teknisk information kan ändras utan föregående meddelande.

Maahantuoja/Importör/Importer/importeur:
IP-Agency Finland Oy | Honkanummentie 13, 01380 Vantaa



SÄKERHETSINFORMATION VARNING

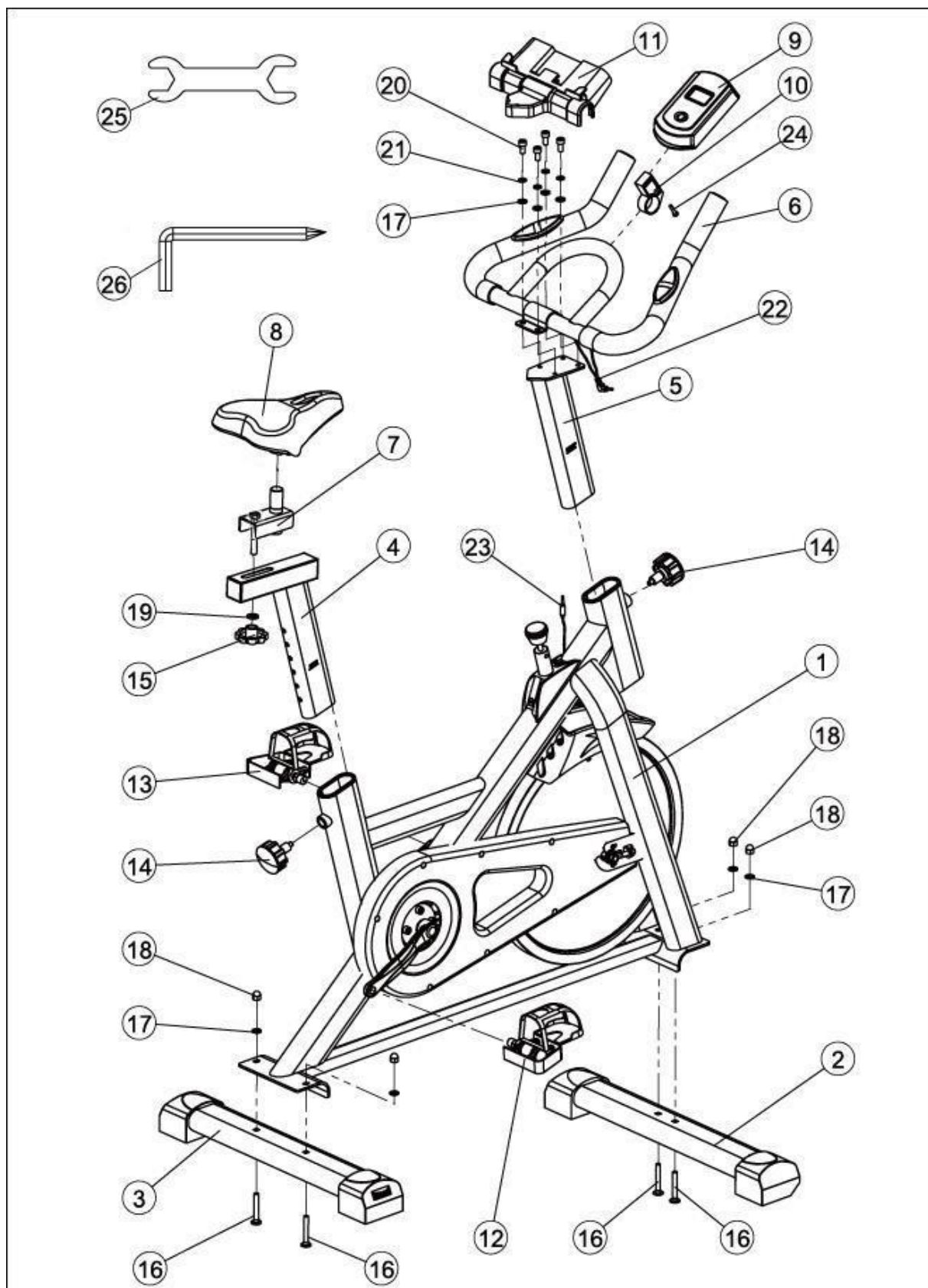
FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ALLVARLIGA SKADOR BÖR DU LÄSA FÖLJANDE SÄKERHETS INSTRUKTIONER

INNAN DU ANVÄNDER UTRUSTNINGEN.

VIKTIGT: DENNA ENHET ÄR ENDAST AVSEDD FÖR HEMMABRUK

1. Det är viktigt att läsa hela bruksanvisningen innan montering och användning av utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av utrustningen informeras om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Innan något träningsprogram bör du kontakta din läkare att avgöra om du har några fysiska eller hälsotillstånd som skulle kunna skapa en risk för din hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktigt om du tar medicin som påverkar din puls, blodtryck eller kolesterolnivån.
3. Var medveten om kroppens signaler. Felaktig eller överdriven motion kan skada din hälsa. Avbryt träningen om du upplever något av följande symtom: Smärta, täthet i bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, känna yrsel, yr eller illamående. Om du upplever något av dessa villkor bör du kontakta din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Utrustningen är endast avsedd för vuxna.
5. Använd utrustningen på ett fast, plant underlag med ett skyddande hölje för ditt golv eller matta. För säkerhets skalle bör utrustningen ha minst 0,6 meter fritt utrymme runt den.
6. Innan man använder utrustningen, kontrollera skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
7. Säkerhetsnivån för utrustningen kan endast upprätthållas om den undersöks regelbundet för skador och/eller slitage.
8. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar några defekta komponenter medan montering eller kontroll av utrustningen, eller om du hör något ovanligt ljud som kommer från utrustningen under användning, stopp. Använd inte utrustningen tills problemet har åtgärdats.
9. Bära lämpliga kläder medan man använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller förhindra rörelse.
10. Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20.957-1; EN ISO 20957-5 enligt klass H.C. Lämplig för inhemska, hemmabruk. Maximal vikt på användarens 120kg.
11. Denna utrustning är inte lämplig för höga precisionstillämpningar.
12. Denna utrustning bromssystem är inte relevant.
13. Man måste vara försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen för att inte skada din rygg. Använd alltid rätt lyftteknik och/eller användning hjälp.

EXPLODERAD RITNING



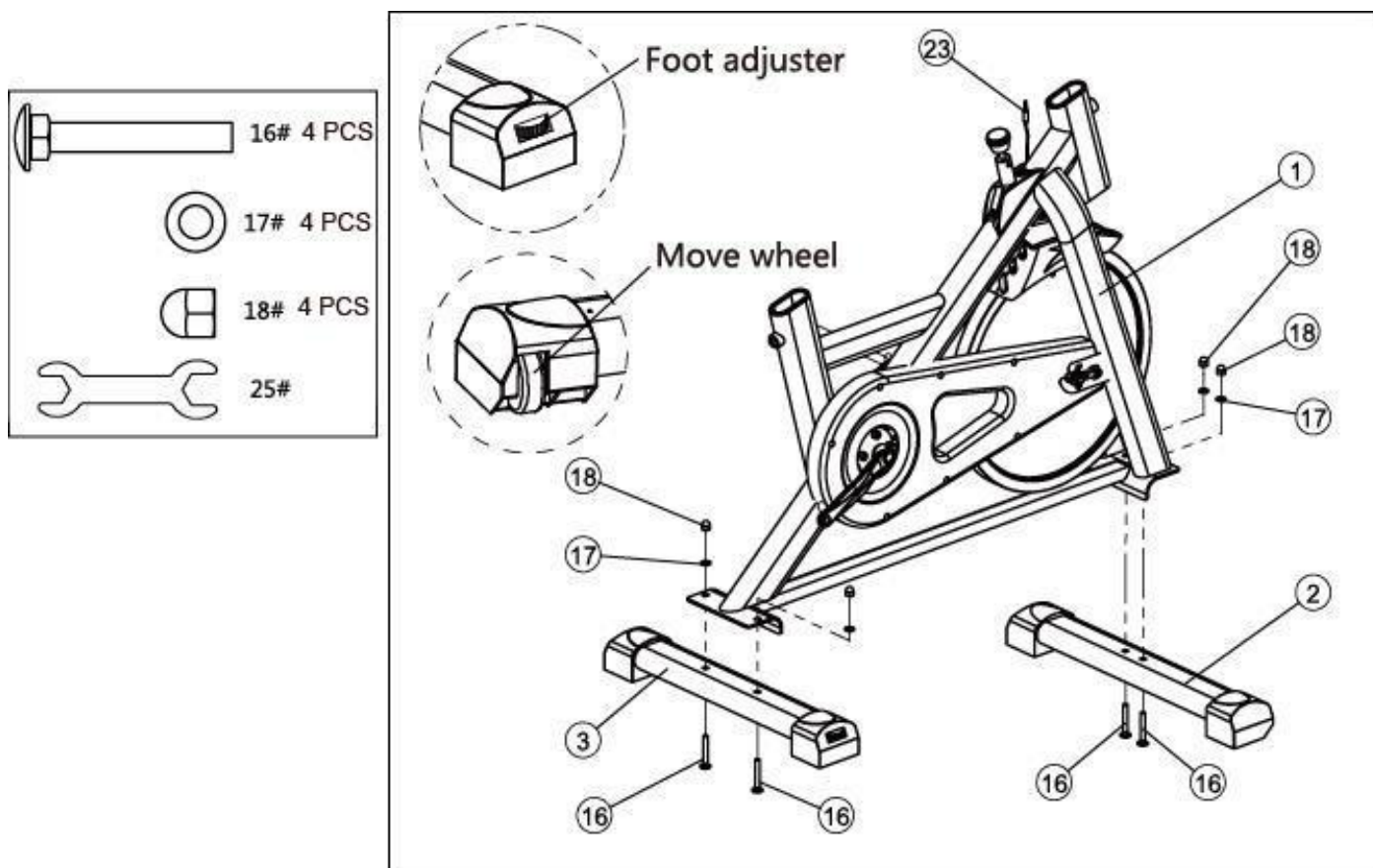
DELAR LISTA

NO.	NAMN	Spec	QTY	NO.	NAMN	SIZE	QTY
1	HUVUDSTYRKA	hopsättning	1	15	Justeringsmutter	M10	1
2	Främre stabilisator	hopsättning	1	16	Vagnbult	M8X50	4

3	Bakre stabilisator	hopsättning	1	17	Platt bricka	Ø8.5	8
4	Sadelstolpe	hopsättning	1	18	Täckmutter	M8	4
5	Hantera stolpen	hopsättning	1	19	Platt bricka	Ø10.5	1
6	Handtag ram	hopsättning	1	20	Knapphuvudbult	M8X16	4
7	Sadeljusteringsram	hopsättning	1	21	Fjäderbricka	Ø8.5	4
8	Sadla	Fjäderbelastad	1	22	Pulse Wire		1
9	Övervaka	Fyrkant	1	23	Signaltråd		1
10	Övervakahållare	Passar för Ø25tube	1	24	Självtappande skruv	ST5X25	1
11	Mobiltelefonhållare	Passar för Ø25tube	1	25	Öppna nyckeln	13-15	1
12	Höger trampa	R	1	26	Inner sexkantnyckel	6MM	1
13	Vänster trampa	L	1				
14	Justera Knob	M16	2				

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1

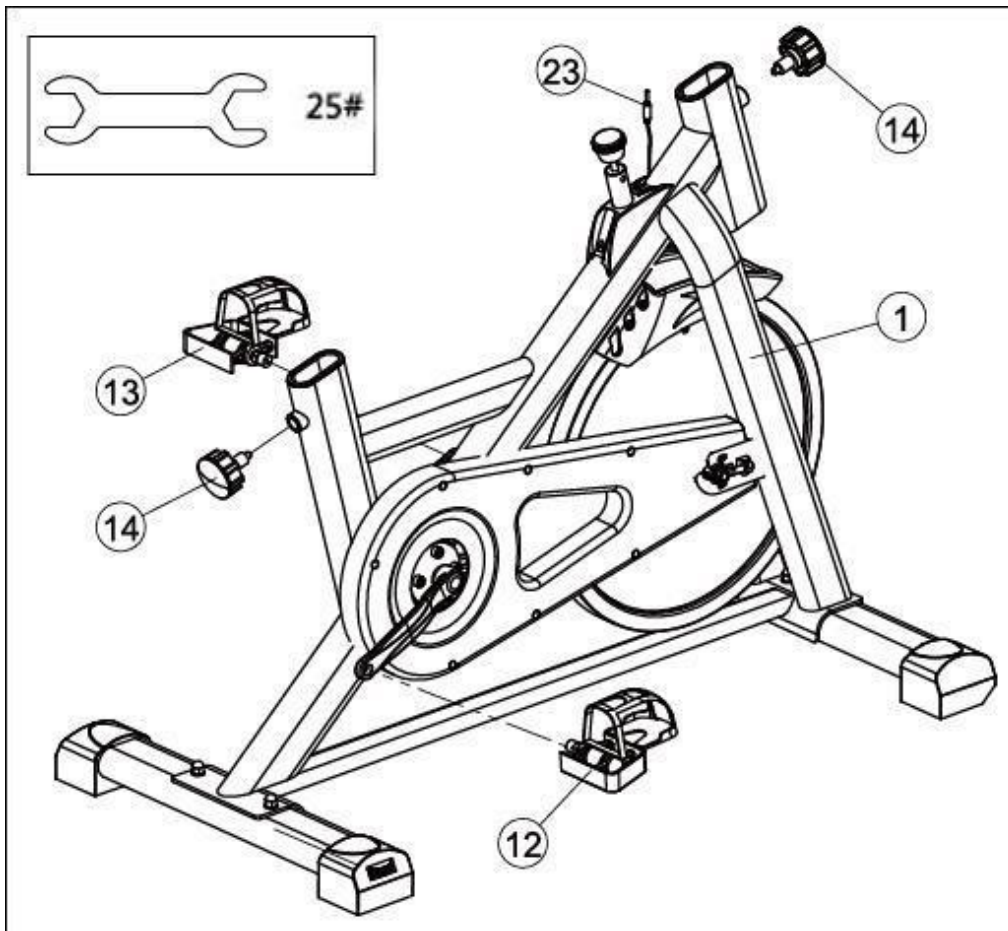


Främre Stabilisator (2) är fäst på huvudkroppen (1) med vagnsbultar (16), Brickor platta (17) och täcker muttrarna (18), och fixeras med öppen skruvnyckel (25). Notera: de flytta hjulen hos det främre Stabilisera (2) är framåt, såsom visas.

På liknande sätt är det bakre Stabilisator (3) som är fäst på huvudkroppen (1) med vagnsbultar (16), planbrickor (17) och täckmuttrarna (18), och fixeras med öppen skruvnyckel (25).

Uppmärksamhet: Foten juste på baksidan stabilisatorn (3) kan justera maskinen till marken smoothly. The rörliga hjulen på båda sidor av den främre Stabilisator (2) kan förflytta maskinen i ett kort avstånd.

STEG 2



Installera höger pedal (12) med R-markering på huvudkroppen (1) och fixera den med en öppen skruvnyckel (25).

Notera: dra åt medurs.

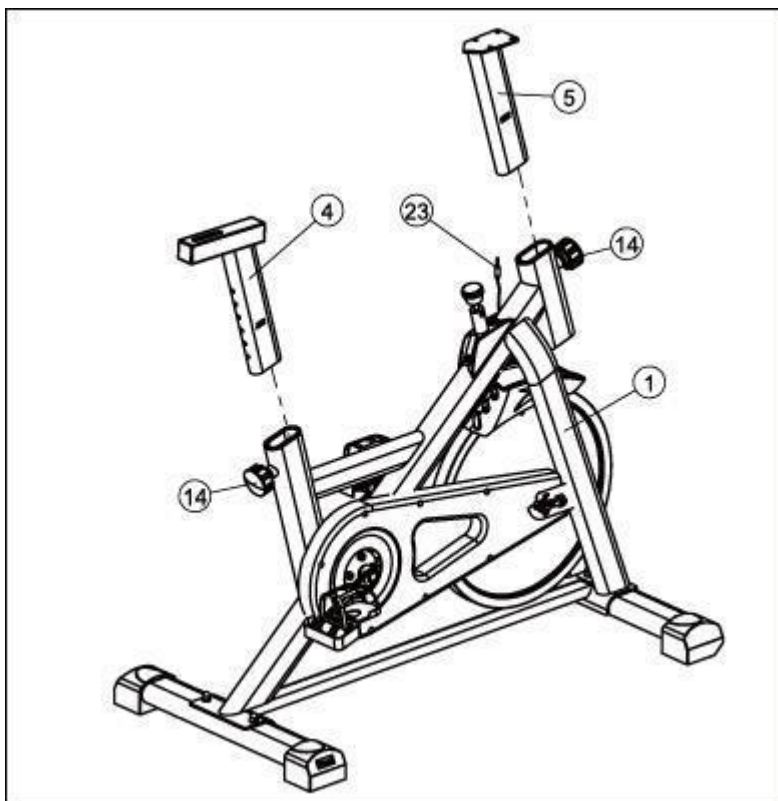
På liknande sätt, Installera den vänstra pedalen (13) med L märke på huvudkroppen (1) och fixeras med en öppen skruvnyckel (25). Notera: dra åt moturs.

Justeringsvred (14) är installerad i framsidan och baksidan av huvudkroppen (1) respektive.

Notera att ingen åtstramning behövs vid denna tidpunkt.

Montera den högra pedalen medurs och den vänstra moturs.

STEG 3

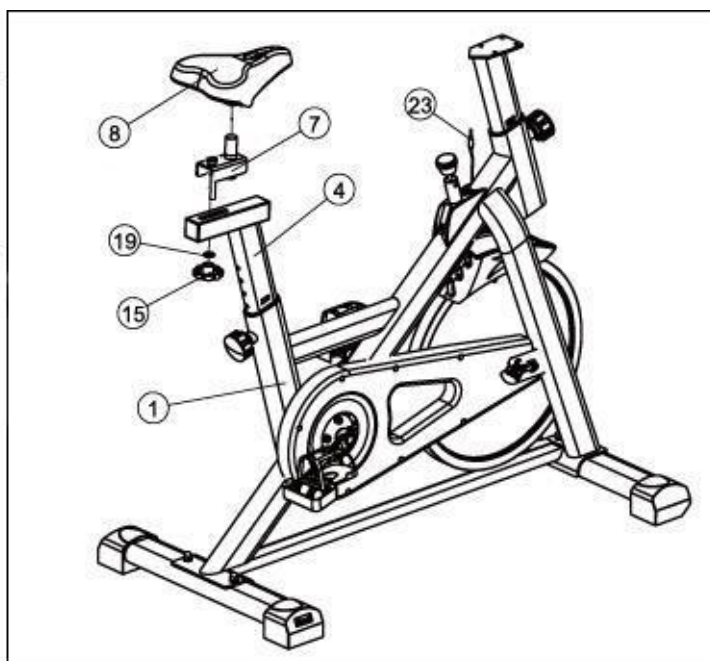
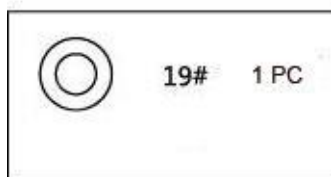


Sadelstolpen (4) är införd i huvudkroppen (1), och inställningsvredet (14) dras ut, så att justeringsvredet (14) automatiskt sätts in i motsvarande hål hos sadelstolpen (4).

På samma sätt sätts handtagsstången (5) in i huvudkroppen (1) och justeringsknappen (14) dras ut så att justeringsknappen (14) automatiskt sätts in i motsvarande hål på handtagsstången (5).

NOTERA: Dra ut justerknappen (14) för att justera sadelstolpen (4) eller handtagsstolpen (5). Efter justering, är det nödvändigt att dra åt Justera rattarna (14).

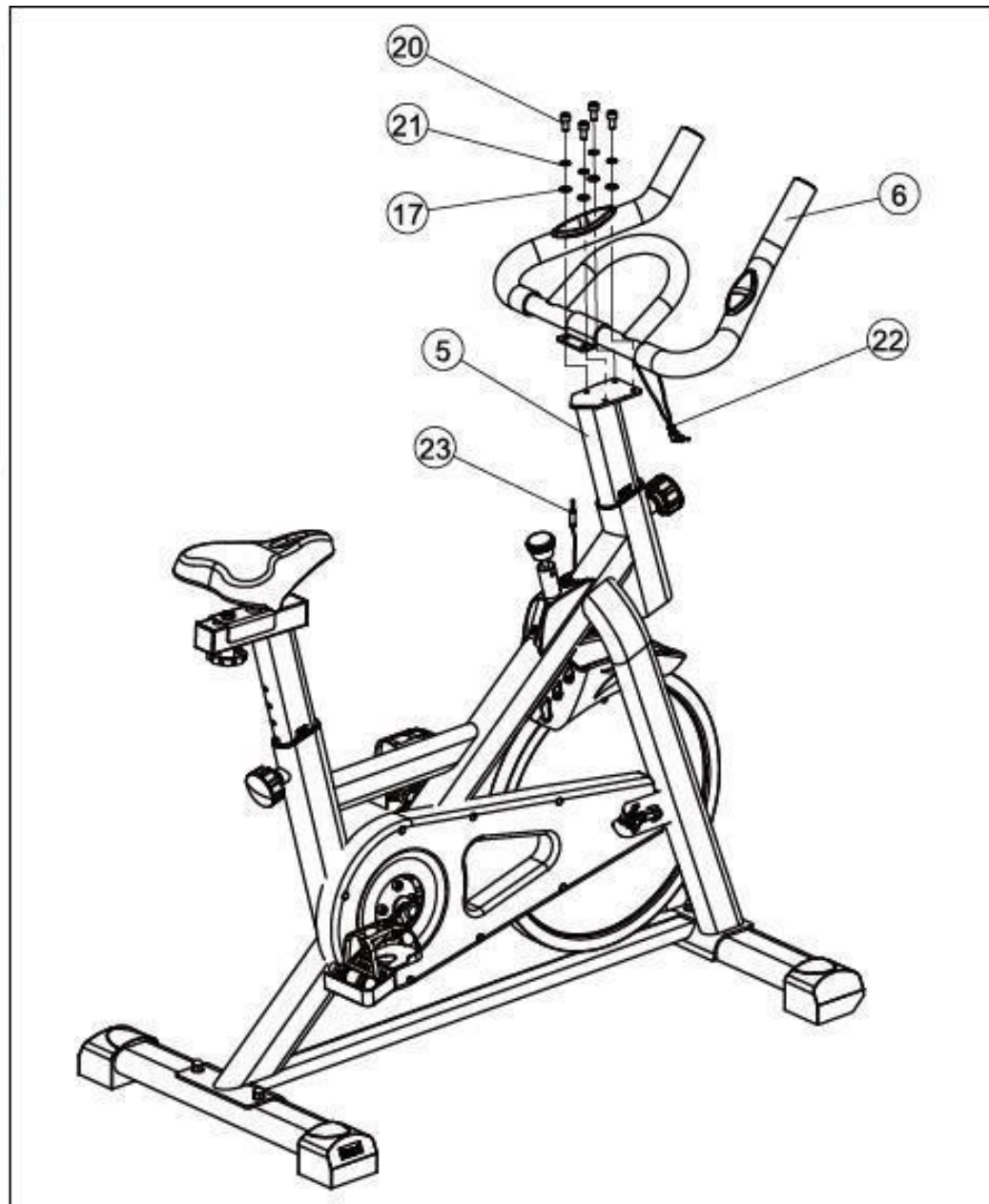
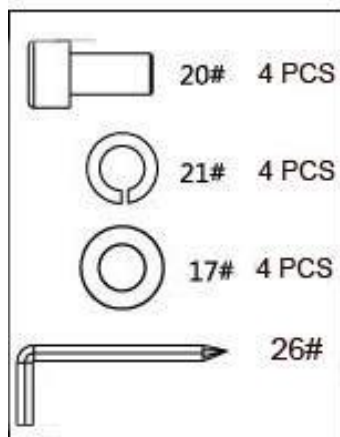
STEG 4



Saddle Justering Ram (7) är installerad i sadelstolpen (4) och fixerades med platt bricka (19) och en justeringsmutter (15). Sedan sadeln (8) är anordnad på sadeljusteringsramen (7), och är fäst och dras åt för hand

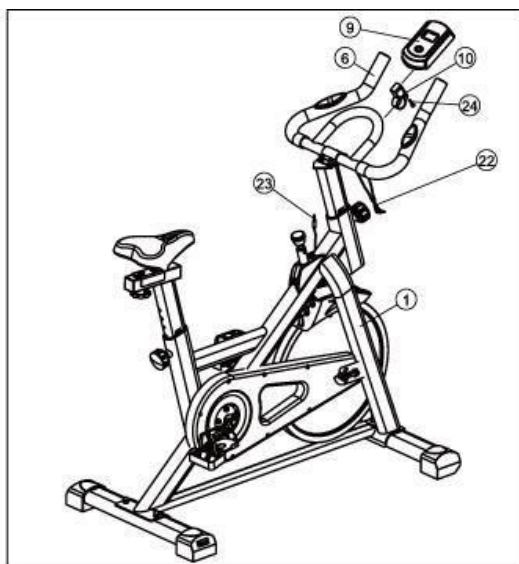
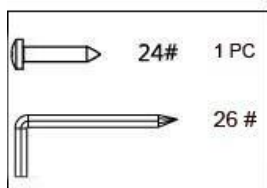
Notera: lossa justeringsmuttern (15) kan justera Saddle Justering Ram (7) läge före och efter justering till motsvarande läge, varvid justeringsmuttern (15) måste skärpas.

STEG 5



Handtaget Ram (6) är fäst på handtaget Post (5) med Brickor platta (17), fjäderbrickor (21) och knapphuvudet bultarna (20), och dras åt med en inre hexagonal skruvnyckel (26).

STEG 6



Övervaka Hållare (10) dras och fixeras på handtaget Ram (6) med den självgående skruv (24) och dras åt med den inre hexagonal skruvnyckel (26).

Övervaka (9) är monterad på Övervakans Hållare (10).

För i puls Tråd (22) in i den "puls" hål på baksidan av bildskärmen (9). För i Signal Tråd (23) i den "sensorn" hål på baksidan av bildskärmen (9).

STEG 7



Den här modellen har ingen funktion för pulsmätning.

Installera Mobiltelefon hållare (11) på handtaget Ram (6).

VARNING: innan du använder, vänligen Bekräfta att varje del är tät och fast, och maskinen är stabil med marken.

ÖVERVAKA FUNKTIONEN



A, BATTERIINSTALLATION

Ladda två 1,5 V AA-batteri i batterilådan på baksidan (efter varje batteribyte, kommer alla värden vara "0")

B, FUNKTIONSBESKRIVNING

1 Automatisk sökning (SCAN): Öppna skärmen eller genom att trycka på knappen för att öppna SCAN tillstånd, alla funktioner av tiden - SPD - DIST - CAL - ODO visas automatiskt på huvudskärmen .

2, Rörelsen tid (TIME): kumulativ beräkning av rörelsetiden från 00: 00--99: 59, kan användaren trycka på knappen för att välja tidsvärdet återgivningstillstånd.

3, Rörelsen avstånd (DIST): kumulativ beräkning rörelse från 0.0--999.9, kan användaren trycka på knappen för att välja värdet på avståndet displayen.

4, Kalorier (CAL): visar att den kumulativa konsumtion av kalorier alltifrån 0.0--9999, kan användaren trycka på knappen för att välja värdet på tillståndet i visningsvärdet.

Notera: dessa data är bara en grov beskrivning och kan inte användas för medicinsk behandling.

5, Den rörelsehastighet (SPEED): visa den aktuella hastigheten av idrottaren, värdet av 0.0--999.9 KM/ Mile/TIMME.

6, vägmätare (ODO): avståndet mellan rörelse och tiden är 0-9999 km.

7, Återställ: Håll knappen i ca 3 sekunder, kommer alla värden återföras till "0", kan funktionen återställas.

C, NOTERAERVERA

1, såsom elektronisk display är inte normalt, behovet av att installera batteriet för att försöka igen, batteriet "+", "-" kan inte installeras. 2, Batteri specifikation: 1 AA 5 1,5 V batteri

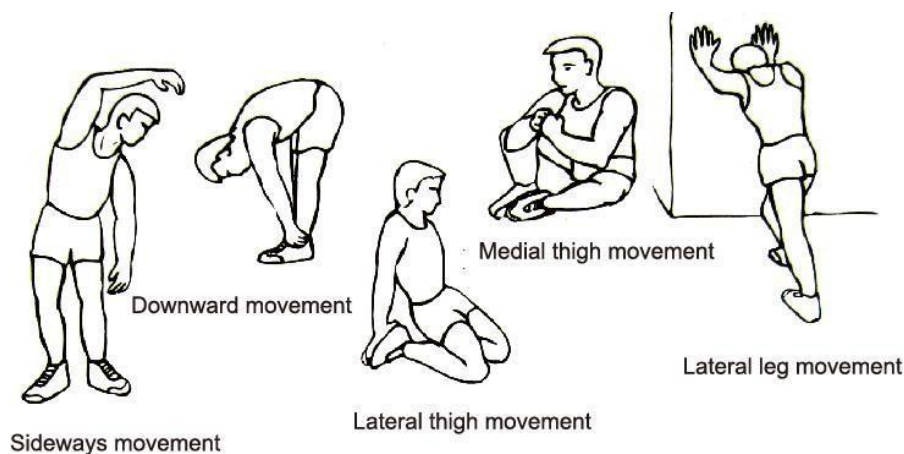
3, När batteriet är skrotas, måste den avlägsnas från den elektroniska klockan och hanteras säkert.

UTBILDNINGSinSTRUKTIONER

FÖRUTOM ANVÄNDNING AV UTRUSTNINGEN KAN FÖRBÄTTRA FYSISK KONDITION OCH MOTION MUSKLER, MEN OCKSÅ GENOM EN RIMLIG KOST FÖR ATT SPELA EN ROLL I VIKTMINSKNING.

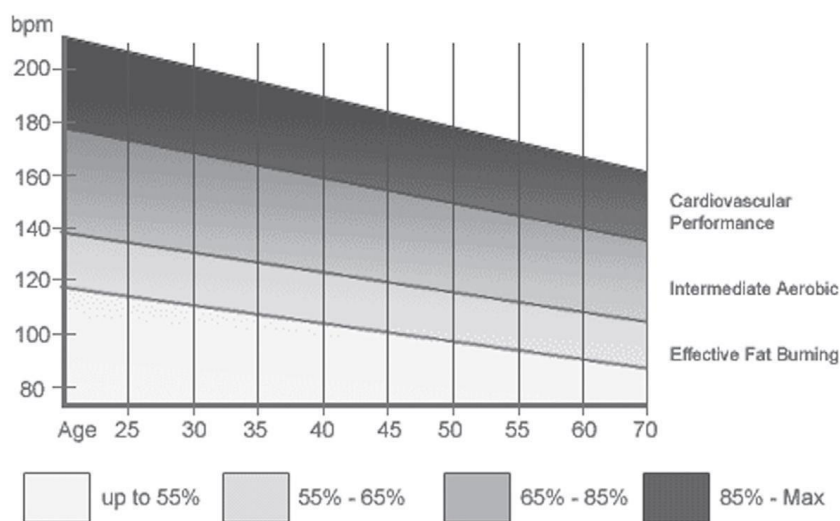
A, uppvärmning inför träning

Denna fas av uppvärmningen motion kan förbättra kroppens blodcirkulation, och musklerna att uppnå god utbildning och samtidigt minska risken för kramper eller muskelskada under träning. Före varje träning vänligen warm-up övning i enlighet med följande rekommendationer i utbildningen, måste varje sträcka hållas i ca 30 sekunder, medan du gör denna övning inte stretching intensitet, förebygga muskelskador, när musklerna skadas, vänligen stoppa praktisera.



B, Träningssteg

Denna etapp är den formella träningsfasen, efter en lång period av praktik kan förbättra flexibiliteten i benmusklerna. I utbildningen, är nyckeln till att göra utbildningen enligt träningsstillstånd, och att välja en rimlig träningsintensitet.



NOTERA:

För att hålla pulsen inom motsvarande målintervallet under minst 1 minuters träning, de flesta i början av utbildningen varade 15--20 minuter.

CORE



SPIN BIKE 1300



CAUTION:

MAX USER WEIGHT: 120KG

BEFORE USING THIS EQUIPMENT, CAREFULLY FOLLOW THE INSTRUCTIONS AND READ ALL PRECATION, THEN RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. Product and instructions for use are subject to change.
Technical information is subject to change without notice.

Maahantuoja/Importör/Importer/importeur:
IP-Agency Finland Oy | Honkanummentie 13, 01380 Vantaa



SAFETY INFORMATION

WARNING

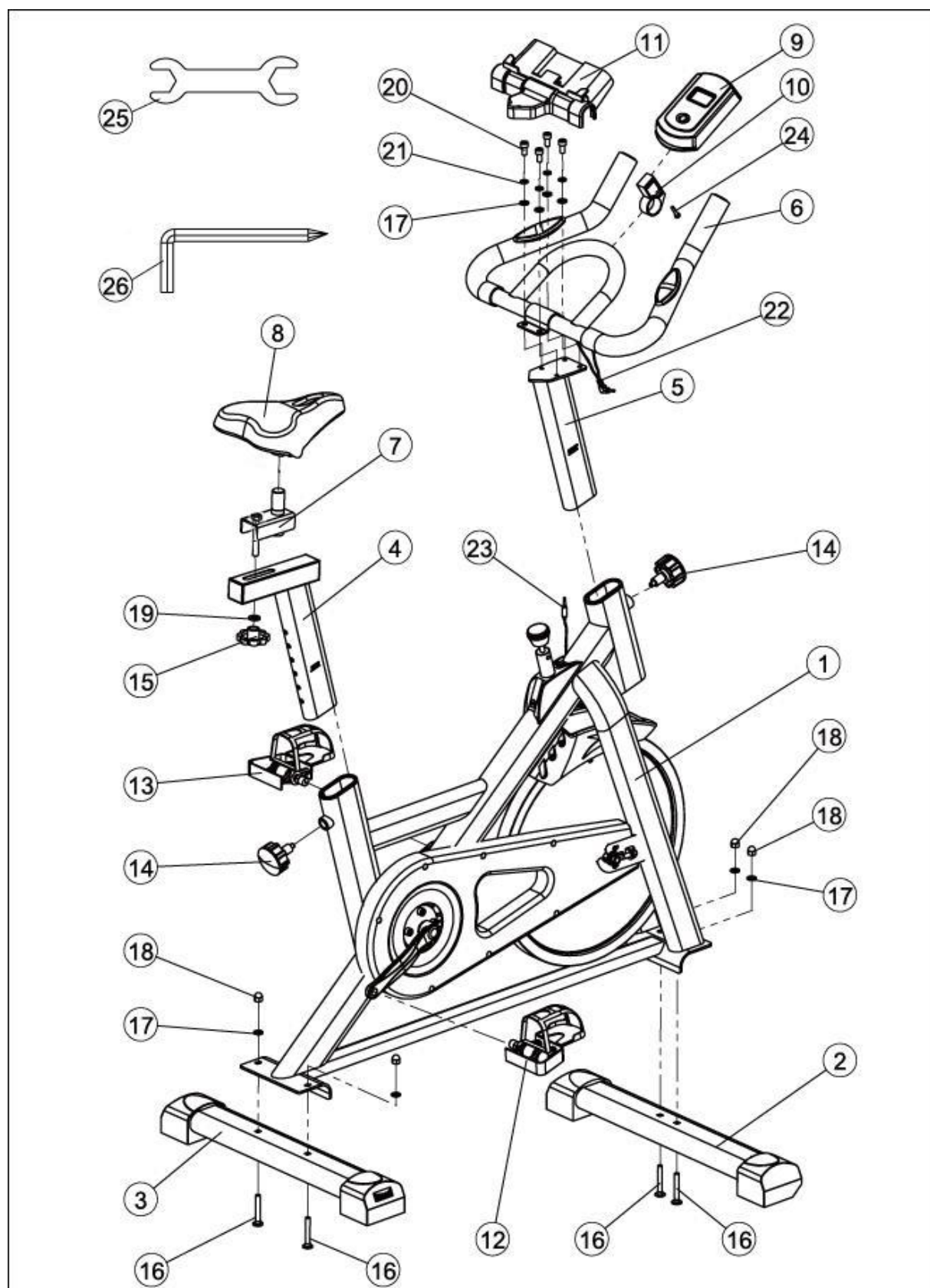
TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS

BEFORE USING THE EQUIPMENT.

IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user 120kg.
11. This equipment is not suitable for high precision applications.
12. This equipment brake system is not relevant.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED DRAWING

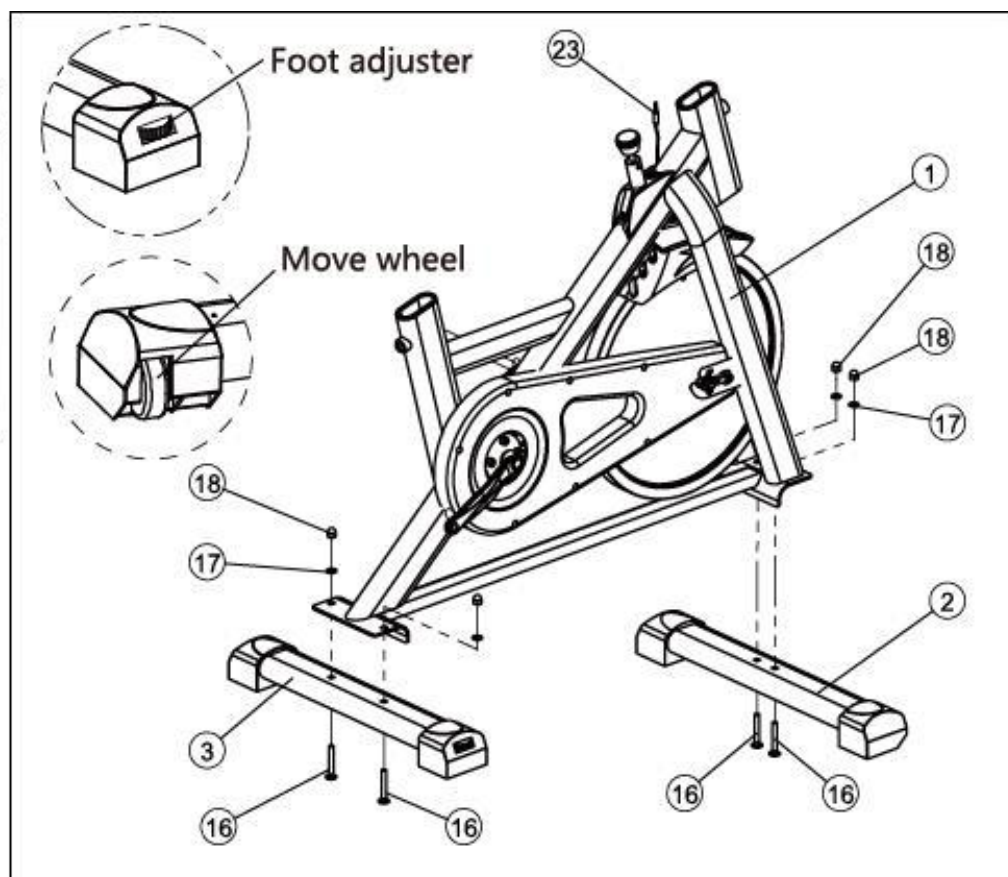
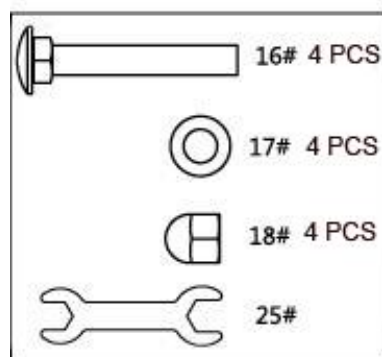


PARTS LIST

NO.	NAME	Spec	QTY	NO.	NAME	SIZE	QTY
1	Main Body	Assembly	1	15	Adjusting Nut	M10	1
2	Front Stabilizer	Assembly	1	16	Carriage Bolt	M8X50	4
3	Rear Stabilizer	Assembly	1	17	Flat Washer	Φ8.5	8
4	Saddle Post	Assembly	1	18	Cover Nut	M8	4
5	Handle Post	Assembly	1	19	Flat Washer	Φ10.5	1
6	Handle Frame	Assembly	1	20	Button Head Bolt	M8X16	4
7	Saddle Adjustment Frame	Assembly	1	21	Spring Washer	Φ8.5	4
8	Saddle	Spring Loaded	1	22	Pulse Wire		1
9	Monitor	Square	1	23	Signal Wire		1
10	Monitor Holder	Fit for Φ25tube	1	24	Self Tapping Screw	ST5X25	1
11	Mobile Phone Holder	Fit for Φ25tube	1	25	Open Spanner	13-15	1
12	Right Pedal	R	1	26	Inner Hexagon Wrench	6MM	1
13	Left Pedal	L	1				
14	Adjusting Knob	M16	2				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

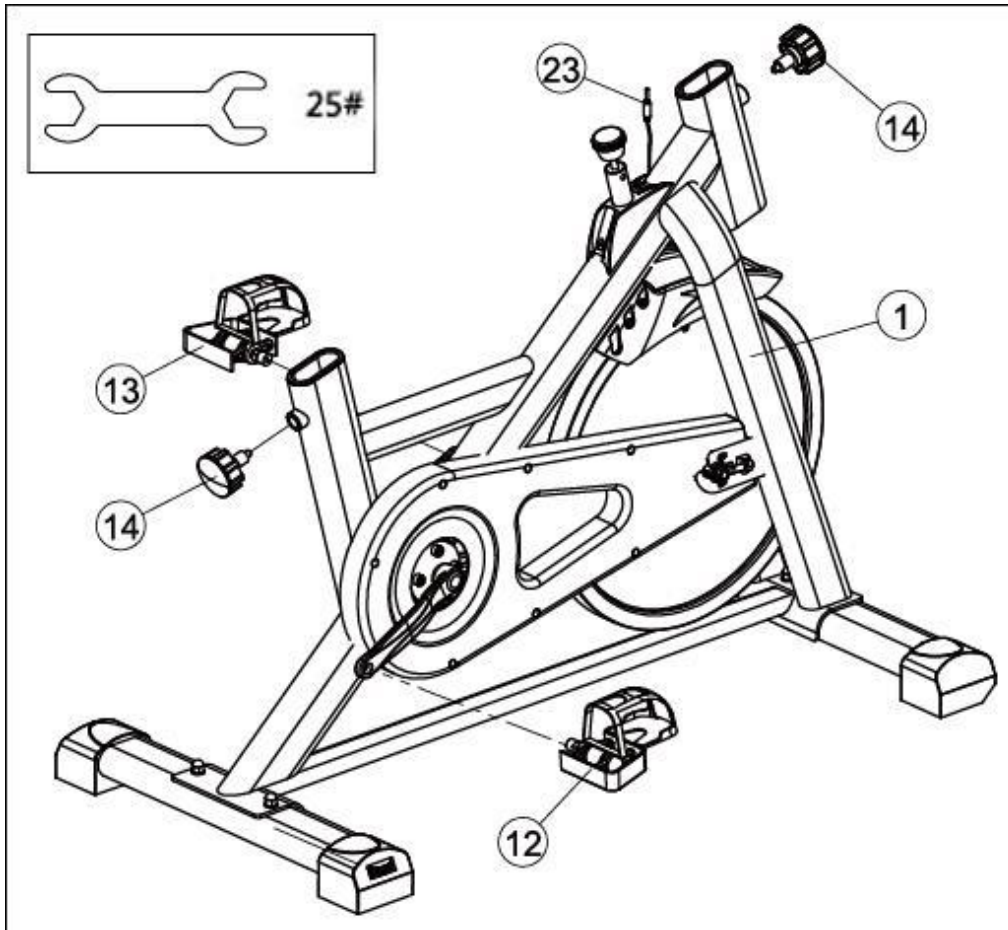


The Front Stabilizer (2) is fixed on the Main Body (1) with Carriage Bolts (16), Flat washers (17) and Cover nuts (18), and fixed with open Spanner (25). Note: the move wheels of the Front Stabilize(2) are forward,as shown.

Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with carriage Bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open Spanner (25).

Attention: The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly.The moving wheels on both sides of The Front Stabilizer (2) can move the machine in a short distance.

STEP 2



Install the Right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open Spanner (25).

Note: tighten it clockwise.

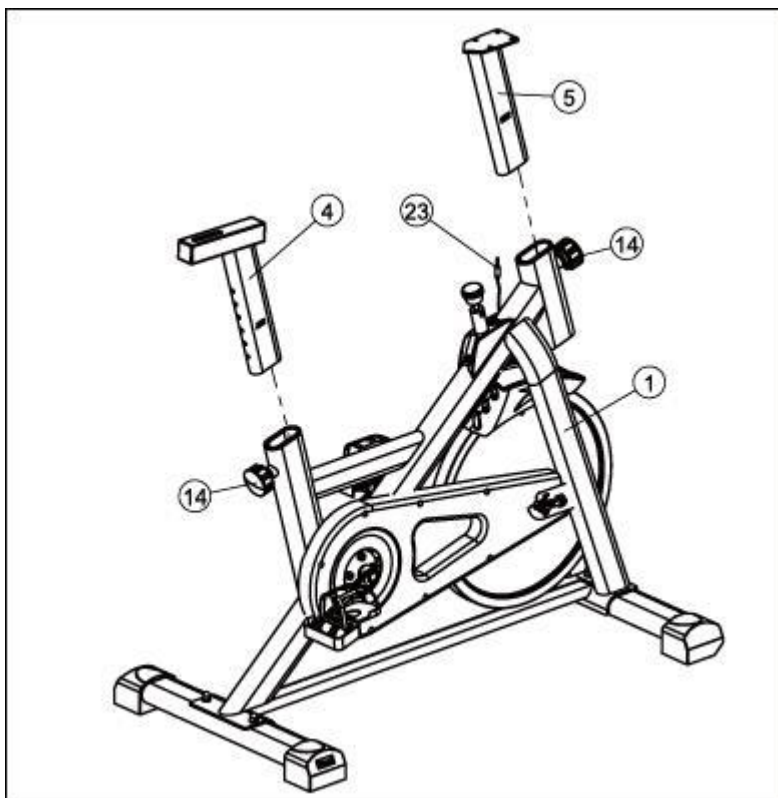
Similarly, Install the Left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open Spanner (25). Note: tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) is installed in front and back of the Main Body(1) respectively.

Note that no tightening is needed at this time.

Please install the right pedal clockwise and install the left pedal counterclockwise.

STEP 3

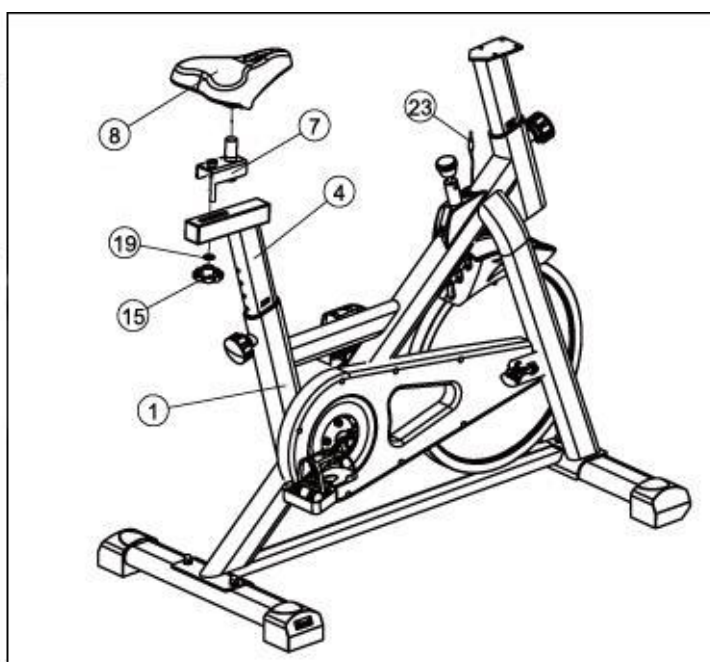
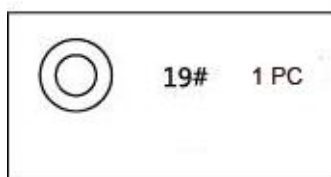


The Saddle Post (4) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Saddle Post (4).

Similarly, the Handle Post (5) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post (5).

Note: Pull out the Adjusting knob (14) can adjust the height of the Saddle Post (4) or the Handle Post(5). After adjusting, it is necessary to tighten the Adjusting knobs (14).

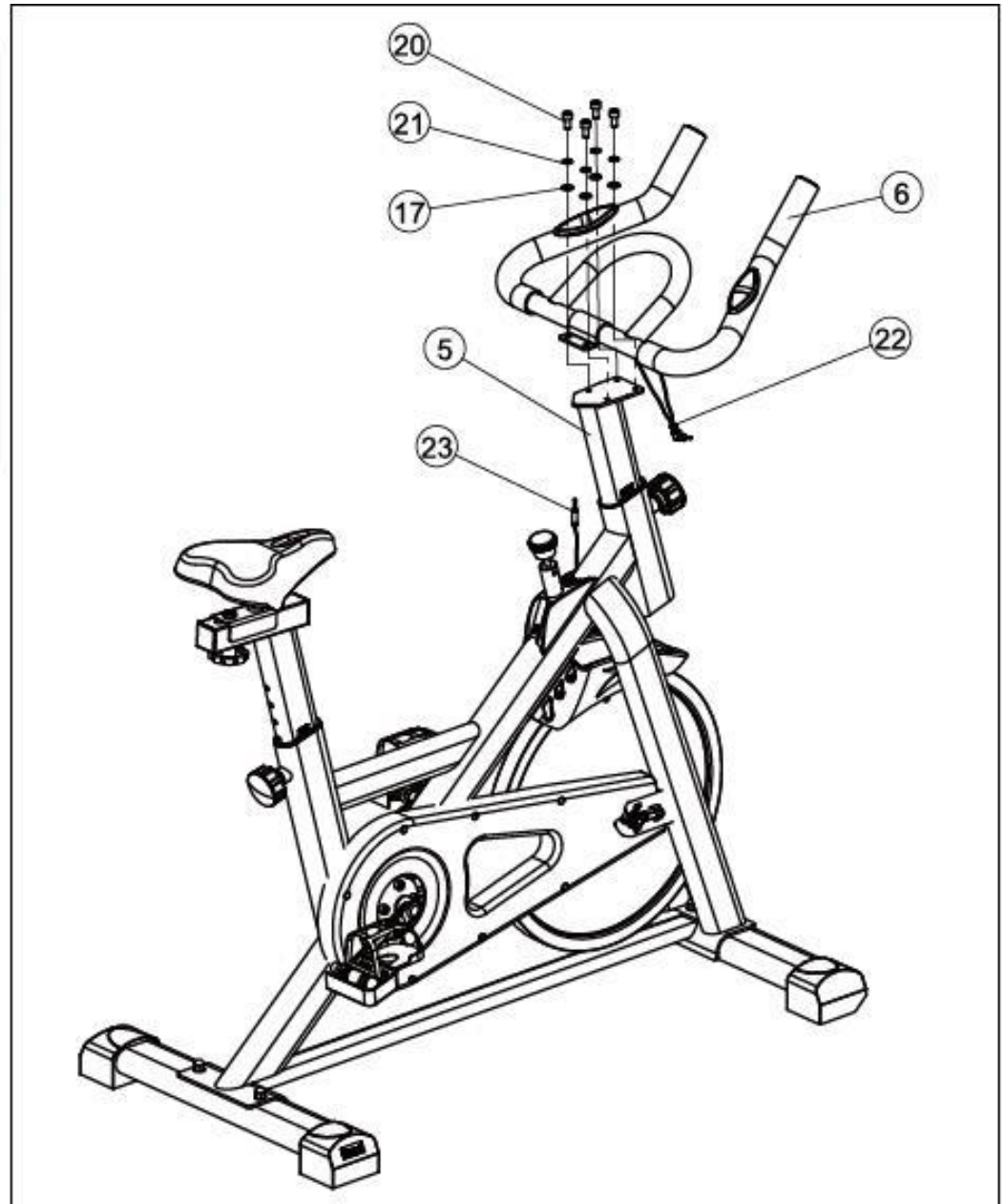
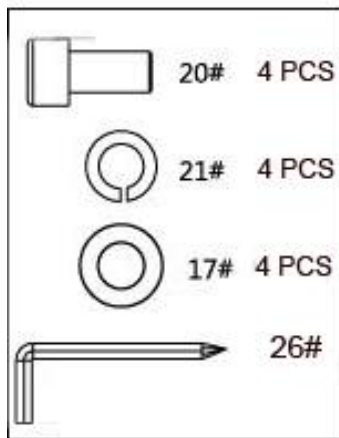
STEP 4



The Saddle Adjustment Frame (7) is installed in the Saddle Post (4) and fixed with the Flat washer (19) and an adjusting nut (15). Then the Saddle (8) is arranged on the Saddle Adjustment Frame (7), and is fixed and tightened by Hand

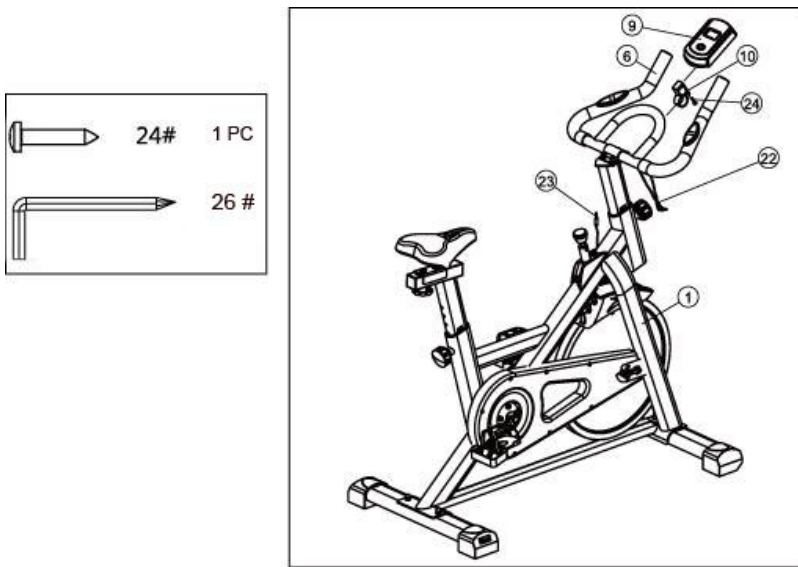
Note: Loosening the adjusting nut (15) can adjust the Saddle Adjustment Frame (7) position before and after adjusting to the corresponding position, the adjusting nut (15) needs to be tightened .

STEP 5



The Handle Frame (6) is fixed on the Handle Post (5) with Flat washers(17), the Spring washers (21) and the Button head bolts (20), and tightened with an inner hexagonal wrench(26).

STEP 6



The Monitor Holder (10) is pulled and fixed on the Handle Frame (6) with the Self tapping screw (24) and tightened with the inner hexagonal wrench (26).

The Monitor (9) is mounted on the Monitor Holder (10).

Insert the Pulse Wire (22) into the "pulse" hole on the back of the Monitor (9).

Insert the Signal Wire (23) into the "sensor" hole on the back of the Monitor (9).

STEP 7



Note: This model doesn't have pulse measurement

Install the Mobile phone holder (11) on the Handle Frame (6).

CAUTION: before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.

MONITOR FUNCTION



A, BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V AA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0")

B, FUNCTIONAL DESCRIPTION

1, Automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME--SPD--DIST--CAL--ODO will be automatically displayed on the main screen.

2, The movement time (TIME): cumulative calculation of movement time from 00:00--99:59, the user can press the button to select the time value display state.

3, The movement distance (DIST): cumulative calculation movement from the 0.0--999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.

4, Calories (CAL): shows that the cumulative consumption of calories from 0.0--9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value.

Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

5, The speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0--999.9 KM /Mile/HOUR.

6, Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.

7, Reset: hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.

C, ATTENTION

1, Such as electronic display is not normal, the need to reinstall the battery to try again, the battery "+", "-" can not be installed.

2, Battery specification: 1 AA 5 1.5V battery

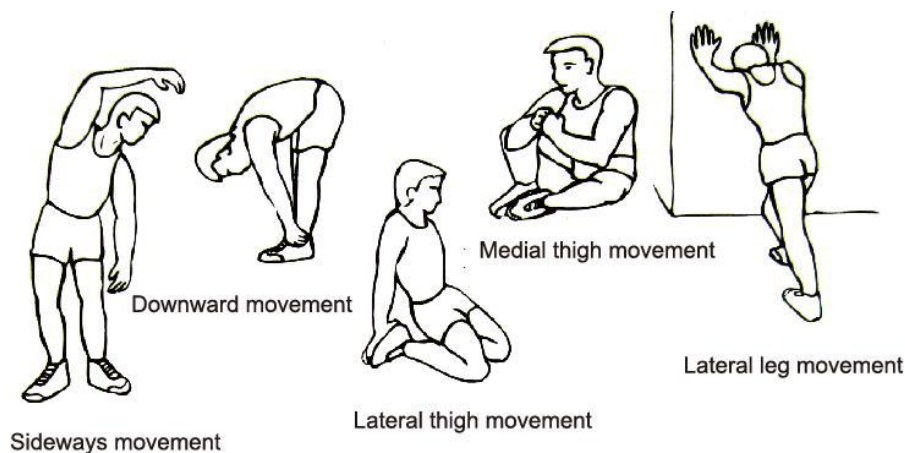
3, When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely.

TRAINING INSTRUCTIONS

IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PLAY A ROLE IN WEIGHT LOSS.

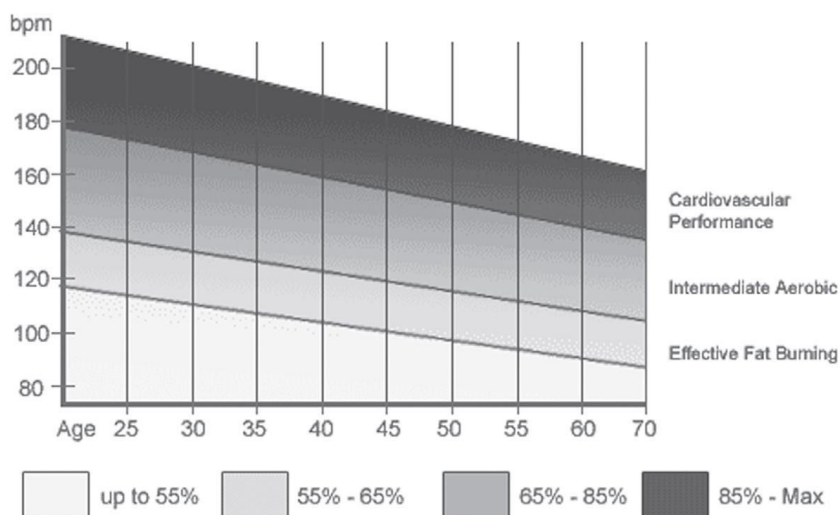
A, Warm-up Before Training

This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.



B, Training Stage

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and to choose the reasonable training intensity.



Note:

To keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15--20 minutes.

CORE



SPINNING FAHRRAD 1300



VORSICHT:

MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: 120KG

BEVOR SIE DIESES GERÄT VERWENDEN, BEFOLGEN SIE DIE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG UND LESEN SIE ALLE VORSICHTSMASSNAHMEN. BEWAHREN SIE DIESES BENUTZERHANDBUCH ZUM NACHSCHLAGEN AUF.

Diese deutsche Version der Bedienungsanleitung wurde aus dem Englischen übersetzt. Fehler in der Übersetzung sind vorbehalten. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

IP-Agency Finland Oy - Alle Rechte vorbehalten. Änderungen am Produkt und an der Gebrauchsanweisung sind vorbehalten. Technische Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Maahantuoja/Importör/Importer/importeur:
IP-Agency Finland Oy | Honkanummentie 13, 01380 Vantaa



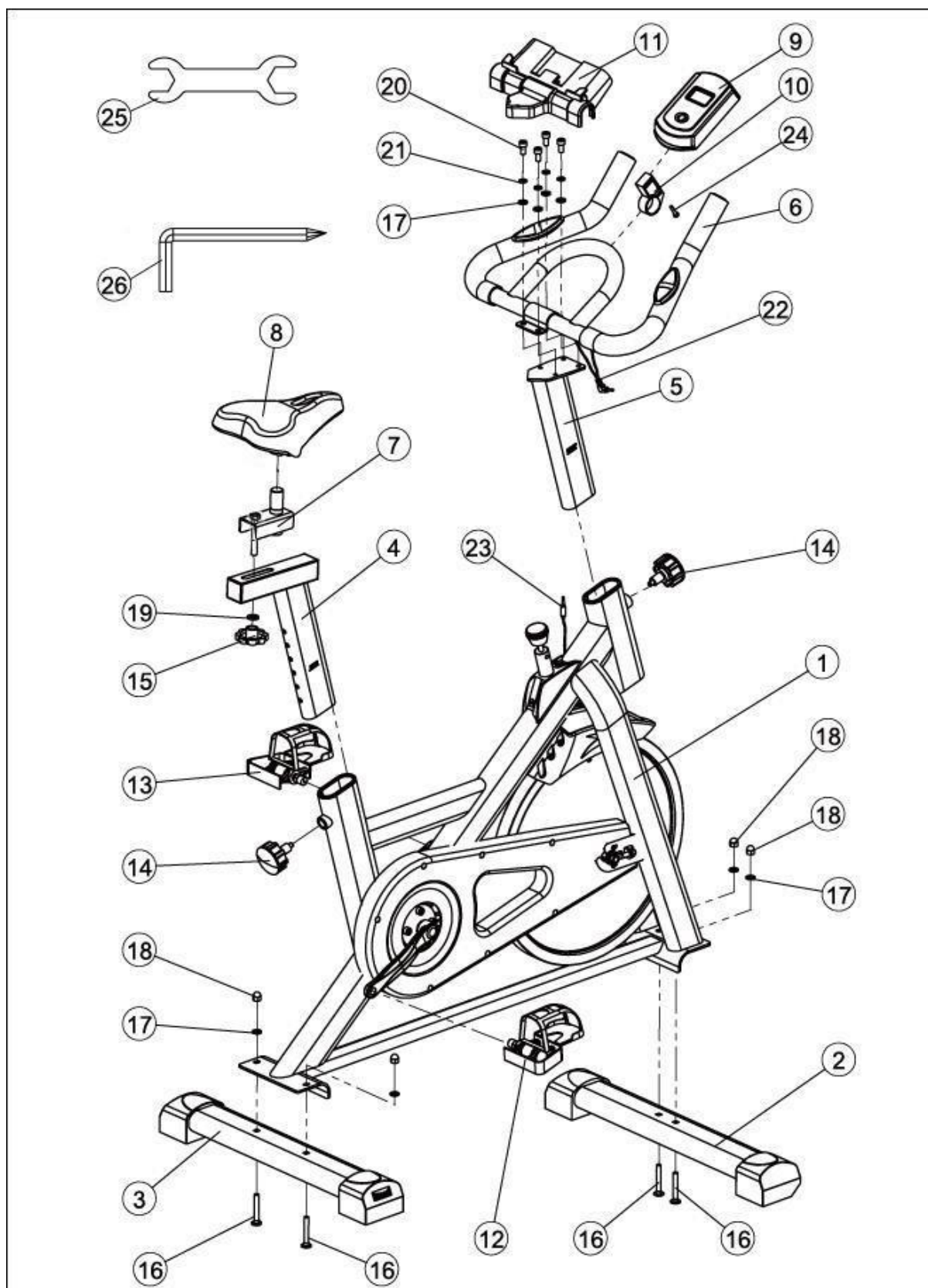
SICHERHEITSINFORMATION

WARNUNG

UM DAS RISIKO SCHWERER VERLETZUNGEN ZU REDUZIEREN, LESEN SIE DIE FOLGENDEN SICHERHEITSHINWEISE GRÜNDLICH BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN. WICHTIG: DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH BESTIMMT.

1. Es ist wichtig, dieses Benutzerhandbuch vollständig zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch von Erwachsenen bestimmt.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät rundherum mindestens 0,6 Meter Freiraum haben.
6. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbauen oder Überprüfen des Gerätes defekte Komponenten finden oder während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder Ihre Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 unter Klasse H.C getestet und zertifiziert. Nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Maximales Gewicht des Benutzers 120kg.
11. Dieses Gerät ist nicht für hochpräzise Anwendungen geeignet.
12. Das Bremssystem dieses Gerätes ist nicht relevant.
13. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist darauf zu achten, dass Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetekniken und/oder verwenden Sie Hilfe.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

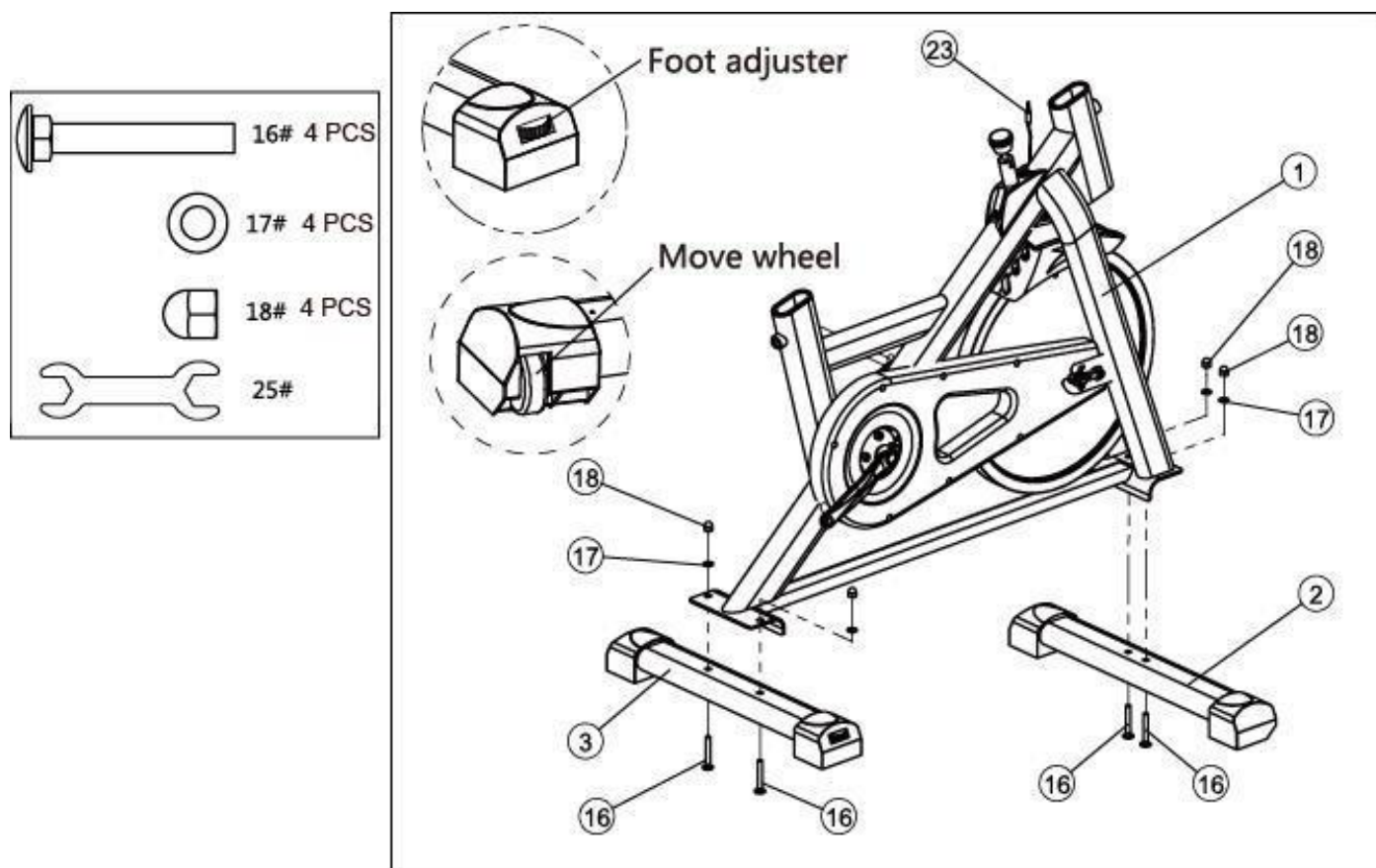


LISTE DER EINZELTEILE

NU.	NAME	Spezifikation	MENGE	NU.	NAME	GRÖßE	MENGE
1	Hauptkörper	Zusammenbau	1	15	Einstellmutter	M10	1
2	Frontstabilisator	Zusammenbau	1	16	Schlossschraube	M8X50	4
3	Heckstabilisator	Zusammenbau	1	17	Unterlegscheibe	Φ8.5	8
4	Sattelstange	Zusammenbau	1	18	Abdeckmutter	M8	4
5	Griffstange	Zusammenbau	1	19	Unterlegscheibe	Φ10.5	1
6	Griffrahmen	Zusammenbau	1	20	Halbrundschrabe	M8X16	4
7	Satteleinstellrahmen	Zusammenbau	1	21	Federscheibe	Φ8.5	4
8	Sattel	Federbelastet	1	22	Pulskabel		1
9	Monitor	Quadratisch	1	23	Signalkabel		1
10	Monitorhalter	Passend für Φ25 Stange	1	24	Selbstschneidende Schraube	ST5X25	1
11	Handyhalter	Passend für Φ25 Stange	1	25	Schraubenschlüssel	13-15	1
12	Rechtes Pedal	R	1	26	Innensechskantschlüssel	6MM	1
13	Linkes Pedal	L	1				
14	Einstellknopf	M16	2				

MONTAGEANLEITUNGEN

SCHRITT 1

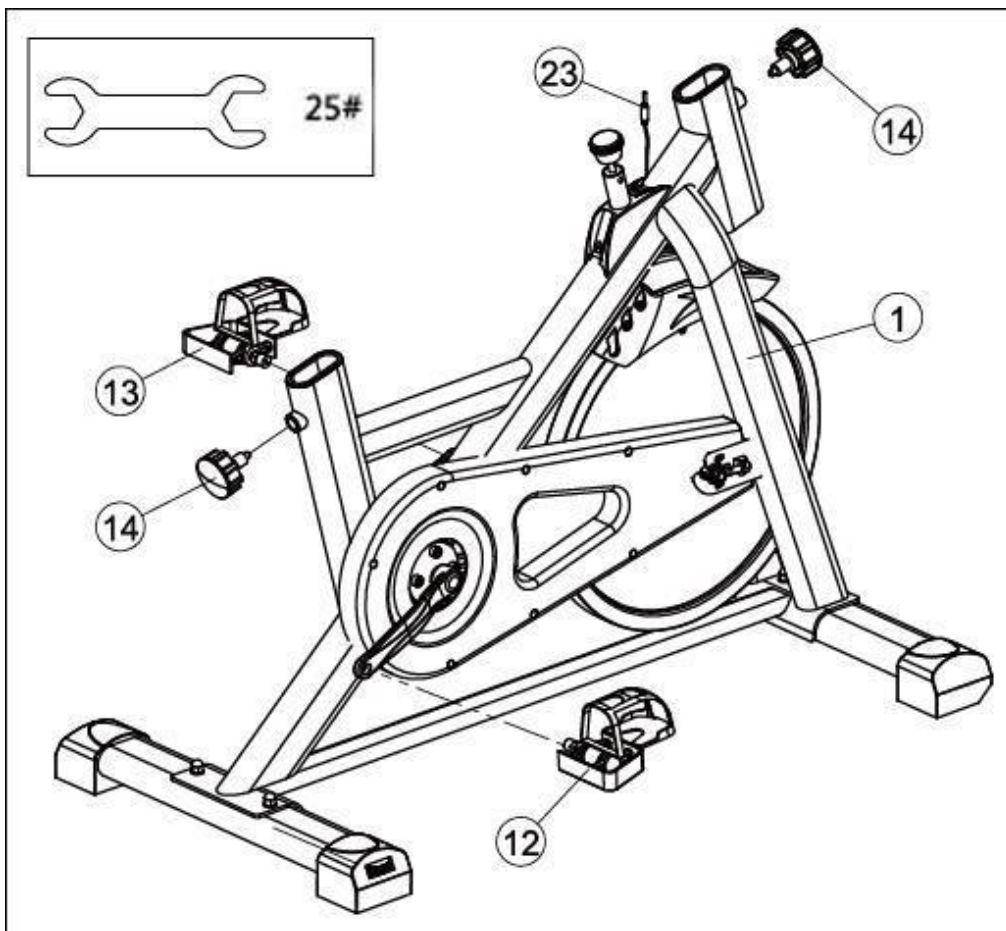


Der Frontstabilisator (2) wird am Hauptkörper (1) mit Schlossschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Abdeckmuttern (18) befestigt und mit dem Schraubenschlüssel (25) befestigt. Hinweis: Die Bewegungsräder des Frontstabilisators (2) sind wie abgebildet nach vorne gerichtet.

Ebenso wird der Heckstabilisator (3) am Hauptkörper (1) mit Schlossschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Abdeckmuttern (18) befestigt und mit dem Schraubenschlüssel (25) befestigt.

Achtung: Die Fußversteller am Heckstabilisator (3) können verwendet werden um die Maschine auf die Oberfläche/ Boden einzustellen und zu stabilisieren. Die beweglichen Räder auf beiden Seiten des Frontstabilisators (2) sind eine Hilfe um die Maschine auf kurze Distanz zu bewegen.

SCHRITT 2



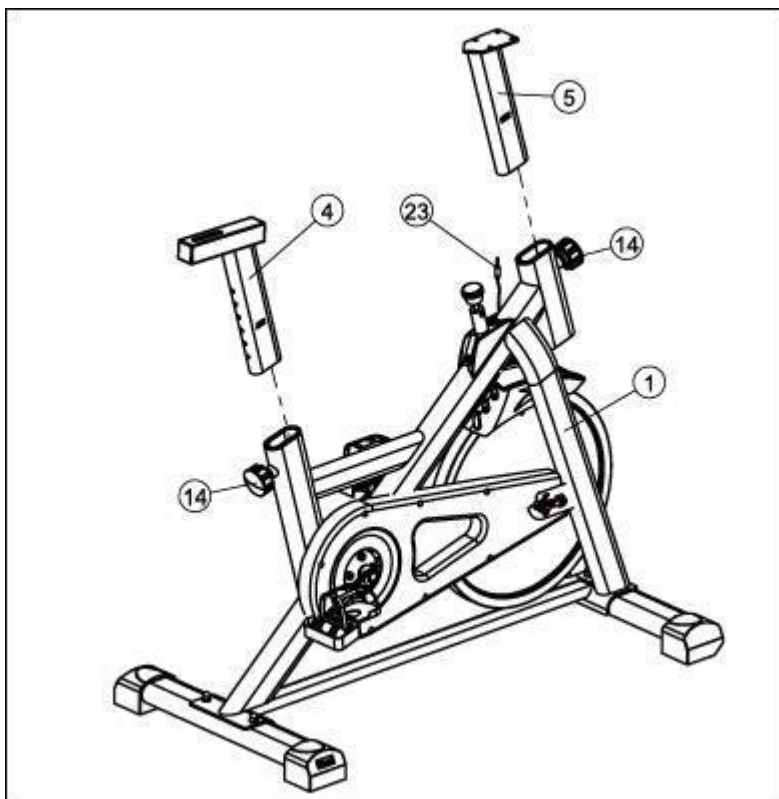
Installieren Sie das rechte Pedal (12) mit der R-Markierung am Hauptkörper (1) und befestigen Sie es mit dem Schraubenschlüssel (25). Hinweis: im Uhrzeigersinn festziehen.

Montieren Sie auf ähnliche Weise das linke Pedal (13) mit der Markierung L am Hauptkörper (1) und befestigen Sie es mit dem Schraubenschlüssel (25). Hinweis: gegen den Uhrzeigersinn festziehen.

Die Einstellknöpfe (14) sind an der Vorder- bzw. Rückseite des Hauptkörpers (1) angebracht. Beachten Sie, dass zu diesem Zeitpunkt kein Anziehen erforderlich ist.

Bitte montiere das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.

SCHRITT 3

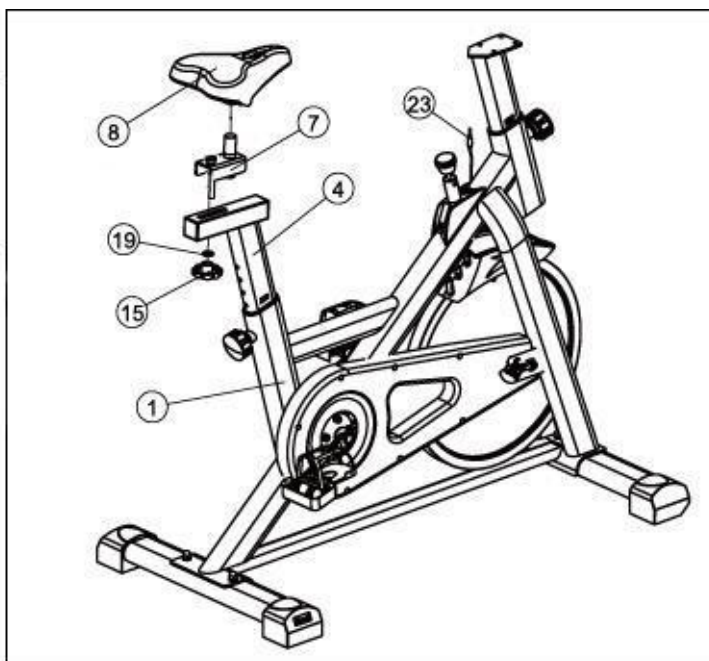
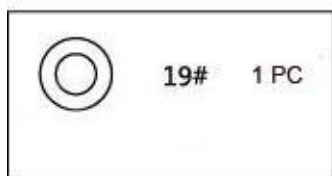


Die Sattelstange (4) wird in den Hauptkörper (1) eingesetzt und der Einstellknopf (14) wird herausgezogen, so dass der Einstellknopf (14) automatisch in das entsprechende Loch der Sattelstange (4) eingesetzt wird.

In ähnlicher Weise wird die Griffstange (5) in den Hauptkörper (1) eingesetzt und der Einstellknopf (14) wird herausgezogen, so dass der Einstellknopf (14) automatisch in das entsprechende Loch der Griffstange (5) eingesetzt wird.

Hinweis: Ziehen Sie den Einstellknopf (14) heraus, um die Höhe der Sattelstange (4) oder der Griffstange (5) einzustellen. Nach dem Einstellen müssen die Einstellknöpfe (14) festgezogen werden.

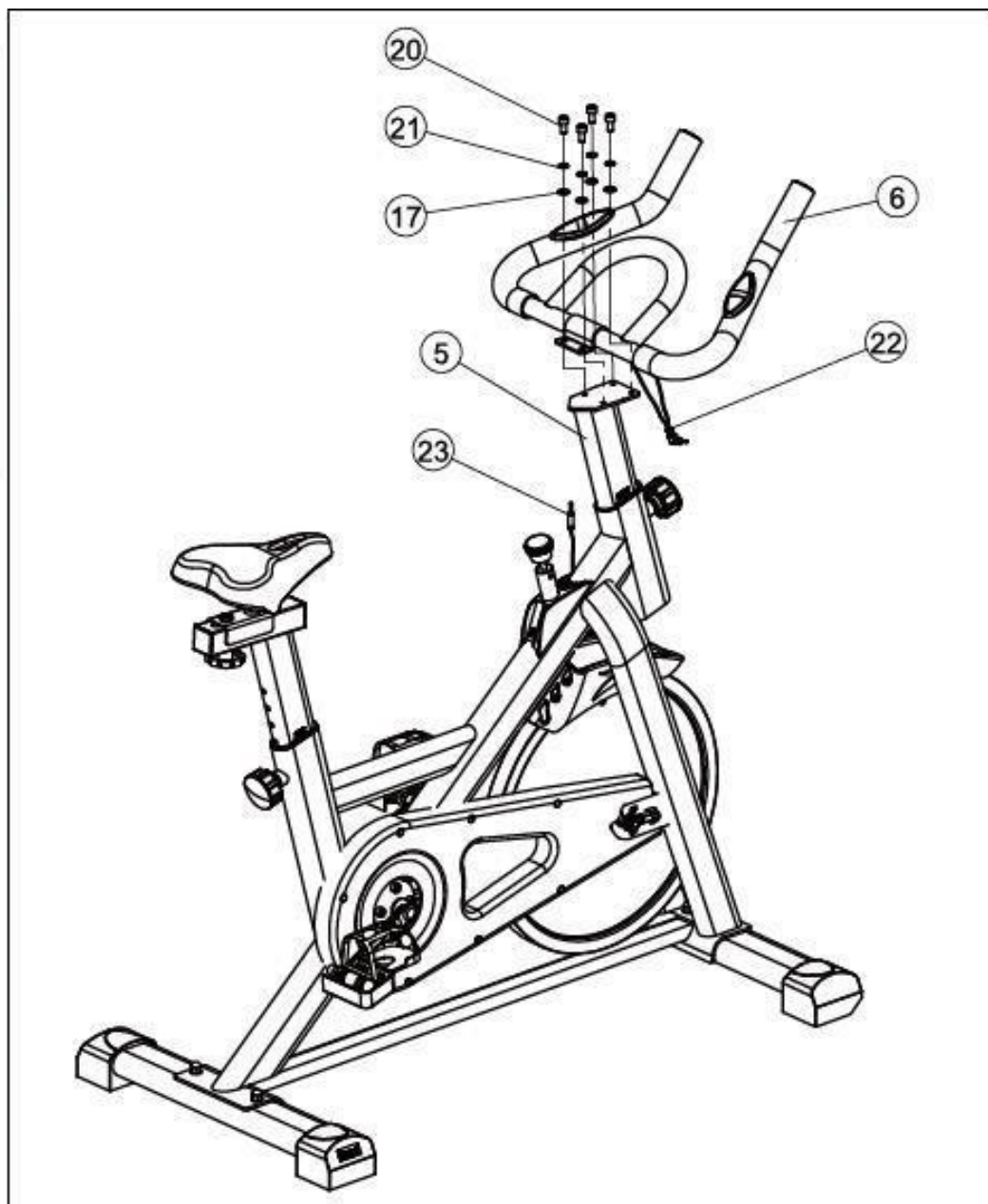
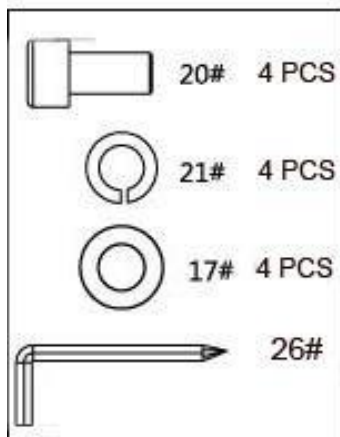
SCHRITT 4



Der Satteleinstellrahmen (7) wird in die Sattelstange (4) eingebaut und mit der Unterlegscheibe (19) und einer Einstellmutter (15) befestigt. Dann ist der Sattel (8) am Satteleinstellrahmen (7) angeordnet und wird von Hand fixiert und festgezogen.

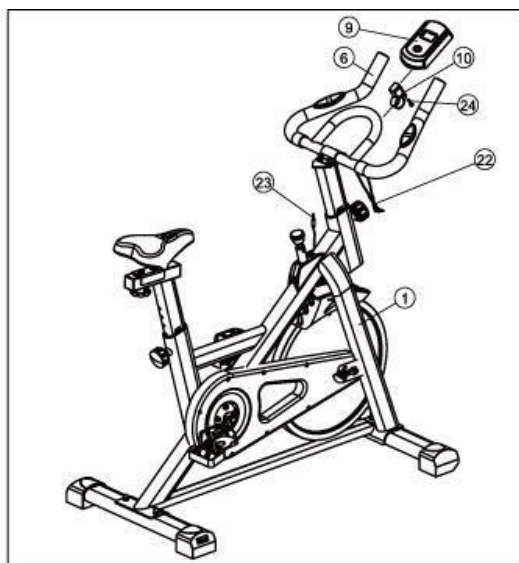
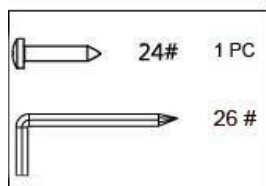
Hinweis: Durch Lösen der Einstellmutter (15) kann die Position des Satteleinstellrahmens (7) eingestellt werden, bevor und nachdem die entsprechende Position eingestellt wurde, muss die Einstellmutter (15) festgezogen sein.

SCHRITT 5



Der Griffrahmen (6) wird mit flachen Unterlegscheiben (17), den Federscheiben (21) und den Halbrundschauben (20) an der Griffstange (5) befestigt und mit einem Innensechskantschlüssel (26) festgezogen.

SCHRITT 6



Der Monitorhalter (10) wird gezogen und am Griffrahmen (6) mit der selbstschneidenden Schraube (24) befestigt und mit dem Innensechskantschlüssel (26) festgezogen.

Der Monitor (9) wird am Monitorhalter (10) montiert.

Stecken Sie das Pulskabel (22) in das "Pulse"-Loch auf der Rückseite des Monitors (9). Stecken Sie das Signalkabel (23) in das "Sensor"-Loch auf der Rückseite des Monitors (9).

SCHRITT 7



Dieses Modell hat keine Pulsmessfunktion.

Montieren Sie den Handyhalter (11) am Griffrahmen (6).

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich vor der Verwendung, dass jedes Teil fest sitzt und die Maschine stabil auf dem Boden steht.

MONITORFUNKTION



A, BATTERIEINSTALLATION

Laden Sie zwei 1,5V AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite (nach jedem Batteriewechsel sind alle Werte "0")

B, FUNKTIONSBESCHREIBUNG

- 1, Automatischer Scan (SCAN): Öffnen Sie den Bildschirm oder drücken Sie die Taste, um in den SCAN-Zustand zu gelangen. Alle Funktionen von TIME--SPD--DIST--CAL--ODO werden automatisch auf dem Hauptbildschirm angezeigt.
- 2, Die Bewegungszeit (TIME): kumulative Berechnung der Bewegungszeit von 00:00--99:59, der Benutzer kann die Taste drücken, um den Zeitwertanzeigestatus auszuwählen.
- 3, Die Bewegungsdistanz (DIST): kumulative Berechnungsbewegung von 0.0—999.9, der Benutzer kann die Taste drücken, um den Wert der Distanzanzeige auszuwählen.
- 4, Kalorien (CAL): zeigt den kumulativen Kalorienverbrauch von 0,0 bis 9999 an. Der Benutzer kann die Taste drücken, um den Wert des Kalorienverbrauches auszuwählen und anzuzeigen.

Hinweis: Diese Daten sind nur eine grobe Beschreibung und können nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

- 5, Die Bewegungsgeschwindigkeit (SPEED): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Athleten an, der Geschwindigkeitswert kann zwischen 0.0—999.9 KM/Meile/Stunde angezeigt werden.
- 6, Kilometerzähler (ODO): Die Entfernung zwischen Bewegung und Zeit beträgt 0-9999 km.
- 7, Reset: Taste ca. 3 Sekunden gedrückt halten, alle Werte werden auf "0" zurückgesetzt, die Funktion kann zurückgesetzt werden.

C, ACHTUNG

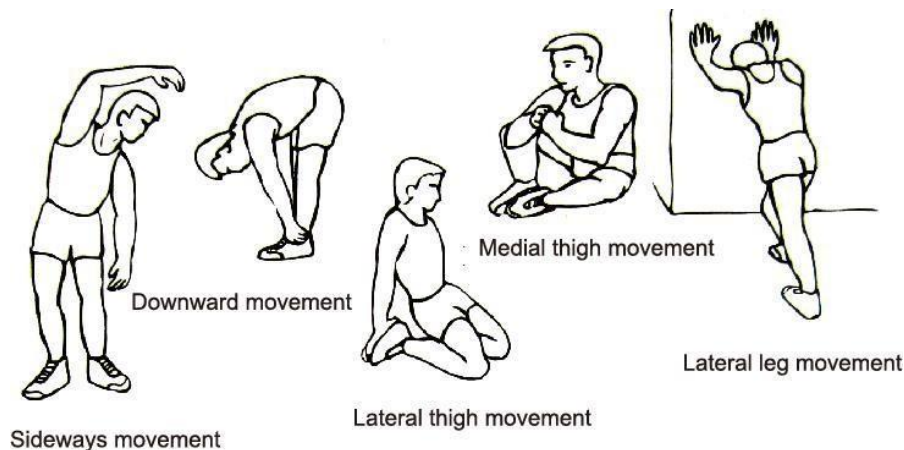
- 1, Sollte der Monitor nach dem Einsetzen von Batterien nicht funktionieren, müssen die Batterien herausgenommen werden und korrekt wieder eingesetzt werden. Achten Sie darauf, dass die Batteriesymbole +/- richtig in den Monitor eingesetzt werden.
- 2, Batteriespezifikation: 1 AA 5 1,5 V Batterie
- 3, Wenn die Batterie leer oder alt ist, muss sie aus der elektronischen Uhr entfernt und sicher behandelt werden.

TRAININGSANWEISUNGEN

DURCH DIE VERWENDUNG DER AUSRÜSTUNG KANN DIE KÖRPERLICHE FITNESS UND DIE MUSKELKRAFT VERBESSERT WERDEN, ABER AUCH DURCH EINE VERNÜNFTHIGE ERNÄHRUNG, EINE WICHTIGE ROLLE BEIM GEWICHTSVERLUST SPIELEN.

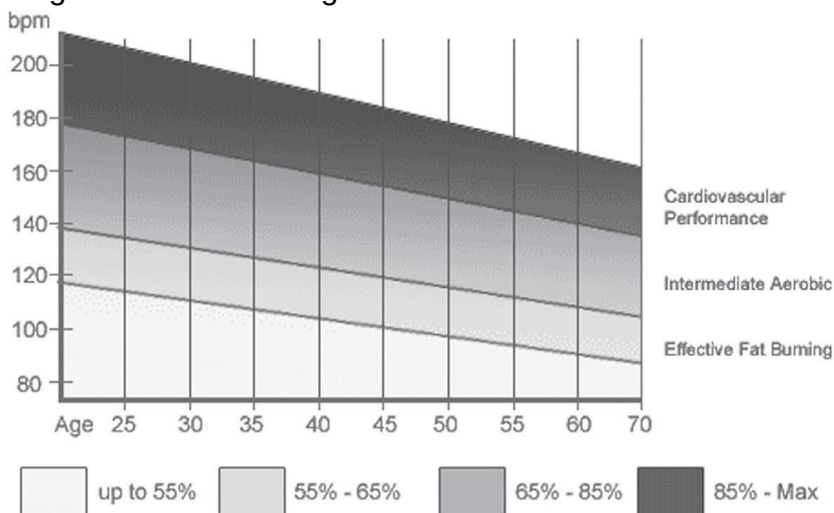
A, Aufwärmen vor dem Training

Diese Phase der Aufwärmübungen kann die Durchblutung des Körpers und die Muskeln verbessern, um ein gutes Training zu erreichen, während gleichzeitig das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden während des Trainings verringert wird. Machen Sie vor jedem Training eine Aufwärmeinheit gemäß den folgenden Trainingsempfehlungen, jede Dehnung muss für etwa 30 Sekunden aufrechterhalten werden.



B, Trainingsphase

Diese Phase ist die formale Trainingsphase, nach einer langen Übungsphase kann die Flexibilität der Beinmuskulatur verbessert werden. Im Trainingsprozess kommt es darauf an, das Training dem Trainingszustand entsprechend durchzuführen und die angemessene Trainingsintensität zu wählen.



Hinweis:

Um die Herzfrequenz für mindestens 1 Minute Training im entsprechenden Zielbereich zu halten, hielten die meisten Menschen zu Beginn des Trainings 15-20 Minuten durch.