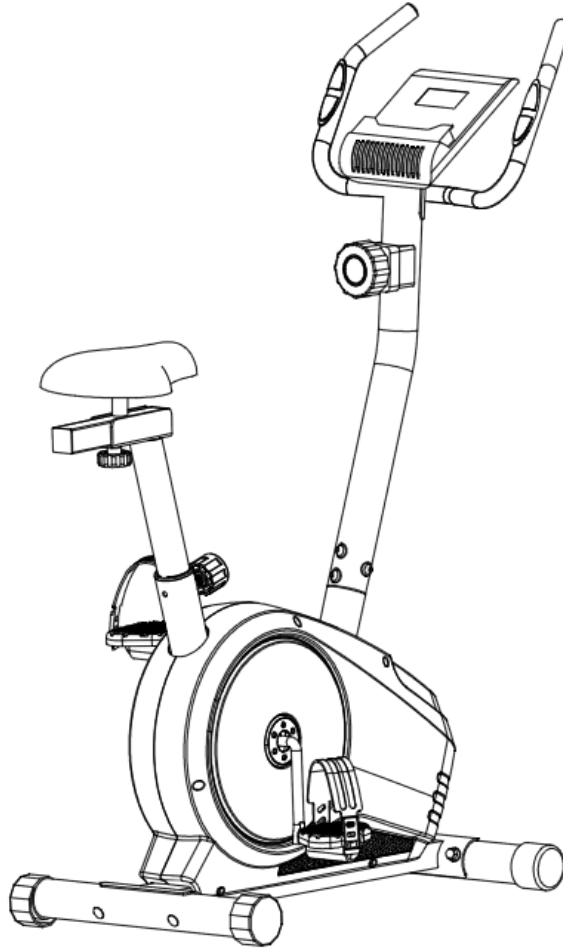


CORE

KUNTOPYÖRÄ MAGNEETTIVASTUKSELLA 600



Maahantuoja:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa

TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

Säilytä tämä käyttöopas myöhempää tarvetta varten.

Tämän tuotteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Ennen käyttöä

Kiitos, että ostit tämän kuntopyörän! Lue tämä käsikirja huolellisesti ennen laitteen käyttöä turvallisuutesi takaamiseksi.

Ennen kokoamista poista osat laatikosta ja varmista, että kaikki luetellut osat toimitettiin.

Asennusohjeet on kuvattu seuraavissa vaiheissa ja kuvissa.

TÄRKEÄÄ TIETOA TURVALLISUUDESTA

VAROTOIMET

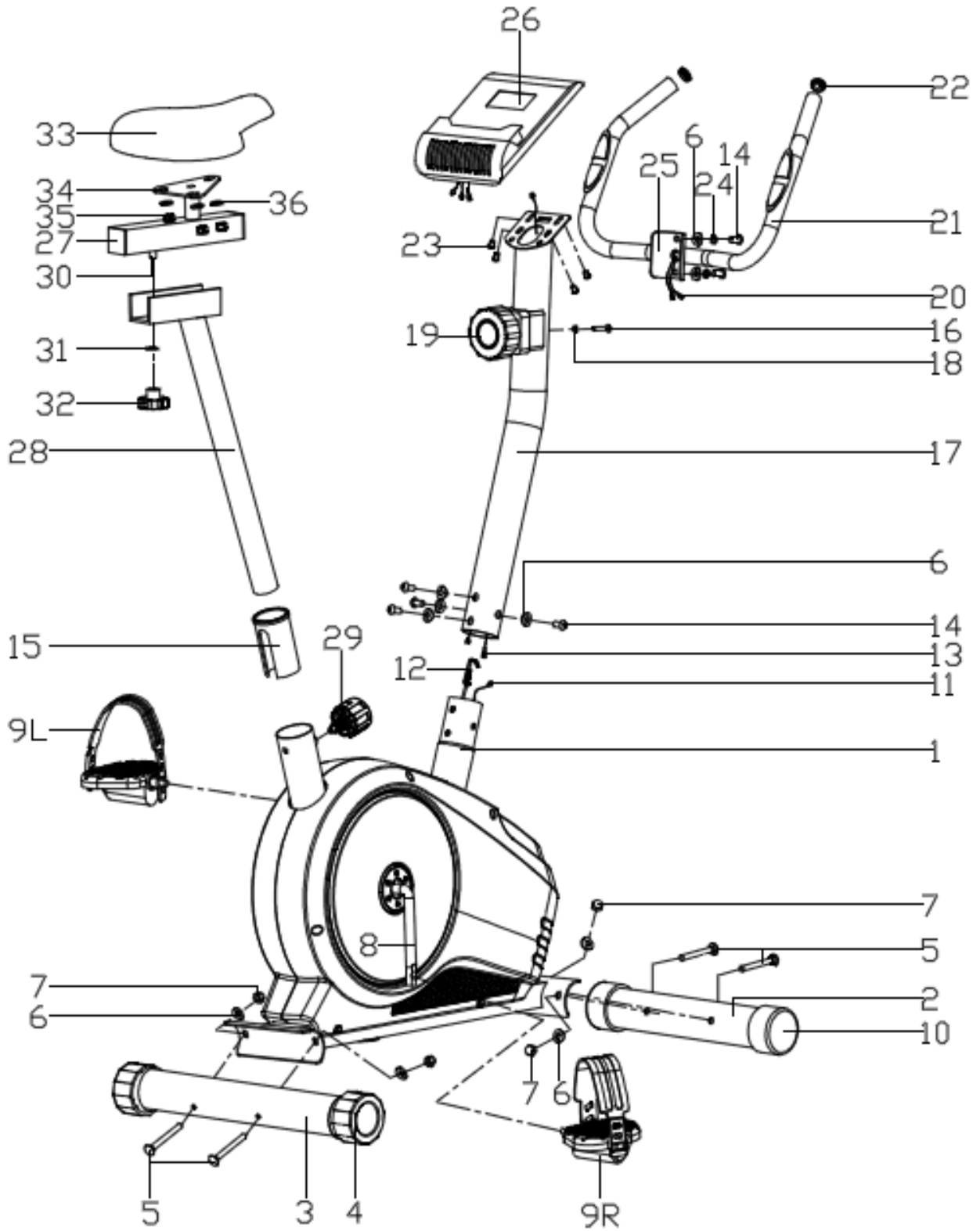
MUISTA LUE KOKO KÄSIKIRJA ENNEN KUIN KOKOAT TAI KÄYTÄT TÄTÄ KUNTOLAITETTA. HUOMIOI ERITYISESTI SEURAAVAT VAROTOIMET:

1. Tarkista kaikki ruuvit, mutterit ja muut liitännät ennen koneen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että harjoituslaite on turvallisessa kunnossa.
2. Aseta laite kuivaan tasaiseen paikkaan ja jätä se pois kosteudelta ja vedeltä.
3. Aseta sopiva alusta (esim. kumimatto, puulevy jne.) laitteen alle välttääksesi lattian naarmuuntumisen ja laitteen liikkumisen käytön aikana.
4. Ennen harjoituksen aloittamista poista kaikki esineet 2 metrin säteeltä laitteesta.
5. ÄLÄ käytä hankaavia puhdistusvälineitä koneen puhdistamiseen. Käytä vain mukana toimitettuja työkaluja tai omia työkalujasi laitteen kokoamiseen tai koneen osien korjaamiseen. Poista hikipisarat laitteesta heti harjoittelun päätyttyä.
6. Väärä tai liiallinen harjoittelu voi vaikuttaa terveyteesi. Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä laite ei sovellu kuntoutuskäyttöön.
7. Harjoittele laitteella vain, kun se toimii oikein. Käytä vain alkuperäisiä varaosia tarvittaviin korjauksiin.
- 8 Tätä laitetta voidaan käyttää vain yhden henkilön harjoitteluun kerrallaan.
9. Käytä harjoitusvaatteita ja kenkiä, jotka soveltuvat laitteella harjoitteluun. Treenikenkien tulee olla käyttäjälleen sopivat.
10. Jos sinulla on huimausta, pahoinvointia tai muita epänormaaleja oireita, lopeta harjoittelu ja ota yhteyttä lääkäriin mahdollisimman pian.
11. Lapset, joiden ikä on 8 vuotta tai yli ja henkilöt, joilla on rajoitettu fyysinen, aistinvarainen, henkinen ominaisuus tai kokemuksen ja tiedon puute saavat käyttää tätä laitetta ainoastaan, jos heitä valvotaan tai heitä on opastettu laitteen turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät laitteen käytössä esiintyvät vaarat. Lapset eivät saa leikkiä laitteella. Lapset eivät saa suorittaa puhdistamista ja käyttäjän huoltotoimenpiteitä ilman valvontaa.
12. Laitteen teho kasvaa nopeuden kasvaessa ja toisinpäin. Laitteessa on säädettävä nappi, jolla voi säätää vastusta. Pienennä vastusta kääntämällä vastuksen asetuksen säätönappia kohti vaihetta 1. Lisää vastusta kääntämällä vastuksen asetuksen säätönappia kohti vaihetta 8.

VAROITUS: KYSY LÄÄKÄRIÄSI ENNEN HARJOITUSOHJELMAN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ YLI 35-VUOTIILLE HENKILÖILLE TAI HENKILÖILLE, JOLLA ON AIKAISEMMIN ESIINTYNYT TERVEYSONGELMA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KÄYTTÖÖNOTTOA.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET / Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg

OSAT



OSALISTA

NO.	Kuvaus	QTY	NO.	Kuvaus	QTY
1	Runko	1	19	Jännitteen säätö	1
2	Etuvakaaja	1	20	Sykejohto	2
3	Takavakaaja	1	21	Vaahtomuovikahva	2
4	Takapään korkki	2	22	Pyöreä korkki	2
5	Pultti M8×L76	4	23	Ruuvi	4
6	PrikkaΦ8.5x1.5xΦ25xR33.5	10	24	Prikka D8x1.5	2
7	Mutteri M8	4	25	Ohjauskahva	1
8	Vipu	1	26	Näyttö	1
9L/R	Poljin	2	27	Neliökorkki	2
10	Etupään korkki	2	28	Satulatanko	1
11	Anturin johto	1	29	Nuppi	1
12	Jännitejohto	1	30	U-liukusäädin	1
13	Jatkojohto	1	31	Prikka D10	1
14	Pultti M8×16	6	32	Mutteri	1
15	Satulan holkki	1	33	Satula	1
16	Ruuvi	1	34	Satulan vaakaputki	1
17	Ohjaustanko	1	35	Prikka D8	3
18	Prikka	1	36	Mutteri M8	3

HUOM:

Suurin osa luetelluista kokoonpanolaitteistoista on pakattu erikseen, mutta jotkin laitteistotuotteet on esiasennettu kiinni toisistaan. Näissä tapauksissa osat on vain irrotettava ja asennettava uudelleen tarpeen mukaan.

Katso yksittäiset kokoonpanovaiheet ja merkitse muistiin kaikki esiasennetut laitteistot.

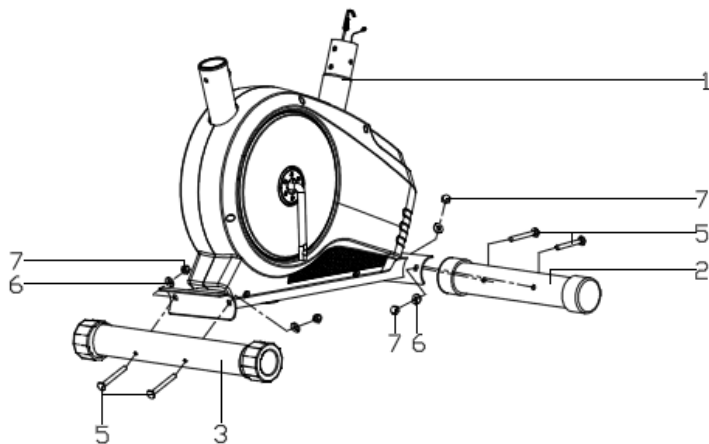
VALMISTELU: Ennen kokoamista varmista, että esineen ympärillä on riittävästi tilaa; Tarkista ennen kokoamista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla.

On erittäin suositeltavaa, että tämän laitteen kokoaminen tapahtuu kahden tai useamman henkilön toimesta mahdollisten loukkaantumisten välttämiseksi.

Kokoamisohjeet:

VAIHE 1

Kiinnitä etuvakaaja (2) ja takavakaaja (3) runkoon (1) pulteilla (5), prikoilla (6) ja muttereilla (7) kuvan mukaisesti.



VAIHE 2

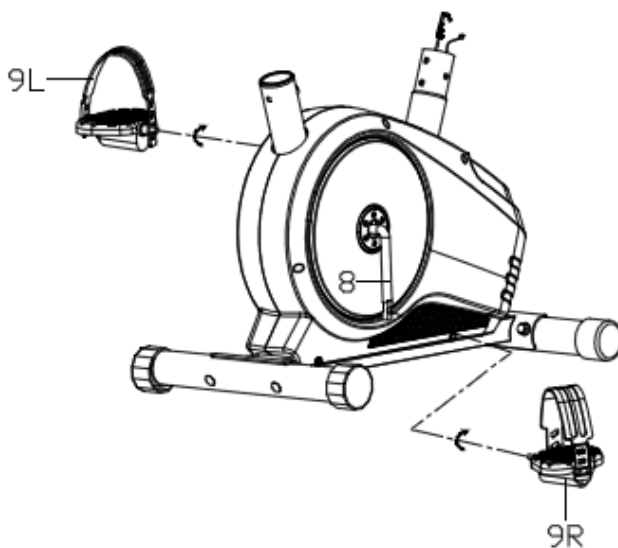
Kiinnitä polkimet (9L/R) vipuun (8).

Tärkeää:

MOLEMMAT POLKIMET ON MERKITYY, L=VASEN, R=OIKEA.

Kiristäaksesi, käännä vasenta poljinta VASTAPÄIVÄÄN ja oikeaa poljinta MYÖTÄPÄIVÄÄN.

★ Pidä vasen ja oikea poljin aina täysin kiristettynä, kun käytät pyörää. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi vahingoittaa polkimien kierteitä.

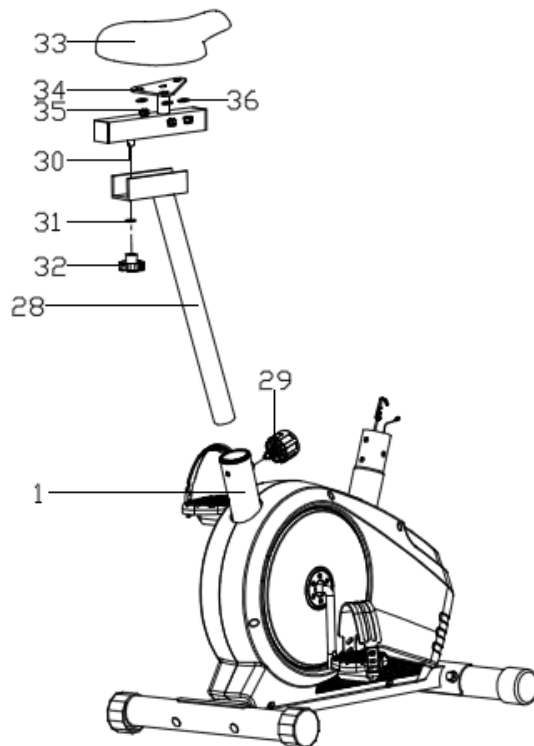


VAIHE 3

Kiinnitä satula (33) satulan vaakaputkeen (34) prikalla washer (35) ja mutterilla (36), ja kiinnitä sitten satulan vaakaputki (34) satulatankoon (28) prikalla (31) ja mutterilla (32) kuvan mukaisesti.

Aseta satulatanko (28) runkoon (1) ja kiinnitä nupilla (29) haluamallesi korkeudelle kuvan mukaisesti.

★ Varmista aina ennen käyttöä, että satula on kiinnitetty tiukasti vaakasuoraan satulantolppaan.

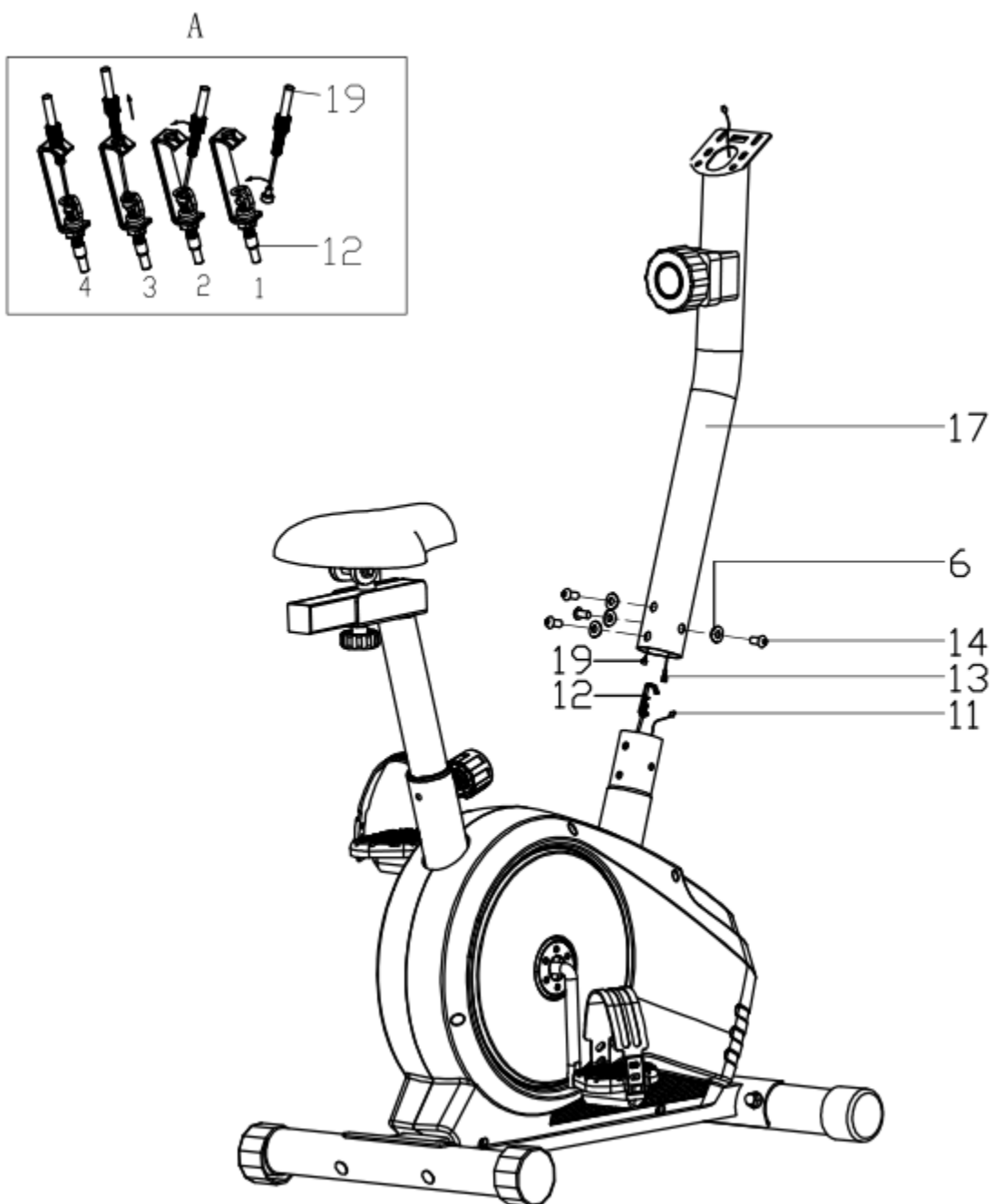


VAIHE 4

A: Kiinnitä jatkojohto (13) anturin johtoon (11).

B: Aseta jännitteen säätimen johto (19) jännitejohtoon (12) kuvan A mukaisesti. Vedä sitten säätimen johto (19) ja ujuta se jännitejohdon metalliosan läpi (12).

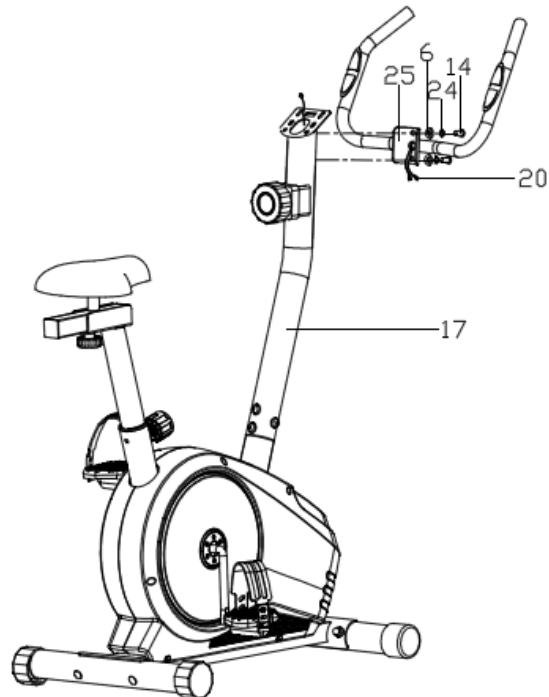
C: Varmistettuasi, että osat on kiinnitetty kunnolla, kiinnitä ohjaustanko (17) runkoon (1) pulteilla (14) ja prikoilla (6).



VAIHE 5

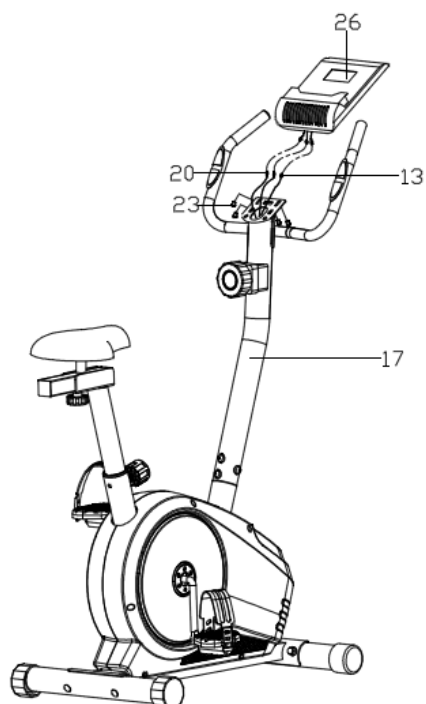
A: Aseta sykejohdot (20) ohjaustangossa olevan reiän läpi (17) ja vedä ne ulos ylhäältä, näytön kiinnikkeen läpi.

B: Aseta ohjauskahva (25) ohjaustankoon (17) ja kiinnitä pultilla (14) ja prikoilla (24,6).



VAIHE 6

Yhdistä sykejohdot (20) ja jatkojhto (18) näytöstä (26) ulos tuleviin johtoihin. Kiinnitä sitten näyttö (26) ohjaustankoon (17) ruuvilla (23) kuvan mukaisesti.



LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Onnistunut harjoitusohjelma koostuu lämmittelystä, aerobisesta harjoituksesta ja jäähdyttelystä. Tee koko ohjelma vähintään kaksi ja mieluiten kolme kertaa viikossa, lepää päivän ajan harjoitusten välillä. Useiden kuukausien jälkeen voit lisätä harjoituksiasi neljään tai viiteen kertaan viikossa.

LÄMMITTELY

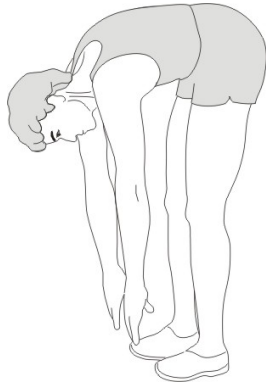
Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kehosi harjoitteluun ja minimoida vammat. Lämmittele kahdesta viiteen minuuttia ennen voimaharjoittelua tai aerobista harjoittelua. Suorita aktiviteetteja, jotka nostavat sykkettäsi ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Aktiviteetit voivat sisältää reipasta kävelyä, lenkkeilyä, hyppynarua ja paikallaan juoksemista.

VENYTTELY

Venyttelä, kun lihakset ovat lämpimiä kunnollisen lämmittelyn jälkeen ja uudestaan kuntoharjoittelun jälkeen. Lihakset venyvät helpommin näinä aikoina kohonneen lämpötilansa vuoksi, mikä vähentää huomattavasti loukkaantumiseriskiä. Venytyksissä tulee pysyä 15-30 sekuntia.



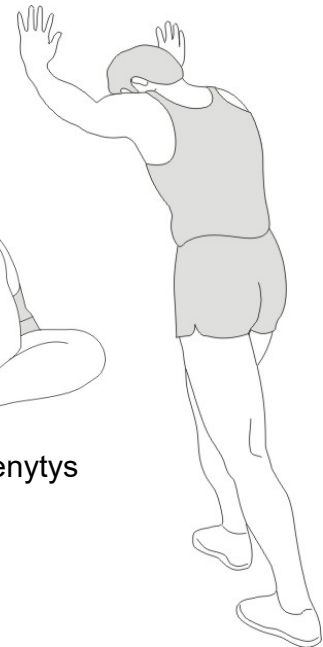
Kylki-venytys



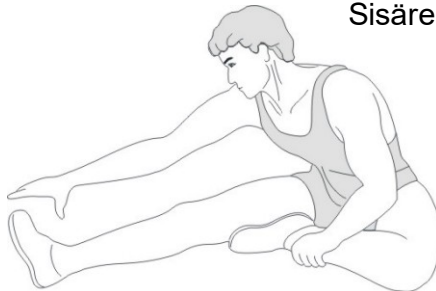
Varpaiden kosketus



Sisäreiden venytys



Pohkeen venytys



Takareiden venytys

Muista aina keskustella lääkärisi kanssa ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista.

JÄÄHDYTTELY

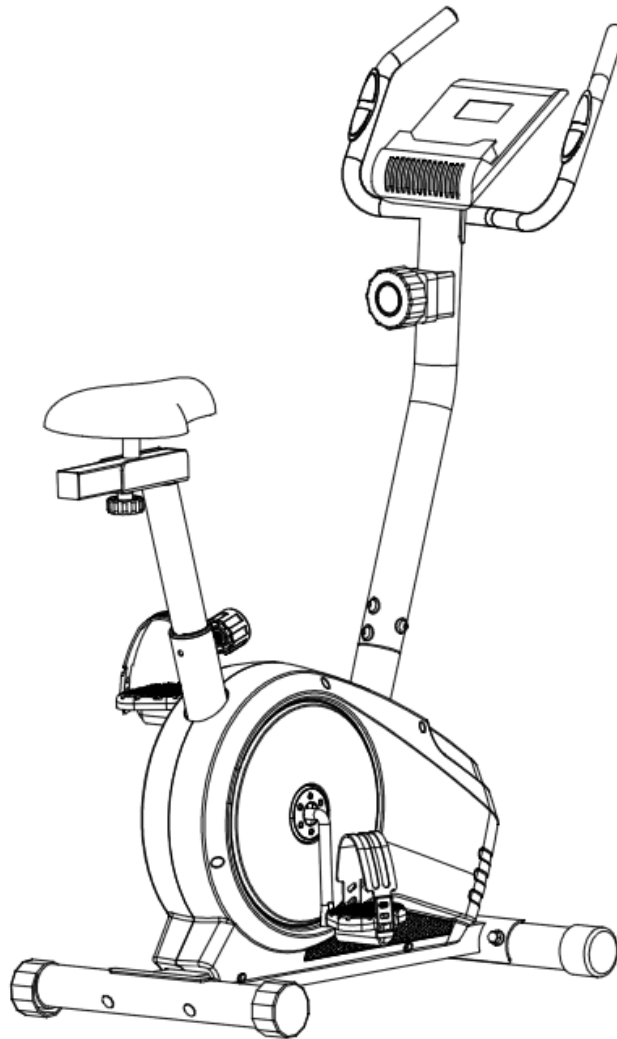
Jäähdyttelyn tarkoituksena on palauttaa keho normaaliin tai lähes normaaliin lepotilaan jokaisen harjoituksen lopussa. Kunnollinen jäähdyttely hidastaa hitaasti sykkettäsi ja antaa veren palata sydämeen.

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.

CORE

MAGNETIC EXERCISE BIKE 600



Importer:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Finland

IMPORTANT !

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Before You Start

Thank you for purchasing this Bike! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

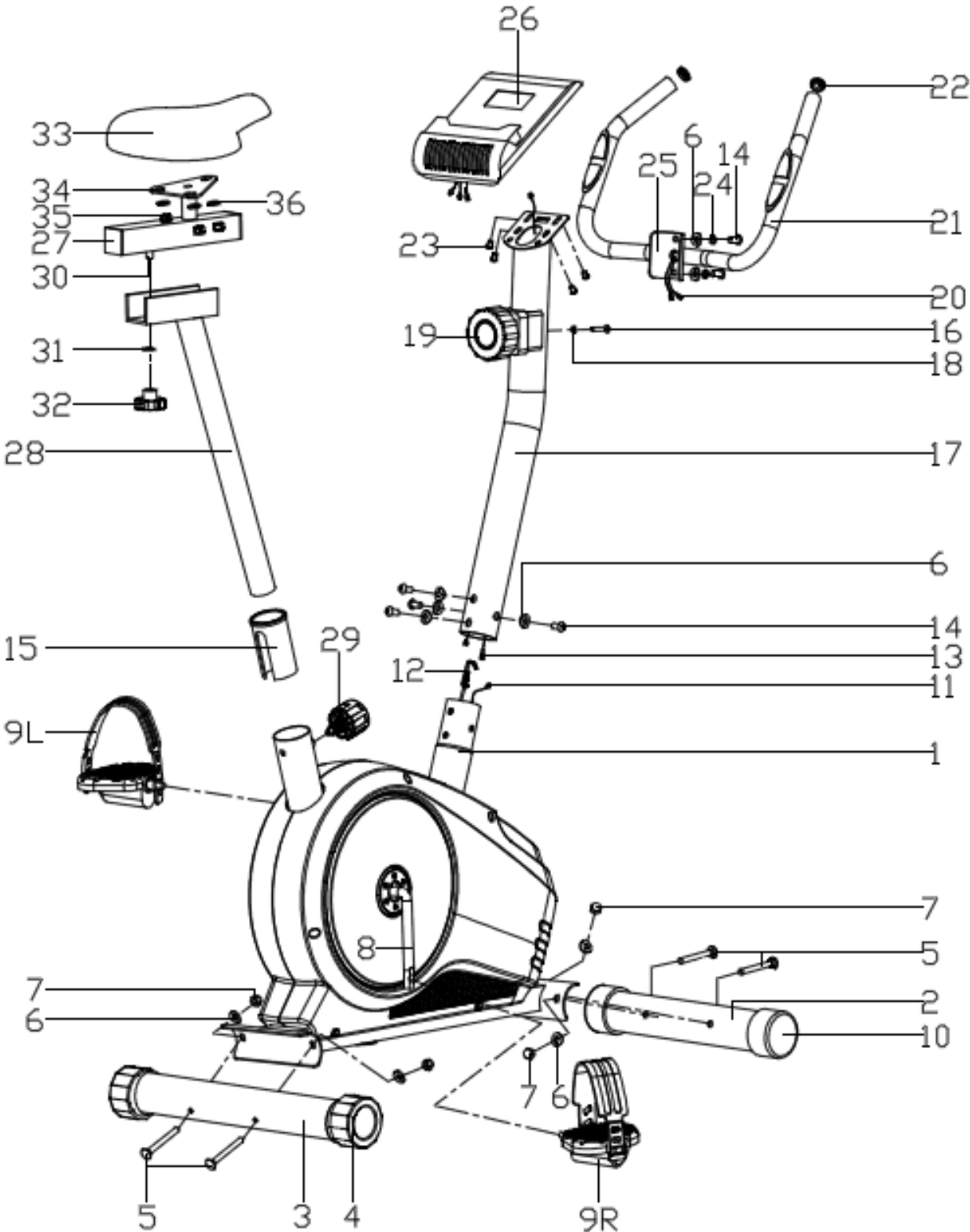
- 1、 Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- 2、 Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- 3、 Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc...
- 4、 Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 5、 DO NOT use aggressive cleaning articles to clean the machine, only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 6、 Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- 7、 Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- 8、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 9、 Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- 10、 If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor ASAP.
- 11、 People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- 12、 The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum user's weight: 100KG

This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'T Y	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	19	Tension controller	1
2	Front Stabilizer	1	20	Pulse wire	2
3	Rear Stabilizer	1	21	Foam grip	2
4	Rear End Cap	2	22	Round end cap	2
5	Carriage bolt M8×L76	4	23	Cross pan head screw	4
6	Arc WasherΦ8.5x1.5xΦ25xR33.5	10	24	Spring Washer D8x1.5	2
7	Acorn nut M8	4	25	Handlebar	1
8	Crank	1	26	Computer	1
9L/R	Pedal	1pr.	27	Square End Cap	2
10	Front End Cap	2	28	Saddle Post	1
11	Sensor wire	1	29	Knob	1
12	Tension Cable	1	30	U-shaped Slider	1
13	Extension Wire	1	31	Flat Washer D10	1
14	Inner hex bolt M8×16	6	32	Plum-nut	1
15	Saddle bushing	1	33	Saddle	1
16	Cross pan head screw	1	34	horizontal saddle post	1
17	Handlebar Post	1	35	Flat washer D8	3
18	Arc Washer	1	36	Nylon nut M8	3

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

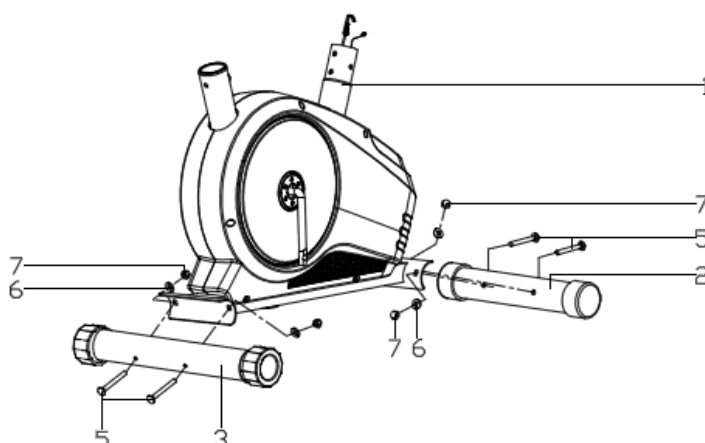
PREPARATION: Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; Before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) with the carriage bolts (5), arc washers (6) and acorn nuts (7) as shown.



STEP 2

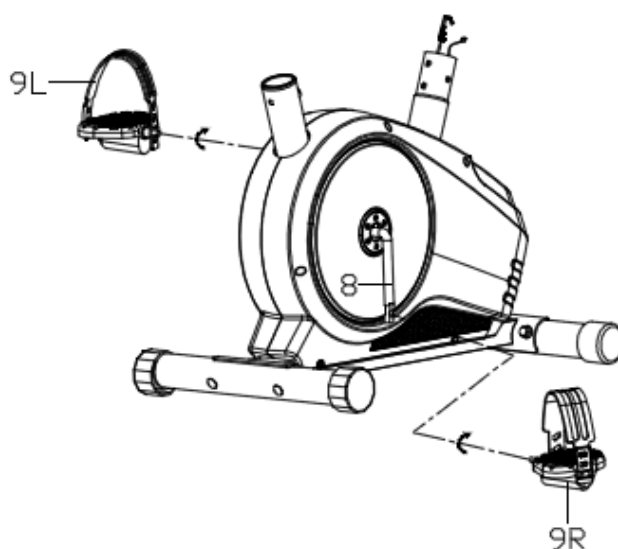
Attach the right and left pedals (9L/R) to the crank (8) respectively.

Important:

Both pedals are labeled, L FOR LEFT and R FOR RIGHT.

To tighten, turn the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

★Always keep the left and right pedal completely tightened when using the bike. Failing to follow the instructions may cause damage to the thread of the pedals.

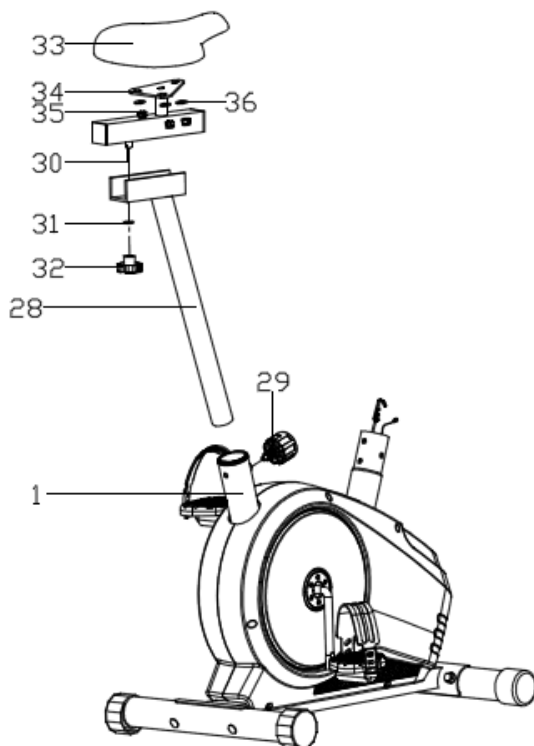


STEP 3

Attach the saddle (33) to the horizontal saddle post (34) with the flat washer (35) and nylon nut (36), and then attach the horizontal saddle post (34) to the saddle post (28) with the flat washer (31) and plum-nut (32) as shown.

At last, insert the saddle post (28) into the main frame (1) and fix with the knob (29) at a proper height as shown.

★Always make sure the saddle has been tightly fastened on the horizontal saddle post before your movement.

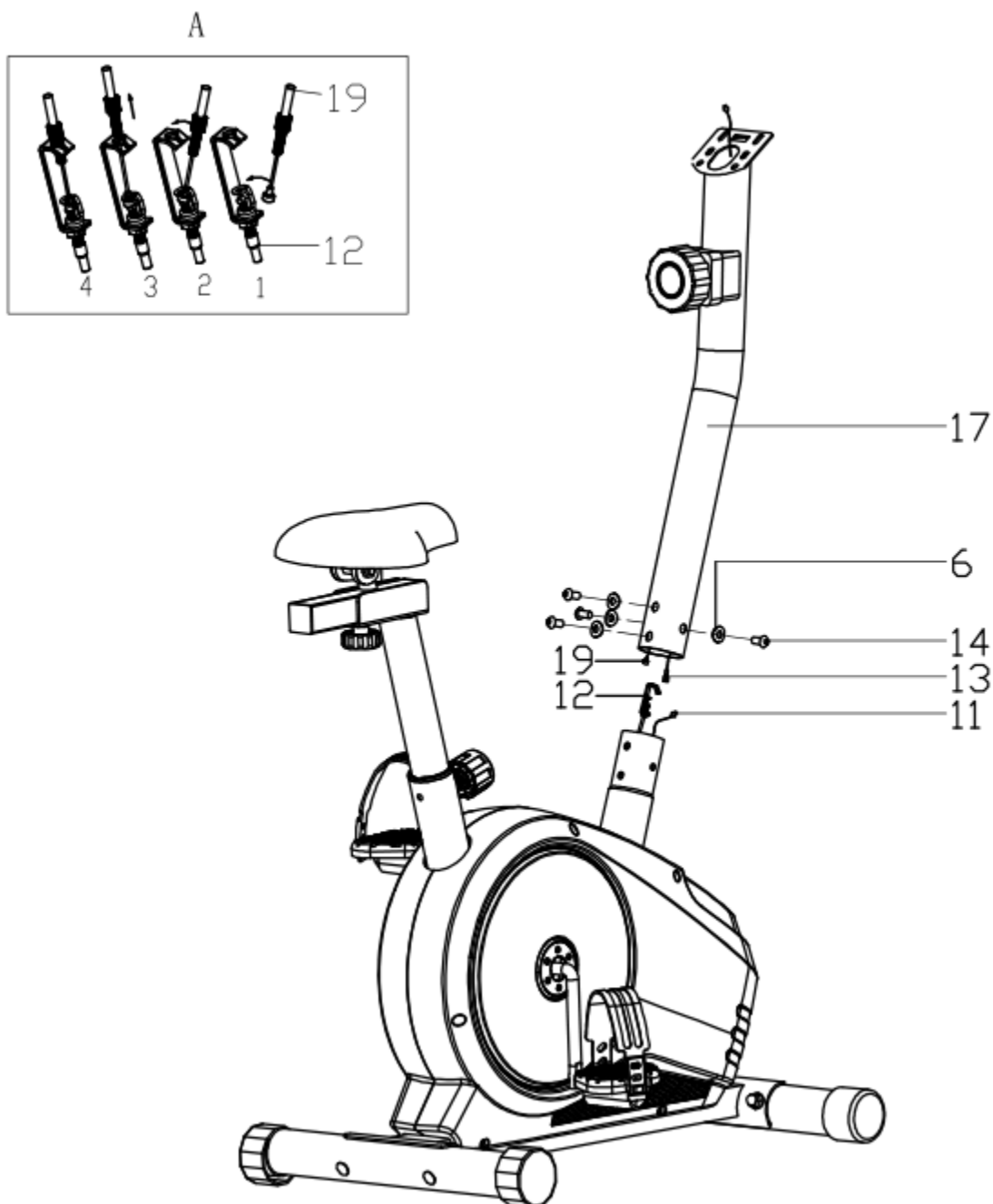


STEP 4

A: Connect the extension wire (13) with the sensor wire (11).

B: Put the cable of tension controller (19) into the spring hook of tension cable (12) as picture A shows. Then pull the resistance cable of tension controller (19) upward and force it into the gap of metal bracket of the tension cable (12).

C: After making sure the wires are well connected, then fix the handlebar post (17) to the post of main frame (1) with the inner hex bolts (14) and arc washers (6).

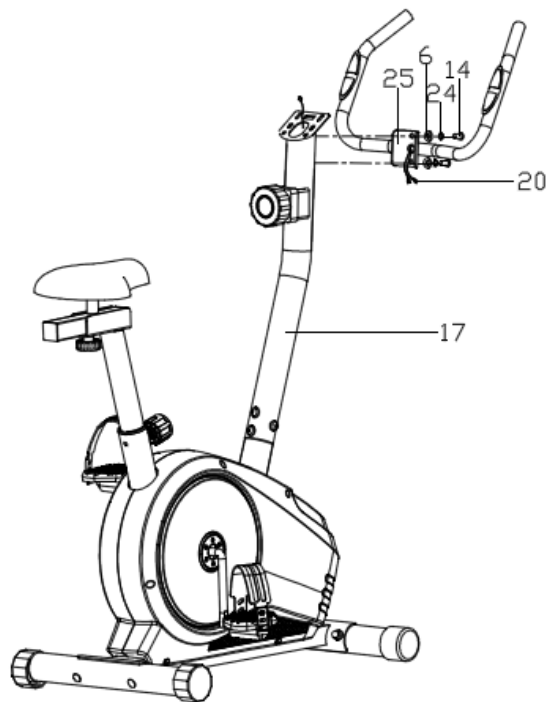


STEP 5

A: Insert the pulse wires (20) through the hole on the handlebar post (17) and pull them out from the top of the computer bracket.

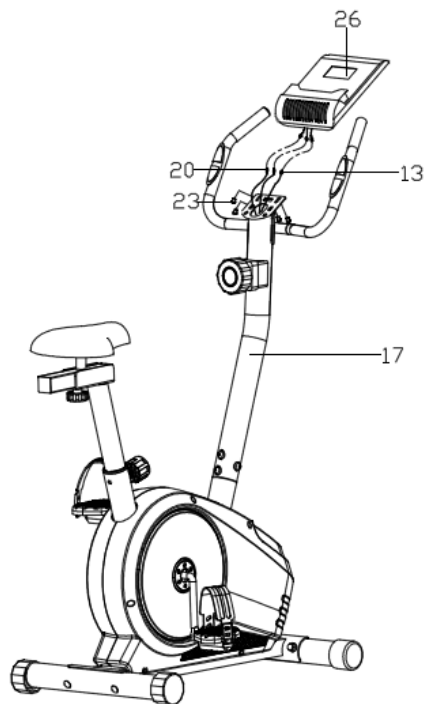
B: Attach the handlebar (25) to the handlebar post (17) with the inner hex bolt

(14), spring washer (24), and arc washers (6).



STEP 6

Connect the pulse wires (20) and extension wire (18) to the wires coming out from the computer (26) respectively. Then attach the computer (26) onto the bracket of handlebar post (17) tightly with the cross pan head screw (23) as shown.



USING YOUR BIKE

Using your bike will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two

to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

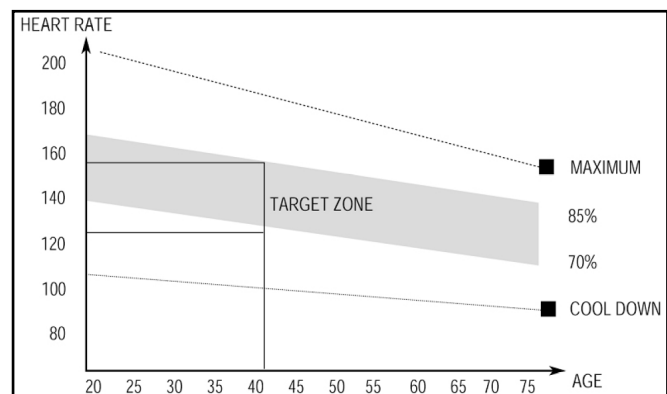
DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.



EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

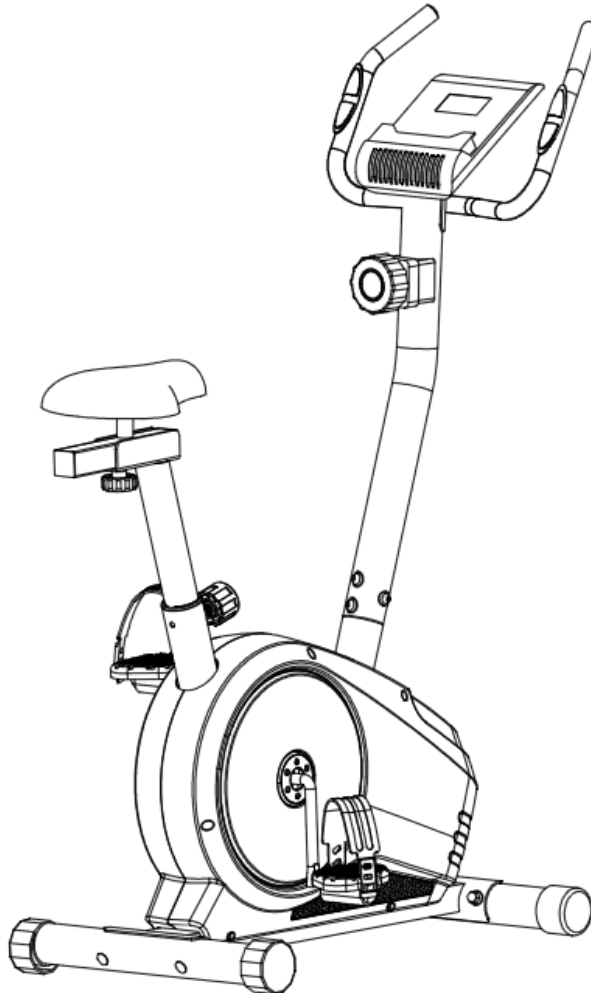


COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

CORE

MAGNETISK MOTIONSCYKEL 600



Importör:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Finland

VIKTIGT!

*Läs alla anvisningar noggrant innan du använder produkten.
Behåll denna bruksanvisning för framtida användning.
Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig en aning från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.*

Innan du börjar

Tack för att du köpt den här cykeln! För din säkerhet och för bästa användning bör du läsa

igenom bruksanvisningen noggrant innan du använder cykeln.

Innan du monterar, ta upp alla delarna ur lådan och kontrollera att alla förtecknade delar finns med. Monteringsanvisningar beskrivs i följande steg och illustrationer.

VIKTIGT SÄKERHETSMEDELANDE

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

LÄS IGENOM HELA BRUKSANVISNINGEN INNAN DU MONTERAR ELLER ANVÄNDER MASKINEN. VAR SÄRSKILT UPPMÄRKSAM PÅ FÖLJANDE SÄKERHETSFÖRESKRIFTER:

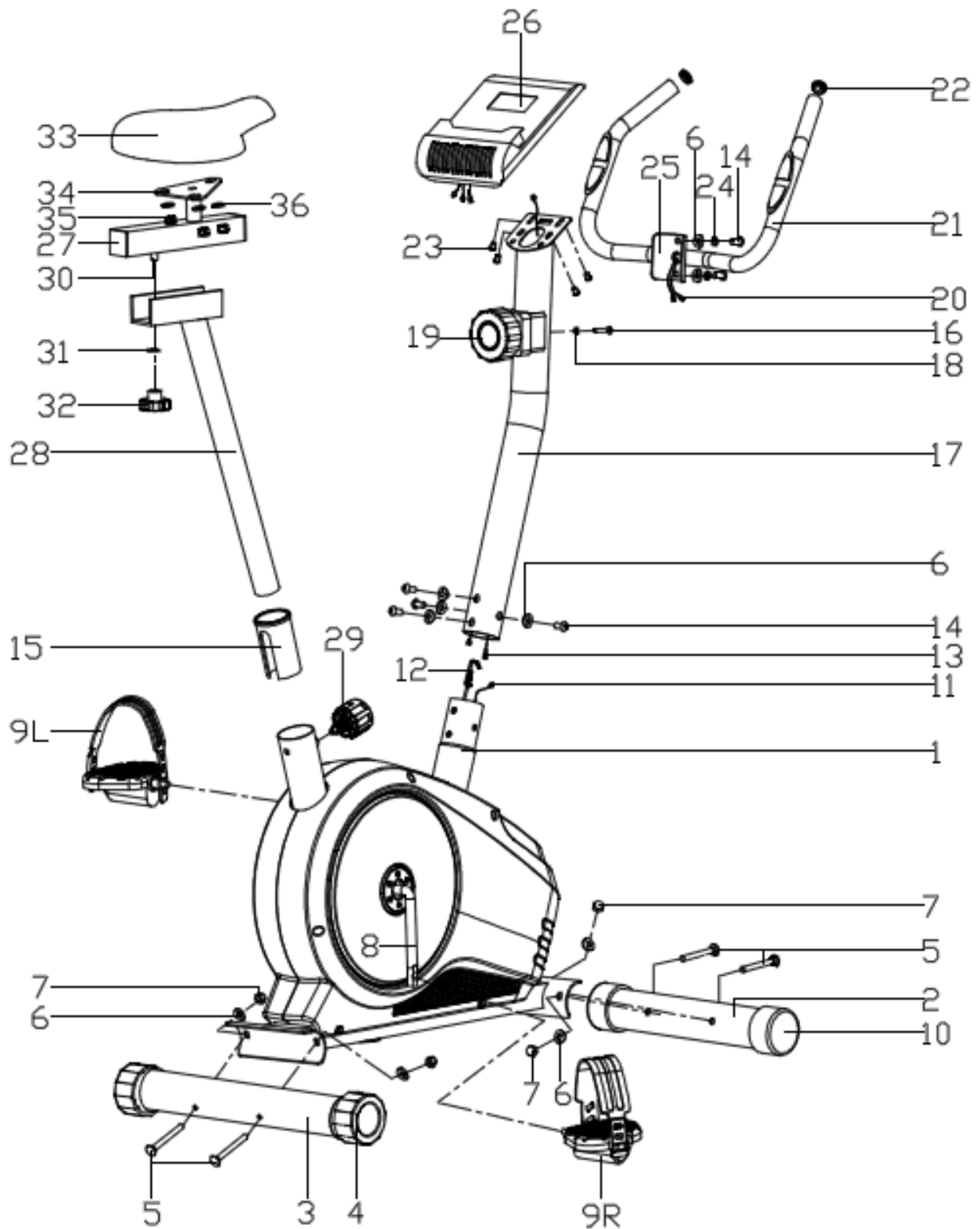
- 1、 Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra fästanordningar innan du använder maskinen för första gången och se till att träningscykeln är i säkert skick.
- 2、 Placera maskinen på en torr och jämn yta och håll den borta från fukt och vatten.
- 3、 Lägg ett lämpligt underlag (t.ex. gummimatta, träbräda osv.) under maskinen där du ska montera den, detta för att undvika smuts m.m.
- 4、 Avlägsna alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen innan du börjar träna på den.
- 5、 Använd INTE starka rengöringsprodukter för att rengöra maskinen, Använd endast de medföljande verktygen eller egna lämpliga verktyg för att montera ihop cykeln eller reparera delar av den. Ta bort svett som hamnar på maskinen omedelbart efter att du tränat.
- 6、 Din hälsa kan påverkas av felaktig eller alltför överdriven träning. Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. En läkare kan fastställa de maximala inställningar (puls, watt, träningstid osv.) som du kan träna upp dig till och dig till och även ge dig information kring din träning. Maskinen är ej lämplig i behandlingssyfte.
- 7、 Använd maskinen endast när den är i korrekt skick. Använd endast originalreservdelar för eventuella reparationer.
- 8、 Endast en person åt gången kan träna på cykeln.
- 9、 Använd träningskläder och skor som lämpar sig för konditionsträning på cykeln. Dina tränings skor måste vara lämpliga för denna typ av cykelträning.
- 10、 Om du känner yrsel, illamående eller andra onormala symtom måste du avbryta träningen och genast kontakta en läkare.
- 11、 Barn och funktionshindrade personer bör endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge råd och hjälp.
- 12、 Maskinens effekt ökar med ökad hastighet och tvärtom. Maskinen är utrustad med ett justerbart vred som kan justera motståndet. Minska motståndet genom att vrida justeringsvredet mot steg 1. Öka motståndet genom att vrida justeringsvredet mot steg 8.

VARNING: INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM BÖR DU RÅDFRÅGA DIN LÄKARE. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR OCH PERSONER MED NÅGON BEFINTLIGT SJUKDOM ELLER PROBLEM MED HÄLSAN. LÄS IGENOM ALLA ANVISNINGAR INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSUTRUSTNING.

SPARA DESSA ANVISNINGAR / Maximal användarvikt: 100KG

Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de har fått tillsyn eller instruktioner om hur apparaten ska användas på ett säkert sätt och förstår farorna inblandade. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

SPRÄNGSKISS



LISTA ÖVER DELAR

NR.	BESKRIVNING	ANT	NR.	BESKRIVNING	ANT
1	Huvvudram	1	19	Belastningskontroll	1
2	Främre stöd	1	20	Kabel för pulssensor	2
3	Bakre stöd	1	21	Skumgrepp	2
4	Bakre ändkåpa	2	22	Rundat ändstycke	2
5	Vagnsskruv M8×L76	4	23	Stjärnskruv	4
6	Fjäderbricka.5x1.5xΦ25xR33.5	10	24	Fjäderbricka D8x1.5	2
7	Kupolmutter M8	4	25	Styre	1
8	Vev	1	26	Dator	1
9L/R	Pedal	1pr.	27	Fyrkantig skyddshylsa	2
10	Främsre ändkåpa	2	28	Sadelstång	1
11	Sensorkabel	1	29	Vred	1
12	Belastningsvajer	1	30	U-formad bricka	1
13	Förlängningskabel	1	31	Planbricka D10	1
14	Inre sexkantsskruv M8×16	6	32	Plum-nut	1
15	Sadelbussning	1	33	Sadel	1
16	Stjärnskruv	1	34	Horisontell sadelstång	1
17	Styrstång	1	35	Planbricka D8	3
18	Fjäderbricka	1	36	NylonmutterM8	3

OBS:

De flesta av de monteringsdelar som finns medtagna på listan är förpackade separat, men vissa delar har förinstallerats i de angivna monteringsdelarna. I dessa fall är det bara att ta bort och återinstallera skruvarna vid eventuell ny montering.

Se de olika stegen för monteringen och observera alla förinstallerade skruvar, m.m.

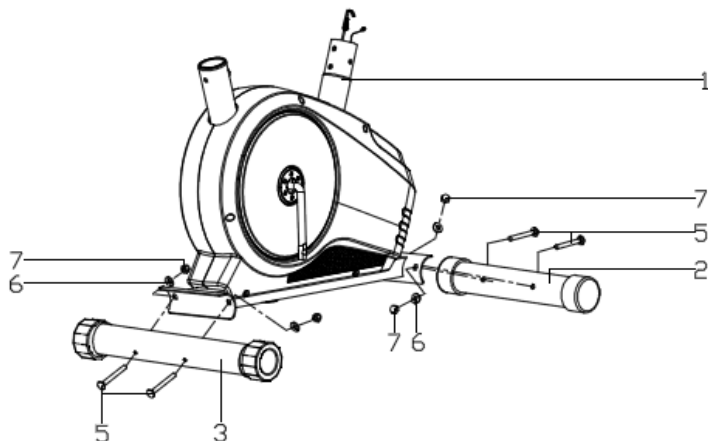
FÖRBEREDELSE: Innan du monterar ihop produkten, se till att det finns tillräckligt med utrymme kring produkten. Använd lämpliga verktyg för monteringen. Kontrollera så att du har alla nödvändiga delar tillgängliga innan du börjar sätta ihop produkten.

Det rekommenderas starkt att två eller flera personer deltar i monteringen av produkten, detta för att undvika eventuella skador.

MONTERINGSANVISNINGAR

STEG 1

Sätt det främre stödet (2) på det bakre stödet (3) på ramen (1) med vargnsskruvarna (5), fjäderbrickorna (6) och kupolmuttern (7) enligt bilden.



STEG 2

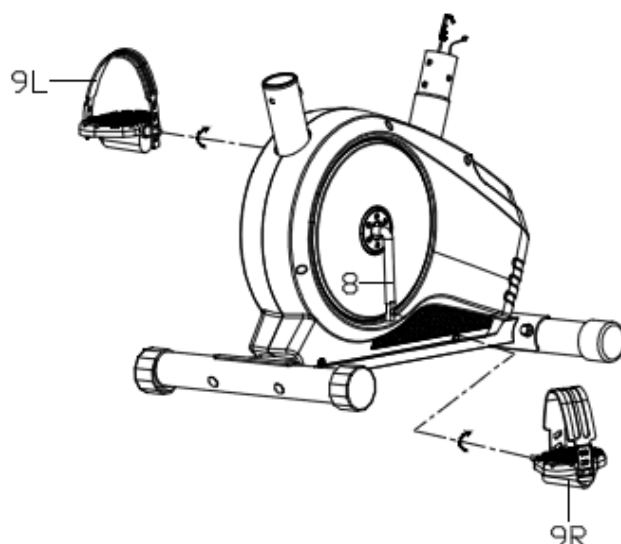
Fäst höger och vänster pedal (9L/R) på veven (8) var för sig.

Viktigt:

Båda pedalerna är märkta med L för vänster och R för höger.

För att dra åt, vrid vänster pedal MOTSOLS och höger pedal MEDSOLS.

★ Se alltid till att vänster och höger pedal är ordentligt åtdragna när du använder cykeln. Om du inte följer dessa instruktioner kan det medföra skador på pedalerens gängor.



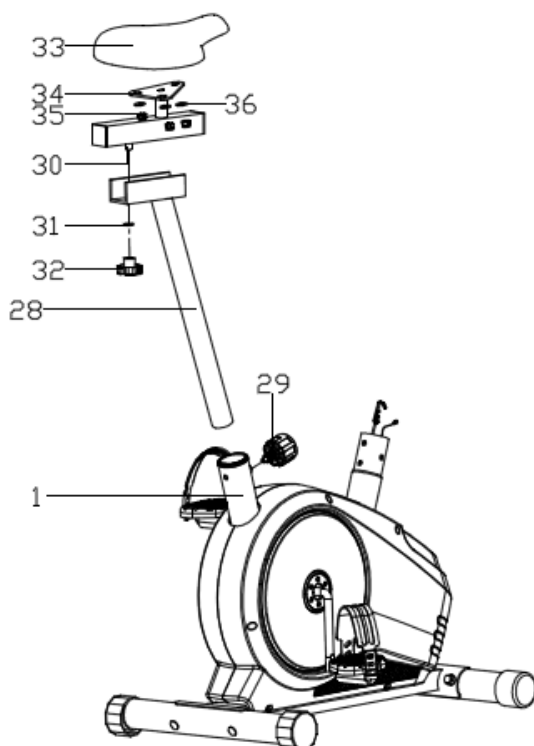
STEG 3

Sätt fast sadeln (33) på den horisontella sadelstången (34) med planbrickan (35) och nylonmuttern (36), och sätt sedan fast den horisontella sadelstången (34) på sadelstången (28) med planbrickan (31) och vredet (32) enligt bilden.

At last, insert the saddle post (28) into the main frame (1) and fix with the knob (29) at a proper height as shown.

Sätt slutligen in sadelstången (28) i ramen (1) och fäst den med vredet (29) vid en lämplig höjd enligt bilden.

★ Se alltid till så att sadeln är ordentligt fastsatt på den horisontella sadelstången innan du börjar träna.

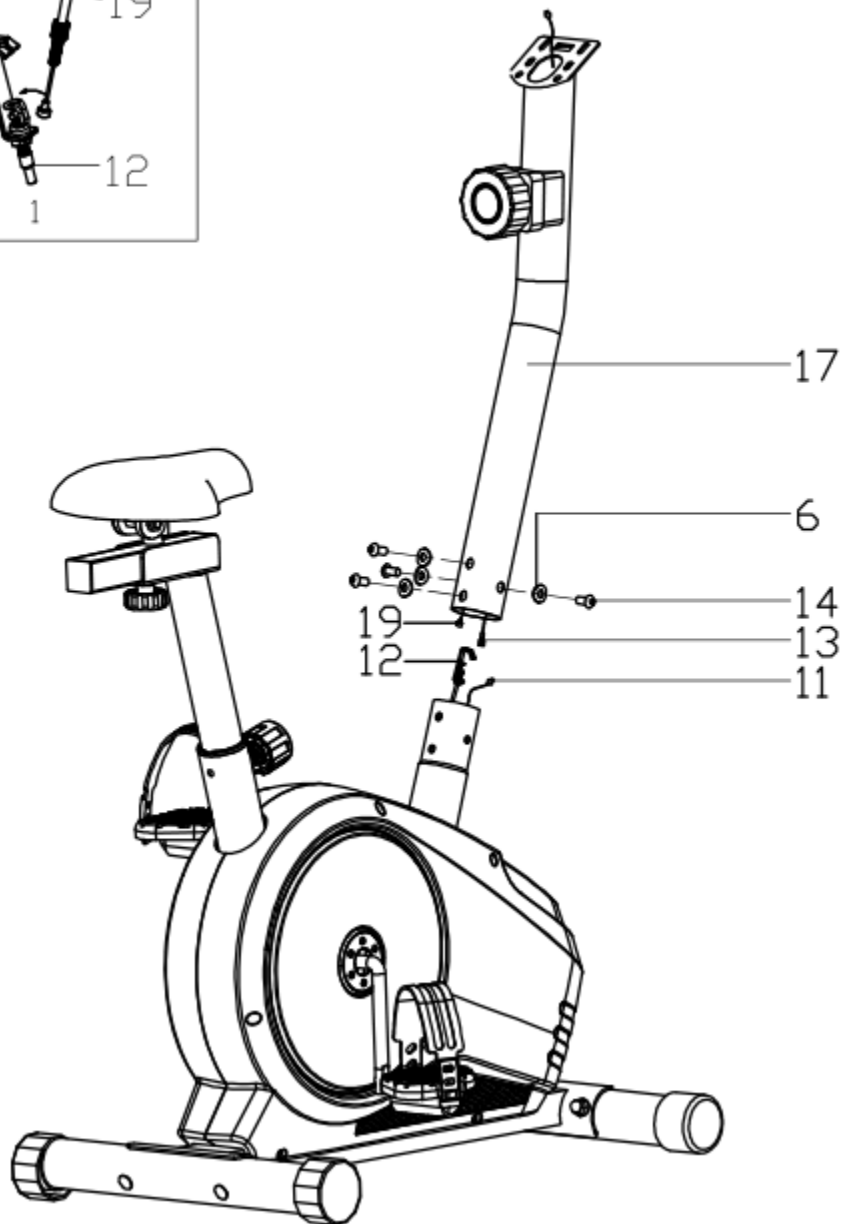
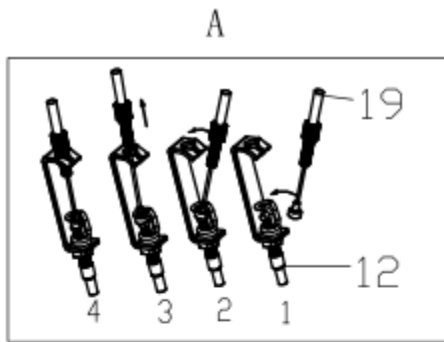


STEG 4

A: Anslut förlängningskabeln (13) till sensorkabeln (11).

B: Sätt in kabeln för belastningskontrollen (19) i belastningskabelns (12) fjäderkrok enligt bild A. Dra sedan belastningskabeln till belastningskontrollen (19) uppåt och tvinga in den i springan i belastningskabelns (12) metallfäste.

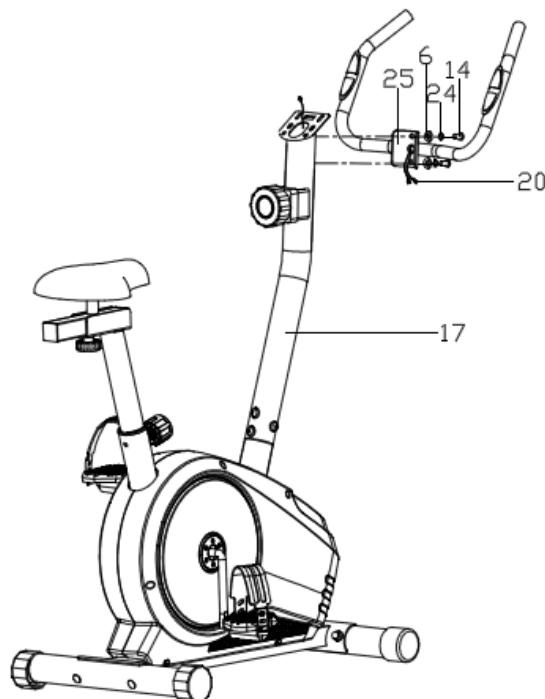
C: När du har försäkrat dig om att kablarna är väl anslutna, fäst styrstången (17) på ramen (1) med de inre stjärnskruvarna (14) och fjäderbrickorna (6).



STEG 5

A: Trä in kablar (20) styrstängens (17) datorfästets

B: Fäst styret (17) med den (14), och

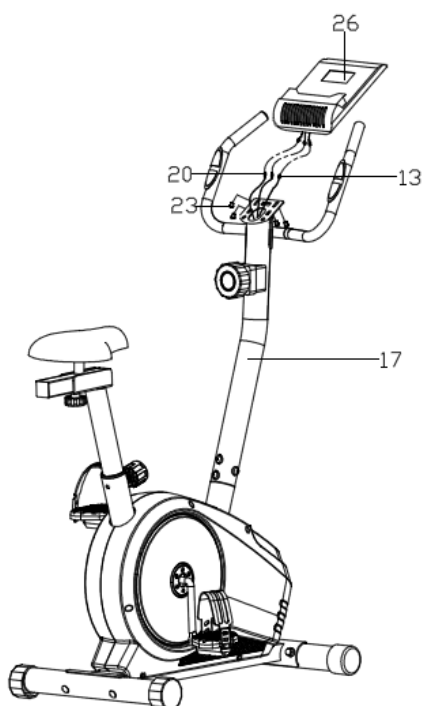


pulsmätarens genom hålet på och dra ut dem från ovansida.

(25) på styrstängens inre stjärnskruven fjäderbrickan (24) fjäderbrickorna (6).

STEG 6

Anslut pulsmätarens kablar (20) och förlängningskabeln (18) till var och en av de kablar som kommer ut från datorn (26). Fäst sedan datorn (26) ordentligt på styrstångens fäste (17) med stjärnskruven (23) enligt bilden.



BÖRJA ANVÄNDA DIN CYKEL

Att använda cykeln ger dig flera fördelar. Du får bättre kondition, tränar musklerna, och i kombination med en sund och nyttig kost kan du också gå ner i vikt.

UPPVÄRMNING

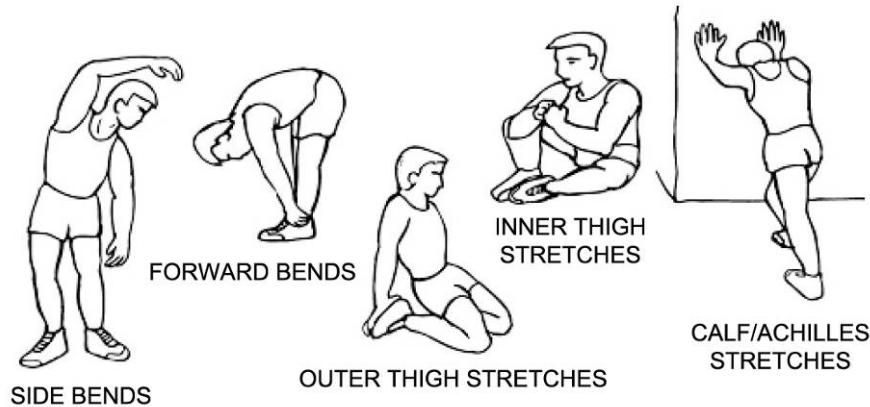
Syftet med uppvärmning är att förbereda kroppen inför träningen och minska skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller konditionsträning. Välj aktiviteter som höjer pulsen och värmer upp musklerna. Sådana aktiviteter kan vara snabba promenader, jogging, krysshopp, hopprep och löpning på stället.

STRETCHING

Det är mycket viktigt att du stretchar medan musklerna fortfarande varma efter en ordentlig uppvärmning och åter igen efter att du avslutat ditt träningspass. Musklerna stretchas lättare vid sådana tillfällen på grund av den förhöjda kroppstemperaturen. Detta minskar avsevärt risken för skador. När du stretchar bör du hålla positionen i 15-30 sekunder.

HOPPA INTE.

Kom ihåg att alltid rådgöra med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

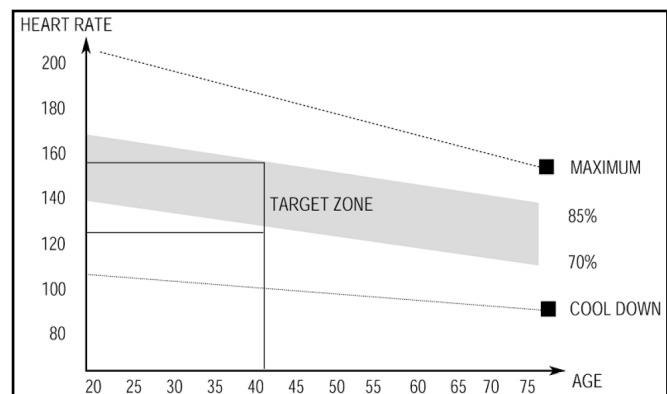


TRÄNINGSFAS

Det är i det här skedet du ska anstränga dig. Efter regelbunden träning blir benmusklerna smidigare. Träna i din egen takt och se till att hålla ett jämnt tempo hela tiden. Du bör cykla i såpass högt temp att din puls stiger upp till det målområde som visas i nedanstående diagram.

NEDTRAPPNING

Syftet med nedtrappning är att återföra kroppen till sitt normala eller nästan normala vilotillstånd i slutet av varje träningspass. En ordentlig nedtrappning ger en långsam sänkning av pulsen och säkerställer blodflödet till hjärtat.

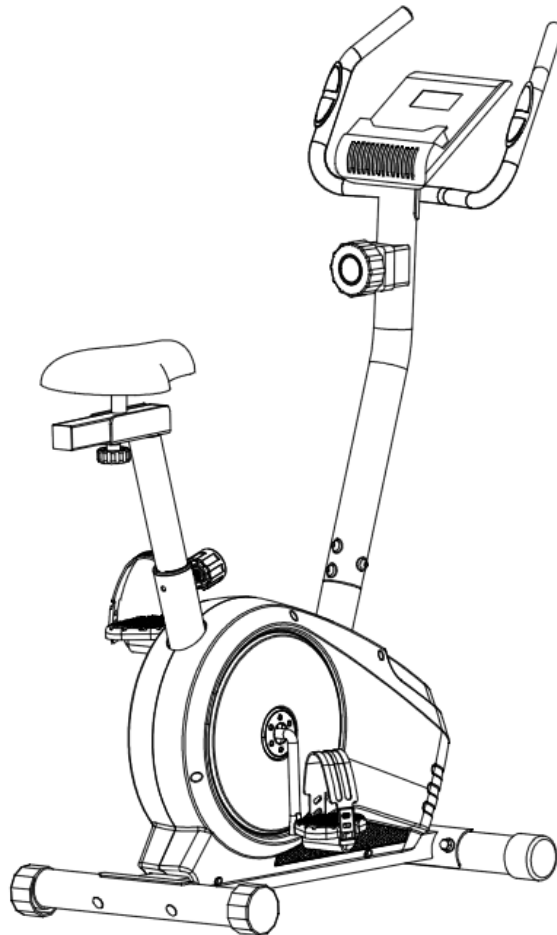


Denna svenska version av användarmanualen har översatts från engelska. Vi förbehåller oss rätten att göra eventuella fel i översättningen. Översättningen baseras på den officiella engelska versionen.

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

CORE

MAGNETISCHES BIKE 600



Importeur:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Suomi Finland

WICHTIG!

*Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.
Die technischen Daten dieses Produkts können leicht von den Abbildungen abweichen und
können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.*

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie dieses Fahrrad gekauft haben! Zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Nutzen sollten Sie dieses Handbuch vor der Benutzung des Geräts sorgfältig lesen.

Nehmen Sie vor dem Zusammenbau die Komponenten aus dem Karton und überprüfen Sie, ob alle aufgeführten Teile mitgeliefert wurden. Die Montageanweisungen werden in den folgenden Schritten und Abbildungen beschrieben.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

VORSICHTSMASSNAHMEN

LESEN SIE UNBEDINGT DIE GESAMTE ANLEITUNG, BEVOR SIE DIE MASCHINE ZUSAMMENBAUEN ODER IN BETRIEB NEHMEN. BEACHTEN SIE INSBESONDERE DIE FOLGENDEN SICHERHEITSVORKEHRUNGEN:

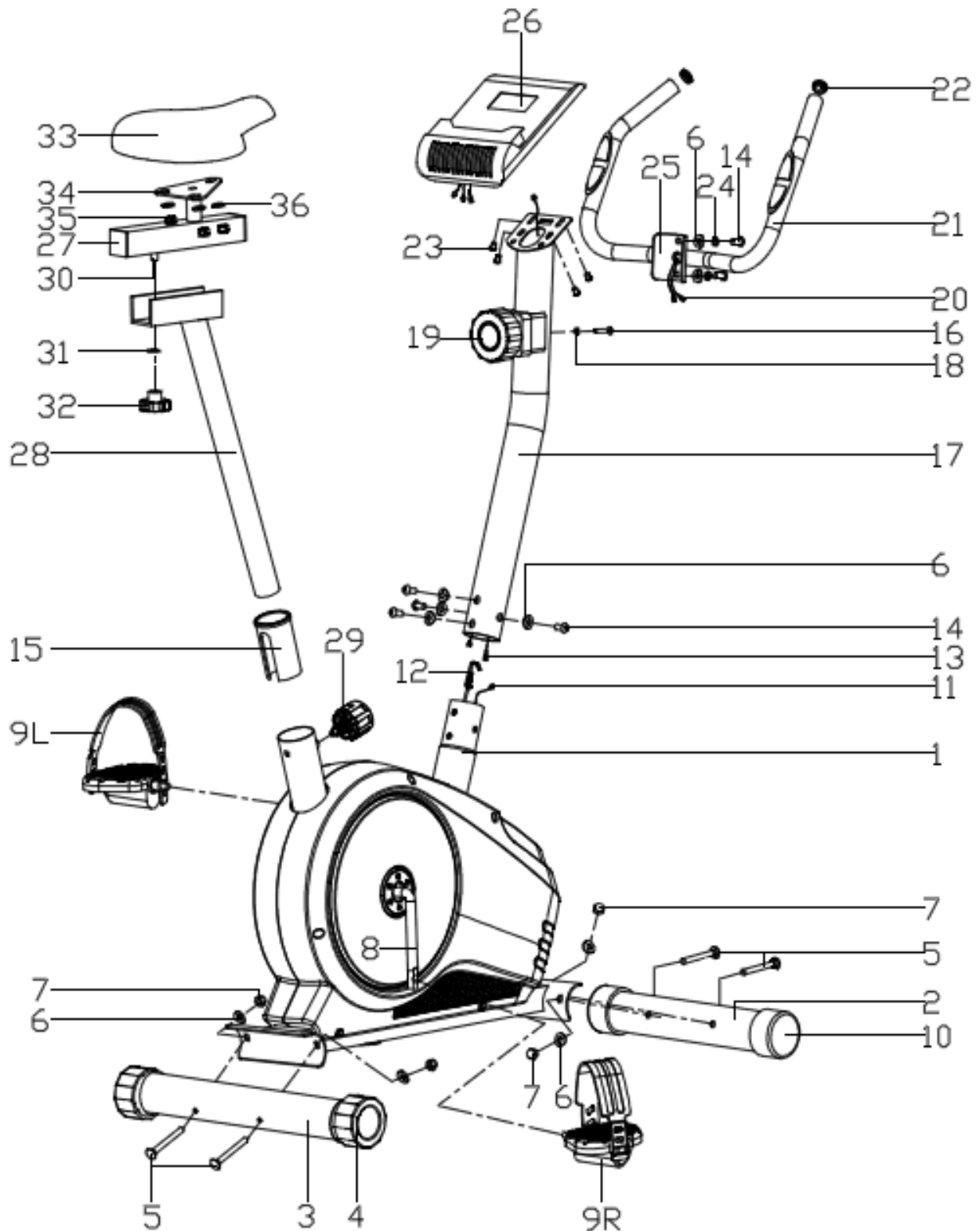
- 1、 Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und stellen Sie sicher, dass der Trainer in einem sicheren Zustand ist.
- 2、 Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Wasser fern.
- 3、 Legen Sie eine geeignete Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzbrett etc.) unter die Maschine im Bereich der Montage, um Verschmutzungen etc. zu vermeiden.
- 4、 Entfernen Sie vor Beginn des Trainings alle Gegenstände im Umkreis von 2 Metern von der Maschine.
- 5、 Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts KEINE aggressiven Reinigungsmittel, sondern nur das mitgelieferte Werkzeug oder geeignetes eigenes Werkzeug, um das Gerät zu montieren oder Teile des Geräts zu reparieren. Entfernen Sie Schweißtropfen auf dem Gerät sofort nach dem Training.
- 6、 Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Er kann die maximale Einstellung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) festlegen, bis zu der Sie trainieren dürfen, und kann Ihnen während des Trainings genaue Informationen geben. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- 7、 Führen Sie nur Schulungen an der Maschine durch, wenn diese ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie für notwendige Reparaturen nur Original-Ersatzteile.
- 8、 Dieses Gerät kann jeweils nur für das Training einer Person verwendet werden.
- 9、 Tragen Sie Trainingskleidung und Schuhe, die für das Fitnessstraining mit dem Gerät geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für den Trainer geeignet sein.
- 10、 Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, brechen Sie bitte das Training ab und suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf.
- 11、 Personen wie Kinder und Behinderte sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Ratschläge geben kann.
- 12、 Die Leistung der Maschine steigt mit zunehmender Geschwindigkeit, und umgekehrt. Das Gerät ist mit einem Drehknopf ausgestattet, mit dem der Widerstand eingestellt werden kann. Verringern Sie den Widerstand, indem Sie den Einstellknopf für die Widerstandseinstellung in Richtung Stufe 1 drehen. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den Einstellknopf für die Widerstandseinstellung in Richtung Stufe 8 drehen.

WARNUNG: KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM ÜBUNGSPROGRAMM BEGINNEN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHREN ODER PERSONEN MIT VORBESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN.

SPEICHERN SIE DIESE ANWEISUNGEN / Maximales Gewicht des Benutzers: 100KG

Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Benutzerwartung darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

EXPLOSIONSBILD



TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	STK	NR.	BESCHREIBUNG	STK
1	Hauptrahmen	1	19	Spannungsregler	1
2	vorderer Stabilisator	1	20	Impulsdraht	2
3	Stabilisator hinten	1	21	Schaumstoffgriff	2
4	hintere Endkappe	2	22	runde Endkappe	2
5	Schlossschraube m8x176	4	23	Kreuzschlitzschraube	4
6	Unterlegscheibe $\phi 8.5 \times 1.5 \times \phi 25 \text{xr}$	10	24	Federscheibe d8x1.5	2
7	Eichelmutter m8	4	25	Lenker	1
8	Kurbel	1	26	Computer	1
9L/R	Pedal	1pr.	27	Vierkant-Endkappe	2
10	vordere Endkappe	2	28	Sattelstütze	1
11	Sensordraht	1	29	Drehknopf	1
12	Spannkabel	1	30	U-förmiger Schieber	1
13	Verlängerungskabel	1	31	Unterlegscheibe d10	1
14	Innensechskantschraube m8x16	6	32	Pflaumenmutter	1
15	Sattelbuchse	1	33	Sattel	1
16	Kreuzschlitzschraube	1	34	horizontale Sattelstütze	1
17	Lenkerstütze	1	35	flache Unterlegscheibe	3
18	Bogenunterlegscheibe	1	36	Nylonmutter m8	3

HINWEIS:

Die meisten der aufgelisteten Montageteile sind separat verpackt, aber einige Teile sind in den gekennzeichneten Montageteilen vorinstalliert. In diesen Fällen entfernen Sie die Teile einfach und installieren sie erneut, wenn die Montage erforderlich ist.

Bitte beachten Sie die einzelnen Montageschritte und notieren Sie sich alle vorinstallierten Teile.

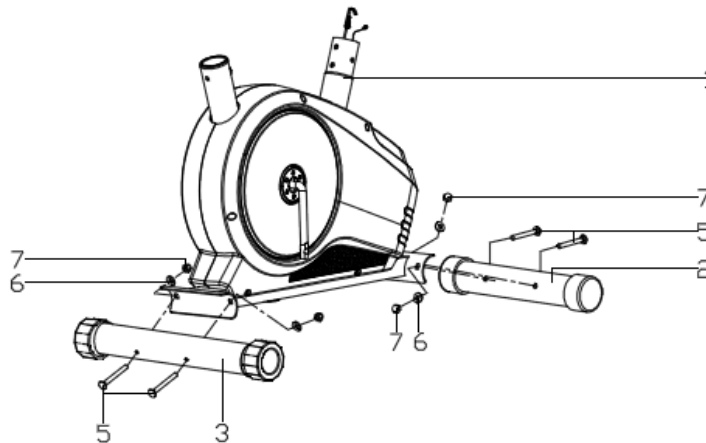
VORBEREITUNG: Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau, dass Sie genügend Platz um den Artikel herum haben; verwenden Sie für den Zusammenbau das vorhandene Werkzeug; prüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.

Es wird dringend empfohlen, dass dieses Gerät von zwei oder mehr Personen montiert wird, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) mit den Schlossschrauben (5), Unterlegscheiben (6) und Hutmuttern (7) wie abgebildet am Haupttrahmen (1).



SCHRITT 2

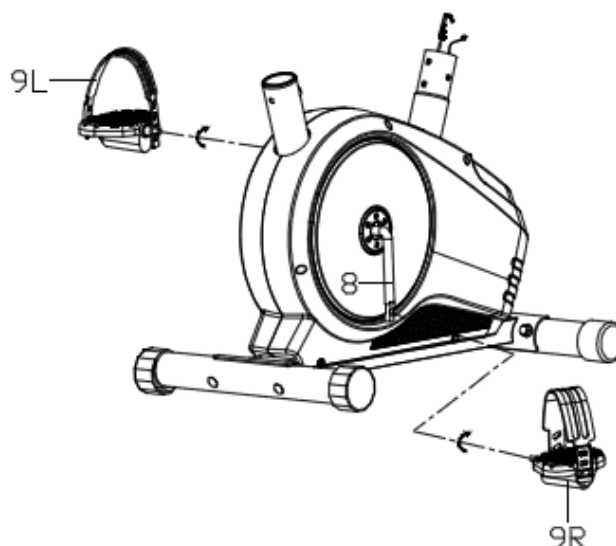
Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (9L/R) jeweils an der Kurbel (8).

Das ist wichtig:

Beide Pedale sind beschriftet: L FÜR LINKS und R FÜR RECHTS.

Zum Festziehen drehen Sie das linke Pedal GEGEN den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal im Uhrzeigersinn.

★Lassen Sie das linke und rechte Pedal immer vollständig angezogen, wenn Sie das Fahrrad benutzen. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gewinde der Pedale führen.

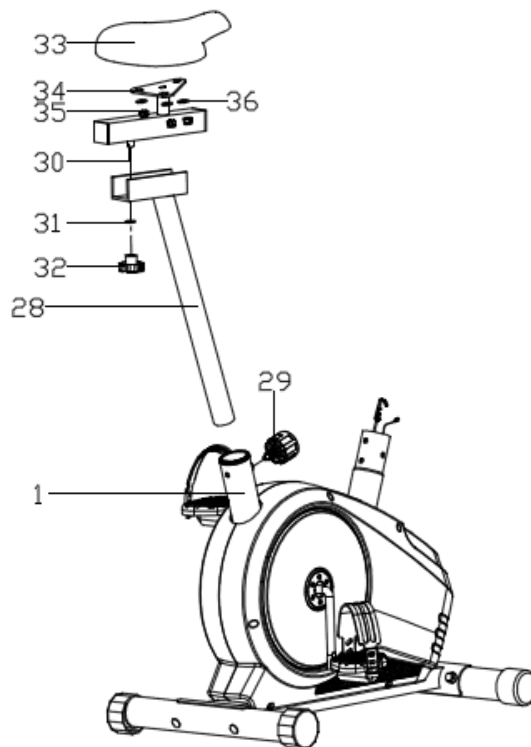


SCHRITT 3

Befestigen Sie den Sattel (33) mit der flachen Unterlegscheibe (35) und der Nylonmutter (36) an der horizontalen Sattelstütze (34), und befestigen Sie dann die horizontale Sattelstütze (34) mit der flachen Unterlegscheibe (31) und der Pflaumenmutter (32) wie abgebildet an der Sattelstütze (28).

Zuletzt setzen Sie die Sattelstütze (28) in den Hauptrahmen (1) ein und fixieren sie mit dem Knopf (29) in der richtigen Höhe, wie gezeigt.

★Vergewissern Sie sich immer, dass der Sattel fest auf der horizontalen Sattelstütze befestigt ist, bevor Sie sich bewegen.

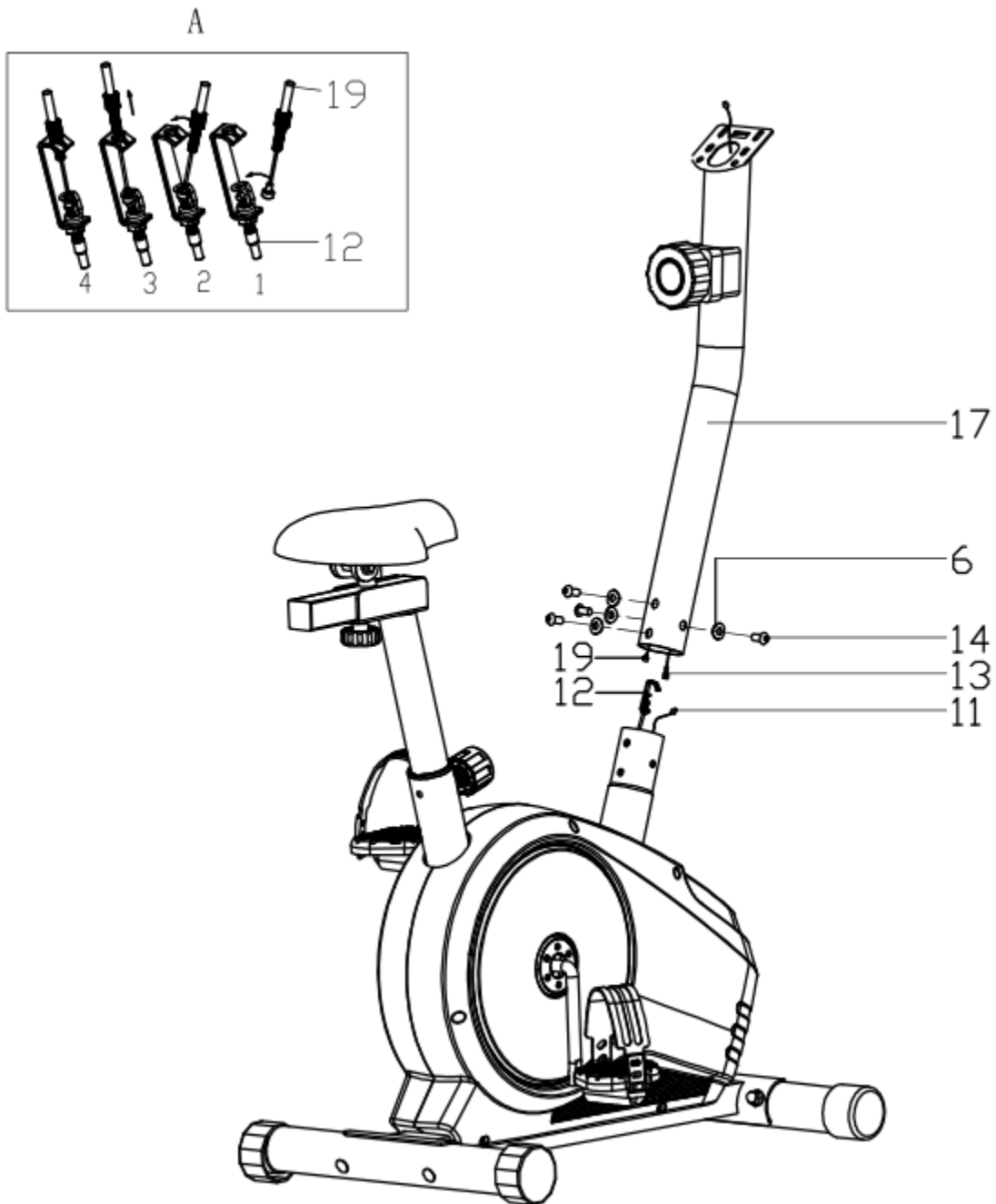


SCHRITT 4

A: Verbinden Sie das Verlängerungskabel (13) mit dem Sensorkabel (11).

B: Stecken Sie das Kabel des Spannungsreglers (19) in den Karabinerhaken des Spannseils (12), wie in Abbildung A dargestellt. Ziehen Sie dann das Widerstandskabel des Zugreglers (19) nach oben und drücken Sie es in den Spalt der Metallhalterung des Zugseils (12).

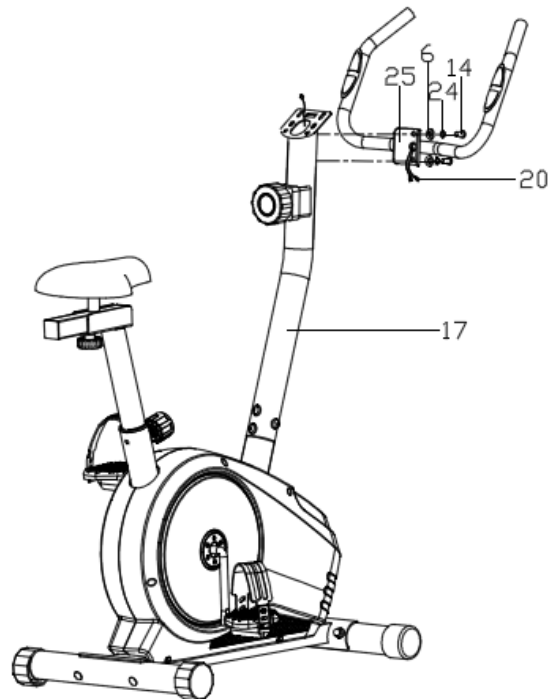
C: Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass die Kabel richtig angeschlossen sind, befestigen Sie die Lenkersäule (17) mit den Innensechskantschrauben (14) und Unterlegscheiben (6) an der Säule des Hauptrahmens (1).



SCHRITT 5

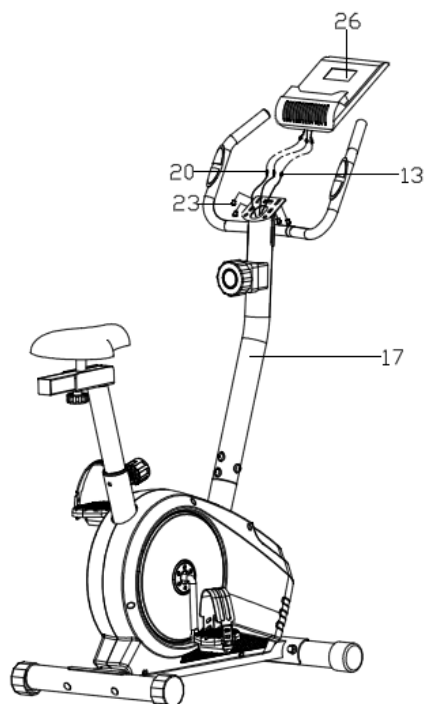
A: Führen Sie die Impulsdrähte (20) durch das Loch an der Lenkersäule (17) und ziehen Sie sie oben aus der Computerhalterung heraus.

B: Befestigen Sie den Lenker (25) mit der Innensechskantschraube (14), der Federscheibe (24) und den Bogenscheiben (6) an der Lenkersäule (17).



SCHRITT 6

Verbinden Sie die Impulsdrähte (20) und den Verlängerungsdraht (18) jeweils mit den vom Computer (26) ausgehenden Drähten. Befestigen Sie dann den Computer (26) mit der Kreuzschlitzschraube (23) wie abgebildet fest an der Halterung der Lenkersäule (17).



DIE NUTZUNG IHRES FAHRRADS

Die Nutzung Ihres Fahrrads bringt Ihnen mehrere Vorteile. Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung, Gewicht zu verlieren.

AUFWÄRMUNGSPHASE

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Wärmen Sie sich vor einem Krafttraining oder einer aeroben Übung zwei bis fünf Minuten lang auf. Führen Sie Aktivitäten durch, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Dazu

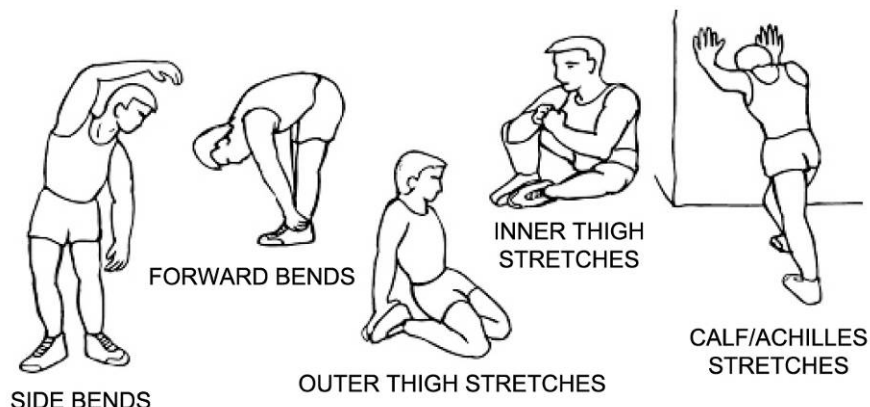
gehören zügiges Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

DEHNEN

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich dehnen, wenn Ihre Muskeln nach dem Aufwärmen und nach dem Kraft- oder Aerobic-Training warm sind. Zu diesen Zeiten lassen sich die Muskeln aufgrund ihrer höheren Temperatur leichter dehnen, was das Verletzungsrisiko erheblich verringert. Die Dehnungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

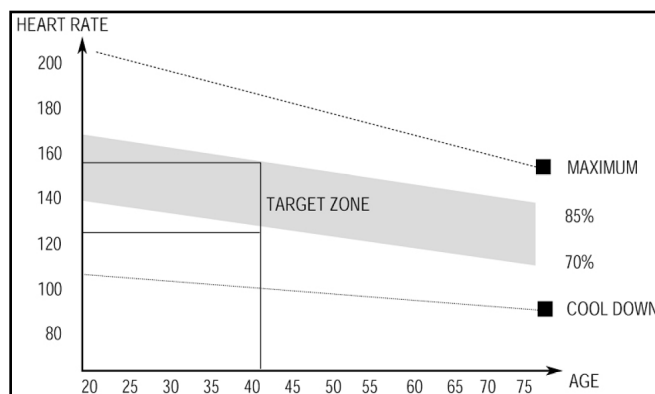
NICHT HÜPFEN.

Denken Sie daran, dass Sie immer Ihren Arzt konsultieren sollten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.



AUSÜBUNGSPHASE

Das ist die Phase, in der Sie sich anstrengen müssen. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Zeit ein gleichmäßiges Tempo beibehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu bringen, der in der folgenden Grafik dargestellt ist.



ABKÜHLPHASE

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in seinen normalen oder nahezu normalen Ruhezustand zurückzuführen. Ein richtiges Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und lässt das Blut zum Herzen zurückfließen.

Wichtig:

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.