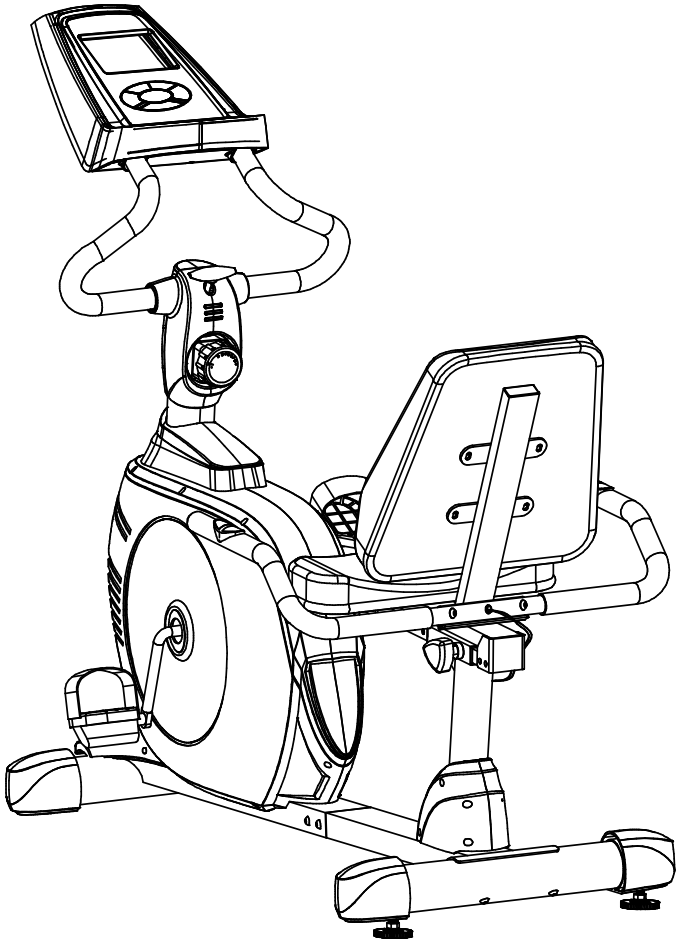
HANDBUCH – DE

IN 8245 Recumbent inSPORTline Nahary



INHALT

INHALT....2
SICHERHEIT....3
BESCHREIBUNGSBILD....4
TEILEBESCHREIBUNG....5
MONTAGETEILE....7
INSTRUMENTE....8
MONTAGE....8
COMPUTER....14
EINSTELLUNG....16
STABILISIERUNG....16
GRIFF UND COMPUTER EINSTELLUNG....16
LASTREGULIERUNG....16
SATTELSTELLUNG....16
INSTANDHALTUNG....17
REINIGEN....17
LAGERN....17
PROBLEMLÖSUNG....17
WÄRMÜBUNGEN....17
TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS....20

	WICHTIG: Lesen Sie alle Instruktionen noch bevor Sie das Gerät verwenden werden. Halten Sie das Handbuch für die Nutzung in der Zukunft. Alle Bilder in dem Manual sind nur illustrativ. Der Hersteller hält sich das Recht die Gestalt oder Parameter ohne die vorige Bekanntmachung zu ändern.

SICHERHEIT

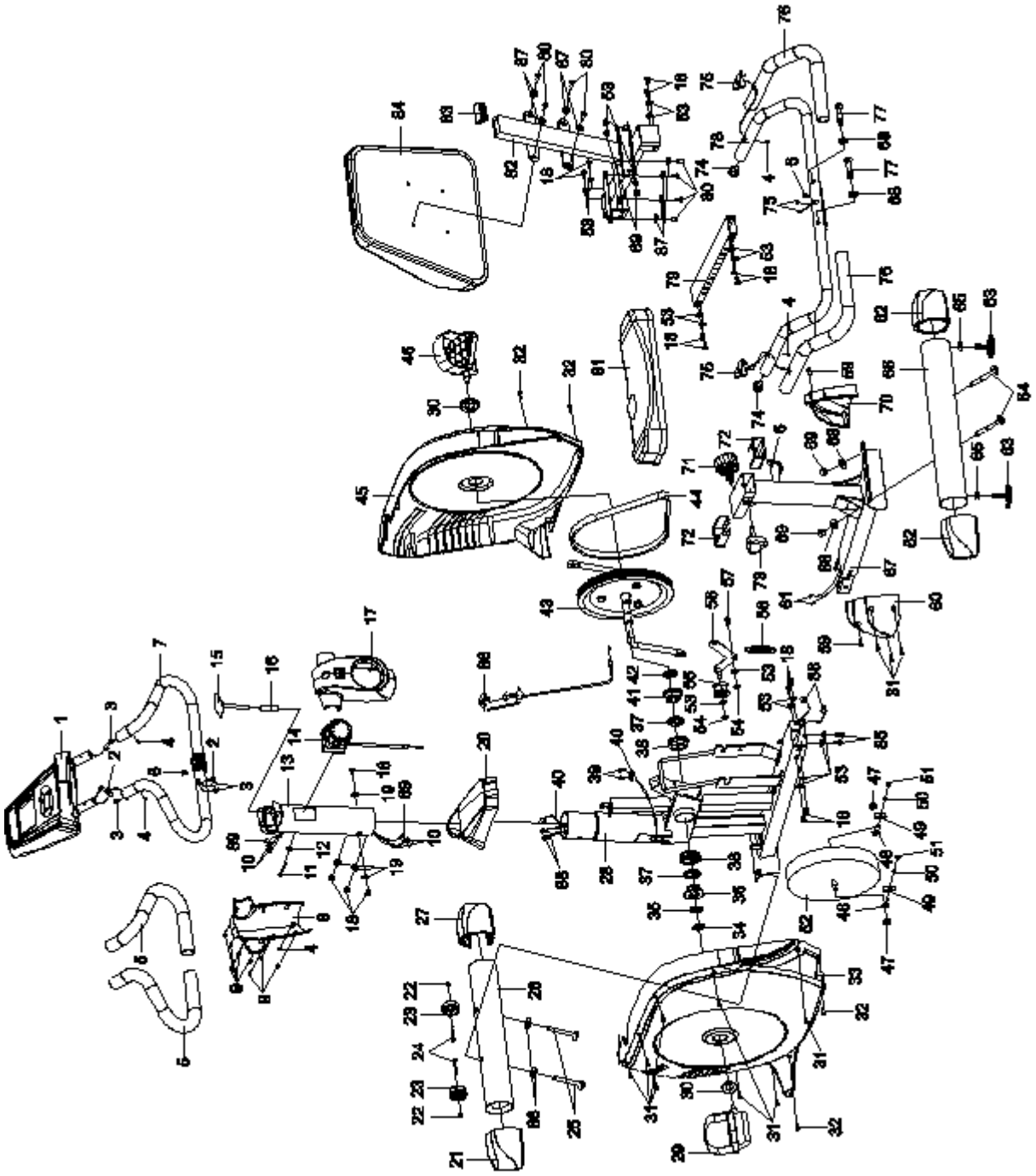
Bei jeder Maschinenverwendung ist es nötig die Sicherheitsvorschriften zu halten. Lesen Sie folgende Info noch vor der Verwendung:

1. Lesen Sie das ganze Handbuch und prüfen Sie, ob das Gerät richtig zusammengesetzt ist und dass alle Schrauben und Mütter fest sind.
2. Machen Sie eine Vorübung um die Verletzung zu vermeiden.
3. Vor jeder Übung muss das Gerät nachgesehen werden, ob alle Komponenten in Ordnung sind und ob diese richtig gefestigt sind. Platzieren Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Geben Sie eine Matte oder ein Teppich unter das Gerät als den Bodenschutz.
4. Nehmen Sie immer die Sportkleidung und Sportschuhe an. Weichen Sie dem zu weiten Kleid aus. Das Könnte in dem Mechanismus festgehalten werden. Vergessen Sie nicht die Pedalbänder richtig zu schließen.
5. Machen Sie keine Modifikationen oder Änderungen an dem Apparat. Falls das Gerät nicht richtig geht, verwenden Sie das nicht und wenden Sie sich an das Servicezentrum an.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht draußen.
7. Das Gerät ist nur der Hausverwendung gewidmet. Verwenden Sie es nicht für die kommerziellen Zwecke.
8. An dem Gerät kann nur ein Mensch in der konkreten Zeit üben.
9. Falls Sie Gesundheitsprobleme oder Schmerz auf dem Brustkorb, Ohmachten, Atemprobleme oder andere Komplikationen fühlen, hören Sie mit der Tätigkeit auf. Fragen Sie den Arzt nach einer möglichen Lösung.
10. Passen Sie auf, wen Sie die Montage oder Demontage machen.
11. Die Kinder oder Haustiere können nicht das Gerät benutzen. Lassen Sie sie nicht in der Nähe ohne Kontrolle sein. Das Gerät können nur die Erwachsenen benutzen. Für die bessere Sicherheit, halten Sie den Abstand von min. 2 m von anderen Gegenständen.
12. Das max. Benutzergewicht 140 kg.

WARNUNG: Besprechen Sie die Verwendung des Gerätes mit Ihrem Arzt. Es ist vor allem nötig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder wenn Sie Gesundheitskomplikationen haben. Lesen Sie zuerst das ganze Manual.

WARNUNG: Folgen Sie alle Instruktionen nach. Halten Sie das Manual für die zukünftige Einsicht.

BESCHREIBUNGSBILD



TEILEBESCHREIBUNG

*** Abkürzungen:**

t=Dicke

L=Länge

ST=Selbstschneidende Schraube

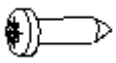
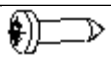
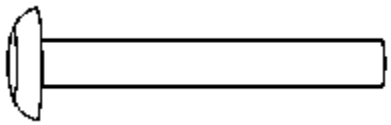
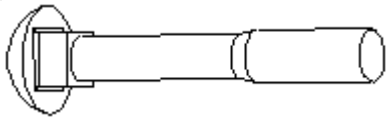
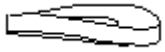
*Alle Abmessungen in **MM**.*

Nummer	Beschreibung	Anzahl
001	Computer (XLG-903)	1
002	Verbindungskabel B L=500mm	1
003	Sensorverbindungskabel D L=500mm	2
004	Kreuzschraube ST4.2x20mm	5
005	Schaumhanfgriff Ø33xØ27x500	2
006	Kabeldurchgang Ø12.1	3
007	Handgriff Ø25x1.5	1
008	Dekorative Deckung	1
009	Kreuzschraube ST2.9x16mm	8
010	Sensorverbindungskabel C L=350mm	1
011	Schraube M5x30	1
012	Unterlage Ø5	1
013	Säule Ø76x1.5	1
014	Ballastkontroller + Seil L=170mm	1
015	Sicherheitsstift M8x75	1
016	Distanzzylinder Ø12x1.5x50	1
017	Dekorative Deckung für Säule	1
018	Inbusschraube M8x15mm	16
019	Unterlage Ø8	4
020	Niedrige Säulendeckung	1
021	Linke Deckung	1
022	Sicherheitsmutter M6	2
023	Transportrad Ø45x19	2
024	Schraube M6x40	2
025	Inbusschraube M8x90mm	2
026	Vorne Ständer Ø76x1.5	1
027	Rechte Ständerdeckung	1
028	Vorderrahmen 80x40x2	1
029	Linkes Pedal (YH-30X)	1
030	Hebeldeckung Ø40xØ25x10	2

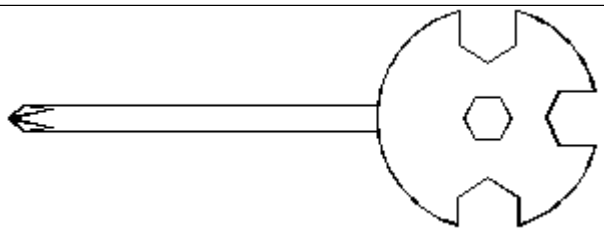
031	Schraube ST4.2x25mm	11
032	Kreuzschraube ST4.2x25mm	4
033	Linke Rahmendeckung	1
034	Sechskantige Mutter 7/8"	1
035	Unterlage Ø34.5xØ23x2.5	1
036	Lagerdeckel II 7/8"	1
037	Lager	2
038	Lagerfläche	2
039	Schraube ST2.9x12mm	2
040	Geschwindigkeitssensor + Kabel L=750mm	1
041	Lagerdeckel I 15/16"	1
042	Unterlage Ø40xØ24x3	1
043	Riemenscheibe + Hebel Ø260 J6	1
044	Riemen PJ390 J6	1
045	Rechte Rahmendeckung	1
046	Rechtes Pedal (YH-30X)	1
047	Mutter M10x1.0	2
048	Spannschraube M6x36	2
049	Spannschraubehälter	2
050	Federlager Ø6	2
051	Mutter M6	2
052	Lastrad Ø250	1
053	Unterlage Ø16xØ8x1.5t	18
054	Sicherheitsmutter M8	2
055	Leitungsrolle	1
056	Rollenhalter	1
057	Schraube M8x20mm	1
058	Feder Ø18x92xØ3	1
059	Schraube ST4.8x20mm	2
060	Linke Rahmendeckung	1
061	Pulskabel A L=1000mm	1
062	Ständerdeckung	2
063	Ständer M10	2
064	Montageschraube M8x90mm	2
065	Kontramutter M10	2
066	Hinterer Ständer Ø76x1.5	1
067	Hinterer Rahmen 80x40x1.5	1
068	Unterlage Ø20xØ8x1.5t	6
069	Hutmutter M8	4

070	Rechte Rahmendeckung	1
071	Sicherheitsstift M16x1.5	1
072	Leitungseinlage	2
073	Sicherheitsstift M12x58	1
074	Griffendung	2
075	Pulssensor + Kabel L=750mm	2
076	Schaumgriff Ø27xØ33x600	2
077	Inbusschraube M8x45mm	2
078	Hintere Griffe Ø76x1.5	1
079	Stange 53x23x2	1
080	Schraube M6x15	8
081	Sattel 420x250x60	1
082	Sattelrahmen 53x23x2	1
083	Satteltrahmenendung	1
084	Rückenstütze x400x430x90	1
085	Inbusschraube M8x30mm	2
086	Spannkabel L=950mm	1
087	Unterlage Ø6xØ18	8
088	Pulssensorverbindungskabel B L=1000mm	1
089	Geschwindigkeitssensorverbindungskabel A L=350mm	1

MONTAGETEILE

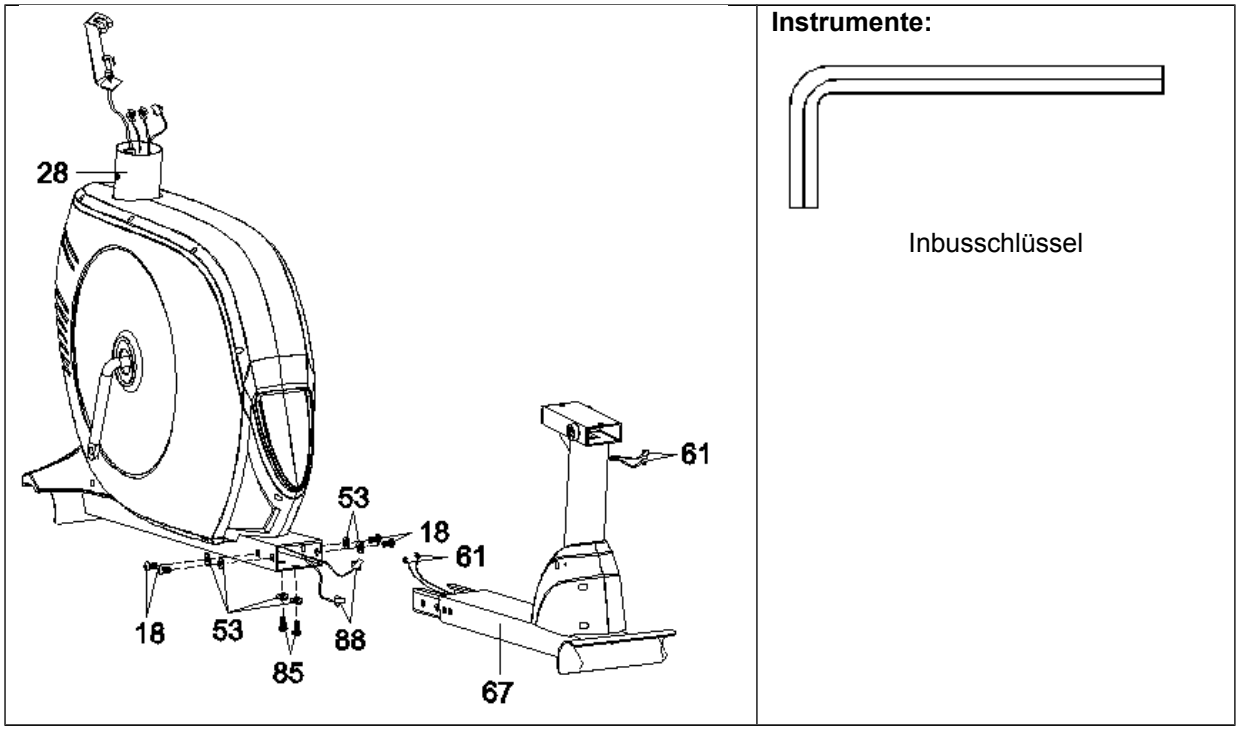
 (4) Kreuzschraube ST4.2x20mm 3 Stk	 (9) Kreuzschraube ST2.9x16mm 8 Stk	 (25) Inbusschraube M8x90mm 2 Stk
 (53) Unterlage Ø16xØ8x1.5t 2 Stk	 (64) Schraube M8x90mm 2 Stk	 (68) Unterlage Ø20xØ8x1.5t 6 Stk
 (69) Hutmutter M8 4 Stk	 (77) Inbusschraube M8x45mm 2 Stk	

INSTRUMENTE

 Inbusschlüssel (6 mm) 1 Stk	 Vielseitiger Schlüssel (10, 13, 14, 15 mm) 1 Stk

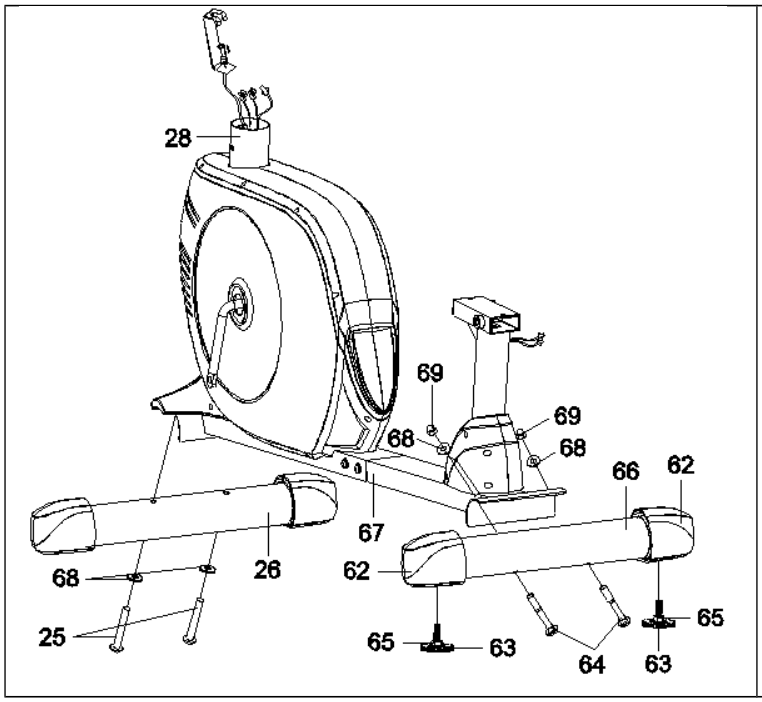
MONTAGE

Schritt 1: Rahmen

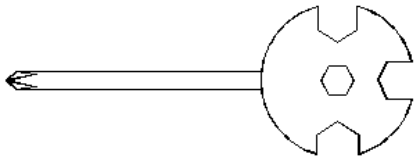


- Verwenden sie den Inbusschlüssel und schrauben Sie zwei M8x30 mm Schrauben (85), vier Schrauben M8x15 (18) und sechs Unterlagen Ø16xØ8x1.5t (53) von dem hinteren Rahmen (67) ab.
- Verbinden Sie das Pulssensorkabel A (61) aus dem hinteren Rahmen (67) mit dem Pulssensorkabel B (88) aus dem Vorderrahmen zusammen (28).
- Befestigen Sie den Hinterrahmen (67) zu dem Vorderrahmen (28) mit zwei M8x30mm Schrauben (85), vier M8x15mm Schrauben (18) und sechs Ø16xØ8x1.5t Unterlagen (53). Ziehen Sie die Schrauben fest zu.

Schritt 2: Vorderer und hinterer Ständer



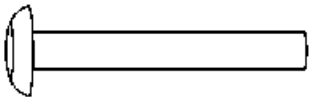
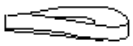
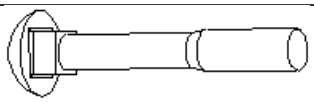
Instrumente:



Vielseitiger Schlüssel

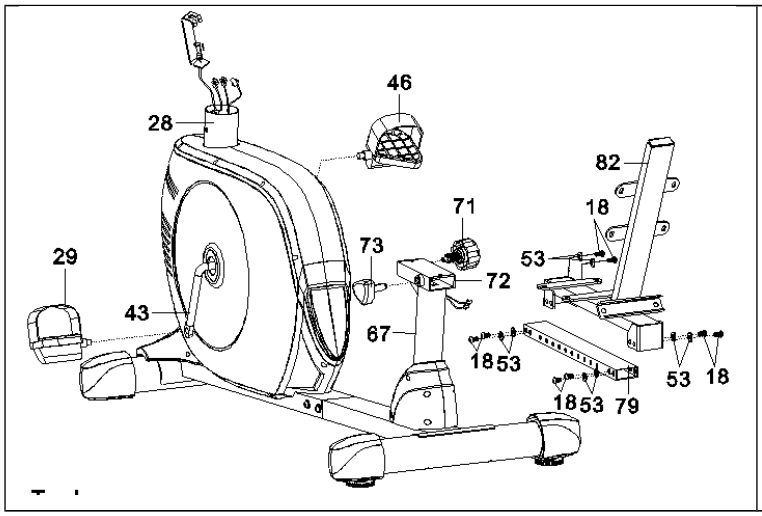
Inbusschlüssel

Montagekomponenten:

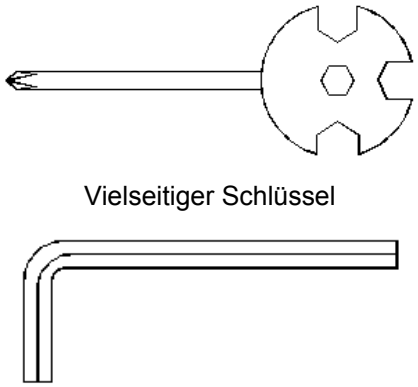
 (25) Inbusschraube M8x90mm 2 Stk	 (68) Unterlage Ø20xØ8x1.5t 4 Stk	 (64) Schraube M8x90mm 2 Stk	(69) Hutmutter M8 2 Stk

- Legen Sie den Vorderständer (26) auf den Vorderrahmen (28). Die Löcher müssen auf sich liegen.
- Befestigen Sie den Vorderständer (26) zu dem Vorderrahmen (28) mit zwei M8x90 mm Schrauben (25) und mit zwei Ø20xØ8x1.5t Unterlagen (68). Benutzen Sie den Inbusschlüssel und ziehen Sie die Schrauben fest zu.
- Geben Sie den Hinterständer (66) zu dem Hinterrahmen (67). Die Löcher müssen sich decken.
- Befestigen Sie den Hinterständer (66) zu dem Hinterrahmen (67) mit zwei M8x90mm Schrauben (64), zwei Ø20xØ8x1.5t Unterlagen (68) und mit zwei M8 Hutmüttern (69). Benutzen Sie den vielseitigen Schlüssel und ziehen Sie die Schrauben fest zu.
- Schrauben Sie die Stände (63) zu dem Hinterständer (66) mit den Kontramüttern (65).

Schritt 3: Pedale und Sattelhalter



Instrumente:



PEDALMONTAGE:

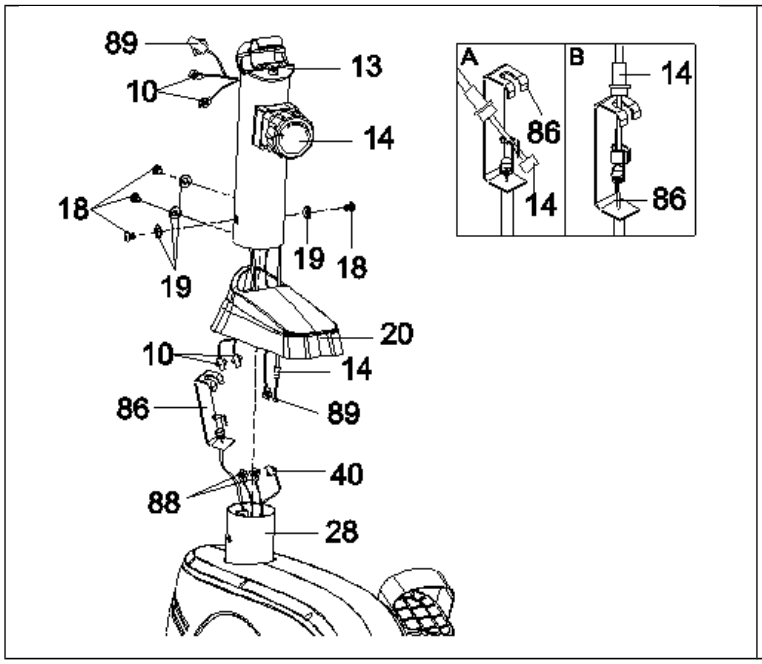
ACHTUNG: Hebel, Pedale und Gewinde sind mit folgenden Buchstaben „R“ (recht) und „L“ (link) markiert.

- Schrauben Sie das linke Pedal (29) zu dem linken Hebel (43) – zuerst schrauben Sie das mit Hand gegen Uhrzeigersinn und dann ziehen Sie das fest mit dem vielseitigen Schlüssel.

NOTIZ: Schrauben Sie nicht das linke Pedal in dem Uhrzeigersinn. Sie könnten so das Gewinde beschädigen.

- Schrauben Sie das rechte Pedal (46) zu dem rechten Hebel (43) – zuerst schrauben Sie das mit Hand im Uhrzeigersinn und dann ziehen Sie das fest mit dem vielseitigen Schlüssel.
- Nehmen Sie den Inbusschlüssel und entfernen Sie acht M8x15 mm Schrauben (18) und acht Ø16xØ8x1.5t Unterlagen (53) von der Fixierstange (79) und von dem Sattelrahmen (82).
- Stecken Sie die Fixierstange (79) durch die Leitungseinlagen (72) in dem Hinterrahmen (67).
- Befestigen Sie den Sattelrahmen (82) zu der Fixierstange (79) mit acht M8x15mm Schrauben (18) und mit acht Ø16xØ8x1.5t Unterlagen (53) – ziehen Sie die Schrauben fest mit dem Inbusschlüssel.
- Stellen Sie den Sattel in die optimale Position und fixieren Sie ihn mit Stiften (71 und 73) – schrauben Sie die Stifte im Uhrzeigersinn.

Schritt 4: Säule und Deckungen

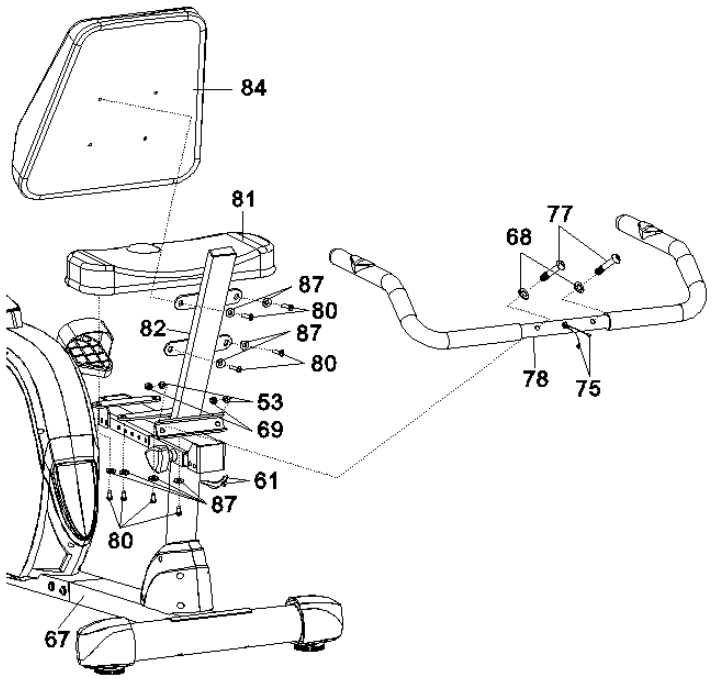


Instrumente:

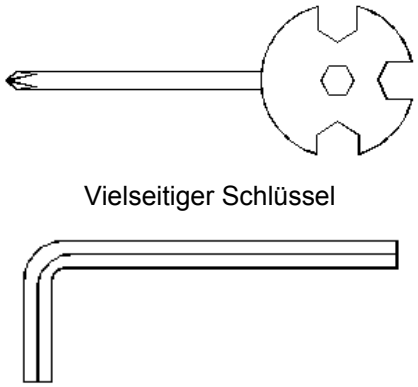
Inbusschlüssel

- Schrauben Sie (mit dem Inbusschlüssel) vier M8x15 mm Schrauben (18) und vier Ø8 Unterlagen (19) von dem Vorderrahmen (28) ab.
- Schieben Sie die Deckung (20) auf die Säule (13).
- Sichern Sie das Kabel des Lastreglers (14) in dem Haken am Spannkabelende (86) (Bild A). Ziehen Sie das Kabel des Lastreglers (14) und stecken Sie das in den Halter am Spannkabelende (86) (Bild B).
- Verbinden Sie die Geschwindigkeitssensorkabel (40 und 89) mit den Pulskabeln (88 und 10) zusammen.
- Stecken Sie die Säule (13) in den Vorderrahmen (28) und befestigen Sie das mit vier Ø8 Lagern (19) und mit vier M8x15mm Schrauben (18) – ziehen Sie die Schrauben fest mit dem Inbusschlüssel.
- Schieben Sie die Deckung (20) auf den Vorderrahmen (13).

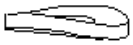
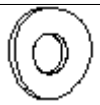
Schritt 5: Sattel, Sattelstütze, hintere Griffe



Instrumente:

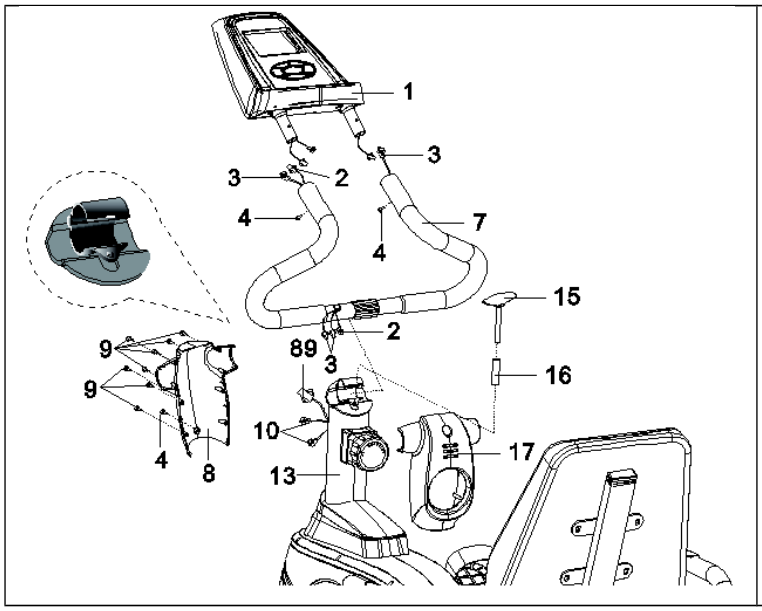


Montagekomponenten:

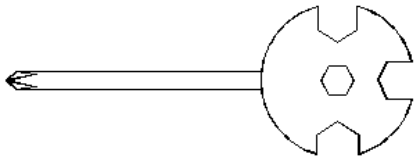
(77) Inbusschraube M8x45mm 2 Stk	 (68) Unterlage Ø20xØ8x1.5t 2 Stk	 (53) Unterlage Ø16xØ8x1.5t 2 Stk	(69) Hutmutter M8 2 Stk

- Nehmen Sie den vielseitigen Schlüssel und schrauben Sie acht M6x15 mm Schrauben (80) und acht Ø6xØ18 Unterlagen (87) von dem Sattel (81) und von der Rückenstütze (84). Geben Sie den Sattel (81) und die Rückenstütze (84) zu dem Sattelrahmen (82) mit acht M6x15 mm Schrauben (80) und acht Ø6xØ18 Unterlagen (87) – ziehen Sie die Schrauben fest mit dem vielseitigen Schlüssel.
- Befestigen Sie die Griffe (78) zu dem Sattelrahmen (82) mit zwei M8x45 mm Schrauben (77), zwei Ø20xØ8x1.5t Unterlagen (68), zwei Ø16xØ8x1.5t Unterlagen (53) und zwei M8 Hutmüttern (69) – ziehen Sie die Schrauben fest mit dem vielseitigen Schlüssel und mit dem Inbusschlüssel.
- Verbinden Sie die Pulskabel (61) aus dem Hinterrahmen (67) mit den aus den Griffen (78) gehenden Kabeln (75) zusammen.

Schritt 6: Vordergriffe, dekorative Deckungen der Säule und des Computers



Instrumente:



Vielseitiger Schlüssel

Montagekomponenten:

(4) Kreuzschraube ST4.2x20mm 3 Stk	(9) Kreuzschraube ST2.9x16mm 8 Stk

- Stecken Sie die Griffe (7) in den Halter der Vordersäule (13) hinein. Verbinden Sie die Pulskabeln C und D (10 und 3) und die Geschwindigkeitskabeln A und B (89 und 2) zusammen. Stellen die Griffe (7) in das geforderte Niveau und sichern Sie diese mit den dekorativen Deckungen (8 und 17), mit dem Stift (15) und mit dem Distanzzylinder Ø12x1.5x50 (16). Nehmen Sie eine ST4.2x20mm Schraube (4) und acht ST2.9x16mm Schrauben (9) um die dekorativen Deckungen (8 und 17) zu befestigen. Ziehen Sie alles fest mit dem vielseitigen Schlüssel.

NOTIZ: Schrauben Sie richtig den Stift mit dem Flügelgriff (15) vor jeder Verwendung.

- Verbinden Sie das Pulskabel D (3) und das Geschwindigkeitskabel B (2) mit den aus dem Computer (1) gehenden Kabeln. Nachdem Sie das getan haben, stecken Sie den Computer (1) in die Griffe (7) und befestigen Sie das mit zwei ST4.2x20 mm Schrauben (4) – ziehen Sie die Schrauben fest mit dem vielseitigen Schlüssel.

COMPUTER

BESCHREIBUNG

FUNKTION	UMFANG UND EINHEITEN
TIME / ZEIT	0:00-99:59 min./Sek.
SPEED / GESCHWINDIGKEIT	0.0-99.9 km/h
DIS / DISTANZ	0.0-99.9 km
CAL / KALORIEN	0.0-999 kcal
PULSE / PULS	40-200 Schlg/min

EINSCHALTEN/AUSSCHALTEN

Den Computer kann man mit beliebigem Knopf oder mit Pedaltritt einschalten. Nach 4 Minuten ohne Aktivität schaltet sich der Computer automatisch aus.

KNÖPFE

MODE	Der Knopf für die Umschaltung zwischen Funktionen. Wenn Sie ihn für 4 Sekunden drücken, löschen Sie alle gemessenen Daten.
SET	Parametereingabe TIME / DIS / CAL.
RESET	Löschen von eingegebenen Parametern TIME / DIS / CAL.

RECOVERY

Diese Funktion ermöglicht die Auswertung Ihres körperlichen Zustandes auf dem Grund des Pulses vor und nach der Übung. Das Ergebnis hat nur Orientierungswert und kann nicht für medizinische Diagnosen benutzt werden. Der Benutzer kann so beobachten, wie seine Kondition besser wird. Die Konditionsüberprüfung sollte sofort nach der Übung gemacht werden.

1) Greifen Sie die Pulssensoren fest mit beiden Händen.
2) Drücken Sie RECOVERY.
3) Das System beginnt das Intervall von 60 Sekunden abzuziehen. Für die ganze Frist müssen die Sensoren mit beiden Händen gehalten werden.
4) Nach der Abrechnung zeigt der Computer das Ergebnis in der Skale F1-F6.

Auswertung:

F1 = perfekte Kondition	F4 = unterdurchschnittliche Kondition
F2 = überdurchschnittliche Kondition	F5 = schlechte Kondition
F3 = durchschnittliche Kondition	F6 = sehr schlechte Kondition

FUNKTIONEN

SCAN	Mit diesem Knopf kann man die SCAN Funktion aktivieren. Einige Parameter schalten sich automatisch in der Zeitspanne von 5 Sekunden um.
TIME (ZEIT)	Die Länge der Übung in Minuten und Sekunden. Vor der Übung (in dem Bereitschaftsregime) ist es möglich den Zielparameter, von dem die Zeit abgerechnet wird, zu wählen. Verwenden Sie den Knopf MODE und schalten Sie auf TIME um. Drücken Sie SET um die Zielzeit einzuführen (Rechnungseinheit ist 1 Minute und der Umfang: 00:00-99:00). Drücken Sie RESET um den Wert zu löschen. Nachdem das Abrechnen zum Schluss gebracht war, hört man das Schallsignal und das Zählen fängt wieder von Null an.
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	Die aktuelle Geschwindigkeit.
DIS (DISTANZ)	Die zurückgelegte Distanz bei der Übung. Vor der Übung (in dem Bereitschaftsregime) ist es möglich den Zielparameter, von dem die Distanz abgerechnet wird, zu wählen. Verwenden Sie den Knopf MODE und schalten Sie auf DIS um. Drücken Sie SET um die Zieldistanz einzuführen (Rechnungseinheit ist 0,1 km und der Umfang: 0,00-99.0 km). Drücken Sie RESET um den Wert zu löschen. Nachdem das Abrechnen zum Schluss gebracht war, hört man das Schallsignal und das Zählen fängt wieder von Null an.
CAL (KALORIEN)	Die Menge der Kalorien, die während der Übung verbrannt waren. Vor der Übung (in dem Bereitschaftsregime) ist es möglich den Zielparameter, von dem die Kalorien abgerechnet werden, zu wählen. Verwenden Sie den Knopf MODE und schalten Sie auf CAL um. Drücken Sie SET um die Zielmenge einzuführen (Rechnungseinheit ist 1 kcal und der Umfang: 0-999). Drücken Sie RESET um den Wert zu löschen. Nachdem der Verbrauch sich vollendet, hört man das Schallsignal und das Zählen fängt wieder von Null an. (Alle gemessene Parameter haben nur Orientierungscharakter und haben keinen medizinischen Aussagewert).
PULSE (PULS)	Falls Sie die Sensoren fest mit beiden Händen greifen, wird Ihr aktueller Puls gemessen. Schnappen Sie immer beide Sensoren. Die Genauigkeit wird besser.

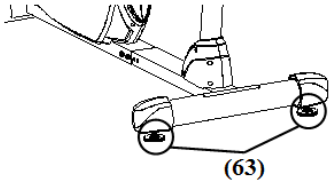
BATTERIEN - EINSETZEN

1. Geben Sie den hinteren Computerdeckel ab.
2. Fügen Sie zwei AA Batterien ein.
3. Prüfen Sie, ob sie die richtige Position und den Federkontakt haben.
4. Legen Sie den Deckel wieder auf.
5. Wenn das Display nicht richtig zeigt oder wenn die Daten schwierig zu lesen sind, nehmen Sie die Batterien für 15 Sekunden aus.

EINSTELLUNG

STABILISIERUNG

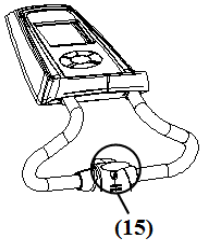
Um das Gerät stabil zu machen, schrauben Sie die Füße (63), damit sie auf dem Boden liegen.



GRIFF UND COMPUTER EINSTELLUNG

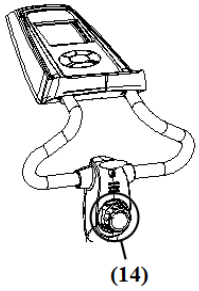
Halten Sie die Griffe mit der Hand und lockern Sie den Sicherheitsstift (15). Heben die Griffe in die richtige Lage und ziehen Sie den Stift (15) wieder zu. Ziehen Sie das im Uhrzeigersinn.

NOTIZ: Ziehen Sie den Stift (15) fest zu.



LASTREGULIERUNG

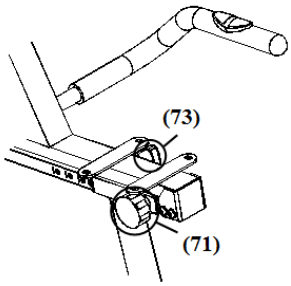
Für die Lasterhöhung drehen Sie den Regler (14) im Uhrzeigersinn um. Für die Verminderung drehen Sie den Regler (14) gegen Uhrzeigersinn um.



SATTELSTELLUNG

Lösen Sie den Stift (73) auf dem hinteren Rahmen und drehen Sie ihn gegen Uhrzeigersinn bis wann er auszunehmen ist. Lockern Sie den Stift (71) und schieben Sie den Sattel vorwärts oder zurück, wie Sie wollen. Der Stift (71) muss in das Loch auf der Fixierstange einfallen. Ziehen Sie beide Stifte im Uhrzeigersinn fest zu.

NOTIZ: Ziehen Sie den Sattel nicht über das Maximum, das die Fixierstange (79) ermöglicht.



INSTANDHALTUNG

REINIGEN

Das Gerät kann mit einem sanften Lappen und mit milden Reinigungsmitteln geputzt sein. Für die Kunststoffteile benutzen Sie keine Schleifmittel und keine Lösungsmittel. Wischen Sie den Schweiß ab. Der Computer muss vor Feuchtigkeit geschützt werden um die Beschädigung von Elektrokomponenten oder Stromverletzung zu vermeiden. Lagern Sie das Gerät nicht unter Sonnenstrahlen. Schützen Sie den Computer vor der Sonne um die Displaybeschädigung zu vermeiden.

Prüfen Sie die Festigkeit von allen Schrauben und von beiden Pedalen einmal pro Woche.

LAGERN

Das Gerät ist auf einem reinigen und trockenen Platz ohne Kinderzutritt zu lagern.

PROBLEMLÖSUNG

KOMPLIKATION	LÖSUNG
Das Gerät ist nicht stabil.	Stabilisieren Sie es mit der Hilfe der Füße auf dem hinteren Ständer.
Display ist kaputt.	1. Entnehmen Sie den Computer und prüfen Sie, ob alle Computerkabeln mit den aus der Säule gehenden Kabeln richtig verbunden sind. 2. Prüfen Sie, ob die Batterien in dem Gerät die richtige Position haben und ob sie den Kontakt mit den Federn haben. 3. Die Batterien können leer sein. Tauschen Sie sie gegen neue aus.
Kein oder falscher Puls	1. Prüfen Sie, ob das Pulssensorkabel richtig eingesteckt ist. 2. Beide Hände müssen die Sensoren tasten. 3. Sie rühren die Sensoren zu fest. Lösen Sie den Griff ein bisschen.
Ungewöhnliche Geräusche	Die zu lockeren Schrauben können die Geräusche verursachen. Prüfen Sie alle Schrauben.

WÄRMÜBUNGEN

Die Wärmephase ist sehr wichtig und sollte vor jeder Übung sein. Das Ziel ist den Körper genug zu wärmen und für die Belastung vorzubereiten. Das hilft uns die Krämpfe oder Verletzungen vermeiden. Diese Phase dauert etwa 2-5 Minuten. Es geschieht dabei die Erwärmung und Streckung von Muskeln. Das Blut läuft schneller herum und der Sauerstoff wird besser verbraucht.

Wiederholen Sie die Übungen noch zum Schluss des Trainings um die Muskelschmerzen zu mildern.

KOPFKREISEN

Neigen Sie den Kopf zu der rechten Schulter. Sie sollten die Tension in der linken Halsseite füllen. Danach neigen Sie den Kopf zurück und lassen Sie Ihren Mund geöffnet. Neigen Sie den Kopf zu der linken Schulter. Zum Schluss neigen Sie den Kopf vorwärts und ziehen Sie ihn zum Brustkorb.

SCHULTERAUFHEBEN

Heben Sie die Schultern wechselnd auf und bleiben Sie etwa 1 Sekunde in der Endposition.

HÜFTENSTRECKEN

Heben Sie Ihre Hände über den Kopf. Bestreben Sie sich eine Hand so hoch, wie möglich, zu strecken. Bleiben Sie etwa 1 Sekunde in der Endposition und dann machen Sie dasselbe mit der zweiten Hüfte.

STRECKEN VON SCHENKELMUSKELN

Um die Balance zu halten, stützen Sie sich mit einer Hand auf die Wand. Stehen Sie auf dem rechten Bein und biegen Sie das linke Bein im Knie. Ziehen Sie die linke Ferse so enge zum Gesäß wie möglich. Bleiben Sie etwa 15 Sekunden in der Endposition und machen Sie dasselbe mit dem zweiten Bein.

INNERE SCHENKELSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und biegen Sie Ihre Beine in Knien. Die Füße müssen sich zusammen rühren. Ziehen Sie die Füße zum Becken und die Knie mit den Ellbogen zu dem Boden. Bleiben Sie etwa 15 Sekunden in der Endposition.

BEUGE ZU DEN ZEHEN

Machen Sie die Rumpfbeuge und lassen Sie den Rücken und Schultern zu den Zehen senken. Bleiben Sie etwa 15 Sekunden in der Endposition.

KNIESEHNEN

Setzen Sie sich und strecken sie das rechte Bein vorwärts. Ziehen Sie die linke Fußsohle zu der inneren Seite des rechten Oberschenkels. Ziehen sie die obere Körperhälfte eng zu dem Zeh des rechten Fußes. Bleiben Sie etwa 15 Sekunden in der Endposition. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie das.

WADE UND ACHILLESSEHNE

Stützen Sie sich auf die Wand und ziehen Sie das rechte Bein zu der Wand. Ziehen Sie das linke Bein zurück ab. Die Schultern müssen in der gleichen Ebene mit der Wand gehalten sein. Strecken Sie das linke Bein. Die Sohle des rechten Fußes muss auf dem Boden sein. Bleiben Sie in der Endposition etwa 30-40 Sekunden.

TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated hereunder determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 40/1964 Coll. Civil Code, Act No. 513/1991 Coll., Commercial Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection Act, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Borivojova Street 35/878, Prague 13000, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions to the extent specified in the Commercial Code.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

Warranty Conditions

Warranty Period

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

The Warranty does not cover defects resulting from (if applicable):

- User’s fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work, improper assembly, insufficient insertion of seat post into frame, insufficient tightening of pedals and cranks
- Improper maintenance
- Mechanical damages

- Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts, moving mechanisms, joints etc.)
- Unavoidable event, natural disaster
- Adjustments made by unqualified person
- Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

Warranty Claim Procedure

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product's serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.

SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office:	Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic
Headquarters:	Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic
Warranty & Service Centre:	Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic
CRN:	26847264
VAT ID:	CZ26847264
Phone:	+420 556 300 970
E-mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

INSPORTLINE s.r.o.

Headquarters, Warranty & Service centre: Elektricna 6471, 911 01 Trencin, Slovakia

CRN: 36311723
VAT ID: SK2020177082
Phone: +421(0)326 526 701
E-mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Date of Sale: Stamp and Signature of Seller: