



480 S SPINNER

GB

D

CZ

SK

H

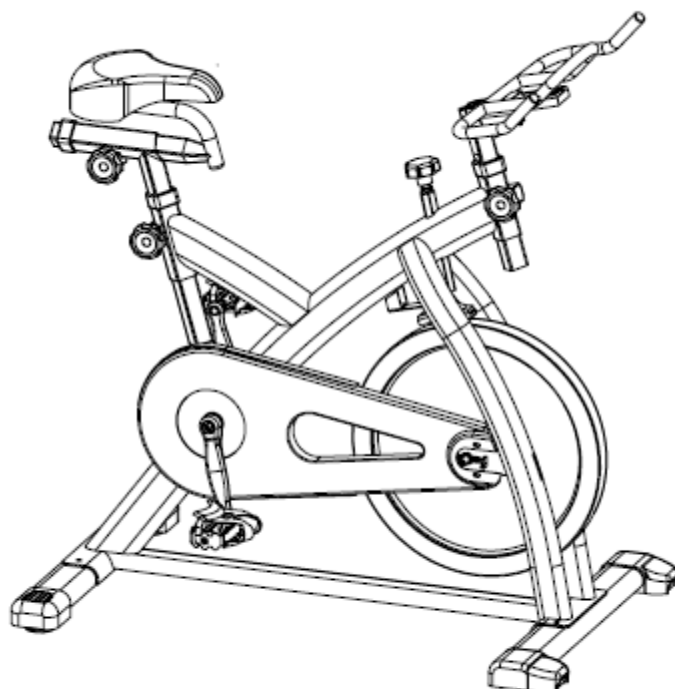


Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah – Obsah - Tartalomjegyzék

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 8
3. Český	P. 13
4. Slovensky	P. 18
5. Magyar	P. 23

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.

© Návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

© A használati útmutató kizárólag felhasználói referenciaként szolgál. az ENERGETICS nem vállal felelősséget a fordítási hibákból vagy a termék műszaki módosításaiból eredő hibákért.

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,



Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

ENERGETICS warrants to the original purchaser 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1 year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

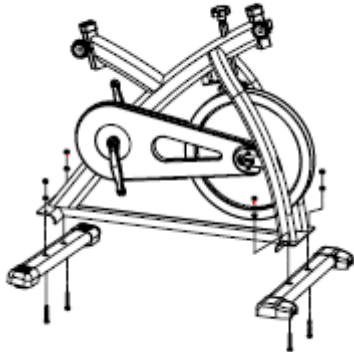
- ❖ Consult your physician before starting with any exercise program to receive advice on the optimal training.
- ❖ Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- ❖ Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- ❖ Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- ❖ Always start with a warm-up session.
- ❖ Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- ❖ Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- ❖ Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- ❖ Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- ❖ For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- ❖ Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- ❖ This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- ❖ Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- ❖ The resistance level can be adjusted to your personal preference: see training instructions.
- ❖ Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- ❖ Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- ❖ Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the Spinning Bike.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this Spinning Bike

Assembly Instruction

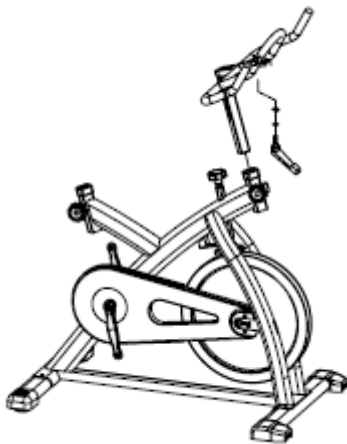
Step 1

Attach the front (16) and rear feet (12) to the frame using the nuts (8), washer (9) and bolts (10).



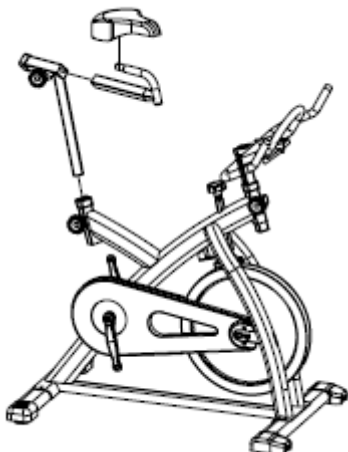
Step 2

Attach the handlebar post (23) inserting into the head tube on the frame. Using knob to adjust and tighten the height in proper position. Then attached handlebar slider (21) on the handlebar post (23), use release lever (22) to adjust and tighten the handlebar in proper position.

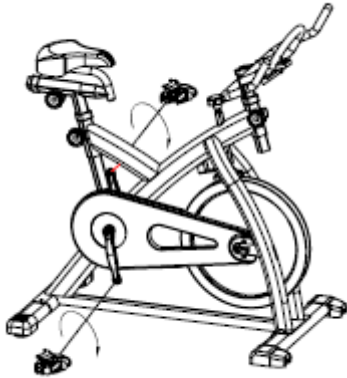


Step 3

Insert the seat post (42) into the frame's seat tube. Attach the saddle (1) into seat slider (41). Insert the seat slider (41) into the seat post (42) and fix. Using knob (4) adjusts and tightens the height in proper position.



Step 4



Attach the pedals (11) into the crank arms (7)(5), each pedal is marked with the L (left) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on, Note- the right hand crank is on the same side as the chain guard (24). Be careful to align the threads correctly to avoid any damage. A little grease on the threads should help the pedals to screw in easily and correctly, tighten using a 15mm spanner; both pedals threads should tighten towards the front of the spinning bike.

Step 5



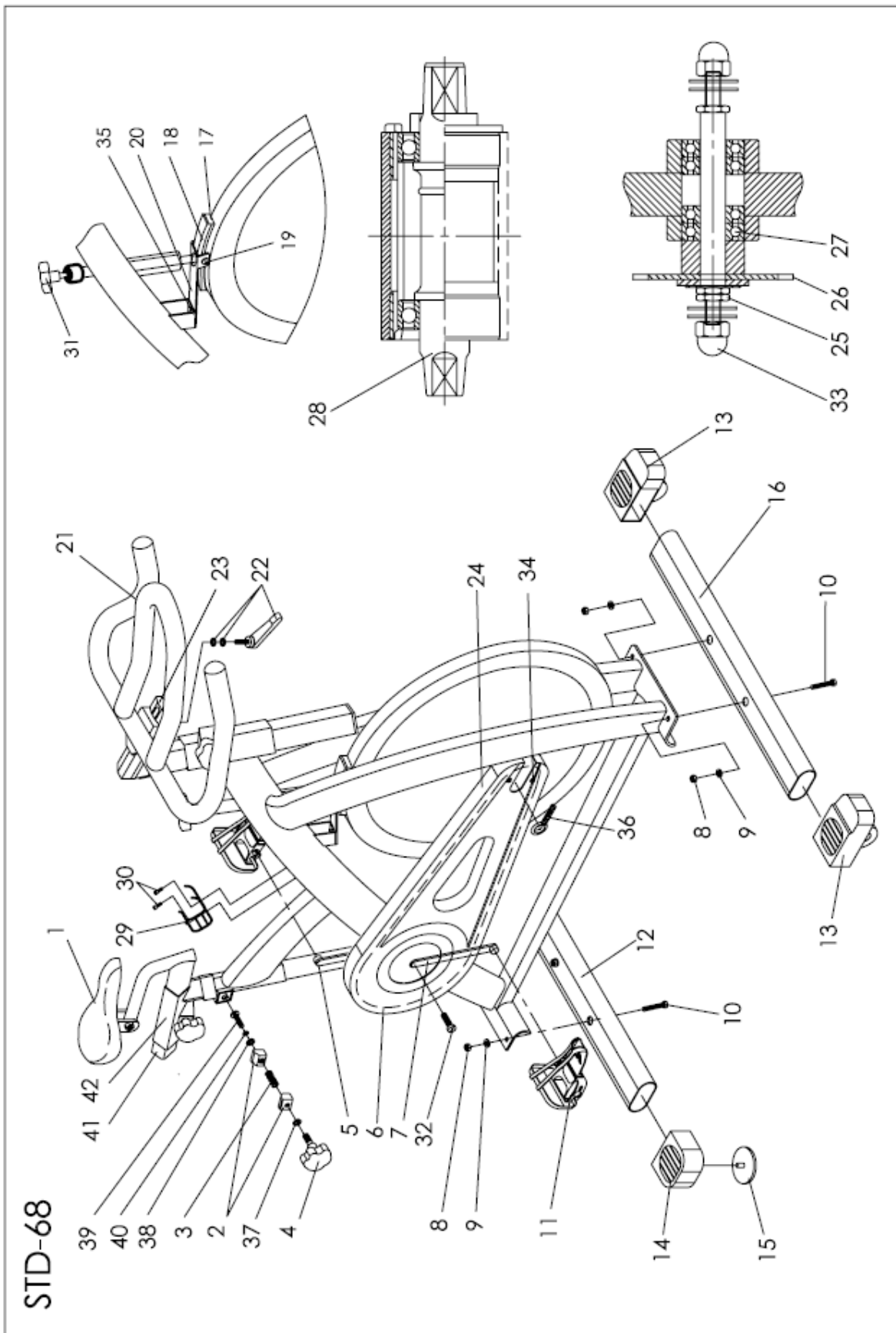
Adjusting the resistance

To adjust the exercising resistance on the complete spinning bike by the brake knob (31) of brake system, and then simply loosen (-) or tighten (+).

The flywheel should rotate freely without resistance when you loosen (-) the brake system totally.

More experienced riders may wish to increase the overall resistance by tighten (+) the brake system totally.

Exploded Drawing



Partlist		
No.	Name	Unit
1	Saddle	1
2	Alloy bind clamp (R/L)	2
3	Knob spring	1
4	Knob	3
5	Left crank arm	1
6	Chain	1
7	Right crank arm	1
8	Foot tube nut	4
9	Foot tube washer	4
10	Foot fixing bolt	4
11	Pedal	2
12	Rear foot tube	1
13	Front foot end cap	2
14	Rear foot end cap	2
15	Rear foot adjuster wheel	
16	Front foot tube	1
17	Brake pad	1
18	Brake pad holder	1
19	Screw & nut	1
20	Spring bracket	1
21	Handlebar w/slider	1
22	Release lever w/washer	1
23	Handle bar post	1
24	Outer chain guard	1
25	Flywheel axle	SET
26	Fixed wheel sprocket	
27	Flywheel bearing	
28	BB axle set	1
29	Bottle cage	1
30	Screw for bottle cage	2
31	Brake system	SET
32	Crank bolt	2
33	Flywheel security nut	2
34	Outer chain guard bolt (M6)	5
35	Bolt and washer for spring bracket	1
36	Flywheel adjuster bolt	1
37	Knob washer	1
38	Knob plastic washer	1
39	Knob fixed bolt	1
40	Washer	1
41	Seat slider	1
42	Seat post	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

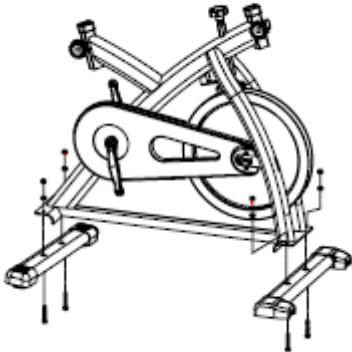
Sicherheitshinweise

- ❖ Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- ❖ Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- ❖ Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- ❖ Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- ❖ Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- ❖ Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- ❖ Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- ❖ Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- ❖ Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- ❖ Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, daß die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- ❖ Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- ❖ Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- ❖ Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- ❖ Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
- ❖ Verwenden Sie das Spinning Bike nicht ohne Schuhe oder losem Schuhwerk.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- ❖ Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

- Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Bike.
- Im Falle eines Unfalls drücken Sie den Notbremshebel am Gerät.
- Stellen Sie sicher, dass im näheren Bereich des Bikes keine Gegenstände stehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 120 Kilogramm getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Bikes entstehen.

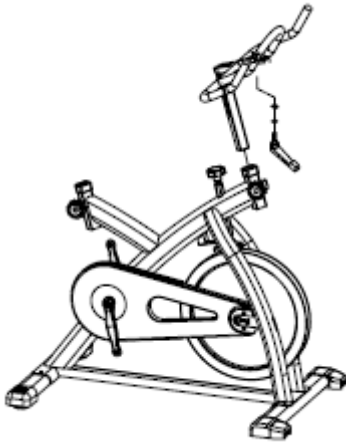
Aufbauanleitung

Schritt 1



Montieren Sie die vordere Querstütze (16) und die hintere Querstütze (12) am Rahmen. Verwenden Sie dazu Schrauben (10) sowie Beilagscheiben (9) und die dazupassende Mutter (8).

Schritt 2



Stecken Sie anschließend die Lenkerstütze (23) in das vordere Rohr am Rahmen. Fixieren Sie den Lenker mittels Drehknopf in der gewünschten Höhe. Montieren Sie danach den Lenker mit Gleitschiene (21) an der Lenkerstütze (23).

Verwenden Sie zum fixieren den Stellhebel (22) Bringen Sie nun den Lenker in die gewünschte Position.

Schritt 3



Stecken Sie die Sattelstütze (42) in das hintere Rohr am Rahmen. Montieren Sie Sattel (1) am Sattelschlitten (41). Anschließend stecken Sie den Sattelschlitten (41) durch die Sattelstütze (42). Fixieren Sie Sattelschlitten und Sattelstütze mit den beiden Drehknöpfen (4) in der gewünschten Sitzposition.

Schritt 4



Montieren Sie beide Pedale (11) an den Kurbeln. Achten Sie dabei auf die Markierungen L (links) oder R (rechts) an den beiden Pedalen. Achten Sie dabei besonders darauf das Pedal richtig auf dem Gewinde der Kurbel anzusetzen um so eine Verletzung des Gewindes zu vermeiden. Benutzen Sie ein wenig Fett und schrauben Sie das Pedal so weit wie möglich mit der Hand auf die Kurbel. Ziehen Sie dann beide Pedale mit einem 15“ Schraubenschlüssel fest.

Schritt 5



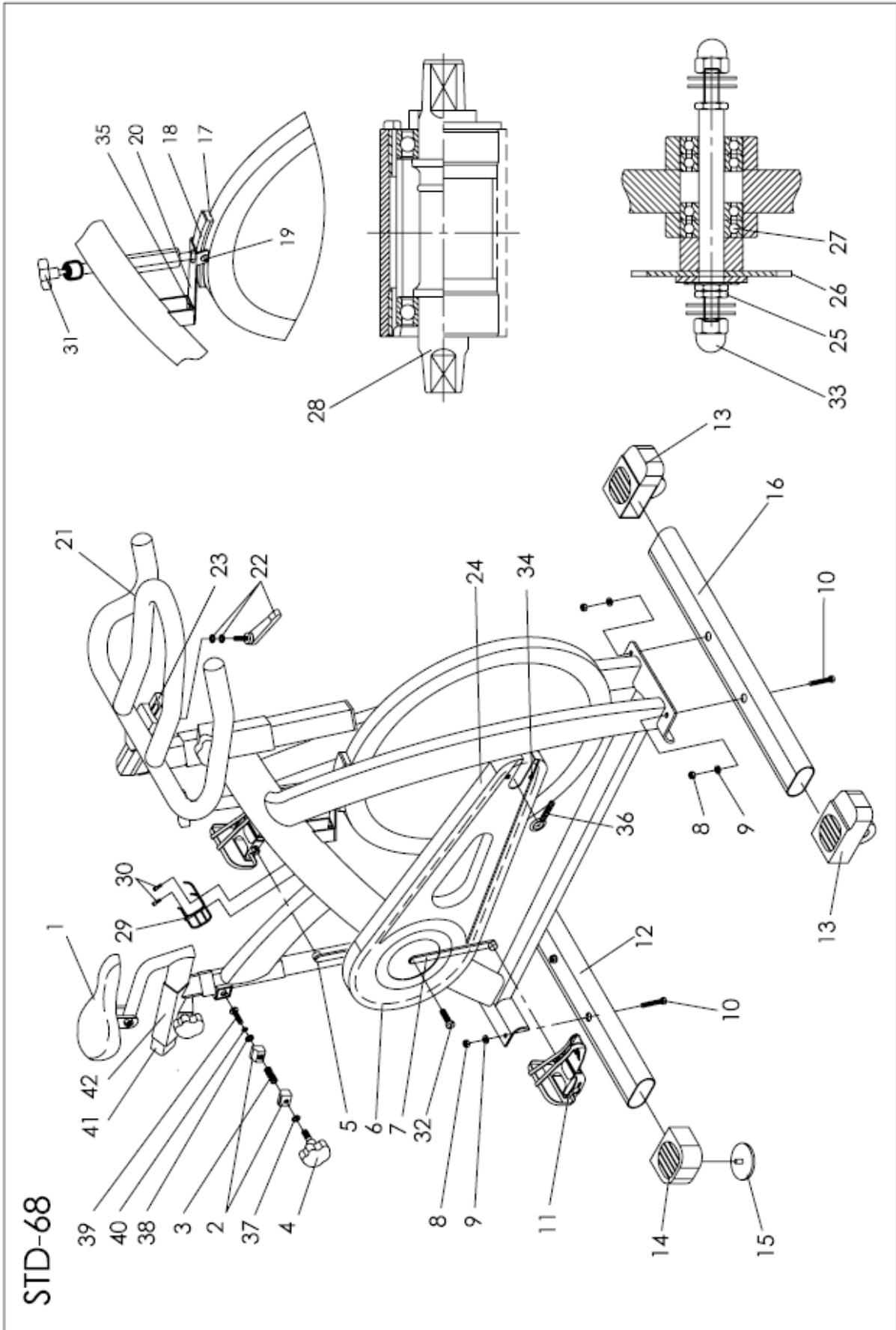
Widerstandsverstellung

Um die Widerstandsverstellung vorzunehmen müssen Sie den Bremsknopf (31) in die gewünschte Richtung drehen – Widerstand verringern oder + Widerstand erhöhen.

Wenn der Bremsknopf auf die leichteste Position gestellt ist sollte sich das Schwungrad frei drehen.

Geübte Fahrer können sich den Widerstand exakt mit dem Bremsknopf einstellen.

Explosionszeichnung



Teileliste		
Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Sattel	1
2	Sattelstützenklemme (R/L)	2
3	Feder	1
4	Drehknopf	3
5	Kurbel links	1
6	Kette	1
7	Kurbel rechts	1
8	Mutter	4
9	Beilagscheibe	4
10	Schraube	4
11	Pedal (R/L)	2
12	Querstütze hinten	1
13	Endkappe Querstütze vorne	2
14	Endkappe Querstütze hinten	2
15	Höhenverstellung für Endkappen hinten	
16	Querstütze vorne	1
17	Bremsbelag	1
18	Halterung für Bremsbelag	1
19	Schrauben & Mutter für Bremsbelaghalterung	1
20	Feder für Bremsbügel	1
21	Lenker mit Gleitschiene	1
22	Stellhebel mit Beilagscheibe	1
23	Lenkerstütze	1
24	Kettenschutz	1
25	Achse Schwungscheibe	SET
26	Zahnkranz	
27	Lager Schwungscheibe	
28	BB Antriebsachse	1
29	Flaschenhalter	1
30	Schrauben für Flaschenhalter	2
31	Knopf für Widerstandsverstellung	SET
32	Schraube für Kurbel	2
33	Mutter Schwungscheibe	2
34	Schraube Kettenschutz	5
35	Schraube u. Beilagscheibe Bremsbügel	1
36	Schraube Spanner Schwungscheibe	1
37	Beilagscheibe	1
38	Beilagscheibe	1
39	Schraube	1
40	Beilagscheibe	1
41	Sattelschlitten	1
42	Sattelstütze	1

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,



gratulujeme Vám k zakoupení domácího trenéra ENERGETICS. Tento výrobek je koncipován pro domácí použití tak, aby vyhověl přáním a požadavkům této potřeby. Před jeho montáží a před prvním použitím si prosím nejprve pečlivě přečtěte tento návod. Prosím uschovejte si návod jako referenci a pro správné zacházení s Vaším přístrojem pro posilování fyzické kondice. V případě dalších dotazů ohledně tohoto přístroje Vám budeme samozřejmě rádi k dispozici. Přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš  - tým

Záruka

Kvalitní výrobky ENERGETICS jsou konstruovány a testovány tak, aby mohly být využity pro angažovaný trénink fyzické kondice. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

Společnost ENERGETICS poskytuje na vady materiálu a zpracování záruku v délce 3 let. Ze záruky jsou vyloučeny jak škody, které vzniknou neodborným použitím výrobku, tak i opotřebované díly. Na elektronické komponenty se poskytuje záruka v délce jednoho roku. Záruční doba začíná s datem prodeje (prosím doklad o zakoupení pečlivě uschovat).

Bezpečnostní pokyny

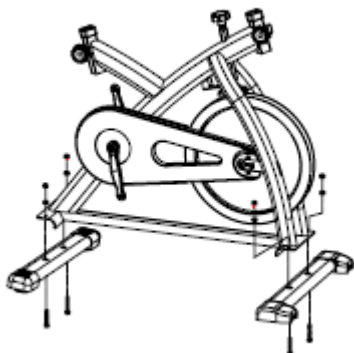
- ❖ Při zdravotních omezeních nebo pro individuální a osobní tréninkové parametry konzultujte toto nejprve s Vaším lékařem. On Vám dokáže říct, který druh tréninku a jaké zatížení je pro Vás vhodné.
- ❖ Pozor: Chybný nebo přepjatý trénink může ohrozit Vaše zdraví.
- ❖ Pro bezpečný a efektivní trénink respektujte pokyny v tréninkovém návodu.
- ❖ Začněte s tréninkem teprve tehdy, až budete mít ověřeno, že domácí trenér je správně smontován a nastaven.
- ❖ Začínáte vždy se zahřívací fází.
- ❖ Používejte pouze originální díly ENERGETICS, které jsou přiloženy v dodávce (viz kontrolní seznam)
- ❖ Postupujte při montáži přesně podle montážního návodu.
- ❖ Používejte pro montáž pouze vhodné nářadí, a vyžádejte si případně pomoc druhé osoby.
- ❖ Postavte přístroj na stabilní podklad, který je odolný proti skluzu.
- ❖ Zajistěte u všech nastavitelných částí, aby byly správně nastaveny maximální polohy, do kterých se tyto části můžou nastavit.
- ❖ Dotáhněte před zahájením tréninku všechny nastavitelné díly napevno, abyste se vyvarovali jejich povolení během tréninku.
- ❖ Přístroj je koncipován pro trénink dospělých osob. Zajistěte, aby děti používaly přístroj pouze pod dozorem dospělých osob.
- ❖ Upozorněte přítomné osoby na možnost ohrožení, např. pohyblivými částmi.
- ❖ Odpor je možné nastavit podle Vašich osobních potřeb: viz také tréninkový návod.
- ❖ Nepoužívejte posilovací kolo bez jakékoliv obuvi nebo v nezavázané obuvi.
- ❖ Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenéra k dispozici dostatek místa.
- ❖ Dbejte na volné nebo pohyblivé díly během montáže/demontáže Vašeho domácího trenéra.

- Abyste chránili podlahu nebo koberec před případnými poškozeními, položte pod posilovací kolo rohožku.
- V případě nehody stiskněte na přístroji páku nouzové brzdy.
- Zajistěte, aby v nejbližším okolí posilovacího kola nestály žádné předměty.
- Tento přístroj je koncipován výhradně pro domácí použití, a byl testován na maximální tělesnou hmotnost 120 kilogramů.
- Nebude převzata žádná záruka za osobní škody a ostatní škody, které vzniknou v důsledku používání posilovacího kola.

Montážní návod

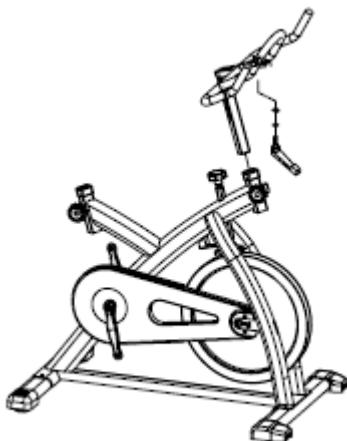
Krok 1

Pro připevnění přední (16) a zadní patky (12) k rámu použijte matice (8), podložky (9) a šrouby (10).



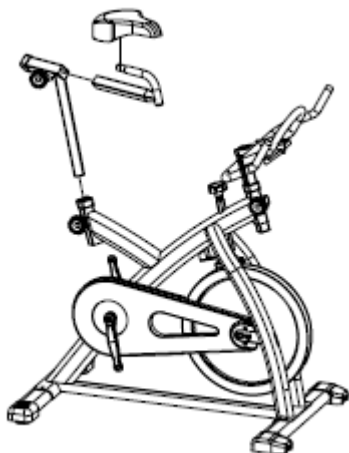
Krok 2

Vsuňte řídítka (23) do trubice v přední části rámu. Použitím otočného knoflíku nastavte a zajistěte optimální výši řídítek. Poté umístěte posuvnou spojku řídítek (21) na řídítka (23) a použijte uvolňovací páku (22) pro nastavení a zajištění řídítek do optimální pozice.



Krok 3

Zasaňte sedlový sloup (42) do sedlové trubice v rámu. Vsaďte sedlo (1) do posuvné sedlové spojky (41). Vložte posuvnou sedlovou spojku (41) do sedlového sloupu (42) a upevněte jej. Použitím otočného knoflíku (4) nastavte a zajistěte výši sedla ve správné pozici.



Krok 4



Vsadte pedály (11) do obou ramen (7)(5). Pro orientaci je každý pedál označen písmenem: L (levý) a P (pravý). Upozornění: pravé rameno se nachází na stejné straně jako kryt řetěze (24). Dbejte na správné a opatrné zašroubování pedálů, aby nedošlo k poškození závitů. Malé množství maziva na závitě by mělo pomoci při snadném a rychlém zašroubování pedálů, pro utažení pedálů použijte 15mm klíč; utahujte oba závity pedálů směrem k přední části cyklotrenažéru.

Krok 5

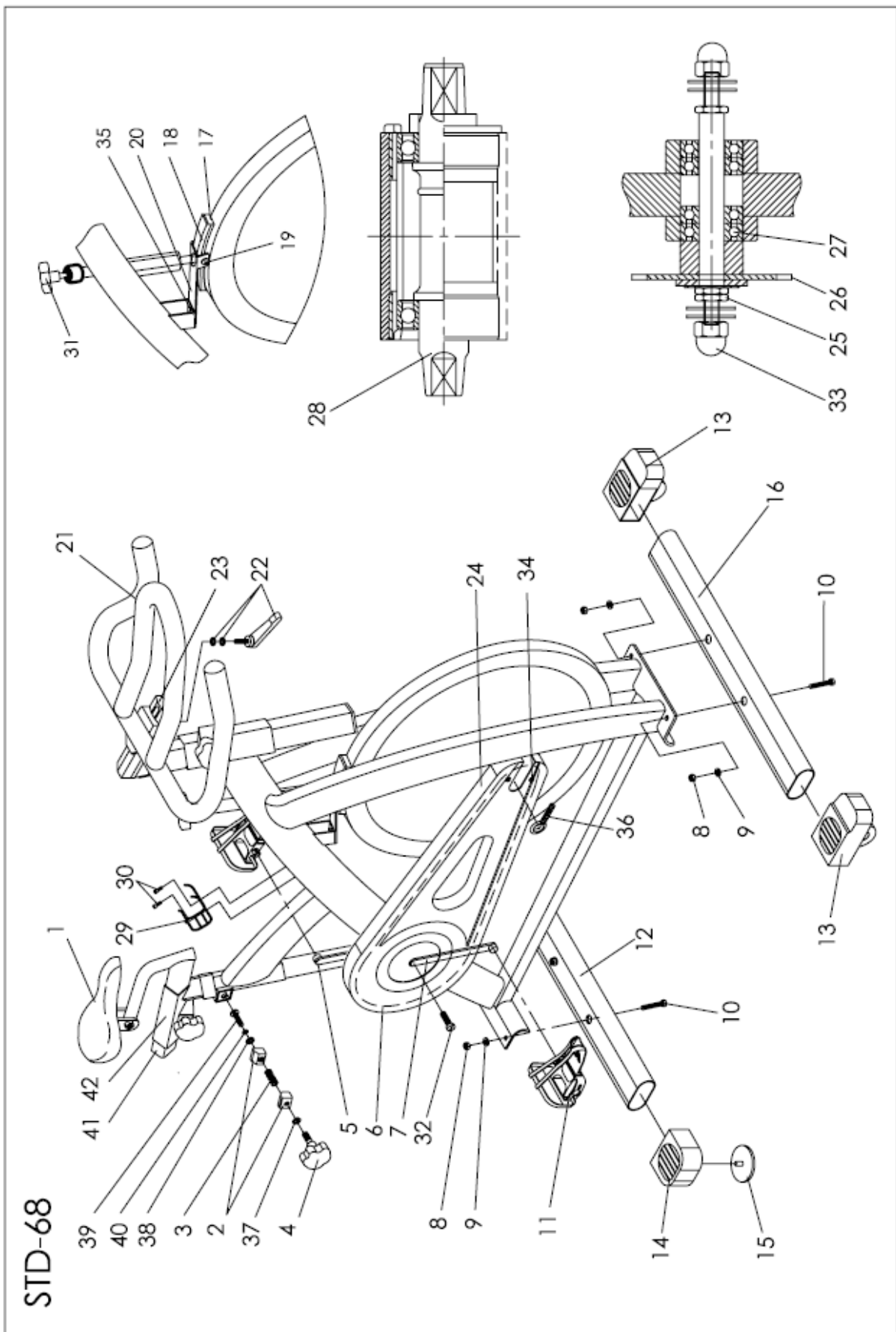


Nastavení odporu

Použitím otočného knoflíku (31) brzdového systému lze nastavit sílu odporu během tréninku.

Při celkovém uvolnění brzdového systému (-) se setrvační kolo protáčí volně bez jakéhokoli odporu.

Zkušenější cyklisté mohou zvýšit celkový odpor kompletním utáhnutím (+) brzdového systému.



Seznam náhradních dílů		
Č.	Název	Jednotka
1	Sedlo	1
2	Legovaná svorka (P/L)	2
3	Pružina otočného knoflíku	1
4	Otočný knoflík	3
5	Levé rameno klikového hřídele	1
6	Řetěz	1
7	Pravé rameno klikového hřídele	1
8	Matice na přední patku	4
9	Podložka na přední patku	4
10	Přípeňovací šroub na patku	4
11	Pedál	2
12	Trubice zadní patky	1
13	Koncová čepička přední patky	2
14	Koncová čepička zadní patky	2
15	Nastavitelné kolečko zadní patky	
16	Trubice přední patky	1
17	Brzdová destička	1
18	Držák brzdové destičky	1
19	Šroub a matice	1
20	Pružinová konzola	1
21	Řídítka s posuvnou spojkou	1
22	Uvolňovací páka s podložkou	1
23	Řídítka	1
24	Kryt řetěze	1
25	Hřídel setrvačnicku	SET
26	Pevné řetězové kolo	
27	Ložisko setrvačnicku	
28	Střed BB axle set	1
29	Držák na láhev	1
30	Šroub pro držák na láhev	2
31	Brzdový systém	SET
32	Hřídelový šroub	2
33	Pojistný šroub setrvačnicku	2
34	Ochranný šroub vnějšího řetěze (M6)	5
35	Šroub a podložka pro pružinu konzole	1
36	Regulační šroub setrvačnicku	1
37	Podložka otočného knoflíku	1
38	Plastová podložka otočného knoflíku	1
39	Přípeňovací šroub otočného knoflíku	1
40	Podložka	1
41	Posuvná sedlová spojka	1
42	Sedlový sloup	1

gratulujeme vám ku zakúpeniu domáceho stacionárneho bicykla ENERGETICS. Tento produkt bol vyvinutý na domáce používanie a zodpovedá požiadavkám tohoto druhu používania. Pred montážou a prvým použitím tohoto produktu si prosím najskôr starostlivo prečítajte tento návod. Tento návod potom starostlivo uschovajte pre prípad budúceho použitia a pre informáciu o správnom používaní tohoto fitness zariadenia. V prípade ďalších otázok sme vám samozrejme veľmi radi k dispozícii. Želáme vám veľa radosti a úspechov pri tréningovom cvičení.

Váš  - tím

Záruka

Kvalitné produkty od firmy ENERGETICS sú konštruované a testované tak, aby splnili požiadavky kladené na angažovaný fitness -tréning. Toto zariadenie zodpovedá európskej norme EN 957.

Firma ENERGETICS poskytuje trojročnú záruku za materiálové a výrobné chyby. Zo záruky sú však vylúčené jednak všetky škody zapríčinené nesprávnym používaním produktu ako ak všetky diely ktoré normálne podliehajú rýchlemu opotrebeniu. Za elektronické komponenty sa poskytuje záruka v trvaní jedného roku. Záručná doba začína plynúť dátumom nákupu (preto si prosím starostlivo odložte doklad o nákupe).

Bezpečnostné pokyny

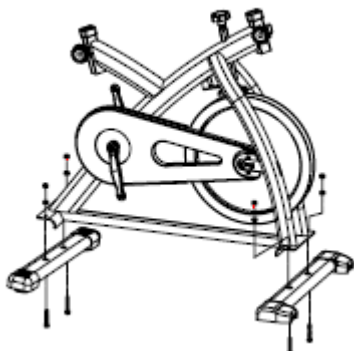
- ❖ V prípade nejakých zdravotných problémov a obmedzení alebo v prípade potreby individuálnych tréningových parametrov konzultujte najskôr situáciu a tréningové plány so svojim lekárom. On vám môže poradiť, aký druh tréningu a aké veľké zaťaženie je pre vás vhodné.
- ❖ Pozor: Nesprávny, alebo nadmerný tréning môže poškodiť vaše zdravie.
- ❖ V záujme bezpečného a efektívneho tréningu postupujte prosím podľa pokynov tréningového návodu.
- ❖ S tréningom začínajte až potom, keď ste sa presvedčili, že domáce tréningové zariadenie je správne zmontované a nastavené.
- ❖ S tréningom začínajte vždy fázou zahrievacieho rozcvičenia.
- ❖ Používajte len originálne diely od firmy ENERGETICS priložené k dodávke (viď kontrolný zoznam dielov „Check-Liste“)
- ❖ Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa montážneho návodu.
- ❖ Pri montáži zariadenia používajte len vhodné náradie a v prípade potreby využite aj pomoc inej osoby.
- ❖ Zariadenie postavte na rovnú nešmykľavú plochu.
 - U všetkých prestaviteľných dielov musíte zabezpečiť, aby boli správne nastavené maximálne polohy, ktoré je možné dosiahnuť pri prestavovaní.
- ❖ Pred tréningom poriadne dotiahnite a upevnite všetky prestaviteľné diely, aby sa počas tréningu nekývali ani neposúvali.
- ❖ Toto zariadenie je koncipované na tréning dospelých osôb. Musíte sa postarať, aby deti mohli používať toto zariadenie len pod dohľadom dospelých osôb.
- ❖ Prítomné osoby upozornite na nebezpečenstvo vyvolané napríklad pohyblivými dielmi zariadenia.
 - Odpor možno nastaviť a prispôbiť svojim osobným potrebám a možnostiam: viď tréningový návod.
 - Zariadenie Spinning Bike nepoužívajte naboso ani s voľnou alebo nezašnurovanou obuvou.
 - Musíte sa postarať, aby ste pri tréningu na tomto zariadení mali dostatok voľného miesta.
- ❖ Počas montáže alebo demontáže zariadenia dávajte pozor na neupevnené alebo pohyblivé diely.

- Na ochranu podlahy alebo kobercov pred poškodením podložte pod zariadenie Spinning Bike nejakú vhodnú ochrannú rohož.
- V prípade nehody stlačte núdzovú brzdu zariadenia.
- Postarajte sa o to, aby sa v najbližšom okolí zariadenia Spinning Bikes nenachádzali žiadne iné predmety.
- Toto zariadenie je koncipované výhradne na domáce používanie a bolo testované s telesným zaťažením s maximálnou hmotnosťou 120 kilogramov.
- Nepreberáme žiadnu záruku ani zodpovednosť za osobné škody, ktoré boli zapríčinené používaním zariadenia Spinning Bike.

Návod na montáž

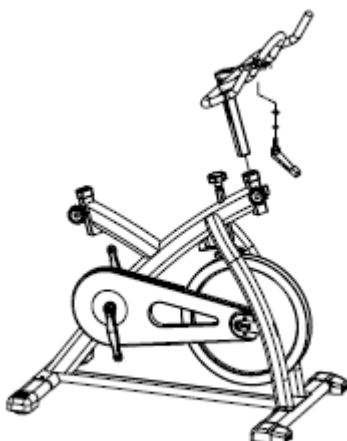
Krok 1

Pripevnite prednú (16) a zadnú pätku (12) ku kostre použitím matíc (8), podložiek (9) a skrutiek (10).



Krok 2

Pripojte nosič riadidiel (23) tak, že ho zasuniete do predného rúrkovitého otvoru na kostre. Použitím upevňovacieho kolieska nastavte požadovanú výšku a koliesko dotiahnite. Potom pripojte držiak riadidiel (21) na nosič riadidiel (23), použitím uvoľňovacej páčky (22) nastavte riadidlá do požadovanej polohy a dotiahnite ju.



Krok 3

Zasuňte nosič sedadla (42) do zadného rúrkovitého otvoru na kostre. Pripojte sedadlo (1) na držiak sedadla (41). Zasuňte držiak sedadla (41) do nosiča sedadla (42) a dotiahnite ho. Použitím upevňovacieho kolieska (4) nastavte požadovanú výšku a koliesko dotiahnite.



Krok 4



Upevnite pedále (11) na príslušne kľukové rameno (7)(5), pedále sú označené písmenom L (ľavý) a R (pravý), aby sa zabezpečilo ich upevnenie na správnu stranu bicykla. Pomôcka: pravá kľuka je tá, ktorá sa nachádza na tej strane bicykla, kde sa nachádza tiež kryt reťaze (24). Dbajte na to, aby sa pri upevňovaní pedálov nestrhli závit. Na závit môžete naniesť trochu vazelíny. Pedále dotiahnite kľúčom č. 15. Závit pedálov sa dotahujú smerom k predku bicykla.

Krok 5

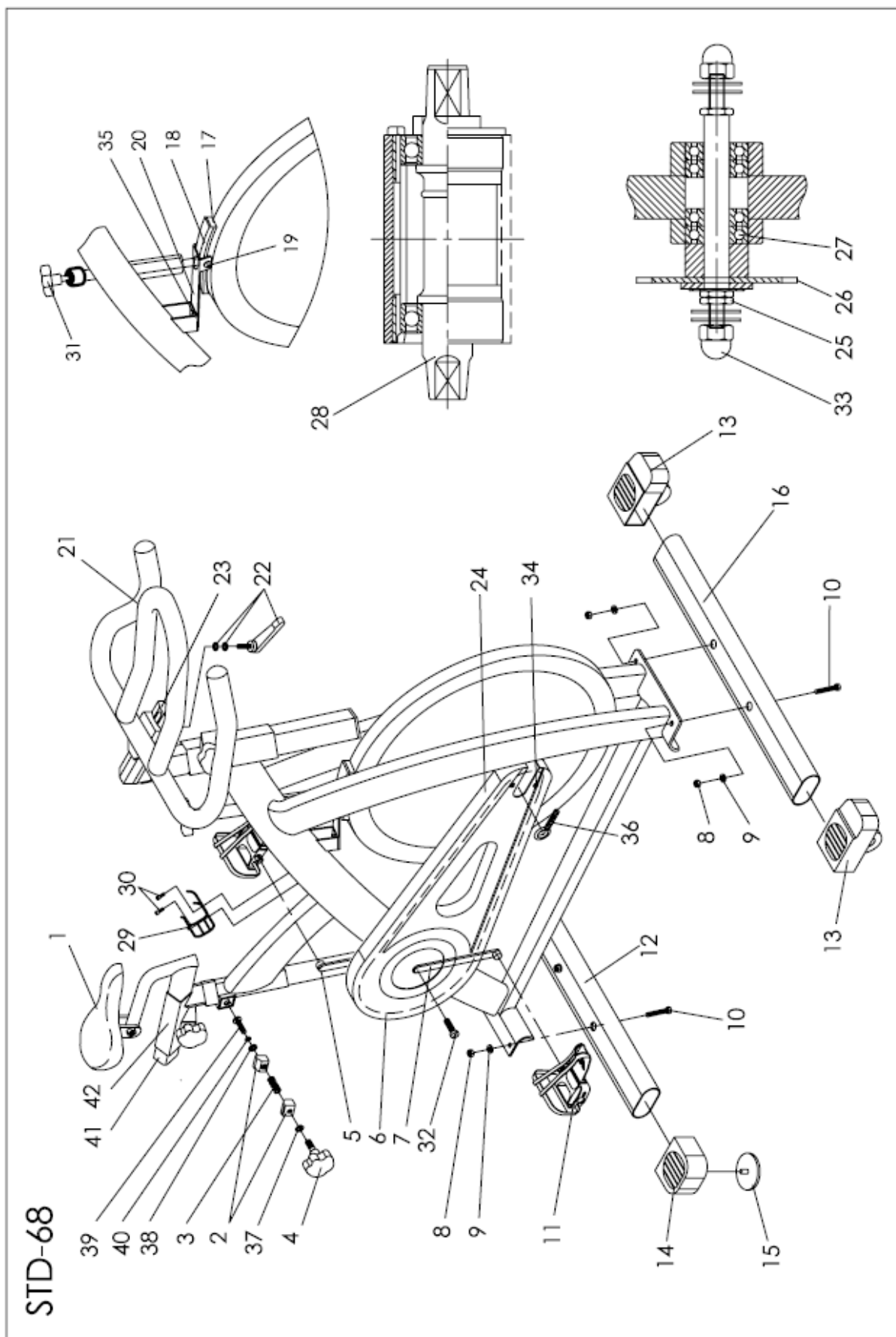


Nastavenie odporu

Za účelom nastavenia odporu bicykla použite brzdiace koliesko (31) brzdiaceho systému. Zmiernenie odporu sa nastavuje smerom k (-), zosilnenie odporu smerom k (+).

Ak brzdiaci systém uvoľníte smerom k (-) úplne, zotrvačnické koleso sa má voľne otáčať, bez odporu.

Skúsení bicyklisti si môžu zvýšiť celkový odpor tak, že brzdiaci systém nastaví smerom k (+) na maximum.



Zoznam súčiastok		
Číslo	Názov	Jednotka
1	Sedadlo	1
2	Zliatinová spájacia svorka (R/L)	2
3	Pružina upevňovacieho kolieska	1
4	Upevňovacie koliesko	3
5	Ľavé kľukové rameno	1
6	Reťaz	1
7	Pravé kľukové rameno	1
8	Matica pre pätky	4
9	Podložka pre pätky	4
10	Skrutka pre pätky	4
11	Pedále	2
12	Zadná pätká	1
13	Koncový uzáver prednej pätky	2
14	Koncový uzáver zadnej pätky	2
15	Nastavovacie koliesko zadnej pätky	
16	Predná pätká	1
17	Brzdová doštička	1
18	Nosič brzdovej doštičky	1
19	Skrutka a matica	1
20	Držiak pružiny	1
21	Držiak riadidiel s riadidlami	1
22	Uvoľňovacia páčka s podložkou	1
23	Nosič riadidiel	1
24	Kryt reťaze	1
25	Hriadeľ zotrvačnickového kolesa	SET
26	Ozubené koliesko upevneného kolesa	
27	Ložisko zotrvačnickového kolesa	
28	Hriadeľová sada BB	1
29	Držiak fľaše	1
30	Skrutka pre držiak fľaše	2
31	Brzdiaci systém	SET
32	Skrutka kľuky	2
33	Bezpečnostná matica zotrvačnickového kolesa	2
34	Skrutka krytu reťaze (M6)	5
35	Skrutka a podložka pre držiak pružiny	1
36	Nastavovacia skrutka zotrvačnickového ho kolesa	1
37	Podložka upevňovacieho kolieska	1
38	Plastová podložka upevňovacieho kolieska	1
39	Istiaca skrutka upevňovacieho kolieska	1
40	Podložka	1
41	Držiak sedadla	1
42	Nosič sedadla	1

Igen tisztelt Ügyfelünk!

H

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS szobakerékpárját választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! Fitness-készülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez!

Az Ön  csapata

Garancia

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitness-edzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek.

Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

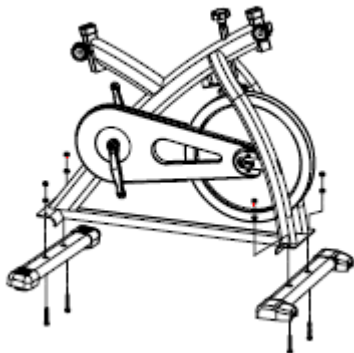
Biztonsági utalások

- ❖ Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- ❖ Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- ❖ A biztonságos és hatékony edzés érdekében kérjük, tartsa be az edzési útmutató utasításait!
- ❖ Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a szobakerékpárt megfelelően szerelte össze és állította be!
- ❖ Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- ❖ Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- ❖ A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- ❖ Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- ❖ A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
- ❖ Minden állítható résznél ellenőrizze, hogy a legfelső állások megfelelően vannak beállítva!
- ❖ Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
- ❖ A készülék felnőtt személyek edzésére lett kifejlesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
- ❖ Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
- ❖ A nehézségi fok egyéni igényei szerint állítható be: lásd Edzési útmutató.
- ❖ A Spinning készüléket soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbalival!
- ❖ Győződjön meg róla, hogy a szobakerékpár használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- ❖ A szobakerékpár össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

- A padló vagy szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen rongyot/pokrócot a Spinning készülék alá!
- Baleset esetén nyomja meg a készülék vészfékét.
- Biztosítsa, hogy a Spinning Bike közvetlen közelében ne legyenek tárgyak!
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 120 kilogramm.
- A Spinning Bike használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget

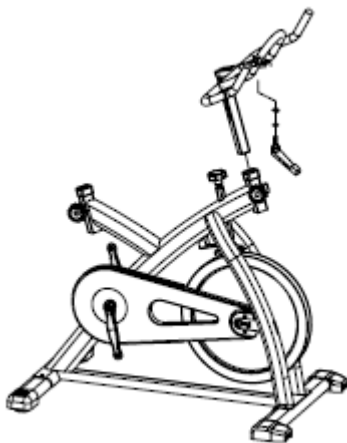
Összeszerelési útmutató

1. lépés



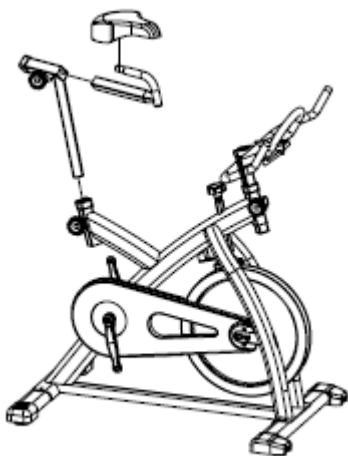
Csatlakoztassa az elülső (16) és a hátsó (12) lábat a vázhoz a csavaranyák (8), csavarylátétek (9) és a fejes csavarok (10) felhasználásával.

2. lépés



Csatlakoztassa a kormány tartórúdját (23) becsúsztatva a váz fejcsövébe. A gombfogantyú segítségével állítsa be és rögzítse a magasságot a megfelelő pozícióban. Ezután csatlakoztassa a kormánycsúszkát (21) a kormány tartórúdjához (23), használja a kioldókart (22) a kormány beállításához és megfelelő pozícióban történő rögzítéséhez.

3. lépés



Helyezze be az ülés tartórúdját (42) a váz üléscsövébe. Csatlakoztassa a nyeret (1) az ülés csúszkához (41). Helyezze be az ülés csúszkát (41) az ülés tartóoszlopába (42) és rögzítse. A gombfogantyú (4) segítségével állítsa be és rögzítse a magasságot a megfelelő pozícióban.

4. lépés



Csatlakoztassa a pedálokat (11) a forgattyúkarokhoz (7)(5), mindkét pedálon található egy L (bal) vagy egy R (jobb) jel, ez mutatja, hogy a szobabicikli melyik oldalára kerülnek. Megjegyzés- a jobb oldali forgattyú ugyanazon az oldalon van, mint a láncvédő (24). Ügyeljen rá, hogy állítsa egyenesbe a meneteket a károk elkerülése érdekében. Ha enyhén bezsírozza a meneteket, a pedálokat könnyebben és megfelelően lehet becsavarni, húzza meg egy 15 mm-es csavarkulcs segítségével, a pedálok és a menetek is a szobabicikli eleje felé szoruljanak.

5. lépés



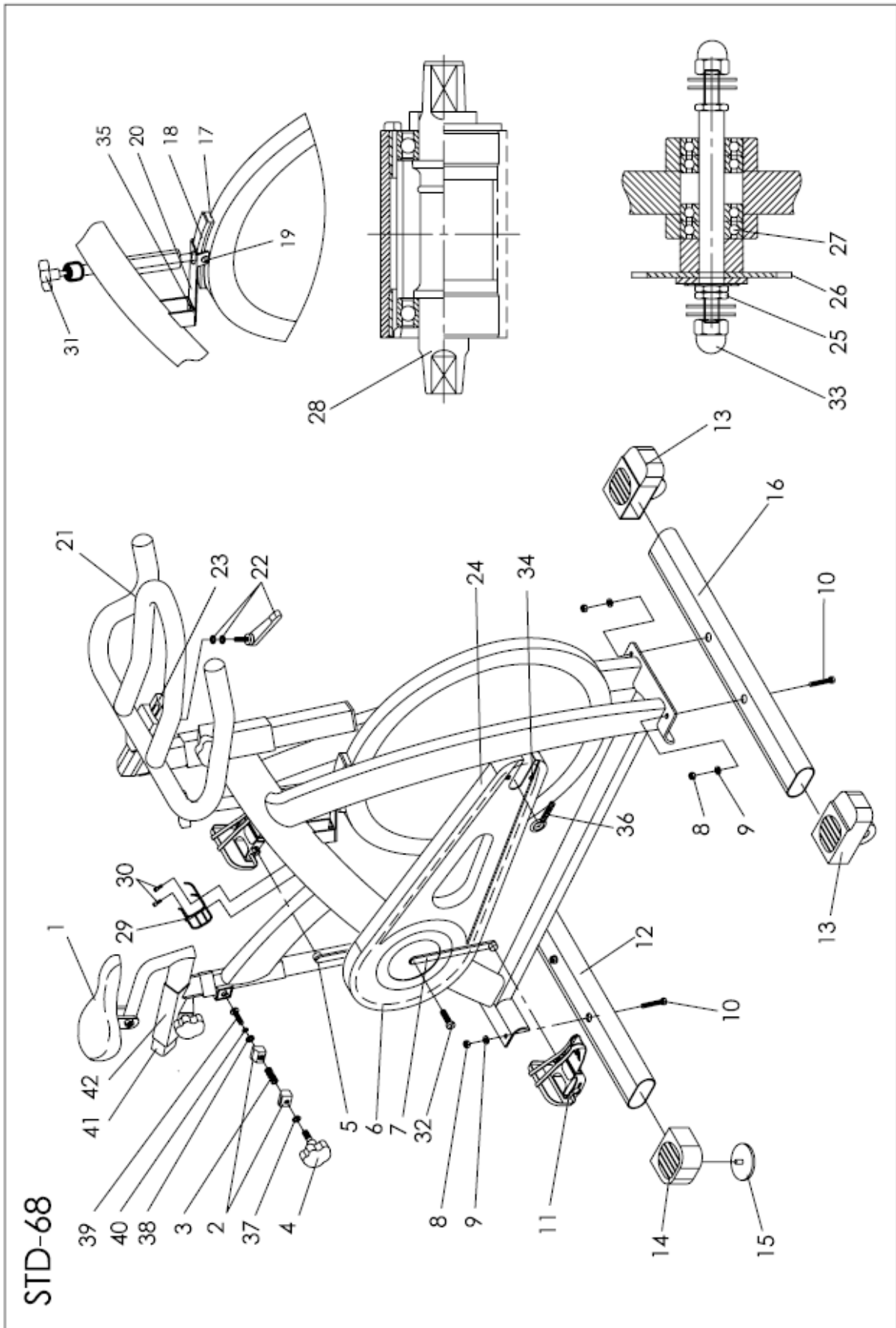
Az ellenállás beállítása

Az egész szobabicikli edzési ellenállásának beállításához használja a fékrendszer fék-gombfogantyúját (31), lazítsa ki (-) vagy szorítsa meg (+).

A lendítőkeréknek szabadon kell forognia, ellenállás nélkül, ha kilazítja (-) teljesen a fékrendszert.

Gyakorlottabb biciklisták esetleg szeretnék megnövelni a teljes ellenállást a fékrendszer teljes megszorításával (+).

Az alkatrészek ábrája



Alkatrészlista		
Szám	Megnevezés	Egység
1	Nyereg	1
2	Rögzítő pánt ötvözet (B/J)	2
3	Gombfogantyú rugó	1
4	Gombfogantyú	3
5	Bal forgattyúkar	1
6	Lánc	1
7	Jobb forgattyúkar	1
8	Lábcső csavaranya	4
9	Lábcső csavaralátét	4
10	Lábrögzítő fejes csavar	4
11	Pedál	2
12	Hátsó lábcső	1
13	Elülső lábvég kupak	2
14	Hátsó lábvég kupak	2
15	Hátsó láb beállító kerék	
16	Elülső lábcső	1
17	Fékalaplemez	1
18	Fékalaplemez-tartó	1
19	Csavar és anya	1
20	Rugóbak	1
21	Kormány w/csúszka	1
22	Kioldókar w/alátét	1
23	Kormány-tartórúd	1
24	Külső láncborítás	1
25	Lendítőkerék tengely	SET
26	Rögzített lánckerék	
27	Lendítőkerék csapágy	
28	BB tengely szett	1
29	Üvegtartó	1
30	Csavar az üvegtartóhoz	2
31	Férendszer	SET
32	Forgattyú csavar	2
33	Lendítőkar biztonsági csavaranya	2
34	Külső láncborítás fejes csavar (M6)	5
35	Fejes csavar és csavaralátét a rugóbakhoz	1
36	Lendítőkerék beállító fejes csavar	1
37	Gombfogantyú alátét	1
38	Gombfogantyú műanyag alátét	1
39	Gombfogantyú rögzített fejes csavar	1
40	Alátét	1
41	Nyeregcsúszka	1
42	Nyeregtartó	1