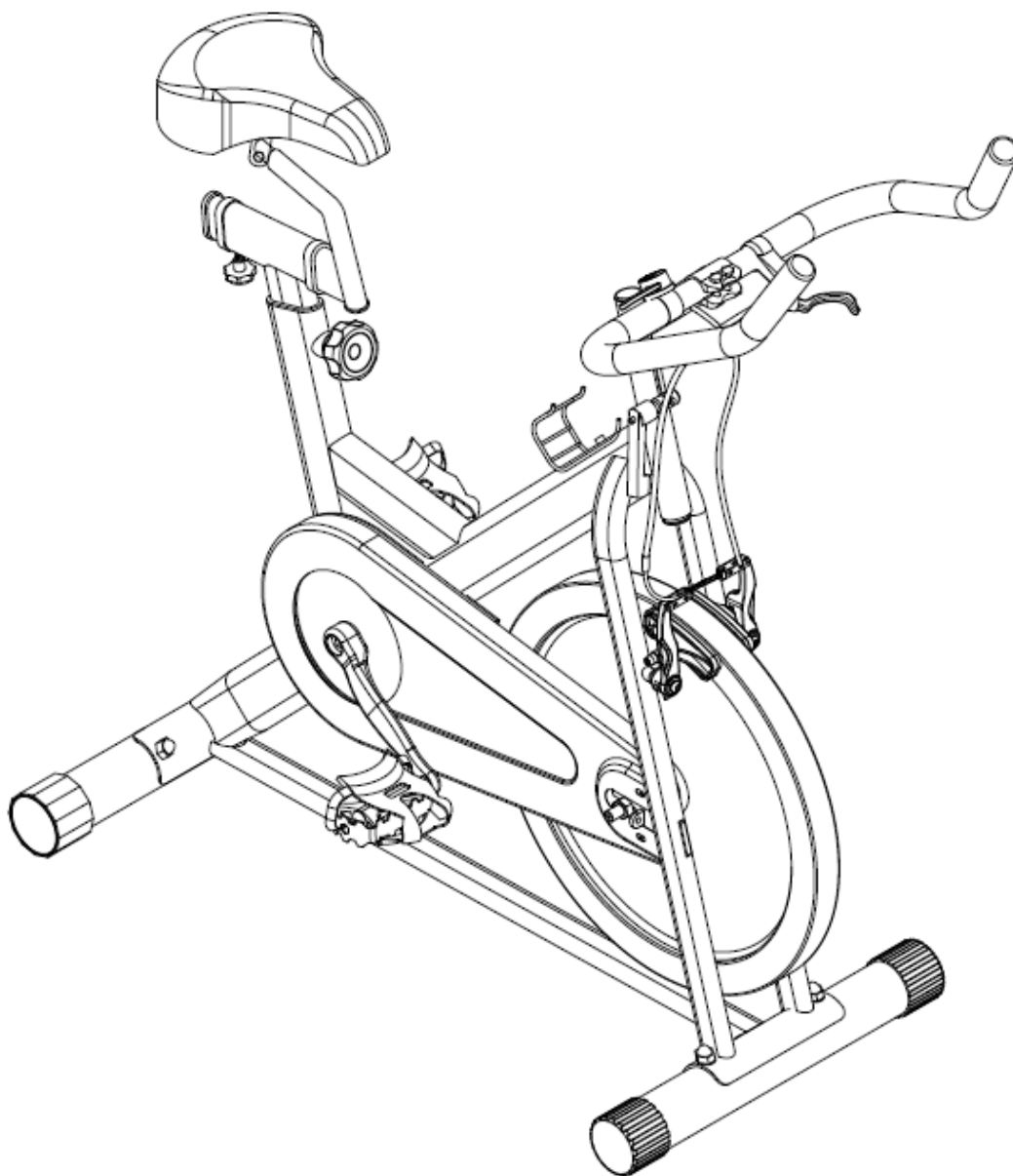




Indoor Cycle Racer



GB

DE

CZ

SK

HU

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah – Obsah – Tartalomjegyzék

1. English.....	3
2. Deutsch.....	10
3. Český.....	17
4. Slovensky.....	24
5. Magyar.....	31

© 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 2 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

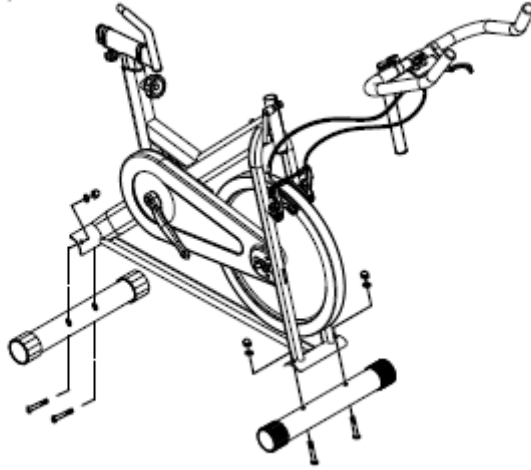
- ❖ Consult your physician before starting with any exercise program to receive advice on the optimal training.
- ❖ Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- ❖ Please follow the advice for correct training as detailed 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 100 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this Spinning Bike

Assembly instruction

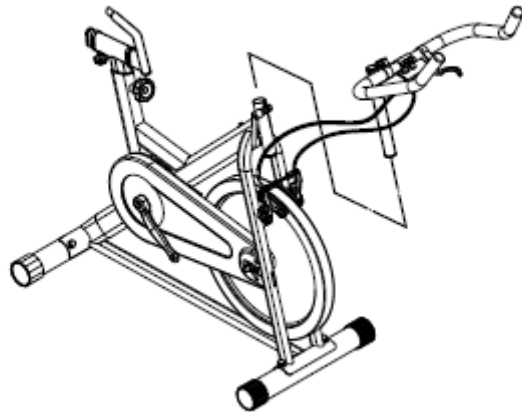
Attach the front (15) and rear feet (14) to the frame using the bolts (9), washer (11) and nuts (10).

STEP1



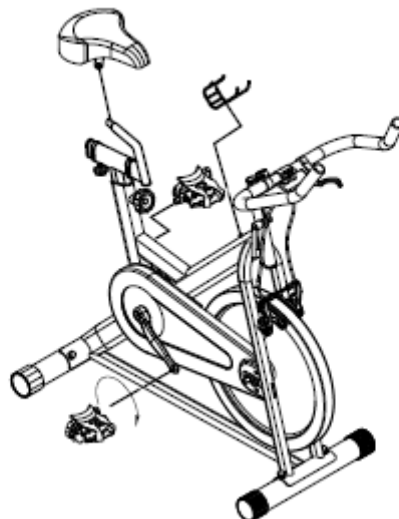
The handlebar post already set up when you received. Attach the handlebar stem (29) inserting into the head tube of the frame. Adjust the height and then securely tighten the release lever (38) in proper position. Make sure the gear shifter (31) on the right side of handle bar (25).

STEP2

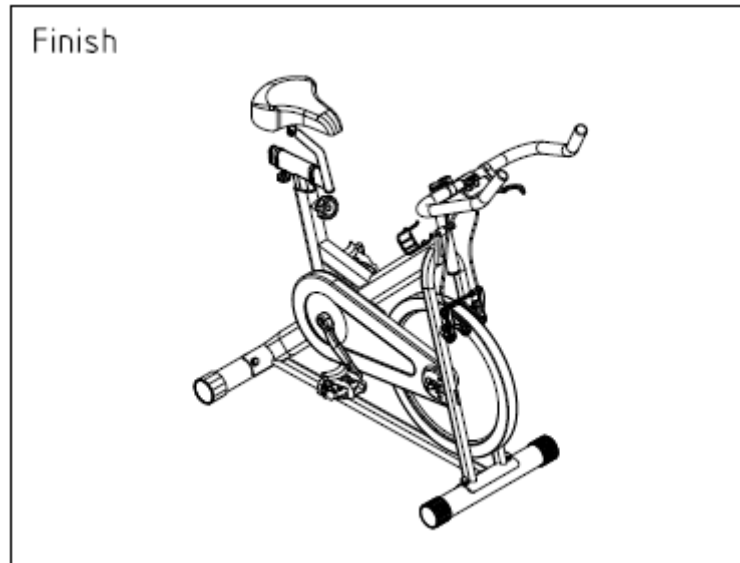


Insert the seat tower (4) into the frame's seat tube, adjust the height and then fix in position with knob (3). Insert the seat slider (2) into the seat tower and fix using the knob (3). Attach the saddle (1) into seat slider. Make sure securely tightened.

STEP3



Attach the pedals (18) into the crank arms (13), 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 (34). 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.



Adjusting the resistance

When gear shifter (31) adjust to zero, then will move the brake pad (30) very lightly touching the flywheel (7). The flywheel should rotate freely, without resistance. To adjust the exercising resistance on the complete spinning bike, undo the adjustment nut (on brake lever or V-brake) and then simply loosen or tighten the straddle cable. More experienced riders may wish to increase the overall resistance by adjusting the brake system totally.

Instruction use

- 1) The model IC Racer has a fixed wheel driven flywheel and should only be used under professional supervision.
- 2) Installation – it is important that the IC Racer is correctly assembled and we recommend that suitably qualified personnel carry out installation and assembly.
- 3) **Handlebar Height adjustment** – Undo the release lever (38), slide the handlebar/ stem up or down to the appropriate height and then retighten the release lever. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral movement of the handlebar.

NOTE: there is a safety line engraved on the handlebar stem. On no account should the stem ever be raised above this line.

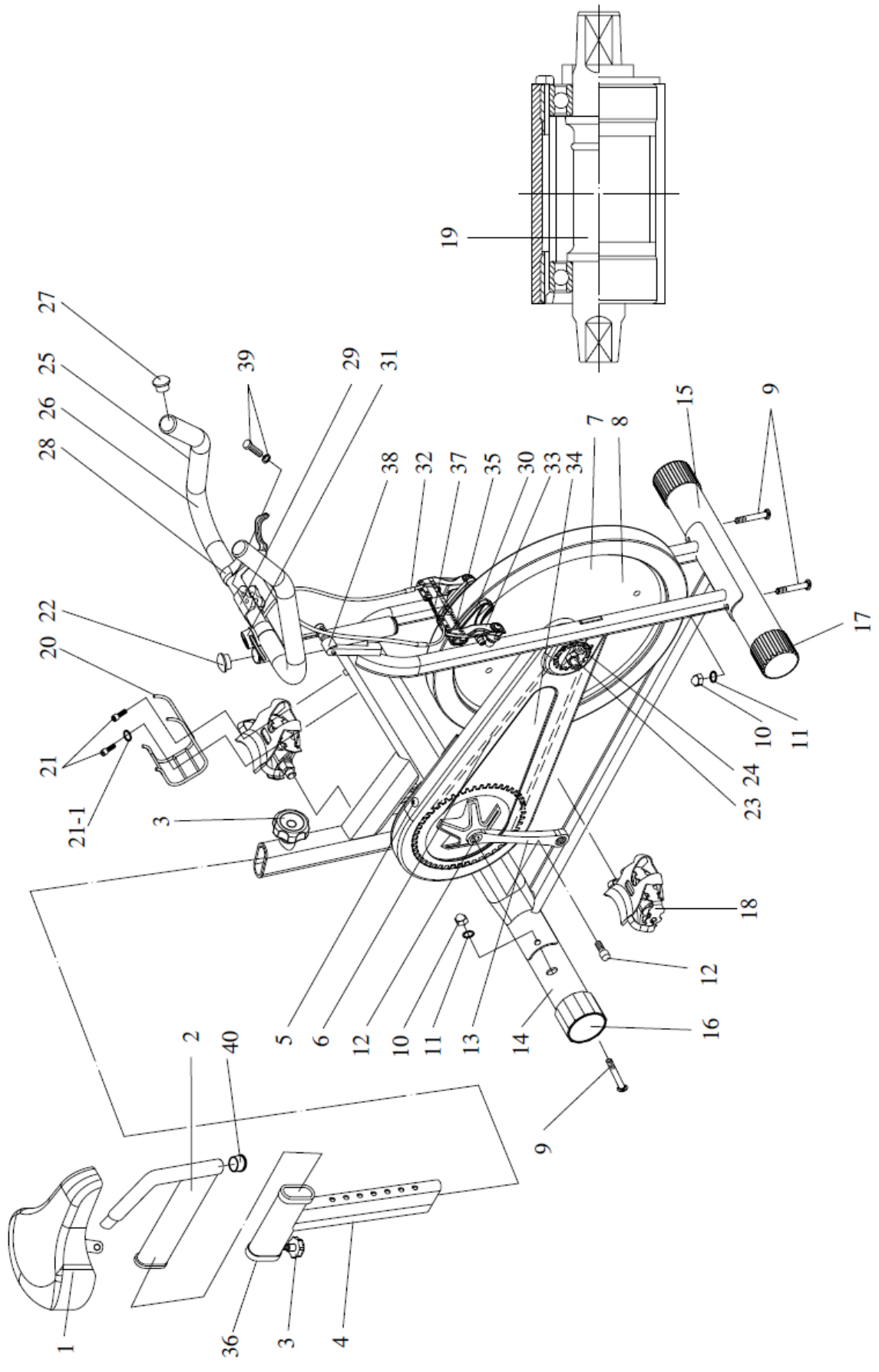
The handlebar is clamped in position by two stem bolts. You may alter the angle (upwards or downwards) of the handlebar by undoing the stem bolts, adjusting the handlebar position, and then retightening the bolts.

Adjusting the seat height – undo the black spring-loaded adjuster knob (3), which is located on the frame, by a few turns. By then pulling the adjuster knob, you will release the seat tower (4). Adjust the seat to the required height and then release the adjuster knob, There are a series of holes in the seat tower. The knob must securely locate in on of these holes. Then retighten the adjuster knob.

Adjusting the seat position - the seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the black knob located directly below the seat tower (4). Pull and undo the knob and then slide the seat slider (2) to the required position. Then release and retighten the adjuster knob. Make sure the knob locates securely in one of the holes and then retighten the knob.

- 4) **Pedals and toe straps**- your feet should be securely positioned in the toe clips during the exercise. Put your foot as far forwards as you can into the toe-clip and then pull the strap tight.
- 5) The IC Racer should operate on a level surface with no lateral movement. There are height adjuster caps located on either side underneath the rear foot. Turn these caps clockwise or anti-clockwise until the bike is totally stable on the ground.
- 6) **Maintenance** – It may be unsafe when loosen bolt on the parts or noise on the flywheel, please contact your supplier. Like any other mechanical cycling device, the IC Racer should be regularly maintained. Ask your supplier for a detailed maintenance program.

Maintenance Chart						
No.	Description	Daily	weekly	Monthly	Quarterly	Annually
1	Wipe machine down	X				
2	Spray with WD40 or similar On frame	X				
3	Visual check	X				
4	Check security of stem & seat clamp	X				
5	Check security of head tube & seat tube brake bolt	X				
6	Check security of saddle	X				
7	Remove handlebar stem and clean tube		X			
8	Remove seat and clean tube		X			
9	Check brake pads for wear- align		X			
10	Check brake adjustment		X			
11	Check security of all clamps & fasteners		X			
12	Check toe straps for signs of wear		X			
13	Check crank bolts and re- tighten		X			
14	Make sure pedals are screwed In		X			
15	Wipe the anti-rust oil on the flywheel			X		
16	Check chain tension			X		
17	Oil chain			X		
18	Clean & lubricate brake System			X		
19	Remove brake arms, clean and re-grease				X	
20	Check bottom bracket				X	
21	Check flywheel bearings					
22	Full service-frame inspection					X



Partlist			
Part No.	Description	Part No.	Description
1	Saddle	21-1	Washer for bottle cage
2	Seat slider	22	Stem cap
3	Adjuster knob	23	Flywheel adjuster bolt
4	Seat tower	24	Flywheel axle w/fixed wheel sprocket, bearing
5	Chain guard screw + washer	25	Handle bar
6	Chain	26	Handle bar grip
7	Flywheel	27	Handle bar End Plug
8	Flywheel cover w/bolt	28	Brake lever w/ cable
9	Foot fixing bolt	29	Handle bar stem
10	Foot tube nut	30	Brake pad
11	Foot tube washer	31	Gear shifter
12	Crank bolt	32	Adjustable cable guide
13	Crank set	33	V-Brake
14	Rear foot tube set	34	Chain guard
15	Front foot tube set	35	Spring for V-brake
16	Rear foot Adjuster end cap	36	Seat tower rubber cap
17	Front foot fixed end cap	37	Extension pipe
18	Pedal	38	Release lever w/bolt & nut
19	BB axle	39	Bolt for handlebar stem
20	Water bottle cage	40	Seat slider end plug
21	Screw for bottle cage		

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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 2 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 Garantzeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

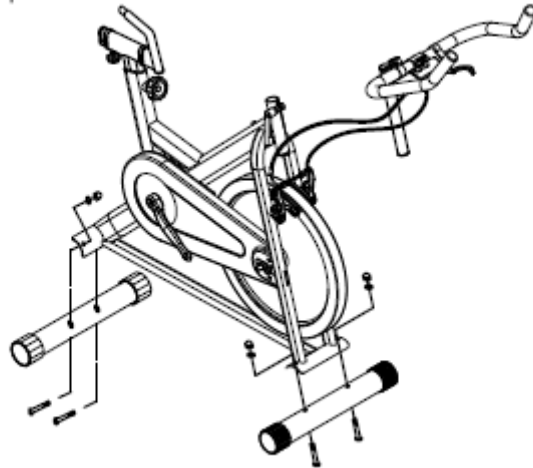
- ❖ Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- ❖ Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- ❖ 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 100 Kilogramm getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Bikes entstehen.

Montageanleitung

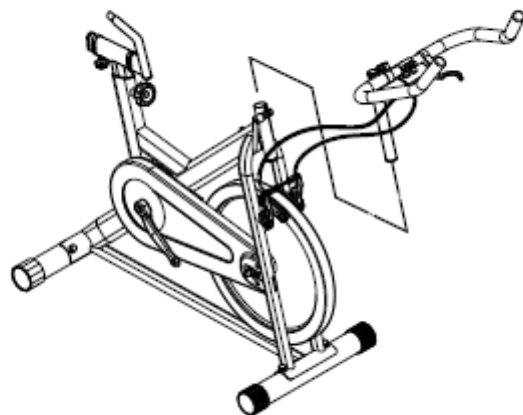
Montieren Sie die vordere (15) und die hintere (14) Querstütze. Verwenden Sie dazu die Schrauben (9), Beilagscheibe (11) und Mutter (10).

STEP1

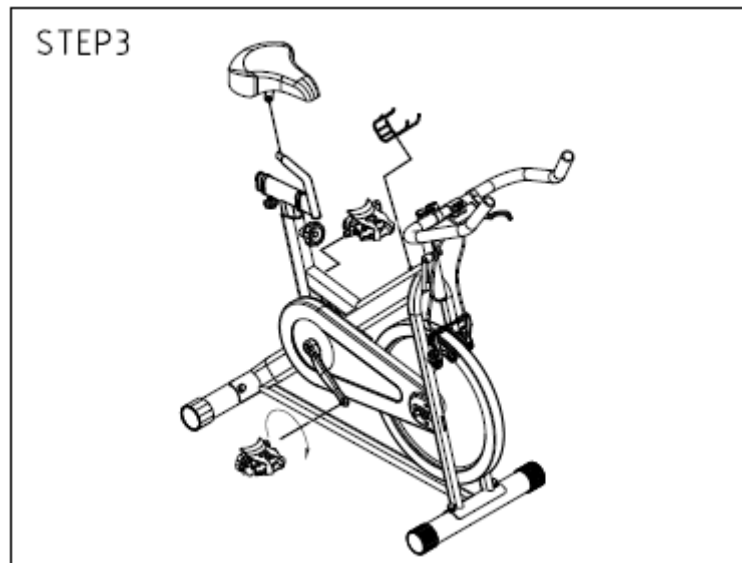


Die Lenkerstütze ist bereits vormontiert. Befestigen Sie den Lenkervorbau (29) im Lenkerrohr am Rahmen. Stellen Sie die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie nun mit dem Klemmhebel (38) fest. Achten Sie darauf, dass sich der Schalthebel (31) auf der rechten Seite des Lenkers (25) befindet.

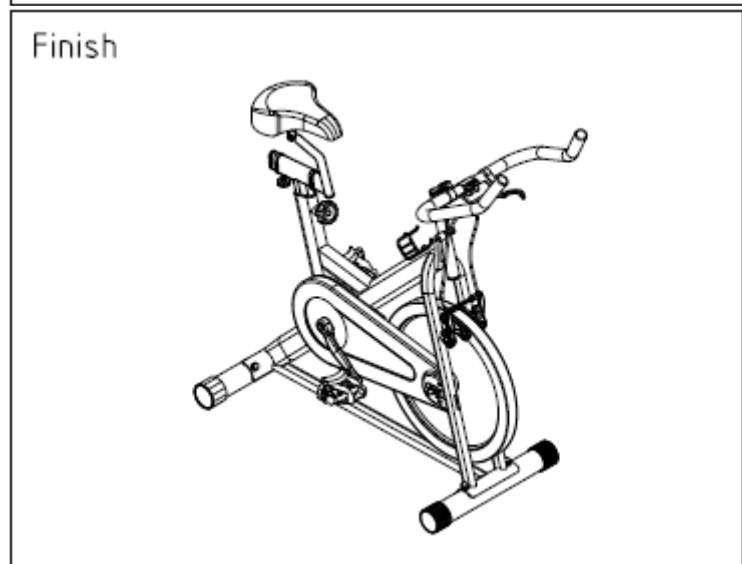
STEP2



Stecken Sie die Sattelstütze (4) in den Rahmen. Stellen Sie Ihre gewünschte Höhe ein und fixieren diese mit dem Drehknopf (3) am Rahmen. Schieben Sie anschließend den Sattelschlitten (2) in die Sattelstütze und fixieren ihn mit dem Drehknopf (3) am hinteren Ende des Sattelschlittens. Befestigen Sie nun den Sattel (1) am Sattelschlitten. Achten Sie darauf, dass sämtliche Schrauben fest sind.



Befestigen Sie die Pedale (18) an der Kurbel (13). Die Pedale sind mit L und R für die jeweilige Seite markiert. Achten Sie dabei darauf die Pedale korrekt anzuschrauben, um mögliche Beschädigungen am Gewinde zu vermeiden. Verwenden Sie dazu ein wenig Fett an den Pedalen. Ziehen Sie die Pedale anschließend mit einem 15mm Gabelschlüssel fest an.



Verstellung des Widerstandes

Wenn der Schalthebel (31) auf die Position 0 gestellt ist berühren die Bremsbacken (30) die Schwungscheibe (7) nur leicht. Die Schwungscheibe sollte in dieser Position leicht zu drehen sein - ohne Widerstand. Um den Widerstand am Indoor Cycle zu verstellen öffnen Sie die Verstell Mutter (am Bremshebel oder an der Bremse). Nun können Sie am Spannkabel einfach den Widerstand leichter oder stärker stellen. Erfahrene Fahrer können den Gesamtwiderstand erhöhen indem Sie die Bremseinstellung verändern.

Gebrauchsanweisung

- 1) Der IC Racer hat ein starres Antriebssystem und sollte nur von erfahrenen Benutzern oder unter Aufsicht von Profis benutzt werden.
- 2) Aufbau – es ist wichtig, dass der IC Racer fachgerecht montiert wird. Wir empfehlen daher den Aufbau von Fachpersonal durchführen zu lassen.
- 3) **Lenker- Höhenverstellung** - öffnen Sie den Klemmhebel (38), stellen Sie die gewünschte Höhe ein und fixieren danach den Klemmhebel wieder. Achten Sie darauf dass der Lenker sich nicht mehr bewegen lässt.

ACHTUNG: Es ist eine Markierung an der Lenkerstütze eingraviert über diese Position darf die Lenkerstütze keinesfalls herausgezogen werden.

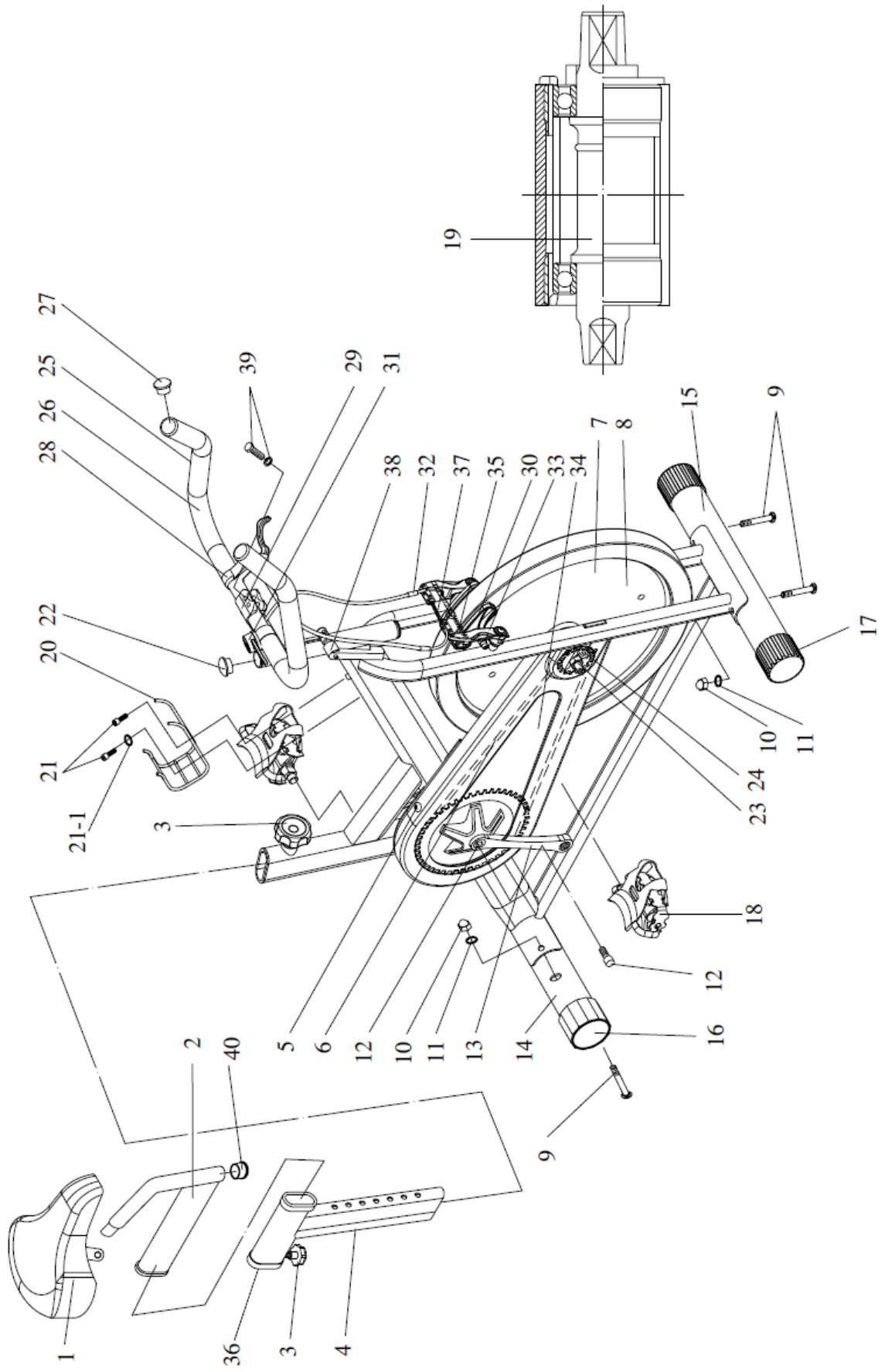
Der Lenker ist mit 2 Schrauben am Vorbau befestigt. Um die Neigung des Lenkers zu verändern öffnen Sie die beiden Schrauben, stellen Sie den Lenker in die gewünschte Neigung und ziehen danach die beiden Schrauben am Vorbau wieder fest.

Verstellung der Sitzhöhe – öffnen Sie den Drehknopf (3) am Rahmen mit ein paar Umdrehungen. Ziehen Sie nun am Drehknopf, Sie können nun einfach die Sattelstütze (4) in die gewünschte Position schieben. Anschließend schrauben Sie den Verstellknopf (3) wieder fest.

Verstellung der Sitzposition – die Sitzposition kann nach vorne oder hinten verstellt werden. Öffnen Sie dazu den Verstellknopf am hinteren Ende der Sattelstütze (4) mit ein paar Umdrehungen. Ziehen Sie nun am Verstellknopf und bringen den Sattelschlitten (2) in die gewünschte Position. Anschließend schrauben Sie den Verstellknopf (3) wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass der Sattelschlitten (2) in einem der Löcher eingerastet ist.

- 4) **Pedale und Pedalschlaufen** – Ihre Füße sollten während dem Training sicher in den Pedalschlaufen befestigt sein. Geben Sie Ihre Füße soweit wie möglich nach vorne und ziehen dann die Pedalschlaufen fest.
- 5) Der IC Racer sollte auf einer ebenen Fläche aufgestellt sein. Sie können kleine Unebenheiten mit den Endkappen an der hinteren Querstütze ausgleichen. Drehen Sie diese entgegen dem Uhrzeigersinn in die entsprechende Position
- 6) **Instandhaltung** – Achten Sie darauf, dass keine Schrauben locker sind oder Geräusche an der Schwungscheibe auftreten. Wie jedes mechanische Gerät sollte auch der IC Racer regelmäßig gewartet werden. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach einem genauen Wartungsprogramm.

Wartungsprogramm						
Nr.	Beschreibung	täglich	wöchentlich	monatlich	¼ jährlich	jährlich
1	Gerät abwischen	X				
2	Gerät mit WD40 einsprühen	X				
3	Sicht check	X				
4	Sicherheitscheck Vorbau und Sattelklemme	X				
5	Sicherheitscheck Sitzrohr	X				
6	Sicherheitscheck Sattel	X				
7	Abmontieren des Lenkervorbaus und reinigen des Lenkerrohrs		X			
8	Abmontieren der Sattelstütze und reinigen des Sattelrohrs		X			
9	Prüfen der Bremsbacken		X			
10	Prüfen der Bremsverstellung		X			
11	Prüfen aller Klemmhebeln und Schraubverschlüssen		X			
12	Prüfen der Pedalschlaufen		X			
13	Prüfen der Kurbeln auf festen Sitz		X			
14	Prüfen der Pedale auf festen Sitz		X			
15	Abwischen der Schwungscheibe mit WD40			X		
16	Prüfen der Kettenspannung			X		
17	Kette ölen			X		
18	Reinigen und schmieren der Bremse			X		
19	Abmontieren der Bremsbügel, reinigen und einfetten				X	
20	Prüfen der Querstutzaufnahme				X	
21	Prüfen der Lager von der Schwungscheibe					
22	Jahresservice und Rahmeninspektion					X



Teilleiste			
Nr..	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
1	Sattel	21-1	Beilagscheibe für Getränkehalter
2	Sattelschlitten	22	Kappe Lenkervorbau
3	Verstellknopf	23	Verstellschraube Schwungscheibe
4	Sattelstütze	24	Achse Schwungscheibe
5	Kettenschutz Schrauben u. Beilagscheiben	25	Lenker
6	Kette	26	Lenkerüberzug
7	Schwungscheibe	27	Lenkerendkappe
8	Schwungscheibenabdeckung mit Schraube	28	Bremshebel mit Kabel
9	Schraube Querstütze	29	Lenkervorbau
10	Mutter	30	Brembacken
11	Beilagscheibe	31	Schalthebel
12	Kurbelschraube	32	Verstellbare Kabelführung
13	Kurbelset	33	V-Brake
14	Querstütze hinten	34	Kettenschutz
15	Querstütze vorne	35	Feder für V-brake
16	Verstellkappe Querstütze hinten	36	Endkappe für Sattelstütze
17	Endkappe Querstütze vorne	37	Erweiterungsleitung
18	Pedal	38	Klemmhebel
19	BB Achse	39	Schraube Lenkervorbau
20	Getränkehalter	40	Endkappe Sattelschlitten
21	Schraube für Getränkehalter		

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

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

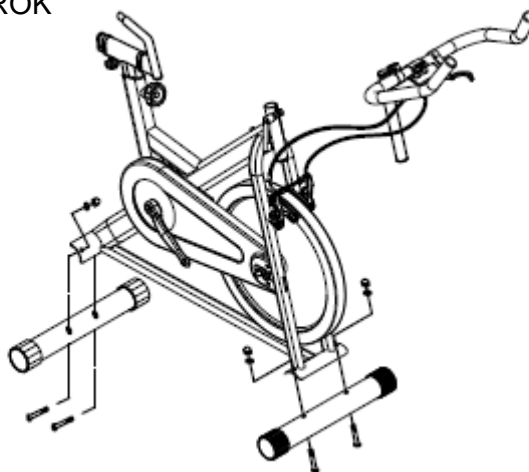
- ❖ Při zdravotních omezeních nebo pro individuální a osobní tréninkové parametry konzultujte toto nejprve s Vaším lékařem. On Vám dokáže říct, který druh tréninku a jaké zatížení je pro Vás vhodné.
- ❖ Pozor: Chybný nebo přepjatý trénink může ohrozit Vaše zdraví.
- ❖ Pro bezpečný a efektivní trénink respektujte pokyny v tréninkovém návodu.
- ❖ Začněte s tréninkem teprve tehdy, až budete mít ověřeno, že domácí trenér je správně smontován a nastaven.
- ❖ Začínejte 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 100 kilogramů.
- Nebude převzata žádná záruka za osobní škody a ostatní škody, které vzniknou v důsledku používání posilovacího kola.

Návod k montáži

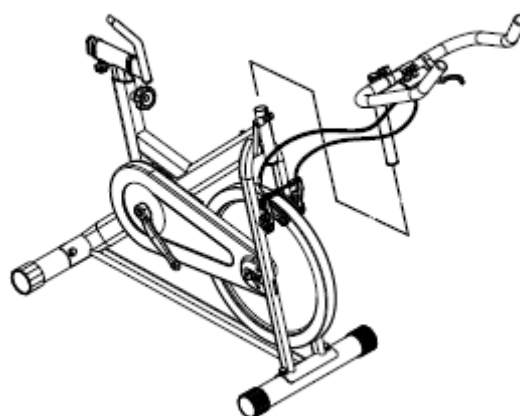
Připojte přední (15) a zadní (14) nohu k rámu pomocí šroubů (9), podložky(11) a matic (10).

1. KROK

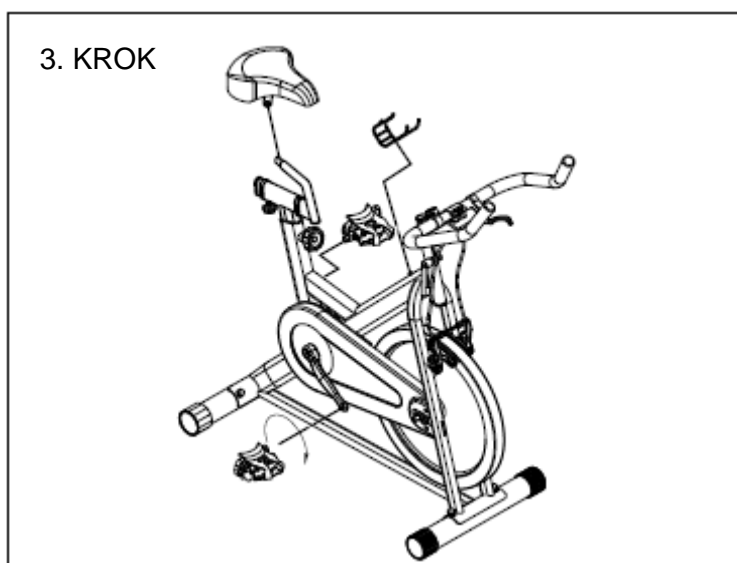


Držák řídítek je při dodávce již nastaven. Připojte dřív (29) řídítek tak, že jej zasunete do hlavové trubky na rámu. Nastavte výšku, a pak ve vhodné pozici utáhněte uvolňovací páku (38). Dbejte na to, aby byl ovladač zátěže (31) na pravé straně řídítek (25).

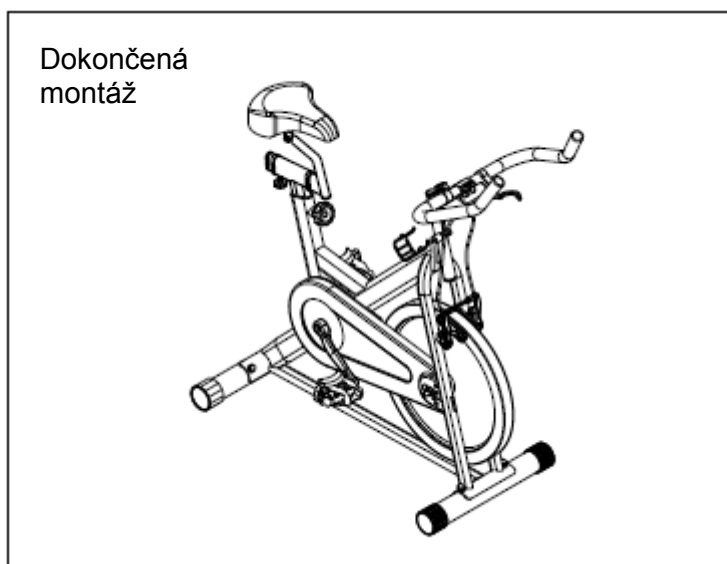
2. KROK



Zasuňte sedlovku (4) do sedlové trubky na rámu, nastavte výšku a pomocí otočného knoflíku (3) ji utáhněte. Zasuňte posuvnou tyč sedla (2) do sedlovky a utáhněte ji otočným knoflíkem (3). K posuvné tyči upevněte sedlo (1). Ujistěte se, zda je vše pevně dotaženo.



Připojte pedály (18) k pedálovým ramenům (13); každý pedál je označen písmenem L (levý) nebo R (pravý), které ukazuje, na jaké straně spinningového kola má být pedál namontován. Poznámka - pravé pedálové rameno je na stejné straně jako kryt řetězu (34). Abyste předešli poškození, dbejte na to, abyste správně vyrovnali závity. Pro snazší našroubování pedálů naneste na závity trochu maziva, a pak je utáhněte 15 mm klíčem; závity na obou pedálech by se měly utahovat směrem k přední části spinningového kola.



Seřízení zátěže

Je-li ovladač zátěže (31) nastaven na nulu, bude se brzdová destička (30) jen velmi lehce dotýkat setrvačnickového kola (7). Setrvačnickové kolo by se mělo otáčet volně, bez odporu. Pro nastavení zátěže pro cvičení na spinningovém kole uvolněte nastavovací matici (na páce brzdy nebo cyklo brzdě), a pak jednoduše uvolněte nebo utáhněte kabel brzdy. Zkušenější cyklisté mohou zvýšit celkovou zátěž přenastavením celého brzdného systému.

Návod k použití

- 1) Model IC Racer má pevné setrvačnickové kolo a měl by být používán pouze pod odborným dohledem.
- 2) Montáž - správná montáž přístroje IC Racer je velmi důležitá; doporučujeme nechat zařízení smontovat kvalifikovanými pracovníky.
- 3) **Seřízení výšky řídítek** – Uvolněte uvolňovací páku (38), posuňte řídítka / dřík nahoru nebo dolů na příslušnou výšku a páku znovu utáhněte. Dbejte na to, aby byla pevně dotažena a řídítka se nehýbala do stran.

POZNÁMKA: Na dříku řídítek je vyznačena bezpečnostní linka. Dřík by neměl být v žádném případě utažen výše než na této bezpečnostní lince.

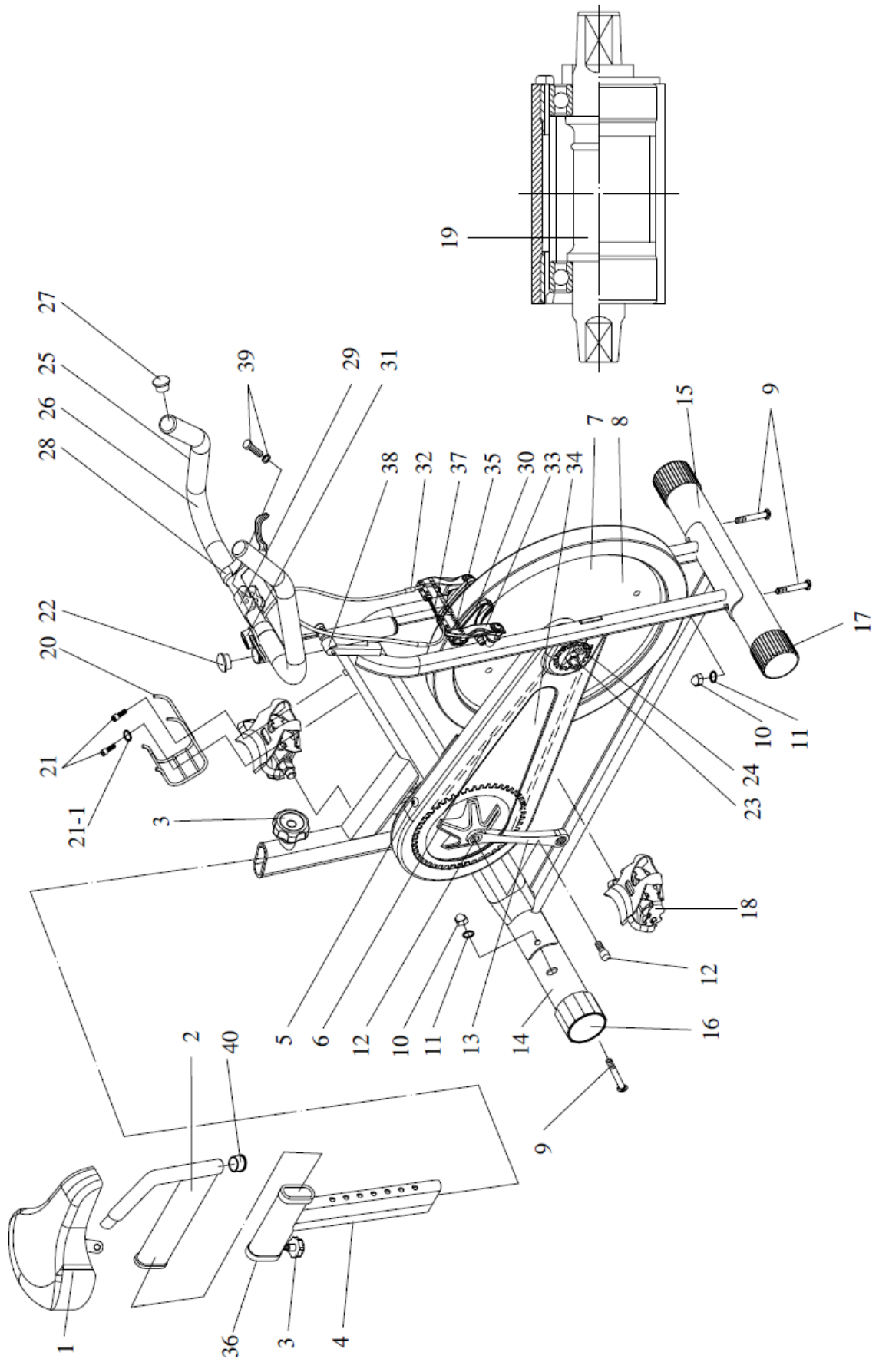
Řídítka jsou utažena pomocí dvou šroubů dříku. Můžete měnit úhel (nahoru nebo dolů) řídítek tak, že uvolníte šrouby dříku, seřídíte polohu řídítek a šrouby zase utáhnete.

Seřízení výšky sedla – o několik otoček uvolněte černý pružinový seřizovací knoflík (3), umístěný na rámu. Následným vytažením seřizovacího knoflíku uvolníte sedlovku (4). Nastavte sedlo do požadované výšky a uvolněte seřizovací knoflík. V sedlovce je vyražena řada otvorů. Knoflík musí pevně zapadnout do jednoho z nich. Poté seřizovací knoflík znovu utáhněte.

Seřízení polohy sedla - polohu sedla lze nastavit podélně dopředu nebo dozadu. Uvolněte černý knoflík, který se nachází hned pod sedlovkou (4). Knoflík vytáhněte a uvolněte, a pak posuňte posuvnou tyč sedla (2) do požadované polohy. Následně seřizovací knoflík uvolněte a utáhněte. Dbejte na to, aby knoflík pevně zapadl do jednoho z otvorů, a pak jej dotáhněte.

- 4) **Pedály a řemínky**- při cvičení byste měli mít nohy pevně zachycené v klipsnách. Zasuňte nohu co nehlouběji do klipsny a utáhněte řemínek.
- 5) Model IC Racer by měl být umístěn na rovné podlaze, aby se vůbec nehýbal do strany. Na obou stranách pod zadní nohou se nacházejí šrouby pro výškové nastavení. Otáčejte jimi po směru nebo proti směru pohybu hodinových ručiček, dokud nebude kolo zcela stabilní.
- 6) **Údržba** – uvolnění nějakého šroubu na jednotlivých dílech kola nebo hlučný setrvačnick mohou ukazovat na nějaké nebezpečí; prosíme obraťte se na svého dodavatele. Stejně jako jiné mechanické cyklistické přístroje by měl být i na přístroji IC Racer prováděna pravidelná údržba. O podrobný program údržby požádejte svého dodavatele.

Rozpis údržby						
Č.	Popis	Denně	Týdně	Měsíčně	Čtvrtletně	Ročně
1	Přístroj otřete	X				
2	Postříkejte rám přípravkem WD40 nebo podobným	X				
3	Vizuální kontrola	X				
4	Kontrola bezpečnosti dříku a uchycení sedla	X				
5	Kontrola bezpečnosti hlavové trubky a brzdového svorníku	X				
6	Kontrola bezpečnosti sedla	X				
7	Vyjmutí dříku řídítek a vyčištění trubky		X			
8	Vyjmutí sedla a vyčištění trubky		X			
9	Kontrola opotřebení brzdných destiček - seřízení		X			
10	Kontrola seřízení brzdy		X			
11	Kontrola bezpečnosti všech úchytů a svorek		X			
12	Kontrola opotřebení pedálových řemíků		X			
13	Kontrola a utažení šroubů na pedál. ramenech		X			
14	Kontrola zašroubování pedálů		X			
15	Otření antikoroziního oleje na setrvačnickovém kole			X		
16	Kontrola napnutí řetězu			X		
17	Naolejování řetězu			X		
18	Vyčištění a promazání brzdného systému			X		
19	Odstranění ramen brzdy, čištění a promazání				X	
20	Kontrola dolního úchytu				X	
21	Kontrola ložisek setrvačnicku					
22	Úplná servisní kontrola rámu					X



Seznam dílů			
Č. dílu	Popis	Č. dílu	Popis
1	Sedlo	21-1	Podložka pro držák láhve
2	Posuvná tyč sedla	22	Uzávěr hlavové trubky
3	Seřizovací knoflík	23	Seřizovací šroub setrvačnicku
4	Sedlová trubka	24	Osa setrvačnicku s ozubeným kolem, ložiskem
5	Šroub krytu řetězu + podložka	25	Řídítka
6	Řetěz	26	Rukojeť řídítek
7	Setrvačnickové kolo	27	Koncový uzávěr řídítek
8	Kryt setrvačnickového kola se šroubem	28	Páka brzdy s kabelem
9	Šroub pro uchycení nohy	29	Představec
10	Matice pro nohu	30	Brzdná destička
11	Podložka pro nohu	31	Ovladač zátěže
12	Šroub pedálového ramena	32	Nastavitelný úchyt kabelu
13	Soustava pedálového ramena	33	Cyklo brzda
14	Soustava zadní nohy	34	Kryt řetězu
15	Soustava přední nohy	35	Pružina pro cyklo brzdu
16	Nastavitelný uzávěr zadní nohy	36	Pryžový uzávěr sedlovky
17	Pevný uzávěr přední nohy	37	Prodlužovací trubka
18	Pedál	38	Uvolňovací páka se šroubem a maticí
19	BB osa	39	Šroub pro představec
20	Držák láhve	40	Uzávěr posuvné tyče sedla
21	Šroub pro držák láhve		

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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

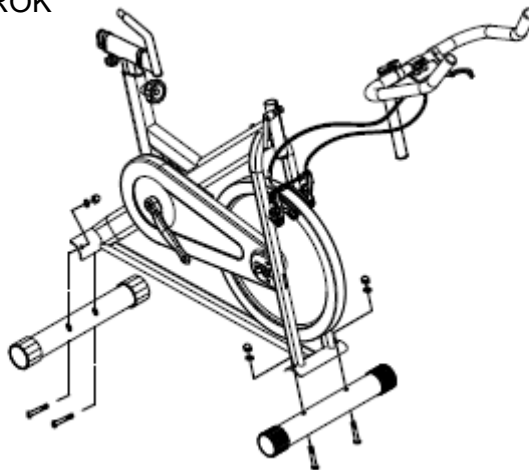
- ❖ V prípade nejakých zdravotných problémov a obmedzení alebo v prípade potreby individuálnych tréningových parametrov konzultujte najskôr situáciu a tréningové plány so svojim lekárom. On vám môže poradiť, aký druh tréningu a aké veľké zaťaženie je pre vás vhodné.
- ❖ Pozor: Nesprávny, alebo nadmerný 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 nezašnúrovanou 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 100 kilogramov.
- Nepreberáme žiadnu záruku ani zodpovednosť za osobné škody, ktoré boli zapríčinené používaním zariadenia Spinning Bike.

Návod na montáž

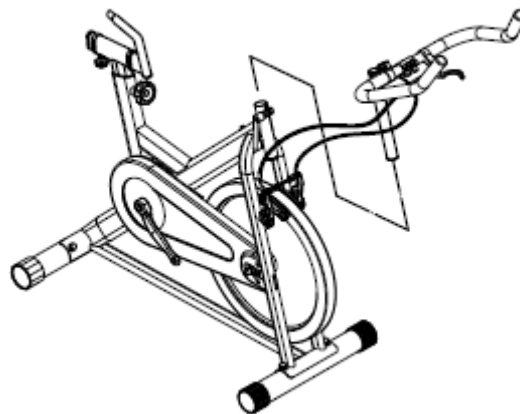
Pripojte prednú (15) a zadnú (14) nohu k rámu pomocou skrutiek (9), podložky(11) a matíc (10).

1. KROK

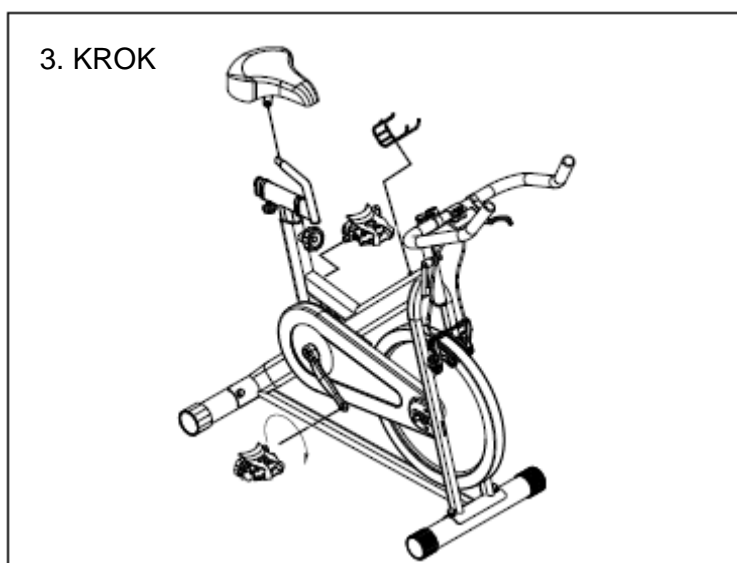


Držadlo riadidiel je pri dodávke už nastavené. Pripojte driel (29) riadidiel tak, že ho zasuniete do hlavovej rúrky na ráme. Nastavte výšku, a potom vo vhodnej pozícii dotiahnite uvoľňovaciu páku (38). Dajte na to, aby bol ovládač záťaže (31) na pravej strane riadidiel (25).

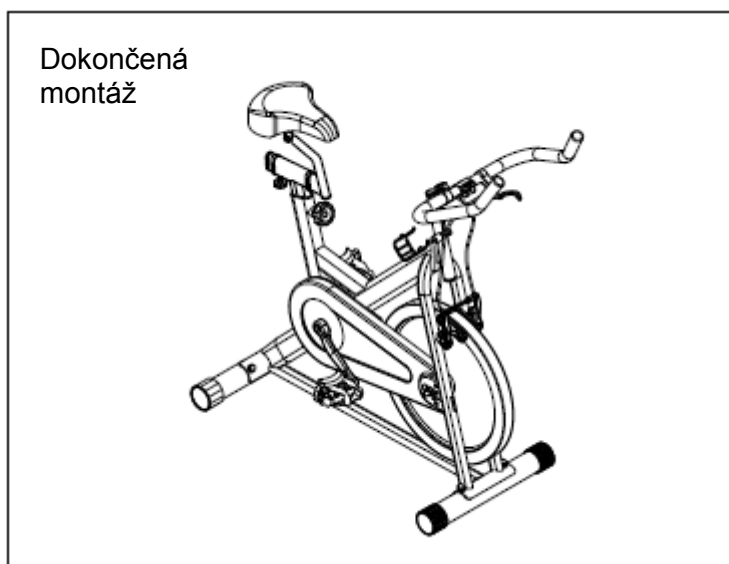
2. KROK



Zasuňte sedlovku (4) do sedlovej rúrky na ráme, nastavte výšku a pomocou otočného gombíka (3) ju dotiahnite. Zasuňte posuvnú tyč sedla (2) do sedlovky a dotiahnite ju otočným gombíkom (3). K posuvnej tyči upevnite sedlo (1). Uistite sa, či je všetko pevne dotiahnuté.



Pripojte pedále (18) k pedálovým ramenám (13); každý pedál je označený písmenom L (ľavý) alebo R (pravý), ktoré ukazuje, na ktorej strane spinningového bicykla má byť pedál namontovaný. Poznámka - pravé pedálové rameno je na rovnakej strane ako kryt reťaze (34). Aby ste predišli poškodeniu, dbajte na to, aby ste správne vyrovnali závit. Pre ľahšie naskrutkovanie pedálov naneste na závit trochu masiva, a potom ich dotiahnite 15 mm kľúčom; závit na oboch pedáloch by sa mali dotahovať smerom k prednej časti spinningového bicykla.



Nastavenie záťaže

Ak je ovládač záťaže (31) nastavený na nulu, bude sa brzdová doštička (30) iba veľmi ľahko dotýkať zotrvačkového kolesa (7). Zotrvačkové koleso by sa malo otáčať voľne, bez odporu. Pre nastavenie záťaže pre cvičenie na spinningovom bicykli uvoľnite nastavovaciu maticu (na páke brzdy alebo cyklo brzde), a potom jednoducho uvoľnite alebo dotiahnite kábel brzdy. Skúsenejší cyklisti môžu zvýšiť celkovú záťaž pre nastavením celého brzdneho systému.

Návod na použitie

- 1) Model IC Racer má pevné zotrvačnickové koleso a mal by byť používaný iba pod odborným dohľadom.
- 2) Montáž - správna montáž prístroja IC Racer je veľmi dôležitá; odporúčame nechať zariadenie zmontovať kvalifikovanými pracovníkmi.
- 3) **Nastavenie výšky riadidiel** – Uvoľnite uvoľňovaciu páku (38), posuňte riadidlá / driek nahor alebo dole na príslušnú výšku a páku znova dotiahnite. Dbajte na to, aby bola pevne dotiahnutá a aby sa riadidlá nehýbali do strán.

POZNÁMKA: Na drieku riadidiel je vyznačená bezpečnostná linka. Driek by nemal byť v žiadnom prípade dotiahnutý vyššie ako na tejto bezpečnostnej linke.

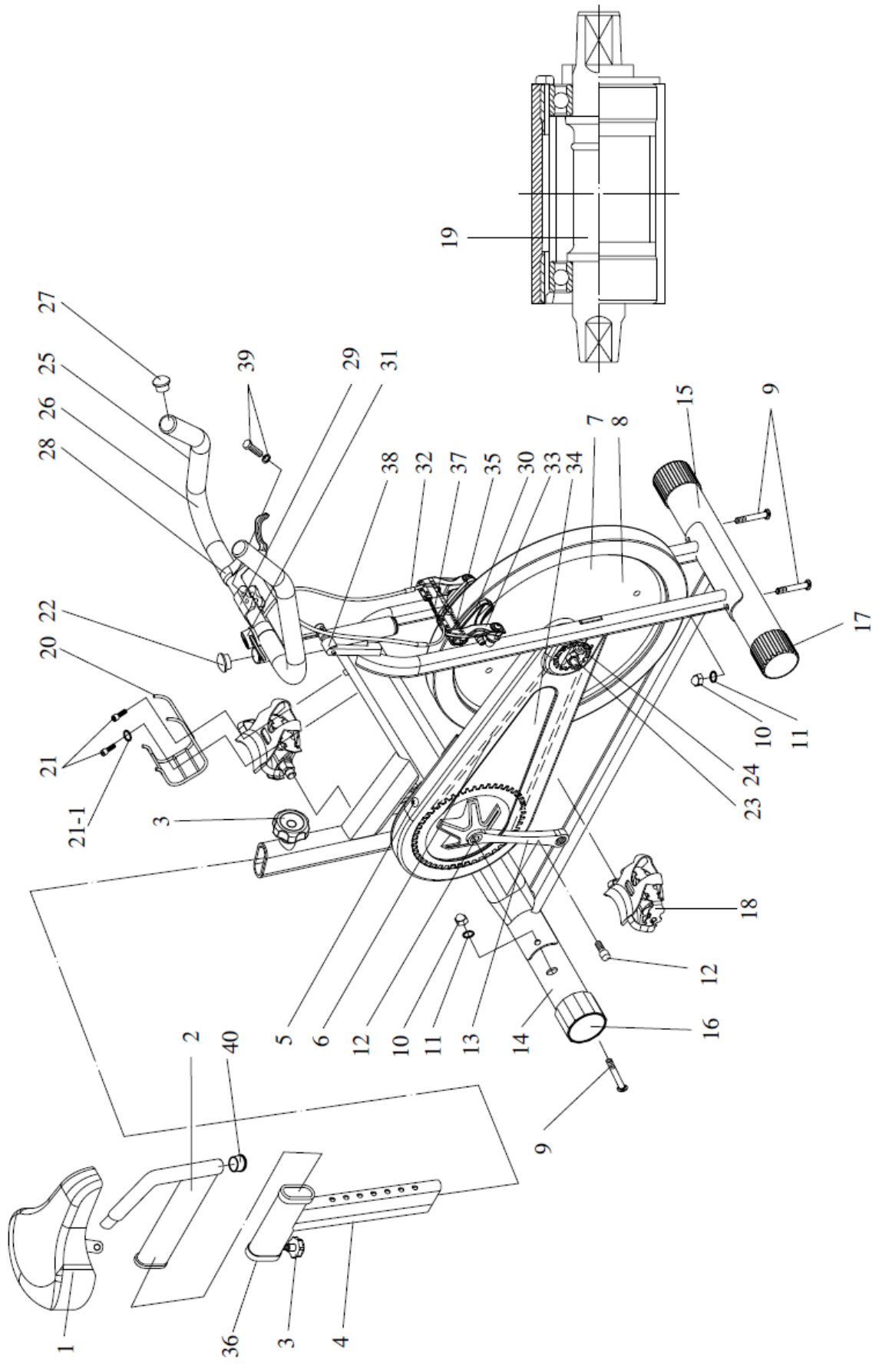
Riadidlá sú dotiahnuté pomocou dvoch skrutiek drieku. Môžete meniť uhol (hore alebo dole) riadidiel tak, že uvoľníte skrutky drieku, nastavíte polohu riadidiel a skrutky zase dotiahnete.

Nastavenie výšky sedla – o niekoľko otočiek uvoľnite čierny pružinový nastavovací gombík (3), umiestený na ráme. Následným vytiahnutím nastavovacieho gombíka uvoľníte sedlovku (4). Nastavte sedlo do požadovanej výšky a uvoľnite nastavovací gombík. V sedlovke je vyrazený rad otvorov. Gombík musí pevne zapadnúť do jedného z nich. Potom nastavovací gombík znova dotiahnite.

Nastavenie polohy sedla - polohu sedla je možné nastaviť pozdĺžne dopredu alebo dozadu. Uvoľnite čierny gombík, ktorý sa nachádza hneď pod sedlovkou (4). Gombík vytiahnite a uvoľnite, a potom posuňte posuvnú tyč sedla (2) do požadovanej polohy. Následne nastavovací gombík uvoľnite a dotiahnite. Dbajte na to, aby gombík pevne zapadol do jedného z otvorov, a potom ho dotiahnite.

- 4) **Pedále a remienky**- pri cvičení by ste mali mať nohy pevne zachytené v klipsách. Zasuňte nohu čo najhlbšie do klipsy a dotiahnite remienok.
- 5) Model IC Racer by mal byť umiestený na rovnej podlahe, aby sa vôbec nehýbal do strany. Na oboch stranách pod zadnou nohou sa nachádzajú skrutky pre výškové nastavenie. Otáčajte nimi v smere alebo proti smeru pohybu hodinových ručičiek, až kým nebude bicykel úplne stabilný.
- 6) **Údržba** – uvoľnenie nejakej skrutky na jednotlivých dieloch bicykla alebo hlučný zotrvačník môžu ukazovať na nejaké nebezpečenstvo; prosíme obráťte sa na svojho dodávateľa. Takisto ako iné mechanické cyklistické prístroje, by mala byť aj na prístroji IC Racer vykonávaná pravidelná údržba. O podrobný program údržby požiadajte svojho dodávateľa.

Rozpis údržby						
Č.	Popis	Denne	Týždenne	Mesačne	Štvrťročne	Ročne
1	Prístroj utrite	X				
2	Postriekajte rám prípravkom WD40 alebo podobným	X				
3	Vizuálna kontrola	X				
4	Kontrola bezpečnosti drieku a uchytenie sedla	X				
5	Kontrola bezpečnosti hlavovej rúrky a brzdového svorníka	X				
6	Kontrola bezpečnosti sedla	X				
7	Vybratie drieku riadidiel a Vyčistenie rúrky		X			
8	Vybratie sedla a vyčistenie rúrky		X			
9	Kontrola opotrebenia brzdnych doštičiek – nastavenie		X			
10	Kontrola nastavenia brzdy		X			
11	Kontrola bezpečnosti všetkých úchyto a svoriek		X			
12	Kontrola opotrebenia pedálových remienkov		X			
13	Kontrola a dotiahnutie skrutiek na pedál. ramenách		X			
14	Kontrola zaskrutkovania pedálov		X			
15	Utretie antikorózneho oleja na zotrvačnickom kolese			X		
16	Kontrola napnutia reťaze			X		
17	Naolejovanie reťaze			X		
18	Vyčistenie a premastenie brzdneho systému			X		
19	Odstránenie ramien brzdy, čistenie a premastenie				X	
20	Kontrola dolného úchyty				X	
21	Kontrola ložísk zotrvačníka					
22	Úplná servisná kontrola rámu					X



Zoznam dielov			
Č. dielu	Popis	Č. dielu	Popis
1	Sedlo	21-1	Podložka pre držadlo na fľašu
2	Posuvná tyč sedla	22	Uzáver hlavovej rúrky
3	Nastavovací gombík	23	Nastavovacia skrutka zotrvačníka
4	Sedlová rúrka	24	Os zotrvačníka s ozubeným kolesom, ložiskom
5	Skrutka krytu reťaze + podložka	25	Riadidlá
6	Reťaz	26	Rukoväť riadidiel
7	Zotrvačnickové koleso	27	Koncový uzáver riadidiel
8	Kryt zotrvačnickového kolesa so skrutkou	28	Páka brzdy s káblom
9	Skrutka na uchytenie nohy	29	Predstavec
10	Matica pre nohu	30	Brzdná doštička
11	Podložka pre nohu	31	Ovládač záťaže
12	Skrutka pedálového ramena	32	Nastaviteľný úchyt kábla
13	Sústava pedálového ramena	33	Cyklo brzda
14	Sústava zadnej nohy	34	Kryt reťaze
15	Sústava prednej nohy	35	Pružina pre cyklo brzdu
16	Nastaviteľný uzáver zadnej nohy	36	Gumový uzáver sedlovky
17	Pevný uzáver prednej nohy	37	Predlžovacia rúrka
18	Pedál	38	Uvoľňovacia páka so skrutkou a maticou
19	BB os	39	Skrutka pre predstavec
20	Držadlo na fľašu	40	Uzáver posuvnej tyče sedla
21	Skrutka pre držadlo na fľašu		

Igen tisztelt Ügyfelünk!

HU

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  ENERGETICS 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

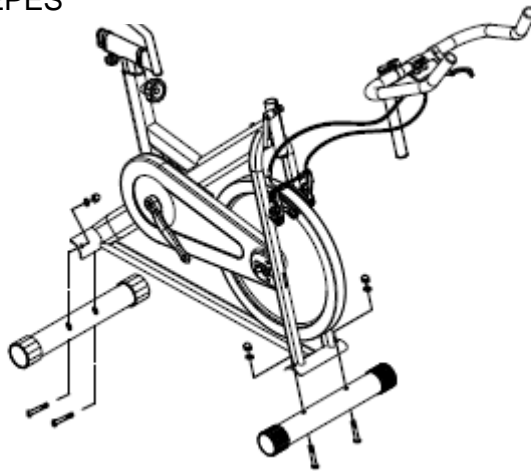
- ❖ Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- ❖ Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- ❖ 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 lábbelivel!
- ❖ Győződjön meg róla, hogy a szobakerékpár használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- ❖ A szobakerékpár össze- és szétzerelésekor 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 100 kilogramm.
- A Spinning Bike használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget

Szerelési utasítás

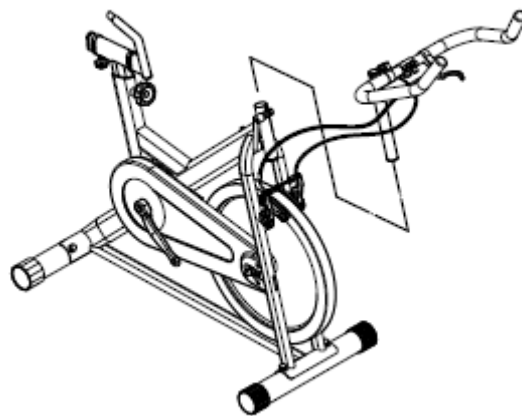
Az első talprudat (15) és a hátsó talprudat (14) a talprúd rögzítő csavar (9), alátét (11) és koronás anya (10) segítségével erősítse a szobakerékpár keretéhez.

1. LÉPÉS

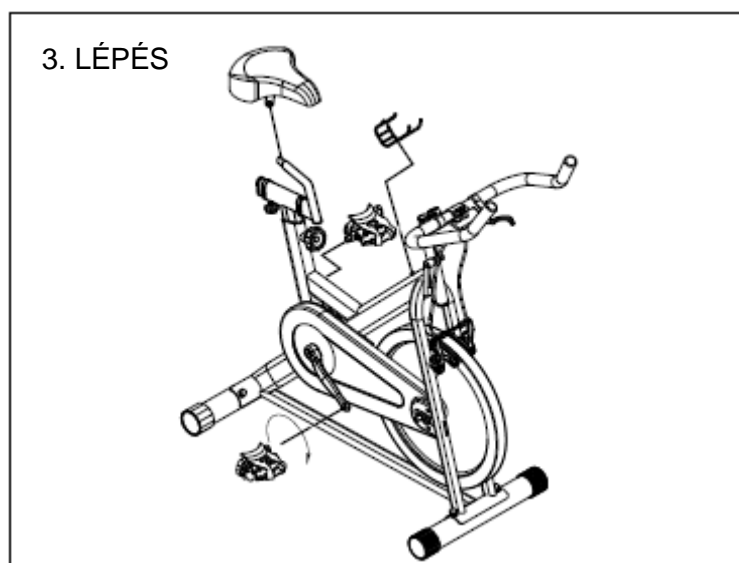


A kormánytartó már a gyárban össze lett szerelve. A kormánytartó (29) csövét dugja be a vázban található csőbe. Állítsa be a kormány magasságát, majd húzza meg a kormányrögzítő kart (38). A terhelés szabályozónak (31) a kormány (25) jobb oldalán kell lennie.

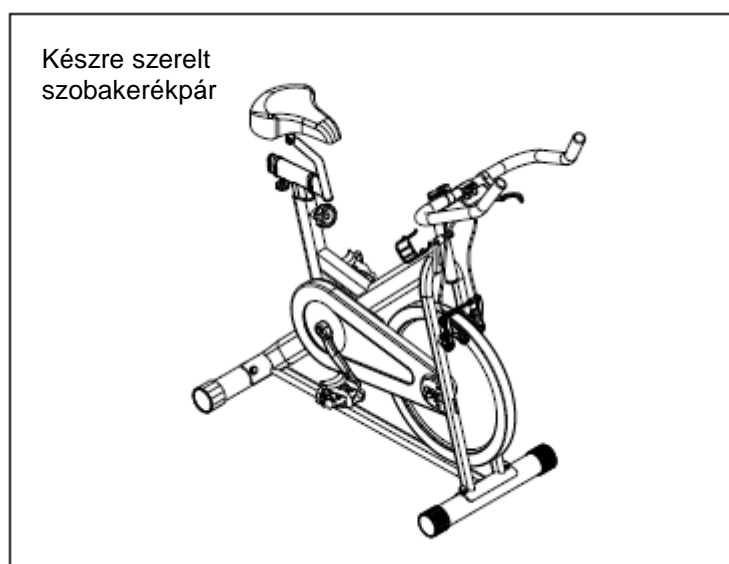
2. LÉPÉS



A nyeregtartó csövet (4) dugja a keret csövébe, állítsa be a magasságot, majd a rögzítőcsavar (3) gombját megfogva rögzítse a nyeregtartó csövet. Dugja be a nyeregtartó konzolt (2) a vízszintes csőbe, majd rögzítőcsavart (3) itt is húzza meg. A konzol végére rögzítse a nyeret (1). Ügyeljen arra, hogy minden csavar és anya jól meg legyen húzva.



A pedálokat (18) rögzítse a pedálkarokon (13). A pedálokon jelölést talál: L (bal) és R (jobb), ami alapján a pedálokat a szobakerékpár megfelelő oldalára tudja szerelni. Megjegyzés: a jobb pedál a lánc burkolatának (34) az oldalára kerül. A sérülések elkerülése érdekében ügyeljen a pedálmenet bekapatására pedálkarba. A pedálok könnyebb becsavarása érdekében a menetre tegyen egy pici kenőanyagot, majd a pedálcsavart 15-ös kulccsal húzza meg. Mivel az egyik csavar jobbos a másik balos menetű, ügyeljen a behajtás és a meghúzás forgásirányára is.



Terhelés beállítása

Amennyiben a terhelés szabályozó (31) nullára van beállítva, akkor a fékpofa (30) csak finoman ér hozzá a lendkerék felületéhez (7). A lendkeréknek fékezés nélkül kell elfordulnia. A terhelés szabályzó beállításához a kerékpár féknél a bovdent úgy állítsa be az állítható bovdentrögzítővel, hogy a fékpofa alaphelyzetben csak finoman érjen hozzá a lendkerékhez. A terhelés szükség esetén növelhető a fékrendszer beállításával is.

Használati utasítás

- 1) Az IC Racer típusú szobakerékpár lendkerekes edző eszköz, amellyel otthon lehet kerékpáros testmozgást végezni.
- 2) Szerelés - az IC Racer helyes összeszerelése nagyon fontos a készülék megfelelő és biztonságos használatához, ezért a szerelést bízza szakemberre.
- 3) **A kormány magasságának a beállítása** – Lazítsa meg a kormányrögzítő kart (38), a kormányt húzza fel (vagy nyomja le) a kívánt magasságba, majd a kart jól húzza meg. Ügyeljen arra, hogy a kormány jól meg legyen húzva, és a használat közben ne mozogjon.

MEGJEGYZÉS: A kormánytartó függőleges csövén egy biztonsági jel található. A kormánytartót ennél a jelnél magasabb helyzetbe beállítani tilos.

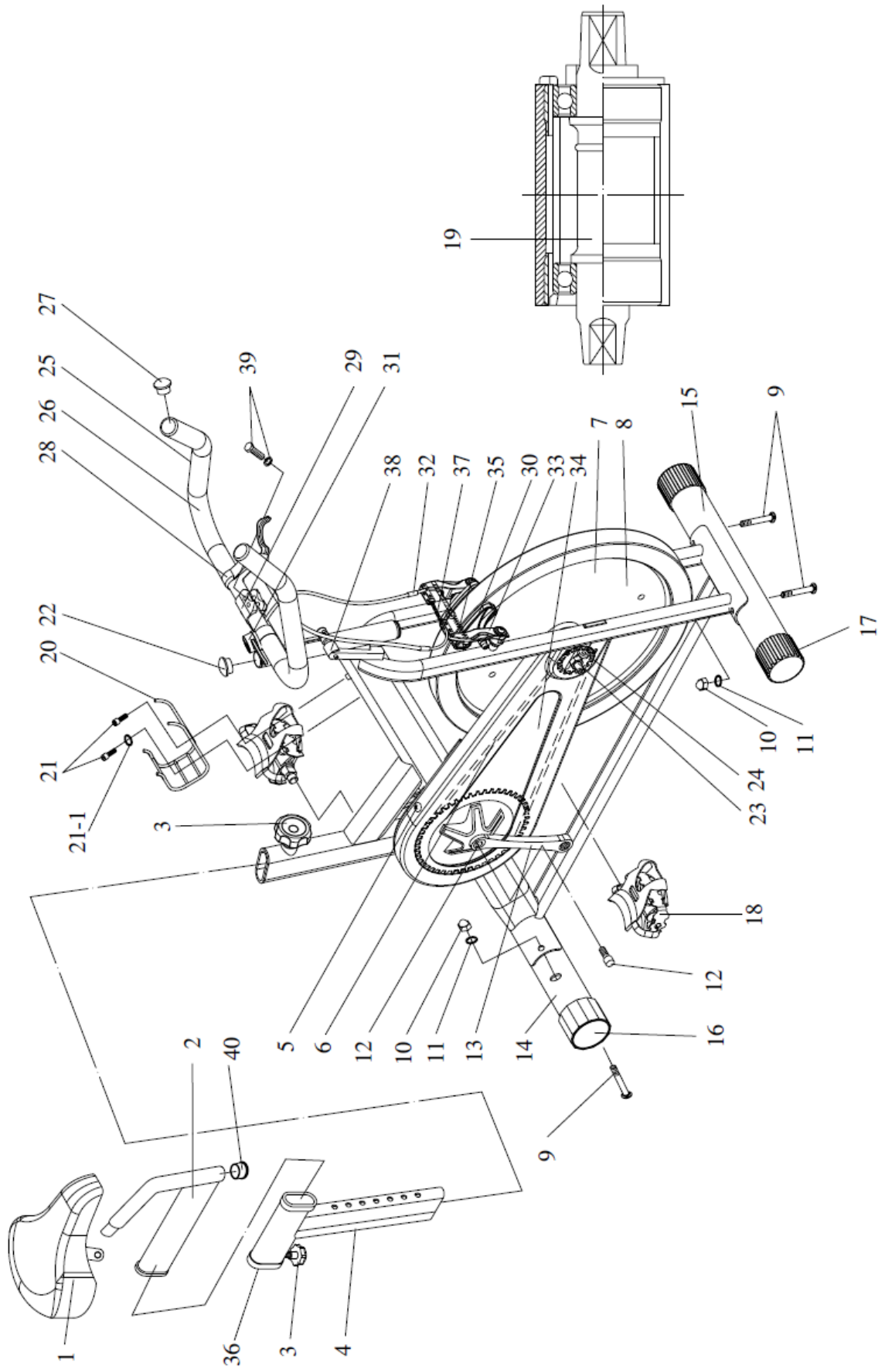
A kormányt a kormánytartó bilincsből két csavar rögzíti. A kormány ebben a bilincsből elfordítható és beállítható. Ehhez előbb lazítsa meg a két bilincsszorító csavart, állítsa be a kormány kívánt helyzetét, majd a két csavart jól húzza meg.

A nyereg magasságának a beállítása – a kereten található rögzítőcsavar (3) gombját forgassa el jobbra. Majd a rögzítőcsavart húzza ki a keretből. Ezzel a nyeregtartó cső (4) elmozdíthatóvá válik. Állítsa be a kívánt magasságot, majd csavarozza be a rögzítőcsavart. A nyeregtartó csőben furatok találhatóak. Ezek segítségével lehet a magasságot beállítani, a rögzítőcsavar végének a furatba kell illeszkednie. A rögzítőcsavart a beállítás után jól húzza meg.

A nyereg hosszirányú beállítása - a nyereg a szobakerékpáron hosszirányban (előre vagy hátra) beállítható. A nyeregtartón (4) a nyereg alatt található rögzítőcsavart lazítsa meg. A rögzítőcsavart csavarozza ki, majd a nyeregtartó konzolt (2) állítsa be a kívánt helyzetbe. A rögzítőcsavart csavarozza vissza, majd jól húzza meg. Ügyeljen arra, hogy a rögzítőcsavar vége a konzol vízszintes csövében alul található egyik furatba illeszkedjen.

- 4) **Pedál és kengyelöv** - kerékpározás közben a lábfejét dugja a pedálon található kengyelbe. A lábfejét a lehető legmélyebben dugja a kengyelbe, majd a kengyelövet húzza meg.
- 5) Az IC Racer szobakerékpárt sík és egyenes padlóra, billegés-mentesen állítsa fel. A hátsó talprúd két végén magasság beállító dugók találhatóak. Ezeket a dugókat addig forgassa (jobbra vagy balra) amíg a kerékpár nem áll stabilan (billegés-mentesen) a padlón.
- 6) **Karbantartás** – a csavarok és kötőelemek rendellenes lelazulása, vagy a túl hangosan futó lendkerék esetén forduljon a szobakerékpár forgalmazójához. Ahogy a hagyományos kerékpárokon, az IC Racer szobakerékpáron is végre kell hajtani bizonyos karbantartásokat. A szobakerékpár részletes karbantartásáról kérjen információt a termék forgalmazójától.

Karbantartások jegyzéke						
Szám	Leírás	Naponta	Hetente	Havonta	Negyedévente	Évente
1	A szobakerékpárt törölje meg	X				
2	A keretet kezelje WD40 vagy hasonló készítménnyel	X				
3	Szemrevételezés	X				
4	A nyereg és a kormány rögzítésének az ellenőrzése	X				
5	A keret kormánytartójának és a féknek az ellenőrzése	X				
6	A nyereg ellenőrzése	X				
7	A kormány kihúzása és a csövek tisztítása		X			
8	A nyereg kihúzása és a csövek tisztítása		X			
9	A fékbetétek kopásának az ellenőrzése, beállítás		X			
10	Fék beállításának az ellenőrzése		X			
11	A csavarok és anyák meghúzásának az ellenőrzése		X			
12	A pedálkengyel ellenőrzése		X			
13	A pedálcsvarok (pedálkar) rögzítésének az ellenőrzése		X			
14	A pedál rögzítésének az ellenőrzése		X			
15	A lendkerék rozsdásodás elleni kezelése			X		
16	A lánc feszességének az ellenőrzése			X		
17	A lánc megolajozása			X		
18	A fékrendszer megtisztítása és kenése			X		
19	A fékpofák megtisztítása és beállítása				X	
20	A talpak rögzítése				X	
21	A lendkerék csapágyazásának az ellenőrzése					
22	A kerékpár vázszerkezetének a leellenőrzése					X



Alkatrészjegyzék			
Tételszám	Leírás	Tételszám	Leírás
1	Nyereg	21-1	Palacktartó alátét
2	Nyeregtartó konzol	22	Kormánytartó cső dugó
3	Rögzítőcsavar	23	Lendkerék beállító csavar
4	Nyeregtartó cső	24	Lendkerék tengely, lánckerékkel, csapággal
5	Láncburkolat csavar + alátét	25	Kormány
6	Lánc	26	Kormány fogantyú
7	Lendkerék	27	Kormánydugó
8	Lendkerék burkolat, csavarral	28	Fékkar, bovdenel
9	Talprúd rögzítő csavar	29	Kormánytartó
10	Koronás anya	30	Fékpófa
11	Alátét	31	Terhelés szabályozó
12	Pedálkar csavar	32	Állítható bovdenrögzítő
13	Pedálkar	33	Kerékpár fék
14	Hátsó talprúd	34	Lánc burkolat
15	Első talprúd	35	Fékrugó
16	Magasság beállító hátsó dugó	36	Gumidugó
17	Fix első talpdugó	37	Hosszabbító cső
18	Pedál	38	Kormányrögzítő kar, anyával
19	BB tengely	39	Bilincsszorító csavar
20	Palacktartó	40	Nyeregtartó dugó
21	Palacktartó csavar		