

RACE MAGNETIC PRO



FIT BIKE

I N D O O R C Y C L E S

Index

1. Veiligheidsinstructies	3
2. Onderdelenlijst	4
3. Gereedschap en onderdelen	6
4. Explosietekening.....	7
5. Montage	8
6. Gebruiksaanwijzing	12
7. Warming-up.....	13
8. Onderhoud	14

Veiligheidsinstructies

- Lees alle instructies in deze handleiding en doe de warming-up oefeningen voor u de spinningbike gebruikt.
- Raadpleeg voordat u begint met trainen uw huisarts om te onderzoeken of uw gezondheid een training op dit apparaat toelaat. Als u zich niet goed voelt, stop dan met trainen en raadpleeg uw arts.
- Begin voor u gaat trainen altijd met een warming-up om te voorkomen dat u uw spieren overbelast. Een warming-up voor elke spiergroep wordt ten eerste aangeraden. Dergelijke oefeningen vindt u in het warming-up gedeelte van de handleiding.
- Plaats uw spinningfiets binnen, in een droge stofvrije ruimte. Zorg dat het apparaat op een gelijkmatige vloer staat, met een vloermat om de ondergrond te beschermen. Zorg dat er voldoende ruimte rondom het apparaat beschikbaar is om op en af te stappen.
- Kijk regelmatig na of alle onderdelen goed vast zitten en draai deze aan indien nodig. Vervang een versleten onderdeel onmiddellijk.
- Let op dat uw vingers of kleding nooit tussen de bewegende delen kunnen komen.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen. Deze spinningbikes zijn gemaakt voor volwassenen.
- Dit apparaat mag niet gebruikt worden door personen die meer dan 150kg wegen. U kunt zich ernstig verwonden als het gewichtslimiet van de gebruiker wordt overschreden.
- Wanneer u een ongewoon geluid hoort, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is opgelost.

Onderdelenlijst

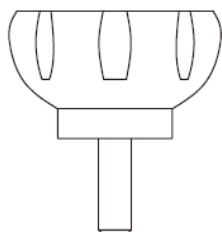
Nr	Beschrijving	Aantal
1	Hoofd frame	1
2	Voetsteun voor	1
3	Voetsteun achter	1
4	Stuurbuis	1
5	Zadelpen	1
6	Stuur	1
7	Zadelopzet	1
8	Plastic houders	2
9	Zadel	1
10	Vliegwiël	1
11	V-snaar wiel met as	1
12	V-snaar	1
13	Kettingkast (R)	1
14	Kettingkast (L)	1
15	Kettingkast klein (R)	1
16	Kettingkast klein (L)	1
17	Afdekkapje	1
18R	Crank (R)	1
18L	Crank (L)	1
19	Plastic dop voor crank	2
20R	Trapper (R)	1
20L	Trapper (L)	1
21	L-knop A	1
22	L-knop B	1
23	Knop M10x28	1
24	Borgmoer M10	1
25	Ring 19.5x38x2T	1
26R	Magneet cover R	1

Nr	Beschrijving	Aantal
26L	Magneet cover L	1
27	Steun	1
28	Magneet	1
29	Weerstandsstang	1
30	Cover	1
31	C-vorm	2
32	Verchroomd plaatje	1
33	Borgmoer M6	2
34	Borgmoer M8	2
35	Moer M10	4
36	Bout M10x55	4
37	Ring 10x19x1.5T	6
38	Moer M10x6T	4
39	Bout M8x38	2
40	Veer 2.6	1
41	Stelstang	1
42	Gecomprimeerde veer	1
43	Crank plug	2
44	Moer M12x1.5x10.4	4
45	Bout M8x15	3
46	Ring 10x29x2T	2
47	Schroef M5x12	5
48	Bidonhouder	1
49	Schroef M5x10	2
50	Schroef M3x20	1
51	Stalen buis 12x17x9T	1
52	Schroef M4.5x15	2
53	Schroef M4.2x10	13

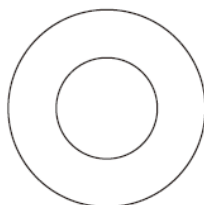
RACE MAGNETIC PRO

Nr	Beschrijving	Aantal
54	Bout M6x35	1
55	Klein wiel ophanging	1
56	Moer M10x9T	2
57	Stalen buis 25.1x32x10T	1
58	Kogellager 6005-2RS	2
59	C-ring 20	2
60	C-ring 25	1
61	Statisch wiel	1
62	Gebogen ring 27x34	1
63	Plastic ring	2
64	Draadplug	1
65	Stalen buis 10.2x15x6T	1
66	As	1
67	Gebogen ring 21x27	1
68	Ring 20.5x25x0.5T	1
69	Bout M10x32	1

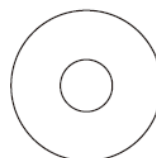
Nr	Beschrijving	Aantal
70	Ring 12x17x1.0T	2
71	Plastic lager	4
72	Plastic buis 7.9x12.7	2
73	Plaatje	1
74	Voetje M10x25	4
75	Kap 76	4
76	Transport wiel	2
77	Weerstandsknop	1
78	Bout M5x15	2
79	Bout M5x10	2
80	Schroef M4.5x25	5
81	Plastic kap	1
82	Ring 12x24x1.5T	2
83	Ring 5	2
84	Plastic buis	1
85	Ring 10x16x1.5T	1



NO.23 Knop
M10x28 1x



NO.25 Ring
19.5x38x2T 1x



NO.46 Ring
10x29x2T 2x



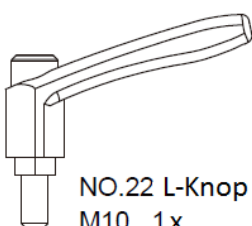
NO.35 Moer
M10 4x



NO.24 Moer
M10 1x



NO.37 Ring
10x19x1.5T 4x



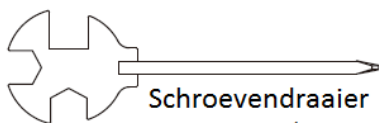
NO.22 L-Knop
M10 1x



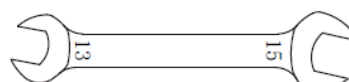
Steeksleutel
14,17mm 1x



NO.36 Bout
M10x55 4x



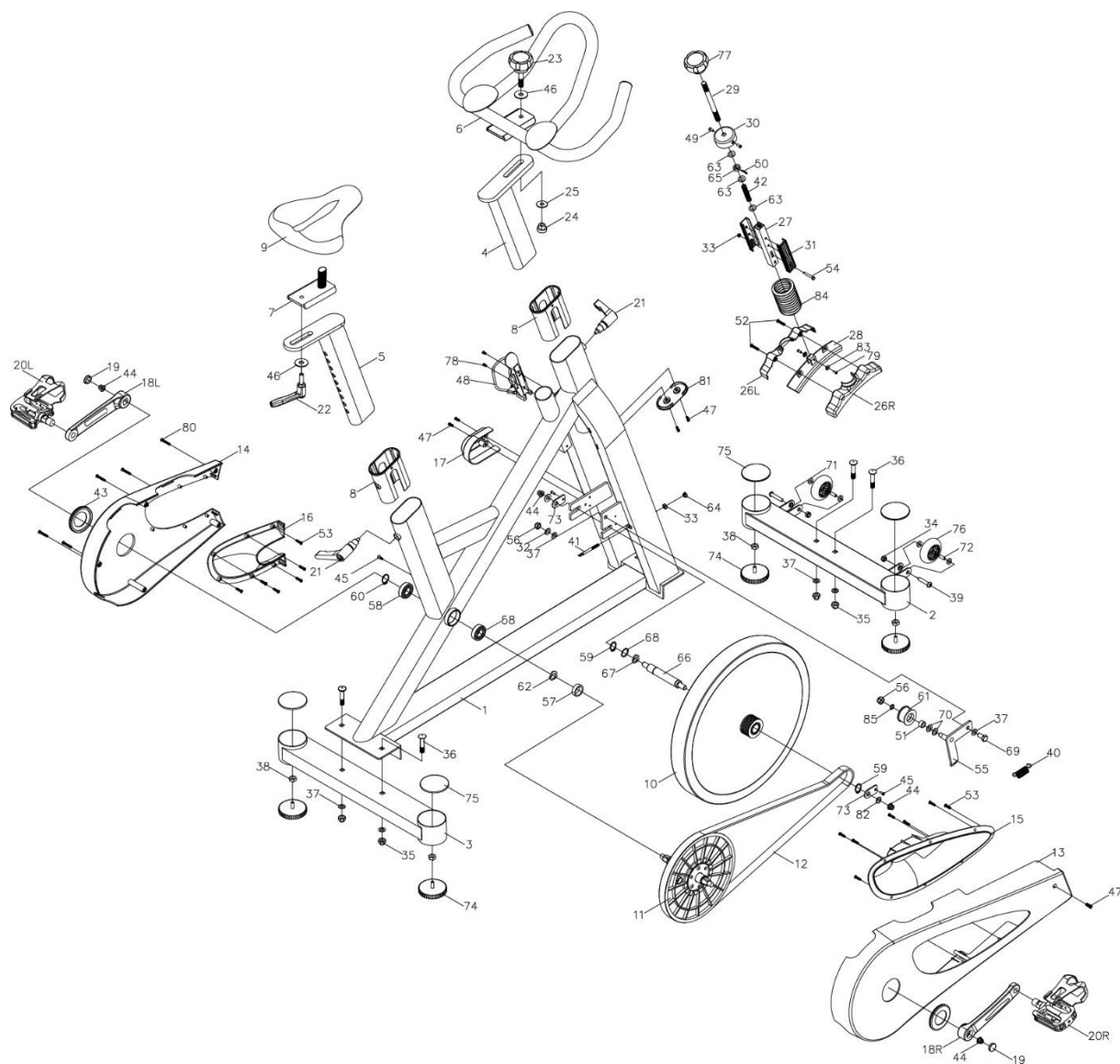
Schroevendraaier
1 x



Steeksleutel 13,15mm 1x

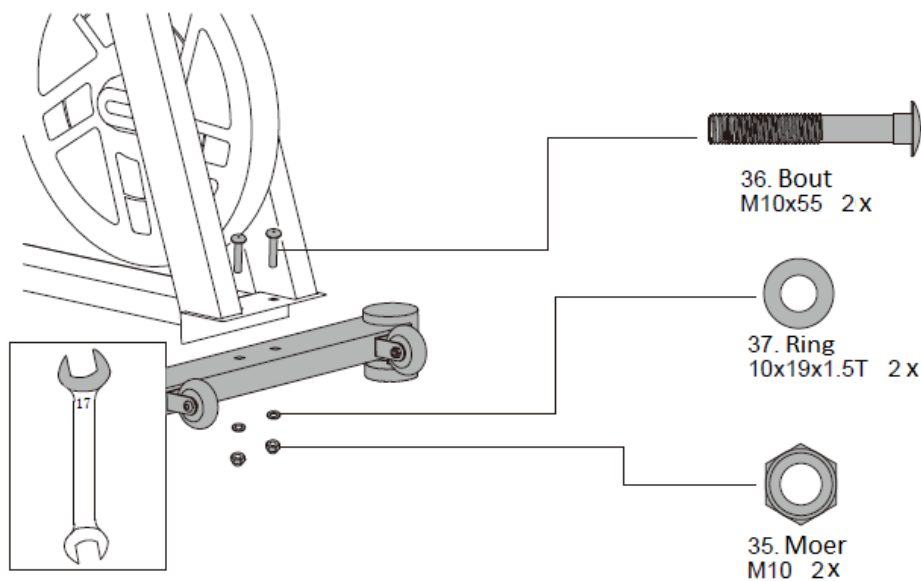
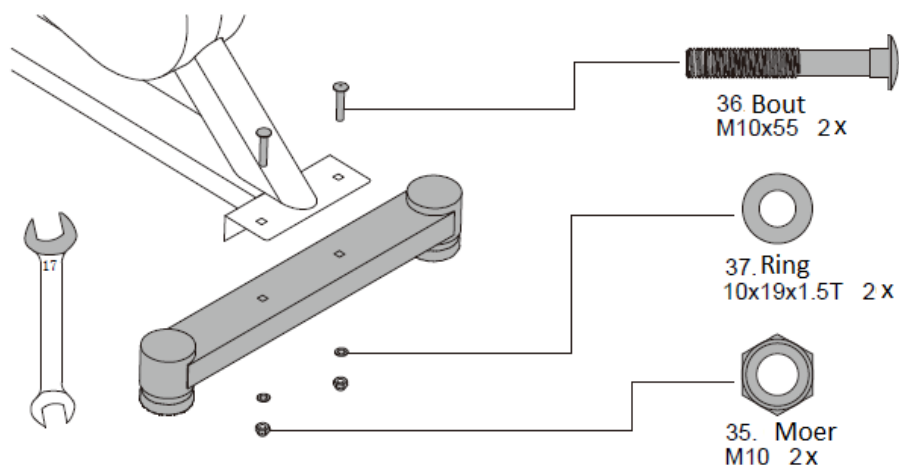
RACE MAGNETIC PRO

Explosietekening

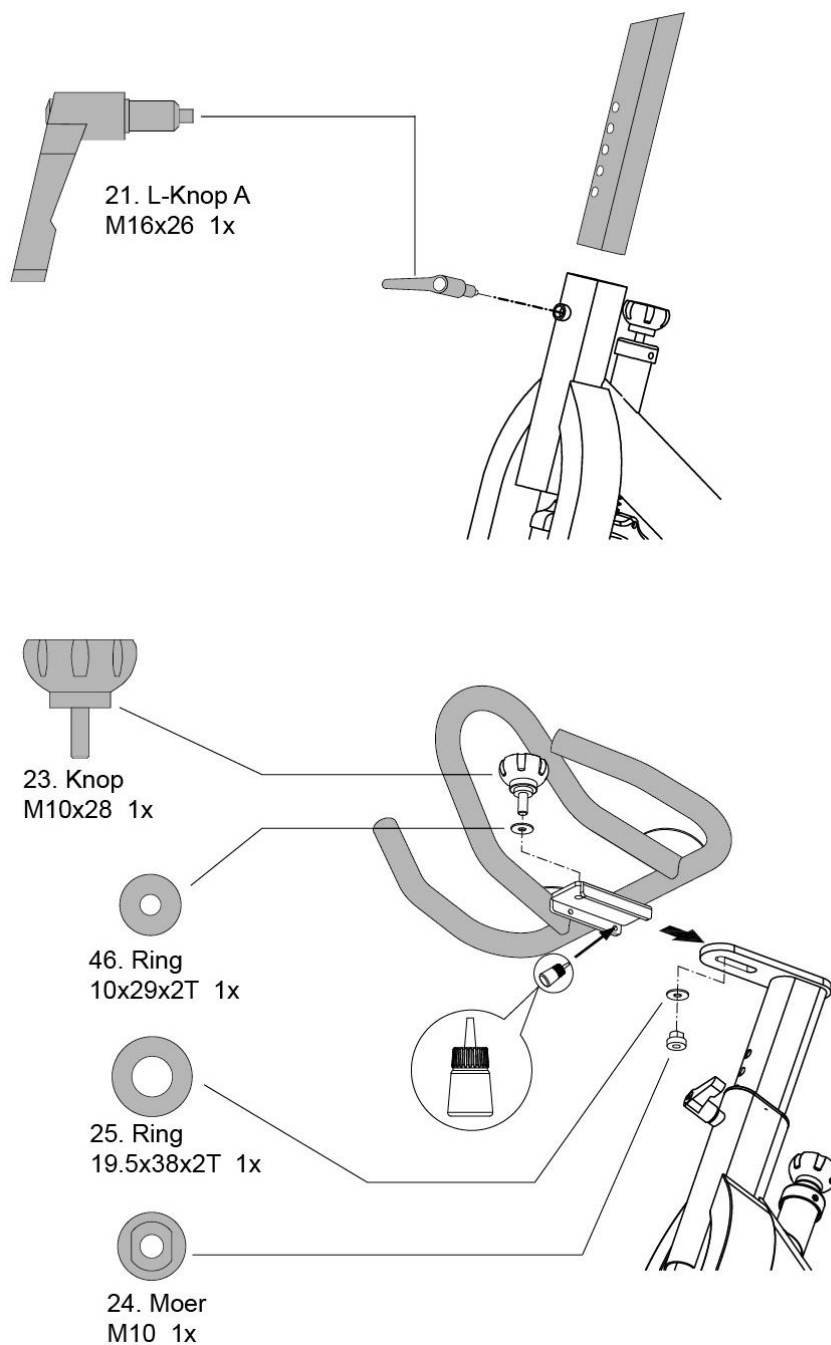


Montage

Stap 1



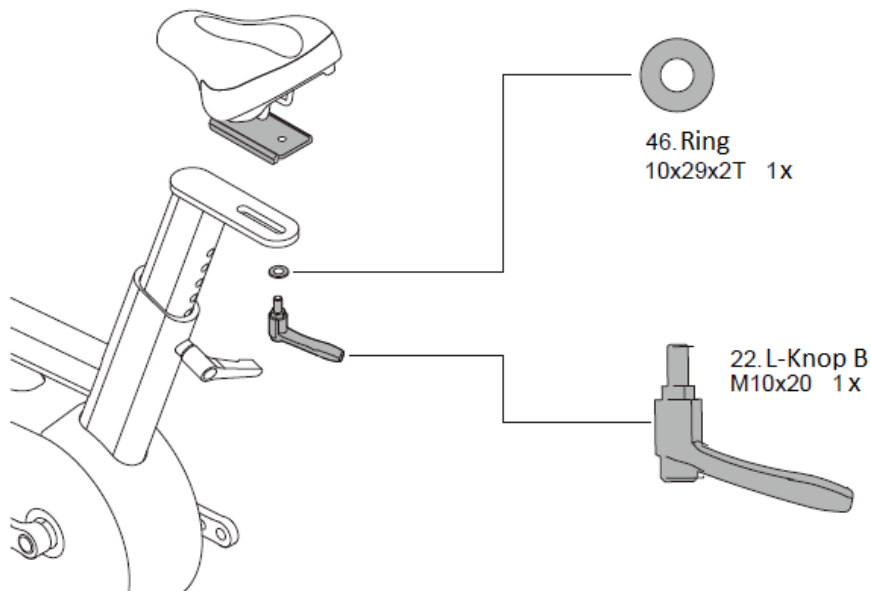
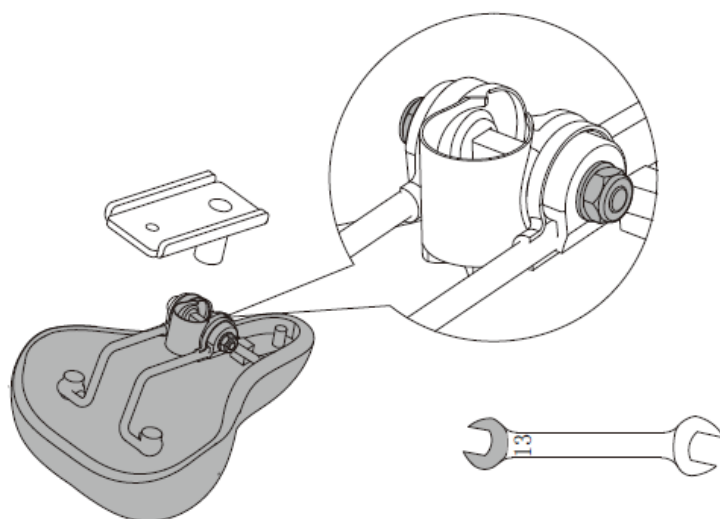
Stap 2



Voor het soepel verstellen van het stuur is het raadzaam om siliconenspray op de ronde discus te smeren voor de installatie.

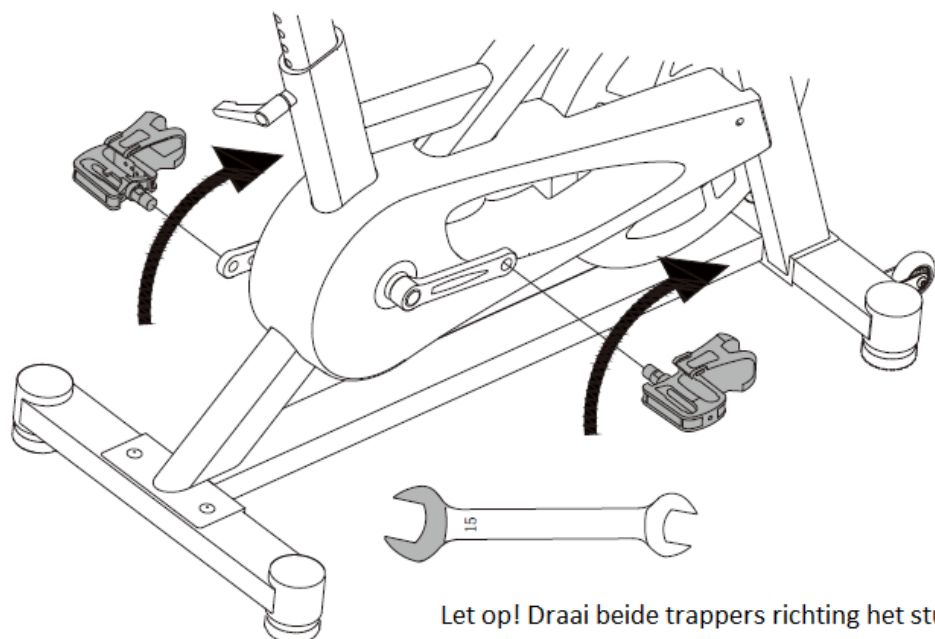
RACE MAGNETIC PRO

Stap 3

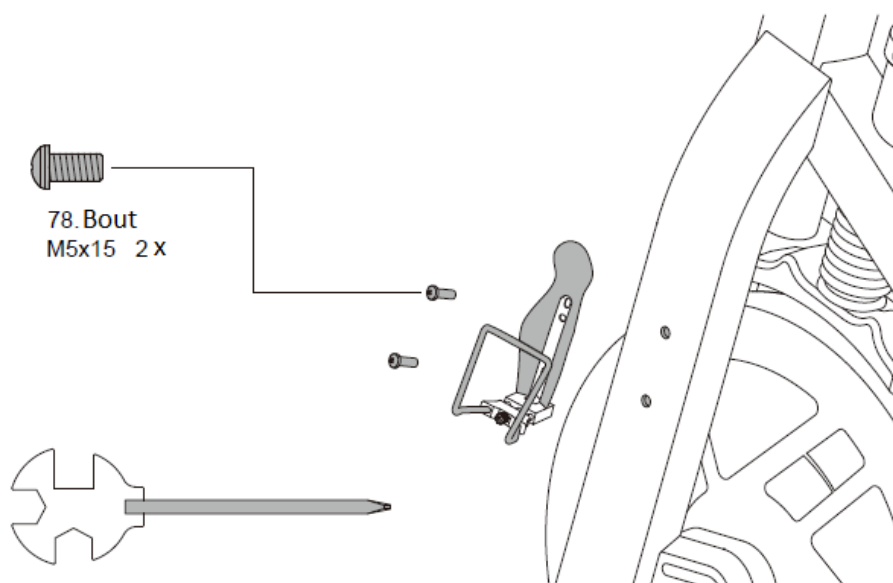


RACE MAGNETIC PRO

Stap 4

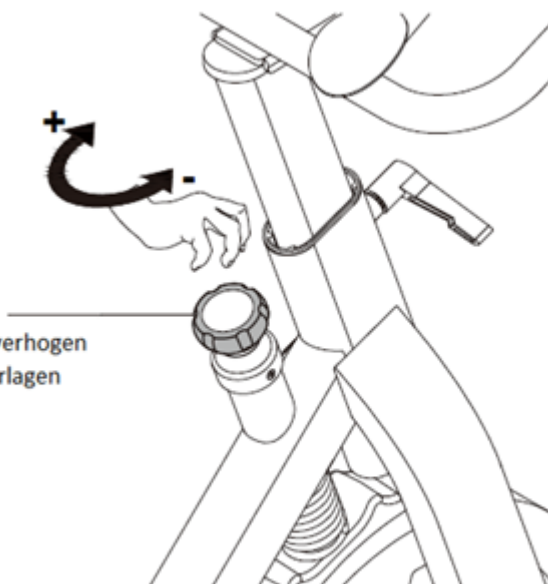


Let op! Draai beide trappers richting het stuur



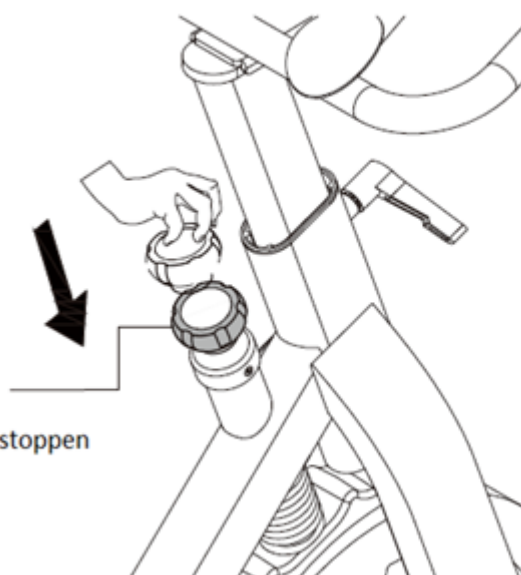
Weerstand verstellen

Draai de knop naar rechts om de weerstand te verhogen
Draai de knop naar links om de weerstand te verlagen



Noodstop

Druk de knop omlaag om het vliegwiel te stoppen



Warming-up

Quadriceps Stretch

Plaats uw hand tegen de muur voor het vinden van de juiste balans. Reik vervolgens achter u en trek uw rechtersoet omhoog. Breng uw hiel zo hoog mogelijk en houd deze positie 15 tellen vast. Herhaal daarna met uw linker soet.



Inner Thigh Stretch

Ga zitten met de soetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Breng uw soeten zo ver mogelijk naar binnen. Druk voorzichtig uw knieën richting de grond en houd deze positie 15 tellen vast.



Toe Touching

Buig langzaam naar voren vanuit uw middel. Laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u kijkt naar uw tenen. Rijk zover u kunt en houd deze positie 15 tellen vast.



Hamstring Stretch

Ga zitten met uw rechterbeen gestrekt. Laat de soel van uw linkervoet rusten op de binnenkant van uw rechterdij. Strek richting uw tenen zover als u kunt. Houd deze positie 15 tellen vast en herhaal met uw linkerbeen.



Onderhoud

Schoonhouden

De spinningfiets kan worden schoongemaakt met een zacht doekje en een mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen op de plastic onderdelen. Veeg het transpiratievocht na elke training van de spinningfiets voor het tegengaan van roest. Inspecteer alle bouten en de pedalen elke week om na te gaan of deze nog goed vastzitten.

Opslag

Zet de spinningfiets in een schone en droge omgeving, uit de buurt van kinderen.

Stabiliteit

Staat de fiets niet stabiel en schudt deze tijdens het trainen. Stel de spinningfiets dan waterpas met de stelpunten op de voorste- en achterste voetsteun.