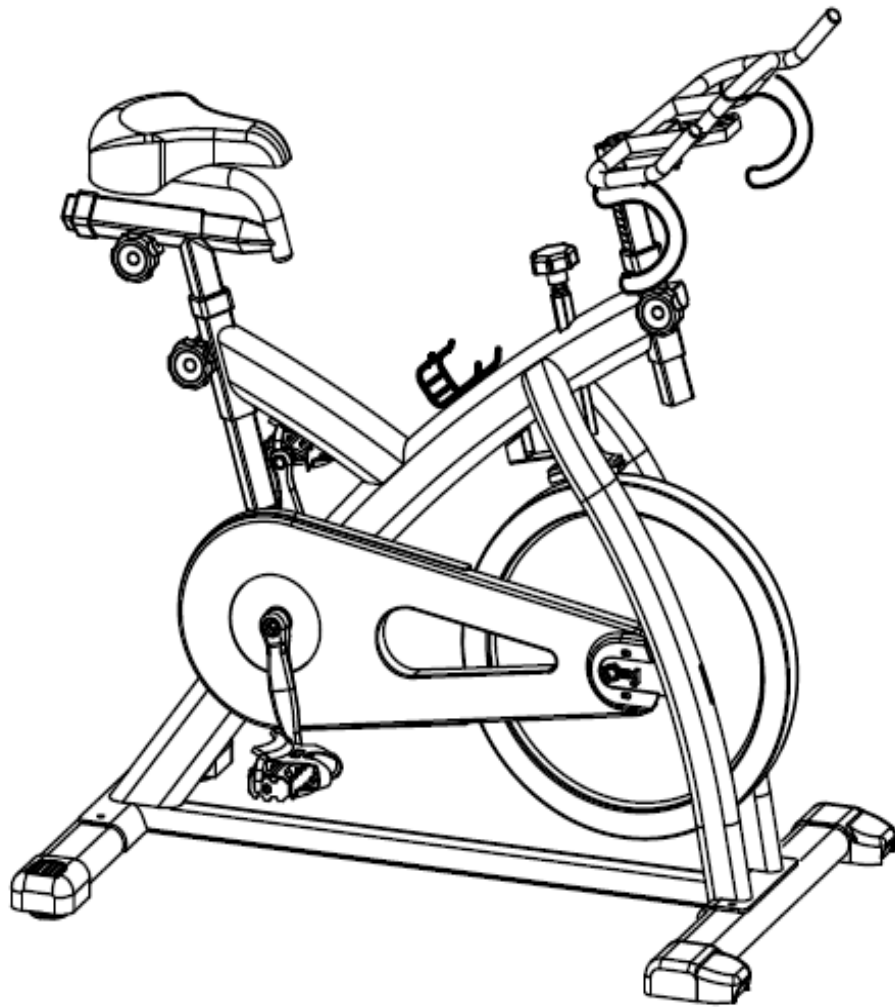


# KÄYTTÖOHJE



***XTR PRO -KUNTOPYÖRÄ***

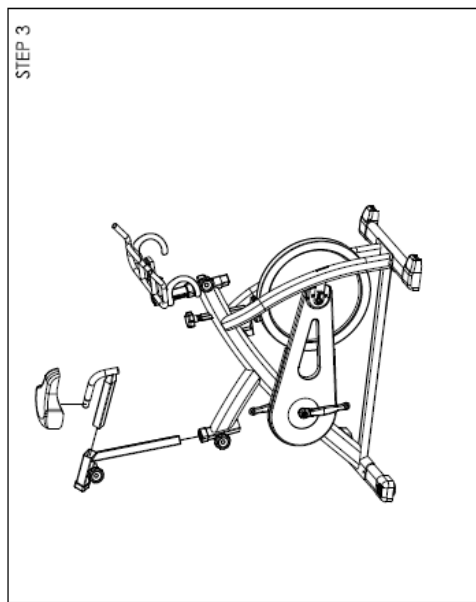
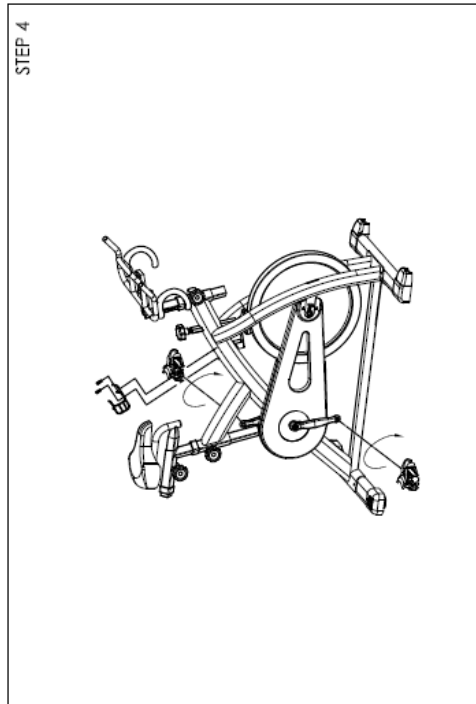
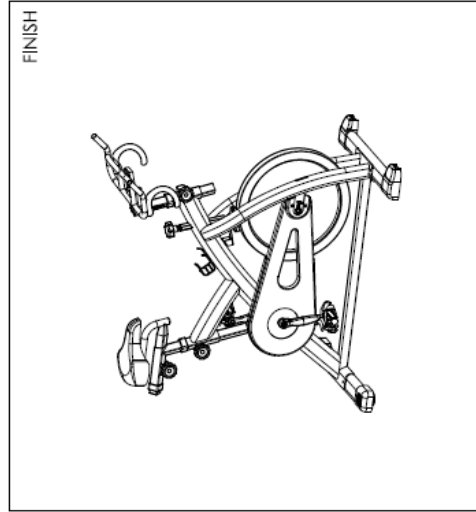
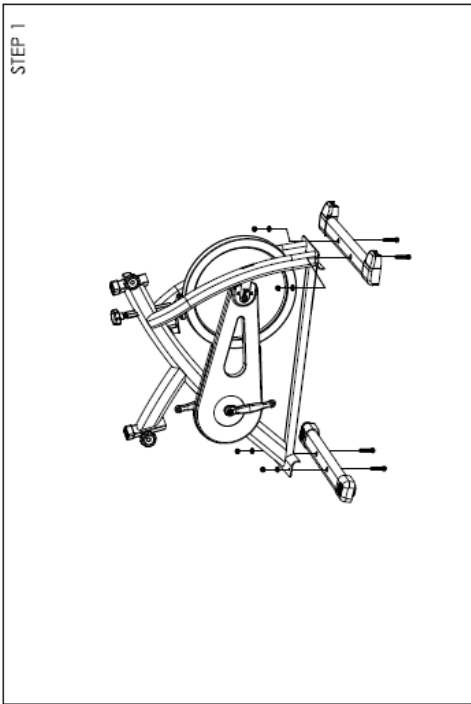
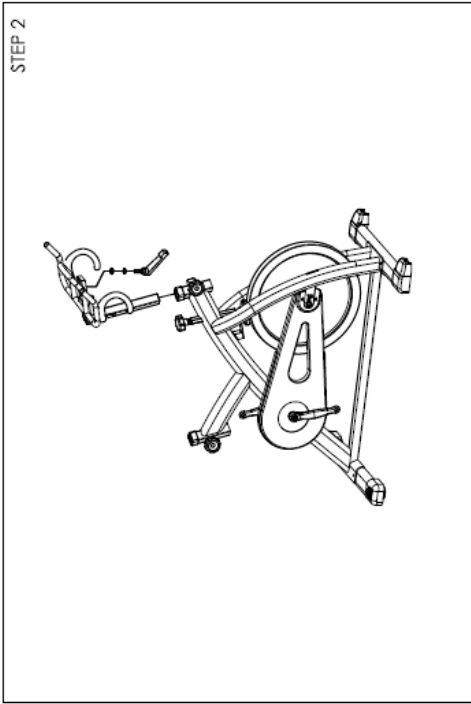
***91025***

## Turvallisuusohjeet

- \* Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn.
- \* Varoitus: vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja. Lopeta kuntopyörän käyttö, jos tunnet olosi epämukavaksi.
- \* Noudata oikeanlaista harjoittelua koskevia ohjeita mahdollisimman tarkasti.
- \* Varmista ennen harjoittelua, että olet asentanut, säätänyt ja tarkastanut laitteen ohjeiden mukaan.
- \* Lämmittele aina ennen harjoittelun aloittamista.
- \* Käytä vain laitteen mukana toimitettavia osia
- \* Noudata asennusohjeita tarkasti.
- \* Käytä vain sopivia asennustyökaluja ja pyydä tarvittaessa apua
- \* Aseta kuntopyörä tasaiselle ja liukumattomalle alustalle.
- \* Tarkasta kaikkien säädettävien osien suurin mahdollinen säätöasento.
- \* Kiristä kaikkia säädettäviä osia estääksesi laitetta liikkumasta harjoittelun aikana.
- \* Tämä tuote on suunniteltu aikuisten käyttöön. Varmista, että lapset käyttävät sitä vain aikuisen valvonnassa.
- \* Varmista, että kaikki laitteen lähellä olevat henkilöt tietävät mahdollisesta vaaroista, esim. liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- \* Vastusta voidaan säätää yksilöllisten tarpeiden mukaan.
- \* Älä koskaan käytä pyörää ilman jalkineita ja varmista, että jalkineet on tiukasti solmittu.
- \* Varmista, että kuntopyörällä on tarpeeksi tilaa.
- \* Kiinnitä huomiota löysiin tai liikkuviin osiin asentaessasi kuntopyörää tai purkaessasi sitä osiin.

- » Aseta matto kuntopyörän alle lattian tai kokolattiamaton suojaamiseksi.
- » Aseta hätätilanteessa molemmat jalat yhtäaikaan ohjasten sivuille.
- » Varmista, että kuntopyörän takana on vähintään 2000 x 1000 mm tyhjää tilaa.
- » Tämä tuote on testattu sopivan enintään 120 kiloa painavan käyttäjän käyttöön.
- » Emme vastaa henkilövammoista tai vahingoista, jotka johtuvat tämän kuntopyörän käytöstä.

# *Kokoonpanopiirustus*



## Vaihe 1

Kiinnitä etutukijalka (16) ja takatukijalka (12) runkoon muttereilla (8), aluslevyllä (9) ja pulteilla (10).

## Vaihe 2

Asenna ohjaustangon tolppa (23) työntämällä se rungon putkeen. Säädä korkeus nupilla haluttuun asentoon ja kiristä. Kiinnitä ohjaustangon liukukappale (21) ohjaustangon tolppaan (23), käytä avausvipua (22) säätääksesi ohjaustankoa ja kiristääksesi sen haluttuun asentoon.

## Vaihe 3

Työnnä satulapolppa (42) rungon satulaputkeen. Kiinnitä satula (1) satulan liukukappaleeseen (41) ja kiristä sitten satulan ruuvia. Aseta satulan liukukappale (41) satulapolppaan (42) ja kiinnitä se. Nupilla (4) säädetään ja kiristetään satula halutulle korkeudelle.

## Vaihe 4

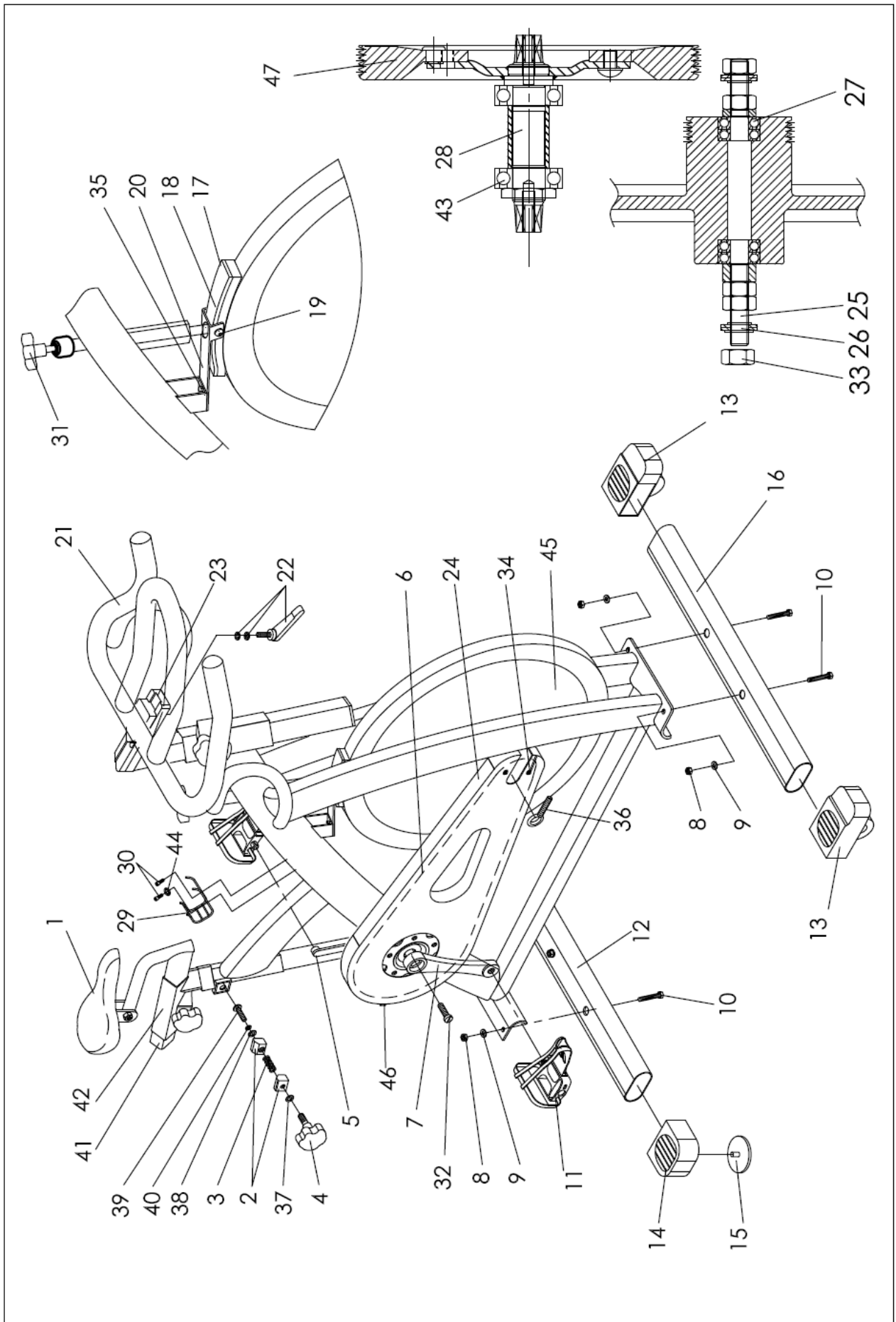
Kiinnitä polkimet (11) kammien varsiin (7)(5), polkimissa on merkinnät L (vasen) ja R (oikea) osoittamaan, mille puolelle pyörää ne kuuluvat. Huomaa, että oikeanpuoleinen kampi on samalla puolella kuin ketjusuojus (24). Kohdista kierteet huolellisesti vaurioiden välttämiseksi. Kierteisiin levitetty ohut kerros voiteluainetta helpottaa polkimien kiertämistä paikalleen. Kiristä 15 mm:n kiintoavaimella. Molempien polkimien kierteiden kiristysuunta on pyörän etuosaa kohti.

## Vastuksen säätö

Säädä kuntopyörän harjoitusvastusta jarrunuppia (31) löysäämällä (-) tai kiristämällä (+).

Vapaarattaan on pyörittävä vapaasti ilman vastusta, kun jarrujärjestelmä on löysätty kokonaan suuntaan (-).

Kokeneemmat pyöräilijät voivat halutessaan käyttää suurinta mahdollista kokonaisvastusta kiristämällä jarrujärjestelmän kokonaan suuntaan (+).



*Osaluettelo*

| Nro | Nimi                             | Määrä<br>pyörää<br>kohti | Nro | Nimi                                   | Määrä<br>pyörä<br>ä kohti |
|-----|----------------------------------|--------------------------|-----|--|---------------------------|
| 1   | Satula                           | 1 KPL                    | 25  | Vapaarattaan akseli                    | 1 SARJA                   |
| 2   | Pidikkeen kiristin (oikea/vas)   | 3 KPL                    | 26  | Vapaarattaan<br>varmistusaluslevy      |                           |
| 3   | Nupin jousi                      | 3 KPL                    | 27  | Vapaarattaan laakeri                   |                           |
| 4   | Nuppi                            | 3 KPL                    | 28  | Keskiöakseli ja levy                   | 1 KPL                     |
| 5   | Vasemmanpuolinen kammen<br>varsi | 1 KPL                    | 29  | Pulloteline                            | 1 KPL                     |
| 6   | Hihna                            | 1 KPL                    | 30  | Pullotelineen ruuvi                    | 2 kpl                     |
| 7   | Oikeanpuoleinen kammen v         | 1 KPL                    | 31  | Jarrujärjestelmä                       | 1<br>SARJA                |
| 8   | Tukijalan putken mutteri         | 4 kpl                    | 32  | Kammen pultti                          | 2 kpl                     |
| 9   | Tukijalan putken aluslevy        | 4 kpl                    | 33  | Vapaarattaan<br>varmistusmutteri       | 2 kpl                     |
| 10  | Tukijalan kiinnityspultti        | 4 kpl                    | 34  | Ulomman ketjusuojuksen<br>pultti (M6)  | 2 KPL                     |
| 11  | Poljin                           | 1 pari                   | 35  | Jousikannattimen pultti ja<br>aluslevy | 2 kpl                     |
| 12  | Takatukijalan putki              | 1 KPL                    | 36  | Vapaarattaan säätöpultti               | 2 kpl                     |
| 13  | Etutukijalan tulppa              | 2 kpl                    | 37  | Nupin aluslevy                         | 3 kpl                     |
| 14  | Takatukijalan tulppa             | 2 kpl                    | 38  | Nupin muovialuslevy                    | 3 kpl                     |
| 15  | Takatukijalan säätöpyörä         |                          | 39  | Nupin kiinnityspultti                  | 3 kpl                     |
| 16  | Etutukijalan putki               | 1 KPL                    | 40  | Aluslevy                               | 3 kpl                     |
| 17  | Jarrupala                        | 1 SARJA                  | 41  | Satulan liukukappale                   | 1 KPL                     |
| 18  | Jarrupalan pidike                |                          | 42  | Satulatolppa                           | 1 KPL                     |
| 19  | Ruuvi ja mutteri                 | 1 KPL                    | 43  | Keskiöakselin laakeri                  | 2 kpl                     |
| 20  | Jousikannatin                    | 1 KPL                    | 44  | Pullotelineen aluslevy                 | 1 KPL                     |
| 21  | Ohjaustanko ja liukukappale      | 1 KPL                    | 45  | Vapaaratas                             | 1 SARJA                   |
| 22  | Avausvipu ja aluslevy            | 1 KPL                    | 46  | Ulomman ketjusuojuksen<br>pultti (M5)  | 3KPL                      |
| 23  | Ohjaustangon tolppa              | 1 KPL                    | 47  | Hihnapyörä ja ruuvi                    | 1 SARJA                   |
| 24  | Ulompi ketjusuojus               | 1 KPL                    |     |  |                           |

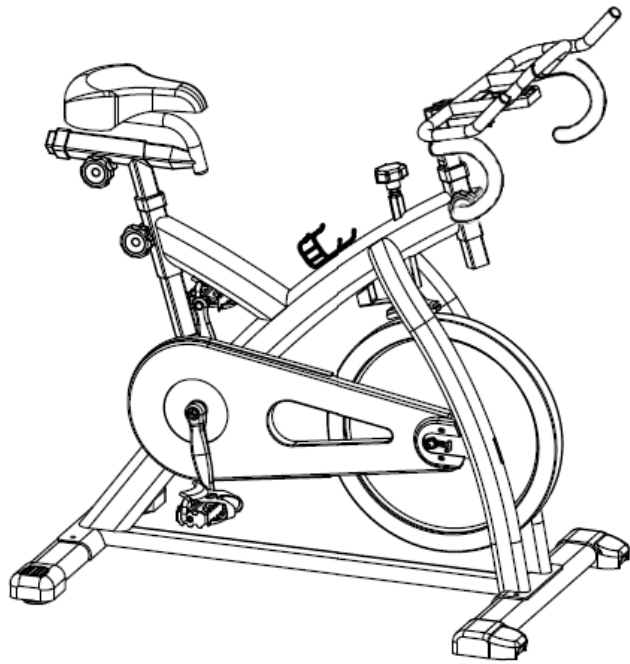
# Käyttöohjeet

- 1) Tämä laite on suunniteltu poljettavaksi kuntopyöräksi. Siinä on kiinteä rattaan käyttämä vapaaratas ja liikemäärä pitää vapaarattaan ja polkimet liikkeessä senkin jälkeen, kun lopetat polkemisen. Jos haluat pysäyttää liikkeen nopeasti, käytä hätäjarrua.
- 2) **Hätäjarru** – Pysäytä painamalla jarrujärjestelmää (31).
- 3) Asennus – on tärkeää, että kuntopyörä on asianmukaisesti koottu. Jos olet epävarma, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi.
- 4) **Ohjaustangon ja satulan säätö.** On tärkeää, että ohjaustanko ja satula on asetettu kehon mittojen mukaan oikealle korkeudelle. Kysy neuvoa ohjaajalta. Ohjaustangon korkeuden säätö: Avaa nuppi, joka on ohjaustangon putken ja rungon yhtymäkohdassa. Liu'uta ohjaustankoa/putkea ylös tai alas, kunnes korkeus on oikea. Kiristä nuppi uudelleen. Varmista, että nuppi on tiukassa ja että ohjaustanko ei liiku pysty- eikä vaakasuunnassa. Ohjaustangon/putken etäisyyttä voidaan säätää eteenpäin tai taaksepäin. Avaa pika-avausvipu, joka sijaitsee liukukappaleen alapuolella. Liu'uta ohjaustangon runkoa eteenpäin haluttuun asentoon. Kiristä sitten avausvipu huolellisesti uudelleen.  
**Satulan korkeuden säätö-** Avaa nuppi, joka on satulatolpan ja rungon yhtymäkohdassa. Säädä satulatolppa sopivan korkuiseksi. Kiristä nuppi uudelleen. Varmista, että nuppi on niin tiukassa, ettei satula kierry puolelta toiselle. Satulan etäisyyttä voidaan säätää eteenpäin ja taaksepäin. Avaa nuppi, joka on aivan satulan liukukappaleen vieressä. Löysää nuppia ja liu'uta satula sitten haluttuun asentoon. Kiristä nuppi uudelleen.
- 5) **Polkimet ja varvashihnat-** jalkojen on oltava tukevasti pidikkeissä harjoittelun aikana. Aseta jalka pidikkeeseen mahdollisimman pitkälle ja vedä hihna tiukalle.
- 6) Pyörää on käytettävä tasaisella alustalla, eikä siinä saa olla sivuttaisliikettä. Takatukijalan alla molemmilla puolilla on korkeudensäätimet. Käännä näitä säätimiä myötä- tai vastapäivään, kunnes pyörä on täysin vakaa.
- 7) **Huolto** – Ota yhteyttä toimittajaasi, jos laitteen osat löystyvät tai vapaarattaasta ei kuulu ääntä. Käyttö saattaa tällöin olla vaarallista. Laitetta on huollettava säännöllisesti, kuten kaikkia muitakin mekaanisesti toimivia pyöriä. Pyydä pyörän toimittajalta yksityiskohtainen huolto-ohjelma.

## Huoltotaulukko



| Nro | KUVAUS   | Päivittäin | Viikoittain | Kuukausittain | Neljännesvuosittain | Vuosittain |
|-----|--|------------|-------------|---------------|---------------------|------------|
| 1.  | Pidä laite puhtaana: Pyyhi lika ja hiki laitteesta puhtaalla ja kuivalla liinalla.         | X          |             |               |                     |            |
| 2.  | Käsittele satulatulppa ja ohjaustangon tolppa ruosteenestoaineella                         | X          |             |               |                     |            |
| 3.  | Silmämääräinen tarkistus   | X          |             |               |                     |            |
| 4.  | Tarkista, että ohjaustangon tolppa ja satulakiinnike ovat tiukasti paikallaan              | X          |             |               |                     |            |
| 5.  | Tarkista, että satula on tiukasti kiinni   | X          |             |               |                     |            |
| 6.  | Irrota ohjaustangon tolppa ja pyyhi putki  |            | X           |               |                     |            |
| 7.  | Irrota satulatulppa ja pyyhi putki   |            | X           |               |                     |            |
| 8.  | Tarkista jarrupalojen kuluneisuus  |            | X           |               |                     |            |
| 9.  | Tarkista jarrun säätö  |            | X           |               |                     |            |
| 10. | Tarkista, että kaikki nupit ja avausvipu ovat tiukasti paikallaan                          |            | X           |               |                     |            |
| 11. | Tarkista varvashihnat kulumisen varalta  |            | X           |               |                     |            |
| 12. | Tarkista kammen pultit ja kiristä uudelleen  |            | X           |               |                     |            |
| 13. | Varmista, että polkimet on kierretty   |            | X           |               |                     |            |
| 14. | Tarkista hihnan kireys   |            |             | X             |                     |            |
| 15. | <b>Pyyhi pois ruosteenestoöljy vapaarattaan pinnalta, koska vapaarattaalle osuu hikeä.</b> |            |             | X             |                     |            |
| 16. | Tarkista keskiölaakeri   |            |             |               | X                   |            |
| 17. | Tarkista vapaarattaan laakerit   |            |             |               | X                   |            |
| 18. | Täydellinen huolto-rungon tarkastus  |            |             |               |                     | X          |



# *KUNTOPYÖRÄ*