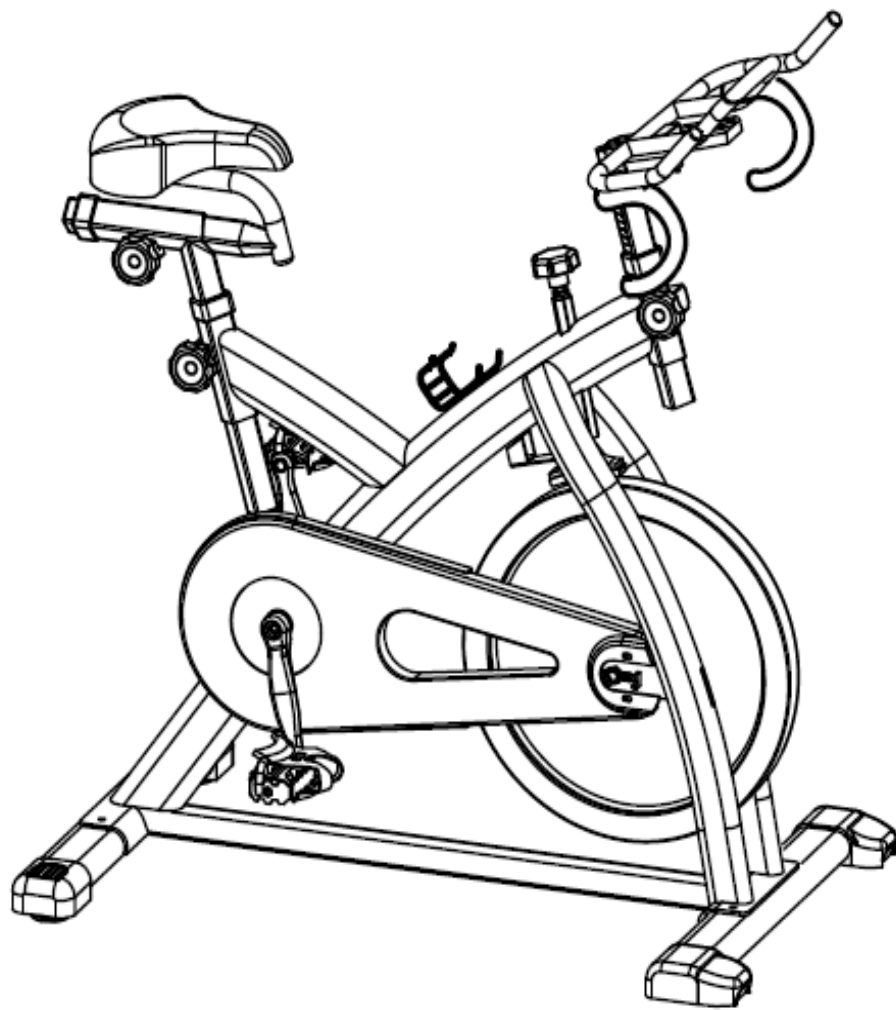


BRUKERHÅNDBOK



TRIMSYKKEL XTR PRO

91025

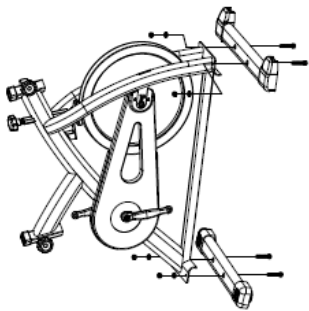
Sikkerhetsregler

- * Rådfør deg med lege før du begynner med et treningsprogram for å få råd om optimal trening.
- * Advarsel: Feil / for mye trening kan forårsake helseskader. Ikke bruk sykkelen hvis du føler deg dårlig.
- * Følg rådene for riktig trening slik det beskrives i treningsanvisningene.
- * Påse at treningen bare starter etter riktig montering, justering og inspeksjon av sykkelen.
- * Start alltid med en oppvarmingsøkt.
- * Bruk bare originaldeler som levert.
- * Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- * Bruk bare egnet verktøy for montering og be om assistanse om nødvendig.
- * Plasser sykkelen på et jevnt, ikke-sklibart underlag.
- * Vær oppmerksom på maksimalposisjonen ved justering av alle justerbare deler.
- * Stram til alle justerbare deler for å unngå plutselig bevegelse under trening.
- * Dette produktet er beregnet for voksne. Påse at barn bare bruker det under oppsyn av voksne.
- * Påse at de som er til stede, er klar over mulige farer, f.eks. bevegelige deler under trening.
- * Motstandsivået kan justeres etter behov.
- * Ikke bruk sykkelen uten sko eller med løse sko.
- * Påse at det er nok plass til å bruke sykkelen.
- * Vær oppmerksom på ikke-festede eller bevegelige deler under montering eller demontering av sykkelen.

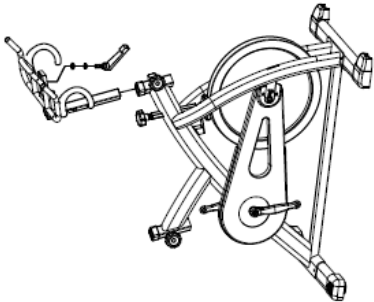
- » Plasser en matte under trimsykkelen for å beskytte gulvet eller teppet mot skader.
- » I nødstilfelle plasser du begge føttene samtidig på sidestøttene.
- » Kontroller at et område på 2000 x 1000 mm bak trimsykkelen er fri for hindringer.
- » Dette produktet er testet opp til en maksimal kroppsvekt på 120 kilo.
- » Vi tar ikke ansvar for personskader eller skader oppstått av eller ved bruk av denne trimsykkelen.

Monteringstegning

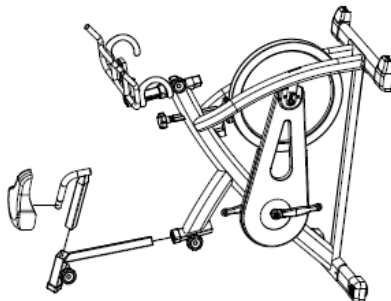
STEP 1



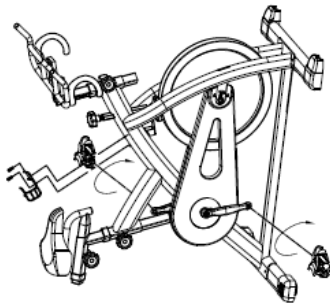
STEP 2



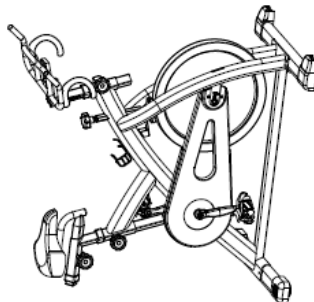
STEP 3



STEP 4



FINISH



Trinn 1

Fest føttene foran (16) og bak (12) til rammen ved hjelp av mutrer (8), skiver (9) og skruer (10).

Trinn 2

Monter styrestangen (23) ved å sette den inn i hovedrøret på rammen. Bruk hjulet til å justere og stramme til høyden i ønsket posisjon. Monter styregliden (21) på styrestangen (23). Bruk utløspaken (22) til å justere og stramme til styret i riktig posisjon.

Trinn 3

Sett setestolpen (42) inn i seterøret på rammen. Sett salen (1) inn i setegliden (41) og stram til salens skrue. Sett setegliden (41) inn i setestolpen (42), og fest. Bruk hjulet (4) til å justere og stramme til høyden i ønsket posisjon.

Trinn 4

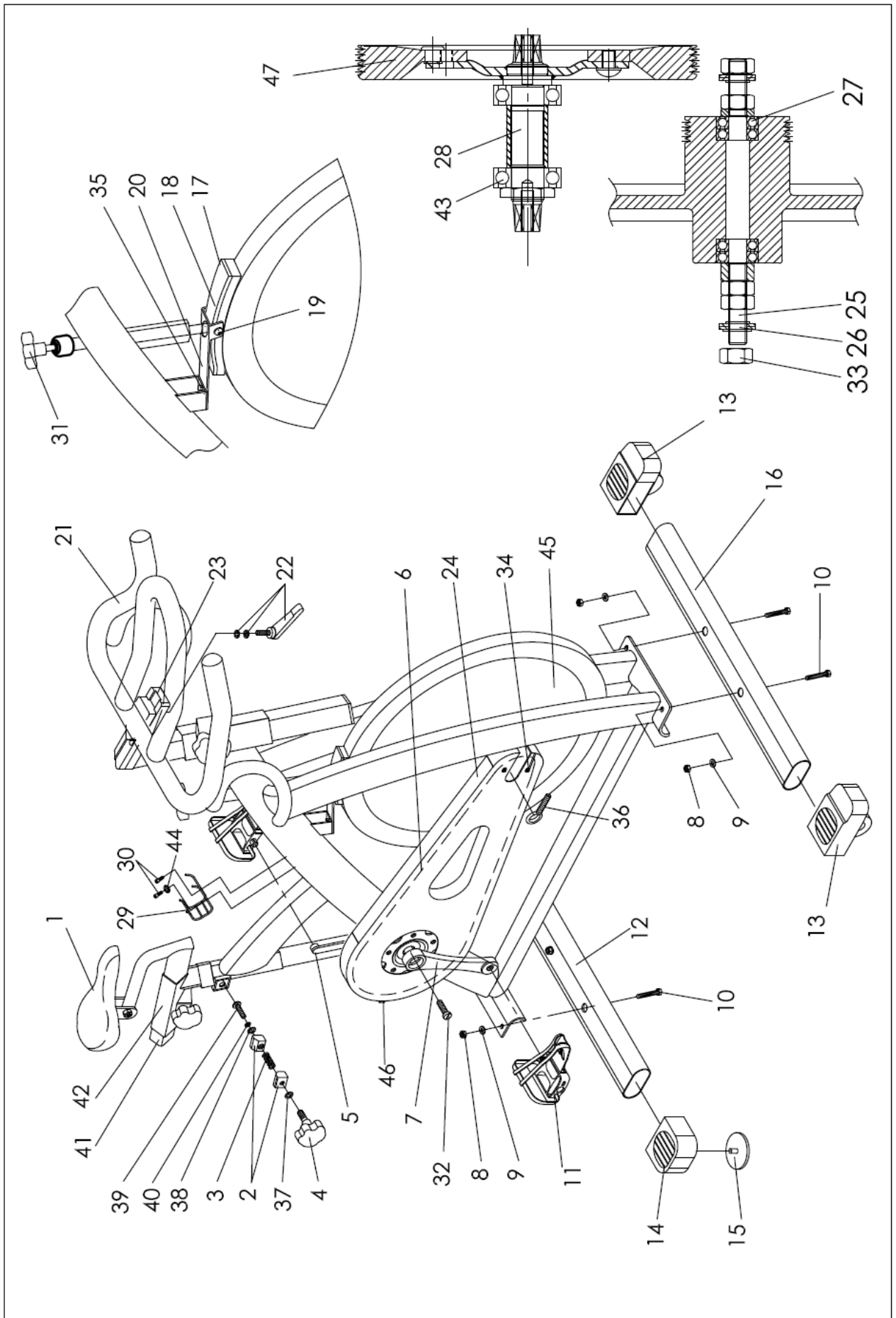
Sett pedalene (11) inn i krankarmene (7)(5). Pedalene er merket med L (venstre) eller R (høyre) for å angi hvilken side på sykkelen de skal være på. Merk – Høyre krank er på samme side som kjedeskjermen (24). Kontroller at skruene skrues i riktig, slik at det ikke oppstår skader på gjengene. Litt fett på gjengene gjør det lettere å skru i pedalene riktig. Stram til ved å bruke en 15 mm fastnøkkel. Begge pedalene skal strammes til mot fronten av trimsykkelen.

Justering av motstand

Juster treningsmotstanden på trimsykkelen ved hjelp av bremseknotten (31) for å løsne (-) eller for å stramme (+).

Svinghjulet skal rotere fritt uten motstand når du løsner (-) bremsesystemet helt.

Mer erfarne syklister ønsker kanskje å øke den generelle motstanden ved å stramme til (+) bremsesystemet.



Deleliste

Nr.	Navn	ANT per sykkel	Nr.	Navn	ANT Per sykkel
1	Sal	1 STK	25	Svinghjulaksel	
2	Skoklemme i legering (R/L)	3 STK	26	Sikkerhetsskive for svinghjul	1 SETT
3	Fjær for strammehjul	3 STK	27	Svinghjullager	
4	Hjul	3 STK	28	BB-aksel m/plate	1 STK
5	Venstre krankarm	1 STK	29	Flaskeholder	1 STK
6	Reim	1 STK	30	Skrue for flaskeholder	2 STK
7	Høyre krankarm	1 STK	31	Bremsesystem	1 SETT
8	Fotrørmutter	4 STK	32	Krankskrue	2 STK
9	Fotrørskive	4 STK	33	Låsemutter for svinghjul	2 STK
10	Fotfestebolt	4 STK	34	Bolt (M6) for ytre kjedeskjerm	2 STK
11	Pedal	1 PR	35	Bolt og skive for fjærbrakett	2 STK
12	Bakre fotrør	1 STK	36	Justeringsbolt for svinghjul	2 STK
13	Fremre fotendedeksel	2 STK	37	Skive for strammehjul	3 STK
14	Bakre fotendedeksel	2 STK	38	Plastskive for strammehjul	3 STK
15	Bakre fotjusteringshjul		39	Festebolt for strammehjul	3 STK
16	Fremre fotrør	1 STK	40	Skive	3 STK
17	Bremsekloss	1SETT	41	Seteglider	1 STK
18	Holder for bremsekloss		42	Setestolpe	1 STK
19	Skrue og mutter	1 STK	43	BB-lager	2 STK
20	Fjærbrakett	1 STK	44	Skive for flaskeholder	1 STK
21	Styre m/glider	1 STK	45	Svinghjul	1 SETT
22	Utløerspak m/skive	1 STK	46	Bolt for ytre kjedeskjerm (M5)	3STK
23	Styrestang	1 STK	47	Reimhjul m/skrue	1 SETT
24	Ytre kjedeskjerm	1 STK			

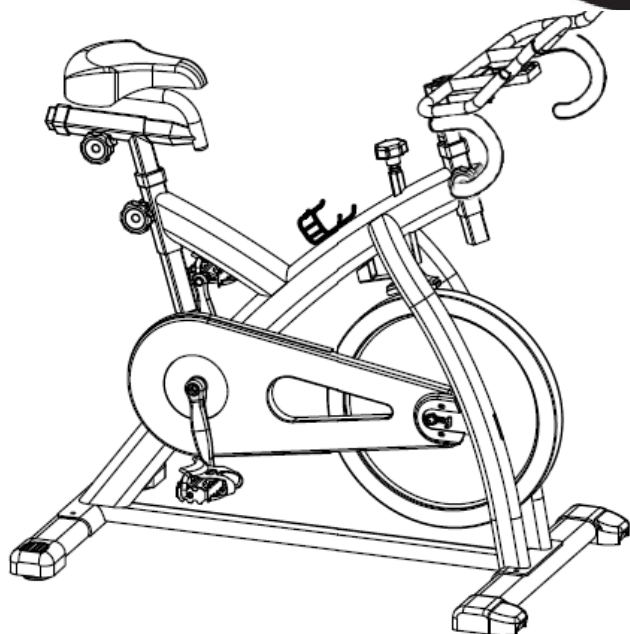
Bruksanvisning

- 1) Denne sykkelen er laget for bruk som trimsykkel. Den har et fast hjuldrevet svinghjul, og drivkraften vil fortsette å dreie svinghjulet og pedalene selv om du slutter å sykle. Bruk derfor nødbremsen hvis du ønsker å stoppe brått.
- 2) **Nødbrems** – Trykk ned bremsesystemet (31) for å stoppe.
- 3) **Installasjon** – det er viktig at sykkelen er riktig montert. Hvis du er i tvil, kontakt forhandler for hjelp.
- 4) **Styre- og setejustering.** Det er viktig at styret og setet stilles inn til riktig høyde for kroppen din. Be treneren din om hjelp. Justering av styrehøyden – Løsne hjulet som sitter der hvor styrestangen går inn i rammen. Før styrestangen opp eller ned til ønsket høyde, og stram hjulet igjen. Kontroller at hjulet er godt tilstrammet, og at styret verken kan beveges sideveis eller opp/ned. Styreposisjonen kan også justeres forover eller bakover. Løsne utløerspaken som sitter under styreglideren. Skyv styreenheten forover til du når ønsket posisjon. Stram utløerspaken godt igjen.
Justering av setehøyden– Løsne hjulet som sitter der hvor setestolpen går inn i rammen. Juster setet til ønsket høyde. Stram hjulet igjen. Kontroller at det er stramt nok til å forhindre at setet beveger seg fra side til side. Seteposisjonen kan også justeres forover eller bakover. Løsne hjulet som sitter på siden av seteglideren. Skyv deretter setet til ønsket posisjon. Stram hjulet godt igjen.
- 5) **Pedaler og tåreimer**– Føttene skal være sikkert plassert i tåklipsene under trening. Stikk foten så langt frem du kan i tåklipsen og stram reimen.
- 6) Sykkelen skal brukes på et jevnt underlag uten sidebevegelser. Det finnes høydejusteringshetter under på hver side av bakre fot. Drei disse hettene med eller mot klokka til sykkelen står helt stødig på gulvet.
- 7) **Vedlikehold** – Hvis noen av delene løsner eller det kommer støy fra svinghjulet, kontakt forhandler da dette kan være farlig. Sykkelen må vedlikeholdes regelmessig på lik linje med andre mekaniske sykler. Be forhandleren om detaljert vedlikeholdsprogram.

Vedlikeholdsoversikt

Nr.	BESKRIVELSE	Daglig	Ukentlig	Månedlig	Kvartalsvis	Årlig
1.	Hold maskinen ren: Tørk av maskinen med en ren og tørr klut for å fjerne skitt og svette.	X				

2.	Påfør rustbeskyttende middel på setestolpe og styre	X	
3.	Visuell inspeksjon	X	
4.	Kontroller at styrestangen og setestolpen er sikre	X	
5.	Kontroller at salen er sikker	X	
6.	Ta av styrestangen og rengjør rør		X
7.	Ta av setestolpen og rengjør rør		X
8.	Kontroller bremseklosser for slitasje / justering		X
9.	Kontroller bremsejustering		X
10.	Kontroller at alle hjul og utløerspak er sikre		X
11.	Kontroller tåreimer for tegn på slitasje		X
12.	Kontroller krankbolter og etterstram		X
13.	Kontroller at pedalene er skrudd fast		X
14.	Kontroller reimstramming		X
15.	Påfør rustbeskyttende olje på svinghjulets overflate siden det ofte kommer svette på svinghjulet.		X
16.	Kontroller nedre brakett		X
17.	Kontroller svinghjullagre		X
18.	Full service / rammeinspeksjon		X



TRIMSYKKEL