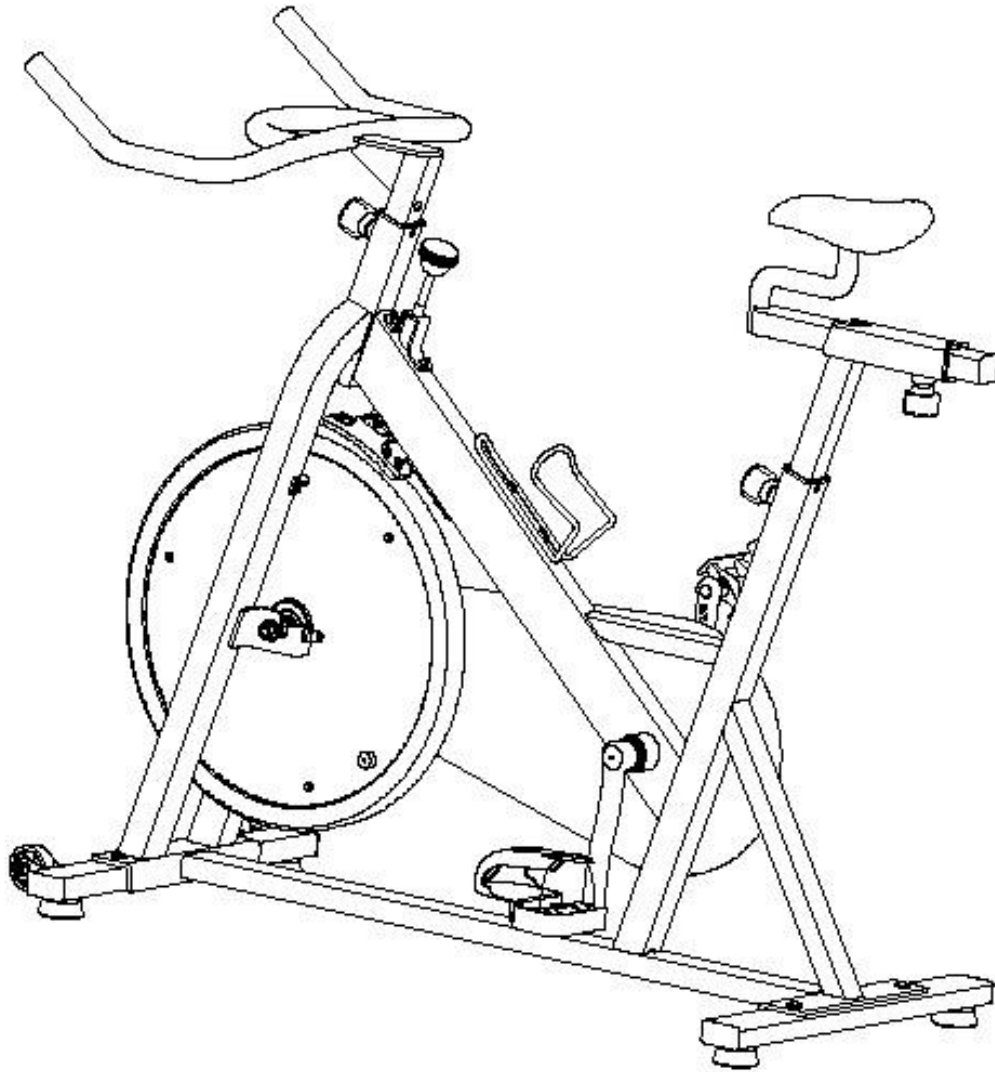


91107

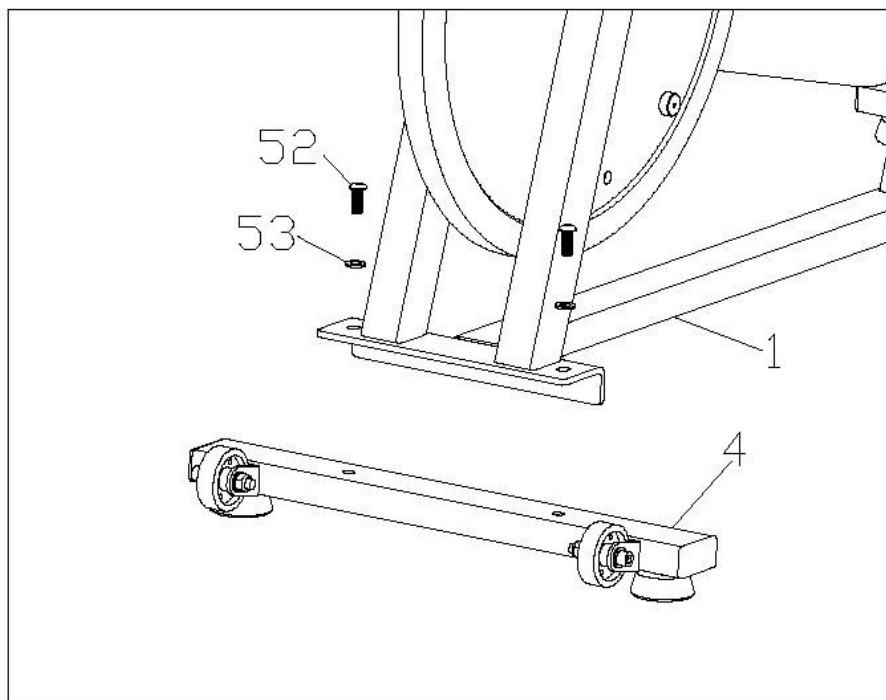
BENEFIT S420 FRW INNENDØRSSYKKEL



MONTERING

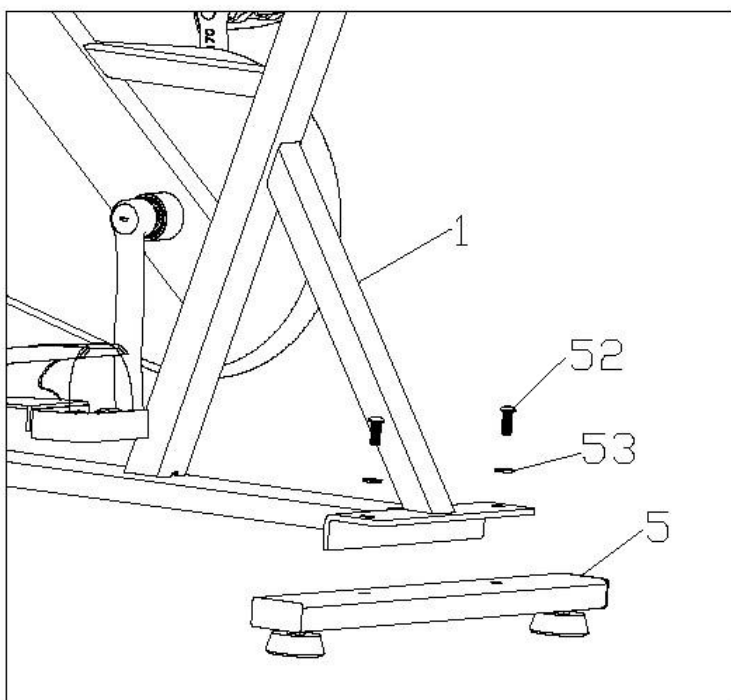
TRINN 1

Skru fast det fremre støttebenet på rammen (4) med to M8 x 25 mm vognbolter (52) og to flate skiver (53).



TRINN 2

Skru fast det bakre støttebenet (5) på rammen med to M8 X 25 mm vognbolter (52) og to flate skiver (53).



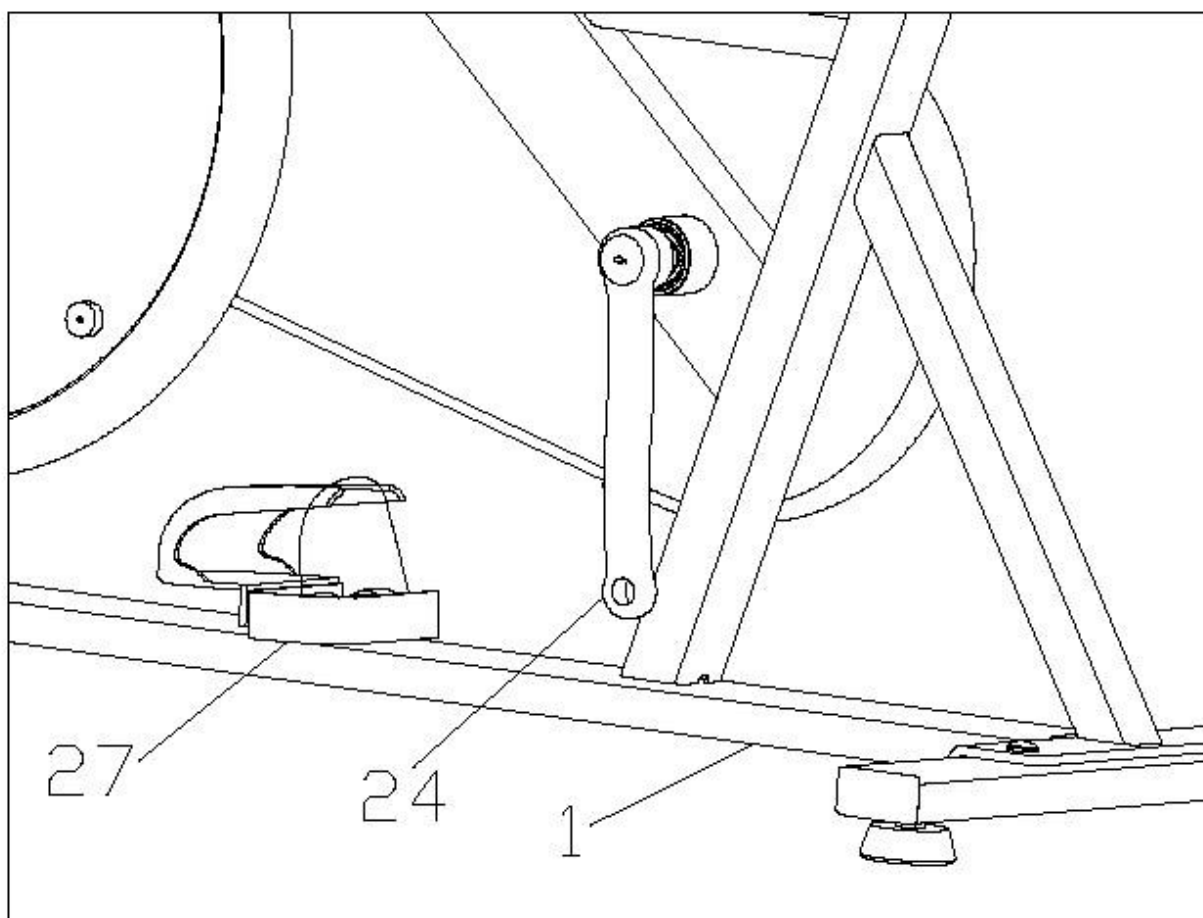
TRINN 3

Skrue fast pedalene (27 (venstre) og 29 (høyre)) i veivarmene (24 og 28). Pedalene er merket L (venstre) og R (høyre), noe som viser på hvilken side av sykkelen de skal sitte. Merk! Høyre veivarm sitter på samme side som kjedebeskyttelsen (30). Påse at gjengene passer inn slik at de ikke blir skadet.

← : Skrueretning for venstre pedal (mot klokken).

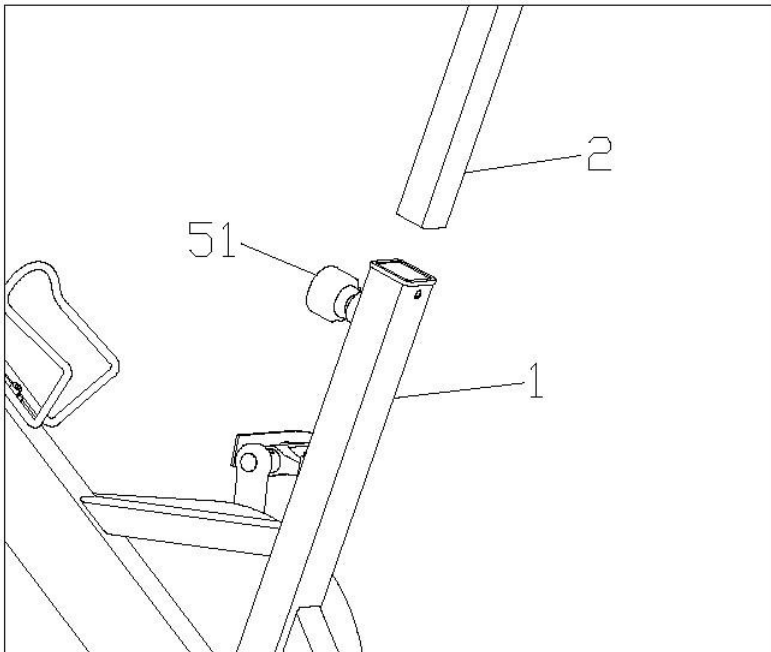
→ : Skrueretning for høyre pedal (med klokken).)

Viktig! Stram begge pedalene så mye som mulig. Når innendørssykkelen er brukt i en uke, skal pedalene strammes igjen. Pedalene skal strammes regelmessig for at sykkelen skal fungere så godt som mulig.



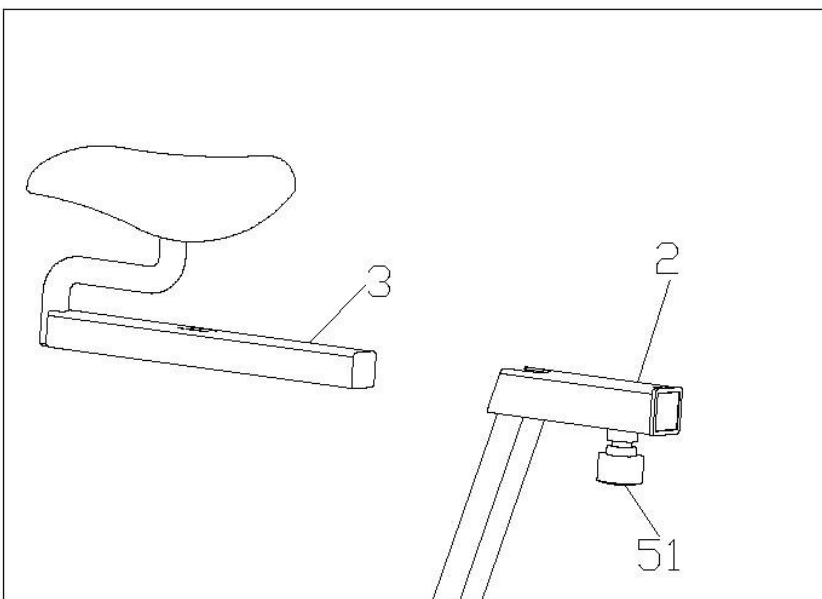
TRINN 4

Sett setepinnen (2) ned i rammen (1), juster den til ønsket høyde, og fest den med håndtaket (51).



TRINN 5

Sett setefestet (3) inn i setepinnen (2), og stram med håndtaket (51).

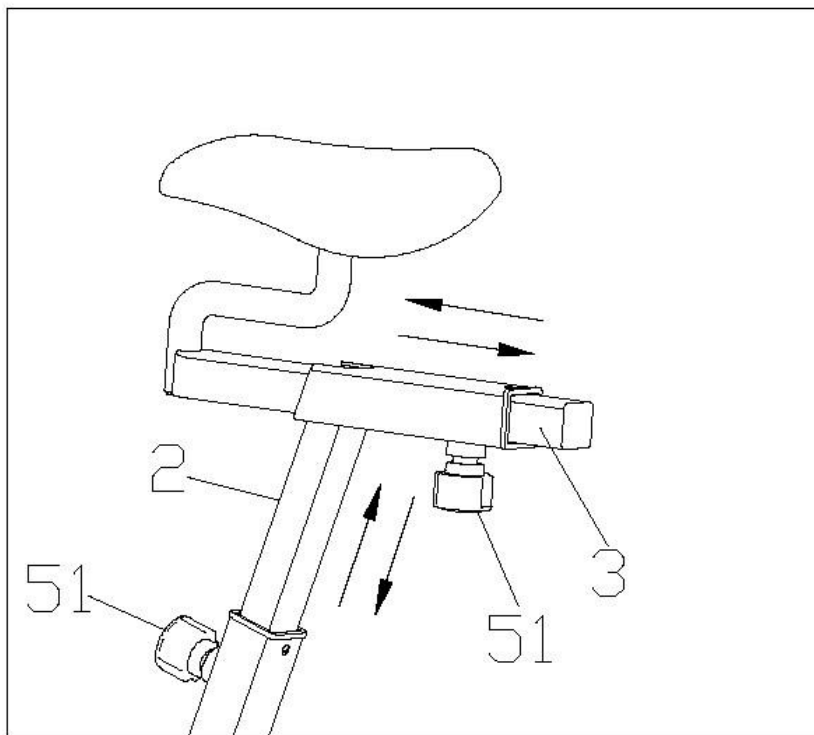


TRINN 6

Sett setefestet (3) inn i seterøret (2). Det er 10 forskjellige stillinger å velge mellom.

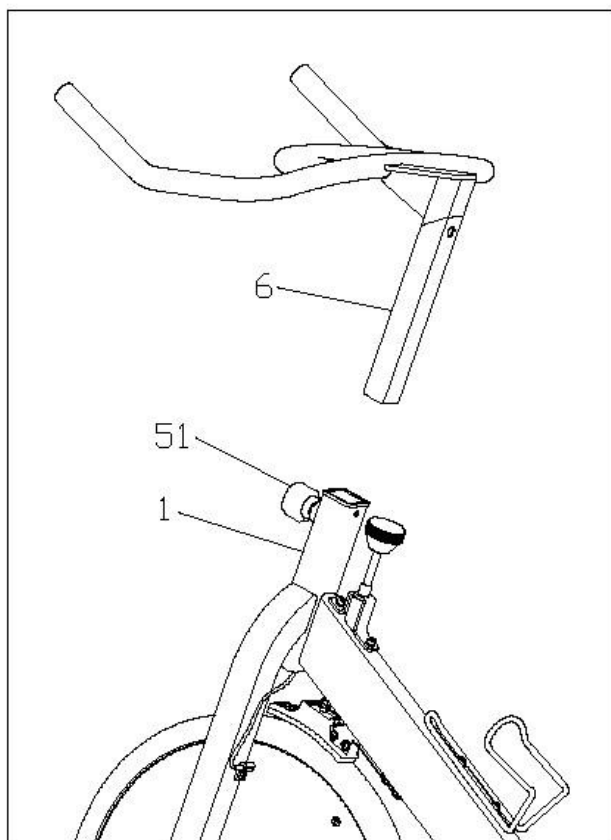
Dra setet i vertikal retning som vist med pilene, og stram deretter godt med håndtaket (51).

Sett setepinnen (2) inn i rammen (1). Det er 10 forskjellige høydeposisjoner å velge mellom. Dra setet i vertikal retning som vist med pilene, og stram deretter godt med håndtaket (51).



TRINN 7

Sett styret (6) inn i rammen (1), og stram med håndtaket (51).



Vedlikehold

En innendørssykkel er mye lettere å stelle enn en vanlig sykkel. En innendørssykkel er imidlertid ikke vedlikeholdsfri og må holdes ren for å sikre best mulig trening og lang levetid for utstyret ditt.

1. Hold innendørssykkelen ren ved å tørke av den med en klut fuktet i en mild såpeløsning etter hver treningsøkt. Dette er den viktigste delen av det forebyggende vedlikeholdet. Svetten drypper rett ned på sykkelen, der saltet kan korrodere komponentene og med tiden gi rustangrep og bryte ned smøremidler og hylser.
2. Slipp spenningen på bremseklossene etter hver bruk. Dette gjør at eventuell svette som har falt mellom bremseklossene og svinghjulet, kan tørke. Tørk av svinghjulet.

	BESKRIVELSE	Daglig	Hver uke	Hver måned	Kvartalsvis	Årlig
1.	Tørk av sykkelen	X				
2.	Sprøyt rammen med WD40 eller et lignende smøremiddel	X				
3.	Visuell inspeksjon	X				
4.	Kontroller at det fremre rammerøret og setepinnen sitter godt fast	X				
5.	Kontroller setet	X				
6.	Fjern styret og setet, og rengjør rørene		X			
7.	Påse at alle bolter er godt strammet		X			
8.	Kontroller bremseklossene med tanke på slitasje, og juster dem		X			
9.	Pass på at pedalene er skrudd godt fast		X			
10.	Smør svinghjulet med et rustbeskyttende middel			X		
11.						

Komponentliste

Nummer	Beskrivelse	Enhet	Nummer	Beskrivelse	Enhet
1	Ramme	1	31	ψ12*ψ6,5*T8 skive til kjedebeskyttelse	2
2	Setepinne	1	32	ψ12*ψ5,5*T2,0 skive til kjedebeskyttelse	1
3	Setefeste	1	33	M5*20 skrue til kjedebeskyttelse	2
4	Fremre støtteben	1	34	M4*12 skrue til kjedebeskyttelse	5
5	Bakre støtteben	1	35	M5*15 skrue til kjedebeskyttelse	1
6	Styre	1	36	Foring til justeringsskinne	3
7	Svinghjul	1	37	Endeplugg til setepinne	1
8	Motstand	1	38	M10*1,0 låsemutter i nylon	2
9	Motstandsregulator	1	39	ψ23*ψ10,5*T1,5 skive til svinghjul	3
10	Stator til motstandsregulator	1	40	Justeringsbolt til svinghjul MR*50	2
12	13 %*13,8*T6 firkantmutter	1	41	Mutter M8, -13	6
13	Fjær	1	42	ψ16*ψ8,5*T1,5 M8 ARC skive til svinghjul	6
14	Fjær til skive	1	43	Høyderegulator til støtteben M8*26	4
15	M5*15 vognbolt	6	44	Transporthjul	2
16	ψ10*ψ5,5*T1,0 M5 skive	8	45	Vognbolt til transporthjul	2
17	M6 mutter	1	46	M8 låsemutter i nylon	2
18	M6 låsemuttere	1	47	Endeplugg til støtteben	4
19	Flaskeholder	1	48	Hastighetssensor	1
20	Lager for høyre veivarm	1	49	M4*16 skrue (til hastighetssensor)	1
21	6002RS innsats til veivarm	2	50	Sete	1
22	Veivaksel	1	51	HÅNDTAK	3
23	Lager for venstre veivarm	1	52	M8 x 25 mm vognbolter	4
24	Venstre veivarm	1	53	Flat skive	4
25	Skrue til veivarm	2	54	Bånd	1
26	Beskyttelse til veivarm	2			
27	Venstre pedal	1			
28	Høyre veivarm	1			
29	Høyre pedal	1			
30	Kjedebeskyttelse	1			