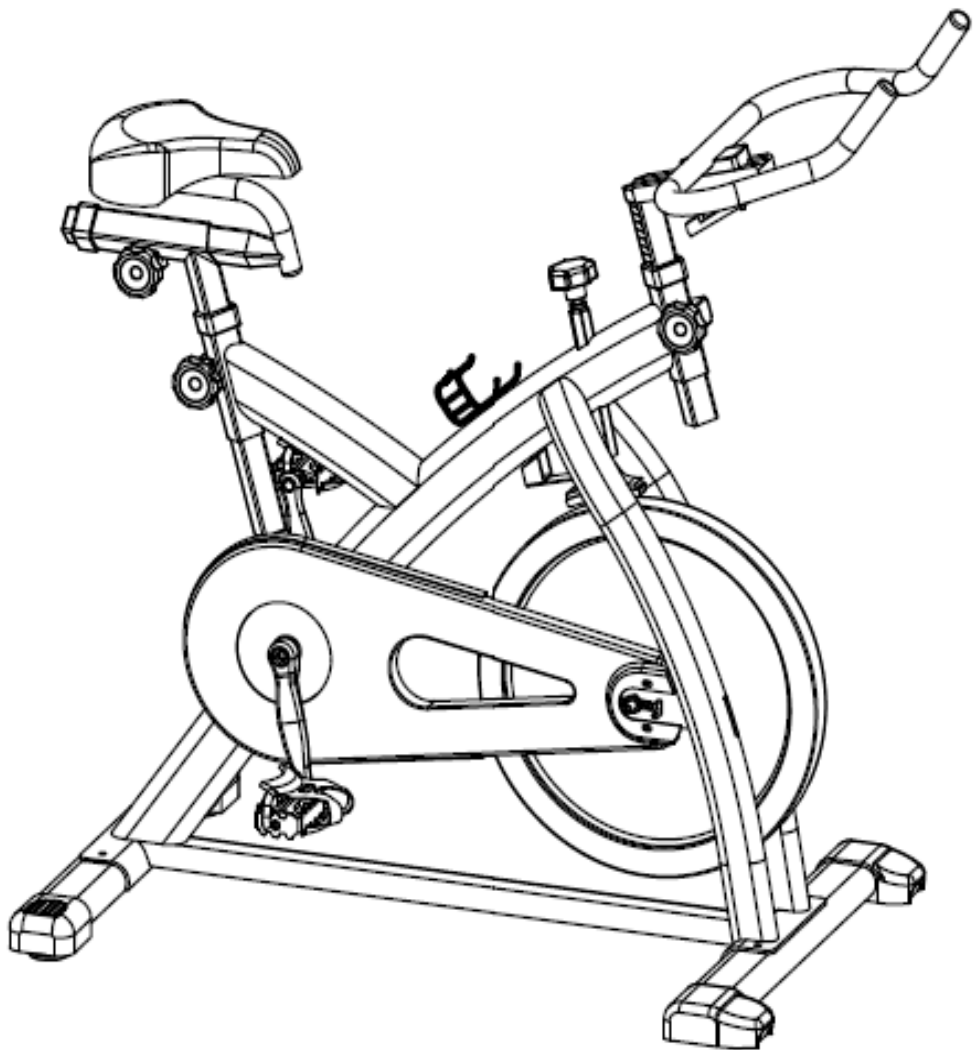


ANVÄNDARHANDBOK

INOMHUSCYKEL MED DRIVREM

XTR400

91008

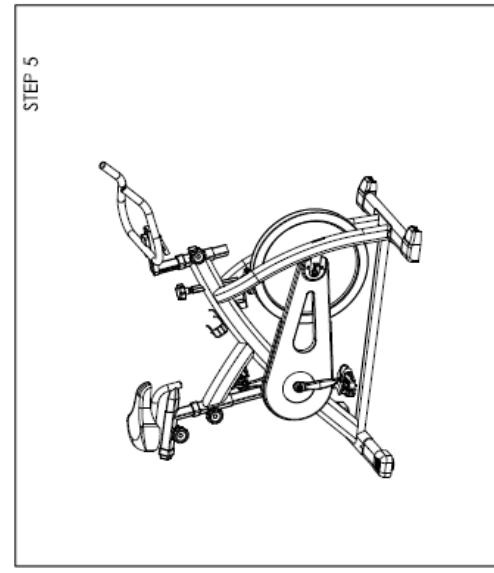
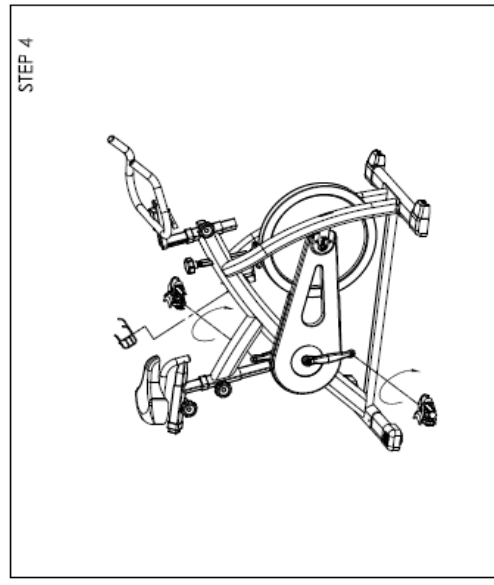
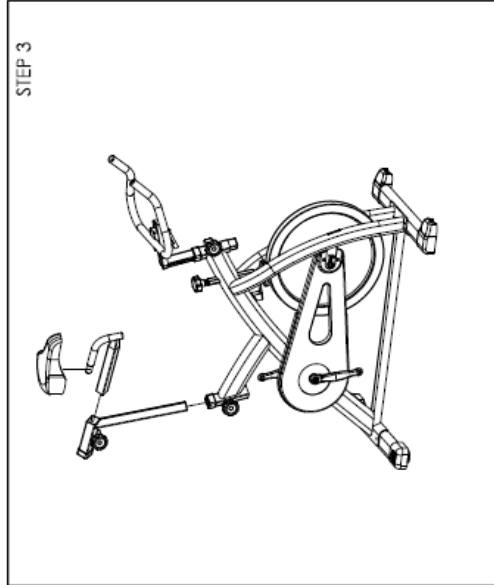
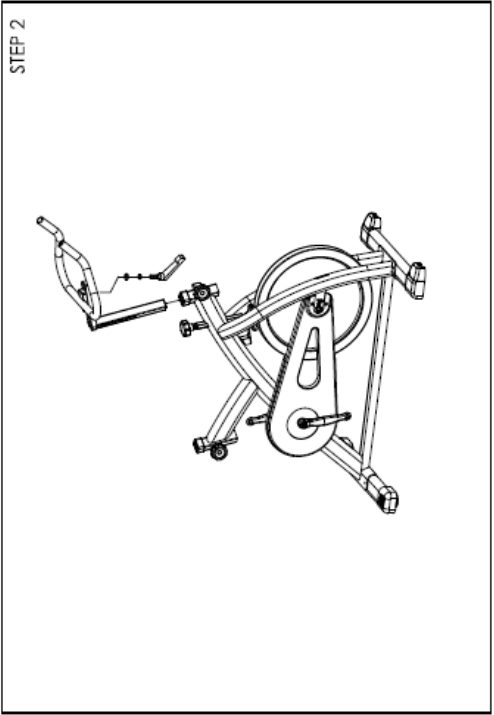
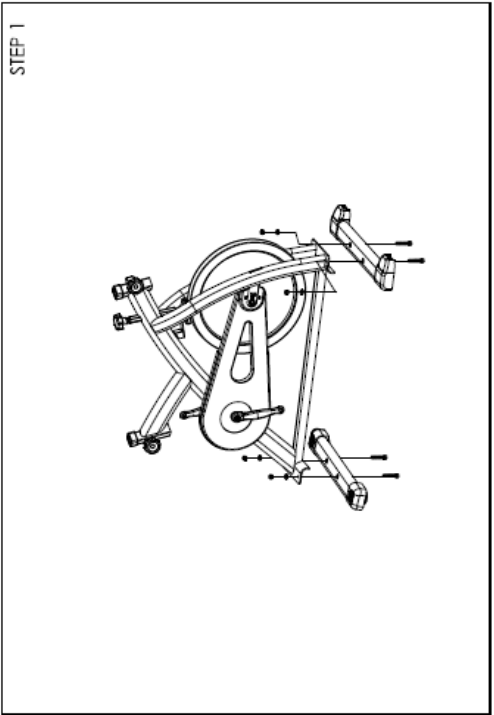


Säkerhetsanvisningar

- * Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram så att träningen blir optimal.
- * Varning: Felaktig/överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Sluta cykla när du känner obehag.
- * Följ träningsanvisningarna.
- * Kontrollera att cykeln är korrekt monterad och inställd innan du börjar träna.
- * Börja alltid med uppvärmning.
- * Använd endast de medföljande delarna.
- * Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- * Använd endast verktyg som lämpar sig för montering och be om nödvändigt om hjälp.
- * Ställ cykeln på ett jämnt och halkfritt underlag.
- * Se till att maxlägena för de justerbara delarna inte överskrids.
- * Dra åt alla justerbara delar ordentligt så att inga plötsliga rörelser uppstår under pågående träning.
- * Den här produkten är avsedd för vuxna. Se till att barn endast använder den under överinseende av en vuxen.
- * Se till att de personer som uppehåller sig i närheten är medvetna om de potentiella riskerna, t.ex. rörliga delar under pågående träning.
- * Motståndet kan justeras enligt dina personliga önskemål.
- * Använd inte cykeln utan skor eller med löst sittande skor.
- * Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att cykeln ska kunna användas.
- * Var uppmärksam på icke fasta eller rörliga delar när du kliver på och av cykeln.

- » Lägg en matta under träningscykeln så att golvet skyddas.
- » Vid en eventuell nödsituation: placera båda fötterna samtidigt vid sidan av cykeln.
- » Bakom träningscykeln ska det finnas ett utrymme på 2 000 x 1 000 mm fritt från föremål och hinder.
- » Den här produkten har testats för en kroppsvikt upp till 120 kilo.
- » Vi tar inget ansvar för personskador eller andra skador som uppstår till följd av eller genom användning av denna träningscykel.

Monteringsritning



Montering

Steg 1

Skruva fast det främre (16) och det bakre (12) stödbenet i ramen med muttrar (8), brickor (9) och skruvar (10).

Steg 2

Sätt fast styrstolpen (23) genom att föra in den i det främre ramröret. Justera till önskad höjd och dra åt med hjälpen av vredet. Fäst styret (21) på styrstolpen (23). Justera till önskad position och dra åt med hjälpen av låsspaken (22).

Steg 3

För in sadelstolpen (42) i sadelröret på huvudramen. Sätt fast sadeln (1) på justerskenan (41). För in justerskenan (41) i sadelstolpen (42) och dra åt. Justera till önskad höjd och dra åt med hjälpen av vredet (4).

Steg 4

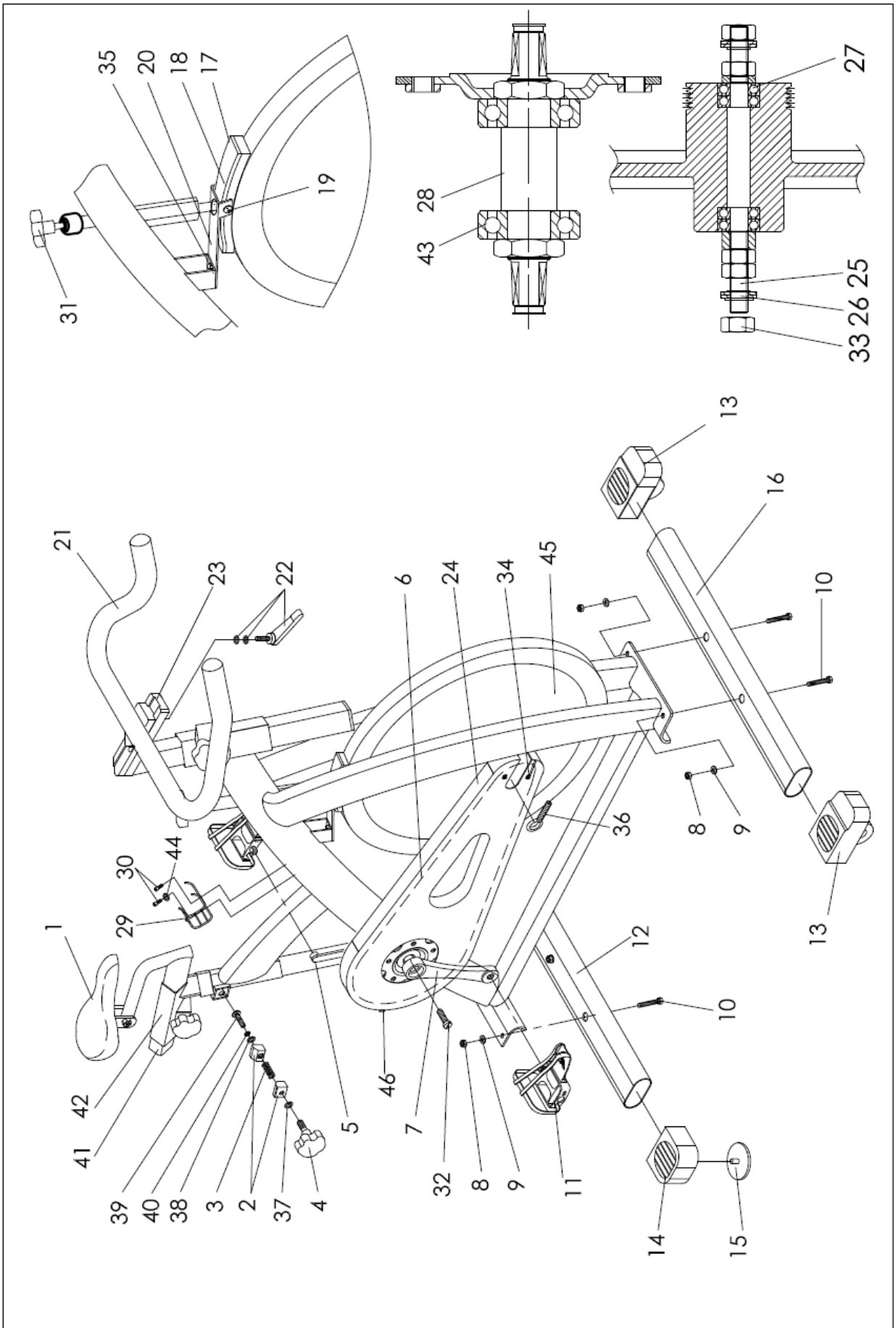
Fäst pedalerna (11) på vevarmarna (7 och 5). Pedalerna är märkta med L (vänster) respektive R (höger) vilket anger på vilken sida av cykeln de ska sitta. Obs! Höger vevarm sitter på samma sida som kedjeskyddet (25). Se till att passa in gängorna rätt så att de inte skadas. Med lite fett på gängorna blir det lättare att skruva på pedalerna. Dra åt med en 15 mm skruvnyckel. Båda pedalerna ska dras åt i riktning mot cykelns främre del.

Reglera motstånd

Träningsmotståndet på cykeln regleras genom att motståndsreglaget (31) lossas (-) eller skruvas åt (+).

Svänghjulet ska rotera fritt utan motstånd när motståndsreglaget är helt lossat (-).

Mer erfarna cyklister kan vilja öka motståndet genom att dra åt motståndsreglaget (+).



Komponentlista

Nr	Beteckning	Antal per cykel	Nr	Beteckning	Antal per cykel
1	Sadel	1 st	25	Svänghjulsaxel	1 set
2	Fästklass i lättmetall, (H/V)	3 st	26	Bricka till svänghjul	
3	Fjäder till vred	3 st	27	Svänghjulets lager	
4	Vred	3 st	28	Vevlageraxel m. skiva	1 st
5	Vänster vevarm	1 st	29	Flaskhållare	1 st
6	Drivrem	1 st	30	Skruv till flaskhållare	2 st.
7	Höger vevarm	1 st	31	Motståndsgelag	1 set
8	Mutter till stödben	4 st	32	Vagnsbult	2 st
9	Bricka till stödben	4 st	33	Mutter till svänghjul	2 st
10	Vagnsbult till stödben	4 st	34	Mutter till yttre kedjeskydd (M6)	2 st
11	Pedal	1 par	35	Skruv och bricka till fjäderarm	2 st
12	Bakre stödben	1 st	36	Justeringspak till svänghjul	2 st
13	Ändplugg till främre stödben	2 st	37	Bricka till vred	3 st
14	Ändplugg till bakre stödben	2 st	38	Plastbricka till vred	3 st
15	Justeringsvred för bakre stödben		39	Vagnsbult till vred	3 st
16	Främre stödben	1 st	40	Bricka	3 st
17	Bromsbelägg	1 set	41	Justerskena för sadel	1 st
18	Fäste för bromsbelägg		42	Sadelstolpe	1 st
19	Skruv och mutter	1 st	43	Vevlager	2 st
20	Fjäderarm	1 st	44	Bricka för flaskhållare	1 st
21	Styre m. justerskena	1 st	45	Svänghjul	1 set
22	Låsspak m. bricka	1 st	46	Skruv till yttre kedjeskydd (M5)	3 st
23	Styrstolpe	1 st			
24	Yttre kedjeskydd	1 st			

Bruksanvisning

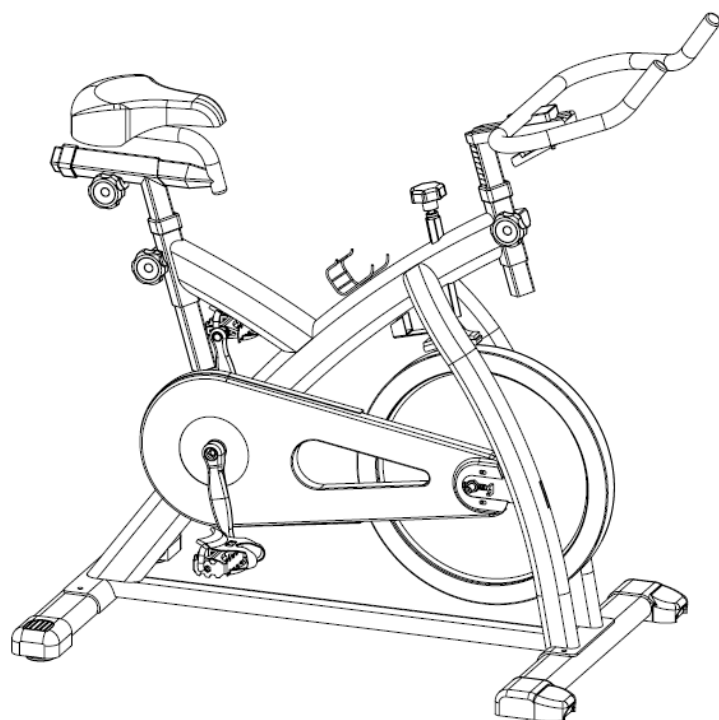
- 1) Den här cykeln är avsedd att användas som en "spinningcykel". Den har ett fast, hjuldrivet svänghjul. Rörelsemomentet gör att svänghjulet och pedalerna roterar även när du inte längre pressar mot dem. Tryck ned nödstoppet om du vill att cykeln ska stanna omedelbart.
- 2) **Nödstopp** – Tryck ned motståndsreglaget (31) om du vill stanna cykeln.
- 3) **Montering** – Det är viktigt att CYKELN är korrekt monterad. Kontakta återförsäljaren om du har några frågor.
- 4) **Justera styre och sadel.** Det är viktigt att styret och sadeln ställs in så att de passar din kropp. Be instruktören om hjälp. Justera styrets höjd – Lossa på vredet som sitter där styrstolpen går in i huvudramen. Dra styrstolpen uppåt eller nedåt till önskad höjd och dra åt vredet. Se till att det är ordentligt åtdraget och att styrstolpen inte rör sig i höjd- eller sidled. Styrets position kan också justeras horisontellt. Lossa låsspaken som sitter på justerskenans undersida. Skjut styret framåt till önskad position. Dra sedan åt låsspaken ordentligt.
Justera sadelhöjden – Lossa på vredet som sitter där sadelstolpen går in i huvudramen. Ställ in sadeln till rätt höjd och dra sedan åt vredet. Se till att det är ordentligt åtdraget så att sadeln inte vrids åt sidan. Sadelns kan flyttas framåt och bakåt. Lossa på vredet som sitter på sadelstolpens sida. Dra sedan sadeln till önskat läge och dra åt vredet ordentligt.
- 5) **Pedaler och fotremmar** – Dina fötter ska sitta fast ordentligt i tåclipsen när du tränar. Sätt foten så långt fram i tåclipset som möjligt och dra åt remmen.
- 6) Cykeln ska stå på ett jämnt underlag och inte flytta sig i sidled. På undersidan av det bakre stödbenet (i vardera änden) finns två vred för höjjustering. Skruva dessa vred med- eller motsols tills cykeln står helt stabilt på underlaget.
- 7) **Underhåll** – Lösa delar eller ljud från svänghjulet kan innebära risker. Kontakta leverantören. Liksom alla andra mekaniska cyklar måste den här cykeln genomgå regelbunden service. Be leverantören om ett utförligt underhållsprogram.

Underhållsschema

Nr	BESKRIVNING	Dag- ligen	Varje vecka	Varje månad	Varje kvartal	Årligen
1.	Torka av cykeln	X				
2.	Spreja ramen med WD40 eller liknande	X				
3.	Visuell kontroll	X				
4.	Kontrollera att styrstolpen och sadelstolpen är ordentligt fastsatta	X				
5.	Kontrollera sadeln	X				
6.	Ta bort styrstolpen och rengör röret		X			
7.	Ta bort sadelstolpen och rengör röret		X			
8.	Kontrollera bromsbeläggen med avseende på slitage		X			
9.	Kontrollera bromsinställningarna		X			
10.	Kontrollera alla vred och låsspaken		X			
11.	Kontrollera fotremmarna med avseende på slitage		X			
12.	Kontrollera vagnsbultarna och dra åt dem		X			
13.	Se till att pedalerna är ordentligt åtskruvade		X			
14.	Kontrollera drivremmens spänning			X		
15.	Applicera rostskyddsmedel på svänghjulets yta		X			
16.	Kontrollera fjäderarmen				X	
17.	Kontrollera svänghjulets lager				X	
18.	Gör en fullständig kontroll av huvudramen					X

Den här produkten omfattas av följande garanti avseende tillverkningsfel:

- * Ramen har en garanti på 2 år från köpedatumet.
 - * Delarna har 1 års garanti.
- * Garantin gäller endast den ursprungliga köparen.
- * Arbets- och fraktkostnader ingår ej.
- * Normalt slitage, vanskötsel, missbruk, olyckor, felaktig montering eller felaktigt underhåll, eller installation av delar eller tillbehör som inte överensstämmer med det sätt på vilket cykeln är avsedd att användas, omfattas inte av garantin.
- * Garantin täcker inte heller rostangrepp till följd av att cykeln inte har rengjorts regelbundet.
- * Denna garanti omfattar reparation eller byte av defekta delar utan kostnad. **Leverantören** ansvarar inte i något fall för skador, eventuella defekta delar, förstörelse eller personskador som uppstår till följd av att maskinen används felaktigt eller att underhållsförfarandet inte efterlevs.
- * Garantianspråk ska ske via en godkänd återförsäljare. Reservdelar skickas normalt till dig. Vi rekommenderar att du har ett litet lager av reservdelar samt en uppsättning verktyg för att kunna utföra den normala underhållsrutinen.
- * Denna begränsade garanti är den enda uttryckliga och underförstådda garanti som inbegriper den **ursprungliga leverantören**. Alla eventuella underförstådda garantier, inklusive garantier beträffande säljbarhet och ändamålsenlighet, ska ha en begränsad omfattning och giltighetstid i enlighet med denna begränsade garanti.



Inomhuscykel