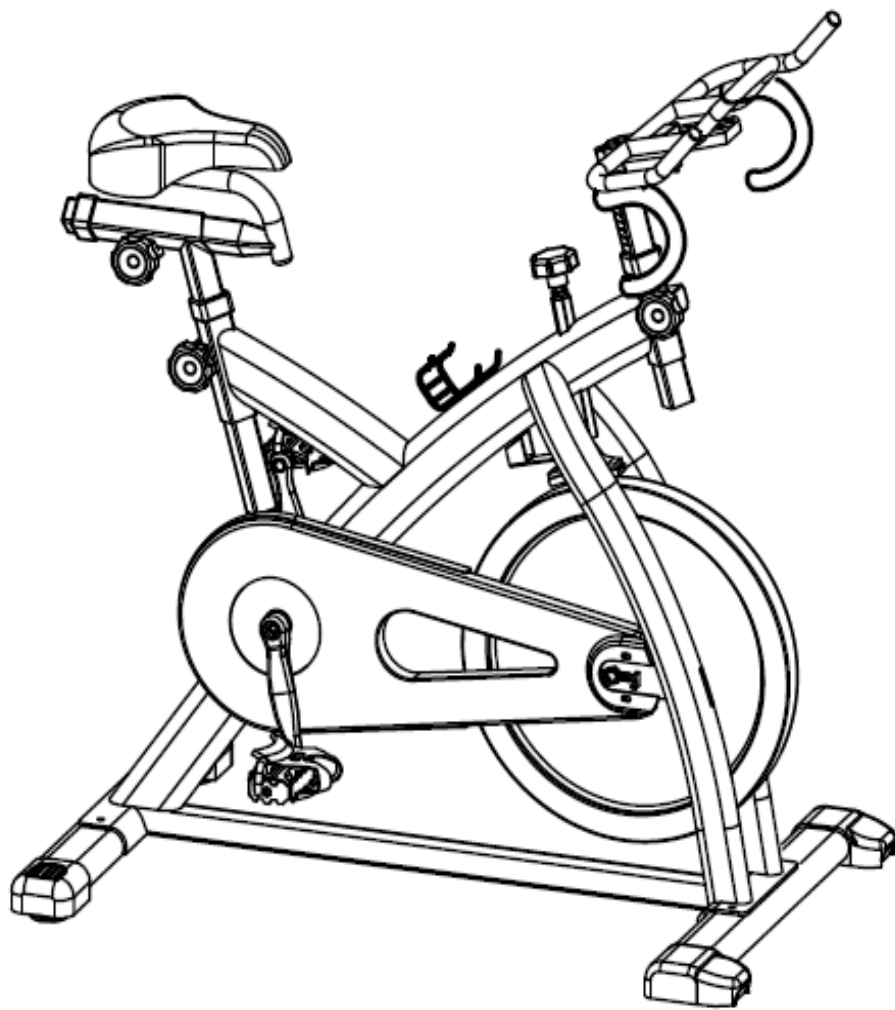


ANVÄNDARHANDBOK



INOMHUSCYKEL XTR PRO

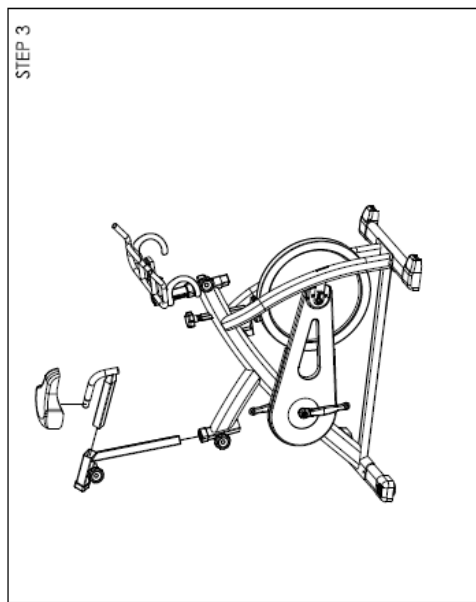
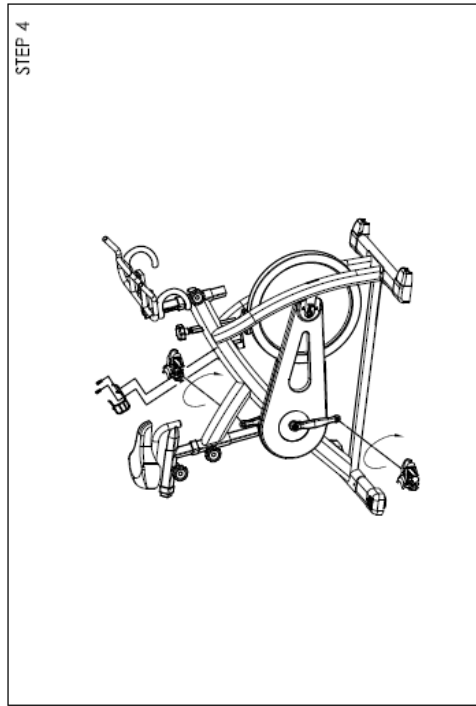
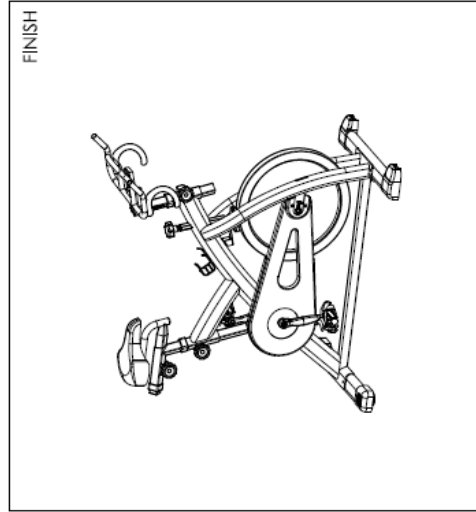
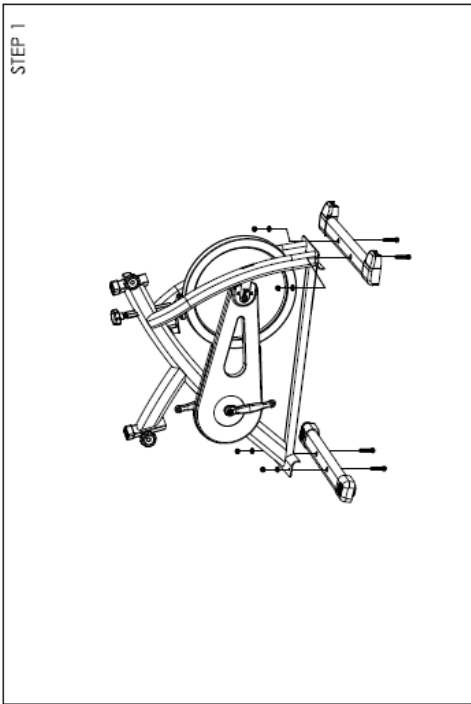
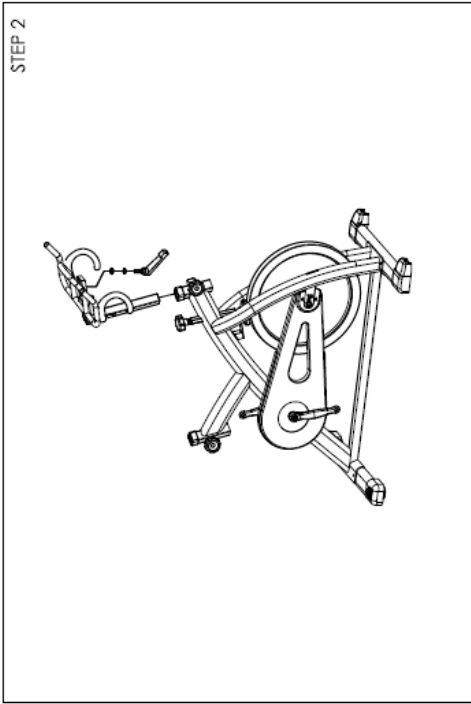
91025

Säkerhetsanvisningar

- * Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram så att träningen blir optimal.
- * Varning! Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Sluta cykla om du känner obehag.
- * Följ träningsanvisningarna.
- * Kontrollera att cykeln är korrekt monterad och inställd innan du börjar träna.
- * Börja alltid med att värma upp.
- * Använd endast de medföljande originaldelarna.
- * Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- * Använd endast verktyg som lämpar sig för montering och be om hjälp vid behov.
- * 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: Sätt ned båda fötterna samtidigt på sidorna av cykeln.
- » Bakom träningscykeln ska det finnas ett utrymme på 2 000 x 1 000 mm som är 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



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 hjälp av vredet. Fäst styrets justerskena (21) på styrstolpen (23). Justera till önskad position och dra åt med hjälp av låsspaken (22).

Steg 3

För in sadelstolpen (42) i sadelröret på huvudramen. Sätt fast sadeln (1) på justerskenan (41) och dra sedan åt sadelskruven. För in justerskenan (41) i sadelstolpen (42) och dra åt. Justera till önskad höjd och dra åt med hjälp 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 (24). Se till att passa in gängorna rätt så att de inte skadas. Med lite fett på gängorna blir det lättare att skriva på pedalerna. Dra åt med en 15 mm skruvnyckel. Båda pedalerna ska dras åt i riktning mot cykelns främre del.

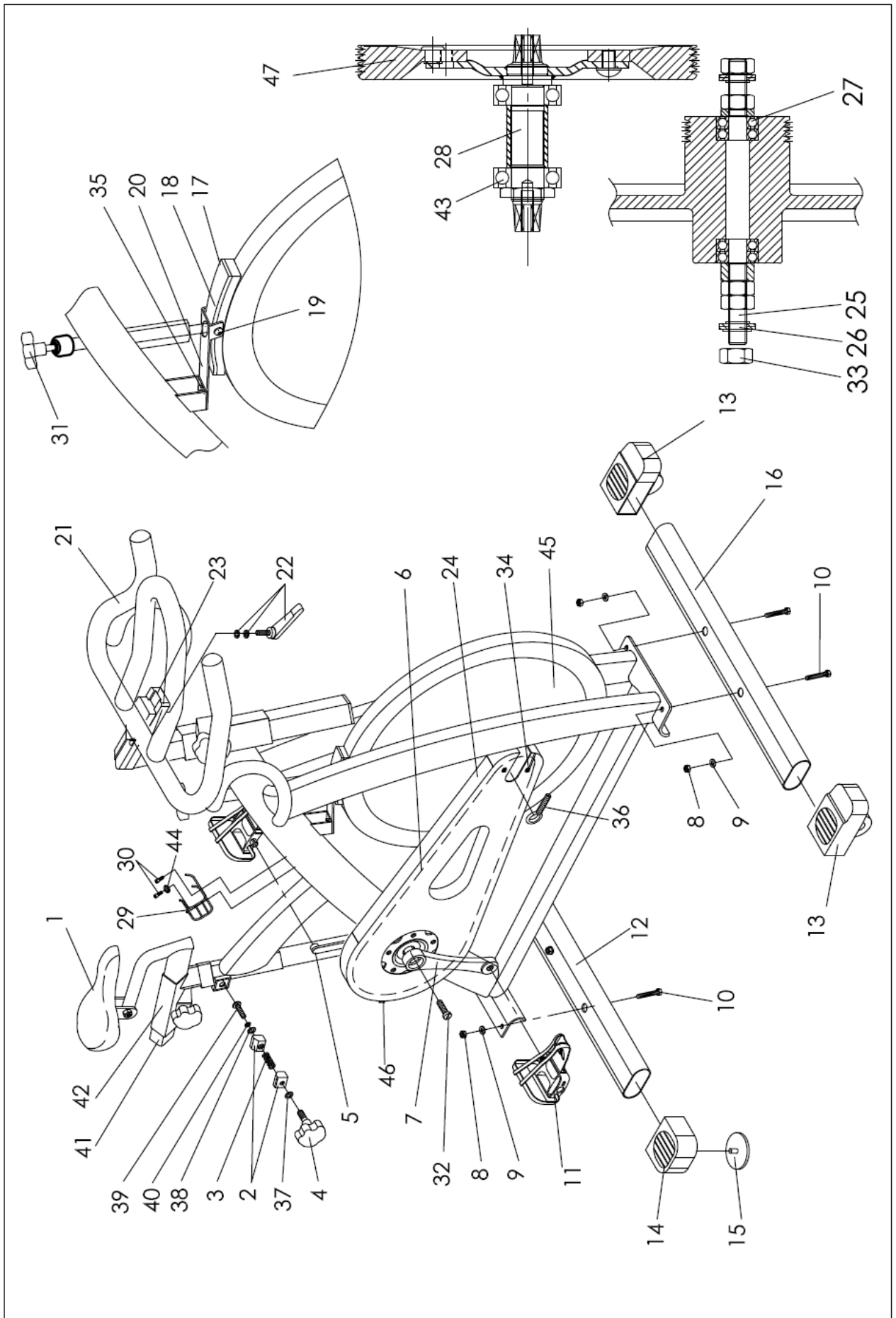
Reglera motståndet

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

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

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

Sprängskiss



Komponentlista

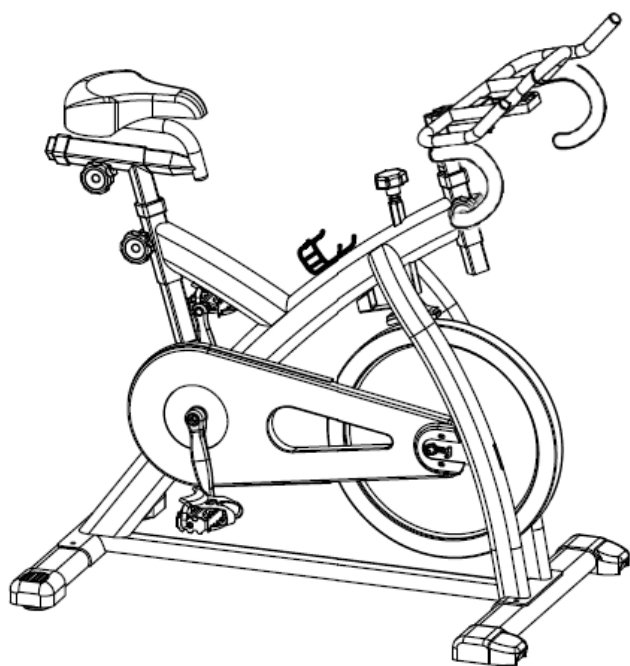
Nr	Beteckning	Antal per cykel	Nr	Beteckning	Antal per cykel
1	Sadel	1 st.	25	Svänghjulsaxel	1 SET
2	Fästklöss i lättmetall (H/V)	3 st.	26	Bricka till svänghjul	
3	Fjäder till vred	3 st.	27	Svänghjulets lager	
4	Vred	3 st.	28	Vevlageraxel m. skiva	1 st.
5	Vänster vevarm	1 st.	29	Flaskhållare	1 st.
6	Drivrem	1 st.	30	Skruv till flaskhållare	2 st.
7	Höger vevarm	1 st.	31	Motståndsreglage	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	Fästskruv 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	Justeringsbult 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.	47	Remskiva med skruv	1 set
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 styret 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 sadelhöjd – Lossa på vredet som sitter där sadelstolpen går in i ramen. 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. Sadeln kan flyttas framåt och bakåt. Lossa på vredet som sitter på sidan av justerskenan. 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 röra 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	Daglige n	Varje vecka	Varje månad	Varje kvartal	Årligen
1.	Håll cykeln ren: Torka av cykeln med en ren och torr trasa för att ta bort smuts och svett.	X				
2.	Applicera rostskyddsmedel eller liknande på sadelstolpesetet, styrsetet	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 eftersom man svettas på svänghjulet vid träning.			X		
16.	Kontrollera fjäderarmen				X	
17.	Kontrollera svänghjulets lager				X	
18.	Gör en fullständig kontroll av huvudramen					X



INOMHUSCYKEL