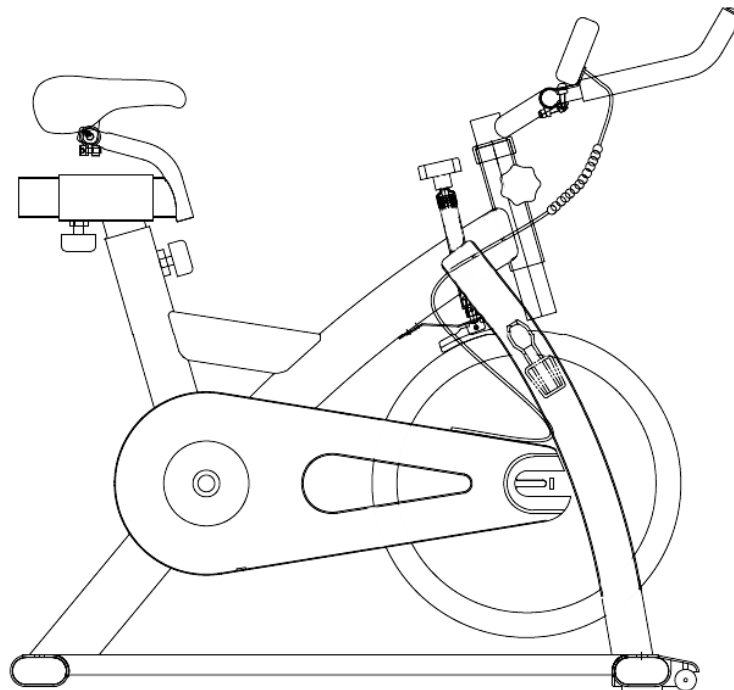


USER MANUAL



Casall XTR 200

91106

Säkerhetsinstruktioner

- Om du känner smärta i bröst, yrsel eller andfåddhet avbryt träningen och kontakta läkare.
- Dra inte runt pedal armarna med händerna.
- Använd inte kläder som kan fastna i dom rörliga delarna.
- Försäkra er om att alla delar är ordentligt fast skruvade.
- Läs igenom användar manualen innan användande.
- Träna i behaglig takt.

Barn

- Håll alltid barn borta från maskinen.
- När maskinen används, skall barn och husdjur vara på minst 3 meters avstånd.

Skötsel och underhåll

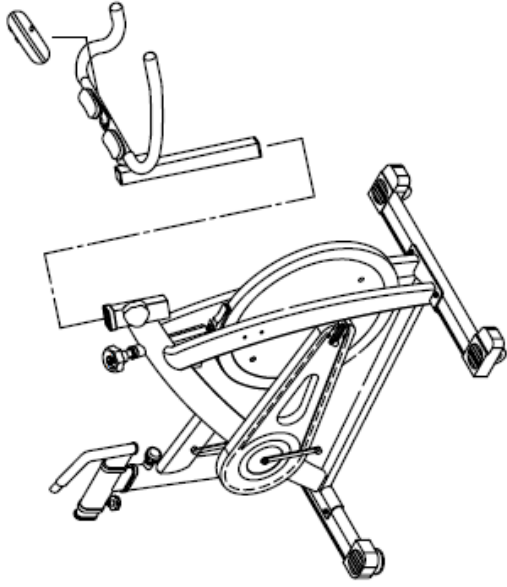
- Använd maskinen endast för det den är avsedd för.
- Skydda den mot fukt. Nederbörd, fukt och vätskor innehåller ämnen som kan fräta på de elektroniska kretsarna.
- Undvik att använda den i dammiga och smutsiga miljöer.
- Förvara den inte på varma platser, höga temperaturer kan förkorta livslängden för elektroniken.
- Använd inte starka kemikalier, lösningsmedel eller frätande/starka rengöringsmedel för att rengöra. Torka av med en mjuk trasa som fuktas med en mild tvållösning.
- Använd aldrig maskinen om den är skadad. Om maskinen inte fungerar ordentligt, kontakta ditt inköpsställe.

VIKTIG INFORMATION

Efter varje användande:

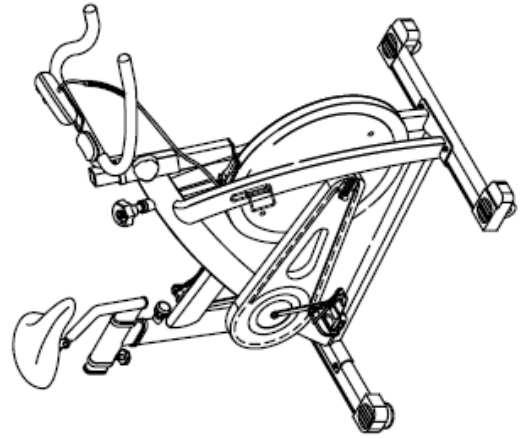
1. Torka av svett med våt trasa, använd en mild tvållösning
2. Kontrollera att alla skruvar o bultar är åtdragna

STEP2

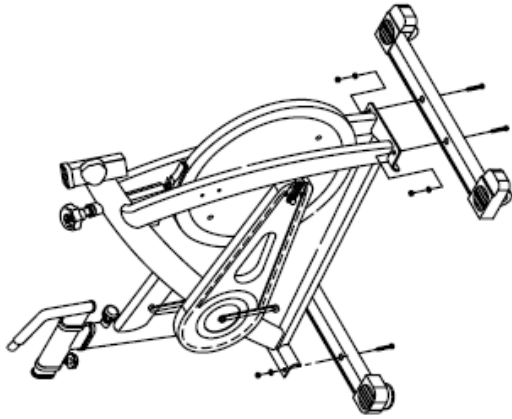


STD-64E

STD-64E

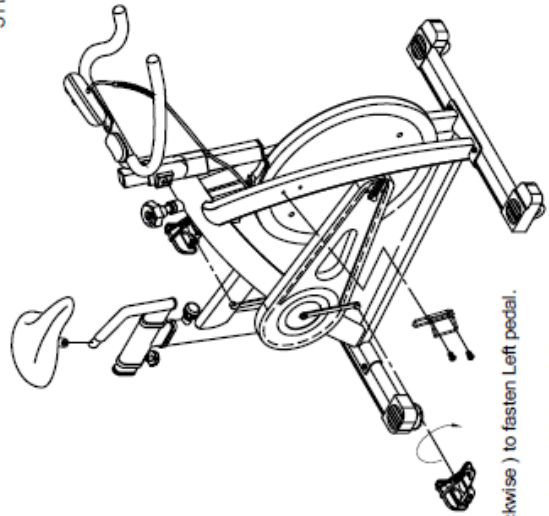


STEP1



STD-64E

STEP3



STD-64E

⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Steg 1

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

Steg 2

Det främre ramröret levereras färdigmonterat. Sätt fast det främre ramröret genom att föra in den i huvudramen. Justera den till önskad höjd och dra åt vredet (44).

Steg 3

För ner sadelstolpen (17) i ramens sadelrör, justera höjden och fixera den sedan i rätt läge med hjälp av vredet. För in justerskenan (2) i sadelstolpen och dra åt vredet (19). Sätt fast sadeln (1) på justerskenan.

Steg 4

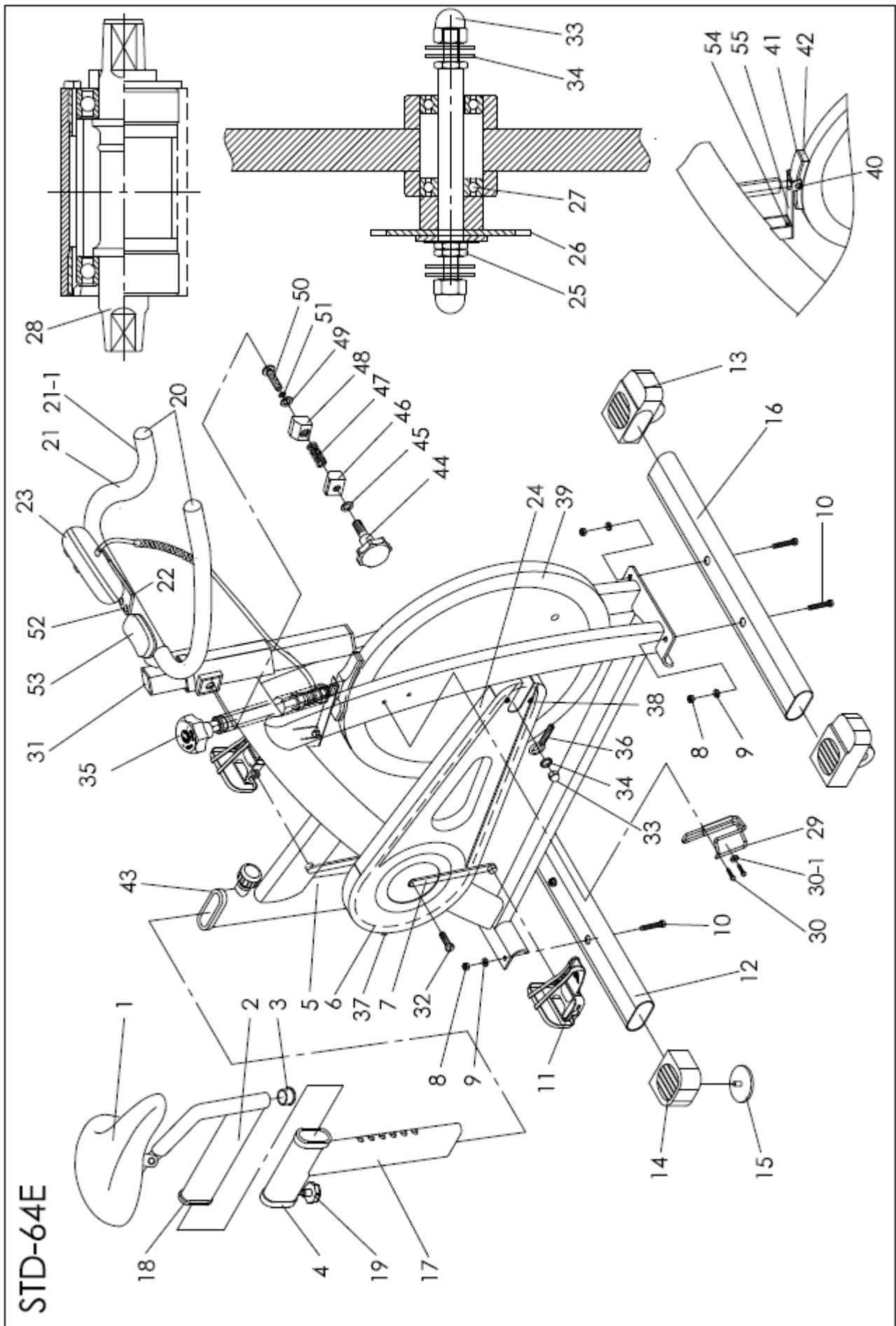
Skruva fast pedalerna (11) i vevarmarna (7). Pedalerna är märkta med L (vänster) respektive R (höger) vilket anger på vilken sida av cykeln de ska sitta. Obs! Höger vevarm sitter på samma sida som kedjeskyddet (24). Se till att passa in gängorna rätt så att de inte skadas. Med lite fett på gängorna blir det lättare att skriva på pedalerna. Dra åt med en 15 mm skruvnyckel. Båda pedalerna är gängade i riktning mot cykelns främre del.

Reglera motstånd

Träningsmotståndet regleras genom att motståndsreglaget (35) skruvas åt (+) eller lossas (-).

Svänghjulet bör rotera fritt utan motstånd när du lossar (-) reglaget helt.

Mer erfarna cyklister kan vilja öka motståndet maximalt genom att dra åt (+) reglaget så långt det går.



Komponentlista för STD-64E

Nr	Beteckning	Enhet	Nr	Beteckning	Enhet
1	Sadel	PC	30	Skruv till flaskhållare	PC
2	Justerskena för sadel	PC	30-1	Bricka för flaskhållare	PC
3	Ändplugg	PC	31	Ändplugg till främre ramrör	PC
4	Gummiplugg till sadelstolpe	PC	32	Vagnsbult	PC
5	Ram	PC	33	Mutter till svänghjul	PC
6	Drivrem	PC	34	Bricka till svänghjul	PC
7	Vevarmar	SET	35	Motståndsreglage	SET
8	Mutter till stödben	PC	36	Justeringsbult till svänghjul	PC
9	Bricka till stödben	PC	37	Yttermutter till kedjeskydd (M5)	PC
10	Vagnsbult till stödben	PC	38	Mutter till yttre kedjeskydd (M6)	PC
11	Pedal	PR	39	Svänghjul	SET
12	Bakre stödben	PC	40	Skruv och mutter	PC
13	Ändplugg till främre stödben	PR	41	Fäste för bromsbelägg	SET
14	Ändplugg till bakre stödben	PR	42	Bromsbelägg	
15	Justeringsvred för bakre stödben		43	Gummibussning för sadelstolpe	PC
16	Främre stödben	PC	44	Vred	PC
17	Sadelstolpe	PC	45	Bricka till vred	PC
18	Gummiplugg till sadelskena	PC	46	Fästklämma i lättmetall, vänster	PC
19	Vred till sadelskena	PC	47	Fjäder till vred	PC
20	Ändplugg till styre	PC	48	Fästklämma i lättmetall, höger	PC
21	Styre	PC	49	Plastbricka till vred	PC
21-1	Handtag	PC	50	Vagnsbult till vred	PC
22	Monteringsplatta för dator	PC	51	Bricka till vred	PC
23	Dator	SET	52	Skruv till styre	PC
24	Kedjeskydd (yttre, inre)	SET	53	Armbågsstöd (fäste, skruv, mutter)	PR
25	Svänghjulets axel med mutter	SET	54	Skruv till fjäderarm	PC
26	Kedjekrans		55	Fjäderarm	PC
27	Svänghjulets lager				
28	BB axel	SET			
29	Flaskhållare	PC			

STD-64E Bruksanvisning

- 1) Modellen STD-64E har ett fast, hjuldrivet svänghjul och bör endast användas under professionell ledning.
- 2) Installation: Det är viktigt att STD-64E monteras på rätt sätt. Vi rekommenderar att installation och montering utförs av kvalificerad personal.
- 3) **Justera styre och sadel.** Det är viktigt att styret och sadeln ställs in så att de passar din kropp. Be instruktören om hjälp. Så här justerar du styrets höjd: Lossa på vredet som sitter där ramröret går in i ramen. Dra det främre ramröret uppåt eller nedåt till önskad höjd och dra åt vredet. Se till att det är ordentligt åtdraget och att ramröret inte rör sig i höjd- eller sidled.

Justera sadelhöjd. Lossa på vredet som sitter där sadelstolpen går in i ramen. Ställ in sadelstolpen i rätt höjd och dra sedan åt vredet. Se till att det är tillräckligt åtdraget så att sadeln inte vrids åt sidan. Sadeln kan flyttas framåt och bakåt. Lossa på vredet som sitter precis under justerskenan. Dra sedan sadeln till önskat läge och dra åt vredet ordentligt.
- 4) **Pedaler och fotremmar.** Dina fötter ska vara ordentligt fastsatta i fotremmarna när du tränar. Sätt foten så långt fram i fåclipset som möjligt och dra åt remmen.
- 5) Cykeln ska vara placerad på ett jämnt underlag och inte flytta sig i sidled. På undersidan av det bakre stödbenet finns två vred för höjjustering. Skruva dessa vred med- eller motsols tills cykeln står helt stabilt på underlaget.
- 6) **Nödstopp.** Tryck ned motståndsreglaget (35) om du vill stanna cykeln.
- 7) **Underhåll.** Lösa skruvar i cykeln eller ljud från svänghjulet kan innebära risker. Kontakta leverantören. Liksom alla andra cyklar måste STD-64E genomgå regelbunden service. Be leverantören om ett utförligt underhållsprogram.

Nr	BESKRIVNING	Dagligen	Varje vecka	Varje månad	Kvartalsvis	Årligen
----	-------------	----------	-------------	-------------	-------------	---------

1.	Torka av cykeln	X				
2.	Spreja ramen med WD40 eller ett liknande smörjmedel	X				
3.	Visuell kontroll	X				
4.	Kontrollera att det främre ramröret och sadelstolpen är ordentligt fastsatta	X				
5.	Kontrollera sadeln	X				
6.	Ta bort det främre ramröret och rengör det		X			
7.	Ta bort sadeln och rengör röret		X			
8.	Kontrollera bromsbeläggen med avseende på slitage och justera dem		X			
9.	Kontrollera bromsinställningarna		X			
10.	Kontrollera alla fästen och hållare		X			
11.	Kontrollera fotremmarna med avseende på slitage		X			
12.	Kontrollera vagnsbultarna och dra åt dem		X			
13.	Se till att pedalerna är ordentligt fastskruvade		X			
14.	Smörj svänghjulet med rostskyddsmedel			X		
15.	Kontrollera kedjespänningen			X		
16.	Smörj kedjan			X		
17.	Kontrollera fjäderarmen				X	
18.	Kontrollera svänghjulets lager				X	

