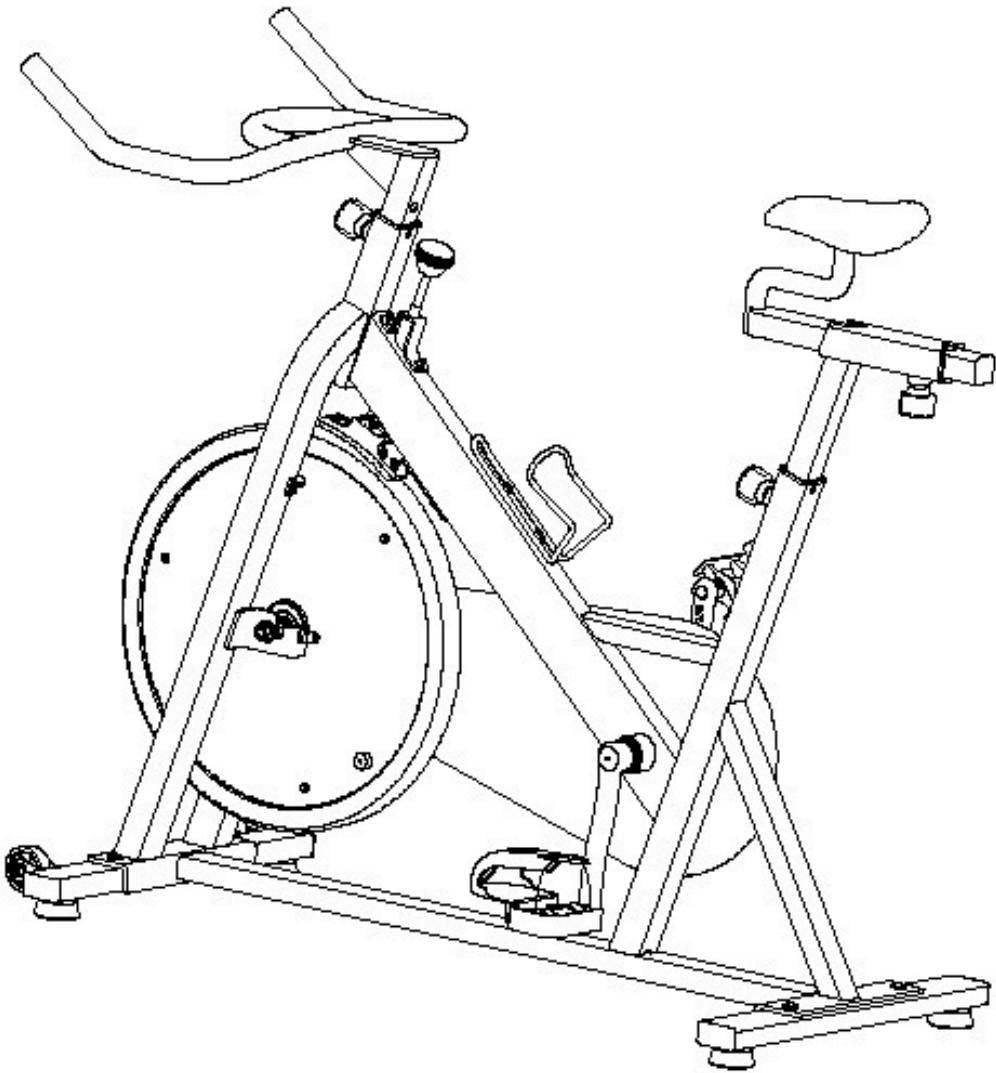


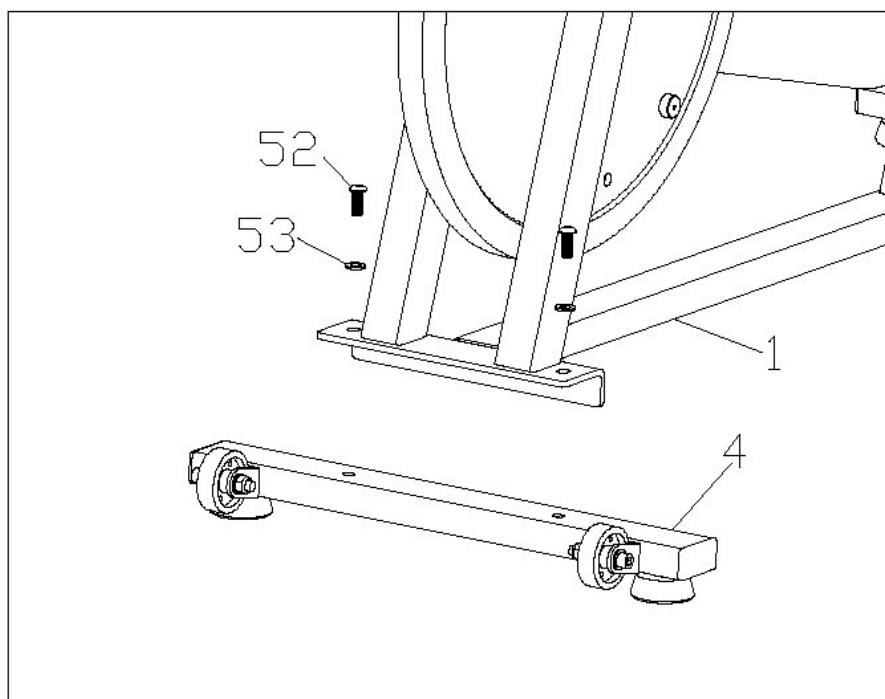
91107
BENEFIT S420 FRW INDOOR BIKE



MONTERING

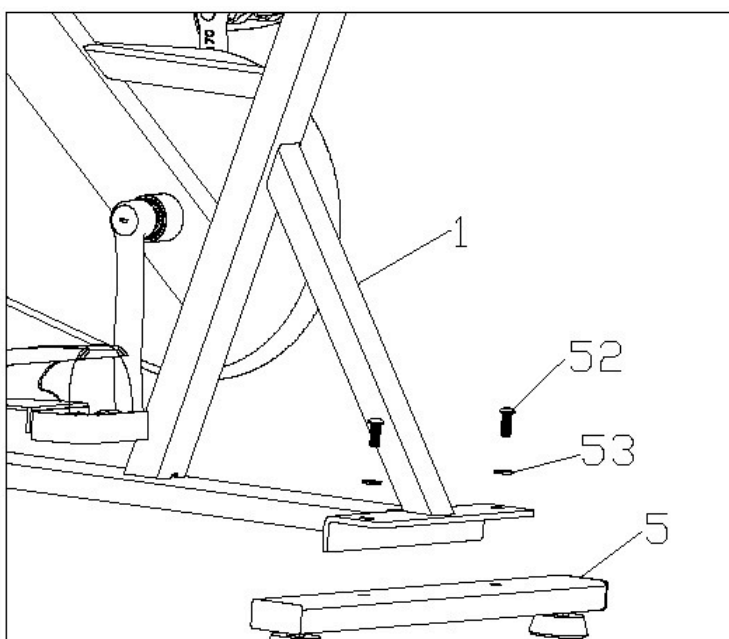
STEG 1

Skruva fast det främre stödbenet på ramen (4) med två M8 x 25 mm vagnsbultar (52) och två plana brickor (53).



STEG 2

Skruva fast det bakre stödbenet (5) på ramen med två M8 X 25 mm vagnsbultar (52) och två plana brickor (53).



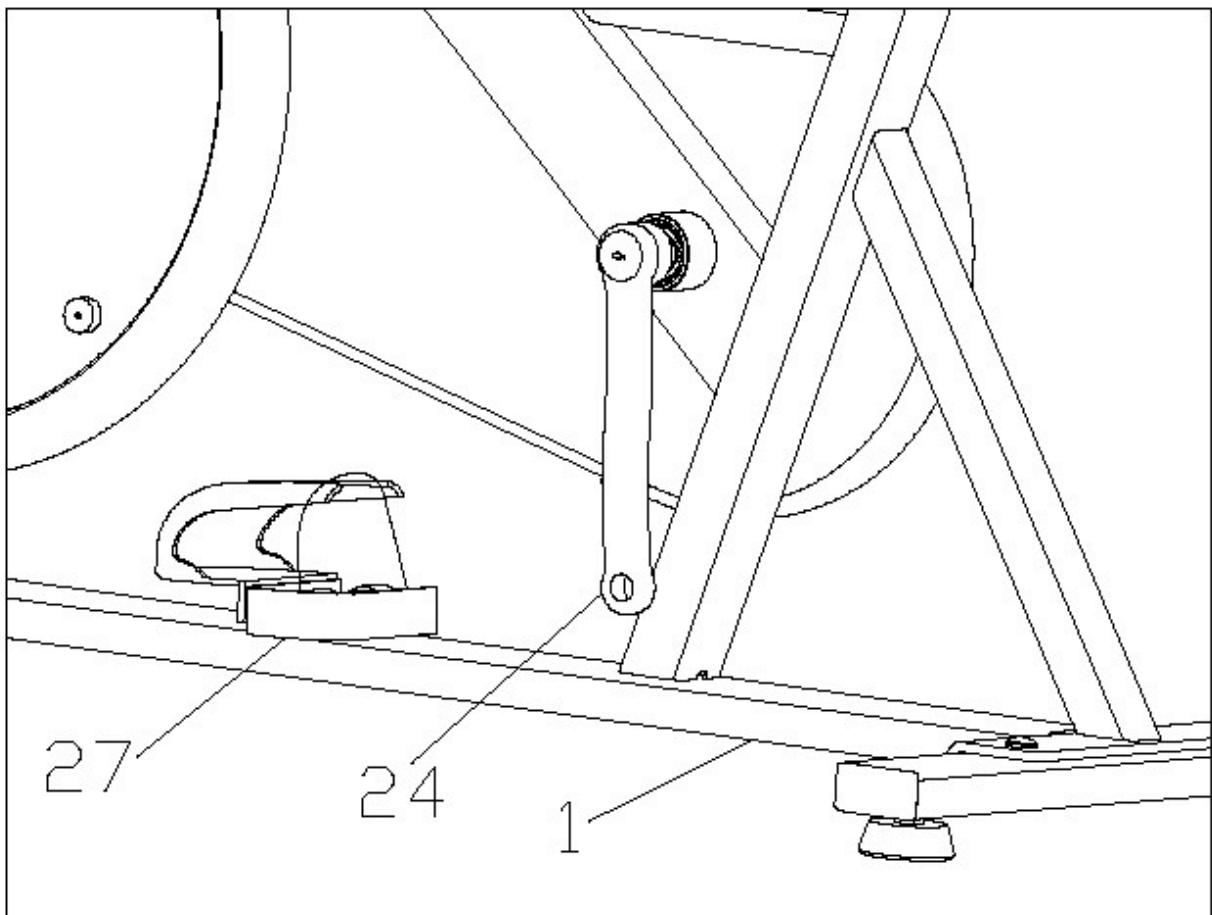
STEG 3

Skruva fast pedalerna (27 (vänster) och 29 (höger)) i vevarmarna (24 och 28). 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 (30). Se till att passa in gängorna rätt så att de inte skadas.

← : Skruvriktning för vänster pedal (motsols).

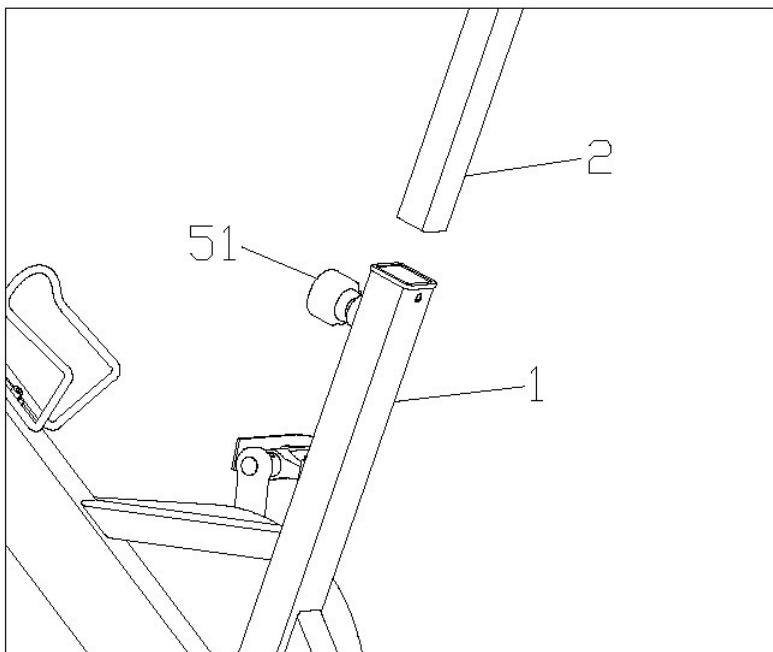
→ : Skruvriktning för höger pedal (medsols).)

Viktigt! Dra åt båda pedalerna så långt det går. När cykeln har använts i en vecka bör pedalerna dras åt igen. Pedalerna bör dras åt med jämna mellanrum för att cykeln ska fungera så bra som möjligt.



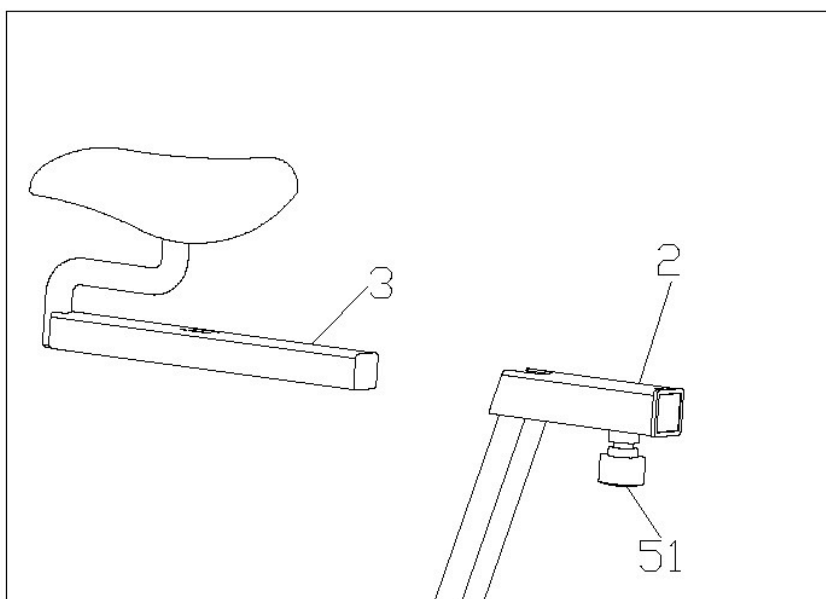
STEG 4

För in sadelstolpen (2) i ramen (1), justera den till önskad höjd och fixera med vredet (51).



STEG 5

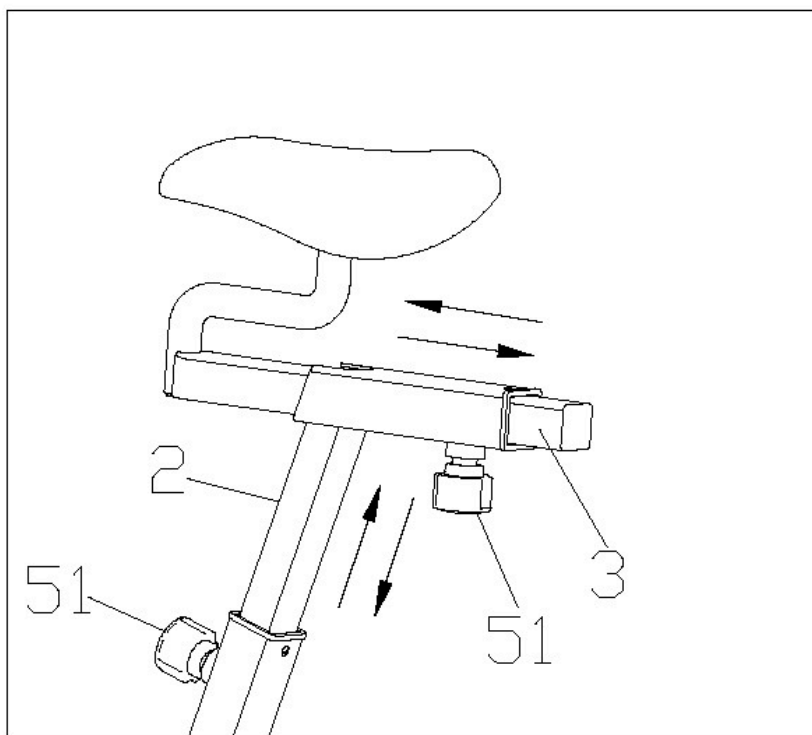
För in sadelfästet (3) i sadelstolpen (2) och fixera med vredet (51).



STEG 6

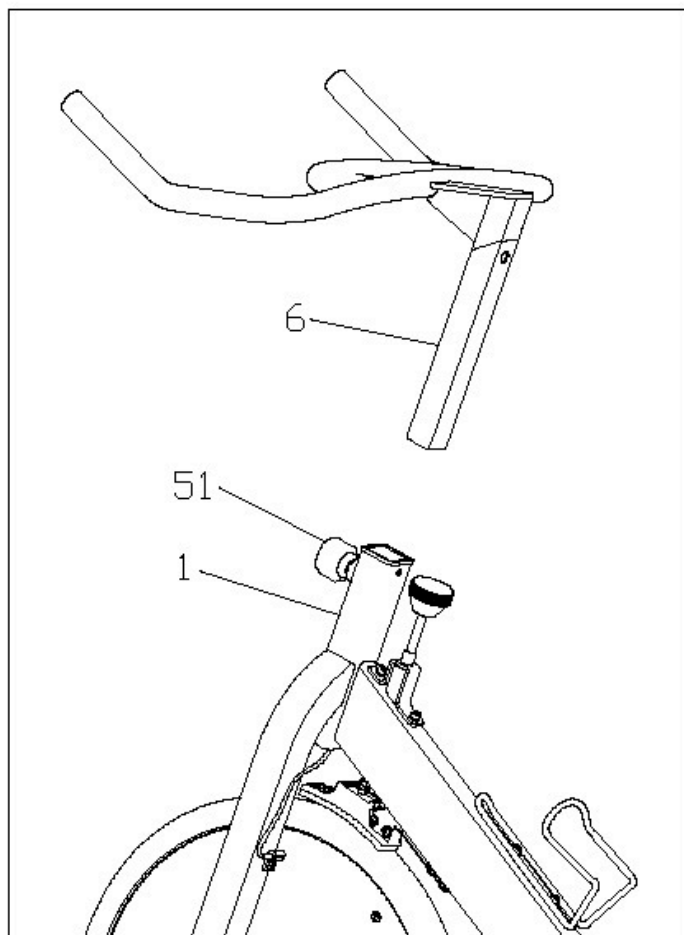
För in sadelfästet (3) i sadelstolpen (2). Det finns 10 olika lägen att välja mellan. Dra sadeln i vertikal riktning som pilarna visar och skruva sedan åt ordentligt med vredet (51).

För in sadelstolpen (2) i ramen (1). Det finns 10 olika höjdlägen att välja mellan. Dra sadeln i vertikal riktning som pilarna visar och skruva sedan åt ordentligt med vredet (51).



STEG 7

För in styret (6) i ramen (1) och dra åt vredet (51).



Underhåll

En indoor bike är mycket lättare att sköta än en vanlig cykel. Dock är en indoor bike inte underhållsfri, den måste hållas ren för att säkerställa bästa träningen och ett långt liv för din utrustning.

1. Håll din indoor bike ren genom att torka av den med trasor och mild tvål lösning efter varje träningspass. Detta är den viktigaste delen av förebyggande underhåll. Svetten droppar direkt ner på cykeln, där saltet kan korrodera komponenter och med tiden få rostangrepp samt bryta ner smörjmedel och bussningar.
2. Släpp spänningen på bromsklossarna efter varje användning. Detta gör att eventuell svett som har hamnat mellan bromsklossarna och svänghjulet kan torka. Torka av svänghjulet.

| | 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 styret och sadel och rengör rören | | X | | | |
| 7. | Försäkra att alla bultar är ordentligt åtdragna | | X | | | |
| 8. | Kontrollera bromsbeläggen med avseende på slitage och justera dem | | X | | | |
| 9. | Se till att pedalerna är ordentligt fastskruvade | | X | | | |
| 10. | Smörj svänghjulet med rostskyddsmedel | | | X | | |
| 11. | | | | | | |

Komponentlista

| Nummer | Beskrivning | Enhet | Nummer | Beskrivning | Enhet |
|--------|-----------------------------|-------|--------|--|-------|
| 1 | Ram | 1 | 31 | ψ12*ψ6,5*T8 bricka till kedjeskydd | 2 |
| 2 | Sadelstolpe | 1 | 32 | ψ12*ψ5,5*T2,0 bricka till kedjeskydd | 1 |
| 3 | Sadelfäste | 1 | 33 | M5*20 skruv till kedjeskydd | 2 |
| 4 | Främre stödben | 1 | 34 | M4*12 skruv till kedjeskydd | 5 |
| 5 | Bakre stödben | 1 | 35 | M5*15 skruv till kedjeskydd | 1 |
| 6 | Styre | 1 | 36 | Foder till justerskena | 3 |
| 7 | Svänghjul | 1 | 37 | Ändplugg till sadelstolpe | 1 |
| 8 | Motstånd | 1 | 38 | M10*1,0 låsmutter i nylon | 2 |
| 9 | Motståndsreglage | 1 | 39 | ψ23*ψ10,5*T1,5 bricka till svänghjul | 3 |
| 10 | Motståndsreglagets stator | 1 | 40 | Justeringsbult till svänghjul MR*50 | 2 |
| 12 | 13 %*13,8*T6 fyrkantsmutter | 1 | 41 | Mutter M8, -13 | 6 |
| 13 | Fjäder | 1 | 42 | ψ16*ψ8,5*T1,5 M8 ARC bricka till svänghjul | 6 |
| 14 | Fjäder till bricka | 1 | 43 | Höjdreglage till stödben M8*26 | 4 |
| 15 | M5*15 Vagnsbult | 6 | 44 | Transporthjul | 2 |
| 16 | ψ10*ψ5,5*T1,0 M5 bricka | 8 | 45 | Vagnsbult till transporthjul | 2 |
| 17 | M6 mutter | 1 | 46 | M8 låsmutter i nylon | 2 |
| 18 | M6 låsmuttrar | 1 | 47 | Ändplugg till stödben | 4 |
| 19 | Flaskhållare | 1 | 48 | Hastighetssensor | 1 |
| 20 | Lager för höger vevarm | 1 | 49 | M4*16 skruv (till hastighetssensor) | 1 |
| 21 | 6002RS insats till vevarm | 2 | 50 | Sadel | 1 |
| 22 | Vevaxel | 1 | 51 | VRED | 3 |
| 23 | Lager för vänster vevarm | 1 | 52 | M8 x 25 mm vagnsbultar | 4 |
| 24 | Vänster vevarm | 1 | 53 | Plan bricka | 4 |
| 25 | Skruv till vevarm | 2 | 54 | Band | 1 |
| 26 | Skydd till vevarm | 2 | | | |
| 27 | Vänster pedal | 1 | | | |
| 28 | Höger vevarm | 1 | | | |
| 29 | Höger pedal | 1 | | | |
| 30 | Kedjeskydd | 1 | | | |