

Treningssykkel BRUKSANVISNING



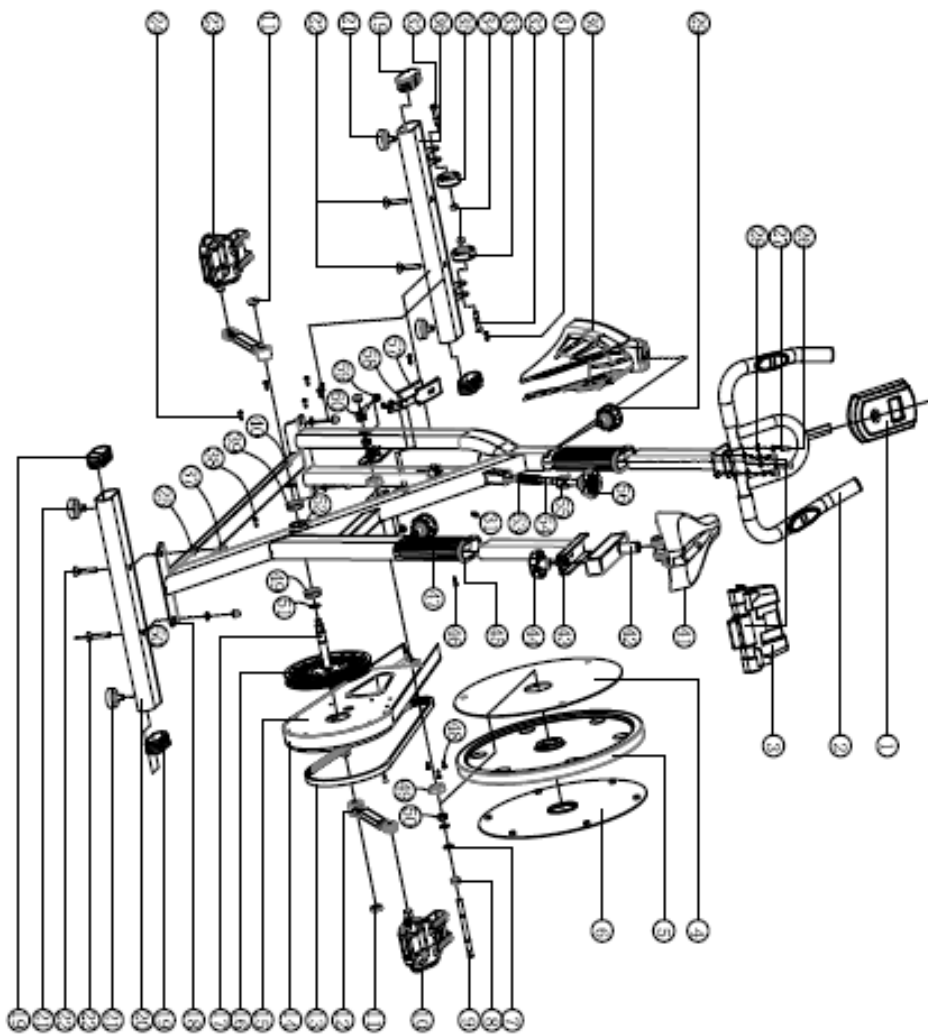
Les nøye før du monterer og bruker treningssykkelen. Alle instruksjoner er i bruksanvisningen. Oppbevar det på et trygt sted. Bruksanvisningen er kun til referanse og kan avvike noe fra virkeligheten.

Sikkerhetsinformasjon

1. Hold alltid barn og kjæledyr unna treningssykkelen.
IKKE la barn stå i samme rom som maskinen uten tilsyn.
2. Personer med funksjonsvariasjoner kan ikke bruke treningssykkelen uten tilstedeværelse av kvalifisert helsepersonell eller leger.
3. Hvis brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal treningen avbrytes umiddelbart. KONTAKT LEGE.
4. Før du starter treningen må alle gjenstander fjernes innen en radius på 2 meter fra maskinen. IKKE PLASSER noen skarpe gjenstander i nærheten av treningssykkelen.
5. Sett treningssykkelen på en ren, jevn overflate vekk fra vann og fuktighet. Plasser en matte under maskinen for å holde den stabil og for å beskytte gulvet.
6. Bruk bare treningssykkelen som beregnet i henhold til bruksanvisningen. IKKE bruk ekstra tilbehør med mindre det er anbefalt av produsenten.
7. Installer maskinen nøyaktig som beskrevet i bruksanvisningen.
8. Kontroller alle skruer og andre tilkoblinger før du bruker maskinen for første gang for å sikre at den er i forsvarlig stand.
9. Sjekk utstyret regelmessig. Vær spesielt oppmerksom på komponentene som er mest utsatt for slitasje, dvs. tilkoblinger og hjul. Defekte deler må skiftes ut umiddelbart. Det er den eneste måten å opprettholde sikkerhetsnivået på utstyret. Ikke bruk en defekt treningssykkel før den er reparert.
10. BRUK ALDRI treningssykkelen hvis den ikke fungerer som den skal.
11. Maskinen kan bare brukes av én person om gangen.
12. Ikke bruk sterke vaskemidler når du rengjør maskinen.
Tørk av svettedråper på maskinen umiddelbart etter trening
13. Bruk alltid passende treningstøy og løpe-/treningssko mens du sykler.
14. Tøy alltid før du sykler.
15. Maskinens effekt øker med økende hastighet, og omvendt. Maskinen er utstyrt med en justeringssskrue for å justere motstanden.
16. Maskinen er testet og sertifisert i henhold til EN957, klasse HC, og er kun beregnet for innendørs bruk i hjemmet.
17. Enheten er ikke beregnet på rehabilitering/terapi.
18. Vær forsiktig så du ikke skader deg selv når du flytter maskinen.
19. Brukerens vekt må ikke overstige 120 kg

ADVARSEL! Før du starter et treningsprogram, bør du konsultere legen din. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år og for de som har hatt helseproblemer tidligere.

Sprengskisse



Sprengskissedeler

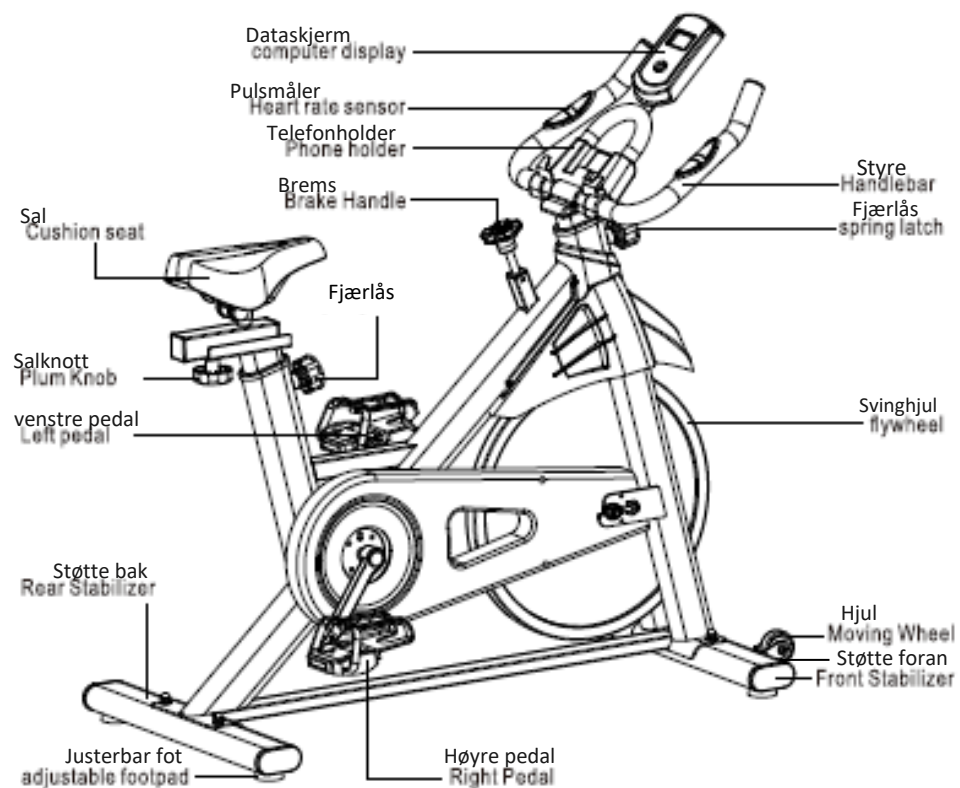
Nr.	Del	Stk.
1	Dataskjerm	1
2	Styre	1
3	Telefonholder	1
4	Venstre svinghjulsdeksel	1
5	Svinghjul	
6	Høyre svinghjulsdeksel	
7	Flatskiver $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	
8	Selvlåsende sekskantmutter M10	1
9	M10 dobbeltskrue	1
10	Høyre pedal	1
11	Vevplugg	1
12	Høyre sveivarm	1
13	Rem	1
14	Ytre kjedevern	1
15	Innvendig kjedebeskyttelse	1
16	Remskive	1
17	Veivaksel	1
18	Hovedramme	1
19	Oval endeplugg	4
20	Bunnstøtte bak	1
21	Justerbar fot	4
22	Stor halvrund firkantbolt M8x50	4
23	Venstre pedal	1
24	Kryssforsenket selvlåsende skrue ST4,2x19	2

Nr.	Del	Stk.
25	Flat skive $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,5$	2
26	Sekskantet unbrakoskrue M6x12	4
27	Elastisk brikke $\Phi 6,7 \times 1,6$	4
28	Flat skive $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	4
29	Fjærlås M16x1.5	3
30	Forgaffelbeskyttelse	1
31	Kryssforsenket selvborende og selvgjengende skrue ST4,2x16	9
32	Halvtannet sekskantskrue M8x40-15	2
33	Hjul	2
34	Selvlåsende sekskantmutter M8x13x7,5	4
35	Hjul	2
36	Fremre bunnstøtte	1
37	Kuppelmutter M8	4
38	Forsenket selvgjengende skrue ST4,2x19	2
39	Sporkulelager 6300RS	2
40	Sekskantmutter M10x1.25	2
41	Sal	1
42	Salens vertikale justering	1
43	Salens horisontale justering	1
44	M10 salknott	1
45	Reduksjonshylse	2
46	Kryssforsenket selvborende og -gjengende skrue ST4,2x16	2

Nr.	Del	Stk.
47	Fjærlås M16x1.5	1
48	Kryssforsenket panhodeskrue ST4,2 x 13	2
49	Sporkulelager 6300RZ	2
50	Sekskantmutter M10x16x9.5	2
51	Aksellåsering Ø17x 1,0	2
52	Stift	1
53	Bremsetrykkfjær	1
54	Bremserregulering	1

Nr.	Del	Ant all
55	Gummibeskyttelse for bremseregulering	2
56	Brems	1
57	Filt	1
58	Bremsebelegg	1
59	Selvlåsende sekskantmutter M8x13x7,5	2
60	Fjærbolt M8x45	1

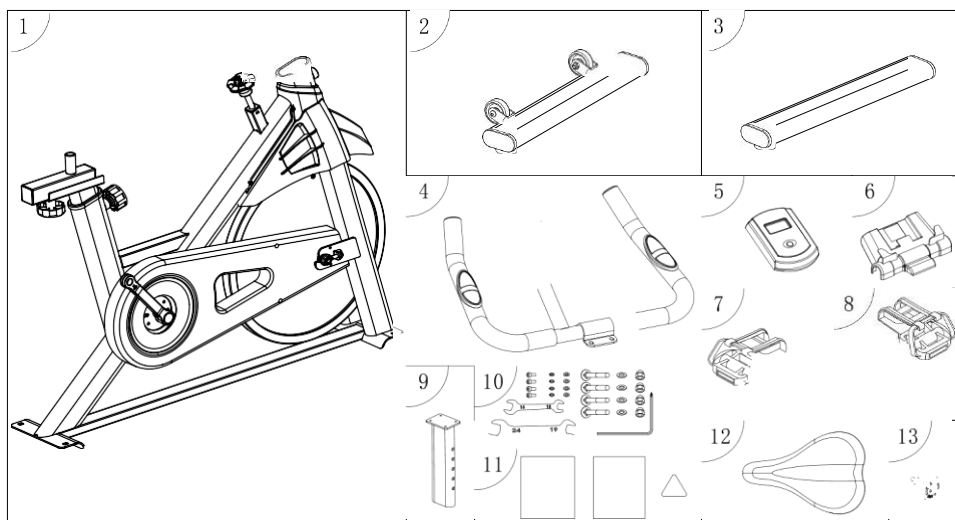
Produktinformasjon



Tekniske detaljer

Brukerens maksimalvekt	120 kg	Produktets nettovekt	25 kg
Produktmål	Maksimalt: 1042 x 524 x 1144 mm	Justeringsintervall	Styrets justeringsområde 120 mm
Svinghjul	8 kg		Setets horisontale justeringsområde 60 mm
Bremsemetode	Friksjonsbrems		Salens vertikale justeringsområde 120 mm

Innhold



Nr.	Del	Stk.	Merk n.
1	Hovedramme	1	
2	Støtte foran	1	
3	Støtte bak	1	
4	Styre	1	
5	Dataskjerm	1	
6	Telefonholder	1	
7	Venstre pedal	1	

Nr.	Del	Stk.	Merk n.
8	Høyre pedal	1	
9	Justerbar fot	1	
10	Reservedelsveske	1	Se tabell 1 for referanse
11	Dokumentpose	1	Bruksanvisning, garantikort, sertifikat
12	Sal	1	
13	Fisærlås	1	M16x1.5

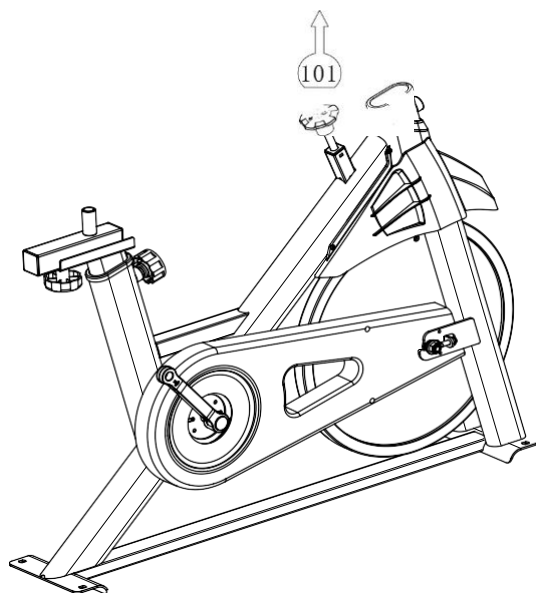
Tabell 1

Nr.	Del	Stk.	Merk n.
1	Sekskantet unbrakoskrue M6x12	4	Festemidler styre 4 stk
2	Elastisk brikke Φ 6.6x1.6	4	Festemidler styre 4 stk
3	Flat brikke Φ 6,6x Φ 12x1.6	4	Festemidler styre 4 stk
4	Stor halvrund firkantbolt M10x90	4	Festemidler bunnstøtte foran/bak 4 stk
5	Flat brikke Φ 11 x Φ 20x2	4	Festemidler bunnstøtte foran/bak 4 stk
6	Kuppelmutter M10	4	Festemidler bunnstøtte foran/bak 4 stk
7	Skiftenøkkel 13–16	1	
8	Skiftenøkkel 19–24	1	
9	5# unbrakonøkkel	1	Den ene siden har et krysshode

Monteringstrinn

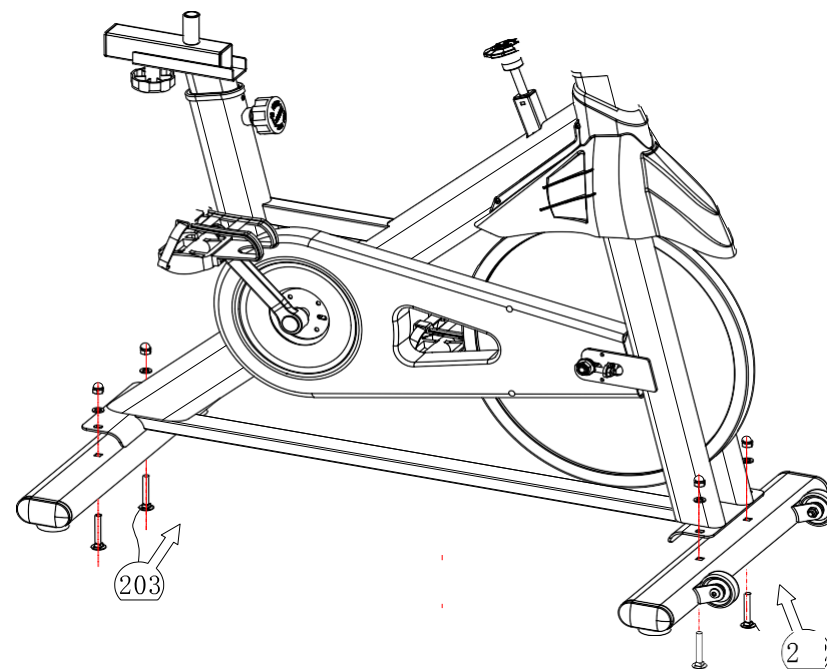
For effektiv installasjon bes du følge trinnene nedenfor nøyaktig.

1. Ta hovedrammen ut av esken og legg den oppreist på gulvet, se bilde 1;



Bilde 1

2. Sett inn to "store halvsirkelformede firkantbolter M10x90" i det firkantede hullet i "fremre bunnstøtte", se trinn 202 i figur 2, slik at den passerer rammen i frontenden av hovedrammen med hjulet vendt fremover. Sett den "flate skiven $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ " inn i det runde hullet i den buede delen, skru på "dekkmutter M10", og trekk til med en 16#-skiftenøkkel;



Som trinn 203 på bilde 2 viser, sett inn to "store halvsirkelformede firkantede bolter M10x90" i de respektive firkantede hullene i "bakre bunnstøtte". Sørg for at den justerbare foten er vinkelrett på bakken og festet gjennom hovedrammen. I det runde hullet i den buede delen av frontenden, sett inn "flatskive $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ ", skru på "dekkmutter M10" og stram til med en 16#-skiftenøkkel;

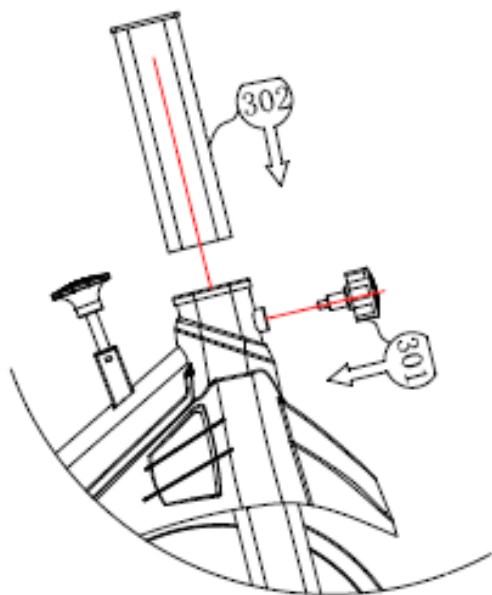
Bilde 2

02

"Fjærlåsen" skrues inn i hovedrammen i retningen vist på bildet, se trinn 301 på bilde 3;

Styrestangen settes inn i hovedrammen som vist i trinn 302 i figur 3.

Trekk ut og slipp deretter "fjærlåsen" slik at den automatisk fjærer inn i hullet;



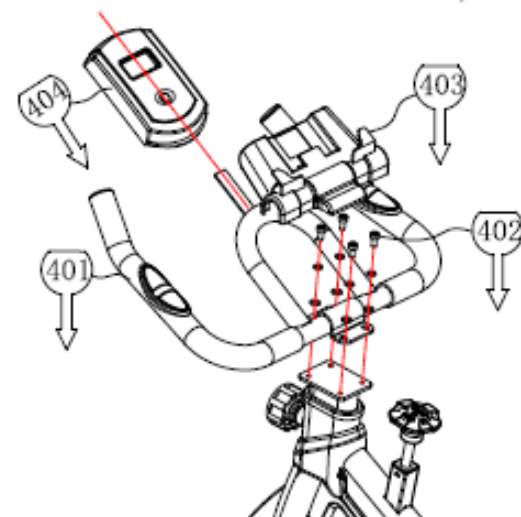
Bilde 3

4. Juster de fire hullene i midten av "styret" med hullene på de fire M6-festeskrueene i frontenden av "hovedrammen", se trinn 401 i figur 4;

Sett inn de fire "sekskantskrueene M6x12" i hver "elastisk skive $\Phi 6.6 \times 1.6$ " og "flatskive $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$ " i henhold til trinn 402 i fig. 4 og sett deretter inn skruene gjennom styret. Skru sammen hullene i "styret" mot det fremre monteringshullet på "hovedrammen" og stram til skruene med en 5 # unbrakonøkkel".

Fest "telefonholderen" til styret, se trinn 403 i figur 4;

Sett den elektroniske dataskjermen inn i metall delen på styret, se trinn 404 i figur 4, og koble til kabelen.



Bilde 4

_____ 1 _____
1

5. Skru inn den venstre skruen mot urviseren på "venstre pedal" i "hoveddrammens" hull for "venstre sveivarm" som trinn 501 i fig. 5 viser. Stram "venstre pedal"-skruen med en 19#-skiftenøkkel. Vri den litt bakover for å låse den mot "venstre pedal".
6. Skru inn den høyre skruen på "høyre pedal" i "hoveddrammens" hull for "høyre sveivarm" som trinn 502 i fig. 5 viser. Stram "høyre pedal"-skruen i bakposisjonen med en 19#-skiftenøkkel. Lås den mot "høyre pedal".
7. Fest salen til sadelpinnen som vist i trinn 503 i figur 5 og stram skruene under salen med en unbrakonøkkel.

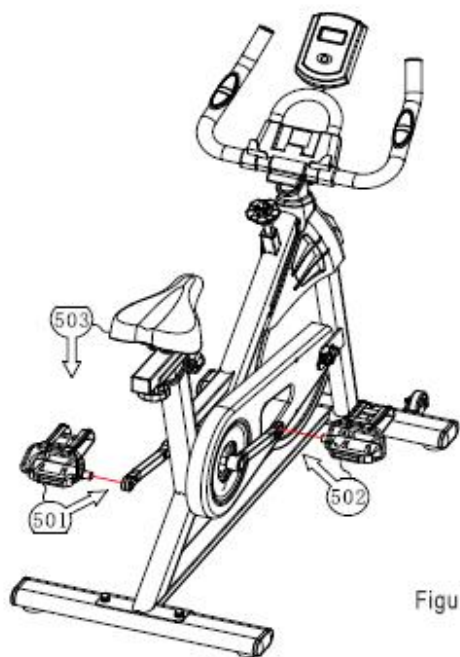


Figure 5

Bilde 5

8. Som du kan se på bilde 6, er monteringen nå fullført.

Merk!

Når maskinen er ferdig montert, er det viktig at du nok en gang sjekker at alle skruene sitter ordentlig.

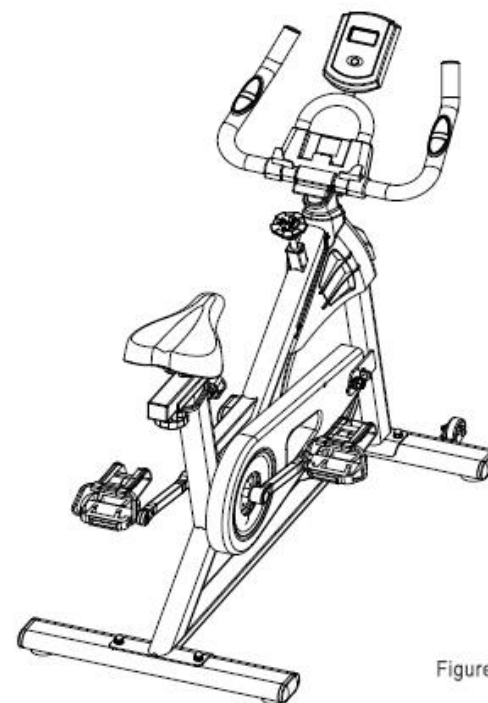
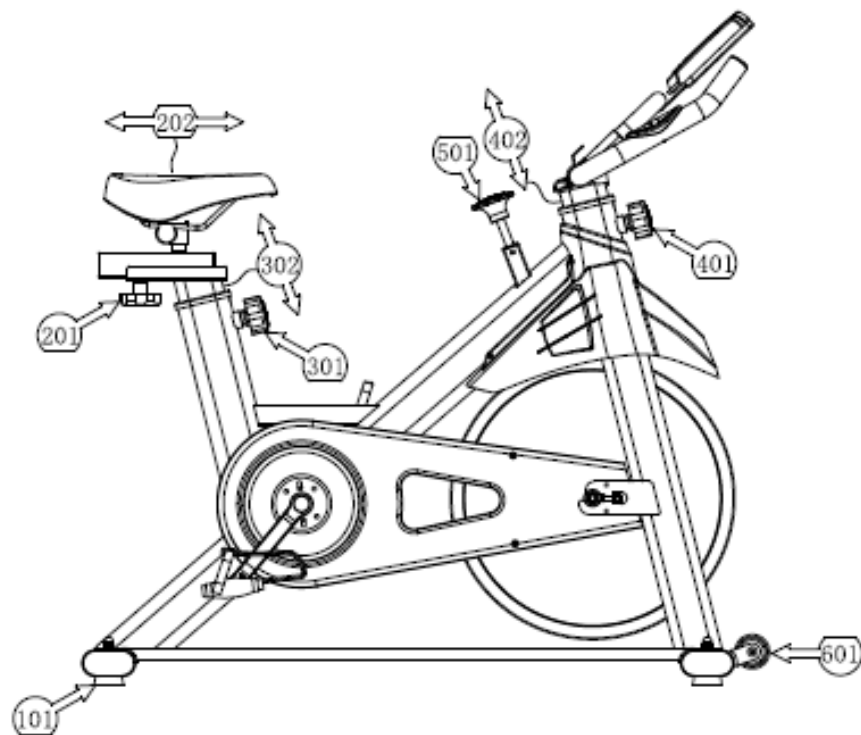


Figure 6

Bilde 6

Bruk



Justering av stabiliteten til hele maskinen

Hvis en av føttene ikke når helt ned når maskinen plasseres på gulvet, kan du justere fotstøtten. Justeringsrommet er ikke på mer enn 10 mm. Skulle glipen være større enn det, kan du korrigere dette ved også å justere foten som sitter diagonalt til den som er løs. Slik gjør du det: Du kan justere høyden på den justerbare foten ved å vri 101 (justerbar fot) mot urviseren.

Merk! Du kan justere maskindelenene nedenfor for å tilpasse den til brukerens høyde, kroppsform, osv. Slik gjør du det:

1. Horisontal justering av salen

Løsne først 201 (salknotten), juster salen til ønsket posisjon og stram salknotten igjen.

2. Vertikal justering av salen

Trekk først ut 301 (fjærlåsen) og sett 302 (salstolpen) i ønsket posisjon. Slipp deretter fjærlåsen slik at den automatisk fjærer tilbake i hullet igjen.

3. Høydejustering av styret

Trekk først ut delen 401 (fjærlåsen) og legg delen 402 (styret) i ønsket posisjon. Slipp deretter fjærlåsen igjen slik at den automatisk fjærer tilbake i hullet igjen.

4. Bruk av bremsen

Hvis du trenger å bremse raskt under sykling, trykker du på 501 (brems) umiddelbart. Dette får svinghjulet til å stoppe raskt. Tiden det tar for svinghjulet å stoppe avhenger av hvor hardt du trykker på bremsen. Du kan også vri bremsen med urviseren slik at bremsesystemet gradvis bremser svinghjulet via den økte motstanden som oppstår ved bremsing. En omvendt vridning reduserer motstanden.

5. Flytte maskinen

Når du trenger å flytte maskinen, må du stå foran den med ansiktet mot den, se del 601 ovenfor. Ta tak i begge hender på høyre og venstre side av håndtaket og bruk trekk innover samtidig som du trykker ned. Den bakre enden av maskinen foldes deretter opp, og når 602 (hjulet) når gulvet, presses enden litt ned slik at maskinen balanserer i midten. Du kan nå flytte maskinen ved å dra eller skyve den.

Forbrukerkontakt

Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige