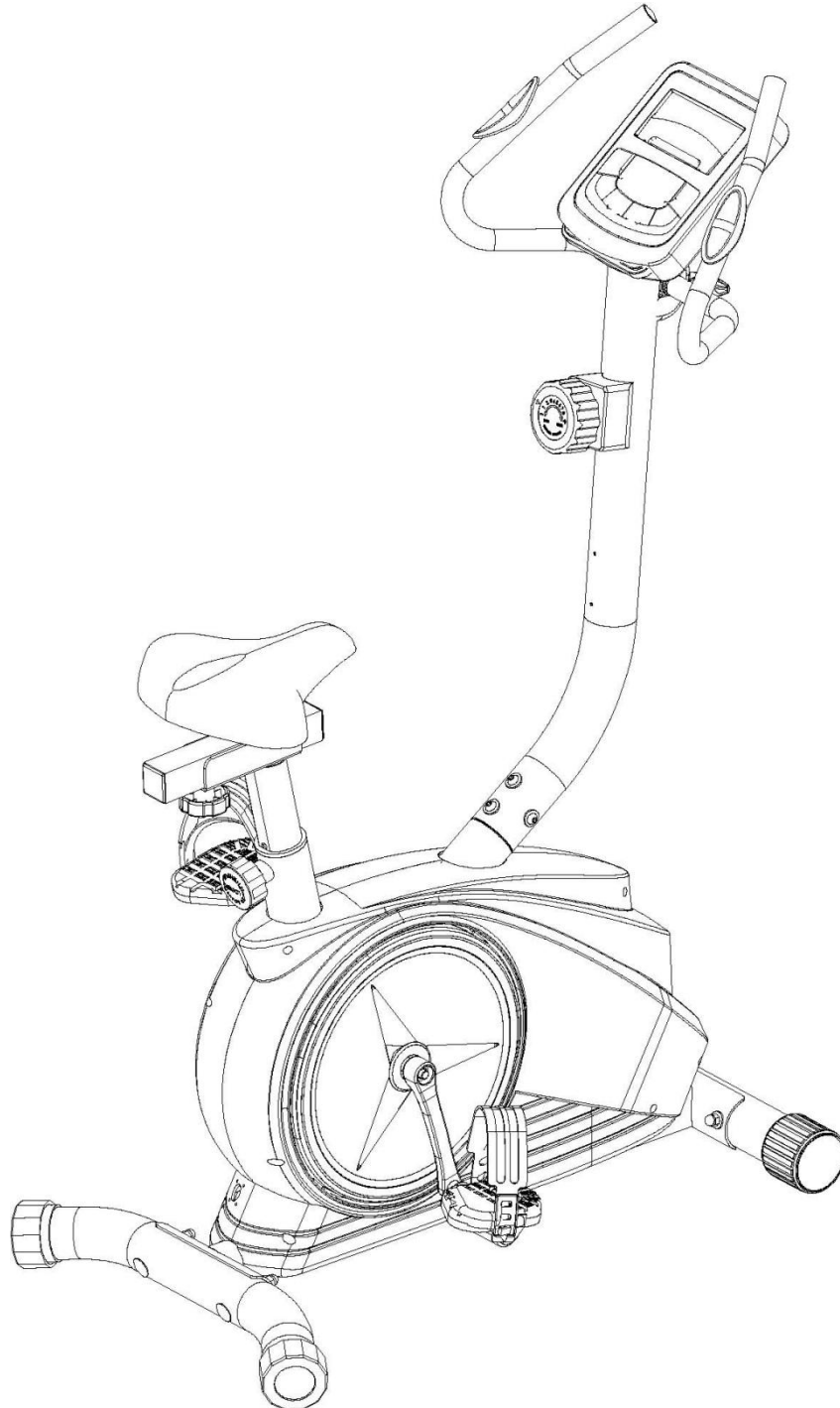


# ANVÄNDARMANUAL



# VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

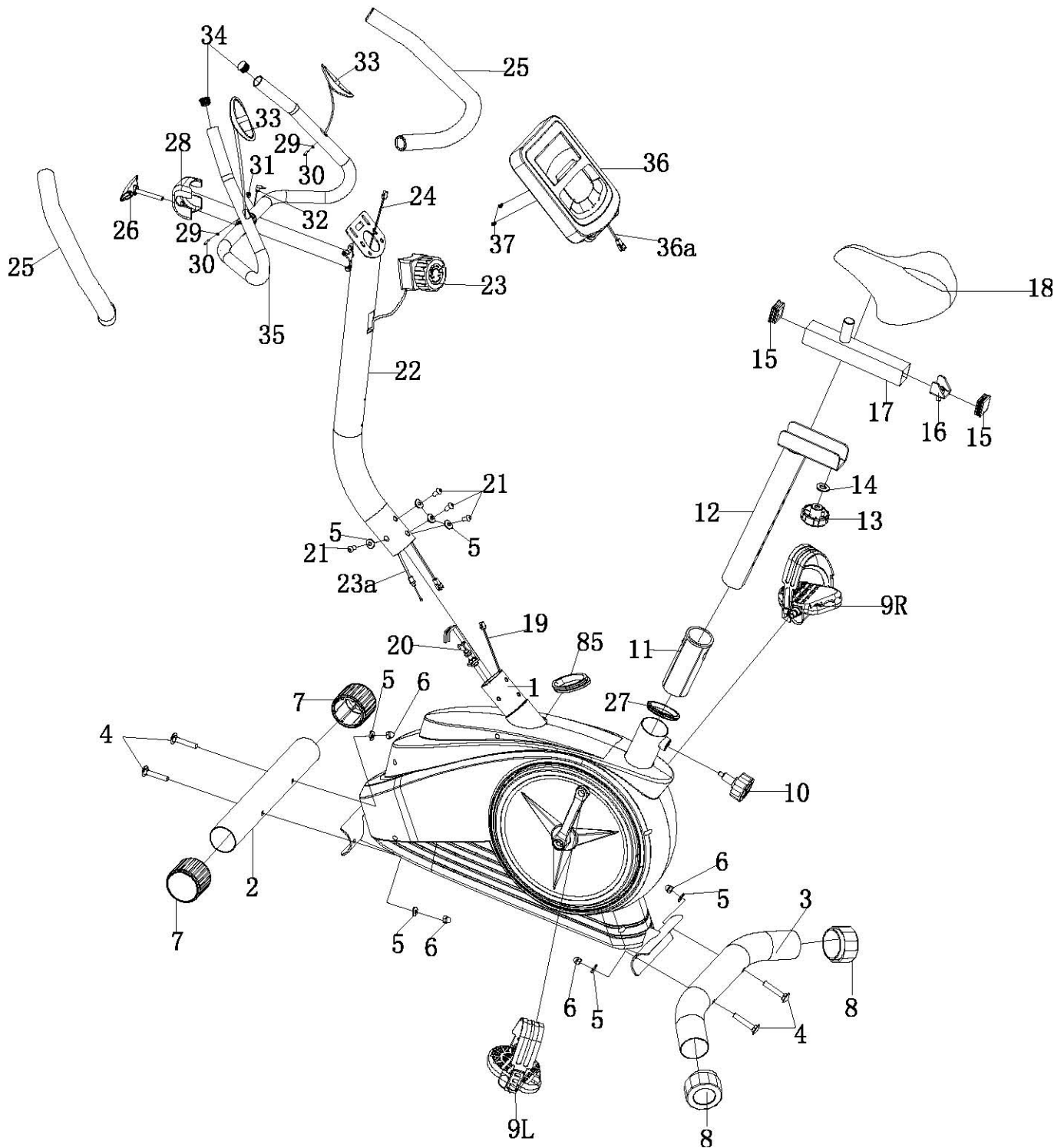
Vänligen läs instruktionerna och varningstexterna innan användning för att säkerställa att produkten används på ett säkert och tillfredställande sätt. Innan du börjar montera träningscykeln, kontrollera att emballaget inte är skadad samt att alla delar är med. Följ monteringsinstruktionerna noga.

1. Kontrollera träningscykeln med jämna mellanrum och säkerställ att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan användning.
2. Träningscykeln är endast avsedd för inomhusbruk! Den får inte stå i en fuktig miljö då detta kan orsaka skador.
3. Under montering är det bäst att placera delarna på en träskiva, gummimatta eller liknande för att undvika att de smutsar ner.
4. Innan du börjar din träning, se till att cykeln står fritt och att runtomliggande föremål ligger minst 2 meter från cykeln.
5. Torka alltid av svett från cykeln efter avslutat träningspass. Använd en fuktig trasa, använd aldrig rengöringsmedel.
6. Felaktig användning av redskapet eller överdrivet tränande kan skada din hälsa. Lägg upp din träningsplan i samråd med läkare som kan hjälpa dig med råd om hur du bör träna och äta.
7. Se till att träningsredskapet alltid är i gott skick innan du använder det. Nödvändigt underhåll skall utföras på ett korrekt sätt med originalreservdelar. Använd alltid medföljande eller korrekta verktyg för att montera eller justera cykeln med.
8. Cykeln är utformad på ett sådant sätt att du kan justera motståndet fram och tillbaka för att anpassa träningen till det som passar dig bäst.

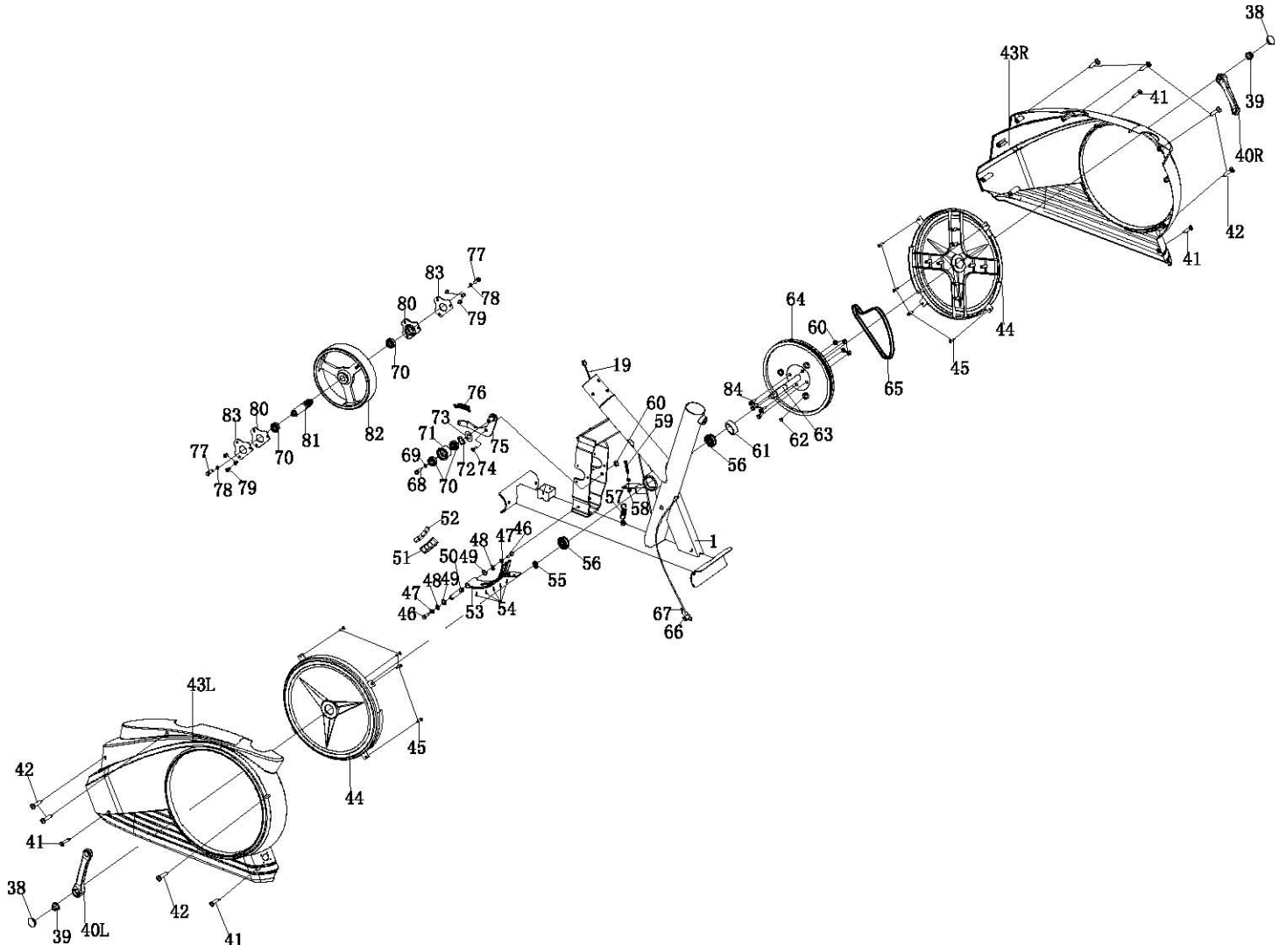
9. Träningscykeln är endast avsedd för en användare i taget.
10. Använd alltid lämpliga träningskläder. Se till att inte ha för löst sittande kläder som kan fastna i maskinen eller göra skada under träningspasset. Skorna bör vara väl lämpade för ändamålet och med sulor som fäster bra.
11. Stoppa genast träningen om du mår dåligt och vid behov kontakta läkare.
12. Träningscykeln är ingen leksak och skall enbart användas i träningssyfte, på ett korrekt och säkert sätt.
13. Skall träningsredskapet användas av barn eller personer med handikapp så skall detta ske med hjälp av en vuxen eller annan lämplig person. Träningsredskapet skall alltid förvaras på ett sådant sätt att det inte är tillgängligt för barn.
14. När du tränar på cykeln se till att ingen annan person står så nära att de kan fastna i cykeln och göra illa sig.
15. Se till att emballage, batterier och liknande alltid sopsorteras på ett korrekt sätt för att bidra till en bättre miljö.
16. Träningscykeln har en maxbelastning på 100 kg.

# SPRÄNGSKISS

1.



2.



# LISTA ÖVER DELAR

Nr.	Benämning	Antal
1	Huvudram	1
2	Främre stödben	1
3	Bakre stödben	1
4	Insexbult M8*73	4
5	Böjd bricka d8*20*2*R30	8
6	Kupolmutter M8	4
7	Ändskydd främre stöd $\Phi 60 \times \Phi 78 \times 62$	2
8	Ändskydd bakre stöd $60 \times 45.5 \times 74.5 \times 74.5$	2
9L/R	Pedal (L/R) L= Vänster R= Höger	2
10	Fjädrande knapp M16*1.5*27* $\Phi 56$	1
11	D-formad bricka $\Phi 60 \times D50 \times L150 \times 22$	1
12	Sadelstolpe	1
13	Knoppmutter M10* $\Phi 58 \times 32$	1
14	Bricka d10* $\Phi 20 \times 2$	1
15	Fyrkantig ändkloss till sadelfäste F38*38*14	2
16	U-format fäste	1
17	Sadelfäste	1
18	Sadel	1
19	Nedre sensorkabel	1
20	Nedre motståndskabel	1
21	Sexkantsskruv M8*16*S6	4
22	Styrstäng	1
23	Motståndsreglage	1
23a	Kabel till motståndsreglage	1
24	Förlängning sensorkabel	1
25	Skumgummigrepp till styret $\Phi 23 \times 5 \times 560$	2
26	T-formad knapp M8*55*30	1
27	Tätningring	1
28	Styrhölje (1 hål) 77*54*50	1
29	Bricka d6* $\Phi 12 \times 1$	2

Nr.	Benämning	Antal
44	Täckplatta	2
45	Självgångande krysskruv ST4.2*10* $\Phi 8$	8
46	Sexkantig bricka M6*16*S10	2
47	Fjäderbricka d6	2
48	Plan bricka d6* $\Phi 12 \times 1.2$	2
49	Bricka d12	2
50	Bult till magnetbroms	1
51	Magnethållare	1
52	Magnet	4
53	Magnetbroms	1
54	Självgångande krysskruv ST3*10* $\Phi 5.6$	5
55	Bricka d17	1
56	Lager 6203-2RS	2
57	Dragfjäder $\Phi 1.6 \times \Phi 14.5 \times 61 \times N20$	1
58	Sexkantig mutter M6*H5*S10	2
59	Hexagon Bolt M6*55	1
60	Nylonmutter M6	4
61	Bricka $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 6.5$	1
62	Round Magnetic $\Phi 15 \times 7$	1
63	Mittaxel	1
64	Remskiva	1
65	Rem	1
66	Sensor	1
67	Självgångande krysskruv ST4.2*16* $\Phi 8$	1
68	Sexkantsbult M6*10*S10	1
69	Bricka d6* $\Phi 16 \times 1.2$	1
70	Lager 6001RS	4
71	Tomgångshjul	1
72	Böjd bricka d12* $\Phi 15.5 \times 0.3$	1
73	Bricka d12* $\Phi 17 \times 0.5$	1

30	Självgängande krysskruv ST4*19*Φ7	2
31	Täckplugg Φ12*11*Φ3	1
32	Pulsmätarsladd, length 650	1
33	Pulsmätare	2
34	Rund ändknopp till styret Φ25	2
35	Övre styrstång	1
36	Dator	1
36a	Kabel till dator	1
37	Korsskruv M5*10	2
38	Täckplugg till vevarm Φ25*7	2
39	Sexkantig flänsmutter M10*1.25*H7.5*S14	2
40L/R	Vevarm (L/R) L = Vänster R = Höger	2
41	Halvcirkelformad självgängande krysskruv	4
42	Självgängande korsskruv ST4.2*19*Φ8	7
43L/R	Kedjeskydd	2

74	Skruv M8*12*Φ10*5*S12	1
75	Stång till tomgångshjul	1
76	Dragfjäder Φ2.5*Φ18*64*N12	1
77	Sexkantig bricka M6*12*S10	2
78	Bricka d6*Φ16*1.5	2
79	Krysskruv M6*10*Φ12	6
80	Lagerkonsol	2
81	Svänghjulsaxel	1
82	Extern svänghjul	1
83	Lagerkonsol	2
84	Extern sexkantsbult M6*16	4
85	Tätningring	1
A	Insexnyckel S5	1
B	Verktyg S13-14-15	





# MONTERING

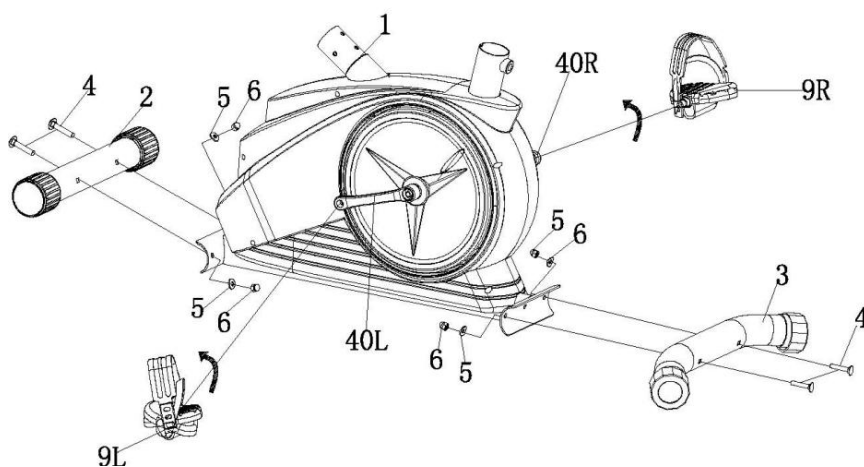
## Steg 1:

- A. Försäkra dig om att du har tillräckligt med yta för att samtliga delar skall få plats.
- B. Kontrollera att samtliga delar finns innan du påbörjar montering. Titta på sprängskissen och listan över delar för att säkerställa detta.
- C. Använd medföljande eller andra korrekta verktyg när du monterar cykeln.
- D. De flesta av de listade delarna har packats separat, men några kan ha förinstallerats på cykeln. Vid behov kan dessa behövas tas bort och sättas dit igen för uppmontering.

## Steg 2:

1. Montera det främre stödbenet (2) och det bakre stödbenet (3) till huvudramen (1) genom att använda insexbult (4), böjd bricka (5) och kupolmutter (6).
2. Fäst den vänstra pedalen (9L) på huvudramens (1) vänstra vevarm (40L) och den högra pedalen (9R) på huvudramens högra vevarm (40R) genom att använda verktyg B.

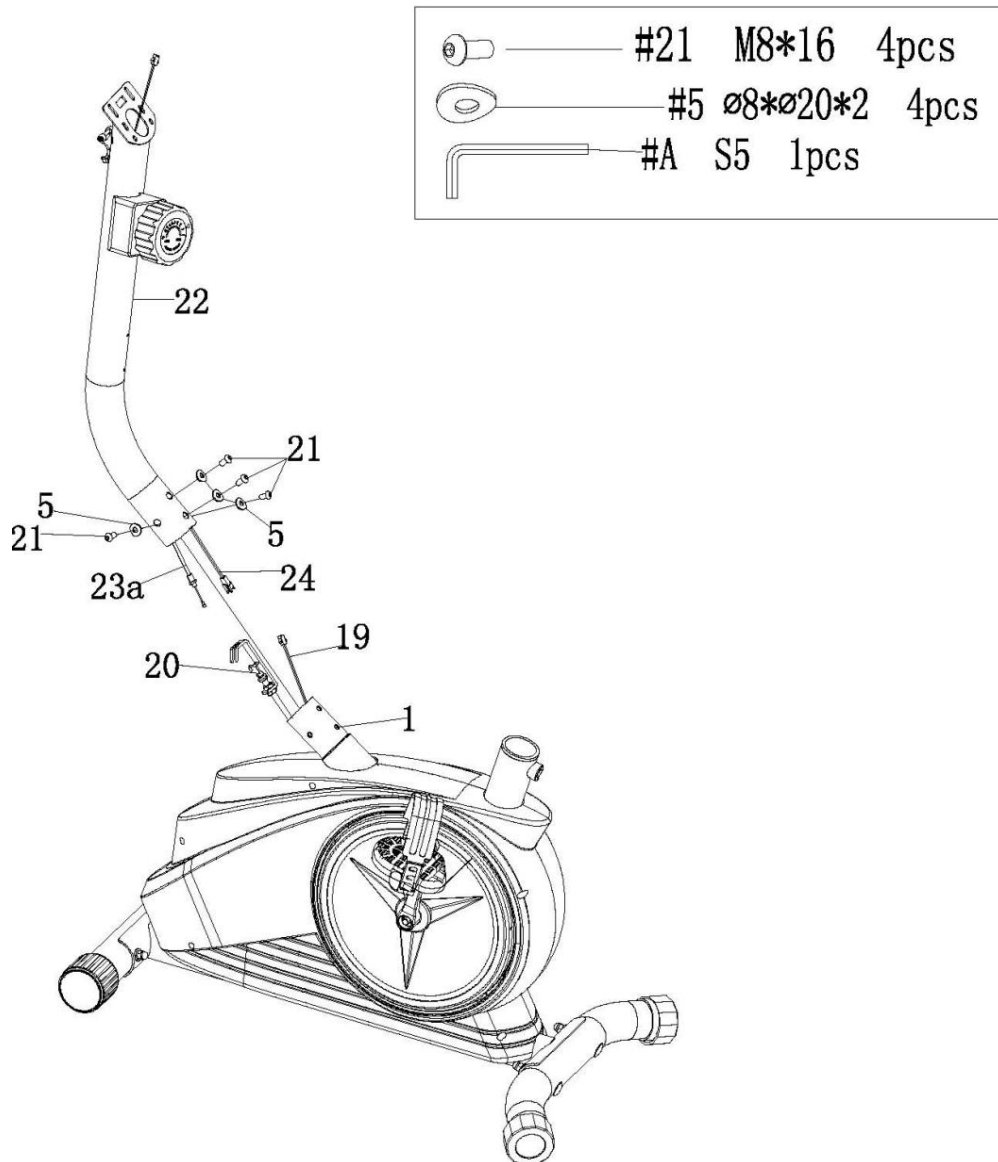
	#4 M8*73 4pcs
	#5 $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ 4pcs
	#6 M8 4pcs
	#B S13-14-15 1pcs





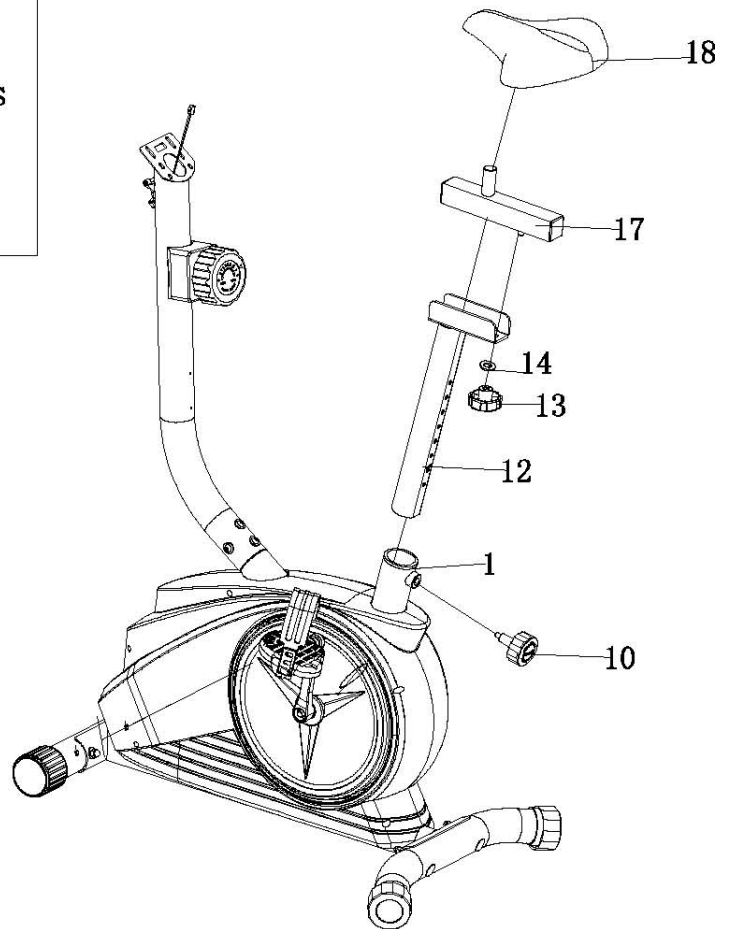
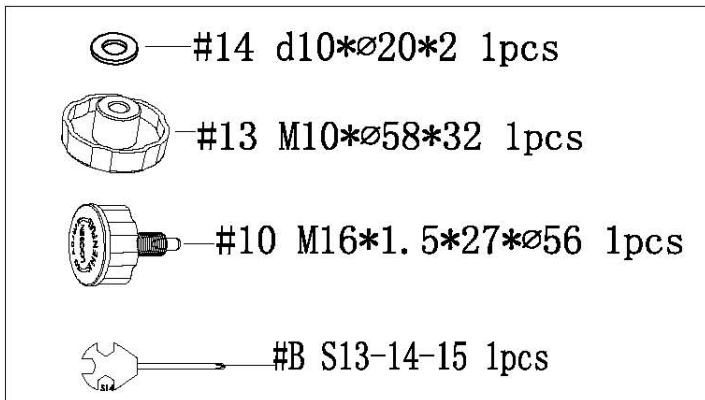
Steg 3:

1. Koppla ihop den förlängda sensorkabeln (24) med den nedre sensorkabeln (19). Koppla även ihop kablarna som reglerar motståndet (23a) och (20).
2. Fäst styrstången (22) med huvudramen (1) enligt bild genom att använda sexkantskruv (21), böjd bricka (5) och verktyg B.



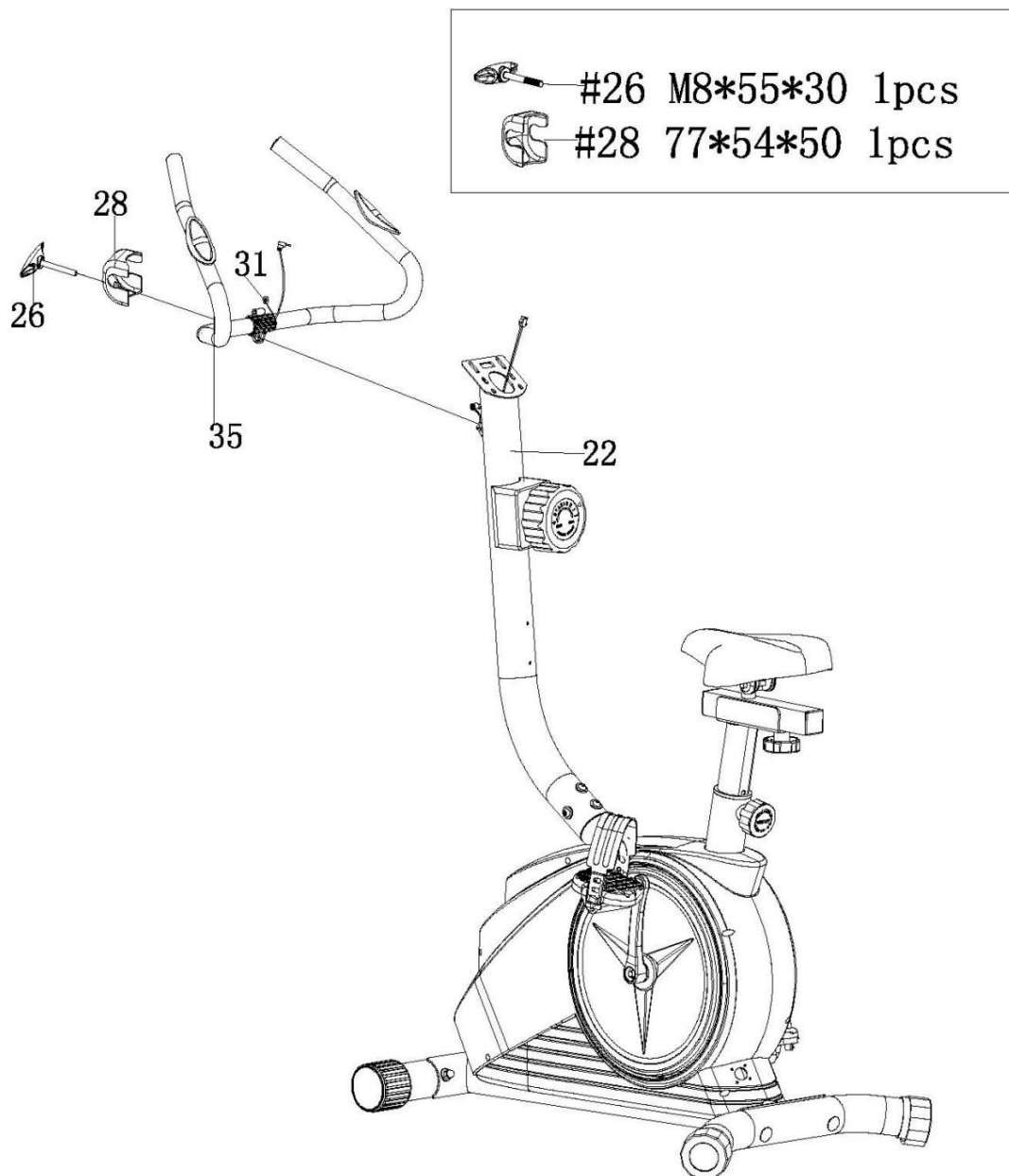
Steg 4:

1. Trä på sadelstolpen (12) på huvudramen (1) och lås fast den genom att använda den fjädrande låsknoppen (10).
2. Lås fast sadelfästet (17) på sadelstolpen (12) genom att använda bricka (14) och Knoppmutter (13). Fäst slutligen sadeln (18) på sadelfästet (17).



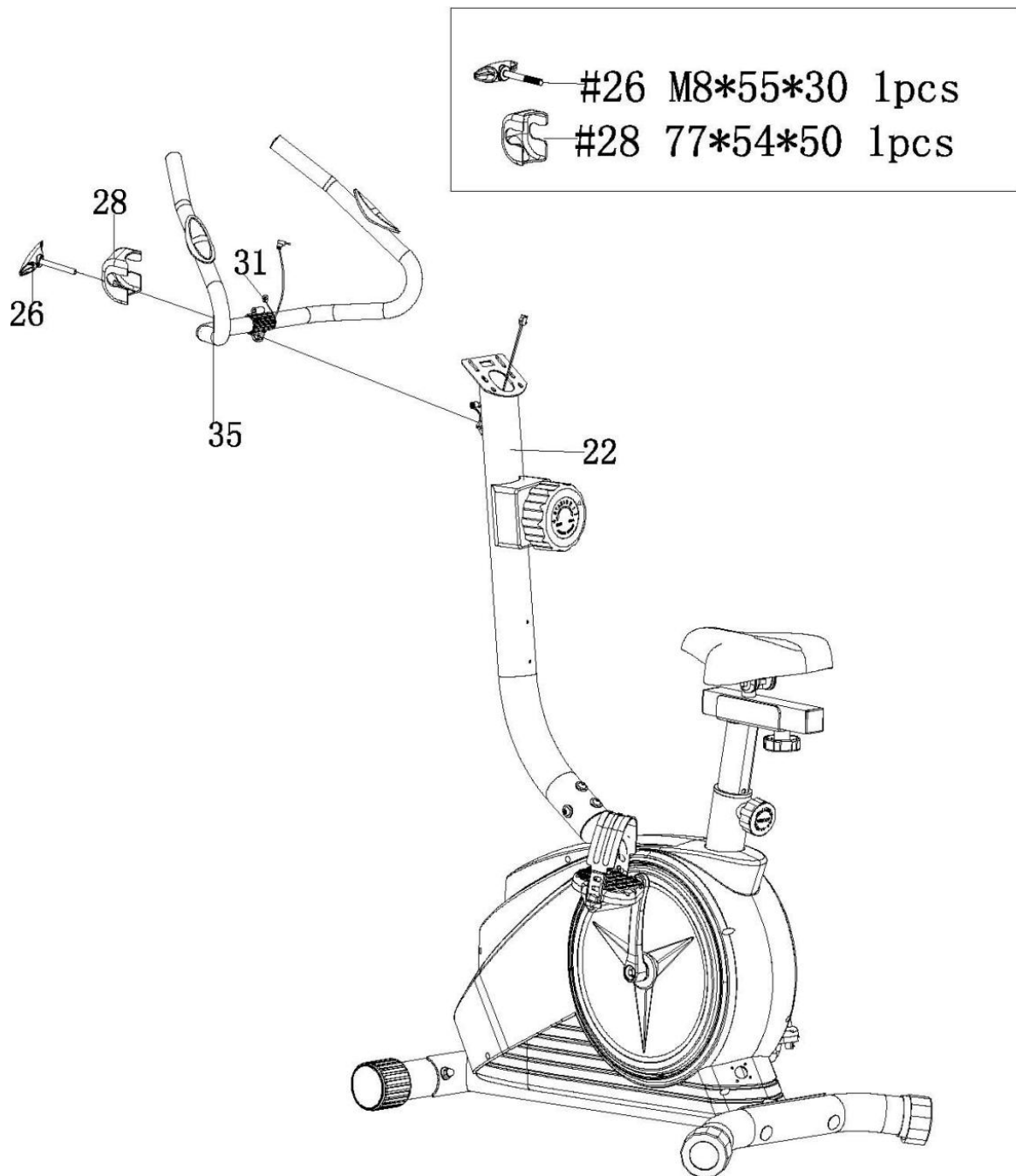
Steg 5:

1. Fäst styret genom att centrera fästet på den övre styrstången (35) med den främre styrstången (22). Använd styrhöljet (28) och lås fast med den T-formade knoppen (26).



Steg 6:

1. Koppla ihop kabeln till datorn (36a) med sensorkabeln (24).
2. Lås fast datorn (36) i fästet som sitter på styrstången (22) genom att använda korsskruv (37). Koppla slutligen in pulsmätarsladden (32) i hålet i displayen (36).



# MOTIONSRÅD

Innan du börjar ditt motionspass är det bra att värma upp musklerna i kroppen för att få ut det mesta av din träning. Att stretcha kroppen innan du startar din träning hjälper även till att motverka skador. Varje stretch-övning bör göras i minst 30 sekunder och du skall göra övningarna så att det känns bekvämt. Gör det ont skall du genast sluta

1. Böj lätt på knäna och fäll långsamt och försiktigt överkroppen framåt. Låt ryggen och axlarna slappna av och sträva efter att nudda dina tår. Håll dig framåtlutad i 10–15 sekunder. Upprepa tre gånger.
2. Sätt dig på ett bekvämt underlag och sträck ut benen. Böj ditt vänstra ben och lägg fotsulan mot insidan av ditt högra lår. För att stretcha baksidan av låret så böjer du dig sedan långsamt framåt. Du skall sträva efter att nudda tårna på din högra fot. Håll dig framåtlutad i 10–15 sekunder och upprepa tre gånger. Byt sedan ben och gör på samma sätt.
3. Stå upp och placera båda handflatorna mot en vägg. Ta ett steg bakåt med ett av benen och se till att hälen är i golvet. Pressa försiktigt i 10–15 sekunder för att stretcha baksidan av vaden. Upprepa tre gånger och byt sedan ben.
4. Ställ dig med sidan av kroppen mot en vägg och ta stöd med handen. Se till att du står stadigt på benet närmst väggen. Med den fria handen tar du försiktigt tag i det andra benet och pressar försiktigt foten mot rumpan för att stretcha framsidan av låret. Håll stretchen i 10–15 sekunder och byt därefter ben.
5. Sätt dig på ett bekvämt underlag och böj båda benen utåt genom att föra ihop fotsulorna med varandra. Håll kring vristerna och böj dig sakta framåt för att stretcha ljumskarna. Håll dig framåtlutad i 10–15 sekunder. Upprepa tre gånger.

