

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. Placera träningscykeln på en plan och torr golvyta.
3. För att förhindra att skador uppkommer så som att ytan blir nött, får fläckar eller missfärgningar så placera cykeln på en tunn träskiva, gummimatta eller liknande.
4. Innan du börjar din träning, se till att cykeln står fritt och att runtomliggande föremål ligger minst 2 meter från cykeln.
5. Använd alltid medföljande eller korrekta verktyg för att montera eller justera cykeln med. Torka alltid av svett från cykeln efter avslutat träningspass.
6. Felaktig användning av redskapet eller överdrivet tränande kan skada din hälsa. Lagg 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.
8. När du justerar sadel och styre se till att de är justerade i ett läge som passar dig och som gör det möjligt för dig att använda träningscykeln på ett säkert sätt.

9. Om inget annat står angivet i instruktionerna så är denna träningscykel 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 tränings syfte, 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 120 kg.

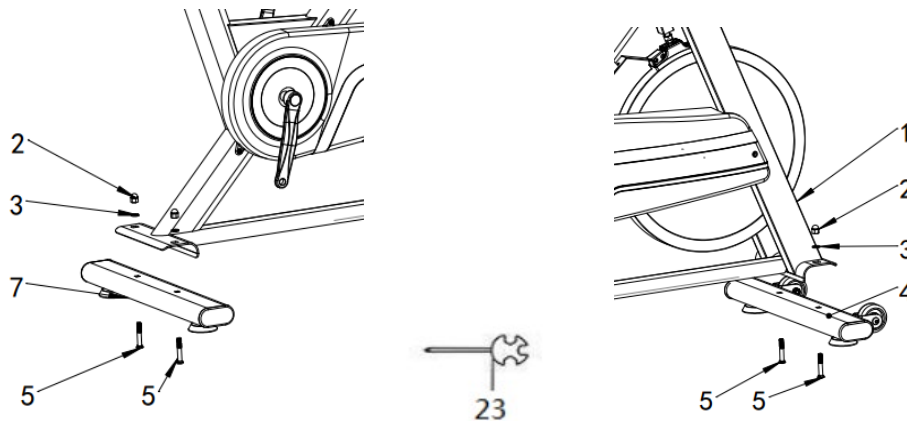
LISTA ÖVER DELAR

Nr.	BENÄMNING	ANTAL	Nr.	BENÄMNING	ANTAL
1	Huvudram	1	13	Skruv 4x12	4
2	M10 mutterskydd	4	14	Mobilhållare	2
3	Φ10 plan bricka	4	15	Display	1
4	Främre stöd	1	16	Displayfäste	1
5	M10x55 vagnskruv	4	17	Självgående skruvar 4x35	1
6L/R	Pedal vänster/höger	2	18	Styre	1
7	Bakre stöd	1	19	M8x16 skruvar	4
8	M16 låsknopp	2	20	Främre styrstång	1
9	Flaska	1	21	M16 Låsvred	1
10	Styrstång	1	22	M10 fot	4
11	Sadelstolpe	1	23	Phillips skruvmejsel	1
12	Sadel	1	24	Φ6mm Insexnyckel	1
			25	Bromsskydd	1

MONTERING

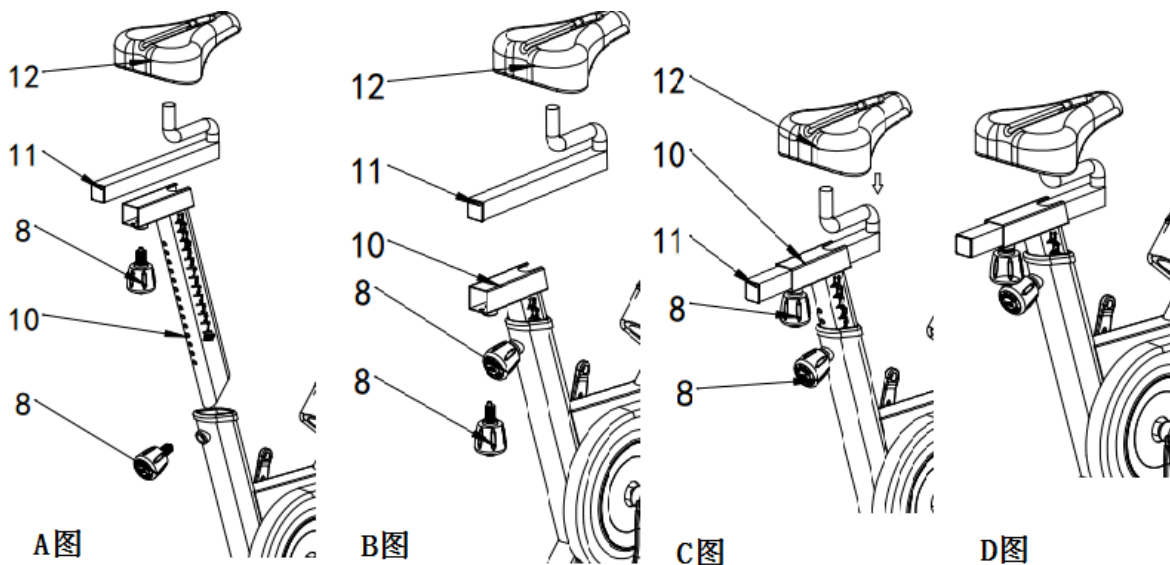
Steg 1:

Ta fram huvudramen (1) och fäst det främre stödet (4), och det bakre stödet (7), med hjälp av M10 vagnskruv (5), plan bricka (3) och M10 mutterskydd (2). Använd Phillips skruvmejsel (23) för att dra åt skruvarna ordentligt.



Steg 2:

Enligt bild **A**: Lossa på låsknoppen (8) och för in styrstängan (10) i huvudramen (1), skruva åt låsknoppen (8). Enligt bild **B**: Ta bort sadelstolpen (11), justera så att hålen passar och för in styrstängan (10), dra slutligen åt låsknoppen (8). Enligt bild **C**: Ta fram sadeln (12), trä på den på sadelstolpen (11). Dra åt skruvarna på båda sidor om sadeln med hjälp av en skiftnyckel så som visas enligt bild **D**.

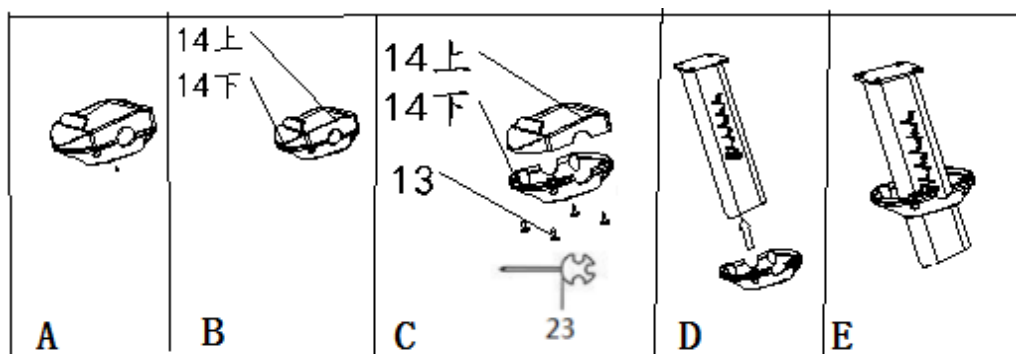


Steg 3:

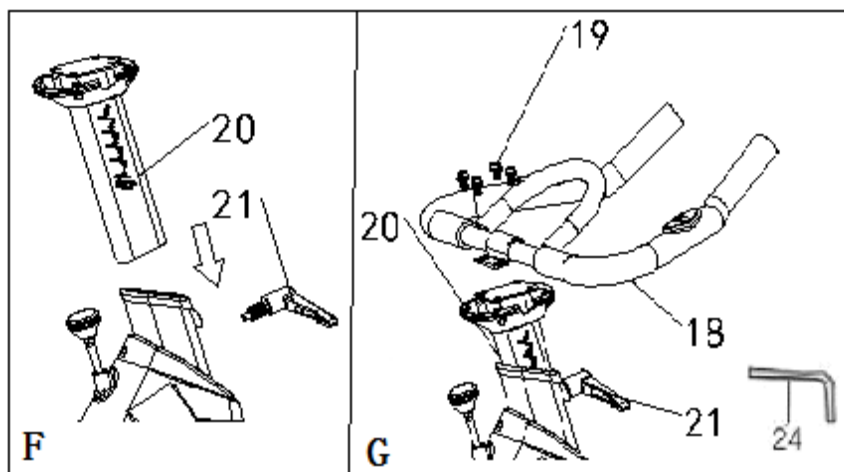
Börja med att ta bort alla monterade delar.

1. Främre styrstång (20), 2. Styre (18), 3. Mobilhållare (14), 4. M16 Låsvred (21),
5. Skruvar M8x16 (19), 6. Skruvar 4x12 (13), 6. Phillips skruvmejsel (23),
Insexnyckel (24).

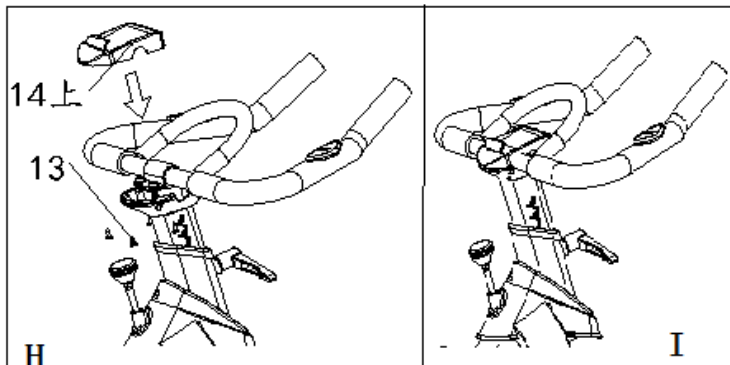
Enligt bild **A B C**: ta bort mobilhållaren (14) genom att ta bort skruvarna (13),
(hållaren består av två delar, en övre och en nedre.) Enligt bild **D E**: trä på den nedre
delen av mobilhållaren på den främre styrstången.



För in den främre styrstången (20) i huvudramen (1) och använd M16 låsvredet (21)
för att dra åt. Fäst sedan styret (18) i den främre styrstången (20), sikta på de fyra
hålen. Med en insexnyckel (24) drar du åt M8x16 skruvarna (19).

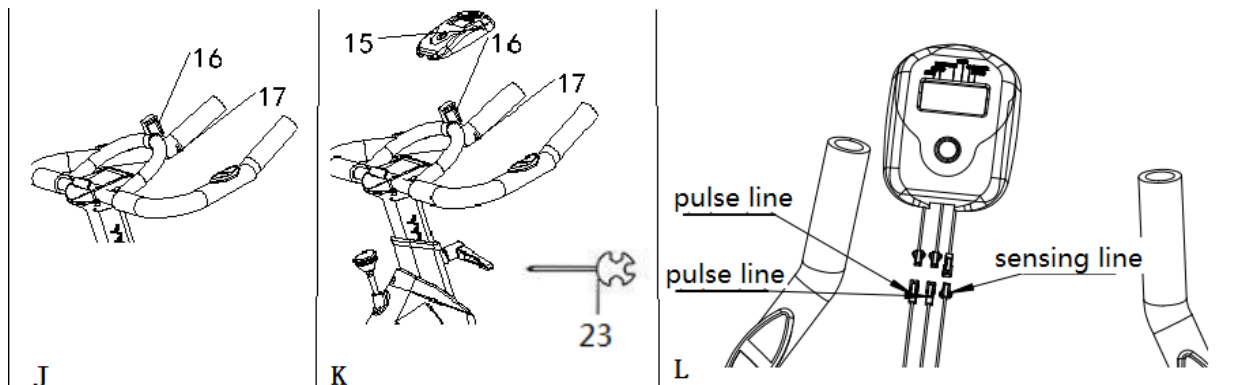


Fäst mobilhållarens övre del med styret genom att använda Phillips skruvmejsel (23) att dra åt skruvarna med.



Steg 4:

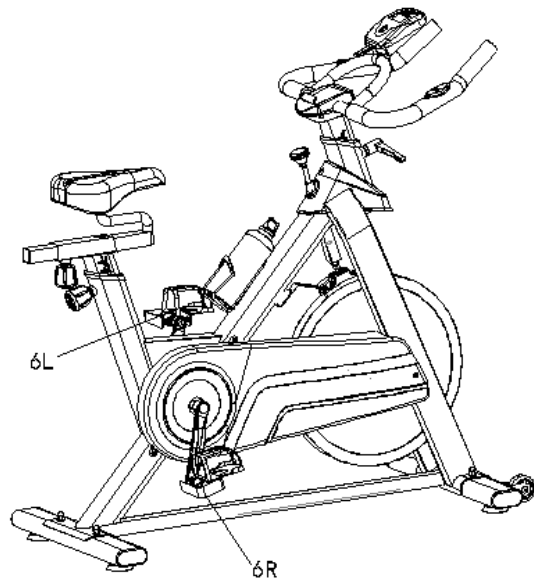
Montera displayfästet (16) på styret och skruva fast det med Självgängande skruvar 4x35 (17). Placera sedan displayen i hållaren och anslut kablarna enligt bild L.



Steg 5:

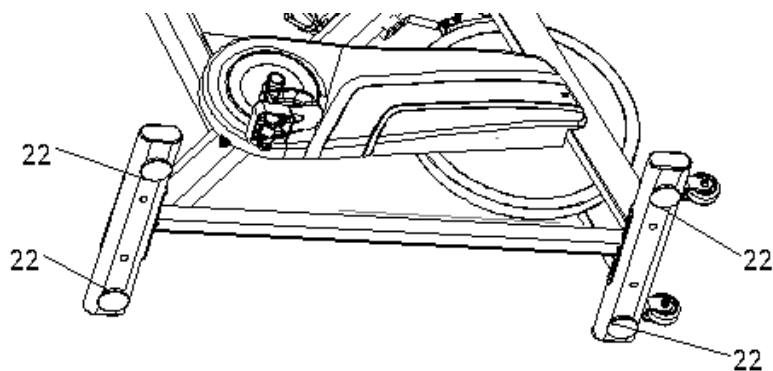
Fäst den vänstra pedalen (6L) på huvudramens (1) vänstra vevarm och den högra pedalen (6R) på huvudramens högra vevarm.

Notera att den högra pedalen är monterad medurs och den vänstra pedalen moturs.



Steg 6:

Om cykeln känns vinglig vid användning så kan man justera fötterna (22) så att den står stadigt.



Display/ Monitor:

Time (Tid).....00:00-99:59 (minutes)

Speed (Hastighet).....00-99.99 mile (mile/hour)

Distance (Distans).....0.00-999.9 km (mile)

Automatic Scan (Automatiskt läge)... Starta displayen eller tryck på knappen för att starta läget "scanning". Alla funktioner så som Tid, Kalorier, Puls, Hastighet och Distans kommer automatiskt att synas på displayen i 6 sekunder i taget.

Pulse data (Puls).....Visar hjärtfrekvensen/ pulsen en gång i minuten. Tryck på knappen om du endast vill se pulsen.

Odometer (Total distans).....Visar den totala distansen från 0.0 till 999.9. Tryck på knappen om du endast vill se distansen.

1. Displayen kräver AA batteri som installeras på baksidan.

(Varje gång batteriet byts så kommer samtliga funktioner att nollställas.)

2. Displayen visar automatiskt all data under användningen av cykeln.

Distansmätaren slutar automatiskt att räkna och datan sparas om cykeln pausas i mer än 256 sekunder. Distansmätaren fortsätter automatiskt att räkna så snart cykeln används igen.

3. För att nollställa alla värden förutom distansmätaren trycker man på "Reset" håller in knappen i två sekunder.

4. Om Displayen visar felaktig information så prova att installera ett nytt batteri.