

# 91014

## Casall XTR700 Racing INNENDØRSSYKKEL



### BRUKERHÅNDBOK

## BRUKSANVISNING

- 1) Modell XTR700 er beregnet for bruk som gruppetreningssykkel på mosjonsanlegg og treningsentre eller for hjemmebruk. Den har et fast, hjuldrevet svinghjul og bør bare brukes under faglig veiledning. Du kan også spørre leverandøren om råd før du bruker den.
- 2) Installasjon: Det er viktig at sykkelen XTR700 monteres på riktig måte. Vi anbefaler at installasjon og montering utføres av kvalifisert personell.
- 3) Justering av styre og sete: Det er viktig at styret og setet er justert slik at de passer til kroppen din. Be instruktøren om hjelp.  
Juster styret til ønsket høyde, og påse at låsespaken er riktig strammet og at den ikke beveger seg vertikalt eller sideveis. Løsne hurtiglåsen som sitter på forsiden av hovedrammen. Flytt styrestammen oppover eller nedover til ønsket høyde og skru den fast.

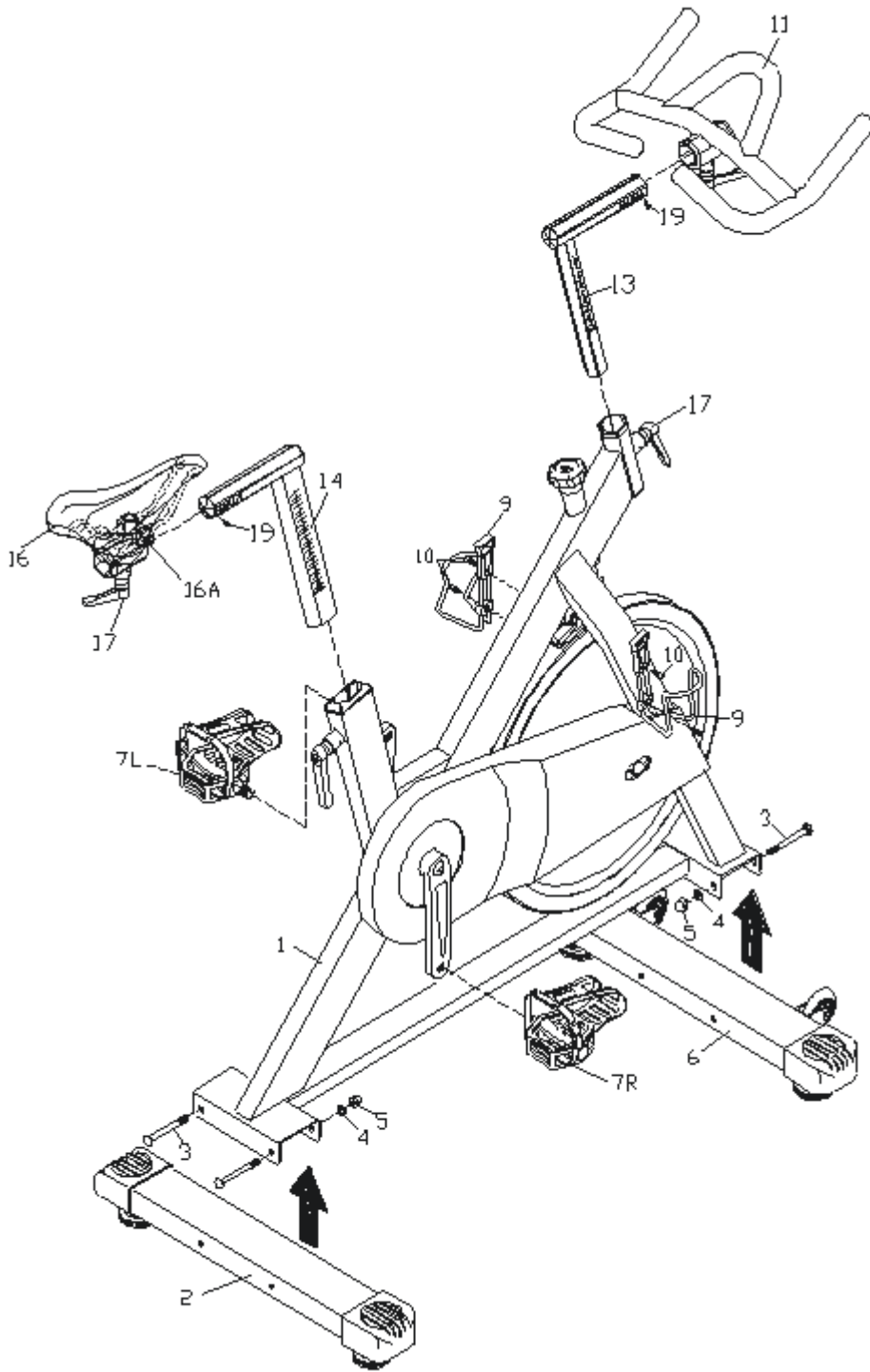
Styrets/styrestammens posisjon kan også justeres horisontalt. Løsne hurtiglåsen på undersiden av justeringsskinnen. Flytt styret forover eller bakover til ønsket posisjon. Trekk deretter låsespaken godt til.

Justering av setehøyde: Se over.

**MERK! Det er gravert inn en sikkerhetsmarkering på setepinnen. Setepinnen skal ikke under noen omstendigheter gå over den markeringen.**

- 4) Pedaler og fotremmer: Føttene skal være godt festet i fotremmene når du trener. Sett foten så langt frem som mulig i tåklipsen, og trekk til remmen.
- 5) Motstandssystem: Sykkelen XTR700 er direkte-drevet og har et slitesterkt kjede. Treningsmotstanden reguleres ved å løsne eller stramme motstandshåndtaket. Hvis du ønsker å stoppe hjulet, kan du trykke på bremsen.
- 6) Sykkelen skal plasseres på et jevnt underlag, og ikke bevege seg sideveis. På undersiden av det bakre støttebeinet er det to håndtak til høydejustering. Skru disse med eller mot klokken til sykkelen står helt stabilt på underlaget.
- 7) Vedlikehold: Som alle andre sykler må XTR700 ha regelmessig service.

# Monteringstegning



## Montering

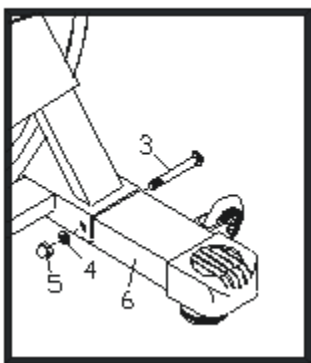
### Trinn 1 (støtteben)

Skru fast det fremre støttebenet (6) i rammen med skruer (3), skiver (4) og muttere (5).

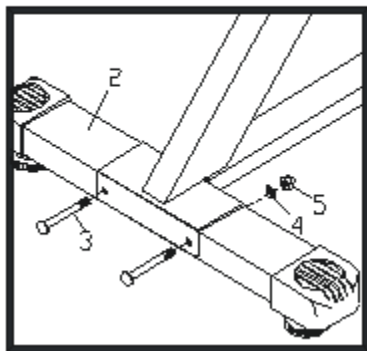
### Trinn 2 (støtteben)

Skru fast det bakre støttebenet (2) i rammen med skruer (3), skiver (4) og muttere (5).

STEP 1



STEP 2



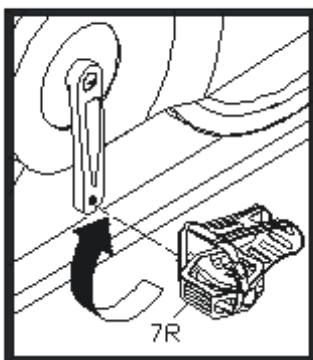
### Trinn 3 (pedaler)

Fest pedalene (7R/7L) i veivarmene (62R/62L). Pedalene er merket R (høyre) og L (venstre), noe som viser på hvilken side av sykkelen de skal sitte. MERK! Høyre veivarm sitter på samme side som kjedebeskyttelsen (71). Påse at gjengene passer inn slik at de ikke blir skadet.

Med litt fett på gjengene går det lettere å skru på pedalene.

Stram med en 15 mm skrunøkkel. Begge pedaler er gjenget i retning av fronten på sykkelen.

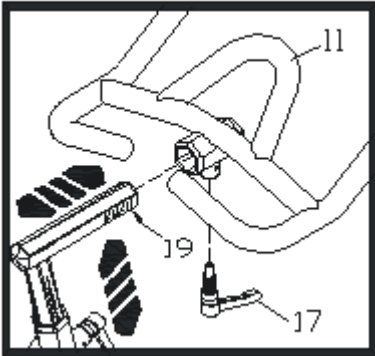
STEP 3



## Trinn 4 (styre og styrestamme)

Fest styret (11) i styrestammen (19). Dra styret (11) til ønsket posisjon. Stram med låsespaken (17). Før styrestammen inn i det fremre rammerøret. Juster til ønsket posisjon og stram med låsespaken. **MERK!** Ikke dra styrestammen høyere opp enn det sikkerhetsmarkeringen viser.

### STEP 4



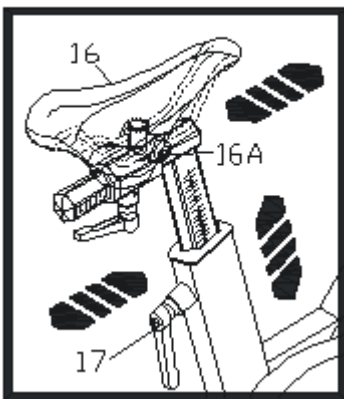
## Trinn 5 (sete og setepinne)

Sett setepinnen ned (14) i seterøret. Fest setet (16) ved setefestet (16A). Flytt justeringsskinnen forover eller bakover, og stram med låsespaken (17).

Dra justeringsskinnen forover eller bakover ved hjelp av låsespaken (17).

Stram i ønsket posisjon. Juster setepinnen (14) med låsespaken (17), og stram i ønsket posisjon. **MERK!** Ikke dra setepinnen høyere opp enn det sikkerhetsmarkeringen viser.

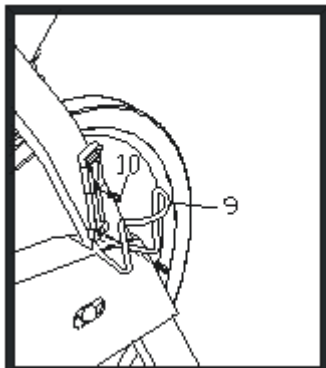
### STEP 5



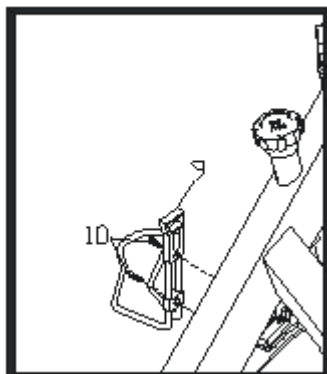
## Trinn 6 og 7 (flaskeholder)

Skru flaskeholderen (9) fast på forgaffelen i ønsket høyde. Bruk skruene (10) som er beregnet til dette, og en 4 mm unbrakonøkkel.

STEP 6



STEP 7

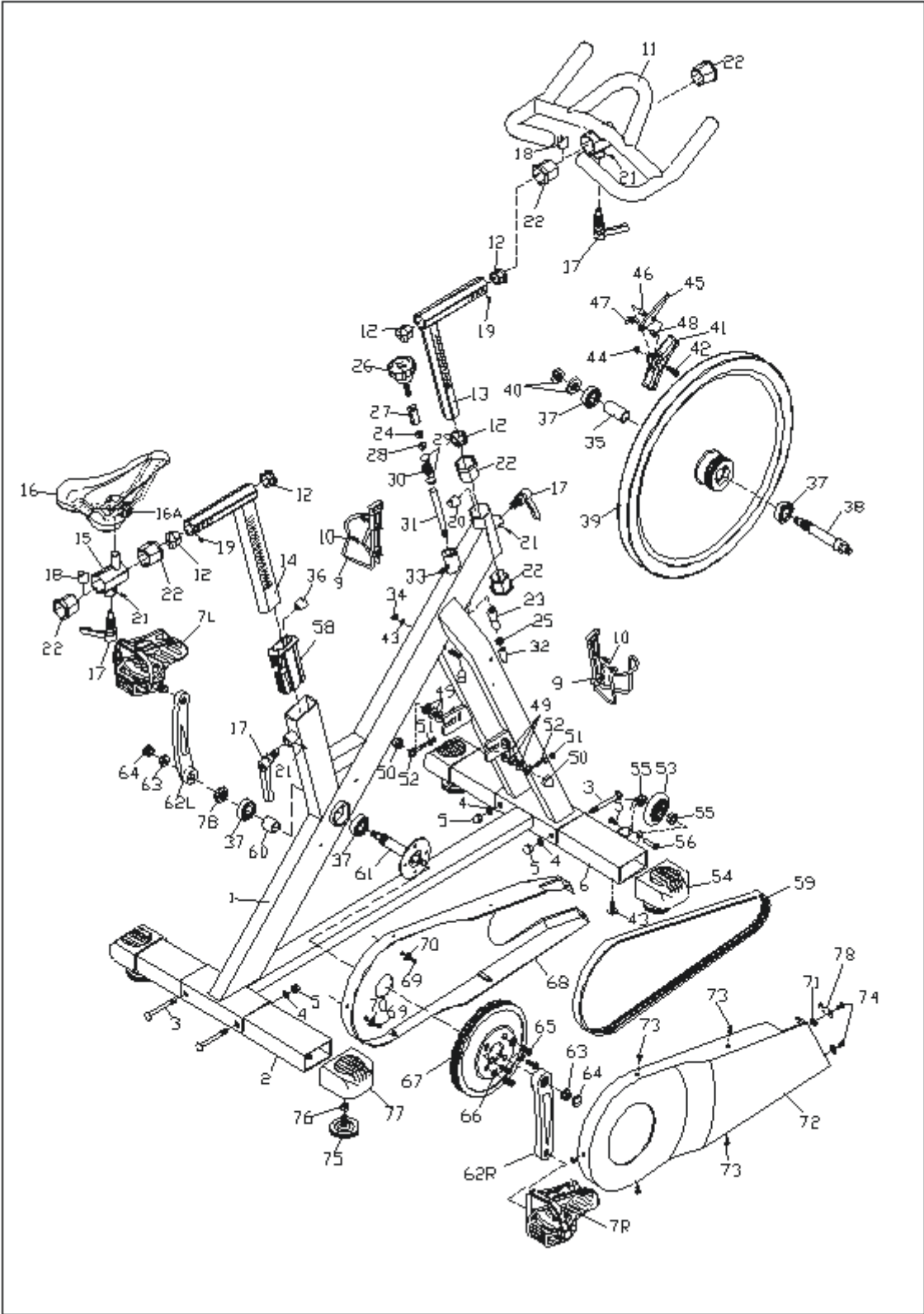


## Vedlikehold

En innendørssykkel er mye lettere å stelle enn en vanlig sykkel. En innendørssykkel er imidlertid ikke vedlikeholdsfri og må holdes ren for å sikre best mulig trening og lang levetid for utstyret ditt.

1. Hold innendørssykkelen ren ved å tørke av den med en klut fuktet i en mild såpeløsning etter hver treningsøkt. Dette er den viktigste delen av det forebyggende vedlikeholdet. Svetten drypper rett ned på sykkelen, der saltet kan korrodere komponentene og med tiden gi rustangrep og bryte ned smøremidler og hylser.
2. Slipp spenningen på bremseklossene etter hver bruk. Dette gjør at eventuell svette som har falt mellom bremseklossene og svinghjulet, kan tørke. Tørk av svinghjulet.

	BESKRIVELSE	Daglig	Hver uke	Hver måned	Kvartalsvis	Årlig
1.	Tørk av sykkelen	X				
2.	Sprøyt rammen med WD40 eller et lignende smøremiddel	X				
3.	Visuell inspeksjon	X				
4.	Kontroller at det fremre rammerøret og setepinnen sitter godt fast	X				
5.	Kontroller setet	X				
6.	Fjern styret og setet, og rengjør rørene		X			
7.	Påse at alle bolter er godt strammet		X			
8.	Kontroller bremseklossene med tanke på slitasje, og juster dem		X			
9.	Pass på at pedalene er skrudd godt fast		X			
10.	Smør svinghjulet med et rustbeskyttende middel			X		





## Komponentliste

Nr.	Beskrivelse	Enhet	Nr.	Beskrivelse	Enhet
1	Hovedramme, malt	1	41	Bremseklosser	1
2	Bakre støtteben, 40 x 80 x 2 x 545 mm	1	42	Skrue M 6 x 1,0 x 20 mm, UCP	1
3	M 8 x 1,25 x 100 x 15 mm (gjenget), CP	4	43	Skive 13 x 6 x 1,5 mm, UCP	1
4	Skive 16 x 8,5 x 1,5 mm, CP	4	44	Mutter M 6 x 1,0 mm, UCP	1
5	Kapselmutter M 8 x 1,25 mm, CP	4	45	Bremsearm, stål, 5 mm, CP	1
6	Fremre støtteben, 40 x 80 x 2 x 545 mm	1	46	Hylse 10 YD x 6,2 D x 6,2 mm	1
7	Pedal 9/16", Cr/Mo-aksel	1	47	Fjær 1,5 D x 4,5 mm, U-type	1
8	Vognbolt M 6 x 1,0 x 30 mm	1	48	Hylse 14 D x 14,9 mm, CP	1
9	Flaskeholder	2	49	Skive 22 x 10 x 3 mm	6
10	Skrue til flaskeholder	4	50	Kapselmutter 3/8" x 26 mm, UCP	2
11	Styre, metall med plastovertrekk	1	51	Mutter M 6 x 1,0 mm, UCP	4
12	Endeplugg til justeringsskinne, 38 mm, plast	5	52	Båndspenningskontroll, 6 x 35 mm	2
13	Styrestamme, sandblåst stål	1	53	Transporthjul, 65 mm, svart	2
14	Setepinne, sandblåst stål, CP	1	54	Endeplugg til fremre støtteben, 40 x 80 mm	2
15	Justeringsskinne for sete	1	55	Lager, 608ZZ	4
16	Sete	1	56	Mutter 8 x 30 mm/M6 x 1,0 mm	2
16A	Setefeste	1	57	Vognbolt M 6 x 1,0 x 12 mm	2
17	Låsespak M16 x 1,75 x 815 mm	4	58	Hylse til seterør, 40 x 80/30 x 60 mm	1
18	Låseblokk "V" til justeringsskinne, 23 x 23 mm	2	59	Bånd, 8 PJ, 1220 mm	1
19	Sikkerhetsskrue til justeringsskinne, CP	2	60	Hylse til veivlager, 24 YD x 20,1 D x 27 mm	1
20	Låseblokk "V" til fremre rammerør	1	61	Aksel til veivlager, 25 x 20 x 116 mm	1
21	Festeskrue til V-blokk, M 6 x 1,0 x 8 mm	4	62R	Høyre veivarm, HA 130, 170 mm	1
22	Plasthylse, 50 x 38 mm, svart	6	62L	Venstre veivarm, HA 130, 170 mm	1
23	Stopplugg i plast	1	63	Flensmutter	2
24	Mutter 3/8" x 16 TPI, UCP	1	64	Støvbeskyttelse	2
25	Fast mutter	1	65	Vognbolt M 8 x 1,25 x 15 mm	4
26	Motstandshåndtak	1	66	Fjærskive, 13 x 8,5 x 1,5 mm, CP	4
27	Bevegelig del, 20 x 34 mm, stål, UCP	1	67	Drev, 195 D x 8 PJ, ED, svart	1
28	Mutter M 8 x 1,25 mm, UCP	1	68	Indre kjedebeskyttelse i plast, svart	1
29	Rund plate, 20 x 3 mm, UCP	2	69	Skrue M 5 x 0,8 x 10 mm	2
30	Fjær, 19 x 2,3 x 20 mm	1	70	Skive 10 x 5 x 1 mm	2
31	Øvre stift, 12,7 D x 92 mm, CP	1	71	Skive 16 x 6 x 2 mm	2
32	Nedre stift, 12,7 D x 28 mm, CP	1	72	Ytre kjedebeskyttelse i plast, svart	1
33	Ledeskrue M 8 x 1,25 x 8 mm	1	73	Skrue M 5 x 0,8 x 10 mm	5
34	Mutter M 6 x 1,0 mm, stål, UCP	1	74	Skrue M 5 x 0,8 x 15 mm	2
35	Avstandshylse, 24 YD x 20,1 ID x 51 mm, UCP	1	75	Høyderregulering for støtteben	2

36	Låseblokk "V", 23–37,5 mm, CP	1	76	Låsemutter	2
37	Aksellager til veivarm, nr. 6004	2	77	Endeplugg til bakre støtteben	2
38	Svinghjulaksel, 25 x 20 x 151 mm	1	78	Festemutter til veivlageraksel	1
39	Svinghjul, støpejern, 450 D	1			
40	Mutter til svinghjul	2			