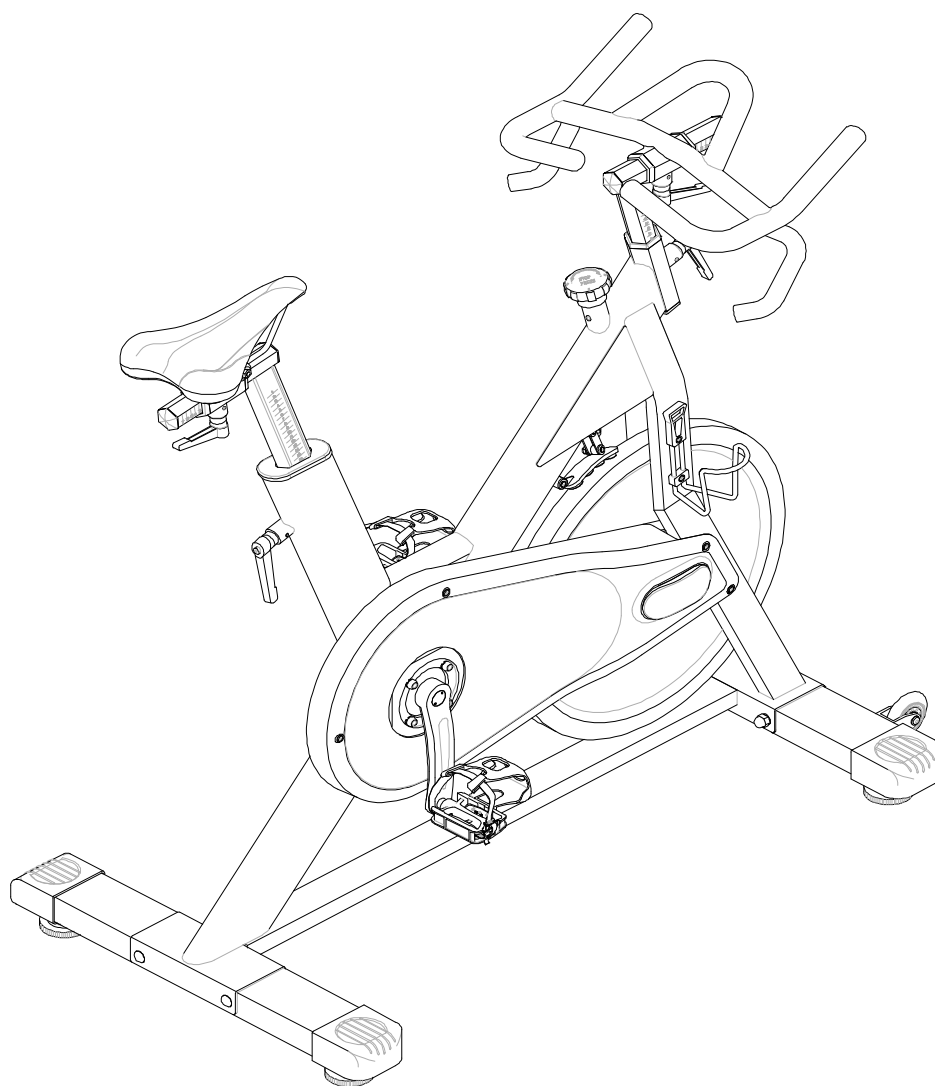


TRIMSYKKEL
91022
BRUKERHÅNDBOK



BRUKERVEILEDNING

- 1) Modell 91022 er utformet for lett kommersiell bruk eller hjemmebruk. Den har et fast hjuldrevet svinghjul og bør brukes under tilsyn av profesjonelle, eller du kan konsultere forhandleren før du tar den i bruk.
- 2) Montering – Det er viktig at 91022 blir riktig montert, og vi anbefaler at monteringen utføres av kvalifisert personell.
- 3) Styre- og setejustering. Det er viktig at styret og setet stilles inn til riktig høyde for kroppen din. Be treneren din om hjelp. Justere høyden på styret – Forviss deg om at styret sitter godt og at det ikke beveger seg vertikalt eller horisontalt. Løsne hurtigutløserhendelen som sitter foran på hovedrøret.

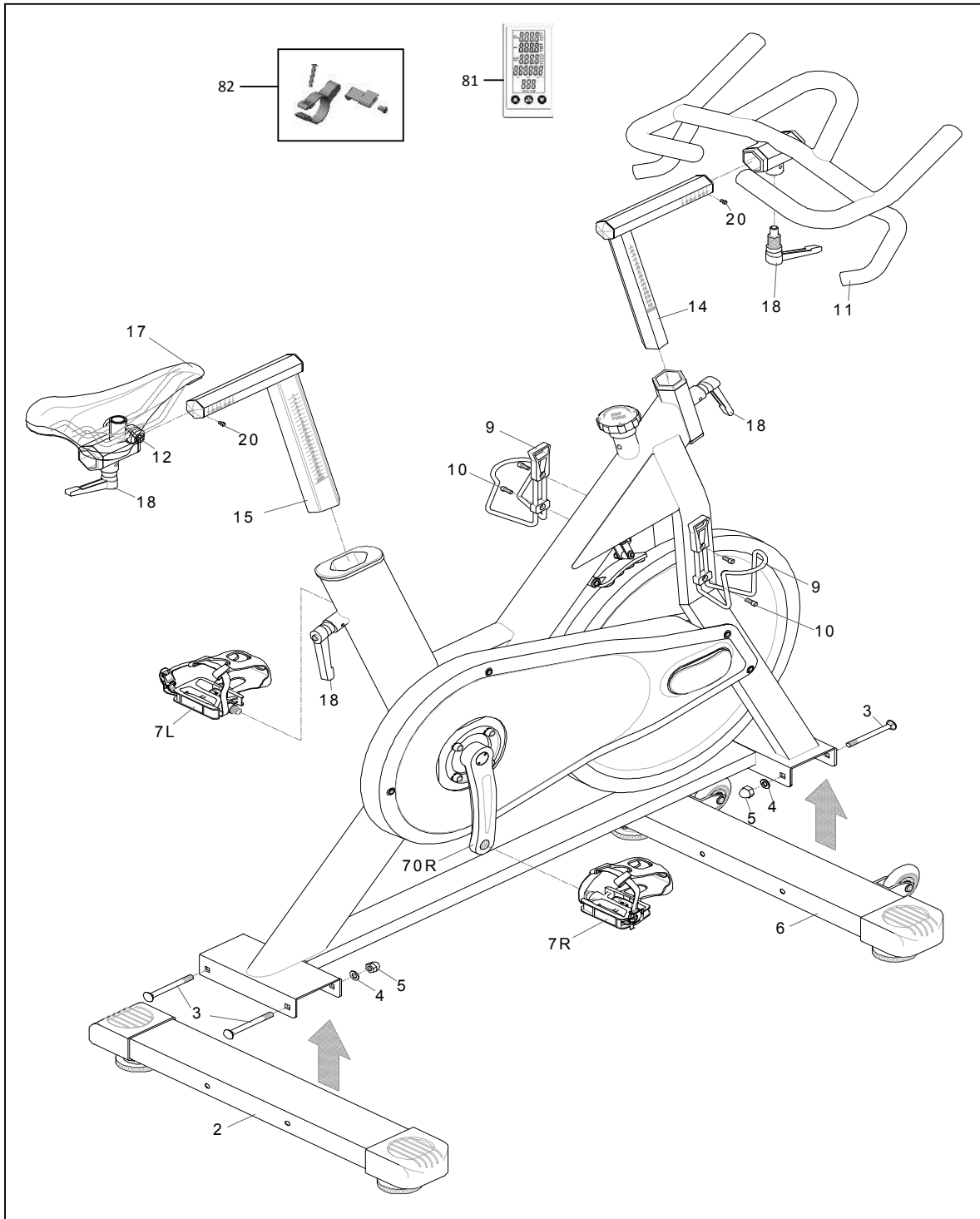
Før styret/stammen opp eller ned til ønsket høyde, og trykk inn hendelen igjen. Posisjonen til styret/stammen kan også justeres forover eller bakover. Løsne utløserhendelen som sitter under styregliden. Før styre-/stammeenheten for- eller bakover helt til du når ønsket posisjon. Trykk deretter hurtigutløserhendelen godt inn igjen.

Justere setehøyden – se beskrivelse ovenfor.

MERK: Det er en sikkerhetsstrek gravert på setestolpen. Setestolpen må ikke under noen omstendighet heves over denne streken.

- 4) Pedaler og tåstropper – føttene skal plasseres sikkert i tåkripsene under treningen. Stikk foten så langt frem du kan i tåkripsen, og stram reimen.
- 5) Motstandssystem – Trimsykel 91022 har et direkterevet overføringssystem med slitesterk reim. Når du skal justere treningsmotstanden på trimsykkelen, løsner eller strammer du ganske enkelt justeringshjulet. Du stopper hjulet ved å trykke inn bremsen.
- 6) Trimsykkelen skal brukes på et jevnt underlag uten sidebevegelser. De bakre føttene kan reguleres i høyden. Drei disse føttene medurs eller moturs til trimsykkelen står helt stabilt på underlaget.
- 7) Vedlikehold – Trimsykkelen må vedlikeholdes regelmessig på lik linje med andre mekaniske sykler. Be forhandleren om å få et detaljert vedlikeholdsprogram.

Monteringstegninger



MONTERINGSTRINN

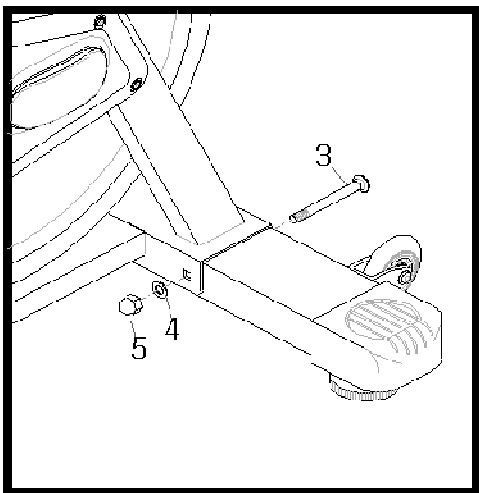
TRINN 1 (FOT)

Fest den fremre foten (6) til rammen med skruen (3), skiven (4) og mutteren (5).

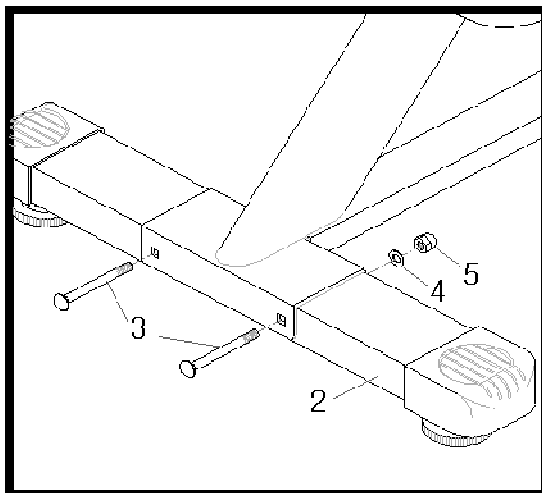
TRINN 2 (FOT)

Fest den bakre foten (2) til rammen med skruen (3), skiven (4) og mutteren (5).

STEP 1



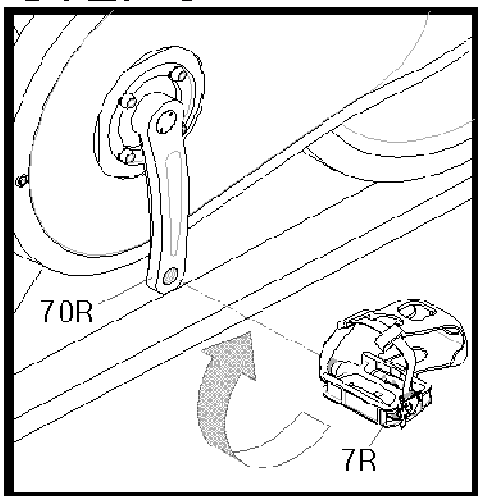
STEP 2



TRINN 3 (PEDALER)

Sett pedalene (7R/7L) inn i krankarmene (70R/70L). Hver pedal er merket med L (venstre) eller R (høyre) for å angi hvilken side på sykkelen de skal være på. **MERK:** Høyre krank er på samme side som kjededekelet (61). Kontroller at de går riktig inn på gjengene slik at det ikke oppstår skader. Litt fett på gjengene gjør det lettere å skru på pedalene. Trekk til med en 15 mm fastnøkkel. Begge pedalene skal strammes til mot fronten av trimsykkelen.

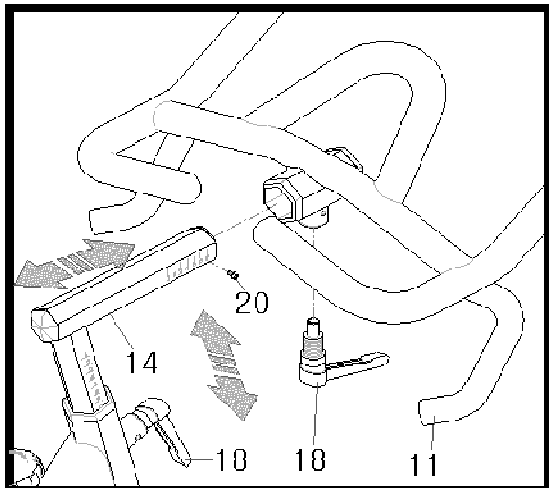
STEP 3



TRINN 4 (STYRE OG STAMME)

Fest styret (11) på styrestammen (14), skyv styret (11) til ønsket posisjon. Bruk låsehendelen (18) til å feste det. Sett deretter styrestammen på frontrøret, juster til ønsket posisjon, og trekk til med låsehendelen. MERK: Setet må ikke heves over sikkerhetsstreken.

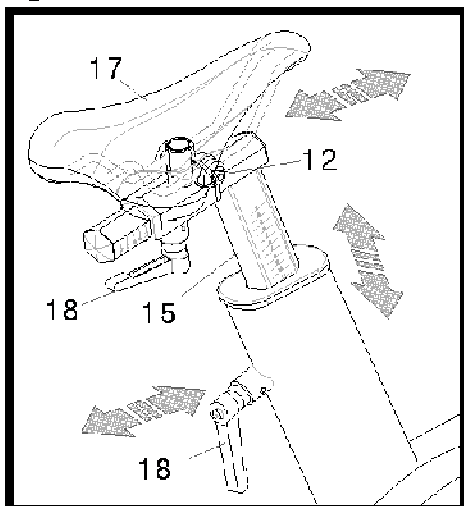
STEP 4



TRINN 5 (SETE OG SETESTOLPE)

Før setestolpen (15) inn i rammens seterør, monter setet (17) og seteklemmen (12) på setegliden (16). Juster setegliden med låsehendelen (18) forover eller bakover, og trekk til til du når riktig posisjon. Bruk låsehendelen (17) til å justere setestolpen (15), og trekk til ved ønsket posisjon. MERK: Setet må ikke heves over sikkerhetsstreken.

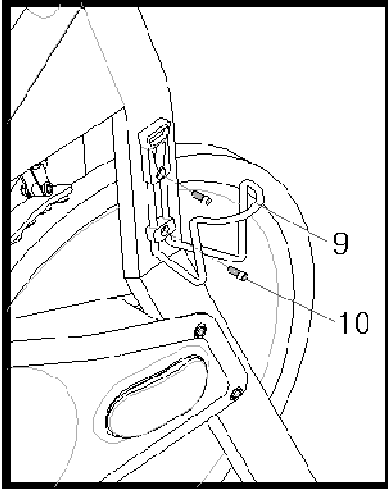
STEP 5



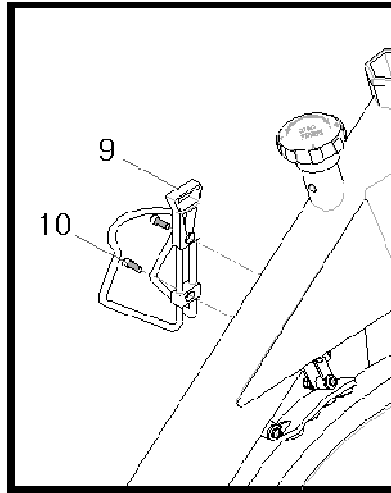
TRINN 6 OG 7 (FLASKEHOLDER)

Sett skruene (10) inn i flaskeholderen (9) på forgaffelen og fest dem med en 4 mm unbrakonøkkel.

STEP 6

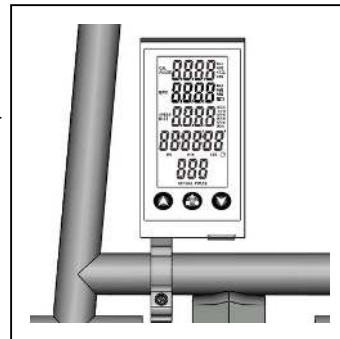
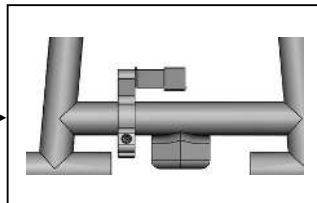


STEP 7

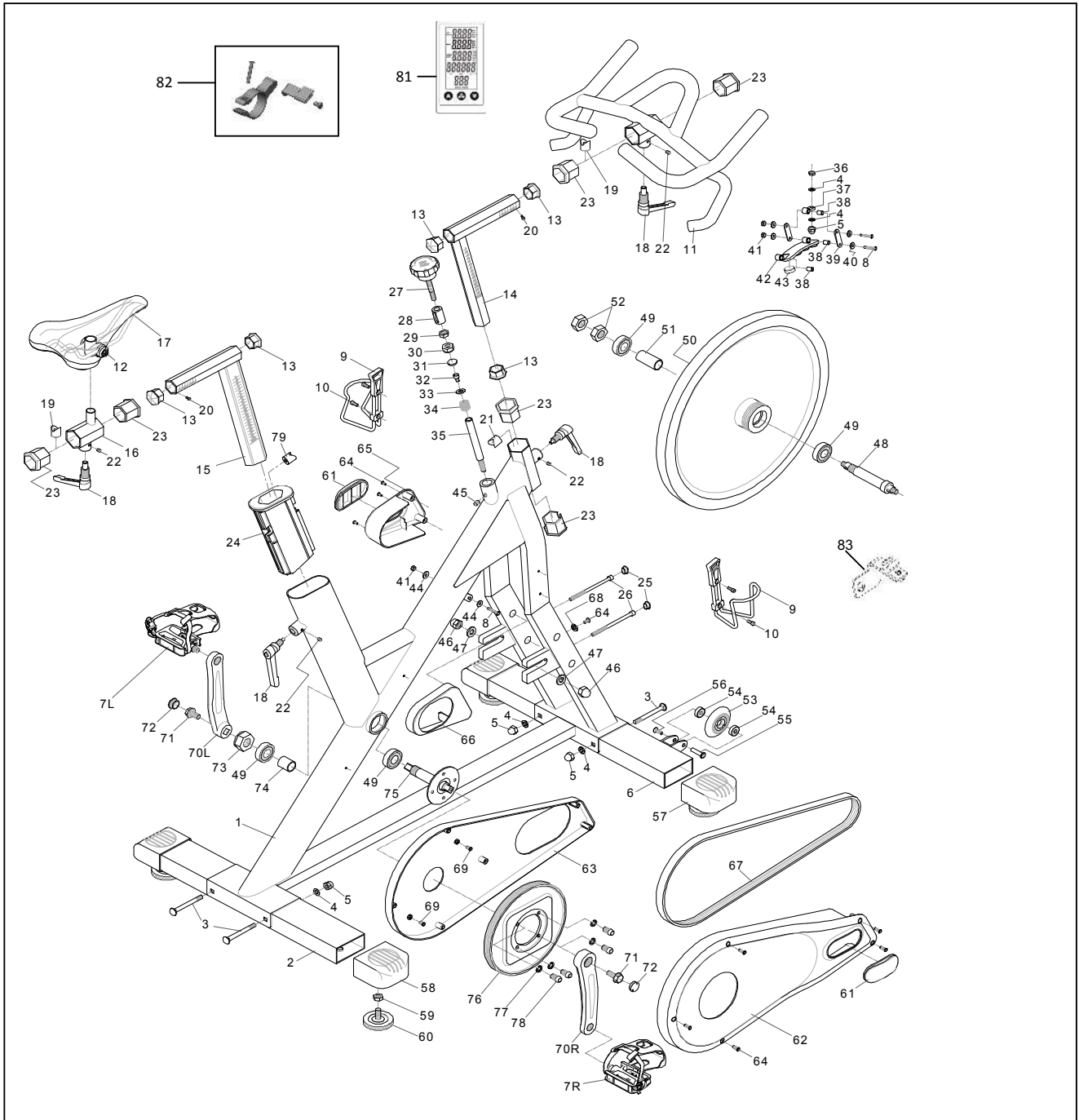


Trinn 8. (konsollholder)

Fest konsollholderen (81) på styret. Sett konsollen på plass.



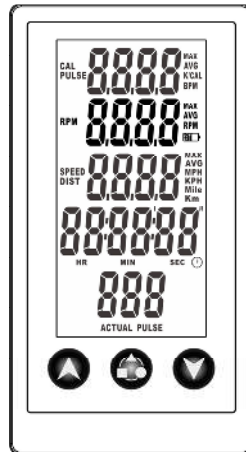
DELETEDGNING



91022 DELELISTE

delenr.	beskrivelse	ant.	delenr.	beskrivelse	ant.
1	Hovedramme	1	43	Magnet	4
2	Bakre gulvrør	1	44	Skive 16*6,2*1,5t	2
3	Fast bolt for bakkerør	4	45	Skrue M8*P1,25*8L	1
4	Skive	4	46	Mutter M10*P1,5	2
5	Mutter	4	47	Skive 25*10*2t	2
6	Fremre gulvrør	1	48	Svinghiulaksling 25*20*151V	1
7H/V	Pedal	1	49	Lager #6004ZZ	4
8	Skrue M6*P1,0*30V	3	50	Svinghiul	1
9	Flaskeholder	2	51	BB-mansjett	1
10	Fast skrue til flaskeholder	4	52	Låsemutter M17*P1,0*8t	2
11	Styre	1	53	PU-hjul	2
12	Salklemme	1	54	Lager #608ZZ	4
13	Endeplugg for stamme/rør	5	55	Mutter 8*30V(M6*P1,0)	2
14	Stamme	1	56	Skrue M6*P1,0*12V	2
15	Setestolpe	1	57	Endedeksel til gulvrør	2
16	Salskinne	1	58	Justerbart endedeksel til gulvrør	2
17	Sal	1	59	Justeringsmutter	2
18	Låsespak	3	60	Mutter 3/8"*16TPI*6t	2
19	"V"-blokk 23*23V for skinne	2	61	POP-deksel	2
20	Skrue M5*P1,0x8V	2	62	Høyre ytterdeksel	1
21	"V"-blokk for stamme og rør 23*23V	1	63	Høyre innerdeksel	1
22	V-blokker fast skrue M6*P1,0*8V	4	64	Skrue M5*P0,8*15V	9
23	Sekskanthylse i plast	6	65	Venstre ytterdeksel	1
24	Nylonhylse 40*97	1	66	Venstre innerdeksel	1
25	Forseglingsplugg i plast	2	67	Reim 8PJ* 1321	1
26	Skrue M6*120V*55t	2	68	Skive 16*5*1,5t	1
27	Justeringshiul	1	69	Skrue M5*P0,8*10V	2
28	Flvttedel 20 OD*34V	1	70V/H	H/V krank *170V	1
29	Låsemutter 3/8"*16TPI	1	71	Skrue M8*P1,0*20V	2
30	Mutter M8*P1,25	1	72	Støvddeksel	2
31	Rund plate 20*3t	1	73	Nylonmutter M20*P1,0*12t	1
32	Skrue M8*P1,25*10V	1	74	BB-hylse 24*20,1*27V	1
33	Skive 20*8*2t	1	75	BB-aksling 25*20*128,5 med skive	1
34	Fjær 19*2,5*53V	1	76	Fremre reimhiul 255*8PJ*21t	1
35	Bolt 12,7*112V	1	77	Fjærskive 13*8,5*1,5t	4
36	Mutter M8*P1,25	1	78	Skrue M8*P1,25*15V	4
37	Kobling	1	79	"V"-blokk for stamme og rør 23*37,5V	1
38	"U"-hylse	3	80	Låsespak for setestolpe	1
39	Lenkeplate	2	81	Konsoll	1
40	Skive 13*6*1t	4	82	Konsollholder	1
41	Mutter M6*P1,0	3	83	Sensorholder	1
42	Magnetisk base	1			

INSTRUKSJONSHÅNDBOK FOR KONSOLL 91022



Bytte batteri:

1. Åpne batteridekselet, og sett inn to batterier av typen AAA eller UM-4.
2. Fest batteridekselet igjen.
3. Under vanlige forhold varer batteriet ett år.
4. Hvis LCD-skjermen bare vises delvis, må du ta ut batteriene, vente 15 sekunder og sette dem inn igjen.
5. Eldre treningsdata fjernes når batteriene tas ut.
6. Følg lokale bestemmelser når batteriene skal kastes.

Funksjonstaster:

ENTER :

1. Trykk ENTER for å velge funksjonene for å angi treningsverdier for TIME (tid) og DISTANCE (distanse).
2. Trykk ENTER for å bekrefte de angitte treningsverdiene.
3. Hold inne ENTER i 2 sekunder for å fjerne alle tidligere treningsdata.

UP :

1. Trykk UP (opp) for å bytte mellom funksjonene speed (hastighet), average speed (gjennomsnittshastighet), maximum speed (maksimal hastighet), heart rate (puls), maximum heart rate (maksipuls), RPM, gjennomsnittlig RPM og maksimums-RPM.
2. Trykk UP (opp) for å legge til innstillingsverdiene for TIME (tid) og DISTANCE (avstand). Minimumsverdien for tid er 5 minutter. Du legger til 5 minutter hver gang du trykker, for eksempel: 0, 10, 15, 20,

DOWN :

1. Trykk DOWN (ned) for å bytte mellom SPEED (hastighet), DISTANCE (distanse), CAL (kalorier) og PULSE (puls).
↔
2. Trykk DOWN (ned) for å redusere innstillingsverdiene for tid og avstand.
Minimumsverdien for avstand er 1 kilometer eller mile. Du reduserer avstanden med 1 kilometer eller mile hver gang du trykker, for eksempel: 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1...

UP+DOWN :

1. Hold tastene UP og DOWN inne samtidig i tre 3 sekunder for å starte «AUTO SCAN»-funksjonen.
2. Når du stiller inn treningsverdiene, kan du fjerne verdiene ved å holde tastene

UP og DOWN inne samtidig i 1 sekund.

Funksjon og bruk

Automatisk PÅ/AV

Skjermen begynner å virke automatisk når brukeren begynner å trene på maskinen. Den slås automatisk av hvis maskinen ikke brukes innen 4 sekunder. Alle treningsverdier fjernes.

TIME (tid)

1. Trykk ENTER for å velge TIME, og trykk UP/DOWN for å angi treningstid.
2. Hvis brukeren ikke angir tiden, vil den automatisk telle fra 00:00:00 til 99:59:59
3. Instillingsverdien for nedtelling er fra 5:00 til 99:59:00. Skjermen piper når nedtellingen er ferdig.

SPEED (hastighet)

1. SPEED-visningen (hastighetsvisningen) går fra 0,00 til 99,99 kmt/mph
2. Visningen har 3 hastigheter: Gjeldende hastighet, gjennomsnittshastighet og maksimumshastighet.

RPM

1. RPM-visningen går fra 15 til 9999.
2. Visningen har 3 typer RPM: Gjeldende RPM, gjennomsnittlig RPM og maksimums-RPM.

DISTANCE (distanse)

1. Trykk ENTER for å velge distanse (verdien for tid er 0), og trykk UP/DOWN for å angi treningsverdien.
2. Hvis brukeren ikke angir distanse, vil den automatisk telle fra 0,0 til 999,9 km/mile.
3. Innstillingsverdien for nedtelling er fra 1,0 til 999,0 km/mile. Skjermen piper når nedtellingen er ferdig.

CALORIE (kalorier)

1. Kalorier vises som K/Cal på LCD-skjermen.
2. Kaloriene telles automatisk fra 0,0 til 9999

PULSE (puls)

1. PULSE-visningen går fra 40 til 200. Pulsverdien vises som «P» når brukeren ikke har målt pulsen på 16 sekunder.
2. PULSE-visningen viser «BPM» på LCD-skjermen.
3. Visningen har 3 typer puls: Gjeldende puls, gjennomsnittlig puls og makspuls.

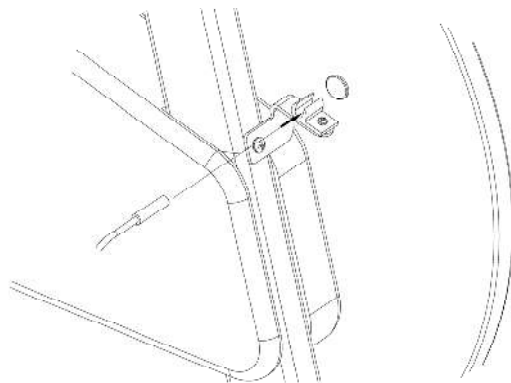
Obs:

Arbeidstemperatur: 0 – 50

Oppbevaringstemperatur : – 10 – 60

Slik installerer du hastighetssensoren:

Sett hastighetssensoren inn i holderen.



Juster plasseringen av sensoren, og pass på at det er en avstand på 5 – 8 mm mellom sensoren og magneten.

