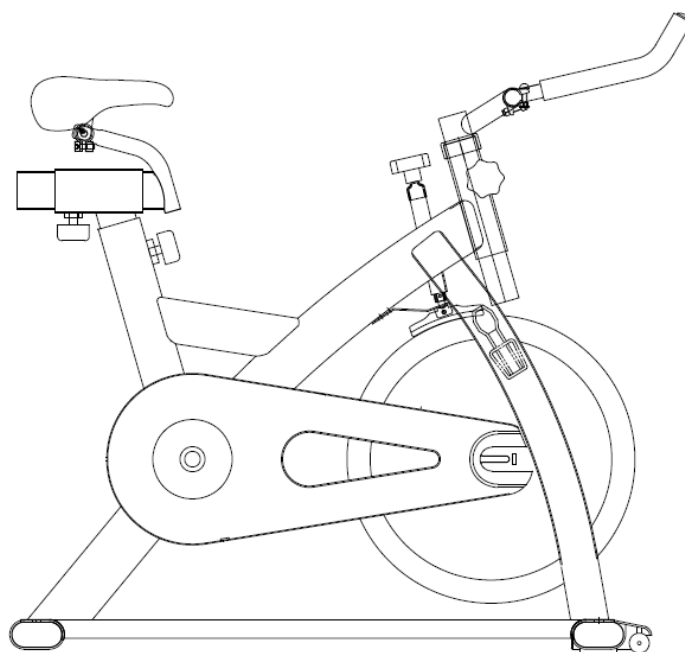


HÅNDBOK

TRIMSYKKEL – CASALL XTR200

91106



Sikkerhetsinstruksjoner

- Hvis du føler smerter i brystet, blir svimmel eller kortpustet, må du avbryte treningen og kontakte lege.
- Ikke dra pedalarmene rundt med hendene.
- Ikke bruk klær som kan sette seg fast i de bevegelige delene.
- Påse at alle deler er skrudd godt fast.
- Les bruksanvisningen før bruk.
- Tren i behagelig tempo.

Barn

- Hold alltid barn borte fra maskinen.
- Når maskinen brukes, skal barn og kjæledyr være minst tre meter unna.

Stell og vedlikehold

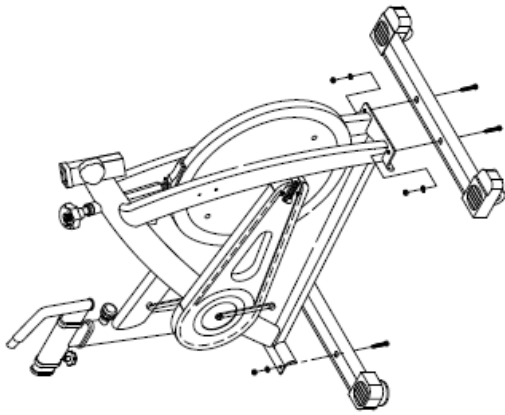
- Maskinen skal bare brukes til det beregnede formålet.
- Beskytt maskinen mot fuktighet. Nedbør, fuktighet og væsker inneholder stoffer som kan føre til rust på elektroniske kretser.
- Unngå å bruke den i støvete og skitne omgivelser.
- Ikke oppbevar den på varme steder. Høye temperaturer kan redusere levetiden for elektronikken.
- Ikke bruk sterke kjemikalier, løsemidler eller sterke vaskemidler til rengjøring. Tørk av med en myk klut fuktet i en mild såpeløsning.
- Bruk aldri maskinen hvis den er skadet. Hvis maskinen ikke fungerer som den skal, må du kontakte kjøpestedet.

VIKTIG INFORMASJON

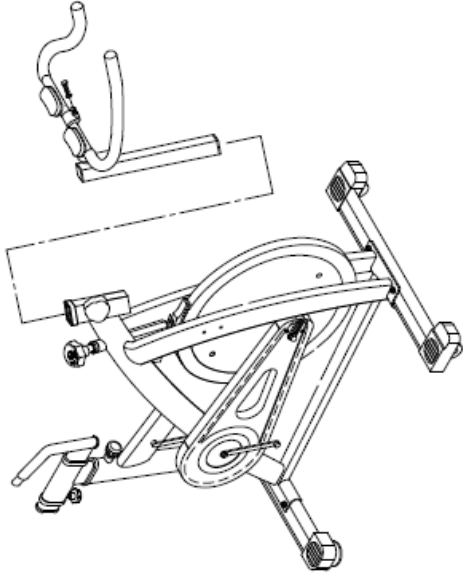
Etter hver bruk:

1. Tørk av svette med en våt klut fuktet i en mild såpeløsning.
2. Kontroller at alle skruer og bolter er strammet.

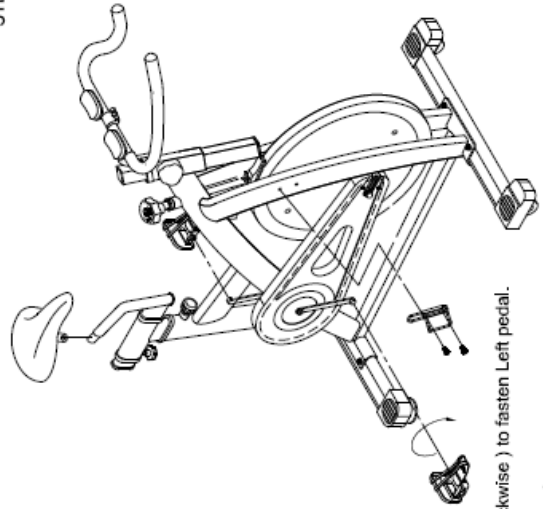
STEP1



STEP2



STEP3



⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Trinn 1

Skru fast det fremre (16) og det bakre (12) støttebenet i rammen med skruer (10), skiver (9) og muttere (8).

Trinn 2

Det fremre rammerøret leveres ferdigmontert. Fest det fremre rammerøret ved å føre det inn i hovedrammen. Juster det til ønsket høyde, og stram håndtaket (44).

Trinn 3

Før setepinnen (17) ned i rammens seterør, juster høyden, og fest den så i riktig posisjon ved hjelp av håndtaket. Før justeringsskinne (2) inn i setepinnen, og stram med håndtaket (19). Fest setet (1) på justeringsskinne.

Trinn 4

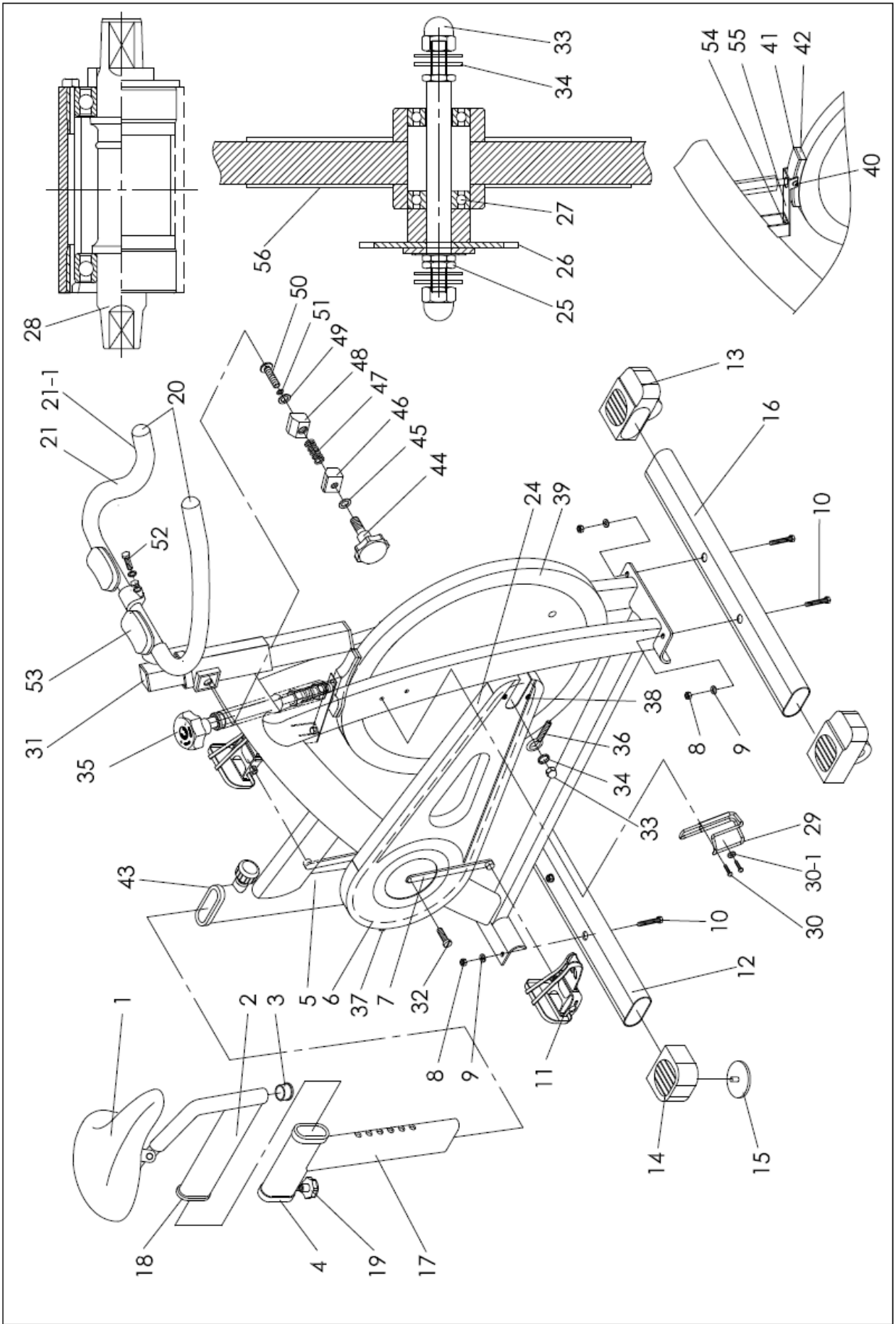
Skru pedalene (11) fast i veivarmene (7). g R (høyre), noe som viser på hvilken side av sykkelen de skal sitte. Merk! Høyre veivarm sitter på samme side som kjedebeskyttelsen (24). Påse at gjengene passer inn slik at de ikke blir skadet. Med litt fett på gjengene går det lettere å skru på pedalene. Stram med en 15 mm skrunøkkel. Begge pedaler er gjenget i retning av fronten på sykkelen.

Juster motstanden

Treningsmotstanden reguleres ved at motstandsregulatoren (35) skrues til (+) eller løsnes (-).

Svinghjulet skal rotere fritt uten motstand når du løsner (-) regulatoren helt.

Mer erfarne syklister kan ønske å øke den maksimale motstanden ved å stramme (+) regulatoren så mye som mulig.

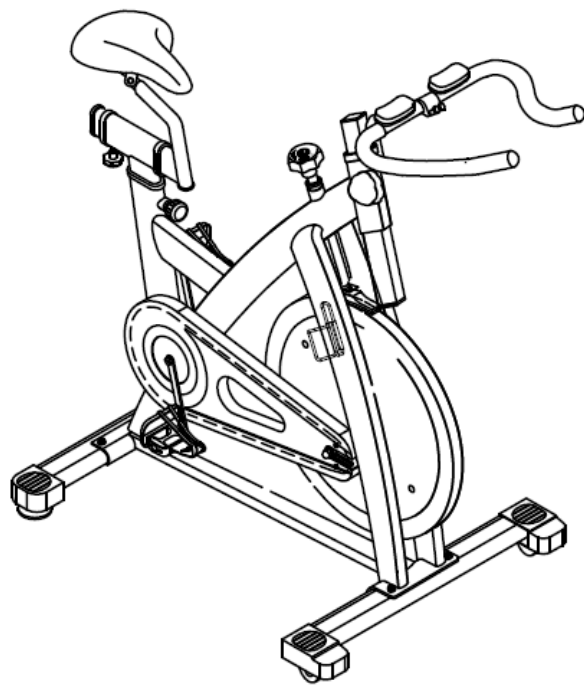


Nr.	Betegnelse	Enh	Nr.	Betegnelse	Enhet
1	Sete	PC	31	Endeplugg til fremre rammerør	PC
2	Justeringsskinne for sete	PC	32	Vognbolt	PC
3	Endeplugg	PC	33	Mutter til svinghjul	PC
4	Gummiplugg til setepinne	PC	34	Skive til svinghjul	PC
5	Ramme	PC	35	Motstandsregulator	SETT
6	Drivreim	PC	36	Justeringsbolt til svinghjul	PC
7	Veivarmer	SET	37	Yttermutter til kjedebeskyttelse (M5)	PC
8	Mutter til støtteben	PC	38	Mutter til den ytre kjedebeskyttelsen (M6)	PC
9	Skive til støtteben	PC	39	Svinghjul	SETT
10	Vognbolt til støtteben	PC	40	Skrue og mutter	PC
11	Pedal	PR	41	Feste for bremsebelegg	SETT
12	Bakre støtteben	PC	42	Bremsebelegg	
13	Endeplugg til fremre støtteben	PR	43	Gummibørsing for setepinne	PC
14	Endeplugg til bakre støtteben	PR	44	Håndtak	PC
15	Justeringshåndtak for bakre støtteben		45	Skive til håndtak	PC
16	Fremre støtteben	PC	46	Festeklemme i lettmetall, venstre	PC
17	Setepinne	PC	47	Fjær til håndtak	PC
18	Gummiplugg til seteskinne	PC	48	Festeklemme i lettmetall, høyre	PC
19	Håndtak til seteskinne	PC	49	Plastskive til håndtak	PC
20	Endeplugg til styre	PC	50	Vognbolt til håndtak	PC
21	Styre	PC	51	Skive til håndtak	PC
21-1	Håndtak	PC	52	Skrue til styre	PC
24	Kjedebeskyttelse (ytre, indre)	SET	53	Albuestøtte (feste, skrue, mutter)	PR
25	Svinghjulaksel med mutter	SET	54	Skrue til fjærarm	PC
26	Kjedekrans		55	Fjærarm	PC
27	Svinghjullager		56	Svinghjuldeksel m/bolt	PR
28	BB-aksel	SET			
29	Flaskeholder	PC			
30	Skrue til flaskeholder	PC			
30-1	Skive til flaskeholder	PC			

- 1) ~~Model~~ **Sykkelen** har et fast, hjuldrevet svinghjul og må bare brukes under faglig veiledning.
- 2) **Installasjon:** Det er viktig at STD-64E monteres på riktig måte. Vi anbefaler at installasjon og montering utføres av kvalifisert personell.
- 3) **Juster styre og sete.** Det er viktig at styret og setet er justert slik at de passer til kroppen din. Be instruktøren om hjelp. Slik justeres høyden på styret: Løsne håndtaket som sitter der rammerøret går inn i rammen. Flytt det fremre rammerøret opp eller ned til ønsket høyde og stram med håndtaket. Påse at det er godt strammet, og at det ikke beveger seg vertikalt eller horisontalt.

Juster setehøyde. Løsne håndtaket som sitter der setepinnen går inn i rammen. Still inn setepinnen i riktig høyde, og stram så håndtaket. Påse at det strammet nok slik at setet ikke vris til siden. Setet kan flyttes forover og bakover. Løsne håndtaket som sitter rett under justeringsskinne. Dra deretter setet til ønsket posisjon, og stram håndtaket godt.
- 4) **Pedaler og fotreimer.** Føttene skal være godt festet i fotreimene når du trener. Sett foten så langt frem som mulig i tåklipset, og trekk til reimen.
- 5) Sykkelen skal plasseres på et jevnt underlag og ikke bevege seg sideveis. På undersiden av det bakre støttebenet er det to håndtak til høydejustering. Skru disse med eller mot klokken til sykkelen står helt stabilt på underlaget.
- 6) **Nødstop.** Trykk ned motstandsregulatoren (35) hvis du vil stoppe sykkelen.
- 7) **Vedlikehold.** Løse skruer på sykkelen eller lyd fra svinghjulet kan være farlig. Kontakt leverandøren. Som alle andre sykler må **sykkelen** ha regelmessig service. Be leverandøren om et utførlig vedlikeholdsprogram.

Nr.	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 det fremre rammerøret, og rengjør det		X			
7.	Fjern setet og rengjør røret		X			
8.	Kontroller bremseklossene med tanke på slitasje, og juster dem		X			
9.	Kontroller innstillingen av bremsene		X			
10.	Kontroller alle fester og holdere		X			
11.	Kontroller fotreimene med tanke på slitasje		X			
12.	Kontroller vognboltene og stram dem		X			
13.	Pass på at pedalene er skrudd godt fast		X			
14.	Smør svinghjulet med et rustbeskyttende middel			X		
15.	Kontroller kjedestrammingen			X		
16.	Smør kjedet			X		
17.	Kontroller fjærarmen				X	
18.	Kontroller svinghjullageret				X	



Trimsykkel