

**INOMHUSCYKEL XTR ONE**

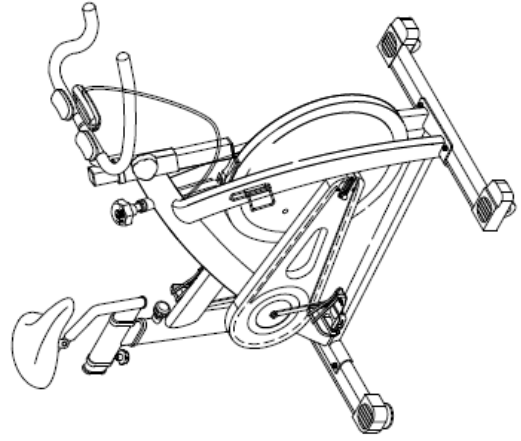
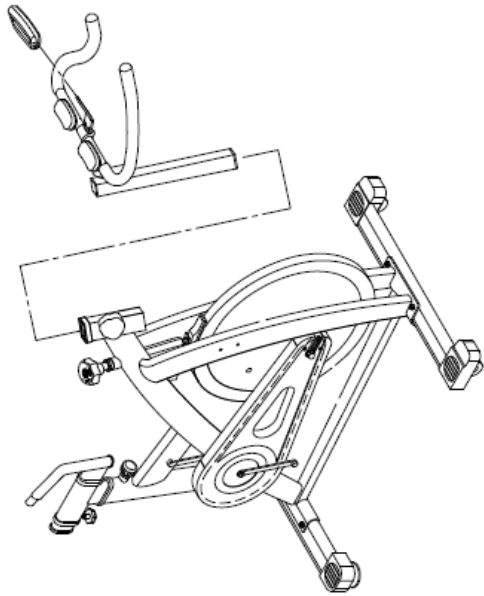
**91024**

## Säkerhetsanvisningar

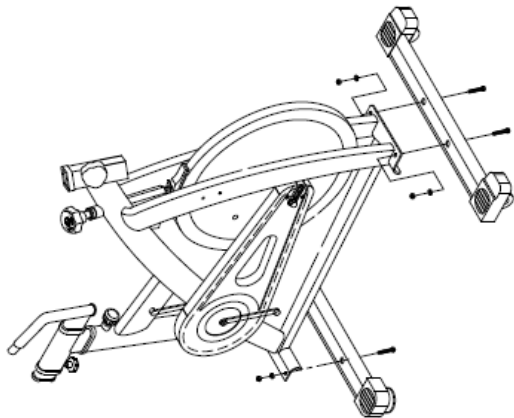
- \* Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram så att träningen blir optimal.
- \* Varning! Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Sluta cykla om du känner obehag.
- \* Följ träningsanvisningarna.
- \* Kontrollera att cykeln är korrekt monterad och inställd innan du börjar träna.
- \* Börja alltid med att värma upp.
- \* Använd endast de medföljande originaldelarna.
- \* Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- \* Använd endast verktyg som lämpar sig för montering och be om hjälp vid behov.
- \* Ställ cykeln på ett jämnt och halkfritt underlag.
- \* Se till att maxlägena för de justerbara delarna inte överskrids.
- \* Dra åt alla justerbara delar ordentligt så att inga plötsliga rörelser uppstår under pågående träning.
- \* Den här produkten är avsedd för vuxna. Se till att barn endast använder den under överinseende av en vuxen.
- \* Se till att de personer som uppehåller sig i närheten är medvetna om de potentiella riskerna, t.ex. rörliga delar under pågående träning.
- \* Motståndet kan justeras enligt dina personliga önskemål.
- \* Använd inte cykeln utan skor eller med löst sittande skor.
- \* Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att cykeln ska kunna användas.
- \* Var uppmärksam på icke fasta eller rörliga delar när du kliver på och av cykeln.

- » Lägg en matta under träningscykeln så att golvet skyddas.
- » Vid en eventuell nödsituation: Sätt ned båda fötterna samtidigt på sidorna av cykeln.
- » Bakom träningscykeln ska det finnas ett utrymme på 2 000 x 1 000 mm som är fritt från föremål och hinder.
- » Den här produkten har testats för en kroppsvikt upp till 120 kilo.
- » Vi tar inget ansvar för personskador eller andra skador som uppstår till följd av eller genom användning av denna träningscykel.

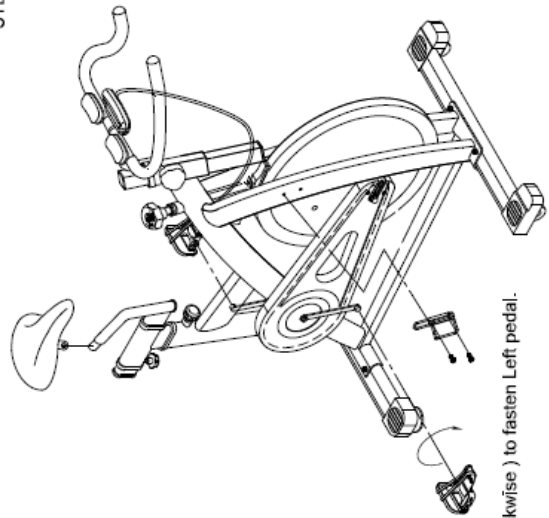
STEP2



STEP1



STEP3



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

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

## **Steg 1**

Skruva fast det främre (16) och det bakre (12) stödbenet i ramen med skruvar (10), brickor (9) och muttrar (8).

## **Steg 2**

Styrstolpen levereras färdigmonterad. Sätt fast styrstolpen genom att föra in den i det främre ramröret. Justera den till önskad höjd och dra åt vredet (44). Justera styrets vinkel och dra sedan åt skruven (52) på monteringsplattan (58). Sätt i konsolen (57) i monteringsplattan (58).

## **Steg 3**

För ner sadelstolpen (17) i ramens sadelrör, justera höjden och fixera den sedan i rätt läge med hjälp av vredet. För in justerskenan (2) i sadelstolpen och dra åt vredet (19). Sätt fast sadeln (1) på justerskenan.

## **Steg 4**

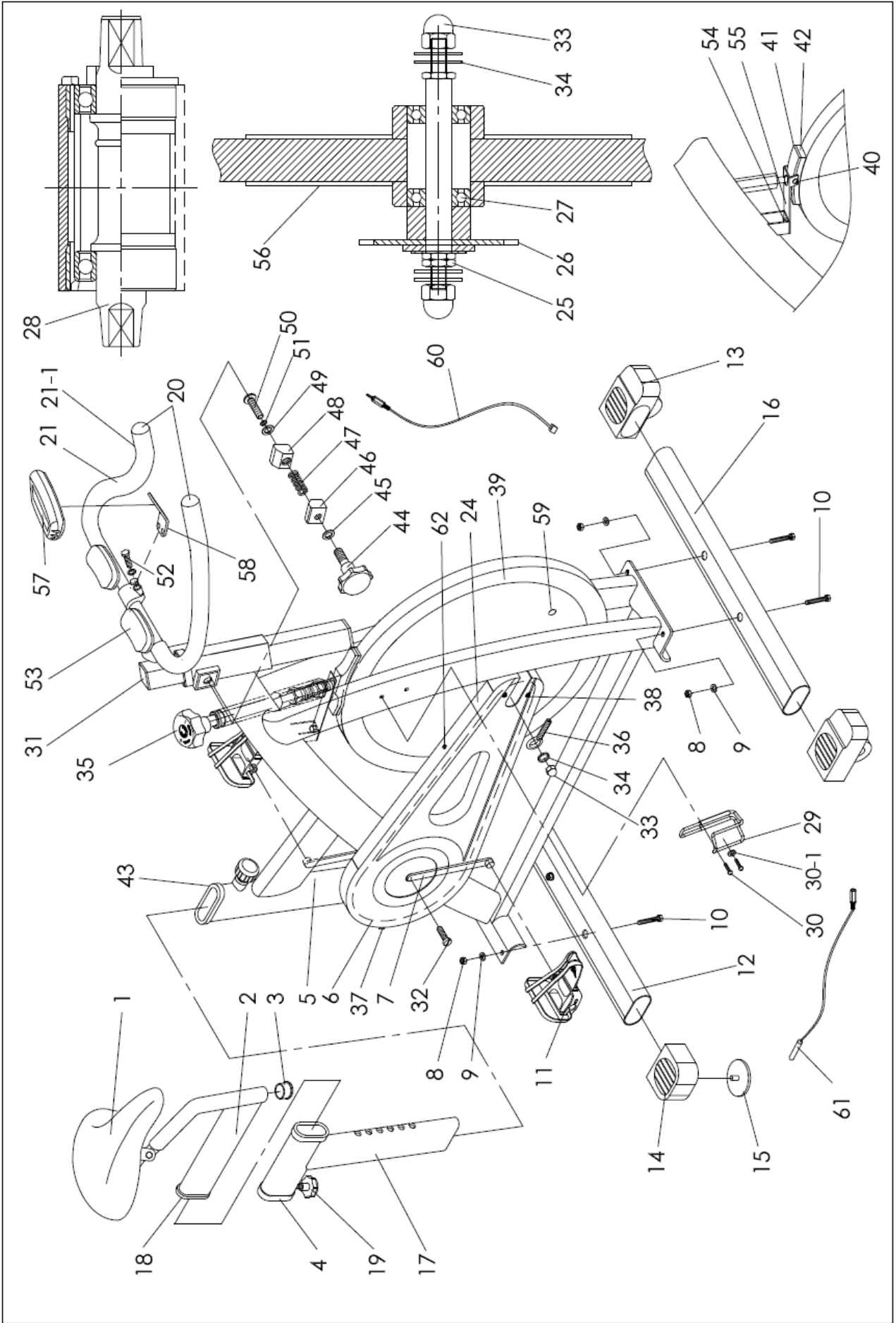
Skruva fast pedalerna (11) i vevarmarna (7). Pedalerna är märkta med L (vänster) respektive R (höger) vilket anger på vilken sida av cykeln de ska sitta. Obs! Höger vevarm sitter på samma sida som kedjeskyddet (24). Se till att passa in gängorna rätt så att de inte skadas. Med lite fett på gängorna blir det lättare att skruva på pedalerna. Dra åt med en 15 mm skruvnyckel. Båda pedalerna är gängade i riktning mot cykelns främre del.

## **Reglera motståndet**

Träningsmotståndet regleras genom att motståndsreglaget (35) skruvas åt (+) eller lossas (-).

Svänghjulet ska rotera fritt utan motstånd när du lossar (-) reglaget helt.

Mer erfarna cyklister kan vilja öka motståndet maximalt genom att dra åt (+) reglaget så långt det går.



Nr	Beteckning	Enhet	Nr	Beteckning	Enhet
1	Sadel	ST.	32	Vagnsbult	ST.
2	Justerskena för sadel	ST.	33	Mutter till svänghjul	ST.
3	Ändplugg	ST.	34	Bricka till svänghjul	ST.
4	Gummiplugg till sadelstolpe	ST.	35	Motståndsreglage	SET
5	Stomme	ST.	36	Justeringsspak till svänghjul	ST.
6	Drivrem	ST.	37	Mutter till yttre kedjeskydd (M5)	ST.
7	Vevarmar	SET	38	Mutter till yttre kedjeskydd (M6)	ST.
8	Mutter till stödben	ST.	39	Svänghjul	SET
9	Bricka till stödben	ST.	40	Skruv och mutter	ST.
10	Vagnsbult till stödben	ST.	41	Fäste för bromsbelägg	SET
11	Pedal	PAR	42	Bromsbelägg	
12	Bakre stödben	ST.	43	Gummibussning för sadelstolpe	ST.
13	Ändplugg till främre stödben	PAR	44	Vred	ST.
14	Ändplugg till bakre stödben	PAR	45	Bricka till vred	ST.
15	Justeringsvred för bakre stödben		46	Fästklämma i lättmetall, vänster	ST.
16	Främre stödben	ST.	47	Fjäder till vred	ST.
17	Sadelstolpe	ST.	48	Fästklämma i lättmetall, höger	ST.
18	Gummiplugg till sadelskena	ST.	49	Plastbricka till vred	ST.
19	Vred till sadelskena	ST.	50	Vagnsbult till vred	ST.
20	Ändplugg till styre	ST.	51	Bricka till vred	ST.
21	Styre	ST.	52	Skruv till styrstolpe	ST.
21-1	Handtag	ST.	53	Armbågsstöd (fäste, skruv, mutter)	PAR
24	Kedjeskydd (yttre, inre)	SET	54	Skruv till fjäderarm	ST.
25	Svänghjulets axel med mutter	SET	55	Fjäderarm	ST.
26	Kedjekrans		56	Svänghjulsskydd med skruv	PAR
27	Svänghjulets lager		57	Konsol	SET
28	BB-axel	SET	58	Monteringsplatta för konsol	ST.
29	Flaskhållare	ST.	59	Magnet	ST.
30	Skruv till flaskhållare	ST.	60	Övre kabel	ST.
30-1	Bricka för flaskhållare	ST.	61	Nedre kabel med sensor	ST.
31	Ändplugg till styrstolpe	ST.	62	Skruv till sensorhållare	ST.

- 1) Cykeln har ett fast, hjuldrivet svänghjul och bör endast användas under professionell ledning.
- 2) Installation: Det är viktigt att cykeln monteras på rätt sätt. Vi rekommenderar att installation och montering utförs av kvalificerad personal.
- 3) **Justera styre och sadel.** Det är viktigt att styret och sadeln ställs in så att de passar din kropp. Be instruktören om hjälp. Så här justerar du styrets höjd: Lossa på vredet som sitter där ramröret går in i ramen. Dra styrstolpen uppåt eller nedåt till önskad höjd och dra åt vredet. Se till att det är ordentligt åtdraget och att styrstolpen inte rör sig i höjd- eller sidled.  
  
**Justera sadelhöjd.** Lossa på vredet som sitter där sadelstolpen går in i ramen. Ställ in sadelstolpen till rätt höjd och dra sedan åt vredet. Se till att det är tillräckligt åtdraget så att sadeln inte vrids åt sidan. Sadeln kan flyttas framåt och bakåt. Lossa på vredet som sitter precis under justerskenan. Dra sedan sadeln till önskat läge och dra åt vredet ordentligt.
- 4) **Pedaler och fotremmar.** Dina fötter ska vara ordentligt fastsatta i fotremmarna när du tränar. Sätt foten så långt fram i fåclipset som möjligt och dra åt remmen.
- 5) Cykeln ska stå på ett jämnt underlag och inte röra sig i sidled. På undersidan av det bakre stödbenet finns två vred för höjdjustering. Skruva dessa vred med- eller motsols tills cykeln står helt stabilt på underlaget.
- 6) **Nödstopp.** Tryck ned motståndsreglaget (35) om du vill stanna cykeln.
- 7) **Underhåll.** Lösa skruvar i cykeln eller ljud från svänghjulet kan medföra risker. Kontakta leverantören. Liksom alla andra mekaniska cyklar måste den här cykeln genomgå regelbunden service. Be leverantören om ett utförligt underhållsprogram.

Nr	BESKRIVNING	Daglige n	Varje vecka	Varje månad	Varje kvartal	Årligen
1.	Torka av cykeln	X				
2.	Spreja ramen med WD40 eller ett liknande smörjmedel	X				
3.	Visuell kontroll	X				
4.	Kontrollera att styrstolpen och sadelstolpen är ordentligt fastsatta	X				
5.	Kontrollera sadeln	X				
6.	Ta bort styrstolpen och rengör röret		X			
7.	Ta bort sadeln och rengör röret		X			
8.	Kontrollera bromsbeläggen med avseende på slitage och justera dem		X			
9.	Kontrollera bromsinställningarna		X			
10.	Kontrollera alla fästen och hållare		X			
11.	Kontrollera fotremmarna med avseende på slitage		X			
12.	Kontrollera vagnsbultarna och dra åt dem		X			
13.	Se till att pedalerna är ordentligt fastskruvade		X			
<b>14.</b>	<b>Smörj svänghjulet med rostskyddsmedel</b>			<b>X</b>		
15.	Kontrollera kedjespänningen			X		
16.	Smörj kedjan			X		
17.	Kontrollera fjäderarmen				X	
18.	Kontrollera svänghjulets lager				X	



## BRUKSANVISNING



## Byta batteri:

1. Öppna batteriluckan och sätt i 2 AAA- eller 2 UM-4-batterier.
2. Sätt tillbaka batteriluckan.
3. Under normala förhållanden är garantitiden på batterierna ett år.
4. Om LCD-skärmen endast syns delvis tar du ut batterierna, väntar i 15 sekunder och sätter i dem igen.
5. Data från tidigare träningsessioner tas bort när du tar ut batterierna.
6. Följ lokala regler för återvinning av batterier.

## Funktionsknappar:

### ENTER:

1. Tryck på ENTER-knappen för inställning av träningsvärdena TIME (tid) och DISTANCE (sträcka).
2. Tryck på ENTER för att bekräfta de inställda träningsvärdena.
3. Tryck på ENTER i tre sekunder om du vill ta bort alla tidigare träningsdata.

### UPP:

1. Tryck på UPP-knappen för att växla mellan funktionerna hastighet, genomsnittshastighet, maxhastighet, puls, maxpuls, SPM, SPM i genomsnitt och maximal SPM.
2. Tryck på UPP-knappen om du vill öka träningsvärdena TIME (tid) och DISTANCE (sträcka).

NED:

1. Tryck på NED-knappen för att växla mellan SPEED ←PULSE (hastighet puls), CAL RPM (kalorier varv/min)
2. Tryck på NED-knappen om du vill minska träningsvärdena TIME (tid) och DISTANCE (sträcka).

## Funktion och drift

### Automatisk AV/PÅ

Monitorn slår på automatiskt när användaren börjar använda maskinen. Den slås av automatiskt om maskinen inte används på 75 sekunder och alla träningsvärden tas bort.

### TIME (tid)

1. Välj TIME (tid) med ENTER och ställ in träningstiden med UPP-/NED-knapparna.
2. Om användaren inte ställer in TIME (tid) räknas tiden upp automatiskt 00:00:00~99:59:59.
3. Inställningsintervallet för Count Down (nedräkning) är 5:00~99:59:00. Monitorn ljuder när nedräkningen är nere på 0:00.

### SPEED (hastighet)

1. Visningsintervallet för SPEED (hastighet) är 0,00 ~ 99,9 km/tim.
2. Det finns tre vyer för SPEED (hastighet): nuvarande hastighet, genomsnittshastighet och maxhastighet.

### RPM (varv/min)

1. Visningsintervallet för RPM (varv/minut) är 15 ~ 999.
2. Det finns tre vyer för RPM (varv/min): aktuell RPM, genomsnitts-RPM och max-RPM.

### DISTANCE (sträcka)

1. Välj DISTANCE (sträcka) med ENTER (värdet för TIME (tid) är 0) och ställ in värdet med UPP-/NED-knapparna.
2. Om användaren inte ställer in DISTANCE (sträcka) räknas sträckan upp automatiskt 0,0 ~ 999,9 km.
3. Inställningsvärdet för Count Down (nedräkning) är 1,0 ~ 999,0 km. Monitorn ljuder när nedräkningen är nere på 0:00.

### CALORIE (kalorier)

1. Kalorier visas som K/Cal på skärmen.
2. Kalorier räknas upp automatiskt 0,0 ~ 9999.

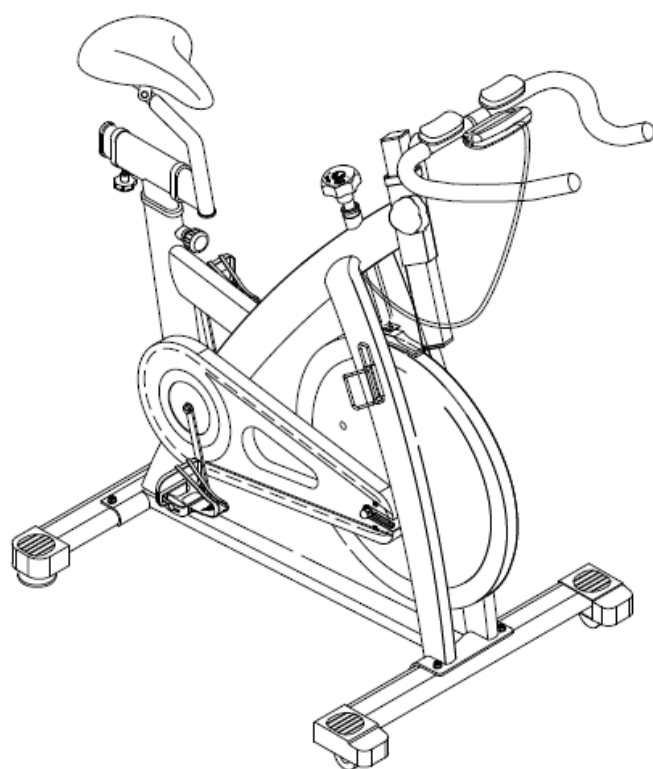
### UPPER BODY WORKOUT (träning överkroppen)

Den här funktionen fungerar bara när användaren sätter höger hand på handtaget. Den slutar räkna tiden när användaren tar bort höger hand från handtaget.

### Obs!

Arbetstemperatur: 0 °C~ 50 °C

Förvaringstemperatur: -10 °C~ 60 °C



## **INOMHUSCYKEL**