

Bruksanvisning S300 motionscykel



Läs noggrant innan du monterar och använder motionscykeln. Alla instruktioner finns i bruksanvisningen. Förvara den tryggt ställe. Bruksanvisningen är endast för referens och kan avvika något från verkligheten.

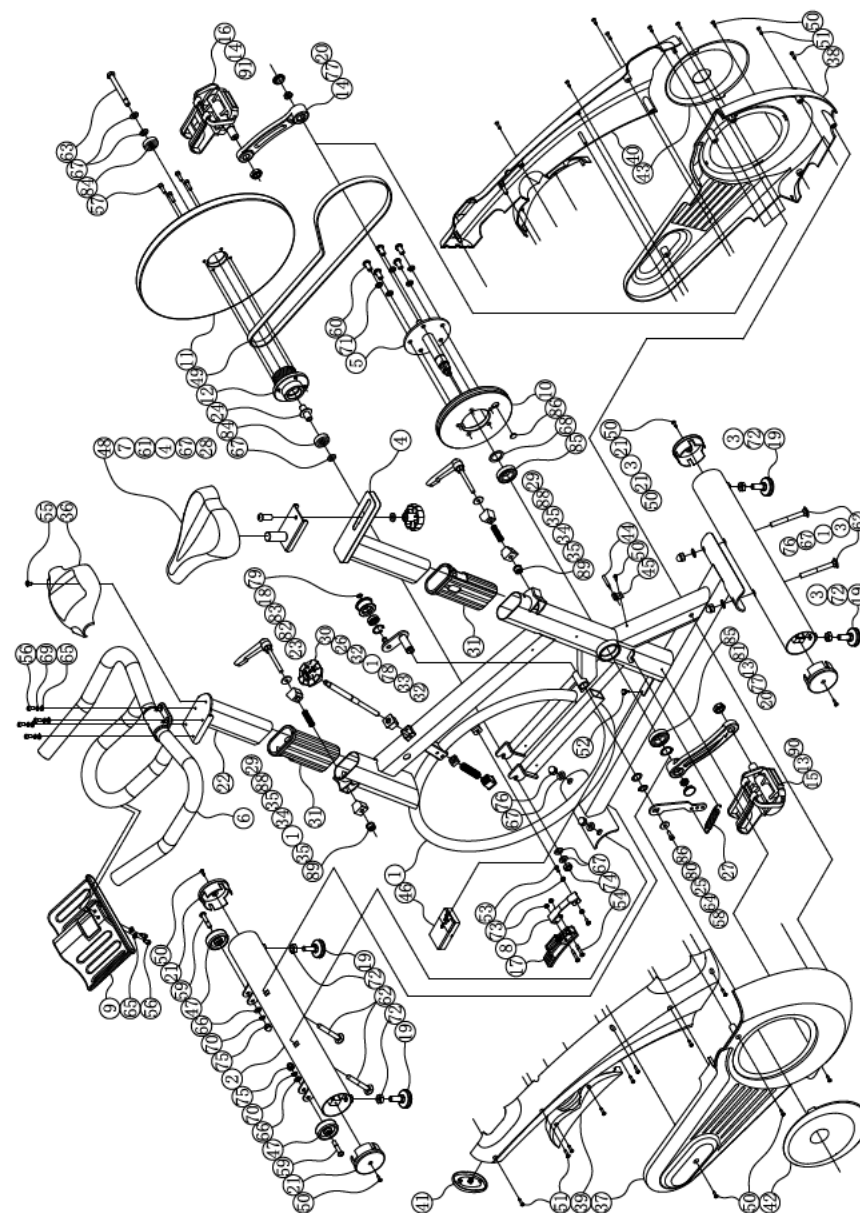
Viktig säkerhetsinformation

Obs! Läs **alla** instruktioner noggrant innan du börjar använda produkten. Spara bruksanvisningen för framtida referens.

1. Håll **alltid** barn och husdjur borta från motionscykeln.
LÄMNA INTE barn i samma rum som maskinen utan uppsikt.
2. Personer med funktionsvariationer får inte använda motionscykeln utan närvaro av kvalificerad vårdpersonal eller läkare.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller några andra onormala symptom ska träningen omgående **AVBRYTAS. KONTAKTA LÄKARE.**
4. Innan träningen påbörjas ska **alla** föremål tas bort inom en radie av 2 meter från maskinen. **PLACERA INTE** några vassa föremål i närheten av motionscykeln.
5. Placera motionscykeln på en rensad, jämn yta på avstånd från vatten och fukt. Lägg en matta under maskinen för att den ska stå stabilt och för att skydda golvet.
6. Använd endast motionscykeln så som är avsett enligt bruksanvisningens beskrivning. **ANVÄND INGA** extra tillbehör om de inte har rekommenderats av tillverkaren.
7. Montera maskinen exakt enligt bruksanvisningens beskrivning.
8. Kontrollera alla skruvar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången så att du är säker på att den är i ett säkert skick.
9. Kontrollera regelbundet utrustningen. Var särskilt uppmärksam på de komponenter som utsätts mest för slitage, dvs. anslutningar och hjul. Defekta delar måste bytas ut omgående. Det är det enda sättet att upprätthålla säkerhetsnivån på utrustningen. Använd inte en defekt motionscykel förrän den har reparerats.
10. **ANVÄND ALDRIG** motionscykeln om den inte fungerar som den ska.
11. Maskinen får bara användas av en person åt gången.
12. Använd inte starka rengöringsmedel vid rengöring av maskinen.
Torka bort svett droppar på maskinen direkt efter avslutad träning.
13. Använd **alltid** lämplig träningskläder under cyklingen. Du behöver också löpskor eller tränings skor.
14. Stretcha **alltid** före cyklingen.
15. Maskinens effekt ökar vid ökad hastighet, och omvänt.
Maskinen är utrustad med en justeringsskruv för att justera motståndet.
16. Maskinen har testats och är certifierad enligt EN957, klass HC, och är bara avsedd för inomhusbruk i hemmet.
17. Enheten är inte avsedd för rehab/terapi.
18. Var försiktig om du flyttar på maskinen så du inte skadar dig.
19. Användarens vikt får inte överskrida 150 kg

WARNING! Innan du påbörjar något träningsprogram bör du konsultera din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år och för de som har hälsoproblem sedan innan.

Sprängskiss



Sprängskissdelar

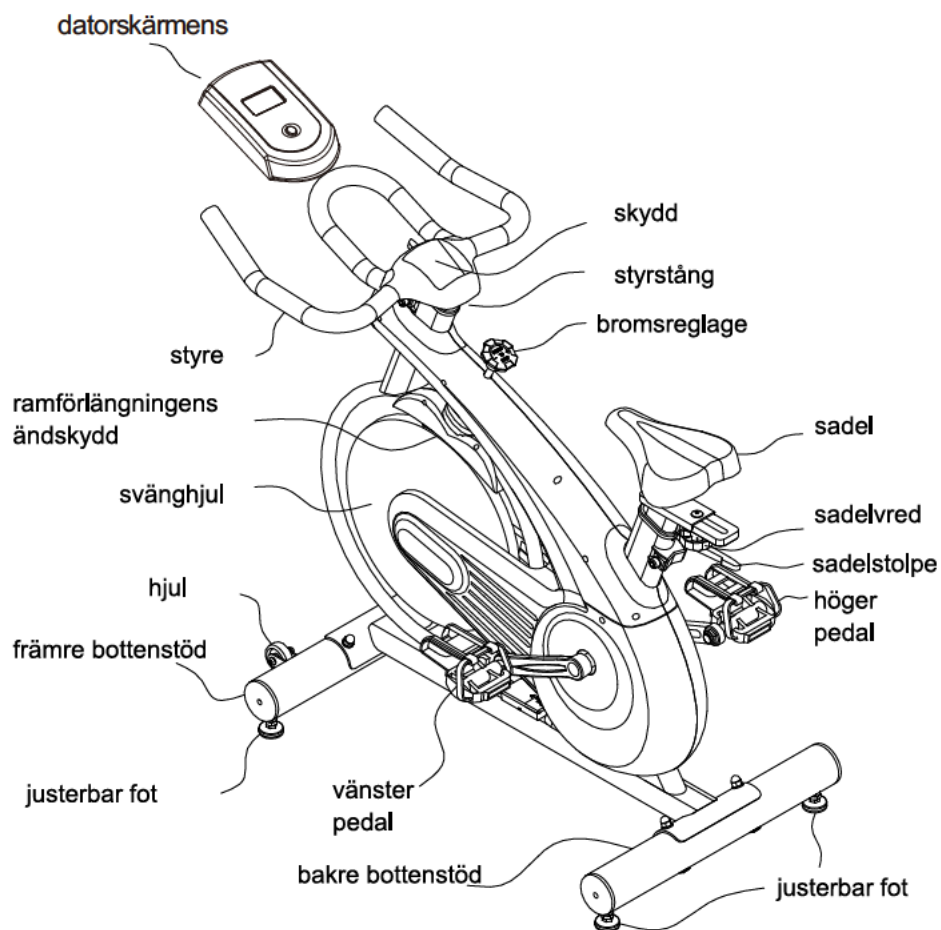
Nr.	Del	St.
1	Huvudram	1
2	Främre stöd	1
3	Bakre stöd	1
4	Sadelstolpe	1
5	Vevaxel	1
6	Styre	1
7	Sadelfäste	1
8	Hållare för bromsdelar	1
9	Vattenflaskhållare	1
10	Remskiva	1
11	Svänghjul	1
12	Svänghjulshus	1
13	Vänster vevarm	1
14	Höger vevarm	1
15	Vänster pedal	1
16	Höger pedal	2
17	Bromsdelar	1
18	Tryckvals	1
19	Justerbar fot	4
20	Vevplugg	2
21	Φ76 Rundrörplugg	4
22	Styrstång	1
23	Tryckvalssets	1
24	Svänghjulets inre distans	1
25	Fjäderplatta	1
26	Bromsreglage	1
27	Tryckremmens spännfjäder	1
28	Sadelvred	1
29	Låshandtag	2
30	Broms	1
31	Reducerande hylsa	2
32	Bromsreglagegumm ihylsa	2
33	Bromsfjäder	1

Nr.	Del	St.
47	Hjul	2
48	Sadel	1
49	PK1290 kilrem	1
50	Korsförsänkt självborrande och självgående skruv ST4,2x16	13
51	Korsförsänkt självgående skruv ST4,2x19	12
52	Räfflad skruv M4x8	1
53	Korsförsänkt skruv M5x12	2
54	Korsförsänkt halvtandad skruv M5x30-10	2
55	Korsförsänkt plattskruv M6x10	1
56	Sexkantig cylindriskruv M6x12	6
57	Sexkantig cylindriskruv M6x20	4
58	Sexkantig cylindriskruv M6x16	1
59	Halvtandad sexkantsskruv M8x40-15	2
60	Heltandad sexkantsskruv M10x20	5
61	Heltandad sexkantsskruv M10x30	1
62	Stor halvrand fyrkantsbult M10x90	4
63	Halvtandad sexkantsskruv M10x95-15	1
64	Planbricka Φ6,6xΦ22x2	1
65	Planbricka Φ6,6xΦ12x1,6	6
66	Planbricka Φ9xΦ16x1,6	2
67	Planbricka Φ11xΦ20x2	10
68	Planbricka Φ25,3xΦ35x1,5	1
69	Elastisk bricka Φ6,7x1,6	4
70	Elastisk bricka Φ8,7x2,1	2
71	Elastisk bricka Φ10,9x2,6	5
72	Sexkantsmutter M12	4
73	Självlåsand sexkantsmutter M5	4
74	Självlåsand sexkantsmutter M10	1
75	Kupolmutter M8	2
76	Kupolmutter M10	4
77	Sexkantsflänsmutter M12x1,25	2
78	Fyrkantsmutter M12x18x18x10	1
79	Axellåsring Φ10x1	1

34	Klämfjäder	4
35	Klämma	1
36	Skydd till styret	1
37	Vänster kedjeskydd	1
38	Höger kedjeskydd	1
39	Vänster ramkåpa	1
40	Höger ramkåpa	1
41	Ramförlängningens ändskydd	1
42	Vänster kedjeskyddsdekor	1
43	Höger kedjeskyddsdekor	1
44	Stift	1
45	Stiftlås	1
46	Signalgivare	1

80	Axellåsring Φ17x1,2	1
81	Axellåsring Φ25x1,2	1
82	Hållåsring Φ25x1,2	1
83	Spårkullager 6000RS	1
84	Spårkullager 6300RS	2
85	Spårkullager 6005RS	2
86	Elastisk vågpackningΦ17x0,2	1
87	Magnet Φ15x2	1
88	Planbricka Φ8,5 xΦ24x2	2
89	Räfflad rundmutter M8xΦ19x13,5	2
90	Vänster självlåsand sexkantsmutter M18x1,5	1
91	Självlåsand sexkantsmutter M18x1,5	1

Produktinformation



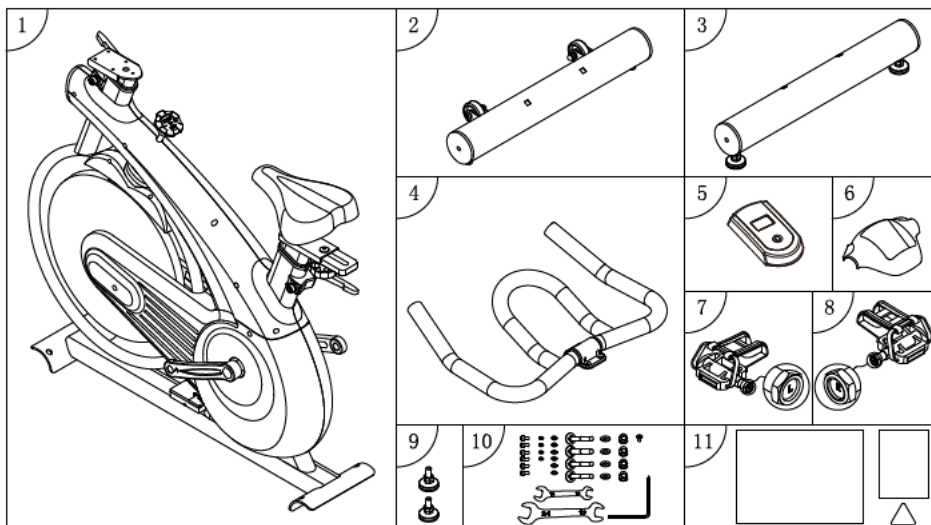
Tekniska detaljer

Användarens maxvikt	150 kg
Produktens mått	Som mest: 1107 x 556 x 1137 mm
Svänghjulets vikt	21 kg
Bromsmetod	Friktionsbroms
Nettovikt	56 kg
Justeringsintervall	Styrets justeringsintervall 130 mm Sadelns horisontella justeringsintervall 65 mm Sadelns vertikala justeringsintervall 120 mm

Innehåll

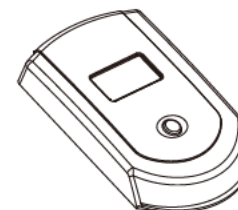
Nr.	Del	St.	Not.
1	Huvudram	1	
2	Främre stöd	1	
3	Bakre stöd	1	
4	Styre	1	
5	datorskärmens	1	
6	Skydd till styret	1	
7	Vänster pedal	1	

Nr.	Del	St.	Not.
8	Höger pedal	1	
9	Justerbar fot	1	
10	Reservdelspåse	1	Se bifogad tabell 1 för referens
11	Dokumentpåse	1	Bruksanvisning, garantisedel, certifikat



Reservdelslista

Nr.	Del	St.	Not.
1	Sexkantig insexskruv M6x12	6	Fästelement styre 4 st; Fästelement vattenflaska 2 st
2	Elastisk bricka $\Phi 6,6 \times 1,6$	4	Fästelement styre 4 st
3	Planbricka $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	6	Fästelement styre 4 st; Fästelement vattenflaska 2 st
4	Stor halvrund fyrkantsbult M10x90	4	Fästelement främre/bakre bottenstöd 4 st
5	Planbricka $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	4	Fästelement främre/bakre bottenstöd 4 st
6	Kupolmuttrar M10	4	Fästelement främre/bakre fot 4 st
7	Korsförsänkt plattskruv M6x10	1	Fästelement telefonhållare 4 st
8	Skruvnyckel 13–16	1	
9	Skruvnyckel 19-24	1	
10	5# insexnyckel	1	Ena sidan har korshuvud



Specifikationer:

TID.....00:00-99:59
 HASTIGHET.....0.0-99.9 km/h eller mph
 DISTANS..... 0.00-999.9 km eller miles
 ODOMETER*(OM TILLGÄNGLIG).....0-9999 km eller miles
 PULS*(OM TILLGÄNGLIG)..... 40-240 slag/min.
 KALORIER.....0.0-9999 kcal

Knappfunktioner:

Modell: Med denna knapp väljer du och låser dig till en specifik funktion.

Användning:

1. Auto On/Off

Systemet startar automatiskt när du trycker på valfri knapp, eller när datorn får input från hastighetssensorn.

Systemet stängs automatiskt av när ingen input kommer in från sensorn, eller när ingen knapp har aktiverats på ca 4 minuter.

2. Reset

Enheten återställs om du håller inne Mode-knappen i 3 sekunder, alternativt om du byter batterier.

3. Mode

För att växla mellan lägena Scan och Lock (om du inte vill skanna), trycker du på Mode-knappen när pilen börjar blinka vid det läge du vill välja.

4.Funktioner

Time

Tryck på Mode-knappen tills pilen når Time (tid). Total träningstid visas.

Speed

Tryck på Mode-knappen tills pilen når Speed (hastighet). Total hastighet visas.

Distance

Tryck på Mode-knappen tills pilen når Distance (distans).
Distansen för varje träningspass visas.

Odometer

Tryck på Mode-knappen tills pilen når Odometer (odometer). Total ackumulerad distans visas.

Pulse

Tryck på Mode-knappen tills pilen når Pulse (puls).

Din aktuella puls visas i slag per minut.

Placera handflatorna på de båda pulsmätarplattorna
och vänta i 30 sekunder för mest rättvisande
avläsning.

Calories

Tryck på Mode-knappen tills pilen når Calories (kalorier). Totalt antal förbrända kalorier visas.

Scan

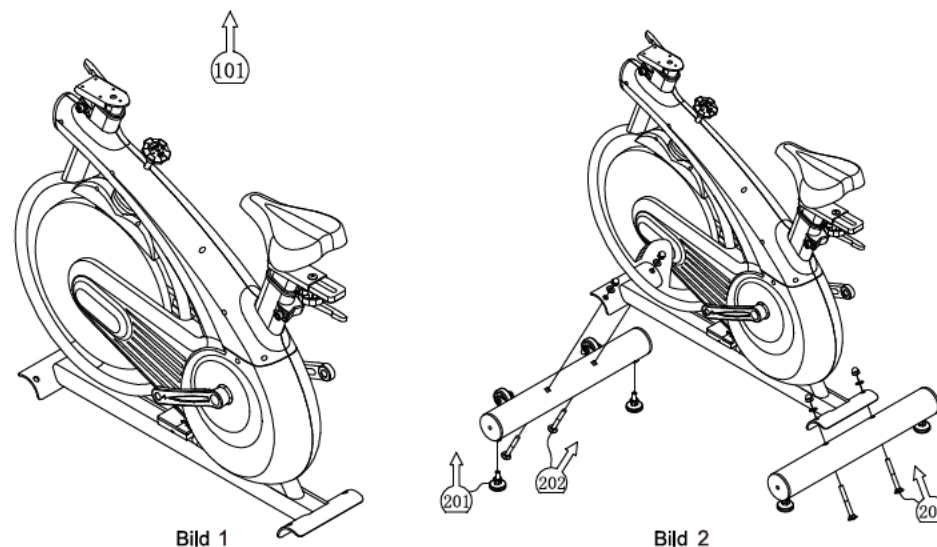
Automatisk visning av följande funktioner i ordningsföljd (upprepas):
Tid-Hastighet-Distans-Puls(om funktionen finns)-Kalorier

Batteri

Datorskärmen drivs med 1 st. AA-batteri. Om datorskärmen inte verkar visa rätt siffror, byt batteri.

Monteringssteg

För en rimligt effektiv montering ber vi dig att följa nedanstående steg exakt.



1. Ta upp huvudramen ur kartongen och placera den upprätt stående på golvet, se bild 1;
2. Skruva fast två "justerbara fötter" i skruvhålen på undersidan av "främre bottenstödet", se steg 201 på bild 2;
Sätt sen i två " stora halvrundera fyrkantbultar M10×90" i det fyrkantiga hålet i "främre bottenstödet", se steg 202 på bild 2, och placera hjulen så att de kan röra sig i under böjda delen i framänden av huvudramen. För in "planbricka $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ " i de runda hålen, skruva på "täckmutter M10" och spänn den med en 16# skruvnyckel;
Följ sen steg 203 på bild 2 och för in två " stora halvrundera fyrkantbultar M10×90 " vardera i de fyrkantiga hålen i "bakre bottenstödet" så att den justerbara foten är vinkelrät mot underlaget och sitter fast genom huvudramen. I det runda hålet i den böjda delen av framänden för du in "planbricka $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ ", skruvar på "täckmutter M10" och drar åt med en 16# skruvnyckel;

Monteringssteg

STEG 1: Montering av styre

Montera styret och styrstängan med 4 st. M6x12 skruvar, 4 st. fjäderbrickor och 4 st. planbrickor, se bild 3.

Använd skruv M6x10 för att montera handtagsskyddet mitt på styret, se bild 4.

För sen in datorskärmen i metalldelen på styret och anslut datorskärmens anslutningstrådar (3 st). För in trådarna i styrstängan. Därefter för du in styrstängan på plats i huvudramen. Du måste lossa den räfflade delen av vredet och dra vredet bakåt så att du kan ställa in den höjd som passar dig. Släpp sedan vredet och dra åt det igen.

VIKTIGT! SPÄNN ÅT STYRET ORDENTLIGT

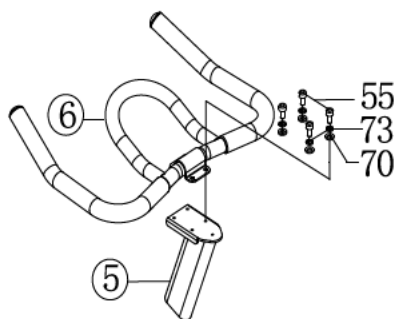


Bild 3

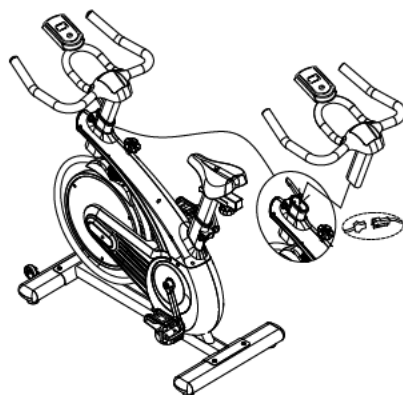
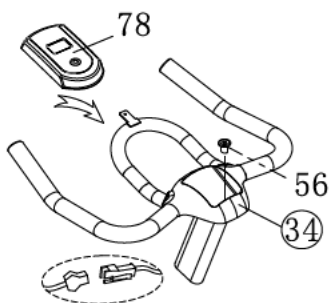


Bild 4

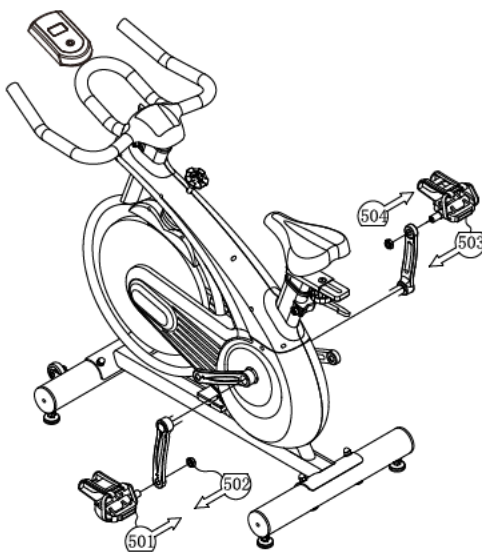


Bild 5

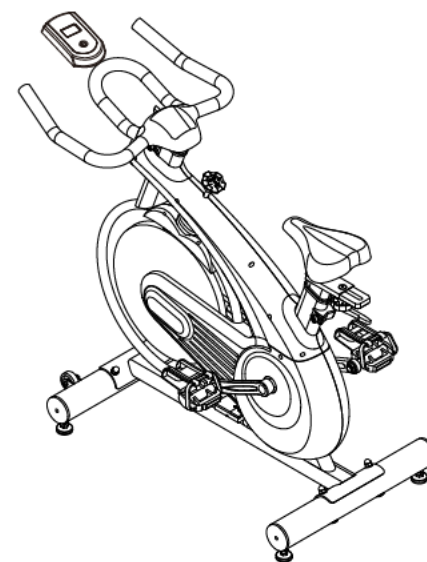


Bild 6

Lossa "vänster självlåsande sexkantsmutter M18x1,5" som sitter fast på "vänster pedals" ände genom att vrida muttern medurs. Skruva på "vänster pedal" moturs i hålet mellan "vänster vevarm" och "huvudramen" och fixera den med en 19#-skruvnyckel i pedalens bakre, plana läge – se bild 5, steg 501 och 502. Skruva sen på "vänster självlåsande sexkantsmutter M18x1,5" moturs på "vänster pedals" skruv och dra åt med en 24#-skruvnyckel; (observera orden "medurs" och "moturs");

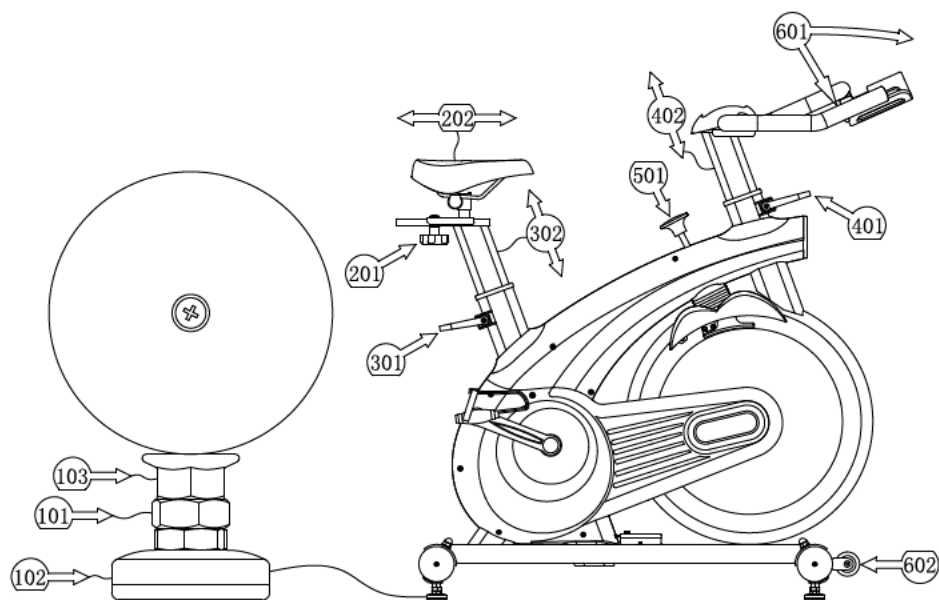
Lossa den "självslåsande sexkantsmuttern M18x1,5" som sitter fast på "höger pedals" ände. Skruva på "höger pedal" i hålet mellan "höger vevarm" och "huvudramen" och fixera den med en 19#-skruvnyckel i pedalens bakre, plana läge – se bild 5, steg 503 och 504. Skruva sen på den "självslåsande sexkantsmuttern M18x1,5" igen som satt på "höger pedal" tidigare och fixera den med en 24#-skruvnyckel;

6. Som du ser på bild 6 är monteringen nu klar.

Obs!

När maskinen är färdigmonterad är det viktigt att du än en gång kontrollerar att alla skruvar sitter ordentligt.

Användning



Justering av hela maskinens stabilitet

Om någon av fötterna inte når ända ner när maskinen är placerad på golvet kan du justera fotglappet. Justeringsutrymmet är inte mer än 10 mm. Skulle glappet vara större än så, åtgärdar du detta genom att även justera den fot som sitter diagonalt mot den som glappar. Så här gör du: Skruva 101 (mutter) moturs med en 19#-skruvnyckel, vrid sen 102 (justerbar fot) så att den når ända ner till golvet och lås 101 (mutter) mot 103 (fotmutter).

Obs! Du kan justera nedanstående maskindelar för att anpassa den efter användarens längd, kroppsform etc. Så här gör du:

1. Horisontell justering av sadeln

Lossa först 201 (sadelvred), justera sadeln till önskad position och dra åt sadelvredet igen.

2. Vertikal justering av sadeln

Dra först ut 301 (fjäderlåset) och placera 302 (sadelstolpen) i önskad position. Släpp sen fjäderlåset så att det automatiskt fjädrar tillbaka in i hålet igen.

3. Höjdjustering av styret

Dra först ut del 401 (fjäderlåset) och placera del 402 (styrstången) i önskad position. Släpp sen fjäderlåset igen så att det automatiskt fjädrar tillbaka in i hålet igen.

4. Användning av bromsen

Om du behöver bromsa snabbt under cyklingen, trycker du ner 501 (broms) direkt. Detta gör att svänghjulet snabbt stannar. Tiden det tar för svänghjulet att stanna beror på hur hårt du trycker på bromsen.

Du kan också vrida bromsen medurs så att bromssystemet gradvis bromsar svänghjulet via det ökade motståndet som uppstår vid vridningen på bromsen. En omvänd vridning gör att motståndet minskar.

5. Justering av drivremmen

Maskinen är utrustad med en underhållsfri mekanism som automatiskt justerar drivremmens spänning.

6. Att flytta på maskinen

När du behöver flytta på maskinen ska du stå framför den med ansiktet vänt mot den, se del 601 ovan. Ta tag med båda händerna på höger respektive vänster sida om handtaget och dra inåt samtidigt som du trycker nedåt. Maskinens bakre ände fälls då upp och när 602 (hjul) når golvet trycks änden ner något så att maskinen balanserar på dess mittpunkt. Nu kan du flytta på maskinen genom att dra i eller skjuta på den.

Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige