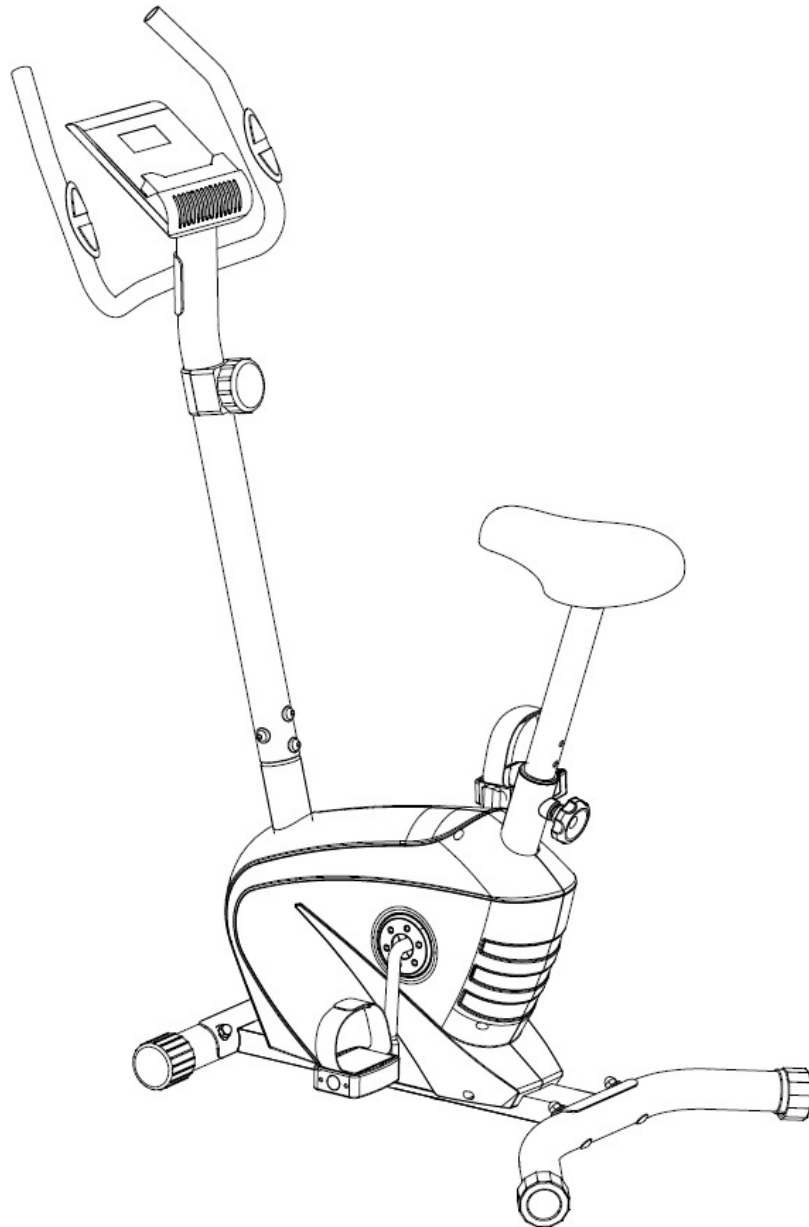


Motionscykel TR8309B

Bruksanvisning

Trekkrunner[®]



Innan du börjar

Tack för att du inhandlat denna Magnetiska Motionscykel! För din säkerhet ber vi dig noggrant läsa igenom anvisningarna innan du tar maskinen i bruk.

Innan du börjar montera, ta ut delarna ur lådan och försäkra dig om att alla delar som finns uppräknade i komponentlistan har tillhandahållits. Monteringsanvisningen finner du i beskrivningen med bilder.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

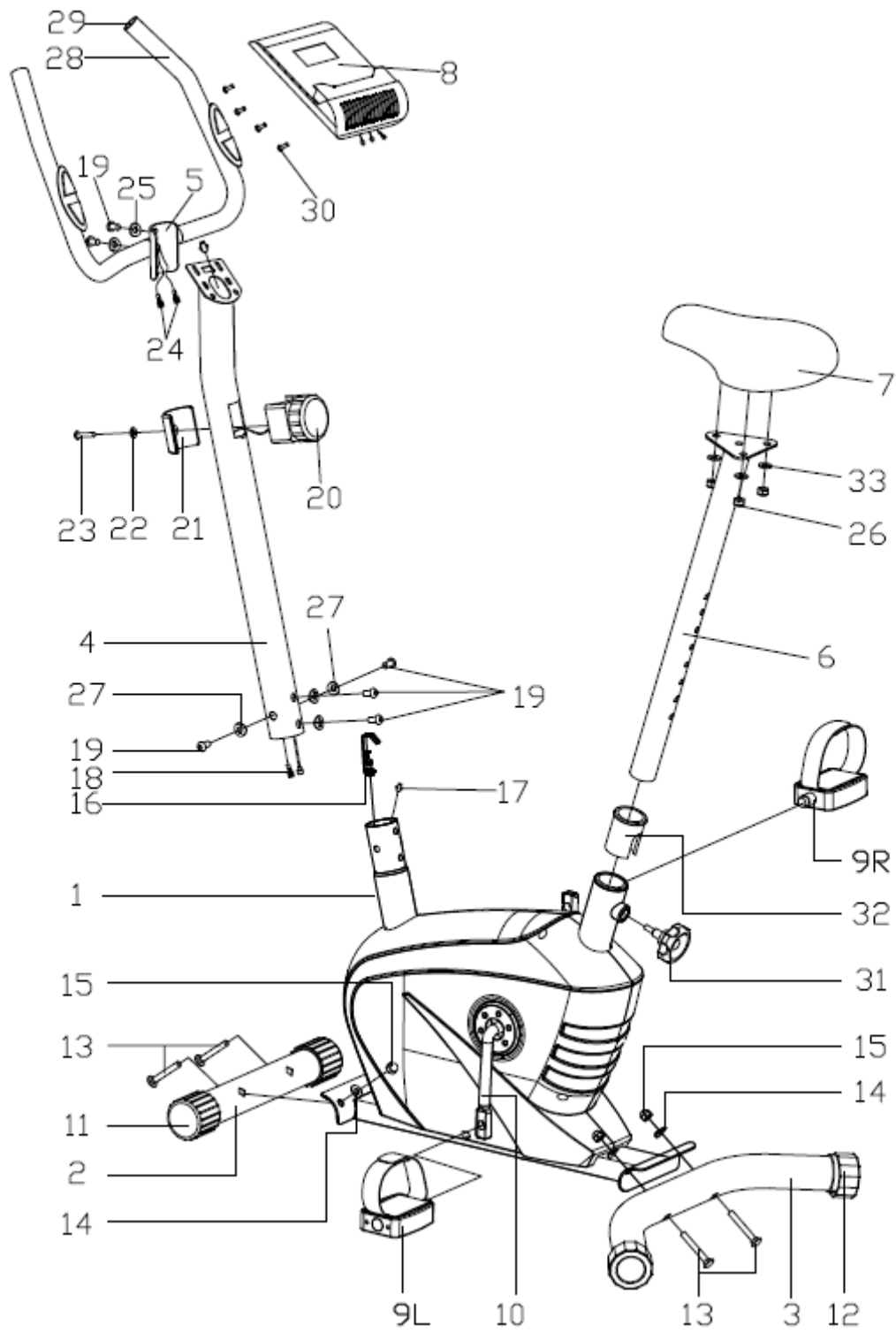
LÄS IGENOM OCH OBSERVERA FÖLJANDE SÄKERHETSINSTRUKTIONER INNAN DU MONTERAR OCH ANVÄNDER MASKINEN.

1. Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra delar innan du använder maskinen för första gången och försäkra att motionscykeln är i gott skick.
2. Placera maskinen på ett torrt, jämnt ställe och håll den borta från fukt och vatten.
3. Placera ett lämpligt underlag (ex. gummimatta, träskiva mm.) under maskinen då du monterar den för att undvika smuts.
4. Innan du börjar använda maskinen, flytta bort alla saker på en radie av 2 meter från maskinen.
5. Använd INTE aggressiva tvättmedel vid rengöring av maskinen. Använd endast de tillhandahållna eller dina egna passliga verktyg för att montera eller reparera maskinen. Torka av svett droppar från maskinen genast efter användning.
6. Din hälsa kan påverkas av opasslig eller för mycket motion. Tala med din läkare innan du börjar ditt träningsprogram. Din läkare kan hjälpa dig med de maximala inställningarna (puls, watt, tid etc.) som du kan motionera till själv. Maskinen är inte menad för terapeutiska syften.
7. Använd maskinen endast om den är i gott skick. Använd endast lämpliga reservdelar om delar måste bytas ut.
8. Maskinen är menad att användas av en person åt gången.
9. Använd träningskläder och -skor som lämpar sig för träning med maskinen. Var speciellt noggrann med val av träningsskor.
10. Om du känner dig yr, illamående eller har andra onormala symtom, vänligen avsluta träningspasset och kontakta din läkare så fort som möjligt.
11. Barn och personer med funktionshinder ska använda maskinen i närvaro av en annan person som kan hjälpa till och ge råd.
12. Maskinens styrka ökar då hastigheten ökar och tvärtom. Maskinen har ett justerbart vred med vilken man kan justera motståndet. Minska motståndet genom att vrida vreden mot steg 1. Öka motståndet genom att vrida vreden mot steg 8.

VARNING: TALA MED DIN LÄKARE INNAN DU INLEDER ETT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SPECIELLT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅRS ÅLDER OCH PERSONER MED SJUKDOMAR. LÄS IGENOM ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER MOTIONSUTRUSTNING.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER/Användarens maximala vikt: 100 kg

Sprängskiss



Lista över delar

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1	18	Anslutningstråd	1
2	Främre bottenstöd	1	19	Bult med invändig sexkant M8X15	6
3	Bakre bottenstöd	1	20	Motståndsreglage	1
4	Styrstam	1	21	Motståndsreglagets skydd	1
5	Styre	1	22	Planbricka D5	1
6	Sadelstolpe	1	23	Stjärnskruv M5X40	1
7	Sadel	1	24	Pulsmätartråd	2
8	Dator	1	25	Bågbricka D8×Φ22×1,5×R25	2
9 L/R	Pedal	1/1	26	Nylonmutter M8	3
10	Vevarm	1	27	Bågbricka D8×Φ25×1,5×R25	4
11	Främre bottenstödetts ändskydd	2	28	Skumhandtag	2
12	Bakre bottenstödetts ändskydd	2	29	Ändskydd	2
13	Vagnsbult M10X57	4	30	Stjärnskruv	4
14	Bågbricka D10Xφ25X1,5XR28	4	31	Vred	1
15	Huvmutter M10	4	32	Plastbussning	1
16	Justeringsvajer	1	33	Planbricka D8	3
17	Sensortråd	1			

OBS!

Merparten av monteringsutrustningen i listan har förpackats separat, men en del utrustningsdelar är redan förmonterade i de olika delarna. I dessa fall, lossa och återmontera utrustningsdelarna igen, eftersom montering ska utföras.

Följ de individuella monteringsstegen och observera alla förmonterade delar.

FÖRBEREDELSE: Före montering, se till att du har tillräckligt med utrymme att röra dig på. Använd befintliga verktyg vid monteringen och kontrollera innan du startar att alla delar finns med.

Vi rekommenderar starkt att monteringen av cykeln utförs av två personer, för att undvika risken för skador.

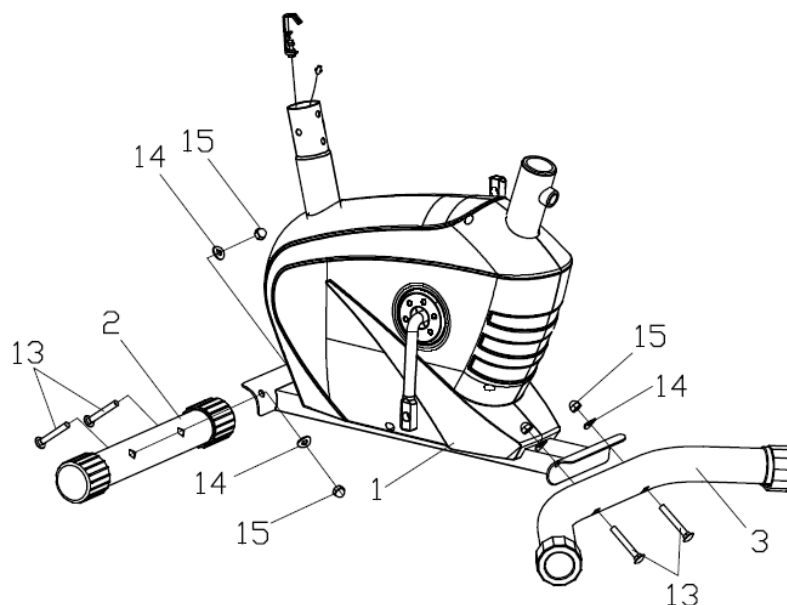
Monteringsanvisningar

Viktigt!

Följ monteringsanvisningarna steg för steg vid monteringen av cykeln.

1. Montera det främre och bakre bottenstödet

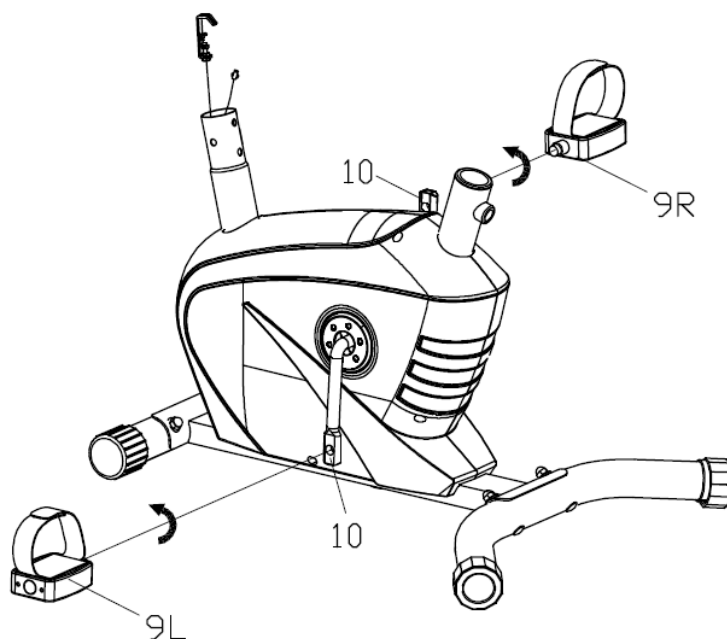
Fixera det främre bottenstödet (2) och det bakre bottenstödet (3) vid huvudramen (1) med vagnsbulten (13), bågbrickan (14) och huvmuttern (15).



2. Montera höger och vänster pedal

Sätt fast höger respektive vänster pedal (9 L/R) på vevarmen (10). Höger pedal (9 R) gängas på medsols. Vänster pedal (9 L) gängas på motsols.

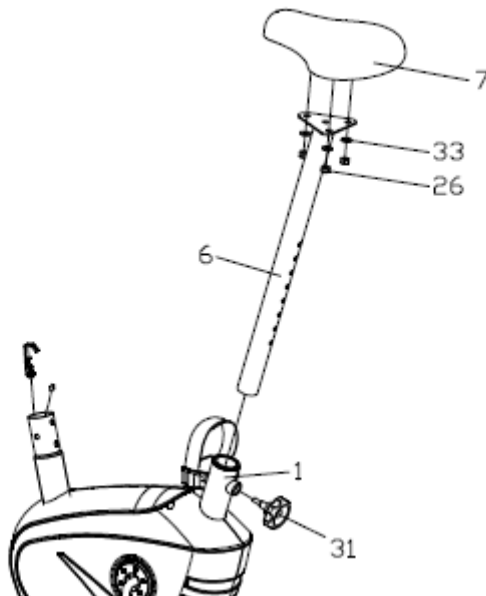
OBS! Höger och vänster pedal (9 L/R) är märkta "R" för höger och "L" för vänster.



3. Montera sadelstolpen

Fixera sadeln (7) på sadelstolpen (6) med planbrickan (33) och nylonmuttern (26). För därefter in sadelstolpen (6) i huvudramen (1) och spänn åt vredet (31).

Obs! Vid justering av höjden på sadelstolpen, är det viktigt att säkerhetsmarkeringen är helt dold inuti styrstammen.

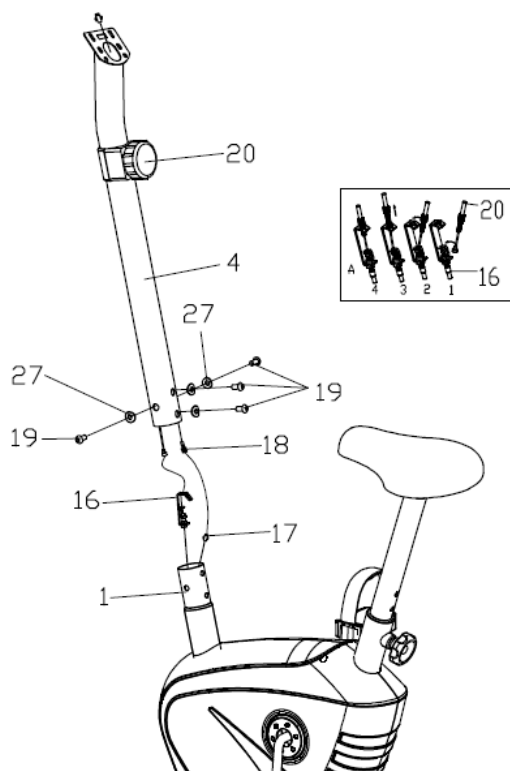


4. Montera styrstammen

Anslut sensortråden (17) från huvudramen (1) till anslutningstråden (18) från styrstammen (4).

För in motståndsreglagets ände (20) i fjäderns hakar vid justeringsvajern (16) så som bilden visar.

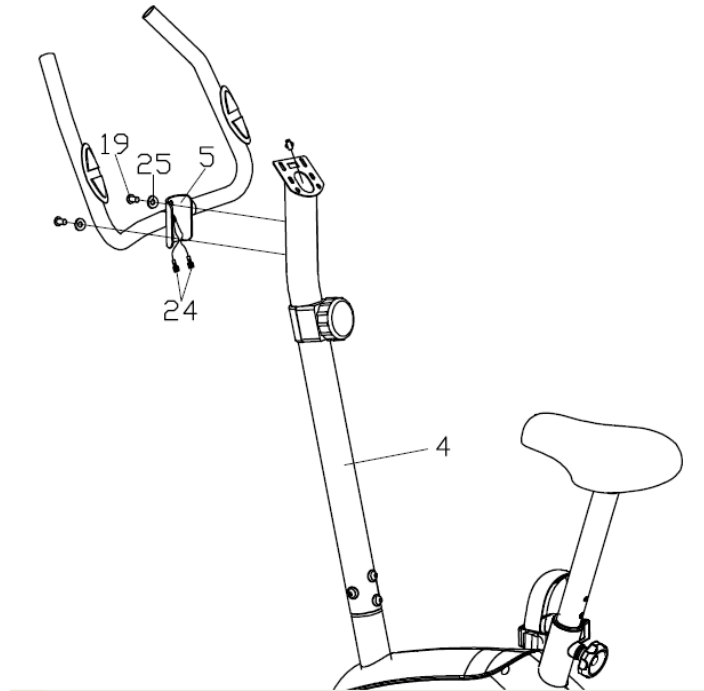
Slutligen, för in styrstammen (4) i huvudramen (1) och dra åt med bulten med invändig sexkant (19) och bågbrickan (27).



5. Montera styret

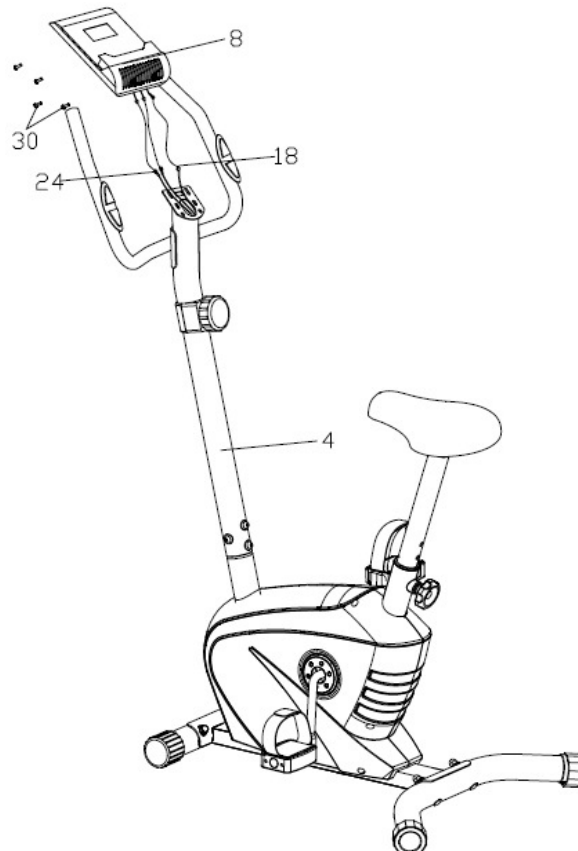
För in pulsmätartrådarna (24) genom hålet i styrstammen (4), och dra därefter ut dem något längst upp.

Fixera styret (5) på styrstammen (4) med bågbrickan (25) och bulten med invändig sexkant (19).



6. Montera datorn

Anslut pulsmätartrådarna (24) och anslutningstråden (18) till trådarna som kommer från datorn (8), och fixera därefter datorn (8) på styrstammen (4) med stjärnskruven (30).



Underhåll

1. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt spända, samt att alla rörliga delar går att röra fritt och inte har några skador.
2. Rengör utrustningen med en trasa fuktad med vatten blandat med lite diskmedel. Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.

Felfunktioner och åtgärder

Felfunktion	Orsak	Åtgärd
Stommen är instabil.	<ol style="list-style-type: none">1. Golvet är inte jämnt, eller något mindre föremål har hamnat under det främre eller bakre bottenstödet.2. Det bakre bottenstödet båda ändskydd har inte placerats jämnt vid monteringen.	<ol style="list-style-type: none">1. Ta bort föremålet.2. Justera det bakre bottenstödet båda ändskydd.
Styret eller sadeln skakar.	Skruvarna och sadelstolpens vred är lösa.	Dra åt skruvarna och sadelstolpens vred.
Oljud från rörliga delar.	Avståndet mellan delarna är inte rätt.	Öppna skydden och justera.
Inget motstånd när du cyklar på den upprätt placerade cykeln.	<ol style="list-style-type: none">1. Avståndet mellan det magnetiska motståndet ökar.2. Motståndsreglaget är skadat.3. Bandremmen slirar.4. Lagerskador.	<ol style="list-style-type: none">1. Öppna skydden och justera.2. Byt motståndsreglaget.3. Öppna skydden och justera.4. Byt lager.

INSTRUKTIONSANVISNING TRÄNINGSDATOR

Nr.: SMS_402

SPECIFIKATIONER:

TID	00:00-99:59
HASTIGHET(SPD)	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANS	0.00-9999KM (ML)
KALORIER	0.0-9999KCAL
✘ODOMETER(ODO)	0.0-9999KM (ML)
✘PULS (PUL).....	0,40-240BPM

KNAPPFUNKTIONER:

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

✘SET: Genom att trycka flera gånger kan du växla mellan lägena "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" OCH "PULSE".

CLEAR(RESET): Om du trycker på denna knapp återställer du värdet till noll.

✘ON/OFF(START/STOP): Med denna knapp pausar du signalgången.

ANVÄNDNING:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systemet slås på när du trycker på valfri knapp, eller när datorn får input från hastighetssensorn.
- ◆ Systemet slås av automatiskt när ingen input kommer in från hastighetssensorn, eller när ingen knapp har aktiverats på ungefär fyra minuter.

2. RESET

Enheten återställs genom att du antingen byter batteri eller trycker på, och håller inne, knappen "MODE" i tre sekunder.

3. MODE

För att välja SCAN eller LOCK. Om du inte vill ha SCAN-läget, tryck på MODE-knappen när pilen börjar blinka vid den funktion du önskar.

FUNKTIONER:

1. **TID:** Tryck på MODE-knappen tills pilen pekar på TIME. Den totala träningstiden börjar visas när du börjar cykla.

2. **HASTIGHET:** Tryck på MODE-knappen tills pilen flyttas till SPEED. Aktuell hastighet visas.

3. **DISTANS:** Tryck på MODE-knappen tills pilen flyttas till DISTANCE. Hastigheten för varje träningspass visas.

4. **KALORIER:** Tryck på MODE-knappen tills pilen pekar på CALORIE. Kaloriförbränningen visas när du börjar cyklingen.

5. **ODOMETER (OM SÅDAN FINNS):** Tryck på MODE-knappen tills pilen pekar på ODOMETER. Det totala, ackumulerade avståndet visas.

6. **PULS (OM SÅDAN FINNS):** Tryck på MODE-knappen tills pilen pekar på PULSE. Användarens aktuella puls visas i slag per minut. Placera dina handflator på båda pulsmätarplattorna (eller fäst öronclipset på örat) och vänta i 30 sekunder för den mest rättvisande avläsningen.

SCAN: Visar automatiskt förändringar med fyra sekunders intervall.

BATTERI: Om datorn inte verkar visa rätt siffror, byt batterier.