

## Motionscykel BRUKSANVISNING



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.

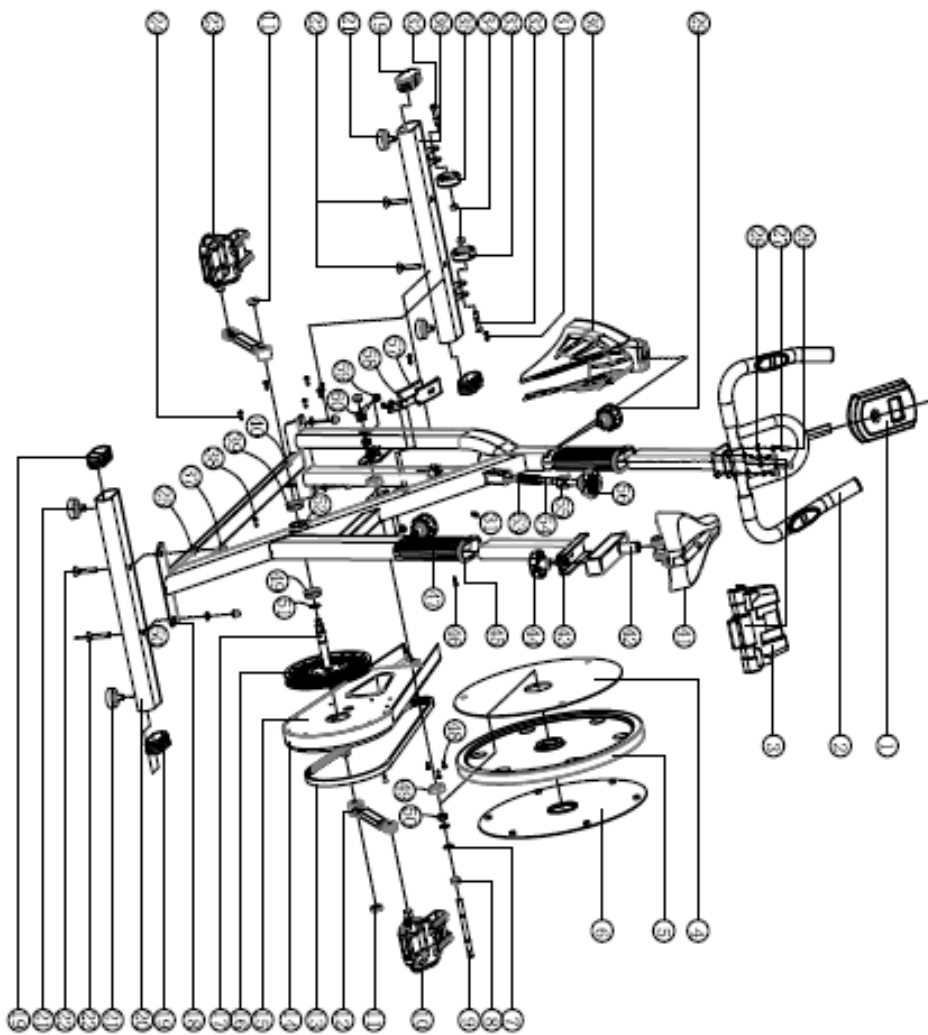
---

## Viktig säkerhetsinformation

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 och löp-/träningsskor under cyklingen.
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. Akta så att du inte skadar dig vid flytt av maskinen.
19. Användarens vikt får inte överskrida 120 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

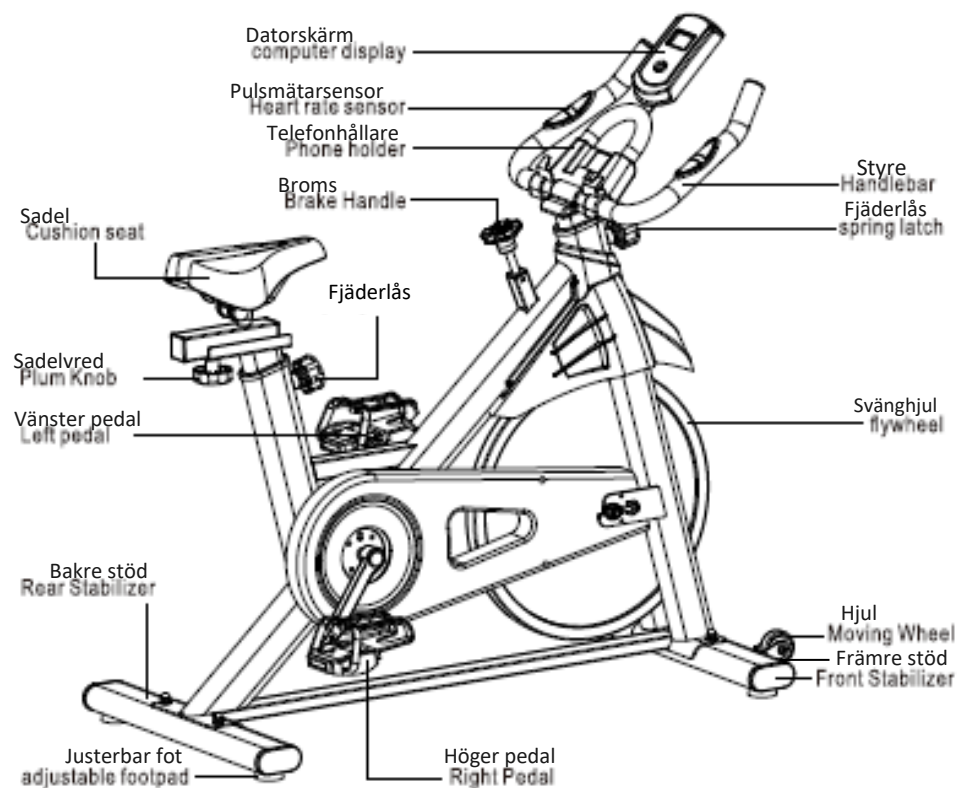
Nr.	Del	St.
1	Datorskärm	1
2	Styre	1
3	Telefonhållare	1
4	Vänster svänghjulsåpa	1
5	Svänghjul	
6	Höger svänghjulsåpa	
7	Planbrickor $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	
8	Självlåsande sexkantsmutter M10	1
9	M10 dubbelskruv	1
10	Höger pedal	1
11	Vevplugg	1
12	Höger vevarm	1
13	Rem	1
14	Yttre kedjeskydd	1
15	Inre kedjeskydd	1
16	Remskiva	1
17	Vevaxel	1
18	Huvudram	1
19	Oval ändplugg	4
20	Bakre bottenstöd	1
21	Justerbar fot	4
22	Stor halvrund fyrkantsbult M8x50	4
23	Vänster pedal	1
24	Korsförsänkt självlåsande skruv ST4,2x19	2

Nr.	Del	St.
25	Planbricka $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,5$	2
26	Sexkantig insexskruv M6x12	4
27	Elastisk bricka $\Phi 6,7 \times 1,6$	4
28	Planbricka $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	4
29	Fjäderlås M16x1,5	3
30	Framgaffelskydd	1
31	Korsförsänkt självborende och självgängande skruv ST4,2x16	9
32	Halvtandad sexkantsskruv M8x40-15	2
33	Hjul	2
34	Självlåsande sexkantsmutter M8x13x7,5	4
35	Hjul	2
36	Främre bottenstöd	1
37	Kupolmutter M8	4
38	Korsförsänkt självgängande skruv ST4,2x19	2
39	Spårkullager 6300RS	2
40	Självlåsande sexkantsmutter M10x1,25	2
41	Sadel	1
42	Sadelns vertikala justering	1
43	Sadelns horisontella justering	1
44	M10 sadelvred	1
45	Reducerande hylsa	2
46	Korsförsänkt självborende & -gängande skruv ST4,2x16	2

Nr.	Del	St.
47	Fjäderlås M16x1,5	1
48	Korsförsänkt pannhuvudskruv ST4,2 x 13	2
49	Spårkullager 6300RZ	2
50	Sexkantsmutter M10x16x9,5	2
51	Axellåsring $\Phi$ 17x 1,0	2
52	Stift	1
53	Bromstryckfjäder	1
54	Bromsreglage	1

Nr.	Del	Antal
55	Bromsreglagegummiskydd	2
56	Broms	1
57	Filt	1
58	Bromsbelägg	1
59	Självlåsande sexkantsmutter M8x13x7,5	2
60	Fjäderbult M8x45	1

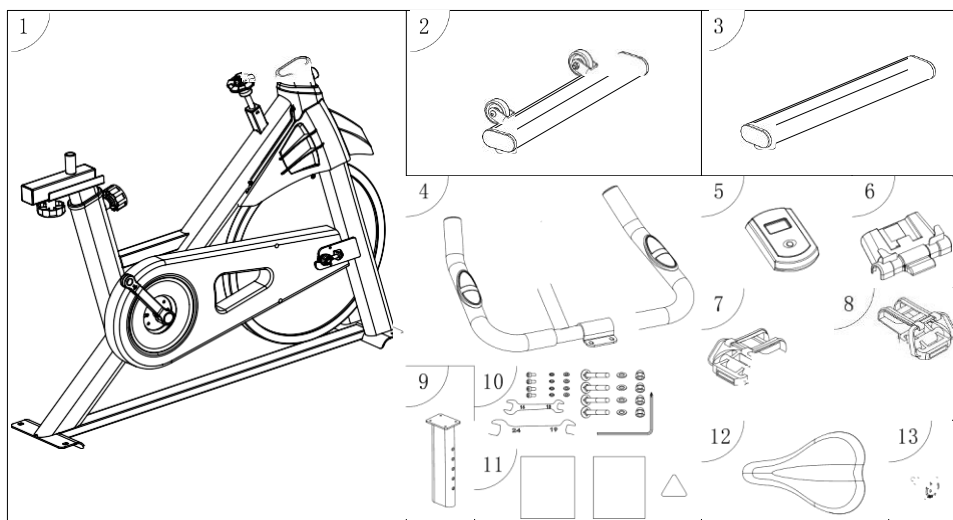
## Produktinformation



## Tekniska detaljer

Användarens maxvikt	120 kg	Produktens nettovikt	25 kg
Produktens mått	Som mest: 1042 x 524 x 1144 mm	Justeringsintervall	Styrets justeringsintervall 120 mm
			Sadelns horisontella justeringsintervall 60 mm
Svänghjul	8 kg		Sadelns vertikala justeringsintervall 120 mm
Bromsmetod	Friktionsbroms		

## Innehåll



Nr.	Del	St.	Not.
1	Huvudram	1	
2	Främre stöd	1	
3	Bakre stöd	1	
4	Styre	1	
5	Datorskärm	1	
6	Telefonhållare	1	
7	Vänster pedal	1	

Nr.	Del	St.	Not.
8	Höger pedal	1	
9	Justerbar fot	1	
10	Reservdelspåse	1	Se tabell 1 för referens
11	Dokumentpåse	1	Bruksanvisning, garantisedel, certifikat
12	Sadel	1	
13	Fjäderlås	1	M16x1,5

## Tabell 1

Nr.	Del	St.	Not.
1	Sexkantig insexskruv M6x12	4	Fästelement styre 4 st
2	Elastisk bricka $\Phi 6,6 \times 1,6$	4	Fästelement styre 4 st
3	Planbricka $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	4	Fästelement styre 4 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	Kupolmutter M10	4	Fästelement främre/bakre bottenstöd 4 st
7	Skruvnyckel 13–16	1	
8	Skruvnyckel 19–24	1	
9	5#-insexnyckel	1	Ena sidan har krysshuvud

## Monteringssteg

För en 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;

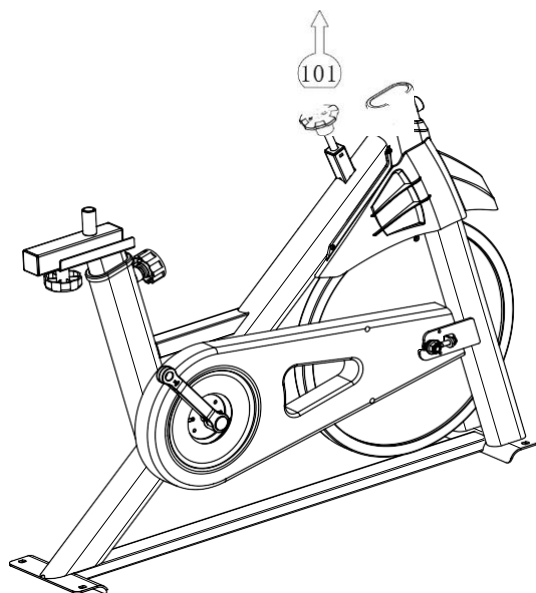


Bild 1

2. För in två "stor halvrund fyrkantsbult M10x90" i det fyrkantiga hålet i "främre bottenstödet", se steg 202 på bild 2, så att den passerar bågen i huvudramens främre ände med hjulet riktat framåt. I det runda hålet i den böjda delen för du in "planbricka  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ ", skruvar på "täckmutter M10", och drar åt med en 16# skruvnyckel;

Som steg 203 på bild 2 visar, för du in två "stor halvrund fyrkantsbult M10x90" i respektive fyrkantiga hål i det "bakre bottenstödet". Se till att den justerbara foten är vinkelrät mot underlag 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;

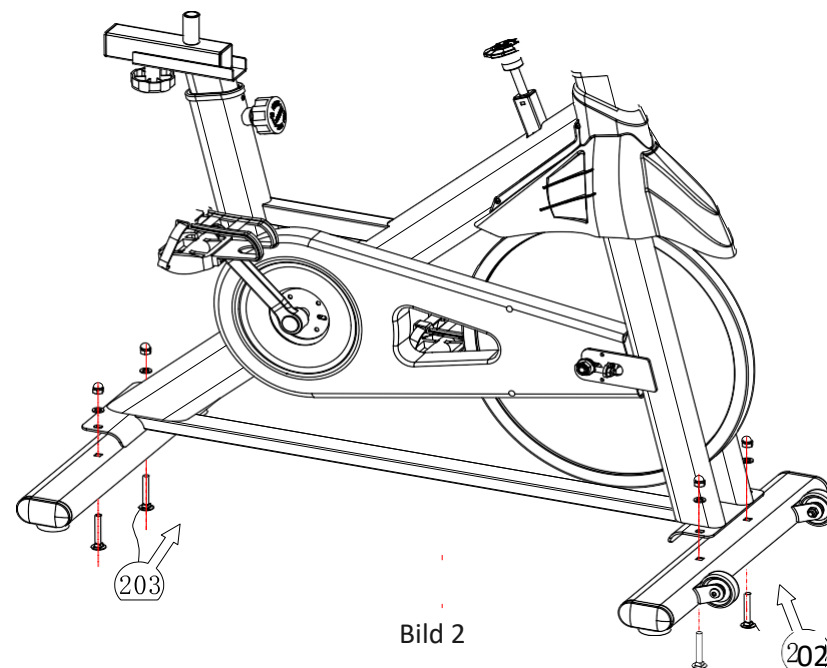


Bild 2

"Fjäderlåset" skruvas in i huvudramen åt det håll som bilden visar, se steg 301 på bild 3;

Styrstängens förs in i huvudramen så som steg 302 på bild 3 visar.

Dra ut och släpp sen "fjäderlåset" så att det automatiskt fjädrar in i hålet;

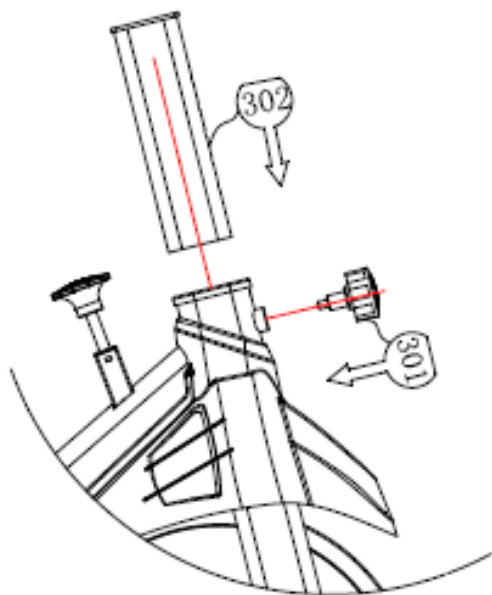


Bild 3

4. Passa in de fyra hålen mitt på "styret" med de fyra M6-fästskruvarnas hål i "huvudramens" främre ände, se steg 401 på bild 4; För in de fyra "sexkantsskruvarna M6x12" i vardera "elastiska bricka  $\Phi 6,6 \times 1,6$ " och "planbricka  $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$ " enligt steg 402 på bild 4 och för sen skruvarna igenom styret. Skruva samman "styrets" hål mot det främre fästhållet på "huvudramen" och dra åt skruvarna med en 5#-insexnyckel". Fäst "telefonhållaren" på styret, se steg 403 på bild 4; För in den elektroniska datorskärmen i metalldelen på styret, se steg 404 på bild 4, och anslut kabeln.

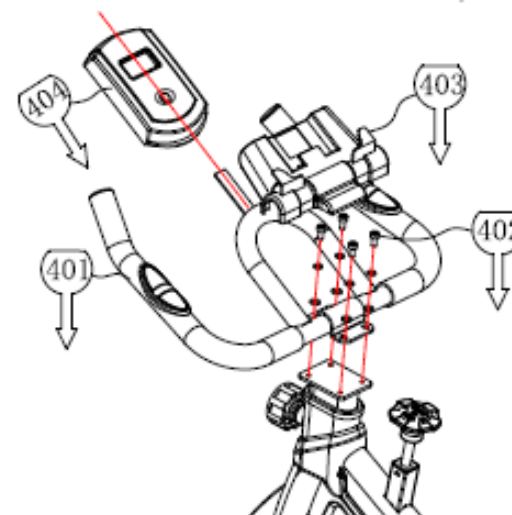


Bild 4

5. Skruva i vänster skruv moturs på "vänster pedal" i "huvudramens" hål för "vänster vevarm" så som steg 501 på bild 5 visar. Dra åt "vänster pedals" skruv med en 19# skruvnyckel. Vrid den något bakåt för att låsa den mot "vänster pedal".

6. Skruva i höger skruv på "höger pedal" i "huvudramens" hål för "höger vevarm" så som steg 502 på bild 5 visar. Dra åt "höger pedals" skruv i dess bakre position med en 19# skruvnyckel. Lås den mot "höger pedal".

7. Sätt på sadeln på sadelstolpen så som steg 503 på bild 5 visar och dra åt skruvarna under sadeln med en insexnyckel.

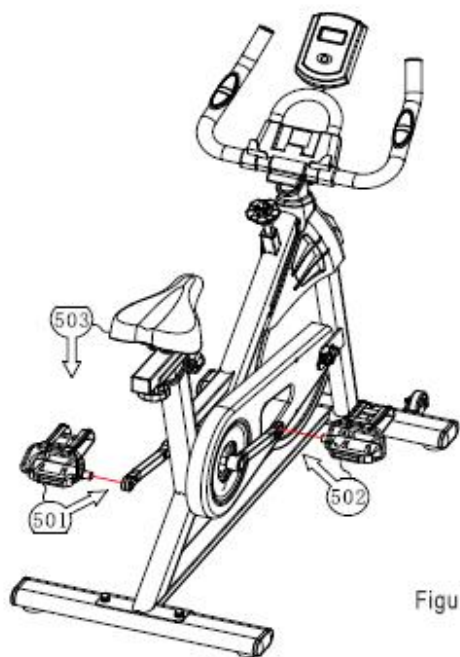


Figure 5

Bild 5

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

**Obs!**

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

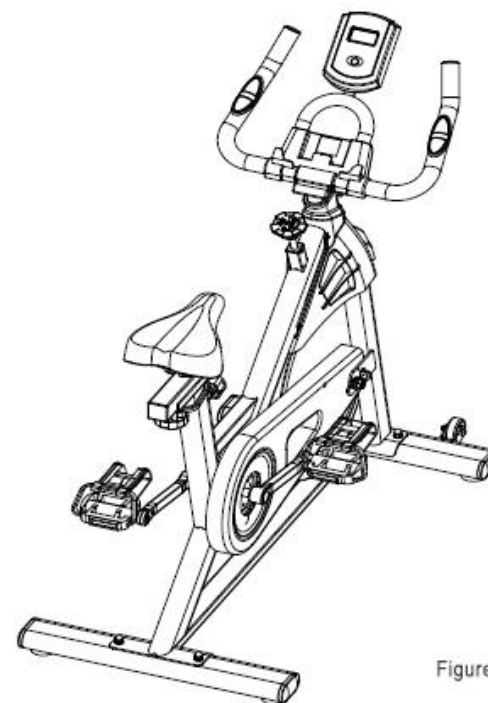
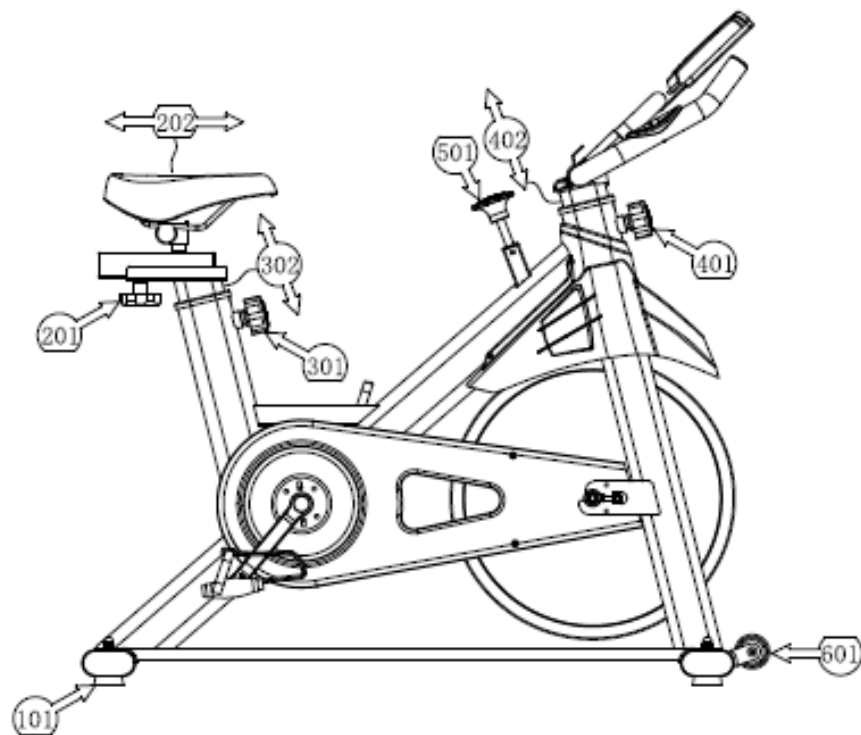


Figure 6

Bild 6



## 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: Du kan justera den justerbara fotens höjd genom att skruva på 101 (justerbar fot) moturs.

**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 sadelvrederet 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. Höjjustering 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. 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 applicera en inåtgående dragkraft 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