

## Motionscykel **BRUKSANVISNING**



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

## FÖRSIKTIGHET

Användarens vikt får inte överskrida 100 kg.

Börja inte med ansträngande aktiviteter, som ju oftast är fallet med den här träningsutrustningen, utan att först rådfråga din läkare.

Inga specifika hälsokrav finns annars gällande användningen av utrustningen.

Mätningarna som görs via utrustningen under träningen är sannolikt korrekta, men endast mätningar gjorda av läkare är 100 % riktiga.

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

## VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Observera följande försiktighetsåtgärder innan du börjar montera och använda maskinen.

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 genast 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 bruksanvisningen. Använd inga extra tillbehör om de inte har rekommenderats av tillverkaren.
7. Montera maskinen exakt enligt bruksanvisningens instruktioner.
8. Kontrollera alla skruvar och anslutningar och att maskinen är i ett säkert skick innan du använder den för första gången.
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 inga medel innehållande slipmedel vid rengöring av maskinen. Torka genast bort ev. svett droppar på maskinen efter avslutad träning.

13. Använd alltid lämplig träningskläder under cyklingen.

Du behöver också löpskor eller träningskor.

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. Motionscykeln har testats och är certifierad enligt EN 957, klass HC, och är endast avsedd för hemmabruk inomhus.

17. Enheten är inte avsedd för rehab/terapi.

18. Var försiktig så du inte skadar dig om du flyttar på maskinen.

**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 tidigare.**

## ANVÄNDARGUIDE

### 1. Justering av hela motionscykelns stabilitet:

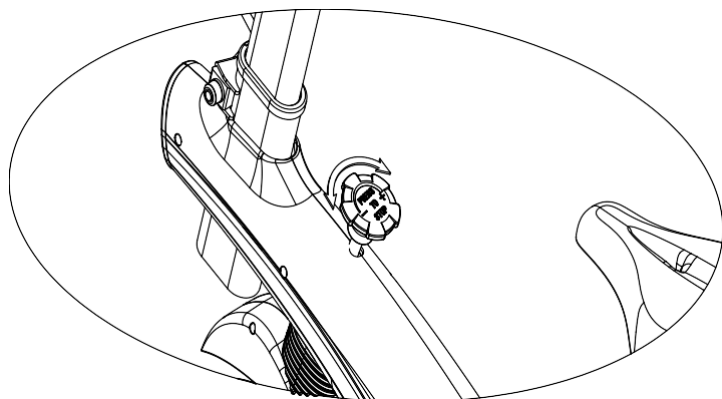
De främre och bakre stöden är försedda med 4 fötter (#46) som kan justeras med 4 vred för att säkerställa att hela motionscykeln står stabilt innan du börjar träna.

### 2. Justering av styret och sadeln:

Styret och sadeln kan höjas och sänkas med hjälp av låsvredet (#24). Hissa inte upp dem för högt, annars kan det påverka säkerheten. När du har ställt in rätt höjd för dig, drar du åt vredet igen.

### 3. Justering av motståndet:

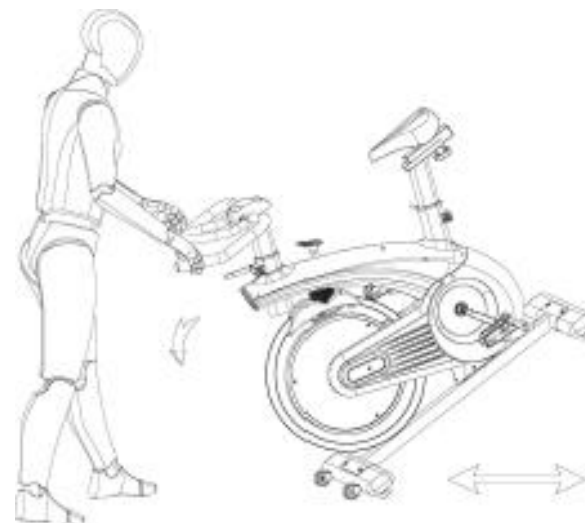
Genom att vrida reglaget (#42) till + eller - ändras pedalmotståndet. Stort motstånd ger jobbigare träning. Litet motstånd ger lättare träning. Tryck ner reglaget för att bromsa snabbt. Användaren ska justera motståndet efter sin fysiska kondition och sina krav på vad han eller hon vill att träningen ska ge. Den viktigaste faktorn för en effektiv träning är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare du arbetar, desto fler kalorier förbränner du. Om du ökar träningen efter hand som du kommer i bättre form, kommer träningen att vara lika effektiv som förut, det är bara målet som förändras.



### 4. Flytta på motionscykeln:

Håll i styret med båda händerna och tryck nedåt för att tippa upp maskinens bakdel.

Låt framhjulen röra vid golvet medan de främre fötterna hålls upplyfta, sen kan du flytta motionscykeln framåt eller bakåt.



## TRÄNINGSDATOR

Specifikationer:

TID	00:00-99:59
HASTIGHET	0,0-99,9 km/h eller ml/h
DISTANS	0,00-999,9 km eller ml
ODOMETER (OM FINNS)	0-9999 km eller ml
PULSE (OM FINNS)	40-240 slag/minut
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 från sensorn, eller när ingen knapp har aktiverats på ca 4 minuter.

#### 2. Återställning

Enheten återställs genom att du antingen byter batteri eller håller inne Mode-knappen i 3 sekunder.

#### 3. Val

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

##### Tid

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

##### Hastighet

Tryck på Mode-knappen tills pilen flyttas till Speed (hastighet). Total träningshastighet visas.

##### Distans

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

##### Odometer

Tryck på Mode-knappen tills pilen flyttas till Odometer. Total ackumulerad distans visas.

## Puls

Tryck på Mode-knappen tills pilen flyttas till Pulse (puls). Din aktuella puls visas i slag per minut.

Placera handflatorna på de båda pulsmätarplattorna (eller fäst öronclipset på örat) och vänta i 30 sekunder för mest rättvisande avläsning.

## Kalorier

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

## Skanna

Automatisk visning av följande funktioner i ordningsföljd:

Tid-Hastighet-Distans-Puls (om funktionen finns)-Kalorier (repeteras)

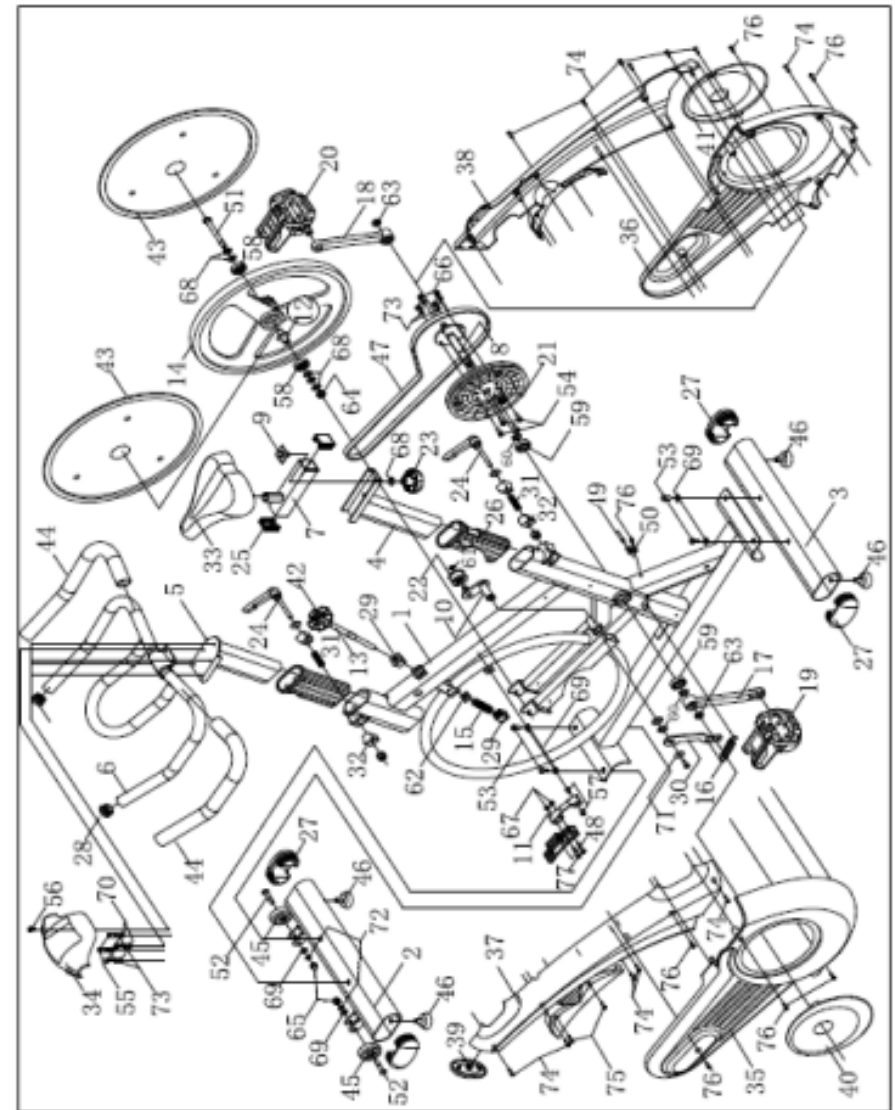
## Batteri

Datorskärmen drivs med 1 st. AA5-batteri. Om träningsdatorn inte verkar visa rätt siffror, byt batterier.

# INNEHÅLL

1	1#Main Frame		5	20#R Pedal	
2	2#Front Stabilizer		6	5# Handlebar Adjustment Tube	
3	3#Rear Stabilizer		7	6# Handlebar	
4	19#L Pedal		8	34# Handlebar Cover	
<b>Kits</b>					
	53# M8x16 Bolt/4 pieces		Allen Wrench		
	55# M6x12 Bolts/4 pieces		Fork Wrench		
	69# 9x16 Flat Washer/4 pieces		Owner's Manual		
	70# 6.6x26 Flat Washer/4 pieces		Warranty Card Certification		
	73# Spring Washer /4pieces		Electronic watch base		
			Computer Display(Optional)		

# SPRÄNGSKISS



## SPRÄNGSKISSDELAR

NR.	Beskrivning	ST.	NR.	Beskrivning	ST.	NR.	Beskrivning	ST.
1	Huvudram	1	27	Oval ändplugg	4	53	Pannhuvudskruv med sexkantshål M8x16	4
2	Främre stöd	1	28	Rund ändplugg	2	54	Sexkantig insexskruv M6x16	4
3	Bakre stöd	1	29	Bromsreglagegummihylsa	2	55	Sexkantig insexskruv M6x12	4
4	Sadelstolpe	1	30	Fjäderplatta	1	56	Korsförsänkt platt skruv M6x10	1
5	Styrstång	1	31	Tryckfjäder	2	57	Korsförsänkt skruv M5x12	2
6	Styre		32	Klämma	4	58	Spårkullager 6300RZ	2
7	Sadelskjutreglage		33	Sadelmonteringsatts	1	59	Spårkullager 6300RS	2
8	Vevarm	1	34	Skydd till styret	1	60	Extern låsring 17x1	3
9	Sadeljustering	1	35	Vänster kedjeskydd	1	61	Extern låsring 10x1	1
10	Tryckbältesdetalj	1	36	Höger kedjeskydd	1	62	Fyrkantsmutter M12	1
11	Bromsbelägg	1	37	Vänster ramkåpa	1	63	Flänsmutter	2
12	Svänghjulets inre distans		38	Höger ramkåpa		64	Självlåsande mutter M10	1
13	Bromsreglage	1	39	Ramändskydd	1	65	Kupolmutter	2
14	Svänghjul	1	40	Vänster remskydd	1	66	Självlåsande mutter M6	4
15	Bromstryckfjäder		41	Höger remskydd		67	Självlåsande mutter M5	2
16	Remspännfjäder	1	42	Bromsreglage	1	68	Planbricka 11x20x2	6
17	Vänster vevarm	1	43	Svänghjulskydd	2	69	Planbricka 9x16x1,5	6
18	Höger vevarm	1	44	Gummi	2	70	Planbricka 6,6x12x1,6	4
19	Vänster pedal	1	45	Transporthjul	2	71	Planbricka 6,6x22x2	1
20	Höger pedal	1	46	Justerbar fot	4	72	Fjäderbricka 8,7x2,1	2
21	Remskiva-sats	1	47	Kilrem	1	73	Fjäderbricka 6,7x1,6	8
22	Tryckvalsatts	1	48	Bromssats	1	74	Självgängande skruv ST4,2x19	10
23	M10 sadelvred	1	49	Stift	1	75	Självgängande skruv ST2,9x16	2
24	Låshandtag	2	50	Stiftklämma		76	Självgängande skruv ST4,2x16	9
25	38 Plugg för fyrkantsrör	2	51	Sexkantig pannhuvudskruv M10 x 95		77	Korsförsänkt platt skruv M5x30	2
26	Reducerande hylsa	2	52	Sexkantsskruv M8x40	2	GB	Träningsdator (tillval)	

## MONTERINGSSTEG

### FÖRBEREDELSE

Se till att du får ordentligt med utrymme runt maskinen innan du påbörjar monteringen.

Använd delarna och beslagen som ingick i leveransen.

Kontrollera att alla delar finns med innan du påbörjar monteringen, se sprängskissen här intill.

### STEG 1: Montering av huvudram, främre och bakre stöd

Sätt fast det främre stödet (2) och det bakre stödet (3) på huvudramen (1) med 4 st. M8x16-skrivar (53) och 4 st. 9x16-planbrickor (69), se bild 1.

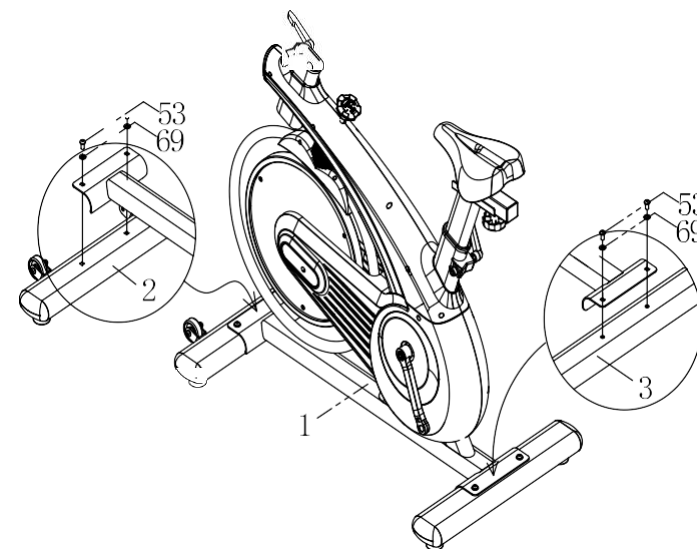


Bild 1



## STEG 2: Montering av pedalerna

De två pedalerna (1L & 1R) är märkta "L" för Left (vänster) och "R" för Right (höger). Sätt på dem på respektive vevarm. Höger vevarm är den som sitter på höger sida av cykeln när du sitter på sadeln, se bild 2.

Obs! Höger pedal skruvas på medurs och vänster pedal moturs.

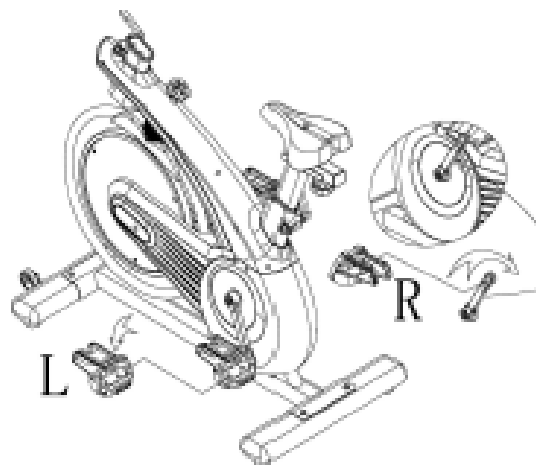


Bild 2

## STEG 3: Montering av styret

Sätt på styret (6) och styrstangen (5) med 4 st. M6x12-skrivar (55), 4 st. fjäderbrickor (73) och 4 st. planbrickor (70), se bild 3.

Använd M6x10-skruven (56) för att montera skyddet till styret (34) mitt på styret, se bild 4. För sen in träningsdatorn (78) i metalldelen på styret och anslut datorns anslutningstrådar (3 st). För in trådarna i styrstangen.

För sen in styrstangen på plats i huvudramen. Du måste lossa den räfflade delen av vredet och dra vredet bakåt för att ställa in den höjd som passar dig. Släpp sedan vredet och dra åt det igen.

**VIKTIGT! SPÄNN ÅT STYRET ORDENTLIGT**

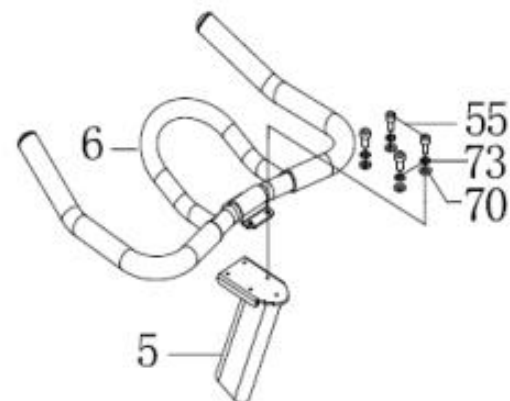


Figure 3

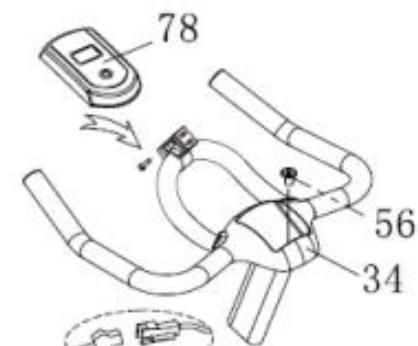


Figure 4

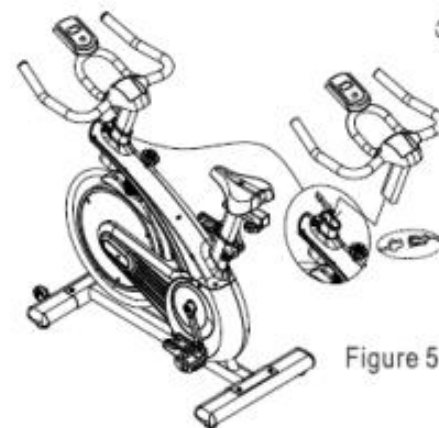


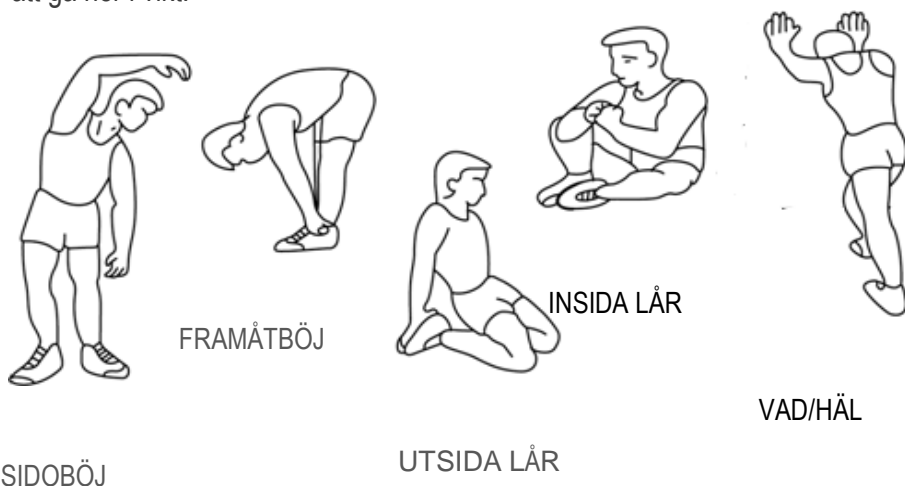
Figure 5

Bild 3 - Bild 4 - Bild 5



## TRÄNINGSGUIDE

Att träna med motionscykel har många fördelar. Din fysiska kondition förbättras, du får mer tonade muskler och – i kombination med en kalorismåttlig diet – kommer du att gå ner i vikt.



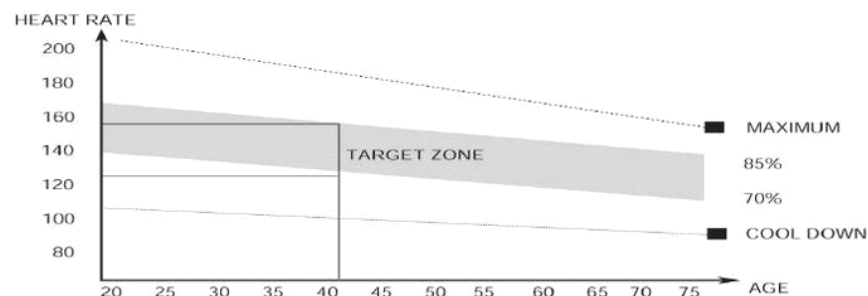
### UPPVÄRMNINGSAFASEN

Den här fasen sätter igång blodflödet i kroppen och får musklerna att arbeta på rätt sätt. Den minskar också risken för kramp och muskelskador. Vi rekommenderar att du gör de stretchövningar som visas nedan. Varje stretchposition ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller pressa inte dina muskler. Gör det ont – SLUTA.

### TRÄNINGSAFASEN

Det är nu du anstränga dig extra. Vid regelbunden träning kommer dina benmuskler att bli starkare. Träna i din egen takt, men det är mycket viktigt att hålla ett jämnt tempo genom hela träningen.

Arbets takten ska vara tillräckligt hög för att öka pulsen så pass att den når den målzon som gäller för dig, se diagrammet här intill.



Den här fasen ska vara i minst 12 minuter, vanligast är 15–20 minuter.

### NEDVARVNINGSFASEN

Den här fasen är till för att låta ditt hjärt- och kärlsystem och dina muskler varva ner. Den är en upprepning av uppvärmningsfasen. Minska tempot, fortsätt i ungefär 5 minuter. Repetera nu stretchövningarna.

Kom även nu ihåg att inte tvinga eller pressa dina muskler att stretchas.

När konditionen blivit bättre, kommer du kanske att behöva träna längre och hårdare. Det är lämpligt att träna åtminstone 3 gånger i veckan, och om möjligt, försök att fördela träningstillfällena jämnt över veckan.

# UNDERHÅLL

## 1. Rengöring

Rengör och underhåll maskinen regelbundet, inte minst för din hälsa och din säkerhet. Torka bort svett och damm med en ren trasa efter varje användning.

## 2. Heltäckande maskinunderhåll

Undvik direkt solljus. Kontrollera en gång i veckan att motionscykelns alla skruvar på plats. De ska vara ordentligt åtdragna. Håll motionscykeln på avstånd från barn och placera den i en ren, torr miljö.

# FELSÖKNING

## 1. Remmen slirar

När maskinen har använts ett tag kommer avvikelser att uppstå i rörelserna mellan pedalerna och svänghjulet. Det finns då risk för att remmen slirar. Om du har bekräftat att remmen slirar öppnar du vänster remskydd (40) och höger remskydd (41) och trycker på remmen. Justera hjulspännfjädern till det lägsta läget i metallstycket och testa igen. Om det inte hjälper måste remmen bytas.

## 2. För lite motstånd

Om det finns olja på svänghjulet under träningen påverkas motståndet. Torka alltid bort olja direkt.

### Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB  
Box 3124  
13603 Haninge  
Sverige