

# **Brukermanual 7100031 Merida Studio**

## **Team GRD**

### **Innhold**

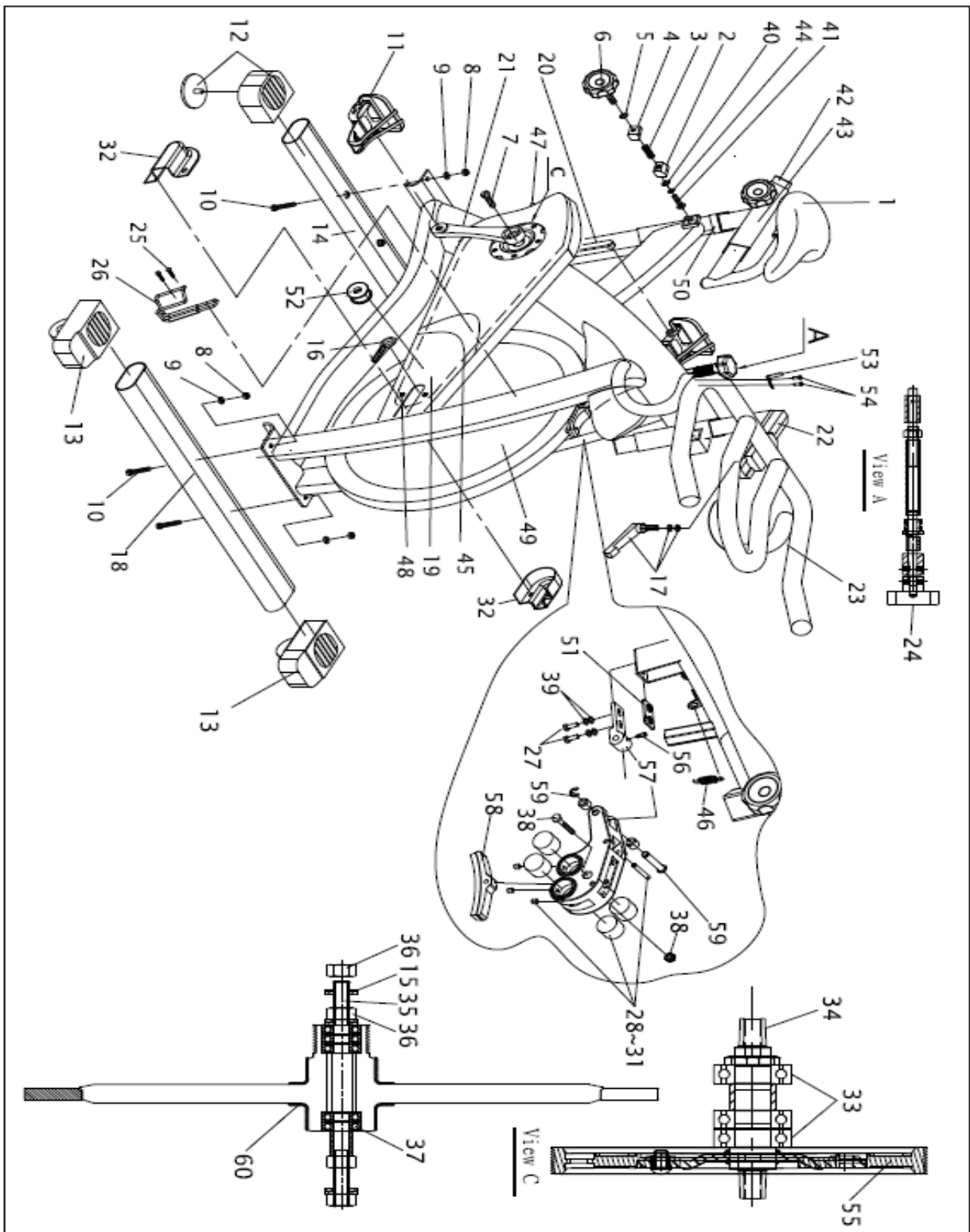
VEDLIKEHOLD OG SIKKERHETSINSTRUKSJON FOR MERIDA SPINNINGSYKLER: .....	2
DELETEGNING: .....	3
DELEOVERSIKT: .....	4
MONTERING: .....	5
STEG 1: .....	6
STEG 2: .....	6
STEG 3: .....	6
STEG 4: .....	6
MOTSTANDSJUSTERING: .....	7
DRIVBELTE .....	7
MOTSTANDSHOLDER (MAGNET) .....	7
GRATULERER MED DIN NYE MERIDA .....	8
VEDLIKEHOLDSINTERVALL .....	9

**MERK: SVENSK BRUKERMANUAL FINNES PÅ: [www.merida.se](http://www.merida.se)**

## **VEDLIKEHOLD OG SIKKERHETSINSTRUKSJON FOR MERIDA SPINNINGSYKLER:**

1. Etter at sykkelen er ferdig montert, vær vennlig og kontroller at alle delene slik som bolter, muttere og skiver er montert ordentlig.
2. Kontroller med jevne mellomrom at pedalen er skrudd til og at de ikke er skadet. Oppstår det slark i pedalen bør disse byttes umiddelbart.
3. Kontroller at setepinnen, kjedekassen og styrestemmet er tilstrekkelig sammenskrudd før du setter deg på sykkelen.
4. Det er nødvendig å smøre opp alle bevegelige ved jevne mellomrom, bruk fett på gjenger og olje på kjede.
5. Ikke ha på deg løstsittende klær for å unngå at du henger fast i sykkelen.
6. Ikke løft føttene fra pedalene mens pedalene er i bevegelse.
7. Bruk alltid sko så lenge du bruker sykkelen.
8. Tørk alltid over sykkelen etter bruk, for å fjerne svette og støv. Vask sykkelen med fuktig klut, vann og mild såpe.
9. Vær varsom og hold barn borte fra sykkelen så lenge den er i bruk. Tillat heller aldri at barn benytter seg av sykkelen. Denne sykkelen er laget for voksne ikke barn. Sett motstandsjustering på hard når den ikke er i bruk for å begrense uønsket bevegelse.
10. Ikke gå av sykkelen før pedalene har stoppet fullstendig.
11. Stopp å sykle umiddelbart dersom du føler kvalme, svimmelhet, hodepine, hvis du er tungpustet, kramper i brystet eller noen andre unormale smerter.
12. Ikke plasser fingrene eller noen andre kroppsdeler inn i bevegelige deler på spinning sykkelen. Skru motstandsregulatoren med klokken slik at motstanden blir tyngre slik at pedalene ikke løper fritt og skader noen, spesielt barn er utsatt her.
13. I forhold til enhver treningsøkt, kontakt en instruktør eller lege for rådgivning. Dette med hensyn på treningshyppighet, tid pr økt og intensitet med hensyn på din alder og helsetilstand.
14. Etter treningen, skru motstandsregulatoren med klokken slik at motstanden blir tyngre slik at pedalene ikke løper fritt og skader noen, spesielt barn er utsatt her.

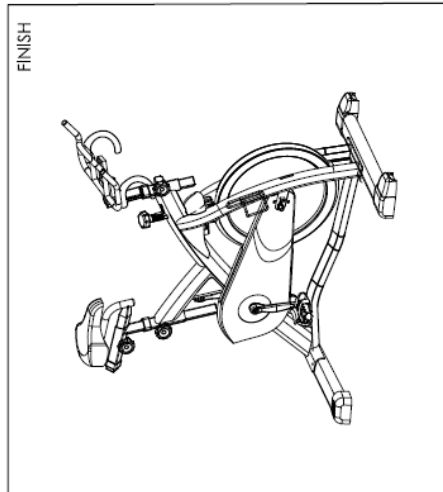
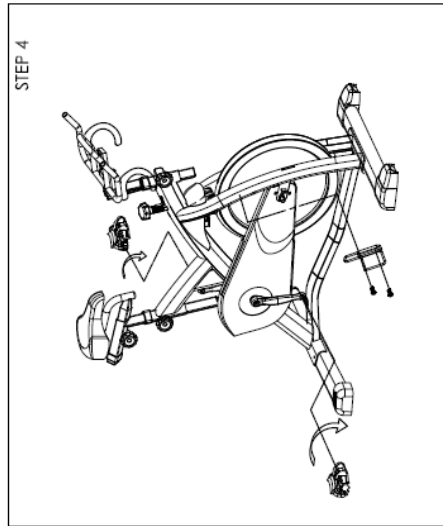
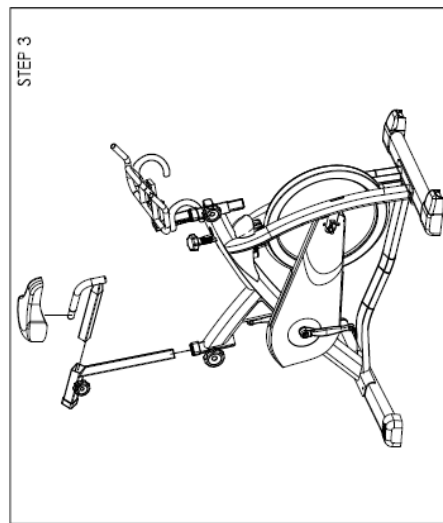
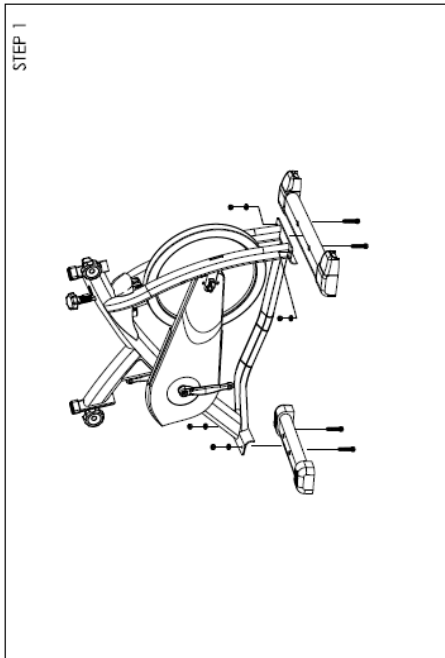
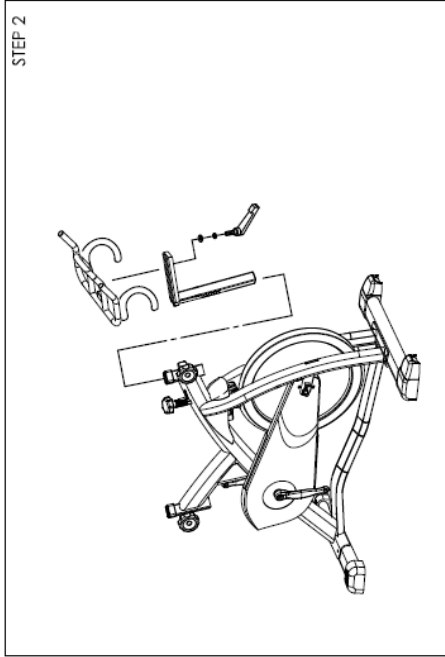
**DELETEDEGNING:**



**DELEOVERSIKT:**

<b>No.</b>	<b>Name</b>	<b>Unit</b>	<b>No.</b>	<b>Name</b>	<b>Unit</b>
1	Saddle	PC	35	Flywheel axle	SET
2	Alloy bind clamp ( L )	PC	36	Fixed wheel nut	SET
3	Spring for knob	PC	37	Flywheel bearing	SET
4	Alloy bind clamp ( R )	PR	15	Flywheel security washer	SET
5	Washer for knob	PC	38	Screw & nut for brake pad	PC
6	Knob	PC	39	Washer	PC
7	Crank bolt	PC	40	Plastic washer for knob	PC
8	Foot tube nut	PC	41	Fixed bolt for knob	PC
9	Foot tube washer	PC	42	Seat slider	PC
10	Foot fixing bolt	PC	43	Seat post	PC
11	Pedal	PR	44	Washer for knob	PC
12	Rear foot tube end cap	PR	45	Belt	PC
13	Front foot tube end cap	PR	46	Spring	PC
14	Rear foot tube	PC	47	Outer chain guard bolt M5	PC
15	Flywheel security washer	PC	48	Outer chain guard bolt M6	PC
16	Flywheel adjuster bolt	PC	49	Flywheel	SET
17	Handle bar release lever w/washer	PC	50	Rubber sleeves	PC
18	Front foot tube	PC	51	Plate for screw	PC
19	Outer belt guard	PC	52	Idler w/bearing, clip	SET
20	Left crank arm	PC	53	Sprocket bracket for resistance knob	PC
21	Right crank arm	PC	54	Bolt for sprocket	PC
22	Handle bar post	PC	55	Pulley with screw	PC
23	Handle bar w/slider	PC	56	Bolt	PC
24	Brake system	SET	57	Connection bracket	PC
25	Bolt for bottle cage	PC	58	Brake pad w/holder	SET
26	Bottle cage	PC	59	E clip w/fixed pin	PC
27	Screw & washer for plate	PC	60	Rubber cover for flywheel	PC
28~31	Magnetic holder w/magnetic, bolt , fixed pin	SET			
32	Axle cover	PC			
33	BB bearing	PC			
34	BB Axle with plate	PC			

# MONTERING:



### STEG 1:

Fest nr. 18 (front feet) og nr. 14 (rear feet) fast til rammen ved å bruke nr. 8 (nuts), nr. 9 (washer) og nr. 10 (bolts).

### STEG 2:

Sett nr. 22 (handlebar post) inn i styrerøret på rammen. Bruk justerings spaken for å justere inn ønsket høyde, stram så inn når ønsket høyde er nådd. Fest så nr. 23 (handlebar slider) til nr. 22 (handlebar post), bruk nr. 17 (release lever) til å justere og feste styre til ønsket posisjon.

### STEG 3:

Sett inn nr. 43 (seat post) inn i seterøret på rammen. Fest nr. 1 (saddle) fast til nr. 42 (seat slider). Sett inn nr. 42 (seat slider) inn i nr. 43 (seat post) og stram inn og juster sadelen inn til ønsket posisjon ved å bruke nr. 6 (release lever).

### STEG 4:

Fest nr 11 (pedals) til nr 20/ 21 (crank arms). Viktig å se til at pedal merket L (left) blir satt på venstre krankarm og pedal merket R (right) blir satt på høyre krankarm. Merk; høyre side er på den siden kjedekassen (nr. 19) er på. Viktig at pedalen skrues forsiktig på slik at ikke gjengene blir ødelagt. Det anbefales at man setter inn gjengene med fett før montering, slik minsker man sjansen for å skade gjengene. En 15 mm pedalnøkkel bør brukes når man strammer inn pedalen.

## **MOTSTANDSJUSTERING:**

For å justere motstanden på Merida Studio brukes nr 24 (brake knob). For å oppnå jevnest mulig motstand bør man til enhver tid holde svinghjulet reint.

## **DRIVBELTE**

Justering av drivbelte- Drivbeltet er av fleksibelt materialet og vil strekke seg over tid, dette er normalt.

- 1) Skru av nr. 48/ 49 (bolt), og ta av nr. 19 (outer chain ring)
- 2) Skru av nr. 39 (nut)
- 3) Roter nr. 41 (adjuster bolt) med klokken og mot klokken for å slakke eller stramme drivbeltet. Det anbefales at man skrur kun  $\frac{1}{4}$  om gangen. Strammes det for mye kan dette føre til skade på drivbeltet.
- 4) Se til at svinghjulet går parallelt med rammen og at den står i senter i magnetmotstanden.
- 5) Når dette er gjort stram så til skruene i trinn 1 og se til at alt er går som normalt.

## **MOTSTANDSHOLDER (MAGNET)**

Hvordan bytte ut motstandsholderen:

- 1) Fest bremseklossen/ nødstoppklossen til den magnetiske motstandsholderen
- 2) Fest så den magnetiske motstandsholderen til rammen
- 6) Sjekk om bremseklossen/nødstoppklossen fungerer, den skal treffe svinghjulet når motstandsjusteringen trykkes ned. Etter stram så nr. 60 (screw and nut). Se til at svinghjulet går parallelt med rammen og at den står i senter i magnetmotstanden. Unngå at magneten berører overflaten på svinghjulet. Skru så til nr. 27 (screw and washer).

## **GRATULERER MED DIN NYE MERIDA**

1) Takk for att du valgte en Merida. Se [www.merida.no](http://www.merida.no), [www.merida.se](http://www.merida.se) for hele modell spektret og spesifikasjoner.

2) Montering: Det er viktig at sykkelen er riktig montert, og vi anbefaler at kvalifisert personell utfører montering.

3)Styre- og sadel justering: Det er viktig at styre og sadel er stilt inn riktig i forhold til kroppshøyden din. Dersom du er usikker, spør din forhandler for assistanse. Justere styrehøyden med justeringshjulet som er plassert der styre går inn i rammen. Still in ønsket høyde på styre og stram til justeringshjul. Kontroller at det er sikkert strammet og at det ikke er vertikal bevegelse i styre. Styre kan også justeres fremover eller bakover. Bruk hendelen under styre til å justere frem og tilbake. Stram godt til når du har funnet riktig posisjon.

Justering av sadelhøyde gjøres ved å løsne på justeringshjulet der sadelpinnen går inn i rammen. Justere sadelpinnen till ønsket høyde for deretter å stramme justeringshjulet godt. Kontroller at den er strammet nok til å forhindre at sadelpinnen går fra side til side. Sadelens posisjon kan justeres fremover og bakover. Bruk justeringshjulet som er plassert direkte siden av sadelen og finn din posisjon. Sørg for å stramme justeringshjulet godt.

4)Dersom du bruker SPD innfestning, sørg for å justere denne til din sko. Bruker du tå bøyle, sørg for å stramme denne godt rundt foten under trening.

5) Spinning sykkelen skal plasseres på et jevnt underlag. Du har muligheten til å justere endedecklene på bakre støttebein. Skru disse med eller mot klokken til sykkelen står helt stabilt.

6) Nødbrems - Press ned motstandsregulator for å stoppe.

7) Ved ulyder i krank, svinghjul eller lignende, kontakt din lokale forhandler for veiledning hvis ikke det lar seg løse ved bruk av fett/ olje på problemstedet.



## VEDLIKEHOLDSINTERVALL

Nr	Beskrivelse	Daglig	Ukentlig	Månedlig	Kvartalsvis
1.	Tørk av sykkelen	X			
2.	Vask sykkelen med mild såpe	X			
3.	Visuell sjekk	X			
4.	Kontroller styrestem og sadelpinne	X			
5.	Kontroller justeringshjul på styrestem og sadelpinne	X			
6.	Sjekk at sadel sitter fast	X			
7.	Ta av og rengjør styre og styrestem		X		
8.	Ta av og rengjør sadel og sadelpinne		X		
9.	Sjekk bremsekloss for slitasje		X		
10.	Sjekk at bremsesystemet fungerer		X		
11.	Sjekk alle justeringhjul		X		
12.	Sjekk pedaler for slark		X		
13.	Sørg for at pedalene er skrudd fast		X		
14.	Sjekk at krankarmer sitter fast		X		
15.	Sjekk at kjede/ reim er stramt			X	
16.	Smør kjede med sykkelolje. Vi anbefaler Motorex DryLube			X	
17.	Sjekk kranklager og svinghjulaksling for slark				X
18.	Sjekk svinghjul for slark				X