

# Brukermanual 7100026 Merida Medio

## Innhold

VEDLIKEHOLD OG SIKKERHETSINSTRUKSJON FOR MERIDA INNENDØRS SYKLER: .....	2
DELETEGNING.....	3
DELEOVERSIKT.....	4
MONTERING: .....	5
STEG 1: .....	5
STEG 2: .....	5
STEG 3: .....	6
STEG 4: .....	6
GRATULERER MED DIN NYE MERIDA.....	7
VEDLIKEHOLDSINTERVALL .....	8

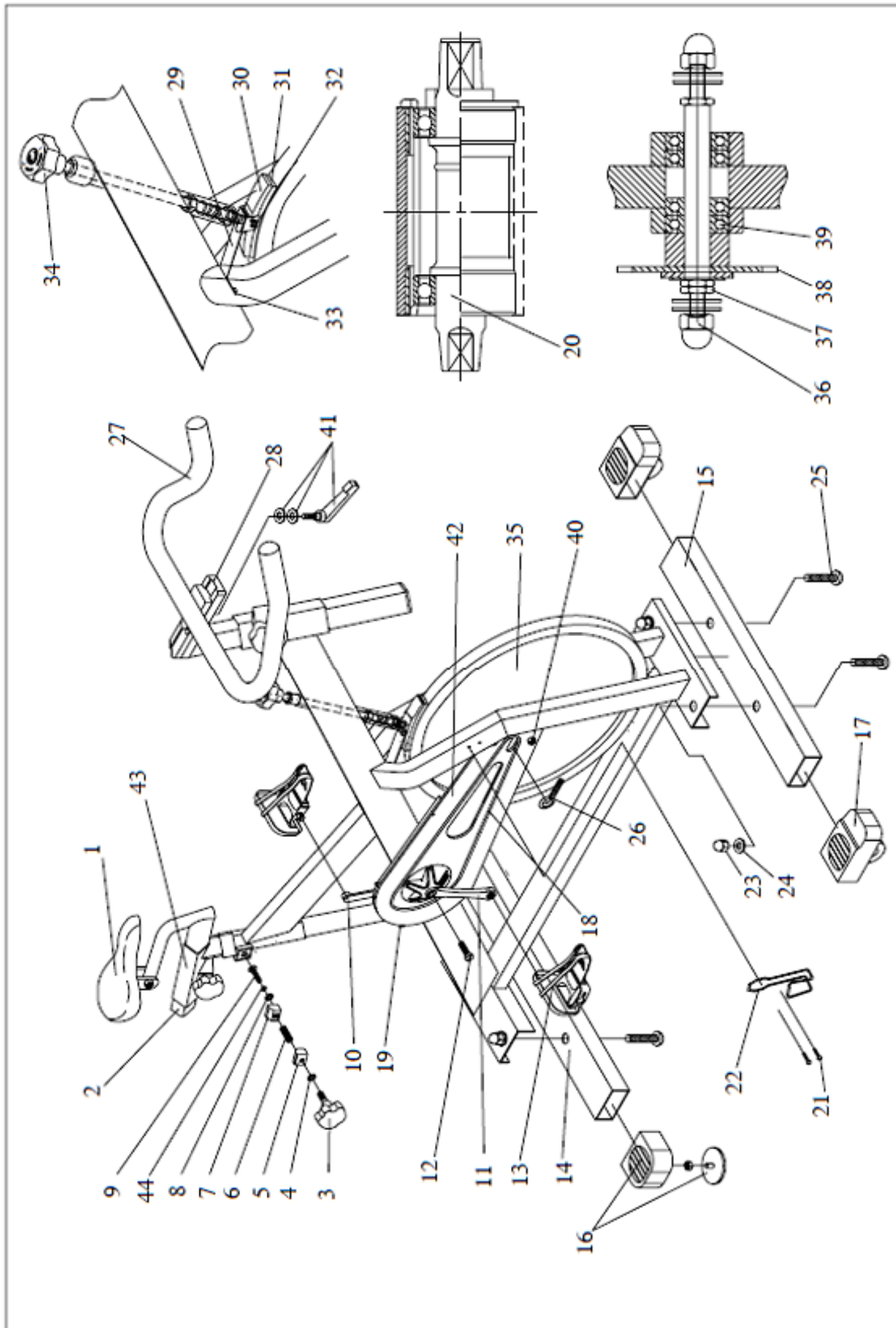
**MERK: SVENSK BRUKERMANUAL FINNES PÅ:** [www.merida.se](http://www.merida.se)

# VEDLIKEHOLD OG SIKKERHETSINSTRUKSJON FOR MERIDA INNENDØR

## SYKLER:

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 pedale mens pedale 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 pedale har stoppet fullstendig.
11. Stopp å sykle umiddelbart dersom du føler kvalme, svimmelhet, hodepinne, 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 pedale 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 pedale ikke løper fritt og skader noen, spesielt barn er utsatt her.

# DELETEDGNING



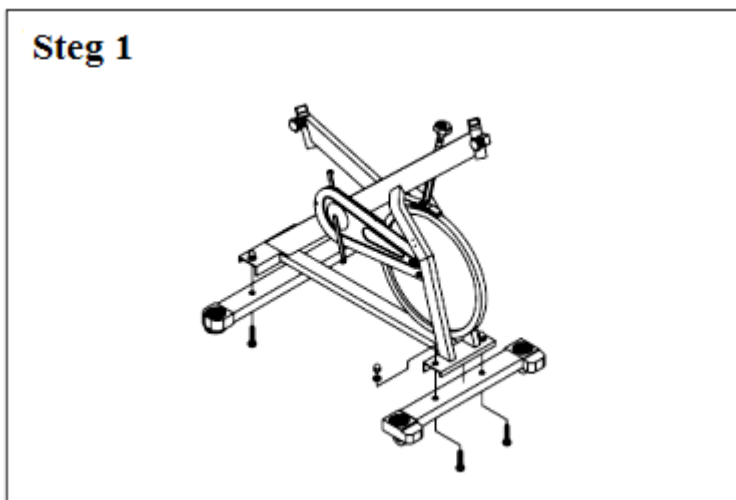
## DELEOVERSIKT

Nr.	Navn		Nr.	Navn	
1	Sadel	STK	25	Bolt til støttebein	STK
2	Sadelfeste	STK	26	Justerbart skrue svinghjul	STK
3	Knob	STK	27	Styre m/glider	STK
4	Skive til justeringshjul	STK	28	Styrestem	STK
5	Klemme høyre	STK	29	Shims	STK
6	Shims for justeringshjul	STK	30	Bremseklossholder	PAR
7	Klemme venstre	STK	31	Bremsekloss	
8	Skive til justeringshjul	STK	32	Mutter og skruer	STK
9	Skrue til justeringshjul	STK	33	Skrue til shims	STK
10	Venstre krankarm	PAR	34	Motstandsregulator	STK
11	Høyre krankarm		35	Svinghjul	SETT
12	Krank bolt	STK	36	Hettemutter til Svinghjul	STK
13	Pedaler	PAR	37	Aksling svinghjul	SETT
14	Bakre støttebein	SETT	38	Drev	
15	Fremre støttebein	SETT	39	Kulelager svinghjul	
16	Bakre endedeksel	STK	40	Skruer til ytre kjedekasse (6mm)	STK
17	Fremre endedeksel	STK	41	Justeringshendel styre	STK
18	Kjede	STK	42	Ytre kjedekasse	STK
19	Ytre kjedekasse skrue (5mm)	STK	43	Sadelpinne	STK
20	Kranklager og aksling	STK	44	Skive til justeringshjul	STK
21	Skruer for flaskeholder	STK			
22	Flaskeholder	STK			
23	Mutter til støttebein	STK			
24	Skive til støttebein	STK			

## **MONTERING:**

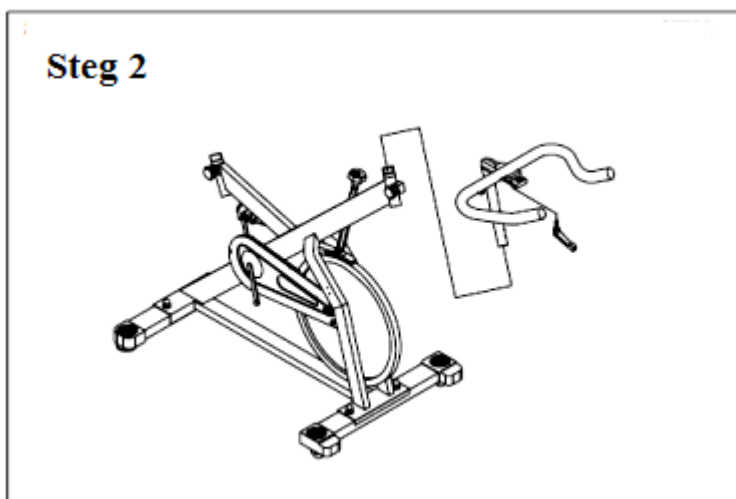
### **STEG 1:**

Monter fremre (15) og bakre bein (14) til rammen ved hjelp av mutter (23), skiver (24) og bolter (25).



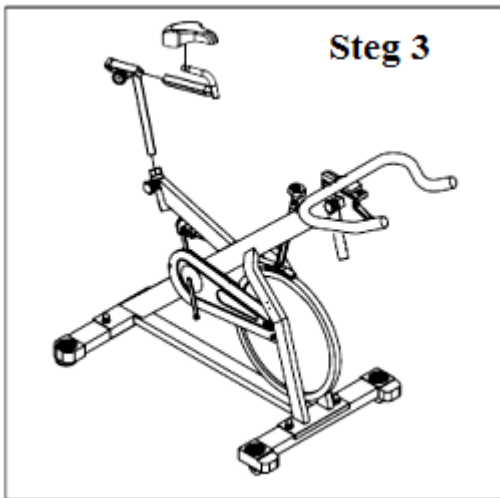
### **STEG 2:**

Sett styrestem (28) ned i rammen i front. Bruk hjulet til å justere høyden. Stram til når du har funnet ønsket høyde. Monter styre (27) på styrestemmet (28). Bruk strammehendel (41) til å justere og stramme styret.



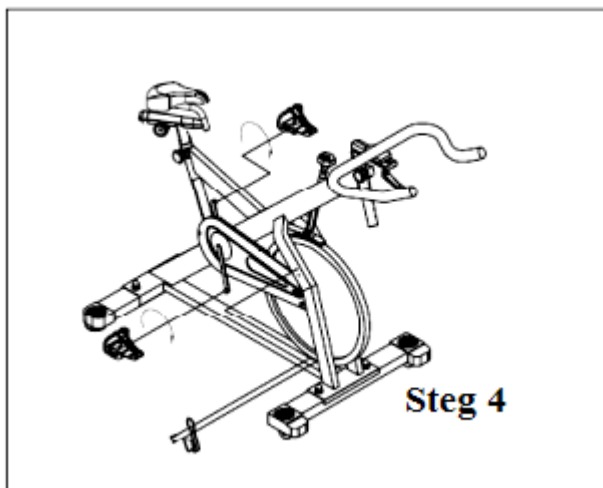
### STEG 3:

Sett sadelpinnen (43) ned i rammen. Fest sadel (1) i sadelfeste (2). Sett sadelfeste inn på sadelpinnen (43) og stram til. Bruk hjulet (3) til å justere og stramme sadelen når ønsket posisjon er funnet.



### STEG 4:

Monter pedalene (13) inn på krank armene (10)(11). Merk: Hver pedal er merket med venstre (L) og høyre (R) for å vise hvilken side av sykkelen de er til. Legg merke til at høyre krank er på same side som kjedekassen. Hver forsiktig når du skrur inn pedalene slik at gjengene ikke ødelegges. Bruk gjerne litt fett på gjengene for å enkelt kunne skru disse inn. For å stramme til bruker du en 15mm fastnøkkel.



## **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 tåbøyle, sørg for å stramme denne godt rundt foten under trening.

5) Sykkelen skal plasseres på et jevnt underlag. Du har muligheten til å justere endedekslene 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 justeringshjul		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