

Brukermanual 7100027 Merida Trainer

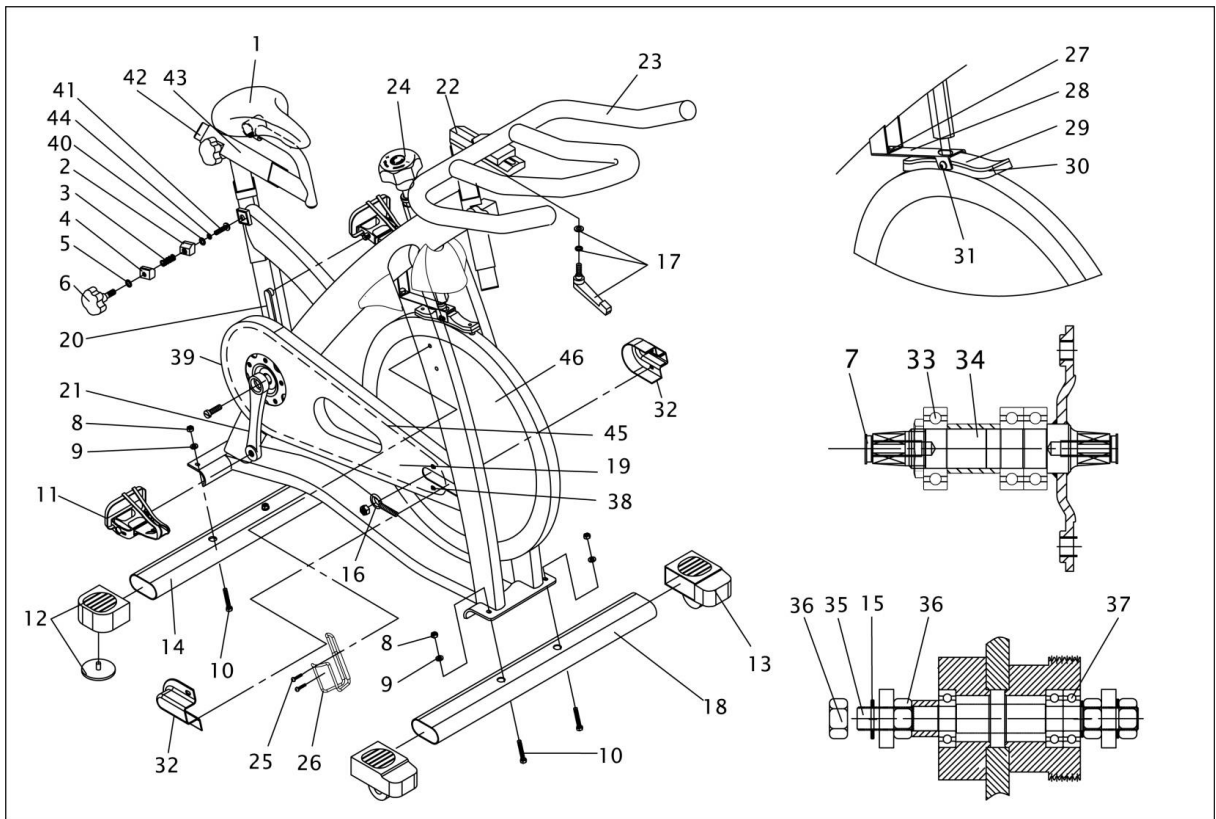
Innhold

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
MOTSTANDSJUSTERING:	6
GRATULERER MED DIN NYE MERIDA	8
VEDLIKEHOLDSINTERVALL	9

VEDLIKEHOLD OG SIKKERHETSINSTRUKSJON FOR MERIDA INNENDØRS SYKLER:

1. Etter at sykkelen er ferdigmontert, 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, 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 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.

DELETEGNING:



DELEOVERSIKT:

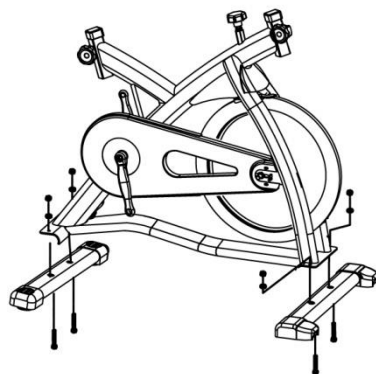
No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	24	Brake system	SET
2	Alloy bind clamp (L)	PC	25	Bolt for bottle cage	PC
3	Spring for knob	PC	26	Bottle cage	PC
4	<i>Alloy bind clamp (R)</i>	PR	27	Bolt for spring plate	PC
5	Washer for knob	PC	28	Spring plate	PC
6	knob	PC	29	Brake pad holder	PC
7	Crank bolt	PC	30	Brake pad	PC
8	Foot tube nut	PC	31	Nut & Screw	PC
9	Foot tube washer	PC	32	Axle cover with bolt	PC
10	Foot fixing bolt	PC	33	BB bearing	PC
11	Pedal	PR	34	BB Axle with plate	PC
12	Rear foot end cap	PR	35	Flywheel axle	SET
13	Front foot end cap	PR	36	Fixed wheel nut	
14	Rear foot tube	PC	37	Flywheel bearing	
15	Flywheel security washer	PC	38	Outer chain guard bolt M5	PC
16	Flywheel adjuster bolt	PC	39	Outer chain guard bolt M6	PC
17	Handle bar release lever w/washer	PC	40	Plastic washer for knob	PC
18	Front foot tube	PC	41	Fixed bolt for knob	PC
19	Outer chain guard	PC	42	Seat slider	PC
20	Left crank arm	PR	43	Seat post	PC
21	Right crank arm		44	knob washer	PC
22	Handle bar post	PC	45	Belt	PC
23	Handle bar w/slider	PC	46	Flywheel	SET

MONTERING:

STEG 1:

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

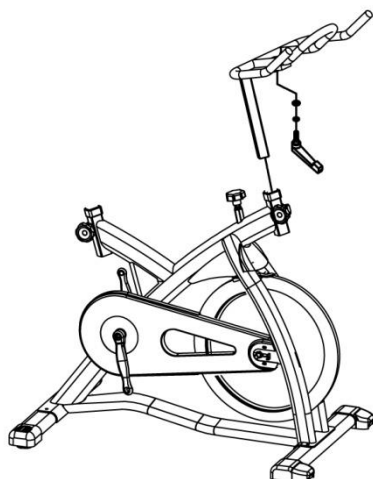
STEP 1



STEG 2:

Sett nr 22 (handlebar post) inn i styrerøret på rammen. Bruk justeringsspaken 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 stramme styret til den ønskede posisjonen.

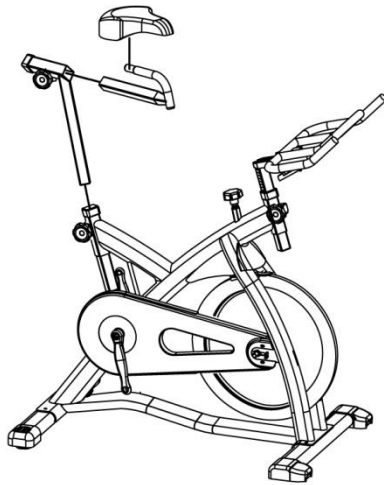
STEP 2



STEG 3:

Sett inn nr 43 (seat post) inn i seterøret på rammen. Fest nr 11 (saddle) fast til nr 42 (seat slider). Sett inn nr 42 (seat slider) inn i 43 (seat post) og stram inn og juster sadelen inn til ønsket posisjon ved å bruke nr 6 (knob).

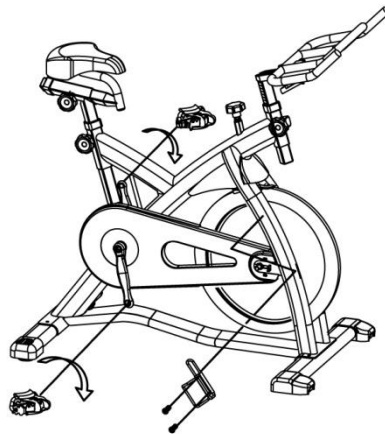
STEP 3



STEG 4:

Fest pedalen 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 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.

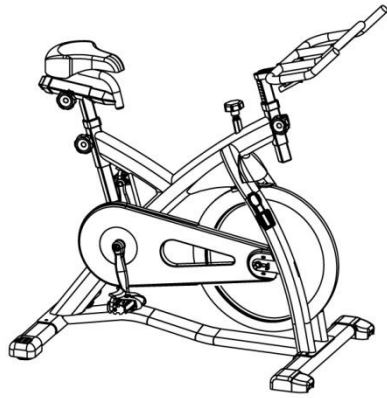
STEP 4



MOTSTANDSJUSTERING:

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

FINISH



GRATULERER MED DIN NYE MERIDA

1) Takk for att du valgte en Merida. Se www.merida.no eller 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 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