

A n v ä n d a r m a n u a l



AIRBIKE CLASSIC



BÄSTE KUND!

Tack för att du valt vår produkt, vi önskar dig mycket nöje och gott resultat med din träning.

Läs igenom alla säkerhets/monteringsinstruktioner noggrant. Om du har frågor om produkten tag i första hand kontakt med din handlare.

INNEHÅLL

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	4
PACKLISTA	6
DELÖVERSIKT	6
MONTERINGSTIPS	7
ANVÄND RÄTT VERKTYG	7
SKAPA EN BRA ARBETSPLATS	7
BÖRJA MED ATT DRA ÅT BULTARNA FÖR HAND	7
ÖVRIGT	7
MONTERINGSANVISNING	8
MONTERINGSDELAR	8
SPRÅNGSKISS	9
MONTERINGSSTEG 1 - STABILISATORER	10
MONTERINGSSTEG 2 - KONSOLSTOLPE OCH KONSOL	11
MONTERINGSSTEG 3 - SADELFÄSTE OCH SADEL	12
MONTERINGSSTEG 4 - SVÄNGARMAR	13
MONTERINGSSTEG 5 - PEDALER, FOTSTÖD OCH FLASKHÅLLARE	14
TRÄNINGSTIPS	15
VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING	15
UPPVÄRMNING	15
REGLBUNDET UNDERHÅLL	17
FÖREBYGGANDE UNDERHÅLL	17
FLYTТА UTRUSTNINGEN	17
GRUNDLÄGGANDE FELSÖKNING	17
GARANTI	18
GARANTIVILLKOR	18
GARANTINS OMFATTNING	18
BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN	18

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Din träningsmaskin är designad och konstruerad för högsta säkerhet. Dock behöver vissa försiktighetsåtgärder vidtas vid användning. Läs noga igenom manualen innan du monterar och använder produkten. Följ även dessa säkerhetsföreskrifter:

1. Läs och följ noga ANVÄNDARMANUALEN och all medföljande litteratur innan du använder träningsmaskinen.
2. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom under användning av cykeln, AVSLUTA omedelbart träningen. UPPSÖK EN LÄKARE.
3. Träningscykeln ska stå på en stabil och plan yta.
4. Utför regelbunden kontroll och skötsel.
5. Maskinen skall användas på en plan yta, justera fötterna för stabilitet. Använd inte maskinen utomhus eller nära vatten.
6. Håll händerna borta från rörliga delar.
7. Håll barn och husdjur utom räckhåll för maskinen vid användning.
8. Personer med psykiska, fysiska eller koordinationsbegränsningar bör ha medicinsk övervakning vid användning av träningsmaskinen.
9. Värm upp 5 till 10 minuter innan träning och avsluta med 5 till 10 minuters avslappning efteråt. Detta låter din puls öka och minska långsamt och hjälper mot muskelöveransträngning.
10. Håll aldrig andan medan du tränar. Andningen bör hålla en normal nivå i förhållande till träningsintensiteten.
11. Börja din träning långsamt och öka gradvis hastighet och distans.
12. Bär alltid lämpliga kläder och skor vid träning. Använd inte löst sittande kläder som kan komma att fastna i maskinens rörliga delar.
13. Var försiktigt när du bär eller flyttar maskinen så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftmetod.
14. Placera inte vassa föremål nära maskinen.
15. Använd inte maskinen om den inte fungerar korrekt.
16. Innan du använder maskinen ska du noggrant inspektera utrustningen för korrekt montering.
17. Använd endast auktoriserade och utbildade tekniker om reparation behövs.
18. Använd endast avsedda verktyg för att montera maskinen.
19. Denna maskin är konstruerad för en maximal användarvikt på 140 kg
20. Maskinen skall endast användas av EN person åt gången.

VARNING!! Iaktta försiktighet vid användandet av denna maskin.

Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 och personer med existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder redskapet. Vi tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som kan uppstå vid användandet av denna maskin.

PACKLISTA

DELÖVERSIKT

Delbeskrivning	Art.nr	Antal
Huvudram	1	1 st
Främre stabilisator	2	1 st
Bakre stabilisator	3	1 st
Konsolkabel	4	1 st
Konsol	5	1 st
Konsolstolpe	6	1 st
Sadelskena	7	1 st
Sadelstolpe	8	1 st
Sadel	9	1 st
Fast handtag	10	1 st
Vred	12	1 st
Kopplingsarmar, par	15	1 par
Vänster hävarm	16	1 st
Höger hävarm	17	1 st
Fotstöd	18	2 st
Vänster pedal	20	1 st
Höger pedal	21	1 st
Insexskruv med kullrigt	22	6 st
Fjäderbricka	23	12 st
Bricka 18×8,5×1,5T	24	14 st
Skruv M5×10L	25	2 st
Skruv med kullrigt	26	2 st
Insexskruv M8	30	2 st
Nylonmutter	32	2 st
Flaskhållare	35	1 st
Höger vevarm	38	1 st
Vänster vevarm	39	1 st
Fäste	40	1 st
Vänster excentrisk vev	41	1 st
Höger excentrisk vev	42	1 st
Vevlagerenhet	43	1

Delbeskrivning	Art.nr	Antal
Kedja	44	1 st
Kedja	45	1 st
Fäste för hastighetssensor	46	1 st
Kedjespännare	47	4 par
Löprullenav	48	1 st
Hjul	49	1 st
Höger kedjeskydd	50	1 st
Vänster kedjeskydd	51	1 st
Ekerskydd	52	2 st
Hjulskydd, höger	53	1 st
Hjulskydd, vänster	54	1 st
Kedjehjul 46T	55	1 st
Sexkantskruv M5×10L	57	6 st
Vevskruv	59	2 st
Sensorstopp	60	1 st
Skruv M4×16L	61	1 st
Bricka 10×20×3T	62	2 st
Bricka 10×19×1,5T	63	2 st
Kupolmutter 3/8"	64	2 st
Bricka 5×12×1T	65	1 st
Skruv M5×12L	66	4 st
Skruv M5×10L	67	2 st
Insexskruv M5×25L	68	3 st
Snabbmutter, sats	69	6
Bricka 5×10×1T	71	3 st
Bricka 22×16×2T	72	2 st
Bricka 8,5×28×5	73	1 st
Bricka #16	74	4 st

MONTERINGSTIPS

ANVÄND RÄTT VERKTYG

Se till att du har lämpliga verktyg för monteringen. Med rätt verktyg tillhands går monteringen snabbare och enklare.

SKAPA EN BRA ARBETSPLATS

Se till att du har en tillräcklig yta att hålla till på under monteringen. Om du kan placera ut delarna på golvet går det lättare att förstå konstruktionen och monteringen underlättas.

BÖRJA MED ATT DRA ÅT BULTARNA FÖR HAND

Dra inte åt skruv och mutter för hårt under monteringen, börja med att dra åt dem för hand. Tänk på att till alla muttrar skall det finnas en bricka med rätt diameter. När alla bultar och muttrar är på plats skall verktyg användas för att dra fast dem. Enklast är oftast att börja nerifrån och jobba uppåt. Då underlättas redskapets anpassning så att det står stadigt på golvet.

ÖVRIGT

Kontrollera storlek och antal för alla delar och fästdetaljer mot dellistan och beslagstabellen.

Läs igenom samtliga steg och bekanta dig med hela monteringen innan arbetet påbörjas. Lägg gärna fram delarna för varje steg i förväg.

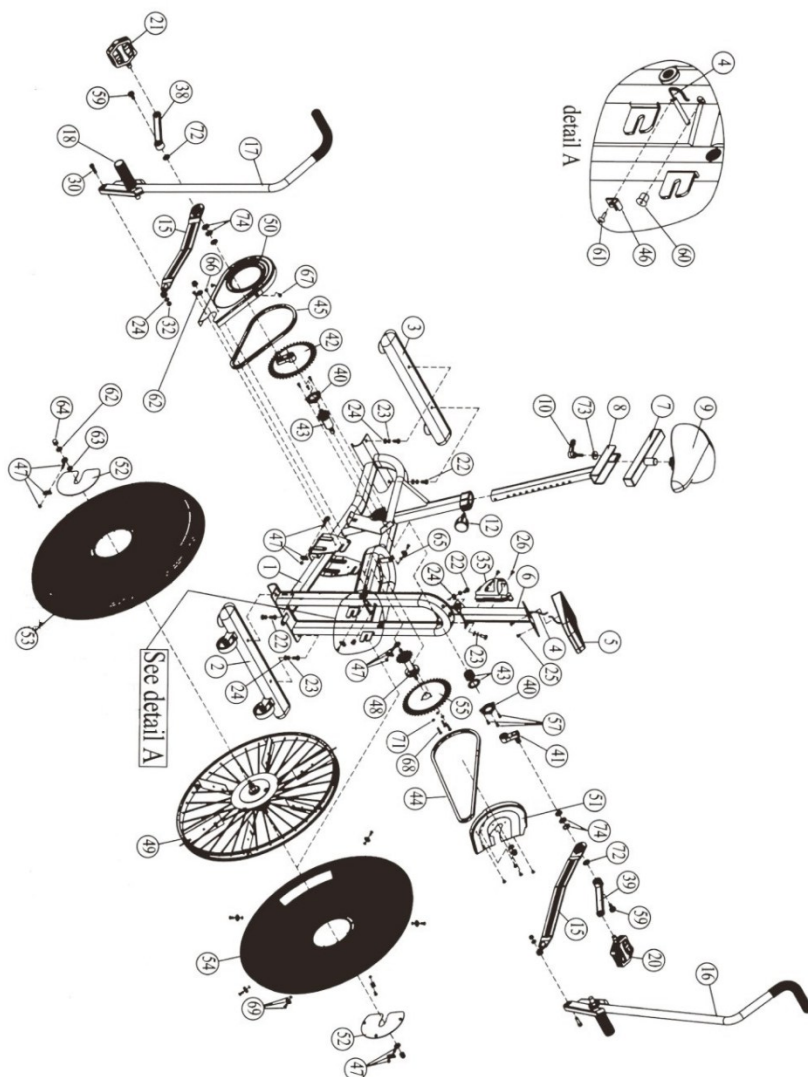
Kasta inte emballaget förrän produkten är färdigmonterad.

MONTERINGSANVISNING

MONTERINGSDELAR

Sprängskissen är endast avsedd som referens. Vissa komponenter kan vara förmonterade. Följ de enskilda monteringsstegen för korrekt placering och orientering av delarna.

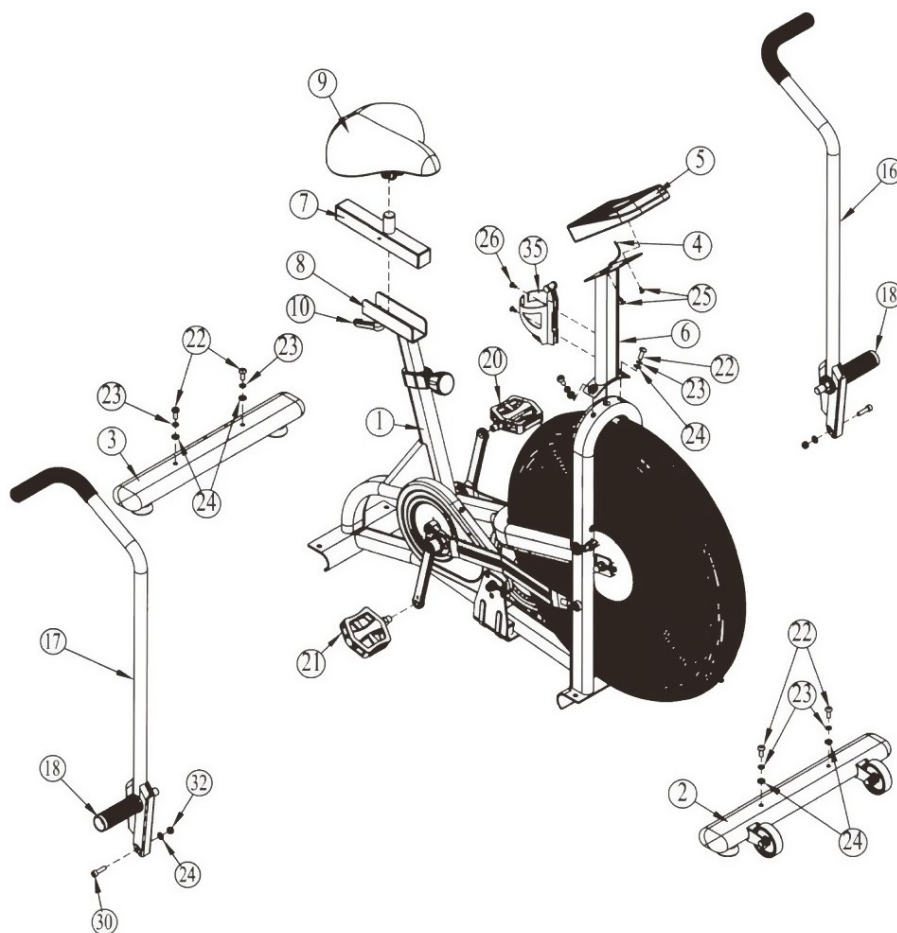
Del #	Beskrivning	Ant
1	Huvudram	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Sensorkabel	1
5	Konsol/dator	1
6	Konsolstolpe	1
7	Justerbart sadelfäste	1
8	Sadelstolpe	1
9	Sadel	1
10	Vred för sadeljustering	1
15	Anslutningsarm	2
16	Vänster svängarm	1
17	Höger svängarm	1
18	Fotstöd	2
20	Vänster pedal	1
21	Höger pedal	1
22	Insexskruv med rund skalle M8 x 20	6
23	Fjäderbricka 12 x 8,5 x 1,5	12
24	Planbricka 18 x 8,5 x 1,5	14
25	Skruv M5 x 10	2
26	Skruv med kullrigt huvud	2
30	Ledbult M8 x 35	2
31	Distansbricka 12 x 8,2 x 3,5	2
32	Nylonmutter M8	2
35	Flaskhållare	1

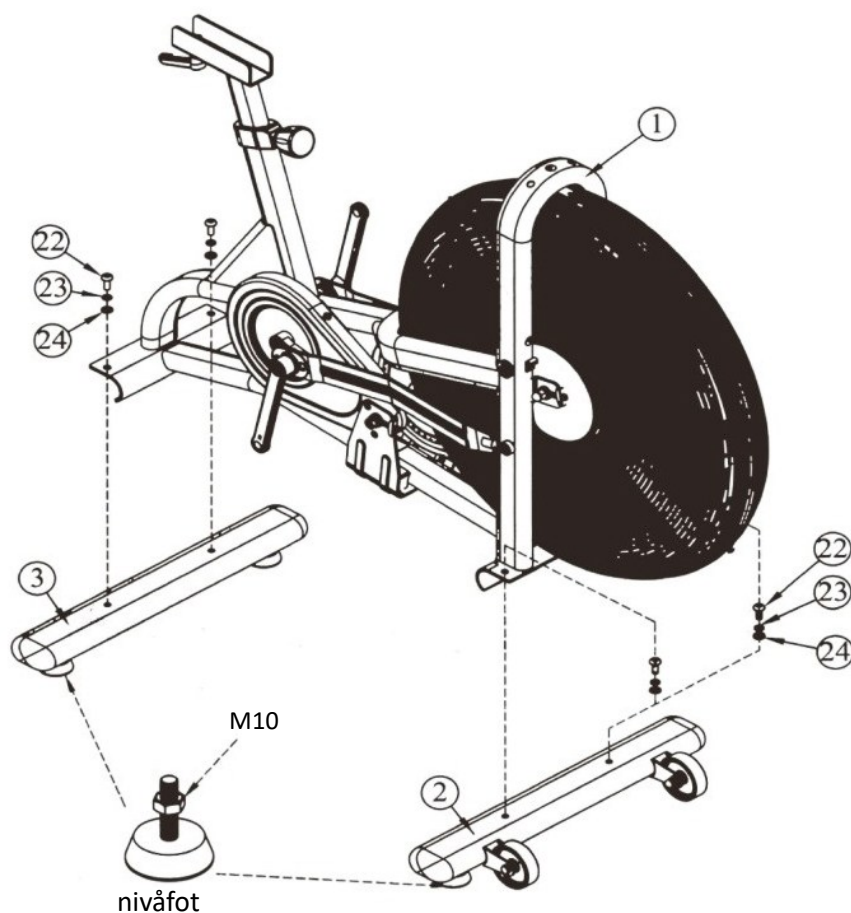


SPRÄNGSKISS

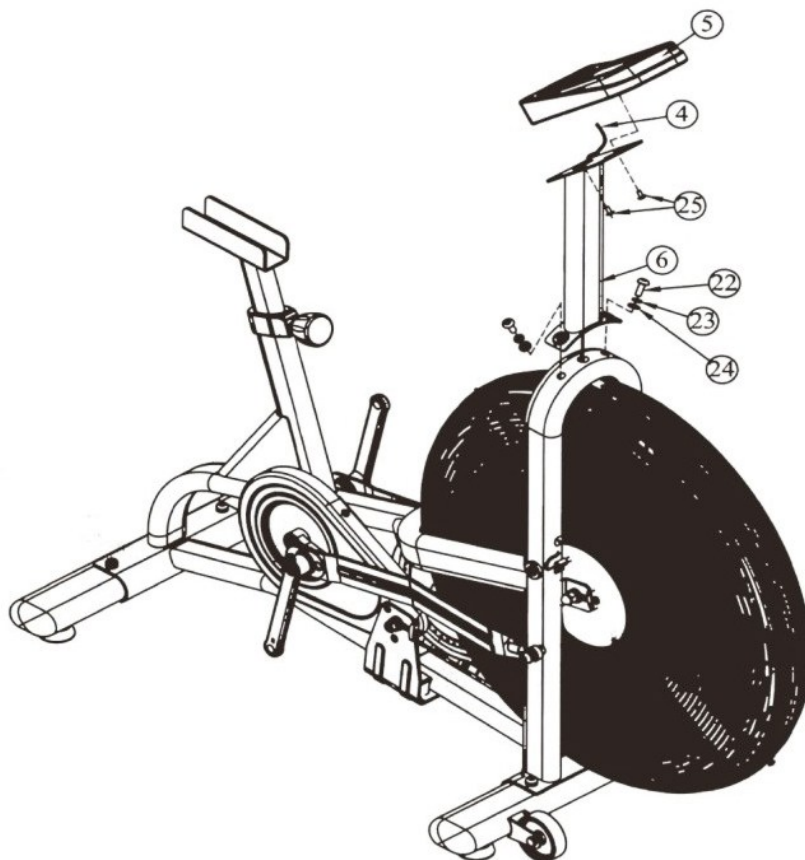
OBS! Sprängskissen visas endast som referens. Vissa komponenter kan vara förmonterade.

Se monteringsanvisningarna för respektive monteringssteg för detaljerad information om komponenternas placering och orientering.



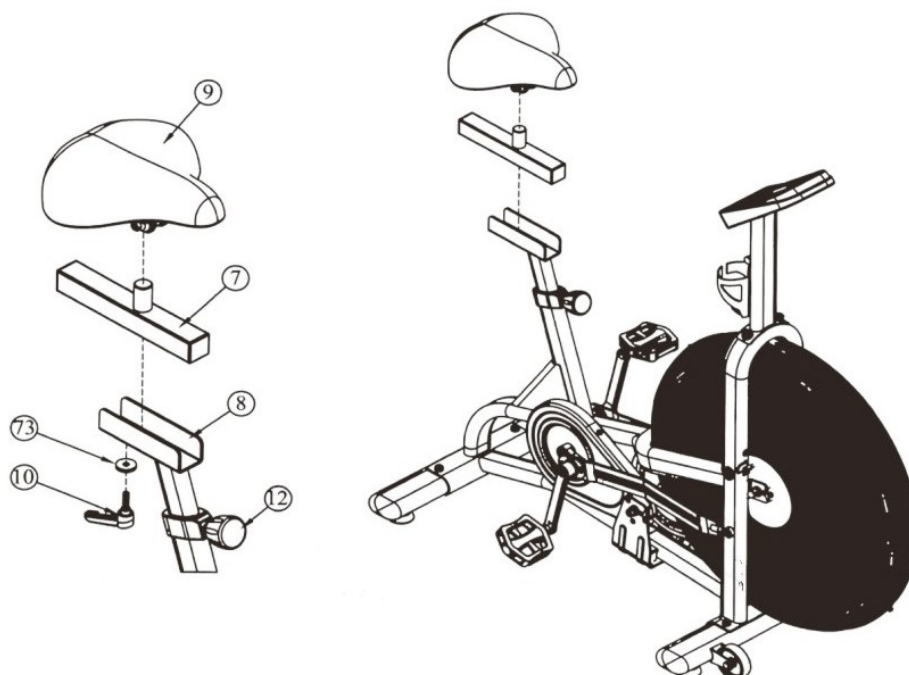
MONTERINGSSTEG 1 - STABILISATORER**FÄSTDETALJER**

- Nr 22: insexskruv med rund skalle, 4 st
 - Nr 23: fjäderbricka, 4 st
 - Nr 24: planbricka, 4 st
- A. Fäst den främre stabilisatorn (2) i huvudramen (1) med två skruvar (22), två fjäderbrickor (23) och två planbrickor (24). Transporthjulen ska vara vända bort från huvudramen enligt bilden.
- B. Fäst den bakre stabilisatorn (3) på samma sätt med två skruvar (22), två fjäderbrickor (23) och två planbrickor (24).
- C. Justera nivåföterna under stabilisatorerna så att cykeln står stadigt på ojämnt underlag.

MONTERINGSSTEG 2 - KONSOLSTOLPE OCH KONSOL**FÄSTDETALJER**

- Nr 22: insexskruv med rund skalle, 2 st
 - Nr 23: fjäderbricka, 2 st
 - Nr 24: planbricka, 2 st
- A. Dra försiktigt sensorkabeln (4) genom konsolstolpen (6). Skjut stolpen över huvudramens fäste och fäst med två skruvar (22), två fjäderbrickor (23) och två planbrickor (24).
- B. Sätt två C-batterier i konsolens (5) baksida. Anslut sensorkabeln (4) till kabeln från konsolens baksida. För in överflödigt kabel i stolpen, skjut konsolen på fästplattan och fäst med två skruvar (25).

MONTERINGSSTEG 3 - SADELFÄSTE OCH SADEL

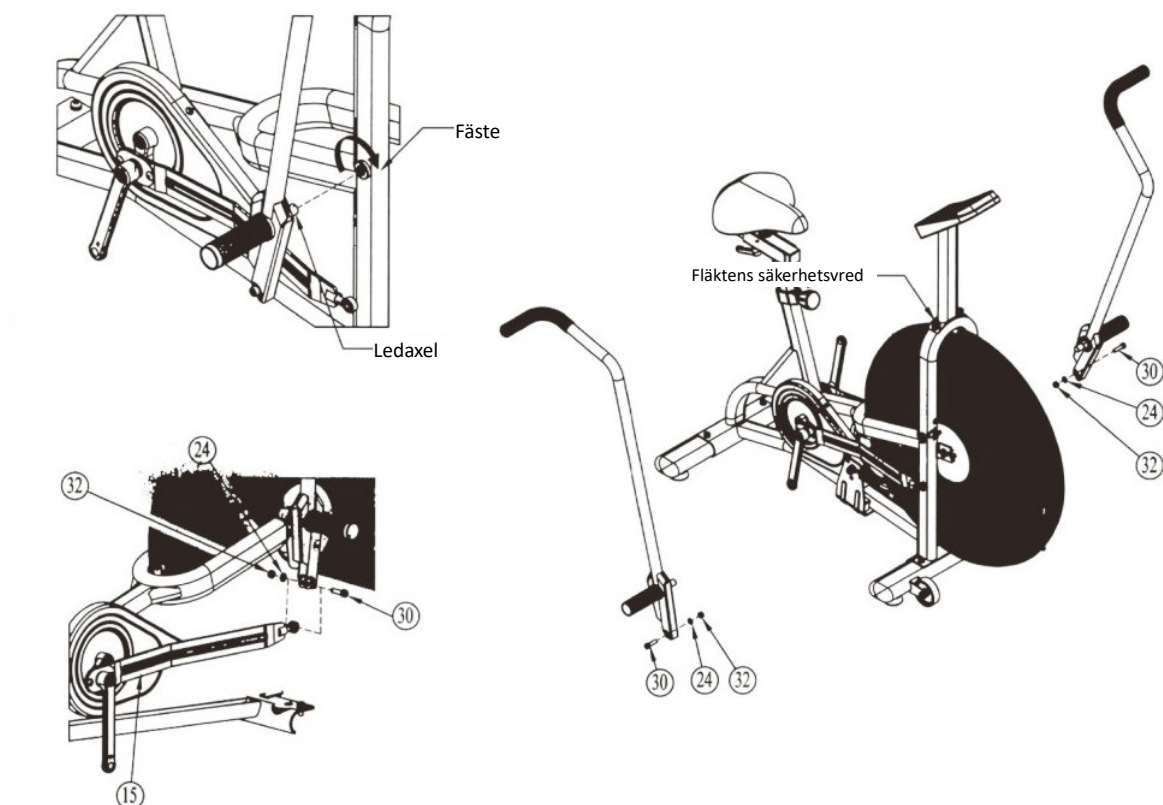


- A. För in det justerbara sadelfästet (7) i U-profilen på sadelstolpen (8). Lås med sadelns justeringsvred (10).
- B. Montera sadeln (9) på sadelfästets räfflade stolpe. Ställ sadeln i önskat läge och dra åt klämman på undersidan tills sadeln inte längre kan vridas eller tippa.

SADELJUSTERING

Lossa och dra ut justeringsvredet för sadelstolpen. Välj höjd och dra åt tills stolpen sitter säkert. Vid pedalrörelsens nedersta läge ska benet vara lätt böjt. Sadelns horisontella läge justeras med sadelfästet (7). Om sadelstolpen glappar ska klämman och alla vred dras åt ordentligt.

MONTERINGSSTEG 4 - SVÄNGARMAR



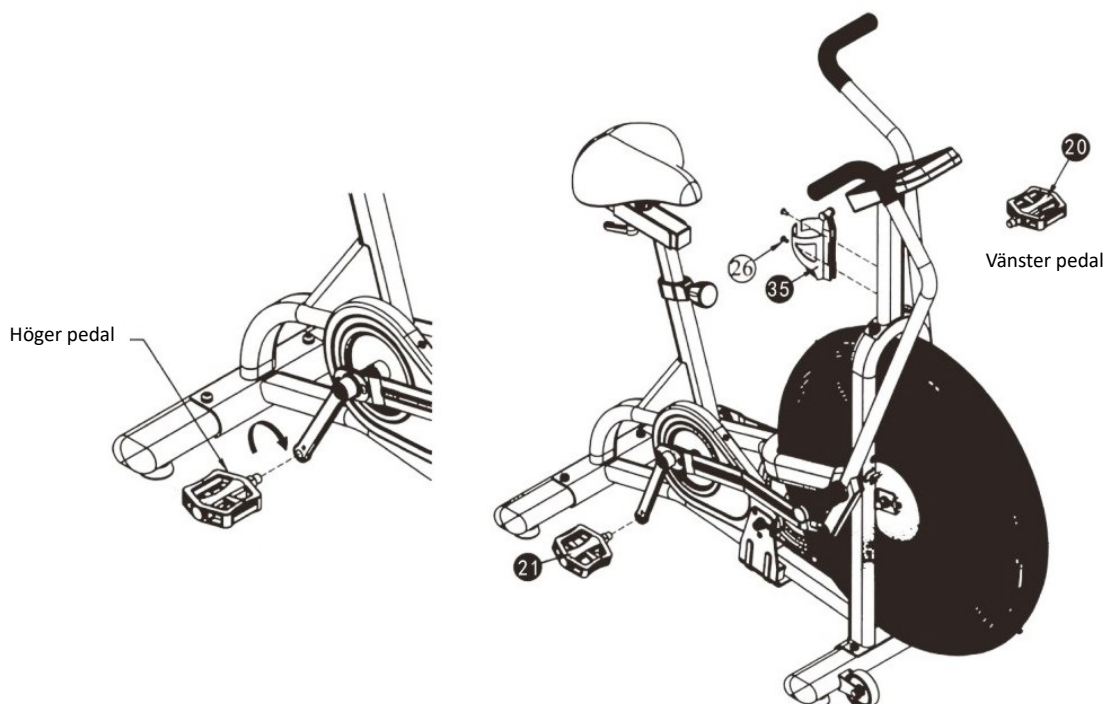
FÄSTDETALJER

- Nr 24: planbricka, 2 st
 - Nr 30: ledbult M8, 2 st
 - Nr 32: nylonmutter M8, 2 st
- A. Montera vänster och höger svängarm (16 och 17) genom att skruva den förmonterade ledaxeln medurs i motsvarande fäste på huvudramen (1). Använd en skiftnyckel (medföljer inte) och dra åt tills axeln ligger plant mot fästet.
- B. Fäst anslutningsarmarnas (15) ändar med en ledbult (30), en planbricka, en fjäderbricka och en nylonmutter (32) per sida enligt bilden.

Säkerhetsinformation:

Armarnas och pedalernas rörelse kan låsas genom att vrida fläktens säkerhetsvred tills det ligger an mot fläkthjulet.

MONTERINGSSTEG 5 - PEDALER, FOTSTÖD OCH FLASKHÅLLARE



OBS!

Höger och vänster pedal är märkta R respektive L. **Vänster pedal har omvänd gängriktning.** Följ riktningen noggrant för att undvika skadade gängor.

1. Montera höger pedal på höger vevarm. Skruva medurs och dra åt med den medföljande pedalnyckeln.
2. Montera **vänster** pedal på **vänster** vevarm. Skruva **moturs** och dra åt med pedalnyckeln.
3. Montera flaskhållaren (35) på konsolstolpen (6) med två skruvar med kullrigt huvud (26).

Gratulerar! Produkten är färdigmonterad och redo att användas.

TRÄNINGSTIPS

VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING

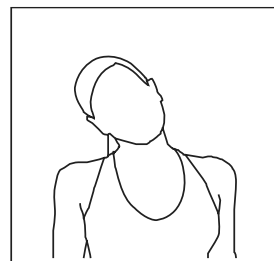
Det är viktigt att du bara tränar när du är frisk. Om du tränar under sjukdom, med skador eller infektioner förlänger du som regel sjukdomstiden. Är du osäker om en övning eller rörelse är lämplig för dig bör du diskutera med en läkare, sjukgymnast eller instruktör innan du utför övningen. "Lyssna på kroppen", känn efter hur den reagerar på träningen. Avsluta omedelbart och kontakta läkare om du under träningen känner yrsel, illamående eller smärta.

UPPVÄRMNING

All träning skall inledas med uppvärmning. Uppvärmningen hjälper dig att höja prestationsförmågan samt motverka risken för skador. Det är viktigt att starta lugnt och öka stegvis för att förbereda kroppen på kommande ansträngning. Ju hårdare du tänker träna desto viktigare är uppvärmningen. Lämpligt är att utföra mycket lätta rörelser på det redskap du skall använda. Du skall ha kommit igång med svettningen innan du börjar träna. Det är en enkel signal på att du är klar för den egentliga träningen.

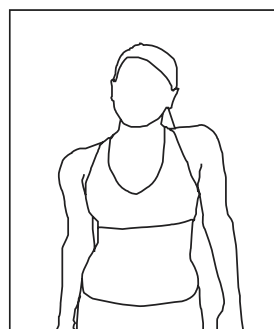
Huvudrullning

Vrid huvudet åt höger medan du känner sträckning upp till vänster om nacken medan du räknar till 10. Repetera samma tid för de andra vinklarna. Vänd huvudet bakåt, sträck hakan mot taket. Vrid huvudet mot vänster, och slutligen böj huvudet framåt mot bröstet i sista repetition.



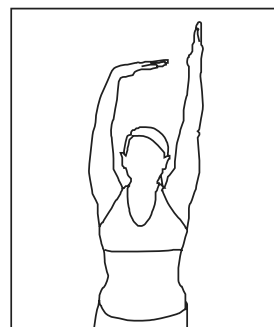
Axelhissar

Lyft din vänstra axel upp mot örat i en repetition, räkna till 10. Lyft sedan upp din högra axel i samma tid när du sänker din vänstra axel.



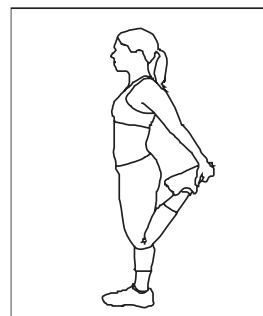
Sidsträckningar

För armarna åt sidan och fortsätt resa dem tills de är över ditt huvud. Sträck din vänstra arm så långt uppåt som möjligt. Känn sträckningen till vänster. Upprepa denna åtgärd med din högerarm. Växla tillbaka i 5 repetitioner.

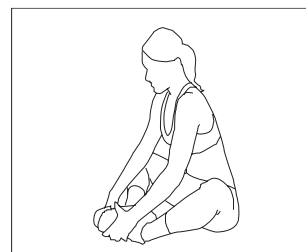


Stretchning av lårmuskeln

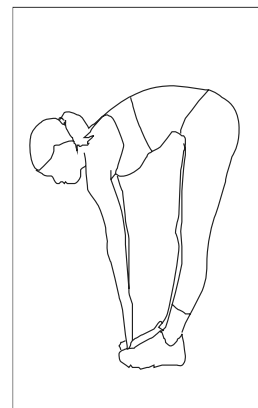
Håll ena handen mot väggen som stöd. Ta tag i foten bakom ryggen och dra uppåt. Håll hälen så nära rumpan som möjligt. Sträck medan du räknar till 15 och repetera sedan med andra foten.

**Stretchning av innerlåret**

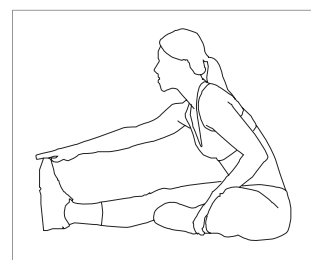
Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekandes ut åt sidorna. Dra in fötterna så nära skrevet som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Räkna till 10.

**Tåböj**

Böj dig långsamt framåt vid midjan och slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig mot tårna. Försök nå så långt som möjligt och håll medan du räknar till 15.

**Stretchning av baksida lår**

Sitt med ena benet utsträckt. Håll andra benets sula mot innerlåret på det utsträckta benet. Försök nå tårna. Håll medan du räknar till 15 och repetera sedan för andra benet.



REGELBUNDET UNDERHÅLL

FÖREBYGGANDE UNDERHÅLL

- Torka bort svett efter varje användning med en fuktad, mjuk trasa. Undvik fukt på konsol och elektronik. Använd inte slipande rengöringsmedel eller petroleumbaserade lösningsmedel.
- Ta inte bort drivmekanismens kåpor och utför inte teknisk service utan att först kontakta auktoriserad service.
- Kontrollera regelbundet lösa fästdetaljer och slitna komponenter.
- Om tillämpligt: dra ur kontakten när utrustningen inte används och använd rekommenderat smörjmedel enligt angivna intervall.
- Använd en skyddsmatta under utrustningen. Förvara manual, inköpskvitto och servicehistorik på säker plats.
- Kontrollera batteriernas spänning regelbundet och byt vid behov. Förvara och använd inte utrustningen utomhus.

FLYTTA UTRUSTNINGEN

Lyft i den bakre stabilisatorn och luta cykeln försiktigt framåt tills transporthjulen på den främre stabilisatorn når golvet. Flytta inte cykeln genom att hålla i konsolen eller svängarmarna. Fläkten kan låsas genom att vrida säkerhetsvredet tills det ligger an mot fläkthjulet.

GRUNDLÄGGANDE FELSÖKNING

Problem	Föreslagen lösning
Ingen visning på displayen	Kontrollera batteriernas plus/minus-riktning; kontrollera att två AA-batterier ger 1,5 V vardera; kontrollera att kabelkontaktarna sitter säkert och rättvända; kontrollera klämskador eller kortslutning i kablar; kontrollera sprickor eller skada på konsolens display. Kontakta teknisk support om felet kvarstår.
Produkten står inte plant	Justera nivåfötterna under stabilisatorerna efter underlaget.
Sadelstolpen rör sig	Kontrollera att justeringsvredet gått in i ett hål i sadelstolpen och dra åt vredet ordentligt.
Pedalen glappar	Kontrollera att pedalerna sitter på rätt sida och ligger plant mot vevarmarna. Lossa och kontrollera om gängorna har korsgångats.
Ingen hastighetsvisning	Kontrollera att konsolkontaktarna sitter säkert och rättvända. Kontrollera hastighetssensorns anslutning och inriktning mot magneten.

GARANTI

GARANTIVILLKOR

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Ägargarantin är giltig endast om träningsredskapet används i de miljöer som tillåts enligt JTC Sport. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

GARANTINS OMFATTNING

1års garanti för konsument vid hemträningssmiljö.

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick.

Oavsett omständigheter, ansvarar inte JTC Sport eller återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN

Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt instruktioner gällande montering, skötsel och användning. JTC Sport eller återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan JTC Sport godkännande.

Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhåll, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av display, pedaler eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än godkänd representant, ersätts inte.

Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Träningsmaskinen överensstämmer med följande standarder och direktiv:

- CE
- RED Direktiv, EN 301 489, EN 300 328, EN 62479, EN IEC 62368-1
- EN 957 – 6:2010 + A:2014
- Maskindirektiv 2006/42/EC
- EN 20957

KJÆRE KUNDE!

Takk for at du valgte produktet vårt, vi ønsker deg mye moro og gode resultater med treningen din.

Les alle sikkerhets-/monteringsinstruksjoner nøye. Hvis du har spørsmål om produktet, ta kontakt med forhandleren din først.

INNHold

SIKKERHETSFORSKRIFTER	4
PAKKELISTE	6
DELOVERSIKT	6
MONTERINGSTIPS	7
BRUK DE RIKTIGE VERKTØYENE	7
SKAP EN GOD ARBEIDSPASS	7
START MED Å STRAMME BOLTENE FOR HÅND.	7
ANNEN	7
MONTERINGSANVISNING	8
MONTERINGSDELER	8
EKSPLODERT VISNING	9
MONTERINGSTRINN 1 - STABILISATORER	10
MONTERINGSTRINN 2 – KONSOLLSTOLPE OG BRAKETT	11
MONTERINGSTRINN 3 - SETEMONTERING OG SETE	12
MONTERINGSTRINN 4 – SVINGARMER	13
MONTERINGSTRINN 5 – PEDALER, FOTSTØTTER OG FLASKEHOLDER	14
TRENINGSTIPS	15
VIKTIG FØR TRENINGEN	15
OPPVARMING	15
REGELMESSIG VEDLIKEHOLD	17
FOREBYGGENDE VEDLIKEHOLD	17
FLYTT UTSTYRET	17
GRUNNLEGGENDE FEILSØKING	17
GARANTI	18
GARANTIVILKÅR	18
GARANTIENS OMFANG	18
GARANTIBEGRENSNINGER	18

SIKKERHETSFORSKRIFTER

Treningsmaskinen din er designet og konstruert for maksimal sikkerhet. Imidlertid må visse forholdsregler tas når du bruker den. Les bruksanvisningen nøye før du monterer og bruker produktet. Følg også disse sikkerhetsreglene:

1. Les og følg BRUKERHÅNDBOKEN og all medfølgende litteratur nøye før du bruker treningsmaskinen.
2. Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer mens du bruker sykkelen, må du SLUTT å trene umiddelbart. OPPSØK LEGE.
3. Ergometersykkelen bør plasseres på en stabil og flat overflate.
4. Utfør regelmessig inspeksjon og vedlikehold.
5. Maskinen skal brukes på en flat overflate, juster føttene for stabilitet. Ikke bruk maskinen utendørs eller i nærheten av vann.
6. Hold hendene unna bevegelige deler.
7. Hold barn og kjæledyr utilgjengelig for maskinen når den er i bruk.
8. Personer med mentale, fysiske eller koordinasjonsbegrensninger bør ha medisinsk tilsyn når de bruker treningsmaskinen.
9. Varm opp i 5 til 10 minutter før trening, og avslutt med 5 til 10 minutter med avslapning etterpå. Dette lar pulsen øke og synke sakte, og bidrar til å forhindre overbelastning av muskler.
10. Hold aldri pusten mens du trener. Pusten bør være på et normalt nivå i forhold til treningsintensiteten.
11. Start treningen sakte og øk gradvis hastighet og distanse.
12. Bruk alltid passende klær og fottøy når du trener. Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i maskinens bevegelige deler.
13. Vær forsiktig når du bærer eller flytter maskinen for å unngå ryggskader. Bruk alltid riktig løfteteknikk.
14. Ikke plasser skarpe gjenstander i nærheten av maskinen.
15. Ikke bruk maskinen hvis den ikke fungerer som den skal.
16. Før du bruker maskinen, må du nøye inspisere utstyret for å sikre at det er riktig montert.
17. Bruk kun autoriserte og opplærte teknikere hvis reparasjoner er nødvendige.
18. Bruk kun beregnet verktøy for å montere maskinen.
19. Denne maskinen er konstruert for en maksimal bruker vekt på 140 kg.
20. Maskinen skal kun brukes av ÉN person om gangen.

ADVARSEL!! Vær forsiktig når du bruker denne maskinen.

Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år og personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjoner før du bruker utstyret. Vi påtar oss intet ansvar for personskade eller materielle skader som kan oppstå ved bruk av dette utstyret.

PAKKELISTE

DELOVERSIKT

Delbeskrivelse	Art.nr.	Tall
Hovedramme	1	1 stk
Fremre stabilisator	2	1 stk
Bakre stabilisator	3	1 stk
Konsollkabel	4	1 stk
Konsoll	5	1 stk
Konsollinnlegg	6	1 stk
Sadelskinne	7	1 stk
Setepinne	8	1 stk
Sal	9	1 stk
Fast håndtak	10	1 stk
Vrak	12	1 stk
Clutcharmer, par	15	1 par
Venstre spak	16	1 stk
Høyre spak	17	1 stk
Fotstøtte	18	2 stk
Venstre pedal	20	1 stk
Høyre pedal	21	1 stk
Sekskantskrue med	22	6 stk
Fjærskive	23	12
Brett 18 × 8,5 × 1,5T	24	14
Skrue M5×10L	25	2 stk
Skrue med avrundet	26	2 stk
Unbrakoskrue M8	30	2 stk
Nylonmutter	32	2 stk
Flaskeholder	35	1 stk
Høyre krankarm	38	1 stk
Venstre krankarm	39	1 stk
Vedlegg	40	1 stk
Venstre eksentrisk sveiv	41	1 stk
Høyre eksentrisk krank	42	1 stk
Veivaksellagerenhet	43	1

Delbeskrivelse	Varen	Tall
Kjede	44	1 stk
Kjede	45	1 stk
Brakett for hastighetssensor	46	1 stk
Kjedestrammer	47	4 par
Lederhjulet	48	1 stk
Hjul	49	1 stk
Høyre kjedebeskyttelse	50	1 stk
Venstre kjedebeskyttelse	51	1 stk
Eikebeskyttere	52	2 stk
Hjulkapsel, høyre	53	1 stk
Hjulkapsel, venstre	54	1 stk
Tannhjul 46T	55	1 stk
Sekskantskrue M5×10L	57	6 stk
Sveivskrue	59	2 stk
Sensorstopp	60	1 stk
Skrue M4×16L	61	1 stk
Brett 10×20×3T	62	2 stk
Skive 10×19×1,5T	63	2 stk
Kuppelmutter 3/8"	64	2 stk
Skive 5×12×1T	65	1 stk
Skrue M5×12L	66	4 stk
Skrue M5×10L	67	2 stk
Unbrakoskrue M5×25L	68	3 stk
Hurtigmutter, sett	69	6 sett
Brett 5×10×1T	71	3 stk
Skive 22×16×2T	72	2 stk
Brett 8,5 × 28 × 5	73	1 stk
Brett nr. 16	74	4 stk

MONTERINGSTIPS

BRUK DE RIKTIGE VERKTØYENE

Sørg for at du har riktig verktøy for installasjonen. Å ha riktig verktøy for hånden vil gjøre installasjonen raskere og enklere.

SKAP EN GOD ARBEIDSPASS

Sørg for at du har nok plass til å jobbe på under monteringen. Hvis du kan legge delene ut på gulvet, vil det være lettere å forstå designet og gjøre monteringen enklere.

START MED Å STRAMME BOLTENE FOR HÅND.

Ikke stram skruene og mutterne for hardt under montering, start med å stramme dem for hånd. Husk at alle muttere må ha en skive med riktig diameter. Når alle bolter og muttere er på plass, må verktøy brukes til å stramme dem. Det er vanligvis enklest å starte nedenfra og jobbe seg oppover. Dette gjør det enklere å justere verktøyet slik at det står stødig på gulvet.

ANNEN

Kontroller størrelsen og antallet på alle deler og festemidler mot delelisten og beslagstabellen.

Les gjennom alle trinnene og gjør deg kjent med hele monteringen før du starter arbeidet. Det er lurt å legge ut delene for hvert trinn på forhånd.

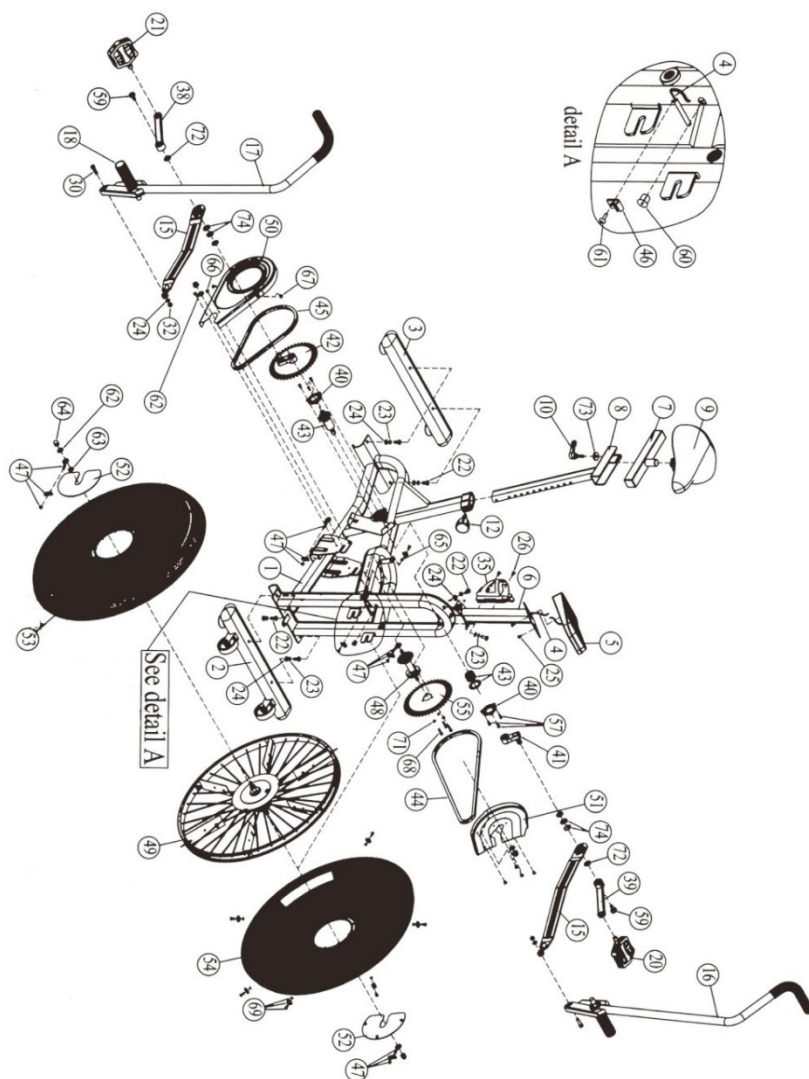
Ikke kast emballasjen før produktet er ferdig montert.

MONTERINGSANVISNING

MONTERINGSDELER

Eksplosjonstegning er kun ment som referanse. Noen komponenter kan være forhåndsmonterte. Følg de individuelle monteringsstrinnene for riktig plassering og retning av delene.

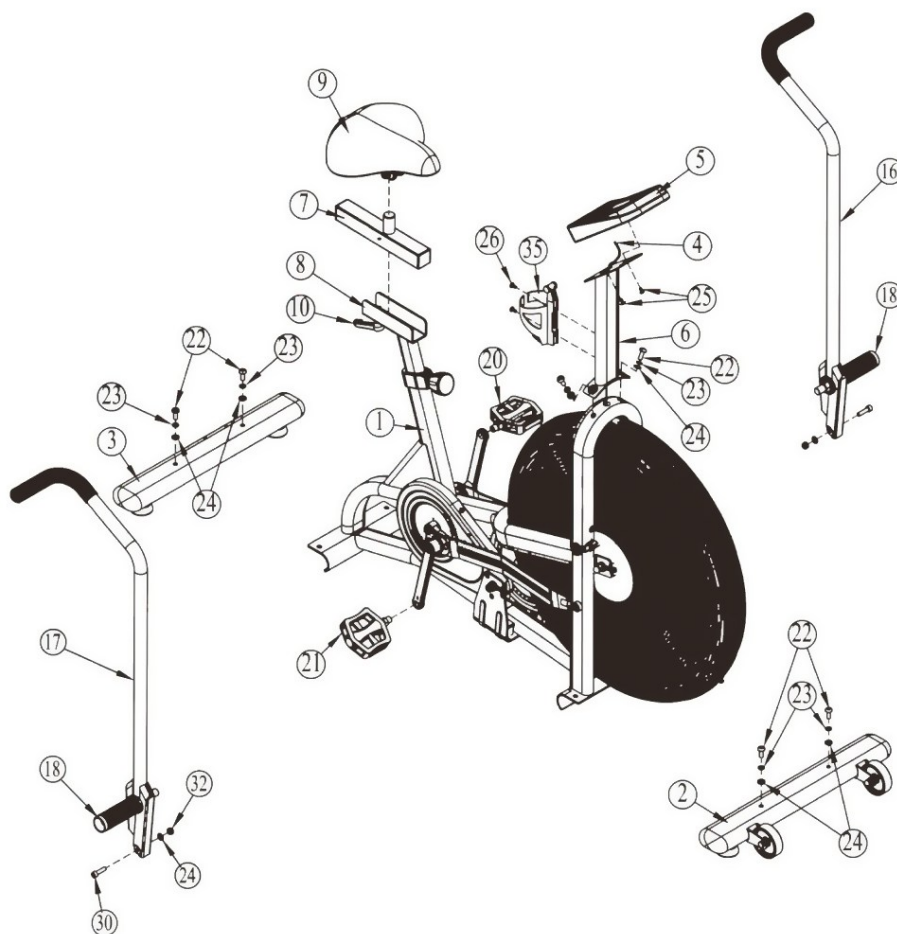
Dele	Beskrivelse	Tall
1	Hovedramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Sensorkabel	1
5	Konsoll/PC	1
6	Konsollinnlegg	1
7	Justerbart setefeste	1
8	Sittepinne	1
9	Sal	1
10	Setjusteringsknott	1
15	Koblingsarm	2
16	Venstre svingarm	1
17	Høyre svingarm	1
18	Fotstøtte	2
20	Venstre pedal	1
21	Høyre pedal	1
22	Unbrakoskrue med rundt hode M8 x	6
23	Fjærskive 12 x 8,5 x 1,5	12
24	Flat skive 18 x 8,5 x 1,5	14
25	Skrue M5 x 10	2
26	Skrue med avrundet hode	2
30	Svingbolt M8 x 35	2
31	Avstandsstykke 12 x 8,2 x 3,5	2
32	Nylonmutter M8	2
35	Flaskeholder	1



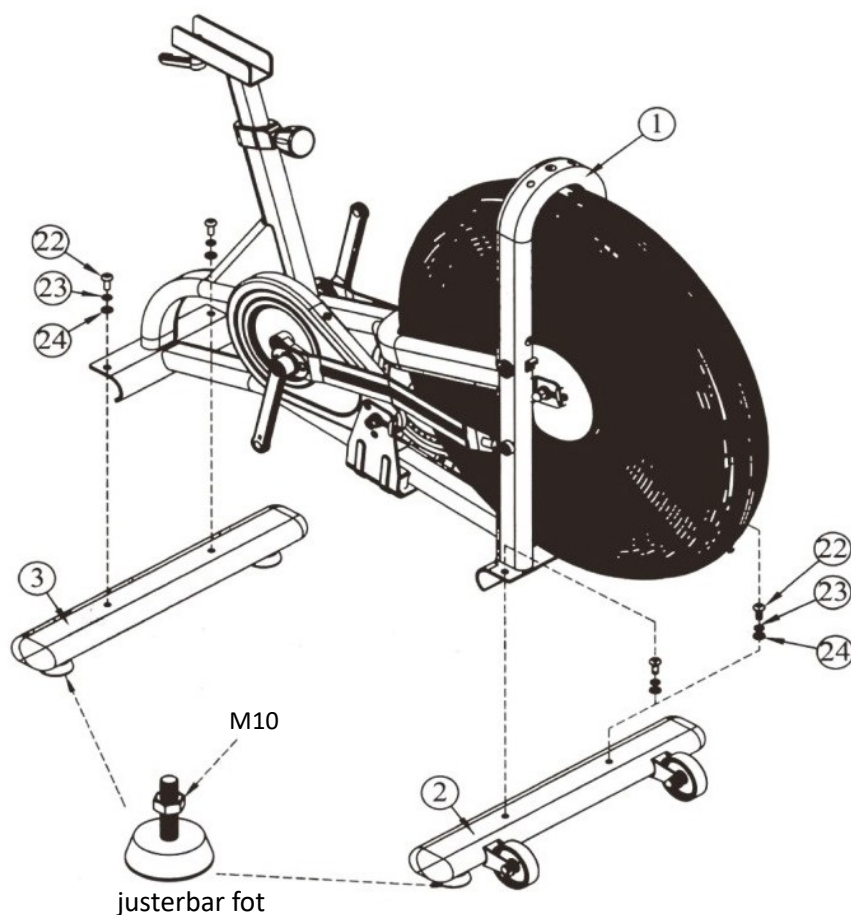
EKSPLODERT VISNING

MERK: Eksplosjonstegning er kun ment som referanse. Noen komponenter kan være forhåndsmontert.

Se monteringsanvisningen for hvert monteringsstrinn for detaljert informasjon om plassering og retning av komponenter.

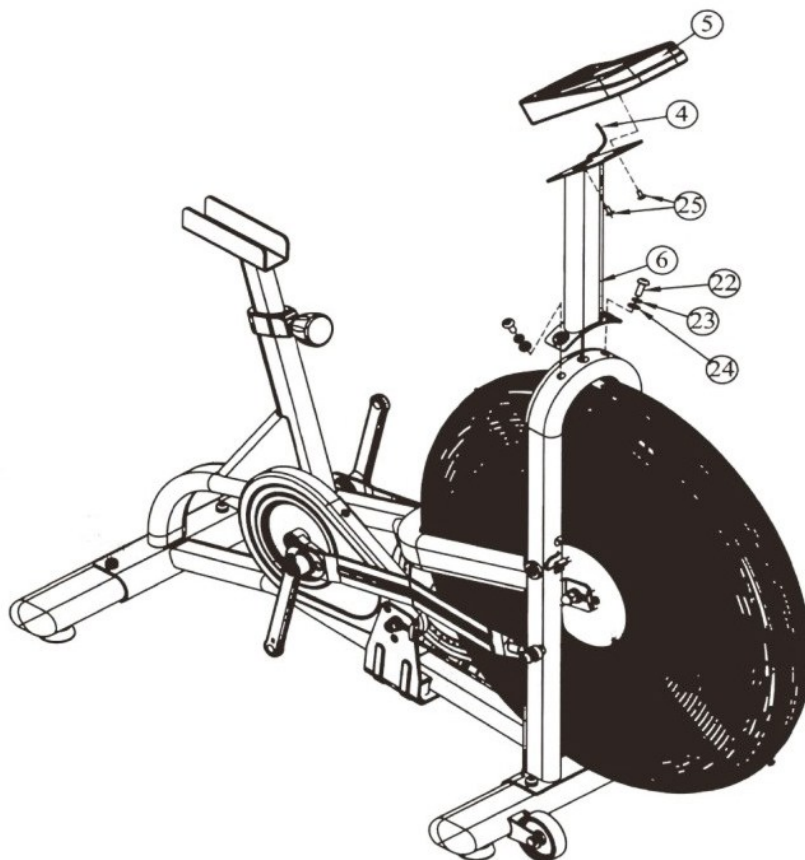


MONTERINGSTRINN 1 - STABILISATORER



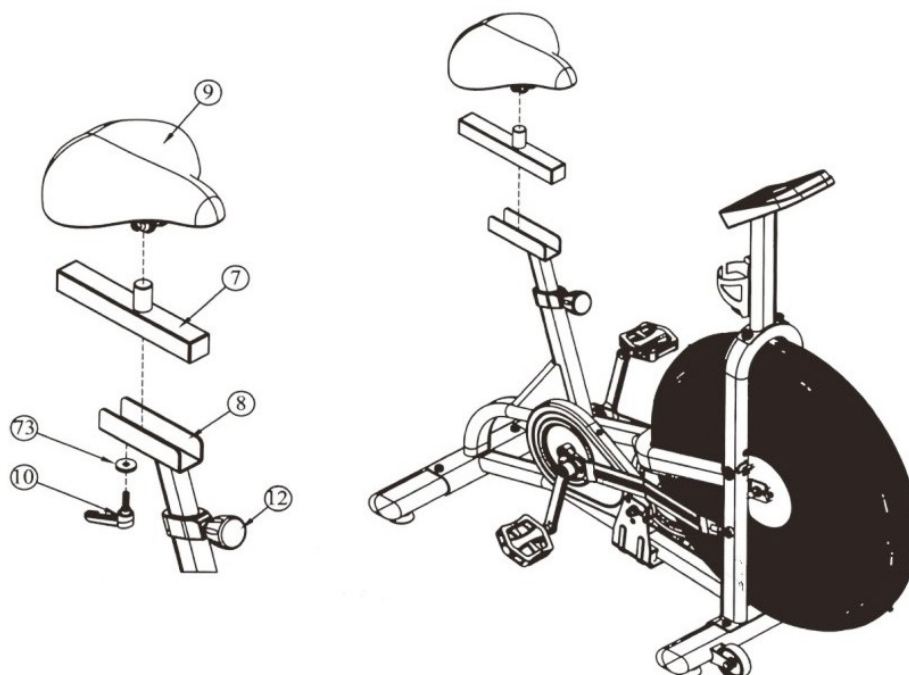
FESTEDETALJER

- Nr. 22: Unbrakoskrue med rundt hode, 4 stk.
 - Nr. 23: fjærskive, 4 stk.
 - Nr. 24: flat skive, 4 stk .
- A. Fest den fremre stabilisatoren (2) til hovedrammen (1) med to skruer (22), to fjærskiver (23) og to flate skiver (24). Transporthjulene skal vende bort fra hovedrammen som vist.
 - B. Fest den bakre stabilisatoren (3) på samme måte med to skruer (22), to fjærskiver (23) og to flate skiver (24).
 - C. Juster nivelleringsføttene under stabilisatorene slik at sykkelstammen står stødig på ujevnt underlag.

MONTERINGSTRINN 2 - KONSOLLSTOLPE OG BRAKETT**FESTEDETALJER**

- Nr. 22: Unbrakoskrue med rundt hode, 2 stk.
 - Nr. 23: fjærskive, 2 stk.
 - Nr. 24: flat skive, 2 stk.
- A. Trekk forsiktig sensorkabelen (4) gjennom konsollstolpen (6). Skyv stolpen over hovedrammebraketten og fest den med to skruer (22), to fjærskiver (23) og to flate skiver (24).
- B. Sett inn to C-batterier i baksiden av konsollen (5). Koble sensorkabelen (4) til kabelen fra baksiden av konsollen. Sett overflødig kabel inn i stolpen, skyv konsollen på monteringsplaten og fest den med to skruer (25).

MONTERINGSTRINN 3 - SETEMONTERING OG SETE

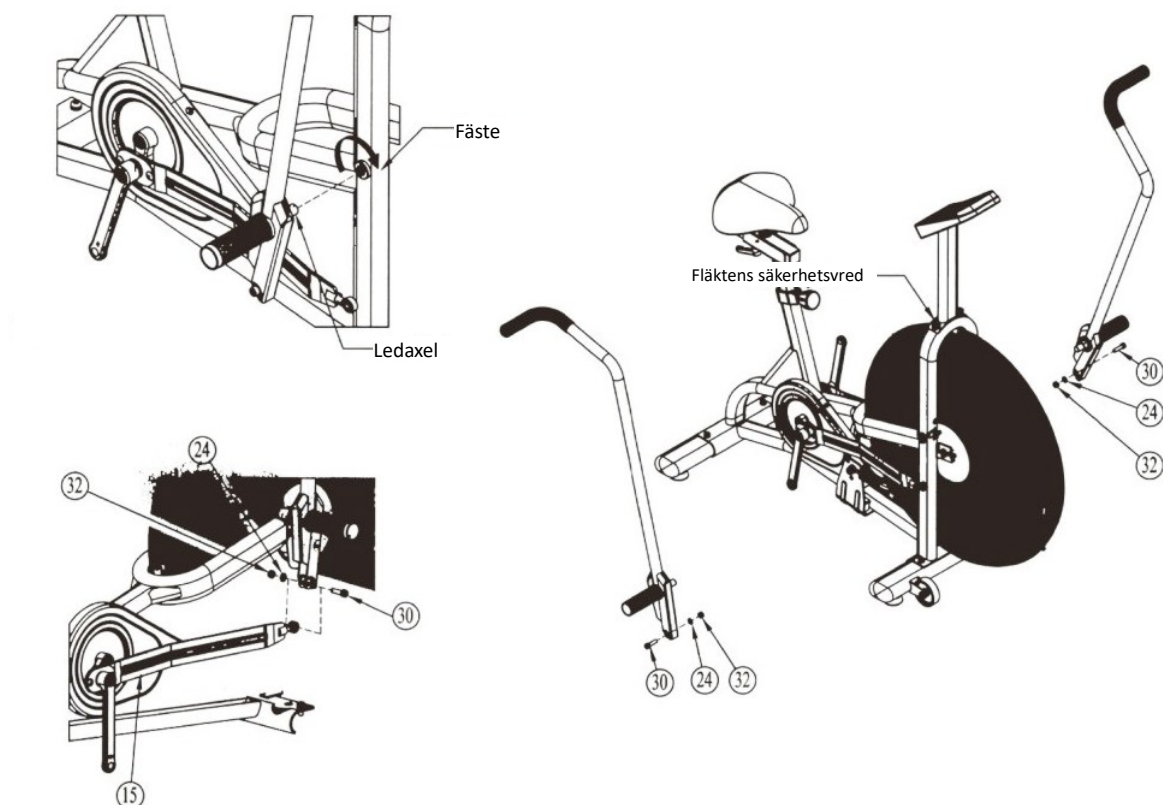


- A. Sett den justerbare setefestebraketten (7) inn i U-profilen på sittepinnen (8). Lås med setjusteringsknappen (10).
- B. Monter setet (9) på den riflede stolpen på setefestet . Plasser setet i ønsket posisjon og stram klemmen på undersiden til setet ikke lenger kan dreies eller vippes.

JUSTERING AV SETE

Løsne og trekk ut justeringsknappen for sittepinnen. Velg høyde og stram til sittepinnen sitter godt fast. Ved bunnen av pedalslaget skal beinet være litt bøyd. Setets horisontale posisjon justeres med seteklemmen (7). Hvis sittepinnen er løs, stram klemmen og alle knotter godt til.

MONTERINGSTRINN 4 - SVINGARMER



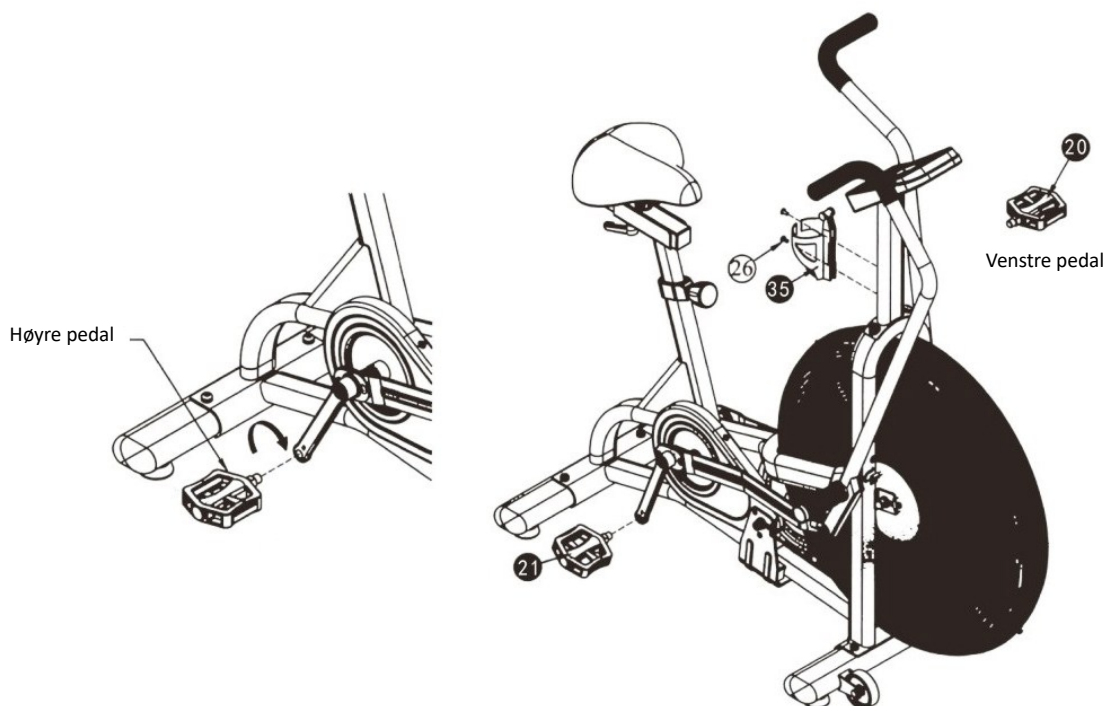
FESTEDETALJER

- Nr. 24: flat skive, 2 stk.
 - Nr. 30: M8 skjøtbolt , 2 stk.
 - Nr. 32: nylonmutter M8, 2 stk.
- A. Monter venstre og høyre svingarm (16 og 17) ved å skru den forhåndsmonterte svingakselen med klokken inn i den tilsvarende braketten på hovedrammen (1). Bruk en skiftenøkkel (medfølger ikke) og stram til akselen er i flukt med braketten.
- B. Fest endene av forbindelsesarmene (15) med en svingbolt (30), en flat skive, en fjærskive og en nylonmutter (32) per side som vist.

Sikkerhetsinformasjon:

Bevegelsen til armene og pedalene kan låses ved å vri på viftesikkerhetsknappen til den berører viftehjulet.

MONTERINGSTRINN 5 - PEDALER, FOTSTØTTER OG FLASKEHOLDER



MERK:

Høyre og venstre pedal er merket henholdsvis R og L. **Venstre pedal har motsatt gjengeretning.** Følg retningen nøye for å unngå skadede gjenger.

1. Monter høyre pedal på høyre krankarm. Skru med klokken og stram til med den medfølgende pedalnøkkelen.
2. Monter **venstre** pedal på **venstre** krankarm. Skru **mot klokken** og stram med pedalnøkkelen.
3. Monter flaskeholderen (35) til konsollstolpen (6) med to panhodeskruer (26).

Gratulerer! Produktet er ferdig montert og klart til bruk.

TRENINGSTIPS

VIKTIG FØR TRENINGEN

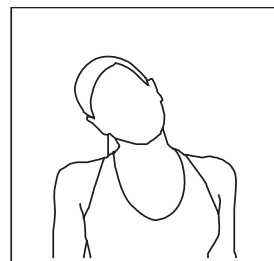
Det er viktig at du bare trener når du er frisk. Hvis du trener mens du er syk, med skader eller infeksjoner, forlenger du vanligvis sykdommen. Hvis du er usikker på om en øvelse eller bevegelse passer for deg, bør du diskutere det med en lege, fysioterapeut eller instruktør før du utfører øvelsen. «Lytt til kroppen din», kjenn hvordan den reagerer på øvelsen. Stopp umiddelbart og kontakt lege hvis du føler deg svimmel, kvalm eller har smerter under trening.

OPPVARMING

All trening bør starte med en oppvarming. Oppvarming hjelper deg med å øke ytelsen og redusere risikoen for skader. Det er viktig å starte sakte og øke gradvis for å forberede kroppen på den kommende anstrengelsen. Jo hardere du har tenkt å trene, desto viktigere er oppvarmingen. Det er passende å utføre veldig lette bevegelser på utstyret du skal bruke. Du bør ha begynt å svette før du starter treningen. Det er et enkelt signal om at du er klar for selve treningen.

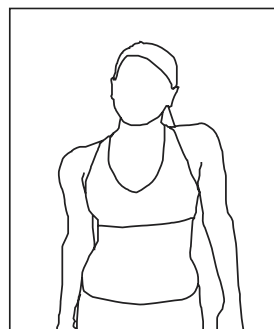
Hodet ruller

Snu hodet til høyre mens du kjenner en strekk langs venstre side av nakken mens du teller til 10. Gjenta samme tid for de andre vinklene. Bøy hodet bakover, og nå haken mot taket. Snu hodet til venstre, og bøy til slutt hodet fremover mot brystet for den siste repetisjonen.



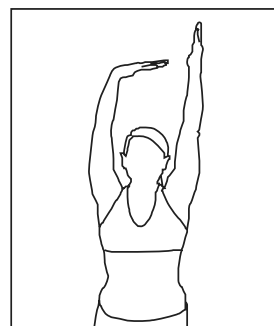
Akselløft

Løft venstre skulder opp mot øret for én repetisjon, og tell til 10. Løft deretter høyre skulder opp samtidig som du senker venstre skulder.



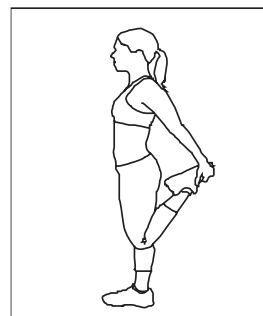
Sidestrekk

Beveg armene til siden og fortsett å løfte dem til de er over hodet. Strekk venstre arm så langt opp som mulig. Føl tøyningen på venstre side. Gjenta denne handlingen med høyre arm. Bytt tilbake for 5 repetisjoner.

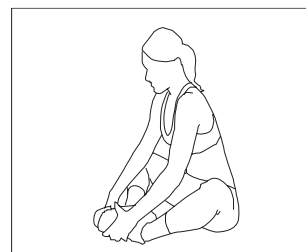


Tøying av lårmuskelen

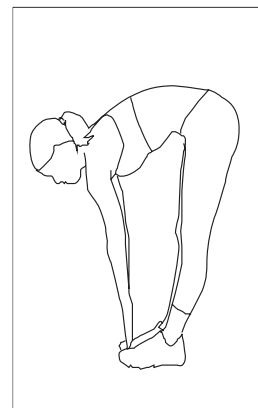
Hold den ene hånden mot veggen for støtte. Grip foten bak ryggen og trekk den oppover. Hold hælen så nær baken som mulig. Strekk deg ut mens du teller til 15, og gjenta deretter med den andre foten.

**Tøying av innsiden av låret**

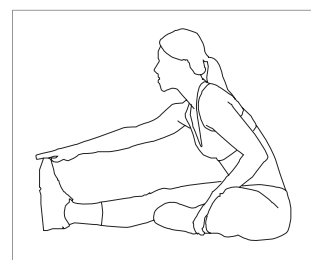
Sitt med fotsålene samlet og knærne pekende ut mot sidene. Trekk føttene så nær skrittet som mulig. Press knærne forsiktig ned mot gulvet. Tell til 10.

**Tåfleksjon**

Bøy deg sakte fremover i livet og slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg mot tærne. Prøv å strekke deg så langt som mulig og hold stillingen i 15 teller.

**Strekker baksiden av låret**

Sitt med ett ben utstrakt. Hold sålen på det andre benet mot innsiden av låret på det utstrakte benet. Prøv å nå tærne. Hold mens du teller til 15, og gjenta deretter for det andre benet.



REGELMESSIG VEDLIKEHOLD

FOREBYGGENDE VEDLIKEHOLD

- Tørk bort svette etter hver bruk med en fuktig, myk klut. Unngå fuktighet på konsollen og elektronikken. Ikke bruk slipende rengjøringsmidler eller petroleumsbaserte løsemidler.
- Ikke fjern dekslene på drivmekanismen eller utfør teknisk service uten først å kontakte autorisert service.
- Sjekk regelmessig for løse fester og slitte komponenter.
- Hvis aktuelt: koble fra utstyret når det ikke er i bruk, og bruk anbefalt smøremiddel med de angitte intervallene.
- Bruk en underlagsmatte under utstyret. Oppbevar bruksanvisningen, kjøpskvitteringen og servicehistorikken på et trygt sted.
- Sjekk batterispenningen regelmessig og skift ut om nødvendig. Ikke oppbevar eller bruk utstyret utendørs.

FLYTT UTSTYRET

Løft den bakre stabilisatoren og vipp sykkelen forsiktig fremover til transporthjulene på den fremre stabilisatoren når gulvet. Ikke flytt sykkelen ved å holde i konsollen eller svingarmene. Viften kan låses ved å vri på sikkerhetsknappen til den berører viftehjulet.

GRUNNLEGGENDE FEILSØKING

Problem	Foreslått løsning
Ingen visning på skjermen	Sjekk batterienes pluss-/minus-retning; sjekk at to AA-batterier gir 1,5 V hver; sjekk at kabelkontaktene er sikre og riktig plassert; sjekk for klemte eller kortsluttede kabler; sjekk for sprekker eller skader på konsollskjermen. Kontakt teknisk støtte hvis feilen vedvarer.
Produktet står ikke i vater.	Juster nivelleringsføttene under stabilisatorene til overflaten.
Setepinnen beveger seg	Kontroller at justeringsknappen har gått inn i et hull i setepinnen, og stram knappen godt til.
Pedalen er løs.	Sjekk at pedalene er på riktig side og ligger flatt mot krankarmene. Løsne og sjekk om trådene har blitt kryssgjenget.
Ingen hastighetsvisning	Kontroller at konsollkontaktene er ordentlig festet og riktig plassert. Sjekk hastighetssensorens tilkobling og justering med magneten.

GARANTI

GARANTIVILKÅR

Forbrukeren har rett til å håndheve nasjonale lovfestede rettigheter angående forbruksvarer, og denne garantien begrenser ikke disse rettighetene.

Garantibetingelsene gjelder fra kjøpsdatoen. Garantibetingelsene kan variere fra land til land. Ta kontakt med din lokale forhandler for garantibetingelsene.

Eiergarantien gjelder kun dersom treningsutstyret brukes i miljøene som er tillatt av JTC Sport. De tillatte miljøene er angitt i treningsutstyrets bruksanvisning.

GARANTIENS OMFANG

2 års garanti for forbrukere i hjemmetreningsmiljøer.

Garantien gjelder for defekter i utførelse og materialer, forutsatt at verktøyet er i original montert stand.

Uansett omstendighetene er ikke JTC Sport eller forhandlere ansvarlige for personskader som rammer kjøperen, og som resulterer i tap av inntekt eller andre økonomiske konsekvenser.

GARANTIBEGRENSNINGER

Garantien gjelder kun for feil som oppstår ved normal bruk og ved bruk i henhold til instruksjoner angående montering, vedlikehold og bruk. JTC Sport eller forhandlere er ikke ansvarlige for feil som oppstår utenfor deres kontroll.

Garantien gjelder kun for den opprinnelige eieren av verktøyet.

Garantien gjelder ikke for utstyr eller deler som er blitt modifisert uten godkjenning fra JTC Sport.

Garantien gjelder ikke for defekter som følge av normal slitasje, feil bruk, bruk under forhold som ikke er beregnet for verktøyet, korrosjon eller last- og transportskader.

Garantien dekker ikke støy som oppstår under bruk, med mindre den hindrer bruken av utstyret i vesentlig grad eller er forårsaket av en feil ved utstyret.

Garantien gjelder ikke for vedlikehold, som rengjøring, smøring eller vanlig inspeksjon av komponentene, og heller ikke for monteringsarbeid som kunden kan utføre selv og som ikke krever at utstyret demonteres/monteres. Dette gjelder for eksempel utskifting av display, pedaler eller andre lignende enkle deler.

Garantireparasjoner utført av andre enn en autorisert representant dekkes ikke.

Hvis du ikke følger instruksjonene i håndboken, vil produktets garanti bli ugyldig.

Treningsmaskinen er i samsvar med følgende standarder og direktiver:

- CE
- RED-direktivet, EN 301 489, EN 300 328, EN 62479, EN IEC 62368-1
- EN 957 – 6:2010 + A:2014
- Maskindirektivet 2006/42/EC
- EN 20957

KÆRE KUNDE!

Tak fordi du har valgt vores produkt. Vi ønsker dig god fornøjelse og gode resultater med din træning.

Læs venligst alle sikkerheds-/monteringsinstruktioner omhyggeligt. Hvis du har spørgsmål om produktet, bedes du først kontakte din forhandler.

INDHOLD

SIKKERHEDSFORSKRIFTER	4
PAKKELISTE	6
UNDEROVERSIGT	6
MONTERINGSTIPS	7
BRUG DE RIGTIGE VÆRKTØJER	7
SKAB EN GOD ARBEJDSPLADS	7
START MED AT STRAMME BOLTENE MED HÅNDEN.	7
ANDRE	7
MONTERINGSVEJLEDNING	8
MONTERINGSDELE	8
EKSPLODERET VISNING	9
MONTERINGSTRIN 1 - STABILISATORER	10
MONTERINGSTRIN 2 - KONSOLSTOLPE OG BESLAG	11
MONTERINGSTRIN 3 - SADELMONTERING OG SADEL	12
MONTERINGSTRIN 4 – SVINGARME	13
MONTERINGSTRIN 5 - PEDALER, FODSTØTTER OG FLASKEHOLDER	14
TRÆNINGSTIPS	15
VIGTIGT FØR DIN TRÆNING	15
OPVARMNING	15
REGELMÆSSIG VEDLIGEHOLDELSE	17
FOREBYGGENDE VEDLIGEHOLDELSE	17
FLYT Udstyret	17
GRUNDLÆGGENDE FEJLFINDING	17
GARANTI	18
GARANTIBETINGELSER	18
GARANTIENS OMFANG	18
GARANTIBEGRÆNSNINGER	18

SIKKERHEDSFORSKRIFTER

Din træningsmaskine er designet og konstrueret til maksimal sikkerhed. Der skal dog tages visse forholdsregler, når du bruger den. Læs manualen omhyggeligt, inden du samler og bruger produktet. Følg også disse sikkerhedsforanstaltninger:

1. Læs og følg BRUGERVEJLEDNINGEN og al ledsagende litteratur omhyggeligt, inden du bruger træningsmaskinen.
2. Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, mens du bruger cyklen, skal du STOPPE træningen med det samme. SØG EN LÆGE.
3. Motionscyklen skal placeres på en stabil og flad overflade.
4. Udfør regelmæssig inspektion og vedligeholdelse.
5. Maskinen skal bruges på en plan overflade. Juster fødderne for stabilitet. Brug ikke maskinen udendørs eller i nærheden af vand.
6. Hold hænderne væk fra bevægelige dele.
7. Hold børn og kæledyr utilgængeligt for maskinen, når den er i brug.
8. Personer med mentale, fysiske eller koordinationsmæssige begrænsninger bør være under lægeligt opsyn, når de bruger træningsmaskinen.
9. Varm op i 5 til 10 minutter før træning, og afslut med 5 til 10 minutters afslapning bagefter. Dette gør det muligt for din puls at stige og falde langsomt, og det hjælper med at forhindre overanstrengelse af musklerne.
10. Hold aldrig vejret under træning. Vejtrækningen skal være på et normalt niveau i forhold til træningens intensitet.
11. Start din træning langsomt og øg gradvist hastighed og distance.
12. Brug altid passende tøj og fodtøj under træning. Brug ikke løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i maskinens bevægelige dele.
13. Vær forsigtig, når du bærer eller flytter maskinen, for at undgå rygskeer. Brug altid korrekt løfteteknik.
14. Placer ikke skarpe genstande i nærheden af maskinen.
15. Brug ikke maskinen, hvis den ikke fungerer korrekt.
16. Før maskinen tages i brug, skal udstyret omhyggeligt kontrolleres for korrekt montering.
17. Brug kun autoriserede og uddannede teknikere, hvis reparationer er nødvendige.
18. Brug kun de dertil beregnede værktøjer til at samle maskinen.
19. Denne maskine er designet til en maksimal brugervægt på 140 kg.
20. Maskinen bør kun bruges af ÉN person ad gangen.

ADVARSEL!! Vær forsigtig, når du bruger denne maskine.

Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et træningsprogram. Dette er især vigtigt for personer over 35 år og personer med eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger udstyret. Vi påtager os intet ansvar for personskade eller materiel skade, der måtte opstå under brug af dette udstyr.

PAKKELISTE

UNDEROVERSIGT

Delbeskrivelse	Art.nr.	Antal
Hovedramme	1	1 stk.
Forreste stabilisator	2	1 stk.
Bagerste stabilisator	3	1 stk.
Konsolkabel	4	1 stk.
Konsol	5	1 stk.
Konsolindlæg	6	1 stk.
Sadelskinne	7	1 stk.
Sadelpind	8	1 stk.
Sadel	9	1 stk.
Fast håndtag	10	1 stk.
Vrag	12	1 stk.
Koblingsarme, par	15	1 par
Venstre håndtag	16	1 stk.
Højre håndtag	17	1 stk.
Fodstøtte	18	2 stk.
Venstre pedal	20	1 stk.
Højre pedal	21	1 stk.
Skrue med indvendig	22	6 stk.
Fjederskive	23	12
Bakke 18×8,5×1,5T	24	14
Skrue M5×10L	25	2 stk.
Skrue med afrundet	26	2 stk.
Unbrakoskrue M8	30	2 stk.
Nylonmøtrik	32	2 stk.
Flaskeholder	35	1 stk.
Højre krumtap	38	1 stk.
Venstre krumtap	39	1 stk.
Vedhæftet fil	40	1 stk.
Venstre excentrisk	41	1 stk.
Højre excentrisk krank	42	1 stk.
Krumtapakslejeenhed	43	1 sæt

Delbeskrivelse	Vare	Antal
Kæde	44	1 stk.
Kæde	45	1 stk.
Beslag til hastighedssensor	46	1 stk.
Kædestrammer	47	4 par
Løftehjulet	48	1 stk.
Hjul	49	1 stk.
Højre kædeskærm	50	1 stk.
Venstre kædeskærm	51	1 stk.
Egerbeskyttere	52	2 stk.
Hjulkapsel, højre	53	1 stk.
Hjulkapsel, venstre	54	1 stk.
Tandhjul 46T	55	1 stk.
Sekskantskrue M5×10L	57	6 stk.
Krumtapskrue	59	2 stk.
Sensorstop	60	1 stk.
Skrue M4×16L	61	1 stk.
Bakke 10×20×3T	62	2 stk.
Skive 10×19×1,5T	63	2 stk.
Kuppelmøtrik 3/8"	64	2 stk.
Skive 5×12×1T	65	1 stk.
Skrue M5×12L	66	4 stk.
Skrue M5×10L	67	2 stk.
Unbrakoskrue M5×25L	68	3 stk.
Hurtigmøtrik, sæt	69	6 sæt
Bakke 5×10×1T	71	3 stk.
Skive 22×16×2T	72	2 stk.
Bakke 8,5×28×5	73	1 stk.
Bakke #16	74	4 stk.

MONTERINGSTIPS

BRUG DE RIGTIGE VÆRKTØJER

Sørg for at du har det rigtige værktøj til installationen. Det vil gøre installationen hurtigere og nemmere, hvis du har det rigtige værktøj ved hånden.

SKAB EN GOD ARBEJDSPLADS

Sørg for at du har nok plads at arbejde på under monteringen. Hvis du kan lægge delene ud på gulvet, vil det være lettere at forstå designet og gøre monteringen nemmere.

START MED AT STRAMME BOLTENE MED HÅNDEN.

Spænd ikke skruer og møtrikker for hårdt under monteringen, start med at stramme dem i hånden. Husk at alle møtrikker skal have en skive med den korrekte diameter. Når alle bolte og møtrikker er på plads, skal der bruges værktøj til at stramme dem. Det er normalt nemmest at starte nedefra og arbejde sig opad. Dette gør det nemmere at justere værktøjet, så det står fast på gulvet.

ANDRE

Kontrollér størrelsen og mængden af alle dele og fastgørelseselementer i forhold til dellisten og beslagtabellen.

Læs alle trinene igennem og gør dig bekendt med hele samlingen, inden du begynder arbejdet. Det er en god idé at lægge delene til hvert trin frem på forhånd.

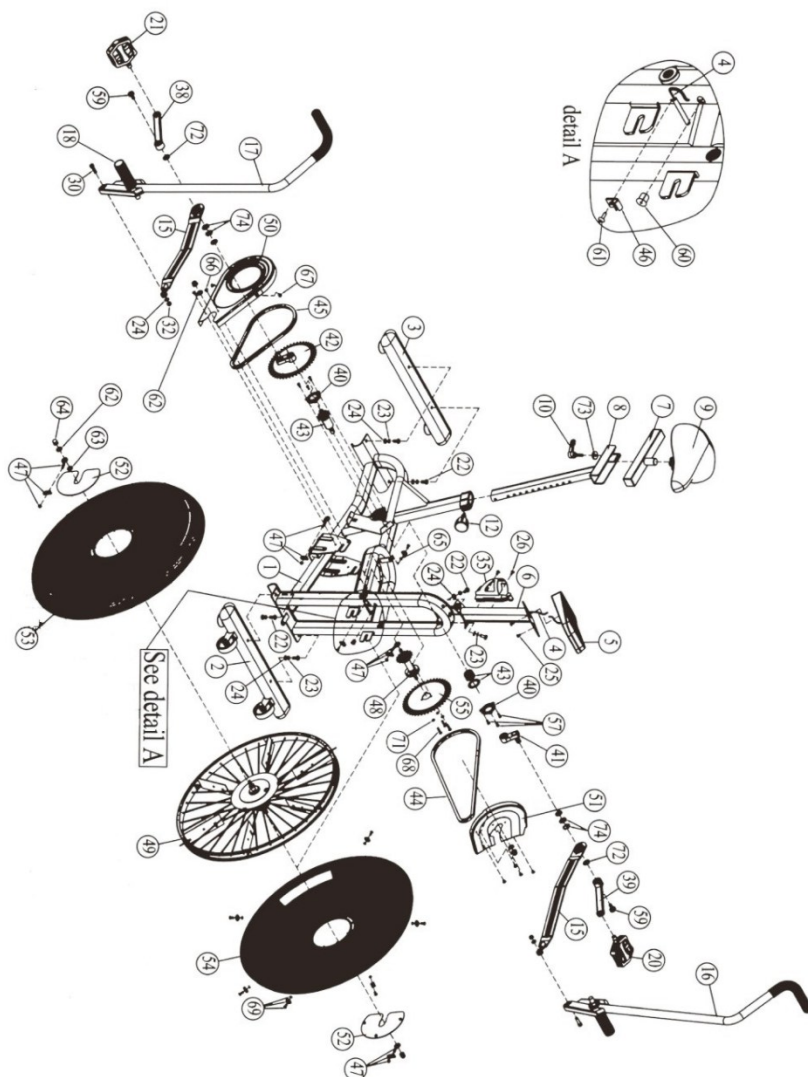
Smid ikke emballagen væk, før produktet er fuldt samlet.

MONTERINGSVEJLEDNING

MONTERINGSDELE

Ekspllosionstegning er kun vejledende. Nogle komponenter kan være formonterede. Følg de individuelle monteringsstrin for korrekt placering og orientering af delene.

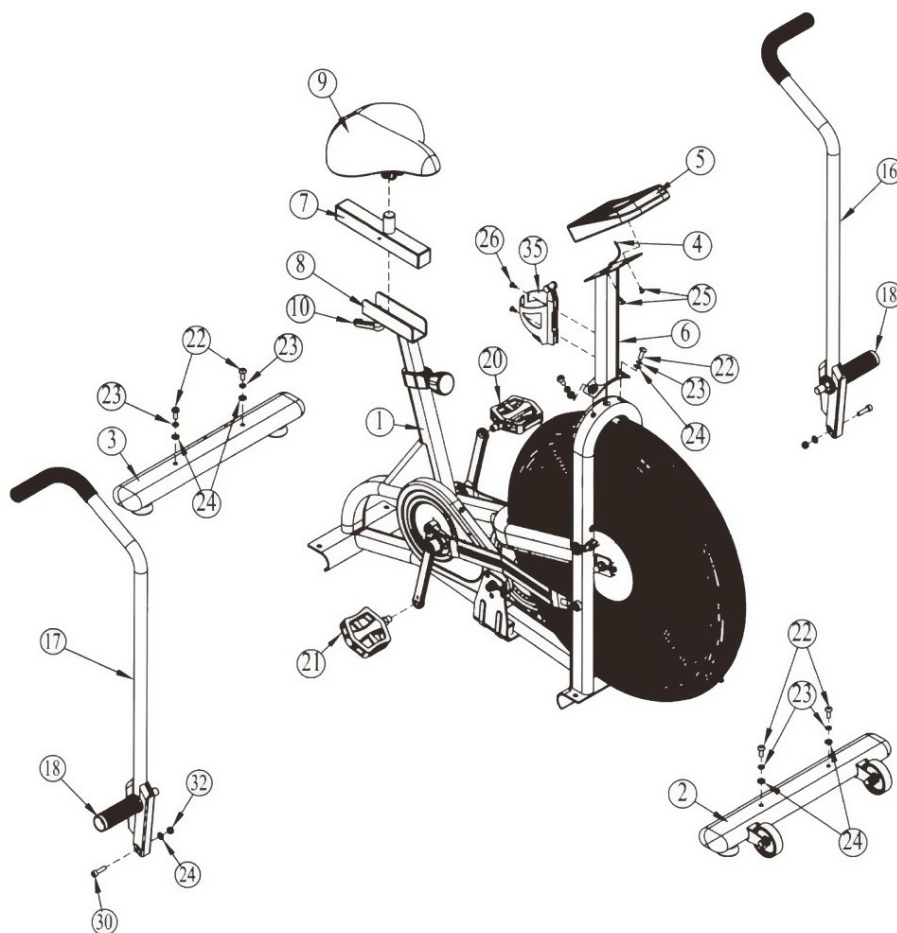
Vare	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Forreste stabilisator	1
3	Bagerste stabilisator	1
4	Sensorkabel	1
5	Konsol/PC	1
6	Konsolindlæg	1
7	Justerbar sadelbeslag	1
8	Sadelpind	1
9	Sadel	1
10	Saddeljusteringsknap	1
15	Forbindelsesarm	2
16	Venstre svingarm	1
17	Højre svingarm	1
18	Fodstøtte	2
20	Venstre pedal	1
21	Højre pedal	1
22	Unbrakoskrue med rundt hoved M8	6
23	Fjederskive 12 x 8,5 x 1,5	12
24	Flad skive 18 x 8,5 x 1,5	14
25	Skrue M5 x 10	2
26	Skrue med afrundet hoved	2
30	Drejebolt M8 x 35	2
31	Afstandsstykke 12 x 8,2 x 3,5	2
32	Nylonmøtrik M8	2
35	Flaskeholder	1

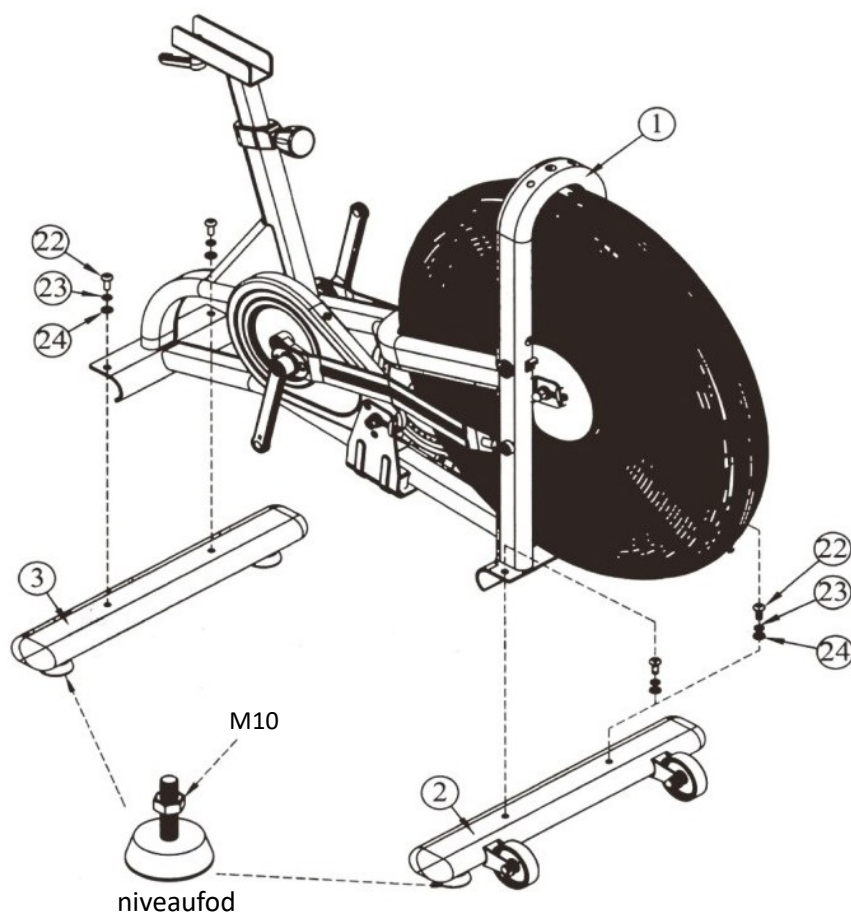


EKSPLODERET VISNING

BEMÆRK: Eksplosionstegning er kun vejledende. Nogle komponenter kan være formonterede.

Se monteringsvejledningen for hvert monteringstrin for detaljerede oplysninger om placering og retning af komponenterne.



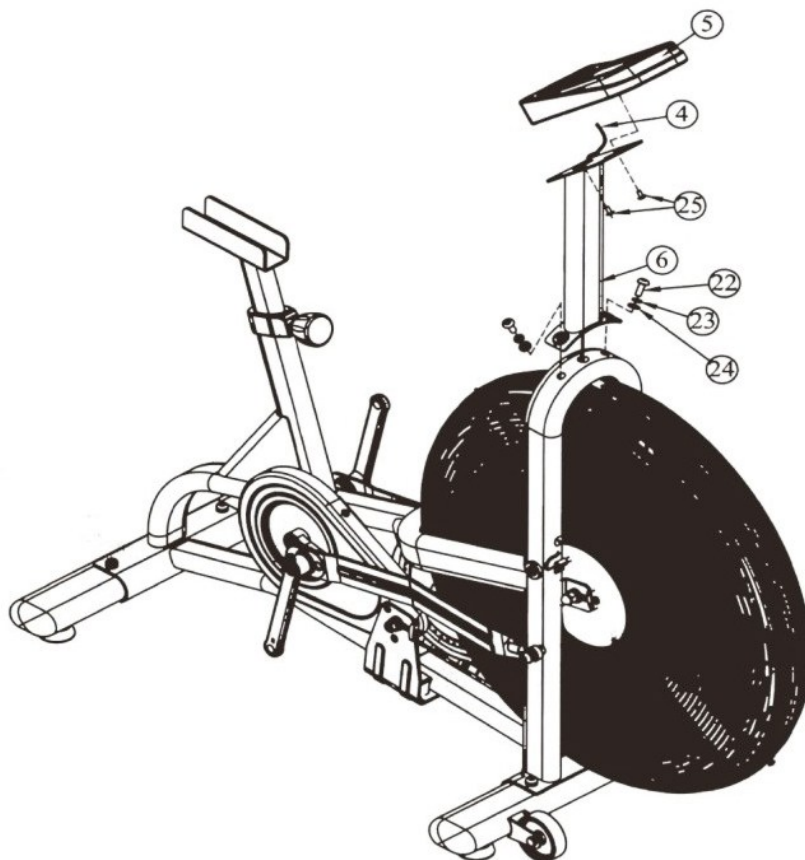
MONTERINGSTRIN 1 - STABILISATORER**FASTGØRELSESDETALJER**

- Nr. 22: Unbrakoskrue med rundt hoved, 4 stk.

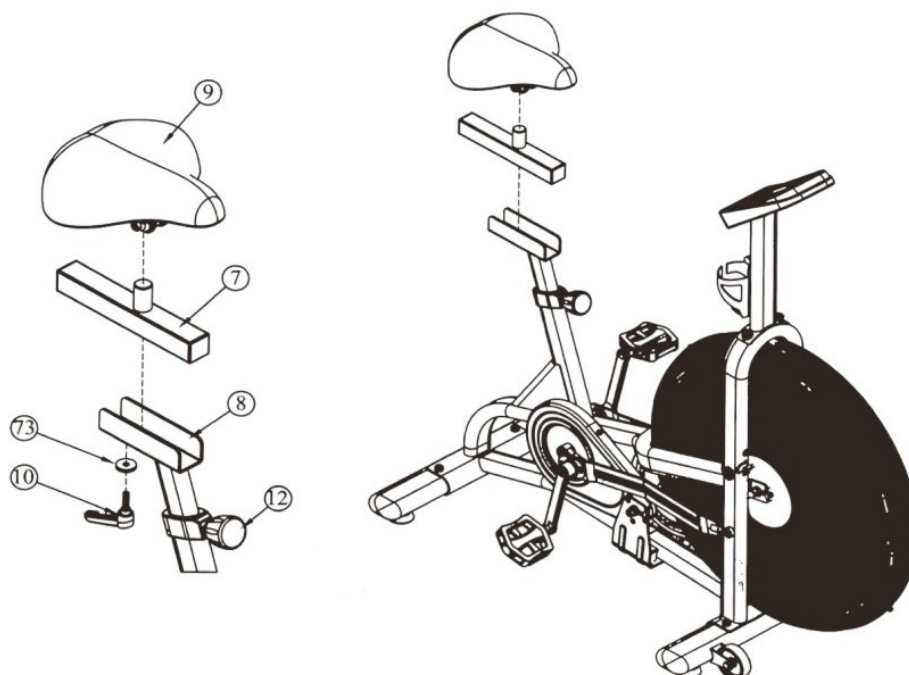
- Nr. 23: fjederskive, 4 stk.

Nr. 24: flad skive, 4 stk.

- Fastgør den forreste stabilisator (2) til hovedrammen (1) med to skruer (22), to fjederskiver (23) og to flade skiver (24). Transporthjulene skal vende væk fra hovedrammen som vist.
- Fastgør den bageste stabilisator (3) på samme måde med to skruer (22), to fjederskiver (23) og to flade skiver (24).
- Juster nivelleringsfødderne under stabilisatorerne, så cyklen står stabilt på ujævnt underlag.

MONTERINGSTRIN 2 - KONSOLSTOLPE OG BESLAG**FASTGØRELSESDETALJER**

- Nr. 22: Unbrakoskrue med rundt hoved, 2 stk.
 - Nr. 23: fjederskive, 2 stk.
 - Nr. 24: flad skive, 2 stk.
- A. Træk forsigtigt sensorkablet (4) gennem konsolstolpen (6). Skub stolpen over hovedrammebeslaget og fastgør det med to skruer (22), to fjederskiver (23) og to flade skiver (24).
- B. Sæt to C-batterier i bagsiden af konsollen (5). Tilslut sensorkablet (4) til kablet fra bagsiden af konsollen. Sæt overskydende kabel ind i stolpen, skub konsollen over på monteringspladen, og fastgør den med to skruer (25).

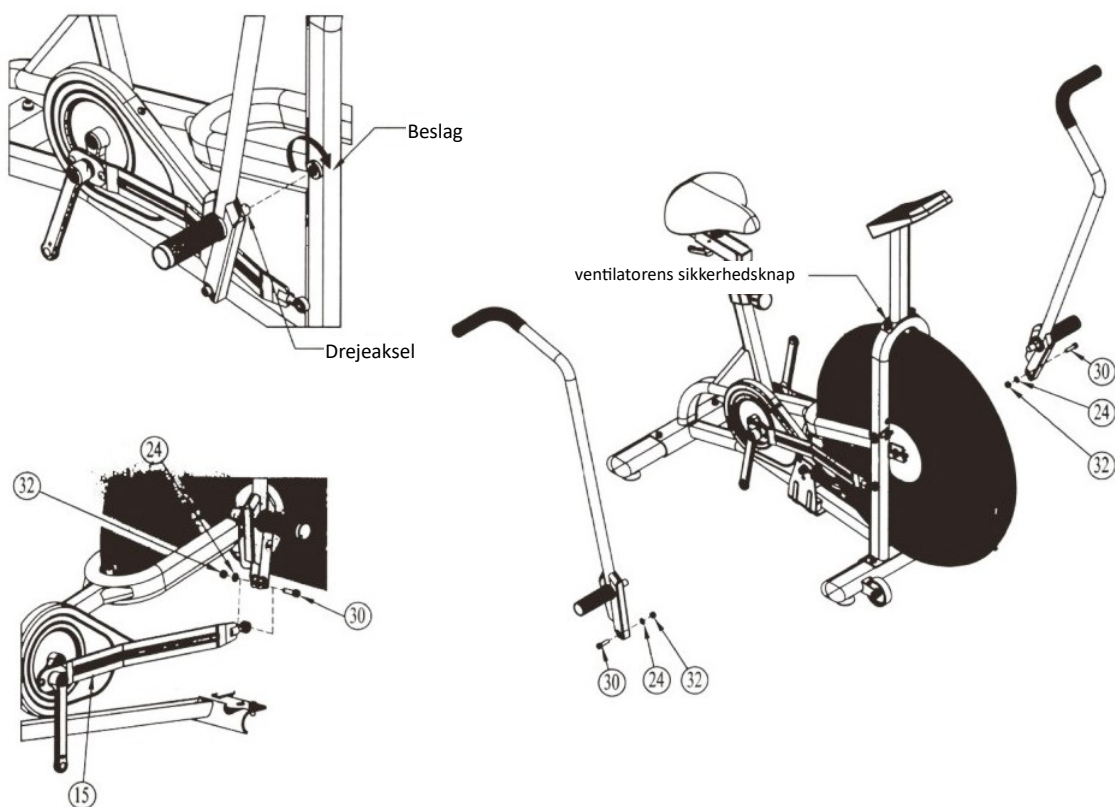
MONTERINGSTRIN 3 - SADELMONTERING OG SADEL

- A. Sæt den justerbare sadelbeslag (7) ind i U-profilen på sadelpinden (8). Lås med sadeljusteringsknappen (10).
- B. Monter sadlen (9) på den riflede stolpe på sadelbeslaget . Placer sadlen i den ønskede position, og spænd klemmen på undersiden, indtil sadlen ikke længere kan dreje eller vippe.

SADELJUSTERING

Løsn og træk sadelpindens justeringsknap ud. Vælg højden og stram den, indtil sadelpinden sidder fast. Ved bunden af pedalslaget skal benet være let bøjet. Sadlens vandrette position justeres med sadelklemmen (7). Hvis sadelpinden er løs, skal klemmen og alle knapper strammes forsvarligt.

MONTERINGSTRIN 4 - SVINGARME



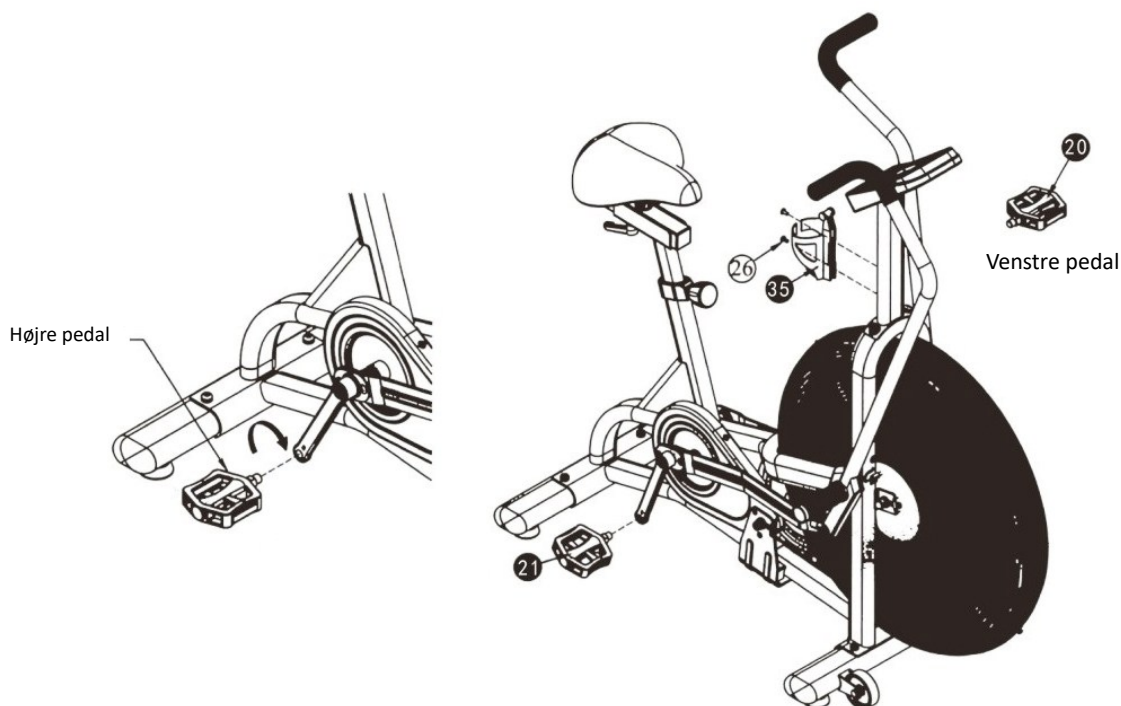
FASTGØRELSESDETALJER

- Nr. 24: flad skive, 2 stk.
 - Nr. 30: M8 samlingsbolt, 2 stk.
 - Nr. 32: nylonmøtrik M8, 2 stk.
- A. Monter venstre og højre svingarm (16 og 17) ved at skrue den formonterede drejeaksel med uret ind i den tilsvarende beslag på hovedrammen (1). Spænd med en skruenøgle (medfølger ikke), indtil akslen flugter med beslaget.
- B. Fastgør enderne af forbindelsesarmene (15) med en drejebolt (30), en flad skive, en fjederskive og en nylonmøtrik (32) på hver side som vist.

Sikkerhedsoplysninger:

Armenes og pedalernes bevægelse kan låses ved at dreje ventilatorens sikkerhedsknap, indtil den berører ventilatorhjulet.

MONTERINGSTRIN 5 - PEDALER, FODSTØTTER OG FLASKEHOLDER



BEMÆRK:

Højre og venstre pedal er markeret henholdsvis R og L. **Venstre pedal har omvendt gevindretning**. Følg retningen omhyggeligt for at undgå beskadigede gevind.

1. Monter den højre pedal på højre pedalarm. Skru den med uret og spænd den med den medfølgende pedalnøgle.
2. Monter **den venstre** pedal på **venstre** pedalarm. Skru den **mod uret** og spænd den med pedalnøglen.
3. Monter flaskeholderen (35) på konsolstolpen (6) med to fladhovedskruer (26).

Tillykke! Produktet er fuldt samlet og klar til brug.

TRÆNINGSTIPS

VIGTIGT FØR DIN TRÆNING

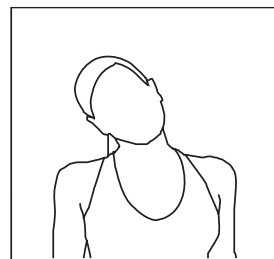
Det er vigtigt, at du kun træner, når du er rask. Hvis du træner, mens du er syg, med skader eller infektioner, forlænger du normalt sygdommen. Hvis du er usikker på, om en øvelse eller bevægelse er egnet til dig, bør du drøfte det med en læge, fysioterapeut eller instruktør, inden du udfører øvelsen. "Lyt til din krop", mærk hvordan den reagerer på øvelsen. Stop straks og kontakt en læge, hvis du føler dig svimmel, kvalm eller har smerter under træningen.

OPVARMNING

Al træning bør starte med en opvarmning. Opvarmning hjælper dig med at øge din præstation og reducere risikoen for skader. Det er vigtigt at starte langsomt og gradvist øge intensiteten for at forberede din krop på den kommende indsats. Jo hårdere du har til hensigt at træne, desto vigtigere er opvarmningen. Det er passende at udføre meget lette bevægelser på det udstyr, du skal bruge. Du bør være begyndt at svede, før du starter træningen. Det er et simpelt signal om, at du er klar til selve træningen.

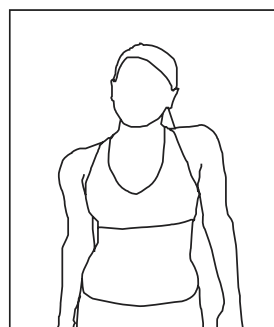
Hovedrullende

Drej hovedet til højre, mens du mærker et stræk op langs venstre side af din nakke, mens du tæller til 10. Gentag det samme antal gange for de andre vinkler. Vip hovedet tilbage, så hagen strækker sig mod loftet. Drej hovedet til venstre, og bøj til sidst hovedet fremad mod brystet for den sidste gentagelse.



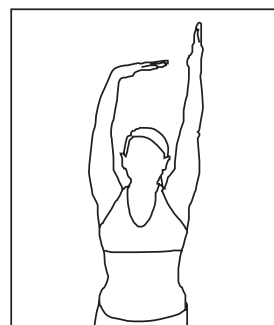
Akselløft

Løft din venstre skulder op mod dit øre for én gentagelse, og tæl til 10. Løft derefter din højre skulder op, samtidig med at du sænker din venstre skulder.



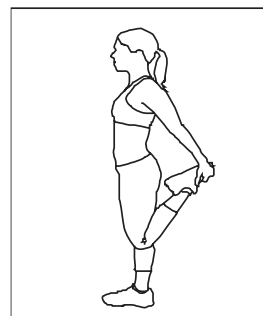
Sidestrækninger

Flyt dine arme til siden og fortsæt med at løfte dem, indtil de er over dit hoved. Stræk din venstre arm så langt opad som muligt. Mærk strækket i venstre side. Gentag denne handling med din højre arm. Skift tilbage for 5 gentagelser.



Udstrækning af lårmusklen

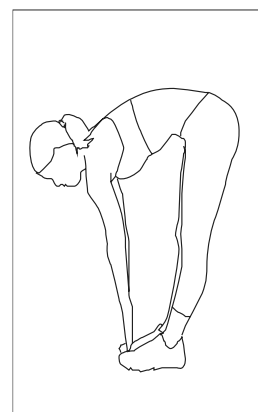
Hold den ene hånd mod væggen for støtte. Grib fat i din fod bag ryggen og træk den opad. Hold din hæl så tæt på din bagdel som muligt. Stræk ud, mens du tæller til 15, og gentag derefter med den anden fod.

**Udstrækning af det indre lår**

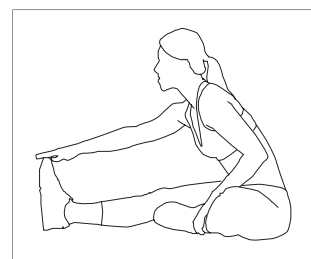
Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende ud til siderne. Træk fødderne så tæt på skridtet som muligt. Pres forsigtigt knæene ned mod gulvet. Tæl til 10.

**Tåfleksion**

Bøj langsomt fremad i taljen og slap af i ryggen og skuldrene, mens du rækker ud mod tæerne. Prøv at række så langt som muligt, og hold stillingen i 15 tal.

**Udstrækning af bagsiden af låret**

Sid med det ene ben strakt. Hold sålen på det andet ben mod indersiden af låret på det strakte ben. Prøv at nå dine tæer. Hold, mens du tæller til 15, og gentag derefter for det andet ben.



REGELMÆSSIG VEDLIGEHOLDELSE

FOREBYGGENDE VEDLIGEHOLDELSE

- Tør sved af efter hver brug med en fugtig, blød klud. Undgå fugt på konsollen og elektronikken. Brug ikke slibende rengøringsmidler eller oliebaseerede opløsningsmidler.
- Fjern ikke dækslerne til drivmekanismen, og udfør ikke teknisk service uden først at kontakte en autoriseret servicetekniker.
- Kontrollér regelmæssigt for løse fastgørelseselementer og slidte komponenter.
- Hvis relevant: Tag stikket ud af stikket, når udstyret ikke er i brug, og brug det anbefalede smøremiddel med de angivne intervaller.
- Brug en beskyttelsesmåtte under udstyret. Opbevar manualen, købskvitteringen og servicehistorikken et sikkert sted.
- Kontrollér batterispændingen regelmæssigt, og udskift den om nødvendigt. Opbevar eller brug ikke udstyret udendørs.

FLYT UDS TYRET

Løft den bageste stabilisator, og vip forsigtigt cyklen fremad, indtil transporthjulene på den forreste stabilisator når gulvet. Flyt ikke cyklen ved at holde fast i konsollen eller svingarmene. Ventilatoren kan låses ved at dreje sikkerhedsknappen, indtil den rører ventilatorhjulet.

GRUNDLÆGGENDE FEJLFINDING

Problem	Foreslået løsning
Ingen visning på displayet	Kontroller batteriernes plus/minus-retning; kontroller, at to AA-batterier leverer 1,5 V hver; kontroller, at kabelstikkene er sikre og vendt korrekt; kontroller for klemte eller kortsluttede kabler; kontroller for revner eller skader på konsoldisplayet. Kontakt teknisk support, hvis fejlen fortsætter.
Produktet står ikke i vater.	Juster nivelleringsfødderne under stabilisatorerne til overfladen.
Sadelpinden bevæger sig	Kontroller, at justeringsknappen er gået ind i et hul i sadelpinden, og spænd knappen godt fast.
Pedalen er løs.	Kontroller, at pedalerne er på den rigtige side og ligger fladt mod pedalarmene. Løsn og kontroller om gevindene er blevet krydsgetrådet.
Ingen hastighedsvisning	Kontroller, at konsolstikkene sidder korrekt og er vendt korrekt. Kontroller hastighedssensorens forbindelse og justering med magneten.

GARANTI

GARANTIBETINGELSER

Forbrugeren har ret til at håndhæve de nationale lovfæstede rettigheder vedrørende forbrugsvarer, og denne garanti begrænser ikke disse rettigheder.

Garantibetingelserne træder i kraft fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere fra land til land. Kontakt din lokale forhandler for at få oplysninger om garantibetingelserne.

Ejergarantien er kun gyldig, hvis træningsudstyret anvendes i de miljøer, der er tilladt af JTC Sport. De tilladte miljøer er angivet i træningsudstyrets instruktionsmanual.

GARANTIENS OMFANG

2 års garanti for forbrugere i hjemmetræningsmiljøer.

Garantien gælder for fabrikations- og materialefejl, forudsat at værktøjet er i sin oprindelige samlede stand.

Uanset omstændighederne er JTC Sport eller forhandlere ikke ansvarlige for personskader, der påvirker køberen, og som resulterer i tab af indkomst eller andre økonomiske konsekvenser.

GARANTIBEGRÆNSNINGER

Garantien gælder kun for defekter, der opstår ved normal brug og ved brug i henhold til instruktionerne vedrørende montering, pleje og brug. JTC Sport eller forhandlere er ikke ansvarlige for defekter, der opstår uden for deres kontrol.

Garantien gælder kun for den oprindelige ejer af værktøjet.

Garantien gælder ikke for udstyr eller dele, der er blevet modificeret uden JTC Sport-godkendelse.

Garantien gælder ikke for defekter, der skyldes normal slitage, forkert brug, brug under forhold, der ikke er beregnet til værktøjet, korrosion eller belastnings- og transportskader.

Garantien dækker ikke støj, der opstår under brug, medmindre den i væsentlig grad hindrer brugen af udstyret eller er forårsaget af en defekt ved udstyret.

Garantien gælder ikke for vedligeholdelse, såsom rengøring, smøring eller normal inspektion af komponenterne, og heller ikke for monteringsarbejde, som kunden selv kan udføre, og som ikke kræver, at udstyret skilles ad/samles. Dette gælder f.eks. udskiftning af display, pedaler eller andre lignende simple dele.

Garantireparationer udført af andre end en autoriseret repræsentant er ikke dækket.

Manglende overholdelse af instruktionerne i manualen vil ugyldiggøre produktets garanti.

Træningsmaskinen er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver:

- CE
- RED-direktivet, EN 301 489, EN 300 328, EN 62479, EN IEC 62368-1
- EN 957 – 6:2010 + A:2014
- Maskindirektivet 2006/42/EC
- EN 20957

DEAR CUSTOMER!

Thank you for choosing our product, we wish you a lot of fun and good results with your training.

Please read all safety/assembly instructions carefully. If you have any questions about the product, please contact your dealer in the first instance.

CONTENT

SAFETY REGULATIONS	4
PACKING LIST	6
SUB-OVERVIEW	6
ASSEMBLY TIPS	7
USE THE RIGHT TOOLS	7
CREATE A GOOD WORKPLACE	7
START BY TIGHTENING THE BOLTS BY HAND.	7
OTHER	7
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	8
MOUNTING PARTS	8
EXPLODED VIEW	9
ASSEMBLY STEP 1 - STABILIZERS	10
ASSEMBLY STEP 2 - CONSOLE POST AND BRACKET	11
ASSEMBLY STEP 3 - SADDLE MOUNT AND SADDLE	12
ASSEMBLY STEP 4 - SWING ARMS	13
ASSEMBLY STEP 5 - PEDALS, FOOTRESTS AND BOTTLE CAGE	14
TRAINING TIPS	15
IMPORTANT BEFORE YOUR WORKOUT	15
HEATING	15
REGULAR MAINTENANCE	17
PREVENTIVE MAINTENANCE	17
MOVE THE EQUIPMENT	17
BASIC TROUBLESHOOTING	17
GUARANTEE	18
WARRANTY CONDITIONS	18
SCOPE OF THE WARRANTY	18
WARRANTY LIMITATIONS	18

SAFETY REGULATIONS

Your exercise machine is designed and constructed for maximum safety. However, certain precautions need to be taken when using it. Read the manual carefully before assembling and using the product. Also follow these safety precautions:

1. Carefully read and follow the USER MANUAL and all accompanying literature before using the exercise machine.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms while using the bike, STOP exercising immediately. SEEK A DOCTOR.
3. The exercise bike should be placed on a stable and flat surface.
4. Perform regular inspection and maintenance.
5. The machine should be used on a flat surface, adjust the feet for stability. Do not use the machine outdoors or near water.
6. Keep hands away from moving parts.
7. Keep children and pets out of reach of the machine when in use.
8. People with mental, physical or coordination limitations should have medical supervision when using the exercise machine.
9. Warm up for 5 to 10 minutes before exercising and finish with 5 to 10 minutes of relaxation afterwards. This allows your heart rate to increase and decrease slowly and helps prevent muscle overexertion.
10. Never hold your breath while exercising. Breathing should be at a normal level in relation to the intensity of the exercise.
11. Start your training slowly and gradually increase speed and distance.
12. Always wear appropriate clothing and footwear when exercising. Do not wear loose-fitting clothing that could get caught in the moving parts of the machine.
13. Be careful when carrying or moving the machine to avoid back injury. Always use proper lifting techniques.
14. Do not place sharp objects near the machine.
15. Do not use the machine if it is not working properly.
16. Before using the machine, carefully inspect the equipment for proper assembly.
17. Use only authorized and trained technicians if repairs are needed.
18. Use only designated tools to assemble the machine.
19. This machine is designed for a maximum user weight of 140 kg.
20. The machine should only be used by ONE person at a time.

WARNING!! Exercise caution when using this machine.

Consult a physician before beginning any exercise program. This is especially important for individuals over 35 and those with pre-existing health conditions. Read all instructions before using the equipment. We assume no responsibility for personal injury or property damage that may occur while using this equipment.

PACKING LIST

SUB-OVERVIEW

Part description	Art.no	Num
Main frame	1	1 pc
Front stabilizer	2	1 pc
Rear stabilizer	3	1 pc
Console cable	4	1 pc
Console	5	1 pc
Console post	6	1 pc
Saddle rail	7	1 pc
Seatpost	8	1 pc
Saddle	9	1 pc
Fixed handle	10	1 pc
Wreck	12	1 pc
Clutch arms, pair	15	1
Left lever	16	1 pc
Right lever	17	1 pc
Footrest	18	2 pcs
Left pedal	20	1 pc
Right pedal	21	1 pc
Hexagon socket head	22	6 pcs
Spring washer	23	12
Tray 18×8.5×1.5T	24	14
Screw M5×10L	25	2 pcs
Screw with rounded	26	2 pcs
Allen screw M8	30	2 pcs
Nylon nut	32	2 pcs
Bottle holder	35	1 pc
Right crank arm	38	1 pc
Left crank arm	39	1 pc
Attachment	40	1 pc
Left eccentric crank	41	1 pc
Right eccentric crank	42	1 pc
Crankshaft bearing unit	43	1 set

Part description	Item	Num
Chain	44	1 pc
Chain	45	1 pc
Bracket for speed sensor	46	1 pc
Chain tensioner	47	4
The idler pulley	48	1 pc
Wheel	49	1 pc
Right chain guard	50	1 pc
Left chain guard	51	1 pc
Spoke protectors	52	2 pcs
Wheel cover, right	53	1 pc
Wheel cover, left	54	1 pc
Sprocket 46T	55	1 pc
Hexagon screw M5×10L	57	6 pcs
Crank screw	59	2 pcs
Sensor stop	60	1 pc
Screw M4×16L	61	1 pc
Tray 10×20×3T	62	2 pcs
Washer 10×19×1.5T	63	2 pcs
Dome nut 3/8"	64	2 pcs
Washer 5×12×1T	65	1 pc
Screw M5×12L	66	4 pcs
Screw M5×10L	67	2 pcs
Allen screw M5×25L	68	3 pcs
Quick nut, set	69	6 sets
Tray 5×10×1T	71	3 pcs
Washer 22×16×2T	72	2 pcs
Tray 8.5×28×5	73	1 pc
Tray #16	74	4 pcs

ASSEMBLY TIPS

USE THE RIGHT TOOLS

Make sure you have the appropriate tools for the installation. Having the right tools on hand will make the installation faster and easier.

CREATE A GOOD WORKPLACE

Make sure you have enough space to work on during assembly. If you can lay out the parts on the floor, it will be easier to understand the design and make assembly easier.

START BY TIGHTENING THE BOLTS BY HAND.

Do not tighten the screws and nuts too tightly during assembly, start by tightening them by hand. Remember that all nuts must have a washer of the correct diameter. When all bolts and nuts are in place, tools must be used to tighten them. It is usually easiest to start from the bottom and work upwards. This makes it easier to adjust the tool so that it stands firmly on the floor.

OTHER

Check the size and quantity of all parts and fasteners against the parts list and fittings table.

Read through all the steps and familiarize yourself with the entire assembly before starting work. It is a good idea to lay out the parts for each step, in advance.

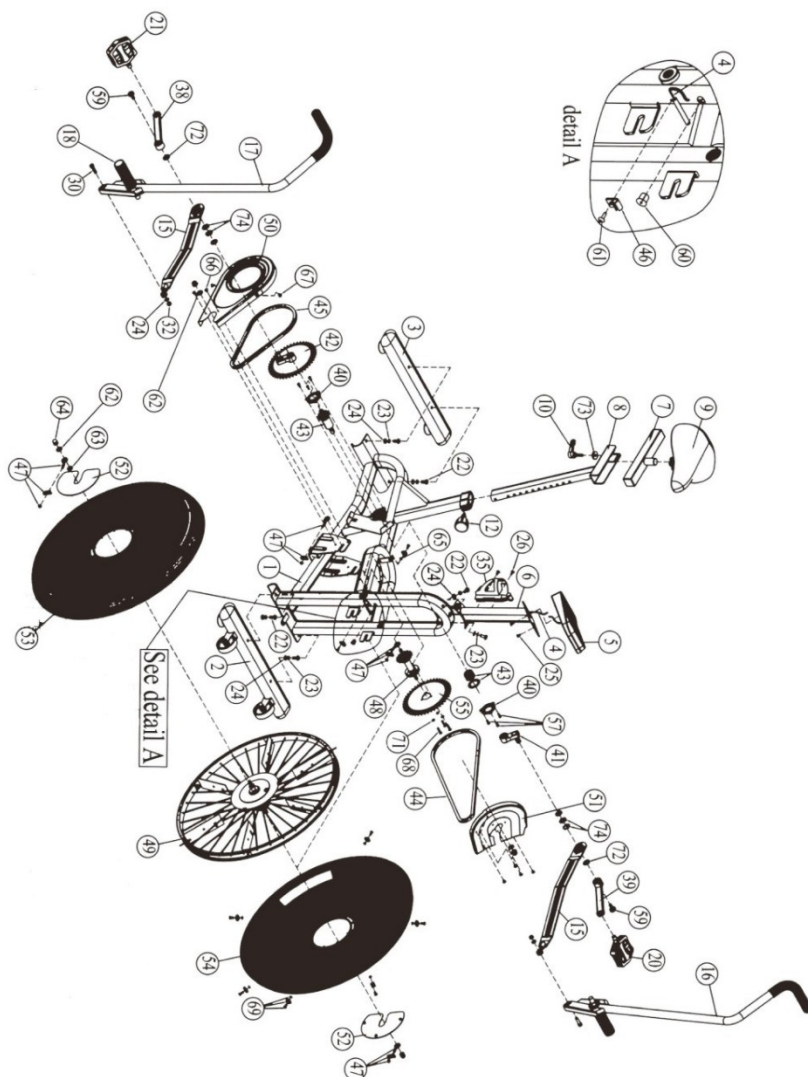
Do not throw away the packaging until the product is fully assembled.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

MOUNTING PARTS

The exploded view is for reference only. Some components may be pre-assembled. Follow the individual assembly steps for correct placement and orientation of parts.

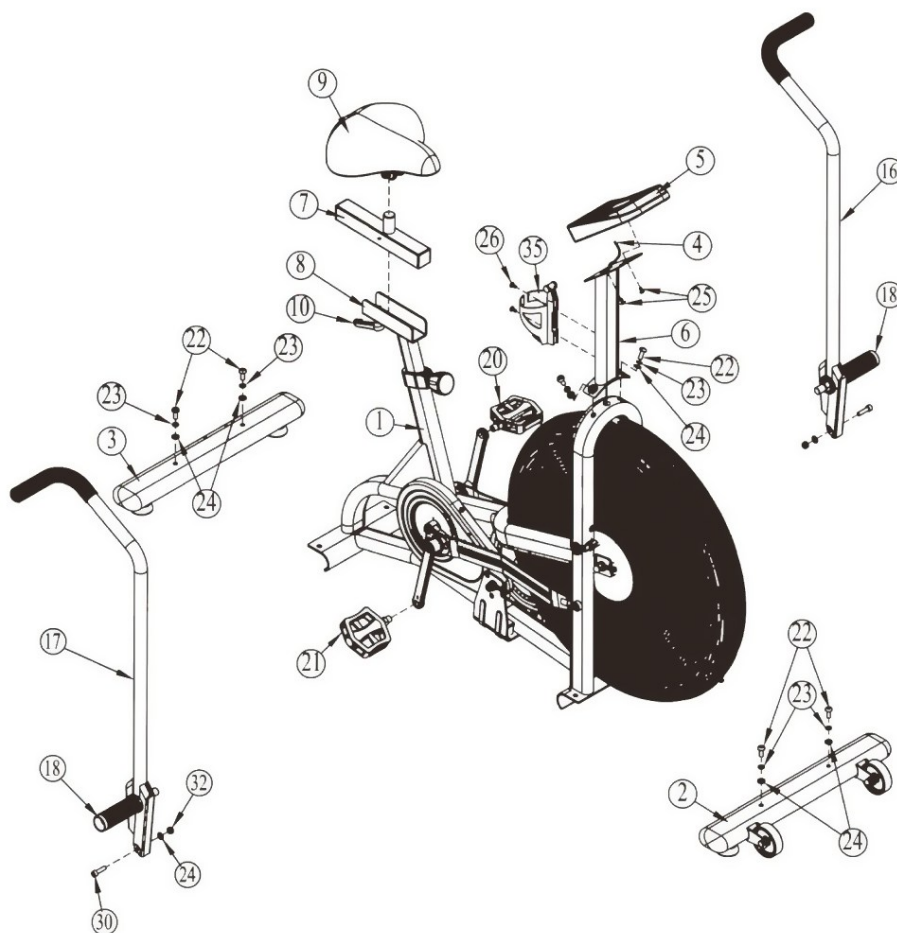
Part	Description	Nu
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Sensor cable	1
5	Console/PC	1
6	Console post	1
7	Adjustable saddle mount	1
8	Seatpost	1
9	Saddle	1
10	Saddle adjustment knob	1
15	Connecting arm	2
16	Left swing arm	1
17	Right swing arm	1
18	Footrest	2
20	Left pedal	1
21	Right pedal	1
22	Allen screw with round head M8 x 6	6
23	Spring washer 12 x 8.5 x 1.5	12
24	Flat washer 18 x 8.5 x 1.5	14
25	Screw M5 x 10	2
26	Screw with rounded head	2
30	Pivot bolt M8 x 35	2
31	Spacer 12 x 8.2 x 3.5	2
32	Nylon nut M8	2
35	Bottle holder	1



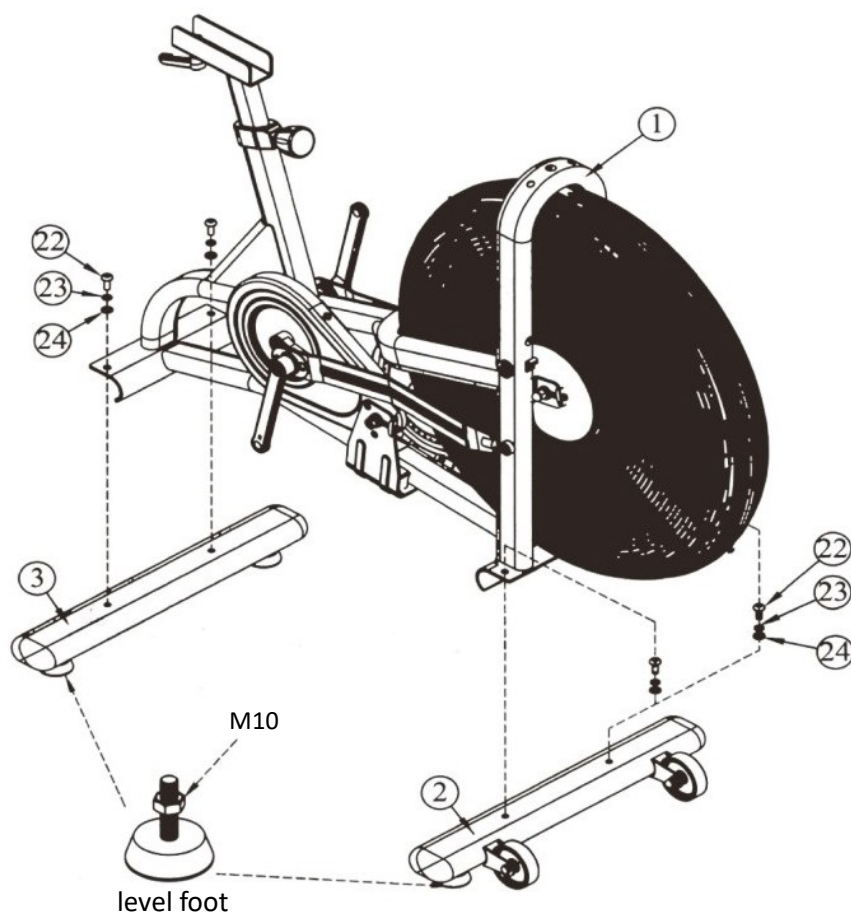
EXPLODED VIEW

NOTE: The exploded view is for reference only. Some components may be pre-assembled.

See the assembly instructions for each assembly step for detailed information on component placement and orientation.

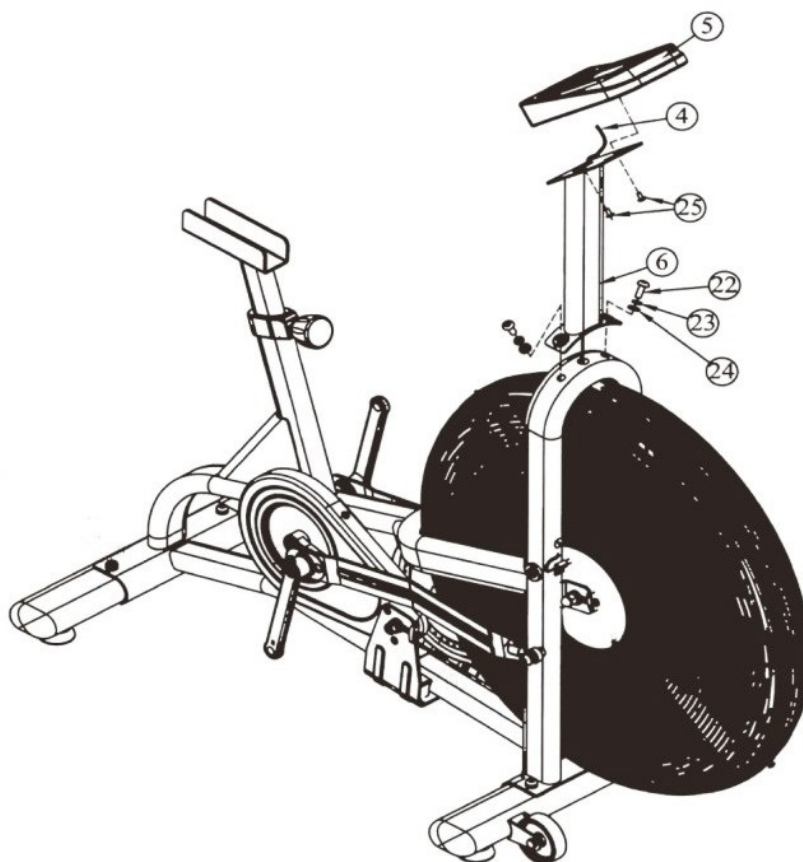


ASSEMBLY STEP 1 - STABILIZERS



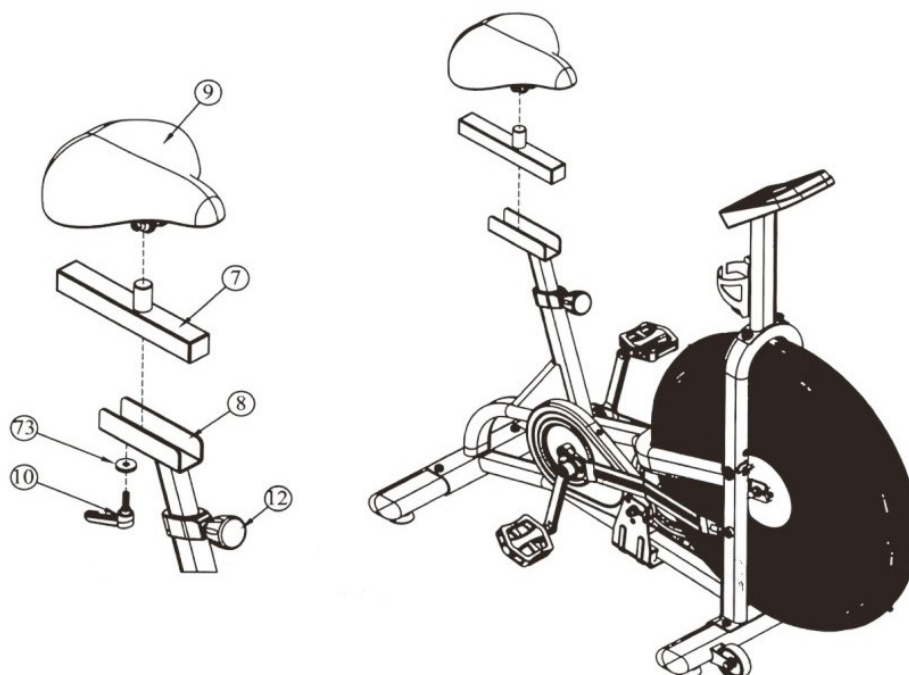
FASTENING DETAILS

- No. 22: Allen screw with round head, 4 pcs
 - No. 23: spring washer, 4 pcs.
 - No. 24: flat washer, 4 pcs.
- A. Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with two screws (22), two spring washers (23) and two flat washers (24). The transport wheels should be facing away from the main frame as shown.
 - B. Attach the rear stabilizer (3) in the same way with two screws (22), two spring washers (23) and two flat washers (24).
 - C. Adjust the leveling feet under the stabilizers so that the bike stands steadily on uneven ground.

ASSEMBLY STEP 2 - CONSOLE POST AND BRACKET**FASTENING DETAILS**

- No. 22: Allen screw with round head, 2 pcs
 - No. 23: spring washer, 2 pcs.
 - No. 24: flat washer, 2 pcs.
- A. Carefully pull the sensor cable (4) through the console post (6). Slide the post over the main frame bracket and secure with two screws (22), two spring washers (23) and two flat washers (24).
- B. Insert two C batteries into the back of the console (5). Connect the sensor cable (4) to the cable from the back of the console. Insert excess cable into the post, slide the console onto the mounting plate and secure with two screws (25).

ASSEMBLY STEP 3 - SADDLE MOUNT AND SADDLE

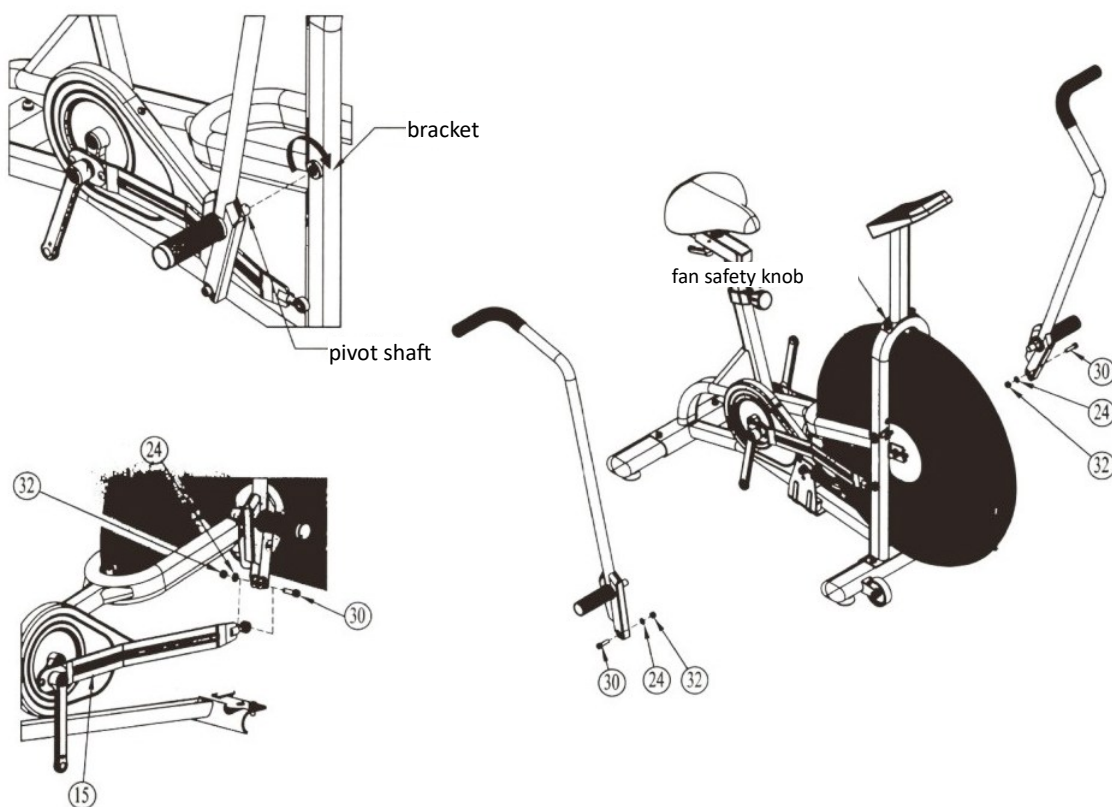


- A. Insert the adjustable saddle bracket (7) into the U-profile on the seat post (8). Lock with the saddle adjustment knob (10).
- B. Mount the saddle (9) on the knurled post of the saddle mount. Position the saddle in the desired position and tighten the clamp on the underside until the saddle can no longer turn or tilt.

SADDLE ADJUSTMENT

Loosen and pull out the seat post adjustment knob. Select the height and tighten until the seat post is secure. At the bottom of the pedal stroke, the leg should be slightly bent. The horizontal position of the saddle is adjusted with the saddle clamp (7). If the seat post is loose, tighten the clamp and all knobs securely.

ASSEMBLY STEP 4 - SWING ARMS

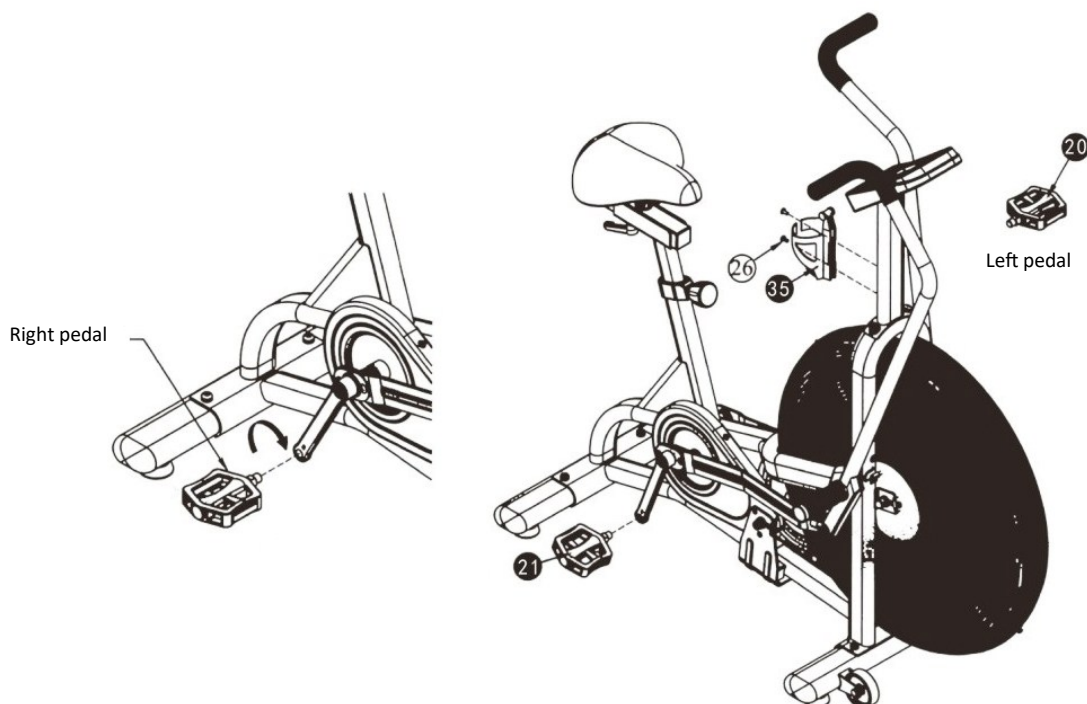


FASTENING DETAILS

- No. 24: flat washer, 2 pcs.
 - No. 30: M8 joint bolt, 2 pcs.
 - No. 32: nylon nut M8, 2 pcs.
- Install the left and right swing arms (16 and 17) by screwing the pre-assembled pivot shaft clockwise into the corresponding bracket on the main frame (1). Using a wrench (not supplied), tighten until the shaft flushes with the bracket.
 - Secure the ends of the connecting arms (15) with a pivot bolt (30), a flat washer, a spring washer and a nylon nut (32) per side as shown.

Safety information:

The movement of the arms and pedals can be locked by turning the fan safety knob until it contacts the fan wheel.

ASSEMBLY STEP 5 - PEDALS, FOOTRESTS AND BOTTLE CAGE**NOTE:**

The right and left pedals are marked R and L respectively. **The left pedal has the reverse thread direction.** Follow the direction carefully to avoid damaged threads.

1. Mount the right pedal on the right crank arm. Screw clockwise and tighten with the included pedal wrench.
2. Install **the left** pedal onto **the left** crank arm. Screw **counterclockwise** and tighten with the pedal wrench.
3. Mount the bottle holder (35) to the console post (6) with two pan head screws (26).

Congratulations! The product is fully assembled and ready to use.

TRAINING TIPS

IMPORTANT BEFORE YOUR WORKOUT

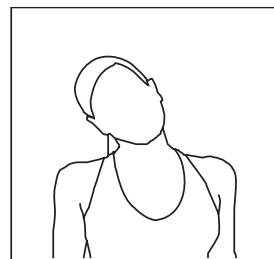
It is important that you only exercise when you are healthy. If you exercise while sick, with injuries or infections, you usually prolong the illness. If you are unsure whether exercise or movement is suitable for you, you should discuss it with a doctor, physiotherapist or instructor before performing the exercise. "Listen to your body", feel how it reacts to the exercise. Stop immediately and contact a doctor if you feel dizzy, nauseous or in pain during exercise.

HEATING

All training should begin with a warm-up. Warming up helps you increase your performance and reduce the risk of injury. It is important to start slowly and increase gradually to prepare your body for the upcoming effort. The harder you intend to train, the more important the warm-up is. It is appropriate to perform very light movements on the equipment you are going to use. You should have started sweating before you start training. It is a simple signal that you are ready for the actual training.

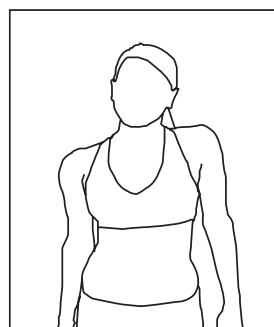
Head rolling

Turn your head to the right while feeling a stretch up the left side of your neck while counting to 10. Repeat the same amount of time for the other angles. Tilt your head back, reaching your chin toward the ceiling. Turn your head to the left and finally bend your head forward toward your chest for the last repetition.



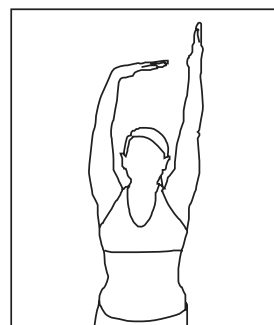
Axle lifts

Lift your left shoulder up towards your ear for one repetition, counting to 10. Then lift your right shoulder up at the same time as you lower your left shoulder.



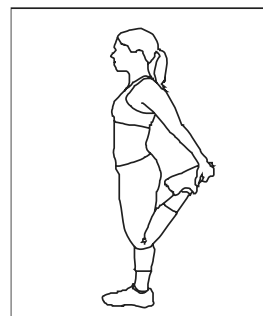
Side stretches

Move your arms to the side and continue raising them until they are above your head. Extend your left arm as far upward as possible. Feel the stretch on the left. Repeat this action with your right arm. Switch back for 5 repetitions.

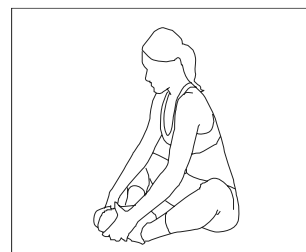


Stretching the thigh muscle

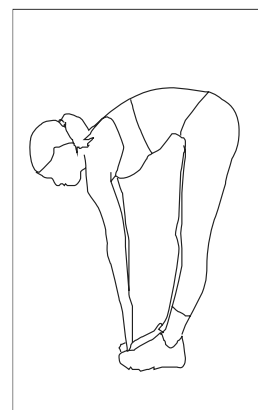
Hold one hand against the wall for support. Grab your foot behind your back and pull upwards. Keep your heel as close to your butt as possible. Stretch while counting to 15, then repeat with the other foot.

**Stretching the inner thigh**

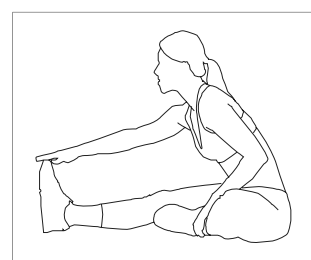
Sit with the soles of your feet together and your knees pointing out to the sides. Pull your feet in as close to your crotch as possible. Gently press your knees down toward the floor. Count to 10.

**Toe flexion**

Slowly bend forward at the waist and relax your back and shoulders as you reach towards your toes. Try to reach as far as possible and hold for a count of 15.

**Stretching the back of the thigh**

Sit with one leg extended. Hold the sole of the other leg against the inner thigh of the extended leg. Try to reach your toes. Hold for a count of 15, then repeat for the other leg.



REGULAR MAINTENANCE

PREVENTIVE MAINTENANCE

- Wipe away sweat after each use with a damp, soft cloth. Avoid moisture on the console and electronics. Do not use abrasive cleaners or petroleum-based solvents.
- Do not remove the drive mechanism covers or perform technical service without first contacting authorized service.
- Regularly check for loose fasteners and worn components.
- If applicable: unplug the equipment when not in use and use recommended lubricant at the specified intervals.
- Use a protective mat under the equipment. Keep the manual, purchase receipt and service history in a safe place.
- Check the battery voltage regularly and replace it if necessary. Do not store or use the equipment outdoors.

MOVE THE EQUIPMENT

Lift the rear stabilizer and carefully tilt the bike forward until the transport wheels on the front stabilizer reach the floor. Do not move the bike by holding the console or swing arms. The fan can be locked by turning the safety knob until it contacts the fan wheel.

BASIC TROUBLESHOOTING

Problem	Proposed solution
No display on the display	Check the plus/minus direction of the batteries; check that two AA batteries provide 1.5 V each; check that the cable connectors are secure and oriented correctly; check for pinched or shorted cables; check for cracks or damage to the console display. Contact technical support if the error persists.
The product is not standing level.	Adjust the leveling feet under the stabilizers to the surface.
The seatpost moves	Check that the adjustment knob has entered a hole in the seat post and tighten the knob securely.
The pedal is loose.	Check that the pedals are on the correct side and are flat against the crank arms. Loosen and check if the threads have been cross-threaded.
No speed display	Check that the console connectors are securely seated and oriented correctly. Check the speed sensor connection and alignment with the magnet.

GUARANTEE

WARRANTY CONDITIONS

The consumer has the right to enforce the national statutory rights regarding consumer goods, and this guarantee does not limit these rights.

The warranty terms and conditions start from the date of purchase. Warranty terms and conditions may vary from country to country. Please contact your local dealer for warranty terms and conditions.

The owner's warranty is only valid if the exercise equipment is used in the environment permitted by JTC Sport. The permitted environments are stated in the exercise equipment's instruction manual.

SCOPE OF THE WARRANTY

1-year warranty for consumers in home training environments.

The warranty applies to defects in workmanship and materials, provided that the tool is in its original assembled condition.

Regardless of the circumstances, JTC Sport or retailers are not responsible for any personal injuries that affect the buyer, and that result in loss of income or other financial consequences.

WARRANTY LIMITATIONS

The warranty only applies to defects that occur during normal use and when used according to instructions regarding assembly, care and use. JTC Sport or dealers are not responsible for defects that occur outside their control.

The warranty applies only to the original owner of the tool.

The warranty does not apply to equipment or parts that have been modified without JTC Sport approval.

The warranty does not apply to defects due to normal wear and tear, improper use, use in conditions not intended for the tool, corrosion or loading and transport damage.

The warranty does not cover noises that occur during use unless they significantly hinder the use of the equipment or are caused by a defect in the equipment.

The warranty does not apply to maintenance, such as cleaning, lubrication or normal inspection of the components, nor to assembly work that the customer can do themselves and that does not require the equipment to be disassembled/assembled. This applies, for example, to replace the display, pedals or other similar simple parts.

Warranty repairs performed by anyone other than an authorized representative are not covered.

Failure to follow the instructions in the manual will void the product's warranty.

The training equipment complies with the following standards and directives:

- CE
- RED Directive, EN 301 489, EN 300 328, EN 62479, EN IEC 62368-1
- EN 957 – 6:2010 + A:2014
- Machinery Directive 2006/42/EC
- EN 20957