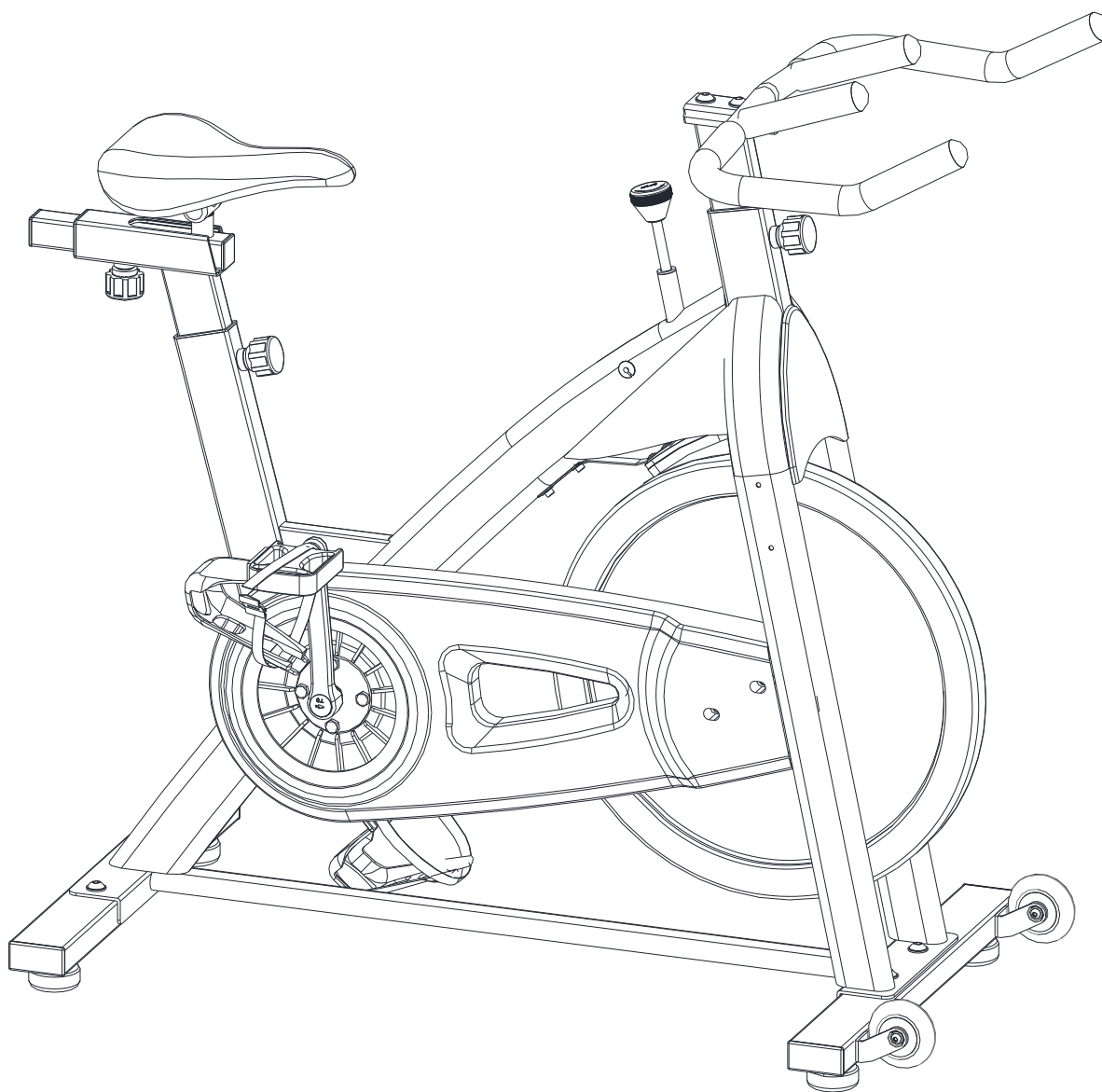


MASTER

SPEEDBIKE S4020

ANVÄNDARMANUAL



GENERALAGENT: VARTEX AB – BATTERIVÄGEN 14 – VARBERG
SWEDEN

WWW.MASTERFITNESS.SE

INNEHÅLL

SÄKERHETSANVISNINGAR	3
ALLMÄN INFORMATION OM ENHETEN	4
SPRÄNGSKISS	5
KOMPONENTFÖRTECKNING	6
INSTALLATION	10
OBS!	13

SÄKERHETSANVISNINGAR

1. När alla delar har monterats kontrollerar du att alla beslag, såsom skruvar, muttrar och brickor sitter på plats och är ordentligt åtdragna..
2. Kontrollera alltid att kedjeskyddet som skyddar de rörliga delarna på cykeln är säkert att använda och i funktionsdugligt skick innan du använder cykeln.
3. Kontrollera alltid sadelskjutreglaget, pedalerna och styret för att säkerställa att de är säkra att använda och att de sitter fast ordentligt innan du sätter dig på cykeln.
4. Vi rekommenderar att du smörjer alla rörliga delar en gång i månaden.
5. Bär inte löst sittande kläder för att undvika att dessa fastnar i rörliga delar.
6. Ta inte bort fötterna från pedalerna när de är i rörelse.
7. Löpskor eller aerobicsskor krävs när du använder cykeln.
8. Torka av cykeln när du har använt den för att ta bort svett och fukt. Torka av din cykel regelbundet med en lösning bestående av ett mildt, icke-slipande rengöringsmedel och vatten. För att undvika att cykelns finish skadas ska du aldrig använda petroleumbaserade lösningsmedel för att rengöra cykeln.
9. Se till att barn inte vistas i närheten av cykeln när den används. Låt inte barn använda cykeln. Denna cykel är avsedd för vuxna, inte barn.
10. Demontera inte cykeln förrän pedalerna har STANNAT helt.
11. Om du känner smärta i eller ett tryck över bröstet, har oregelbunden puls, andnöd, känner dig svimfärdig eller upplever obehag när du tränar, AVBRYT genast träningen!
12. För inte in fingrarna eller andra föremål i cykelns rörliga delar.
13. Rådgör med din läkare innan du inleder alla sorters träningsprogram. Han eller hon kan hjälpa dig att ta fram ett träningsprogram med en frekvens, träningstid och intensitet som passar för just din ålder och fysiska status.
14. Efter träningen vrider du justeringsreglaget medurs (+) för att öka motståndet så att inte pedalerna roterar fritt och kan skada någon.
15. Cykeln klarar som mest 100 kg, använd den inom den reglerade vikten och överbelasta den inte.

ALLMÄN INFORMATION OM ENHETEN

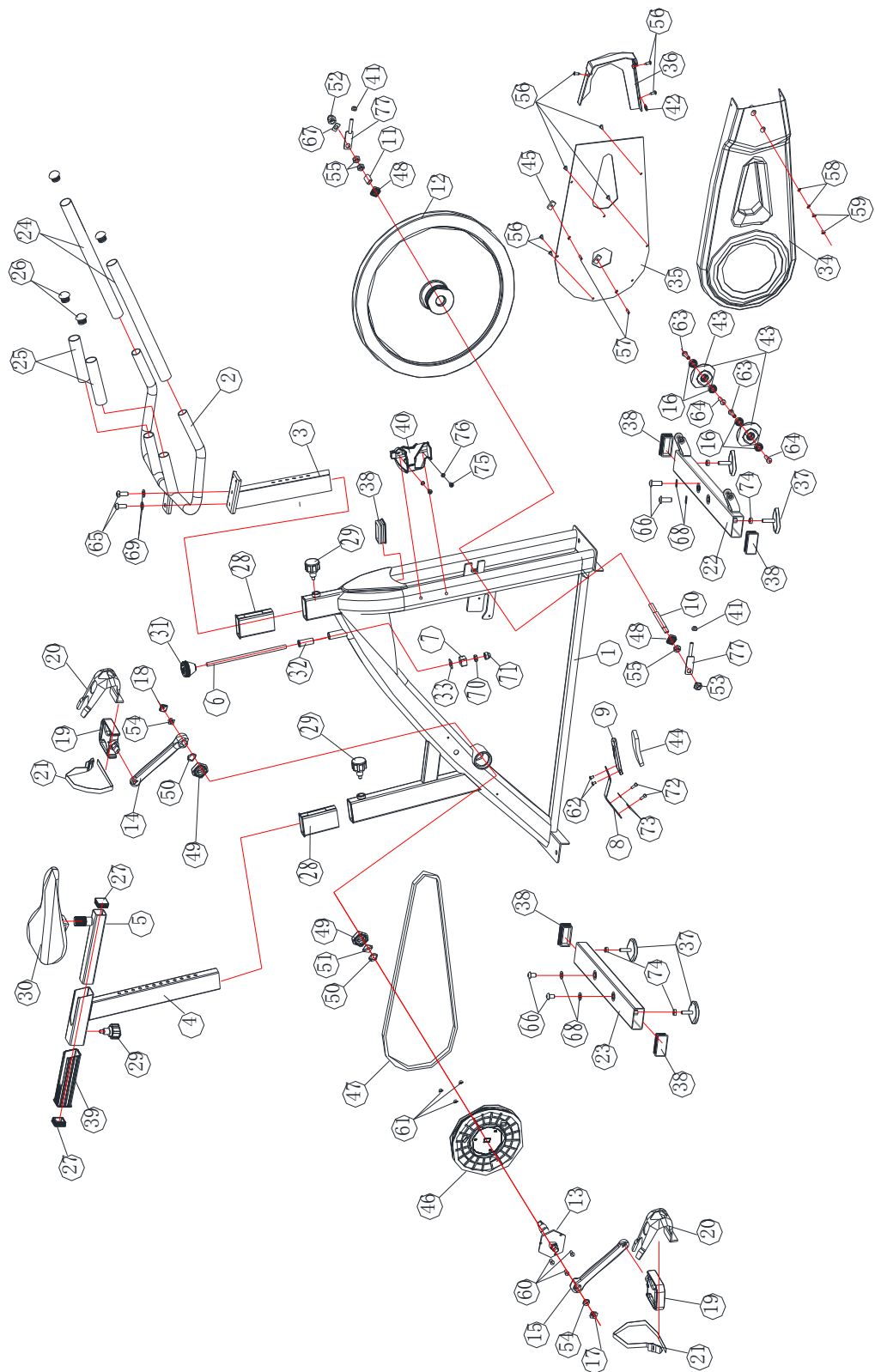
Cykeln används för att öka den aeroba förmågan. Det huvudsakliga syftet med cykeln är att öka syreupptagningsförmågan, blodcirkulationen och lungornas kapacitet genom träning under lång tid (uthållighetsträning) så att kroppens alla vävnader och organ tillförs tillräckligt med syre och näring för att upprätthålla en optimal funktion och i slutändan uppnå målet med träningen.

Cykeln är konstruerad enligt framdrivningsprincipen för cyklar; friktionsteorin används för motståndet. Anpassa motståndet genom att vrida på inställningsvredet och bromsa med handbromsen. Cykeln är säker och tillförlitlig att använda under träningen. Cykeln lämpar sig för hemmabruk, på kontoret eller andra små utrymmen för träning på fritiden.

OBS!

1. Kontrollera att cykeln står stabilt innan du börjar motionera. Cykeln kan nivåregleras för att kompensera för ojämnt underlag genom att man skruvar på de fyra ställskruvarna för att höja eller sänka cykeln (47).
2. Ställ in sadeln (30) i lämplig position genom att skjuta sadeln framåt eller bakåt (5) och sadelstolpen (4). Kom även ihåg att anpassa höjden på styret (3) efter din längd.
3. Ställ in rätt motstånd med bromsvredet (31). Anpassa motståndet efter ditt fysiska tillstånd. En lagom träningsmängd kan till exempel vara tre gånger i veckan, cirka en timme varje gång. Bäst träningseffekt får du vid en puls på 110-150 slag i minuten.
4. Pedalerna kan roteras åt båda hållen. Tryck på bromsratten (31) för att bromsa snabbt vid aggressiv träning. Pedalerna stannar direkt.
5. Res dig inte upp från sadeln (30) för att stiga av cykeln förrän alla delar har stannat helt.

SPRÄNGSKISS



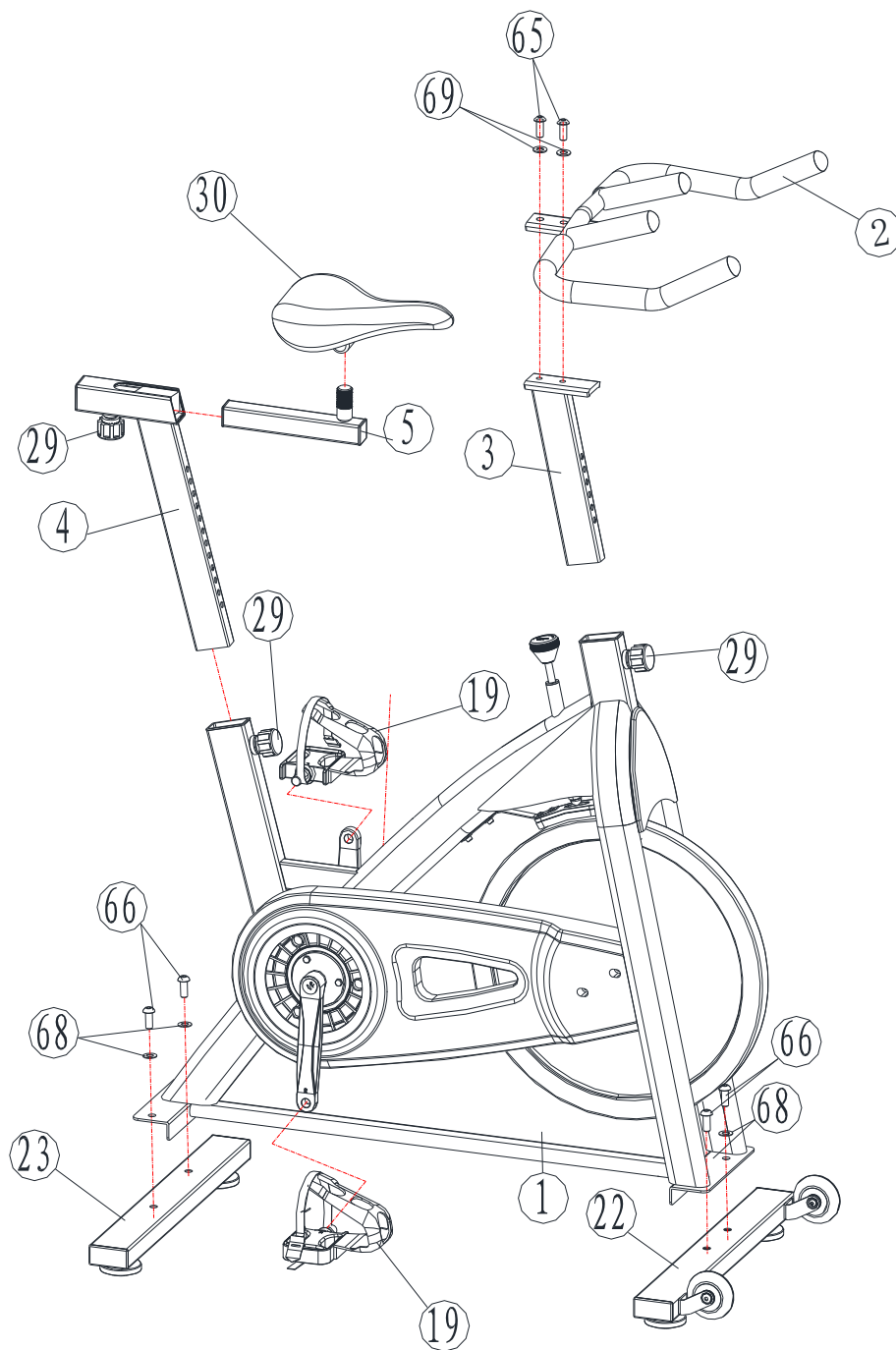
Parts List

Part No	Name	Specification	QTY
1	Frame		1
2	Handlebar	Φ25*1.5T	1
3	Handlebar Post	1.5T*270L*53*23	1
4	Seat Post	1.5T*360L*53*23	1
5	Seat Slider	1.5T*205L*30*30□	1
6	Braking Pole	Φ10*220L	1
7	Braking adjusting Nut	15L*20□	1
8	Braking Shrapnel piece	1.5T	1
9	Brake Pad Holder	6T	1
10	Flywheel Spindle	M12*P1.0*154L	1
11	Bushing	φ18*φ12*31	1
12	Flywheel	17KG	1
13	Axis welding		1
14	Left Crank	20UNF-LH (170mm (-"16/9	1
15	Right Crank	20UNF-RH (170mm (-"16/9	1
16	Bearings	6008	4
17	Left Crank Cover		1
18	Right Crank Cover		1
19	Pedal	20UNF-LH-"16/9	2
20	Pedal Cage		2
21	Pedal String		2
22	Front stabilizer	t1.5*498*60*30	1
23	Rear stabilizer	t1.5*498*60*30	1
24	Foam Cover	Φ24*3T*400L	2
25	Foam Cover	Φ24*3T*130L	2
26	Cap of Round Tube	Φ25*1.5T	4
27	Cap of Seat Slider	Match 30*30*1.5T Square Tube	2
28	Bushing of Inner Pipe	1.5T - 23*53*60*30	2
29	Pop Pin	M16*P1.5	3

30	Seat		1
31	Brake Knob	M10	1
32	Plastic Sleeve tube	Φ19*Φ15.5*40L	1
33	Rubber Mat	2T*20□	1
34	Chain Cover A	For Belt	1
35	Chain Cover B	For Belt	1
36	Front Cover	For Belt	1
37	Foot leveler	Ø60*M8	4
38	Cap of stabilizer	Match 30*60*1.5T Square Tube	5
39	Bushing of seat Post	F40*1.5-F30	1
40	Water Bottle Holder		1
41	Nylon Nut	M8,Grade : 8.8	2
42	Shrapnel Nut	Φ4.8*T0.8	1
43	Pulley	Φ37*W22	2
44	Brake Pad	10T*30*110	1
45	Chain Cover Plastic Mat	Φ25*Φ6.5*6T	2
46	PK Belt wheel	Ø210*23T	1
47	Belt	"5PK54	1
48	Bearing 6001	(Black Plastic Shell) 6001	2
49	Bearing 6004	(Black Plastic Shell) 6004	2
50	C-shaped Buckle	Φ20	2
51	Waved Mat	φ20.5*φ27*0.3t	1
52	Cap Nut	M12*P1.0 ,Grade:8.8	1
53	Hexagon Flange Nut	M12×1.0 , Grade:8.8	1
54	Hexagon Flange Nut	M10*P1.25*T8 , Grade:8.8	2
55	Hexagon Thin Nut	M12*P1.0*6T , Grade:8.8	3
56	Cross Pan Head Self-tapping Screw	ST4.8*15 , Grade:8.8	8
57	Cross Recessed Countersunk Bolt	M5x16 , Grade:4.8	2
58	Flat Mat	Φ5.2*1.0	2
59	Cross Pan Head Screw	M5x10 , Grade:8.8	2
60	Hexagon Head Bolt	M6×16	3
61	Hexagon Flange Nut	M6	3

62	Cross Umbrella Screw	M5*8	2
63	Inner Hexagon Hollow Bolt	Φ8*M6*28 , Grade:8.8	2
64	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M6*12 , Grade:8.8	2
65	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M10*25 , Grade:8.8	2
66	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M10*16 , Grade:8.8	4
67	Flat Mat	Φ12.1*Φ25*2T	1
68	Flat Mat	Φ20*Φ10.1*1.5	4
69	Flat Mat	Φ20*Φ10.1*1.5	2
70	Hex Nut	M10 , Grade:8.8	1
71	Cap Nut	M10 , Grade:8.8	1
72	Inner Hexagon Column Bolt	M5*12	2
73	Bigger Mat	Φ15*Φ5.2*1.0T	2
74	Hex Nut	M8 , Grade::8.8	4
75	Cross Pan Head Screw	M5*12L	2
76	Flat Mat	Φ10*Φ5.2*1T	2
77	Belt tensioner		2

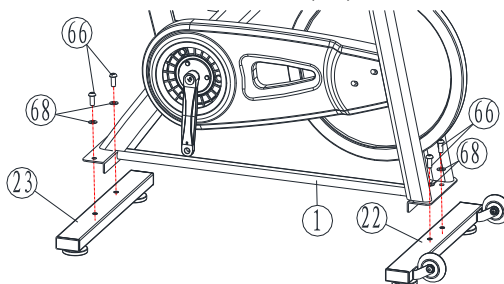
LITEN SPRÄNGSKISS



Installationssteg:

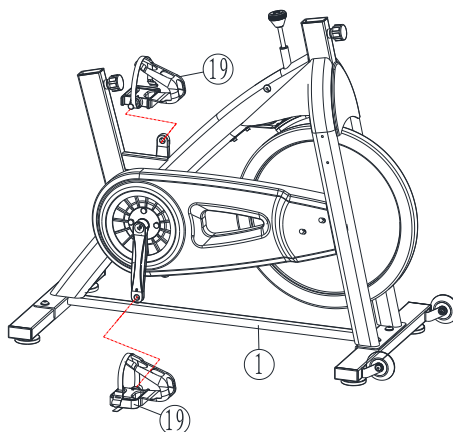
Steg 1: Montera den främre och bakre ramen

Fäst den främre ramen (22) och den bakre ramen (23) på huvudramen (1) med 4 st insexskruvar med platt runt huvud M10 *16(66) och platt bricka $\Phi 20 * \Phi 10 * 1.5$ T (68), använd en insexnyckel.



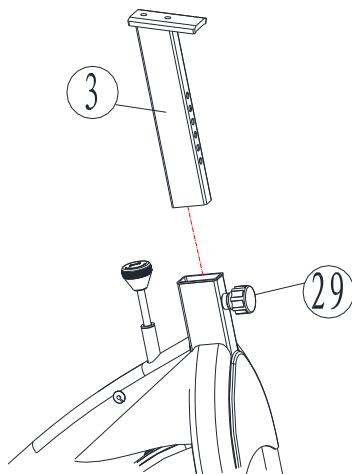
Steg 2: Montera vänster och höger pedal.

Se bilden nedan, sätt i vänster respektive höger pedal (19) i vevaxeln med en öppen hylsnyckel nr 15.



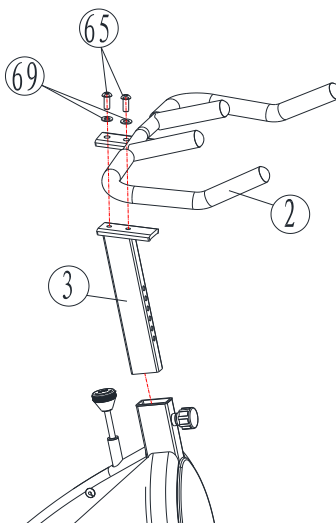
Steg 3: Montera styrstolpen

Lossa låssprinten (29) och skjut in styrsstolpen (3) i styrsstolpens hölje på huvudramen (1) och dra åt låssprinten (29).



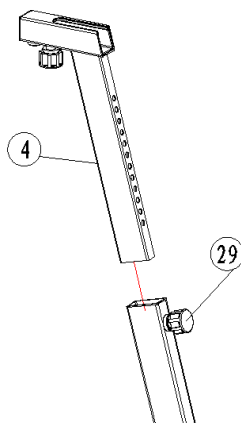
Steg 4: Montera styret

Fäst styret (2) på styrstolpen (3) och dra åt det med en platt bricka $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 1.5T$ (69) och den platta och runda insexskruven M10*25 (65), två till varje.



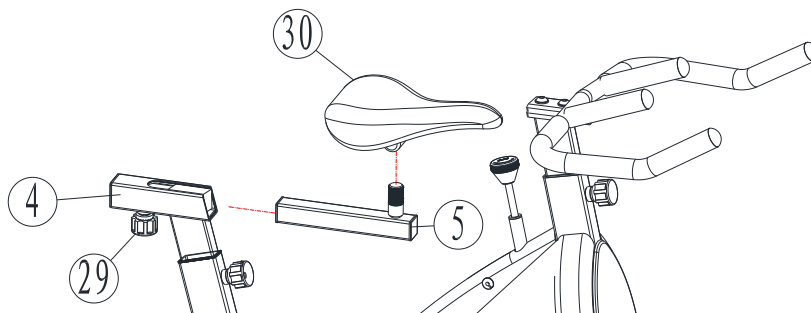
Steg 5: Montera sadelstolpen

Lossa låssprinten (29) och skjut in sadelstolpen (4) i sadelstolpens hölje på huvudramen (29) och dra sedan åt låssprinten (29).



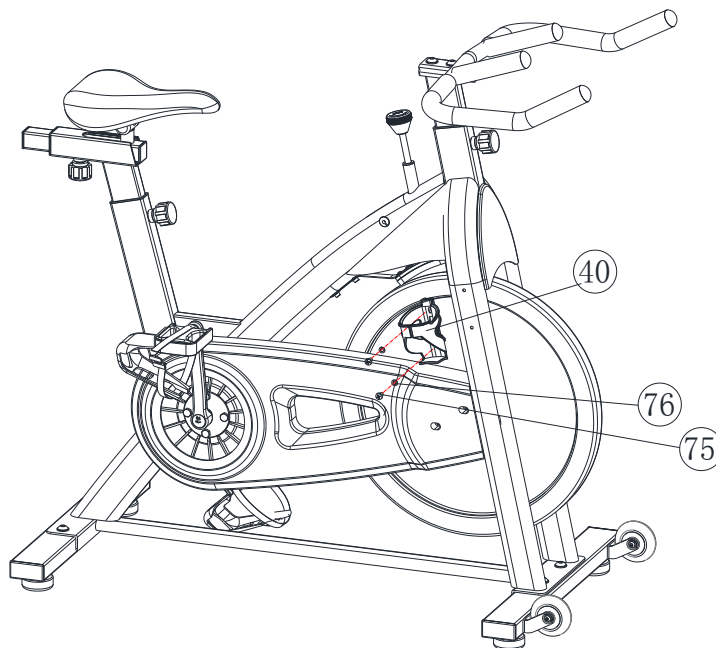
Steg 6: Montera sadeln

Lossa låssprinten (29) och skjut in sadeljusteringen (5) i sadelstolpen (4). Dra därefter åt låssprinten (29) igen och lås sadeln (30) i sadeljusteringen.



Steg 7: Montera flaskhållaren med tillhörande flaska

Se bilden nedan. Fäst flaskhållare (40) på huvudramen (1) med hjälp av paraplyskruven M5*12 (75), och en platt bricka $\Phi 5.2 \times 1.0$ (76), två till varje.

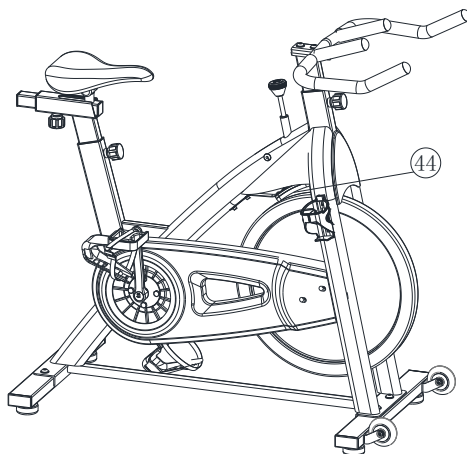


Steg 8: Installationen klar.

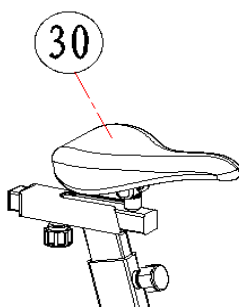
Efter avslutad installation, vänligen kontrollera alla skruvar och muttrar noggrant för att säkerställa att de är ordentligt åtdragna.

OBS!

1. Inspektera alla muttrar, mutterlock och pedaler på ett säkert sätt regelbundet och inspektera utrustningen regelbundet. Om du hittar några defekta delar, byt ut dem omedelbart. Använd inte motionscykeln förrän de har reparerats ordentligt.
2. Var försiktig med delar som lätt kan ta skada. Se bilden nedan, inspektera bromsbelägg (44) så att detta inte kan falla av eller inte fungerar som tänkt innan du börjar cykla. Om bromsbelägg är defekt, byt ut det.



3. Inspektera pedalen innan du börjar träna för att kontrollera att den inte sitter löst. Upprepa installationssteg 2 om den sitter löst.
4. Justera sexkantsmuttern med hjälp av den öppna nyckeln om sadeln (30) sitter löst.



5. Om du behöver flytta cykeln greppar du i styret (2) i båda ändarna för att se till att hjulen (43) kommer i kontakt med golvet. Nu kan du enkelt flytta cykeln

