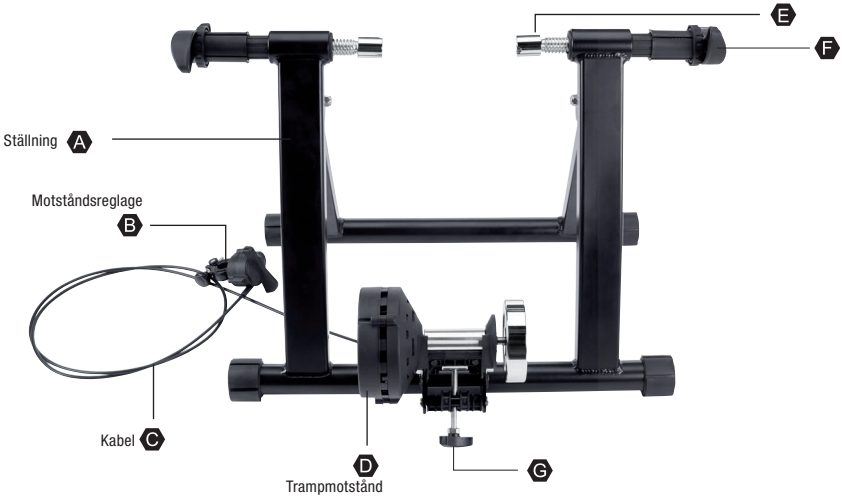
TRÄNINGSSTÄLLNING FÖR CYKEL
SYKKELRULLE
HARJOITUSTELINE POLKUPYÖRÄLLE
TRÆNINGSSTATIV TIL CYKEL

Original manual (SE)

© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

TRÄNINGSSTÄLL

med magnetmotstånd

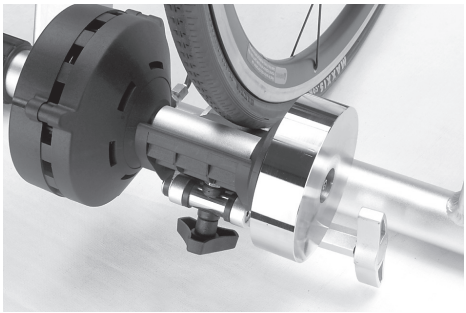


VIKTIGT!

- Läs dessa instruktioner innan du använder stället. Spara manualen för framtida bruk.
- Följ instruktionerna.
- Kontrollera före varje användning att det inte finns några lösa delar på stället och att inte någon del saknas.
- Värm alltid upp innan träning.

MONTERING

1. Placera ställningen på ett stadigt och jämnt underlag.
2. Skruva ut tryckrullen (moturs) så att ditt hjul får plats (G).

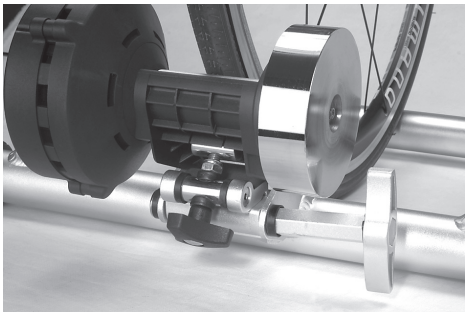


3. Vid behov, ersätt spännarmen med den som följer med produkten.

4. Placera cykelns bakaxel mellan axelklämmorna och skruva ihop så att cykeln står stadigt i stället. Lås handtagen så att de inte kan snurra upp med hjälp av låsbrickorna på varje sida (F).

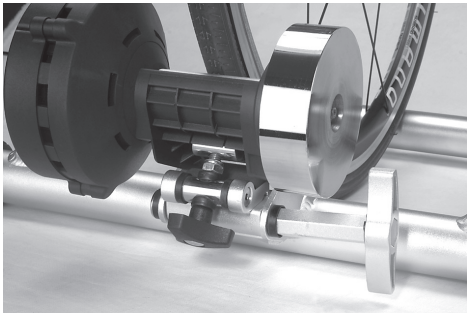
© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

5. Justera tryckrullen med skruven (G) så att det ligger ordentligt an mot däcket. Det får inte slira. Se till att däcket har rätt lufttryck (hårt pumpat).



6. Montera motståndsreglaget på styret (B). Reglaget har åtta lägen för val av motstånd. Reglaget justeras enkelt med skruven för att passa styren med olika rördimensioner. Skruva åt så att det sitter stadigt.

Ändra inställning på tryckrullen vid olika hjuldiameter



Tryckrullens läge ändras enkelt med hjälp av skruven (G)
MEDURS – mindre hjul.
MOTURS – större hjul.

Lyfta cykeln ur träningsstället
Vrid skruven (G) för att frigöra tryckrullen från däcket. Lossa låsbrickorna (F) och skruva isär med handtagen på varje sida. Lyft ur cykeln ur stället.

Öka/minska motståndet via motståndsreglaget

Ställ in önskat motstånd från lätt till hårt med styrreglaget (B).
Lågt motstånd: 1
Hårt motstånd: 8

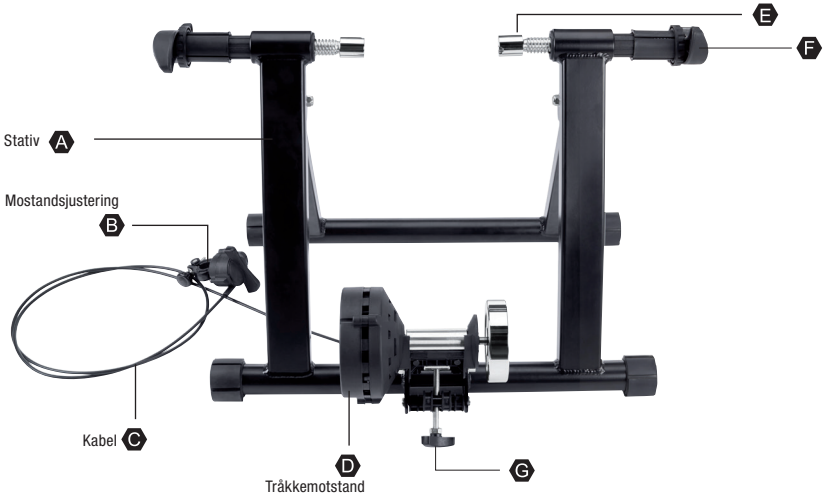
Tips för effektiv träning
1. Öka motståndet successivt.
2. Anpassa arbetsbelastningen genom att ändra både motståndet i träningsstället och cykelns växellägen.
3. Kontrollera regelbundet handtag och låsbrickor för eventuella sprickor eller andra skador, som kan leda till en olycka.
4. Håll små barn borta från träningsstället.
5. Kontrollera alltid att alla skruvar och muttrar är ordentligt fastsatta innan träningsställningen används.
6. Bromsa aldrig tvärt när du använder cykelställningen. Detta leder till onödigt slitage på däcket.

VARNING!
Se till att barn inte skadar sig på denna utrustning. Risk finns både när någon cyklar och om barn kan komma åt att leka med ställningen.

© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

SYKKELRULLE

med magnetmotstand

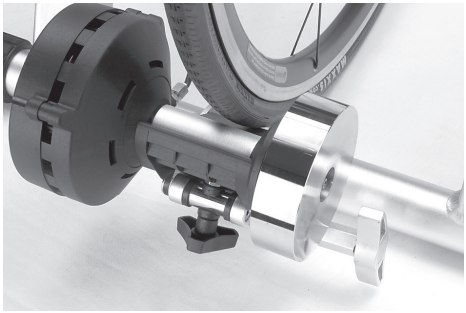


VIKTIG!

- Les bruksanvisningen før du bruker stativet. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.
- Følg instruksjonene.
- Før bruk må du kontrollere at det ikke er løse deler på stativet og at alle deler er på plass.
- Du må alltid varme opp før du trener.

MONTERING

1. Plasser stativet på stabilt og flatt underlag.
2. Skru ut trykkrullen (mot urviseren) slik at hjulet ditt får plass (G).

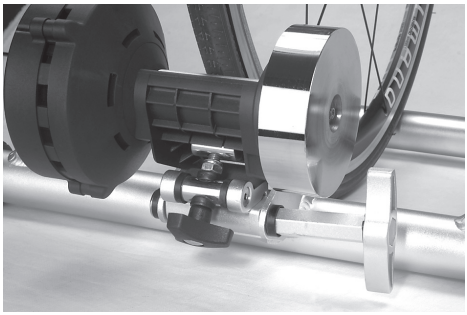


3. Ved behov, erstatt spennarmen med den som følger med produktet.

4. Plasser sykkelens bakaksling mellom klemmene, og skru sammen slik at sykkelen står stabilt i stativet. Lås håndtakene slik at de ikke kan snurre opp. Bruk låsebrikkene på hver side (F).

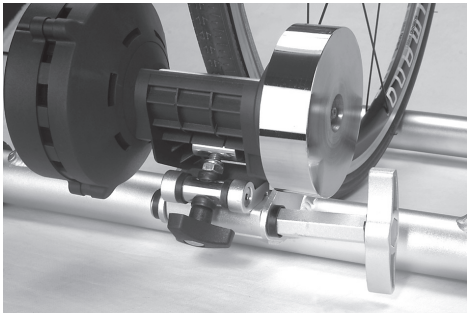
© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

5. Juster trykkrullen ved hjelp av skruen (G) slik at den ligger godt an mot dekket. Det må ikke være frigang. Kontroller at dekket har riktig lufttrykk (pumpet til det er hardt).



6. Monter motstandsbetjeningen på styret (B). Betjeningen har åtte stillinger for valg av motstand. Betjeningen justeres enkelt med skruene slik at den passer styrets rørdimensjon. Stram til slik at det sitter godt fast.

Endre innstillingen av trykkrullen ved ulike hjuldiametre



Trykkrullens stilling endres enkelt ved hjelp av skruen (G).
MED URVISEREN – mindre hjul.
MOT URVISEREN – større hjul.

Løfte sykkelen fra treningsstativet
Vri skruen (G) for å frigjøre trykkrullen fra dekket. Løsne låsebrikkene (F), og skru dem fra hverandre ved hjelp av håndtaket på hver side. Løft sykkelen fra stativet.

Øke/redusere motstanden via betjeningsanordningen

Bruk betjeningsanordningen (B) for å stille inn ønsket motstand, fra lav til høy.
Lav motstand: 1
Høy motstand: 8

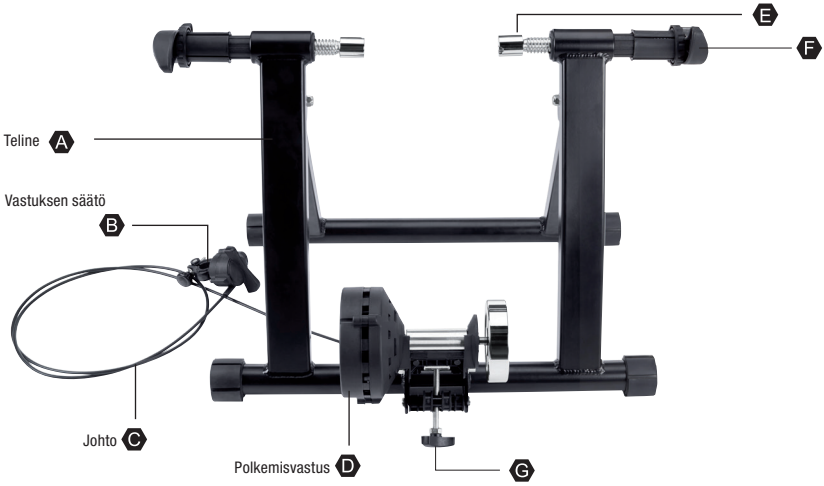
Tips for effektiv trening
1. Øk motstanden suksessivt.
2. Tilpass arbeidsbelastningen ved å endre både motstanden i treningsstativet og sykkelens gir.
3. Kontroller regelmessig håndtak og låsebrikker for å avdekke eventuelle sprekker eller annen skade som kan forårsake ulykker.
4. Små barn må ikke oppholde seg i nærheten av treningsstativet.
5. Du må alltid kontrollere at alle skruer og mutre sitter godt fast før du bruker treningsstativet.
6. Du må aldri bråbremse når du bruker sykkelstativet. Det fører til unødvendig slitasje på dekket.

ADVARSEL!
Sørg for at barn ikke kan skade seg på utstyret. Det er fare både når noen sykler og hvis barn leker med stativet.

© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

HARJOITTELUTELINE

jossa magneettivastus

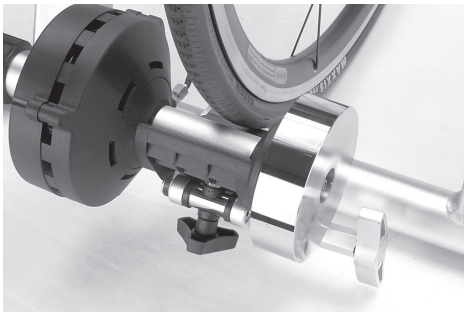


TÄRKEÄÄ

- Lue tämä käyttöohje ennen telineen käyttämistä. Säilytä käyttöohje tulevaa käyttöä varten
- Noudata ohjeita.
- Tarkasta aina ennen käyttöä, että telineen kaikki osat ovat tallella ja hyvin kiristetty.
- Lämmittele aina ennen harjoittelua.

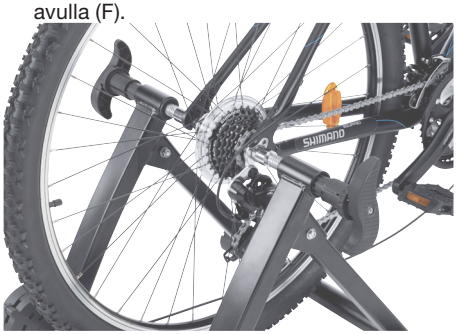
ASENNUS

1. Aseta teline tasaiselle ja vakaalle alustalle.
2. Avaa painerullaa kiertämällä (vastapäivään) niin, että saat renkaan paikalleen (G) telineeseen.

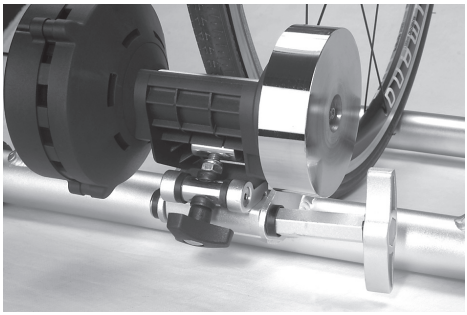


3. Voit tarvittaessa vaihtaa kiinnitysvarren laitteen mukana toimitettuun.

4. Sijoita pyörän taka-akseli akselitukien väliin ja kiristä liitos niin, että pyörä on telineessä tukevasti. Estä kädensijojen pyöriminen lukitsemalla ne molemmilta puolilta lukkolevyjen avulla (F).

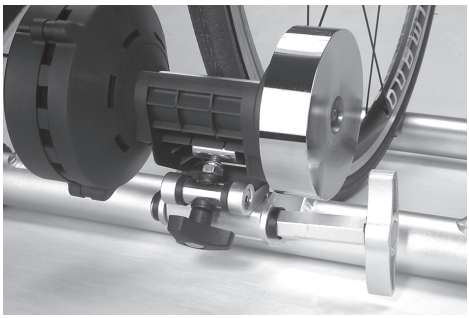


5. Säädä painerullaa ruuvilla (G) niin, että se saa hyvän kosketuksen renkaaseen. Rengas ei saa luistaa. Varmista, että renkaan ilmanpaine on oikea (rengas on kova).



6. Asenna vastuksensäädin ohjaustankoon (B). Säätimessä on 8 asentoa. Säädin on helppo kiristää ohjaustangon paksuuteen sopivaksi ruuvin avulla. Kiristä ruuvi niin, että säädin kiinnittyy ohjaustankoon tiukasti.

Painerullan asetusten säätäminen renkaan koon mukaan



Painerullan asentoa säädetään helposti ruuvin avulla (G)
MYÖTÄPÄIVÄÄN – rengas on pienempi.
VASTAPÄIVÄÄN – rengas on suurempi.

Polkupyörän nostaminen pois harjoitustelineestä

Löysää painerulla renkaalta kääntämällä ruuvia (G). Avaa lukkolevyt (F) ja kierrä kädensijat auki molemmilta puolilta. Nosta pyörä telineestä.

Vastuksen lisääminen tai vähentäminen

Valitse sopiva vastus säätimellä (B).
Pieni vastus: 1
Suuri vastus: 8

Vihjeitä tehokkaaseen harjoitteluun

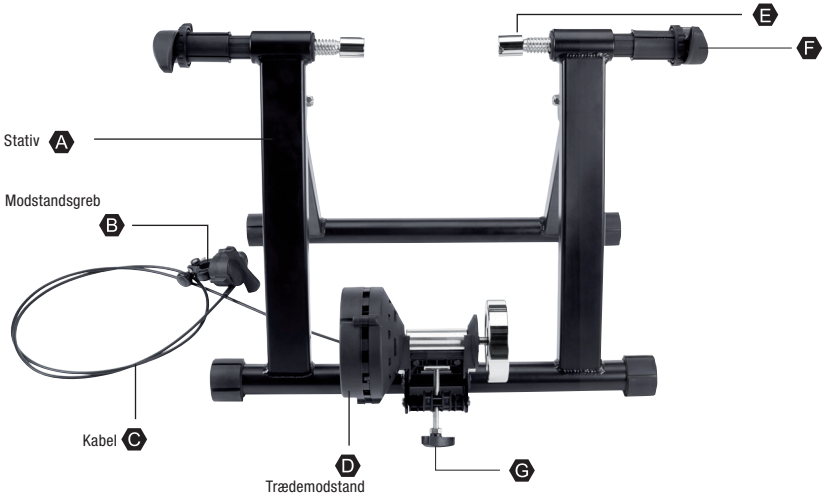
1. Lisää vastusta vähitellen.
2. Etsi sopiva kuormitus muuttamalla vastusta sekä harjoitustelineen että polkupyörän vaihteiston avulla.
3. Tarkasta säännöllisesti, ettei kädensijoissa ja lukkolevyissä ole halkeamia tai muita vaurioita, jotka voivat johtaa loukkaantumiseen.
4. Pidä pienet lapset poissa harjoitustelineen luota.
5. Tarkasta aina ennen harjoitustelineen käyttämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit on kiristetty kunnolla.
6. Älä koskaan tee äkkijarrutusta harjoitustelineessä. Se kuluttaa rengasta turhaan.

VAROITUS!
Huolehdi siitä, ettei laite vahingoita lapsia. Vaaratilanteita voi syntyä aikuisen pyöräillessä telineessä tai mikäli lapset pääsevät leikkimään telineellä.

© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

TRÆNINGSSTATIV

med magnetmodstand

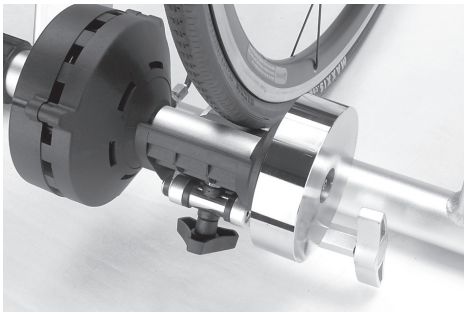


VIGTIGT!

- Læs disse instruktioner, inden du bruger stativet. Gem manualen til fremtidigt brug.
- Følg instruktionerne.
- Kontroller hver gang inden brug, at der ikke er nogen løse dele på stativet, og at der ikke mangler nogen dele.
- Varm altid op inden træning.

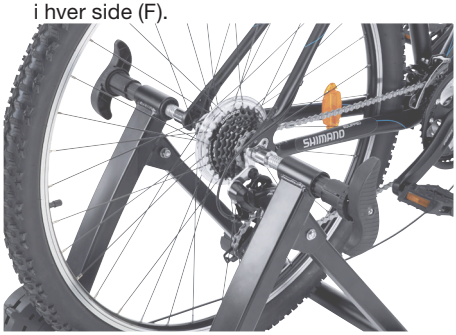
MONTERING

1. Placer stativet på et stabilt og plant underlag.
2. Skru trykrullen ud (mod uret), så der bliver plads til hjulet (G).

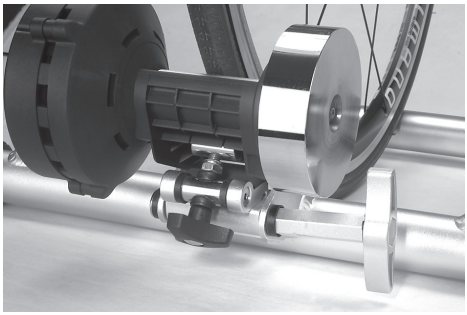


3. Hvis nødvendigt erstattes spændearmen med den, som følger med produktet.

4. Placer cyklens bagaksel mellem akselklemmerne, og skru dem sammen, så cyklen står stabilt i stativet. Lås håndgrebene, så de ikke kan løsne sig, ved hjælp af låseskiverne i hver side (F).

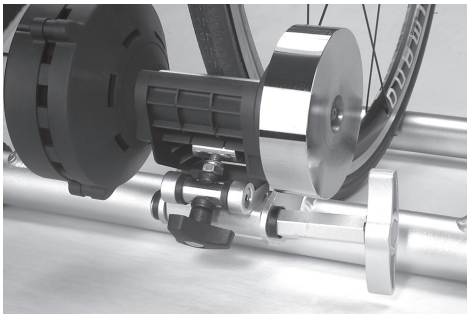


5. Juster trykrullen med skruen (G), så den ligger fast an mod dækket. Den må ikke skride. Sørg for, at dækket har det rigtige lufttryk (hårdt pumpet).



6. Monter modstandsgrebet på styret (B). Reguleringsgrebet har otte stillinger til valg af modstand. Reguleringsgrebet justeres let med skruen, så det passer til styr med forskellig rørdimension. Skru det fast, så det sidder fast.

Ændre indstilling for trykrullen ved forskellige hjuldiametre



Trykrullens stilling ændres let ved hjælp af skruen (G).
MED URET – mindre hjul.
MOD URET – større hjul.

Løfte cyklen ud af træningsstativet

Drej skruen (G) for at frigøre trykrullen fra dækket. Løsn låseskiverne (F), og skru dem fra hinanden med håndtagene på hver side. Løft cyklen ud af stativet.

Forøge/reducere modstanden via modstandsreguleringen

Indstil den ønskede modstand fra let til hård med reguleringsgrebet på styret (B).
Lav modstand: 1
Hård modstand: 8

Tips for effektiv træning

1. Forøg modstanden gradvist.
2. Tilpas arbejdsbelastningen ved at ændre både modstanden i træningsstativet og cyklens gear.
3. Kontroller regelmæssigt håndtag og låseskiver for eventuelle revner eller andre skader, som kan medføre en ulykke.
4. Hold små børn væk fra træningsstativet.
5. Kontroller altid, at alle skruer og møtrikker er spændt helt fast, inden træningsstativet benyttes.
6. Brems aldrig hårdt op, når du bruger træningsstativet. Det medfører unødigt slid på dækket.

ADVARSEL!
Pas på, at børn ikke skades af dette udstyr. Der er risiko, både når du cykler, og hvis børn kan komme til at lege med stativet.

© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB

© 2022-01-19 Biltema Nordic Services AB