

Ta bort cykeln från stället

1. Vrid på vredet (E) för att frigöra magnetrullen från cykeln.
2. Vrid sedan på låsreglage och justeringshandtag (C, D) för att lösgöra cykeln.

Träningsinstruktioner

1. Konsultera din läkare eller annan kvalificerad person innan du använder produkten.
2. Effektiv träning kräver motstånd. Gradvis ökad belastning är bra för dina muskler.
3. Genom att variera motstånd och växel kan du få önskad motståndsnivå.

Försiktighet vid användning

1. Placera träningsstället på ett plant underlag innan användning.
2. Värm upp ordentligt innan du påbörjar träningen.
3. Vidrör inte spinningrullar eller hjul.
4. Håll båda händerna på styret och bibehåll normal kroppsposition.
5. Kontrollera kopplingarna som håller det bakre navet för skador eller sprickor.
6. Håll barn borta från produkten.
7. Se till att alla bultar och muttrar är ordentligt spända innan användning.
8. Gör inga plötsliga inbromsningar. Det kan leda till onödigt slitage av bakdäcket och maskineriet.
9. Använd inte denna produkt för något annat ändamål än det avsedda.

Cykeltræner med magnetisk modstand

1. Venligst læs hele denne manual grundigt igennem inden du samler og tager dette produkt i brug.
2. For det bedste resultat brug glatte eller universal slidbane dæk
3. Max vægt belastning er 150 kg inklusiv cykel.
4. Denne cykeltræner kan justeres til at passe hjulstørrelser fra 24" til 29" vær sikker på hjulene er korrekt fyldt med luft.

Model: DJ-BT-002**Komponents liste**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> A. Hovedstel B. Cykel spænde klemme C. Låsebolt D. Justerings håndtag E. Justerbar bolt F. Magnethjul G. Styrekabel H. Modstands håndtag I. Gummifødder J. Quick Release håndtag K. Forhjuls holder |  |
|  <p>Quick Release håndtag</p> |  <p>Forhjuls holder</p> |

DK

Montering af din cykel

1. Fold hovedstellet ud og sæt det på en jævn overflade.
2. Juster højden på det magnetisk hjul ved at dreje på justerings boltten (E) således at det passer til størrelsen på det hjul du ønsker at benytte.



3. Inden du placerer cyklen i træneren skal du dreje de justerbare håndtag (D) på begge sider, dette vil udvide mellemrummet imellem koblingerne.



4. Monter cyklens baghjul ovenpå cykeltræneren, husk at sikre dig at bagnavet er placeret udenfor koblingerne, juster de justerbare håndtag (D) således at de er sikkert monteret på navet, lås cyklen fast ved at dreje låseboltene (C) spænd til de er forsvarligt spændt, men pas på ikke at overspænde.



SV

5. Vrid det justerbara vredet (E) så att däckat vidrör magnetrullen på träningsstället.



6. Installera motståndsgreppet på styret med hjälp av medföljande gummipackning. Med motståndsspaken (H) ökar och minskar du motståndet. Vrid spaken på styret mot "+" om du vill öka motståndet och mot "-" om du vill minska det.



7. Frigöringshandtag Cyklar utan frigöringsfunktion: Det bakre navet kan hängas direkt på träningsstället. Om en cykel med frigöringsfunktion samt frigöringshandtag i original inte passar i anslutningen på träningsstället går det bra att ersätta dessa med våra och sedan hänga cykeln på stället.



Montera cykeln i stället

1. Fäll ut och placera stället på ett stadigt och jämnt underlag.
2. Ändra höjden på magnetmotståndet med det justerbara vredet (E) så att det passar till cykelns hjulstorlek.



3. Vrid på justeringshandtagen (D) på båda sidor innan cykeln placeras i stället. Detta ökar avståndet mellan kopplingsanordningarna.



4. Sätt cykelns bakhjul på träningsstället och se till att det bakre navet är placerat mellan kopplingarna. Justera handtagen (D) så att de sitter ordentligt fast vid navet. Fixera genom att vrida på låsreglagen (C). Dra åt ordentligt, men inte för mycket.



6

SV

5. Drej justeringsbolten (E) således at cyklens hjul rører ved det magnetiske hjul på cykeltræneren.



6. Installer den magnetiske modstands kontrol på styret ved at bruge de vedlagte gummipakninger. Modstands håndtaget (H) øger og aftager modstanden, for at øge modstanden drejes knappen imod + symbolet og for at aftage drejes knappen imod -



7. Quick release håndtag: hvis cyklen er uden quick relase håndtag, kan bagakslen hænges direkte på cykeltræneren, hvis cyklen er med quick relleas håndtag og disse ikke passer, kan det vedlagte quick relase håndtag benyttes til at montere cyklen på træneren.



3

DK

Sådan fjerne du cyklen fra træneren

1. Drej den justerbare bolt (E) for at løsne det magnetiske hjul fra cyklen.
2. Drej det justerbare håndtag (C, D) for at løsne cyklen

Effektiv trænings instruktion

1. Konsulter altid din læge eller en anden kvalificeret person inden du benytter dette produkt
2. Effektiv træning kræver moderat belastnings modstand, en gradvis øgning af modstands kraften er bedre for musklerne og en mere effektiv træningform.
3. Ved at ændre modstanden og cyklens gear kan du få din ønskede modstand.

Forsigtighed ved brug:

1. Vær sikker på at træneren er placeret på en jævn stabil overflade inden du tager enheden i brug
2. Brugeren skal udføre nødvendige opvarmings øvelser inden enheden skal tages i brug.
3. Kom aldrig i kontakt med bevægelige dele når træneren er i brug.
4. Hold begge hænder på styret under hele træningen og hold en normal kørestilling.
5. Tjek koblingerne der holder baghjulet jævnlige for skader
6. Hold enheden væk fra børn
7. Tjek at alle bolte og skrue er spændt korrekt inden produktet tages i brug.
8. Brems aldrig pludseligt op på træneren da dette vil belaste enheden unødvendigt.
9. Brug aldrig produktet til andet end hvad det er beregnet til.

DK




Träningsställ med magnetmotstånd

SV

1. Läs dessa instruktioner innan du monterar och använder träningsstället.
2. Använd släta eller slitbanemönstrade universaldäck för bästa resultat.
3. Maximal användarvikt 150 kg (inklusive cykel).
4. Träningsstället kan justeras till att passa hjul i storlekarna: 24" - 29",
Se till att däcken är hårt pumpade.

Modell: DJ-BT-002

Dellista:

<p>A. Ställning B. Axeklämma C. Låsreglage D. Justeringshandtag E. Justerbart vred F. Magnetrolle G. Kabel H. Motståndsspak I. Gummifötter J. Frigöringshandtag Hållare för framhjul</p>	
 <p>Frigöringshandtag</p>	 <p>Hållare för framhjul</p>