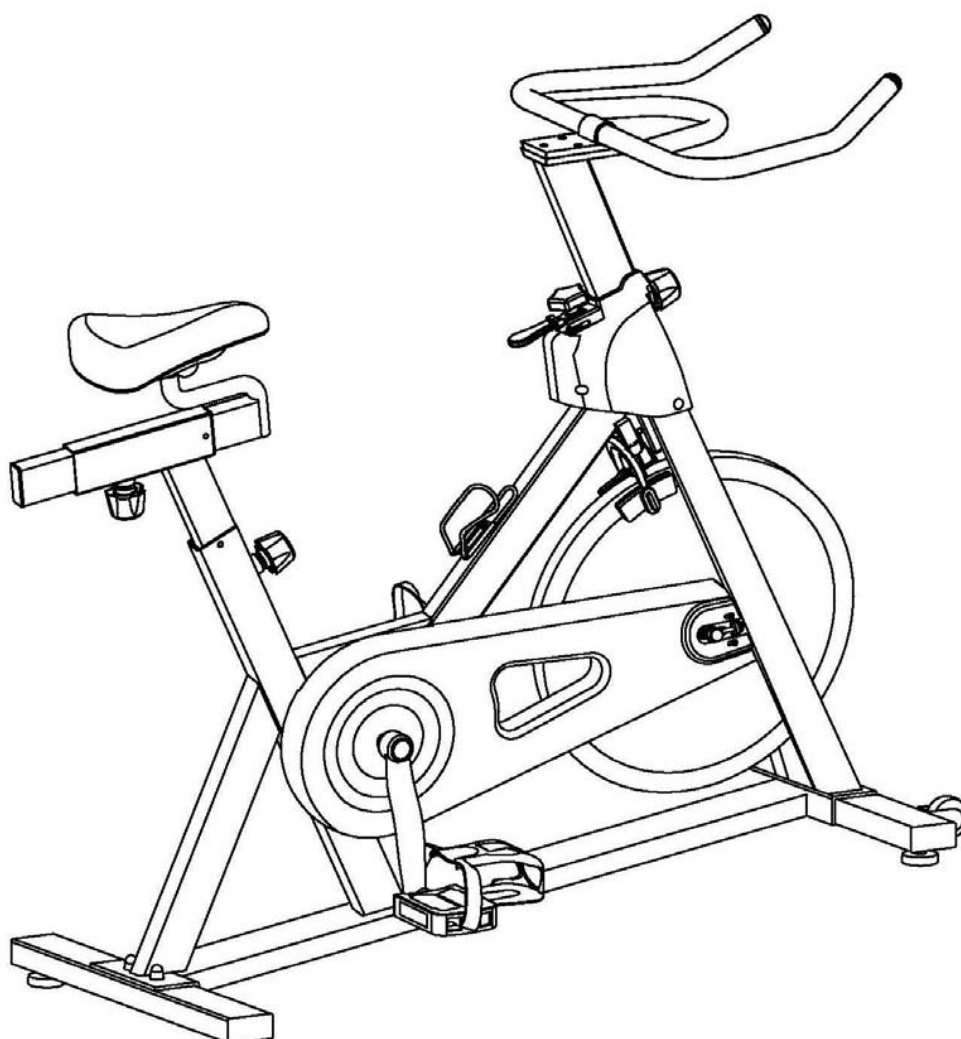




Abilica Racer 20

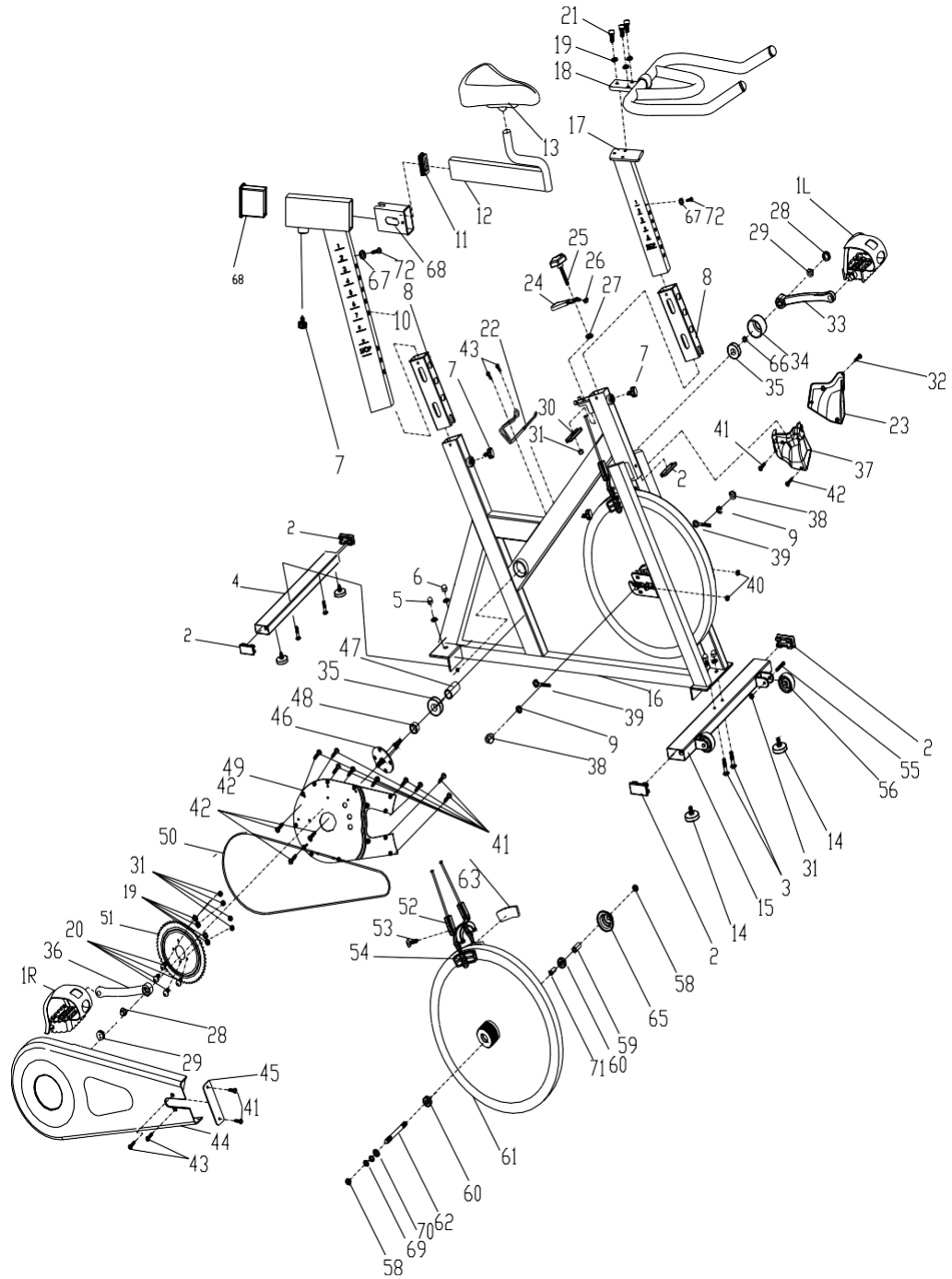


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
11	DK NO	Viktig informasjon
13		Vedlikehold
18		Kontaktinformasjon
19	SE	Viktig Information (ingen informasjon)
20		Underhåll (ingen informasjon)
24		Kontaktinformation (ingen informasjon)
25	GB	Important information
26		Maintenance
29		Contact information
30	FI	Tärkeitä tietoja
31		Huolto
35		Yhteystiedot

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



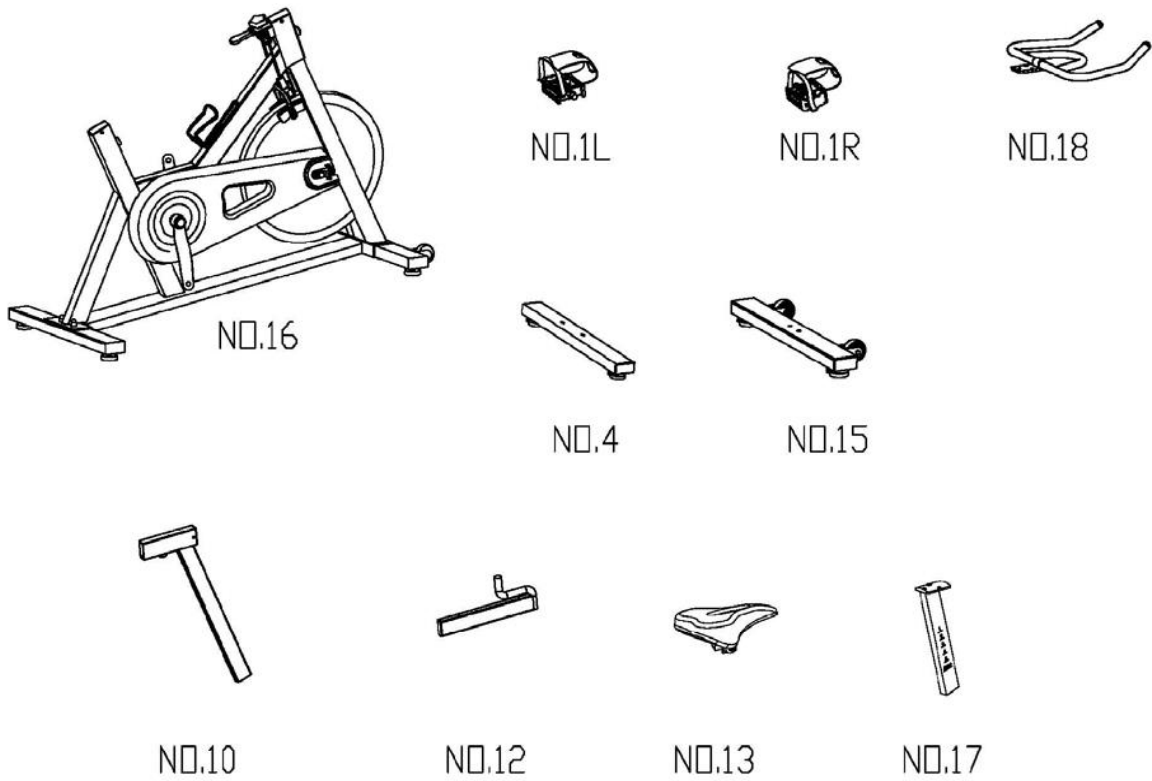
DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

NR	ENGELSK NAVN	ANT
1L	PEDAL (L)	1
1R	PEDAL (R)	1
2	END CAP 1	5
3	CARRIAGE BOLT	4
4	REAR STABILIZER	1
5	FLAT WASHER	4
6	DOMED NUT	4
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	3
8	PLASTIC SLEEVE	3
9	FLAT WASHER	2
10	SEAT POST	1
11	END CAP2	2
12	SLIDING SEAT	1
13	SEAT	1
14	STOPPER	4
15	FRONT STABILIZER	1
16	MAIN FRAME	1
17	HANDLEBAR POST	1
18	HANDLEBAR	1
19	SPRING WASHER	7
20	BOLT	4
21	BOLT	3
22	BOTTLE HOLDER	1
23	LEFT PROTECT COVER	1
24	BRAKE KNOB	1
25	ADJUSTMENT KNOB	1
26	LITTLE PLASTIC RING	1
27	PLASTIC RING	2
28	FIXING NUT 1	2
29	CRANK END CAP	2
30	SHEET IRON	1
31	LOCK NUT	7
32	SCREW 4	1
33	LEFT CRANK	1
34	CRANK COVER	2
35	BEARING	2
36	RIGHT CRANK	1

NR	ENGELSK NAVN	ANT
37	RIGHT PROTECT COVER	1
38	FIXING NUT 2	2
39	FIXING BOLT	2
40	NUT	2
41	SCREW 1	12
42	SCREW 2	4
43	SCREW 3	4
44	OUTER CHAIN COVER	1
45	LITTLE CHAIN COVER	1
46	AXIS	1
47	LONG FIXING TUBE	1
48	SHORT FIXING TUBE	1
49	INNER CHAIN COVER	1
50	CHAIN	1
51	CHAIN WHEEL	1
52	BRAKE	1
53	BOLT	1
54	BRAKE PLASTIC	1
55	BOLT	2
56	WHEEL	2
57	NUT	4
58	FIXING NUT 2	2
59	FIXING TUBE	1
60	BEARING	2
61	FLYWHEEL	1
62	FLYWHEEL SHAFT	1
63	BRAKE PAD	2
64	FIXING NUT	2
65	FLYWHEEL COVER	1
66	NUT 20*1.0	1
67	SPRING WASHER GB/T 859-1987	2
68	PLASTIC SLEEVE 53.5*23.5*1.5	2
69	LOCK NUT M33*1*4	2
70	CHAIN WHEEL 1/2"	1
71	LONG FIXING TUBE 16*14*56.2	1
72	SCREW ST4.8*3	2

MONTERING / ASSEMBLY

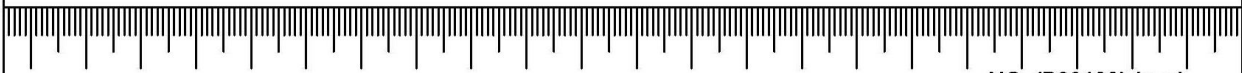
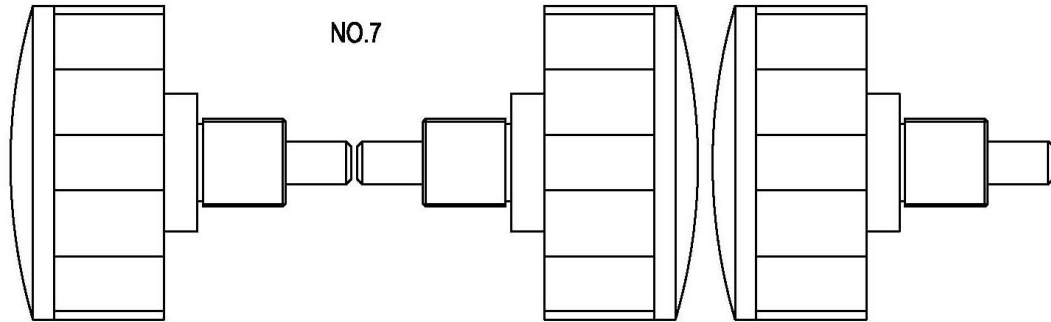
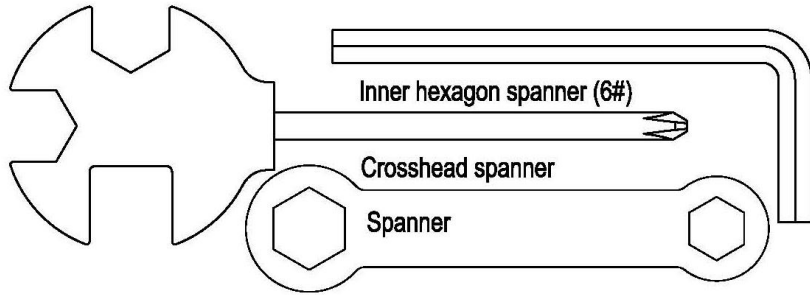
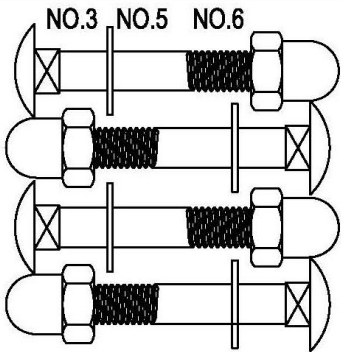
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE



NR.	ENGELSK NAVN	ANT
16	Main frame	1
15	Front stabilizer	1
4	Rear stabilizer	1
13	Seat	1
12	Sliding seat	1
10	Seat post	1
18	Handlebar	1
17	Handlebar post	1
1L	Pedal(L)	1
1R	Pedal(R)	1

HARDWARE PARTS LIST / SMÅDELER

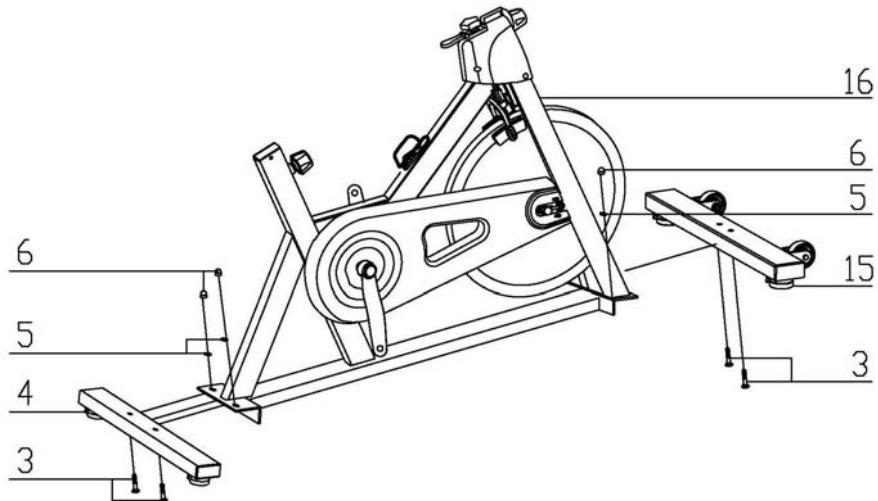
HARDWARE



NO. (P00100) (mm)

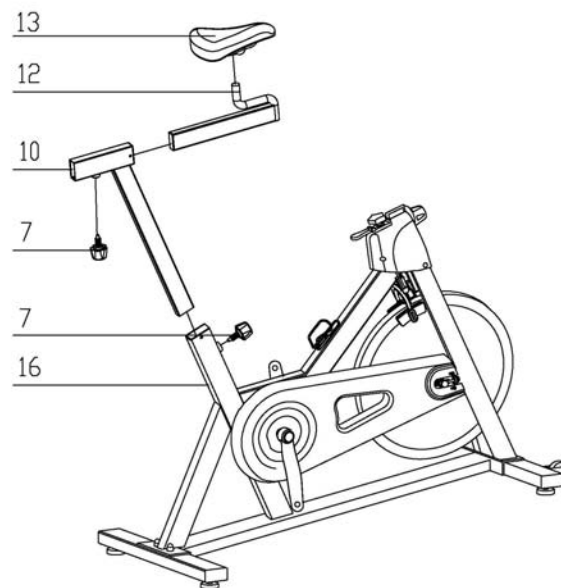
STEP 1

Remove the bolts and nuts from the bottom tube, then attach the front stabilizer (15) to the main frame (16) using two sets of Ø8 flat washer (5), M8 domed nut (6) and M8*45 carriage bolt (3). Attach the rear stabilizer (4) to the main frame (16) using two sets of Ø8 flat washer (5), M8 domed nut (6) and M8*45 carriage bolt (3).



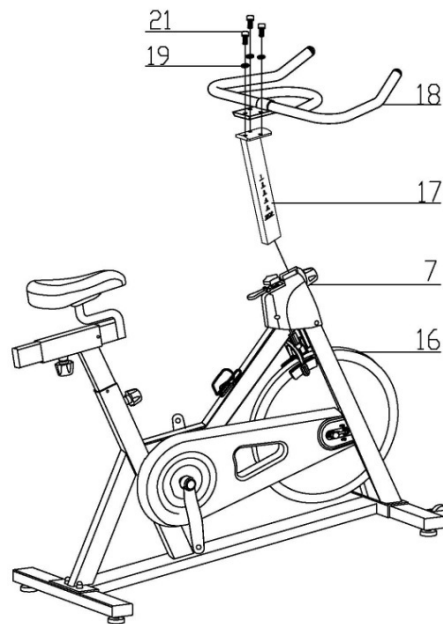
STEP 2

Slide the Seat post (10) into the seat post housing on the main frame (16). Then slide the sliding seat (12) into the seat post (10). You will have to slacken the knurled section of the spring adjustment knob (7) and pull the knob back, then select and align holes for the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion. Now fix the seat (13) to the sliding seat (12) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat.



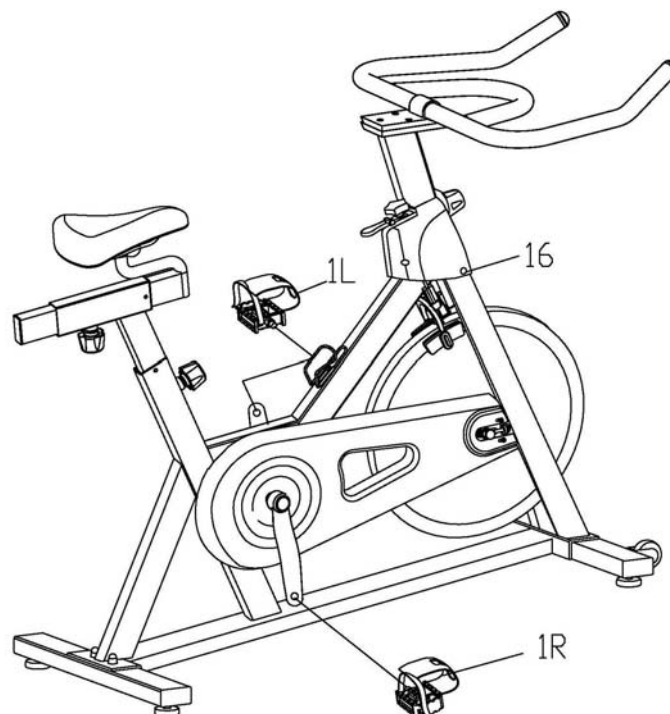
STEP 3

Slide the handlebar post (17) into the handlebar post housing on the main frame (16). You will have to slacken the knurled section of the spring adjustment knob (7) and pull the knob back, then select and align holes for the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion. Then fix the handlebar (18) with three spring washers (19) and three bolts (21). ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY.



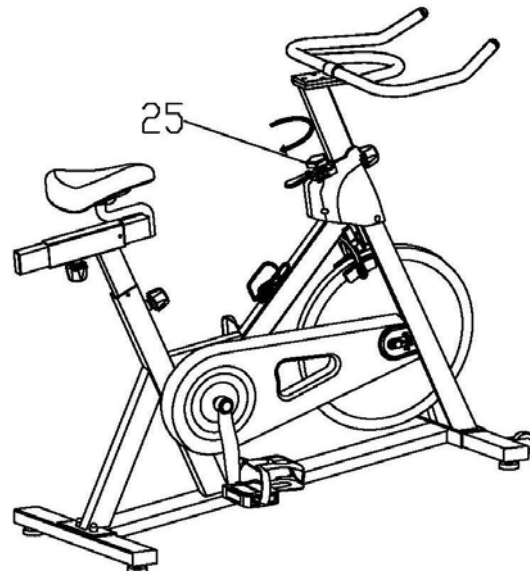
STEP 4

The Pedals (1L & 1R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise..



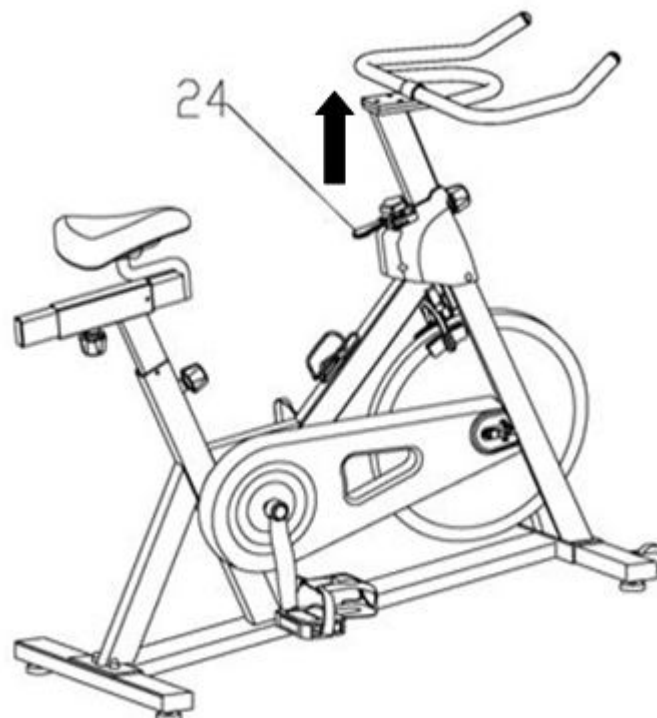
Note:

A). **Adjusting the Tension:** Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike. To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the Adjustment Knob (25) to the right. To decrease tension and increase resistance (requiring less strength to pedal), turn the Adjustment Knob (25) to the



left.

B). **Using the Emergency Brake Function:** The same knob that allows you to adjust the tension of the bike also doubles as the Emergency Brake. Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel. To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the emergency Brake Knob (24).



VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte sykkelen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når sykkelen er i bruk av andre.

Sykkelen bør ikke benyttes av personer med vekt over 125 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra

målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

VEDLIKEHOLD

Trenings sykler trenger vedlikehold som alle andre maskiner.

Vedlikehold av trenings sykler innebærer:

1. Rengjør sykkelen
2. Rengjør rommet
3. Inspiser
4. Sete- og fotstroppe
5. Justerings skrue
6. Bremskloss
7. Drivkjede / belte
8. Pedaler og krankarmer

1. Rengjør sykkelen

Start med å rengjøre sykkelen. For hver trening vil du svette, og noe av den svetten kan havne på sykkelen. Svette er mer etsende enn bare vann. Hvis du lar det stå på metall for lenge, kan det forårsake skade, spesielt over tid.

Den beste måten å rengjøre enkelt etter en treningsøkt er å bruke antibakterielle kluter. Ha en boks i nærheten av sykkelen din, og det gjør det mye mer sannsynlig at du faktisk rengjør den enn om du må skaffe deg en bøtte med vann.

Tørk av alle sykkelens overflater. Spesielt de stedene du berører og hvor svetten lander. Hvis du har en sykkel der deler er justerbare, må du rengjøre disse delene, siden de er spesielt utsatt for svette.

Ikke glem de nedre delene på sykkelen. De nedre delene er der svetten har en tendens til å gå på grunn av tyngdekraften. Rengjør spesielt sveisene siden det er det siste stedet du vil få korrosjon. Bruk en bøtte med lunkent vann med mildt vaskemiddel og et fuktig, lofritt håndkle. Tørk av hele maskinen, men vær forsiktig så du ikke bruker for mye vann. Vann kan komme inn i maskinen og forårsake elektriske problemer og korrosjon.

En magnetisk motstandssykkel har flere plastskjermer rundt seg, og det er verdt det å ta dem av omtrent en gang i året og rengjøre lokkene og innsiden av sykkelen.

2. Rengjør området rundt sykkelen

Ikke glem å rengjøre plassen rundt sykkelen. Hvis det er mye støv og smuss i rommet rundt sykkelen, vil dette kunne komme inn i sykkelen. Opphopning av støv kan forårsake mange problemer, spesielt hvis det kommer inn i de bevegelige delene.

Bare støvsuging rundt den vil bidra til å forhindre at mye støv kommer til maskinen.

Vurder også å plassere treningssykkelen på en gummimatte. En gummimatte vil bety at mye mindre støv kommer på sykkelen siden tepper og andre underlag kan inneholde mye støv.

3. Inspiser

Før du gjør noe annet bør du inspisere sykkelen for synlig skade og slitasje.

Kontroller følgende:

- Sete
- Alle regulatorer
- Muttere, bolter og fester
- Fotstropper
- Pedaler
- Svinghjulbevegelse
- Drivreim

4. Sete- og fotstropper

Den første og enkleste kontrollen er sete- og fotstropper. Sjekk for sprekker og slitasje. Å holde dem rene kan forlenge levetiden. Fotstroppene holder føttene nær pedalene for optimal kraftoverføring.

5. Justeringsskruer

De fleste stasjonære sykler har noen justeringer, slik at du kan justere etter eget ønske. Justeringsskruer og håndtak må sitte godt, men likevel bevege seg. Hvis trekkstiften ikke beveger seg jevnt, trekker du den ut og sprayer litt smøremiddel på tappen. Det burde løse problemet.

Ta også ut alle justeringsskruer og håndtak innimellom, og fjern støv og smuss. Påfør smøremiddel som for eksempel WD-40 eller tilsvarende.

6. Bremskloss

Bremseklossen er noe som bør inspiseres med regelmessig. Det er også noe som ganske enkelt byttes ut så lenge du får riktig erstatningsdel.

Det er noen ting du kan gjøre for å holde bremsklossen lenger.

Det finnes forskjellige typer bremsklosser. De to vanligste typene;

- Filt
- Lær/skinn

Hvis noe er galt med bremsklossen, kan det bli vanskelig å justere riktig motstand. Du skal kunne stille inn motstanden litt etter litt. Bremsklosser mister ofte denne evnen fordi de blir tilstoppet med støv og smuss som gjør de får mer friksjon.

Et annet problem er at bremsen kan gi fra seg en lyd. Begge problemene løses med noe smøremiddel.

Benytt silikonspray som for eksempel WD-40 Silikonspray eller tilsvarende.

Snur svinghjulet

Sprøyt smøremidlet på svinghjulet. (siden puten berører)

Juster bremsen slik at puten absorberer smøremidlet.

For de fleste tilfeller vil det løse problemene dine. Hvis det ikke gjør det, er ikke nye bremseklosser for dyre og er enkle å bytte ut.

Hvis du har en skinnbremsekloss og den ser 'glasert' ut, kan du grove den litt opp med en stålbørste. Etter det, la puten trekke i smøremiddel i 2-3 timer.

7. Drivkjede / belte

Spinning sykler leveres normalt med enten belte eller kjededrift.

Belte

Beltdrift er en gummi rem som forbinder pedalene med svinghjulet. Drivreimen trenger litt vedlikehold, men ikke mye. Rengjør støv og smuss som samler seg over tid. Stram drivreimen ved behov dersom det er justeringsmuligheter, og se til at den ligger riktig på hjulene den går på.

Kjede

En kjededrift er litt mer følsom overfor vedlikehold. Akkurat som en sykkel- eller motorsykkeltkjede, trenger en stasjonær sykkelkjede noe rengjøring og smøring. Vanligvis, fordi du ikke kjører ute, vil kjeden være ganske ren, men du trenger fortsatt smøring av og til.

For å smøre sykkelkjede gjør du følgende;

Ta av kjedebeskyttelsen

Rengjør kjedet med kjederengjøringsmiddel om nødvendig. Bruk et Teflon-kjede smøremiddel.

Hold litt papp eller et håndkle bak kjedet på stedet du skal spraye det.

Snur kjedet ved å bevege pedalene eller svinghjulet. Fordel smøremiddel på kjedet, prøv å fordele så jevnt over kjeden som mulig.

Vent 10 minutter

Tørk av overflødig.

Det er viktig å holde plassen rundt sykkelen så støvfri som mulig og rengjøre den regelmessig for å forhindre at støv kommer inn i kjedet

8. Pedaler og krankarmer

Pedaler må festes sikkert og bevege seg fritt.

Det er ikke veldig vanlig at noe går galt med pedalene, men fordi de er en så viktig del av sykkelen, er det viktig å vedlikeholde de.

Bare gå på sykkelen og kjenn etter at alt føles stramt og glatt. Hvis det oppdages vibrasjoner gjennom pedalene, kan det være nødvendig å stramme dem. For å gjøre dette trenger du en skiftenøkkel.

Tørk av krank armen og pedalgjengene med en klut.

Rengjør pedalen. Prøv å rense innsiden så mye som mulig

Legg en god mengde fett på pedalgjengene. Fettet sprer seg når du setter på pedalen igjen og brukes litt. Sørg for å bruke fett og ikke smøremiddel. Litiumfett er bra for pedaler.

Dersom du har problemer med at pedalen skrur seg løs kan du benytte Loctite på gjengene på pedalene.

For å montere av krankarmer på sykler med delt krank må du benytte en pedalarm avdrager, dette kan kjøpes hos din lokale sykkel forhandler eller ved å kontakte vårt servicesenter.

VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, rent og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Svinghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av svinghjulet.	Ukentlig	WD-40	Nei
Bremsepute	Fjern eventuelle partikler, observer slitasje for å vurdere å bytte bremsepute, smør bremsepute for å unngå ulyd og gi jevn kontakt mot svinghjul.	Ukentlig	Nei	Universalolje
Bolter, muttre etc.	Inspiser alle bolter, muttre og skruer. Etterstram ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside mylnasport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

VIKTIG INFORMATION

Detta träningsredskap är endast avsett för privatbruk och användning hemma, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer eller miljöer med flera användare, till exempel idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk och fleranvändarmiljöer.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunniga om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 150 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med

pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

UNDERHÅLL

Träningscyklar kräver underhåll på samma sätt som andra träningsmaskiner.

Underhåll av träningscyklar innebär

1. Rengör cykeln
2. Rengör utrymmet
3. Kontrollera
4. Sits och fotremmar
5. Justeringsskruvar
6. Bromskloss
7. Drivkedja/-rem
8. Pedaler och pedalarmer

1. Rengör cykeln

Börja med att rengöra cykeln. Vid alla träningspass svettas man och en del av svetten kan hamna på träningscykeln. Svett är mer korrosivt än vatten. Om svetten får vara kvar på träningscykeln för länge kan det orsaka skador, framför allt över tid.

Det bästa sättet att rengöra efter ett träningspass är att torka av med antibakteriella dukar. Det är bra att ha en förpackning i närheten av din träningscykel och på så sätt ökas möjligheten att du rengör maskinen, än att behöva hämta vatten och trasor.

Torka av alla ytor på träningscykeln. Framför allt de platser du rör vid och där svett landar. Om du har en träningscykel med justerbara delar ska dessa delar rengöras, eftersom dessa är extra utsatta för svett.

Glöm inte cykelns nedre delar. De nedre delarna är där svett har en tendens att hamna. Rengör speciellt svetsfogarna eftersom det är den sista platsen du vill få rostangrepp på.

Använd en hink med ljummet vatten och skonsamt diskmedel och en lätt fuktad, luddfri handduk. Torka av hela maskinen men var extra försiktig så du inte använder för mycket vatten. Vatten kan tränga in i maskinen och orsaka el-problem och korrosion.

En träningscykel med magnetiskt motstånd har flera plastsjärmar runt delarna och dessa bör tas av en gång om året och rengöra locken och insidan av träningscykeln.

2. Rengör området runt cykeln

Glöm inte att rengöra platsen runt cykeln. Om det finns mycket damm och smuts i rummet runt cykeln kan detta tränga in i cykeln. Ansamling av damm kan orsaka många problem, speciellt om detta tränger in i rörliga delar.

Genom normal dammsugning runt maskinen kan man förhindra att mycket damm tränger in i maskinen.

Överväg även att placera träningscykeln på en gummimatta. En gummimatta bidrar till att mycket mindre damm hamnar på cykeln, eftersom mattor och andra underlag kan innehålla mycket damm.

3. Kontrollera

Innan du gör något annat bör du kontrollera cykeln efter synliga skador och slitage.

Kontrollera följande:

- Sits
- Alla reglage
- Muttrar, skruvar och fästen
- Fotremmar
- Pedaler
- Svänghjulsrörelse
- Drivrem

4. Sits och fotremmar

Den första och enklaste kontrollen är sits och fotremmar. Kontrollera efter sprickor och slitage. Att hålla dessa rena kan förlänga livslängden. Fotremmarna håller fötterna vid pedalerna för att få bästa kraftöverföring.

5. Justeringsskruvar

De flesta stationära träningscyklar har en del justeringsmöjligheter, så att du kan justera in egna inställningar.

Justeringsskruvar och handtag ska sitta ordentligt fast, men ska likväl kunna röra sig. Om dragstiften inte rör sig jämnt ska dessa dras ut och tappnen ska sprayas med smörjmedel. Detta borde lösa problemet.

Ta även då och då ut alla justeringskruvar och handtag för att avlägsna damm och smuts. Applicera smörjmedel, som exempelvis WD-40 eller motsvarande.

6. Bromskloss

Bromsklossen bör kontrolleras regelbundet. Den kan även enkelt bytas ut om du har korrekt reservdel.

Det finns vissa saker du kan göra för att få bromsklossen att hålla längre.

Det finns olika typer av bromsklossar. De två vanligaste typerna är;

- Filt
- Läder/skinn

Om det blir problem med bromsklossen kan det bli svårt att justera in rätt motstånd. Du behöver kunna ställa in motståndet lite i taget. Bromsklossar förlorar ofta bromsförmågan när de blir igensatta av damm och smuts som påverkar friktionen.

Ett annat problem är att bromsen kan orsaka missljud. Båda problemen kan lösas med lite smörjmedel.

Använd silikonspray som exempelvis WD-40 Silikonspray eller motsvarande.

Snurra på svänghjulet

Spruta smörjmedel på svänghjulet. (den sida klossen rör vid)

Justera in bromsen så att klossen absorberar smörjmedlet.

I de flesta fall löses problemet. Om det inte gör detta så är nya bromsklossar inte så dyra och är enkla att byta ut.

Om du har en bromskloss med skinn/läder och den ser "glaserad" ut kan du rugga upp den med en stålborste. Låt därefter klossen ligga i smörjmedel 2–3 timmar.

7. Drivkedja/-rem

Normalt levereras spinningcyklar med endera rem- eller kedjedrift.

Rem

Remdrift är en gummirem som förbinder pedalerna med svänghjulet. Drivremmen kräver väldigt lite underhåll. Rengör från damm och smuts som ansamlas över tid. Spänn drivremmen när så behövs och det finns justeringsmöjligheter, se till att den är rätt placerad på de aktuella hjulen.

Kedja

Kedjedrift är lite viktigare att underhålla. Precis som en vanlig cykel- eller motorcykelkedja behöver kedjan på en stationär cykel rengöras och smörjas. Normalt sett är kedjan ganska ren, eftersom du cyklar inomhus, men behöver likväl smörjas då och då.

Kedjan smörjs enligt följande:

Ta av kedjeskyddet

Rengör kedjan med kedjerengöringsmedel vid behov. Använd ett teflonbaserat kedjesmörjmedel.

Håll en bit kartong eller en handduk under kedjan där du applicerar sprayen.

Rotera kedjan genom att flytta pedalerna eller svänghjulet. Fördela smörjmedlet, försök att fördela så jämnt som möjligt över kedjan.

Vänta 10 minuter

Torka av överflödet.

Det är viktigt att platsen runt cykeln så fri från damm som möjligt och rengör regelbundet för att förhindra att damm hamnar på kedjan

8. Pedaler och pedalarmer

Pedalerna ska fästas säkert och kunna röra sig fritt.

Det är inte så vanligt att det uppkommer fel på pedalerna, men eftersom det är en viktig del av cykeln så är det viktigt att dessa hålls i bra skick.

Sitt upp på cykeln och känn efter att allt känns väl åtdraget och rör sig fritt. Om det uppstår vibrationer genom pedalerna kan det vara nödvändigt att spänna dessa. För detta behövs en skiftnyckel.

Torka av vevarmar och pedalgångor med en trasa.

Rengör pedalerna. Rengör insidan så noga som möjligt

Smörj pedalgångorna ordentligt med fett. Fettet sprider sig när pedalerna sätts på plats igen och används lite. Använd fett, inte smörjmedel. Litiumfett är bra för pedalerna.

Om du har problem med att pedalerna lossnar kan du använda Loctite på pedalerens gångor. För att montera pedalarmer på cyklar med delad pedalarm kan du använda avdragare för pedalarmer, denna kan köpas hos en cykelhandlare eller genom att kontakta vår serviceavdelning.

Del	Rekommenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitta tätt i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är täta och att pedalarmarna inte är skadade.	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Svänghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av svinghjulet.	Ukentlig	WD-40	Nej

Bromskloss	Ta bort eventuella partiklar, observera slitage för att vurdere byta bromsklossar, smörj bromsklossar för att undvika oljud och ge jämn kontakt mot svänghjulet.	Ukentlig	Nej	Universalolja
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.



IMPORTANT INFORMATION

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 125 kg.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

Maintenance

Exercise bikes need maintenance like any other machine.

Maintenance of exercise bikes involves:

1. Clean the bike
2. Clean the room
3. Inspiser
4. Seat and foot straps
5. Justeringskruer
6. Brake pad
7. Drive chain / belt
8. Pedals and crank arms

1. Clean the bike

Start by cleaning the bike. With every workout you will sweat, and some of that sweat can end up on your bike. Sweat is more corrosive than just water. Leaving it on metal for too long can cause damage, especially over time.

The best way to clean easily after a workout is to use antibacterial wipes. Have a box near your bike and that makes it much more likely that you actually clean it than if you have to get yourself a bucket of water.

Wipe all surfaces of the bike. Especially the places you touch and where the sweat lands. If you have a bike where parts are adjustable, you need to clean these parts, since they are especially susceptible to sweat.

Do not forget about the lower parts of the bike. The lower parts are where the sweat tends to go due to gravity. Especially clean the welds since it is the last place where you will get corrosion. Use a bucket of lukewarm water with mild detergent and a damp, lint-free towel. Wipe the entire machine, but be careful not to use too much water. Water can enter the machine and cause electrical problems and corrosion.

A magnetic resistance bike has several plastic screens around it, and it's worth it to take them off about once a year and clean the lids and inside of the bike.

2. Clean the area around the bike

Do not forget to clean the space around the bike. If there is a lot of dust and dirt in the space around the bike, this will be able to get into the bike. Accumulation of dust can cause many problems, especially if it enters the moving parts.

Just vacuuming around it will help prevent a lot of dust from coming to the machine.

Also consider placing your exercise bike on a rubber mat. A rubber mat will mean that much less dust gets on the bike since carpets and other surfaces can contain a lot of dust.

3. Check

Before doing anything else, inspect the bike for visible damage and wear.

Check the following:

- seven
- All regulators
- Nuts, bolts and fasteners
- Fotstropper
- Pedals
- Svinghjulbevegelse
- Drivreim

4. Seat and foot straps

The first and easiest control is seat and foot straps. Check for cracks and wear. Keeping them clean can extend their service life. The foot straps hold your feet close to the pedals for optimal power transfer.

5. Adjustment knobs

Most stationary bikes have some adjustments, so you can adjust to your liking.

Adjusting screws and handles must fit snugly but still move. If the pull pin does not move smoothly, pull it out and spray some lubricant onto the pin. That should solve the problem. Also remove all adjusting screws and handles from time to time and remove dust and dirt. Apply lubricant such as WD-40 or equivalent.

6. Brake pad

The brake pad is something that should be inspected with regularly. It is also something that is simply replaced as long as you get the right replacement part.

There are some things you can do to keep the brake pad longer.

There are different types of brake pads. The two most common types;

- Filt, 2000
- Leather/leather

If something is wrong with the brake pad, it can become difficult to adjust the correct resistance. You should be able to set the resistance little by little. Brake pads often lose this ability because they become clogged with dust and dirt that makes them get more friction.

Another problem is that the brake can give off a sound. Both problems are solved with some lubricant.

Use silicone spray such as WD-40 Silicone Spray or equivalent.

Turning the flywheel

Spray the lubricant onto the flywheel. (since the pillow touches)

Adjust the brake so that the pad absorbs the lubricant.

For most cases, it will solve your problems. If they don't, new brake pads aren't too expensive and are easy to replace.

If you have a leather brake pad and it looks 'glazed', you can rough it up a bit with a steel brush. After that, let the pillow pull in lubricant for 2-3 hours.

7. Drive chain / belt

Spinning bikes normally come with either belt or chain drive.

belt

Belt drive is a rubber strap that connects the pedals with the flywheel. The drive belt needs some maintenance, but not much. Clean dust and dirt that accumulates over time. Tighten the drive belt if necessary if there are adjustment options and make sure it is correctly placed on the wheels on which it runs.

chain

A chain drive is a little more sensitive to maintenance. Just like a bike or motorcycle chain, a stationary bike chain needs some cleaning and lubrication. Usually, because you don't drive outside, the chain will be pretty clean, but you still need lubrication occasionally.

To lubricate the sewingchain, do the following;

Take off the chain shooting

Clean the chain with chain cleaner if necessary. Use a Teflon chain lubricant.

Keep a little cardboard or a towel behind the chain in the place where you are going to spray it.

Turn the chain around by moving the pedals or flywheel. Spread lubricant on the chain, try to distribute as evenly across the chain as possible.

Wait 10 minutes

Wipe off excess.

It is important to keep the space around the bike as dust-free as possible and clean it regularly to prevent dust from entering the chain

8. Pedals & Crank arms

Pedals must be securely fastened and move freely.

It is not very common for something to go wrong with the pedals, but because they are such an important part of the bike, it is important to maintain them.

Just get on your bike and feel after everything feels tight and smooth. If vibrations are detected through the pedals, it may be necessary to tighten them. To do this, you need a wrench.

Wipe the crank arm and pedal threads with a cloth.

Clean the pedal. Try to clean the inside as much as possible

Place a good amount of grease on the pedal threads. The grease spreads when you put the pedal back on and use a little. Be sure to use grease and not lubricant. Lithium fat is good for pedals.

If you have problems with the pedal unscrewing, you can use Loctite on the threads of the pedals.

To install crank arms on shared crank bikes, you must use a pedal arm instalment, this can be purchased from your local bicycle dealer or by contacting our service centre.

Part	Recomended maintenance	How often ?	Cleani ng	Lubricatio n
Pedals	Make sure the pedals are tightend firmly to the pedalarms, that all the screws on the pedals are tight and that pedal straps are not damaged.	Before use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Flywheel	Clean by spraying on a cloth, apply a thin layer to both sides of the flywheel.	Weekly	WD-40	No
Brakepad	Remove any particles, observe wear to consider replacing brakepad, lubricate brakepad to avoid noise and to assure smooth contact with flywheel.	Weekly	No	Universal olja
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No

IMPORTANT REGARDING SERVICE

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylnasport.no - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.

TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntoilulaitteen käyttöalue on vain kotiharjoittelu ja yksityinen käyttö, takuu raukeaa, jos laitetta käytetään kaupallisissa tai monikäyttöisissä ympäristöissä, kuten urheiluseuroissa, taloyhtiöissä tai yrityksissä. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Laitteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia näistä turvallisuussäännöistä.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin.

Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Laitetta ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Laitetta ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laite on tarkoitettu sijoitettavaksi tiloihin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta). Laite on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa.

On suositeltavaa käyttää alusmattoa, jotta estetään lattian tai lattianpäällysteen vaurioituminen laitteen käyttöä. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirrät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos havaitset löysiä tai viallisia osia, varmista, ettei kukaan käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Pidä sopivia kenkiä, kun käytät laitetta. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Kun teet säätöjä: Varmista ennen laitteen käyttöä, että säätöruuvit ovat tiukalla. Löysät säätöruuvit liikkuvat enemmän ja nopeuttavat kulumista.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät laitetta.

Laitetta eivät saa käyttää yli 150 kg painavat henkilöt.

Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisen hoidon tai fysioterapian yhteydessä, ellei lääkäri tai fysioterapeutti nimenomaan suosittele.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykettä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että tuotteen koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

Laite koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöiän edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöönotosta riippuen sen käytöstä. Vaihdettaville osille on 2 vuoden takuu.

Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.

HUOLTO

Kuntopyörät tarvitsevat huoltoa kuten kaikki muutkin koneet.

Kuntopyörien huoltoon kuuluu:

1. Puhdista pyörä
2. Siivoa tila
3. Tarkastukset
4. Satula- ja jalkahihnat
5. Säätöruuvit
6. Jarrupala
7. Käyttöketjut/hihna
8. Polkimet ja kampikahvat

1. Puhdista pyörä

Aloita puhdistamalla pyörä. Hikoilet aina treenatessasi, ja osa hiestä voi päätyä pyörään. Hiki on syövyttävämpää kuin pelkkä vesi. Jos se jää liian pitkäksi aikaa metalliin, se voi aiheuttaa vahinkoa, erityisesti ajan myötä.

Paras tapa puhdistaa helposti harjoittelun jälkeen on käyttää antibakteerisia pyyhkeitä. Pidä laatikkoa pyörän lähellä, silloin on todennäköisempää, että puhdistat sen heti, kuin jos sinun on haettava ämpärillinen vettä.

Pyysi kaikki pyörän pinnat. Varsinkin paikat, joihin kosket ja joihin tulee hikeä. Jos sinulla on pyörä, jonka osat ovat säädettävissä, sinun on puhdistettava nämä osat, koska ne ovat erityisen alttiita hikoilulle.

Älä unohda pyörän alaosia. Hiki valuu alas painovoiman vuoksi. Puhdista erityisesti hitsatut kohdat, koska se on viimeinen paikka, johon haluat korroosiota muodostuvan. Käytä ämpäriä haaleaa vettä miedolla pesuaineella ja kosteaa, nukkaamatonta pyyhettä. Pyysi koko laite, mutta varo käyttämästä liikaa vettä. Vesi voi päästä koneeseen ja aiheuttaa sähköisiä ongelmia ja korroosiota.

Magneettisessa vastuspyörässä on useita muovisia näyttöjä, ja ne kannattaa ottaa pois noin minuutiksi.

2. Siivoa pyörän ympäristö

Älä unohda siivota pyörän ympäristöä. Jos pyörän ympäristössä on paljon pölyä ja likaa, se voi päästä pyörään. Pölyn kertyminen voi aiheuttaa ongelmia, varsinkin jos sitä pääsee liikkuviin osiin.

Pelkkä imurointi sen ympärillä auttaa estämään suuren pölyn pääsyn koneeseen. Harkitse myös kuntopyörän asettamista kumimatolle. Kumimatto auttaa siinä, että pyörään pääsee paljon vähemmän pölyä, koska matot ja muut pinnat voivat imeä paljon pölyä.

3. Tarkastukset

Ennen kuin teet mitään muuta, tarkista pyörä näkyvien vaurioiden ja kulumisen varalta. Tarkasta seuraavat:

- Satula
- Kaikki säätimet
- Mutterit, pultit ja kiinnikkeet
- Jalkahihnat
- Polkimet
- Vauhtipyörän liike
- Käyttöhihna

4. Satula- ja jalkahihnat

Ensimmäinen ja yksinkertainen säädin ovat satulan ja jalan hihnat. Tarkista mahdolliset halkeamat ja kuluminen. Pitämällä ne puhtaina voi pidentää niiden käyttöikä. Jalkahihnat pitävät jalat lähellä polkimia optimaalisen voimansiirron saamiseksi.

5. Säätöruuvit

Useimmissa kuntopyörissä on joitain säätimiä, joten voit säätää sitä haluamallasi tavalla. Säätöruuvien ja -kahvojen on oltava tiukasti kiinni, mutta liikuttava silti. Jos vetotappi ei liiku tasaisesti, vedä se ulos ja suihkuta tapille voiteluaineita. Sen pitäisi ratkaista ongelma. Irrota myös ajoittain kaikki säätöruuvit ja kahvat ja poista pöly ja lika. Käytä silikonisuihketta, kuten WD-40 Silicone Spray tai vastaavaa.

6. Jarrupala

Jarrupala on tarkastettava säännöllisesti. Se on helpointa vaihtaa, kunhan saat oikean varaosan.

Voit tehdä muutaman asian, jotta jarrupala pysyy parempana pidempään.

Jarrupaloja on erilaisia. Kaksi yleisintä tyyppiä;

- Kankaisia
- Nahkaisia

Jos jarrupalassa on jotain vikaa, oikean vastuksen säätäminen voi olla vaikeaa. Sinun pitäisi pystyä säätämään vastusta vähitellen. Jarrupalat menettävät usein tämän kyvyn, koska ne tukkeutuvat pölystä ja liasta, mikä saa niistä enemmän kitkaa.

Toinen ongelma on, että jarrusta voi kuulua ääntä. Molemmat ongelmat ratkaistaan jollakin voiteluaineella.

Käytä silikonisuihketta, kuten WD-40 Silicone Spray tai vastaavaa.

Käännä vauhtipyörää

Ruiskuta voiteluainetta vauhtipyörälle. (Koskettaa sivutyynyä)

Säädä jarrua siten, että pala imee voiteluaineen.

Useimmissa tapauksissa se ratkaisee ongelmasi. Jos ei, uudet jarrupalat eivät ole liian kalliita ja ne on helppo vaihtaa.

Jos sinulla on nahkainen jarrupala ja se näyttää kiiltävältä, voit karhentaa sitä hieman teräsharjalla. Sen jälkeen anna palan liota voiteluaineessa 2-3 tuntia.

7. Käyttöketjut/hihna

Spinning-pyörät toimitetaan yleensä joko hihna- tai ketjukäytöllä.

Hihna

Käyttöhihna on kumihihna, joka yhdistää polkimet vauhtipyörään. Käyttöhihna vaatii jonkin verran huoltoa, mutta ei paljon. Puhdista ajan myötä kertyvä pöly ja lika. Kiristä käyttöhihna tarvittaessa, jos on säätömahdollisuuksia, ja varmista, että se on oikein sijoitettu pyöriin, joilla se kulkee.

Ketjut

Ketjut tarvitsevat hieman enemmän huoltoa. Aivan kuten polkupyörän tai moottoripyöräketjussa, kuntopyörän ketjussa on jonkin verran puhdistettavaa ja voiteltavaa. Yleensä, koska et aja ulkona, ketju on melko puhdas, mutta tarvitset silti ajoittain voitelua.

Voitele polkupyöräketju seuraavasti:

Poista ketjusuoja

Puhdista ketju tarvittaessa ketjunpuhdistusaineella. Käytä teflonketjun voiteluainetta.

Pidä pahvia tai pyyhettä ketjun takana, johon suihkutat.

Käännä ketjua liikuttamalla polkimia tai vauhtipyörää. Levitä voiteluaine ketjuun, yritä levittää ketjulle mahdollisimman tasaisesti.

Odota 10 minuuttia

Pyysi ylimääräiset pois.

On tärkeää, että pyörän ympärillä oleva tila on mahdollisimman pölytön ja se siivotaan säännöllisesti, jotta pöly ei pääse ketjuun.

8. Polkimet ja kampikahvat

Polkimet on kiinnitettävä tukevasti ja niiden täytyy liikkua vapaasti.

Ei ole kovin yleistä, että jokin menee pieleen polkimien kanssa, mutta koska ne ovat niin tärkeä osa polkupyörää, että niiden huolto on tärkeää.

Mene vain pyörän päälle ja tunnustele tuntuuko kaikki tiukalta ja sujuvalta. Jos huomaat tärinää polkimissa, ne voi olla tarpeen kiristää. Tätä varten tarvitset jakoavaimen.

Pyysi kampivarren ja polkimen kierteet liinalla.

Puhdista polkimet. Yritä puhdistaa sisäpuoli mahdollisimman hyvin.

Laita kunnolla rasvaa polkimen kierteisiin. Rasva leviää, kun asetat polkimen takaisin, ja sitä käytetään vähän. Käytä rasvaa, ei voiteluaineita. Litiumrasva sopii polkimille.

Jos sinulla on ongelmia polkimen irrotuksessa, voit käyttää Loctiteä polkimen kierteissä.

Kun haluat asentaa kampivarret polkupyörille, joissa on jaettu kampi, käytä erikoistyökäluä, jonka voi ostaa paikalliselta polkupyöräliikkeeltä tai ottamalla yhteyttä huoltokeskukseemme.

Osa	Tarkastus ja toimenpiteet	Kuinka usein	Puhdistus	Voiteluaine
Polkimet	Tarkista, että polkimet ovat kunnolla kiinnitetty ja että polkimien remmeissä ei ole vaurioita	Ennen käyttöä	Ei	Ei
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Vettä	Ei
Vauhtipyörä	Puhdista suihkuttamalla ainetta puhtaalle kankaalle ja levitä ohut kerros molemmille puolille.	Viikoittain	WD-40	Ei
Jarrupala	Poista ylimääräinen nukka, tarkista kuluminen ja vaihda pala tarpeen mukaan. Rasvaa jarrupala, jotta se ei pidä ääntä.	Viikoittain	Ei	Yleisöljy
Pultit, mutterit etc.	Tarkista kaikki pultit ja ruuvit ja kiristä tarpeen mukaan	Kuukausittain	Ei	Ei
Hihna	Tarkista, että hihna on tarpeeksi tiukalla, että siinä ei ole kulumia ja että hihna on oikeassa kohdassa	Vuosittain	Ei	Ei

TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.mylناسport.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla