

Instruktionsbog

til din

BODY BIKE Indoor Cycle



BODY BIKE Basic
BODY BIKE Classic
BODY BIKE Classic SS (rustfri)



INDHOLDSFORTEGNELSE

Nødvendigt værktøj	2
Introduktion	3
Specifikationer	4
Generel information	5
Garanti	5

Montering

Udpakning	7
Styr	8
Bundrør	8
Sadel	9
Pedaler	9

Vedligeholdelse

Rengøring	11
Justeringshåndtag	12
Rengøring af sadel- og frempind	13
Poly-V rem	14
Udskiftning af bremseklods	15

Problemknuser

Stikordsregister	17
------------------	----

For instruktioner på andre sprog se
www.body-bike.com

NØDVENDIGT VÆRKTØJ

Udpakning

Skruemaskine
Bit

Bundrør

6 mm unbrakonøgle
13 mm nøgle

Sadel

14 mm nøgle

Pedaler

15mm pedalnøgle
Fedt

Rengøring

Papir eller klud
Sprayflaske med vand
Sæbe (KUN opvaskemiddel)
Vaselineolie

Rengøring af sadel- og frempind

Klud
Vaselineolie

Justeringshåndtag

5mm unbrakonøgle
Skruetrækker
Stålbørste
Fedt
Børste

Poly-V rem

10 mm unbrakonøgle
19 mm nøgle
Skruetrækker
Måleudstyr

Bremseklods

8 mm nøgle

INTRODUKTION

Denne manual indeholder information omkring, hvordan din BODY BIKE Indoor Cycle samles og vedligeholdes. Manualen er tiltænkt cyklens ejer, samt dem der er ansvarlige for cyklens rengøring og vedligeholdelse.

Læs venligst hele manualen igennem og gør det nødvendige værktøj parat inden cyklerne samles, se afsnittet "Nødvendigt værktøj" på side 2. Vi anbefaler, at manualen følges punkt for punkt, når cyklen skal samles.

Vedligeholdelse af cyklen er yderst vigtigt. I manualen findes klare instruktioner om, hvordan cyklen vedligeholdes.

Med tiden vil det blive nødvendigt at udskifte slidte dele. På vores hjemmeside www.body-bike.com findes en detaljeret beskrivelse af alle BODY BIKE's reservedele. Ved bestilling af reservedele hos din BODY BIKE forhandler bedes varenummer (P/N no.) oplyses for at sikre, at de korrekte reservedele fremsendes.

Vi anbefaler, at der bestilles originale reservedele, tilbehør og de nødvendige materialer til brug ved vedligeholdelse af cyklen hos din BODY BIKE forhandler.

For yderligere information om tilbehør henvises til vores hjemmeside www.body-bike.com.

*Vi ønsker dig al held og lykke med din
BODY BIKE Indoor Cycle*



SPECIFIKATIONER

Producent:

BODY BIKE International A/S

Pier 6 Nord

DK-9900 Frederikshavn

Danmark

Tlf: +45 9843 9696

Fax: +45 9843 9688

www.body-bike.com

Produktbeskrivelse:

Indendørs cykel

Længde, bredde, højde:

Størrelse, samlet:

105cm, 60cm, 100cm

Størrelse, pakket (5 cykler):

120cm, 80cm, 114cm

Vægt:

Samlet: 65 kg

Pakket (5 cykler): 350 kg

Patenter:

BODY BIKE krank

Maksimum brugervægt:

150 kg (Bemærk at max. belast-

ning af pedalerne kan være mindre)

Materialer:

BODY BIKE Basic:

Støbejern

Stål

Plastic (ABS) sideplader

Kuglelejer af god kvalitet

Stel: Robotsvejset og

pulverlakeret

BODY BIKE Classic:

Støbejern

Rustfrit stål

Plastic (ABS) sideplader

Kuglelejer af høj kvalitet

Stel: Robotsvejset, fuldt

galvaniseret og pulverlakeret

BODY BIKE Classic SS (rustfri):

Støbejern

Rustfrit stål

Plastic (ABS) sideplader

Kuglelejer af høj kvalitet

Stel: Robotsvejset, rustfrit stål,

elpoleret

GENEREL INFORMATION

Kontakt læge før du påbegynder nogen form for træning

Tør cyklen af HVER gang den har været i brug

Løsn ALTID alle håndtag og tag modstanden af efter brug

Gummifødderne skal altid være justeret, så cyklen står lige

Hvert år skal gummifødderne udskiftes, da gummi med tiden bliver hårdt og mister evnen til at absorbere vibrationer

Hver anden uge skal pedalerne efterspændes for at sikre, at de ikke bliver løse og brækker af

Pedaler og justeringshåndtag bør udskiftes en gang årligt

Kontroller bremsebelægningen efter den første måned og herefter hver tredje måned for at sikre, at den ikke er slidt igennem.

Med undtagelse af udstrækningsområdet bag på cyklen, må der IKKE udføres strækøvelser på cyklen, pedalerne eller op imod cyklen

Sadel- og frempinde må IKKE skiftes fra en cykel til en anden

Cyklen må IKKE løftes i sadlen

GARANTI

Garanti for den dansk producerede BODY BIKE Indoor Cycle:

For svinghjulet og remhjulet gives to års garanti mod produktionsfejl eksklusiv normalt slid. Der er tre års garanti på krank og pedalarm, mens der gives 5 års garanti mod brud på stellet.

Sliddele (såsom rem, bremseklods, styrgummi, sadel, pedaler mv.), der er udsat for konstant slid, er ikke dækket af nogen garanti. På nuværende tidspunkt er der ingen garanti på pedalerne.

Garantien dækker kun cykler udstyret med originale BODY BIKE reservedele. Alle garantier frafalder, hvis cyklen er blevet modificeret eller ikke brugt efter hensigten.

TAG ALTID MODTANDEN AF EFTER BRUG

MONTERING

Udpakning	7
Styr	8
Bundrør	8
Sadel	9
Pedaler	9

UDPAKNING

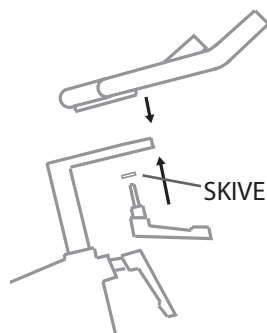
1: Begynd med at åbne toppen af kassen.

2: Tag alle løstliggende dele ud.

3: Tryk kassen flad og læg den på gulvet ved siden af pallen.

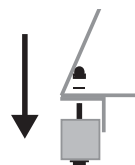
4: Løsn de to skruer, der holder den første cykel fast til pallen.

5: Løft cyklen af pallen og stil den på papkassen for at undgå at lave mærker i gulvet.



Figur 1

Bemærk:
Overstram ikke
møtrikkerne.



Figur 3

STYR

1: Placer styret på frempinden.

2: Skru justeringshåndtaget (størrelse 32mm) med uret op i gevindet fra undersiden af frempinden, se figur 1 (husk messingskiven). Spænd styret fuldstændig fast til frempinden ved at stramme den lille vingeskrue på højre side af styret.

BUNDRØR

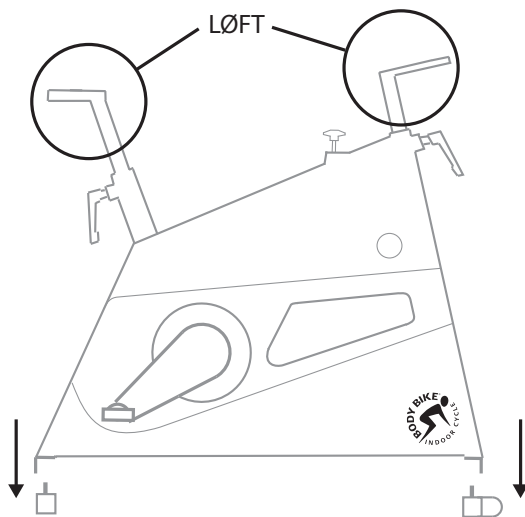
For at lette monteringen af bundrørene, kan der købes et monteringsværktøj hos BODY BIKE.

1: Læg bundrørene parallelt på gulvet ved siden af cyklen, så afstanden mellem dem svarer til afstanden, hvorved de skal monteres på cyklen, se figur 2. På det forreste bundrør skal transporthjulene pege fremad.

2: Løft cyklen op på bundrørene ved at løfte i sadel- og frempind, se figur 2. Tjek at hullerne i stellet passer over hullerne i bundrørene.

3: Monter fjederlåseskiven og kuglemøtrikken ved hjælp af en 13mm nøgle, se figur 3.

4: Skru gummifødderne en smule ud. Placer cyklen i den rigtige position. Skru fødderne op og ned, indtil cyklen står lige.



Figur 2

SADEL

- 1: Placer sadlen i sporet på sadelpindens top.
- 2: Skru justeringshåndtaget (størrelse 32mm) med uret op i gevindet fra undersiden af sadelpinden, se figur 4. For at spænde sadlen og justere dens hældning bruges en 14mm nøgle på boltene markeret med A på figur 4.

PEDALER

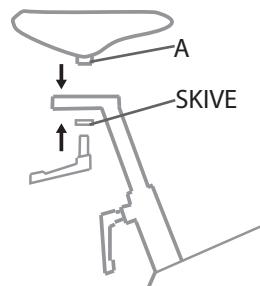
- 1: Placer den højre pedalarm med spidsen pegende opad, se figur 6.
- 2: Sæt maksimal belastning på svinghjulet ved at dreje på belastningshåndtaget, så pedalarmene ikke kan rotere, se figur 7.
- 3: Smør fedt i hullet i begge pedalarme.

4: Tag pedalen markeret med R for Right (højre side) og skru den med hånden ind i pedalarmen på den højre side af cyklen. Den skal skrues i retning af styret, se figur 8. Efterfølgende strammes med en 15mm pedalnøgle (45Nm).

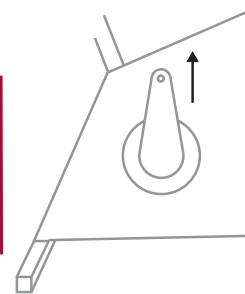
5: Tag pedalen markeret med L for Left (venstre side) og skru den med hånden ind i pedalarmen på den venstre side af cyklen. Den skal skrues i retning af styret, se figur 13. Efterfølgende strammes med en 15mm pedalnøgle (45Nm).

Bemærk

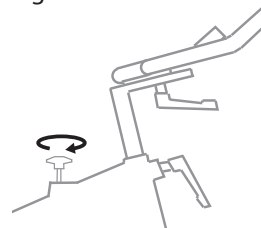
Pedalerne skal altid skrues i i styrets retning og altid med hånden til at starte med, da værktøj vil skru pedalerne skævt i.



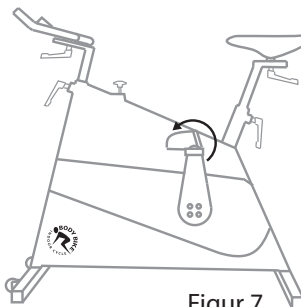
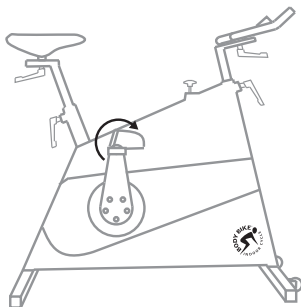
Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7

VEDLIGEHOELSE

Rengøring	(efter hver afbenyttelse)	11
Justeringshåndtag	(hver 3. måned)	12
Rengøring af sadel- og fremvind	(hver 2. uge)	13
Poly-V rem	(efter behov)	14
Udskiftning af bremseklods	(efter behov)	15

RENGØRING

Efter hver gang cyklen har været i brug, skal den tørres af med papir.

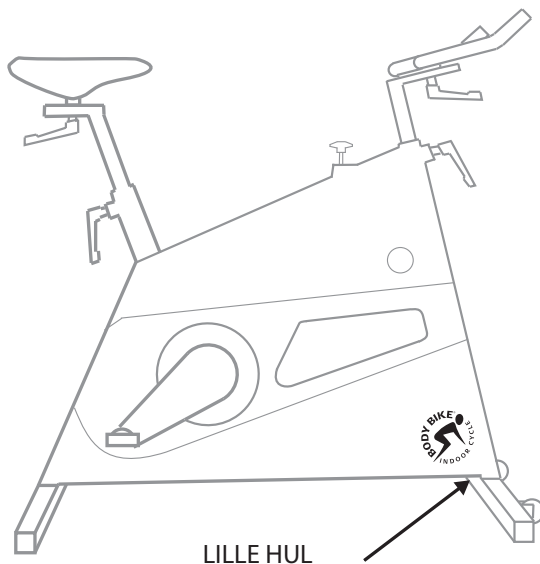
Hvis cyklen er meget beskidt af sved eller andet, så anvend en sprayflaske med vand. Om nødvendigt, tilsæt en smule opvaskemiddel. Husk styr og sadel.

Anvend **ALDRIG** alkohol eller kemikalier

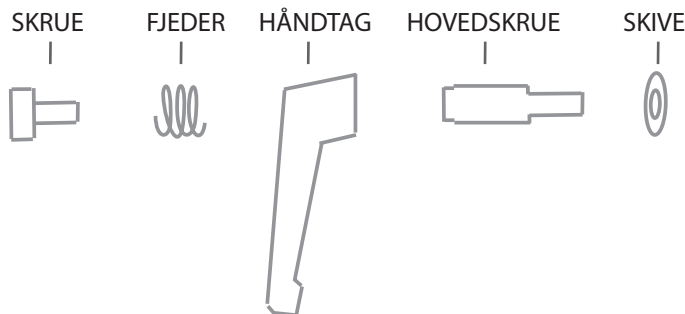
Brug en klud med en lille smule vaselineolie på alle andre dele end styr og sadel for at få cyklen til at tage sig bedst muligt ud.

Støvsug cyklen indvendigt af og til for at forhindre, at skidt og støv samler sig på svinghjulet. Hvis dette allerede er sket, anvendes et stykke M3 filt til at slibe det forsigtigt af.

Husk altid at sikre at det lille hul i stellet ved forreste bundrør ikke er blokeret, så vand og sved kan komme ud af stellet, se figur 8.



Figur 8



Figur 9

JUSTERINGSHÅNDTAG

Hver 3. måned skal håndtagene rengøres og smøres for at beskytte dem mod sved, snavs og vand.

1: Skru justeringshåndtaget af og skil det fuldstændig ad i delene skrue, fjeder, håndtag, hovedskrue og skive, se figur 9.

2: Rengør alle dele grundigt med en stålborste. Om nødvendigt kan et skarpt redskab bruges, fx en skruetrækker.

3: Smør fedt på de indvendige dele før justeringshåndtaget samles igen. Husk at smøre fedt indvendigt i håndtaget.

Bemærk

Brug aldrig værktøj til at stramme justeringshåndtagene på cyklen.

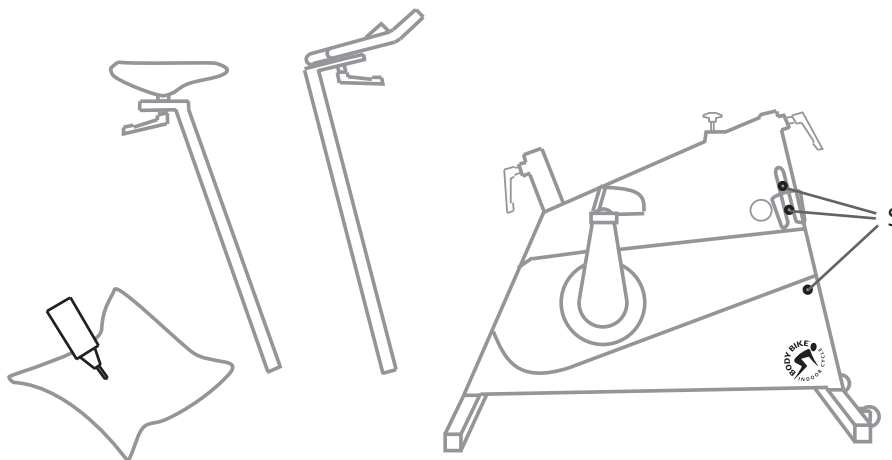
Træk ud i håndtaget for at dreje det frit.

4: Justeringshåndtaget samles ved at indsætte hovedskruen i håndtaget.

5: Fjederen monteres i toppen af håndtaget og fastspændes med den resterende skrue.

6: Spænd efter med en 5 mm unbrakonøgle.

7: Smør fedt i gevindet inden det igen påmonteres cyklen.



Figur 10

RENGØRING AF SADEL- OG FREMPIND

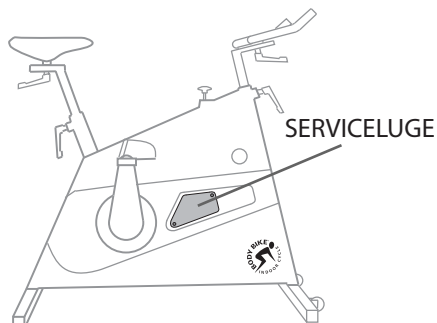
Hver anden uge skal sadel- og frempind rengøres for at beskytte dem mod sved etc.

1: Træk sadel- og frempind op af stellet og rengør dem med en olieret klud, se figur 10.

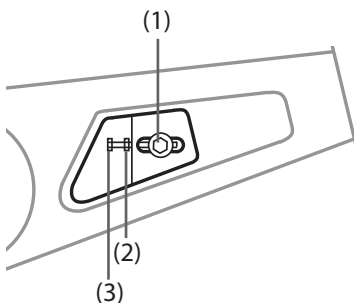
I tilfælde af slør i frempinden kan dette afhjælpes på begge side af cyklen ved at justere på skruerne markeret med S på figur 10. Justeringen skal være meget præcis for at frempinden stadig kan bevæges op og ned.

Bemærk

Sadel- og frempind skal rengøres hver anden uge for at holdes i god stand.



Figur 11



Figur 12

POLY-V REM

Remmen skal strammes, hvis den ikke længere får fat i svinghjulet.

- 1: Tag begge serviceluger af med en skruetrækker, se figur 11.
- 2: På begge sider af cyklen løsnes bolten markeret med (1) med en 19mm nøgle, se figur 12.
- 3: På begge sider af cyklen løsnes møtrik (2) på kontrabolten med en 10mm nøgle, se figur 12.
- 4: Brug en 10mm nøgle til at stramme kontrabolten (3) med. På højre side skal nøglen drejes nedad, og på venstre side skal den drejes opad for at stramme.
- 5: Remmen skal strammes med ca. 125kg/229Hz. Et specialværktøj til at måle dette med kan købes hos din BODY BIKE forhandler.

Bemærk

Remmen skal strammes lige meget på begge sider af cyklen.
Svinghjulet skal være parallelt med vangen.

6: Stram kontramøtrikken (2) på begge sider af cyklen igen.

7: Stram bolten (1) på begge sider af cyklen igen.

8: Luk cyklen igen ved at montere begge serviceluger igen.

UDSKIFTNING AF BREMSEKLODS

BODY BIKE Synthetic Brake Pad har en forventet holdbarhed på minimum 1500 timer, og med tiden vil det blive slidt. For at sikre at bremsebelægningen er korrekt monteret, er det formonteret på bremseklods, og det er derfor kun muligt at købe en komplet bremseklods. Inspicér bremsebelægningen efter den første måned og herefter hver tredje måned. Bremsen skal udskiftes før belægningen er slidt igennem, så det sorte gummi kan ses.

For at komme ind til bremseklods, er det nødvendigt at afmontere højre sideplade:

1: Løsn alle skruerne i den højre sideplade og afmonter flaskeholderen.

2: Afmonter sidepladen ved at placere den højre pedal arm i klokken 7 position. Træk dernæst sidepladen nedover pedalarmen.



3: Tag belastningen fuldstændig af.

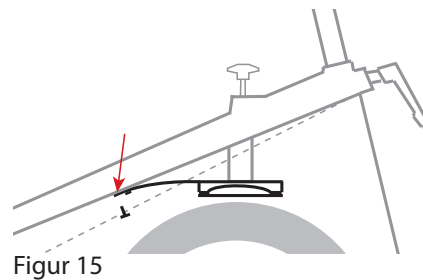
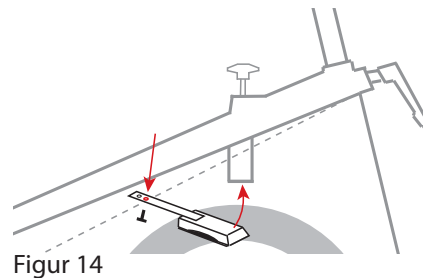
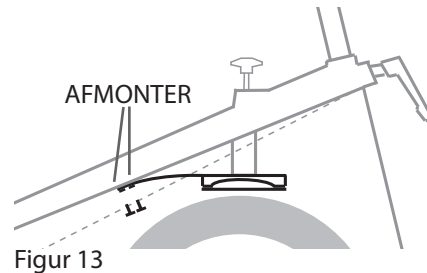
4: Ved brug af en 8mm nøgle afmonteres en af de to skruer, der fastholder bremseklodsen til stellet, se figur 13.

5: Monter den nye bremseklods ved at skrue den skrue i, der er tættest på bremseklodsen. Drej bremseklodsen ind på plads i den korrekte position, se figur 14.

6: Monter den anden skrue længst væk fra bremseklodsen og stram derefter begge skruer, se figur 15.

7: Læg fedt ovenpå akslen eller smør det på kuglemøtrikken. På den måde sikres det, at de to dele kører glat mod hinanden.

8: Monter sidepladen igen. Start med hjørneskruerne.



PROBLEMKNUSER

Hvordan holdes cyklen i god stand?

Det er en god idé at have en tavle med cyklernes numre ved udgangen af træningslokalet. Her kan brugerne bemærke eventuelle problemer, der er opstået under træningen. På den måde har de folk, der servicerer cyklerne, mulighed for at holde sig opdateret om cyklernes stand, og eventuelle problemer kan blive løst inden de bliver kritiske.

STIKORDSREGISTER

Bredde	4	Justeringshåndtag	12	Sideplader	15
Bremseklods	15	Krank, garanti	5	Slid	5, 17
Brugervægt	4	Længde	4	Slør	13
Bundrør	5, 8	Montering	7- 9	Smøringsfri bremse	15
Fedt	12	Patent	4	Specifikationer	4
Frempind	13	Pedaler	9	Stel	8
Garanti	5	Poly-V rem	14,15	Styr	8
Generel information	5	Problemknuser	17	Vedligeholdelse	11-16
Gummifødder	5, 8	Producent	4	Vingeskrue	8, 13
Hjul, transport	8	Produktbeskrivelse	4	Vægt, cyklens	4
Højde	4	Rem, Poly-V	14	Vægt, bruger	4
Håndtag, justerings-	8, 9,12	Rengøring	11-13	Værktøj	2
Information, generel	5	Sadel	9		
Introduktion	3	Sadelpind	13		



CLASSIC TOOL BOX

Handy værktøjskasse indeholdende en bred vifte af værktøj til vedligeholdelse af din BODY BIKE, f.eks. de tre nøgler fra startsettet. Varenummer: 92300000.



Udgave 4.1

BODY BIKE International A/S
Pier 6 Nord
DK-9900 Frederikshavn
Danmark
Tlf: +45 9843 9696
Fax: +45 9843 9688
www.body-bike.com