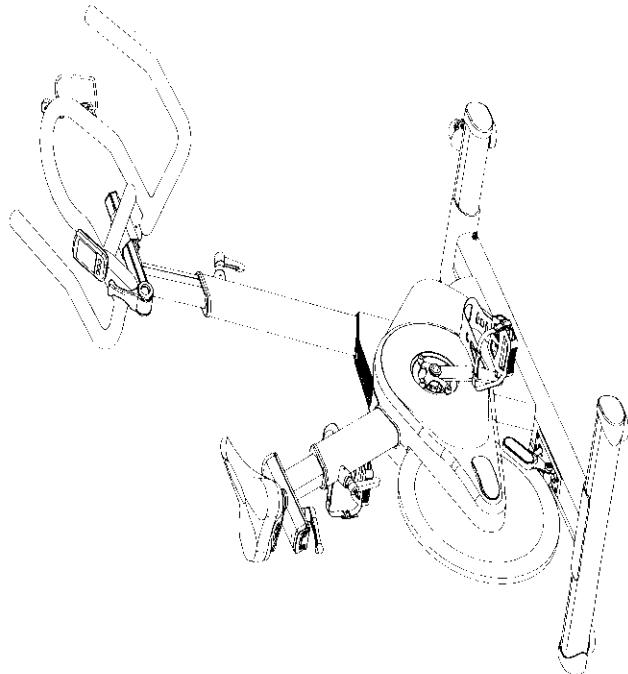




**sportsmaster.no**  
- Alt av treningsapparater

## S-700 Brukermanual



## S-700 — BRUKERVEILEDNING

- 1) Denne modellen er designet for individuell trenning og for bruk i gruppetimer på trenings-sentre. Den har fast nav og bør derfor ikke brukes av nybegynnere uten oppsyn. Barn bør ikke bruke S-700 siden pedalene fortsetter i gjenom tilkoblet stoppes, og skader kan inntræffe.
- 2) Montering og plassering: vi anbefaler at sykkelen monteres av kynig personell.
- 3) Styre- og setejustering: det er viktig at styret og setet tilpasses brukerens anatomti. Dvs at setehøyden gir nesten strukket kne i foten er rett ned og at setepositionen gir loddrett legg når pedalarm er vannrett. Styret kan i utgangspunktet stilles i samme høyde som setet, men smak og behag teller inn her. Tommetinger-regel for avstand fra sete til styrets bak-kant er underarm + 3 fingres bredde. Spør i instruktør eller andre fagfolk hvis du er i tvil

Ved justering av høyden på styret:

- Skrubeskallen (21) noen runder opp/trykk inn hurtigknappen for å løsne styrestammen. Beveg styrestammen opp eller ned til ønsket posisjon og skru til igjen. Justering av setehøyden gjøres på samme måte. Etter høydejusteringen kontroller at styret/setet sitter godt festet.  
Gli-vognen for styret og setet kan justeres fremover og bakover. Løsne låsen i beskallen på undersiden og skyv styret/setet til ønsket posisjon. Stram så til igjen.

**MERK:** Det er markert en sikkerhets-strek på både sete- og styrestolpen. Setet og styret må aldri settes høyere enn at denne streken så vidt synes.

- 4) Pedaler og bøyle: klikk sykkelkoene på plass i festet eller - hvis du ikke bruker sykkelko - plasser joggeskoen helt frem i bøylen. Stram til festestroppen.
- 5) Motstandssett: S-700 spinningssykkel har belte drift med direkteoverføring og magnetmotstand. For å regulere motstanden, bruker motstandshåndtaket som sitter på styrestammen ved computeren. For nedstopp: skyv motstandshåndtaket opp til øvre posisjon for å stoppe svinghjulet.
- 6) S-700 skal stå på et jevnt, flatt og stabilt underlag under bruk. Det er reguleringssnøknotter på hver side av fremre- og bakre støtteben for å finjustere mot underlaget.
- 7) Vedlikehold: tak av svette etter bruk samt slør og eventuell skitt som kan ha kommet på sykkelen til tross for at den kun skal brukes med inneklede sko.

## S-700 MONTERINGS ILLUSTRASJON

## S-700 MONTERING

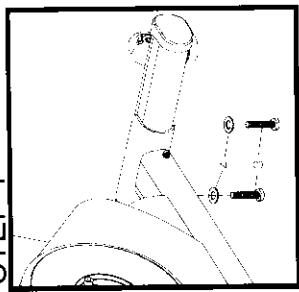
### Trinn 1 (støtteben)

Fest fremre støtteben(7) til rammen med bolt (3) og skive (4).

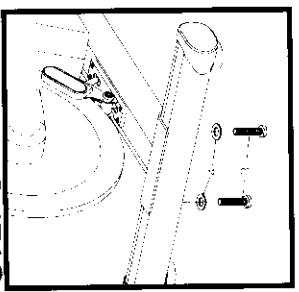
### Trinn 2 (støtteben)

Fest bakre støtteben(7) til rammen med bolt (3) og skive (4).

## STEP 1



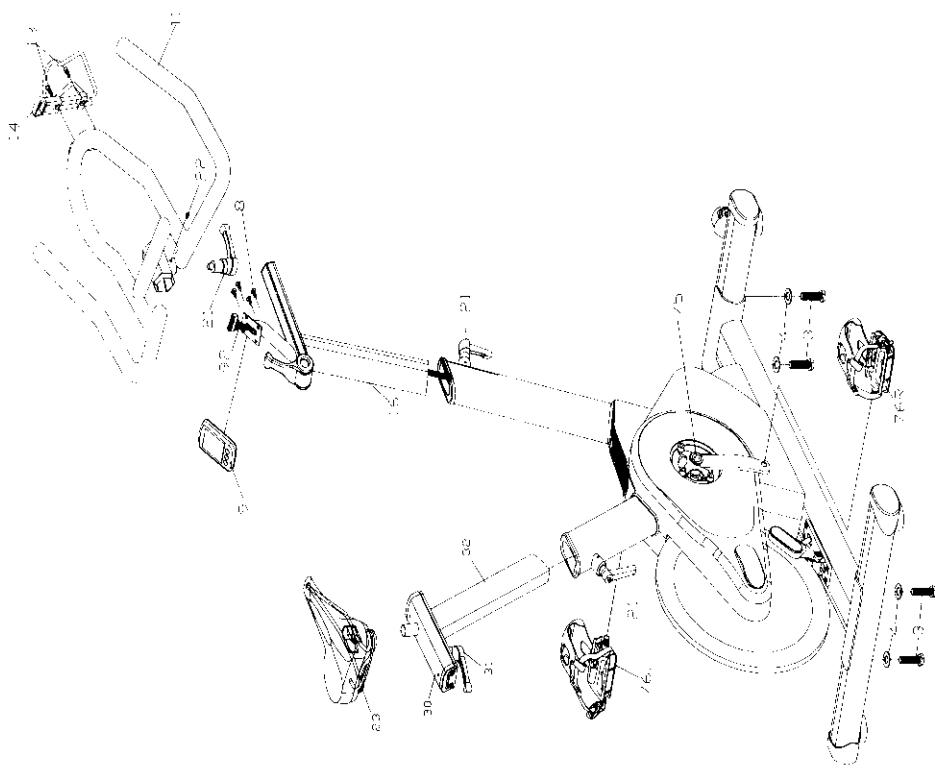
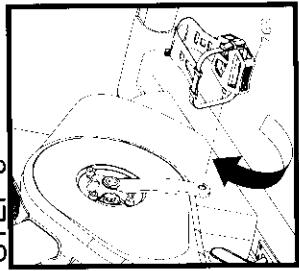
## STEP 2



### Trinn 3. (pedaler)

Fest pedalene (70R/76L) til krank-armene (70R/70L). Hver pedal er merket med R(right) eller L(left) for å angi på hvilken side av sykkelen de skal monteres. MERK: høyre siden er samme side som drivrem-dekselset (78R). Pass på at gjengene kommer rett inn (ikke skjevt) for å unngå at de skades. Litt fett på gjengene vil gjøre det lettere å skru de inn riktig. Stram til med et 15mm flatjern som følger med. Begge pedalene skal strammes til i retning mot styret.

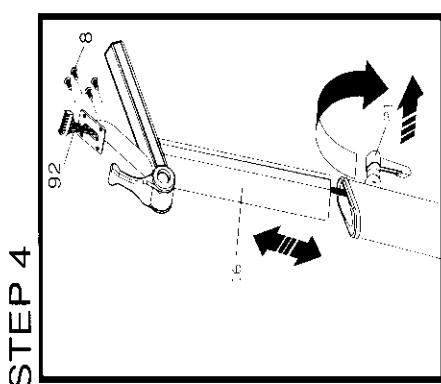
## STEP 3



Trinn 4.85 (Styre og styrestamme) og computer konsoll  
 Plasser styre-stammen (16) i rammen og juster høyden til riktig posisjon  
 Lås deretter med låseskallen  
 Lås slike sikkerhets-skruen (73) under gliskinnen for styret og tre på styret (11) fra fremkanten. Juster deretter posisjonen til brukers behov og lås posisjonen med låseskallen (21) og fest til slutt sikkerhets-skruen (73).

Monter computeren:  
 Lås slike festeskruene på computerkonsollet (8). Kople sammen kablene (92) og computeren (9). Deretter skrus computeren fast til braketten med festeskruene igjen (8).

MERK: Pass godt på at kabelen ikke skades når den koples sammen med computeren.



STEP 4

#### Trinn 6&7. (Sete og styre-stamme)

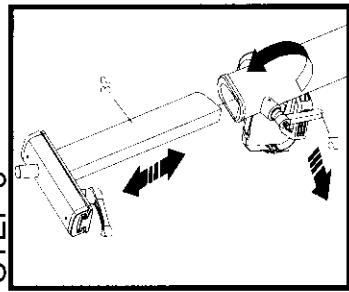
Plasser sete-stammen (32) i rammen bak og finn riktig høyde.

Stram så til låseskallen (21)

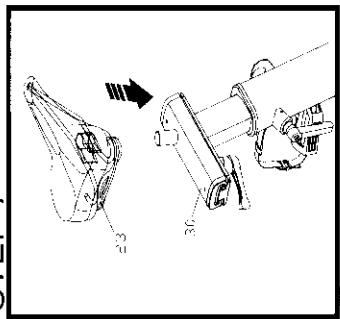
Monter setet (23) på givognen (30) og beveg setet frem og tilbake til riktig posisjon er funnet. Stram til med låseskallen (31).

MERK: Ikke sett setet/styret høyere enn sikkerhets-strekken på stammen tillater.

STEP 7

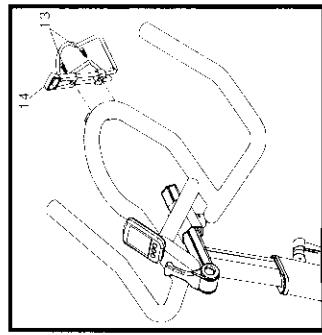


STEP 6



Trinn 8. (flaskeholder)  
 Fest flaskeholderen (14) på styret ved hjelp av 2 skruer (13) og 4mm unibracon skrue.

STEP 8



## S-700 DEL-LISTE

## S-700 DEL-LISTE

Nr.	Del/Beskrivelse	Enhets	Ant.	Kommentar
1	Ramme	KIT	1	
2	Bakre støtteben 60*86*31T*545L	PCS	1	
3	Bolt M10 × P1.5 × 30L	PCS	4	CP
4	Skive ψ22 × ψ10×2t	PCS	4	CP
5	Hjul for høyderegulering	PCS	4	
6	Endedeksel til støtteben 60 × 86	PCS	4	
7	Fremre støtteben 60 × 86 × 3t × 545L	PCS	1	
8	Skrue M5 × P0.8 × 10t, rustfri	PCS	4	
9	Vortec #8109 Computer	PCS	1	
10	Horisontal gliskinne for styret	PCS	2	
11	Styre	KIT	1	
12	"Y" låsestykke 23*23L	PCS	1	Rustfritt
13	Skruer for fest av flaskeholdere(M5 × P0.8)	PCS	2	Rustfritt
14	Flaskeholder UL-127A	PCS	1	
15	Endestykke gli-skinne for styret (10)	PCS	1	
16	Styresystem	KIT	1	Alluminium
17	Stabiliseringshylse til styresystem	PCS	2	BK
18	Føringsring 40 × 97	PCS	2	BK
19	"Y" låsestykkeψ23 × 24L	PCS	2	CP
20	Skive ψ22 × ψ10 × 2t	PCS	2	CP
21	Låsekralle for høyderegulering (Lock Lever)	PCS	3	CP
22	Inngang for låsekralle M6 × P0.8 × 8L	PCS	3	CP
23	Sete	PCS	1	
24	Fremre endestykke gli-vogn til setet (28)	PCS	1	BK
25	Bakre endestykke gli-vogn til setet (28)	PCS	1	BK
26	Fremre endestykke gli-skinne for setestem	PCS	1	BK
27	Bakre endestykke gli-skinne for setestem	PCS	1	BK
28	Skrue M6 × P1.0 × 10L	PCS	3	Rustfritt
29	Stopplåseskruer ψ22 × ψ9.5 × 15	PCS	1	Rustfritt
30	Gli-vogn for setet	KIT	1	Alluminium
31	Låsekralle-setejustering /tilb. M12 × P1.75 × 22L × 4	PCS	1	
32	Setestamme	KIT	1	Alluminium
33	Svinghjul-aksel ψ25 × ψ20 × 155.5L	PCS	1	
34	Svinghjulsager 6004 ZZ SKF	PCS	2	
35	Svinghjul 359.8 × ψ334.7 × 861 × 5PK	PCS	1	
36	Aluminium Ring ψ450 × ψ360 × 16t	PCS	1	CP
37	Hylse til svinghjul-aksel ψ24 × ψ20.1 × 56L	PCS	2	CP
38	Mutter M17 × P1.0 × 8t	PCS	5	Sort
39	Skrue M5 × P0.8 × 10L	PCS	2	CP
40	Mutter M12 × P1.25 × 9t	PCS	1	
41	Skiveψ27 × ψ13 × 3t	PCS	2	CP
42	Skiveψ10 × ψ6 × 1t	PCS	4	UCP
43	Bolt M6 × P1.0 × 50L	PCS	2	
44	Deksel over magnetene:31 × 88.7 × 2t	KIT	2	
45	Magnetψ25 × 10t; identifisert med : + - pole .	PCS	6	
46	Plastholder for Magnetsettet	KIT	1	
47	Indre hylse for magnet-settet.	PCS	1	Rustfritt
48	Skrue M6 × P1.0 × 35L	PCS	1	Rustfritt
49	Låsemutter M6 × P1.0	PCS	2	CP
50	Festebrikett for magnetsettet.	PCS	1	Nylon
51	Hylseψ8 × 15L	PCS	1	Rustfritt
52	Skrue M5 × P0.8 × 6L	PCS	2	Rustfritt
53	Festepinne for motstands kabelen	PCS	1	Rustfritt
54	Trinseψ18 × ψ9.5 × 13.7L	PCS	1	UCP
55	Spring fixing Axleψ9 × 20L .	PCS	2	CP
56	Skrue M5 × P0.8 × 5L	PCS	4	CP
57	Returfjær .	PCS	1	
58	Skrue M5 × P0.8 × 15L	PCS	4	Rustfritt
59	Justerstøtfeste	KIT	1	
60	Hjul for trilling av sykkelen ψ76 × 24t × 85A .	PCS	2	
61	Lager 608ZZ	PCS	4	
62	Mutterψ8 × 30L	PCS	2	CP
63	Skrue M6 × P1.0 × 12L .	PCS	2	CP
64	B.B Hylse ψ24 × ψ20.1 × 23.1L	PCS	1	UCP
65	Lager 6204 ZZ SKF	PCS	2	
66	Låsemutter M20 × P <sup>+</sup> .0	PCS	1	BK
67	B.B Aksel ψ25 × ψ20 × 141.5L .	PCS	1	
68	Beite drivhjul ψ265 × 5PK.	PCS	1	BK
69	BB aksel støvdeksel	PCS	1	BK
70L	Krank venstre side.	PCS	1	
70R	Krank høyre side.	PCS	1	
71	Låseskiveψ10	PCS	4	CP
72	Skrue M10 × P1.5 × 15L	PCS	4	Rustfritt
73	Unbraco bolt M5P0.8*10L	PCS	1	
74	Akselbolt M10 × P1.25 × 7t	PCS	2	BK
75	Støvdeksel	PCS	2	BK
76L	LU-214 pedal med fotbøyle.	PCS	1	
76R	LU-214 pedal med fotbøyle.	PCS	1	
77	Drivrem 5PK(1180)	PCS	1	
78L	Venstre sidedeksel	PCS	1	BK, ABS
78R	Høyre sidedeksel	PCS	2	TPR
79	POP-deksel	PCS	2	
80	Skrue M5 × P0.8 × 10L	PCS	5	BK

Nr.	Del/Beskrivelse	Enhets	Ant.	Kommentar
41	Skiveψ27 × ψ13 × 3t	PCS	2	CP
42	Skiveψ10 × ψ6 × 1t	PCS	4	UCP
43	Bolt M6 × P1.0 × 50L	PCS	2	
44	Deksel over magnetene:31 × 88.7 × 2t	KIT	2	
45	Magnetψ25 × 10t; identifisert med : + - pole .	PCS	6	
46	Plastholder for Magnetsettet	KIT	1	
47	Indre hylse for magnet-settet.	PCS	1	Rustfritt
48	Skrue M6 × P1.0 × 35L	PCS	1	Rustfritt
49	Låsemutter M6 × P1.0	PCS	2	CP
50	Festebrikett for magnetsettet.	PCS	1	Nylon
51	Hylseψ8 × 15L	PCS	1	Rustfritt
52	Skrue M5 × P0.8 × 6L	PCS	2	Rustfritt
53	Festepinne for motstands kabelen	PCS	1	Rustfritt
54	Trinseψ18 × ψ9.5 × 13.7L	PCS	1	UCP
55	Spring fixing Axleψ9 × 20L .	PCS	2	CP
56	Skrue M5 × P0.8 × 5L	PCS	4	CP
57	Returfjær .	PCS	1	
58	Skrue M5 × P0.8 × 15L	PCS	4	Rustfritt
59	Justerstøtfeste	KIT	1	
60	Hjul for trilling av sykkelen ψ76 × 24t × 85A .	PCS	2	
61	Lager 608ZZ	PCS	4	
62	Mutterψ8 × 30L	PCS	2	CP
63	Skrue M6 × P1.0 × 12L .	PCS	2	CP
64	B.B Hylse ψ24 × ψ20.1 × 23.1L	PCS	1	UCP
65	Lager 6204 ZZ SKF	PCS	2	
66	Låsemutter M20 × P <sup>+</sup> .0	PCS	1	BK
67	B.B Aksel ψ25 × ψ20 × 141.5L .	PCS	1	
68	Beite drivhjul ψ265 × 5PK.	PCS	1	BK
69	BB aksel støvdeksel	PCS	1	
70L	Krank venstre side.	PCS	1	
70R	Krank høyre side.	PCS	1	
71	Låseskiveψ10	PCS	4	CP
72	Skrue M10 × P1.5 × 15L	PCS	4	Rustfritt
73	Unbraco bolt M5P0.8*10L	PCS	1	
74	Akselbolt M10 × P1.25 × 7t	PCS	2	BK
75	Støvdeksel	PCS	2	BK
76L	LU-214 pedal med fotbøyle.	PCS	1	
76R	LU-214 pedal med fotbøyle.	PCS	1	
77	Drivrem 5PK(1180)	PCS	1	
78L	Venstre sidedeksel	PCS	1	BK, ABS
78R	Høyre sidedeksel	PCS	2	TPR
79	POP-deksel	PCS	1	
80	Skrue M5 × P0.8 × 10L	PCS	5	BK

## S-700 DEL-LISTE

## S-700 Split-diagram

Nr.	Del/Beskrevelse	Enhet	Amt.	Kommentar
81	Batterideksel	PCS	1	ABS
82	Skrue M6×P1.0×10L	PCS	1	Rusfritt
83	Skrue M5×P0.8×15L	PCS	6	Stainless
84	RV justeringstapp 3t	PCS	1	UCP
85	Unibraco bolt M8×P1.25×20L	PCS	1	UCP
86	Justeringsbolt M6×9.5×31.7L	PCS	2	UCP
87	Batterikasse	PCS	1	Plast
87A	Batteri	PCS	2	
88	Låsemutter M6×P1.0	PCS	1	CP
89	Skive ψ16×ψ8.5×1.5t	PCS	8	UCP
90	Låsemutter M8×P1.25	PCS	3	UCP
91	RV fix brakett 3t	PCS	1	UCP
92	Computerkabel	PCS	1	UCP
93	Skrue M8×P1.25×60L	PCS	2	UCP
94	Inner-hylse	PCS	2	UCP
95	VR m/kabel	PCS	1	
96	VR åseskru	KIT	4	
97	Hylse 12×15.2*8L	PC	1	
98	Justeringskabel	PCS	1	
99	Skrue M2.5×5L	PCS	2	CP
100	Uncraco bolt M6×1.0×40L	PCS	1	CP
101	Skive 20×6.5×2t	PCS	2	CP
102	Fjat 4×9L <sup>3</sup>	PCS	1	CP
103	Lse pin 4×2.6×2×10L	PCS	1	CP
104	Skive for kabelen	PCS	2	UCP
105	Venstre hylse for kabel	PCS	1	UCP
106	Hylse for kabeldrag	PCS	1	Blk
107	Høyre hylse for kabel	PCS	1	UCP
108	Skrue M4×P0.7×8L	PCS	4	UCP
109	Skrue M3×10L	PCS	4	UCP
110L	Motsværdshåndtak V	PCS	1	Plast
110R	Motstandshåndtak H	PCS	1	Plast
111	Sensor fixing bracket for SR212	PCS	1	
112	Sensor w/kabel; ψ6×300L×46mm(2PIN)	PCS	1	
113	Plast endedeksel	PCS	2	Plast
114	Beskyttelsesdeksel	PCS	1	Plast

