

Bruks- og vedlikeholdsveiledning

spinningsykler

Daglig sjekk & vedlikehold:

Tørk av sete, rammedeler, sete og styrepinne og styret for å fjerne svette fra disse områdene hver gang etter bruk. Svette er etsende og kan føre til skade på sykkelen over tid.

Gå på sykkelen og test den ved å sykle for å fange opp eventuelle vibrasjoner. Dersom det er vibrasjon så bør pedaler strammes eller kjede justeres (på modeller med kjededrift).

Ukentlig sjekk & vedlikehold:

Stramme skruer, bolter og muttere på sykkelen, inspiser bevegelige deler.

Sjekk justeringsskruer og se til at de sitter skikkelig, bruk av sykkelen med løse justeringsskruer kan resultere i at gjenger kan bli ødelagt. Smør gjerne justeringsskruer jevnlig da de er utsatt for mye slitasje dersom sykkelen ofte justeres for ulike brukere.

Stram sete og styre fester. Sjekk pedaler, stram til eventuelle løse pedalsko fester, braketter og remmer.

Inspiser foringer i ramme, løse eller sprukne foringer bør festes eller byttes ut med nye.

Rengjør svinghjulet for svette, fett og støv. Bruk en klut fuktet med fettløsende såpevann.

På modeller med bremsekloss bør filten som treffer svinghjulet rengjøres for støv og partikler, sett gjerne inn filten med silikon spray for å få bort eventuell lyd som oppstår pga. friksjon mellom bremseklossen og svinghjulet.

Månedlig sjekk & vedlikehold:

Smøring av bevegelige deler og sjekk av komponenter på sykkelen. Se til at alle deler i tillegg til skruer, bolter og muttere sitter skikkelig.

Rengjør sete og styrepinne med en fuktig klut, smør de deretter med silikonspray.

Fjern eventuelt partikler og støv fra kjedet, smør inn kjede med kjedefett. Roter kranken rolig for å distribuere kjedefettet jevnt (på modeller med kjededrift).

Rengjør motstandsskruer, smør gjenger på motstandsskruer med fett eller annen smøring for å redusere slitasje (på modeller med motstandsskruer).

Øvrige tips:

Deler som er slitt eller skadet bør alltid byttes ut, bruk av sykkelen bør unngås inntil ny del er montert.

Unngå å slippe styre eller sete pinne ned ved justering for å unngå skade.

Trå over sykkelen før man går på pedalene, unngå å trå på en pedal med full kroppsvekt.

