

Proteus SPC-4000C

Het monteren van de fiets

STAP 1:

Gebruik een schoon oppervlak. Haal alle delen uit de verpakking. Gooi de verpakking niet weg voordat de fiets volledig is gemonteerd. Tijdens het monteren dient u het beeld voor u te hebben, dat wanneer u op de fiets zit, uw gezicht gericht is naar het vlieg wiel.

STAP 2:

Bevestig de voorste stabilisator (nr. 48) en de achter stabilisator (nr. 49) aan de frame (nr.1), m.b.v. de vier bouten (nr. 60), vier tussenplaatjes (nr.58), vier tussenplaatjes (nr.57) en vier kapmoeren (nr.59). Draai de kapmoeren vast met de schroefsleutel.

STAP 3:

Plaats de zadelstang (nr.12) in de tube van de frame (nr.1). Gebruik het pinnetje (nr.54) om de zadelhoogte aan te passen het vastdraaien van de zadelstang (nr. 12).

STAP 4:

Plaats de zadelsteun (nr. 47) op de zadelstang (nr.12) en gebruik daarna het pinnetje (nr.54) van de zadelstang om de zadel naar voren of achteren bij te stellen aan de hand van de lengte van de gebruiker en om de zadelsteun (nr.47).

STAP 5:

Stel de hoogte van het stuurstang(nr.9) in. Draai deze vast m.b.v. het pinnetje (nr.54).

STAP 6:

Bevestig het stuur (nr.10) aan de steun en draai deze vast met 4 bouten (nr.56).

STAP 7:

Bevestig de pedalen (nr.44-1, L & R) aan de krukassen. Het pedaal met "L" gaat aan de linkerkant en dient tegen de klok in worden vastgedraaid. Het pedaal met "R" gaat aan de rechterkant van de fiets en dient met de klok mee vastgedraaid te worden.

Het instellen van de weerstand:

De weerstand wordt geregeld door de spanningsknop (nr.39) welke te vinden is onder het stuur. Om de weerstand te verhogen dient de knop met de klok meegedraaid te worden (+). Om de weerstand te verminderen dient de knop tegen de klok in worden gedraaid (-). Om het fietsen met nood te stoppen, dient u de knop te trekken.

Het bijstellen van het zadel:

De juiste zithoogte helpt bij de efficiency en het comfort van het trainen en vermindert de kans op blessures. Het bijstellen van de hoogte stelt u ook in de gelegenheid om verschillende lagere spiergroepen te trainen, en het bijstellen van het zadel naar voren of naar achteren om aan te passen aan het bovenlichaam of om verschillende trainingen te doen.

Plaats één zadel in de onderste positie, en uw voet in de clip, en de bal van uw voet op het midden van het pedaal. Uw been moet licht gebogen zijn bij de knie.

Wanneer uw been te gestrekt is of uw voet het pedaal niet bereikt, moet u het zadel verlagen. Wanneer uw been teveel gebogen is, dient u het zadel te verhogen.

Om de hoogte in te stellen, draait u het pinnetje tegen de klok in om het los te draaien, en trekt u daarna aan het pinnetje. **NA HET BIJSTELLEN MOET U HET PINNETJE MET DE KLOK MEE DRAAIEN OM DE STANG VAST TE MAKEN VOOR STABILITEIT EN VEILIGHEID.**

Om het zadelsteun of stuur bij te stellen dient u het bovenstaande te herhalen.

Het bijstellen van de ketting:

De ketting (nr.6) op uw fiets in van tevoren ingesteld en heeft geen directe aandacht nodig. Het regelmatig gebruiken van de fiets kan ervoor zorgen dat de ketting strekt of losjes komt te zitten. Stel uw ketting bij door de volgende stappen te volgen:

1. Draai de twee bouten aan elke zijde van het vliegwiel los m.b.v. een schroefsleutel.
2. Draai de twee kleinere moeren die door de frame tube gaan vast door ze met de klok mee te draaien totdat ongeveer 3/16" ruimte is in de ketting.
3. Draai de 2 grotere moeren vast aan de zijden van het vliegwiel.