

Hometrainer opstillings vejledning

Følgende vejledning tager udgangspunkt i Shimano/SRAM geargruppe med 9-11 tandhjul på kassetten. Det anbefales at læse den lille folder, Quick Setup Guide. Der er nogle gode stregtegninger der kan være med til øge forståelsen af nedenstående vejledning.

Hometraineren og det nødvendige tilbehør opbevares i en sort kasse.



Figur 1: Kasse pakket

Når kassen tømmes, ser det således ud. I kassen findes der også en optællingsliste. Bag på den er der 2 gode billeder der viser indholdet.



Figur 2: Kasse udpakket

Det første der skal gøres, er at lægge måtten ud på gulvet.

Dernæst skal hometraineren placeres på måtten. Den stilles næsten bagest på måtten og vippes op så der kan arbejdes under bunden.

Ca. på midten ses 2 fingerskruer. Disse skal løsnes så de 2 ben kan trækkes ud til siden. Herefter spændes de 2 fingerskruer igen og traineren står nu rigtig stabilt på måtten.



Figur 3: Bund med fødderne slået ind

På billedet herunder siden af ses benene klappet ud og den venstre skrue er spændt.



Figur 4: Bund med fødderne slået ud

Fohjulsstøtten kan nu sættes på måtten næsten helt fremme. Den endelige placering justeres efter cyklen er monteret.

Nu er det tid til at montere en kassette på hometraineren.

Det kan enten være den medfølgende Shimano 10 speed kassette, **HVIS** altså den passer sammen med den cykel der skal bruges.

Det anbefales i øvrigt altid at køre med den samme kassette til kæden, da disse bliver slidt sammen og derfor passer bedre sammen og giver den bedste køreoplevelse.

I den forbindelse vil jeg understrege vigtigheden af at drivlinen (kæde, kassette og bagskifter) på cyklen er så ren som muligt. Ikke nok med at det giver ekstra svineri at skifte en møgbeskidt kassette, du risikerer også at den "sprøjter" noget af det skidt der er på kæden rundt i lokalet når du cykler.

Afmontering af kassette fra baghjul:

Først tages quick release akslen ud af hjulet, pas på at fjederen ikke bliver væk.



Figur 5: Baghjul med aftaget Quick release aksel

Så tages den lille hætte af spidsen på kassetteaftrækkeren, og denne placeres i centrum af kassetten. Pisken lægges på det næststørste eller tredjestørste tandhjul således at den kan bruges som modvægt når spændeskruen skal løsnes. Dette gøres ved at dreje aftrækkeren mod uret. Det kan ske at den er spændt hårdt, og den går løs med et ryk, så vær forsigtig... Hav gerne et par handsker på her, da knoerne på den hånd der holder pisken kan ryge ind i egerne.

Spændeskruen tages af og resten af kassetten kan derefter løftes af. Bemærk at kassetten består af mange dele, og det er meget vigtigt at disse kommer på den nye hub i den rigtige rækkefølge, samt at de vender korrekt.



Figur 6: Baghjul med kassetteaftrækker og pisk

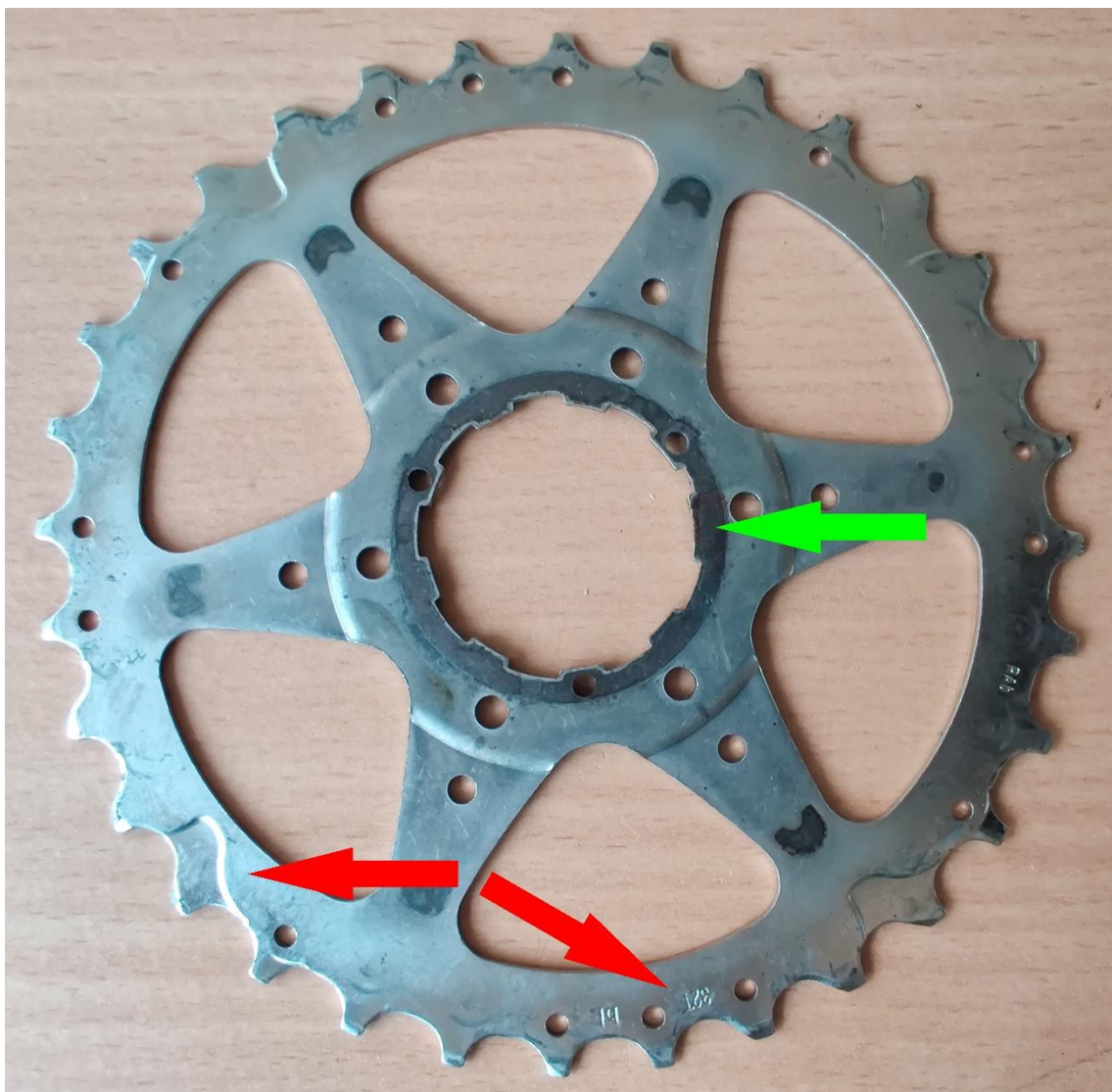
BEMÆRK dette er for Shimano:

Har du skilt kassetten ad for rensning, eller faldt den fra hinanden da du ville flytte den fra den ene hub til den anden, er her lidt hjælp til at samle den igen.

Der er tapper i forskellige størrelser inde i tandhjulene. De er lavet sådan at det ikke kan lade sig gøre at sætte dem "skævt" på. Ud for den grønne pil på billedet herunder ses den "store tap". Det er den eneste i den størrelse, og ligeledes er der kun en udfræsning i tilsvarende størrelse på hubben.

Kontrol af retning på tandhjulene. Ved de to røde pile kan ses henholdsvis en lille fordybning ved en tand, samt antallet af tænder er præget ned i metallet. Dette indikerer at du ser på ydersiden af tandhjulet. Shimano har gjort det så snedigt at, det ikke kan lade sig gøre at sænke tandhjulet ned på hubben, hvis det vender forkert.

Spacer skiverne mellem tandhjulene er ikke retningsbestemte.



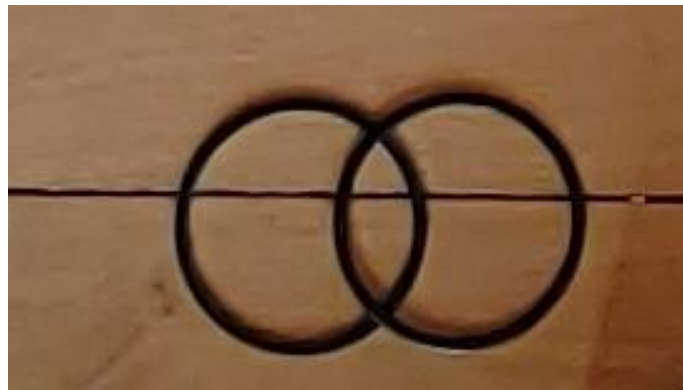
Figur 7: Shimano cassette tandhjul

Med lidt held kan hele kassetten løftes af den gamle og sænkes på den nye hub, uden at skille delene fra hinanden.

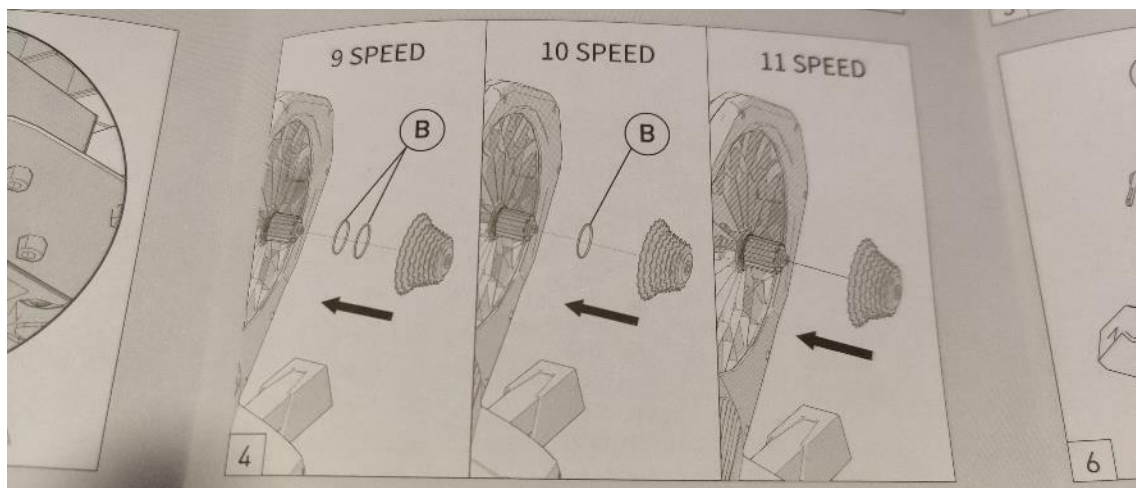
Inden kassetten sættes på hometraineren henledes opmærksomheden på Quick setup guiden. I punkt 4 står beskrevet brugen af de 2 spacere der ligger i kassen.

- Kører du med 9 speed kassette skal begge spacere sættes på hub'en inden kassetten sættes på.
- Har du 10 speed skal der en spacer på.
- Er det en 11 speed kassette skal der ingen spacer på.

Er din cykel monteret med enten 12 speed eller mindre end 9 speed kassette, kan den ikke bruges uden der bliver skiftet hub på hometraineren. Det samme gør sig gældende hvis du kører med Campagnolo gear.



Figur 8: Hometrainer kassette spacer skiver



Figur 9: Quick Setup Guide, brug af spacere

Ligesom ved afmontering, startes der med at tage quick release akslen af. Herefter placeres de evt. nødvendige spacere samt kassetens tandhjul. Til sidst skrues spændeskruen på med fingrene og den spændes med aftrækkeren i urets retning. Modstanden i hub'en på hometraineren er ikke låst som på cykelhjulet. Sæt derfor pisken på igen og brug den til at holde igen med. Det kan mærkes at spændeskruen klikker når den spændes, og et træk på 6-7 kg er nok. Til sidst sættes quick release akslen på igen.



Figur 10: Hometrainer med kassette

Der skal strøm på hometraineren. Den medfølgende strømforsyning sættes i en stikkontakt eller forlængerledning sådan at den kan tilsluttes på forsiden som vist på billedet herunder. Når der tændes for strømmen, begynder de 3 dioder at lyse.



Figur 11: Placering af strømkabel

Nu kan cyklen sættes på. Det gøres lettest ved at sørge for at bagskifteren er i yderste position. Når cyklen falder på plads, spændes den præcis som når det er baghjulet der sættes på. Herefter placeres forhjulsstøtten lige under forhjulet så cyklen kommer til at stå vandret.



Figur 12: Påsætning af cykel

Herunder ses et par billeder af en færdigt opstillet cykel.



Figur 13: Færdig opstillet, set fra højre



Figur 14: Færdig opstillet, set fra venstre

Til sidst, et par billeder af at der cykles.



Figur 15: Der cykles, set forfra



Figur 16: Der cykles, set bagfra