

# MEKA RACERUNNER

av RaceRunning Sweden

*RaceRunning projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden  
och drivs av föreningarna RBU Västerås, Norrbacka HIF och Rånäs 4H.*

*RaceRunning passar till alla personer med nedsatt gång- och balansförmåga  
förutsatt att det finns en liten funktion i benen.*

## FRAMHJUL (0.23)

- Bromsa din racerunner för att den ska stå stadigt när du gör dina justeringar.
- Ta bort framhjulet genom att fälla ut hävarmen och skruva loss den tills hjulet går lätt att ta bort.
- Skydda framgaffeln med något tex en uppskuren tennisboll.
- Tänk på att hävarmen gör att du blir extra stark och kan skada axeln om du skulle skruva åt den för hårt.

## FRAMBROMS (1.01)

- Kontrollera att hjulet är mittemellan bromsklossarna.
- Kontrollera att bromsklossarna träffar fälgen **lika** högt upp.
- Justera höjden på klossarna genom att släppa på skruven med 5:ans insexnyckel.
- Placera klossen så att den tar mitt på fälgen och dra fast den.
- Stora justeringar gör du genom att lossa låsskruven med insexnyckel nr 5.
- Kontrollera vajern så att inga vassa strån sticker ut. Är den skadad ska den bytas.
- Finjusteringar gör du genom att justera hylsan vid vajerhöljet.
- Gör en kontroll för att se att din justering har blivit rätt.

## STYRET (1.54)

- För att justera höjden och vinkeln på styret tas plastploppen bort och skruven lossas med insexnyckel nr 6 tills styret går lätt att vrida.
- Ta inte bort skruven helt.
- Justera och rikta in styret och dra sedan åt skruven. Sätt sedan tillbaka plastploppen.

## BÅLSTÖDET (2.52)

- Bålstödets höjd och djup är lätta att anpassa.
- Använd insexnyckel nr 6.
- Det finns ett antal olika bålstöd för att passa till många.

## SADEL (4.01)

- Sadeln fälls ned genom att lyfta lätt i bakkant och **samtidigt** lossa spärren och vrida den i sidled.
- När du fäller upp sadeln var noga med att spärren går i lås.
- Sadelns position justerar du lätt både i djup och höjd med 6:ans insexnyckel.
- Olika sadlar gör att komforten blir bra och ger rätt stöd.

## BAKBROMS (5.25)

- För att bakbromsarna ska fungera bra justerar du hårdheten genom att skjuta hela bromsen framåt eller bakåt. Använd 5:ans insexnyckel.
- Kontrollera att bromsen är lätt att använda men låser hjulet säkert.

## BAKHJULEN (6.08)

- För att lossa bakhjulen är det lättast att stå mellan hjulen och använda 6:ans insexnyckel.
- Skydda den invändiga gången med tex en uppskuren tennisboll.
- Montera tillbaka hjulet men var försiktig så att inte gången skadas.
- Se till att hjulets axel är i linje med hålet och går lätt att skruva in.

## FYLL PÅ LUFT (7.09)

- Ta bort ventilkåpan och lossa låsningen några varv.
- Till racingventiler krävs en speciell pump som klarar det höga trycket.
- Vilket tryck du ska använda står på däckets men brukar vara runt 6-10bar.
- Högre tryck gör att den rullar lättare men kan upplevas lite stötigare.
- Skruva tillbaka låsningen och sätt tillbaka ventilkåpan.

*Vid funderingar kan kontakt tas via [info@racerunning.se](mailto:info@racerunning.se)*

Instruktionsfilm med ljud och undertext: <https://youtu.be/f-2fE6tm8hk>