

D

DK

FR

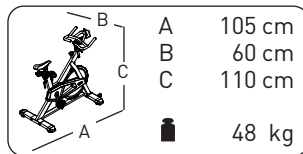


Abb. ähnlich

Montageanleitung Biketrainer „SPEED 5“
Art.-Nr. BK 1009-100

D Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

SPEED 5 / BK 1009-100

⚠️ WARNUNG! Das Trainingsgerät kann in einem Sportstudio oder -Club verwendet werden. Das Training darf aber nur in einer von autorisierten Personal überwachten Umgebung angewendet werden.

■ Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1 Klasse S, und der DIN EN 957-10 Klasse S

Zu Ihrer Sicherheit

⚠️ GEFAHR! Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).

⚠️ GEFAHR! Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

⚠️ GEFAHR! Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.

⚠️ GEFAHR! Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

⚠️ GEFAHR! Das Gerät verfügt nicht über einen Freilauf! Die Schwungscheibe ist über einen Keilriemen direkt mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.

⚠️ WARNUNG! Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

⚠️ WARNUNG! Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung.

⚠️ WARNUNG! Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

■ Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.

■ Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

■ Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.

■ Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

■ Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.

■ Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe). Bei Einsatz der Klickpedale verwenden sie Schuhe mit den dazu passenden Schuhplatten.

■ Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.

■ Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.

■ Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

■ Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.

■ Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und stand-sicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, oder dgl.).

■ Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben, wenn diese angegeben sind. (M = xx Nm).

■ Pedale und Bremspad sind besonders verschleißanfällig!

Montagehinweise

⚠️ GEFAHR! Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickengefahr!

⚠️ WARNUNG! Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

■ Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

■ Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.

- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand

auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.

- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
 - Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
 - Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- ⚠ **GEFAHR!** Das Gerät verfügt nicht über einen Freilauf! Die Schwungscheibe ist über einen Zahnriemen direkt mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
 - Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

Pflege und Wartung

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- www.kettlersport.com

Ersatzteilbestellung Seite 33-35

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr.BK1009-100/ Ersatzteil-Nr. 68001089 / 1Stück / Serien-Nr.: Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

Entsorgungshinweis



KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Læs disse instruktioner omhyggeligt inden montering og brug for første gang. De indeholder oplysninger, der er vigtige for din sikkerhed såvel som for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner et sikkert sted til referenceformål, vedligeholdelsesarbejde og til at hjælpe dig, når du bestiller reservedele.

SPEED 5 / BK 1009-100

⚠ ADVARSEL! Træningsudstyret kan bruges i en sportsstudio eller klub. Det må dog kun bruges i et miljø, der er under opsyn af autoriseret personale.

- Denne træningsmaskine er i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957-1 klasse H og DIN EN 957-10 klasse S.

Af hensyn til din sikkerhed

- ⚠ RISIKO! Hold produktet væk fra børns rækkevidde (montering af produktet (kvælningsfare - indeholder små dele)).
- ⚠ RISIKO! Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farligt. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader eller skader forårsaget af forkert brug af udstyret.
- ⚠ RISIKO! Instruer folk, der bruger udstyret (især børn) om mulige farekilder under træning.
- ⚠ RISIKO! Forkerte reparationer og konstruktionsændringer (f.eks. Fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
- ⚠ RISIKO! Enheden har ikke et frihjul! Diskens svinghjul er forbundet direkte til pedalerne via et kilerem og stopper ikke uafhængigt. Bevægelsen kan kun stoppes ved at aktivere nødbremsen eller reducere trinfrekvensen på en kontrolleret måde.
- ⚠ RISIKO! Enheden har ikke et frihjul! Diskens svinghjul er forbundet direkte til pedalerne via et kilerem og stopper ikke uafhængigt. Bevægelsen kan kun stoppes ved at aktivere nødbremsen eller reducere trinfrekvensen på en kontrolleret måde.
- ⚠ ADVARSEL! Træningsudstyret bør kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til fysisk træning af voksne mennesker.
- ⚠ ADVARSEL! Før du begynder dit træningsprogram, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.
- ⚠ ADVARSEL! Interferens med dele af produktet, der ikke er beskrevet i manualen, kan forårsage skader eller fare for den person, der bruger denne maskine. Omfattende reparationer må kun udføres af KETTLER-servicepersonale eller kvalificeret personale, der er uddannet af KETTLER.

Træningsudstyret er designet i overensstemmelse med de nyeste sikkerhedsstandarder. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er undgået eller gjort så sikre som muligt. Kontakt din KETTLER-forhandler i tilfælde af forespørgsel.

Instruktioner til montering

- ⚠ RISIKO! Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige kilder til fare, lad f.eks. Ikke værktøj ligge aro-und. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke kan medføre fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!
- ⚠ ADVARSEL! Vær opmærksom på, at der altid er fare for advokat, når du arbejder med værktøj eller udfører manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du monterer denne maskine.

- Sørg for, at du har modtaget alle nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Kontakt din KETTLER-forhandler, hvis du har grund til at klage.

Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal du kontrollere alle dets komponenter grundigt hver 1-2 måneder. Vær særlig opmærksom på tætheden af bolte og møtrikker. Dette gælder især for fastgørelse af grebsrem, løbeplade og fastgørelse af styret og forrøret. Før du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er i form nok til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred! Før brug skal du altid kontrollere alle skruer og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger passer korrekt. Brug passende fodtøj (sportssko), når du bruger speedcyklen. Når du bruger klikpedalerne, skal du bruge sko med de rigtige klamper. Vores produkter er underlagt en konstant innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til at foretage tekniske ændringer.

- Når du vælger apparatets placering, skal du sikre en tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedgange (gader, døråbninger, korridorer). Den omgivende sikkerhedsafstand skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet. Ingen kan være i bevægelsesområdet for en træningsperson du-ring-træning

Denne træningsmaskine må kun bruges til øvelser, der er angivet i træningsinstruktionerne.

Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Anbring passende polstringsmateriale under det for stødabsorbering og for at stoppe, hvis det glider (gummimåtter eller lignende). Når enheden samles, skal du overholde de anbefalede tor-que-oplysninger, hvis det er specificeret. (M = xx Nm). Pedaler og bremseklodser udsættes især for slitage!

Inden udstyret samles, skal du studere tegningerne nøje og udføre operationerne i den rækkefølge, der er vist med diagrammen. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver. Udstyret skal samles med omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, ring til en anden person, hvis det er teknisk teknisk talentfuldt. Fastgørelsesmaterialet, der kræves til hvert samlingstrin, vises i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som beskrevet.

- Bolt alle delene løst sammen først, og kontroller, at de er samlet korrekt. Stram låsemøtrikkerne manuelt, indtil der mærkes modstand, og brug derefter nøglen til at stramme møtrikkerne helt mod modstand (låseanordning). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er strammet ordentligt. OBS: Når først låsemøtrikker er løsnet, fungerer de ikke længere

Håndtering af udstyret

Inden du bruger udstyret til motion, skal du kontrollere omhyggeligt for at sikre, at det er samlet korrekt.

Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da det kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drikkevarer, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.

- Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke få lov til at lege med den. Børn i leg opfører sig uforudsigeligt, og der kan opstå farlige situationer, som producenten ikke kan holdes ansvarlig for. Hvis børn på trods af dette får lov til at bruge udstyret, skal de sørge for, at de bliver instrueret i korrekt brug og overvåget i overensstemmelse hermed.

⚠ RISIKO! Enheden har ikke et frihjul! Diskens svinghjul er forbundet direkte til pedalerne via et kilerem og stopper ikke uafhængigt. Bevægelsen kan kun stoppes ved at aktivere nødbremsen eller reducere trinfrekvensen på en kontrolleret måde.

- En svag støjproduktion ved centrifugalmassens leje skyldes konstruktionen og har ingen negativ indvirkning på driften. Eventuelt forekommende støj under omvendt pe-dalling er resultatet af ingeniørarbejde og er helt sikkert.

List of spare parts page 33-35

Ved bestilling af reservedele skal du altid angive det fulde artikelnummer, reservedelsnummer, den krævede mængde og produktets S / N (se håndtering).

Eksempel på rækkefølge: Art. nr. BK1009-100 / reservedelsnr.

68001089 / 1 pieces / S/N Please keep original packaging i denne artikel, så den om nødvendigt kan bruges til transport på et senere tidspunkt.

Varer kan kun returneres efter forudgående aftale og i (intern) emballage, som er sikker til transport, i originalemballagen, hvis det er muligt. Det er vigtigt at give en detaljeret fejlbeskrivelse / skadesrapport!

Vigtigt: Reservedelspriser inkluderer ikke fastgørelsesmateriale, hvis der kræves fastgørelsesmateriale (bolte, møtrikker, skiver osv.). Dette skal tydeligt fremgå af ordren ved at tilføje ordene „med fastgørelsesmateriale“.

korrekt (låseanordningen er ødelagt) og skal udskiftes.

- Af tekniske grunde forbeholder vi os retten til at udføre præliminær monteringsarbejde (f.eks. Tilføjelse af rørpropper).

Træningsanordningen har et elektromagnetisk bremsesystem. Før du begynder på din første træning, skal du gøre din elf grundigt fortrolig med alle enhedens funktioner og indstillinger.

Pleje og vedligeholdelse

Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid. Af denne grund bør slidte eller beskadigede dele straks udskiftes, og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER-reservedele.

For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes på den højst mulige standard, bestemt af dets konstruktion, skal dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.

Sørg for, at der aldrig kommer væsker eller sved ind i maskinen eller elektronikken.

www.kettlersport.com

Bortskaffelse af affald



KETTLER-produkter kan genbruges. Ved afslutningen af dets brugstid skal du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldssider).

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

SPEED 5 / BK 1009-100

⚠ AVERTISSEMENT! L'appareil d'entraînement peut être utilisé dans un studio ou club de sport. L'entraînement ne doit cependant avoir lieu que dans un environnement surveillé par un personnel autorisé.

■ L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1 classe S, et à la norme DIN EN 957-10 classe S.

Pour votre sécurité

⚠ DANGER! Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).

⚠ DANGER! Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

⚠ DANGER! Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.

⚠ DANGER! Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

⚠ DANGER! L'appareil n'a pas de roue libre ! La roue d'inertie est reliée directement aux pédales au moyen d'une courroie trapézoïdale et ne s'arrête pas d'elle-même. Le mouvement ne peut être arrêté que par actionnement du frein d'urgence ou par réduction contrôlée de la fréquence du pédalage.

⚠ AVERTISSEMENT! La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ AVERTISSEMENT! Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!

⚠ AVERTISSEMENT! Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.

■ Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.

■ En cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.

■ En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.

■ Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

■ Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.

■ Lors de l'utilisation, portez des chaussures appropriées (chaussures de sport). Lors de l'utilisation des pédales automatiques, portez des chaussures avec des cales appropriées sous les semelles.

■ Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.

■ Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages). L'écart de sécurité doit comporter sur tout le tour au moins 1 m de plus que la zone d'exercice.

■ Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.

■ N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.

■ L'appareil d'entraînement doit être placé sur un support horizontal stable. Pour amortir les chocs et éviter tout glissement, placez un matériau faisant tampon en dessous (tapis en caoutchouc ou quelque chose de similaire).

■ Veillez lors du montage du produit aux conseils relatifs aux moments de couple conseillés si ceux-ci sont fournis. (M = xx Nm).

■ Les pédales et plaquette de frein sont particulièrement sujettes à l'usure !

Consignes de montage

⚠ DANGER! Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!

⚠ AVERTISSEMENT! N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

- S assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- ⚠ **DANGER!** L'appareil n'a pas de roue libre ! La roue d'inertie est reliée directement aux pédales au moyen d'une courroie trapézoïdale et ne s'arrête pas d'elle-même. Le mouvement ne peut être arrêté que par actionnement du frein d'urgence ou par réduction contrôlée de la fréquence du pédalage.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

Entretien et maintenance

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le constructeur à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!
- www.kettlersport.com

Liste des pièces de rechange page 33-35

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art. BK1009-100 / no. de pièce de rechange 68001089/ 1 pièces / no. de contrôle/no. de série Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il ne faut effectuer des retours de marchandises qu'après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original. Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

Important: les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément „avec matériel de vissage“ lors de la commande des pièces de rechange.

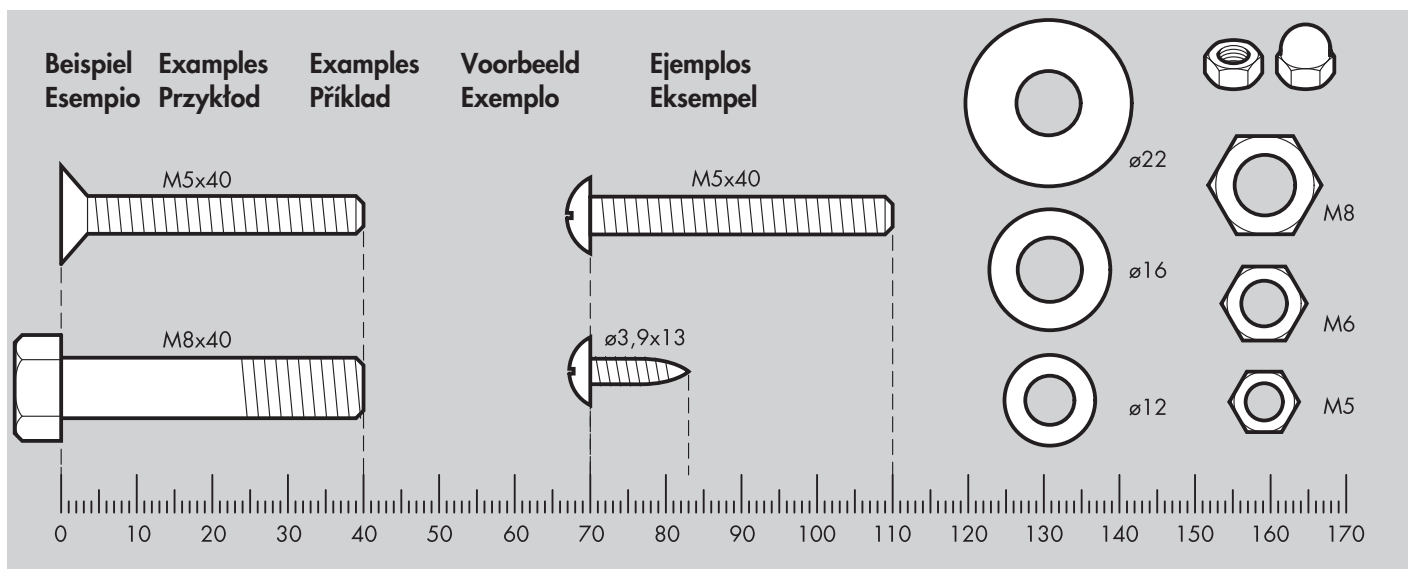
Remarque relative à la gestion des déchets



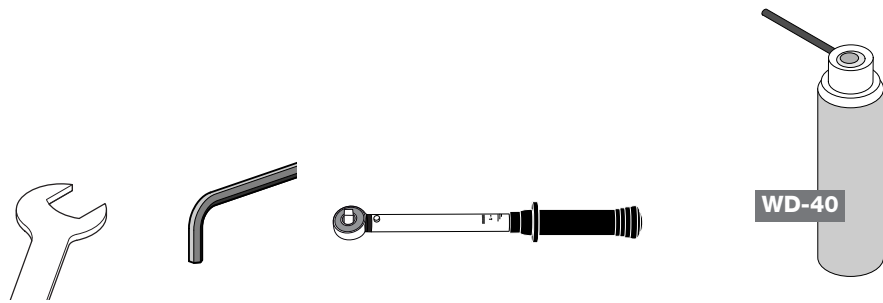
Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

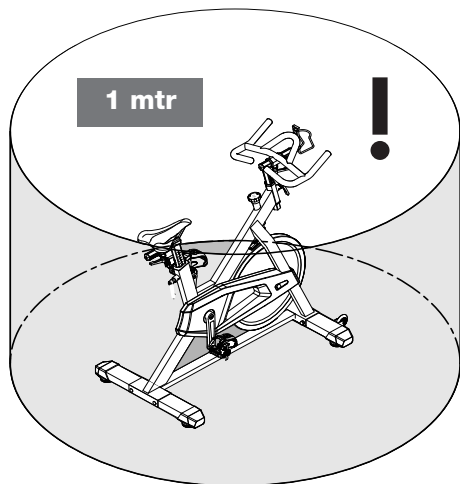
- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrae



- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.



Abstand
distance
distance
distance

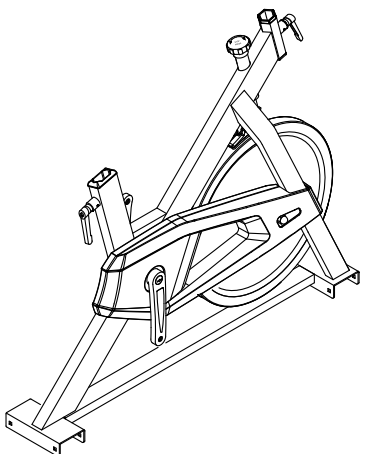
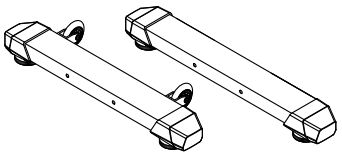
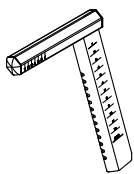
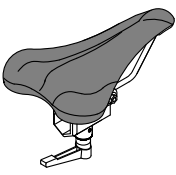


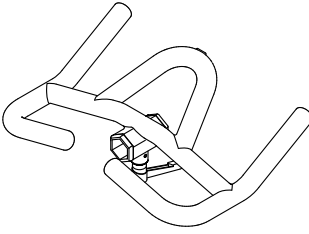
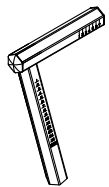
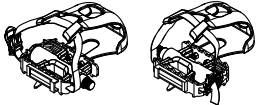
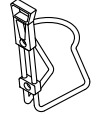
- D - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)

- FR - Liste de vérification (contenu de l'emballage)

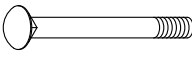



	Stck. 1
	1
	1
	1

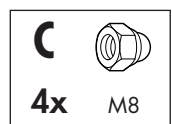
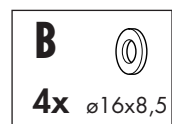
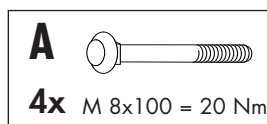
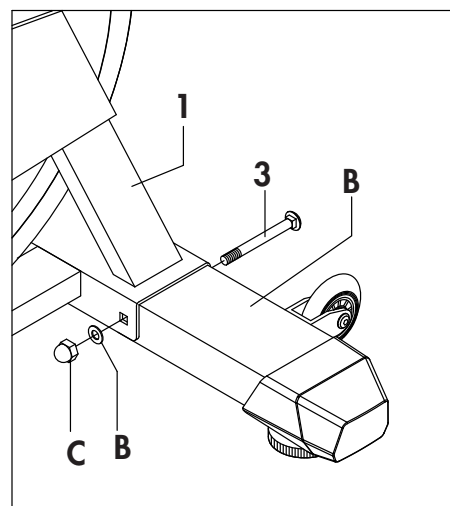
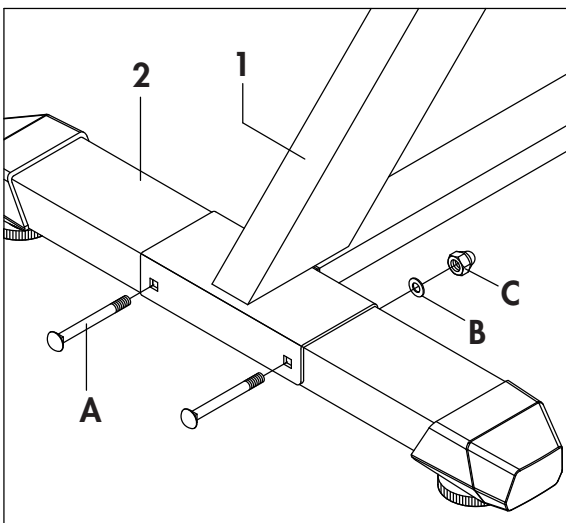
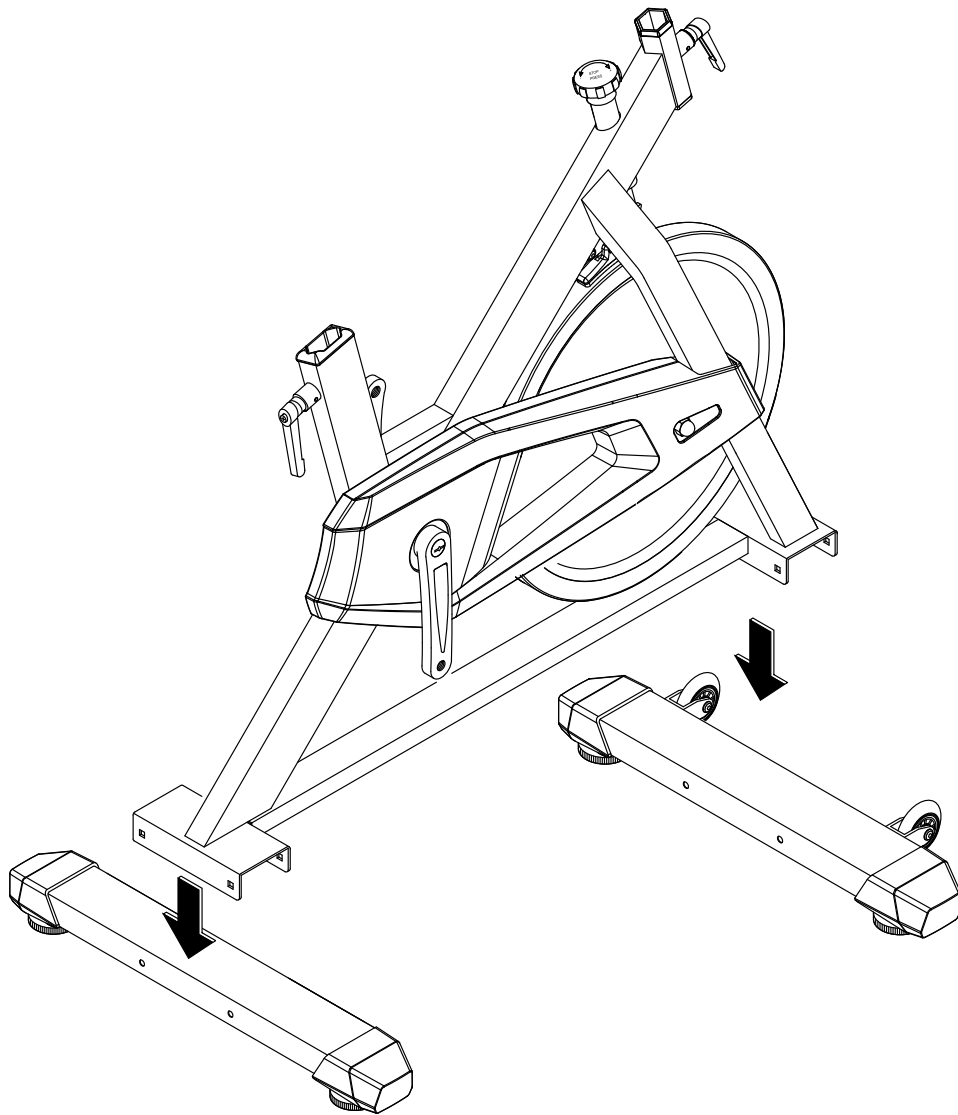
	1
	1
	1
	1

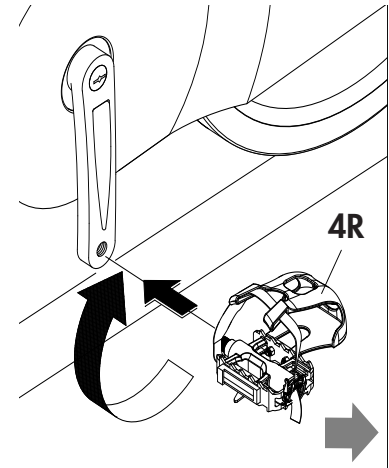
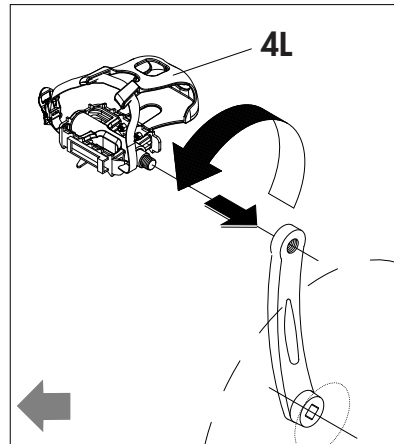
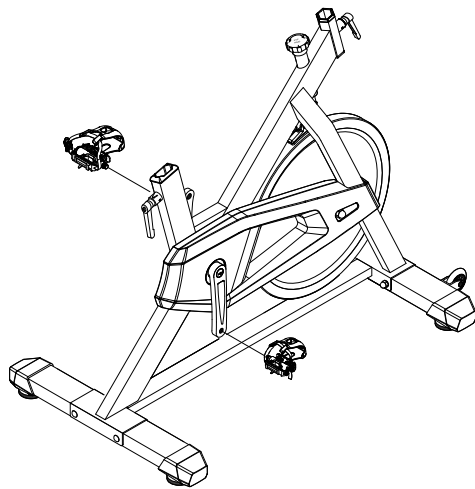
73



Pos. 30

	M 8 x 100	4
	ø 16x8,5	4
	M 8	4
	M 5 x 15	2





SPEED 5 /

Montage der Klickpedale und Schuhe

2.1 Pedale an die Pedalarms montieren

Mit einem Innensechskant- oder Maulschlüssel die Pedale an die Pedalarms montieren. Die Pedalachse weist ein eingestanztes "L" oder "R" auf, um links und rechts anzuzeigen.

Die rechte Pedale hat ein Rechtsgewinde (normal). Die linke Pedale hat ein Linksgewinde (entgegengesetzt).

2.2 Schuhplatten montieren

Bestimmen Sie die beste Schuhplattenposition und ziehen Sie je Schuh die beiden Befestigungsschrauben mit einem Innensechskantschlüssel an. Beachten Sie die Richtungslage der Schuhplatte > Spitze nach vorne!

2.3 Anpassung der Pedalspannung

Die Federspannung wird für jedes Pedal an der Pedalrückseite mit einer Einstellschraube angepasst.

Um die Federspannung zu erhöhen, wird die Einstellschraube im Uhrzeigersinn angezogen.

Um die Federspannung zu verringern, wird die Einstellschraube entgegen dem Uhrzeigersinn gelöst.

EN SPEED 5

Mounting the click pedals and shoes

2.1 Mount pedals to the crank arms.

Mount the pedals to the crank arms using an Allen key or an open-end spanner. The crank arms have an 'L' or 'R' stamped into them to differentiate the right from the left.

The right pedal has a right-hand thread (normal).

The left pedal has a left-hand thread (opposing).

2.2 Mount the cleats

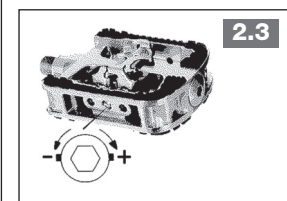
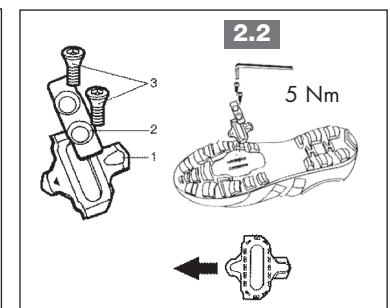
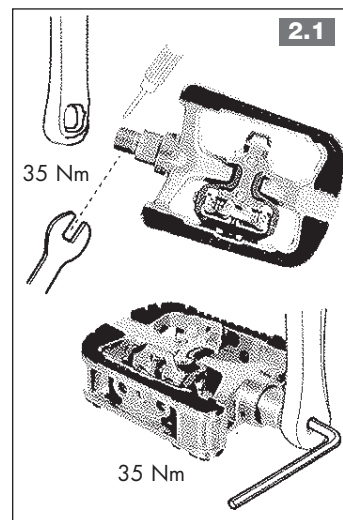
Calculate the best position for the cleats and tighten the two mounting screws on each shoe using an Allen key. Take note of the direction in which the cleat is facing > the end should be facing forwards!

2.3 Adjusting the tension on the pedal

The tension of the spring on each pedal is adjusted at the back of the pedal using an adjusting screw.

To increase the tension on the spring, tighten the adjusting screw in a clockwise direction.

To decrease the tension on the spring, loosen the adjusting screw in an anticlockwise direction.



FR SPEED 5

Montage des pédales automatiques et chaussures

2.1 Monter les pédales sur les manivelles

Monter les pédales sur les manivelles à l'aide d'une clé à six pans creux ou d'une clé plate. L'axe de la pédale accuse un "L" ou un "R" embouti pour indiquer la gauche (L) et la droite (R).

La pédale de droite a un filet à droite (normal). La pédale de gauche a un filet à gauche (dans le sens inverse).

2.2 Monter les cales de chaussures

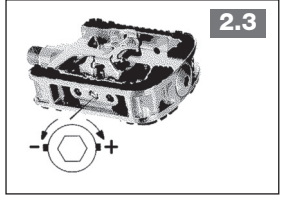
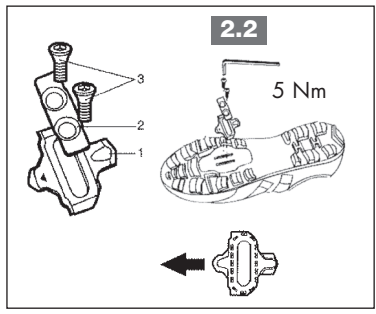
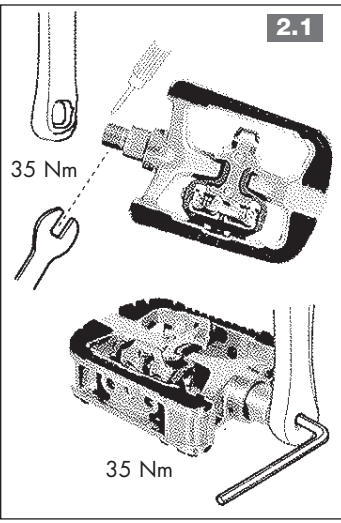
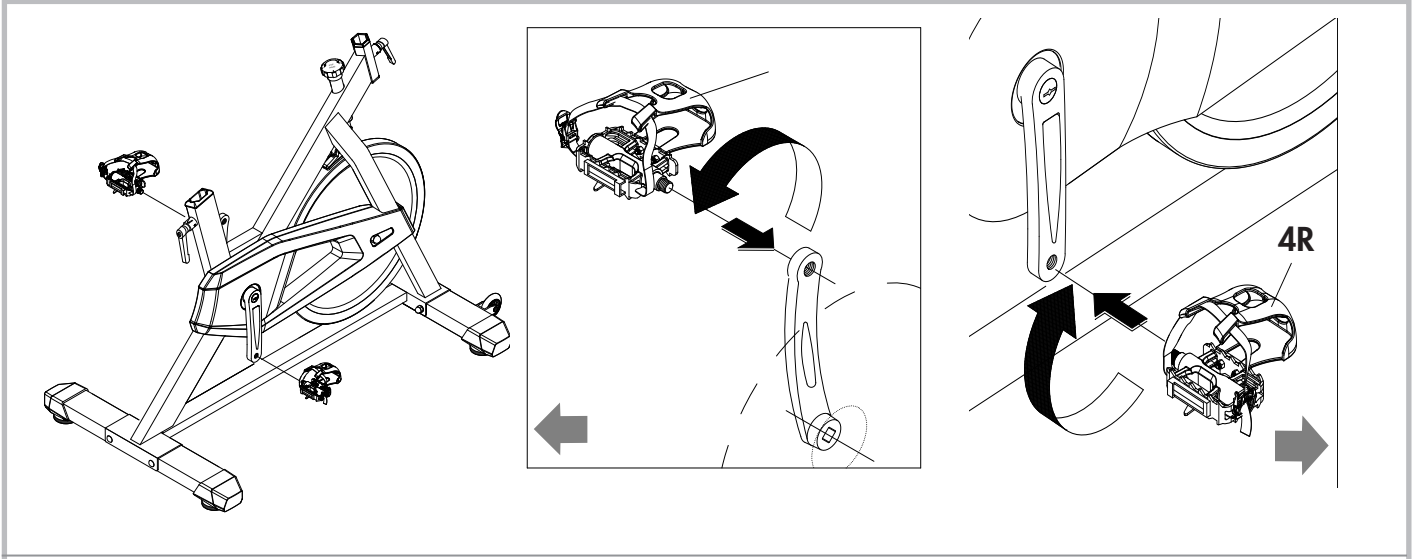
Déterminez la meilleure position des cales de chaussures et serrez les deux vis de fixation par chaussure avec une clé à six pans creux. Tenir compte de l'orientation de la cale de chaussure > pointe vers l'avant !

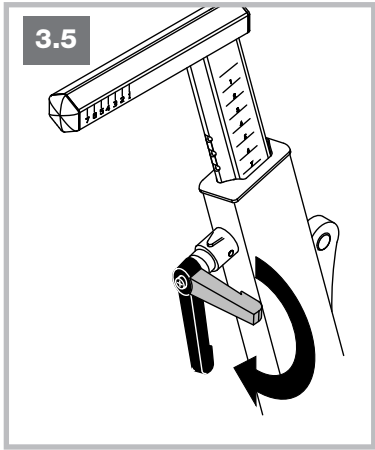
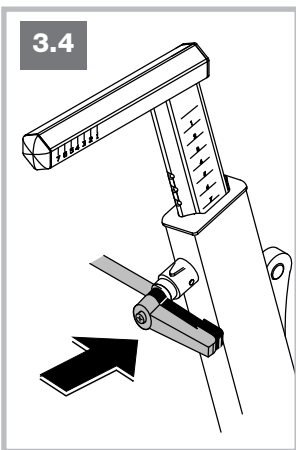
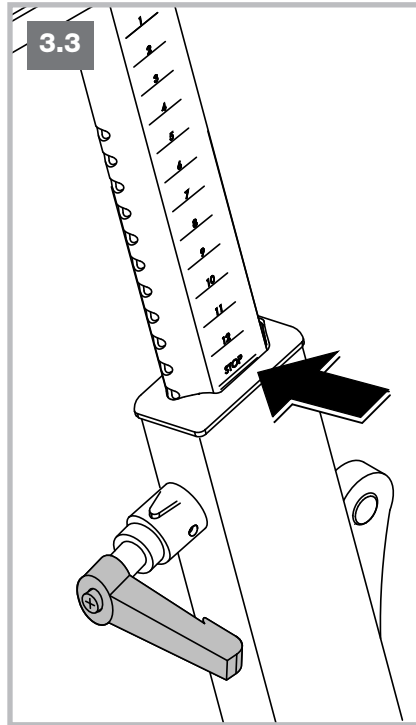
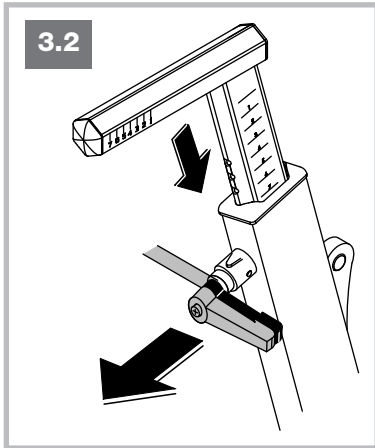
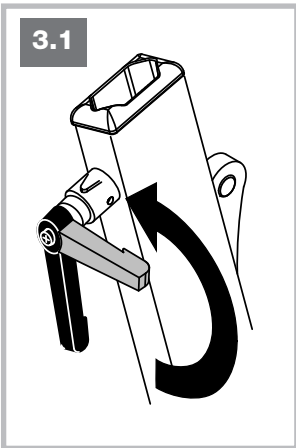
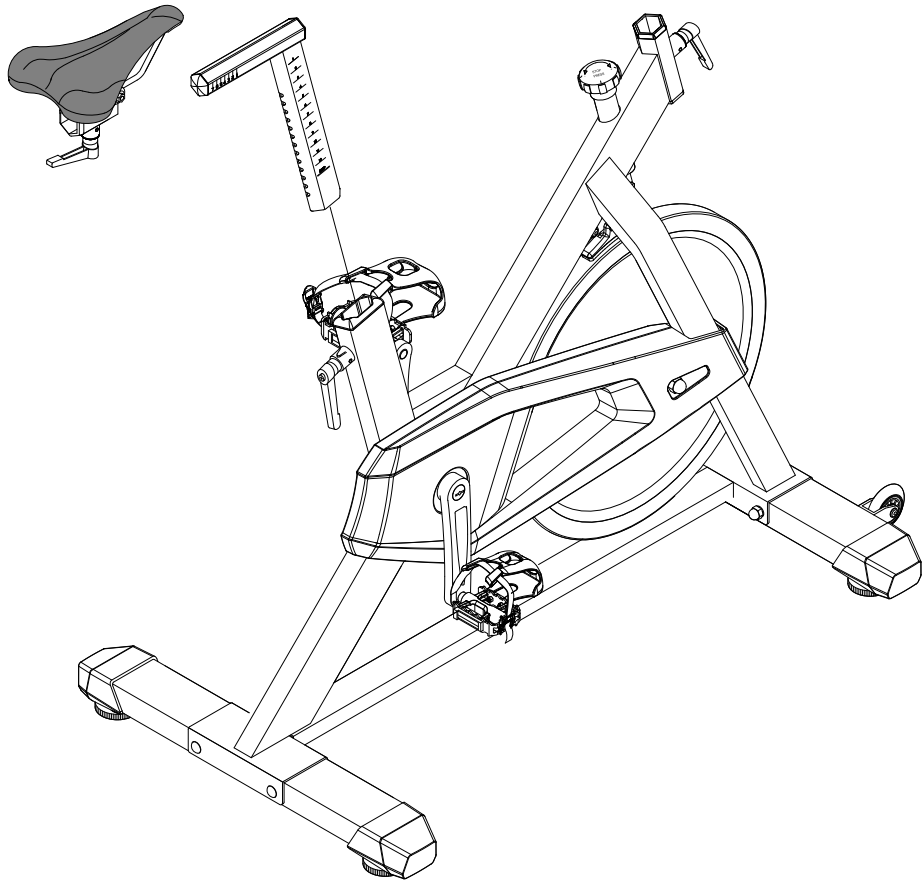
2.3 Adaptation de la tension de pédale

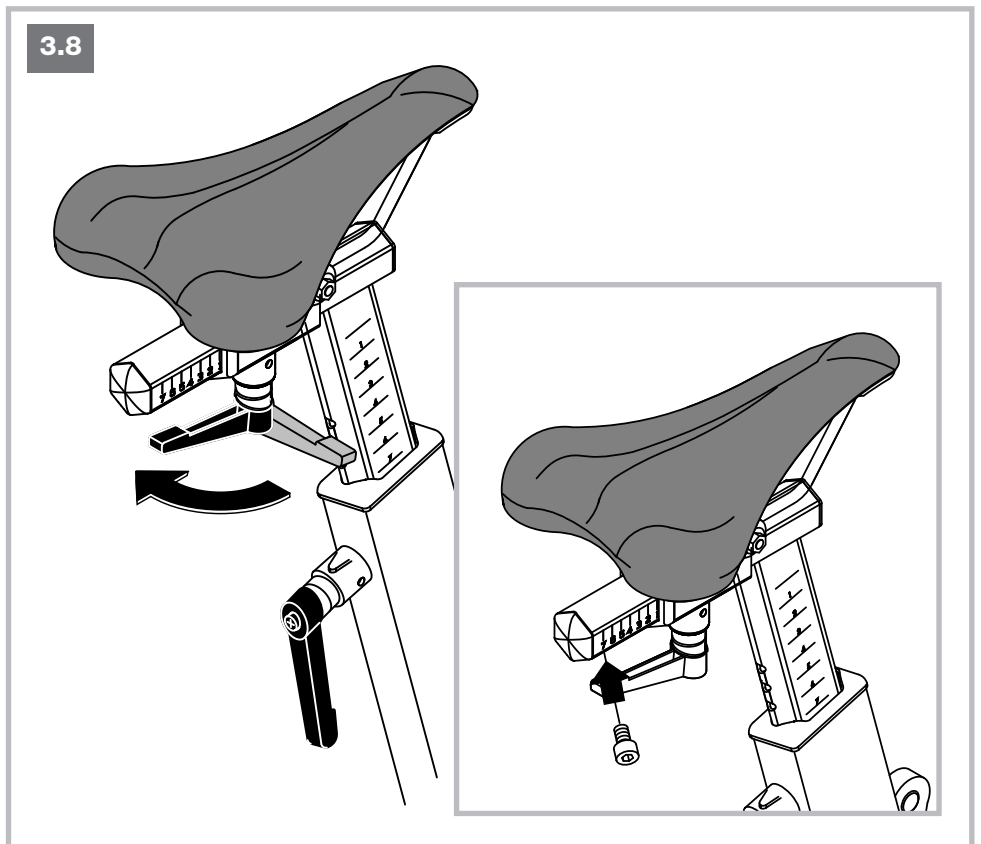
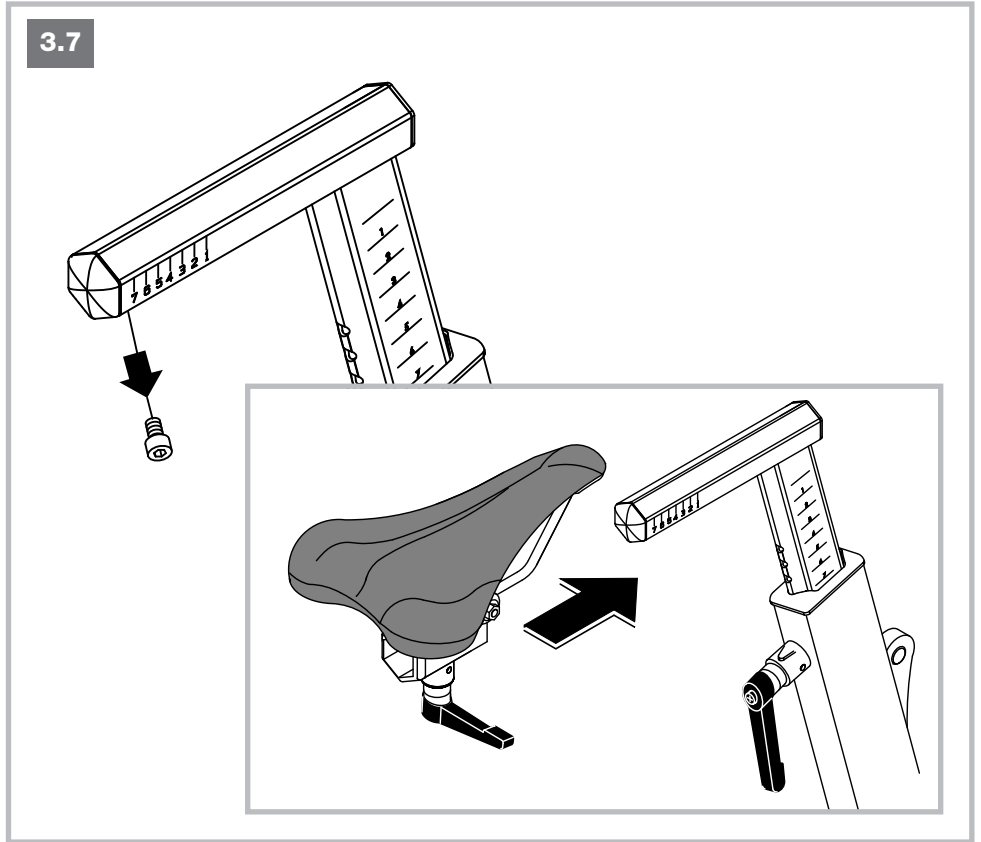
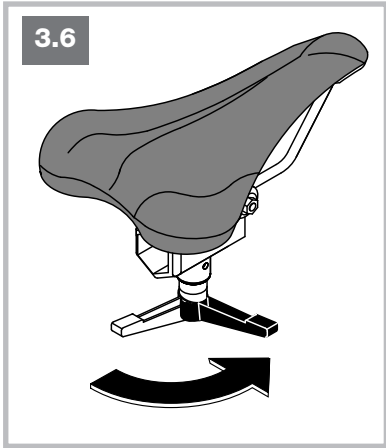
La tension du ressort s'adapte pour chaque pédale au dos de la pédale au moyen d'une vis de réglage.

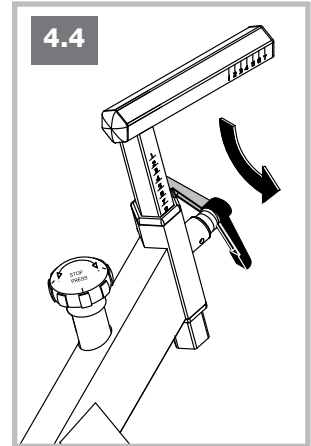
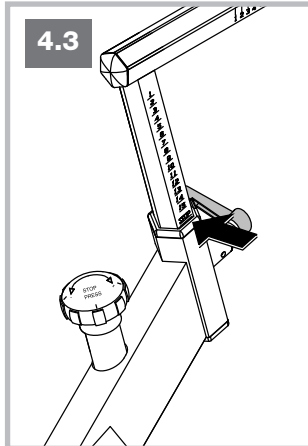
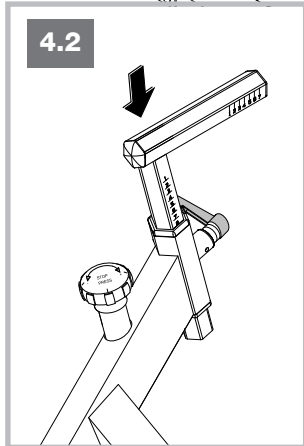
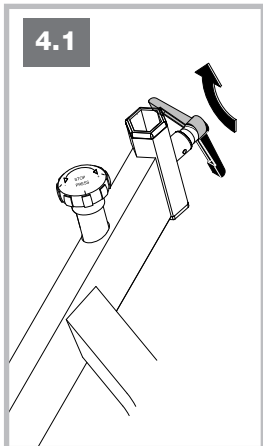
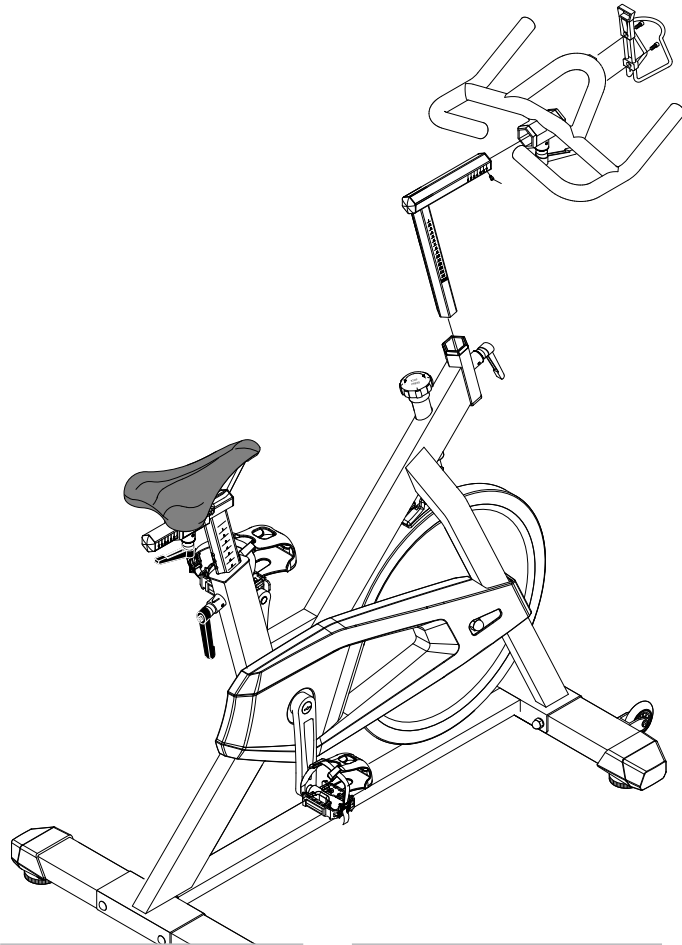
Pour augmenter la tension du ressort, serrer la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

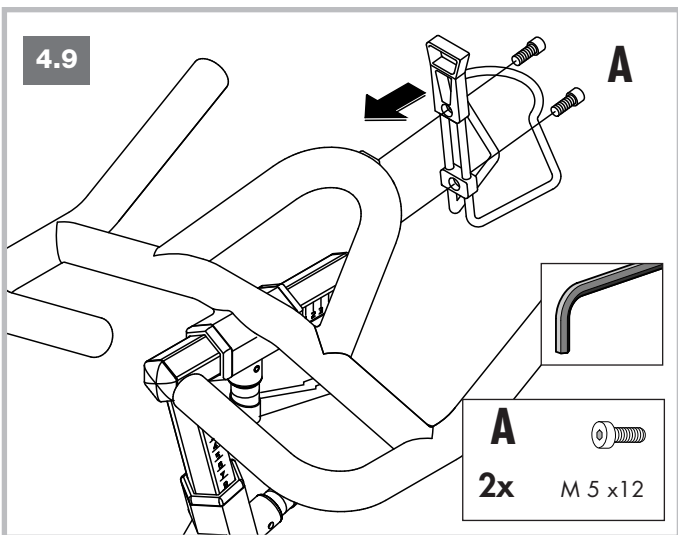
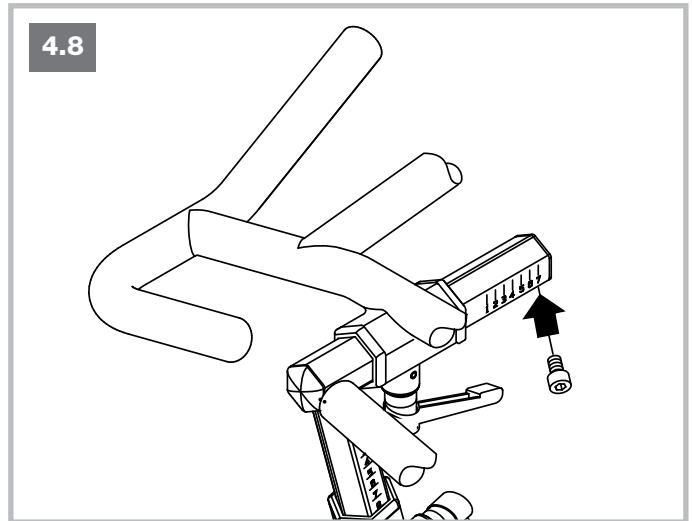
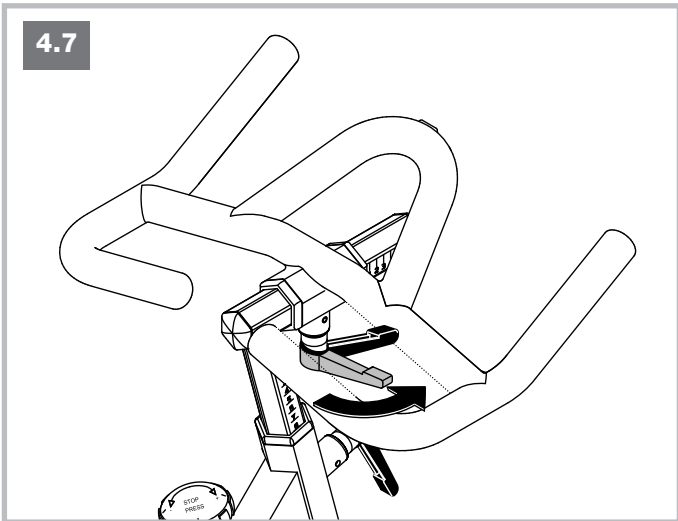
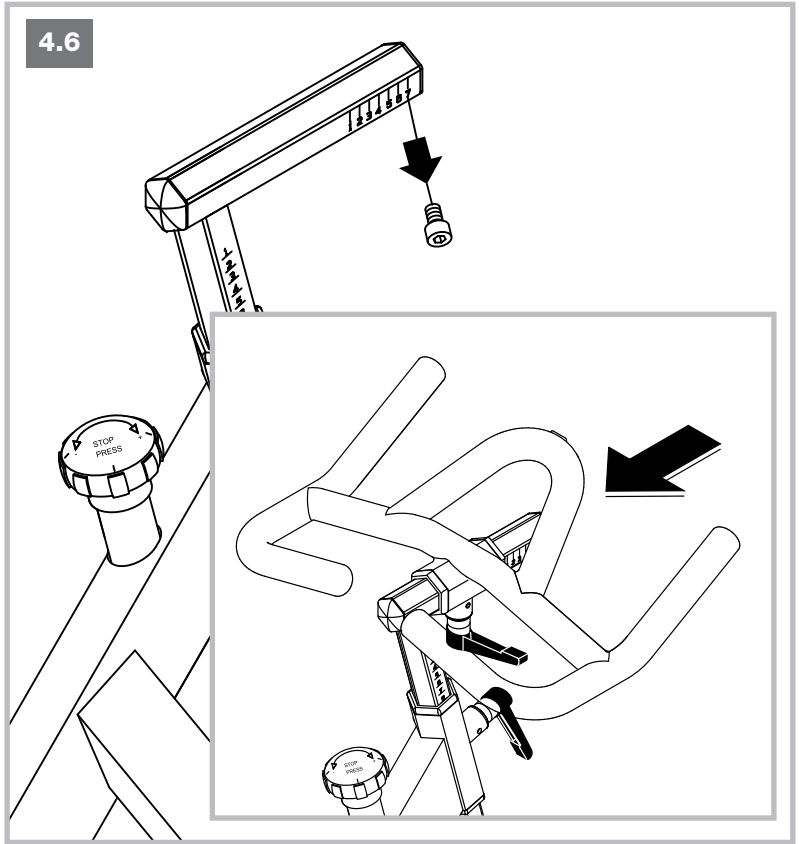
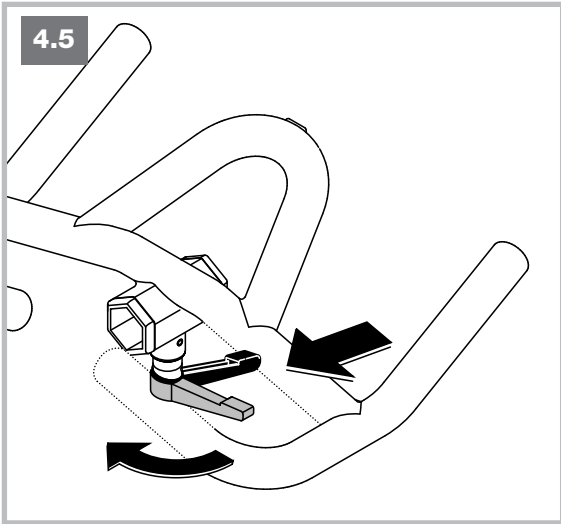
Pour diminuer la tension du ressort, desserrer la vis de réglage en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



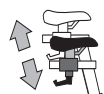








D Handhabungshinweise



H 1 – H9

23 -24



⚠ GEFAHR! Das Gerät verfügt nicht über einen Freilauf! Die Schwungscheibe ist über einen Keilriemen direkt mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.

⚠ WARNUNG! Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, oder dgl.). Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.

H 1 Vertikale Sitzeinstellung

WARNUNG! In niedrigster Sattelstellung besteht Quetschgefahr bei dem Lösen und Befestigen der vertikalen Sitzeinstellung.

H 1.1 – H 1.3 Sattelstange lösen.

H 1.4 – H 1.6 Sattelhöhe nach Fußstellung und Körpermaß einstellen. Die Sattelstütze nicht über die Stopp-Markierung hinaus ziehen!

H 1.7 – H 1.8 Sattelstange befestigen. Setzen Sie sich auf den Sattel und stellen Sie sicher, dass Ihr Becken nicht nach einer Seite gekippt ist. Stellen Sie bei gestrecktem Bein die Ferse auf das Pedal, wo der Pedalarm senkrecht nach unten zeigt. Bei dieser Sitzhöhereinstellung sollte der Schuhkorb an dem Pedal nach unten hängen.

H 2 Horizontale Sitzeinstellung

WARNUNG! In niedrigster Sattelstellung besteht Quetschgefahr bei dem Lösen und Befestigen der horizontalen Sitzeinstellung.

H 2.1 – H 2.2 Sattelbefestigung lösen und rechtes Pedal in vordere waagerechte Stellung bringen.

H 2.3 – H 2.4 Sattel waagrecht so verschieben, dass das rechte Knie über der Pedalmitte steht.

H 2.5 Waagerechte Sattelarretierung befestigen.

H 3 Vertikale Lenkereinstellung

WARNUNG! In niedrigster stellung besteht Quetschgefahr bei dem Lösen und Befestigen der horizontalen Lenkereinstellung.

H 3.1 – H 3.2 Vertikale Lenkerarretierung lösen und nach Skala verschieben. Die Lenkerstütze nicht über die Stopp-Markierung hinaus ziehen!

H 3.3 – H 3.4 Lenkerhöhe für Sporttraining einstellen und Arretierung befestigen.

Beim Sporttraining ist die Lenkereinstellung so gewählt, dass der Oberkörper weit vorgebeugt ist. In dieser Haltung erfolgt eine kraftintensive Beinarbeit.

H 3.5 – H 3.6 Lenkerhöhe für Tourentaining einstellen und Arretierung befestigen.

Beim Tourentaining ist die Lenkereinstellung so gewählt, dass der Oberkörper aufrecht gehalten werden kann. In dieser Haltung ist ein rücken-schonendes Trainings möglich.

H 4 Horizontale Lenkereinstellung

WARNUNG! In niedrigster Lenkerstellung besteht Quetschgefahr bei dem Lösen und Befestigen der horizontalen Lenkereinstellung.

H 4.1 – H 4.2 Horizontale Lenkerarretierung lösen und nach Skala verschieben. Die Lenkerstütze nicht über die Skalierung hinaus ziehen!

H 4.3 Lenker für Sporttraining einstellen.
Ein Anhaltsmaß ist eine Armlänge als Abstand zwischen Sattel und Lenker.

H 4.4 Lenkerarretierung wieder befestigen.

H 5 Bremeinstellungen

H 5.1 Linksdrehung der Bremsverstellung > geringerer Widerstand

H 5.2 Rechtsdrehung der Bremsverstellung > stärkerer Widerstand

H 5.3 Bremspflege; Bremsklotz vor jedem Training mit Silikonöl (WD-40) einsprühen.

Durch die individuelle Einstellung des Bremswiderstandes muss das verschleißanfällige Bremspad mit WD-40 Öl behandelt werden. Sprühen Sie das Wartungsspray im Stillstand in die dafür vorgesehenen Löcher der Bremshalterung, bis der Bremsbelag vollgesogen ist. überschüssiges Öl bitte abwischen.

Das Silikonöl ist nicht im Lieferumfang enthalten.

H 5.4 NOTSTOP Durch vorllständiges Niederdrücken der Bremsverstellung wird das Schwungrad abrupt angehalten. Bitte nur im Notfall benutzen!

H 6 Höheneinstellung - Bodenausgleich

H 6 Höheneinstellung an den hinteren Bodenschonern zur gleichmässigen Auflage des Trainingsgerätes.
Rechtsdrehung > nach unten; Linksdrehung > nach oben.

H 7 Pedalhalterung

Speed 3 und Speed 5

H 7.1 Training mit normalen Trainingsschuhen; Fuß in den Pedalkäfig einführen.

Die Pedalkäfige sind beim Training aus Sicherheitsgründen unbedingt zu benutzen.

H 7.2 Fuß im Pedalkäfig arretieren

Nur bei Speed 5 möglich:

H 7.3 Training mit Klickpedal und speziellen Klickpedal-Schuhen; Füße in die Pedale einklicken.

Wenn mit Klickpedal-Schuhen trainiert wird, müssen diese aus Sicherheitsgründen immer eingeklinkt sein!

Wenn keine Klickpedal-Schuhe zum Einsatz kommen, sind die Pedalkäfige unbedingt zu benutzen!

Vor dem Gebrauch den konkaven Bereich des Hakens schmieren und die Pedale einige Male in der Standposition einrasten und lösen.

Die Schuhplatten und die Pedale sauber halten, um eine einwandfreie Funktion zu garantieren.

Die Schuhplatten der Klickpedale sind für alle Standard-Klick-Schuhe geeignet. Die Schuhplatten ermöglichen eine leichte seitliche Fußdrehung, um die Knie zu entlasten.

Vor dem Gebrauch die Haltekraft der Pedale nach Bedarf anpassen.

ACHTUNG:

Pedale vor jeder Fahrt prüfen.

Pedale wechseln, sobald Sie Spiel an der Pedalachse bemerken, um jegliche Gefahr zu vermeiden.

H 7.4 Lösen aus dem Klickpedal durch seitliche Drehung der Ferse.

H 8 Gerätesicherung

nur bei Speed 3 nötig

H 8.1 – H 8.2 Verriegeln Sie das Gerät bei Nichtgebrauch gegen unbefugte Benutzung mit dem beiliegendem Drahtseilchloss.

Befestigen Sie das Schloss so eng um die Pedale dass sie nicht benutzt werden können.

H 9 Gerätetransport

H 9 Der Transport des Gerätes ist mit den dafür vorgesehenen Transportrollen einfach und sicher möglich. Nutzen sie es wie in der Darstellung gezeigt.

H 10 Keilriemenspannung

H10L - H10R Zur Riemenspannung muss die Schwungradlagerung rechts und links gelöst werden.


H 10.1 Lösen der Schwungradlagerung.

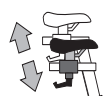
H 10.2 Kontermutter lösen

H 10.3 Riemen spannen > Schwungrad nach vorne schieben und vordere Befestigung arretieren.

H 10.4 Spanschraube kontern / sichern.

H 10.5 Schwungradlagerung befestigen. Bremspflege;

 Achten Sie im Training auf die korrekte ergonomische Sitzhaltung. Je nach Trainingsziel stellen Sie diese individuell nach den Handhabungshinweisen **H1.5 - H1.6; H1.5 - H2.3-2.4 und H3.3 + H3.5** ein.



H 1 - H9

23 -24



! FARE! Cyklen har ikke et frihjul. Svinghjulet er forbundet direkte til pedalerne via et kilerem og stopper ikke af sig selv. Hjulene kan kun stoppes ved at trykke på nødbremsen eller ved at reducere pedalerne på en kontrolleret måde.

! ADVARSEL! Træningsmaskinen skal placeres på et vandret, stabil overflade. Anbring passende polstringsmateriale under det for stødabsorbering og for at stoppe, hvis det glider (gummimåtter eller lignende). Sikkerhedsafstanden omkring cyklen skal være mindst 1 meter større end det område, hvor du træner.

H 1 Lodret sædeindstilling

ADVARSEL! Når sadlen har den laveste sædeindstilling, er der fare for at blive knust, når siddepositionen løsnes og strammes lodret.

H 1.1 - H 1.3 Løsn sædepinden.

H 1.4 - H 1.6 Indstil sædehøjde, så den passer til fodposition og kropsmasse.

Hæv ikke sadelpinden over stopmærket!

H 1.7 - H 1.8 Spænd sadelpinden. Sid på sadlen og sørg for

at dit bækken ikke er vippet til den ene side. Stræk dit ben helt ud og placer din hæl på pe-dal, hvor krumtarmen peger lodret nedad. Fodskallen på pedalen skal hænge nedad, når sædet er i denne højde.

H 2 Vandret sædeindstilling

ADVARSEL! Når sadlen har den laveste sædeindstilling, er der fare for at blive knust, når siddepositionen løsnes og strammes vandret.

H 2.1 - H 2.2 Løsn sædet og placer det højre

dal i en vandret position nærmest håndbjælkerne.

H 2.3 - H 2.4 Skub sadlen langs stolpen vandret så

at højre knæ er over midten af pedalen.

H 2.5 Stram den vandrette sadellås.

H 3 Lodret styrindstilling

ADVARSEL! Når sadlen har den laveste sædeindstilling, er der fare for at blive knust, når siddepositionen løsnes og strammes vandret.

H 3.1 - H 3.2 Løsn den lodrette styrelås, og skub

styr langs vægten. Træk ikke håndstangsstolpen ud over stopmarkøren!

H 3.3 - H 3.4 Indstil styrhøjde til sportstræning og stramning

låse.

Til sportstræning er styret indstillet på en sådan måde, at overkroppen bøjes forover. Denne stilling får benene til at arbejde hårdere.

H 3.5 - H 3.6 Indstil styrhøjde til turtræning og stramning

af låsen.

Til turstræning er styret indstillet på en sådan måde, at overkroppen kan holdes oprejst. Denne position beskytter ryggen under træning.

H 4 Vandret styrindstilling

ADVARSEL! Når styret har den laveste indstilling, er der fare for at blive klemt, når du løsner og strammer siddepositionen vandret.

H 4.1 - H 4.2 Løsn den lodrette styrelås og

skub styret langs vægten. Træk ikke styrets stolpe ud over skalaen!

H 4.3 Indstil styret til sportstræning.

En indikation på afstand er en armlængde mellem sadlen og styret.

H 4.4 Stram sadellåsen igen.

H 5 Bremseindstillinger

H 5.1 Juster bremserne mod venstre> sænk modstand

H 5.2 Juster bremserne mod højre> større modstand

H 5.3 Bremsepleje: sprøjt bremseklods med siliciumolie (WD 40) før

Når du selv indstiller bremsemodstanden, skal bremseklodsen behandles med WD 40 olie, da den udsættes for slid. Sprøjt WD 40 i hullerne på bh-ke-holderen, når cyklen er stille, indtil bremSENS overflade er fuldstændig mættet. Tør overskydende olie væk.

Siliconolie leveres ikke som en del af produktet.

H 5.4 NØDSTOP Svinghjulet stoppes brat når bremsen er trykket helt ned. Brug kun dette i tilfælde af en nødsituation!

H 6 Højdeindstilling - jordoverflade

H 6 Indstil højden på de bageste gulvbeskyttere

så træningsudstyret er stabilt. Drej til højre> nedad; drej til venstre> opad.

H 7 Pedalophæng

Speed 3 and speed 5

H 7.1 Træning med normale træningssko: Sæt foden i fodskal.

Af sikkerhedsmæssige årsager skal fodskaller altid bruges under træning.

H 7.2 Lås foden ind i fodskallen.

H 7.3 Træning med klikpedaler og specielle klikpedalsko;

klik fødderne ind i pedalerne.

Af sikkerhedsmæssige årsager skal fødderne altid klikkes ind i klikpedalerne, når du bruger klikpedalsko!

Når klikpedalsko ikke bruges, skal fodskallerne bruges!

Inden brug skal du smøre klampens konkave område og låse pedalerne ind og frigøre dem et par gange fra stående stilling. Hold klamperne og pedalerne rene, så de fortsætter med at arbejde perfekt.

Klamperne og klikpedalerne passer til alle standard kliksko.

Klampene gør det muligt for foden at dreje sidelæns for at fjerne pres fra knæene.

Før brug skal du justere styrken på pedallåsen efter behov. ADVARSEL!

Kontroller pedalerne før hver træning.

Udskift pedalerne, så snart du bemærker tilbageslag på pedalkslen for at undgå enhver fare.

H 7.4 Frakobl klikpedalerne ved at dreje hælen på sidevejs

H 8 Sikkerhedsenheder

Det er kun nødvendigt at sikre udstyret, når du bruger hastighed 3.

H 8.1 - H 8.2 Lås udstyret ved hjælp af kabellåsen

fastgjort for at undgå fare for at blive brugt uden tilladelse.

Anbring låsen så tæt omkring pedalerne som muligt, så de ikke kan bruges.

H 9 Flytning af udstyret

H 9 De medfølgende transporthjul gør det sikkert og let at flytte udstyret. Brug hjulene som vist på illustrationen.

H 10 Kileremsspænding

H10L - H10R For at stramme kileremmen skal svinghjulsledningen løsnes på både højre og venstre side. Løsn

svinghjulslejet.

H 10.1 Løsn låsemøtrikken.

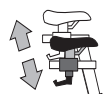
H 10.2 Drej kileremmen> skub svinghjulet fremad og lås frontarmaturet / monteringen.

H 10.4 Lås / fastspænd klembolten.

H 10.5 Fastgør svinghjulsleje. Bremsepleje;

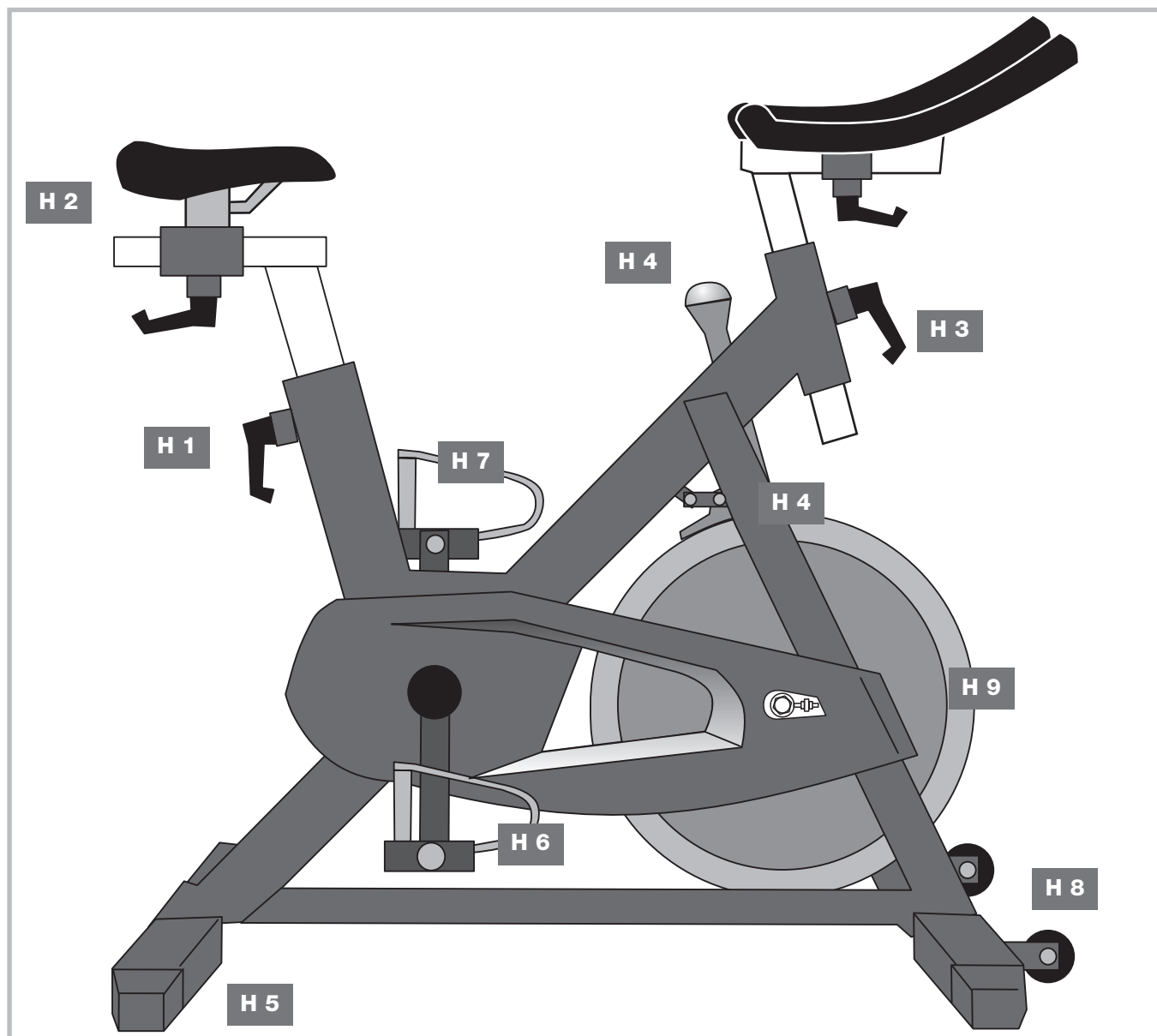
Sørg for, at du sidder i den rigtige ergonomiske position, når du træner. Juster siddepladsen afhængigt af formålet med din træning, se henvisningsvejledningen H1.5 - H1.6; H1.5 - H2.3-2.4 og H3.3 + H3.5.

KUN BRUG AF speed 5:



H 1 - H9

23 -24



⚠ Danger! L'appareil n'a pas de roue libre ! La roue d'inertie est reliée directement aux pédales au moyen d'une courroie trapézoïdale et ne s'arrête pas d'elle-même. Le mouvement peut être arrêté en actionnant le frein d'arrêt d'urgence ou en réduisant de manière contrôlée la fréquence de pédalage.

⚠ Avertissement ! L'appareil d'entraînement doit être placé sur un support horizontal stable. Pour amortir les coups et éviter tout glissement, placez un matériau tampon approprié en dessous (tapis en caoutchouc ou autre). L'écart de sécurité doit comporter tout autour au moins 1 mètre de plus que la zone d'exercice.

H 1 Réglage vertical de l'assise

Avertissement ! La selle étant en position basse, un risque d'écrasement existe lors du desserrage et de la fixation du réglage vertical de l'assise.

H 1.1 - H 1.3 Desserrer la tige de la selle.

H 1.4 - H 1.6 Régler la hauteur de la selle en fonction de la position du pied et de la taille. Ne pas tirer le support de selle au-delà du repère stop !

H 1.7 - H 1.8 Fixer la tige de la selle. Asseyez-vous sur la selle et assurez-vous que votre bassin n'est pas incliné d'un côté. La jambe tendue, placez le talon sur la pédale lorsque la manivelle est tournée vers le bas. Avec ce réglage de hauteur d'assise, le logement de la chaussure sur la pédale doit se trouver en bas.

H 2 Réglage horizontal de l'assise

Avertissement ! La selle étant en position basse, un risque d'écrasement existe lors du desserrage et de la fixation du réglage horizontal de l'assise.

H 2.1 - H 2.2 Desserrer la fixation de la selle et amener la pédale droite en position avant horizontale.

H 2.3 - H 2.4 Déplacer la selle horizontalement de manière à ce que le genou droit se trouve au-dessus du centre de la pédale.

H 2.5 Fixer le blocage horizontal de la selle.

H 3 Réglage vertical du guidon

Avertissement ! En position basse, un risque d'écrasement existe lors du desserrage et de la fixation du réglage horizontal de l'assise.

H 3.1 – H 3.2 Desserrer le blocage vertical du guidon et le déplacer selon la graduation. Ne pas tirer le support du guidon au-delà du repère stop !

H 3.3 – H 3.4 Régler la hauteur du guidon pour l'entraînement sportif et fixer le blocage.

Lors de l'entraînement sportif, le réglage du guidon doit être tel que le buste soit fortement penché vers l'avant. Dans cette position a lieu un travail intensif des jambes.

H 3.5 – H 3.6 Régler la hauteur du guidon pour l'entraînement de randonnée et fixer le blocage.

Lors de l'entraînement sportif, le réglage du guidon doit être tel que le buste soit fortement penché vers l'avant. Dans cette position, il est possible de s'entraîner en ménageant le dos.

H 4 Réglage horizontal du guidon

Avertissement ! En position basse du guidon, un risque d'écrasement existe lors du desserrage et de la fixation du réglage horizontal de l'assise.

H 4.1 – H 4.2 Desserrer le blocage horizontal du guidon et le déplacer selon la graduation. Ne pas tirer le support du guidon au-delà de la graduation !

H 4.3 Régler le guidon pour l'entraînement sportif.

Une longueur de bras sert de référence comme distance entre la selle et le guidon.

H 4.4 Fixer de nouveau le blocage du guidon.

H 5 Réglages des freins

H 5.1 Rotation vers la gauche du réglage de frein > résistance moindre

H 5.2 Rotation vers la droite du réglage de frein > résistance supérieure

H 5.3 Entretien des freins; vaporiser la plaquette de frein avant chaque entraînement avec de l'huile de silicone (WD-40). En raison du réglage individuel de la résistance de freinage, il est nécessaire de traiter la plaquette de frein sujette à l'usure avec de l'huile WD-40. Utilisez le spray de maintenance à l'arrêt dans les trous du support de frein prévus à cet effet jusqu'à ce que la garniture de frein ne puisse plus rien absorber. Veuillez essuyer le trop d'huile. L'huile de silicone ne fait pas partie des fournitures.

H 5.4 ARRÊT D'URGENCE En appuyant à fond sur le réglage de frein, un arrêt abrupt de la roue d'inertie a lieu. À n'utiliser qu'en cas d'urgence !

H 6 Réglage de la hauteur - Compensation au sol

H 6 Réglage de hauteur au niveau des protecteurs de sol arrière pour que l'appareil d'entraînement repose sur un support régulier.

Rotation à droite > vers le bas; rotation à gauche > vers le haut

H 7 Support de pédale

Speed 3 et Speed 5

H 7.1 Entraînement avec des chaussures d'entraînement normales; introduire le pied dans la cage de pédale. Pour des raisons de sécurité, il est impératif d'utiliser les cages de pédale lors de l'entraînement.

H 7.2 Bloquer le pied dans la cage de pédale

seulement possible pour Speed 5

H 7.3 Entraînement avec pédale automatique et chaussures spéciales pour pédales automatiques; encliqueter les pieds dans les pédales.

Si l'entraînement a lieu avec des chaussures pour pédales automatiques, celles-ci doivent toujours être encliquetées pour des raisons de sécurité.

Si l'entraînement n'a pas lieu avec des chaussures pour pédales automatiques, utilisez alors impérativement les cages de pédale ! Avant utilisation, graisser la partie concave du crochet et faire encliqueter plusieurs fois les pédales à l'arrêt et les libérer plusieurs fois.

Maintenir les cales de chaussures et les pédales propres pour garantir un fonctionnement impeccable.

Les cales des chaussures des pédales automatiques conviennent à toutes les chaussures automatiques standard.

Les cales des chaussures permettent une légère rotation latérale du pied pour soulager le genou.

Avant d'utiliser la force de retenue des pédales, les adapter au besoin.

ATTENTION : Vérifier les pédales avant tout déplacement. Remplacer les pédales dès que vous remarquez du jeu à l'axe de la pédale afin d'éviter tout danger.

H 7.4 Libération de la pédale automatique par rotation latérale du talon.

H 8 Protection de l'appareil

seulement nécessaire pour Speed 3

H 8.1 – H 8.2 En cas de non utilisation, verrouillez l'appareil contre toute utilisation non autorisée avec le câble antivol fourni.

Serrez le câble de telle façon autour des pédales qu'elles ne puissent être utilisées

H 9 Transport de l'appareil

H 9 Le transport de l'appareil est possible de façon simple et sûre avec les roulettes de transport prévues. Utilisez-les comme indiqué sur l'illustration.

H 10 Tension de la courroie trapézoïdale

H10L - H10R Pour la tension de courroie, il faut desserrer le palier de la roue à inertie à droite et à gauche.


H 10.1 Desserrage du palier de la roue à inertie.

H 10.2 Desserrer le contre-écrou

H 10.3 Serrer la courroie > pousser la roue à inertie vers l'avant et bloquer la fixation avant.

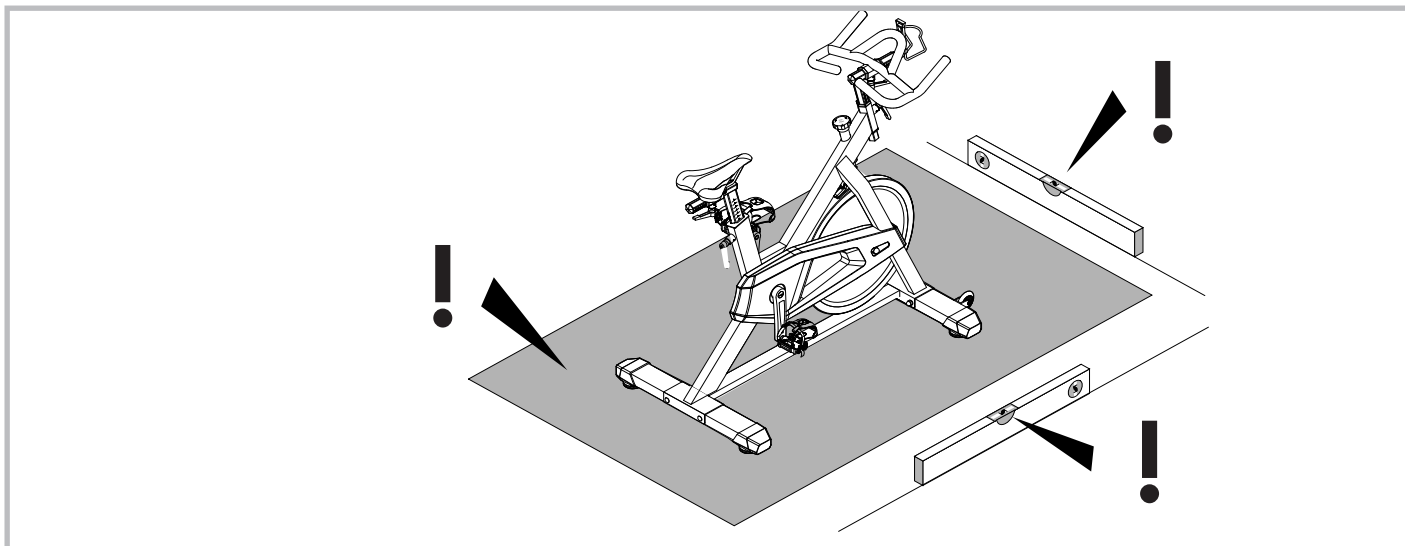
H 10.4 (Contre)bloquer la vis de serrage.

H 10.5 Fixer le palier de la roue d'inertie. Entretien des freins;

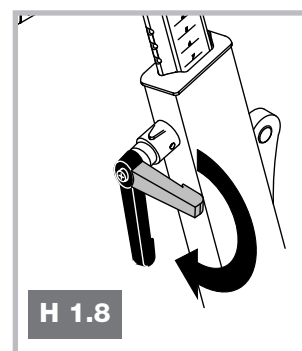
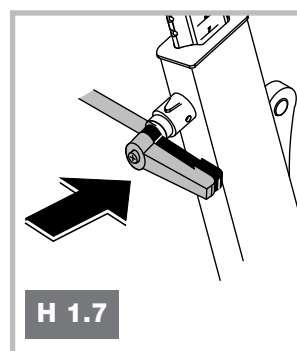
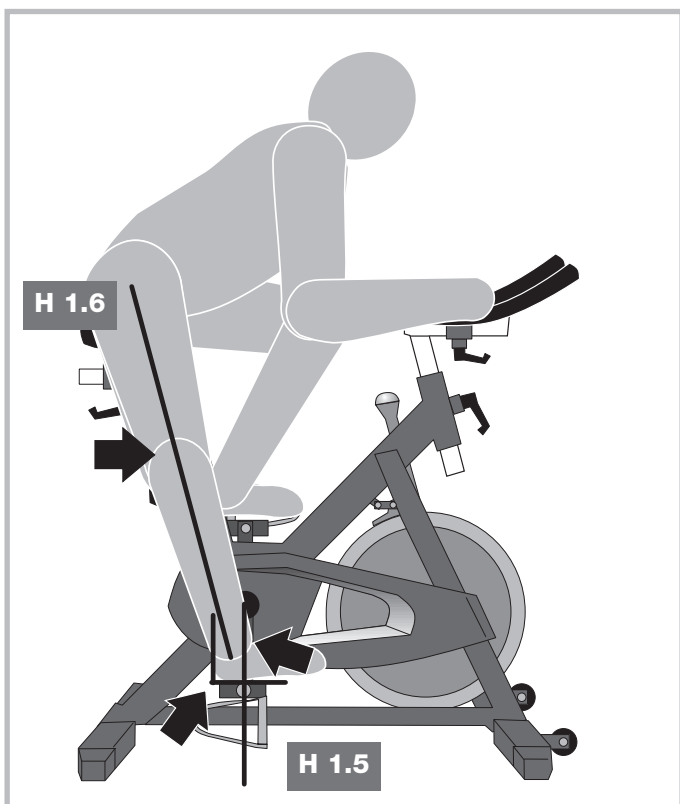
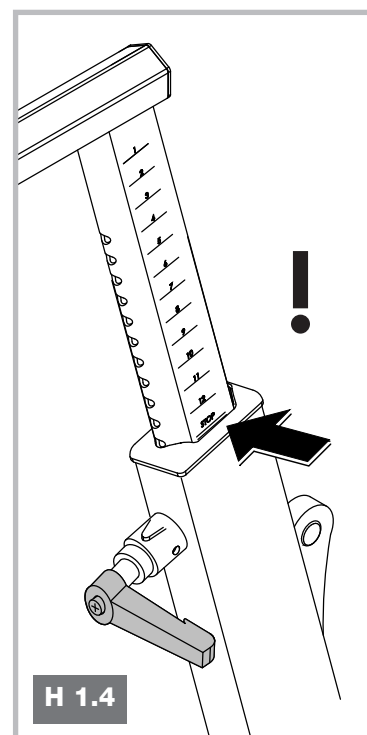
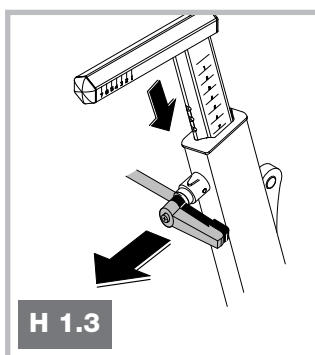
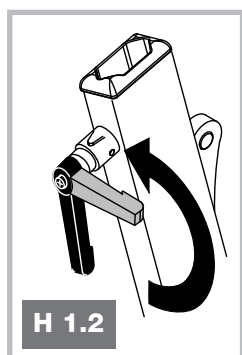
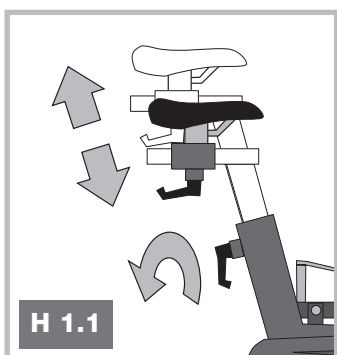
 Lors de l'entraînement, veillez à une position assise ergonomique correcte. Selon l'objectif d'entraînement, réglez celle-ci de manière individuelle selon les conseils d'utilisation **H1.5 - H1.6; H1.5 - H2.3-2.4 et H3.3 + H3.5.**

Handhabungshinweise

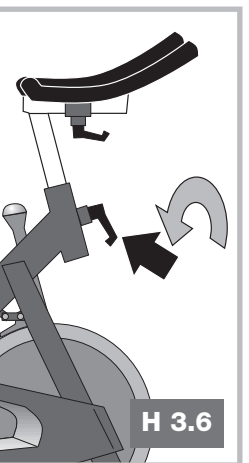
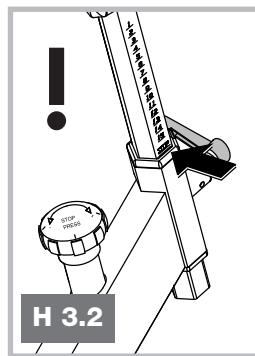
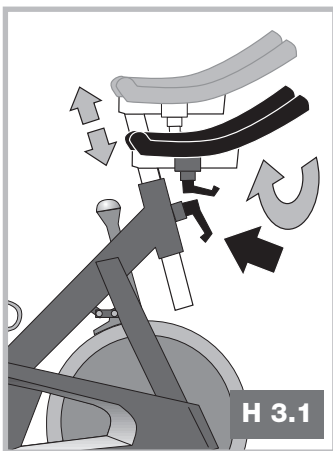
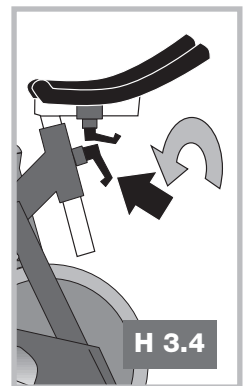
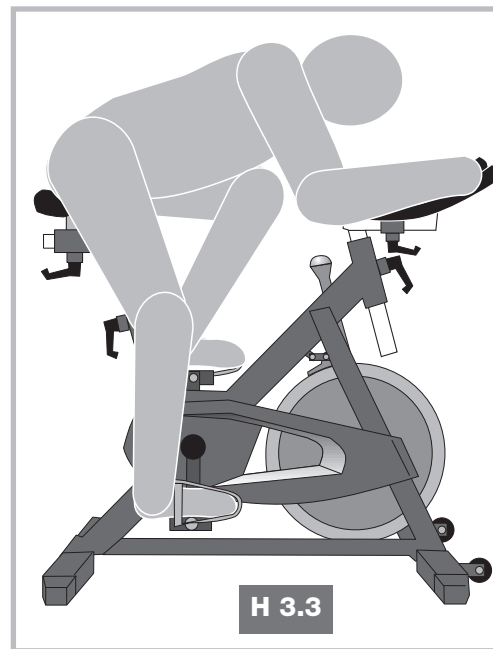
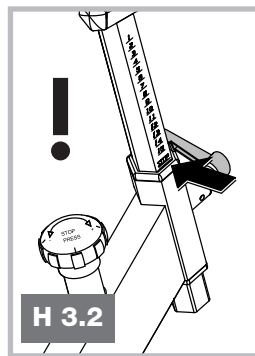
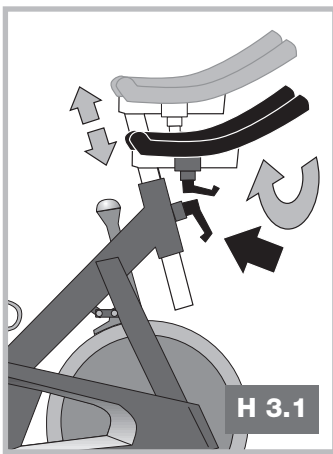
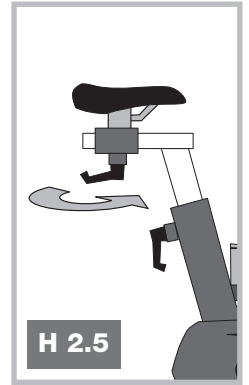
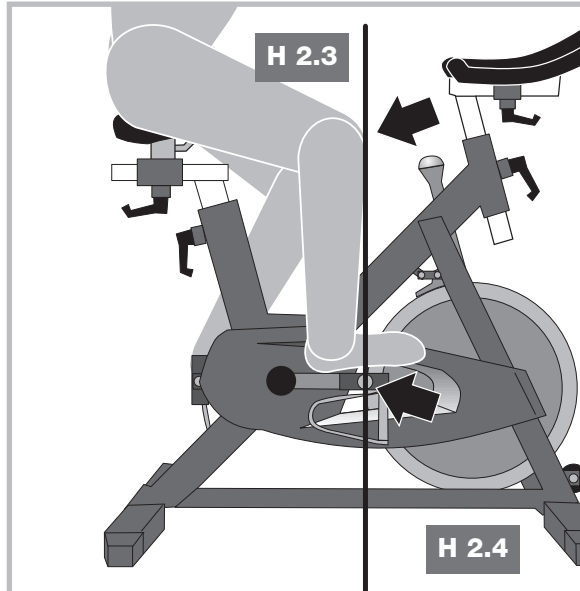
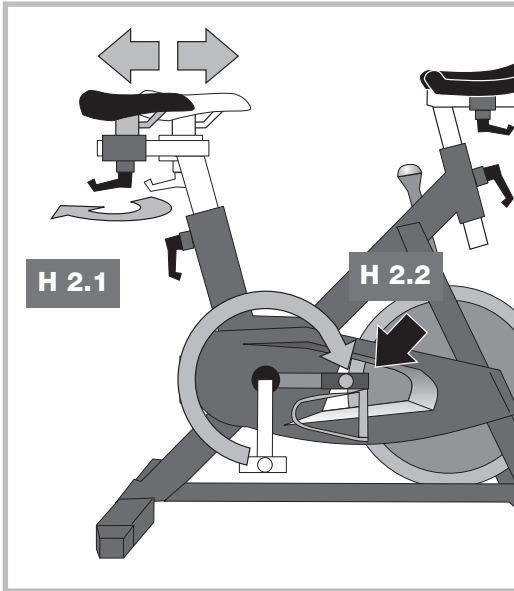
- EN - Handling
- FR - Utilisation



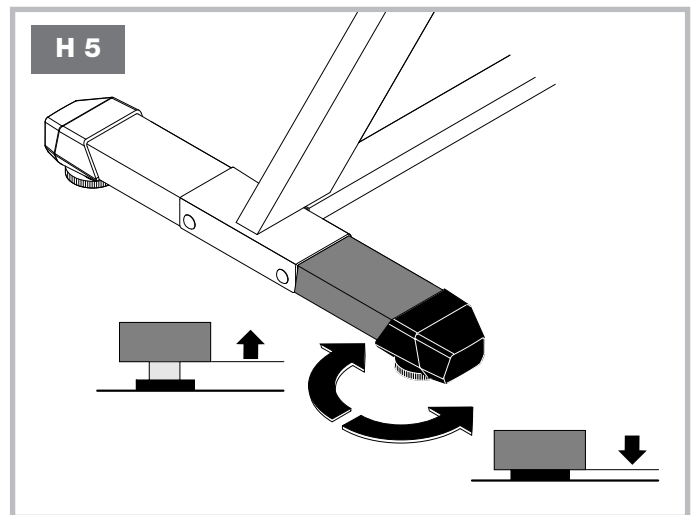
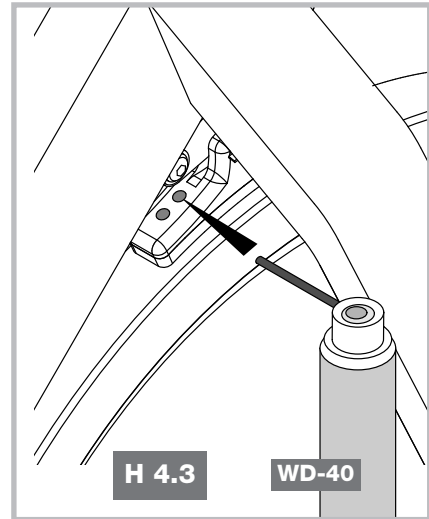
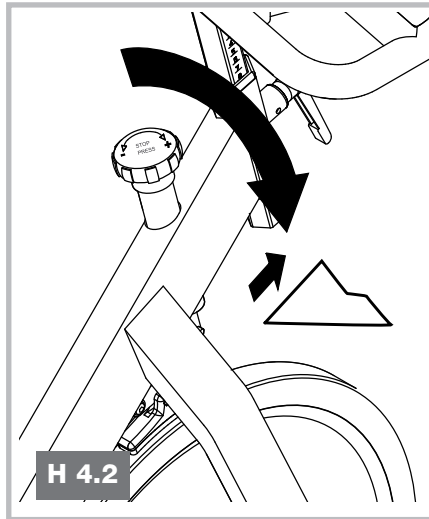
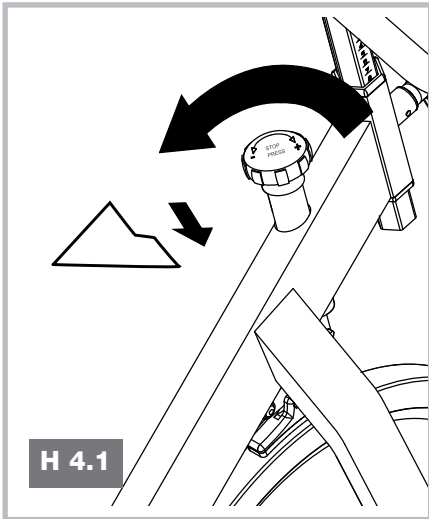
H 1



H 2 / H 3

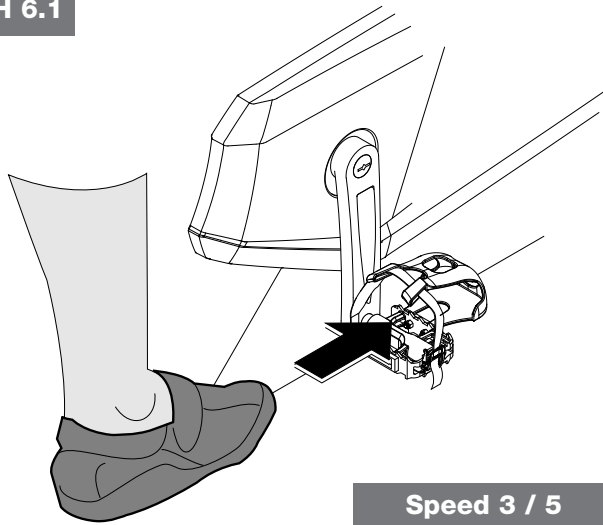


H 4 / H 5

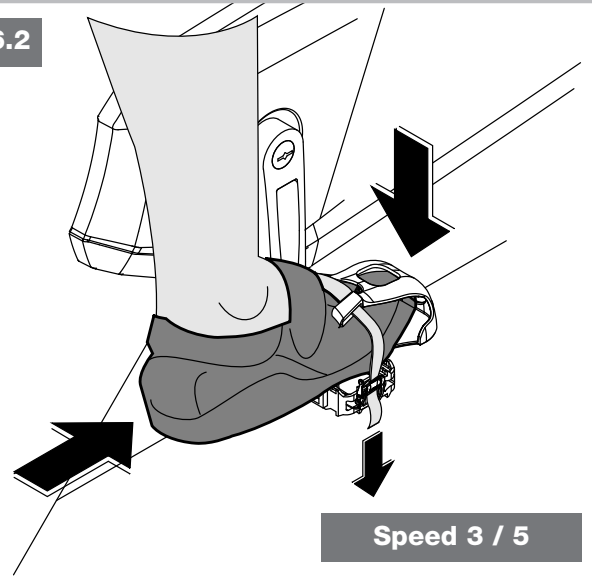


H 6

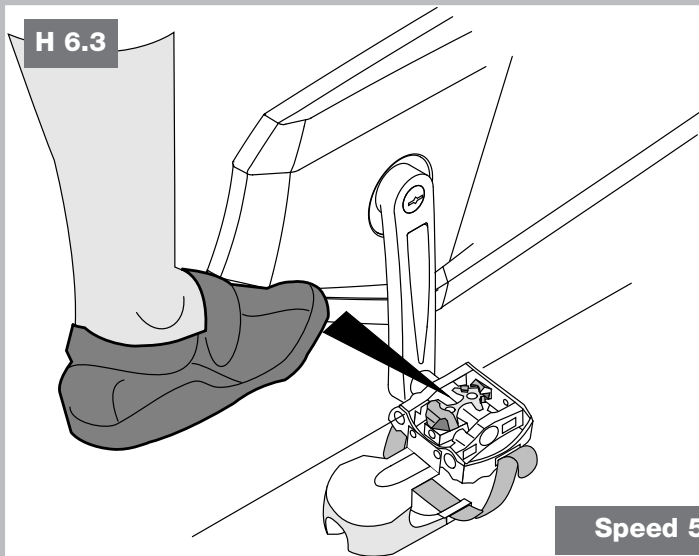
H 6.1



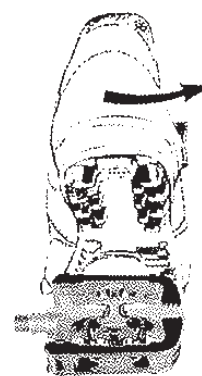
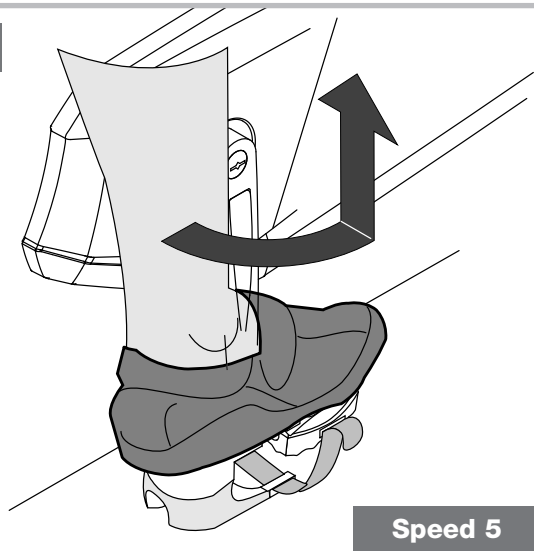
H 6.2

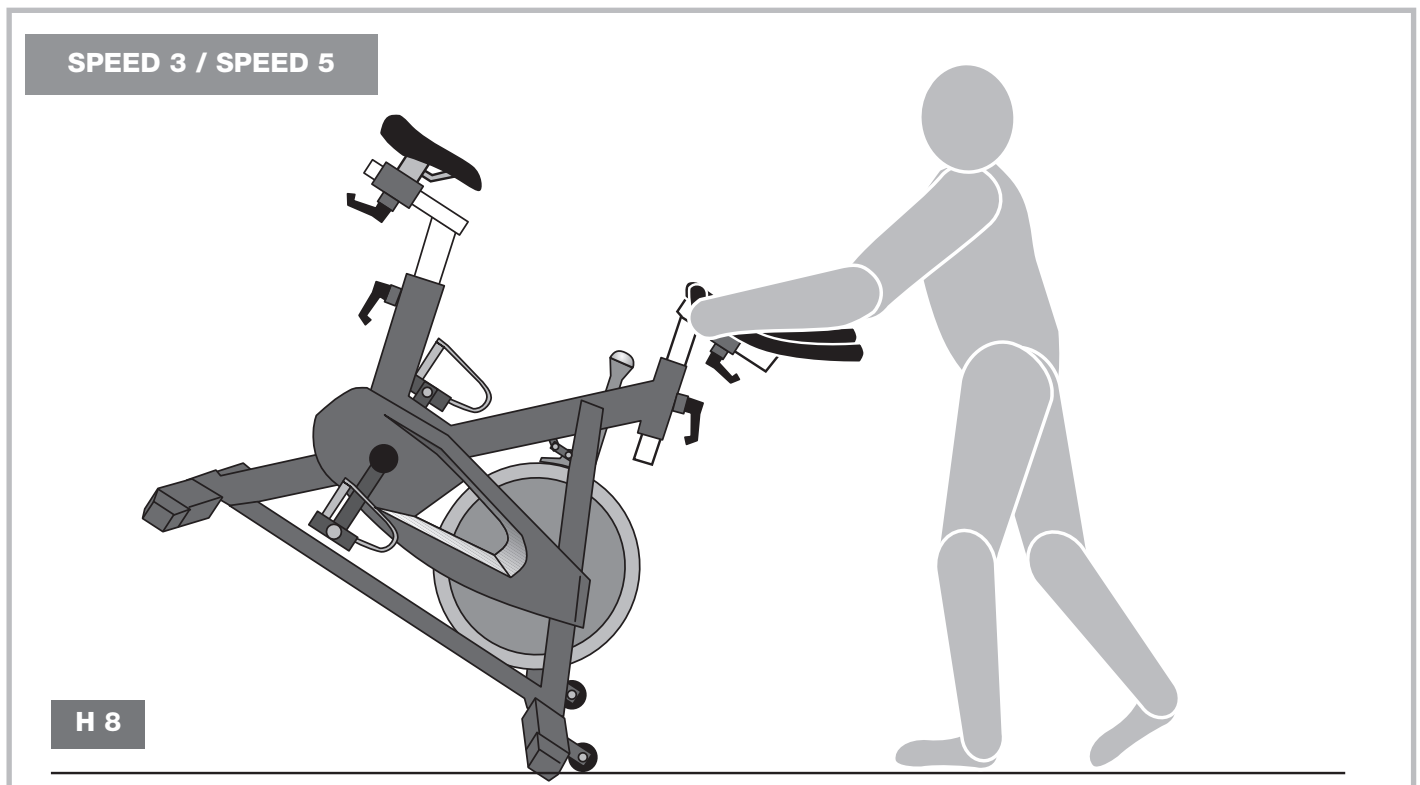


H 6.3

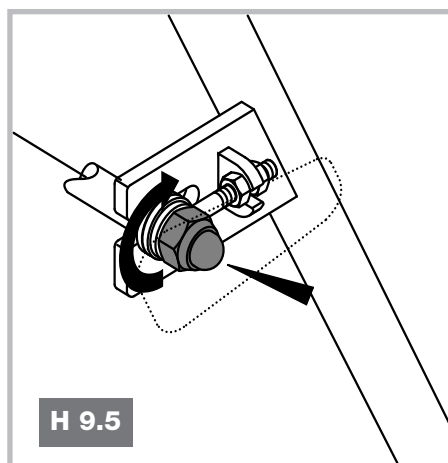
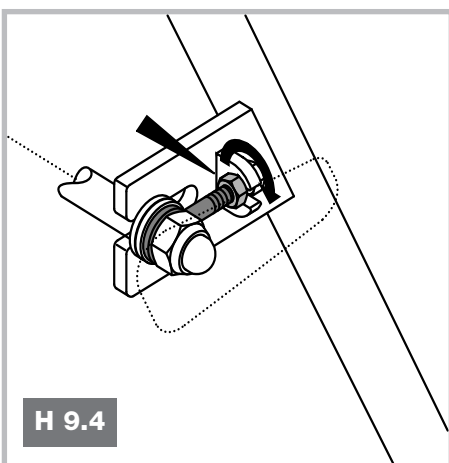
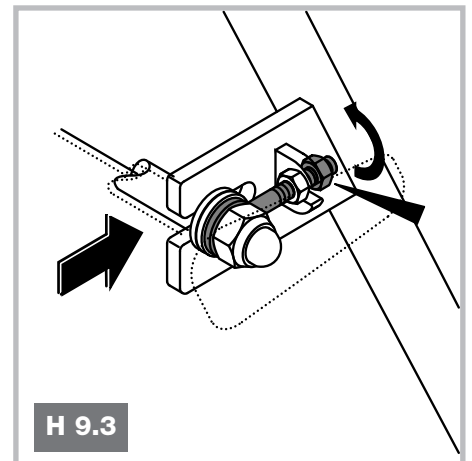
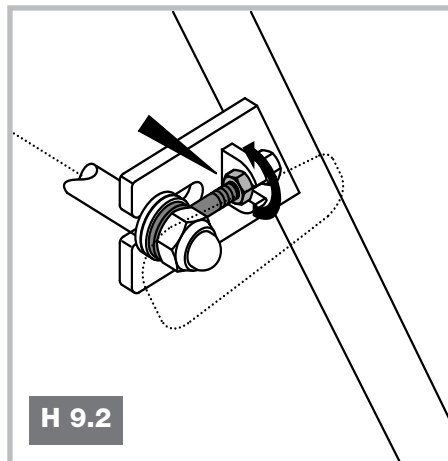
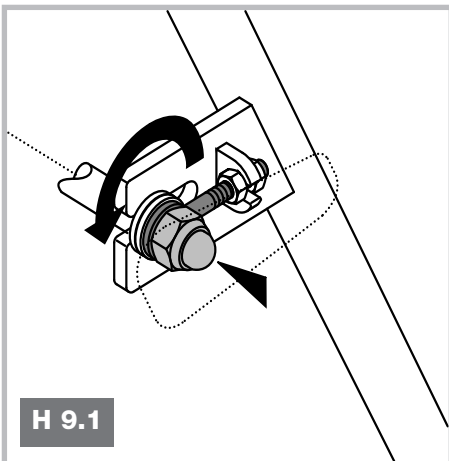
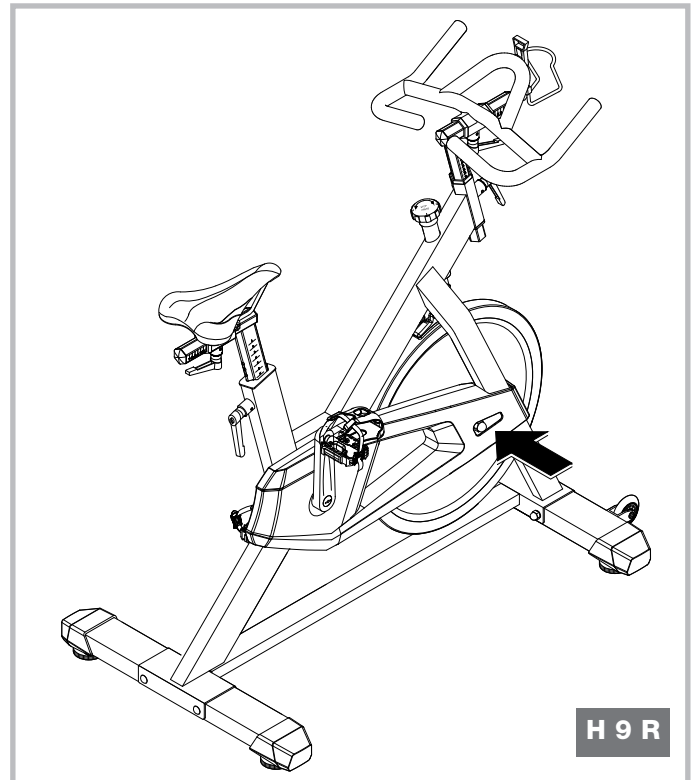
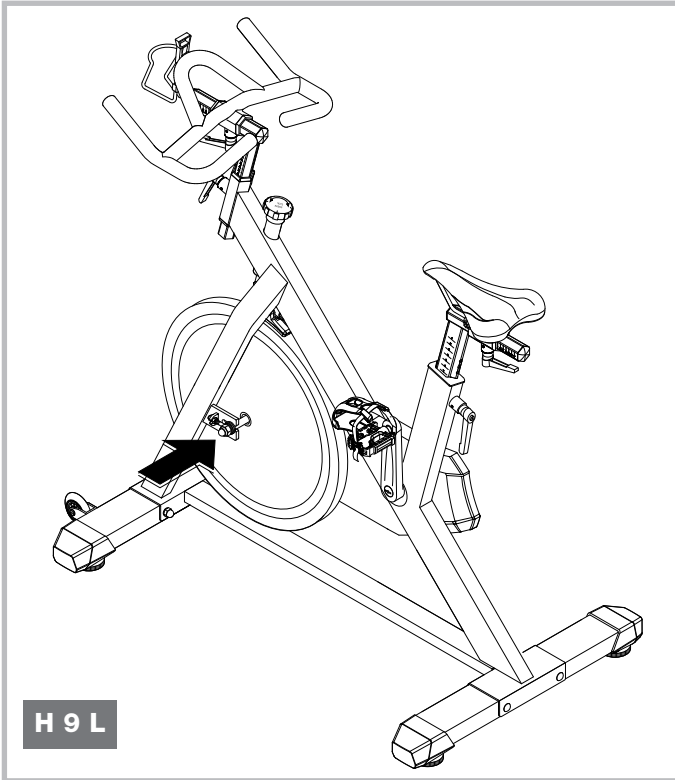


H 6.4





H 9



D Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen das Fahrradtraining u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz-/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz-/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz-/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Das Training mit dem Speed 3 und Speed 5 orientiert sich an einem intensiven Fahrradtraining in unterschiedlichem Gelände. Durch die verschiedenen Trainingselemente wird eine individuelle Gelände- und Streckensituation simuliert.

Trainingselemente

Sie haben für die Intensität verschiedene variable Trainingselemente zur Verfügung:

- T1** 3 Hand- und Sitzpositionen
- T2** 2 Geländetypen (Flachland und Bergland) = Widerstands-Veränderung + / -
- T3** 2 Trittfrequenzbereiche rpm (rpm = Umdrehung pro Minute > Pedalumdrehung)
- T4** 5 Energie-Zonen (bei Training mit Pulsmessung)

T1 Hand- und Sitzpositionen (mit Bild)

- T1.1 Sitzend / Hände in Pos. 1 oder 2 (bei Sprint)
- T1.2 Stehend aufrecht / Hände in Pos. 3
- T1.3 Sitzend nach vorne gebeugt / Hände in Pos. 1 oder 3

T2 Geländetypen = stufenlos einstellbare Widerstandsveränderung

- T2.1 Flachland
- T2.2 Bergland (bergauf)

T3 Trittfrequenz = Tempovarianten rpm (Pedalumdrehungen)

- T3.1 Flachland > Mittel bis Maximal Schnell > 80 - 110 rpm
 - T3.2 Bergland > Normal bis Mittel > 60 - 80 rpm
- Sie können die Trittfrequenz an eine Hintergrundmusik in unterschiedlichem Rhythmus anpassen.

T4 Energie = Pulsmessung

Pulsmessung:

Eine Pulsuhr ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Wenn Sie ihr Training mit einer Pulsuhr ausrichten, sind folgende Hinweise zu beachten:

Maximalpuls: Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre -> $220 - 50 = 170$ Puls/Min.

Die Belastungsstufen werden in Prozent (%) von diesem errechneten Wert angegeben.

z.B. alter 50 Jahre 100% = 170 Puls/Min; 70% = 119 Puls/Min usw.

T4.1	Erholung (Recovery)	> 50 - 65%
T4.2	Ausdauer	> 65 - 80%
T4.3	Kraft	> 75-85%
T4.4	Intervall	> 65-92%
T4.5	Rennmodus	> 80-92%

Der Rennmodus > 92% sollte nur kurzzeitig gefahren werden!

Die Kombination der verschiedenen Trainingselemente lässt eine individuelle Trainingsgestaltung zu.

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

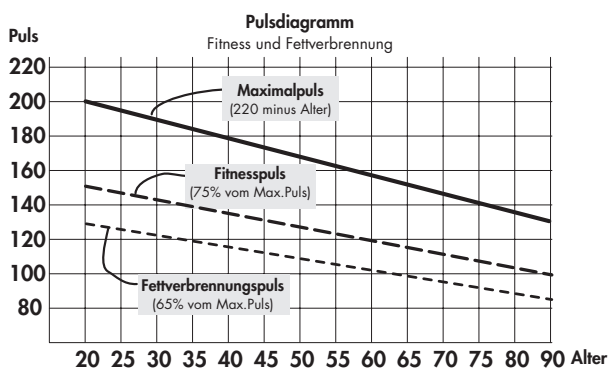
Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65-75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

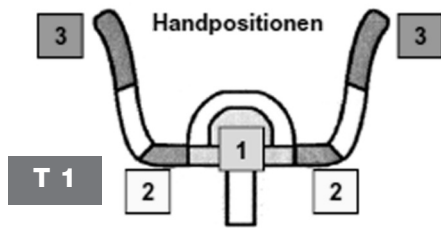
Faustregel:

Anfänger sollten mit kurzen Trainingseinheiten von etwa 20-40 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 30-60 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.





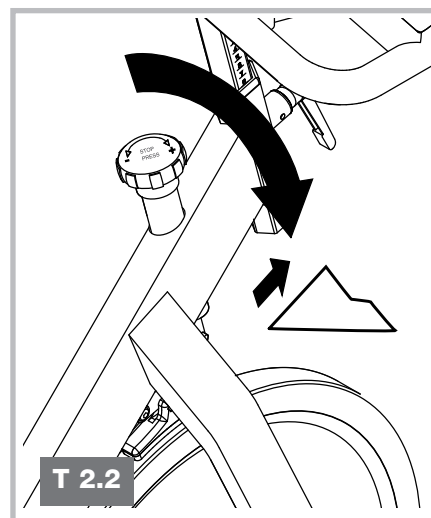
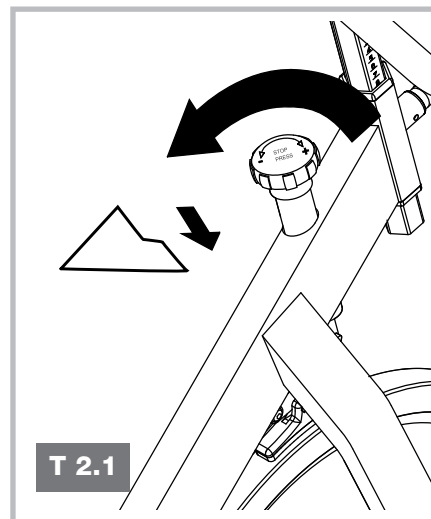
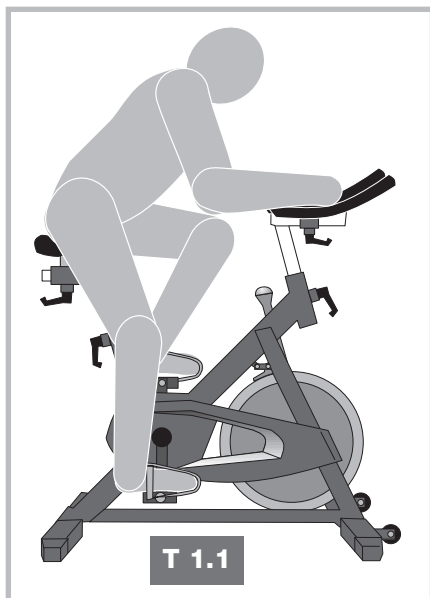
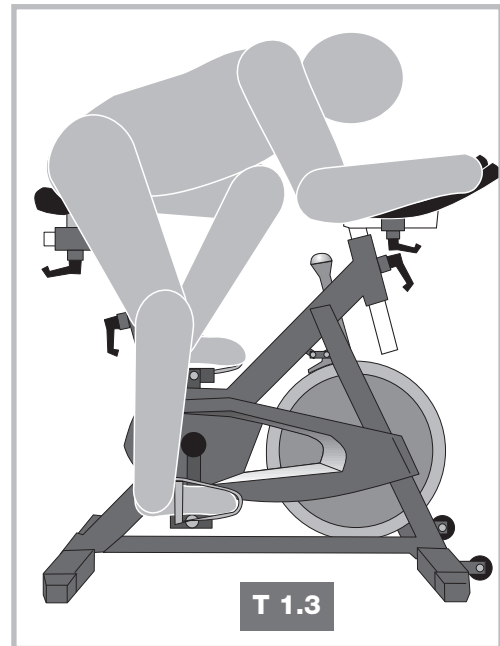
Diese 3 Handpositionen bieten optimale Sicherheit und beugen Verletzungen vor

GB

The three hand positions (L1, L2, L3) provide the greatest level of safety and prevent injuries.

F

Les trois positions des mains (L1-L2-L3) offrent une sécurité maximale et préviennent les blessures.



EN Training instructions

Sports medicine and physical education also use the exercise bike to check how well the cardiovascular and respiratory systems are working.

You can verify whether your training sessions are having the desired effect after a few weeks in the following way:

1. You are able to reach a certain level of endurance with less strain on your cardiovascular system than before.
2. You are able to maintain a certain level of endurance with the same cardiovascular output over a longer period of time.
3. You recover quicker than before when your cardiovascular system is performing at a certain level.

Speed 3 and speed 5 training sessions are designed to provide intensive bike training across different terrain. Different terrain and routes are simulated by using various different training features.

Training features

Various training features are available for altering the intensity of your training session:

- T1** 3 hand and seat positions
- T2** 2 types of terrain (flat country and hill country) = change in resistance + / -
- T3** 2 step frequencies rpm (rpm = revolutions per minute > pedal revolutions)
- T4** 5 energy zones (when training using pulse measurement)

T1 Hand and seat positions (with image)

- T1.1 Sitting/hands in pos. 1 or 2 (when sprinting)
- T1.2 Standing upright/hands in in pos. 3
- T1.3 Sitting and tilted forward/hands in pos. 1 or 3

T2 Types of terrain = resistance can be changed infinitely

- T2.1 Flat country
- T2.2 Hill country (uphill)

T3 Pedalling frequency = tempo options (pedal revolutions)

- T3.1 Flat country > medium to maximum speed > 80-110 rpm
 - T3.2 Hill country > normal to medium > 60-80 rpm
- You can adjust your pedalling to background music that has different rhythms.

T4 Energy = heart rate monitor

Heart rate monitor:

A heart rate monitor is not delivered as part of the product.

If you use a heart rate monitor during your training session, please note the following advice:

Maximum heart rate: The maximum heart rate is dependant on age.

Maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

Example: 50 years old > $220 - 50 = 170$ beats/min.

The exertion levels are shown as a percentage (%) of this calculated value.

e.g. 50 years old: 100% = 170 beats/min.; 70% = 119 beats/min. etc.

T4.1 Recovery > 50 - 65%

T4.2 Endurance > 65 - 80%

T4.3 Power > 75 - 85%

T4.4 Interval > 65 - 92%

T4.5 Racing mode > 80 - 92%

You should only be in a racing mode of > 92% for a short period of time!

Being able to combine different training features allows you to customise your own training session.

Length and frequency of each training session each week:

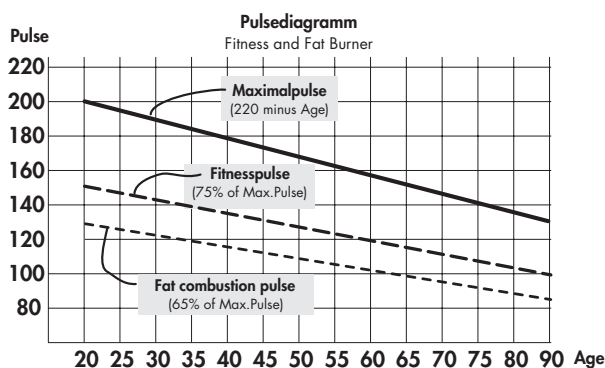
The ideal exertion range is achieved if 65 - 75% of the cardiovascular output level is reached over a longer period of time.

Rule of thumb:

Beginners should start with short training sessions of between 20 and 40 minutes.

During the first four weeks, a beginner's training programme might look like the following:

5 minutes of stretching both before and after the training session to either warm up or cool down. Between two training sessions, there should be one day where you do not train if you intend at a later date to increase training sessions of 3 times a week to between 30 and 60 minutes each. Otherwise, there is no reason not to train every day.



FR Instructions d'entraînement

La médecine du sport et la science de l'entraînement utilisent l'entraînement cycliste pour vérifier entre autres le bon fonctionnement du cœur, de la circulation et du système respiratoire.

Vous pourrez constater au bout de quelques semaines si l'entraînement a l'effet voulu de la manière suivante :

1. Vous parvenez à une performance d'endurance définie avec une performance cardio-vasculaire moins importante qu'auparavant.
2. Vous maintenez une performance d'endurance définie avec la même performance cardio-vasculaire pendant une durée plus importante.
3. Vous récupérez plus rapidement qu'avant après une performance cardio-vasculaire définie.

L'entraînement avec le Speed 3 et le Speed 5 s'inspire d'un entraînement cycliste intense sur différents terrains. Les différents éléments de l'entraînement permettent de simuler une situation individuelle de terrain et de trajet.

Éléments d'entraînement

Différents éléments d'entraînement variables sont à votre disposition pour l'intensité :

- T1** 3 positions des mains et de l'assise
- T2** 2 types de terrain (pays plat et région montagneuse) = modification de la résistance + / -
- T3** 2 plages de fréquence de pédalage rpm (rpm = tour par minute > tour de pédale)
- T4** 5 zones d'énergie (lors d'un entraînement avec mesure de la fréquence cardiaque)

T1 Positions des mains et de l'assise (avec illustration)

- T1.1 Assis / Les mains en position 1 ou 2 (lors d'un sprint)
- T1.2 Debout droit / Les mains en position 3
- T1.3 Assis penché en avant / Les mains en position 1 ou 3

T2 Types de terrain = réglable en continu Modification de la résistance

- T2.1 Pays plat
- T2.2 Région montagneuse (ascension)

T3 Fréquence de pédalage = variantes de vitesse rpm (tours de pédale)

- T3.1 Pays plat > Rapidité moyenne à maximale > 80 - 110 rpm
 - T3.2 Région montagneuse > Normale à moyenne > 60 - 80 rpm
- Vous pouvez adapter la fréquence de pédalage à une musique de fond sur différents rythmes.

T4 Énergie = mesure de la fréquence cardiaque

Mesure de la fréquence cardiaque :

Un pulsomètre ne fait pas partie des fournitures.

Si vous effectuez votre entraînement avec un pulsomètre, tenez compte des conseils suivants :

Pouls maximal : la fréquence cardiaque maximale à atteindre dépend de l'âge.

La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

Exemple : Âge 50 ans -> $220 - 50 = 170$ pulsations par minute. Les niveaux d'effort sont indiqués en pourcentage (%) de cette valeur calculée.

p. ex. âge 50 ans 100% = 170 pulsations/min; 70% = 119 pulsations/min etc.

T4.1	Récupération (Recovery)	>	50 - 65%
T4.2	Endurance	>	65 - 80%
T4.3	Force	>	75-85%
T4.4	Intervalle	>	65-92%
T4.5	Mode course	>	80-92%

Le mode course > 92% ne doit avoir lieu que brièvement !

La combinaison des différents éléments d'entraînement permet une conception d'entraînement individuelle.

Durée et fréquence d'une unité d'entraînement par semaine :

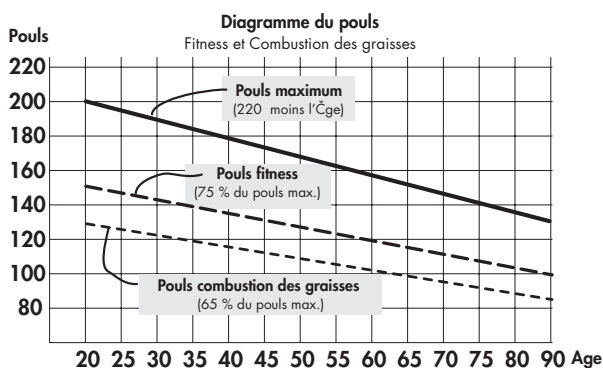
On obtient l'ampleur optimale de l'effort lorsque 65 à 76 % de la performance cardio-vasculaire personnelle est atteinte pendant une période prolongée.

Règle générale :

Les débutants doivent commencer par de petites unités d'entraînement d'environ 20 à 40 minutes.

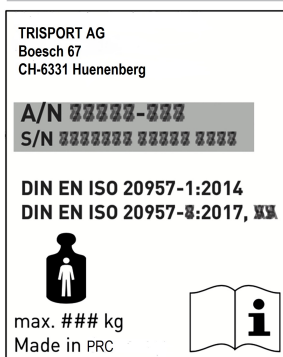
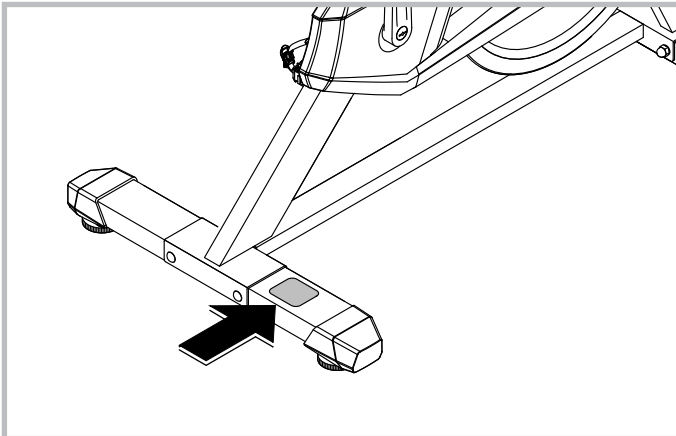
L'entraînement des débutants peut se concevoir comme suit pendant les 4 premières semaines :

Avant et après chaque unité d'entraînement, une gymnastique d'environ 5 minutes doit servir à l'échauffement ou au retour au calme (cool-down). Entre deux unités d'entraînement, laisser une journée libre, si vous préférez par la suite vous entraîner 3 fois par semaine pendant 30 à 60 minutes. Sinon rien ne s'oppose à un entraînement quotidien.



Ersatzteilbestellung

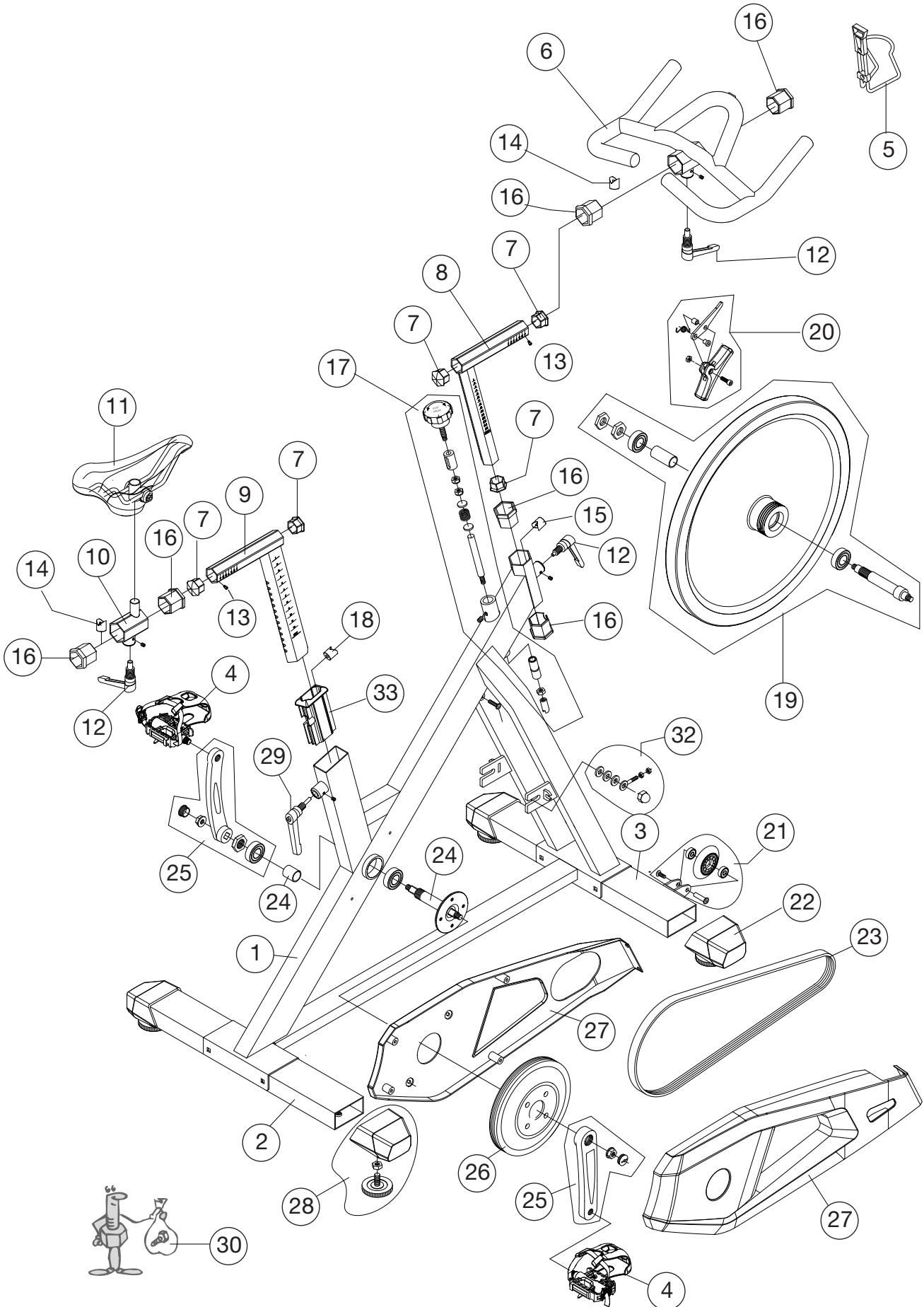
- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange



- D - Beispiel Typenschild -
Seriennummer
- EN - Example Type label
- Serial number
- FR - Exemple Plaque signalétique -

- D - Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.
- EN - When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product.
- FR - En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.

Ersatzteilbestellung



Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order

- FR - Commande de pièces de rechange

		SPEED 5	
		BK 1009-100	
①	1x		
②	1x	68001068	
③	1x	68001069	
④	1x	68001100	
⑤	1x	68001071	
⑥	1x	68001072	
⑦	4x	68001073	
⑧	1x	68001074	
⑨	1x	68001075	
⑩	1x	68001076	
⑪	1x	68001101	
⑫	3x	68001078	
⑬	2x	68001079	
⑭	2x	68001080	
⑮	1x	68001081	
⑯	4x	68001082	
⑰	1x	68001083	
⑱	1x	68001084	
⑲	1x	68001102	
⑳	1x	68001086	
㉑	2x	68001087	
㉒	2x	68001088	
㉓	1x	68001089	
㉔	1x	68001090	
㉕	1x	68001091	
㉖	1x	68001092	
㉗	1x	68001093	
㉘	1x	68001094	
㉙	1x	68001095	
㉚	1x	68001096	
㉛	1x	68001098	
㉜	1x	68001099	

