

## Aufbau- und Bedienungsanleitung

## Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung 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 die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. 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.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- » Der Standort des Gerätes muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

## Zur Handhabung

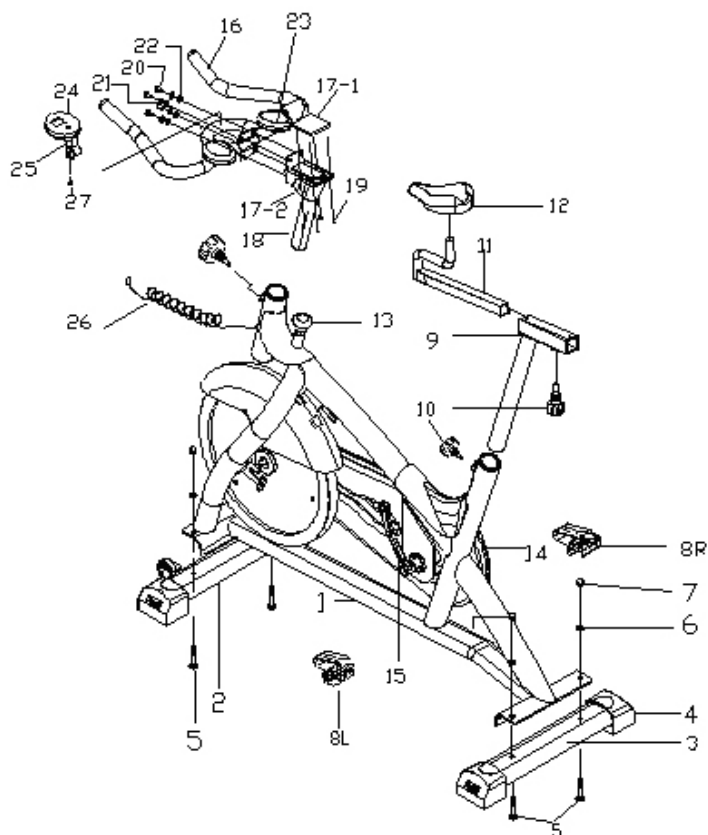
- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass möglichst keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen, wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Sie können zur Stoßdämpfung und zur Lärmdämmung geeignetes Puffermaterial unter das Gerät legen.
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. 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 dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

## Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.

## Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann. Es ist verboten barfuß auf das Gerät zu steigen.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf das Bike nicht mit mehr als **100 kg** belastet werden.



## Lieferumfang

Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen.

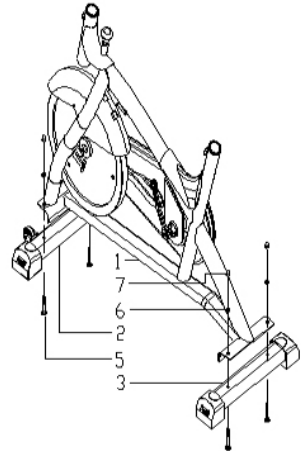
Nr.	Beschreibung	Qty
1	Hauptrahmen	1
2	Front-Stütze	1
3	Back-Stütze	1
4	Verstellbare Endabdeckungen	4
5	Bolzen	4
6	Beilegscheibe	4
7	Mutter	4
8	Pedale	2
9	Sitzständer	1
10	Einstellschraube	3
11	Sattlestange	1
12	Sattel	1
13	Bremse	1
14	Kettengehäuse	1
15	Kurbel	1
16	Lenker	1
17	- 1 obere Lenkerabdeckung - 2 untere Lenkerabdeckung	je 1
18	Front-Ständer	1
19	Schraube	4
20	Sechskantschraube	4
21	Mutter	4
22	Federring	4
23	Ellbogen Polster	2
24	Computer	1
25	Computerständer	1
26	Computerkabel	1
27	Schraube	1

## Aufbauanleitung

### SCHRITT 1: STÄNDER UND FÜSSE

a) Befestigen Sie die Ständer (2 / 3) am Hauptrahmen (1).

b) Stecken Sie die Füße unten an den Rahmen und befestigen Sie diese mit den Bolzen (5), Muttern (7) und Beilegscheiben (3).

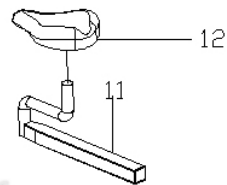
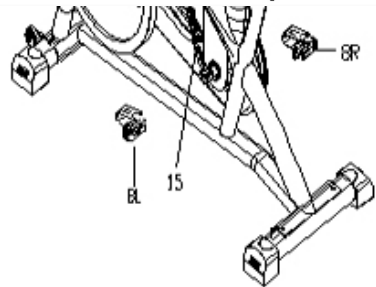


### SCHRITT 2: PEDALE

a) Schrauben Sie die Pedale (8) an die Kurbeln (15).

Achten Sie auf die Einschraubrichtung! Fehlerhaftes einschrauben können Schäden an Kurbelarm wie Pedal hervorrufen.

Das rechte Pedal ist mit einem 'R' gekennzeichnet und wird in die rechte Seite der Kurbel (in Fahrtrichtung) im Uhrzeigersinn eingeschraubt. Das linke Pedal ist mit einem 'L' gekennzeichnet und wird in die linke Seite der Kurbel (in Fahrtrichtung) gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt.

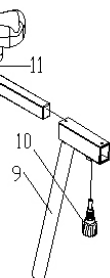


### SCHRITT 3: SATTEL

Befestigen Sie den Sattel (12) am Sattelständer (11).

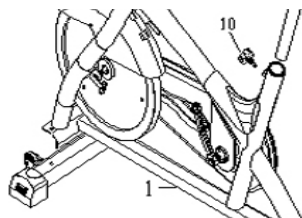
### SCHRITT 4: SATTELSTÄNDER

Stecken Sie den Sattelständer (11) in die Sitzstange (9) und fixieren Sie diesen mit der Einstellschraube (10).



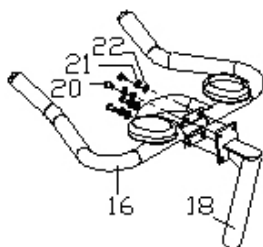
### SCHRITT 5: SITZSTANGE

Stecken Sie die Sitzstange in den Haupttrahmen (1). Stellen Sie die gewünschte Position ein und befestigen Sie den Sitz mit einer Einstellschraube (10).



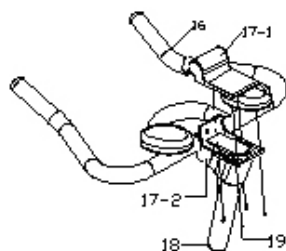
### SCHRITT 6: LENKER

Befestigen Sie den Lenker (16) mit den Bolzen (20), den Muttern (21) und Federringen (22) am Front-Ständer (18).



### SCHRITT 7:

Befestigen Sie die obere (17-1) und die untere (17-2) Lenkerabdeckung an dem Verbindungsstück zwischen Lenker (16) und Front-Ständer (18).

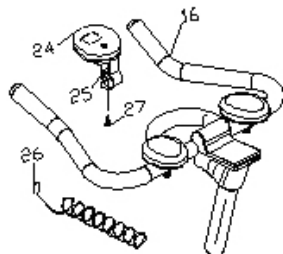


### SCHRITT 8:

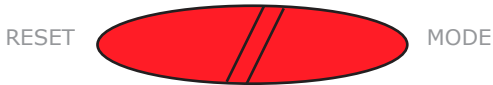
Befestigen Sie den Lenker (16) mit den Bolzen (20), den Muttern (21) und Federringen (22) am Front-Ständer (18).

### SCHRITT 9: COMPUTER

Befestigen Sie den Computerständer (25) mit Schrauben (27) an den Lenker (16). Stecken Sie den Computer (24) nun auf den Ständer (25) und stecken Sie den Stecker des Computer Kabels (26) hinten ein.



## Trainingscomputer



**MODE / SELECT:** Wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lange gedrückt, stellen Sie alle Werte auf die Werkseinstellungen zurück. (Total Reset, bis auf Kilometerzähler)

- **SET:** Stellen Sie die nötigen Werte ein.
- **RESET:** Setzen Sie alle Einstellungen zurück.

**AUTO ON / OFF:** Um Energie zu sparen, schaltet sich der Trainingscomputer nach 4 Minuten ohne Geschwindigkeitssignal oder gedrückte Taste automatisch ab. Ebenso schaltet sich der Computer automatisch an, wenn Ihr Training beginnt oder Sie eine Taste drücken.

## Funktionen

- **1. TIME (TMR):** Stoppt automatisch die Zeit während dem Training.
- **2. SPEED (SPD):** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- **3. DISTANCE (DST):** Zeigt die aktuell zurückgelegte Strecke an.
- **4. CALORIES (CAL):** Errechnet automatisch die bereits verbrannten Kalorien während dem Training.
- **5. ODOMETER (TOTAL):** Kilometerzähler.
- **6. PULSE (PUL):** (falls vorhanden) Zeigt Ihre Herzschlagfrequenz pro Minute an. Halten Sie sich hier für an beiden Sensoren fest.
- **7. SCAN:** Sehen Sie alle Funktionen durch.

**BATTERY:** Ersetzen Sie die Batterien, falls es zu Störungen in der Anzeige des Monitors kommt. Benutzen Sie zwei „AA“ oder eine „AAA“ Batterie, oder eine „1,5 V“ Knopfzelle. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig!



## Computer-2007 K/M

<b>TIME</b>	00:00 - 99:59 Min:Sek
<b>SPEED</b>	0,0 - 999,9 Km/h oder MI/h
<b>DISTANCE</b>	0 - 99,99 Km oder MI
<b>CALORIES</b>	0 - 999,9 KCal

## Wartung

### SCHMIERUNG:

Das rgoo!-fit SpeedBike Iron Fit wurde bei der Herstellung bereits vorgeschmiert. Trotzdem wird eine regelmäßige Überprüfung des Geräts empfohlen, um optimale Leistungen zu garantieren. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Hometrainers im ersten Jahr, bzw. während der ersten 500 Stunden Benutzung, nicht notwendig sein. Jeden 2. Monat sollten Sie das Gerät auf mögliche Schäden und Defekte überprüfen.

### REINIGUNG:

Ein regelmäßiges Säubern des Bikes kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Wichtig:** Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Bikes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.

## Problembehandlung

### DER COMPUTER DES SPEEDBIKE IRON FIT LÄSST SICH NICHT STARTEN?

- Stellen Sie sicher, dass das SpeedBike Iron Fit mit Batterien ausgestattet ist oder wechseln Sie diese ggf. gegen vollgeladene Batterien aus.

### DAS SPEEDBIKE IRON FIT KNARZT ODER QIETSCHT?

- Ziehen Sie alle Schrauben fest.
- Verwenden Sie ggf. Schraubensicherung für alle Gewinde.

## Bevor Sie loslegen

Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung des Trainings ergeben könnten.

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt stark von Ihrer physischen Verfassung ab. Sollten Sie seit Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte und vorsichtig beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen.

## Dehnübungen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Die 5 - 10 Minuten bereiten Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt, desweiteren gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen.

Beachten Sie hierzu den FA Sports Warm-Up Flyer mit wichtigen Aufwärmübungen.





More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH