

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 Geräts 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.

	Beschreibung	Größe	Qty
1	Hauptrahmen		1
2	Front-Ständer		1
3	Back-Ständer		1
4	Sattelstütze		1
5	Sattelstange		1
6	Lenkerstange		1
7	Lenker		1
8	Laufrad		1
9	Kettengehäuse		1
10	Kette		1
11	Kettenblatt		1
12	Achse		1
13	Inneres Kettengehä.		1
14	Schutzgehäuse		1
15	Kurbel		1
16	Pedal	Set	2
17	Hutmutter	M12x1	2
18	Einstellschraube	M6	5
19	Schraubenmutter	M12x1	3
20	flache Beilagscheibe	φ12	1
21	Abstandring	ø14xø12x19	1
22	Abstandring	φ17xφ12x6	1
23	Achse		2
24	Kugellager	6001	3
25	Nylonmutter	M6	4
26	Schlossschrauben	M8x40	8
27	Beilagscheibe	φ8	4
28	Hutmutter	M8	2
29	Nylonmutter	M10	2
30	Drehrädchen		2
31	Schraube	M10x45	2
32	Abdeckkappe	für Kurbel	2
33	Flanschschraube	M8x20	2
34	Schraubenmutter	M17x1	1
35	Schraube	M8x16	4
36	Verstellbarer Fuß	M8x30	4

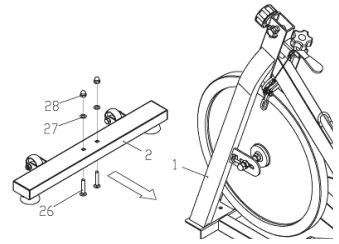
	Bechreibung	Größe	Qty
37	flache Beilagscheibe	ø10	2
38	Nylonmutter	M8	1
39	Kugellager	6004	2
40	Deko-Cover		1
41	Schraube	ST4.2x20	4
42	Schraube	ST4.2x12	4
43	Schraube	ST4.2x10	2
44	Computer-Kabel		1
45	Schraube	M5x12	2
46	Flaschenhalter		1
47	Verspannknauf	M8x55	1
48	Sicherheitsbremse		1
49	Einstellknauf		5
50	Griff	M8x12	1
51	Abdeckkappe		2
52	Federknauf	M16x1.5	3
53	Klemme	ø 14	1
54	Beilagscheibe	ø38×ø10×4	1
55	L-förmiger Griff	M10×25	1
56	Schraube		
57	Schraube	M6x75	1
58	Bremszange		1
59	Bremsbelag		2
60	Abdeckkappe	80x40	4
61	Lagerbuchse	60x30x1.5x190	3
62	Abdeckkappe	53x23x1.5	1
63	Computerhalterung		1
64	Sattel		1
65	flache Beilagscheibe	ø 12	1
66	Elbogen-Pad		2
67	Abdeck-Beilagscheibe	φ10	2
68	Hutmutter	M10	2
69	Computer		1
70	Schraube		2
71	Magnethalter	M5x10	1
72	Magnet		1
73	Lagerbuchse		1

Aufbauanleitung

SCHRITT 1: STÄNDER UND FÜSSE

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

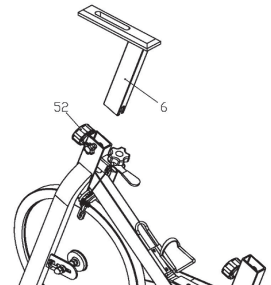
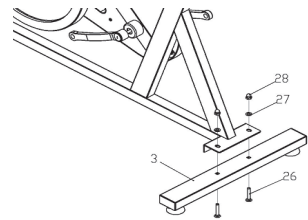
b) Stecken Sie die Füße unten an den Rahmen und schrauben Sie diese mit den zwei Schlossschrauben (26 / 43) Beilagscheiben (27 / 44) und den und zwei Hutmuttern (29 / 45) fest.



SCHRITT 2: LENKER

a) Stecken Sie den Lenkervorbau (6) auf den Hauptrahmen (1) und ziehen Sie den Federknauf (52) fest an.

a) Setzen Sie nun den Lenker (7) auf die Lenkervorbau (6) auf und verschrauben Sie diese mit dem L-förmigen Griff (55), den Beilagscheiben (54).

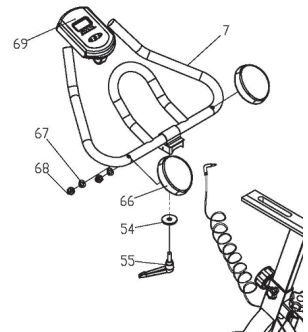


SCHRITT 3: ELBOGENSCHONER

Bringen Sie die Elbogen-Pads (66) mithilfe der Beilagscheiben (67) und der Schraubenmuttern (68) an.

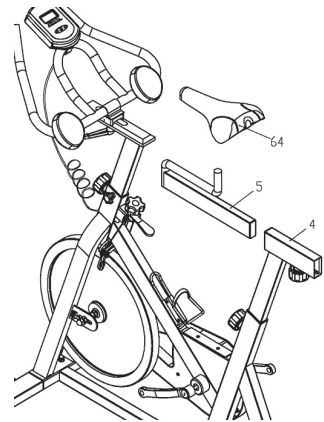
SCHRITT 4: COMPUTER

Fixieren Sie mit einer Schraube (56) den Computerhalter (63) an den Lenker (7), stecken Sie den Computer (69) auf und verbinden Sie diesen mit dem Kabel.



SCHRITT 5: SATTEL

- a) Befestigen Sie den Sattel (64) mit der Sattelstütze (5).
- b) Schieben Sie die Sattelstütze auf (4) und schrauben Sie diese mit dem Federknauf (52) fest.



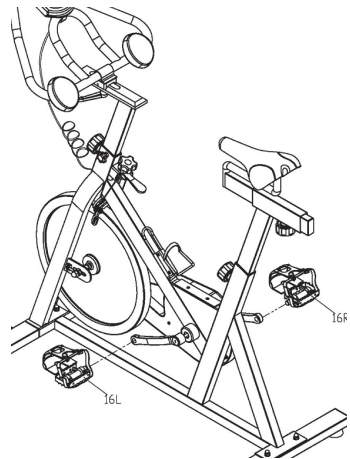
SCHRITT 6: PEDALE

- a) Schrauben Sie beide Pedale (16) auf die Kurbelarme auf.

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

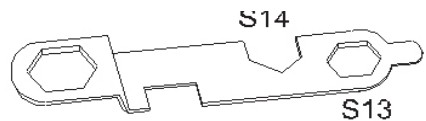
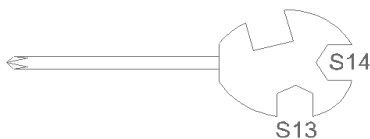
Das rechte Pedal ist mit einem 'R' gekennzeichnet und wird in die rechte Seite der Kurbel (in Fahrtrichtung) im Uhrzeigersinn eingeschraubt.

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



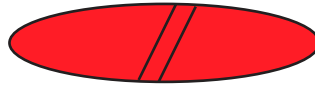
Werkzeuge

Benutzen Sie diese Werkzeuge ausschließlich für das Rgoo!-fit SpeedBike Pro!



Trainingscomputer

RESET



MODE

- **MODE:** Wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lange gedrückt, stellen Sie alle Werte auf die Werkseinstellungen zurück. (Total Reset)
- **SET:** Stellen Sie die nötigen Werte ein.
- **RESET:** etzen Sie alle Einstellungen zurück.
- **KM/ML SWITCH:** Wechseln Sie zwischen Kilometer und Meilen. Folgen Sie den Schritten wenn Sie die Einheiten umstellen wollen:
 - 1) Entfernen Sie die Batterie, dann betätigen Sie den Schalter ON: ML oder OFF: KM
 - 2) Setzen Sie die Batteien wieder ein.

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	Zeigt den Workout-Zeitaufwand.
2	SPEED	Zeigt den aktuellen Geschwindigkeitswert an.
3	DISTANCE	Gesamtdistanz während des Trainings.
4	CALORIES	Verbrauchte Kalorie während des Trainings.
7	SCAN	Durchlauf durch die verschiedene Funktionen.
	BATTERY	Wechseln Sie die Batterien. Sie benötigen zwei 'AA' Batterien. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig!

Computer-2007 K/M

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

Wartung

SCHMIERUNG:

Das rgool-fit SpeedBike Pro 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 PRO LÄSST SICH NICHT STARTEN?

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

DAS SPE BIKE 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
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH