



# Gebrauchsan- leitung



## ROLLENTRAINER



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Allgemeines</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Verwendete Symbole</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Bestimmungsgemäße Verwendung</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Sicherheitshinweise</b> .....	<b>5</b>
<b>5. Lieferumfang</b> .....	<b>8</b>
<b>6. Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>8</b>
<b>7. Teilebeschreibung</b> .....	<b>9</b>
<b>8. Rollentrainer montieren</b> .....	<b>10</b>
Rollentrainer aufstellen.....	10
Fahrrad montieren.....	11
<b>9. Training</b> .....	<b>15</b>
Trainingsziele .....	15
Wichtige Hinweise für Ihren Trainingserfolg .....	15
Für wen ist das Produkt geeignet? .....	16
Körperliche Belastung .....	16
Tipps für erfolgreiches und gesundes Training .....	16
<b>10. Reinigung</b> .....	<b>17</b>
<b>11. Wartung</b> .....	<b>17</b>
<b>12. Aufbewahrung</b> .....	<b>18</b>
<b>13. Entsorgungshinweise</b> .....	<b>18</b>
<b>14. Technische Daten</b> .....	<b>18</b>

# 1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Rollentrainer nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben.

Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Rollentrainers. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Rollentrainer an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

# 2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Rollentrainer oder auf der Verpackung verwendet.



Vorsicht! Vor Gebrauch Anleitung beachten!



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



**VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Max. Belastbarkeit (inklusive Fahrrad): 150 kg

### 3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Rollentrainer ist ausschließlich zum Fitness- und Konditionstraining konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Der Rollentrainer entspricht der Verwendungsklasse H (=häuslicher Gebrauch). Der Rollentrainer ist geeignet für alle handelsüblichen Fahrräder mit Schnellspannachse und Radgrößen von 660 mm (26") bis 736 mm (29"). Der Rollentrainer ist nicht geeignet für vollgefederte Fahrräder. Der Rollentrainer ist geeignet für Fahrradreifen mit flachem Profil und einer maximalen Reifenbreite von 50 mm. Der Rollentrainer ist kompatibel mit Schnellspannachsen (5 mm, Länge 170 mm), die am Gewinde der hinteren Ausfallenden befestigt sind (14,5-16 cm Breite).

Verwenden Sie den Rollentrainer nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Rollentrainer ist kein Kinderspielzeug. Der Rollentrainer ist kein Medizinprodukt. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## 4. Sicherheitshinweise



### **WARNUNG!**

**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Dieser Rollentrainer darf nicht von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, außer sie werden beaufsichtigt oder wurden bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen und verstehen die aus dem Gebrauch resultierenden Gefahren. Kinder dürfen nicht mit dem Rollentrainer und den Teilen spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Fassen Sie den Widerstandsroller während oder nach dem Training nicht an, da dieser sehr heiss werden kann. Verbrennungsgefahr!
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Rollentrainer fern.
- Lassen Sie den Rollentrainer während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Achten Sie darauf, dass Kinder keine Kleinteile verschlucken.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß. Prüfen Sie insbesondere die korrekte Montage des Fahrrads und die sichere Befestigung der Hinterradachse am Rollentrainer.

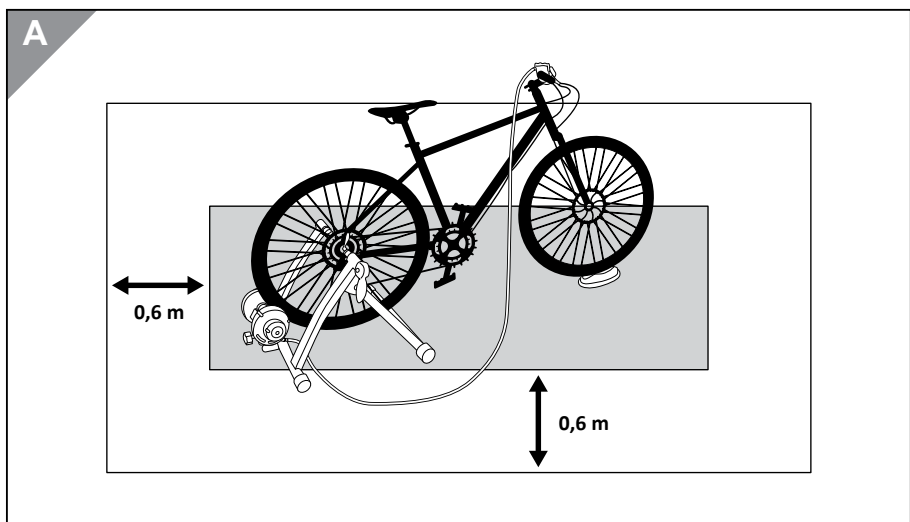


## **Verletzungsgefahr!**

- Fragen Sie vor der Anwendung des Rollentrainers Ihren Hausarzt. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
- Verwenden Sie den Rollentrainer nur in einer gut belüfteten Umgebung.
- Hinterlassen Sie den Rollentrainer nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Rollentrainers. Trainieren Sie nur auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche. Justieren Sie den Rollentrainer ggf. mithilfe der verstellbaren Standfüße.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Bei Schmerzen, Brechreiz, Schwindel, Schwäche oder Brustschmerzen beenden Sie umgehend das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Die maximale Belastbarkeit des Rollentrainers beträgt 150 kg inklusive des Gewichts des Fahrrads. Rechnen Sie Ihr Körpergewicht und das Gewicht des montierten Fahrrads zusammen. Überschreiten Sie niemals die maximale Belastbarkeit des Rollentrainers. Andernfalls können Verletzungen oder Sachschäden die Folge sein.
- Die maximale Sitzhöhe des Fahrrads beträgt 920 mm. Achten Sie darauf, dass Sie diese Sitzhöhe nicht überschreiten. Andernfalls wird das Fahrrad instabil.
- Überprüfen Sie den Rollentrainer regelmäßig auf Schäden und Verschleiß (z.B. Verbindungsstellen, Pedale etc.). Das Sicherheitsniveau des Rollentrainers kann sonst nicht gehalten werden.
- Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Freibereich, aus dem der Zugang zum Rollentrainer erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein (s. Abb. A). Dieser Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen.

Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Fahrrad zu Ihrer Körpergröße passt (z.B. Sattelhöhe ist korrekt eingestellt).
- Wenn Sie sich unsicher sind, ob die Hinterradachse Ihres Fahrrads sicher in der Schnellspannvorrichtung des Rollentrainers eingespannt werden kann, montieren Sie in jedem Fall die mitgelieferte Hinterradachse mit Spannhebel **3**.



### **HINWEIS!**

### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Rollentrainer kann zu Beschädigungen am Rollentrainer führen.

- Der Rollentrainer muss immer auf einer flachen und ebenen Fläche stehen.
- Drücken Sie den Schnellspannhebel nicht mit Gewalt oder sehr viel Kraft herunter. Sollte sich der Schnellspannhebel nur sehr schwer herunterdrücken lassen, lösen Sie zuvor die Einspannschraube ein wenig.

- Verwenden Sie ein Fahrrad mit einem profillosen Reifen
- Der Reifen des Fahrrads muss voll aufgepumpt sein. Der zulässige Maximaldruck steht seitlich auf dem Reifen. Überschreiten Sie nicht den angegebenen Maximaldruck.
- Beachten Sie, dass Ihre Fahrradreifen durch den Gebrauch mit dem Rollentrainer erhöhtem Verschleiß ausgesetzt sind. Verwenden Sie ggf. spezielle Fahrradreifen für den Gebrauch mit dem Rollentrainer. Erkundigen Sie sich dazu im Fachhandel.

## 5. Lieferumfang

- Rollentrainer, 1 x
- Vorderradständer, 1 x
- Hinterradachse, 1 x
- Einstellschraube, 1x
- Gebrauchsanleitung

## 6. Lieferumfang prüfen

### **HINWEIS!**

### **Beschädigungsgefahr!**

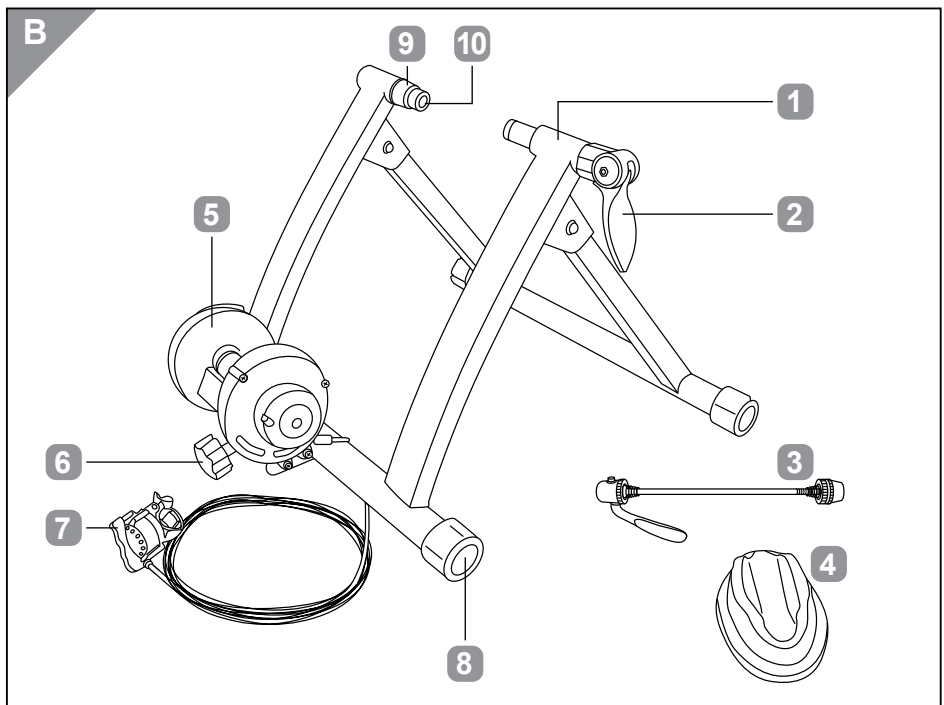
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Rollentrainer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Rollentrainer Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Rollentrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.



## 7. Teilebeschreibung

- 1 Rollentrainer
- 2 Schnellspannhebel
- 3 Hinterradachse mit Spannhebel
- 4 Vorderradständer
- 5 Widerstandsroller
- 6 Einstellschraube Widerstandsroller
- 7 Wählschalter Widerstandsstufen
- 8 Justierbare Standfüße
- 9 Sicherungsschraube
- 10 Einspannschraube



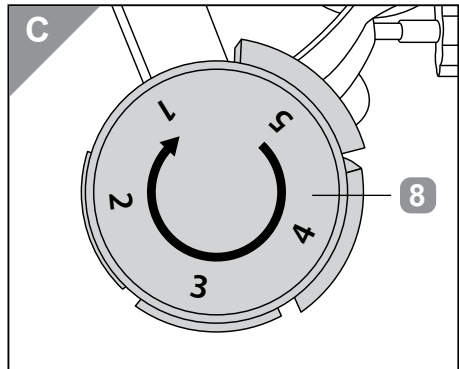
## 8. Rolltrainer montieren

### Rolltrainer aufstellen

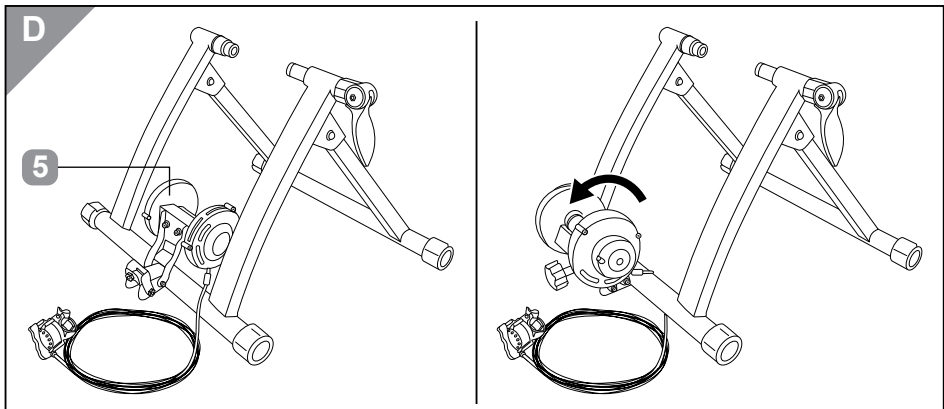
1. Klappen Sie den Rolltrainer **1** vollständig auseinander und stellen Sie den Rolltrainer auf einen geraden, ebenen Untergrund.
2. Justieren Sie den Rolltrainer so, dass er einen festen Stand hat und nicht wackelt. Nutzen Sie dafür die justierbaren Standfüße **8**.



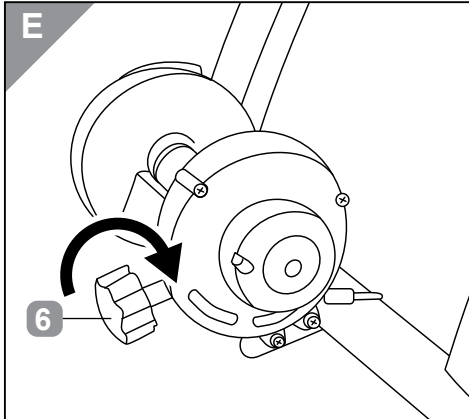
Die Standfüße sind jeweils auf fünf verschiedene Höhen einstellbar. Drehen Sie dafür die Füße in Pfeilrichtung. Sie können die Standfüße alle auf unterschiedliche Höhen einstellen und so Unebenheiten im Boden ausgleichen.



3. Klappen Sie den Widerstandsroller **5** aus.



4. Setzen Sie die Einstellschraube des Widerstandsrollers **6** in die Widerstandsrolle. Mit der Einstellschraube **6** können Sie die Widerstandsrolle justieren. Drehen Sie die Einstellschraube **6** nur ein Stück in das Gewinde und justieren Sie die Widerstandsrolle erst, wenn Sie ein Fahrrad eingespannt haben.



## Fahrrad montieren



Bei einigen Fahrrädern müssen Sie die Hinterradachse des Fahrrads durch die mitgelieferte Achse ersetzen. Prüfen Sie daher, ob die Hinterradachse des Fahrrads in der Schnellspannvorrichtung des Rollentrainers sicher eingespannt werden kann.



**VORSICHT!**

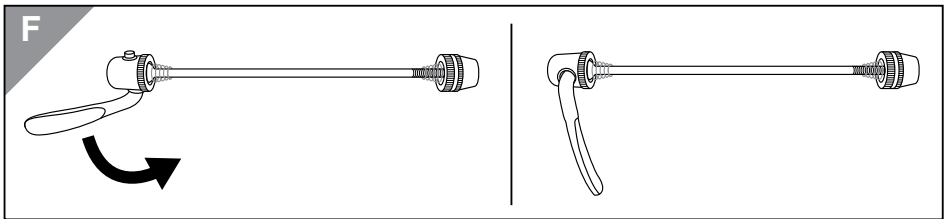
### Verletzungsgefahr!

Wenn Sie sich unsicher sind, ob die Hinterradachse Ihres Fahrrads sicher in die Schnellspannvorrichtung des Rollentrainers eingespannt werden kann, montieren Sie in jedem Fall die mitgelieferte Hinterradachse mit Spannhebel **3**.

**HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

Drücken Sie den Spannhebel der Hinterradachse nicht mit Gewalt herunter. Lässt sich der Spannhebel an der Hinterradachse nur sehr schwer herunterdrücken, lösen Sie die Schraubverbindung auf der gegenüberliegenden Seite ein wenig.

1. Tauschen Sie die Hinterradachse des Fahrrads gegen die mitgelieferte Hinterradachse mit Spannhebel **3** aus: Auf jeder Seite der Achse muss sich eine Feder, mit der schmalen Seite zur Innenseite, befinden. Schrauben Sie dann die Hinterachse zusammen und spannen Sie die Hinterradachse mit dem Spannhebel ein.



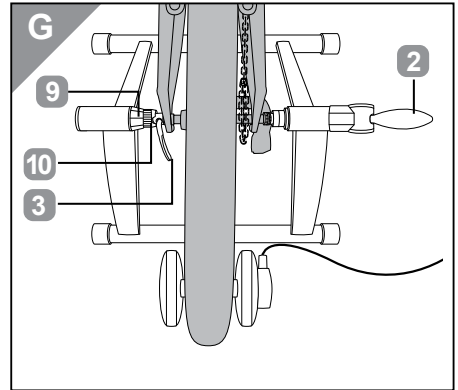
Die Seite der Hinterradachse **3**, an der der Spannhebel angebracht ist, muss sich später auf der gegenüberliegenden Seite des Schnellspannhebels **2** befinden.

2. Setzen Sie die Hinterradachse des Fahrrads in die Schnellspannvorrichtung des Rollentrainers ein.
3. Drehen Sie die Einspannschraube **10** heraus, bis das Hinterrad sicher in der Vorrichtung sitzt.
4. Klappen Sie den Schnellspannhebel **2** herunter, sodass die Hinterradachse sicher eingespannt wird.

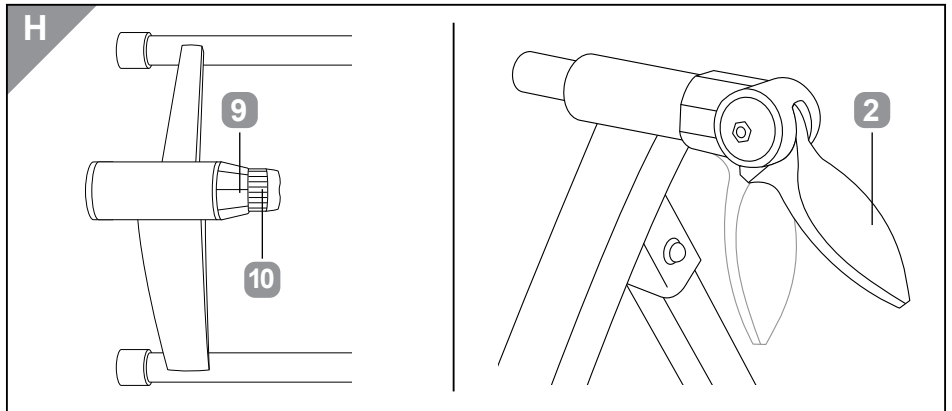
**HINWEIS!**

**Beschädigungsgefahr!**

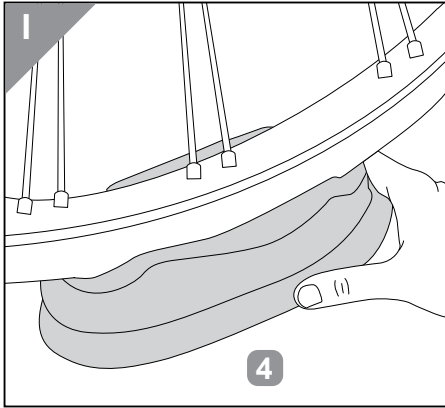
Drücken Sie den Schnellspannhebel **2** nicht mit Gewalt oder sehr viel Kraft herunter!



5. Drehen Sie die Spannschraube **9** an den Rahmen des Rollentrainers. Diese Spannschraube **9** sichert die Einspannschraube **10** sodass sich diese nicht wieder zurückdrehen kann.



6. Positionieren Sie den Vorderradständer **4** unter dem Vorderrad des Fahrrads. Das Fahrrad muss gerade und stabil stehen.



7. Montieren Sie den Wählschalter für die Widerstandsstufen **7** am Fahrradlenker.

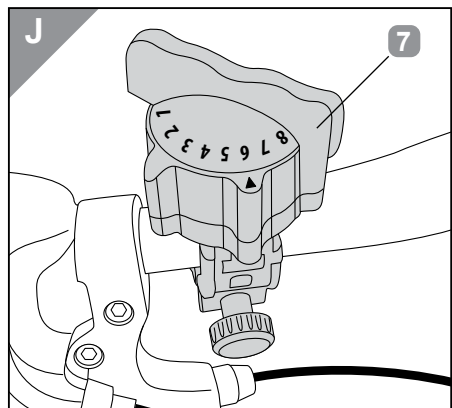
**HINWEIS!**

**Beschädigungsgefahr!**

Stellen Sie sicher, dass das Kabel sich nicht mit den Pedalen, Rädern oder anderen beweglichen Einrichtungen am Fahrrad in Berührung kommt. Das Kabel kann eingeklemmt werden und Sachschäden verursachen.

8. Schrauben Sie die Einstellschraube des Widerstandsrollers **6** weiter in den Widerstandsroller **5**, bis der Widerstandsroller den Reifen berührt.

Der Rollentrainer ist nun vollständig montiert.



## 9. Training



### **VORSICHT!**

#### **Verletzungsgefahr!**

- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß. Prüfen Sie insbesondere die korrekte Montage des Fahrrads und die sichere Befestigung der Hinterradachse am Rollentrainer.
- Die maximale Sitzhöhe des Fahrrads beträgt 920 mm. Achten Sie darauf, dass Sie diese Sitzhöhe nicht überschreiten. Andernfalls wird das Fahrrad instabil.
- Stellen Sie vor jeder Verwendung sicher, dass die verstellbaren Einrichtungen am Fahrrad auf Ihre Körpergröße eingestellt sind.

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

- Bremsen Sie während der Verwendung des Rollentrainers nicht stark oder abrupt. Das Hinterrad erleidet sonst eine verstärkte Abnutzung und die Lebensdauer des Reifens verkürzt sich.

Der Rollentrainer verfügt über acht Widerstandslevel. Diese können über den Wählschalter am Fahrradlenker eingestellt werden. So können Sie die Intensität Ihres Trainings verändern.

### **Trainingsziele**

- Muskelaufbau
- allgemeine Fitness
- Ausdauer
- verbessertes Allgemeinbefinden

### **Wichtige Hinweise für Ihren Trainingserfolg**

- Trainieren Sie regelmäßig.
- Erfassen Sie Ihren Trainingsfortschritt.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

## Für wen ist das Produkt geeignet?

Grundsätzlich kann jeder körperlich gesunde Mensch, ob jung oder alt, mit dem Fitnesstraining beginnen.

## Körperliche Belastung

**VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

- Achten Sie auf körperliche Symptome. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
- Beginnen Sie das Training langsam. Sie sollten Ihr eigenes Training nicht zu abrupt beginnen. Bevor Sie mit den eigentlichen Übungen beginnen, sollten Sie sich bei einem langsamen Tempo und mit leichtem Kraftaufwand zunächst aufwärmen. Trainieren Sie auch zum Schluss Ihrer Übungen noch mehrere Minuten bei langsamem Tempo und mit leichtem Kraftaufwand. Abschließend sollten Sie noch einige Lockerungsübungen machen.

Der Körper, besonders das Herz und der Kreislauf, benötigt für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Daher ist es besonders wichtig, das Training mit geringer Belastung zu beginnen und ganz langsam zu steigern. Auch auf die Einhaltung von Pausen, sowohl während als auch nach dem Training, ist dabei zu achten. Trainieren Sie zunächst in einem Tempo, das Sie als angenehm empfinden. Nach regelmäßigem Training können Sie die Trainingsdauer erhöhen oder die Widerstände am Rollentrainer verändern.

## Tipps für erfolgreiches und gesundes Training

- Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- Trainieren Sie nie mit vollem Magen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde oder erschöpft sind.
- Bedenken Sie immer, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit benötigt. Trinken Sie genug.



## 10. Reinigung

**HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

- Verwenden Sie keine Hochdruckreiniger.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reinigungsmittel, Metallschwämme oder feste Bürsten.
- Es darf keine Feuchtigkeit in die Widerstandsrolle eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in die Widerstandsrolle eingedrungen, verwenden Sie diesen nicht mehr.

Reinigen Sie den Rollentrainer mit einem trockenen, weichen Tuch. Bei stärkeren Verschmutzungen verwenden Sie nur ein sehr leicht angefeuchtetes Tuch. Lassen Sie den Rollentrainer gut trocknen, bevor Sie diesen wieder verwenden.

## 11. Wartung

**WARNUNG!****Verletzungsgefahr!**

- Verwenden Sie den Rollentrainer nicht, wenn die Funktionstüchtigkeit nicht oder nur eingeschränkt gewährleistet ist. Auch kleinere Beschädigungen oder Verschmutzungen (z. B. Fettablagerungen an der Widerstandsrolle) können zu Verletzungen und Unfällen führen.
- Nehmen Sie keine eigenständigen Veränderungen oder Reparaturen an beschädigten Teilen des Rollentrainers vor. Ist der Rollentrainer beschädigt, verwenden Sie diesen nicht mehr.
- Defekte Teile sofort austauschen und/oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Funktionstüchtigkeit des Rollentrainers. Überprüfen Sie dafür die folgenden Punkte:

- ⇒ Der Rollentrainer steht auf einer ebenen Fläche und ist korrekt und standsicher ausgerichtet.

- ⇒ Alle Schraubverbindungen sitzen fest.
- ⇒ Der gesamte Rollentrainer ist frei von Beschädigungen, Verschmutzungen oder Anrissen. Überprüfen Sie insbesondere verschleißanfällige Teile, wie z.B. den Widerstandsroller und alle Schrauben.
- ⇒ Das Fahrrad ist fest montiert und kann sich nicht aus der Hinterradhalterung lösen.

## 12. Aufbewahrung

Reinigen Sie den Rollentrainer vor der Lagerung und lassen Sie diesen vollständig trocknen. Bewahren Sie den Rollentrainer an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie den Rollentrainer vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie den Rollentrainer für Kinder unzugänglich auf.

## 13. Entsorgungshinweise

Den Rollentrainer sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

## 14. Technische Daten

Modellnummer: ANS-20-126

Artikelnummer: 806574

Max. Belastbarkeit (inklusive Fahrrad): 150 kg

Max. Sitzhöhe (Fahrrad): 920 mm

Maße: 54,5 x 40 x 51,5 cm

Gewicht: ca. 7,45 kg





Stand: 2021-01



**Vertrieben durch:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**KUNDENDIENST**

806574



AT

+43 720 881045



[aspiria-at@sertronics.de](mailto:aspiria-at@sertronics.de)

MODELL:

ANS-20-126

09/2021

**3**

**JAHRE  
GARANTIE**