



Gebrauchsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso



ROLLENTRAINER

ROULEAU D'ENTRAÎNEMENT

RULLO PER BICICLETTA



Deutsch....02
Français....20
Italiano.....38

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	4
4. Sicherheitshinweise	5
5. Lieferumfang	8
6. Lieferumfang prüfen	8
7. Teilebeschreibung	9
8. Rollentrainer montieren	10
Rollentrainer aufstellen.....	10
Fahrrad montieren.....	11
9. Training	15
Trainingsziele	16
Wichtige Hinweise für Ihren Trainingserfolg	16
Für wen ist das Produkt geeignet?	16
Körperliche Belastung	16
Tipps für erfolgreiches und gesundes Training	17
10. Reinigung	17
11. Wartung	17
12. Aufbewahrung	18
13. Entsorgungshinweise	18
14. Technische Daten	19

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 Elektrofahrräder („E-Bikes“) und 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



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).

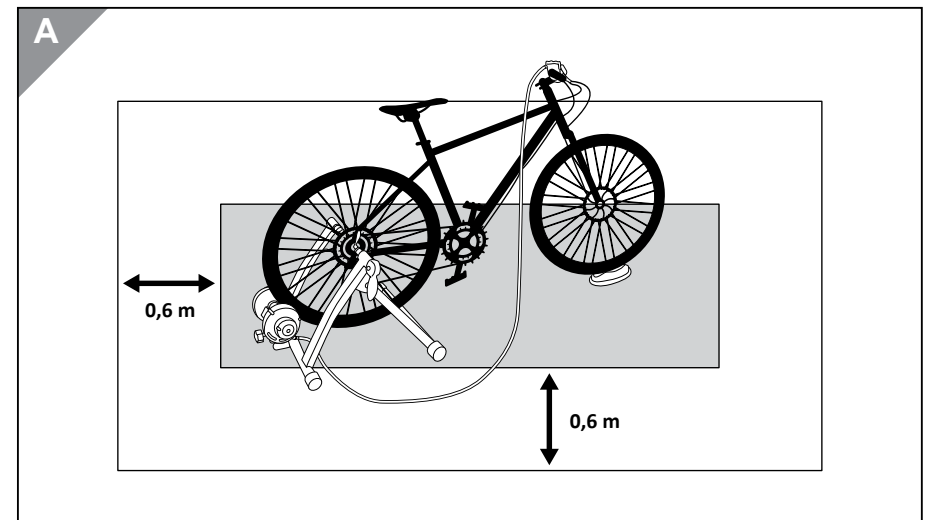
- Dieser Rollentrainer darf nicht von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, ausser sie werden beaufsichtigt oder wurden bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen und verstehen die aus dem Gebrauch resultierenden 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.

**VORSICHT!****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.
- Der Rollentrainer ist nicht für den Gebrauch mit Elektrofahrrädern („E-Bikes“) geeignet. Wenn Sie ein Elektrofahrrad auf dem Rollentrainer verwenden, kann dies zu irreversiblen Schäden am Reifen oder an der Motoreinheit führen. Verwenden Sie keine Elektrofahrräder auf dem Rollentrainer.

5. Lieferumfang

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

6. Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

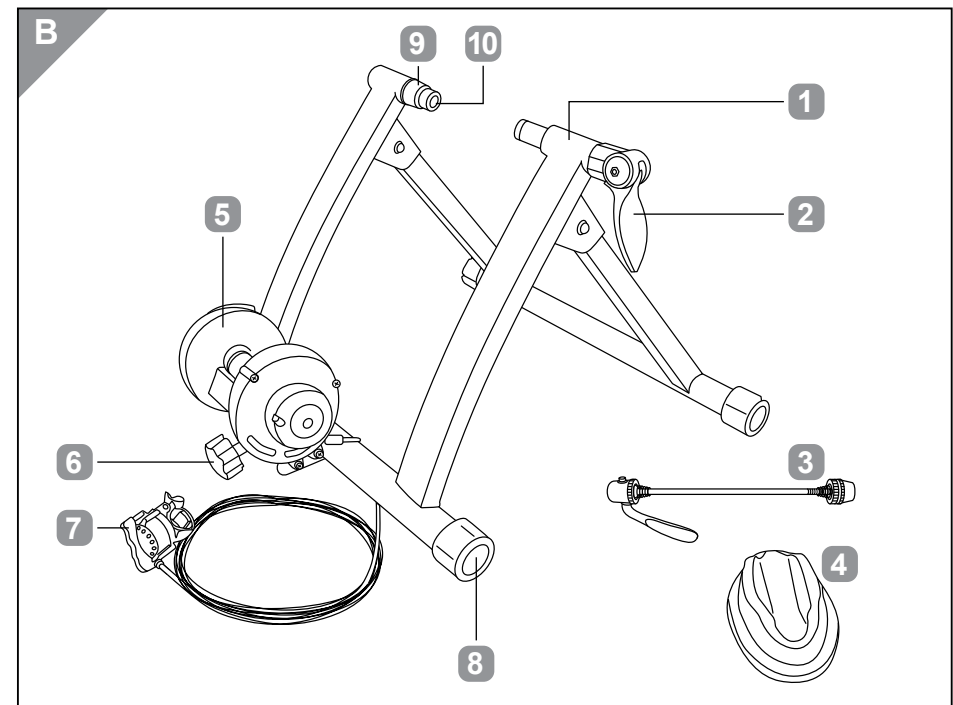
Beschädigungsgefahr!

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



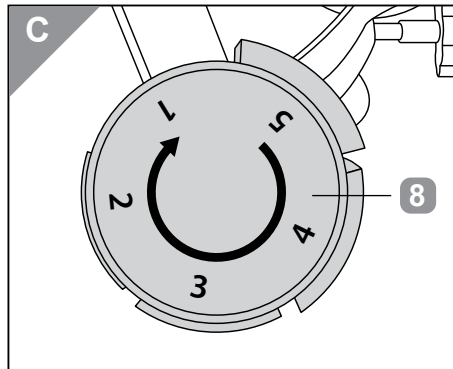
8. Rollentrainer montieren

Rollentrainer aufstellen

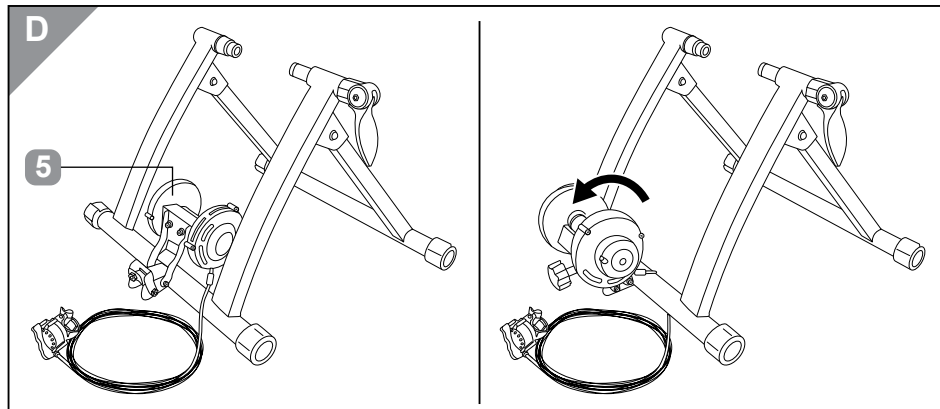
1. Klappen Sie den Rollentrainer **1** vollständig auseinander und stellen Sie den Rollentrainer auf einen geraden, ebenen Untergrund.
2. Justieren Sie den Rollentrainer so, dass er einen festen Stand hat und nicht wackelt. Nutzen Sie dafür die justierbaren Standfüsse **8**.



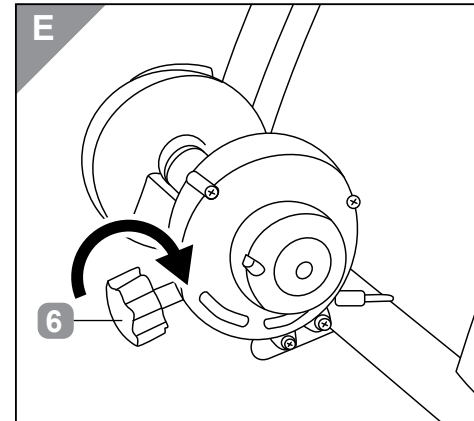
Die Standfüsse sind jeweils auf fünf verschiedene Höhen einstellbar. Drehen Sie dafür die Füße in Pfeilrichtung. Sie können die Standfüsse alle auf unterschiedliche Höhen einstellen und so Unebenheiten im Boden ausgleichen.



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!

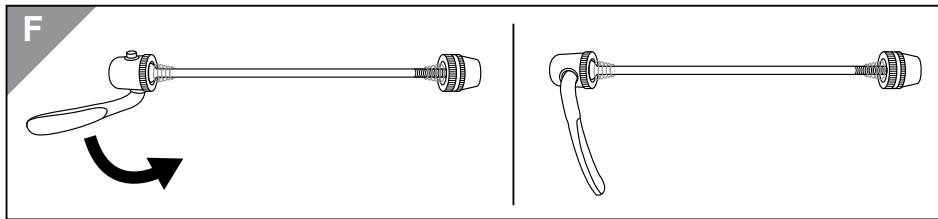
Verletzungsgefahr!

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 Spannhel **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.

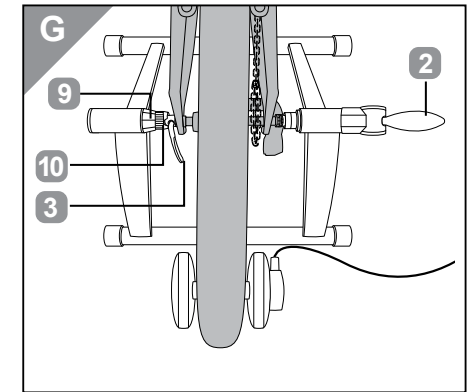


Die Seite der Hinterradachse **3**, an der der Spannhebel angebracht ist, muss sich später auf der gegenüberliegenden Seite des Schnellspannhebels **2** befinden.

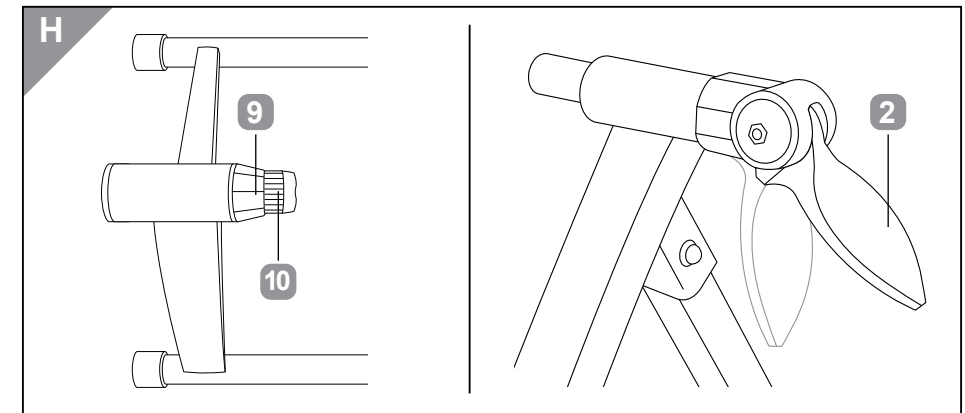
2. Setzen Sie die Hinterradachse des Fahrrads in die Schnellspannvorrichtung des Rollentrainers ein.
3. Drehen Sie die Einspannschraube **10** heraus, bis das Hinterrad sicher in der Vorrichtung sitzt.
4. Klappen Sie den Schnellspannhebel **2** herunter, sodass die Hinterradachse sicher eingespannt wird.

HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

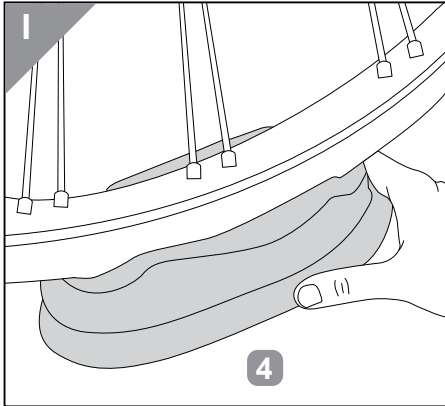
Drücken Sie den Schnellspannhebel **2** nicht mit Gewalt oder sehr viel Kraft herunter!



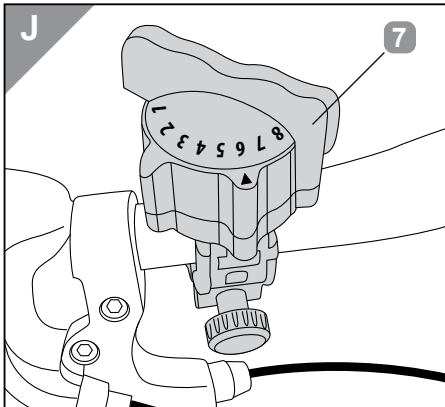
5. Drehen Sie die Spannschraube **9** an den Rahmen des Rollentrainers. Diese Spannschraube **9** sichert die Einspannschraube **10** sodass sich diese nicht wieder zurückdrehen kann.



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.



Wenn Sie bei der Verwendung des Rollentrainers ungewöhnliche Geräusche feststellen, schrauben Sie die Einstellschraube des Widerstandsrollers **6** weiter in den Widerstandsroller **5**.

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

HINWEIS!

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: 817272

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

Sommaire

1. Généralités	21
2. Symboles utilisés	21
3. Utilisation conforme	22
4. Consignes de sécurité	23
5. Contenu de la livraison	26
6. Vérification du contenu de la livraison	26
7. Description des pièces	27
8. Monter le rouleau d'entraînement	28
Installer le rouleau d'entraînement	28
Monter le vélo	29
9. Entraînement	33
Objectifs d'entraînement	34
Remarques importantes pour la réussite de votre entraînement.....	34
A qui convient ce produit?	34
Effort physique	34
Conseils pour un entraînement réussi et sain	35
10. Nettoyage	35
11. Entretien	36
12. Rangement	36
13. Consignes de mise au rebut	37
14. Données techniques	37

1. Généralités



Veillez lire attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le rouleau d'entraînement pour la première fois. Doit être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi.

Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves.

Ce mode d'emploi fait partie intégrante du rouleau d'entraînement. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre au rouleau d'entraînement si vous le remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF auprès de notre service après-vente. Pour cela, veuillez utiliser l'adresse mentionnée sur la carte de garantie.

2. Symboles utilisés

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans le présent mode d'emploi, sur le rouleau d'entraînement et sur l'emballage.



Attention: lire le mode d'emploi avant utilisation!



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



ATTENTION !

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique un danger présentant un niveau de risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures légères ou modérées.

AVIS !

Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole indique qu'il y a des informations complémentaires et des conseils utiles.



Charge max. (vélo compris): 150 kg

3. Utilisation conforme

Le rouleau d'entraînement est conçu exclusivement pour l'entraînement de la condition physique. Il est exclusivement destiné à un usage privé et non à des fins commerciales. Le rouleau d'entraînement correspond à la classe d'utilisation H (= usage domestique). Le rouleau d'entraînement convient à tous les vélos usuels avec clé de serrage rapide et des tailles de roues de 660 mm (26") à 736 mm (29"). Le rouleau d'entraînement n'est pas adapté aux vélos électriques (« e-bikes ») et aux vélos à suspension intégrale. Le rouleau d'entraînement convient à des pneus de vélos dotés de sculptures plates et d'une largeur max. de 50 mm. Le rouleau d'entraînement est compatible avec des axes à fermeture rapide (5 mm, longueur 170 mm), qui sont fixés au filetage de la clé de serrage rapide (largeur de 14,5-16 cm).

Utilisez le rouleau d'entraînement uniquement de la manière décrite dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut causer des dommages matériels, voire corporels. Le rouleau d'entraînement n'est pas un jouet pour enfants. Le rouleau d'entraînement n'est pas un dispositif médical. Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

4. Consignes de sécurité



Dangers pour les enfants et les personnes atteintes de déficiences physiques, sensorielles ou mentales (par exemple les personnes à mobilité réduite ou les personnes âgées ayant leurs facultés physiques et mentales réduites) ou manquant d'expérience et de connaissances (par exemple les enfants plus âgés).

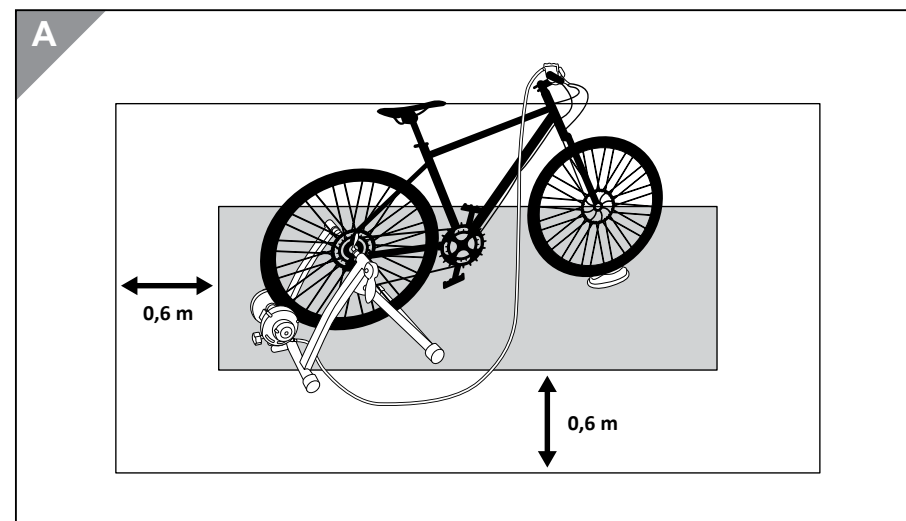
- Les personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances ne sont pas autorisées à utiliser le rouleau d'entraînement sauf si elles sont sous surveillance ou si elles ont été informées sur la manière de l'utiliser en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec le rouleau d'entraînement ou ses pièces. Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Ne touchez pas le rouleau résisteur pendant ou après l'entraînement vu que celui-ci peut être brûlant. Risque de brûlure!
- Tenez les enfants et les animaux à l'écart du rouleau d'entraînement.
- Ne laissez pas le rouleau d'entraînement sans surveillance lors de son fonctionnement.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le matériel d'emballage. Les enfants peuvent s'empêtrer dedans et s'étouffer.
- Veillez à ce que les enfants n'avalent pas de petites pièces.
- Assurez-vous, avant l'utilisation, que toutes les pièces sont correctement assemblées et ne présentent pas de traces d'usure. Assurez-vous, en particulier, que le vélo est correctement monté et que l'axe de roue arrière est fixé de manière sûre au rouleau d'entraînement.

⚠ ATTENTION !**Risque de blessure!**

- Consultez votre médecin traitant avant d'utiliser le rouleau d'entraînement. Les femmes enceintes doivent faire particulièrement attention.
- Utilisez le rouleau d'entraînement uniquement dans un environnement suffisamment ventilé.
- Après l'entraînement, entreposez le rouleau d'entraînement de manière à ce que personne ne puisse se blesser avec les parties saillantes.
- Veillez à ce que le rouleau d'entraînement repose de manière stable. Entraînez-vous uniquement sur une surface solide, plane et non glissante. Le cas échéant, ajustez le rouleau d'entraînement à l'aide des pieds réglables.
- Un entraînement inapproprié ou excessif peut causer des problèmes de santé.
- Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin en cas de douleurs, de nausée, de vertiges, d'abaissement ou de douleurs à la poitrine.
- La capacité de charge maximale du rouleau d'entraînement est de 150 kg. Pour le calcul, additionnez votre poids et le poids du vélo monté. Ne dépassez jamais la capacité de charge maximale du rouleau d'entraînement sous risque de blessures ou de dommages matériels.
- La hauteur d'assise maximale du vélo est de 920 mm. Veillez à ne pas dépasser cette hauteur d'assise au risque de rendre le vélo instable.
- Contrôlez régulièrement le rouleau d'entraînement pour vous assurer qu'il ne présente aucune détérioration ni trace d'usure (p. ex.: au niveau des jointures, pédales, etc.). Sinon, le niveau de sécurité du rouleau d'entraînement ne pourra plus être garanti.
- Il doit y avoir une surface libre d'au moins 0,6 m tout autour de la zone d'entraînement. L'espace libre permettant l'accès au rouleau d'entraînement doit être supérieur, au minimum, de 0,6 m à l'espace d'entraînement (voir fig. A). Cet espace libre doit inclure un périmètre permettant à l'utilisateur de descendre en cas d'urgence.

Si plusieurs appareils d'entraînement sont placés à proximité immédiate les uns des autres, ils peuvent alors se partager un même espace libre.

- Veillez à ce que votre vélo soit approprié à votre taille (p. ex.: hauteur de selle correctement réglée).
- Si vous doutez que l'axe de la roue arrière de votre vélo puisse être correctement fixé dans le dispositif d'attache rapide du rouleau d'entraînement, montez absolument l'axe de roue arrière à levier d'attache **3** fourni.

**AVIS !****Risque d'endommagement!**

Toute manipulation non conforme du rouleau d'entraînement peut l'endommager.

- Le rouleau d'entraînement doit toujours reposer sur une surface plate et plane.
- Ne fermez pas le levier d'attache rapide de manière violente ou avec une force excessive. Si le levier d'attache rapide ne se ferme que très difficilement, desserrez préalablement quelque peu le tendeur.

- Utilisez un vélo équipé d'un pneu lisse
- Le pneu du vélo doit être complètement gonflé. La pression maximum admissible est indiquée sur le côté du pneu. Ne dépassez pas la pression maximum indiquée.
- Veuillez noter que les pneus de votre vélo s'useront plus rapidement par l'utilisation du rouleau d'entraînement. Le cas échéant, utilisez des pneus spéciaux lorsque vous utilisez le rouleau d'entraînement. Renseignez-vous auprès d'un revendeur spécialisé.
- Le rouleau d'entraînement n'est pas conçu pour être utilisé avec des vélos électriques (« E-Bikes »). L'utilisation d'un vélo électrique sur le rouleau d'entraînement peut entraîner des dommages irréversibles au niveau du pneu ou de l'unité moteur. N'utilisez pas de vélos électriques sur le rouleau d'entraînement.

5. Contenu de la livraison

- Rouleau d'entraînement, 1 x
- Support de roue avant, 1 x
- Axe arrière, 1 x
- Vis de réglage, 1x
- Mode d'emploi

6. Vérification du contenu de la livraison

AVIS !

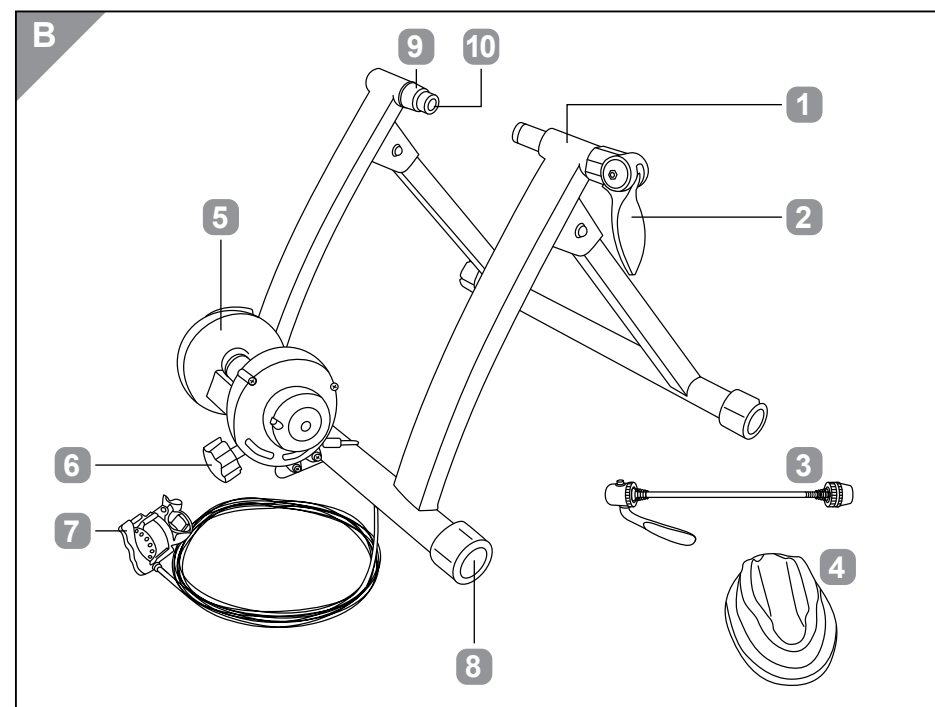
Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez négligemment l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager le rouleau d'entraînement. Ouvrez l'emballage avec précaution.

Vérifiez si le contenu de la livraison est complet et que le rouleau d'entraînement n'est pas endommagé. Si c'est le cas, n'utilisez pas le rouleau d'entraînement. Contactez le fabricant en vous référant à l'adresse du service client renseignée sur la carte de garantie.

7. Description des pièces

- 1 Rouleau d'entraînement
- 2 Levier d'attache rapide
- 3 Axe de roue arrière à levier d'attache
- 4 Support de roue avant
- 5 Rouleau résisteur
- 6 Vis de réglage du rouleau résisteur
- 7 Sélecteur de degrés de résistance
- 8 Pieds réglables
- 9 Vis de blocage
- 10 Tendeur



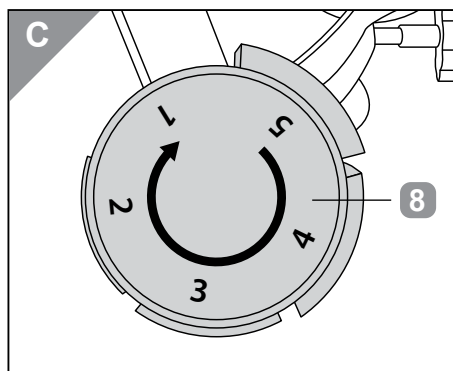
8. Monter le rouleau d'entraînement

Installer le rouleau d'entraînement

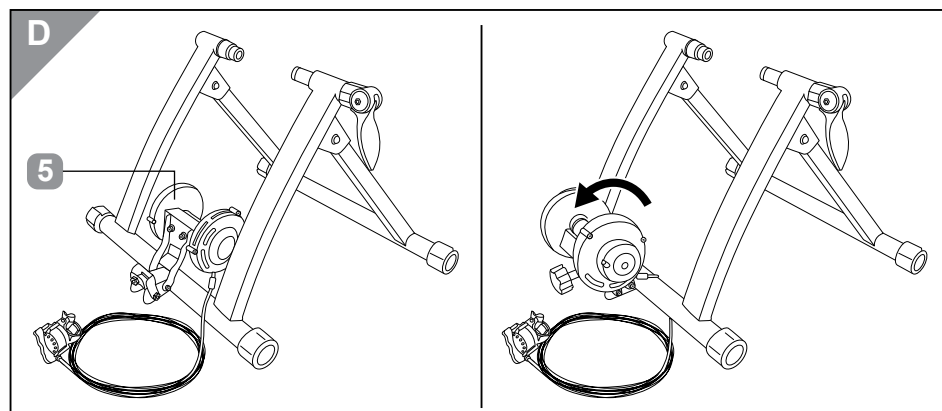
1. Dépliez complètement le rouleau d'entraînement **1** puis installez-le sur une surface plate et plane.
2. Ajustez le rouleau d'entraînement de sorte qu'il repose de manière stable et ne vacille pas. Utilisez, pour cela, les pieds réglables **8**.



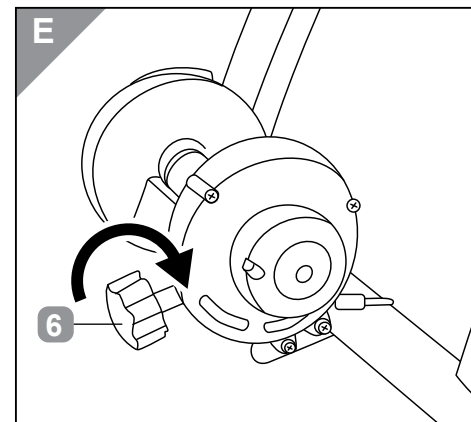
Chacun des pieds est réglable à cinq hauteurs différentes. Pour ce faire, tournez les pieds dans la direction des flèches. Vous pouvez régler chacun des pieds à une hauteur différente et compenser ainsi les inégalités du sol.



3. Dépliez le rouleau résisteur **5**.



4. Insérez la vis de réglage du rouleau résisteur **6** dans le galet résisteur. Cette vis de réglage **6** vous permet d'ajuster le rouleau résisteur. Faites tourner la vis de réglage **6** seulement d'un cran dans le filetage et réglez le rouleau résisteur uniquement si vous avez mis en place un vélo.



Monter le vélo



Dans le cas de certains vélos, il vous faut remplacer l'axe de la roue arrière du vélo par l'axe fourni. Assurez-vous donc que l'axe de la roue arrière du vélo puisse être correctement fixé dans le dispositif d'attache rapide du rouleau d'entraînement.



ATTENTION !

Risque de blessure!

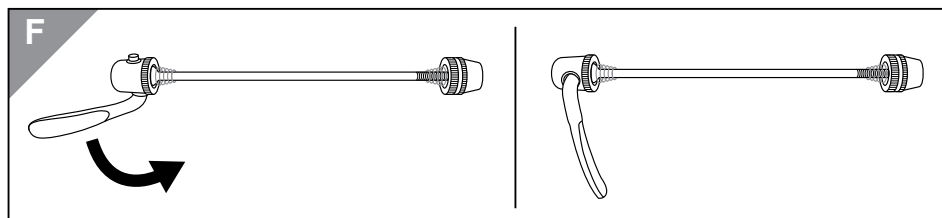
Si vous doutez que l'axe de la roue arrière de votre vélo puisse être correctement fixé dans le dispositif d'attache rapide du rouleau d'entraînement, montez absolument l'axe de roue arrière à levier d'attache fourni **3**.

AVIS !

Risque d'endommagement!

Ne fermez pas violemment le levier d'attache de l'axe de roue arrière. Desserrez légèrement la liaison vissée sur l'autre côté si le levier d'attache ne se ferme que très difficilement au niveau de l'axe de roue arrière.

1. Remplacez l'axe de roue arrière du vélo par l'axe de roue arrière à levier d'attache **3**: Sur chaque côté de l'axe, il doit y avoir un ressort avec le côté étroit tourné vers l'intérieur. Assemblez ensuite l'axe arrière et serrez l'axe de roue arrière à l'aide du levier d'attache.



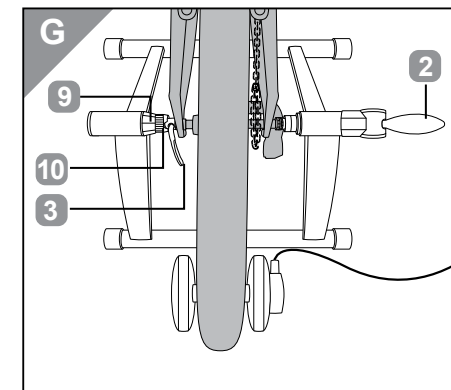
Le côté de l'axe de roue arrière **3** où le levier d'attache est situé devra se trouver, plus tard, sur le côté opposé du levier d'attache rapide **2**

2. Insérez l'axe de la roue arrière du vélo dans le dispositif d'attache rapide du rouleau d'entraînement.
3. Dévissez le tendeur **10** jusqu'à ce que la roue arrière soit suspendue de manière sûre dans le dispositif.
4. Fermez le levier d'attache rapide **2** pour fixer de manière sûre l'axe de roue arrière.

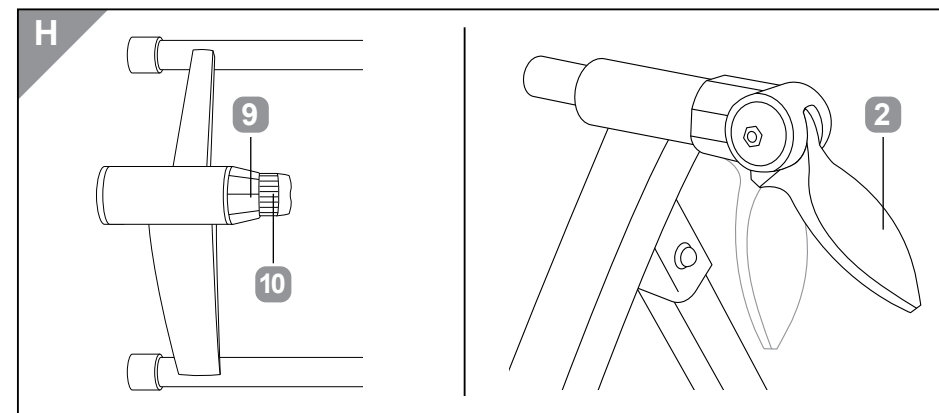
AVIS !

Risque d'endommagement!

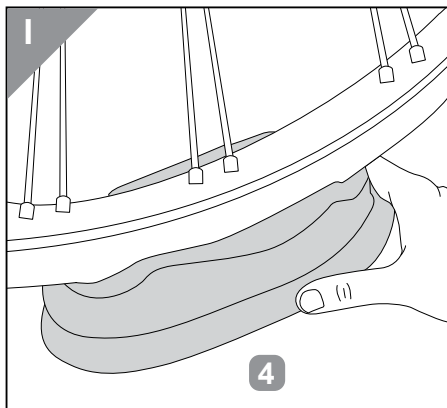
Ne fermez pas le levier d'attache rapide **2** de manière violente ou avec une force excessive.



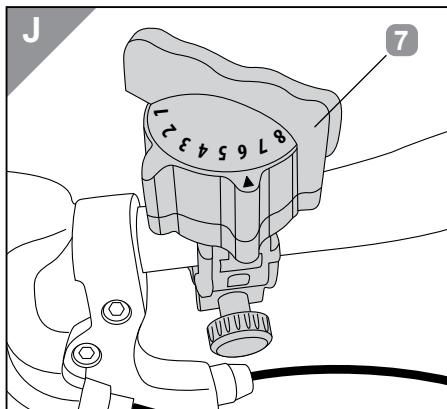
5. Vissez la vis de serrage **9** dans le cadre du rouleau d'entraînement. Cette vis de serrage **9** bloque le tendeur **10** de sorte que celui-ci ne puisse pas se dévisser.



6. Positionnez le support de roue avant **4** sous la roue avant du vélo. Le vélo doit être vertical et stable.



7. Montez le sélecteur de degrés de résistance **7** sur le guidon du vélo.



AVIS !

Risque d'endommagement!

Assurez-vous que le câble n'entre pas en contact avec les pédales, les roues ou d'autres dispositifs mobiles du vélo. Le câble pourrait se coincer et provoquer des dommages matériels.

8. Continuez à visser la vis de réglage du rouleau résisteur **6** dans le rouleau résisteur **5** jusqu'à ce qu'il touche le pneu.



Dans le cas où vous constatez des bruits inhabituels lors de l'utilisation du rouleau d'entraînement, continuez à visser la vis de réglage du rouleau résisteur **6** dans le rouleau résisteur **5**.

Le rouleau d'entraînement est maintenant entièrement monté.

9. Entraînement



Risque de blessure!

- Assurez-vous, avant l'utilisation, que toutes les pièces sont correctement assemblées et ne présentent pas de traces d'usure. Assurez-vous, en particulier, que le vélo est correctement monté et que l'axe de roue arrière est fixé de manière sûre au rouleau d'entraînement.
- La hauteur d'assise maximale du vélo est de 920 mm. Veillez à ne pas dépasser cette hauteur d'assise au risque de rendre le vélo instable.
- Assurez-vous, avant chaque utilisation, que les dispositifs réglables du vélo sont ajustés à votre taille.

AVIS !

Risque d'endommagement!

- Ne freinez ni fortement ni brusquement quand vous utilisez le rouleau d'entraînement. Sinon, la roue arrière en subirait une usure accrue, ce qui raccourcirait la durée de vie du pneu.

Le rouleau d'entraînement dispose de huit degrés de résistance. Le sélecteur sur le guidon du vélo vous permet de les régler. et, ainsi, de moduler l'intensité de votre entraînement.

Objectifs d'entraînement

- Développement musculaire
- Condition physique
- Endurance
- Amélioration de l'état général

Remarques importantes pour la réussite de votre entraînement

- Entraînez-vous régulièrement.
- Enregistrez les progrès que vous faites lors de votre entraînement.
- Veillez à une alimentation équilibrée.

A qui convient ce produit?

En principe, toute personne, jeune ou moins jeune, en bonne santé peut commencer un entraînement de condition physique.

Effort physique



ATTENTION !

Risque de blessure!

- Soyez à l'écoute de votre corps. Cessez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. Consultez immédiatement votre médecin en cas de nausée, de douleurs à la poitrine ou dans les membres, de palpitations ou d'autres symptômes.
- Commencez toujours l'entraînement lentement. Ne commencez pas votre entraînement de manière trop abrupte. Échauffez-vous d'abord à un rythme lent et en faisant peu d'efforts avant d'aborder les exercices proprement dits. A la fin de vos exercices, continuez à vous entraîner pendant plusieurs minutes à un rythme lent et en faisant peu d'efforts. Enfin, faites encore quelques exercices d'assouplissement.

Le corps, en particulier le cœur et la circulation sanguine, a besoin de temps pour s'adapter aux changements dus à l'entraînement. C'est pourquoi il est particulièrement important de commencer l'entraînement en faisant peu d'efforts et en augmentant très lentement. Il faut également veiller à faire des pauses, aussi bien durant l'entraînement qu'après l'entraînement. Entraînez-vous d'abord à un rythme qui vous est agréable. Après un entraînement régulier, vous pouvez augmenter la durée d'entraînement ou modifier le degré de résistance du rouleau d'entraînement.

Conseils pour un entraînement réussi et sain

- Portez des vêtements appropriés quand vous vous entraînez (p. ex.: un survêtement). Il est important que vos vêtements soient confortables et perméables à l'air.
- Ne vous entraînez jamais directement après avoir mangé.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué ou épuisé.
- N'oubliez jamais que votre corps a besoin de beaucoup de liquide quand vous faites une activité sportive. Buvez suffisamment.

10. Nettoyage

AVIS !

Risque d'endommagement!

- N'utilisez pas de nettoyeurs haute pression.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou contenant des solvants, des éponges métalliques ou des brosses dures.
- L'humidité ne doit pas s'infiltrer dans le rouleau résisteur. Si, toutefois, de l'humidité s'est infiltrée dans le rouleau résisteur, n'utilisez plus le rouleau d'entraînement.

Nettoyez le rouleau d'entraînement avec un chiffon doux et sec. En cas de salissures tenaces, utilisez uniquement un chiffon très légèrement humide. Laissez ensuite sécher complètement le rouleau d'entraînement avant de le réutiliser.

11. Entretien



AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

- N'utilisez pas le rouleau d'entraînement s'il ne fonctionne plus ou uniquement de manière restreinte. De même, toute petite détérioration ou toute salissure (p. ex.: dépôts de graisse sur le rouleau résisteur) peut provoquer des blessures et des accidents.
- N'effectuez, de vous-même, aucune modification ou réparation sur des parties détériorées du rouleau d'entraînement. N'utilisez plus le rouleau d'entraînement s'il est endommagé.
- Remplacer immédiatement des pièces défectueuses et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à la réparation..

Assurez-vous du bon fonctionnement du rouleau d'entraînement avant chaque utilisation. Vérifiez pour ce faire les points suivants:

- ⇒ Le rouleau d'entraînement repose sur une surface plane et est aligné de manière correcte et stable.
- ⇒ Tous les raccords de vis sont serrés.
- ⇒ L'ensemble du rouleau d'entraînement est exempt de détériorations, de salissures ou de fissures. Vérifiez en particulier les pièces d'usure comme p. ex. le rouleau résisteur et toutes les vis.
- ⇒ Le vélo est monté fixement et ne peut pas se détacher du support de la roue arrière.

12. Rangement

Nettoyez le rouleau d'entraînement avant de le ranger et laissez-le sécher complètement. Rangez le rouleau d'entraînement dans un endroit sec et bien ventilé. Tenez le rouleau d'entraînement à l'abri du gel et des rayons directs du soleil. Rangez le rouleau d'entraînement dans un endroit inaccessible aux enfants.

13. Consignes de mise au rebut

Le rouleau d'entraînement ainsi que différentes parties de l'emballage peuvent être éliminés par une entreprise agréée ou par l'institution communale compétente, conformément aux directives en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

14. Données techniques

N° de modèle: ANS-20-126

N° d'article: 817272

Charge max. (vélo compris): 150 kg

Hauteur d'assise max. (vélo): 920 mm

Dimensions: 54,5 x 40 x 51,5 cm

Poids: env. 7,45 kg

Indice

1. Informazioni generali	39
2. Simboli utilizzati	39
3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	40
4. Avvertenze di sicurezza	41
5. Contenuto della fornitura	44
6. Controllo del contenuto della fornitura	44
7. Descrizione dei componenti	45
8. Montaggio del rullo per bicicletta	46
Installazione del rullo per bicicletta.....	46
Montaggio della bicicletta.....	47
9. Allenamento	51
Obiettivi di allenamento.....	52
Avvertenze importanti per un allenamento di successo.....	52
Per chi è adatto il prodotto?.....	52
Sforzo fisico.....	52
Consigli per un allenamento corretto e salutare	53
10. Pulizia	53
11. Manutenzione	53
12. Conservazione	54
13. Indicazioni per lo smaltimento	54
14. Dati tecnici	55

1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, prestando particolare attenzione alle avvertenze di sicurezza, e utilizzare il rullo per bicicletta soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti avvertenze può condurre a lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del rullo per bicicletta. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione del rullo per bicicletta a un altro utilizzatore, consegnare anche le istruzioni per l'uso. Queste istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti, rivolgendosi all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

2. Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sul rullo per bicicletta e sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Attenzione! Leggere le istruzioni prima dell'uso!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica possibili danni materiali.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni e consigli utili.



Carico massimo (bicicletta inclusa): 150 kg

3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il rullo per bicicletta è concepito esclusivamente per il fitness e l'allenamento di condizionamento. È destinato esclusivamente all'uso privato e non a quello commerciale. Il rullo per bicicletta è conforme alla classe di utilizzo H (= utilizzo domestico). Il rullo per bicicletta è adatto a tutte le biciclette comuni con un asse a serraggio rapido e una grandezza delle ruote da 660 mm (26") fino a 736 mm (29"). Il rullo per bicicletta non è adatto alle biciclette elettriche ("e-bike") e alle biciclette con sospensione totale. Il rullo per bicicletta è adatto alle ruote delle biciclette con un profilo piatto e una larghezza massima degli pneumatici di 50 mm. Il rullo per bicicletta è compatibile con assi a serraggio rapido (5 mm, lunghezza 170 mm) fissati sulla filettatura dei portamozzo posteriori (larghezza 14,5-16 cm). Utilizzare il rullo per bicicletta esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il rullo per bicicletta non è un giocattolo. Il rullo per bicicletta non è un prodotto medico. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

4. Avvertenze di sicurezza



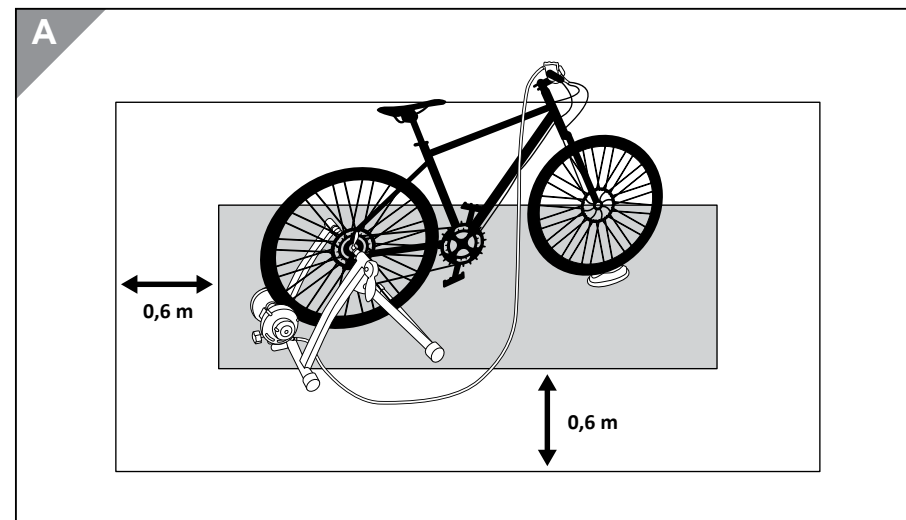
Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e competenza (ad es. bambini grandi).

- Il presente rullo per bicicletta non deve essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano sorvegliate o siano state istruite sul modo sicuro di utilizzare il rullo per bicicletta e abbiano compreso gli eventuali pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con il rullo per bicicletta e le sue parti. La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- Non toccare il rullo di resistenza durante o dopo l'allenamento poiché potrebbe essere molto caldo. Pericolo di ustioni!
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal rullo per bicicletta.
- Non lasciare il rullo per bicicletta incustodito durante il suo utilizzo.
- Non far giocare i bambini con il materiale d'imballaggio. Giocandovi, i bambini potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.
- Assicurarsi che i bambini non ingeriscano le piccole parti.
- Prima di ogni utilizzo controllare la salda tenuta e l'usura di tutti i componenti. Controllare in particolar modo il montaggio corretto della bicicletta e il fissaggio sicuro dell'asse della ruota posteriore sul rullo per bicicletta.

⚠ ATTENZIONE!**Pericolo di lesioni!**

- Consultare il proprio medico prima di utilizzare il rullo per bicicletta. Le donne in gravidanza devono usare particolare cautela.
- Utilizzare il rullo per bicicletta solo in ambienti ben ventilati.
- Dopo l'uso riporre il rullo per bicicletta in modo che nessuno possa ferirsi con le parti sporgenti.
- Assicurarsi che il rullo per bicicletta sia in una posizione stabile. Allenarsi soltanto su una superficie solida, piana e antiscivolo. Se necessario, regolare il rullo per bicicletta per mezzo dei piedini regolabili.
- Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.
- In caso di dolore, nausea, vertigini, debolezza o dolore al torace, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Il carico massimo del rullo per bicicletta è 150 kg, con il peso della bicicletta incluso. Sommare il proprio peso corporeo e il peso della bicicletta montata. Non superare mai il carico massimo del rullo per bicicletta. In caso contrario, potrebbero verificarsi lesioni o danni materiali.
- L'altezza massima della seduta della bicicletta è 920 mm. Assicurarsi di non superare questa altezza. In caso contrario, la bicicletta diventa instabile.
- Controllare regolarmente se il rullo per bicicletta presenta danni e segni di usura (ad es. nei punti di connessione, sui pedali, ecc.). In caso contrario, il livello di sicurezza del rullo per bicicletta non potrà essere mantenuto.
- Intorno alla zona di allenamento deve restare libera una superficie di almeno 0,6 metri. Lo spazio libero da cui avviene l'accesso al rullo per bicicletta deve essere almeno 0,6 m maggiore rispetto allo spazio impiegato per svolgere gli esercizi (vedi Fig. A). Questo spazio libero deve includere lo spazio per la discesa di emergenza. Se gli attrezzi ginnici sono posizionati uno vicino all'altro, possono condividere uno spazio libero.

- Assicurarsi che la bicicletta sia adatta alla propria altezza (ad es. l'altezza della sella è regolata correttamente).
- Se non si è sicuri che l'asse della ruota posteriore della propria bicicletta possa essere fissato saldamente nel dispositivo a bloccaggio rapido del rullo per bicicletta, montare l'asse della ruota posteriore con la leva di serraggio **3** incluso nella fornitura.

**AVVISO!****Pericolo di danni!**

L'uso improprio del rullo per bicicletta può danneggiarlo.

- Posizionare sempre il rullo per bicicletta su una superficie piana e orizzontale.
- Non abbassare la leva di serraggio rapido con violenza o esercitando molta forza. Se risultasse molto difficile abbassare la leva di serraggio rapido, allentare leggermente la vite di fissaggio.
- Utilizzare una bicicletta con uno pneumatico senza battistrada.
- Lo pneumatico della bicicletta deve essere completamente gonfiato. La pressione massima consentita è riportata lateralmente sullo pneumatico. Non superare la pressione massima indicata.

- Notare che gli pneumatici della bicicletta sono esposti a un'usura maggiore durante l'uso con il rullo per bicicletta. Se necessario, utilizzare pneumatici per biciclette appositi da usare insieme al rullo per bicicletta. Informarsi a riguardo presso un negozio specializzato.
- Il rullo per bicicletta non è adatto all'uso con le biciclette elettriche ("e-bike"). L'uso di una bicicletta elettrica sul rullo per bicicletta può causare danni irreversibili allo pneumatico o all'unità motore. Non utilizzare biciclette elettriche sul rullo per bicicletta.

5. Contenuto della fornitura

- 1 rullo per bicicletta
- 1 supporto della ruota anteriore
- 1 asse della ruote posteriore
- 1 vite di regolazione
- Istruzioni per l'uso

6. Controllo del contenuto della fornitura

AVVISO!

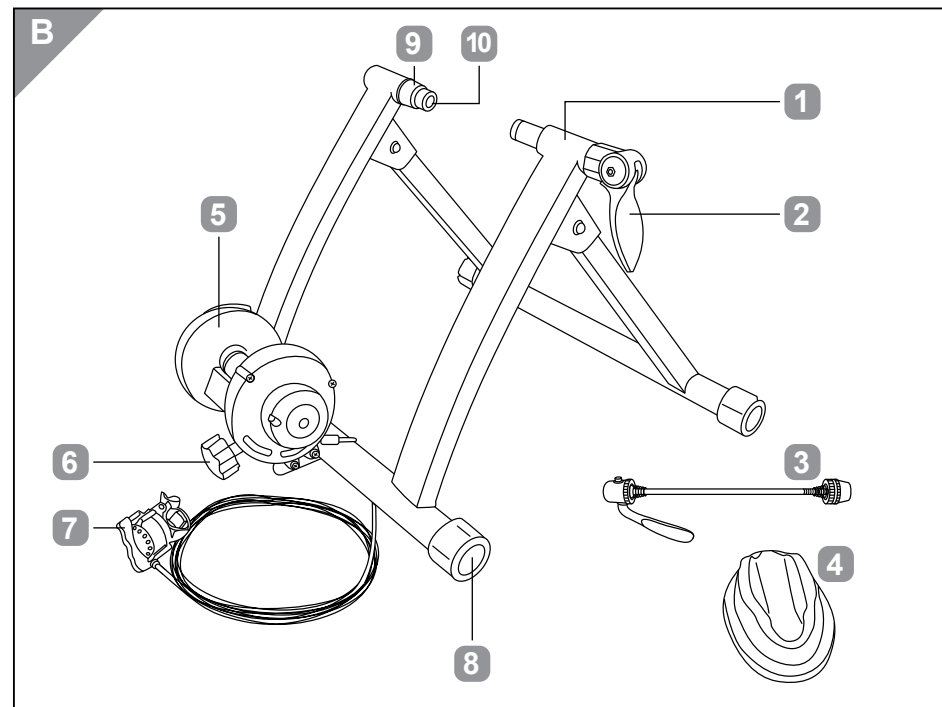
Pericolo di danni!

Aperto incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare il rullo per bicicletta. Procedere con cautela durante l'apertura della confezione.

Controllare che la fornitura sia completa e che il rullo per bicicletta non presenti danni. Se è danneggiato, astenersi dall'usarlo e rivolgersi al produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti indicato nella scheda di garanzia.

7. Descrizione dei componenti

- 1 Rullo per bicicletta
- 2 Leva di serraggio rapido
- 3 Asse della ruota posteriore con leva di serraggio
- 4 Supporto della ruota anteriore
- 5 Rullo di resistenza
- 6 Vite di regolazione del rullo di resistenza
- 7 Selettore dei livelli di resistenza
- 8 Piedini regolabili
- 9 Vite di sicurezza
- 10 Vite di fissaggio



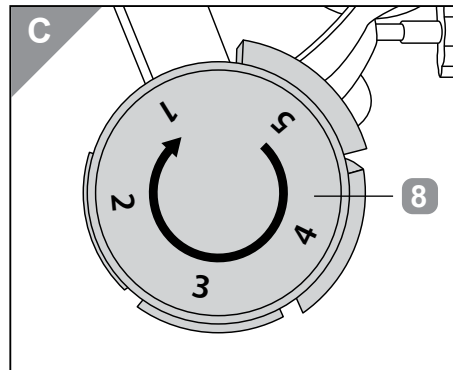
8. Montaggio del rullo per bicicletta

Installazione del rullo per bicicletta

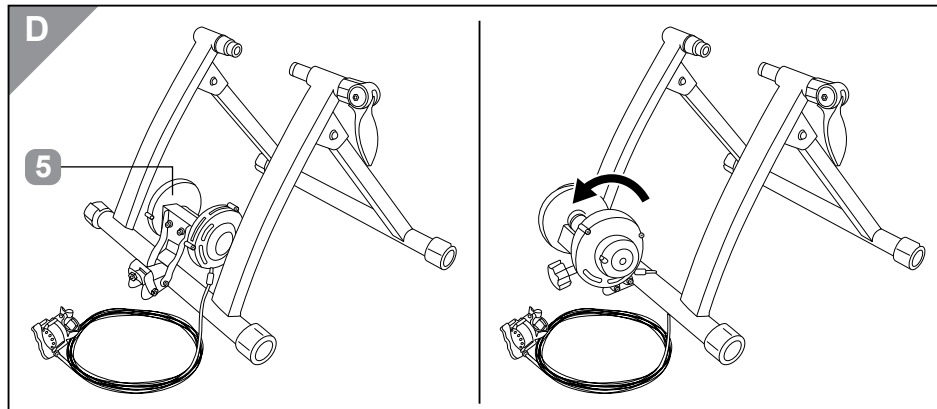
1. Aprire completamente il rullo per bicicletta **1** e posizionarlo su una superficie orizzontale e piana.
2. Regolare il rullo per bicicletta in modo che abbia una posizione stabile e non traballi. A tale scopo, utilizzare i piedini regolabili **8**.



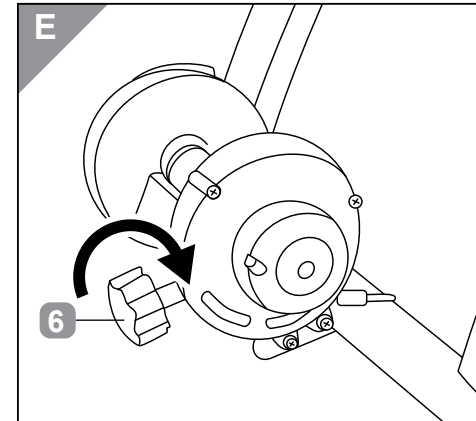
I piedini possono essere regolati su cinque altezze diverse, ruotandoli in direzione della freccia. È possibile regolare tutti i piedini su altezze diverse in modo da compensare le irregolarità del pavimento.



3. Ribaltare il rullo di resistenza **5**.



4. Posizionare la vite di regolazione del rullo di resistenza **6** nel rullo di resistenza. La vite di regolazione **6** consente di regolare il rullo di resistenza. Ruotare solo leggermente la vite di regolazione **6** nella filettatura e regolare il rullo di resistenza soltanto dopo aver montato la bicicletta.



Montaggio della bicicletta



In alcune biciclette è necessario sostituire l'asse della ruota posteriore della bicicletta con l'asse incluso nella fornitura. Pertanto verificare che l'asse della ruota posteriore della bicicletta possa essere fissato saldamente nel dispositivo a bloccaggio rapido del rullo per bicicletta.



ATTENZIONE!

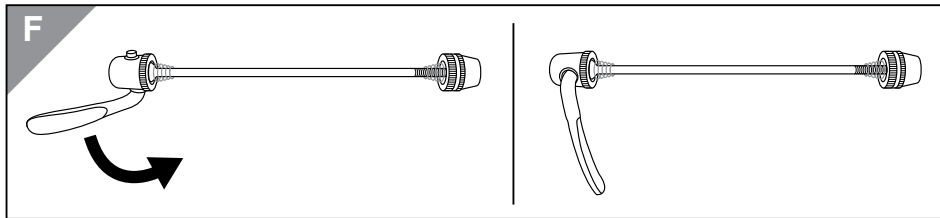
Pericolo di lesioni!

Se non si è sicuri che l'asse della ruota posteriore della propria bicicletta possa essere fissato saldamente nel dispositivo a bloccaggio rapido del rullo per bicicletta, montare l'asse della ruota posteriore con la leva di serraggio **3** incluso nella fornitura.

AVVISO!**Pericolo di danni!**

Non abbassare con forza la leva di serraggio dell'asse della ruota posteriore. Se risultasse molto difficile abbassare la leva di serraggio dell'asse della ruota posteriore, allentare leggermente il collegamento a vite sul lato opposto.

1. Sostituire l'asse della ruota posteriore della bicicletta con l'asse della ruota posteriore con leva di serraggio **3** incluso nella fornitura: su ciascun lato dell'asse devi esserci una molla con il lato più sottile rivolto verso l'interno. Avvitare l'asse posteriore e fissare l'asse della ruota posteriore per mezzo della leva di serraggio.

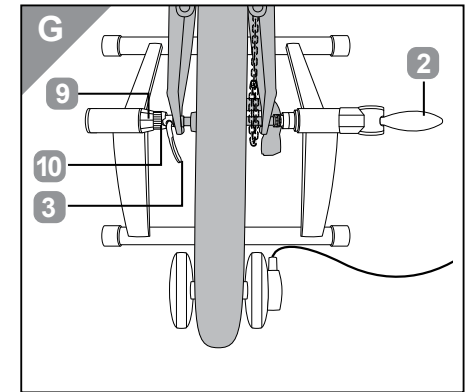


Il lato dell'asse della ruota posteriore **3** su cui è montata la leva di serraggio dovrà trovarsi sul lato opposto della leva di serraggio rapido **2**.

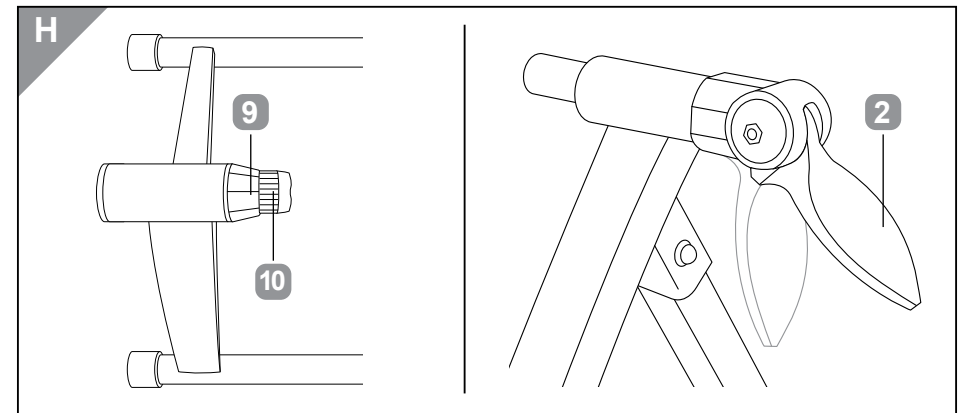
2. Inserire l'asse della ruota posteriore della bicicletta nel dispositivo a bloccaggio rapido del rullo per bicicletta.
3. Svitare la vite di fissaggio **10** finché la ruota posteriore non è saldamente fissata nel dispositivo.
4. Abbassare la leva di serraggio rapido **2** fino a quando l'asse della ruota posteriore è bloccato saldamente.

AVVISO!**Pericolo di danni!**

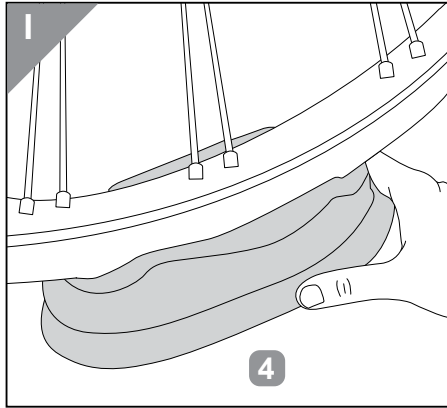
Non abbassare la leva di serraggio rapido **2** con violenza o esercitandomolto forza!



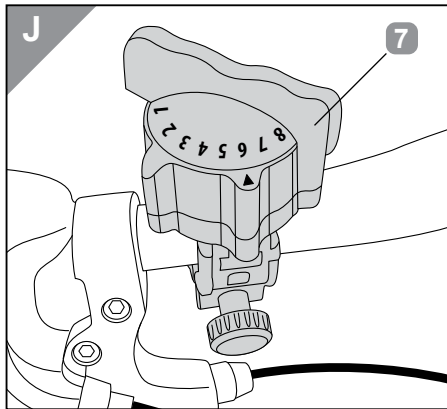
5. Avvitare la vite di sicurezza **9** sul telaio del rullo per bicicletta. Questa vite di sicurezza **9** blocca la vite di fissaggio **10** in modo che non possa svitarsi.



6. Posizionare il supporto della ruota anteriore **4** sotto la ruota anteriore della bicicletta. La bicicletta deve essere in posizione diritta e stabile.



7. Montare il selettore per i livelli di resistenza **7** sul manubrio della bicicletta.

**AVVISO!****Pericolo di danni!**

Assicurarsi che il cavo non entri in contatto con i pedali, le ruote o altri componenti mobili della bicicletta. Il cavo può impigliarsi e causare danni materiali.

8. Avvitare ulteriormente la vite di regolazione del rullo di resistenza **6** nel rullo di resistenza **5** finché il rullo di resistenza non tocca lo pneumatico.



Se durante l'uso del rullo per bicicletta si constatano rumori insoliti, avvitare ulteriormente la vite di regolazione del rullo di resistenza **6** nel rullo di resistenza **5**.

Il rullo per bicicletta è ora completamente montato.

9. Allenamento**ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

- Prima di ogni utilizzo controllare la salda tenuta e l'usura di tutti i componenti. Controllare in particolar modo il montaggio corretto della bicicletta e il fissaggio sicuro dell'asse della ruota posteriore sul rullo per bicicletta.
- L'altezza massima della seduta della bicicletta è 920 mm. Assicurarsi di non superare questa altezza. In caso contrario, la bicicletta diventa instabile.
- Prima di ogni utilizzo accertarsi che i dispositivi regolabili della bicicletta siano impostati in base alla propria altezza.

AVVISO!**Pericolo di danni!**

- Durante l'utilizzo del rullo per bicicletta non frenare bruscamente o repentinamente. In caso contrario, la ruota posteriore sarà soggetta a un'usura maggiore e si ridurrà la durata di vita utile dello pneumatico.

Il rullo per bicicletta dispone di otto livelli di resistenza che possono essere impostati per mezzo del selettore montato sul manubrio della bicicletta. Ciò consente di modificare l'intensità dell'allenamento.

Obiettivi di allenamento

- Sviluppo muscolare
- Forma fisica generale
- Resistenza
- Miglioramento del benessere generale

Avvertenze importanti per un allenamento di successo

- Allenarsi regolarmente.
- Annotare i propri progressi di allenamento.
- Seguire una dieta equilibrata.

Per chi è adatto il prodotto?

Di norma, qualsiasi persona in salute, giovane o anziana, può iniziare un allenamento.

Sforzo fisico



Pericolo di lesioni!

- Prestare attenzione ai sintomi fisici. Interrompere immediatamente l'allenamento se ci si sente deboli o si hanno le vertigini. In caso di nausea, dolore al torace o agli arti, palpitazioni o altri sintomi, consultare immediatamente il proprio medico.
- Iniziare l'allenamento lentamente. Non iniziare il proprio allenamento in maniera troppo brusca. Prima di iniziare con i veri e propri esercizi, riscaldarsi a un ritmo lento e con uno sforzo leggero. Anche al termine degli esercizi allenarsi per diversi minuti a un ritmo lento e con uno sforzo leggero. Infine eseguire anche alcuni esercizi di stretching.

Il corpo, in particolare il cuore e la circolazione, hanno bisogno di tempo per adattarsi ai cambiamenti connessi all'allenamento. È perciò particolarmente importante iniziare l'allenamento con un carico leggero e aumentarlo molto lentamente. Prestare attenzione anche al rispetto delle pause, sia durante sia dopo l'allenamento. Allenarsi inizialmente a un ritmo con cui si sente a proprio agio. È possibile aumentare la durata dell'allenamento o modificare la resistenza del rullo per bicicletta dopo un allenamento regolare.

Consigli per un allenamento corretto e salutare

- Indossare abbigliamento adatto durante l'allenamento (ad es. una tuta da ginnastica). L'abbigliamento deve essere comodo e traspirante.
- Non allenarsi a pancia piena.
- Non allenarsi se si è già stanchi o affaticati.
- Tenere sempre a mente che il corpo necessita di molti liquidi durante l'attività sportiva. Bere a sufficienza.

10. Pulizia

AVVISO!

Pericolo di danni!

- Non usare pulitori ad alta pressione.
- Non utilizzare mai detergenti aggressivi o che contengono solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.
- Non consentire all'umidità di penetrare nel rullo di resistenza. Se si verificano infiltrazioni di umidità, interrompere l'uso del rullo di resistenza.

Pulire il rullo per bicicletta con un panno asciutto e morbido. In caso di sporco ostinato, usare soltanto un panno leggermente inumidito. Lasciar asciugare bene il rullo per bicicletta prima di riutilizzarlo.

11. Manutenzione



Pericolo di lesioni!

- Non utilizzare il rullo per bicicletta se la funzionalità non è garantita o lo è solo parzialmente. Anche piccoli danni o sporco (ad es. depositi di grasso sul rullo di resistenza) possono causare infortuni e incidenti.
- Non apportare di propria iniziativa modifiche o riparazioni ai componenti danneggiati del rullo per bicicletta. Non utilizzare più il rullo per bicicletta se è danneggiato.

- Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non utilizzare più l'apparecchio fino alla sua riparazione.

Verificare la funzionalità del rullo per bicicletta prima di ogni utilizzo.

Per farlo, controllare i seguenti punti:

- ⇒ Il rullo per bicicletta si trova su una superficie piana ed è posizionato in maniera corretta e sicura.
- ⇒ Tutte le connessioni a vite sono serrate.
- ⇒ L'intero rullo per bicicletta è esente da danni, sporco o incrinature. Controllare soprattutto le parti soggette ad usura, ad es. il rullo di resistenza e tutte le viti.
- ⇒ La bicicletta è saldamente montata e non può staccarsi dal supporto della ruota posteriore.

12. Conservazione

Prima di riporre il rullo per bicicletta, pulirlo e lasciarlo asciugare completamente. Conservare il rullo per bicicletta in un luogo asciutto e ben ventilato. Tenere il rullo per bicicletta al riparo dal gelo e dalla luce solare diretta. Conservare il rullo per bicicletta fuori dalla portata dei bambini.

13. Indicazioni per lo smaltimento

Il rullo per bicicletta e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibili modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

14. Dati tecnici

Modello: ANS-20-126

Cod. art.: 817272

Carico massimo (bicicletta inclusa): 150 kg

Altezza massima della seduta (bicicletta): 920 mm

Dimensioni: 54,5 x 40 x 51,5 cm

Peso: ca. 7,45 kg



Stand/ version/ versione: 2022-02



**VERTRIEBEN DURCH /
COMMERCIALISÉ PAR /
COMMERCIALIZZATO DA:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA** 817272



+41 43 5080511



aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:

ANS-20-126

09/2022

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI DI GARANZIA**