



Istruzioni  
per l'uso



# RULLO PER BICICLETTA



## Indice

<b>1. Informazioni generali</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Simboli utilizzati</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Avvertenze di sicurezza</b> .....	<b>5</b>
<b>5. Contenuto della fornitura</b> .....	<b>8</b>
<b>6. Controllo del contenuto della fornitura</b> .....	<b>8</b>
<b>7. Descrizione dei componenti</b> .....	<b>9</b>
<b>8. Montaggio del rullo per bicicletta</b> .....	<b>10</b>
Installazione del rullo per bicicletta.....	10
Montaggio della bicicletta.....	11
<b>9. Allenamento</b> .....	<b>15</b>
Obiettivi di allenamento.....	16
Avvertenze importanti per un allenamento di successo.....	16
Per chi è adatto il prodotto?.....	16
Sforzo fisico.....	16
Consigli per un allenamento corretto e salutare .....	17
<b>10. Pulizia</b> .....	<b>17</b>
<b>11. Manutenzione</b> .....	<b>17</b>
<b>12. Conservazione</b> .....	<b>18</b>
<b>13. Indicazioni per lo smaltimento</b> .....	<b>18</b>
<b>14. Dati tecnici</b> .....	<b>19</b>

## 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



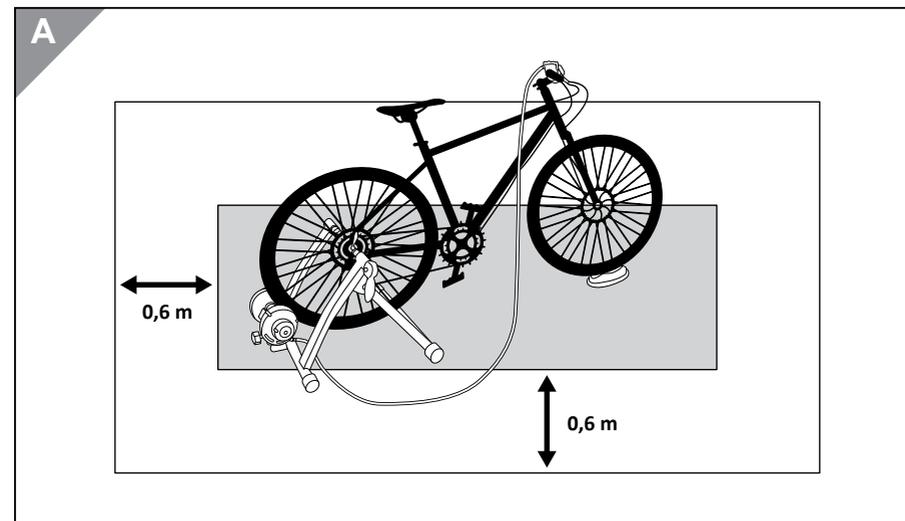
**Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e competenza (ad es. bambini grandi).**

- 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 un 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!

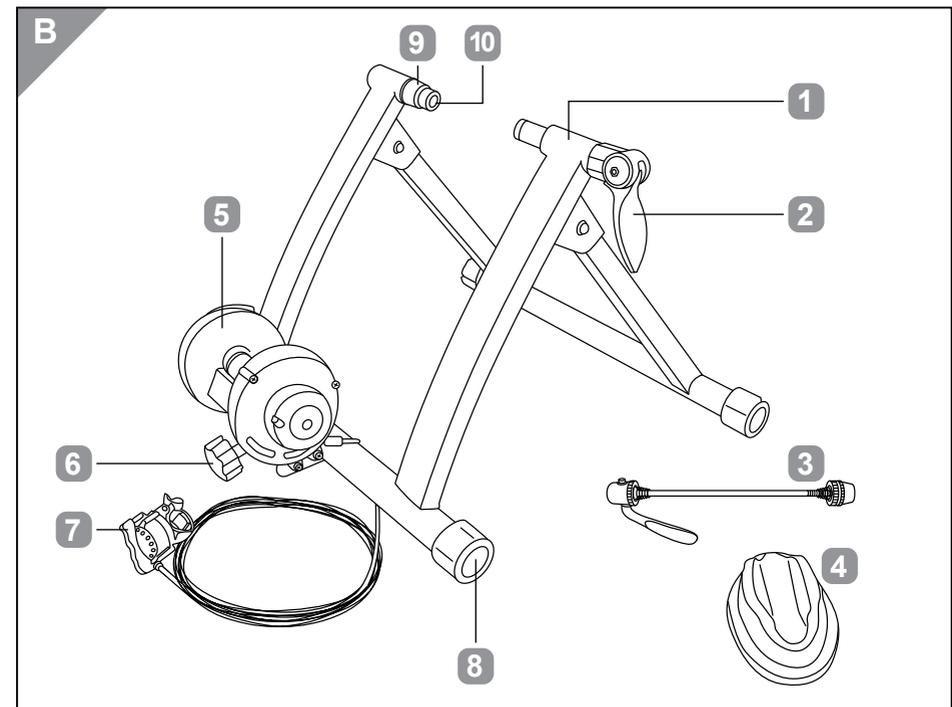
### Pericolo di danni!

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



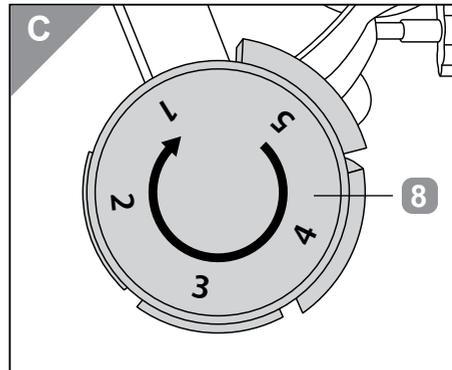
## 8. Montaggio del rullo per bicicletta

### Installazione del rullo per bicicletta

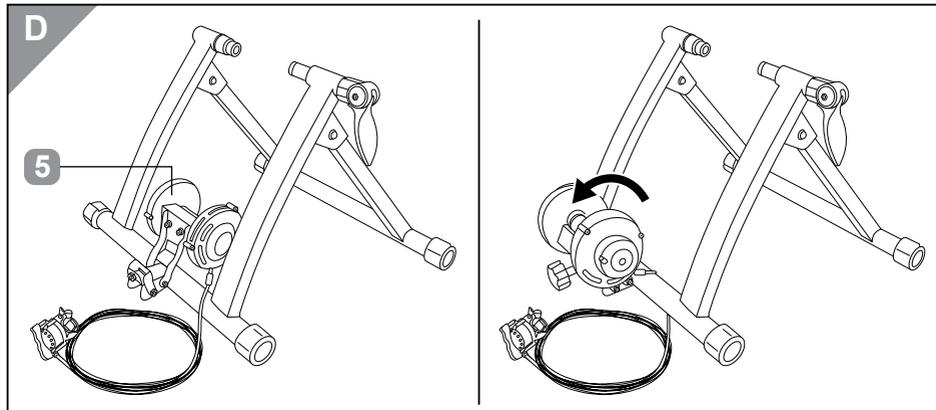
1. Aprire completamente il rullo per bicicletta **1** e posizionarlo su una superficie orizzontale e piana.
2. Regolare il rullo per bicicletta in modo che abbia una posizione stabile e non traballi. A tale scopo, utilizzare i piedini regolabili **8**.



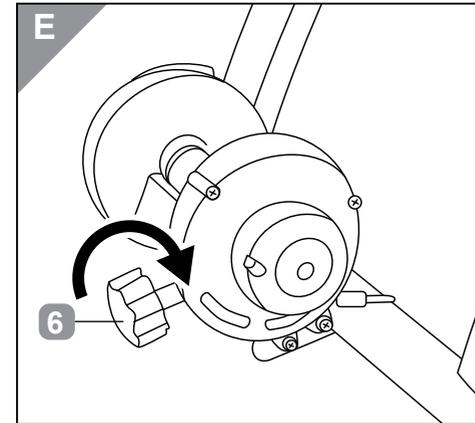
I piedini possono essere regolati su cinque altezze diverse, ruotandoli in direzione della freccia. È possibile regolare tutti i piedini su altezze diverse in modo da compensare le irregolarità del pavimento.



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!**

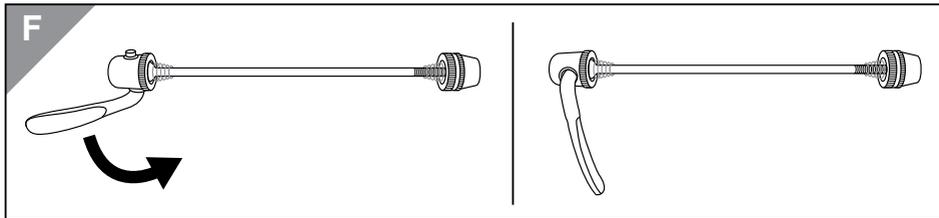
#### Pericolo di lesioni!

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.

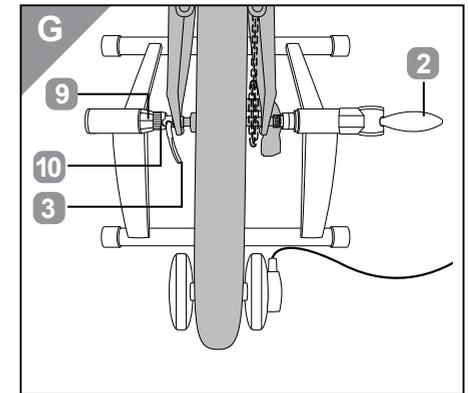


Il lato dell'asse della ruota posteriore **3** su cui è montata la leva di serraggio dovrà trovarsi sul lato opposto della leva di serraggio rapido **2**.

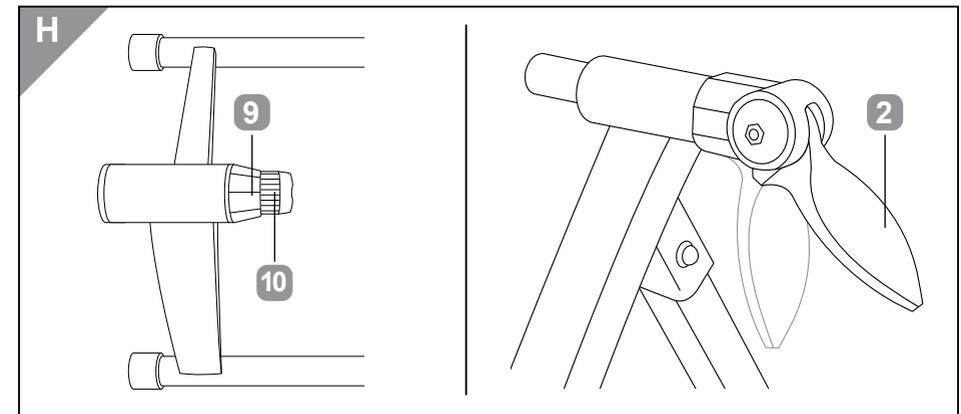
2. Inserire l'asse della ruota posteriore della bicicletta nel dispositivo a bloccaggio rapido del rullo per bicicletta.
3. Svitare la vite di fissaggio **10** finché la ruota posteriore non è saldamente fissata nel dispositivo.
4. Abbassare la leva di serraggio rapido **2** fino a quando l'asse della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

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

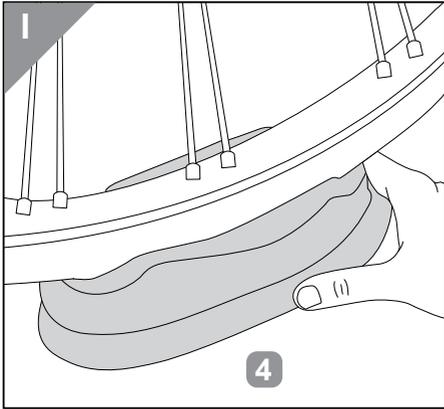
Non abbassare la leva di serraggio rapido **2** con violenza o esercitandomolto forza!



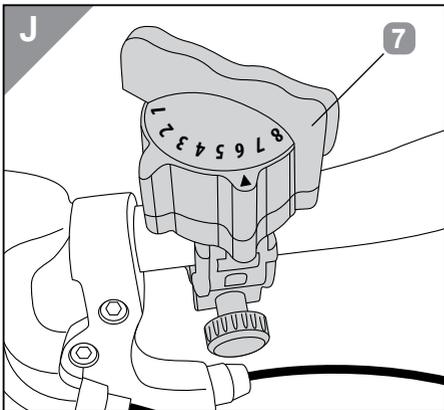
5. Avvitare la vite di sicurezza **9** sul telaio del rullo per bicicletta. Questa vite di sicurezza **9** blocca la vite di fissaggio **10** in modo che non possa svitarsi.



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****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



VERSIONE: 2022-02



**PRODUTTORE:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**ASSISTENZA POST-VENDITA**

817272



**+39 06 94803273**

**[www.aldi-service.it](http://www.aldi-service.it)**

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

MODELLO:

ANS-20-126

09/2022

**3**

**ANNI DI  
GARANZIA**