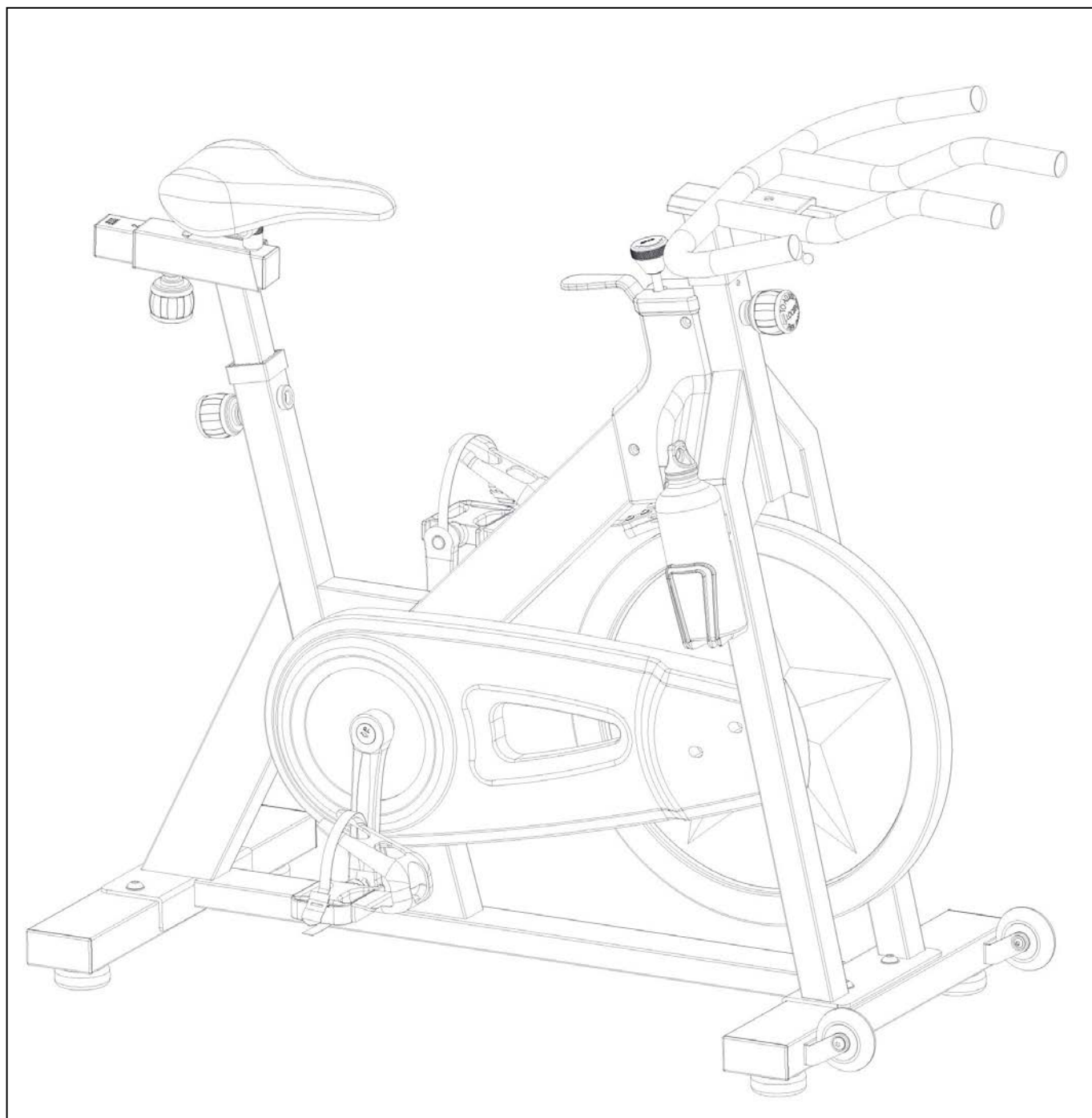




MONTAGE- & BEDIENUNGS- ANLEITUNG



SPEED 515

WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam!
Sie erhalten hier wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit, den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.
Bewahren Sie diese Unterlagen für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

ZU IHRER SICHERHEIT

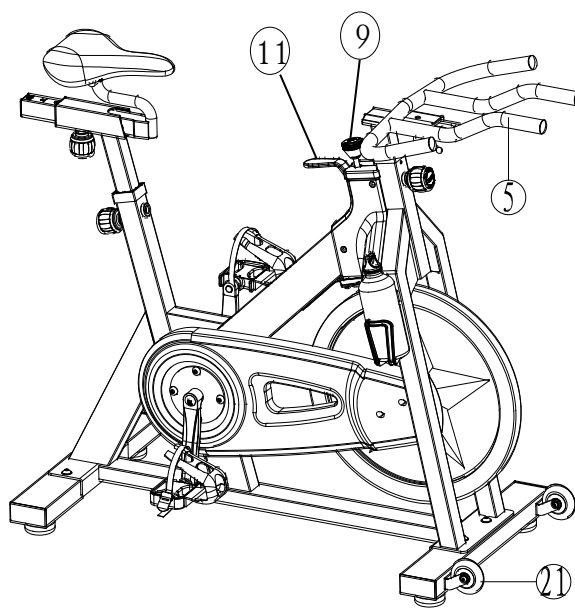
- Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (verschluckbare Kleinteile)!
- Weisen Sie anwesende Personen (insbes. Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin!
- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden bis hin zum Tod führen. Bei Schwindel oder Schwäche beenden Sie sofort das Training!
- Das Gerät darf nur für das Körpertraining erwachsener Personen verwendet werden.
- Jede andere Verwendung ist unzulässig und kann gefährlich sein. Daraus resultierende Schäden kann nicht der Hersteller verantworten.
- Die schnell rotierende Schwungscheibe kann sich durch den Betrieb stark erhitzen.
- Dieses Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen gefertigt. Gefahrenstellen sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen können Gefahren für den Benutzer bewirken.
- Defekte und verschlissene Bauteile können die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie diese Teile bitte umgehend mit Originalersatzteilen aus und verhindern bis dahin die Benutzung des Gerätes.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle 1-2 Monate sämtliche Geräteteile, insbesondere Schraubverbindungen, hier besonders die Sattel- und Griffbügelbefestigungen.
- Lassen Sie das Gerät jährlich in der Fachwerkstatt oder zu Hause prüfen und warten.
- Klären Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sollte der ärztliche Befund sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Andere als hier beschriebene Eingriffe am Gerät können eine Beschädigung und eine Gefährdung von Personen hervorrufen. Weitere Eingriffe sind nur vom geschulten Servicepersonal zulässig.
- Wählen Sie den Standort des Gerätes so, dass ausreichender Sicherheitsabstand zu Hindernissen gehalten wird. Stellen Sie das Gerät nicht direkt vor Türe oder in Hauptlaufwegen.
- Bitte stellen Sie Lenker und Sattel so ein, dass Sie eine komfortable Trainingsposition finden.
- Dieses Heimtrainingsgerät entspricht der DIN EN 957-1/10S und ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Das maximale Benutzergewicht liegt bei 135kg.

ALLGEMEINE HINWEISE

- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Dies trifft vor allem auf die Reibflächen des Schwungrades zu. Hat sich hier ein Rostfilm gebildet, ist dieser mit Schmirgelpapier oder Stahlwolle zu entfernen. Auch Schweiß, Getränke oder andere Flüssigkeiten können zur Korrosionsbildung oder Fehlfunktion des Trainingscomputers führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Dieses Heimtrainingsgerät wurde für Erwachsene entwickelt, konstruiert und gefertigt. Es ist keinesfalls ein Kinderspielgerät. Falls Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen. Unvorhergesehene Situationen kann der Hersteller nicht verantworten.
- Ein leises, bauartbedingtes Geräusch beim Lauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion.
- Pflegen Sie alle beweglichen Teile mit einem Silikonspray.
- Drehen Sie den Griff für die Bremsverstellung nach dem Training gegen den Uhrzeigersinn, um Hitzeinflüsse auf den Bremsfilz aufzuschließen. Nach dem Abkühlen der Schwungscheibe drehen Sie die Bremsverstellung im Uhrzeigersinn, um ein unabsichtliches Bewegen der Pedale und der Schwungscheibe zu verhindern.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät sicher auf ebenem Boden steht. Andernfalls können Sie mithilfe der Höhenausgleichsschrauben ein Wackeln verhindern.
- Kontrollieren und justieren Sie in regelmäßigen Abständen die Bremsbeläge.
- Während des Trainings sollte sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person aufhalten.
- Greifen Sie niemals in sich bewegende Teile!

ZUR HANDHABUNG

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen des Gerätes vertraut.
- Kontrollieren Sie vor jedem Training immer alle Schraubverbindungen und Sicherheitseinrichtungen.
- Tragen Sie während des Trainings geeignetes Schuhwerk und eng anliegende, atmungsaktive Kleidung.
- Den Tretwiderstand des Gerätes können Sie am Widerstandsregler (11) einstellen.
- Durch Drücken des Bremshebels (9) stoppen Sie das Schwungrad umgehend.
- Nehmen Sie während des Trainings nicht die Füße von den Pedalen.
- Steigen Sie nicht vom Gerät ab, bevor das Schwungrad und die Pedale zum Stillstand gekommen sind.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Training von Schweiß und Staub. Zur Reinigung benutzen Sie bitte einen sanften, nicht scheuernden Haushaltsreiniger. Nutzen Sie bitte keine Reiniger auf Petroleum-Basis.
- Wenn Sie Ihren Heimtrainer in der Wohnung an einen anderen Ort stellen möchten, greifen Sie vor dem Gerät stehend die vordersten Lenkerhörnchen (5) und kippen das Gerät auf die Transportrollen (21). Nun können Sie den Heimtrainer sicher auf dem Boden fahren.



Bewahren Sie bitte die Originalverpackung des Gerätes auf, um sie später z.B. als Transportverpackung zu verwenden.

Im Fall einer Reklamation helfen Sie unserem Kundendienst mit einer möglichst genauen Fehlerbeschreibung!

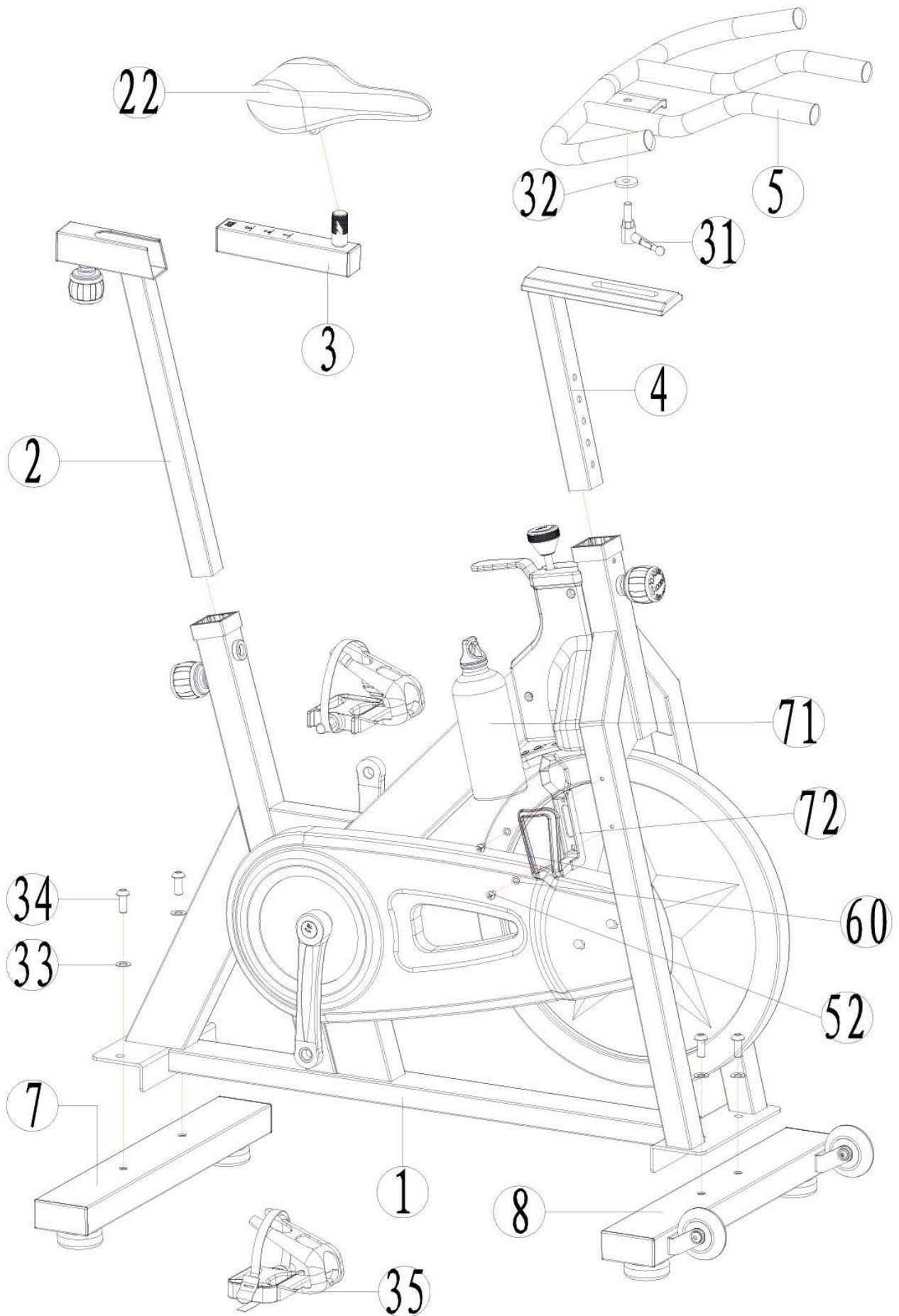
Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte immer die vollständige Artikelbezeichnung, die Ersatzteilnummer lt. Teileliste, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes lt. Typenschild an.

Dieses Produkt ist recyclingfähig. Führen Sie es am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung durch Ihre örtliche Sammelstelle zu.

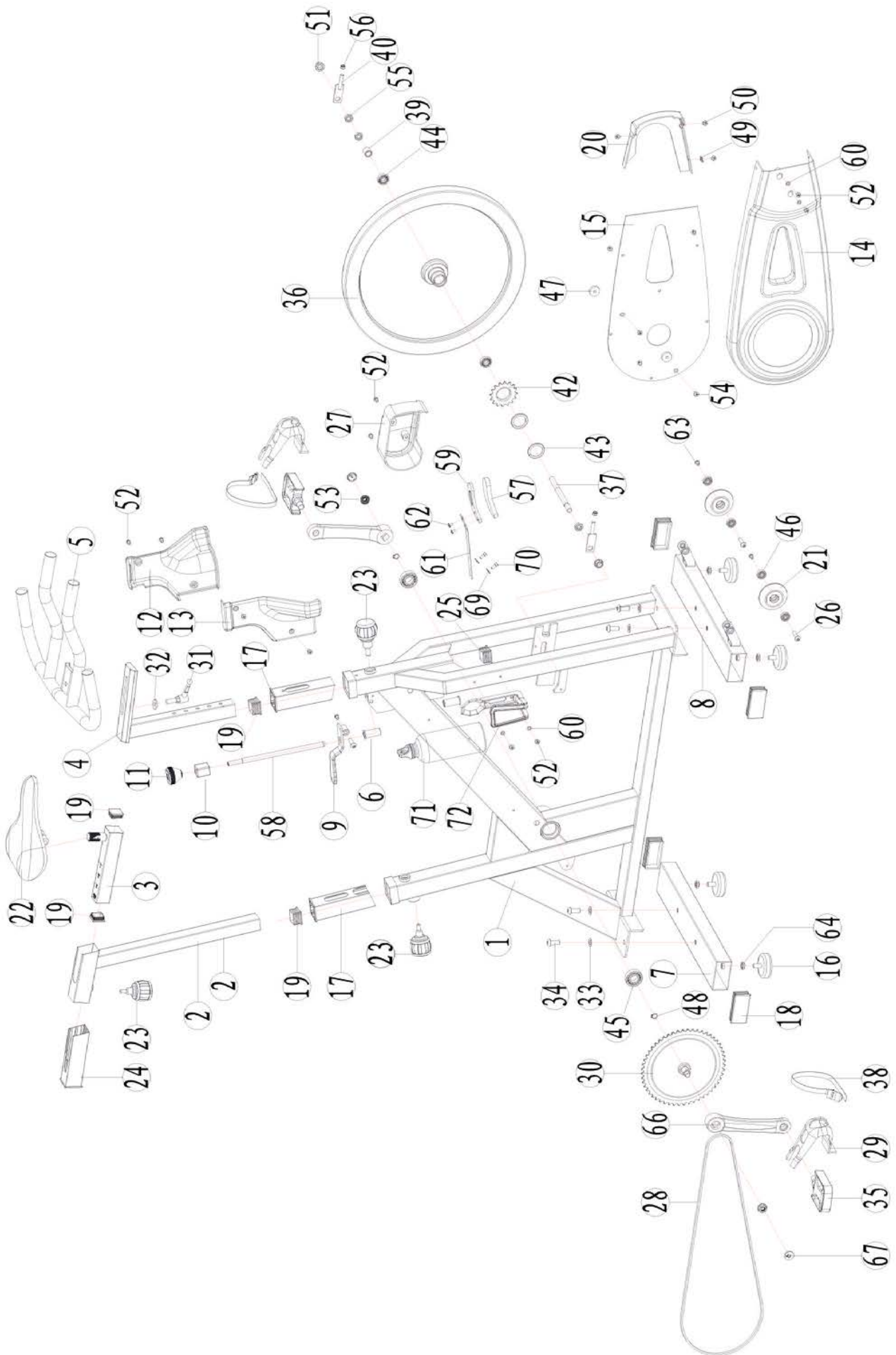
MONTAGE-HINWEISE

- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug unbeaufsichtigt herumliegen!
- Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass davon keine Gefahren ausgehen können. Durch Folien und Kunststofftüten droht Kindern Erstickungsgefahr!
- Bitte überprüfen Sie anhand der Teileliste und Explosionszeichnung, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifel die Hilfe einer technisch versierten Person in Anspruch.
- Grundsätzlich besteht bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten eine Verletzungsgefahr. Gehen Sie deshalb umsichtig bei der Montage vor.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Wieder gelöste selbstsichernde Muttern werden unbrauchbar und müssen durch neue ersetzt werden.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen und die Veränderung des Gerätes zur Produktoptimierung vor.

MONTAGE-ANLEITUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

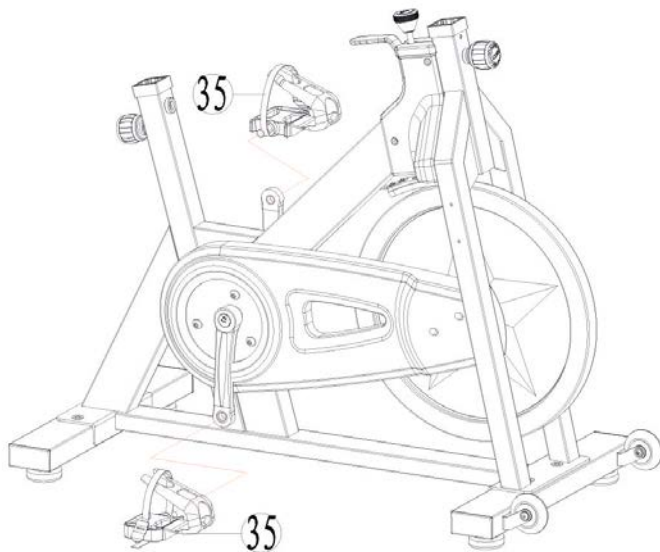
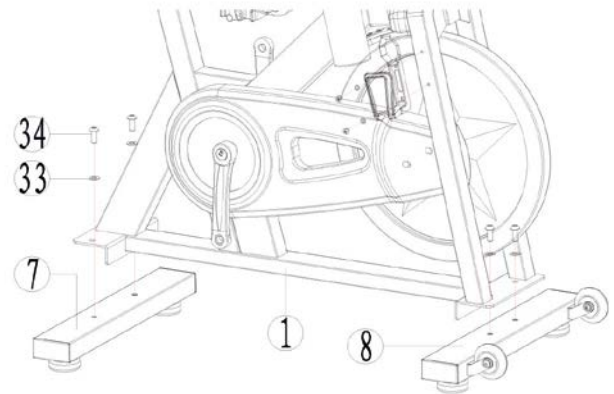
Nr.	Bezeichnung	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Sattelstütze	35*2T*460L	1
3	Horizontale Sattelverstellung	35*2T*280L	1
4	Lenkersäule	35*2T*280L	1
5	Lenker	Ø28	1
6	Kunststoffgleitlager	Ø22*Ø13*40L	2
7	Hinteres Bodenrohr	Rechteckrohr 40X80x498Xt2	1
8	Vorderes Bodenrohr	Rechteckrohr 40X80x498Xt2	1
9	Bremshebel	5T	1
10	Aufnahme für Widerstandregler	24*33L	1
11	Widerstandsregler	M10	1
12	Bremsenverkleidung links		1
13	Bremsenverkleidung rechts		1
14	Kettenverkleidung außen		1
15	Kettenverkleidung innen		1
16	Höhenausgleich	M10	4
17	Kunststoffgleitlager	Für Rechteckrohr 45*45*2 & 35x35	3
18	Stopfen für Bodenrohre	Für Rechteckrohr 40*80*2T	4
19	Stopfen für Sattelverstellung	F35*2T	3
20	Kettenverkleidung vorne		1
21	Transportrollen	D8*D71.5*W223	2
22	Sattel		1
23	Schnellspannschraube	M16*P1.25	3
24	Kunststoffgleitlager	Für Rechteckrohr 45*45*2T+35*35	1
25	Stopfen für Lenkersäule	Für Rechteckrohr 45*45*2T	1
26	Innensechskantschraube	Φ8*M6*30	3
27	Schwungradverkleidung links		1
28	Antriebskette	5PK54"	1
29	Zehenkörbchen		2
30	Kettenritzel	Ø205*19.8W	1
31	Spannhebel	M10*25L	1
32	Unterlegscheibe	Φ30*Φ10*4	1
33	Unterlegscheibe	Φ20*Φ10*1.5	4
34	Innensechskantschraube	M10x25	4
35	Pedale	9/16"-20UNF-RH	1 Paar
36	Schwungrad	23kg	1
37	Schwungradachse	M12*Ø15*P1.0*157	1
38	Fußriemen		2
39	Hülse	Ø20*Ø15.2*34L	1
40	Kettenspanner	M8	2
41	—	—	—

Nr.	Bezeichnung	Beschreibung	Menge
42	Zahnkranz T16	1-3/8"-24UNF-RH	1
43	Kontermutter	1-3/8"-24UNF-RH	
44	Kugellager 6001	6001 (Schwarzes Kunststoffgehäuse) ABEC-5	2
45	Kugellager 6004	6004 (Schwarzes Kunststoffgehäuse) ABEC-5	2
46	Kugellager 608	608	4
47	Kunststoffunterlegscheibe für Riemenverkleidung	Ø25XØ6.5X6	2
48	Sprengring	Φ20	2
49	Schrapnellmutter	Φ4.8*T0.8	1
50	Kreuzschlitzschraube	ST4.8*15	6
51	Sechskantflanschnutter	M12x1.0	2
52	Kreuzschlitzschraube	M5x12	10
53	Sechskantflanschnutter	M12*P1.25	2
54	Kreuzschlitzsenkschraube	M5*15L	2
55	Sechskantmutter	M12*1.0	3
56	Nylonmutter	M8	2
57	Bremsfilz	110*30*10T	1
58	Bremsenspindel	Φ12*264L	1
59	Bremsfilzlager		1
60	Unterlegscheibe	Φ5.2*1.0	6
61	Schrapnell	1.5T	1
62	Kreuzschlitzschraube	M5x10	1
63	Innensechskantschraube	M6x12	3
64	Sechskantmutter	M10	4
65	—	—	—
66	Linker und rechter Pedalarm	170 9/16"-20UNF	1set
67	Schraubenabdeckung		2
68	—	—	—
69	Unterlegscheibe	Φ5.2*Φ15*1.0	2
70	Innensechskantbolzen	M5*12L	2
71	Trinkflasche		1
72	Trinkflaschenhalter		1

MONTAGE-SCHRITTE

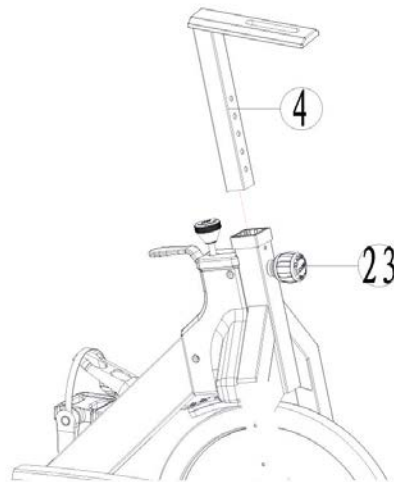
1 Montage der Bodenrohre

Befestigen Sie am Hauptrahmen (1) die Bodenrohre (7) und (8) mit 4 Innensechskantschrauben M10*25 (34) und 4 Unterlegscheiben 20*10*1.5 (33). Benutzen Sie hierzu einen Innensechskantschlüssel.



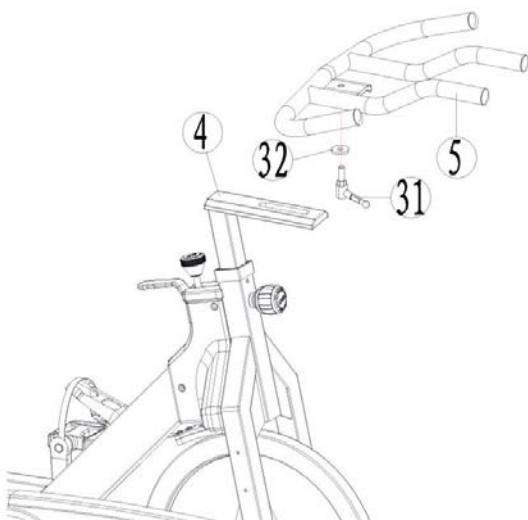
2 Montage der Pedale

Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (35) an den Tretkurbeln mit Hilfe eines Maulschlüssels der Größe 15. Beachten Sie hierbei bitte den anhängenden Montagehinweis!



3 Montage der Lenkersäule

Lockern Sie die Verschraubung (23) und führen Sie die Lenkersäule (4) in die Führung des Hauptrahmens ein. Achten Sie auf ein Einrasten der Verschraubung (23) in die Lochung der Lenkersäule und ziehen Sie die Verschraubung (23) handfest an.

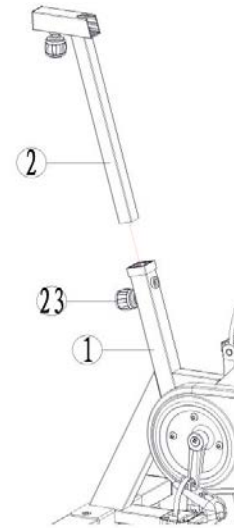
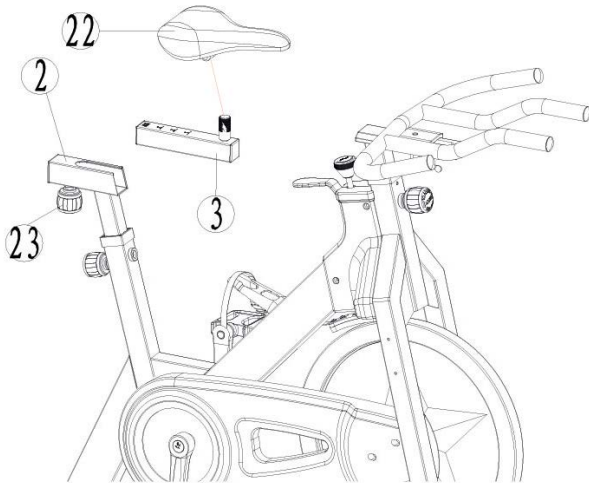


4 Montage des Lenkers

Befestigen Sie den Lenker (5) mit einer Unterlegscheibe (32) und dem Spannhebel (31) auf der Lenkersäule (4).

5 Montage der Sattelstütze

Lockern Sie die Verschraubung (23) und führen Sie die Sattelstütze (2) in die Führung des Hauptrahmens ein. Achten Sie auf ein Einrasten der Verschraubung (23) in die Lochung der Sattelstütze und ziehen Sie die Verschraubung (23) handfest an. Zur feineren Höhenverstellung können Sie die Verschraubung (23) in das vordere oder hintere Gewinde eindrehen.

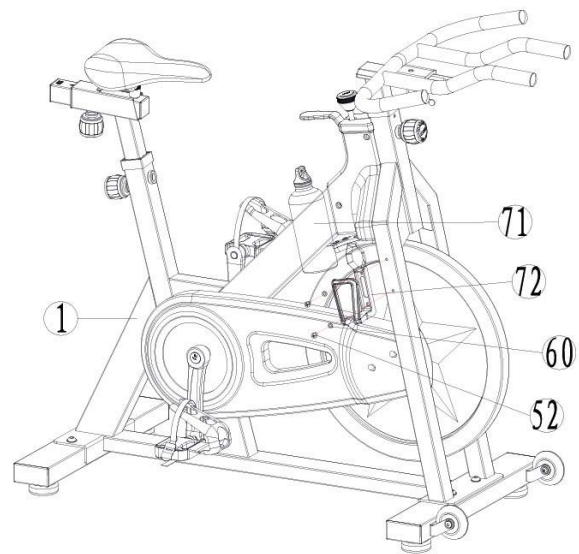


6 Montage des Sattels

Lockern Sie die Verschraubung (23) und führen Sie die horizontale Sattelverstellung (3) in die Führung der Sattelstütze ein. Achten Sie auf ein Einrasten der Verschraubung (23) in die Lochung der Sattelstütze und ziehen Sie die Verschraubung (23) handfest an. Befestigen Sie den Sattel (22) auf der Sattelverstellung (3).

7 Montage des Flaschenhalters

Befestigen Sie den Flaschenhalter (77) am Hauptrahmen mit Unterlegscheiben (60) und Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben (52). Stellen Sie die Flasche (76) in den Flaschenhalter (77).



8 Überprüfen der Montage

Wenn Sie alle Teile montiert haben, prüfen Sie alle Schrauben und Verbindungen auf ihren festen Sitz. Wieder gelöste selbstsichernde Verschraubungen müssen gegen neue, selbstsichernde Muttern ausgetauscht werden (s.o.).

TRAININGSANLEITUNG

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau des Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Es eignet sich insbesondere für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses. Somit steht dem Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur zur Verfügung. Zudem nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann. Auch im Stoffwechsel finden positive Veränderungen statt. Hierzu ist jedoch eine Trainingsplanung nach sportwissenschaftlichen Richtlinien notwendig.

Die Grundlage der Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Arzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen zu vermeiden. Merken Sie sich, dass Ihr Ausdauertraining sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungsintensität gesteuert werden kann.

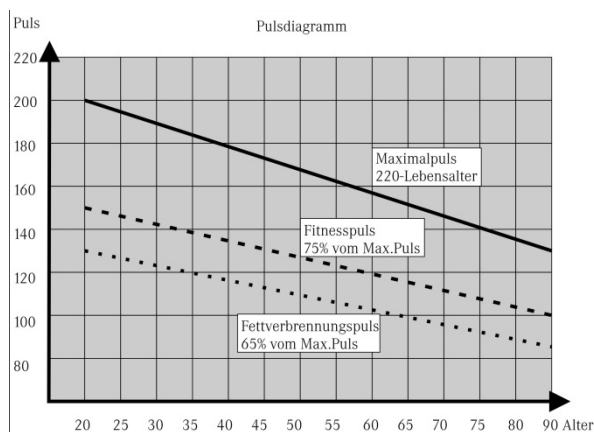
Die Belastungsintensität sollte bevorzugt über die Pulsfrequenz des Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz sollte dabei nach der Faustformel $220 - \text{Lebensalter}$ errechnet und nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel errechnet.

Trainingsziel: Fettverbrennung / Gewichtsreduzierung

Die optimale Pulsfrequenz wird berechnet nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) * 0,65$.

Trainingsziel: Ausdauertraining / Herz-Kreislauf-Training

Die optimale Herzfrequenz wird berechnet nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) * 0,75$.



Die Intensität wird über den Bremswiderstand geregelt. Vermeiden Sie als Anfänger einen zu hohen Widerstand, da hierdurch sehr schnell der empfohlene Pulsbereich überschritten wird. Beginnen Sie mit einem geringen Widerstand und arbeiten Sie sich langsam an Ihren Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Trainings, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Sportmediziner empfehlen folgende Belastungsfaktoren:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
Täglich	10 min
2-3x wöchentlich	20-30 min
1-2x wöchentlich	30-60 min

Das Anfängertraining sollte in den ersten 4 Wochen folgend gestaltet werden:

1. Woche	
3x wöchentlich	2 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	2 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
2 min Training	
2. Woche	
3x wöchentlich	3 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	3 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
2 min Training	
3. Woche	
3x wöchentlich	4 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	3 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
3 min Training	
4. Woche	
3x wöchentlich	5 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	4 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
4 min Training	

Vor und nach jedem Training dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen und Cool Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das mehrmalige Training pro Woche bevorzugen.



Fahrrad-XXL Group GmbH
Breitscheidstr. 45
D-01156 Dresden
info@go-vital.de