



Produktbedienungsanleitung

★★★★★ SB-1000
★★★★★ SPIN BIKE
★★★★★

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	2
Trainingscomputer	3
Explosionsdarstellung	6
Teileliste Explosionsdarstellung	7
Produktinformation	9
Montageschritte	13
Bedienungsanleitung	16

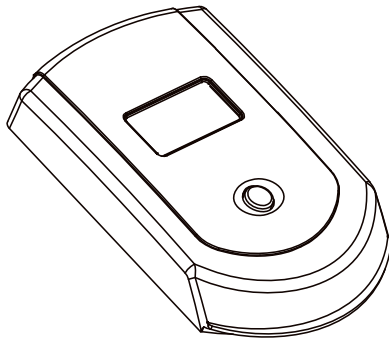
Wichtige Sicherheitshinweise

Hinweis: Lesen Sie vor der Benutzung dieses Produkts alle Anweisungen gründlich durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Referenzen auf.

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom SpinBike fern.
Lassen Sie Kinder, die sich im gleichen Raum wie das Gerät befinden, NICHT unbeaufsichtigt.
2. Behinderte oder pflegebedürftige Personen sollten das SpinBike nicht ohne Anwesenheit von ärztlichem Personal oder einem/-er Therapeuten/-in benutzen.
3. BEENDEN Sie beim Auftreten von Benommenheit, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder sonstigen ungewöhnlichen Symptomen umgehend die Übung. KONSULTIEREN SIE UMGEHEND EINEN ARZT/EINE ÄRZTIN.
4. Entfernen Sie vor Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern zum Gerät. Stellen/Legen Sie KEINE spitzen Gegenstände um das Gerät herum auf/hin.
5. Stellen Sie das SpinBike auf eine saubere, waagerechte Fläche fern von Wasser und Feuchtigkeit auf. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um die Stabilität des Geräts zu erhöhen und den Fußboden zu schonen.
6. Benutzen Sie das SpinBike nur für den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck. Benutzen Sie KEIN Zubehör, das nicht durch den Hersteller empfohlen wird.
7. Bauen Sie das Gerät exakt wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zusammen.
8. Überprüfen Sie alle Schraub- und sonstigen Verbindungen, bevor Sie das Gerät das erste Mal benutzen und vergewissern Sie sich, dass sich das Trainingsgerät in einem guten Zustand befindet.
9. Halten Sie die Inspektionsintervalle des Geräts ein. Achten Sie besonders auf Komponenten wie beispielsweise Verbindungspunkte und Räder, die besonders abnutzungsgefährdet sind. Beschädigte Komponenten sind umgehend auszutauschen. Nur so können Sie die Sicherheit des Geräts aufrechterhalten. Bitte benutzen Sie das SpinBike nicht, solange es nicht vollständig repariert wurde.
10. Betreiben Sie das SpinBike NIEMALS, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
11. Mit diesem Gerät kann gleichzeitig nur eine Person trainieren.
12. Benutzen Sie für die Reinigung des Geräts keine scheuernden Reinigungsmittel. Entfernen Sie nach dem Training heruntergetropften Schweiß umgehend vom Gerät.
13. Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Trainingskleidung. Des Weiteren benötigen Sie Lauf- oder Aerobicsschuhe.
14. Dehnen Sie sich immer vor dem Training.
15. Umso kräftiger Sie die Pedale treten, umso höher ist die Geschwindigkeit und umgekehrt.
Das Gerät besitzt einen Einstelldrehknopf für die Einstellung des Widerstandes.
16. Dieses Gerät wurde nach EN957 unter der Unterklasse Haushaltgebrauch getestet und zertifiziert. Das Gerät ist nur für die Benutzung in Innenräumen bestimmt.
17. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
18. Geben Sie acht, wenn Sie dieses Gerät bewegen, damit Sie sich nicht verletzen.

19. Das auf dieses Produkt wirkende Gewicht sollte 150 kg nicht überschreiten.

ACHTUNG: Konsultieren Sie vor Beginn dieser oder jeder anderen Übung Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen wichtig.



Trainingscomputer Technische Daten:

ZEIT		00:00 - 99:59
GESCHWINDIGKEIT		0.0 - 99.9 KM/H oder ML/H
STRECKE		0.00 - 999.9 KM oder ML
KILOMETERZÄHLER* (FALLS VORHANDEN)		0 - 9999 KM oder ML
PULS*(FALLS VORHANDEN)		40 - 240 BPM
KALORIEN		0.0 - 9999 KCAL

Tastenfunktionen:

Modus: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und sperren.

Bedienung:

1. Automatisch ein- und ausschalten

Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn es einen Signaleingang vom Geschwindigkeitssensor empfängt.

Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang hat oder für ca. 4 Minuten keine Taste gedrückt wird.

2. Zurücksetzen

Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem entweder die Batterie gewechselt oder die Modustaste für 3 Sekunden gedrückt wird.

3. Modus

Um den Scan- oder Sperrmodus zu wählen, drücken Sie die Modustaste, wenn der Cursor auf der gewünschten Funktion blinkt.

4. Funktionen

Zeit

Drücken Sie die Modustaste, bis der Cursor auf Zeit steht. Es wird die Gesamtbetriebszeit angezeigt.

Geschwindigkeit

Drücken Sie die Modustaste, bis der Zeiger auf Geschwindigkeit steht. Es wird die Gesamtbetriebszeit angezeigt.

Strecke

Drücken Sie die Modustaste, bis der Zeiger auf Strecke steht. Die Strecke der einzelnen Trainingseinheiten wird angezeigt.

Kilometerzähler

Drücken Sie die Modustaste, bis der Zeiger auf Kilometerzähler steht. Die gesamte zurückgelegte Entfernung wird angezeigt.

Puls

Drücken Sie die Modustaste, bis der Zeiger auf Puls steht. Die aktuelle Herzfrequenz wird in Herzschlägen pro Minute angezeigt.

Legen Sie die Handflächen auf die beiden Kontaktflächen (oder halten Sie einen Ohrclip ans Ohr) und warten Sie 30 Sekunden, um die genaueste Messung zu erhalten.

Kalorien

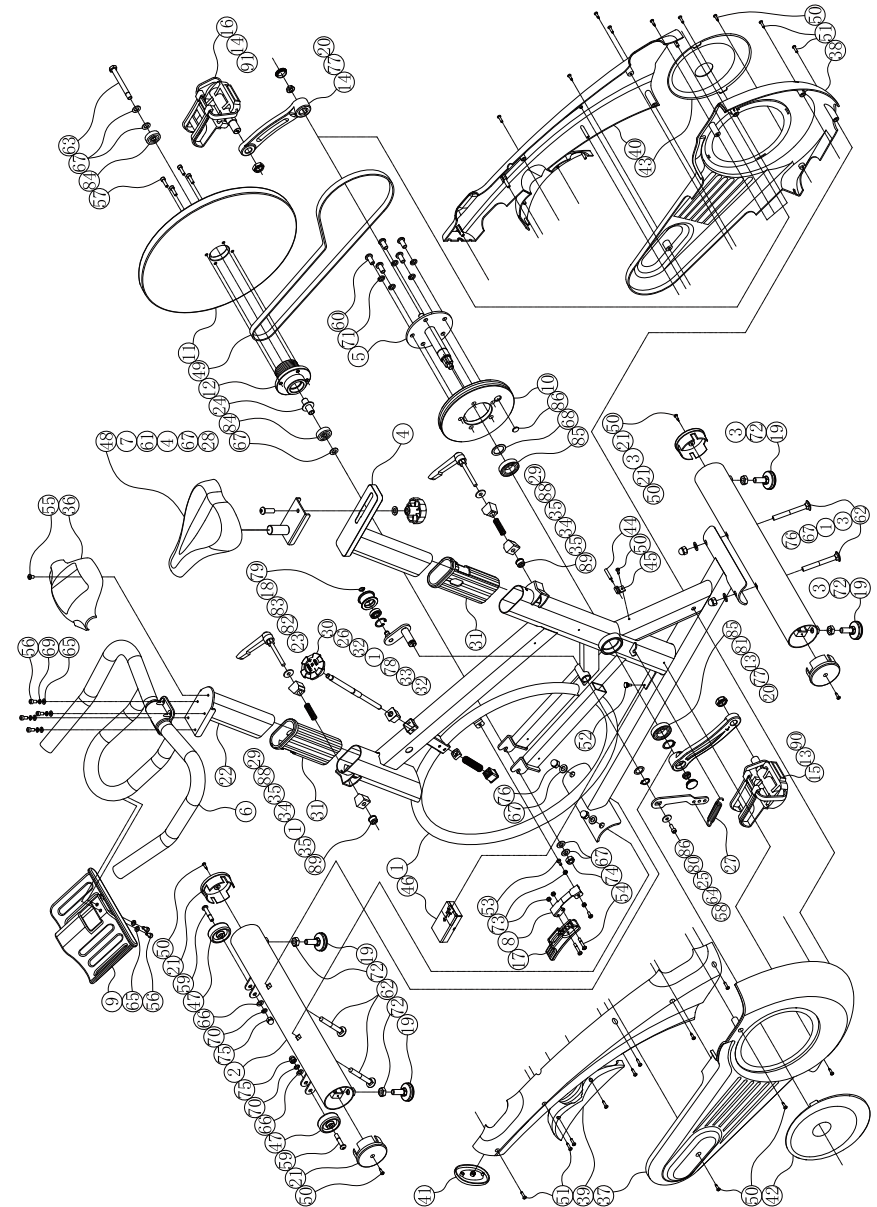
Drücken Sie die Modustaste, bis der Zeiger auf Kalorien steht. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

Scan

Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge: Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Puls (falls vorhanden) - Kalorien (Wiederholung)

Batterie

Dieses Überwachungsgerät verwendet eine AA5-Batterie. Wenn die Anzeige auf dem Display nicht korrekt ist, setzen Sie bitte eine neue Batterie ein.

Explosionsdarstellung

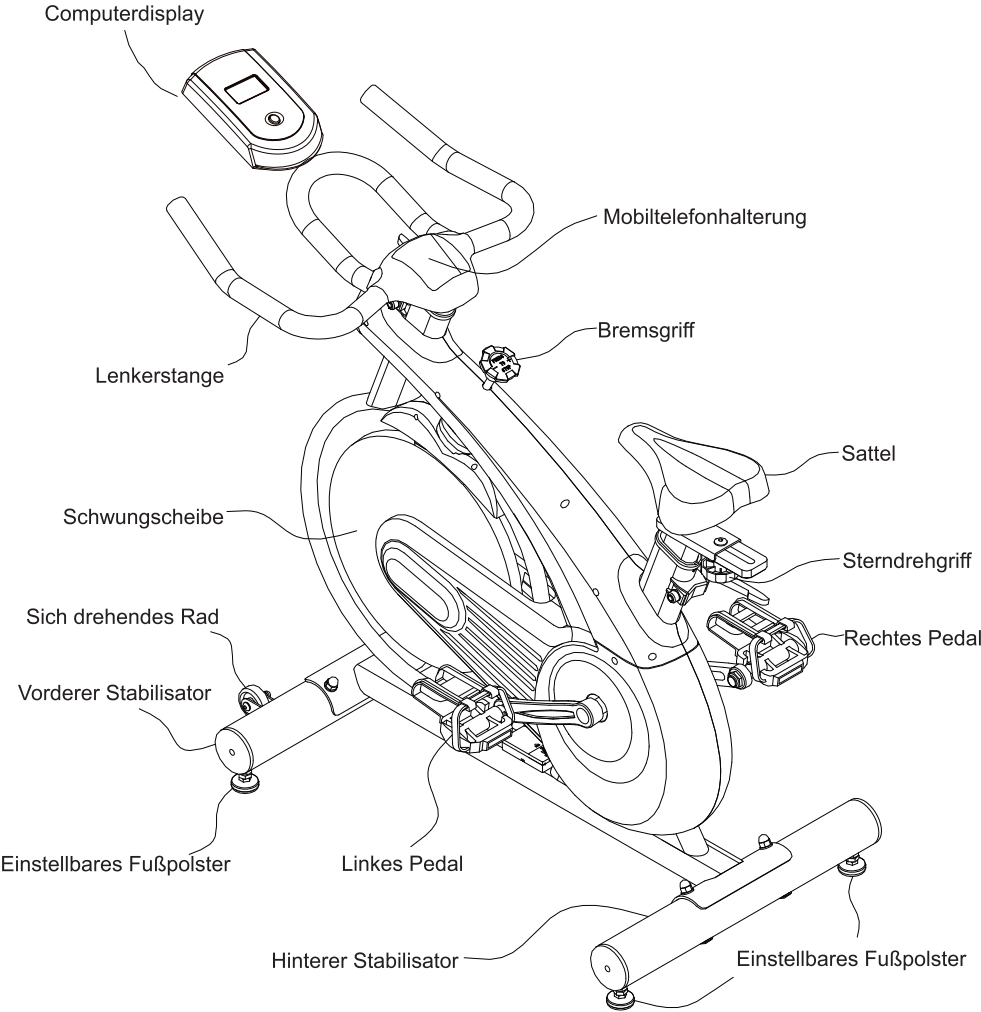
Teileliste Explosionsdarstellung 07

Nr.	Name des Teils	Menge	Nr.	Name des Teils	Menge
1	Haupttrahmensatz	1	36	Lenkstangen-abdeckung	1
2	Stabilisatorsatz vorn	1	37	Kettenabdeckung links	1
3	Stabilisatorsatz hinten	1	38	Kettenabdeckung rechts	1
4	Satz einstellbare Sattelstange	1	39	Holmabdeckung vorn links	1
5	Kurbelwellensatz	1	40	Holmabdeckung vorn rechts	1
6	Lenkerstangensatz	1	41	Endstück Verlängerung vorn	1
7	Sattel-befestigungssatz	1	42	Riemenzierblende links	1
8	Halterung Bremse	1	43	Riemenzierblende rechts	1
9	Trinkflaschenhalter	1	44	Induktionsstab	1
10	Riemenscheibe	1	45	Induktionsstab-arretierung	1
11	Schwungscheibe	1	46	Signalsender	1
12	Schwungscheibe-ngehäuse	1	47	Sich drehendes Rad	2
13	Linke Tretkurbel	1	48	Sattel	1
14	Rechte Tretkurbel	1	49	V-Riemen (PK1290)	1
15	Linkes Pedal	1	50	Selbstbohrende, selbstschneidende Kreuzschlitzschrauben ST 4,2 x 16	13
16	Rechtes Pedal	2	51	Selbstschneidende Kreuzschlitzschrauben ST 4,2 x 19	12
17	Bremse	1	52	Rändelschraube M 4 x 8	1
18	Andruckrolle	1	53	Kreuzschlitzschrauben M 5 x 12	2
19	Einstellbares Fußpolster	4	54	Halbgewindekreuzschlitzschraube M 5 x 30-10	2
20	Tretkurbelstopfen	2	55	Flachkopfkreuzschlitzschraube M 6 x 10	1
21	Runder Rohrstopfen ø 76	4	56	Sechskantkopfschraube M 6 x 12	6
22	Lenkerstangeeinstellrohr	1	57	Sechskantkopfschraube M 6 x 20	4
23	Andruckrollensatz	1	58	Sechskantkopfschraube M 6 x 16	1
24	Satz innere Abstandshalter Schwungscheibe	1	59	Sechskanthalbgewindebolzen M 8 x 40-15	2
25	Federscheibe	1	60	Sechskantvollgewindebolzen M 10 x 20	5
26	Bremshebel	1			
27	Riemenspannerzugfeder	1			
28	Sterndrehgriff M 10	1			
29	Feststellgriff	2			
30	Bremsgriff	1			
31	Reduzierhülse	2			
32	Bremshebelgummimanschette	2			
33	Bremsfeder	1			
34	Klemmfeder	4			
35	Halter	1			

Teileliste Explosionsdarstellung 08

Nr.	Name des Teils	Menge	Nr.	Name des Teils	Menge
61	Sechskantvollgewindebolzen M 10 x 30	1	76	Hutmutter M 10	4
62	Halbrundkopfvierkantansatzbolzen M 10 x 90	4	77	Sechskantflanschnutter M 12 x 1,25	2
63	Sechskanthalbgewindebolzen M 10 x 95-15	1	78	Vierkantmutter M 12 x 18 x 18 x 10	1
64	Flache Unterlegscheibe Ø 6,6 x Ø 22 x 2	1	79	Wellensicherungsring Ø 10 x 1	1
65	Flache Unterlegscheibe Ø 6,6 x Ø 12 x 1,6	6	80	Wellensicherungsring Ø 17 x 1,2	1
66	Flache Unterlegscheibe Ø 9 x Ø 16 x 1,6	2	81	Wellensicherungsring Ø 25 x 1,2	1
67	Flache Unterlegscheibe Ø 11 x Ø 20 x 2	10	82	Sicherungsring Ø 26 x 1,2 mit Bohrung	1
68	Flache Unterlegscheibe Ø 25,3 x Ø 35 x 1,5	1	83	Rillenkugellager 6000RS	1
69	Elastische Unterlegscheibe Ø 6,7 x 1,6	4	84	Rillenkugellager 6300RS	2
70	Elastische Unterlegscheibe Ø 8,7 x 2,1	2	85	Rillenkugellager 6005RS	2
71	Elastische Unterlegscheibe Ø 10,9 x 2,6	5	86	Gewellte elastische Flachdichtung Ø 17 x 0,2	1
72	Sechskantmutter M 12	4	87	Magnet Ø 15 x 2	1
73	Selbstsichernde Sechskantmutter M 5	4	88	Flache Unterlegscheibe Ø 8,5 x Ø 24 x 2	2
74	Selbstsichernde Sechskantmutter M 10	1	89	Rändelrundmutter M 8 x Ø 19 x 13,5	2
75	Hutmutter M 8	2	90	Selbstsichernde Linksgewindesechskantmutter M 18 x 1,5	1

Produktinformation



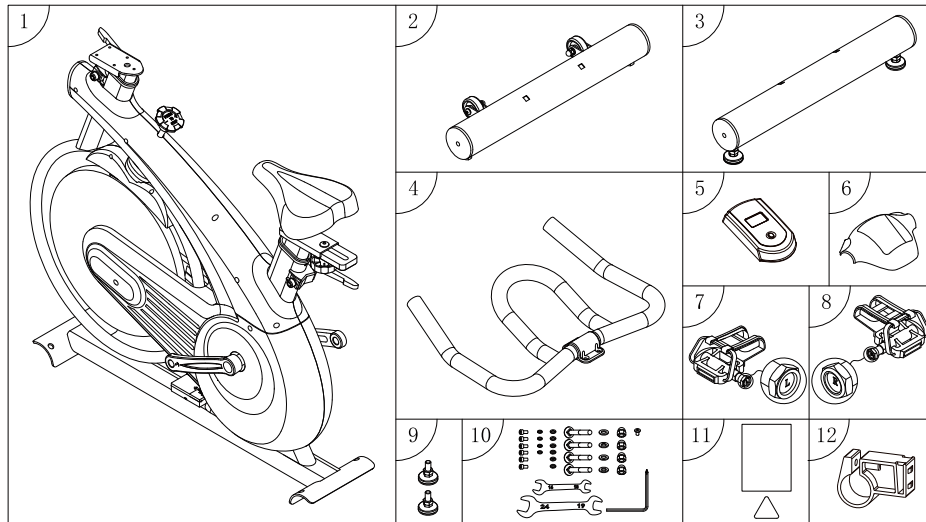
Technische Spezifikationen

Max. Gewicht des/der Benutzers/-in	150 kg
Produktabmessung	Maximal: 1107 x 556 x 1137 mm
Schwungradgewicht	21 kg
Bremsmethode	Reibungsbremssystem
Produktnettogewicht	56 kg
Einstellbereich	Höheneinstellbereich Lenkerstange: 130 mm
	Horizontaler Einstellbereich Sattel: 65 mm
	Vertikaler Einstellbereich Sattel: 120 mm

Lieferumfang

Nr.	Name des Teils	Menge	Hinweise
1	Haupttrahmen	1	
2	Vorderer Stabilisator	1	
3	Hinterer Stabilisator	1	
4	Lenkerstange	1	
5	Computerdisplay	1	
6	Mobiltelefonhalterung	1	
7	Linkes Pedal	1	
8	Rechtes Pedal	1	
9	Verstellbares Rohr	1	
10	Ersatzteilbeutel	1	Schlagen Sie hierfür unter nachstehender Tabelle 1 nach
11	Dokumentenbeutel	1	Bedienungsanleitung, Gewährleistungskarte, Zertifikat
12	Sockel der elektronischen Einheit	1	

Produktinformation 011



Ersatzteilliste

NR.	Name des Teils	Menge	Hinweise
1	Innensechskantschraube M 6 x 12	6	4 x für die Montage der Lenkerstange, 2 x für die Montage des Trinkflaschenhalters
2	Elastische Unterlegscheibe Ø 6,6 x 1,6	4	4 x für die Montage der Lenkerstange
3	Flache Unterlegscheibe Ø 6,6 x Ø 12 x 1,6	6	4 x für die Montage der Lenkerstange, 2 x für die Montage des Trinkflaschenhalters
4	Halbrundkopfvierkantansatzbolzen M 10 x 90	4	4 x für die Montage des vorderen/hinteren Stabilisators
5	Flache Unterlegscheibe Ø 11 x Ø 20 x 2	4	4 x für die Montage des vorderen/hinteren Stabilisators
6	Hutmutter M 10	4	4 x für die Montage des vorderen/hinteren Stabilisators

Produktinformation 012

7	Flachkopfkreuzschlitzschraube M 6 x 10	1	4 x für die Montage des Mobiltelefonhalters
8	Schraubenschlüssel 13/16	1	
9	Schraubenschlüssel 19/24	1	
10	Inbusschlüssel Größe 5	1	Eine Seite ist Kreuzkopf

Montageschritte

Bitte folgen Sie streng den nachstehenden Schritten, um sicherzustellen, dass der Zusammenbau ordnungsgemäß und effizient durchgeführt werden kann.

1. Nehmen Sie wie in Abb. 1 gezeigt den Hauptrahmen aus der Verpackung und stellen Sie ihn aufrecht auf den Boden.

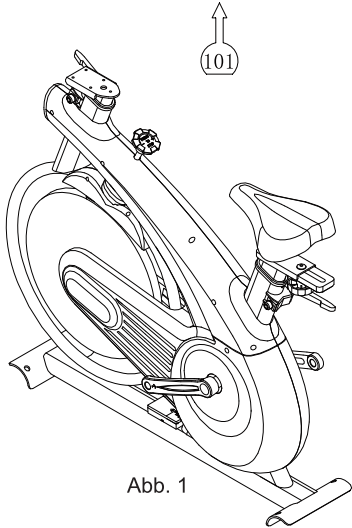


Abb. 1

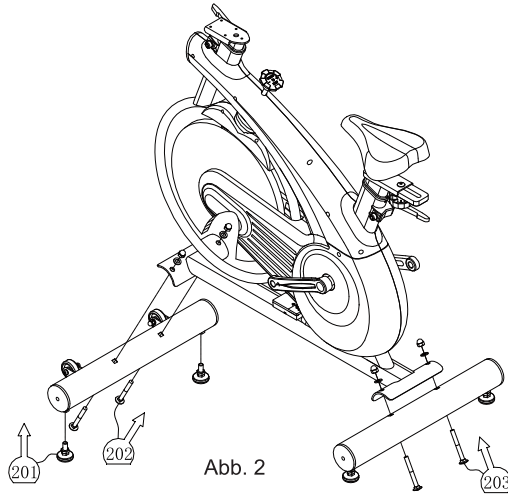


Abb. 2

2. Schrauben Sie die zwei einstellbaren Fußpolster wie in Abb. 2 unter Schritt 201 gezeigt in die Schraubenlöcher auf der Unterseite des vorderen Stabilisators. Stecken Sie den Halbrundkopfvierkantansatzbolzen M 10 x 90 wie in Abb. 2 unter Schritt 202 gezeigt in das Vierkantloch des vorderen Stabilisators und bewegen Sie anschließend das Rad, um das gebogene Teil am vorderen Ende des Hauptrahmens hindurchzuführen. Stecken Sie die Bolzen durch die Schraubenlöcher und anschließend darauf die flache Unterlegscheibe Ø 11 x Ø 20 x 2 und die Muttermutter M 10. Ziehen Sie die Muttermutter mit dem 16er Schraubenschlüssel fest.

Stecken Sie den Halbrundkopfvierkantansatzbolzen M 10 x 90 wie in Abb. 2 unter Schritt 203 gezeigt in das jeweilige Vierkantloch des hinteren Stabilisators. Die einstellbaren Fußpolster zeigen jetzt in Richtung Boden. Stecken Sie nun die Bolzen durch die Schraubenlöcher. Setzen Sie den Stabilisator am geborgenen Teil des Hauptrahmens an und schrauben Sie ihn anschließend unter Benutzung der flachen Unterlegscheibe Ø 11 x Ø 20 x 2 und der Muttermutter M 10 fest, indem Sie die Muttermutter mit dem 16er Schraubenschlüssel anziehen.

3. Montieren Sie die Lenkerstange (6) mit Hilfe von 4 Schrauben M 6 x 12 (55), 4 Federringen (73) und 4 flachen Unterlegscheiben (70) wie in Abb. 3 gezeigt an das Lenkerstangeeinstellrohr (5). Montieren Sie die Lenkstangenabdeckung (34) mit Hilfe einer Schraube M 6 x 10 (56)

4. wie in Abb. 4 gezeigt in der Mitte der Lenkerstange. Stecken Sie anschließend das Computerdisplay (78) in den Eisenhalter, der sich vorn an der Lenkerstange befindet und schließen Sie danach die 3 Kabel an den Anschlusskabeln des Displays an. Stecken Sie die Kabel in das Lenkerstangeneinstellrohr. Stecken Sie das Lenkerstangeneinstellrohr in die Lenkerstangeneinstellrohraufnahme des Hauptrahmens. Lösen Sie hierfür den gerändelten Teil des Feststellgriffes, ziehen Sie ihn danach zurück und wählen Sie anschließend die gewünschte Höhe aus. Lassen Sie den Feststellgriff wieder los und ziehen Sie anschließend den gerändelten Teil wieder fest.

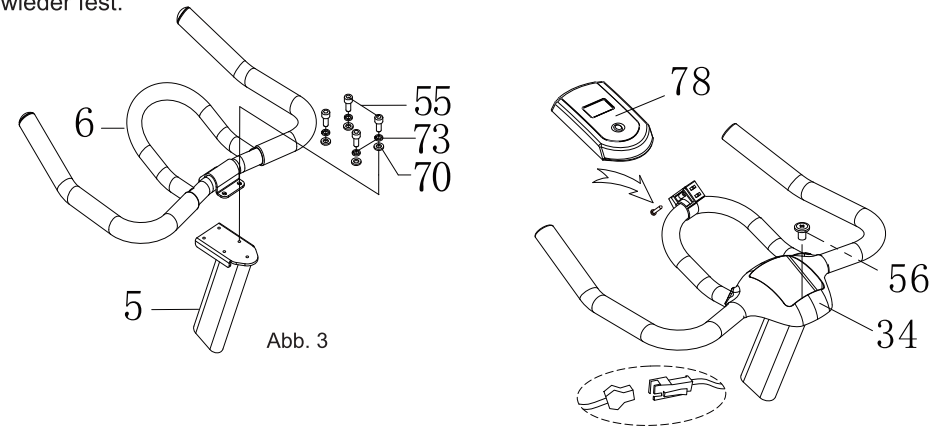


Abb. 3

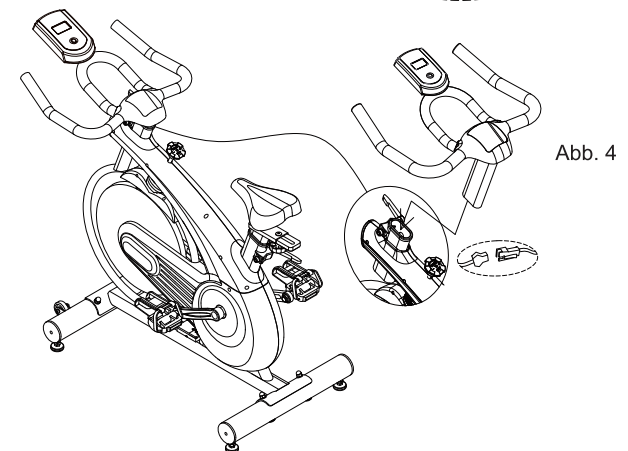


Abb. 4

5. Schrauben Sie die sich am linken Pedal befindliche selbstsichernde Linksgewindesechskantmutter M 18 x 1,5 ab, indem Sie sie in Uhrzeigersinn drehen. Schrauben Sie wie in Abb. 5 unter Schritt 501 und 502 gezeigt das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn in das Loch der linken Tretkurbel. Ziehen Sie anschließend die Schraube des linken Pedals auf der Rückseite mit Hilfe des 19er Schraubenschlüssels fest. Schrauben Sie anschließend die selbstsichernde Linksgewindesechskantmutter M 18 x 1,5 gegen den Uhrzeigersinn auf das linke Pedal und ziehen Sie sie mit dem 24er Schraubenschlüssel fest an (beachten Sie die Schlüsselwörter „in Uhrzeigersinn“ und „gegen den Uhrzeigersinn“).

Schrauben Sie die sich am Ende des rechten Pedals befindliche selbstsichernde Sechskantmutter M 18 x 1,5 ab. Schrauben Sie wie in Abb. 5 unter Schritt 503 und 504 gezeigt das rechte Pedal in das Loch der rechten Tretkurbel. Ziehen Sie anschließend die Schraube des rechten Pedals auf der Rückseite mit Hilfe des 19er Schraubenschlüssels fest. Schrauben Sie nun die zuvor abgeschraubte selbstsichernde Sechskantmutter M 18 x 1,5 wieder auf das rechte Pedal und ziehen Sie sie mit dem 24er Schraubenschlüssel fest an.

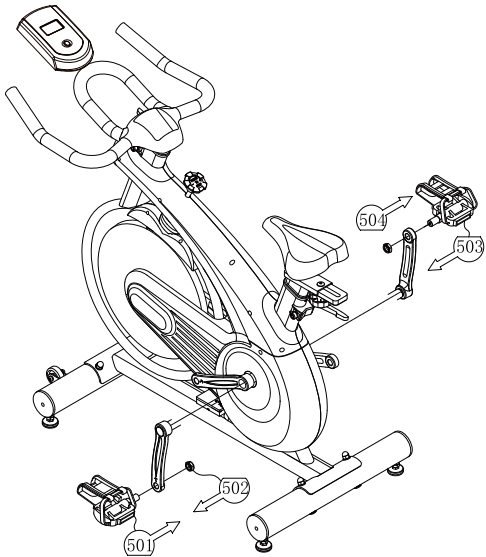


Abb. 5

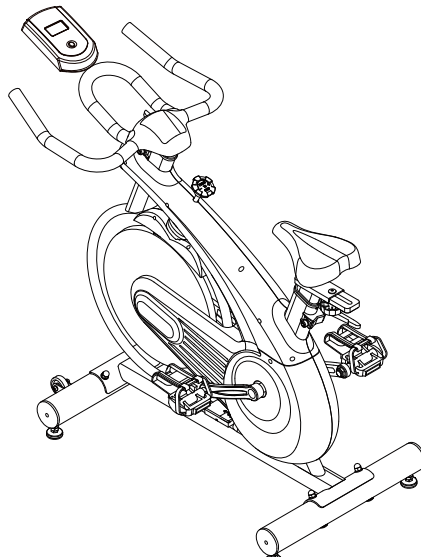


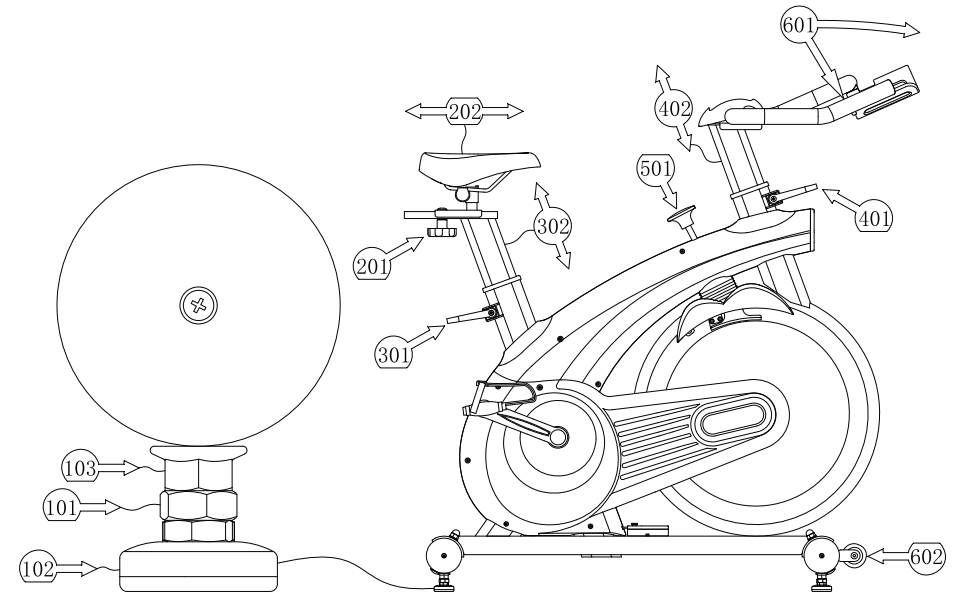
Abb. 6

6. Damit ist der Zusammenbau wie in Abb. 6 gezeigt beendet.

Hinweis:

Wenn Sie das Gerät zusammengebaut haben, dann überprüfen Sie noch einmal, ob Sie während des Zusammenbaus alle Schrauben und Bolzen ordnungsgemäß angezogen haben und schrauben Sie den Griff mit Hilfe von Flachkopfkreuzschlitzschraube M 6 x 10 fest.

Bedienungsanleitung



Stabiles Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf den Boden. Wenn eines der Fußpolster nicht vollständig auf dem Boden aufsitzt, dann können Sie dieses Fußpolster in der Höhe korrigieren. Das Fußpolster kann max. 10 mm herausgedreht werden. Wenn dies nicht reichen sollte, dann stellen Sie das diagonal gegenüberliegende Fußpolster ebenfalls ein. Führen Sie hierfür die nachstehenden Schritte aus: Drehen Sie die Mutter 101 mit dem 19er Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie jetzt das einstellbare Fußpolster 102 so, dass es vollständig auf dem Boden aufliegt. Schrauben Sie jetzt die Mutter 101 gegen die Fußmutter 103.

Hinweis: Ihrer Körperhöhe, Körperform usw. entsprechend können Sie die nachstehenden Einstellungen am Gerät vornehmen:

1. Horizontale Einstellung des Sattels

Lösen Sie zuerst den Sterndrehgriff 201 und schieben Sie danach den Sattel auf die gewünschte Position. Drehen Sie anschließend den Sterndrehgriff wieder fest.

2. Vertikale Einstellung des Sattels

Ziehen Sie zuerst den Federriegel 301 heraus und schieben Sie dann das Sattelleinstellrohr 302 in die gewünschte Position. Lassen Sie nun den Federriegel wieder los, sodass er automatisch im entsprechenden Loch einrasten kann.

3. Höheneinstellung der Lenkerstange

Ziehen Sie zuerst den Federriegel 401 heraus und schieben Sie dann das Lenkerstangeneinstellrohr 402 in die gewünschte Position. Lassen Sie nun den Federriegel wieder los, sodass er automatisch im entsprechenden Loch einrasten kann.

4. Benutzen des Bremsgriffs

Wenn Sie während der Benutzung schnell bremsen müssen, dann drücken Sie den Bremsgriff 501 direkt nach unten, wodurch die Schwungscheibe in kurzer Zeit angehalten wird. Die für das Anhalten der Schwungscheibe benötigte Zeit ist davon abhängig, wie stark Sie auf den Bremsgriff drücken.

Sie können auch den Bremsgriff in Uhrzeigersinn drehen, sodass das Bremssystem die Schwungscheibe durch Erhöhen des Widerstandswerts allmählich anhält. Wenn Sie den Bremsgriff in entgegengesetzte Richtung drehen, wird der Widerstandswert wieder verringert.

5. Einstellen des Antriebsriemen

Das Gerät ist mit einem Mechanismus ausgestattet, der die Spannung des Antriebsriemens automatisch einstellt, sodass die Riemenspannung nicht nachgestellt werden braucht.

6. Verschieben des Geräts

Wenn Sie das Gerät wie in Abb. 6 unter 601 gezeigt verschieben wollen, dann sollten Sie vor dem Gerät mit Blick auf das Gerät stehen. Fassen Sie mit beiden Händen das rechte und linke Endteil der Lenkerstange an und drücken Sie nach innen unten. Dadurch wird das Ende des Tisches angekippt. Wenn die Laufrolle 602 den Boden berührt, dann wird sie ein wenig nach unten gedrückt, wodurch der Gerätemittelteil ausbalanciert werden kann und Sie das Gerät drücken oder ziehen können.

Konformitätserklärung

Dieses Gerät entspricht den gesetzlichen Anforderungen und wurde unter ständigen Qualitätskontrollen gefertigt. Die technischen Daten entsprechen dem aktuellen Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Änderungen vorbehalten.



Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter www.nabo.at

Entsorgung

Dieses Gerät nicht im unsortierten Hausmüll entsorgen. An einer ausgewiesenen Sammelstelle für Elektro- und Elektronik Altgeräte entsorgen. Dadurch tragen Sie zum Schutz der Ressourcen und der Umwelt bei. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden.



Importeur / Hersteller:

baytronic Handels GmbH | Harterfeldweg 4; A-4481 Asten | www.nabo.at