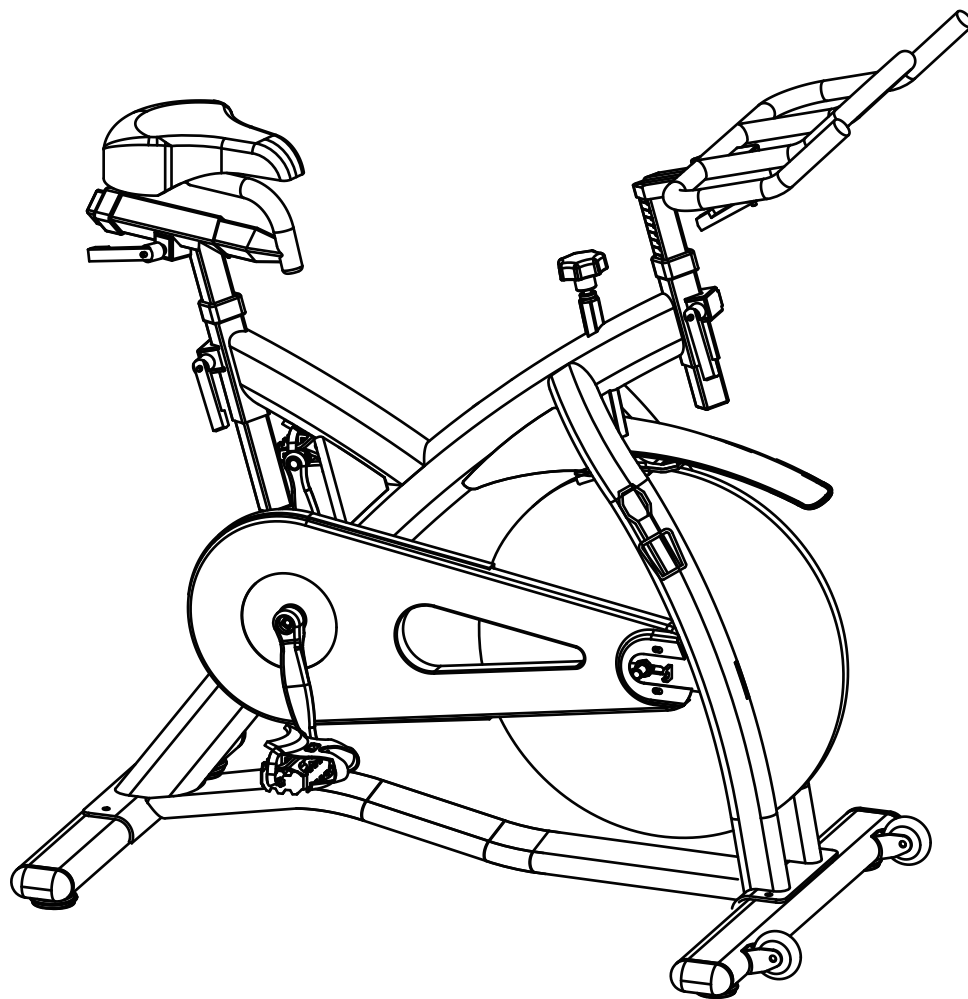


U.N.O.[®]
FITNESS

S5000

Montage- & Bedienungsanleitung



S5000 Montage- & Bedienungsanleitung

Art.-Nr.: 12030

SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch.

Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden.

Bitte halten Sie die angegebenen Wartungs- und Sicherheitsanweisungen exakt ein.

Das Laufband darf nur für seinen vorgesehenen Zweck, also für das Geh-, Walk- und Lauftraining genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Laufbandes bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

Netzanschluss

- Eine Netzspannung von 220-230 V, 50 Hz wird für den Betrieb des Laufbandes benötigt.
- Das Laufband darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Das Ein- und Ausschalten des Laufbandes muss immer über den Hauptschalter erfolgen.
- Bevor das Laufband an einen anderen Ort bewegt wird oder Sie Wartungsarbeiten durchführen, ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie zum Anschluss des Gerätes keine Mehrfachsteckdosen oder Kabeltrommeln. Sollten Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.

Aufstellort

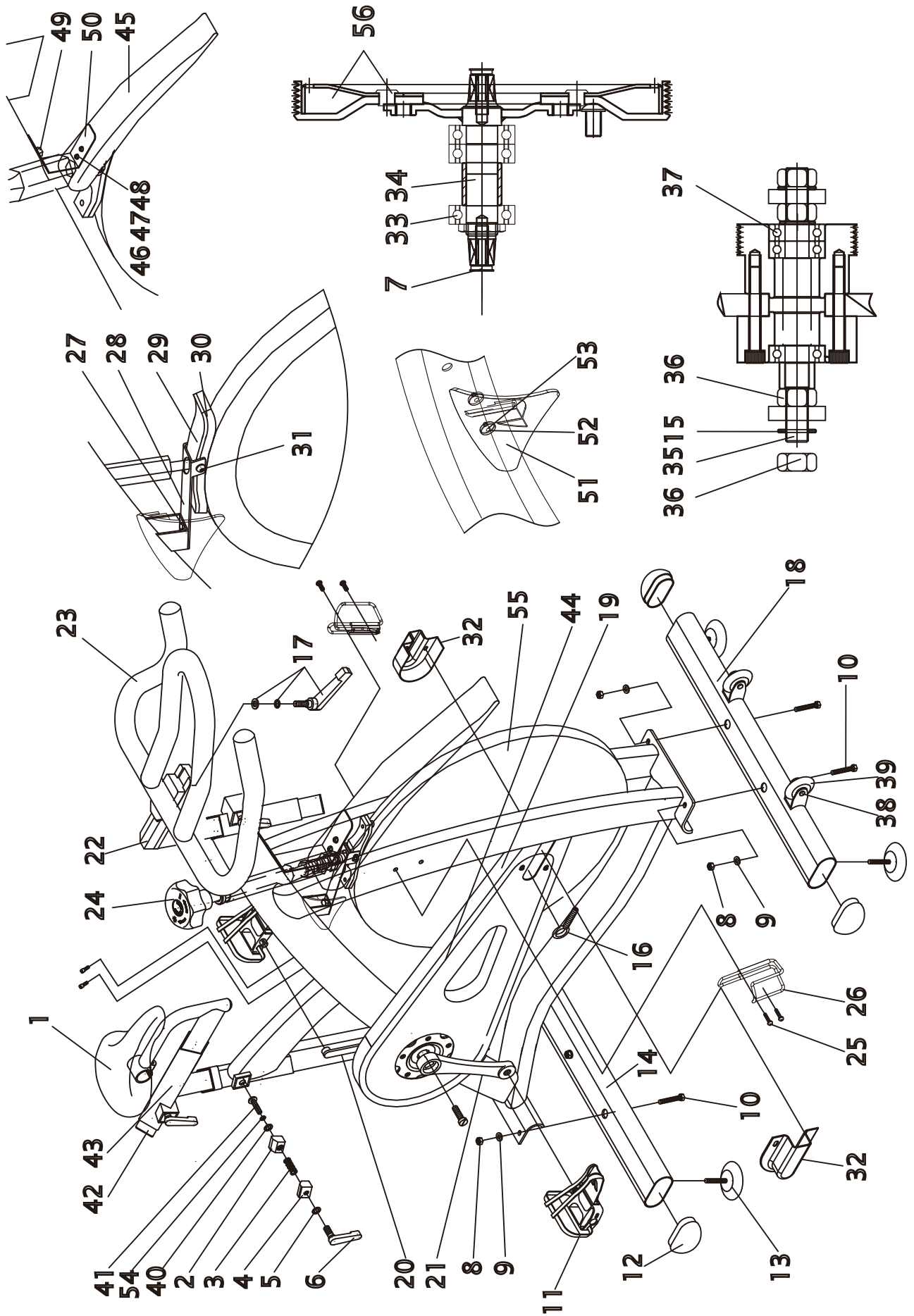
- Bei der Wahl des Aufstellortes für das Laufband wählen Sie eine Stellfläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet (der Freibereich hinter dem Laufband muss mindestens 2 Meter, der neben und vor dem Laufband mindestens 1 Meter betragen).
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft.
- Setzen Sie ihr Laufband nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nicht möglich.
- Das Laufband ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...).
- Das Laufband darf nur auf einem ebenen und festen Untergrund betrieben werden. Gleichen Sie Unebenheiten des Bodens gegebenenfalls aus.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel weder gequetscht noch zur Stolpergefahr werden kann.
- Idealerweise stellen Sie das Laufband auf eine dafür konzipierte Boden-Schutzmatte.
- Halten Sie heiße Gegenstände vom Laufband und insbesondere vom Netzkabel fern.
- Bei Betrieb oder im Standby-Modus senden elektrische Geräte eine elektromagnetische Strahlung aus. Deshalb halten Sie strahlungsintensive Geräte, wie Handys, PCs, etc. vom Laufband fern, da es zu Fehlfunktionen und Störungen, insbesondere bei der Puls-/ Herzfrequenz-Messung, kommen kann.

Persönliche Sicherheit

- Bei jedem Training muss der Safety Key angelegt werden.
- Während Ihrer Abwesenheit sollte der Safety Key und das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte verhindert wird.
- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- In einer Notsituation stützen Sie sich mit beiden Händen auf den seitlichen Handläufen ab und bringen Ihre Beine auf die seitlichen Trittflächen. Betätigen Sie dann die STOP-Taste oder ziehen den Safety Key vom Gerät.
- Weite Kleidung kann sich während des Trainings im Laufband bzw. in den Laufrollen verfangen und somit zu Unfällen führen. Trainieren Sie deshalb grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung.
- Sie sollten während des Trainings nur speziell für das Laufen konzipierte Sportschuhe tragen. Beachten Sie bitte, dass dieses Laufband mit sehr guten Dämpfungseigenschaften ausgestattet ist. Deshalb sollten Sie keine "extrem" gedämpften Laufschuhe nutzen.
- Das Laufband kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass das Laufband vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Laufband.
- Reparaturen dürfen selbstständig nur in Absprache mit einem autorisierten Fachmann und unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden.
- Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit das Laufband, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern.
- Für eine Benutzung durch Kinder ist das Laufband in keinem Fall geeignet. Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und sich unter dem Laufband keine Gegenstände befinden.
- Im Ruhezustand bzw. im geklappten Zustand ist das Laufband kein Kinderspielzeug. Es darf auf keinen Fall als Klettergerüst benutzt werden.
- Während des Betriebes dürfen Hebel und andere Einstellmechanismen den Ablauf nicht stören.
- Bringen Sie ihre Hände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.

Dieses Laufband wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten dieses Laufband nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Die Montage des Laufbandes muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person durchgeführt werden.

Vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage darf auf keinen Fall mit dem Training begonnen werden. Das gesamte Laufband sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Monat überprüft werden. Dies gilt besonders für Befestigungsteile wie Muttern, Schrauben und Bolzen. Um die Sicherheit des Laufbandes dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf das Laufband wieder benutzt werden. Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vor.



ERSATZTEILLISTE

S5000

Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Sattel	1	37	Lager für Schwungscheibe	
2	Bindungsklammer (L)	3	38	Achsschraube	2
3	Feder	3	39	Laufrad	2
4	Bindungsklammer (R)	3	40	Kunststoffscheibe	3
5	Beilagscheibe	3	41	Befestigungsschraube	3
6	Schnellspanner	3	42	Sattelschiene	1
7	Schraube	2	43	Sattelführung	1
8	Mutter	4	44	Riemen	1
9	Beilagscheibe	4	45	Laufradabdeckung	1
10	Schraube	4	46	Schraube	2
11	Pedal	1	47	Beilagscheibe	2
12	Abdeckkappe	4	48	Mutter	2
13	Standfuß	4	49	Schraube	1
14	Hinterer Standfuß	1	50	Befestigungswinkel	1
15	Sicherheitsscheibe	2	51	Seitl. Abdeckung	1
16	Zentrierschraube	2	52	Schraube	4
17	Schnellspanner	1	53	Befestigungsstück Gummi	4
18	vorderes Standfußrohr	1	54	Beilagscheibe	3
19	Riemenführung	1	55	Schwungscheibe	1
20	Linker Pedalarm	1	56	Riemen	1
21	Rechter Pedalarm	1			
22	Schiene für Lenker	1			
23	Lenker	1			
24	Bremssystem	1			
25	Schraube	6			
26	Schraube	2			
27	Schraube	2			
28	Bremsblock	1			
29	Bremsblockhalter	1			
30	Bremsblock	1			
31	Mutter und Schraube	1			
32	Achsenabdeckung/Schraube	1			
33	Lager	3			
34	Achse	1			
35	Schwungscheibenachse				
36	Sicherheitsmutter	1			

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig der Verpackung. Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person helfen, da einige Teile schwer und sperrig sind.

Vergewissern Sie sich vor der Montage Ihres Trainingsgerätes anhand der Montage-Teileliste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

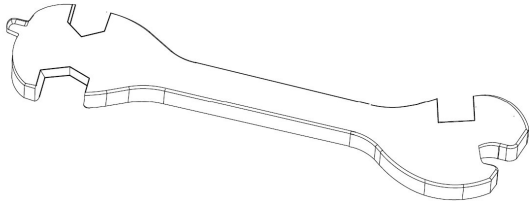

Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

Montieren Sie das Trainingsgerät an einer Stelle die frei von störenden Gegenständen, sauber und eben ist.

Achtung:

Bitte folgen Sie bei der Montage exakt der Anleitung. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Gewährleistungsansprüche!

Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug

13/14/15mm Schraubenschlüssel	Kombi M4 Inbusschlüssel
	

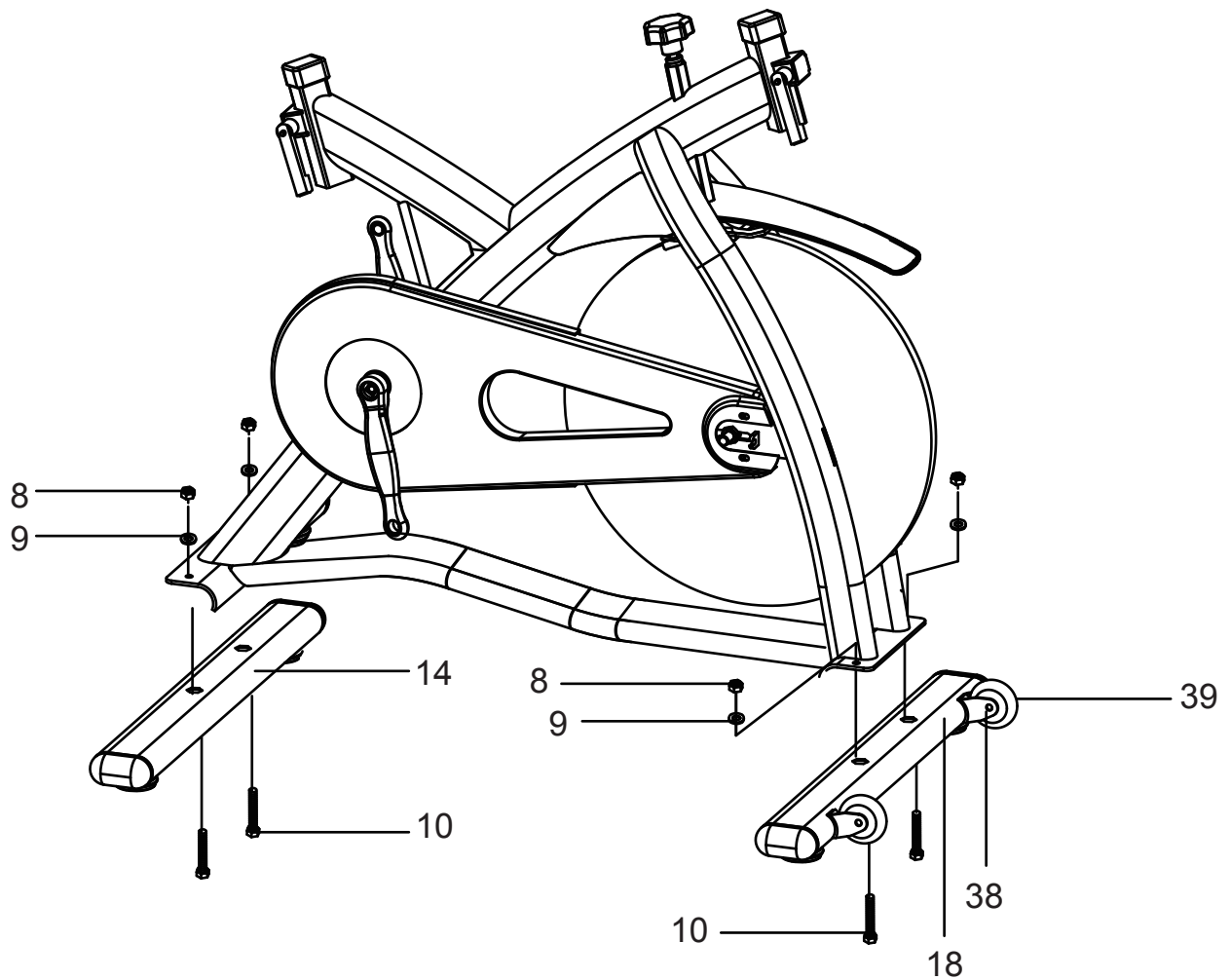
Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

MONTAGE

S5000

SCHRITT 1

Montieren Sie den vorderen (18) und hinteren Standfuß (14) am Hauptrahmen mit der Mutter (8), Beilagscheibe (9) und Schraube (10).

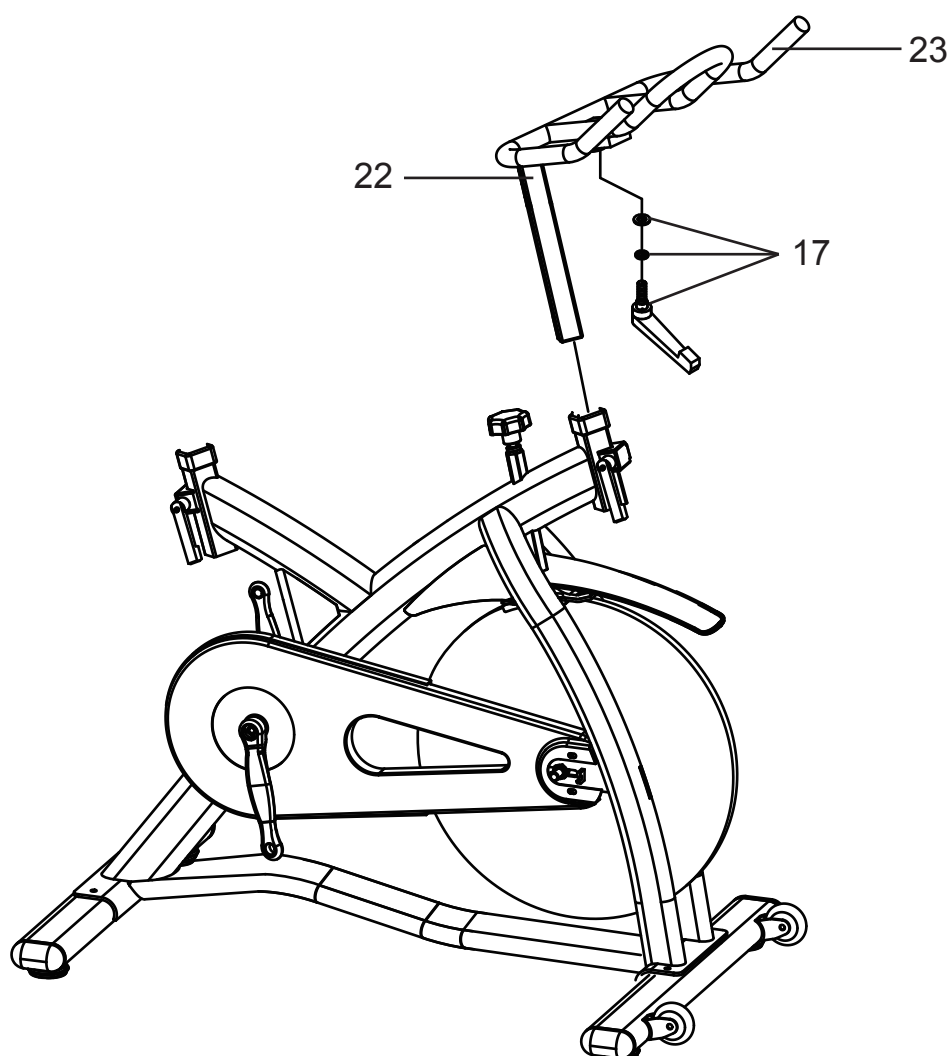


MONTAGE

S5000

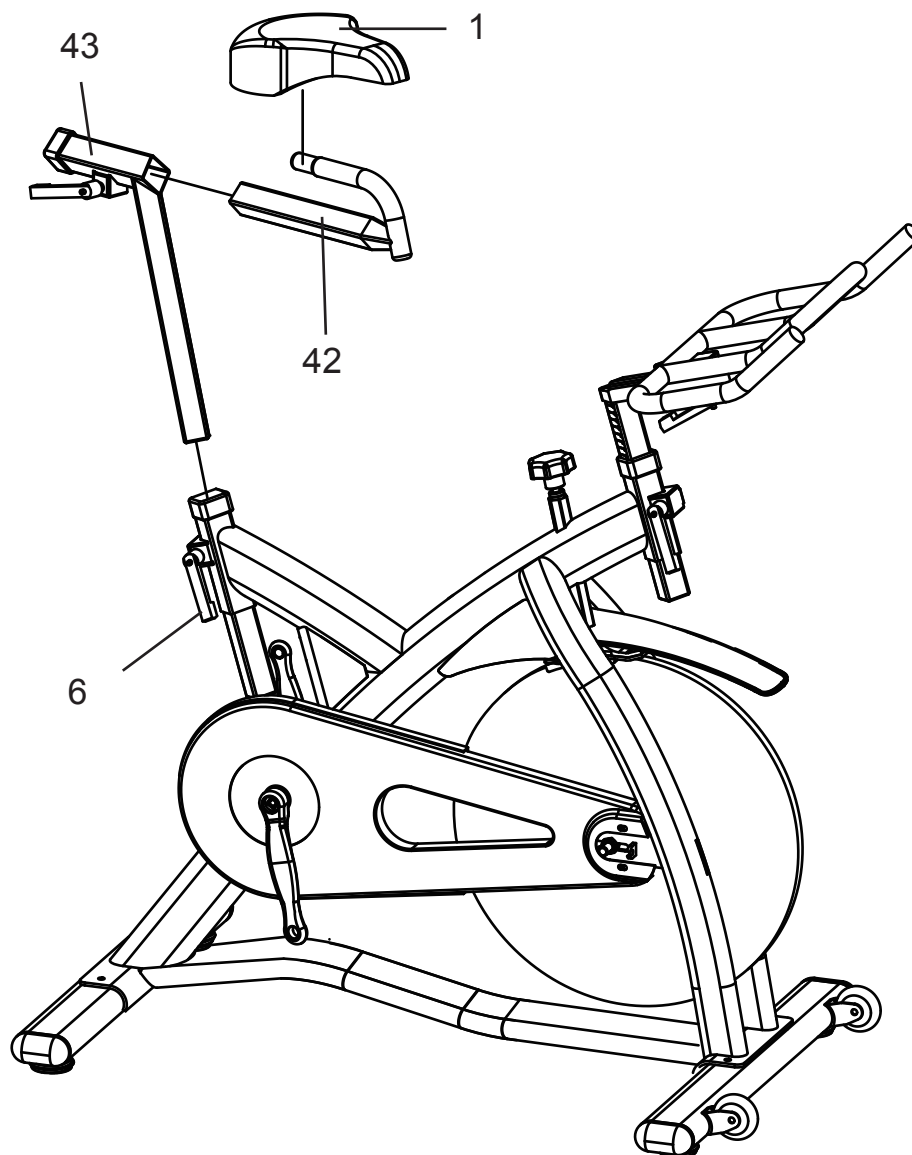
SCHRITT 2

Stecken Sie nun den Lenker (22) in die dafür vorgesehene Schiene an der Vorderseite des Rahmens. Benutzen Sie die Schnellspannvorrichtung um die richtige Position einzustellen. Nun montieren Sie den Lenkerschlitten (23) am Lenker (22). Benutzen Sie auch hier den Schnellspanner (17) um die richtige Position einzustellen.



SCHRITT 3

Stecken Sie die Sattelstütze (43) in die dafür vorgesehenen Führung des Rahmens. Nun schieben Sie den Sattel (1) in die Schiene (42). Nun schieben Sie die Sattelschiene in die dafür vorgesehene Führung und befestigen Sie diese. Benutzen Sie den Schnellspanner (6) um die richtige Position einzustellen.

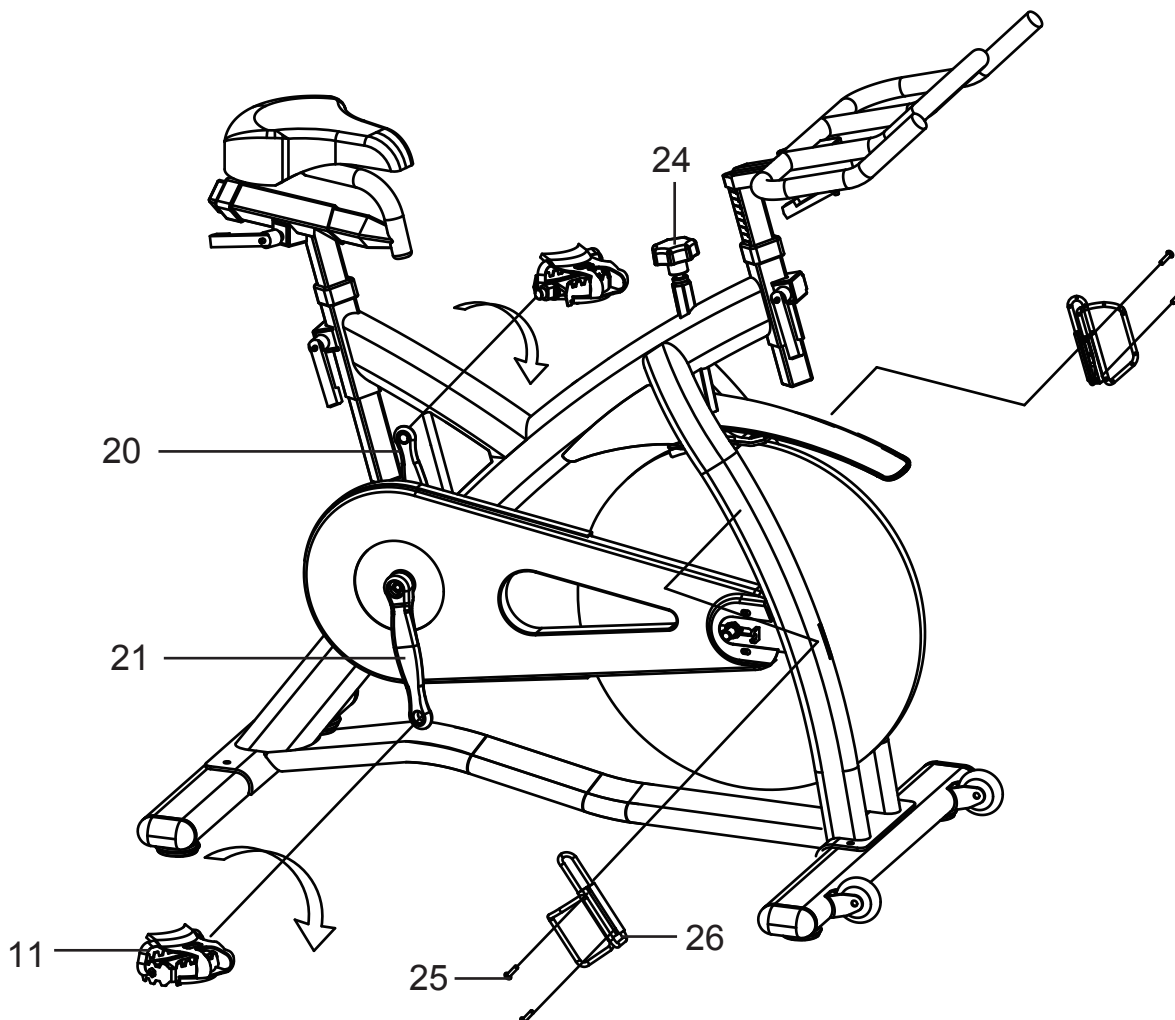


SCHRITT 4

Montieren Sie nun die Pedale (11) an den Pedalarmen (20)(21). Beide Pedale sind mit L (links) oder R (rechts) markiert. Gehen Sie bei der Montage vorsichtig und bedacht vor um nichts zu beschädigen. Ziehen Sie die Pedal langsam und vorsichtig mit einem 15er Gabelschlüssel an.

Adjusting the resistance

Um den Widerstand zu verändern benutzen Sie bitte die Widerstandsverstellung (24). Wenn Sie den Widerstand völlig lösen rotiert die Schwungscheibe völlig frei

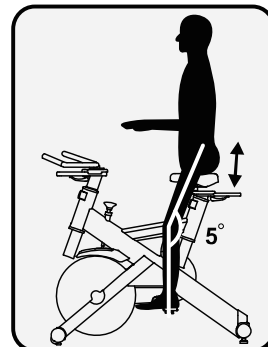


Um Ihrem Körper das Training so sicher und angenehm wie möglich zu gestalten, sollten Sie sich zu Anfang etwas Zeit nehmen und das Fahrrad richtig einstellen um das Risiko von Beschwerden und Verletzungen zu verringern.

Einstellung der Sitzposition:

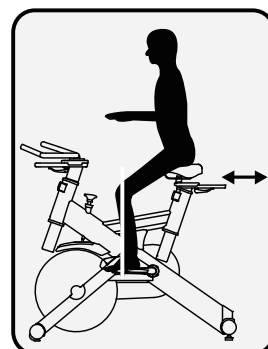
Einstellung der Sitzhöhe

1. Den Sitz stehend justieren, bis er über der Hüfte ist.
2. Drehen Sie die Pedale so lange, bis sie in einer vertikalen Position sind. 12 und 6 Uhr.
3. Platzieren Sie Ihre Füße in die Pedalschlaufen, sodass Sie so nah wie möglich am Boden sind. Danach richten Sie das Spinning-Bike aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Fußballen genau in der Mitte der Pedale sind und Ihre Knie sollten ca. fünf Grad gebeugt sein.
4. Wenn Ihre Beine zu gerade sind und/oder Sie die Pedale nicht berühren, müssen Sie die Sitzhöhe verringern. Wenn Ihre Beine zu abgewinkelt sind, müssen Sie die Sitzhöhe erhöhen.
5. Wenn nötig, lösen Sie den Schnellspannhebel auf der Sattelstütze und passen die Höhe dadurch an.
6. Wenn der Sitz in der gewünschten Position ist, spannen Sie den Schnellspanner am Sitz fest um die Sattelstütze zu sichern.
7. Markieren Sie sich die endgültige Position des Sitzes für spätere Veränderungen.



Längsverstellung des Sitzes

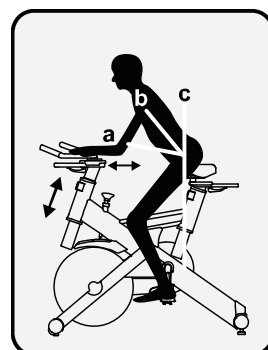
8. Setzen Sie sich so auf das Fahrrad, dass die Pedale in der 3 und 9 Uhr Position sind. Für das Rennradtraining ist die Sitzposition dann perfekt, wenn der obere Hubel Ihres Schienbeins genau über der Pedalachse ist.
9. Wenn nötig, lösen Sie den Schnellspannhebel auf der Sattelstütze und verschieben den Sitz nach vorn oder hinten und spannen dann den Schnellspanner wieder zu.



Einstellung des Lenkers:

Einstellung der Lenkerhöhe

1. Die Lenkerhöhe ist eine Frage der Präferenz. Stellen Sie die Höhe des Lenkers vorerst so ein, dass er auf der gleichen Höhe wie der Sitz ist. Je höher der Lenker, desto aufrechter ist die Haltung des Fahrers, je tiefer der Lenker, desto gehockter ist die Haltung des Fahrers.
2. Erhöhen oder senken Sie den Lenker durch Lösen des Schnellspanners am Lenker und justieren diesen, indem Sie die Lenkerhalterung in die gewünschte Position nach oben oder unten verschieben. Dann ziehen Sie den Schnellspanner wieder zu, um den Lenker zu sichern. Markieren Sie die endgültige Position vom Lenker für spätere Veränderungen.



Einstellung der Lenkerlage

3. Lösen Sie den Schnellspanner unter dem Lenker um diesen wie gewünscht nach vorne oder hinten zu verschieben. Die richtige Position ist dann erreicht, wenn der Fahrer bequem seine Ellbogen am Lenker ablegen kann.
4. Ziehen Sie den Schnellspanner zur Sicherung der Lenkersäule fest.

EINWEISUNG:

S5000

- 1) Dieses Gerät wurde für das Indoor Cycle Training entwickelt. Es besitzt ein Schwung- und Laufrad. Bitte arbeiten Sie nur nach genauer Einweisung mit diesem Gerät.
- 2) Montage – Es ist sehr wichtig das dieses Gerät genau und mit größter Präzision montiert wird. Bitte lassen Sie sich von qualifizierten Personal einweisen.
- 3) Lenker und Sitzverstellung. Es ist wichtig, dass der Lenker und Sattel in der richtigen Höhe für Ihren Körper eingestellt ist. Fragen Sie Ihren Trainer um Hilfe. Einstellung der Lenkerhöhe: Lösen sie den Schnellspanner des Lenkers. Nun können Sie den Lenker beliebig nach oben oder unten schieben und auf die gewünschte Höhe ziehen. Wenn Sie die richtige Einstellung gefunden haben ziehen Sie den Schnellspanner wieder fest. Stellen Sie sicher, dass der Schnellspanner fest angezogen ist und keine seitliche oder vertikale Bewegung des Lenkers mehr vorhanden ist. Die Position des Lenkers kann auch nach vorn oder hinten verstellt werden. Lösen Sie den Hebel unterhalb der H-Bar. Schieben Sie den Lenker vorwärts oder rückwärts, bis Sie die gewünschte Position gefunden haben. Dann können Sie den Hebel wieder fest ziehen. Einstellen der Sitzhöhe: Direkt an der Rahmenführung für die Sattelstütze befinden sich der Schnellspanner für die Sitzhöhenverstellung. Entriegeln Sie diesen und Stellen den Sattel auf die von Ihnen gewünschte Position ein. Ziehen Sie nun den Schnellspanner wieder fest und stellen Sie sicher, dass er fest genug sitzt um ein verdrehen des Sattels zu verhindern. Die Sitzposition kann auch horizontal eingestellt werden. Lösen Sie den Hebel direkt neben dem Sitz dann schieben Sie den Sitz in die gewünschte Position. Vergewissern Sie sich anschließend das der Hebel wieder ordnungsgemäß festgezogen wird.
- 4) Pedale und Pedalriemen: Um beim Workout nicht vom Pedal zu rutschen stellen und sich so zuverletzen stellen Sie bitte die Pedalriemen ordnungsgemäß ein. Stecken Sie ihren Fuß dazu in den Pedalriemen und ziehen diesen fest an
- 5) Sie sollten das Indoor Cycle auf einer ebenen Fläche aufstellen. Zudem ist das Gerät mit höhenverstellbaren Standfüßen ausgestattet. So ist ein sicherer Stand gewährleistet
- 6) Notbremssystem – In Gefahrenfällen drücken Sie das Bremssystem (24) nach unten um abrupt zu stoppen.
- 7) Wartung – Bei Beschädigungen an diesem Gerät verständigen Sie bitte umgehen ihren Händler und legen das Rad still um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden.

No	Beschreibung	täglich	wöchentlich	monatlich	quartal	jährlich
1	Reinigung	X				
2	Schmierung WD40	X				
3	Visuelle Überprüfung	X				
4	Schnellspanner des Sattes und Lenkers	X				
5	Ordnungsgemäßer Sitz des Sattels	X				
6	Reinigung der Schienen und Sattelstütze		X			
7	Reinigung der Führungen		X			
8	Prüfen des Bremsklotzes		X			
9	Prüfung des Bremssystems		X			
10	Zustand der Schnellspanner prüfen		X			
11	Zustand der Pedalriemen prüfen		X			
12	Schrauben prüfen		X			
13	Pedale Prüfen		X			
14	Zustand des Riemens prüfen			X		
15	Reinigung der Schwungscheibe			X		
16	Innenlager überprüfen				X	
17	Schwungscheibelagerung überprüfen				X	
18	Kompletter Wartungsservice					X

SERVICEKART

U.N.O.[®]
FITNESS

Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulars vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.

Persönliche Daten:

Vorname: _____ Tel. (privat): _____

Name: _____ Tel. (geschäftlich): _____

Straße: _____ Tel. (mobil): _____

PLZ, Ort: _____ E-mail: _____

Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **S5000** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: ' ' % & \$ ' \$ Händler: _____

Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____

U.N.O.[®]
FITNESS

Beny Sports Germany GmbH
Hafenstraße 85 • D-90768 Fürth, Germany
fax +49 (0)911-975 978-1
info@benysports.de • www.benysports.de