



# ново

ISTRUZIONI PER L'USO DEL TELAIO

IT

FRAME ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

BEDIENUNGSANLEITUNG FUER DEN RAHMEN

DE

NOTICE D'UTILISATION DU CADRE

FR

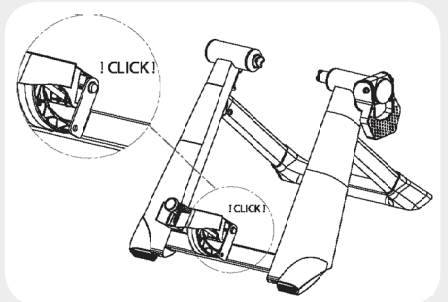
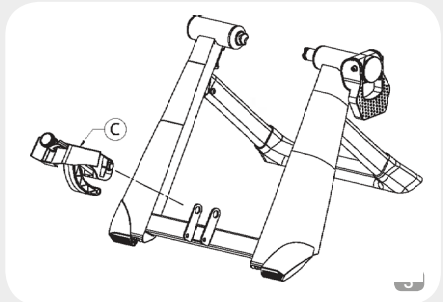
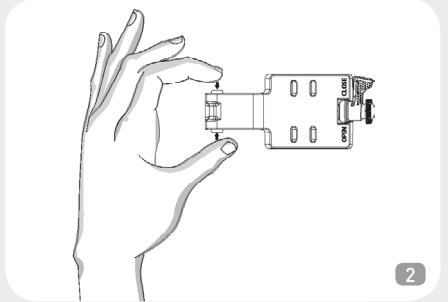
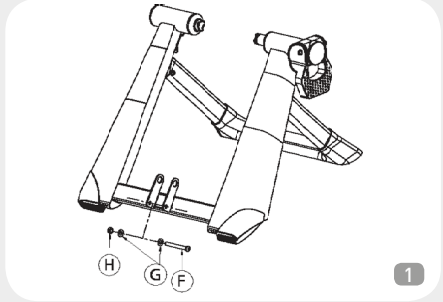
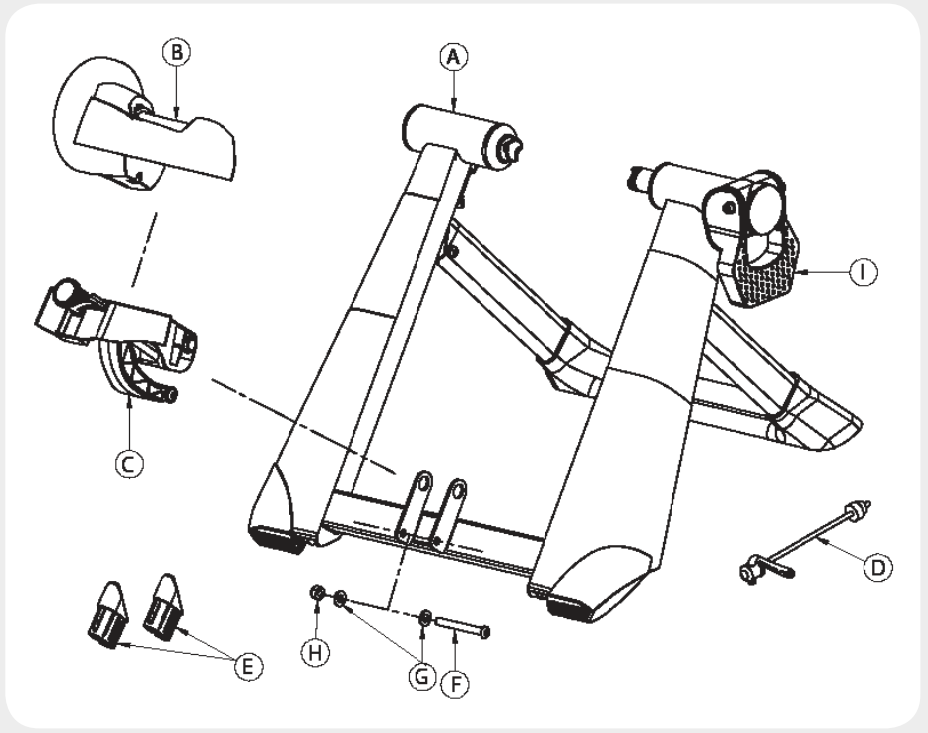
INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL CUADRO

ES

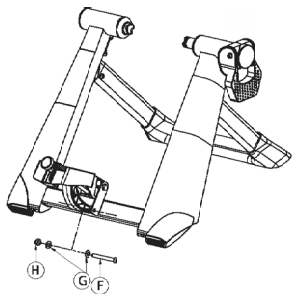
GEBRUIKSAANWIJZING VOOR FRAME

NL

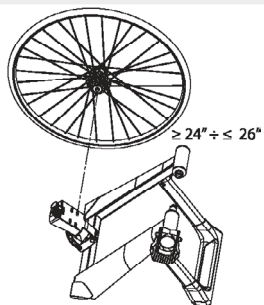
**ELITE**



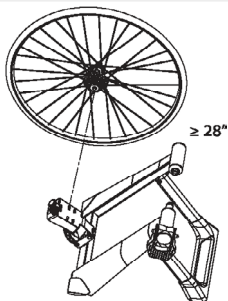
**ELITE**



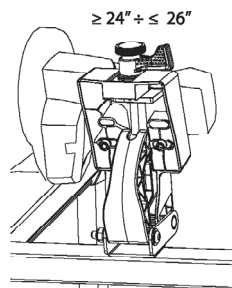
5



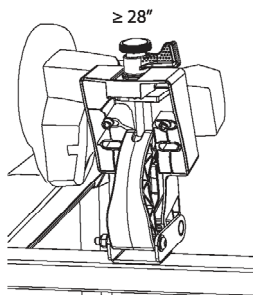
6



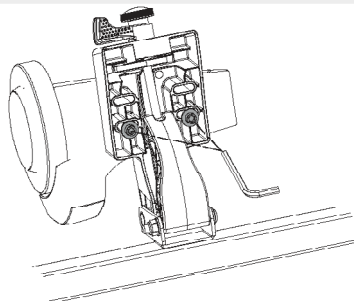
7



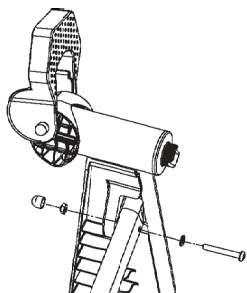
8



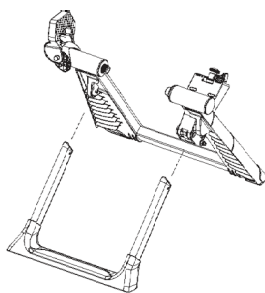
9



10

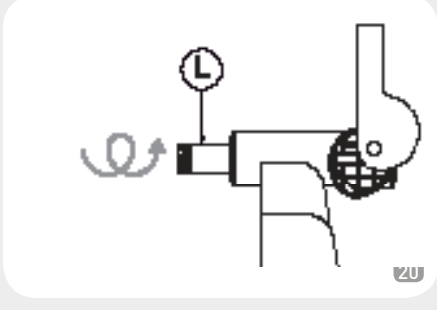
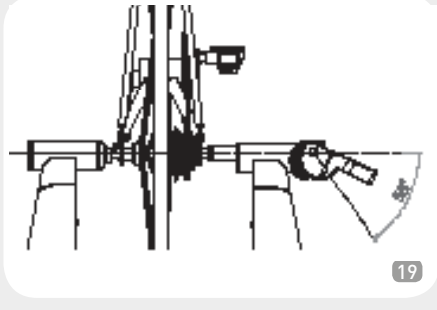
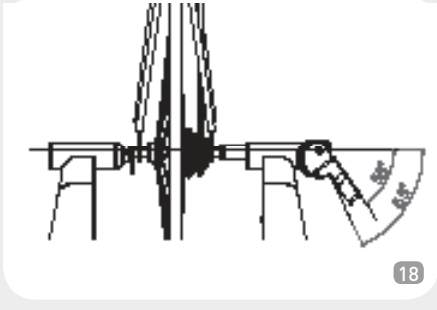
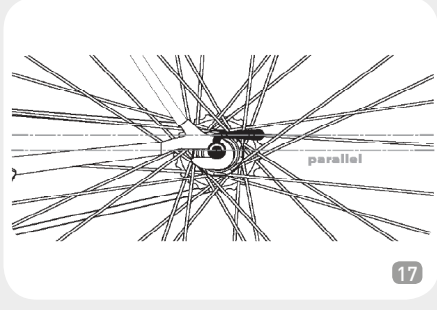
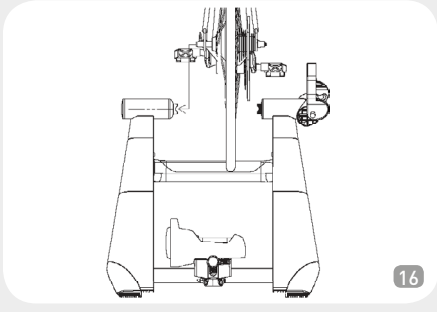
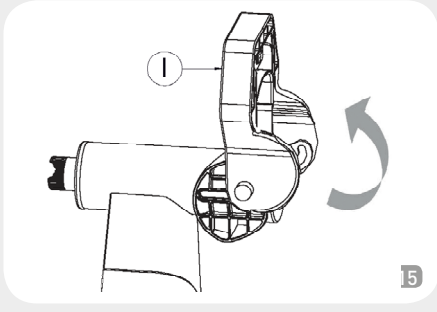
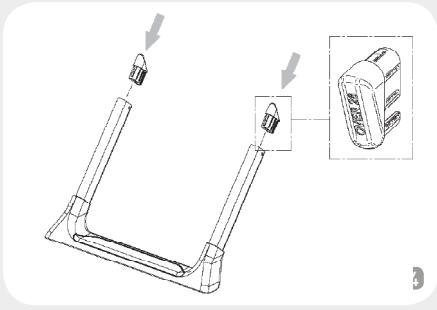
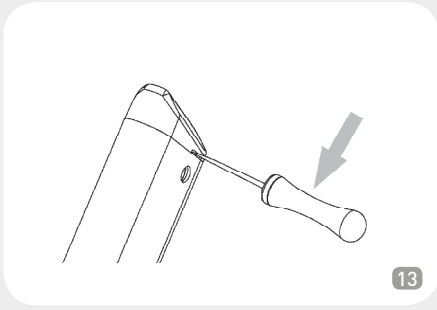


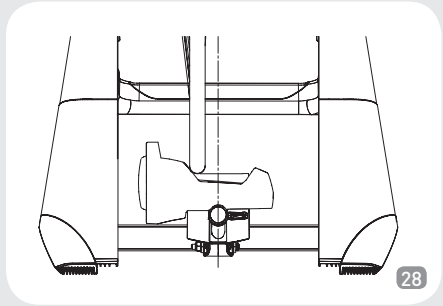
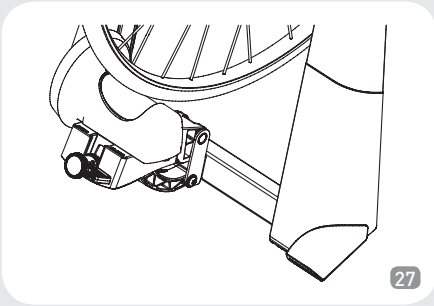
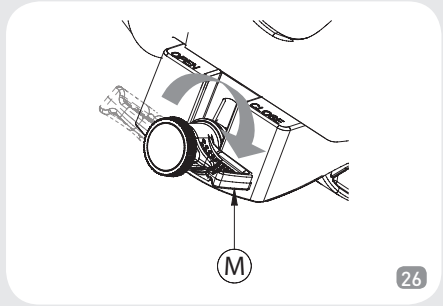
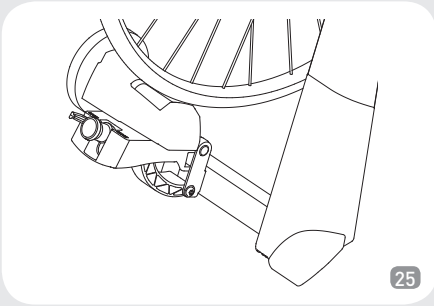
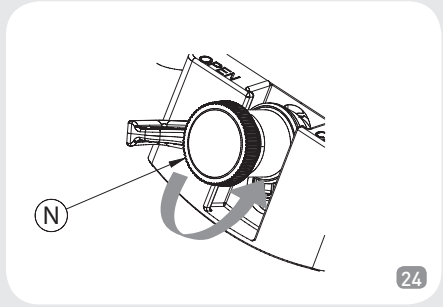
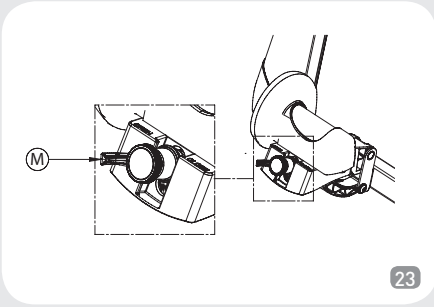
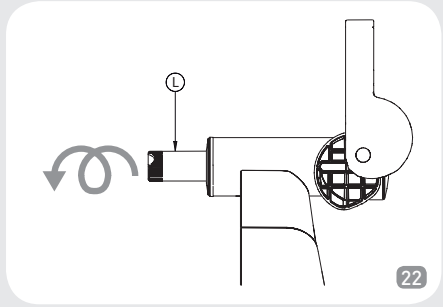
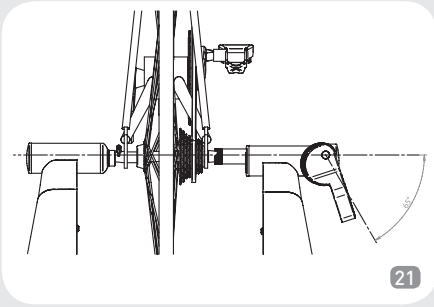
11

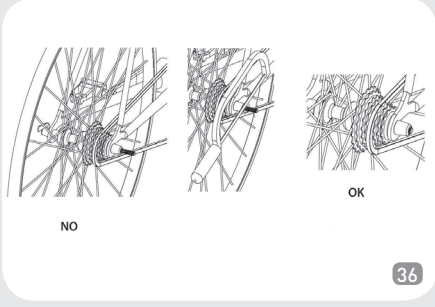
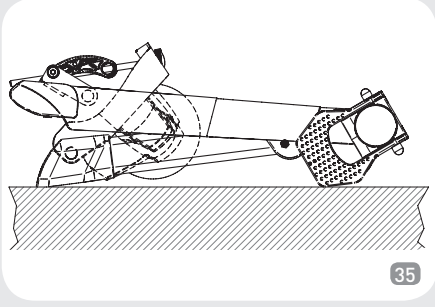
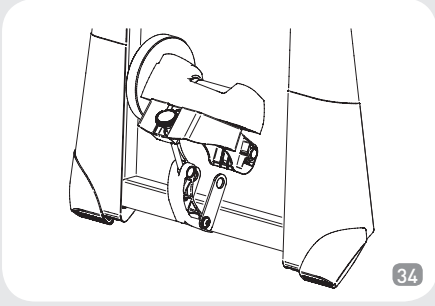
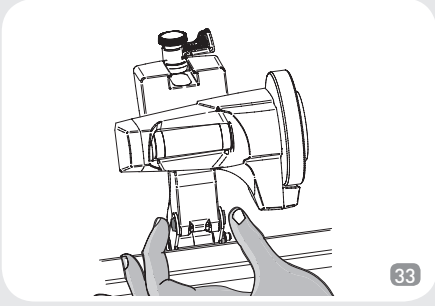
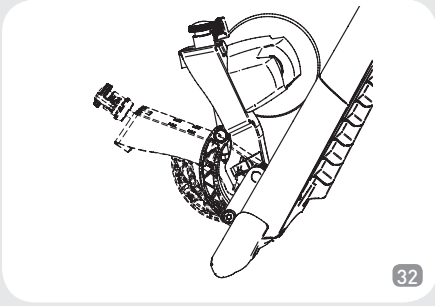
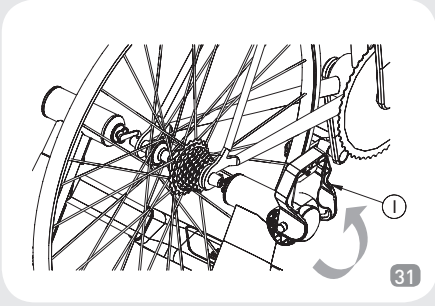
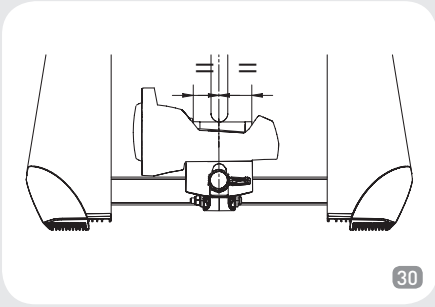
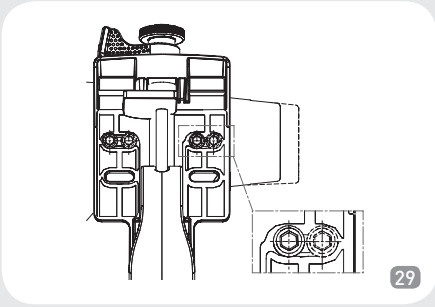


12

**ELITE**







**ITALIANO**

• INTRODUZIONE	5
• ASSEMBLAGGIO CAVALLETTO	5
• MONTAGGIO UNITÀ	5
• INSTALLAZIONE DELLA BICICLETTA	5
• RIMOZIONE DELLA BICICLETTA	6
• ATTENZIONI	6
• CONSIGLI PER L'UTILIZZO	7

**ENGLISH**

• INTRODUCTION	8
• STAND ASSEMBLY	8
• UNIT INSTALLATION	8
• FITTING THE BICYCLE	8
• BIKE REMOVAL	9
• ATTENTION	9
• ADVICE ON USE	9

**DEUTSCH**

• EINLEITUNG	11
• MONTAGE DES GESTELLS	11
• MONTAGE DER EINHEIT	11
• INSTALLIERUNG DES FAHRRADS	12
• HERAUSNEHMEN VON FAHRRAD	12
• ACHTUNG	12
• HINWEISE ZUM GEBRAUCH	13

- INTRODUCTION
- ASSEMBLAGE DU SUPPORT
- ASSEMBLAGE UNITE
- INSTALLATION DE LA BICYCLETTE
- ENLÈVEMENT DE LA BICYCLETTE
- ATTENTION
- CONSEILS POUR L'UTILISATION

14  
14  
14  
14  
15  
15  
16

FRANÇAIS

- INTRODUCCIÓN
- ENSAMBLAJE SOPORTE
- MONTAJE UNIDAD
- INSTALACIÓN DE LA BICICLETA
- CÓMO SACAR LA BICICLETA
- ATENCIÓN
- CONSEJOS DE USO

17  
17  
17  
17  
18  
18  
19

ESPAÑOL

- INLEIDING
- MONTEREN VAN DE STANDAARD
- MONTAGE VAN DE EENHEID
- INSTALLATIE VAN DE FIETS
- VERWIJDEREN VAN DE FIETS
- OPGELET
- ADVIEZEN

20  
20  
20  
20  
21  
21  
22

DUTCH



## Molte grazie per aver acquistato Novo

### INTRODUZIONE

Verificare la presenza di tutti i componenti seguenti:

- N°1 Telaio Novo (Rif. A)
- N°1 Unità (Rif. B)
- N°1 Supporto unità (Rif. C)
- N°1 Sgancio Rapido (Rif. D)
- N°2 Tappi per ruote maggiori di 28" (Rif. E)
- N°1 Vite (Rif. F)
- N°2 Rosette (Rif. G)
- N°1 Dado (Rif. H)
- N°1 Leva di Fissaggio (Rif. I)



#### ATTENZIONE



L'unità indicata nella figura d'insieme,  
è puramente indicativa

### ASSEMBLAGGIO CAVALLETTO

- Aprire il cavalletto (A) e posizionarlo su una superficie piana.
- Togliere la viteria (F+G+H) presente nel cavalletto (Fig. 1).
- Prendere il supporto unità (C) schiacciare con le dita i due bottoni presenti nella parte superiore del supporto (Fig. 2) e inserirlo all'interno dei due fori del telaio (Fig. 3 e Fig. 4).
- Usando la viteria presente in Fig.1 (F+G+H), montare il supporto unità (C) al relativo telaio (Fig.5). Usare la corretta forza di serraggio, altrimenti si impedirà al supporto unità di ruotare.

### MONTAGGIO UNITÀ

• Sulla base del supporto ci son due coppie di fori, utilizzare i diversi fori in base della ruota della bicicletta:

1) per ruote  $\geq 24'' \div \leq 26''$ , coppia di fori anteriori (Fig. 6);

2) per ruote  $\geq 28''$ , coppia di fori posteriori (Fig. 7).

• A seconda della ruota andare a fissare completamente le viti M6 (Fig. 8 e Fig. 9).

• Utilizzare esclusivamente la chiave in dotazione per l'assemblaggio come mostrato in figura 10. Dopo contatto tra supporto e unità di resistenza ruotare la vite al max  $\frac{1}{4}$  di giro per fissare il sistema (max 2 Nm).

• Per biciclette con ruote maggiori di 28" si dovrà intervenire nel telaio cambiando i tappi dei montanti anteriori con i tappi maggiorati in dotazione (E). Questi differiscono per l'angolo di apertura del cavalletto.

**ATTENZIONE:** questa operazione deve essere effettuata con l'unità smontata dal supporto.

• Togliere da entrambi i montanti anteriori la viteria (Fig. 11 e Fig. 12).

• Togliere il tappo aiutandosi se necessario con un cacciavite Fig. 13. Inserirlo all'interno della sede creata appositamente nel tappo e fare leva spingendo il cacciavite verso il basso e il tappo verso l'alto.

• Ripetere la medesima operazione anche per l'altro tappo.

• Montare i tappi per ruote maggiori di 28" (E), aiutandosi se necessario con un martello di gomma (Fig. 14).

• Riposizionare i tubi con annessa viteria (Fig. 11 e Fig. 12).

### INSTALLAZIONE DELLA BICICLETTA

• Accertarsi che lo sgancio rapido della ruota posteriore della bicicletta sia fissato correttamente.

- Posizionare la leva (I) in posizione "open" (fig. 15).
- Mettere in posizione la bicicletta inserendo l'estremità sinistra dello sgancio rapido posteriore nella boccola sinistra (fig. 16). Per un bloccaggio più sicuro della bicicletta sul cavalletto, assicurarsi che la leva dello sgancio rapido sia rivolta in senso orizzontale (fig. 17).
- Chiudere la leva (I), facendo attenzione che cominci a comprimere lo sgancio rapido all'interno dell'area di lavoro predefinita quella delimitata da 55° e 65° (Fig. 18).
- Se la leva (I) comincia a comprimere lo sgancio rapido nella posizione di lavoro anticipata (fig. 19), avvitare il perno bussola destra (L) (fig. 20) in modo tale che la leva (I) cominci a lavorare all'interno dell'area di lavoro predefinita (quella delimitata da 55° e 65°) (Fig. 18).
- Se la leva (I) comincia a comprimere lo sgancio rapido nella posizione di lavoro posticipata (fig. 21), svitare il perno bussola sinistro (L) (fig. 22) in modo tale che la leva (I) cominci a lavorare all'interno dell'area predefinita (quella delimitata da 55° e 65°) (fig. 18).
- Verificare che la leva dell'extracorsa (M) sia posizionata in "OPEN" (Fig. 23).
- Ruotare la manopola (N) in senso antiorario (Fig. 24) fino a che il rullino dell'unità di resistenza sfiora la ruota (Fig. 25).
- Girare la leva dell'extracorsa (M) di 180° verso destra (Fig. 26), nella posizione di "CLOSE" e verificare la compressione della ruota sul supporto unità (Fig. 27).
- Qualora la ruota risultasse troppo spostata rispetto al centro del rullino (Fig. 28), spostare l'unità di resistenza riportando la leva dell'extracorsa in "OPEN" (Fig. 24), allentando le viti di fissaggio dell'unità (Fig. 29), bloccarle nella posizione più corretta (Fig. 30) e riportando la leva dell'extracorsa (M) di 180° verso destra, nella posizione di "CLOSE" (Fig. 26).
- Spingere la bicicletta verso l'unità di resistenza, fino a quando la ruota posteriore arriva a contatto con il rullino dell'unità stessa (fig. 30).

## RIMOZIONE DELLA BICICLETTA

- Aprire la leva dell'extracorsa (Fig. 24).
- Tenere la bicicletta con una mano e con l'altra aprire la leva (F) portandola in posizione "open" (fig. 31). Rimuovere la bici.
- Per il trasporto o per ridurre gli ingombri quando non si utilizza il rullo si consiglia di chiudere il cavalletto.
- Se si desidera occupare minor spazio con il rullo, si consiglia di ruotare la manopola (N) in senso antiorario (Fig. 24), fino a portarlo all'altezza massima consentita (Fig. 32).
- Se si vuole minimizzare ulteriormente lo spazio d'ingombro è possibile sganciare l'unità dal cavalletto (Fig. 33-34), richiudere il telaio e appoggiarlo parallelamente al suolo (Fig. 35).

**ATTENZIONE:** per evitare il pizzicamento delle mani si consiglia di non posizionarle tra i montanti durante l'operazione di chiusura.

## ATTENZIONI

- Evitare che persone, bambini o animali possano avvicinarsi al rullo durante l'utilizzo in quanto i componenti in movimento o rotanti del rullo e della bicicletta possono produrre danni in caso di contatto.
- Prima di iniziare l'allenamento, posizionare il trainer in un luogo adatto, lontano da oggetti potenzialmente pericolosi (mobili, tavoli, sedie...) in modo da evitare ogni rischio di contatto involontario e accidentale con gli oggetti stessi.
- Il cavalletto è studiato per l'uso da parte di un solo ciclista.
- Verificare la sicurezza e la stabilità della bicicletta prima di ogni allenamento.
- Qualora lo sgancio rapido non fosse compatibile con le bussole del cavalletto, sostituirlo con quello fornito in dotazione (D).
- Non ci sono componenti utilizzabili singolar-

mente all'interno.

- Poiché i piedini sono costruiti in materiale morbido antiscivolo, potrebbe verificarsi che durante l'uso lascino tracce di gomma sul pavimento.
- Il trasporto del rullo completamente montato può compromettere l'integrità del prodotto, smontare sempre l'unità prima del trasporto.

## CONSIGLI PER L'UTILIZZO

- Per un minor consumo del pneumatico e una migliore aderenza al rullino, consigliamo di utilizzare pneumatici larghi 23 mm.
- Pressione consigliata della ruota posteriore: 7 - 8 atmosfere per pneumatico da corsa; 3,5 - 4 atmosfere per pneumatico MTB. Per casi particolari attenersi alla pressione consigliata dal costruttore dei pneumatici.
- Per una minor rumorosità, una maggiore aderenza del pneumatico sul rullino e una riduzione delle vibrazioni, utilizzare pneumatici slick (anche per Mountain bike).
- Prima dell'uso, pulire il pneumatico con alcool o acqua.
- Qualora si avvertisse uno slittamento della ruota sul rullino dell'unità aumentare la compressione del rullino sulla ruota come segue:
  - 1) Ruotare la leva dell'extracorsa fino alla posizione "OPEN" (Fig. 23).
  - 2) Ruotare in senso antiorario la manopola aumentando così la compressione del rullino sul pneumatico (Fig. 24).
  - 3) Ruotare la leva dell'extracorsa fino alla posizione "CLOSE" (Fig. 26).
- Se comunque si avverte uno slittamento della ruota sul rullino dell'unità rendere più progressivo lo sforzo sul pedale. L'allenamento con il pneumatico che slitta può danneggiare irreparabilmente il rullino e il pneumatico.
- Se il perno dello sgancio rapido fornito sporge più di 3 mm dal dado di fissaggio tagliare la parte sporgente (Fig. 36).

## Thank you for choosing the Novo

### INTRODUCTION

Check the presence of all the following components:

- N°1 Novo frame (Ref. A)
- N°1 Unit (Ref. B)
- N°1 Unit support (Ref. C)
- N°1 Quick release (Ref. D)
- N°2 Plugs for wheels larger than 28" (Ref. E)
- N°1 Screw (Ref. F)
- N°2 Washer (G)
- N°1 Nut (H)
- N°1 Fixing lever (I)



#### ATTENTION



Resistance unit depicted here may vary from production models

### STAND ASSEMBLY

- Open the stand and position it on a flat surface.
- Remove the screws (F+G+H) on the stand (Fig.1).
- Take the unit support (C), press the two buttons on the upper part of the support (Fig. 2) with fingers, and fit it inside the two holes in the frame (Fig.3 and Fig.4)
- Using the screw shown in Fig.1 (F+G+H), fit the unit support (C) on the respective frame (Fig.5). Use the correct tightening force, otherwise the unit support will be prevented from turning.

### UNIT INSTALLATION

- There are two pairs of holes in the base of the support; use the various holes according to the bicycle wheel:

1) for wheels  $\geq 24'' \div \leq 26''$ , front pair of holes (Fig. 6);

2) for wheels  $\geq 28''$ , rear pair of holes (Fig.7).

- Depending on the wheel, tighten the M6 screws (Fig. 8 and Fig. 9).

- Use solely the included wrench to attach the resistance unit to the frame base as shown in the figure 10. Tighten  $\frac{1}{4}$  of a turn after contact is made between resistance unit and frame base (apply max force 2 Nm).

- For bicycles with wheels larger than 28" it is necessary to operate on the frame, changing the plugs of the front uprights with the oversize plugs provided (E). These differ for the stand opening angle.

**ATTENTION:** This operation must be carried out with the unit removed from the support.

- Remove the screws from both front uprights (Fig.11 and Fig.12).
- Remove the plug, using a screwdriver if necessary Fig. 13.
- Insert it inside the seat specially created in the plug and prise, pushing the screwdriver downward and the plug upward.
- Repeat the same operation also for the other plug.
- Fit the plugs for wheels larger than 28" (E), using a rubber hammer if necessary (Fig. 14).
- Reposition the tubes with respective screws (Fig. 11 and Fig. 12).

### FITTING THE BICYCLE

- Make sure the quick release of the bicycle rear wheel is properly fixed.
- Turn the lever (F) to the "open" position (fig. 15).

- Put the bicycle in position, inserting the left end of the rear quick release in the left bushing (fig. 16). For safer clamping of the bicycle on the stand, make sure the lever of the quick release is horizontal (fig. 17).
- Close the lever (I), making sure it starts pressing the quick release inside the predefined work area; between 55° and 65° (Fig.18).
- If the lever (I) starts pressing the quick release in the advanced work position (fig. 19), screw the right bushing pin (L) (fig. 20) so that the lever starts working inside the predefined work area (between 55° and 65°) (Fig.18).
- If the lever (I) starts pressing the quick release in the delayed work position (fig. 21), unscrew the right bushing pin (fig. 22) so that the lever starts working inside the predefined work area (between 55° and 65°) (Fig.18).
- Make sure the overtravel lever (M) is in the "OPEN" position (Fig. 23).
- Turn the knob (N) anticlockwise (Fig. 24) until the roller of the resistance unit touches the wheel (Fig. 25).
- Turn the overtravel lever (M) 180° to the right (Fig. 26) to the "CLOSE" position and check the pressure of the wheel on the unit support (Fig.27).
- If the wheel is moved too far from the middle of the Roller (Fig.28), shift the resistance unit by bringing the overtravel lever to the "OPEN" position (Fig.24), loosening the fixing screws of the unit (Fig.29), tightening them in a more correct position (Fig.30) and turning the overtravel lever (M) 180° to the right to the "CLOSE" position (Fig.26).
- Push the bicycle towards the resistance unit until the rear wheel touches the roller (fig. 30).
- For carrying, or storage, it is advisable to close the stand.
- For storage and transport, turn the knob (N) anticlockwise (Fig. 24) up to its maximum height (Fig. 32).
- You can further reduce the space occupied by the trainer by releasing the resistance unit from the frame (Fig. 33-34) and folding it flat (Fig. 35).

**ATTENTION:** to avoid pinching of hands, do not to put them between the uprights during the closing operation.

## ATTENTION

- Keep people, children and animals away from the roller during use, since the moving and rotating parts of the roller and the bicycle can cause damage in case of contact.
- Before starting training, position the trainer in a dry place, away from potentially hazardous objects (furniture, tables, chairs, etc.) in order to avoid any risk of inadvertent or accidental contact with them.
- The stand is designed for use by just one cyclist.
- Check the safety and stability of the bicycle before every training session.
- If the quick release is not compatible with the bushings of the stand, replace it with the one supplied (O).
- There are no individually usable components on the inside.
- Since the feet are made from soft non-slip material, during use they may leave rubber marks on the floor.
- Detach the unit from the stand before moving the hometrainer to avoid risk of damaging the system.

## BIKE REMOVAL

- Open the overtravel lever (Fig.24).
- Hold the bicycle with one hand and with the other open the lever (I), turning it to the "open" position (fig. 31). Remove the bicycle.

## ADVICE ON USE

- For less tyre wear and better grip on the roller,

it is advisable to use tyres of 23 mm width.

- Recommended rear wheel pressure: 7 - 8 atmospheres for racing tyres; 3.5 - 4 atmospheres for MTB tyres. For particular cases, comply with the pressure recommended by the tyre manufacturer.

- For quieter use, better grip of the tyre on the roller and reduced vibration, use slick tyres (also for Mountain bikes).

- Before use, clean the tyre with alcohol or water.

- If any slipping of the wheel on the roller of the unit is noticed, increase the pressure of the roller on the wheel as follows:

- 1) Turn the overtravel lever to the "OPEN" position (Fig.23)

- 2) Turn the knob anticlockwise, thereby increasing the pressure of the roller on the tyre (Fig.24)

- 3) Turn the overtravel lever to the "CLOSE" position (Fig.26)

- If, in any case, slipping of the wheel on the roller of the unit is noticed, make the force on the pedal more progressive. Training with the tyre slipping can permanently damage the roller and tyre.

- If the pin of the quick release supplied protrudes more than 3 mm from the fixing nut, cut off the protruding part (fig. 36).

## Wir danken Ihnen für den Kauf des Novo

### EINLEITUNG

Überprüfen Sie, dass alle nachstehenden Komponenten vorhanden sind:

- N°1 Rahmen Novo (Bez. A)
- N°1 Widerstandseinheit (Bez. B)
- N°1 Halterung Einheit (Bez. C)
- N°1 Schnellspanner (Bez. D)
- N°2 Stöpsel für Radgrößen über 28" (Bez. E)
- N°1 Schraube (Bez. F)
- N°2 Unterlegscheibe (Bez. G)
- N°1 Mutter (Bez. H)
- N°1 Befestigungshebel (Bez. I)



#### ACHTUNG



Die Einheit in der Beschreibung dient nur als Beispiel

### MONTAGE DES GESTELLS

- Das Gestell öffnen und auf einer ebenen Fläche positionieren.
- Die im Gestell vorhandenen Schrauben (F+G+H) entfernen (Abb. 1).
- Die Halterung der Einheit (C) nehmen, mit den Fingern die beiden im oberen Teil der Halterung vorhandenen Knöpfe zusammendrücken (Abb. 2) und die Halterung in die beiden Löcher des Rahmens einführen (Abb. 3 und Abb. 4).
- Unter Benutzung der in Abb. 1 vorhandenen Schrauben (F+G+H) die Halterung der Einheit (C) am entsprechenden Rahmen montieren (Abb. 5). Das korrekte Anzugsmoment anwenden; andernfalls behindert man die Drehung der Halterung der Einheit.

### MONTAGE DER EINHEIT

- An der Basis der Halterung sind zwei Lochpaare vorhanden; die verschiedenen Löcher werden je nach Radgröße des Fahrrads benutzt:

1) für Räder  $\geq 24'' \div \leq 26''$ , vorderes Lochpaar (Abb. 6);

2) für Räder  $\geq 28''$ , hinteres Lochpaar (Abb. 7).

- Je nach Rad die Schrauben M6 vollständig befestigen (Abb. 8 und Abb. 9).

• Zur Montage laut Abbildung ausschließlich den in der Lieferung enthaltenen Schlüssel verwenden 10. Nach Kontakt zwischen Halterung und Widerstandseinheit die Schraube max. um eine Vierteldrehung anziehen, um das System zu befestigen (max. 2 Nm).

• Bei Fahrrädern mit Radgröße über 28" muss ein Eingriff am Rahmen vorgenommen werden, indem die Stöpsel der vorderen Ständer gegen die in der Lieferung enthaltenen größeren Stöpsel (E) ausgetauscht werden. Mit diesen wird der Öffnungswinkel des Gestells verändert.

**ACHTUNG:** Dieser Vorgang muss bei von der Halterung demontierter Einheit ausgeführt werden.

- Von beiden vorderen Ständern die Schrauben entfernen (Abb. 11 und Abb. 12).
- Den Stöpsel entfernen, falls erforderlich unter Zuhilfenahme eines Schraubenziehers (Abb. 13). Dieser wird in den hierfür im Stöpsel vorgesehenen Sitz eingeführt und nach unten gedrückt, was den Stöpsel durch Hebelwirkung nach oben bewegt.
- Den gleichen Vorgang auch beim anderen Stöpsel wiederholen.
- Die Stöpsel für Radgrößen über 28" (E) montieren, falls erforderlich unter Zuhilfenahme eines Gummihammers (Abb. 14).
- Die Rohre mit den dazugehörigen Schrauben wieder positionieren (Abb. 11 und Abb. 12).

## INSTALLIERUNG DES FAHRRADS

- Sicherstellen, dass der Schnellspanner des Hinterrads korrekt befestigt ist.
- Den Hebel (I) in Position "open" stellen (Abb.15).
- Das Fahrrad bringen Sie in die richtige Position, indem Sie das linke Ende des hinteren Schnellspanners in die linke Buchse einführen (Abb. 16). Bitte prüfen Sie zur sicheren Befestigung des Hinterrades, dass der Schnellspanner parallel zum Boden steht. (Abb. 17).
- Den Hebel (I) schließen, wobei Sie darauf achten müssen, dass der Hebel den Schnellspanner schon ab einem Winkel von 55° - 65° umschließt (Abb. 18).
- Wenn der Hebel (I) beginnt, den Schnellspanner in der vorgelegten Arbeitsposition zusammenzudrücken (Abb. 19), müssen Sie den Stift (L) der Recht Buchse anziehen (Abb. 20), so dass der Hebel im Innern des vordefinierten Arbeitsbereichs zu arbeiten beginnt (schon ab einem Winkel von 55° - 65° umschließt) (Abb. 18).
- Wenn der Hebel (I) beginnt, den Schnellspanner in der zurückgelegten Arbeitsposition 13 zusammenzudrücken (Abb. 21), den Stift (L) der linken Buchse aufschrauben (Abb. 22), so dass der Hebel im Innern des vordefinierten Arbeitsbereichs zu arbeiten beginnt (schon ab einem Winkel von 55° - 65° umschließt) (Abb. 18).
- Überprüfen, dass der Hebel des Extrahubs (M) sich in Pos. "OPEN" befindet (Abb. 23).
- Den Drehgriff (N) gegen den Uhrzeigersinn drehen (Abb. 24), bis die Rolle der Widerstandseinheit das Rad leicht berührt (Abb. 25).
- Den Hebel des Extrahubs (M) um 180° nach rechts ins Pos. "CLOSE" drehen (Abb. 26) und den Druck des Rads auf die Halterung der Einheit überprüfen (Abb. 27).
- Falls das Rad sich gegenüber der Mitte der

Rolle als zu stark verlagert erweist (Abb. 28), die Widerstandseinheit verschieben, wobei der Hebel des Extrahubs auf "OPEN" gestellt wird (Abb. 24). Die Befestigungsschrauben der Einheit lockern (Abb. 29), in der korrekteren Position blockieren (Abb. 30) und den Hebel des Extrahubs (M) um 180° nach rechts in die Position "CLOSE" zurückstellen (Abb. 26).

- Das Fahrrad zur Widerstandseinheit hin schieben, bis das Hinterrad die Rolle der Einheit selbst berührt (Abb. 30).

## HERAUSNEHMEN VOM FAHRRAD

- Den Hebel des Extrahubs öffnen (Abb. 24).
  - Das Fahrrad mit einer Hand halten und mit der anderen den Hebel (I) öffnen, indem er auf Position "open" gestellt wird (Abb. 31).
- Das Fahrrad herausnehmen.
- Zum Transport oder zur Platzersparnis wird bei Nichtbenutzung des Rollentrainers empfohlen, das Gestell zu schließen.
  - Um Platz zu sparen, wird empfohlen, den Drehknopf (N) gegen den Uhrzeigersinn zu drehen (Abb. 24), bis er auf die max. zulässige Höhe gebracht wurde (Abb. 32).
  - Wenn man noch mehr Platz sparen möchte, besteht die Möglichkeit, die Einheit vom Gestell zu lösen (Abb. 33-34), den Rahmen zu schließen und parallel zum Fußboden abzusetzen (Abb. 35).
- ACHTUNG:** Um Quetschungen an den Händen zu vermeiden, wird empfohlen, sie während des Schließvorgangs nicht zwischen den Ständern zu positionieren.

## ACHTUNG!

- Vermeiden Sie, dass sich Personen, Kinder oder Tiere während des Gebrauchs dem Rollentrainer nähern können, da die in Bewegung oder Rotation befindlichen Komponenten des Rollentrainers



und des Fahrrads im Fall eines Kontakts Schäden bewirken können.

- Bei Gebrauch vom Radsimulator auf keinen Fall bremsen, da sonst die Rolle und die Reifen stark beschädigt werden können!
- Das Gestell wurde zur Benutzung durch einen einzigen Radsportler entwickelt.
- Vor jedem Training die Sicherheit und Stabilität des Fahrrads überprüfen.
- Sollte der Schnellspanner mit den Buchsen des Gestells nicht kompatibel sein, muss er gegen den in der Lieferung enthaltenen ausgetauscht werden (0).
- Es befinden sich keine einzeln benutzbaren Komponenten im Innern.
- Da die Stützfüße aus weichem, rutschfesten Gummi sind, können Sie während des Gebrauchs Gummispuren auf dem Fußboden hinterlassen.
- Der Transport des vollständig montierten Rollentrainers kann zu Beschädigungen führen; die Widerstandseinheit vor dem Transport stets demontieren.

## HINWEISE ZUM GEBRAUCH

- Für einen geringeren Verschleiß des Reifens und eine bessere Haftung an der Rolle empfehlen wir die Verwendung von 23 mm breiten Reifen.
- Empfohlener Reifendruck des Hinterrads: 7 - 8 atü für Rennreifen; 3,5 - 4 atü für MTB-Reifen. In speziellen Fällen den vom Hersteller empfohlenen Druck einhalten.
- Für einen leiseren Betrieb, bessere Haftung des Reifens an der Rolle und Verminderung der Vibrationen Slick-Reifen benutzen (auch für Mountainbike).
- Den Reifen vor Gebrauch mit Alkohol oder Wasser reinigen.
- Falls ein Rutschen des Rads auf der Rolle der Einheit festgestellt wird, den Druck der Rolle auf das Rad wie folgt erhöhen:

1) Den Hebel des Extrahubs bis in Position "OPEN" drehen (Abb. 23).

2) Den Drehgriff gegen den Uhrzeigersinn drehen und dadurch den Druck der Rolle auf den Reifen erhöhen (Abb. 24).

3) Den Hebel des Extrahubs bis in Position "CLOSE" drehen (Abb. 26).

- Wenn trotzdem noch ein Rutschen des Rads auf der Rolle festgestellt wird, muss die Krafteinwirkung auf das Pedal progressiver erfolgen. Das Training mit rutschendem Reifen kann die Rolle und den Reifen auf irreparable Weise beschädigen.
- Wenn der Stift des mitgelieferten Schnellspanners mehr als 3 mm aus der Befestigungsmutter herausragt, den hervorstehenden Teil abschneiden (Abb. 36).

## Merci d'avoir acheté Novo

### INTRODUCTION

Vérifiez la présence de toutes les pièces suivantes:

- N°1 Châssis Novo (Réf. A)
- N°1 Unité (Réf. B)
- N°1 Support unité (Réf. C)
- N°1 Déclenchement instantané (Réf. D)
- N°2 Bouchons pour roues supérieures à 28" (Réf. E)
- N°1 Vis (Réf. F)
- N°2 Rondelle (Réf. G)
- N°1 Écrou (Réf. H)
- N°1 Levier de Fixage (Réf. I)



**ATTENTION**



L'unité indiquée sur le dessin d'ensemble est purement indicative

### ASSEMBLAGE DU SUPPORT

- Ouvrez le support et positionnez-le sur une surface plate.
- Enlevez la visserie (F+G+H) présente sur le support (Fig.1).
- Prenez le support unité (C) appuyez avec les doigts sur les deux boutons présents sur la partie supérieure du support (Fig. 2) et insérez-le à l'intérieur des deux trous du châssis (Fig.3 et Fig.4).
- En utilisant la visserie présente sur la Fig.1 (F+G+H), assemblez le support unité (C) au châssis correspondant (Fig.5). Utilisez la bonne force de serrage, autrement cela empêchera au support unité de tourner.

### ASSEMBLAGE UNITÉ

- Sur la base du support il y a deux paires de trous, utilisez les différents trous selon la roue du vélo:
    - 1) pour des roues  $\geq 24'' \div \leq 26''$ , paire de trous antérieurs (Fig.6);
    - 2) pour des roues  $\geq 28''$ , paires de trous postérieurs (Fig.7).
  - Selon la roue fixez complètement les vis M6 (Fig.8 et Fig.9).
  - Utilisez exclusivement la clé fournie pour l'assemblage comme le montre le dessin 10. Après le contact entre le support et l'unité de résistance tournez la vis au maximum d' $\frac{1}{4}$  de tour pour fixer le système (maxi 2 Nm).
  - Pour des vélos avec des roues supérieures à 28" il faudra intervenir sur le châssis en changeant les bouchons des montants antérieurs avec les bouchons plus grands fournis (E) . Ils sont différents de par l'angle d'ouverture du support.
- ATTENTION:** cette opération doit être effectuée quand l'unité n'est pas assemblée au support.
- Enlevez la visserie des deux montants antérieurs (Fig.11 et Fig.12).
  - Enlevez le bouchon en vous aidant au besoin avec un tournevis Fig.13.
  - Insérez-le à l'intérieur du logement créé expressément dans le bouchon et faites levier en poussant le tournevis vers le bas et le bouchon vers le haut.
  - Répétez la même opération pour l'autre bouchon aussi.
  - Montez les bouchons pour roues supérieures à 28" (E), en vous aidant au besoin avec un marteau en caoutchouc (Fig.14).
  - Repositionnez les tubes avec la visserie jointe (Fig.11 et Fig.12).

### INSTALLATION DE LA BICYCLETTE

- Assurez-vous que le déclenchement instantané de la roue postérieure de la bicyclette soit fixé

correctement.

- Positionnez le levier (F) en position "open" (fig. 15).
- Mettez la bicyclette en position en insérant l'extrémité gauche du déclenchement instantané postérieur dans le fourreau gauche (fig. 16). Pour un blocage plus sûr de la bicyclette sur le support, assurez-vous que le levier du déclenchement instantané soit tourné à l'horizontale (fig. 17).
- Fermez le levier (I), en veillant à ce qu'il commence à comprimer le déclenchement instantané à l'intérieur de la zone de travail prédéfinie, celle qui est délimitée de 55° à 65° (Fig.18).
- Si le levier (I) commence à comprimer le déclenchement instantané dans la position de travail anticipée (fig. 19), vissez l'axe douille droit (L) (fig. 20) de manière à ce que le levier commence à travailler à l'intérieur de la zone prédéfinie (celle qui est délimitée de 55° à 65°) (Fig.18).
- Si le levier (I) commence à comprimer le déclenchement instantané dans la position de travail posticipée (fig. 21), dévissez l'axe douille gauche (L) (fig.22) de manière à ce que le levier commence à travailler à l'intérieur de la zone de travail prédéfinie (celle qui est délimitée de 55° à 65°) (Fig.18).
- Vérifiez que le levier de l'extracourse (M) soit positionné sur "OPEN" (Fig.23).
- Tournez le bouton (N) en sens antihoraire (Fig.24) jusqu'à ce que le galet de l'unité de résistance effleure la roue (Fig.25).
- Tournez le levier de l'extracourse (M) de 180° vers la droite (Fig.26), sur la position de "CLOSE" et vérifiez la compression de la roue sur le support unité (Fig.27).
- Dans le cas où la roue serait trop déplacée par rapport au centre du Galet (Fig.28), déplacez l'unité de résistance en remettant le levier de l'extracourse sur "OPEN" (Fig.24), en desserrant les vis de fixation de l'unité (Fig.29), bloquez-les sur la meilleure position (Fig.30) et remettez le levier de l'extracourse (M) à 180° vers la droite, sur la position de "CLOSE" (Fig.26).

- Poussez la bicyclette vers l'unité de résistance, jusqu'à ce que la roue postérieure entre en contact avec le rouleau de l'unité (fig. 30).

## ENLÈVEMENT DE LA BICYCLETTE

- Ouvrez le levier de l'extracourse (Fig.24).
- Tenez la bicyclette d'une main et de l'autre ouvrez le levier (I) en le mettant en position "open" (fig. 31). Enlevez le vélo.
- Pour le transport ou pour réduire l'encombrement quand on utilise pas le rouleau, nous conseillons de fermer le support en tournant la base de l'unité.
- Si l'on souhaite réduire l'espace occupée par le rouleau, nous conseillons de tourner le bouton (N) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Fig. 24), jusqu'à l'amener à la hauteur maximum admise (Fig. 32).
- Si l'on veut minimiser ultérieurement l'encombrement on peut décrocher l'unité du support (Fig.33-34), refermer le châssis et le poser parallèlement au sol (Fig. 35).

**ATTENTION:** pour éviter de vous pincer les doigts nous vous conseillons de ne pas les mettre entre les montants pendant l'opération de fermeture.

## ATTENTION

- Evitez que des personnes, des enfants ou animaux puissent s'approcher du rouleau pendant l'utilisation parce que des éléments en mouvement ou tournants du rouleau et du vélo peuvent provoquer des dommages en cas de contact.
- Avant de commencer l'entraînement, positionnez le trainer à un endroit adapté, loin d'objets qui pourraient être dangereux (meubles, tables, chaises...) de manière à éviter tout risque de contact involontaire et accidentel avec ces objets.
- Le support est étudié pour l'utilisation de la part d'un seul cycliste.
- Vérifiez la sécurité et la stabilité de la bicyclette

avant tout entraînement.

- Dans le cas où le déclenchement instantané ne serait pas compatible avec les douilles du support, remplacez-le avec celui qui est fourni (0).
- Il n'y a pas de pièces utilisables individuellement à l'intérieur.
- Vu que les pieds sont construits en matière souple adhérente, il se pourrait qu'ils laissent des traces de caoutchouc sur le sol pendant l'entraînement.
- Le transport du rouleau complètement assemblé peut compromettre l'intégrité du produit, il faut toujours démonter l'unité avant le transport.

## CONSEILS POUR L'UTILISATION

- Pour moins user le pneu et pour avoir une meilleure adhérence au rouleau, nous conseillons d'utiliser des pneus de 23 mm de largeur.
- Pression conseillée pour la roue postérieure: 7-8 bars pour pneu de course; 3,5 - 4 bars pour pneu VTT. Pour les cas particuliers respectez la pression conseillée par le constructeur du pneu.
- Pour avoir moins de bruit, plus d'adhérence du pneu au rouleau et une réduction des vibrations, utilisez des pneus slick (même pour VTT).
- Avant l'utilisation, nettoyez le pneu avec de l'alcool ou de l'eau.
- Dans le cas où l'on sentirait un glissement de la roue sur le galet de l'unité il faut augmenter la compression du galet sur la roue de la façon suivante:
  - 1) Tournez le levier de l'extracourse jusqu'à la position "OPEN" (Fig.23)
  - 2) Tournez en sens antihoraire le bouton et augmentez ainsi la compression du galet sur le pneu (Fig.24)
  - 3) Tournez le levier de l'extracourse jusqu'à la position "CLOSE" (Fig.26)
- Si l'on sent de toute façon un glissement de la roue sur le galet de l'unité il faut rendre plus pro-

gressif l'effort sur la pédale. L'entraînement avec un pneu qui glisse peut endommager irrémédiablement le galet et le pneu.

- Si l'axe du déclenchement instantané fourni dépasse de plus de 3 mm de l'écrou de fixation, coupez la partie qui dépasse (fig. 36).

## Le agradecemos que haya escogido Novo

### INTRODUCCIÓN

Verificar la presencia de todos los componentes siguientes:

- Nº1 Bastidor Novo (Ref. A)
- Nº1 Unità (Ref. B)
- Nº1 Soporte unidad (Ref. C)
- Nº1 Sgancio Rapido (Ref. D)
- Nº2 Tapones para ruedas mayores de 28" (Ref. E)
- Nº1 Vite (Ref. F)
- Nº2 Rosette (Ref. G)
- Nº1 Dado (Ref. H)
- Nº1 Palanca de sujeción (Ref. I)



**¡ATENCIÓN!**



La unidad indicada en la figura de conjunto es simplemente indicativa

### ENSAMBLAJE SOPORTE

- Abrir el soporte y posicionarlo sobre una superficie plana.
- Quitar los tornillos (F+G+H) presentes en el caballete (Fig.1);
- Coger el soporte unidad (C) apretar con los dedos los dos botones presentes en la parte superior del soporte (Fig. 2) e introducirlo dentro de los dos agujeros del bastidor (Fig.3 y Fig.4).
- Usando los tornillos presentes en Fig.1 (F+G+H), montar el soporte unidad (C) en el relativo bastidor (Fig.5). Usar la correcta fuerza de apretamiento, de lo contrario se impedirá al soporte unidad el poder girar.

### MONTAJE UNIDAD

• En la base del soporte hay dos pares de agujeros, utilizar los diferentes agujeros en base a la rueda de la bicicleta:

1) para ruedas  $\geq 24'' \div \leq 26''$ , par de agujeros anteriores (Fig.6);

2) para ruedas  $\geq 28''$ , par de agujeros posteriores (Fig.7);

• Según la rueda, ir a fijar completamente los tornillos M6 (Fig.8 y Fig.9).

• Utilizar exclusivamente la llave en dotación para el ensamblaje, como se muestra en la figura 10.

Después del contacto entre el soporte y la unidad de resistencia, girar el tornillo como máximo  $\frac{1}{4}$  de vuelta para fijar el sistema (max 2 Nm).

• Para bicicletas con ruedas mayores de 28" hay que intervenir sobre el bastidor cambiando los tapones de los montantes anteriores por los tapones aumentados en dotación (E) . Estos difieren por el ángulo de apertura del caballete.

**ATENCIÓN:** esta operación se tiene que efectuar cuando la unidad ha sido desmontada del soporte.

• Quitar los tornillos de ambos montantes anteriores (Fig.11 y Fig.12).

• Quitar el tapón ayudándose si necesario con un destornillador Fig.13. Introducirlo en el interior del alojamiento creado especialmente en el tapón y hacer palanca empujando el destornillador hacia abajo y el tapón hacia arriba.

• Repetir la misma operación también con el otro tapón.

• Montar los tapones para ruedas mayores de 28" (E), ayudándose si necesario con un martillo de goma (Fig.14).

• Volver a posicionar los tubos, con sus tornillos (Fig.11 y Fig.12).

### INSTALACIÓN DE LA BICICLETA

- Comprobar que el bloqueo rápido de la rueda

posterior de la bicicleta esté fijado correctamente.

- Posicionar la palanca (I) en posición "open" (fig. 15).
- Colocar en posición la bicicleta, introduciendo el extremo de izquierda del bloqueo rápido posterior en el casquillo izquierdo (fig. 16). Para un bloqueo más seguro de la bicicleta sobre el soporte, comprobar que la palanca del bloqueo rápido esté colocada en sentido horizontal (fig. 17).
- Cerrar la palanca (I), poniendo atención que empiece a comprimir el bloqueo rápido en el interior del área de trabajo predeterminada, la delimitada desde 55° hasta 65° (Fig.18).
- Si la palanca (I) empieza a comprimir el bloqueo rápido en la posición de trabajo anticipada (fig.19), atornillar el perno casquillo derecho (L) (fig.20) de tal manera que la palanca empiece a trabajar en el interior del área de predeterminada (la delimitada desde 55° hasta 65°) (Fig.18).
- Si la palanca (I) empieza a comprimir el bloqueo rápido en la posición de trabajo postergada (fig.21), destornillar el perno casquillo izquierdo (L) (fig. 22) de tal manera que la palanca empiece a trabajar 13 en el interior del área predeterminada (la delimitada desde 55° hasta 65°) (Fig.18).
- Verificar que la palanca de la extracarrera (M) esté posicionada en "OPEN" (Fig. 23).
- Girar la manopla (N) en sentido antihorario (Fig.24) hasta que el rodillo de la unidad de resistencia roce la rueda (Fig.25).
- Girar la palanca de la extracarrera (M) de 180° hacia la derecha (Fig.26), en la posición de "CLOSE" y verificar la compresión de la rueda sobre el soporte unidad (Fig.27).
- Si la rueda resultara demasiado desplazada con respecto al centro del Rodillo (Fig.28), hay que mover la unidad de resistencia volviendo a llevar la palanca de la extracarrera en "OPEN" (Fig.24), aflojando los tornillos de sujeción de la unidad (Fig.29), bloquearlos en la posición más correcta (Fig.30) y devolviendo la palanca de la extracarre-

ra (M) hacia la derecha de 180°, en la posición de "CLOSE" (Fig.26).

- Empujar la bicicleta hacia la unidad de resistencia, hasta que la rueda posterior entre en contacto con el rodillo de la unidad misma (fig. 30).

## CÓMO SACAR LA BICICLETA

- Abrir la palanca de la extracarrera (Fig.24).
- Agarrar la bicicleta con una mano y con la otra abrir la palanca (I) llevándola a la posición "open" (fig. 31). Retirar la bici.
- Para el transporte o para reducir el espacio ocupado cuando no se utiliza el rodillo, aconsejamos cerrar el soporte.
- Si se quiere ocupar menos espacio con el rodillo, aconsejamos girar el mando (N) en sentido antihorario (Fig. 24), hasta llevarlo a la altura máxima permitida (Fig. 32).
- Si se quiere minimizar posteriormente el espacio ocupado, es posible desenganchar la unidad del caballete (Fig. 33-34), cerrar el bastidor y apoyarlo paralelamente al suelo (Fig. 35).

**ATENCIÓN:** para evitar pellizcarse las manos, aconsejamos no colocarlas entre los montantes durante la operación de cierre.

## ATENCIÓN

- Evita que personas, niños o animales se acerquen al rodillo durante su uso puesto que los componentes en movimiento o giratorios del rodillo y de la bicicleta pueden provocar daños en caso de contacto.
- Antes de empezar el entrenamiento, posicionar el rodillo en un lugar adecuado, lejos de objetos potencialmente peligrosos (muebles, mesas, sillas...) para así evitar todo riesgo de contacto involuntario y accidental con los mismos.
- El soporte ha sido estudiado para que lo utilice un solo ciclista.

- Verificar la seguridad y la estabilidad de la bicicleta antes de cada entrenamiento.
- En caso el bloqueo rápido no fuese compatible con los casquillos del soporte, sustituirlo con el entregado en dotación (O).
- No hay, en el interior, componentes utilizables individualmente.
- Puesto que los pies de apoyo están fabricados con material blando anti-deslizamiento, podría ocurrir que durante el uso dejaran marcas de goma sobre el pavimento.
- El transporte del rodillo completamente montado puede comprometer la integridad del producto. Desmontar siempre la unidad antes de transportarla.

## CONSEJOS DE USO

- Para un menor desgaste del neumático y una mayor adherencia al rodillo, aconsejamos utilizar neumáticos anchos 23 mm.
- Presión aconsejada de la rueda posterior: 7 - 8 atmósferas para neumático de carretera, 3,5 - 4 atmósferas para neumático MTB. Para casos particulares atenerse a la presión aconsejada por el fabricante de los neumáticos.
- Para un menor ruido, una mayor adherencia del neumático sobre el rodillo y una reducción de las vibraciones, utilizar neumáticos slick (también para Mountain bike).
- Antes del uso, limpiar el neumático con alcohol o agua.
- Si se nota que la rueda patina sobre el rodillo de la unidad, hay que aumentar la compresión del rodillo sobre la rueda de la manera siguiente:
  - 1) Girar la palanca de la extracarrera hasta la posición "OPEN" (Fig.23)
  - 2) Girar en sentido antihorario la manopla aumentando de esta manera la compresión del rodillo sobre el neumático (Fig.24)
  - 3) Girar la palanca de la extracarrera hasta la

posición "CLOSE" (Fig.26)

- Si de todos modos se notara que la rueda sigue patinando sobre el rodillo de la unidad, hacer más progresivo el esfuerzo sobre el pedal. El entrenamiento con el neumático que patina puede dañar irremediablemente el rodillo y el neumático.
- Si el perno del bloqueo rápido entregado sobresale más de 3 mm de la tuerca de fijación, cortar la parte que sobresale (fig. 36).

## Hartelijk dank voor het kopen van Novo

### INLEIDING

Controleer of alle volgende onderdelen aanwezig zijn:

- N°1 Novo frame (Ref. A)
- N°1 Eenheid (Ref. B)
- N°1 Steun voor de eenheid (Ref. C)
- N°1 Snelloskoppelmechanisme (Ref. D)
- N°2 Doppen voor grotere wielen dan 28" (Ref. E)
- N°1 Schroef (Ref. F)
- N°2 Onderlegging (Ref. G)
- N°1 Moer (Ref. H)
- N°1 Bevestigingshendel (Ref. I)



**LET OP!**



Op de overzichtstekening aangegeven eenheid geldt uitsluitend ter indicatie!

### MONTEREN VAN DE STANDAARD

- Klap de standaard open en zet hem op een vlakke ondergrond.
- Draai de schroeven (F+G+H) in de standaard eruit (fig. 1).
- Neem de steun voor de eenheid (C) en druk met uw vingers op de twee knoppen aan de bovenkant van de steun (fig. 2) en steek de steun in de twee gaten in het frame (fig. 3 en fig. 4).
- Maak de steun voor de eenheid (C) met de schroeven die getoond worden op fig. 1 (F+G+H) aan het betreffende frame vast (fig. 5). Pas de juiste aanhaalkracht toe anders kan de steun voor de eenheid niet draaien.

### MONTAGE VAN DE EENHEID

- In de basis van de steun zitten twee paar gaten; gebruik verschillende gaten op basis van de diameter van het wiel van de fiets:

1) voor wielen van  $\geq 24''$  tot  $\leq 26''$ , paar gaten aan de voorkant (fig. 6)

2) voor wielen van  $\geq 28''$ , paar gaten aan de achterkant (fig. 7).

- Draai al naargelang het wiel de schroeven M6 helemaal vast (fig. 8 en fig. 9).

• Gebruik voor het in elkaar zetten uitsluitend de meegeleverde sleutel zoals getoond op de figuur 10. Draai nadat de steun en de weerstandseenheid contact maken de schroef maximaal een kwartslag om het systeem te bevestigen (max. 2 Nm).

• Bij fietsen met grotere wielen dan 28" moet u iets aan het frame veranderen: verwissel de doppen van de voorste staanders met de meegeleverde grotere doppen (E). Deze verschillen door de openingshoek van de standaard.

**LET OP:** Dit moet gedaan worden terwijl de eenheid van de steun gedemonteerd is.

- Verwijder de schroeven uit beide voorste staanders (fig. 11 en fig. 12).

• Verwijder de dop en maak daarbij indien nodig gebruik van een schroevendraaier (fig. 13).

Steek deze in de sleuf die speciaal in de dop gemaakt is en oefen druk uit door de schroevendraaier naar beneden te duwen en de dop naar boven.

- Doe hetzelfde bij de andere dop.
- Monteer de doppen voor grotere wielen dan 28" (E) en maak daarbij indien nodig gebruik van een rubber hamer (fig. 14).
- Breng de buizen met de betreffende schroeven aan (fig.11 en fig.12).

### INSTALLATIE VAN DE FIETS

- Controleer of het snelloskoppelmechanisme



van het achterwiel van de fiets goed bevestigd is.

- Zet de hendel (F) in de stand "open" (Afb. 15).
- Zet de fiets op zijn plaats en doe het linkeruiteinde van het achterste snelloskoppelmechanisme in de linkerbus (Afb. 16). Om de fiets op een veiligere manier op de standaard vast te zetten moet u controleren of de hendel van het snelloskoppelmechanisme in horizontale richting gedraaid is (Afb. 17).
- Zet de hendel (I) in de gesloten stand en let erop dat de hendel het snelloskoppelmechanisme in het van tevoren bepaalde werkgebied, binnen 55° tot 65°, indrukt (fig. 18).
- Als de hendel (I) het snelloskoppelmechanisme in de eerdere werkstand begint in te drukken (fig.19), moet de rechts inbusstift (L) (Afb. 20) zodanig aangedraaid worden dat de hendel in het van tevoren bepaalde werkgebied begint te werken (binnen 55° tot 65°, indrukt) (fig. 18).
- Als de hendel (I) het snelloskoppelmechanisme in de latere werkstand begint in te drukken (Afb. 21), moet de linker inbusstift (L) (Afb. 22) zodanig binnen 55° tot 65°, indrukt) (fig. 18).
- Controleer of de hendel van de extra slag (M) in de stand "OPEN" staat (fig. 23).
- Draai de knop (N) tegen de klok in (fig. 24) totdat de rol van de weerstandseenheid het wiel net raakt (fig. 25).
- Draai de hendel van de extra slag (M) 180° naar rechts (fig. 26) in de stand "CLOSE" en controleer of het wiel op de steun van de eenheid drukt (fig. 27).
- Als het wiel teveel verschoven is ten opzichte van het midden van de rol (fig. 28) moet u de weerstandseenheid verschuiven door de hendel van de extra slag in de stand "OPEN" zetten (fig. 24), door de bevestigingsschroeven van de eenheid los te draaien (fig. 29), deze in de meest geschikte stand vast te zetten (fig. 30) en de hendel van de extra slag (M) 180° naar rechts te draaien, in de stand "CLOSE" (fig. 26).
- Duw de fiets naar de weerstandseenheid toe

totdat het achterwiel contact maakt met de rol van de eenheid (Afb. 30).

## VERWIJDEREN VAN DE FIETS

- Maak de hendel van de extra slag open (fig. 24).
- Houd de fiets met uw ene hand vast en maak met uw andere hand de hendel (F) open door hem in de stand "open" te zetten (Afb. 31). Verwijder de fiets.
- Om de fiets te vervoeren of om minder ruimte in beslag te nemen als de rol niet gebruikt wordt, wordt geadviseerd om de standaard in te klappen.
- Als u wilt dat de rol minder ruimte inneemt wordt geadviseerd om de knop (N) tegen de klok in te draaien (fig. 24) tot deze op de maximaal toegestane hoogte staat (fig. 32).

• Als u de rol nog minder ruimte wilt laten innemen moet u de eenheid van de standaard losmaken (fig. 33-34), het frame inklappen en dit evenwijdig aan de grond neerleggen (fig. 35).

**LET OP:** Om te voorkomen dat uw handen bekneld raken wordt geadviseerd om uw handen tijdens het inklappen niet tussen de staanders te houden.

## OPGELET

- Voorkom dat er mensen, kinderen of dieren tijdens het gebruik in de buurt van de trainingsrol kunnen komen omdat de bewegende of roterende onderdelen van de trainingsrol of de fiets in geval van contact schade kunnen veroorzaken.
- Alvorens met het trainen te beginnen moet de trainingsrol op een geschikte plaats gezet worden, uit de buurt van voorwerpen die gevaarlijk kunnen zijn (meubels, tafels, stoelen enz.) om elk risico van onvrijwillig of per ongeluk contact met deze voorwerpen te voorkomen.
- De standaard is bestemd voor gebruik door één fietser.
- Controleer de veiligheid en de stabiliteit van de fiets vóór elke training.

- Als het snelloskoppelmechanisme niet past op de bussen van de standaard moet u het mechanisme door het meegeleverde mechanisme (0) vervangen.
- Aan de binnenkant zijn er geen onderdelen die los gebruikt kunnen worden.
- Aangezien de pootjes van zacht antislipmateriaal gemaakt zijn, kan het gebeuren dat zij tijdens het gebruik sporen rubber op de vloer achterlaten.
- De rollertrainer kan beschadigen wanneer hij volledig gemonteerd wordt vervoerd; demonteer de trainer daarom altijd voordat u hem vervoert.

## ADVIEZEN

- Voor minder slijtage van de band en een grotere grip op de rol, adviseren wij om 23 mm brede banden te gebruiken.
- Geadviseerde bandenspanning voor het achterwiel: 7 - 8 atmosfeer voor racebanden; 3,5 - 4 atmosfeer voor mountain bike banden. In bijzondere gevallen moet de door de fabrikant van de banden geadviseerde bandenspanning aangehouden worden.
- Voor minder geluidsoverlast, een grotere grip van de band op de rol en minder trillingen moet u slickbanden (ook voor Mountain Bikes) gebruiken.
- Vóór gebruik moet u de band met alcohol of water schoonmaken.
- Als u merkt dat het wiel op de rol van de eenheid slijpt moet u als volgt de druk van de rol op het wiel vergroten.
  - 1) Draai de hendel van de extra slag tot in de stand "OPEN" (fig. 23).
  - 2) Draai de knop tegen de klok in en verhoog op die manier de druk van de rol op de band (fig. 24).
  - 3) Draai de hendel van de extra slag tot in de stand "CLOSE" (fig. 26).
- Als u toch nog merkt dat het wiel op de rol van de eenheid slijpt moet u de kracht op het pedaal progressiever instellen. Door met een band die op

de rol slijpt te trainen kunnen de rol en de band onherstelbaar beschadigd worden.

- Als de pen van het meegeleverde snelloskoppelmechanisme meer dan 3 mm ten opzichte van de bevestigingsmoer uitsteekt moet het uitstekende gedeelte eraf gezaagd worden (Afb. 36).





## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***ELITE***



ELITE srl - 35014 Fontaniva (PD) - ITALY - Fax +39 049 594 0064  
e-mail: [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

