

Bedienungsanleitung

SRM IndoorTrainer Bedienungsanleitung



IndoorTrainer

Stand 10.07.2013

| | |
|--|----|
| Wichtige Hinweise vor dem ersten Gebrauch..... | 3 |
| Einstellung der Sitzposition | 4 |
| Klemmung der Schlitten | 5 |
| Einstellung des Lenkers | 5 |
| Schaltung | 6 |
| Magnetbremse | 7 |
| Bremsleistung..... | 8 |
| Verstärken und verringern der Bremsleistung..... | 8 |
| Verschieben der Magnetbremse | 9 |
| Besonderheiten und Problemlösung | 9 |
| Pflege des IndoorTrainers | 10 |
| Abgesprungener Seilzug der Magnetbremse..... | 10 |
| Einstellungsbereich des IndoorTrainers..... | 11 |
| Technische Daten und Ausstattung des IndoorTrainers..... | 11 |

Wichtige Hinweise vor dem ersten Gebrauch

- Die Schwungscheibe kann während des Trainings sehr heiß werden!!
- Wenn die Schwungscheibe steht lässt sich der Drehgriff der NuVinci N360 Nabe nicht komplett drehen. Drehen Sie nicht mit Gewalt! Um eine lange Haltbarkeit des Drehgriffschalters zu garantieren empfehlen wir die Bedienung des Drehgriffschalters nur dann, wenn sich auch die Schwungscheibe dreht.
- Die Bedienung der NuVinci N360 Nabe führt anfangs dazu, dass sich die Seilzüge etwas längen. Wenn dies nicht mit den beiden Ausgleichsschrauben am Drehgriff ausgeglichen wird, kann dies im ungünstigsten Fall dazu führen, dass sich die Seilzüge im Drehgriff verwickeln. Die Folge ist ein Funktionsausfall des Drehgriffs. Gleichen Sie deshalb das Längen des Seilzuges durch synchrones Herausdrehen der beiden Einstellschrauben am Drehgriff aus. Die Seilzüge dürfen kein Spiel im Drehgriff haben.
- Die höhenverstellbaren Rohre für Lenker und Sattel werden beim Öffnen des Einstellhebels nicht durch Federn gesichert. Halten Sie beim Öffnen des Hebels das entsprechende Rohr fest damit es nicht in den Rahmen hineinrutscht und auf dem Rahmen aufschlägt.
- Der Ring auf der Schwungscheibe besteht aus Aluminium. Aluminium ist ein sehr weiches Metall das empfindlich gegen Stöße ist.
- Entfernen sie niemals den Aluminiumring der Schwungscheibe da die Magnetbremse sonst ihre Bremsleistung verliert.

Einstellung der Sitzposition



Der SRM IndoorTrainer ist so konstruiert, dass nahezu alle Radfahrer zwischen einer Körpergröße von 165 cm und 200 cm ihre Sitzposition optimal einstellen können.

Die Pfeile zeigen die verschiedenen Einstellmöglichkeiten für Sattel und Lenker.

Die vier Standfüße sind höhenverstellbar, so dass evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden können.

Der IndoorTrainer verfügt über zwei Rollen, die es möglich machen, den IndoorTrainer, ohne ihn zu heben, leicht zu bewegen.

Klemmung der Schlitten



Die Arretierung der Rohre und Schlitten, mit denen die Lenker- und Sitzposition eingestellt wird, erfolgt über das Hineinschrauben der Hebel.

Nach der Arretierung können Sie den Hebel durch Herausziehen und Drehen so ausrichten, dass er Sie beim Fahren nicht stört.



Einstellung des Lenkers

Um den Abstand zwischen Sattel und Lenker zu vergrößern, kann der Lenkerschlitten um 180° gedreht werden. Schrauben Sie dazu die Abdeckkappe und den Lenker ab. Drehen Sie nun den Lenkerschlitten um 180° und montieren Sie den Lenker und die Abdeckkappe wieder.

Schaltung

Der IndoorTrainer ist mit einer stufenlosen NuVinci N360 Nabe ausgestattet. Die Nabe hat eine Übersetzungsbandbreite von 360 %.

Eine Justierung der Nabe ist nicht notwendig, jedoch können sich die zwei Seilzüge der NuVinci Nabe anfangs etwas längen, wodurch beim Drehen des Drehgriffschalters etwas Spiel im Drehgriff entsteht. Dies kann dazu führen, dass die Nabe nicht in dem vorher eingestellten Übersetzungsverhältnis bleibt. Zudem können sich die Seilzüge im Drehgriff verwickeln und ihn dabei beschädigen. Beseitigen Sie das Spiel im Drehgriffschalter, indem Sie mit den beiden Einstellschrauben am Drehgriff beide Seilzüge synchron etwas herauschrauben. Wenn Sie an den beiden Kabelhüllen, die an den Einstellschrauben anliegen ziehen, dürfen sich diese nicht von der jeweiligen Einstellschraube lösen.

Da es sich bei der NuVinci Nabe um eine stufenlose Schaltung handelt gibt es keine Gänge. Das Übersetzungsverhältnis wird durch die Linie im Drehgriffschalter angezeigt.



Ist die Linie gerade, dann hat die NuVinci Nabe ein großes Übersetzungsverhältnis und die Schwungscheibe dreht sich schnell.



Ist die Linie nach oben gewölbt, dann hat die NuVinci Nabe ein niedriges Übersetzungsverhältnis und die Schwungscheibe dreht sich langsam.

Bis auf das Nachjustieren der Seilzugspannung ist die Nabe wartungsfrei. Mehr Informationen über die Nabe finden Sie unter www.nuvinci.com

Magnetbremse

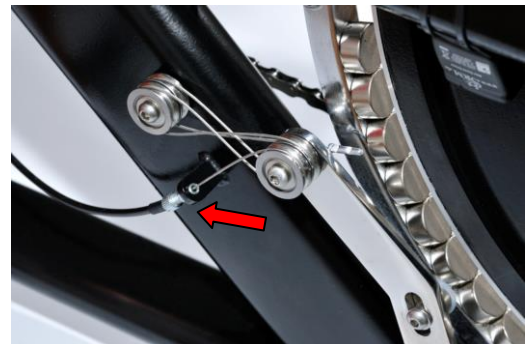
Das Abbremsen der Schwungscheibe erfolgt über eine Magnetbremse, die über einen von SRM modifizierten Drehgriff der Firma SRAM bedient wird. Mit diesem Drehgriff kann der Abstand der Magnetschwinge zur Schwungscheibe in 40 Stufen verstellt werden. Da die Magnetbremse zu stark für die Rasterung des Drehgriffs ist, müssen die Kräfte mittels eines Flaschenzuges mit vier Umlenkrollen reduziert werden. Um eine Grundspannung zu erzeugen befindet sich zwischen Magnetschwinge und Rahmen eine Feder. Diese Feder ist auf einem Gummihütchen fixiert und auf dem Rahmen aufgeklebt.

Steht der Drehgriff auf Stufe 1, dann ist der Abstand von Magnetschwinge und Schwungscheibe maximal und die Bremsleistung minimal.

Steht der Drehgriff auf Stufe 20, dann ist der Abstand von Magnetschwinge und Schwungscheibe minimal und die Bremsleistung ist maximal.



Der Seilzug zur Regulierung des Magnetabstandes längt sich anfangs etwas, so dass möglicherweise die Seilzugspannung nachjustiert werden muss. Sie können die Seilspannung sowohl mit der Einstellschraube des Seilzugs an der Unterseite des Drehgriffs, als



auch mit der Einstellschraube des Seilzugs unten am Rahmen justieren.

Um das Seil anzuspinnen und so die Magnete vom Aluminiumring wegzuziehen, drehen Sie die Einstellschraube(n) heraus. Um die Magnete zum Aluminiumring hin zu bewegen, drehen Sie die Einstellschraube(n) hinein.

Die Magnetbremse ist wartungs- und verschleißfrei.

Bremsleistung

Die Angaben zur Bremsleistung beziehen sich auf die Werkseinstellung der Magnetbremse bei Verwendung eines 53er Kettenblatts. Dadurch dass sich der Seilzug der Magnetbremse anfangs etwas längt können die tatsächlichen Werte von den in der Tabelle angegebenen Werten abweichen.

| Trittfrequenz | Bremse ganz auf/ niedrigstes Übersetzungs- verhältnis | Bremse ganz auf/ höchstes Übersetzungs- verhältnis | Bremse ganz zu/ niedrigstes Übersetzungs- verhältnis | Bremse ganz zu/ höchstes Übersetzungs- verhältnis |
|---------------|--|---|---|--|
| 40 UpM | 5 – 10 Watt | 90 – 100 Watt | 30 – 40 Watt | 240 – 250 Watt |
| 50 UpM | 10 – 20 Watt | 140 – 150 Watt | 50 – 60 Watt | 340 – 350 Watt |
| 60 UpM | 20 – 30 Watt | 190 – 200 Watt | 70 – 80 Watt | 450 – 460 Watt |
| 70 UpM | 30 – 40 Watt | 240 – 250 Watt | 90 – 100 Watt | 560 – 570 Watt |
| 80 UpM | 40 – 50 Watt | 290 – 300 Watt | 110 – 120 Watt | 670 – 680 Watt |
| 90 UpM | 50 – 60 Watt | 340 – 350 Watt | 140 – 150 Watt | 780 – 790 Watt |
| 100 UpM | 60 – 70 Watt | 390 – 400 Watt | 170 – 180 Watt | 890 – 900 Watt |
| 110 UpM | 70 – 80 Watt | 440 – 450 Watt | 200 – 210 Watt | 1.000 – 1.010 Watt |
| 120 UpM | 80 – 90 Watt | 490 – 500 Watt | 230 – 240 Watt | 1.110 – 1.120 Watt |
| 130 UpM | 90 – 100 Watt | 540 – 590 Watt | 260 – 270 Watt | 1.220 – 1.230 Watt |
| 140 UpM | 100 – 110 Watt | 590 – 600 Watt | 290 – 300 Watt | 1.330 – 1.340 Watt |

Verstärken und verringern der Bremsleistung

Falls Ihnen die Bremsleistung in der Werkseinstellung zu stark oder zu schwach ist, so haben Sie verschieden Möglichkeiten dies zu ändern:

1. Durch die Montage eines größeren Kettenblattes können Sie die Bremsleistung erhöhen
2. Durch das manuelle Umlegen der Kette auf das kleine Kettenblatt können Sie Bremsleistung verringern
3. Durch das Verschieben der Magnetbremse in Richtung Schwungscheibe können Sie die Bremsleistung erhöhen
4. Durch das Verschieben der Magnetbremse weg von der Schwungscheibe können Sie die Bremsleistung verringern

Verschieben der Magnetbremse

Sollte Ihnen die Magnetbremse in der Werkseinstellung zu stark oder zu schwach sein, so können Sie auch die Grundeinstellung des Abstands von Magnet und Aluminiumring vergrößern.

Klemmen Sie zuerst ein Stück Pappe, welches die Dicke des künftigen Abstandes hat, zwischen Magnetschwinge und Schwungscheibe (**die Magnetschwinge sollte nicht direkt mit der Schwungscheibe in Kontakt kommen, da sie sehr schwer wieder zu lösen ist!**).

Lösen Sie nun die Befestigung des Seilzugs mit einem 4 mm Inbusschlüssel und einem 10 mm Gabelschlüssel.

Mit einem 17 mm Gabelschlüssel und 8 mm Inbusschlüssel lösen Sie die obere Befestigungsschraube der Magnetschwinge am Rahmen etwas (nicht ganz herausschrauben!).

Schrauben Sie auch den unteren Anschlag mit einem 4 mm Inbusschlüssel der Magnetbremse etwas heraus. Verschieben Sie nun die Magnetschwinge.

Wenn die Magnetschwinge den gewünschten Abstand hat, ziehen Sie die obere Befestigungsschraube der Magnetschwinge mit einem 17 mm Gabelschlüssel und 8 mm Inbusschlüssel wieder an.

Fixieren Sie den unteren Anschlag der Magnetschwinge durch das Eindrehen der Inbusschraube. Drehen Sie die Schraube dabei 1 – 2 mm weiter hinein, da sich der Seilzug noch etwas längt.

Fixieren Sie mit einem 10 mm Gabelschlüssel wieder den Seilzug.

Drehen Sie nun den unteren Anschlag mit einem 4 mm Inbusschlüssel soweit heraus dass zwischen Magnetschwinge und Anschlag 1 mm Luft ist.

Besonderheiten und Problemlösung

Der Magnet zum Einschalten des PowerMeters ist mittels eines Schrumpfschlauchs und Kabelbinders unter dem Innenlager befestigt. Sollte Ihr System einmal nicht funktionieren, so überprüfen Sie zuerst ob der Magnet vorhanden ist.

Die Geschwindigkeit wird durch einen, auf der Schwungscheibe aufgeklebten, Magnet ausgelöst. Dieser Magnet läuft an dem Geschwindigkeitssender vorbei. Sollte die Geschwindigkeitsanzeige nicht funktionieren, so überprüfen Sie zuerst ob der Magnet vorhanden ist und ob er am Sender vorbeiläuft.

Da das auf der NuVinci N360 Nabe montierte NuVinci-Zahnrad breiter ist als andere Zahnräder, empfehlen wir bei einem Kettenwechsel die Verwendung einer 8-fach Kette, z. B. KMC X-8-99.

Ab März 2012 wird an dem IndoorTrainer ein Shimano-Zahnrad verbaut. Sie erkennen dieses Zahnrad daran, dass die Zähne nicht spitz, sondern abgeflacht sind. Verwenden Sie bei diesen IndoorTrainern eine 10-fach Kette, z. B. KMC X-10-73.

Pflege des IndoorTrainers

Damit Sie dauerhaft Freude an Ihrem IndoorTrainer haben empfehlen wir, nach jedem Training den Schweiß abzuwischen. Ziehen sie dazu auch das Lenker- und Sitzrohr aus dem Rahmen und wischen Sie es mit einem Tuch ab.

Wir empfehlen zudem die Oberflächen des IndoorTrainer, abhängig von der Benutzungsintensität, mit Wachs oder Silikonöl aus dem Fahrrad- oder Autozubehörhandel zu behandeln um so der Korrosion vorzubeugen.

Vermeiden Sie es den Aluminiumring der Schwungscheibe mit verschwitzten Händen anzufassen. Schweiß ist eine sehr aggressive Flüssigkeit die zur Oxidation von Aluminium führt. Zur Pflege des Aluminiumrings empfehlen wir, ihn von Zeit zu Zeit mit einer Edelstahl- oder Chrompolitur abzuwischen.

Die Kette muss nur dann geölt werden wenn sie Geräusche (quietschen) macht.

Abgesprungener Seilzug der Magnetbremse

Sollte Ihnen der Seilzug der Magnetbremse von den Rollen springen, so ist es nicht nötig, dass Sie die Befestigung des Seilzugs lösen. Wickeln Sie den Seilzug folgendermaßen wieder auf:

Starten Sie mit dem Ende es Seilzugs der an der Magnetschwinge befestigt ist. Wickeln Sie den Seilzug gemäß dem Foto von unten um die innere Rolle welche am Rahmen befestigt ist. Wickeln sie den Zug anschließend von unten um die innere Rolle welche an der Magnetschwinge befestigt ist. Anschließend wieder von unten um die äußere Rolle die Rahmen befestigt ist und zuletzt wieder von unten um die äußere Rolle der Magnetschwinge.



Einstellungsbereich des IndoorTrainers

| Messpunkte | Maße |
|---|---------------|
| Maximaler Abstand Sattelspitze – Tretlager | ca. 90 cm |
| Minimaler Abstand Sattelspitze – Tretlager | ca. 65 cm |
| Maximaler Verstellbereich der Sattelspitze hinter das Tretlager | ca. 6 – 14 cm |
| Maximaler Verstellbereich der Sattelspitze vor das Tretlager | ca. 7 – 15 cm |
| Maximaler Abstand Tretlager – Lot Lenker | ca. 52 cm |
| Minimaler Abstand Tretlager – Lot Lenker | ca. 33 cm |
| Maximaler Höhe Lenker – Waagrechte Tretlager | ca. 73 cm |
| Minimale Höhe Lenker – Waagrechte Tretlager | ca. 55 cm |
| Maximaler Abstand Sattelspitze – Lenker | ca. 65 cm |
| Minimaler Abstand Sattelspitze – Lenker | ca. 22 cm |

Technische Daten und Ausstattung des IndoorTrainers

| | |
|--------------------------|--|
| Material IndoorTrainer | Edelstahl, pulverbeschichteter Stahl, verchromter Stahl, Aluminium |
| Gesamtgewicht | 62,5 kg |
| Gewicht Schwungmasse | 29,5 kg |
| Umfang Schwungmasse | 1.430 mm |
| Maße (L x B) | 1330 cm x 550 mm |
| Innenlager | BSA 68 mm |
| Durchmesser Sattelstütze | 27,2 mm |
| Schaltung | NuVinci®N360™, stufenlose Nabenschaltung |
| Kettenspanner | Shimano |
| Bremse | verschleißfreie Magnetbremse |
| Sattel | Pologo |
| Lenker | 31,8 mm |
| Kette | KMC X-8-99, ab März 2012: KMC X-10-73 |