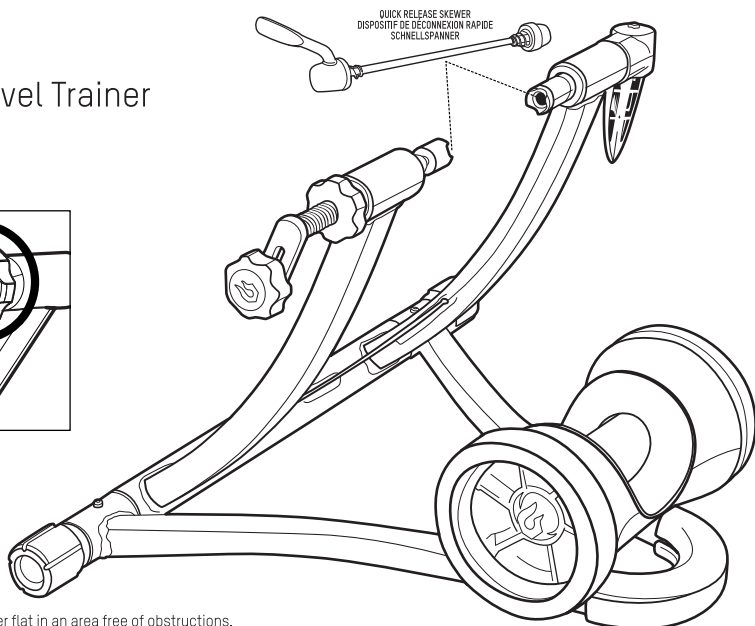
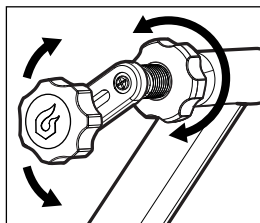


FLUID™

Advanced Level Trainer

Part# 7064630



STEP 1: Lay the folded trainer flat in an area free of obstructions.

STEP 2: Adjust the front rubber feet to level the trainer frame if needed. Follow the numbers to increase height of the front of the stand. Level 1 will provide the smallest amount of height increase and level 5, the largest amount of height increase.

STEP 3: Install supplied quick release skewer (QR) into rear wheel. Follow your bicycle/wheel manufacturer recommendations for removing and installing quick releases or have a qualified bicycle shop replace it for you.

STEP 4: Check the pressure in the tires and make sure they are at or near the maximum rating indicated on the side of the tire.

NOTE: Low tire pressure can increase tire wear and potentially cause slippage on the RU roller.

STEP 5: During shipping, the wheel adjustment knobs are fully tightened. Standing behind the trainer, first unthread the left hand adjustment using the FastCrank™ to retract the skewer cone followed by releasing the right hand QuickLock Cam Lever.

STEP 6: Place your rear wheel on the roller. Holding your bike with one hand, lift the frame arms with your other hand so the adjuster cones align with the quick release.

STEP 7: Line up the left adjuster cone against the left side of QR. Rotate the cone until there is no interference with the QR lever. Thread inner lock nut against the trainer frame.

NOTE: Once the left cone has been positioned and locked, it does not need to be adjusted again until a different bicycle is used.

STEP 8: Engage QuickLock Cam Lever onto the drive-side QR cone.

STEP 9: Before getting on the bicycle, carefully check that it is securely fastened to the trainer by pushing side to side on the saddle to see if you can twist it out of the trainer frame.

STEP 10: To level your bike, lift the front wheel of the bike onto the trainer block (included).

STEP 11: Carefully get on the bicycle and start pedaling slowly. Do not make any sudden moves until you are sure the bicycle is securely mounted on the frame. If loose, repeat steps 6–11.

STEP 12: CAUTION WHEN IN USE:

- Keep both hands on handlebars at all times.
- Make sure all bolts and nuts are securely fastened prior to using.
- Make sure the frame is properly secured when lifting and moving the trainer.
- Never lift the trainer by the resistance unit.
- Never brake suddenly while using the trainer, this results in unnecessary wear and tear to the rear tire.
- Keep away from small children and pets.
- Rider weight limit 250lbs / 114kg

NOTE: You are more likely to drip sweat onto your bicycle frame, components and floor while riding a trainer vs. normal riding. The use of the Blackburn Sweat Net (sold separately) can reduce the likelihood of injury resulting from slipping on a wet floor.



WARNING: The mounting cones of your Blackburn trainer have been designed specifically to work with the supplied quick release skewer (QR). Mounting a bicycle to the trainer with any other fastening device can make it unstable or result in serious injury.

WARNING: The RU will get hot to the touch during use. Keep children or pets away from the trainer when in use and sometime afterward until it cools down.

WARNING: The use of any indoor trainer creates a hazard to others due to the number of rotating parts, etc. Be sure to always use your trainer in an open space to eliminate the possibly of contact with people or things that could be injured or damaged. Keep people or animals away from the trainer when in use.

Visit us at blackburndesign.com for product updates.

Visitez le site Internet blackburndesign.com pour obtenir les mises à jour sur les produits.

Informationen über Produktverbesserungen finden Sie unter www.blackburndesign.com

Blackburn

Customer Service: 1-800-456-2355

Blackburndesign.com

Printed in China

**LIFETIME
WARRANTY**

FLUID™

Niveau d'exercice avancé

Trainer für fortgeschrittenes Training

ÉTAPE 1 : Déposez le support d'entraînement plié à plat dans un endroit sans encombrement.

ÉTAPE 2 : Ajustez au besoin les pieds en caoutchouc avant du support d'entraînement pour le mettre au niveau. Les chiffres indiqués vous permettent de régler la hauteur de l'avant du support. Le niveau 1 correspond au degré d'inclinaison le plus bas alors que le niveau 5 correspond au degré d'inclinaison le plus élevé.

ÉTAPE 3 : Installez la broche de blocage rapide fournie dans la roue arrière. Suivez les recommandations de votre fabricant de roue/vélo pour l'installation et le retrait de levier de blocage rapide ou faites appel à un magasin de vélo qualifié pour faire le remplacement pour vous.

ÉTAPE 4 : Vérifiez la pression des pneus et assurez-vous qu'elle correspond à la capacité maximale indiquée sur le flanc du pneu ou s'y rapproche.

REMARQUE : Une faible pression des pneus peut augmenter l'usure des pneus et potentiellement causer un effet de patinage sur le rouleau de l'unité de résistance.

ÉTAPE 5 : Lors de l'expédition, les poignées de ré-glasse des roues sont serrées à fond. En vous tenant debout derrière le support d'en-entraînement, desserrez la poignée d'ajustement de gauche à l'aide de l'outil FastCrank™ pour décaler le levier de la broche de blocage, puis libérez le le-vier à came Quick-lock de la poignée de droite.

ÉTAPE 6 : Placez votre roue arrière sur le rouleau. En tenant votre vélo d'une main, soulevez les bras du support avec votre autre main afin d'aligner les cônes de réglage avec le levier de blocage rapide.

ÉTAPE 7 : Alignez le cône de réglage de gauche contre le côté gauche du levier de blocage rapide. Tournez le cône jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de con-tact avec le levier de blocage rapide. Vissez l'écrou de blocage intérieur contre le support d'entraînement.

REMARQUE : Une fois le cône de gauche positionné et verrouillé, il n'est pas nécessaire de le réajuster à moins d'installer un autre vélo sur le support.

ÉTAPE 8 : Enclenchez le levier à came Quick-lock dans le côté entraînement du cône de blocage rapide.

ÉTAPE 9 : Avant de monter sur le vélo, vérifiez soi-gneusement qu'il est solidement fixé sur le support en poussant sur la selle de gauche à droite pour voir s'il est possible de décaler le vélo hors du sup-port d'entraînement.

ÉTAPE 10 : Pour mettre votre vélo au niveau, dépo-sez la roue avant du vélo sur le bloc d'entraîne-ment.

ÉTAPE 11 : Enfouissez le vélo et commencez à pé-daler lentement. Ne faites pas de mouvements brusques jusqu'à ce que vous soyez certain que le vélo est solidement fixé au support. Si ce n'est pas le cas, répétez les étapes 6 à 11.

ÉTAPE 13 : PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORS DE L'UTILISATION :

- Gardez les deux mains sur le guidon en tout temps.
- Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont bien fixés avant l'utilisation.
- Lorsque vous déplacez le support d'entraîne-ment, assurez-vous que le cadre est correctement fixé.
- Ne soulevez jamais le support d'entraînement par l'unité de résistance.
- Ne freinez jamais brusquement lorsque vous utili-sez le support d'entraînement, car cela provoque une usure prématurée du pneu arrière.
- Gardez hors de la portée des jeunes enfants et des animaux domestiques.
- Limite de poids de l'utilisateur 114 kg/250 lb.

REMARQUE : Une séance sur un support d'entraînement à l'intérieur vous fera transpirer davantage qu'un entraînement régulier et il se peut que le cadre de votre vélo, les composants et le plancher soient mouillés. L'utilisation du tapis Blackburn Sweat Net (vendu séparément) permet de réduire les risques de blessures par chutes causées par une surface mouillée.



AVERTISSEMENT : Les cônes de montage de votre support d'entraînement Blackburn ont été conçus spécifiquement pour fonctionner avec la broche de blocage rapide fournie. Fixer le vélo au support d'entraînement avec tout autre dispositif de fixation peut le rendre instable ou entraîner des blessures graves.

AVERTISSEMENT : L'unité de résistance deviendra chaude au toucher pendant l'utilisation. Ne laissez pas les enfants ou les animaux s'appro-cher du support pendant l'entraînement et tant qu'il ne sera pas refroidi après l'entraînement.

AVERTISSEMENT : L'utilisation d'un support d'entraînement à l'intérieur est une source de danger potentiel à cause des nombreux composants rotatifs qu'il comporte. Assurez-vous de toujours utiliser votre support d'entraînement dans un espace ouvert afin d'éliminer tout risque de contact avec des personnes ou des choses qui pourraient être blessées ou endommagées. Ne laissez pas les personnes ou les animaux s'approcher du support d'entraînement lorsqu'il est utilisé.

SCHRIIT 1 : Breiten Sie den auseinandergeklappten Trainer an einer Stelle, an der sich keine anderen Gegenstände befinden, aus.

SCHRIIT 2 : Sie können bei Bedarf über den vorderen Gummifuß das Trainergestell in der Höhe verstellen, d. h. die Vorderseite des Ständers höher einstellen. Halten Sie sich hierbei an die vorgegebenen Höchstdruckwerte. Stufe 1 entspricht dem geringsten und Stufe 5 dem größten Höhenzuwachs.

SCHRIIT 3 : Bauen Sie den mitgelieferten Schnellspanner in das Hinterrad ein. Folgen Sie den Empfehlungen des Herstellers Ihres Fahrrads/Hinterrads zum Ausbauen und Einbauen von Schnellspannern, oder lassen Sie die erforderlichen Arbeitsschritte in einer professionellen Fahrradwerkstatt vornehmen.

SCHRIIT 4 : Prüfen Sie den Reifendruck. Achten Sie darauf, dass die entsprechenden Druckwerte im Bereich des angegebenen Höchstendrucks, den Sie an der Seite des Reifens ablesen können, liegen.

HINWEIS: Niedriger Reifendruck kann den Reifenverschleiß beschleunigen und u. U. dazu führen, dass die in das Gestell integrierte Rolle verrutscht.

SCHRIIT 5 : Vor der Auslieferung des Geräts werden die Radeinstellknöpfe werkseitig bis zum Anschlag eingedreht. Stellen Sie sich hinter den Trainer. Schrauben Sie nun die Einstellschraube links am FastCrank™ los, bis Sie den schiefen Kegel zurückziehen können. Lösen Sie anschließend den mit Nocken versehenen Schnellspannhebel rechts.

SCHRIIT 6 : Setzen Sie das Hinterrad Ihres Fahrrads auf die Rolle. Heben Sie, während Sie Ihr Fahrrad mit einer Hand festhalten, die Rahmenstreben mit der anderen Hand so an, dass die Einstellkegel bündig am Schnellspanner ausgerichtet sind.

SCHRIIT 7 : Richten Sie den linken Einstellkegel bündig an der linken Seite des Schnellspanners aus. Drehen Sie den Kegel so lange, bis dieser vom Schnellspannhebel abgekoppelt ist. Schrauben Sie die innere Gegenmutter an das Trainergestell an.

HINWEIS: Wenn Sie den linken Kegel positioniert und verriegelt haben, ist ein Einstellen erst wieder erforderlich, wenn Sie ein anderes Fahrrad benutzen.

SCHRIIT 8 : Lassen Sie den mit Nocken versehenen Schnellspannhebel am fahrradseitigen Kegel des Schnellspanners einrasten.

SCHRIIT 9 : Prüfen Sie, bevor Sie auf das Fahrrad steigen, ob dieses sicher am Trainer befestigt ist. Drücken Sie hierzu von beiden Seiten auf den Sattel. Prüfen Sie dabei, ob sich der Sattel durch Herausdrehen aus dem Trainergestell lösen lässt.

SCHRIIT 10 : Heben Sie, um Ihr Fahrrad in der Höhe zu verstellen, das Vorderrad des Fahrrads auf den Trainerblock.

SCHRIIT 11 : Steigen Sie vorsichtig auf das Fahrrad auf. Beginnen Sie langsam damit, in die Pedalen zu treten. Führen Sie abrupte Bewegungen erst dann aus, wenn Sie sicher sind, dass das Fahrrad sicher am Gestell montiert ist. Wenn Ihnen die Befestigung zu locker erscheint, führen Sie die Schritte 6 bis 11 erneut aus.

SCHRIIT 12: BESONDERE VORSICHT WÄHREND DER BENUTZUNG:

- Achten Sie darauf, immer beide Hände an der Griffstange zu haben.
- Vergewissern Sie sich vor der Inbetriebnahme, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Vergewissern Sie sich, dass der Rahmen sicher befestigt ist, wenn Sie den Trainer anheben und an einer anderen Stelle wieder aufstellen wollen.
- Heben Sie den Trainer niemals an der Wider-standseinheit an.
- Bremsen Sie niemals abrupt, während Sie den Trainer benutzen. Dies führt zu unnötigem Ver-schleiß und Rissbildung am Hinterrahmen.
- Halten Sie Kleinkinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das maximal zulässige Körpergewicht für den Be-nutzer beträgt 114 kg.

HINWEIS: Ihr Schweiß tropft mit erhöhter Wahrscheinlichkeit auf Fahrradrahmen, Bauteile und Fußboden, wenn Sie auf dem Trainer fahren (im Vergleich zum normalen Fahrradfahren). Wenn Sie das Risiko einer Verletzung beim Ausrutschen auf nassem Untergrund verringern wollen, können Sie ein Schweißschutznetz (Blackburn Sweat Net - separat bestellbar) benutzen.



WARNUNG: Die Befestigungskegel Ihres Blackburn-Trainers sind speziell für die Verwendung zusam-men mit dem mitgelieferten Schnellspanner ausgelegt. Das Befestigen eines Fahrrads am Trainer mit einer an-deren als dieser Befestigungsvorrichtung kann das Gerät unbrauchbar machen oder schwere Verlet-zungen nach sich ziehen.

WARNUNG: Der Rahmen erwärmt sich während der Verwendung spürbar. Halten Sie Kinder oder Haustiere vom Trainer fern, während Sie diesen benutzen, und auch danach noch so lange, bis er abgekühlt ist.

WARNUNG: Ein von Ihnen verwendeter Indoortrainer stellt eine Gefahr für andere Personen dar. Dies liegt u. a. in der Vielzahl seiner rotierenden Teile begründet. Benutzen Sie Ihren Trainer unbedingt immer in einem ausreichend großen Raum. So vermeiden Sie ein Berühren von Menschen oder Gegenständen, die hierbei verletzt oder beschädigt werden können. Halten Sie andere Personen oder Tiere vom Trainer fern, während Sie diesen benutzen.