



- PL** Instrukcja obsługi i montażu (2-15)
- EN** Operating and installation instructions (16-29)
- DE** Betriebs- und Montageanleitung (30-43)
- FR** Notice d'utilisation et d'installation (44-57)
- IT** Manuale d'uso ed installazione (58-71)
- ES** Manual de instalación y uso (72-85)



## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

NIE NALEŻY WYJEŻDŻAĆ W TEREN LUB DROGĘ BEZ ZNAJOMOŚCI DZIAŁANIA PRODUKTU I UMIEJĘTNOŚCI WYCIĄGANIA BUTA Z PEDAŁÓW Z PASKAMI (LUB PEDAŁÓW TYPU SPD). PRZED PEŁNYM KORZYSTANIEM Z PRODUKTU NALEŻY BYĆ PEWNYM SWOICH UMIEJĘTNOŚCI SZYBKIEGO WYJMOWANIA NOGI Z PEDAŁÓW Z PASKAMI (LUB PEDAŁÓW TYPU SPD).

WYJAZD W TEREN LUB DROGĘ BEZ PEŁNEGO OPANOWANIA ZASADY DZIAŁANIA PRODUKTU I UMIEJĘTNOŚCI WYCIĄGANIA BUTA Z PEDAŁÓW Z PASKAMI (LUB PEDAŁÓW TYPU SPD) MOŻE PROWADZIĆ DO POWAŻNYCH I POTENCJALNIE ŚMIERTELNYCH OBRAŻEŃ. PODCZAS JAZDY NALEŻY KORZYSTAĆ Z KASKU ORAZ OCHRANIACZY.

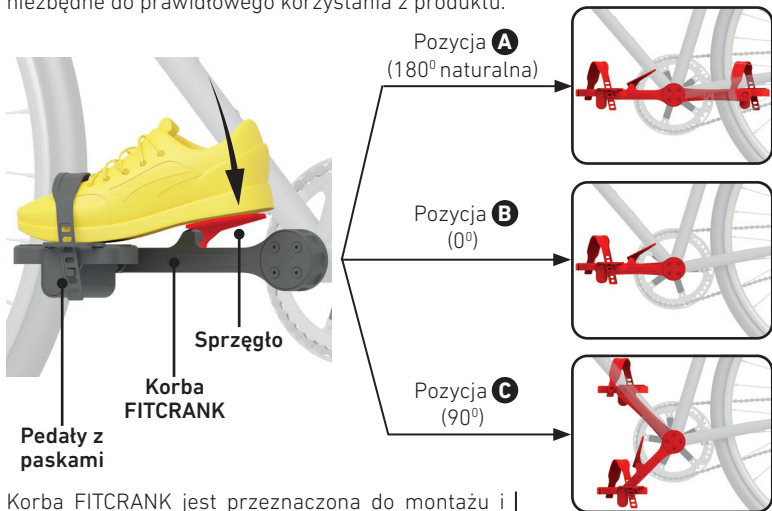
Przed rozpoczęciem montażu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją dotyczącą bezpieczeństwa i gwarancji. Montaż niewłaściwie zainstalowanych komponentów może prowadzić do poważnych i potencjalnie śmiertelnych obrażeń.

Przed użyciem produktu upewnij się, że rozumiesz jego działanie, zwłaszcza przed wyjazdem na drogę lub teren. Przed wyruszeniem, postaw jedną stopę na ziemi i kilkakrotnie ćwicz wkładanie i wyciąganie buta z pedału drugą stopą. Aby zapoznać się z działaniem korby i pedałów, zacznij od ćwiczeń przytrzymując się ręką ściany, aż do momentu opanowania zasady działania.

Korba FITCRANK oraz pedały z paskami (dołączone do zestawu) zostały zaprojektowane w taki sposób, aby zapewnić stabilne trzymanie buta podczas pedałowania. Pedały z paskami nie mają systemu wypinania się podczas jazdy. Do wyjęcia buta z pedałów z paskami potrzebne jest działanie ze strony kolarza.

## PRZEZNACZENIE I OPIS PRODUKTU

Korba FITCRANK umożliwia zmianę położenia korby podczas pedałowania. Korba FITCRANK jest elementem roweru, który po zamontowaniu umożliwia wykonywanie dodatkowych ćwiczeń. Kolaż podczas pedałowania może zmieniać położenie korby za pomocą sprzęgła ustawiając ją w pożądanej pozycji (pozycja A,B,C). Korba FITCRANK sprzedawana jest wraz z pedałami z paskami, które są niezbędne do prawidłowego korzystania z produktu.



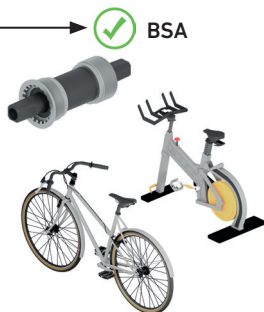
Korba FITCRANK jest przeznaczona do montażu i użytkowania w:

- rowerach szosowych
- rowerach stacjonarnych/ fitness

Montaż można wykonać wyłącznie na wkładzie suportu BSA posiadającym mocowanie kwadratowe. Ten uniwersalny suport posiada z lewej strony gwint lewoskrętny, analogicznie – z prawej prawoskrętny. Występuje on w dwóch wariantach:

- a. tradycyjny, najbardziej popularny w rowerach szosowych i stacjonarnych system JIS
- b. większy kwadrat występuje w niektórych profesjonalnych rowerach stacjonarnych

W przypadku wątpliwości należy skontaktować się ze sprzedawcą.



## ELEMENTY ZESTAWU FITCRANK

Zestaw FITCRANK składa się z:



**Pedały z paskami\***



**Korba FITCRANK**



**Instrukcja montażu i użytkowania**

\* Korba FITCRANK może być używana z innymi pedałami niż te dołączone do zestawu, na przykład z pedałami typu SPD. Pedały takie muszą umożliwiać ruch korby w obu kierunkach, dając możliwość ciągnięcia pedałów do góry podczas wykonywania ćwiczeń. W przypadku zastosowania innych pedałów niż te dołączone do zestawu należy zastosować się do instrukcji dostarczonej przez ich producenta.

## CZYNNOŚCI PRZED MONTAŻEM

Korba FITCRANK występuje standardowo w trzech długościach:

- 170 mm
- 172,5 mm
- 175 mm
- inne wymiary są produkowane na indywidualne zamówienie

Przed przystąpieniem do montażu należy upewnić się, czy wybrana długość odpowiada długości korby demontowanej. Jeśli nie jesteś pewien długości lub jej mocowania należy zlecić to zadanie wykwalifikowanemu mechanikowi rowerowemu.

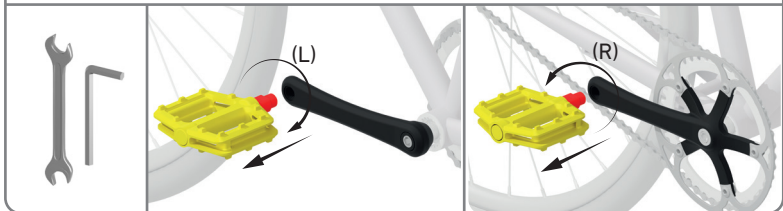


# DEMONTAŻ STAREJ KORBY I MONTAŻ KORBY FITCRANK

Do demontażu starej korby i montażu korby FITCRANK wymaga się użycia specjalistycznych narzędzi. Zalecamy powierzenie montażu wykwalifikowanemu mechanikowi rowerowemu.

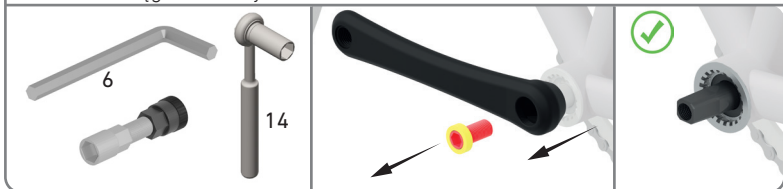
## 1. Demontaż pedałów

Odkręć lewy (L) i prawy (R) pedał od roweru używając płaskiego klucza lub klucza imbusowego w zależności od modelu pedałów.



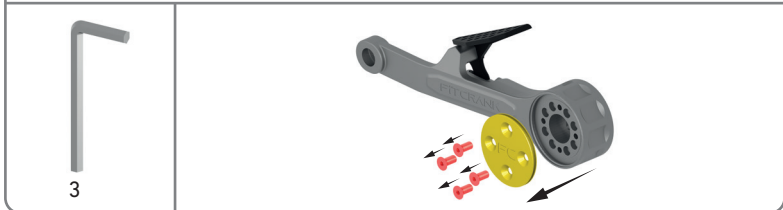
## 2. Demontaż lewej korby

Odkręć śrubę mocującą korbę kluczem imbusowym 6mm lub kluczem nasadowym 14. Ściągnij korbę, jeżeli będziesz miał z tym trudność, użyj specjalnego klucza do ściągania korby.



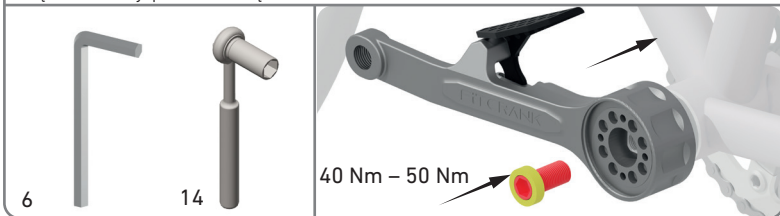
## 3. Rozkręcenie korby FITCRANK

Odkręć 4 śruby mocujące M5 kluczem imbusowym 3 i zdejmij pokrywę z korby.



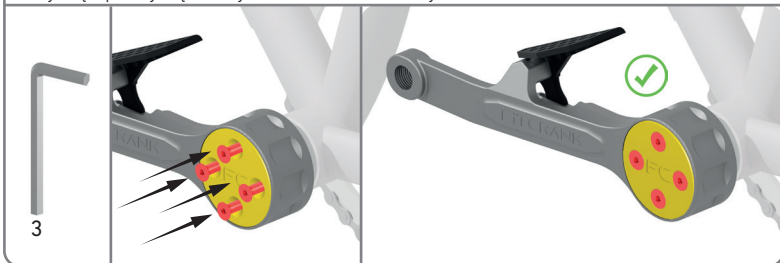
#### 4. Montaż korby FITCRANK

Nałóż korbę na suport i dokręć ją śrubą. Śrubę dokręć kluczem imbusowym 6 lub kluczem nasadowym 14 z siłą 40Nm - 50Nm. W przypadku roweru szosowego zalecamy nałożenie smaru stałego na końcówkę suportu w celu ochrony wnętrza korby przed wodą.



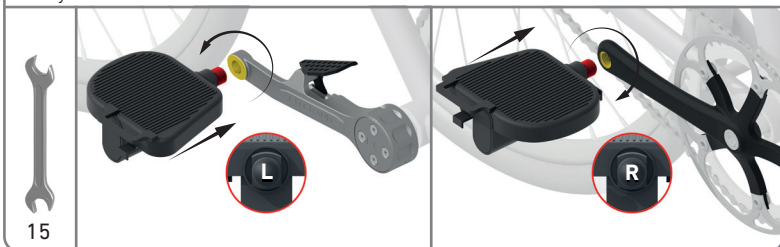
#### 5. Montaż korby FITCRANK

Przykręć pokrywę korby kluczem imbusowymi 3.



#### 6. Montaż korby i pedałów z paskami

Przykręć pedały do korby. Zwróć uwagę na oznaczenia na pedałach (L) i (R). Pedał (L) - przykręć z lewej strony korby, pedał (R) przykręć z prawej strony korby.



## 7. Regulacja wagi pedałów

Waga pedałów z paskami regulowana jest za pomocą podkładek. W tym celu zdejmij zaślepkę i dotóż lub odejmij odpowiednią ilość podkładek. Po skończonej regulacji zamontuj ponownie zaślepkę. Dodatkowo do zestawu dołączono samoprzylepne obciążniki, które pomogą wyważyć korbę w przypadku zastosowania innych pedałów. Należy przykleić je od wewnętrznej strony korby lewej lub prawej.



## 8. Regulacja pedałów z paskami

Wyreguluj paski tak, aby but włożony w pedały nie był w nich luźny. Zwróć uwagę na oznaczenia na paskach (L) i (R). Pasek (L) - zamontuj na lewym pedale, pasek (R) zamontuj na prawym pedale.



# ĆWICZENIA I UŻYWANIE KORBY FITCRANK

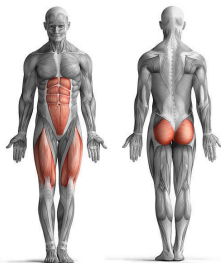
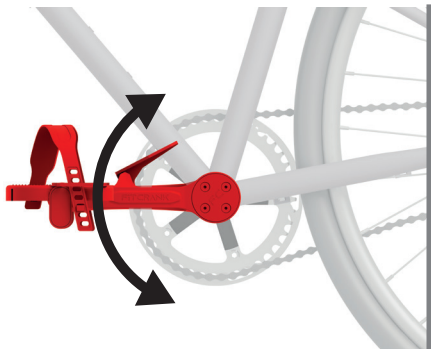


UWAGA:

NIE WYJEŹDŹAJ W TEREN LUB NA DROGĘ NA ROWERZE NIE CZUJĄC SIĘ PEWNIŁE UŻYWAJĄC KORBY FITCRANK. PRZED WYJAZDEM NALEŻY OPANOWAĆ DZIAŁANIE KORBY FITCRANK I UMIEJĘTNOŚCI SZYBKIEGO WYJMOWANIA NOGI Z PEDAŁÓW. UŻYWANIE KORBY FITCRANK BEZ TYCH UMIEJĘTNOŚCI MOŻE PROWADZIĆ DO POWAŻNYCH I POTENCJALNIE ŚMIERTELNYCH OBRAŹEN. PODCZAS JAZDY NALEŻY KORZYSTAĆ Z KASKU ORAZ OCHRANIACZY.

## 1. Praca korby równoległe góra-dół

ROWER TRENINGOWY / ROWER SZOSOWY

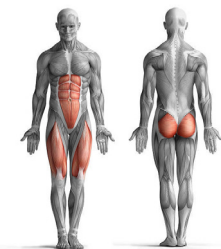
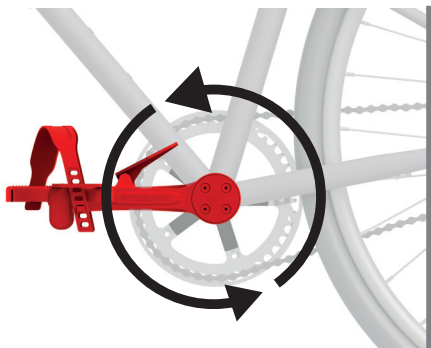


Wpływ na:

- mięśnie pośladkowe wielkie
- mięśnie czworogłowe uda
- mięśnie proste brzucha

## 2. Praca korby równoległe po okręgu do przodu

ROWER TRENINGOWY / ROWER SZOSOWY / ROWER SPINNINGOWY



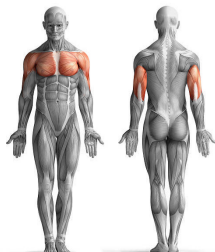
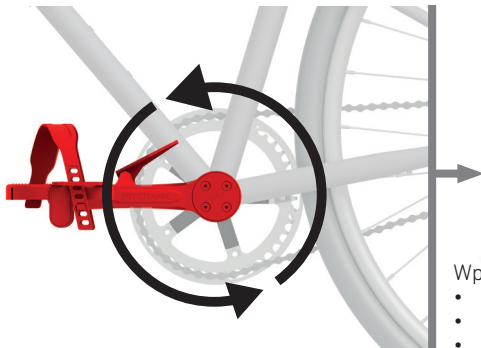
Wpływ na:

- mięśnie pośladkowe wielkie
- mięśnie czworogłowe uda
- mięśnie proste brzucha



### 3. Praca korby równolegle po okręgu przy podjazdach

ROWER SZOSOWY

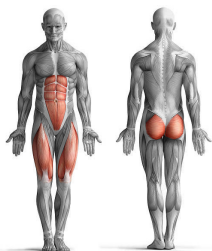
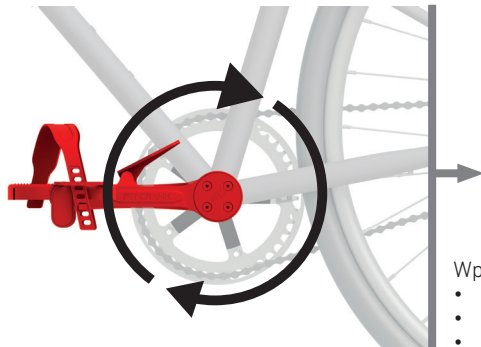


Wpływ na:

- mięśnie piersiowe wielkie
- mięśnie trójkątne ramienia
- przedni akton mięśnia naramiennego

### 4. Praca korby równoległe do tyłu

ROWER TRENINGOWY / ROWER SPINNINGOWY

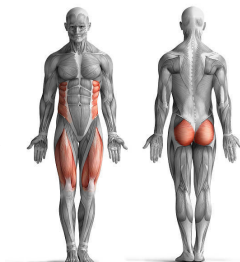
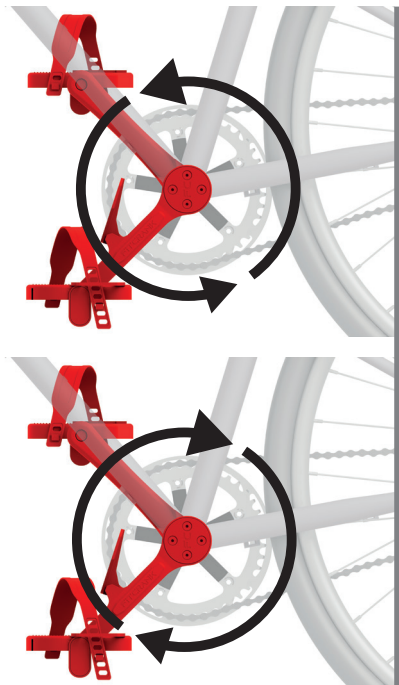


Wpływ na:

- mięśnie proste brzucha
- mięśnie pośladkowe wielkie
- mięśnie czworogłowe uda

## 5. Praca korbki 90° po okręgu do przodu i tyłu

ROWER SPINNINGOWY / ROWER TRENINGOWY / ROWER SZOSOWY

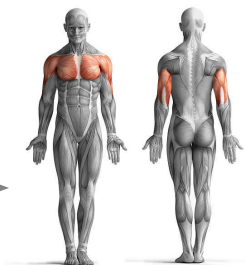
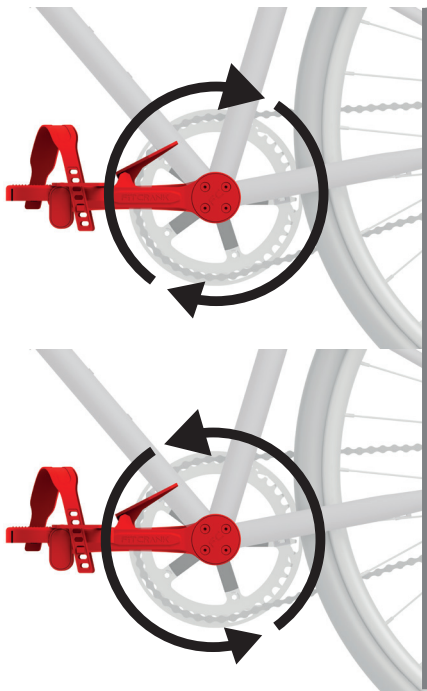


Wpływ na:

- mięśnie czworogłowe uda
- mięśnie pośladkowe wielkie
- mięśnie skośne brzucha

## 6. Praca korbki równolegle po okręgu do przodu i tyłu + ramiona i klatka piersiowa

### Pozycja stojąca koloża ROWER SPINNINGOWY



Wpływ na:

- mięśnie piersiowe wielkie
- mięśnie trójkątne ramienia
- przedni akton mięśnia naramiennego

Podczas jazdy z korbą FITCRANK na rowerze szosowym zachęcamy do aktywnego korzystania z przerzutek w celu optymalnego doboru obciążeń.

Ćwiczenia na rowerze są ogólnie uznawane za bezpieczne i niskiego ryzyka, jednak istnieją pewne przeciwwskazania, które należy wziąć pod uwagę. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek intensywnej aktywności fizycznej, zawsze zaleca się skonsultować z lekarzem, szczególnie jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne. Poniżej podajemy kilka powszechnych przeciwwskazań do ćwiczeń na rowerze:

1. **Problemy sercowo-naczyniowe:** Jeśli masz problemy z sercem, takie jak choroba wieńcowa, arytmia serca, niewydolność serca lub miażdżyca tętnic, może być konieczne skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem intensywnych ćwiczeń na rowerze. Lekarz może zalecić odpowiednie wytyczne i monitorowanie.
2. **Kontuzje lub urazy:** Jeśli masz jakiegokolwiek kontuzje, takie jak uraz kolana, stawu biodrowego, czy pleców, ćwiczenia na rowerze mogą być bolesne lub pogorszyć stan. W takim przypadku warto skonsultować się z fizjoterapeutą lub specjalistą ds. rehabilitacji.
3. **Problemy ortopedyczne:** Jeśli cierpisz na poważne problemy ortopedyczne, takie jak zaawansowana choroba zwyrodnieniowa stawów, skrzywienie kręgosłupa lub niedawne operacje stawów, ćwiczenia na rowerze mogą być nieodpowiednie. Lekarz lub fizjoterapeuta może doradzić inne formy ćwiczeń, które będą bardziej bezpieczne i skuteczne w Twoim przypadku.
4. **Ciąża:** W przypadku kobiet w ciąży istnieje ryzyko dla zarodka lub płodu podczas intensywnych ćwiczeń na rowerze. Jeśli jesteś w ciąży lub planujesz zajść w ciążę, skonsultuj się z lekarzem w celu uzyskania zaleceń dotyczących bezpiecznej aktywności fizycznej.
5. **Nietolerancja wysiłku:** Jeśli masz ograniczoną tolerancję wysiłku lub łatwo doświadczasz duszności, zawrotów głowy lub utraty przytomności podczas ćwiczeń, ćwiczenia na rowerze mogą być niebezpieczne. W takim przypadku konieczne jest skonsultowanie się z lekarzem w celu oceny Twojej kondycji fizycznej.

Pamiętaj, że powyższe przeciwwskazania są ogólne i mogą się różnić w zależności od indywidualnej sytuacji zdrowotnej. Ważne jest aby przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.

## KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

**Regularne czyszczenie:** Po każdej jeździe, szczególnie w mokrych lub brudnych warunkach, zaleca się dokładne czyszczenie korby rowerowej FITCRANK wraz z pedałami. Użyj miękkiej szczoteczki lub gąbki z wodą i delikatnym detergentem lub specjalnym środkiem do czyszczenia rowerów staraj się usunąć wszelkie nagromadzone brudy, oleje i pyły.

**Suszenie:** Po czyszczeniu korby rowerowej, dokładnie ją osusz. Możesz użyć miękkiej ściereczki lub ręcznika. Upewnij się, że korba jest całkowicie sucha, aby uniknąć korozji i uszkodzeń.

**Smarowanie:** Po dokładnym wysuszeniu korby rowerowej, należy ją odpowiednio nasmarować. Nakładaj smar na oś korby i inne ruchome części, zgodnie z zaleceniami producenta. Staraj się nie stosować zbyt dużo smaru, aby uniknąć jego nadmiernego gromadzenia się.

Regularnie sprawdzaj, czy korba FITCRANK jest prawidłowo przykręcona do suportu roweru.

**Regularne przeglądy i konserwacja:** Warto regularnie dokonywać przeglądów i konserwacji korby rowerowej FITCRANK. Możesz to zrobić samodzielnie lub skonsultować się z profesjonalnym mechanikiem rowerowym, który oceni stan korby i ewentualnie zaleci naprawę lub konserwację.

**Wymiana zużytych części:** Jeśli zauważysz, że korba rowerowa jest uszkodzona, wytarta lub nieprawidłowo się porusza, może być konieczna wymiana zużytych części. Jeśli nie jesteś pewien, jak to zrobić, należy skonsultować się z doświadczonym mechanikiem rowerowym lub z producentem.



Wyłączenia gwarancji: Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia, uszkodzeń wynikłych z wypadków, nieprawidłowego użytkowania, niewłaściwej instalacji, modyfikacji, użytkowania w warunkach nieodpowiednich, nieautoryzowanych napraw lub modyfikacji korby FITCRANK.

Procedura reklamacyjna: W przypadku wystąpienia problemu objętego gwarancją, należy niezwłocznie skontaktować się z producentem przedstawiając dowód zakupu i opisując problem. Producent podejmie odpowiednie kroki w celu naprawy lub wymiany części objętych gwarancją.

Używanie oryginalnych części zamiennych: W przypadku konieczności naprawy lub wymiany części objętych gwarancją, zalecamy korzystanie wyłącznie z oryginalnych części zamiennych dostarczonych przez producenta. Użycie części nieoryginalnych może unieważnić gwarancję.

Ograniczenie odpowiedzialności: W zakresie dozwolonym przez obowiązujące prawo, producent nie ponosi odpowiedzialności za żadne pośrednie, przypadkowe lub następcze szkody wynikłe z użytkowania lub braku możliwości użytkowania korby FITCRANK objętej gwarancją.

Niniejsze warunki gwarancji stanowią pełny zakres gwarancji korby FITCRANK i zastępują wszelkie inne ustne lub pisemne oświadczenia dotyczące gwarancji. Producent zastrzega sobie prawo do zmiany lub modyfikacji warunków gwarancji bez wcześniejszego informowania.

## UTYLIZACJA

Sprawdź możliwości lokalnego recyklingu: Skonsultuj się z lokalnymi władzami, organizacjami środowiskowymi lub sklepami rowerowymi, aby dowiedzieć się, czy istnieje miejsce w Twojej okolicy, gdzie można oddać zużyte części rowerowe do recyklingu.

## INFORMACJE TECHNICZNE

- Marka FITCRANK
- Dedykowany do suportu BSA
- Długość: 170 mm, 172,5 mm, 175 mm
- Kolor: Czarny
- Materiał: Stal wysokogatunkowa



## SAFETY CONSIDERATIONS

DO NOT GO OFF-ROAD OR ON THE ROAD WITHOUT KNOWLEDGE OF HOW THE PRODUCT WORKS AND THE ABILITY TO REMOVE YOUR SHOE FROM A STRAP PEDAL (OR SPD PEDAL). BEFORE USING THE PRODUCT FULLY, BE CONFIDENT IN YOUR ABILITY TO QUICKLY REMOVE YOUR FEET FROM STRAP PEDALS (OR SPD PEDALS).

GOING OFF-ROAD OR ON THE ROAD WITHOUT FULL MASTERY OF THE PRODUCT AND THE ABILITY TO PULL YOUR SHOES FROM THE STRAP PEDALS (OR SPD PEDALS) CAN LEAD TO SERIOUS AND POTENTIALLY FATAL INJURIES. USE A HELMET AND PROTECTORS WHEN RIDING.

Carefully read the safety and warranty instructions before commencing installation. Installation of improperly installed components can lead to serious and potentially fatal injuries.

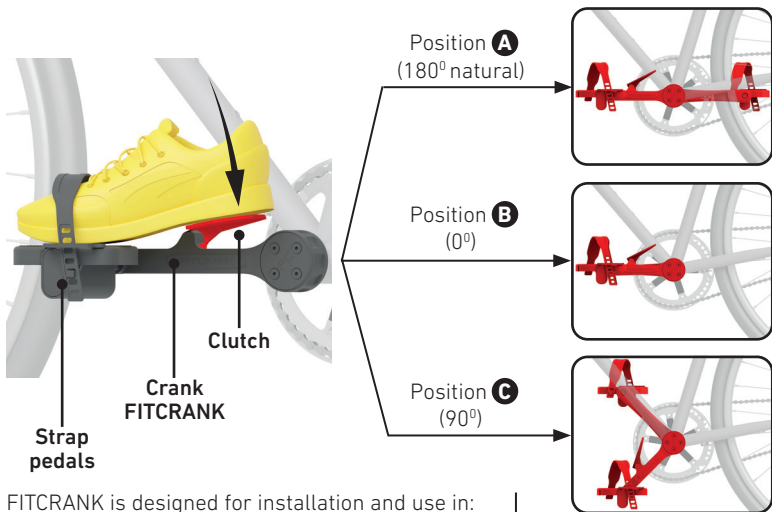
Make sure you understand how the product works before using it, especially before going on the road or off-road. Before setting off, place one foot on the ground and practise putting your shoe in and out of the pedal with your other foot several times. To familiarise yourself with the operation of the crank and pedals, start by practising while holding onto the wall with your hand until you have mastered the principle of operation.

The FITCRANK and strap pedals (included in the kit) have been designed to ensure a stable hold on the shoe while pedalling. The strap pedals do not have a release system when riding. The rider's action is required to remove the shoe from the strap pedals.



## INTENDED USE AND PRODUCT DESCRIPTION

The FITCRANK allows you to change the position of the crank while pedalling. The FITCRANK is a bicycle component that, when installed, allows additional exercises. The cyclist, while pedalling, can change the position of the crank using the clutch, setting it to the desired position (position A, B, C). The FITCRANK is sold together with strap pedals, which are necessary for proper use of the product.



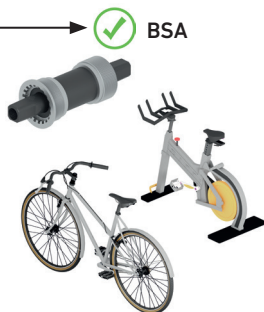
FITCRANK is designed for installation and use in:

- road bikes
- stationary bicycles / fitness bikes

The installation can only be carried out on a BSA bottom bracket insert having a square mount. This universal bottom bracket has a left-hand thread on the left side and a right-hand thread on the right side. It is available in two versions:

- a. the traditional JIS system, most popular on road and stationary bicycles
- b. the larger square is found on some professional stationary bicycles

In case of doubt, contact your dealer.



## FITCRANK KIT COMPONENTS

The FITCRANK kit consists of:



**Strap  
pedals\***



**FITCRANK**



**Installation  
and use  
instructions**

\* The FITCRANK can be used with other pedals than those included in the kit, for example SPD pedals. Such pedals must allow the crank to move in both directions, giving you the ability to pull the pedals upwards during exercise. If pedals other than those included in the kit are used, follow the instructions provided by their manufacturer.

## PRE-INSTALLATION MEASURES

The FITCRANK comes as standard in three lengths:

- 170 mm
- 172,5 mm
- 175 mm
- other dimensions are manufactured to individual order

Before proceeding with the installation, make sure that the selected length corresponds to the length of the crank to be removed. If you are unsure of the length or its mounting, have this task carried out by a qualified bicycle mechanic.

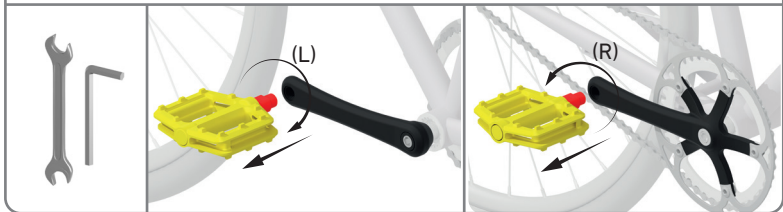


# DISASSEMBLY THE OLD CRANK AND INSTALLATION OF THE FITCRANK

Specialised tools are required to disassemble the old crank and install the FIT-CRANK. We recommend that you entrust the installation to a qualified bicycle mechanic.

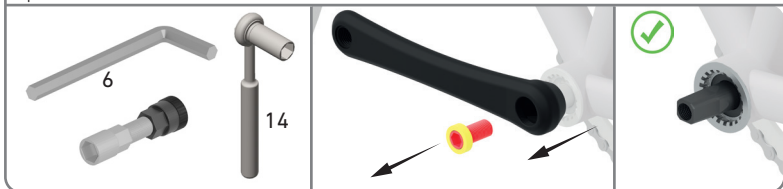
## 1. Disassembling the pedals

Unscrew the left (L) pedal and right (R) pedal from the bike using a flat spanner or Allen key depending on the pedal model.



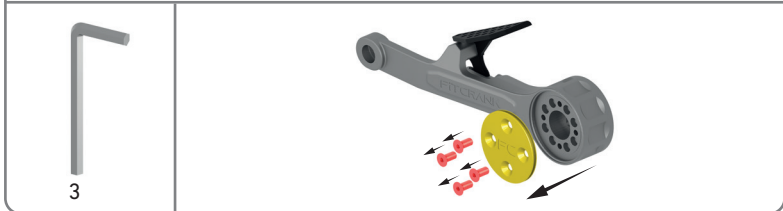
## 2. Disassembling the left crank

Unscrew the crank fixing bolt with a 6mm Allen key or a 14 socket wrench. Pull the crank off, if you have difficulty doing this, use the special crank pulling spanner.



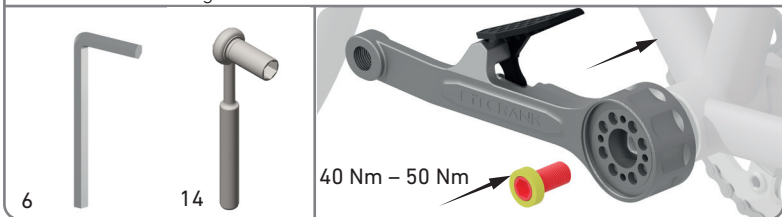
## 3. Dismantling the FITCRANK crank

Unscrew the 4 M5 fixing bolts with a 3 Allen key and remove the cover from the crank.



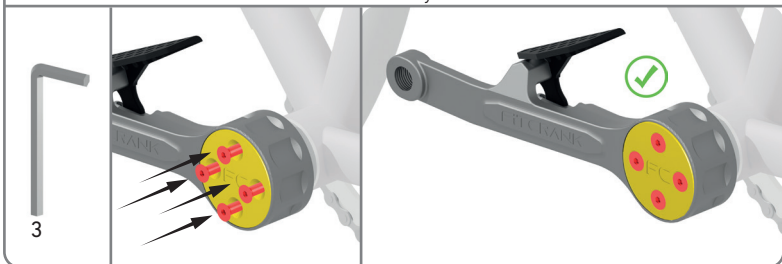
#### 4. Installation of the FITCRANK

Place the crank on the bottom bracket and tighten it with the bolt. Tighten the bolt with a 6 Allen key or a 14 socket wrench using torque of 40Nm - 50Nm. For road bikes, we recommend applying grease to the bottom bracket end to protect the inside of the crank against water.



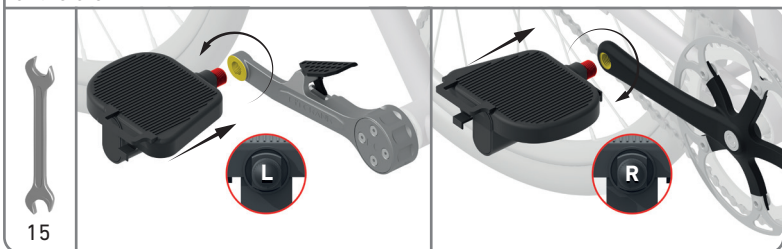
#### 5. Installation of the FITCRANK

Screw on the crank cover with a 3 Allen key.



#### 6. Installing the crank and strap pedals

Screw the pedals onto the crank. Note the markings on the pedals (L) and (R). Pedal (L) - screw on the left side of the crank, pedal (R) - screw on the right side of the crank.



## 7. Pedal weight adjustment

The weight of strap pedals is adjusted by means of shims. To do this, remove the cap and add or remove the appropriate number of shims. When you have finished adjusting, reinstall the cap. In addition, self-adhesive weights are included to help balance the crank if other pedals are used. Stick them on the inside of the left or right crank.



## 8. Strap pedal adjustment

Adjust the straps so that the shoe inserted into the pedals is not loose in the straps. Note the markings on the (L) and (R) straps. Strap (L) - install on the left pedal, strap (R) - install on the right pedal.



# EXERCISES AND USE OF THE FITCRANK

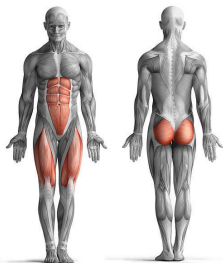
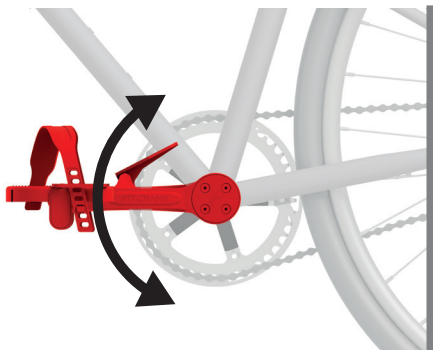


CAUTION:

DO NOT GO OFF-ROAD OR ON THE ROAD ON YOUR BIKE WITHOUT FEELING CONFIDENT USING THE FITCRANK. YOU SHOULD MASTER THE FITCRANK AND THE SKILLS TO QUICKLY REMOVE YOUR FOOT FROM THE PEDALS BEFORE SETTING OFF. USING THE FITCRANK WITHOUT THESE SKILLS CAN LEAD TO SERIOUS AND POTENTIALLY FATAL INJURIES. USE A HELMET AND PROTECTIVE GEAR WHEN RIDING.

## 1. Crank operation in parallel up and down

EXERCISE BIKE / ROAD BIKE

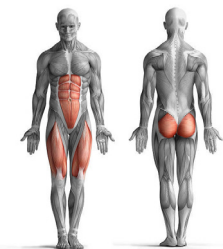
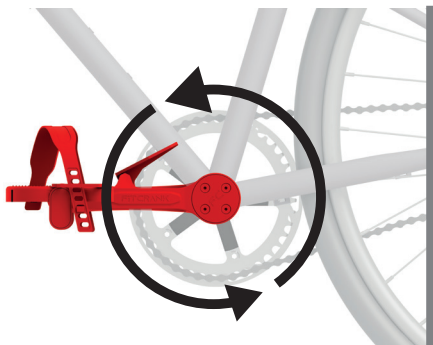


Impact on:

- gluteus maximus muscles
- quadriceps thigh muscles
- rectus abdominis muscles

## 2. Crank operation in parallel in a forward circle

EXERCISE BIKE / ROAD BIKE / SPINNING BIKE

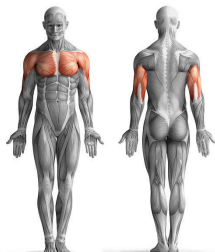
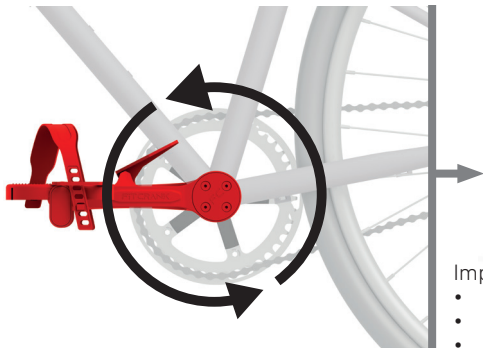


Impact on:

- gluteus maximus muscles
- quadriceps thigh muscles
- rectus abdominis muscles

### 3. Parallel crank operation in a circle on climbs

ROAD BIKE

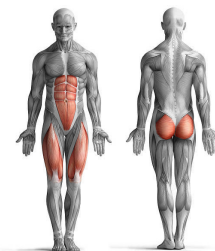
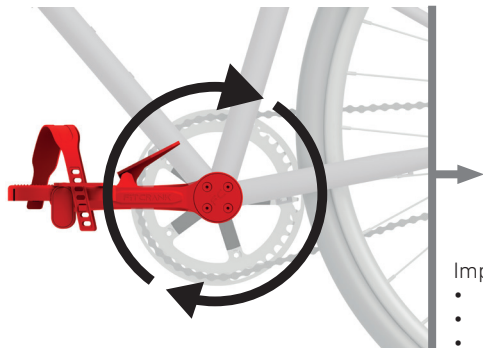


Impact on:

- great pectoral muscles
- triceps arm muscles
- front action of the deltoid muscle

### 4. Crank operation in parallel to the rear

EXERCISE BIKE / SPINNING BIKE

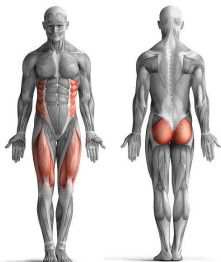
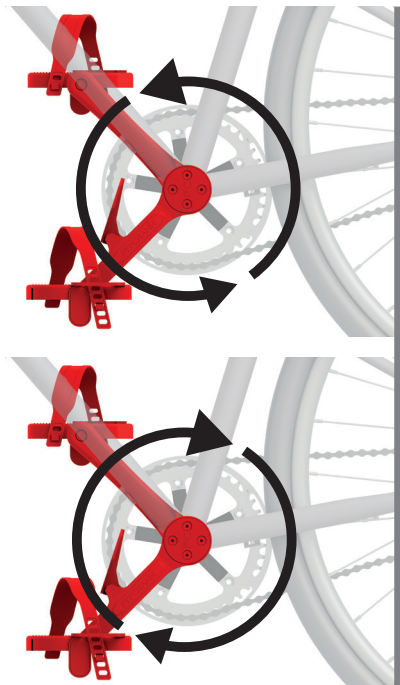


Impact on:

- rectus abdominis muscles
- gluteus maximus muscles
- quadriceps thigh muscles

## 5. Crank operation 90° in a forward and reverse circle

SPINNING BIKE / EXERCISE BIKE / ROAD BIKE



Impact on:

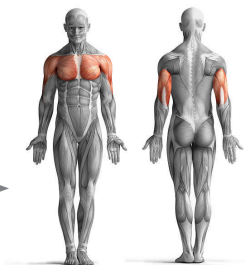
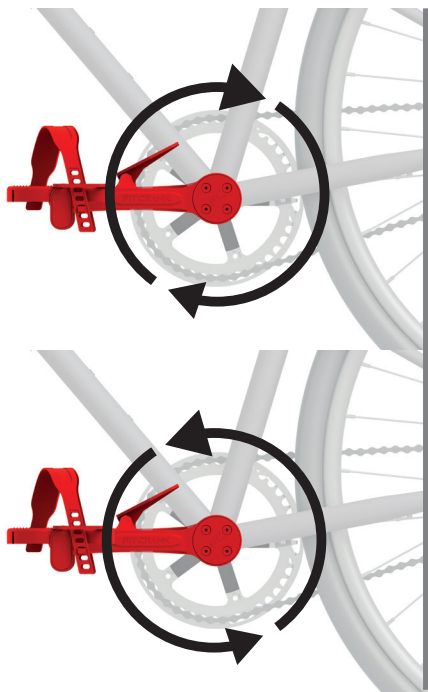
- quadriceps thigh muscles
- gluteus maximus muscles
- oblique abdominal muscles



## 6. Crank work parallel in a forward and backward circle + arms and chest

### Standing position of the cyclist

SPINNING BIKE



Impact on:

- great pectoral muscles
- triceps arm muscles
- front action of the deltoid muscle

When riding with the FITCRANK on a road bike, we encourage the active use of derailleur gears for optimal load selection.

Cycling exercise is generally considered safe and low-risk, but there are some contraindications to consider. Before starting any intense physical activity, it is always advisable to consult your doctor, especially if you have any health problems. Here are some common contraindications to cycling exercise:

1. Cardiovascular problems: If you have heart problems such as coronary artery disease, heart arrhythmia, heart failure or arteriosclerosis, you may need to consult your doctor before starting intense cycling exercises. Your doctor may recommend appropriate guidelines and monitoring.
2. Injuries or traumas: If you have any injuries, such as a knee, hip, or back injury, exercising on a bicycle may be painful or aggravate your condition. If this is the case, it is a good idea to consult a physiotherapist or rehabilitation specialist.
3. Orthopaedic problems: If you suffer from serious orthopaedic problems, such as advanced osteoarthritis, curvature of the spine or recent joint surgery, bicycle exercise may not be appropriate. Your doctor or physiotherapist can advise other forms of exercise that will be safer and more effective in your case.
4. Pregnancy: For pregnant women, there is a risk to the embryo or foetus during intense cycling exercise. If you are pregnant or planning to become pregnant, consult your doctor for recommendations on safe physical activity.
5. Exercise intolerance: if you have limited exercise tolerance or easily experience shortness of breath, dizziness or unconsciousness during exercise, cycling exercise can be dangerous. If this is the case, it is necessary to consult a doctor to assess your physical condition.

Remember that the above contraindications are general and may vary depending on your individual health situation. It is important to consult your doctor before exercising.

## MAINTENANCE AND CLEANING

**Regular cleaning:** After each ride, especially in wet or dirty conditions, it is recommended to thoroughly clean the bicycle FITCRANK together with the pedals. Use a soft brush or sponge with water and mild detergent or special bike cleaner. Try to remove all accumulated dirt, oil and dust.

**Drying:** After cleaning the bicycle crank, dry it thoroughly. You can use a soft cloth or towel. Make sure the crank is completely dry to avoid corrosion or damage.

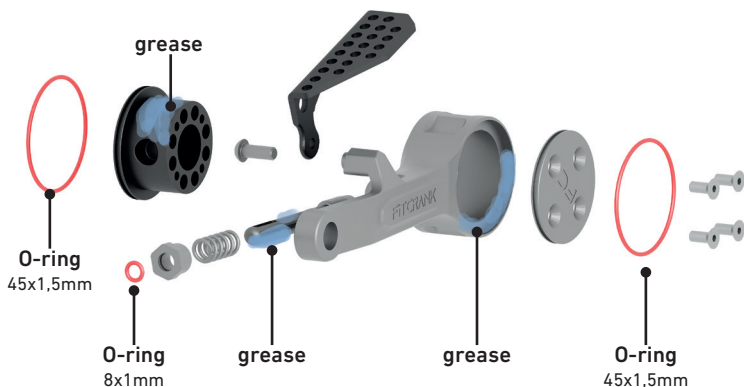
**Lubrication:** After the bicycle crank has been thoroughly dried, lubricate it properly. Apply grease to the crank axle and other moving parts, according to the manufacturer's recommendations. Try not to apply too much grease to avoid its excessive accumulation.

Regularly check that the FITCRANK is properly bolted to the bike's bottom bracket.

**Regular inspection and maintenance:** it is a good idea to regularly inspect and maintain your bicycle FITCRANK. You can do it yourself or consult a professional bicycle mechanic, who will assess the condition of the crank and possibly recommend repairs or maintenance.

**Replacing worn parts:** if you notice that your bicycle crank is damaged, worn out or not moving properly, you may need to replace worn parts. If you are not sure how to do this, consult an experienced bicycle mechanic or the manufacturer.

Replacement of O-ring and lubricated parts inside the crank:



## WARRANTY CONDITIONS

Warranty conditions for FITCRANK cranks:

**Warranty period:** This warranty covers a period of 2 years from the date of purchase of the FITCRANK. A warranty period of 1 year is recognised when using the FITCRANK for commercial purposes. The warranty period is calculated from the date of purchase.

**Warranty coverage:** We warrant that the bicycle part will be free from defects in material and workmanship, and will perform as intended for the period covered by the warranty.

**Intended use:** The FITCRANK must be used for its intended purpose and in accordance with the manufacturer's recommendations. Using the FITCRANK incorrectly or contrary to its intended use may invalidate the warranty.

**Maintenance and upkeep conditions:** In order to maintain the validity of the warranty, the maintenance, service and upkeep recommendations for the FITCRANK must be observed, such as regular lubrication, repairs and inspections by an authorised service provider.

**Warranty exclusions:** The warranty does not cover normal wear and tear, damage resulting from accidents, misuse, improper installation, modification, use under unsuitable conditions, unauthorized repairs or modifications to the FITCRANK.

**Complaint procedure:** In the event of a problem covered by the warranty, contact the manufacturer immediately providing proof of purchase and describing the problem. The manufacturer will take the appropriate steps to repair or replace the parts covered by the warranty.

**Use of original spare parts:** In the event that warranty parts need to be repaired or replaced, we recommend using only original spare parts supplied by the manufacturer. The use of non-original parts may invalidate the warranty.

**Limitation of liability:** To the extent permitted by applicable law, the manufacturer shall not be liable for any indirect, incidental or consequential damage resulting from the use or inability to use the FITCRANK covered by the warranty.

These warranty conditions constitute the full scope of the FITCRANK warranty and supersede any other verbal or written statements regarding the warranty. The manufacturer reserves the right to change or modify the warranty conditions without prior notice.

## DISPOSAL

**Check local recycling options:** Consult local authorities, environmental organisations or bike shops to find out if there is a place in your area where you can recycle your used bike parts.

## TECHNICAL INFORMATION

- FITCRANK brand
- Dedicated to BSA bottom bracket
- Length: 170 mm, 172.5 mm, 175 mm
- Colour: Black
- Material: High-grade steel



## SICHERHEITSHINWEISE

GEHEN SIE NICHT INS GELÄNDE ODER AUF DIE STRASSE, OHNE ZU WISSEN, WIE DAS PRODUKT FUNKTIONIERT UND WIE MAN DEN SCHUH AUS DEN PEDALEN MIT RIEMEN (ODER SPD-PEDALEN) HERAUSZIEHT. SIE SOLLTEN SICH SICHER SEIN, DASS SIE IHREN FUSS SCHNELL VON DEN PEDALEN MIT RIEMEN (ODER SPD-PEDALEN) NEHMEN KÖNNEN, BEVOR SIE DAS PRODUKT VOLLSTÄNDIG BENUTZEN.

DAS FAHREN IM GELÄNDE ODER AUF DER STRASSE, OHNE DIE FUNKTIONSWEISE DES PRODUKTS ZU BEHERRSCHEN UND OHNE DIE FÄHIGKEIT, DEN SCHUH AUS DEN PEDALEN MIT RIEMEN (ODER SPD-PEDALEN) ZU ZIEHEN, KANN ZU SCHWEREN UND MÖGLICHERWEISE TÖDLICHEN VERLETZUNGEN FÜHREN. TRAGEN SIE BEIM FAHREN EINEN FARRADHELM UND SCHÜTZER.

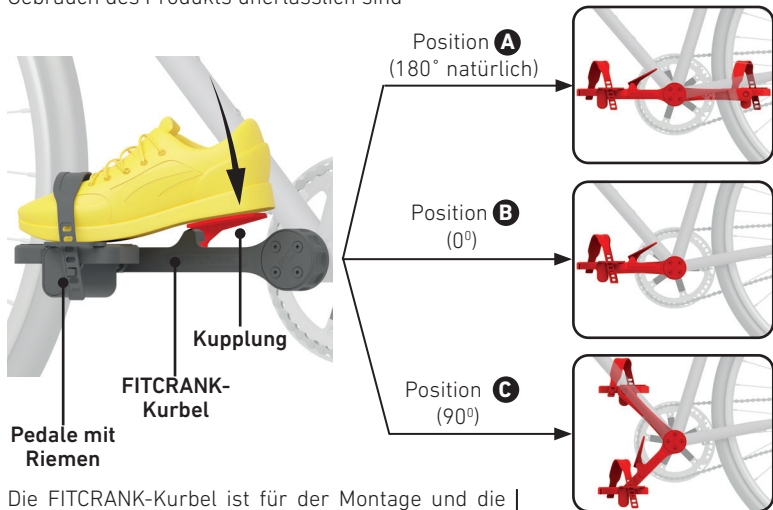
Bitte lesen Sie die Sicherheits- und Garantiehinweise sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen. Die Montage von unsachgemäß installierten Komponenten kann zu schweren und möglicherweise tödlichen Verletzungen führen.

Bevor Sie das Produkt verwenden, vergewissern Sie sich, dass Sie die Funktionsweise verstanden haben, insbesondere bevor Sie auf die Straße oder ins Gelände gehen. Bevor Sie losfahren, stellen Sie einen Fuß auf den Boden und üben Sie mehrmals, den Schuh mit dem anderen Fuß in das Pedal zu stellen und wieder herauszunehmen. Um sich mit der Funktionsweise von Kurbel und Pedalen vertraut zu machen, üben Sie zunächst, sich mit der Hand an der Wand festzuhalten, bis Sie das Funktionsprinzip beherrschen.

Die FITCRANK-Kurbel- und Pedale mit Riemen (im Set enthalten) wurden entwickelt, um beim Treten einen stabilen Halt am Schuh zu gewährleisten. Die Pedale mit Riemen haben kein Auslösesystem während der Fahrt. Um den Schuh von den herausnehmen Pedalen zu entfernen, ist eine Handlung des Radrennfahrers erforderlich.

## BESTIMMUNG UND PRODUKTBESCHREIBUNG

Die FITCRANK-Kurbel ermöglicht es Ihnen, die Position der Kurbel während des Tretens zu verändern. Die FITCRANK-Kurbel ist eine Fahrradkomponente, die, wenn sie montiert ist, zusätzliche Bewegung ermöglicht. Während des Tretens kann der Radrennfahrer die Position der Kurbel ändern, indem er sie mit der Kupplung in die gewünschte Position (Position A, B, C) bringt. Die FITCRANK-Kurbel wird zusammen mit Pedalen mit Riemen verkauft, die für den korrekten Gebrauch des Produkts unerlässlich sind



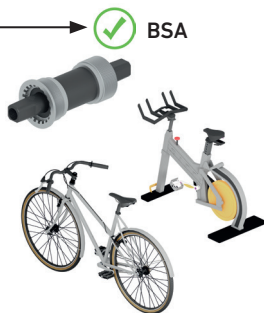
Die FITCRANK-Kurbel ist für der Montage und die Verwendung in:

- Rennräder
- Heimtrainer/Fitness

Die Montage kann nur auf einem BSA-Tretlager-Einsatz mit quadratischer Befestigung erfolgen. Dieses universelle Tretlager hat ein Linksgewinde auf der linken Seite und ein entsprechendes Rechtsgewinde auf der rechten Seite. Er ist in zwei Varianten erhältlich:

- a. das traditionelle, am meisten verbreitete JIS-System für Rennräder und Heimtrainer
- b. das größere Quadrat ist bei einigen professionellen Heimtrainer zu finden

Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.



# KOMPONENTEN DES FITCRANK-SETS

Das FITCRANK-Set besteht aus:



**Pedale mit  
Riemen\***



**FITCRANK-  
Kurbel**



**Montage- und  
Gebrauchsanleitung**

\* Die FITCRANK-Kurbel kann mit anderen als den im Set enthaltenen Pedalen verwendet werden, zum Beispiel mit SPD-Pedalen. Bei diesen Pedalen muss sich die Kurbel in beide Richtungen bewegen lassen, so dass die Möglichkeit besteht, die Pedale während des Trainings nach oben zu ziehen. Wenn Sie andere als die im Lieferumfang enthaltenen Pedale verwenden, befolgen Sie die Anleitung des jeweiligen Herstellers.

## VORMONTAGETÄTIGKEITEN

Die FITCRANK-Kurbel ist standardmäßig in drei Längen erhältlich:

- 170 mm
- 172,5 mm
- 175 mm
- andere Abmessungen werden auf individuelle Bestellung gefertigt

Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass die gewählte Länge mit der Länge der abzubauenen Kurbel übereinstimmt. Wenn Sie sich über die Länge oder die Befestigung unsicher sind, sollten Sie diese Aufgabe von einem qualifizierten Fahrradmechaniker durchführen lassen.



Gewinde 9/16"

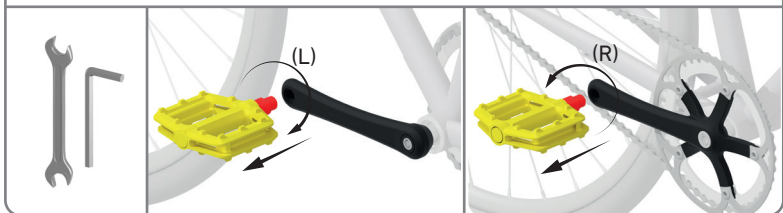


# DEMONTAGE DER ALTEN KURBEL UND MONTAGE DER NEUEN KURBEL

Für die Demontage der alten Kurbel und den Einbau der FITCRANK-Kurbel wird Spezialwerkzeug benötigt. Wir empfehlen Ihnen, die Montage von einem qualifizierten Fahrradmechaniker durchführen zu lassen.

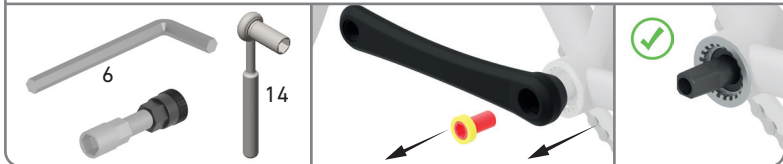
## 1. Demontage der Pedale

Schrauben Sie das linke (L) und rechte (R) Pedal je nach Pedalmodell mit einem Schraubenschlüssel oder einem Inbusschlüssel vom Fahrrad ab.



## 2. Demontage der linken Kurbel

Schrauben Sie die Befestigungsschraube der Kurbel mit einem 6-mm-Inbusschlüssel oder einem Steckschlüssel 14. Entfernen Sie die Kurbel. Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, entfernen Sie die Kurbel mit einem Spezialschlüssel.



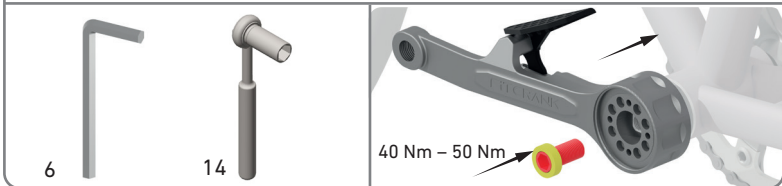
## 3. Abschrauben der FITCRANK-Kurbel

Schrauben Sie die 4 M5-Befestigungsschrauben mit einem Inbusschlüssel 3 und nehmen Sie die Abdeckung von der Kurbel ab.



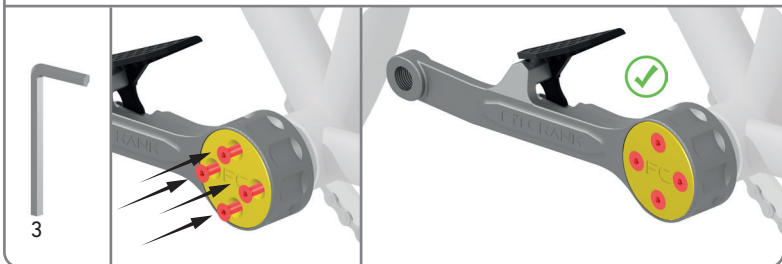
#### 4. FITCRANK-Kurbel Montage

Setzen Sie die Kurbel auf der Tretlager und ziehen Sie sie mit der Schraube fest. Ziehen Sie die Schraube mit einem Inbusschlüssel 6 oder einem Steckschlüssel 14 mit einer Kraft von 40Nm - 50Nm an. Bei einem Rennrad empfehlen wir, das Tretlagerende mit festem Fett zu schmieren, um die Innenseite der Kurbel vor Wasser zu schützen.



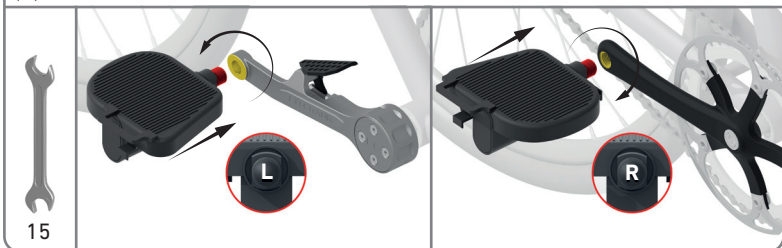
#### 5. FITCRANK-Kurbel Montage

Schrauben Sie den Kurbeldeckel mit dem Inbusschlüssel 3 an.



#### 6. Montage von Kurbel und Pedalen mit Riemen

Schrauben Sie die Pedale an die Kurbel. Beachten Sie die Markierungen auf den Pedalen (L) und (R). Pedal (L) - Schraube auf der linken Seite der Kurbel, Pedal (R) Schraube auf der rechten Seite der Kurbel.



## 7. Einstellung des Pedalgewichts

Das Gewicht der Pedale mit Riemen wird mit Unterlegscheiben eingestellt. Entfernen Sie dazu die Blende und fügen Sie die entsprechende Anzahl von Unterlegscheiben hinzu oder ziehen Sie sie ab. Bringen Sie nach Abschluss der Einstellung die Blende wieder an. Außerdem werden selbstklebende Gewichte mitgeliefert, um die Kurbel auszubalancieren, wenn andere Pedale verwendet werden. Sie sollten auf der Innenseite der linken oder rechten Kurbel geklebt werden.



## 8. Einstellung Pedale mit Riemen

Stellen Sie die Riemen so ein, dass der in die Pedale eingesetzte Schuh nicht lose in den Riemen sitzt. Beachten Sie die Markierungen auf den Riemen (L) und (R). Riemen (L) - Montage am linken Pedal, Riemen (R) Montage am rechten Pedal.



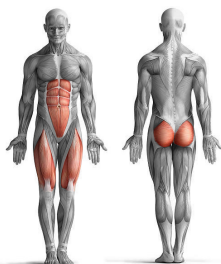
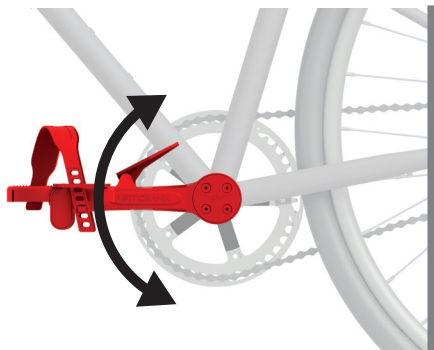
# ÜBUNGEN UND EINSATZ DER FITCRANK-KURBEL



**ACHTUNG:** FAHREN SIE NICHT MIT DEM FAHRAD IN DIE GELÄNDE ODER AUF DIE STRASSE, WENN SIE SICH NICHT SICHER IM UMGANG MIT DER FITCRANK-KURBEL FÜHLEN. VOR DER FAHRT SOLLTEN SIE DIE BEDIENUNG DER FITCRANK- KURBEL BEHERRSCHEN UND IN DER LAGE SEIN, IHREN FUSS SCHNELL VON DEN PEDALEN ZU NEHMEN. DIE VERWENDUNG DER FITCRANK- KURBEL OHNE DIESE FÄHIGKEITEN KANN ZU SCHWEREN UND POTENZIELL TODLICHEN VERLETZUNGEN FÜHREN. TRAGEN SIE BEIM FAHREN EINEN FARRADHELM UND SCHÜTZER.

## 1. Parallele Kurbelbetätigung auf und ab

HEIMTRAINER / RENNRAD

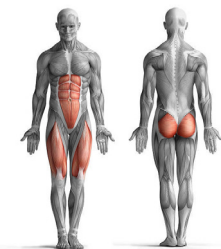
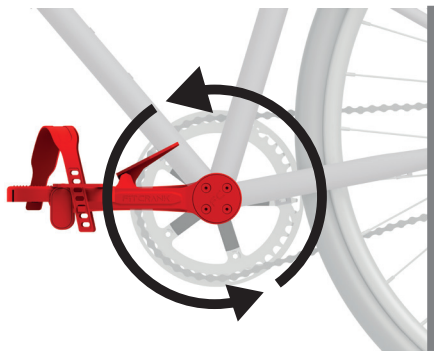


Auswirkungen auf:

- Große Glutealmuskel
- Quadrizeps des Oberschenkels
- Rectus abdominis Muskeln

## 2. Kurbelbetrieb parallel in einem Vorwärtskreis

HEIMTRAINER / RENNRAD / SPINNINGRAD

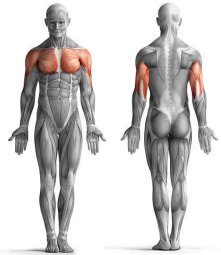
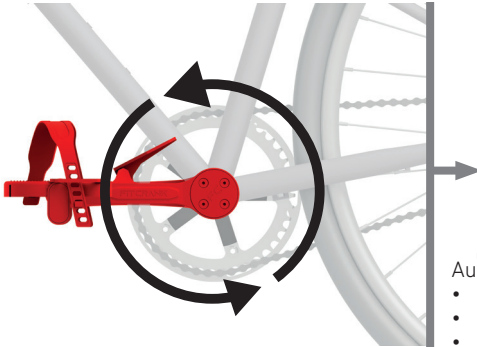


Auswirkungen auf:

- Große Glutealmuskel
- Quadrizeps des Oberschenkels
- Rectus abdominis Muskeln

### 3. Parallelbetrieb der Kurbel im Kreis bei Steigungen

RENNRAD

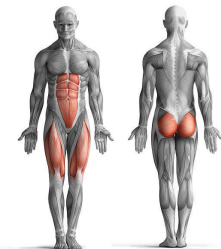
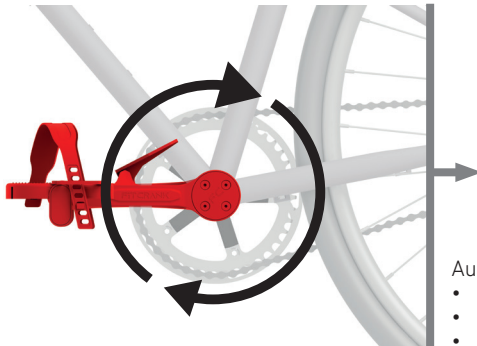


Auswirkungen auf:

- Große Brustmuskeln
- Triceps
- vordere Teil des Deltamuskels

### 4. Kurbelbetrieb parallel nach hinten

HEIMTRAINER / SPINNINGRAD

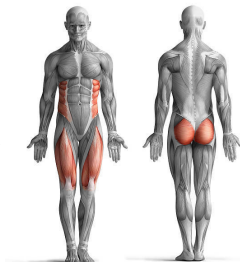
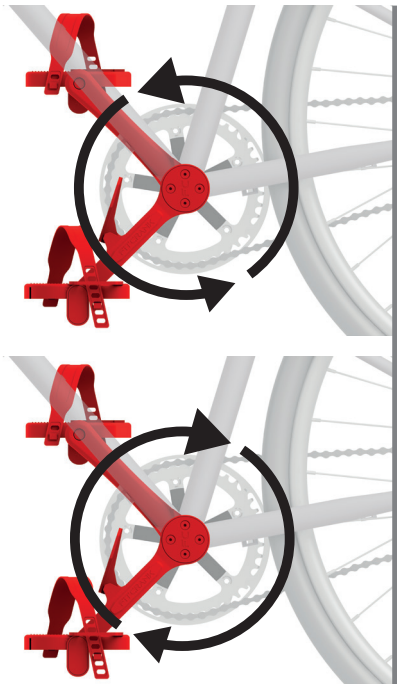


Auswirkungen auf:

- Rectus abdominis Muskeln
- Große Glutealmuskel
- Quadrizeps des Oberschenkels

## 5. Kurbelbetrieb 90° im Vorwärts- und Rückwärtsgang

SPINNINGRAD / HEIMTRAINER / RENNRAD



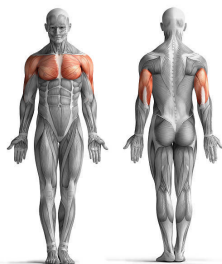
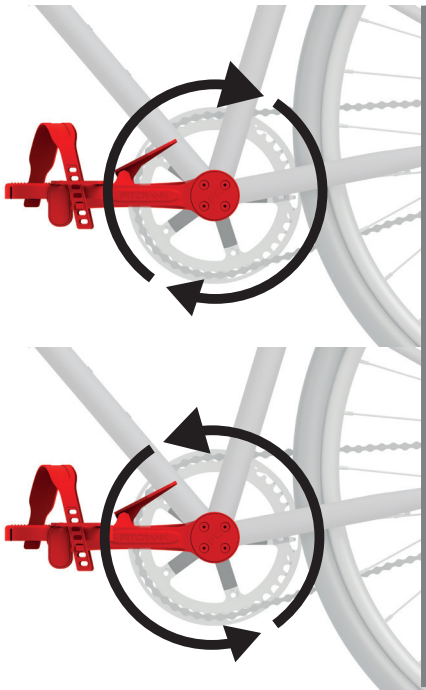
Auswirkungen auf:

- Quadrizeps des Oberschenkels
- Große Glutealmuskel
- schräge Bauchmuskeln

## 6.Kurbelarbeit parallel in einem Vorwärts- und Rückwärtskreis + Arme und Brust

### Stehende Radrennfahrer Position

SPINNINGRAD



Auswirkungen auf:

- große Brustmuskeln
- Triceps
- vordere Teil des Deltamuskels

Wenn Sie mit der FITCRANK-Kurbel auf einem Rennrad fahren, empfehlen wir Ihnen, die Gangschaltung aktiv zu benutzen, um eine optimale Lastauswahl zu treffen.

Radfahren gilt im Allgemeinen als sicher und mit niedrigem Risiko behaftet, aber es gibt einige Kontraindikationen zu beachten. Bevor Sie mit einer intensiven körperlichen Betätigung beginnen, ist es immer ratsam, Ihren Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Im Folgenden sind einige häufige Kontraindikationen für das Radfahren aufgeführt:

1. Herz-Kreislauf-Probleme: Wenn Sie unter Herzproblemen wie koronarer Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Herzversagen oder Arteriosklerose leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit intensivem Radtraining beginnen. Der Arzt kann eine angemessene Beratung und Überwachung empfehlen.
2. Verletzungen: Wenn Sie eine Verletzung haben, z. B. eine Knie-, Hüft- oder Rückenverletzung, kann das Radfahren schmerzhaft sein oder Ihren Zustand verschlimmern. In diesem Fall lohnt es sich, einen Physiotherapeuten oder Reha-Spezialisten aufzusuchen.
3. Orthopädische Probleme: Wenn Sie unter schwerwiegenden orthopädischen Problemen wie fortgeschrittener Arthrose, einer Verkrümmung der Wirbelsäule oder einer kürzlichen Gelenkoperation leiden, ist Radfahren möglicherweise nicht geeignet. Ihr Arzt oder Physiotherapeut kann Sie über andere Formen der Bewegung beraten, die in Ihrem Fall sicherer und effektiver sind.
4. Schwangerschaft: Für schwangere Frauen besteht bei intensivem Radtraining ein Risiko für den Embryo oder den Fötus. Wenn Sie schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen, fragen Sie Ihren Arzt nach Empfehlungen für eine sichere körperliche Aktivität.
5. Belastungsintoleranz: Wenn Sie eine eingeschränkte körperliche Belastbarkeit haben oder während des Trainings leicht Dyspnoe, Schwindel oder Bewusstlosigkeit verspüren, kann das Radfahren gefährlich sein. In diesem Fall ist es notwendig, einen Arzt zu konsultieren, um Ihre körperliche Verfassung zu beurteilen.

Denken Sie daran, dass die oben genannten Kontraindikationen allgemeiner Natur sind und je nach der individuellen gesundheitlichen Situation variieren können. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen.



## WARTUNG UND REINIGUNG

**Regelmäßige Reinigung:** Nach jeder Fahrt, insbesondere bei Nässe oder Schmutz, ist es ratsam, die FITCRANK Fahrradkurbel einschließlich der Pedale gründlich zu reinigen. Verwenden Sie eine weiche Bürste oder einen Schwamm mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel oder einem speziellen Fahrradreiniger, um angesammelten Schmutz, Öl und Staub zu entfernen.

**Trocknen:** Trocknen Sie die Fahrradkurbel nach der Reinigung gründlich ab. Sie können einen weichen Lappen oder Handtuch verwenden. Stellen Sie sicher, dass die Kurbel vollständig trocken ist, um Korrosion und Schäden zu vermeiden.

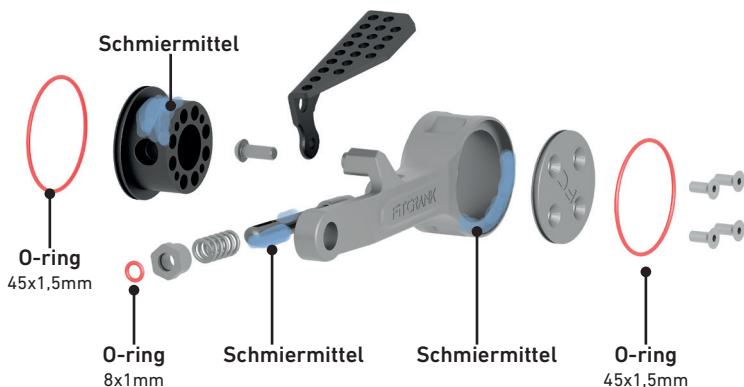
**Schmierung:** Nachdem die Fahrradkurbel gründlich getrocknet ist, sollte sie ordentlich geschmiert werden. Fetten Sie die Kurbelachse und andere bewegliche Teile entsprechend den Empfehlungen des Herstellers. Versuchen Sie, nicht zu viel Schmiermittel zu verwenden, um übermäßige Ablagerungen zu vermeiden.

Prüfen Sie regelmäßig, ob die FITCRANK-Kurbel richtig am Fahrrad -Tretlager angeschraubt ist.

**Regelmäßige Überprüfungen und Wartung:** Es ist ratsam, Ihre FITCRANK Fahrradkurbel regelmäßig zu überprüfen und zu warten. Sie können dies selbst tun oder einen professionellen Fahrradmechaniker konsultieren, der den Zustand der Kurbel beurteilt und gegebenenfalls Reparaturen oder Wartungsarbeiten empfiehlt.

**Auswechseln verbrauchter Teile:** Wenn Sie feststellen, dass Ihre Fahrradkurbel beschädigt oder abgenutzt ist oder sich nicht mehr richtig bewegt, müssen Sie möglicherweise abgenutzte Teile ersetzen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie das geht, sollten Sie sich an einen erfahrenen Fahrradmechaniker oder den Hersteller wenden.

Auswechseln der O-Ringe und der geschmierten Komponenten im Inneren der Kurbel:



## GARANTIEBEDINGUNGEN

Gewährleistungsbedingungen für die FITCRANK-Kurbel:

**Garantiedauer:** Diese Garantie gilt für einen Zeitraum von 2 Jahren ab dem Kaufdatum der FITCRANK-Kurbel. Bei gewerblicher Nutzung der FITCRANK-Kurbel wird eine Garantiedauer von 1 Jahr anerkannt. Die Garantiedauer wird ab dem Kaufdatum berechnet.

**Garantieabdeckung:** Wir garantieren, dass das Fahrradteil frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist und während des Garantiedauer wie vorgesehen funktioniert.

**Verwendungsbestimmung:** Die FITCRANK-Kurbel muss für den vorgesehenen Bestimmung und gemäß den Empfehlungen des Herstellers verwendet werden. Eine falsche oder nicht bestimmungsgemäße Verwendung der FITCRANK-Kurbel kann zu der Annullierung der Garantie führen.

**Bedingungen für Wartung und Instandhaltung:** Um die Gültigkeit der Garantie zu erhalten, müssen die Wartungs-, Service- und Instandhaltungsempfehlungen für die FITCRANK-Kurbel befolgt werden, wie z. B. regelmäßiges Schmier, Reparaturen und Überprüfung durch einen autorisierten Service.

Die Garantie ist ausgeschlossen: Die Garantie erstreckt sich nicht auf normalen Verschleiß, Schäden durch Unfälle, unsachgemäßen Gebrauch, unsachgemäße Installation, Modifikation, Verwendung unter ungeeigneten Bedingungen, nicht autorisierte Reparaturen oder Veränderungen an der FITCRANK-Kurbel.

Beschwerdeverfahren: Im Falle eines Problems, das unter die Garantie fällt, ist der Hersteller unverzüglich unter Vorlage des Kaufbelegs zu kontaktieren und das Problem zu beschreiben. Der Hersteller wird geeignete Maßnahmen ergreifen, um die unter die Garantie fallenden Teile zu reparieren oder zu ersetzen.

Verwendung von Original-Ersatzteilen: Für den Fall, dass Garantieteile repariert oder ausgetauscht werden müssen, empfehlen wir, nur vom Hersteller gelieferte Original-Ersatzteile zu verwenden. Die Verwendung von Nicht-Original Teilen kann zu der Annullierung der Garantie führen.

Haftungsbeschränkung: Soweit gesetzlich zulässig, haftet der Hersteller nicht für indirekte, zufällige oder Folgeschäden, die sich aus der Verwendung oder der Unfähigkeit zur Verwendung der FITCRANK-Kurbel ergeben und unter die Garantie fallen.

Diese Garantiebedingungen stellen den vollständigen Umfang der FITCRANK-Kurbelgarantie und aller anderen mündlichen oder schriftlichen Zusicherungen in Bezug auf die Garantie dar. Der Hersteller behält sich das Recht vor, die Garantiebedingungen ohne vorherige Ankündigung zu ändern oder zu ergänzen.

## RECYCLING

Informieren Sie sich über Ihre örtlichen Recyclingmöglichkeiten: Erkundigen Sie sich bei örtlichen Behörden, Umweltorganisationen oder Fahrradgeschäften, ob es in Ihrer Nähe eine Stelle gibt, an der Sie gebrauchte Fahrradteile recyceln können.

## TECHNISCHE INFORMATIONEN

- Marke FITCRANK
- Gewidmet dem BSA-Tretlager
- Länge: 170 mm, 172,5 mm, 175 mm
- Farbe: Schwarz
- Material: Hochwertiger Stahl



## CONSIGNES DE SECURITE

N'ALLEZ PAS SUR LE TERRAIN OU SUR LA ROUTE SANS CONNAITRE LE FONCTIONNEMENT DU PRODUIT ET SANS SAVOIR RETIRER LES CHAUSSURES DES PEDALES AVEC SANGLES (OU PEDALES TYPE SPD). AVANT L'UTILISATION COMPLETE DU PRODUIT, VOUS DEVEZ ETRE SUR DE VOTRE COMPETENCE DE RETIRER VITE LES PIEDS DES PEDALES AVEC SANGLES (OU PEDALES TYPE SPD).

ALLER SUR LE TERRAIN OU SUR LA ROUTE SANS AVOIR MAITRISE LE PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT ET SANS SAVOIR RETIRER LES CHAUSSURES DES PEDALES AVEC SANGLES (OU PEDALES TYPE SPD) PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES ET POTENTIELLEMENT MORTELLES. VOUS DEVEZ UTILISER UN CASQUE ET DES PROTECTIONS LORS DE LA CONDUITE.

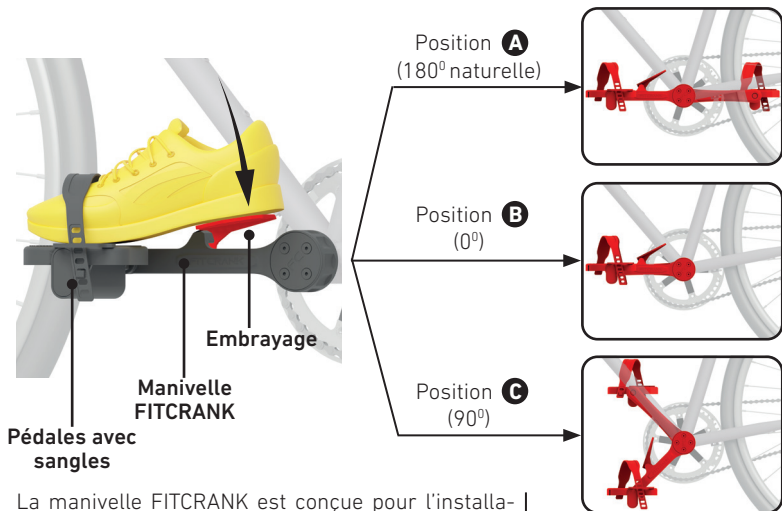
Avant l'installation, vous devez lire attentivement les consignes de sécurité et la garantie. Une mauvaise installation de composants peut entraîner des blessures graves et potentiellement mortelles.

Avant l'utilisation du produit, assurez-vous que vous comprenez son fonctionnement, et notamment avant d'aller sur la route ou sur le terrain. Avant de partir, posez un pied au sol et entraînez-vous à enfiler et retirer votre chaussure plusieurs fois avec l'autre pied. Pour vous familiariser avec le fonctionnement de la manivelle et des pédales, commencez par vous entraîner à tenir votre main contre un mur jusqu'à maîtriser le principe de fonctionnement.

La manivelle FITCRANK et les pédales avec sangles (incluses dans le kit) ont été conçues pour assurer un maintien stable de la chaussure lors du pédalage. Les pédales avec sangles n'ont pas de système de déverrouillage pendant la conduite. L'action du cycliste est nécessaire pour retirer les chaussures des pédales.

## UTILISATION PREVUE ET DESCRIPTION DU PRODUIT

La manivelle FITCRANK permet de modifier la position de la manivelle pendant le pédalage. La manivelle FITCRANK est un élément du vélo, qui après l'installation permet d'effectuer des activités supplémentaires. Lors du pédalage, le cycliste peut modifier la position de la manivelle à l'aide d'un embrayage, l'amenant à la position souhaitée (position A,B,C). La manivelle FITCRANK est vendue avec les pédales avec sangles qui sont indispensables à l'utilisation correcte du produit.



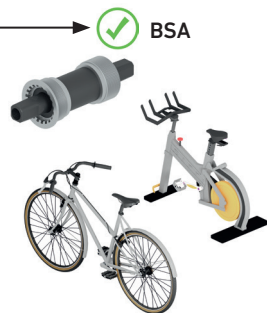
La manivelle FITCRANK est conçue pour l'installation et l'utilisation dans :

- vélos de course
- vélos stationnaires/ fitness

L'installation ne peut être faite que sur l'insert de support BSA avec une fixation carrée. Ce support universel a un filetage à gauche sur le côté gauche, et par analogie, un filetage à droite sur le côté droit. Il se décline en deux variantes:

- a. le système JIS traditionnel, le plus connu dans les vélos de course et les vélos stationnaires
- b. un carré plus grand dans certains vélos stationnaires professionnels

En cas de doute, contactez le vendeur.



## COMPOSANTS DU KIT FITCRANK

Kit FITCRANK se compose de:



**Pédales  
avec  
sangles\***



**Manivelle  
FITCRANK**



**Notice  
d'installation et  
d'utilisation**

\* La manivelle FITCRANK peut être utilisée avec d'autres pédales de celles jointes au kit, par exemple avec les pédales type SPD. Ces pédales doivent permettre un mouvement en deux directions et à la fois de les tirer en haut lors des exercices. En cas d'utiliser d'autres pédales de celles jointes au kit, respectez la notice d'utilisation fournie par le fabricant.

## OPERATIONS AVANT INSTALLATION

La manivelle FITCRANK est disponible en standard en trois longueurs:

- 170 mm
- 172,5 mm
- 175 mm
- autres dimensions sont fabriquées à la demande individuelle

Avant l'installation, assurez-vous si une longueur sélectionnée convient à la longueur de la manivelle à démonter. Si vous n'êtes pas sûr de la longueur ou de sa fixation, confiez cette tâche à un mécanicien vélo qualifié.



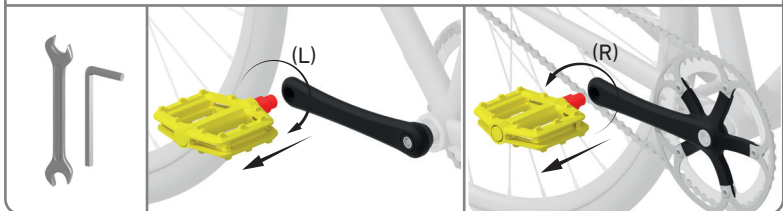
Filetage 9/16"

# DEMONTAGE DE L'ANCIENNE MANIVELLE ET MONTAGE DE LA MANIVELLE FITCRANK

Des outils spécialisés sont nécessaires pour démonter l'ancienne manivelle et monter la manivelle FITCRANK. Nous recommandons de confier le montage à un mécanicien vélo qualifié.

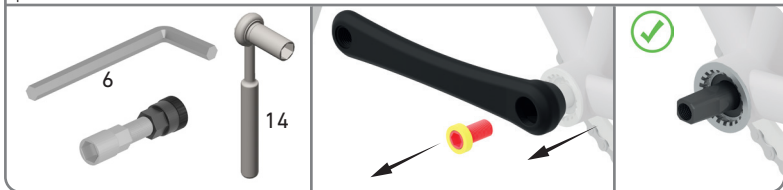
## 1. Démontage des pédales

Dévissez la pédale de vélo gauche (G) et droite (D) à l'aide d'une clé plate ou d'une clé Allen, en fonction du modèle de pédales.



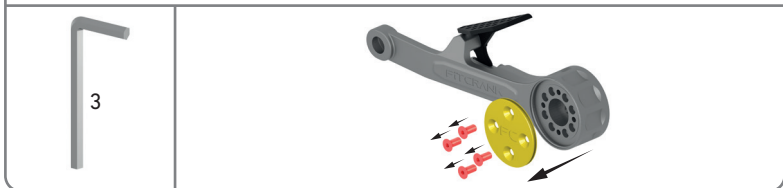
## 2. Démontage de la manivelle gauche

Dévissez la vis de fixation de la manivelle à l'aide d'une clé Allen 6mm ou d'une clé à douille 14. Retirez la manivelle, en cas de difficulté, utilisez une clé spéciale pour retirer la manivelle.



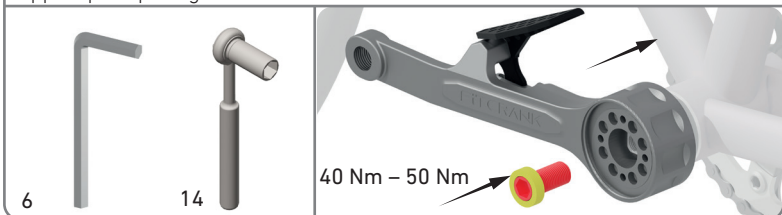
## 3. Dévissage de la manivelle FITCRANK

Dévissez 4 vis de fixation M5 avec une clé Allen 3 et enlevez le couvercle de la manivelle.



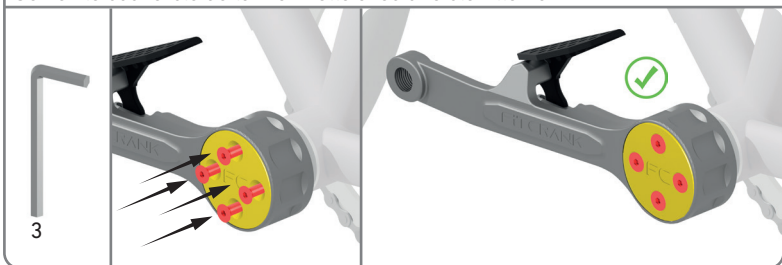
#### 4. Montage de la manivelle FITCRANK

Mettez la manivelle sur le support et serrez-la avec une vis. Vissez la vis avec une clé Allen 6 ou une clé à douille 14 avec une force de 40Nm - 50Nm. En cas de vélo de course, nous recommandons d'appliquer du lubrifiant solide à l'extrémité du support pour protéger l'intérieur de la manivelle de l'eau.



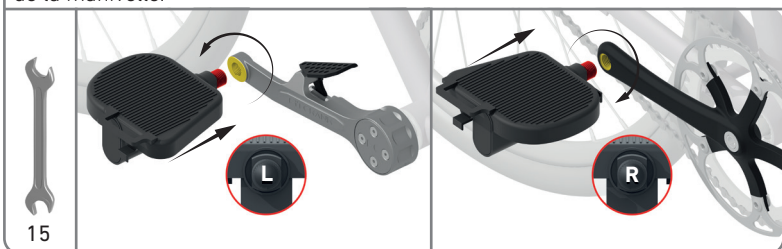
#### 5. Montage de la manivelle FITCRANK

Serrez le couvercle de la manivelle avec une clé Allen 3.



#### 6. Montage de la manivelle et des pédales avec sangles

Vissez les pédales à la manivelle. Respectez le marquage sur les pédales (G) et (D). La pédale (G) – vissez du côté gauche de la manivelle, la pédale (D) à droite de la manivelle.





## 7. Réglage du poids des pédale

Le poids des pédales avec sangles est réglé à l'aide de rondelles. Pour le faire, enlevez le capuchon et ajoutez ou retirez un nombre approprié de rondelles. Le réglage fini, réinstallez le capuchon. En plus, le kit comprend des poids autocollants pour équilibrer la manivelle si d'autres pédales sont installées. Ils doivent être collés à l'intérieur de la manivelle, à gauche ou à droite.



## 8. Réglage des pédales avec sangles

Réglez les sangles de sorte que la chaussure insérée dans les pédales ne soit pas lâche. Respectez le marquage sur les sangles (G) et (D). La sangle (G) - installez-la sur la pédale gauche, la sangle (R) - installez-la sur la pédale droite.

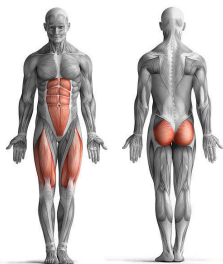
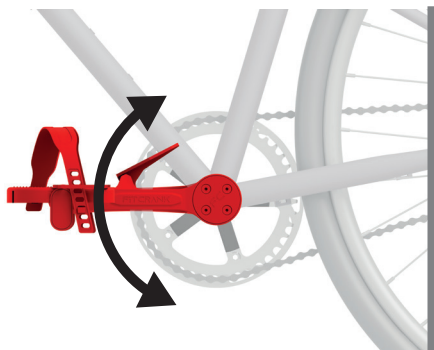


# EXERCICES ET UTILISATION DE LA MANIVELLE FITCRANK

**!** ATTENTION:  
NE PARTEZ PAS A VELO SUR LE TERRAIN OU SUR LA ROUTE SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS SUR EN UTILISANT LA MANIVELLE FITCRANK. AVANT DE PARTIR, MAITRISEZ LE FONCTIONNEMENT DE LA MANIVELLE FITCRANK ET LA CAPACITE DE RETIRER RAPIDEMENT LE PIED DE LA PEDALE. L'UTILISATION DE LA MANIVELLE FITCRANK SANS CES CAPACITES PEUT ENTRAINER DES BLESSURES GRAVES ET POTENTIELLEMENT MORTELLES. VOUS DEVEZ UTILISER UN CASQUE ET DES PROTECTIONS LORS DE LA CONDUITE.

## 1. Le travail de la manivelle parallèlement haut-bas

VELO D'ENTRAINEMENT / VELO DE COURSE

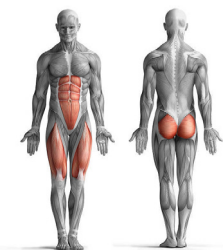
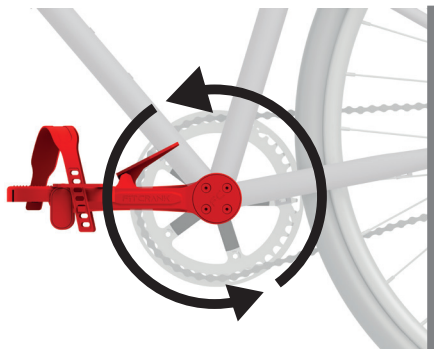


Influence sur:

- muscles grands fessiers
- muscles quadriceps
- muscles droits de l'abdomen

## 2. Le travail de la manivelle parallèlement en cercle vers l'avant

VELO D'ENTRAINEMENT / VELO DE COURSE / VELO DE SPINNING

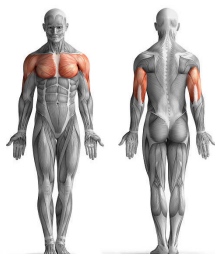
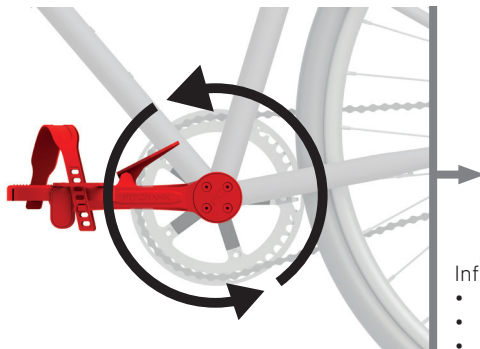


Influence sur:

- muscles grands fessiers
- muscles quadriceps
- muscles droits de l'abdomen

### 3. Le travail de la manivelle parallèlement dans les montées

VELO DE COURSE

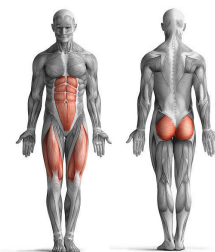
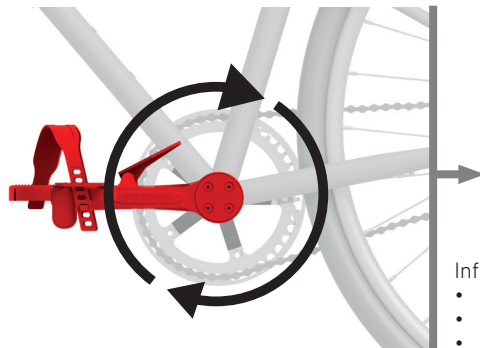


Influence sur:

- muscles grands pectoraux
- muscles triceps
- partie antérieure du muscle deltoïde

### 4. Le travail de la manivelle parallèlement vers l'arrière

VELO D'ENTRAÎNEMENT / VELO DE SPINNING

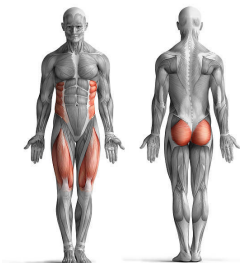
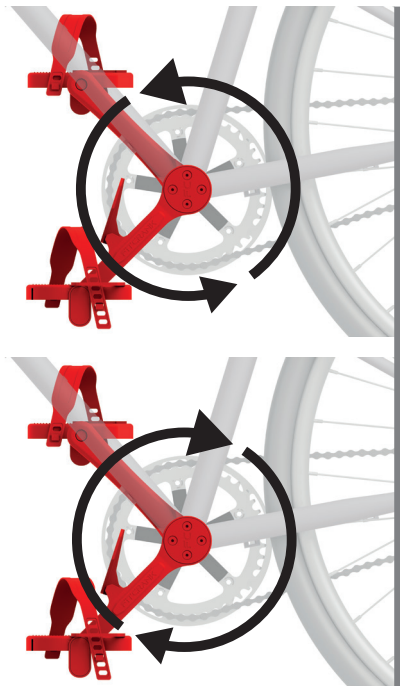


Influence sur:

- muscles droits de l'abdomen
- muscles grands fessiers
- muscles quadriceps

## 5. Le travail de la manivelle 90° en cercle vers l'avant et l'arrière

VELO DE SPINNING / VELO D'ENTRAINEMENT / VELO DE COURSE



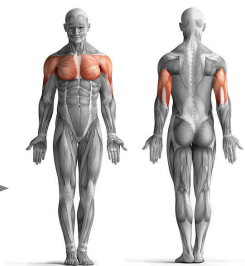
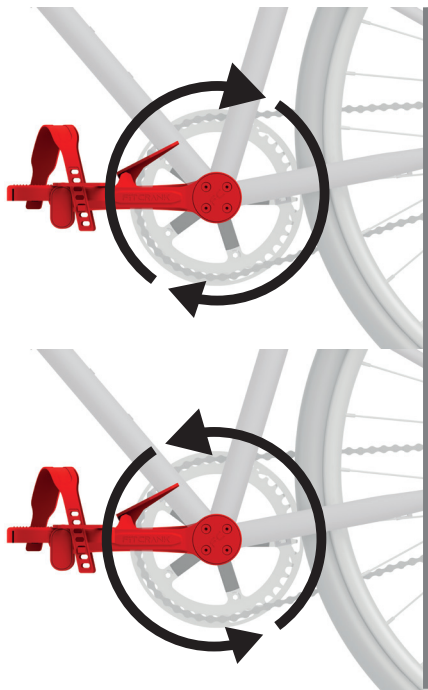
Influence sur:

- muscles quadriceps
- muscles grands fessiers
- muscles obliques de l'abdomen

## 6. Le travail de la manivelle en cercle vers l'avant et l'arrière + bras et poitrine

### Position debout du cycliste

VELO DE SPINNING



Influence sur:

- muscles grands pectoraux
- muscles triceps
- partie antérieure du muscle deltoïde

Nous vous encourageons à utiliser activement les dérailleurs pour une sélection de charge optimale pendant la conduite à vélo de course avec la manivelle FIT-CRANK.

Les exercices à vélo sont généralement considérés comme sûrs et à faible risque, pourtant certaines contre-indications doivent être prises en compte. Avant de commencer toute activité physique intense, il est toujours recommandé de consulter le médecin, surtout si vous avez des problèmes de santé. Voici quelques contre-indications courantes aux exercices à vélo:

1. Problèmes cardiovasculaires : Si vous souffrez de problèmes cardiaques tels que maladie coronarienne, arythmie cardiaque, insuffisance cardiaque ou athérosclérose, vous devrez peut-être consulter un médecin avant de commencer un entraînement intense à vélo. Votre médecin peut recommander des lignes directrices et une surveillance appropriées.
2. Contusions ou blessures: Si vous avez des contusions telles que la lésion du genou, de l'articulation de la hanche ou du dos, les exercices à vélo peuvent être douloureux ou altérer la situation. Le cas échéant, consultez un physiothérapeute ou un spécialiste en réadaptation. Problemy ortopedyczne:
3. Problèmes orthopédiques: Si vous souffrez de problèmes orthopédiques graves tels que l'arthrose avancée, la colonne déformée ou la chirurgie articulaire récente, l'entraînement à vélo peut être inadéquat. Le médecin ou le physiothérapeute peuvent vous conseiller d'autres formes d'exercice, plus sûres et plus efficaces pour vous.
4. Grossesse: Un exercice intense à vélo peut être risqué pour l'embryon ou pour le fœtus. Si vous êtes enceinte ou vous envisagez de le devenir, consultez le médecin pour les recommandations concernant l'activité physique sans danger pour vous.
5. Intolérance à l'effort: Si votre tolérance est limitée à l'exercice ou vous ressentez facilement un essoufflement, des étourdissements ou un évanouissement pendant l'exercice, le vélo peut être dangereux. Le cas échéant, il est nécessaire de consulter le médecin pour évaluer votre condition physique.

N'oubliez pas que les contre-indications ci-dessus sont générales et peuvent varier en fonction de votre état de santé individuel. Il est important de consulter le médecin avant de faire de l'exercice.

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

**Nettoyage systématique:** Après chaque conduite, et notamment dans des conditions humides ou sales, il est conseillé de nettoyer soigneusement la manivelle FITCRANK et les pédales. Utilisez une brosse douce ou une éponge avec de l'eau et un détergent doux ou un nettoyant spécial pour les vélos, éliminez toute saleté, huile et poussières accumulés.

**Séchage:** la manivelle de vélo nettoyée, séchez-la soigneusement. Vous pouvez utiliser un chiffon doux ou une serviette. Assurez-vous que la manivelle est complètement sèche pour éviter la corrosion et les dommages.

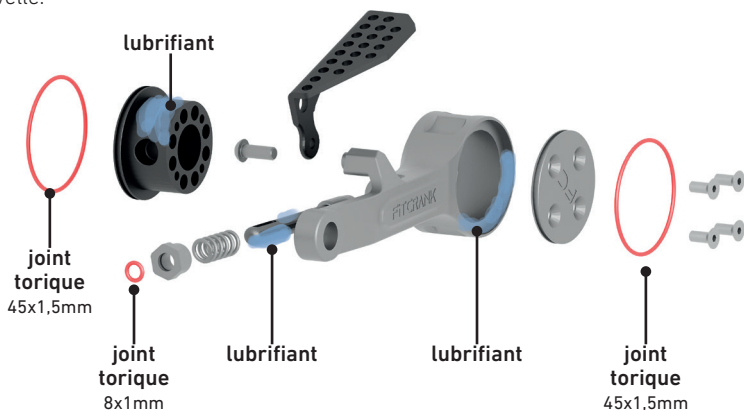
**Lubrification:** la manivelle de vélo séchée soigneusement, elle doit être bien lubrifiée. Appliquez du lubrifiant sur l'axe de manivelle et sur les autres pièces mobiles, conformément aux recommandations du fabricant. N'utilisez pas trop de lubrifiant afin d'éviter son accumulation excessive.

**Vérifiez systématiquement** si la manivelle FITCRANK est bien vissée au support de vélo.

**Inspections régulières et entretien:** Il vaut la peine d'inspecter régulièrement et d'entretenir la manivelle de vélo FITCRANK. Vous pouvez le faire vous-même ou consulter un mécanicien de vélo professionnel qui évaluera l'état de la manivelle et recommandera éventuellement une réparation ou un entretien.

**Remplacement des pièces usées:** Si vous apercevez que la manivelle de vélo est endommagée, usée ou ne fonctionne pas correctement, le remplacement des pièces usées peut s'avérer nécessaire. Si vous ne savez pas comment procéder, consultez un mécanicien de vélo expérimenté ou le fabricant.

Remplacement du joint torique et des pièces lubrifiées à l'intérieur de la manivelle:



## CONDITIONS DE GARANTIE

Conditions de garantie pour la manivelle FITCRANK:

**Période de garantie:** La garantie couvre la période de 2 ans à partir de la date d'achat de la manivelle FITCRANK. La période de garantie de 1 an est reconnue si la manivelle FITCRANK est utilisée à des fins commerciales. La période de garantie est comptée du jour de l'achat.

**Couverture de la garantie:** Nous garantissons que la pièce de vélo sera exempte de vices de matériaux et de fabrication et qu'elle fonctionnera conformément à l'utilisation prévue pendant la période de garantie.

**Utilisation prévue:** La manivelle FITCRANK doit être utilisée comme prévu et conformément aux recommandations du fabricant. Utilisation incorrecte de la manivelle FITCRANK ou non conforme à sa destination peut rendre la garantie invalide.

**Conditions d'entretien:** Afin que la garantie soit valable, doivent être respectées les recommandations concernant l'entretien et la maintenance de la manivelle FITCRANK, telles que la lubrification, les réparations et les inspections régulières effectuées par un centre de service agréé.



**Exclusions de garantie:** La garantie ne couvre pas l'usure normale, les dommages résultant d'accidents, d'une mauvaise utilisation, d'une mauvaise installation, de modifications, d'une utilisation dans des conditions inappropriées, de réparations ou de modifications non autorisées de la manivelle FITCRANK.

**Procédure de réclamation:** En cas d'un problème couvert par la garantie, vous devez contacter le fabricant sans délai en présentant une preuve d'achat et en décrivant le problème. Le fabricant prendra des mesures appropriées pour réparer ou remplacer les pièces couvertes de la garantie.

**Utilisation de pièces de rechange d'origine:** Si une réparation ou un remplacement des pièces couvertes de garantie est nécessaire, nous recommandons d'utiliser uniquement des pièces de rechange d'origine fournies par le fabricant. L'utilisation des pièces non originales peut rendre la garantie invalide.

**Limitation de responsabilité:** Dans la mesure permise par la loi en vigueur, le fabricant n'est pas responsable de dommages indirects, aléatoires ou de dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser la manivelle FITCRANK couverte de la garantie.

Les présentes conditions de garantie constituent l'intégralité de la couverture de garantie de la manivelle FITCRANK et remplacent toute déclaration orale ou écrite concernant la garantie. Le fabricant se réserve le droit de changer ou de modifier les conditions de garantie sans information préalable.

## ELIMINATION

Vérifiez les options de recyclage local: consultez les autorités locales ou des organisations environnementales ou des magasins de vélo pour savoir s'il existe un endroit dans votre région où on peut recycler les pièces de vélo usagées.

## INFORMATIONS TECHNIQUES

- Marque FITCRANK
- Dédiée au support BSA
- Longueur: 170 mm, 172,5 mm, 175 mm
- Couleur: Noire
- Matériau: Acier de haute qualité



## MANUALE D'USO ED INSTALLAZIONE

NON GUIDARE IN CAMPO O SU STRADA SENZA CONOSCERE IL FUNZIONAMENTO DEL PRODOTTO E LA POSSIBILITÀ DI RIMUOVERE LA SCARPA DAI PEDALI CON LE CINGHIE (O DAI PEDALI SPD). PRIMA DI UTILIZZARE COMPLETAMENTE IL PRODOTTO, FIDATI DELLA TUA CAPACITÀ DI RIMUOVERE RAPIDAMENTE IL PIEDE DAI PEDALI CON CINGHIA (O DAI PEDALI SPD).

VIAGGI FUORISTRADA O IN STRADA SENZA PADRONEGGIARE APPIENO I PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO DEL PRODOTTO E LA POSSIBILITÀ DI RIMUOVERE LA SCARPA DAI PEDALI CON LE CINGHIE (O DAI PEDALI SPD) PUÒ PORTARE A LESIONI GRAVI E POTENZIALMENTE MORTALI. INDOSSARE CASCO E PROTEZIONI DURANTE LA GUIDA.

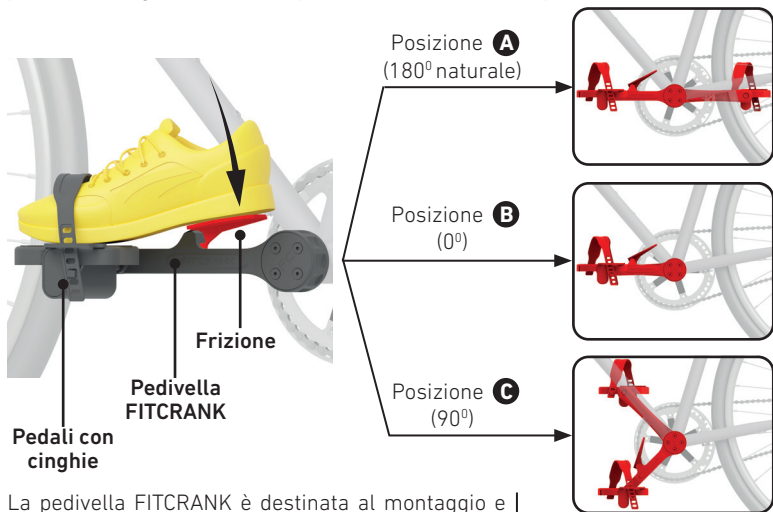
Si prega di leggere attentamente le istruzioni di sicurezza e garanzia prima di iniziare l'installazione. L'installazione di componenti non correttamente installati può causare lesioni gravi e potenzialmente mortali.

Prima di utilizzare il prodotto, assicurati di capire come funziona, soprattutto prima di andare su strada o fuoristrada. Prima di partire, metti un piede a terra e fai pratica mettendo la scarpa dentro e fuori dal pedale con l'altro piede più volte. Per familiarizzare con il funzionamento della pedivella e dei pedali, iniziare con gli esercizi tenendo la parete con la mano fino a quando non si è padroneggiato il principio di funzionamento.

La pedivella FITCRANK e i pedali con cinghie (inclusi nel set) sono stati progettati in modo tale da garantire una presa stabile della scarpa durante la pedalata. I pedali con cinghie non hanno un sistema di scatto durante la guida. È necessaria l'azione del ciclista per rimuovere la scarpa dai pedali con cinghie.

## USO PREVISTO E DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

La pedivella FITCRANK consente di modificare la posizione della pedivella durante la pedalata. La pedivella FITCRANK è un elemento della bici che, una volta montata, consente di eseguire ulteriori esercizi. Il ciclista durante la pedalata può modificare la posizione della pedivella tramite la frizione, impostandola nella posizione desiderata (posizione A, B, C). La pedivella FITCRANK è venduta con pedali con cinghie necessarie per il corretto utilizzo del prodotto.



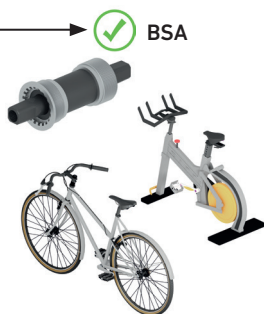
La pedivella FITCRANK è destinata al montaggio e all'uso in:

- bici da strada
- cyclette / bici da fitness

L'installazione può essere eseguita solo su una cartuccia supporto BSA con una montatura quadrata. Questa supporto universale ha una filettatura sinistra a sinistra e una filettatura destra a destra. È disponibile in due varianti:

- a. sistema JIS tradizionale, il più popolare nelle bici da strada e da fitness
- b. un quadrato più grande si trova in alcune bici da fitness professionali

In caso di dubbi, contattare il proprio rivenditore.



## COMPONENTI DEL SET FITCRANK

Il set FITCRANK è composto da:



**Pedali con cinghie\***



**Pedivella FITCRANK**



**Istruzioni per il montaggio e l'uso**

\* La pedivella FITCRANK può essere utilizzata con pedali diversi da quelli inclusi nel set, ad esempio con pedali SPD. Tali pedali devono consentire alla pedivella di muoversi in entrambe le direzioni, consentendo ai pedali di essere tirati verso l'alto durante l'esercizio. Se si utilizzano pedali diversi da quelli inclusi nel set, seguire le istruzioni fornite dal produttore.

## OPERAZIONI PRIMA DI MONTAGGIO

La pedivella FITCRANK è disponibile di serie in tre lunghezze:

- 170 mm
- 172,5 mm
- 175 mm
- altre dimensioni sono prodotte su commessa individuale

Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che la lunghezza selezionata corrisponda alla lunghezza della pedivella smontata. Se non si è sicuri della lunghezza o del suo fissaggio, questo compito dovrebbe essere affidato a un meccanico qualificato per biciclette.



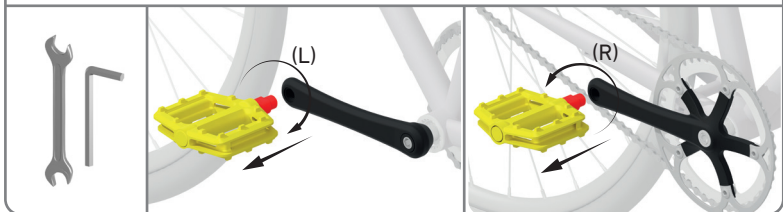
Filettatura 9/16"

# RIMOZIONE DELLA VECCHIA PEDIVELLA E INSTALLAZIONE DELLA PEDIVELLA FITCRANK

Per smontare la vecchia pedivella ed installare la pedivella FITCRANK è necessario l'utilizzo di appositi attrezzi. Si consiglia di affidare l'installazione ad un meccanico qualificato.

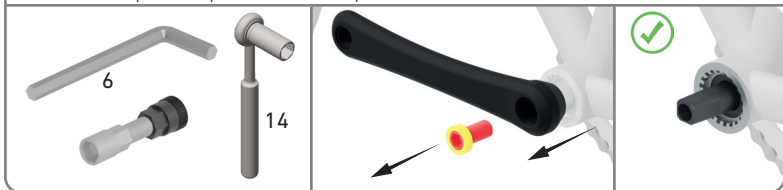
## 1. Smontaggio dei pedali

Svitare i pedali sinistro (L) e destro (R) dalla bici utilizzando una chiave inglese o una chiave a brugola a seconda del modello di pedale.



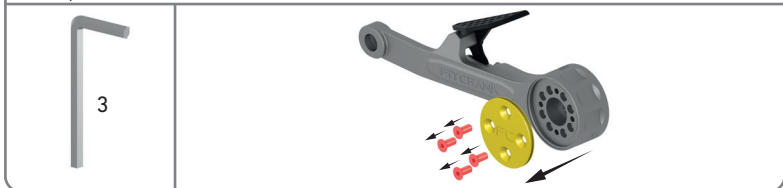
## 2. Rimozione della pedivella sinistra

Svitare la vite che fissa la pedivella con una chiave a brugola da 6 mm o una chiave a bussola da 14 mm. Estrarre la pedivella, in caso di difficoltà, utilizzare una chiave speciale per estrarre la pedivella.



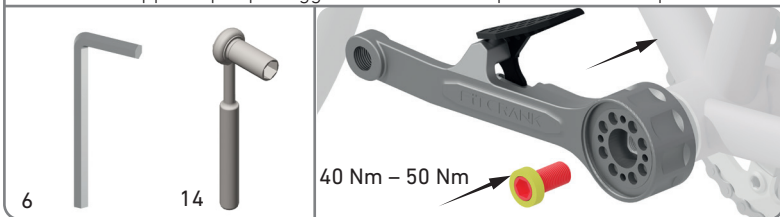
## 3. Svitare la pedivella FITCRANK

Svitare le 4 viti di fissaggio M5 con la chiave a brugola 3 e rimuovere il coperchio dalla pedivella.



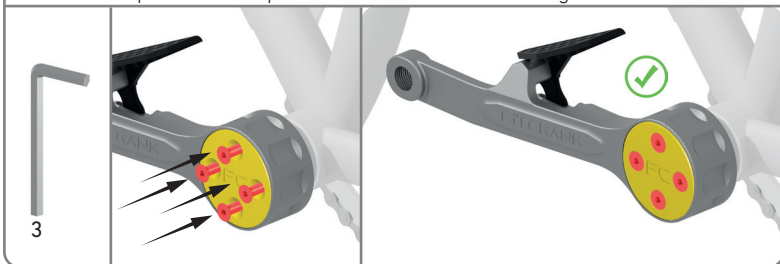
#### 4. Montaggio della pedivella FITCRANK

Mettere la pedivella sul supporto e serrarla con una vite. Serrare la vite con una chiave a brugola da 6 mm o una chiave a bussola da 14 mm con una forza di 40-50 Nm. Nel caso di una bici da strada, si consiglia di applicare grasso all'estremità del supporto per proteggere l'interno della pedivella dall'acqua.



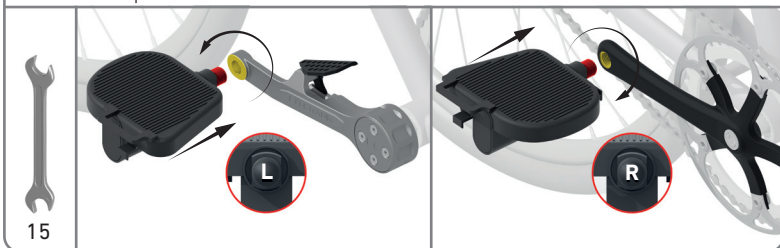
#### 5. Montaggio della pedivella FITCRANK

Avvitare il coperchio della pedivella con una chiave a brugola da 3 mm.



#### 6. Installazione della pedivella e pedali con cinghie

Avvitare i pedali alla pedivella. Notare le marcature sui pedali (L) e (R). Pedale (L) - avvitare sul lato sinistro della pedivella, avvitare sul pedale (R) sul lato destro della pedivella.



## 7. Regolazione del peso dei pedali

Il peso dei pedali con cinghie viene regolato per mezzo di rondelle. Per fare ciò, rimuovere il tappo e aggiungere o rimuovere il numero appropriato di rondelle. Dopo aver terminato la regolazione, rimontare il tappo. Inoltre, sono inclusi pesi autoadesivi per aiutare a bilanciare la pedivella quando vengono utilizzati altri pedali. Devono essere incollati all'interno della pedivella sinistra o destra.



## 8. Regolazione dei pedali con cinghie

Regolare le cinghie in modo che la scarpa inserita nei pedali non sia allentata. Notare le marcature sui pedali (L) e (R). Cinghia (L) - montare sul pedale sinistro, montare la cinghia (R) sul pedale destro.



# ESERCIZI E UTILIZZO DELLA PEDIVELLA FITCRANK

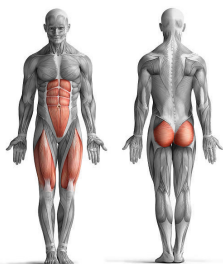
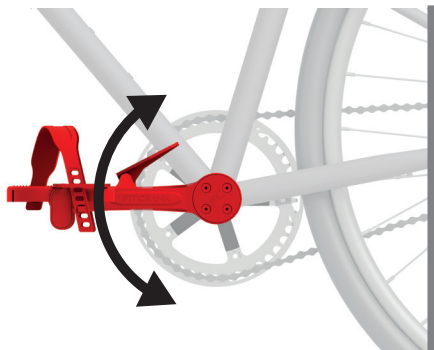


ATTENZIONE:

NON GUIDARE IN FUORISTRADA O SU STRADA IN BICICLETTA SENZA SENTIRSI SICURI UTILIZZANDO LA PEDIVELLA FITCRANK. PRIMA DI PARTIRE, APPRENDERE IL FUNZIONAMENTO DELLA PEDIVELLA FITCRANK E LA CAPACITÀ DI RIMUOVERE RAPIDAMENTE LA GAMBA DAI PEDALI. L'UTILIZZO DELLA PEDIVELLA FITCRANK SENZA QUESTE ABILITÀ PUÒ PORTARE A LESIONI GRAVI E POTENZIALMENTE MORTALI. INDOSSARE CASCO E PROTEZIONI DURANTE LA GUIDA.

## 1. Funzionamento a pedivella parallela dall'alto verso il basso

CYCLETTE / BICI DA STRADA

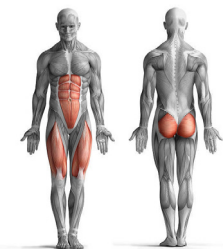
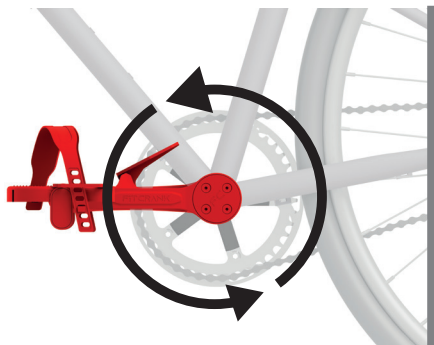


Impatto su:

- muscoli glutei grandi
- muscoli quadricipiti femorali
- muscoli retti addominali

## 2. Funzionamento a pedivella parallelo in un cerchio in avanti

CYCLETTE / BICI DA STRADA / BICI DA SPINNING



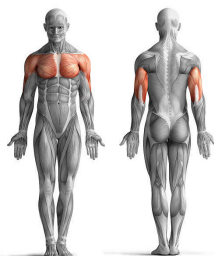
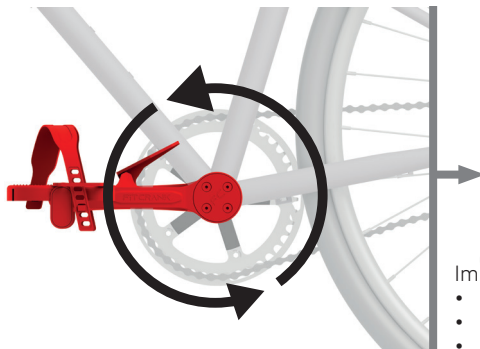
Impatto su:

- muscoli glutei grandi
- muscoli quadricipiti femorali
- muscoli retti addominali



### 3. Funzionamento a pedivella in parallelo in cerchio alle rampe

BICI DA STRADA

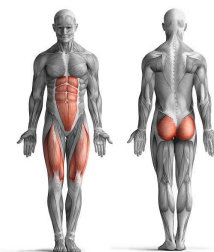
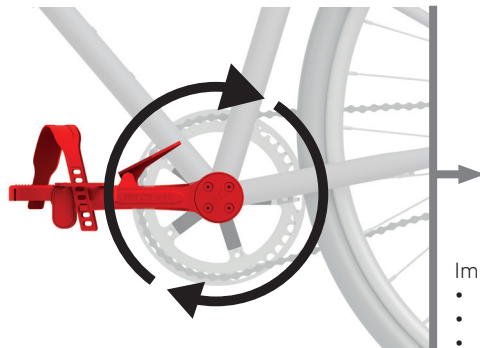


Impatto su:

- muscoli grandi pettorali
- tricipiti del braccio
- unità funzionale anteriore del muscolo deltoide

### 4. Funzionamento della pedivella parallelo indietro

CYCLETTE / BICI DA SPINNING

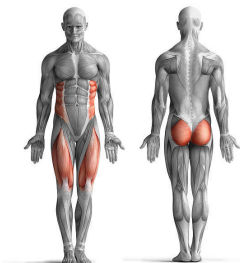
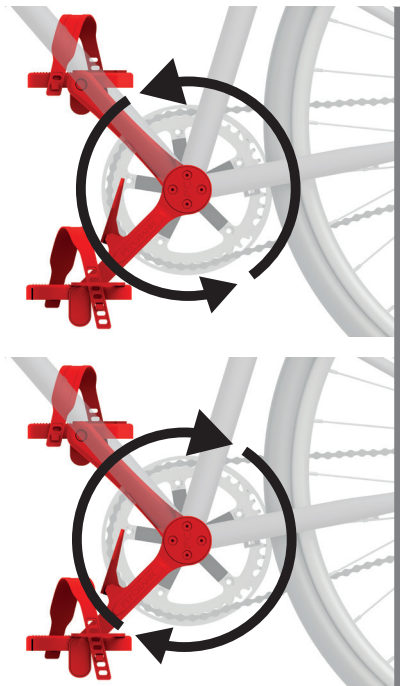


Impatto su:

- muscoli retti addominali
- muscoli glutei grandi
- muscolo quadricipite femorale

## 5. Pedivella 90° circolare avanti e indietro

BICI DA SPINNING / CYCLETTE / BICI DA STRADA



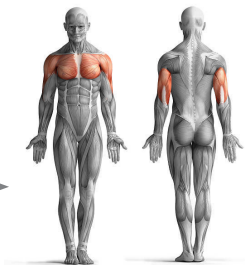
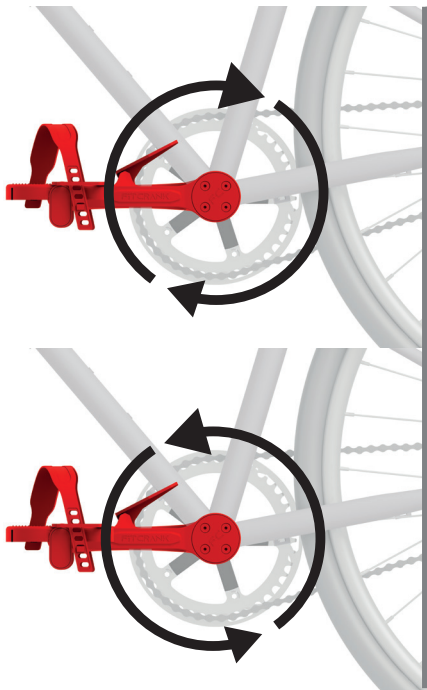
Impatto su:

- muscolo quadricipite femorale
- muscoli glutei grandi
- muscoli addominali obliqui

## 6. Funzionamento della pedivella a cerchio parallelo avanti e indietro + braccia e torace

### Posizione eretta del ciclista

BICI DA SPINNING



Impatto su:

- muscoli grandi pettorali
- tricipiti del braccio
- unità funzionale anteriore del muscolo deltoide

Quando si guida con la pedivella FITCRANK su una bici da strada, si consiglia di utilizzare attivamente le marce al fine di ottimizzare la selezione dei carichi.

Il ciclismo è generalmente considerato un esercizio sicuro e a basso rischio, ma ci sono alcune controindicazioni da considerare. Prima di iniziare qualsiasi attività fisica intensa, si consiglia sempre di consultare un medico, soprattutto se si hanno problemi di salute. Di seguito sono riportate alcune controindicazioni comuni per il ciclismo:

1. **Problemi cardiovascolari:** in caso di problemi cardiaci, come malattia coronarica, aritmia cardiaca, insufficienza cardiaca o aterosclerosi, potrebbe essere necessario consultare il medico prima di eseguire esercizi ciclistici intensi. Il medico può raccomandare delle linee guida e un monitoraggio appropriati.
2. **Lesioni o infortuni:** in caso di lesioni, come un infortunio al ginocchio, all'anca o alla schiena, l'esercizio su una bicicletta può essere doloroso o peggiorare le condizioni. In questo caso, vale la pena consultare un fisioterapista o uno specialista della riabilitazione.
3. **Problemi ortopedici:** se soffri di gravi problemi ortopedici, come artrosi avanzata, curvatura della colonna vertebrale o recenti interventi chirurgici alle articolazioni, il ciclismo potrebbe non essere sicuro. Il medico o il fisioterapista possono consigliare altre forme di esercizio che sono più sicure ed efficaci per te.
4. **Gravidanza:** nel caso di donne in gravidanza, esiste un rischio per l'embrione o il feto durante un ciclo intenso. Se sei incinta o stai pianificando una gravidanza, consulta il tuo medico per raccomandazioni su un'attività fisica sicura.
5. **Intolleranza all'esercizio fisico:** se hai una tolleranza limitata all'esercizio fisico o provi facilmente mancanza di respiro, vertigini o perdita di coscienza durante l'esercizio, il ciclismo può essere pericoloso. In questo caso, è necessario consultare un medico per valutare le proprie condizioni fisiche.

Ricorda che le controindicazioni di cui sopra sono generali e possono variare a seconda della situazione sanitaria individuale. È importante consultare un medico prima di fare esercizio.

## MANUTENZIONE E PULIZIA

**Pulizia regolare:** dopo ogni corsa, soprattutto in condizioni di bagnato o sporco, si consiglia di pulire a fondo la pedivella della bicicletta FITCRANK insieme ai pedali. Utilizzare una spazzola morbida o una spugna con acqua e un detergente delicato o un detergente speciale per biciclette per rimuovere lo sporco, gli oli e la polvere accumulati.

**Asciugatura:** dopo aver pulito la pedivella della bicicletta, asciugarla accuratamente. È possibile utilizzare un panno morbido o un asciugamano. Assicurarsi che la pedivella sia completamente asciutta per evitare corrosione e danni.

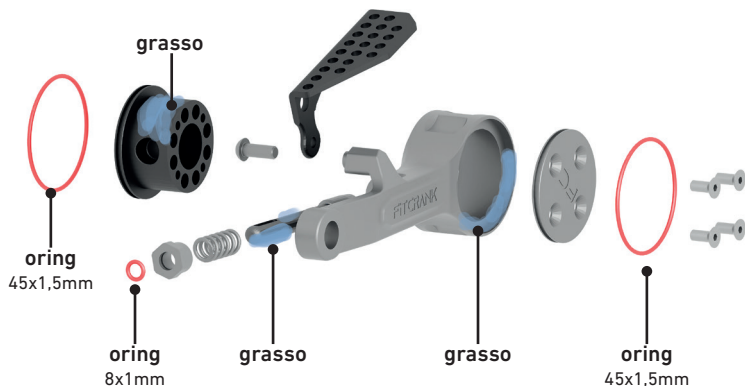
**Lubrificazione:** dopo aver asciugato accuratamente la pedivella della bicicletta, deve essere adeguatamente lubrificata. Applicare grasso sull'asse della pedivella e su altre parti mobili come raccomandato dal produttore. Cercare di non usare troppo grasso per evitare un eccessivo accumulo di grasso.

Controllare regolarmente che la pedivella FITCRANK sia correttamente avvitata al supporto della bici.

**Ispezioni e manutenzione regolari:** vale la pena ispezionare e mantenere regolarmente la pedivella della bicicletta FITCRANK. Puoi farlo da solo o consultare un meccanico professionista che valuterà le condizioni della pedivella ed eventualmente consiglierà la riparazione o la manutenzione.

**Sostituzione delle parti usurate:** se si nota che la pedivella della bicicletta è danneggiata, usurata o si muove in modo improprio, potrebbe essere necessario sostituire le parti usurate. Se non si è sicuri di come farlo, consultare un meccanico esperto o il produttore.

Sostituzione o-ring e componenti lubrificati all'interno della pedivella:



## CONDIZIONI DI GARANZIA

Condizioni di garanzia per la pedivella FITCRANK:

**Periodo di garanzia:** Questa garanzia copre un periodo di 2 anni dalla data di acquisto della pedivella FITCRANK. Il periodo di garanzia di 1 anno è riconosciuto quando la pedivella FITCRANK viene utilizzata per scopi commerciali. Il periodo di garanzia è calcolato a decorrere dalla data di acquisto.

**Ambito di garanzia:** garantiamo che la parte della bicicletta sarà priva di difetti nei materiali e nella lavorazione e funzionerà come previsto per il periodo coperto dalla garanzia.

**Uso previsto:** la pedivella FITCRANK deve essere utilizzata per lo scopo previsto e in conformità con le raccomandazioni del produttore. L'utilizzo della pedivella FITCRANK in modo errato o non come previsto può invalidare la garanzia.

**Condizioni di manutenzione e cura:** al fine di mantenere la validità della garanzia, seguire le raccomandazioni per la manutenzione, l'assistenza e la manutenzione della pedivella FITCRANK, come la lubrificazione regolare, le riparazioni e le ispezioni eseguite da un servizio autorizzato.

**Esclusione della garanzia:** La garanzia non copre la normale usura, i danni derivanti da incidenti, uso improprio, installazione impropria, possibile uso in condizioni inappropriate, riparazioni non autorizzate o modifiche della pedivella FITCRANK.

**Procedura di reclamo:** In caso di problema coperto da garanzia, contattare immediatamente il produttore fornendo la prova di acquisto e descrivendo il problema. Il produttore deve adottare le misure appropriate per riparare o sostituire le parti coperte dalla garanzia.

**Utilizzo di ricambi originali:** Se è necessario riparare o sostituire parti coperte da garanzia, si consiglia di utilizzare solo ricambi originali forniti dal produttore. L'uso di parti non originali può invalidare la garanzia.

**Limitazione di responsabilità:** Nella misura consentita dalla legge applicabile, il produttore non sarà responsabile per eventuali danni indiretti, incidentali o consequenziali derivanti dall'uso o dall'impossibilità di utilizzare la pedivella FITCRANK coperta dalla garanzia.

I presenti termini di garanzia costituiscono l'intero campo di applicazione della garanzia FITCRANK e sostituiscono qualsiasi altra dichiarazione orale o scritta relativa alla garanzia. Il produttore si riserva il diritto di cambiare o modificare le condizioni di garanzia senza preavviso.

## SMALTIMENTO

Controlla le opzioni di riciclaggio locali: consulta le autorità locali, le organizzazioni ambientaliste o i negozi di biciclette per vedere se c'è un posto nella tua zona dove puoi riciclare parti di biciclette usate.

## INFORMAZIONI TECNICHE

- Marchio FITCRANK
- Dedicato al supporto BSA
- Lunghezza: 170 mm, 172,5 mm, 175 mm
- Colore: Nero
- Materiale: Acciaio di alta qualità



## CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

NO CIRCULE POR CARRETERA O FUERA DE ELLA SIN HABERSE FAMILIARIZADO CON EL FUNCIONAMIENTO DEL PRODUCTO Y SIN SABER RETIRAR RÁPIDAMENTE EL PIE DE UN PEDAL CON TIRANTES (O PEDAL SPD). ANTES DE UTILIZAR PLENAMENTE EL PRODUCTO, DEBE SABER CON TODA LA SEGURIDAD CÓMO RETIRAR RÁPIDAMENTE EL PIE DE UN PEDAL CON TIRANTES (O PEDAL SPD).

CIRCULAR POR CARRETERA O FUERA DE ELLA SIN HABERSE FAMILIARIZADO PLENAMENTE CON EL FUNCIONAMIENTO DEL PRODUCTO Y HABER DOMINADO LA HABILIDAD DE RETIRAR RÁPIDAMENTE EL PIE DE UN PEDAL CON TIRANTE (O PEDAL SPD) PUEDE PROVOCAR LESIONES GRAVES POTENCIALMENTE MORTALES. UTILICE CASCO Y PROTECTORES CUANDO MONTE LA BICICLETA.

Lea atentamente las instrucciones de seguridad y las condiciones de garantía antes de instalar el producto. Una instalación inadecuada de los componentes puede provocar lesiones graves potencialmente mortales.

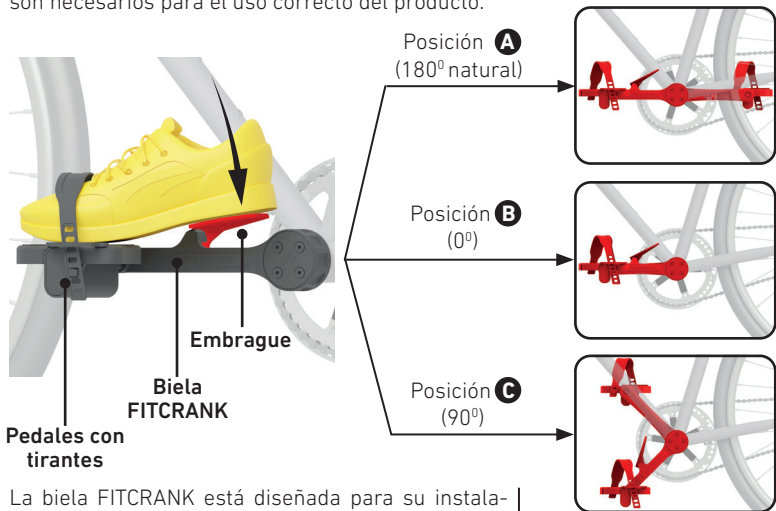
Asegúrese de haber comprendido el funcionamiento del producto antes de utilizarlo, en particular antes de circular por carretera o fuera de ella. Antes de la conducción, coloque un pie en el suelo y, con el otro pie, practique varias veces cómo retirar el pie del pedal. Para familiarizarse con el funcionamiento de la biela y los pedales, empiece a practicar apoyándose con una mano en la pared hasta que esté dominando con toda la seguridad el principio de funcionamiento del producto.

La biela FITCRANK y los pedales con tirantes (incluidos en el kit) se han diseñado para garantizar una sujeción firme de la zapatilla a la hora de pedalear. Los pedales con tirantes no disponen de un sistema de liberación al pedalear. Para retirar la zapatilla de un pedal con tirantes se requiere la intervención del ciclista.



## USO PREVISTO Y DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La biela FITCRANK permite cambiar la posición de la biela mientras se pedalea. La biela FITCRANK es un componente de la bicicleta que, una vez instalado, permite realizar un entrenamiento adicional. Mientras pedalea, el ciclista puede cambiar la posición de la biela mediante el embrague para colocarla en la posición deseada (posición A,B,C). La biela FITCRANK se suministra junto con pedales y tirantes que son necesarios para el uso correcto del producto.



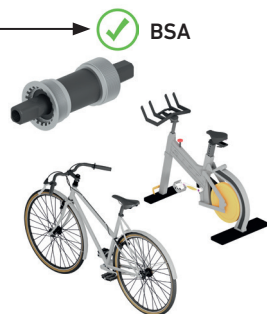
La biela FITCRANK está diseñada para su instalación y uso en:

- bicicletas de carretera
- bicicletas estáticas / indoor.

La biela sólo puede instalarse en soportes BSA roscados cuadrados. Este soporte universal dispone de roscado izquierdo del lado izquierdo y roscado derecho del lado derecho. Está disponible en dos versiones:

- a. sistema JIS tradicional, el más común en bicicletas de carretera y estáticas;
- b. cuadro de mayor tamaño, presente en algunas bicicletas estáticas profesionales.

En caso de duda, póngase en contacto con su distribuidor.



## COMPONENTES DEL KIT FITCRANK

El kit FITCRANK consta de:



**Pedales con tirantes\***



**Biela FITCRANK**



**Manual de instalación y uso**

\* La biela FITCRANK puede ser utilizada con otros pedales, distintos de los incluidos en el kit, p. ej., pedales SPD. Los pedales deben permitir el movimiento de la biela en ambas direcciones y la posibilidad de tirar de los pedales hacia arriba a la hora de entrenar. Si utiliza pedales distintos de los suministrados en el kit, observe las instrucciones del fabricante.

## ANTES DE INSTALAR

La biela FITCRANK estándar está disponible en tres longitudes:

- 170 mm
- 172,5 mm
- 175 mm
- otras dimensiones bajo pedido.

Antes de proceder a la instalación, asegúrese de que la longitud del producto coincide con la longitud de la biela que va a retirar. Si no está seguro si la longitud de la biela es adecuada, o cómo instalarla, utilice los servicios de un mecánico de bicicletas cualificado.



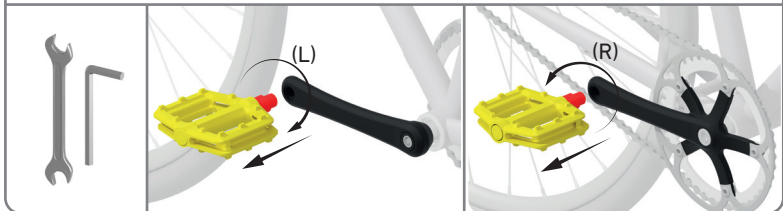
**Rosca 9/16"**

# CÓMO DESINSTALAR LA BIELA ANTIGUA E INSTALAR LA BIELA FITCRANK

Para desmontar la biela antigua e instalar la biela FITCRANK se necesitan herramientas especializadas. Para instalar la biela, se aconseja utilizar los servicios de un mecánico de bicicletas cualificado.

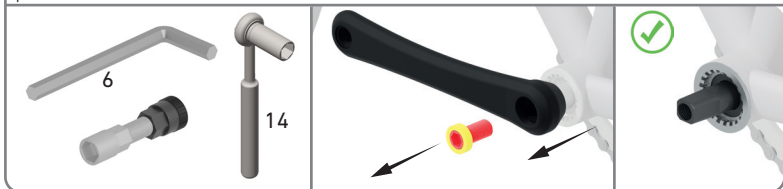
## 1. Cómo desinstalar los pedales

Desatornille los pedales izquierdo (L) y derecho (R) de la bicicleta con una llave plana o una llave Allen, en función del modelo de pedal.



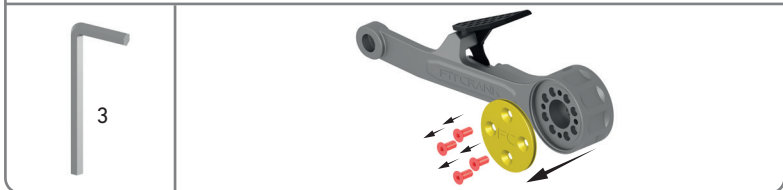
## 2. Cómo desinstalar la biela izquierda

Desenrosque el tornillo de fijación de la biela con una llave Allen de 6mm o una llave de cubo 14. Retire la biela; si esto resulta difícil, utilice una llave especial para retirar bielas.



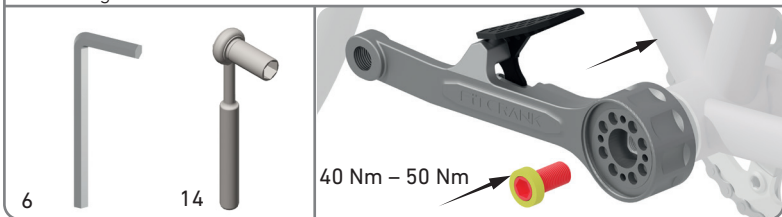
## 3. Cómo desenroscar la biela FITCRANK

Desenrosque los 4 tornillos de fijación M5 con una llave Allen 3 y tire la tapa de la biela.



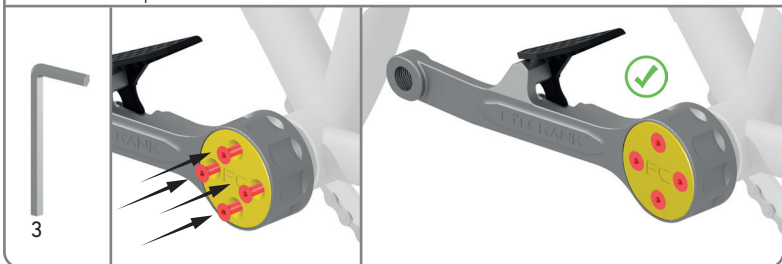
#### 4. Cómo instalar la biela FITCRANK

Coloque la biela en el soporte y apriete el tornillo con una llave Allen 6 o una llave de vaso 14, con un par de apriete de 40Nm - 50Nm. Para bicicletas de carretera, se aconseja aplicar grasa sólida en el extremo del soporte para evitar la penetración del agua en el interior de la biela.



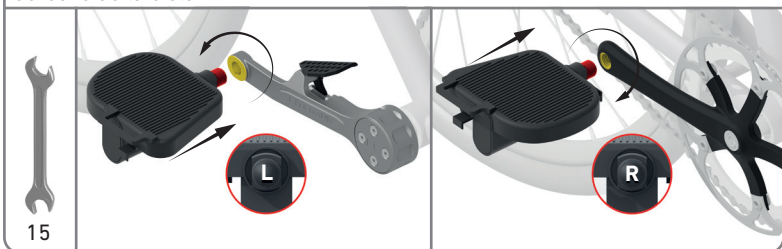
#### 5. Cómo instalar la biela FITCRANK

Atornille la tapa de la biela con una llave Allen 3.



#### 6. Cómo instalar la biela y los pedales con tirantes

Atornille los pedales a la biela. Observe las marcas (L) y (R) de los pedales. Atornille el pedal (L) en el lado izquierdo de la biela, y el pedal (R) en el lado derecho de la biela.



## 7. Cómo ajustar el peso de los pedales

El peso de los pedales con tirantes se ajusta utilizando calzos. Para hacerlo, retire el tapón y añada o reste el número adecuado de calzos. Una vez finalizado el ajuste, vuelva a colocar el tapón. En el kit se suministran pesos autoadhesivos para equilibrar la biela en caso de que se utilicen otros pedales. Colóquelos en la cara interior de la biela izquierda o derecha.



## 8. Cómo ajustar los pedales con tirantes

Ajuste los tirantes de modo que la zapatilla, una vez introducida en el pedal, no quede suelta. Observe las marcas (L) y (R) de los tirantes. Coloque el tirante izquierdo (L) en el pedal izquierdo, y el tirante derecho (R) en el pedal derecho.



# ENTRENAMIENTO Y USO DE LA BIELA FITCRANK

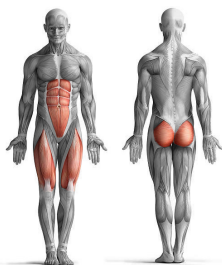
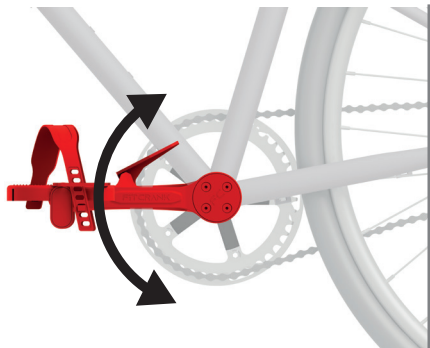


NOTA:

NO CIRCULE POR CARRETERA O FUERA DE ELLA ANTES DE QUE SE SIENTA SEGURO AL UTILIZAR LA BIELA FITCRANK. ANTES DE CONDUCIR, DEBE FAMILIARIZARSE CON EL FUNCIONAMIENTO DE LA BIELA FITCRANK Y SABER RETIRAR RÁPIDAMENTE EL PIE DEL PEDAL. EL USO DE LA BIELA FITCRANK SIN HABER DOMINADO ESTAS HABILIDADES PUEDE PROVOCAR LESIONES GRAVES POTENCIALMENTE MORTALES. UTILICE CASCO Y PROTECTORES CUANDO MONTE LA BICICLETA.

## 1. Funcionamiento en paralelo arriba-abajo de la biela

BICICLETA ESTÁTICA / BICICLETA DE CARRETERA

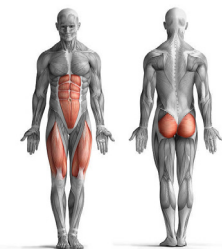
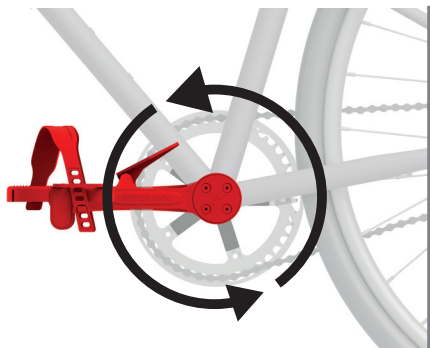


Activación de los músculos:

- glúteo mayor
- cuádriceps
- recto del abdomen

## 2. Funcionamiento circular en paralelo hacia delante de la biela

BICICLETA ESTÁTICA / BICICLETA DE CARRETERA / BICICLETA DE SPINNING

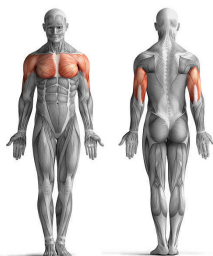
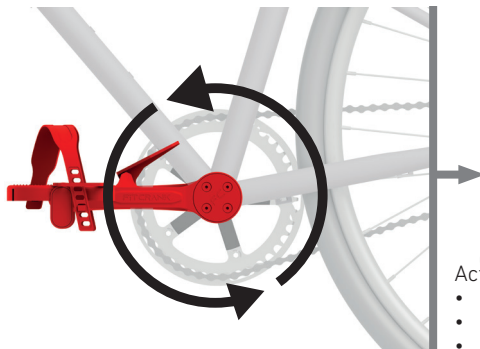


Activación de los músculos:

- glúteo mayor
- cuádriceps
- recto del abdomen

### 3. Funcionamiento circular en paralelo cuesta arriba de la biela

BICICLETA DE CARRETERA

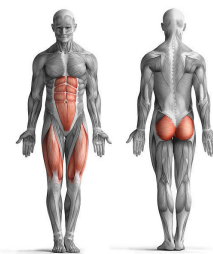
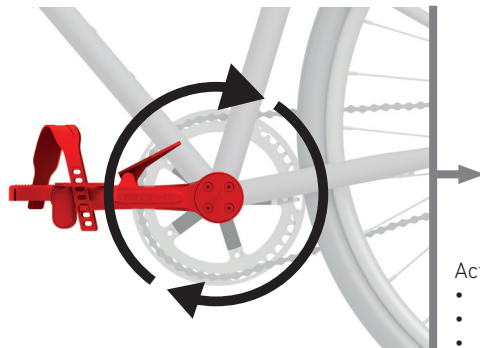


Activación de los músculos:

- pectoral mayor
- tríceps braquial
- parte anterior del deltoides

### 4. Funcionamiento en paralelo hacia atrás de la biela

BICICLETA ESTÁTICA / BICICLETA DE SPINNING

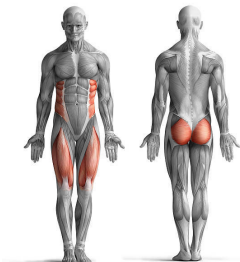
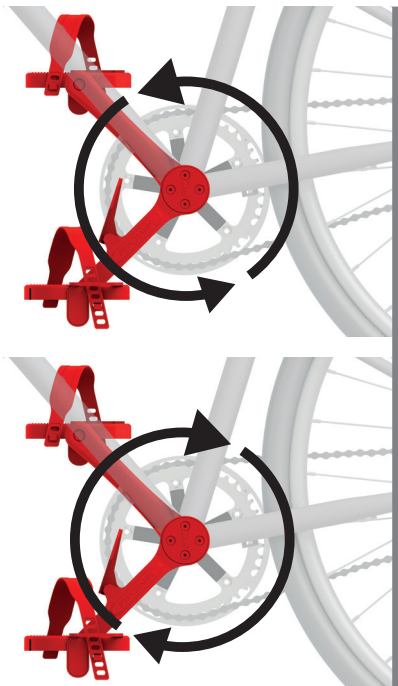


Activación de los músculos:

- recto del abdomen
- glúteo mayor
- cuádriceps

## 5. Funcionamiento circular en 90° adelante y atrás de la biela

BICICLETA DE SPINNING / BICICLETA ESTÁTICA / BICICLETA DE CARRETERA



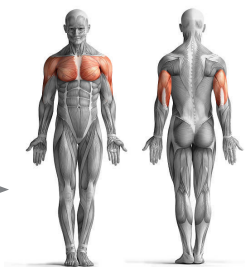
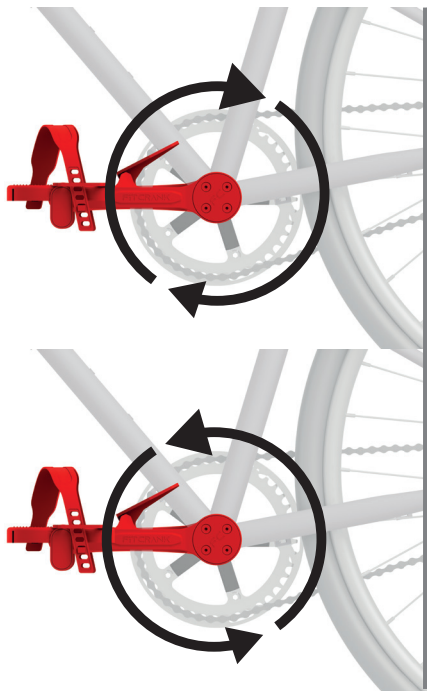
Activación de los músculos:

- cuádriceps
- glúteo mayor
- oblicuo del abdomen



## 6. Funcionamiento circular en paralelo adelante y atrás de la biela + brazos y pecho

### Ciclista en posición de pie BICICLETA ESTÁTICA



Activación de los músculos:

- pectoral mayor
- tríceps braquial
- parte anterior del deltoides

Si utiliza la biela FITCRANK en una bicicleta de carretera, se aconseja el uso activo de los cambios de marcha para una adaptación óptima de la carga.

En términos generales, el entrenamiento en bicicleta es un deporte relativamente seguro y de bajo riesgo, pero existen ciertas contraindicaciones que deben tenerse en cuenta. Se aconseja consultar a un médico siempre antes de iniciar cualquier actividad física intensa, especialmente si padece algún problema de salud. A continuación se presentan algunas de las contraindicaciones más comunes del entrenamiento en bicicleta:

1. Enfermedades cardiovasculares: Si padece un problema cardíaco como enfermedad coronaria, arritmia cardíaca, insuficiencia cardíaca o aterosclerosis, es posible que deba consultar a su médico antes de iniciar cualquier entrenamiento de bicicleta intenso. Su médico puede ofrecerle pautas y un seguimiento adecuados.
2. Lesiones o traumatismos: Si padece alguna lesión, p. ej., de rodilla, cadera o espalda, el entrenamiento en bicicleta puede resultar doloroso o agravar las molestias. En este caso, conviene consultar a un fisioterapeuta o especialista en rehabilitación.
3. Afecciones ortopédicas: Si padece alguna afección ortopédica grave, como osteoartritis avanzada, curvatura de la columna vertebral o cirugía articular reciente, es posible que el entrenamiento en bicicleta no sea una actividad adecuada. Su médico o fisioterapeuta puede recomendarle otras formas de ejercicio más seguras y eficaces para su condición.
4. Embarazo: En mujeres embarazadas, el entrenamiento intenso en bicicleta puede provocar un riesgo para el embrión o feto. Si está embarazada o planea estarlo, consulte a su médico para obtener recomendaciones de actividades físicas seguras para su condición.
5. Intolerancia al esfuerzo físico: Si padece tolerancia reducida al esfuerzo físico o experimenta fácilmente dificultad para respirar, mareos o pérdida de conciencia al hacer ejercicio, el entrenamiento en bicicleta puede suponer un riesgo. Si éste es su caso, consulte a su médico para que evalúe su condición física.

Tenga presente que estas contraindicaciones son generales y pueden variar en función del estado de salud individual. Es importante que consulte a su médico antes de iniciar el entrenamiento.

## MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

**Limpieza periódica:** Se recomienda limpiar a fondo la biela FITCRANK y los pedales después de cada uso, especialmente en condiciones de humedad o suciedad. Utilice un cepillo suave o una esponja humedecida con agua y un detergente suave o un limpiador especial para bicicletas y elimine toda la suciedad, el aceite y el polvo acumulados.

**Secado:** Después de limpiar la biela, séquela bien. Para hacerlo, utilice un paño o una toalla suaves. Asegúrese de que la biela esté completamente seca para evitar corrosión o daños.

**Lubricación:** Después de secarla a fondo, la biela debe lubricarse. Aplique grasa al eje de la biela y a las demás partes móviles de acuerdo con las recomendaciones del fabricante. Procure no aplicar demasiada grasa para evitar su acumulación excesiva.

**Compruebe periódicamente el apriete correcto de la biela FITCRANK al soporte de la bicicleta.**

**Inspecciones y mantenimiento periódicos:** Se aconseja inspeccionar y mantener periódicamente la biela FITCRANK. Puede hacerlo usted mismo o consultar a un mecánico de bicicletas profesional para que evalúe el estado de la biela o recomiende su reparación o mantenimiento, si es necesario.

**Sustitución de piezas desgastadas:** Si observa que la biela presenta daños o desgaste o un movimiento incorrecto, es posible que deba sustituir las piezas desgastadas. Si no está seguro cómo hacerlo, consulte a un mecánico de bicicletas experimentado o al fabricante.

Cómo sustituir la junta tórica y las piezas a lubricar del interior de la biela:



## TÉRMINOS Y CONDICIONES DE GARANTÍA

Términos y condiciones de garantía de la biela FITCRANK:

**Plazo de la garantía:** El plazo de esta garantía es de 2 años a contar desde la fecha de compra de la biela FITCRANK. El plazo de la garantía de 1 año se aplicará para las bielas FITCRANK que se utilicen con fines comerciales. El plazo de la garantía se calcula desde la fecha de compra del producto.

**Alcance de la garantía:** La garantía comprende los defectos de material y de fabricación y el funcionamiento acorde con el uso previsto de la biela durante el plazo de garantía.

**Uso previsto:** La biela FITCRANK debe utilizarse de acuerdo con el uso previsto y las recomendaciones del fabricante. Un uso inadecuado o no previsto de la biela FITCRANK puede ser motivo suficiente para invalidar la garantía.

**Condiciones de mantenimiento y conservación:** Para mantener la validez de la garantía, observe las recomendaciones de mantenimiento, servicio y conservación de la biela FITCRANK, como lubricación, reparaciones e inspecciones periódicas en un centro de servicio autorizado.

**Exclusiones de garantía:** La garantía no comprende el desgaste habitual, los daños derivados de accidentes, un uso indebido, una instalación incorrecta, modificaciones, un uso en condiciones inadecuadas, reparaciones no autorizadas o alteraciones en la biela FITCRANK.

**Procedimiento de reclamación:** Cuando se produzca un problema cubierto por la garantía, póngase en contacto inmediatamente con el fabricante presentando el comprobante de compra y una descripción del problema. El fabricante tomará las medidas oportunas para reparar o sustituir las piezas objeto de garantía.

**Uso de piezas de recambio originales:** Si es necesario reparar o sustituir una pieza en garantía, se recomienda utilizar únicamente piezas de recambio originales suministradas por el fabricante. El uso de piezas no originales puede ser motivo suficiente para invalidar la garantía.

**Limitación de responsabilidad:** En la medida en que lo permita la ley aplicable, el fabricante no se hace responsable de ningún daño directo, indirecto o incidental derivado del uso o de la imposibilidad de uso de la biela FITCRANK objeto de garantía.

Estos términos y condiciones de garantía comprenden el alcance completo de la garantía de la biela FITCRANK y sustituyen cualquier otra declaración de garantía verbal o escrita. El fabricante se reserva el derecho de cambiar o modificar los términos y condiciones de garantía sin previo aviso.

## ELIMINACIÓN

Compruebe las formas de reciclaje locales: Consulte a las autoridades, organizaciones medioambientales o tiendas de bicicletas locales para averiguar si en su zona existe un punto de reciclaje de piezas de bicicleta desgastadas.

## INFORMACIÓN TÉCNICA

- Marca FITCRANK
- Dedicado para soportes inferiores BSA
- Longitud: 170 mm; 172,5 mm; 175 mm
- Color: Negro
- Material: Acero de alta calidad







DANE KONTAKTOWE  
CONTACT DATA  
KONTAKTANGABEN  
DONNEES DE CONTACT  
DATI DI CONTATTO  
DATOS DE CONTACTO

**AKM FACTORY sp. z o.o.**  
ul. Krakowska 96b  
32-650 Kęty  
tel. +48 602 698 251  
info@fitcrank.com

[www.fitcrank.com](http://www.fitcrank.com)