

TI480 CYCLEFORCE ONE

NEDERLANDS	3
DEUTSCH	9
ENGLISH	15
FRANÇAIS	21
ESPAÑOL	27
ITALIANO	33
SERVICE FORM	39
TACX SERVICE CENTRES	40

Liability

The data in this manual are for information purposes only. Tacx bv constantly strives for innovation. Tacx reserves the right to modify or improve the products described in this manual, without prior announcement.

Tacx shall not be held liable for any direct, incidental or special damage resulting from or related to the use of this material or the products described here in.

TI480 CYCLEFORCE ONE



Inhoud verpakking

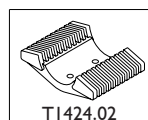
Controleer of de onderstaande onderdelen in de verpakking aanwezig zijn.

- frame CycleForce One
- wervelstroomrem
- TI425 montagezakje
- handleiding
- 2 voeten
- 2 einddoppen



TI424.01

2x



TI424.02

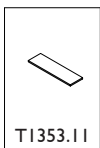
2x

Inhoud TI425 montagezakje



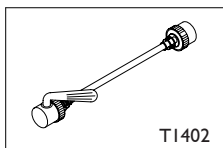
TI353.10

1x



TI353.11

1x



TI402

1x



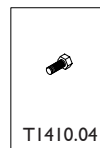
TI408.11

1x



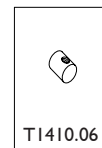
TI410.02

1x



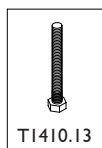
TI410.04

2x



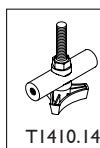
TI410.06

1x



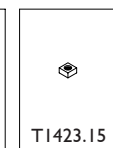
TI410.13

1x



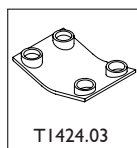
TI410.14

1x



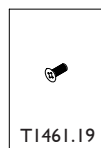
TI423.15

2x



TI424.03

2x



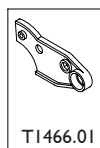
TI461.19

2x



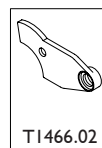
TI465.08

2x



TI466.01

1x



TI466.02

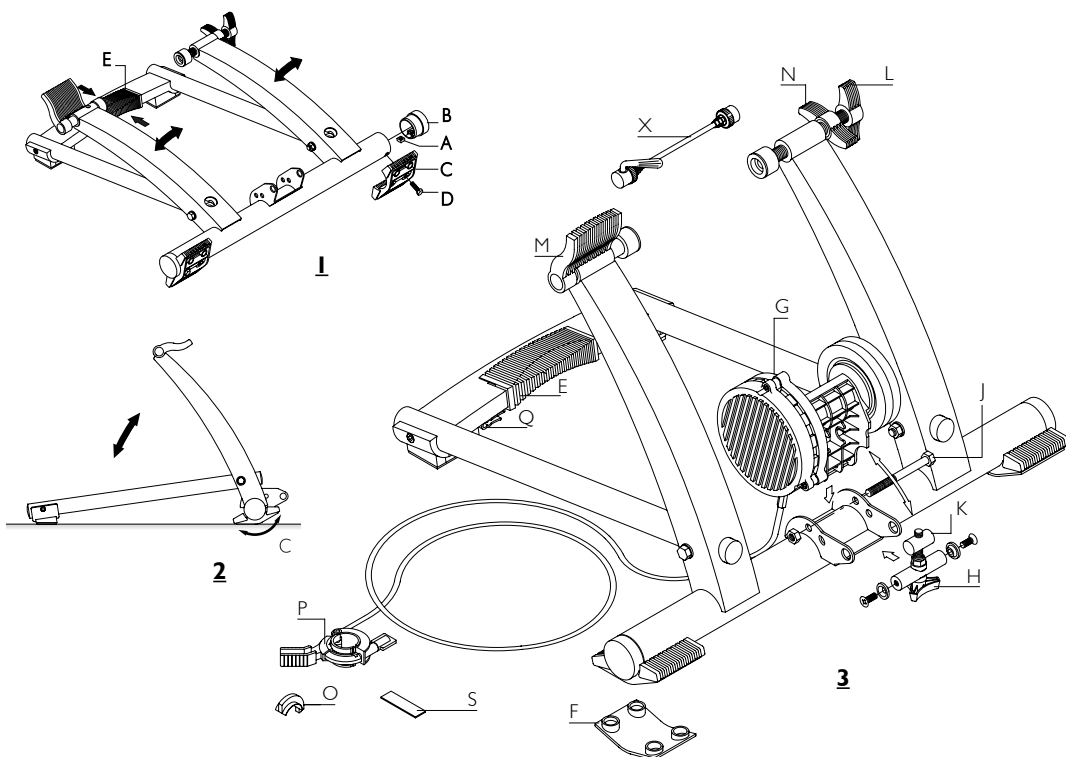
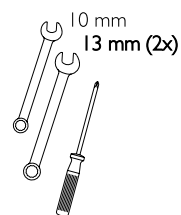
1x

MONTAGE CYCLEFORCE ONE

De fietstrainer CycleForce One is geschikt voor race- en hybride fietsen en mountainbikes met wieldiameter 610 t/m 720 mm.

Het monteren en afstellen van de trainer is éénmalig en gaat als volgt:

- 1 Druk moer **A** in einddop **B** en schuif einddop in de buis van het frame (fig.1).
- 2 Monteer voet **C** met bout **D** aan het frame. Draai bout **D** zodanig vast dat de voet nog verstelbaar is.
- 3 Plaats frame uitgeklappt op een stevige en vlakke ondergrond. Het frame is in- en uitklapbaar door greep **E** volledig in te knijpen (fig.1).
- 4 Draai voet **C** in de juiste positie (fig.2). Draai bout **D** goed vast en bevestig antisliprubber **F** (fig.3).
- 5 Monteer wervelstroomrem **G** en afstelknop **H** (fig.3). Draai bout **J** zodanig vast dat de wervelstroomrem nog kan bewegen. Klik vervolgens de rem in bus **K** van de afstelknop.
- 6 Vervang de blockage van het achterwiel van uw fiets door de meegeleverde Tacx blockage **X**. Dit garandeert optimale klempassing en stabiliteit. Plaats vervolgens de fiets in de trainer en stel de vleugelbout **L** van de trainer zo af dat de snelspanklem **M** zonder al te veel kracht gesloten kan worden. Forceren kan beschadigingen veroorzaken!
- 7 Fixeer vleugelbout **L** door vleugelmoer **N** naar binnen toe vast te draaien.
- 8 Draai met afstelknop **H** de rol van de wervelstroomrem stevig tegen de band, zodat slippen van de band niet mogelijk is.
- 9 Plaats inlage **O** in schakelaar **P** (fig.3) en monteer de schakelaar op het stuur. Gebruik bij sturen met diameter 22,4 mm rubber strip **S**. Klik vervolgens de kabel in kabelclip **Q** zodat deze de fietsband niet raakt.



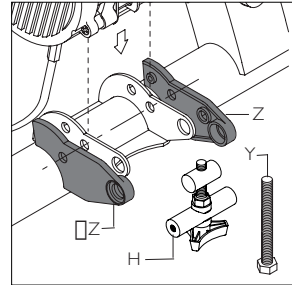
Wijziging montage voor fietsen met afwijkende wieldiameter (fig.4)

Wioldiameter 610 - 640 mm: vervang bout van afstelknop **H** door bijgeleverd exemplaar **Y**.

Wioldiameter 690 - 720 mm: bevestig verlengstrips **Z**.

Advies

- Controleer voordat de CycleForce One gebruikt gaat worden, of na het uitklappen van het frame, greep **E** volledig is teruggeveerd. Dit om beschadigingen aan het frame te voorkomen.
- Zorg er voor dat de wervelstroomrem tijdens het monteren niet valt. Er zou onbalans kunnen ontstaan die trillingen veroorzaakt.
- Zorg er voor dat de band goed hard is opgepompt (minimaal 6 atm.).
- ATB-banden met geheel of gedeeltelijk glad bandenprofiel hebben de voorkeur. Ruw profiel veroorzaakt lawaai en slippen van de band.
- Rem nooit abrupt tijdens het trainen op de CycleForce One. Bij het remmen op het achterwiel draait het vlieg wiel door waardoor onnodige slijtage van de achterband wordt veroorzaakt.
- Controleer regelmatig of de bouten en moeren van de trainer nog goed vast zitten.
- Maak gebruik van de kabelclips van het frame om de kabel netjes te geleiden wanneer de fietstrainer wordt opgeborgen.

**4****Accessoires****T1690 Skyliner, voorwielsteun**

Bij een fietstrainer waarin het achterwiel bevestigd wordt kan het als een nadeel worden ervaren dat tijdens het trainen de fiets enigszins afhelt. Door middel van de Tacx Skyliner kan dit worden opgelost.

De Skyliner zorgt voor een natuurlijke fietshouding; hij corrigeert de positie van de fiets door het voorwiel te verhogen. Geschikt voor alle racefietsen en ATB's.

T1696 Zweetdoek

Tijdens een training zweet je veel. Transpiratievocht is agressief en kan een fiets, met name het balhoofd, aantasten (corrosie).

De Tacx zweetdoek wordt aan het stuur en de zadelpen bevestigd en dient om het zweet op te vangen en je fiets te beschermen.

Asmoeren

Fietsen zonder uitvalnaven kunnen met speciale asmoeren passend gemaakt worden voor de trainers. Codes: T1415 (M10x1) en T1416 (3/8, Shimano Nexus).



TRAININGSADVIES

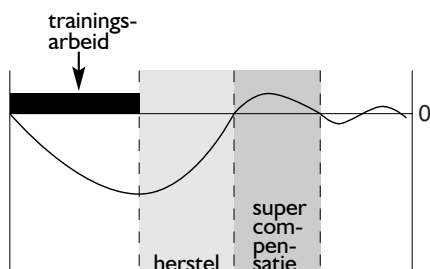
Er is geen sport waarbij zo langdurig zware inspanningen van de sporter worden gevraagd als bij het wielrennen. Wielrennen wordt algemeen beschouwd als een van de zwaarste sporten wat betreft de belasting van hart, longen en spieren. Voor het fietsen op de Tacx CycleForce One geldt tot op zekere hoogte hetzelfde, temeer omdat u die belastingen op een hoger niveau wenst te brengen. Een uitgebreide, jaarlijkse sportkeuring bij een gespecialiseerde instantie of sportarts is daarom een eerste vereiste voordat u aan uw nieuwe fietsseizoen begint.

Een definitie voor training zou kunnen zijn: "Het systematisch toedienen van een prikkel om de prestatie te verhogen". Trainen doen we met een doel. Een doel kan zijn gewicht kwijtraken, een cyclo sportieve uit te rijden of om goud te behalen bij een kampioenschap. De "prikkel" die we toedienen kan bestaan uit lang en rustig fietsen of kort en snel fietsen. Belangrijk is dat in de opbouw van de training een systeem zit. Naar gelang het seizoen vordert gaan we langer, verder of zelfs hoger (bergen) fietsen. Variatie is het toverwoord om de prestaties daadwerkelijk te verbeteren.

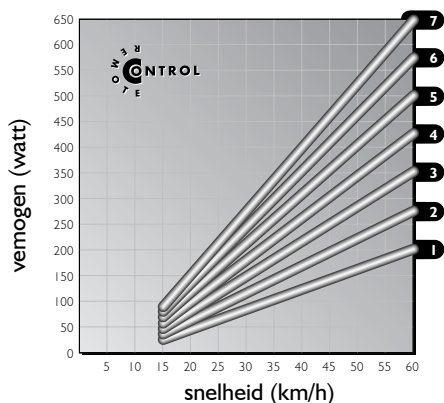
Supercompensatie

Tijdens het trainen brengen we een verstoring teweeg in het lichaam; deze verstoring (hart, longen, spieren) wordt tijdens de rust hersteld en een stukje verbeterd. Dit principe noemen we supercompensatie. We worden dus niet sterker van het trainen maar van de rust daarna.

Een volgende training moet komen op het moment dat de supercompensatie curve de nullijn nog net niet geraakt heeft (fig. 5). Om de conditie op een hoger niveau te brengen kan worden gesteld dat minimaal 3 trainingseenheden per week nodig zijn. Met 2 trainingen kan men de conditie behouden en 1 training per week is te weinig. Een trainingsplan kan door uzelf of door een trainer/coach worden samengesteld.



5



6

In de grafiek (fig. 6) staat het vermogen van de CycleForce One (Y-as) uitgezet tegen de snelheid in km/u (X-as). Omdat de wervelstroomrem een schakelaar heeft met 7 standen (slope), lopen er ook 7 lijnen in de grafiek. Het vermogen neemt toe wanneer er sneller en/of op een zwaardere stand gefietst wordt. De CycleForce One is bij uitstek geschikt om specifieke trainingen te doen, die op de weg nauwelijks uitvoerbaar zijn. Het is aan te raden om tijdens het gebruik van de CycleForce One een hartslagmeter te gebruiken.

Voorbeelden trainingsprogramma's

Begin een training altijd met een warming-up. Even 5 tot 10 minuten losfietsen op een klein verzet en een trapfrequentie van 90/110 omw./min. Tijdens deze warming-up kan men wat rekoefeningen doen (zelfs op de fiets). Eindig de training met een cooling-down van 5 tot 10 minuten en weer wat rekoefeningen. Het overslaan van een goede warming-up en of cooling-down kan leiden tot blessures.



Trainingsadviezen, programma's, conditietesten en de laatste ontwikkelingen: www.tacx.nl.

Hersteltraining

tijd (min.)	slope	omw. (rpm)	verzet	bijzonderheden
3	1	100	kleinste	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	kleinste	lekker draaien/hoge snelheid
36				

 Eventueel het geheel nog eens herhalen op stand 2 met 2 minuten telkens en nog eens op stand 3 met 1 minuut herhaling. Voor de afwisseling kunt u natuurlijk ook op 80, 90, 110 of 120 omwentelingen gaan fietsen.

Krachttraining

tijd (min.)	slope	omw. (rpm)	verzet	bijzonderheden
1	3	115	vrij	hoge snelheid
1	1	80	vrij	rustig draaien/herstel
2	3	115	vrij	hoge snelheid
2	1	80	vrij	rustig draaien/herstel
3	3	115	vrij	hoge snelheid
3	1	80	vrij	rustig draaien/herstel
1	2	70/80	vrij	alleen linkerbeen trekken/duwen
1	2	70/80	vrij	alleen rechterbeen trekken/duwen
3	6	60	vrij	staan op de pedalen!
3	4	115	vrij	hoge snelheid
3	1	80	vrij	rustig draaien/herstel
2	4	115	vrij	hoge snelheid
2	1	80	vrij	rustig draaien/herstel
1	4	115	vrij	hoge snelheid
1	1	80	vrij	rustig draaien/herstel
10	1	vrij	vrij	cooling-down
39				

Heuveltraining

tijd (min.)	slope	omw. (rpm)	verzet	bijzonderheden
4	2	80/90	vrij	lekker draaien/constante snelheid
3	3	> 80	vrij	probeer snelheid hoog te houden
1	7	60	53-14	staan op de pedalen!
5	1	> 100	42-16	hoge trapfrequentie
2	5	> 80	53-15	zitten/staan om de 30" afwisselen
2	6	90/100	42-16	blijven zitten
5	1	110/130	42-16	hoge trapfrequentie
10	1	vrij	vrij	cooling-down
32				

STORINGEN

Storing	Mogelijk probleem	Oplossing
1 De opstelling van de CycleForce One wiebelt	1 Het frame van de CycleForce One staat niet vlak 2 Het frame is niet goed gemonteerd 3 De fiets staat niet goed in het frame 4 Frame is niet volledig uitgekapt	1 Plaats CycleForce One op vlakke vloer 2 Controleer of alle bouten en moeren goed vast zitten 3 Controleer of bijgeleverde blockage is gemonteerd 4 Klap frame volledig uit
2 Er blijft rubber van de fietsband aan de rol kleven	1 De bandenspanning te laag 2 De rol is niet goed tegen de band aangedrukt	1 Controleer bandenspanning, minimaal 6 atmosfeer 2 Draai rol stevig tegen de band
3 Er ontstaat veel lawaai door het fietsen	1 Er is een profielband gemonteerd 2 Er zit een steentje (tikken!) in de band	1 Monteer band met geheel of gedeeltelijk glad bandenprofiel 2 Controleer band

GARANTIE

Tacx producten worden vervaardigd in overeenstemming met de hoogste kwaliteitsnormen. Op Tacx producten is voor de periode van één (1) jaar vanaf de aankoopdatum een garantie tegen productie- en materiaalfouten van toepassing. Bewaar de kassabon, want dit is uw aan koopbewijs! Onderdelen die bij normaal gebruik slijtage vertonen vallen niet onder de garantie.

De garantie vervalt indien het produkt aantoonbare sporen vertoont van:

- 1 gebruik voor een ander doel dan waarvoor bestemd
- 2 onoordeelkundig gebruik, reparatie of demontage
- 3 beschadigingen ten gevolge van ongevallen en verwaarlozing
- 4 schade die optreedt gedurende de verzending of het vervoer van het produkt

Verzendkosten

- verzendkosten naar de Tacx dealer of Tacx Service Centre zijn voor eigen rekening
- reparaties worden op kosten van het Tacx Service Centre retour gestuurd

Procedure

- Wanneer het produkt bij normaal gebruik om enigerlei reden niet naar behoren functioneert, breng deze dan met het bewijs van aankoop (kopie) en het ingevulde service formulier terug naar uw dealer. U kunt het ook direct naar het Tacx Service Centre sturen in uw land.
- Het Tacx Service Centre kan alleen retourzendingen in behandeling nemen die vergezeld zijn van een ingevuld service formulier.
- Als wordt vastgesteld dat het produkt onder garantie valt zal het Service Centre dit binnen 30 dagen na ontvangst kosteloos repareren of vervangen.
- De vaststelling of een produkt onder garantie valt berust alleen bij Tacx bv. Wanneer het produkt niet onder garantie valt dan zal het worden gerepareerd en worden de kosten berekend. Wanneer de kosten van de reparatie hoger zijn dan 50,00 Euro ontvangt u vooraf een prijsopgave. Na ontvangst van uw antwoord wordt het produkt gerepareerd of in de oorspronkelijke staat retour gestuurd.

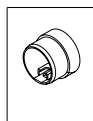
TI480 CYCLEFORCE ONE



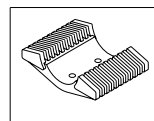
Inhalt der Verpackung

Kontrollieren Sie, ob die Packung alle unten aufgeführten Teile enthält.

- Rahmen CycleForce One
- Magnetbremse
- TI425 Montagebeutel
- Handbuch
- 2 FüÙe
- 2 Verschlulßkappen



TI424.01



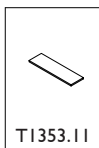
TI424.02

Inhalt des Montagebeutels TI425



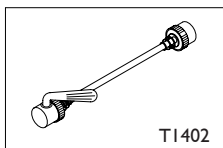
TI1353.10

1x



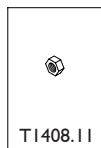
TI1353.11

1x



TI402

1x



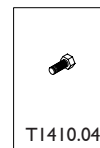
TI408.11

1x



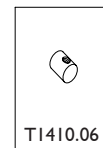
TI410.02

1x



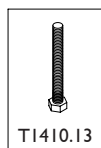
TI410.04

2x



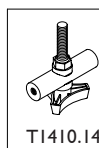
TI410.06

1x



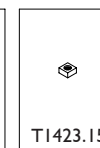
TI410.13

1x



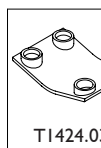
TI410.14

1x



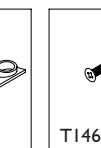
TI423.15

2x



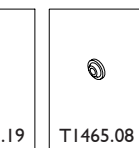
TI424.03

2x



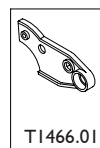
TI461.19

2x



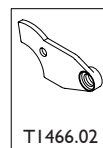
TI465.08

2x



TI466.01

1x



TI466.02

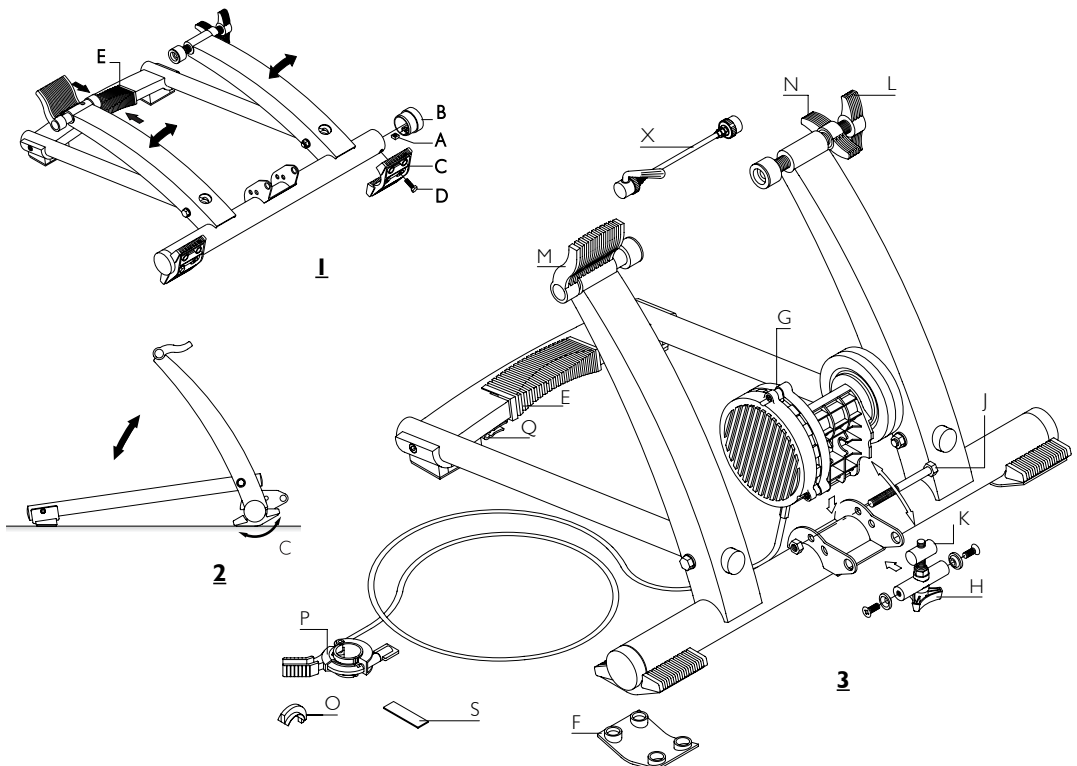
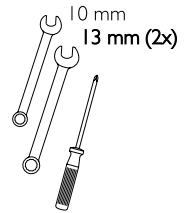
1x

MONTAGE DES CYCLEFORCE ONE

Der Heimtrainer "CycleForce One" eignet sich sowohl für Renn- bzw. Trekkingräder als auch für Mountainbikes mit einem Laufraddurchmesser zwischen 610 und 720 mm.

Der Trainer braucht nur einmal aufgebaut und eingestellt zu werden; hierzu gehen Sie folgendermaßen vor:

- 1 Drücken Sie die Mutter **A** in die Rohrverschlußkappe **B** und schieben Sie diese in das Rahmenrohr ein (Fig.1).
- 2 Bringen Sie den Fuß **C** mit der Schraube **D** am Rahmen an. Drehen Sie die Schraube **D** nur so fest, daß sich der Fuß noch verstellen läßt.
- 3 Stellen Sie den Trainer aufgeklappt auf einen festen Untergrund. Der Trainer läßt sich auf- und einklappen, indem Sie den Handgriff **E** vollständig eindrücken (Fig.1).
- 4 Drehen Sie den Fuß **C** in die richtige Stellung (Fig.2). Ziehen Sie die Schraube **D** fest und bringen Sie das Antirutschgummi **F** an (Fig.3).
- 5 Montieren Sie die Wirbelstrombremse **G** und den Einstellknopf **H** auf den CycleForce (Fig.3). Drehen Sie die Schraube **J** so fest, daß sich die Bremse noch bewegen kann. Klicken Sie anschließend die Bremse in die Büchse **K** des Einstellknopfes.
- 6 Tauschen Sie den Schnellspanner Ihres Hinterrads gegen die mitgelieferte Tacx-Befestigung **X** aus. Hierdurch wird eine optimale Klemmkraft und Stabilität gewährleistet. Setzen Sie das Fahrrad in den Trainer und stellen Sie die Flügelschraube **L** so ein, daß sich der Schnellspanner **M** ohne Kraftaufwand schließen läßt. Wenden Sie keine Gewalt an, Sie könnten Schäden verursachen!
- 7 Sichern Sie die Flügelschraube **L** durch Festdrehen der Flügelmutter **N**.



- 8 Drehen Sie mit dem Einstellknopf H die Rolle des Gerätes kräftig gegen den Reifen, so daß dieser nicht mehr schlüpfen kann
- 9 Legen Sie die Unterlage O in den Schalter P (Abb. 3) und bringen Sie anschließend den Schalter am Lenker an. Bei Lenkern mit einem Durchmesser von 22,4 mm verwenden Sie als Unterlage den Gummistreifen S. Legen Sie anschließend das Kabel in die Führung Q, so daß das Kabel nicht am Reifen scheuert.

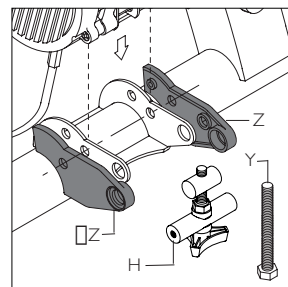
Montageanpassung für Fahrräder mit einem anderen Laufrad-Durchmesser (Fig.4)

Raddurchmesser 610-640 mm: Tauschen Sie die Schraube des Einstellknopfes **H** gegen das mitgelieferte Exemplar **Y** aus.

Raddurchmesser 690-720 mm: befestige Streifen **Z**.

Hinweis

- Prüfen Sie, bevor Sie den CycleForce One benutzen, ob der Handgriff **E** nach dem Aufklappen des Trainers vollständig zurückgefedert ist. Hiermit wird eine Beschädigung des Rahmens vermieden.
- Sorgen Sie dafür, daß das Gerät bei der Montage nicht auf das Schwungrad fällt. Dadurch könnte in der Achse eine Unwucht entstehen, die Schwingungen verursachen würde.
- Achten Sie darauf, daß der Reifen stark aufgepumpt ist (min.6 bar).
- Bei einem ATB ist ein ganz oder fast ganz glatter Reifen vorzuziehen, denn Reifen mit Profil machen zu viel Lärm und können obendrein schlüpfen.
- Bremsen Sie beim Fahren auf der CycleForce One nie abrupt ab. Das Schwungrad dreht sich dabei weiter, der Hinterreifen rutscht und würde unnötig verschleifen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern des Trainers noch gut fest sitzen.
- Im Falle der Lagerung des Heimtrainers verwenden Sie zur ordentlichen Verlegung des Kabels die am Rahmen des Heimtrainers vorgesehenen Kabelführungen.



4

Zubehör

T1690 Skyliner, Vorderradstütze

Bei einem Fahrradtrainer, in dem das Hinterrad eingespannt wird, steht das Fahrrad nicht waagrecht, sondern nach vorne geneigt. Diese Position ist zum Trainieren unangenehm. Durch den Tacx Skyliner kann dies verhindert werden. Der Skyliner sorgt für eine natürliche waagerechte Fahrradposition; er korrigiert die Lage des Fahrrads in die Waagerechte, indem er das Vorderrad erhöht. Geeignet für alle Rennräder und Mountainbikes.

T1696 Schweißfänger

Schweiß kann ein Fahrrad und insbesondere den Steuerkopf angreifen. Um das Fahrrad hiergegen zu schützen, ist ein besonderes Schweißfänger lieferbar. Dieses in der Größe verstellbare und für alle Fahrräder passende Tuch wird zwischen der Lenkstange und der Sattelstütze angebracht

Radmuttern für Fahrräder ohne verlängerte Nabe:

T1415 M10 x 1

T1416 3/8 (Shimano Nexus)

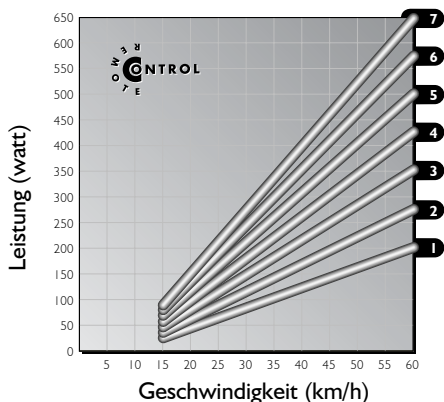
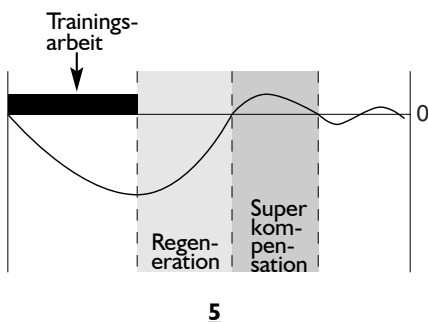


TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Eine mögliche Definition von Training könnte lauten: "Das systematische Zufügen von Reizen, um die persönliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen". Trainieren tun wir immer mit einem Ziel vor Augen. Eine mögliche Zielsetzung könnte z.B. sein, sein Körpergewicht zu reduzieren, einen Radmarathon zu bestehen oder gar Gold zu holen bei einer Meisterschaft. Der "Reiz", dem wir uns aussetzen, kann entweder in Form von langem, ruhigem Grundlagentraining oder aber in Form einer kurzen, schnellen Einheit zugeführt werden. Wichtig ist, daß der Trainingsaufbau mit System erfolgt. Je weiter die Saison fortgeschritten ist, desto länger, weiter oder sogar höher (in den Bergen) fahren wir Rad. "Variieren" im Training heißt das Zauberwort, um die Leistungs-fähigkeit tatsächlich zu verbessern.

Superkompensation

Während des Trainings verursachen wir eine Störung im Körper; diese Störung (bei Herz, Lunge, Muskulatur) wird während der Regenerationsphase wieder repariert und sogar ein wenig verbessert. Dieses Prinzip wird "Superkompensation" genannt. Sachlich betrachtet werden wir also nicht besser durch das Trainieren, sondern vielmehr durch die Ruhe danach. Die nächste Trainingseinheit muß genau dann erfolgen, wenn die "Superkompensationskurve" gerade noch nicht die Nulllinie berührt (Fig.5). Um die Leistungsfähigkeit spürbar zu verbessern, ist ein 3- maliges Training pro Woche unabdingbar. Mit 2 Mal pro Woche trainieren läßt sich die Leistungsfähigkeit auf konstantem Niveau halten, 1 Mal pro Woche zu trainieren ist, unter der Voraussetzung der Verbesserung der Leistungsfähigkeit, zu wenig. Ein Trainingsplan kann von Ihnen selber oder von einem Trainer zusammengestellt werden.



In der Skizze (Fig.6) ist die Leistung des "CycleForce One" (Y-Achse) in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit [km/h] (X- Achse) abgebildet. Da die Wirbelstrombremse mit einem Schalter mit 7 verschiedenen Einstellungen (Neigungen bzw. Widerständen) versehen ist, sind in der Skizze 7 verschiedene Kurven erkennbar. Die erbrachte Leistung nimmt zu, sobald entweder schneller getreten wird und/ oder ein größerer Widerstand gewählt wird. Der "CycleForce One" ist hervorragend geeignet für ein spezifisches Krafttraining, eine Trainingsform, die in freier Natur bzw. auf der Straße kaum durchführbar ist. Es wird dringend empfohlen das Training durch eine Pulsuhr zu steuern.

Beispiele für Trainingsprogramme

Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase. 5 bis 10-minütiges, lockeres Treten mit einer kleiner Übersetzung und einer Trittfrequenz zwischen 90/110 Umdr./min. In diese Aufwärmphase lassen sich, sogar auf dem Rad sitzend, Dehnübungen einbauen. Beenden Sie Ihr Training mit einem "cooling-down" (5 bis 10 Minuten) und wiederum verschiedenen Dehnübungen. Der Verzicht auf die Aufwärmphase bzw. des cooling-downs führt häufig zu schwerwiegenden Verletzungen.

 Trainingsempfehlungen mit kostenlosen Trainingsprogrammen und Leistungsdiagnosen und die letzten Entwicklungen: www.tacx.nl.

Regenerationstraining

Zeit (min)	Slope	Umdr. (rpm)	Übersetzung	Besonderheiten
3	1	100	kleinste	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	kleinste	treten/hohe Geschwindigkeit
36				

📖 Bei Bedarf kann dieses Programm erneut gefahren werden, allerdings diesmal mit Slope 2 und einer Zeitdauer von 2 Minuten oder Slope auf Stufe 3 mit einer Dauer von 1 Minute. Zur Abwechslung können Sie natürlich auch mit anderen Trittfrequenzen fahren z.B. 80, 90, 110 oder 120 Umdrehungen pro Minute.

Krafttraining

Zeit (min)	Slope	Umdr. (rpm)	Übersetzung	Besonderheiten
1	3	115	frei	hohe Geschwindigkeit
1	1	80	frei	ruhig treten/Regeneration
2	3	115	frei	hohe Geschwindigkeit
2	1	80	frei	ruhig treten/Regeneration
3	3	115	frei	hohe Geschwindigkeit
3	1	80	frei	ruhig treten/Regeneration
1	2	70/80	frei	nur linkes Bein drücken/ziehen
1	2	70/80	frei	nur rechtes Bein drücken/ziehen
3	6	60	frei	im Wiegetritt
3	4	115	frei	hohe Geschwindigkeit
3	1	80	frei	ruhig treten/Regeneration
2	4	115	frei	hohe Geschwindigkeit
2	1	80	frei	ruhig treten/Regeneration
1	4	115	frei	hohe Geschwindigkeit
1	1	80	frei	ruhig treten/Regeneration
10	1	frei	frei	cooling-down
39				

Bergtraining

Zeit (min)	Slope	Umdr. (rpm)	Übersetzung	Besonderheiten
4	2	80/90	frei	locker treten/hohe Geschwindigkeit
3	3	> 80	frei	Geschwindigkeit möglichst hoch halten
1	7	60	53-14	im Wiegetritt
5	1	> 100	42-16	hohe Trittfrequenz
2	5	> 80	53-15	sitzend/stehend im 30"-Wechsel
2	6	90/100	42-16	sitzend
5	1	110/130	42-16	hohe Trittfrequenz
10	1	frei	frei	cooling-down
32				

STÖRUNGEN

Störung	Möglicher Fehler	Lösung
1 Der CycleForce One wackelt	1 Der Untergrund ist nicht eben 2 Der Trainer ist nicht richtig zusammengebaut worden 3 Fahrrad steht nicht richtig im Trainer 4 Trainer nicht richtig auseinandergeklappt	1 Stellen Sie den Trainer auf einen ebenen Fußboden 2 Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern richtig festgedreht sind 3 Prüfen Sie, ob den mitgelieferte Schnellspanner angebracht ist 4 Klappen Sie den Trainer ganz auseinander
2 Beim Trainieren bleibt Gummi vom Reifen auf der Rolle kleben	1 Der Reifendruck ist zu niedrig 2 Die Rolle wird nicht richtig an den Reifen gedrückt	1 Prüfen Sie den Reifendruck, mindestens 6 bar 2 Drehen Sie die Rolle fest an das Hinterrad
3 Starkes Rollgeräusch beim Fahren	1 Der Reifen hat zu grobes Profil 2 Stein im Mantel	1 Bringen Sie einen Reifen mit wenig oder gar keinem Profil an 2 Prüfen Sie den Reifen auf Beschädigungen

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Tacx-Produkte werden unter Einhaltung der strengsten Qualitätsnormen hergestellt. Im Falle von Produktions- und Materialfehlern tritt bei Tacx-Produkten eine Garantie von 1 Jahr ab Einkaufsdatum in Kraft. Bewahren Sie deshalb Ihren Kassenzettel sorgfältig auf, da dieser als Einkaufsbeweis dient!

Die Garantie für ein Tacx-Produkt wird ungültig in folgenden Fällen:

- 1 Gebrauch des Gerätes für einen anderen, als den vorgesehenen Zweck
- 2 Unsachgemäßer Gebrauch, Reparatur oder Montage
- 3 Beschädigungen in Folge von Unfällen und/oder Verwahrlosung
- 4 Schäden, verursacht während des Versandes oder Transportes des Produktes

Versandkosten

- Versandkosten zu dem nächstem Tacx- Händler oder Tacx Service Centre müssen vom Kunden selbst übernommen werden
- Reparaturen werden auf Kosten des Tacx Service Centres zurück geschickt

Ablauf

- Sollte das Produkt bei sachgemäßen Gebrauch aus irgendeinem Grund nicht ordnungsgemäß funktionieren, bringen Sie es zusammen mit dem Kaufbeleg (Kopie) und dem ausgefüllten Service-Formular zurück zu Ihrem Händler. Sie können den defekten Trainer mitsamt der genannten Unterlagen auch an das Tacx Service Centre in Ihrer Nähe schicken.
- Folgen Sie den Anweisungen für Rücksendungen. Das Tacx Service Centre kann nur solche Rücksendungen bearbeiten, bei denen das ausgefüllte Service-Formular beiliegt.
- Nachdem festgestellt wurde, daß das beanstandete Produkt unter die Garantie fällt, wird das das Produkt innerhalb von 30 Tagen nach Eintreffen kostenlos reparieren oder ersetzen
- Die Entscheidung, ob das beanstandete Produkt unter die Garantie fällt, liegt ganz allein bei der Tacx bv sollte der beanstandete Schaden nicht unter die Garantie fallen, wird das Produkt repariert und die anfallenden Kosten dem Kunden in Rechnung gestellt. Sollten die Kosten die 50,00 Euro übersteigen, erhalten Sie vorab einen Kostenvoranschlag. Sobald Sie auf den Kostenvoranschlag geantwortet haben, wird das Produkt entweder repariert oder in seinem ursprünglichen Zustand zu Ihnen zurückgeschickt.

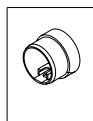
TI480 CYCLEFORCE ONE



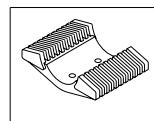
Contents of package

Make sure the following parts have been included in the packing.

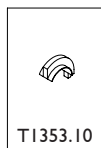
- frame CycleForce One
- mag unit
- TI425 assembly kit
- manual
- 2 feet
- 2 caps



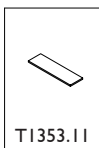
TI424.01



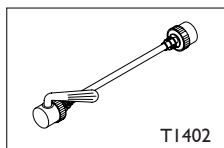
Contents of TI425 assembly bag



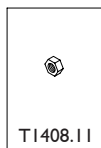
1x



1x



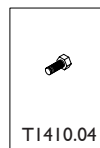
1x



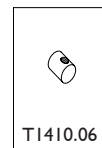
1x



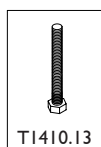
1x



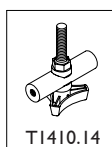
2x



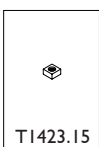
1x



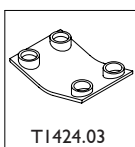
1x



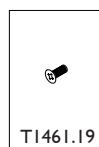
1x



2x



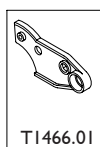
2x



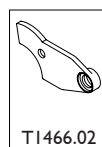
2x



2x



1x



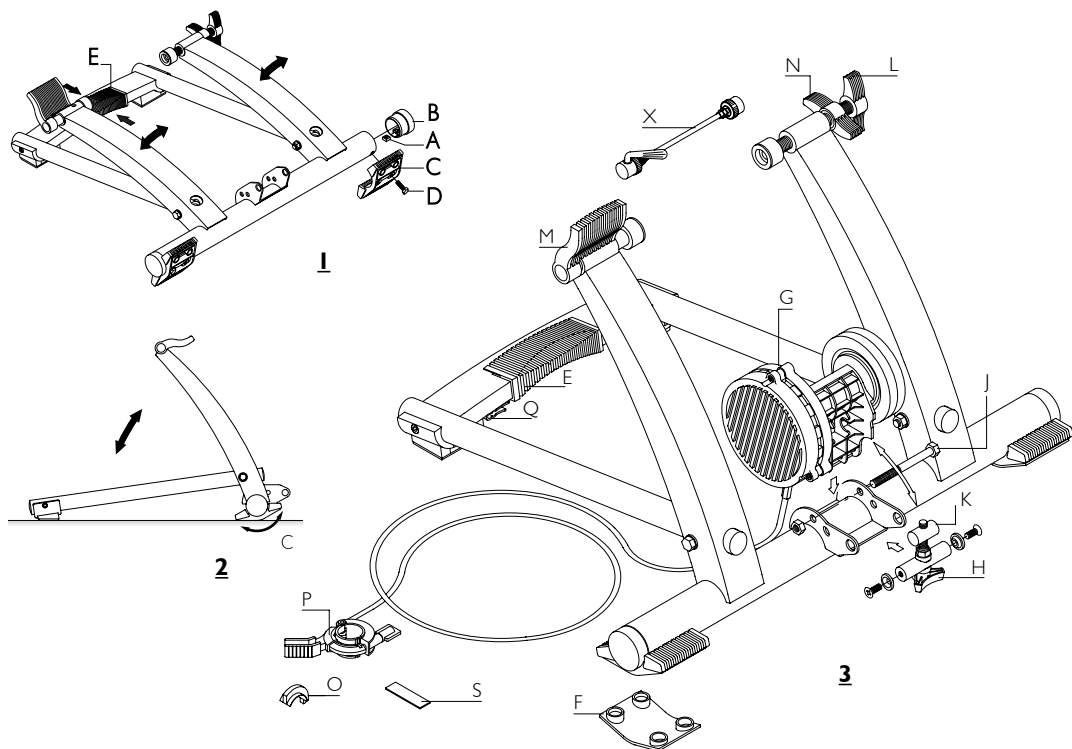
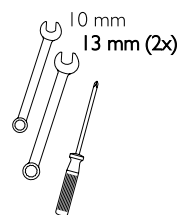
1x

ASSEMBLING CYCLEFORCE ONE

The cycletrainer CycleForce One is suitable for use with racing, hybrid and mountain bikes with a wheel diameter of 610 to 720 mm.

The following steps show how to assemble and adjust the trainer.

- 1 Press nut **A** into cap **B** and slide the cap into the frame tube (fig.1).
- 2 Assemble base **C** to the frame using bolt **D**. Tighten bolt **D** but make sure the base is still adjustable.
- 3 Unfold the trainer and place it on a level surface. By *fully* squeezing grip **E**, the trainer can be folded out or collapsed (fig.1).
- 4 Turn base **C** to the correct position (fig.2). Tighten bolt **D** firmly and attach anti-slip rubber **F** (fig.3).
- 5 Assemble the unit **G** and the adjusting knob **H** as shown in figure 3. Tighten bolt **J**, making sure to allow the unit to move. Then snap the unit into tube **K** of the adjusting knob.
- 6 Replace the quick-release skewer on the rear wheel with the skewer **X** supplied by Tacx. This assures ideal clamp fitting and stability. Place the bike in the trainer and adjust the wing bolt **L** of the trainer, so that the speed tension clamp **M** will close without forcing. Forcing could cause damage!
- 7 Fix wing bolt **L** by tightening wing nut **N**.
- 8 Using adjusting knob **H**, turn the roller tightly against the tyre, to prevent the tyre from slipping.
- 9 Place insert **O** in remote control **P** (fig.3) and then install the remote control on the handlebars. With handlebars with diameter 22,4 mm, use rubber strap **S**. Then click the cable into clip **Q** in such a way that it does not touch the tire.



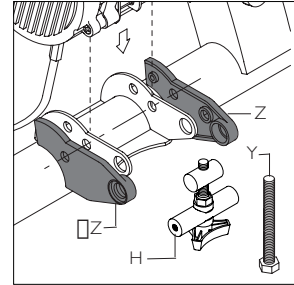
Alteration in mounting of bicycle with different wheel diameter (fig.4)

Wheel diameter 610 - 640 mm: replace the bolt from adjusting knob **H** with the sample **Y**.

Wheel diameter 690 - 720 mm: assemble extension piece **Z**.

Tip

- Before using the CycleForce One, after unfolding the trainer, check to see that grip **E** has fully returned to its original position. This will prevent damage to the frame.
- Make sure that the unit does not fall on the fly wheel during assembly. This could create an imbalance in the axis, causing vibrations.
- Make sure that the tyre is well inflated (at least six atmospheres).
- ATB tyres should preferably have completely or partially smooth profiles. Rough profiles can cause noise and tyre slippage.
- Never brake abruptly while using the CycleForce. When the brakes are applied to the rear wheel, the fly wheel keeps on turning. This results in unnecessary wear and tear to the rear tyre.
- Regularly check to see whether the bolts and nuts of the cycletrainer are tight.
- Please use the cable clip of the frame to neatly organise the cables when the trainer is stored.

**4****Accessories****T1690 Skyliner, frontwheel support**

When the rear wheel is attached to a Cycletrainer it can be a disadvantage that the bicycle is somewhat inclined during training. With the help of the Tacx Skyliner this problem can be solved. The Skyliner ensures a natural cycle position; it corrects the position of your bicycle by elevating the frontwheel. Suitable for all bicycles.

T1696 Sweat cover

Perspiration can damage a bicycle. To protect the bike against this, Tacx has include a sweat cover in its product range. The sweat cover can be attached to the handlebar and the seat post, can be adjustable in size and is suitable for all bicycles.

Axle nuts for bicycles without drop-out hubs:

T1415 M10 x 1

T1416 3/8 (Shimano Nexus hubs)



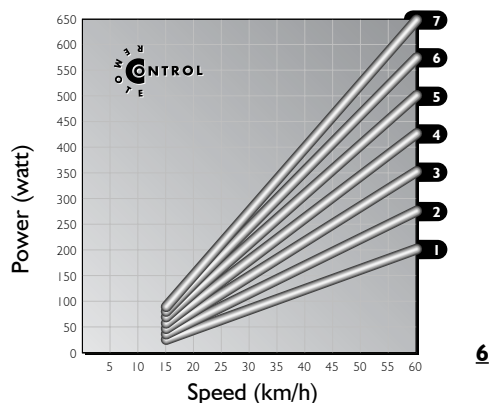
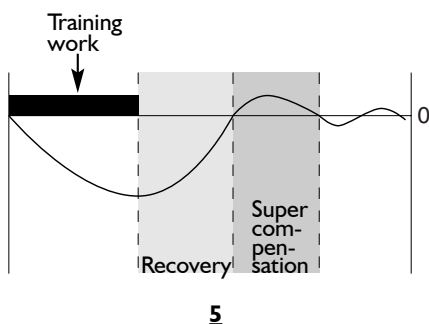
TRAINING RECOMMENDATIONS

Of all sports requiring a major physical effort from the athlete, cycling heads the list. Cycling is generally seen as the most physically difficult sport in terms of the pressure that heart, lungs and muscles are subjected to. For those using the Tacx Cycletrainers, the same holds true to a certain degree, especially since you want to increase the pressures you undergo. An extensive, annual medical checkup with a professional sports doctor is the first requirement before you start a new cycling season.

A possible definition of training could be “The systematic application of stimuli to improve “performance”. We have a goal when we train. The goal could be to lose weight, to complete a particular sporting cycle on the bike or to win a gold medal during a championship race. The “stimuli” that we apply could consist of riding long distances at a steady pace, or sprinting short distances. It is important to build up the intensity of the training. As the season progresses, we ride longer, further or even cycle at altitude (in the mountains). When it comes to real improvement of performance, variation is the magic word.

Super Compensation

When we train, we cause a disruption in the body. This disruption (of heart, lungs, muscles) recovers when we rest and improves slightly. We call this principle super compensation. It is not the training that makes us stronger; it is the rest period that follows. The subsequent training should take place just before the super compensation curve reaches the zero line (fig.5). To raise one's physical fitness to a higher level, it is necessary to train a minimum of three times a week. Training twice a week is sufficient to retain one's physical fitness. Once a week is not enough. You can devise your own training schedule or have your coach or trainer do so.



The graph (fig.6) compares the capacity of the CycleForce One (Y-axis) to speed in km/h (X-axis). Since eddy current brakes have switches with seven positions (slopes), the graph contains seven lines. Capacity increases proportionate to the increase in speed or the resistance offered by the switch position. The CycleForce One is ideally suited for specific power training, of the kind that is nearly impossible to do on the road. During training with the CycleForce One, it would be advisable to use a pulse meter.

Examples of Training Programmes

Always do warming-up exercises before you start training. Five or ten minutes of relaxed cycling with little resistance and a pedal frequency of between 90 and 110 revolutions per minute. During the warming-up period, you can do some stretching exercises (even on the bike). End the training with a cooling-down period of between five and ten minutes, again followed by some stretching exercises. Avoiding warming-up and cooling-down sessions could lead to injuries.

 Training advices with free program, health tests and the latest developments: www.tacx.nl.

Recovery work-out

Time(min)	Slope	rpm	Gear	Details
3	1	100	lowest	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	lowest	relaxed pedalling/high speed
36				

 You might want to repeat this again on position 2 in 2 minutes each time and again on position 3 with 1 minute repeaters. For variation you could ride with pedal frequency 80, 90, 110 or 120.

Power work-out

Time(min)	Slope	rpm	Gear	Details
1	3	115	free	high speed
1	1	80	free	relaxed pedalling/recovery
2	3	115	free	high speed
2	1	80	free	relaxed pedalling/recovery
3	3	115	free	high speed
3	1	80	free	relaxed pedalling/recovery
1	2	70/80	free	just left leg push/pull
1	2	70/80	free	just right leg push/pull
3	6	60	free	stand on pedals!
3	4	115	free	high speed
3	1	80	free	relaxed pedalling/recovery
2	4	115	free	high speed
2	1	80	free	relaxed pedalling/recovery
1	4	115	free	high speed
1	1	80	free	relaxed pedalling/recovery
10	1	vrij	free	cooling-down
39				

Hill work-out

Time(min)	Slope	rpm	Gear	Details
4	2	80/90	free	relaxed pedalling/constant speed
3	3	> 80	free	try to keep speed high
1	7	60	53-14	stand on pedals!
5	1	> 100	42-16	high pedal frequency
2	5	> 80	53-15	sit/stand every 30"
2	6	90/100	42-16	remain seated
5	1	110/130	42-16	high pedal frequency
10	1	free	free	cooling-down
32				

ERROR MESSAGES

Failure	Potential problem	Solution
1 The arrangement of CycleForce One with the bike wobbles	1 The CycleForce frame is not level 2 The frame has not been assembled properly 3 The bike does not fit properly in the frame 4 The frame is not fully extended	1 Place the trainer on a level floor 2 Check whether all bolts and nuts are properly tightened 3 Check whether the Tacx Quick-release skewer has been mounted 4 Unfold frame completely
2 Rubber from the bike tyre sticks to the roller	1 The tyre pressure is too low 2 The roller does not press properly against the tyre	1 Check tyre pressure, minimal 6 atmosphere 2 Turn role so that it presses solidly against the tyre
3 The bike makes a lot of noise	1 A profile tyre was installed. 2 There is a pebble (ticking) in the tyre	1 Mount tyre with totally or partially smooth tyre profile 2 Check tyre for damage

WARRANTY PROVISIONS

Tacx products are manufactured in accordance with the highest quality standards. A warranty period of one (1) year from the date of purchase applies to manufacturing or material defects of all Tacx products. Save the sales slip, since that is your proof of purchase!

The warranty shall expire if the product shows clear evidence of the following:

- 1 use for any purpose other than that for which it was intended
- 2 inexpert use, repairs or dismantling
- 3 damage due to accidents or neglect
- 4 defects that occur during shipment or transport of the product

Shipping Costs

- Shipping charges to a Tacx dealer or Tacx Service Centre are for the owner's account.
- Tacx Service Centre will carry out repairs and provide return shipping without charge.

Procedure

- If, during normal use, a product does not function properly for any reason whatsoever, return it to your dealer, along with proof of purchase (copy of the sales slip) and a completed service form. You can also ship it directly to the nearest Tacx Service Centre in your country. There is a list of Tacx Service Centres in the Tacx catalogue, the user's manual and at the Tacx web site.
- Follow the instructions for return shipments. The Tacx Service Centre will only accept return shipments accompanied with completed service forms.
- The Tacx Service Centre will repair or replace products covered by the warranty within 30 days, free of charge.
- Tacx bv shall be the sole judge as to whether a product is covered by the warranty. If a product is not covered by the warranty, it will be repaired and the charges will be billed. If the cost of repair exceeds 50.00 Euro, you will receive a cost estimate in advance. After receiving your confirmation, the product will either be repaired or returned to you in its original state.

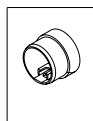
TI480 CYCLEFORCE ONE



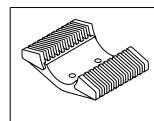
Contenu de l'emballage

Vérifiez si tous les accessoires suivants figurent bien dans l'emballage.

- cadre CycleForce One
- simulateur de résistance
- sachet de montage T1425
- manuel
- 2 embouts
- 2 pieds

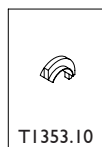


T1424.01



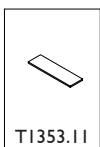
T1424.02

Contenu du sachet de montage T1425



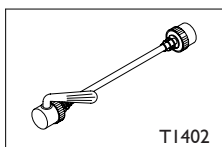
T1353.10

1x



T1353.11

1x



T1402

1x



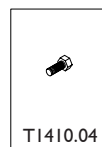
T1408.11

1x



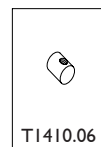
T1410.02

1x



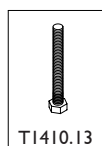
T1410.04

2x



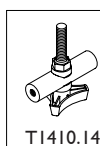
T1410.06

1x



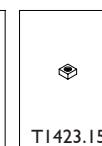
T1410.13

1x



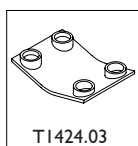
T1410.14

1x



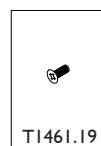
T1423.15

2x



T1424.03

2x



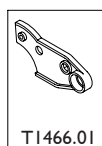
T1461.19

2x



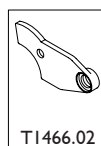
T1465.08

2x



T1466.01

1x



T1466.02

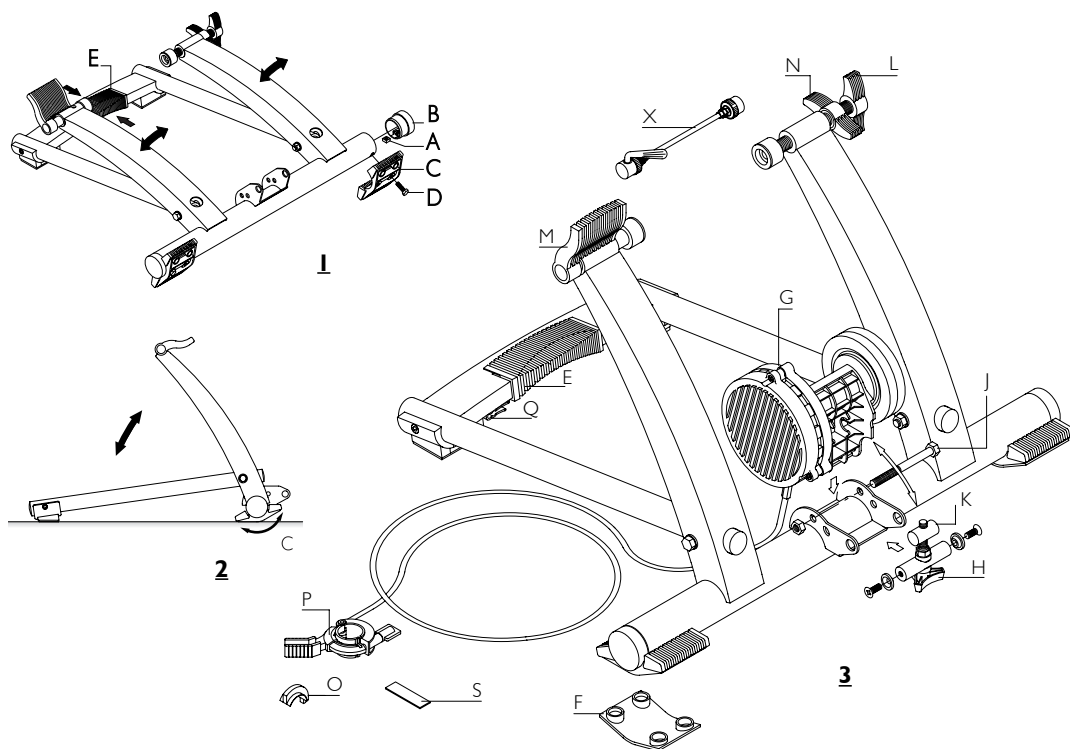
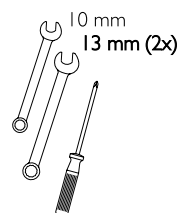
1x

MONTAGE DU CYCLEFORCE ONE

Le CycleForce One est destiné aussi bien aux vélos de course qu'aux VTT ainsi qu'aux vélos hybrides dont la dimension de roues varie de 610 à 720 mm.

Le montage et le réglage du home-trainer sont à effectuer une fois pour toutes selon les instructions suivantes:

- 1 Enfoncer l'écrou **A** dans l'embout **B** et glisser l'embout dans le tube du cadre (fig.1).
- 2 Fixer le pied **C** au cadre à l'aide du boulon **D**. Serrer le boulon **D** de telle manière que le pied reste réglable.
- 3 Placer le cadre déplié sur une base solide et plane. Le cadre se plie et se déplie en serrant à fond la poignée **E** (fig.1).
- 4 Placer le pied **C** en position adéquate (fig.2). Bien serrer le boulon **D** et fixer le caoutchouc anti-dérapant **F** (fig.3).
- 5 Monter l'unité **G** et le boulon de réglage **H** comme indiqué (fig.3). Fixer le boulon **J** de telle manière que l'unité puisse encore bouger. Faire cliquer ensuite l'unité dans la douille **K** du bouton de réglage.
- 6 Remplacer le blocage rapide de la roue arrière par le blocage Tacx **X** fourni pour obtenir une stabilité et un calage parfaits. Positionner ensuite le vélo sur le rouleau et régler l'écrou papillon **L** de l'appareil de façon à pouvoir fermer le blocage rapide **M** sans forcer. Un serrage excessif peut occasionner des dégâts!
- 7 Fixer l'écrou-papillon **L** en serrant la vis-papillon **N**.
- 8 Avec le boulon de réglage **H**, amener le rouleau fermement contre le pneu.
- 9 Placer la pièce **O** dans la manette de changement **P** (fig.4) et monter la manette de changement sur le guidon. Pour les guidons de 22,4 mm de diamètre, utiliser le caoutchouc autocollant **S**. Fixer ensuite le câble dans le support **Q** afin qu'il ne touche pas le pneu.

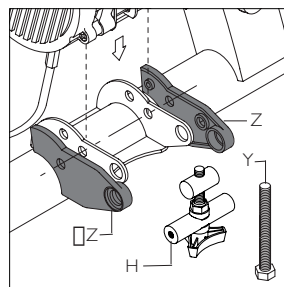


Montage modifié pour vélos à diamètre de roues différent (fig.4)

Diamètre de roue de 610 à 640 mm: remplacer le boulon de réglage **H** par l'exemple **Y** livré.
 Diamètre de roue de 690 à 720 mm: utiliser les plaquettes de rallongement **Z**.

Conseils

- Avant d'utiliser le CycleForce One ou après avoir déplié le cadre, vérifier la bonne position de la poignée **E** afin d'éviter toute dégradation au niveau du cadre.
- Lors du montage, veiller à ce que le simulateur de résistance ne s'affaisse pas. Cela pourrait entraîner un déséquilibre au niveau de l'axe et provoquer des vibrations.
- S'assurer que le pneu est bien gonflé (6 atm. minimum)
- Pour les VTT, il est préférable d'utiliser un profil de pneu entièrement ou partiellement lisse, une forte sculpture entraînant des effets de bruit et de patinage.
- Eviter de freiner brutalement durant une séance d'entraînement sur le CycleForce One. En cas de freinage sur la roue arrière, le volant d'inertie continue de tourner, soumettant le pneu à une usure inutile.
- Contrôler régulièrement le serrage des vis et écrous du home-trainer.
- Pour ranger le home-trainer, utiliser le support de câble du cadre pour le positionner correctement.

**4****Accessoires****TI 690 Skyliner, Appui de roue avant**

Sur un simulateur dont la roue arrière est fixée, l'on peut éprouver comme une gêne le fait que la bicyclette, en cours d'entraînement, se met à pencher quelque peu. Le Skyliner Tacx permet de remédier à ce défaut. Le Skyliner assure un maintien naturel sur la bicyclette; il corrige la position du vélo en surélevant la roue avant. Convient à tous les vélos de course et VTT.

TI 696 Serviette antitranspiration

La transpiration peut endommager un vélo, notamment la direction. Afin de protéger le vélo, une serviette antitranspiration est livrable. Elle est fixée sur le guidon et la selle, est de taille réglable et convient pour tous les vélos.

Écrous d'axe pour les vélos sans moyeu amovible:

TI 415 M10 x 1

TI 416 3/8 (Shimano Nexus)



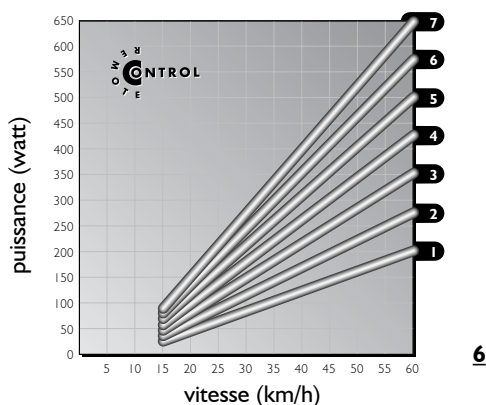
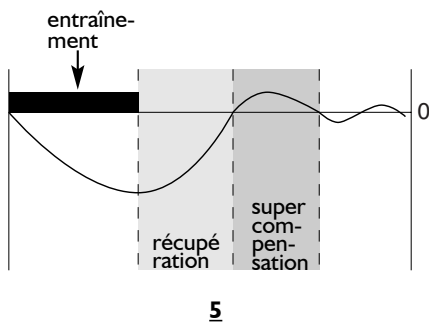
CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Il n'existe aucun sport requérant des efforts aussi durs et prolongés de la part du sportif que dans le cyclisme. L'on considère généralement le cyclisme comme l'un des sports les plus durs pour ce qui concerne la sollicitation du cœur, des poumons et des muscles. Pour la pratique des Cycle Force One, il en va de même jusqu'à un certain point, d'autant plus que vous souhaitez amener ces sollicitations à un plus haut niveau. C'est la raison pour laquelle une visite médicale approfondie pour sportifs auprès d'un spécialiste constitue un premier impératif, avant d'attaquer une nouvelle saison cycliste.

On pourrait ainsi résumer la définition de l'entraînement: "La recherche systématique d'une amélioration des performances". On s'entraîne toujours, en effet, dans un but précis: perdre du poids, rouler plus vite qu'un collègue cyclo, ou décrocher la médaille d'or au championnat... Autant d'objectifs divers tributaires de différentes manières de pratiquer le vélo. L'essentiel est de respecter une systématisation dans la façon d'élaborer l'entraînement. Au fur et à mesure de la saison, les sorties se font plus longues et plus sélectives. La variation est le point de passage obligé d'une amélioration substantielle des performances.

Super-compensation

Au cours d'un entraînement, l'organisme est soumis à une perturbation (cardiaque, respiratoire, musculaire), laquelle débouche sur une amélioration des potentialités en phase de repos: c'est le principe de la super-compensation. Ce n'est donc pas l'entraînement en tant que tel qui rend plus fort, mais le repos qui y fait suite. L'entraînement suivant doit donc intervenir au moment précis où la courbe de super-compensation n'a pas encore tout à fait atteint le point zéro (fig.5). Pour améliorer sa condition physique, on estime que trois entraînements par semaine au minimum sont nécessaires. Deux séances permettent de préserver la condition, une seule séance s'avère insuffisante. A défaut de disposer d'un coach-entraîneur, vous pouvez donc déterminer vous-même un schéma d'entraînement.



Le graphique de la figure 6 met en rapport la puissance du CycleForce One (axe Y) et la vitesse en km/heure (axe X). Le volant d'inertie étant muni d'une commande de variation à sept positions (slope), sept lignes apparaissent donc dans le graphique. La puissance varie donc en fonction de la rapidité de pédalage et/ou du degré de résistance. Le CycleForce One est donc idéal pour la programmation d'entraînements en puissance qu'il est pratiquement impossible d'effectuer sur route en grandeur nature. Il est conseillé d'utiliser un cardio-fréquence-mètre.

Exemples de programmes d'entraînements

Faites toujours précéder un entraînement d'une séance d'échauffement: 5 à 10 minutes sur un petit développement avec fréquence de pédalage de 90 à 110 tours/minute. Durant cet échauffement, on peut procéder à des étirements (même sur le vélo). En fin d'entraînement, respectez un temps de décompression (cooling down) de 5 à 10 minutes également et répétez les étirements. Une double précaution destinée à éviter les blessures musculaires.

📖 **Conseils d'entraînement, programmes, tests de condition gratuits et les dernières évolutions: www.tacx.nl.**

Entraînement en récupération

temps (min)	slope	fréquence	braquet	description
3	1	100	petit	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	petit	vitesse élevée/tourner les jambes
36				

📖 Répétez éventuellement le programme en position 2 avec une périodicité de 2 minutes et en position 3 avec une périodicité de 1 minute. Vous pouvez également varier la fréquence de pédalage: 80, 90, 110 ou 120 tours/minute.

Entraînement en puissance

temps (min)	slope	fréquence	braquet	description
1	3	115	au choix	vitesse élevée
1	1	80	au choix	récupération
2	3	115	au choix	vitesse élevée
2	1	80	au choix	récupération
3	3	115	au choix	vitesse élevée
3	1	80	au choix	récupération
1	2	70/80	au choix	solliciter seulement la jambe gauche
1	2	70/80	au choix	solliciter seulement la jambe droite
3	6	60	au choix	debout sur les pédales!
3	4	115	au choix	vitesse élevée
3	1	80	au choix	récupération
2	4	115	au choix	vitesse élevée
2	1	80	au choix	récupération
1	4	115	au choix	vitesse élevée
1	1	80	au choix	récupération
10	1	au choix	au choix	cooling-down
39				

Entraînement en côte

temps (min)	slope	fréquence	braquet	description
4	2	80/90	au choix	vitesse constante/tourner les jambes
3	3	> 80	au choix	augmenter la vitesse
1	7	60	53-14	debout sur les pédales!
5	1	> 100	42-16	haute fréquence de pédalage
2	5	> 80	53-15	assis/debout: permutation toutes les 30"
2	6	90/100	42-16	position assise
5	1	110/130	42-16	haute fréquence de pédalage
10	1	au choix	au choix	cooling-down
32				

DISFONCTIONNEMENTS

Avarie	Cause probable	Solution
1 L'entraîneur vacille	1 le sol n'est pas plan 2 Mauvais montage du cadre 3 Le vélo n'est pas correctement monté sur le cadre 4 Le cadre n'est pas complètement déplié	1 Placer l'entraîneur sur un sol plat 2 Vérifier que tous les boulons et écrous sont bien serrés 3 Vérifier que le blocage rapide faisant partie de la fourniture a été monté 4 Dépliez le simulateur entièrement
2 Des particules de pneu restent collées sur le rouleau	1 La pression du pneu est trop faible 2 Le rouleau n'est pas bien au contact du pneu	1 Contrôler la pression du pneu: minimum 6 atm. 2 Serrer le rouleau fermement contre le pneu
3 Fonctionnement très bruyant lors d'un entraînement	1 Profil du pneumatique 2 Présence d'un petit corps étranger dans le pneu	1 Monter en pneu à profil entièrement ou partiellement lisse 2 Contrôler le pneu

DISPOSITIONS DE GARANTIE

Les produits Tacx sont fabriqués conformément aux normes de qualités les plus sévères. Ils sont garantis contre tous les vices de fabrication et d'application matérielle pendant un an (1) à partir de la date d'achat. Votre ticket de caisse constitue votre preuve d'achat: conservez le précautionneusement!

La garantie devient caduque si le CycleForce One laisse apparaître les indices suivants:

- 1 utilisation à un autre usage que celui auquel il est destiné;
- 2 dégradations dues à un usage inapproprié, à une réparation ou un démontage;
- 3 dégâts consécutifs à un accident ou à une négligence;
- 4 dégradations durant l'expédition ou le transport du produit

Frais d'expédition

- les frais d'expédition vers le détaillant Tacx ou le Tacx Service Centre sont à charge de l'acheteur
- En cas de réparation, les frais d'expédition seront renvoyés au Tacx Service Centre

Procédure

- Lorsque le produit ne fonctionne pas correctement en utilisation normale pour une raison quelconque, rappez-le chez votre détaillant avec la preuve d'achat (ou copie de elle-ci) et le formulaire de service complété. Vous pouvez également le faire parvenir directement au Tacx Service Centre de votre pays. La liste des Service Centres figure dans le catalogue Tacx, dans le manuel d'utilisation ainsi que sur le website de Tacx.
- Suivez les instructions de réexpédition. Le Tacx Service Centre ne traite que les renvois accompagnés d'un formulaire de service dûment rempli.
- S'il est établi que le produit est toujours sous garantie, le Service Centre s'engage à le réparer ou à le remplacer gratuitement endéans les 30 jours suivant la réception. La Tacx bv. est seule habilitée à déterminer si un produit est toujours couvert par la garantie. Dans le cas contraire, le produit sera réparé et les frais de réparation comptabilisés. S'ils sont supérieurs à 50,00 Euros, vous recevrez au préalable un devis. Après réception de votre réponse, le produit sera réparé ou vous sera renvoyés dans l'état où il se trouve.

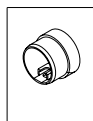
TI480 CYCLEFORCE ONE



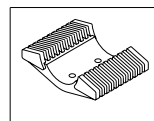
Contenido del embalaje

Verifique que los siguientes accesorios se encuentran todos dentro del embalaje.

- frame CycleForce One
- simulador de resistencia
- bolsita de montaje
- TI425 manual
- 2 tapas
- 2 pies

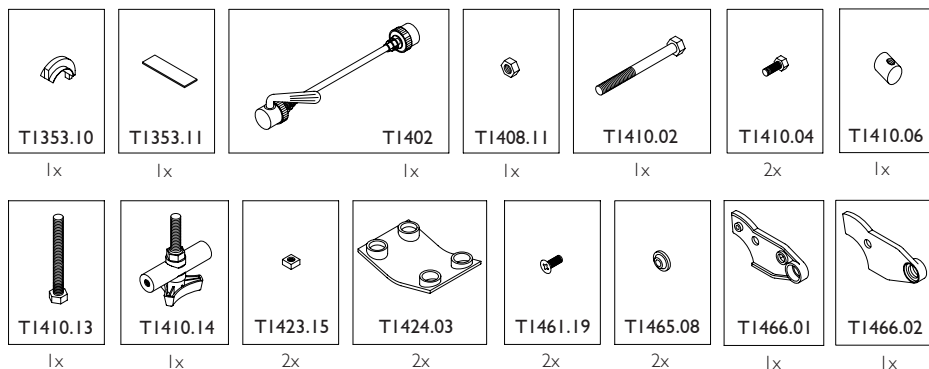


TI424.01



TI424.02

Contenido de la bolsita de montaje TI425

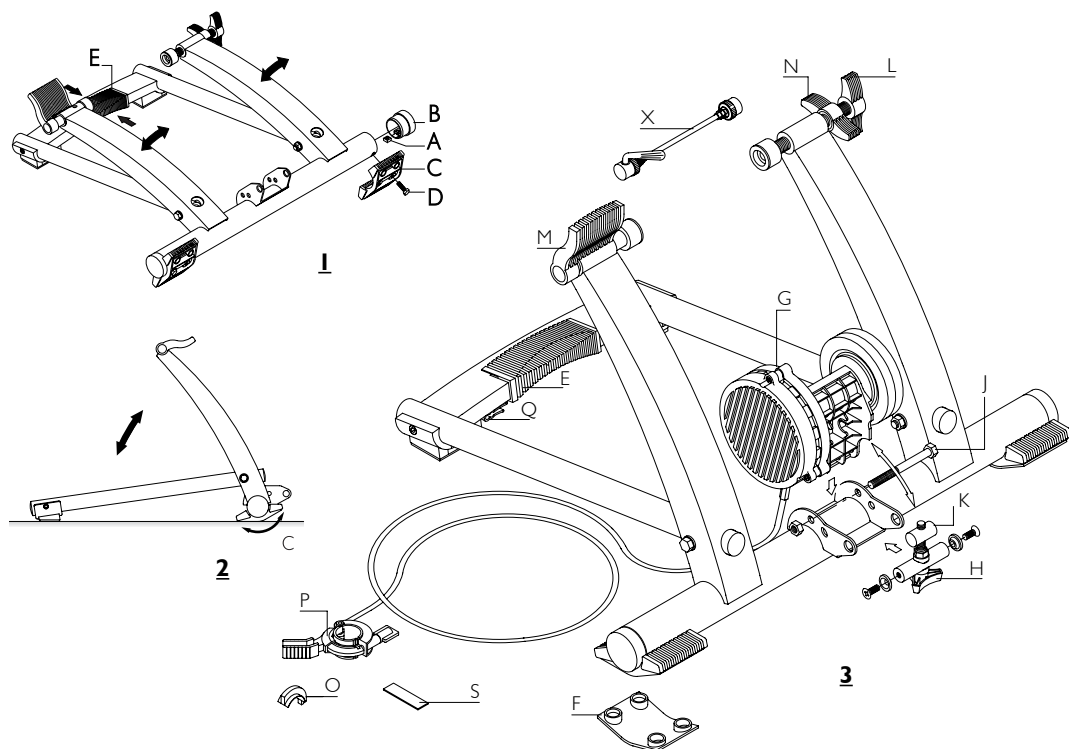
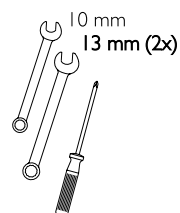


MONTAJE DEL CYCLEFORCE ONE

El simulador CycleForce One es idóneo para las bicicletas de carreras e híbridas y mountain bikes con una rueda de 610 a 720 mm.

El montaje y el ajuste del simulador se efectúa una sola vez según las siguientes instrucciones:

- 1 Coloca la tuerca **A** en el alojamiento de la tapa **B** e introduce la tapa en el tubo del caballete (fig.1).
- 2 Fija el pie **C** al caballete utilizando el tornillo **D**. Aprieta el tornillo **D**, pero de forma que se siga moviendo el pie.
- 3 Coloca el entrenador plegado en una base sólida y plana. El caballete se pliega y se despliega apretando la empuñadura **E** hasta el fondo (fig.1).
- 4 Gira el pie **C** hasta la posición adecuada (fig.2). Aprieta firmemente el tornillo **D** y fija la goma antideslizante **F** (fig.3).
- 5 Monte el módulo **G** y el botón regulador **H** tal como se indica (fig.3). Gire el tornillo **J** de forma tal que el módulo todavía pueda moverse. A continuación encaje el módulo en el orificio **K** del botón regulador.
- 6 Sustituye el cierre rápido de la rueda trasera de tu bicicleta por el cierre rápido Tacx **X** que viene suministrado, para conseguir una estabilidad y adaptación óptimas. Coloca la bicicleta en el ciclo-entrenador y ajusta el tornillo **L** de tal manera que pueda accionarse la palanca de cierre **M** sin forzar. ¡Forzar la palanca puede ocasionar daños!
- 7 Fija el tornillo **L** apretando la tuerca **N**.
- 8 Con el botón regulador **H** coloque el rodillo de la unidad fuertemente contra la rueda, de forma que no puede resbalar de la misma.
- 9 Introduzca **O** en el control remoto **P** (fig.4) e instale entonces el control remoto en el manillar. En el caso de manillares de 22,4 mm de diámetro, haga uso del estribo de caucho **S**. Coloque haciendo clic el cable en el sujetador **Q** de manera que no toque la rueda.



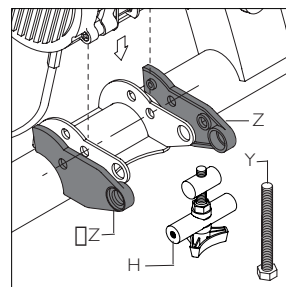
Montaje diferente para bicicletas con diámetro de rueda divergente (fig.4)

Diámetro 610 - 640 mm: susti tuya la tuerca del botón regulador **H** por el ejemplar **Y** suministrado.

Diámetro 690 -720 mm: fijar láminas de alargamiento **Z**.

Consejos

- Antes de utilizar el CycleForce One o después de haber desplegado el caballete, verifica la posición correcta de la empuñadura **E**, para evitar cualquier daño al caballete.
- Durante el montaje, procura que el simulador no se caiga sobre el volante magnético. Esto podría ocasionar un desequilibrio en el eje de giro y provocar vibraciones.
- Asegúrate que la rueda esté bien hinchada (mínimo 6 atmósferas, 4 para una BTT).
- Para las BTT, es preferible utilizar un perfil de rueda total o parcialmente liso, ya que un perfil de tacos podría originar ruidos y deslizamiento de la rueda.
- Evita frenar bruscamente durante una sesión de entrenamiento en el CycleForce. Si accionas el freno trasero, el volante magnético sigue rodando por inercia, sometiendo así la cubierta a un desgaste innecesario.
- Comprueba periódicamente que los tornillos y tuercas del entrenador siguen bien ajustados.
- Haga uso de los sujetadores del cable del cuadro para que el cable no se estropee o moleste a la hora de recoger el simulador.



4

Accesorios

TI690 Skyliner, soporte de rueda delantera

El sujetar la rueda trasera con un cicloentrenador puede tener la desventaja de que la bicicleta experimente cierta inclinación durante el entrenamiento. Este problema puede solucionarse mediante el uso del Tacx Skyliner. El Skyliner hace que la bicicleta mantenga su posición natural; corrige la posición de la bici elevando un poco la rueda delantera. Apto para todas las bicicletas de carreras.

TI696 Protector anti-sudor

El sudor puede afectar a la bicicleta y, especialmente, a la cabeza de la horquilla. Para proteger la bicicleta contra ese peligro hay una sudadera a la venta. La sudadera se fija al manillar y a la tija del sillín, es de medidas regulables y es apropiada para todas las bicicletas.

Tuercas eje para bicicletas sin mecanismo de desmontaje rápido:

TI415 M10 x I

TI416 3/8 (Shimano Nexus)



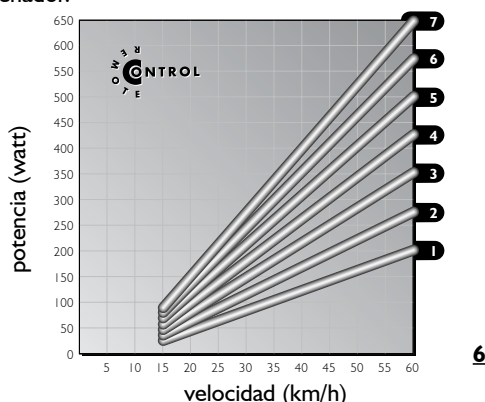
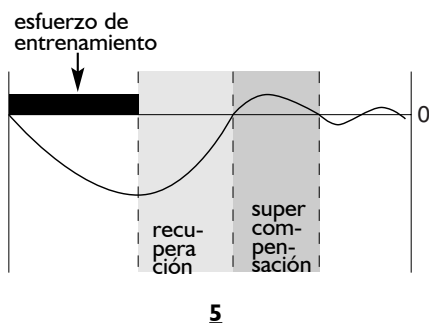
CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

No existe ningún deporte en el que se exija del deportista tanta tensión durante tanto tiempo como en el ciclismo. El ciclismo es considerado como uno de los deportes más duros en lo que se refiere a la carga del corazón, de los pulmones y de los músculos. En cierto modo puede decirse lo mismo sobre el ir en bicicleta con los entrenadores Cycle Force One Tacx, incluso más por cuanto usted desee aumentar las cargas a un nivel más alto. Por consiguiente será una exigencia prioritaria que se someta usted anualmente a un chequeo amplio por un médico deportivo especialista, antes que de comienzo la nueva temporada ciclista.

El entrenamiento se podría definir como: "Suministrarse sistemáticamente un estímulo para aumentar las prestaciones". Entrenamos con un fin. Este puede variar de adelgazar, relajar los músculos tras un esfuerzo o ganar el oro en un campeonato. El "estímulo" que suministramos puede constar de pedalear tranquilamente durante mucho tiempo o muy rápidamente durante poco tiempo. Lo importante es que haya un sistema de entrenamiento escalonado. A medida que pasa el tiempo podemos pedalear más tiempo y mayores distancias o incluso subir picos más elevados. La palabra clave para mejorar verdaderamente las prestaciones es la variación.

Supercompensación

Cuando entrenamos, estamos provocando una perturbación en nuestro cuerpo; esta perturbación (corazón, pulmones, músculos) es restablecida y mejorada un poco en los descansos. Este principio lo denominamos supercompensación. No es que nos hagamos más fuertes por el entrenamiento sino justo por el descanso posterior. El siguiente momento de entrenamiento ha de efectuarse cuando la línea de supercompensación roce el cero (fig.5). Para hacer que nuestra condición física mejore, se puede establecer un mínimos de 3 unidades de entrenamiento por semana. Con 2 entrenamientos se puede mantener la condición pero 1 entrenamiento por semana no es suficiente. El esquema de entrenamiento lo puede determinar usted o un entrenador.



En el gráfico (fig.6) se presenta la potencia del CycleForce One (eje Y) comparada con la velocidad en km/h (eje X). Visto que el equipo de resistencia tiene un interruptor con 7 posiciones ("slope"), en el gráfico hay 7 líneas. La potencia aumenta a medida que se pedalea más rápido o en una posición de mayor resistencia. El CycleForce One es idóneo para realizar entrenamientos de fuerza, entrenamientos que son difíciles de efectuar sobre el terreno. Es aconsejable hacer uso de un contador del ritmo cardíaco cuando se haga uso del CycleForce One.

Ejemplos de programas de entrenamiento

Empiece el entrenamiento con un calentamiento: pedalee entre 5 y 10 minutos sin apenas resistencia y con una frecuencia de 90/100 pedaladas por minuto. Durante este calentamiento puede efectuar ejercicios de estiramiento de músculos (incluso en la bicicleta). El entrenamiento finaliza con un coo-ling down de 5 a 10 minutos y de nuevo algunos ejercicios de estiramiento. Si omite realizar el calentamiento o el cooling down, puede sufrir lesiones.

Más consejos de entrenamientos y los últimos desarrollos: www.tacx.nl.

Entrenamiento de recuperación

tiempo (min)	slope	revoluciones	resistencia	características
3	1	100	mínima	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	mínima	ligero/alta velocidad
36				

📖 Eventualmente se puede repetir este entrenamiento en la marcha 2 cada dos minutos y en la marcha 3, repitiendo cada 1 minuto. Para una mayor variación naturalmente también puede pedalear con 80, 90, 110 ó 120 revoluciones por minuto.

Entrenamiento de fuerza

tiempo (min)	slope	revoluciones	resistencia	características
1	3	115	libre	alta velocidad
1	1	80	libre	pedaleo tranquilo/recuperación
2	3	115	libre	alta velocidad
2	1	80	libre	pedaleo tranquilo/recuperación
3	3	115	libre	alta velocidad
3	1	80	libre	pedaleo tranquilo/recuperación
1	2	70/80	libre	sólo pierna izquierda tirar/empujar
1	2	70/80	libre	sólo pierna derecha tirar/empujar
3	6	60	libre	de pie en los pedales
3	4	115	libre	alta velocidad
3	1	80	libre	pedaleo tranquilo/recuperación
2	4	115	libre	alta velocidad
2	1	80	libre	pedaleo tranquilo/recuperación
1	4	115	libre	alta velocidad
1	1	80	libre	pedaleo tranquilo/recuperación
10	1	libre	libre	cooling-down
39				

Entrenamiento de montaña

tiempo (min)	slope	revoluciones	resistencia	características
4	2	80/90	libre	pedaleo ligero/alta velocidad
3	3	> 80	libre	intente mantener una alta velocidad
1	7	60	53-14	de pie en los pedales
5	1	> 100	42-16	alta frecuencia de pedaleo
2	5	> 80	53-15	alternar sentado/de pie cada 30"
2	6	90/100	42-16	mantenerse sentado
5	1	110/130	42-16	alta frecuencia de pedaleo
10	1	libre	libre	cooling-down
32				

DISFUNCIONES

Error	Causas posibles	Solución
1 Fenómeno de vibraciones en la bicicleta	1 El suelo no está liso 2 El entrenador no ha sido bien montado 3 La bicicleta no está bien colocada en el entrenador 4 El aparato no está bien desplagado	1 Sitúe el entrenador sobre un piso liso 2 Controle si está bien apretados todos los tornillos y tuercas 3 Controle a ver si ha sido montado el bloqueo suministrado 4 Desplieguelo del todo
2 Partículas de cubierta de quedan pegadas al rodillo	1 Baja presión en las ruedas 2 La presión de del rodillo sobre la cubierta no es suficiente	1 Controle la presión de las ruedas, mínimo 6 atmósferas 2 Fíjelo fuertemente contra la rueda
3 Funcionamiento muy ruidoso durante un entrenamiento	1 El perfil de la rueda 2 Piedrecita en la rueda	1 Instale una rueda con el perfil total o parcialmente liso 2 Controle que no se dañe la rueda

GARANTÍA

Los productos de Tacx han sido elaborados conforme a las normas de calidad más estrictas. Los productos de Tacx tienen una garantía de un (1) año desde la fecha de compra aplicable contra los defectos de producción o material. Guarde bien el vale de caja pues éste es su justificante de la compra. Los accesorios que por el uso normal sufren desgaste no caen en la garantía.

La garantía vence si el producto muestra claramente:

- 1 que se ha destinado para un uso distinto que para el que ha sido fabricado
- 2 que el uso, las reparaciones o el desmontaje se han efectuado de una manera inexperta
- 3 daños como consecuencia de accidentes o negligencia
- 4 que se trata de daños causados por el envío o transporte del producto

Gastos de envío

- los gastos de envío al suministrador de Tacx o el Centro de Servicios de Tacx Service Center corren por cuenta del cliente.
- los aparatos reparados son enviados a cargo del Centro de Servicios de Tacx.

Gastos de envío

- Cuando el producto, por algún motivo, no funcione como es debido a pesar de hacerse un uso normal del mismo, llévelo junto con el justificante de la compra (copia) y el formulario de servicio relleno a su suministrador. También lo puede enviar directamente al Centro de Servicios de Tacx en su país.
- El Centro de Servicios de Tacx sólo puede dar trámite a estos envíos si van acompañados de un formulario de servicio relleno.
- Si se determina que el producto cae bajo la garantía, el Centro de Servicios de Tacx lo reparará o sustituirá de manera gratuita en el plazo de 30 días.
- La determinación si un producto cae bajo la garantía, es únicamente competencia de Tacx bv. Si un producto no cae bajo la garantía, el aparato será reparado y los gastos correrán por cuenta del cliente. Si los gastos de la reparación superan los 50,00 euros, se le presentará previamente una indicación del precio. Dependiendo de su respuesta, el producto será reparado o devuelto tal como se recibió.

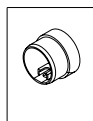
TI480 CYCLEFORCE ONE



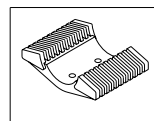
Contenuto della confezione

Assicuratevi che tutte le parti siano incluse nella confezione.

- telaio CycleForce One
- simulatore di resistenza
- sacchetto di montaggio pedana T1425
- manuale
- coppia tappi
- coppia piedini



T1424.01

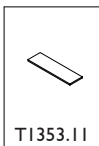


Contenuto sacchetto T1425



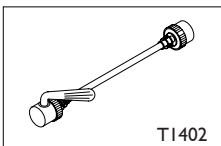
T1353.10

1x



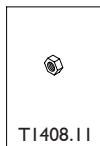
T1353.11

1x



T1402

1x



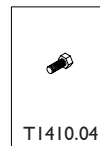
T1408.11

1x



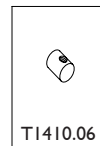
T1410.02

1x



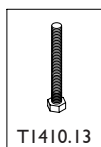
T1410.04

2x



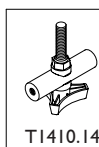
T1410.06

1x



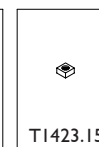
T1410.13

1x



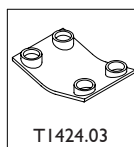
T1410.14

1x



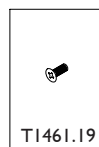
T1423.15

2x



T1424.03

2x



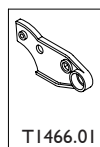
T1461.19

2x



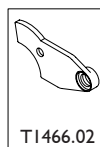
T1465.08

2x



T1466.01

1x



T1466.02

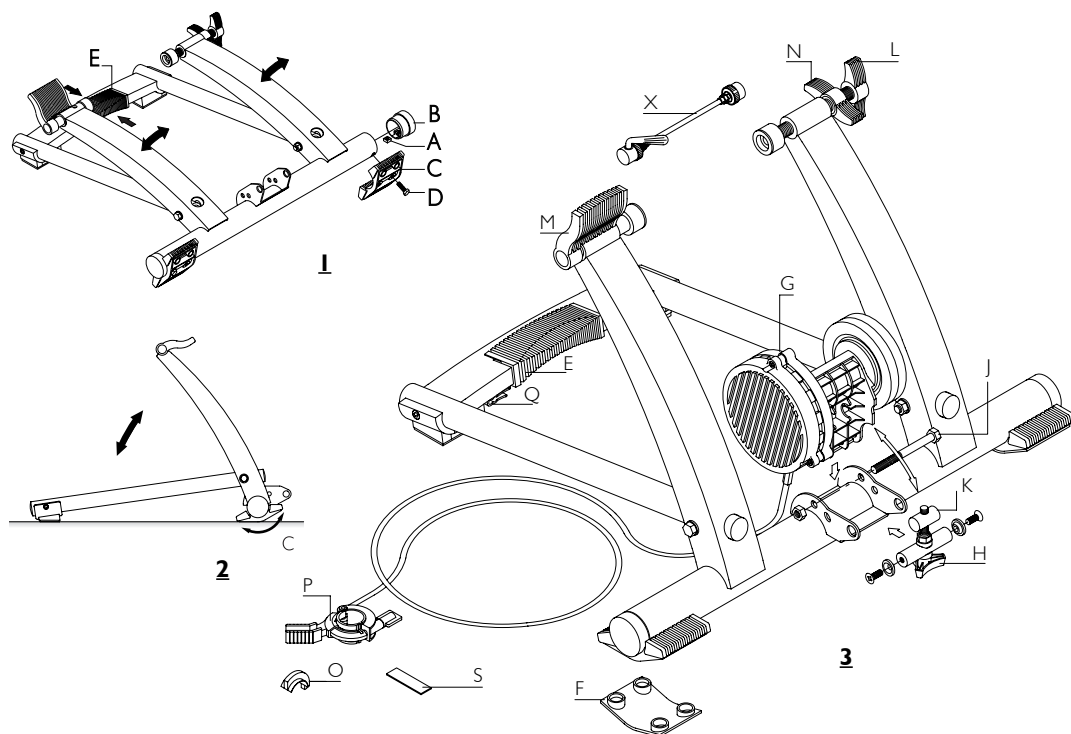
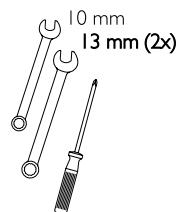
1x

MONTAGGIO DEL CYCLEFORCE ONE

Il cycletrainer CycleForce One è adatto a biciclette da corsa, ibride e mountain bike con ruota fra 610 e 720 mm di diametro.

Il montaggio e la messa a punto del trainer avvengono una volta sola e vanno eseguiti in questo modo:

- 1 Infilare il dado **A** nel tappo **B** e infilare a sua volta il tappo nel tubo del telaio (fig.1).
- 2 Montare il piede **C** sul telaio servendosi della vite **D**. Avvitare la vite **D**, ma fare in modo che il piede si possa ancora posizionare liberamente.
- 3 Aprire l'apparecchio e collocarlo su una superficie piana e resistente. L'apparecchio si può aprire e chiudere completamente dopo aver premuto fino in fondo la maniglia **E** (fig.1).
- 4 Spostare il piede **C** finché non si trovi nella posizione giusta (fig.2). Avvitare completamente la vite **D** e fissare la gomma antiscivolo **F** (fig.3).
- 5 Montare l'unità **G** e la manopola di regolazione **H** secondo quanto raffigurato (fig.3). Fate girare la vite **J** in modo che l'unità possa ancora muoversi. Inserite in seguito l'unità nel foro **K** della manopola.
- 6 Sostituire il dispositivo di bloccaggio a sgancio rapido della ruota posteriore con l'apposito bloccaggio **X** fornito dalla Tacx. Ciò garantisce alla morsa adattamento e stabilità ottimali. Collocare la bicicletta sull'ergometro e regolare la vite a farfalla **L** dell'ergometro in modo che la ganaschia **M** si possa chiudere senza troppo sforzo. Forzarla può causare danni.
- 7 Fissare la vite a farfalla **L** girando il dado a farfalla **N** fino a che si fermi.
- 8 Fate rotolare il rullo bene contro la ruota usando la manopola **H**.
- 9 Mettere l'inserto **O** nel telecomando **P** (fig.4) ed installare il telecomando sul manubrio. Per manubri di 22,4 mm di diametro, usare la fascetta di gomma **S**. Quindi inserire il cavo nel fermaglio **Q** in modo tale che non tocchi la gomma.



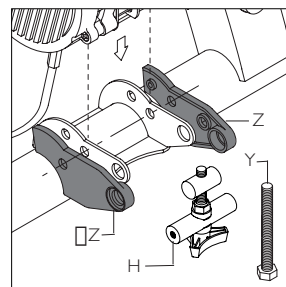
Differenze delle modalità di montaggio per biciclette con un diverso diametro di ruota (fig.4)

Diametro di ruota compreso nell'intervallo 610 - 640 mm: sostituire la vite della manopola di regolazione **H** con l'esemplare **Y** in dotazione.

Diametro di ruota compreso nell'intervallo 690 - 720 mm: fissare le prolunghe **Z**.

Suggerimenti

- Prima di usare la Cycle Force One, si consiglia di controllare che - una volta aperto l'apparecchio - la maniglia **E** sia posizionata all'indietro fino in fondo. Con ciò si evitano danni al telaio.
- Assicurarsi che l'unità G non venga appoggiata sul volano durante l'assemblaggio. Ciò potrebbe provocare uno sbilanciamento dell'asse causando vibrazioni.
- Assicurarsi che la gomma sia gonfiata bene (almeno sei atmosfere).
- Le MTB dovrebbero avere preferibilmente gomme con profilo totalmente o parzialmente liscio. Un profilo ruvido può causare rumore e far scivolare la ruota.
- Mentre pedalate sul Cycle Force One non frenate mai improvvisamente. Frenando sulla ruota posteriore, il volano continua il suo movimento, per cui si viene a creare un inutile logorio del copertone posteriore.
- Controllare regolarmente che viti e dadi del trainer siano ben saldi.
- Usare il fermaglio per i cavi del telaio per mantenere i cavi in ordine quando il trainer è montato.



4

Accessori

TI690 Skyliner, sostegno ruota anteriore

Quando si attacca la ruota posteriore ad una cyclette, vi può essere lo svantaggio che durante l'allenamento la cyclette si inclini un po'. Grazie al Tacx Skyliner si può risolvere questo problema. Lo Skyliner garantisce una posizione ciclistica naturale; corregge la posizione della cyclette elevando la ruota anteriore. Adatto per tutte le cyclette.

TI696 Panno per il sudore

La traspirazione può danneggiare la bicicletta, e specialmente il collegamento manubrio-telaio. Per proteggere la bicicletta è disponibile un panno. Questo viene fissato sul manubrio e sul sostegno del sellino, è di misura regolabile e adatto per tutte le biciclette.

Dadi ad asse per biciclette senza mozzo a ruota estraibile:

TI415 M10 x 1

TI416 3/8 (Shimano Nexus)



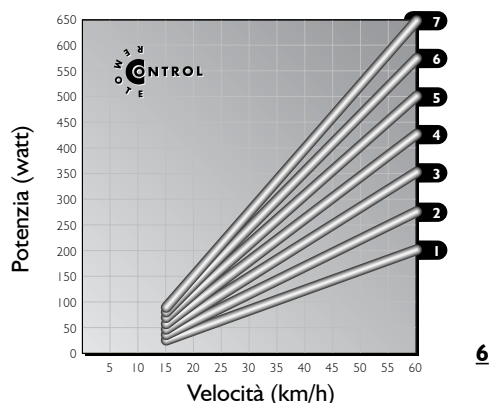
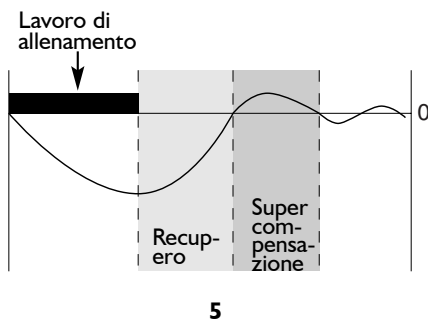
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

In nessun altro sport come nel ciclismo viene richiesto alla persona che lo pratica uno stato così lungo e pesante di sforzo e resistenza. Il ciclismo è conosciuto come uno tra gli sport più pesanti per quanto riguarda il carico su cuore, polmoni e muscoli. Ciò vale, più o meno, anche durante l'uso degli Cycle Force One Tacx, specialmente per il fatto che voi stessi desiderate portare questi carichi a livelli più alti. Per questo, prima di iniziare la nuova stagione ciclistica, vi consigliamo innanzitutto di recarvi, almeno una volta all'anno, da un medico sportivo specializzato per sottoporvi ad un completo check-up sportivo.

Una possibile definizione di allenamento potrebbe essere: "L'applicazione sistematica di stimoli per migliorare le prestazioni". Quando ci alleniamo abbiamo uno scopo. Lo scopo potrebbe essere perdere peso, effettuare un particolare tipo di pedalata sportiva o vincere la medaglia d'oro durante una gara di campionato. Gli stimoli che applichiamo possono consistere nel coprire distanze lunghe a cadenza regolare, o fare volate su distanze brevi. E' importante programmare l'intensità dell'allenamento. Col progredire della stagione, pedaliamo per più tempo, percorriamo distanze maggiori o perfino andiamo ad una certa altitudine (montagna). Quando si tratta di migliorare veramente le prestazioni, la parola magica è variazione.

Super-compensazione

Quando ci alleniamo, portiamo scompiglio al corpo. Tale scompiglio (del cuore, dei polmoni e dei muscoli) si ricompone e migliora leggermente quando ci riposiamo. Questo principio viene chiamato super-compensazione. Non è l'allenamento che ci rende più forti; è il tempo di recupero che lo segue. L'allenamento successivo dovrebbe essere fatto appena prima che la curva di super-compensazione raggiunga il punto zero. (fig.5). Per aumentare la forma fisica, è necessario allenarsi almeno tre volte alla settimana. Allenarsi due volte alla settimana è sufficiente per mantenere la forma fisica. Una volta alla settimana non basta. Potete progettare voi il vostro piano di allenamento o chiederlo al vostro allenatore.



Il grafico (fig.6) confronta la potenza della CycleForce One (asse delle Y) con la velocità in km/h (asse delle X). Poiché gli attuali freni hanno sette posizioni (pendenze), il grafico contiene sette linee. La potenza aumenta proporzionalmente alla velocità o alla resistenza determinata dalla posizione del freno. La CycleForce One è adatta ad un allenamento specifico della potenza, in modo quasi ineguagliabile su strada. Durante l'allenamento con la CycleForce One, è raccomandabile l'uso del misuratore cardiaco.

Esempi di programmi di allenamento

Fate sempre un po' di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. Cinque o dieci minuti di pedalata rilassata con resistenza bassa e frequenza fra 90 e 110 giri di pedale al minuto. Durante il periodo di allenamento potete fare degli esercizi di stretching (anche sulla bicicletta). Concludete l'allenamento con un periodo di raffreddamento fra i cinque e i dieci minuti, seguito, anch'esso, da esercizi di stretching. Tralasciare le fasi di riscaldamento e raffreddamento può essere dannoso.

Piano di recupero

tempo (min)	slope	giri pedale	rapporto	particolari
3	1	100	minimo	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	minimo	pedalata rilassata/velocità alta
36				

Se volete potete ripetere il tutto nella posizione 2 ogni volta per due minuti e ancora in posizione 3 con ripetizioni da 1 minuto. Come variazione potete pedalare ad una frequenza di 80, 90, 110 or 120.

Programma potenza

tempo (min)	slope	giri pedale	rapporto	particolari
1	3	115	libero	velocità alta
1	1	80	libero	pedalata rilassata/recupero
2	3	115	libero	velocità alta
2	1	80	libero	pedalata rilassata/recupero
3	3	115	libero	velocità alta
3	1	80	libero	pedalata rilassata/recupero
1	2	70/80	libero	forzare solo sulla gamba sinistra
1	2	70/80	libero	forzare solo sulla gamba destra
3	6	60	libero	in piedi sui pedali!
3	4	115	libero	velocità alta
3	1	80	libero	pedalata rilassata/recupero
2	4	115	libero	velocità alta
2	1	80	libero	pedalata rilassata/recupero
1	4	115	libero	velocità alta
1	1	80	libero	pedalata rilassata/recupero
10	1	libero	libero	raffreddamento
39				

Programma Hill

tempo (min)	slope	giri pedale	rapporto	particolari
4	2	80/90	libero	pedalata rilassata/velocità costante
3	3	> 80	libero	cercare di mantenere la velocità alta
1	7	60	53-14	sare in piedi sui pedali!
5	1	> 100	42-16	frequenza di pedalata alta
2	5	> 80	53-15	sedersi/alzarsi ogni 30"
2	6	90/100	42-16	rimanere seduti
5	1	110/130	42-16	frequenza di pedalata alta
10	1	libero	libero	raffreddamento
32				

Potete trovare i consigli e i risultati delle ultime ricerche sull'allenamento nel sito Internet di Tacx: www.tacx.nl.

CONSTATAZIONE DI DEFETTI

Difetto	Cause possibili	Soluzione
1 Regolazione del CycleForce One quando la bicicletta vibra	1 Il telaio del CycleForce non è orizzontale 2 Il telaio è stato assemblato in modo non corretto 3 La bicicletta non è inserita bene nel telaio 4 Il telaio non è stato completamente aperto	1 Montate il telaio su una superficie piana 2 Accertatevi che tutti i bulloni e viti siano ben avvitati 3 Accertatevi che l'apposito di bloccaggio sia montato 4 Aprire il telaio del tutto
2 La gomma del copertone si attacca al rullo	1 La pressione della ruota è troppo bassa 2 Il rullo non esercita la giusta pressione sulla gomma	1 Controllate che la tensione della gomme sia di almeno 6 atmosfere 2 Girate il rullo in modo che stia bene a contatto contro la ruota
3 La bicicletta fa molto rumore	1 Profilo dei copertoni 2 C'è un sassolino nel copertone	1 Montate copertoni dal profilo completamente o parzialmente liscio 2 Controllate il copertone

TERMINI DI GARANZIA

I prodotti Tacx sono realizzati secondo i più alti standard di qualità. La garanzia di un (1) anno dalla data d'acquisto riguarda difetti di produzione o difetti dei materiali di tutti i prodotti Tacx. Conservate lo scontrino, dal momento che esso costituisce la prova dell'acquisto!

La garanzia perde di validità in caso che i prodotti mostrino segni evidenti di:

- 1 uso per uno scopo diverso da quello cui sono destinati
- 2 uso inappropriato, riparazioni, smontaggi
- 3 danni provocati da incidenti o incuria
- 4 danni derivanti dall'immballaggio o dal trasporto del prodotto

Costi di spedizione

- I costi di spedizione ad un Rivenditore o ad un Centro di Assistenza Tacx sono a carico del proprietario.
- Il Servizio di Assistenza Tacx provvederà alle riparazioni e alla spedizione per la restituzione gratuitamente.

Procedura

- Se durante il normale utilizzo un prodotto non funziona in modo appropriato per qualsiasi ragione restituitelo al nostro Rivenditore insieme alla prova dell'acquisto (copia dello scontrino) e al modulo compilato per l'assistenza. Potete anche spedirlo direttamente al Servizio di Assistenza Tacx più vicino nel vostro paese. C'è un elenco dei Centri di Assistenza Tacx nel catalogo, nel manuale di istruzioni e nel sito Internet.
- Seguite le istruzioni per la spedizione. Il Servizio di Assistenza Tacx accetta restituzioni solo se accompagnate dal modulo compilato.
- Il Servizio di Assistenza Tacx ripara o sostituisce gratuitamente i prodotti coperti dalla garanzia entro 30 giorni.
- La bv è l'unico arbitro per decidere se il prodotto è coperto dalla garanzia. Se un prodotto non è coperto da garanzia, esso viene riparato e la spesa verrà fatturata. Se il costo di riparazione supera i 50.00 Euro, riceverete anticipatamente un preventivo di spesa. Il prodotto verrà riparato o vi sarà restituito nella condizione originaria dopo la vostra risposta.

SERVICE FORM

Before shipping the product for repair, read the error messages in the accompanying user's manual and go through the FAQs on the Tacx website (www.tacx.nl). To be eligible for service, use this form and fill in all information clearly.

Name, Initials

Address

Postal Code

Town

Country

Telephone

Product: Tacx CycleForce One

Date of Purchase.....

Receipt of Purchase (copy enclosed)?

☐ yes ☐ no

Warranty Expired?

☐ yes ☐ no

Description of complaint:

.....

.....

.....

.....

Other information for Tacx Service Centre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....