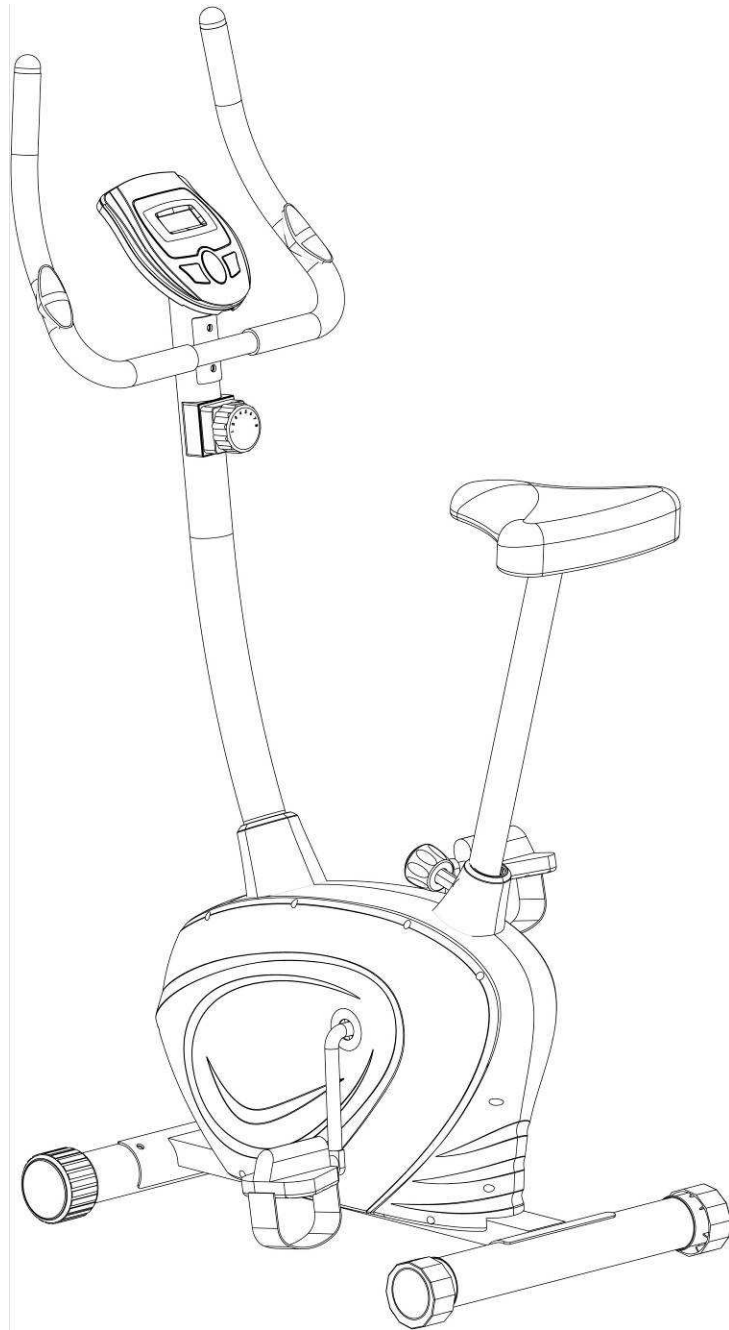


MAGNETIC UPRIGHT BIKE

Bedienungsanleitung



Die Spezifikationen dieses Produkts können von den Abbildungen abweichen.

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	2
COMPUTER-FUNKTIONEN	3
TEILE-LISTE	5
PACK-LISTE	6
TECHNISCHE ZEICHNUNG	7
MONTAGEANLEITUNG	8
WARM-UP & COOL-DOWN ÜBUNGEN	10

SICHERHEITSHINWEISE

Grundsätzliche Vorkehrungen sollten bei der Nutzung dieses Gerätes immer getroffen werden, einschließlich der folgenden Sicherheitshinweise: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, **bevor** Sie das Produkt aufbauen und in Gebrauch nehmen.

1. Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Anleitung und führen Sie Aufwärm-Übungen durch, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Aufwärm-Übungen aller Körperpartien sind vor jedem Training notwendig, um Verletzungen der Muskeln vorzubeugen. Schauen Sie in das entsprechende Kapitel. Nach dem Training sollten Sie Ihren Körper abkühlen lassen.
3. Bitte stellen Sie sicher, dass alle Teile in einem einwandfreien Zustand sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Es sollte auf einem ebenen Untergrund stehen. Der Gebrauch einer entsprechenden Matte oder Unterlage wird empfohlen.
4. Bitte tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, wenn Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine Kleidung, deren Teile sich im Gerät verfangen könnten. Denken Sie daran, die Pedal-Schlaufen festzuziehen.
5. Versuchen Sie nicht, selbst andere Wartungen oder Modifizierungen durchzuführen als hier beschrieben. Sollten Probleme auftauchen, stellen Sie das Training ein und wenden Sie sich an einen *authorisierten Servicepoint*.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht draußen.
7. Das Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch geeignet.
8. Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, wenn Sie es benutzen. Es ist nur für Erwachsene ausgelegt. Für den sicheren Gebrauch des Geräts ist ein freier Radius von nicht weniger als 2 Metern erforderlich.
10. Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Atemnot oder andere Symptome verspüren, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. Das maximal zugelassene Gewicht für dieses Gerät beträgt 110 kg.

WARNUNG: Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen, sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt ab. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre oder gesundheitlich vorbelastete Personen. Lesen Sie alle Instruktionen, bevor Sie ein Fitnessgerät in Gebrauch nehmen.

ACHTUNG: Lesen Sie alle Instruktionen sorgfältig durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf.

COMPUTER-FUNKTIONEN

FUNKTIONEN

1. SCAN 2. SPEED 3. DIST 4. TIME 5. ODO 6. CAL 7. PULSE

Funktionstasten

MODE

- 1) Drücken Sie diese Taste, um Werte für TIME, SPEED, DISTANCE, CAL, ODO oder PULSE voreinzustellen.
- 2) Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige der jeweiligen Funktion auf dem Display auszuwählen oder um getätigte Einstellungen zu bestätigen.
- 3) Drücken und halten Sie diese Taste für 2 Sekunden, um alle Werte (außer Odometer) auf null zurückzusetzen. (Wenn Sie die Batterien tauschen, werden alle Werte automatisch zurückgesetzt.)

SET

Drücken Sie diese Taste, um den Sollwert von TIME, DISTANCE, CAL und PULSE einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen.

RESET

- 1) Drücken Sie diese Taste, um den jeweiligen Funktionswert zurückzusetzen.
- 2) Drücken und halten Sie diese Taste für 2 Sekunden, um alle Werte (außer Odometer) auf null zurückzusetzen. (Wenn Sie die Batterien tauschen, werden alle Werte automatisch zurückgesetzt.)

Funktionen & Operationen

1. Auto Scan

Nachdem Sie den Monitor eingeschaltet oder die MODE-Taste gedrückt haben, wird der LCD alle Funktionswerte von Time-Speed-Distance-Calories-Odometer-Pulse für jeweils 6 Sekunden anzeigen.

2. Time

Zählt die Gesamtzeit von 00:00 bis 99:59 zusammen. Sie können eine Zielzeit einstellen, indem sie SET & MODE drücken (verstellbar im 1-Minuten-Takt). Der Computer zählt dann die voreingestellte Countdown-Zeit automatisch runter.



3. Speed

Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit von 0.0 bis 999.9 KPH oder MPH.

4. Distance

Zählt die Gesamtdistanz von 0.0 bis 999.9 km oder Meilen. Sie können eine Zieldistanz einstellen, indem Sie SET & MODE drücken. Der Computer zählt die voreingestellte Strecke dann automatisch runter.

5. Calories

Zählt den Kalorienverbrauch von 0 bis max.999.9 Kalorien zusammen. Sie können auch einen Kalorienwert voreinstellen, indem Sie SET & MODE drücken. Der Computer zählt den voreingestellten Wert dann automatisch runter.

Bitte beachten Sie: Alle erfassten Daten sind nur Richtwerte, die nicht als medizinische Grundlage verwendet werden können.

6. Odometer

Zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz aller Trainingseinheiten von 0 bis 9999. Dieser Wert kann auch durch Drücken der MODE-Taste angezeigt werden.

7. Pulse

Der Monitor zeigt die Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an.

HINWEISE:

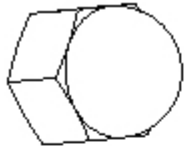
- 1) Sollte der Computer die Daten nicht richtig anzeigen, tauschen Sie bitte die Batterien und versuchen es erneut.
- 2) Die Batterien müssen separat entsorgt / unschädlich gemacht werden.
- 3) Das Display schaltet sich bei Trainingsbeginn automatisch ein. Nach 256 Sekunden Trainingspause schaltet es sich automatisch ab. Der Wert Odometer wird dennoch kontinuierlich weiterzählen.

TEILE-LISTE

NR.	BEZEICHNUNG	Menge	NR.	BEZEICHNUNG	Menge
001	Hauptrahmen	1	033	Federring Ø17x52xØ2.5	2
002	Lenkstange	1	034	Hutmutter M8	4
003	Lenkstangenhalter	1	035	Schraube M8x70	4
004	Hinterer Standfuß	1	036	Große Unterlegscheibe gebogen Ø20xØ8	8
005	Schwungrad Ø230mm, 4kg	1	037	Unterlegscheibe gebogen Ø16 x Ø8	2
006	Vorderer Standfuß	1	038	Unterlegscheibe Ø8	4
007	Widerstandsregler	1	039	Unterlegscheibe Ø6	1
008	Einstellrad für Sitzhöhe	1	040	Schraube selbstschneidend ST4.2x25	8
009	Antriebsriemen	1	041	Schraube selbstschneidend ST4.2x20	4
010	Computer	1	042	Sechskantmutter selbstsichernd M8	4
011	Sechskantmutter M10x1	2	043	Schraube M8x18	1
012	Führungsbuchse	1	044	Riemenspanner	1
013	Linke Gehäuseabdeckung	1	045	Rolle vom Riemenspanner	2
014	Rechte Gehäuseabdeckung	1	046	Unterlegscheibe Ø10	2
015	Schraube ST2.9x12	2	047	Schraube M5x10	4
016	Unterlegscheibe mit Nase φ34.5xφ23x2.5	1	048	Schraube M5x25	1
017	Lagerkonus 15/16"	1	049	Lagerkonus 7/8"	1
018	Sechskantmutter 7/8"	1	050	Schaumstoffgriff	2
019	Antriebsscheibe mit Kurbel	1	051	Schraube ST4.2x20	2
020	Rechtes Pedal YH-30X	1	052	Unterlegscheibe φ40xφ24x3.0	1
021	Linkes Pedal YH-30X	1	053	Hand Puls Sensor mit Kabel L=750mm	2
022	Lagerschale	2	054	Unterlegscheibe gebogen Ø6	1
023	Kugellager	2	055	Abdeckkappe	2
024	Schraube M8x15 S6	6	056	Zugkabel für Widerstandsregler L=1150MM	1
025	Sattelstütze	1	057	Abdeckung für Lenkstangenhalter	1
026	Sensor mit Kabel L=500mm	1	058	Sattelstützen Abdeckung	1
027	Sattel DD-982AT	1	059	Mittlere Sensorkabel L=800mm	1

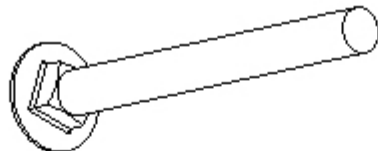
028	Endkappe für vorderen Standfuss	2	060	Einstellschraube M6x36	2
029	Endkappe für hinteren Standfuss	2	061	U-förmiger Gegenhalter 31x30	2
030	Unterlegscheibe Ø20 x Ø11	2	062	Federring φ6	2
031	Schraube M6x10	1	063	Sechskantmutter M6	2
032	Endkappe	2			

PACK-LISTE



34 Hutmutter M8

4 Stück



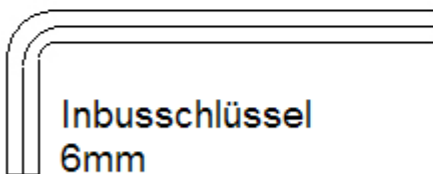
35 Schraube M8 x 70

4 Stück



36 Unterlegscheibe Ø8

4 Stück

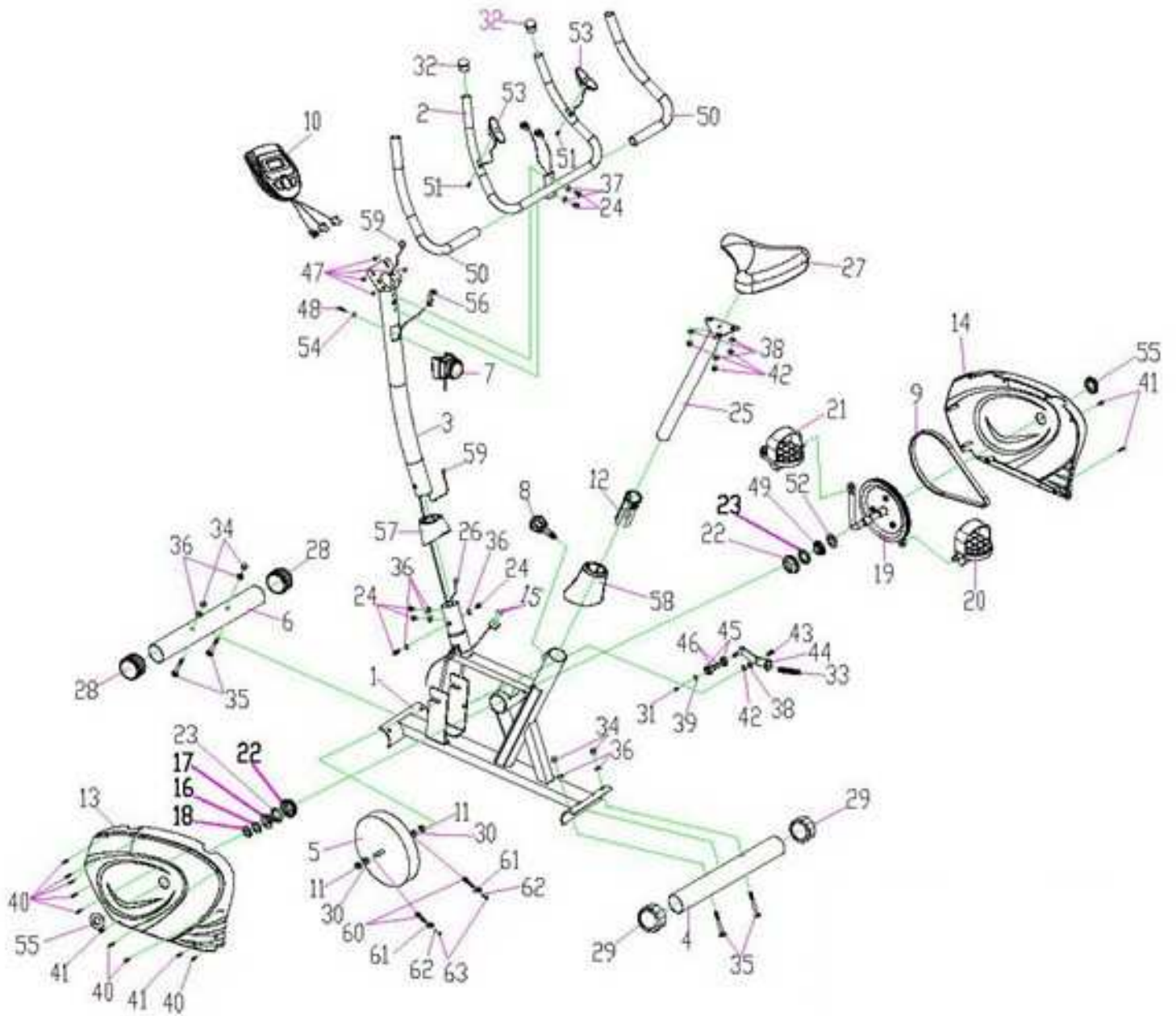


**Inbusschlüssel
6mm**



**Kreuzschraubendreher und
Sechskantschlüssel SW 13-14-15**

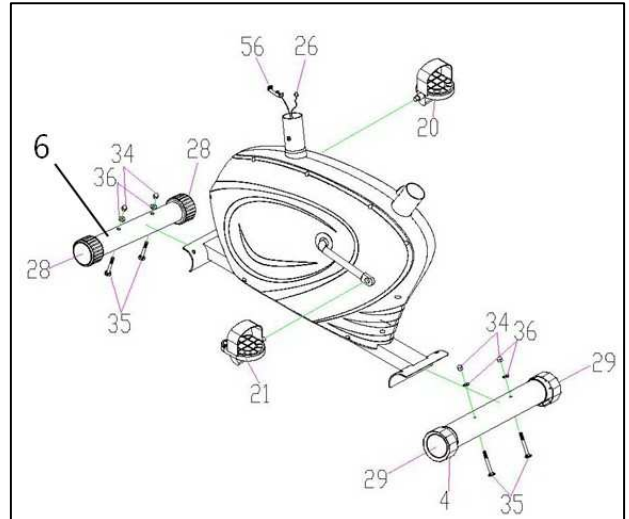
TECHNISCHE ZEICHNUNG



MONTAGEANLEITUNG

1. Standfüße und Fußpedale

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (6) mit zwei Hutmuttern (34), Schrauben (35) und Ø8 großen Unterlegscheiben (36) auf der dafür vorgesehenen Platte am Hauptrahmen (1). Montieren Sie den hinteren Standfuß (4) genau wie den vorderen (6).
Montieren Sie das linke Pedal (21) am linken Kurbelarm (19). Drehen Sie sie mit Hilfe des mitgelieferten Werkzeugs entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewinde.
Schrauben Sie das rechte Pedal (20) an den rechten Kurbelarm (19) (im Uhrzeigersinn).



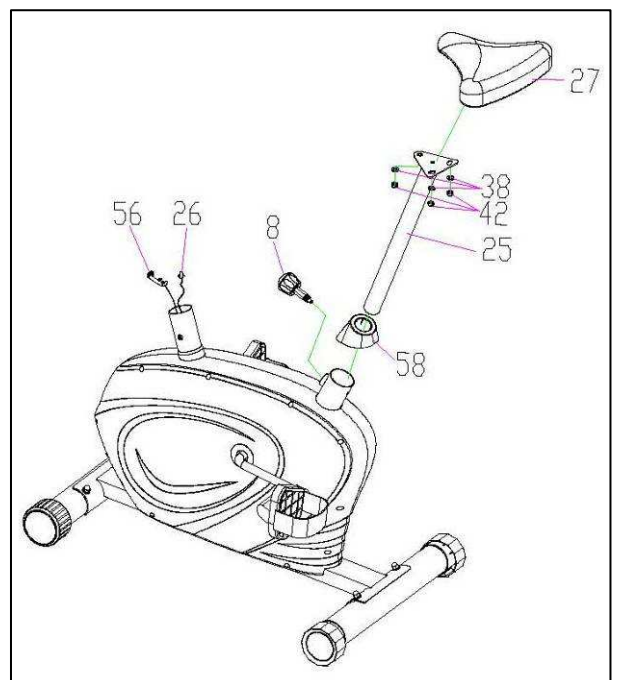
HINWEIS: Das linke und rechte Pedal (21, 20) sowie die Kurbeln (19) sind mit "L" & "R" markiert (links & rechts).

2. Sitz und Sattelstütze

Entfernen Sie drei Sechskantmuttern (42) und Ø8 Unterlegscheiben (38) von der Unterseite des Sitzkissens (27). Benutzen Sie diese Teile dann, um das Sitzkissen (27) auf der Dreiecksplatte der Sattelstütze (25) zu fixieren.
Setzen Sie die Sattelstütze (25) in das entsprechende Rohr am Hauptrahmen (1) und drehen Sie dann das Einstellrad für die Sitzhöhe (8) ebenfalls in das Rohr, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Es hält die Sattelstütze (25) in der passenden Position.

Anpassen der Sattelstütze:

Drehen Sie das Einstellrad für die Sitzhöhe (8) gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie es herausziehen können. Bewegen Sie die Sattelstütze (25) nach oben oder unten, bis Sie in der gewünschten Position ist. Um diese Position zu fixieren, drehen Sie das Einstellrad (8) wieder in das Rohr. Gegebenenfalls bewegen Sie die Sattelstütze (25) leicht nach oben oder unten, bis das Einstellrad (8) "richtig sitzt". Ziehen Sie es im Uhrzeigersinn wieder fest.



3. Lenkstangenhalter und Widerstandsregler

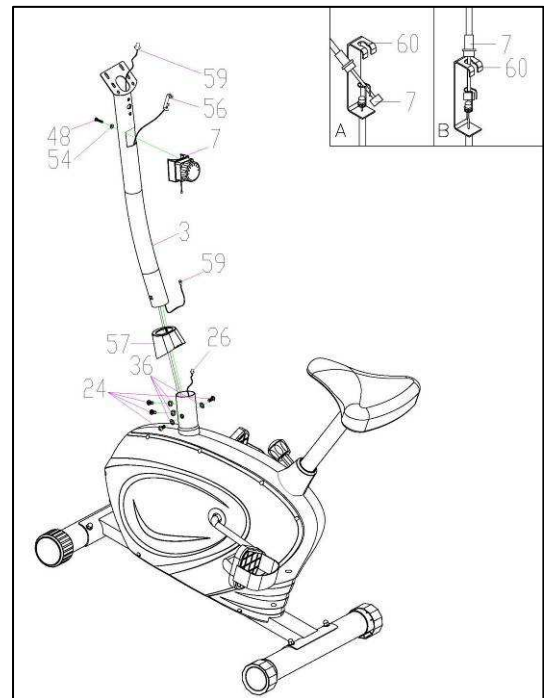
Entfernen Sie eine Schraube (24) und Ø8 Unterlegscheibe (36) vom Rohr des Hauptrahmens (1).

Führen Sie das Zugkabel für den Widerstandsregler (56) durch das untere Loch des Lenkstangenhalters (3) und ziehen Sie es aus dem eckigen Loch im Lenkstangenhalter (3) heraus. Verbinden Sie das Sensorkabel (26) vom Hauptrahmen (1) mit dem mittleren Sensorkabel (59) am Lenkstangenhalter (3). Setzen Sie den Lenkstangenhalter (3) auf das entsprechende Rohr vom Hauptrahmen (1) und sichern Sie alles mit der zuvor entfernten Schraube (24) und Ø8 Unterlegscheibe (36).

Achten Sie darauf, die Kabel im Lenkstangenhalter (3) nicht einzuklemmen.

Setzen Sie das Kabelende vom Widerstandskabel des Widerstandsreglers (7) in den Federhaken des Zugkabels (56), wie in Abbildung A gezeigt. Ziehen Sie dann das Widerstandskabel vom Widerstandsregler (7) hoch und führen Sie es durch das Loch des Blechhalters am Zugkabel (56), wie in Abb.B.

Entfernen Sie eine Schraube (24) und Ø8 Unterlegscheibe (36) vom Rohr des Hauptrahmens (1) sowie eine Schraube (48) und Ø5 Unterlegscheibe (54) vom Widerstandsregler (7). Setzen Sie dann den Widerstandsregler (7) auf den Lenkstangenhalter (3) und fixieren Sie alles mit den zuvor entfernten Schrauben (48) und Ø5 Unterlegscheiben (54).

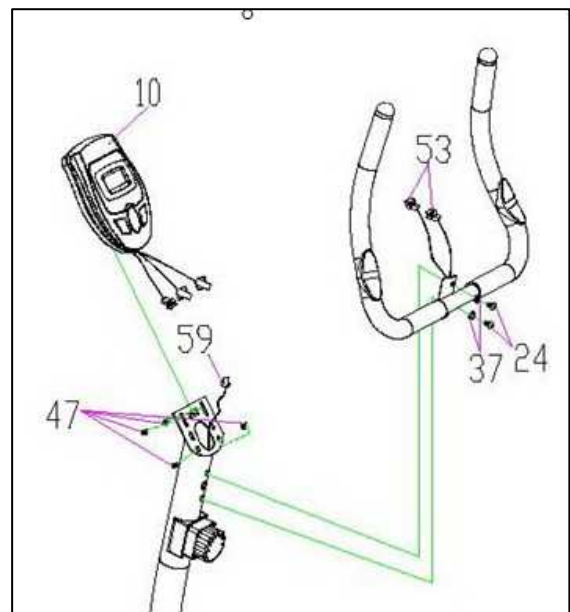


4. Lenker und Computer

Entfernen Sie zwei Schrauben (24) und Ø8 Unterlegscheiben (37) vom Lenkstangenhalter (3).

Führen Sie die Handpuls-Sensorkabel (53) durch das Loch des Lenkstangenhalters (3) und ziehen Sie sie dann vom oberen Ende des Halters (3) wieder heraus. Montieren Sie die Lenkstange (2) mit den zuvor entfernten Schrauben (24) und Unterlegscheiben (37) auf dem Halter (3).

Entfernen Sie vier Schrauben (47) vom Computer (10). Verbinden Sie die Handpuls-Sensorkabel (53) und das mittlere Sensorkabel (59) mit den Kabeln, die vom Computer kommen (10). Schrauben Sie dann den Computer (10) mit den zuvor entfernten vier Schrauben (47) an das obere Ende der Lenkerstange.



WARM-UP & COOL-DOWN

Ein gutes Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmen, Aerobic und Abkühlen. Führen Sie das ganze Programm mindestens 2 bis 3 mal in der Woche durch (mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Workouts). Nach einigen Monaten können Sie die Workouts auf 4 oder 5 Mal pro Woche ausdehnen.

AEROBIC kann eine beliebige Ausdauer-Übung sein, die via Herz und Lunge Sauerstoff in die Muskeln transportiert. Aerobic steigert die Fitness Ihrer Lungen und Ihres Herzens. Aerobic Fitness ist darüber hinaus definiert durch jede Aktivität, die die großen Muskeln beansprucht, z.B. Beine, Arme und Po. Ihr Herz schlägt schnell und Sie atmen tief ein und aus. Aerobic-Übungen sollten Teil Ihrer gesamten Trainingsroutine sein.

DAS AUFWÄRMEN ist ein sehr wichtiger Teil eines jeden Workouts. Es sollte vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden, um Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vorzubereiten und die Muskeln aufzuwärmen und zu dehnen, sowie den Kreislauf und Puls anzukurbeln und Sauerstoff in die Muskeln zu transportieren.

ZUM ABKÜHLEN am Ende des Workouts und um Muskelkater vorzubeugen, wiederholen Sie die Aufwärm-Übungen und relaxen Sie danach.

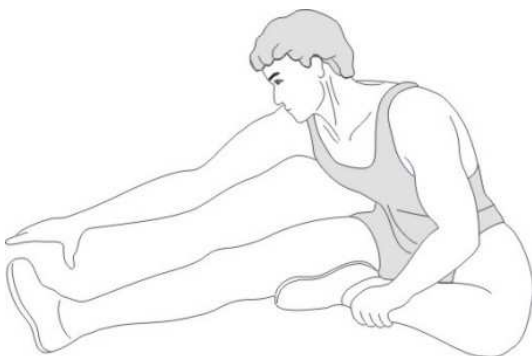
Aufwärm-Übungen

Innerer Oberschenkel

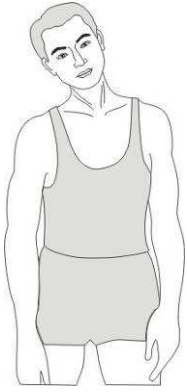
Setzen Sie sich auf den Boden, die Sohlen Ihrer Füße aneinander gelegt, die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich nach innen und drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden. Halten / wiederholen Sie diese Position 15 Sekunden.



Hinterer Oberschenkelmuskel



Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes flach an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Versuchen Sie, mit der rechten Hand Ihren rechten Zeh zu berühren und halten Sie die Übung 15 Sekunden. Wechseln Sie das rechte dann mit dem linken Bein ab.

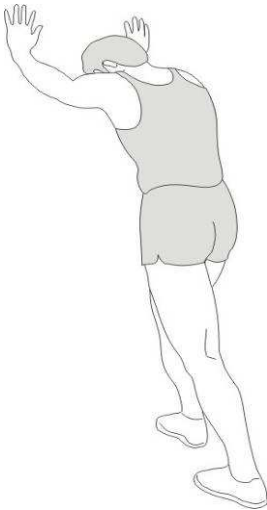
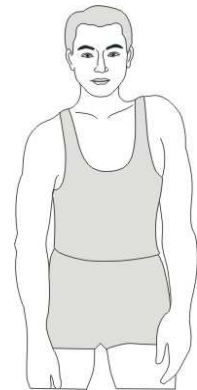


Kopf und Hals

Kreisen Sie mit Ihrem Kopf auf die rechte Seite, so dass Sie die Spannung auf der linken Schulterseite spüren. Rollen Sie Ihren Kopf dann nach hinten, das Gesicht zur Decke, der Mund offen. Fahren Sie fort mit der linken Seite, so dass Sie die Spannung auf der rechten Schulterseite spüren. Schließlich kreisen Sie mit Ihrem Kopf nach vorne, das Kinn auf die Brust gelegt.

Schultern heben

Heben Sie die linke Schulter Richtung linkes Ohr. Heben Sie dann, während Sie die linke Schulter wieder senken, die rechte Schulter Richtung rechtes Ohr.



Wade - Achillessehne

Lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen an eine Wand, das linke Bein weiter vorne als das rechte. Halten Sie das rechte Bein gestreckt, während der linke Fuß flach auf dem Boden bleibt. Bewegen Sie Ihre Hüften Richtung Wand, halten Sie die Position für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung abwechselnd links und rechts.

Zehen

Lehnen Sie sich langsam nach vorne und versuchen Sie, die Schulter und der Rücken entspannt, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie das jeweils 15 Sekunden.



Seitenstretch

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite hin und heben Sie sie so weit an, dass Sie sich über Ihrem Kopf befinden. Strecken Sie dann den rechten Arm so weit wie möglich Richtung Decke, bis Sie in der Seite die Spannung spüren. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Arm.