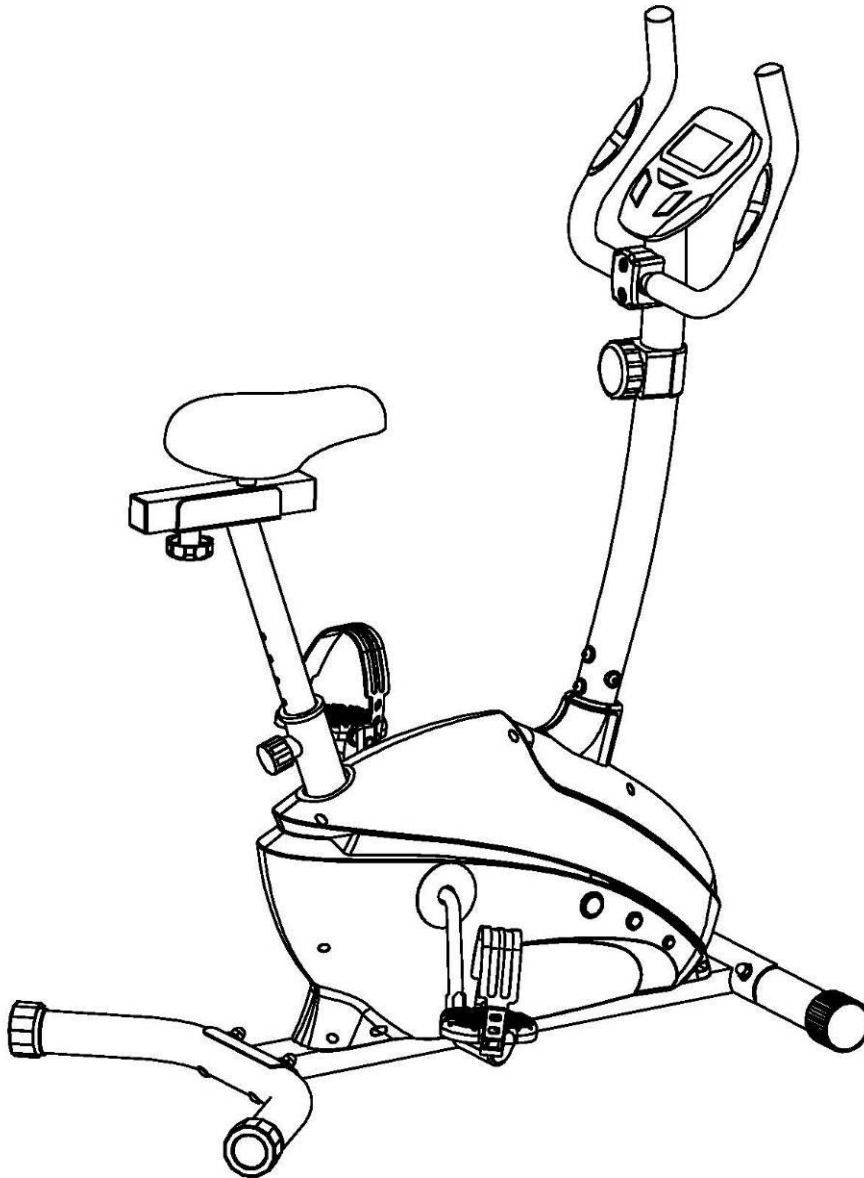


# MAGNETIC BIKE

## BEDIENUNGSANLEITUNG



### **WICHTIG!**

***Bitte lesen Sie alle Instruktionen sorgfältig, bevor Sie dieses Produkt aufbauen und in Gebrauch nehmen. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.***

*Die Spezifikationen des Produkts können leicht von den Abbildungen abweichen.*

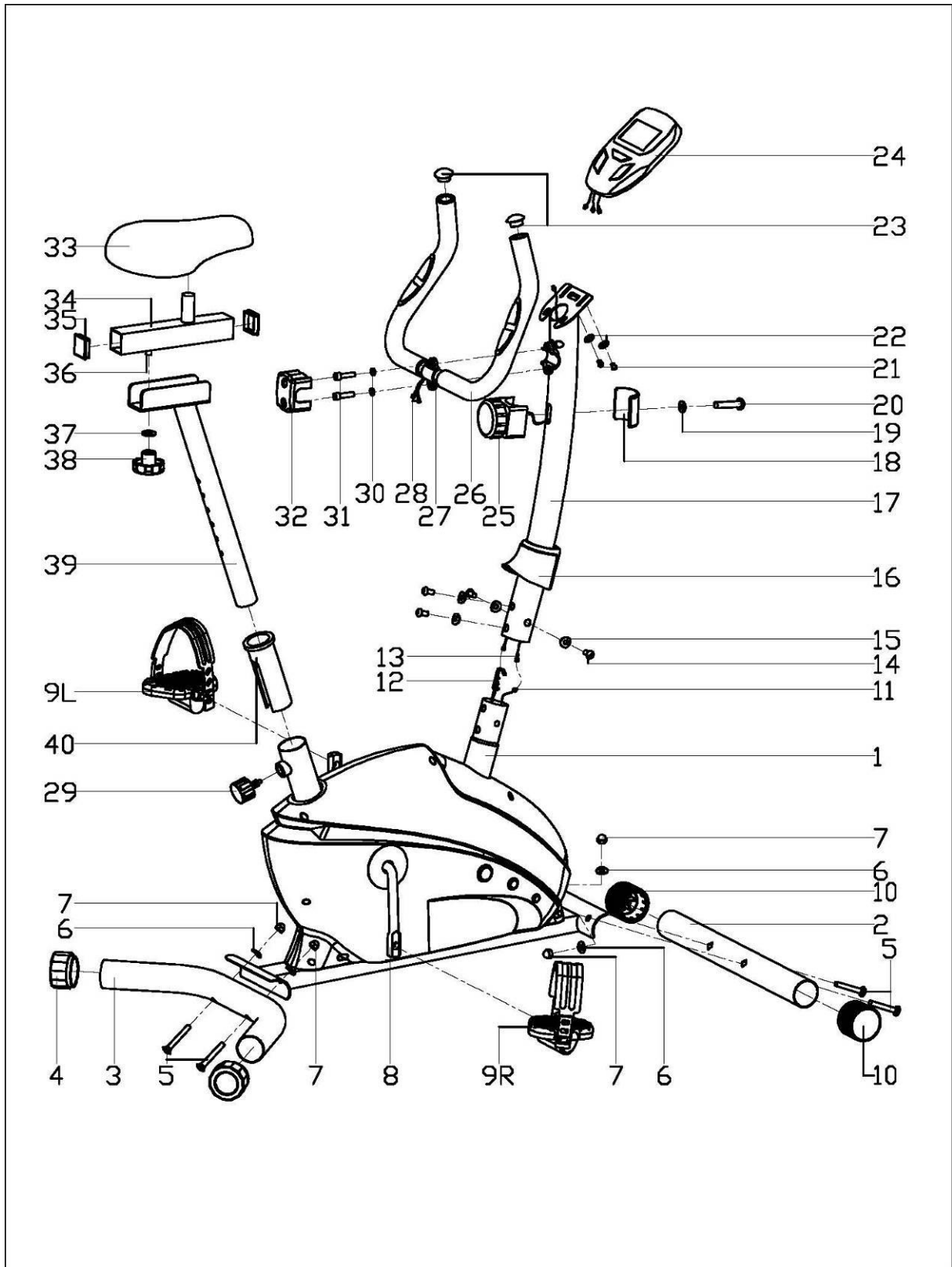
# WICHTIGER SICHERHEITS-HINWEIS

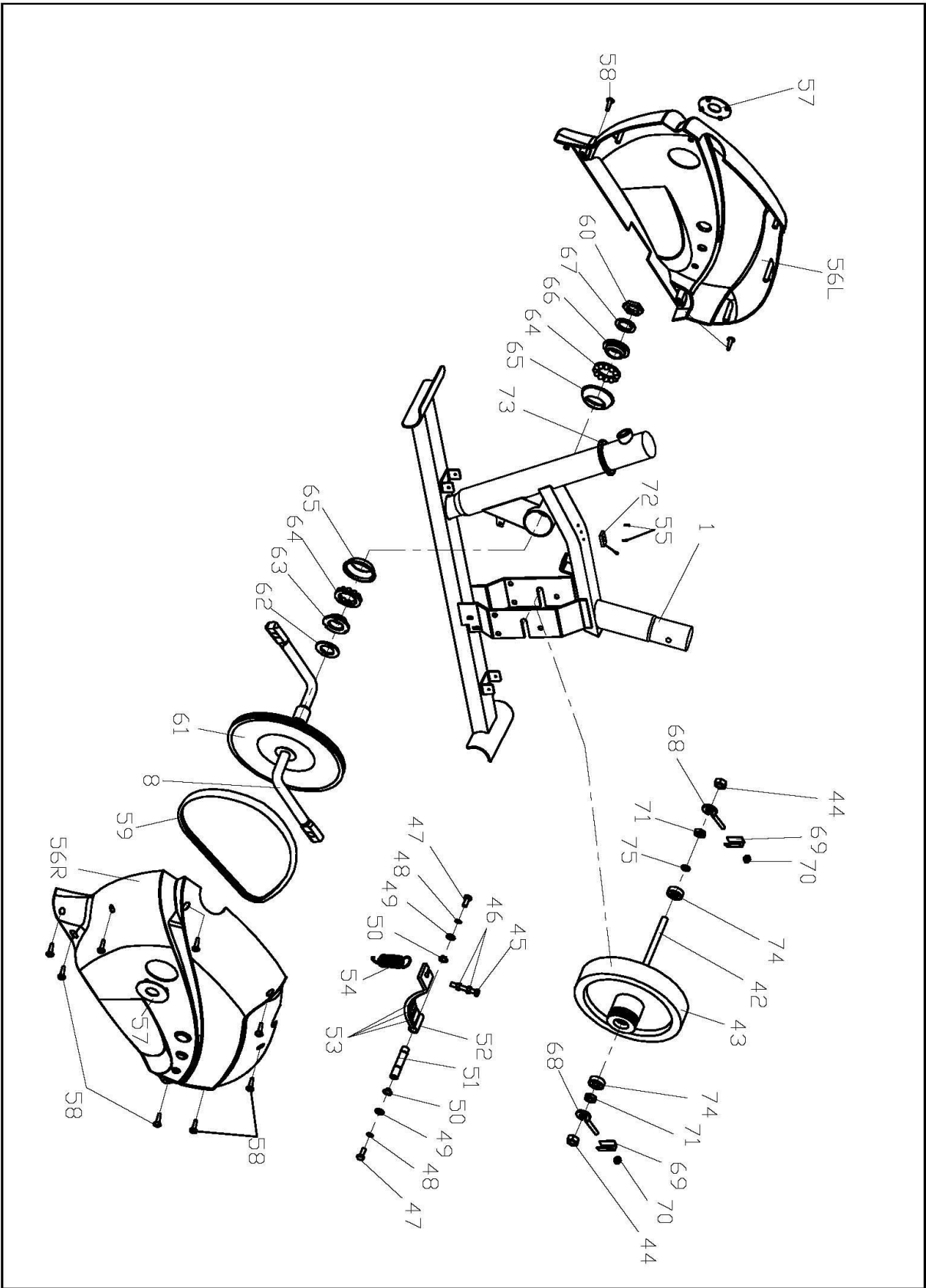
Beachten Sie die folgenden wichtigen Hinweise, **bevor** Sie das Gerät montieren oder benutzen.

1. Halten Sie sich bei der Montage exakt an die Beschreibungen in der Anleitung.
2. Kontrollieren Sie alle Schrauben, Bolzen, Muttern und andere Verbindungsteile, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, um sicherzustellen, dass es sicher montiert ist.
3. Platzieren Sie das Gerät an einem ebenen, trockenen Ort und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Wasser.
4. Benutzen Sie zur Montage eine geeignete Unterlage (z.B. Gummimatte, Holz, etc.), um Verschmutzungen zu vermeiden.
5. Bevor Sie Ihr Training beginnen, räumen Sie einen Radius von 2 Metern um das Gerät herum frei.
6. Benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu säubern. Benutzen Sie ausschließlich geeignetes Werkzeug, um das Gerät aufzubauen oder Geräteteile zu reparieren. Entfernen Sie Schweißtropfen etc. unmittelbar nach Ihrem Training.
7. Ihre Gesundheit kann von falschem oder exzessivem Training beeinträchtigt werden. Suchen Sie vor Beginn Ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um die Rahmenbedingungen für ein effektives Training abzuklären. Das Gerät ist nicht geeignet für therapeutische Zwecke.
8. Trainieren Sie nur, wenn sich das Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie für Reparaturen ausschließlich Original-Ersatzteile.
9. Dieses Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
10. Tragen Sie während Ihres Trainings geeignete Kleidung und Schuhe, die für das Gerät geeignet sind.
11. Sollten Sie sich unwohl fühlen, Schwindel, Übelkeit oder andere Symptome verspüren, unterbrechen Sie unbedingt Ihr Training und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
12. Kinder oder Personen mit Handicap sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer weiteren Person benutzen, die Ihnen ggf. helfen und Sie anweisen können.
13. Die Leistung und Kraft des Geräts steigt mit seiner Geschwindigkeit, wie auch der Widerstand. Der Widerstand kann über Drehknopf angepasst werden.
14. Das maximal zugelassene Gewicht eines Benutzers liegt bei 100 kg.

**WARNUNG: Es kann gefährliche gesundheitsschädigende Folgen haben, sollten Sie die oben genannten Anweisungen nicht beachten!**

# TEILE-ÜBERSICHT





# TEILE-LISTE

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE	NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1	21	Kreuzschraube M5X10	2
2	Vorderer Standfuß	1	22	Unterlegscheibe D5	2
3	Hinterer Standfuß	1	23	Runde Endkappe	2
4	Endkappe	2	24	Computer	1
5	Schlossschraube M8X60	4	25	Widerstandsregler	1
6	Federring	4	26	Schaumstoffgriff	2
7	Hutmutter M8	4	27	Lenkstange	1
8	Kurbelarm	1	28	Puls-Sensorkabel	2
9L/R	Pedal	1pr.	29	Verstellrad für Sattelhöhe	1
10	Endkappe	2	30	Federring D8	2
11	Sensorkabel	1	31	Schraube M8X30	2
12	Zugkabel des Widerstandsreglers	1	32	Abdeckung Lenkstangenbefestigung	1
13	Sensorkabelverlängerung	1	33	Sattel	1
14	Inbusschraube M8X15	4	34	Sattelschiene	1
15	Federring	4	35	Viereckige Endkappe	2
16	Abdeckung für Lenkstangenhalter	1	36	Stehbolzen	1
17	Lenkstangenhalter	1	37	Unterlegscheibe D10	1
18	Abdeckkappe für Widerstandsregler	1	38	Verstellrad für Sattelposition	1
19	Unterlegscheibe	1	39	Sattelstütze	1
20	Kreuzschraube	1	40	Führungsbuchse	1

41	Unterlegscheibe D8	2	58	Kreuzschraube ST4.2x18	10
42	Schwungrad Achse	1	59	Antriebsriemen	1
43	Schwungrad	1	60	Sechskantmutter	1
44	Sechskantmutter M10x1	2	61	Antreibsscheibe	1
45	Sechskantschraube	1	62	Unterlegscheibe	1
46	Sechskantmutter M5	2	63	Lagerkonus	1
47	Sechskantschraube M6x15	2	64	Kugellager	2
48	Federring D6	2	65	Lagerschale	2
49	Unterlegscheibe D6x1	2	66	Lagerkonus	1
50	Anschlaghülse D12	2	67	Nasenunterlegscheibe	1
51	Magnethalter-Achse	1	68	Schraube M6 x 50	2
52	Magnethalter	1	69	Gegenhalter	2
53	Magnet	8	70	Sechskantmutter M6	2
54	Zugfeder	1	71	Sechskantmutter M10x1	2
55	Kreuzschraube ST3x10	2	72	Sensor	1
56L/R	Antriebs-Abdeckung	1 pr.	73	Kunststoff-Ring	1
57	Kunststoff-Abdeckung	2	74	Industriekugellager Typ 6000z	2
			75	Abstandshalter	1

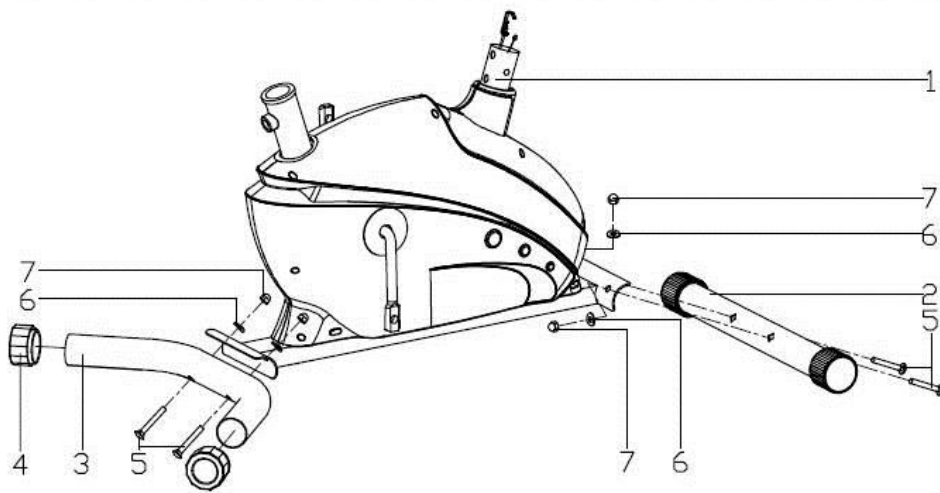
***HINWEIS: Die meisten der aufgeführten Bauteile wurden einzeln verpackt, einige Teile wurden aber der Anleitung entsprechend vormontiert. In dem Fall demontieren Sie die Teile einfach und montieren sie dann wieder.***

***Bitte beachten Sie die einzelnen Montage-Schritte und notieren Sie sich alle vorinstallierten Teile.***

# MONTAGEANLEITUNG

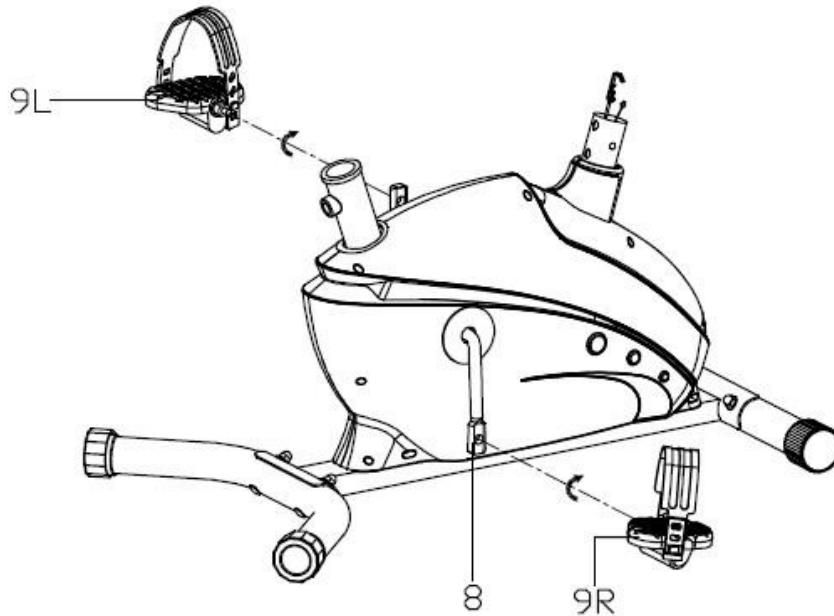
## Schritt 1

Setzen Sie zuerst die Endkappen (4) auf den hinteren Standfuß (3). Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren (3) Standfuß mit Schlossschrauben (5), Federringen (6) und Hutmuttern (7) am Hauptrahmen (1), wie gezeigt.



## Schritt 2

Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (9L/R) an der Kurbel (8) des Hauptrahmens (1). *Wichtiger Hinweis:* Das linke Pedal (9L) wird immer entgegen dem Uhrzeigersinn festgeschraubt, das rechte Pedal (9R) mit dem Uhrzeigersinn.

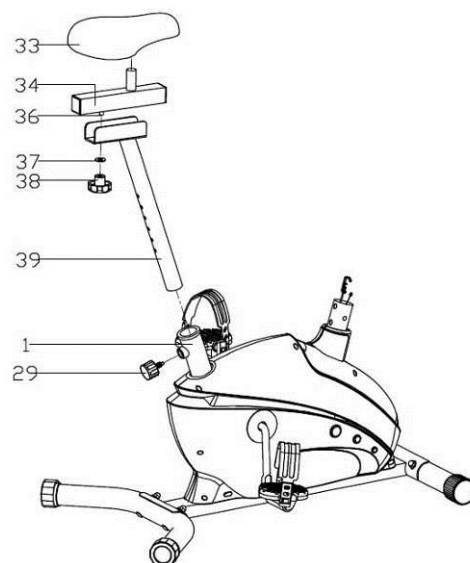


### Schritt 3

A. Befestigen Sie mit Hilfe der Werkzeuge den Sattel (33) an der Sattelschiene (34).

B. Passen Sie die Sattelschiene (34) an, bis sie in einer geeigneten Position ist, und schrauben Sie sie dann mit Hilfe des Verstellrads für die Sattelhöhe (38) und einer Unterlegscheibe (37) an der Sattelstütze fest.

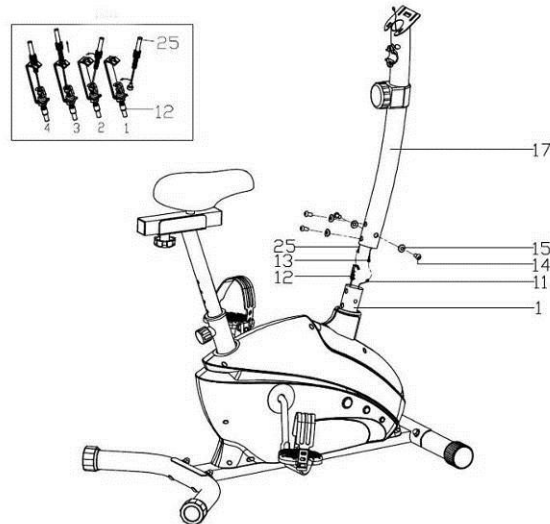
C. Stecken Sie die Sattelstütze (39) in das vorgesehene Rohr am Hauptrahmen (1), passen Sie die Höhe an und fixieren Sie alles mit dem Verstellrad für die Sattelposition (29).



### Schritt 4



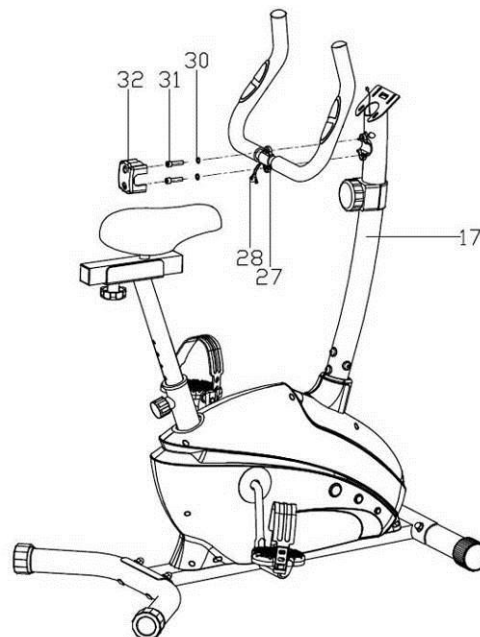
Verbinden Sie das Sensorkabel (11) mit dem Verlängerungskabel (13) und verbinden Sie dann das Zugkabel des Widerstandsreglers (12) mit dem Kabel des Widerstandsreglers (25), wie gezeigt. Fixieren Sie mit Hilfe von Inbusschraube (14) und Federring (15) den Lenkstangenhalter (17) am Haupttrahmen (1).



## Schritt 5

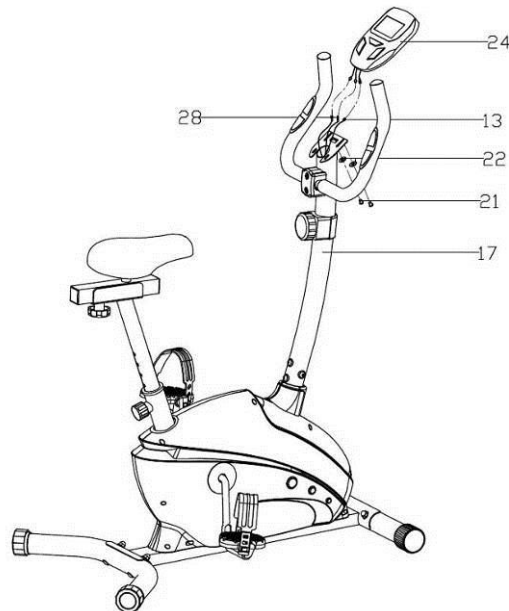
Holen Sie das Puls-Sensorkabel (28) aus dem Computer-Halterungsloch des Lenkstangenhalters (17).

Passen Sie die Lenkstange (27) an, bis sie in einer passenden Position ist, und fixieren Sie sie dann mit Schraube (31), Federring D8 (30) und der Abdeckung für die Lenkstangenbefestigung (32) am Lenkstangenhalter (17).



## Schritt 6

Verbinden Sie das Puls-Sensorkabel (28) und Verlängerungskabel (13) mit den entsprechenden Kabeln vom Computer (24), schieben Sie dann den Computer (24) in die Computer-Halterung am Lenkstangenhalter (17) und fixieren Sie alles mit Kreuzschraube (21) und Unterlegscheibe (22).



## 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.

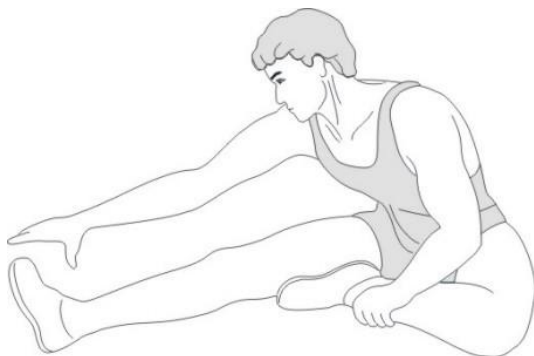
# Aufwärm-Übungen

## 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

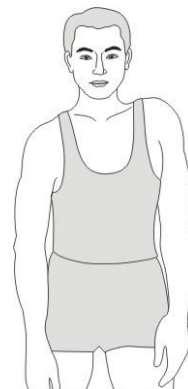
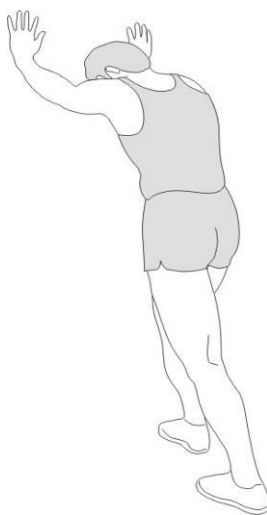
Kreisen Sie mit Ihrem Kopf auf die rechte Seite, so dass Sie die Spannung auf der linken Schulterseite dann nach hinten, das Gesicht zur Decke, der Mund offen. fahren Sie fort mit der linken Seite, so dass Sie die Spannung auf der rechten Schulterseite spüren. Schließlich kreisen Sie mit Ihrem Kopf nach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



rechte Seite, so dass Sie die Spannung auf der linken Schulterseite 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. dann, während Sie die linke Schulter wieder senken, Heben Sie die rechte Schulter Richtung rechtes Ohr.



Heben Sie die rechte

## 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 die Schulter und der Rücken entspannt, berühren. Halten Sie das jeweils 15



und versuchen Sie, Ihre Zehen zu 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.