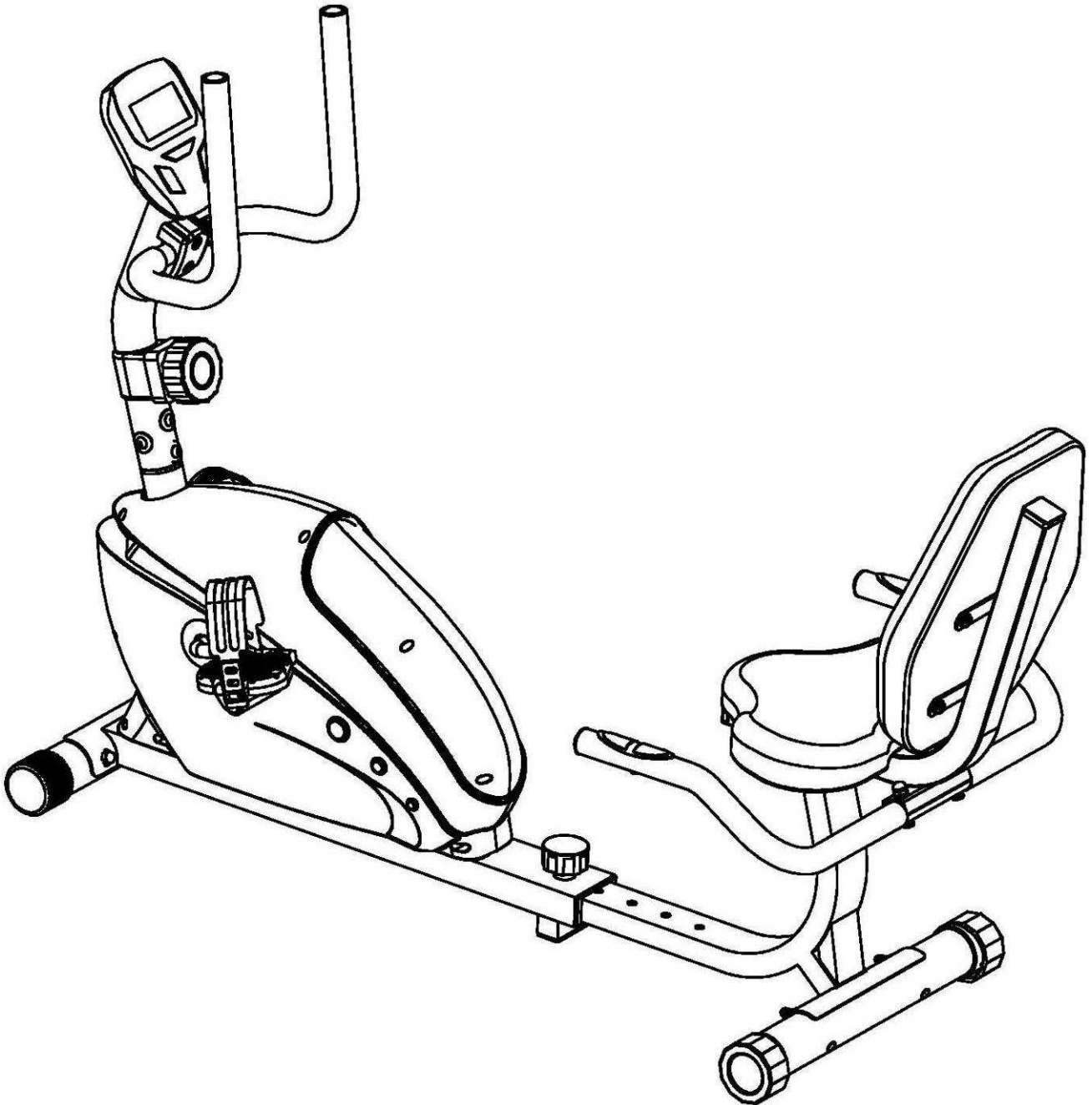


MAGNETIC BIKE

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.

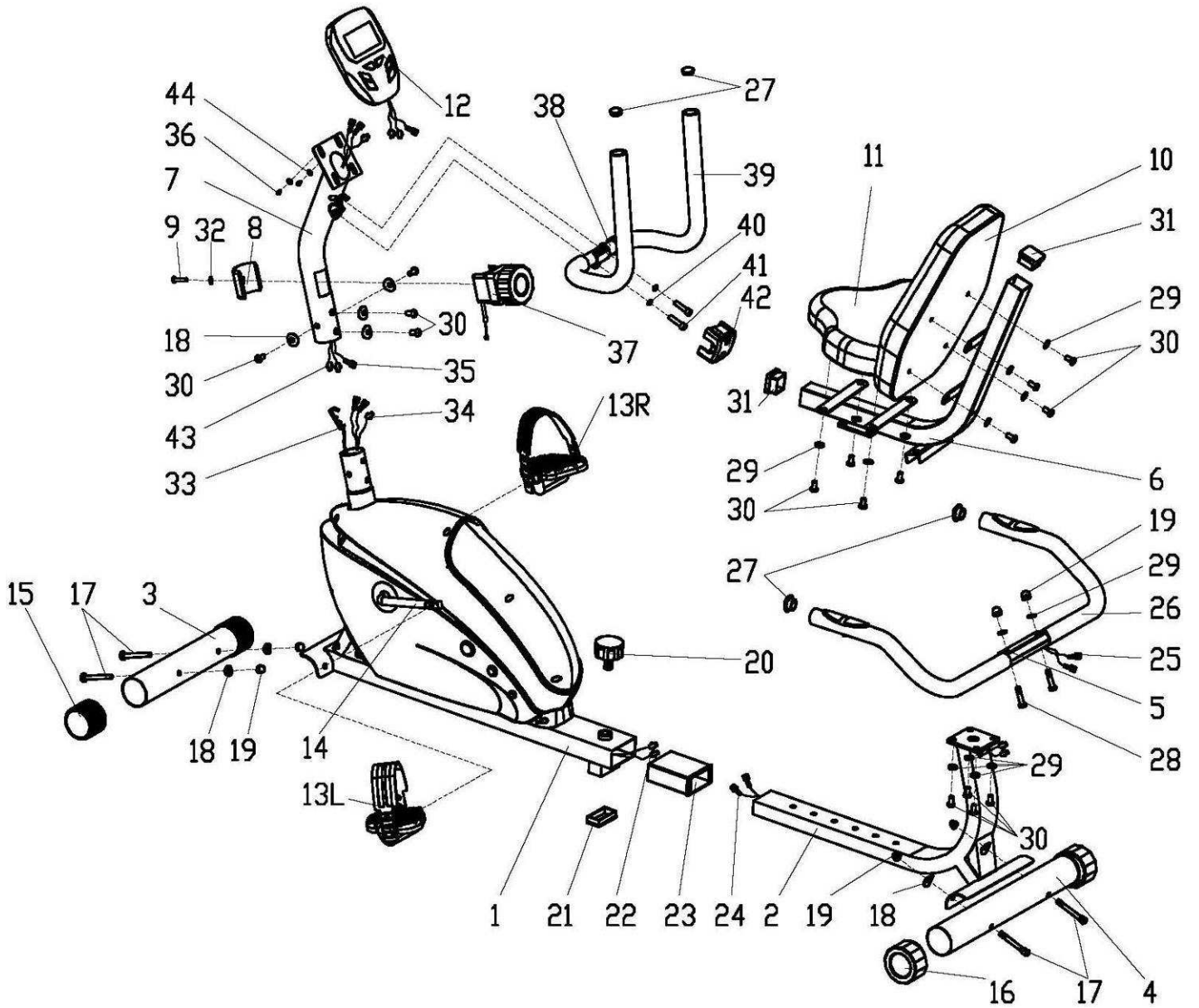
WICHTIGER SICHERHEITS-HINWEIS

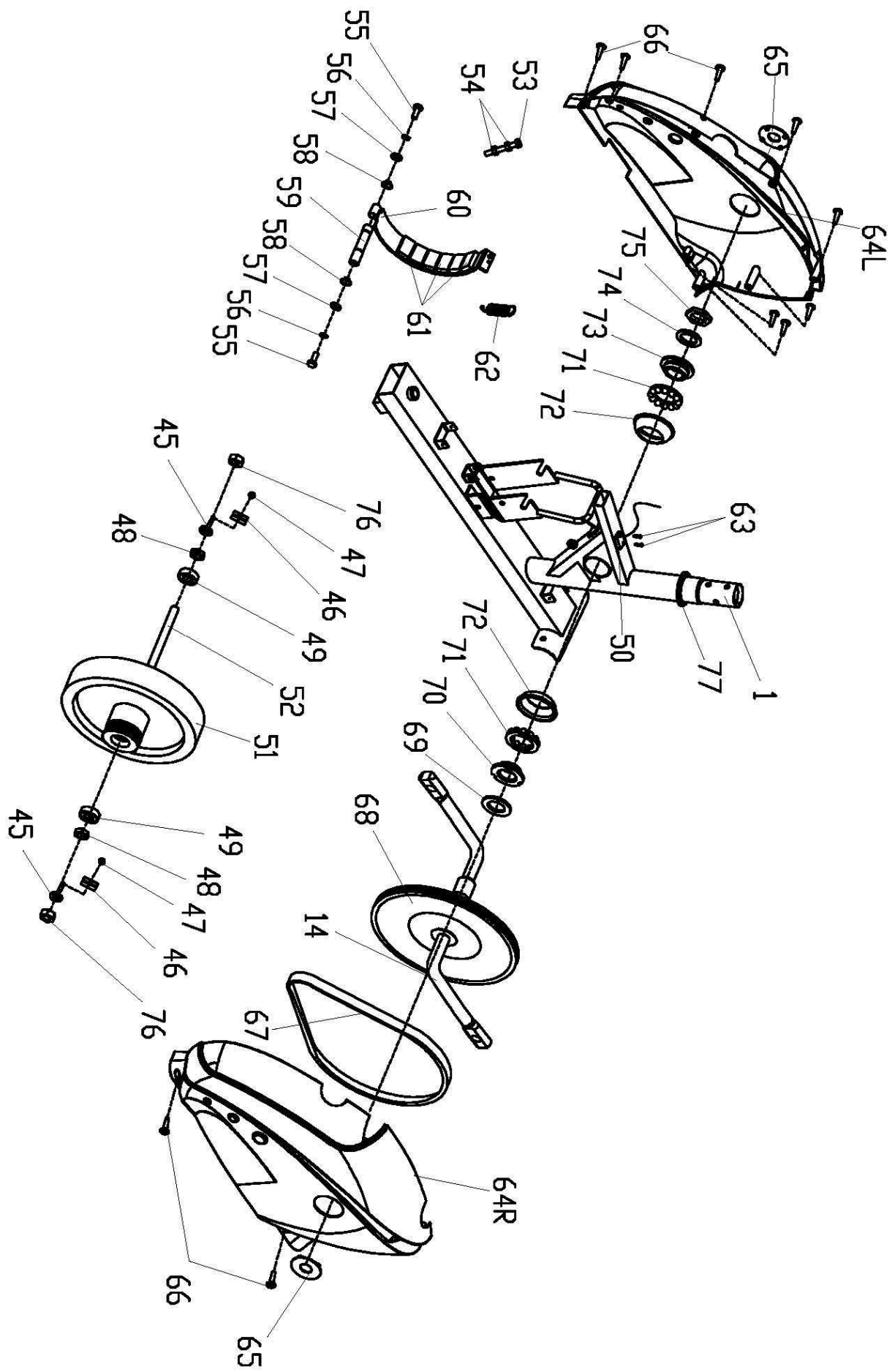
Beachten Sie die folgenden wichtigen Hinweise, **bevor** Sie das Gerät montieren oder benutzen.

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 einen Schalter angepasst werden.
14. Das maximal zugelassene Gewicht eines Benutzers liegt bei 100kg.

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	Vorderer Hauptrahmen	1	23	Führungsbuchse	1
2	Hinterer Hauptrahmen	1	24	Puls-Sensorkabel Verlängerung 2	2
3	Vorderer Standfuß	1	25	Puls-Sensorkabel	2
4	Hinterer Standfuß	1	26	Schaumstoffgriff	2
5	Haltestange	1	27	Endkappe	4
6	Sitzrahmen	1	28	Schlossschraube	2
7	Lenkstangenhalter	1	29	Unterlegscheibe	14
8	Abdeckkappe Widerstangsregler	1	30	Inbusschraube	16
9	Kreuzschraube	1	31	Viereckige Endkappe	2
10	Rückenlehne	1	32	Unterlegscheibe	1
11	Sitz	1	33	Zugkabel des Widerstandsreglers	1
12	Computer	1	34	Sensorkabel	1
13L/R	Pedal	1pr.	35	Sensorkabel Verlängerung	1
14	Kurbelarm	1	36	Kreuzschraube	2
15	Endkappe	2	37	Widerstandsregler	1
16	Endkappe	2	38	Kleine Haltestange	1
17	Schlossschraube	4	39	Schaumstoffgriff	2
18	Unterlegscheibe	8	40	Federring	2
19	Hutmutter	6	41	Inbusschraube	2
20	Verstellrad für Längenverstellung	1	42	Abdeckkappe für Haltestangenbefestigung	1
21	Viereckige Endkappe	1	43	Pulse Sensorkabel Verlängerung 3	2
22	Puls-Sensorkabel Verlängerung 1	2	44	Unterlegscheibe	2

45	Schraube M6×50	2	62	Zugfeder	1
46	Gegenhalter	2	63	Kreuzschraube ST3×10	2
47	Sechskantmutter M6	2	64L/R	Antriebs Abdeckung	1pr.
48	Sechskantmutter M10×1	2	65	Kunststoff Abdeckung	2
49	Industriekugellager Typ 6000z	2	66	Kreuzschraube ST4.0×20	10
50	Sensor	1	67	Antriebsriemen	1
51	Schwungrad	1	68	Antriebsrad	1
52	Schwungrad Achse	1	69	Unterlegscheibe	1
53	Sechskantschraube M5×45	1	70	Lagerkonus	1
54	Sechskantmutter M5	2	71	Kugellager	2
55	Sechskantschraube M6×15	2	72	Lagerschale	2
56	Federring D6	2	73	Lagerkonus	1
57	Unterlegscheibe D6×1	2	74	Nasenunterlegscheibe	1
58	Anschlaghülse D12	2	75	Sechskantmutter	1
59	Magnet Halter Achse	1	76	Sechskantmutter M10×1	2
60	Magnet Halter	1	77	Kunststoff Ring	1
61	Magnet	8			

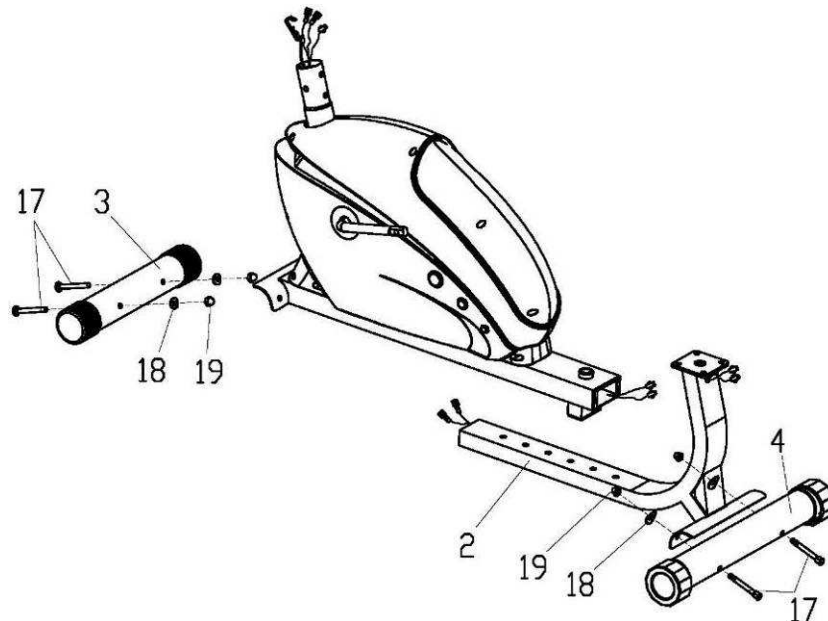
HINWEIS: Die meisten der aufgeführten Bauteile wurden einzeln verpackt, einige Teile wurden aber der Anleitung entsprechend vormontiert. In dem Fall demontieren Sie die Teile einfach und montieren sie dann wieder.

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

MONTAGEANLEITUNG

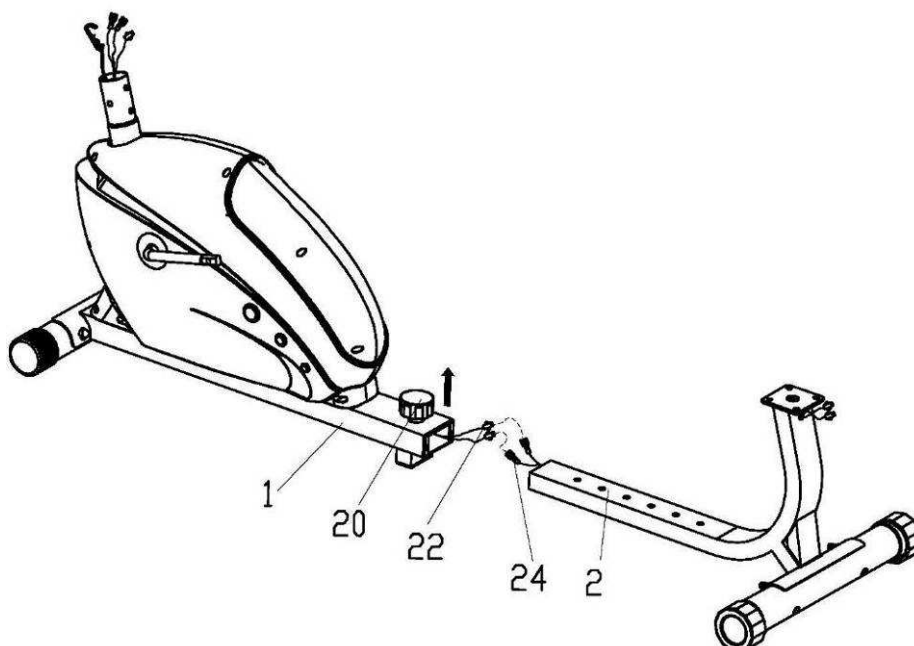
Schritt 1

Fixieren Sie den vorderen (3) und hinteren (4) Standfuß mit Hilfe von Schlossschraube (17), Unterlegscheibe (18) und Hutmutter (19) an der Vorder- bzw. Rückseite des Hauptrahmens (1/2), wie gezeigt.



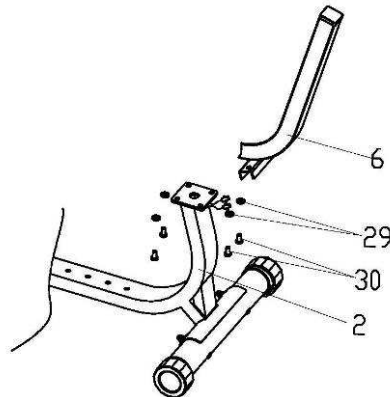
Schritt 2

Befestigen Sie das Puls-Sensor Verlängerungskabel 1 (22) gut am Puls-Sensor Verlängerungskabel 2 (24), verbinden Sie dann den hinteren Hauptrahmen (2) mit dem vorderen Teil (1). Fixieren Sie schließlich alles mit dem Verstellrad für die Längenverstellung (20), nachdem Sie eine passende Position gefunden haben.



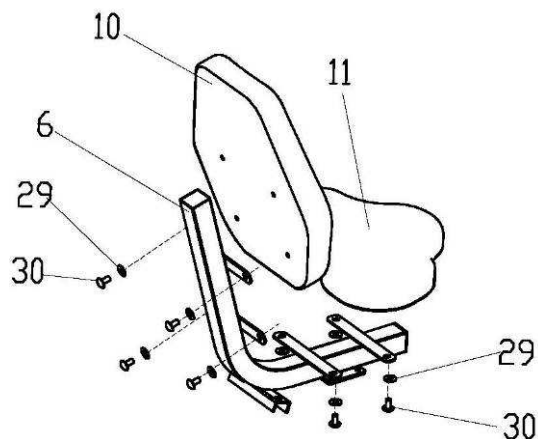
Schritt 3

Befestigen Sie den Sitzrahmen (6) mit Inbusschraube (30) und Unterlegscheibe (29) am hinteren Hauptrahmen (2).



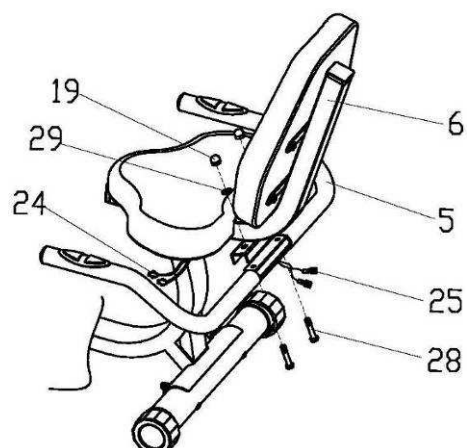
Schritt 4

Befestigen Sie den Sitz (11) und die Rückenlehne (10) mit Inbusschraube (30) und Unterlegscheibe (29) am Sitzrahmen (6).



Schritt 5

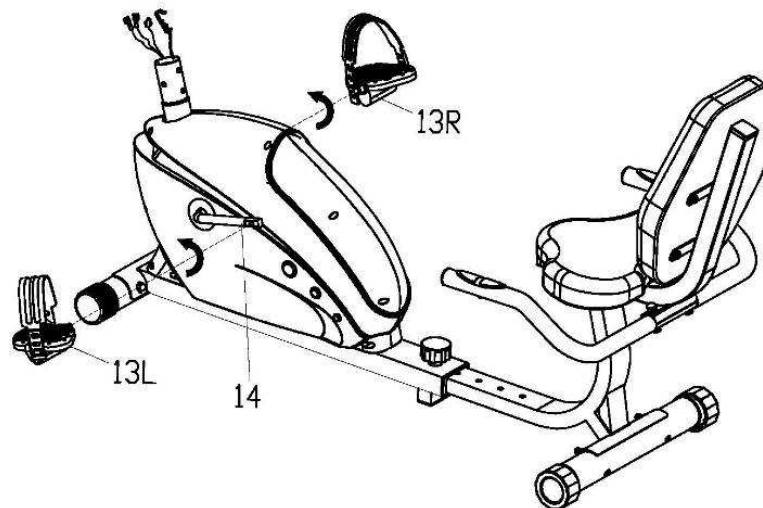
Verbinden Sie das Puls-Sensorkabel (25) gut mit dem Puls-Sensor Verlängerungskabel 2 (24). Dann fixieren Sie die Haltestange (5) mit Schlossschraube (28), Unterlegscheibe (29) und Hutmutter (19) am Sitzrahmen (6).



Schritt 6

Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (13L/R) an der Kurbel (14).

Wichtiger Hinweis: Das linke Pedal (13L) wird immer entgegen dem Uhrzeigersinn festgeschraubt, das rechte Pedal (13R) mit dem Uhrzeigersinn.

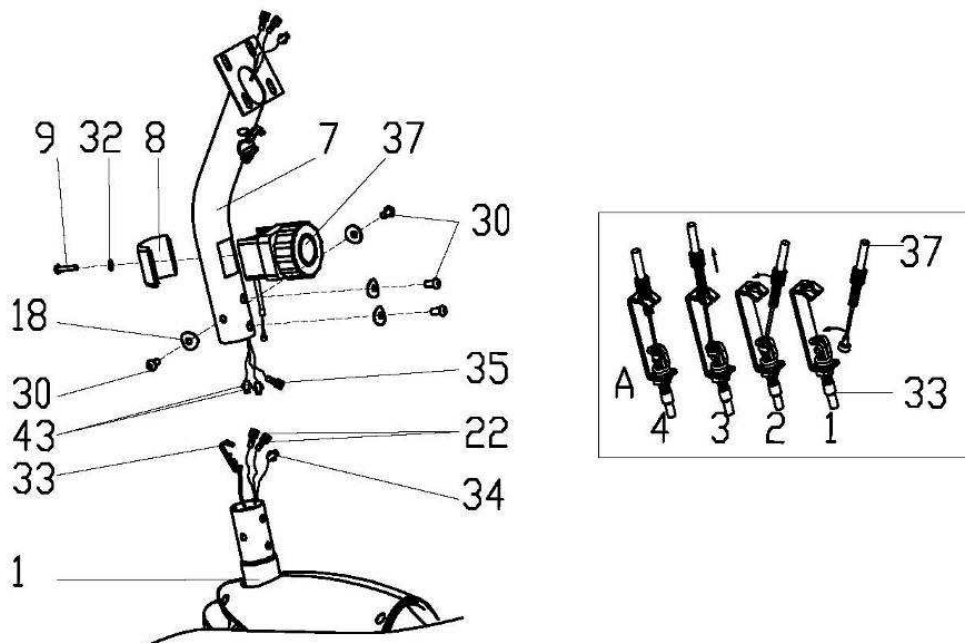


Schritt 7

A. Ziehen Sie das Zugkabel des Widerstandsreglers (33) aus dem Loch des Widerstandsreglers am Lenkstangenhalter (7), verbinden Sie das Zugkabel (33) dann mit dem Widerstandsregler (37), wie abgebildet. Fixieren Sie den Widerstandsregler (37) dann am Lenkstangenhalter (7) mit Abdeckkappe (8), Unterlegscheibe (32) und Kreuzschraube (9).

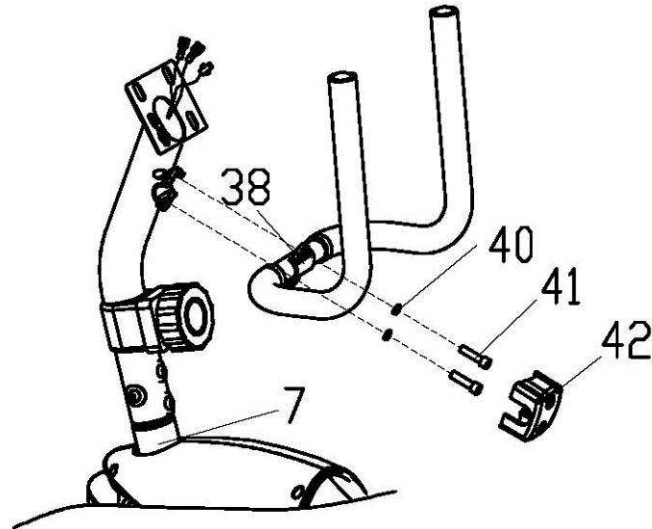
B. Verbinden Sie das Puls-Sensor Verlängerungskabel 3 (43) mit dem Puls-Sensor Verlängerungskabel 1 (22) und das Sensor-Verlängerungskabel (35) mit dem Sensorkabel (34) entsprechend gut.

C. Fixieren Sie schließlich den Lenkstangenhalter (7) mit Inbusschraube (30) und Unterlegscheibe (18) am Rohr des vorderen Hauptrahmens (1).



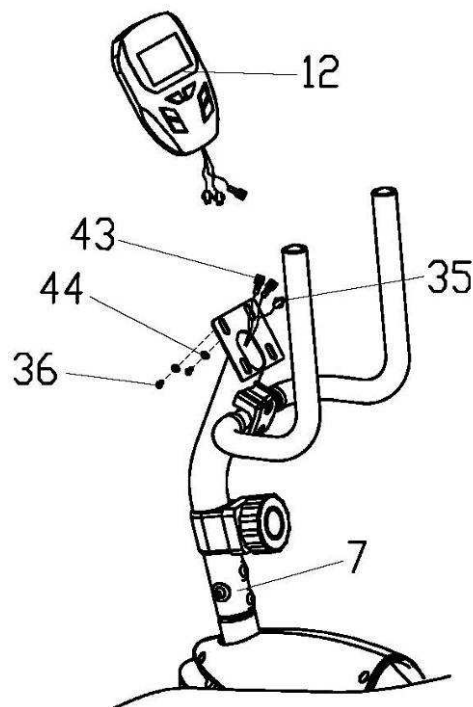
Schritt 8

Fixieren Sie die kleine Haltestange (38) am Lenkstangenhalter (7) mit Hilfe von Inbusschraube (41), Federring (40) und Abdeckkappe für die Haltestangen-Befestigung (42).



Schritt 9

Verbinden Sie das Puls-Sensor Verlängerungskabel 3 (43) und das Sensor-Verlängerungskabel (35) entsprechend mit den Kabeln des Computers (12), dann montieren Sie den Computer (12) mit Unterlegscheibe (44) und Kreuzschraube (36) auf die Schiene am Lenkstangenhalter (7), wie gezeigt.



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.

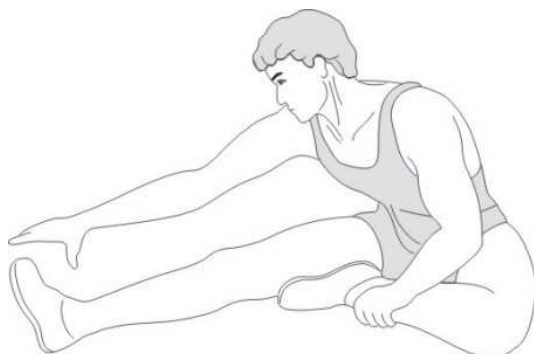
Aufwärm-Übungen

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.

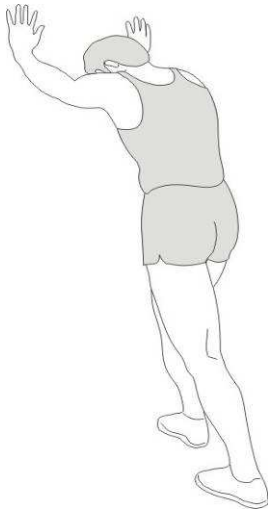
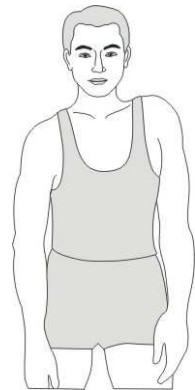


Kopf und Hals

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.