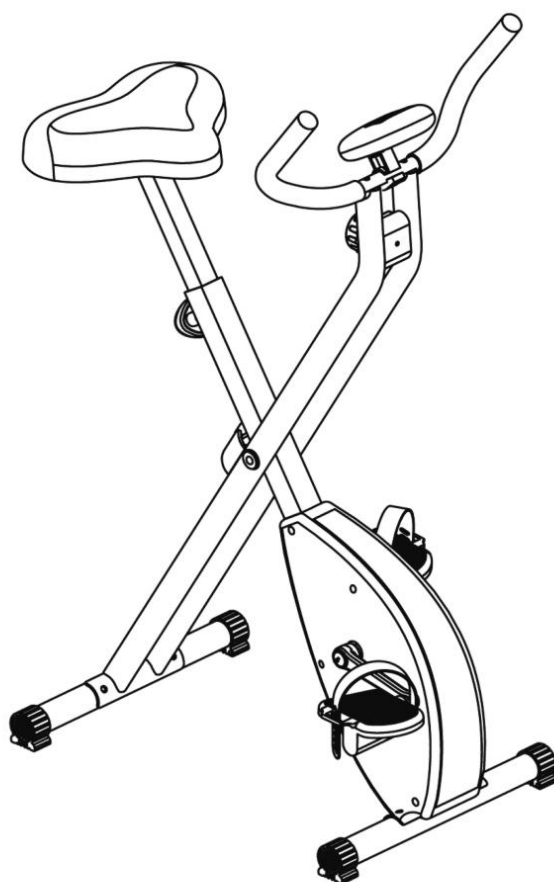


Heimtrainer Fahrrad

Art.-Nr. MS194990

BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben.
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in
Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



Kundenservice: Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

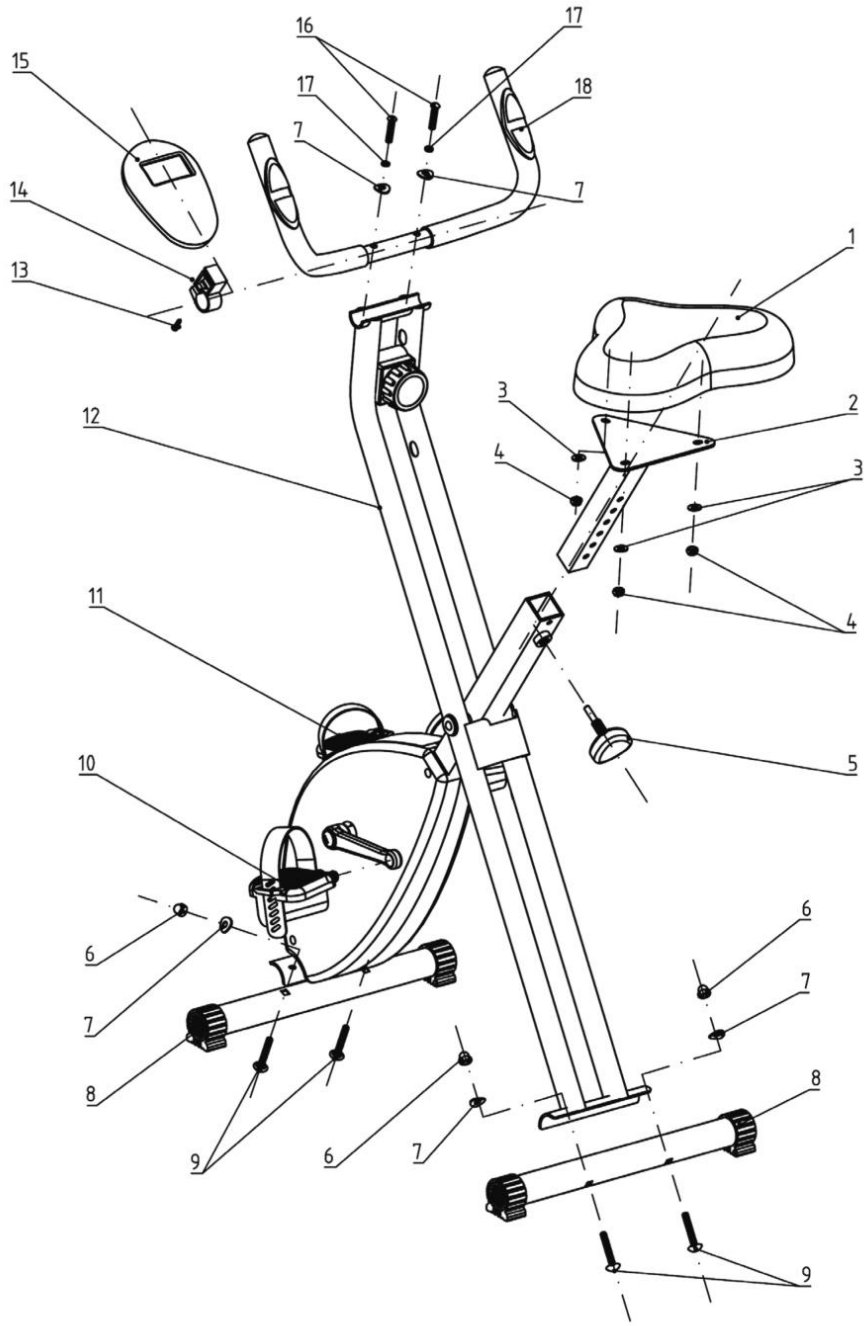
Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.

Wichtige Sicherheitshinweise

Bitte befolgen Sie stets folgende grundlegenden Sicherheitsbedingungen, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden:

1. Achten Sie während des Trainings stets auf Ihre Gesundheit. Falsches oder übertriebenes Training ist ungesund, falls Sie unter Kopfschmerzen, Würgereiz, Herzrhythmusstörungen, Tachypnoe (Schnellatmigkeit bei Kindern), Gleichgewichtsstörungen, Schwindelgefühl, Übelkeit o.ä. leiden. Bitte brechen Sie in diesen Fällen sofort das Training ab.
2. Bitte halten Sie Kinder und Haustiere stets von diesem Gerät fern, dieses Gerät ist ausschließlich zur Benutzung durch Erwachsene geeignet.
3. Stellen Sie das Gerät auf einer festen und flachen Unterlage auf und legen Sie unter das Gerät einen Teppich oder eine Matte zum Schutz des Bodens.
4. Prüfen Sie bitte vor jedem Training, ob sämtliche Schrauben und Bolzen fest angezogen sind.
5. Befolgen Sie sämtliche Anweisungen in dieser Anleitung. Falls Sie beim Zusammenbauen beschädigte Teile entdecken oder während des Trainings verdächtige Abnutzungsgeräusche hören, benutzen Sie das Gerät bitte nicht mehr. Lösen Sie zuerst alle auftretenden Probleme und/oder lassen das Gerät reparieren. Erst dann können Sie das Gerät wieder benutzen.
6. Tragen Sie beim Training mit diesem Gerät passende Kleidung.
7. Dieses Gerät eignet sich nur zum privaten Gebrauch. Die maximale Belastung beträgt 120 kg.
8. Dieses Gerät eignet sich nicht zur medizinischen Behandlung.








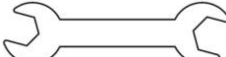
Explosionszeichnung



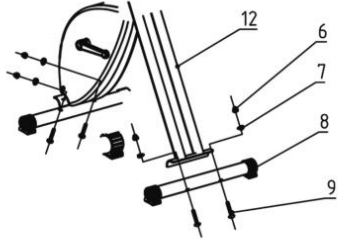



Auflistung der Einzelteile

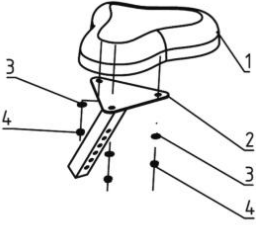


Nr.	Bezeichnung	Stück	Nr.	Bezeichnung	Stück
1	Sitz	1	10	Pedal (links)	1
2	Sitzhalterung	1	11	Pedal (rechts)	1
3	Flache Beilagscheibe Ø 8,5	3	12	Hauptrahmen	1
4	Feststellschraube M8	3	13	Kreuz Blechschraube 4 x 25	1
5	Sitz-Einstellschraube	1	14	Monitorhalterung	1
6	Hutmutter M8	4	15	Monitor	1
7	Ovale Beilagscheibe Ø 8,5	6	16	Halbrundkopf-Schraube M8 x 35	2
8	Fußrohr	2	17	Federring Ø 8,5	2
9	Trageschrauben M8 x 50	4	18	Armablage	1

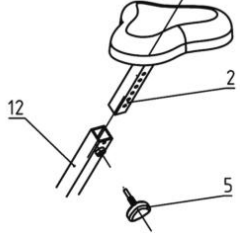

Auflistung der Schrauben und Werkzeuge

	Hutmutter M8 4 Stück		Halbrundkopf-Schraube M8 x 35 2 Stück
	Ovale Beilagscheibe Ø 8,5 6 Stück		Federring Ø 8,5 2 Stück
	Trageschrauben M8 x 50 4 Stück		Imbusschlüssel L5 1 Stück
	Kreuz Blechschrauben 4 x 25 1 Stück		Schraubenschlüssel 13 - 15 1 Stück

Montageanweisungen

	Nr.	Abbildung	Bezeichnung	St.
	6		Hutmutter M8	4
	7		Ovale Beilagscheibe Ø 8,5	4
	9		Trageschrauben M8 x 50	4
<p>Schritt 1: Richten Sie die Löcher von Fußrohr (8) und Hauptrahmen (12) aneinander aus und schrauben Sie beide Teile mit den Trageschrauben (9), ovalen Beilagscheiben (7) und Hutmuttern (6) zusammen. Ziehen Sie die Schrauben fest.</p>				

	Nr.	Abbildung	Bezeichnung	St.
	3		Flache Beilagscheibe Ø 8	3
	4		Feststellschraube M8	3
<p>Schritt 2: Richten Sie die Löcher von Sitz (1) und Sitzhalterung (2) aneinander aus und schrauben Sie beide Teile mit den Feststellschrauben M8 (4) und den flachen Beilagscheiben ø 8.5 (3) zusammen. Ziehen Sie die Schrauben fest.</p>				

	Nr.	Abbildung	Bezeichnung	St.
	5		Sitz-Einstellschraube	1
<p>Schritt 3: Richten Sie die Löcher von Fußrohr (8) und Hauptrahmen (12) aneinander aus und schrauben Sie beide Teile mit den Trageschrauben (9), ovalen Beilagscheiben (7) und Hutmuttern (6) zusammen. Ziehen Sie die Schrauben fest.</p>				

	Nr.	Abbildung	Bezeichnung	St.
	10		Pedal (links)	1
	11		Pedal (rechts)	1
<p>Schritt 4: Befestigen Sie das linke Pedal (10) an der linken Kurbel des Hauptrahmens (12). <i>Hinweis:</i> Achten Sie auf die richtige Positionierung des linken und rechten Pedals. Befestigen Sie das rechte Pedal auf die gleiche Weise.</p>				

	Nr.	Abbildung	Bezeichnung	St.
	7		Ovale Beilagscheibe Ø 8,5	2
	16		Halbrundkopf-Schraube M8 x 35	2
	17		Federring Ø 8,5	2
<p>Schritt 5: Richten Sie die Löcher von Armhalterung (18) und Hauptrahmen (12) aneinander aus und schrauben Sie beide Teile mit den Halbrundkopf-Schrauben M8 x 35 (16), Federring Ø 8.5 (17) und den ovalen Beilagscheiben Ø 8.5 (7) zusammen. Ziehen Sie die Schrauben fest.</p>				

	Nr.	Abbildung	Bezeichnung	St.
	13		Kreuz Blechschraube 4 x 25	1
	14		Monitorhalterung	1
<p>Schritt 6: Setzen Sie die Monitorhalterung (14) auf die Armhalterung (18) und schrauben Sie die Halterung mit der Kreuz Blechschraube 4 x 25 (13) fest. Stecken Sie den Monitor (15) in die Halterung (14) und schließen das Kontaktkabel an. Fertig!</p>				

Technische Daten

Zeit: 00,00 – 99,59 Std.

Geschwindigkeit: 0,0 – 99,9 km/Std. (umschaltbar auf Meilen/Std.)

Strecke: 0,00 – 999,9 km (umschaltbar auf Meilen)

Puls: 40 – 240 bpm (Schläge pro Minute)

Kalorien: 0,0 – 9999 kCal

Tastenfunktionen

Modus: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und diese einstellen.

Bedienung

1. AUTO AN/AUS

- Der Trainingscomputer wird automatisch aktiviert, wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder wenn der Geschwindigkeitssensor ein Signal empfängt.

- Der Trainingscomputer schaltet automatisch ab, wenn der Geschwindigkeitssensor länger als 4 Minuten lang kein Signal empfängt oder keine Taste gedrückt wird.

2. RÜCKSETZEN (RESET)

Sie können sämtliche Einstellungen und aufgezeichneten Daten des Trainingscomputers rücksetzen, indem Sie entweder die Batterie wechseln oder die Modus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

3. MODUS

Sämtliche aufgezeichneten Daten werden durchlaufend nacheinander angezeigt (Scan-Modus). Wenn Sie eine bestimmte Funktion ansehen möchten, warten Sie, bis der Pfeil auf diese Funktion zeigt und drücken dann die Modus-Taste. Die ausgewählte Funktion blinkt dann.

4. FUNKTIONEN

Zeit: Drücken Sie wiederholt die Modus-Taste, bis der Pfeil auf »Zeit« zeigt. Nun wird Ihre aktuelle Trainingszeit angezeigt.

Geschwindigkeit: Drücken Sie wiederholt die Modus-Taste, bis der Pfeil auf »Geschwindigkeit« zeigt. Hier wird die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit angezeigt.

Strecke: Drücken Sie wiederholt die Modus-Taste, bis der Pfeil auf »Strecke« zeigt. Es wird die zurückgelegte Strecke jeder Trainingseinheit angezeigt.

Pulsmesser: Drücken Sie wiederholt die Modus-Taste, bis der Pfeil auf »Puls« zeigt. Hier können Sie die aktuelle Pulsfrequenz des Benutzers in Herzschlägen pro Minute ablesen. Halten Sie dazu beide Handflächen mindestens 30 Sekunden lang an die Kontaktflächen, um ein möglichst genaues Messergebnis zu erhalten.

Kalorien: Drücken Sie wiederholt die Modus-Taste, bis der Pfeil auf »Kalorien« zeigt. Hier können Sie die während des Trainings verbrannten Kalorien ablesen.

Scan-Funktion: Alle Funktionen werden nacheinander in folgender Reihenfolge angezeigt: Zeit > Geschwindigkeit > Strecke > Kalorien > Zeit > usw.

Batteriebetrieb

Dieser Trainingscomputer wird mit zwei Batterien (AA, nicht enthalten) betrieben. Sobald der Monitor nur noch schwach oder unvollständig anzeigt, wechseln Sie die Batterien bitte aus.

Trainingsmethoden

Das Training mit diesem Gerät kann Ihren Körper stärken, die Muskeln trainieren und das Training fördert ebenfalls die Gewichtsabnahme, in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung.

Aufwärmphase vor dem Training

Vor dem eigentlichen Training ist es wichtig, sich aufzuwärmen. Die Aufwärm-Übungen regen den Blutkreislauf an und geben den Muskeln größere Elastizität, so dass die Verletzungsgefahr während des Trainings erheblich reduziert wird und keine Muskelfaserrisse entstehen.

Bitte wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit gemäß unten aufgeführter Anweisungen auf. Führen Sie jede Übung mindestens 30 Sekunden lang durch. Achten Sie darauf, nicht zu stark in die Dehnung zu gehen, um muskuläre Verletzungen zu vermeiden. Bei Schmerzen während des Dehnens beenden Sie bitte die Dehnübungen sofort.



Seitwärts-
bewegung



Rumpf-
beugen



Oberschenkel-
dehnung



Schenkel-
dehnung

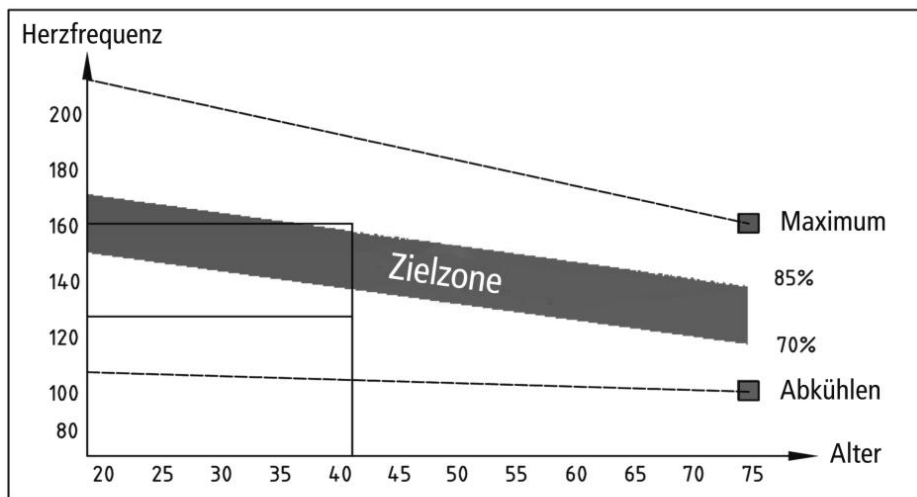


Unterschenkel-
dehnung

Trainingsphase

Durch regelmäßiges Training mit diesem Heimtrainer verbessern Sie die Flexibilität Ihrer Muskel- partien. Dauer und Intensität Ihres Trainings richten sich nach dem Fitnessgrad Ihres Körpers.

Eine erste Einschätzung für die passende Trainingsintensität können Sie dem Diagramm unten zur Herzfrequenzmessung entnehmen.



Sie sollten mindestens 12 Minuten lang in der Zielzone trainieren. Wir empfehlen zu Beginn eine Trainingszeit von 15 – 20 Minuten.

Erholungsphase nach dem Training

In der Erholungsphase wiederholen Sie das Aufwärmtraining, jedoch weniger ausführlich und langsamer. Führen Sie die Übungen ca. 5 Minuten lang durch, um die Körperwärme anzugleichen. Entspannen Sie Ihre Muskulatur, achten Sie jedoch darauf, die Muskeln nicht zu kräftig zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden.

Wenn sich Ihr Körper an das Training gewöhnt hat, können Sie nach und nach Trainingszeit und -intensität erhöhen.

Empfehlung: Sie sollten mindestens drei Mal wöchentlich trainieren.

Muskelvergrößerung

Wenn Sie Ihre Muskulatur stärken möchten, muss der Widerstand höher eingestellt werden, um in relativ kurzer Zeit eine Vergrößerung Ihrer Muskulatur zu erzielen.

Wenn Sie Ihre Muskulatur stärken und gleichzeitig Ihre Fitness erhöhen möchten, benötigen Sie eine alternative Trainingsmethode: Wärmen Sie sich zunächst auf, dann führen Sie eine normale Trainingseinheit durch. Danach führen Sie eine zweite Trainingseinheit durch, jedoch mit höherer Intensität und höherem Widerstand. Achten Sie hierbei jedoch darauf, das intensivere Training mit reduzierter Geschwindigkeit durchzuführen. Trainieren Sie weiterhin in der Zielzone gemäß dem gezeigten Diagramm. Vergessen Sie nicht die Erholungsphase nach dem Training.

Gewicht verlieren

Wenn Sie abnehmen möchten, liegt der Schlüssel zum Erfolg bei einer längeren Trainingszeit und -intensität. Je länger Sie trainieren und je höher die Intensität des Trainings ist, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Als toller Nebeneffekt erhöht sich ebenfalls Ihre Fitness und Ihr Körper wird insgesamt straffer. Natürlich können Sie das Training auch ganz individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

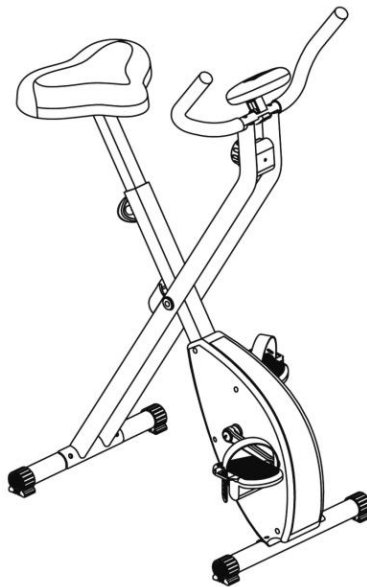


Kundenservice: Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

20-6-16

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Foldable Magnetic Exercise Bike



CAUTION! Please make sure the right pedal is attached to the right side, and vice versa. Fasten the LEFT pedal by turning in an ANTI-CLOCKWISE direction, fasten the RIGHT pedal by turning in a CLOCKWISE direction.

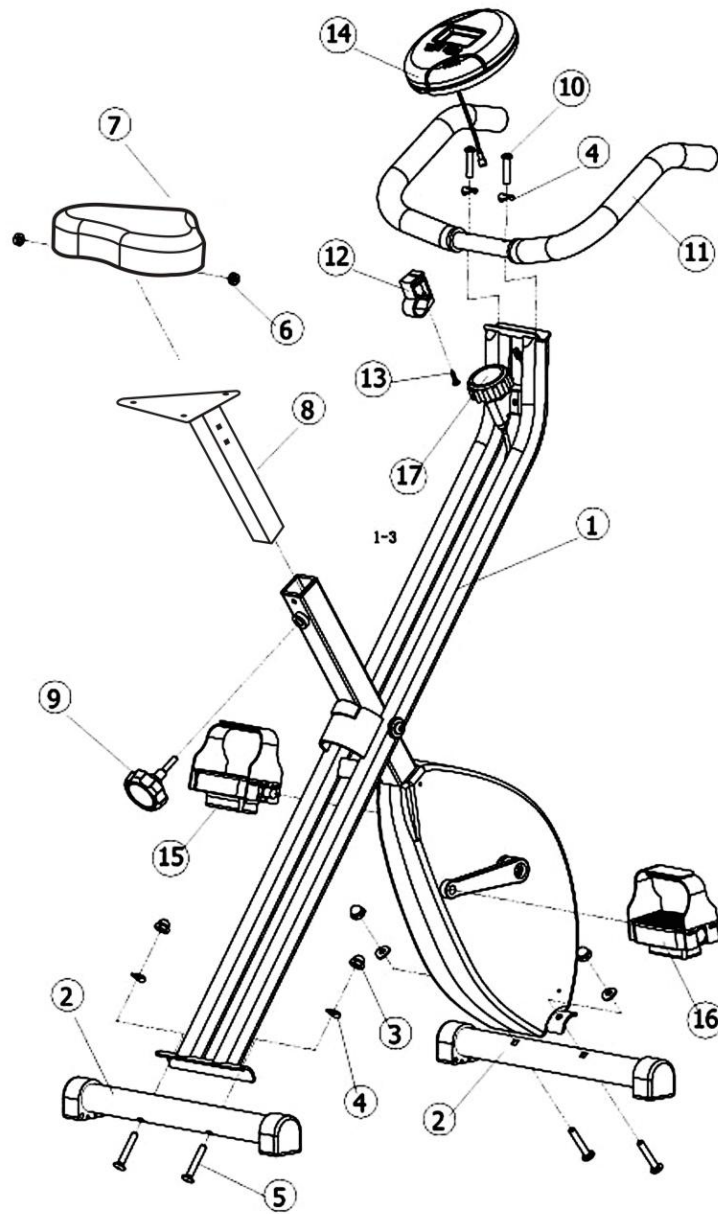
If you have any questions about this product,
please consult your supplier in time

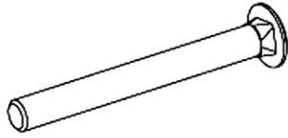
Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

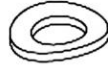
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please run it slowly in the beginning. Please hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat when exercise.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 120kg. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

Explosing drawing

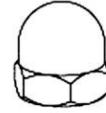




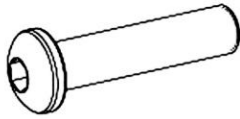
Key Head Bolt
M8X50



Washer
(Ø16x Ø8.3x1.5t)



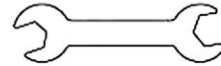
Dome Nut(M8)



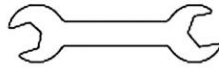
Allen Key Bol
M8X35



Screw
M4 X12



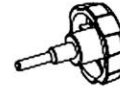
Rigent Wrench



Rigent Wrench



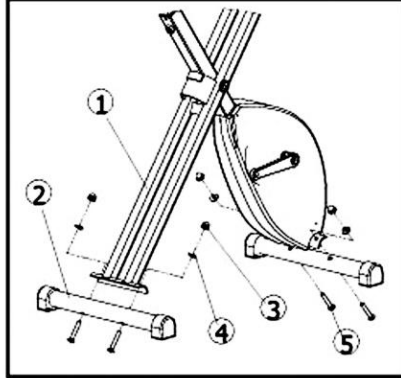
1-3
Allen Wrench



Knob

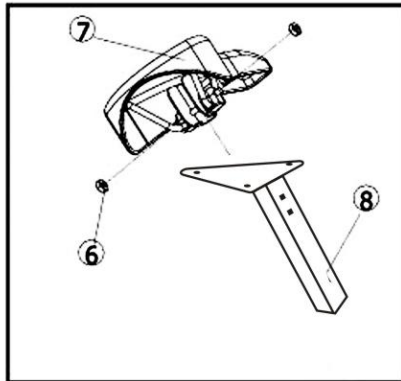
No	Description	Q'ty	NO	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	10	Allen Key Bol	2
2	Stabilizer	2	11	Handle Bar	1
3	Domed Nut	4	12	Computer Holder	1
4	Curved Washer	6	13	Screw	1
5	Key Head Bolt	4	14	Computer	1
6	Nut	2	15	Pedal(Left)	1
7	Sest	1	16	Pedal(Right)	1
8	Sest post	1	17	Tension Knob	1
9	knob	1			

ASSEMBLY INSTRUCTION



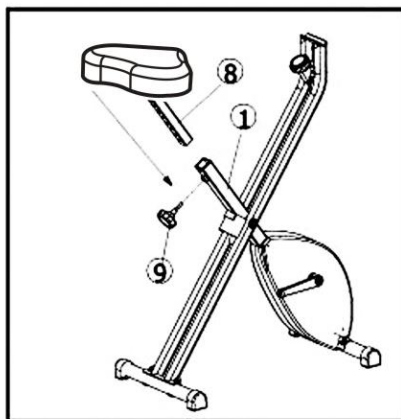
STEP 1

Attach the two stabilizers (2) to the main frame (1) using four sets of nuts (3), washers (4) and M8X50 (5) key head bolts.



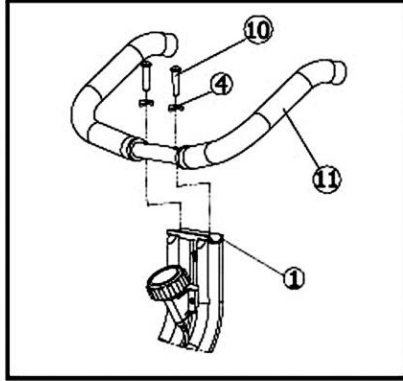
STEP 2

Assemble the seat (7) with the seat post (8). Adjust the angle of the seat. Fix it tightly with two hexagon nuts (6).

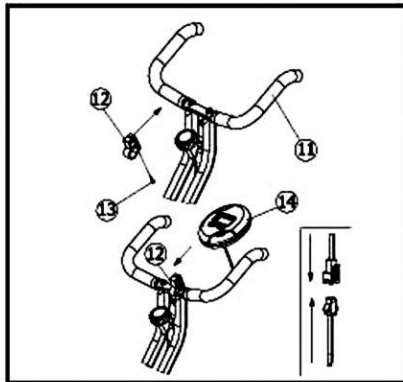


STEP 3

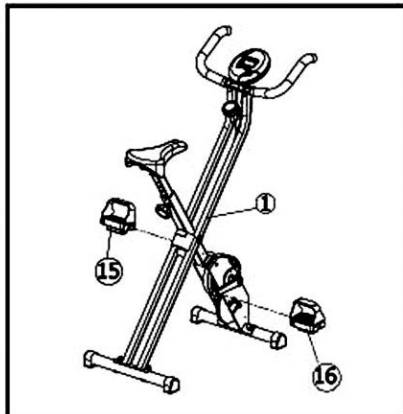
Insert the seat post (8) into the frame (1) and line up the holes. Secure the seat in position with the Adjusting knob (9). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.



STEP 4
Tight the handle bar(11)to the main frame(1)with two bolts(10)and two curved washers(4).



STEP 5
Fix computer holder(12)on the handle bae(11)with screw(13),insert the computer(14)into computer holder(12) and connect with wire.



STEP 6
The pedals (15)&(16) are marked "L" and "R" - Left and Right.Connect them to their appropriate crank arms.The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it.Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anti-clockwise.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

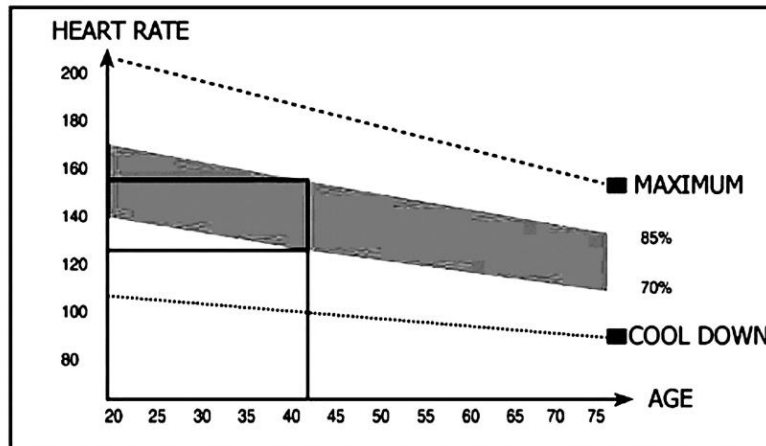
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use , the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

4. Fault Finder

1. If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your EXERCISE CYCLE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

Series Monitor

SPECIFICATIONS:

TIME(TMR).....	00:00-99:59 MIN
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H
DISTANCE (DST)	0.00-999.9KM
CALORIES (CAL)	0-9999KCAL
PULSE.....	40-240BPM

KEY FUNCTION:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

PAUSE: Press to start or stop the operation of functions.

SET: The key allows you to choose a target value for TIME.

DISTANCE, CALORIES & PULSE.

RESET: Reset the value to zero by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF:

▲ The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.

▲ The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET:

The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

3. HOW TO PRESET TIME, DISTANCE, PULSE & CALORIES:

Press the MODE key until the function brand which is going to be preset is flashing.

Press the MODE key once the function brand stop flashing.

Next, Choose the value you want to exercise by the SET key.

When the speed sensor has any signal input, the monitor will begin to count down.

It will beep for 10 seconds to indicate the completion of workout which is preset, press any key to stop beeping.

If data is not preset, Any function date will count up.

TIME: The time of exercise will be displayed by pressing MODE .Key until brand TMR appear.

SPEED: Current speed will be shown by pressing MODE key until brand DST appear.

DISTANCE: The distance of each workout will be displayed by pressing MODE key until brand dst appear.

PULSE: Users' current heart rate is displayed in beats per minute (BPM) by pressing MODE key until brand PULSE appear, Place the palms of you hands on both of the contact pads and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

CALORIES: The calories burned will be displayed by pressing mode key until brand cal appear.

SCAN: Automatic display of the following functions in the order shown:

TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES(repeat)

4. BATTERY

This monitor uses two "AA" or "AG" 13 batteries .You can replace the batteries at the back of the unit.