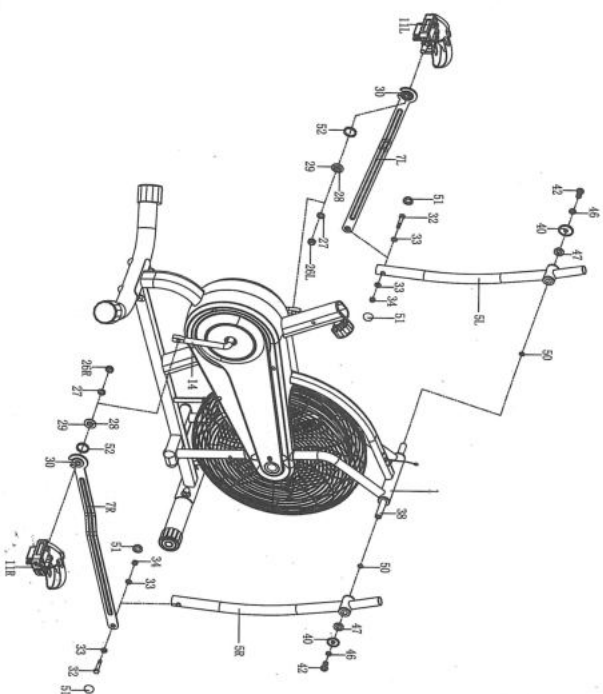
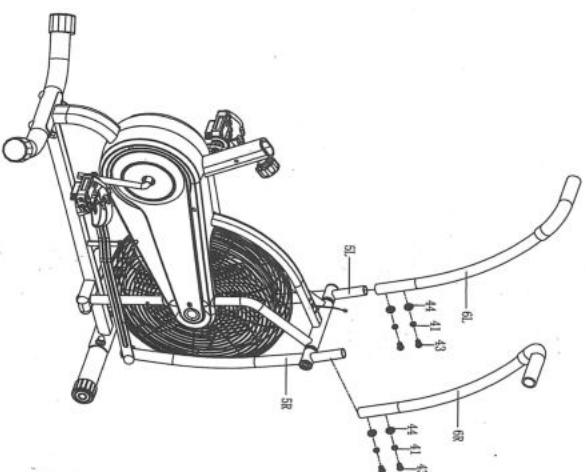




SCHRITT 3:

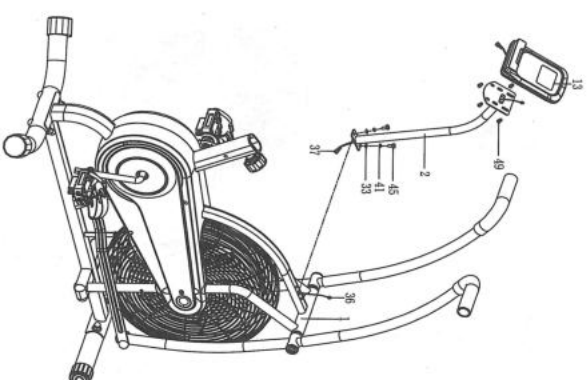
Befestigen Sie die Griffstange (6L/R) mit den Innensechskantschrauben (43), den Federscheiben (41) und gewölbten Unterlegscheiben (44) am Schwenkarm (5L/R), wie dargestellt.



SCHRITT 4:

01- Verbinden Sie das Sensorkabel (36) mit der Sensorkabelverlängerung (37) und befestigen Sie dann die Konsolenhalterstange (2) mithilfe der Innensechskantschrauben (45), Federscheiben (41) und Unterlegscheiben (33) am Hauptrahmen (1).

02- Verbinden Sie das Konsolenkabel (13) mit der Sensorkabelverlängerung (37) und befestigen Sie die Konsole (13) mithilfe der Kreuzschlitzschrauben (49) an der Konsolenhalterstange (2), wie dargestellt.



MONTAGEANLEITUNG

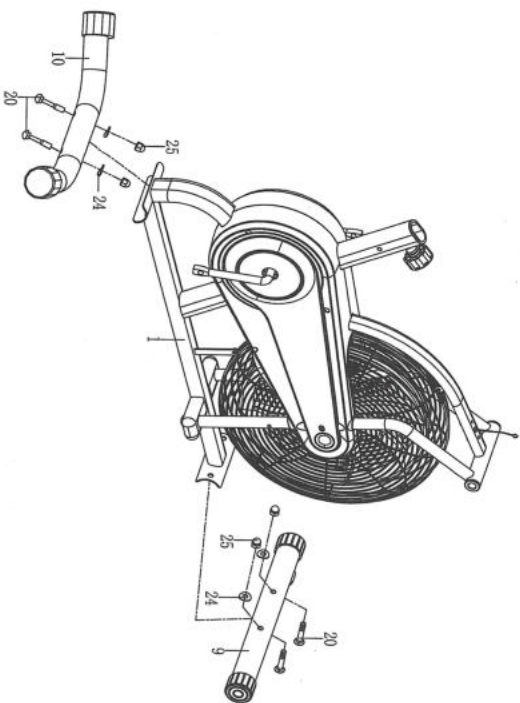
- ◆ Entnehmen Sie vor dem Zusammenbau die Komponenten aus dem Karton und überprüfen Sie, ob alle aufgeführten Teile mitgeliefert wurden.
- ◆ Nehmen Sie sich die Zeit, das Handbuch durchzulesen und sich mit dem gesamten Montageverfahren vertraut zu machen, bevor Sie fortfahren.
- ◆ Angesichts des Gerätegewichts empfehlen wir, dass zwei oder mehr Personen die Montage ausführen und sich entsprechend assistieren lassen. Dies ist besonders praktisch, wenn mehrere Teile zusammengebaut oder das Gerät transportiert werden soll.

Montagetipp:

Es ist immer hilfreich, die benötigten Teile für jeden Montageschritt im Voraus bereitzulegen.

SCHRITT 1:

Befestigen Sie den vorderen Stützfuß (9) sowie den hinteren Stützfuß (10) mit den Schlossschrauben (20), den gewölbten Unterlegscheiben (24) und den Muttern (25) am Hauptrahmen (1).



BEDIENUNG

Satteleinstellung

Die richtige Sattelhöhe sorgt für eine maximale Trainingseffizienz und maximalen Komfort und reduziert gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

1. Bringen Sie ein Pedal in die untere Position und stellen Sie den Fußballen mittig auf das Pedal. Ihr Bein sollte am Knie leicht abgebeugt sein.
Falls Ihr Bein gestreckt ist oder Ihr Fuß das Pedal nicht berührt, müssen Sie den Sattel absenken. Falls Ihr Bein zu stark gebeugt ist, müssen Sie den Sattel anheben.
2. Steigen Sie vom Air Bike ab, schrauben Sie die Sterngriffmutter an der Sattelstütze ab und ziehen Sie den Einrastknopf heraus.
Senken oder heben Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe. Lassen Sie den Einrastknopf wieder einrasten und arretieren Sie ihn vollständig in Position.

Unterkörpertraining

Sobald Sie in Position sind und bequem sitzen, treten Sie langsam in die Pedale, wobei die Arme entspannt an den Körperseiten anliegen oder die Hände auf den Handgriffen ruhen, während sich die Griffstangen bewegen.

Treten Sie in leichtem Tempo, bis Sie sich sicher und wohl fühlen.

Um den Luftwiderstand und die Belastung zu erhöhen, steigern Sie die Tretgeschwindigkeit.

Unter- und Oberkörpertraining

Für ein Ganzkörpertraining fassen Sie die Handgriffe mit den Handflächen nach unten an. Drücken und ziehen Sie an den Griffstangen, während Sie in die Pedale treten, und halten Sie dabei die Ellbogen abgesenkt und seitlich vom Körper.

Um alle Muskelgruppen in den Armen zu trainieren, variieren Sie die Position der Hände an den Griffen.

TEILELISTE

Teile-Nr.	Beschreibung	MENGE	Teile-Nr.	Beschreibung	MENGE
1	Hauptrahmen	1	23	Nylonmutter M6	2
2	Konsolenhaltestange	1	24	Gewölbte Unterlegscheibe φ 10 x 2 x φ 25 x R28	4
3	Sattelstütze	1	25	Hutmutter M10	4
4	Sattelschiene	1	26L/R	Nylonmutter	1/1
5L/R	Schwenkarm	1/1	27	Federscheibe D12	2
6L/R	Griffstange	1/1	28	Hülse mit Metalllegierung	2
7L/R	Verbindungsstange	1/1	29	Unterlegscheibe D17.1x φ 32 x 2,5	2
8	Einrastknopf	1	30	Kugellager	2
9	Vorderer Stützfuß	1	31	Hülse mit Metalllegierung	2
10	Hinterer Stützfuß	1	32	Sechskantschraube M8 x 50	2
11L/R	Pedal	1/1	33	Unterlegscheibe D8x φ 16 x 1,5	6
12	Endkappe vorne	2	34	Nylonmutter M8	2
13	Konsole	1	35	Rundstopfen	4
14	Kurbel	1	36	Sensorkabel (unten)	1
15	Endkappe hinten	2	37	Sensorkabel-Verlängerung (oberes Ende)	1
16	Sattel	1	38	Langer Schaft	1
17	Endkappe hinten	2	39	Kunststoffmuffe	6
18	Unterlegscheibe D8 x φ26 x 2	1	40	Unterlegscheibe D10x φ 25 x 2	2
19	Sterngriffmutter M8	1	41	Federscheibe D8	6
20	Schlossschraube M10 x L57	4	42	Innensechskantschraube M10x20	2
21	Sechskantschraube M6 x L45	2	43	Innensechskantschraube M8x15	4
22	Transportrad	2	44	Gewölbte Unterlegscheibe D8 x 2 x φ 20 x R25	4

- Schritt 6. Die App verbindet sich mit dem Produkt, die Kinomap ist nun zur Verwendung bereit.

9. ALARM:

Die Funktionen Zeit, Distanz und Kalorien können als Countdown eingestellt werden, jeder der oben genannten Werte wird auf Null heruntergezählt, der Computer gibt dann für 5 Sek. einen Alarm aus.
Drücken Sie auf MODUS, um die Funktion auszuwählen und drücken Sie dann EINSTELLEN, um den Wert anzupassen.

SPEZIFIKATIONEN:

FUNKTION	AUTOMATISCHES DURCHSCHALTEN	Alle 4 Sek.
	ZEITNAHME (TMR)	0:00~59:59 (Minuten:Sekunden)
	AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT (SPD)	Die max. Anzeige beträgt 999,9 Km/h oder Meile/h
	DISTANZ STRECKE (DST)	0-999,9 KM oder Meilen
	KALORIEN (CAL)	0-9999 Cal
	GESAMTDISTANZ (ODO)	0-999,9 KM oder Meilen
BATTERIETYP		2 x AAA oder UM-4

BEVOR SIE BEGINNEN

WERKZEUGE

Bei Bedarf werden die meisten unserer Produkte mit grundlegenden Werkzeugen geliefert, mit denen Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können. Es kann jedoch von Vorteil sein, einen Kunststoffhammer und möglicherweise einen verstellbaren Schraubenschlüssel zur Hand zu haben, da dies hilfreich sein kann.

VORBEREITUNG DES ARBEITSBEREICHS

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Produkt an einem sauberen, klaren und übersichtlichen Ort montieren. Auf diese Weise können Sie sich während der Montage von Bauteilen um das Produkt bewegen und die Verletzungsgefahr bei der Montage verringern.

MIT EINEM FREUND ARBEITEN

Möglicherweise finden Sie es schneller, sicherer und einfacher, dieses Produkt mit Hilfe eines Freundes zusammenzubauen, da einige der Komponenten groß, schwer oder nur umständlich zu handhaben sind.

ÖFFNEN SIE DEN KARTON

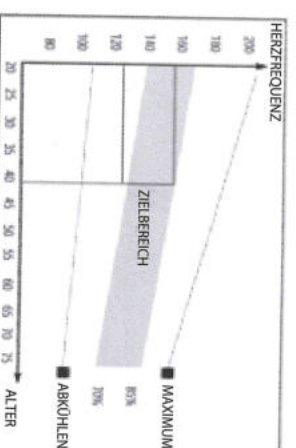
Öffnen Sie vorsichtig den Karton, in dem sich Ihr Produkt befindet, und achten Sie auf die Warnhinweise auf dem Umkarton, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Achten Sie auf scharfe Klammern, die zum Befestigen der Klappen verwendet werden können, da dies zu Verletzungen führen kann. Öffnen Sie den Karton unbedingt richtig herum, da dies der einfachste und sicherste Weg ist, alle Komponenten zu entnehmen.

KOMPONENTEN AUSPACKEN

Packen Sie jede Komponente sorgfältig aus und prüfen Sie anhand der Teilliste, ob Sie alle erforderlichen Teile haben, um die Montage Ihres Produkts abzuschließen. Bitte beachten Sie, dass einige der Teile möglicherweise bereits an wichtigen Komponenten vormontiert sind. Überprüfen Sie diese daher sorgfältig, bevor Sie sich an unseren Kundenservice wenden. Bitte senden Sie das Produkt auf keinen Fall an Ihren Händler zurück, bevor Sie sich nicht an uns gewandt haben.

TRAININGSPHASE

Dies ist die Phase, in der Sie die Belastung erhöhen. Nach regelmäßigem Training werden Ihre Beinmuskeln flexibler. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus, aber achten Sie darauf, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Leistungsrate sollte hoch genug sein, um den Herzschlag in den Zielbereich zu bringen, der in der folgenden Grafik dargestellt ist.



ABKÜHLPHASE

Der Zweck der Abkühlphase besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in den normalen oder nahezu normalen Ruhezustand zurückzuführen. Eine ordnungsgemäße Abkühlphase senkt langsam Ihre Herzfrequenz und lässt das Blut zum Herzen zurückfließen.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Änderungen vorbehalten.

Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-9:2016+A1:2019 HEIMGEBRAUCH-Klasse HC
(Es ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.)

GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

Ihr Produkt ist geeignet für Benutzer mit einem Gewicht von 120kg oder weniger.

WARNUNG - Diese stationäre Trainingsausrüstung ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.



WICHTIG:
Betriebsanleitung sorgfältig lesen und für späteren Gebrauch aufbewahren.

REINIGUNG UND WARTUNG

- a Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird, beispielsweise an Seilen, Riemenscheiben sowie Anschlusspunkten;
- b Tauschen Sie defekte Komponenten umgehend aus und/oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb;
- c Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind. (Schrauben und Mutter)

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.



Benutzerinformationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten (private Haushalte)

Dieses Symbol auf Produkten und/oder begleitenden Dokumenten bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte am Ende ihrer Lebensdauer vom Hausmüll getrennt entsorgt werden müssen. Die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produkts dient dem Umweltschutz und verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich aus einer unsachgemäßen Handhabung der Geräte am Ende Ihrer Lebensdauer ergeben könnten. Genauere Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle bzw. zu einem Recyclinghof erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.



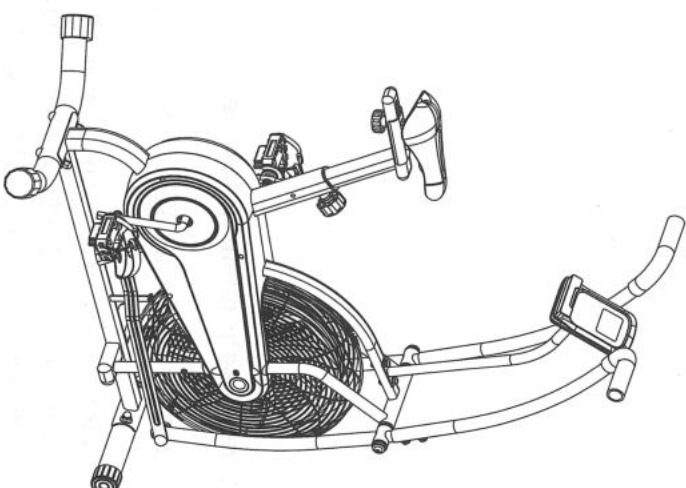
Batterien und Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden!

Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien und Akkus gesetzlich verpflichtet. Batterien können Schadstoffe enthalten, die bei unsachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Darin enthalten sind aber auch wichtige Rohstoffe wie zum Beispiel Eisen, Zink, Mangan oder Nickel, welche wiederverwertet werden können. Die Batterie muss vor der Entsorgung des Trainingsgerätes entfernt und sachgerecht entsorgt werden.

Importeur:
Monolith GmbH
Maxstraße 16
45127 Essen Germany

Air Bike

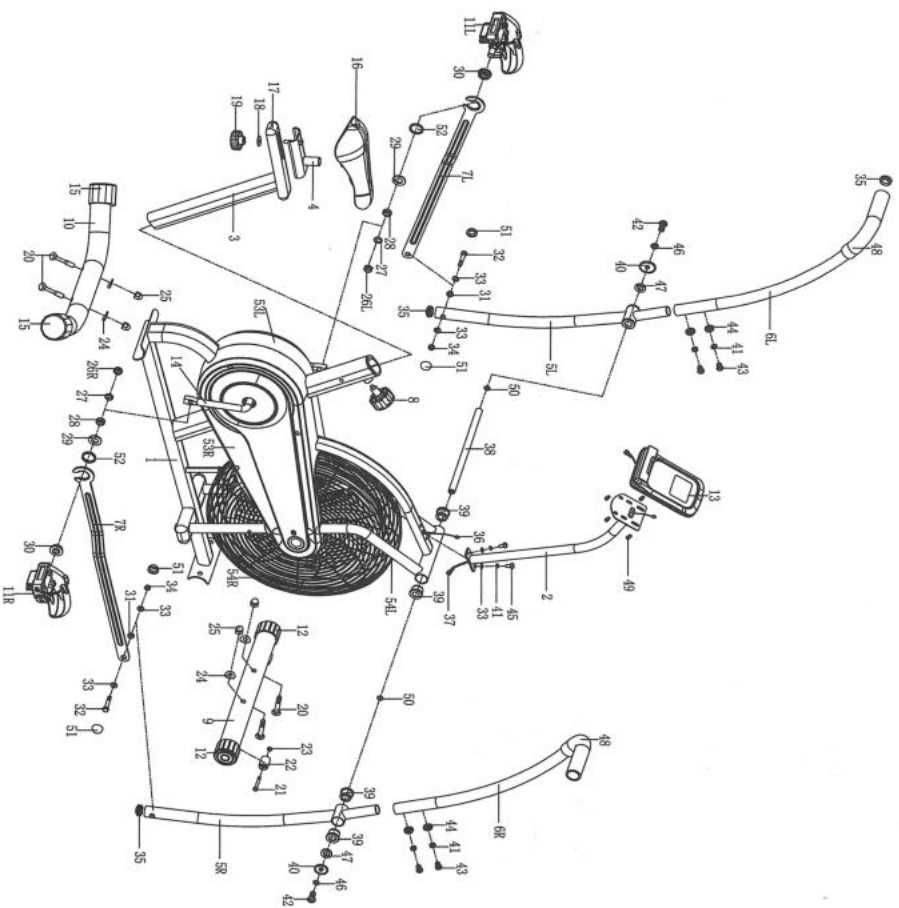
309HDAIRB1



CE

Bedienungsanleitung

EXPLOSIONSZEICHNUNG

**Hinweis**

Das Ersatzteil Nr. 50 ist optional. Falls ein Spalt an der horizontalen Anordnung auftritt, verwenden Sie bitte das Ersatzteil Nr. 50. Andernfalls ist das Teil Nr. 50 nicht erforderlich.

SICHERHEITSHINWEISE**WARNUNG:**

Vor dem Gebrauch des Produktes bitte die Sicherheitshinweise lesen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1. Benutzen Sie das Produkt nur auf ebenen Oberflächen.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
3. Das Produkt darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg benutzt werden.
4. Das Produkt darf nur von jeweils einer Person benutzt werden.
5. Benutzen Sie das Produkt nur entsprechend dieser Gebrauchsanleitung.
6. Führen Sie vor jeglicher sportlicher Betätigung Dehnübungen und Aufwärmübungen durch.
7. Achten Sie darauf, dass sämtliche Bolzen und Muttern vor jedem Gebrauch festgezogen sind.
8. Es können mögliche Fehlfunktionen oder Speicherverluste während des Betriebs des Geräts auftreten, die möglicherweise durch starke Frequenzstörungen oder elektrostatische Entladungen verursacht werden. Sollte eine ungewöhnliche Funktion oder Störung auftreten, setzen Sie das Gerät zurück oder entnehmen Sie die Batterien, warten Sie 3 Minuten und legen Sie sie erneut ein.
9. Das Trainingsgerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet, daher können die beweglichen Teile nicht sofort angehalten werden.
10. Durch übermäßiges oder falsches Training, können Gesundheitschäden entstehen.
11. Das Trainingsgerät nur im Sitzen verwenden und nach vorne gewandt (Gesicht in Richtung des Lenkers). Das Trainingsgerät darf nicht im Stehen verwendet werden.
12. Nur für den Innengebrauch. Heimgebrauch und geringe Genauigkeit: Klasse HC

BENUTZUNG DES AIR BIKES

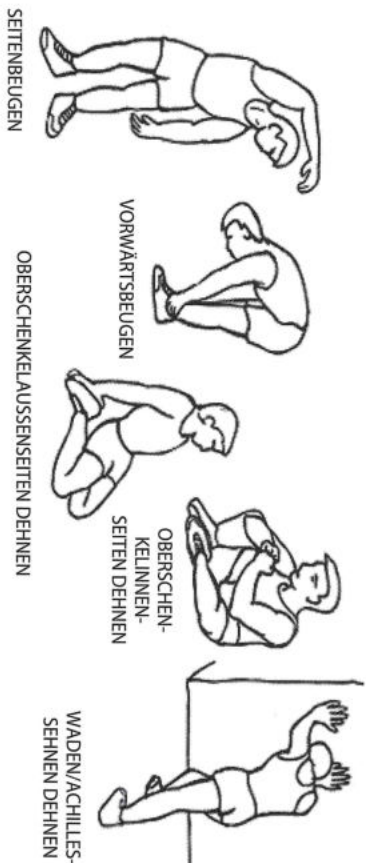
Das Training mit dem Fahrrad bietet Ihnen eine Reihe von Vorteilen. Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und in Verbindung mit einer kalorienarmen Ernährung, hilft es Ihnen beim Abnehmen.

AUFWÄRMPHASE

Das Aufwärmen dient dazu, Ihren Körper auf die Trainingsbelastung vorzubereiten und die Verletzungsgefahr zu minimieren. Wärmen Sie sich vor dem Kraft- oder Ausdauertraining zwei bis fünf Minuten lang auf. Führen Sie Übungen durch, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die entsprechenden Muskelpartien aufwärmen. Dazu gehören zügiges Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

DEHNEN

Es ist sehr wichtig, sich nach der entsprechenden Aufwärmphase und erneut nach Ihrem Kraft- oder Aerobic-Training zu dehnen, wenn Ihre Muskeln warm sind. Die Muskeln lassen sich dabei aufgrund ihrer höheren Temperatur leichter dehnen, was das Verletzungsrisiko erheblich verringert. Die Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden. **KEINE SCHNELLEN BEWEGUNGEN.**



Denken Sie daran, vor dem Beginn eines jeden Trainingsprogramms Ihren Arzt zu konsultieren.

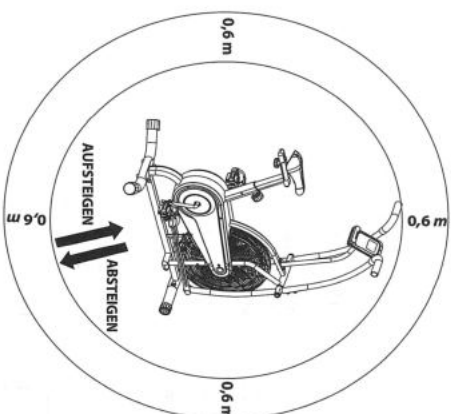
MONTAGEABMESSUNGEN

Die Grundfläche für dieses Produkt beträgt 1160 mm x 600 mm (Länge x Breite). Das Produkt ist 1270 mm hoch.

Das Gewicht des zusammengebauten Geräts beträgt ca. 27 kg

Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen.

Ein Bereich für ein Absteigen im Notfall muss gewährleistet sein. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden.



FUNKTIONSTASTEN:

MODUS (MODE) – Drücken Sie diese Taste, um Funktionen auszuwählen.

- Für 5 Sek. gedrückt halten, um zwischen KM/H oder Meile/H umzuschalten.

EINSTELLEN (SET) – Zum Einstellen der Zeit-, Distanz- und Kalorienwerte, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.

ZURÜCKSETZEN (RESET) – Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

- Für 3 Sek. gedrückt halten, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG:

1. DURCHSCHALTEN (SCAN): Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ erscheint, der Monitor schaltet durch die folgenden Funktionen: Zeitnahme, Kalorien, Geschwindigkeit, Distanz und Gesamtdistanz. Jede Anzeige erscheint für 4 Sekunden.
2. ZEITNAHME (TMR): Zählt die Gesamtzeit vom Übungsbeginn bis zum Ende.
3. GESCHWINDIGKEIT (SPD): Zeigt die derzeitige Geschwindigkeit an.
4. DISTANZ (DST): Zählt die Distanz vom Übungsbeginn bis zum Ende.
5. KALORIEN (CAL): Zählt die Gesamtkalorien vom Übungsbeginn bis zum Ende.
6. GESAMTDISTANZ (ODO): Zählt die Gesamtdistanz nach dem Einlegen der Batterien.
7. AUTOMATISCHES EIN-/AUSCHALTEN UND AUTOMATISCHER START/STOPP
Wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird, schaltet sich das Gerät automatisch aus.

Wenn das Ventilatorrad in Bewegung ist oder die Taste gedrückt wird, ist der Monitor aktiviert.

8. Verbinden mit der APP:

Der Computer des Heimtrainers kann zur Bereitstellung verschiedener Benutzererfahrungen mit der Kinomap App verbunden werden.

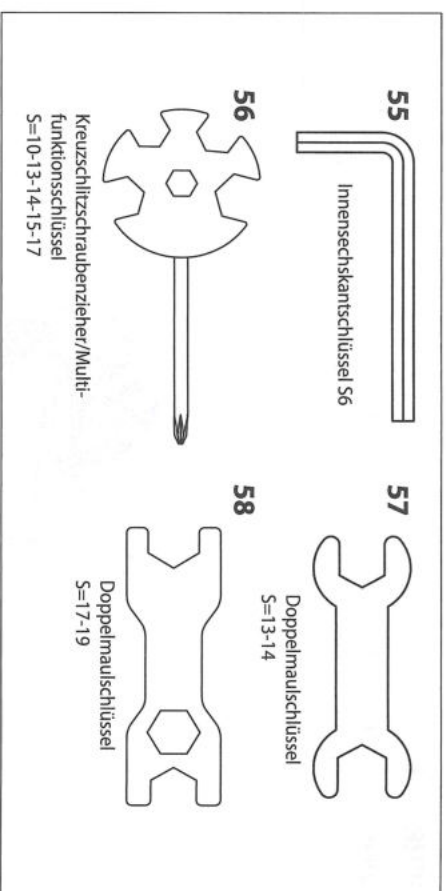
- Schritt 1. Laden Sie Kinomap auf Ihr Handy herunter und melden Sie sich an.
- Schritt 2. Wählen Sie die Schaltfläche „Mehr“  in der rechten unteren Ecke und gehen Sie auf „Geräteverwaltung“.
- Schritt 3. Tippen Sie auf die Schaltfläche „+“ und wählen Sie den Gerätetyp aus.
Air Bike ist unter Bike Motion .
- Schritt 4. Scrollen Sie nach unten und wählen Sie Fitshow und tippen Sie auf „Fitshow Bike“ für die Suche.
- Schritt 5. Das Handy zeigt ein Fenster an, in dem es die Produktinformationen abfragt
(nur iOS-System).

Bitte geben Sie die folgenden Produktinformationen ein und drücken Sie „OK“.

Marke: Wellactive.

Modellnummer: 309HDAIRB1

Teile-Nr.	Beschreibung	MENGE	Teile-Nr.	Beschreibung	MENGE
45	Innensechskantschraube M8x35	2	52	Abstandsriße	2
46	Federscheibe D10	2	53L/R	Kettenabdeckung	1/1
47	D-förmige Unterlegscheibe	2	54L/R	Gitter Ventilatorrad	1/1
48	Schaumstoffgriff	2	55	Innensechskantschlüssel S6	2
49	Kreuzschlitzschraube	4	56	Kreuzschlitzschraubendreher / Multifunktionsschlüssel S=10-13-14-15-17	1
50	Unterlegscheibe D17xφ 23 x 0,5 (optional)	2	57	Doppelmauschlüssel S=13-14	1
51	Mutterkappe	4	58	Doppelmauschlüssel S=17-19	1



Hinweis

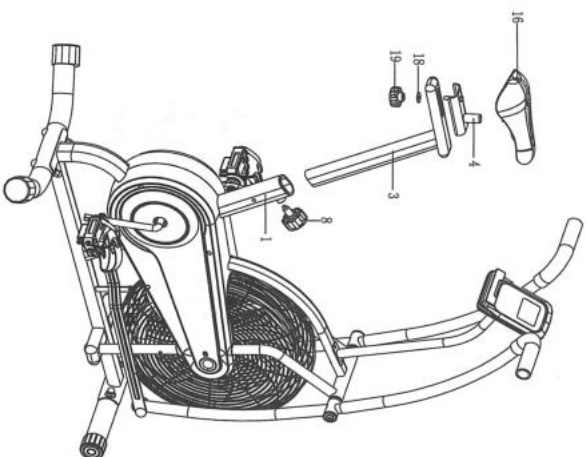
Die meisten der aufgeführten Montageeile wurden separat verpackt, aber einige Teile sind an den gekennzeichneten Montageteilen vorinstalliert. In diesen Fällen entfernen Sie die Teile einfach und installieren sie erneut, sobald eine Montage erforderlich wird.

Bitte beachten Sie die einzelnen Montageschritte und notieren Sie sich alle vorinstallierten Teile.

SCHRITT 5:

01- Schrauben Sie den Einrastknopf (8) ab und ziehen Sie ihn heraus. Setzen Sie dann die Sattelstütze (3) in den Hauptrahmen (1), stellen Sie die gewünschte Höhe in Ausrichtung auf die Löcher ein und sichern sie mit dem Einrastknopf (8) (**HINWEIS: Stellen Sie die Sattelhöhe NICHT über die „MAX“-Markierung an der Sattelstütze ein, darauf achten, dass der Einrastknopf vor dem Gebrauch ordnungsgemäß sitzt**). Befestigen Sie die Sattelschiene (4) an der Sattelstütze (3) und stellen Sie den gewünschten Abstand ein, gesichert mit der Sterngrifnmutter (19) und Unterlegscheibe (18).

02- Setzen Sie den Sattel (16) auf die Sattelschiene (4) und sichern Sie ihn, indem Sie die Sitzmuttern an beiden Seiten gleichmäßig mit einem Schraubenschlüssel anziehen (**stellen Sie vor der Verwendung die ordnungsgemäße Befestigung sicher**).

**SCHRITT 2:**

01- Schieben Sie den langen Schaft (38) in den Hauptrahmen (1) und zentrieren Sie ihn, befestigen Sie dann die Schwenkarme (5L/R) mithilfe der Innensechskantschraube (42), der Federscheibe (46), der Unterlegscheibe (40), der D-förmigen Unterlegscheibe (47) und der Unterlegscheibe (50) an dem langen Schaft (38), wie dargestellt (noch **NICHT** festziehen).

Hinweis

Das Ersatzteil Nr. 50 ist optional. Falls ein Spalt an der horizontalen Anordnung auftritt, verwenden Sie bitte das Ersatzteil Nr. 50. Andernfalls ist das Teil Nr. 50 nicht erforderlich.

02- Befestigen Sie den Verbindungsarm (7L/R) mithilfe der Sechskantschraube (32), den Unterlegscheiben (33) und der Nylonmutter (34) an den Schwenkarmen (5) (noch **NICHT** festziehen).

03- Nehmen Sie die Nylonmutter (26R), die Federscheibe (27), die Hülse mit Metalllegierung (28), die Unterlegscheibe (29) und die Abstandshülse (52) vom rechten Pedal (11R). Schieben Sie der Reihe nach den Verbindungsarm (7R) (samt montiertem Kugellager (30)), die Abstandshülse (52), die Unterlegscheibe (29) und die Hülse mit Metalllegierung (28) auf das Pedal (11R). Schrauben Sie dann das Pedal (11R) IM UHRZEIGERSINN in den rechten Kurbelarm (14) und befestigen es mit der Federscheibe (27) & Nylonmutter (26R) wie dargestellt. Führen Sie die gleichen Schritte für die linke Seite durch.

Stellen Sie sicher, dass die Pedale während des Trainings sicher befestigt sind, um Schäden an den Gewinden der Pedale oder Kurbeln zu vermeiden.

Hinweis

Beide Pedale sind mit **L FÜR LINKS** und **R FÜR RECHTS** (Ansicht von der Benutzerperspektive) gekennzeichnet. Zum Anziehen, drehen Sie das **linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn** und das **rechte Pedal im Uhrzeigersinn**.

04- Ziehen Sie die oben genannten Innensechskantschrauben (42), Sechskantschrauben (32) und Nylonmutter (34) an und bringen Sie dann die Mutterkappen (51) wie dargestellt an.