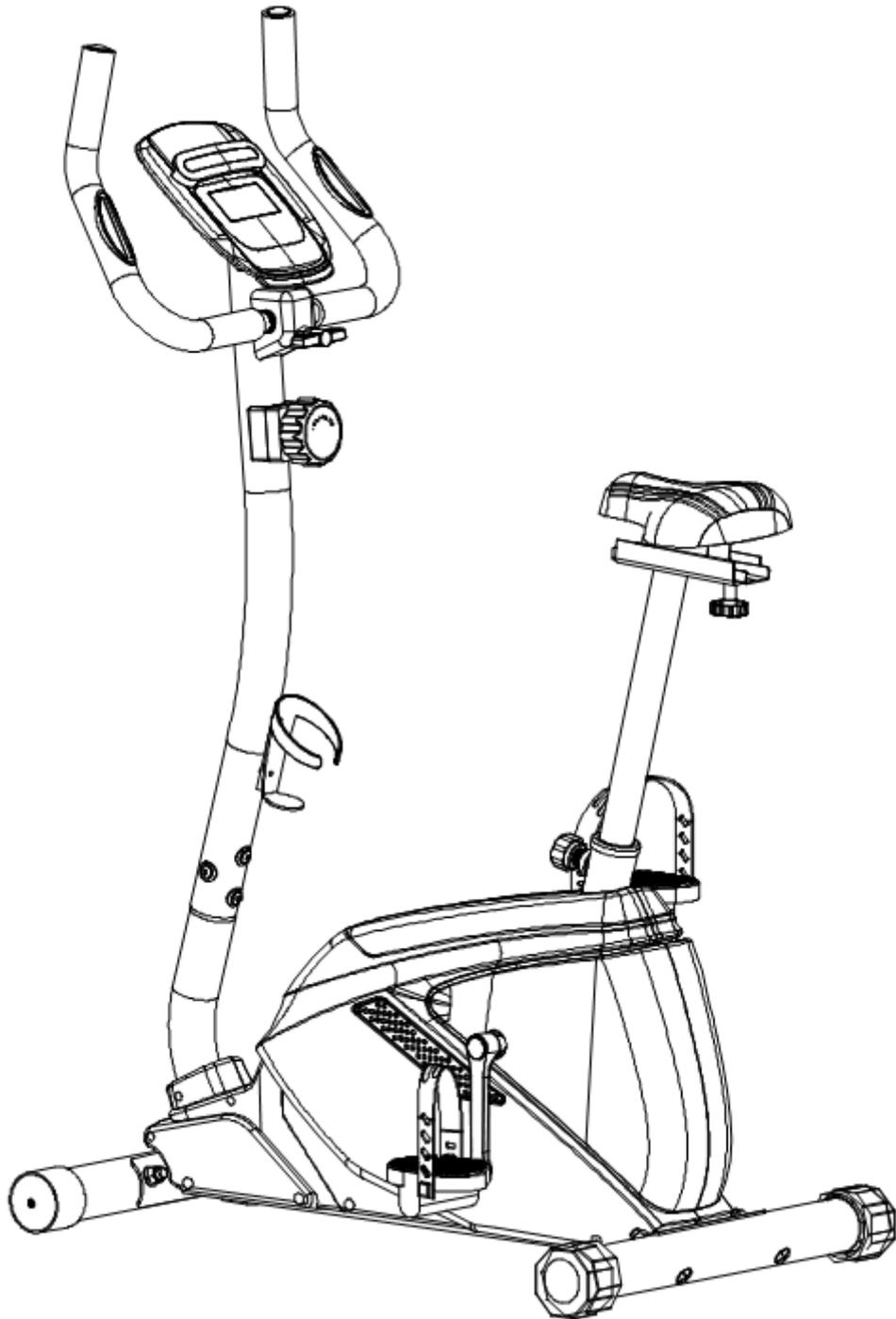


MAGNETISCHES BIKE
Art. Nummer 990



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 2

PFLEGE UND WARTUNG 2

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit ausgelegt. Es gelten jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie Ihre Geräte zusammenbauen oder benutzen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

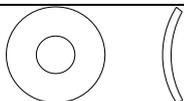
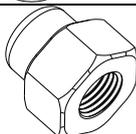
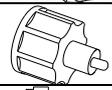
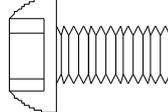
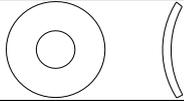
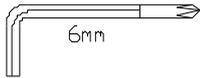
1. Lesen Sie den Warnhinweis und die Anweisungen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden.
2. Dieses Gerät ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.
3. Stellen Sie sich nicht mit vollem Gewicht auf die Pedale.
4. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Gerät.
5. Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich und für den Verbraucher bestimmt.
6. Stellen Sie das Gerät auf eine klare, ebene Fläche. Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche frei von Gegenständen ist, die ein Umkippen verursachen können. Halten Sie Gegenstände, die den Benutzer stören könnten, fern.
7. Vor Gebrauch prüfen. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
8. Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung.
9. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nass ist.
10. Verwenden Sie das Gerät nur unter Aufsicht.
11. Verwenden Sie das Gerät nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss.
12. Während Sie den Kopf aufrecht halten, richten Sie den Blick auf das Gerät in Richtung des Umfangs.
13. Machen Sie vor dem Training immer Dehnübungen, um sich richtig aufzuwärmen.
14. Wenn dem Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, Stoppen Sie das Training sofort. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt.

PFLEGE UND WARTUNG

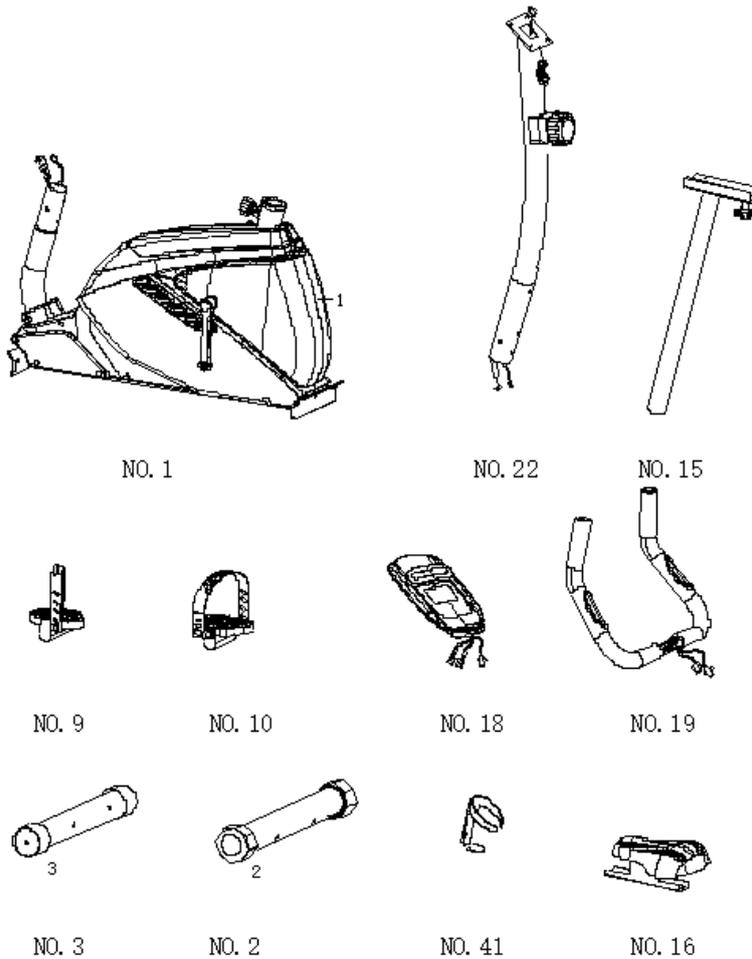
1. Informationen zur Ausrüstung erhalten Sie vom Hersteller.
2. Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile, um sicherzustellen, dass alle Teile ordnungsgemäß funktionieren.
3. Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort.
4. Halten Sie die Oberseite der Pedale immer sauber und trocken.
5. Verwenden Sie zum Reinigen milde Haushaltssprühreiniger und / oder ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
6. Anweisungen zur Entsorgung - Das Gerät kann sicher zerlegt und entsorgt werden. Wenden Sie sich bezüglich Einzelheiten zum Recycling an Ihre örtliche Recyclingagentur.
7. Maximale Benutzergewichtskapazität: 110 kg.

WARNUNG: Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. **LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT VERWENDEN.** Wir übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht wurden. Bitte die **ANLEITUNG AUFBEWAHREN.**

HARDWARE PAKET

Nr.	Bezeichnung	Bild	Menge
6	Schraube M10*75		4
7	Beilag Scheibe $\Phi 22^* \Phi 10$		4
8	Gewölbte Mutter		4
11	Schnellverschlussknopf		1
17	Schraube M8*16		4
27	Abdeckung		1
28	T Typ Knopf		1
42	Beilag Scheibe $\Phi 20^* \Phi 8$		4
	Schlüssel		2
	L6 Schlüssel		1

KOMPONENTEN FÜR DIE MONTAGE

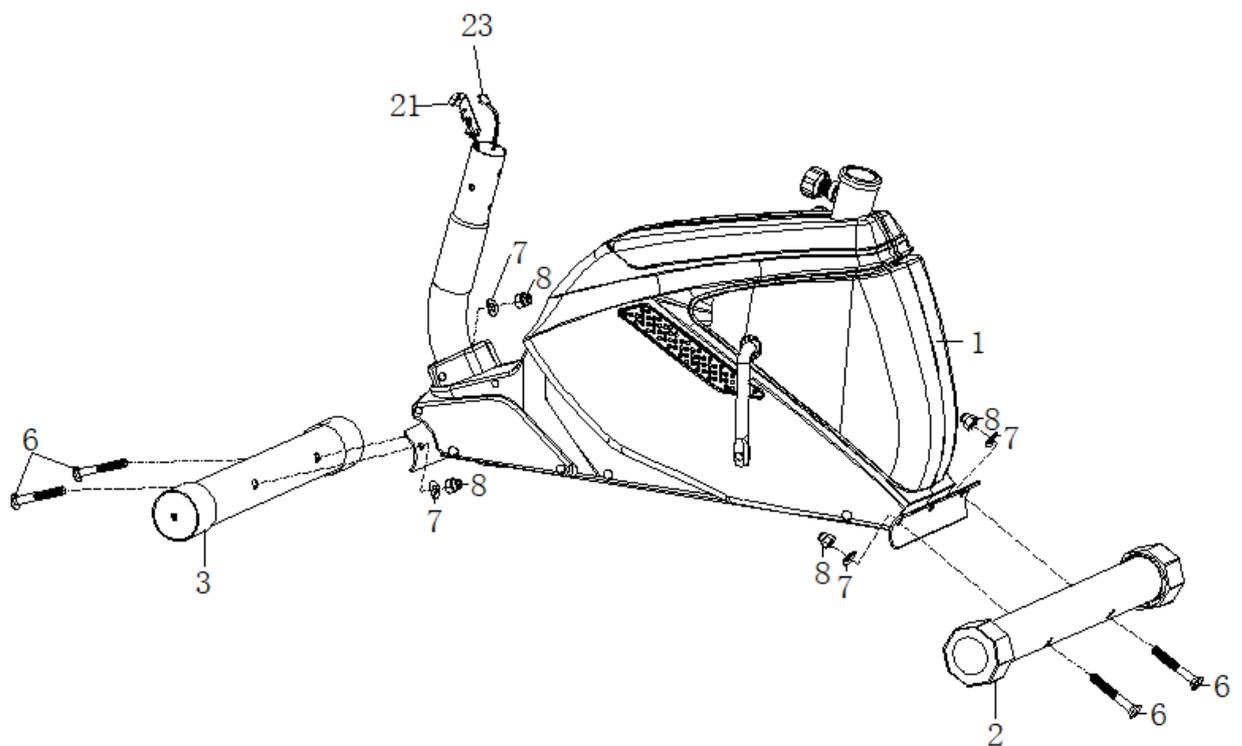


Nr.	BESCHREIBUNG	Menge
1	Hauptrahme	1
22	Lenkstangehalter	1
15	Sattelstütze	1
18	Computer	1
9/10	Pedal Links/Rechts	1/1
16	Sattel	1
19	Lenkstange	1
3	Vordere Stand fuß	1
2	Hintere Stand fuß	1
41	Flaschen Halter	1

BAUANLEITUNG

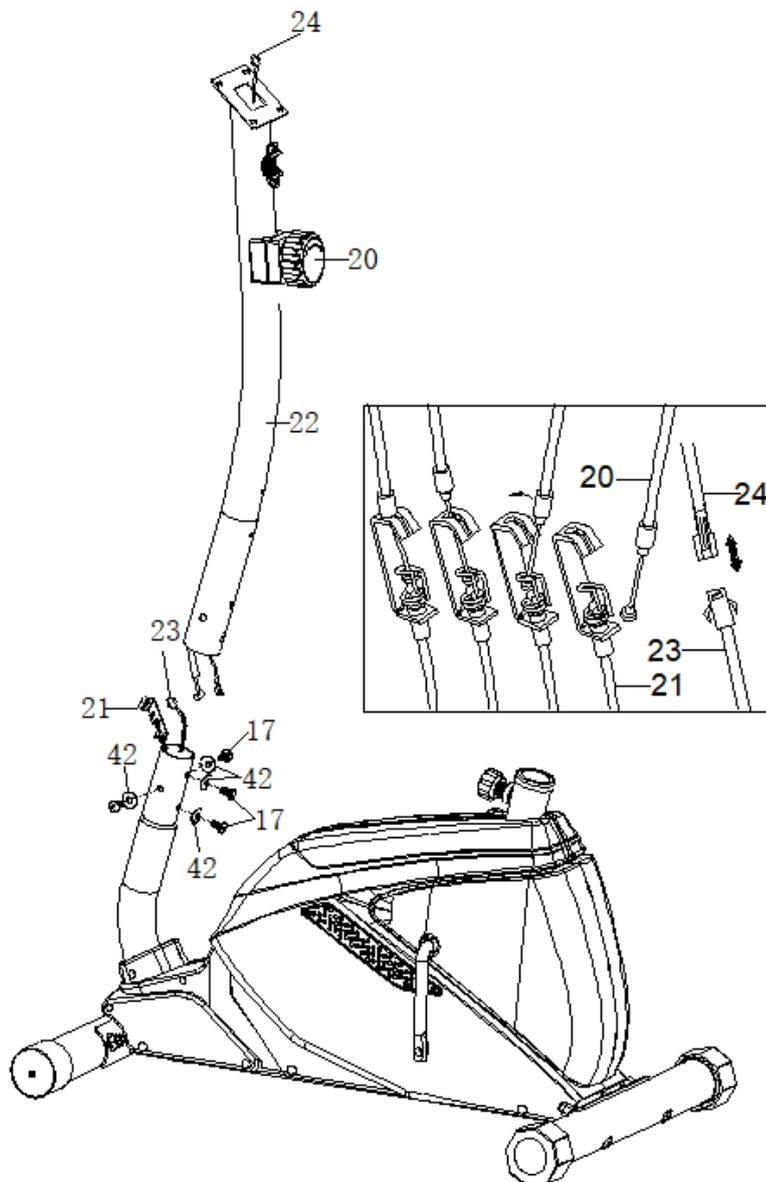
Schritt 1

1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (Nr. 3) am Hauptrahmen (Nr. 1). Befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben (Nr. 6), zwei gebogenen Scheiben (Nr. 7) und zwei Hutmuttern (Nr. 8).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (Nr. 2) am Hauptrahmen (Nr.1). Befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben (Nr.6), zwei gebogenen Scheiben (Nr.7), und zwei Hutmuttern (Nr.8)

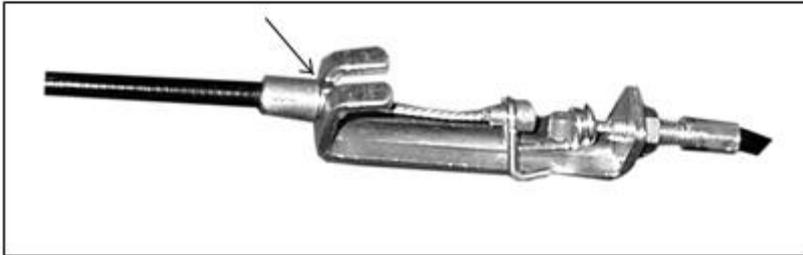
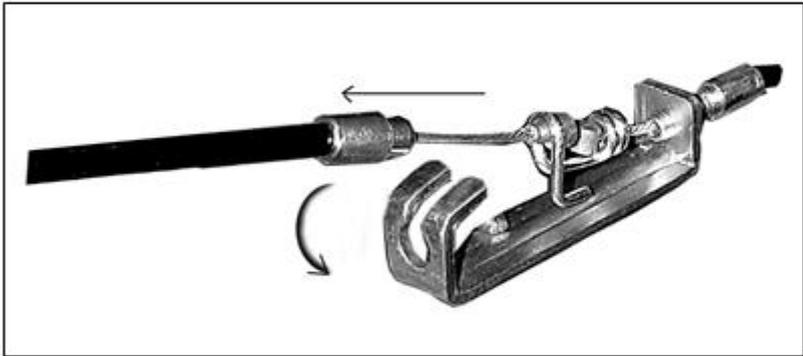


Schritt 2

1. Nehmen Sie die vordere Stütze (Nr. 22) und verbinden Sie das mittlere Computerkabel (Nr. 24) mit dem unteren Sensorkabel (Nr. 23). Stellen Sie den Spannungsregler (Nr. 20) auf Stufe 8 und schließen Sie ihn an das untere Spannungskabel (21) an.
2. Setzen Sie die vordere Lenkstange (Nr. 22) in den Hauptrahmen (Nr. 1) ein und ziehen Sie ihn mit 4 Schraube (Nr. 17) und gebogenen Unterlegscheiben (Nr. 42) fest.

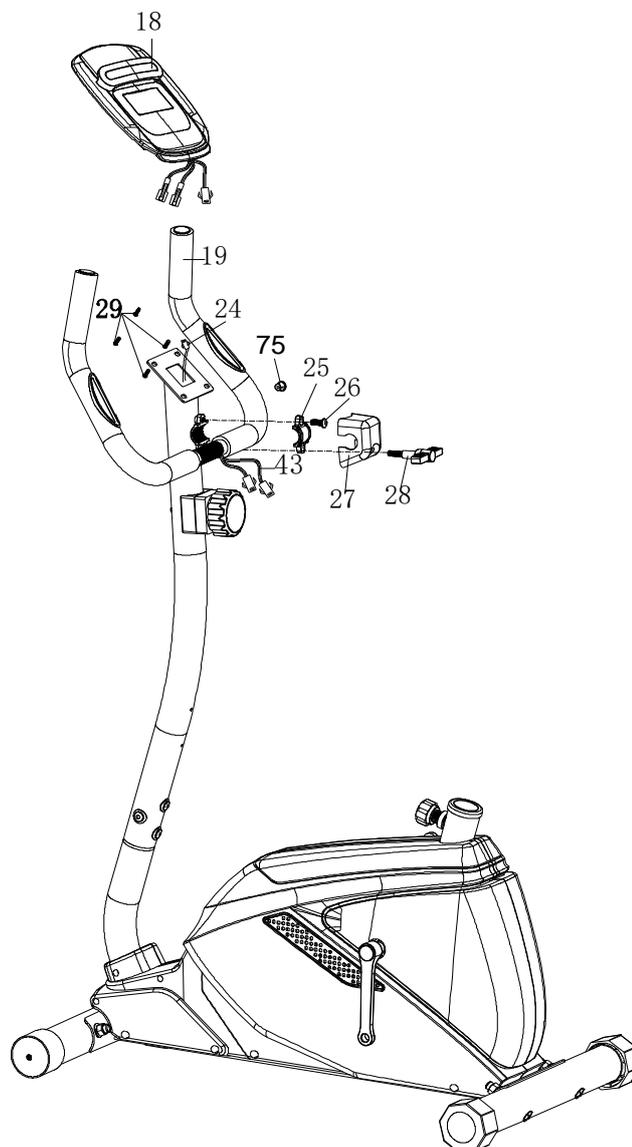


ANSCHLUSS DES WIDERSTANDSREGLERS



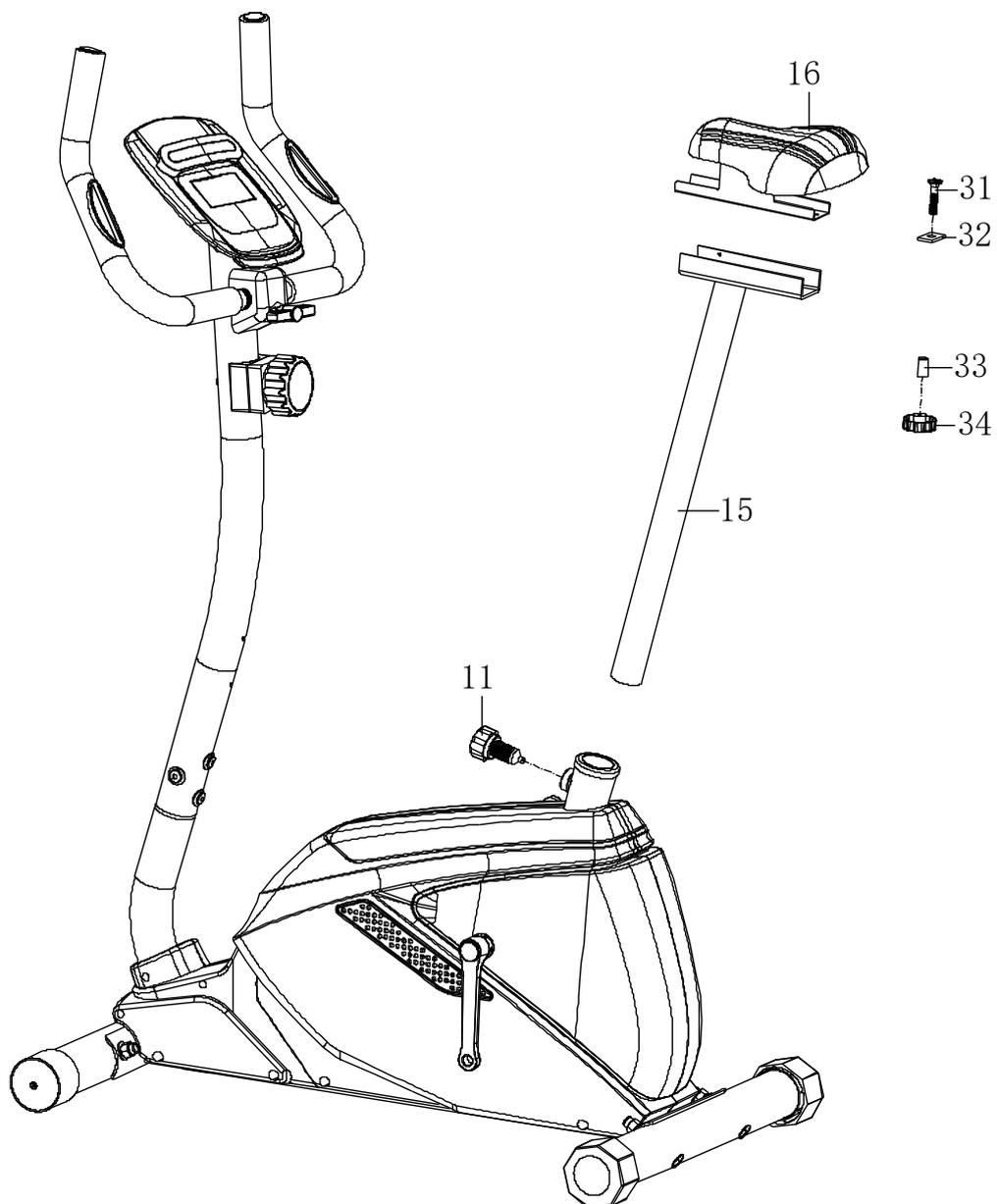
Schritt 3

1. Passen Sie den Handgriff (19) an, bis sie in einer passenden Position ist, und fixieren Sie dann mit einem C-Clip (Nr.25) und einer Inbusschraube (Nr.26), dann kommt die Abdeckung (Nr. 27) an und befestigen Sie mit einem T-Typ Regel (Nr.28)
2. Verbinden Sie das obere Sensorkabel von der Rückseite des Computers (Nr. 18) mit dem mittleren Sensorkabel (Nr.24).
3. Führen Sie den unteren Draht (Nr. 43) durch die (Nr. 75) am vorderen Lenkstangehalterung (Nr.22) ziehen Sie den mittleren Sensorkabel (Nr.43) aus dem Lenkstangehalterung (Nr.22) heraus.
4. Verbinden Sie das untere Kabel (Nr.43) mit dem oberen Impulskabel von der Rückseite des Computers (Nr.18).
5. Befestigen Sie den Computer (Nr. 18) an der Lenkstangehalterung (Nr.22) und ziehen Sie mit vier Schrauben (Nr.29) fest.



Schritt 4

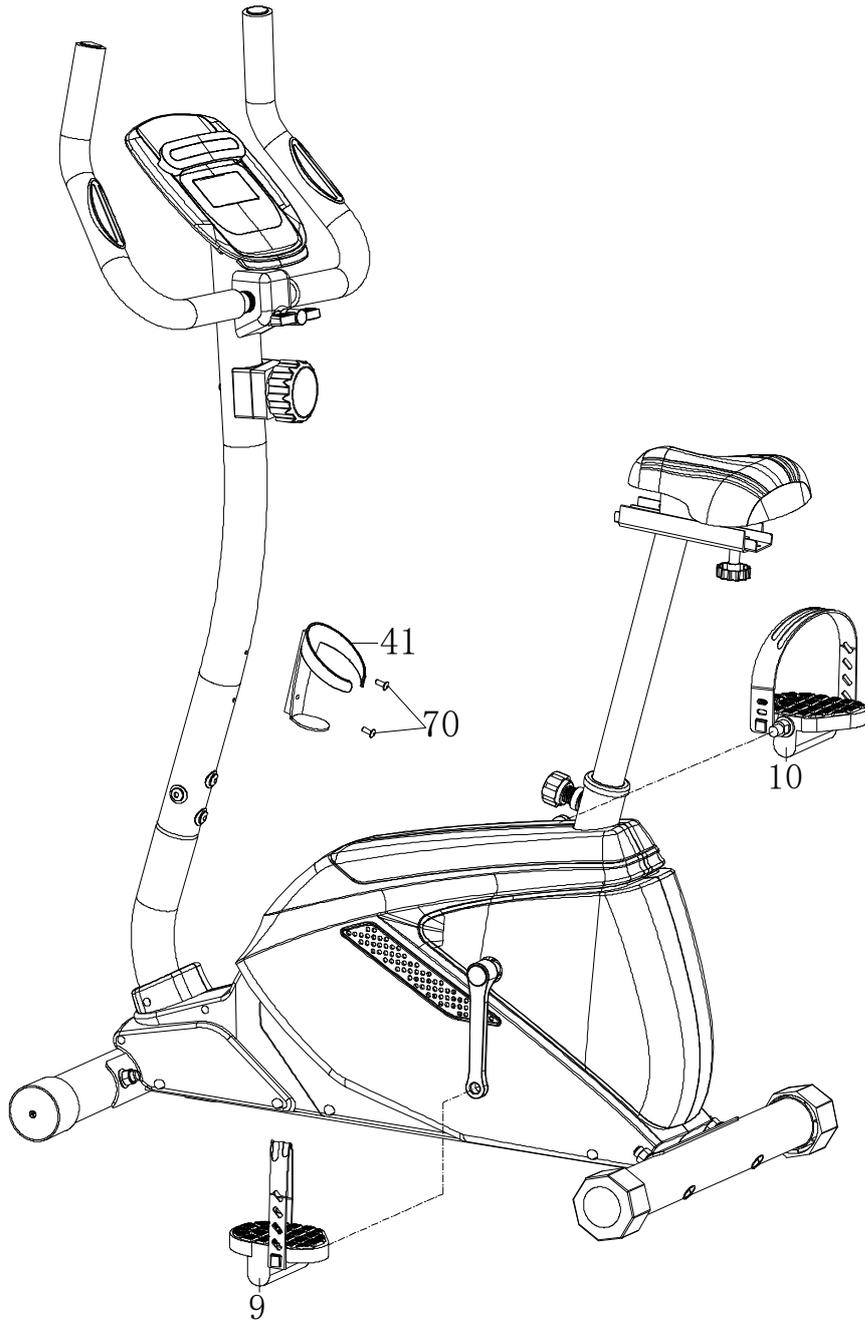
1. Befestigen Sie den Sitz (Nr. 16) an der Sattelstütze (Nr. 15), ziehen Sie es mit dem Knopf (Nr. 34), der Hülse (Nr. 33), der Unterlegscheibe (Nr. 32) und der schalenförmigen Mutter (Nr. 31) fest.
2. Setzen Sie die Sattelstütze (Nr. 15) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie sie mit dem Schnellverschlussknopf (Nr. 11) fest.



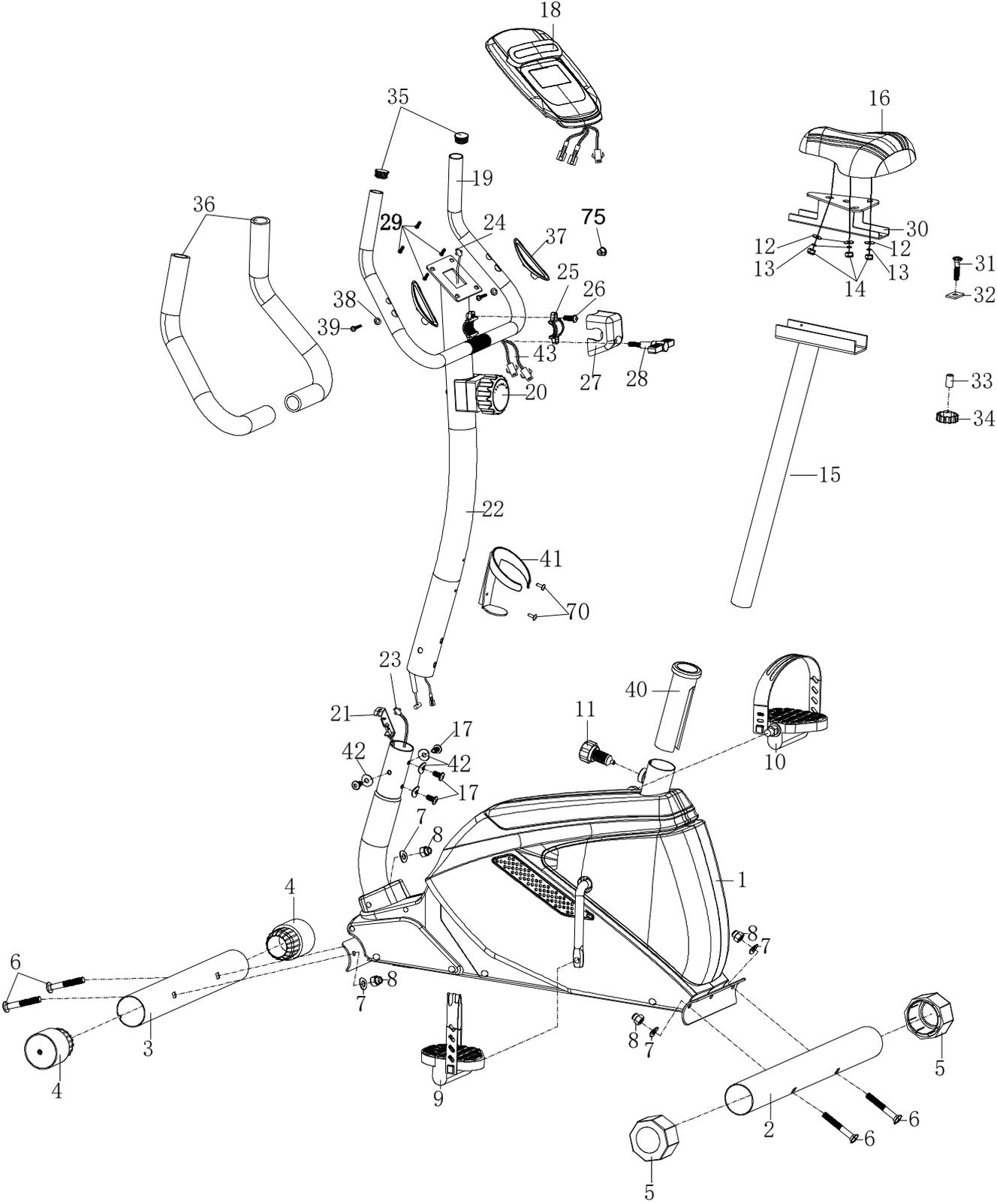
Schritt 5

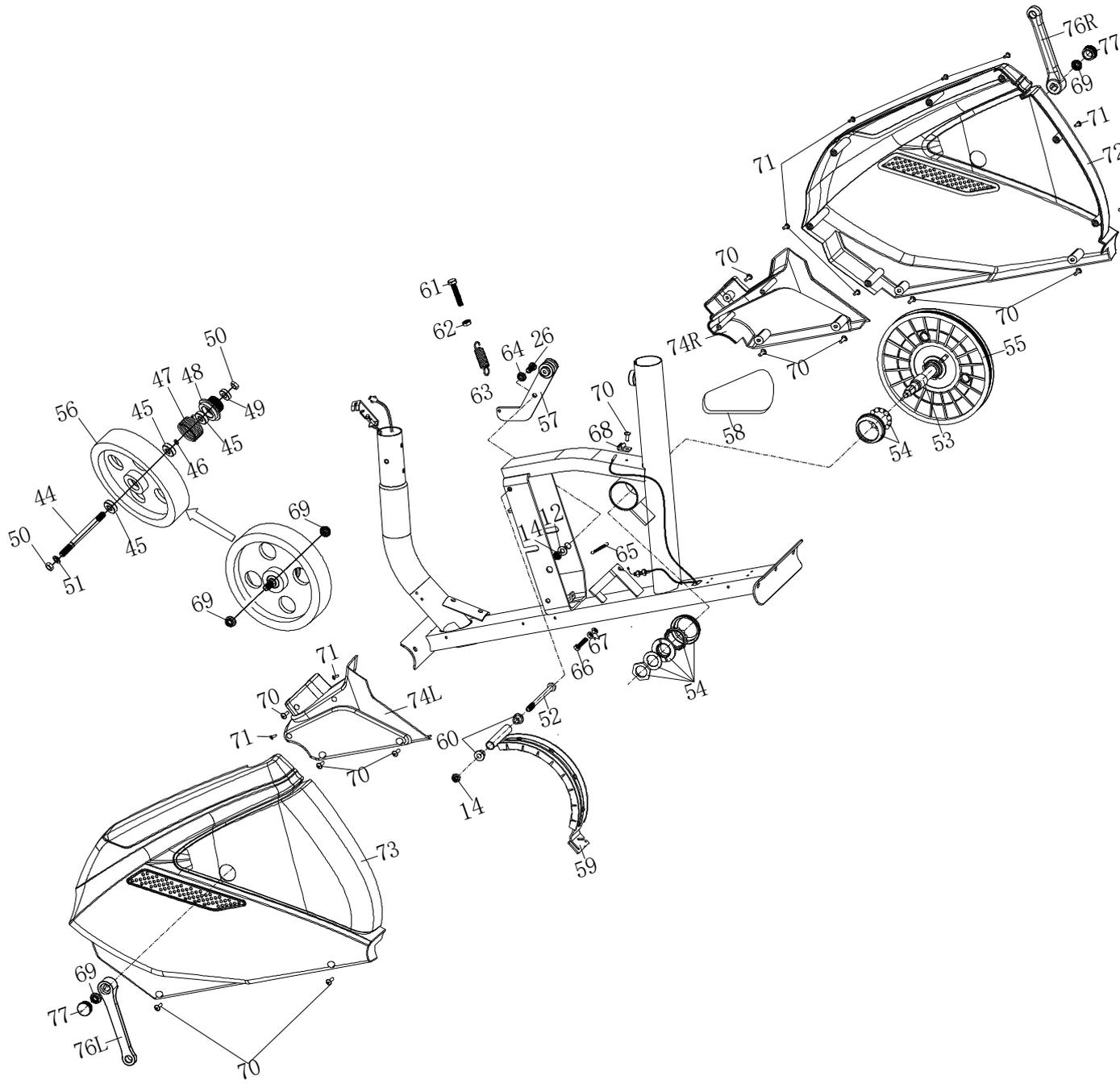
- 1. Befestigen Sie den Flaschenhalter (Nr. 41) mit zwei Schrauben (Nr. 70) am Lenkstangehalterung (Nr. 22).**
- 2. Befestigen Sie die linken und rechten Pedalriemen am linken und rechten Pedal (Nr. 9 / Nr. 10).**
- 3. Befestigen Sie das linke und das rechte Pedal (Nr. 9 / Nr. 10) an den linken und rechten Kurbelarmen.**

Hinweis: Die Pedale und Kurbelarme sind mit den Aufklebern "R" und "L" gekennzeichnet. Das linke Pedal (L) sollte im Uhrzeigersinn und das rechte Pedal (R) gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt sein.



Explosionszeichnung





PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	End Cap For Front Stabilizer	2
5	End Cap For Rear Stabilizer	2
6	Carriage Bolt M10*75"	4
7	Curved WasherΦ10*22	4
8	Domed Nut M10	4
9	Left Pedal	1
10	Right Pedal	1
11	Quick Release Knob	1
12	WasherΦ17*Φ8	4
13	Spring WasherΦ8	3
14	Aircraft Nut M8	5
15	Seat Post	1
16	Seat	1
17	Allen Bolt M8*16	4
18	Computer	1
19	Handlebar	1
20	Tension control w/ upper cable wire	1
21	Lower tension cable	1
22	Front Post	1
23	Lower Sensor Wire	1
24	Middle Sensor Wire	1
25	Clip	1
26	Allen Bolt M8*20	2
27	Decorative Cover for Clip	1
28	T-Type Knob	1
29	Screw M5*12	4
30	Sliding Tube	1
31	Bowl Shaped Nut	1
32	Washer	1
33	Sleeve	1
34	Knob club	1
35	End Cap	2
36	Foam Grip for Handlebar	2
37	Hand Pulse Sensor	2
38	Washer	2

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
39	Screw	2
40	Bushing	1
41	Bottle holder	1
42	Curved WasherΦ8*20	4
43	Lower Pulse Wire	2
44	Axle for Flywheel	1
45	Bearing	3
46	Washer	1
47	Spring Clutch	1
48	Small pulley	1
49	Bearing	1
50	Nut M10	2
51	Bowl Shaped Spacer	1
52	Allen Bolt M8*105	1
53	Crank	1
54	Ball Bearing assembly	1
55	Pulley	1
56	Flywheel	1
57	Idler Assembly	1
58	Belt	1
59	Magnetic Assembly	1
60	Spacer	2
61	Hex Bolt M8*45	1
62	Nut M8	1
63	Spring	1
64	Spacer	1
65	Spring	1
66	Hex Head Bolt M6*25	1
67	Nut M6	2
68	Sensor Bracket	1
69	French nut	4
70	Self-Tapping Screw	13
71	Self-Tapping Screw ST5*15	9
72	Chain Cover L	1
73	Chain Cover R	1
74	Decorative Cover	1/1
75	Grommet	1

COMPUTER ANLEITUNG



FUNKTIONSKNÖPFE:

MODE - Zum Auswählen von Funktionen nach unten drücken.

SET – Mit diese Taste stellen Sie die Werte ein für Time, Distance, Calories, Pulse.

RESET - Drücken Sie die Reset Taste, um alle Werte auf null zu stellen.

FUNKTIONEN

1. SCAN: Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „SCAN“ angezeigt wird. Der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien-ODO und Puls. Jede Funktion wird 6 Sekunden lang angezeigt.
2. TIME: (1) Es wird die gesamte Trainingszeit von Anfang bis Ende gezeigt.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „TIME“ angezeigt wird, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn der Wert „Null“ ist, gibt der Computer 15 Sekunden lang einen Alarm aus.
3. SPEED: Zeigt den Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit.
4. DIST: (1) Zählen Sie die Übungsstrecke von Anfang bis Ende.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „DIST“ angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „SET“, um den Trainingsabstand einzustellen. Wenn der Wert „Null“ ist, gibt der Computer 15 Sekunden lang einen Alarm aus.
5. CALORIES: (1) Zählen Sie die gesamten Kalorien des Trainings von Anfang bis Ende.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“. Die Einheit „CAL“ wird angezeigt. Drücken Sie zum Einstellen die Taste „SET“ Kalorien trainieren. Wenn der Wert „Null“ ist, gibt der Computer 15 Sekunden lang einen Alarm aus.
6. PULSE: : Drücken Sie die MODE-Taste, bis „PULSE“ angezeigt wird. Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie bitte die Handflächen auf beide Kontaktflächen. Der Monitor zeigt nach 6 bis 7 Sekunden Ihre aktuelle Herzschlagfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD an. Hinweis: Während der Pulsmessung kann der gemessene Wert in den ersten 2 bis 3 Sekunden höher sein als die tatsächliche Pulsfrequenz und kehrt dann zum normalen Pegel zurück. Der PULSE-Funktionswert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „PULSE“ angezeigt wird. Drücken Sie die SET-Taste, um den Trainingsimpuls einzustellen.

Bei den Einstellwerten von 40-240 RPM / min gibt der Computer einen Alarm aus, wenn die Herzfrequenz unter dem SET-Wert liegt.

HINWEIS:

1. Falls das Display nichts mehr anzeigt, dann tauschen Sie die Batterie.
2. Wenn Sie inaktiv sind auf das Gerät, dann es wird nach 4 Minuten automatisch abschalten.

SPECIFICATIONS:

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 6 Sekunden
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Das maximale Signal, das aufgenommen werden kann, beträgt 99,9m/h
	TRIP DISTANCE	0.00~99.99M or 0.00~9999M
	CALORIES	0.1~999.9kCAL
	PULSE RATE	40~240BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA
OPERATING TEMPERATURE/Betriebstemperatur		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE/Lagertemperatur		-10°C ~ +60°C

ÜBUNGSRICHTLINIEN

Die Verwendung Ihres Magnetic Upright Bikes bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperliche Fitness, stärkt die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung beim Abnehmen.

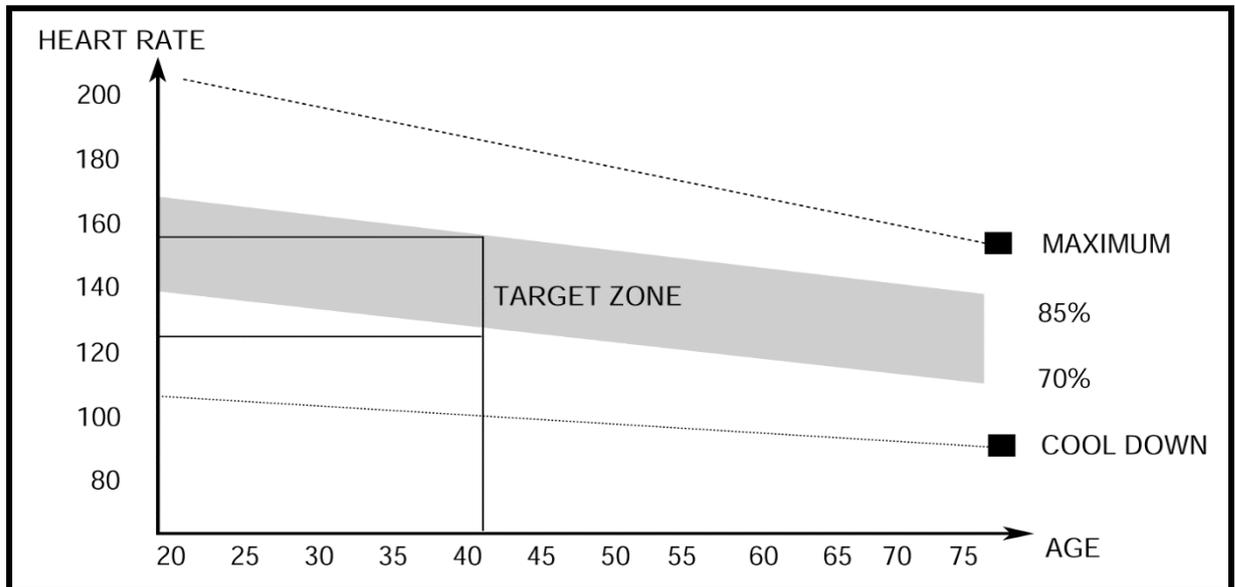
1. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft dabei, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Drücken oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung - wenn es weh tut, STOPPEN Sie.



3. Die Übungsphase

In dieser Phase trainieren Sie mit Ihrer ganzen Kraft. Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Ihre Beine flexibler. Trainieren Sie mit Ihrer eigenen Geschwindigkeit, aber halten Sie ein gleichmäßiges Tempo. Das Arbeitstempo sollte Ihre Herzfrequenz erhöhen und in die Zielzone bringen, wie in der Grafik zeigt.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15 bis 20 Minuten beginnen.

3. Die Abkühlphase

In dieser Phase können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. B. Reduzieren Sie Ihr Tempo. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie erneut daran denken sollten, Ihre Muskeln nicht zu zwingen. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich, Ihre Workouts gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

MUSKELTRAINING

Um die Muskeln auf Ihrem Magnetic Upright Bike zu stärken, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt sein. Dies wird unsere Beinmuskulatur stärker belasten und kann bedeuten, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Abkühlphase wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

GEWICHTSVERLUST

Der wichtige Faktor hierbei ist der Aufwand, den Sie investieren. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Grunde ist dies das gleiche, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern. Der Unterschied ist das Ziel.