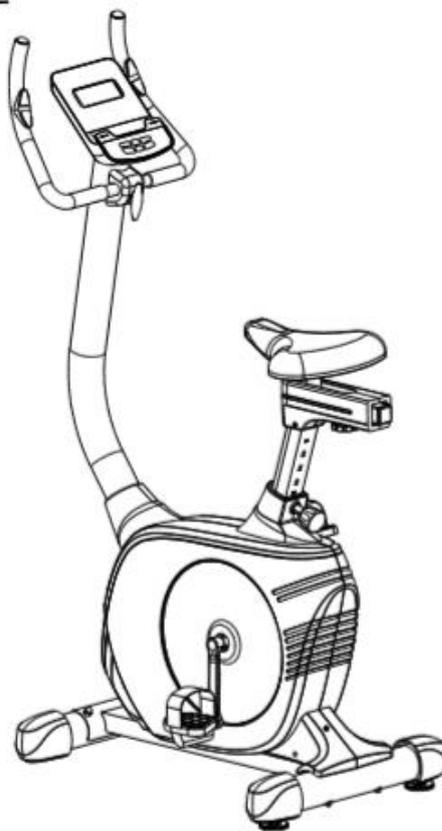


Magnetic 994



Wichtig: Lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und bewahren sie diese auf. Die Spezifikationen können von diesem Bild abweichen.

Wichtige Sicherheitshinweise

Grundlegende Vorsichtsmaßnahmen sollten immer eingehalten werden. Lesen Sie die Anleitung vor Inbetriebnahme.

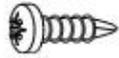
1. Überzeugen Sie sich, dass das Gerät richtig zusammen gebaut ist und alle Schrauben angezogen sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Es wird empfohlen sich vor dem Training aufzuwärmen um Verletzungen zu vermeiden.
3. Überzeugen Sie sich, dass alle Teile unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät muss auf einem ebenen Untergrund aufgestellt werden. Es wird empfohlen eine Matte unterzulegen.
4. Tragen Sie richtige Trainingsbekleidung wenn Sie trainieren. Die Kleider sollten nicht zu locker sein, damit Sie sich nicht verheddern können.
5. Führen Sie nur Instandhaltungen oder Anpassungen durch, die in dieser Anleitung beschreiben sind, sollten Probleme auftreten, müssen Sie den Fachhändler konsultieren.
6. Seien Sie vorsichtig wenn Sie auf das Pedal steigen, halten Sie sich immer an den Griffen fest. Geben Sie es auf Ihrer Seite auf die unterste Position und steigen Sie von dort ab.
7. Niemals im Freien verwenden.
8. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch, nicht für den kommerziellen gebrauch.
9. Nur 1 Person darf das Gerät verwenden, niemals 2 gleichzeitig.
10. Wenn Sie sich unwohl fühlen, dann brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. Es soll immer vorsichtig auf- und abgestiegen werden.
12. Kinder dürfen am Gerät nicht spielen und es auch nicht verwenden. Das Gerät ist nur für den Gebrauch von Erwachsenen geeignet. 2Meter Freiraum werden rund um das Gerät benötigt.
13. Maximales Benutzer Gewicht: 120 kg.

Achtung: bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt, speziell für Menschen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen

Teilen Liste:

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Computer	1	023	Seat Cushion DD-353T	1
002	Computer Extension Wire I (L=500 mm)	1	024	Seat Sliding Tube End Cap 38x38	2
003	Computer Extension Wire II (L=1000 mm)	1	025	Nylon Nut M8	5
004	Handlebar Ø25x1.5t	1	026	Washer Ø16xØ8x1.5t	5
005	Handlebar Foam Grip Ø27xØ33x730	2	027	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x16	5
006	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	028	Seat Sliding Tube Bolt	1
007	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	4	029	Big Washer Ø8xØ20x2.0t	1
008	Wire Grommet Ø12.1	1	030	Seat Adjustment Knob M8	1
009	Handlebar T-Knob M8x55	1	031	Seat Post	1
010	Spacer Ø12x1.5x20	1	032	Seat Post Cover	1
011	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2	033	Seat Height Adjustment Knob M16x1.5	1
012	Clamp Cover	1	034	Seat Post Bushing	1
013	Hexagon Nut M12x3t	1	035	Motor Tension Cable	1
014	Handlebar Post Ø76x2.0x946	1	036	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x18	1
015	Handlebar End Cap Ø25	2	037	Idle Wheel Bracket	1
016	Motor	1	038	Idle Wheel	1
017	Power Supply Wire	1	039	Transport Wheel Ø45x19	2
018	AC Adapter	1	040	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x40	2
019	Curve Washer Ø8xØ16x1.5t	6	041	Nylon Nut M6	6
020	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x15	6	042R	Front Right Stabilizer End Cap	1
021	Handlebar Post Cover	1	042L	Front Left Stabilizer End Cap	1
022R	Right Seat Sliding Tube Cover	1	043	Front Stabilizer Ø76x1.5tx430	1
022L	Left Seat Sliding Tube Cover	1	044	Carriage Bolt M8x90	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
045	Big Curve Washer Ø8xØ20x2.0t	4	060	Eyebolt M6x36	2
046	Cap Nut M8	2	061	Flywheel Ø250	1
047	Washer Ø6xØ12x1.0t	8	062	Spring Clip Ø17	2
048	Main Frame	1	063	Bearing 6003ZZ	2
049R	Right Foot Pedal YH-30X	1	064	Sensor with Wire L=750 mm	1
049L	Left Foot Pedal YH-30X	1	065	Belt Pulley 260J6	1
050	Crank Cover	2	066	Belt PJ 410 J6	1
051	Nut M10x1.25x10	2	067	Belt Pulley Shaft	1
052R	Right Crank	1	068	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x15	4
052L	Left Crank	1	069	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	8
053	Cover Cap Ø40xØ25x10	2	070	Hexagon Nut M10	2
054R	Right Shroud	1	071	Adjustable Leveler M10	2
054L	Left Shroud	1	072	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x90	2
055	Screw ST4.2x25	8	073	Rear Stabilizer End Cap Ø76	2
056	Nut M6	2	074	Rear Stabilizer Ø76x1.5tx480	1
057	Spring Washer Ø6	2	075	Spring Ø17x80xØ2.5	1
058	Tension Bracket	2	076	Seat Sliding Tube	1
059	Nut M10x1.0x10t	2	077	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x12	4



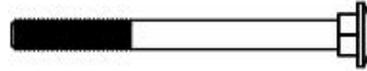
(7) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw
2 PCS



(27) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw
5 PCS



(45) Big Curve Washer
4 PCS



(44) Carriage Bolt
2 PCS



(46) Cap Nut
2 PCS

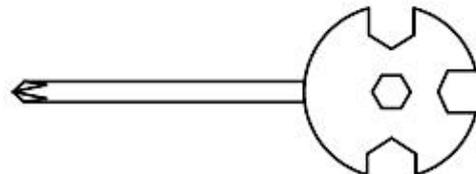


(72) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
2 PCS

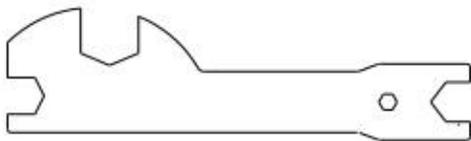
TOOLS



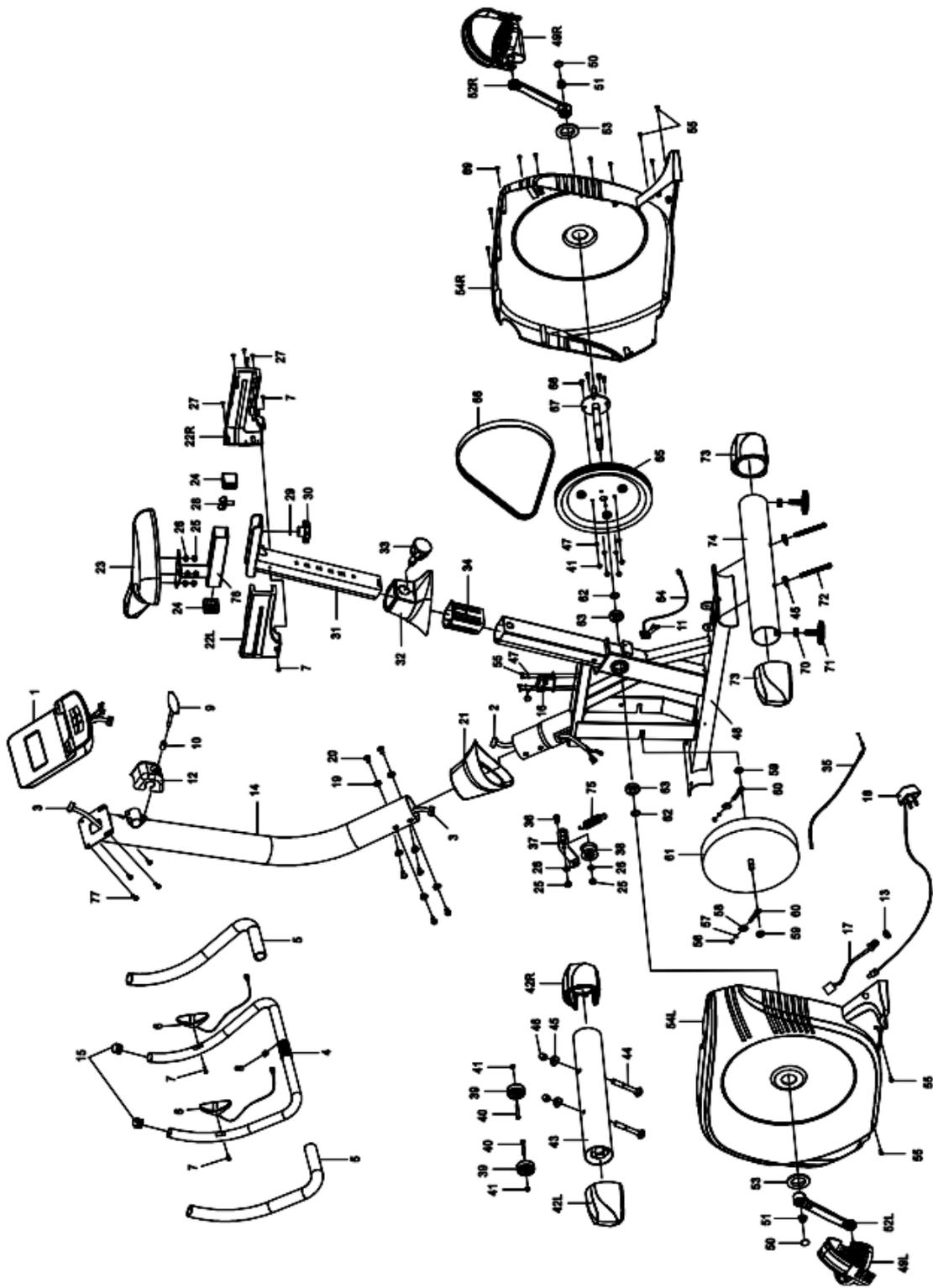
Allen Wrench S6
1 PC



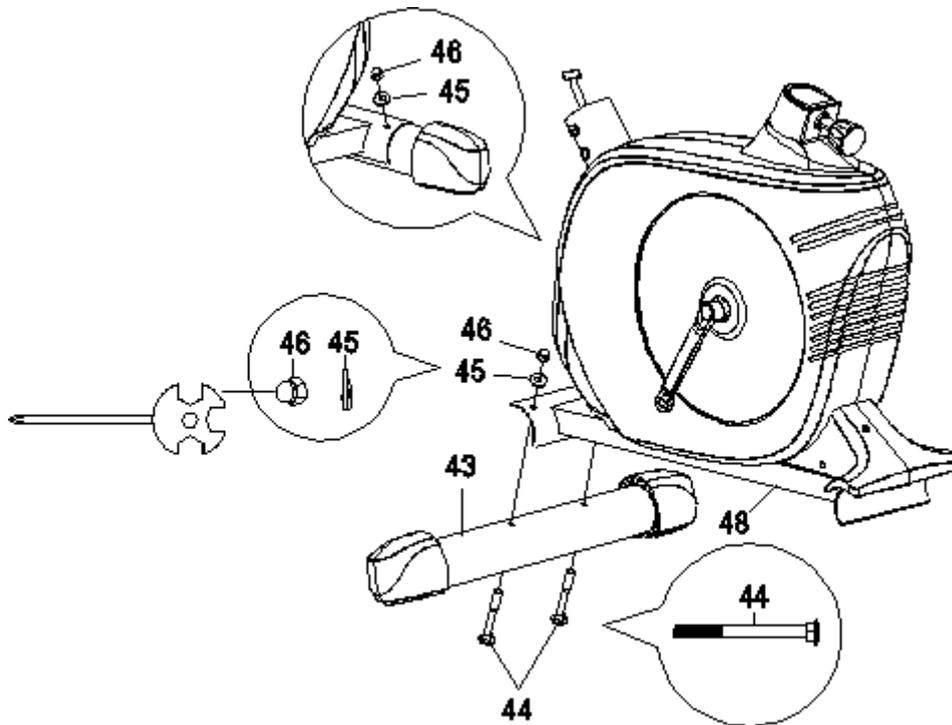
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC



Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19
1 PC

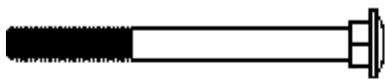


Aufbauanleitung:



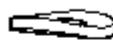
1.Schritt

Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (43) vor dem Hauptrahmen (48) und richten Sie die Löcher aus. Bringen Sie den vorderen Stabilisator (43) am Hauptrahmen (48) mittels 2 Schrauben (44), 2 Beilagscheiben (45) und 2 Muttern (46) an. Ziehen Sie die Schrauben mit dem beiliegendem Schraubenschlüssel fest.



(44) Carriage Bolt

2 PCS



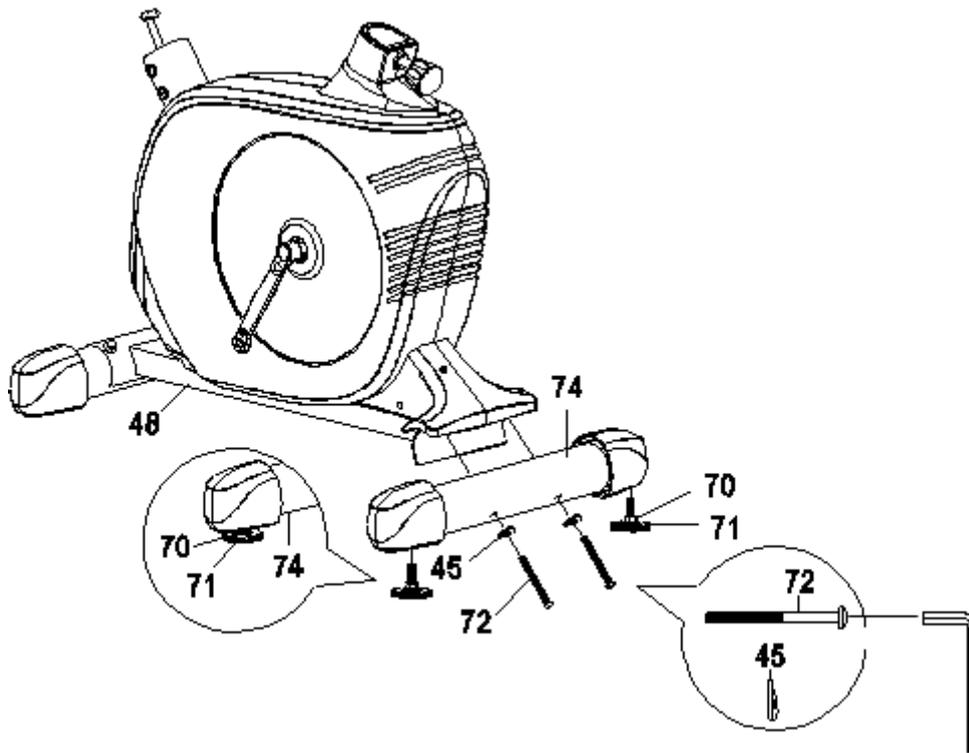
(45) Big Curve Washer

2 PCS



(46) Cap Nut

2 PCS



2.Schritt

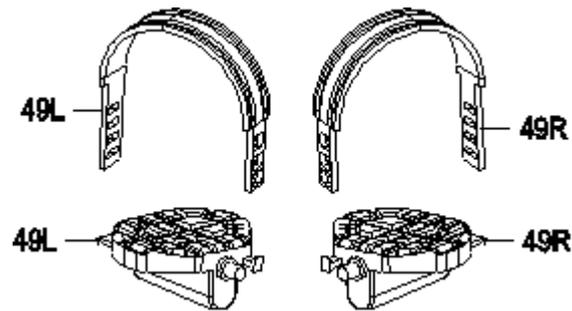
Montieren Sie die beiden verstellbaren Ausgleichsstücke (71) mittels 2 Muttern (70) am hinteren Stabilisator (74). Positionieren Sie den hinteren Stabilisator (74) hinter dem Hauptrahmen (48) und richten Sie die Löcher aus. Bringen Sie den hinteren Stabilisator hinten am Hauptrahmen (48) an mittels 2 Linsenkopfschrauben (72) und 2 gebogenen Beilagscheiben (45). Ziehen Sie diese mit dem beiliegendem Werkzeug fest.



(45) Big Curve Washer
2 PCS

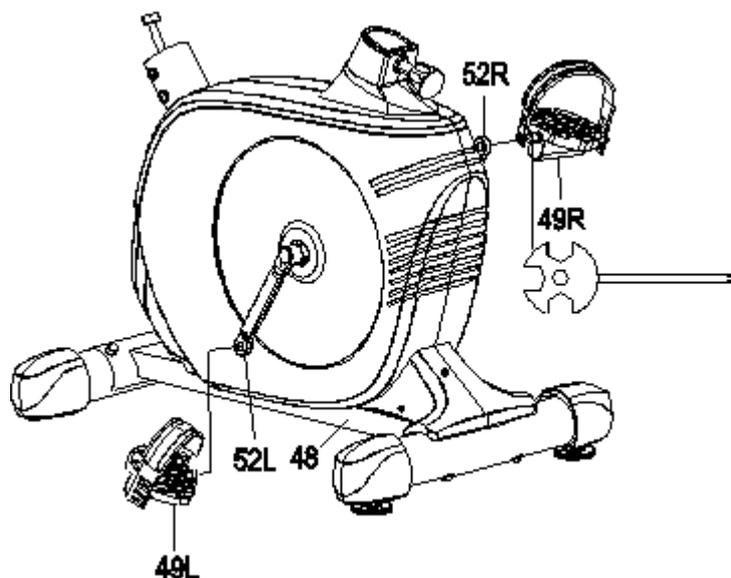


(72) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
2 PCS



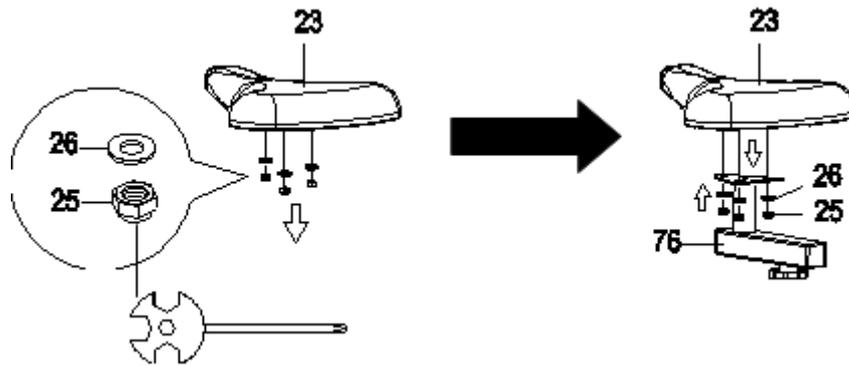
3.Schritt

Die Fußpedale und Riemen sind markiert mit „R“ für rechts und „L“ für links. Nehmen Sie den linken Pedalriemen (49L). Bringen Sie das 3 löchrige Ende des Riemens an der Innenseite des linken Fußpedals an. Das andere Ende befestigen Sie an der Außenseite. Wählen sie die Löcher so, dass Sie Ihren Fuß leicht aus dem Pedal ziehen können. Gehen Sie genauso mit dem anderen Pedal vor.



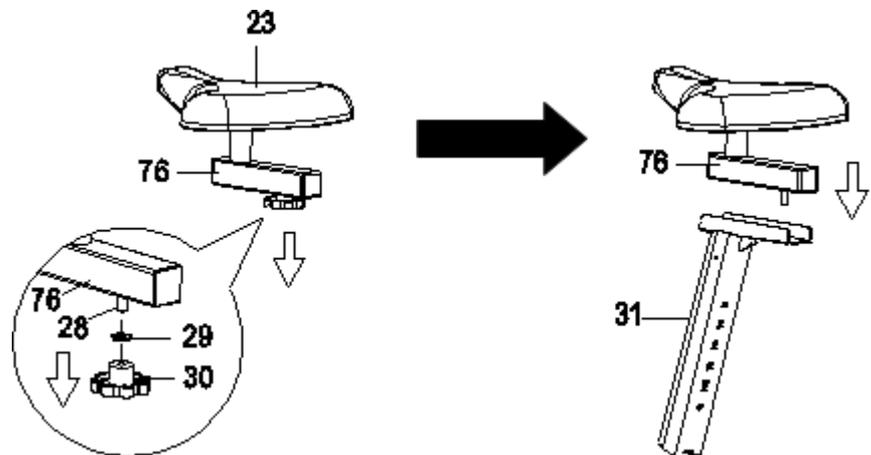
4.Schritt

Die Kurbel, der Pedal Schaft und die Pedale sind markiert mit „R“ für rechts und „L“ für links. Geben Sie den Schaft des linken Pedals in die linke Kurbel. Drehen Sie das Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn mit der Hand so lange bis es fest ist. **Achtung: drehen Sie es nicht im Uhrzeigersinn** Ziehen Sie das Pedal mittels beigelegtem Schraubenschlüssel fest. Gehen Sie auf der anderen Seite auch so vor aber drehen Sie den Pedal Schaft im Uhrzeigersinn!



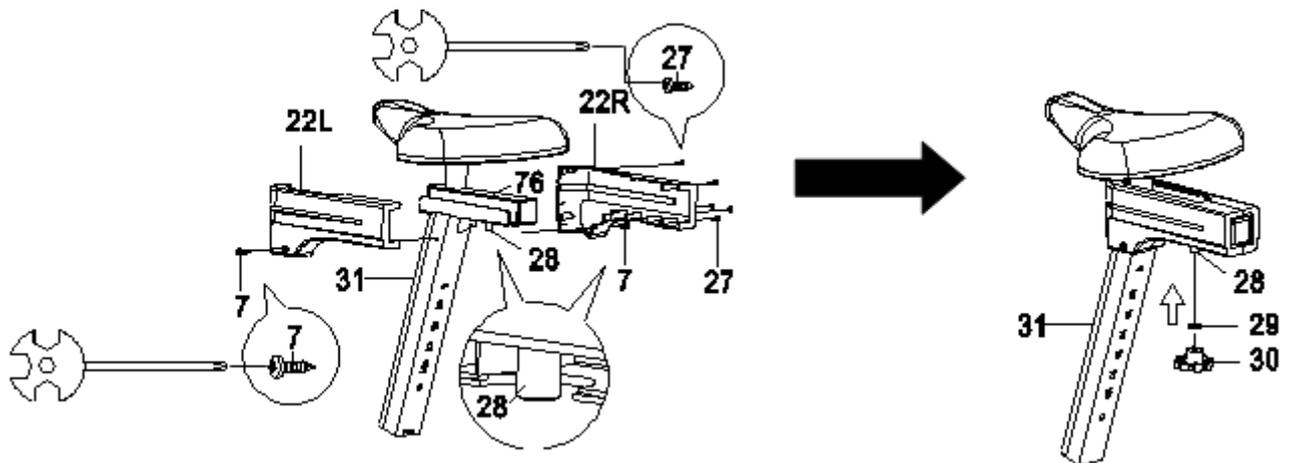
5.Schritt

Nehmen Sie die Muttern (25) und Beilagscheiben (26) von der Unterseite des Sitzes weg. Führen Sie die Schrauben an der Unterseite des Sitzes (23) durch die Löcher oben am Sitzverstellrohr (76), befestigen Sie diese mit den Beilagscheiben (26) und den Muttern (25). Ziehen Sie die Schrauben mittels beigelegtem Werkzeug fest.



6.Schritt

Entfernen Sie eine große Beilagscheibe (29) und einen Sitzverstellknopf (30) vom Sitzverstellrohrbolzen (28). Führen Sie diesen (28) an der Unterseite des Sitzverstellrohrs (76) durch das Loch oben am Sitzpfosten (31)



7.Schritt

Befestigen Sie die linken und rechten Sitzverstell rohrhüllen (22L, 22R) am Sitzverstell Rohr (76) und dem Sitzpfosten (31) mittels 5 Kreuzschlitzschrauben (7). Befestigen Sie diese mittels beigelegtem Werkzeug und der großen Beilage scheinbe (29) und dem Sitzverstell Knopf (30) , die entfernt wurden.



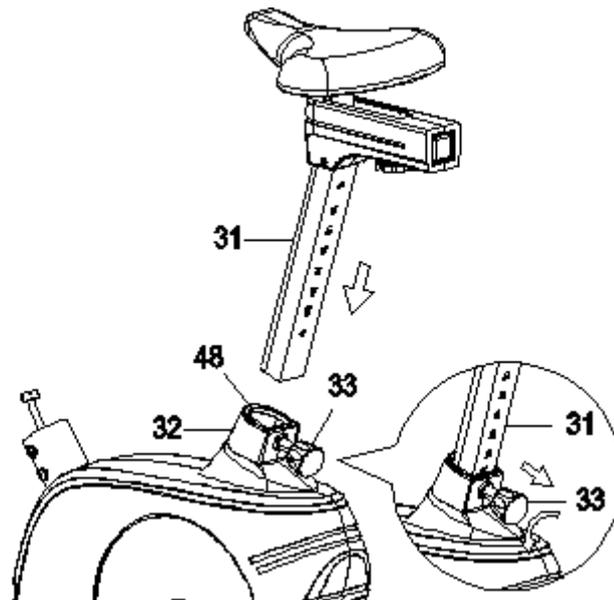
(7) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw

2 PCS



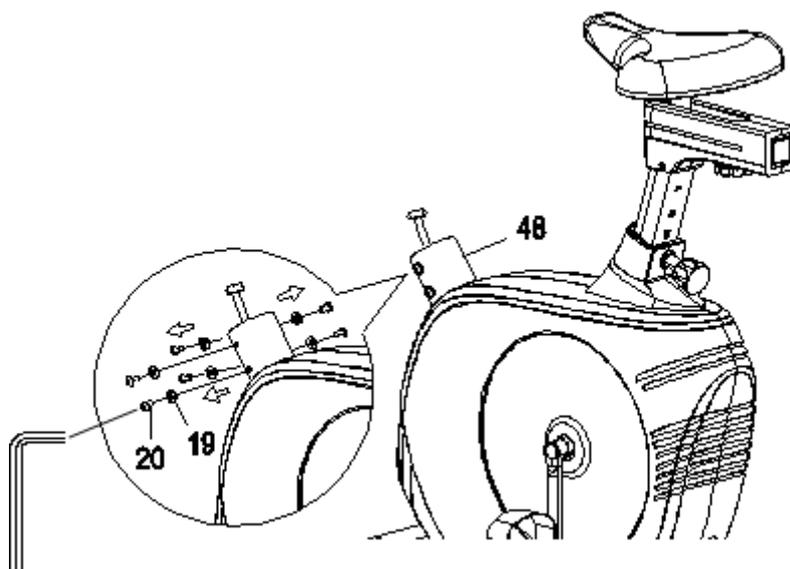
(27) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw

5 PCS



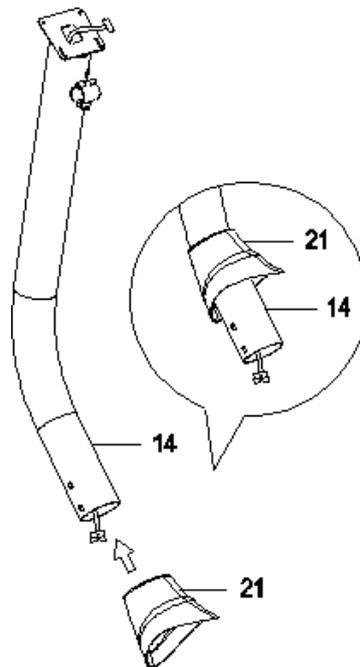
8.Schritt

Drehen Sie den Sitzhöhenverstellungsknopf (33) gegen den Uhrzeigersinn und er kann herausgezogen werden. Ziehen Sie ihn heraus und führen sie dann den Sitzpfosten (31) in den Hauptrahmen (48) ein und stellen Sie dann den Sitzpfosten (31) in der richtigen Position ein. Befestigen sie den Sitzpfosten (31) indem Sie den Knopf (33) loslassen und den Sitzpfosten (31) Etwas nach oben und unten schieben, bis er einrastet. Drehen Sie dann im Uhrzeigersinn um ihn Zu befestigen.



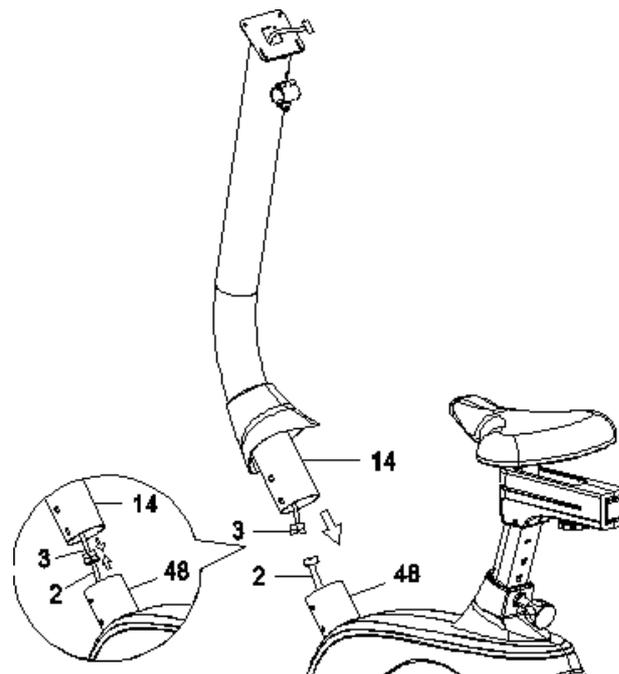
9.Schritt

Entfernen Sie 6 Beilag schein (19) und 6 Sechskantschrauben (20) vom Hauptrahmen (48) mittels beigelegtem Werkzeug.



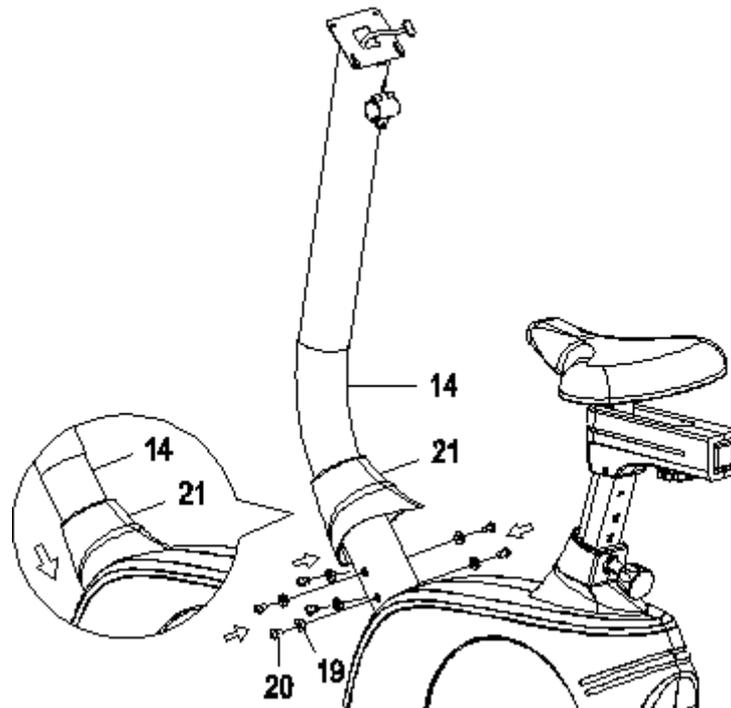
10.Schritt

Schieben Sie die Lenkstangenhülle (21) über die Lenkstange (14)



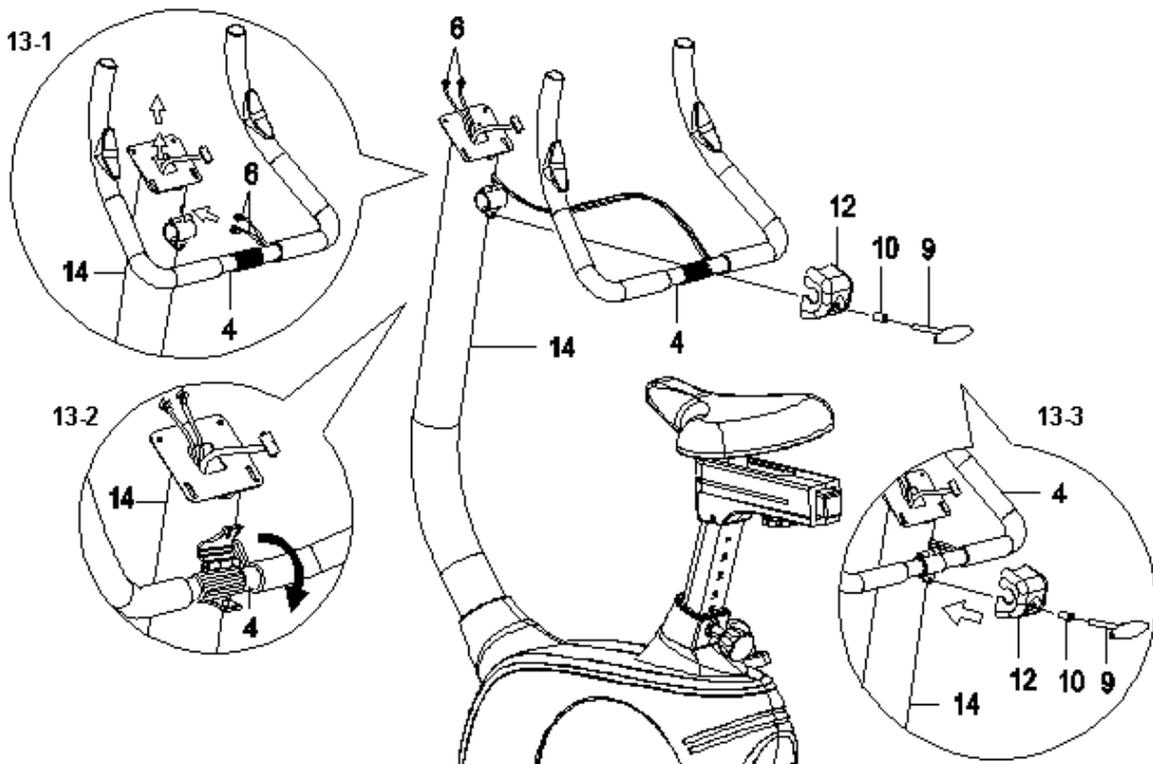
11.Schritt

Verbinden sie das Computerkabel (2) des Hauptrahmens (48) mit dem Computerkabel (3) des Lenkpfosten (14). Führen Sie den Lenkpfosten (14) in das Rohr des Hauptrahmens (48) ein und richten Sie die Löcher aus.



12.Schritt

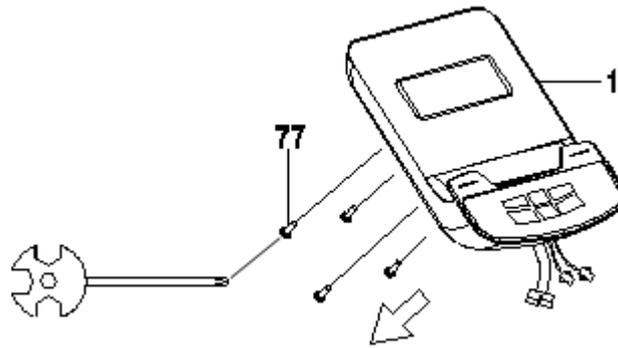
Bringen Sie den Lenkpfosten (14) am Rohr des Hauptrahmens (48) mittels 6 Beilagscheiben (19) und 6 Schrauben (20) an. Befestigen Sie die Schrauben mit beigelegtem Werkzeug. Schieben Sie die Lenkpfostenhülle (21) runter zum Lenkpfosten (14).



13.Schritt

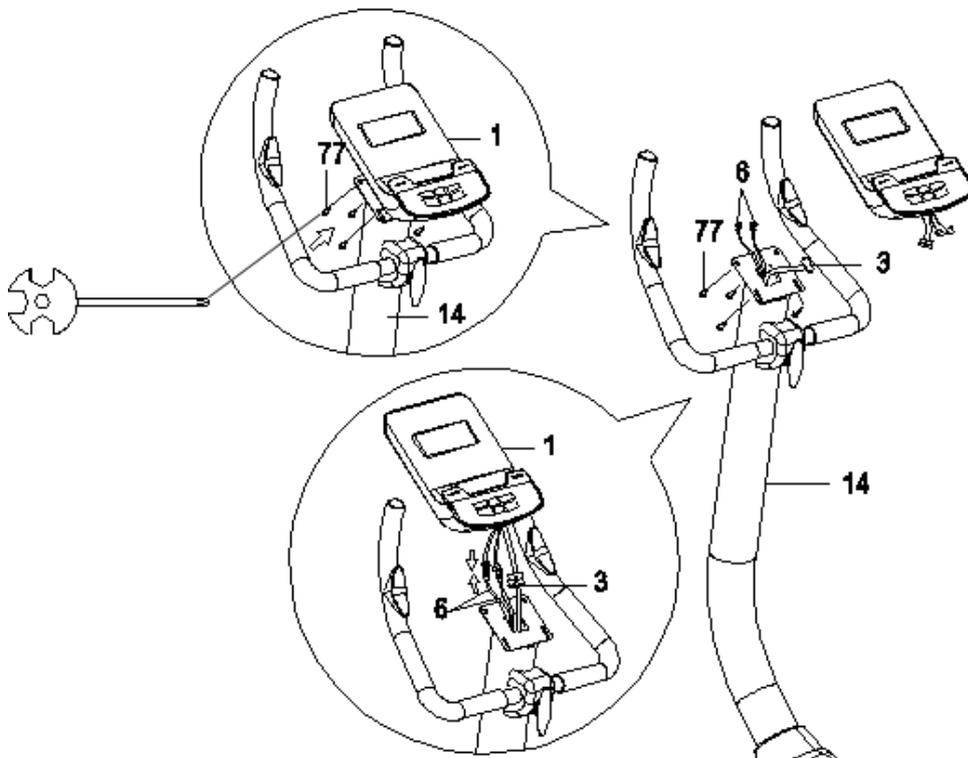
1. (13-1)Führen Sie die Handpulssensoren mit Kabel (6) durch das Loch am Lenkpfosten (14) Und ziehen Sie dieses heraus vom oberen Ende des Lenkpfosten (14).

2. (13-2) Befestigen Sie den Lenker (4) mit der Klammer am Lenkpfosten (14) . Die Handpulssensoren zeigen zum Sitz.
3. (13-3) Halten sie den Lenker (4) in der gewünschten Position und befestigen Sie die Hülle (12), den Abstandshalter (10) und den T Knopf (9) an der Klammer. Ziehen Sie den T Knopf (9) nach der Einstellung fest.



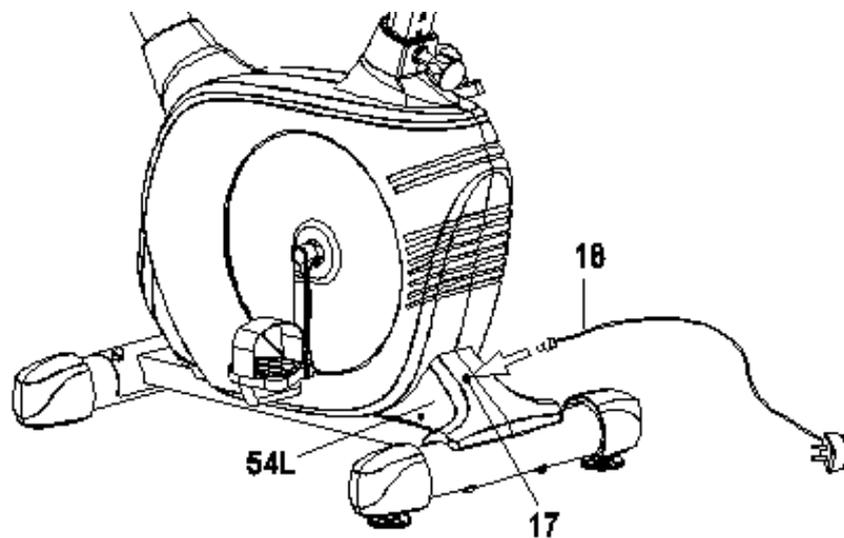
14.Schritt

Entfernen Sie die Kreuzschrauben (77) vom Computer (1). Verwenden sie dabei das beiliegende Werkzeug.



15.Schritt: Verbinden sie das Computerkabel (3) und die Handpulssensorkabel (6) mit den Kabeln des Computers (1). Geben Sie die Kabel in den Lenkpfosten (14). Befestigen Sie den Computer (1) Oben

am Lenkpfosten (14) mittels 4 Kreuzschrauben (77), die entfernt wurden. Ziehen sie die Schrauben mittels beigelegtem Werkzeug an.



16.Schritt

Stecken Sie ein Ende des Adapters(18) in den Strom Anschluss (17) hinten links (54L). **Überprüfen Sie die Spezifikation des Adapters vor dem Einstecken.** Stecken sie dann das andere Ende in die Steckdose.

Computer



Funktionen:

ST/SP (Start/Stopp) : drücken sie diese Taste um das Training zu beginnen oder zu beenden.
um das Körperfett zu messen und das Körperfettprogramm zu verlassen
wenn Sie im Stopp Modus diese Taste 3 Sekunden halten, werden alle Werte auf 0 gestellt
(außer ODOMETER)

ENTER: um gewünschte Werte oder den Trainings Modus einzugeben.

MODE: alternieren sie damit die Funktionen RPM/SPEED, ODO/DIST und WATT/CAL

+ erhöht die Werte der gewählten Trainings Parameter.

- Vermindert die Werte der gewählten Trainingsparameter

RECOVERY

Vergleicht die ungefähre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Mit regelmäßigem Training verbessert sich Ihre Fitness.

Gleich nach dem Training können Sie diese Funktion verwenden:

1. Die RECOVERY Taste drücken
2. Halten sie beide Hände an die Pulssensoren
3. Die Zeit zählt von 60 auf 0 Sekunden herunter

Achtung: wenn nach 4 Sekunden keine Anzeige erscheint, nehmen Sie Ihre Hände von den Sensoren und legen Sie diese nochmals darauf

4. Ihr persönliches Fitnessniveau wird am Display aufscheinen (F1 – F6) Wenn der count down fertig ist, wird Ihr Herzfrequenzerholungsgrad angezeigt

F1 = exzellent F2 = gut F3 = fair F4 = unter Durchschnitt F5 = nicht gut F6 = schlecht

Die von Ihrem Computer gemessenen Werte sind nur für Trainingszwecke, für medizinische Zwecke sind sie ungeeignet.

Programmauswahl:

Es gibt 13 Programme: 1 manuelles Programm, 6 voreinstellbare Programme, 1 Körperfettprogramm, 1 Zielherzfrequenzprogramm, 3 Herzfrequenzkontrollprogramme, 1 Programm, das vom Trainierenden einstellbar ist.

Programme:

Manuelles P1:

Wählen Sie das Programm und gehen Sie mit Enter in das Programm hinein. Der erste Parameter „Time“ blinkt, so dass der Wert eingestellt werden kann. Drücken Sie Enter um die Werte zu bestätigen und gehen Sie zum nächsten Parameter, der eingestellt werden kann. Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie dann ST/SP um das Training zu starten.

Beachten Sie: wenn ein Parameter bei 0 ankommt, piepst der Computer und stoppt das Training automatisch. Mit ST/SP können Sie das Training weiterführen bis die unbeeendeten Parameter erreicht werden.

Voreinstellbare Programme P2 – P7:

Diese Programme sind alle voreinstellbar. Alle Programmprofile haben 16 Widerstandsniveaus. Wählen Sie ein voreinstellbares Programm und bestätigen Sie es mit Enter. „Time“ blinkt zuerst und kann eingestellt werden, bestätigen Sie mit Enter.

Beachten Sie: wenn ein Parameter 0 erreicht hört der Computer auf und piepst.

Körperfettprogramm P8:

Das ist ein spezielles Programm um den Körperfettanteil zu bestimmen.

Wählen Sie das Programm und bestätigen Sie es mit ENTER.

„Male“ blinke und Sie können das Geschlecht bestimmen. Bestätigen Sie mit ENTER

und gehen Sie zu den nächsten Daten: „175“ blinkt, stellen Sie Ihre Größe ein, dann das Gewicht und das Alter. Mit ST/SP beginnen Sie das Programm, halten Sie auch die Pulssensoren.

Es wird das Körperfett in % ausgerechnet sowie BMR, BMI

Mit ST/SP gehen Sie zum Hauptdisplay zurück.

Es wird nach 5 Körpertypen unterschieden je nach errechneten % an Körperfett.

Zielherzfrequenzprogramm P9:**Einstellen der Zielherzfrequenz:**

Wählen Sie das Zielherzfrequenzprogramm und bestätigen Sie es mit ENTER. Stellen Sie die Werte ein bis Sie zur TARGET HR kommen. Stellen Sie diese ein und bestätigen Sie mit ENTER.

Halten Sie während des Trainings die Handpulssensoren. Der Computer stellt den Widerstand automatisch je nach Ihrer Herzfrequenz ein. Wenn Ihre Herzfrequenz niedriger als die Ziel HF

Ist, wird der Widerstand automatisch erhöht, in gegenteiligem Fall wird er vermindert.

Herzfrequenzkontrollprogramm (P10 – P12):

P10 60 % TARGET HR = 60% von 220 –Alter

P11 75% TARGET HR = 75% von 220 – Alter

P12 85% TARGET HR = 85 % von 220 – Alter

Einstellen der Parameter für die HF Kontrolle:

Wählen Sie ein HF Kontrollprogramm und bestätigen sie es mit ENTER.

Drücken Sie ST/SP um das Training zu beginnen. Halten Sie dabei die Handpulssensoren.

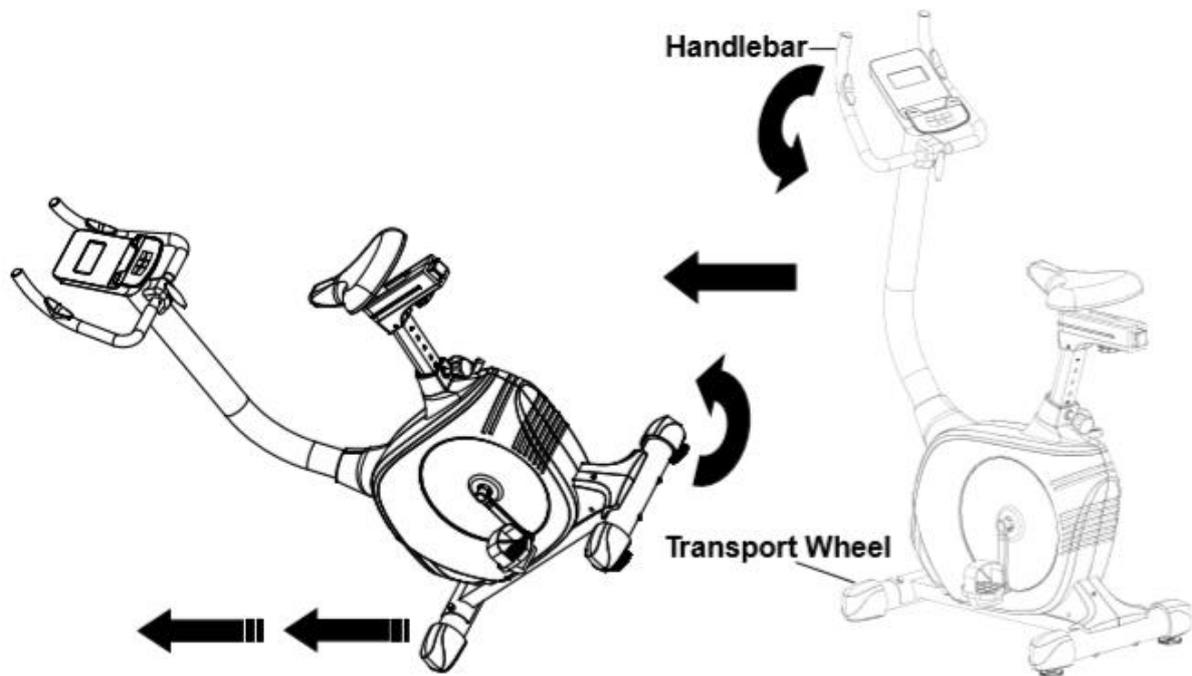
Das Widerstandsniveau wird automatisch angepasst.

Wenn ein Parameter 0 erreicht, piepst der Computer und zeigt Ihnen an, das Training abzubrechen.

Mit ST/SP machen Sie weiter um die unvollendeten Parameter fertigzumachen.

Einstellbares Programm P13:

Stellen Sie die Parameter ein und bestätigen sie mit ENTER. Stellen Sie nachher die gewünschten Parameter ein, das erste Intervall des Profils blinkt. Stellen Sie das gewünschte Widerstandsniveau ein. Gehen Sie dann zum zweiten Intervall des Profils. Sie können 10 Intervalle einstellen. Drücken Sie nachher ST/SP und beginnen sie das Training. Wenn ein Parameter 0 erreicht, piepst der Computer. Mit ST/SP können Sie weitermachen um die unvollendeten Parameter fertigzumachen.



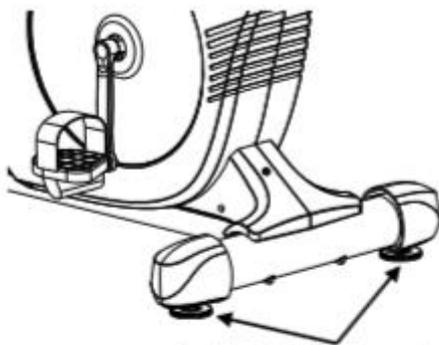
Dieses aufrecht stehende Fahrrad verfügt über ein Paar Transporträder, die in den vorderen Stabilisator integriert sind, und kann vorsichtig auf seine Transporträder gekippt werden, um es leicht bewegen und verstauen zu können. Um das aufrechte Fahrrad zu bewegen, fassen Sie den Lenker fest mit beiden Händen. Drücken Sie dann das aufrecht stehende Fahrrad vorsichtig nach unten, bis es frei auf den Transporträdern rollt.

VORSICHT: Es wird empfohlen, dass Sie beim Bewegen des aufrechten Fahrrads immer die Hilfe einer zweiten Person verwenden



Handlebar T-Knob

Widerstands Kontrolle: Wollen Sie den Widerstand erhöhen drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn beim vermindern gehen Sie umgekehrt vor.



Adjustable Leveler

Einstellen des einstellbaren Ausgleichsstücken: Drehen Sie den Ausgleichsstücken am hinteren Stabilisator nach Bedarf, um das Standrad auszurichten.



Seat Adjustment Knob

Einstellen der Sitzhöhe: Drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn und nehmen Sie ihn heraus. Bringen Sie den Sitz in die gewünschte Höhe und befestigen Sie den Knopf wieder indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.



Seat Height Adjustment Knob

Einstellung des Sitzes vor/zurück: Lockern sie die Schraube für die Sitzverstellung vor/zurück, bringen Sie den sitz in die gewünschte. Position und anschließend fixieren sie den Schrauben wieder.

Reinigung:

Das Gerät kann mit einem weichen, sauberen Tuch gereinigt werden. Keine Lösungsmittel dürfen an den Plastikteilen verwendet werden. Den Schweiß immer wegwischen. Der Computer darf nicht nass werden. Halten Sie das Gerät und insbesondere den Computer fern vom direkten Sonnenlicht. Kontrollieren Sie alle Schrauben und Muttern + Pedale vor dem Training.

Lagerung:

Das Gerät muss an einem sauberen, trockenen Ort aufbewahrt werden, Kinder sollen damit nicht in Berührung kommen.

Auf –und Abwärmroutine

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings. Der Zweck ist es Ihren Körper auf das work out vorzubereiten und die Gefahr von Verletzungen zu reduzieren. Das Aufwärmen sollte etwa 5 Minuten dauern. Der Körper soll auf mehr Leistung vorbereitet werden und die Muskeln gedehnt werden. Die Herzfrequenz soll erhöht werden damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln gelangt.

Das abwärmen soll einem Muskelkater vorbeugen. Die Herzfrequenz reduziert und die Erholungsphase eingeleitet.

Nacken Stretching:



Neigen Sie den Kopf nach rechts, auf der linken Seite müssen Sie die Dehnung spüren. Dann nach links und anschließend nach vorne und dann zurück.



Schulterheben: Heben sie die rechte Schulter in Richtung Ihres Ohrs, wenn Sie dann die linke Schulter und senken Sie die rechte.



Seitliche Dehnungsübungen: Geben Sie die Arme über Ihren Kopf, neigen Sie sich auf die



Dehnung des Quadriceps: Lehnen Sie sich mit einer Hand gegen die Wand, ziehen Sie Ihren rechten Fuß nach oben. Die Ferse soll so nah wie möglich zu den Gesäßmuskeln kommen. Halten Sie 15 Sekunden und wechseln Sie das Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich mit zusammengefalteten Schuhsolen hin, die Knie zeigen nach außen. Drücken Sie die Knie 15 Sekunden so weit wie möglich nach unten.



Zehen berühren: Dehnen Sie nach vorne zu den Zehen. Gehen Sie mit gestreckten Knien so weit wie möglich nach unten und halten Sie 15 Sekunden



Achillessehne Dehnung: Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihren rechten Fuß aus. Dehnen Sie so weit wie möglich nach vorne und halten Sie 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dann mit dem anderen Fuß.



Wadenmuskulatur-Dehnung: Lehnen Sie sich gegen eine Wand, rechter Fuß vor dem linken. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß am Boden. Lehnen Sie sich nach vorne und halten Sie 15 Sekunden. Die Wadenmuskulatur wird gedehnt. Wechseln Sie dann das Bein.