

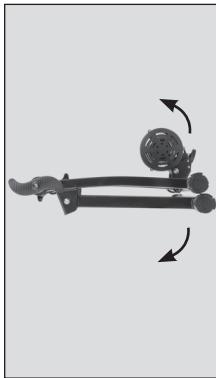
Bike Trainer with magnetic resistance

Please read this Owner's Manual completely before assembling or operating this product.
For best results use smooth or universal tread tyres.
Max User Weight 135 kg (including bicycle).



Installing your bike

1. Unfold the frame and place it on level floor



2. To fasten the plastic parts with the four screws of M5x25.



3. To fasten the magnetic wheels with the given tools.



1. Make sure the trainer is located at a level surface before using.
2. Users should do necessary exercises to warm up properly before using.
3. Be careful not to touch the spinning rollers and wheels at all times.
4. Keep both hands on handlebars at all times and maintain a normal riding position.
5. Check the couplings supporting the rear hub for damage or cracks.
6. Keep children away from product.
7. Make sure all bolts and nuts are securely fastened prior to using.
8. Never brake suddenly while using the trainer. This results in unnecessary wear and tear to rear tyre and machine.
9. Please do not use this product for any purpose other than intended.

Effective Training Instruction

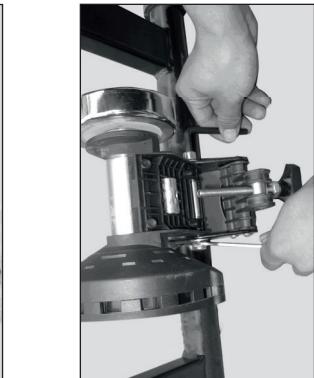
1. Consult your physician or qualified persons before using this product.
2. Effective training requires some load resistance. A gradual increasing of the load force is better for your muscles and a more effective form of training.
3. By changing your bicycle gears, you can get your preferred level of resistance.

6. Place the rear wheel of the bike onto the bike trainer, ensuring that the rear hub of the bike is between the couplings. Adjust the adjustable handle (F) so it is over the rear hub, then lock into place by rotate the adjustable handle (F). Tightening until securely fastened, but do not over tighten.

The bike trainer can be adjusted to fit wheel sizes from 66cm to 700C (69cm). Turn the adjustment knob (H) so that the wheel is touching the bike trainer. Please ensure that the tyres are firmly inflated.

Remove your bike from the trainer

1. Firstly rotate the adjustable knob H to release the roller from the bicycle.
2. Secondly rotate the adjustable handle F to release the bike from the trainer.



	Bedienungsanleitung		Инструкция з експлуатації
	Brucksanvisning		Upríkladba
	Handleiding		Navodila za uporabu
	Gearuksaanwijzing		Upisivo za uporabu
	Mode d'Emploi		Kullamma kilavuzu
	Istruzioni di uso		Handbuch
	Instruções de Utilização		使用方法
	Brukeranvisning		使用方法
	Brugsanvisning		www.m-wave-bike.com
			інструкція по використанню

DE Rollentrainer mit Magnetbremse

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vollständig, bevor Sie mit dem Aufbau des Trainers und dem Radtraining auf dem Trainer beginnen.

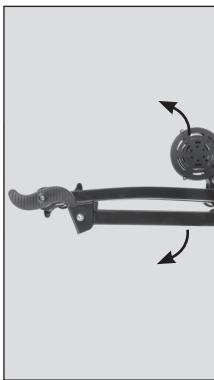
Die maximal zulässige Gewichtsbelastung des Trainers liegt bei 135 kg (inkl. Rad).

Für ein effektives Training nutzen Sie bitte möglichst glatte Reifen.



Aufbau und Einrichten des Trainers:

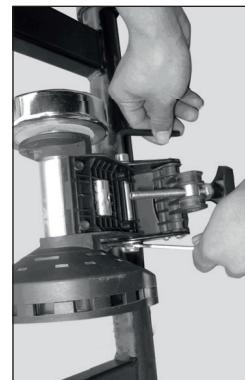
- Klappen Sie den Hauptrahmen auf und stellen Sie ihn auf einen ebenen und festen Untergrund. Bringen Sie den Trainer über die gummierten Füße in eine möglichst waagerechte Position.



- Fixieren Sie das Kunststoffelement für den Einstellhebel des Widerstands über die vier M5x25-Schrauben mit einem entsprechenden Schraubendreher am Hauptrahmen.



- Fixieren Sie die Magnetbremse mit dem Inneneckskant und dem Maulschlüssel, die im Lieferumfang enthalten sind.



- Setzen Sie die Einstellschraube für den Widerstand in die Aufnahme unter der Walze der Magnetbremse. (Sie können später die Magnetbremse an die Laufradgröße anpassen.)



- Öffnen Sie Hinterradklemmung durch drehen der Schraubgriffe auf beiden Seiten.



- Setzen Sie das Hinterrad über dessen Achse in die Kunststoffhülsen der Klemmung ein. Schließen Sie die Klemmung so, dass das Hinterrad mittig auf der Walze der Magnetbremse und fest in der Klemmung sitzt.
Passen Sie die Magnetbremse über die Einstellschraube an die Laufradgröße an. Die Walze der Magnetbremse muss an der Lauffläche des Reifens anliegen. Bitte achten Sie darauf, dass der Reifen aufgebumpt ist. Der Hometrainer kann für Laufradgrößen von 26" bis 29" verwendet werden.

Entnahme des Rades aus dem Hometrainer

- Lösen Sie die Einstellschraube für den Widerstand.
- Lösen Sie die Schraubgriffe auf beiden Seiten der Klemmung.

Sicherheitshinweise:
Stellen Sie sicher, dass der Trainer auf einer flachen und festen Ebene einen sicheren Stand hat.
Berühren Sie niemals die Walzen und Räder des Trainers.
Blieben Sie während des Trainings mit den Händen am Lenker.
Prüfen Sie vor dem Training die Kupplung auf Beschädigungen.
Halten Sie Kinder vom Trainer fern.
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
Bremsen Sie nicht plötzlich. Dies kann zu starker Abnutzung des hinteren Reifens und des Trainers selbst führen.
Benutzen Sie den Trainer zu keinem anderen Zweck außer dem dafür vorgesehenen.

Anmerkungen für ein effektives Training:

- Vor Trainingsbeginn sollten Sie eine sportmedizinische Untersuchung durchführen lassen
- Effektives Training erfordert einen Widerstand. Steigern Sie den Widerstand langsam, um effektiv zu trainieren.
- Ein passender Widerstand für optimales Training kann durch einen Gangwechsel am Fahrrad gefunden werden.