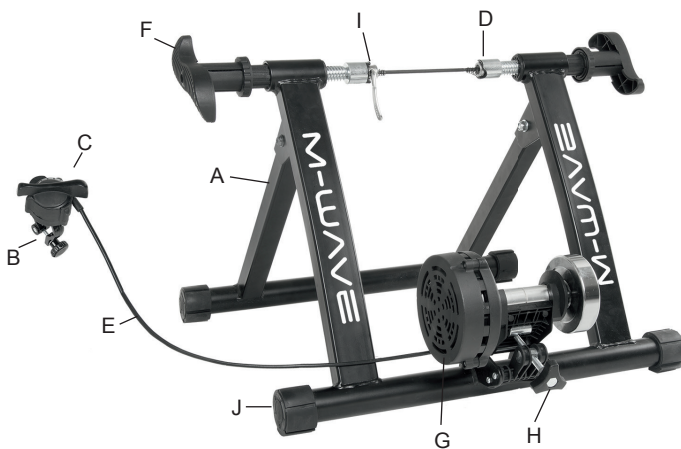


## EN Bike Trainer with Magnetic Resistance

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).



### Part List

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| A. Main frame       | F. Adjustment handle |
| B. Handlebar clamp  | G. Magnetic set      |
| C. Resistance lever | H. Adjustable knob   |
| D. Couple           | I. Plastic bush      |
| E. Control cable    | J. Rubber feet       |

### CAUTION when in use

1. Make sure the trainer is located at a level surface before using.
2. Users should do necessary excises 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.

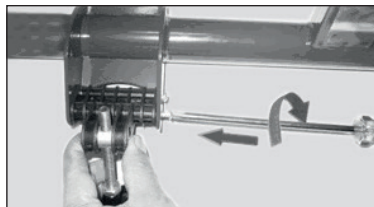
1. Consult your physician or qualified persons before using this product.
2. Effective training requires some load resistance. A gradual increasing of the load force is better for your muscles and a more effective form of training.
3. By changing the load force and your bicycle gears, you can get your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

### Installing your bike

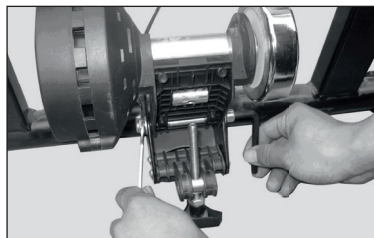
1. Unfold the frame and place it on level floor



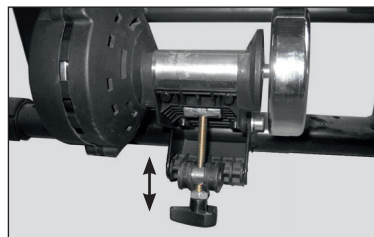
2. To fasten the plastic parts with the four screws of M5x25.



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



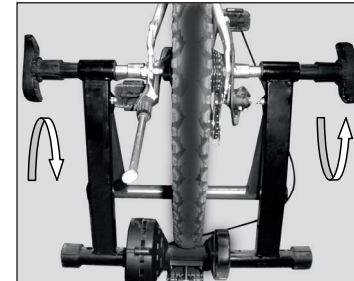
4. To change the height of magnetic wheel by adjusting the knob after assembling the magnetic so as to fit different sizes of bikes.



5. Before placing the bike in the bike trainer rotate the adjustable handle (F) on both sides. This will create a wide gap between the couplings.



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.

7. The bike trainer is supplied with rubberbushes to ensure a good fit with our handle bars.

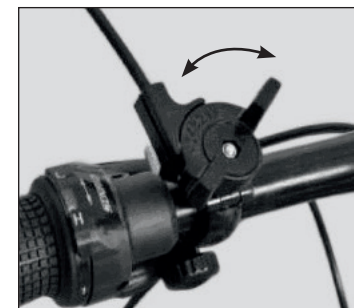
Please measure the diameter of you handle bar (22.2-31.8 mm) and select the correct rubber bushes and insert into the control clamp (C). Install the control clamp on the handle bar and tighten handlebar nut (B) securely.



### Increasing/Decreasing Resistance

To increase the load force, turn the lever on your handle bar towards the "8".

To decrease the load force, turn the lever on your handle bar towards the "1".



### Remover 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.

DE Bedienungsanleitung  
EN Manual  
NL Gebruiksaanwijzing  
FR Mode d'Emploi  
ES Instrucciones de uso  
IT Manuale di istruzioni  
PT Instruções de Utilização  
NO Brukeranvisning  
DA Brugsanvisning

SV Bruksanvisning  
FI Käyttöohje  
IS Handbók  
EL ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΕΩΣ  
PL Instrukcja montażu  
CS Návod k použití  
HU Használati útmutató  
SK Navod na použitie  
RU инструкция по применению

UK Інструкція з експлуатації  
SR Uputstvo za upotrebu  
SL Navodila za uporabo  
HR Uputstvo za uporabu  
TR Kullanma kılavuzu  
ZH 說明書  
JA 使用方法

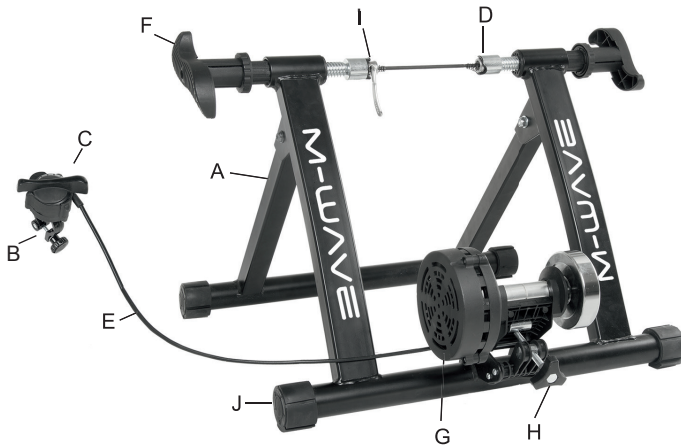
[www.m-wave-bike.com](http://www.m-wave-bike.com)

## 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.



- |                                         |                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| A. Hauptrahmen                          | F. Einspannhebel für die Hinterradachse |
| B. Lenkerhalter                         | G. Magnetbremsset                       |
| C. Hebel zum Einstellen des Widerstands | H. Einstellschraube für den Widerstand  |
| D. Hinterradklemmung                    | I. Kunststoffhülse                      |
| E. Kabel                                | J. gummierte Füße                       |

### 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.

Bleiben 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.

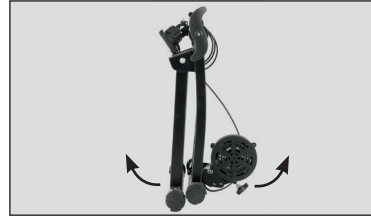
Benutzen Sie den Trainer zu keinem anderen Zweck außer dem dafür vorgesehenen.

### Anmerkungen für ein effektives Training:

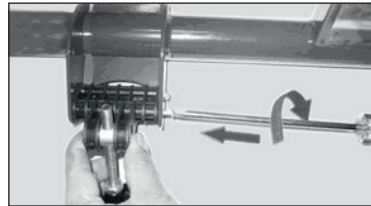
1. Vor Trainingsbeginn sollten Sie eine sportmedizinische Untersuchung durchführen lassen
2. Effektives Training erfordert einen Widerstand, der über die Magnetbremse erzeugt wird. Steigern Sie den Widerstand langsam, um effektiv zu trainieren.
3. Ein passender Widerstand für optimales Training kann durch die Anpassung des Widerstands der Magnetbremse und einem Gangwechsel am Fahrrad gefunden werden.

### Aufbau und Einrichten des Trainers:

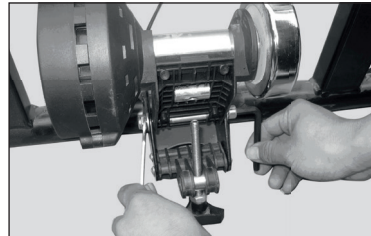
1. Klappen Sie den Hauptrahmen auf und stellen Sie ihn auf einen ebenen und festen Untergrund. Bringen Sie den Trainer über die gummierten Füße in eine möglichst waagerechte Position.



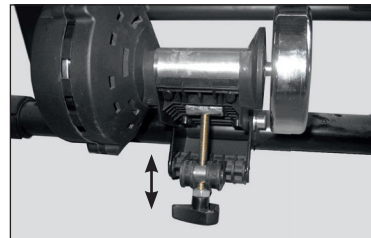
2. Fixieren Sie das Kunststoffelement für den Einstellhebel des Widerstands über die vier M5x25-Schrauben mit einem entsprechenden Schraubendreher am Hauptrahmen.



3. Fixieren Sie die Magnetbremse mit dem Innensechskant und dem Maulschlüssel, die im Lieferumfang enthalten sind.



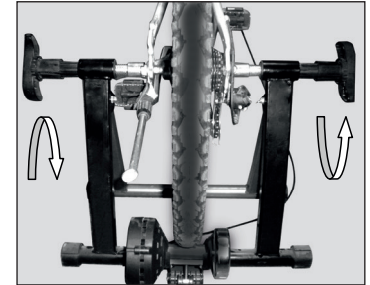
4. Setzen Sie die Einstellschraube für den Widerstand in die Aufnahme unter der Walze der Magnetbremse. (Sie können so später die Magnetbremse an die Laufradgröße anpassen.)



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



6. Setzen Sie das Hinterrad über dessen Achse in die Kunststoffhülse der Klemmung ein. Schließen Sie die Klemmung so, dass das Hinterrad mittig auf der Walze der Magnetbremse und fest in der Klemmung sitzt.



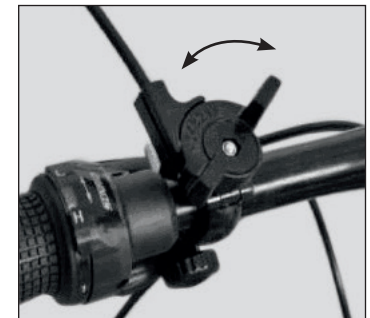
Passen Sie die Magnetbremse über die Einstellschraube an die Laufradgröße an. Die Walze der Magnetbremse muss an der Lauffläche des Reifens anliegen. Bitte achten Sie darauf, dass der Reifen aufgepumpt ist. Der Hometrainer kann für Laufradgrößen von 26" bis 29" verwendet werden.

7. Die Fernbedienung zum Einstellen des Widerstands wird inklusive Gummis in unterschiedlichen Stärken (22,2 - 31,8 mm) geliefert, um unterschiedliche Lenkerdurchmesser fassen zu können. Wählen Sie die passenden Gummis aus, legen Sie diesen in die Klemmung und schließen Sie die Klemmung über die entsprechende Schraube fest um den Lenker.



### Reduzieren/Erhöhen des Widerstands

Um den Widerstand der Magnetbremse zu reduzieren bzw. zu erhöhen, drehen Sie den Hebel der Fernbedienung in Richtung „8“ bzw. „1“ auf der Fernbedienung.



### Entnahme des Rades aus dem Hometrainer

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