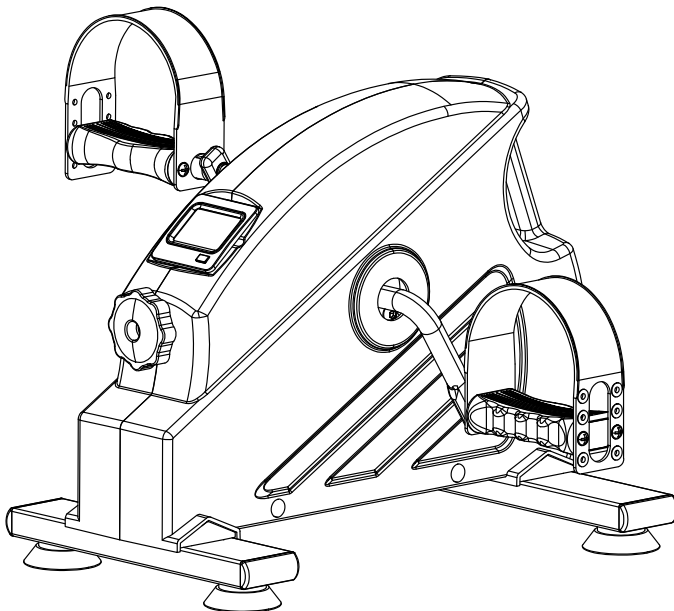


# Montage- und Bedienungsanleitung



## Mini-Bike Basic Ride Set

Art. Nr. PTB2101



# Betriebs- und Sicherheitshinweise

Vor der ersten Nutzung bitte lesen



- Verwenden Sie das Gerät **nur in Innenräumen** auf einem **ebenen Untergrund**. Halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern.
- **Achten Sie darauf, dass die Pedale fest sitzen.** Lose Pedale können sich allmählich lösen. Die Nutzung mit lockeren Pedalen kann die Gewinde an den Kurbelarmen beschädigen.
- **Das Gerät ist** mit abgedichteten Lagern ausgestattet und **wartungsfrei**. Schmiermittel sind nicht erforderlich und können das Gerät sogar beschädigen.
- Stellen Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es direkter **Sonneneinstrahlung**, hohen **Temperaturen** oder hoher **Luftfeuchtigkeit** ausgesetzt ist.
- **⚠ Stellen Sie sich nicht auf die Pedale.** Das Gerät ist nicht dafür ausgelegt, im Stehen verwendet zu werden.



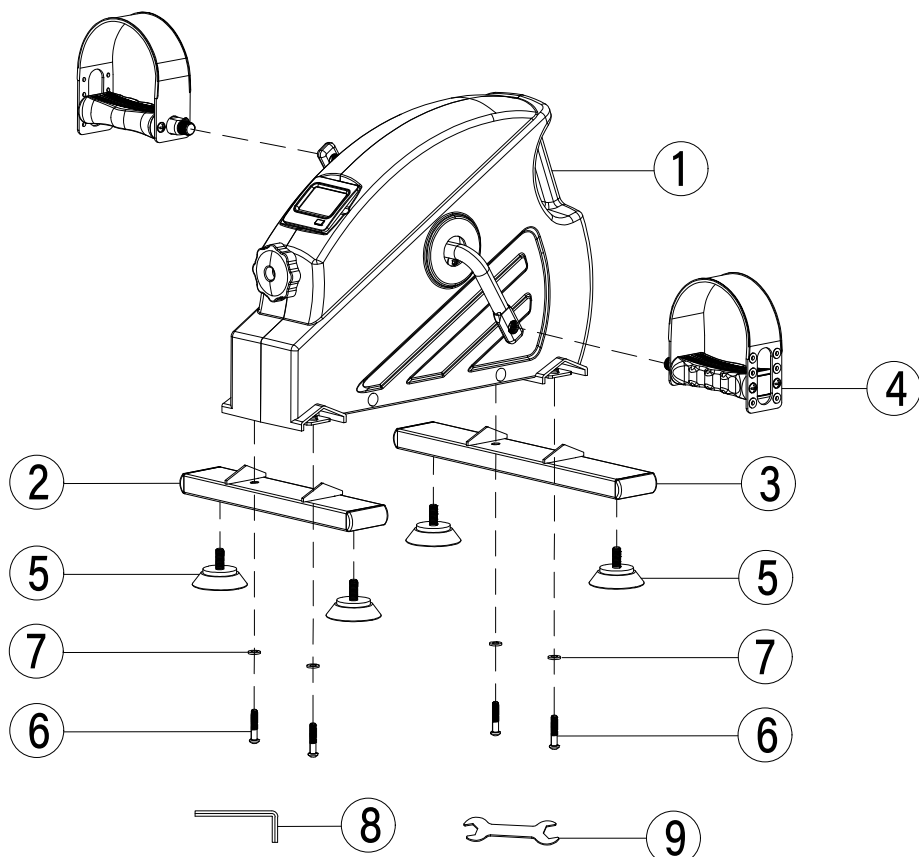
-  **X** Das Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer **nicht über den Hausmüll entsorgt werden**. Bitte bringen Sie es zu einer geeigneten Sammelstelle (z.B. Wertstoffhof).
-  **Entnehmen Sie zuvor die Batterie** und entsorgen Sie diese getrennt und vorschriftsgemäß über die entsprechenden Sammelstellen für Altbatterien.



**Ausführliche Sicherheitshinweise finden Sie auf den Seiten 12 - 15.**

# Montageteile im Überblick



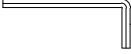
## Bauteile und Werkzeug

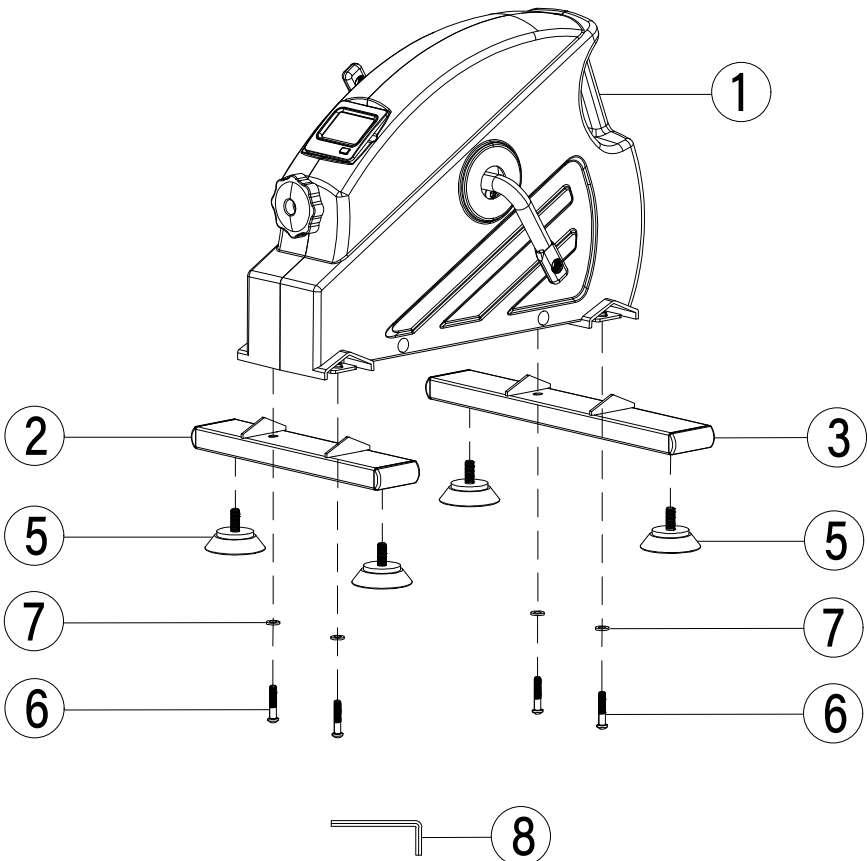


- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Gehäuse           | 6. Schraube (4x)      |
| 2. Vorderer Standfuß | 7. Beilagscheibe (4x) |
| 3. Hinterer Standfuß | 8. Inbusschlüssel     |
| 4. Pedale (2x)       | 9. Gabelschlüssel     |
| 5. Gummifuß (4x)     |                       |

# Montage

Standfüße montieren

	6 x 4
	7 x 4
	8 x 1



# Schritt-für-Schritt-Anleitung



Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie den folgenden Link um eine Video-Montageanleitung auf YouTube zu sehen:  
<https://ambifit.eu/mvb>

1. Schrauben Sie die vier GummifüÙe in die dafür vorgesehene Löcher in den beiden StandfüÙen ein.
2. Föhren Sie zwei Schrauben mit jeweils einer Unterlegscheibe von unten durch den vorderen Standfuß und dann in die vorgesehenen Bohrungen am Pedaltrainer.
3. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest.
4. Wiederholen Sie die Schritte beim hinteren Standfuß.



# Bedienung

**Drücken Sie einmal auf die Funktionstaste unter dem Display. Das Display schaltet sich ein.**

## Display



### Funktionstaste

- Mit der Funktionstaste können Sie zwischen den einzelnen Funktionen wechseln.
- Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte zurückgesetzt.

### Beschriftung

Das kleine Dreieck zeigt, welcher Messwert gerade angezeigt wird.

**Z** - Zeit

**S** - Strecke

**W** - Wiederholungen (Pedaldrehungen)

**G** - Gesamt Wiederholungen

**K** - Kalorien

Zur besseren Orientierung finden Sie unterhalb des Displays eine Erläuterung der Buchstabenkürzel aus dem oberen Bereich.

### Hinweis:



Das Gerät enthält bei Lieferung bereits eine eingesetzte Batterie. Wenn das Display sich nicht einschaltet, ist die Batterie vermutlich leer und sollte ersetzt werden.

## Batterie wechseln

Das Display ist nicht fest mit dem Gehäuse verschraubt. Ziehen Sie es einfach aus der Halterung heraus. Nach dem Einsetzen der neuen Batterie stecken Sie das Display wieder zurück in das Gehäuse. **Verwendet wird eine AAA-Batterie (1,5V, Typ LR03 / Micro).**

## Funktionen im Überblick:

**SCAN:** Wechselt die Anzeige der Funktionen alle 6 Sekunden

**ZEIT:** Zeigt die aktuelle Trainingszeit an

**STR:** Zurückgelegte Strecke in Kilometer beim aktuellen Training

**WDH:** Zählt die Pedaldrehungen innerhalb einer Trainingseinheit

**GESAMT:** Gesamtanzahl der Pedaldrehungen über alle Trainingseinheiten hinweg. (Wird nur zurückgesetzt, wenn die Batterie gewechselt wird.)

**KALORIEN:** Zeigt eine Schätzung der während des aktuellen Trainings verbrauchten Kalorien an

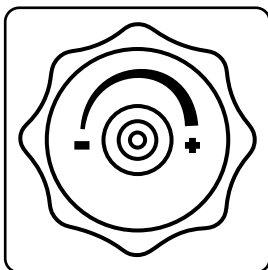


Wenn keine Bewegung stattfindet und innerhalb von 4 Minuten keine Taste gedrückt wird, schaltet sich das Display automatisch aus.

Sobald der Pedaltrainer eine Bewegung erkennt oder eine Taste gedrückt wird, schaltet sich das Display automatisch wieder ein.

**Drehen Sie das Stellrad, um den für Sie passenden Widerstand einzustellen.**

### Stellrad



Der Widerstand lässt sich stufenlos einstellen – von **leicht bis intensiv** – und kann so an Ihre persönliche Trainingsintensität angepasst werden.

#### **Hinweis:**

Drehen Sie das Stellrad **nicht zu fest** an.

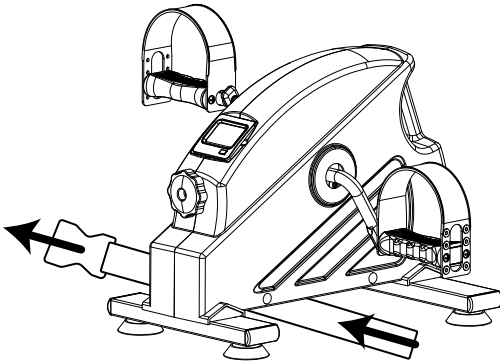


Wenn es ganz nach rechts (auf Maximum) gedreht ist, sollten sich die Pedale schwer, aber gleichmäßig bewegen – das entspricht dem höchsten Widerstand.

# Benutzung

## Fixiergurt

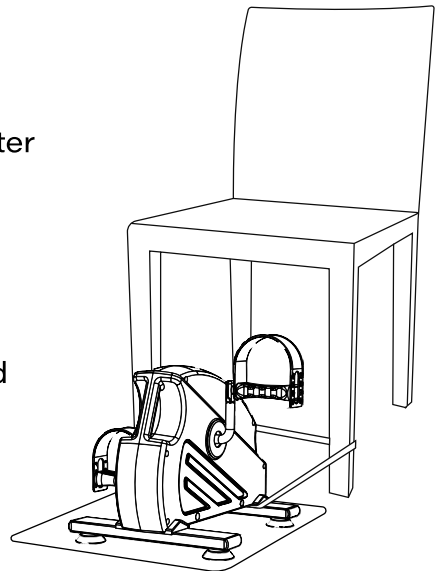
Verwenden Sie den Fixiergurt, damit das Gerät während der Nutzung stabil bleibt und nicht verrutscht:



Führen Sie dafür den Fixiergurt hinter dem vorderen Standfuß unter dem Gehäuse hindurch.

Legen Sie den Gurt um den Stuhl oder Sessel, auf dem Sie sitzen, und schließen Sie die Schnalle.

Ziehen Sie dann am losen Ende, bis der Gurt fest sitzt.

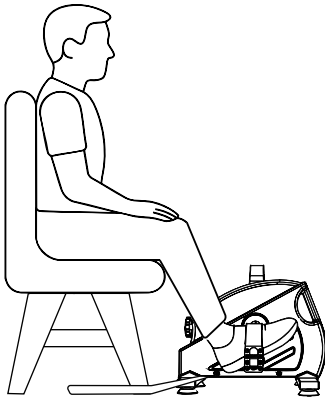


## Antirutschmatte

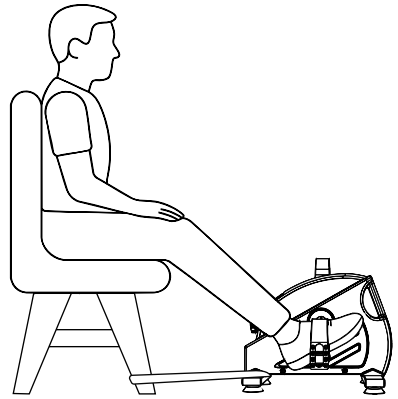
Legen Sie die mitgelieferte Antirutschmatte unter die Standfüße des Pedaltrainers. Das erhöht die Stabilität und schont Ihren Boden.

# Richtige Sitzposition

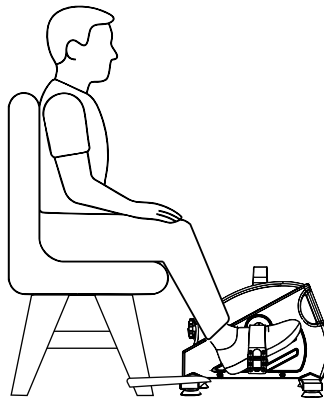
- Achten Sie darauf, dass Sie sicher und komfortabel sitzen.
- Das Gerät sollte **nah an Ihrem Stuhl oder Sessel** stehen.
- Das **Fixiergurt darf nicht locker hängen**, sondern sollte leicht gespannt sein.
- Beim Treten sollen Ihre **nicht vollständig durchgestreckt** werden.



Falsch



Falsch



Richtig

# Problemlösungen zum Nachschlagen



<b>Problem</b>	<b>Ursache</b>	<b>Lösung</b>
Pedale fallen ab.	Die Pedale wurden nicht richtig an der Kurbel befestigt.	Schrauben Sie die Pedale mit der Hand in das Innengewinde der Kurbel. Ziehen Sie sie anschließend mit einem Schraubenschlüssel fest an – dabei gut gegenhalten.
Pedale sind locker oder klackern.	Die Pedale wurden nicht fest genug angeschraubt.	Ziehen Sie das Außengewinde der Pedale mit einem Schraubenschlüssel kräftig an.
Pedaltrainer wackelt.	Die Standfüße sind nicht fest genug montiert.	Ziehen Sie die Schraubverbindungen an den Standfüßen mit dem Schraubenschlüssel fest.
Gerät knackt beim Treten.	Schrauben sind nicht richtig angezogen.	Kontrollieren Sie die Schraubverbindungen und ziehen Sie sie bei Bedarf mit dem Schraubenschlüssel nach.
Pedaltrainer rutscht weg.	Fixiergurt ist nicht richtig befestigt oder zu locker.  Rutschiger Untergrund.	Führen Sie den Fixiergurt unter dem Gerät hindurch, befestigen Sie ihn an Ihrem Stuhl und ziehen Sie ihn fest.  Legen Sie eine rutschfeste Matte unter das Gerät.
Display bleibt aus.	Die Batterie ist leer.	Öffnen Sie das Batteriefach, entnehmen Sie die leere Batterie und setzen Sie eine neue AAA-Batterie ein.
Schmerzen im Knie.	Falsche Sitzhaltung.	Achten Sie darauf, das Knie beim Treten nicht ganz durchzustrecken.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Art. Nr. PTB2101

## 1 Allgemeine Warnhinweise

1. **Lesen Sie** vor Inbetriebnahme diese **Anleitung vollständig** durch und bewahren Sie sie für spätere Verwendung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, muss diese Anleitung stets beiliegen.
2. Befolgen Sie alle Warnhinweise. Nichtbeachtung kann zu schweren Verletzungen oder Sachschäden führen.
3. Dieses Gerät ist **ausschließlich für den privaten Gebrauch als Trainingsgerät** vorgesehen. **Es ist nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Einsatz geeignet.**
4. Das Gerät darf **nicht von Personen unter 14 Jahren** benutzt werden. Kinder sowie Haustiere sind fernzuhalten, es sei denn, sie werden kontinuierlich beaufsichtigt.
5. Dieses Produkt ist **kein Medizinprodukt**. Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, insbesondere bei Vorerkrankungen oder Schwangerschaft.

## 2 Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Pedaltrainer „Mini-Bike Basic Ride“ dienen dem Training von **Bein- und Armmuskulatur im Sitzen**.
- Das Gerät kann wahlweise **auf dem Boden (Beintraining)** oder **auf einer stabilen Tischfläche (Armtraining)** betrieben werden; in beiden Fällen ist eine feste Sitzposition erforderlich.
- **Niemals** auf die Pedale stellen oder das Gerät als Steh-Ergometer verwenden.
- Umbauten oder Zweckentfremdung (z.B. als Last) sind untersagt.

## 3 Aufstellort & Umgebung Aufstellort & Umgebung

Parameter	Zulässiger Bereich
Temperatur (Betrieb)	+10°C ... +35°C
Temperatur (Lagerung)	+5°C ... +45°C
Relative Luftfeuchtigkeit	≤80%, nicht kondensierend

- Verwenden Sie das Gerät nur **in trockenen, ebenen Innenräumen**, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub.
- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung sowie hohe Temperaturen oder extreme Luftfeuchtigkeit.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von **mindestens 0,6m** um das Gerät frei.

## 4 Vor jedem Training

1. Prüfen Sie **Schrauben, Muttern und insbesondere die Pedale** auf festen Sitz; lose Pedale können Gewinde an den Kurbeln beschädigen.
2. Kontrollieren Sie Gehäuse und Pedale auf Risse oder andere Schäden, Defekte Teile sofort austauschen.
3. Tragen Sie eng anliegende Sportkleidung und rutschfeste Turnschuhe. Schmuck, lose Kleidung oder lange Haare von beweglichen Teilen fernhalten.

## 5 Bedienung (Betrieb)

- Nutzen Sie optional den Fixiergurt und die Antirutschmatte (siehe Kapitel „Benutzung“), um ein Verrutschen des Geräts zu verhindern.
- **⚠ Quetschgefahr:** Halten Sie Hände, Füße, Haare und lose Kleidung jederzeit von den beweglichen Kurbelarmen fern.
- **Armtraining:** Platzieren Sie das Gerät für das Training der Arme auf einer **stabilen, rutschfesten Tischfläche**; Hände nur an den Handgriffen – Unterarme dürfen nicht in den Rotationsbereich der Kurbeln geraten; Ellbogen-Abstand wahren.
- Überschreiten Sie nicht die empfohlene Trainingsdauer von **2 Stunden pro Tag**.
- Beenden Sie das Training sofort bei Schwindel, Schmerzen oder Atemnot und holen Sie ärztlichen Rat ein.

## 6 Pflege, Wartung & Inspektion

Das Gerät verfügt über **abgedichtete, wartungsfreie Lager** – keine Schmiermittel verwenden, diese könnten das Gerät beschädigen.

Intervall	Maßnahme
Nach jedem Training	Gerät mit weichem, leicht feuchtem Tuch reinigen; keine Scheuermittel.
Alle 4 Wochen oder 20 Betriebsstunden	Schraubverbindungen prüfen; ggf. nachziehen.
Halbjährlich	Sichtprüfung auf Verschleiß; bei ungewöhnlichem Spiel oder Geräuschen <b>Service kontaktieren</b> (Lager sind wartungsfrei).

## 7 Batterie-Sicherheit (AAA 1,5 V R03)

- Verwenden Sie ausschließlich den vorgesehenen Batterietyp.
- **⚠ Nicht-aufladbare Batterien dürfen niemals aufgeladen, kurzgeschlossen oder geöffnet werden.**
- Batterien **nicht ins Feuer oder Wasser werfen** und keiner starken mechanischen Belastung aussetzen.
- Beim Einsetzen unbedingt auf die **korrekte Polarität (+/-)** achten.
- Bei ausgelaufenen Batterien diese sofort entfernen. Vermeiden Sie Haut- oder Augenkontakt. Im Notfall betroffene Stellen mit viel Wasser spülen und einen Arzt aufsuchen.
- Batterien nicht extremer Hitze oder direkter Sonneneinstrahlung aussetzen (z. B. Heizkörper, Fensterbank).
- Anleitung zum **Einlegen und Auswechseln der Batterien** beachten.

## 8 Technische Grenzwerte

Maximales Nutzergewicht: **120 kg**

**Verwendungsklasse HC** gemäß EN ISO 20957 – ausschließlich für den Heimgebrauch, geringe Genauigkeit.

**⚠ WARNUNG:** Dieses Trainingsgerät ist **nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.**

## 9 Normative Verweise

Dieses Produkt entspricht den folgenden Normen und gesetzlichen Anforderungen:

### Produktsicherheit

- EN ISO 20957-1:2024 – Stationäre Trainingsgeräte – Allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren
- EN ISO 20957-5:2016 – Stationäre Trainingsfahrräder und Kurbel-Trainingsgeräte für den Oberkörper – Zusätzliche sicherheitstechnische Anforderungen

### Elektrische Sicherheit

- EN 60335-1:2012 + AC:2014 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019 + A15:2021

### Batteriesicherheit

- EN IEC 60086-5:2021/AC:2022-07 – Primärbatterien – Sicherheitsanforderungen
- Verordnung (EU) 2023/1542 über Batterien und Altbatterien

### Chemikalien

- 2011/65/EU (RoHS) + (EU) 2015/863 – Beschränkung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten
- REACH Verordnung (EG) 1907/2006 – SVHC Kandidatenliste & Anhang XVII
- Verordnung (EU) 2019/1021 über persistente organische Schadstoffe (POP)

### Recycling & Umwelt

- 2012/19/EU (WEEE) – Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten
- EN 50419:2006 – Kennzeichnung von Elektro- und Elektronikgeräten (durchgestrichene Mülltonne)

### Produktsicherheitsgesetzgebung

- Verordnung (EU) 2023/988 – Allgemeine Produktsicherheit

# Entsorgung / WEEE-Hinweise

⚠ Dieses Gerät darf nicht im Hausmüll entsorgt werden. Beachten Sie die durchgestrichene Mülltonne als Symbol für getrennte Sammlung.



♻️ ✕ Endnutzer sind verpflichtet, Altbatterien und Altgeräte getrennt zu entsorgen und Rückgabestellen zu nutzen.

Persönliche Daten auf elektronischen Geräten müssen vor Entsorgung gelöscht werden.

## Symbolerklärung

Symbol	Bedeutung
	Achtung – Sicherheitsrelevanter Hinweis
	Getrennte Sammlung von Elektro-/Elektronikgeräten
	Entsorgung von Batterien gemäß BattG

Weitere Informationen: [www.elektrogesetz.de](http://www.elektrogesetz.de)

## Kundendienst

Bei Fragen, Ersatzteilbestellungen oder technischen Problemen wenden Sie sich bitte an:

Vestero Brands GmbH  
Nördliche Münchner Str. 47  
82031 Grünwald

[support@vestero.de](mailto:support@vestero.de)

**ambi.fit**  
Fitness, activated

Ambifit ist eine Marke von

Vestero Brands GmbH • Nördliche Münchner Str. 47 • 82031 Grünwald  
[support@ambi.fit](mailto:support@ambi.fit)

