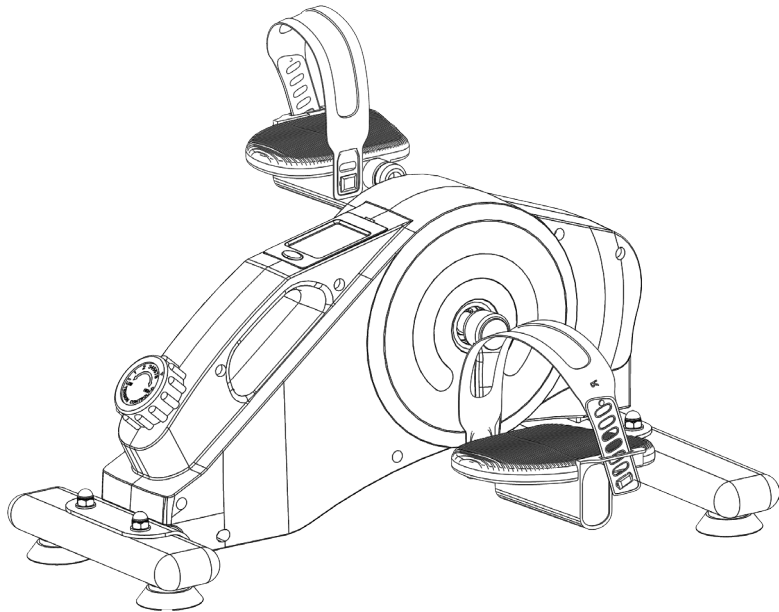


Montage- und Bedienungsanleitung



Pedal Trainer Magneto Silent Set



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.



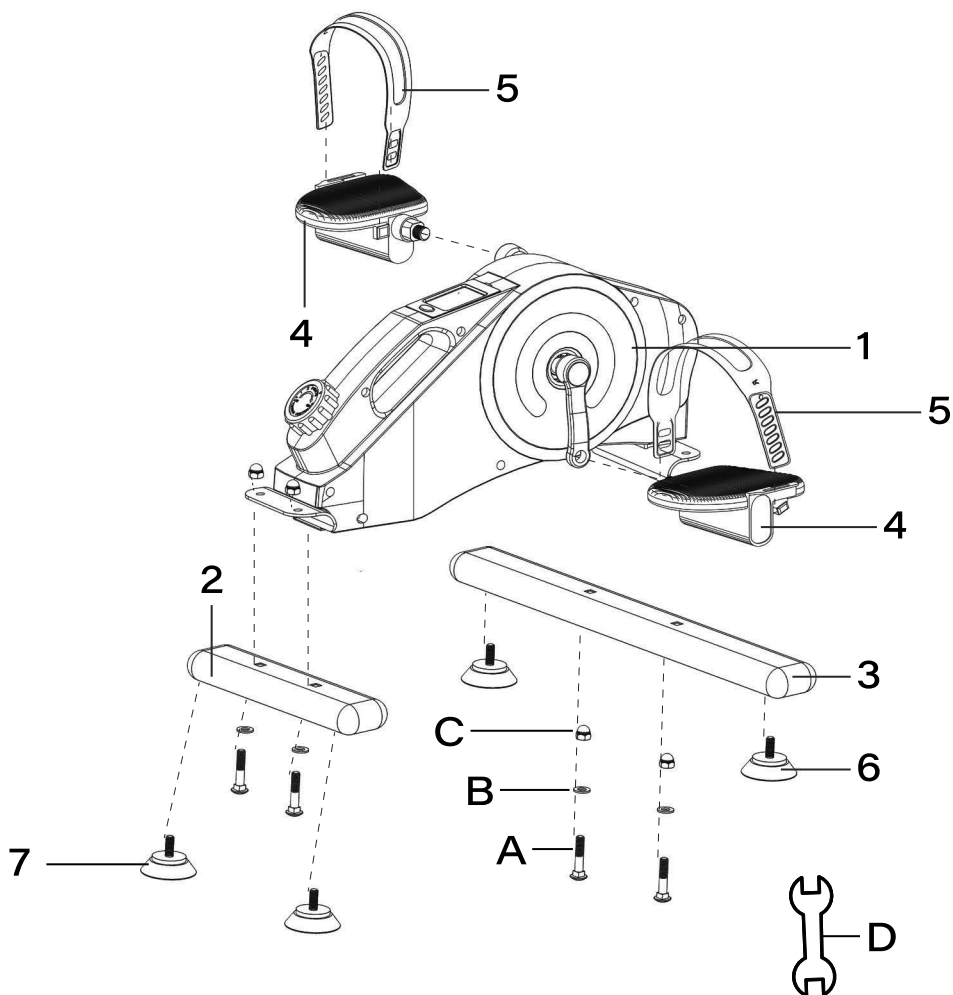
-  **X** Das Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer **nicht über den Hausmüll entsorgt werden**. Bitte bringen Sie es zu einer geeigneten Sammelstelle (z.B. Wertstoffhof).
-  **Entnehmen Sie zuvor die Batterie** und entsorgen Sie diese getrennt und vorschriftsgemäß über die entsprechenden Sammelstellen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



Ausführliche Sicherheitshinweise finden Sie auf den Seiten 12 - 15.

Montageteile im Überblick

Bauteile und Werkzeug



1. Gehäuse
2. Vorderer Standfuß
3. Hinterer Standfuß
4. Fußpedale (2x)
5. Handpedale (2x)
6. Gummifuß (4x)

- A. Schraube (4x)
- B. Beilagscheibe (4x)
- C. Mutter (4x)
- D. Gabelschlüssel

Montage

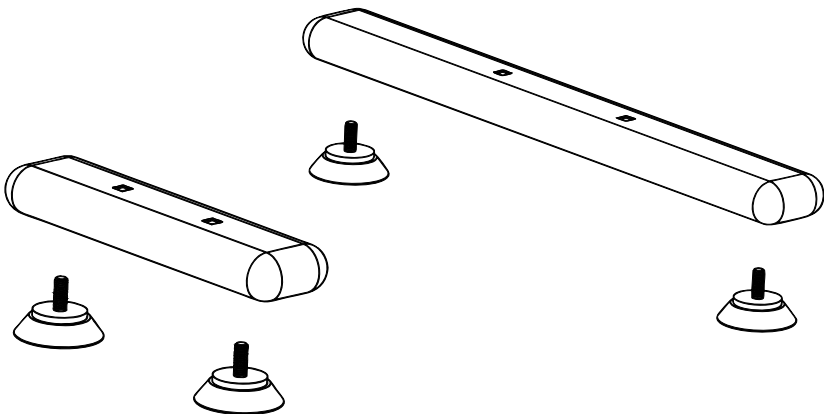
Schritt-für-Schritt-Anleitung



Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie den folgenden Link um eine Video-Montageanleitung zu sehen:

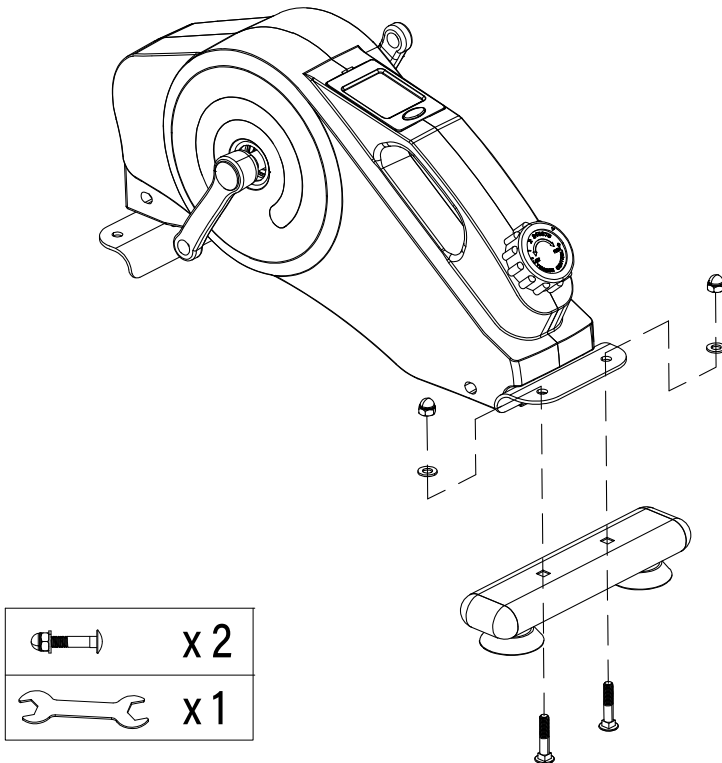
<https://ambifit.eu/mvp>

GummifüÙe montieren



Schrauben Sie die vier GummifüÙe in die dafür vorgesehenen Löcher in den beiden StandfüÙen ein.

Vorderen Standfuß montieren





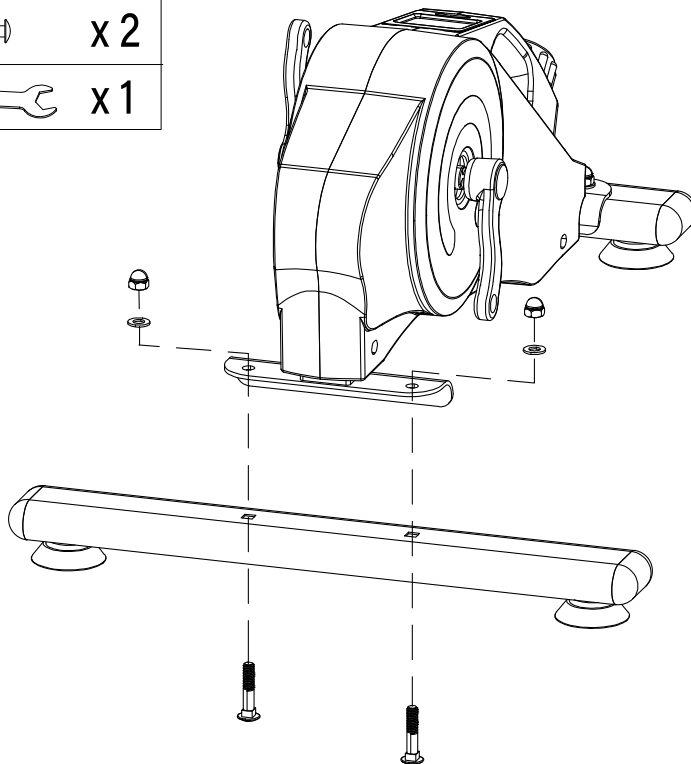
1. Führen Sie zwei Schrauben von unten durch den vorderen Standfuß und anschließend in die dafür vorgesehenen Bohrungen am Pedaltrainer.

2. Stecken Sie jeweils eine Unterlegscheibe auf das herausragende Schraubenende und setzen Sie anschließend die Mutter auf.

3. Ziehen Sie die Muttern mit einem Gabelschlüssel fest an und achten Sie auf einen sicheren Sitz.

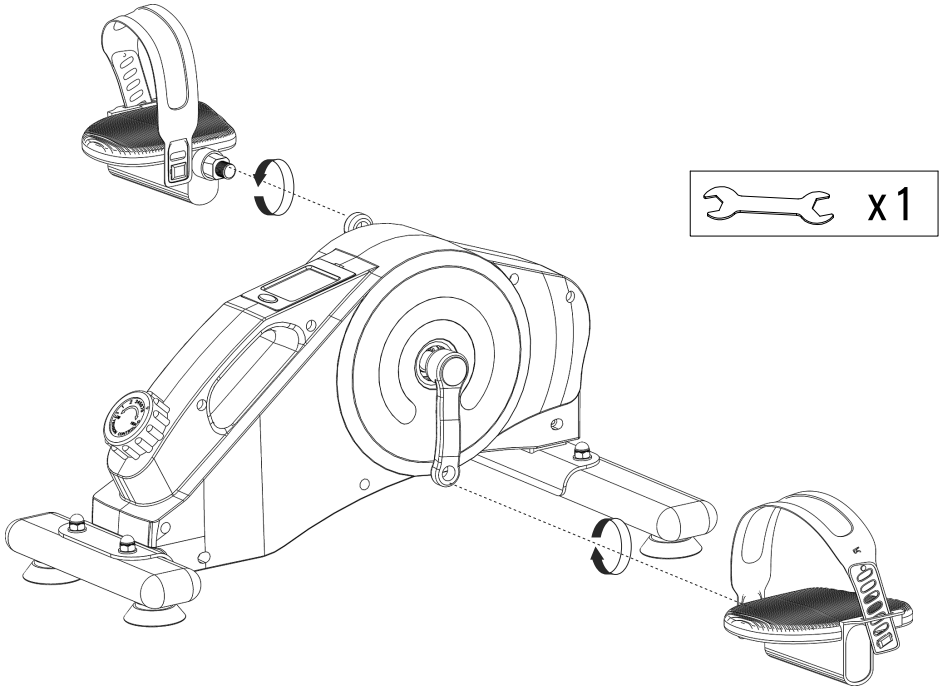
Hinteren Standfuß montieren

	x 2
	x 1



1. Führen Sie zwei Schrauben von unten durch den hinteren Standfuß und anschließend in die dafür vorgesehenen Bohrungen am Pedaltrainer.
2. Stecken Sie jeweils eine Unterlegscheibe auf das herausragende Schraubenende und setzen Sie anschließend die Mutter auf.
3. Ziehen Sie die Muttern mit einem Gabelschlüssel fest an und achten Sie auf einen sicheren Sitz.

Pedale montieren



1. Befestigen Sie die Pedale in den vorgesehenen Gewindebohrungen an den Kurbeln. Achten Sie dabei darauf, die **richtige Pedale für die jeweilige Seite** zu verwenden. Die Pedale sind entsprechend gekennzeichnet: **„R“ für rechts, „L“ für links.**
2. Drehen Sie die Pedale mit der Hand in das Gewinde ein:
 - Rechte Pedale im Uhrzeigersinn,
 - Linke Pedale gegen den Uhrzeigersinn.

Ziehen Sie sie anschließend mit einem Schraubenschlüssel kräftig fest. Halten Sie dabei mit der anderen Hand oder dem Fuß **einen Gegendruck**, damit sich die Pedale sicher anziehen lassen.

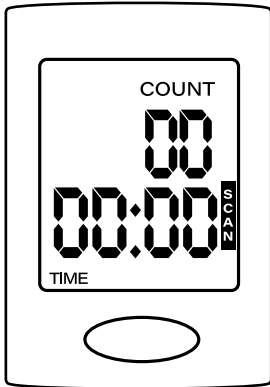
Hinweis:

Wenn Sie zwischen Hand- und Fußpedalen wechseln, achten Sie darauf, dass die Pedale stets fest und sicher montiert sind.

Bedienung

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

Display



Funktionstaste

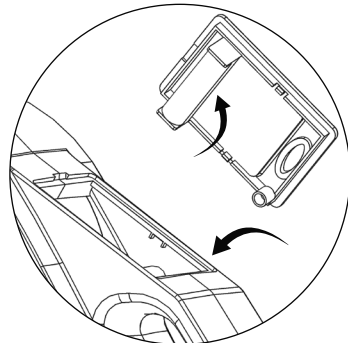
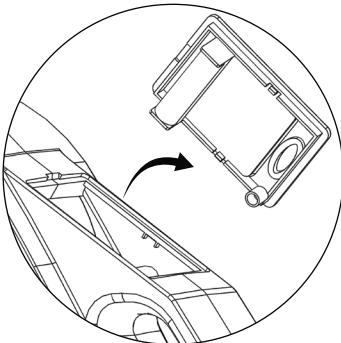
- Drücken Sie die Taste, um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln.
- Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

Hinweis:

Wenn das Display sich nicht einschaltet, stecken Sie das Display vom Gehäuse ab und überprüfen Sie, ob die Batterie richtig eingesetzt ist.



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).

Display-Beleuchtung

Die Hintergrundbeleuchtung des Displays wird automatisch aktiviert, sobald Sie mit dem Treten beginnen. Sie bleibt aktiv, solange Bewegung erkannt wird. Nach 20 Sekunden ohne Aktivität schaltet sich die Beleuchtung automatisch ab.

Wenn Sie die Beleuchtung während des Trainings manuell deaktivieren möchten, drücken Sie die Taste zweimal schnell hintereinander (Doppelklick).

Ein weiterer Doppelklick aktiviert die Beleuchtung erneut.



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.

Funktionen im Überblick:

SCAN: Wechselt die Anzeige aller Funktionen im 6-Sekunden-Takt

COUNT: Zählt die Pedaldrehungen innerhalb einer Trainingseinheit

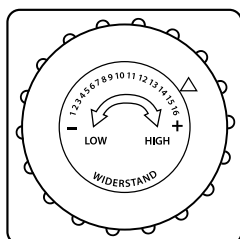
TIME: Zeigt die aktuelle Trainingszeit an

RPM: Umdrehungen pro Minute im aktuellen Training

DIST: Zurückgelegte Strecke in Kilometer beim aktuellen Training

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

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



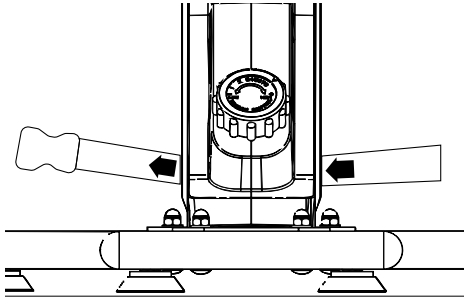
Drehen Sie das Stellrad, um den für Sie passenden Widerstand einzustellen.

Der Widerstand lässt sich in **16 Stufen** einstellen – von **leicht bis intensiv** – und kann so an Ihre persönliche Trainingsintensität angepasst werden.

Benutzung

Fixiergurt

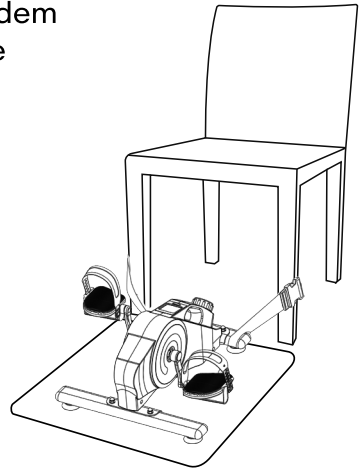
Verwenden Sie den Fixiergurt, damit das Gerät während der Nutzung stabil bleibt und nicht verrutscht:



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.

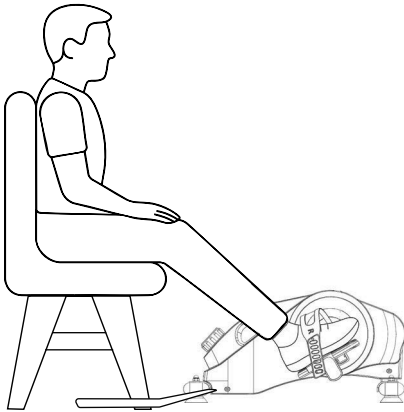


Antirutschmatte

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

Richtige Sitzposition

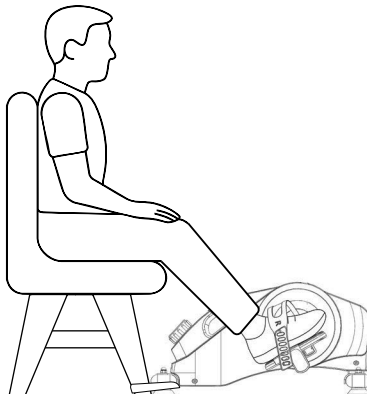
- Achten Sie darauf, dass Sie sicher und komfortabel sitzen.
- Das Gerät sollte **nah an Ihrem Stuhl oder Sessel** stehen.
- Das **Fixiergurt darf nicht locker hängen**, sondern sollte leicht gespannt sein.
- Beim Treten sollen Ihre **Knie nicht vollständig durchgestreckt** werden.



Falsch



Falsch



Richtig

Problemlösungen zum Nachschlagen



Problem	Ursache	Lösung
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.	Führen Sie den Fixiergurt unter dem Gerät hindurch, befestigen Sie ihn an Ihrem Stuhl und ziehen Sie ihn fest.
	Rutschiger Untergrund.	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. PTM1101

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 „**Magneto Silent**“ 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

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 Service kontaktieren (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



Ambifit ist eine Marke von

Vestero Brands GmbH • Nördliche Münchner Str. 47 • 82031 Grünwald
Bei Fragen, Ersatzteilbestellungen oder technischen Problemen wenden Sie sich bitte an:
support@vestero.de

