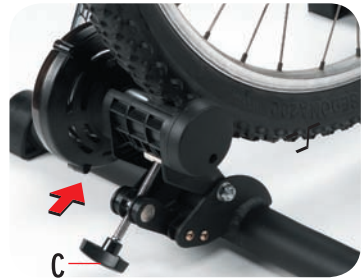




8. Rotate wing nut (G) to tighten. Do not overtighten.

D - Flügelmutter (G) anziehen, aber nicht zu fest anziehen.
 F - Visser l'écrou à oreilles (G) pour le serrer. Ne pas serrer à l'excès.
 NL - Draai vleugelmoer (G) vast. Niet te vast aandraaien.



9. Fix roller tightly against tire by adjusting knob (C) to prevent tire slippage. Make sure tire is properly inflated.

D - Mit dem Einstellknopf (C) die Rolle eng an den Reifen anpressen, um ein Durchrutschen des Reifens zu verhindern. Achten Sie darauf, dass der Reifen genügend Luft hat.
 F - Fixer le rouleau fermement contre le pneu en réglant le bouton (C) pour éviter que le pneu ne glisse. S'assurer que le pneu est correctement gonflé.
 NL - Bevestig de roller strak tegen de band door knop (C) af te stellen, zodat de band niet slijpt. Zorg dat de band goed opgepompt is.

REMOVING BIKE FROM TRAINER

D - FAHRRAD VOM TRAINER NEHMEN F - RETRAIT DU VELO NL - DE FIETS UIT DE TRAINER VERWIJDEREN



1. Rotate adjustable knob (C) to release roller from tire.

D - Einstellknopf (C) losdrehen, um die Rolle vom Reifen zu lösen.
 F - Tourner le bouton réglable (C) pour libérer le rouleau du pneu.
 NL - Draai aan knop (C) om de roller van de band te verwijderen.

2. Rotate wing nut (A) to loosen and withdraw the bicycle.

D - Die Flügelmutter (A) zu lockern und das Fahrrad vom Trainer nehmen.
 F - Visser l'écrou à oreilles (A) vers le haut pour libérer l'écrou à oreilles et retirer le vélo.
 NL - Draai vleugelmoer (A) los. Verwijder de fiets.

WARNING

D - ACHTUNG F - AVERTISSEMENT NL - WAARSCHUWING

- » Do not touch spinning rollers and wheels.
- » Keep both hands on handlebar at all times and maintain proper riding position.
- » Check the couplings supporting the quick-release for damage to prevent accidents.
- » Make sure all bolts and nuts are securely fastened before using.
- » Avoid sudden or hard braking to prevent premature wear and tear on the tire.
- » Keep away from small children.

EFFECTIVE TRAINING INSTRUCTIONS

D - TIPS FÜR EIN EFFEKTIVES TRAINING F - CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE NL - EFFECTIEF TRAINEN

- » Training requires load resistance. Gradually increasing your load is better for your muscles and is more effective.
- » Set your preferred level of resistance by manipulating the load force and bicycle gears.
- » Maintain a constant cadence through any changes in load force.

- D
- » Berühren Sie niemals drehende Rollen oder Räder.
 - » Lassen Sie immer beide Hände am Lenker und behalten Sie eine normale Radfahrposition bei.
 - » Überprüfen Sie regelmäßig die Kupplungen des Schnellspanners auf mögliche Schäden, um Unfälle zu verhindern.
 - » Sämtliche Muttern und Schrauben müssen vor der Benutzung des Geräts gut und sicher angezogen sein.
 - » Vermeiden Sie plötzliches oder zu starkes Bremsen, um vorzeitigen Reifenverschleiß zu verhindern.
 - » Das Gerät sollte außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahrt werden.

- F
- » Ne pas toucher les rouleaux et les roues en mouvement.
 - » Garder les deux mains sur le guidon en permanence et bien rester assis sur la selle.
 - » Vérifier que les points d'assemblage portant le système d'ouverture rapide ne sont pas endommagés et ne risquent pas de provoquer des accidents.
 - » S'assurer que les boulons et les écrous sont bien serrés avant d'utiliser le vélo.
 - » Éviter de freiner de façon soudaine ou brusque pour éviter toute usure prématurée du pneu.
 - » Garder à l'écart des jeunes enfants.

- NL
- » Raak draaiende rollers en wielen niet aan.
 - » Houd altijd beide handen op het stuur en blijf in de juiste rijhouding zitten.
 - » Controleer of de koppelstukken die de quick-release vasthouden niet beschadigd zijn, om ongevallen te voorkomen.
 - » Zorg dat alle bouten en moeren goed vastgedraaid zijn voor u de fiets gebruikt.
 - » Vermijd brusk of hard remmen, om te snelle slijtage van de band te voorkomen.
 - » Bewaar de trainer uit de buurt van kleine kinderen.

- D
- » Ein gutes Training erfordert Belastungswiderstand. Eine langsame, gleichmäßige Steigerung der Belastung schont Ihre Muskulatur und ist effektiver.
 - » Ihr optimales Belastungs-Level finden Sie durch Verstellung der Widerstandskraft und der Gänge an Ihrem Fahrrad.
 - » Behalten Sie auch beim Wechseln des Belastungswiderstands möglichst immer einen runden Tritt bei.
- F
- » L'entraînement nécessite l'application d'une résistance de charge. L'augmentation progressive de la charge est meilleure pour les muscles et est plus efficace.
 - » Régler le niveau de résistance désiré en ajustant la charge et les vitesses du vélo.
 - » Maintenir une cadence constante pendant le changement de niveau de résistance.

- NL
- » De training vereist weerstand. De weerstand geleidelijk aan vergroten is beter voor uw spieren en is ook effectiever.
 - » Stel de gewenste weerstand in door de belasting en de versnellingen van de fiets aan te passen.
 - » Blijf met een constant ritme trappen wanneer de weerstand verandert.



Trainer Eco Installation and Usage Instructions

Montage und Bedienungsanleitung
 Mode d'installation et mode d'emploi
 Installatie- en gebruiksinstructies



BTR-02

PRECAUTIONS:

1. Follow the instructions carefully.
2. Do warm-up exercises before training.

D

ACHTUNG:

1. Befolgen Sie die Anleitungen möglichst genau.
2. Wärmen Sie sich vor dem Training gut auf.

F

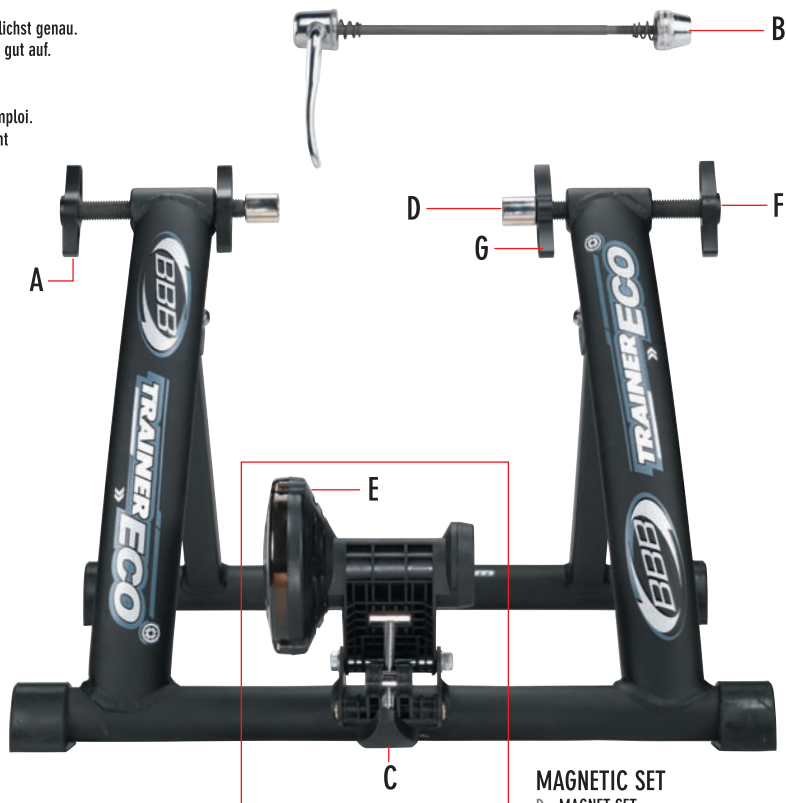
PRECAUTIONS:

1. Suivre attentivement le mode d'emploi.
2. Faire des exercices d'échauffement avant l'entraînement.

NL

VOORZORGSMAATREGELEN:

1. Voer de instructies zorgvuldig uit.
2. Doe opwarmingsoefeningen voor u begint te trainen.



MAGNETIC SET

D - MAGNET-SET
F - PIÈCE MAGNETIQUE
NL - MAGNETISCHE SET

INSTALLING YOUR BIKE:

D - MONTAGE DES FAHRRADS: F - INSTALLATION DU VELO: NL - UW FIETS INSTALLEREN:



1. Unfold frame and place on flat floor.

D - Klappen Sie den Trainer-Rahmen auseinander und stellen Sie ihn auf eine ebene, feste Fläche.
F - Déplier le cadre et le placer à plat sur le sol.
NL - Klap het frame open en plaats de trainer op een vlakke vloer.

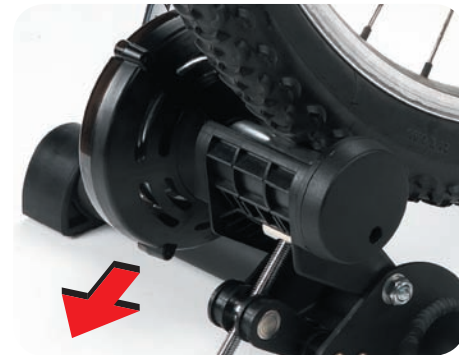
3. Widen space by rotating the wing nut (A) and hub clamp (D).

D - Den Raum durch das Drehen der Flügelmutter (A) und Nabenklemme (D) erweitern.
F - Agrandir l'espace en pivotant la Visser l'écrou à oreilles (A) et bague (D).
NL - Maak de ruimte groter door te draaien aan de vleugelmoer (A) en naafklem (D).



2. Replace with included quick-release set (B).

D - Mit dem beiliegenden Schnellspanner-Set (B) ersetzen.
F - Remplacer par la pièce à ouverture rapide fournie (B).
NL - Vervang door de bijgevoegde quick-release set (B).



4. Pull the magnetic set (E) backwards.

D - Das Magnet-Set (E) zurückziehen.
F - Pousser la pièce magnétique (E) vers l'arrière.
NL - Trek de magnetische set (E) naar achter.



6. Tighten wing nut (F). Do not over-tighten.

D - Flügelmutter (F) anziehen, aber nicht zu fest anziehen.
F - Serrer l'écrou à oreilles (F). Ne pas serrer à l'excès.
NL - Draai vleugelmoer (F) vast. Niet te vast aandraaien.



5. Install bike's rear quick-release between the hub clamps (D).

D - Den Schnellspanner des Fahrrads zwischen den Kupplungen montieren (D).
F - Installer le système à ouverture rapide arrière entre les points d'assemblage (D).
NL - Installeer de quick-release tussen de koppelstukken (D).



7. Tighten wing nut (A). Do not over-tighten.

D - Flügelmutter (A) anziehen, aber nicht zu fest anziehen.
F - Serrer l'écrou à oreilles (A). Ne pas serrer à l'excès.
NL - Draai vleugelmoer (A) vast. Niet te vast aandraaien.