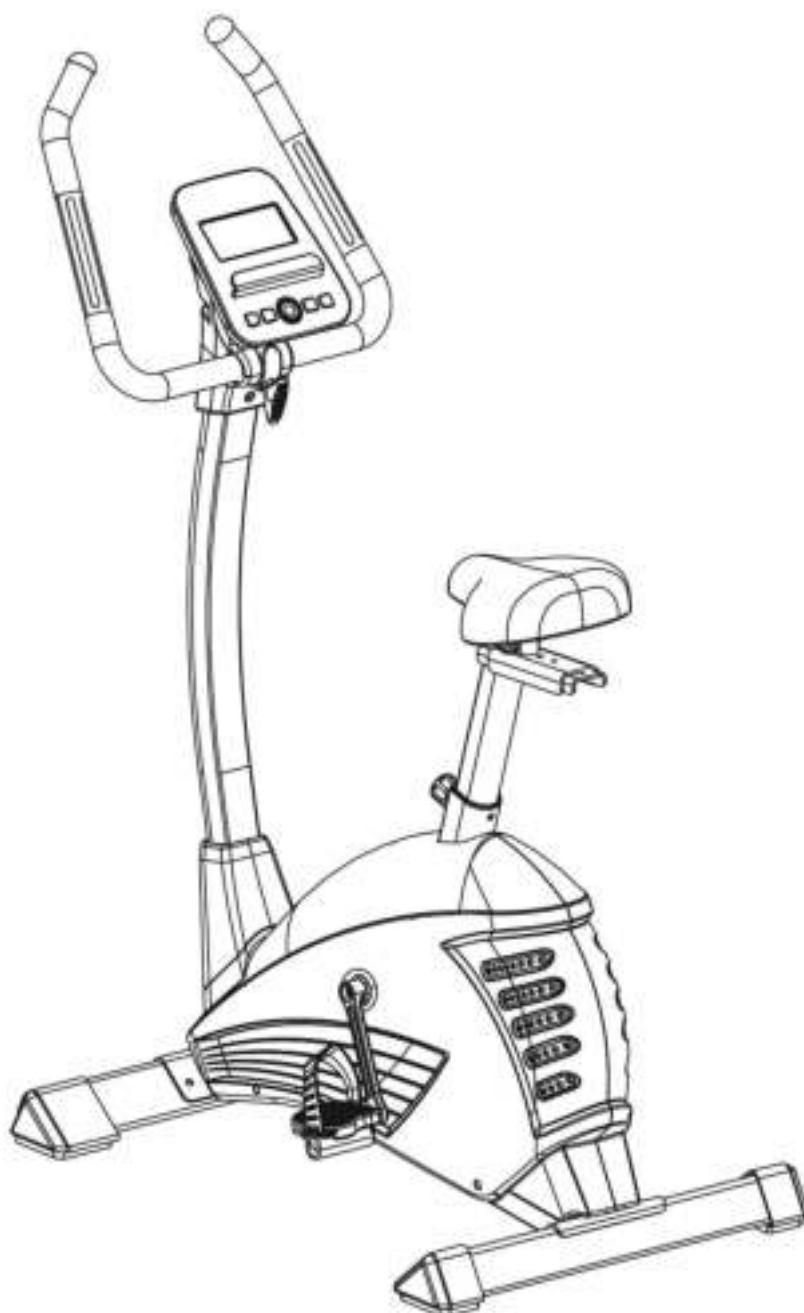


**FIT BIKE**  
INDOOR CYCLES

# RIDE 5



**FIT BIKE**  
INDOOR CYCLES

## Index

1. Safety instructions / Maintenance .....	3
2. Parts list.....	5
3. Hardware and tools list .....	6
4. Overview drawing .....	7
5. Assembly .....	9
<b>English</b> .....	13
User instructions .....	13
<b>Nederlands</b> .....	15
Gebruikers instructies .....	15
<b>Deutsch</b> .....	17
Benutzeranweisungen .....	17
<b>Français</b> .....	19
Instructions utilisateur .....	19
<b>Español</b> .....	21
Instrucciones para el usuario .....	21
<b>Italiano</b> .....	23
Istruzioni per l'utente .....	23

## 1. Safety instructions / Maintenance



### English

#### ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the device!

To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You must also follow the instructions below

- As the owner of the device, you are responsible for providing each user with clear safety instructions as described below.
- The device must be used by a maximum of 1 person at the same time.
- Check the construction, screws, bolts, and connections before using the machine for the first time, and then you must check it on a regular basis. Check if all parts are properly connected and properly secured before using the machine.
- Incorrect or excessive training can result in health damage. Before you start training, consult your doctor about whether your health permits training with this device. The doctor's advice serves as the basis for the development of your training program.
- Before you begin your exercise, ensure that all sharp parts are removed around the machine.
- In case of regular use, we recommend to check all parts and fastening parts every 1 to 2 months, especially the screws and bolts. In order to maintain the structural safety level of the device, damaged parts must be replaced immediately.
- The device is designed for use by adults. If you still allow children to use the device, remind them to use it correctly and monitor them at all times. If you allow children to use the device, always consider their mental and physical abilities.
- The device is under no circumstances suitable as a toy. Remember that due to the natural need to play, the temperament of children in handling this device may respectively involve unforeseen situations and dangers that are not the responsibility of the manufacturer.
- Ensure sufficient space around the device during the installation and during use.
- Make sure that the machine is stable and horizontal at all times. Use a smooth subfloor for the placement of the machine.
- Always wear appropriate clothing during training. The clothing should be designed so that it can not get stuck between the machine. Also ensure proper shoes with a good anti-slip footbed. This also minimizes wear and increases safety.
- The device must be protected against humid conditions at all times.
- To protect your floor from pressure points, always use a mat.
- Keep body parts away from movable parts of the device during use.
- If you have adjusted the adjustable parts, make sure they are properly attached before using the machine.
- Never make your own adjustments to the device.
- Never start an exercise directly after consuming a meal.
- Always take a good position on the device before starting the training.
- Stop the training session immediately if you suffer from any of the following symptoms: dizziness or nausea, chest pain or other physical symptoms and contact your doctor.
- This product contains small parts that can be easily swallowed by children. Therefore, keep children away of the area during the assembly of the product.
- ATTENTION: the heart beat measurement of the product can specify an inaccurate value. Excessive training can have serious consequences, stop immediately if you feel dizzy or weak and consult a doctor.
- The manufacturer can not be held liable for damage through inefficient use of the product.
- Adjust the device in such a way that it meets a comfortable training position and that it does not unnecessarily burden the body.
- Do not use the device with exceptional forces for which such a device is not designed for.
- If the device has a power cable, the socket must always be earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced in order to prevent danger.
- In case of a defect, always contact the supplier.
- Crosstrainer: getting on and off should be done with one foot following the other foot, and should not be done at the same time. Reduce speed at the same time to prevent injuries.
- Treadmill: a diagonal stripe runs across the running mat. This is not a defect, this is the weld seam with which the running mat is fixed. Without a 'safety key' the treadmill does not work, make sure that it is always attached to the clothing in case of an emergency.
- Spinning bike: many spinning bikes use a pedal system. Therefore, brake evenly or use the brake.

#### ATTENTION: Proper maintenance of your device is crucial to optimize the lifespan.

- To avoid an electric shock, before every cleaning or service / repair, ensure that the device is switched off and the power cable is unplugged.
- Never clean the device with strong or corrosive detergents to avoid damage to the display. Use a damp cloth when cleaning. Do not place the device in clear sunlight.
- Wipe the display and all other surfaces of the device with a clean, slightly damp cloth to remove all sweat residues.
- Place a mat to protect the device against dirt and wear during the installation. Vacuum once a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located on is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also tighten the screws regularly. Also pay attention to fatigue resistance and replace the defective parts immediately.
- Lubricate all rotating parts every 2 to 3 months with a maintenance spray and check regularly if the screws are tight.
- If the device has a 'rails', make sure that it remains well lubricated.
- Treadmill:
  - If the treadmill slips, it must be tightened. Install the treadmill on 6 km/h and turn clockwise at both ends of the treadmill.
  - If the running mat is creaked, turn the left or right end to straighten it again.
  - Lubricating the treadmill should be done by spraying the silicone oil under the running mat and then you must install the treadmill at 1 km/h for 3 minutes.
  - Disassemble the bonnet to periodically remove the dust.

### Nederlands

#### LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaat te monteren en in gebruik te nemen!

Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

- Eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met training begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen tocht het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondergrond voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het verhog van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houd lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstelt, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschikt over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd geaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfietse: veel spinningfietse maken gebruik van een doortrapstysteem. Rem daarom gelijktijdig af of maak gebruik van de rem.

#### LET OP: Het juist onderhouden van uw apparaat is van cruciaal belang om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet u voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/repair ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met om alle zweetresten te verwijderen.
- Leg een voermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratiezuren in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop het apparaat staat, stofvrij is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Let ook op materiaal moeheid en vervang de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 à 3 maanden in met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'rails', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
  - Indien de loopmat slipt, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/h en draai aan beide uiteindes van de loopband een halve slag met de klok mee.
  - Indien de loopmat scheef loopt, draait u aan het linker- of rechteruiteinde om deze wederom recht te spannen.
  - Het smeren van de loopband moet gebeuren door de siliconenolie onder de loopmat de spulpen en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
  - Demonteer de motorpak om periodiek het stof te verwijderen.

### Deutsch

#### VORSICHT: Lesen Sie erst die gesamte Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen!

Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.

- Als Eigentümer des Gerätes sind Sie dafür verantwortlich, dass jeder Benutzer deutlich in den Sicherheitsinstruktionen unterweisen wird, wie sie nachfolgend beschrieben sind.
- Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
- Kontrollieren Sie, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und danach in regelmäßigen Abständen, die Konstruktion, die Schrauben, Muttern und Verbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Bestandteile gut miteinander verbunden und gut befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. Fragen Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, einen Arzt, ob Ihre Gesundheit das Training mit diesem Gerät zulässt. Der Ratschlag Ihres Arztes sollte als Basis dienen, mit der Sie Ihr Trainingsprogramm zusammenstellen.
- Achten Sie darauf, dass vor Trainingsbeginn alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
- Bei regelmäßiger Benutzung raten wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Damit das werkseitig gebotene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgewechselt werden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihre Kinder das Gerät benutzen lassen, dann weisen Sie sie auf eine korrekte Nutzung und beaufsichtigen Sie die Kinder während der Nutzung. Falls Sie Kindern erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie jederzeit deren mentale und körperliche Fähigkeiten berücksichtigen.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Umgang mit dem Gerät durch das natürliche Spielbedürfnis, entsprechend dem Temperament der Kinder, unvorhergesehene Situationen und Gefahren auftreten können, die außerhalb der Verantwortung des Herstellers fallen.
- Sorgen Sie während der Installation und während der Benutzung für ausreichend Platz um das Gerät herum.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen waagrecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschitten sein, dass sie sich während des Trainings nicht im Gerät verfangen kann. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Damit wird die Abnutzung auf ein Minimum reduziert und die Sicherheit erhöht.
- Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen waagrecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Falls Sie die verstellbaren Teile verstellen, dann achten Sie darauf, dass diese vor der Benutzung des Gerätes wieder gut befestigt sind.
- Machen Sie niemals eigene Anpassungen am Gerät.
- Beginnen Sie eine Übung niemals direkt nach dem Essen.
- Nehmen Sie immer erst eine gute Position auf dem Gerät ein, bevor Sie das Training starten.
- Stoppen Sie direkt das Training, falls bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
- Dieses Produkt enthält kleine Bestandteile, die durch Kinder leicht verschluckt werden können. Halten Sie deshalb Kinder fern, währenddem Sie das Produkt zusammenbauen.
- VORSICHT: Die Pulsmessung des Produktes kann einen ungenauen Wert zeigen. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Folgen haben. Stoppen Sie sofort, falls Sie sich schwindelig oder schwach fühlen und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
- Der Hersteller kann nicht verantwortlich gemacht werden für Schäden, die durch unsachgemäße Benutzung des Produktes entstanden sind.
- Stellen Sie das Gerät so ein, dass eine komfortable Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
- Sollte das Gerät über einen Stromanschluss verfügen, dann muss die richtige Steckdose immer gerast sein. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss dieses ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden immer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: Sie sollten immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen und niemals mit beiden Füßen gleichzeitig. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
- Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Dies ist kein Defekt, sondern die Schweißnaht, mit der die Laufmatte befestigt ist. Ohne Sicherheitschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht. Achten Sie darauf, dass dieser immer an der Kleidung befestigt ist, falls ein Notfall eintritt.
- Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremsen.

#### VORSICHT: Die sachgemäße Instandhaltung Ihres Gerätes ist wichtig, um eine optimale Lebensdauer zu gewährleisten.

- Um Stromschläge zu vermeiden, muss das Gerät bei jeder Reinigung oder Wartung/Reparatur ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder bleibenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
- Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
- Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationssüßigkeiten nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmieren Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
- Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.
- Laufband:
  - Falls die Laufmatte abrutscht, muss diese gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
  - Falls die Laufmatte schief läuft, spannen Sie sie gerad, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
  - Zum Schmieren des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen. Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.



# RIDE 5

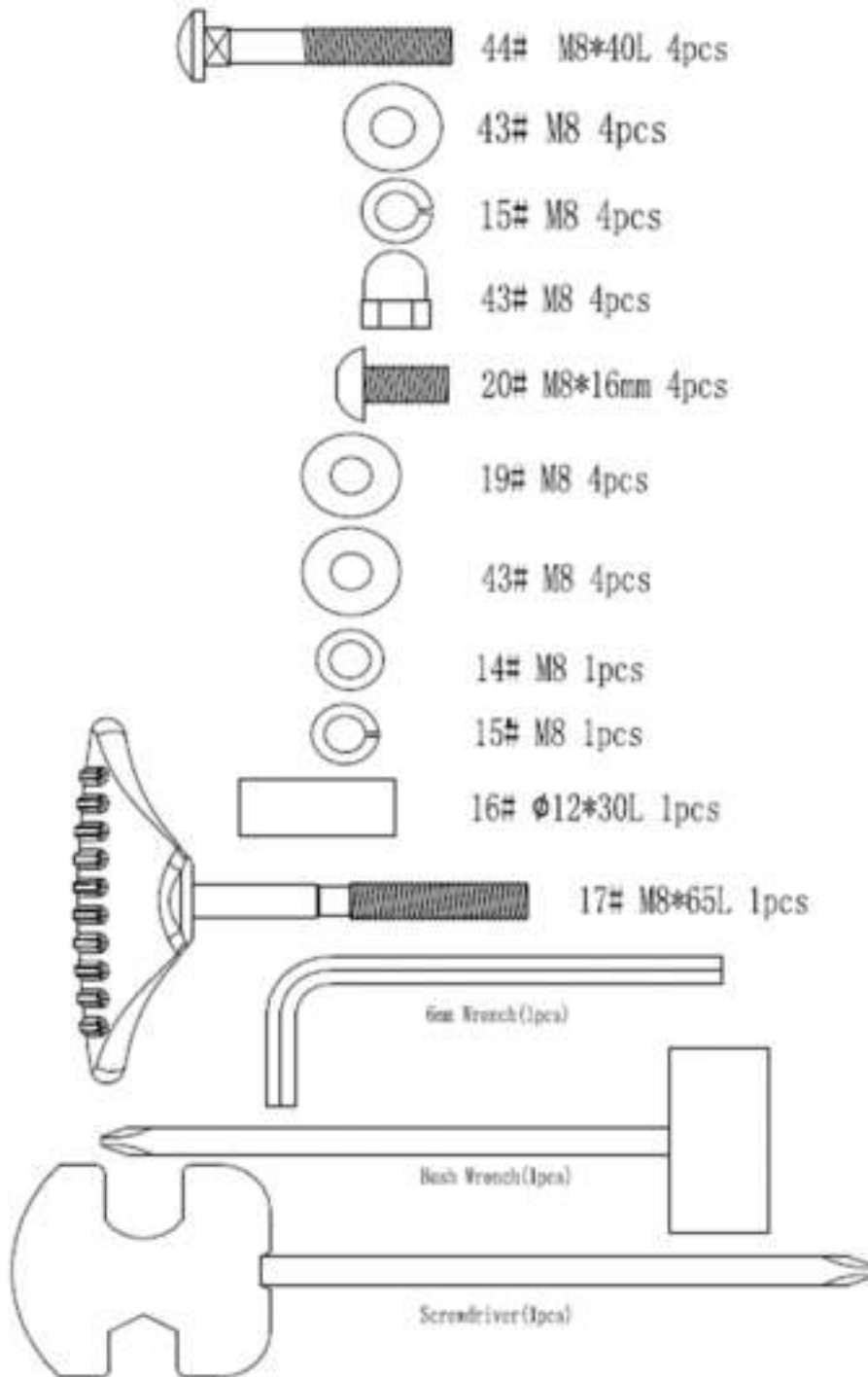
## 2. Parts list

NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	console	ABS		1	42	Front stabilizer	Q235	58x100	1
2	screw	Q235	M5x10L	4	43	Flat washer	Q235	φ 8xφ19x2t	1
3	End cap	PVC	7/8"	1	44	Bolt	Q235	M8x40L	4
4	Handlebar foam	PVC	φ 20x5T	1	45R/L	Pedal		E16	1
5	Hand pulse	Q235	15B	2	46	Crank L	45#	9/16"	1
6	FL599 handlebar	Q235	φ 25.4	1	47	Lock screw	30#	M8x20L	1
7	Handlebar foam	PVC	φ 20x5Tx270L	2	48	Crank R	45#	9/16"	1
8	Self-tapping screw	35#	ST3x10L	6	49	Screw	30#	M3.9x50L	7
9	CABLE (upper)	950L		1	50	Screw	#10	3/16"	4
10	Handlebar front cover	ABS		1	51L/R	Chain cover	ABS	1	1
11	Handlebar rear cover	ABS		1	52	C clip	65Mn	φ 17	4
12	Screw	35#	ST3.9x16	2	53	Wave washer	65Mn	φ 17.5	1
13	Screw	35#	M5x10L	2	54	Bearing	Gr15	6203	2
14	Flat washer	Q235	φ8xφ13	1	55	Big pulley	ABS	φ260x6J	1
15	Lock washer	65Mn	φ8xφ13	5	56	Crank axle		φ 17	1
16	Bushing	45#	φ8xφ12	1	57	Hex screw	M8	45#	3
17	T shape knob	35#	M8x65L	1	58	Belt		430J6	1
18	Console mast	Q235	55x62	1	59R/R	End cap for stabilizer	A3	∅8*∅14*2	1SET
19	Curved washer	Q235	φ 8x2T	2	60	Rear stabilizer	Q235	58x100	1
20	Screw	Q235	M8x16	4	61	Screw	#10	3/16"	4
21	Console mast cover	ABS		1	62	Flat washer	Q235	φ 30xφ10.5	1
22	Seat		ND-24A	4	63	Idler bracket	Q235	5T	1
23	Seat slider		4T	1	64	Screw	65Mn	M8	1
24	Crank cover	PP		2	65	Idler wheel	PA	φ 40	1
25	Seat slider knob		3/8"-16	1	66	Bearing	Gcr15	6900Z	2
26	Seat post	Q235	45x51	1	67	Bushing	Q235	3mm	1
27	Seat post bushing	PP		1	68	Bushing	Q235	6mm	1
28	Quick release knob		M16	1	69	nut	Q235	M8	2
29	Bearing			1	70	Spring	65Mn	φ 16x2Tx45	1
30	Small Pulley			1	71	Star washer	Q235		2
31	Sensor stick		150L	1	72	Hex nut	Q235	4.5T	5
32	Sensor holder	PP		1	73	Bushing	Q235	3mm	1
33	Screw	30#	M5x10L	4	74	Bearing	Gr15	6300	1
34	Servo motor			1	75	Flywheel axle	45#	φ 10x114L	1
35	Main frame			1	76	Bearing	Gr15	6003	2
36	magnetic system			1	77	One way bearing	Gr15		1
37	Flat washer	Q235	φ 6.5	1	78	flywheel	HT200	φ 280x26	1
38	Screw	Q235	M8*P1.25*55L*S17	1	79	DC cable		600L	1
39	nut	Q235	M8*7T	1	80	Adaptor			1
40	wheel	HT200	φ 280x26	2	81	B517M 磁控组拉杆	Q235	3T	1

# RIDE 5

## 3. Hardware and tools list

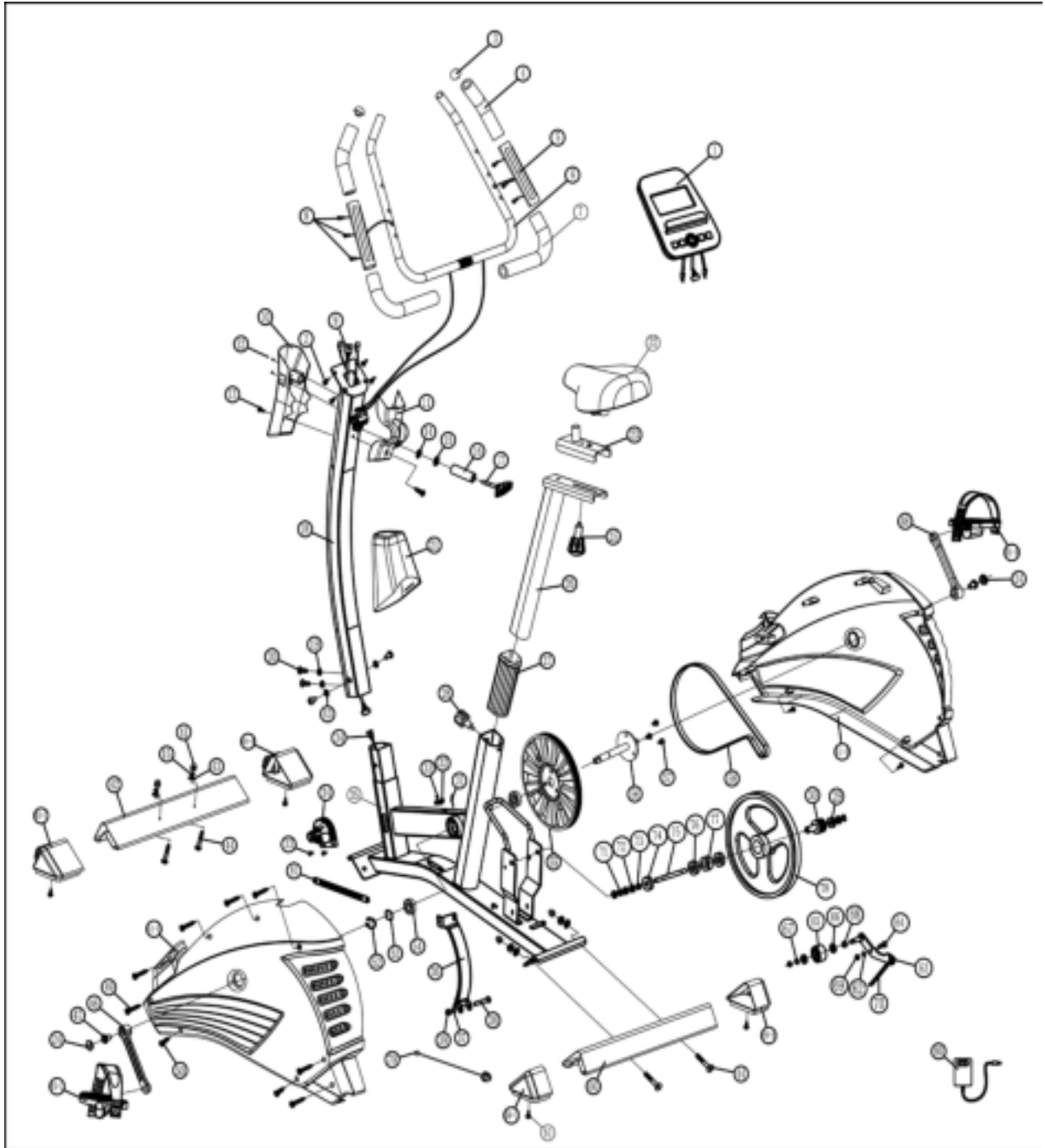
---



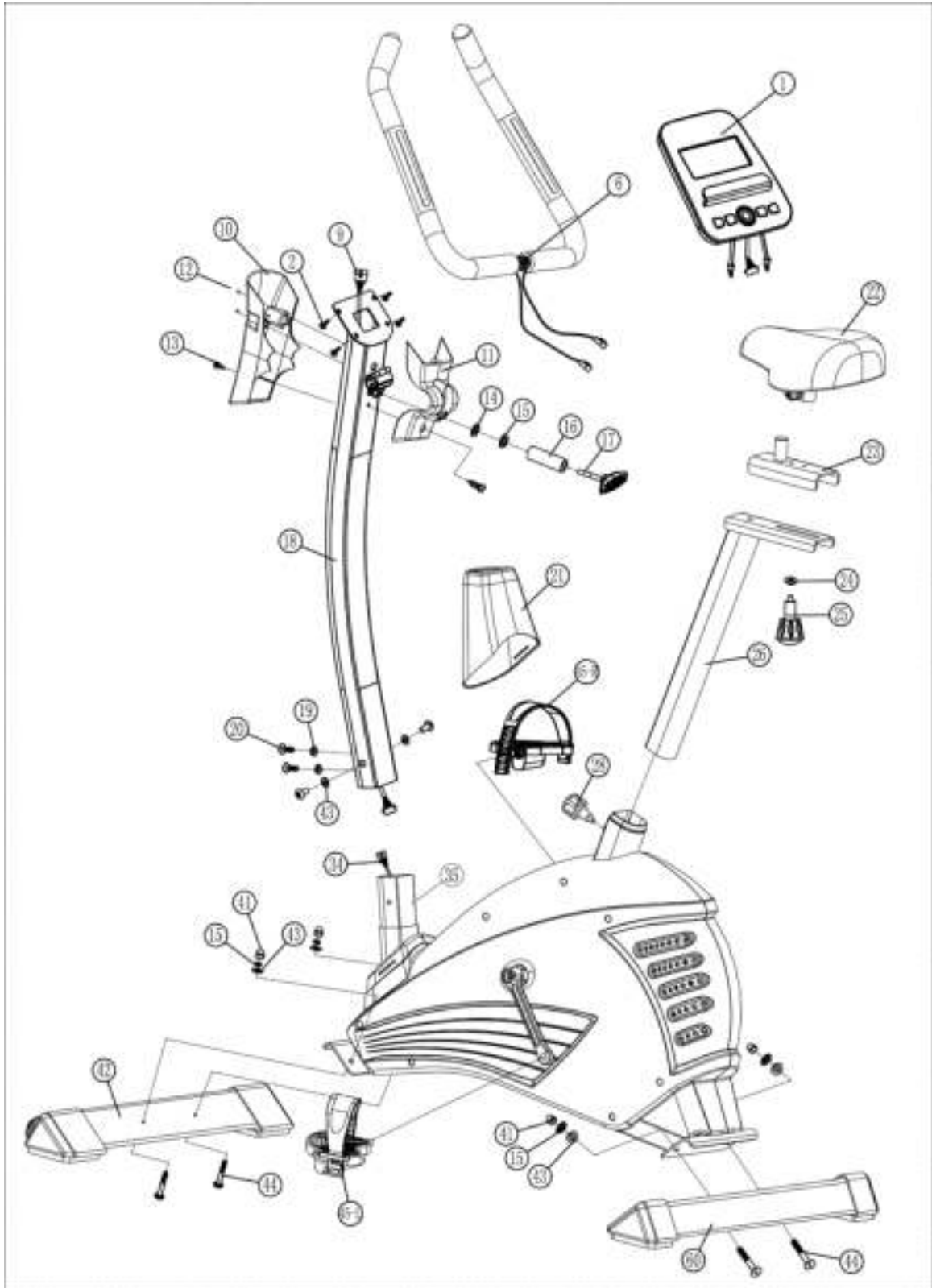
# RIDE 5

## 4. Overview drawing

---



# RIDE 5

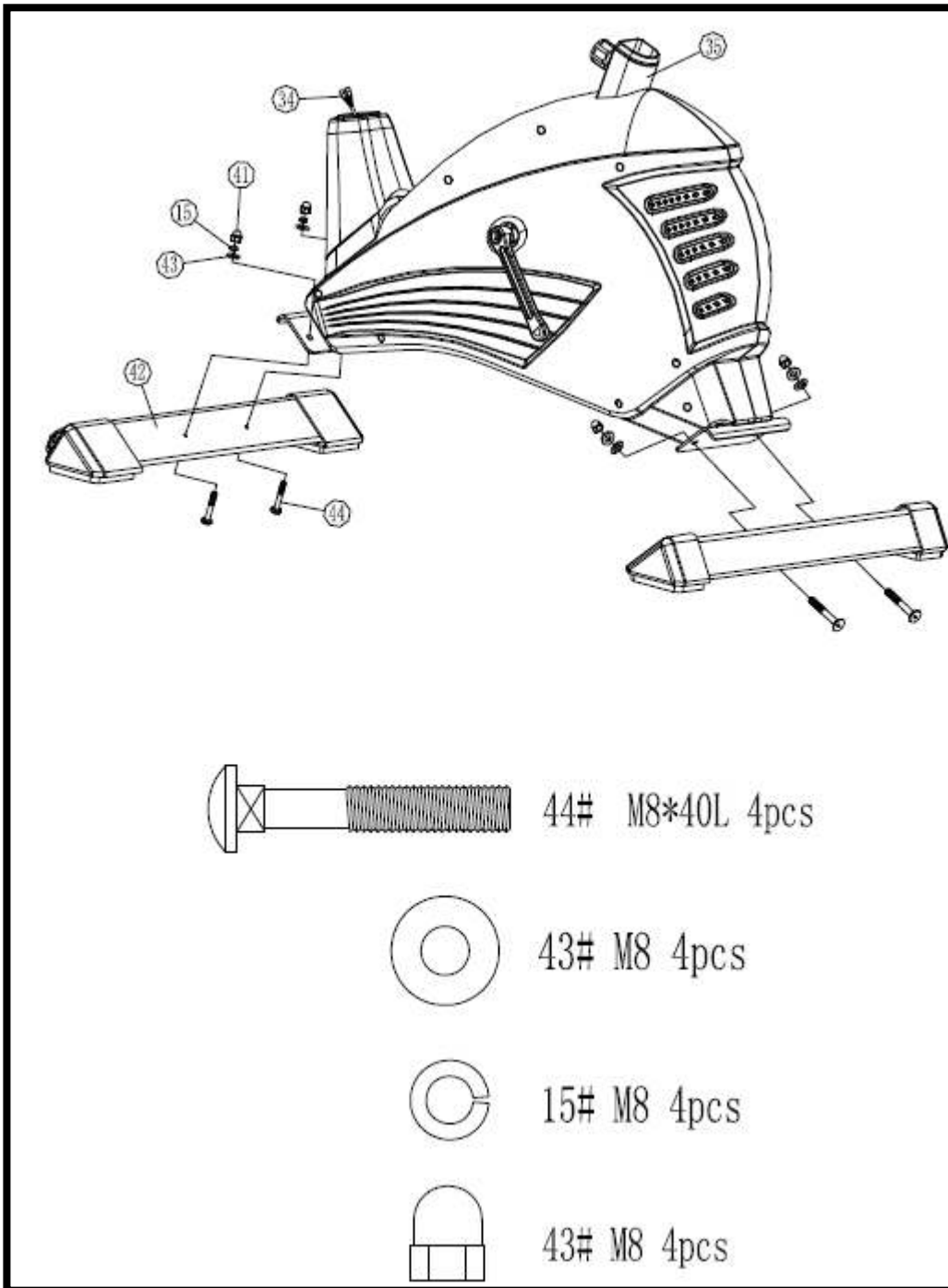




# RIDE 5

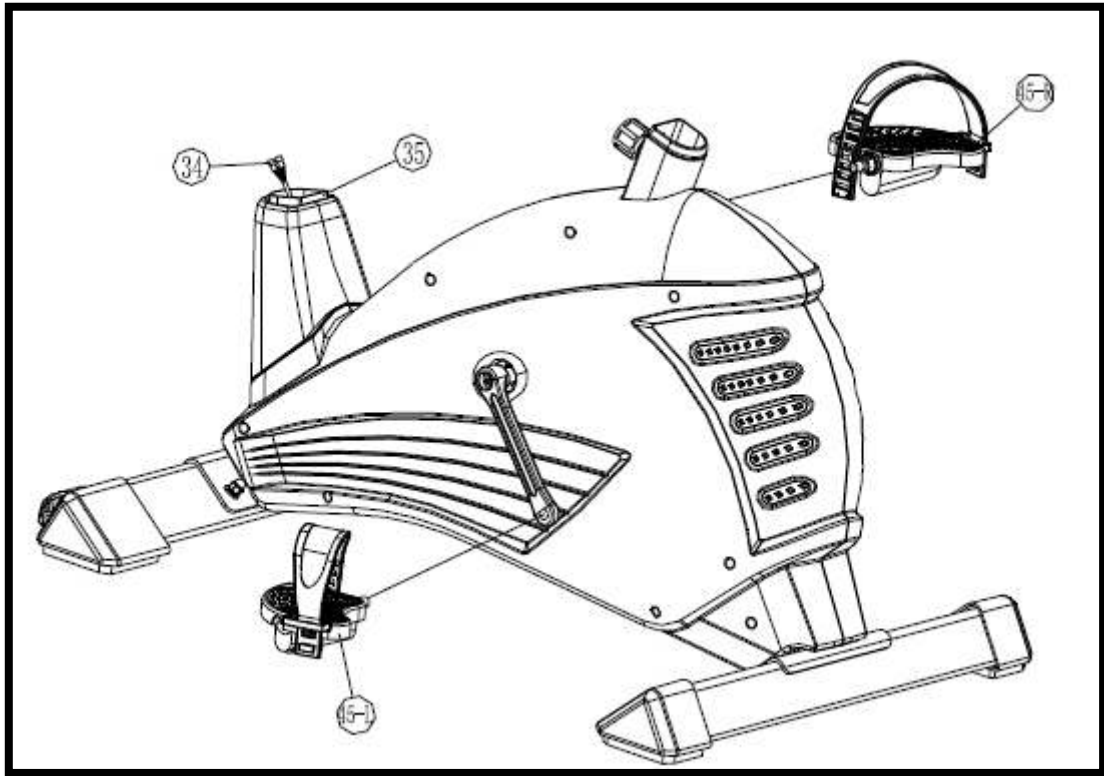
## 5. Assembly

1)

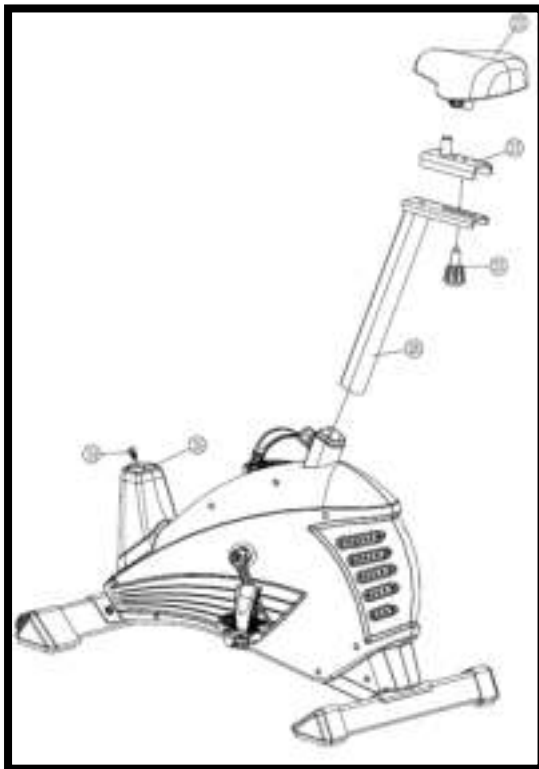


# RIDE 5

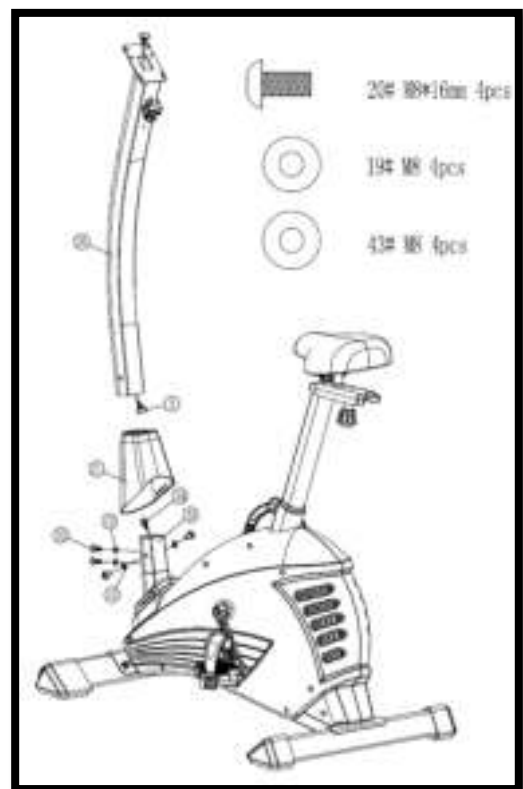
2)



3)

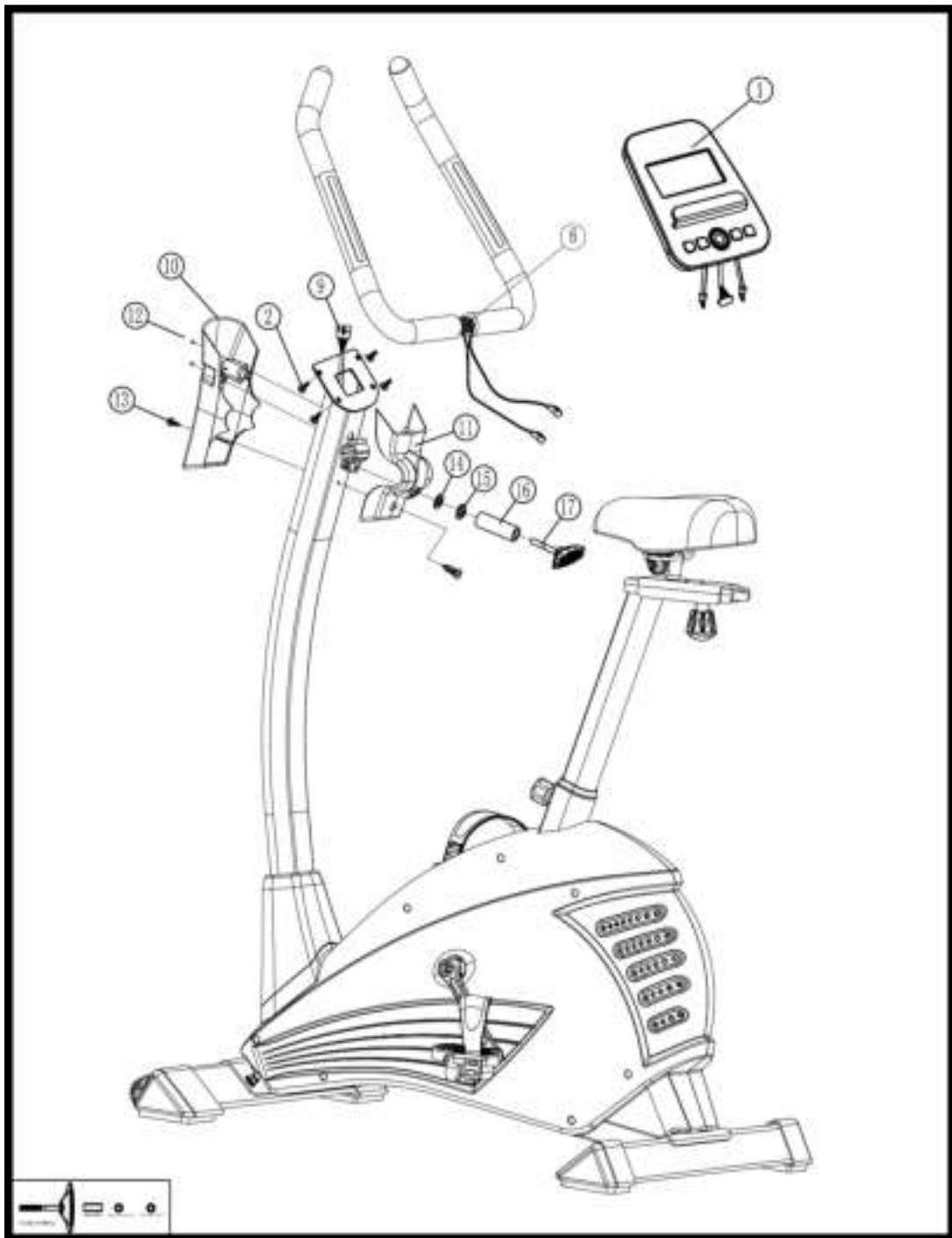


4)



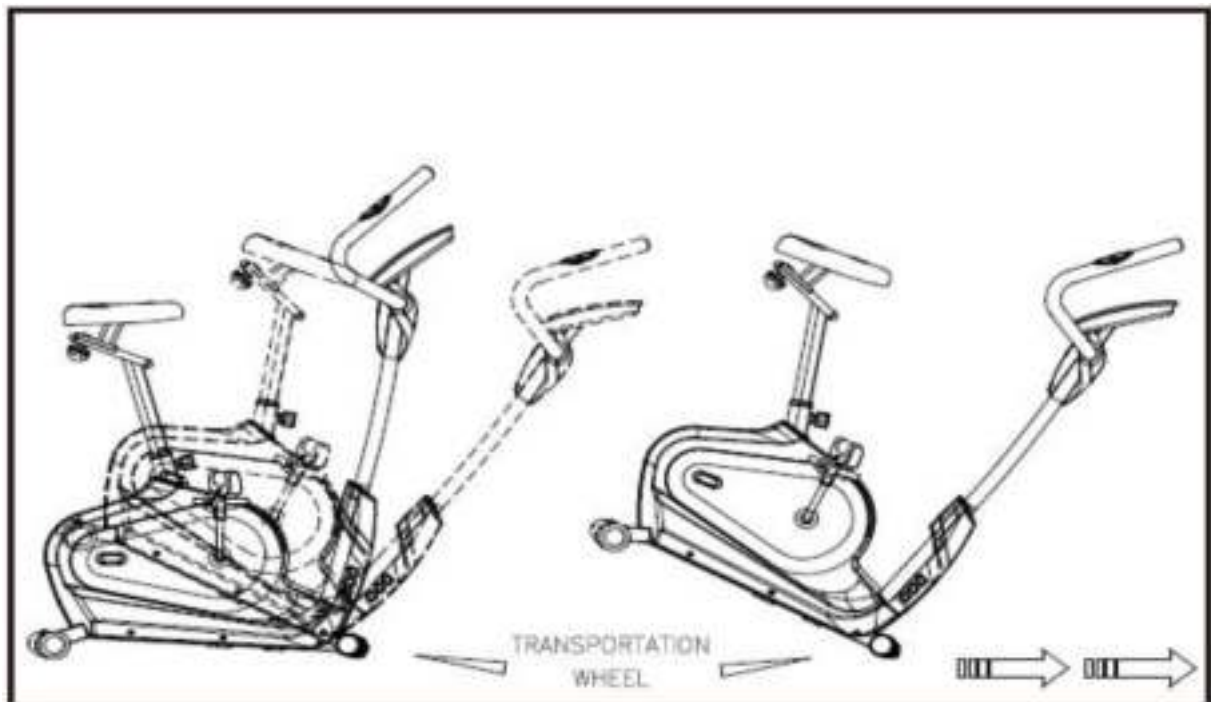
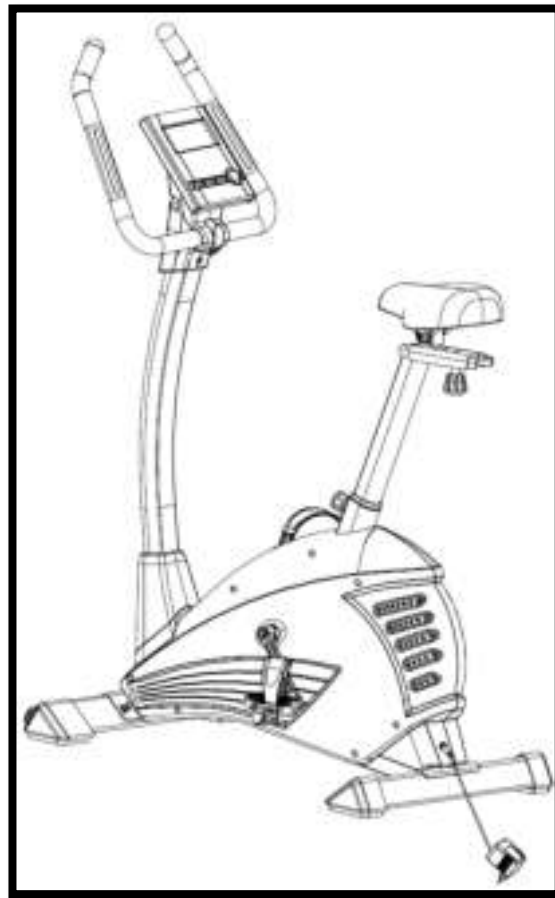
# RIDE 5

5)



# RIDE 5

6)



## English

### User instructions

---



<b>ENTER / MODE</b>	Confirm
<b>RESET</b>	Return to the previous screen.
<b>START / STOP</b>	Start or stop the current training.
<b>UP</b>	The filling in of data or the increase of the immune system.
<b>DOWN</b>	The filling in of data or the decrease of the immune system.
<b>RECOVERY</b>	Fitness test

<b>DISPLAY</b>	<b>DISPLAY</b>	<b>SETTINGS</b>	<b>FUNCTION</b>
<b>TIME</b>	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Current training time
<b>DISTANCE</b>	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Current training distance
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	0 – 9990	Current burned calories
<b>HEARTBEAT</b>	0 – 230	30 – 230	Current heartbeat
<b>WATTAGE</b>	0 – 999	10 – 350	Current wattage
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	-	Current speed
<b>RPM</b>	0 – 999	-	Current rotations per minute

### General usage

1. Insert the plug into the socket (often found at the rear legs of the device), the display will now be activated. After this, you can enter all personal data (gender, age, height and weight) for different users (USER).
2. After entering all personal data, the display will switch over to the main menu.
3. The first program will start blinking in the main menu: MANUAL. By means of the UP / DOWN keys you can switch between the various programs, namely MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM (PERSONAL), FITNESS, WATT and H.R.C.

**Programs:****1. Manual**

In the manual program, you can enter your own training data, namely maximum time, distance or calories. With this, the training will be based on your own settings. You can also press START directly to start the workout without data. After this, the resistance with the UP / DOWN keys can be increased or decreased.

**2. Program**

By means of the UP / DOWN keys you can choose between the various pre-programmed programs, with MODE / ENTER you can select the program and you can install a desired time or distance. You can also immediately press START to start the workout without a set time or distance.

**3. User program**

By means of the UP / DOWN keys you can install a resistance, with the MODE / ENTER key you confirm the resistance and you will proceed to the next column in order to program an entire training yourself. By pressing the MODE key for 2 seconds, the installation will stop.

**4. Recovery**

When you are at the end of the training, you can test your fitness with the RECOVERY button (for this you have to hold the heart beat sensors on the steering wheel). All data will stop and the time will count down from 00:60 to 00:00. After this, a code will be shown, F1 (very good), F2 (good), F3 (average), F4 (sufficient), F5 (bad) and F6 (very bad).

**5. Fitness**

If you chose the FITNESS training, you will have to train as intensively as possible for 8 minutes, press the START key and the training will begin. After the training you will receive a score, after you have done this training several times, you can see whether your condition has improved or worsened. After this, a code will be shown, F1 (very good), F2 (good), F3 (average), F4 (sufficient), F5 (bad) and F6 (very bad).

**6. Watt**

By default, a wattage is shown, when it blinks you can increase or decrease it with the UP / DOWN buttons. Press MODE / ENTER to confirm the selection.

**7. H.R.C.**

Before the training, you will be asked about your age (AGE) and then calculate a target (TARGET) heartbeat. With the UP / DOWN keys you can change the desired heart beat target to 55% (weight loss), 75% (fitness), 90% (intensive) and TARGET (personal interpretation).

**Other information:**

- Use the standard supplied adapter.
- If the device is not used for a few minutes, the sleep mode will be activated.
- In case of a defect, the plug must be pulled out and inserted again.

# RIDE 5

## Nederlands

### Gebruikers instructies

---



<b>ENTER</b>	Bevestigen
<b>RESET</b>	Ga terug naar het vorige scherm.
<b>START / STOP</b>	Start of stop de huidige training.
<b>UP</b>	Het invullen van gegevens of verhogen van de weerstand.
<b>DOWN</b>	Het invullen van gegevens of verlagen van de weerstand.
<b>RECOVERY</b>	Fitheidstest

DISPLAY	WEERGAVE	INSTELLING	FUNCTIE
<b>TIME</b>	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Huidige trainingstijd
<b>DISTANCE</b>	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Huidige trainingsafstand
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	0 – 9990	Huidige verbande calorieën
<b>PULSE</b>	0 – 230	30 – 230	Huidige hartslag
<b>WATTAGE</b>	0 – 999	10 – 350	Huidige wattage
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	-	Huidige snelheid
<b>RPM</b>	0 – 999	-	Huidige rotaties per minuut

### Algemeen gebruik

1. Steek de stekker in het stopcontact (veelal te vinden bij de achterpoten van het apparaat), het display zal nu worden geactiveerd. Hierna kunt u alle persoonlijke gegevens invoeren (geslacht, leeftijd, lengte en gewicht) voor verschillende gebruikers (USER).
2. Na het invoeren van persoonlijke gegevens zal het display naar het hoofdmenu gaan.
3. In het hoofdmenu zal het eerste programma beginnen te knipperen: **MANUAL**. Door middel van de UP en DOWN toetsen kunt u wisselen tussen de verschillende programma's, namelijk **MANUAL**, **PROGRAM**, **USER PROGRAM (PERSONAL)**, **FITNESS**, **WATT** en **H.R.C.**

**Programma's:****1. Manual**

In het manuele programma kunt u zelf trainingsgegevens invoeren door een maximale tijd, afstand, calorieën of hartslag invoeren. Hiermee zal de training worden gebaseerd op uw eigen instellingen. Tevens kunt u direct op START drukken om de training zonder gegevens te beginnen. Hierna kan de weerstand met de UP en DOWN toetsen verhoogd of verlaagd worden.

**2. Program**

Door middel van de UP en DOWN toets kunt u kiezen tussen de twaalf verschillende voorgeprogrammeerde programma's, met MODE/ENTER kunt u het programma kiezen en een gewenste tijd of afstand instellen. Tevens kunt u direct op START drukken om de training zonder ingestelde tijd of afstand te starten.

**3. User program**

Door middel van de UP en DOWN toets kunt u een weerstand instellen, met de MODE/ENTER toets bevestigt u de weerstand en zal u doorgaan naar de volgende kolom om zo een gehele training zelf te programmeren. Door 2 seconden de MODE toets in te drukken zal het invoeren stoppen.

**4. Recovery**

Als u aan het einde van de training komt, kunt u met de RECOVERY toets uw fitheid testen (hiervoor moet u de hartslagsensoren op het stuur vasthouden). Alle gegevens zullen stoppen en de tijd zal aftellen van 00:60 tot 00:00. Hierna zal een code getoond worden, F1 (zeer goed), F2 (goed), F3 (gemiddeld), F4 (voldoende), F5 (slecht) en F6 (zeer slecht).

**5. Fitness**

Als u de FITNESS training doet zult u 8 minuten lang zo intensief mogelijk moeten trainen, druk de toets START in en de training zal beginnen. Na de training zult u een score krijgen, na u deze training vaker heeft uitgevoerd kunt u zien of u conditie verbeterd of verslechterd. Hierna zal een code getoond worden, F1 (zeer goed), F2 (goed), F3 (gemiddeld), F4 (voldoende), F5 (slecht) en F6 (zeer slecht).

**6. Watt**

Standaard wordt er een wattage getoond, wanneer deze knippert kunt u deze met de UP en DOWN toets verhogen of verlagen. Druk op MODE/ENTER om de keuze te bevestigen.

**7. H.R.C.**

Voor de training zal er gevraagd worden naar uw leeftijd (AGE) om vervolgens een doel (TARGET) hartslag te berekenen. Met de UP en DOWN toets kunt u de gewenste hartslagdoelstelling wijzigen naar 55% (afvallen), 75% (conditie), 90% (intensief) en TARGET (eigen invulling).

**Overige informatie:**

- Gebruik de standaard meegeleverde adapter.
- Indien het apparaat enkele minuten niet gebruikt wordt, zal de slaapmodus geactiveerd worden.
- Bij mankement dient de stekker opnieuw uitgetrokken en ingestoken te worden.



## Deutsch

### Benutzeranweisungen

---



<b>ENTER</b>	Bestätigen
<b>RESET</b>	Zurück zum vorherigen Fenster.
<b>START / STOP</b>	Aktuelles Training starten oder stoppen.
<b>UP</b>	Dateneingabe oder Vergrößerung des Widerstandes.
<b>DOWN</b>	Dateneingabe oder Verringerung des Widerstandes.
<b>RECOVERY</b>	Fitnessstest

<b>DISPLAY</b>	<b>WIEDERGABE</b>	<b>EINSTELLUNG</b>	<b>FUNKTION</b>
<b>TIME</b>	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Aktuelle Trainingszeit
<b>DISTANCE</b>	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Aktueller Abstand
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	0 – 9990	Aktuell verbrannte Kalorien
<b>PULSE</b>	0 – 230	30 – 230	Aktueller Puls
<b>WATTAGE</b>	0 – 999	10 – 350	Aktuelle Leistung
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	-	Aktuelle Geschwindigkeit
<b>RPM</b>	0 – 999	-	Aktuelle Umdrehungen pro Minute

#### Allgemeine Verwendung:

1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose (häufig bei den Hinterständern des Gerätes zu finden), daraufhin wird das Display aktiviert. Danach können Sie alle persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht) für den jeweiligen Benutzer (USER) eingeben.
2. Nach der Eingabe der persönlichen Daten wechselt das Display zum Hauptmenü.
3. Im Hauptmenü beginnt das erste Programm zu blinken: MANUAL. Mittels der UP-/DOWN-Tasten können Sie zwischen den unterschiedlichen Programmen wechseln, nämlich: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, USER PROGRAM, WATT und H.R.C.

**Programme:****1. Manual**

Im manuellen Programm können Sie Ihre Trainingsparameter selbst wählen: Maximale Zeit, Abstand und Kalorien. So stellen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm ein. Mit START können Sie das Training auch ohne Parametereingabe anfangen. Danach kann der Widerstand mit den Tasten UP/DOWN erhöht oder gesenkt werden.

**2. Program**

Mit den UP-/DOWN-Tasten können Sie zwischen den verschiedenen vorbereiteten Programmen wechseln, mit MODE/ENTER können Sie das Programm wählen und Zeit oder Abstand individuell einstellen. Mit START können Sie das Training ohne Eingabe von Zeit und Abstand anfangen.

**3. Recovery**

Wenn Sie am Trainingsende angelangt sind, können Sie mit der Taste RECOVERY Ihre Fitness testen (dazu müssen Sie die Pulsmesser auf dem Steuer festhalten). Alle Angaben halten an und die Stoppuhr zählt von 00:60 auf 00:00. Danach wird ein Code ausgegeben: F1 (sehr gut), F2 (gut), F3 (durchschnittlich), F4 (ausreichend), F5 (schlecht) und F6 (sehr schlecht).

**4. Fitness**

Wenn Sie das FITNESS-Training wählen, trainieren Sie 8 Minuten lang mit höchstmöglicher Intensität. Nach dem Training erhalten Sie einen Score; wenn Sie dieses Training öfter machen, können Sie beobachten, ob sich Ihre Kondition verbessert oder verschlechtert. Danach wird ein Code ausgegeben: F1 (sehr gut), F2 (gut), F3 (durchschnittlich), F4 (ausreichend), F5 (schlecht) und F6 (sehr schlecht).

**5. User program**

Mit den Tasten UP/DOWN können Sie den Widerstand einstellen, mit MODE/ENTER bestätigen Sie den Widerstand und wechseln Sie in die folgende Spalte, um das gesamte Training individuell zu programmieren. Durch Halten der MODE-Taste über zwei Sekunden beenden Sie die Eingabe.

**6. Watt**

Es wird eine Standardleistung gezeigt; wenn diese blinkt, können Sie sie mit den Tasten UP/DOWN steigern oder senken. Drücken Sie MODE/ENTER, um die Wahl zu bestätigen.

**7. H.R.C.**

Vor dem Training werden Sie nach dem Alter (AGE) gefragt, um daraus ein Pulsziel (TARGET) zu errechnen. Mit den Tasten UP/DOWN können Sie das Pulsziel ändern auf 55 % (abnehmen), 75 % (Kondition), 90 % (intensiv) und TARGET (individuelle Eingabe).

**Sonstige Informationen:**

- Verwenden Sie den standardmäßig mitgelieferten Adapter.
- Wenn das Gerät über mehrere Minuten nicht verwendet wird, schaltet es in den Ruhemodus.
- Bei Störungen ziehen Sie den Stecker und stecken ihn erneut in die Steckdose.

## Français

Instructions utilisateur

---



<b>ENTER</b>	Confirmer
<b>RESET</b>	Revenir à l'écran précédent.
<b>START / STOP</b>	Démarrer ou arrêter l'entraînement en cours.
<b>UP</b>	Entrer les données ou augmenter la résistance.
<b>DOWN</b>	Entrer les données ou diminution de la résistance.
<b>RECOVERY</b>	Test d'aptitude physique.

<b>DISPLAY</b>	<b>AFFICHAGE</b>	<b>RÉGLAGE</b>	<b>FONCTION</b>
<b>TIME</b>	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Durée d'entraînement en cours
<b>DISTANCE</b>	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distance parcourue
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	0 – 9990	Calories brûlées
<b>PULSE</b>	0 – 230	30 – 230	Fréquence cardiaque actuelle
<b>WATTAGE</b>	0 – 999	10 – 350	Puissance en watts actuelle
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	-	Vitesse actuelle
<b>RPM</b>	0 – 999	-	Rotations actuelles par minute

### Utilisation générale:

1. Insérez la fiche dans la prise (souvent situé à l'arrière de l'appareil, sur les pieds) , l'écran est activé. Saisissez ensuite toutes vos informations personnelles (sexe, âge, taille et poids) pour différents utilisateurs (USER).
2. Après avoir saisi toutes vos informations personnelles, l'écran affiche le menu principal.
3. Le premier programme commence à clignoter dans le menu principal : MANUEL. Les touches UP/DOWN vous permettent de basculer entre les différents programmes, à savoir MANUAL, PROGRAM, FITNESS, USER PROGRAM, WATT et H.R.C.

**Programmes:****1. Manual**

Dans ce programme, vous pouvez saisir vous-même les paramètres de l'entraînement, à savoir la durée maximale, la distance ou les calories.

L'entraînement sera alors basé sur vos propres paramètres. Vous pouvez aussi appuyer directement sur START pour commencer l'entraînement sans avoir à entrer de données. La résistance pourra ensuite être augmentée ou diminuée à l'aide des touches UP/DOWN.

**2. Program**

À l'aide des touches UP/DOWN, vous pouvez choisir entre différents programmes prédéfinis, avec MODE/ENTER vous pouvez sélectionner un programme et régler la durée ou la distance. Vous pouvez également appuyer directement sur START pour commencer l'entraînement sans durée ni distance prédéfinies.

**3. Recovery**

Lorsque vous arrivez à la fin de votre entraînement, vous pouvez évaluer votre condition physique avec la touche RECOVERY (pour cela, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque sur le guidon). Toutes les données seront interrompues et un compte à rebours de 60 à 0 seconde s'enclenchera automatiquement. Vous verrez ensuite un code apparaître, F1 (très bon), F2 (bon), F3 (moyen), F4 (suffisant), F5 (mauvais) et F6 (très mauvais).

**4. Fitness**

L'entraînement FITNESS nécessite un entraînement aussi intensif que possible pendant 8 minutes, appuyez sur la touche START pour commencer la séance. Vous obtiendrez un score après l'entraînement. Après avoir suivi cet entraînement plus souvent, vous pourrez évaluer la progression ou la baisse de votre condition physique. Vous verrez ensuite un code apparaître, F1 (très bon), F2 (bon), F3 (moyen), F4 (suffisant), F5 (mauvais) et F6 (très mauvais).

**5. User program**

Avec les touches UP/DOWN, vous pouvez régler la résistance, confirmez la résistance avec les touches MODE/ENTER et passez à la colonne suivante pour programmer vous-même l'entraînement complet. Appuyez sur le bouton MODE pendant 2 secondes pour interrompre la saisie.

**6. Watt**

La puissance est affichée par défaut, vous pouvez l'augmenter ou la diminuer avec les touches UP/DOWN lorsqu'elle clignote. Appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la sélection.

**7. H.R.C.**

Pour cet entraînement, vous devrez indiquer votre âge (AGE), puis calculer une fréquence cardiaque cible (TARGET). Avec les touches UP et DOWN, vous pourrez modifier le taux de fréquence cardiaque désiré à 55% (perte de poids), 75% (condition), 90% (intensif) et TARGET (saisie libre).

**Informations complémentaires:**

- Utilisez l'adaptateur fourni avec l'appareil.
- Le mode veille s'active automatiquement lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant quelques minutes.
- En cas de dysfonctionnement, débranchez et rebranchez la prise.

## Español

Instrucciones para el usuario

---



<b>ENTER</b>	Confirmar
<b>RESET</b>	Regresa a la pantalla anterior.
<b>START / STOP</b>	Inicia o detiene el entrenamiento actual.
<b>UP</b>	Rellenar datos o aumentar la resistencia.
<b>DOWN</b>	Rellenar o reducir la resistencia.
<b>RECOVERY</b>	Prueba de aptitud.

<b>DISPLAY</b>	<b>PANTALLA</b>	<b>CONFIGURACIÓN</b>	<b>FUNCIÓN</b>
<b>TIME</b>	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Tiempo de entrenamiento actual
<b>DISTANCE</b>	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distancia actual
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	0 – 9990	Calorías actuales quemadas
<b>PULSE</b>	0 – 230	30 – 230	Frecuencia cardiaca actual
<b>WATTAGE</b>	0 – 999	10 – 350	Potencia actual
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	-	Velocidad actual
<b>RPM</b>	0 – 999	-	Rotaciones actuales por minuto

### Uso general:

1. Inserte el enchufe en el contacto de energía (que a menudo se encuentra en las patas traseras del aparato), la pantalla ahora se activará. Después de esto, puede ingresar todos los datos personales (sexo, edad, altura y peso) para diferentes usuarios (USER).
2. Después de ingresar todos los datos personales, la pantalla irá al menú principal.
3. En el menú principal, el primer programa comenzará a parpadear: **MANUAL**. Mediante las teclas UP/DOWN puede cambiar entre los diversos programas, es decir **MANUAL**, **PROGRAM**, **FITNESS**, **USER PROGRAM**, **WATT** y **H.R.C.**

**Programas:****1. Manual**

En el programa manual puede ingresar sus propios datos de entrenamiento, es decir un tiempo máximo, distancia o calorías. Con esto, el entrenamiento se basará en su propia configuración. También puede presionar START directamente para comenzar el entrenamiento sin datos. Después de esto, la resistencia con las teclas UP/DOWN se puede aumentar o disminuir.

**2. Program**

Mediante las teclas UP/DOWN puede elegir entre los diversos programas preprogramados, con MODE/ENTER puede seleccionar el programa y establecer el tiempo o la distancia deseados. También puede presionar START de inmediato para comenzar el entrenamiento sin un tiempo o distancia establecidos.

**3. Recovery**

Cuando llegue al final del entrenamiento, puede evaluar su condición física con el botón RECOVERY (para esto debe sujetar los sensores de frecuencia cardíaca en el volante). Todos los datos se detendrán y la cuenta regresiva tendrá lugar de 00:60 a 00:00. Después de esto, se mostrará un código, F1 (muy bueno), F2 (bueno), F3 (promedio), F4 (suficiente), F5 (malo) y F6 (muy malo).

**4. Fitness**

Si hace el entrenamiento FITNESS, deberá entrenar lo más intensamente posible durante 8 minutos, presionar la tecla START y comenzará el entrenamiento. Después del entrenamiento recibirá un puntaje. Después de haber realizado este entrenamiento con frecuencia podrá ver si su condición mejoró o empeoró. Después de esto, se mostrará un código, F1 (muy bueno), F2 (bueno), F3 (promedio), F4 (suficiente), F5 (malo) y F6 (muy malo).

**5. User program**

Mediante las teclas UP/DOWN puede establecer una resistencia, con la tecla MODE/ENTER usted confirma la resistencia y pasará a la siguiente columna para programar un entrenamiento completo usted mismo. Al presionar la tecla MODE durante 2 segundos, la entrada se detendrá.

**6. Watt**

Por defecto se muestra una potencia, cuando esta parpadea puede aumentar o disminuir con los botones UP/DOWN. Presione MODE/ENTER para confirmar la selección.

**7. H.R.C.**

Antes del entrenamiento, se le preguntará su edad (AGE) y luego calculará una frecuencia cardíaca objetivo (TARGET). Con las teclas UP/DOWN puede cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca deseado al 55% (pérdida de peso), 75% (condición física), 90% (intensivo) y TARGET (ingreado por uno mismo).

**Información adicional:**

- Use el adaptador estándar suministrado.
- Si el dispositivo no se usa durante unos minutos, se activará el modo descanso.
- En caso de defecto, el enchufe debe extraerse e insertarse nuevamente.

**Italiano**

Istruzioni per l'utente



<b>ENTER</b>	Confermare
<b>RESET</b>	Torna alla schermata precedente
<b>START / STOP</b>	Inizia o termina l'allenamento attuale
<b>UP</b>	L'inserimento dei dati o l'innalzamento della resistenza.
<b>DOWN</b>	L'inserimento dei dati o l'abbassamento della resistenza.
<b>RECOVERY</b>	Test di forma fisica

<b>DISPLAY</b>	<b>VISUALIZZAZIONE</b>	<b>IMPOSTAZIONE</b>	<b>FUNZIONE</b>
<b>TIME</b>	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Tempo di allenamento attuale
<b>DISTANCE</b>	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distanza attuale
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	0 – 9990	Calorie attuali bruciate
<b>PULSE</b>	0 – 230	30 – 230	Battito cardiaco attuale
<b>WATTAGE</b>	0 – 999	10 – 350	Potenza attuale
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	-	Velocità attuale
<b>RPM</b>	0 – 999	-	Rotazioni attuali al minuto

**Utilizzo generale:**

1. Attaccare la spina alla presa (di solito si trova nei pressi delle gambe posteriori del macchinario), il display ora si attiverà. Dopodiché può inserire tutti i suoi dati personali (sesso, età, altezza e peso) per diversi utenti (USER).
2. Dopo aver inserito tutti i dati personali, il display mostrerà la schermata principale.
3. Nella schermata principale inizierà a lampeggiare il primo programma: **MANUAL**. Grazie ai pulsanti UP/DOWN può cambiare i diversi programmi, cioè **MANUAL**, **PROGRAM**, **FITNESS**, **USER PROGRAM**, **WATT** e **H.R.C.**

**Programmi:****1. Manual**

Nel programma manuale può inserire autonomamente i dati dell'allenamento, cioè la durata massima, la distanza e le calorie. In questo modo l'allenamento si baserà sulle sue impostazioni. Inoltre può premere direttamente START per iniziare l'allenamento senza dati. Dopodiché può aumentare o diminuire la resistenza premendo i pulsanti UP/DOWN.

**2. Program**

Premendo i pulsanti UP/DOWN può scegliere tra i diversi programmi preimpostati, con MODE/ENTER può scegliere il programma e impostare la durata o la distanza desiderate. Può anche premere direttamente il pulsante START per iniziare l'allenamento senza la durata o la distanza impostate.

**3. Recovery**

Alla fine dell'allenamento può con il pulsante RECOVERY testare la sua condizione fisica (per fare ciò deve tenere i sensori del battito cardiaco sul manubrio). Tutti i dati termineranno e il tempo verrà contato da 00:60 a 00:00. Dopodiché verrà mostrato un codice, F1 (molto bene), F2 (bene), F3 (medio), F4 (sufficiente), F5 (male) e F6 (molto male).

**4. Fitness**

Se opta per l'allenamento FITNESS dovrà allenarsi per 8 minuti nel modo più intensivo possibile, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento. Dopo l'allenamento otterrà un risultato, dopo aver eseguito più frequentemente questo allenamento, potrà vedere se le sue prestazioni sono migliorate o peggiorate. Dopodiché verrà mostrato un codice, F1 (molto bene), F2 (bene), F3 (medio), F4 (sufficiente), F5 (male) e F6 (molto male).

**5. User program**

Grazie ai pulsanti UP/DOWN può impostare una resistenza, con i pulsanti MODE/ENTER conferma la resistenza e sarà condotto alla colonna successiva per poter programmare autonomamente un allenamento intero. Premendo il pulsante MODE per 2 secondi, la programmazione si interromperà.

**6. Watt**

Di serie viene mostrata una potenza, quando quest'ultima lampeggia può premere i pulsanti UP/DOWN per aumentarla o diminuirla. Premere MODE/ENTER per confermare la sua scelta.

**7. H.R.C.**

Per l'allenamento le verrà richiesta l'età (AGE) per poi poter calcolare successivamente un obiettivo del battito cardiaco (TARGET). Con i pulsanti UP/DOWN può modificare l'obiettivo del battito desiderato a 55% (perdere peso), 75% (condizione), 90% (intensivo) e TARGET (inserimento autonomo).

**Informazioni supplementari:**

- Utilizzi l'adattatore standard in dotazione.
- Quando il macchinario non viene utilizzato per alcuni minuti, si attiverà la modalità stand-by.
- In caso di mancato funzionamento, bisogna staccare e riattaccare nuovamente la spina.