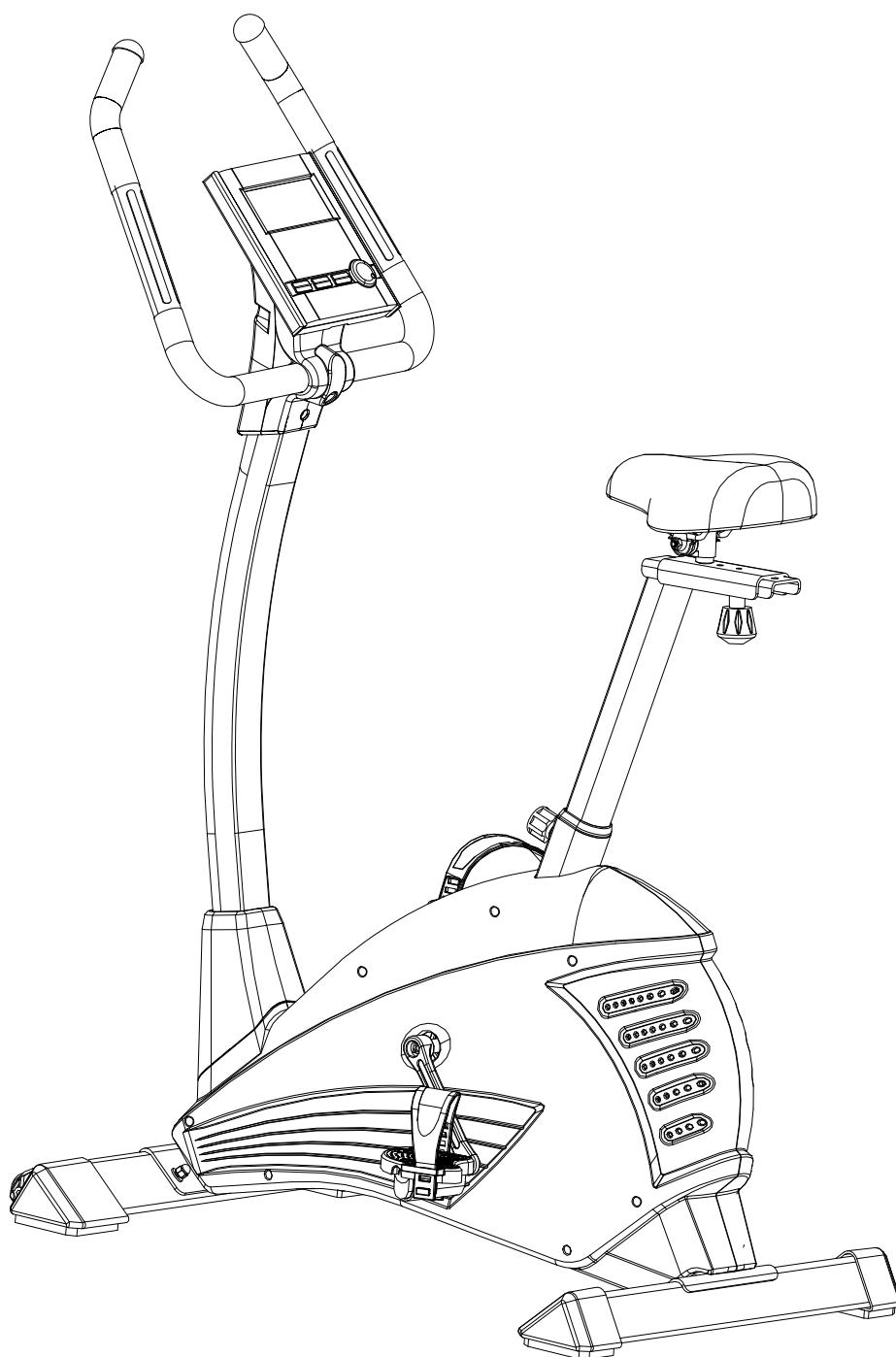


FIT BIKE

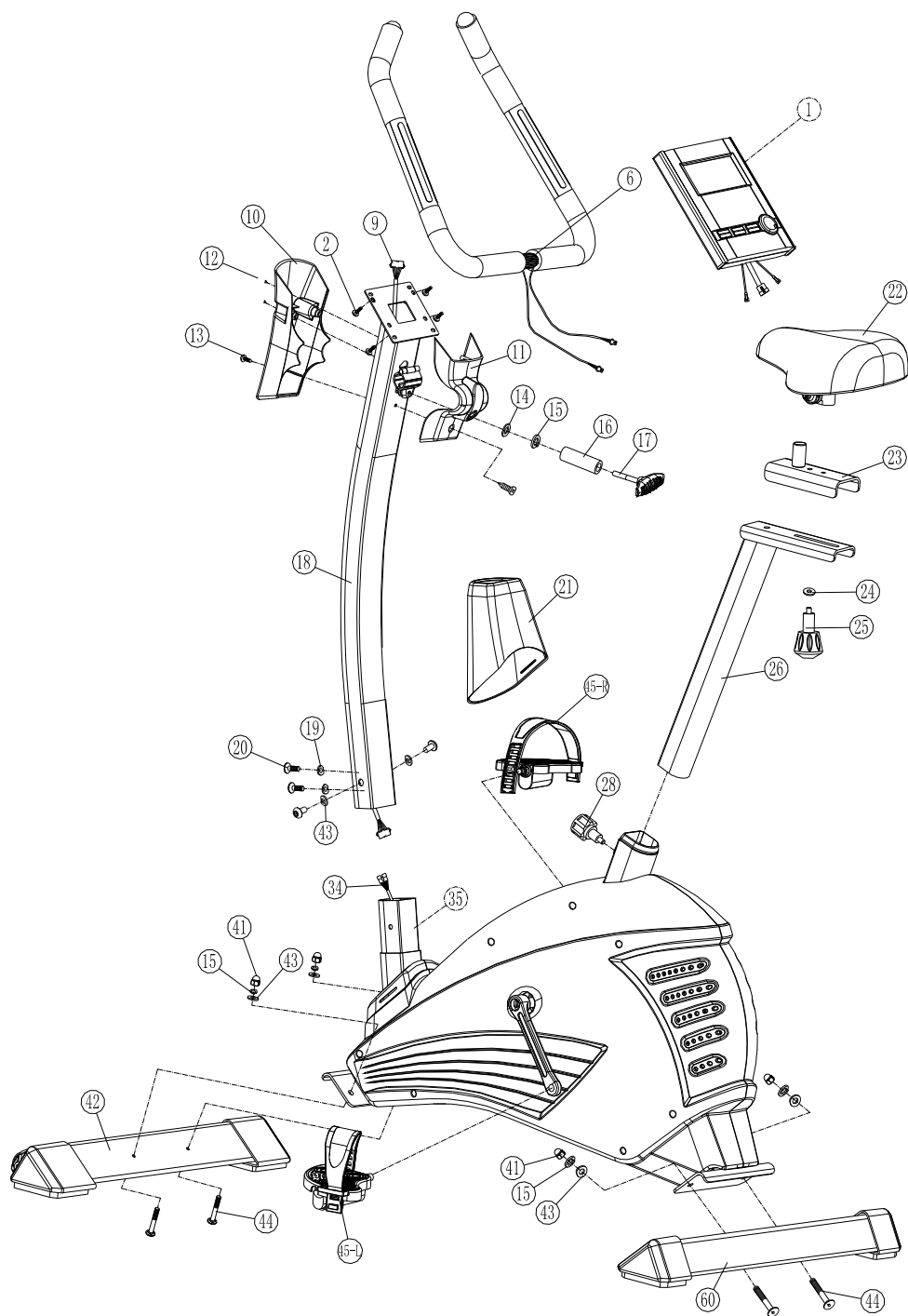
I N D O O R C Y C L E S

Hometrainer Fit Bike Ride 5

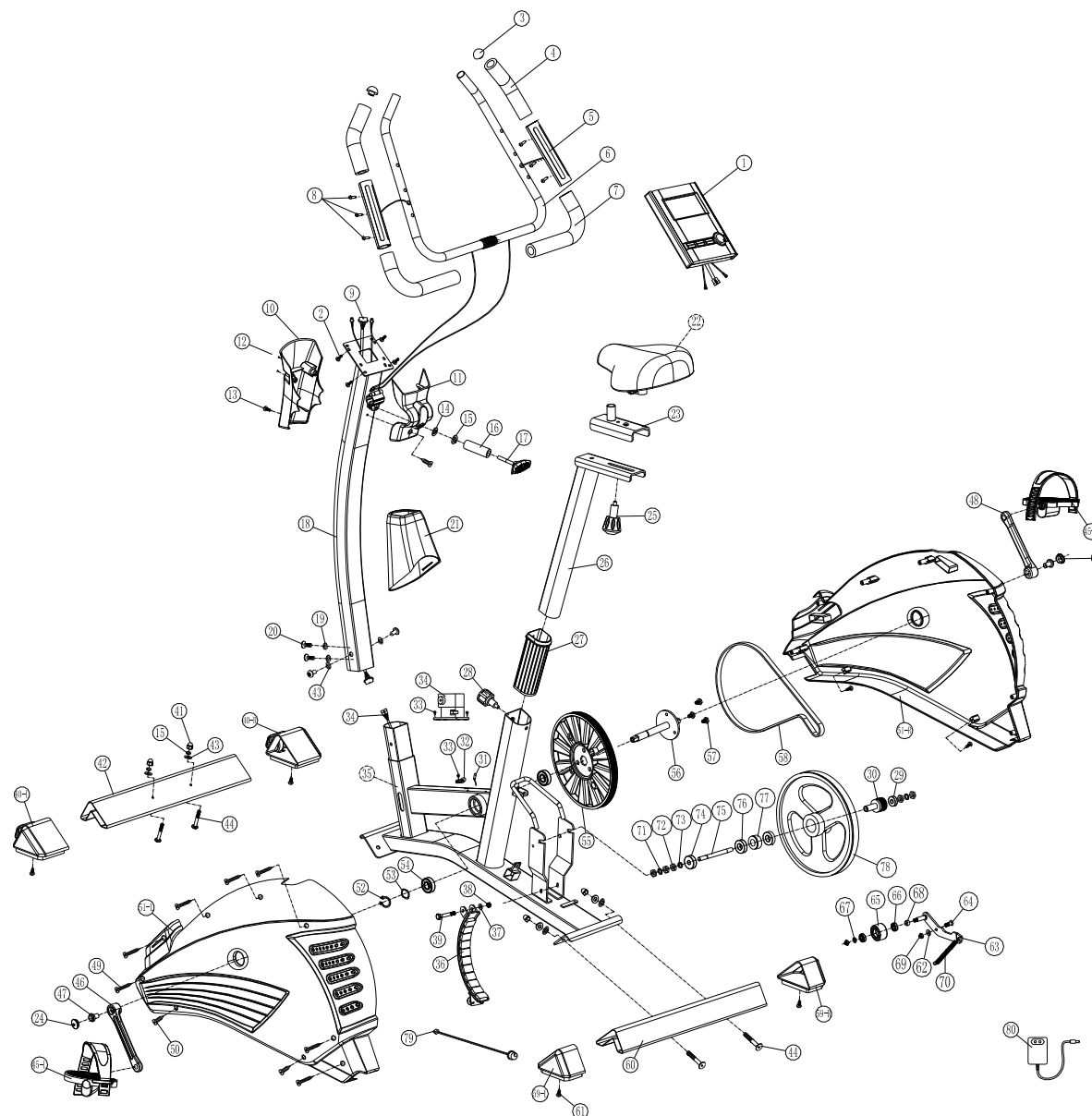


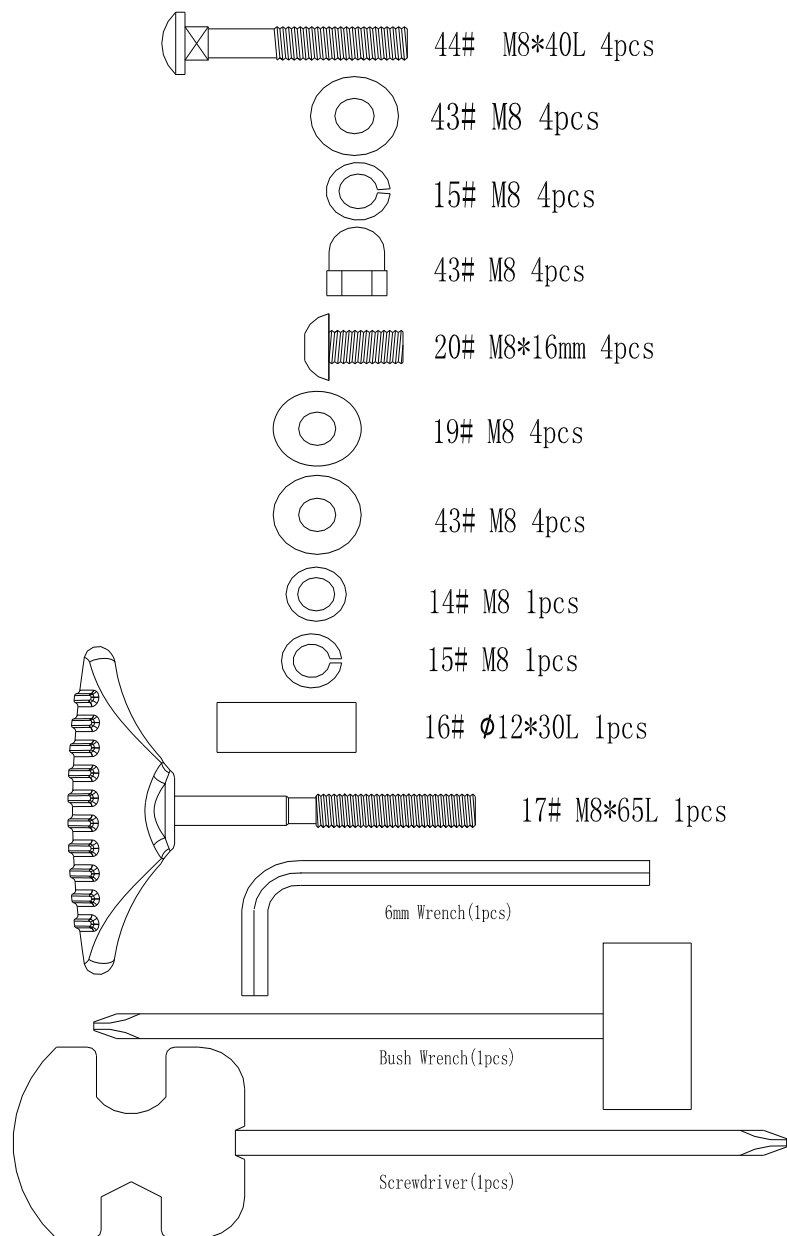
Handleiding Hometrainer Fit Bike Ride 5

Tekening: onderdelen lijst.



Opengemaakte tekening.





Onderdelenlijst.

NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	Computer	ABS		1	42	Front Stabilizer Welding	Q235	58x100	1
2	Umbrella Head Cross Screw	Q235	M5x10L	4	43	Flat Washer	Q235	φ8xφ19x2t	1
3	Handlebar Plug	PVC	7/8"	1	44	Screw	Q235	M8x40L	4
4	Foam Grip(up)	PVC	φ20x5T	1	45R/L	Pedal(R+L)	Moletron	E16	1
5	Hand Pulse	Q235	15B	2	46	Crank L	45#	SQUARE HOLE9/16"	1
6	FL599 Handlebar	Q235	φ25.4	1	47	Screw	30#	M8x20L	1
7	Foam Grip(down)	PVC	φ20x5Tx270L	2	48	Crank R	45#	SQUARE HOLE9/16"	1
8	Head Cross Tapping Screw	35#	ST3x10L	6	49	Umbrella Head Cross Tapping Screw	30#	M3.9x50L	7
9	Cable (up)	950L		1	50	Umbrella Head Cross Screw	#10	3/16"	4
10	Handlebar Cover Front	ABS		1	51L/R	Chain Cover(R+L)	ABS	1	1
11	Handlebar Cover Rear	ABS		1	52	C-Washer	65Mn	φ17	4
12	Umbrella Head Cross Tapping Screw	35#	ST3.9x16	2	53	Wave Washer	65Mn	φ17.5	1
13	Cross Head Screw	35#	M5x10L	2	54	Bearing	Gr15	6203	2
14	Flat Washer	Q235	φ8xφ13	1	55	Belt Pulley	ABS	φ260x6J	1
15	Spring Washer	65Mn	φ8xφ13	5	56	Axle		φ17	1
16	Sleeve	45#	φ8xφ12	1	57	Screw	M8	45#	3
17	T-shape Knob	35#	M8x65L	1	58	Belt		430J6	1
18	Handlebar Post Welding	Q235	55x62	1	59R/R	End Cap Of Rear Stabilizer	A3	Ø8*Ø14*2	1SET
19	Semicircle Washer	Q235	φ8x2T	2	60	Rear Stabilizer Painting	Q235	58x100	1
20	Umbrella Head Cross Screw	Q235	M8x16	4	61	Cross Screw	#10	3/16"	4
21	Handlebar Post Cover	ABS		1	62	Flat Washer	Q235	φ30xφ10.5	1
22	Seat	Lotus Skin	ND-24A	4	63	Idle Wheel Painting	Q235	5T	1
23	33963 Seat Slider		4T	1	64	Flat Head Hex Screw	65Mn	M8	1
24	Crank Cover	PP		2	65	7380D Idle Wheel	PA	φ40	1
25	Level Knob	Moletron	3/8"-16	1	66	Bearing	Gcr15	6900Z	2
26	Seat Tube Welding	Q235	45x51	1	67	Sleeve	Q235	3mm	1
27	Seat Tube Sleeve	PP		1	68	Sleeve	Q235	6mm	1
28	Pull Pin	Moletron	M16	1	69	Nylon Nut	Q235	M8	2
29	Bearing	Moletron		1	70	Spring	65Mn	φ16x2Tx45n	1
30	Small Belt Pulley			1	71	Star Washer	Q235		2
31	Cylindrical Rod	Moletron	150L	1	72	Hex Nut	Q235	4.5T	5
32	Switch Fixed Bracket	PP		1	73	Sleeve	Q235	3mm	1
33	Umbrella Head Cross Screw	30#	M5x10L	4	74	Bearing	Gr15	6300	1
34	Motor	Moletron		1	75	Flywheel Spindle	45#	φ10x114L	1
35	Frame Welding	Moletron		1	76	Bearing	Gr15	6003	2
36	Magnetic Control Group			1	77	Bearing	Gr15		1
37	Flat Washer	Q235	φ8	1	78	Flywheel	HT200	φ280x26	1
38	Nylon Nut	M8		1	79	DC Wire		600L	1
39	Hex Screw	Q235	M8*45L	1	80	Battery/DC/Rectifier			1

39	BR3000 Flywheel	HT200	φ280x26	2						
40L/R	End Cap Of Front Stabilizer	30#		1						
41	Nut	Q235	M8	4						

Opbouwen

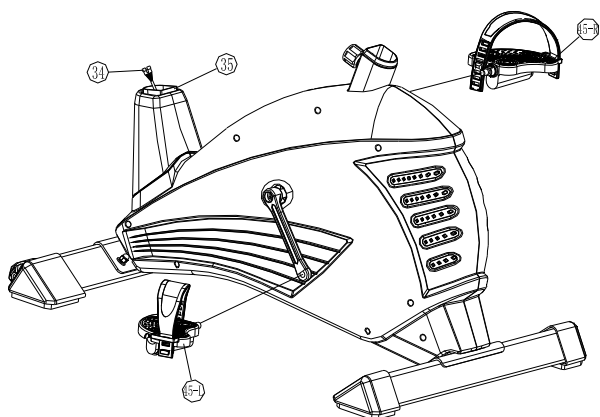
44# M8*40L 4pcs

43# M8 4pcs

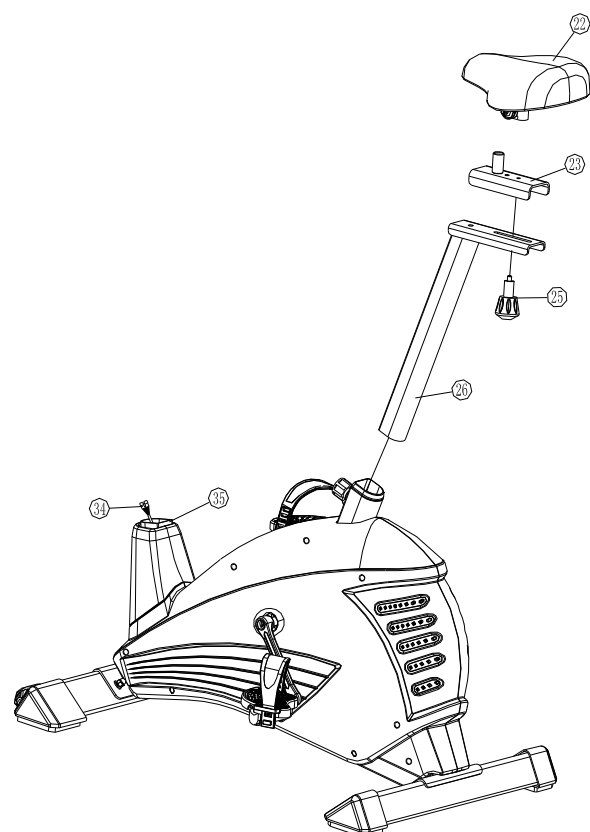
15# M8 4pcs

43# M8 4pcs

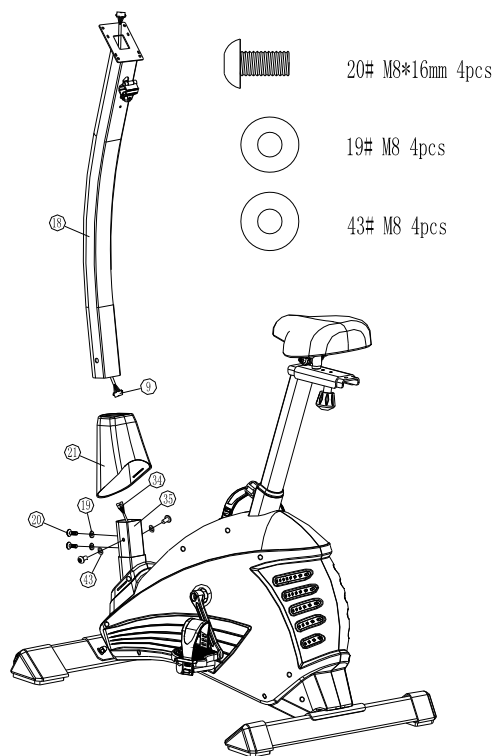
STAP 1



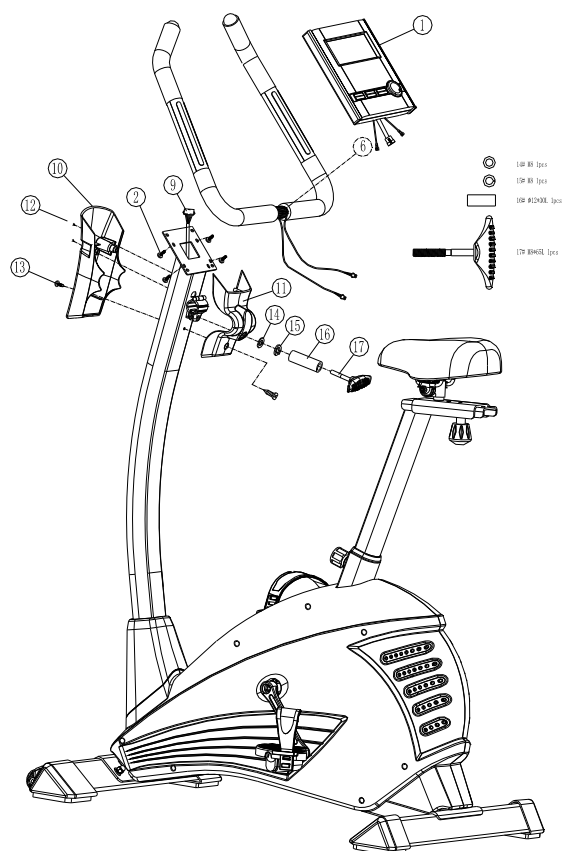
STAP 2



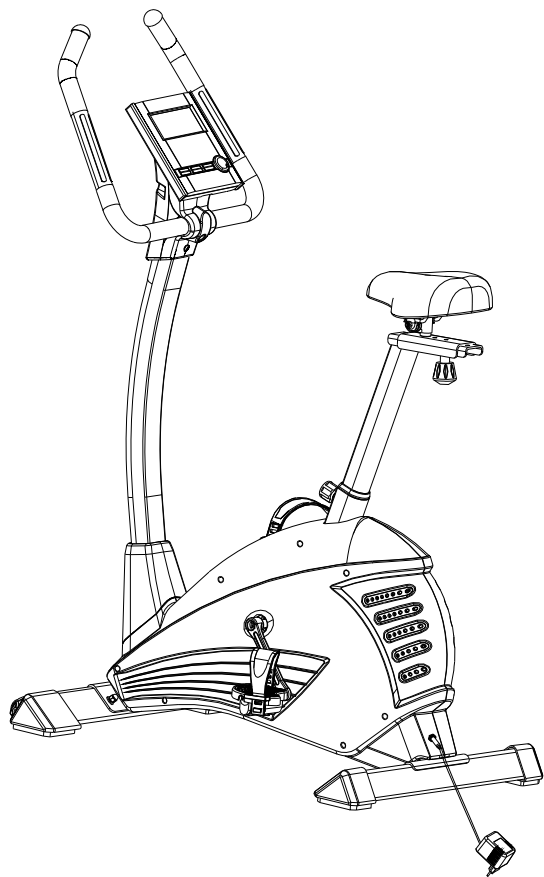
STAP 3



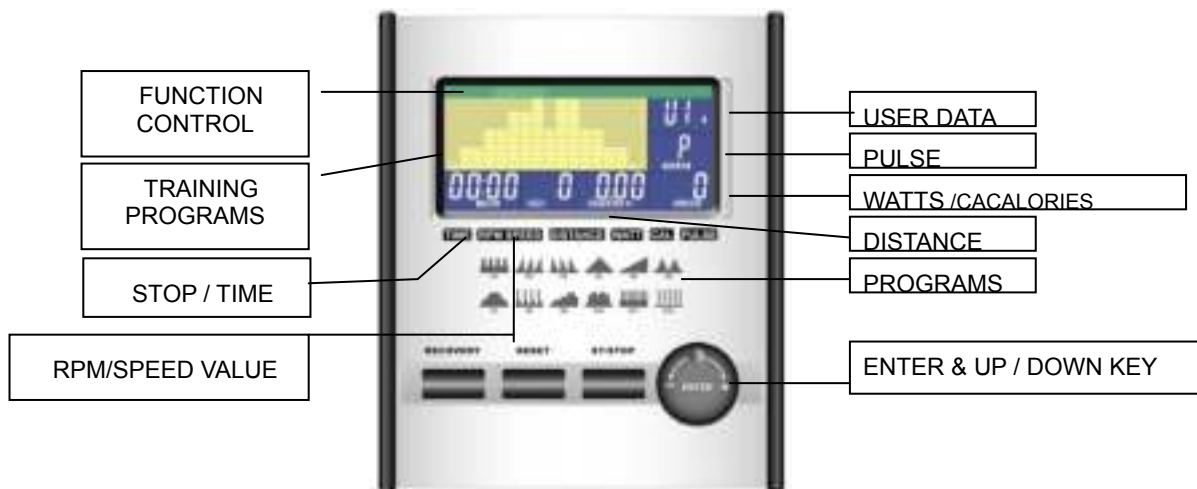
STAP 4



STAP 5



Display Instructie's:



FUNCTIE

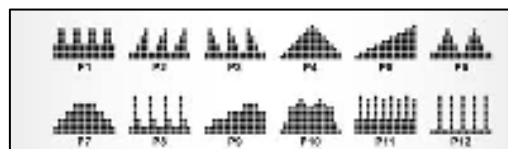
SCAN	: Wisselt tussen WATTS/CALORIES en RPM/SPEED. 6 seconden per vertoning.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
WATTS	: 0~999 watts
WATTS CONSTANT	: 10~350
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON/OFF knippert
MANUAL	: 1~16 levels
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (DOEL)
PULSE	: P~30~240, max waarde is beschikbaar.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 opgeslagen gebruikersgegevens.)

BESCHRIJVING

Deze hometrainer gebruikt een UM serie motor.

FUNCTIE BESCHRIJVING

- MANUAL** Stel de weerstand in met de dot matrix display en dan (indien gewenst) stel u de trainings parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE in en dan drukt u op ST/STOP om te beginnen met trainen.
- PROGRAM** Er zijn 12 voor ingestelde programma's (P1~P12),
De weerstand kan tijdens de training worden aangepast.



- WATTS** De ingestelde WATTS waarde is 100. U kunt dit wijzigen door op de UP / DOWN knop te drukken.. De ingevoerde WATTS zal automatisch worden bij gehouden ongeacht de snelheid.
- PERSONAL** Maak uw eigen programmaprofiel met U1~U4, door de weerstandniveau voor elk segment in te stellen. Vervolgens zal het programma automatisch worden opgeslagen voor toekomstig gebruik. U0 ENTER kan net als U1~U4 worden ingesteld, maar deze word niet opgeslagen.
- H.R.C** HEART RATE CONTROL- Selecteer uw eigen doelgroep hartslag of kies een van de vooraf ingestelde programma's 55%, 75%, of 90%. Voer uw leeftijd in om ervoor te zorgen dat uw doelgroep hartslag correct is ingesteld. Het PULSE venster zal gaan knipperen als u het ingestelde doelgroep hartslag heeft bereikt, welke u heeft ingesteld.
- 55% -- DIET PROGRAM
 - 75% -- HEALTH PROGRAM
 - 90% -- SPORTS PROGRAM
 - TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

2. **RECOVERY** Als u klaar bent met uw training druk dan op RECOVERY. Voor RECOVERY goed te laten functioneren, heeft deze uw hartslag nodig. De TIME telt - van 1 minuut terug en vertoont dan uw fitness level van F1 tot F6.

NOTIE: tijdens de RECOVERY, werkt de rest van het display niet.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

GEBRUIKERS DATA : U0~U4 zijn persoonlijke gebruikers programma's. De grbuiker dient zijn geslacht, leeftijd lengte en gewicht in te geven. Bij de programma's U1 tot U4 zal worden opgeslagen. U0 zal niet worden opgeslagen.

Werking

- Na inschakelen van de stroom, is U1 standaard, maar u kunt ieder gebruiker kiezen door de ENTER toets, en dan door op de UP/DOWN knop te drukken ter bevestiging. Verander daarna geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en andere persoonlijke gegevens. Druk daarna op ENTER voor te bevestigen.
- Functie controle scherm zal oplichten, dan kunt u een programma kiezen van P1-P12 door aan de UP/DOWN knop te draaien, en daarna op ENTER te drukken om te bevestigen. Een van de standaardwaarden kan worden gewijzigd door het indrukken van de ENTER toets, totdat het gewenste display knippert. Druk op ENTER voor te bevestigen.
- Wanneer het programma en andere protocollen zijn ingevoerd, drukt u op de START/STOP toets en begin met trainen.

TOETS FUNCTIE'S

- ENTER TOETS : Functie selecteren en bevestigen. DRUK
- UP/DOWN KNOP : Verhogen en verlagen weerstand of selecteer optie. DRAAI
- RESET TOETS : resetten naar begin waardes.
- ST/STOP TOETS : start/stop toets
- RECOVERY TOETS : Fitness test door meeting van uw hartslag.

TIPS

- Optie: Plug in de AC Adaptor (**6 VOLT, 1A**).
- Zorg dat er geen vocht bij de computer komt.