



# FITFIRST



## Rider 3



 **Nederlands**

 **English**

rev. 04/2024

# Inhoudsopgave

Verpakkingsinhoud	2
Veiligheidswaarschuwingen	3
Assemblage onderdelen	4
Eerste gebruik	6
Aanvullende instructies	8
Onderhoud	9
Technische informatie	9
Garantie	9
Klantenservice	9

## Verpakkingsinhoud

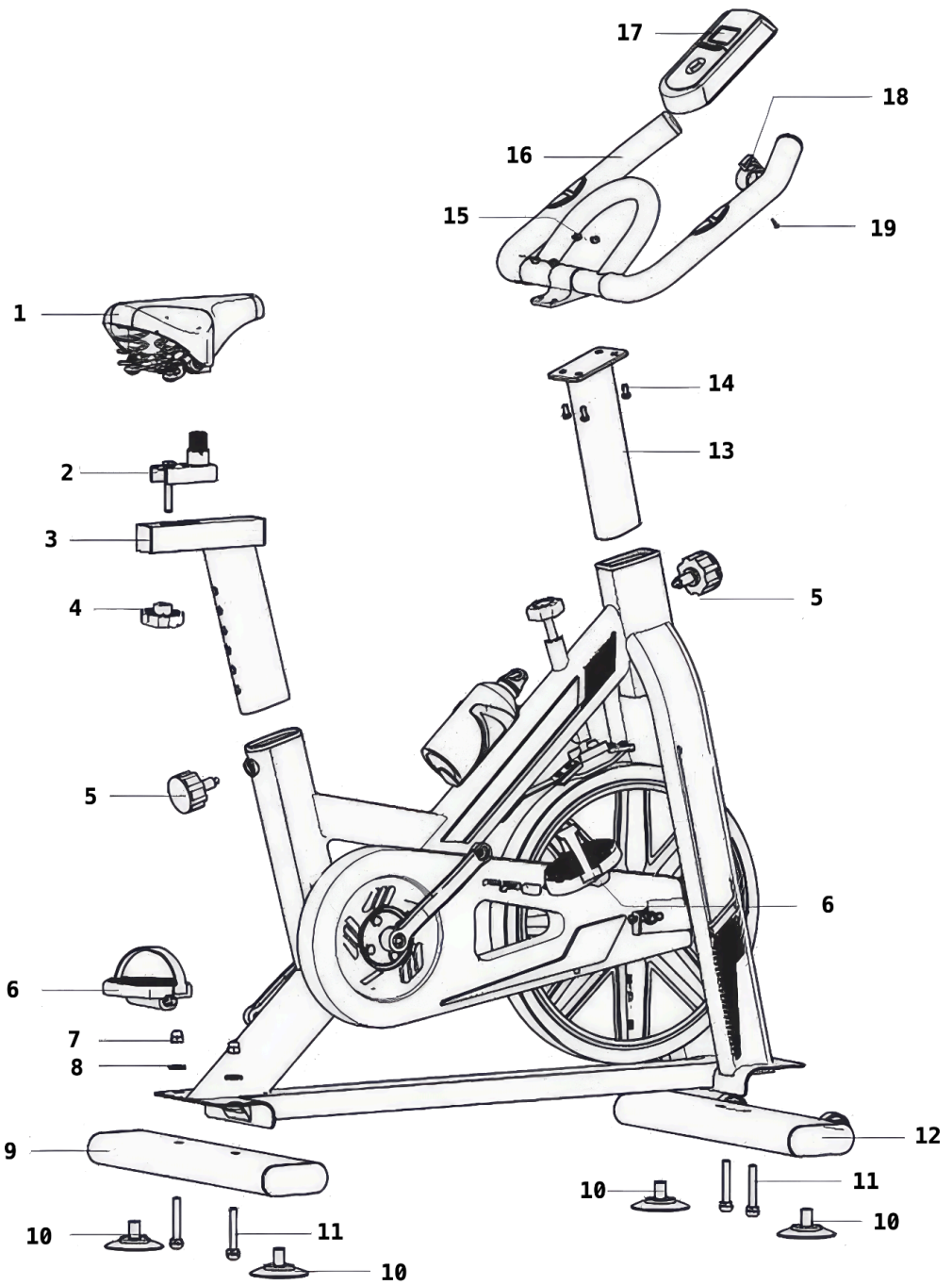
#	Stuk	Aantal
1	FitFirst® Rider 3 frame	1
2	Assemblage onderdelen	<i>zie pagina 4</i>
3	Gebruikershandleiding	1
4	AAA-batterij	2
5	Moersleutel	1
6	Inbussleutel	1
7	Bidonhouder	1
8	Telefoonhouder	1

# Veiligheidswaarschuwingen

- Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis.
- Houd ruimte vrij rondom de hometrainer om ongelukken te voorkomen.
- Zet de hometrainer niet in direct zonlicht, dicht bij een verwarming of een andere warmtebron.
- Gebruik en bewaar de hometrainer niet in een vochtige ruimte.
- Kinderen en huisdieren dienen uit de buurt van de hometrainer te blijven.
- Plaats de hometrainer op een vlakke, stevige ondergrond.
- Zorg dat de hometrainer stabiel en waterpas staat.
- Controleer voor gebruik of alle schroeven en bouten vast zitten.
- Om uw vloer te beschermen, kunt u een mat gebruiken.
- Deze hometrainer mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Tijdens het gebruik dient u uw evenwicht goed te bewaren.
- Draag geschikte sportkleding en sportschoenen. Let op met loszittende kleding en uw veters, zodat deze niet vast komt te zitten.
- Verplaats de hometrainer niet terwijl u het zadel of het stuur vasthoudt.
- Stop direct met het gebruik in geval van kortademigheid, benauwdheid, misselijkheid, moeheid, pijn of andere klachten en bel uw huisarts.

# Assemblage onderdelen

#	Stuk	Aantal
1	Zadel	1
2	Zadelstrop	1
3	Zadel stang	1
4	Schroefmoer	1
5	Schroefknop	2
6	Pedaal	2
7	Schroefdop (M8)	4
8	Sluitring (Ø8)	4
9	Voet achterkant (geen wielen)	1
10	Verstelbare voet schroef	4
11	Slotbout (M8x50)	4
12	Voet voorkant (met wielen)	1
13	Stuurstang	1
14	Stuur schroef	4
15	Moer (M6)	4
16	Stuur	1
17	Display	1
18	Display houder	1
19	Schroef (ST4.2x32)	1



# Eerste gebruik

Open de verpakking en haal de inhoud uit de doos. Zet het frame rechtop neer, op een vlakke ondergrond. Volg bovenstaande veiligheidswaarschuwingen. Gebruik de afbeelding op pagina 5 voor verduidelijking en gebruik onderstaande instructies om uw nieuwe Rider 3 te monteren.

## Stap 1: voeten

1. Doe de twee slotbouten (11) door de openingen in het midden van de voet heen. Pak de voet met wieltjes (12) en doe de twee slotbouten (11) door de openingen in het midden van de voet heen.
2. Plaats het frame op de voet. Doe de slotbouten (11) door de twee openingen onder het grote wiel. Zorg dat de wieltjes van het frame afstaan. -
3. Schroef de sluitring (8) en schroefdop (7) op de bout (11), en draai deze aan met een moersleutel.
4. Volg het proces nogmaals met de voet van de achterkant (9).

## Stap 2: zadel

1. Zet de zadelstang (3) in het frame en draai deze vast met de schroef knop (5) op de gewenste hoogte.
2. Draai de moeren in het zadel (1) lichtjes los om het zadel op de strop te kunnen plaatsen. Plaats het zadel (1) op de zadelstrop (2) en draai deze aan beide kanten strak met een moersleutel.
3. Bevestig de strop (2) op de stang (3) op de gewenste positie met de schroefmoer (4).

### **Stap 3: stuur**

1. Zet de stuurstang (13) in het frame en draai deze vast met de schroef knop (5) op de gewenste hoogte.
2. Plaats het stuur (16) op de stang (13). Doe de schroeven (14) en moeren (15) vanaf boven in de stang om het stuur vast te zetten. Draai deze vast met de moersleutel.
3. Klik de telefoonhouder in het midden op het stuur (16) vast.

### **Stap 4: display**

1. Open de klep aan de achterkant van het display (18), en plaats de twee AAA-batterijen met de polen in de juiste richting. Sluit de klep hierna.
2. Schuif en klik het display (17) op de display houder (18).
3. Sluit de displayhouder (18) om het stuur (16) heen, en zet deze vast met de schroef (19).
4. Sluit de kabels uit het frame aan op de achterkant van het display (17), in de juiste poorten. De kabel uit het stuur in de 'Pulse' poort, de kabel uit het frame in de 'Sensor' poort.

### **Stap 5: pedalen**

1. Plaats het rechterpedaal (6) aan het frame, aan de rechterkant. Draai deze erop, en schroef daarna stevig vast met de moersleutel.  
**Let op!** Controleer of u het juiste pedaal aan het installeren bent en of deze juist uitgelijnd is voordat u het vastschroeft, u kunt anders de schroefdraad permanent beschadigen.
2. Herhaal dit proces voor het linkerpedaal (6), aan de linkerkant.
3. Onder het frame steekt bij het linkerpedaal een kabel met een hard kapje uit. Klik het harde uiteinde van de kabel vast in het bevestigingspunt aan het frame. U hoort hierbij een zacht klikje. Dit is de sensor voor de trainingsinformatie.

## **Stap 6: Bidonhouder**

1. Plaats de bidonhouder op het frame, onder de grote draaiknop. Gebruik de overgebleven schroeven om deze vast te zetten in de twee openingen.

# **Aanvullende instructies**

## **Weerstand**

Draai de grote knop voor de stuurstang om de weerstand van het fietswiel aan te passen. Hiermee kunt u de training lichter of zwaarder maken. Door de knop hard in te drukken, stopt het fietswiel direct.

## **Verstelbaar**

U kunt de hoogte van het zadel en het stuur aanpassen naar wens. Schroef de knop los (5) en til de stang (3 en 13) omhoog of omlaag naar wens, schroef deze daarna weer vast.

## **Verplaatsen**

Met de wieltjes aan de voorkant kunt u gemakkelijk uw hometrainer verplaatsen. Til deze op bij de voet aan de achterkant, en rol met de wieltjes.

## **Display**

De ingebouwde computer houdt uw tijd, snelheid, afstand, verbrande calorieën en hartslag bij.

Het display schakelt zelf in als u begint te fietsen. U kunt ook de knop op het display indrukken om deze aan te zetten.

Als het display aanstaat, kunt u op de knop drukken om te wisselen tussen de statistieken. Als u de 'scan'-optie kiest, wisselt het display



steeds zelf de weergegeven statistiek.

Het display schakelt zelf uit na vijf minuten in rust.

### **Hartslagmeter**

De hometrainer heeft sensoren aan het stuur om uw hartslag te meten, u kunt deze aflezen op het display. U moet beide handen op de sensoren plaatsen en lichte druk uitoefenen. Te vochtige handen kunnen ervoor zorgen dat uw hartslag niet correct wordt gemeten.

## **Onderhoud**

Reinig zweet en vocht van uw hometrainer nadat u deze heeft gebruikt. Gebruik hiervoor een stoffen doek. Controleer met enige regelmaat of alle schroeven en bouten strak zitten. Wanneer u de weerstand niet meer naar uw wens kan aanpassen, kunt u siliconenolie gebruiken om de hometrainer opnieuw te smeren.

## **Technische informatie**

Modelnaam	Rider 3 (2023-1)
Batterij	2x AAA
Maximale belasting	150 kg
Afmetingen	106 x 51 x 110 cm
Materialen	ABS, Aluminum, Metaal

# Garantie

Elk FitFirst® apparaat komt met 2 jaar fabrieksgarantie na de verkoopdatum, onder voorwaarden. Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. De garantie komt te vervallen bij niet correct gebruik, gebrekkig onderhoud, normale slijtage of verwaarlozing.

# Klantenservice

Heeft u vragen over de FitFirst® Rider 3? Wij helpen u graag! Ons team is elke dag bereikbaar op [www.fitfirst.store/contact](http://www.fitfirst.store/contact).



# FITFIRST



## Rider 3



 Nederlands

 English

rev. 04/2024

# Table of contents

Package contents	2
Safety guidelines	3
Assembly Parts	4
First use	6
Additional Instructions	8
Maintenance	9
Technical information	9
Warranty	9
Service	10

## Package contents

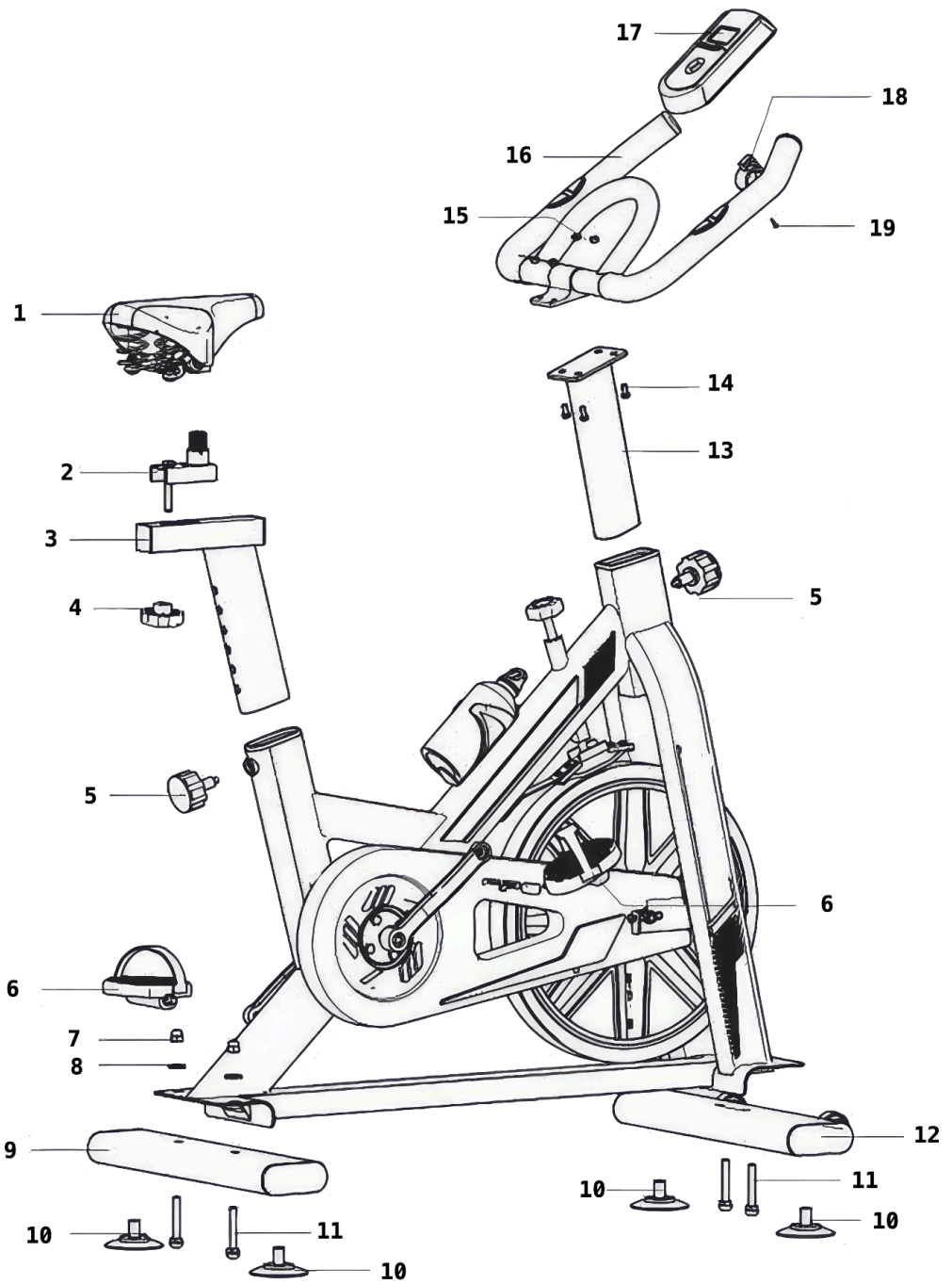
#	Item	Quantity
1	FitFirst® Rider 3 frame	1
2	Assembly Parts	<i>See page 4</i>
3	User manual	1
4	AAA-battery	2
5	Wrench	1
6	Hex Key	1
7	Water Bottle Holder	1
8	Phone Holder	1

# Safety guidelines

- Use the exercise bike indoors only.
- Keep space clear around the exercise bike to prevent accidents.
- Avoid placing the exercise bike in direct sunlight, near heaters, or any other heat sources.
- Do not use or store the exercise bike in a damp environment.
- Children and pets should stay away from the exercise bike.
- Place the exercise bike on a flat, sturdy surface.
- Ensure that the exercise bike is stable and level.
- Before use, check if all screws and bolts are tight.
- To protect your floor, you can use a mat.
- This exercise bike is designed for use by only one person at a time.
- Maintain good balance during use.
- Wear appropriate sportswear and sports shoes. Be cautious of loose clothing and your shoelaces to prevent them from getting caught.
- Do not move the exercise bike while holding onto the saddle or handlebars.
- Stop using immediately if you experience shortness of breath, tightness in the chest, nausea, fatigue, pain, or any other discomfort, and consult your doctor.

# Assembly Parts

#	Item	Quantity
1	Saddle	1
2	Saddle strap	1
3	Saddle rod	1
4	Screw nut	1
5	Screw knob	2
6	Pedal	2
7	Screw cap (M8)	4
8	Locking ring (Ø8)	4
9	Back foot (no wheels)	1
10	Adjustable foot screw	4
11	Bolt (M8x50)	4
12	Front foot (with wheels)	1
13	Handlebar rod	1
14	Handlebar screw	4
15	Nut (M6)	4
16	Handlebar	1
17	Display	1
18	Display holder	1
19	Screw (ST4.2x32)	1



# First use

Open the packaging and remove the contents from the box. Place the frame upright on a flat surface. Follow the safety warnings above. Use the image on page 5 for clarification and follow the instructions below to assemble your new Rider 3.

## Step 1: Feet

1. Insert the two carriage bolts (11) through the openings in the middle of the foot. Take the foot with wheels (12) and insert the two carriage bolts (11) through the openings in the middle of the foot.
2. Place the frame on the foot. Insert the carriage bolts (11) through the two openings under the large wheel. Ensure that the wheels of the frame are facing outward.
3. Screw the lock washer (8) and screw cap (7) onto the bolt (11) and tighten with a wrench.
4. Repeat the process with the foot from the back (9).

## Step 2: Saddle

1. Insert the saddle post (3) into the frame and secure it with the screw knob (5) at the desired height.
2. Loosen the nuts on the saddle (1) slightly to place the saddle on the clamp. Place the saddle (1) on the saddle clamp (2) and tighten it on both sides with a wrench.
3. Attach the clamp (2) to the post (3) at the desired position with the screw nut (4).



### **Step 3: Handlebar**

1. Insert the handlebar post (13) into the frame and secure it with the screw knob (5) at the desired height.
2. Place the handlebar (16) on the post (13). Insert the screws (14) and nuts (15) from above into the post to secure the handlebar. Tighten them with the wrench.
3. Snap the phone holder into the center of the handlebar (16).

### **Step 4: Display**

1. Open the lid at the back of the display (18) and insert the two AAA batteries with the poles in the correct direction. Close the lid afterward.
2. Slide and click the display (17) onto the display holder (18).
3. Attach the display holder (18) around the handlebar (16) and secure it with the screw (19).
4. Connect the cables from the frame to the back of the display (17), into the correct ports. The cable from the handlebar goes into the 'Pulse' port, and the cable from the frame goes into the 'Sensor' port.

### **Step 5: Pedals**

1. Place the right pedal (6) on the frame, on the right side. Screw it on and then tighten firmly with the wrench.
2. Note: Ensure you are installing the correct pedal and that it is properly aligned before tightening, as you may damage the threads permanently if done incorrectly.
3. Repeat this process for the left pedal (6), on the left side.
4. Under the frame, at the left pedal, a cable with a hard cap sticks out. Click the hard end of the cable into the attachment point on the frame. You should hear a soft click. This is the sensor for training information.

## **Step 6: Water Bottle Holder**

1. Place the water bottle holder on the frame, under the large knob. Use the remaining screws to secure it in the two openings.

# **Additional Instructions**

## **Resistance**

Turn the large knob on the handlebar to adjust the resistance of the bike wheel. This allows you to make the workout easier or harder. By pressing the knob firmly, the bike wheel stops immediately.

## **Adjustable**

You can adjust the height of the saddle and the handlebar as desired. Unscrew the knob (5) and lift or lower the rod (3 and 13) to the desired position, then tighten it back securely.

## **Moving**

With the wheels at the front, you can easily move your exercise bike. Lift it up from the back foot, and roll it using the wheels.

## **Display**

The built-in computer tracks your time, speed, distance, calories burned, and heart rate. The display turns on automatically when you start cycling. You can also press the button on the display to turn it on.

When the display is on, you can press the button to switch between the statistics. If you choose the 'scan' option, the display will automatically switch between the displayed statistics.

The display turns off automatically after five minutes of inactivity.

## Heart Rate Monitor

The exercise bike has sensors on the handlebars to measure your heart rate, which you can read on the display. You should place both hands on the sensors and apply light pressure. Too much moisture on your hands can result in an inaccurate heart rate measurement.

## Maintenance

Clean sweat and moisture from your exercise bike after each use. Use a cloth for this purpose. Regularly check if all screws and bolts are tight. If you can no longer adjust the resistance to your liking, you can use silicone oil to lubricate the exercise bike again.

## Technical information

Model	Rider 3 (2023-1)
Battery	2x AAA
Maximum load	150 kg
Dimensions	106 x 51 x 110 cm
Materials	ABS, Aluminum, Metal

# Warranty

Each FitFirst® device comes with a 2-year factory warranty from the date of sale, subject to conditions. This device is intended for household use only. The warranty is void in case of improper use, inadequate maintenance, normal wear and tear, or neglect.

# Service

Do you have any questions about the FitFirst® Rider 3? We are here to help! Our team is available every day at [www.fitfirst.store/contact](http://www.fitfirst.store/contact).