

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

Index

Safety instructions / Maintenance	3
Overview drawing	5
Parts list	6
Packing list	8
Tool set details	9
Assembly	10
Nederlands	17
1. Gebruikersinstructies.....	17
English	20
1. User instructions.....	20
Deutsch	23
1. Gebrauchsanweisung.....	23
Français	26
1. Mode d'emploi.....	26

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 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 scratching 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 crooked, 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.

LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaten te monteren en in gebruik te nemen.

- Om een optimaal veiligheidsniveau 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.
- Als 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 meegewen 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 te gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd hen allen tijd 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 vertragen 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 beschikken 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.
- Spinningfiets: veel spinningfiets maken gebruik van een doortrapsysteem. 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/repairatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat niet 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 zweeftresten te verwijderen.
- Leg een vloermat 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 van 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 rotorende 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 uiteinden 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 motorcap om periodiek het stof te verwijderen.

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 unterwiesen 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 dem 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 ausgetauscht 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 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.
 - 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 genutzte Steckdose immer geerdet 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 klettern 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 Sicherheitsschlüssel (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 Bremse.
- 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 beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein lauchtes 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 Transpirationsflüssigkeit 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.
 - Schmierern 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 gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
 - Zum Schmierern 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.

Nederlands

Deutsch



Français

ATTENTION : Avant d'installer et de mettre en service les appareils, lisez le manuel en entier !

Afin d'assurer une sécurité optimale, vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages et que les pièces sensibles à l'usure ne soient pas endommagées. Veuillez également suivre clairement les instructions ci-dessous.

- En tant que propriétaire de l'appareil, vous êtes responsable de fournir à chaque utilisateur des consignes de sécurité claires comme décrites ci-dessous.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Vérifiez la construction, les vis, les boulons et les connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et par la suite de manière régulière. Avant d'utiliser la machine, vérifiez que toutes les pièces soient solidement raccordées et solidement fixées.
- Un entraînement inadéquat ou excessif peut nuire à la santé. Avant de commencer un entraînement, consultez votre médecin pour déterminer si votre état de santé vous le permet. Les conseils du médecin généraliste servent de base à l'élaboration de votre programme d'entraînement.
- Avant de commencer votre exercice, assurez-vous que toutes les pièces pointues situées autour de la machine soient retirées.
- En cas d'utilisation régulière, nous recommandons de vérifier toutes les pièces et fixations tous les 1 à 2 mois, en particulier les vis et boulons. Afin de préserver le niveau de sécurité de conception de l'appareil, les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes. Si vous autorisez un enfant à utiliser, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Veuillez noter que le besoin naturel de jouer ou le tempérament des enfants lors de la manipulation de cet appareil peuvent entraîner des situations imprévues et des dangers qui tombent pas sous la responsabilité de son fabricant.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant l'installation et l'utilisation.
- Veillez toujours à ce que la machine soit stable et parfaitement à l'horizontal. Utilisez un support plat pour l'installation de la machine.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce qu'ils ne puissent pas rester coincés dans la machine. Assurez-vous également d'avoir de bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes. Cela minimise également l'usure et améliore la sécurité.
- L'appareil doit être en permanence protégé contre l'humidité.
- Il est recommandé d'utiliser un protège-sols afin de protéger votre sol des zones de pression.
- Gardez les parties du corps éloignées des parties mobiles de l'appareil pendant l'utilisation.
- Si vous ajustez les pièces réglables de la machine, assurez-vous qu'elles soient bien fixées avant d'utiliser l'appareil.
- N'effectuez jamais vos propres réglages sur l'appareil.
- Ne commencez jamais un exercice immédiatement après un repas.
- Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours d'avoir une bonne position sur l'appareil.
- Interrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : étourdissements ou nausées, douleurs thoraciques ou autres troubles physiques et contactez votre médecin.
- Ce produit contient des petites pièces qui peuvent être facilement avalées par les enfants. Il est donc recommandé de tenir les enfants à distance pendant le montage du produit.
- ATTENTION : La mesure de la fréquence cardiaque du produit peut indiquer une valeur inexacte. Un entraînement excessif peut avoir de graves conséquences, arrêtez immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse et consultez un médecin.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit.
- Réglez l'appareil de manière à ce qu'il soit dans une position confortable pour l'entraînement afin que le corps ne soit pas soumis à des tensions inutiles.
- N'utilisez pas l'appareil avec trop de force pour laquelle un tel appareil n'est pas conçu.
- Si l'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation, il devra impérativement être branché sur une prise de terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il devra être remplacé pour éviter tout danger.
- Veuillez toujours contacter le fournisseur en cas de défaut.
- Crosstrainer : monter et descendre doit se faire un pied après l'autre et non simultanément. Réduisez en même temps la vitesse afin d'éviter les blessures.
- Tapis de course : une barre oblique passe sur le tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Sans clé de sécurité, le tapis roulant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit toujours attaché à vos vêtements en cas d'urgence.
- Vélo spinning : de nombreux vélos spinning utilisent un système à pédales. Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

ATTENTION : Il est essentiel d'entretenir correctement votre appareil pour optimiser sa durée de vie.

- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'appareil soit éteint et que le cordon d'alimentation débranché de la prise murale avant chaque opération de nettoyage, d'entretien ou de réparation.
- Ne jamais utiliser de produits nettoyants agressifs ou corrosifs pour nettoyer l'appareil afin d'éviter d'endommager l'écran. Utilisez un chiffon humide pour le nettoyage. N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil.
- Nettoyez l'écran et toutes les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de sueur.
- Posez un tapis de sol pour protéger l'appareil de la saleté et de l'usure pendant le montage et l'installation. Passez l'aspirateur une fois par semaine sous l'appareil d'entraînement.
- Nettoyez votre appareil après votre séance d'entraînement pour empêcher les acides présents dans la transpiration de pénétrer dans l'appareil. Veillez à ce que le sol sur lequel repose l'appareil soit suffisamment propre.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et resserez régulièrement les vis. Faites également attention à l'usure du matériel et remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Lubrifiez toutes les pièces rotatives tous les 2 à 3 mois avec un spray d'entretien et vérifiez régulièrement que les vis soient bien serrées.
- Si l'appareil est équipé d'un 'rail', assurez-vous qu'il reste correctement lubrifié.
- Tapis de course :
 - Si le tapis de course patine, il est nécessaire de le tendre. Réglez le tapis de course à 6 km/h et faites pivoter les deux extrémités du tapis d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Si le tapis de course roule vers un côté, faites tourner l'extrémité gauche ou droite afin de le retendre à nouveau.
- Pulvériser de l'huile de silicone sous le tapis roulant pour le lubrifier, puis faites le fonctionner à 1 kmh pendant 3 minutes.
- Retirez le capot régulièrement afin de pouvoir retirer la poussière.

Español

IMPORANTE: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!

Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles al desgaste. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación.

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
- Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
- Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo. El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
- Antes de comenzar con su ejercicio, asegúrese de que todas las partes pintadas se hayan retirado de la máquina y de sus alrededores.
- Recomendamos revisar regularmente todas las piezas y elementos de fijación cada uno a dos meses, especialmente los tornillos y pernos. Para mantener el nivel de seguridad estructural del equipo, las piezas dañadas deben remplazarse inmediatamente.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Si aún así, permite a sus niños usar el equipo, instrúyalos a utilizarlo correctamente y vigíuelos cuando lo hagan en todo momento. Si permite que sus niños usen el equipo, siempre tenga en cuenta sus habilidades físicas y mentales.
- Este equipo en todo caso, no es adecuado para ser un juguete. Recuerde que los niños juegan por naturaleza y su comportamiento durante el uso de este equipo puede implicar situaciones imprevistas y peligros que van más allá de la responsabilidad del fabricante.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo durante la instalación y su uso.
- Asegúrese de que la máquina esté estable y en posición horizontal en todo momento. Haga uso de una superficie plana para colocar la máquina.
- Use ropa adecuada durante el entrenamiento. Nunca use ropa suelta ya que puede quedar atascada en la máquina. Use siempre el calzado deportivo cerrado y con plantilla antideslizante. Esto minimiza el desgaste y aumenta la seguridad.
- Mantenga el equipo seco y protegido contra condiciones húmedas en todo momento.
- Para proteger su piso de los puntos de presión, siempre use un tapete o ester.
- Mantenga las partes del cuerpo alejadas de las partes móviles del equipo durante su uso.
- Si ha reajustado las piezas ajustables, asegúrese de que estén correctamente conectadas antes de usar la máquina.
- No intente hacer ningún ajuste distinto de los descritos en este manual.
- No comience un entrenamiento inmediatamente después de consumir alimentos.
- Primero adquiera una buena postura en el equipo antes de comenzar con el entrenamiento.
- Detenga la sesión de entrenamiento inmediatamente si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: mareos o náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas físicos y comunique con su médico.
- Este producto contiene piezas pequeñas que los niños pueden tragar fácilmente. Por lo tanto, mantenga a los niños alejados del equipo durante su montaje.
- ATENCIÓN: La medición de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entregar un valor inexacto. El entrenamiento excesivo puede tener consecuencias graves. Suspensión la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
- El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el mal uso del equipo.
- Ajuste el equipo de tal forma que éste provea una posición de entrenamiento cómoda para que así no recargue el cuerpo innecesariamente.
- No haga uso de fuerzas extraordinarias para las cuales este equipo no está diseñado.
- Si el equipo tiene un cable eléctrico, la toma de corriente siempre debe tener conexión a tierra. Si el cable eléctrico está dañado debe remplazarse de inmediato para evitar un peligro.
- En caso de defecto, contacte siempre al proveedor.
- Crosstrainer: subir y bajar debe hacerse paso a paso y no con ambos pies simultáneamente. Reduzca la velocidad gradualmente para evitar lesiones.
- Cinta para correr: se ve una marca oblicua a lo largo de la cinta para caminar. Esto no es un defecto, es la marca de soldadura con la que se fija la cinta. La cinta para caminar no funciona sin hacer uso de la "llave de seguridad". Asegúrese de que ésta esté unida a la ropa en caso de emergencia.
- Bicicleta de spinning: muchas bicicletas de spinning utilizan un sistema de pedales. Por lo tanto, frene uniformemente o haga uso del freno.

IMPORANTE: El mantenimiento adecuado de su equipo es crucial para optimizar su vida útil.

- Para evitar descargas eléctricas, antes de cada limpieza o mantenimiento/ reparación, debe asegurarse de que el equipo esté apagado y de que el cable eléctrico esté desenchufado.
- Nunca limpie el equipo con sustancias limpiadoras agresivas o corrosivas para evitar daños en la pantalla. Use para la limpieza un paño húmedo. No exponga el equipo a la luz solar directa.
- Limpie la pantalla y todas las demás superficies del equipo con un paño limpio ligeramente humedecido para eliminar todos los residuos de transpiración.
- Coloque una alfombra o tapiz para proteger el equipo durante su instalación y ubicación contra la suciedad y el desgaste. Puede aspirar una vez por semana debajo del equipo de entrenamiento.
- Limpie su equipo después de la sesión de entrenamiento para evitar que los ácidos de transpiración se adhieran a él. Asegúrese de que el piso sobre el cual se encuentra el equipo no tenga polvo.
- Verifique regularmente todas las piezas del equipo y ajuste los tornillos con regularidad. También preste atención a la fatiga del material y reemplace las piezas defectuosas de inmediato.
- Lubrique todas las piezas giratorias cada dos a tres meses con un spray de lubricación y verifique regularmente que los tornillos estén bien ajustados.
- Si el equipo tiene un sistema de "pistas", asegúrese de que éste permanezca bien lubricado.
 - Cinta para correr:
 - Si la cinta de correr resbala, debe tensarse. Coloque la cinta de correr a 6 km por hora y gírela en el sentido de las agujas del reloj en ambos extremos.
 - Si la cinta para caminar está torcida, gírela en el extremo izquierdo o derecho para así enderezarla nuevamente.
 - La lubricación de la cinta para correr se debe realizar rociando aceite de silicóna debajo de ella. Luego hay que dejar que la cinta funcione a 1 km por hora durante tres minutos.
 - Desmontar el capó del motor periódicamente para eliminar el polvo.

Italiano

ATTENZIONE: Leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo!

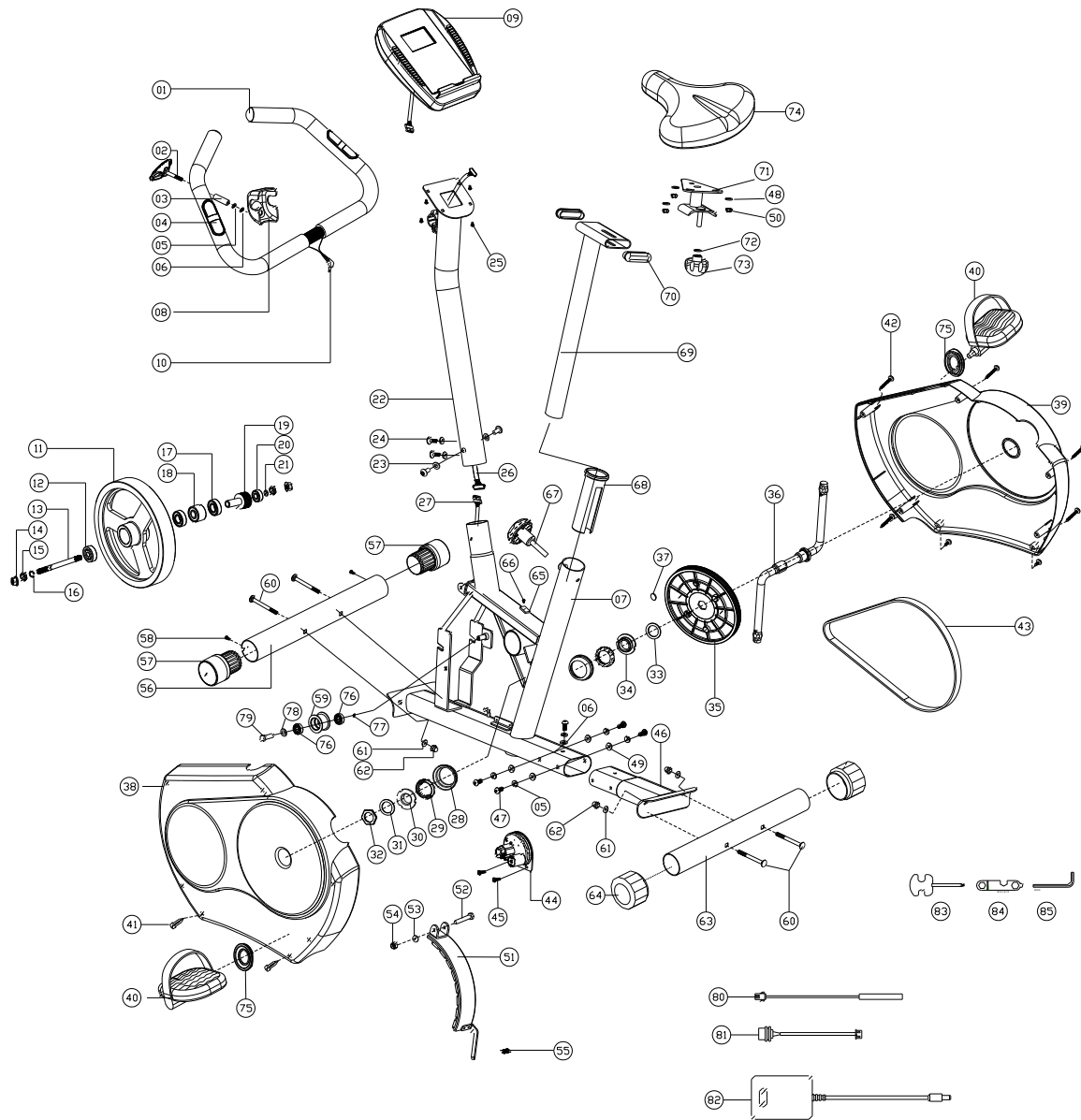
Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile , nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritto di seguito.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, le viti, i bulloni e i collegamenti prima di utilizzare per la prima volta il macchinario e poi su base regolare. Controllare che tutte le componenti siano ben collegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico se la propria salute consente l'allenamento con questo dispositivo. Il consiglio del GP serve come base per lo sviluppo del tuo programma di allenamento.
- Prima di iniziare con gli esercizi, si assicurati che tutte le componenti puntuate attorno al dispositivo siano state rimosse.
- Nel caso di uso regolare, consigliamo di controllare tutte le parti e le parti di fissaggio ogni 1 o 2 mesi, in particolare viti e bulloni. Al fine di mantenere il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Se invece decidessi di acconsentire l'utilizzo ai bambini, i informs su come utilizzarlo correttamente e li supervisini per tutto il tempo. Nel caso in cui acconsentissi ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prenda sempre in considerazione le loro capacità mentali e fisiche.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericolosi che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno al dispositivo, durante l'assemblaggio e l'utilizzo.
- Assicurare sempre che il dispositivo sia stabile e a livello. Utilizzare un sottopavimento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona soletta antiscivolo, grazie alla quale viene anche minimizzata l'usura e aumentata la sicurezza.
- Il dispositivo deve essere sempre salvaguardato da condizioni di umidità.
- Per proteggere il pavimento da segni di pressione, utilizzare sempre una stuoia sottostante.
- Tenere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apportare mai modifiche o personalizzate al dispositivo.
- Non iniziare mai un esercizio subito dopo aver consumato un pasto.
- Prendere sempre una buona posizione sul dispositivo, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrompere subito la seduta di allenamento nel caso in cui rilevate uno dei seguenti sintomi: vertigini o nausea, dolore al petto o altri disturbi fisici e contatti il tuo medico.
- Il dispositivo contiene piccole parti che possono essere facilmente ingerite dai bambini. Tenere perciò i bambini lontani durante l'assemblamento del dispositivo.
- ATENZIONE: la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può riportare un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompere subito nel caso di vertigini o fiacchezza e consultare un medico.
- Il fabbricante non è da ritenersi responsabile dei danni causati da un uso inadeguato del dispositivo.
- Regolare il dispositivo in modo da permettere una posizione di allenamento confortevole senza appesantire inutilmente il corpo.
- Non utilizzare il dispositivo con forze eccessive per il quale un dispositivo del genere non ne è adatto.
- Dovesse il dispositivo essere provvisto di un cavo della corrente, la presa deve essere sempre collegata a terra. Se il cavo della corrente è danneggiato, va sostituito per evitare pericoli.
- In caso di difetto contattar sempre il fornitore.
- Crosstrainer: per salire e scendere bisogna eseguita spruzzando ffolio di silicone sotto il nastro e facendo girare successivamente il nastro a 1 km/h per 3 minuti.
- Cyclette: molte cyclette utilizzano un sistema di pedalata assistita. Perciò frenare uniformemente o utilizzare il freno.

ATTENZIONE: La corretta manutenzione del dispositivo è estremamente importante per ottimizzare la durata.

- Per evitare uno shock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare il danneggiamento del display. Utilizzare un panno umido per la pulizia. Non esponga il dispositivo alla luce diretta del sole.
- Pulire il display e tutte le altre superfici del dispositivo con un panno pulito, leggermente umido per eliminare i residui di sudore.
- Collocare a terra una stuoia per proteggere il dispositivo dalla sporcizia e dall'usura durante l'assemblaggio e il posizionamento. Passare l'aspirapolvere una volta a settimana sotto il dispositivo per l'allenamento.
- Pulire il dispositivo una volta concluso l'allenamento per evitare che gli acidi della traspirazione penetrino nel dispositivo. Assicurarsi che il pavimento su cui poggia il dispositivo sia privo di polvere.
- Controllare regolarmente tutte le componenti del dispositivo e avvitare regolarmente i bulloni. Prestare inoltre attenzione all'usura dei materiali e sostituire immediatamente le componenti difettose.
- Lubrificare tutte le componenti rotanti ogni 2/3 mesi con uno spray per la manutenzione e controllare regolarmente che le viti siano ben salde.
- Nel caso in cui il dispositivo sia provvisto di "rotelle", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.
 - Nastro:
 - Nel caso in cui il nastro sia scivoloso, è necessario irrigidirlo. Impostare il nastro a 6 km/h e girare mezzo giro in senso orario e entrambe le estremità del nastro.
 - Nel caso in cui il nastro sia storto, girare all'estremità sinistra o destra per raddrizzarlo nuovamente.
 - La lubrificazione del nastro deve essere eseguita spruzzando ffolio di silicone sotto il nastro e facendo girare successivamente il nastro a 1 km/h per 3 minuti.
 - Smontare il cofano per eliminare periodicamente la polvere.

Overview drawing

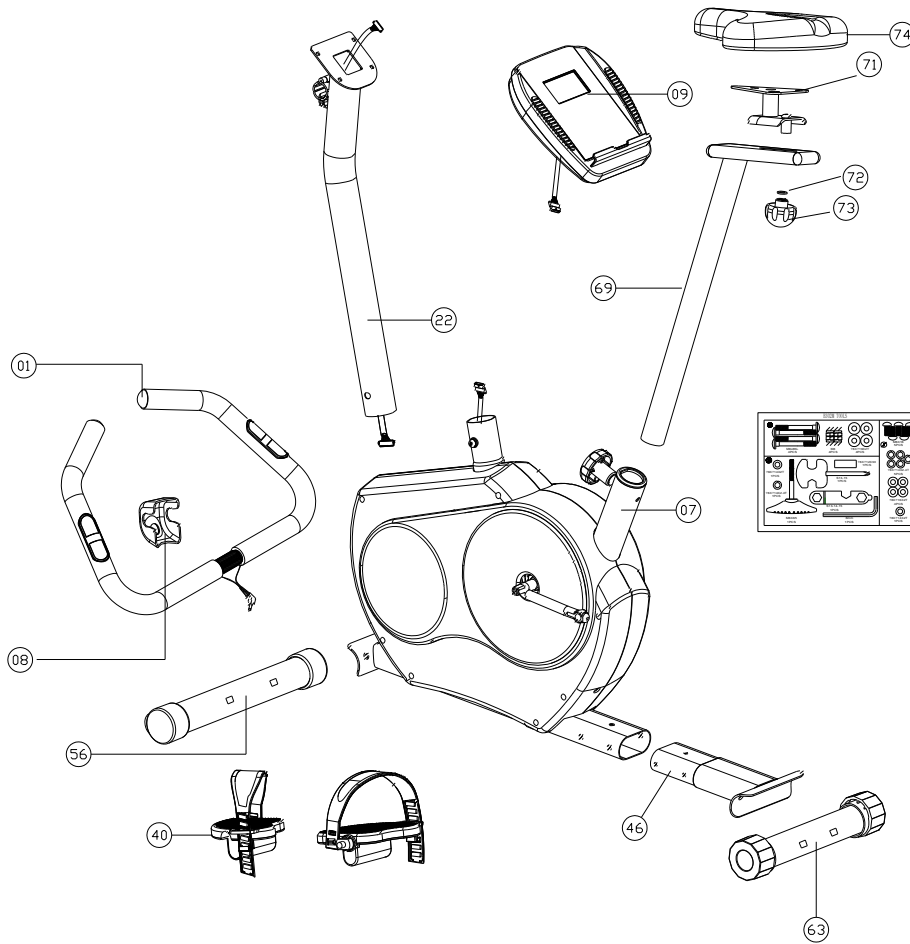


Parts list

NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	Handlebar	Q195		1	45	bolt		M5*P0.8*16L	2
2	M8 T shape knob	ABS	M8*65L*S30L	1	46	Connection tube	Q195		1
3	M8 knob sleeve		Φ8*Φ12*30L	1	47	screw		M8*P1.25*16L	5
4	Gripper			2	48	Flat washer		Ø8pre-lock on the saddle	3
5	Spring washer		Φ8.1*14.5*2.4T	6	49	Semi washer		Φ8*Φ16*2T	4
6	Flat washer		Φ8*Φ14*2T	2	50	Nylon nut		M8per-lock on the saddle	3
7	Main frame	Q195		1	51	Magnetic set			1
8	Handlebar cover	ABS		1	52	Hex bolt		M8*P1.25*55L*S17	1
9	Console			1	53	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	1
10	Cable		600L	1	54	Nylon nut		M8*7T	1
11	Flywheel		Φ240*35W*3.5KG	1	55	Spring		Φ1*Φ8.5*48L	1
12	Bearing		6003-2RS	2	56	Front stabilizer	Q195		1
13	Flywheel axle		3/8"-26*120L	1	57	Φ50.8 wheel	PA6		2
14	Nut		3/8"-26*7T	2	58	Screw		ST2.9*8L	2
15	Nut		3/8"-26*3.8T	2	59	Idle wheel	PC		1
16	Spring washerΦ10		Φ9.3*Φ11.5*1T,	1	60	Bolt		M8*P1.25*65L*S20	4
17	Bearing		6300-2RS	1	61	Semi washer		Φ8*Φ19*2T	4
18	Bearing		Φ35*17	1	62	Hex nut		M8*P1.25	4
19	Belt wheel		Φ32*8J	1	63	Rear stabilizer	Q195		1
20	Bearing		6000-2RS	1	64	Φ50.8 end cap	PP		2
21	O shape washer		Φ10*Φ13*2T	1	65	B42 fixing shelf	PP+TPE 50%		1
22	Handlebar tube	Q195		1	66	Screw		M5*P0.8*10L	1
23	Semi circle washer		Φ8*Φ19*2T	4	67	Pin	ABS	M16*P1.5*27L	1
24	Screw		M8*P1.25*16L	4	68	Cover	PP		1
25	screw		M5*12L	4	69	Seat tube	Q195		1
26	Cable upper		700L	1	70	20*60 plug	PP		2
27	Cable lower		600L	1	71	Slide seat	Q195		1
28	UCP		51.5*46.2*16.2	2	72	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	1
29	Ball set		5/16**12	2	73	Knob	ABS	M8*12L	1
30	UCP		BC7/8**24UnF-LH	1	74	Saddle			1

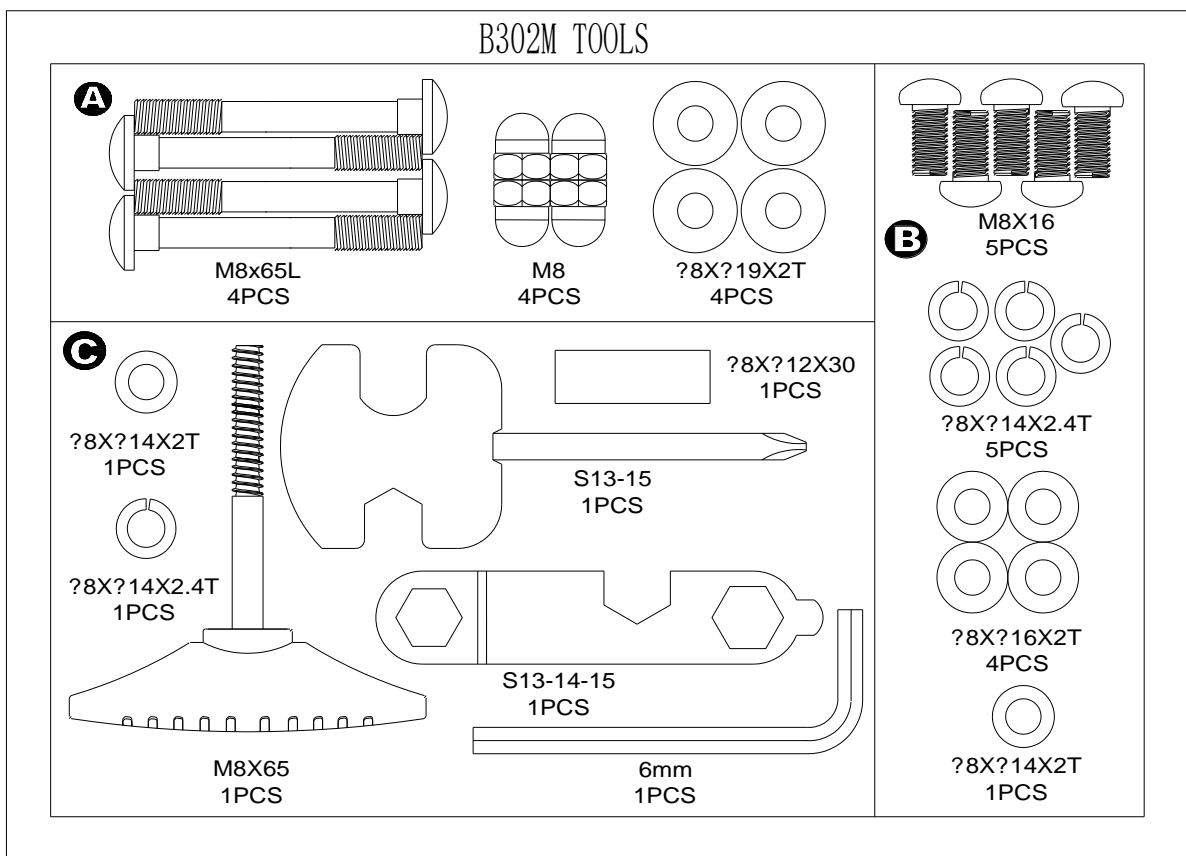
31	washer		35*23*2T	1	75	Crank cover	PVC		2
32	Hex nut		BC7/8"*24UnF-LH	1	76	Bearing		6000 2ZZ	2
33	Washer		Φ37.5*Φ26.2*0.8T	1	77	Wave washer		Φ10.2*Φ13*0.3T	1
34	UCP		BC15/16"*24UnF-RH	1	78	Flat washer		Φ6.5*Φ13*2T	1
35	Φ232 belt wheel	ABS		1	79	screw		M6*P1.0*10L	1
36	Crank		160W*5.5"(1/2")	1	80	cable		350L	1
37	Magnetic		Φ15*4T	1	81	DC cable		200L	1
38	Cover	PS		1	82	adaptor		9V,0.5A, 1800L	1
39	Cover	PS		1	83	wrench		13.15	1
40	Pedal	PP	1/2"	1	84	N shape tool		13.14.15	1
41	Screw		3/16"*3/4"	4	85	Hex wrench		6mm*30mml*84mml	1
42	Screw		ST3.9*50L	5	86				
43	Belt		370J6	1	87				
44	Gear box			1	88				

Packing list



Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Handlebar	1	63	Rear stabilizer	1
7	Main frame	1	69	Seat tube	1
8	Handle cover	1	71	Slide seat	1
9	Console	1	72	Flat washer	1
22	Handlebar tube	1	73	Knob	1
40	Pedal	1	74	Saddle	1
46	Tube	1		Tool set	1
56	Front stabilizer	1			

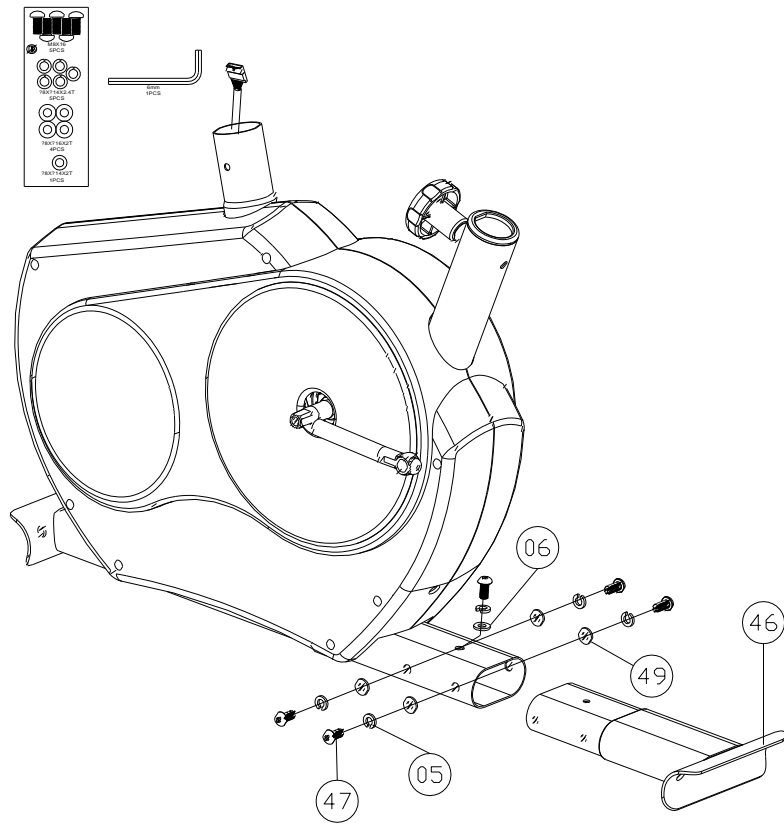
Tool set details



Part No.	Description	Q'ty
60	Bolt, M8*P1.25*65L*S20,black	4
61	Semi circle washer, Φ8*Φ19*2T,black	4
62	Hex nut, M8*P1.25,black,13 sides	4
24	Screw, M8*P1.25*16L,full,6 sides,black,8.8level	5
5	Spring washerΦ8, Φ8.1*14.5*2.4T,black	5
49	Semi washer, Φ8*Φ16*2T,black	4
6	Flat washer, Φ8*Φ14*2T,black	2
2	M8 T- knob ABS,M8*65L*S30L,black	1
3	M8 T-knob sleeve, Φ8*Φ12*30L,black	1
83	Wrench, 13.15 zinc plated	1
85	Hex wrench, 6mm*30mml*84mml,black	1
84	N shape tool, 13.14.15,zinc plated	1

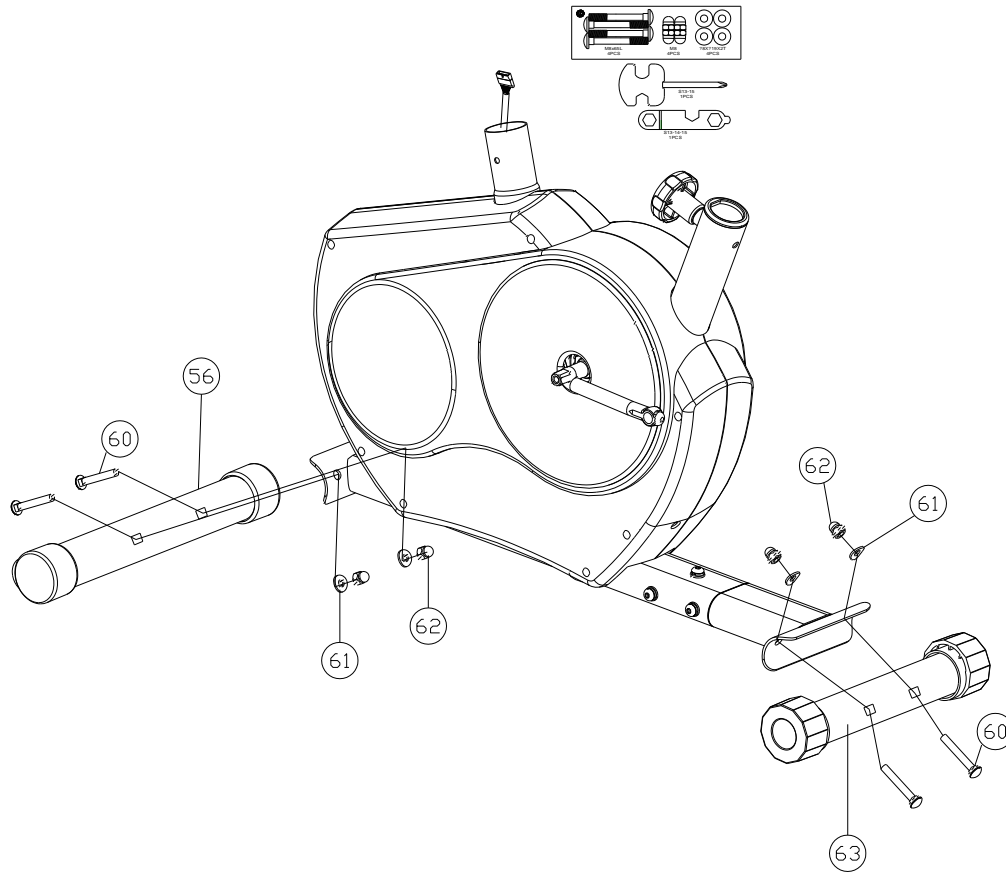
Assembly

STEP 1



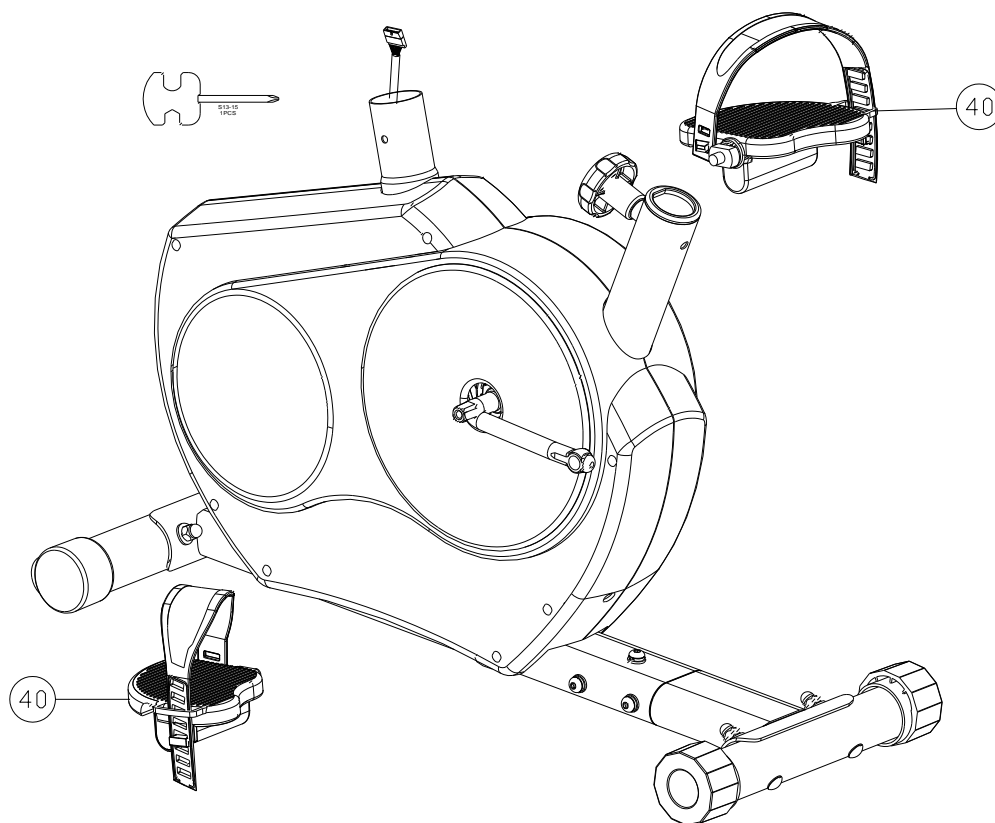
NL	EN	DE	FR
Gebruik de 6mm inbusleutel (85). De achterste onderste buis (46) wordt op het frame vergrendeld met de inbuschroef (47), veerring (05), platte ring (06) en halfronde ring (49).	Please use the 6mm hex wrench (85) , The rear bottom tube (46) is locked on the frame with the hex socket screw (47), spring washer (05), flat washer (06) and semicircular washer (49).	Das hintere Unterrohr (46) wird mit der Innensechskantschraube (47), der Federscheibe (05), der flachen Unterlegscheibe (06) und der halbrunden Unterlegscheibe (49) am Rahmen befestigt.	Utiliser la clé hexagonale de 6 mm (85) , Le tube inférieur arrière (46) est verrouillé sur le cadre avec la vis à six pans creux (47), la rondelle élastique (05), la rondelle plate (06) et la rondelle semi-circulaire (49).

STEP 2



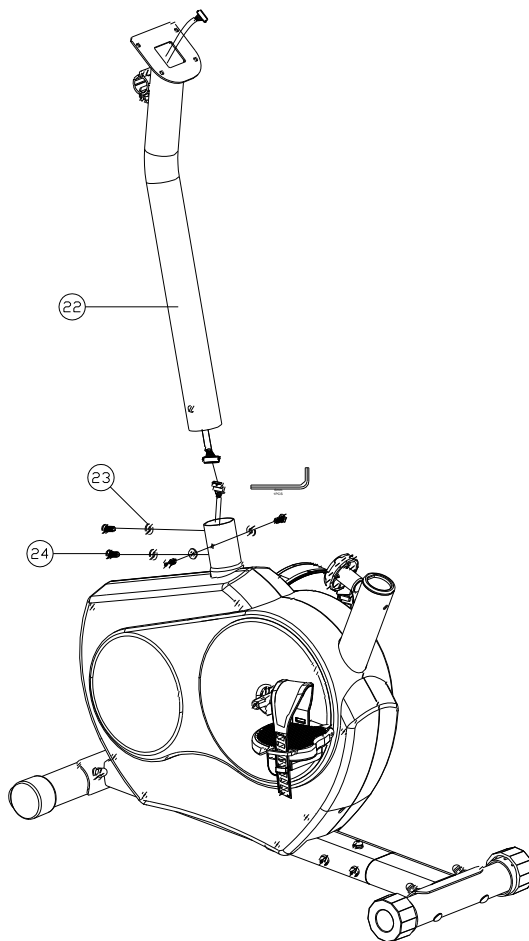
NL	EN	DE	FR
<p>Gebruik een harpoensleutel (83) of een N-type gereedschap (84) om de voorste en achterste beenbuizen (56) (63) op het frame te vergrendelen met karwijbouten (60), halfronde ringen (61) en doppen (62).</p>	<p>Use a harpoon wrench (83) or an N-type tool (84) to lock the front and rear leg tubes (56) (63) to the frame with carriage screws (60), semi-circular washers (61) and caps (62).</p>	<p>Verwenden Sie einen Harpunenschlüssel (83) oder ein N-Werkzeug (84), um die vorderen und hinteren Beinrohre (56) (63) mit Schlossschrauben (60), halbkreisförmigen Unterlegscheiben (61) und Kappen (62) am Rahmen zu befestigen.</p>	<p>A l'aide d'une clé à harpon (83) ou d'un outil de type N (84), bloquer les tubes de jambe avant et arrière (56) (63) sur le cadre avec des vis de carrosserie (60), des rondelles semi-circulaires (61) et des capuchons (62).</p>

STEP 3



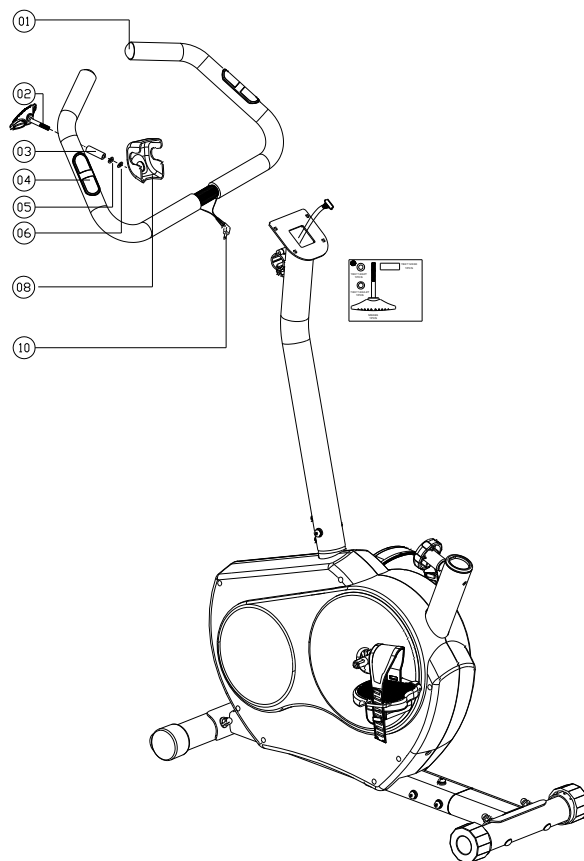
NL	EN	DE	FR
Bevestig het pedaal (40) aan het frame met een harpoonsleutel (83).	Attach the pedal (40) to the frame with a harpoon wrench (83).	Befestigen Sie das Pedal (40) mit einem Harpunenschlüssel (83) am Rahmen.	Fixer la pédale (40) au cadre à l'aide d'une clé à harpon (83).

STEP 4

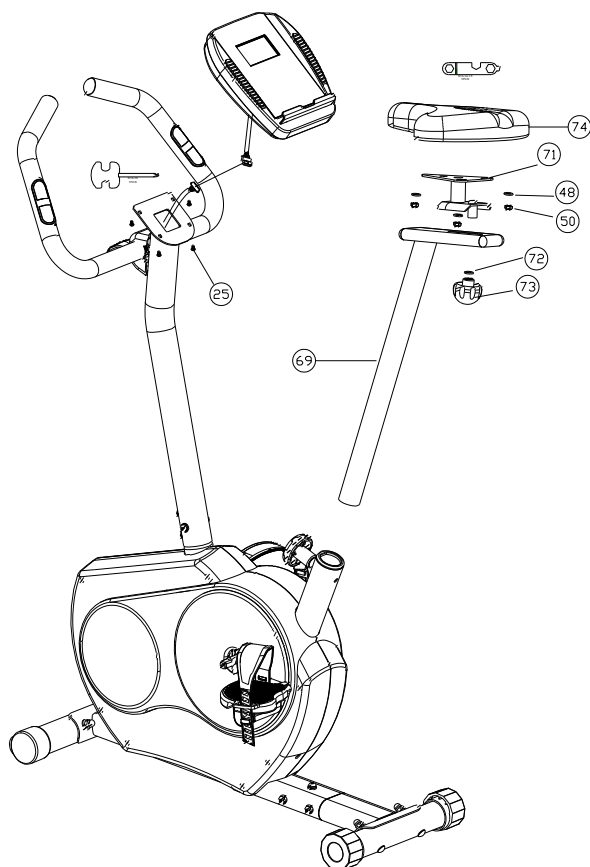


NL	EN	DE	FR
<p>1. Gebruik een 6mm inbussleutel (85) om de schroeven (24) en afstandhouders (23) op de armleuningverhoger (5) te verwijderen en plaats ze in de handrailverhoger (12)</p> <p>2. Verbind het uiteinde van de handrailsnoer met het uiteinde van het framesnoer.</p> <p>3. Steek de armleuningbuis in de armleuningverhoger en vergrendel de verwijderde schroef (24) en ring (23) met behulp van een 6mm inbussleutel (85).</p>	<p>1. Use a 6mm hex wrench (85) to remove the pre-locked screws (24) and spacers (23) on the armrest riser (5) and insert them into the handrail riser (12)</p> <p>2. Connect the handrail line end to the frame wire end.</p> <p>3. Insert the armrest tube into the armrest riser and lock the removed screw (24) and washer (23) using a 6mm hex wrench (85).</p>	<p>1. Entfernen Sie mit einem 6-mm-Sechskantschlüssel (85) die vorgesicherten Schrauben (24) und Abstandshalter (23) am Armlehnenaufsatz (5) und setzen Sie sie in den Handlaufaufsatz (12) ein</p> <p>2. Verbinden Sie das Ende der Handlaufleine mit dem Ende des Rahmendrahtes.</p> <p>3. Setzen Sie das Armlehnenrohr in den Armlehnenaufsatz ein und sichern Sie die entfernte Schraube (24) und die Unterlegscheibe (23) mit einem 6-mm-Sechskantschlüssel (85).</p>	<p>1. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm (85) pour retirer les vis pré-verrouillées (24) et les entretoises (23) du support d'accoudoir (5) et insérez-les dans le support de main courante (12)</p> <p>2. Connecter l'extrémité de la ligne de la main courante à l'extrémité du câble du cadre.</p> <p>3. Insérer le tube de l'accoudoir dans le support de l'accoudoir et bloquer la vis (24) et la rondelle (23) retirées à l'aide d'une clé hexagonale de 6 mm (85).</p>

STEP 5



NL	EN	DE	FR
<p>1. Haal de knop (02), huls (03), veerring (05) en platte ring (06) uit het onderdelenpakket.</p> <p>2. Steek de eenvoudige leuning (01) in de leuningbuis en plaats de decoratieve afdekking (08) erin.</p> <p>3. Vergrendel de knop (02), huls (03), veerring (05), platte ring (06), stel af op de juiste positie en vergrendel.</p>	<p>1. Take out the knob (02), sleeve (03), spring washer (05), and flat washer (06) in the parts package.</p> <p>2. Insert the simple handrail (01) into the handrail tube and put the decorative cover (08) into it.</p> <p>3. Lock the knob (02), sleeve (03), spring washer (05), flat washer (06), adjust to the appropriate position and lock.</p>	<p>1. Nehmen Sie den Knopf (02), die Hülse (03), die Federscheibe (05) und die Unterlegscheibe (06) aus dem Teilepaket.</p> <p>2. Stecken Sie den einfachen Handlauf (01) in das Handlaufrohr und setzen Sie die dekorative Abdeckung (08) ein.</p> <p>3. Den Knopf (02), die Hülse (03), die Federscheibe (05) und die Unterlegscheibe (06) verriegeln, auf die entsprechende Position einstellen und verriegeln.</p>	<p>1. Retirer le bouton (02), la douille (03), la rondelle élastique (05) et la rondelle plate (06) qui se trouvent dans l'emballage des pièces.</p> <p>2. Insérer la main courante simple (01) dans le tube de la main courante et y placer le couvercle décoratif (08).</p> <p>3. Verrouiller le bouton (02), la douille (03), la rondelle élastique (05), la rondelle plate (06), ajuster à la position appropriée et verrouiller.</p>

STEP 6


NL	EN	DE	FR
<p>1. Gebruik het kruis van de harpoensleutel (83) om de schroef (25) aan de achterkant van de console te verwijderen.</p> <p>2. Sluit de kabeluitgang van de elektronische meter aan op de uitgang van de armleuningbuis en zorg ervoor dat deze goed vastzit.</p> <p>3. De console wordt met behulp van het kruis van de harpoensleutel (83) aan de leuningbuis bevestigd.</p> <p>4. Verwijder de ring (48) en moer (50) van het kussen met een N-type gereedschap (84) en vergrendel vervolgens het kussen op de schuifdriehoek (71).</p> <p>5. Bevestig de schuifstoel met het vergrendelde kussen aan de zitbuis met een knop (73) en een ring (72).</p>	<p>1. Use the cross of the harpoon wrench (83) to remove the pre-locking screw (25) on the back of the console.</p> <p>2. Connect the cable outlet port of the electronic meter and the outlet port of the armrest tube tightly.</p> <p>3. The console is fixed to the handrail tube at the cross of the harpoon wrench (83).</p> <p>4. Remove the washer (48) and nut (50) of the pre-locked cushion with an N-type tool (84), and then lock the cushion onto the slide triangle (71).</p> <p>5. Attach the sliding seat with the cushion locked to the seat tube with a knob (73) and a washer (72).</p> <p>6. Pull up the pull pin, insert the assembled seat tube</p>	<p>1. Entfernen Sie mit dem Kreuz des Harpunenschlüssels (83) die Vorspannschraube (25) auf der Rückseite der Konsole.</p> <p>2. Verbinden Sie den Kabelausgang des elektronischen Messgeräts und den Ausgang des Armlehnenrohrs fest miteinander.</p> <p>3. Die Konsole wird am Handlaufrohr am Kreuz des Harpunenschlüssels (83) befestigt.</p> <p>4. Entfernen Sie die Unterlegscheibe (48) und die Mutter (50) des vorgescherten Polsters mit einem N-Werkzeug (84) und sichern Sie dann das Polster auf dem Gleitdreieck (71).</p> <p>5. Befestigen Sie den Schiebesitz mit dem Kissen, das mit einem Knopf (73)</p>	<p>1. Utilisez la croix de la clé à harpon (83) pour retirer la vis de pré-verrouillage (25) à l'arrière de la console.</p> <p>2. Connectez fermement le port de sortie du câble du compteur électronique et le port de sortie du tube de l'accoudoir.</p> <p>3. La console est fixée au tube de la main courante au niveau de la croix de la clé à harpon (83).</p> <p>4. Retirer la rondelle (48) et l'écrou (50) du coussin pré-verrouillé à l'aide d'un outil de type N (84), puis verrouiller le coussin sur le triangle de glissement (71).</p> <p>5. Fixez le siège coulissant avec le coussin verrouillé au tube de selle à l'aide d'un bouton (73) et d'une rondelle (72).</p>

6. Trek de trekpen omhoog, steek de gemonteerde zitbuis in de framezadelsteunbuis, stel de hoogte van de zitbuis in op de juiste positie en vergrendel de trekpen.

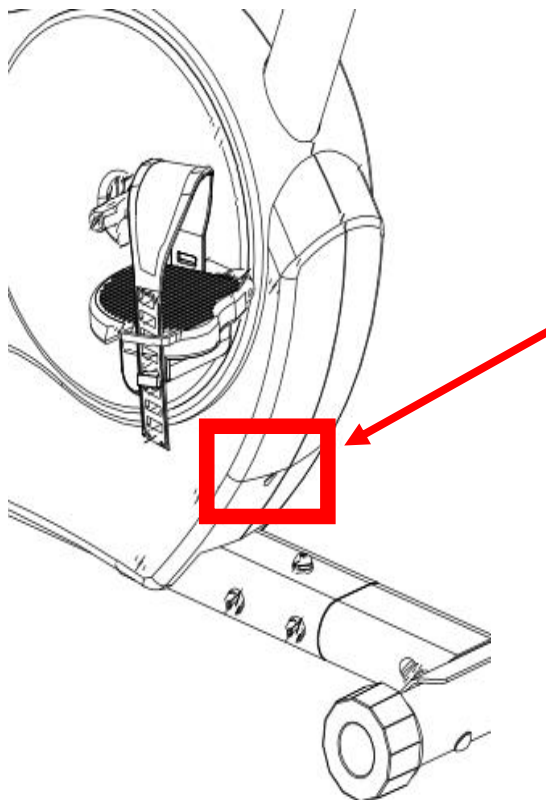
into the frame seat post support tube, adjust the seat tube height to the appropriate position, and lock the pull pin.

und einer Unterlegscheibe (72) am Sitzrohr befestigt ist.

6. Ziehen Sie den Zugstift nach oben, setzen Sie das montierte Sitzrohr in das Sattelstützenstützrohr des Rahmens ein, stellen Sie die Höhe des Sitzrohrs auf die richtige Position ein, und verriegeln Sie den Zugstift.

6. Tirez la goupille de traction vers le haut, insérez le tube de selle assemblé dans le tube de support de la tige de selle du cadre, réglez la hauteur du tube de selle à la position appropriée et verrouillez la goupille de traction.

STEP 7



NL

Steek de adapter (82) in aan de achterzijde van de hometrainer, zie onderstaande afbeelding.

EN

Plug in the adapter (82) at the back of the exercise bike, see picture below.

DE

Stecken Sie den Adapter (82) an der Rückseite des Heimtrainers ein, siehe Abbildung unten.

FR

Branchez l'adaptateur (82) à l'arrière du vélo d'appartement, voir l'image ci-dessous.

Nederlands

1. Gebruikersinstructies



MODE
RESET
START / STOP
UP
DOWN
RECOVERY

Schakel de parameterwaarde in of bevestig deze
Zet de huidige ingestelde waarde terug naar nul
Start of stop de huidige training
Verhoog de waarde van elke functie
Verminder de waarde van elke functie
Na het sporten kunnen de gebruikers op deze knop drukken om een 1-minuut hartslaghersteltest uit te voeren

DISPLAY
TIME
DISTANCE
CALORIES
HEARTBEAT
WATTAGE
SPEED
RPM

DISPLAY
00:00 – 99:59
00.00 – 99.99
0 – 999
0 – 230
0 – 999
0 – 99.9
0 – 999

SETTINGS
00:00 – 99:00
00.00 – 99.00
0 – 999
40 – 220
10 – 350
-
-

FUNCTION
Huidige trainingstijd
Huidige trainingsafstand
Huidige verbande calorieën
Huidige hartslag
Huidige wattage
Huidige snelheid
Huidige rotaties per minuut

Algemeen gebruik:

1. Na het aansluiten van de voeding toont het console U0. U kunt op de toets voor verhogen of verlagen drukken om de gebruiker te selecteren (U0~U4). Druk op de selectieknop om de gebruikersinstellingen te bevestigen en gegevens in te voeren, of druk direct op de start/stop-knop om de oefening te starten.
2. Gebruikersgegevens instellen: U kunt persoonlijke informatie zoals geslacht, leeftijd, lengte en gewicht instellen door toe te voegen of te verminderen, en druk op de selectieknop om de instelling te bevestigen. Na voltooiing van de instelling drukt u op de selectieknop om naar het programma-selectiescherm te gaan.
3. Programma modus instellen: Gebruik de toets voor verhogen of verlagen om de programmodus te selecteren, zoals MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, HRC modus, Na het selecteren van de programmodus, druk op de selectieknop om naar het instellingscherm voor bewegingsparameters te gaan.
4. Bewegingsparameters instellen: Gebruik de toetsen voor verhogen of verlagen om bewegingsparameters zoals tijd, afstand, calorie-doel, hartslag en meer te selecteren en in te stellen. Druk op de selectieknop om de instelling te bevestigen wanneer deze compleet is.
5. Zodra de parameters zijn ingesteld, druk op de start/stop-knop om te beginnen met bewegen.

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. Watt program

Stel een vast wattage in en de console past automatisch de weerstand aan op basis van de snelheid van de beweging.

4. User program

De gebruiker kan het weerstandsdiagram instellen, deze wordt na het instellen automatisch opgeslagen. De gebruiker van U1~U4 kan in totaal 4 groepen instellen, en elke gebruiker kan het geslacht, de leeftijd, de lengte en het gewicht instellen; In de U0 modus worden de configuratiegegevens niet opgeslagen.

5. H.R.C.

Gebruikers kunnen een streefhartslag instellen, en de console zal automatisch de oefenweerstand aanpassen aan de huidige hartslag van de gebruiker tijdens het sporten.

6. Recovery

Na het sporten kunt u op deze knop drukken voor een hartslaghersteltest.

6.1 Tijdens het sporten, houd de handrailsensor vast, de console begint een hartslagsignaal te ontvangen en de hartslagwaarde wordt weergegeven in het PULSE-venster.

6.2 Na het indrukken van de "Hartslagherstel" knop, wordt de hartslagherstelfunctie geactiveerd en worden alleen de hartslag en de tijd weergegeven, en begint de test van 1 minuut.

6.3 Het LCD-scherm zal het testresultaat weergeven. F1 geeft de beste hartslagherstelfunctie aan en F5 geeft de slechtste hartslagherstelfunctie aan.

Overige informatie:

- Gebruik de standaard meegeleverde adapter.
- Als de gebruiker gedurende 4 minuten niet traint of de elektronische expressie niet gebruikt, zal de console het display uitschakelen en in de slaapstand gaan. De console wordt weer geactiveerd wanneer de gebruiker begint met trainen of op de knop drukt.
- Hartslagtests zijn alleen bedoeld voor informatieve doeleinden en mogen niet worden beschouwd als medisch of diagnostisch bewijs.

English

1. User instructions



MODE	Toggle or confirm the parameter value
RESET	Reset the current set value to zero
START / STOP	Start or stop the current training
UP	Add the value of each function
DOWN	Reduce the value of each function
RECOVERY	After exercising, the users can press this button to perform a 1-minute heart rate recovery test

DISPLAY	DISPLAY	SETTINGS	FUNCTION
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Current training time
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Current training distance
CALORIES	0 – 999	0 – 999	Current burned calories
HEARTBEAT	0 – 230	40 – 220	Current heartbeat
WATTAGE	0 – 999	10 – 350	Current wattage
SPEED	0 – 99.9	-	Current speed
RPM	0 – 999	-	Current rotations per minute

General usage:

1. After plugging in the power supply, the console displays U0, you can press the increase or decrease key to select the user U0~U4, press the select button to confirm the user data setting interface to set the data, or directly press the start/stop button to start the exercise.
2. Set user data: You can set personal information such as gender, age, height, and weight in order by adding or decreasing, and press the select button to confirm the setting data. After the setting is completed, press the select button to enter the program mode selection interface.
3. Set the program mode: use the increase or decrease key to select the program mode, such as MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, HRC mode, after selecting the program mode, press the select key to enter the motion parameter setting interface.
4. Set sport parameters: use the increase or decrease keys to select and set motion parameters such as time, distance, calorie target, heart rate, and more. Press the select button to confirm when the setting is complete.
5. Once the parameters are set, press the start/stop button to start the movement.

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. Watt program

set a fixed watt value and the console will automatically adjust the resistance to movement according to the speed of movement.

4. User program

The user can set the resistance graph, which can be automatically stored after setting, and the user of U1~U4 can set a total of 4 groups, and each user can set gender, age, height, and weight; In U0 mode, the configuration data is not saved.

5. H.R.C.

Users can set a target heart rate, and the console will automatically control the exercise resistance according to the user's current heart rate during exercise.

6. Recovery

After exercising, you can press this button for a heartbeat recovery function test.

6.4 When exercising, hold the handrail sensor, the console starts to have a heartbeat signal input, and the heartbeat value is displayed in the PULSE window.

6.5 After pressing the "Heartbeat Recovery" button, the heartbeat recovery function is activated, and only the heartbeat and time continue to be displayed, and the 1-minute test begins

6.6 The LCD will display the testing result. F1 indicates the best heartbeat recovery function, and F5 indicates the worst heartbeat recovery function

Other information:

- Use the standard supplied adapter.
- If the user does not exercise or use the electronic expression for 4 minutes, the console will turn off the display and hibernate, and the console will be woken up when the user starts exercising or pressing the button.
- Heart rate tests are for informational purposes only and should not be relied upon as medical or diagnostic evidence

Deutsch



1. Gebrauchsanweisung



METHODE

RESET

START / STOP

UP

DOWN

RECOVERY

Umschalten oder Bestätigen des Parameterwerts

Rücksetzen des aktuellen Sollwertes auf Null

Starten oder Beenden des laufenden Trainings

Addieren Sie die Werte der einzelnen Funktionen

Reduzieren Sie den Wert der einzelnen Funktionen

Nach dem Training können die Benutzer diese Taste drücken, um einen 1-minütigen Herzfrequenz-Erholungstest durchzuführen

ANZEIGE

ZEIT

DISTANZ

KALORIEN

HEARTBEAT

WATTAGE

SPEED

RPM

ANZEIGE

00:00 - 99:59

00.00 - 99.99

0 - 999

0 - 230

0 - 999

0 - 99.9

0 - 999

EINSTELLUNGEN

00:00 - 99:00

00.00 - 99.00

0 - 999

40 - 220

10 - 350

-

-

FUNKTION

Aktuelle Trainingszeit

Aktuelle Trainingsstrecke

Aktuell verbrannte Kalorien

Aktueller Herzschlag

Aktuelle Wattzahl

Aktuelle Geschwindigkeit

Aktuelle Umdrehungen pro Minute

Allgemeine Verwendung:

6. Nach dem Einstecken des Netzteils zeigt die Konsole U0 an, Sie können die Erhöhungs- oder Verkleinerungstaste drücken, um den Benutzer U0~U4 auszuwählen, die Auswahl Taste drücken, um die Benutzerdateneinstellungsschnittstelle zu bestätigen, um die Daten einzustellen, oder direkt die Start/Stop-Taste drücken, um die Übung zu starten.
7. Benutzerdaten einstellen: Sie können persönliche Daten wie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht nacheinander einstellen, indem Sie sie hinzufügen oder verringern, und die Auswahl Taste drücken, um die Einstelldaten zu bestätigen. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die Auswahl Taste, um die Programmmodus-Auswahlschnittstelle aufzurufen.
8. Stellen Sie den Programmmodus ein: Verwenden Sie die Erhöhungs- oder Verkleinerungstaste, um den Programmmodus auszuwählen, wie z.B. MANUELL, PROGRAMM, WATT, USER, HRC-Modus, nachdem Sie den Programmmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Auswahl Taste, um die Schnittstelle zur Einstellung der Bewegungsparameter aufzurufen.
9. Einstellen von Sportparametern: Verwenden Sie die Tasten zum Erhöhen oder Verringern, um Bewegungsparameter wie Zeit, Entfernung, Kalorienziel, Herzfrequenz und mehr auszuwählen und einzustellen. Drücken Sie die Auswahl Taste zur Bestätigung, wenn die Einstellung abgeschlossen ist.
10. Sobald die Parameter eingestellt sind, drücken Sie die Start/Stop-Taste, um die Bewegung zu starten.

Programme:**2. Handbuch**

Im manuellen Programm können Sie Ihre eigenen Trainingsdaten eingeben, nämlich maximale Zeit, Distanz oder Kalorien. Damit wird das Training auf Ihren eigenen Einstellungen basieren. Sie können auch direkt auf START drücken, um das Training ohne Daten zu starten. Danach kann der Widerstand mit den Tasten UP / DOWN erhöht oder verringert werden.

7. Programm

Mit den Tasten UP / DOWN können Sie zwischen den verschiedenen vorprogrammierten Programmen wählen, mit MODE / ENTER wählen Sie das Programm aus und Sie können eine gewünschte Zeit oder Distanz einstellen. Sie können auch sofort START drücken, um das Training ohne Zeit- oder Streckenvorgabe zu starten.

8. Watt-Programm

Stellen Sie einen festen Wattwert ein, und die Konsole passt den Bewegungswiderstand automatisch an die Geschwindigkeit der Bewegung an.

9. Benutzerprogramm

Der Benutzer kann die Widerstandskurve einstellen, die nach der Einstellung automatisch gespeichert werden kann, und der Benutzer von U1~U4 kann insgesamt 4 Gruppen einstellen, und jeder Benutzer kann Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einstellen; im U0-Modus werden die Konfigurationsdaten nicht gespeichert.

10. H.R.C.

Der Benutzer kann eine Zielherzfrequenz festlegen, und die Konsole steuert den Trainingswiderstand automatisch entsprechend der aktuellen Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings.

11. Erholung

Nach dem Training können Sie diese Taste drücken, um die Herzschlag-Erholungsfunktion zu testen.

- 6.7 Wenn Sie beim Training den Handlaufsensor halten, beginnt die Konsole ein Herzschlagsignal zu empfangen, und der Herzschlagwert wird im Fenster PULSE angezeigt.
- 6.8 Nach dem Drücken der Taste "Heartbeat Recovery" wird die Funktion zur Wiederherstellung des Herzschlags aktiviert, und nur der Herzschlag und die Uhrzeit werden weiterhin angezeigt, und der 1-minütige Test beginnt
- 6.9 Auf der LCD-Anzeige wird das Testergebnis angezeigt. F1 zeigt die beste Herzschlagwiederherstellungsfunktion an, und F5 zeigt die schlechteste Herzschlagwiederherstellungsfunktion an.

Weitere Informationen:

- Verwenden Sie den mitgelieferten Standardadapter.
- Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht trainiert oder den elektronischen Ausdruck verwendet, schaltet die Konsole das Display aus und geht in den Ruhezustand über, und die Konsole wird wieder aufgeweckt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt oder die Taste drückt.
- Herzfrequenztests dienen nur zu Informationszwecken und sollten nicht als medizinischer oder diagnostischer Beweis herangezogen werden.

Français

1. Mode d'emploi



MODE
RESET
START / STOP
UP
DOWN
RÉCUPÉRATION

Basculer ou confirmer la valeur du paramètre
 Remise à zéro de la valeur de consigne actuelle
 Démarrer ou arrêter la formation en cours
 Additionner la valeur de chaque fonction
 Réduire la valeur de chaque fonction
 Après un exercice, l'utilisateur peut appuyer sur ce bouton pour effectuer un test de récupération de la fréquence cardiaque d'une minute.

AFFICHAGE	AFFICHAGE	PARAMÈTRES	FONCTION
TEMPS	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Temps de formation actuel
DISTANCE	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Distance de formation actuelle
CALORIES	0 - 999	0 - 999	Calories brûlées actuellement
HEARTBEAT	0 - 230	40 - 220	Rythme cardiaque actuel
WATTAGE	0 - 999	10 - 350	Puissance actuelle
VITESSE	0 - 99.9	-	Vitesse actuelle
RPM	0 - 999	-	Rotations actuelles par minute

Utilisation générale :

11. Après avoir branché l'alimentation électrique, la console affiche U0, vous pouvez appuyer sur la touche d'augmentation ou de diminution pour sélectionner l'utilisateur U0~U4, appuyer sur le bouton de sélection pour confirmer l'interface de réglage des données de l'utilisateur pour régler les données, ou appuyer directement sur le bouton de démarrage/arrêt pour commencer l'exercice.
12. Régler les données de l'utilisateur : Vous pouvez définir des informations personnelles telles que le sexe, l'âge, la taille et le poids dans l'ordre en les ajoutant ou en les diminuant, et appuyer sur le bouton de sélection pour confirmer les données définies. Une fois le réglage terminé, appuyez sur la touche de sélection pour accéder à l'interface de sélection du mode de programmation.
13. Régler le mode de programmation : utiliser la touche d'augmentation ou de diminution pour sélectionner le mode de programmation, tel que MANUEL, PROGRAMME, WATT, UTILISATEUR, HRC, après avoir sélectionné le mode de programmation, appuyer sur la touche de sélection pour entrer dans l'interface de réglage des paramètres de mouvement.
14. Régler les paramètres sportifs : utilisez les touches d'augmentation ou de diminution pour sélectionner et régler les paramètres de mouvement tels que la durée, la distance, l'objectif calorique, la fréquence cardiaque, etc. Appuyez sur la touche de sélection pour confirmer que le réglage est terminé.
15. Une fois les paramètres réglés, appuyez sur le bouton start/stop pour démarrer le mouvement.

Les programmes :**3. Manuel**

Dans le programme manuel, vous pouvez entrer vos propres données d'entraînement, à savoir le temps maximum, la distance ou les calories. Ainsi, l'entraînement sera basé sur vos propres paramètres. Vous pouvez également appuyer directement sur START pour commencer l'entraînement sans données. Ensuite, la résistance peut être augmentée ou diminuée à l'aide des touches UP / DOWN.

12. Programme

Les touches UP / DOWN vous permettent de choisir entre les différents programmes préprogrammés, les touches MODE / ENTER vous permettent de sélectionner le programme et d'installer la durée ou la distance souhaitée. Vous pouvez également appuyer immédiatement sur START pour commencer la séance d'entraînement sans avoir fixé de durée ou de distance.

13. Programme Watt

fixer une valeur fixe en watts et la console ajustera automatiquement la résistance au mouvement en fonction de la vitesse du mouvement.

14. Programme de l'utilisateur

L'utilisateur peut définir le graphique de résistance, qui peut être automatiquement enregistré après le réglage, et l'utilisateur de U1~U4 peut définir un total de 4 groupes, et chaque utilisateur peut définir le sexe, l'âge, la taille et le poids ; En mode U0, les données de configuration ne sont pas enregistrées.

15. H.R.C.

Les utilisateurs peuvent définir une fréquence cardiaque cible et la console contrôlera automatiquement la résistance de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur pendant l'exercice.

16. Récupération

Après un exercice, vous pouvez appuyer sur ce bouton pour tester la fonction de récupération du rythme cardiaque.

- 6.10 Lorsque vous faites de l'exercice, tenez le capteur de la main courante, la console commence à recevoir un signal de battement cardiaque, et la valeur du battement cardiaque est affichée dans la fenêtre PULSE.
- 6.11 Après avoir appuyé sur le bouton "Récupération du rythme cardiaque", la fonction de récupération du rythme cardiaque est activée, et seuls le rythme cardiaque et l'heure continuent à s'afficher, et le test d'une minute commence.
- 6.12 L'écran LCD affiche le résultat du test. F1 indique la meilleure fonction de récupération des battements de cœur, et F5 indique la pire fonction de récupération des battements de cœur.

Autres informations :

- Utiliser l'adaptateur standard fourni.
- Si l'utilisateur ne fait pas d'exercice ou n'utilise pas l'expression électronique pendant 4 minutes, la console éteint l'écran et se met en hibernation, et la console se réveille lorsque l'utilisateur commence à faire de l'exercice ou à appuyer sur le bouton.
- Les tests de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas être considérés comme des preuves médicales ou diagnostiques.