

FITAGE

USER MANUAL



ENGLISH	5
NEDERLANDS	36
FRANÇAIS	67
DEUTSCH	98
ESPAÑOL	129
ITALIANO	160

EN

WE WANT TO LISTEN TO OUR CUSTOMERS

Your opinion is everything for FITAGE. Your experience drives us to help contributing to improve people's health and fuels our community. If you like your FITAGE product, please share your experience with us!

1. Go to Amazon / Bol.com / fitage.com
2. Click "Your Orders" and search for the FITAGE product.
3. Click on "Write A Review" and tell us about your experience!

ANY PROBLEMS?

If you encounter any problems, please contact us via Email.

We are available on Monday - Friday 09.00-17.00 (+1 GTM) in English, Dutch or German.

Support Email:
support@fitage.nl

NL

WIJ LUISTEREN GRAAG NAAR ONZE KLANTEN

Jouw mening is belangrijk voor FITAGE. Jouw ervaring stimuleert ons om een bijdrage te leveren aan het verbeteren van de gezondheid van mensen en het ondersteunt onze community. Als jouw product van FITAGE je bevalt, deel dan je ervaring met ons!

1. Ga naar Amazon / Bol.com / fitage.com
2. Klik op 'Jouw bestellingen' en zoek naar het product van FITAGE.
3. Klik op 'Schrijf een recensie' en vertel ons over je ervaring!

WAT TE DOEN BIJ EVENTUELE PROBLEMEN?

Als je problemen ondervindt, neem dan via de e-mail contact met ons op.

We zijn van maandag t/m vrijdag van 09.00-17.00 uur (+1 GTM) in het Engels, Nederlands of Duits beschikbaar.

Ondersteuning per e-mail:
support@fitage.nl

FR

NOUS VOULONS ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOS CLIENTS

Votre opinion est importante pour FITAGE. Votre expérience nous pousse à contribuer à l'amélioration de la santé des gens et à alimenter notre communauté. Si vous aimez votre produit FITAGE, partagez votre expérience avec nous!

1. Allez sur Amazon / Bol.com / fitage.com
2. Cliquez sur "Vos commandes" et recherchez le produit FITAGE.
3. Cliquez sur "Laisser un avis" et racontez-nous votre expérience!

DES PROBLÈMES?

Si vous rencontrez un problème, veuillez nous contacter par e-mail. Nous sommes disponibles du lundi au vendredi 09.00-17.00 (+1 GTM) en anglais, néerlandais ou allemand.

Support par mail:
support@fitage.nl

DE

WIR WOLLEN UNSEREN KUNDEN ZUHÖREN

Ihre Meinung ist alles für FITAGE. Ihre Erfahrung treibt uns dazu an, einen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit der Menschen zu leisten und unsere Gemeinschaft voranzutreiben. Wenn Ihnen Ihr FITAGE-Produkt gefällt, teilen Sie uns bitte Ihre Erfahrungen mit!

1. Gehen Sie zu Amazon / Bol.com / fitage.com
2. Klicken Sie auf "Ihre Bestellungen" und suchen Sie nach dem Produkt FITAGE.
3. Klicken Sie auf "Bewertung schreiben" und erzählen Sie uns von Ihren Erfahrungen!

IRGENDWELCHE PROBLEME?

Sollten Sie auf Probleme stoßen, kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail.

Wir sind verfügbar von Montag bis Freitag 09.00-17.00 (+1 GTM) auf Englisch, Niederländisch oder Deutsch.

Support-E-Mail:
support@fitage.nl

ES

QUEREMOS ESCUCHAR A NUESTROS CLIENTES

Tu opinión lo es todo para FITAGE. Tu experiencia nos impulsa a contribuir a mejorar la salud de las personas y alimenta a nuestra comunidad. Si te gusta tu producto FITAGE, ¡comparte tu experiencia con nosotros!

1. Visita Amazon / Bol.com / fitage.com
2. Haga clic en "Sus pedidos" y busque el producto FITAGE.
3. ¡Haz clic en «Escribe una evaluación» y cuéntanos tu experiencia!

¿ALGÚN PROBLEMA?

Si tiene algún problema, póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Estamos disponibles de lunes a viernes de 09:00 a 17:00 (+1 GTM) en inglés, holandés o alemán.

Correo electrónico de soporte:
support@fitage.nl

IT

VOGLIAMO ASCOLTARE I NOSTRI CLIENTI

Noi di FITAGE apprezziamo la tua opinione e ci impegniamo a utilizzare il tuo feedback per promuovere il benessere e rafforzare la nostra comunità. Se sei soddisfatto del tuo prodotto FITAGE, ci farebbe piacere che condividessi la tua esperienza. Ecco come fare:

1. Vai su Amazon / Bol.com / fitage.com
2. Clicca su "I tuoi ordini" e cerca il prodotto FITAGE
3. Clicca su "Scrivi una recensione" e raccontaci cosa ne pensi!

QUALCHE PROBLEMA?

In caso di problemi, non esitare a contattarci via e-mail. Il nostro team di assistenza clienti è a tua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 09:00 alle 17:00 (GMT+1), e può assisterti in inglese o in olandese.

E-mail di supporto:
support@fitage.nl

EN: Scan the QR code and discover more about our FITAGE community!

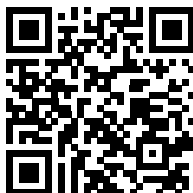
NL: Scan de QR-code en ontdek meer over onze FITAGE community!

FR: Scannez le QR code et découvrez notre communauté FITAGE !

DE: Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über unsere FITAGE-Community!

ES: ¡Escanea el código QR y descubre más sobre nuestra comunidad FITAGE!

IT: Scansiona il codice QR e scopri di più sulla nostra community FITAGE!



WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Introducing the FITAGE Exercise Bike, your reliable partner for improving your fitness and staying active.

This exercise bike is designed to help you work on your endurance, strengthen your legs, and improve your overall health. All from the comfort of your home.

Whether you want to build up your stamina, recover from an injury, or simply enjoy an easy way to stay moving, the FITAGE Exercise Bike offers everything you need to train at your own pace.

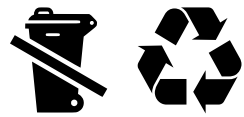
With practical features and a user-friendly design, this exercise bike fits effortlessly into your daily routine. Ready to get started? Let's make movement part of your day with the FITAGE Exercise Bike.

SPECIFICATIONS AND CERTIFICATIONS

Product Name	FITAGE Midrange Upright Exercise Bike
Product Model	FITAGE-15
Resistance Levels	32 Levels (Motorized Magnetic Resistance)
Flywheel Weight	4kg
Display	LCD (Blue Backlight)
Display Metrics	Time, Distance, Speed, Calories, RPM, Odometer, Watt, Heart Rate
Programs	24 Preset + Manual, User, Watt, Body Fat, Target HR, HRC
Connectivity	Bluetooth (FitShow, Kinomap, Zwift)
Max Load	120kg
Product Dimensions	107x53x132 cm
Weight (Net/Gross)	27.4 / 31.2kg
Power Source	Adapter (9V / 1A) included
Certifications	CE, RoHS, EMC, EN20957, LVD

This product and its packaging are made from recyclable materials. Please dispose of all packaging using appropriate local recycling facilities for paper, cardboard, and plastics.

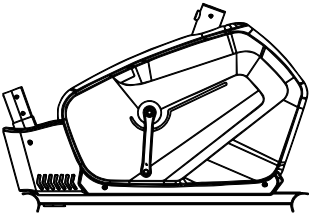
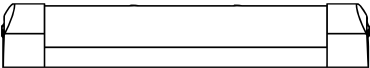
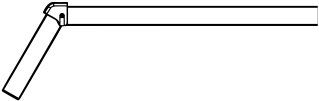
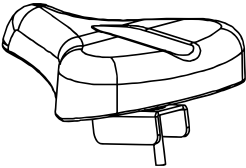
For end-of-life disposal of this electronic product, follow local e-waste guidelines or contact your recycling authority. This product complies with the EU WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) Directive, which encourages proper treatment, recovery, and recycling of electrical equipment.

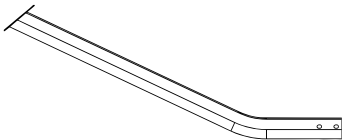
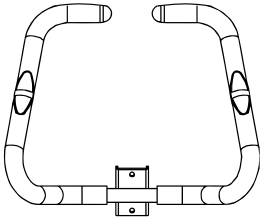
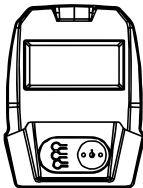
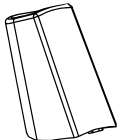
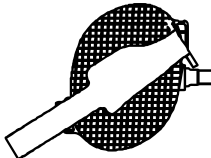
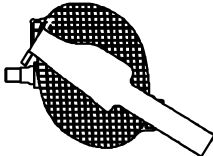


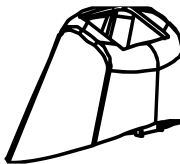
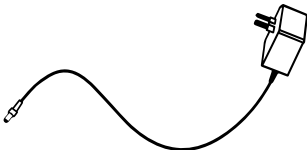
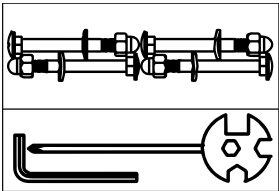
WHAT’S INCLUDED

When you open the box, you will find the following components and accessories for the FITAGE Upright Bike Trainer:

Note: All necessary screws, bolts, and washers for assembly steps 2 through 6 are pre-assembled on their respective holes. Only the bolts and washers for Step 1 (stabilizers) are not and therefore included in the separate Hardware Package.

PART	DESCRIPTION	IMAGE
1. Main Frame	The core structure of your exercise bike	
2. Front Stabilizer	Ensures front stability	
3. Rear Stabilizer	Ensures rear stability	
4. Seat Post	Vertical post for seat height adjustment	
5/34. Seat Sliding Tube Cushion	Horizontal seat adjustment (forward/backward)	

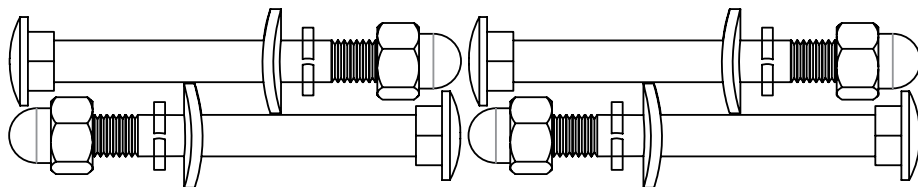
6. Handlebar Post	Upright post for handlebar and console mount	
7. Handlebar	With built-in pulse sensors for heart rate tracking	
8. Console/ computer (TZ-4654PMS)	LCD screen with buttons to operate and view metrics	
19. Front Post Cover	Plastic cover for handlebar post	
20. Bottle Holder	Holder to keep your water bottle during workouts	
28. Left Pedal (L)	Pedal for left foot — marked with "L"	
29. Right Pedal (R)	Pedal for right foot — marked with "R"	

30. Seat Height Knob	M16 knob to adjust and lock seat post height	
31. Seat Post Cover	Cover to finish off seat post mount	
36. Big Washer	Metal washer used for seat	
37. Seat Position Knob	M10 knob to adjust seat sliding tube forward/backward	
89. AC Adapter	External power adapter to connect the bike to a wall socket.	
Hardware package	Includes bolts, washers, and nuts for full assembly	
Manual	This instruction manual	
Thank you card	Folded thank-you card with support contact	

Note: Please double-check the parts before beginning assembly. If anything is missing, contact support at support@fitage.nl

HARDWARE PACKAGE

STEP 1

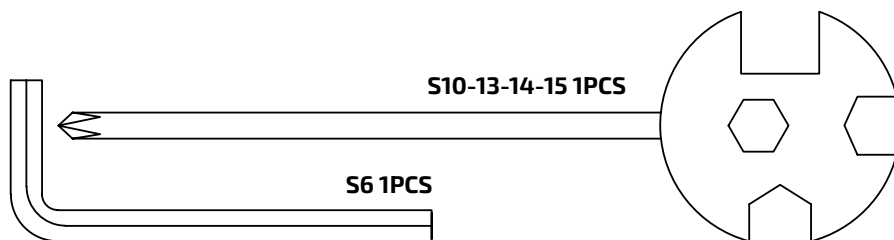


#22 Bolt M8*70 4PCS

#23 Big Curve Washer $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$ 4PCS

#90 Spring Washer $\Phi 8$ 4PCS

#24 Cap Nut M8 4PCS



Included hardware:

You only need to use the Hardware Package for Step 1.

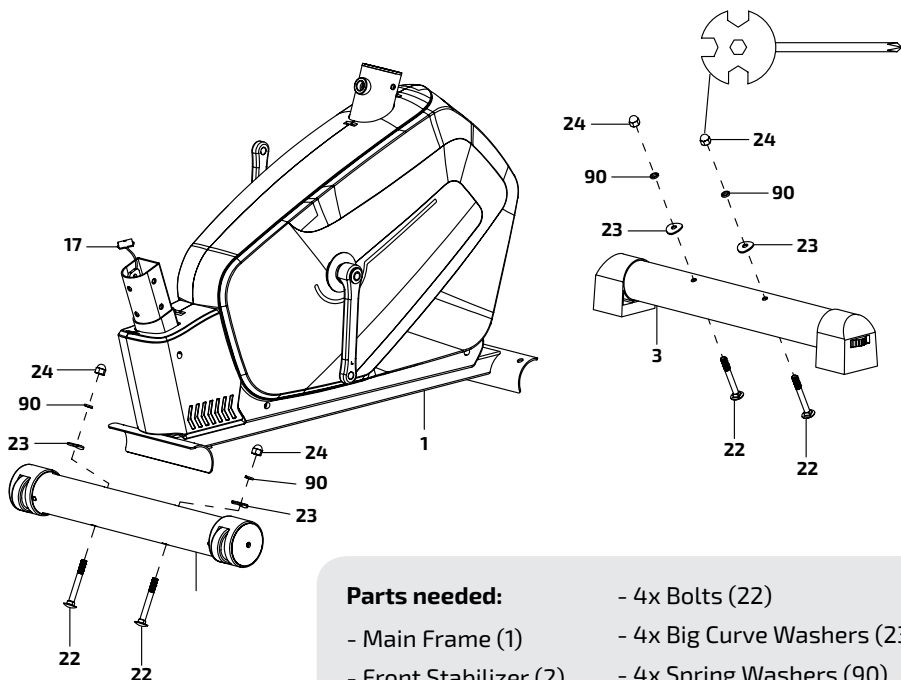
PART	QTY
Bolt (22)	4x
Big Curve Washer (23)	4x
Spring Washer (90)	4x
Cap Nut (24)	4x

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

For your convenience, most hardware (screws, bolts, washers) has been **pre-installed** on the parts themselves. You only need to use the Hardware Package for **Step 1** (attaching the stabilizers). For all other steps, simply remove the pre-installed screws during assembly and reattach as instructed.

STEP 1: Installing the Front and Rear Stabilizers

You need to use the Hardware Package for Step 1.



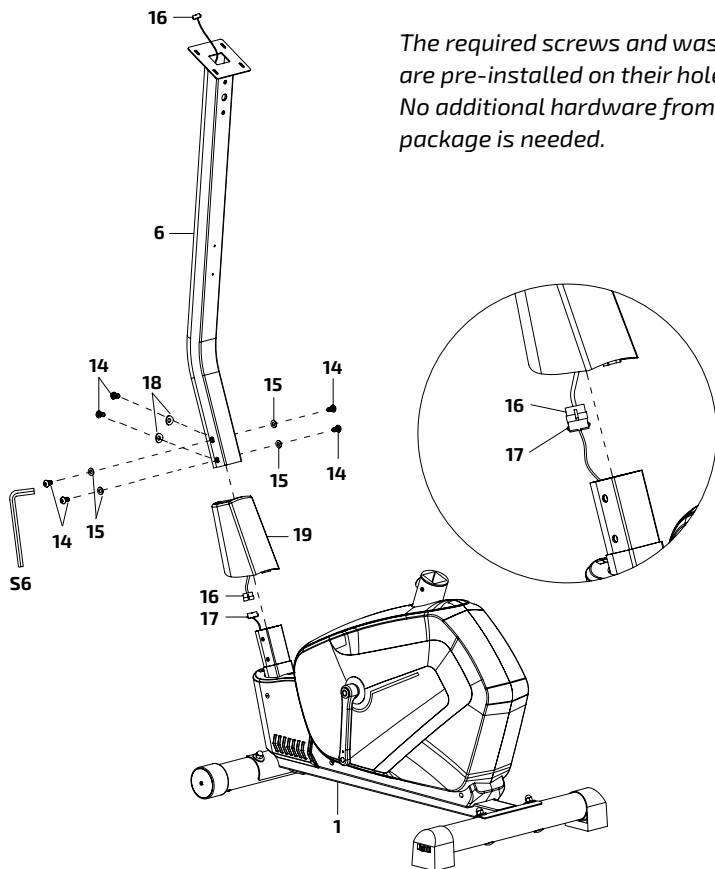
Parts needed:

- Main Frame (1)
- Front Stabilizer (2)
- Rear Stabilizer (3)
- 4x Bolts (22)
- 4x Big Curve Washers (23)
- 4x Spring Washers (90)
- 4x Cap Nuts (24)

Instructions:

1. Place the Main Frame (1) upright on the floor.
2. Align the Front Stabilizer (2) with the front base.
3. Secure it using 2 bolts (22), washers (23 & 90), and cap nuts (24).
4. Repeat for the Rear Stabilizer (3).
5. Tighten everything firmly using the Multi-Tool.

Step 2: Installing the Handlebar Post and Connecting Wires



The required screws and washers are pre-installed on their holes. No additional hardware from the package is needed.

Instructions:

1. Remove the 6 screws from the top of the Main Frame.
2. Slide the plastic cover (19) over the Handlebar Post.
3. Connect Wire 17 (from frame) with Wire 16 (from post).
4. Carefully place the Handlebar Post (6) onto the Main Frame (1), don't pinch the wires.
5. Reinsert the 6 screws and washers. Tighten everything securely.

Parts needed:

- Main Frame (1)
- Handlebar Post (6)
- Handlebar Post Cover (19)
- Wires: Extension Wire I (16) & Extension Wire II (17)

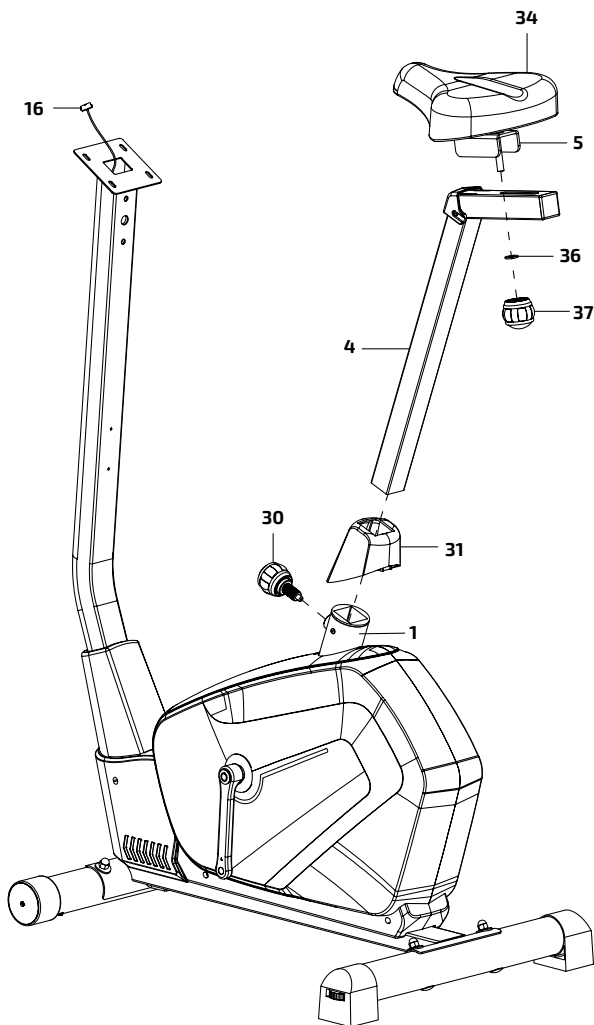
Step 3: Installing the Seat Post, Sliding Tube, and Seat Cushion

Parts needed:

- Seat Cushion (34)
- Seat Sliding Tube (5)
- Seat Post (4)
- Washer $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (36)
- Seat Sliding Knob M10 (37)
- Seat Post Cover (31)
- Spring Knob M16 $\times$ 1.5 (30)

Instructions:

1. Slide the Seat Sliding Tube (5) into the Seat Post (4).
2. Insert the Seat Sliding Knob (37) with Washer (36) underneath to secure the seat depth.
3. Slide the Seat Post Cover (31) over the base of the seat post.
4. Insert the Seat Post (4) into the Main Frame (1).
5. Use the Spring Knob (30) to lock the seat height.



Step 4: Installing the Handlebar

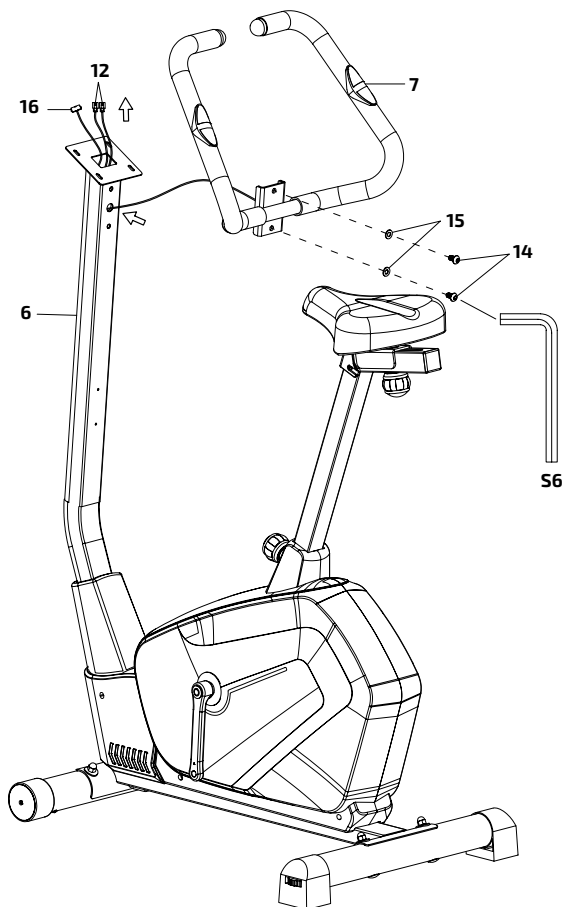
*The required screws and washers are pre-installed on the part itself.
No additional hardware from the package is needed.*

Parts needed:

- Pulse Sensor Wires (12)
- Extension Sensor Wire I (16)
- Handlebar (7)
- 2x Screws (14)
(pre-installed in the front of the Handlebar Post)
- 2x Washer (15)
(pre-installed in the front of the Handlebar Post)

Instructions:

1. Remove the 2 screws (14) and 2 washers (15) from the Handlebar Post (6).
2. Insert the Hand Pulse Sensor Wires (12) from the Handlebar (7) through into the hole on the Handlebar Post (No. 6) and pull them out from the top end of the Handlebar Post (No. 6).
3. Attached the Handlebar (7) onto the Handlebar Post (6).
4. Reinsert the 2 screws and washers. Tighten everything securely.



Step 5: Installing the Console and Bottle Holder

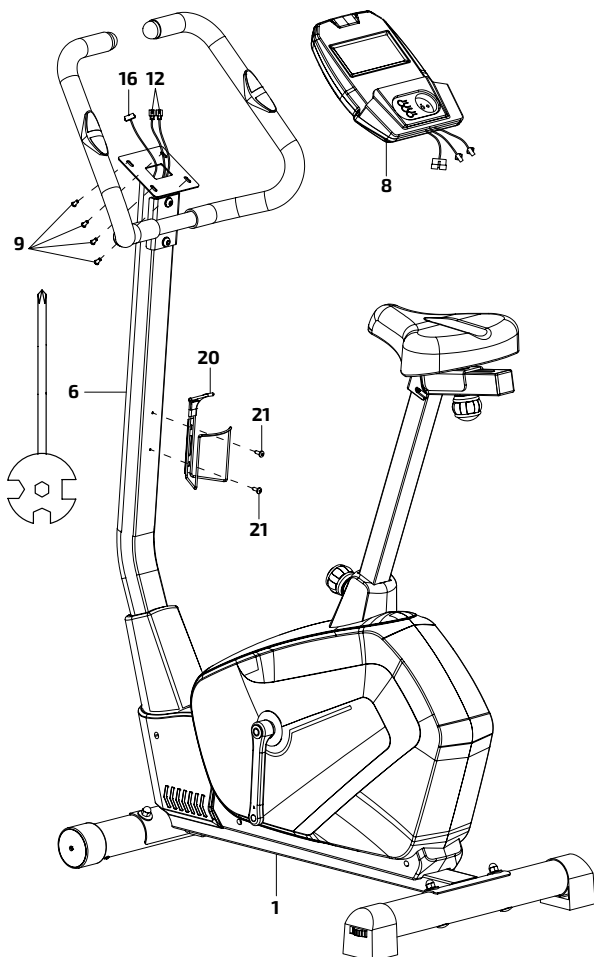
Parts needed:

- Console (8)
- Pulse Sensor Wires (12)
- Extension Sensor Wire I (16)
- Handlebar Post (6)
- Bottle Holder (20)
- 4x Screws (9) (pre-installed on the Console)
- 2x Screws (21) (pre-installed in the front of the Handlebar Post)

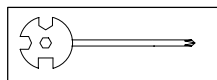
The required screws and washers are pre-installed on the part itself. No additional hardware from the package is needed.

Instructions:

1. Remove the 4 screws (9) from the back of the Console (8).
2. Connect the Pulse Wires (12) and Extension Sensor Wire I (16) to the corresponding connectors on the Console.
3. Gently slide the connected wires into the top of the Handlebar Post (6), so they don't get pinched.
4. Mount the Console onto the Handlebar Post using the 4 removed screws (9). Tighten securely.
5. At the front of the Handlebar Post, remove the 2 pre-installed screws (21). Use them to attach the Bottle Holder (20).
6. Tighten all screws to ensure a firm and secure fit.



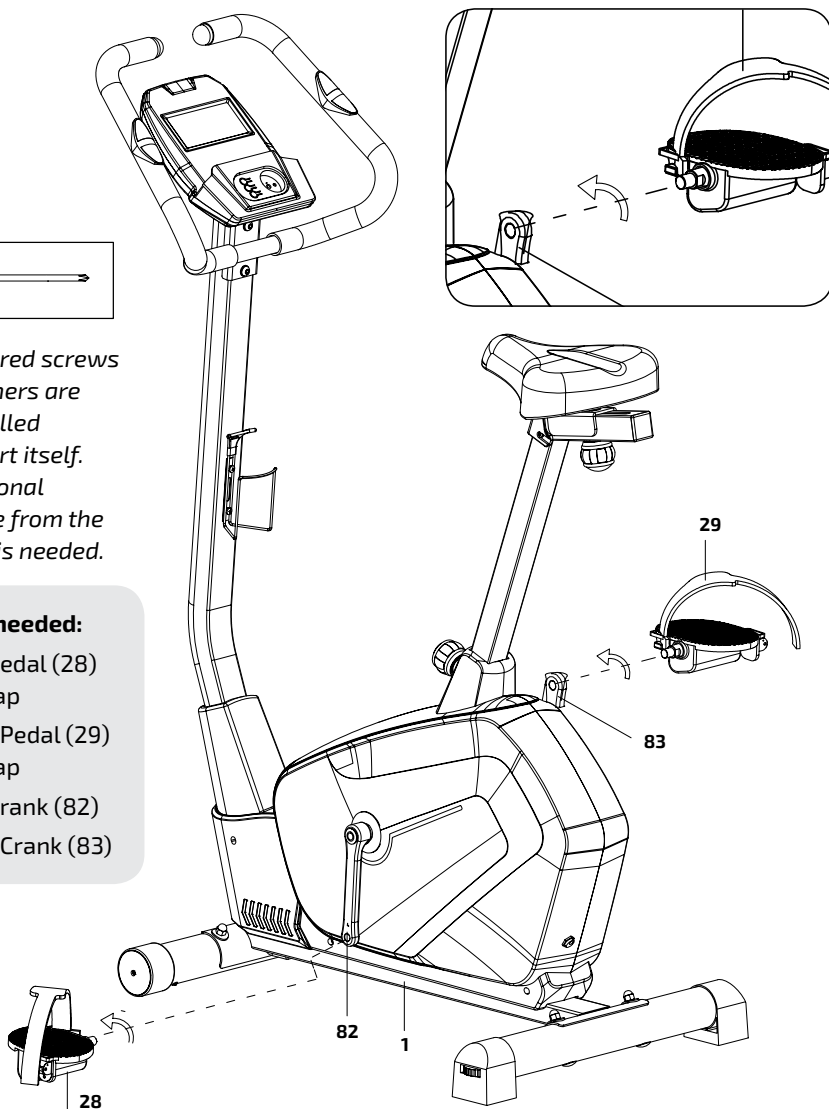
Step 6: Installing the Pedals



The required screws and washers are pre-installed on the part itself. No additional hardware from the package is needed.

Parts needed:

- Left Pedal (28) & Strap
- Right Pedal (29) & Strap
- Left Crank (82)
- Right Crank (83)



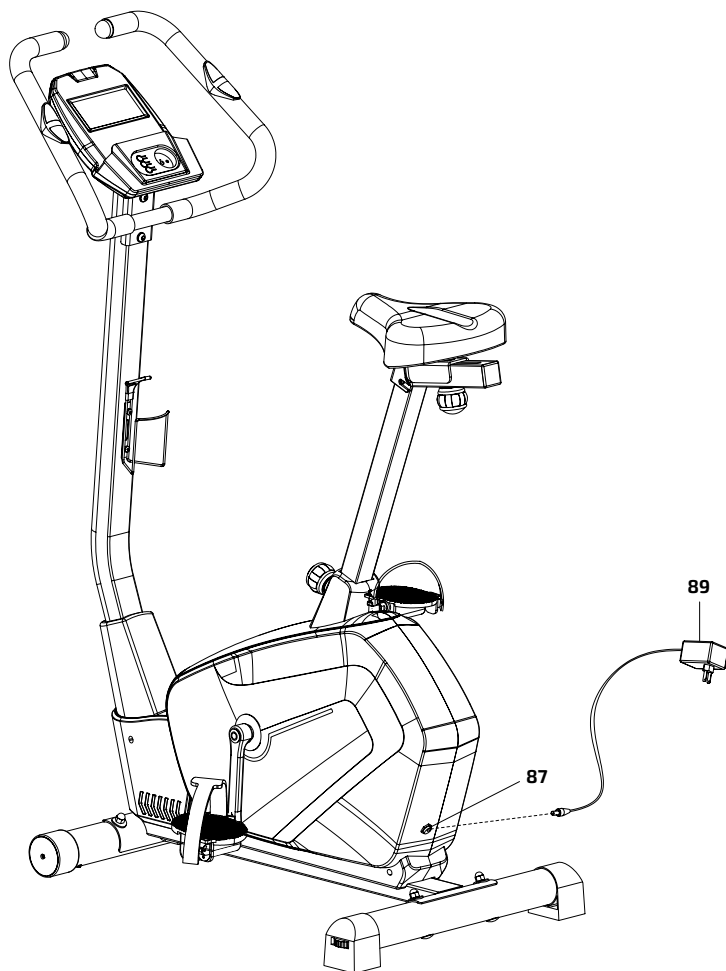
Instructions:

1. Slide each pedal strap onto the correct pedal.
2. Align the **Left Pedal (L)** to the **Left Crank (L)** and turn **counter-clockwise** by hand until snug.

3. Use the wrench to fully tighten.
4. Repeat for the **Right Pedal (R)**, turn this one **clockwise**.

Tip: The pedals are marked L and R, install them carefully to avoid cross-threading.

Step 7: Connecting the Power



Instructions:

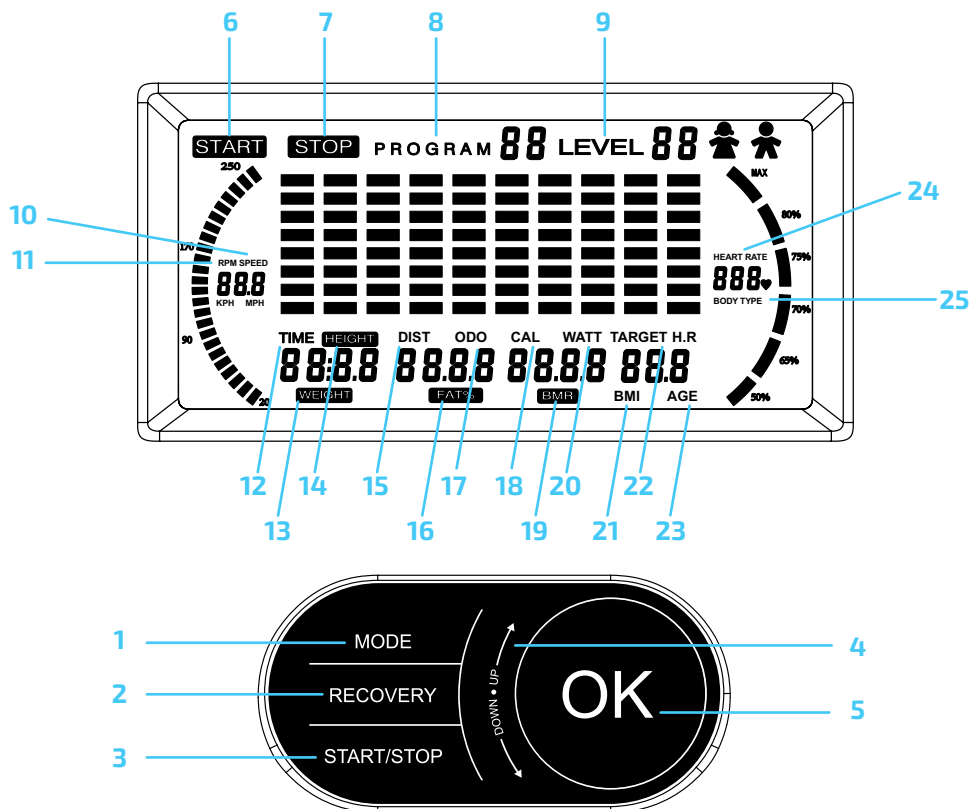
1. Locate the power jack (87) on the rear-left side of the bike.
2. Plug one end of the AC Adapter (89) into the jack.
3. Double-check the adapter's specifications before plugging into a wall socket.
4. Connect the other end of the adapter to a power outlet.
5. The console should light up, your bike is now ready to use!

Parts needed:

- AC Adapter (89)
- Power Supply Wire with Jack (87) (pre-installed on the bike)

BUTTONS & DISPLAY

Your FITAGE Exercise Bike is equipped with an LCD console. This console allows you to monitor your workout performance, customize your training, and track progress over time. This image shows the layout of all buttons and display elements, labeled 1–25.



KEY FUNCTIONS

1. MODE
2. RECOVERY
3. START/STOP
4. UP & DOWN
5. OK

DISPLAY

- | | | |
|------------|--------------|----------------|
| 6. START | 13. WEIGHT | 20. WATT |
| 7. STOP | 14. HEIGHT | 21. BMI |
| 8. PROGRAM | 15. DIST | 22. TARGET H.R |
| 9. LEVEL | 16. FAT% | 23. AGE |
| 10. SPEED | 17. ODOMETER | 24. HEART RATE |
| 11. RPM | 18. CALORIES | 25. BODY TYPE |
| 12. TIME | 19. BMR | |

KEY BUTTONS & FUNCTIONS

#	Button	Function
1	MODE	Switch between display views (Speed/RPM, Distance/Odometer, etc.)
2	RECOVERY	Starts a 60-second fitness test to measure heart rate recovery
3	START/STOP	Starts or pauses your workout, and begins Body Fat test
4	UP/DOWN	Adjust resistance or input values in settings
5	OK (ENTER)	Confirms your selection or settings

DISPLAY METRICS & SYMBOLS

The display is divided into several key areas that light up based on the program and metric in use.

#	Label	Type	Description	What it Shows
1	MODE	Button	Switch between paired display views	RPM ↔ Speed, Distance ↔ Odometer, Watt ↔ Calories
2	RECOVERY	Button	Launches 60-second fitness recovery test	Countdown and fitness score (F1–F6)
3	START/STOP	Button	Starts or pauses your workout / Starts Body Fat test	Workout status (running or paused)
4	UP/DOWN	Button	Adjusts resistance or input values	Resistance level or program value selection
5	OK (ENTER)	Button	Confirms selections	Confirms selected targets or program
6	START	Display	Indicates workout is running	Icon lights up when workout is active
7	STOP	Display	Indicates workout is paused	Icon lights up when workout is paused
8	PROGRAM	Display	Shows the active workout program	Manual, P1–P12, Watt, HR, Body Fat, User Program
9	LEVEL	Display	Shows resistance level	Current resistance setting (1–32)

10	SPEED	Display	Tracks cycling speed	Real-time speed in km/h or mph
11	RPM	Display	Measures pedal cadence	Revolutions per minute
12	TIME	Display	Tracks workout duration	Counts up from 00:00 or down from a set time
13	WEIGHT	Display	User-entered weight	Used in body fat and BMI calculations
14	HEIGHT	Display	User-entered height	Used in body fat and BMI calculations
15	DIST	Display	Tracks current session distance	Resets every session
16	FAT%	Display	Body fat percentage	Result from Body Fat program (P15)
17	ODOMETER	Display	Cumulative distance from all sessions	Totals all distance traveled since first use
18	CALORIES	Display	Calories burned estimation	Based on resistance, speed, and time
19	BMR	Display	Basal Metabolic Rate	Shown in Body Fat program (P15)
20	WATT	Display	Real-time power output	Especially useful for Watt Control program
21	BMI	Display	Body Mass Index	Based on entered height and weight
22	TARGET H.R.	Display	Target heart rate	Set manually or by HR programs
23	AGE	Display	User-entered age	Used in HR programs and Body Fat test
24	HEART RATE	Display	Real-time heart rate	Shown when holding pulse sensors
25	BODY TYPE	Display	Body fat classification	Types 1–9, based on fat %, shown in Body Fat program

USING THE CONSOLE

1. Power on the bike.

Plug in the power adapter. The screen lights up and displays all symbols briefly.

2. Select your program.

Use UP/DOWN (4) to scroll through modes:

- Manual
- 12 Preset Programs (P1–P12)
- Watt Control

- Target Heart Rate
- HRC (55%, 65%, 75%, 85%)
- Body Fat (P15)
- User Program

3. Set your targets.

Use OK (5) to confirm your values:

- Time
- Distance
- Calories
- Watt
- Target Heart Rate

4. Start pedaling.

Press START/STOP (3) to begin. Adjust resistance with UP/DOWN (4).



SWITCHING DISPLAY VIEWS DURING WORKOUT

Press **MODE (1)** at any time to toggle between:

- **SPEED** ↔ **RPM**
- **DISTANCE** ↔ **ODOMETER**
- **CALORIES** ↔ **WATT**

BODY FAT MEASUREMENT (P15)

1. Select **Program P15**.

Enter:

- Gender
- Height (14)
- Weight (13)
- Age (23)

2. Hold the hand pulse sensors.

3. Press **START/STOP (3)** and wait ~15 seconds.

4. Display shows:

- **FAT % (16)**
- **BMI (21)**
- **BMR (19)**
- **BODY TYPE (25)**

RECOVERY TEST (RECOVERY BUTTON)

1. After workout, keep holding the hand sensors.
2. Press RECOVERY (2).
3. Screen counts down from 60 seconds.
4. Fitness level result (F1–F6) appears:
 - F1 = Excellent
 - F6 = Poor



RESET CONSOLE

Hold **MODE (1)** for 3 seconds to reset all session data (not odometer).



SWITCHING BETWEEN PAIRED METRICS

Press **MODE** to toggle between:

- RPM ↔ Speed
- Odometer ↔ Distance
- Watt ↔ Calories

This helps you focus on the stats most relevant to your workout.

COLOR BARS ON THE DISPLAY

Bar	Zone Colors	Meaning
RPM Bar	Green (Easy), Yellow (Moderate), Red (Hard)	Indicates pedaling speed (20–250 RPM)
Heart Rate Bar	Green (50–65%), Yellow (70–75%), Red (80%+)	Shows your heart rate intensity zone

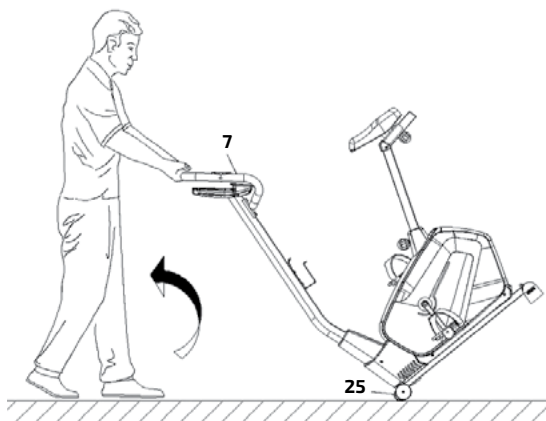
ADJUSTMENTS GUIDE

MOVING THE BIKE

To move the upright bike:

- Firmly hold the **Handlebar (No. 7)**.
- Tilt the bike forward until the **Transportation Wheels (No. 25)** on the **Front Stabilizer (No. 2)** touch the floor.
- Carefully roll the bike to your desired location.

This method makes it easy to relocate the bike without lifting the entire frame.

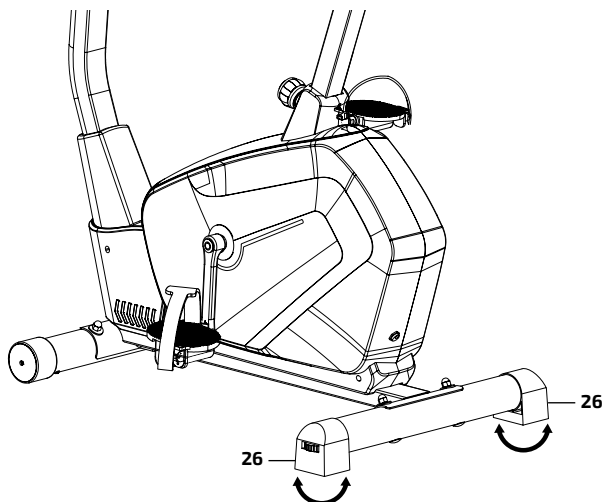


ADJUSTING THE BALANCE

For a stable and smooth ride:

- Make sure the bike is level and doesn't rock.
- If it feels unbalanced, rotate the **Adjustable End Caps (No. 26)** on the **Rear Stabilizer** until all contact points touch the floor evenly.

This ensures your workouts stay safe and vibration-free.



CLEANING

- Use a soft, damp cloth to clean the frame and seat.
- Avoid using abrasive products or spraying water directly on the display.
- Wipe off sweat after each session to prevent corrosion.
- Keep the console out of direct sunlight and moisture to avoid screen damage.

STORAGE

- Store the bike in a dry, clean area.
- Keep away from humidity, extreme temperatures, and direct sunlight.
- Always unplug the power when not in use.
- If storing long-term, cover the bike to prevent dust buildup.

TRAINING PROGRAMS

Your FITAGE Exercise Bike offers 24 structured workout programs, designed to provide variety, challenge, and control over your training.

WORKOUT MODES OVERVIEW

Program	Type	Description
P1	Free Mode	You manually control resistance throughout the session
P2–P13	Preset Programs	12 pre-designed profiles with varied resistance patterns
P14	Watt Program	Set a target power output (Watts); resistance adapts to keep power consistent
P15	Body Fat Program	The Body Fat Program gives you an estimate of your Body Fat Percentage, BMI, and BMR.
P16	Target Heart Rate Program	This program helps you train in your ideal heart rate zone.
P17–P20	Heart Rate Control Programs	These programs are similar to the Target HR program, but they are based on a percentage of your maximum heart rate (220 - age).
P21–P24	User Program	The User Programs allow you to create your own fully customized workout.

HOW TO SELECT A PROGRAM

1. Use the **UP/DOWN** buttons to browse through programs (P1–P24)
2. Press **OK** to select
3. Enter your training targets if prompted:
 - Time
 - Distance
 - Calories
 - Watt
 - Target Heart Rate
4. Press **START/STOP** to begin
5. Adjust resistance anytime during your workout using **UP/DOWN**

Tip: Even in automatic programs, manual override is possible using the UP/DOWN buttons.

PROGRAM OPERATION

MANUAL PROGRAM (P1)

The **Manual Program (P1)** gives you full control over your workout. You manually adjust the resistance and choose your workout targets.

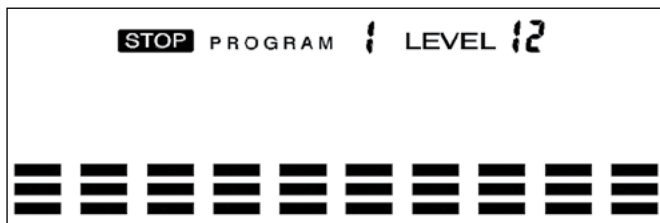
How to Set Up Manual Mode

1. Use the **UP/DOWN** buttons to select Manual (P1) on the console.
2. Press **ENTER** to confirm.
3. The first parameter (Time) will flash. Use **UP/DOWN** to adjust the value, then press **ENTER** to confirm.
4. Continue adjusting other parameters (Distance, Calories, etc.) in the same way.
5. When you're ready, press **START/STOP** to begin your workout.

Notes

- You can adjust the resistance manually during the session using UP/DOWN.
- If one of your targets (like Time or Distance) reaches zero, the console will beep and the workout will pause automatically.
- To resume, press the START button and continue with the remaining targets.

Program profile



PRE-SET PROGRAMS (P2-P13)

There are **12 pre-set programs**, each with different resistance profiles that automatically adjust during your workout. These programs offer a mix of hills, intervals, and steady rides.

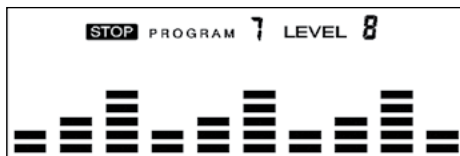
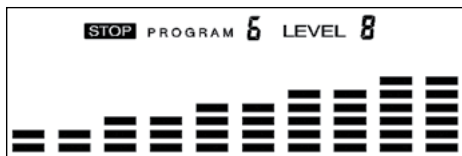
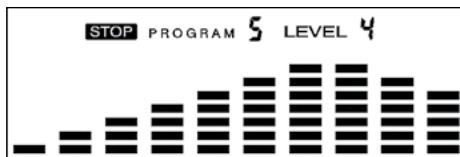
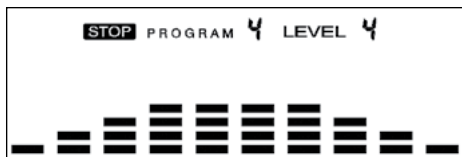
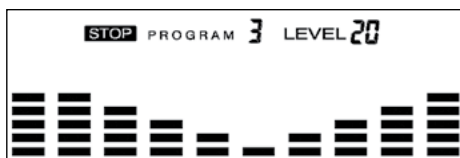
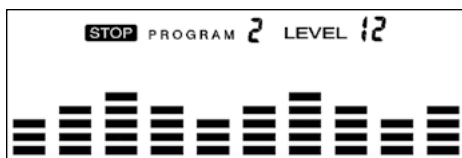
How to set up a Pre-set Program:

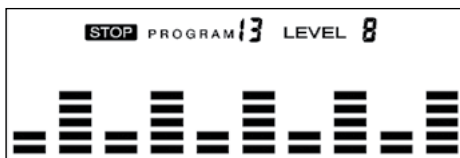
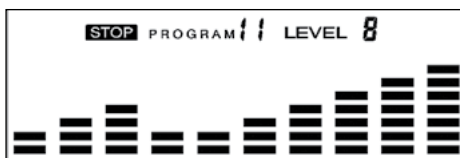
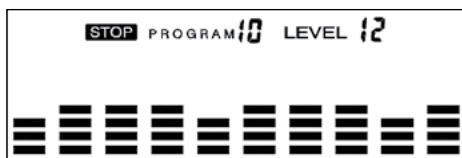
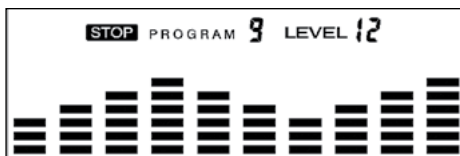
1. Use **UP/DOWN** to select one of the pre-set programs (P2-P13).
2. Press **ENTER** to confirm.
3. Set your desired workout time using **UP/DOWN** and press **ENTER** to confirm.
4. Press **START/STOP** to begin the program.

During the workout, the resistance will automatically change based on the program profile. You can always **manually adjust the resistance** using **UP/DOWN** if you want to increase or decrease intensity.

Note: Just like in Manual mode, the bike will stop automatically if a target (like time) hits zero. Press **START** to continue.

Program profile





WATT CONTROL PROGRAM (P14)

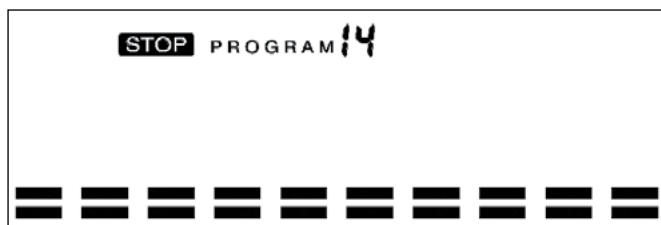
This program focuses on maintaining a constant watt output, meaning the bike automatically adjusts the resistance based on how fast you pedal. Great for power training.

How to set up Watt Control:

1. Use **UP/DOWN** to select **Watt Control (P14)**.
2. Press **ENTER** to confirm.
3. Set your workout time and target watt level.
4. Press **START/STOP** to begin.

The bike will continuously adapt the resistance to keep you at the desired power output. You can also adjust the watt target during the workout using **UP/DOWN**.

Program profile



BODY FAT PROGRAM (P15)

The **Body Fat Program** gives you an estimate of your **Body Fat Percentage**, **BMI**, and **BMR**. How to run the Body Fat Test:

1. Use **UP/DOWN** to select **Body Fat (P15)**.
2. Press **ENTER** and follow the prompts to enter:
 - Gender (Male/Female)
 - Height
 - Weight
 - Age
3. Grip the **pulse sensors** firmly and press **START/STOP**.
4. After 15 seconds, the display shows your:
 - Body Fat %
 - BMI (Body Mass Index)
 - BMR (Basal Metabolic Rate)
 - Body Type (Type 1 to Type 9, based on your body fat percentage)

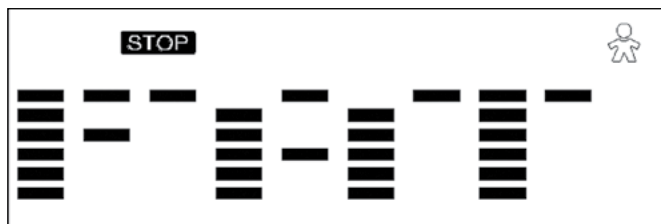
Body Type Scale:

Type 1 = Very Lean (5-9% fat)

Type 9 = Very High Fat (45-50% fat)

Press **START/STOP** to return to the main screen when finished.

Program profile



TARGET HEART RATE PROGRAM (P16)

This program helps you train in your ideal **heart rate zone**.

How to set up Target Heart Rate:

1. Use **UP/DOWN** to select **Target H.R.** (P16).
2. Press **ENTER** to confirm.
3. Set your workout time and your desired heart rate target.
4. Press **START/STOP** to begin.

The bike will adjust the resistance automatically to help keep your heart rate near the set target.

Program profile



HEART RATE CONTROL PROGRAMS (P17-P20)

These programs are similar to the Target HR program, but they are based on a percent-age of your **maximum heart rate** (220 - age).

Available heart rate zones:

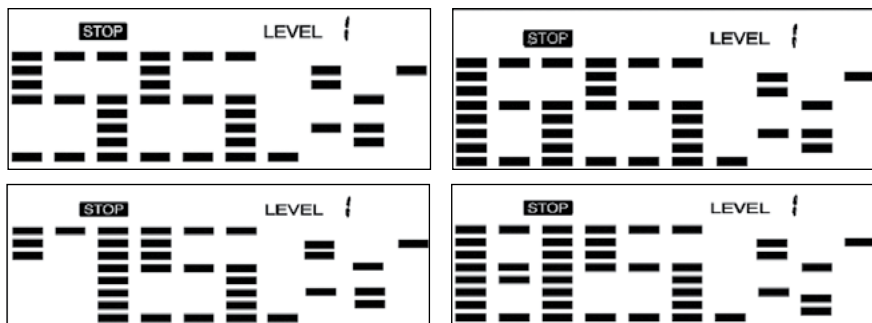
- HRC 55% – Light effort
- HRC 65% – Fat burning zone
- HRC 75% – Cardio zone
- HRC 85% – High intensity

How to set up a Heart Rate Control Program:

1. Use **UP/DOWN** to select one of the **HRC programs (P17-P20)**.
2. Press **ENTER** to confirm.
3. Set your age and workout time.
4. Press **START/STOP** to begin.

The bike will adjust resistance automatically to keep your heart rate close to the target zone. Every **20 seconds**, the bike checks your pulse and adjusts if needed.

Program profile



USER PROGRAM (P21-P24)

The **User Programs** allow you to create your own fully customized workout.

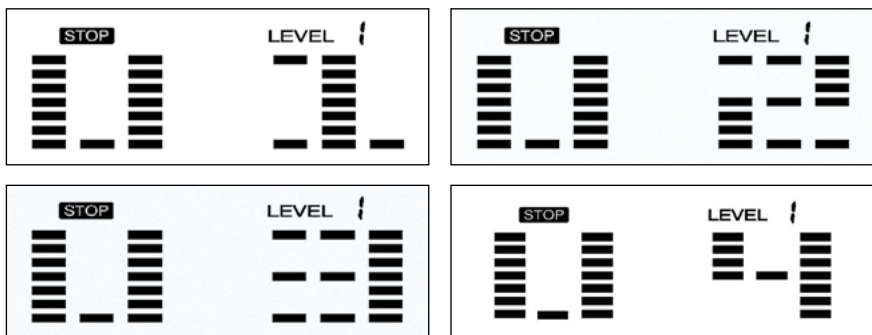
How to create a User Program:

1. Use **UP/DOWN** to select one of the **User Programs (P21-P24)**.
2. Press **ENTER** to confirm.
3. Set your workout targets (time, distance, calories, etc.).
4. After setting the targets, the screen will show the **first resistance level**. Adjust it using **UP/DOWN**, then press **ENTER** to save.
5. Continue setting all 10 stages (each stage = 1 minute).
6. When ready, press **START/STOP** to begin.

Like other programs, the bike will stop automatically if a target is reached.

Press START to continue where you left off.

Program profile (P21-P24)



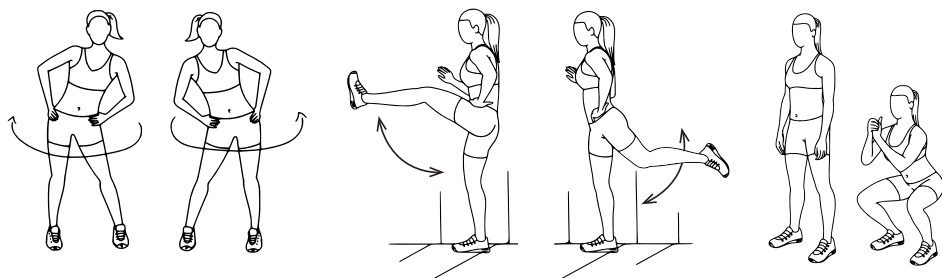
EXERCISES FOR VARIETY

Want to get more out of your workouts? Combine your bike sessions with the following exercises to boost flexibility, strength, and core stability:

1. Warm-up Mobility Flow (5 min)

Do these mobility exercises before hopping on the bike:

- Hip circles – 10 each leg
- Leg swings (forward & sideways) – 10 each
- Bodyweight squats – 10 reps



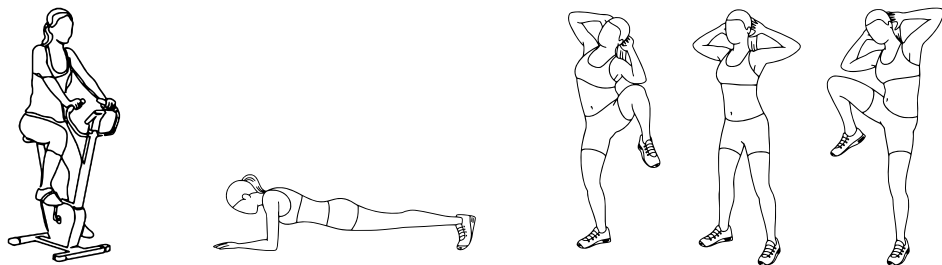
2. Interval Ride + Core (20 min)

Alternate between cardio and core training:

- Ride for 3 minutes at a comfortable pace

Then stop and perform:

- 30 seconds plank
- 30 seconds standing side crunches
- Repeat for 4 rounds



3. Leg Burner Ride (15 min)

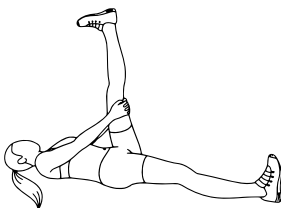
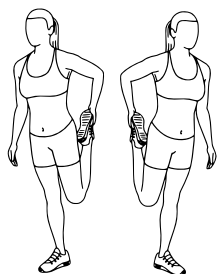
A tough session focused on your legs:

- 2 min warm-up at low resistance
- 30 sec sprint at high speed
- 1 min hill climb with high resistance (slow pace)
- Repeat for 5 rounds

4. After-Ride Stretch (5 min)

Cool down and avoid stiffness with these stretches:

- Quad stretch – hold for 30 sec each leg
- Hamstring stretch – 30 sec per leg
- Lower back twist – 30 sec per side



MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING

To keep your FITAGE Exercise Bike in the best condition and ensure safe and smooth workouts, follow these maintenance and troubleshooting guidelines.

Task	Frequency	Instructions
Cleaning the bike	After every use	Wipe the frame, handlebars, and seat with a soft cloth and mild detergent. Avoid abrasive cleaners and solvents.
Cleaning the display	Weekly	Use a dry cloth — never spray water directly onto the console.
Check bolts and screws		Ensure all bolts (especially on the seat, handlebars, and pedals) are tight and secure.
Check pedal straps		Inspect for wear and tear — replace if damaged.
Lubricate moving parts	Every 2-3 months	If you notice squeaking, apply a small amount of silicone-based lubricant to the moving joints (not the belt).
Power cable check	Monthly	Ensure the cable is not damaged or pinched under the bike.

STORAGE INSTRUCTIONS

- Store the bike in a **dry, clean area**, away from moisture and direct sunlight.
- Always unplug the power adapter when not in use.
- If storing for a long period, cover the bike to prevent dust buildup.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Possible Cause	Solution
Display won't turn on	No power connection	Check the AC adapter and wall outlet. Try a different socket.
No resistance change	Loose or disconnected sensor wire	Check the sensor wire connection between frame and handlebar post.
Inaccurate heart rate	Poor grip on sensors	Ensure hands are clean and both sensors are firmly gripped.
Unstable seat	Seat knob not tight enough	Tighten the adjustment knob securely.
Noise during pedaling	Loose bolts or dry parts	Check and tighten bolts; apply silicone lubricant if necessary.
Pedals feel loose	Pedals not properly installed	Remove and reinstall, ensuring the Left Pedal (L) turns counter-clockwise and the Right Pedal (R) turns clockwise .

Important Reminder

- If any error codes appear on the console, refer to the **console manual** or contact **FITAGE Customer Support via support@fitage.nl**
- When in doubt, always stop using the bike and check the problem before continuing.

APP CONNECTIVITY VIA FTMS

Downloading the Apps

1. Android – Download your preferred app from the Google Play Store.
2. iPad / iPhone – Download your preferred app from the App Store.

Check Compatibility

Make sure your mobile device meets the system requirements of the app you want to use. These requirements can be found in the Google Play Store or the App Store description of each app.

HOW TO USE FITSHOW

1. Enable Bluetooth on your mobile device.
2. Open the FitShow app and follow the instructions to create an account (if needed).
3. In the main menu, select your exercise type (bike).
4. Search for available devices — select FITAGE - 15 when it appears.
5. Follow the instructions to start your first virtual ride.

Please note that FitShow is a third-party app and is regularly updated. For the latest guidance, visit FitShow support.



FITSHOW



HOW TO USE KINOMAP

1. Enable Bluetooth on your mobile device.
2. Open the Kinomap app and follow the instructions to create an account (if needed).
3. In the main menu, select your exercise type (bike).
4. Search for available devices — select FITAGE - 15 when it appears.
5. Follow the instructions to start your first virtual ride.

Please note that Kinomap is a third-party app and is regularly updated. For the latest guidance, visit Kinomap support.



Kinomap



HOW TO USE ZWIFT

1. Enable Bluetooth on your mobile device.
2. Open the Zwift app and log in or create an account.
3. Select the pairing screen where devices are listed.
4. Choose your exercise bike from the list – FITAGE - 15.
5. Once paired, you can select a virtual world and start riding.

Zwift is also a third-party app. For up-to-date support, visit Zwift support.



ZWIFT





SAFETY WARNINGS

For your safety and to ensure the long lifespan of your FITAGE Exercise Bike, please read and follow these warnings and guidelines carefully before use:

General Safety

- This bike is designed for home use only — do not use it in commercial gyms or outdoors.
- Place the bike on a flat, stable surface with at least 2 meters clearance around the bike.
- Maximum user weight: 120 kg.

Before You Start

- Check that all parts are correctly assembled and all bolts are securely tightened.
- Make sure the seat and handlebar are properly adjusted and locked in place.
- Wear comfortable workout clothes and closed athletic shoes (no bare feet or slippers).

During Your Workout

- Always keep your hands on the handlebars when cycling.
- Use the pulse sensors only when seated — do not stand on the pedals when gripping the sensors.
- Avoid sudden or extreme changes in resistance, especially if you are new to indoor cycling.
- If you feel dizzy, nauseous, or experience pain, stop immediately and consult a doctor if needed.

Keep Children and Pets Safe

- This exercise bike is not a toy. Keep children and pets away from the bike during use.
- Never allow children to play on or around the bike.

Power and Electrical Safety

- Always unplug the AC adapter when the bike is not in use.
- Do not expose the bike or console to water or excessive moisture.
- Make sure the power cord is not pinched under the bike or tangled during use.

Moving and Storing the Bike

- When moving the bike, always hold the rear stabilizer and tilt the bike onto its transport wheels.
- Store the bike in a clean, dry place, away from direct sunlight.

Important Health Advice

- If you are over 35 years old, have a medical condition, or haven't exercised for a while, consult your doctor before starting a fitness program.
- The heart rate data from the pulse sensors is for reference only and should not be used for medical purposes.

In case of emergency, stop pedaling immediately and press the STOP button on the console.



WARRANTY

At FITAGE, we stand behind the quality of our products. Your FITAGE Exercise Bike comes with a 2-year repair warranty starting from the date of purchase.

What's Covered

This warranty covers:

- Defects in materials and workmanship.
- Electrical and mechanical faults under normal home use conditions.

What's Not Covered

The warranty does not cover:

- Damage caused by incorrect assembly (if not following this manual).
- User errors, such as excessive force or improper use.
- Normal wear and tear, including seat cushion, pedals, and grips.

Damage caused by:

Transport or moving the bike incorrectly.

- Unauthorized repairs or modifications.
- Not following regular maintenance guidelines.
- Improper storage (e.g., leaving the bike outside or in damp conditions).

Warranty Claim Requirements

To make a claim, you need:

- Proof of purchase (order confirmation or receipt).
- A description of the problem and, if possible, photos or videos showing the issue.

Contact FITAGE Support

Email: support@fitage.nl

Available Monday to Friday – 09:00 to 17:00 (CET)

Thank you for choosing FITAGE! We hope your new exercise bike helps you stay active and healthy for years to come.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Dit is de FITAGE hometrainer, jouw betrouwbare partner om je conditie te verbeteren en actief te blijven. Deze hometrainer is ontworpen om aan je uithoudingsvermogen te werken, je benen te versterken en je algehele gezondheid te verbeteren. En dat allemaal vanuit het comfort van je eigen huis.

Of je nu je uithoudingsvermogen wilt opbouwen, wilt herstellen van een blessure of gewoon wilt genieten van een makkelijke manier om in beweging te blijven, de FITAGE hometrainer biedt alles wat je nodig hebt om in je eigen tempo te trainen.

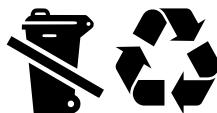
Met praktische functies en een gebruiksvriendelijk ontwerp past deze hometrainer moeiteloos in je dagelijkse routine. Klaar om aan de slag te gaan? Laten we met de FITAGE hometrainer lichaamsbeweging een onderdeel van je dag maken.

SPECIFICATIES EN CERTIFICERINGEN

Productnaam	FITAGE Midrange Upright Exercise Bike
Productmodel	FITAGE-15
Weerstandsniveaus	32 niveaus (elektro-magnetische weerstand)
Vliegwielgewicht	4kg
Display	LCD (blauwe achtergrondverlichting)
Metrische gegevens display	Tijd, Afstand, Snelheid, Calorieën, RPM, Odometer, Watt, Hartslag
Programma's	24 Vooraf ingesteld + Handmatig, Gebruiker, Watt, Lichaamsvet, Doel HR, HRC
Connectiviteit	Bluetooth (FitShow, Kinomap, Zwift)
Max. belasting	120 kg
Productafmetingen	107 x 53 x 132 cm
Gewicht (netto/bruto)	27,4 / 31,2 kg
Stroombron	Adapter (9V/1A) inbegrepen
Certificeringen	CE, RoHS, EMC, EN20957, LVD

Dit product en de verpakking zijn gemaakt van recycleerbare materialen. Voer alle verpakkingen af via de juiste plaatselijke recyclingfaciliteiten voor papier, karton en plastic.

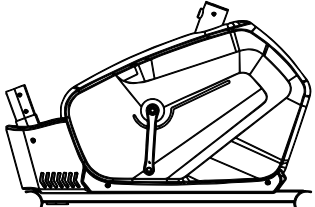
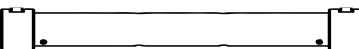
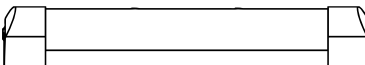
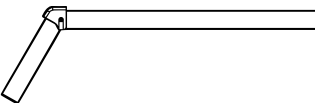
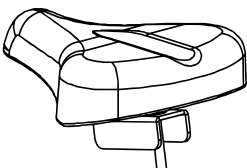
Volg voor het afvoeren van dit elektronische product aan het einde van de levenscyclus de plaatselijke richtlijnen voor elektronisch afval of neem contact op met de instantie die verantwoordelijk is voor recycling. Dit product voldoet aan de EU-richtlijn WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment), die de juiste verwerking, terugwinning en recycling van elektrische apparatuur stimuleert.

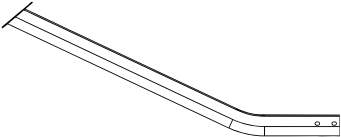
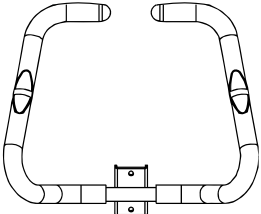
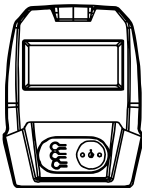
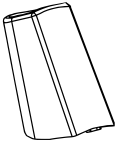
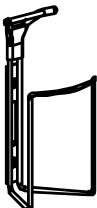
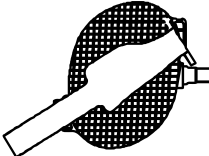
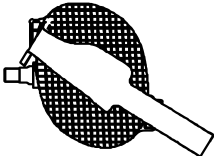


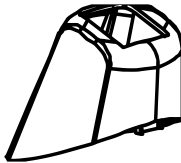
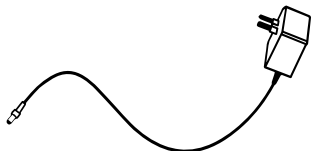
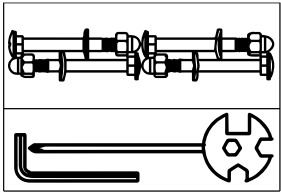
INHOUD VAN DE VERPAKKING

Als je de doos opent, vind je de volgende onderdelen en accessoires voor de FITAGE Upright Bike Trainer:

Opmerking: alle benodigde schroeven, bouten en sluitringen voor montagestappen 2 tot en met 6 zijn **voorgemonteerd op hun respectievelijke gaten**. Alleen de bouten en sluitringen voor stap 1 (stabilisatoren) zijn niet inbegrepen in het aparte hardwarepakket.

ONDERDEEL	BESCHRIJVING	AFBEELDING
1. Hoofdframe	Het grootste onderdeel van je hometrainer	
2. Voorste stabilisator	Zorgt voor stabiliteit aan de voorkant	
3. Achterste stabilisator	Zorgt voor stabiliteit aan de achterkant	
4. Zadelpen	Verticale staander voor aanpassing van de zithoogte	
5/34. Schuifbuis zadel	Horizontale zadelverstelling (voorwaarts/achterwaarts)	

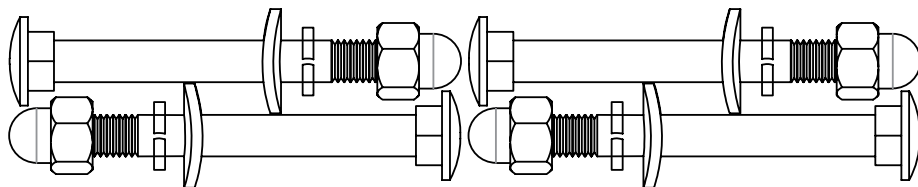
6. Stuurpen	Rechtopstaande paal voor bevestiging op stuur en console	
7. Stuur	Met ingebouwde pulssensoren voor het bijhouden van de hartslag	
8. Console/ computer (TZ-4654PMS)	LCD-scherm met toetsen voor bediening en weergave van statistieken	
19. Front Post Cover	Kunststof afdekking voor stuurpen	
20. Bidonhouder	Houder voor je bidon tijdens de training	
28. Linker pedaal (L)	Pedaal voor de linkervoet - gemarkeerd met een "L"	
29. Rechter pedaal (R)	Pedaal voor de rechtervoet - gemarkeerd met een "R".	

30. Zithoogte-knop	M16-knop om de hoogte van de zadelpen aan te passen en te vergrendelen	
31. Beschermkap zadelpen	Beschermkap om zadelpenbevestiging mee af te dekken	
36. Grote sluitring	Metalen sluitring voor het zadel	
37. Zitpositieknop	M10-knop om de schuifbuis van het zadel naar voren/achteren te verstellen	
89. Wisselstroom-adapter	Externe stroomadapter om de hometrainer op een stopcontact aan te sluiten.	
Hardwarepakket	Bevat bouten, ringen en moeren voor volledige montage	
Handleiding	Deze handleiding	
Bedankkaartje	Gevouwen bedankkaartje met contactgegevens voor ondersteuning	

Opmerking: controleer de onderdelen zorgvuldig voordat je met de montage begint. Als er iets ontbreekt, neem dan contact op met de klantenservice via support@fitage.nl

HARDWAREPAKKET

STAP 1

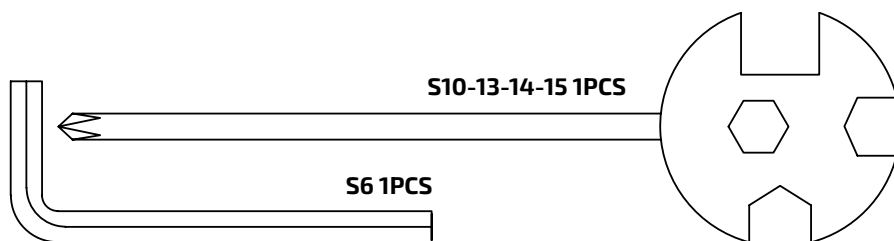


#22 Bout M8*70 4x

#23 Grote gebogen sluitring $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$ 4x

#90 Veerring $\Phi 8$ 4x

#24 Dopmoer M8 4x



Meegeleverde hardware:

Je moet het hardwarepakket alleen voor stap 1 gebruiken.

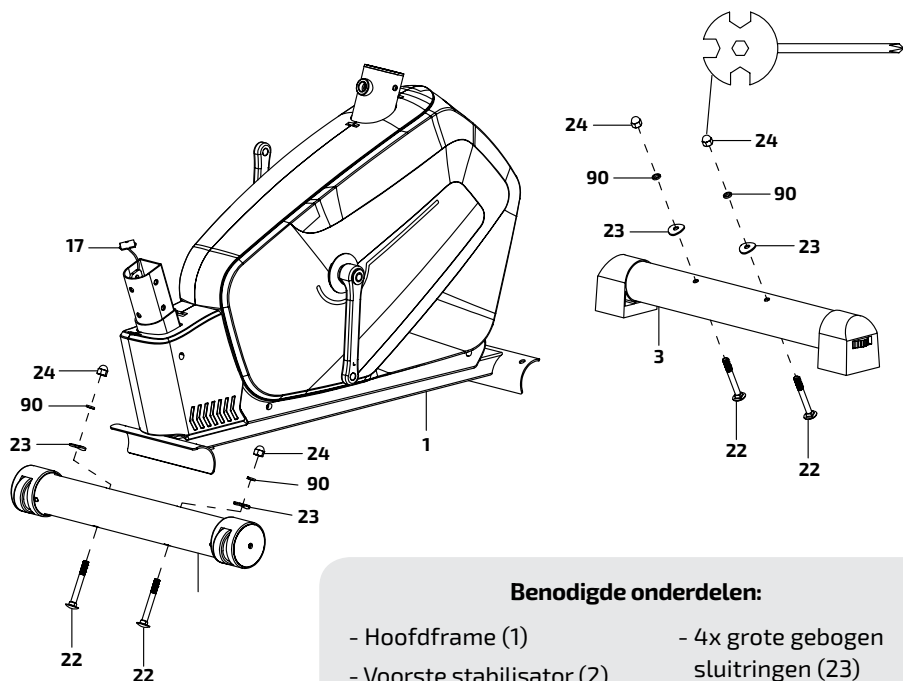
ONDERDEEL	AANTAL
Bout (22)	4x
Grote gebogen sluitring (23)	4x
Veerring (90)	4x
Dopmoer (24)	4x

MONTAGEHANDLEIDING

Voor het gemak is de meeste hardware (schroeven, bouten, sluitringen) vooraf geïnstalleerd op de onderdelen zelf. Je moet het hardwarepakket alleen gebruiken voor stap 1 (de stabilisatoren bevestigen). Voor alle andere stappen verwijder je gewoon de vooraf geïnstalleerde schroeven tijdens de montage en bevestig je ze opnieuw volgens de instructies.

Stap 1: Installeren van de voorste en achterste stabilisator

Je moet het hardwarepakket voor stap 1 gebruiken.



Benodigde onderdelen:

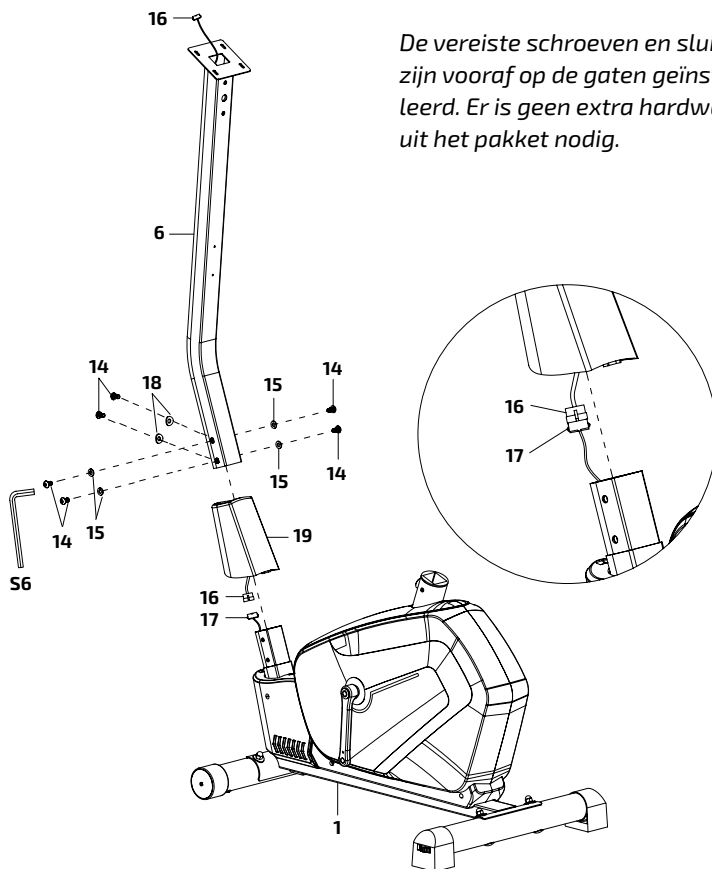
- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| - Hoofdframe (1) | - 4x grote gebogen sluitringen (23) |
| - Voorste stabilisator (2) | - 4x veerringen (90) |
| - Achterste stabilisator (3) | - 4x dopmoeren (24) |
| - 4x bouten (22) | |

Instructie:

1. Plaats het **hoofdframe** (1) rechtop op de vloer.
2. Lijn de **voorste stabilisator** (2) uit met de voorste basis.
3. Zet hem vast met **2 bouten** (22), **sluitringen** (23 & 90) en **dopmoeren** (24).
4. Herhaal dit voor de **achterste stabilisator** (3).
5. Draai alles stevig vast met behulp van de multi-tool.

Stap 2: Installeren van de stuurpen en het aansluiten van de draden

De vereiste schroeven en sluitringen zijn vooraf op de gaten geïnstalleerd. Er is geen extra hardware uit het pakket nodig.



Instructie:

1. Verwijder de 6 schroeven van de bovenkant van het hoofdframe.
2. Schuif de plastic **beschermkap** (19) over de stuurpen.
3. Verbind **draad 17** (van het frame) met **draad 16** (van de stuurpen).
4. Plaats de **stuurpen** (6) voorzichtig op het **hoofdframe** (1), waarbij de draden niet afgekneeld mogen worden.
5. Plaats de 6 schroeven en sluitringen terug. Draai alles goed vast.

Benodigde onderdelen:

- Hoofdframe (1)
- Stuurpen (6)
- Beschermkap stuurpen (19)
- Draden: Verlengkabel I (16) & Verlengkabel II (17)

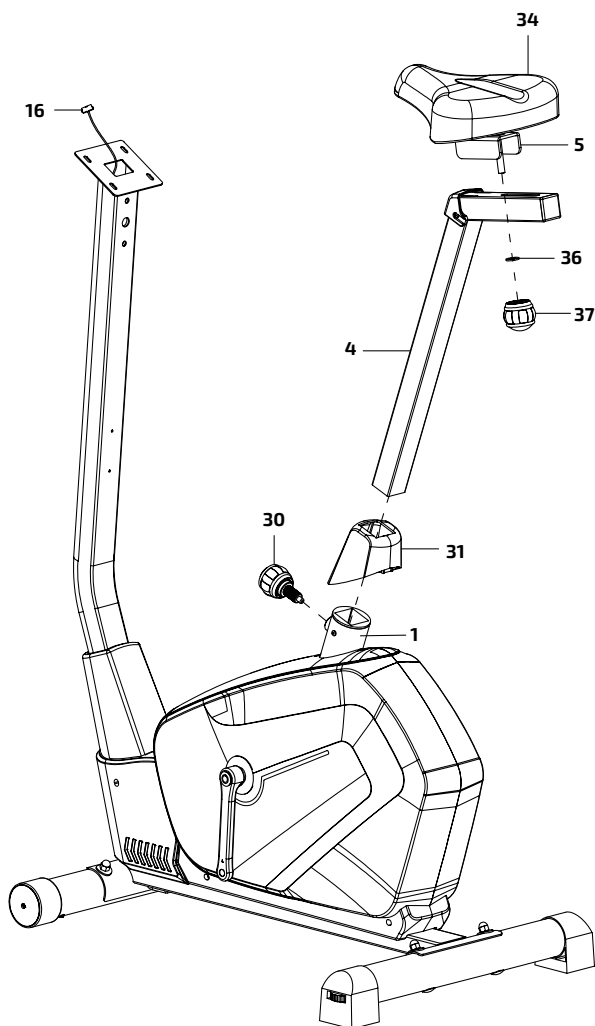
Stap 3: Installeren van de zadelpen, schuifbuis en zadelkussen

Benodigde onderdelen:

- Zadelkussen (34)
- Schuifbuis zadel (5)
- Zadelpen (4)
- Sluistring Ø10×Ø25×2,0 (36)
- Schuifknop zadel M10 (37)
- Beschermkap zadelpen (31)
- Veerknop M16×1,5 (30)

Instructie:

1. Schuif de schuifbuis voor het **zadel** (5) in de **zadelpen** (4).
2. Plaats de schuifknop voor het **zadel** (37) met de **sluitring** (36) eronder om de zitdiepte vast te zetten.
3. Schuif de **zadelpenafdekking** (31) over de basis van de zadelpen.
4. Plaats de **zadelpen** (4) in het **hoofdframe** (1).
5. Gebruik de **veerknop** (30) om de zithoogte te vergrendelen.



Step 4: Installing the Handlebar

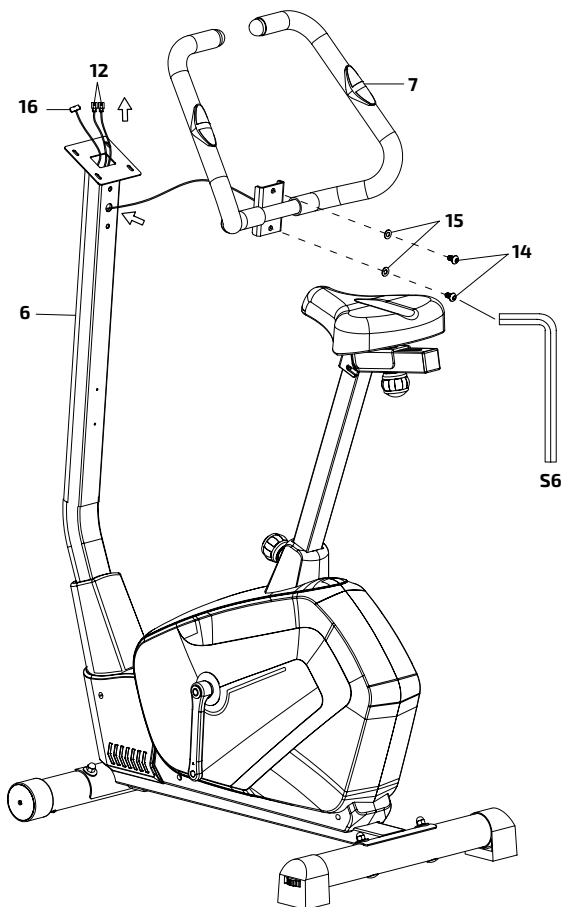
De vereiste schroeven en sluitringen zijn vooraf geïnstalleerd op het onderdeel zelf.
Er is geen extra hardware uit het pakket nodig.

Benodigde onderdelen:

- Draad van de pulssensor (12)
- Verlengkabel sensor I (16)
- Stuur (7)
- 2x schroeven (14)
(reeds geïnstalleerd op de voorkant van de stuurpen)
- 2x sluitring (15) (reeds geïnstalleerd op de voorkant van de stuurpen)

Instructie:

1. Verwijder de 2 **schroeven** (14) en 2 **sluitringen** (15) van de **stuurpen** (6).
2. Steek de draden van de **handpulssensor** (12) van het **stuur** (7) door de opening in de **stuurpen** (nr. 6) en trek ze uit de bovenkant van de **stuurpen** (nr. 6).
3. Bevestig het **stuur** (7) op de **stuurpen** (6).
4. Plaats de 2 schroeven en sluitringen terug. Draai alles goed vast.



Stap 5: Installeren van de console en bidonhouder

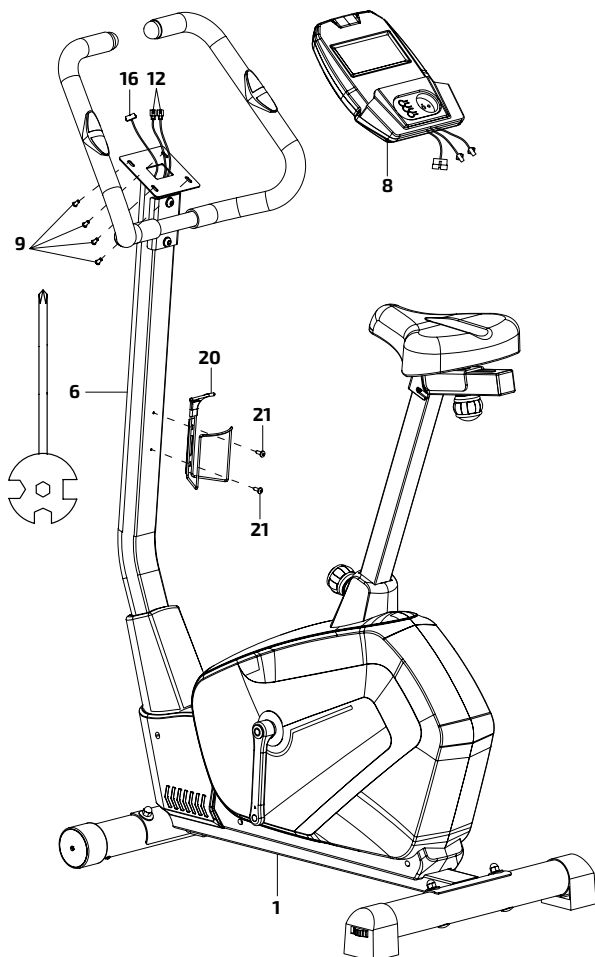
Benodigde onderdelen:

- Console (8)
- Draden voor pulssensor (12)
- Verlengkabel sensor I (16)
- Stuurpen (6)
- Fleshouder (20)
- 4x schroeven (9) (reeds geïnstalleerd op de console)
- 2x schroeven (21) (reeds geïnstalleerd aan de voorkant van de stuurpen)

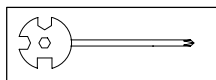
De vereiste schroeven en sluitringen zijn vooraf op het onderdeel zelf geïnstalleerd. Er is geen extra hardware uit het pakket nodig.

Instructie:

1. Verwijder de 4 **schroeven** (9) van de achterkant van de **console** (8).
2. Sluit de **pulskabels** (12) en de **verlengsensordraad** I (16) aan op de bijbehorende aansluitingen op de console.
3. Schuif de aangesloten draden voorzichtig in de bovenkant van de **stuurpen** (6), zodat ze niet bekneld raken.
4. Monteer de console op de stuurpen met de 4 verwijderde **schroeven** (9). Draai ze stevig vast.
5. Verwijder de 2 voorgemonterde **schroeven** (21) aan de voorkant van de stuurpen. Gebruik ze om de **bidonhouder** (20) te bevestigen.
6. Draai alle schroeven stevig aan voor een veilige en stevige bevestiging.



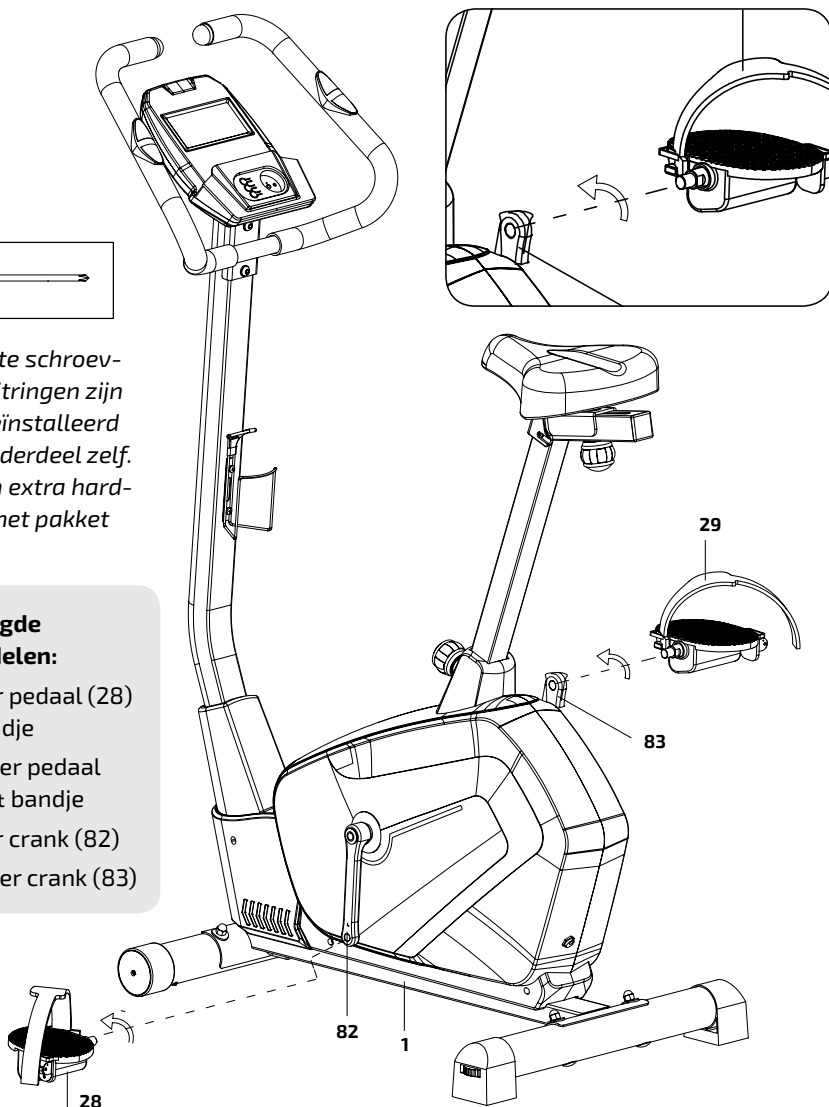
Stap 6: Installeren van de pedalen



De vereiste schroeven en sluitringen zijn vooraf geïnstalleerd op het onderdeel zelf. Er is geen extra hardware uit het pakket nodig.

Benodigde onderdelen:

- Linker pedaal (28) & bandje
- Rechter pedaal (29) & bandje
- Linker crank (82)
- Rechter crank (83)



Instructie:

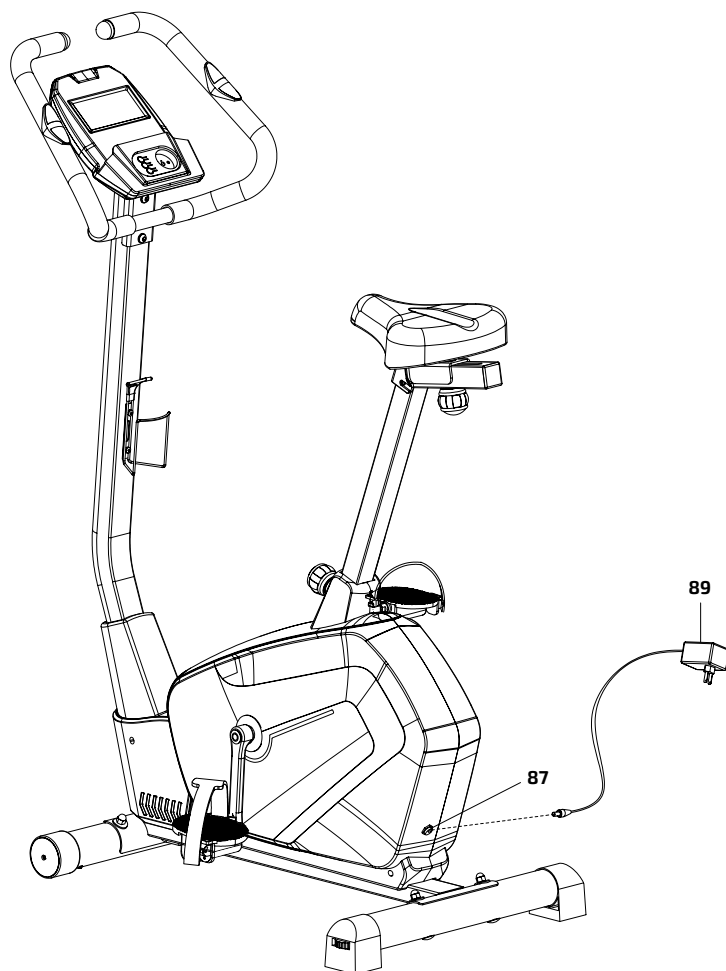
1. Schuif het bandje van elk pedaal op het juiste pedaal.
2. Lijn het **linker pedaal** (L) uit op de **linker crank** (L) en draai met de hand linksom tot het goed vastzit.

3. Gebruik de sleutel om goed vast te draaien.

4. Herhaal dit voor het **rechtter pedaal** (R), maar draai deze **rechtsom**.

Tip: de pedalen zijn gemarkeerd met L en R. Installeer ze zorgvuldig om verwisseling te voorkomen.

Stap 7: Aansluiten van de stroom



Instructie:

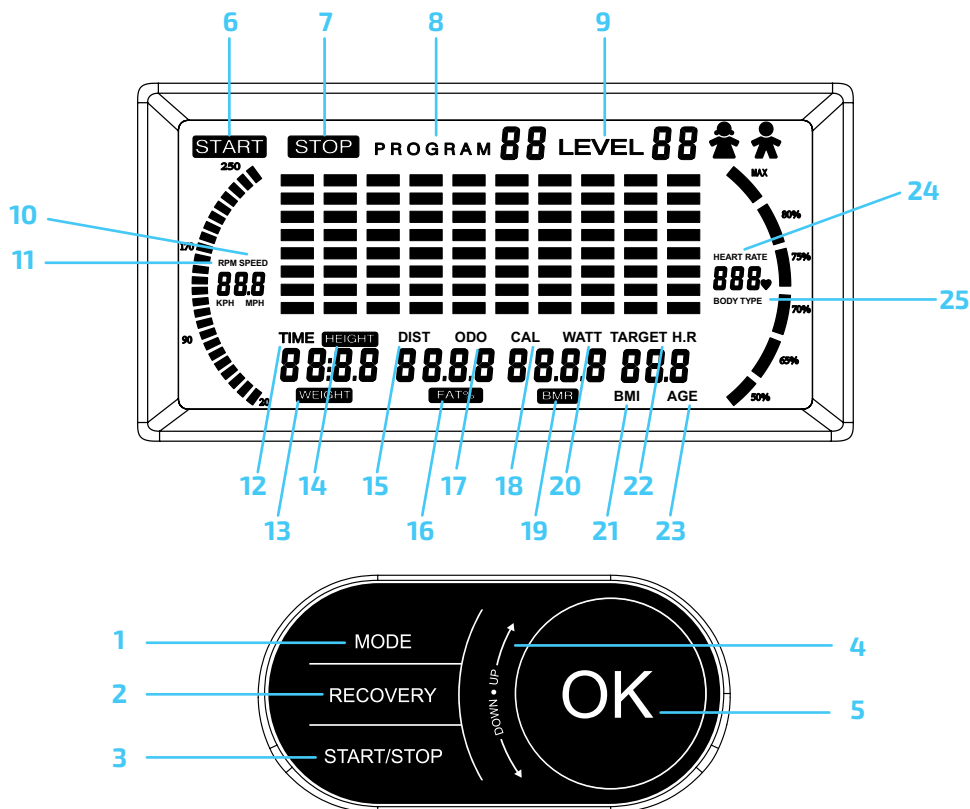
1. Zoek de stroomaansluiting (87) op de linkerachterkant van de fiets.
2. Steek één uiteinde van de wisselstroomadapter (89) in de aansluiting.
3. Controleer de specificaties van de adapter voordat je deze in het stopcontact steekt.
4. Sluit het andere uiteinde van de adapter aan op een stopcontact.
5. De console moet nu oplichten, je hometrainer is nu klaar voor gebruik!

Benodigde onderdelen:

- Wisselstroomadapter (89)
- Stroomkabel met stekker (87) (vooraf geïnstalleerd op de fiets)

TOETSEN & DISPLAY

Je FITAGE Hometrainer is uitgerust met een LCD-console. Met deze console kun je je trainingsresultaten controleren, je training aanpassen en de voortgang in de loop van de tijd bijhouden. Deze afbeelding toont de lay-out van alle toetsen en weergave-elementen, genummerd 1-25.



Belangrijkste functies

1. MODE
2. RECOVERY
3. START/STOP
4. UP & DOWN
5. OK

DISPLAY

- | | | |
|--------------|---------------|------------------|
| 6. START | 13. GEWICHT | 20. WATT |
| 7. STOP | 14. LENGTE | 21. BMI |
| 8. PROGRAMMA | 15. AFSTAND | 22. DOEL H.R |
| 9. NIVEAU | 16. VET% | 23. LEEFTIJD |
| 10. SNELHEID | 17. ODOMETER | 24. HARTSLAG |
| 11. RPM | 18. CALORIEËN | 25. LICHAAMSTYPE |
| 12. TIJD | 19. BMR | |

TOETSKNOPPEN & FUNCTIES

#	Toets	Functie
1	MODUS	Schakelen tussen displayweergaven (snelheid/toerental, afstand/odometer etc.)
2	HERSTEL	Start een fitnesstest van 60 seconden om het herstel van de hartslag te meten
3	START/STOP	Start of pauzeert je training en begint met de lichaamsvettest
4	OMHOOG/ OMLAAG	Pas weerstand of ingangswaarden aan in instellingen
5	OK (ENTER)	Bevestigt je selectie of instellingen

METRIEKEN & SYMBOLEN OP DISPLAY

Het display is verdeeld in een aantal belangrijke gebieden die oplichten op basis van het programma en de gebruikte metriek.

#	Label	Type	Beschrijving	Wat het laat zien
1	MODUS	Toets	Schakelen tussen gekoppelde displayweergaven	RPM ↔ Snelheid, Afstand ↔ Odometer, Watt ↔ Calorieën
2	HERSTEL	Toets	Start 60-seconden conditietest voor herstel	Aftellen en fitnessscore (F1-F6)
3	START/STOP	Toets	Start of pauzeert je training / Start de lichaamsvettest	Trainingsstatus (actief of gepauzeerd)
4	OMHOOG/ OMLAAG	Toets	Past weerstand of ingangswaarden aan	Weerstandsniveau of program-mawaarde selecteren
5	OK (ENTER)	Toets	Bevestigt keuzes	Bevestigt geselecteerde doelen of programma
6	START	Display	Geeft aan dat de training wordt uitgevoerd	Pictogram licht op wanneer training wordt uitgevoerd
7	STOP	Display	Geeft aan dat de training is gepauzeerd	Pictogram licht op wanneer training wordt gepauzeerd
8	PROGRAMMA	Display	Toont het actieve trainingsprogramma	Handmatig, P1-P12, Watt, HR, Lichaamsvet, Gebruikersprogramma
9	NIVEAU	Display	Toont het weerstandsniveau	Huidige weerstandsinstelling (1-32)

10	SNELHEID	Display	Houdt de fietssnelheid bij	Realtime snelheid in km/u of mph
11	RPM	Display	Meet de trapfrequentie	Omwentelingen per minuut
12	TIJD	Display	Volgt de trainingsduur	Telt op vanaf 00:00 of af vanaf een ingestelde tijd
13	GEWICHT	Display	Door de gebruiker ingevoerd gewicht	Gebruikt in berekeningen van lichaamsvet en BMI
14	LENGTE	Display	Door de gebruiker ingevoerde lengte	Gebruikt in berekeningen van lichaamsvet en BMI
15	AFSTAND	Display	Volgt de huidige sessieafstand	Reset elke sessie
16	VET%	Display	Lichaamsvetpercentage	Resultaat van programma Lichaamsvet (P15)
17	ODOMETER	Display	Cumulatieve afstand van alle sessies	Totaal van alle afgelegde afstanden sinds eerste gebruik
18	CALORIEËN	Display	Schatting van verbrande calorieën	Gebaseerd op weerstand, snelheid en tijd
19	BMR	Display	Basale metabolische snelheid	Weergegeven in programma Lichaamsvet (P15)
20	WATT	Display	Realtime vermogen	Vooraf handig voor Watt Control programma
21	BMI	Display	Body Mass Index	Gebaseerd op ingevoerde lengte en gewicht
22	DOEL H.R.	Display	Doelhartslag	Handmatig ingesteld of door HR-programma's
23	LEEFTIJD	Display	Door gebruiker ingevoerde leeftijd	Gebruikt in HR-programma's en lichaamsvettest
24	HARTSLAG	Display	Realtime hartslag	Getoond bij vasthouden polssensoren
25	LICHAAMSTYPE	Display	Lichaamsvetclassificatie	Types 1-9, gebaseerd op vet %, getoond in lichaamsvetprogramma

HET GEBRUIK VAN DE CONSOLE

1. Zet de hometrainer aan.

Steek de stekker in het stopcontact. Het display licht op en geeft alle symbolen kort weer.

2. Selecteer je programma.

Gebruik OMHOOG/OMLAAG (4) om door de modi te bladeren.:

- Handmatig
- 12 vooraf ingestelde programma's (P1-P12)
- Vermogensregeling
- Doelhartslag
- HRC (55%, 65%, 75%, 85%)
- Lichaamsvet (P15)
- Gebruikersprogramma

3. Stel je doelen.

Gebruik **OK** (5) om je waarden te bevestigen.:

- Tijd
- Afstand
- Calorieën
- Watt
- Doelhartslag

4. Begin met trappen.

Druk op **START/STOP** (3) om te beginnen. Pas de weerstand aan met **OMHOOG/OMLAAG** (4).



WISSELEN TUSSEN DISPLAYWEERGAVEN TIJDENS DE TRAINING

Druk op elk gewenst moment op **MODE** (1) om te schakelen tussen:

SNELHEID ↔ **RPM**

AFSTAND ↔ **ODOMETER**

CALORIEËN ↔ **WATT**

METEN VAN LICHAAMSVET (P15)

1. Selecteer **Programma P15**. Enter:

- **Geslacht**
- **Lengte (14)**
- **Gewicht (13)**
- **Leeftijd (23)**

2. Houd de handpulsensoren vast.
3. Druk op **START/STOP** (3) en wacht ~15 seconden.
4. Display toont:
 - **VET % (16)**
 - **BMI (21)**
 - **BMR (19)**
 - **LICHAAMSTYPE (25)**

HERSTELTEST (TOETS HERSTEL)

1. Houd na de training de handsensoren vast.
2. Druk op **HERSTEL** (2).
3. Het display telt af vanaf 60 seconden.
4. Het resultaat van het fitnessniveau (F1-F6) verschijnt:
 - F1 = Uitstekend
 - F6 = Slecht



RESETTEN CONSOLE

Houd **MODUS** (1) 3 seconden ingedrukt om alle sessiegegevens te resetten (niet de odometer).



SCHAKELN TUSSEN GEKOPPELDE STATISTIEKEN

Druk op **MODUS** om te schakelen tussen:

RPM ↔ Snelheid

Odometer ↔ Afstand

Watt ↔ Calorieën

Dit helpt je te focussen op de statistieken die het meest relevant zijn voor je training.

KLEURENBALKEN OP DE DISPLAY

Balk	Zonekleuren	Betekenis
RPM-balk	Groen (Gemakkelijk), Geel (Matig), Rood (Moeilijk)	Geeft de pedaalsnelheid aan (20-250 RPM)
Hartslagbalk	Groen (50-65%), Geel (70-75%), Rood (80%+)	Toont je hartslagintensiteitszone

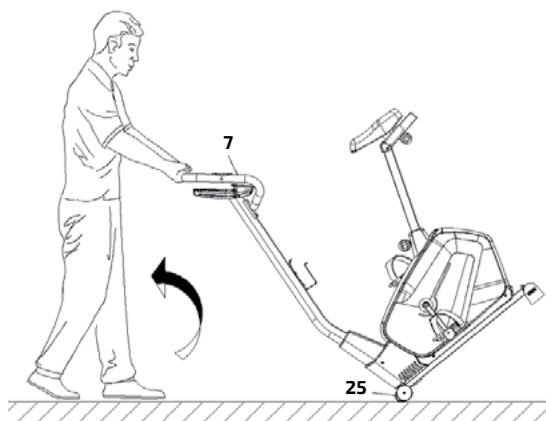
HANDLEIDING VOOR AANPASSINGEN

VERPLAATSEN VAN DE FIETS

De hometrainer verplaatsen:

- Houd het **stuur** (Nr. 7) stevig vast.
- Kantel de fiets naar voren totdat de **transportwielen** (Nr. 25) op de **voorste stabilisator** (Nr. 2) de grond raken.
- Rol de hometrainer voorzichtig naar de gewenste locatie.

Deze methode maakt het gemakkelijk om de fiets te verplaatsen zonder het hele frame op te hoeven tillen.

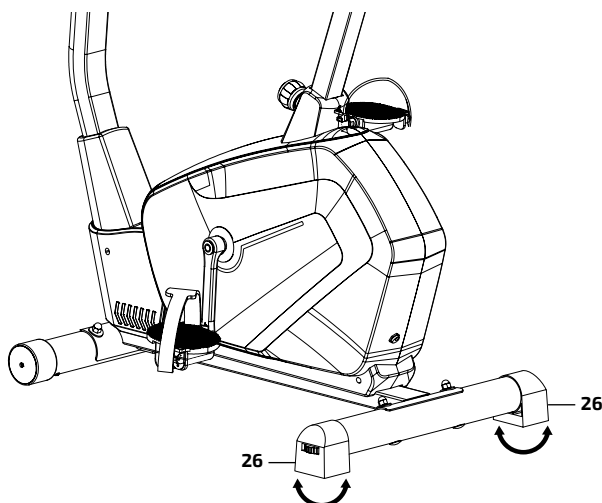


HOMETRAINER GOED AFSTELLEN

Voor een stabiele en soepele rit:

- Controleer of de hometrainer waterpas staat en niet schommelt.
- Als de hometrainer uit balans is, draai je de **verstelbare eindkappen** (nr. 26) op de **achterste stabilisator** totdat alle contactpunten de grond gelijkmatig raken.

Dit zorgt ervoor dat je trainingen veilig en trillingsvrij blijven.



SCHOONMAKEN

- Gebruik een zachte, vochtige doek om het frame en de zitting schoon te maken.
- Vermijd het gebruik van **agressieve schoonmaakmiddelen** of het **rechtstreeks sproeien van water** op het scherm.
- Veeg na elke sessie het transpiratievocht af om corrosie te voorkomen.
- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht en vocht om schade aan het scherm te voorkomen.

OPBERGEN

- Berg het apparaat op in een **droge, schone ruimte**.
- Houd hem uit de buurt van **vochtigheid, extreme temperaturen en direct zonlicht**.
- Trek altijd de stekker uit het stopcontact als je het apparaat niet gebruikt.
- Als je het apparaat voor langere tijd opbergt, dek het dan af om stofophoping te voorkomen.

TRAININGSPROGRAMMA'S

Je FITAGE hometrainer biedt 24 gestructureerde trainingsprogramma's, ontworpen om variatie, uitdaging en controle over je training te bieden.

OVERZICHT VAN DE TRAININGSMODI

Programma	Type	Beschrijving
P1	Vrije modus	Je regelt de weerstand handmatig tijdens de sessie
P2-P13	Vooraf ingestelde programma's	12 vooraf ontworpen profielen met gevarieerde weerstandspatronen
P14	Wattprogramma	Stel een streefvermogen (Watt) in; de weerstand past zich aan om het vermogen constant te houden
P15	Lichaamsvet-programma	Het lichaamsvetprogramma geeft je een schatting van je lichaamsvetpercentage, BMI en BMR.
P16	Hartslagdoel-programma	Dit programma helpt je te trainen in je ideale hartslagzone.
P17-P20	Hartslagregel-programma's	Deze programma's zijn vergelijkbaar met het Doelhartslagprogramma, maar ze zijn gebaseerd op een percentage van je maximale hartslag (220 - leeftijd).
P21-P24	Gebruikers-programma	Met de gebruikersprogramma's kun je je eigen volledig aangepaste training maken.

EEN PROGRAMMA SELECTEREN

1. Gebruik de toetsen **OMHOOG/OMLAAG** om door de programma's (P1-P24) te bladeren.
2. Druk op OK om te selecteren.
3. Voer je trainingsdoelen in als daarom wordt gevraagd:

- Tijd
- Afstand
- Calorieën
- Watt
- Doelhartslag

4. Druk op **START/STOP** om te beginnen

Pas de weerstand op elk moment tijdens je training aan met **OMHOOG/OMLAAG**

Tip: *Zelfs in automatische programma's is handmatige overschakeling mogelijk met de toetsen OMHOOG/OMLAAG.*

GEBRUIKSAANWIJZING PROGRAMMA'S HANDMATIG PROGRAMMA (P1)

Het **handmatige programma** (P1) geeft je volledige controle over je training. Je past de weerstand handmatig aan en je kiest je trainingsdoelen.

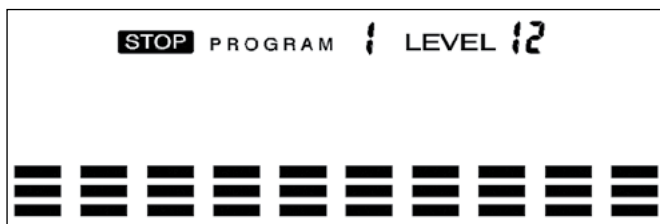
Het instellen van de handmatige modus

1. Gebruik de knoppen **OMHOOG/OMLAAG** om Handmatig (P1) op de console te selecteren.
2. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. De eerste parameter (Tijd) knippert. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om de waarde aan te passen en druk dan op **ENTER** om te bevestigen.
4. Ga op dezelfde manier verder met het aanpassen van andere parameters (Afstand, Calorieën etc.).
5. Als je klaar bent, druk je op **START/STOP** om je training te beginnen.

Opmerkingen

- Je kunt de weerstand tijdens de sessie handmatig aanpassen met **OMHOOG/OMLAAG**.
- Als een van je doelen (zoals Tijd of Afstand) nul bereikt, geeft de console een pieptoon en wordt de training automatisch onderbroken.
- Om verder te gaan, druk je op de **START-toets** en ga je verder met de resterende doelen.

Programmaprofiel



VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S (P2-P13)

Er zijn **12 vooraf ingestelde programma's**, elk met verschillende weerstandsprofielen die zich tijdens de training automatisch aanpassen. Deze programma's bieden een mix van heuvels, intervallen en rustige ritten.

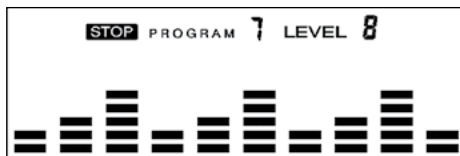
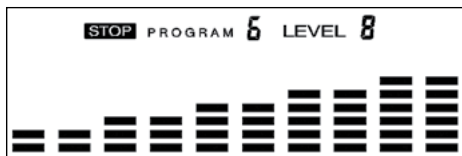
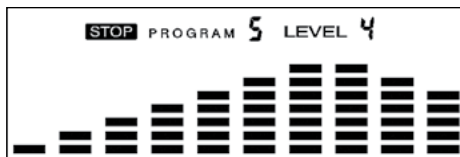
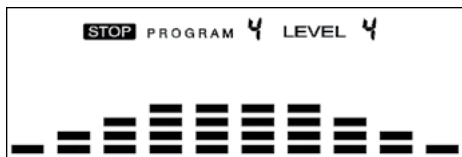
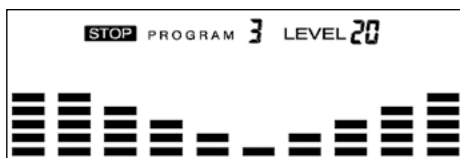
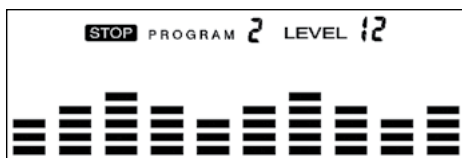
Het instellen van een vooraf ingesteld programma:

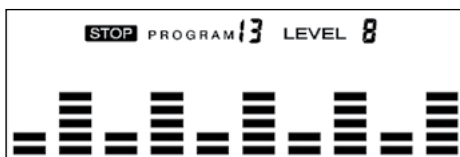
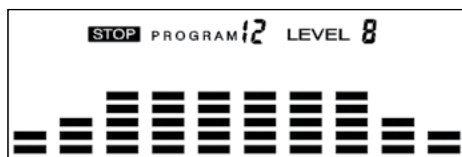
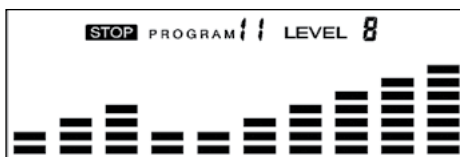
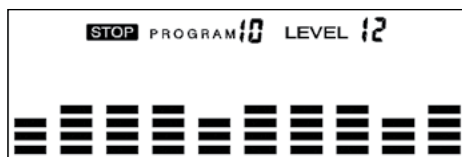
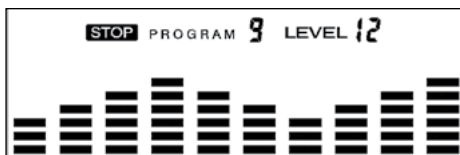
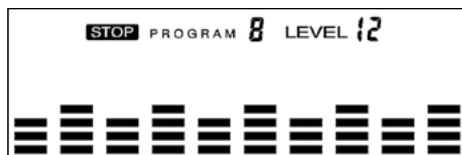
1. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om een van de vooraf ingestelde programma's (P2-P13) te selecteren.
2. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de gewenste trainingstijd in met **OMHOOG/OMLAAG** en druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Druk op **START/STOP** om het programma te starten.

Tijdens de training verandert de weerstand automatisch op basis van het programma-profiel. Je kunt de weerstand altijd handmatig aanpassen met **OMHOOG/OMLAAG** als je de intensiteit wilt verhogen of verlagen.

Opmerking: Net als in de handmatige modus stopt de fiets automatisch als een doel (zoals tijd) op nul komt. Druk op **START** om door te gaan.

Programmaprofiel





WATT CONTROLE PROGRAMMA (P14)

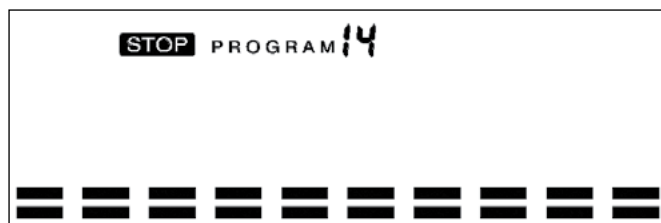
Dit programma richt zich op het handhaven van een constante watt output, wat betekent dat de fiets automatisch de weerstand aanpast op basis van hoe snel je trapt. Geweldig voor krachttraining.

Het instellen van Watt Control:

1. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om **Watt Control (P14)** te selecteren.
2. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de trainingstijd en het gewenste wattniveau in.
4. Druk op **START/STOP** om te beginnen.

De hometrainer past de weerstand continu aan om je op het gewenste vermogen te houden. Je kunt het gewenste vermogen tijdens de training ook aanpassen met **OMHOOG/OMLAAG**.

Programmaprofiel



LICHAAMSVETPROGRAMMA (P15)

Het lichaamsvetprogramma geeft je een schatting van je **lichaamsvetpercentage**, **BMI** en **BMR**.

Hoe voer ik de lichaamsvettest uit?

1. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om Lichaamsvet (P15) te selecteren.
2. Druk op **ENTER** en volg de aanwijzingen om in te voeren:
 - Geslacht (man/vrouw)
 - Lengte
 - Gewicht
 - Leeftijd
3. Pak de **pulssensoren** stevig vast en druk op **START/STOP**.
4. Na 15 seconden toont het display je:
 - Lichaamsvet %
 - BMI (Body Mass Index)
 - BMR (Basal Metabolic Rate)
 - Lichaamstype (Type 1 tot Type 9, gebaseerd op je vetpercentage)

Lichaamstype schaalverdeling:

- Type 1 = Zeer mager (5-9% vet)
- Type 9 = Zeer vet (45-50% vet)

Druk op **START/STOP** om terug te keren naar het hoofdscherm wanneer je klaar bent.

Programmaprofiel



DOELHARTSLAGPROGRAMMA (P16)

Dit programma helpt je te trainen in je ideale **hartslagzone**.

Het instellen van de doelhartslag:

1. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om **Doel H.R.** (P16) te selecteren.
2. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de trainingstijd en het gewenste hartslagdoel in.
4. Druk op **START/STOP** om te beginnen.

De hometrainer past de weerstand automatisch aan om je hartslag in de buurt van het ingestelde doel te houden.

Programmaprofiel



HARTSLAG CONTROLE PROGRAMMA'S (P17-P20)

Deze programma's zijn vergelijkbaar met het Doelhartslagprogramma, maar ze zijn gebaseerd op een percentage van je **maximale hartslag** (220 - leeftijd).

Beschikbare hartslagzones:

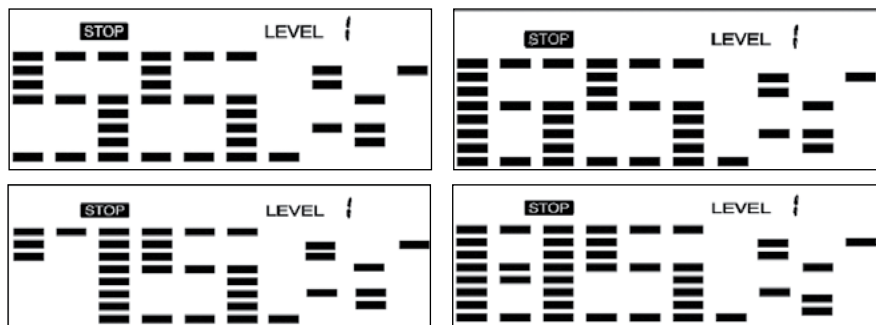
- HRC 55% - Lichte inspanning
- HRC 65% - Vetverbrandingszone
- HRC 75% - Hartslagzone
- HRC 85% - Hoge intensiteit

Het instellen van een hartslag controle programma:

1. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om een van de **HRC-programma's** (P17-P20) te selecteren.
2. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel je leeftijd en trainingstijd in.
4. Druk op **START/STOP** om te beginnen.

De hometrainer past de weerstand automatisch aan om je hartslag dicht bij de streefzone te houden. Om de **20 seconden** controleert de hometrainer je hartslag en past indien nodig aan.

Program profile



GEBRUIKERSPROGRAMMA (P21-P24)

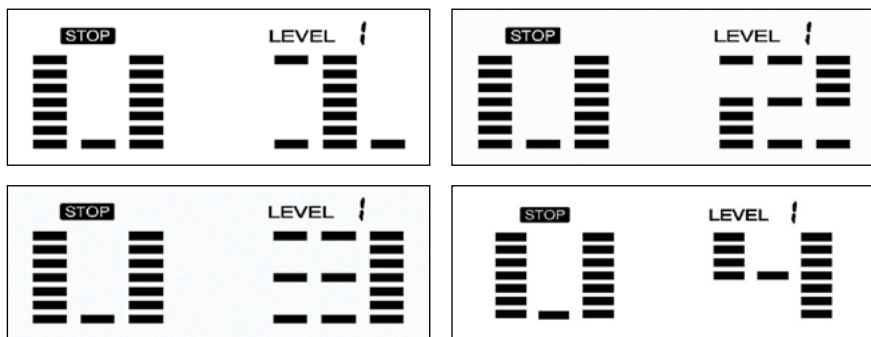
Met de **gebruikersprogramma's** kun je je eigen volledig aangepaste training maken.

Het creëren van een gebruikersprogramma:

1. Gebruik **OMHOOG/OMLAAG** om een van de **gebruikersprogramma's** (P21-P24) te selecteren.
2. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel je trainingsdoelen in (tijd, afstand, calorieën etc.).
4. Na het instellen van de doelen, toont het scherm het eerste weerstandsniveau. Pas het aan met **OMHOOG/OMLAAG** en druk op **ENTER** om op te slaan.
5. Ga door met het instellen van alle 10 stappen (elke stap = 1 minuut).
6. Wanneer je klaar bent, druk je op **START/STOP** om te beginnen.

Net als andere programma's stopt de fiets automatisch als een doel is bereikt. Druk op **START** om verder te gaan waar je gebleven was.

Programmaprofiel (P21-P24)



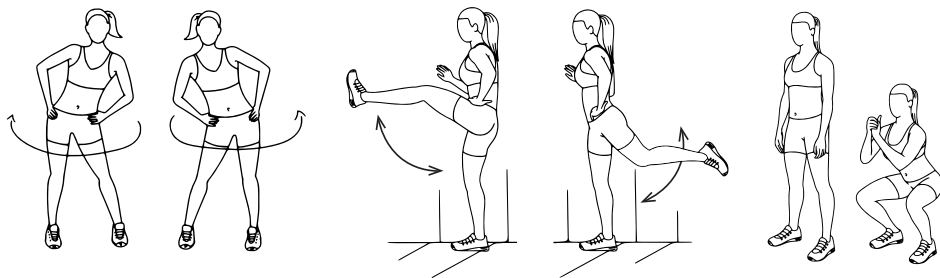
OEFENINGEN VOOR AFWISSELING IN JE TRAINING

Wil je meer uit je workouts halen? Combineer je trainingssessies met de volgende oefeningen om je flexibiliteit, kracht en kernstabiliteit te verbeteren:

1. Warming-up Mobility Flow (5 min)

Doe deze mobiliteitsoefeningen voordat je op de hometrainer stapt:

- Heupcirkels - 10 elk been
- Beenzwaaien (voorwaarts & zijwaarts) - 10 elk
- Squats - 10 reps



2. Interval Ride + Core (20 min)

Afwisselen tussen cardio- en core-training:

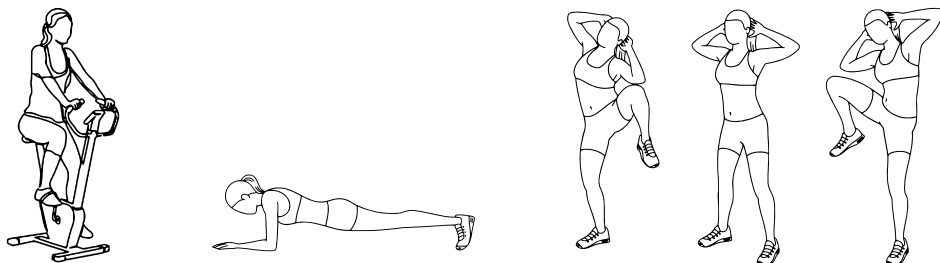
- Fiets 3 minuten op een comfortabel tempo

Stop dan en doe:

- 30 seconden plank

- 30 seconden staande zijwaartse crunches

- Herhaal dit 4 rondes



3. Leg Burner Ride (15 min)

Een pittige sessie gericht op je benen:

- 2 min. opwarmen op lage weerstand

- 30 sec sprint op hoge snelheid

- 1 min heuvelklim met hoge weerstand (langzaam tempo)

- Herhaal dit 5 rondes

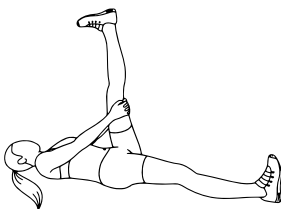
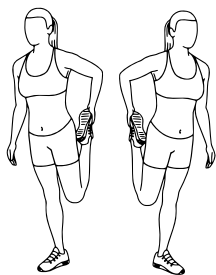
4. After-Ride Stretch (5 min)

Cool down en voorkom stijfheid met deze stretchoefeningen:

- Quad stretch – Houd elk been 30 sec. vast

- Hamstring stretch – 30 sec. per been

- Lower back twist – 30 sec. per kant



ONDERHOUD & OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Volg deze richtlijnen voor onderhoud en probleemoplossing om ervoor te zorgen dat je FITAGE Hometrainer in de beste staat blijft en je trainingen veilig en probleemloos verlopen.

Taak	Frequentie	Instructie
De hometrainer schoonmaken	Na elk gebruik	Neem het frame, stuur en zadel af met een zachte doek en een mild reinigingsmiddel. Vermijd schurende reinigingsmiddelen en oplosmiddelen.
Het display schoonmaken	Wekelijks	Gebruik een droge doek - spuit nooit water rechtstreeks op de console.
Bouten en schroeven controleren		Zorg ervoor dat alle bouten (vooral van het zadel, het stuur en de pedalen) stevig vastzitten.
Pedaalbandjes controleren		Inspecteren op slijtage - vervangen indien beschadigd.
Bewegende onderdelen smeren	Elke 2-3 maanden	Als je piepen merkt, breng dan een kleine hoeveelheid smeermiddel op siliconenbasis aan op de bewegende verbindingen (niet op de riem).
Stroomkabel controleren	Maandelijks	Controleer of de kabel niet beschadigd is of bekneld zit onder de hometrainer.

OPBERGINSTRUCTIES

- Berg het apparaat op in een droge, schone ruimte, uit de buurt van vocht en direct zonlicht.
- Trek altijd de stekker uit het stopcontact als je het apparaat niet gebruikt.
- Bedek het apparaat bij langere opslag om stofophoping te voorkomen.

HANDLEIDING VOOR PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Display gaat niet aan	Geen stroomaansluiting	Controleer de wisselstroomadapter en het stopcontact. Probeer een ander stopcontact.
Weerstand verandert niet	Losse of losgeraakte sensorkabel	Controleer de aansluiting van de sensorkabel tussen het frame en de stuurpen.
Onnauwkeurige hartslag	Slechte grip op sensoren	Zorg ervoor dat je handen schoon zijn en beide sensoren stevig vastpakken.
Instabiel zadel	Zadelknop niet stevig aangedraaid	Draai de afstelknop stevig vast.
Geluid tijdens het trappen	Losse bouten of droge onderdelen	Controleer de bouten en draai ze vast; breng indien nodig siliconenvet aan.
Pedalen voelen los aan	Pedalen niet goed geïnstalleerd	Verwijder en monteer opnieuw en zorg ervoor dat het linkerpedaal (L) linksom draait en het rechterpedaal (R) rechtsom.

Belangrijke opmerking

- Als er **foutcodes** op de console verschijnen, raadpleeg dan **de handleiding van de console** of neem contact op met **de FITAGE klantenservice** via **support@fitage.nl**
- Stop bij twijfel altijd met het gebruik van het apparaat en onderzoek het probleem voordat je verder gaat.

APP-VERBINDING VIA FTMS

Downloaden van de apps

- 1. Android** - download de app van je voorkeur in de **Google Play Store**.
- 2. iPad / iPhone** - download de app van je voorkeur in de **App Store**.

Controleer compatibiliteit

Zorg ervoor dat je mobiele apparaat voldoet aan de systeemvereisten van de app die je wilt gebruiken. Deze vereisten kun je vinden in de beschrijving van elke app in de Google Play Store of de App Store.

HOE KAN IK FITSHOW GEBRUIKEN?

1. Schakel **Bluetooth** in op je mobiele apparaat.
2. Open de **FitShow app** en volg de instructies om een account aan te maken (indien nodig).
3. Selecteer in het hoofdmenu je **trainingstype** (fiets).
4. Zoek naar beschikbare apparaten - selecteer FITAGE Hometrainer wanneer deze verschijnt.
5. Volg de instructies om je eerste virtuele rit te starten.

Onthoud dat **FitShow** een app van derden is en regelmatig wordt bijgewerkt. Ga voor de nieuwste richtlijnen naar FitShow support.



HOE KAN IK KINOMAP GEBRUIKEN?

1. Schakel **Bluetooth** in op je mobiele apparaat.
2. Open de **Kinomap app** en volg de instructies om een account aan te maken (indien nodig).
3. Selecteer in het hoofdmenu je **trainingstype** (fiets).
4. Zoek naar beschikbare apparaten - selecteer FITAGE Hometrainer wanneer deze verschijnt.
5. Volg de instructies om je eerste virtuele rit te starten.

Onthoud dat **Kinomap** een app van derden is en regelmatig wordt bijgewerkt. Ga voor de nieuwste richtlijnen naar Kinomap support.



HOE ZWIFT TE GEBRUIKEN

1. Schakel **Bluetooth** in op je mobiele apparaat.
2. Open de **Zwift-app** en log in of maak een account aan.
3. Selecteer het **koppelingsscherm** waar apparaten in een lijst staan.
4. Kies je hometrainer uit de lijst (**FITAGE Exercise Bike**).
5. Eenmaal gekoppeld kun je een virtuele wereld selecteren en beginnen met fietsen.

Zwift is ook een app van derden. Ga voor actuele ondersteuning naar Zwift support.





VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Voor je veiligheid en om een lange levensduur van je FITAGE hometrainer te garanderen, lees en volg deze veiligheidsvoorschriften en richtlijnen aandachtig voor gebruik:

Algemene veiligheid

- Dit apparaat is **alleen bedoeld voor thuisgebruik** - gebruik het niet in een commerciële sportschool of buitenshuis.
- Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele ondergrond met **ten minste 2 meter vrije ruimte** rondom het apparaat.
- **Maximaal gebruikersgewicht:** 120kg

Voordat je aan de slag gaat

- Controleer of alle onderdelen correct gemonteerd zijn en alle bouten stevig vastzitten.
- Controleer of **het zadel en het stuur** goed zijn afgesteld en vergrendeld.
- Draag comfortabele trainingskleding en **dichte sportschoenen** (geen sandalen of slippers)

Tijdens je workout

- Houd je handen tijdens het fietsen altijd aan het stuur.
- Gebruik de pulssensoren alleen zittend - ga niet op de pedalen staan wanneer je de sensoren vastpakt.
- Vermijd plotselinge of extreme veranderingen in de weerstand, vooral als je nieuw bent met indoor cycling.
- Als je je duizelig, misselijk voelt of pijn ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg indien nodig een arts.

Houd kinderen en huisdieren veilig

- Deze hometrainer is **geen speelgoed**. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat terwijl deze in gebruik is.
- Laat kinderen nooit op of rond het apparaat spelen.

Stroomvoorziening en elektrische veiligheid

- **Trek altijd de stekker uit het stopcontact** als het apparaat niet wordt gebruikt.
- Stel dit apparaat of de console niet bloot aan **water of overmatig vocht**.
- Zorg ervoor dat het netsnoer niet onder dit apparaat **wordt afgeknelld of verstrikt raakt** tijdens het gebruik.

Het apparaat verplaatsen en opbergen

- Houd bij het verplaatsen van de fiets altijd de **achterste stabilisator** vast en kantel vervolgens het apparaat op de transportwielen.
- Berg het apparaat op een schone, droge plaats op, uit de buurt van direct zonlicht.

Belangrijk gezondheidsadvies

- Als je ouder bent dan 35 jaar, een medische aandoening hebt of een tijd niet hebt getraind, raadpleeg dan eerst je arts voordat je met een fitnessprogramma begint.

- De hartslaggegevens van de pulssensoren dienen alleen ter referentie en mogen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

Stop in geval van nood onmiddellijk met trappen en druk op de STOP-toets op de console.



GARANTIE

Bij FITAGE staan we achter de kwaliteit van onze producten. Wij geven je FITAGE Home-trainer **2 jaar reparatiegarantie** vanaf de aankoopdatum.

Wat valt er onder de garantie?

Deze garantie biedt dekking voor:

- Defecten in **materialen** of **vakmanschap**.
- Defecten aan elektrische en mechanische onderdelen bij **normaal thuisgebruik**.

Wat valt er niet onder de garantie?

Deze garantie biedt geen dekking voor:

- **Schade veroorzaakt door onjuiste montage** (als deze handleiding niet wordt gevolgd).
- **Gebruikersfouten**, zoals overmatige belasting of onjuist gebruik.
- **Normale slijtage**, inclusief zitkussen, pedalen en handgrepen.
- Schade veroorzaakt door:
 - Verkeerd vervoeren of verplaatsen van het apparaat.
 - Ongeautoriseerde reparaties of modificaties.
 - Niet-naleving van de richtlijnen voor regelmatig **onderhoud**.
 - **Verkeerd opbergen** (bijv. het apparaat in de buitenlucht of onder vochtige omstandigheden laten staan).

Voorwaarden voor het claimen van garantie

Om een claim in te dienen, heb je het volgende nodig:

- **Een aankoopbewijs** (orderbevestiging of ontvangstbewijs).
- Een beschrijving van het probleem en, indien mogelijk, foto's of video's waarop het probleem te zien is

Contact opnemen met de klantenservice van FITAGE

E-mail: support@fitage.nl

Beschikbaar van maandag tot vrijdag - 09:00 tot 17:00 (CET)

Bedankt dat je voor FITAGE hebt gekozen! Wij hopen dat je nieuwe hometrainer je helpt om jarenlang actief en gezond te blijven.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Voici le vélo d'appartement FITAGE, votre partenaire fiable pour améliorer votre condition physique et rester actif. Ce vélo d'appartement est conçu pour vous aider à travailler votre endurance, à renforcer vos jambes et à améliorer votre santé générale. Le tout dans le confort de votre maison.

Que vous souhaitiez améliorer votre endurance, vous remettre d'une blessure ou simplement rester en mouvement, le vélo d'appartement FITAGE vous offre tout ce dont vous avez besoin pour vous entraîner à votre rythme.

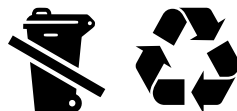
Avec ses fonctions pratiques et son design convivial, ce vélo d'appartement s'intègre sans effort dans votre routine quotidienne. Prêt à commencer ? Faites en sorte que le mouvement fasse partie de votre quotidien avec le vélo d'appartement FITAGE.

SPECIFICATIONS AND CERTIFICATIONS

Nom du produit	Vélo d'exercice vertical FITAGE Midrange
Modèle de produit	FITAGE-15
Niveaux de résistance	32 niveaux (résistance magnétique motorisée)
Poids de la roue d'inertie	4kg
Affichage	LCD (rétroéclairage bleu)
Affichage métrique	Temps, distance, vitesse, calories, tours/minute, compteur kilométrique, watts, fréquence cardiaque
Programmes	24 préréglages + manuel, utilisateur, watts, graisse corporelle, cible HR, HRC
Connectivité	Bluetooth (FitShow, Kinomap, Zwift)
Charge maximale	120kg
Dimensions du produit	107x53x132 cm
Poids (net/brut)	27,4 / 31,2kg
Source d'alimentation	Adaptateur (9V / 1A) inclus
Certifications	CE, RoHS, EMC, EN20957, LVD

Ce produit et son emballage sont fabriqués à partir de matériaux recyclables. Veuillez vous débarrasser de tous les emballages en utilisant les centres de recyclage locaux appropriés pour le papier, le carton et les plastiques.

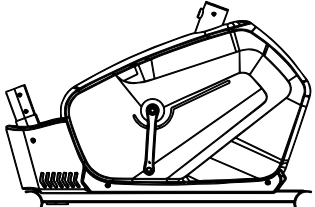
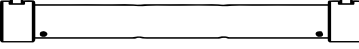
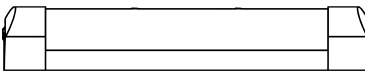
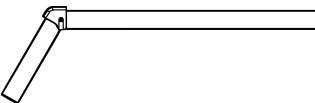
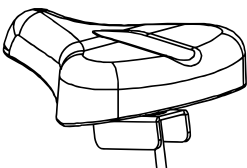
Pour l'élimination de ce produit électronique en fin de vie, suivez les directives locales relatives aux déchets électroniques ou contactez votre autorité de recyclage. Ce produit est conforme à la directive DEEE (déchets d'équipements électriques et électroniques) de l'UE, qui encourage le traitement, la récupération et le recyclage appropriés des équipements électriques.

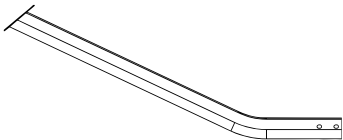
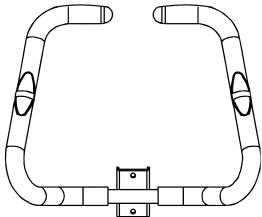
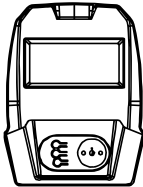
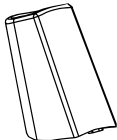
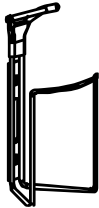
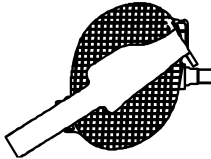


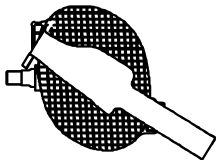
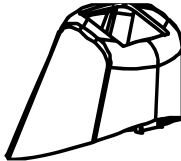
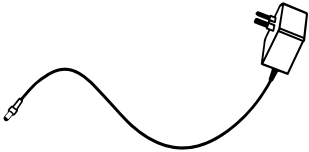
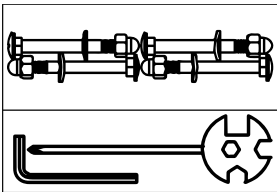
CE QUI EST INCLUS

Lorsque vous ouvrez la boîte, vous trouverez les composants et accessoires suivants pour le vélo d'appartement vertical FITAGE :

Note : Toutes les vis, boulons et rondelles nécessaires pour les étapes d'assemblage 2 à 6 sont préassemblées sur leurs trous respectifs. Seuls les boulons et les rondelles de l'étape 1 (stabilisateurs) ne le sont pas et sont donc inclus dans le paquet de matériel séparé.

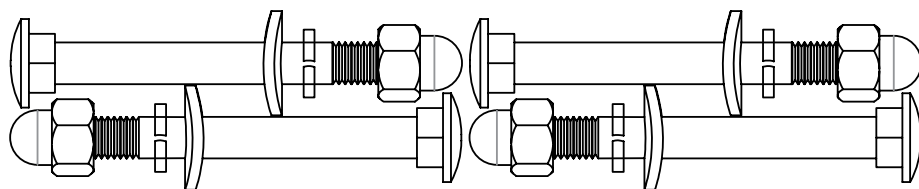
PARTIE	DESCRIPTION	IMAGE
1. Cadre principal	La structure de base de votre vélo d'appartement	
2. Stabilisateur avant	Assure la stabilité avant	
3. Stabilisateur arrière	Assure la stabilité arrière	
4. Montant de la selle	Montant vertical pour le réglage de la hauteur du siège	
5/34. Coussin du tube coulissant de la selle	Réglage horizontal du siège (avant/arrière)	

6. Montant du guidon	Montant vertical pour le montage sur le guidon et la console	
7. Guidon	Avec capteurs de pouls intégrés pour le suivi de la fréquence cardiaque Écran LCD avec boutons de commande et de visualisation des données Couvercle en plastique pour le montant du guidon Support pour ranger le bidon d'eau Capteurs de pouls intégrés pour le suivi de la fréquence cardiaque	
8. Console/ordinateur (TZ-4654PMS)	Écran LCD avec boutons pour commander et afficher les mesures	
19. Couvercle du montant avant	Couvercle en plastique pour le montant du guidon	
20. Support de bouteille	Support pour ranger votre bouteille d'eau pendant les séances d'entraînement	
28. Pédale gauche (L)	Pédale pour le pied gauche - marquée d'un "L"	

29. Pédale droite (R)	Pédale pour le pied droit - marquée d'un "R"	
30. Bouton de hauteur du siège	Bouton M16 pour régler et verrouiller la hauteur du montant du siège	
31. Couvercle du montant de la selle	Couvercle pour la finition du montant du siège	
36. Grande rondelle	Rondelle métallique utilisée pour le siège	
37. Bouton de position du siège	Bouton M10 pour régler le tube coulissant du siège vers l'avant/l'arrière	
89. Adaptateur CA	Adaptateur d'alimentation externe pour connecter le vélo à une prise de courant murale.	
Paquet de matériel	Comprend des boulons, des rondelles et des écrous pour l'assemblage complet	
Manuel	Ce manuel d'instructions	
Carte de remerciement	Carte de remerciement pliée avec le contact de l'assistance	Note : Veuillez vérifier les pièces avant de commencer l'assemblage. S'il manque quelque chose, contactez le service d'assistance à l'adresse suivante : support@fitage.nl.

KIT DE MATÉRIEL

ETAPE 1

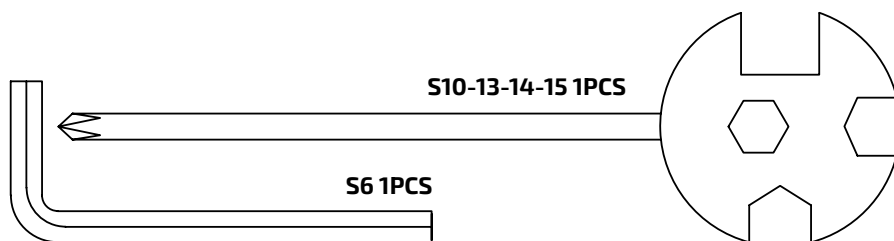


#22 Boulon M8*70 4PCS

#23 Rondelle courbée $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 4PCS

#90 Rondelle élastique $\Phi 8$ 4PCS

#24 Écrou borgne M8 4PCS



Matériel inclus :

Vous ne devez utiliser l'ensemble du matériel que pour l'étape 1.

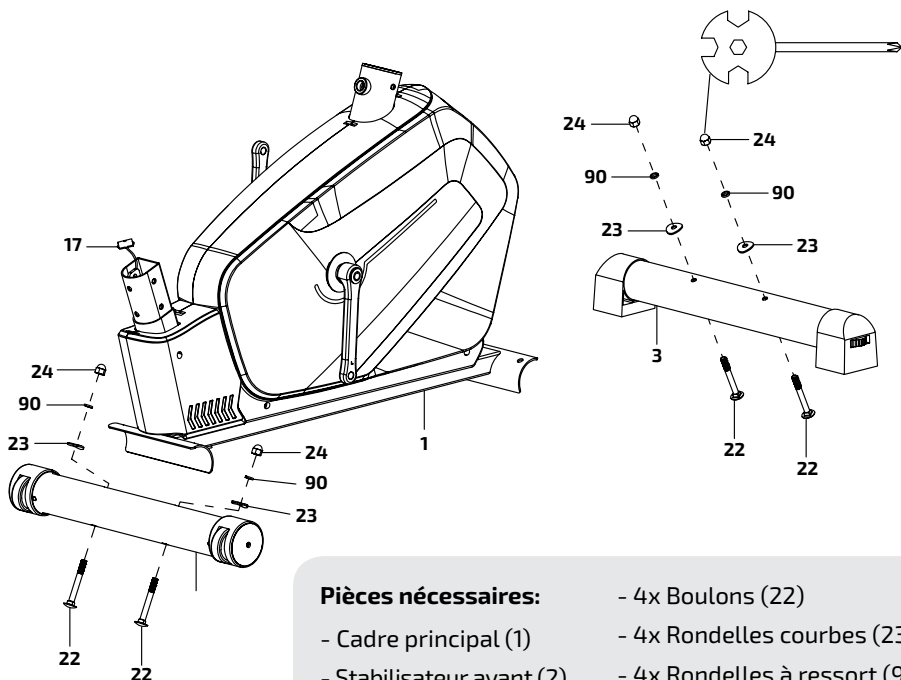
PARTIE	QTÉ
Boulon (22)	4x
Grande rondelle courbée (23)	4x
Rondelle élastique (90)	4x
Écrou borgne (24)	4x

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Pour votre commodité, la plupart des éléments de fixation (vis, boulons, rondelles) ont été préinstallés sur les pièces elles-mêmes. Vous ne devez utiliser l'ensemble de quincaillerie que pour l'étape 1 (fixation des stabilisateurs). Pour toutes les autres étapes, il suffit de retirer les vis préinstallées pendant l'assemblage et de les remettre en place selon les instructions.

ÉTAPE 1 : INSTALLATION DES STABILISATEURS AVANT ET ARRIÈRE

Vous devez utiliser le kit de quincaillerie pour l'étape 1.



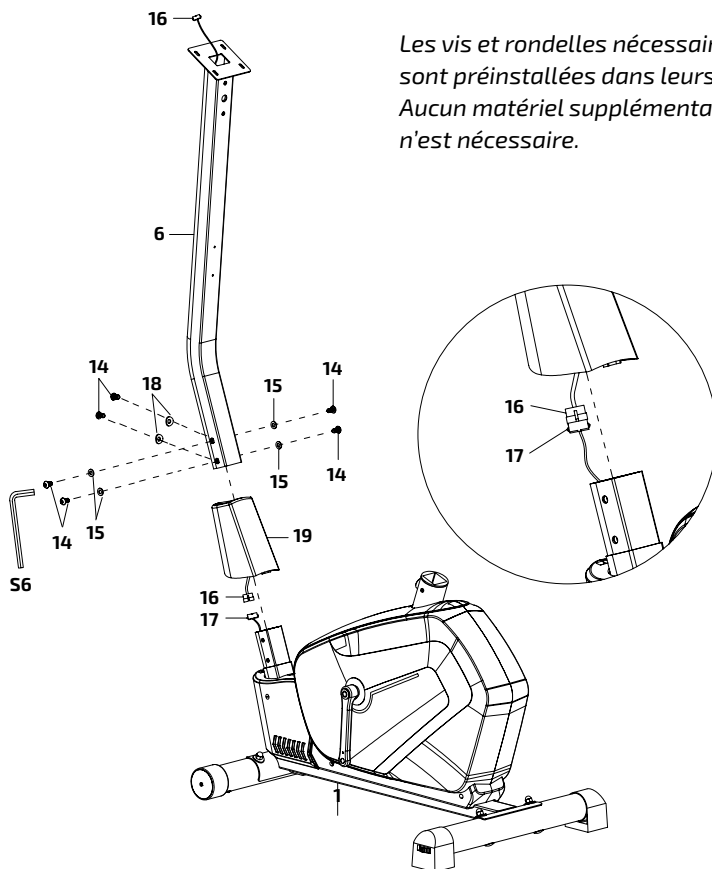
Pièces nécessaires:

- Cadre principal (1)
- Stabilisateur avant (2)
- Stabilisateur arrière (3)
- 4x Boulons (22)
- 4x Rondelles courbes (23)
- 4x Rondelles à ressort (90)
- 4x Ecrous borgnes (24)

Instructions :

1. Placez le cadre principal (1) à la verticale sur le sol.
2. Alignez le stabilisateur avant (2) avec la base avant.
3. Le fixer à l'aide de 2 boulons (22), de rondelles (23 et 90) et d'écrous borgnes (24).
4. Répéter l'opération pour le stabilisateur arrière (3).
5. Serrer fermement le tout à l'aide de l'outil multifonction.

ÉTAPE 2 : INSTALLATION DU MONTANT DU GUIDON ET CONNEXION DES WISTSRES



*Les vis et rondelles nécessaires
sont préinstallées dans leurs trous.
Aucun matériel supplémentaire
n'est nécessaire.*

Instructions:

1. Retirez les 6 vis situées sur la partie supérieure du cadre principal.
2. Faites glisser le couvercle en plastique (19) sur le montant du guidon.
3. Connectez le fil 17 (du cadre) au fil 16 (du montant).
4. Placez délicatement le montant du guidon (6) sur le cadre principal (1), ne pincez pas les fils.
5. Réinsérer les 6 vis et les rondelles. Serrez bien le tout.

Pièces nécessaires:

- Cadre principal (1)
- Montant du guidon (6)
- Couvercle du montant du guidon (19)
- Fils : Fil d'extension I (16) et Fil d'extension II (17)

ÉTAPE 4 : INSTALLATION DU GUIDON

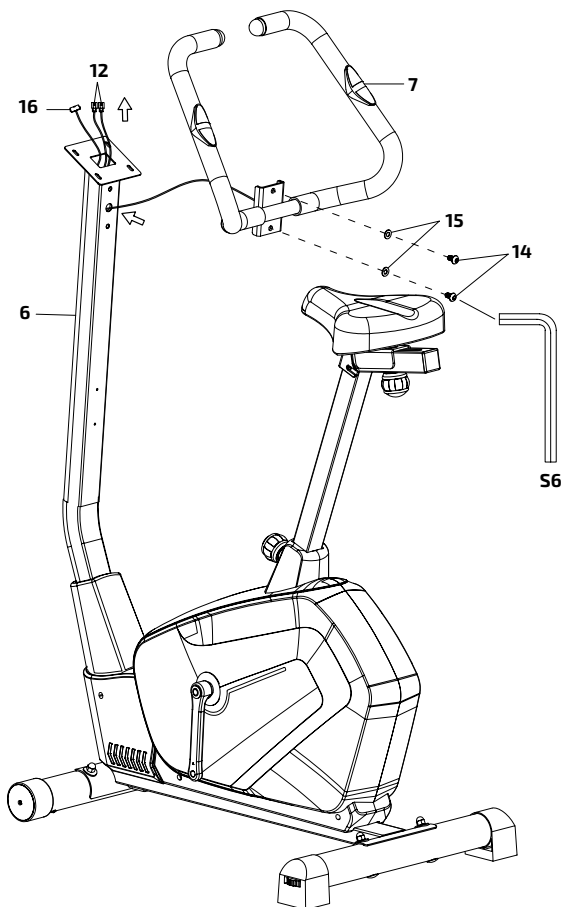
Les vis et rondelles nécessaires sont préinstallées sur la pièce elle-même.
Aucun matériel supplémentaire n'est nécessaire.

Pièces nécessaires:

- Fils du capteur d'impulsions (12)
- Fil d'extension du capteur I (16)
- Guidon (7)
- 2x Vis (14) (préinstallées à l'avant du montant du guidon).
- 2 rondelles (15) (préinstallées à l'avant du montant du guidon))

Instructions:

1. Retirer les 2 vis (14) et les 2 rondelles (15) du montant du guidon (6).
2. Insérer les fils du capteur d'impulsions de la main (12) du guidon (7) dans le trou du montant du guidon (n° 6) et les retirer de l'extrémité supérieure du montant du guidon (n° 6).
3. Fixer le guidon (7) sur le montant du guidon (6).
4. Réinsérer les 2 vis et les rondelles. Serrer le tout fermement.



ÉTAPE 5 : INSTALLATION DE LA CONSOLE ET DU PORTE-BOUTEILLE

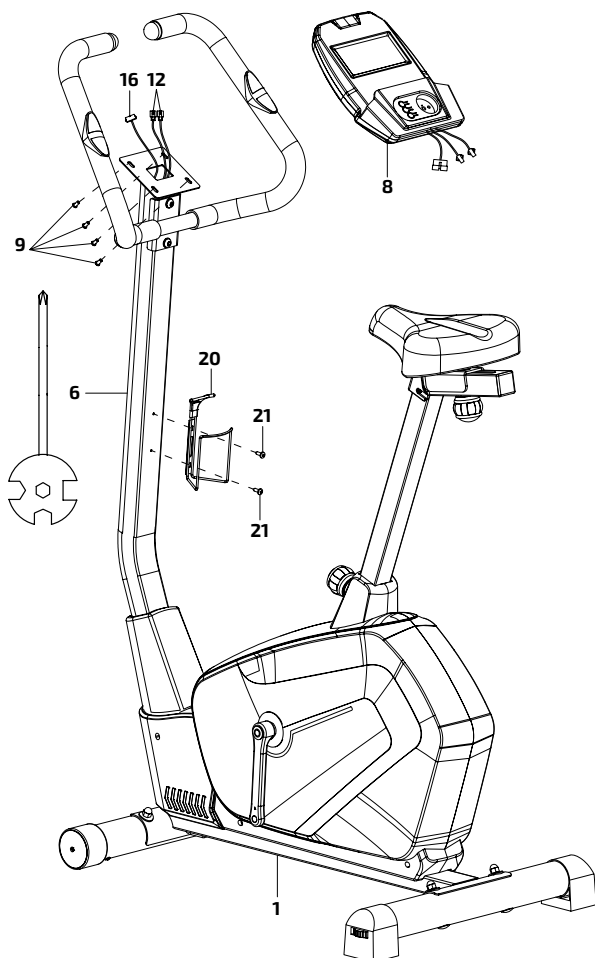
Pièces nécessaires:

- Console (8)
- Fils du capteur d'impulsions (12)
- Fil d'extension du capteur I (16)
- Montant du guidon (6)
- Porte-bouteille (20)
- 4x Vis (9) (préinstallées sur la console).
- 2x Vis (21) (pré-installées à l'avant du montant du guidon)

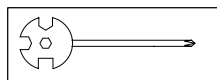
Les vis et rondelles nécessaires sont préinstallées sur la pièce elle-même. Aucun matériel supplémentaire n'est nécessaire.

Instructions :

1. Retirez les 4 vis (9) de l'arrière de la console (8).
2. Connectez les fils d'impulsion (12) et le fil d'extension du capteur I (16) aux connecteurs correspondants de la console.
3. Glissez doucement les fils connectés dans le haut du montant du guidon (6), afin qu'ils ne soient pas pincés.
4. Montez la console sur le montant du guidon à l'aide des 4 vis retirées (9). Serrez-les fermement.
5. À l'avant du montant du guidon, retirez les 2 vis préinstallées (21). Utilisez-les pour fixer le porte-bouteille (20).
6. Serrez toutes les vis pour assurer une fixation ferme et sûre.



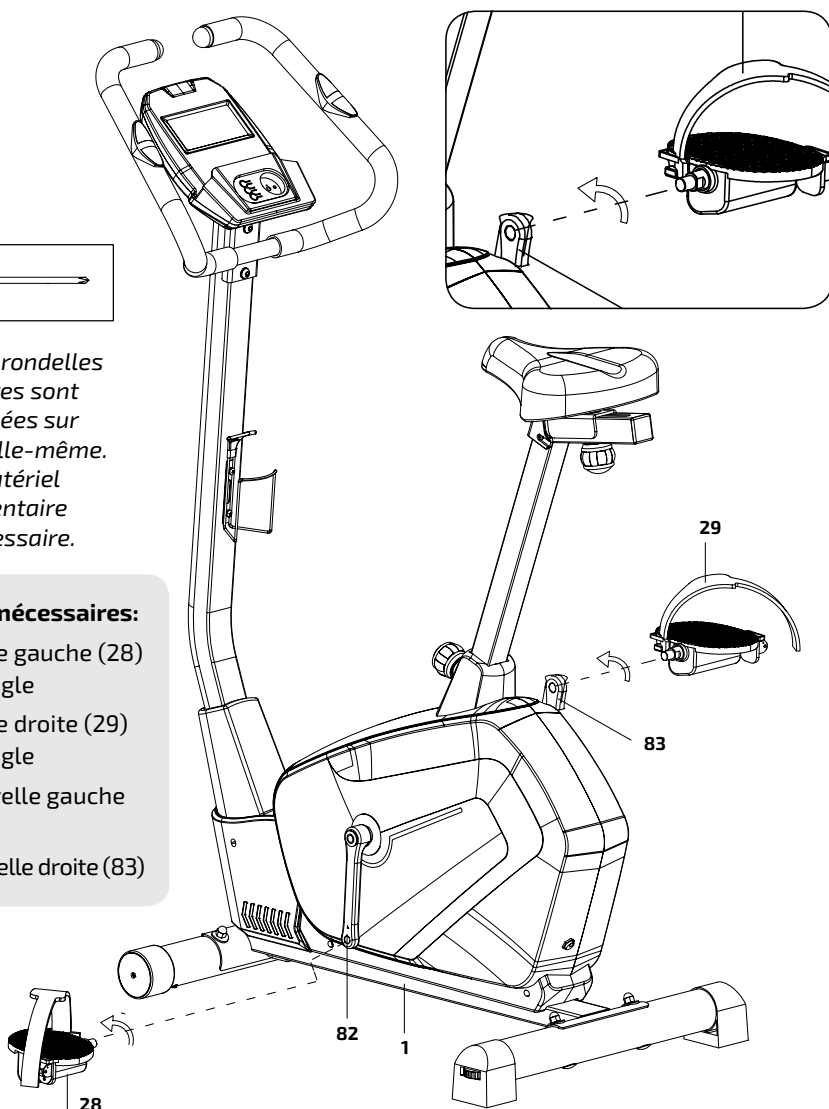
ÉTAPE 6 : INSTALLATION DES PÉDALES



Les vis et rondelles nécessaires sont préinstallées sur la pièce elle-même. Aucun matériel supplémentaire n'est nécessaire.

Pièces nécessaires:

- Pédale gauche (28) et sangle
- Pédale droite (29) et sangle
- Manivelle gauche (82)
- Manivelle droite (83)



Instructions:

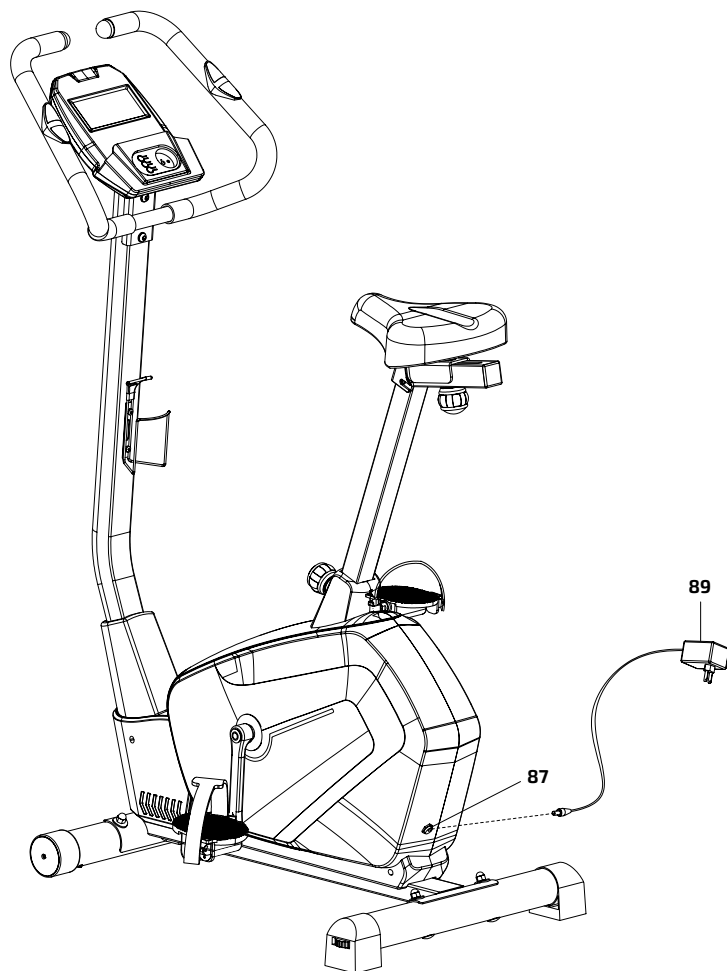
1. Faites glisser chaque sangle de pédale sur la bonne pédale.
2. Alignez la pédale gauche (L) sur la manivelle gauche (L) et tournez à la main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée.

3. Utiliser la clé pour serrer à fond.

4. Répéter l'opération pour la pédale droite (R), en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Conseil : Les pédales sont marquées L et R, installez-les avec précaution pour éviter les filetages croisés.

ÉTAPE 7 : RACCORDEMENT À L'ALIMENTATION



Instructions:

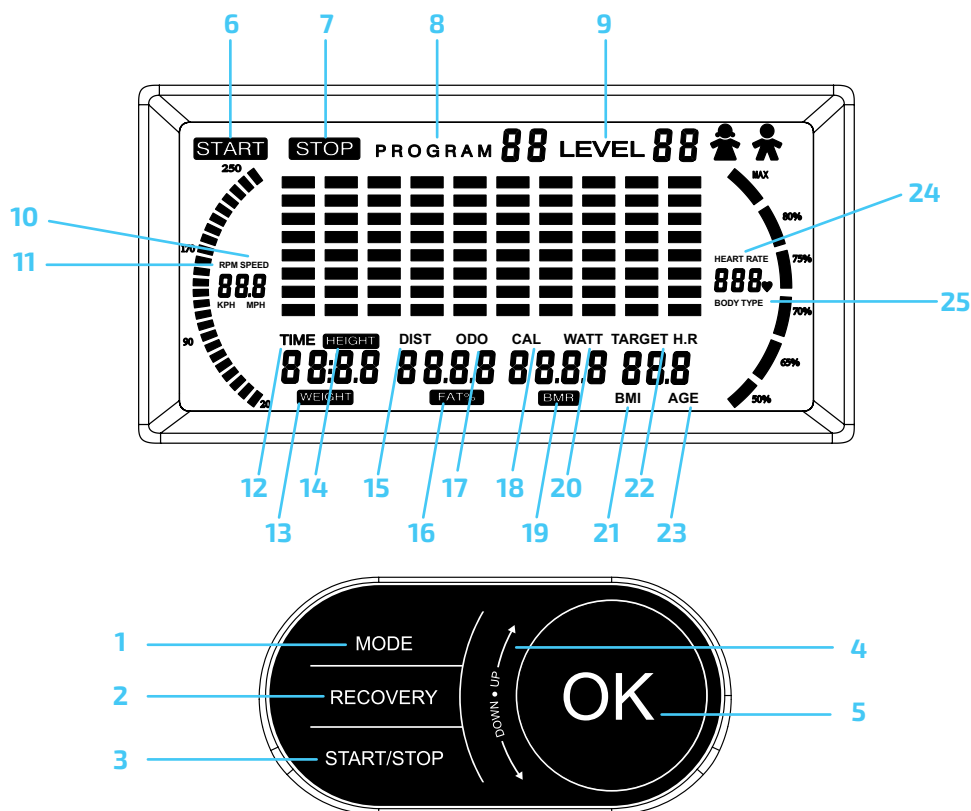
1. Localisez la prise d'alimentation (87) sur le côté arrière gauche du vélo.
2. Branchez une extrémité de l'adaptateur secteur (89) dans la prise.
3. Vérifiez deux fois les spécifications de l'adaptateur avant de le brancher sur une prise murale.
4. Branchez l'autre extrémité de l'adaptateur sur une prise de courant.
5. La console doit s'allumer, votre vélo est maintenant prêt à l'emploi!

Pièces nécessaires:

- Adaptateur secteur (89)
- Fil d'alimentation avec prise (87) (préinstallé sur le vélo).

BOUTONS ET AFFICHAGE

Votre vélo d'appartement FITAGE est équipé d'une console LCD. Cette console vous permet de surveiller les performances de votre séance d'entraînement, de personnaliser votre entraînement et de suivre vos progrès au fil du temps.



FONCTIONS CLÉS

1. MODE
2. RECOVERY
3. START/STOP
4. UP & DOWN
5. OK

AFFICHAGE

6. DÉMARRER
7. ARRÊT
8. PROGRAMME
9. NIVEAU
10. VITESSE
11. VITESSE
12. TEMPS
13. POIDS
14. HAUTEUR
15. DIST
16. POURCENTAGE DE GRAISSE
17. ODOMETRE
18. CALORIES
19. BMR
20. WATT
21. IMC
22. OBJECTIF H.R.
23. ÂGE
24. FRÉQUENCE CARDIAQUE
25. TYPE DE CORPS

BOUTONS ET FONCTIONS DES TOUCHES

#	Bouton	Fonction
1	MODE	Passez d'un affichage à l'autre (Vitesse/RPM, Distance/Odomètre, etc.)
2	RÉCUPÉRATION	Lance un test de fitness de 60 secondes pour mesurer la récupération de la fréquence cardiaque
3	DÉMARRAGE/ARRÊT	Démarre ou met en pause votre séance d'entraînement et lance le test de graisse corporelle
4	HAUT/BAS	Ajuste la résistance ou les valeurs entrées dans les paramètres
5	OK (ENTRÉE)	Confirme votre sélection ou vos paramètres

AFFICHAGE DES MESURES ET DES SYMBOLES

L'écran est divisé en plusieurs zones clés qui s'allument en fonction du programme et de la mesure utilisés.

#	Étiquette	Type	Description	Ce qu'il révèle
1	MODE	Bouton	Passer d'un affichage à l'autre	RPM ↔ Vitesse, Distance ↔ Odomètre, Watt ↔ Calories
2	RÉCUPÉRATION	Bouton	Lance un test de récupération de la condition physique de 60 secondes	Compte à rebours et score de forme (F1-F6)
3	DÉMARRAGE/ARRÊT	Bouton	Démarre ou met en pause votre séance d'entraînement / Démarre le test de graisse corporelle	Statut de l'entraînement (en cours ou en pause)
4	HAUT/BAS	Bouton	Ajuste la résistance ou les valeurs d'entrée	Sélection du niveau de résistance ou de la valeur du programme
5	OK (ENTRÉE)	Bouton	Confirme les sélections	Confirme les cibles ou le programme sélectionnés
6	DÉMARRAGE	Affichage	Indique que la séance d'entraînement est en cours	L'icône s'allume lorsque l'entraînement est actif
7	ARRÊT	Affichage	Indique que la séance d'entraînement est en pause	L'icône s'allume lorsque l'entraînement est en pause
8	PROGRAMME	Affichage	Indique le programme d'entraînement actif	Manuel, P1-P12, Watt, HR, graisse corporelle Programme utilisateur

9	NIVEAU	Affichage	Indique le niveau de résistance	Réglage actuel de la résistance (1-32)
10	VITESSE	Affichage	Suit la vitesse de pédalage	Vitesse en temps réel en km/h ou mph
11	TR/MIN	Affichage	Mesure la cadence de pédalage	Révolutions par minute
12	TEMPS	Affichage	Suit la durée de la séance d'entraînement	Compte à rebours à partir de 00 : 00 ou à partir d'une durée définie
13	POIDS	Affichage	Poids saisi par l'utilisateur	Utilisé dans les calculs de graisse corporelle et d'IMC
14	TAILLE	Affichage	Taille saisie par l'utilisateur	Utilisé dans les calculs de graisse corporelle et d'IMC
15	DIST	Affichage	Distance de la séance en cours	Réinitialisé à chaque séance
16	GRAISSE%	Affichage	Pourcentage de graisse corporelle	Résultat du programme de graisse corporelle (P15)
17	ODOMÈTRE	Affichage	Distance cumulée de toutes les séances	Totalise toutes les distances parcourues depuis la première utilisation
18	CALORIES	Affichage	Estimation des calories brûlées	Basé sur la résistance, la vitesse et la durée
19	BMR	Affichage	Taux métabolique de base	Affiché dans le programme de graisse corporelle (P15)
20	WATT	Affichage	Puissance de sortie en temps réel	Particulièrement utile pour le programme de contrôle des watts
21	BMI	Affichage	Indice de masse corporelle	Basé sur la taille et le poids saisis
22	CIBLE H.R.	Affichage	Fréquence cardiaque cible	Réglé manuellement ou par les programmes HR
23	ÂGE	Affichage	Âge saisi par l'utilisateur	Utilisé dans les programmes HR et le test de graisse corporelle
24	FRÉQUENCE CARDIAQUE	Affichage	Fréquence cardiaque en temps réel	Affiché lorsque vous tenez les capteurs de pouls
25	TYPE DE CORPS	Affichage	Classification de la graisse corporelle	Les types 1-9, basés sur le % de graisse, sont affichés dans le programme de graisse corporelle.

UTILISATION DE LA CONSOLE

1. Allumez le vélo.

Branchez l'adaptateur d'alimentation. L'écran s'allume et affiche brièvement tous les symboles.

2. Sélectionnez votre programme.

Utilisez les touches HAUT/BAS (4) pour faire défiler les modes

- Manuel
- 12 programmes pré-réglés (P1-P12)
- Contrôle des watts
- Fréquence cardiaque cible
- HRC (55%, 65%, 75%, 85%)
- Graisse corporelle (P15)
- Programme de l'utilisateur

3. Définissez vos objectifs.

Utilisez OK (5) pour confirmer vos valeurs :

- Temps
- Distance
- Calories
- Watt
- Fréquence cardiaque cible

4. Commencer à pédaler.

Appuyer sur MARCHE/ARRET (3) pour commencer. Régler la résistance avec HAUT/BAS (4).



CHANGEMENT D’AFFICHAGE PENDANT LA SÉANCE D’ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur MODE (1) à tout moment pour basculer entre :

- VITESSE ↔ RPM
- DISTANCE ↔ ODOMÈTRE
- CALORIES ↔ WATT

MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE (P15)

1. Sélectionnez le programme P15.

Entrez :

- Sexe
- Taille (14)
- Poids (13)
- Age (23)

2. Tenez les capteurs de pouls dans votre main.
3. Appuyez sur MARCHE/ARRET (3) et attendre ~15 secondes.
4. L'écran affiche :
 - GRAISSE % (16)
 - IMC (21)
 - BMR (19)
 - TYPE DE CORPS (25)

TEST DE RÉCUPÉRATION (BOUTON RÉCUPÉRATION)

1. Après la séance d'entraînement, continuez à tenir les capteurs manuels.
2. Appuyez sur RECUPERATION (2).
3. L'écran effectue un compte à rebours à partir de 60 secondes.
4. Le résultat du niveau de forme (F1-F6) apparaît :
 - F1 = Excellent
 - F6 = Médiocre

RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Maintenir MODE (1) pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les données de la séance (pas l'odomètre).

PASSER D'UNE MESURE À L'AUTRE

Appuyez sur MODE pour passer d'une mesure à l'autre :

- RPM ↔ Vitesse
- Odomètre ↔ Distance
- Watt ↔ Calories

Cela vous permet de vous concentrer sur les statistiques les plus pertinentes pour votre entraînement.

BARRES DE COULEUR SUR L'ÉCRAN

Barre	Couleur des zones	Ce que cela signifie
Barre Vitesse	Vert (facile), jaune (modéré), rouge (difficile)	Indique la vitesse de pédalage (20-250 RPM)
Barre fréquence cardiaque	Vert (50-65%), jaune (70-75%), rouge (80%+)	Indique la zone d'intensité de votre fréquence cardiaque

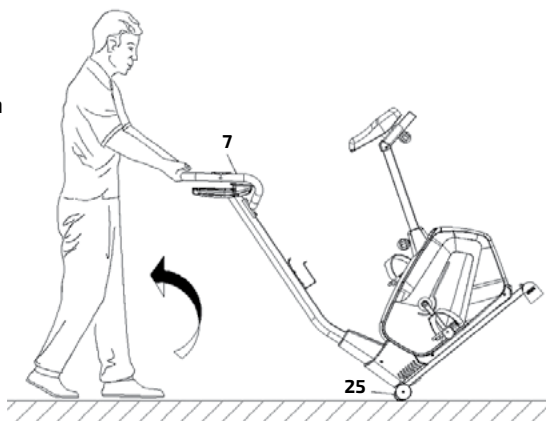
GUIDE DES RÉGLAGES

DÉPLACEMENT DU VÉLO

Pour déplacer le vélo correctement:

- Tenez fermement le guidon (n° 7).
- Inclinez le vélo vers l'avant jusqu'à ce que les roues de transport (n° 25) du stabilisateur avant (n° 2) touchent le sol.
- Faites rouler le vélo avec précaution jusqu'à l'emplacement souhaité.

Cette méthode permet de déplacer facilement le vélo sans avoir à soulever l'ensemble du cadre.

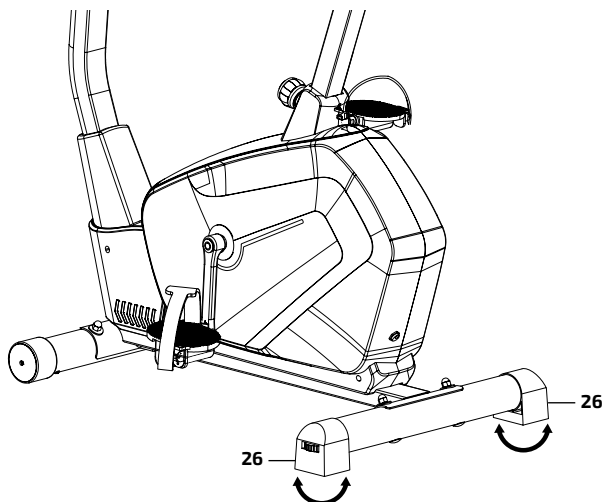


RÉGLAGE DE LA BALANCE

Pour une conduite stable et en douceur :

- Assurez-vous que le vélo est à niveau et qu'il ne bascule pas.
- S'il semble déséquilibré, tournez les embouts réglables (n° 26) du stabilisateur arrière jusqu'à ce que tous les points de contact touchent le sol de manière uniforme.

Cela garantit que vos séances d'entraînement restent sûres et sans vibrations.



NETTOYAGE

- Utilisez un chiffon doux et humide pour nettoyer le cadre et le siège.
- Évitez d'utiliser des produits abrasifs ou de pulvériser de l'eau directement sur l'écran.
- Essuyez la sueur après chaque séance pour éviter la corrosion.
- Conservez la console à l'abri de la lumière directe du soleil et de l'humidité pour éviter d'endommager l'écran.

RANGEMENT

- Rangez le vélo dans un endroit sec et propre.
- Tenez-le à l'écart de l'humidité, des températures extrêmes et de la lumière directe du soleil.
- Débranchez toujours l'alimentation lorsque vous ne l'utilisez pas.
- En cas de stockage à long terme, couvrez le vélo pour éviter l'accumulation de poussière.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Votre vélo d'appartement FITAGE propose 24 programmes d'entraînement structurés, conçus pour offrir de la variété, des défis et un contrôle sur votre entraînement.

VUE D'ENSEMBLE DES MODES D'ENTRAÎNEMENT

Programme	Type	Description
P1	Mode libre	Vous contrôlez manuellement la résistance tout au long de la séance
P2-P13	Programmes préréglés	12 profils prédéfinis avec des modèles de résistance variés
P14	Programme de watts	Définissez une puissance cible (Watts) ; la résistance s'adapte pour maintenir la puissance constante
P15	Programme de graisse corporelle	Le programme Body Fat vous donne une estimation de votre pourcentage de graisse corporelle, de votre IMC et de votre BMR.
P16	Programme de fréquence cardiaque cible	Ce programme vous aide à vous entraîner dans votre zone de fréquence cardiaque idéale.
P17-P20	Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque	Ces programmes sont similaires au programme Target HR, mais ils sont basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (220 - âge).
P21-P24	Programme utilisateur	Les programmes utilisateur vous permettent de créer votre propre séance d'entraînement entièrement personnalisée.

COMMENT CHOISIR UN PROGRAMME

1. Utilisez les boutons HAUT/BAS pour parcourir les programmes (P1-P24).
 2. Appuyez sur OK pour sélectionner
 3. Saisissez vos objectifs d'entraînement si vous y êtes invité :
 - Temps
 - Distance
 - Calories
 - Watt
 - Fréquence cardiaque cible
 4. Appuyer sur MARCHE/ARRET pour commencer
 5. Ajustez la résistance à tout moment pendant votre entraînement en utilisant HAUT/BAS.
- Conseil :** Même dans les programmes automatiques, il est possible de passer outre manuellement à l'aide des boutons HAUT/BAS.

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME PROGRAMME MANUEL (P1)

Le programme manuel (P1) vous permet de contrôler entièrement votre entraînement. Vous réglez manuellement la résistance et choisissez vos objectifs d'entraînement.

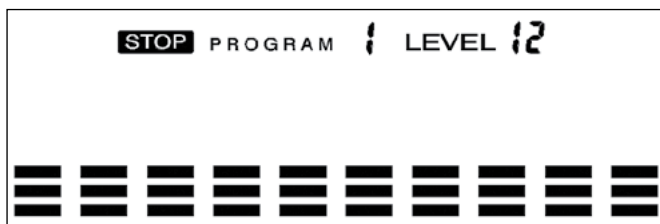
Comment configurer le mode manuel

1. Utilisez les boutons HAUT/BAS pour sélectionner Manuel (P1) sur la console.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. Le premier paramètre (Temps) clignote. Utilisez les touches HAUT/BAS pour ajuster la valeur, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
4. Continuez à régler les autres paramètres (Distance, Calories, etc.) de la même manière.
5. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre séance d'entraînement.

Notes

- Vous pouvez régler la résistance manuellement pendant la séance à l'aide des touches HAUT/BAS.
- Si l'un de vos objectifs (comme le temps ou la distance) atteint zéro, la console émet un signal sonore et la séance d'entraînement se met automatiquement en pause.
- Pour reprendre, appuyez sur la touche DÉMARRER et continuez avec les objectifs restants.

Profil du programme



PROGRAMMES PRÉDÉFINIS (P2-P13)

Il existe 12 programmes prédéfinis, chacun avec différents profils de résistance qui s'ajustent automatiquement pendant l'entraînement. Ces programmes offrent un mélange de côtes, d'intervalles et de parcours réguliers.

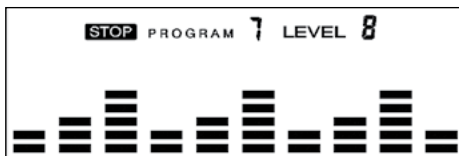
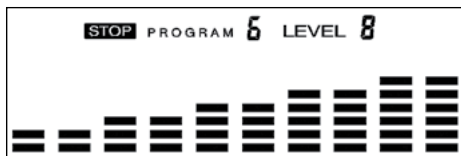
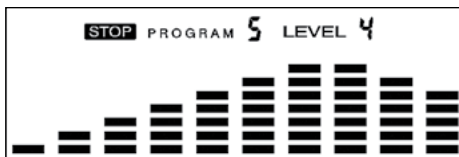
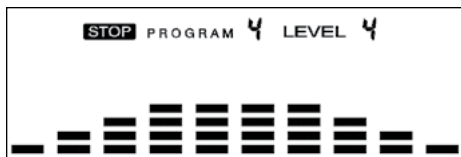
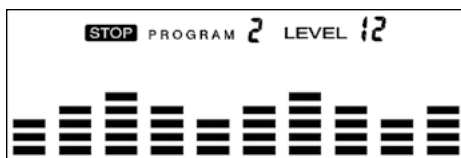
Comment configurer un programme prédéfini :

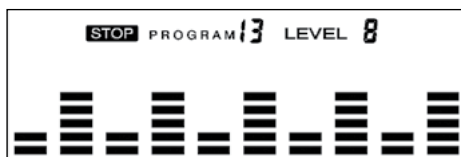
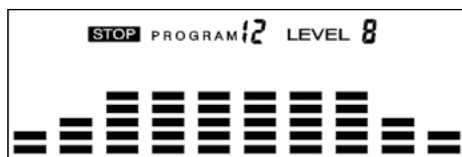
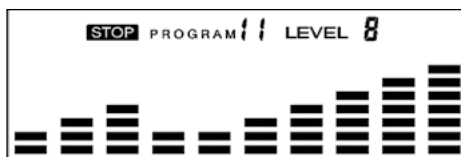
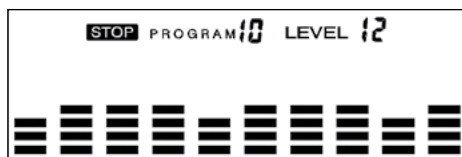
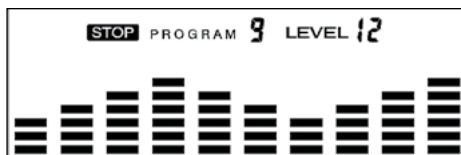
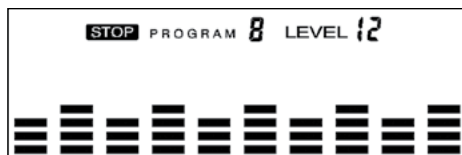
1. Utilisez les touches HAUT/BAS pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis (P2-P13).
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée à l'aide de HAUT/BAS et appuyez sur ENTRÉE pour confirmer.
4. Appuyez sur MARCHE/ARRET pour commencer le programme.

Pendant l'entraînement, la résistance change automatiquement en fonction du profil du programme. Vous pouvez toujours régler manuellement la résistance à l'aide des touches HAUT/BAS si vous souhaitez augmenter ou diminuer l'intensité.

Remarque : comme en mode manuel, le vélo s'arrête automatiquement si un objectif (comme le temps) atteint zéro. Appuyez sur DÉMARRAGE pour continuer.

Profil du programme





PROGRAMME DE CONTRÔLE DES WATTS (P14)

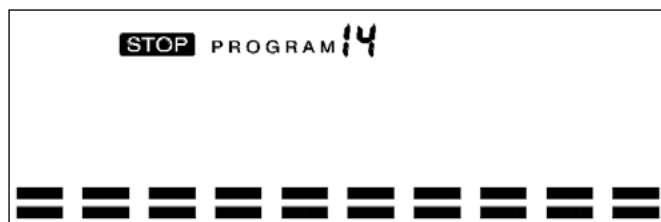
Ce programme se concentre sur le maintien d'une puissance en watts constante, ce qui signifie que le vélo ajuste automatiquement la résistance en fonction de la vitesse à laquelle vous pédalez. Ce programme est idéal pour l'entraînement en puissance.

Comment configurer le contrôle des watts :

1. Utilisez HAUT/BAS pour sélectionner le contrôle des watts (P14).
2. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer.
3. Réglez votre durée d'entraînement et votre niveau de watts cible.
4. Appuyez sur MARCHE/ARRET pour commencer.

Le vélo adaptera continuellement la résistance pour vous maintenir à la puissance désirée. Vous pouvez également ajuster l'objectif en watts pendant l'entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS.

Profil du programme



PROGRAMME DE GRAISSE CORPORELLE (P15)

Le programme de mesure de la graisse corporelle vous donne une estimation de votre pourcentage de graisse corporelle, de votre IMC et de votre BMR.

Comment effectuer le test de graisse corporelle :

1. Utilisez les touches **HAUT/BAS** pour sélectionner **Graisse corporelle (P15)**.
2. Appuyez sur **ENTRÉE** et suivez les invites pour entrer :
 - Sexe (homme/femme)
 - Taille
 - Poids
 - Âge
3. Saisir fermement les capteurs de pouls et appuyer sur **MARCHE/ARRET**.
4. Après 15 secondes, l'écran affiche votre :
 - Taux de graisse corporelle
 - IMC (indice de masse corporelle)
 - BMR (taux métabolique de base)
 - Type de corps (Type 1 à Type 9, basé sur votre pourcentage de graisse corporelle)

Échelle de type de corps :

Type 1 = Très maigre (5-9% de graisse)

Type 9 = Très gras (45-50% de graisse)

Appuyez sur **MARCHE/ARRET** pour revenir à l'écran principal lorsque vous avez terminé.

Profil du programme



PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (P16)

Ce programme vous aide à vous entraîner dans votre zone de fréquence cardiaque idéale. Comment configurer la fréquence cardiaque cible :

1. Utilisez HAUT/BAS pour sélectionner Cible H.R. (P16).
2. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer.
3. Réglez la durée de votre séance d'entraînement et la fréquence cardiaque cible souhaitée.
4. Appuyez sur MARCHE/ARRET pour commencer.

Le vélo ajuste automatiquement la résistance pour vous aider à maintenir votre fréquence cardiaque proche de l'objectif fixé. **Profil du programme**



PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (P17-P20)

Ces programmes sont similaires au programme Target HR, mais ils sont basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (220 - âge).

Zones de fréquence cardiaque disponibles :

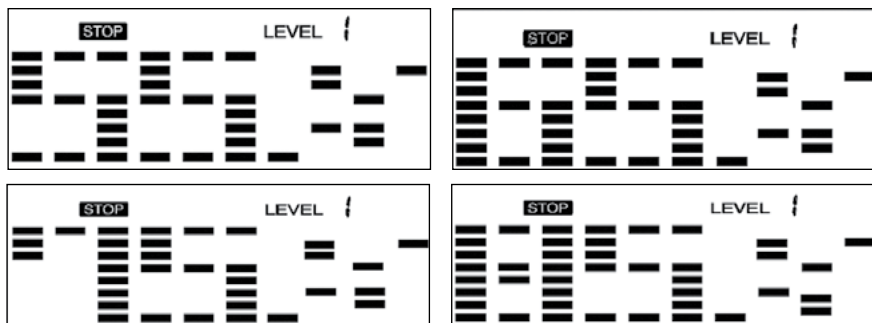
- HRC 55% - Effort léger
- HRC 65% - Zone de combustion des graisses
- HRC 75 % - Zone de cardio
- HRC 85% - Haute intensité

Comment configurer un programme de contrôle de la fréquence cardiaque :

1. Utilisez les touches HAUT/BAS pour sélectionner l'un des programmes HRC (P17-P20).
2. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer.
3. Réglez votre âge et votre temps d'entraînement.
4. Appuyez sur MARCHE/ARRET pour commencer.

Le vélo ajuste automatiquement la résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque proche de la zone cible. Toutes les **20 secondes**, le vélo vérifie votre pouls et l'ajuste si nécessaire.

Profil du programme



PROGRAMME DE L'UTILISATEUR (P21-P24)

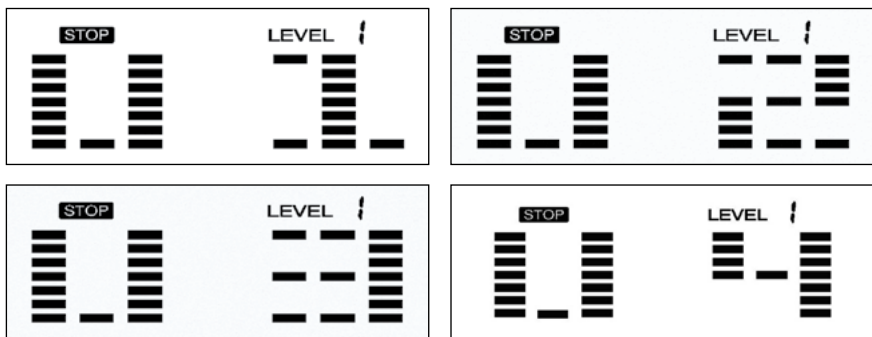
Les programmes utilisateur vous permettent de créer votre propre séance d'entraînement entièrement personnalisée.

Comment créer un programme utilisateur :

1. Utilisez les touches **HAUT/BAS** pour sélectionner l'un des **programmes utilisateur (P21-P24)**.
2. Appuyez sur **ENTREE** pour confirmer.
3. Définissez vos objectifs d'entraînement (temps, distance, calories, etc.).
4. Après avoir défini les objectifs, l'écran affiche le premier niveau de résistance. Réglez-le à l'aide des touches **HAUT/BAS**, puis appuyez sur la touche **ENTRÉE** pour sauvegarder.
5. Continuez à régler les 10 étapes (chaque étape = 1 minute).
6. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur **MARCHE/ARRET** pour commencer.

Comme les autres programmes, le vélo s'arrêtera automatiquement si un objectif est atteint. Appuyez **sur START** pour reprendre là où vous vous êtes arrêté.

Profil du programme (P21-P24)



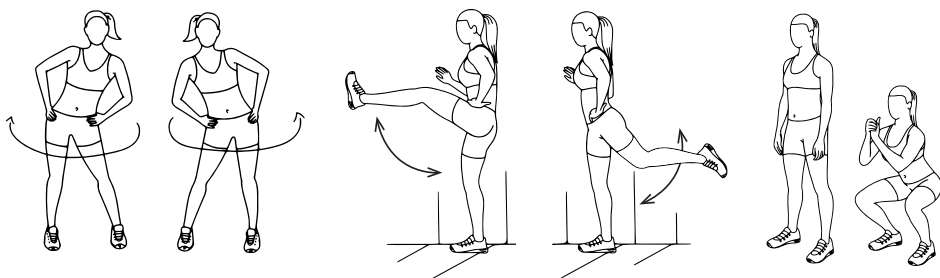
EXERCICES POUR VARIER LES PLAISIRS

Vous voulez tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement ? Combinez vos séances de vélo avec les exercices suivants pour améliorer la souplesse, la force et la stabilité du tronc :

1. Échauffement Mobilité (5 min)

Faites ces exercices de mobilité avant d'enfourcher le vélo :

- Cercles de hanche - 10 par jambe
- Balancement des jambes (vers l'avant et sur le côté) - 10 par jambe
- Squats au poids du corps - 10 répétitions



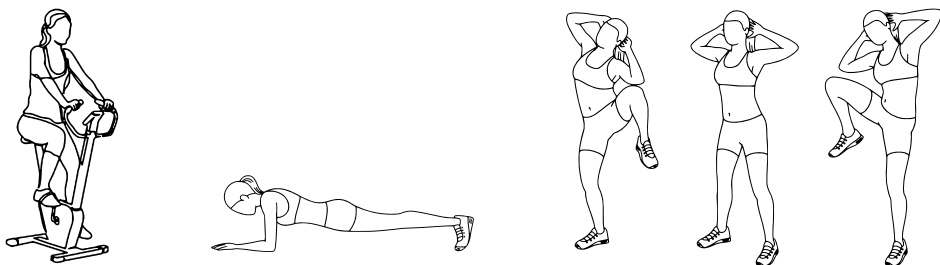
2. Entraînement par intervalles + exercices de base (20 min)

Alternez entre les exercices de cardio et les exercices de base :

- Roulez pendant 3 minutes à un rythme confortable.

Puis arrêtez-vous et effectuez :

- 30 secondes de planche
- 30 secondes d'abdominaux latéraux debout
- Répétez pour 4 séries



3. Leg Burner Ride (15 min)

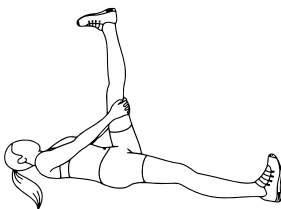
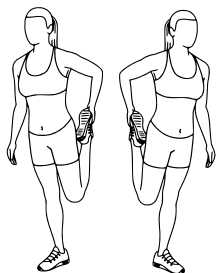
Une séance difficile axée sur vos jambes :

- 2 min d'échauffement à faible résistance
- 30 secondes de sprint à vitesse élevée
- 1 min de montée de pente avec une résistance élevée (rythme lent)
- Répéter pour 5 séries

4. Étirements après la course (5 min)

Rafraîchissez-vous et évitez les raideurs grâce à ces étirements :

- Étirement des quadriceps - maintenez 30 secondes pour chaque jambe.
- Étirement des ischio-jambiers - 30 secondes par jambe
- Torsion du bas du dos - 30 secondes par côté



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

Pour maintenir votre vélo d'appartement FITAGE dans les meilleures conditions et garantir des séances d'entraînement sûres et fluides, suivez les conseils d'entretien et de dépannage suivants.

Tâche	Fréquence	Instructions
Nettoyage du vélo	Après chaque utilisation	Essuyez le cadre, le guidon et la selle avec un chiffon doux et un détergent doux. Évitez les nettoyants abrasifs et les solvants.
Nettoyage de l'écran	Hebdomadaire	Utilisez un chiffon sec - ne vaporisez jamais d'eau directement sur la console.
Vérification des boulons et des vis		Assurez-vous que tous les boulons (en particulier ceux de la selle, du guidon et des pédales) sont bien serrés.
Vérification des sangles de pédales		Inspectez l'usure et remplacez les pièces endommagées.
Lubrification des pièces mobiles	Tous les 2-3 mois	Si vous remarquez des grincements, appliquez une petite quantité de lubrifiant à base de silicone sur les articulations mobiles (pas sur la courroie).
Vérification du câble d'alimentation	Mensuel	Assurez-vous que le câble n'est pas endommagé ou pincé sous le vélo.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE

- Rangez le vélo dans un endroit sec et propre, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
- Débranchez toujours l'adaptateur d'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé.
- En cas de stockage prolongé, couvrez le vélo pour éviter l'accumulation de poussière.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause possible	Solution
L'écran ne s'allume pas	Absence de connexion électrique	Vérifiez l'adaptateur CA et la prise murale. Essayez une autre prise.
Pas de changement de résistance	Fil du capteur desserré ou déconnecté	Vérifiez la connexion du fil du capteur entre le cadre et le montant du guidon.
Fréquence cardiaque imprécise	Mauvaise prise des capteurs	Assurez-vous que vos mains sont propres et que les deux capteurs sont fermement saisis.
Siège instable	Le bouton du siège n'est pas assez serré	Serrez fermement le bouton de réglage.
Bruit pendant le pédalage	Boulons desserrés ou pièces sèches	Vérifiez et serrez les boulons ; appliquez un lubrifiant à base de silicone si nécessaire.
Les pédales sont lâches	Les pédales ne sont pas correctement installées	Retirez et réinstallez, en vous assurant que la pédale gauche (L) tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et que la pédale droite (R) tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

Rappel important

- Si des codes d'erreur apparaissent sur la console, reportez-vous au manuel de la console ou contactez le service clientèle de FITAGE via support@fitage.nl
- En cas de doute, arrêtez toujours d'utiliser le vélo et vérifiez le problème avant de continuer.

CONNECTIVITÉ DE L'APPLICATION VIA FTMS

Télécharger les applications

Android – Téléchargez l'application de votre choix sur le Google Play Store.

2. iPad / iPhone – Téléchargez l'application de votre choix sur l'App Store.

Vérifier la compatibilité

Assurez-vous que votre appareil mobile répond à la configuration requise pour l'application que vous souhaitez utiliser. Vous trouverez ces exigences dans la description de chaque application sur le Google Play Store ou l'App Store.

COMMENT UTILISER FITSHOW

1. Activez le Bluetooth sur votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'application FitShow et suivez les instructions pour créer un compte (si nécessaire).
3. Dans le menu principal, sélectionnez votre type d'exercice (vélo).
4. Recherchez les appareils disponibles - sélectionnez le vélo d'appartement FITAGE lorsqu'il apparaît.
5. Suivez les instructions pour commencer votre premier parcours virtuel.

Veuillez noter que FitShow est une application tierce et qu'elle est régulièrement mise à jour. Pour obtenir les conseils les plus récents, consultez le site d'assistance FitShow.



COMMENT UTILISER KINOMAP

1. Activez le Bluetooth sur votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'application Kinomap et suivez les instructions pour créer un compte (si nécessaire).
3. Dans le menu principal, sélectionnez votre type d'exercice (vélo).
4. Recherchez les appareils disponibles - sélectionnez le vélo d'appartement FITAGE lorsqu'il apparaît.
5. Suivez les instructions pour commencer votre premier parcours virtuel.

Veuillez noter que Kinomap est une application tierce et qu'elle est régulièrement mise à jour. Pour obtenir les conseils les plus récents, consultez le site d'assistance Kinomap.



COMMENT UTILISER ZWIFT

1. Activez le Bluetooth sur votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'application Zwift et connectez-vous ou créez un compte.
3. Sélectionnez l'écran d'appairage où les appareils sont répertoriés.
4. Choisissez votre vélo d'appartement dans la liste (FITAGE Exercise Bike).
5. Une fois jumelé, vous pouvez sélectionner un monde virtuel et commencer à rouler.

Zwift est également une application tierce. Pour obtenir une assistance actualisée, visitez le site d'assistance de Zwift.





AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

Pour votre sécurité et pour assurer la longévité de votre vélo d'appartement FITAGE, veuillez lire et suivre attentivement ces avertissements et directives avant de l'utiliser :

Sécurité générale

- Ce vélo est conçu pour un usage domestique uniquement - ne l'utilisez pas dans des salles de sport commerciales ou à l'extérieur.
- Placez le vélo sur une surface plane et stable avec un dégagement d'au moins 2 mètres autour du vélo.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.

Avant de commencer

- Vérifiez que toutes les pièces sont correctement assemblées et que tous les boulons sont bien serrés.
- Assurez-vous que la selle et le guidon sont correctement réglés et verrouillés en place.
- Portez des vêtements d'entraînement confortables et des chaussures de sport fermées (pas de pieds nus ni de pantoufles).

Pendant votre séance d'entraînement

- Gardez toujours les mains sur le guidon lorsque vous faites du vélo.
- Utilisez les capteurs de pouls uniquement en position assise - ne montez pas sur les pédales lorsque vous saisissez les capteurs.
- Évitez les changements soudains ou extrêmes de résistance, en particulier si vous êtes novice en matière de cyclisme d'intérieur.
- Si vous avez des vertiges, des nausées ou des douleurs, arrêtez-vous immédiatement et consultez un médecin si nécessaire.

Assurer la sécurité des enfants et des animaux domestiques

- Ce vélo d'appartement n'est pas un jouet. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du vélo pendant son utilisation.
- Ne laissez jamais les enfants jouer sur ou autour du vélo.

Alimentation et sécurité électrique

- Débranchez toujours l'adaptateur secteur lorsque le vélo n'est pas utilisé.
- N'exposez pas le vélo ou la console à l'eau ou à une humidité excessive.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas coincé sous le vélo ou emmêlé pendant l'utilisation.

Déplacement et rangement du vélo

- Lorsque vous déplacez le vélo, tenez toujours le stabilisateur arrière et basculez le vélo sur ses roues de transport.
- Rangez le vélo dans un endroit propre et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Conseils importants en matière de santé

- Si vous avez plus de 35 ans, si vous souffrez d'un problème de santé ou si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un certain temps, consultez votre médecin avant d'entamer un programme de remise en forme.

- Les données relatives à la fréquence cardiaque fournies par les capteurs de pouls sont fournies à titre indicatif et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.

En cas d'urgence, arrêtez immédiatement de pédaler et appuyez sur le bouton STOP de la console.



GARANTIE

Chez FITAGE, nous nous portons garants de la qualité de nos produits. Votre vélo d'exercice FITAGE bénéficie d'une garantie de réparation de 2 ans à compter de la date d'achat.

Ce qui est couvert

Cette garantie couvre :

- Les défauts de matériaux et de fabrication.
- Les défauts électriques et mécaniques dans des conditions normales d'utilisation à domicile.

Ce qui n'est pas couvert

La garantie ne couvre pas :

- Les dommages causés par un assemblage incorrect (si vous ne suivez pas ce manuel).
- Les erreurs de l'utilisateur, telles qu'une force excessive ou une utilisation inappropriée.
- L'usure normale, y compris le coussin de siège, les pédales et les poignées.
- Les dommages causés par :
- Le transport ou le déplacement incorrect du vélo.
- Des réparations ou des modifications non autorisées.
- Le non-respect des consignes d'entretien régulier.
- Stockage inapproprié (par exemple, laisser le vélo à l'extérieur ou dans des conditions humides).

Conditions de recours à la garantie

Pour faire une réclamation, vous devez donner :

- Une preuve d'achat (confirmation de commande ou reçu).
- Une description du problème et, si possible, des photos ou des vidéos montrant le problème. Contacter l'assistance FITAGE
- Courriel : **support@fitage.nl**
- Disponible du lundi au vendredi - 09:00 à 17:00 (CET)

Merci d'avoir choisi FITAGE ! Nous espérons que votre nouveau vélo d'appartement vous aidera à rester actif et en bonne santé pour les années à venir.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Lernen Sie den FITAGE Heimtrainer kennen: Ihren zuverlässigen Partner, der Sie dabei unterstützt, Ihre Fitness zu verbessern und in Bewegung zu bleiben. Mit diesem Heimtrainer können Sie Ihre Ausdauer trainieren, Ihre Beinmuskulatur kräftigen und zu Ihrer allgemeinen Gesundheit beitragen – und das ganz bequem von zu Hause aus.

Ob Sie an Ihrer Ausdauer arbeiten, sich von einer Verletzung erholen oder ganz einfach in Bewegung bleiben möchten: Mit dem FITAGE Heimtrainer haben Sie alles, was Sie für das Training in Ihrem eigenen Tempo brauchen.

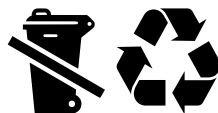
Der Heimtrainer passt sich mit seinen praktischen Funktionen und dem benutzerfreundlichen Design nahtlos Ihrem Alltag an. Sind Sie bereit? Mit dem FITAGE Heimtrainer machen Sie Bewegung ganz einfach zu einem Teil Ihres Tages.

TECHNISCHE DATEN UND ZERTIFIZIERUNGEN

Produktname	FITAGE Midrange Upright Exercise Bike
Modell	FITAGE-15
Widerstandsstufen	32 Stufen (motorisierter Magnetwiderstand)
Gewicht Schwungrad	4 kg
Display	LCD (blaues Hintergrundlicht)
Anzeigen	Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien, Umdrehungen pro Minute, Kilometerstand, Watt, Herzfrequenz
Programme	24 Voreinstellungen + manuell, Benutzer, Watt, Körperfett, Zielpulsfrequenz, Pulskontrolle
Konnektivität	Bluetooth (FitShow, Kinomap, Zwift)
Maximalbelastung	120 kg
Produktmaße	107x53x132 cm
Gewicht (netto/gesamt)	27,4 / 31,2 kg
Stromversorgung	Adapter (9V / 1A) enthalten
Zertifizierungen	CE, RoHS, EMC, EN20957, LVD

Dieses Produkt und die Verpackung bestehen aus recycelbaren Materialien. Bitte entsorgen Sie alle Verpackungsmaterialien über die entsprechenden örtlichen Recyclinganlagen für Papier, Pappe und Kunststoffe.

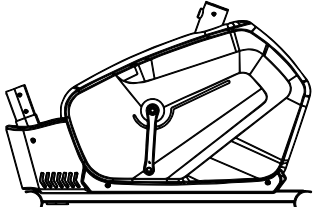
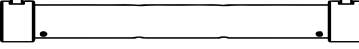
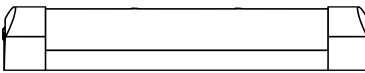
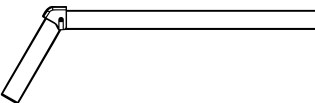
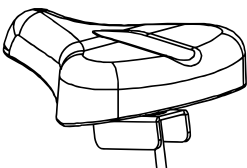
Für die Entsorgung dieses elektronischen Produkts befolgen Sie bitte die örtlichen Richtlinien für Elektroschrott oder wenden sich an Ihre zuständige Stelle für Recycling. Dieses Produkt entspricht der EU-WEEE-Richtlinie (Elektrogesetz), die die ordnungsgemäße Behandlung, Rücknahme und das Recycling von Elektrogeräten fördert.

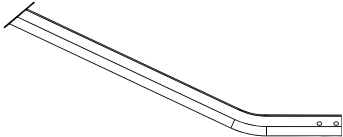
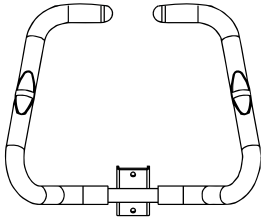
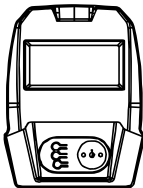
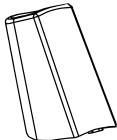
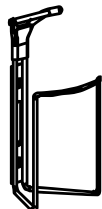
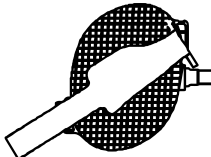
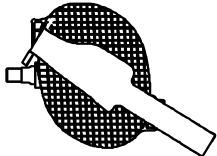


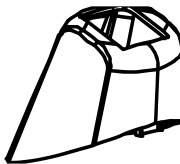
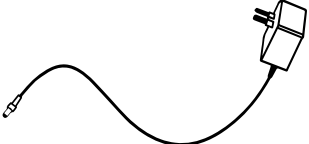
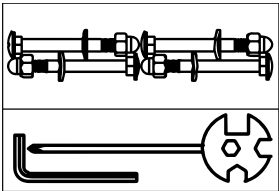
LIEFERUMFANG

In der Verpackung finden sie die folgenden Teile und Zubehörteile für den FITAGE Heimtrainer:

Achtung: Alle benötigten Schrauben, Muttern und Scheiben für die Montageschritte 2 bis 6 sind in den entsprechenden Bohrlöchern vormontiert. Nur die Muttern und Scheiben für Schritt 1 (Standfüße) sind noch nicht angebracht; sie sind im separat hinzugefügten Paket mit Befestigungsteilen enthalten.

TEIL	BESCHREIBUNG	ABBILDUNG
1. Rahmen	Das Herzstück Ihres Heimtrainers	
2. Vorderer Standfuß	Sorgt für Stabilität vorne	
3. Hinterer Standfuß	Sorgt für Stabilität hinten	
4. Sattelstütze	Vertikale Stange für die Anpassung der Sitzhöhe	
5/34. Verstellbarer Sattel mit Schiene	Waagerechte Sitzverstellung (vor/zurück)	

6. Lenkersäule	Senkrechte Stange für die Anbringung des Lenkers und der Konsole	
7. Lenker	Mit eingebauten Pulssensoren zur Messung der Herzfrequenz	
8. Konsole/ Computer (TZ-4654PMS)	LCD-Bildschirm mit Tasten zur Bedienung und Anzeige der Messwerte	
19. Lenkersäulenabdeckung	Kunststoffabdeckung für die Lenkersäule	
20. Flaschenhalterung	Flaschenhalter für Ihre Wasserflasche beim Training	
28. Linkes Pedal (L)	Pedal für den linken Fuß — mit "L" gekennzeichnet	
29. Rechtes Pedal (R)	Pedal für den rechten Fuß — mit "R" gekennzeichnet	

30. Sattelstützenknauf	M16-Knopf zur Einstellung und Fixierung der Sattelstützenhöhe	
31. Sattelstützenabdeckung	Abdeckung für die Sattelstütze	
36. Große Unterlegscheibe	Unterlegscheibe aus Metall für den Sattel	
37. Sattelpositionsknauf	M10-Knopf zur Anpassung der Sattelschiene (vor/zurück)	
89. AC-Adapter	Externer Stromadapter zum Anschließen des Heimtrainers an eine Steckdose	
Befestigungspaket	Enthält Schrauben, Scheiben und Muttern für die Montage	
Anleitung	Die Bedienungsanleitung	
Dankeskarte	Dankeskarte mit den Kontaktdaten des Kundendienstes	

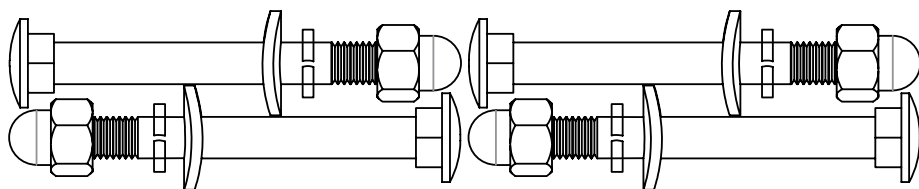
Wichtig:

Bitte prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Sollte irgendetwas fehlen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst:

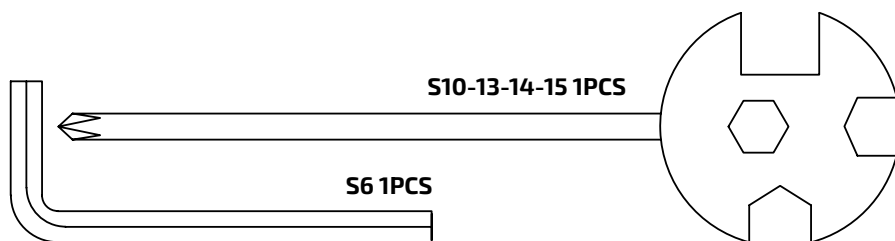
support@fitage.nl

BEFESTIGUNGSPAKET

SCHRITT 1



#22 Schraube M8*70 4 St. #23 Große gewölbte Unterlegscheibe $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$ 4 St.
#90 Federscheibe $\Phi 8$ 4 St. #24 Hutmutter M8 4 St.



Enthaltene Befestigungsteile:

Sie brauchen die Befestigungsteile ausschließlich für Schritt 1.

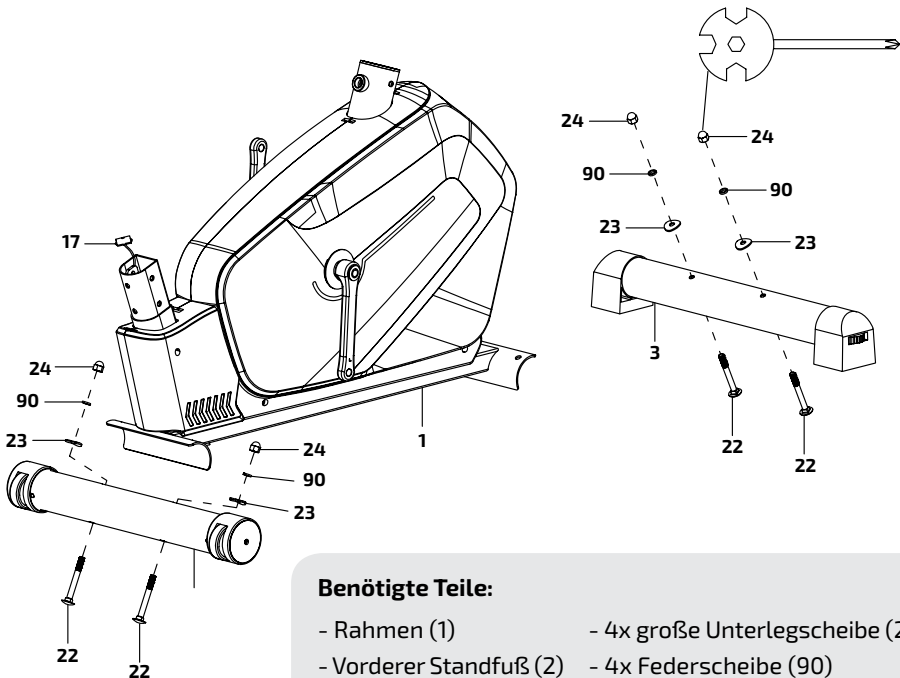
TEIL	MENGE
Schraube (22)	4x
Große gewölbte Unterlegscheibe (23)	4x
Federscheibe (90)	4x
Hutmutter (24)	4x

MONTAGEANLEITUNG

Um Ihnen die Montage zu erleichtern, sind die meisten Befestigungsteile (Schrauben, Unterlegscheiben) schon an den Teilen vormontiert. Das Befestigungspaket brauchen Sie nur für Schritt 1 (Anbringen der Standfüße). Bei allen weiteren Schritten müssen Sie während der Montage einfach nur die vormontierten Schrauben entfernen und dann wieder wie beschrieben befestigen.

Schritt 1: Anbringung der Standfüße vorne und hinten

Sie brauchen für Schritt 1 das Befestigungspaket.



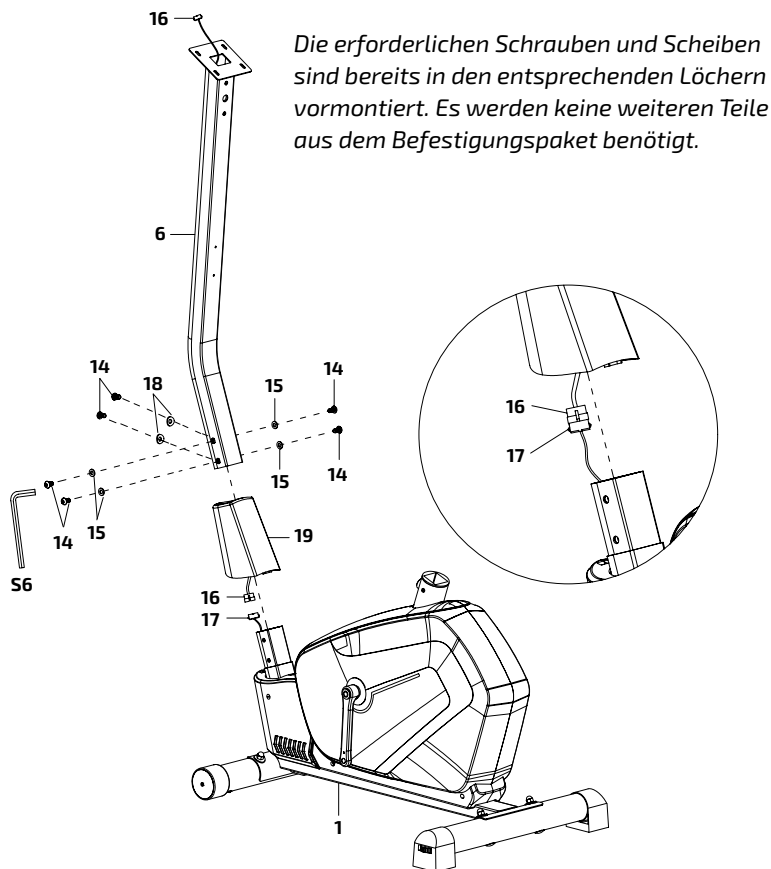
Benötigte Teile:

- Rahmen (1)
- Vorderer Standfuß (2)
- Hinterer Standfuß (3)
- 4x große Unterlegscheibe (23)
- 4x Federscheibe (90)
- 4x Hutmutter (24)
- 4x Schraube (22)

Anleitung:

1. Stellen Sie den Rahmen (1) aufrecht auf den Boden.
2. Legen Sie den vorderen Standfuß (2) vorne am Rahmen an.
3. Schrauben Sie den Standfuß mit 2 Schrauben (22), Unterleg- und Federscheiben (23 & 90) und Hutmuttern (24) fest.
4. Wiederholen Sie den Vorgang für den hinteren Standfuß (3).
5. Ziehen Sie alles mit dem Multi-Werkzeug gut fest.

Schritt 2: Anbringung der Lenkersäule und der Kabel



Anleitung:

1. Entfernen Sie die 6 Schrauben aus dem oberen Teil des Rahmens.
2. Schieben Sie die Kunststoffabdeckung (19) über die Lenkersäule.
3. Verbinden Sie Sensorkabel II (17, am Rahmen) mit Sensorkabel I (16, an der Lenkersäule).
4. Stecken Sie die Lenkersäule (6) vorsichtig auf den Rahmen (1) und achten Sie darauf, dass die Kabel dabei nicht eingeklemmt werden.
5. Bringen Sie die 6 Schrauben und Unterlegscheiben wieder an. Ziehen Sie alles gut fest.

Benötigte Teile:

- Rahmen (1)
- Lenkersäule (6)
- Lenkersäulenabdeckung (19)
- Kabel: Sensorkabel I (16) & Sensorkabel II (17)

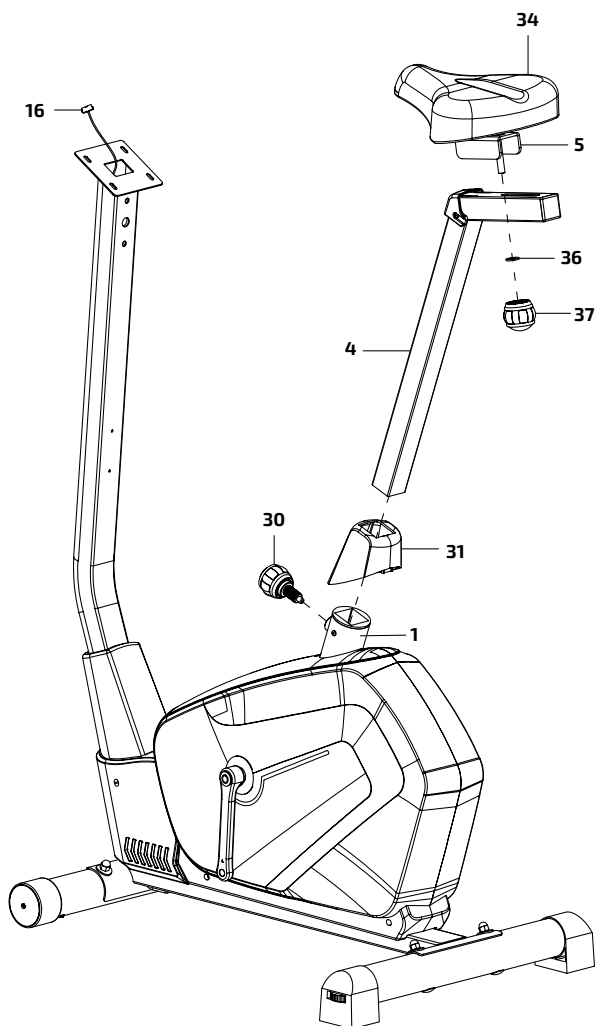
Schritt 3: Anbringung der Sattelstütze, der Sattelschiene und des Sattelkissens

Benötigte Teile:

- Sattelkissen (34)
- Sattelschiene (5)
- Sattelstütze (4)
- Unterlegscheibe $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (36)
- Sattelpositionsknauf M10 (37)
- Sattelstützenabdeckung (31)
- Sattelstützenknauf M16x1.5 (30)

Anleitung:

1. Schieben Sie die Sattelschiene (5) in die Sattelstütze (4).
2. Bringen Sie den Sattelpositionsknauf (37) mit der Unterlegscheibe (36) darunter an.
3. Schieben Sie die Sattelstützenabdeckung (31) über das untere Ende der Sattelstütze.
4. Stecken Sie die Sattelstütze (4) in den Rahmen (1).
5. Fixieren Sie die Sattelhöhe mit dem Sattelstützenknauf (30).



Schritt 4: Anbringung des Lenkers

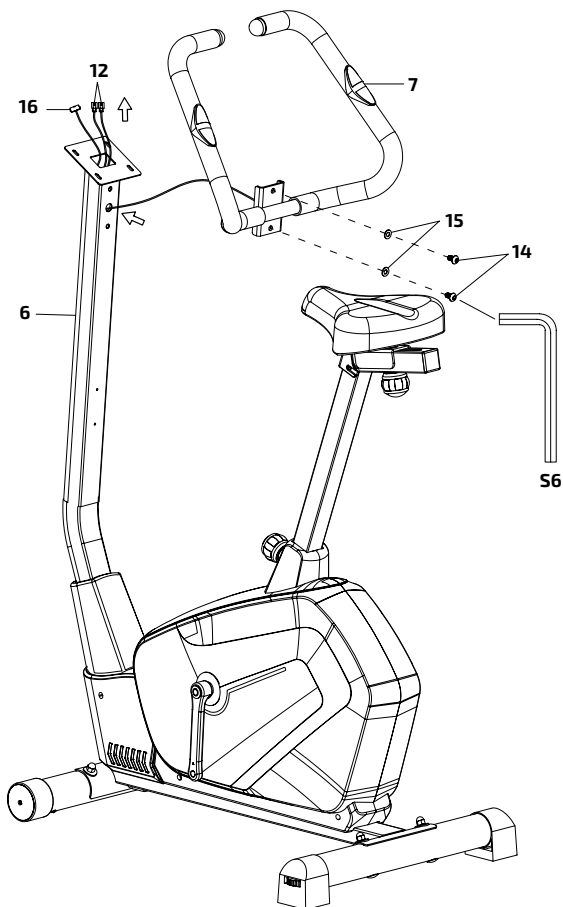
Die erforderlichen Schrauben und Scheiben sind bereits in den entsprechenden Löchern vormontiert. Es werden keine weiteren Teile aus dem Befestigungspaket benötigt.

Benötigte Teile:

- Pulssensorkabel (12)
- Sensorkabel I (16)
- Lenker (7)
- 2x Schrauben (14)
(oben an der Lenkersäule vormontiert)
- 2x Unterlegscheiben (15)
(oben an der Lenkersäule vormontiert)

Anleitung:

1. Lösen Sie die 2 Schrauben (14) und 2 Scheiben (15) von der Lenkersäule (6).
2. Führen Sie die Pulssensorkabel (12) vom Lenker (7) durch das Loch in der Lenkersäule (6) und durch die Öffnung am oberen Ende der Lenkersäule (6) hindurch.
3. Bringen Sie den Lenker (7) an der Lenkersäule (6) an.
4. Bringen Sie die 2 Schrauben und Scheiben wieder an und ziehen Sie alles gut fest.



Schritt 5: Anbringung der Konsole und Flaschenhalterung

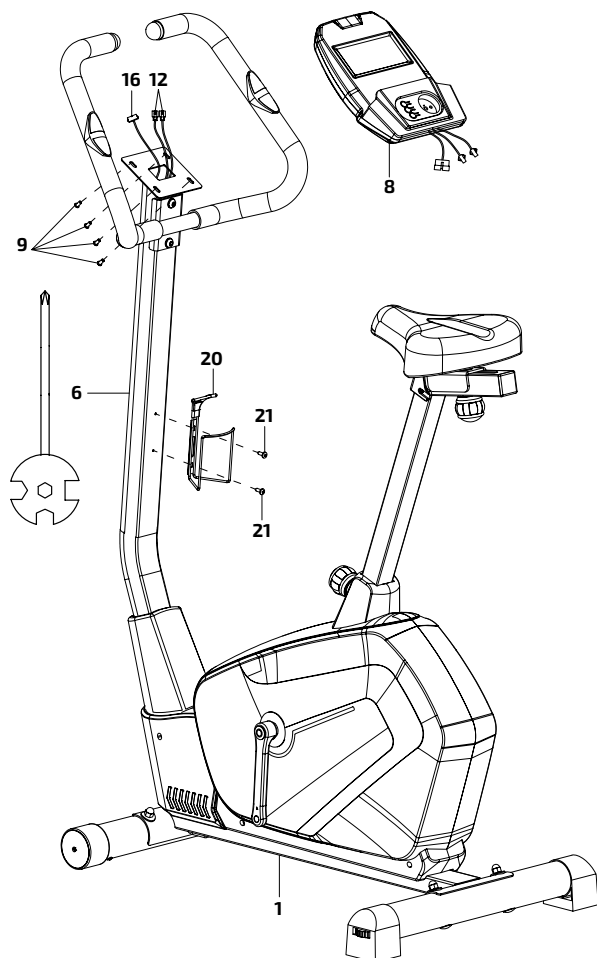
Benötigte Teile:

- Konsole (8)
- Pulssensorkabel (12)
- Sensorkabel I (16)
- Lenkersäule (6)
- Flaschenhalterung (20)
- 4x Schrauben (9)
(an der Konsole vormontiert)
- 2x Schrauben (21)
(vorne an der Lenkersäule vormontiert)

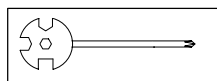
Die erforderlichen Schrauben und Scheiben sind bereits am Bauteil vormontiert. Es werden keine weiteren Teile aus dem Befestigungspaket benötigt.

Anleitung:

1. Entfernen Sie die 4 Schrauben (9) an der Rückseite der Konsole (8).
2. Verbinden Sie die Pulssensorkabel (12) und Sensorkabel I (16) mit den entsprechenden Konnektoren an der Konsole.
3. Führen Sie die verbundenen Kabel vorsichtig oben in die Lenkersäule (6), ohne dass sie eingeklemmt werden.
4. Bringen Sie die Konsole mit den 4 vorhin entfernten Schrauben (9) an der Lenkersäule an. Ziehen Sie alles gut fest.
5. Entfernen Sie vorne an der Lenkersäule die 2 vormontierten Schrauben (21). Bringen Sie damit die Flaschenhalterung (20) an.
6. Ziehen Sie alle Schrauben fest an, damit alles sicher und fest sitzt.



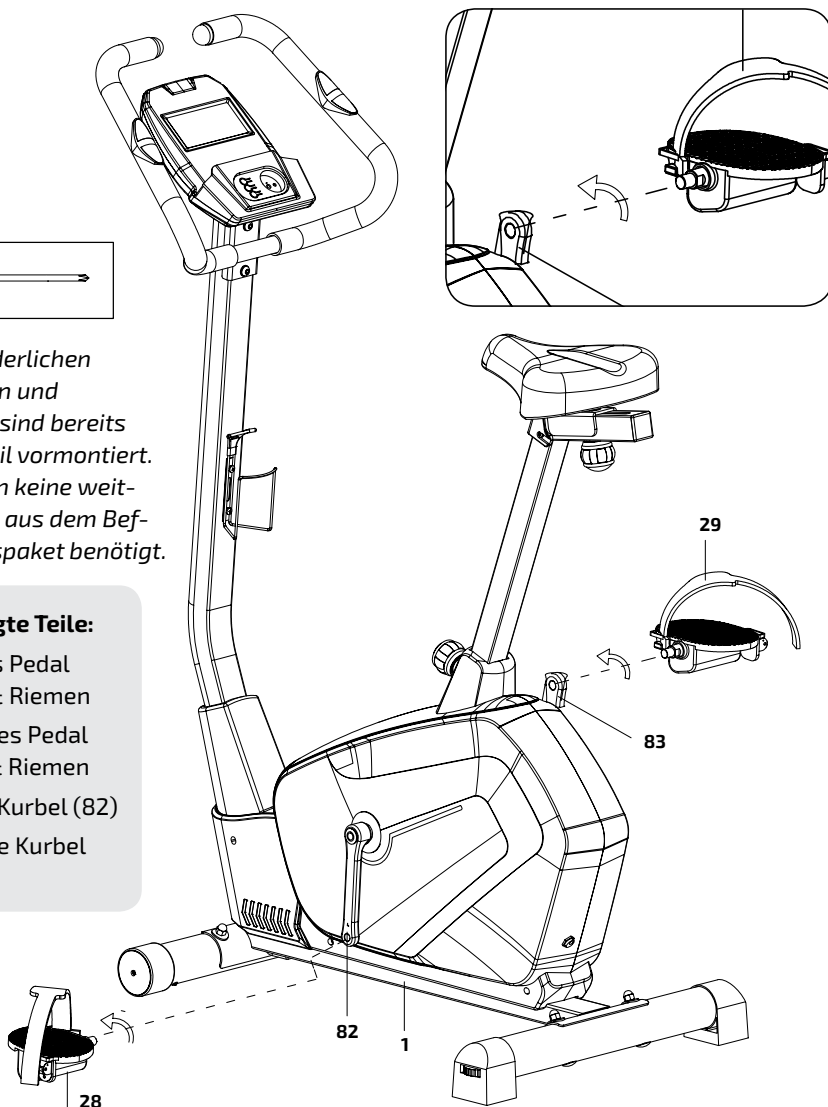
Schritt 6: Anbringung der Pedale



Die erforderlichen Schrauben und Scheiben sind bereits am Bauteil vormontiert. Es werden keine weiteren Teile aus dem Befestigungspaket benötigt.

Benötigte Teile:

- Linkes Pedal (28) & Riemen
- Rechtes Pedal (29) & Riemen
- Linke Kurbel (82)
- Rechte Kurbel (83)

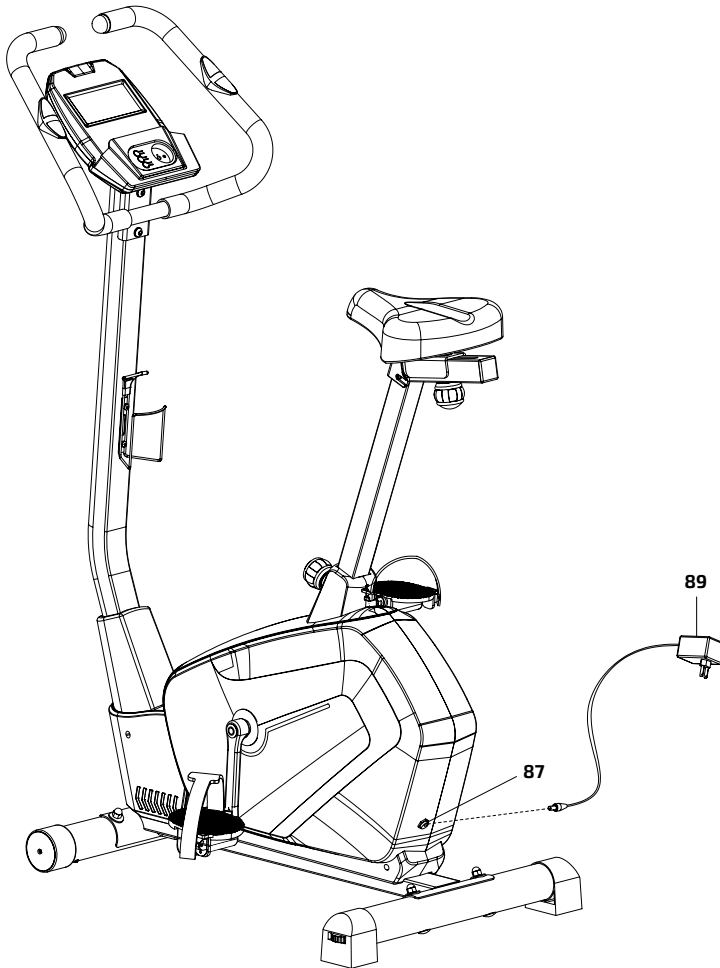


Anleitung:

1. Schieben Sie die Pedalriemen jeweils auf das korrekte Pedal.
2. Bringen Sie das linke Pedal (L) an der linken Kurbel (L) an und drehen Sie es mit der Hand gegen den Uhrzeigersinn, bis es fest sitzt.
3. Ziehen Sie es mit dem Schraubenschlüssel komplett an.
4. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedal (R), drehen Sie dieses aber im Uhrzeigersinn.

Tipp: Die Pedale sind mit L und R gekennzeichnet, achten Sie bei der Montage auf die richtigen Buchstaben.

Schritt 7: Anschluss an den Strom



Anleitung:

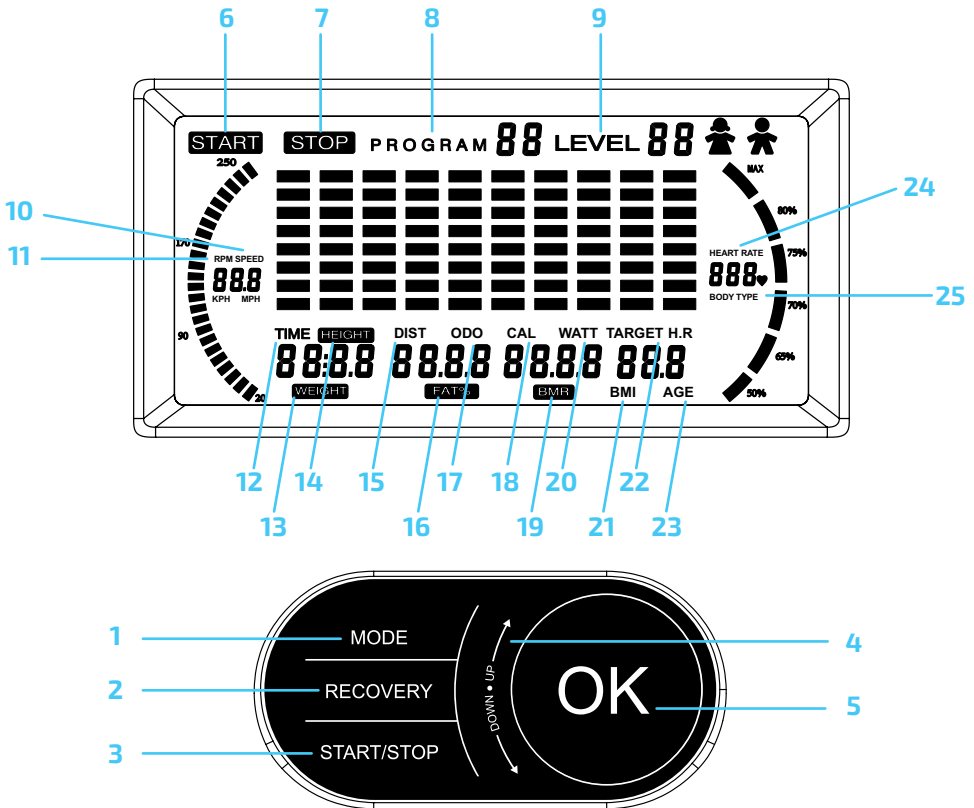
1. Sie finden die Buchse (87) hinten an der linken Seite des Heimtrainers.
2. Stecken Sie das eine Ende des AC-Adapters (89) in die Buchse.
3. Prüfen Sie die Angaben auf dem Adapter, bevor Sie ihn mit dem Strom verbinden.
4. Stecken Sie das andere Ende des Adapters in eine Steckdose.
5. Die Konsole sollte nun beleuchtet und Ihr Heimtrainer einsatzbereit sein!

Benötigte Teile:

- AC-Adapter (89)
- Stromkabel mit Stecker (87) (bereits am Heimtrainer montiert)

TASTEN & DISPLAY

Ihr FITAGE Heimtrainer ist mit einer LCD-Konsole ausgestattet. Auf dieser Konsole können Sie Ihre Trainingsleistung überprüfen, Ihr Trainingsprogramm anpassen und Ihre Fortschritte verfolgen.



SCHLÜSSEL-FUNKTIONEN ANZEIGE

- | | | | |
|---------------------|---------------------|--------------|-------------------|
| 1. MODUS | 6. START | 12. ZEIT | 19. GRUNDUMSATZ |
| 2. WIEDERHERSTELLEN | 7. STOPP | 13. GEWICHT | 20. WATT |
| 3. START/STOP | 8. PROGRAMMIEREN | 14. HÖHE | 21. BMI |
| 4. AUF UND AB | 9. STUFE | 15. ABSTAND | 22. ZIELWERT H.R. |
| 5. OK | 10. GESCHWINDIGKEIT | 16. FETT% | 23. ALTER |
| | 11. DREHZAHL | 17. ODOMETER | 24. HERZFREQUENZ |
| | | 18. KALORIEN | 25. KÖRPERTYP |

TASTEN & FUNKTIONEN

#	Taste	Funktion
1	MODE	Wechselt zwischen den Display-Anzeigen (Geschwindigkeit/RPM, Strecke/Kilometerstand usw.)
2	RECOVERY	Startet einen 60-sekündigen Fitness-Test, bei dem der Erholungspuls gemessen wird
3	START/STOP	Beginnt oder pausiert das Training und startet den Körperfett-Test
4	UP/DOWN	Passt den Widerstand oder Einstellungswerte an
5	OK (ENTER)	Bestätigt Ihre Auswahl oder Einstellungen

ANGABEN & SYMBOLE AUF DEM DISPLAY

Das Display ist in verschiedene Bereiche unterteilt, die je nach genutztem Programm und Messwert beleuchtet werden.

#	Bezeichnung	Typ	Beschreibung	Was dadurch angezeigt wird
1	MODE	Taste	Wechselt die Ansicht bei Anzeigepaaren	Umdrehungen pro Minute ↔ Geschwindigkeit, Strecke ↔ Kilometerstand, Watt ↔ Kalorien
2	RECOVERY	Taste	Startet 60-sekündigen Erholungspuls-Test	Countdown und Fitness-Bewertung (F1–F6)
3	START/STOP	Taste	Startet oder pausiert das Training / startet Körperfett-Test	Trainingsstatus (laufend oder pausiert)
4	UP/DOWN	Taste	Passt Widerstand oder Eingabewerte an	Widerstandsstufe oder Programmauswahl
5	OK (ENTER)	Taste	Bestätigt Ihre Auswahl	Bestätigt gewählte Werte oder Programme
6	START	Display	Zeigt an, dass das Training läuft	Symbol leuchtet bei aktivem Training
7	STOP	Display	Zeigt an, dass das Training pausiert ist	Symbol leuchtet bei pausiertem Training
8	PROGRAM	Display	Zeigt das aktive Trainingsprogramm	Manuell, P1–P12, Watt, Puls, Körperfett, Benutzer-Programm

9	LEVEL	Display	Zeigt Widerstands- stufe an	Aktuelle Widerstandseinstellung (1–32)
10	SPEED	Display	Zeigt das Fahrtempo an	Echtzeit-Geschwindigkeit in km/h oder mph
11	RPM	Display	Misst den Pedal- rhythmus	Umdrehungen pro Minute
12	TIME	Display	Zeigt die Dauer des Trainings an	Zählt ab 00:00 oder rückwärts ab einer eingestellten Zeit
13	WEIGHT	Display	Vom Nutzer eingege- benes Körpergewicht	Wird in Berechnungen zu Körperfett und BMI verwendet
14	HEIGHT	Display	Vom Nutzer eingege- bene Körpergröße	Wird in Berechnungen zu Körperfett und BMI verwendet
15	DIST	Display	Zeichnet die Strecke der aktuellen Train- ingseinheit auf	Wird bei jedem Training zurückgesetzt
16	FAT%	Display	Prozentsatz des Körperfetts	Ergebnis aus dem Körperfettpro- gramm (P15)
17	ODOMETER	Display	Gesamtstrecke aus allen Trainingsein- heiten	Zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke seit der ersten Verwendung an
18	CALORIES	Display	Geschätzter Kalo- rienverbrauch	Basierend auf Widerstand, Geschwindigkeit und Zeit
19	BMR	Display	Grundumsatz	Angezeigt im Körperfettpro- gramm (P15)
20	WATT	Display	Echtzeit-Leistung	Besonders nützlich im Programm Watt-Kontrolle
21	BMI	Display	Body-Mass-Index	Basierend auf den eingegebenen Daten zu Größe und Gewicht
22	TARGET H.R.	Display	Zielpulsfrequenz	Manuell eingestellt oder durch Pulsprogramme
23	AGE	Display	Eingegebenes Alter	Wird in Pulsprogrammen und Körperfett-Test verwendet
24	HEART RATE	Display	Echtzeit-Puls	Wird angezeigt, wenn die Puls- sensoren umfasst werden
25	BODY TYPE	Display	Körperfett-Einstu- fung	Typen 1–9, basierend auf Körperfett in %, angezeigt im Körperfettprogramm

VERWENDUNG DER KONSOLE

1. Schließen Sie den Heimtrainer an den Strom an.

Stecken Sie den Adapter ein. Der Bildschirm leuchtet auf und zeigt kurz alle Symbole an.

2. Wählen Sie Ihr Programm aus.

Drücken Sie UP/DOWN (4), um durch die Modi zu schalten:

- Manuell
- 12 voreingestellte Programme (P1–P12)
- Watt-Kontrolle
- Zielpulsfrequenz
- HRC/Pulskontrolle (55 %, 65 %, 75 %, 85 %)
- Körperfett (P15)
- Benutzer-Programm

3. Legen Sie Ihre Zielwerte fest.

Bestätigen Sie Ihre Werte mit OK (5):

- Zeit
- Strecke
- Kalorien
- Watt
- Zielpulsfrequenz

4. Radeln Sie los.

Drücken Sie START/STOP (3), um zu beginnen. Passen Sie den Widerstand mit UP/DOWN (4) an.



DISPLAY-ANSICHT WÄHREND DES TRAININGS WECHSELN

Drücken Sie jederzeit **MODE (1)**, um zwischen den folgenden Anzeigen zu wechseln:

SPEED ↔ **RPM** / **Geschwindigkeit** ↔ **Umdrehungen pro Minute**

DISTANCE ↔ **ODOMETER** / **Strecke** ↔ **Kilometerstand**

CALORIES ↔ **WATT** / **Kalorienverbrauch** ↔ **Leistung in Watt**

KÖRPERFETTMESSUNG (P15)

1. Wählen Sie das Programm P15.

Geben Sie die folgenden Werte ein:

- Geschlecht
- Körpergröße (14)
- Gewicht (13)
- Alter (23)

2. Umfassen Sie die Pulssensoren.
3. Drücken Sie **START/STOP (3)** und warten Sie ca. 15 Sekunden.
4. Das Display zeigt die folgenden Werte an:
 - Fett in % (16)
 - BMI (21)
 - Grundumsatz (19)
 - Körpertyp (25)

ERHOLUNGSPULSTEST (RECOVERY BUTTON)

1. Umfassen Sie nach dem Training weiterhin die Pulssensoren.
2. Drücken Sie **RECOVERY (2)**.
3. Der Bildschirm zählt 60 Sekunden herunter.
4. Danach erscheint Ihre Fitness-Einstufung (F1–F6):
 - F1 = Ausgezeichnet
 - F6 = Schlecht



KONSOLE ZURÜCKSETZEN

Halten Sie **MODE (1)** 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten der Trainingseinheit zurückzusetzen (ausgenommen ist der Kilometerstand).



WECHSELN ZWISCHEN ANZEIGEPAAREN

Drücken Sie **MODE**, um zwischen den folgenden Anzeigepaaren zu wechseln:

- Umdrehungen ↔ Geschwindigkeit
- Kilometerstand ↔ Strecke
- Watt ↔ Kalorien

Sie können sich dadurch auf die Werte konzentrieren, die für Ihr Training am relevantesten sind.

FARBIGE BALKEN AUF DEM DISPLAY

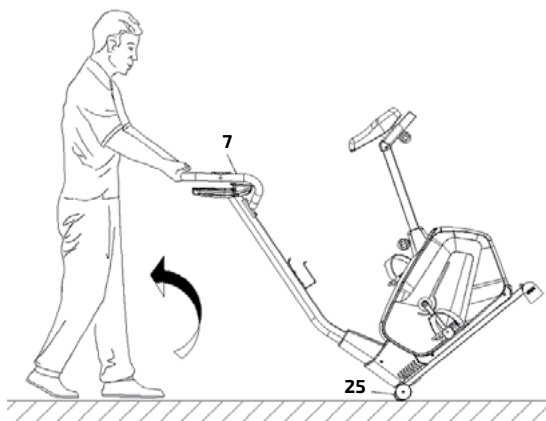
Balken	Farbbereiche	Bedeutung
RPM-Balken (Umdrehungen)	Grün (Leicht), Gelb (Moderat), Rot (Schwer)	Zeigt die Umdrehungszahl der Pedale pro Minute an (20–250 RPM)
Puls-Balken	Grün (50–65 %), Gelb (70–75 %), Rot (80 %+)	Zeigt den Intensitätsbereich Ihrer Pulsfrequenz an

DEN HEIMTRAINER TRAGEN

So bewegen Sie den aufgestellten Heimtrainer:

- Greifen Sie fest den Lenker (7).
- Kippen Sie den Heimtrainer langsam zu sich, bis die Transportrollen (25) am vorderen Standfuß (2) den Boden berühren.
- Rollen Sie den Heimtrainer vorsichtig an den gewünschten Ort.

Mit dieser Methode können Sie den Heimtrainer umstellen, ohne den gesamten Rahmen anzuheben.

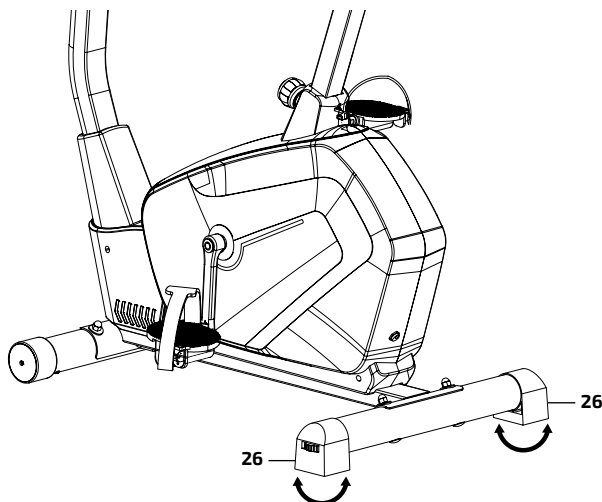


AUSTARIEREN

Damit der Heimtrainer sicher und stabil steht:

- Sorgen Sie dafür, dass der Heimtrainer gerade und eben steht und nicht wackelt.
- Wenn er sich wackelig anfühlt, drehen Sie die verstellbaren Kappen (26) am hinteren Standfuß, bis alle Kontaktpunkte gleichmäßigen Bodenkontakt haben.

So bleibt Ihr Training sicher und vibrationsfrei.



REINIGUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung von Rahmen und Sattel ein weiches, angefeuchtetes Tuch.
- Verwenden Sie **keine Scheuermittel** und **sprühen Sie kein Wasser** direkt auf das Display.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß ab, um Korrosion zu vermeiden.
- Setzen Sie die Konsole nicht direktem Sonnenlicht oder Feuchtigkeit aus, damit der Bildschirm nicht beschädigt wird.

LAGERUNG

- Bewahren Sie den Heimtrainer an einem trockenen, sauberen Ort auf.
- Schützen Sie den Heimtrainer vor Feuchtigkeit, extremen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Trennen Sie das Gerät immer vom Strom, wenn es nicht verwendet wird.
- Wenn der Heimtrainer für längere Zeit nicht verwendet wird, verstauen Sie ihn abgedeckt, damit sich kein Staub ansammelt.

TRAININGSPROGRAMME

Ihr FITAGE Heimtrainer stellt Ihnen 24 strukturierte Trainingsprogramme zur Verfügung, die Ihnen Abwechslung, sportliche Herausforderungen und Kontrolle über Ihre Trainingseinheiten bieten.

ÜBERSICHT ÜBER DIE TRAININGSMODI

Programm	Art	Beschreibung
P1	Freier Modus	Während des Trainings steuern Sie den Widerstand manuell.
P2–P13	Voreingestellte Programme	Es gibt 12 vorgefertigte Profile mit verschiedenen Widerstandsmustern.
P14	Watt-Programm	Legen Sie einen Zielwert für die Leistung fest (in Watt); der Widerstand passt sich an, um die Leistung konstant zu halten.
P15	Körperfettprogramm	Mit dem Körperfettprogramm bekommen Sie eine Schätzung von Körperfett in Prozent, BMI und Grundumsatz.
P16	Zielpulsfrequenz-Programm	Mit diesem Programm können Sie in Ihrem idealen Herzfrequenzbereich trainieren.
P17–P20	Pulskontrolle-Programme	Diese Programme sind dem Zielpulsfrequenz-Programm ähnlich, beruhen aber auf einem Anteil Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 - Alter).
P21–P24	Benutzer-Programm	Im Benutzer-Programm können Sie Ihre eigenen, persönlichen Trainingseinheiten erstellen.

AUSWAHL EINES PROGRAMMS

1. Schalten Sie mit **UP/DOWN** durch die Programme (P1–P24).
 2. Drücken Sie zur Auswahl **OK**.
 3. Geben Sie nach Aufforderung Ihre Trainingsziele ein:
 - Zeit
 - Strecke
 - Kalorien
 - Watt
 - Zielpulsfrequenz
 4. Drücken Sie **START/STOP**, um zu beginnen.
 5. Passen Sie den Widerstand jederzeit während Ihres Trainings mit **UP/DOWN** an.
- Tipp:** Auch in den automatischen Programmen können Sie mit den Tasten UP/DOWN manuelle Anpassungen vornehmen.

BEDIENUNG DER PROGRAMME MANUELLES PROGRAMM (P1)

Im **manuellen Programm (P1)** können Sie Ihr Training komplett selbst steuern. Sie können manuell den Widerstand anpassen und Ihre Trainingsziele auswählen.

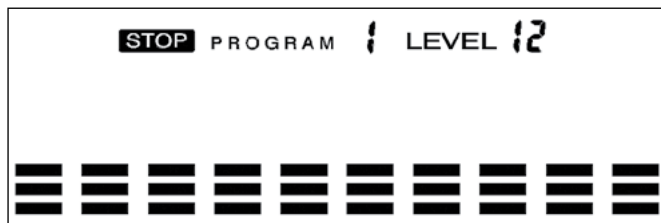
So stellen Sie den manuellen Modus ein

1. Verwenden Sie die Tasten **UP/DOWN**, um auf der Konsole das manuelle Programm (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung.
3. Der erste Parameter (Zeit) blinkt nun. Passen Sie den Wert mit UP/DOWN an und bestätigen Sie dann mit ENTER.
4. Stellen Sie die anderen Parameter (Strecke, Kalorien usw.) auf die gleiche Weise ein.
5. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

Anmerkungen

- Sie können während der Trainingseinheit den Widerstand manuell mit UP/DOWN anpassen.
- Wenn eines Ihrer Ziele erreicht ist (z. B. Zeit oder Strecke), piept die Konsole und das Training wird automatisch pausiert.
- Drücken Sie **START**, um das Training erneut aufzunehmen und mit den verbleibenden Zielen fortzufahren.

Programmprofil



VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P2-P13)

Es gibt **12 voreingestellte Programme** mit jeweils unterschiedlichen Widerstandsprofilen, die sich im Verlauf der Trainingseinheit automatisch einstellen. Die Programme bieten eine Mischung aus Bergfahrten, Intervallen und konstanten Strecken.

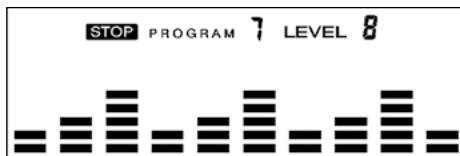
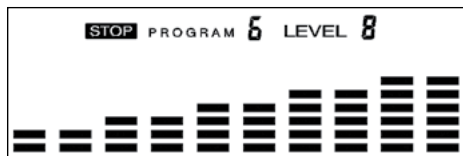
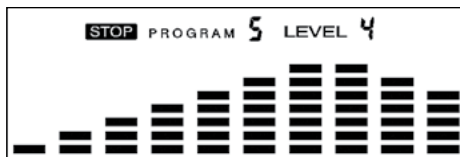
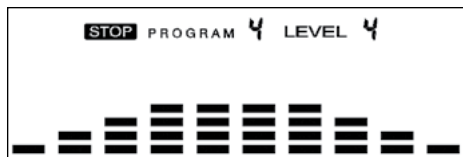
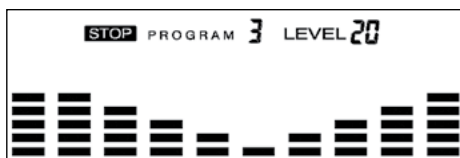
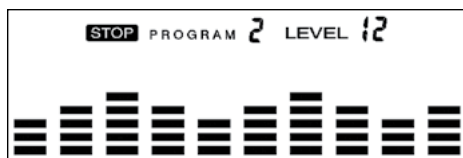
So stellen Sie ein voreingestelltes Programm ein:

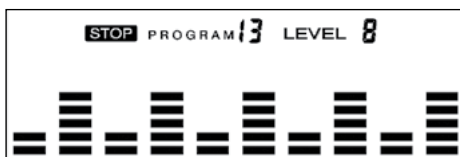
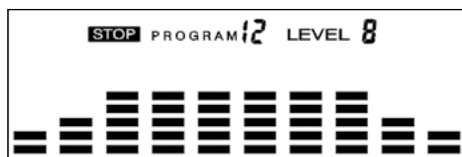
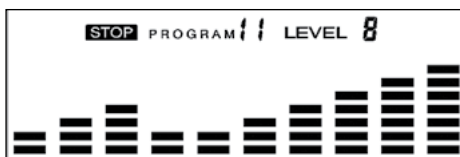
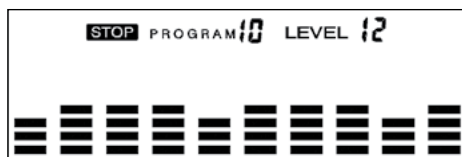
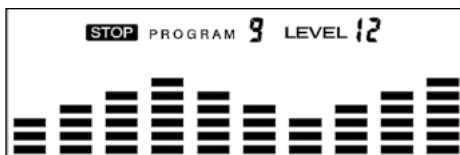
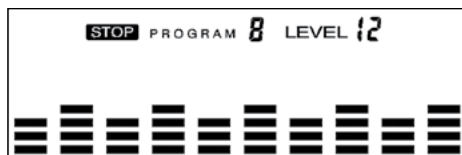
1. Wählen Sie mit **UP/DOWN** eines der voreingestellten Programme (P2-P13) aus.
2. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
3. Legen Sie Ihre Trainingszeit mit **UP/DOWN** fest und bestätigen Sie die Eingabe mit **ENTER**.
4. Drücken Sie **START/STOP**, um mit dem Programm zu beginnen.

Während der Trainingseinheit ändert sich der Widerstand automatisch anhand des Programmprofils. Sie können mit **UP/DOWN** jederzeit **den Widerstand manuell anpassen**, wenn Sie die Trainingsintensität erhöhen oder verringern wollen.

Wichtig: Genau wie im manuellen Modus pausiert das Gerät automatisch, wenn ein Zielwert (z. B. Zeit) erreicht ist. Drücken Sie **START**, um fortzufahren.

Programmprofil





WATT-KONTROLLE-PROGRAMM (P14)

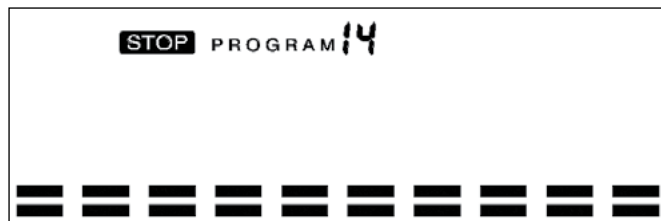
Dieses Programm konzentriert sich darauf, eine konstante Wattleistung zu erbringen. Das bedeutet, dass der Heimtrainer den Widerstand automatisch anpasst, je nachdem, wie schnell Sie fahren. Es ist besonders gut für das Krafttraining geeignet.

So stellen Sie die Watt-Kontrolle ein:

1. Wählen Sie mit **UP/DOWN** das Programm **Watt-Kontrolle (P14)** aus.
2. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **ENTER**.
3. Legen Sie Ihre Trainingszeit und Watt-Stufe fest.
4. Drücken Sie **START/STOP**, um zu beginnen.

Das Gerät passt den Widerstand kontinuierlich an, damit Sie Ihre gewünschte Wattleistung aufrechterhalten können. Sie können Ihren Watt-Zielwert auch während des Trainings mit UP/DOWN anpassen.

Programmprofil



KÖRPERFETTPROGRAMM (P15)

Das **Körperfettprogramm** liefert Ihnen eine Schätzung von **Körperfettanteil in %, BMI und Grundumsatz**.

So starten Sie den Körperfett-Test:

1. Wählen Sie mit **UP/DOWN** das **Körperfettprogramm (P15)** aus.
2. Drücken Sie **ENTER** und geben Sie nach Aufforderung diese Daten ein:
 - Geschlecht (männlich/weiblich)
 - Körpergröße
 - Gewicht
 - Alter
3. Umfassen Sie **fest die Pulssensoren** und drücken Sie **START/STOP**.
4. Nach 15 Sekunden zeigt das Display Ihre Werte:
 - Körperfett in %
 - BMI (Body Mass Index)
 - BMR (Grundumsatz)
 - Körpertyp (Typ 1 bis Typ 9, beruhend auf Ihrem Körperfettanteil)

Körpertyp-Skala:

Typ 1 = Sehr niedrig (5-9 % Fett)

Typ 9 = Sehr hoch (45-50 % Fett)

Drücken Sie danach **START/STOP**, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

Programmprofil



ZIELPULSFREQUENZ-PROGRAMM (P16)

Mit diesem Programm können Sie in Ihrem idealen **Pulsfrequenzbereich trainieren**.

So stellen Sie die Zielpulsfrequenz ein:

1. Wählen Sie mit **UP/DOWN** das **Zielpulsfrequenz-Programm (P16)** aus.
2. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
3. Legen Sie Ihre Trainingszeit und Ihre gewünschte Zielpulsfrequenz fest.
4. Drücken Sie **START/STOP**, um zu beginnen.

Der Heimtrainer passt den Widerstand automatisch an, um Ihre Pulsfrequenz im Bereich des eingestellten Zielwerts zu halten.

Programmprofil



PULSKONTROLLE-PROGRAMME (P17-P20)

Diese Programme ähneln dem Zielpulsfrequenz-Programm, beruhen aber auf Ihrer **maximalen Herzfrequenz** (220 - Alter).

Verfügbare Pulsfrequenzbereiche:

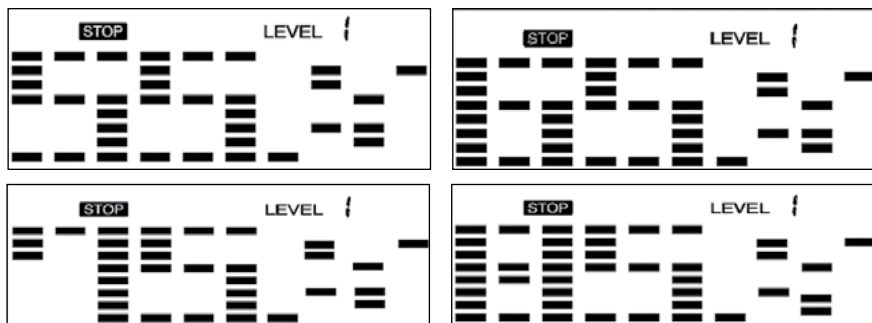
- HRC 55 % – Leichte Anstrengung
- HRC 65 % – Fettverbrennungsbereich
- HRC 75 % – Kardio-Bereich
- HRC 85 % – Hochintensiv

So stellen Sie ein Pulskontrolle-Programm ein:

1. Wählen Sie mit **UP/DOWN** eines der **Pulskontrolle-Programme (P17-P20)** aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung **ENTER**.
3. Stellen Sie Ihr Alter und Ihre Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie **START/STOP**, um zu beginnen.

Das Gerät passt den Widerstand automatisch an, um Ihre Herzfrequenz im gewünschten Bereich zu halten. Alle **20 Sekunden** prüft der Heimtrainer Ihren Puls und passt sich bei Bedarf an.

Programmprofil



BENUTZER-PROGRAMM (P21-P24)

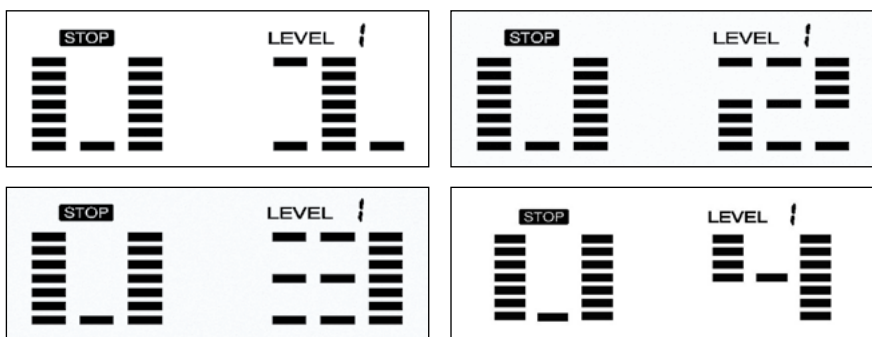
Mit den **Benutzer-Programmen** können Sie Ihre eigenen Trainingseinheiten erstellen.

So erstellen Sie ein Benutzer-Programm:

1. Wählen Sie mit **UP/DOWN** eines der Benutzer-Programme (P21-P24) aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung **ENTER**.
3. Stellen Sie Ihre Trainingsziele ein (Zeit, Strecke, Kalorien usw.).
4. Nach Einstellung der Zielwerte zeigt der Bildschirm die **erste Widerstandsstufe** an.
Passen Sie die Stufe mit **UP/DOWN** an und drücken Sie dann **ENTER**, um zu speichern.
5. Stellen Sie so alle 10 Phasen ein (jede Phase = 1 Minute).
6. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **START/STOP**, um zu beginnen.

Wie bei anderen Programmen hält der Heimtrainer automatisch an, wenn ein Ziel erreicht ist. Drücken Sie **START**, um mit dem Training dort weiterzumachen, wo Sie aufgehört haben.

Programmprofil (P21-P24)



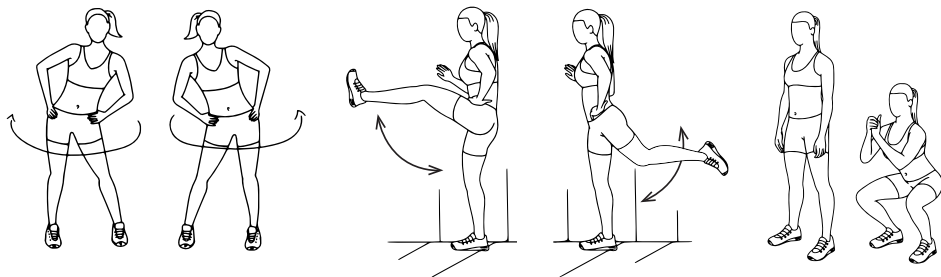
ÜBUNGEN ZUR ABWECHSLUNG

Möchten Sie mehr aus Ihren Trainingseinheiten herausholen? Kombinieren Sie Ihre Heimtrainereinheiten mit den folgenden Übungen, um etwas für Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ihre Rumpfmuskulatur zu tun:

1. Beweglichkeitsübungen zum Aufwärmen (5 min)

Machen Sie diese Übungen, bevor Sie auf den Heimtrainer steigen:

- Beinkreisen – 10 pro Bein
- Beinschwünge (vorwärts & seitwärts) – jeweils 10
- Kniebeugen – 10 Wiederholungen



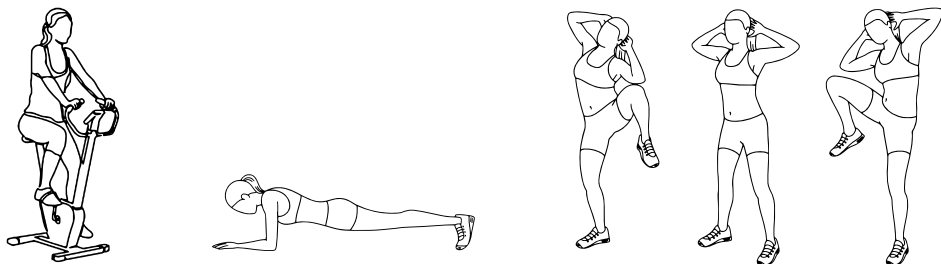
2. Intervallfahrt + Rumpf (20 min)

Wechseln Sie zwischen Cardio- und Rumpftraining ab:

- Fahren Sie 3 Minuten in bequmem Tempo.

Steigen Sie dann ab und machen Sie die folgenden Übungen:

- 30 Sekunden Planks
- 30 Sekunden seitliche Crunches im Stehen
- 4 Runden wiederholen



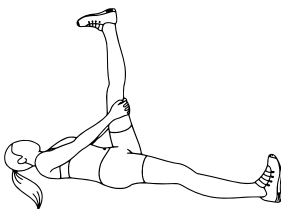
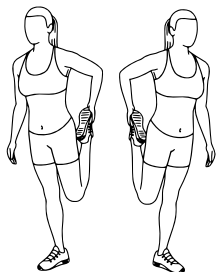
3. Beinmuskel-Brenner (15 min)

- Eine harte Trainingseinheit für Ihre Beine:
- 2 Minuten Aufwärmen bei geringem Widerstand
- 30 Sekunden Sprint mit hohem Tempo
- 1 Minute bergauf mit hohem Widerstand (langsam Tempo)
- 5 Runden wiederholen

4. Dehnen nach der Fahrt (5 min)

Mit diesen Dehnübungen kühlen Sie ab und beugen Muskelsteifheit vor:

- Dehnung der vorderen Oberschenkel – 30 Sekunden pro Bein
- Beinrückseite dehnen – 30 Sekunden pro Bein
- Unteren Rücken dehnen – 30 Sekunden pro Seite



WARTUNG & PROBLEMLÖSUNG

Damit Ihr FITAGE Heimtrainer im besten Zustand bleibt und Ihre Trainingseinheiten sicher und reibungslos verlaufen, befolgen Sie bitte diesen Leitfaden zur Wartung und Problemlösung.

Aufgabe	Häufigkeit	Anleitung
Reinigung des Heimtrainers	Nach jeder Benutzung	Wischen Sie Rahmen, Lenker und Sattel mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel ab. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder scharfen Reinigungs- oder Lösungsmittel.
Reinigung des Displays	Wöchentlich	Wischen Sie das Display mit einem trockenen Tuch ab – sprühen Sie niemals Wasser direkt auf die Konsole.
Überprüfung von Bolzen und Schrauben		Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben (besonders am Sattel, Lenker und an den Pedalen) fest angezogen sind.
Pedalriemen prüfen		Untersuchen Sie die Riemen auf Abnutzungserscheinungen und ersetzen Sie sie, wenn sie beschädigt sind.
Bewegliche Teile schmieren	Alle 2-3 Monate	Wenn der Heimtrainer quietscht, geben Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf Silikonbasis auf die beweglichen Verbindungsstellen (nicht auf den Gurt).
Überprüfung des Stromkabels	Jeden Monat	Stellen Sie sicher, dass das Kabel nicht beschädigt oder unter dem Heimtrainer eingeklemmt ist.

LAGERUNGSHINWEISE

- Bewahren Sie den Heimtrainer an einem trockenen, sauberen Ort und geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung auf.
- Ziehen Sie immer den Stecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird.
- Wenn der Heimtrainer für längere Zeit verstaut wird, decken Sie ihn ab, um ihn vor Staub zu schützen.

LEITFADEN ZUR PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Möglicher Grund	Lösung
Display geht nicht an	Kein Stromanschluss	Prüfen Sie den AC-Adapter und die Steckdose. Probieren Sie eine andere Steckdose aus.
Keine Änderung beim Widerstand	Lockere oder gelöste Sensorkabel	Überprüfen Sie die Verbindung der Sensorkabel zwischen Rahmen und Lenkersäule.
Ungenauere Herzfrequenz	Sensoren nicht richtig umfasst	Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber sind und Sie beide Sensoren fest umfassen.
Instabiler Sattel	Sattelknauf ist nicht fest genug angezogen	Ziehen Sie den Sattelknauf fest an.
Geräusche beim Treten	Lockere Schrauben oder trockene Teile	Prüfen Sie die Schrauben und ziehen Sie sie fest an; tragen Sie bei Bedarf Silikon-Schmiermittel auf.
Pedale fühlen sich locker an	Pedale sind nicht richtig montiert	Nehmen Sie die Pedale ab, bringen Sie sie erneut an und achten Sie dabei darauf, dass das linke Pedal (L) sich gegen den Uhrzeigersinn dreht und das rechte Pedal (R) im Uhrzeigersinn.

Wichtiger Hinweis

- Sollten Fehlermeldungen auf der Konsole erscheinen, ziehen Sie die Konsolenanleitung heran oder wenden Sie sich an den FITAGE Kundendienst: **support@fitage.nl**
- Stellen Sie im Zweifelsfall immer die Nutzung des Heimtrainers ein und überprüfen Sie das Problem, bevor Sie ihn weiter verwenden.

APP-KONNEKTIVITÄT ÜBER FTMS

Herunterladen der Apps

1. Android – Laden Sie ihre gewünschte App aus dem Google Play Store herunter.
2. iPad / iPhone – Laden Sie ihre gewünschte App aus dem App Store herunter.

Kompatibilität prüfen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Mobilgerät die Systemanforderungen der gewünschten App erfüllt. Diese Anforderungen finden Sie in der Beschreibung der jeweiligen App im Google Play Store oder App Store.

SO VERWENDEN SIE KINOMAP

1. Schalten Sie **Bluetooth** auf Ihrem Mobilgerät ein.
2. Öffnen Sie die **FitShow-App** und befolgen Sie die Anweisungen zur Erstellung eines Accounts (wenn benötigt).
3. Wählen Sie im Hauptmenü Ihr **Übungsgerät** aus (Heimtrainer).
4. Suchen Sie nach verfügbaren Geräten – wählen Sie den **FITAGE Heimtrainer** aus, wenn er erscheint.
5. Folgen Sie den Anweisungen, um Ihre erste virtuelle Fahrt zu beginnen.



FITSHOW



*Bitte beachten Sie, dass **FitShow** eine von Dritten zur Verfügung gestellte App ist und regelmäßig aktualisiert wird. Für aktuelle Infos besuchen Sie den **FitShow-Support**.*

SO VERWENDEN SIE KINOMAP

1. Schalten Sie **Bluetooth** auf Ihrem Mobilgerät ein.
2. Öffnen Sie die **Kinomap-App** und befolgen Sie die Anweisungen zur Erstellung eines Accounts (wenn benötigt).
3. Wählen Sie im Hauptmenü Ihr **Übungsgerät** aus (Heimtrainer).
4. Suchen Sie nach verfügbaren Geräten – wählen Sie den **FITAGE Heimtrainer** aus, wenn er erscheint.
5. Folgen Sie den Anweisungen, um Ihre erste virtuelle Fahrt zu beginnen.



Kinomap



*Bitte beachten Sie, dass **Kinomap** eine von Dritten zur Verfügung gestellte App ist und regelmäßig aktualisiert wird. Für aktuelle Infos besuchen Sie den **Kinomap-Support**.*

SO VERWENDEN SIE ZWIFT

1. Schalten Sie **Bluetooth** auf Ihrem Mobilgerät ein.
2. Öffnen Sie die **Zwift-App** und loggen Sie sich ein oder erstellen Sie einen Account.
3. Wählen Sie den **Verbindungsbildschirm** aus, auf dem Geräte aufgeführt sind.
4. Wählen Sie Ihren **Heimtrainer** aus der Liste aus (FITAGE Heimtrainer).
5. Sobald Sie verbunden sind, können Sie eine virtuelle Welt auswählen und losfahren.

*Auch Zwift ist eine von Dritten zur Verfügung gestellte App. Um aktuelle Hilfe zu bekommen, besuchen Sie den **Zwift-Support**.*



ZWIFT





SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie vor der Verwendung sorgfältig die folgenden Hinweise, zu Ihrer eigenen Sicherheit und um eine lange Lebensdauer Ihres FITAGE Heimtrainers zu garantieren:

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Dieser Heimtrainer ist **nur für den Gebrauch zu Hause geeignet** – verwenden Sie ihn nicht in kommerziellen Fitnessstudios oder im Außenbereich.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen ebenen, stabilen Untergrund, sodass **mindestens 2 Meter Platz** um den Heimtrainer sind.
- **Maximales Benutzergewicht:** 120 kg

Bevor Sie losfahren

- Überprüfen Sie, ob alle Teile korrekt montiert und alle Befestigungsmaterialien fest angezogen sind.
- Stellen Sie sicher, dass **Sattel** und **Lenker** richtig eingestellt und fest fixiert sind.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung und **geschlossene Sportschuhe** (fahren Sie nicht in Sandalen, Schlappen oder barfuß).

Während des Trainings

- Halten Sie die Hände beim Fahren immer am **Lenker**.
- Verwenden Sie die **Pulssensoren** nur im Sitzen – stehen Sie nicht auf den Pedalen, wenn Sie die Sensoren umfassen.
- Vermeiden Sie plötzliche oder extreme Wechsel zwischen Widerstandsstufen, vor allem wenn Sie noch keine Erfahrung mit Heimtrainern haben.
- Wenn Ihnen schwindelig oder übel wird oder wenn Schmerzen auftreten, **hören Sie sofort auf** und suchen Sie bei Bedarf einen Arzt auf.

Sicherheit von Kindern und Haustieren

- Dieser Heimtrainer ist **kein Spielzeug**. Halten Sie Kinder und Haustiere während der Verwendung vom Gerät fern.
- Lassen Sie Kinder niemals auf dem Heimtrainer oder in der Nähe des Geräts spielen.

Sicherheit rund um Strom und Elektrizität

- **Ziehen Sie immer den Stecker**, wenn der Heimtrainer nicht verwendet wird.
- Lassen Sie das Gerät und die Konsole nicht mit Wasser oder starker Feuchtigkeit in Berührung kommen.
- Stellen Sie sicher, dass das Kabel nicht unter dem Heimtrainer eingeklemmt oder verheddert ist.

Den Heimtrainer bewegen und verstauen

- Wenn Sie den Heimtrainer bewegen wollen, greifen Sie immer den Lenker und kippen Sie den Heimtrainer, bis er auf den Transportrollen steht.

- Verstauen Sie den Heimtrainer an einem trockenen, sauberen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung.

Wichtige Gesundheitshinweise

- Wenn Sie älter als 35 Jahre sind, unter einer Erkrankung leiden oder schon lange keinen Sport gemacht haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Fitnessprogramm beginnen.
- Die Pulsfrequenzdaten der Sensoren sind nur zur Information und dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Hören Sie im Notfall sofort auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste STOP auf der Konsole.

GARANTIE

Wir von FITAGE stehen hinter der Qualität unserer Produkte. Ihr FITAGE Heimtrainer hat eine **2-Jahres-Reparaturgarantie** ab Kaufdatum.

Was ist abgedeckt?

Die Garantie deckt Folgendes ab:

- **Material- und Herstellungsdefekte**
- Elektrische und mechanische Störungen unter normalen Konditionen der **Verwendung zuhause**.

Was ist nicht abgedeckt?

Die Garantie deckt Folgendes nicht ab:

- **Durch unsachgemäße Montage verursachte Schäden** (wenn diese Bedienungsanleitung nicht befolgt wird).
- **Anwendungsfehler**, wie Gewalteinwirkung oder unsachgemäßer Gebrauch.
- **Normale Abnutzung**, einschließlich des Sattelkissens, der Pedale und des Lenkers.
- Schäden verursacht durch:
 - Transport oder unsachgemäßes Bewegen des Geräts,
 - nicht autorisierte Reparaturen oder Modifikationen,
 - Nichtbefolgen der Richtlinien zur regelmäßigen **Wartung**,
 - **unsachgemäße Lagerung** (z. B. Stehenlassen des Heimtrainers im Freien oder in feuchter Umgebung).

Voraussetzungen für einen Garantieanspruch

Um einen Garantieanspruch geltend zu machen, brauchen Sie:

- **einen Kaufbeleg** (Bestellbestätigung oder Kassenbon),
- eine Beschreibung des Problems und – wenn möglich – Fotos oder Videos von dem Problem.

Kontakt zum FITAGE Kundendienst

E-Mail: support@fitage.nl

Verfügbar Montag bis Freitag – 09:00 bis 17:00 (CET)

Vielen Dank, dass Sie sich für FITAGE entschieden haben! Wir hoffen, dass Sie mit Ihrem neuen Heimtrainer viele Jahre in Bewegung und gesund bleiben.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Presentamos la bicicleta estática FITAGE. Tu compañera de confianza para mejorar tu forma física y mantenerte activo/a.

Esta bicicleta estática está diseñada para ayudarte a trabajar la resistencia, fortalecer las piernas y mejorar tu salud general. Todo ello desde la comodidad de tu casa.

Ya sea que quieras aumentar tu resistencia, recuperarte de una lesión o simplemente disfrutar de una forma sencilla de mantenerte en movimiento, la Bicicleta Estática FITAGE te ofrece todo lo que necesitas para entrenar a tu ritmo.

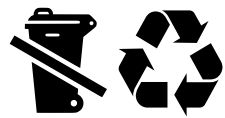
Con funciones prácticas y un diseño fácil de usar, esta bicicleta se adapta sin esfuerzo a tu rutina diaria. ¿Listo/a para empezar? Haz que el movimiento forme parte de tu día con FITAGE.

SPECIFICATIONS AND CERTIFICATIONS

Nombre del producto	Bicicleta estática vertical FITAGE Midrange
Modelo de producto	FITAGE-15
Niveles de resistencia	32 niveles (resistencia magnética motorizada)
Peso del volante	4 kg
Pantalla	LCD con retroiluminación azul
Datos mostrados	Tiempo, distancia, velocidad, calorías, RPM, odómetro, potencia (watt), frecuencia cardíaca
Programas	24 preestablecidos + manual, usuario, potencia, grasa corporal, objetivo de FC, HRC
Conectividad	Bluetooth (compatible con FitShow, Kinomap, Zwift)
Carga máxima	120 kg
Dimensiones del producto	107 × 53 × 132 cm
Peso (neto/bruto)	27,4 / 31,2 kg
Fuente de alimentación	Adaptador incluido (9 V / 1 A)
Certificaciones	CE, RoHS, EMC, EN20957, LVD

Este producto y su embalaje están fabricados con materiales reciclables. Desecha todos los materiales de embalaje (papel, cartón, plásticos) utilizando los puntos de reciclaje correspondientes en tu localidad.

Para la eliminación del producto al final de su vida útil, sigue las normativas locales sobre residuos electrónicos o contacta con tu autoridad de reciclaje. Este producto cumple con la Directiva RAEE de la Unión Europea (Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos), que promueve el tratamiento, recuperación y reciclaje adecuados de los equipos eléctricos.

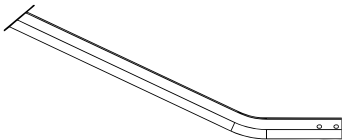
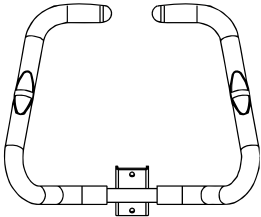
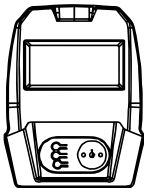
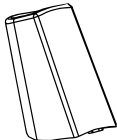
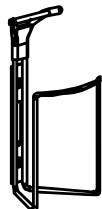
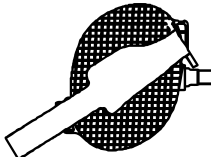
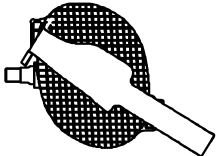


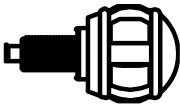
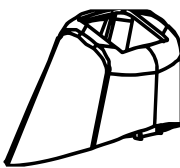
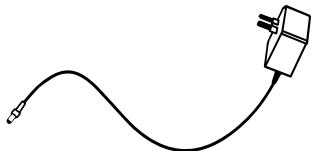
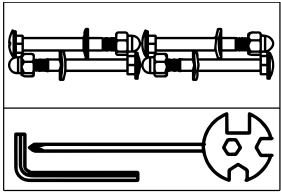
CONTENIDO DEL PAQUETE

Al abrir la caja, encontrarás los siguientes componentes y accesorios para la bicicleta estática vertical FITAGE:

Nota: Todos los tornillos, pernos y arandelas necesarios para los pasos de montaje del 2 al 6 vienen preinstalados en sus respectivos orificios. Solo los tornillos y arandelas del Paso 1 (estabilizadores) vienen por separado en el paquete de herrajes.

PIEZA	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1. Chasis principal	Estructura central de la bicicleta	
2. Estabilizador delantero	Aporta estabilidad en la parte delantera	
3. Estabilizador trasero	Aporta estabilidad en la parte trasera	
4. Tubo del sillín (vertical)	Permite ajustar la altura del sillín	
5/34. Tubo deslizando del sillín + Cojín	Ajuste horizontal del sillín (adelante/atrás)	

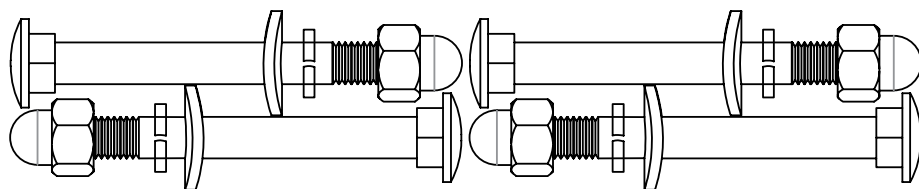
6. Tubo del manillar	Soporte vertical donde se monta el manillar y la consola	
7. Manillar	Con sensores de pulso integrados para medir la frecuencia cardíaca	
8. Consola / ordenador (TZ-4654PMS)	Pantalla LCD con botones para operar y ver los datos	
19. Cubierta del tubo frontal	Cubierta plástica decorativa del tubo del manillar	
20. Soporte para botella	Para colocar tu botella de agua durante el entrenamiento	
28. Pedal izquierdo (L)	Pedal para el pie izquierdo — marcado con "L"	
29. Pedal derecho (R)	Pedal para el pie derecho — marcado con "R"	

30. Pomo de altura del sillín	Pomo M16 para ajustar y bloquear la altura del sillín	
31. Cubierta del tubo del sillín	Acabado estético del montaje del tubo del sillín	
36. Arandela grande	Arandela metálica para el sillín	
37. Pomo de posición del sillín	Pomo M10 para ajustar el sillín hacia adelante o atrás	
89. Adaptador de corriente	Adaptador de corriente externo para conectar la bicicleta a la red eléctrica	
Paquete de herrajes	Incluye tornillos, arandelas y tuercas para el montaje completo	
Manual	Este manual de instrucciones	
Tarjeta de agradecimiento	Tarjeta plegada con datos de contacto del soporte técnico	

Consejo: Revisa cuidadosamente todas las piezas antes de comenzar el montaje. Si falta algo, contacta con el servicio de atención al cliente: support@fitage.nl.

PAQUETE DE HERRAJES

PASO 1

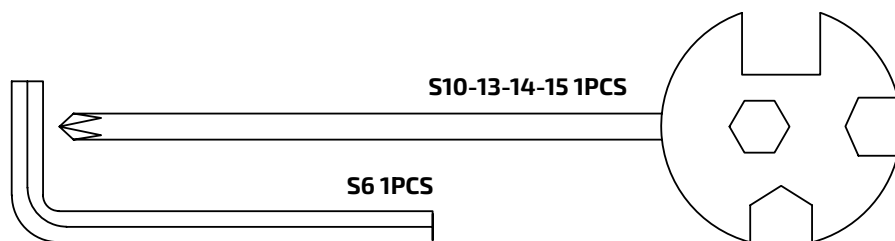


#22 Tornillo M8*70 4PZAS

#23 Arandela curva grande $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$ 4PZAS

#90 Arandela de presión $\Phi 8$ 4PZAS

#24 Tuerca ciega M8 4PZAS



Herrajes incluidos:

Solo necesitas usar este paquete de herrajes para el Paso 1 del montaje.

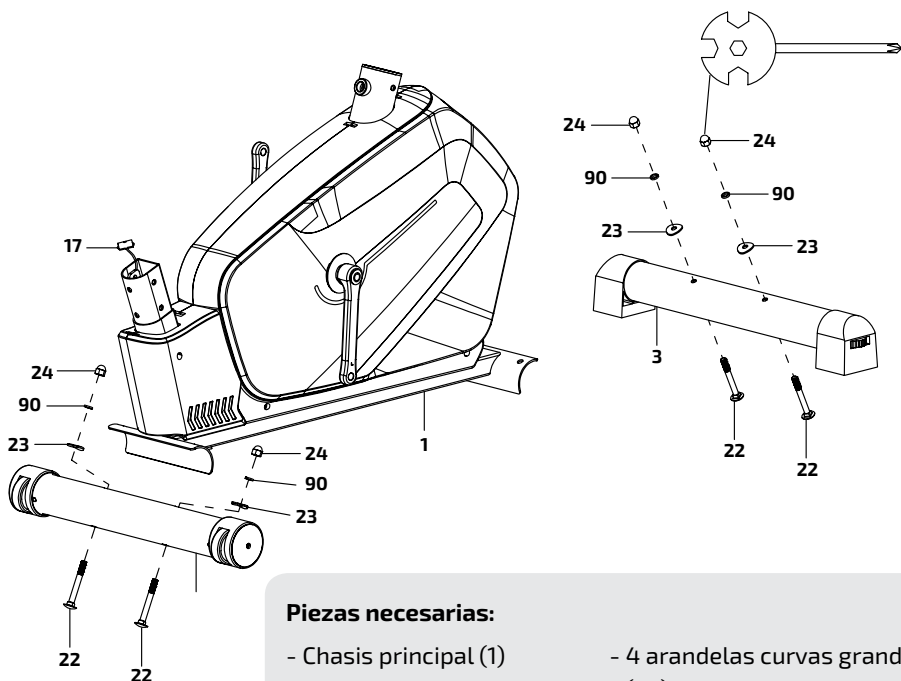
PIEZA	CANT.
Tornillo (22)	4x
Arandela curva grande (23)	4x
Arandela de presión (90)	4x
Tuerca ciega (24)	4x

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Para tu comodidad, la mayoría de los tornillos, pernos y arandelas ya vienen preinstalados en las piezas. Solo necesitas usar el paquete de herrajes para el Paso 1 (colocación de los estabilizadores). En los demás pasos, simplemente retira los tornillos preinstalados, monta las piezas según se indica y vuelve a atornillar.

Paso 1: Colocación de los estabilizadores delantero y trasero

Este paso requiere el uso del paquete de herrajes.



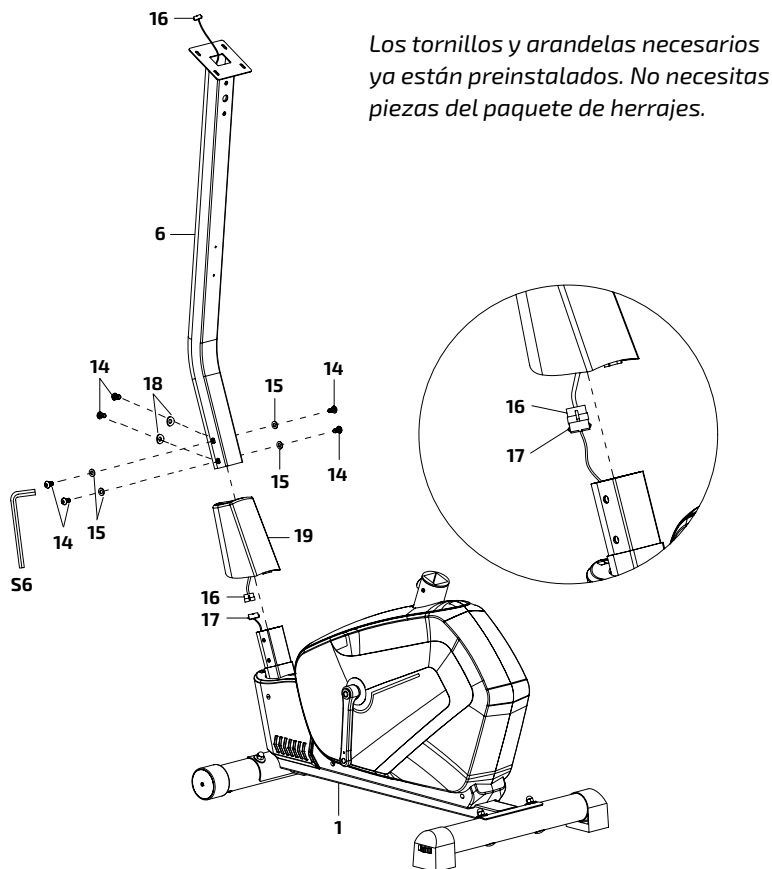
Piezas necesarias:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| - Chasis principal (1) | - 4 arandelas curvas grandes (23) |
| - Estabilizador delantero (2) | - 4 arandelas de presión (90) |
| - Estabilizador trasero (3) | - 4 tuercas ciegas M8 (24) |
| - 4 tornillos M8x70 (22) | |

Instrucciones:

1. Coloca el chasis principal (1) en posición vertical sobre el suelo.
2. Alinea el estabilizador delantero (2) con la base frontal.
3. Fíjalo con 2 tornillos (22), arandelas (23 y 90) y tuercas ciegas (24).
4. Repite el proceso con el estabilizador trasero (3).
5. Aprieta bien todo utilizando la herramienta multifunción incluida.

Paso 2: Montaje del tubo del manillar y conexión de cables



Instrucciones:

1. Retira los 6 tornillos de la parte superior del chasis principal (1).
2. Desliza la cubierta plástica (19) sobre el tubo del manillar (6).
3. Conecta el cable 17 (del chasis) con el cable 16 (del tubo del manillar).
4. Coloca con cuidado el tubo del manillar (6) sobre el chasis principal (1), asegurándote de no pellizcar los cables.
5. Vuelve a insertar los 6 tornillos y arandelas. Apriétalos firmemente.

Piezas necesarias:

- Chasis principal (1)
- Tubo del manillar (6)
- Cubierta del tubo del manillar (19)
- Cables: Cable de extensión I (16) y II (17)

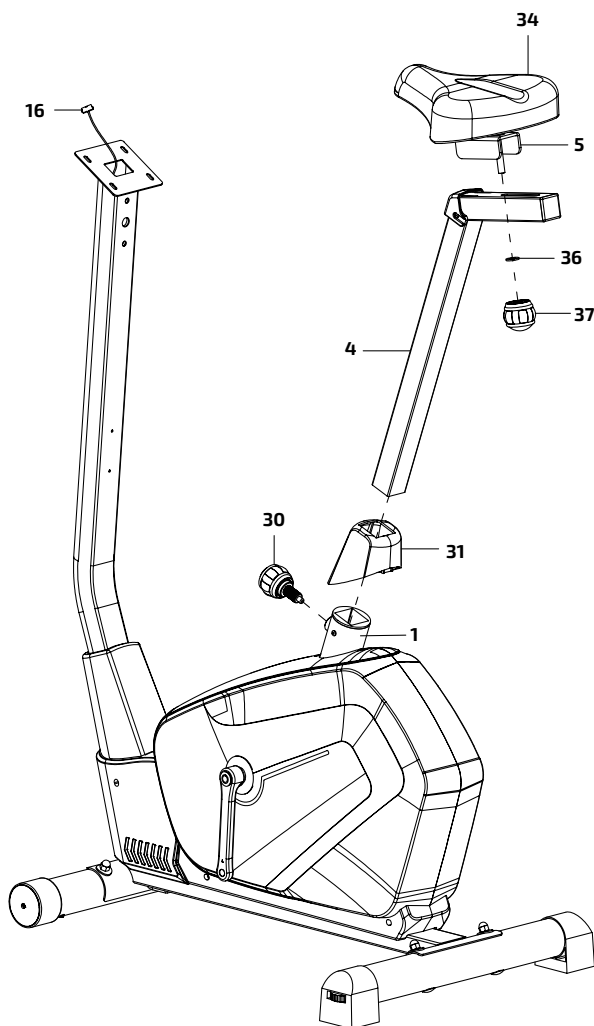
Paso 3: Montaje del tubo del sillín, tubo deslizante y sillín

Piezas necesarias:

- Sillín (34)
- Tubo deslizante del sillín (5)
- Tubo vertical del sillín (4)
- Arandela Ø10×Ø25×2,0 (36)
- Pomo de ajuste horizontal M10 (37)
- Cubierta del tubo del sillín (31)
- Pomo de ajuste de altura M16×1,5 (30)

Instrucciones:

1. Introduce el tubo deslizante del sillín (5) dentro del tubo vertical (4).
2. Coloca la arandela (36) debajo del pomo M10 (37) y enróscalo para fijar la posición horizontal del sillín.
3. Desliza la cubierta (31) sobre la base del tubo del sillín.
4. Inserta el tubo del sillín (4) en el chasis principal (1).
5. Ajusta la altura con el pomo de resorte M16 (30) y asegúralo bien.



Paso 4: Instalación del manillar

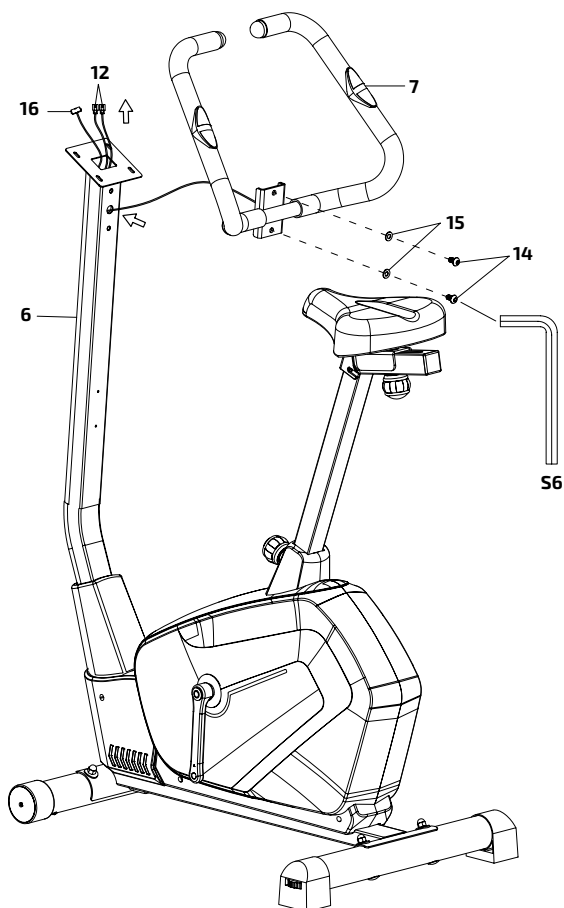
*Los tornillos y arandelas necesarios ya vienen preinstalados en la propia pieza.
No necesitas piezas del paquete de herrajes.*

Piezas necesarias:

- Cables de sensores de pulso (12)
- Cable de extensión de sensores I (16)
- Manillar (7)
- 2 tornillos (14) (preinstalados en la parte frontal del tubo del manillar)
- 2 arandelas (15) (preinstaladas en la parte frontal del tubo del manillar)

Instrucciones:

1. Instrucciones: Retira los 2 tornillos (14) y las 2 arandelas (15) del tubo del manillar (6).
2. Introduce los cables de los sensores de pulso (12) del manillar (7) por el orificio del tubo del manillar (6) y sácalos por la parte superior.
3. Coloca el manillar (7) sobre el tubo del manillar (6).
4. Vuelve a colocar los tornillos y arandelas, y apriétalos firmemente. Apriétalos firmemente.



Paso 5: Instalación de la consola y el soporte para botella

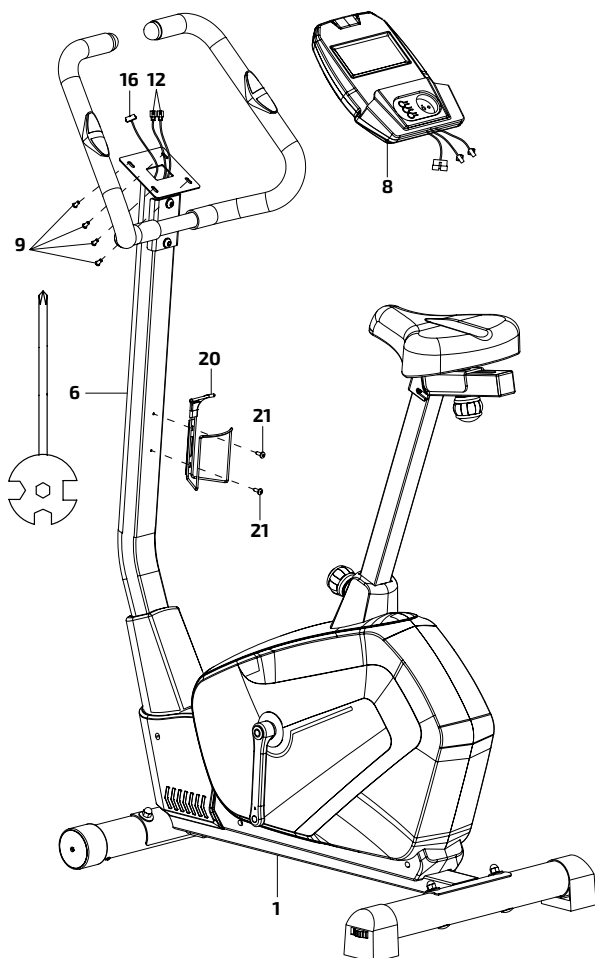
Parts needed:

- Consola (8)
- Cables de sensores de pulso (12)
- Cable de extensión de sensores I (16)
- Tubo del manillar (6)
- Soporte para botella (20)
- 4 tornillos (9) (preinstalados en la consola)
- 2 tornillos (21) (preinstalados en la parte frontal del tubo del manillar)

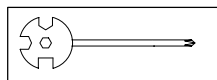
Todos los tornillos y arandelas necesarios ya están preinstalados en las piezas correspondientes. No necesitas piezas del paquete de herrajes.

Instrucciones:

1. Retira los 4 tornillos (9) de la parte trasera de la consola (8).
2. Conecta los cables de pulso (12) y el cable de extensión (16) con los conectores correspondientes en la consola.
3. Introduce con cuidado los cables conectados dentro del tubo del manillar (6) para que no se pellizquen.
4. Fija la consola al tubo del manillar utilizando los 4 tornillos (9). Aprieta bien.
5. En la parte frontal del tubo del manillar, retira los 2 tornillos preinstalados (21) y úsalos para fijar el soporte para botella (20).
6. Asegúrate de que todos los tornillos estén bien apretados para garantizar un montaje seguro.



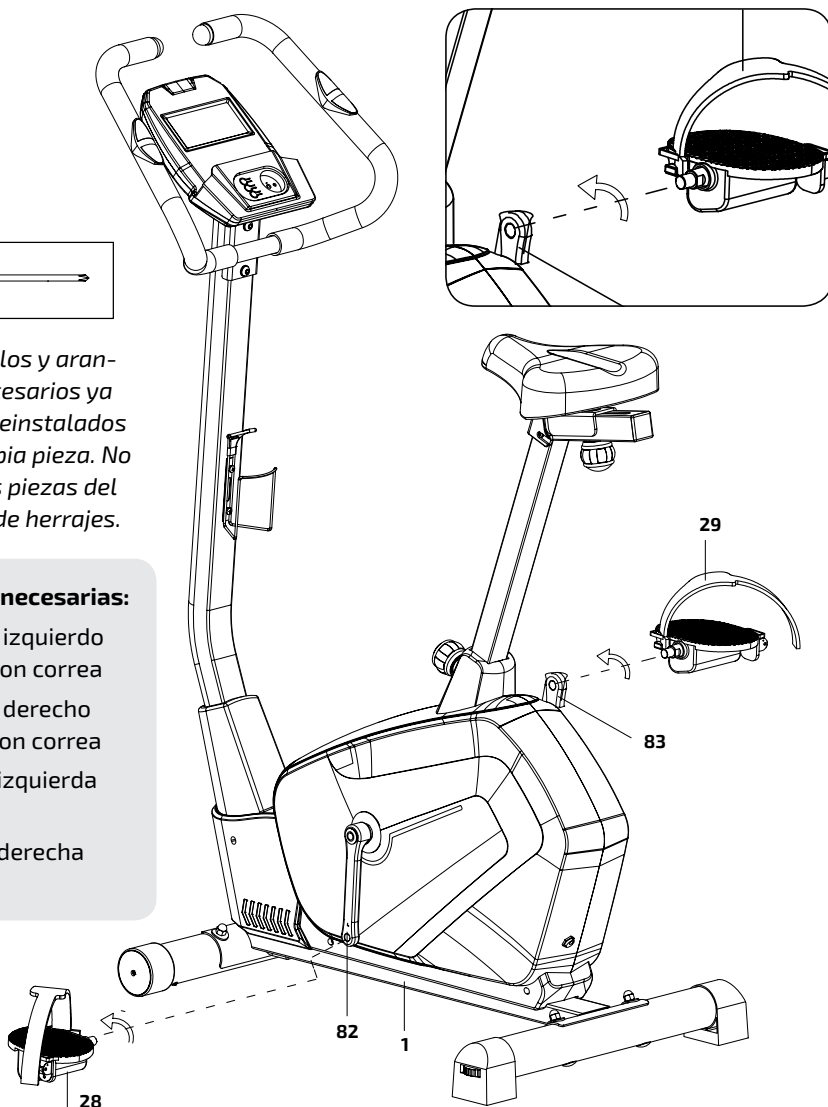
Paso 6: Instalación de los pedales



Los tornillos y arandelas necesarios ya vienen preinstalados en la propia pieza. No necesitas piezas del paquete de herrajes.

Piezas necesarias:

- Pedal izquierdo (28) con correa
- Pedal derecho (29) con correa
- Biela izquierda (82)
- Biela derecha (83)



Instrucciones:

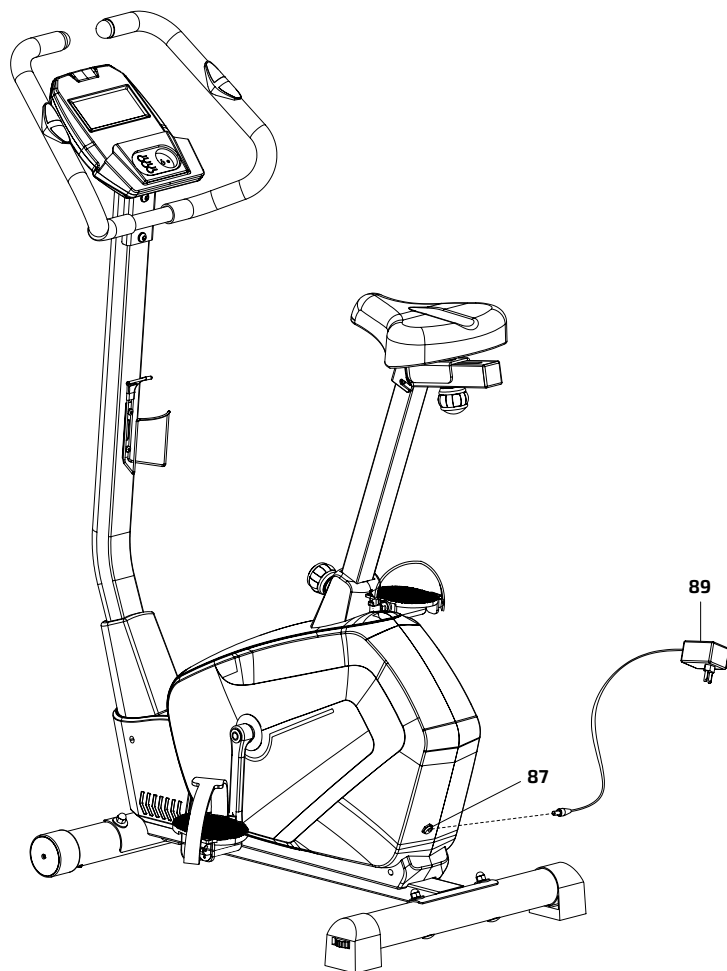
1. Coloca cada correa en su pedal correspondiente.
2. Alinea el pedal izquierdo (L) con la biela izquierda (L) y enróscalo en sentido antihorario con la mano hasta que quede ajustado.

3. Usa la llave para apretarlo completamente.

4. Repite lo mismo con el pedal derecho (R), pero en sentido horario.

Consejo: Los pedales están marcados con "L" y "R". Instálalos correctamente para evitar dañar la rosca.

Paso 7: Conexión a la corriente



Instrucciones:

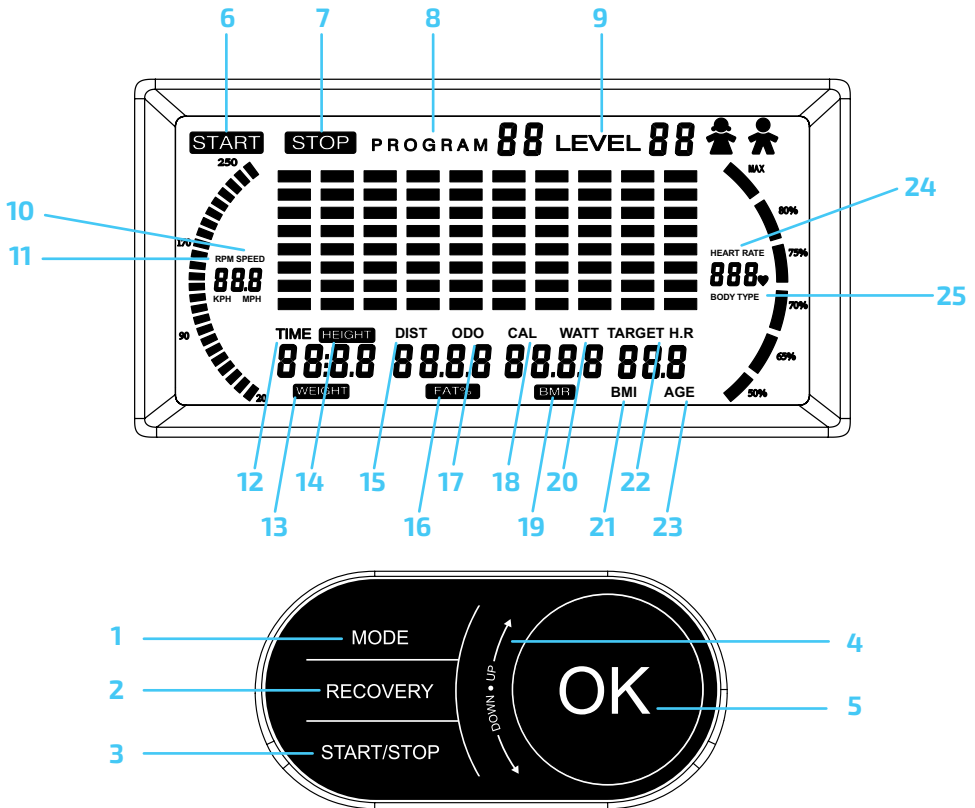
1. Localiza el conector de alimentación (87), situado en la parte trasera izquierda de la bicicleta.
2. Conecta un extremo del adaptador de corriente (89) al conector.
3. Revisa las especificaciones del adaptador antes de enchufarlo.
4. Conecta el otro extremo a una toma de corriente.
5. La consola se encenderá: ¡tu bicicleta ya está lista para usarse!

Piezas necesarias:

- Adaptador de corriente (89)
- Cable de alimentación con conector (87) (preinstalado en la bicicleta)

BOTONES Y PANTALLA

Tu Bicicleta Estática FITAGE está equipada con una consola LCD que te permite supervisar tu rendimiento, personalizar entrenamientos y seguir tu progreso con el tiempo. Muestra el diseño completo de los botones y elementos de la pantalla, numerados del 1 al 25.



FUNCIONES CLAVE

1. MODO
2. RECUPERACIÓN
3. ARRANQUE/
PARADA
4. ARRIBA Y ABAJO
5. OK

MOSTRAR

6. ARRANCAR
7. PARAR
8. PROGRAMA
9. NIVEL
10. VELOCIDAD
11. RPM
12. TIEMPO
13. PESO
14. ALTURA
15. DIST
16. GRASA
17. ODÓMETRO
18. CALORÍAS
19. BMR
20. WATT
21. IMC
22. H.R. OBJETIVO
23. EDAD
24. FRECUENCIA
CARDIACA
25. TIPO DE CUERPO

BOTONES PRINCIPALES Y FUNCIONES

#	Botón	Función
1	MODO	Cambia entre vistas (velocidad/RPM, distancia/cuentakilómetros, etc.)
2	RECOVERY	Inicia un test de recuperación de 60 segundos para medir tu frecuencia cardíaca
3	START/STOP	Inicia o pausa el entrenamiento / Comienza test de grasa corporal
4	UP/DOWN	Ajusta la resistencia o los valores durante la configuración
5	OK (ENTER)	Confirma tu selección o ajustes

INDICADORES Y MÉTRICAS EN PANTALLA

La pantalla se divide en varias áreas clave que se iluminan según el programa o métrica activa.

#	Etiqueta	Tipo	Descripción	Qué muestra
1	MODO	Botón	Cambia entre métricas combinadas	RPM ↔ Velocidad, Distancia ↔ Cuentakm, Watt ↔ Calorías
2	RECOVERY	Botón	Inicia prueba de recuperación física de 60 s	Cuenta atrás y nivel de condición (F1–F6)
3	START/STOP	Botón	Inicia o pausa entrenamiento / Inicia test de grasa corporal	Estado del entrenamiento
4	UP/DOWN	Botón	Ajusta resistencia o valores en pantalla	Nivel o selección de programa
5	OK (ENTER)	Botón	Confirma selección	Confirmación de programas o objetivos
6	START	Pantalla	Entrenamiento en marcha	Se ilumina durante el ejercicio
7	STOP	Pantalla	Entrenamiento en pausa	Se ilumina cuando está pausado
8	PROGRAM	Pantalla	Programa activo	Manual, P1–P12, Watt, FC, Grasa, Usuario
9	LEVEL	Pantalla	Nivel de resistencia actual	De 1 a 3210

10	SPEED	Pantalla	Velocidad de ciclismo	Velocidad en tiempo real en km/h o mph ¹¹
11	RPM	Pantalla	Cadencia de pedaleo	Revoluciones por minuto
12	TIME	Pantalla	Duración del entrenamiento	Cuenta ascendente o regresiva
13	WEIGHT	Pantalla	Peso del usuario	Usado en cálculo de grasa y IMC
14	HEIGHT	Pantalla	Altura del usuario	Usado en cálculo de grasa y IMC
15	DIST	Pantalla	Distancia del entrenamiento actual	Se reinicia con cada sesión
16	FAT%	Pantalla	Porcentaje de grasa corporal	Muestra resultado del programa de grasa (P15)
17	ODOMETER	Pantalla	Distancia total acumulada	Total desde el primer uso
18	CALORIES	Pantalla	Estimación de calorías quemadas	Según velocidad, resistencia y tiempo
19	BMR	Pantalla	Tasa metabólica basal	Mostrada en programa de grasa corporal (P15)
20	WATT	Pantalla	Potencia de pedaleo en tiempo real	Útil para programas de control de vatios
21	IMC	Pantalla	Índice de masa corporal	Calculado con altura y peso
22	TARGET H.R.	Pantalla	Frecuencia cardíaca objetivo	Manual o de programas FC
23	AGE	Pantalla	Edad del usuario	Usada en programas de FC y test de grasa
24	HEART RATE	Pantalla	Frecuencia cardíaca en tiempo real	Solo al sujetar sensores de pulso
25	BODY TYPE	Pantalla	Clasificación según % de grasa corporal	Tipos del 1 al 9, mostrado en programa P15

USO DE LA CONSOLA

1. Enciende la bicicleta.

Conecta el adaptador de corriente. La pantalla se iluminará y mostrará todos los símbolos brevemente.

2. Selecciona tu programa.

Usa los botones **UP/DOWN (4)** para desplazarte por los modos disponibles:

- Manual
- 12 programas preestablecidos (P1-P12)
- Control por vatios
- Frecuencia cardíaca objetivo
- HRC (55 %, 65 %, 75 %, 85 %)
- Análisis de grasa corporal (P15)
- Programa personalizado

3. Establece tus objetivos.

Usa el botón **OK (5)** para confirmar los valores:

- Time
- Distancia
- Calories
- Watt
- Frecuencia cardíaca objetivo

4. Empieza a pedalear.

Pulsa **START/STOP (3)** para comenzar. Ajusta la resistencia con los botones **UP/DOWN (4)**.



CAMBIAR VISTA DE PANTALLA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Pulsa **MODE (1)** en cualquier momento para alternar entre:

- VELOCIDAD ↔ RPM
- DISTANCIA ↔ CUENTAKILÓMETROS
- CALORÍAS ↔ VATIOS

MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL (P15)

1. Selecciona el programa **P15**

Introduce los siguientes datos:

- **Sexo**
- **Altura (14)**
- **Peso (13)**
- **Edad (23)**

2. Sujeta los sensores de pulso del manillar.

3. Pulsa **START/STOP (3)** y espera unos 15 segundos

4. La pantalla mostrará:

- **GRASA % (16)**
- **BMI (21)**
- **BMR (19)**
- **TIPO CORPORAL (25)**

TEST DE RECUPERACIÓN (BOTÓN RECOVERY)

1. Al finalizar el entrenamiento, mantén sujetos los sensores de pulso.
2. Pulsa RECOVERY (2).
3. La pantalla contará 60 segundos hacia atrás.
4. Verás tu nivel de forma física en una escala del F1 al F6:
 - F1 = Excelente
 - F6 = Bajo



RESTABLECER LA CONSOLA

Mantén pulsado el botón **MODE (1)** durante 3 segundos para reiniciar los datos de la sesión actual (el cuentakilómetros no se borra).



ALTERNAR ENTRE MÉTRICAS EMPAREJADAS

Pulsa MODE para cambiar entre:

- RPM ↔ Velocidad
- Cuentakilómetros ↔ Distancia
- Vatios ↔ Calorías

Esto te permite concentrarte en las estadísticas más relevantes para tu entrenamiento.

BARRAS DE COLORES EN LA PANTALLA

Barra	Colores por zona	Significado
Barra RPM	Verde (suave), Amarillo (moderado), Rojo (intenso)	Indica la velocidad de pedaleo (20–250 RPM)
Barra FC	Verde (50–65 %), Amarillo (70–75 %), Rojo (80 % o más)	Muestra la zona de intensidad de tu frecuencia cardíaca

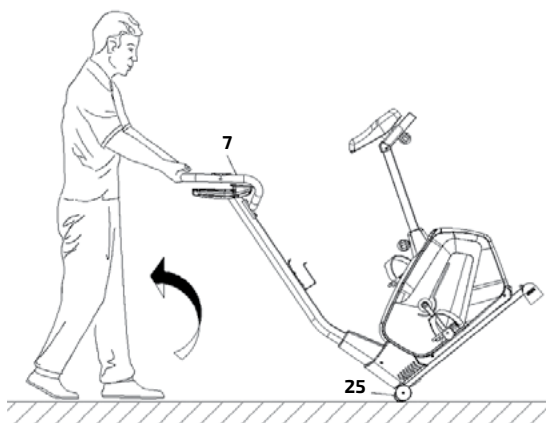
GUÍA DE AJUSTES

MOVER LA BICICLETA

Para desplazar la bicicleta vertical:

- Sujeta firmemente el manillar (n.º 7)
- Inclina la bicicleta hacia delante hasta que las ruedas de transporte (n.º 25), situadas en el estabilizador delantero (n.º 2), toquen el suelo.
- Rueda la bicicleta con cuidado hasta el lugar deseado.

Este método te permite mover la bicicleta sin tener que levantar toda la estructura.

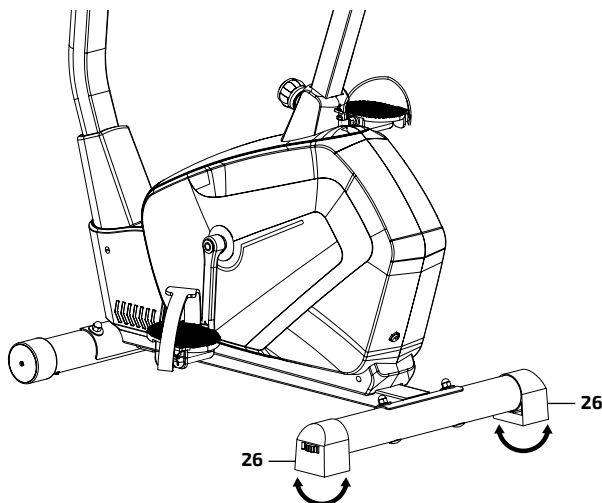


AJUSTAR EL EQUILIBRIO

Para una experiencia de pedaleo estable y sin vibraciones:

- Asegúrate de que la bicicleta esté nivelada y no se tambalee
- Si notas inestabilidad, gira los **tapones ajustables (n.º 26)** en el **estabilizador trasero** hasta que todos los puntos de apoyo hagan contacto uniforme con el suelo.

Esto garantiza que sus entrenamientos se mantengan seguros y sin vibraciones.



LIMPIEZA

- Limpia el chasis y el sillín con un paño suave y ligeramente húmedo
- No uses productos abrasivos ni pulverices agua directamente sobre la pantalla
- Seca el sudor tras cada sesión para evitar corrosión
- Protege la consola del sol directo y la humedad para evitar daños en la pantalla

ALMACENAMIENTO

- Guarda la bicicleta en un lugar seco y limpio
- Evita humedad, temperaturas extremas y la luz solar directa.
- Desconecta el adaptador de corriente cuando no la uses.
- Si vas a almacenarla durante un periodo prolongado, cúbreala para evitar la acumulación de polvo.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Tu bicicleta estática FITAGE incluye **24 programas estructurados**, diseñados para ofrecerte variedad, desafío y control en tus entrenamientos.

Resumen de modos de entrenamiento

Program	Tipo	Descripción
P1	Modo libre	Controlas manualmente la resistencia durante toda la sesión.
P2-P13	Programas prede-finidos	12 perfiles con distintos niveles de resistencia preconfigura-dos.
P14	Programa por vatios	Establece un objetivo de potencia (watts); la resistencia se adapta automáticamente.
P15	Programa de grasa corporal	Calcula el porcentaje estimado de grasa corporal, IMC y TMB.
P16	Programa de FC ob-jetivo	Te ayuda a entrenar dentro de tu zona ideal de frecuencia cardíaca.
P17-P20	Programas de control de FC	Basados en un porcentaje de tu FC máxima (220 menos tu edad)
P21-P24	Programa person-ali-zado	Crea entrenamientos completamente adaptados a tus preferencias.

CÓMO SELECCIONAR UN PROGRAMA

1. Usa los botones **UP/DOWN** para navegar entre los programas (**P1-P24**)
2. Pulsa **OK** para seleccionar
3. Si se solicita, introduce tus objetivos de entrenamiento:
 - Time
 - Distancia
 - Calories
 - Watt
 - Frecuencia cardíaca objetivo
4. Pulsa **START/STOP** para empezar
5. Durante el entrenamiento, puedes ajustar la resistencia en cualquier momento con los botones **UP/DOWN**

Consejo: Incluso en los programas automáticos, puedes ajustar manualmente la resistencia usando los botones UP/DOWN.

FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS PROGRAMA MANUAL (P1)

El **programa manual (P1)** te ofrece control total sobre tu entrenamiento. Puedes ajustar la resistencia manualmente y establecer tus propios objetivos.

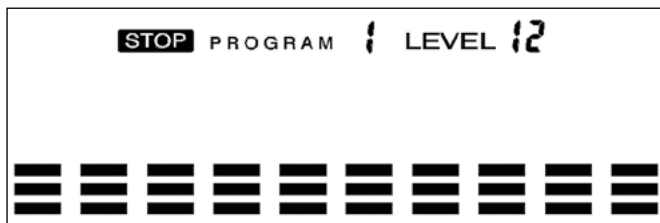
Cómo configurar el modo manual:

1. Usa los botones **UP/DOWN** para seleccionar **Manual (P1)** en la consola.
2. Pulsa **ENTER** para confirmar.
3. El primer parámetro (Tiempo) parpadeará. Ajusta el valor con **UP/DOWN** y pulsa **ENTER** para confirmar.
4. Ajusta los siguientes parámetros (Distancia, Calorías, etc.) de la misma manera.
5. Cuando estés listo/a, pulsa **START/STOP** para comenzar el entrenamiento.

Notas

- Notas: Puedes ajustar la resistencia manualmente durante la sesión con los botones **UP/DOWN**.
- Si uno de los objetivos (por ejemplo, tiempo o distancia) llega a cero, la consola emitirá un pitido y el entrenamiento se pausará automáticamente.
- Para reanudar, pulsa el botón **START** y continúa con los objetivos restantes.

Perfil del programa:



PROGRAMAS PREESTABLECIDOS (P2-P13)

La bicicleta incluye **12 programas preestablecidos**, cada uno con un perfil de resistencia distinto que se ajusta automáticamente durante el entrenamiento. Estos programas ofrecen una combinación de cuestas, intervalos y recorridos estables.

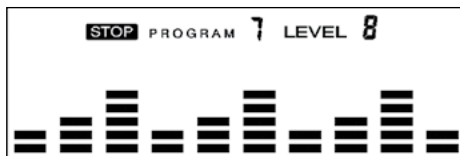
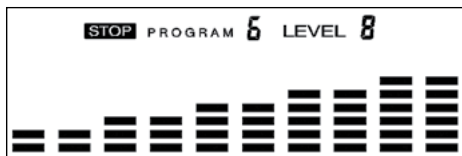
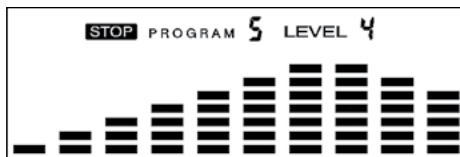
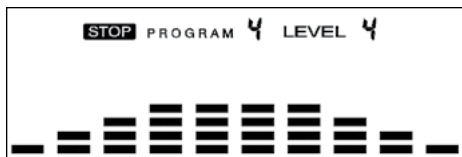
Cómo configurar un programa preestablecido:

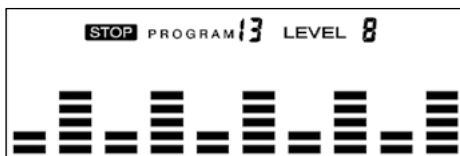
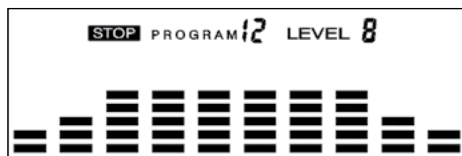
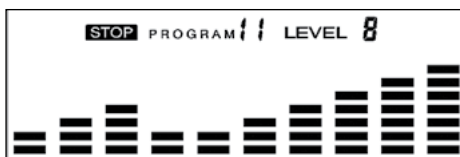
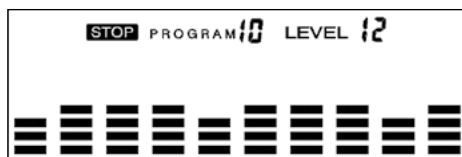
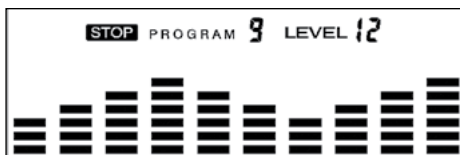
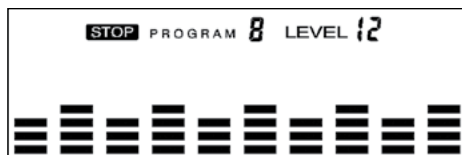
1. Usa **UP/DOWN** para seleccionar uno de los programas (P2-P13).
2. Pulsa **ENTER** para confirmar.
3. Ajusta el tiempo de entrenamiento deseado con **UP/DOWN** y pulsa **ENTER** para confirmar.
4. Pulsa **START/STOP** para comenzar el programa.

Durante el entrenamiento, la resistencia cambiará automáticamente según el perfil del programa. Aun así, puedes **ajustar la intensidad manualmente** con **UP/DOWN** si lo deseas.

Nota: Al igual que en el modo manual, la bicicleta se detiene automáticamente si alguno de los objetivos llega a cero. Pulsa **START** para continuar.

Perfil del programa:





PROGRAMA DE CONTROL POR VATIOS (P14)

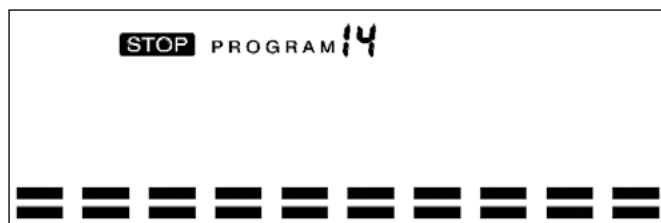
Este programa está diseñado para mantener una **potencia constante (vatios)**. La bicicleta ajusta automáticamente la resistencia en función de tu velocidad de pedaleo. Es ideal para entrenamientos de potencia.

Cómo configurar el programa Watt Control:

1. Usa **UP/DOWN** para seleccionar **Control por vatios (P14)**.
2. Pulsa **ENTER** para confirmar.
3. Ajusta el tiempo de entrenamiento y el nivel de vatios objetivo.
4. Pulsa **START/STOP** para comenzar.

La bicicleta ajustará continuamente la resistencia para mantenerte en el nivel de potencia deseado. Puedes modificar el objetivo de vatios durante la sesión con **UP/DOWN**.

Perfil del programa:



PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P15)

El programa **Body Fat (P15)** te ofrece una estimación de tu **porcentaje de grasa corporal**, **IMC** e **Índice Metabólico Basal (BMR)**.

Cómo realizar el test de grasa corporal:

1. Usa **UP/DOWN** para seleccionar **Grasa corporal (P15)**.
2. Pulsa **ENTER** y sigue las instrucciones para introducir:
 - Sexo (Hombre / Mujer)
 - Height
 - Weight
 - Age
3. Sujeta firmemente los **sensores de pulso** del manillar y pulsa **START/STOP**.
4. Tras unos 15 segundos, la pantalla mostrará:
 - % de grasa corporal
 - IMC (Índice de Masa Corporal)
 - TMB (Tasa Metabólica Basal)
 - Tipo corporal (del Tipo 1 al Tipo 9, según tu porcentaje de grasa)

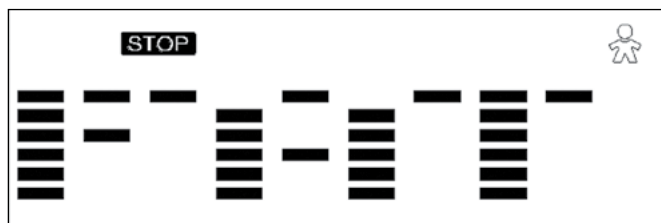
Escala de tipos corporales:

Tipo 1 = Muy delgado (5–9 % de grasa)

Tipo 9 = Grasa muy alta (45–50 % de grasa)

Pulsa **START/STOP** para volver a la pantalla principal al finalizar.

Perfil del programa:



PROGRAMA DE FRECUENCIA CARDÍACA

OBJETIVO (P16)

Este programa te ayuda a entrenar dentro de tu **zona ideal de frecuencia cardíaca**.

Cómo configurar el programa Target H.R. (P16):

1. Usa **UP/DOWN** para seleccionar **F.C. Objetivo (P16)**.
2. Pulsa **ENTER** para confirmar.
3. Establece tu tiempo de entrenamiento y tu frecuencia cardíaca objetivo.
4. Pulsa **START/STOP** para comenzar.

La bicicleta ajustará automáticamente la resistencia para mantener tu ritmo cardíaco cerca del valor objetivo.

Perfil del programa:



PROGRAMAS DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA (P17-P20)

Estos programas funcionan como el de frecuencia cardíaca objetivo, pero están basados en un **porcentaje de tu frecuencia máxima estimada** (220 – tu edad).

Zonas disponibles:

HRC 55% – Esfuerzo ligero

HRC 65% – Zona de quema de grasa

HRC 75% – Zona cardio

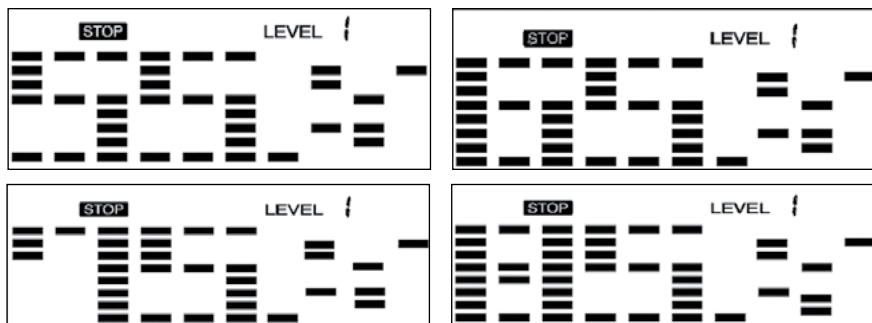
HRC 85% – Alta intensidad

Cómo configurar un programa HRC (P17-P20):

1. Usa **UP/DOWN** para seleccionar uno de los **programas HRC (P17-P20)**.
2. Pulsa **ENTER** para confirmar.
3. Introduce tu edad y el tiempo de entrenamiento.
4. Pulsa **START/STOP** para comenzar.

La bicicleta ajustará automáticamente la resistencia para mantener tu frecuencia cerca de la zona objetivo. Cada **20 segundos**, se mide tu pulso y se ajusta la resistencia si es necesario.

Perfil del programa:



PROGRAMA DE USUARIO (P21-P24)

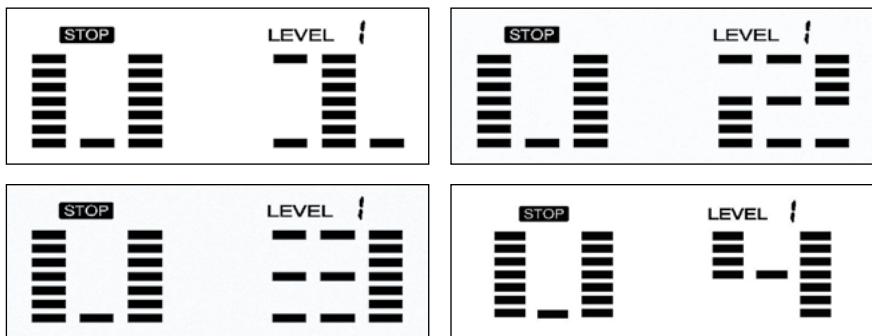
Los **Programas de Usuario** te permiten crear un entrenamiento totalmente personalizado según tus objetivos y nivel.

Cómo crear un programa personalizado:

1. Usa **UP/DOWN** para seleccionar uno de los **programas de usuario (P21-P24)**.
2. Pulsa **ENTER** para confirmar.
3. Establece tus objetivos de entrenamiento (tiempo, distancia, calorías, etc.).
4. Una vez definidos los objetivos, la pantalla mostrará el **primer nivel de resistencia**.
Ajústalo con **UP/DOWN** y pulsa **ENTER** para guardar.
5. Continúa configurando los 10 intervalos (cada intervalo = 1 minuto).
6. Cuando termines, pulsa **START/STOP** para empezar.

Como en otros programas, la bicicleta se detendrá automáticamente si se alcanza uno de los objetivos. Pulsa **START** para continuar desde donde lo dejaste.

Perfil del programa (P21-P24):



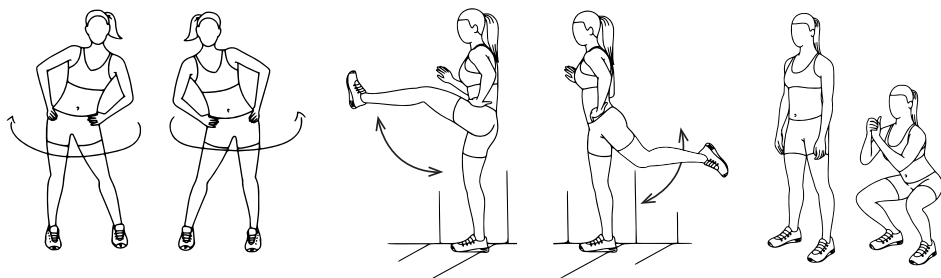
EJERCICIOS PARA VARIAR TU ENTRENAMIENTO

¿Quieres sacar aún más partido a tus sesiones en bicicleta? Combina tus entrenamientos con estos ejercicios para mejorar tu flexibilidad, fuerza y estabilidad del core:

1. Rutina de movilidad para el calentamiento (5 minutos)

Haz estos ejercicios antes de subirte a la bici:

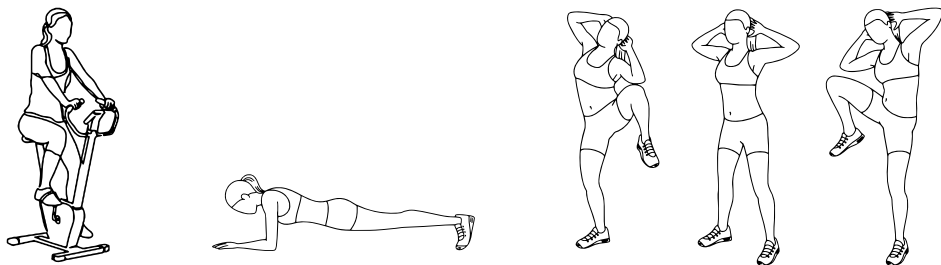
- Círculos de cadera – 10 por pierna
- Balanceos de pierna (adelante y laterales) – 10 por tipo
- Sentadillas con el peso corporal – 10 repeticiones



2. Intervalos en bici + Core (20 minutos)

Alterna entre cardio y ejercicios de core:

- Pedalea durante 3 minutos a ritmo cómodo
- Luego detente y haz:
 - 30 segundos de plancha
 - 30 segundos de encogimientos laterales de pie
- Repite durante 4 rondas



3. Sesión para quemar piernas (15 minutos)

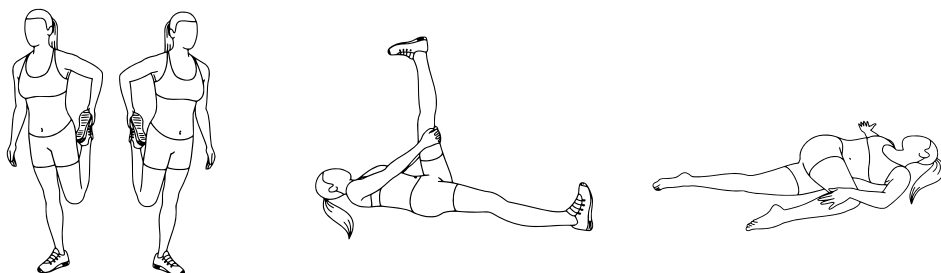
Una rutina intensa enfocada en las piernas:

- 2 minutos de calentamiento con resistencia baja
- 30 segundos de sprint a máxima velocidad
- 1 minuto de subida de colina con alta resistencia (a ritmo lento)
- Repite durante 5 rondas

4. Estiramiento post-entrenamiento (5 minutos)

Relaja los músculos y evita la rigidez con estos estiramientos:

- Estiramiento de cuádriceps – 30 segundos por pierna
- Estiramiento de isquiotibiales – 30 segundos por pierna
- Giro lumbar – 30 segundos por lado



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Para mantener tu bicicleta estática FITAGE en perfectas condiciones y garantizar entrenamientos seguros y fluidos, sigue estas recomendaciones de mantenimiento y resolución de fallos.

Consejos de mantenimiento regular

Tarea	Frecuencia	Instrucciones
Limpiar la bicicleta	Después de cada uso	Limpia el chasis, el manillar y el sillín con un paño suave y detergente suave. Evita limpiadores abrasivos y disolventes.
Limpiar la consola	Una vez por semana	Usa un paño seco. No pulverices agua directamente sobre la pantalla.
Revisar tornillos		Asegúrate de que todos los tornillos (especialmente del sillín, manillar y pedales) estén bien apretados.
Revisar las correas		Inspecciona el estado de las correas de los pedales.
Sustituye si están dañadas.	Cada 2-3 meses	Si oyes chirridos, aplica una pequeña cantidad de lubricante con base de silicona en las articulaciones (no en la correa).
Revisar el cable de alimentación	Una vez al mes	Comprueba que el cable no esté dañado ni atrapado debajo de la bicicleta.

INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO

- Guarda la bicicleta en un **lugar seco y limpio**, alejada de la humedad y la luz solar directa.
- Desenchufa siempre el adaptador de corriente cuando no la uses.
- Si la vas a almacenar durante un periodo prolongado, cúbrela para evitar la acumulación de polvo.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Solución
La pantalla no se enciende	Sin conexión de corriente	Comprueba el adaptador de corriente y el enchufe. Prueba con otra toma.
No cambia la resistencia	Cable de sensor suelto o desconectado	Verifica la conexión del cable entre el chasis y el tubo del manillar.
Ritmo cardíaco inexacto	Mal contacto con los sensores	Asegúrate de tener las manos limpias y sujetar firmemente ambos sensores.
Sillín inestable	Pomo mal ajustado	Aprieta correctamente el pomo de ajuste del sillín.
Ruidos al pedalear	Tornillos flojos o partes secas	Revisa y aprieta los tornillos; lubrica con silicona si es necesario.
Los pedales están flojos	Instalación incorrecta	Vuelve a instalarlos correctamente: el pedal izquierdo (L) se enrosca en sentido antihorario y el derecho (R) en sentido horario .

Recordatorio importante

- Si aparece un código de error en la consola, **consulta el manual** específico de la consola o contacta con el servicio de **atención al cliente de FITAGE: support@fitage.nl**
- Ante cualquier duda, deja de usar la bicicleta de inmediato, revisa el problema y no reanudes el entrenamiento hasta resolverlo.

CONECTIVIDAD CON APPS VÍA FTMS

Descarga de las apps

1. Android – Descarga tu app preferida desde Google Play Store.
2. iPad / iPhone – Descarga tu app preferida desde el App Store.

Comprobar compatibilidad

Asegúrate de que tu dispositivo móvil cumple con los requisitos del sistema de la app que quieras usar. Puedes consultar esta información en la descripción de la app dentro de **Google Play** o **App Store**.

CÓMO USAR FITSHOW

Cómo usar FitShow

1. Activa el **Bluetooth** en tu dispositivo móvil.
2. Abre la app **FitShow** y sigue las instrucciones para crear una cuenta (si es necesario).
3. En el menú principal, selecciona el **tipo de ejercicio** (bicicleta).
4. Busca dispositivos disponibles y selecciona **FITAGE Exercise Bike** cuando aparezca.
5. Sigue las instrucciones para comenzar tu primer recorrido virtual.

Ten en cuenta que **FitShow** es una app de terceros y se actualiza regularmente. Para obtener ayuda actualizada, visita el soporte de FitShow.



FITSHOW



CÓMO USAR KINOMAP

Cómo usar Kinomap

1. Activa el **Bluetooth** en tu dispositivo móvil.
2. Abre la app **Kinomap** y sigue las instrucciones para crear una cuenta (si es necesario).
3. En el menú principal, selecciona el **tipo de ejercicio** (bicicleta).
4. Busca dispositivos disponibles y selecciona **FITAGE Exercise Bike** cuando aparezca.
5. Sigue las instrucciones para comenzar tu primer recorrido virtual.

Ten en cuenta que **Kinomap** es una app de terceros y se actualiza regularmente. Para obtener ayuda actualizada, visita el soporte de Kinomap.



Kinomap



CÓMO USAR ZWIFT

1. Activa el **Bluetooth** en tu dispositivo móvil.
2. Abre la app **Zwift** e inicia sesión o crea una cuenta.
3. Ve a la **pantalla de emparejamiento** donde aparecen los dispositivos.
4. Selecciona tu **bicicleta** en la lista (FITAGE Exercise Bike).
5. Una vez emparejada, elige un mundo virtual y comienza a pedalear.

Zwift también es una app de terceros. Para soporte actualizado, consulta el sitio oficial de Zwift.



ZWIFT





ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Para tu seguridad y para garantizar una larga vida útil de tu bicicleta estática FITAGE, por favor, lee y sigue cuidadosamente estas advertencias antes de usarla:

Seguridad general

- Esta bicicleta **está diseñada para uso doméstico exclusivamente**. No la uses en gimnasios comerciales ni al aire libre.
- Colócala sobre una superficie plana y estable, dejando **al menos 2 metros de espacio libre** a su alrededor.
- Peso máximo del usuario: 120 kg.

Antes de empezar

- Verifica que todas las piezas estén bien montadas y que los tornillos estén bien apretados.
- Asegúrate de que el **sillín** y el **manillar** estén bien ajustados y bloqueados.
- Usa ropa deportiva cómoda y **calzado deportivo cerrado** (nunca vayas descalzo/a ni con zapatillas abiertas).

Durante el entrenamiento

- Mantén siempre las manos en el **manillar** mientras pedaleas.
- Usa los **sensores de pulso** solo cuando estés sentado/a — no te pongas de pie sobre los pedales sujetando los sensores.
- Evita cambios bruscos o extremos de resistencia, especialmente si estás empezando.
- Si sientes mareo, náuseas o dolor, **detente de inmediato** y consulta a un médico si es necesario.

Niños y mascotas

- Esta bicicleta **no es un juguete**. Mantén a niños y mascotas alejados mientras está en uso.
- No permitas nunca que jueguen sobre o alrededor de la bicicleta.

Seguridad eléctrica

- **Desenchufa siempre el adaptador** cuando la bicicleta no esté en uso.
- No expongas la bicicleta ni la consola al **agua** ni a **humedad** excesiva.
- Asegúrate de que el **cable de corriente no esté atrapado** bajo la bicicleta ni se enrede durante el uso.

Mover y almacenar la bicicleta

- Para mover la bicicleta, sujeta siempre el **estabilizador trasero** e inclínala sobre las ruedas de transporte.
- Guárdala en un lugar limpio, seco y alejado de la luz solar directa.

Consejos importantes de salud

- Si tienes **más de 35 años**, alguna condición médica o llevas tiempo sin hacer ejercicio, consulta a tu médico antes de comenzar un plan de entrenamiento.
- Los datos de frecuencia cardíaca recogidos por los sensores son **solo orientativos** y no deben usarse con fines médicos.

En caso de emergencia, deja de pedalear inmediatamente y pulsa el botón STOP en la consola.



GARANTÍA

En FITAGE, respaldamos la calidad de nuestros productos. Su bicicleta estática FITAGE incluye una garantía de reparación de 2 años a partir de la fecha de compra.

Qué cubre la garantía

Esta garantía cubre:

- Defectos de **materiales y mano de obra**.
- Fallos eléctricos y mecánicos bajo condiciones normales de **uso doméstico**.

Qué no cubre la garantía

Esta garantía no cubre:

- **Daños causados por un montaje incorrecto** (por no seguir este manual).
- **Errores del usuario**, como el uso indebido o el uso con fuerza excesiva.
- **Desgaste normal**, incluyendo el sillín, los pedales y los puños.
- Daños derivados de:
 - Transporte o movimientos incorrectos de la bicicleta.
 - Reparaciones o modificaciones no autorizadas.
 - No seguir las instrucciones de **mantenimiento** periódico.
 - **Almacenamiento inadecuado** (por ejemplo, dejar la bicicleta a la intemperie o en zonas húmedas).

Requisitos para presentar una reclamación

Para tramitar una reclamación, necesitará:

- **Un comprobante de compra** (confirmación del pedido o ticket).
- Una descripción del problema y, si es posible, fotos o vídeos que muestren el fallo.

Contacto con el soporte FITAGE

Correo electrónico: support@fitage.nl

Horario de atención: de lunes a viernes, de 09:00 a 17:00 (hora central europea, CET)

¡Gracias por elegir FITAGE! Esperamos que su nueva bicicleta le ayude a mantenerse activo y saludable durante muchos años.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Ti presentiamo la cyclette FITAGE, il tuo partner affidabile per migliorare la forma fisica e fare attività.

Questa cyclette è progettata per aiutarti a lavorare sulla resistenza, rafforzare le gambe e migliorare la tua salute generale. Tutto comodamente da casa tua.

Che tu voglia aumentare la tua resistenza, recuperare da un infortunio o semplicemente goderti un modo semplice per mantenerti in movimento, la cyclette FITAGE offre tutto ciò di cui hai bisogno per allenarti al tuo ritmo.

Grazie alle sue caratteristiche pratiche e al design intuitivo, questa cyclette si integra perfettamente nella tua routine quotidiana. Pronto a iniziare? Rendiamo il movimento parte della tua giornata con la cyclette FITAGE.

SPECIFICHE E CERTIFICAZIONI

Nome Prodotto	FITAGE Midrange Upright Exercise Bike
Modello Prodotto	FITAGE-15
Livelli di Resistenza	32 livelli (resistenza magnetica motorizzata)
Peso del Volano	4 kg
Display	LCD (retroilluminazione blu)
Metriche Display	Tempo, distanza, velocità, calorie, giri al minuto, contachilometri, watt, frequenza cardiaca
Programmi	24 preset + manuale, utente, watt, grasso corporeo, frequenza cardiaca tar-get, HRC
Connettività	Bluetooth (FitShow, Kinomap, Zwift)
Carico Massimo	120kg
Dimensioni Prodotto	107x53x132 cm
Peso (netto/lordo)	27.4 / 31.2kg
Alimentazione	Adattatore (9V / 1A) incluso
Certificazioni	CE, RoHS, EMC, EN20957, LVD

Questo prodotto e il suo imballaggio sono realizzati con materiali riciclabili. Si prega di smaltire tutto l'imballaggio presso gli appositi impianti locali per il riciclaggio di carta, cartone e plastica.

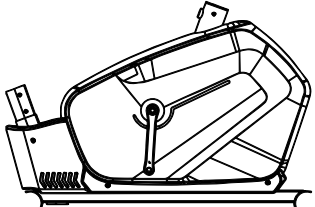
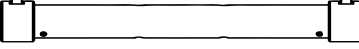
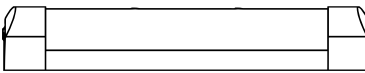
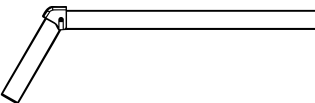
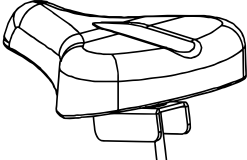
Per lo smaltimento a fine vita di questo prodotto elettronico, seguire le linee guida locali sui rifiuti elettronici o contattare l'autorità competente per il riciclaggio. Questo prodotto è conforme alla Direttiva UE RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche), che incoraggia il corretto trattamento, recupero e riciclaggio delle apparecchiature elettriche.

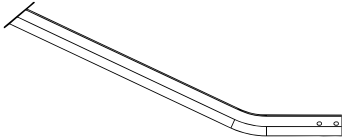
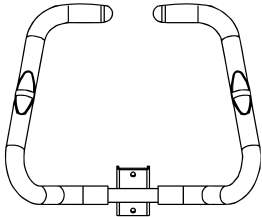
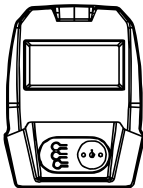
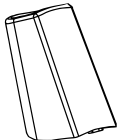
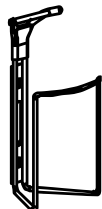
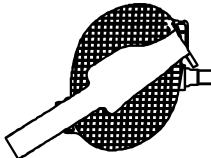
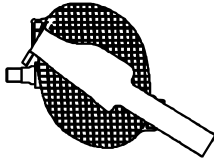


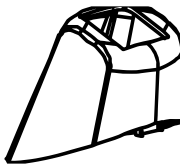
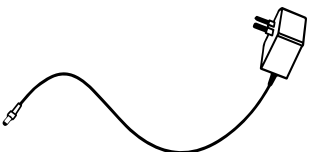
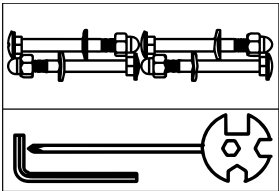
INCLUSO NELLA CONFEZIONE

Quando apri la confezione, troverai i seguenti componenti e accessori per il rullo da bici verticale FITAGE:

Nota: Tutte le viti, i bulloni e le rondelle necessari per i passaggi di assemblaggio da 2 a 6 sono **preassemblati nei rispettivi fori**. Solo i bulloni e le rondelle per il **PAssaggio 1 (stabilizzatori)** non sono inclusi e pertanto sono inclusi nella confezione separata.

PARTE	DESCRIZIONE	IMMAGINE
1. Telaio Principale	La struttura centrale della tua cyclette	
2. Stabilizzatore Anteriore	Garantisce la stabilità anteriore	
3. Stabilizzatore Posteriore	Garantisce la stabilità posteriore	
4. Reggisella	Supporto verticale per la regolazione dell'altezza del sedile	
5/34. Ammortizzatore Tubo Scorrevole del Sedile	Regolazione orizzontale del sedile (avanti/indietro)	

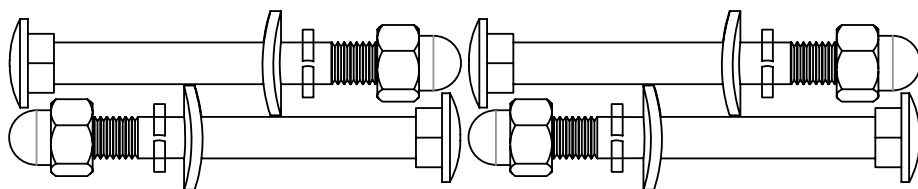
6. Supporto Manubrio	Supporto verticale per manubrio e console	
7. Manubrio	Con sensori di pulsazioni integrati per il monitoraggio della frequenza cardiaca	
8. Console/ Computer (TZ-4654PMS)	Schermo LCD con pulsanti per l'utilizzo e la visualizzazione delle metriche	
19. Copertura Supporto Anteriore	Copertura in plastica per il reggisella manubrio	
20. Portabottiglia	Supporto per riporre la borraccia durante l'allenamento	
28. Pedale Sinistro (L)	Pedale per il piede sinistro - contrassegnato con "L"	
29. Pedale Destro (R)	Pedale per il piede destro - contrassegnato con "R"	

30. Manopola di Regolazione Altezza Sedile	Manopola M16 per regolare e bloccare l'altezza del reggisella	
31. Coprisella	Copertura per rifinire il supporto del reggisella	
36. Rondella Grande	Rondella metallica utilizzata per il reggisella	
37. Manopola di Regolazione Posizione Sedile	Manopola M10 per regolare il tubo di scorrimento del reggisella in avanti/indietro	
89. Adattatore CA	Adattatore di alimentazione esterno per collegare la bici a una presa a muro.	
Confezione Ferramenta	Include bulloni, rondelle e dadi per il montaggio completo	
Manuale	Questo manuale di istruzioni	
Biglietto di ringraziamento	Biglietto di ringraziamento piegato con i contatti di supporto	

Nota: si prega di controllare attentamente i componenti prima di iniziare il montaggio. Se manca qualcosa, contattare l'assistenza all'indirizzo support@fitage.nl

CONFEZIONE FERRAMENTA

FASE 1

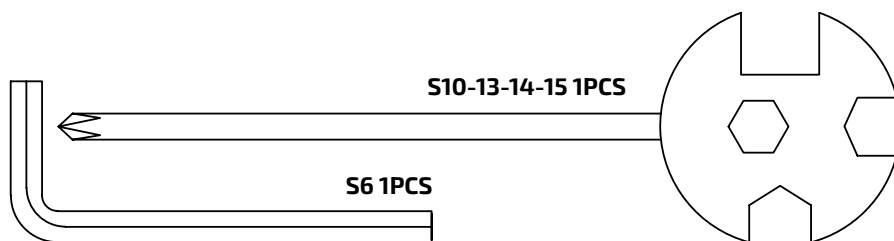


#22 Bullone M8*70 4PZ

#23 Rondella Curva Grande $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$ 4PZ

#90 Rondella Elastica $\Phi 8$ 4PZ

#24 Dado Cieco M8 4PZ



Ferramente inclusa:

È necessario utilizzare la Confezione Ferramenta solo per il passaggio 1.

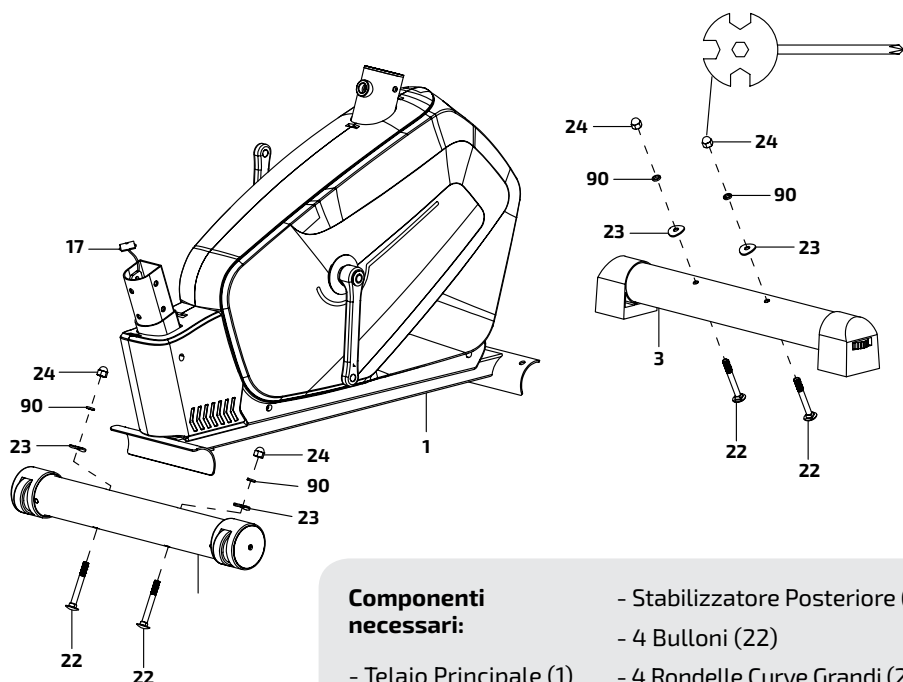
PARTE	QTÀ
Bullone (22)	4x
Rondella Curva Grande (23)	4x
Rondella Elastica (90)	4x
Dado Cieco (24)	4x

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Per vostra comodità, la maggior parte della bulloneria (viti, bulloni, rondelle) è **preinstallata** sui componenti stessi. È necessario utilizzare la confezione di bulloneria solo per il **Passaggio 1** (fissaggio degli stabilizzatori). Per tutti gli altri passaggi, è sufficiente rimuovere le viti preinstallate durante il montaggio e riattaccarle come indicato.

PASSAGGIO 1: INSTALLAZIONE degli Stabilizzatori Anteriore e Posteriore

È necessario utilizzare la confezione di bulloneria per il passaggio 1.



Componenti necessari:

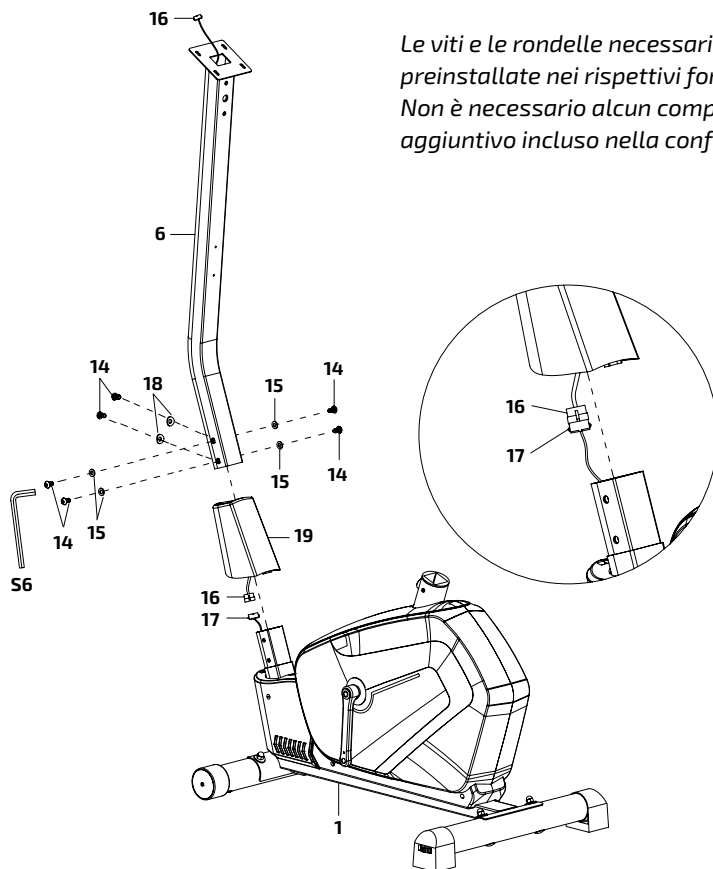
- Telaio Principale (1)
- Stabilizzatore Anteriore (2)

- Stabilizzatore Posteriore (3)
- 4 Bulloni (22)
- 4 Rondelle Curve Grandi (23)
- 4 Rondelle Elastiche (90)
- 4 Dadi Ciechi (24)

Istruzioni:

1. Posizionare il telaio principale (1) in posizione verticale sul pavimento.
2. Allineare lo Stabilizzatore Anteriore (2) con la base anteriore.
3. Fissarlo utilizzando 2 bulloni (22), rondelle (23 e 90) e dadi ciechi (24).
4. Ripetere per lo Stabilizzatore Posteriore (3).
5. Serrare saldamente il tutto utilizzando il Multiutensile.

Fase 2: Installazione del Supporto Manubrio e Collegamento Cavi



*Le viti e le rondelle necessarie sono preinstallate nei rispettivi fori.
Non è necessario alcun componente aggiuntivo incluso nella confezione.*

Istruzioni:

1. Rimuovere le 6 viti dalla parte superiore del Telaio Principale.
2. Far scorrere la copertura in plastica (19) sul Supporto Manubrio.
3. Collegare il cavo 17 (dal telaio) al cavo 16 (dal supporto).
4. Posizionare con attenzione il Supporto Manubrio (6) sul Telaio Principale (1), facendo attenzione a non pizzicare i cavi.
5. Reinserire le 6 viti e le rondelle. Serrare saldamente il tutto.

Componenti necessari:

- Telaio Principale (1)
- Supporto Manubrio (6)
- Copertura del Supporto Manubrio (19)
- Cavi: Cavo di Prolunga I (16) e Cavo di Prolunga II (17)

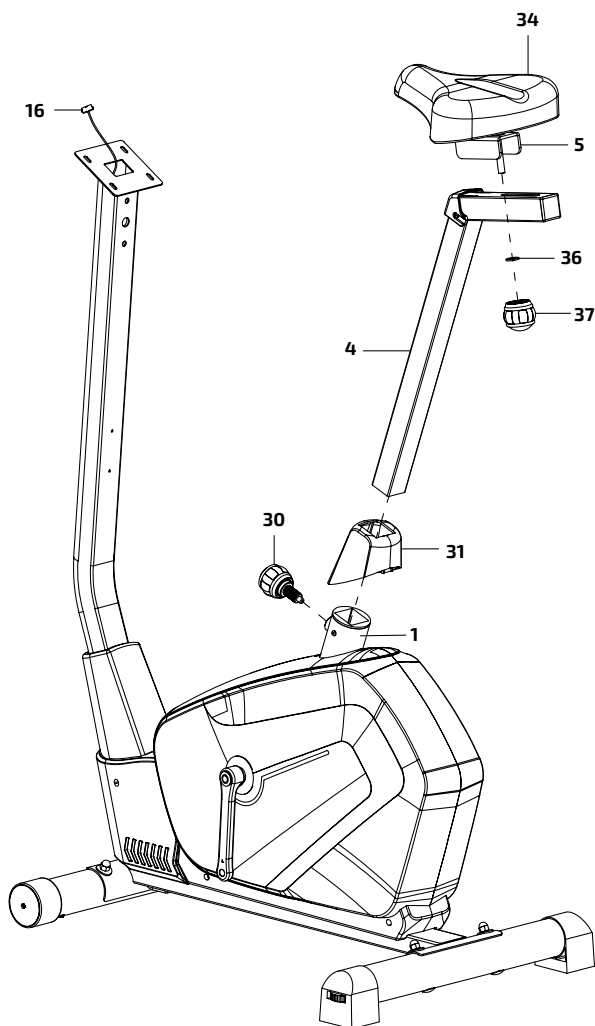
Fase 3: Installazione del Reggisella, Tubo Scorrevole e Cuscino Sella

Componenti necessari:

- Cuscino Sella (34)
- Tubo Scorrevole Sella (5)
- Reggisella (4)
- Rondella Ø10×Ø25×2.0 (36)
- Pomello Scorrevole Sella M10 (37)
- Copertura del Reggisella (31)
- Pomello a Molla M16×1.5 (30)

Istruzioni:

1. Far scorrere il Tubo Scorrevole Sella (5) nel Reggisella (4).
2. Inserire il Pomello Scorrevole Sella (37) con la Rondella (36) sottostante per fissare la profondità del sedile.
3. Far scorrere la Copertura del Reggisella (31) sulla base del reggisella.
4. Inserire il Reggisella (4) nel Telaio Principale (1).
5. Utilizzare la Manopola a Molla (30) per bloccare l'altezza del sedile.



Fase 4: Installazione del Manubrio

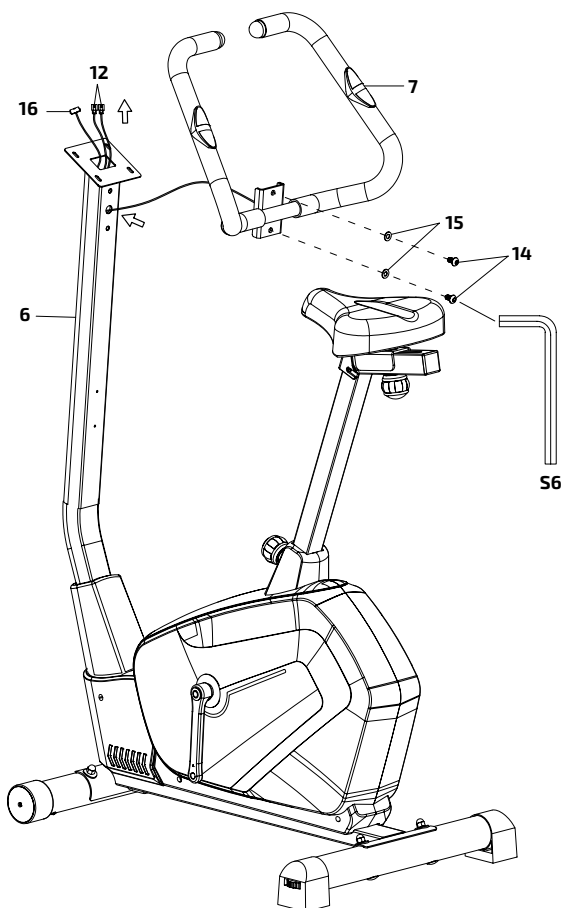
*Le viti e le rondelle necessarie sono preinstallate sul componente stesso.
Non è necessario alcun componente aggiuntivo incluso nella confezione.*

Componenti necessari:

- Cavi del Sensore Pulsazioni (12)
- Cavo di Prolunga Sensore I (16)
- Manubrio (7)
- 2 Viti (14) (preinstallate nella parte anteriore del Supporto Manubrio)
- 2 Rondelle (15) (preinstallate nella parte anteriore del Supporto Manubrio)

Istruzioni:

1. Rimuovere le 2 viti (14) e le 2 rondelle (15) dal Supporto Manubrio (6).
2. Inserire i Cavi del Sensore Pulsazioni (12) dal Manubrio (7) nel foro sul Supporto Manubrio (n. 6) ed estrarli dall'estremità superiore del supporto Manubrio (n. 6).
3. Fissare il Manubrio (7) al Supporto Manubrio (6).
4. Reinserire le 2 viti e le rondelle. Serrare saldamente il tutto.



Fase 5: Installazione della Console e del Portaborraccia

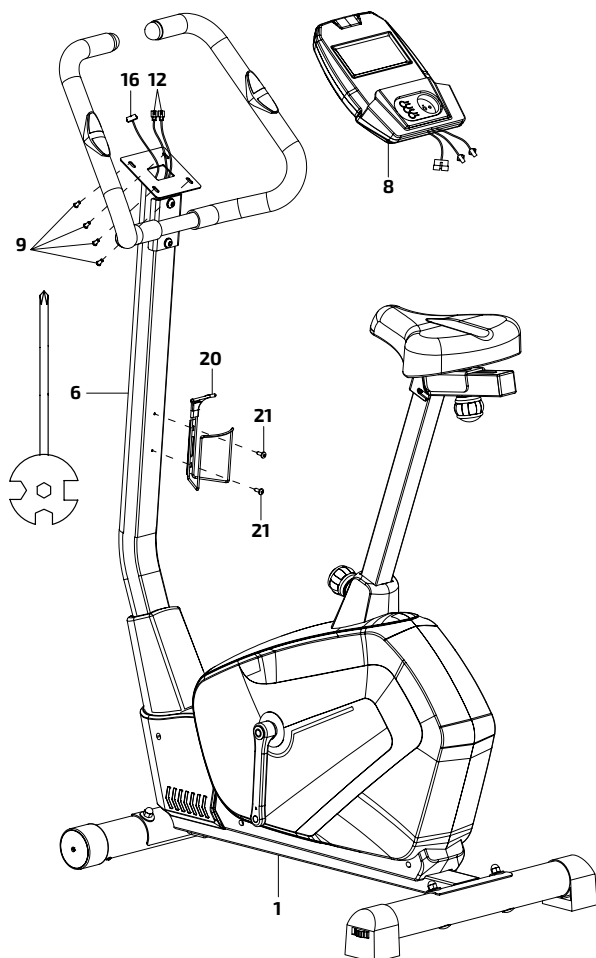
Componenti necessari:

- Console (8)
- Cavi del Sensore Pulsazioni (12)
- Cavo di Prolunga Sensore I (16)
- Supporto Manubrio (6)
- Portaborraccia (20)
- 4 viti (9) (preinstallate sulla Console)
- 2 Viti (21) (preinstallate nella parte anteriore del supporto manubrio)

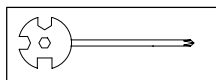
Le viti e le rondelle necessarie sono preinstallate sul componente stesso. Non è necessario alcun componente aggiuntivo incluso nella confezione.

Istruzioni:

1. Rimuovere le 4 viti (9) dal retro della Console (8).
2. Collegare i Cavi del Sensore Pulsazioni (12) e il Cavo di Prolunga I del Sensore (16) ai connettori corrispondenti sulla Console.
3. Far scorrere delicatamente i cavi collegati nella parte superiore del Supporto Manubrio (6), in modo che non vengano pizzicati.
4. Montare la Console sul Supporto Manubrio utilizzando le 4 viti rimosse (9). Serrare saldamente.
5. Nella parte anteriore del Supporto Manubrio, rimuovere le 2 viti preinstallate (21). Utilizzarle per fissare il Portaborraccia (20).
6. Serrare tutte le viti per garantire un fissaggio saldo e sicuro.



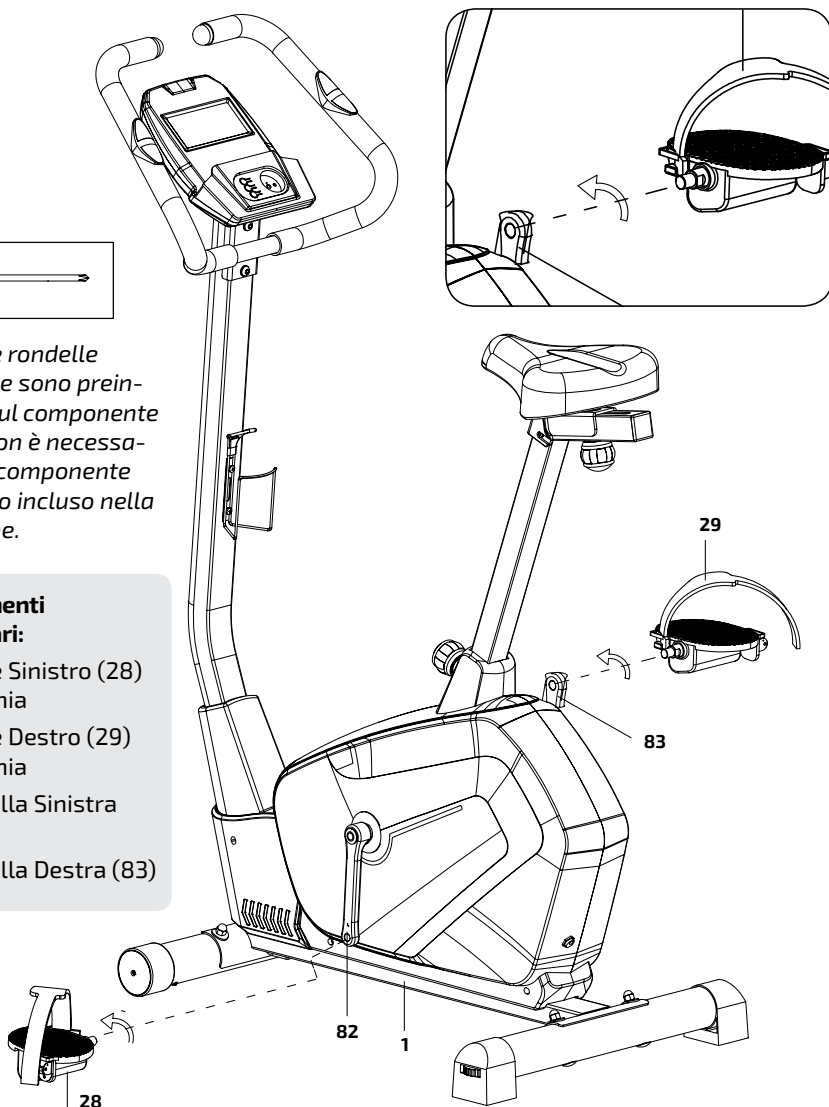
Fase 6: Installazione dei Pedali



Le viti e le rondelle necessarie sono preinstallate sul componente stesso. Non è necessario alcun componente aggiuntivo incluso nella confezione.

Componenti necessari:

- Pedale Sinistro (28) e Cinghia
- Pedale Destro (29) e Cinghia
- Pedivella Sinistra (82)
- Pedivella Destra (83)



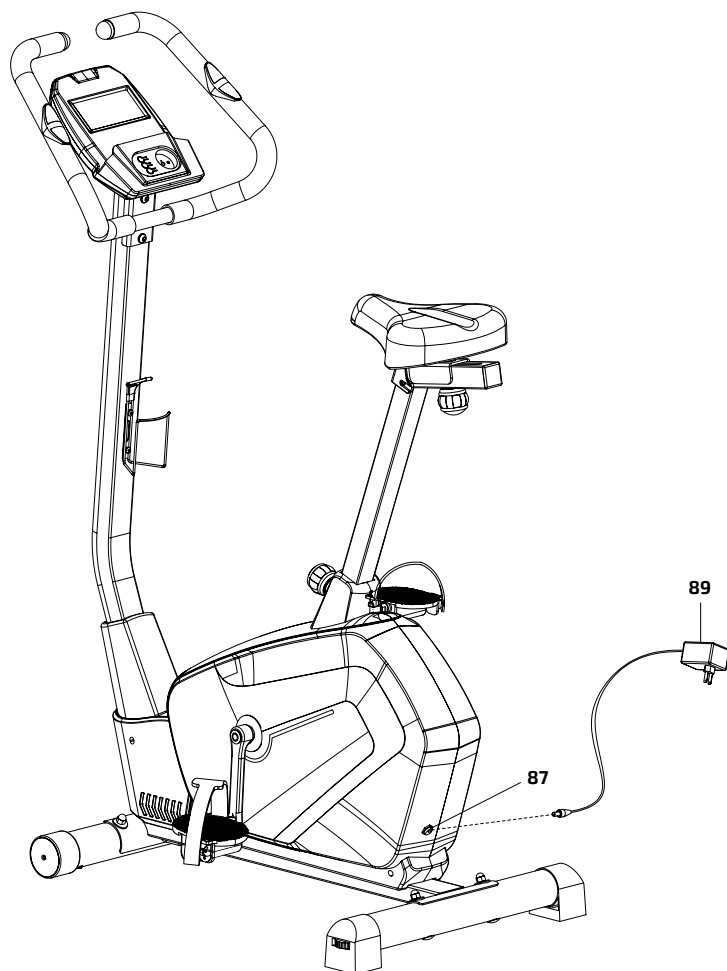
Istruzioni:

1. Far scorrere ciascuna cinghia del pedale sul pedale corretto.
2. Allineare il **Pedale Sinistro (L)** alla **Pedivella Sinistra (L)** e ruotare manualmente in **senso antiorario** fino a completo serraggio.

3. Utilizzare la chiave per serrare completamente.
4. Ripetere l'operazione per il **Pedale Destro (R)**, ruotandolo in **senso orario**.

Suggerimento: I pedali sono contrassegnati con L e R: installarli con attenzione per evitare di incrociare le filettature.

Fase 7: Collegare l'Alimentazione



Istruzioni:

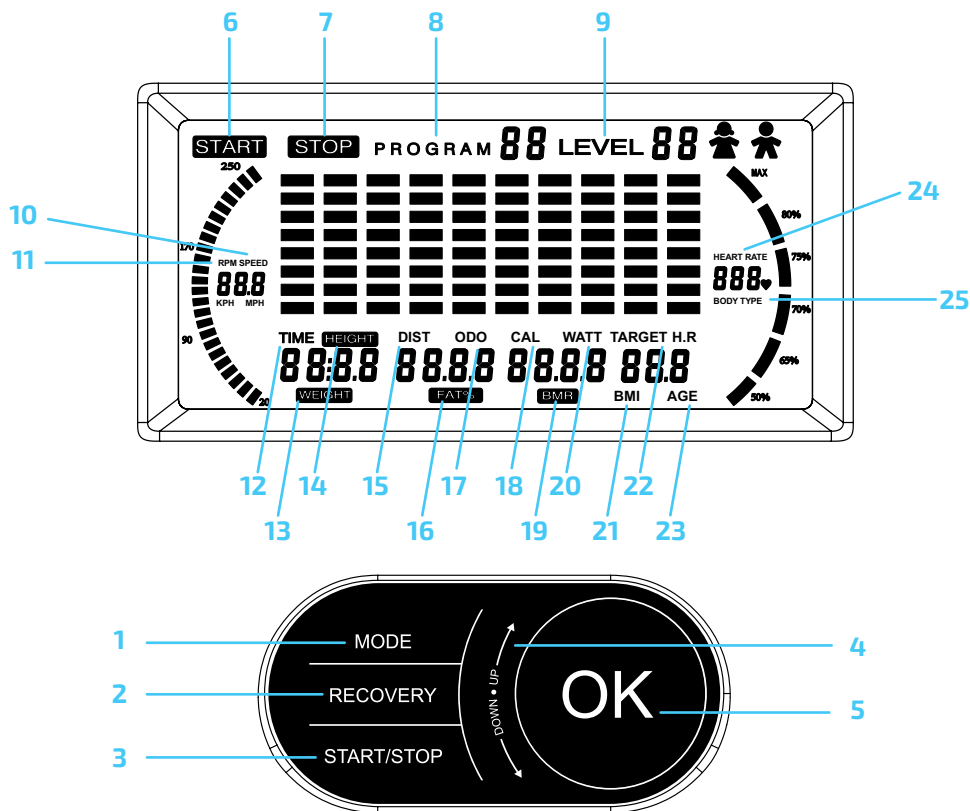
1. Individuare il jack di alimentazione (87) sul lato posteriore sinistro della bici.
2. Collegare un'estremità dell'adattatore CA (89) al jack.
3. Verificare attentamente le specifiche dell'adattatore prima di collegarlo a una presa a muro.
4. Collegare l'altra estremità dell'adattatore a una presa di corrente.
5. La console dovrebbe illuminarsi: la bici è ora pronta per l'uso!

Componenti necessari:

- Adattatore CA (89)
- Cavo di alimentazione con jack (87) (*preinstallato sulla bici*)

PULSANTI E DISPLAY

La tua cyclette FITAGE è dotata di una console LCD. Questa console ti consente di monitorare le tue prestazioni di allenamento, personalizzare l'allenamento e monitorare i progressi nel tempo. Questa immagine mostra la disposizione di tutti i pulsanti e degli elementi del display, contrassegnati da 1 a 25.



FUNZIONI CHIAVE

1. MODO
2. RECUPERO
3. AVVIO/STOP
4. SU E GIÙ
5. OK

DISPLAY

- | | | |
|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 6. AVVIO | 14. ALTEZZA | 21. IMC |
| 7. ARRESTO | 15. DIST | 22. H.R. TARGET |
| 8. PROGRAMMA | 16. PERCENTUALE DI GRASSO | 23. ETÀ |
| 9. LIVELLO | 17. ODOMETRO | 24. FREQUENZA CARDIACA |
| 10. VELOCITÀ | 18. CALORIE | 25. TIPO DI CORPO |
| 11. NUMERO DI GIRI | 19. BMR | |
| 12. TEMPO | 20. WATT | |
| 13. PESO | | |

PULSANTI E FUNZIONI CHIAVE

#	Pulsante	Funzione
1	MODE	Passa da una visualizzazione all'altra (Velocità/RPM, Distanza/ Chilometraggio, ecc.)
2	RECOVERY	Avvia un test fitness di 60 secondi per misurare il recupero della frequenza car-diaca
3	START/STOP	Avvia o mette in pausa l'allenamento e inizia il test del grasso corporeo
4	UP/DOWN	Regola la resistenza o i valori immessi nelle impostazioni
5	OK (ENTER)	Conferma la selezione o le impostazioni

METRICHE E SIMBOLI DEL DISPLAY

Il display è suddiviso in diverse aree chiave che si illuminano in base al programma e alla metrica in uso.

#	Etichetta	Tipo	Descrizione	Cosa Mostra
1	MODE	Pulsante	Passa da una visualizzazione all'altra	RPM ↔ Velocità, Distanza ↔ Odometro, Watt ↔ Calorie
2	RECOVERY	Pulsante	Avvia il test di recupero fitness di 60 secondi	Conto alla rovescia e punteggio fit-ness (F1-F6)
3	START/STOP	Pulsante	Avvia o mette in pausa l'allenamento / Avvia il test del grasso corporeo	Stato dell'allenamento (in corso o in pausa)
4	UP/DOWN	Pulsante	Regola la resistenza o i valori immessi	Selezione del livello di resistenza o del valore del programma
5	OK (ENTER)	Pulsante	Conferma le selezioni	Conferma degli obiettivi o del programma selezionati
6	START	Display	Indica che l'allenamento è in corso	L'icona si illumina quando l'allenamento è attivo
7	STOP	Display	Indica che l'allenamento è in pausa	L'icona si illumina quando l'allenamento è in pausa
8	PROGRAM	Display	Mostra il programma di allenamento attivo	Manuale, P1-P12, Watt, FC, Grasso Corporeo, Programma Utente

9	LEVEL	Display	Mostra il livello di resistenza	Impostazione di resistenza attuale (1-32)
10	SPEED	Display	Monitora la velocità di pedalata	Velocità in tempo reale in km/h o mph
11	RPM	Display	Misura la cadenza di pedalata	Giri al minuto
12	TIME	Display	Monitora la durata dell'allenamento	Conteggio a partire da 00:00 o a partire da un tempo impostato
13	WEIGHT	Display	Peso inserito dall'utente	Utilizzato nei calcoli del grasso corporeo e dell'IMC
14	HEIGHT	Display	Altezza inserita dall'utente	Utilizzato nei calcoli del grasso corporeo e dell'IMC
15	DIST	Display	Monitora la distanza della sessione corrente	Si azzerà a ogni sessione
16	FAT%	Display	Percentuale di grasso corporeo	Risultato del programma Grasso Corporeo (P15)
17	ODOMETER	Display	Distanza cumulativa di tutte le sessioni	Totale di tutte le distanze percorse dal primo utilizzo
18	CALORIES	Display	Stima delle calorie bruciate	Basato su resistenza, velocità e tempo
19	BMR	Display	Metabolismo basale	Visualizzato nel programma Grasso Corporeo (P15)
20	WATT	Display	Potenza in tempo reale	Particolarmente utile per il programma Watt Control
21	BMI	Display	Indice di massa corporea	Basato su altezza e peso inseriti
22	TARGET H.R.	Display	Frequenza cardiaca target	Impostabile manualmente o tramite programmi FC
23	AGE	Display	Età inserita dall'utente	Utilizzato nei programmi FC e nel test del grasso corporeo
24	HEART RATE	Display	Frequenza cardiaca in tempo reale	Visualizzato tenendo in mano i sensori del polso
25	BODY TYPE	Display	Classificazione del grasso corporeo	Tipi 1-9, basati sulla percentuale di grasso, visualizzati nel programma del grasso corporeo

USO DELLA CONSOLE

1. Accendere la bici.

Collegare l'adattatore di alimentazione. Lo schermo si illumina e visualizza brevemente tutti i simboli.

2. Selezionare il programma.

Usa **SU/GIÙ (4)** per scorrere le modalità:

- Manuale
- 12 Programmi éreimpostati (P1–P12)
- Controllo Watt
- Frequenza Cardiaca Obbiettivo
- HRC (55%, 65%, 75%, 85%)
- Grasso Corporeo (P15)
- Programma Utente

3. Imposta i tuoi obiettivi.

Usa **OK (5)** to per confermare i valori:

- Tempo
- Distanza
- Calorie
- Watt
- Frequenza Cardiaca Obbiettivo

4. Inizia a pedalare.

Premi **START/STOP (3)** per iniziare. Regola la resistenza con **SU/GIÙ (4)**.



CAMBIO DI DISPLAY DURANTE L'ALLENAMENTO

Premi **MODE (1)** in qualsiasi momento per alternare tra:

VELOCITÀ ↔ GIRI/MIN

DISTANZA ↔ CHILOMETRI

CALORIE ↔ WATT

MISURAZIONE DEL GRASSO CORPOREO (P15)

1. Seleziona **Program P15**.

Inserisci:

- **Sesso**
- **Altezza (14)**
- **Peso (13)**
- **Età (23)**

2. Tieni premuti i sensori palmari.
3. Premi **START/STOP (3)** e attendi circa 15 secondi.
4. Il display visualizza:
 - **FAT % (16)**
 - **BMI (21)**
 - **BMR (19)**
 - **BODY TYPE (25)**

TEST DI RECUPERO (PULSANTE RECOVERY)

1. Dopo l'allenamento, tieni premuti i sensori palmari.
 2. Premi **RECOVERY (2)**.
 3. Lo schermo inizia il conto alla rovescia da 60 secondi.
 4. Appare il risultato del livello di fitness (F1–F6):
- F1 = Eccellente
F6 = Scarso



REIMPOSTA CONSOLE

Tieni premuto **MODE (1)** per 3 secondi per reimpostare tutti i dati della sessione (tranne il contachilometri).



PASSAGGIO TRA COPPIE METRICHE

Premi **MODE** per passare da:

- **RPM ↔ Velocità**
- **Contachilometri ↔ Distanza**
- **Watt ↔ Calorie**

Questo ti aiuta a concentrarti sulle statistiche più rilevanti per il tuo allenamento.

BARRE COLORATE SUL DISPLAY

Barra	Zone Colorate	Significato
Barra RPM	Verde (Facile), Giallo (Moderato), Rosso (Difficile)	Indica la velocità di pedalata (20–250 giri/min)
Barra Frequen- za Cardiaca	Verde (50-65%), Giallo (70-75%), Rosso (80%+)	Mostra la zona di intensità della frequenza cardiaca

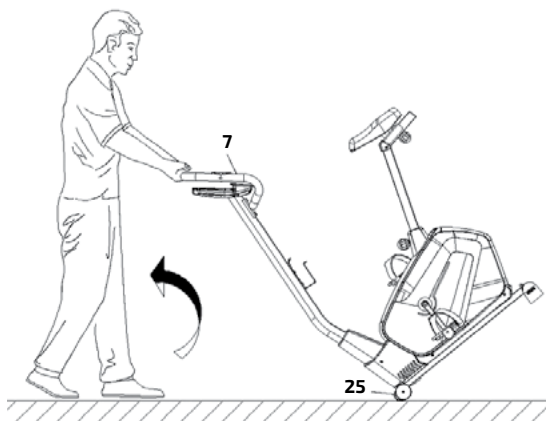
GUIDA ALLE REGOLAZIONI

SPOSTAMENTO DELLA BICI

Per spostare la bici in posizione verticale:

- Afferrare saldamente il Afferrare saldamente il manubrio (n. 7).
- Inclinare la bici in avanti finché le **Ruote di Trasporto (n. 25)** sullo **Stabilizzatore Anteriore (n. 2)** non toccano il pavimento.
- Spostare con cautela la bici nella posizione desiderata.

Questo metodo semplifica lo spostamento della bici senza sollevare l'intero telaio.

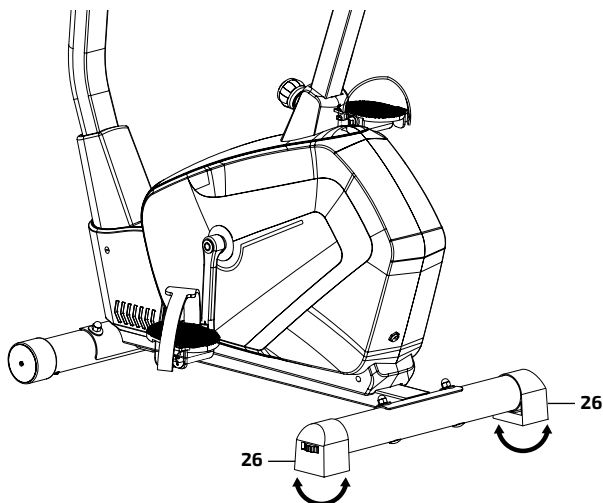


REGOLAZIONE DELL'EQUILIBRIO

Per una pedalata stabile e fluida:

- Assicurarsi che la cyclette sia in piano e non oscilli.
- Se la sensazione è sbilanciata, ruotare i **Terminali Regolabili (n. 26)** sullo **Stabilizzatore Posteriore** fino a quando tutti i punti di contatto non toccano il pavimento in modo uniforme.

In questo modo, i tuoi allenamenti saranno sicuri e senza vibrazioni.



PULIZIA

- Utilizzare un panno morbido e umido per pulire il telaio e la sella.
- Evitare l'uso di **prodotti abrasivi** o di **spruzzare acqua** direttamente sul display.
- Asciugare il sudore dopo ogni sessione per prevenire la corrosione.
- Tenere la console al riparo dalla luce solare diretta e dall'umidità per evitare danni allo schermo.

CONSERVAZIONE

- Conservare la bici in un **luogo asciutto e pulito**.
- Tenere lontano da **umidità, temperature estreme e luce solare diretta**.
- Scollegare sempre l'alimentazione quando non in uso.
- In caso di conservazione a lungo termine, coprire la bici per evitare l'accumulo di polvere.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

La tua cyclette FITAGE offre 24 programmi di allenamento strutturati, pensati per offrirti varietà, sfida e controllo sul tuo allenamento.

PANORAMICA DELLE MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Programma	Tipo	Descrizione
P1	Modalità Libera	Controllo manuale della resistenza durante la sessione
P2-P13	Programmi Preimpostati	12 profili predefiniti con diversi schemi di resistenza
P14	Programma Watt	Imposta una potenza target (Watt); la resistenza si adatta per mantenere la potenza costante
P15	Programma Grasso Corporeo	Il programma Grasso Corporeo fornisce una stima della percentuale di grasso corporeo, dell'IMC e del BMR.
P16	Programma Frequenza Cardiaca Target	Questo programma ti aiuta ad allenarti nella tua zona di frequenza cardiaca ideale.
P17-P20	Programmi di Controllo della Frequenza Cardiaca	Questi programmi sono simili al programma Target HR, ma si basano su una percentuale della tua frequenza cardiaca massima (220 - età).
P21-P24	Programma Utente	I programmi utente ti consentono di creare il tuo allenamento completamente personalizzato.

COME SELEZIONARE UN PROGRAMMA

1. Utilizzare i pulsanti **SU/GIÙ** per scorrere i programmi (P1–P24)
2. Premere **OK** per selezionare
3. Inserire gli obiettivi di allenamento, se richiesti:
 - Tempo
 - Distanza
 - Calorie
 - Watt
 - Frequenza Cardiaca Obbiettiva
4. Premere **START/STOP** per iniziare
5. Regolare la resistenza in qualsiasi momento durante l'allenamento utilizzando i pulsanti **SU/GIÙ**

Suggerimento: anche nei programmi automatici è possibile eseguire l'override manuale utilizzando i pulsanti **SU/GIÙ**.

OPERARE I PROGRAMMI MANUAL PROGRAM (P1)

The **Manual Program (P1)** gives you full control over your workout. You manually adjust the resistance and choose your workout targets.

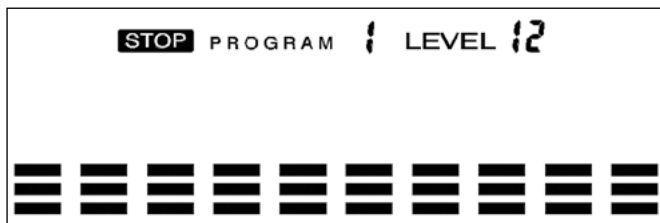
How to Set Up Manual Mode

1. Utilizzare i pulsanti **SU/GIÙ** per selezionare **Manuale (P1)** sulla console.
2. Premere **INVIO** per confermare.
3. Il primo parametro (Tempo) lampeggerà. Utilizzare i pulsanti **SU/GIÙ** per regolare il valore, quindi premere **INVIO** per confermare.
4. Continuare a regolare gli altri parametri (Distanza, Calorie, ecc.) allo stesso modo.
5. Quando si è pronti, premere **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

Note

- È possibile regolare manualmente la resistenza durante la sessione utilizzando i pulsanti **SU/GIÙ**.
- Se uno degli obiettivi (come Tempo o Distanza) raggiunge lo zero, la console emetterà un segnale acustico e l'allenamento si interromperà automaticamente.
- Per riprendere, premere il pulsante **START** e continuare con gli obiettivi rimanenti.

Profilo del programma



PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P2-P13)

Sono disponibili **12 programmi preimpostati**, ognuno con diversi profili di resistenza che si regolano automaticamente durante l'allenamento. Questi programmi offrono un mix di salite, intervalli e percorsi costanti.

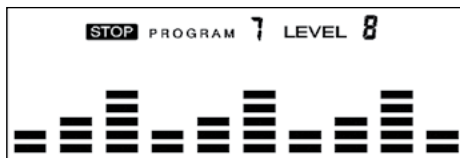
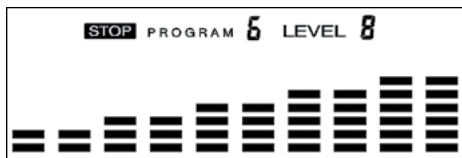
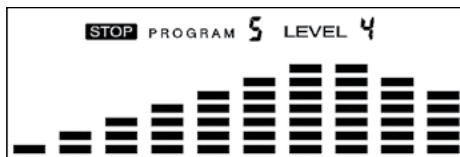
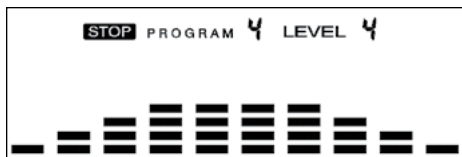
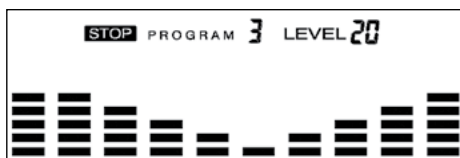
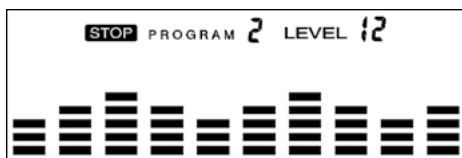
Come impostare un Programma Preimpostato:

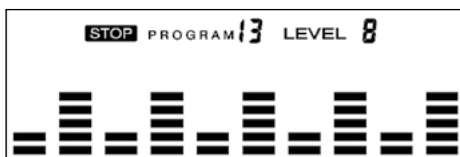
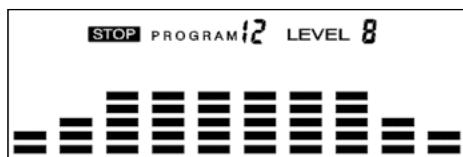
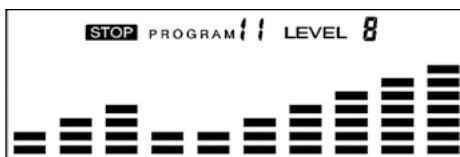
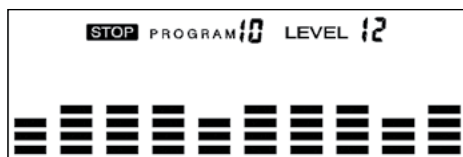
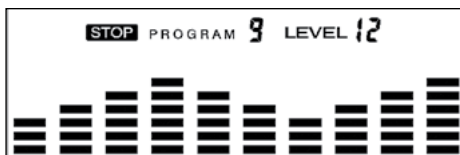
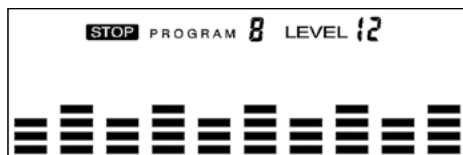
1. Utilizzare **SU/GIÙ** per selezionare uno dei programmi preimpostati (P2-P13).
2. Premere **INVIO** per confermare.
3. Impostare il tempo di allenamento desiderato utilizzando **SU/GIÙ** e premere **INVIO** per confermare.
4. Premere **START/STOP** per iniziare il programma.

Durante l'allenamento, la resistenza cambierà automaticamente in base al Profilo del programma. È sempre possibile **regolare manualmente la resistenza** utilizzando **SU/GIÙ** per aumentare o diminuire l'intensità.

Nota: Proprio come in modalità Manuale, la cyclette si fermerà automaticamente se un obiettivo (ad esempio il tempo) raggiunge lo zero. Premere **START** per continuare.

Profilo del programma





PROGRAMMA CONTROLLO WATT (P14)

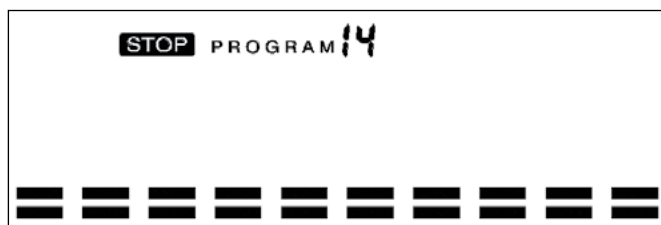
Questo programma si concentra sul mantenimento di una **potenza in watt costante**, il che significa che la cyclette regola automaticamente la resistenza in base alla velocità di pedalata. Ottimo per l'allenamento di potenza.

Come impostare il Controllo Watt:

1. Utilizzare **SU/GIÙ** per selezionare **Controllo Watt (P14)**.
2. Premere **INVIO** per confermare.
3. Impostare la durata dell'allenamento e il livello di potenza desiderato.
4. Premere **START/STOP** per iniziare.

La cyclette adatterà costantemente la resistenza per mantenere la potenza desiderata. È anche possibile regolare il livello di potenza desiderato durante l'allenamento utilizzando **SU/GIÙ**.

Profilo del programma



PROGRAMMA GRASSO CORPOREO (P15)

Il **Programma Grasso Corporeo** fornisce una stima della percentuale di **grasso corporeo**, **IMC** e del **BMR**.

Come eseguire il test del Grasso Corporeo:

1. Utilizzare **SU/GIÙ** per selezionare **Grasso Corporeo (P15)**.
2. Premere **INVIO** e seguire le istruzioni per inserire:
 - Sesso (Maschio/Femmina)
 - Altezza
 - Peso
 - Età
3. Afferrare saldamente i **sensori pulsazioni** e premere **START/STOP**.
4. Dopo 15 secondi, il display mostra:
 - Percentuale di grasso corporeo
 - BMI (Indice di Massa Corporea)
 - BMR (Metabolismo Basale)
 - Tipo Corporeo (da Tipo 1 a Tipo 9, in base alla percentuale di grasso corporeo)

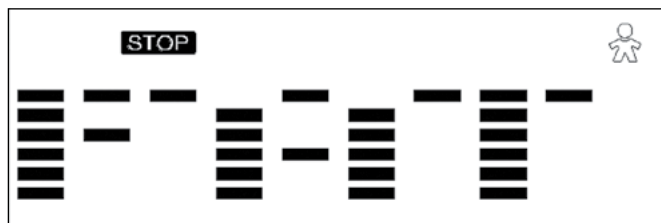
Scala del tipo di corpo:

Tipo 1 = Molto Magro (5-9% di grasso)

Tipo 9 = Grasso Molto Alto (45-50% di grasso)

Premere **START/STOP** per tornare alla schermata principale al termine

Profilo del programma



PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA TARGET (P16)

Questo programma ti aiuta ad allenarti nella tua zona di frequenza cardiaca ideale.

Come impostare la Frequenza Cardiaca Obiettivo:

1. Usare **SU/GIÙ** per selezionare **Frequenza Cardiaca Obiettivo (P16)**.
2. Premere **INVIO** per confermare.
3. Impostare la durata dell'allenamento e la frequenza cardiaca desiderata.
4. Premere **START/STOP** per iniziare.

La cyclette regolerà automaticamente la resistenza per aiutarti a mantenere la tua frequenza cardiaca vicina all'obiettivo impostato.

Profilo del programma



PROGRAMMI DI CONTROLLO FREQUENZA CARDIACA (P17-P20)

Questi programmi sono simili al programma Target HR, ma si basano su una percentuale della tua **frequenza cardiaca massima** ($220 - \text{età}$).

Zone di frequenza cardiaca disponibili:

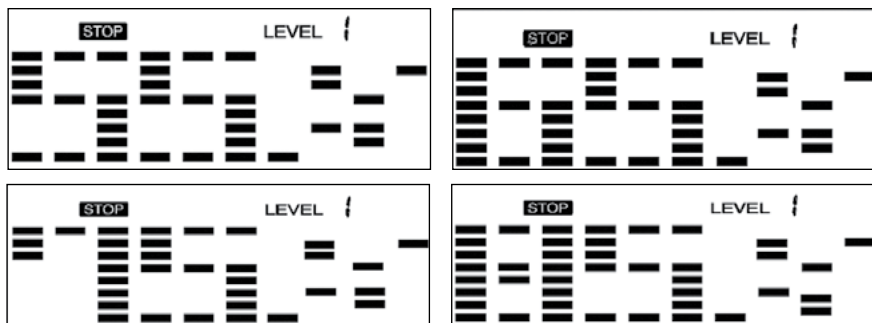
- **HRC 55%** – Sforzo leggero
- **HRC 65%** – Zona brucia grassi
- **HRC 75%** – Zona cardio
- **HRC 85%** – Alta intensità

Come impostare un Programma di CONTROLLO della Frequenza Cardiaca:

1. Usare **SU/GIÙ** per selezionare uno dei **programmi HRC (P17-P20)**.
2. Premere **INVIO** per confermare.
3. Impostare età e durata dell'allenamento.
4. Premere **START/STOP** per iniziare.

La cyclette regolerà automaticamente la resistenza per mantenere la tua frequenza cardiaca vicina alla zona target. Ogni **20 secondi**, la cyclette controlla le tue pulsazioni e le regola se necessario.

Profilo del programma



PROGRAMMA UTENTE (P21-P24)

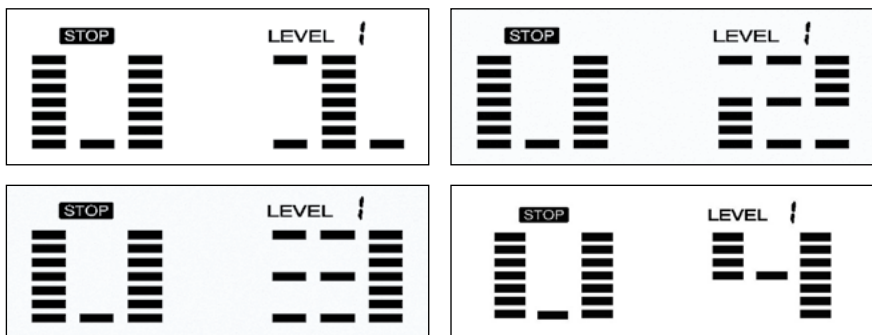
I **Programmi Utente** ti permettono di creare il tuo allenamento completamente personalizzato.

Come creare un Programma Utente:

1. Usa **SU/GIÙ** per selezionare uno dei **Programmi Utente (P21-P24)**.
2. Premi **INVIO** per confermare.
3. Imposta i tuoi obiettivi di allenamento (tempo, distanza, calorie, ecc.).
4. Dopo aver impostato gli obiettivi, lo schermo mostrerà il **primo livello di resistenza**. Regolalo usando **SU/GIÙ**, quindi premi **INVIO** per salvare.
5. Continua a impostare tutte e 10 le fasi (ogni fase = 1 minuto).
6. Quando sei pronto, premi **START/STOP** per iniziare.

Come per altri programmi, la cyclette si fermerà automaticamente al raggiungimento di un obiettivo. Premere **START** per continuare da dove eri rimasto.

Profilo del programma (P21-P24)



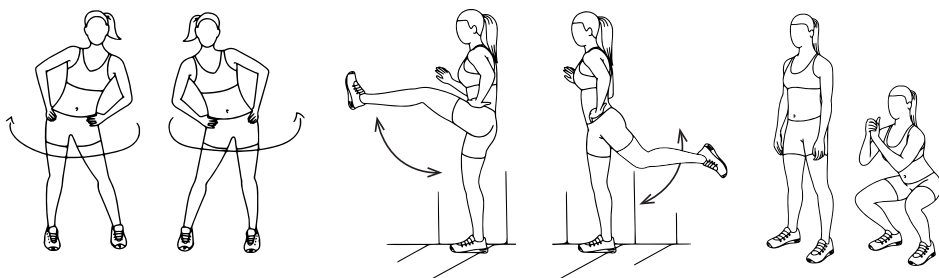
ESERCIZI PER VARIARE

Vuoi ottenere di più dai tuoi allenamenti? Abbina le tue sessioni in bici ai seguenti esercizi per migliorare flessibilità, forza e stabilità del tronco:

1. Riscaldamento Mobility Flow (5 min)

Esegui questi esercizi di mobilità prima di salire in bici:

- Cerchi con le anche - 10 per gamba
- Oscillazioni delle gambe (in avanti e lateralmente) - 10 per gamba
- Squat a corpo libero - 10 ripetizioni



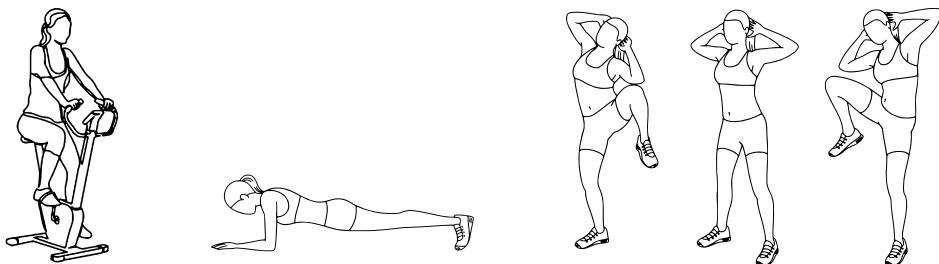
2. Interval Ride + Core (20 min)

Alterna l'allenamento cardio e tronco:

- Pedala per 3 minuti a un ritmo confortevole

Quindi fermati ed esegui:

- 30 secondi di plank
- 30 secondi di crunch laterali in piedi
- Ripeti per 4 volte



3. Leg Burner Ride (15 min)

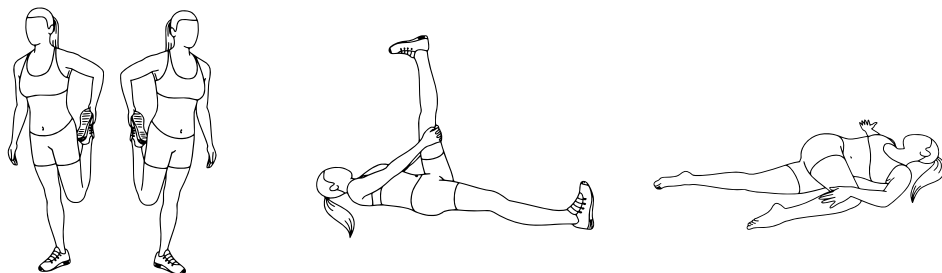
Una sessione intensa focalizzata sulle gambe:

- 2 minuti di riscaldamento a bassa resistenza
- 30 secondi di sprint ad alta velocità
- 1 minuto di salita ad alta resistenza (ritmo lento)
- Ripeti per 5 volte

4. Stretching post-corsa (5 min)

Defaticatevi ed evitate la rigidità con questi esercizi di stretching:

- Allungamento quadricipiti: mantenete la posizione per 30 secondi per gamba
- Allungamento muscoli posteriori della coscia: 30 secondi per gamba
- Torsione parte bassa della schiena: 30 secondi per lato



MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Per mantenere la tua cyclette FITAGE nelle migliori condizioni e garantire allenamenti sicuri e fluidi, segui queste linee guida per la manutenzione e la risoluzione dei problemi.

Compito	Frequenza	Istruzioni
Pulizia della bici	Dopo ogni utilizzo	Pulisci il telaio, il manubrio e la sella con un panno morbido e un detergente delicato. Evita detergenti e solventi abrasivi.
Pulizia del display	Settimanale	Utilizza un panno asciutto : non spruzzare mai acqua direttamente sulla console.
Controllo di bulloni e viti		Assicurati che tutti i bulloni (in particolare quelli di sella, manubrio e pedali) siano ben serrati e sicuri.
Controllo delle cinghie dei pedali		Controlla la presenza di usura e sostituiscili se danneggiati.
Lubrificare le parti mobili	Ogni 2-3 mesi	Se noti cigolii, applica una piccola quantità di lubrificante a base di silicone sui giunti mobili (non sulla cinghia).
Controllo del cavo di alimentazione	Mensile	Assicurati che il cavo non sia danneggiato o schiacciato sotto la bici.

ISTRUZIONI PER LA CONSERVAZIONE

- Conservare la bicicletta in un **luogo asciutto e pulito**, lontano dall'umidità e dalla luce solare diretta.
- Scollegare sempre l'adattatore di alimentazione quando non in uso.
- Se si prevede di non utilizzarla per un lungo periodo, coprire la bicicletta per evitare l'accumulo di polvere.

GUIDA ALLA RISOLUZIONE PROBLEMI

Problema	Possibile Causa	Soluzione
Il display non si accende	Nessuna connessione di alimentazione	Controllare l'adattatore CA e la presa a muro. Provare una presa diversa.
Nessun cambiamento di resistenza	Cavo del sensore allentato o scollegato	Controllare il collegamento del cavo del sensore tra telaio e reggisella.
Frequenza cardiaca imprecisa	Scarsa presa sui sensori	Assicurarsi che le mani siano pulite e che entrambi i sensori siano saldamente afferrati.
Sella instabile	Pomello del sedile non sufficientemente stretto	Serrare saldamente la manopola di regolazione.
Rumore durante la pedalata	Bulloni allentati o parti secche	Controllare e serrare i bulloni; applicare lubrificante al silicone se necessario.
I pedali sembrano allentati	Pedali non installati correttamente	Rimuovere e reinstallare, assicurandosi che il pedale sinistro (L) ruoti in senso antiorario e il pedale destro (R) ruoti in senso orario .

PROMEMORIA IMPORTANTE

- Se sulla console vengono visualizzati **codici errore**, consultare il **manuale console** o contattare l'**Assistenza Clienti FITAGE** all'indirizzo **support@fitage.nl**
- In caso di dubbi, interrompere sempre l'utilizzo della cyclette e verificare il problema prima di continuare.

CONNETTIVITÀ APP VIA FTMS

Download delle app

1. **Android** – Scarica la tua app preferita dal **Google Play Store**.
2. **iPad / iPhone** – Scarica la tua app preferita dall'**App Store**.

Verifica la compatibilità

Assicurati che il tuo dispositivo mobile soddisfi i requisiti di sistema dell'app che desideri utilizzare. Questi requisiti sono disponibili nel Google Play Store o nella descrizione di ciascuna app sull'App Store.

COME UTILIZZARE FITSHOW

1. Abilita il **Bluetooth** sul tuo dispositivo mobile.
2. Apri l'app **FitShow** e segui le istruzioni per creare un account (se necessario).
3. Nel menu principale, seleziona il **tipo di allenamento** (bike).
4. Cerca i dispositivi disponibili: seleziona **FITAGE Exercise Bike** quando appare.
5. Segui le istruzioni per iniziare la tua prima pedalata virtuale.

*Tieni presente che **FitShow** è un'app di terze parti e viene aggiornata regolarmente. Per le istruzioni più recenti, visitare il [Supporto FitShow](#).*



COME UTILIZZARE KINOMAP

1. Abilita il **Bluetooth** sul tuo dispositivo mobile.
2. Apri l'app **Kinomap** e segui le istruzioni per creare un account (se necessario).
3. Nel menu principale, seleziona il **tipo di allenamento** (bike).
4. Cerca i dispositivi disponibili: seleziona **FITAGE Exercise Bike** quando appare.
5. Segui le istruzioni per iniziare la tua prima pedalata virtuale.

*Tieni presente che **Kinomap** è un'app di terze parti e viene aggiornata regolarmente. Per le istruzioni più recenti, visitare il [Supporto Kinomap](#).*



COME USARE ZWIFT

1. Abilita il **Bluetooth** sul tuo dispositivo mobile.
2. Apri l'app **Zwift** e accedi o crea un account.
3. Seleziona la schermata di associazione in cui sono elencati i dispositivi.
4. Scegli la tua cyclette dall'elenco (**FITAGE Exercise Bike**).
5. Una volta associata, puoi selezionare un mondo virtuale e iniziare a pedalare.

***Zwift** è un'app di terze parti. Per un supporto aggiornato, visita il [supporto Zwift](#).*





AVVERTENZE DI SICUREZZA

Per la tua sicurezza e per garantire la lunga durata della tua cyclette FITAGE, leggi e segui attentamente queste avvertenze e linee guida prima dell'uso:

Sicurezza Generale

- Questa cyclette è **progettata esclusivamente per uso domestico**: non utilizzarla in palestre commerciali o all'aperto.
- Posizionare la cyclette su una superficie piana e stabile con **almeno 2 metri di spazio libero** attorno.
- **Peso massimo dell'utente**: 120 kg.

Prima di Iniziare

- Verificare che tutti i componenti siano correttamente assemblati e che tutti i bulloni siano saldamente serrati.
- Assicurarsi che il **sellino** e il **manubrio** siano correttamente regolati e bloccati in posizione.
- Indossare abiti comodi e **scarpe da ginnastica chiuse** (niente piedi nudi o pantofole).

Durante l'Allenamento

- Tenere sempre le mani sul **manubrio** quando si pedala.
- Utilizzare i **sensori di pulsazioni** solo da seduti: non salire sui pedali quando si impugnano i sensori.
- Evitare sbalzi di resistenza improvvisi o estremi, soprattutto se si è alle prime armi con lo spinning.
- In caso di vertigini, nausea o dolore, **fermarsi immediatamente** e consultare un medico, se necessario.

Tenere al Sicuro Bambini e Animali Domestici

- Questa cyclette **non è un giocattolo**. Tenere bambini e animali domestici lontani dalla cyclette durante l'uso.
- Non permettere mai ai bambini di giocare sulla cyclette o vicino ad essa.

Alimentazione e Sicurezza Elettrica

- **Scollegare sempre l'adattatore CA** quando la cyclette non è in uso.
- Non esporre la cyclette o la console ad **acqua o umidità eccessiva**.
- Assicurarsi che il **cavo di alimentazione non rimanga schiacciato** sotto la cyclette o aggrovigliato durante l'uso.

Spostamento e Conservazione della Cyclette

- Quando si sposta la cyclette, afferrare sempre lo **stabilizzatore posteriore** e inclinare la cyclette sulle ruote di trasporto.
- Riporre la cyclette in un luogo pulito e asciutto, al riparo dalla luce solare diretta

Importanti Consigli per la Salute

- Se hai **più di 35 anni**, soffri di patologie o non ti alleni da un po' di tempo, consulta il tuo medico prima di iniziare un programma di fitness.

- I dati della frequenza cardiaca forniti dai sensori di pulsazioni sono solo a **scopo di riferimento** e non devono essere utilizzati per scopi medici.

In caso di emergenza, interrompi immediatamente la pedalata e premi il pulsante STOP sulla console.



GARANZIA

Noi di FITAGE siamo garanti della qualità dei nostri prodotti. La tua cyclette FITAGE è coperta da una **garanzia di riparazione di 2 anni** a partire dalla data di acquisto.

Cosa È Coperto

Questa garanzia copre:

- Difetti di materiali e fabbricazione.
- Guasti elettrici e meccanici in normali condizioni di utilizzo domestico.

Cosa Non È Coperto

La garanzia non copre:

- Danni causati da un montaggio non corretto (se non si segue il presente manuale).
- Errori dell'utente, come forza eccessiva o uso improprio.
- Normale usura, inclusi cuscino del sedile, pedali e manopole.

Danni causati da:

- Trasporto o spostamento non corretto della bicicletta.
- Riparazioni o modifiche non autorizzate.
- Mancato rispetto delle linee guida per la manutenzione ordinaria.
- Conservazione non corretta (es. lasciare la bicicletta all'esterno o in condizioni di umidità).

Requisiti per fare Valere la Garanzia

Per presentare una richiesta di garanzia, è necessario:

- Prova d'acquisto (conferma d'ordine o scontrino).
- Una descrizione del problema e, se possibile, foto o video che lo mostrino

Contatta l'Assistenza FITAGE

Email: support@fitage.nl

Disponibile dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 (CET)

Grazie per aver scelto FITAGE! Speriamo che la tua nuova cyclette ti aiuti a rimanere attivo e in salute per gli anni a venire.



Made in China