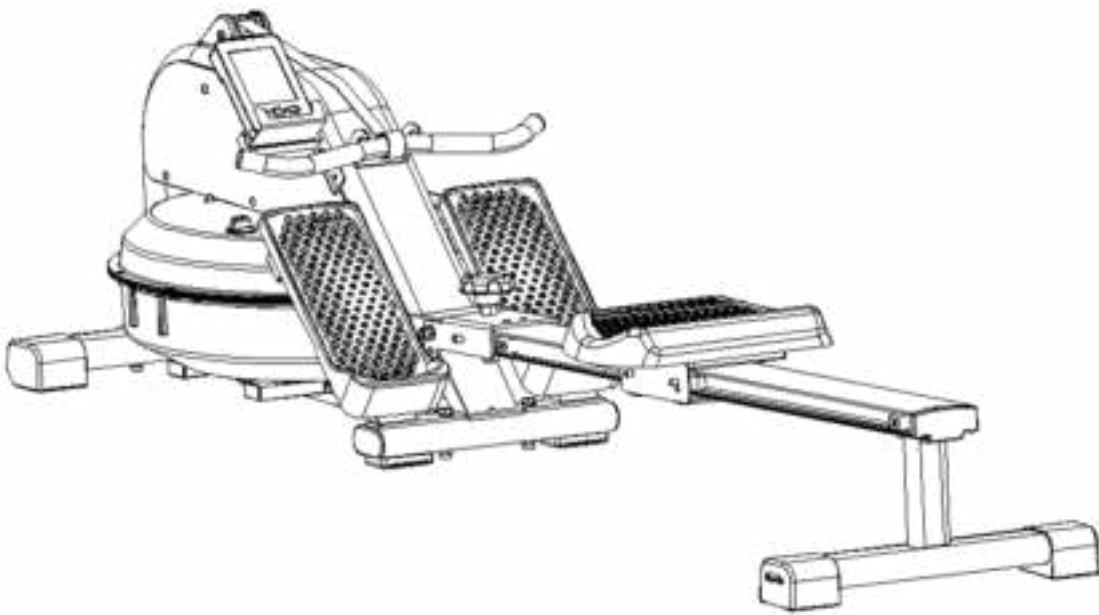


# R4000



## Index

|  |    |
|--|----|
| 1. Safety instructions / Maintenance ..... | 3  |
| 2. Parts list.....                         | 5  |
| 3. Hardware and tools list .....           | 6  |
| 4. Overview drawing .....                  | 7  |
| 5. Assembly .....                          | 8  |
| <b>English</b> .....                       | 11 |
| User instructions .....                    | 11 |
| <b>Nederlands</b> .....                    | 12 |
| Gebruikersinstructies .....                | 12 |
| <b>Deutsch</b> .....                       | 13 |
| Benutzeranweisungen .....                  | 13 |
| <b>Français</b> .....                      | 14 |
| Instructions utilisateur .....             | 14 |
| <b>Español</b> .....                       | 15 |
| Instrucciones para el usuario .....        | 15 |
| <b>Italiano</b> .....                      | 16 |
| Istruzioni per l'utente.....               | 16 |



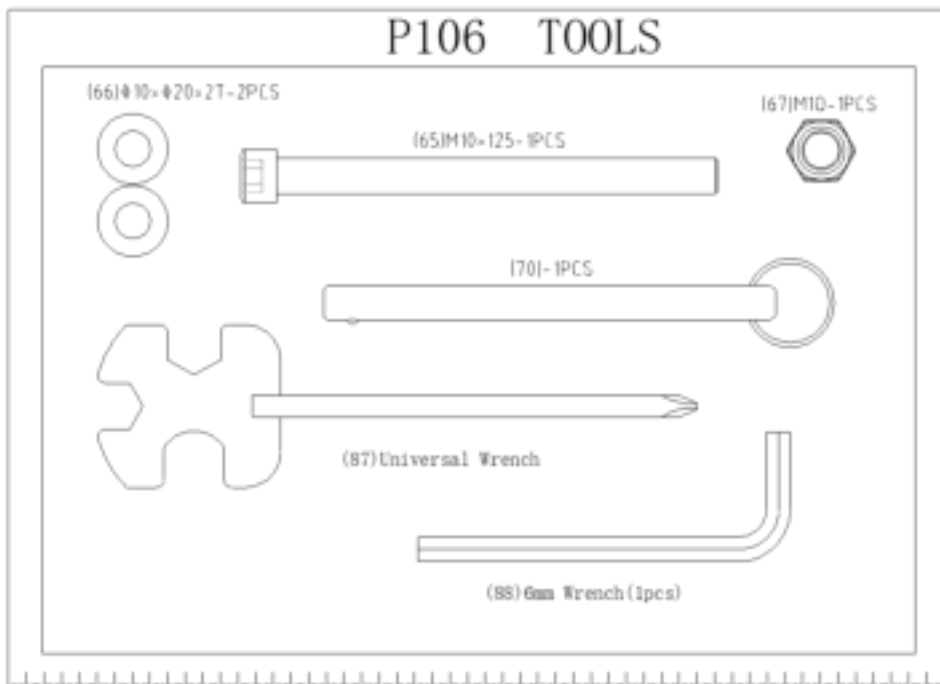
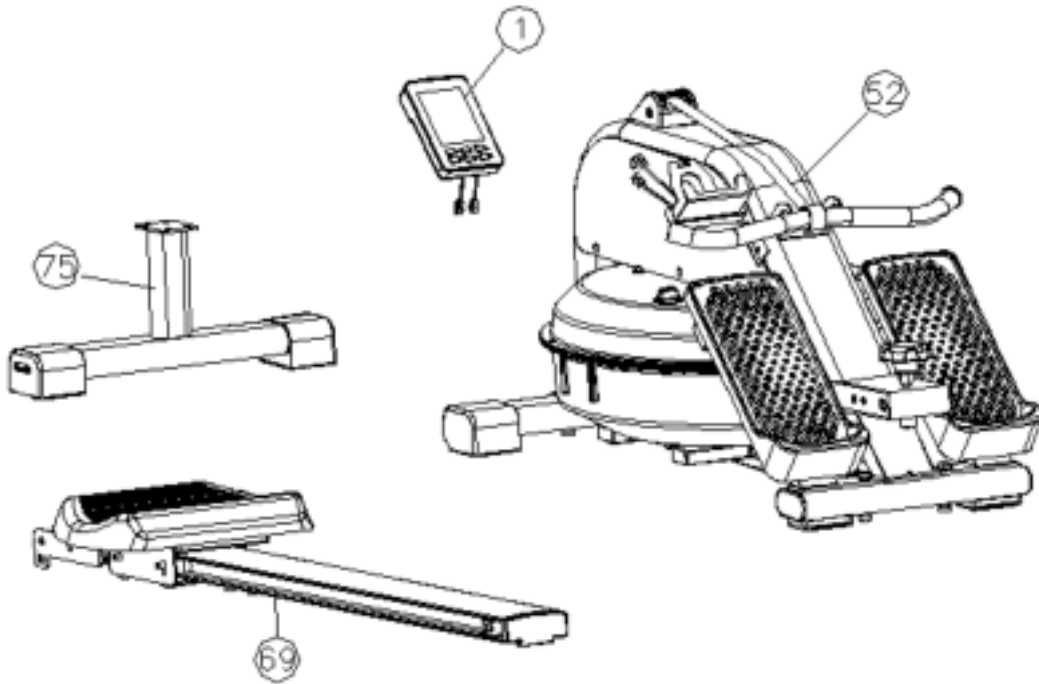


## 2. Parts list

| NO | Description  | Q'ty | NO | Description                                     | Q'ty |
|----|--|------|----|---|------|
| 1  | Console  | 1    | 45 | screw M6*30L*S20                                | 4    |
| 2  | Console bracket                                      | 1    | 46 | End cap   | 2    |
| 3  | Sensor cable   | 2    | 47 | Pull rod base 3T                                | 1    |
| 4  | End cap  | 1    | 48 | Roller cover L                                  | 1    |
| 5  | screw M6   | 5    | 49 | Pedal L   | 1    |
| 6  | washer $\phi 6 \times \phi 16 \times 2T$             | 2    | 50 | screw M8*60                                     | 2    |
| 7  | Roller cover   | 1    | 51 | Flat washer $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$   | 5    |
| 8  | roller   | 3    | 52 | mainframe                                       | 1    |
| 9  | bearing 6000   | 6    | 53 | screw M10*60L                                   | 4    |
| 10 | nut M8   | 3    | 54 | base  | 1    |
| 11 | bushing  | 12   | 55 | Front foot pad L                                | 1    |
| 12 | screw M8   | 1    | 56 | End cap   | 4    |
| 13 | Sensor base  | 1    | 57 | Front foot pad R                                | 1    |
| 14 | bearing 6202   | 1    | 58 | screw   | 2    |
| 15 | C clip $\Phi 35$                                     | 1    | 59 | screw M8*35L                                    | 3    |
| 16 | Water tank upper cover                               | 1    | 60 | roller  | 3    |
| 17 | Water tank plug 1                                    | 1    | 61 | nut M6  | 2    |
| 18 | Water tank plug 2                                    | 1    | 62 | elastic string                                  | 1    |
| 19 | screw M4*14  | 12   | 63 | Foot pad  | 2    |
| 20 | Flat washer $\Phi 4 \times \phi 12$                  | 12   | 64 | End cap   | 2    |
| 21 | E clip $\phi 20$                                     | 1    | 65 | screw M10*P1.5*125L*S16L                        | 1    |
| 22 | screw M6   | 5    | 66 | Flat washer $\phi 10 \times \phi 20 \times 2T$  | 5    |
| 23 | bushing  | 1    | 67 | nut M10   | 5    |
| 24 | shaft  | 1    | 68 | knob  | 1    |
| 25 | O ring   | 1    | 69 | Rail tube                                       | 1    |
| 26 | plug $\Phi 6 \times 30L$                             | 1    | 70 | plug  | 1    |
| 27 | plug $\Phi 6 \times 60L$                             | 2    | 71 | cushion   | 4    |
| 28 | Bearing base   | 1    | 72 | screw M6*20                                     | 8    |
| 29 | bearing 6004   | 1    | 73 | rail  | 1    |
| 30 | Rubber ring  | 1    | 74 | Rail cover                                      | 1    |
| 31 | Water tank lower cover                               | 1    | 75 | Rear stabilizer                                 | 2    |
| 32 | nut  | 12   | 76 | Rear foot pad                                   | 2    |
| 33 | pulley   | 1    | 77 | screw M8*16                                     | 4    |
| 34 | magnet   | 1    | 78 | Spring washer $\phi 8$                          | 4    |
| 35 | ribbon   | 1    | 79 | saddle  | 1    |
| 36 | Pull rod   | 1    | 80 | nut M6  | 4    |
| 37 | End cap  | 2    | 81 | Flat washer $\Phi 6 \times \phi 16 \times 1.5T$ | 8    |
| 38 | Handlebar sleeve                                     | 2    | 82 | Roller sleeve                                   | 4    |
| 39 | 右装饰板   | 1    | 83 | roller  | 4    |
| 40 | screw ST4.8*20                                       | 4    | 84 | bearing 608                                     | 4    |
| 41 | screw  | 6    | 85 | screw M6*16                                     | 4    |
| 42 | Pedal strap  | 2    | 86 | Seat slider                                     | 1    |
| 43 | Pedal R  | 1    | 87 | wrench 13-15-19                                 | 1    |
| 44 | Flat wahser $\phi 6 \phi 6 \times \phi 16 \times 2T$ | 6    | 88 | wrench $\phi 6$                                 | 1    |

# R4000

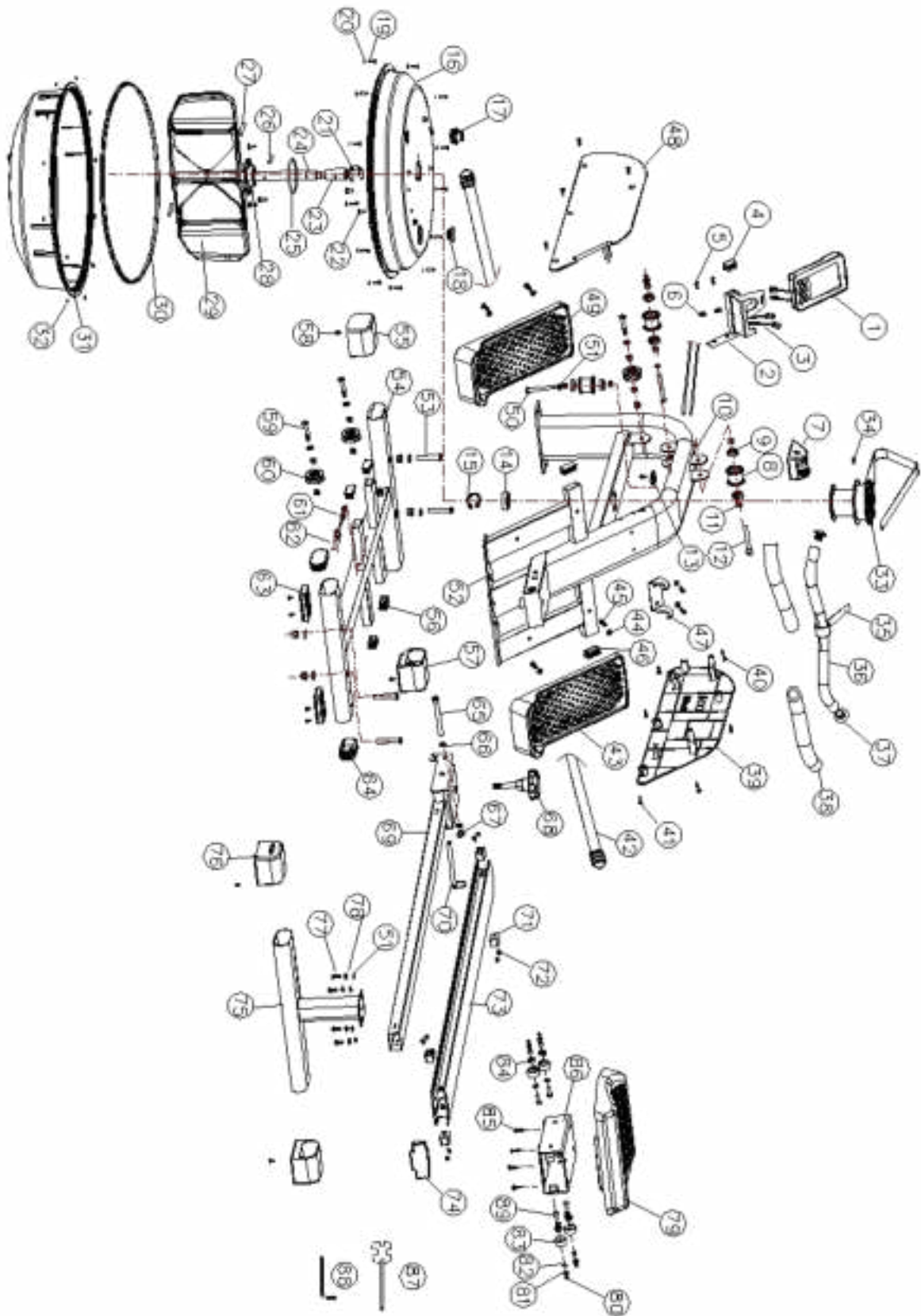
## 3. Hardware and tools list



| Part No. | Description                         | Q'ty |
|----------|-------------------------------------|------|
| 1        | Console                             | 1    |
| 2        | Mainframe                           | 1    |
| 69       | Rail                                | 1    |
| 75       | Rear Stabilizer                     | 1    |
|          | Hardware Pack                       | 1    |
| 65       | Wrench M10*125L                     | 1    |
| 66       | Flat washer $\phi$ 10* $\phi$ 20*2T | 2    |
| 67       | Nylon Nut M10                       | 1    |
| 70       | Plug $\phi$ 9.5*136L                | 1    |
| 87       | Wrench                              | 1    |
| 88       | Wrench                              | 1    |

# R4000

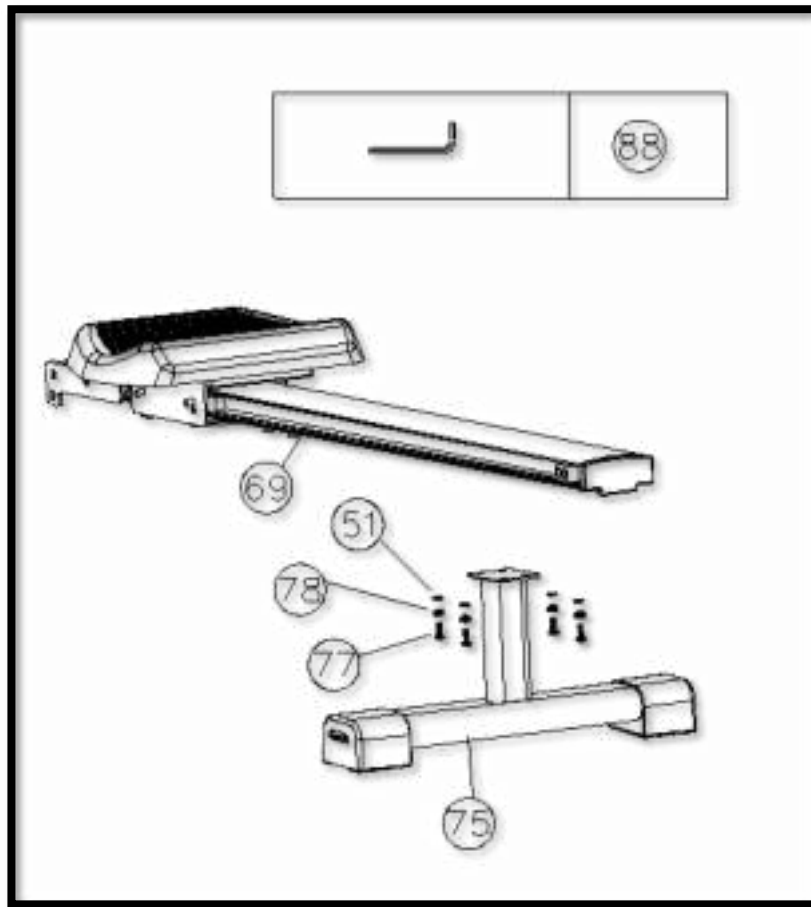
## 4. Overview drawing



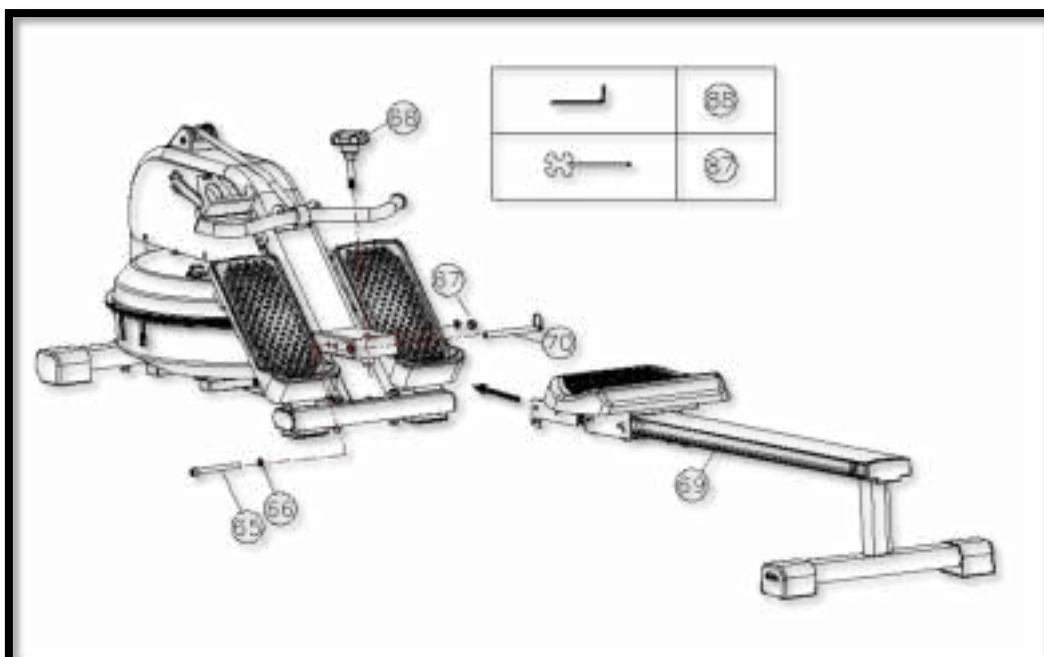
# R4000

## 5. Assembly

1)



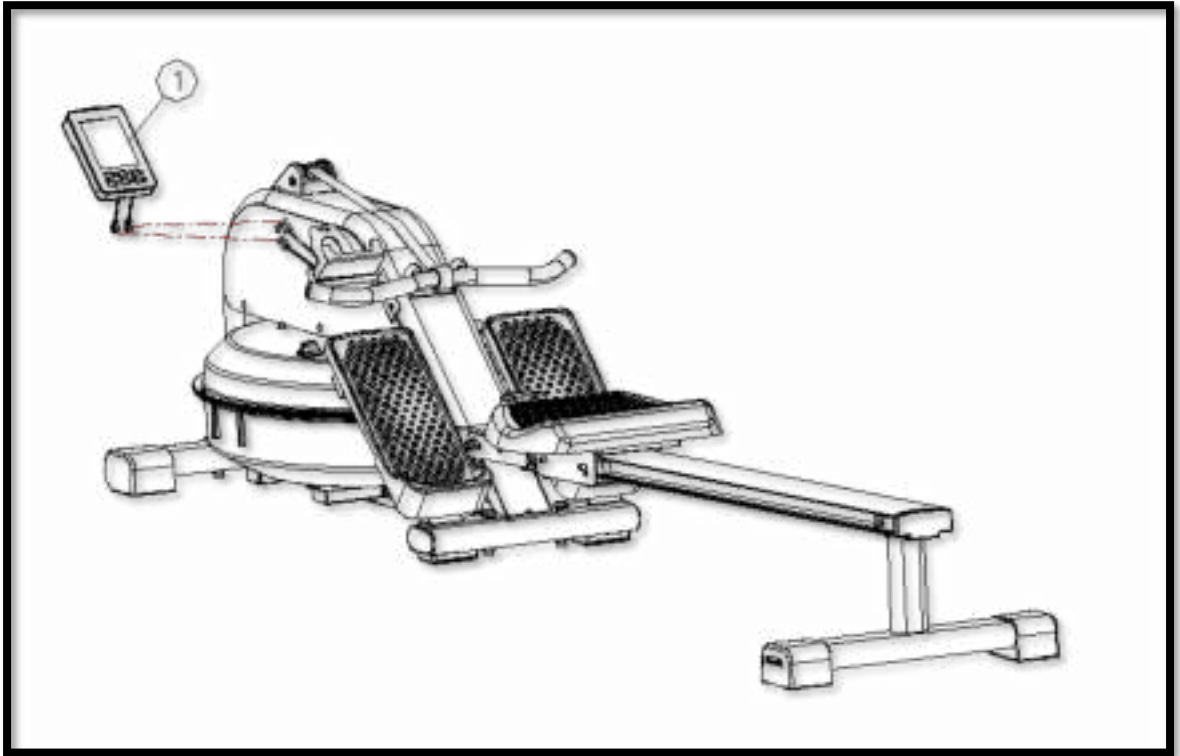
2)



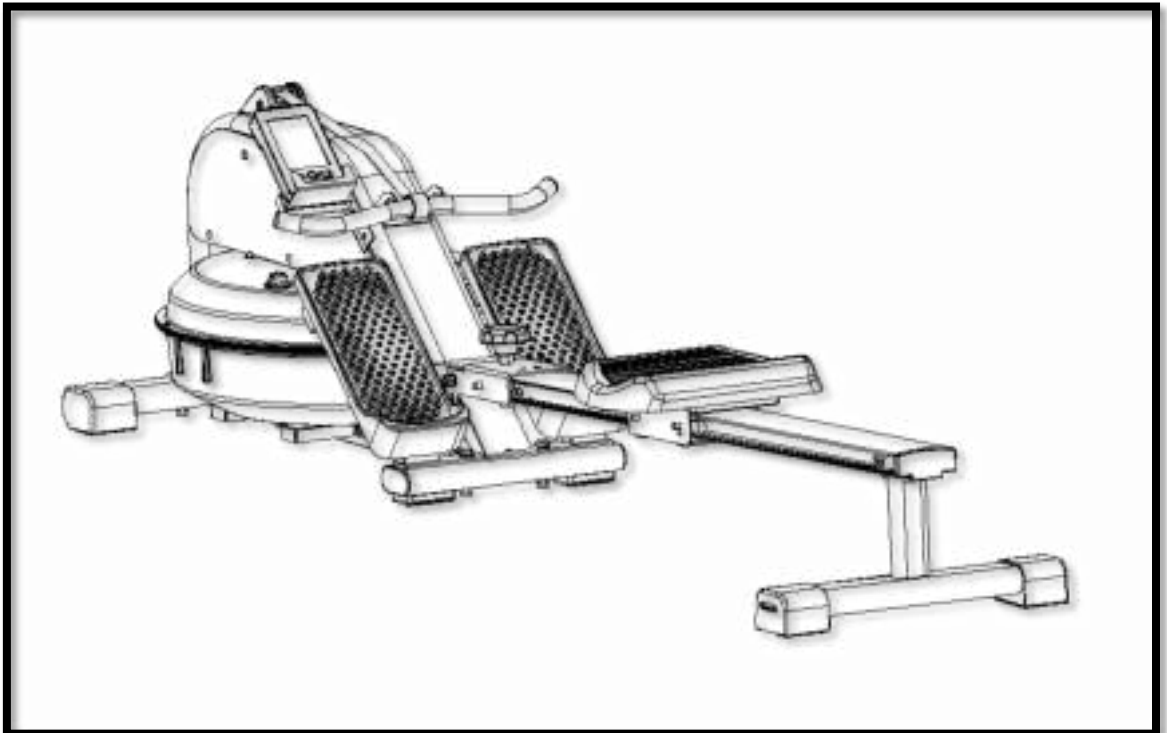


# R4000

3)

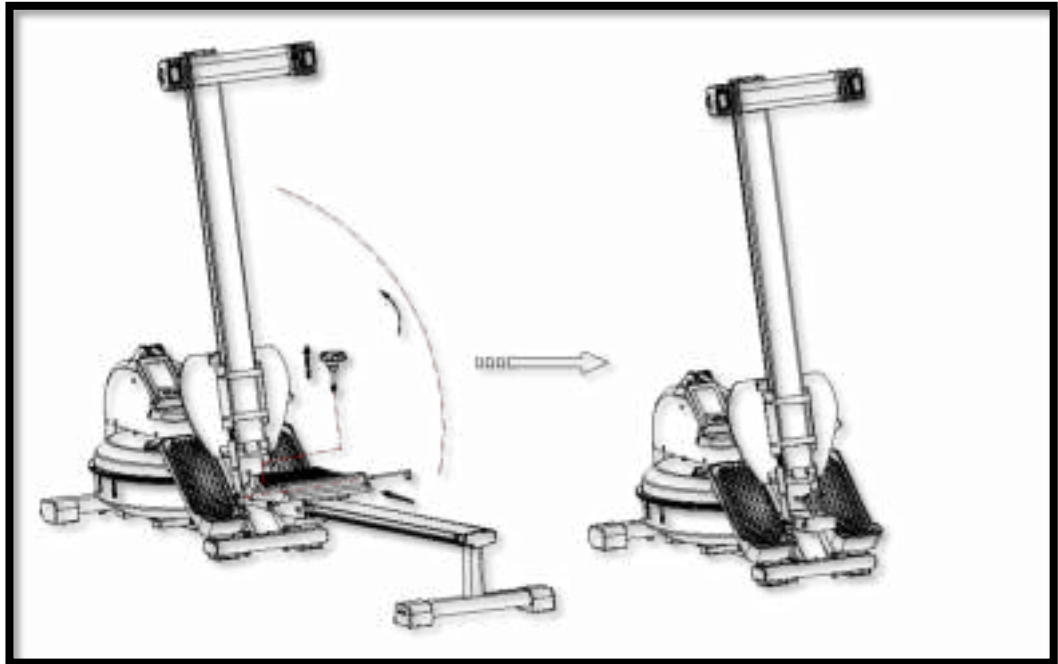


4)



# R4000

5)



## English

### User instructions



|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>SET</b>         | Confirm / Switch between training values during exercise. |
| <b>TOTAL RESET</b> | Press Total Reset to reboot the console.                  |
| <b>+</b>           | Increase data value.                                      |
| <b>-</b>           | Decrease data value.                                      |
| <b>RESET</b>       | Press to set current value to zero.                       |
| <b>HR RECOVERY</b> | “Heart Rate Recovery status”-Test.                        |

| <b>DISPLAY</b>           | <b>DISPLAY</b> | <b>SETTINGS</b> | <b>FUNCTION</b>            |
|--------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| <b>TIME</b>              | 00:00 – 99:59  | 00:00 – 99:00   | Current training time      |
| <b>DISTANCE</b>          | 00.00 – 99.99  | 00.00 – 99.00   | Current training distance  |
| <b>CALORIES</b>          | 0 – 9999       | 0 – 9990        | Current burned calories    |
| <b>NUMBER OF STROKES</b> | 0 – 9999       | -               | Current number of strokes  |
| <b>SPM</b>               | 0 – 9999       | -               | Current strokes per minute |
| <b>PULSE</b>             | 30 – 240       | -               | Current heartbeat          |

### General usage:

1. Make sure the display is provided with 2 pieces of batteries (1.5V).
2. Exercise can be started directly, the values on the display will start to count and will increase. You will also be able to fill in different values before exercising. The values will then count down to zero and will beep 4 times when zero is reached.
3. When you start exercise or press any button, the display will power on automatically. If user is not exercising or using the display for 4 minutes, the console will power off automatically and enter the sleep-mode.
4. After exercising for a while, you can choose to start with Recovery training. After pressing Recovery, keep your hands on the hand grips for heart rate. All values will stop except for “time”, it will start a countdown from 00:60 to 00:00. After the training you will receive a score, after you have done this training several times, you can see whether your condition has improved or worsened. After this, a code will be shown, F1 (very good), F2 (good), F3 (average), F4 (sufficient), F5 (bad) and F6 (very bad). Press the Recovery button again to return to the main menu.

## Nederlands

### Gebruikersinstructies



|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>SET</b>         | Confirm / Wissel tussen trainingsdata tijdens de trainingssessie |
| <b>TOTAL RESET</b> | Druk Total Reset om de console te resetten.                      |
| <b>+</b>           | Verhogen van waardes.  |
| <b>-</b>           | Verlagen van waardes.  |
| <b>RESET</b>       | Druk om huidige waardes naar 0 te zetten.                        |
| <b>HR RECOVERY</b> | “Hartslagherstelstatus”-Test.                                    |

| <b>DISPLAY</b>           | <b>DISPLAY</b> | <b>SETTINGS</b> | <b>FUNCTIE</b>             |
|--------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| <b>TIME</b>              | 00:00 – 99:59  | 00:00 – 99:00   | Huidige trainingstijd      |
| <b>DISTANCE</b>          | 00.00 – 99.99  | 00.00 – 99.00   | Huidige trainingsafstand   |
| <b>CALORIES</b>          | 0 – 9999       | 0 – 9990        | Huidige verbande calorieën |
| <b>NUMBER OF STROKES</b> | 0 – 9999       | -               | Huidige aantal strokes     |
| <b>SPM</b>               | 0 – 9999       | -               | Huidige strokes per minuut |
| <b>PULSE</b>             | 30 – 240       | -               | Huidige hartslag           |

### Algemeen gebruik:

1. Zorg ervoor dat het display voorzien is van 2 stuks batterijen (1.5V).
2. De oefening kan direct worden gestart, de waarden op het display beginnen te tellen en zullen toenemen. U zult ook in staat zijn om verschillende waardes in te vullen voordat u gaat trainen. De waarden tellen dan af tot nul en piepen 4 keer als de nul is bereikt.
3. Wanneer u begint te trainen of op een willekeurige knop drukt, wordt het display automatisch ingeschakeld. Wanneer de gebruiker niet traaint of het scherm gedurende 4 minuten niet gebruikt, zal de console automatisch worden uitgeschakeld en in de slaapstand worden gezet.
4. Na een tijdje te hebben getraind, kunt u ervoor kiezen om te beginnen met de Recovery training. Houd na het drukken op Recovery uw handen op de handgrepen voor de hartslag. Alle waarden zullen stoppen, behalve de "tijd", deze begint met een aftelling van 00:60 tot 00:00 uur. Na de training krijg je een score, nadat je deze training een aantal keren hebt gedaan kun je zien of je conditie is verbeterd of verslechterd. Hierna wordt een code getoond, F1 (zeer goed), F2 (goed), F3 (gemiddeld), F4 (voldoende), F5 (slecht) en F6 (zeer slecht). Druk nogmaals op de Recovery knop om terug te keren naar het hoofdmenu.

## Deutsch

### Benutzeranweisungen



|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>SET</b>         | Bestätigen/Wechseln zwischen den Schulungsterminen während der Schulungssitzung |
| <b>TOTAL RESET</b> | Drücken Sie Total Reset, um die Konsole zurückzusetzen. .                       |
| <b>+</b>           | Steigende Werte.  |
| <b>-</b>           | Werte reduzieren.   |
| <b>RESET</b>       | Drücken Sie, um die aktuellen Werte auf 0 zurückzusetzen.                       |
| <b>HR RECOVERY</b> | "Herzfrequenz-Wiederherstellungsstatus"-Test.                                   |

| <b>DISPLAY</b>           | <b>DISPLAY</b> | <b>SETTINGS</b> | <b>FUNKTION</b>                |
|--------------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|
| <b>TIME</b>              | 00:00 – 99:59  | 00:00 – 99:00   | Aktuelle Trainingszeit         |
| <b>DISTANCE</b>          | 00.00 – 99.99  | 00.00 – 99.00   | Aktueller Abstand              |
| <b>CALORIES</b>          | 0 – 9999       | 0 – 9990        | Aktuell verbrannte Kalorien    |
| <b>NUMBER OF STROKES</b> | 0 – 9999       | -               | Aktuelle Anzahl Schläge        |
| <b>SPM</b>               | 0 – 9999       | -               | Aktuelle schlagzahl pro Minute |
| <b>PULSE</b>             | 30 – 240       | -               | Aktuelle Herzschlag            |

#### Allgemeine Verwendung:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Display mit 2 Stück Batterien geliefert wird (1.5V).
2. Die Übung kann direkt gestartet werden, die Werte auf dem Display beginnen zu zählen und erhöhen sich. Sie können auch vor der Übung verschiedene Werte eingeben. Die Werte werden dann bis Null heruntergezählt und bei Erreichen von Null 4 Mal piepen.
3. Wenn Sie die Übung starten oder eine beliebige Taste drücken, schaltet sich das Display automatisch ein. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht trainiert oder das Display nicht benutzt, schaltet sich die Konsole automatisch aus und geht in den Schlafmodus.
4. Nachdem Sie eine Weile trainiert haben, können Sie sich entscheiden, mit dem Genesungstraining zu beginnen. Nachdem Sie Recovery gedrückt haben, halten Sie Ihre Hände an den Handgriffen für die Herzfrequenz. Alle Werte hören auf, mit Ausnahme der "Zeit", es beginnt ein Countdown von 00:60 bis 00:00. Nach dem Training erhalten Sie eine Punktzahl, nachdem Sie dieses Training mehrmals gemacht haben, können Sie sehen, ob sich Ihr Zustand verbessert oder verschlechtert hat. Danach wird ein Code angezeigt, F1 (sehr gut), F2 (gut), F3 (durchschnittlich), F4 (ausreichend), F5 (schlecht) und F6 (sehr schlecht).  
Drücken Sie erneut die Recovery-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## Français

### Instructions utilisateur



#### SET

Confirmer / basculer entre les valeurs d'entraînement pendant l'exercice.

#### TOTAL RESET

Appuyez sur Total Reset pour redémarrer la console.

+

Augmenter la valeur des données.

-

Diminuer la valeur des données.

#### RESET

Appuyez pour mettre la valeur actuelle à zéro.

#### HR RECOVERY

Test "état de récupération du rythme cardiaque"

#### DISPLAY

#### DISPLAY

#### SETTINGS

#### FONCTION

#### TIME

00:00 – 99:59

00:00 – 99:00

Durée d'entraînement en cours

#### DISTANCE

00.00 – 99.99

00.00 – 99.00

Distance parcourue

#### CALORIES

0 – 9999

0 – 9990

Calories brûlées

#### NUMBER OF STROKES

0 – 9999

-

Nombre de battements cardiaques actuel

#### SPM

0 – 9999

-

Battements actuels par minute

#### PULSE

30 – 240

-

Battement de cœur actuel

#### Utilisation générale:

1. Assurez-vous que l'écran est fourni avec 2 piles (1.5V).
2. L'exercice peut être lancé directement, les valeurs affichées commencent à compter et augmentent. Vous pourrez également remplir différentes valeurs avant de vous exercer. Les valeurs seront alors décomptées jusqu'à zéro et un signal sonore retentira 4 fois lorsque la valeur zéro sera atteinte.
3. Lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou que vous appuyez sur un bouton, l'écran s'allume automatiquement. Si l'utilisateur ne fait pas d'exercice ou n'utilise pas l'écran pendant 4 minutes, la console s'éteint automatiquement et passe en mode veille.
4. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, vous pouvez choisir de commencer par un entraînement de récupération. Après avoir appuyé sur Récupération, gardez vos mains sur les poignées pour le rythme cardiaque. Toutes les valeurs s'arrêteront sauf le "temps", il commencera un compte à rebours de 00:60 à 00:00. Après l'entraînement, vous recevrez un score, après avoir effectué cet entraînement plusieurs fois, vous pourrez voir si votre état s'est amélioré ou aggravé. Après cela, un code sera affiché, F1 (très bon), F2 (bon), F3 (moyen), F4 (suffisant), F5 (mauvais) et F6 (très mauvais).

## Español

### Instrucciones para el usuario



|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>SET</b>         | Confirmar / Cambiar entre los valores de entrenamiento durante el ejercicio. |
| <b>TOTAL RESET</b> | Pulse Reinicio total para reiniciar la consola.                              |
| <b>+</b>           | Aumente el valor de los datos.   |
| <b>-</b>           | Disminuya el valor de los datos.   |
| <b>RESET</b>       | Pulse para poner el valor actual a cero.                                     |
| <b>HR RECOVERY</b> | "Estado de recuperación de la frecuencia cardíaca"-Test.                     |

| DISPLAY                  | DISPLAY       | AJUSTES       | FUNCIÓN                          |
|--------------------------|---------------|---------------|----------------------------------|
| <b>TIME</b>              | 00:00 – 99:59 | 00:00 – 99:00 | Tiempo de entrenamiento actual   |
| <b>DISTANCE</b>          | 00.00 – 99.99 | 00.00 – 99.00 | Distancia actual                 |
| <b>CALORIES</b>          | 0 – 9999      | 0 – 9990      | Calorías actuales quemadas       |
| <b>NUMBER OF STROKES</b> | 0 – 9999      | -             | Cantidad actual de carreras      |
| <b>SPM</b>               | 0 – 9999      | -             | Revoluciones actuales por minuto |
| <b>PULSE</b>             | 30 – 240      | -             | El latido actual del corazón     |

#### Uso general:

1. Asegúrate de que la pantalla esté provista de 2 piezas de baterías (1.5V).
2. El ejercicio puede iniciarse directamente, los valores en la pantalla comenzarán a contar y aumentarán. También podrá rellenar diferentes valores antes de hacer el ejercicio. Los valores entonces contarán hasta cero y emitirán 4 pitidos cuando se alcance el cero.
3. Cuando empiece a hacer ejercicio o pulse cualquier botón, la pantalla se encenderá automáticamente. Si el usuario no hace ejercicio o no utiliza la pantalla durante 4 minutos, la consola se apagará automáticamente y entrará en el modo de reposo.
4. Después de ejercitarte un rato, puedes elegir empezar con el entrenamiento de recuperación.
5. Después de presionar Recuperación, mantenga sus manos en las empuñaduras para el ritmo cardíaco. Todos los valores se detendrán excepto el "tiempo", comenzará una cuenta regresiva de 00:60 a 00:00. Después del entrenamiento recibirá una puntuación, después de haber realizado este entrenamiento varias veces, podrá ver si su condición ha mejorado o empeorado. Después de esto, se mostrará un código, F1 (muy bueno), F2 (bueno), F3 (medio), F4 (suficiente), F5 (malo) y F6 (muy malo).  
Presiona el botón de recuperación de nuevo para volver al menú principal.

## Italiano

Istruzioni per l'utente



|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>SET</b>         | Confermare / Passare da un valore di allenamento all'altro durante l'esercizio. |
| <b>TOTAL RESET</b> | Premere Total Reset per riavviare la console.                                   |
| <b>+</b>           | Aumentare il valore dei dati.   |
| <b>-</b>           | Diminuire il valore dei dati.   |
| <b>RESET</b>       | Premere per impostare il valore corrente su zero.                               |
| <b>HR RECOVERY</b> | "Stato di recupero della frequenza cardiaca"-Test.                              |

| <b>DISPLAY</b>           | <b>DISPLAY</b> | <b>IMPOSTAZIONI</b> | <b>FUNZIONE</b>              |
|--------------------------|----------------|---------------------|------------------------------|
| <b>TIME</b>              | 00:00 – 99:59  | 00:00 – 99:00       | Tempo di allenamento attuale |
| <b>DISTANCE</b>          | 00.00 – 99.99  | 00.00 – 99.00       | Distanza attuale             |
| <b>CALORIES</b>          | 0 – 9999       | 0 – 9990            | Calorie attuali bruciate     |
| <b>NUMBER OF STROKES</b> | 0 – 9999       | -                   | Numero attuale di colpi      |
| <b>SPM</b>               | 0 – 9999       | -                   | Colpi attuali al minuto      |
| <b>PULSE</b>             | 30 – 240       | -                   | Battito cardiaco attuale     |

### Utilizzo generale:

1. Assicurarsi che il display sia dotato di 2 batterie (1.5V).
2. L'esercizio può essere avviato direttamente, i valori sul display inizieranno a contare e aumenteranno. Sarà anche possibile inserire diversi valori prima dell'esercizio. I valori inizieranno a contare fino a zero e faranno un segnale acustico 4 volte quando si raggiunge lo zero.
3. Quando si inizia l'esercizio o si preme un tasto qualsiasi, il display si accende automaticamente. Se l'utente non si allena o non usa il display per 4 minuti, la console si spegne automaticamente ed entra nella modalità sleep-mode.
4. Dopo essersi allenati per un po', si può scegliere di iniziare con l'allenamento di recupero. 5. Dopo aver premuto il tasto Recovery, tenere le mani sulle impugnature per la frequenza cardiaca. Tutti i valori si fermeranno tranne il "tempo", inizierà un conto alla rovescia da 00:60 a 00:00. Dopo l'allenamento riceverete un punteggio, dopo aver fatto questo allenamento più volte, potrete vedere se la vostra condizione è migliorata o peggiorata. Dopo di che verrà mostrato un codice, F1 (molto buono), F2 (buono), F3 (media), F4 (sufficiente), F5 (cattivo) e F6 (molto cattivo).  
Premere nuovamente il pulsante Recovery per tornare al menu principale.