

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS



FIT BIKE

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

Index

1. Safety instructions / Maintenance	3
2. Parts list.....	5
3. Hardware and tools list	6
4. Overview drawing	7
5. Assembly	8
English	12
User instructions	12
Nederlands	14
Gebruikers instructies	14
Deutsch	16
Benutzeranweisungen	16
Français	18
Instructions utilisateur	18
Español	20
Instrucciones para el usuario	20
Italiano	22
Istruzioni per l'utente.....	22

RIDE 6 IPLUS

2. Parts list

P/N	DESCRIPTION	QTY	P/N	DESCRIPTION	QTY
A	MAIN FRAME	1	A45	DC LINE 900mm	1
A1	MOTOR&WIRE 800mm	1	B	FRONT STABILIZER	1
A1-1	MOTOR SCREW	2	B1	END CAP	2
A1-2	MOTOR NUT	2	B2	SCREW	2
A2	SENSOR WIRE 350mm	1	C	REAR STABILIZER	1
A2-1	SENSOR WIRE HOUSING	2	C1	END CAP	2
A2-2	SCREW	1	C2	SCREW	2
A3	TENSION CABLE	1	D	CENTRAL TUBE	1
A3-1	TENSION CABLE NUT	2	D1	SENSOR WIRE 750mm	1
A3-2	SPRING	1	D2	SCREW	1
A4	FLYWHEEL	1	D3	REAR CONSOLE HOUSING	1
A5	AXLE	1	D4	FRONT CONSOLE HOUSING	1
A6	BEARING	1	E	SADDLE TUBE	1
A7	BEARING 6203zz	1	E1	SADDLE TUBE KNOB	1
A8	SINGLE-WAY BEARING	1	E2	PLASTIC PIPE	1
A9	BEARING 6000zz	1	E3	SADDLE TUBE END CAP	2
A10	NUT M10x4.5T	4	F	HANDLE BAR	1
A11	FLANGE NUT M10	2	F1	PULSE SENSOR WIRE 750mm	1
A12	BUSH M10x24T	1	F1-1	HAND PULSE SENSOR	1
A13	BEARING 6003zz	1	F2	PULSE SENSOR WIRE 750mm	1
A14	BEARING 6300zz	1	F2-1	HAND PULSE SENSOR	1
A15	MAGNETIC HOUSING	1	F3	SPONGE	2
A16	SCREW M8x45L	1	F4	HANDLE BAR END CAP	2
A16-1	WASHER M8	1	F5	SCREW M4x20L	2
A17	NUT M8	1	F6	END CAP	1
A18	SCREW M6x60L	1	G	CONSOLE	1
A19	NUT M8x5T	1	G1	CONSOLE SCREW	4
A20	WASHER M8x0.4T	1	H	SADDLE	1
A21	WASHER M8x1.2T	1	H1	SEAT BASEMENT	1
A22	NUT M8x6T	1	H2	WASHER	1
A23	PRESSING PLATE	1	H3	KNOB	1
A24	PRESSING WHEEL	1	H4	BOTTLE HOLDER	1
A25	CONE WASHER M10	1	J1	LEFT PEDAL	1
A26	BEARING 6900zz	2	J2	RIGHT PEDAL	1
A27	BUSH M10x6T	1	K1	KNOB	1
A28	NUT M10	1	K2	BUSH	1
A29	BOLT M8	1	K3	SPRING WASHER M7	2
A30	WASHER M8	1	K4	WASHER M7	1
A31	NUT M8	1	K5	SCREW M7x30L	1
A32	SPRING	1	K6	WASHER M7	1
A33	DRIVING PULLY	1	K7	BRACKET	1
A33-1	MAGNETIC	1	K8	SCREW	3
A34	CRANK AXLE	1	L1	SCREW M8x55L	2
A35	BELT	1	L2	WASHER M8x1.5T	6
A36	SCREW M7x12L	3	L3	SCREW M8x90L	2
A36-1	NUT M7	3	L4	WAVE WASHER M8	2
A37	BEARING 6203zz	2	L5	SCREW M8x16L	4
A38	C-CLIP	1	L6	SCREW M5x20L	2
A39	LEFT CRANK	1	L7	NUT M8	3
A40	RIGHT CRANK	1	L8	WASHER M8	3
A41	FLANGE BOLT	2	L9	SCREW	12
A42	CRANK END CAP	2	L10	SCREW	4
A43	LEFT CHAIN COVER	1	M	ADAPTOR	1
A44	RIGHT CHAIN COVER	1			

3. Hardware and tools list

FIGURE 1
(L1) SCHROEF-M8x55L



(L2) RING-M8x1.5T



FIGURE 2
(L3) SCHROEF-M8x90L



(L4) GEBOGEN RING-M8



FIGURE 3
(L5) SCHROEF-M8x16L



(L2) RING-M8x1.5T



FIGURE 4
(L6) SCHROEF-M5x20L



(K1) KNOP



(K2) RING



(K4) RING-M7



(K3) SPRING RING-M7



(K5) SCHROEF-M7x30L



(K7) AFDEKPLAAT



(K8) SCHROEF-M3x16L



(K6) RING-M7



FIGURE 5
(E1) ZADEL KNOP (H1) ZADEL BASIS (H2) RING-M10 (H3) KNOP
KNOB



(L7) BOUT-M8

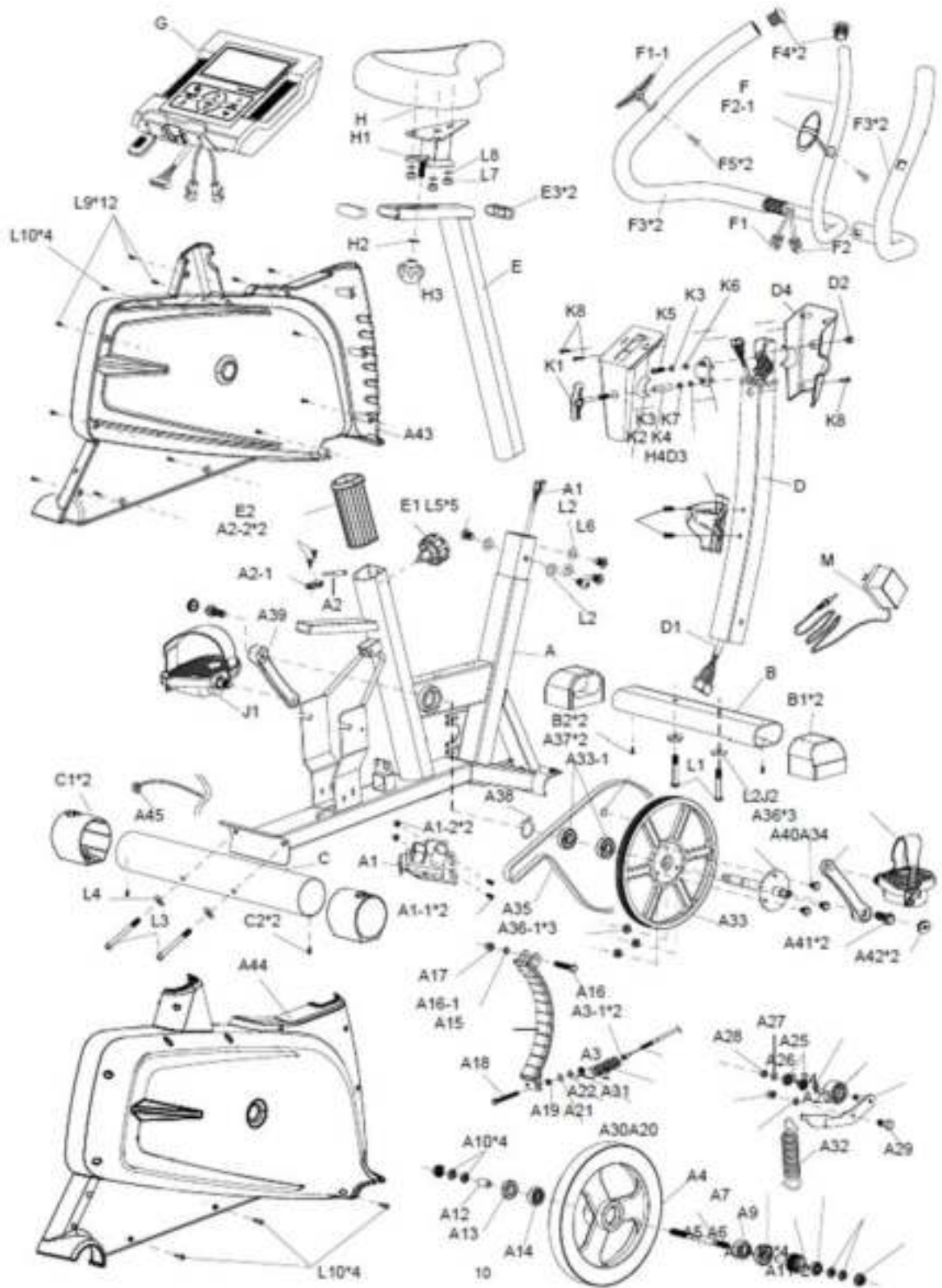


(L8) RING-M8x2T



RIDE 6 iPLUS

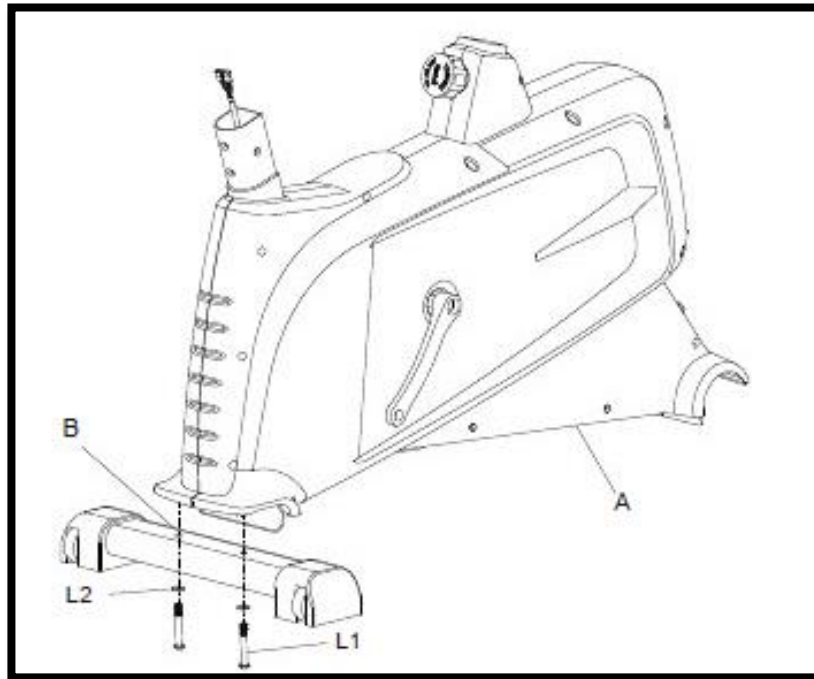
4. Overview drawing



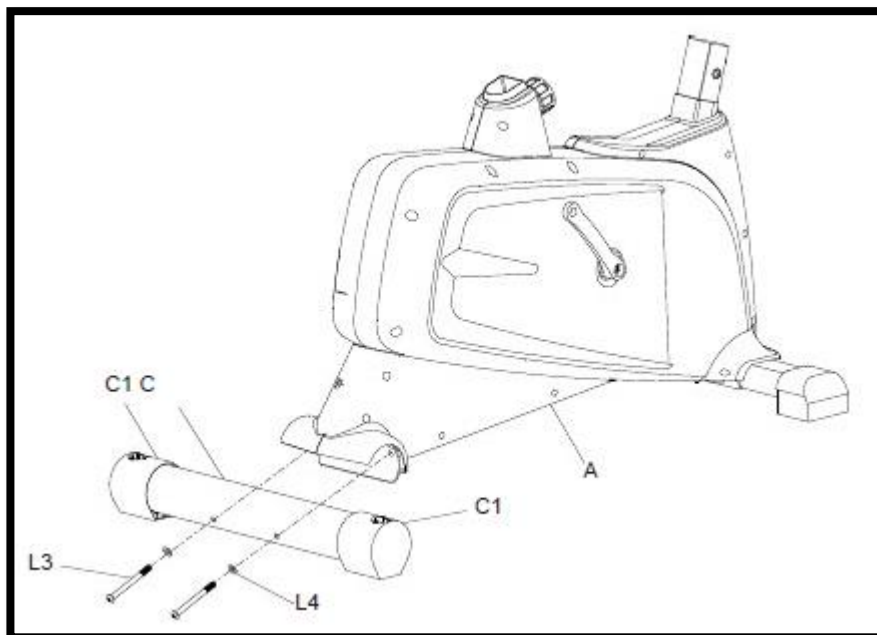
RIDE 6 IPLUS

5. Assembly

1)

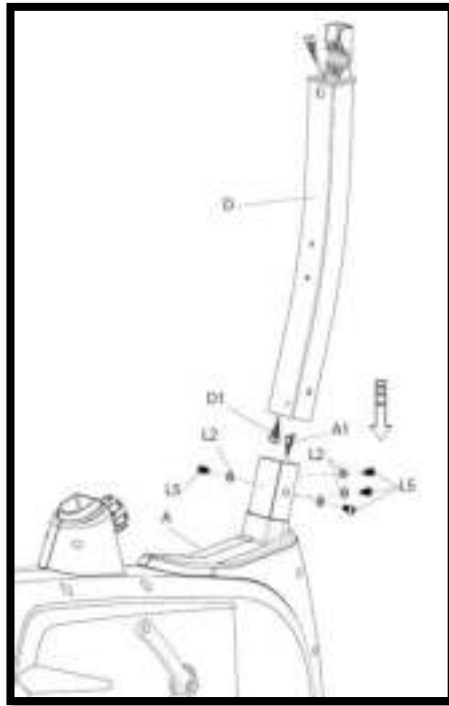


2)

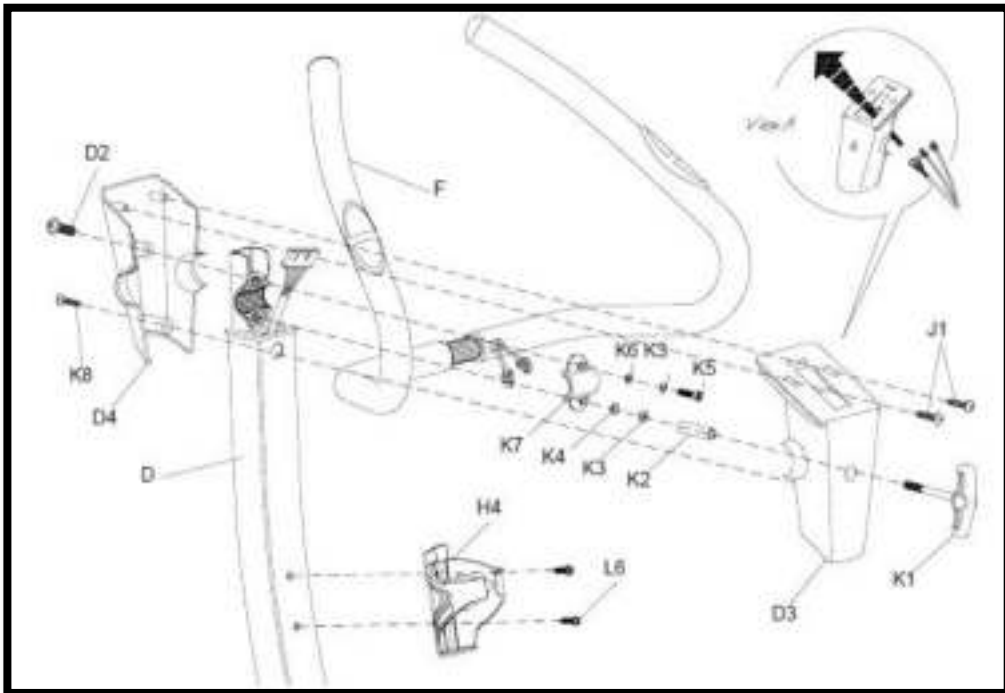


RIDE 6 iPLUS

3)

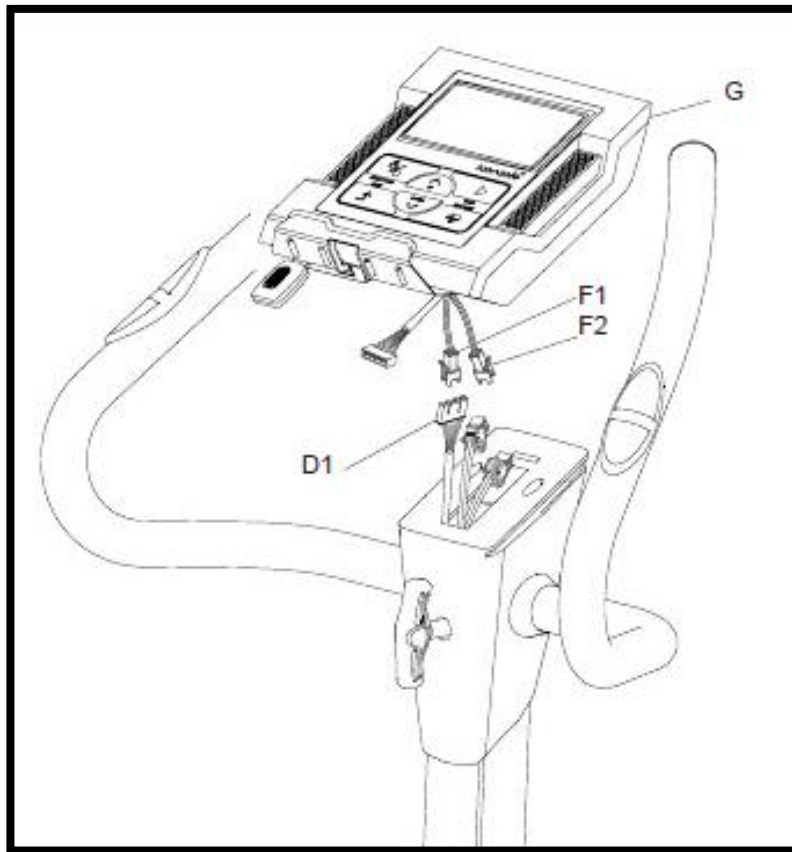


4)

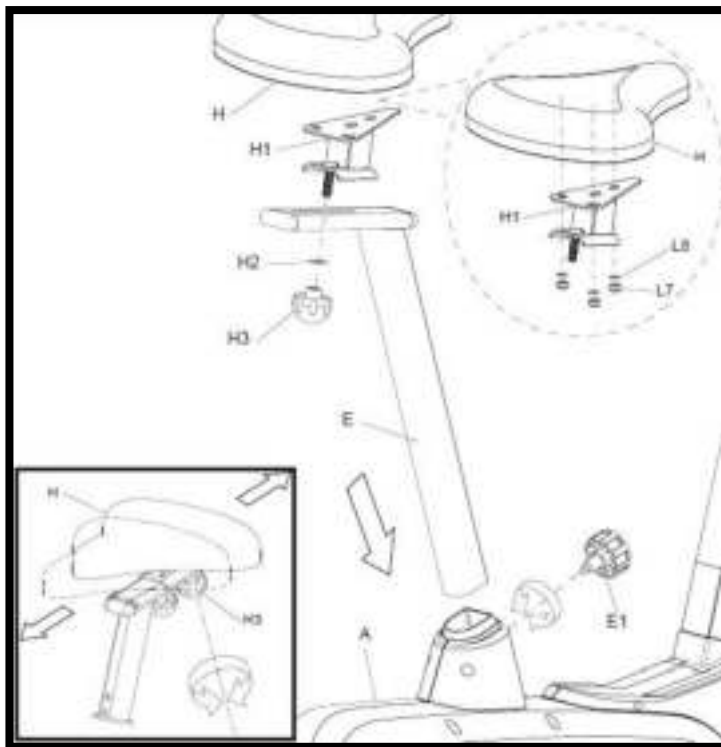


RIDE 6 IPLUS

5)

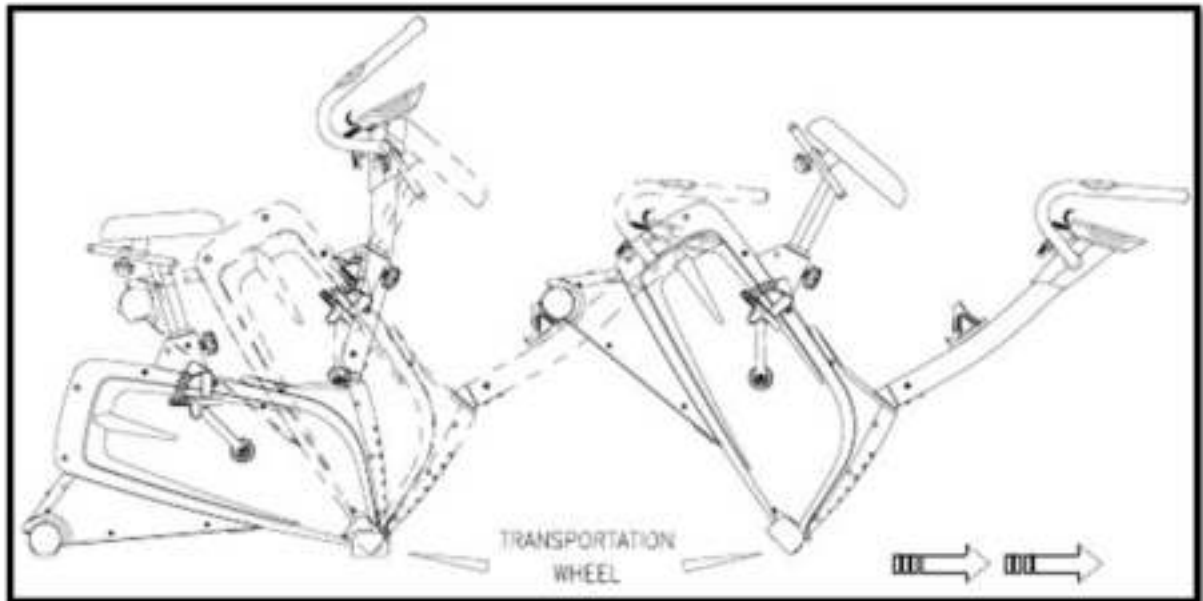
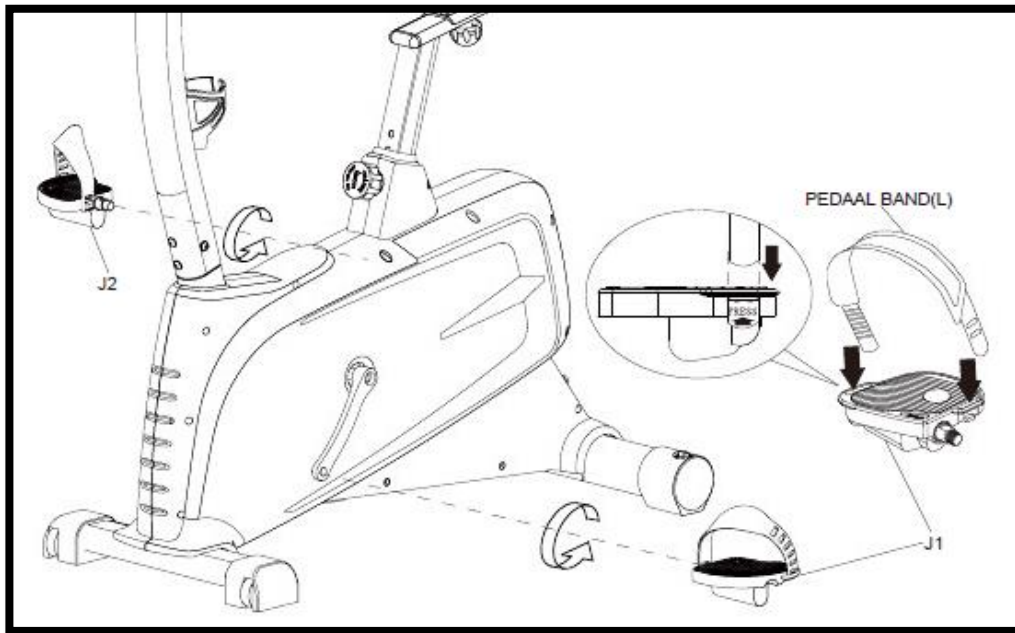


6)



RIDE 6 IPLUS

7)



English

User instructions



ENTER / MODE (ROTARY KNOB)	Confirm
RESET	Return to the previous screen.
TOTAL RESET	Return to the home screen
START / STOP	Start or stop the current training.
UP (ROTARY KNOB)	The filling in of data or the increase of the immune system.
DOWN (ROTARY KNOB)	The filling in of data or the decrease of the immune system.
RECOVERY	Fitness test

DISPLAY	DISPLAY	SETTINGS	FUNCTION
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Current training time
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Current training distance
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Current burned calories
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Current heartbeat
WATTAGE	0 – 999	10 – 350	Current wattage
SPEED	0 – 99.9	-	Current speed
RPM	0 – 999	-	Current rotations per minute

General usage:

1. Insert the plug into the socket (often found at the rear legs of the device), the display will now be activated. After this you can enter all personal data (gender, age, height and weight) for different users (USER).
2. After entering all personal data the display will go to the main menu.
3. In the main menu, the first program will start to flash: MANUAL. By means of the UP and DOWN keys you can switch between the different programs, namely MANUAL, BEGINNER (beginner), ADVANCE (experienced), SPORTY (intensive), CARDIO (H.R.C.) and WATT.

Programs:**1. Manual**

In the manual program you can enter training data yourself by entering a maximum time, distance, calories or heart rate. With this the training will be based on your own settings. You can also press START directly to start the workout without data. After this, the resistance with the UP and DOWN keys can be increased or decreased.

2. Program**- Beginner, Advance and Sporty**

By means of the UP and DOWN keys you can choose between the twelve different pre-programmed programs, with MODE / ENTER you can select the program and set a desired time or distance. You can also immediately press START to start the workout without a set time or distance.

- Cardio (H.R.C.)

Before the training you will be asked about your age (AGE) and then calculate a target (TARGET) heart rate. With the UP and DOWN keys you can change the desired heart rate target to 55% (weight loss), 75% (fitness), 90% (intensive) and TARGET (personal interpretation).

3. Watt

By default, a wattage is shown, when it flashes you can increase or decrease it with the UP and DOWN keys. Press MODE / ENTER to confirm the selection.

4. Recovery

When you come to the end of the training, you can test your fitness with the RECOVERY button (for this you have to hold the heart rate sensors on the steering wheel). All data will stop and the time will count down from 00:60 to 00:00. After this a code will be shown, F1 (very good), F2 (good), F3 (average), F4 (sufficient), F5 (bad) and F6 (very bad).

Other information:

- This display offers the possibility to pair with a smartphone / tablet so that it can be trained with an application. See: www.betersport.nl/fitness-apps
- Always use the standard supplied adapter.
- If the appliance is not used for 4 minutes, the sleep mode will be activated.
- In the event of a defect, the plug must be pulled out and inserted again.

Nederlands

Gebruikers instructies



ENTER / MODE (DRAAIKNOP)	Bevestigen
RESET	Ga terug naar het vorige scherm.
TOTAL RESET	Ga terug naar het beginscherm
START / STOP	Start of stop de huidige training.
UP (DRAAIKNOP)	Het invullen van gegevens of verhogen van de weerstand.
DOWN (DRAAIKNOP)	Het invullen van gegevens of verlagen van de weerstand.
RECOVERY	Fitheidstest

DISPLAY	DISPLAY	INSTELLINGEN	FUNCTIE
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Huidige trainingstijd
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Huidige trainingsafstand
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Huidig verbrande calorieën
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Huidige hartslag
WATTAGE	0 – 999	10 – 350	Huidige wattage
SPEED	0 – 99.9	-	Huidige snelheid
RPM	0 – 999	-	Huidige rotaties per minuut

Algemeen gebruik:

1. Steek de stekker in het stopcontact (veelal te vinden bij de achterpoten van het apparaat), het display zal nu worden geactiveerd. Hierna kunt u alle persoonlijke gegevens invoeren (geslacht, leeftijd, lengte en gewicht) voor verschillende gebruikers (USER).
2. Na het invoeren van alle persoonlijke gegevens zal het display naar het hoofdmenu gaan.
3. In het hoofdmenu zal het eerste programma beginnen te knipperen: MANUAL. Door middel van de UP en DOWN toetsen kunt u wisselen tussen de verschillende programma's, namelijk MANUAL, BEGINNER (beginner), ADVANCE (ervaren), SPORTY (intensief), CARDIO (H.R.C.) en WATT.

Programma's:**1. Manual**

In het manuele programma kunt u zelf trainingsgegevens invoeren door een maximale tijd, afstand, calorieën of hartslag invoeren. Hiermee zal de training worden gebaseerd op uw eigen instellingen. Tevens kunt u direct op START drukken om de training zonder gegevens te beginnen. Hierna kan de weerstand met de UP en DOWN toetsen verhoogd of verlaagd worden.

2. Program**- Beginner, Advance en Sporty**

Door middel van de UP en DOWN toetsen kunt u kiezen tussen de twaalf verschillende voorgeprogrammeerde programma's, met MODE/ENTER kunt u het programma kiezen en een gewenste tijd of afstand instellen. Tevens kunt u direct op START drukken om de training zonder ingestelde tijd of afstand te starten.

- Cardio (H.R.C.)

Voor de training zal er gevraagd worden naar uw leeftijd (AGE) om vervolgens een doel (TARGET) hartslag te berekenen. Met de UP en DOWN toetsen kunt u de gewenste hartslagdoelstelling wijzigen naar 55% (afvallen), 75% (conditie), 90% (intensief) en TARGET (eigen invulling).

3. Watt

Standaard wordt er een wattage getoond, wanneer deze knippert kunt u deze met de UP en DOWN toets verhogen of verlagen. Druk op MODE/ENTER om de keuze te bevestigen.

4. Recovery

Als u aan het einde van de training komt, kunt u met de RECOVERY toets uw fitheid testen (hiervoor moet u de hartslagsensoren op het stuur vasthouden). Alle gegevens zullen stoppen en de tijd zal aftellen van 00:60 tot 00:00. Hierna zal een code getoond worden, F1 (zeer goed), F2 (goed), F3 (gemiddeld), F4 (voldoende), F5 (slecht) en F6 (zeer slecht).

Overige informatie:

- Dit display biedt de mogelijkheid tot het koppelen met een smartphone/tablet zodat er getraind kan worden met een applicatie. Zie: www.betersport.nl/fitness-apps
- Gebruik altijd de standaard meegeleverde adapter.
- Indien het apparaat 4 minuten niet gebruikt wordt, zal de slaapmodus geactiveerd worden.
- Bij mankement dient de stekker opnieuw uitgetrokken en ingestoken te worden.

Deutsch

Benutzeranweisungen



ENTER / MODE (DREHKNOPF)	Bestätigen
RESET	Zurück zum vorherigen Fenster
TOTAL RESET	Zurück zum Startbildschirm
START / STOP	Aktuelles Training starten oder stoppen.
UP (DREHKNOPF)	Dateneingabe oder Vergrößerung des Widerstandes.
DOWN (DREHKNOPF)	Dateneingabe oder Verringerung des Widerstandes.
RECOVERY	Fitnessstest

DISPLAY	WIEDERGABE	EINSTELLUNG	FUNKTION
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Aktuelle Trainingszeit
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Aktueller Abstand
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Aktuell verbrannte Kalorien
PULSE	0 – 230	30 – 230	Aktuelle Puls
WATTAGE	0 – 999	10 – 350	Aktuelle Leistung
SPEED	0 – 99.9	-	Aktuelle Geschwindigkeit
RPM	0 – 999	-	Aktuelle Umdrehungen pro Minute

Allgemeine Verwendung:

1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose (häufig bei den Hinterständern des Gerätes zu finden), daraufhin wird das Display aktiviert. Danach können Sie alle persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht) für den jeweiligen Benutzer (USER) eingeben.
2. Nach der Eingabe der persönlichen Daten wechselt das Display zum Hauptmenü.
3. Im Hauptmenü beginnt das erste Programm zu blinken: MANUAL. Mittels der UP-/DOWN-Tasten können Sie zwischen den unterschiedlichen Programmen wechseln, nämlich: MANUAL, BEGINNER (Anfänger), ADVANCE (erfahren), SPORTY (intensiv), CARDIO (H.R.C) und WATT.

Programme:**1. Manual**

Im manuellen Programm können Sie Ihre Trainingsparameter selbst wählen: Maximale Zeit, Abstand und Kalorien. So stellen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm ein. Mit START können Sie das Training auch ohne Parametereingabe anfangen. Danach kann der Widerstand mit den Tasten UP/DOWN erhöht oder gesenkt werden.

2. Programm**– Beginner, Advance und Sporty**

Mit den Tasten UP/DOWN können Sie zwischen den verschiedenen Programmen wechseln, mit MODE/ENTER können Sie das Programm wählen und Zeit und Abstand individuell einstellen. Mit START können Sie das Training ohne Eingabe von Zeit und Abstand anfangen.

– Cardio (H.R.C.)

Vor dem Training werden Sie nach dem Alter (AGE) gefragt, um daraus ein Pulsziel (TARGET) zu errechnen. Mit den Tasten UP und DOWN können Sie das Pulsziel ändern nach 55 % (abnehmen), 75 % (Kondition), 90 % (intensiv) und TARGET (eigene Eingabe).

3. Watt

Es wird eine Standardleistung gezeigt; wenn diese blinkt, können Sie sie mit den Tasten UP/DOWN steigern oder senken. Drücken Sie MODE/ENTER, um die Wahl zu bestätigen.

4. Recovery

Wenn Sie am Trainingsende angelangt sind, können Sie mit der Taste RECOVERY Ihre Fitness testen (dazu müssen Sie die Pulsmesser auf dem Steuer festhalten). Alle Angaben halten an und die Stoppuhr zählt von 00:60 auf 00:00. Danach wird ein Code ausgegeben: F1 (sehr gut), F2 (gut), F3 (durchschnittlich), F4 (ausreichend), F5 (schlecht) und F6 (sehr schlecht).

Sonstige Informationen:

- Dieses Display lässt sich mit einem Smartphone/Tablet koppeln, sodass mit einer App trainiert werden kann. Siehe: www.betersport.nl/fitness-apps
- Verwenden Sie den standardmäßig mitgelieferten Adapter.
- Wenn das Gerät über mehrere Minuten nicht verwendet wird, schaltet es in den Ruhemodus.
- Bei Störungen ziehen Sie den Stecker und stecken ihn erneut in die Steckdose.

Français

Instructions utilisateur

**ENTER / MODE**

(BOUTON DE RÉGLAGE)

Confirmer

RESET

Revenir à l'écran précédent.

TOTAL RESET

Retour à l'écran d'accueil

START / STOP

Démarrer ou arrêter l'entraînement en cours.

UP

Entrer les données ou augmenter la résistance.

(BOUTON DE RÉGLAGE)

DOWN

Entrer les données ou diminution de la résistance.

(BOUTON DE RÉGLAGE)

RECOVERY

Test d'aptitude physique.

DISPLAY**AFFICHAGE****RÉGLAGE****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

PULSE

0 – 230

30 – 230

Fréquence cardiaque actuelle

WATTAGE

0 – 999

10 – 350

Puissance en watts actuelle

SPEED

0 – 99.9

-

Vitesse actuelle

RPM

0 – 999

-

Rotations actuelles par minute

Utilisation générale :

1. Insérez la fiche dans la prise (souvent situé à l'arrière de l'appareil, sur les pieds) , l'écran est activé. Saisissez ensuite toutes vos informations personnelles (sexe, âge, taille et poids) pour différents utilisateurs (USER).
2. Après avoir saisi toutes vos informations personnelles, l'écran affiche le menu principal.
3. Le premier programme commence à clignoter dans le menu principal : MANUEL. Avec les touches UP/DOWN, vous pouvez passer d'un programme à l'autre, à savoir MANUEL, BEGINNER (débutant), ADVANCE (expérimenté), SPORTY (intensif), CARDIO (HRC) et WATT.

Programmes:**1. Manual**

Dans ce programme, vous pouvez saisir vous-même les paramètres de l'entraînement, à savoir la durée maximale, la distance ou les calories.

L'entraînement sera alors basé sur vos propres paramètres. Vous pouvez aussi appuyer directement sur START pour commencer l'entraînement sans avoir à entrer de données. La résistance pourra ensuite être augmentée ou diminuée à l'aide des touches UP/DOWN.

2. Program**– Beginner, Advance et Sporty**

À l'aide des touches UP/DOWN, vous pouvez choisir entre différents programmes prédéfinis, avec MODE/ENTRER vous pouvez sélectionner un programme et régler la durée ou la distance. Vous pouvez également appuyer directement sur START pour commencer l'entraînement sans durée ni distance prédéfinies.

– Cardio (H.R.C.)

Pour l'entraînement, vous devrez indiquer votre âge (AGE), puis calculer une fréquence cardiaque cible (TARGET). Avec les touches UP et DOWN, vous pourrez modifier le taux de fréquence cardiaque désiré à 55% (perte de poids), 75% (condition), 90% (intensif) et TARGET (indication libre).

3. Watt

La puissance est affichée par défaut, vous pouvez l'augmenter ou la diminuer avec les touches UP/DOWN lorsqu'elle clignote. Appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la sélection.

4. Recovery

Lorsque vous arrivez à la fin de votre entraînement, vous pouvez évaluer votre condition physique avec la touche RECOVERY (pour cela, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque sur le guidon). Toutes les données seront interrompues et un compte à rebours de 60 à 0 seconde s'enclenchera automatiquement. Vous verrez ensuite un code apparaître, F1 (très bon), F2 (bon), F3 (moyen), F4 (suffisant), F5 (mauvais) et F6 (très mauvais).

Informations complémentaires:

- Cet écran peut se connecter à un smartphone ou une tablette pour que les entraînements puissent être effectués avec une application. Voir: www.betersport.nl/fitness-apps
- Utilisez l'adaptateur fourni avec l'appareil.
- Le mode veille s'active automatiquement lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant quelques minutes.
- En cas de dysfonctionnement, débranchez et rebranchez la prise.

Español

Instrucciones para el usuario



ENTER / MODE (GIRAR PERILLA)	Confirmar
RESET	Regresa a la pantalla anterior.
TOTAL RESET	Volver a la pantalla de inicio
START / STOP	Inicia o detiene el entrenamiento actual.
UP (GIRAR PERILLA)	Rellenar datos o aumentar la resistencia.
DOWN (GIRAR PERILLA)	Rellenar o reducir la resistencia.
RECOVERY	Prueba de aptitud

DISPLAY	PANTALLA	CONFIGURACIÓN	FUNCIÓN
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Tiempo de entrenamiento actual
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distancia actual
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Calorías actuales quemadas
PULSE	0 – 230	30 – 230	Frecuencia cardiaca actual
WATTAGE	0 – 999	10 – 350	Potencia actual
SPEED	0 – 99.9	-	Velocidad actual
RPM	0 – 999	-	Rotaciones actuales por minuto

Uso general:

1. Inserte el enchufe en el contacto de energía (que a menudo se encuentra en las patas traseras del aparato), la pantalla ahora se activará. Después de esto, puede ingresar todos los datos personales (sexo, edad, altura y peso) para diferentes usuarios (USER).
2. Después de ingresar todos los datos personales, la pantalla irá al menú principal.
3. En el menú principal, el primer programa comenzará a parpadear: MANUAL. Mediante las teclas ARRIBA/ABAJO puede alternar entre los diferentes programas, es decir MANUAL, PRINCIPIANTE (principiante), AVANZADO (experimentado), DEPORTIVO (intensivo), CARDIO (H.R.C.) y POTENTE.

Programas:**1. Manual**

En el programa manual puede ingresar sus propios datos de entrenamiento, es decir un tiempo máximo, distancia o calorías. Con esto, el entrenamiento se basará en su propia configuración. También puede presionar START directamente para comenzar el entrenamiento sin datos. Después de esto, la resistencia con las teclas UP/DOWN se puede aumentar o disminuir.

2. Program**– Beginner, Advance y Sporty**

Mediante las teclas ARRIBA/ABAJO puede elegir entre los diversos programas preprogramados, con MODO/ENTER puede seleccionar el programa y establecer el tiempo o la distancia deseados. También puede presionar INICIO de inmediato para comenzar el entrenamiento sin un tiempo o distancia establecidos.

– Cardio (H.R.C.)

Antes del entrenamiento, se le preguntará su edad (AGE) y luego calculará una frecuencia cardíaca objetivo (TARGET). Con las teclas ARRIBA y ABAJO puede cambiar la frecuencia cardíaca deseada a 55% (pérdida de peso), 75% (condición física), 90% (intensivo) y OBJETIVO (ingresado por uno mismo).

3. Watt

Por defecto se muestra una potencia, cuando esta parpadea puede aumentar o disminuir con los botones UP/DOWN. Presione MODE/ENTER para confirmar la selección.

4. Recovery

Cuando llegue al final del entrenamiento, puede evaluar su condición física con el botón RECOVERY (para esto debe sujetar los sensores de frecuencia cardíaca en el volante). Todos los datos se detendrán y la cuenta regresiva tendrá lugar de 00:60 a 00:00. Después de esto, se mostrará un código, F1 (muy bueno), F2 (bueno), F3 (promedio), F4 (suficiente), F5 (malo) y F6 (muy malo).

Información adicional:

- Esta pantalla ofrece la posibilidad de acoplarse con un teléfono inteligente/tableta para que pueda ser entrenado con una aplicación. Ver: www.betersport.nl/fitness-apps
- Use el adaptador estándar suministrado.
- Si el dispositivo no se usa durante unos minutos, se activará el modo descanso.
- En caso de defecto, el enchufe debe extraerse e insertarse nuevamente.

Italiano

Istruzioni per l'utente



ENTER / MODE

(MANOPOLA)

Confermare

RESET

Torna alla schermata precedente.

TOTAL RESET

Torna alla schermata precedente

START / STOP

Inizia o termina l'allenamento attuale.

UP

L'inserimento dei dati o l'innalzamento della resistenza.

(MANOPOLA)

DOWN

L'inserimento dei dati o l'abbassamento della resistenza.

(MANOPOLA)

RECOVERY

Test di forma fisica

DISPLAY	VISUALIZZAZIONE	IMPOSTAZIONE	FUNZIONE
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Tempo di allenamento attuale
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distanza attuale
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Calorie attuali bruciate
PULSE	0 – 230	30 – 230	Battito cardiaco attuale
WATTAGE	0 – 999	10 – 350	Potenza attuale
SPEED	0 – 99.9	-	Velocità attuale
RPM	0 – 999	-	Rotazioni attuali al minuto

Utilizzo generale:

1. Attaccare la spina alla presa (di solito si trova nei pressi delle gambe posteriori del macchinario), il display ora si attiverà. Dopodiché può inserire tutti i suoi dati personali (sesso, età, altezza e peso) per diversi utenti (USER).
2. Dopo aver inserito tutti i dati personali, il display mostrerà la schermata principale.
3. Nella schermata principale inizierà a lampeggiare il primo programma: MANUAL. Grazie ai pulsanti UP/DOWN può cambiare i diversi programmi, cioè MANUAL, BEGINNER (principiante), ADVANCE (esperto), SPORTY (intensivo), CARDIO (H.R.C.) e WATT.

Programmi:**1. Manual**

Nel programma manuale può inserire autonomamente i dati dell'allenamento, cioè la durata massima, la distanza e le calorie. In questo modo l'allenamento si baserà sulle sue impostazioni. Inoltre può premere direttamente START per iniziare l'allenamento senza dati. Dopodiché può aumentare o diminuire la resistenza premendo i pulsanti UP/DOWN.

2. Programma**– Beginner, Advance e Sporty**

Grazie ai pulsanti UP/DOWN può scegliere tra i diversi programmi preimpostati, con MODE/ENTER può scegliere il programma e impostare la durata o la distanza desiderate. Può anche premere direttamente START per iniziare l'allenamento senza durata o distanza impostate.

– Cardio (H.R.C.)

Per l'allenamento le verrà chiesta l'età (AGE) per poter poi calcolare un obiettivo del battito cardiaco (TARGET). Con i pulsanti UP e DOWN può modificare l'obiettivo del battito cardiaco desiderato a 55% (perdere peso), 75% (condizione), 90% (intensivo) e TARGET (inserimento autonomo).

3. Watt

Di serie viene mostrata una potenza, quando quest'ultima lampeggia può premere i pulsanti UP/DOWN per aumentarla o diminuirla. Premere MODE/ENTER per confermare la sua scelta.

4. Recovery

Alla fine dell'allenamento può con il pulsante RECOVERY testare la sua condizione fisica (per fare ciò deve tenere i sensori del battito cardiaco sul manubrio). Tutti i dati termineranno e il tempo verrà contato da 00:60 a 00:00. Dopodiché verrà mostrato un codice, F1 (molto bene), F2 (bene), F3 (medio), F4 (sufficiente), F5 (male) e F6 (molto male).

Informazioni supplementari

- Questo display può essere collegato a uno smartphone/tablet cosicché sia possibile allenarsi con un'applicazione. Vedi: www.betersport.nl/fitness-apps
- Utilizzi l'adattatore standard in dotazione.
- Quando il macchinario non viene utilizzato per alcuni minuti, si attiverà la modalità stand-by.
- In caso di mancato funzionamento, bisogna staccare e riattaccare nuovamente la spina.