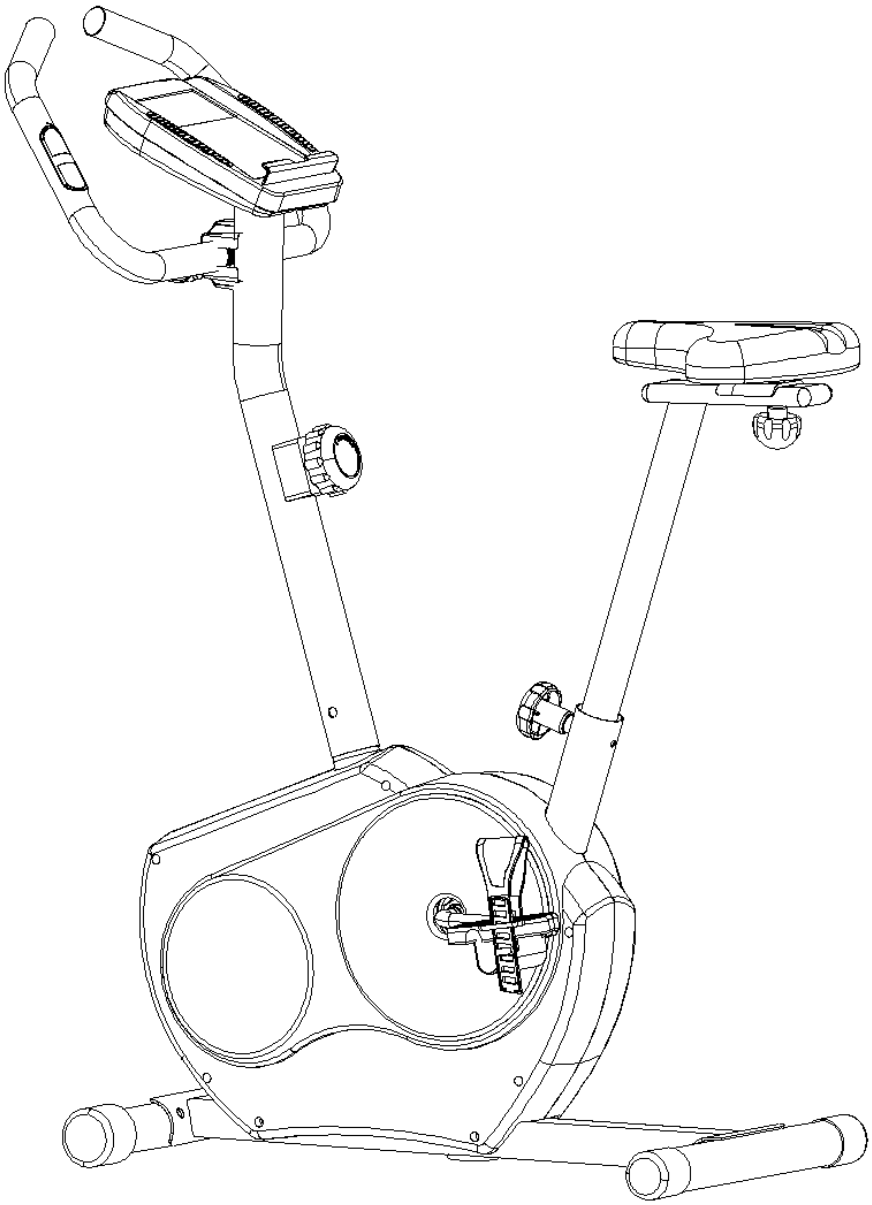
RIDE 1.4



FIT BIKE

INDOOR CYCLES

Manual – Exercise bike – FitBike – Ride 1.4 – FFHT023

RIDE 1.4

Index

1. Safety instructions / Maintenance 3
2. Parts list 6
3. Overview drawing 8
4. Hardware and tools list 9
5. Assembly 12

Nederlands 19

1. Gebruikersinstructies 19

English 21

1. User instructions 21

Deutsch 23

1. Gebrauchsanweisung 23

Français 25

1. Mode d'emploi 25

RIDE 1.4

1. Safety instructions / Maintenance

English

ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the devices!
To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You must also follow the instructions below

- As the owner of the device, you are responsible for providing each user with clear safety instructions as described below.
- The device must be used by a maximum of 1 person at the same time.
- Check the construction, screws, bolts, and connections before using the machine for the first time, and then you must check it on a regular basis. Check if all parts are properly connected and properly secured before using the machine.
- Incorrect or excessive training can result in health damage. Before you start training, consult your doctor about whether your health permits training with this device. The doctor's advice serves as the basis for the development of your training program.
- Before you begin your exercise, ensure that all sharp parts are removed around the machine.
- In case of regular use, we recommend to check all parts and fastening parts every 1 to 2 months, especially the screws and bolts. In order to maintain the structural safety level of the device, damaged parts must be replaced immediately.
- The device is designed for use by adults. If you still allow children to use the device, remind them to use it correctly and monitor them at all times. If you allow children to use the device, always consider their mental and physical abilities.
- The device is under no circumstances suitable as a toy. Remember that due to the natural need to play, the temperament of children in handling this device may respectively involve unforeseen situations and dangers that are not the responsibility of the manufacturer.
- Ensure sufficient space around the device during the installation and during use.
- Make sure that the machine is stable and horizontal at all times. Use a smooth subfloor for the placement of the machine.
- Always wear appropriate clothing during training. The clothing should be designed so that it can not get stuck between the machine. Also ensure proper shoes with a good anti-slip footbed. This also minimizes wear and increases safety.
- The device must be protected against humid conditions at all times.
- To protect your floor from pressure points, always use a mat.
- Keep body parts away from movable parts of the device during use.
- If you have adjusted the adjustable parts, make sure they are properly attached before using the machine.
- Never make your own adjustments to the device.
- Never start an exercise directly after consuming a meal.
- Always take a good position on the device before starting the training.
- Stop the training session immediately if you suffer from any of the following symptoms: dizziness or nausea, chest pain or other physical symptoms and contact your doctor.
- This product contains small parts that can be easily swallowed by children. Therefore, keep children away of the area during the assembly of the product.
- ATTENTION: the heart beat measurement of the product can specify an inaccurate value. Excessive training can have serious consequences, stop immediately if you feel dizzy or weak and consult a doctor.
- The manufacturer can not be held liable for damage through inefficient use of the product.
- Adjust the device in such a way that it meets a comfortable training position and that it does not unnecessarily burden the body.
- Do not use the device with exceptional forces for which such a device is not designed for.
- If the device has a power cable, the socket must always be earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced in order to prevent danger.
- In case of a defect, always contact the supplier.
- Crosstrainer: getting on and off should be done with one foot following the other foot, and should not be done at the same time. Reduce speed at the same time to prevent injuries.
- Treadmill: a diagonal stripe runs across the running mat. This is not a defect, this is the weld seam with which the running mat is fixed. Without a 'safety key' the treadmill does not work, make sure that it is always attached to the clothing in case of an emergency.
- Spinning bike: many spinning bikes use a pedal system. Therefore, brake evenly or use the brake.

ATTENTION: Proper maintenance of your device is crucial to optimize the lifespan.

- To avoid an electric shock, before every cleaning or service / repair, ensure that the device is switched off and the power cable is unplugged.
- Never clean the device with strong or corrosive detergents to avoid damage to the display. Use a damp cloth when cleaning. Do not place the device in clear sunlight.
- Wipe the display and all other surfaces of the device with a clean, slightly damp cloth to remove all sweat residues.
- Place a mat to protect the device against dirt and wear during the installation. Vacuum once a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located on is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also tighten the screws regularly. Also pay attention to fatigue resistance and replace the defective parts immediately.
- Lubricate all rotating parts every 2 to 3 months with a maintenance spray and check regularly if the screws are tight.
- If the device has a 'rails', make sure that it remains well lubricated.
- Treadmill:
  - If the treadmill slips, it must be tightened. Install the treadmill on 6 km / h and turn clockwise at both ends of the treadmill.
  - If the running mat is crooked, turn the left or right end to straighten it again.
  - Lubricating the treadmill should be done by spraying the silicone oil under the running mat and then you must install the treadmill at 1 km / h for 3 minutes.
  - Disassemble the bonnet to periodically remove the dust.

Nederlands

LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaten te monteren en in gebruik te nemen!
Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te contoleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.
Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.

- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondervloer voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het verhogen van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen versteld, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschikken over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd geaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfiets maken gebruik van een doortrapsysteem. Rem daarom gelijkmatig af of maak gebruik van de rem.

LET OP: Het juist onderhouden van uw apparaat is van cruciaal belang om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet uw voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/reparatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met om alle zweetresten te verwijderen.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratiezuren in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop van het apparaat staat, stofvrij is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Let ook op materiaal moeheid en vervang de defecte onderdelen onmiddelijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 à 3 maanden in met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'rails', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
  - Indien de loopmat slipt, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/h en draai aan beide uiteindes van de loopband een halve slag met de klok mee.
  - Indien de loopmat scheef loopt, draait u aan het linker- óf rechteruiteinde om deze wederom recht te spannen.
  - Het smeren van de loopband moet gebeuren door de siliconenolie onder de loopmat de spuiten en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
  - Demonteer de motorkap om periodiek het stof te verwijderen.

Deutsch

VORSICHT: Lesen Sie erst die gesamte Bedienungsanleitung , bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen!
Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.

- Als Eigentümer des Gerätes sind Sie dafür verantwortlich, dass jeder Benutzer deutlich in den Sicherheitsinstruktionen unterwiesen wird, wie sie nachfolgend beschrieben sind.
- Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
- Kontrollieren Sie, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und danach in regelmäßigen Abständen, die Konstruktion, die Schrauben, Muttern und Verbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Bestandteile gut miteinander verbunden und gut befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. Fragen Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, einen Arzt, ob Ihre Gesundheit das Training mit diesem Gerät zulässt. Der Ratschlag Ihres Arztes sollte als Basis dienen, mit der Sie Ihr Trainingsprogramm zusammenstellen.
- Achten Sie darauf, dass vor Trainingsbeginn alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
- Bei regelmäßiger Benutzung raten wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Damit das werkseitig gebotene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgewechselt werden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihre Kinder das Gerät benutzen lassen, dann weisen Sie sie auf eine korrekte Nutzung und beaufsichtigen Sie die Kinder während der Nutzung. Falls Sie Kindern erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie jederzeit deren mentale und körperliche Fähigkeiten berücksichtigen.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Umgang mit dem Gerät durch das natürliche Spielbedürfnis, entsprechend dem Temperament der Kinder, unvorhergesehene Situationen und Gefahren auftreten können, die außerhalb der Verantwortung des Herstellers fallen.
- Sorgen Sie während der Installation und während der Benutzung für ausreichend Platz um das Gerät herum.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen waagerecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschnitten sein, dass sie sich während des Trainings nicht im Gerät verfangen kann. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Damit wird die Abnutzung auf ein Minimum reduziert und die Sicherheit erhöht.
- Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Benutzen Sie eine Unterlegematte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
- Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Falls Sie die verstellbaren Teile verstellen, dann achten Sie darauf, dass diese vor der Benutzung des Gerätes wieder gut befestigt sind.
- Machen Sie niemals eigene Anpassungen am Gerät.
- Beginnen Sie eine Übung niemals direkt nach dem Essen.
- Nehmen Sie immer erst eine gute Position auf dem Gerät ein, bevor Sie das Training starten.
- Stoppen Sie direkt das Training, falls bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
- Dieses Produkt enthält kleine Bestandteile, die durch Kinder leicht verschluckt werden können. Halten Sie deshalb Kinder fern, währenddem Sie das Produkt zusammenbauen.
- VORSICHT: Die Pulsmessung des Produktes kann einen ungenauen Wert zeigen. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Folgen haben. Stoppen Sie sofort, falls Sie sich schwindelig oder schwach fühlen und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
- Der Hersteller kann nicht verantwortlich gemacht werden für Schäden, die durch unsachgemäße Benutzung des Produktes entstanden sind.
- Stellen Sie das Gerät so ein, dass eine komfortable Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
- Sollte das Gerät über einen Stromanschluss verfügen, dann muss die genutzte Steckdose immer geerdet sein. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss dieses ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden immer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: Sie sollten immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen und niemals mit beiden Füßen gleichzeitig. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
- Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Dies ist kein Defekt, sondern die Schweißnaht, mit der die Laufmatte befestigt ist. Ohne Sicherheitsschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht. Achten Sie darauf, dass dieser immer an der Kleidung befestigt ist, falls ein Notfall eintritt.
- Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremse.

VORSICHT: Die sachgemäße Instandhaltung Ihres Gerätes ist wichtig, um eine optimale Lebensdauer zu gewährleisten.

- Um Stromschläge zu vermeiden, muss das Gerät bei jeder Reinigung oder Wartung/Reparatur ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
- Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
- Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationsflüssigkeit nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmieren Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
- Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.
- Laufband:
  - Falls die Laufmatte abrutscht, muss diese gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
  - Falls die Laufmatte schief läuft, spannen Sie sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
  - Zum Schmieren des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen.Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.

RIDE 1.4

Français

ATTENTION : Avant d'installer et de mettre en service les appareils, lisez le manuel en entier !
Afin d'assurer une sécurité optimale, vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages et que les pièces sensibles à l'usure ne soient pas endommagées. Veuillez également suivre clairement les instructions ci-dessous.

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

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

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

Español

IMPORTANTE: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!
Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles al desgaste. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación.

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

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

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

Italiano

ATTENZIONE: Leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo!
Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

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

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

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

RIDE 1.4

Information for the User on Disposal of Electrical Equipment

English

Upon purchasing electrical equipment, the customer receives information about the following important obligations and options:

- **Separate Collection Requirement**: Electrical equipment must be collected separately and must not be disposed of with regular household waste. Lamps and batteries must be removed for recycling.
- **Free Return at Retailers**: Customers have the right to return old electrical equipment to retailers free of charge, who are responsible for processing it.
- **Return Options**: Customers can bring equipment to various collection points, such as municipal recycling centers or stores that accept electrical equipment returns.
- **Removal of Personal Data**: It is the consumer's responsibility to delete any personal data before returning equipment for recycling or reuse.
- **Meaning of the Crossed-Out Wheeled Bin Symbol**: The crossed-out wheeled bin symbol indicates that electrical equipment must not be disposed of with regular waste but should be collected separately.

Nederlands

Klanten dienen rekening te houden met de volgende verplichtingen en mogelijkheden bij het afvoeren van elektrische apparatuur:

- **Gescheiden inzameling**: Elektrische apparatuur, inclusief lampen en batterijen, moet apart worden ingeleverd en mag niet bij het gewone afval.
- **Gratis inlevering**: Handelaren nemen oude apparatuur gratis terug.
- **Inzamelpunten**: Apparatuur kan worden ingeleverd bij erkende inzamelpunten, zoals winkels of gemeentelijke stations.
- **Persoonlijke gegevens**: Klanten zijn zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonlijke gegevens.
- **Doorgestreepte afvalbak**: Dit symbool betekent dat het apparaat niet bij het gewone afval mag

Deutsch

Beim Kauf von elektrischen Geräten erhält der Kunde Informationen über die folgenden wichtigen Pflichten und Möglichkeiten:

- **Pflicht zur getrennten Sammlung**: Elektrische Geräte müssen getrennt gesammelt und dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Lampen und Batterien müssen zur Wiederverwertung entfernt werden.
- **Kostenlose Rückgabe bei Händlern**: Kunden haben das Recht, alte Elektrogeräte kostenlos beim Händler zurückzugeben, der für die Entsorgung verantwortlich ist.
- **Rückgabemöglichkeiten**: Kunden können Geräte an verschiedenen Sammelstellen abgeben, z. B. bei kommunalen Sammelstellen oder in Geschäften, die elektrische Geräte zurücknehmen.
- **Entfernen von persönlichen Daten**: Der Verbraucher ist dafür verantwortlich, persönliche Daten vor der Rückgabe des Geräts zur Wiederverwertung oder Wiederverwendung zu löschen.
- **Bedeutung des Symbols der durchgestrichenen Mülltonne**: Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass Elektrogeräte nicht mit dem normalen Abfall entsorgt werden dürfen, sondern getrennt gesammelt werden müssen.

Français

Lors de l'achat d'un équipement électrique, le client reçoit des informations sur les obligations et options suivantes :

- **Collecte séparée obligatoire** : Les équipements électriques doivent être collectés séparément et ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les lampes et les piles doivent être retirées pour le recyclage.
- **Retour gratuit chez les revendeurs** : Les clients ont le droit de rapporter gratuitement leurs anciens équipements électriques chez les revendeurs, qui sont responsables de leur traitement.
- **Options de retour** : Les clients peuvent déposer leurs équipements dans différents points de collecte, tels que les centres de collecte municipaux ou les magasins qui acceptent les équipements électriques.
- **Suppression des données personnelles** : Il incombe aux consommateurs de supprimer toutes les données personnelles avant de rapporter l'équipement pour recyclage ou réutilisation.
- **Signification du symbole de la poubelle barrée** : Le symbole de la poubelle barrée indique que les équipements électriques ne doivent pas être jetés avec les déchets courants mais doivent être collectés séparément.

Español

Al comprar un equipo eléctrico, el cliente recibe información sobre las siguientes obligaciones y opciones importantes:

- **Recolección separada obligatoria**: Los equipos eléctricos deben recogerse por separado y no deben desecharse con los residuos domésticos comunes. Las lámparas y las pilas deben retirarse para su reciclaje.
- **Devolución gratuita en los comercios**: Los clientes tienen derecho a devolver los equipos eléctricos viejos a los minoristas de forma gratuita, quienes son responsables de su procesamiento.
- **Opciones de devolución**: Los clientes pueden llevar los equipos a diversos puntos de recogida, como los centros de reciclaje municipales o las tiendas que aceptan equipos eléctricos.
- **Eliminación de datos personales**: Es responsabilidad del consumidor eliminar cualquier dato personal antes de devolver el equipo para su reciclaje o reutilización.
- **Significado del símbolo de la papelera tachada**: El símbolo de la papelera tachada indica que los equipos eléctricos no deben desecharse con los residuos habituales, sino que deben recogerse por separado.

Italiano

All'acquisto di apparecchiature elettriche, il cliente riceve informazioni sui seguenti obblighi e opzioni importanti:

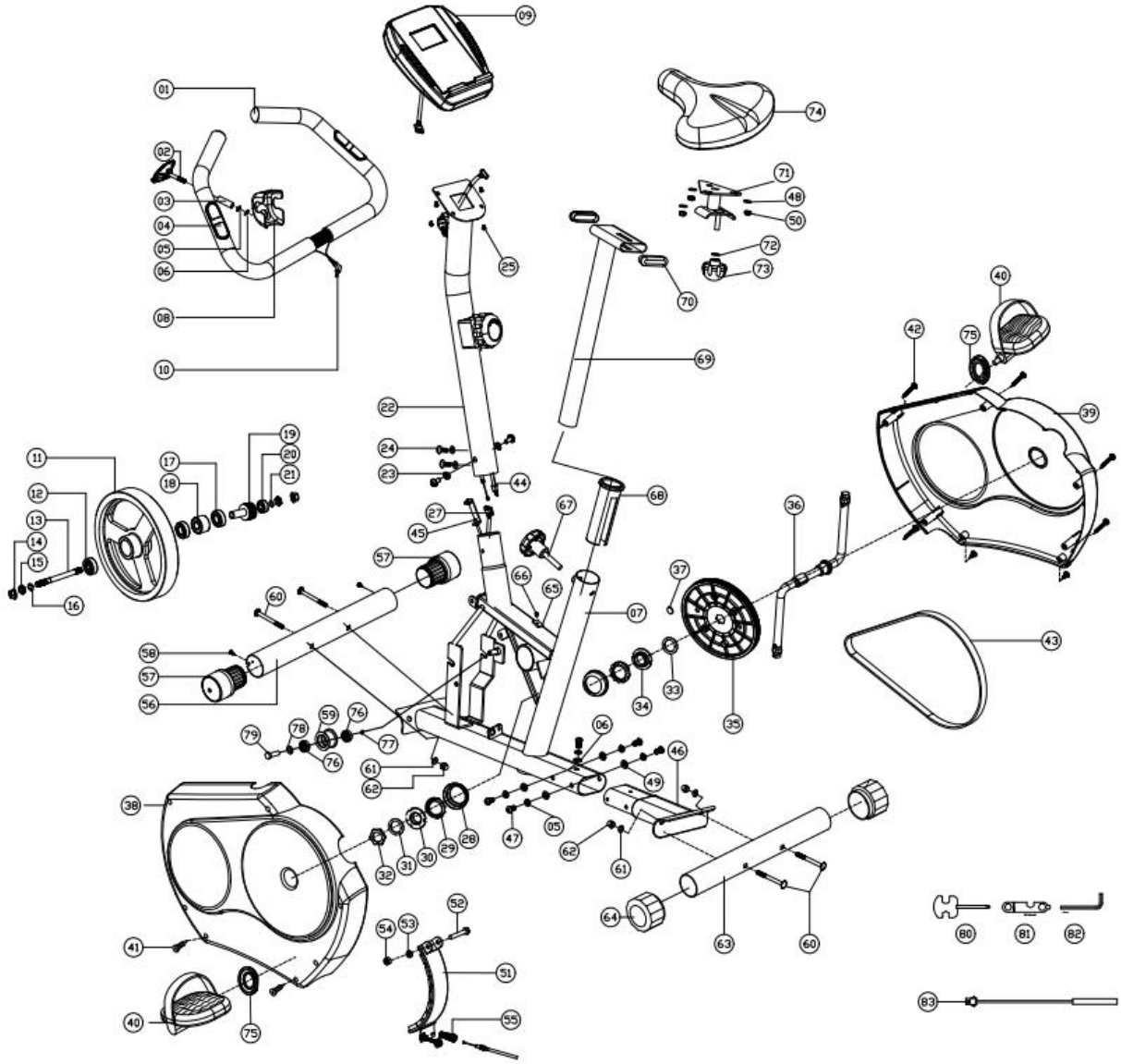
- **Raccolta separata obbligatoria**: Le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente e non devono essere smaltite con i rifiuti domestici. Lampade e batterie devono essere rimosse per il riciclaggio.
- **Ritiro gratuito presso i rivenditori**: I clienti hanno il diritto di restituire gratuitamente le apparecchiature elettriche usate ai rivenditori, che sono responsabili del loro smaltimento.
- **Opzioni di restituzione**: I clienti possono portare le apparecchiature presso vari punti di raccolta, come centri di raccolta comunali o negozi che accettano apparecchiature elettriche.
- **Rimozione dei dati personali**: È responsabilità del consumatore cancellare eventuali dati personali prima di restituire le apparecchiature per il riciclaggio o il riutilizzo.
- **Significato del simbolo del bidone barrato**: Il simbolo del bidone barrato indica che le apparecchiature elettriche non devono essere smaltite con i rifiuti normali, ma devono essere raccolte separatamente.

2. Parts list

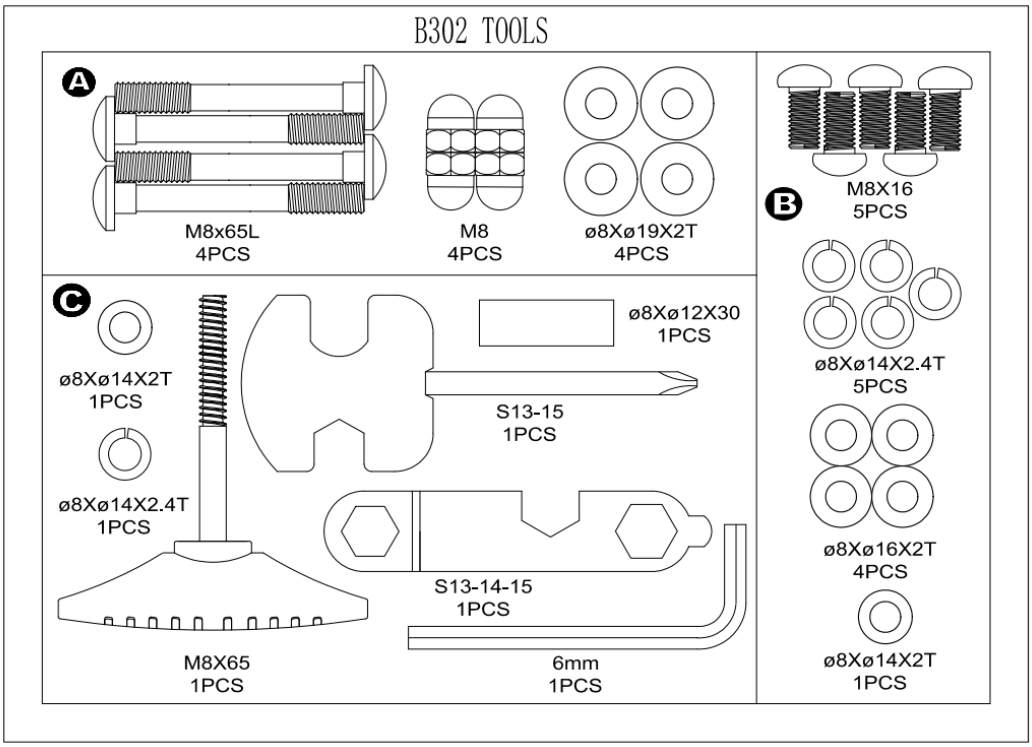
NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	Handlebar	Q195		1	45	Speed regulator upper end			1
2	M8 T-knob	ABS	M8*65L*S30L	1	46	Bottom connecting tube	Q195		1
3	M8 knob sleeve		Φ8*Φ12*30L	1	47	screw		M8*P1.25*16L	5
4	Hand Grip			2	48	Flat washer		Ø8 pre-locked on the seat cushion	3
5	Spring washer		Φ8.1*14.5*2.4T	6	49	Semi washer		Φ8*Φ16*2T	4
6	Flat washer		Φ8*Φ14*2T	2	50	Nylon nut		M8 pre-locked on the seat	3
7	Frame	Q195		1	51	Megnetic set			1
8	Handlebar cover	ABS		1	52	Hex bolt		M8*P1.25*55L*S17	1
9	console			1	53	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	1
10	cable		600L	1	54	Nylon Nut		M8*7T	1
11	flywheel		Φ240*35W*3.5 KG	1	55	spring		Φ1*Φ8.5*48L	1
12	Bearing		6003-2RS	2	56	Front stabilizer	Q195		1
13	Flywheel axle		3/8"-26*120L	1	57	Φ50.8 wheel	PA6		2
14	Nut		3/8"-26*7T	2	58	Screw		ST2.9*8L	2
15	Nut		3/8"-26*3.8T	2	59	idle wheel	PC		1
16	Shaft circlip Φ10		Φ9.3*Φ11.5*1T,	1	60	Bolt		M8*P1.25*65L*S20	4
17	Bearing		6300-2RS	1	61	Semi washer		Φ8*Φ19*2T	4
18	Bearing		Φ35*17	1	62	Hex nut		M8*P1.25, high cap	4
19	Belt wheel		Φ32*8J	1	63	Rear stabilizer	Q195		1
20	Bearing		6000-2RS	1	64	Φ50.8 end cap	PP		2
21	O shape washer		Φ10*Φ13*2T	1	65	B42 Fixing shelf	PP+TPE 50%		1
22	Handlebar tube	Q195		1	66	screw		M5*P0.8*10L	1
23	Semi circle washer		Φ8*Φ19*2T	4	67	Pin	ABS	M16*P1.5*27L	1
24	Screw		M8*P1.25*16L	4	68	Seat tube sleeve	PP		1
25	Screw		M5*12L	4	69	Seat tube	Q195		1
26	Cable upper		700L	1	70	20*60 plug	PP		2
27	Cable lower		600L	1	71	Seat slider	Q195		1
28	UCP		51.5*46.2*16.2	2	72	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	1
29	Ball set		5/16"*12 beads	2	73	Knob	ABS	M8*12L	1
30	UCP		BC7/8"*24Un F-LH	1	74	Saddle			1
31	Washer		35*23*2T	1	75	Crank cover	PVC		2
32	Hex nut		BC7/8"*24UnF-LH	1	76	Bearing		6000 2ZZ	2
33	washer		Φ37.5*Φ26.2*0.8T	1	77	Wave washer		Φ10.2*Φ13*0.3T	1
34	UCP		BC15/16"*24Un	1	78	Flat washer		Φ6.5*Φ13*2T	1

			F-RH						
35	Φ232 Belt wheel	ABS		1	79	Screw		M6*P1.0*10L	1
36	crank		160W*5.5"(1/2" thread)	1	80	Wrench		13.15 Cross	1
37	magnet		Φ15*4T(Ferrite)	1	81	N shape tool		13.14.15	1
38	Cover	PS		1	82	Hex wrench		6mm*30mml*84mml	1
39	Cover	PS		1	83	Sensor cable lower		350L	1
40	pedal	PP	1/2" thread, double-sided black small pedal	1	84				
41	Screw		3/16"*3/4"	4	85				
42	Screw		ST3.9*50L	5	86				
43	Belt		370J6	1	87				
44	Sensor cable upper			1	88				

3. Overview drawing



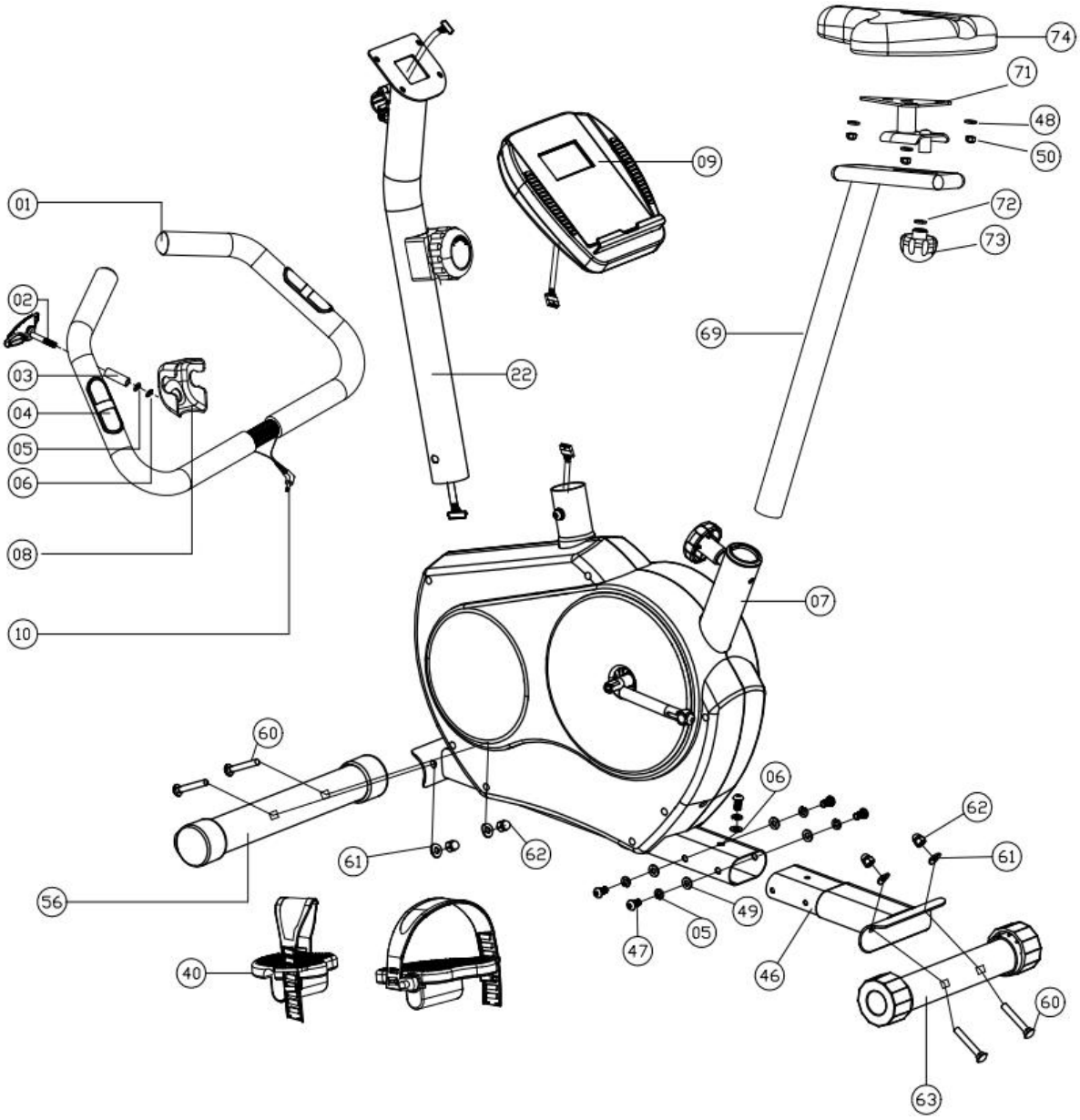
4. Hardware and tools list



NO	Description	Qty	NO	Description	Qty
60	Carriage bolt M8*63	4	03	M8 knob sleeve	1
62	Nut M8	4	02	M8 T-knob	1
61	Semi washer φ8*φ19*2T	4	49	Semi-washer Φ8*Φ16*2T	4
06	Flat washer φ8*φ14	2	82	Hex wrench	1
05	Spring washer φ8*φ14	6	81	N shape tool	1
47	Screw	5	80	Wrench	1

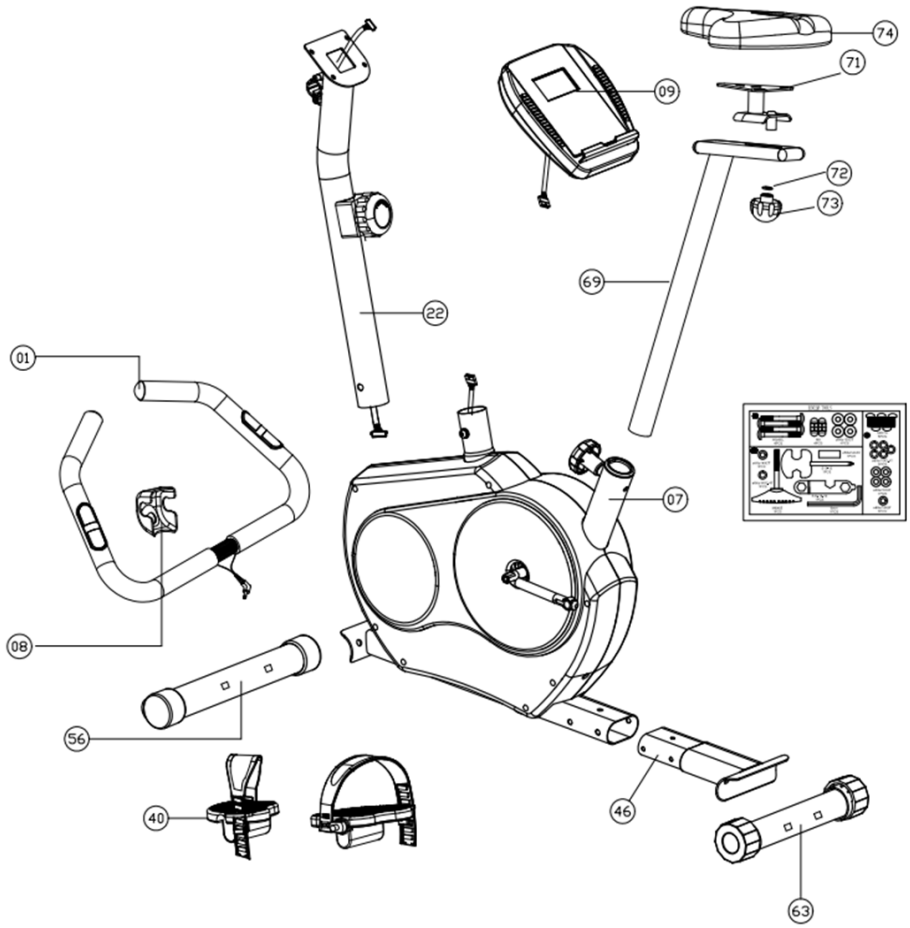
RIDE 1.4

Small explosion diagram



RIDE 1.4

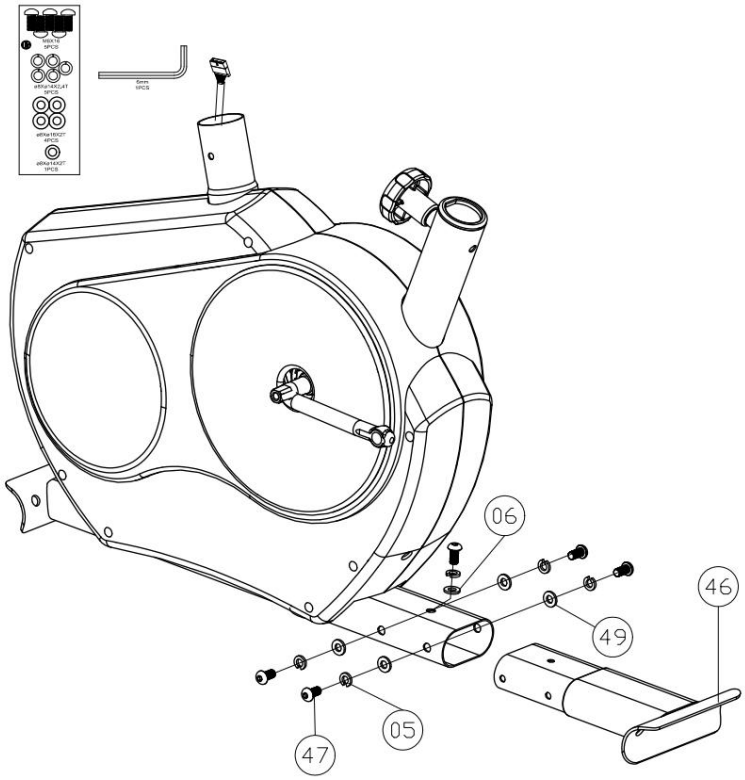
Box parts diagram



Part No.	Description	Q'ty		Part No.	Description	Q'ty
1	Handlebar	1		63	Rear stabilizer	1
7	Frame	1		69	Seat tube	1
8	Handlebar cover	1		71	Seat Slider	1
9	Console	1		72	Flat washer	1
22	Handlebar tube	1		73	Knob	1
40	pedal	1		74	Saddle	1
46	Bottom connecting tube	1			Parts Kit	1
56	Front stabilizer	1				

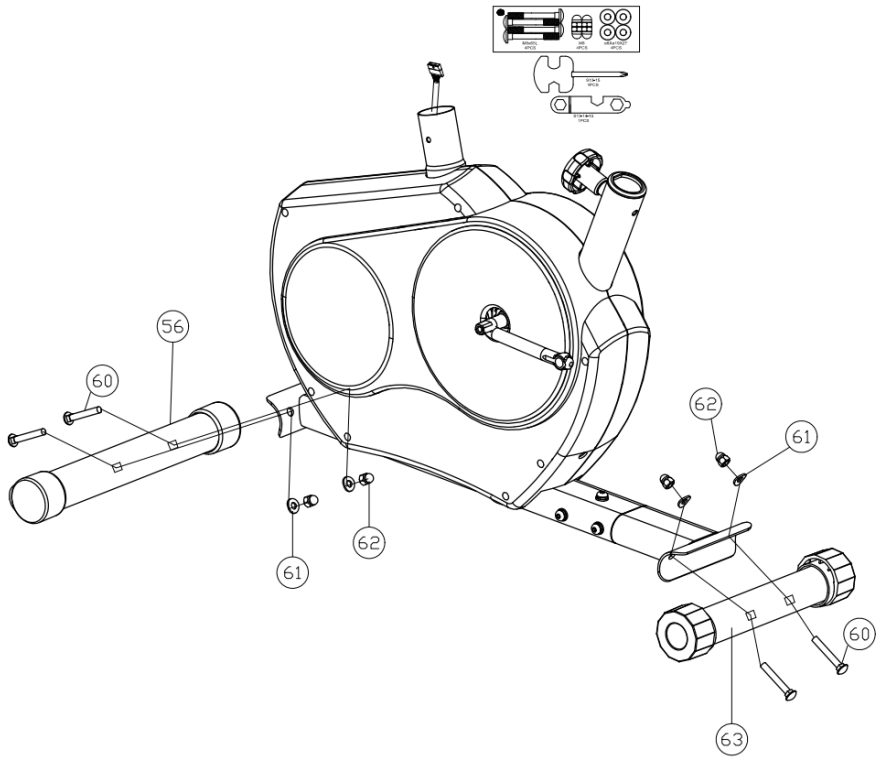
5. Assembly

STEP 1



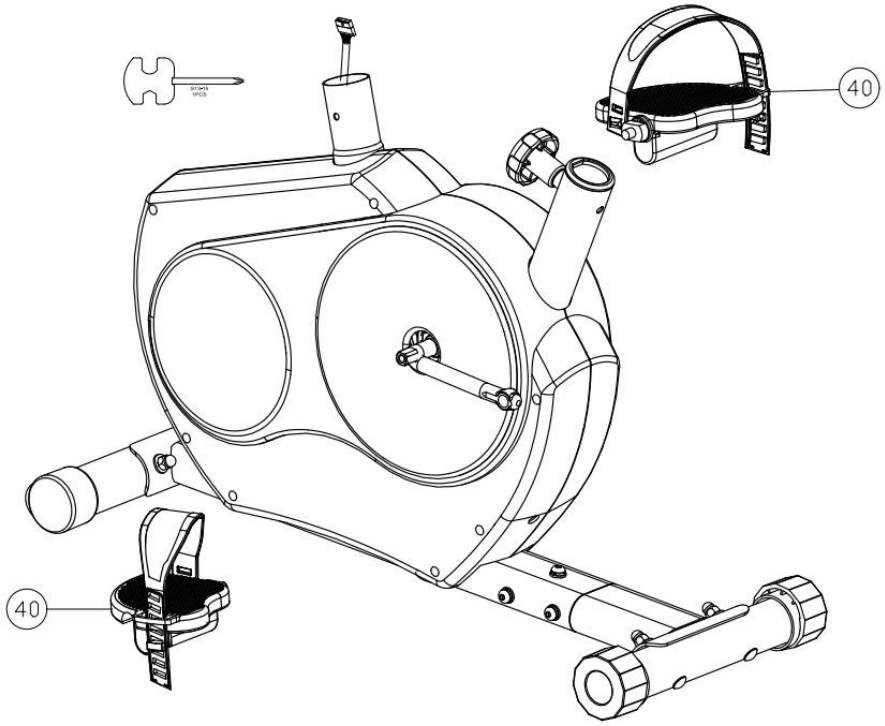
NL	EN	DE	FR
Gebruik de 6 mm inbussleutel (82) om de onderste verbindingsbuis (46) aan het frame te bevestigen met schroef (47), veerring (05), platte ring (06) en halve ring (49).	Use the 6 mm hex wrench (82) to lock the bottom connecting tube (46) to the frame with screw (47), spring washer (05) , flat washer (06) and semi washer (49) .	Verwenden Sie den 6-mm-Inbusschlüssel (82), um das untere Verbindungsrohr (46) mit Schraube (47), Federscheibe (05), Unterlegscheibe (06) und Halbscheibe (49) am Rahmen zu befestigen.	Utilisez la clé hexagonale de 6 mm (82) pour fixer le tube de connexion inférieur (46) au cadre avec la vis (47), la rondelle élastique (05), la rondelle plate (06) et la demi-rondelle (49).

STEP 2



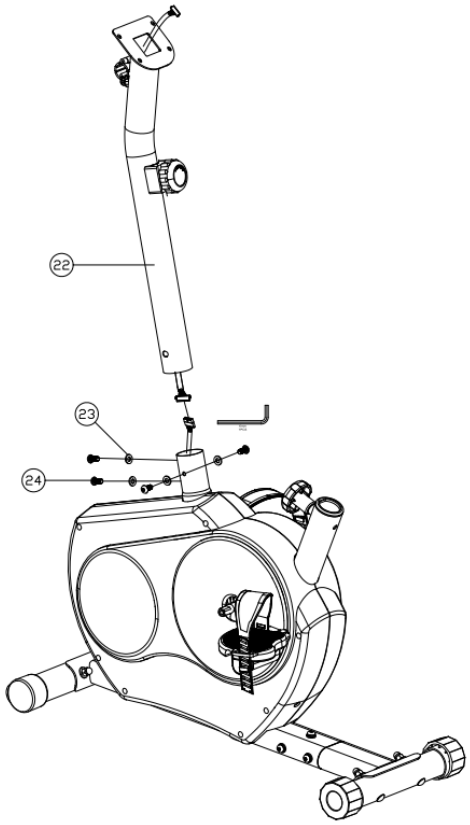
NL	EN	DE	FR
Gebruik de sleutel (80) of het N-type gereedschap (81) om de voorste en achterste stabilisator (56) (63) aan het frame te bevestigen met carrosserieschroeven (60), halve ringen (61) en moeren (62).	Use the wrench (80) or N-type tool (81) to lock the front and rear stabilizer (56) (63) to the frame with carriage screws (60), semi washer (61), and nut (62).	Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (80) oder das N-Typ-Werkzeug (81), um die vordere und hintere Stabilisierung (56) (63) mit Karosserieschrauben (60), Halbscheiben (61) und Muttern (62) am Rahmen zu befestigen.	Utilisez la clé (80) ou l'outil de type N (81) pour fixer le stabilisateur avant et arrière (56) (63) au cadre avec les vis à tête carrée (60), les demi-rondelles (61) et les écrous (62).

STEP 3



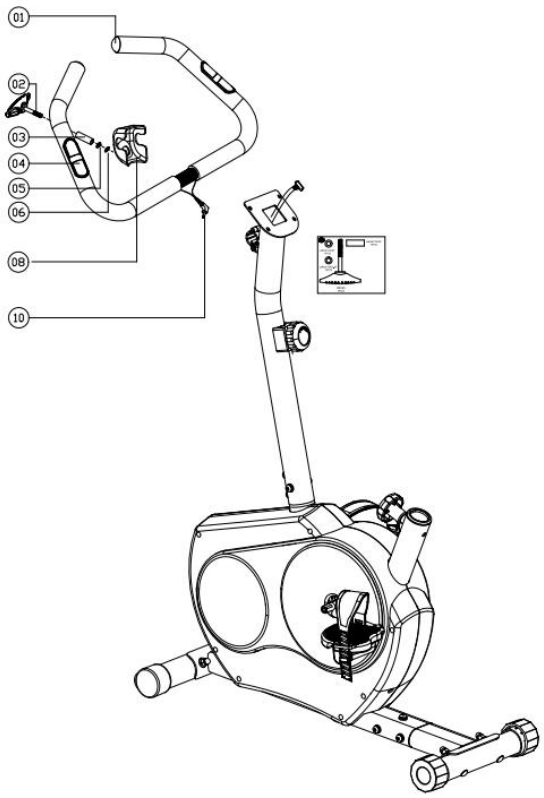
NL	EN	DE	FR
Gebruik de sleutel (80) om het pedaal (40) op het frame te monteren.	Use the wrench (80) to install the pedal (40) onto the frame.	Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (80), um das Pedal (40) am Rahmen zu montieren.	Utilisez la clé (80) pour installer la pédale (40) sur le cadre.

STEP 4



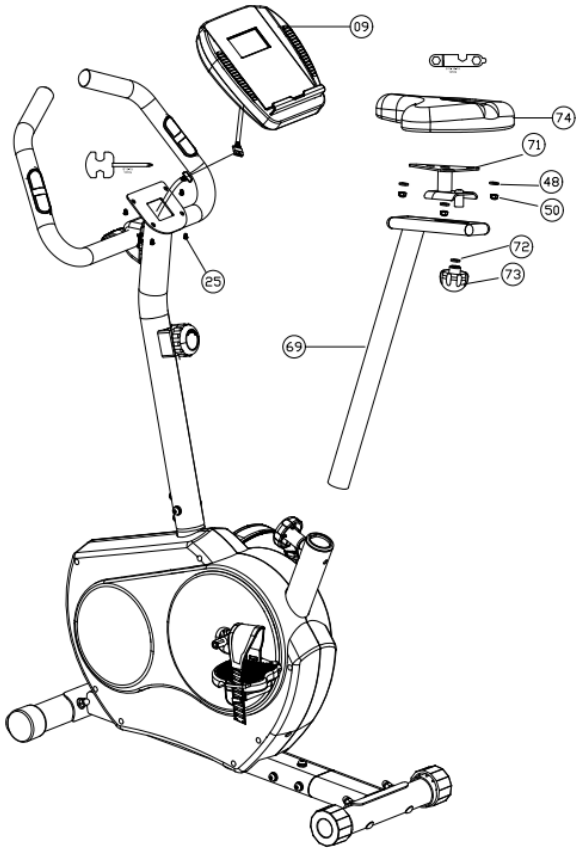
NL	EN	DE	FR
1. Gebruik een 6 mm inbussleutel (82) om de vooraf gemonteerde schroeven (24) en afstandhouders (23) op de armleuningverhoger (5) te verwijderen en plaats deze in de leuningverhoger (12). 2. Verbind het uiteinde van de leuninglijn met het uiteinde van de framekabel. 3. Plaats de armleuningbuis in de armleuningverhoger en bevestig de verwijderde schroef (24) en ring (23) met een 6 mm inbussleutel (82).	1. Use a 6mm hex wrench (82) to remove the pre-locked screws (24) and spacers (23) on the armrest riser (5) and insert them into the handrail riser (12). 2. Connect the handrail line end to the frame wire end. 3. Insert the armrest tube into the armrest riser and lock the removed screw (24) and washer (23) using a 6mm hex wrench (82).	1. Verwenden Sie einen 6-mm-Inbusschlüssel (82), um die vormontierten Schrauben (24) und Abstandshalter (23) an der Armlehnenverlängerung (5) zu entfernen und in die Handlaufverlängerung (12) einzusetzen. 2. Verbinden Sie das Ende der Handlaufleitung mit dem Ende der Rahmenleitung. 3. Setzen Sie das Armlehnenrohr in die Armlehnenverlängerung ein und befestigen Sie die entfernte Schraube (24) und Unterlegscheibe (23) mit einem 6-mm-Inbusschlüssel (82).	1. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm (82) pour retirer les vis pré-serrées (24) et les entretoises (23) sur le rehausseur d'accoudoir (5) et les insérer dans le rehausseur de main courante (12). 2. Connectez l'extrémité du fil de la main courante à l'extrémité du fil du cadre. 3. Insérez le tube d'accoudoir dans le rehausseur d'accoudoir et fixez la vis retirée (24) et la rondelle (23) avec une clé hexagonale de 6 mm (82).

STEP 5



NL	EN	DE	FR
1. Haal de knop (02), huls (03), veerring (05) en platte ring (06) uit het onderdelenpakket. 2. Steek het stuur (01) in de leuningbuis en plaats de stuurkap (08) erop. 3. Bevestig de knop (02), huls (03), veerring (05), platte ring (06), stel het stuur in op de juiste positie en vergrendel.	1. Take out the knob (02), sleeve (03), spring washer (05), and flat washer (06) in the parts package. 2. Insert the handlebar (01) into the handrail tube and put the handlebar cover (08) into it. 3. Lock the knob (02), sleeve (03), spring washer (05), flat washer (06), adjust to the appropriate position and lock.	1. Nehmen Sie den Knopf (02), die Hülse (03), die Federscheibe (05) und die flache Unterlegscheibe (06) aus dem Teilepaket. 2. Führen Sie den Lenker (01) in das Handlaufrohr ein und setzen Sie die Lenkerabdeckung (08) darauf. 3. Befestigen Sie den Knopf (02), die Hülse (03), die Federscheibe (05), die flache Unterlegscheibe (06), stellen Sie die richtige Position ein und verriegeln Sie.	1. Sortez le bouton (02), la douille (03), la rondelle élastique (05) et la rondelle plate (06) du paquet de pièces. 2. Insérez le guidon (01) dans le tube de la main courante et placez le cache-guidon (08) dessus. 3. Fixez le bouton (02), la douille (03), la rondelle élastique (05), la rondelle plate (06), ajustez à la position appropriée et verrouillez.

STEP 6



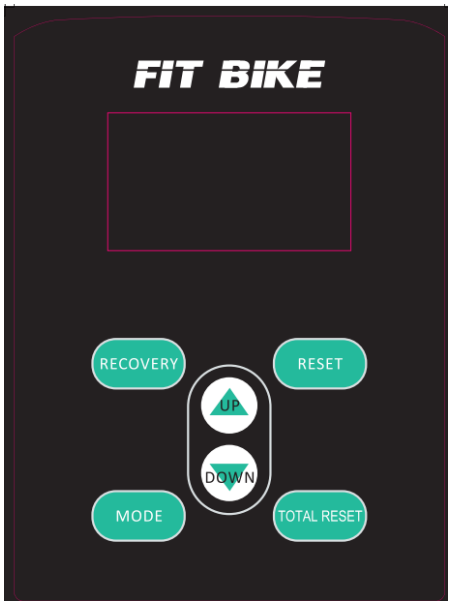
NL	EN	DE	FR
1. Gebruik de sleutel (80) om de vooraf gemonteerde schroef (25) aan de achterkant van de console te verwijderen. 2. Verbind de kabeluitgangspoort van de elektronische meter stevig met de uitgangspoort van de armleuningbuis. 3. Gebruik vervolgens de sleutel (80) om de console aan de leuningbuis te bevestigen. 4. Verwijder de ring (48) en moer (50) van het vooraf gemonteerde kussen met een N-type gereedschap (81) en bevestig het kussen aan de schuifdriehoek (71).	1. Use the wrench (80) to remove the pre-locking screw (25) on the back of the console. 2. Connect the cable outlet port of the electronic meter and the outlet port of the armrest tube tightly. 3. Then use the wrench (80) to fix the console to the handrail tube. 4. Remove the washer (48) and nut (50) of the pre-locked cushion with an N-type tool (81), and then lock the cushion onto the slide triangle (71).	1. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (80), um die vormontierte Schraube (25) auf der Rückseite der Konsole zu entfernen. 2. Verbinden Sie den Kabelausgangsanschluss des elektronischen Messgeräts fest mit dem Ausgangsanschluss des Armlehnenrohrs. 3. Befestigen Sie dann die Konsole mit dem Schraubenschlüssel (80) am Handlaufrohr. 4. Entfernen Sie die Unterlegscheibe (48) und die Mutter (50) des vormontierten Kissens mit einem N-Typ-Werkzeug (81) und befestigen Sie das Kissen an dem Gleitdreieck (71).	1. Utilisez la clé (80) pour retirer la vis de pré-serrage (25) à l'arrière de la console. 2. Connectez fermement le port de sortie du câble du compteur électronique au port de sortie du tube d'accoudoir. 3. Ensuite, utilisez la clé (80) pour fixer la console au tube de la main courante. 4. Retirez la rondelle (48) et l'écrou (50) du coussin pré-serré avec un outil de type N (81), puis fixez le coussin sur le triangle coulissant (71).

5. Bevestig de schuifzitting met het vastgezette kussen aan de zadelbuis met een knop (73) en een ring (72). 6. Trek de trekpin omhoog, plaats de gemonteerde zadelbuis in de ondersteuningsbuis van de zadelpen, pas de hoogte van de zadelbuis aan tot de juiste positie en vergrendel de trekpin.	5. Attach the sliding seat with the cushion locked to the seat tube with a knob (73) and a washer (72). 6. Pull up the pull pin, insert the assembled seat tube into the frame seat post support tube, adjust the seat tube height to the appropriate position, and lock the pull pin.	5. Befestigen Sie den Gleitstuhl mit dem befestigten Kissen mit einem Knopf (73) und einer Unterlegscheibe (72) an der Sitzstange. 6. Ziehen Sie den Zugstift nach oben, setzen Sie die montierte Sitzstange in das Stützrohr der Sitzstütze ein, passen Sie die Höhe der Sitzstange an die richtige Position an und verriegeln Sie den Zugstift.	5. Fixez le siège coulissant avec le coussin verrouillé au tube de selle à l'aide d'un bouton (73) et d'une rondelle (72). 6. Tirez la goupille, insérez le tube de selle assemblé dans le tube de support de la tige de selle du cadre, ajustez la hauteur du tube de selle à la position appropriée et verrouillez la goupille.

RIDE 1.4

Nederlands

1. Gebruikersinstructies



RESET	Druk tijdens het instellen op deze toets om de ingestelde waarde te wissen.
UP	Functiewaarden verhogen (tijd/afstand/calorie/hartslag)
DOWN	Afname functiewaarden (tijd/afstand/calorie/hartslag)
RESET	Na een periode te hebben getraind, kan de sporter op deze knop drukken om een hersteltest van de hartslag van 1 minuut uit te voeren. Na de test geeft het elektronische horloge de testresultaten weer: F1-F6
MODE	Druk op deze toets om te bevestigen bij het instellen van de trainingsparameters en druk op deze toets om de weergave van de waarden tijdens de training om te schakelen.
TOTAL RESET	Druk op deze knop om het elektronische horloge te resetten.

DISPLAY	**DISPLAY**	**INSTELLINGEN**	**FUNCTIE**
TIJD	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Huidige trainingstijd
AFSTAND	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Huidige trainingsafstand
CALORIEËN	0 - 9999	0 - 990	Huidige verbrande calorieën
PULSE	0 - 240	30 - 240	Huidige hartslag
SNELHEID	0 - 99.9	-	Huidige snelheid
RPM	0 - 999	-	Huidige rotaties per minuut

Algemeen gebruik

Zet de console aan, de console geeft alle informatie 1 seconde weer en de zoemer geeft een lange "piep". In de stand-by interface kan de gebruiker direct beginnen met trainen of de doelwaarde instellen en beginnen met trainen. De functiewaarden beginnen te tellen tijdens de training. Als de streefwaarde niet is ingesteld, tellen de functiewaarden (behalve de hartslagwaarde) tijdens de training op; als de streefwaarde is ingesteld, telt de streefwaarde (behalve de hartslagwaarde) tijdens de training af. Na het aftellen van de streefwaarde telt

de streefwaarde op. Nadat het aftellen van de doelwaarde die tijdens de training is ingesteld (behalve de hartslagwaarde) is voltooid, klinkt de zoemer, knippert de bijbehorende functiewaarde en begint de trainingswaarde op te tellen als de training doorgaat; als de ingestelde functiewaarde de hartslagwaarde is en de hartslagwaarde van de gebruiker tijdens de training de ingestelde hartslagwaarde overschrijdt, knippert de waarde in het hartslagvenster.

Methode voor het instellen van functiewaarden: Druk in de stand-by interface op de modusknop om de interface voor het instellen van functiewaarden te openen. Het bijbehorende functiedisplayvenster knippert tijdens het instellen. Druk op de plus- en mintoetsen om de functiedoelwaarde in te stellen en druk vervolgens op de modusknop om te bevestigen en de volgende functiewaarde in te voeren. Volg deze stappen om achtereenvolgens TIME → DISTANCE→ CALORIES→ PULSE in te stellen.

Hartslaghersteltest

Wanneer PULSE wordt gedetecteerd, drukt u op de knop RECOVERY Vervolgens kunt u een functietest voor hartslagherstel van 1 minuut uitvoeren. Na de test geeft het elektronische horloge de testresultaten weer: F1~F6 . (De testresultaten voor hartslag en hartslagherstel zijn alleen bedoeld als referentie en worden niet gebruikt als medisch bewijs.)

Andere informatie

- Automatisch in- en uitschakelen: Als de gebruiker begint met trainen of op een knop drukt, wordt de meter automatisch ingeschakeld. Als de gebruiker 4 minuten lang niet traint of het elektronische horloge niet gebruikt, wordt het elektronische horloge automatisch uitgeschakeld en gaat het naar de slaapmodus. Het elektronische horloge kan worden gewekt door te beginnen met trainen of door op een knop te drukken.

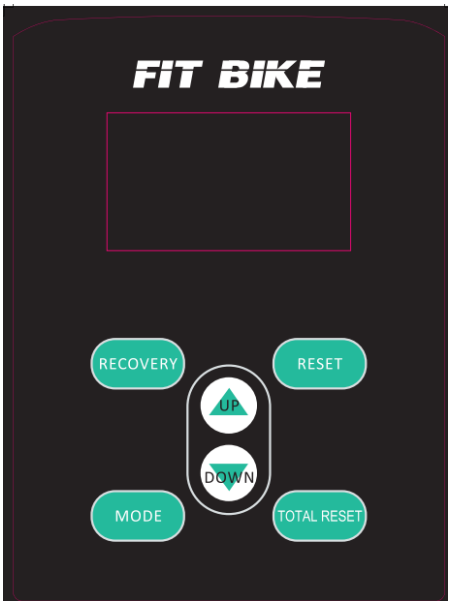
Hartslagherstelniveau	Herstelstatus hartslag gebruiker	Hiaat in hartslagdetectie (voor en na de test)
F1	Eerste klas	Gemiddeld verschil 50
F2	zeer goed	40-49
F3	normaal	30-39
F4	Eerlijk	20-29
F5	Meer bewegen	10-19
F6	Niet genoeg beweging	10 of minder

- Plaats voor gebruik twee AA-batterijen **(2*1,5V**).
- Houd deze console uit de buurt van vocht.

RIDE 1.4

English

1. User instructions



RESET	During setting, press this key to clear the set value
UP	Increase function values (time/distance/calorie/heartrate)
DOWN	Decrease function values (time/distance/calorie/heartrate)
RECOVERY	After exercising for a period of time , the athlete can press this button to perform a 1- minute heart rate recovery test . After the test , the electronic watch will display the test results: F1-F6
MODE	Press this key to confirm when setting exercise parameters, and press this key to switch the display of values during exercise.
TOTAL RESET	Press this button to reset the electronic watch.

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 – 990	Current burned calories
PULSE	0 – 240	30 – 240	Current heartbeat
SPEED	0 – 99.9	-	Current speed
RPM	0 – 999	-	Current rotations per minute

General usage

Power on the console, the console will display all the information for 1 second and the buzzer will give a long "beep", then enter the standby interface. In the standby interface, users can start exercising directly or set the target value and start exercising. The function values will start counting during exercise. If the target function value is not set, the function values (except the heart rate value) will count up during exercise; if the target value is set, the target value (except the heart rate value) will count down during exercise. After the countdown of the target value set during exercise (except the heart rate value) is completed, the buzzer will prompt, the corresponding function value will flash, and the exercise value will start counting up if the exercise continues; if the set function value is the heart rate value, when the user's

heart rate value is detected to exceed the set heart rate value during exercise, the value in the heart rate window will flash.

Function value setting method: In the standby interface, press the mode button to enter the function value setting interface. The corresponding function display window will flash during setting. Press the plus and minus buttons to set the function target value and then press the mode button to confirm and enter the next function value. Follow this step to set TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE in sequence.

Heartrate recover test

When PULSE is detected , press the RECOVERY button Then you can perform a 1-minute heart rate recovery function test. After the test , the electronic watch will display the test results: F1~F6 . (The heart rate and heart rate recovery test results are for reference only and are not used as any medical evidence.)

Other information

- Auto power on and off: When the user starts exercising or presses any button , the meter will automatically turn on. If the user does not exercise or use the electronic watch for 4 minutes , the electronic watch will automatically turn off the power and enter sleep mode. The electronic watch can be awakened by starting to exercise or pressing a button.

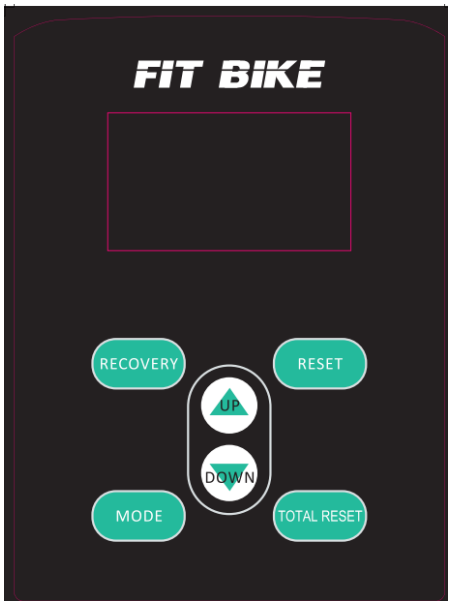
Heart rate recovery level	User heart rate recovery status	Heartbeat detection gap (before and after test)
F1	First class	Average difference 50
F2	very good	40-49
F3	normal	30-39
F4	Fair	20-29
F5	Need to increase exercise	10-19
F6	Not enough exercise	10 or less

- Please insert two AA batteries before use **(2*1.5V)**.
- This console should be kept away from moisture.

RIDE 1.4

Deutsch

1. Gebrauchsanweisung



RESET	Drücken Sie diese Taste während der Einstellung, um den eingestellten Wert zu löschen.
UP	Erhöhung der Funktionswerte (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz)
DOWN	Verringerung der Funktionswerte (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz)
RECOVERY	Nach einer gewissen Zeit des Trainings kann der Sportler diesen Knopf drücken, um einen 1-minütigen Herzfrequenz-Erholungstest durchzuführen. Nach dem Test zeigt die elektronische Uhr die Testergebnisse an: F1-F6
MODUS	Drücken Sie diese Taste, um die Einstellung der Trainingsparameter zu bestätigen, und drücken Sie diese Taste, um die Anzeige der Werte während des Trainings umzuschalten.
TOTAL RESET	Drücken Sie diesen Knopf, um die elektronische Uhr zurückzusetzen.

ANZEIGE	**ANZEIGE**	**EINSTELLUNGEN**	**FUNKTION**
ZEIT	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Aktuelle Trainingszeit
DISTANZ	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Aktuelle Trainingsstrecke
KALORIEN	0 - 9999	0 - 990	Aktuell verbrannte Kalorien
PULSE	0 - 240	30 - 240	Aktueller Herzschlag
SPEED	0 - 99.9	-	Aktuelle Geschwindigkeit
RPM	0 - 999	-	Aktuelle Umdrehungen pro Minute

Allgemeine Verwendung

Schalten Sie die Konsole ein, die Konsole zeigt alle Informationen für 1 Sekunde an und der Summer gibt einen langen "Piepton" von sich, dann wird die Standby-Schnittstelle aktiviert. Im Standby-Modus kann der Benutzer direkt mit dem Training beginnen oder den Zielwert einstellen und mit dem Training beginnen. Die Funktionswerte werden während des Trainings gezählt. Wenn der Zielfunktionswert nicht eingestellt ist, werden die

Funktionswerte (mit Ausnahme des Herzfrequenzwerts) während des Trainings hochgezählt; wenn der Zielwert eingestellt ist, wird der Zielwert (mit Ausnahme des Herzfrequenzwerts) während des Trainings heruntergezählt. Wenn der Countdown des während des Trainings eingestellten Zielwerts (mit Ausnahme des Herzfrequenzwerts) abgeschlossen ist, ertönt der Summer, der entsprechende Funktionswert blinkt, und der Trainingswert beginnt mit dem Aufwärtszählen, wenn das Training fortgesetzt wird; wenn der eingestellte Funktionswert der Herzfrequenzwert ist, blinkt der Wert im Herzfrequenzfenster, wenn der Herzfrequenzwert des Benutzers während des Trainings den eingestellten Herzfrequenzwert überschreitet.

Methode zur Einstellung der Funktionswerte: Drücken Sie in der Bereitschaftsschnittstelle die Modustaste, um die Schnittstelle zur Einstellung der Funktionswerte aufzurufen. Das entsprechende Funktionsanzeigefenster blinkt während der Einstellung. Drücken Sie die Plus- und Minustasten, um den Funktionszielwert einzustellen, und drücken Sie dann die Modustaste zur Bestätigung und Eingabe des nächsten Funktionswerts. Befolgen Sie diesen Schritt, um nacheinander TIME → DISTANCE→ CALORIES→ PULSE einzustellen.

Herzfrequenz-Erholungstest

Wenn PULSE erkannt wird, drücken Sie die RECOVERY-Taste. Dann können Sie einen 1-minütigen Test der Herzfrequenz-Erholungsfunktion durchführen. Nach dem Test zeigt die elektronische Uhr die Testergebnisse an: F1~F6 (Die Ergebnisse des Herzfrequenz- und Herzfrequenz-Erholungstests dienen nur als Referenz und werden nicht als medizinischer Beweis verwendet).

Andere Informationen

- Automatisches Ein- und Ausschalten: Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt oder eine Taste drückt, schaltet sich das Messgerät automatisch ein. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht trainiert oder die elektronische Uhr nicht benutzt, schaltet sich die elektronische Uhr automatisch aus und geht in den Schlafmodus. Die elektronische Uhr kann aufgeweckt werden, indem man mit dem Training beginnt oder eine Taste drückt.

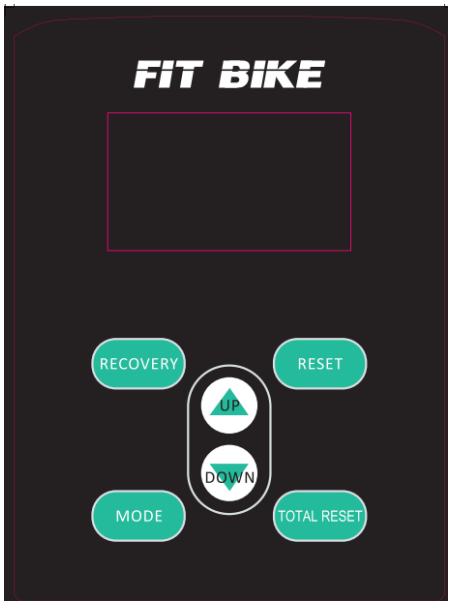
Herzfrequenz-Erholungslevel	Status der Benutzer-Herzfrequenz-Erholung	Lücke bei der Herzschlagerkennung (vor und nach dem Test)
F1	Erste Klasse	Durchschnittliche Differenz 50
F2	sehr gut	40-49
F3	normal	30-39
F4	Messe	20-29
F5	Mehr Bewegung ist nötig	10-19
F6	Zu wenig Bewegung	10 oder weniger

- Bitte legen Sie vor dem Gebrauch zwei AA-Batterien ein **(2*1,5V)**.
- Diese Konsole sollte von Feuchtigkeit ferngehalten werden.

RIDE 1.4

Français

1. Mode d'emploi



RESET	Pendant le réglage, appuyez sur cette touche pour effacer la valeur réglée.
UP	Augmenter les valeurs fonctionnelles (temps/distance/calorie/heartrate)
DOWN	Diminution des valeurs fonctionnelles (temps/distance/calorie/héartrate)
RECOVERY	Après un certain temps d'exercice, l'athlète peut appuyer sur ce bouton pour effectuer un test de récupération de la fréquence cardiaque d'une minute. Après le test, la montre électronique affiche les résultats du test : F1-F6
MODE	Appuyez sur cette touche pour confirmer le réglage des paramètres d'exercice et appuyez sur cette touche pour commuter l'affichage des valeurs pendant l'exercice.
TOTAL RESET	Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser la montre électronique.

AFFICHAGE	**AFFICHAGE**	**PARAMÈTRES**	**FONCTION**
TEMPS	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Temps de formation actuel
DISTANCE	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Distance de formation actuelle
CALORIES	0 - 9999	0 - 990	Calories brûlées actuellement
PULSE	0 - 240	30 - 240	Rythme cardiaque actuel
VITESSE	0 - 99.9	-	Vitesse actuelle
RPM	0 - 999	-	Rotations actuelles par minute

Utilisation Générale

Mettez la console sous tension, elle affichera toutes les informations pendant 1 seconde et le buzzer émettra un long "bip", puis entrera dans l'interface de veille. Dans l'interface de veille, les utilisateurs peuvent commencer l'exercice directement ou définir la valeur cible et commencer l'exercice. Les valeurs de fonction commencent à compter pendant l'exercice. Si la valeur cible de la fonction n'est pas définie, les valeurs de la fonction (à l'exception de la

valeur de la fréquence cardiaque) augmentent pendant l'exercice ; si la valeur cible est définie, la valeur cible (à l'exception de la valeur de la fréquence cardiaque) diminue pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours de la valeur cible définie pendant l'exercice (à l'exception de la valeur de la fréquence cardiaque) est terminé, l'avertisseur sonore retentit, la valeur de fonction correspondante clignote et la valeur de l'exercice commence à compter si l'exercice se poursuit ; si la valeur de fonction définie est la valeur de la fréquence cardiaque, lorsque la valeur de la fréquence cardiaque de l'utilisateur est détectée comme dépassant la valeur de la fréquence cardiaque définie pendant l'exercice, la valeur dans la fenêtre de la fréquence cardiaque clignote.

Méthode de réglage de la valeur de la fonction : Dans l'interface de veille, appuyez sur le bouton de mode pour accéder à l'interface de réglage de la valeur de la fonction. La fenêtre d'affichage de la fonction correspondante clignote pendant le réglage. Appuyez sur les boutons plus et moins pour régler la valeur cible de la fonction, puis appuyez sur le bouton mode pour confirmer et entrer la valeur de la fonction suivante. Suivez cette étape pour régler successivement la TIME → DISTANCE→ CALORIES→ PULSE.

Test de récupération de la fréquence **cardiaque**

Lorsque PULSE est détecté, appuyez sur le bouton RECOVERY. Vous pouvez alors effectuer un test de récupération de la fréquence cardiaque d'une durée d'une minute. Après le test, la montre électronique affiche les résultats du test : F1~F6 (Les résultats des tests de fréquence cardiaque et de récupération de la fréquence cardiaque ne sont donnés qu'à titre indicatif et ne constituent pas une preuve médicale).

Niveau de récupération de la fréquence cardiaque	Statut de récupération de la fréquence cardiaque de l'utilisateur	Écart de détection des battements de cœur (avant et après le test)
F1	Première classe	Différence moyenne 50
F2	très bon	40-49
F3	normal	30-39
F4	Juste	20-29
F5	Nécessité d'augmenter l'exercice physique	10-19
F6	Pas assez d'exercice	10 ou moins

Autres informations

- Mise en marche et arrêt automatiques : Lorsque l'utilisateur commence à faire de l'exercice ou appuie sur un bouton, la montre électronique s'allume automatiquement. Si l'utilisateur ne fait pas d'exercice ou n'utilise pas la montre électronique pendant 4 minutes, la montre électronique s'éteint automatiquement et passe en mode veille. La montre électronique peut être réveillée en commençant à faire de l'exercice ou en appuyant sur un bouton.
- Veuillez insérer deux piles AA avant utilisation **(2*1,5V)**.
- Cette console doit être conservée à l'abri de l'humidité.