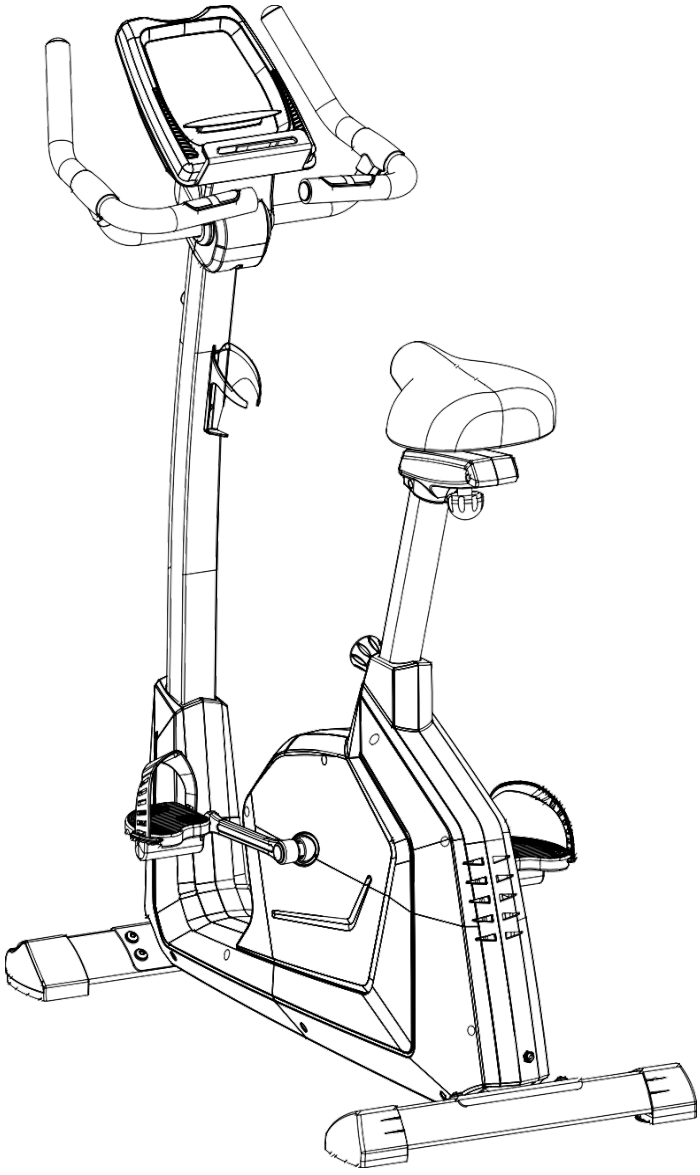
RIDE 6 IPLUS



FIT BIKE
INDOOR CYCLES

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

Index

1. Safety instructions / Warnings 4
2. Information for the User on Disposal of Electrical Equipment 6
3. Parts list 7
4. Overview drawing 9
5. Assembly 11

English 16

User instructions 16

Nederlands 20

Gebruikers instructies 20

Deutsch 24

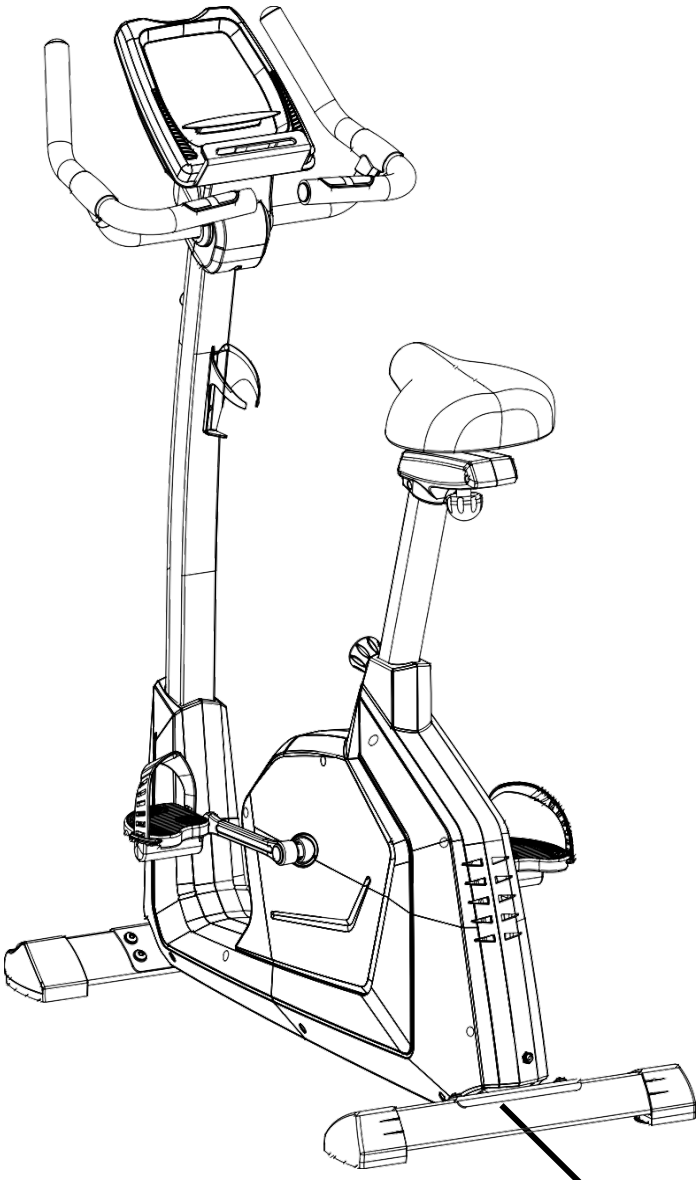
Benutzeranweisungen 24

Français 28

Instructions utilisateur 28

CE

RIDE 6 IPLUS




FIT BIKE
Brand: FitBike
Code: FFHT033
Rated voltage: 9V 1A
Speed: N.A
Max.User Weight: 150 kg
PI Number:
Model: Ride 6 iPlus
Manufactured: 2025
Power consumption: 9 W
Power: N/A
Made in China
Distributed by:
Betersport B.V.
Heierkerkweg 1
5928 RM, Venlo, The Netherlands

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

1. Safety instructions / Warnings

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 onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 á 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.

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

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.

2. 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.

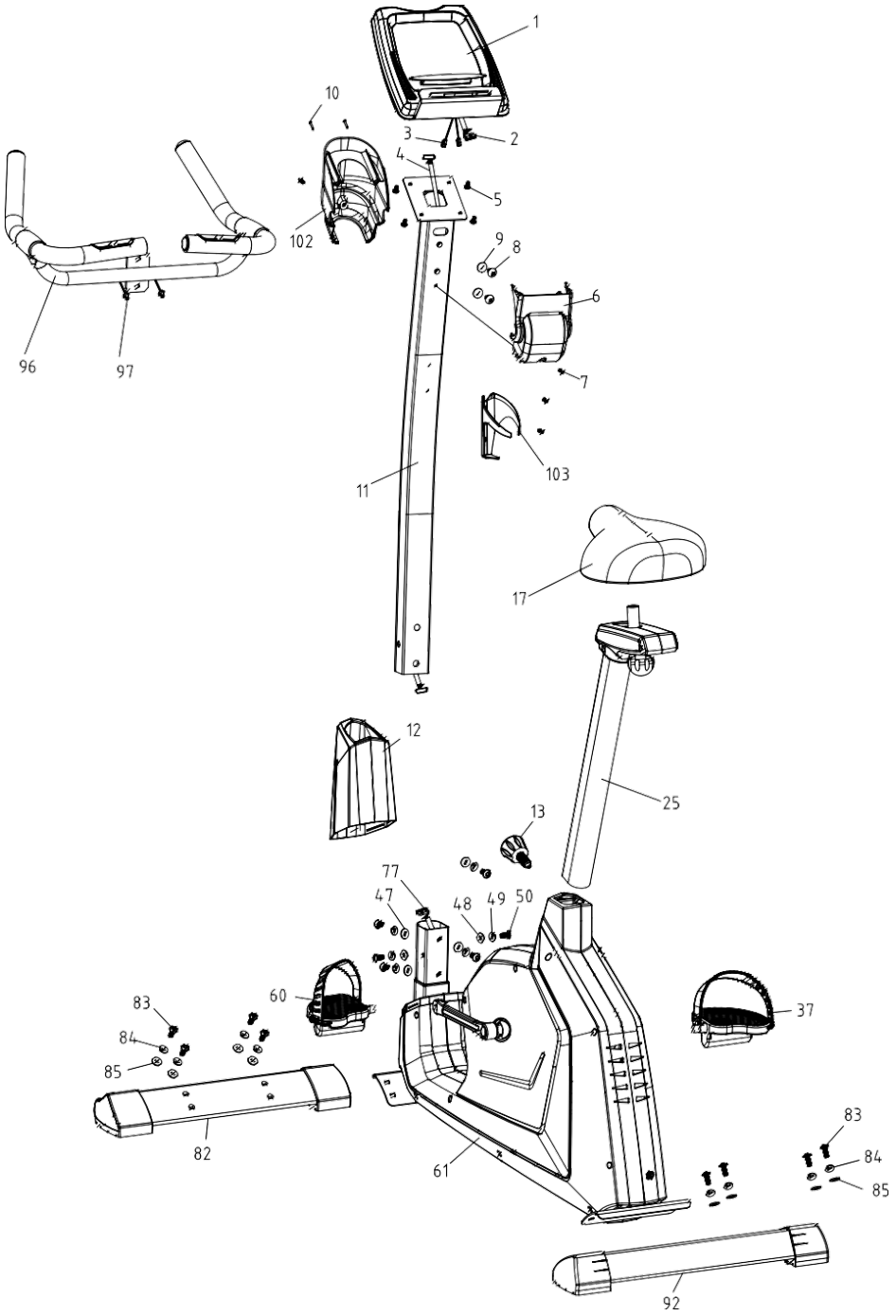


3. Parts list

NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	Diaplay			1	59	Left crank (L)		9/16" thread	1
2	Cable			1	60	Pedal (right)			1
3	Holding the connecting cable			2	61	frame			1
4	Cable upper		1000L	1	62	Screw		M8*P1.25*55L	1
5	Screw	35	M5*12	4	63	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	1
6	Tray cover	ABS		1	64	Nylon nut		M8*7T,13 opposite sides	1
7	Screw	35	M5*16	4	65	Magnetron Group		10 magnets	1
8	Screw		M8*P1.25*16L	2	66	nylon gasket		Φ6.5*Φ22*1.5T	1
9	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	2	67	Nylon nut		M6*5.5T	1
10	Screw		ST2.9*16L	2	68	Flat washer		Φ6.5*Φ14*1T	1
11	Handlebar post	Q235		1	69	Nut		M6*4.5T,10 opposite sides	1
12	Handlebar post decorative cover	ABS		1	70	Screw		M6*P1.0*55L	1
13	Pull pin	ABS+A3	M16*P1.5*32L	1	71	Nut		3/8"-26*7T	2
14	Seat sleeve	PP	D55*62	1	72	Nut		3/8"-26*4.5T	3
15	Screw		ST2.9*20L	1	73	Bearing		6000	1
16	Seat slider cover left	ABS		1	74	Multi-groove small pulley		ϕ 34*J8	1
17	Seat			1	75	Bearing		6003	2
18	Screw		M8*55L*S28L	1	76	One-way bearings		ϕ 35*17L	1
19	Seat slider	Q235		1	77	flywheel		ϕ 280*32W* 9 KG	1
20	Screw	35	M5*12	2	78	Bearing		6300	1
21	Seat slider cover right	ABS		1	79	Flywheel spindle		3/8"-26*131L	1
22	M8 T-knob socket	45	Φ8*Φ12*30L	1	80	6mm socket		Φ10*Φ15.8*6mm	1
23	Flat washer		Φ8*Φ1 9 *2T	1	81	9mm sleeve		Φ10*Φ15.8*9mm	1
24	Arc knob	ABS+Q235	M8	1	82	Frontstabilizer			1
25	seapost	Q235		1	83	Screw		M8*P1.25*20L	8
26	bearing	GCr15	6203	2	84	Spring washer Φ 8		Φ8.1*2.5T	8
27	Shaft sleeve	A 3	Φ17*Φ22*10L	1	85	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	8
28	Nut		M6*4.5T	4	86	Front stabilizer left foot pad	ABS		1
29	belt pulley	ABS+Q235		1	87	Front stabilizer right foot pad	ABS		1
30	Shaft	40Cr+Q235		1	88	Front foot pad left	PVC		1
31	Screw		M6*P1.0*12L	4	89	Front foot pad right	PVC		1
32	belt	rubber	415	1	90	Screw		ST3.9*16L	8
33	Plastic cover right	ABS		1	91	Screw		ST3.9*1.4*20L	8
34	Crank R		9/16" thread , chrome plated	1	92	Rear stabilizer			1
35	Screw		M8*P1.0*20L, 1 opposite side	2	93	Rear foot pad left	ABS		1
36	Left and right crank covers	ABS		2	94	Rear foot pad right	ABS		1

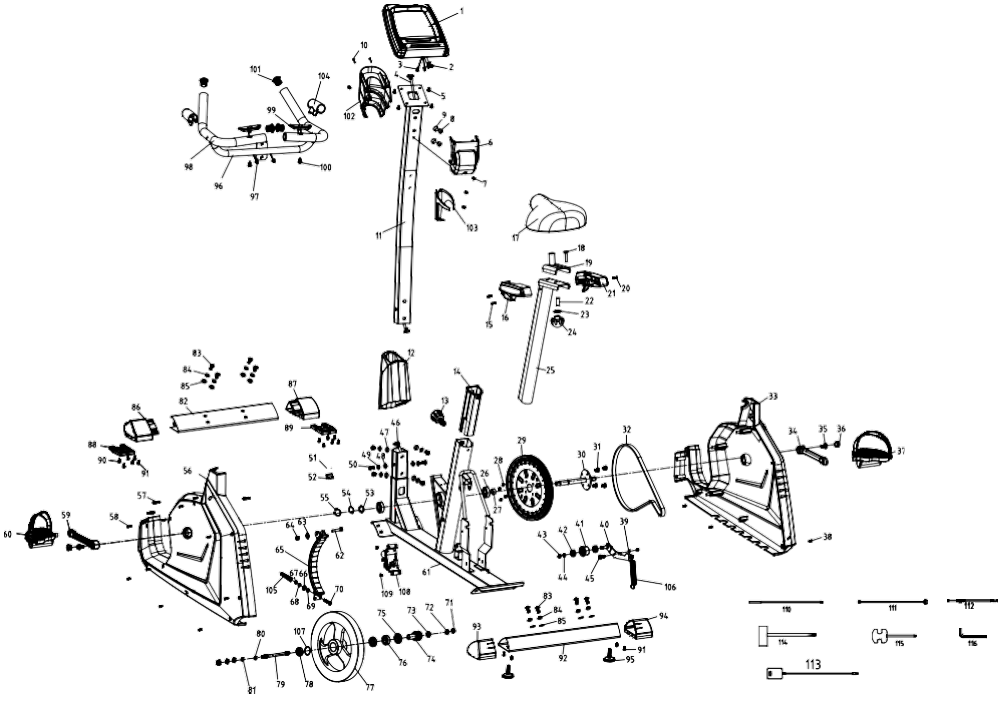
37	Pedal (right)		9/16" thread	1	95	Stabilizer adjustment seat	PP+A3		2
38	Screw		3/16"*3/4"	6	96	Handlebar			1
39	Flat washer		Φ8*Φ16*1T	1	97	Holding cable		700L	2
40	Pressed rod			1	98	Handlebar covers		Φ23*4T*250L	4
41	Pressure wheel	PC	ϕ 40	1	99	12B hand grip		12B hand grip	2
42	Bearing		6000	2	100	Screw		ST3.5*20L	2
43	Nylon nut		M8*7T,13 opposite sides	2	101	End cap	PVC		4
44	3mm socket		Φ10*Φ14*3mm	1	102	Display tray cover	ABS		1
45	Screw		M8*P1.25*20L	1	103	bottle cage	ABS		1
46	CABLE lower		850L	1	104	Handlebar cover	ABS		2
47	Semi-circular washers		Φ8*Φ19*2T	2	105	Magnetic group		ϕ 9.8ϕ1.2*50.4L	1
48	Flat washer		Φ8*Φ19*2T	4	106	Compression spring		OD Φ12*Φ1.8*53n	1
49	Spring washer Φ 8		Φ8.1*2.5T	6	107	Flat washer		Φ30*Φ34*0.8T	1
50	Screw		M8*P1.25*20L(full thread)	6	108	gearbox			1
51	Screw		ST3.5*1.4*12L	2	109	Screw		M4*16L	2
52	Sensor rod holder	PP		1	110	Cable		220L	1
53	Flat washer		Φ17.5*Φ25*0.3T	1	111	DC line		800L	1
54	Washer Φ 17		Φ17.5*Φ25*0.3T	1	112	Electric speed control line		200L	1
55	C -shaped buckle Φ 17		Φ15.7*Φ19.4*1T	1	113	Adaptor		European standard , 9V 1.0A ,1800L	1
56	Housing cover	ABS		1	114	socket wrench		13.14 Cross	1
57	Shell pull rod		ϕ 8*26.6L	3	115	Harpoon Wrench		13.15 Cross	1
58	Screw		ST3.9*50L	7	116	Allen wrench		6mm*30mm*84 mm	1

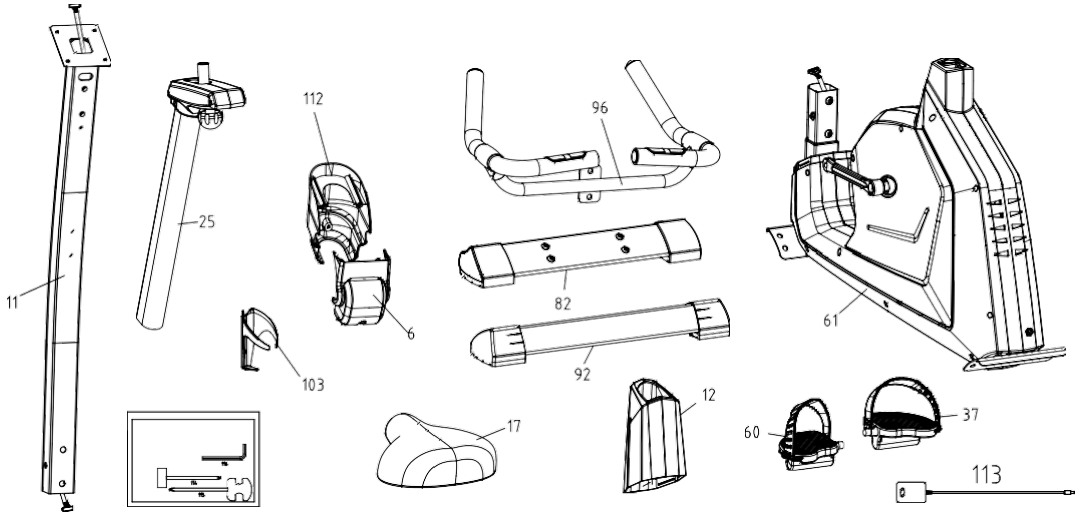
4. Overview drawing



FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

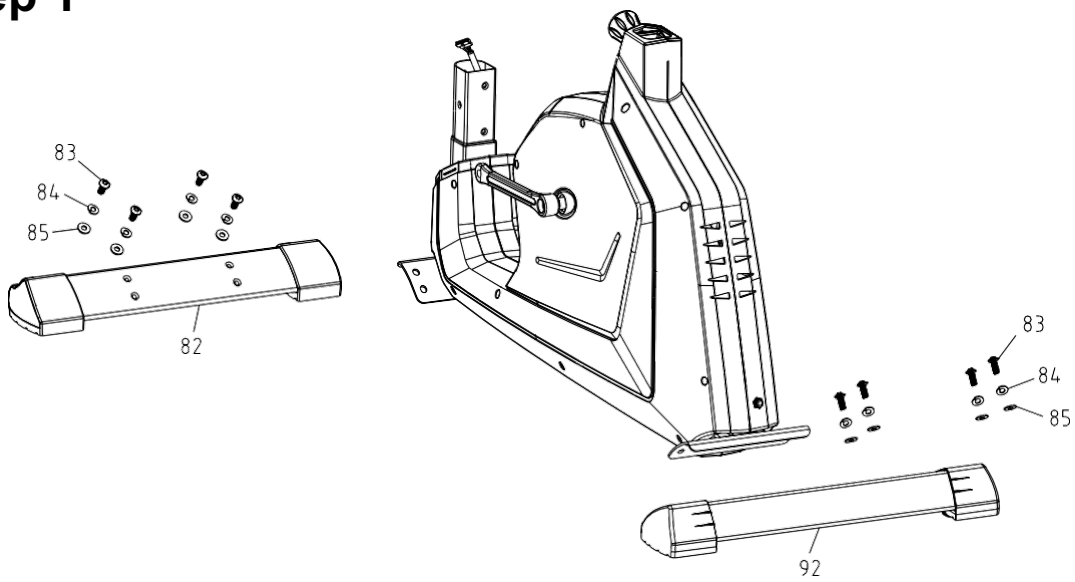




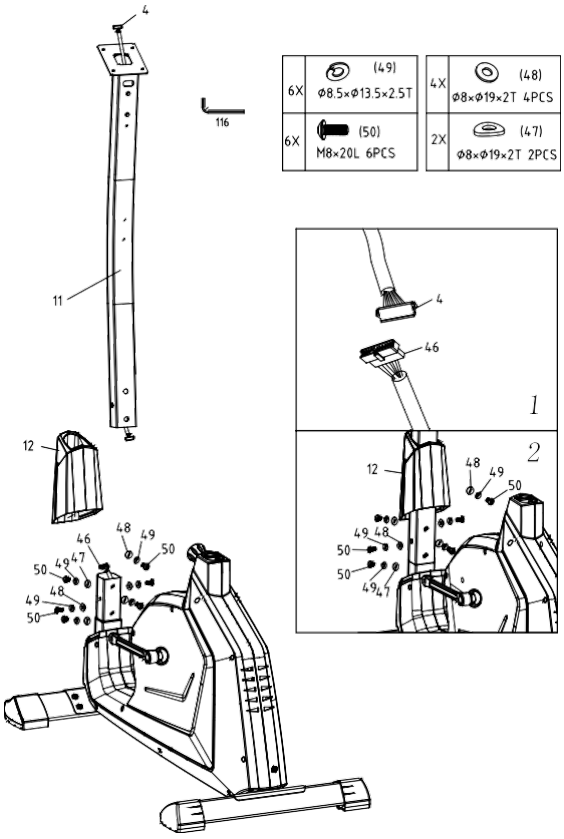
NO	Description	Q'ty	NO	Description	Q'ty
11	Handlebar post	1	61	frame	1
25	seat post	1	60	Left pedal	1
103	bottle cage	1	37	Right pedal	1
112	Tray cover	1	113	Adaptor	1
6	Tray cover	2		tool	1
96	Hanblebar	1			
82	Front stabilizer	1			
92	rear stablizer	1			
12	Handlebar post decorative cover	1			

5. Assembly

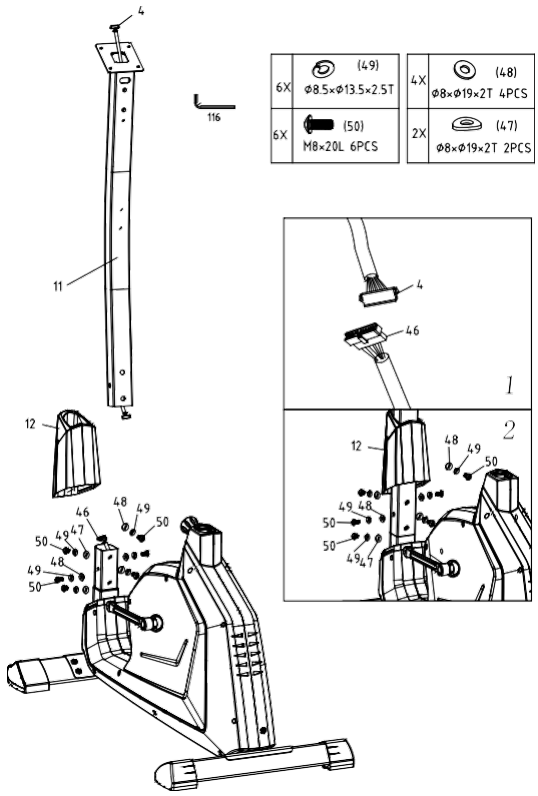
Step 1



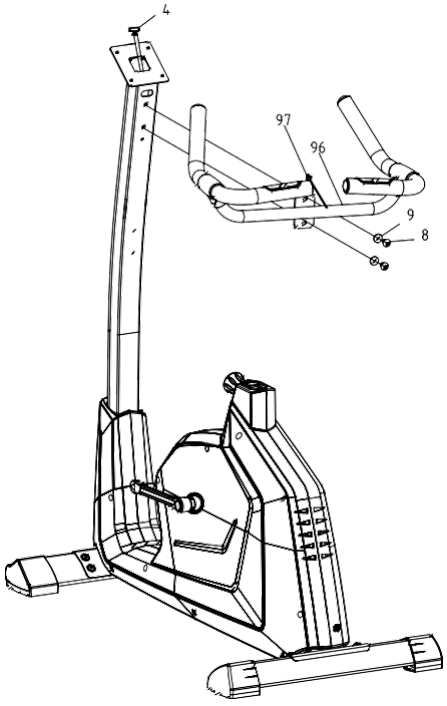
Step 2



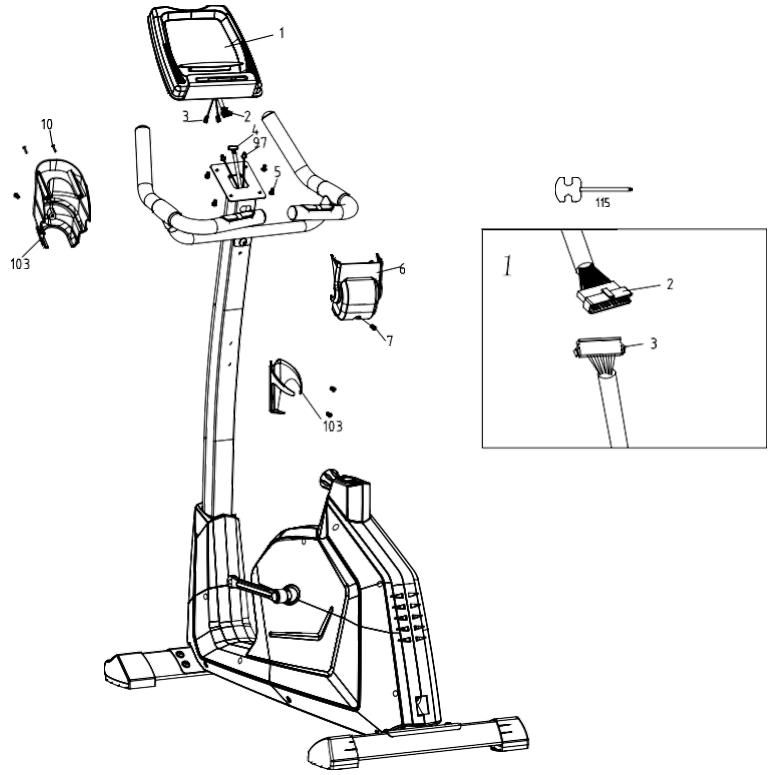
Step 3


4
116
11
12
46
48
49
50
47
6X (49) Ø8.5×Ø13.5×2.5T
6X (50) M8×20L 6PCS
4X (48) Ø8×Ø19×2T 4PCS
2X (47) Ø8×Ø19×2T 2PCS
1
2

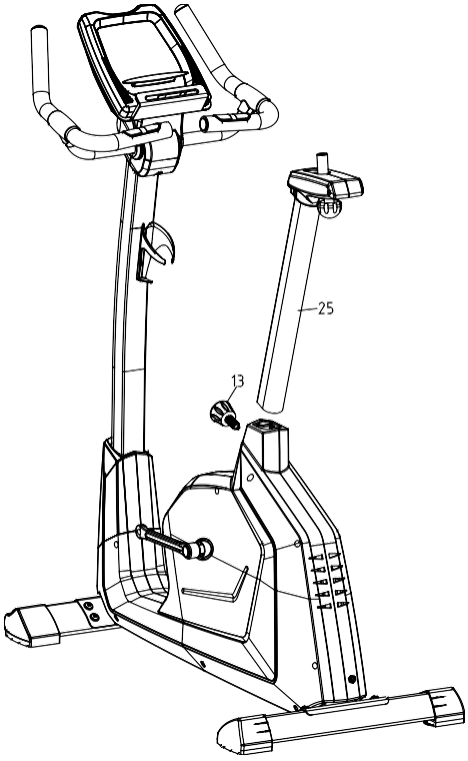
Step 4


4
97
96
9
8

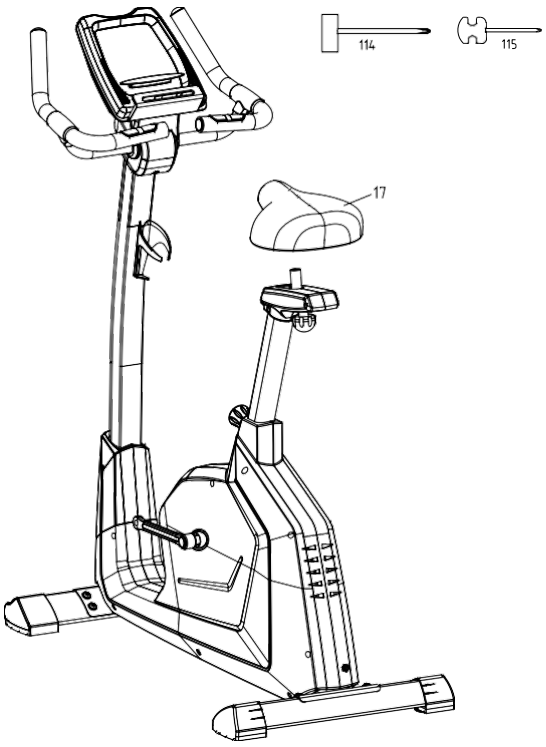
Step 5



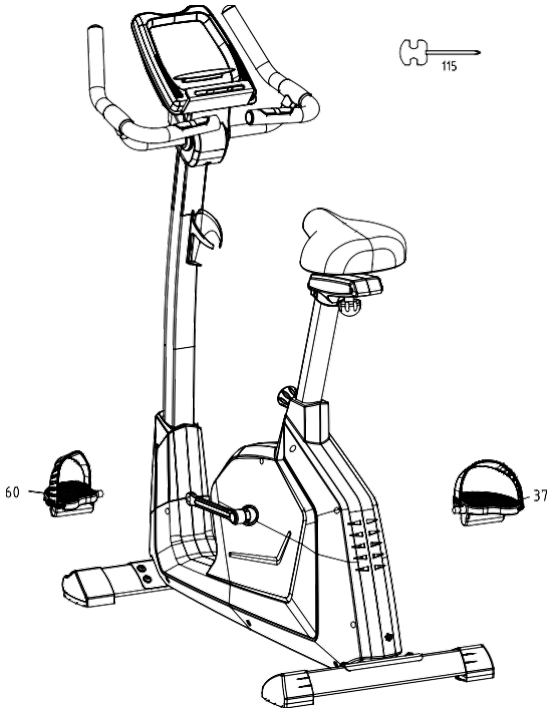
Step 6



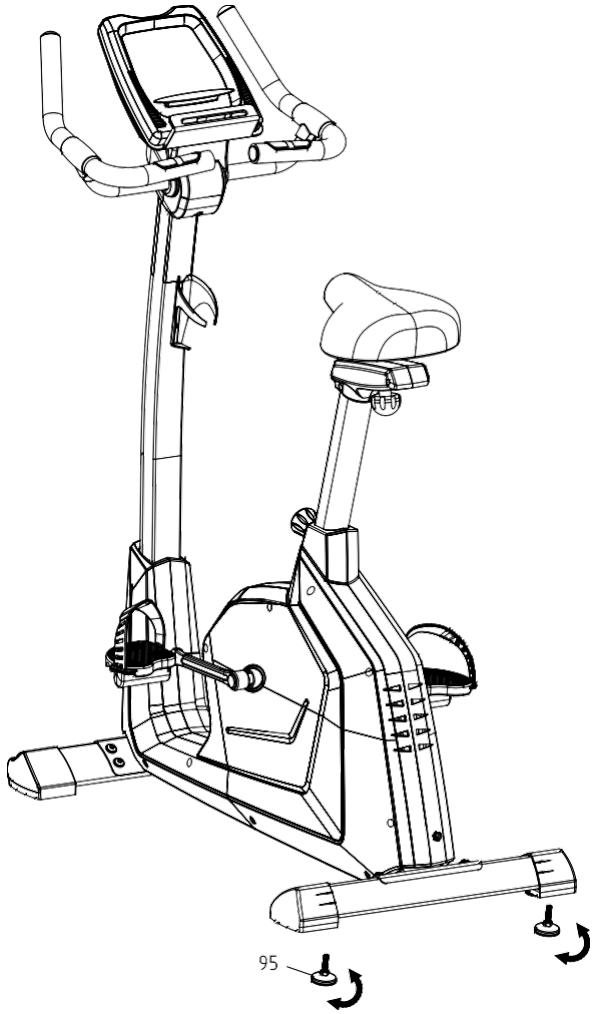
Step 7



Step 8



Step 9



FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

English

User instructions



1. Display:

- **RPM:** 0–999
- **Speed:** 0.0–99.9 km/h
- **Time:** 0:00–99:59
- **Distance:** 0.00–99.99 km
- **Calories:** 0–9999
- **Manual Mode:** 24 levels (1–24)
- **Program Mode:** 12 preset programs (P1–P12)
- **Wattage:** 10–350
- **User Mode:** U1–U4
- **Heart Rate Control (HRC):** 55%, 75%, 90%, or a custom target (IND)
- **Pulse:** P–30–240 (upper limit can be set)

2. Buttons:

2.1. **Mode/Selection button**
2.2. **Increase (+) button**
2.3. **Decrease (–) button**
2.4. **Reset to Zero button**
2.5. **Start/Stop button**
2.6. **Heart Rate Recovery button** (only works when heart rate is displayed)
2.7. **Full Reset button**

---

3. Function Descriptions:

3.1 Manual Mode (1–24)

Use the up/down buttons to select one of 24 resistance levels for manual training.

3.2 Program Mode (P1–P12):

12 pre-programmed workouts with automatic resistance adjustment.

3.3 Watt Mode (WATT):

Allows you to set a constant watt value; the system will automatically adjust resistance to maintain the chosen wattage.

3.4 User Mode (USER / PERSONAL):

Users can create and save up to 4 custom programs (U1–U4).
In U0 mode, settings can be made but are not saved — all data is lost upon exiting.
Each user profile includes gender, age, height, and weight.

3.5 Heart Rate Control (HRC):

You can train by setting a target heart rate (manual or predefined at 55%, 75%, or 90% of your max heart rate). The system adjusts resistance to maintain this heart rate.

- **3.5.1 Manual Heart Rate Target:**
  After selecting HRC mode, use the up/down buttons to set a heart rate between 30 and 240 bpm.
- **3.5.2 Preset Heart Rate Targets:**
  Choose 55%, 75%, or 90% of your estimated max heart rate.

3.6 Heart Rate Recovery Test:

- **3.6.1 During Exercise:**
  Hold the pulse sensors. The system will display your heart rate in the PULSE window. Normal resting heart rate is between 65–85 bpm. The pulse icon will blink to indicate a valid reading.
- **3.6.2 Activating Recovery Mode:**
  Press the *Heart Rate Recovery* button. Only time and pulse will remain visible. Other inputs, including speed, are disabled.
  A 1-minute countdown starts from "1:00". After the countdown, the screen will show a recovery score from F6 to F1:

- **F1:** Excellent recovery
- **F6:** Poor recovery
  Score is based on how much your heart rate drops in 1 minute:
- Less than 10 bpm: F6
- 10–19 bpm: F5
- 20–29 bpm: F4
- 30–39 bpm: F3
- 40–49 bpm: F2
- 50+ bpm: F1
  If no heartbeat is detected, the function will not start.
  Press the button again to exit the recovery mode.

3.7 Full Reset:

Press the reset button to clear all exercise data and return to the default settings.

---

4. Operation Instructions:

4.1 Power On:

Plug in the device. After initialization, the screen will display **U1**.
Use the up/down buttons to select a user profile (U0–U4), then press MODE to confirm. Enter your gender, age, height, and weight using the select button.

4.2 Choosing a Mode:

The function name will flash. Use up/down buttons to choose between **PROGRAM**, **WATT**, **USER**, **HRC**, or **PULSE** modes.
Press select to confirm.

4.3 Adjusting Settings:

Use up/down and select buttons to set time, distance, and calories.

4.4 Quick Start Option:

If no setup is needed, select any profile (U0–U4) and start pedaling.
After all settings are confirmed, press the *Start/Stop* button to begin your workout.

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.

English

Declaration of the Manufacturer

Betersport BV declares that the **FitBike Ride 6 iPlus Bike Trainer** complies with the following standards and directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (2014/30/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU)
- Low Voltage Directive (2014/35/EU)

Betersport BV hereby declares that the radio equipment of the type **FitBike Ride 6 iPlus** complies with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available **here**.
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Fitbike_Ride_6_iPlus_-_FFHT033.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
The Netherlands

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

Nederlands

Gebruikers instructies



1. Display:

- **Toerental:** 0–999
- **Snelheid:** 0,0–99,9 km/u
- **Tijd:** 0:00–99:59
- **Afstand:** 0,00–99,99 km
- **Calorieën:** 0–9999
- **Handmatige modus:** 24 niveaus (1–24)
- **Programmamodus:** 12 vooraf ingestelde programma's (P1–P12)
- **Wattage:** 10–350
- **Gebruikersmodus:** U1–U4
- **Hartslagcontrole (HRC):** 55%, 75%, 90% of een aangepast doel (IND)
- **Hartslag:** P–30–240 (bovengrens kan worden ingesteld)

---

2. Knoppen:

2.1. **Modus-/selectieknop**
2.2. **Verhogingsknop (+)**
2.3. **Verminderen (–) knop**

2.4. **Knop voor terugzetten naar nul**
2.5. **Start/stopknop**
2.6. **Knop voor hartslagherstel** (werkt alleen wanneer de hartslag wordt weergegeven)
2.7. **Knop Volledig resetten**

---

3. Functiebeschrijvingen:

3.1 Handmatige modus (1–24):

Gebruik de omhoog/omlaag-knoppen om een van de 24 weerstandsniveaus voor handmatige training te selecteren.

3.2 Programmamodus (P1–P12):

12 voorgeprogrammeerde trainingen met automatische weerstandsaanpassing.

3.3 Wattmodus (WATT):

Hiermee kunt u een constante wattage instellen; het systeem past de weerstand automatisch aan om het gekozen wattage te handhaven.

3.4 Gebruikersmodus (USER / PERSONAL):

Gebruikers kunnen maximaal 4 aangepaste programma's (U1–U4) maken en opslaan.
In de U0-modus kunnen instellingen worden gemaakt, maar deze worden niet opgeslagen — alle gegevens gaan verloren bij het afsluiten.
Elk gebruikersprofiel bevat geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

3.5 Hartslagcontrole (HRC):

U kunt trainen door een streefhartslag in te stellen (handmatig of vooraf gedefinieerd op 55%, 75% of 90% van uw maximale hartslag). Het systeem past de weerstand aan om deze hartslag te handhaven.

- **3.5.1 Handmatige doelhartslag:**
  Nadat u de HRC-modus hebt geselecteerd, gebruikt u de omhoog/omlaag-knoppen om een hartslag tussen 30 en 240 slagen per minuut in te stellen.
- **3.5.2 Vooraf ingestelde streefwaarden voor de hartslag:**
  Kies 55%, 75% of 90% van uw geschatte maximale hartslag.

3.6 Hartslagherstelltest:

- **3.6.1 Tijdens het sporten:**
  Houd de polssensoren vast. Het systeem geeft uw hartslag weer in het venster PULSE. De normale hartslag in rust ligt tussen 65 en 85 slagen per minuut. Het pulspictogram knippert om aan te geven dat de meting geldig is.
- **3.6.2 Herstelmodus activeren:**
  Druk op de knop *Hartslagherstel*. Alleen de tijd en hartslag blijven zichtbaar. Andere invoer, zoals snelheid, wordt uitgeschakeld.
  Er begint een aftelling van 1 minuut vanaf "1:00". Na de aftelling geeft het scherm een herstelscore weer van F6 tot F1:
    - **F1:** Uitstekend herstel

- **F6:** Slecht herstel
  De score is gebaseerd op hoeveel uw hartslag in 1 minuut daalt:
- Minder dan 10 slagen per minuut: F6
- 10–19 slagen per minuut: F5
- 20-29 slagen per minuut: F4
- 30-39 slagen per minuut: F3
- 40-49 slagen per minuut: F2
- 50+ bpm: F1
  Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, start de functie niet.

3.7 Volledige reset:

Druk op de resetknop om alle trainingsgegevens te wissen en terug te keren naar de standaardinstellingen.

---

4. Bedieningsinstructies:

4.1 Inschakelen:

Sluit het apparaat aan. Na initialisatie verschijnt **U1** op het scherm.
Gebruik de omhoog/omlaag-knoppen om een gebruikersprofiel (U0–U4) te selecteren en druk vervolgens op MODE om te bevestigen.
Voer uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in met de selectieknop.

4.2 Een modus kiezen:

De functienaam knippert. Gebruik de omhoog/omlaag-knoppen om te kiezen tussen de modi **PROGRAM**, **WATT**, **USER**, **HRC** of **PULSE**.
Druk op selecteren om te bevestigen.

4.3 Instellingen aanpassen:

Gebruik de omhoog/omlaag- en selectieknoppen om de tijd, afstand en calorieën in te stellen.

4.4 Snelstartoptie:

Als er geen instellingen nodig zijn, selecteer dan een profiel (U0–U4) en begin met trappen. Nadat alle instellingen zijn bevestigd, drukt u op de Start/Stop-knop om uw training te beginnen.

Overige informatie:

- Dit display biedt de mogelijkheid om te koppelen met een smartphone/tablet, zodat er met een applicatie kan worden getraind. Zie: www.betersport.nl/fitness-apps
- Gebruik altijd de standaard meegeleverde adapter.
- Als het apparaat 4 minuten niet wordt gebruikt, wordt de slaapstand geactiveerd.
- In geval van een defect moet de stekker worden uitgetrokken en opnieuw worden ingestoken.

English

Verklaring van de fabrikant

Betersport BV verklaart dat de **FitBike Ride 6 iPlus Hometrainer** voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- EMC-richtlijn (2014/30/EU)
- RoHS-richtlijn (2011/65/EU)
- Laagspanningsrichtlijn (2014/35/EU)

Hierbij verklaart Betersport BV dat het radioapparaat van het type **FitBike Ride 6 iPlus** voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is hier beschikbaar:
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Fitbike_Ride_6_iPlus_-_FFHT033.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Nederland

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

Deutsch

Benutzeranweisungen



1. Anzeige:
- **Drehzahl:** 0–999
- **Geschwindigkeit:** 0,0–99,9 km/h
- **Zeit:** 0:00–99:59
- **Strecke:** 0,00–99,99 km
- **Kalorien:** 0–9999
- **Manueller Modus:** 24 Stufen (1–24)
- **Programmmodus:** 12 voreingestellte Programme (P1–P12)
- **Wattzahl:** 10–350
- **Benutzermodus:** U1–U4
- **Herzfrequenzsteuerung (HRC):** 55 %, 75 %, 90 % oder ein benutzerdefiniertes Ziel (IND)
- **Herzfrequenz:** P–30–240 (Obergrenze einstellbar)

---

2. Tasten:
2.1. **Modus-/Auswahltaste**
2.2. **Erhöhungstaste (+)**
2.3. **Verringerungstaste (–)**
2.4. **Taste zum Zurücksetzen auf Null**
2.5. **Start-/Stopp-Taste**
2.6. **Taste für Herzfrequenz-Erholung** (funktioniert nur, wenn die Herzfrequenz angezeigt wird)
2.7. **Taste für vollständiges Zurücksetzen**

---

3. Funktionsbeschreibungen:

3.1 Manueller Modus (1–24):

Mit den Auf-/Ab-Tasten kann eine der 24 Widerstandsstufen für das manuelle Training ausgewählt werden.

3.2 Programmmodus (P1–P12):

Zwölf vorprogrammierte Trainingsprogramme mit automatischer Widerstandsanpassung.

3.3 Wattmodus (WATT):

Ein konstanter Wattwert kann eingestellt werden; das System passt den Widerstand automatisch an, um diesen Wert beizubehalten.

3.4 Benutzermodus (USER / PERSONAL):

Benutzer können bis zu vier benutzerdefinierte Programme (U1–U4) erstellen und speichern. Im Modus U0 können Einstellungen vorgenommen werden, diese werden jedoch nicht gespeichert – alle Daten gehen beim Verlassen verloren.
Jedes Benutzerprofil enthält Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht.

3.5 Herzfrequenzsteuerung (HRC):

Es kann trainiert werden, indem eine Zielherzfrequenz eingestellt wird (manuell oder voreingestellt auf 55 %, 75 % oder 90 % der maximalen Herzfrequenz). Das System passt den Widerstand an, um diesen Zielwert zu halten.

- **3.5.1 Manuell eingestellte Zielherzfrequenz:**
  Nach Auswahl des HRC-Modus kann mit den Auf-/Ab-Tasten ein Herzfrequenzwert zwischen 30 und 240 Schlägen pro Minute eingestellt werden.
- **3.5.2 Voreingestellte Zielherzfrequenzwerte:**
  Wählen Sie 55 %, 75 % oder 90 % der geschätzten maximalen Herzfrequenz.

3.6 Herzfrequenz-Erholungstest:

- **3.6.1 Während des Trainings:**

Halten Sie die Handsensoren fest. Das System zeigt die aktuelle Herzfrequenz im Fenster „PULSE“ an. Die normale Ruheherzfrequenz liegt zwischen 65 und 85 Schlägen pro Minute. Das Pulssymbol blinkt, um eine gültige Messung anzuzeigen.

- **3.6.2 Erholungsmodus aktivieren:**

Drücken Sie die Taste **Herzfrequenz-Erholung**. Es werden nur noch Zeit und Puls angezeigt. Andere Eingaben, wie z. B. Geschwindigkeit, werden deaktiviert.
Ein Countdown beginnt bei „1:00“. Nach Ablauf zeigt das Display eine Erholungsbewertung von **F6 bis F1** an:

- **F1:** Hervorragende Erholung
- **F6:** Schlechte Erholung

Die Bewertung basiert auf dem Rückgang der Herzfrequenz innerhalb einer Minute:

- Weniger als 10 Schläge pro Minute: **F6**
- 10–19 Schläge pro Minute: **F5**
- 20–29 Schläge pro Minute: **F4**
- 30–39 Schläge pro Minute: **F3**
- 40–49 Schläge pro Minute: **F2**
- 50 oder mehr Schläge pro Minute: **F1**

Wenn kein Pulssignal erkannt wird, startet die Funktion nicht. Drücken Sie erneut die Taste, um den Erholungsmodus zu beenden.

3.7 Vollständiges Zurücksetzen:
Drücken Sie die Reset-Taste, um alle Trainingsdaten zu löschen und die Werkseinstellungen wiederherzustellen.

---

4. Bedienungsanleitung:
4.1 Einschalten:
Schließen Sie das Gerät an. Nach der Initialisierung erscheint **U1** auf dem Display. Verwenden Sie die Auf-/Ab-Tasten, um ein Benutzerprofil (U0–U4) auszuwählen, und drücken Sie dann **MODE**, um zu bestätigen.
Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht über die Auswahltaste ein.

4.2 Einen Modus auswählen:
Der Funktionsname blinkt. Verwenden Sie die Auf-/Ab-Tasten, um zwischen den Modi **PROGRAM**, **WATT**, **USER**, **HRC** oder **PULSE** zu wählen.
Drücken Sie **SELECT**, um zu bestätigen.

4.3 Einstellungen anpassen:
Verwenden Sie die Auf-/Ab-Tasten und die Auswahltaste, um **Zeit**, **Strecke** und **Kalorien** einzustellen.

4.4 Schnellstartoption:
Wenn keine Einstellungen erforderlich sind, wählen Sie ein Profil (U0–U4) aus und beginnen direkt mit dem Treten.
Sobald alle Einstellungen bestätigt sind, drücken Sie die **Start-/Stopp-Taste**, um mit dem Training zu beginnen.

Weitere Informationen:

- Dieses Display kann mit einem Smartphone oder Tablet verbunden werden, um mit einer App zu trainieren. Siehe: www.betersport.nl/fitness-apps
- Verwenden Sie stets das mitgelieferte Standardnetzteil.
- Wird das Gerät länger als 4 Minuten nicht verwendet, wird der Energiesparmodus aktiviert.
- Bei einem Fehler muss der Netzstecker gezogen und erneut eingesteckt werden.

Herstellererklärung

Betersport BV erklärt, dass der **FitBike Ride 6 iPlus Heimtrainer** den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- EMV-Richtlinie (2014/30/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Niederspannungsrichtlinie (2014/35/EU)

Hiermit erklärt Betersport BV, dass die Funkanlage des Typs **FitBike Ride 6 iPlus** der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist hier verfügbar:
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Fitbike_Ride_6_iPlus_-_FFHT033.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Niederlande

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RIDE 6 IPLUS

Français

Instructions utilisateur



1. **Affichage :**
   • **Vitesse de rotation (RPM) :** 0–999
   • **Vitesse :** 0,0–99,9 km/h
   • **Temps :** 0:00–99:59
   • **Distance :** 0,00–99,99 km
   • **Calories :** 0–9999
   • **Mode manuel :** 24 niveaux (1–24)
   • **Mode programme :** 12 programmes prédéfinis (P1–P12)
   • **Puissance (Watt) :** 10–350
   • **Mode utilisateur :** U1–U4
   • **Contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) :** 55 %, 75 %, 90 % ou un objectif personnalisé (IND)
   • **Fréquence cardiaque :** P–30–240 (valeur maximale réglable)

2. **Boutons :**
   2.1. **Bouton de mode / sélection**
   2.2. **Bouton d'augmentation (+)**
   2.3. **Bouton de diminution (–)**
   2.4. **Bouton de réinitialisation à zéro**
   2.5. **Bouton de démarrage / arrêt**
   2.6. **Bouton de récupération de la fréquence cardiaque** (fonctionne uniquement lorsque la fréquence cardiaque est affichée)
   2.7. **Bouton de réinitialisation totale**

3. **Descriptions des fonctions :**
   3.1 Mode manuel (1–24) :
   Utilisez les boutons haut/bas pour sélectionner l'un des 24 niveaux de résistance pour un entraînement manuel.

3.2 Mode programme (P1–P12) :
Douze programmes d'entraînement prédéfinis avec réglage automatique de la résistance.

3.3 Mode Watt (WATT) :
Permet de définir une puissance constante en watts ; le système ajuste automatiquement la résistance pour maintenir cette valeur.

3.4 Mode utilisateur (USER / PERSONNEL) :
Les utilisateurs peuvent créer et enregistrer jusqu'à quatre programmes personnalisés (U1–U4).
En mode U0, les réglages peuvent être effectués, mais ne seront pas enregistrés – toutes les données sont perdues en quittant le mode.
Chaque profil utilisateur permet de saisir le sexe, l'âge, la taille et le poids.

3.5 Contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) :
Il est possible de s'entraîner en définissant une fréquence cardiaque cible (manuellement ou automatiquement à 55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence maximale). Le système ajuste la résistance pour maintenir cette valeur.

- **3.5.1 Fréquence cardiaque cible manuelle :**

Après avoir sélectionné le mode HRC, utilisez les boutons haut/bas pour régler une valeur comprise entre 30 et 240 battements par minute.

- **3.5.2 Valeurs cibles prédéfinies :**

Choisissez 55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque maximale estimée.

3.6 Test de récupération de la fréquence cardiaque :

- **3.6.1 Pendant l'exercice :**

Tenez les capteurs de fréquence cardiaque. Le système affichera la fréquence dans la fenêtre « PULSE ». La fréquence cardiaque normale au repos se situe entre 65 et 85 battements par minute.
L'icône du cœur clignote lorsqu'un signal valide est détecté.

- **3.6.2 Activation du mode récupération :**

Appuyez sur le bouton **Récupération de la fréquence cardiaque**.
Seuls le temps et le pouls resteront affichés. Les autres entrées, comme la vitesse, sont désactivées.
Un compte à rebours d'une minute démarre à « 1:00 ». Une fois terminé, l'écran affiche une note de récupération allant de **F6 à F1** :

- **F1 :** Récupération excellente
- **F6 :** Récupération faible

La note dépend de la baisse de la fréquence cardiaque pendant une minute :

- Moins de 10 battements par minute : **F6**
- 10 à 19 battements par minute : **F5**
- 20 à 29 battements par minute : **F4**
- 30 à 39 battements par minute : **F3**

- 40 à 49 battements par minute : **F2**
- 50 battements ou plus : **F1**

Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, la fonction ne démarre pas. Appuyez de nouveau sur le bouton pour quitter le mode récupération.

3.7 Réinitialisation complète :
Appuyez sur le bouton de réinitialisation pour effacer toutes les données d'entraînement et revenir aux réglages d'usine.

---

4. **Instructions d'utilisation :**
   4.1 Allumage :
   Branchez l'appareil. Après l'initialisation, l'écran affiche **U1**.
   Utilisez les boutons haut/bas pour sélectionner un profil utilisateur (U0–U4), puis appuyez sur **MODE** pour valider.
   Utilisez le bouton de sélection pour entrer votre sexe, âge, taille et poids.

4.2 Sélection d'un mode :
Le nom de la fonction clignote. Utilisez les boutons haut/bas pour choisir entre les modes **PROGRAM**, **WATT**, **USER**, **HRC** ou **PULSE**.
Appuyez sur **SELECT** pour confirmer.

4.3 Réglage des paramètres :
Utilisez les boutons haut/bas et le bouton de sélection pour régler le **temps**, la **distance** et les **calories**.

4.4 Option de démarrage rapide :
Si aucun réglage n'est nécessaire, sélectionnez un profil (U0–U4) et commencez à pédaler directement.
Une fois les réglages confirmés, appuyez sur le bouton **Start/Stop** pour commencer l'entraînement.

Informations supplémentaires :

- Cet écran peut être connecté à un smartphone ou une tablette pour s'entraîner via une application. Voir : www.betersport.nl/fitness-apps
- Utilisez toujours l'adaptateur fourni.
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 4 minutes, il passe en mode veille.
- En cas de dysfonctionnement, débranchez et rebranchez l'adaptateur.

Déclaration du fabricant

Betersport BV déclare que le vélo d'appartement **FitBike Ride 6 iPlus** est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive CEM (2014/30/UE)
- Directive RoHS (2011/65/UE)
- Directive basse tension (2014/35/UE)

Par la présente, Betersport BV déclare que l'équipement radio de type **FitBike Ride 6 iPlus** est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible ici :
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Fitbike_Ride_6_iPlus_-_FFHT033.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Pays-Bas

CE