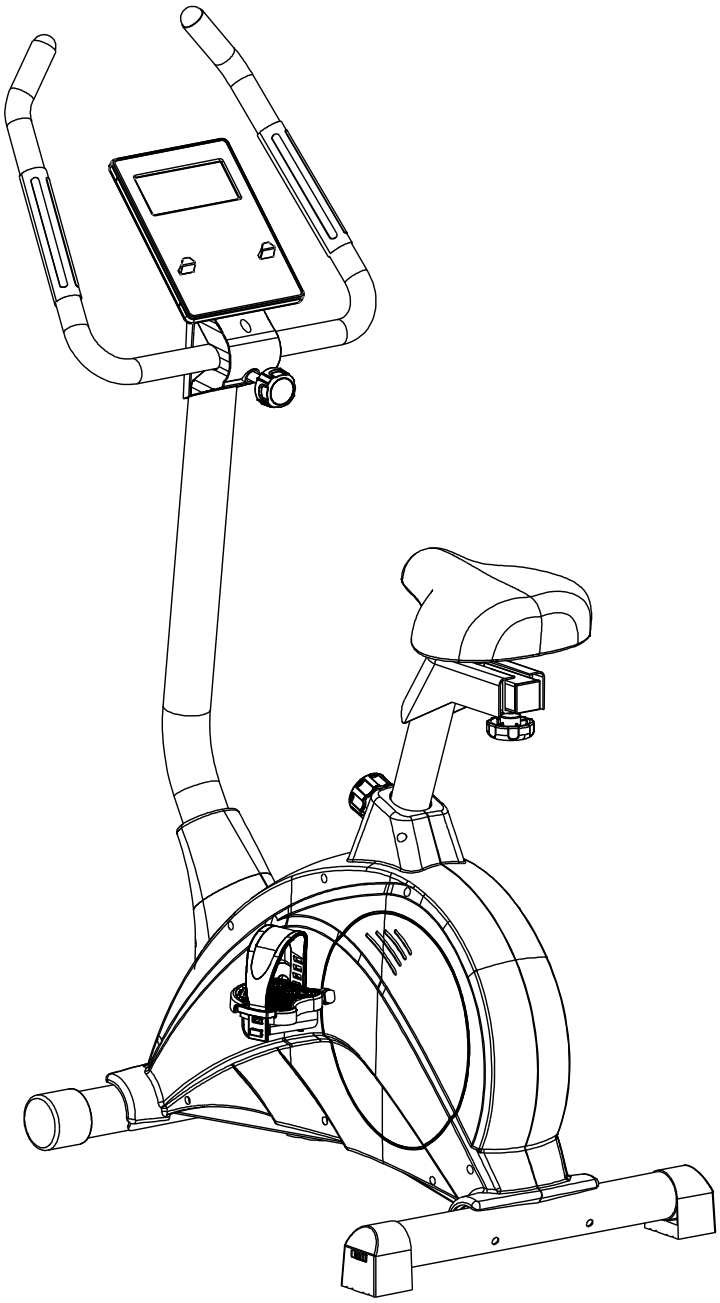
RIDE 3 IPLUS



FIT BIKE

INDOOR CYCLES

Manual – Hometrainer – FitBike – Ride 3 – FFHT024

Index

1. Safety instructions / Maintenance....4
2. Parts list....6
3. Overview drawing....8
4. Package list....9
5. Montage....11

Nederlands....19

1. Gebruikersinstructies....19

English....24

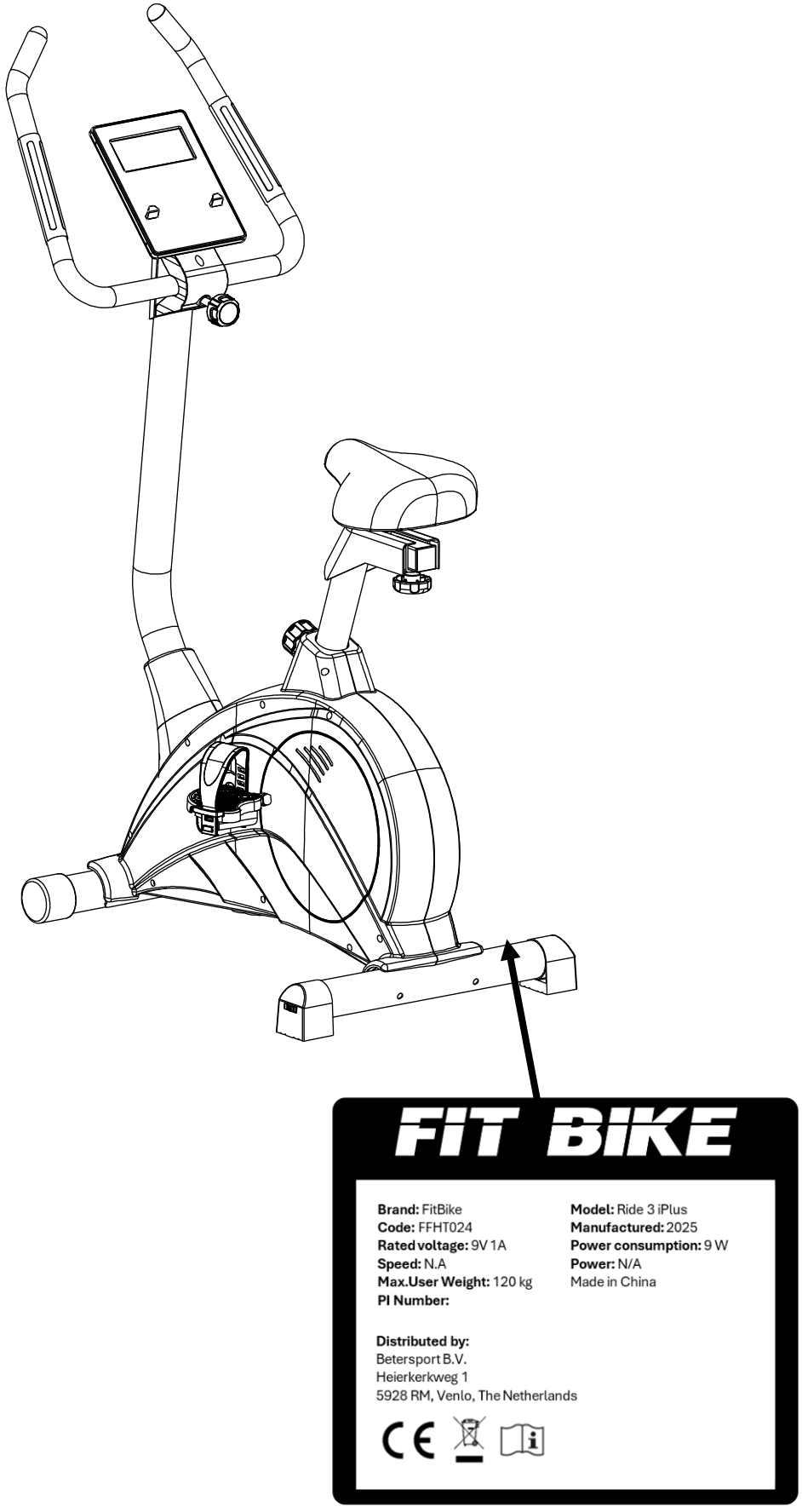
1. User instructions....24

Deutsch....28

1. Gebrauchsanweisung....28

Français....33

1. Mode d'emploi....33


FIT BIKE
Brand: FitBike
Code: FFHT024
Rated voltage: 9V 1A
Speed: N.A
Max.User Weight: 120 kg
PI Number:
Model: Ride 3 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

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 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.



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.

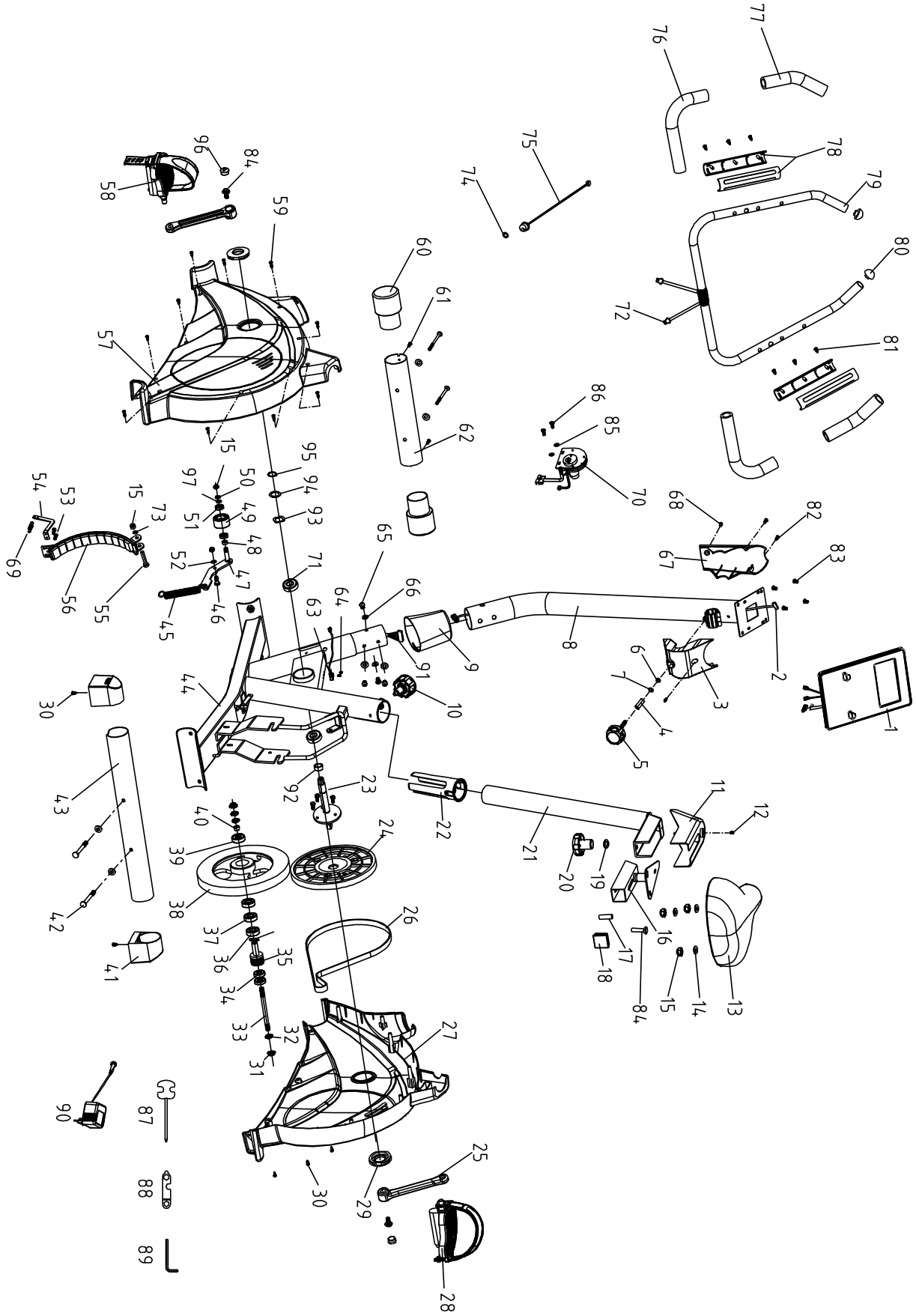
- Per evitare uno schock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare il danneggiamento del display. 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. Parts list

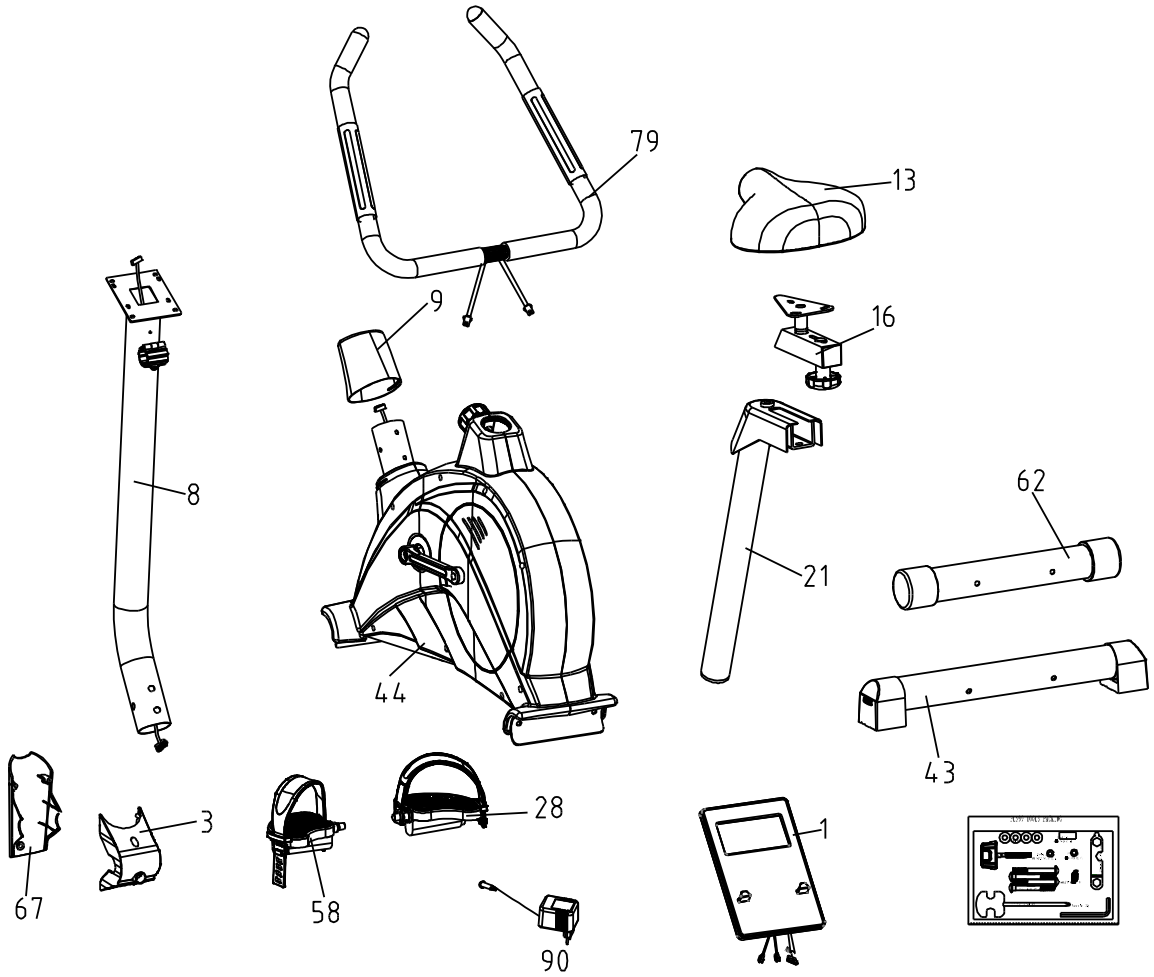
NO	Description	Q'ty		NO	Description	Q'ty
1	COMPUTER	1		51	BEARING(6000)	2
2	CABLE	1		52	FLAT WASHER(φ8 *φ14 *2T)	1
3	FRONT COVER	1		53	SCREW （M6*12）	2
4	BUSHING(φ8*φ12*30mmL)	1		54	LEVER	1
5	KNOB(M8*60mmL)	1		55	SCREW（M8*55L）	1
6	FLAT WASHER(φ8*φ14*2t)	1		56	MAGNET	1
7	SPRING WASHER(φ8.5*φ13.5*2.5t)	1		57	CHAIN COVER (L)	1
8	HANDLE POST	1		58	PEDAL(L)9/16"	1
9	HANDLE POST COVER	1		59	SCREW(ST4*50L)	7
10	SEAT KNOB	1		60	FRONT END CAP AND WHEEL	2
11	COVER FOR SEAT POST	1		61	SCREW(ST3*8L)	2
12	SCREW (M4*8L)	1		62	FRONT STABILIZER	1
13	SEAT	1		63	SENSOR	1
14	FLAT WASHER(φ8*φ16*2T)	3		64	SCREW(M3*8L)	2
15	NYLON NUT(M8)	6		65	SCREW (M8*16)	4
16	SLIDING PIECE	1		66	WASHER(φ8*φ19*2T)	8
17	BUSHING	1		67	REAR COVER	1
18	SEAT POST PLASTIC COVER	1		68	SCREW(M5*16)	2
19	FLAT WASHER(φ10*φ25*2T)	1		69	Spring	1
20	HORIZONTAL KNOB	1		70	MOTOR	1
21	SEAT POST	1		71	BEARING 6203	2
22	PLASTIC SLEEVE FOR SEAT POST	1		72	HAND PULSE WIRE	2
23	AXLE	1		73	FLAT WASHER (φ8*φ14*2t)	1
24	PULLEY(φ232)	1		74	SCREW	1
25	CRANK L/R	1		75	DC WIRE	1
26	BELT	1		76	FOAM GRIP L/R	2
27	CHAIN COVER (R)	1		77	FOAM GRIP L/R	2
28	PEDAL(R) 9/16"	1		78	HAND PULSE L/R	2
29	CRANK COVER	2		79	HANDLE BAR	1
30	SCREW(3/16" *3/4")	6		80	COVER	2
31	NUT 3/8"-26*7T	2		81	SCREW(ST3*10)	6
32	NUT 3/8"-26*3.8T	3		82	SCREW(ST3*16)	2
33	FLYWHEEL SHAFT φ11.5*135L	1		83	SCREW（M5*12）	4
34	BEARING 6900	2		84	BOLT（M8*P1.25*55L*S28L）	1
35	SMALL PULLEYφ30	1		85	FLAT WASHER(φ6*φ13*1T)	2
36	BEARING 6003	2		86	SCREW(M6*20)	2
37	ONE WAY BEARINGφ35*17	1		87	WRENCH13.15	1
38	FLYWHEEL(φ240)	1		88	N TYPE TOOL	1
39	BEARING 6300	1		89	HEX WRENCH 6mmX30mmlX84mml	1
40	BUSHING(φ10*φ15.8*9mm)	1		90	ADAPTOR	1

41	REAR END CAP	2		91	CABLE	1
42	SCREW (M8*72L)	4		92	BUSHING	1
43	REAR STABILIZER	1		93	WASHER(Φ17.5*Φ25*0.3T)	1
44	MAIN FRAME	1		94	WASHER(Φ17.5*Φ25*0.3T)	1
45	SPRING	1		95	EXTERNAL CIRCLIP(Φ15.7*Φ19.4*1T)	1
46	SCREW(M8*20)	1		96	LEGWEAR COVER	2
47	IDLER BAR	1		97	WASHER(Φ10*Φ15*0.3T)	1
48	BUSHING(φ10*φ14*3mm)	1				
49	WHEEL	1				
50	FLAT WASHER(φ8 *φ22 *1T)	1				

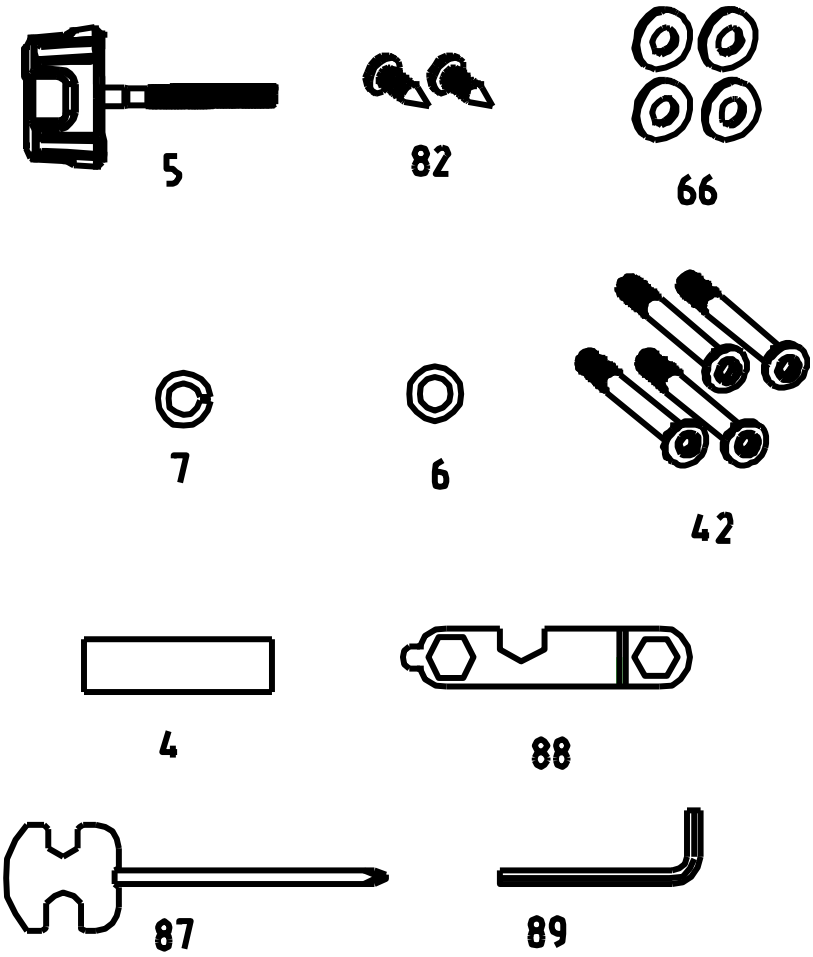
3. Overview drawing



4. Package list



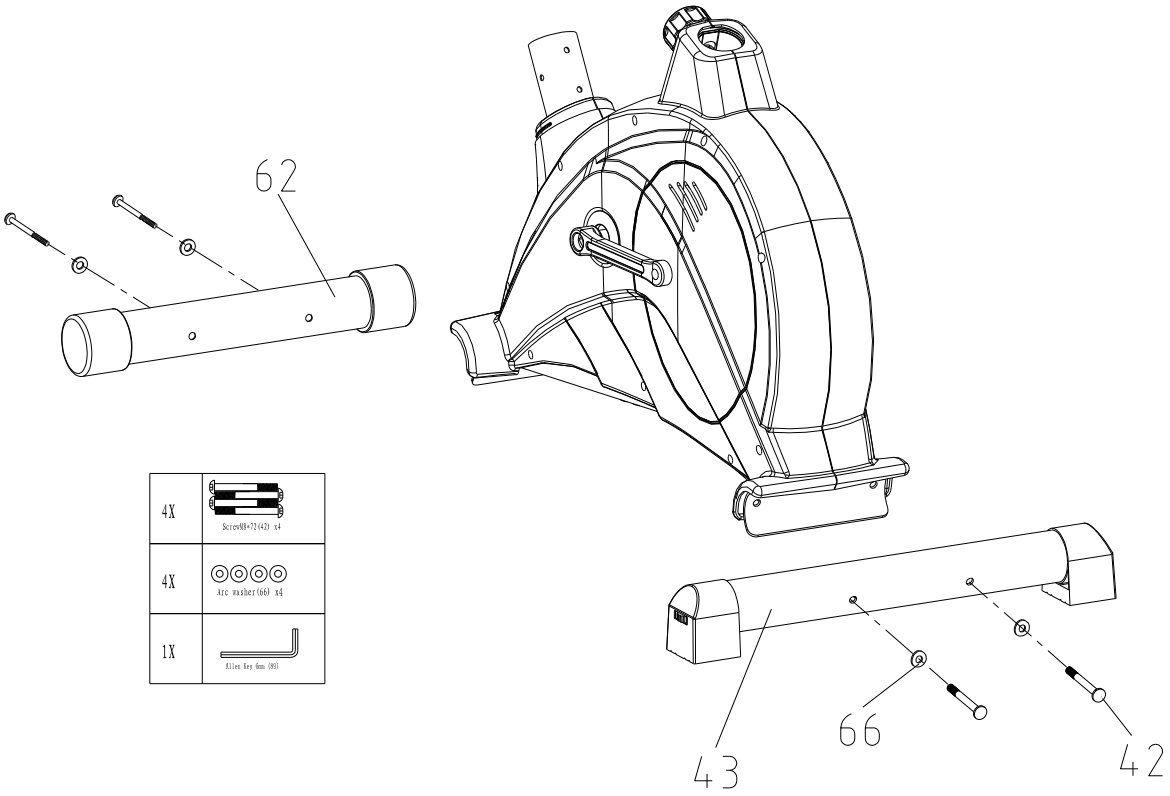
PART NO	DESCRIPTION	QTY
1	COMPUTER	1
3	FRONT COVER	1
8	HANDLE POST	1
9	HANDLE POST COVER	1
13	SEAT	1
16	SLIDING PIECE	1
21	SEAT POST	1
28	PEDAL（R）9/16〃	1
43	REAR STABILIZER	1
44	MAIN FRAME	1
58	PEDAL（L）9/16〃	1
62	FRONT STABILIZER	1
67	REAR COVER	1
79	HANDLE BAR	1
90	ADAPTOR	1
	PARTS LIST AND TOOLS	1



PART NO	DESCRIPTION	QTY
5	KNOB(M8*60mmL)	1
82	SCREW(ST3*16)	2
66	WASHER(Ø8*Ø19*2T)	4
4	BUSHING(φ8*φ12*42mmL)	1
88	N TYPE TOOL	1
42	SCREW(M8X72L)	4
6	FLAT WASHER(φ8*φ14*2t)	1
7	SPRING WASHER(φ8.5*φ13.5*2.5t)	1
89	HEX WRENCH 6MM*30MML*84MML	1
87	WRENCH 13.15	1

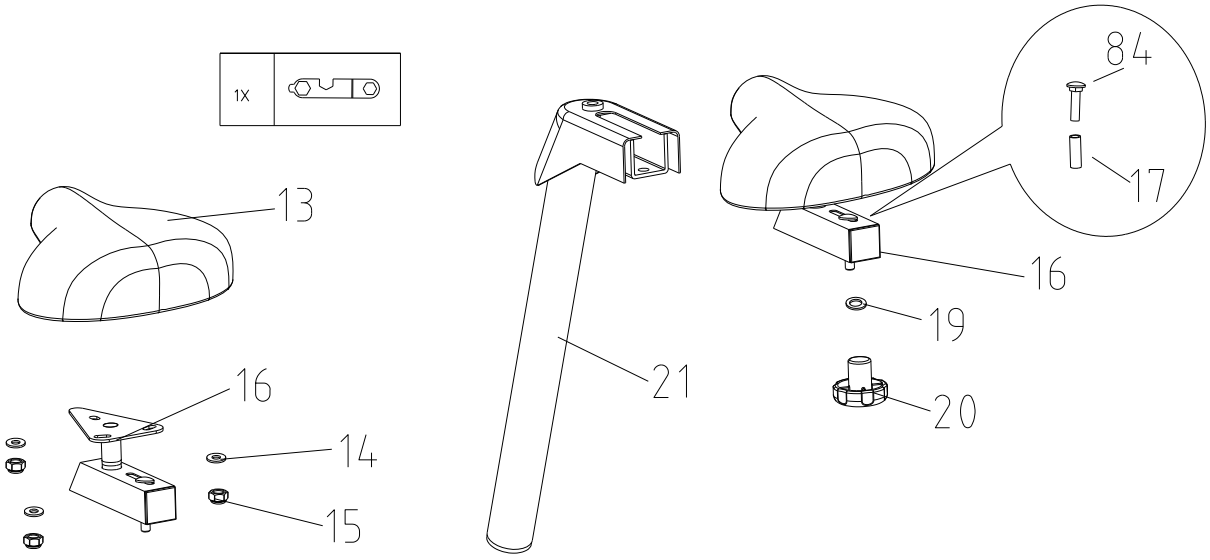
5. Montage

STEP 1

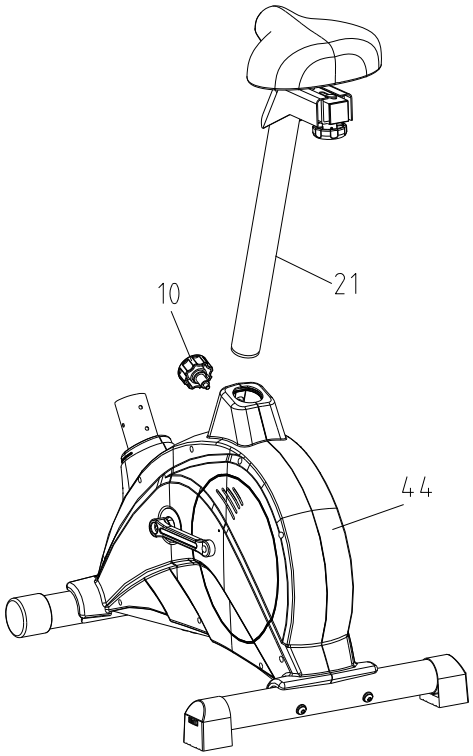


NL	EN	DE	FR
Stap 1: Installeer de voorste en achterste stabilisator Zoals weergegeven in de bovenstaande figuur, met veerring (66) op een schroef (42) eerst, respectievelijk, door de overeenkomstige gaten in de figuur, en gebruik vervolgens een sleutel om het te vergrendelen.	**Step 1:** Install the front and rear stabilizer As shown in the above figure, with spring washer(66) to put on a screw (42) first, respectively, through the corresponding holes in the figure, and then use a wrench to lock it.	**Schritt 1:** Einbau des vorderen und hinteren Stabilisators Wie in der obigen Abbildung gezeigt, mit Federscheibe (66) auf eine Schraube (42) setzen, bzw. durch die entsprechenden Löcher in der Abbildung, und dann einen Schraubenschlüssel verwenden, um es zu sichern.	**Étape 1 :** Installation des stabilisateurs avant et arrière Comme le montre la figure ci-dessus, avec la rondelle élastique (66), mettre d'abord une vis (42), respectivement, à travers les trous correspondants de la figure, puis utiliser une clé pour la bloquer.

STEP 2



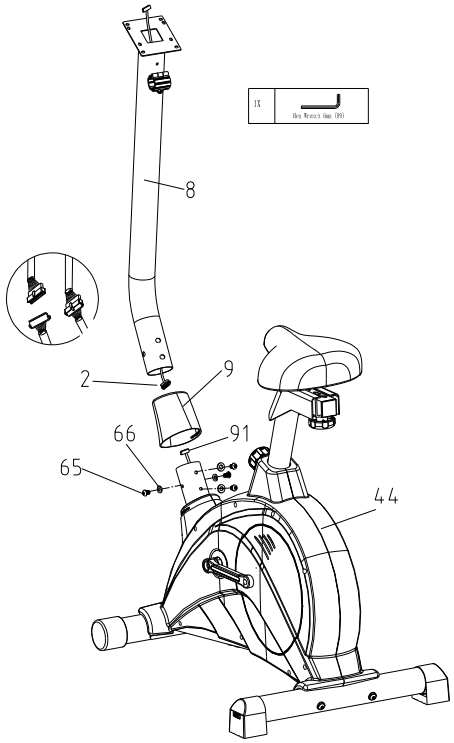
NL	EN	DE	FR
Stap 2: Zadel installeren 1. Schroef eerst de voorgeborgde moer en afstandsbus op het zadel (13) en schroef deze dan met een N-tool op de schuifzitting (16). 2. Verwijder de voorgemonteerde knop (20), afstandshuls (19), huls (17) en slotbout (84) van de schuifzitting en plaats het gemonteerde zadel in de zadelbuis (21). 3. Plaats een huls (17) op de sledebout (84), draai deze vervolgens in het corresponderende gat van de sledezitting (16) en plaats ten slotte de knop (20) en afstandsbus samen met de tanden van de sledebout (84).	**Step 2:** Install saddle 1. First unscrew the pre-locked nut and spacer on the saddle (13), then screw it to the slide seat (16) with a N-tool. 2. Removing the pre-assembled knob (20), spacer (19), sleeve (17) and carriage screw (84) on the slide seat, insert the assembled saddle into the seat tube (21). 3. Put a sleeve (17) on the carriage screw (84), then thread it into the corresponding hole on the slide seat (16), and finally put the knob (20) and spacer together with the teeth of the carriage screw (84).	**Schritt 2:** Sattel installieren 1. Lösen Sie zunächst die vorgesicherte Mutter und das Distanzstück am Sattel (13) und schrauben Sie ihn dann mit einem N-Werkzeug auf den Gleitsitz (16). 2.Entfernen Sie den vormontierten Knopf (20), den Abstandshalter (19), die Hülse (17) und die Schlossschraube (84) am Schiebesitz und setzen Sie den zusammengebauten Sattel in das Sitzrohr (21) ein. 3. Stecken Sie eine Hülse (17) auf die Schlittenschraube (84), schrauben Sie sie dann in das entsprechende Loch des Schlittensitzes (16), und setzen Sie schließlich den Knopf (20) und das Distanzstück mit den Zähnen der Schlittenschraube (84) zusammen.	**Étape 2 :** Installation de la selle 1. Dévissez d'abord l'écrou et l'entretoise pré-verrouillés de la selle (13), puis vissez-la au siège de la glissière (16) à l'aide d'un outil N. 2. En retirant le bouton (20), l'entretoise (19), la douille (17) et la vis (84) prémontés sur le siège coulissant, insérer la selle assemblée dans le tube de selle (21). 3. Mettre une douille (17) sur la vis du chariot (84), puis la visser dans le trou correspondant sur le siège du chariot (16), et enfin mettre le bouton (20) et l'entretoise ensemble avec les dents de la vis du chariot (84).



STEP 3

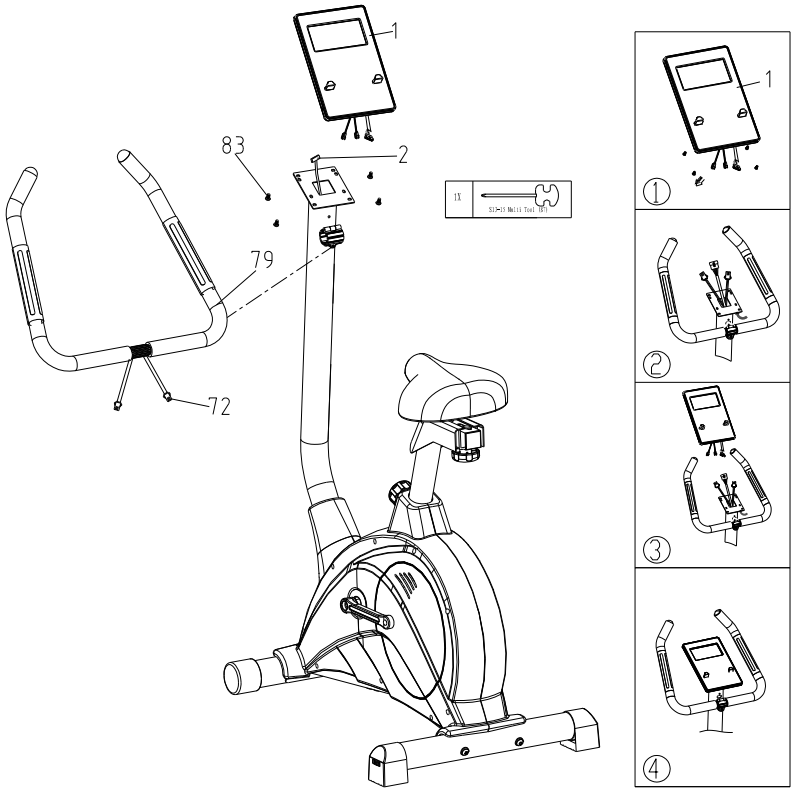
NL	EN	DE	FR
Stap 3: Zadelpen installeren 1. Schroef eerst de knop (10) bovenop het frame (44) los. 2. Steek de zadelpen (21) in het bijbehorende gat van het frame (44). 3. Schroef de knop (10) in de oorspronkelijke positie van het frame (44).	**Step 3:** Install seat post 1. First unscrew the knob (10) on top of the frame (44). 2. Insert the seat post (21) into the corresponding hole of the frame (44). 3. Screw the knob (10) to the original position of the frame (44).	**Schritt 3:** Sattelstütze einbauen 1. Schrauben Sie zuerst den Knopf (10) oben auf dem Rahmen (44) ab. 2. Stecken Sie die Sattelstütze (21) in das entsprechende Loch des Rahmens (44). 3. Schrauben Sie den Drehknopf (10) in die ursprüngliche Position des Rahmens (44).	**Étape 3 :** Installation de la tige de selle 1. Dévisser d'abord le bouton (10) situé en haut du cadre (44). 2. Insérer la tige du siège (21) dans le trou correspondant du cadre (44). 3. Visser le bouton (10) dans la position d'origine du cadre (44).

STEP 4



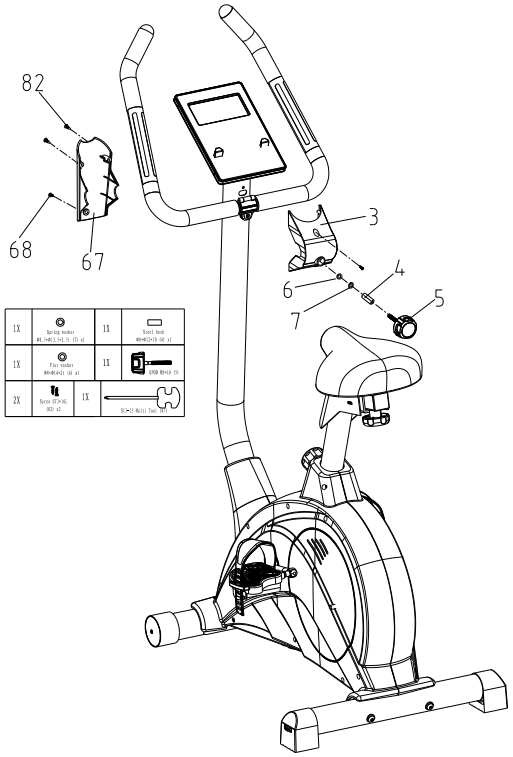
NL	EN	DE	FR
1. Draai eerst de voorgemonteerde schroeven (65) en afstandhouders (66) aan de bovenkant van het frame (44) los. 2. Schuif de afdekkap (9) over de stuurkolom (8). Verbind vervolgens de bovenste kabel (2) met de onderste kabel (91), zoals weergegeven in de kleine afbeelding hierboven. 3. Plaats de stuurkolom (8) in de daarvoor bestemde opening van het frame (44). 4. Gebruik een inbussleutel om de schroeven (65) en afstandhouders (66) vanuit het frame in de daarvoor bestemde gaten vast te draaien. 5. Schuif de afdekkap (9) over het frame.	1.First, unscrew the pre-assembled screws (65) and spacers (66) on top of the frame (44). 2.Put the cover (9) into the handlebar post (8) and then connect the upper line (2) and lower line (91) as shown in the above small figure. 3.Insert the handlebar post (8) into the corresponding hole of the frame (44). 4.Use a hexagonal wrench to screw the screws (65) and spacers (66) from the frame into the corresponding holes. 5.Put the cover (9) into the frame.	1. Lösen Sie zunächst die vormontierten Schrauben (65) und Abstandshalter (66) an der Oberseite des Rahmens (44). 2. Schieben Sie die Abdeckung (9) über die Lenksäule (8). Verbinden Sie anschließend das obere Kabel (2) mit dem unteren Kabel (91), wie in der kleinen Abbildung oben dargestellt. 3. Setzen Sie die Lenksäule (8) in die dafür vorgesehene Öffnung des Rahmens (44) ein. 4. Verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel, um die Schrauben (65) und Abstandshalter (66) vom Rahmen aus in den dafür vorgesehenen Bohrungen festzuschrauben. 5. Schieben Sie die Abdeckung (9) über den Rahmen.	1. Dévissez d'abord les vis prémontées (65) et les entretoises (66) situées sur la partie supérieure du cadre (44). 2. Faites glisser le cache (9) sur le montant du guidon (8). Raccordez ensuite le câble supérieur (2) au câble inférieur (91), comme indiqué sur la petite illustration ci-dessus. 3. Insérez le montant du guidon (8) dans l'ouverture correspondante du cadre (44). 4. Utilisez une clé Allen pour visser les vis (65) et les entretoises (66) depuis le cadre dans les trous correspondants. 5. Faites glisser le cache (9) sur le cadre.

STEP 5



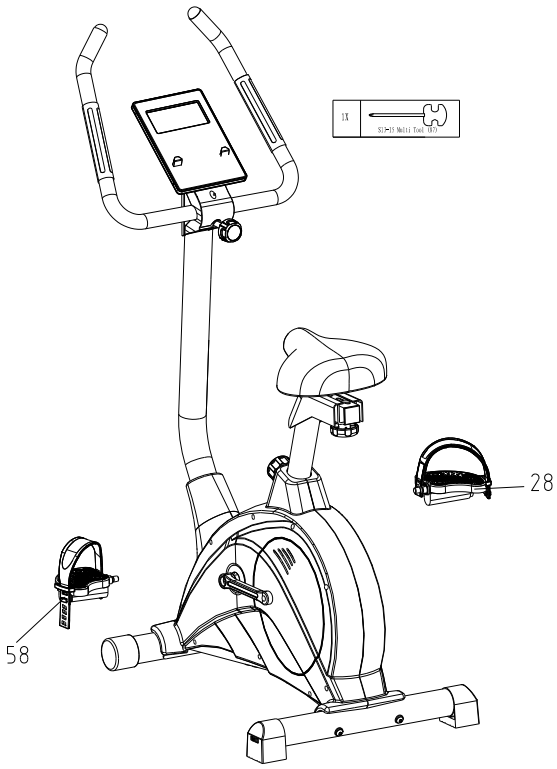
NL	EN	DE	FR
Stap 5: Monteer de console en het stuur 1. Gebruik een harpoenmoersleutel om de voorgemonteerde schroeven (68) van de console los te draaien. 2. Klik het stuur (79) in het stuurbevestigingsstuk en leid de sensorkabel (72) door het vierkante gat op het bevestigingsstuk en uit de console. 3. Zorg dat de lijn aan de achterkant van de console overeenkomt met de lijn op het stuur. 4. Gebruik een harpoenmoersleutel om de console vast te zetten met schroeven (68) op het consolepaneel.	**Step 5:** Install the console and handlebar 1. Use a harpoon wrench to unscrew the pre-assembled screws (68) from the console. 2. Snap the handlebar (79) into the handlebar fixing piece and then pass the sensor line (72) through the square hole on the fixing piece and out of the console. 3. Match the line at the back of the console with the line on the handlebar. 4. Use harpoon wrench to fix the console with screws (68) on the console board.	**Schritt 5:** Konsole und Lenker montieren 1. Entfernen Sie mit einem Innensechskantschlüssel die vormontierten Schrauben (68) aus der Konsole. 2. Setzen Sie den Lenker (79) in die Lenkerhalterung ein. Führen Sie anschließend das Sensorkabel (72) durch die quadratische Öffnung der Halterung und aus der Konsole heraus. 3. Verbinden Sie das Kabel auf der Rückseite der Konsole mit dem Kabel am Lenker. 4. Befestigen Sie die Konsole mit einem Innensechskantschlüssel und den Schrauben (68) an der Konsolenhalterung.	**Étape 5 :** Installation de la console et du guidon 1. Utilisez une clé Allen pour retirer les vis prémontées (68) de la console. 2. Insérez le guidon (79) dans son support. Faites ensuite passer le câble du capteur (72) à travers l'ouverture carrée du support, puis faites-le ressortir par la console. 3. Raccordez le câble situé à l'arrière de la console au câble du guidon. 4. Utilisez une clé Allen pour fixer la console sur son support à l'aide des vis (68).

STEP 6



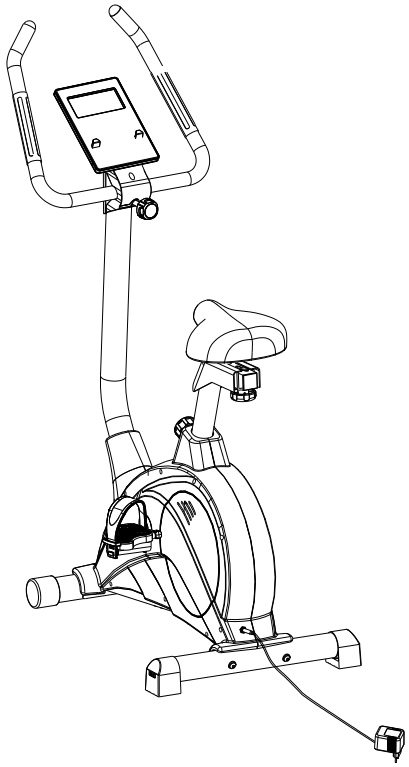
NL	EN	DE	FR
Stap 6: Monteer het stuur 1. Gebruik een inbussleutel om de voorgemonteerde schroeven (83) uit de stuurkolom te verwijderen. 2. Plaats achtereenvolgens de bus (4), de veerring (7) en de vlakke ring (6) op de draaiknop (5). Steek de draaiknop vervolgens door de afdekkap (3) en draai het geheel vast op de stuurkolom. Draai de schroeven (83) vast met een inbussleutel. 3. Bevestig de afdekkap (67) met een inbussleutel aan de afdekkap (3). Draai één schroef (83) vast in het onderste gat van de afdekkap (67) en twee schroeven (82) in de bovenste gaten.	**Step 6:** Install the handlebar 1. Use a harpoon wrench to unscrew the pre-assembled screws (83) from the handlebar post. 2. Put the sleeve (4), spring spacer (7), and flat spacer (6) into the knob (5) respectively, and then pass through the cover (3), and then lock the whole thing to the handlebar post. Lock the screws (83) with a harpoon wrench. 3. Use a harpoon wrench to fasten the cover (67) to cover (3), lock one screw (83) in the lower hole of the cover (67), and lock two screws (82) in the upper hole of the cover (67).	**Schritt 6:** Lenker montieren 1. Entfernen Sie mit einem Innensechskantschlüssel die vormontierten Schrauben (83) aus der Lenksäule. 2. Setzen Sie nacheinander die Hülse (4), den Federring (7) und die Unterlegscheibe (6) auf den Drehknopf (5). Führen Sie den Drehknopf anschließend durch die Abdeckung (3) und schrauben Sie die gesamte Einheit an der Lenksäule fest. Ziehen Sie die Schrauben (83) mit einem Innensechskantschlüssel fest. 3. Befestigen Sie die Abdeckung (67) mit einem Innensechskantschlüssel an der Abdeckung (3). Ziehen Sie eine Schraube (83) in der unteren Bohrung der Abdeckung (67) und zwei Schrauben (82) in den oberen Bohrungen fest.	**Étape 6 :** Installation du guidon 1. Utilisez une clé Allen pour retirer les vis prémontées (83) du montant du guidon. 2. Placez successivement la douille (4), la rondelle élastique (7) et la rondelle plate (6) sur la molette (5). Faites ensuite passer la molette à travers le cache (3), puis vissez l'ensemble sur le montant du guidon. Serrez les vis (83) à l'aide d'une clé Allen. 3. Fixez le cache (67) au cache (3) à l'aide d'une clé Allen. Serrez une vis (83) dans le trou inférieur du cache (67) et deux vis (82) dans les trous supérieurs.

STEP 7



NL	EN	DE	FR
Stap 7: Installeer de pedalen Zoals op de afbeelding te zien is, gebruikt u een moersleutel om het linkerpedaal (58) en rechterpedaal (28) vast te zetten.	**Step 7:** Install the pedals As shown in the picture, use a harpoon wrench to lock the left pedal (58) and right pedal (28) in place.	**Schritt 7:** Einbau der Pedale Verwenden Sie, wie in der Abbildung gezeigt, einen Harpunenschlüssel, um das linke Pedal (58) und das rechte Pedal (28) zu befestigen.	**Étape 7 :** Installation des pédales Comme indiqué sur l'image, utiliser une clé à harpon pour bloquer la pédale gauche (58) et la pédale droite (28) en place.

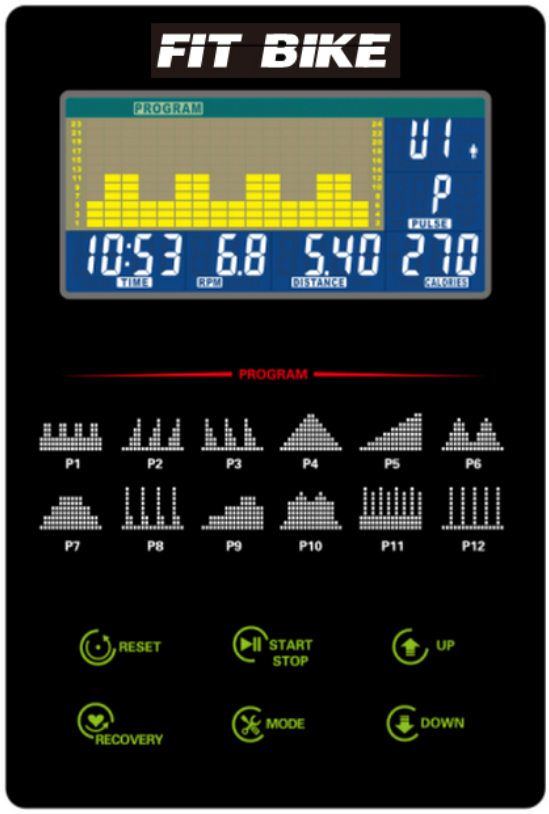
STEP 8



NL	EN	DE	FR
Stap 8: Installeer de adapter Aansluiten zoals afgebeeld, inschakelen en klaar voor gebruik.	**Step 8:** Install the adaptor Connect as shown in the picture, power up and it is ready to use.	**Schritt 8:** Installieren des Adapters Schließen Sie das Gerät wie in der Abbildung gezeigt an, schalten Sie es ein und es ist betriebsbereit.	**Étape 8 :** Installer l'adaptateur Branchez-le comme indiqué sur l'image, mettez-le sous tension et il est prêt à l'emploi.

Nederlands

1. Gebruikersinstructies



P1 - P12	Dit is een selectie van 12 verschillende weerstanden
RESET	De oorspronkelijke waarde wordt op nul gezet, reset alle waarden.
STARTEN / STOPPEN	Met deze toets kan de elektronische meter starten of stoppen met werken
UP	Functiewaarden verhogen (tijd/afstand/calorie/hartslag)
OMLAAG	Afname functiewaarden (tijd/afstand/calorie/hartslag)
HERSTEL	De heartrate response toets, test de atleet na een periode van inspanning, druk op het aftellen voor 1 minuut, wanneer de tijd om is, scoort de elektronische meter de fysieke status van de atleet F1-F6
MODE	Selectie van tijd/afstand/calorieën/hartslagfunctie omschakelknop en bevestigingstoets

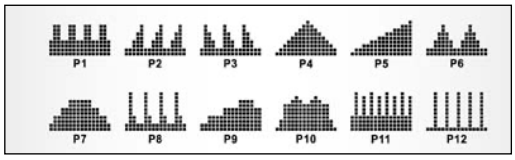
DISPLAY	**DISPLAY**	**INSTELLINGEN**	**FUNCTIE**
TIJD	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Huidige trainingstijd
AFSTAND	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Huidige trainingsafstand
CALORIEËN	0 - 999	0 - 990	Huidige verbrande calorieën
PULSE	0 - 240	30 - 240	Huidige hartslag
WATTAGE	0 - 999	-	Huidig wattage
SNELHEID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

Algemeen gebruik:

1. Nadat de voeding is aangesloten, gaat de console naar de inschakelmodus: de zoemer piept 1 seconde, terwijl het LCD-scherm 2 seconden wordt weergegeven, waarna de wieldiameter van 78,0 KM 1 seconde wordt weergegeven en het modusvenster van U0 wordt geopend.
2. Nadat de elektronische meter volledig is weergegeven, kan U1 worden weergegeven door op UP/DOWN te drukken om U0~U4 te selecteren en druk dan op MODE om de selectie te bevestigen.
   Vervolgens kunt u uw persoonlijke gegevens zoals geslacht, leeftijd, lengte en gewicht instellen in het rechter bovenvenster en drukt u op MODE KEY om te bevestigen.
3. Als je kiest voor de handmatige functie, druk dan op de Mode-toets om te bevestigen, druk dan op de UP/DOWN toets om alle functies in te stellen (zoals TIME, DIST, CAL, PULSE) en druk op START om de beweging te starten, en druk op de UP/DOWN toets om de LOAD waarde tijdens de beweging aan te passen.
4. Als je de programmeerfunctie kiest, druk je op de Mode-toets om te bevestigen en op de UP/DOWN toets om de LOAD waarde aan te passen, druk je op de Mode-toets om te bevestigen en vervolgens op de UP/DOWN toets om in te stellen enzovoort, nadat je alle functies hebt ingesteld (bijv. TIME, DIST, CAL, PULSE), druk je op START om de beweging te starten en kun je op de UP/DOWN toets drukken om de LOAD waarde tijdens de beweging aan te passen. Tijdens de beweging kun je op de UP/DOWN toets drukken om de LOAD waarde aan te passen. Als u de Watt functie kiest, drukt u op de Mode-toets om te bevestigen en drukt u op de UP/DOWN toets om de LOAD waarde aan te passen, drukt u op de Mode-toets om te bevestigen en drukt u vervolgens op de UP/DOWN toets om alle functies in te stellen (bijv. TIME, DIST, CAL, PULSE) en drukt u vervolgens op START om de beweging te starten.
5. Geschatte tijd (TIME) / afstand (DISTANCE) / calorieën (CALORIES) / watt (WATTS) / hartslag (HEART RATE) Instellen en invoeren van de functiewaarde van de gebruiker zoals hierboven, het functiewaardendisplay kan aftellen tot 0; of de gebruiker hoeft niet vooraf in te stellen, de elektronische meter telt op van 0 tot de bovengrens volgens de functiewaarde nadat je de beweging start.

Programma's:

1. **Handmatig**
   Activeer deze modus om 1~24 weerstandsniveaus in de matrix in te stellen en geef de gebruiker de mogelijkheid om direct de waarden van elke trainingsfunctie in te stellen TIJD / AFSTAND / CALORIE / PULSE en druk vervolgens op de knop "START / STOP" om de training te starten/stoppen. Druk op de knop "START/STOP" om de oefening te starten/stoppen.
2. **Programma**
   De elektronische meter biedt 12 verschillende weerstandsgrafieken om 12 verschillende piekweerstandscondities te simuleren, zodat gebruikers zichzelf kunnen uitdagen, gebruik de toename/afname-toets om de juiste weerstandspiekgrafiek te selecteren, de geselecteerde grafiek knippert, druk op de "Mode" knop om te bevestigen.



3. **Gebruikersprogramma**
   Gebruikers U1 ~ U4 kunnen hun eigen weerstandspiekprogramma maken bij elk verschillend interval voor weerstandsinstellingen, vier sets piekgrafieken die zijn opgeslagen in een spreadsheet, kunnen worden herhaald door de gebruiker.
4. **H.R.C.**
   Deze functie is een manier om de weerstand van de oefening te regelen aan de hand van de hartslagwaarde van de gebruiker. In principe zijn er vier standen, afhankelijk van het doel van de gewenste oefening:

   i. 55% -- Dieet Effectiviteit Programma
   ii. 75% -- Programma Gezondheidseffecten
   iii. 90% -- Programma voor Effectiviteit van Inspanning
   iv. Doelhartslag - waarde voor zelftrainighartslag
5. **Watt**
   De gebruiker kan de wattwaarde instellen van 10-350 volgens zijn/haar lichaamsenergievermogen. Druk na het instellen van de wattwaarde op de knop "Start/Stop" om de wattfixatie te gebruiken als een andere indicator voor training.

6. **Herstel**
   Wanneer PULSE wordt gedetecteerd, druk dan op de hartslagknop om de hartslagfunctie te detecteren. De testtijd telt af van 1 minuut tot 0:00 en het hartslagsymbool blijft knipperen totdat het terugkeert naar 0. Houd het hartslagapparaat stevig in uw hand gedurende de 1 minuut van detectie om het hartslagsymbool te laten knipperen en detecteren en wanneer de tijd terugkeert naar 0, leest de elektronische meter het F1~F6 niveau van het hartslagantwoord van de gebruiker.

Aantal niveaus voor hartslagherhaling	Antwoordstatus hartslag gebruiker	Hiaat in hartslagdetectie (voor en na test)
F1	eersteklas	Gemiddeld verschil 50
F2	Uitstekend	40-49
F3	Normaal	30-39
F4	begaanbaar	20-29
F5	Behoefte aan meer beweging	10-19
F6	onvoldoende hoeveelheid lichaamsbeweging	10 of minder

Overige informatie:

- Gebruik de standaard meegeleverde adapter.
- Automatisch in- en uitschakelen: Als de gebruiker begint met sporten of op een knop drukt, wordt het elektronische horloge 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.
- In geval van een defect moet de stekker uitgetrokken en ingestoken worden.
- Dit display biedt de mogelijkheid tot het koppelen met een smartphone/tablet zodat er getraind kan worden met een applicatie. Zie: www.betersport.nl/fitness-apps

---

Verklaring van de fabrikant

Betersport BV verklaart dat de FitBike Ride 3 iPlus Hometrainer voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- Richtlijn elektormagnetische compabiliteit (2014/30/EU)
- RoHS-richtlijn (2011/65/EU)
- Laagspanningsrichtlijn (2014/35/EU)

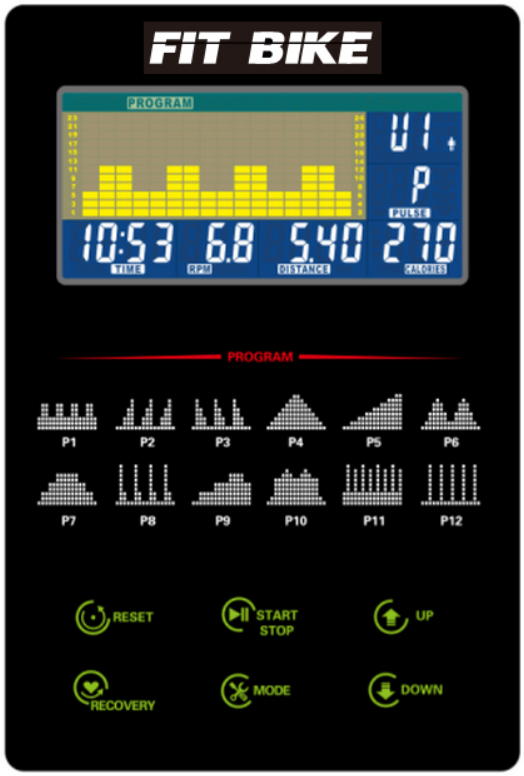
Hierbij verklaart **Betersport BV** dat het radioapparaat van het type FitBike Ride 3 iPlus voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring vind je **hier**.

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Nederland

English

1. User instructions



P1 – P12	This is a selection of 12 different resistances
RESET	The original value is reset to zero, reset all values.
START / STOP	This key allows the electronic meter to start or stop working
UP	Increase function values (time/distance/calorie/heartrate)
DOWN	Decrease function values (time/distance/calorie/heartrate)
RECOVERY	The heartrate response key, test the athlete after a period of exercise, press the countdown for 1 minute, when the time is up, the electronic meter scores the athlete's physical status F1-F6
MODE	Selection of time/distance/calorie/heartrate function toggle button and confirmation button

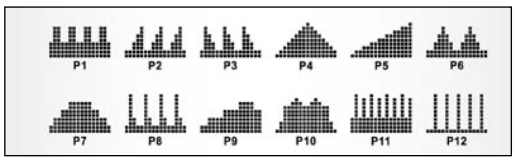
DISPLAY	**DISPLAY**	**SETTINGS**	**FUNCTION**
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Current training time
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Current training distance
CALORIES	0 – 999	0 – 990	Current burned calories
PULSE	0 – 240	30 – 240	Current heartbeat
WATTAGE	0 – 999	-	Current wattage
SPEED	0 – 99.9	-	Current speed
RPM	0 – 999	-	Current rotations per minute

General usage:

1. After connecting the power supply, the console enters the power-on mode: the buzzer beeps for 1 second, while the LCD displays for 2 seconds, and then displays the wheel diameter of 78.0 KM for 1 second, and then enters the mode window of U0.
2. After the electronic meter is fully displayed, U1 can be displayed by pressing UP/DOWN to select U0~U4, and then press MODE to confirm the selection.
   Next, you can set your personal information such as gender, age, height, and weight in the upper right window, and press MODE KEY to confirm.
3. If you choose Manual function, press Mode-key to confirm, then press UP/DOWN key to set all the functions (such as TIME, DIST, CAL, PULSE) and press START to start the movement, and press UP/DOWN key to adjust the LOAD value during the movement.
4. If you choose Program function, press Mode-key to confirm and UP/DOWN key to adjust LOAD value, press Mode-key to confirm and then UP/DOWN key to set and so on after setting all the functions (e.g. TIME, DIST, CAL, PULSE), press START to start the movement, and you can press UP/DOWN key to adjust the LOAD value during the movement. During the movement, you can press UP/DOWN key to adjust the LOAD value. If you choose Watt function, press Mode-key to confirm and press UP/DOWN to adjust the LOAD value, press Mode-key to confirm and then press UP/DOWN to set all the functions (e.g. TIME, DIST, CAL, PULSE) and then press START to start the movement.
5. Estimated time (TIME) / distance (DISTANCE) / calories (CALORIES) / watts (WATTS) / heart rate (HEART RATE) Setting and inputting the user's function value as above, the function value display can count down to 0; or the user doesn't need to preset, the electronic meter will count up from 0 to the upper limit according to the function value after you start the moveme

Programs:

1. **Manual**
   Enter this mode to set up 1~24 levels of resistance in the matrix, and provide the user to directly set the values of each exercise function TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE, then press the "START / STOP" button as the start /stop exercise. Press the "START/STOP" button to start/stop the exercise.
2. **Program**
   The electronic meter provides 12 different resistance graphs to simulate 12 different peak resistance conditions, allowing users to challenge themselves, use the increase / decrease key to select the appropriate resistance peak graph, the selected graph will flash, press the "Mode" to confirm.



3. **User program**
   Users U1 ~ U4 can create their own resistance peak program at each different interval for resistance settings, four sets of peak graphics stored in a spreadsheet, can be repeated by the user.
4. **H.R.C.**
   This function is a way to control the resistance of the exercise by the user's heartbeat value, basically there are four states according to the purpose of the desired exercise:

   i. 55% -- Diet Effectiveness Program
   ii. 75% -- Health Effects Program
   iii. 90% -- Exercise Effectiveness Program
   iv. Target heart rate- self-training heart rate value
5. **Watt**
   User can set the watt value from 10-350 according to his/her body's energy power, after fixing the watt value, press the "Start/Stop" button to utilize the watt fixation as another indicator for training.
6. **Recovery**
   When PULSE is detected, please press the heartbeat reply button to start detecting the heartbeat reply function. The test time will count down from 1 minute to 0:00, and the heartbeat symbol will continue to flash until it returns to 0. Please hold the heartbeat device tightly in your hand during the 1 minute of detection to keep the heartbeat symbol blinking and detecting, and when the time returns to 0, the electronic meter will read the user's heartbeat reply F1~F6 level.

Number of Heartbeat Repeat Levels	User heartbeat response status	Heartbeat detection gap (before and after test)
F1	first-rate	Average difference 50
F2	Excellent	40-49
F3	Normal	30-39
F4	passable	20-29
F5	Need for more exercise	10-19
F6	insufficient amount of exercise	10 or less

Other information:

- Use the standard supplied adapter.
- Auto power on and off: When the user starts to exercise or presses any button, the electronic watch 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 the sleep display temperature.
- In case of a defect, the plug must be pulled out and inserted.
- This display offers the possibility of pairing with a smartphone/tablet to allow training with an application. See: www.betersport.nl/fitness-apps

---

Declaration of the Manufacturer

Betersport BV declares that the **FitBike Ride 3 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 3 iPlus** complies with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available **here**.

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
The Netherlands

Deutsch

1. Gebrauchsanweisung



P1 - P12	Dies ist eine Auswahl von 12 verschiedenen Widerständen
RESET	Der ursprüngliche Wert wird auf Null zurückgesetzt, alle Werte werden zurückgesetzt.
START / STOP	Mit dieser Taste kann das elektronische Messgerät in Betrieb genommen oder gestoppt werden
UP	Erhöhung der Funktionswerte (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz)
DOWN	Verringerung der Funktionswerte (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz)
RECOVERY	Die Herzfrequenz-Antwort-Taste, testen Sie den Athleten nach einer Zeit der Übung, drücken Sie den Countdown für 1 Minute, wenn die Zeit abgelaufen ist, das elektronische Messgerät bewertet den körperlichen Zustand des Athleten F1-F6
MODUS	Umschalttaste und Bestätigungstaste für die Funktionen Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz

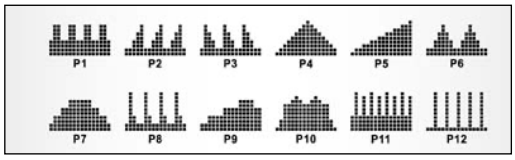
ANZEIGE	**ANZEIGE**	**EINSTELLUNGEN**	**FUNKTION**
TIME	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Aktuelle Trainingszeit
DISTANCE	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Aktuelle Trainingsstrecke
CALORIES	0 - 999	0 - 990	Aktuell verbrannte Kalorien
PULSE	0 - 240	30 - 240	Aktueller Herzschlag
WATTAGE	0 - 999	-	Aktuelle Wattzahl
SPEED	0 - 99.9	-	Aktuelle Geschwindigkeit
RPM	0 - 999	-	Aktuelle Umdrehungen pro Minute

Allgemeine Verwendung:

1. Nach dem Anschließen der Stromversorgung geht die Konsole in den Einschaltmodus über: Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, während die LCD-Anzeige 2 Sekunden lang den Raddurchmesser von 78,0 KM anzeigt und dann in das Modusfenster von U0 übergeht.
2. Nachdem das elektronische Messgerät vollständig angezeigt wurde, kann U1 durch Drücken von UP/DOWN zur Auswahl von U0~U4 angezeigt werden, und drücken Sie dann MODE zur Bestätigung der Auswahl.
   Als Nächstes können Sie Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht im oberen rechten Fenster eingeben und die MODE zur Bestätigung drücken.
3. Wenn Sie die MANUAL Funktion wählen, drücken Sie die Modus-Taste zur Bestätigung, dann drücken Sie die AUF/AB-Taste, um alle Funktionen (wie TIME, DIST, CAL, PULSE) einzustellen, und drücken Sie START, um die Bewegung zu starten, und drücken Sie die UP/DOWN, um den LOAD während der Bewegung einzustellen.
4. Wenn Sie die PROGRAM Funktion wählen, drücken Sie die Modustaste zum Bestätigen und die UP/DOWN -Taste zum Einstellen des LOAD, drücken Sie die MODE zum Bestätigen und dann die UP/DOWN zum Einstellen und so weiter, nachdem Sie alle Funktionen (z.B. TIME, DIST, CAL, PULSE) eingestellt haben, drücken Sie START, um die Bewegung zu starten, und Sie können die UP/DOWN drücken, um den LOAD während der Bewegung einzustellen. Während der Bewegung können Sie die UP/DOWN drücken, um den LOAD einzustellen. Wenn Sie die WATT Funktion wählen, drücken Sie die MODE zur Bestätigung und drücken Sie die UP/DOWN, um den LOAD einzustellen, drücken Sie die MODE zur Bestätigung und drücken Sie dann die UP/DOWN, um alle Funktionen (z.B. TIME, DIST, CAL, PULSE) einzustellen und drücken Sie dann START, um die Bewegung zu starten.
5. Geschätzte Zeit (TIME) / Distanz (DISTANCE) / Kalorien (CALORIES) / Watt (WATTS) / Herzfrequenz (HEART RATE) Wenn Sie den Funktionswert des Benutzers wie oben beschrieben einstellen und eingeben, kann die Funktionswertanzeige bis 0 herunterzählen; oder der Benutzer braucht keine Voreinstellung vorzunehmen, der elektronische Zähler zählt von 0 bis zur oberen Grenze entsprechend dem Funktionswert hoch, nachdem Sie die Bewegung begonnen haben.

Programme:

1. **Manual**
   Rufen Sie diesen Modus auf, um 1~24 Widerstandsstufen in der Matrix einzustellen, und bieten Sie dem Benutzer die Möglichkeit, die Werte der einzelnen Trainingsfunktionen TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE direkt einzustellen, und drücken Sie dann die Taste "START / STOP", um das Training zu starten/stoppen. Drücken Sie die "START/STOP"-Taste, um die Übung zu starten/stoppen.
2. **Program**
   Das elektronische Messgerät bietet 12 verschiedene Widerstandsgrafiken, um 12 verschiedene Widerstandsspitzen zu simulieren, so dass der Benutzer sich selbst herausfordern kann. Verwenden Sie die Erhöhungs-/Verringerungstaste, um die entsprechende Widerstandsspitzengrafik auszuwählen, die ausgewählte Grafik blinkt, drücken Sie die "Mode"-Taste zur Bestätigung.



3. **User program**
   Benutzer U1 ~ U4 können ihre eigenen Widerstandsspitzen-Programm in jedem anderen Intervall für Widerstand Einstellungen, vier Sätze von Spitzen-Grafiken in einem Arbeitsblatt gespeichert, kann vom Benutzer wiederholt werden.
4. **H.R.C.**
   Diese Funktion ist eine Möglichkeit, den Widerstand des Trainings durch den Herzschlag des Benutzers zu steuern. Es gibt vier Zustände, je nach dem Zweck des gewünschten Trainings:

   v. 55% -- Diät-Effektivitäts-Programm
   vi. 75% -- Programm für gesundheitliche Auswirkungen
   vii. 90% -- Programm zur Steigerung der Übungseffektivität
   viii. Zielherzfrequenz - Wert für die selbst zu trainierende Herzfrequenz
5. **Watt**
   Der Benutzer kann den Wattwert von 10-350 entsprechend der Energie seines Körpers einstellen. Nachdem der Wattwert festgelegt wurde, drücken Sie die Taste "Start/Stop", um die Wattfixierung als weiteren Indikator für das Training zu nutzen.

6. **Recovery**
   Wenn PULSE erkannt wird, drücken Sie bitte die Herzschlag-Antworttaste, um die Erkennung der Herzschlag-Antwortfunktion zu starten. Die Testzeit wird von 1 Minute auf 0:00 heruntergezählt, und das Herzschlag-Symbol blinkt weiter, bis es auf 0 zurückgeht. Bitte halten Sie das Herzschlag-Gerät während der 1 Minute der Erkennung fest in der Hand, damit das Herzschlag-Symbol weiter blinkt und erkannt wird, und wenn die Zeit auf 0 zurückgeht, liest das elektronische Messgerät den Herzschlag-Antwortpegel des Benutzers F1~F6.

Anzahl der Heartbeat-Wiederholungsebenen	Status der Heartbeat-Antwort des Benutzers	Lücke bei der Herzschlagerkennung (vor und nach dem Test)
F1	Erstklassige	Durchschnittliche Differenz 50
F2	Ausgezeichnet	40-49
F3	Normal	30-39
F4	passabel	20-29
F5	Bedürfnis nach mehr Bewegung	10-19
F6	unzureichendes Maß an Bewegung	10 oder weniger

Weitere Informationen:

- Verwenden Sie den mitgelieferten Standardadapter.
- Automatisches Ein- und Ausschalten: Wenn der Benutzer zu trainieren beginnt oder drückt eine beliebige Taste, wird die elektronische Uhr automatisch einschalten, wenn der Benutzer nicht trainieren oder verwenden Sie die elektronische Uhr für 4 Minuten, wird die elektronische Uhr automatisch den Strom auszuschalten und den Schlaf Display Temperatur.
- Im Falle eines Defekts muss der Stecker herausgezogen und wieder eingesteckt werden.
- Dieses Display bietet die Möglichkeit der Kopplung mit einem Smartphone/Tablet, um das Training mit einer Anwendung zu ermöglichen. Siehe: www.betersport.nl/fitness-apps

---

Herstellererklärung

Betersport BV erklärt, dass das **FitBike Ride 3 iPlus Heimtrainer** den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Niederspannungsrichtlinie (2014/35/EU)

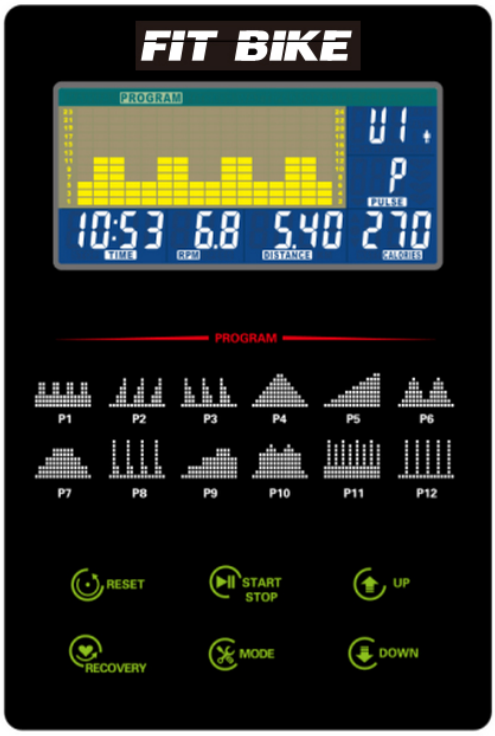
Hiermit erklärt Betersport BV, dass die Funkanlage des Typs **FitBike Ride 3 iPlus** der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist **hier** verfügbar.

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Niederlande

Français

1. Mode d'emploi



P1 - P12	Il s'agit d'une sélection de 12 résistances différentes
RESET	La valeur d'origine est remise à zéro, remettre toutes les valeurs à zéro.
START / STOP	Cette touche permet au compteur électronique de démarrer ou d'arrêter de fonctionner
UP	Augmenter les valeurs fonctionnelles (temps/distance/calorie/heartrate)
DOWN	Diminution des valeurs fonctionnelles (temps/distance/calorie/héartrate)
RECOVERY	La touche de réponse au rythme cardiaque permet de tester l'athlète après une période d'exercice, d'appuyer sur le compte à rebours pendant 1 minute, lorsque le temps est écoulé, le compteur électronique enregistre l'état physique de l'athlète F1-F6
MODE	Sélection de la fonction temps/distance/calorie/heartrate bouton à bascule et bouton de confirmation

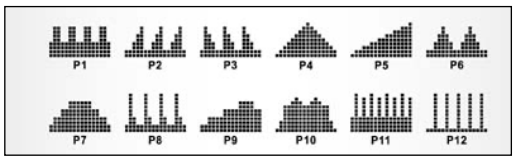
AFFICHAGE	**AFFICHAGE**	**PARAMÈTRES**	**FONCTION**
TIME	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00	Temps de formation actuel
DISTANCE	00.00 - 99.99	00.00 - 99.00	Distance de formation actuelle
CALORIES	0 - 999	0 - 990	Calories brûlées actuellement
PULSE	0 - 240	30 - 240	Rythme cardiaque actuel
WATTAGE	0 - 999	-	Puissance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

Utilisation générale :

1. Après avoir connecté l'alimentation électrique, la console entre en mode de mise sous tension : le buzzer émet un bip pendant 1 seconde, tandis que l'écran LCD s'affiche pendant 2 secondes, puis affiche le diamètre de la roue de 78,0 KM pendant 1 seconde, et entre ensuite dans la fenêtre de mode U0.
2. Après l'affichage complet du compteur électronique, U1 peut être affiché en appuyant sur UP/DOWN pour sélectionner U0~U4, puis en appuyant sur MODE pour confirmer la sélection.
   Ensuite, vous pouvez définir vos informations personnelles telles que le sexe, l'âge, la taille et le poids dans la fenêtre supérieure droite, puis appuyer sur la MODE pour confirmer.
3. Si vous choisissez la fonction manuelle, appuyez sur la touche Mode pour confirmer, puis appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler toutes les fonctions (telles que TIME, DIST, CAL, PULSE) et appuyez sur START pour démarrer le mouvement, et appuyez sur la touche UP/DOWN pour ajuster la valeur LOAD pendant le mouvement.
4. Si vous choisissez la fonction Programme, appuyez sur la touche Mode pour confirmer et sur la touche UP/DOWN pour régler la valeur de la LOAD, appuyez sur la touche Mode pour confirmer et sur la touche UP/DOWN pour régler et ainsi de suite après avoir réglé toutes les fonctions (par exemple TIME, DIST, CAL, PULSE), appuyez sur START pour commencer le mouvement, et vous pouvez appuyer sur la touche UP/DOWN pour régler la valeur de la LOAD pendant le mouvement. Pendant le mouvement, vous pouvez appuyer sur la touche UP/DOWN pour ajuster la valeur de la LOAD. Si vous choisissez la fonction Watt, appuyez sur la touche Mode pour confirmer et appuyez sur UP/DOWN pour ajuster la valeur de la LOAD, appuyez sur la touche Mode pour confirmer et ensuite appuyez sur UP/DOWN pour régler toutes les fonctions (par exemple TIME, DIST, CAL, PULSE) et ensuite appuyez sur START pour commencer le mouvement.
5. Temps estimé (TIME) / distance (DISTANCE) / calories (CALORIES) / watts (WATTS) / fréquence cardiaque (HEART RATE) En réglant et en entrant la valeur de la fonction de l'utilisateur comme indiqué ci-dessus, l'affichage de la valeur de la fonction peut compter à rebours jusqu'à 0 ; ou bien l'utilisateur n'a pas besoin de prérégler, le compteur électronique comptera à rebours de 0 à la limite supérieure selon la valeur de la fonction après que vous ayez commencé le mouvement.

Les programmes :

1. **Manual**
   Entrez dans ce mode pour configurer 1~24 niveaux de résistance dans la matrice, et permettre à l'utilisateur de régler directement les valeurs de chaque fonction d'exercice TEMPS / DISTANCE / CALORIES / PULSE, puis appuyez sur le bouton "START / STOP" pour démarrer/arrêter l'exercice. Appuyez sur le bouton "START/STOP" pour démarrer/arrêter l'exercice.
2. **Program**
   Le compteur électronique fournit 12 graphiques de résistance différents pour simuler 12 conditions de résistance de pointe différentes, permettant aux utilisateurs de se mettre au défi, utilisez la touche d'augmentation / diminution pour sélectionner le graphique de pointe de résistance approprié, le graphique sélectionné clignotera, appuyez sur le "Mode" pour confirmer.



3. **User program**
   Les utilisateurs U1 ~ U4 peuvent créer leur propre programme de pic de résistance à chaque intervalle différent pour les paramètres de résistance, quatre ensembles de graphiques de pic stockés dans une feuille de calcul, peuvent être répétés par l'utilisateur.
4. **H.R.C.**
   Cette fonction permet de contrôler la résistance de l'exercice en fonction de la valeur des battements cardiaques de l'utilisateur :

   ix. 55% -- Programme d'efficacité alimentaire
   x. 75% -- Programme des effets sur la santé
   xi. 90% -- Programme d'efficacité des exercices
   xii. Fréquence cardiaque cible - valeur de la fréquence cardiaque d'auto-entraînement
5. **Watt**
   L'utilisateur peut régler la valeur en watts de 10 à 350 en fonction de la puissance énergétique de son corps. Après avoir fixé la valeur en watts, appuyez sur le bouton "Start/Stop" pour utiliser la fixation des watts comme un autre indicateur pour l'entraînement.

6. **Recovery**
   Lorsque PULSE est détecté, appuyez sur le bouton de réponse au battement de cœur pour commencer à détecter la fonction de réponse au battement de cœur. Tenez fermement le dispositif cardiaque dans votre main pendant la minute de détection pour que le symbole du battement cardiaque continue de clignoter et de détecter, et lorsque le temps revient à 0, le compteur électronique lira le niveau de réponse F1~F6 du battement cardiaque de l'utilisateur.

Nombre de niveaux de répétition des battements de cœur	Statut de la réponse du heartbeat de l'utilisateur	Écart de détection des battements de cœur (avant et après le test)
F1	de premier ordre	Différence moyenne 50
F2	Excellent	40-49
F3	Normal	30-39
F4	passable	20-29
F5	Besoin de plus d'exercice	10-19
F6	une quantité insuffisante d'exercice l'exercice	10 ou moins

---

Autres informations :

- Utilisez l'adaptateur standard fourni.
- 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 d'affichage de la température de veille.
- En cas de défaut, la fiche doit être retirée et remise en place.
- Cet écran offre la possibilité d'être couplé à un smartphone/tablette pour permettre l'entraînement avec une application. Voir : www.betersport.nl/fitness-apps

Déclaration du fabricant

Betersport BV déclare que le FitBike Ride 3 iPlus Vélo d'appartement est conforme aux normes et directives suivantes:

- Directive sur la compatibilité électromagnétique (2014/30/EU)
- Directive RoHS (2011/65/UE)
- Directive basse tension (2014/35/UE)

Par la présente, Betersport BV déclare que l'équipement radio du type FitBike Ride 3 iPlus conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible **ici**.

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Pays-Bas

Manufacturer: Betersport B.V.
Adress: Heierkerkweg 1, 5928 RM, Venlo, The Netherlands
Contact: klantenservice@betersport.nl

