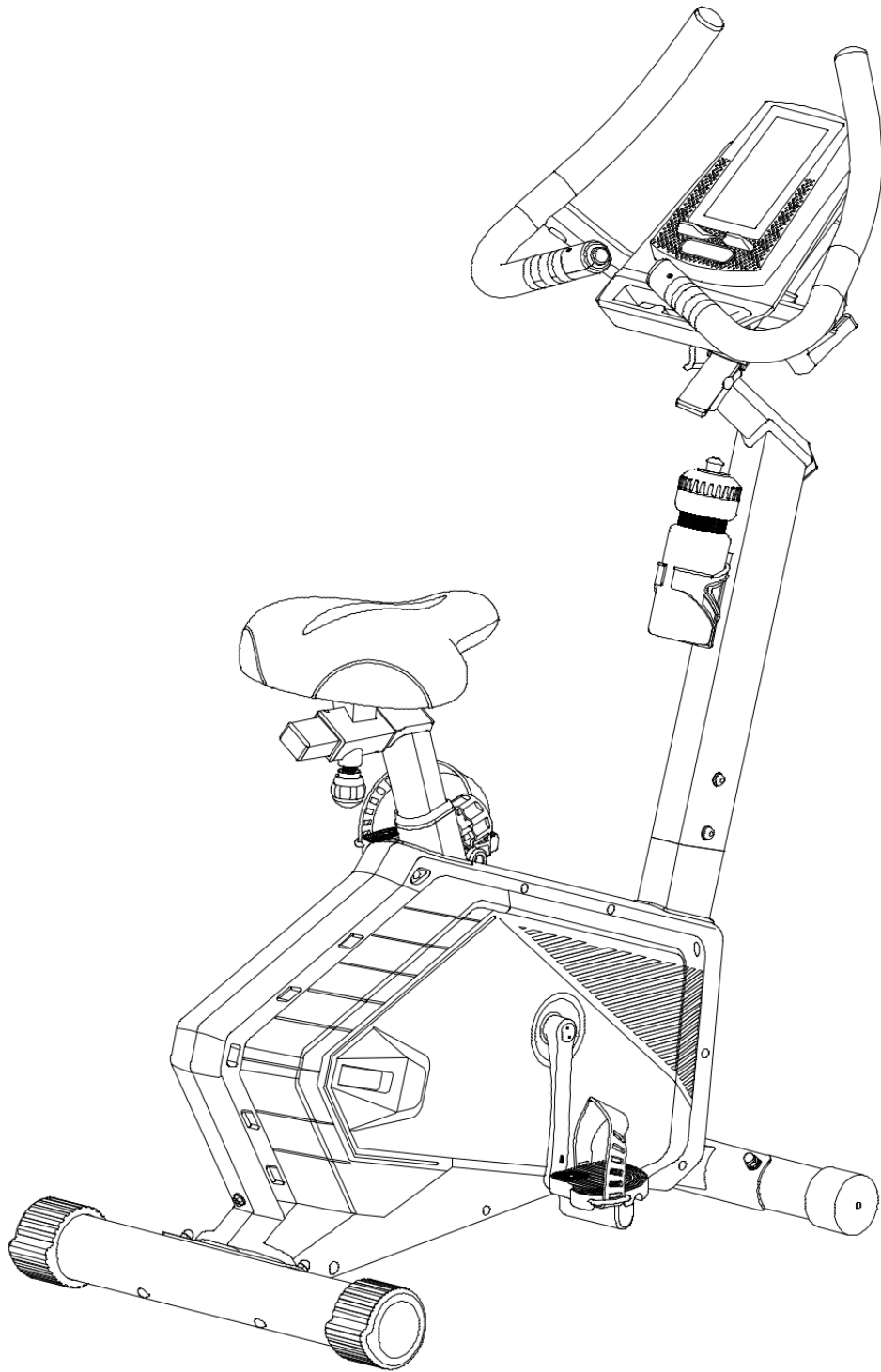
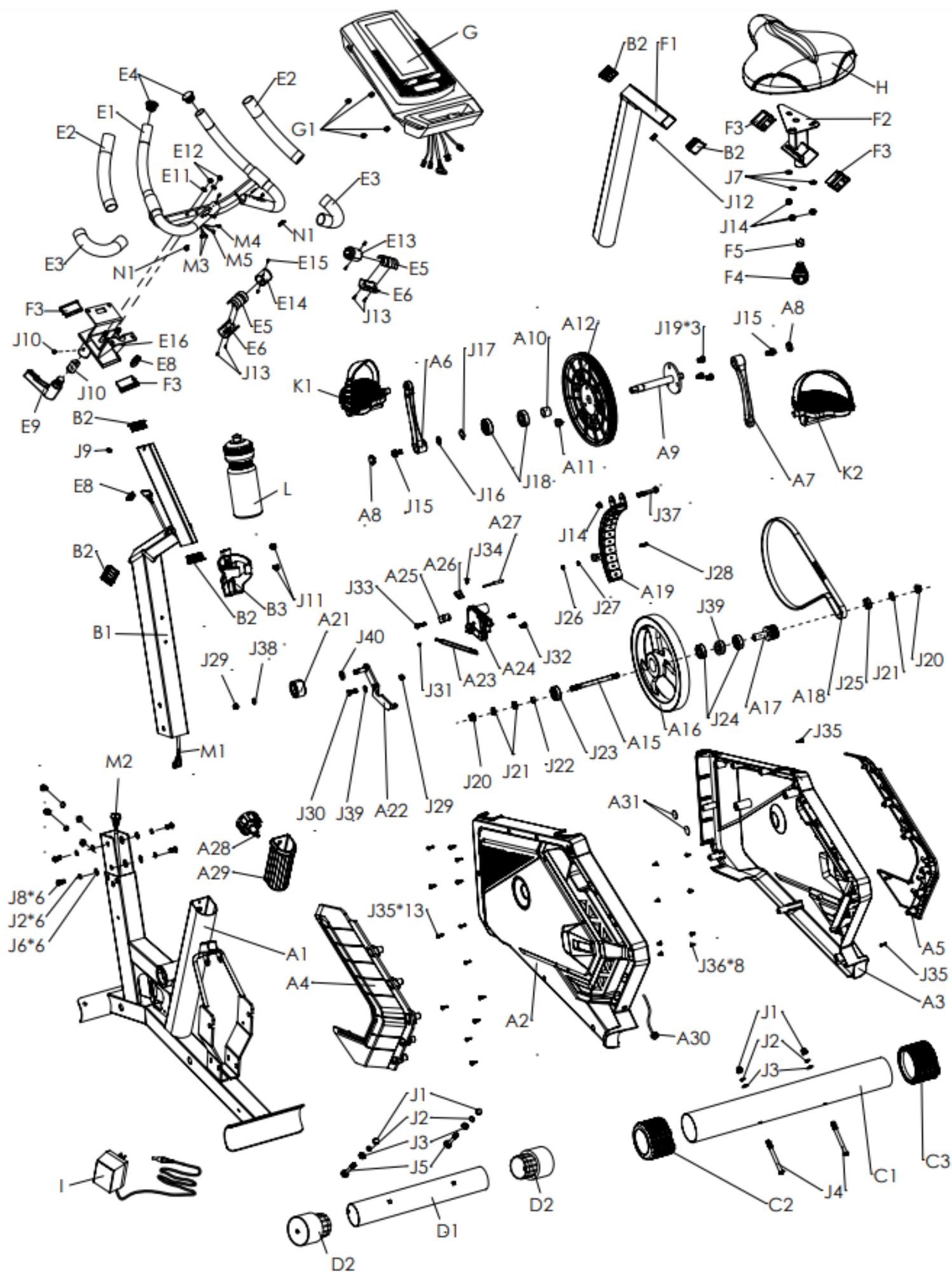


RIDE 8 IPLUS TFT



FIT BIKE

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

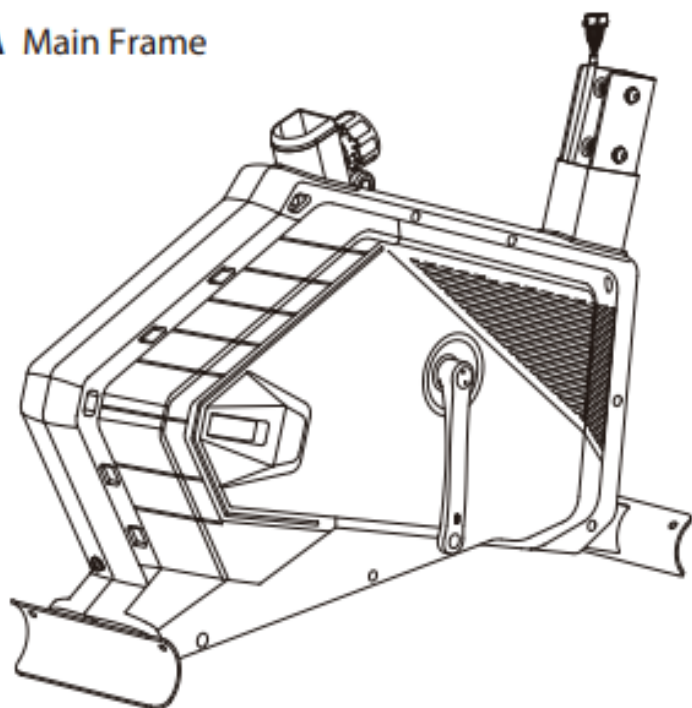


ITEM LIST

P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
A1	MAIN FRAME	1	E15	SCREW M3x10	4
A2	CHAIN COVER-L	1	E16	CONSOLE BASE	1
A3	CHAIN COVER-R	1	F1	SEAT TUBE	1
A4	CHAIN COVER - L	1	F2	SEAT BASEMENT	1
A5	CHAIN COVER - R	1	F3	PLASTIC PIPE	4
A6	CRANK-L	1	F4	KNOB	1
A7	CRANK-R	1	F5	GAP BLOCK Φ19x11	1
A8	END CAP	2	G	CONSOLE	1
A9	AXLE	1	G1	SCREW M5x10	4
A10	BUSH Φ17.2xΦ22x17	1	H	SADDLE	1
A11	MAGNET	1	I	ADAPTER	1
A12	BELT WHEEL	1	J1	NUT M8	4
A15	AXLE	1	J2	SPRING WASHERM8	10
A16	FLY WHEEL	1	J3	WASHER M8	4
A17	PULLY	1	J4	SCREW M8x90	2
A18	BELT 400xJ6	1	J5	SCREW M8x75	2
A19	MAGNETIC HOUSING	1	J6	WASHER Φ8xΦ9x2	6
A21	IDLER WHEEL	1	J7	WASHER M8	3
A22	IDLER WHEEL FRAME	1	J8	SCREW M8x20	6
A23	BOLT	1	J9	SCREW M5x10	1
A24	MOTOR	1	J10	SCREW M6x8	1
A25	FIX PLATE	1	J11	SCREW M6x12	2
A26	SENSOR WIRE HOUSING	1	J12	SCREW M5x10	1
A27	SENSOR WIRE	1	J13	SCREW M3x10	4
A28	KNOB	1	J14	NUT M8	4
A29	PLACTIC INSERT	1	J15	SCREW M8x20	2
A30	DC JACK	1	J16	C CLIP	1
A31	foam tape	2	J17	WAVE WASHER Φ17.5xΦ25x0.3T	1
B1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1	J18	BEARING 6203ZZ	2
B2	END CAP	5	J19	SCREW M8x12	3
B3	BOTTLE HOLDER	1	J20	NUT 3/8"-26x10T	2
C1	REAR STABILIZER	1	J21	NUT 3/8"-26x4.5T	3
C2	END CAP-L	1	J22	BUSH Φ10xΦ14x24	1
C3	END CAP-R	1	J23	BEARING 6300-2RS	1
D1	FRONT STABILIZER	1	J24	BEARING 6003-2RS	2
D2	END CAP	2	J25	BEARING 6000-2RS	1
E1	HANDLE BAR TUBE	1	J26	NUT M4	1
E2	SPONGE HDR	2	J27	WASHER M4	1
E3	SPONGE HDR	2	J28	SCREW M4x16	1
E4	END CAP	2	J29	NUT M8	2
E5	UPPER HANDLE PULES HOUSING	2	J30	SCREW M8x20	1
E6	LOWER HANDLE PULES HOUSING	2	J31	NUT M3	1
E7	SPONGE HDR	2	J32	SCREW M6x10	1
E8	END CAP	2	J33	SCREW M5x25	1
E9	KNOB	1	J34	SCREW M4x13	1
E10	GAP BLOCK Φ19x29	1	J35	SCREW ST3.9x20	15
E11	WASHER	2	J36	SCREW ST3.9x14	8
E12	NUT	2	J37	SCREW M8x55	1
E13	TOGGLE LOAD +	1	J38	BUSH Φ10xΦ14x3	1
E14	TOGGLE LOAD -	1	J39	BEARING Φ35x17(HF1716)	1
J40	WASHER Φ8xΦ19x2T	1	M1	SENSOR WIRE 950mm	1
J41	WASHER Φ10xΦ15x0.3T	1	M2	SENSOR WIRE 600mm	1
K1	PEDAL-L	1	M3	SENSOR WIRE 600mm	2
K2	PEDAL-R	1	M4	SENSOR WIRE 650mm	1
L	WATER BOTTLE	1	M5	SENSOR WIRE 650mm	1

Parts List

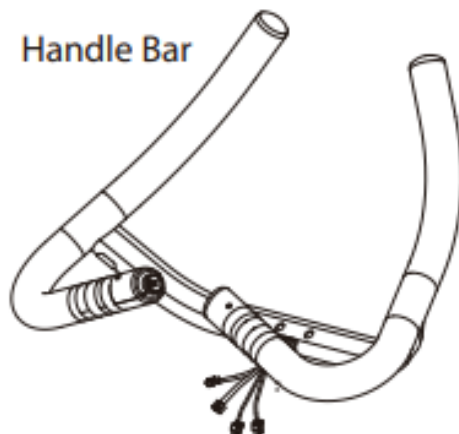
A Main Frame



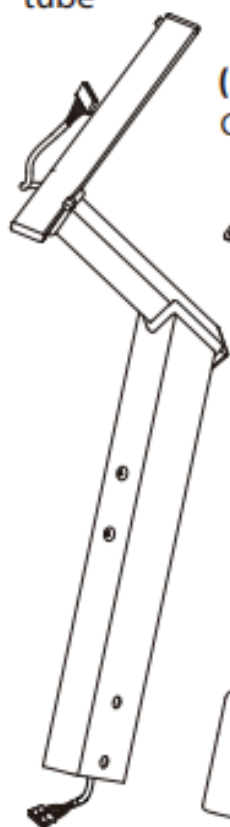
G Console



E Handle Bar



B Central supporting tube



(E16) Console Base



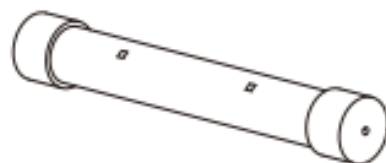
(E9) Knob



F Saddle tube & Saddle basement



D Front Stabilizer



C Rear Stabilizer



H Seat



L Water Bottle



(B3) Bottle Holder



I Adaptor



K



(K1) Left Pedal



(K2) Right Pedal

(J4) SCREW M8X90



(J5) SCREW M8X75



(J2) SPRING WASHER M8



(J3) WASHER M8



(J1) Nut M8

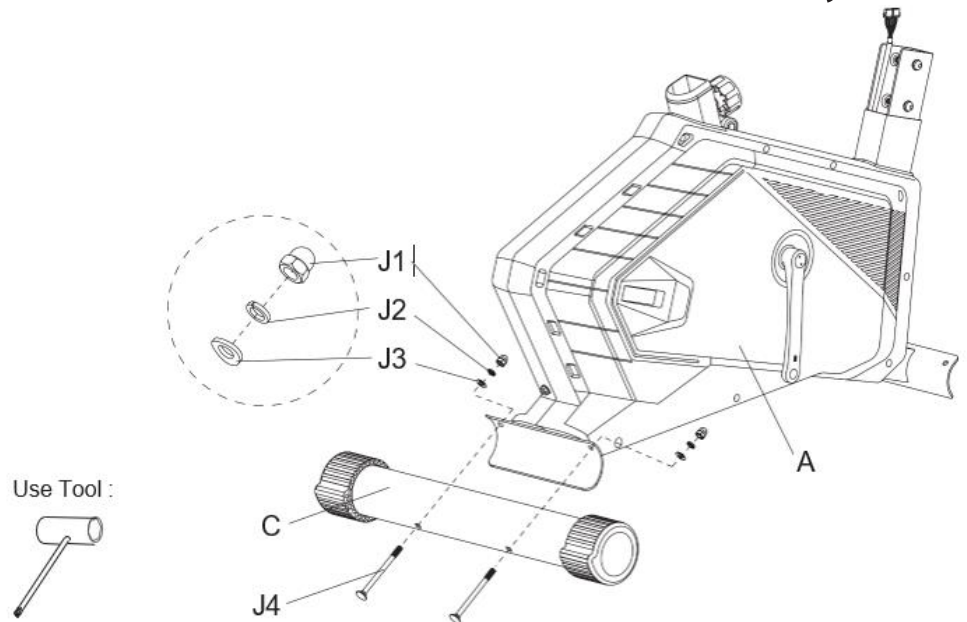


TOOL

4m/m 6m/m

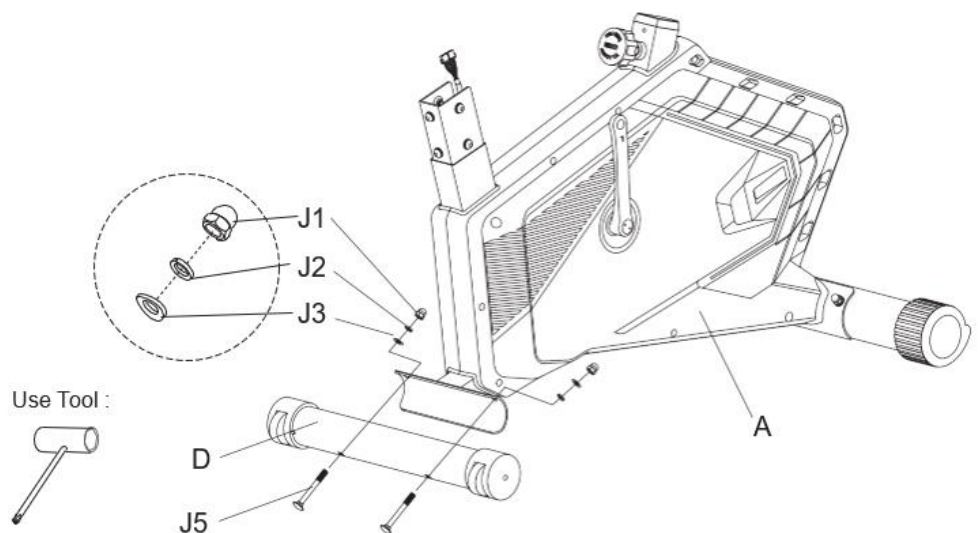


FIGURE 1 – Rear Stabilizer Assembly



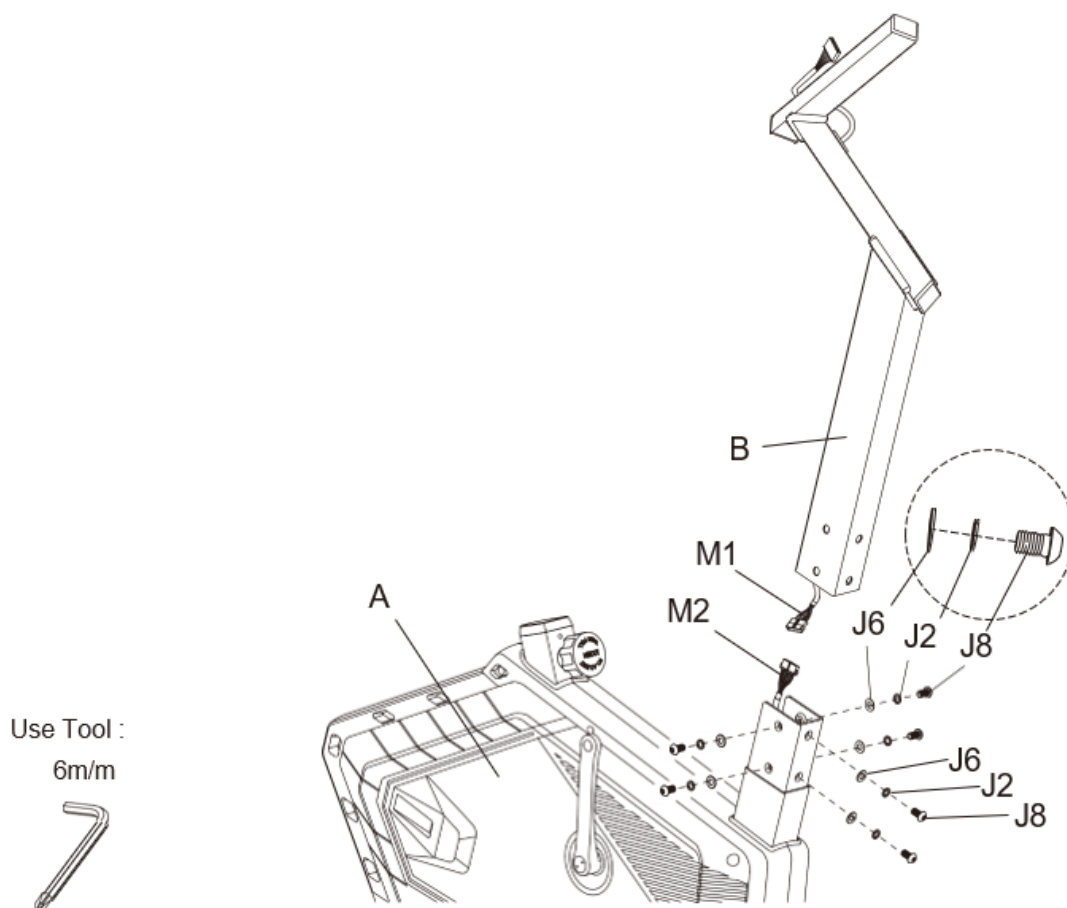
NL	EN	DE	FR
Stap 1. Verwijder de voormonteerde moer (J1), veerringen (J2) en ringen (J3) van de achterste stabilisator (C). Stap 2. Bevestig de achterste stabilisator (C) aan het hoofdframe (A) met moer (J1), veerringen (J2) en sluitringen (J3).	Step 1. Remove the preassembled nut (J1), spring washers (J2), and washers (J3) from the rear stabilizer (C). Step 2. Attach the rear stabilizer (C) to the main frame (A) with nut (J1), spring washers (J2), and washers (J3).	Schritt 1. Entfernen Sie die vormontierte Mutter (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) vom hinteren Stabilisator (C). Schritt 2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (C) mit Mutter (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) am Hauptrahmen (A).	Étape 1. Retirez l'écrou préassemblé (J1), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J3) du stabilisateur arrière (C). Étape 2. Fixer le stabilisateur arrière (C) au cadre principal (A) avec l'écrou (J1), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J3).

FIGURE 2 – Front Stabilizer Assembly



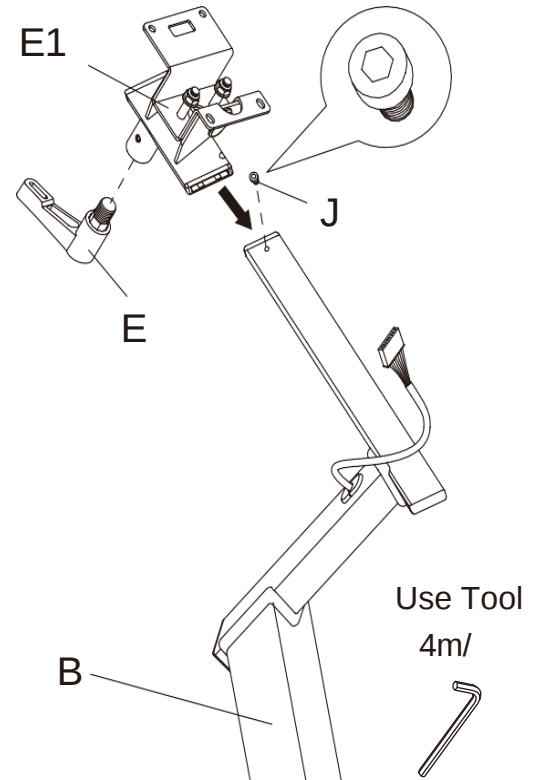
NL	EN	DE	FR
Stap 1. Verwijder de voormonteerde moer (J1), veerringen (J2) en ringen (J3) van de voorste stabilisator (D). Stap 2. Bevestig de voorste stabilisator (D) aan het hoofdframe (A) met moer (J1), veerringen (J2) en sluitringen (J3).	Step 1. Remove the preassembled nut (J1), spring washers (J2), and washers (J3) from the front stabilizer (D). Step 2. Attach the front stabilizer (D) to the main frame (A) with nut (J1), spring washers (J2), and washers (J3).	Schritt 1. Entfernen Sie die vormontierte Mutter (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) vom vorderen Stabilisator (D). Schritt 2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (D) mit Mutter (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) am Hauptrahmen (A).	Étape 1. Retirez l'écrou préassemblé (J1), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J3) du stabilisateur avant (D). Étape 2. Fixer le stabilisateur avant (D) au cadre principal (A) avec l'écrou (J1), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J3).

FIGURE 3 – Central Supporting Tube Assembly



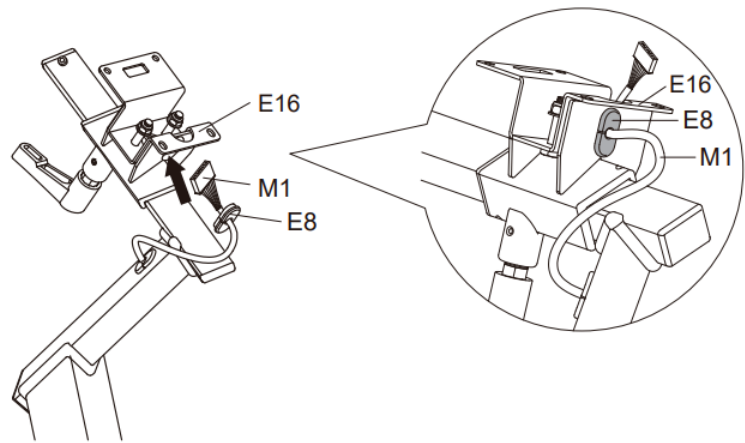
NL	EN	DE	FR
Opmerking: Er kan extra hulp nodig zijn om de sensordraad aan te sluiten en de centrale steunbuis (B) te stabiliseren. Stap 1. Verwijder eerst de schroeven (J8), veerringen (J2) en sluitringen (J6) van het hoofdframe (A). Stap 2. Zoek en verbind de sensordraad (M2) met de sensordraad (M1), zorg ervoor dat de verbindingen goed aansluiten. Opmerking: Zorg ervoor dat de draden niet gekneld raken wanneer u de centrale steunbuis (B) aan het hoofdframe (A) vastmaakt. Stap 3. Plaats de centrale steunbuis (B) in het hoofdframe (A) en verbind ze met schroeven (J8), veerringen (J2) en sluitringen (J6). Stap 4. Gebruik een 6m/m inbussleutel om de schroeven (J8) stevig vast te draaien.	Note: Additional assistance may be needed to help connect sensor wire and to stabilize central supporting tube (B). Step 1. First, remove the screws(J8), spring washers (J2) and washers(J6) from the main frame (A). Step 2. Locate and connect sensor wire (M2) with sensor wire (M1), make sure connections are joined properly. Note: Be careful not to pinch wires while joining the central supporting tube (B) to the main frame (A). Step 3. Place the central supporting tube (B) into the main frame (A) and join them with screws (J8), spring washers (J2) and washers(J6). Step 4. Use a 6m/m Allen wrench to tighten screws (J8) firm.	Hinweis: Möglicherweise ist zusätzliche Hilfe erforderlich, um das Sensorkabel anzuschließen und das zentrale Stützrohr (B) zu stabilisieren. Schritt 1. Entfernen Sie zunächst die Schrauben (J8), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J6) vom Hauptrahmen (A). Schritt 2. Suchen Sie das Sensorkabel (M2) und verbinden Sie es mit dem Sensorkabel (M1), achten Sie darauf, dass die Anschlüsse richtig verbunden sind. Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Drähte nicht eingeklemmt werden, während Sie das zentrale Stützrohr (B) mit dem Hauptrahmen (A) verbinden. Schritt 3. Setzen Sie das zentrale Stützrohr (B) in den Hauptrahmen (A) und verbinden Sie es mit Schrauben (J8), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J6). Schritt 4. Ziehen Sie die Schrauben (J8) mit einem 6m/m Inbusschlüssel fest an.	Remarque : une aide supplémentaire peut être nécessaire pour connecter le câble du capteur et stabiliser le tube de support central (B). Étape 1. Tout d'abord, retirez les vis (J8), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J6) du cadre principal (A). Étape 2. Localisez et connectez le fil du capteur (M2) avec le fil du capteur (M1), assurez-vous que les connexions sont jointes correctement. Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lorsque vous reliez le tube de support central (B) au cadre principal (A). Étape 3. Placer le tube de support central (B) dans le cadre principal (A) et les assembler avec les vis (J8), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J6). Étape 4. Utilisez une clé Allen de 6m/m pour serrer fermement les vis (J8).

FIGURE 4 – Console Base Assembly



NL	EN	DE	FR
Stap 1. Gebruik de 4 m/m inbussleutel om schroef (J9) uit de centrale buis (B) te verwijderen. Stap 2. Lijn de vierkante holle buis op de consolebasis (E16) uit met de vierkante buis op het bovenste deel van de centrale buis (B). Stap 3. Schuif de consolevoet (E16) op het bovenste deel van de centrale buis (B). Stap 4. Bevestig de knop (E9) op de schroefdraad van de basisconsole (E16) om de basisconsole (E16) vast te zetten op het bovenste deel van de centrale buis (B). Stap 5. Gebruik de 4 m/m inbussleutel om de schroef (J9) weer vast te zetten op het bovenste deel van de centrale buis (B).	Step 1. Use the 4 m/m Allen wrench to Remove screw (J9) from the central tube (B). Step 2. Align the square hollow tube on the console base (E16) to the square tube on the upper part of the central tube (B). Step 3. Slide the console base (E16) onto the upper part of central tube (B). Step 4. Fasten the knob (E9) on the thread on the console base (E16) to fix the console base (E16) to upper part of the central tube (B). Step 5. Use the 4 m/m Allen wrench to lock the screw (J9) back to the upper part of the central tube (B).	Schritt 1. Entfernen Sie die Schraube (J9) mit dem 4 mm Inbusschlüssel aus dem Zentralrohr (B). Schritt 2. Richten Sie das quadratische Hohlrohr am Konsolensockel (E16) auf das Vierkanthrohr am oberen Teil des Zentralrohrs (B) aus. Schritt 3. Schieben Sie den Konsolensockel (E16) auf den oberen Teil des Zentralrohrs (B). Schritt 4. Befestigen Sie den Knopf (E9) auf dem Gewinde der Konsolenbasis (E16), um die Konsolenbasis (E16) am oberen Teil des Zentralrohrs (B) zu fixieren. Schritt 5. Benutzen Sie den 4 mm Inbusschlüssel, um die Schraube (J9) wieder am oberen Teil des Mittelrohrs (B) zu befestigen.	Étape 1. Utilisez la clé Allen de 4 m/m pour retirer la vis (J9) du tube central (B). Étape 2. Alignez le tube creux carré de la base de la console (E16) sur le tube carré de la partie supérieure du tube central (B). Étape 3. Faites glisser la base de la console (E16) sur la partie supérieure du tube central (B). Étape 4. Fixez le bouton (E9) sur le filetage de la base de la console (E16) pour fixer la base de la console (E16) à la partie supérieure du tube central (B). Étape 5. Utilisez la clé Allen de 4 m/m pour bloquer la vis (J9) sur la partie supérieure du tube central (B).

FIGURE 5 – Console the cable in Central Tube & the cable in Handle bar



NL	EN	DE	FR
Stap 1. Verwijder de stopper (E8) van de consolevoet (E16) en monteer hem (E8) op de sensordraad (M1). Stap 2. Laat de connector op de draad van de kabel (M1) door het gat lopen. Laat de connector van de onderkant van de consolebasis (E16) naar de bovenkant lopen. Stap 3. Stop de stekker (E8) in het gat van de consolevoet (E16).	Step 1. Removing the stopper (E8) from the console base(E16), then assembling it (E8) onto the sensor wire (M1). Step 2. Make the connector on the wire of cable (M1) pass through the hole. Make the connector run from the bottom of the console base (E16) to the top of it. Step 3. Stuff the plug (E8) in the hole of the console base (E16).	Schritt 1. Entfernen des Stopfens (E8) vom Konsolensockel (E16) und Anbringen des Stopfens (E8) am Sensorkabel (M1). Schritt 2. Führen Sie den Stecker des Kabels (M1) durch das Loch. Führen Sie den Stecker von der Unterseite der Konsolenbasis (E16) zur Oberseite der Konsolenbasis. Schritt 3. Stecken Sie den Stecker (E8) in das Loch der Konsolenbasis (E16).	Étape 1. Retirer le bouchon (E8) de la base de la console (E16), puis l'assembler (E8) sur le fil du capteur (M1). Étape 2. Faire passer le connecteur du fil du câble (M1) par le trou. Faites passer le connecteur du bas de la base de la console (E16) vers le haut de celle-ci. Étape 3. Enfoncez le bouchon (E8) dans le trou de la base de la console (E16).

FIGURE 6 – Handle Bar Assembly

NL	EN
Stap 1. Verwijder de moeren (E12) en ringen (E11) van de centrale steunbuis (D). Stap 2. Bevestig de stuurstang (E) aan de centrale steunbuis (D) met dezelfde sluitring (E11) en moer (E12). Stap 3. Gebruik een 13mm sleutel om de moer (E12) stevig vast te draaien. Opmerking: Knijp niet in de sensordraad tijdens de montage.	Step 1. Remove nuts (E12) and washers (E11) from the central supporting tube (D). Step 2. Join the handle bar (E) assembly to the central supporting tube (D) using the same washer (E11) and nut (E12). Step 3. Using a 13mm wrench to tighten nut (E12) firm. Note : Do not pinch the sensor wire when assembling
DE	FR
Schritt 1. Entfernen Sie die Muttern (E12) und Unterlegscheiben (E11) vom zentralen Stützrohr (D). Schritt 2. Verbinden Sie die Griffstangenbaugruppe (E) mit dem zentralen Stützrohr (D) unter Verwendung der gleichen Unterlegscheibe (E11) und Mutter (E12). Schritt 3. Ziehen Sie die Mutter (E12) mit einem 13-mm-Schlüssel fest an. Hinweis: Klemmen Sie das Sensorkabel beim Zusammenbau nicht ein.	Étape 1. Retirez les écrous (E12) et les rondelles (E11) du tube de support central (D). Étape 2. Assembler le guidon (E) au tube de support central (D) en utilisant la même rondelle (E11) et le même écrou (E12). Étape 3. Utiliser une clé de 13mm pour serrer fermement l'écrou (E12). Note : Ne pas pincer le fil du capteur lors de l'assemblage.

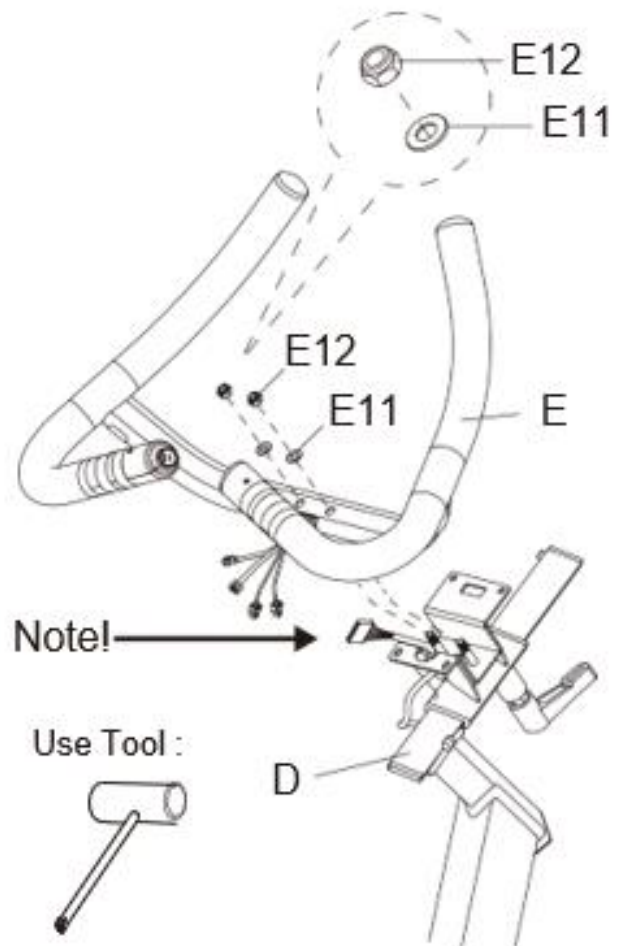


FIGURE 7 – Console Assembly

NL	EN
Stap 1. Verwijder vier schroeven (G1) aan de achterkant van de console (G). Stap 2. Sluit de kabel (M1, M4, M5) en de draden van de handgreepssensor (M3) aan op de console (G). De draden van de handgreepssensor (M3) kunnen verwisseld worden. Stap 3. Monteer de console (G) op de centrale steunbuis (D). Let altijd op de plaats van de draden om geknelde draden te voorkomen. Duw eventuele extra draden terug in het montagegat van de handgreep (E). Duw de console naar beneden tot hij niet verder kan. Stap 4. Draai de console (G) vast met dezelfde schroeven (G1) met een schroevendraaier.	Step 1. Remove four screws (G1) on the back of the console (G). Step 2. Connect cable (M1, M4, M5) and the handle pulse sensor wires (M3) to the console (G). The handle pulse sensor wires (M3) can be interchangeable. Step 3. Mount the console (G) onto the central supporting tube (D). Be aware of the wire location at all times to prevent any pinched wires. Push any extra wires back into the mounting hole of the handle bar (E). Side the console down until it cannot be pushed any further. Step 4. Using a screw driver, tighten the console (G) using the same screws (G1).
DE	FR
Schritt 1. Entfernen Sie die vier Schrauben (G1) auf der Rückseite der Konsole (G). Schritt 2. Schließen Sie die Kabel (M1, M4, M5) und die Kabel des Griffimpulssensors (M3) an die Konsole (G) an. Die Drähte des Griffimpulssensors (M3) können ausgetauscht werden. Schritt 3. Montieren Sie die Konsole (G) auf das zentrale Tragrohr (D). Achten Sie immer auf die Lage der Drähte, um ein Einklemmen der Drähte zu vermeiden. Schieben Sie alle überflüssigen Drähte zurück in das Montageloch der Griffstange (E). Schieben Sie die Konsole nach unten, bis sie nicht mehr weiter geschoben werden kann. Schritt 4. Ziehen Sie die Konsole (G) mit einem Schraubenzieher mit denselben Schrauben (G1) fest.	Étape 1. Retirez les quatre vis (G1) situées à l'arrière de la console (G). Étape 2. Connectez le câble (M1, M4, M5) et les fils du capteur d'impulsion de la poignée (M3) à la console (G). Les fils du capteur d'impulsion de la poignée (M3) peuvent être interchangeables. Étape 3. Montez la console (G) sur le tube de support central (D). Faites attention à l'emplacement des fils à tout moment pour éviter qu'ils ne soient pincés. Repoussez tout fil supplémentaire dans le trou de montage du guidon (E). Inclinez la console vers le bas jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être poussée. Étape 4. À l'aide d'un tournevis, serrez la console (G) en utilisant les mêmes vis (G1).

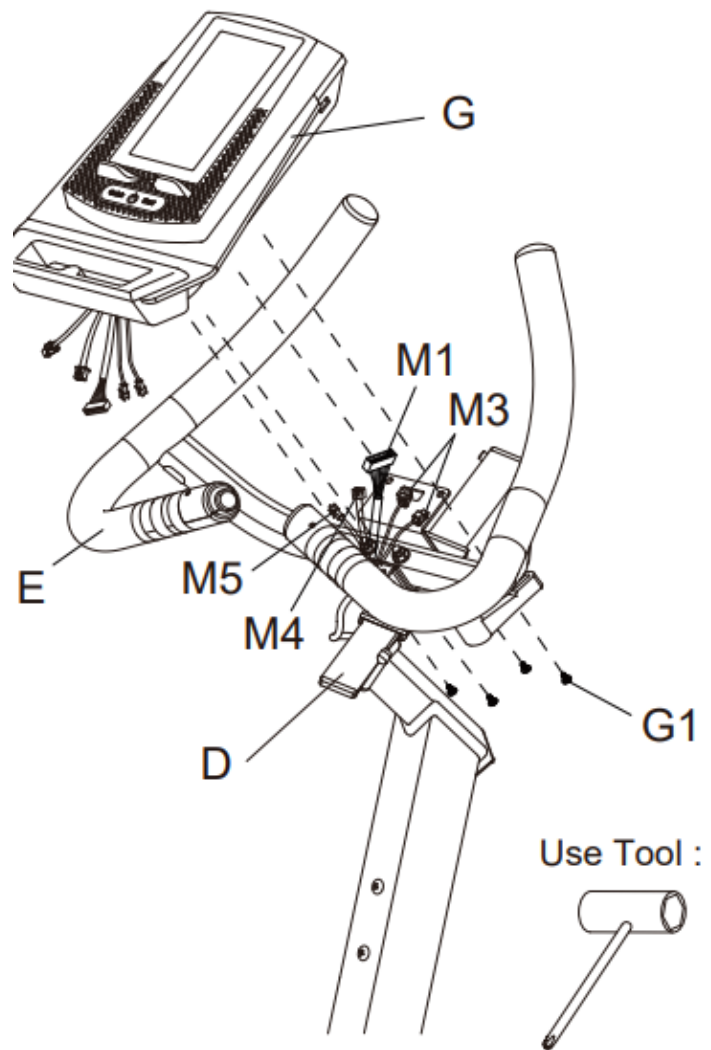


FIGURE 8 – Water Bottle Holder Assembly

NL	EN
Stap 1. Verwijder de schroeven (J11) van de centrale buis (B). Stap 2. Draai met een schroevendraaier de waterfleshouder (B3) vast aan de centrale buis (B) met dezelfde schroeven (J11). Stap 3. Plaats vervolgens de waterfles (L) in de fleshouder (B3).	Step 1. Remove the screws (J11) from the central tube (B). Step 2. Using a screw driver, tighten water bottle holder (B3) to central tube (B) using the same screws (J11). Step 3. Then put the water bottle(L) into the bottle holder(B3).
DE	FR
Schritt 1. Entfernen Sie die Schrauben (J11) aus dem Zentralrohr (B). Schritt 2. Ziehen Sie den Wasserflaschenhalter (B3) mit einem Schraubenzieher am Zentralrohr (B) mit denselben Schrauben (J11) fest. Schritt 3. Setzen Sie dann die Wasserflasche (L) in den Flaschenhalter (B3).	Étape 1. Retirer les vis (J11) du tube central (B). Étape 2. À l'aide d'un tournevis, serrer le support de bouteille d'eau (B3) au tube central (B) en utilisant les mêmes vis (J11). Étape 3. Placez ensuite la bouteille d'eau (L) dans le porte-bouteille (B3).

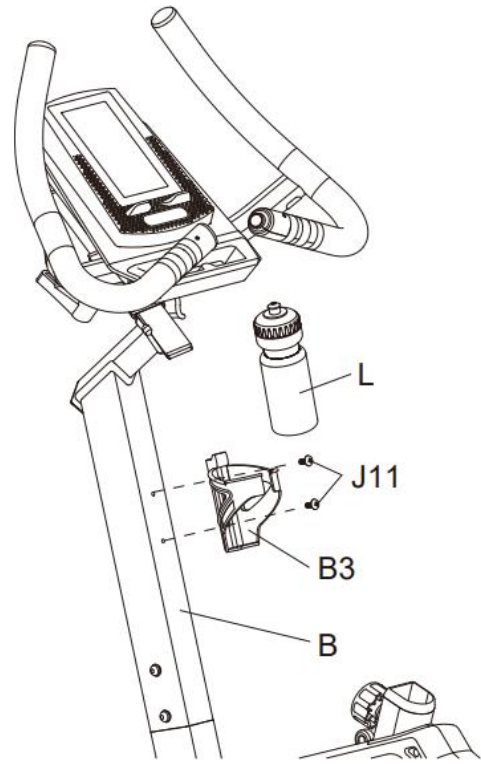
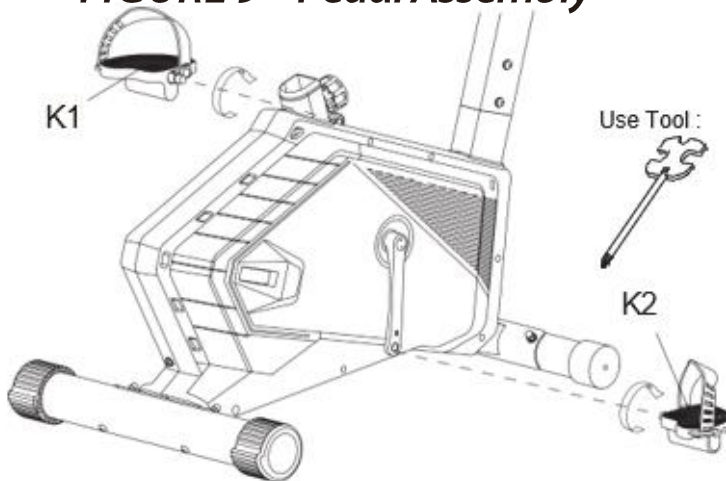
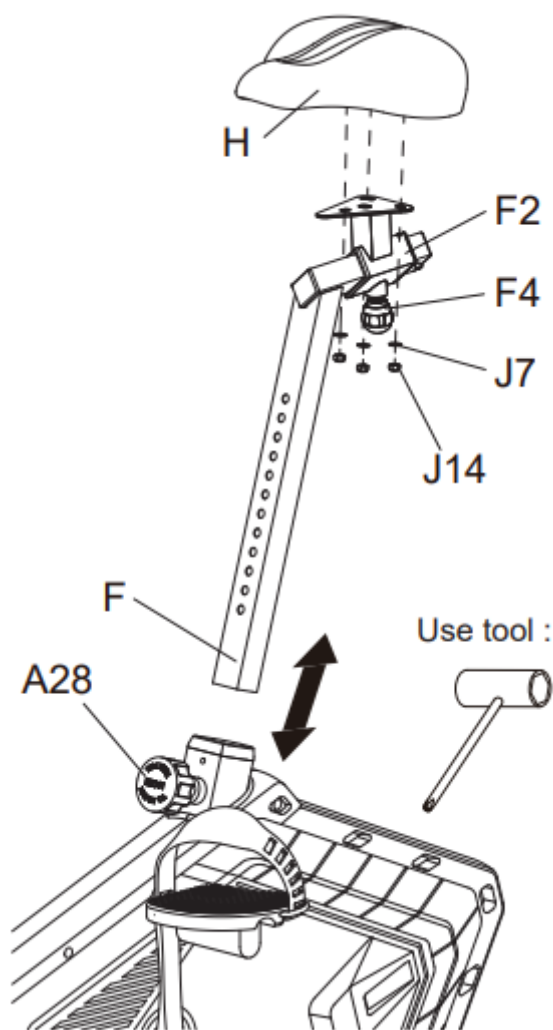


FIGURE 9 – Pedal Assembly



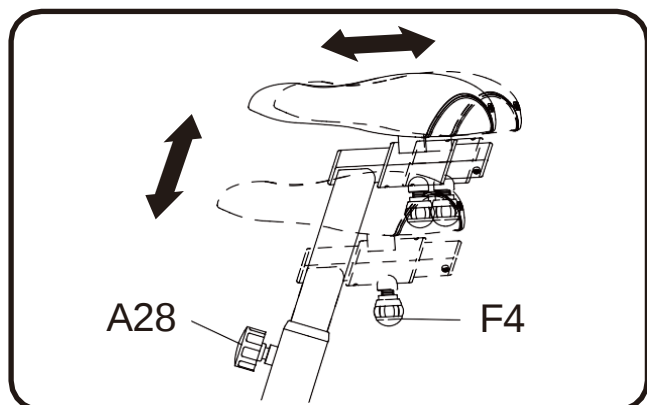
NL	EN	DE	FR
Opmerking: Zoek de linker- en rechterpedalen. Op elk pedaal en op elk pedaalriempje staat een merkteken voor links en rechts om ze van elkaar te onderscheiden. Stap 1. Draai het linkerpedaal (K1) tegen de klok in vast aan de linker crankarm en het rechterpedaal (K2) met de klok mee aan de rechter crankarm. Gebruik een gereedschap om elk pedaal zo strak mogelijk vast te draaien. Stap 2. Steek de pedaalriemen in elk pedaal. Pas de riempjes aan de schoenmaat van de gebruiker aan terwijl u op de fiets zit.	Note: Locate the left & right pedals. There is a Left and Right mark on each pedal and each pedal strap to distinguishing them. Step 1. Tighten the left pedal (K1) counter-clockwise to left crank arm and the right pedal (K2) clockwise to right crank arm. Use a tool to tighten each pedal as tight as possible. Step 2. Insert the pedal straps into each pedal. Adjust the straps according to the user's shoe size while on the bike.	Hinweis: Suchen Sie die linken und rechten Pedale. Jedes Pedal und jeder Pedalriemen ist mit einer Links- und Rechtsmarkierung versehen, um sie zu unterscheiden. Schritt 1. Ziehen Sie das linke Pedal (K1) gegen den Uhrzeigersinn am linken Kurbelarm und das rechte Pedal (K2) im Uhrzeigersinn am rechten Kurbelarm fest. Verwenden Sie ein Werkzeug, um jedes Pedal so fest wie möglich anzuziehen. Schritt 2. Führen Sie die Pedalriemen in jedes Pedal ein. Stellen Sie die Riemen entsprechend der Schuhgröße des Benutzers ein, während Sie auf dem Fahrrad sitzen.	Note : Localisez les pédales gauche et droite. Il y a une marque gauche et droite sur chaque pédale et chaque sangle de pédale pour les distinguer. Étape 1. Serrez la pédale gauche (K1) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le bras de manivelle gauche et la pédale droite (K2) dans le sens des aiguilles d'une montre sur le bras de manivelle droit. Utilisez un outil pour serrer chaque pédale aussi fort que possible. Étape 2. Insérez les sangles dans chaque pédale. Ajustez les sangles en fonction de la taille des chaussures de l'utilisateur lorsqu'il est sur le vélo.

FIGURE 10 – Saddle Seat



Tube Assembly

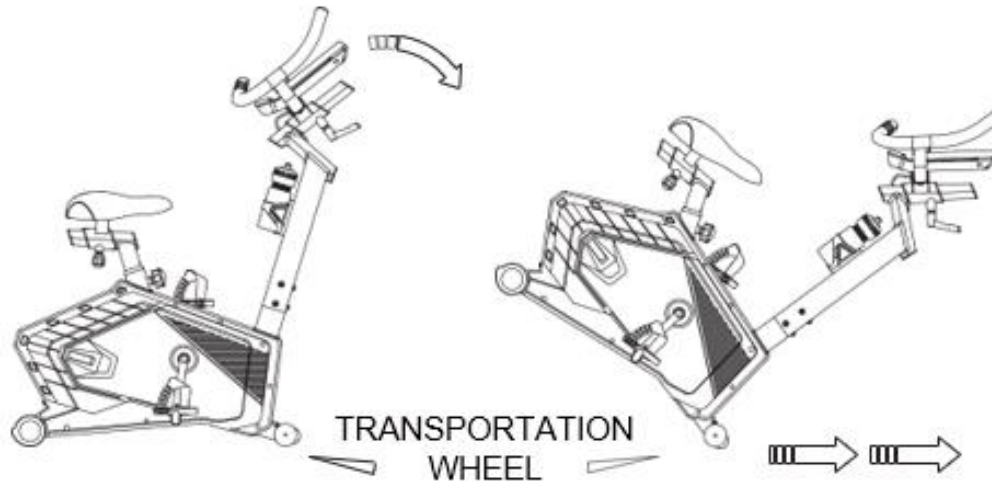
How to Adjust Saddle Position



NL	EN
Stap 1. Verwijder de moeren (J14) en sluitringen (J7) aan de achterkant van het zadel (H). Stap 2. Plaats het zadel (H) op de zadelklem (F2) en draai deze vast met moeren (J14) en sluitringen (J3). Stap 3. Draai de knop (A28) op de ontvanger van de zitbuis los en trek aan de knop (A28) om de zitbuis (F) naar beneden te laten glijden. Zodra de zadelbuis (F) op de gewenste plaats zit, laat je de knop (A28) los en draai je de knop vast om hem vast te zetten.	Step 1. Remove nuts (J14) and washes (J7) on the back of the saddle (H). Step 2. Position seat (H) onto the seat basement (F2) and tighten it using nuts (J14) and washes (J3). Step 3. Loosen the knob (A28) on the seat tube receiver and pull on the knob (A28) to allow the seat tube (F) to slide down receiver. Once the seat tube (F) is positioned in the desired location, release the knob (A28) and tighten the knob to secure.
DE	FR
Schritt 1. Entfernen Sie die Muttern (J14) und Unterlegscheiben (J7) auf der Rückseite des Sattels (H). Schritt 2. Positionieren Sie den Sattel (H) auf dem Sitzunterbau (F2) und ziehen Sie ihn mit den Muttern (J14) und den Unterlegscheiben (J3) fest. Schritt 3. Lösen Sie den Knopf (A28) an der Sitzrohraufnahme und ziehen Sie an dem Knopf (A28), damit das Sitzrohr (F) in die Aufnahme gleiten kann. Sobald das Sitzrohr (F) an der gewünschten Stelle positioniert ist, lassen Sie den Knopf (A28) los und ziehen Sie ihn fest, um es zu sichern.	Étape 1. Retirer les écrous (J14) et les rondelles (J7) à l'arrière de la selle (H). Étape 2. Positionner la selle (H) sur la base de la selle (F2) et la serrer à l'aide des écrous (J14) et des rondelles (J3). Étape 3. Desserrer le bouton (A28) sur le récepteur du tube de selle et tirer sur le bouton (A28) pour permettre au tube de selle (F) de glisser le long du récepteur. Une fois que le tube de selle (F) est positionné à l'endroit souhaité, relâcher le bouton (A28) et serrer le bouton pour le fixer.

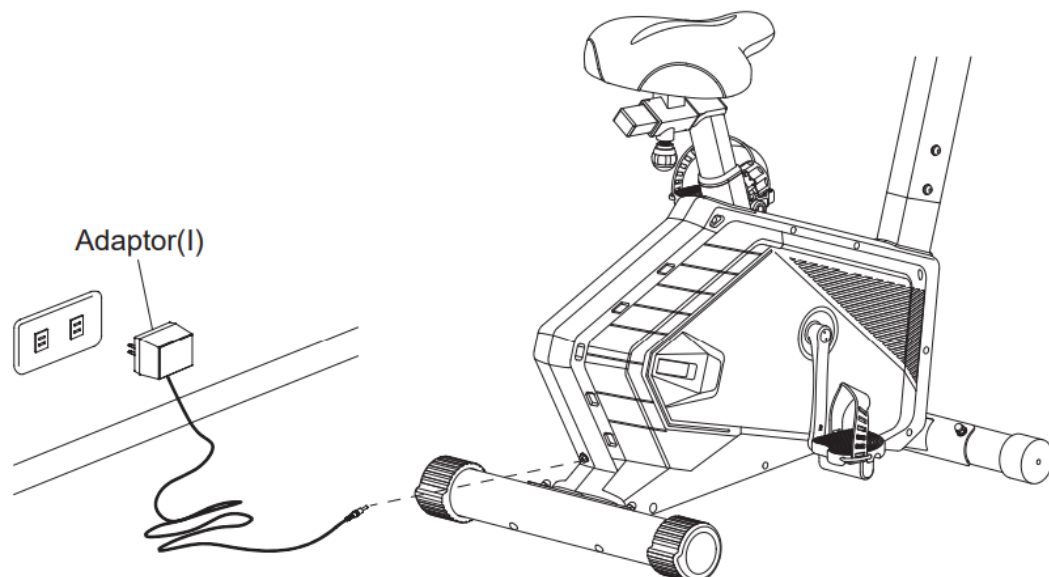
NL	EN
Pas de positie en hoogte van het zadel aan door de knoppen (A28) en (F4) los te draaien. Stel beide afstellingen in volgens de gewenste positie van elke berijder en draai vervolgens elke knop stevig vast om te voorkomen dat het zadel verschuift.	Adjust the saddle position and height of the bike by loosening knobs (A28) and (F4). Adjust both adjustments according to each rider's desired placement and then firmly tighten each knob to prevent the saddle from moving.
DE	FR
Stellen Sie die Sattelposition und die Höhe des Fahrrads durch Lösen der Knöpfe (A28) und (F4) ein. Stellen Sie beide Einstellungen entsprechend der gewünschten Position des Fahrers ein und ziehen Sie dann jeden Knopf fest an, um ein Verrutschen des Sattels zu verhindern.	Réglez la position de la selle et la hauteur du vélo en desserrant les boutons (A28) et (F4). Ajustez les deux réglages en fonction de la position souhaitée par chaque cycliste, puis serrez fermement chaque bouton pour empêcher la selle de bouger.

FIGURE 11 – How to Transport the Bike



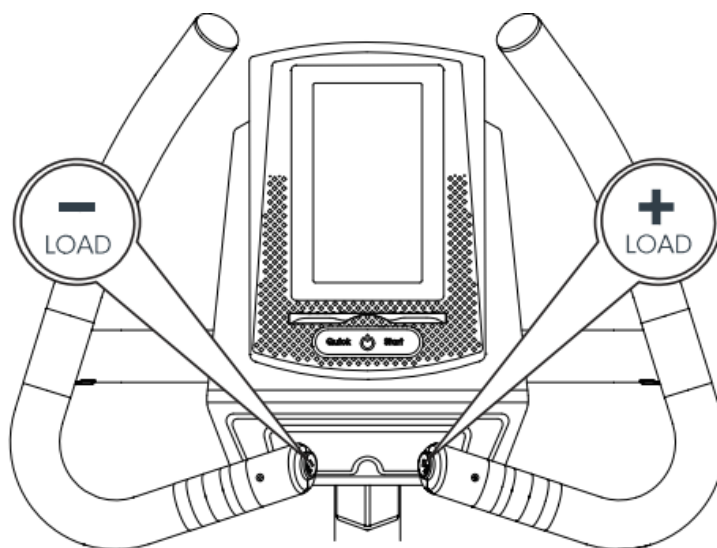
NL	EN	DE	FR
Als de machine naar een andere locatie moet worden vervoerd, til dan de achterste stabilisator op totdat de voorste transportwielen de grond raken. U kunt nu naar de gewenste locatie gaan. Zet de machine na de verplaatsing voorzichtig neer op de nieuwe locatie en stel de einddoppen van de stabilisatoren zo nodig bij om de machine te stabiliseren. WAARSCHUWING: Probeer nooit zelf de fiets op te tillen, vraag indien nodig om extra hulp en probeer nooit het apparaat op te tillen als u medische problemen hebt.	Als de machine naar een andere locatie moet worden vervoerd, til dan de achterste stabilisator op totdat de voorste transportwielen de grond raken. U kunt nu naar de gewenste locatie gaan. Zet de machine na de verplaatsing voorzichtig neer op de nieuwe locatie en stel de einddoppen van de stabilisatoren zo nodig bij om de machine te stabiliseren. WAARSCHUWING: Probeer nooit zelf de fiets op te tillen, vraag indien nodig om extra hulp en probeer nooit het apparaat op te tillen als u medische problemen hebt.	Wenn die Maschine an einen anderen Ort transportiert werden soll, heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis die vorderen Transporträder den Boden berühren. Jetzt können Sie die Maschine an den gewünschten Ort bringen. Setzen Sie die Maschine nach dem Transport vorsichtig am neuen Standort ab und stellen Sie die Endkappen der Stabilisatoren ein, um die Maschine bei Bedarf zu stabilisieren. WARNUNG: Versuchen Sie niemals, das Fahrrad allein anzuheben. Bitten Sie bei Bedarf um zusätzliche Hilfe und versuchen Sie niemals, das Gerät anzuheben, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.	Si la machine doit être transportée à un autre endroit, soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues de transport avant touchent le sol. Vous pouvez maintenant vous rendre à l'endroit souhaité. Après le déplacement, posez doucement la machine à son nouvel emplacement et ajustez les embouts des stabilisateurs pour stabiliser la machine si nécessaire. AVERTISSEMENT : N'essayez jamais de soulever le vélo tout seul, demandez de l'aide si nécessaire et n'essayez jamais de soulever le vélo si vous avez des problèmes de santé.

FIGURE 12 – How to Use the Adaptor



NL	EN	DE	FR
Als u de adapter(I) gebruikt, is er één gat voor de adapter aan de achterkant van de machine.	Using the adaptor(I), there is one adaptor hole located at the rear of the machine.	Bei Verwendung des Adapters (I) befindet sich eine Adapterbohrung auf der Rückseite der Maschine.	En utilisant l'adaptateur(I), il y a un trou d'adaptateur situé à l'arrière de la machine.

FIGURE 13 – HOW TO USE TOGGLE SWITCH TO ADJUST THE RESISTANCE



NL	EN	DE	FR
Als de console is ingeschakeld, kun je op de tuimelknoppen op het kleine stuur drukken om de weerstand aan te passen: Druk op de knop "LOAD +" aan de rechterkant om de weerstand te verhogen en druk op de knop "LOAD -" aan de linkerkant om de weerstand te verlagen.	When the console is powered on, you may press the toggle buttons on the small handlebar to adjust the resistance: Press "LOAD +" button on the right side to increase resistance and press "LOAD -" button on the left side to decrease resistance.	Wenn die Konsole eingeschaltet ist, können Sie die Kippschalter auf der kleinen Lenkstange drücken, um den Widerstand einzustellen: Drücken Sie die "LOAD +"-Taste auf der rechten Seite, um den Widerstand zu erhöhen, und die "LOAD -"-Taste auf der linken Seite, um ihn zu verringern.	Lorsque la console est sous tension, vous pouvez appuyer sur les boutons à bascule situés sur le petit guidon pour régler la résistance : Appuyez sur le bouton "LOAD +" sur le côté droit pour augmenter la résistance et appuyez sur le bouton "LOAD -" sur le côté gauche pour diminuer la résistance.



OPMERKING

Maak jezelf vertrouwd met alle functies en instelopties van het apparaat voordat je begint met trainen. Laat het juiste gebruik van dit product uitleggen door een specialist.



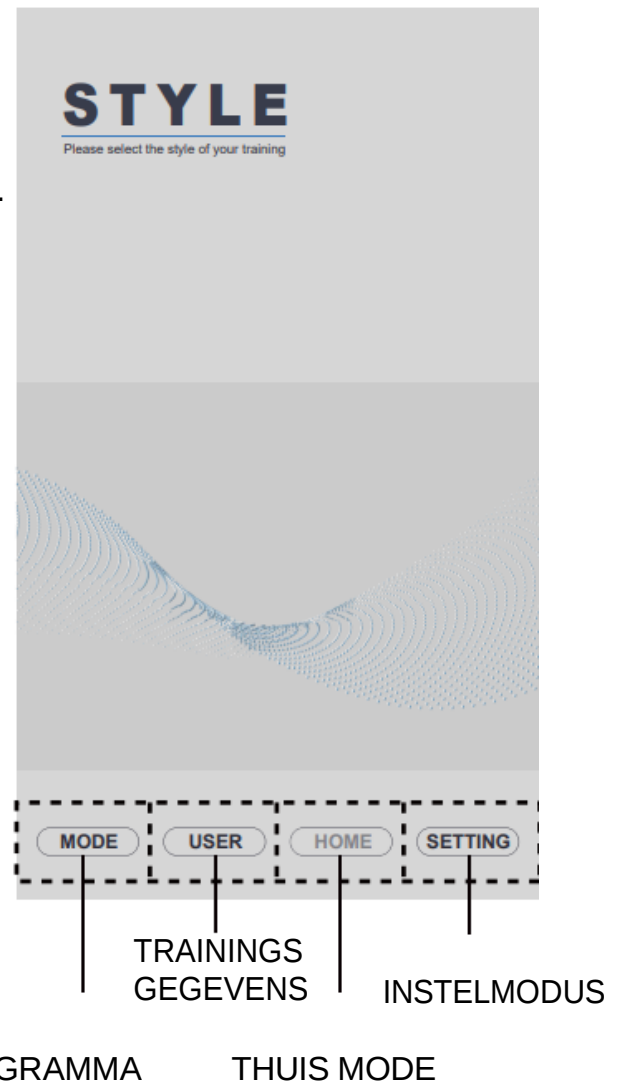
Knopfuncties

Quick START	+ Deze knop wordt gebruikt om de console in te schakelen. + Wanneer de console in de energiebesparende stand staat, kan de knop Snel starten worden gebruikt om de console te activeren + Met deze toets kan het snelstartprogramma worden gestart.
--------------------	---

Inschakelen en eerste instellingen

● HOME

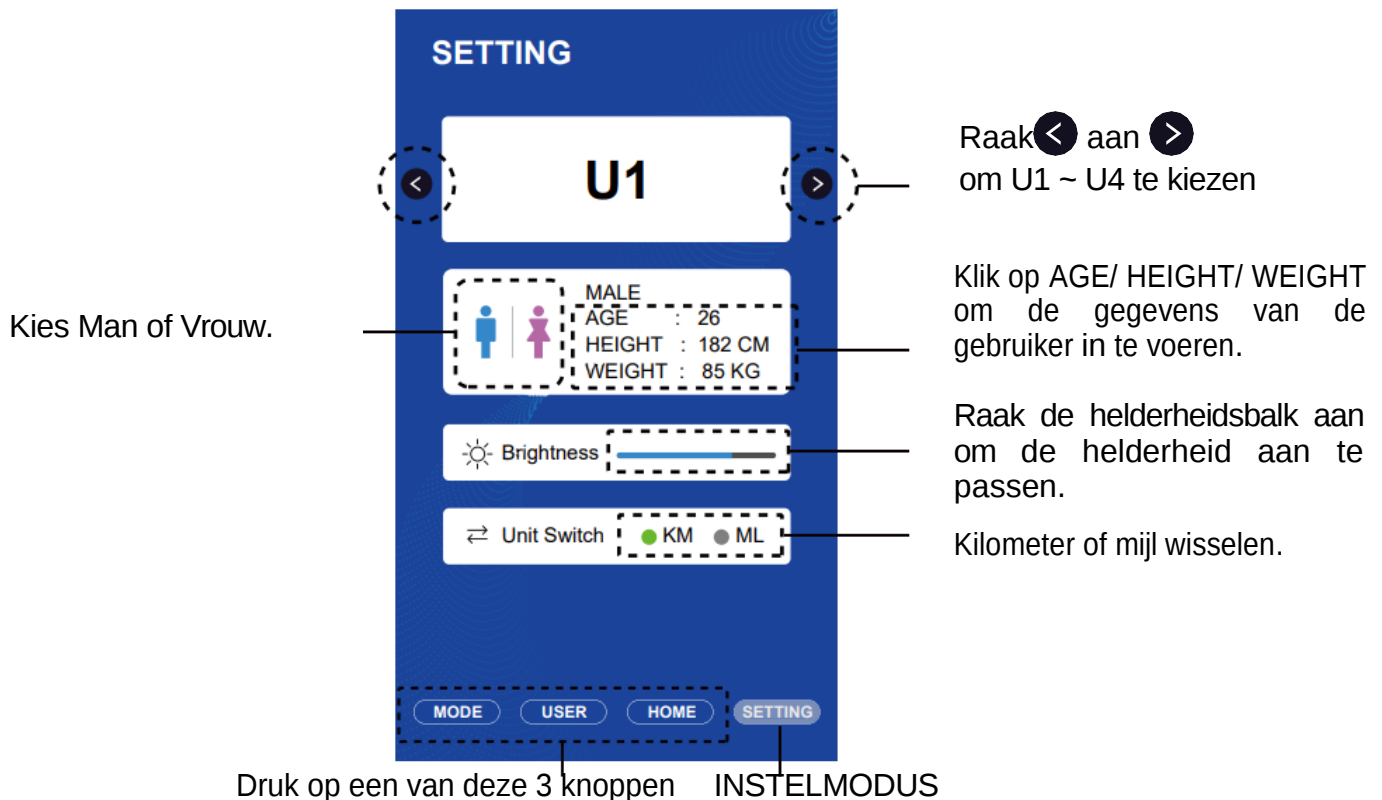
(Op de "HOME"-pagina wordt de knop grijs weergegeven).



● SETTING MODE

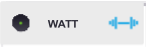
(Wanneer u de SETTING MODE activeert, verschijnt de knop "SETTING" in een grijze kleur).

Ga naar de SETTING MODE; de gebruiker kan zijn informatie instellen, de helderheid van het scherm aanpassen en wisselen tussen Kilometer of Mijl.



● **MODE** (Wanneer u naar de trainingsmodus gaat, wordt de knop "MODE" grijs weergegeven).

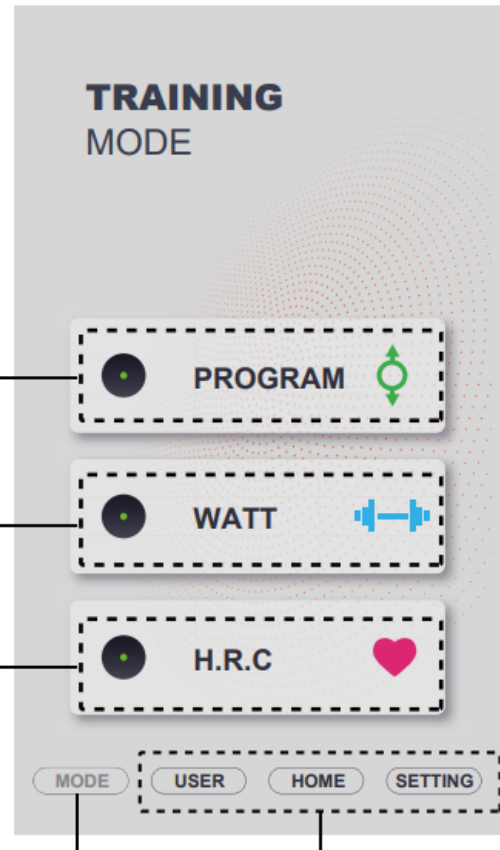
Ga naar de trainingmodus en kies uit drie functies.

1.  In de modus PROGRAM, met handmatige training, door de gebruiker ingestelde training en er zijn 58 opties voor pre-trainingsprogramma's.
2.  WATT TRAININGSMODUS.
3.  Hartslagregeling MODE.

Druk op "PROGRAM" om naar de programmeermodus te gaan.

Druk op "WATT" om naar de WATT TRAINING MODE te gaan.

Druk op "H.R.C" om de hartslagmodus te openen.



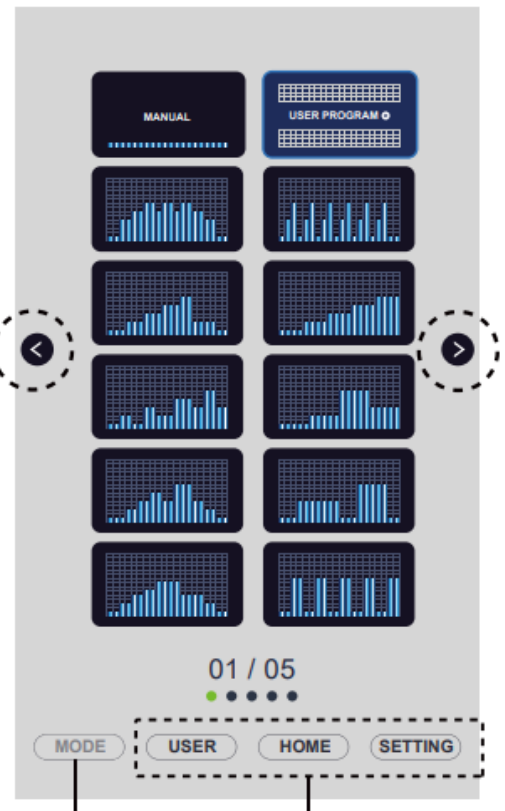
PROGRAMMA

Raak een van deze 3 knoppen aan om de INSTELMODUS te verlaten

● **PROGRAMMA**

Raak  "PROGRAM" aan om naar de programmamodus te gaan, met handmatige training, Door de gebruiker ingestelde training en er zijn 58 opties voor vooraf ingestelde trainingsprogramma's.

Raak   aan om meer programma's te kiezen, er zijn in totaal 5 pagina's.

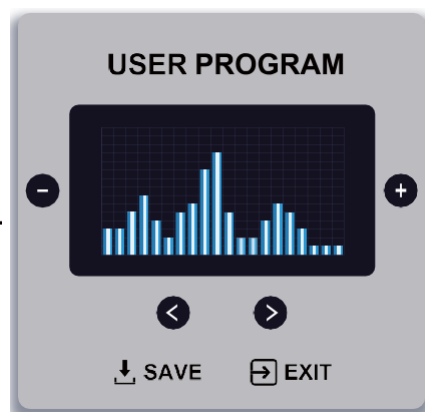


PROGRAMMA

Raak een van deze 3 knoppen aan om de INSTELMODUS te verlaten.

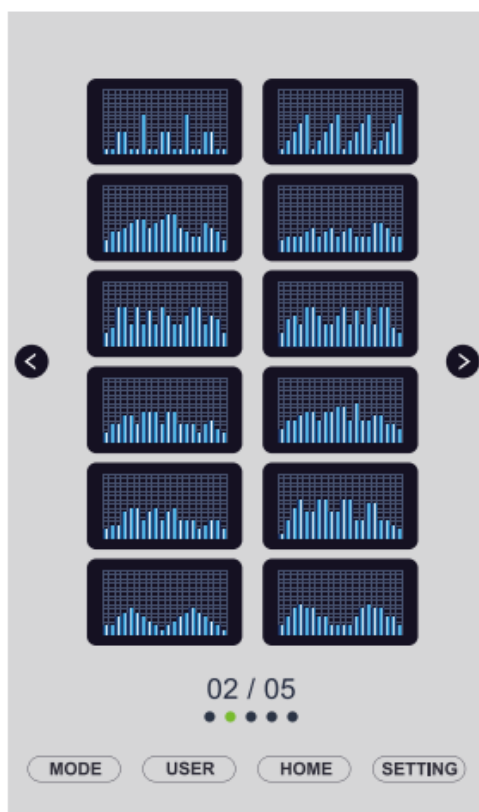


Keuzes op pagina één.



Wanneer u de optie "USER PROGRAM" aanraakt, verschijnen de vooraf ingestelde trainingsprogramma's. Dat moment kan de gebruiker de volgende vereisten instellen die de gebruiker wil wijzigen.

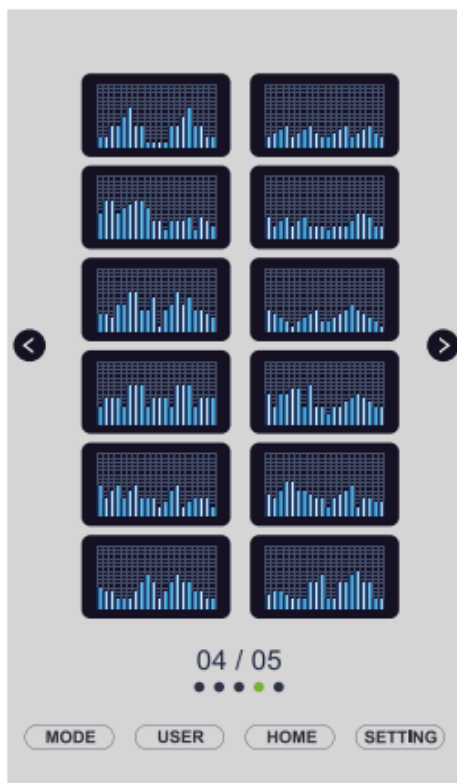
- Raak het pictogram - of + aan om de weerstandsinstellingen aan te passen (LOAD1 - LOAD16).
- Raak het pictogram < of > aan om de instellingen van elke weerstandsbalk aan te passen (er zijn in totaal 20 weerstandsbars).
- SAVE** Raak het pictogram SAVE aan om de instelling voor trainingsprogramma's op te slaan.
- EXIT** Klik op het pictogram EXIT om dit "USER PROGRAM" af te sluiten.



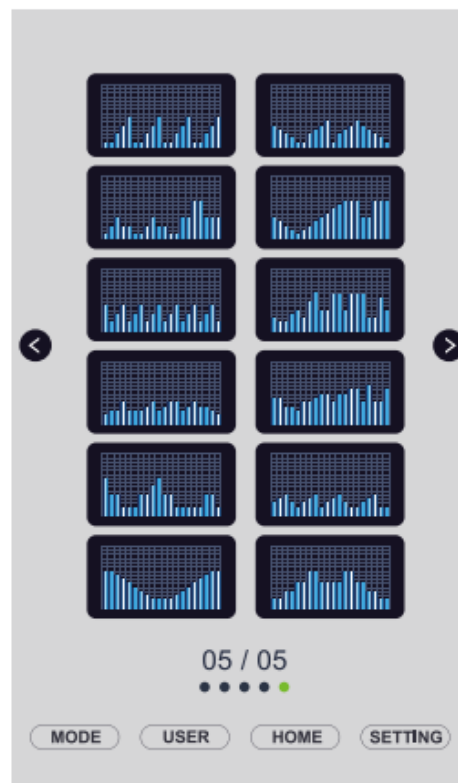
Keuzes op pagina twee.



Keuzes op pagina drie.



Keuzes op pagina vier.



Keuzes op pagina vijf.

1. Klik op een vooraf ingesteld trainingsprogramma om de training te starten.
2. Klik op de knop EXIT om terug te keren naar de TRAININGSMODUS.
3. Klik op START om de training te starten.
4. Met doelinstellingen voor TIJD/ AFSTAND/CALORIE hoeft de gebruiker alleen maar te klikken op



om het trainingsdoel in te stellen

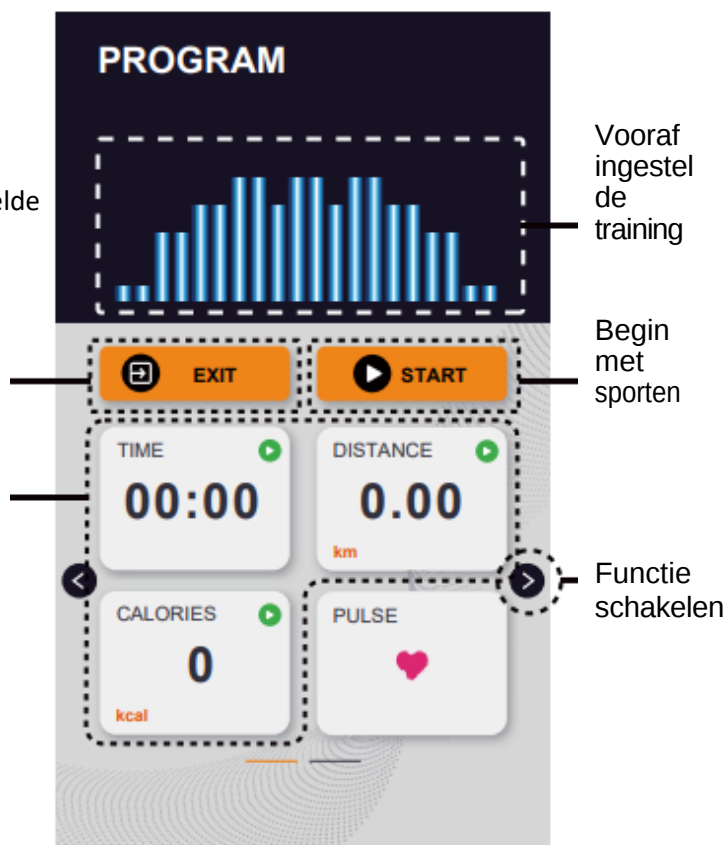
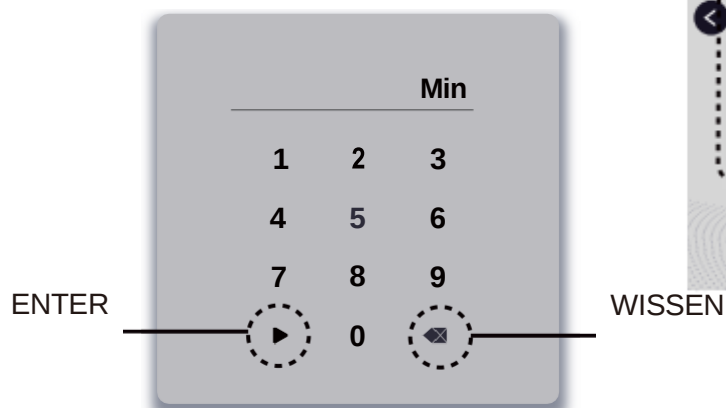
Nadat de instelling is voltooid, wordt het ingestelde item afgeteld weergegeven.

Na het bereiken van de doelwaarde stopt de oefening.

Klik op de knop EXIT om terug te gaan naar TRAINING.



Met doelinstelling voor TIJD/ AFSTAND/CALORIE



Programmatraining invoeren

De knipperende weerstandsbalk toont de huidige weerstand tijdens de training.

Instelknop voor LOAD

Functie schakelen

STOP

PAUZE

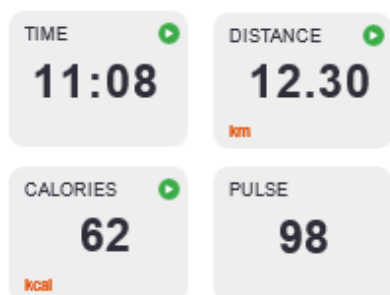
Functie schakelen

1. Druk op  UP of DOWN om de LOAD aan te passen. De lichtste weerstand is LOAD 1, de zwaarste weerstand is LOAD 16.
2. Druk op  PAUSE om de oefening te pauzeren, druk op  CONTINUE om terug te keren naar het onafgemaakte oefening.
Druk op  HOME knop om de oefening af te sluiten en slaat de werkgegevens op of opent het MODE-programma,
Druk op  RECOVERY knop om het herstel te testen functie.

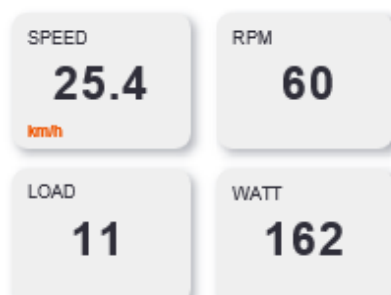
3. Druk op de knop  STOP en de WORKOUT-gegevens verschijnen.
Selecteer  De trainingsgegevens worden opgeslagen,

selecteer  Met de knop EXIT keert u terug naar de pagina Training MODE.

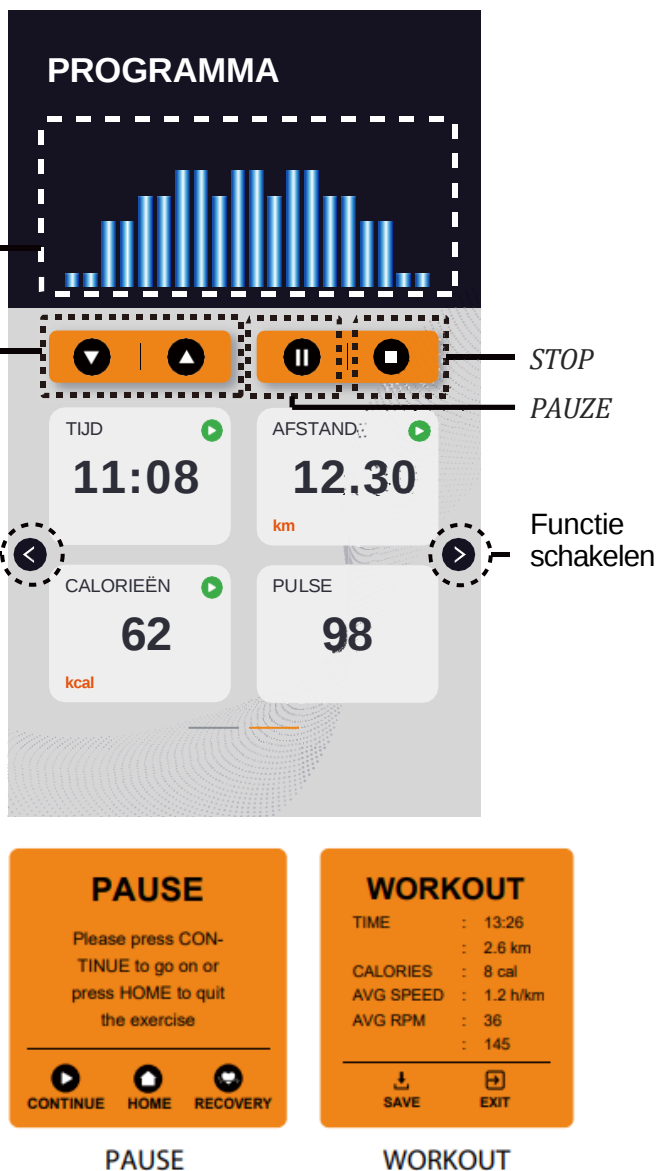
4. Klik op  functiewisselknop, er zijn twee vensterfuncties om weer te geven en te wisselen.



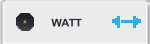
Venster 1:
TIJD / AFSTAND / CALORIEËN /
HARTSLAG



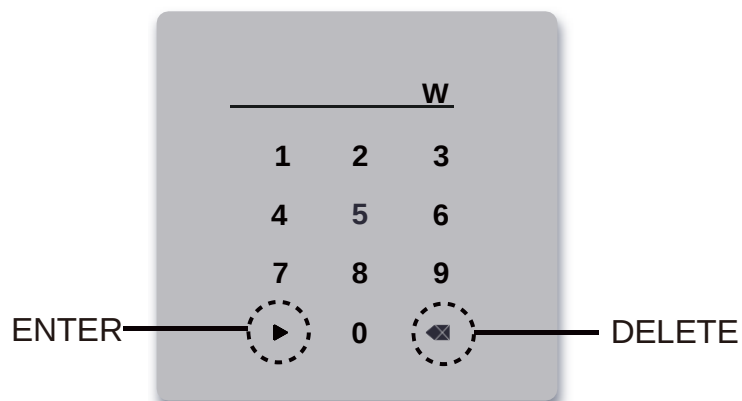
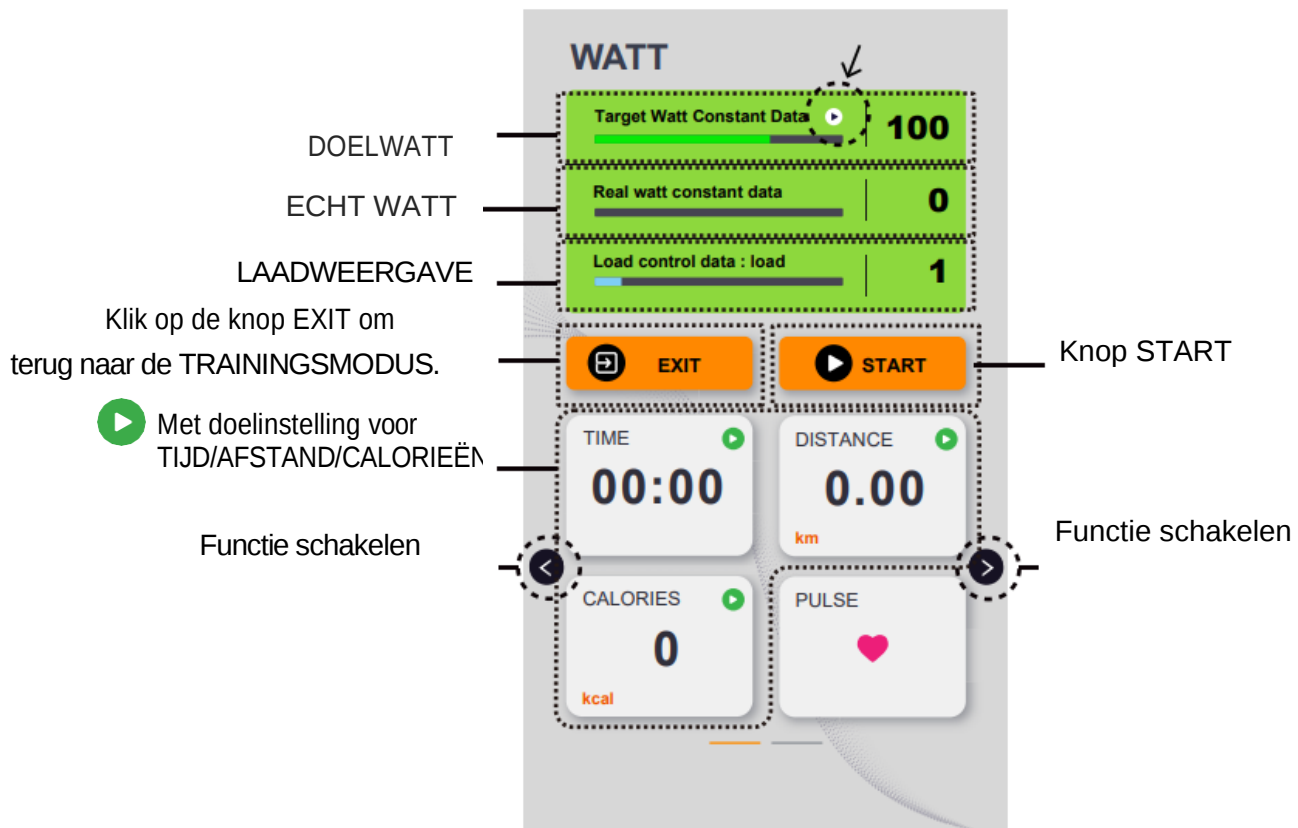
Venster 2:
SNELHEID / RPM / BELASTING / WATT



● WATT

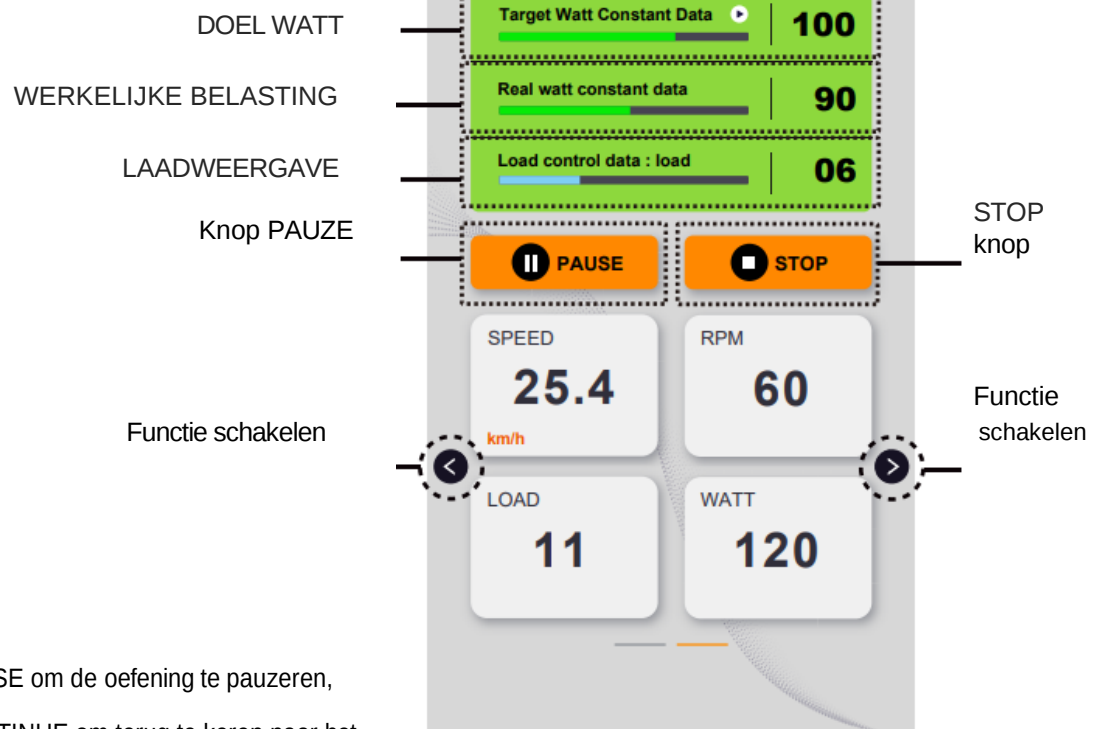
Klik op de knop  WATT om de WATT CONTROL MODE te openen.

1. Druk op  om het gewenste WATT in te stellen.
2. Druk op  EXIT om terug te keren naar de pagina Training MODE.
3. Druk op  START om de training te starten.
4. Klik op  om het doel in te stellen voor TIJD / AFSTAND / CALORIE. Na het instellen wordt het geselecteerde item afgeteld weergegeven en gestopt zodra de gebruiker de doelwaarde heeft bereikt.



WATT-MODUS INVOEREN : training

Het programma past automatisch de LOAD aan volgens je toerental om het door jou ingestelde doel WATT te bereiken.



1. Druk op **PAUSE** om de oefening te pauzeren, druk op **CONTINUE** om terug te keren naar het onafgemaakte oefening.
Druk op **HOME** knop om de oefening af te sluiten en slaat de werkgegevens op of ga naar MODE programma,
Druk op **RECOVERY** knop om het herstel te testen functie.

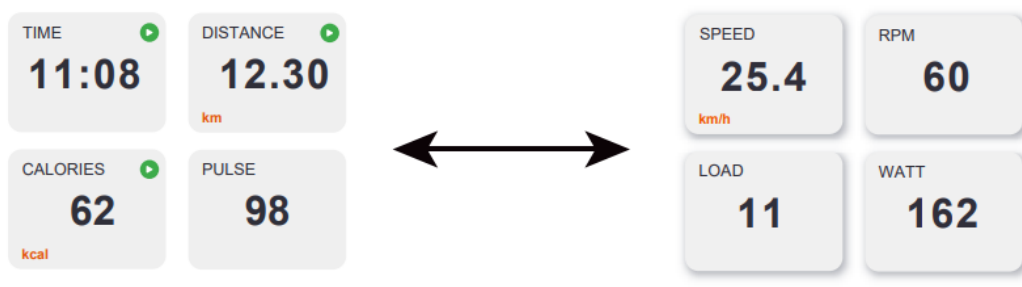


2. Druk op de knop **STOP** en de **WORKOUT**-gegevens verschijnen.

Selecteer **SAVE** De trainingsgegevens worden opgeslagen,

selecteer **EXIT** Met de knop EXIT keert u terug naar de trainingsmodus.

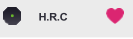
3. Klik op **functiewisselknop**, er zijn twee vensterfuncties om weer te geven en te wisselen



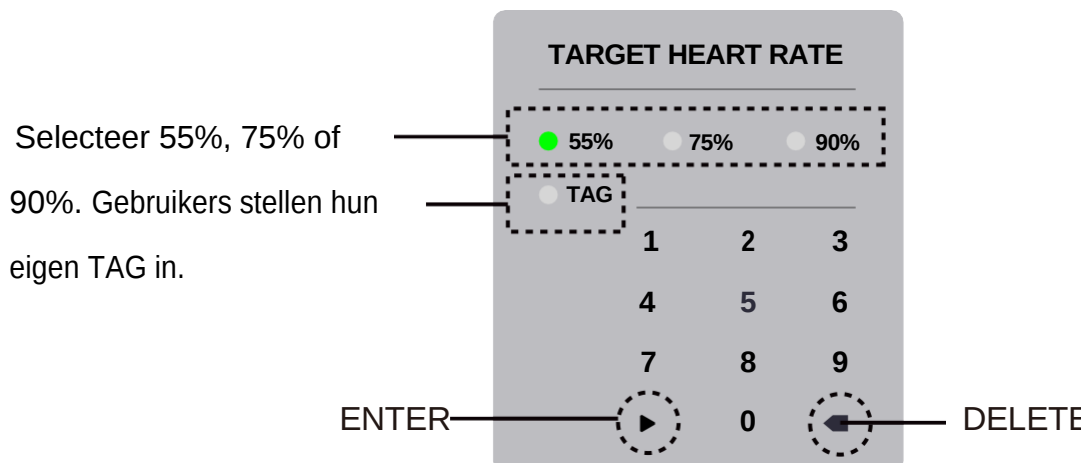
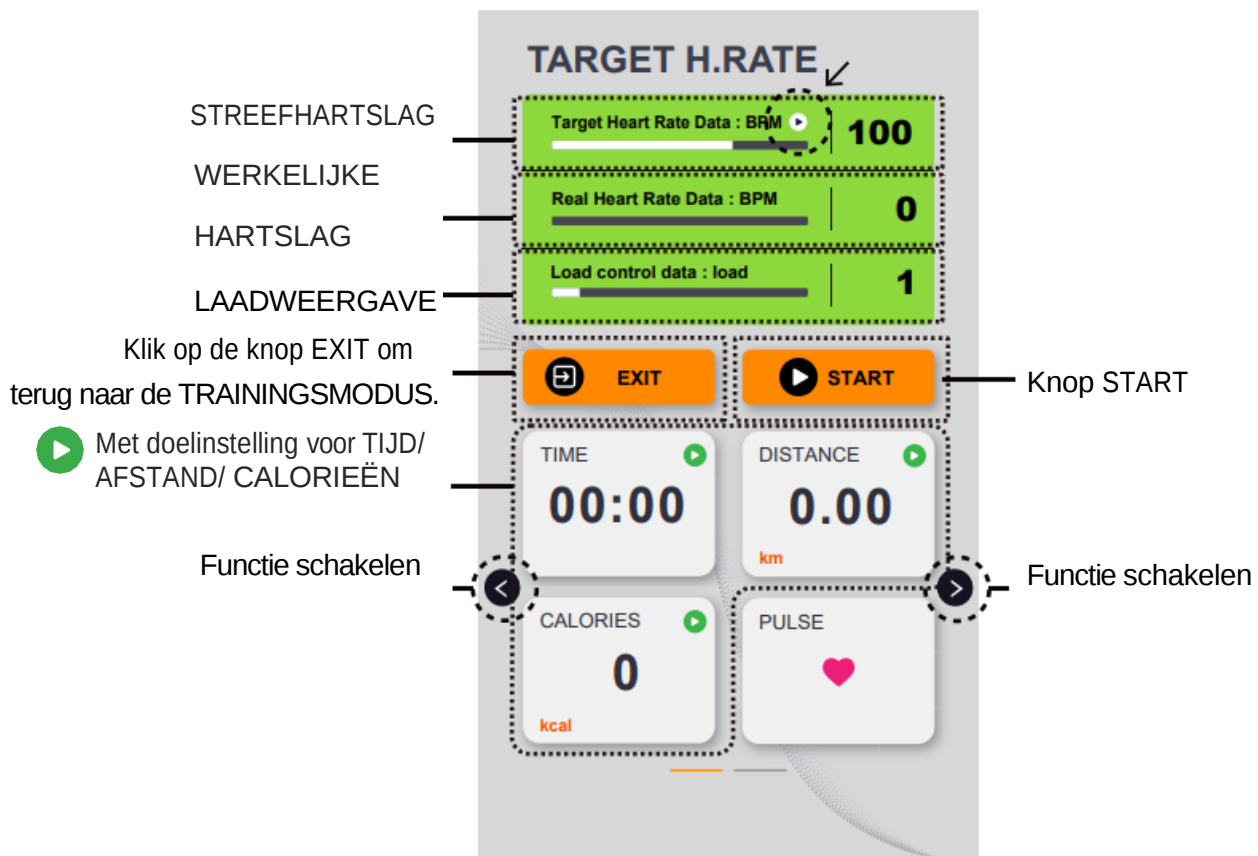
Venster 1:
TIJD / AFSTAND / CALORIE /

Venster 2:
SNELHEID / RPM / LAD / WATT

● H.R.C.

Klik op de  H.R.C om naar de Hartslaggestuurde Programma Modus te gaan.

1. Klik op  om de doelhartslag in te stellen, er zijn 55%, 75% en 90% of pas de TAG hartslag aan naar keuze.
2. Druk op  EXIT om terug te keren naar de pagina Training MODE.
3. Druk op  START om de training te starten.
4. Klik op  om het doel in te stellen voor TIJD / AFSTAND / CALORIE. Na het instellen wordt het geselecteerde item afgeteld weergegeven en gestopt zodra de gebruiker de doelwaarde heeft bereikt.



H.R.C.-trainingsmodus openen :

Het programma past automatisch de LOAD aan volgens je toerental om het door jou ingestelde doel WATT te bereiken.

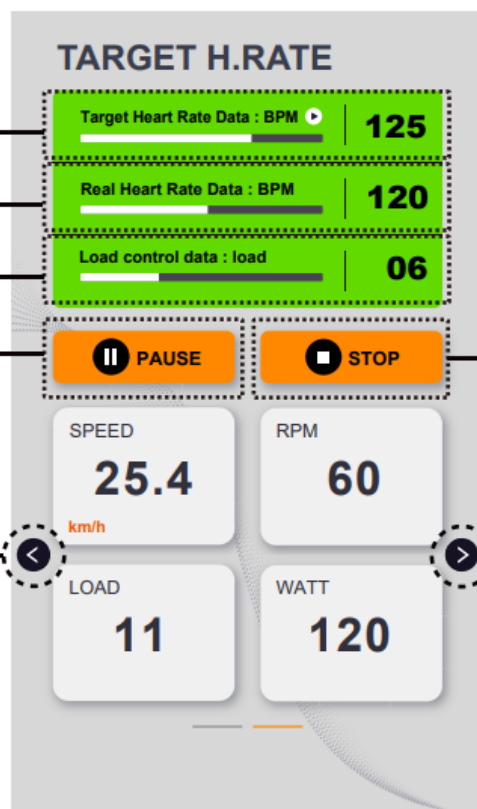
STREEFHARTSLAG

WERKELIJKE HARTSLAG

WEERGAVE BELASTING

Knop PAUZE

Functie schakelen



STOP knop

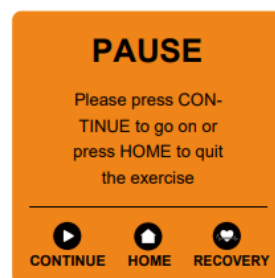
Functie schakelen

1. Druk op **PAUSE** om de oefening te pauzeren, druk op **CONTINUE** om terug te keren naar het onafgemaakte oefening.

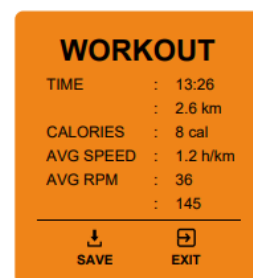
Druk op **HOME** knop om de oefening af te sluiten en slaat de werkgegevens op of ga naar MODE programma,

Druk op **RECOVERY** knop om het herstel te testen functie.

2. Druk op de knop **STOP** en de **WORKOUT**-gegevens verschijnen.



PAUSE

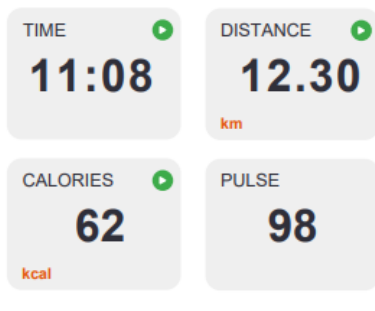


WORKOUT

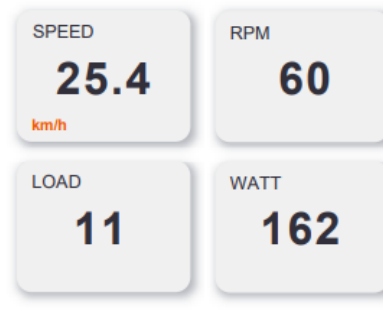
Selecteer **SAVE** De trainingsgegevens worden opgeslagen,

selecteer **EXIT** Met de knop EXIT keert u terug naar de pagina Training MODE.

3. Klik op **functiewisselknop**, er zijn twee vensterfuncties om weer te geven en te wisselen.



Window 1:
TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE



Window 2:
SPEED / RPM / LOAD / WATT



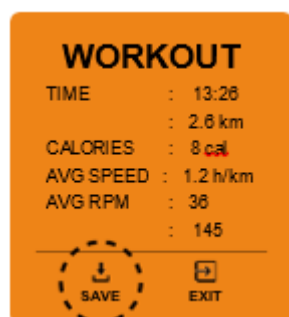
(Bij "USER MODE " wordt de knop grijs weergegeven).

GEBRUIKE RSMODUS

Nadat de training is gestopt, worden de WORKOUT-gegevens weergegeven en worden de trainingsgegevens opgeslagen in GEBRUIKER MODE door op  Knop SAVE. te drukken

Klik op de knop USER om de opgeslagen trainingsgegevens op te roepen.

Opmerking: Deze USER DATA kan slechts 2 records opslaan; nieuw opgeslagen gegevens zullen oude gegevens direct overschrijven!



WORKOUT



VERWIJDER
knop

GEBRUIKER

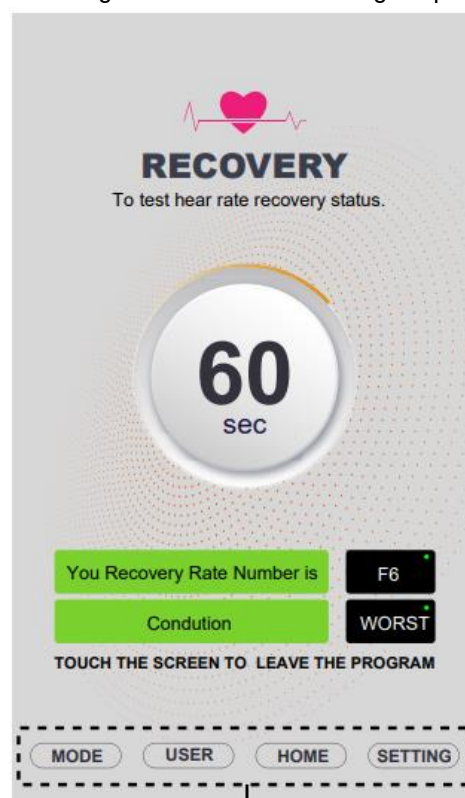
Druk op een willekeurige toets om het instellingsdisplay te verlaten.

•Herstelfunctie

Na een voltooide training kun je de herstelfunctie gebruiken om je herstelhartslag en dus je fitnessniveau te testen.

1. Om je herstelhartslag te testen, tik je op herstel na de training.
2. Pak de hartslagsensoren met beide handen vast. Na 60 seconden wordt je resultaat weergegeven als een score (F1 -F6) waarbij F1 het beste en F6 het slechtste resultaat is.

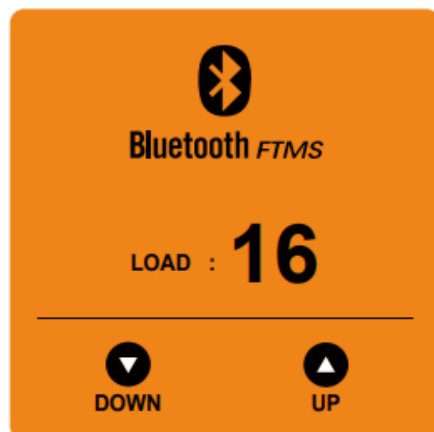
Doe regelmatig aan lichaamsbeweging om je conditie en herstelhartslag te verbeteren.



Druk op een willekeurige toets om het menu te verlaten en terug te keren naar het PAUZE-display.

OPMERKING

- Gebruik de standaard meegeleverde adapter.
- In geval van een defect moet de stekker uitgetrokken en ingestoken worden.
- Deze console is uitgerust met een bluetooth-interface. Houd er rekening mee dat uw mobiele
Het apparaat moet compatibel zijn met de bluetooth-interface (bluetooth 4.0). Om trainingsapps te gebruiken moet je de Bluetooth-functie op je mobiele apparaat (tablet of smartphone) activeren en de fitnessapp starten. Selecteer je fitnessapparaat. Volg de instructies in de app. Je vindt de naam van je fitnessapparaat op een kleine sticker aan de achterkant van de console. Je vindt de fitness-apps in de app stores van Google of Apple. Voor meer informatie zie www.betersport.nl/fitness-apps. Als de console via Bluetooth verbinding maakt met het smart apparaat, wordt het scherm van de console:



Console Display



NOTICE

Familiarise yourself with all the functions and setting options of the device before starting training. Have the proper use of this product explained to you by a specialist.



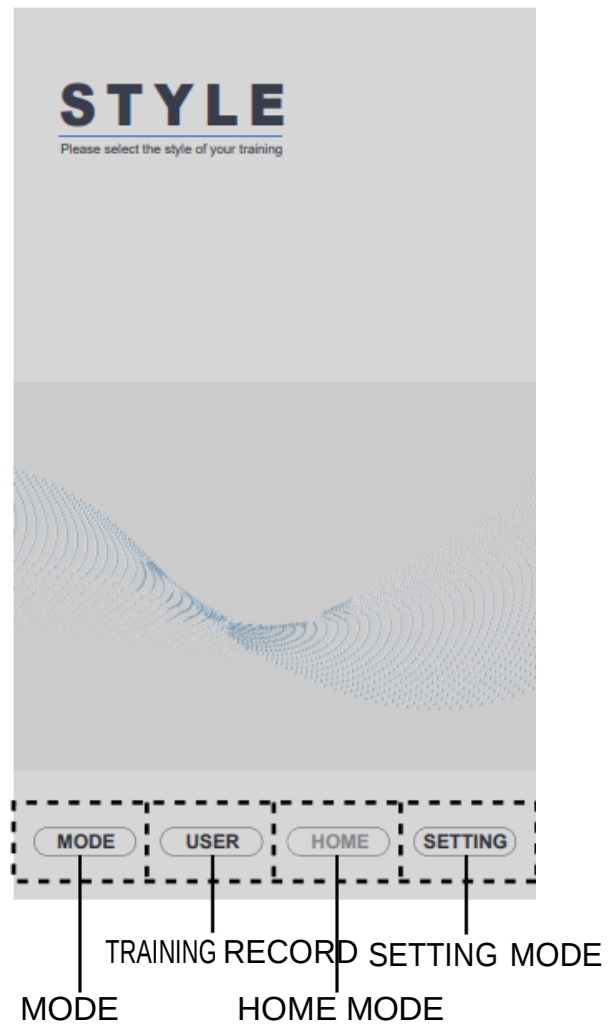
Button Functions

QUICK START	+ This button is used to switch on the console. + When the console is power saving mode, the Quick Start button can be used to activate the console + The Quick Start programme can be started with this key.
--------------------	---

Switching On and Initial Settings

• HOME

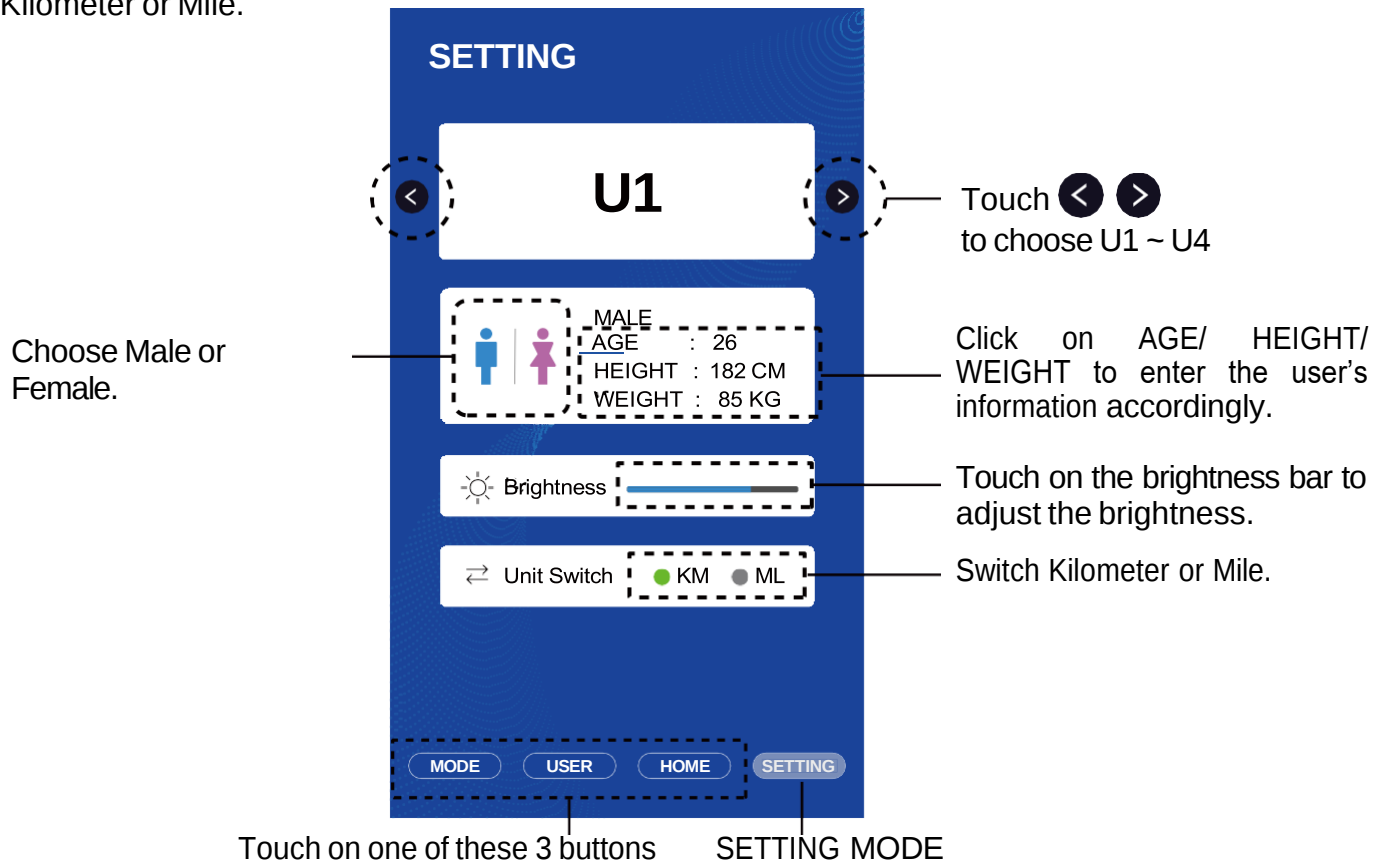
(At “HOME” page, the button appears in grey-color.)



• SETTING MODE

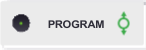
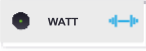
(When enter SETTING MODE situation, the button “SETTING” appears in grey-color.)

Enter SETTING MODE; user can set their information, adjusting screen brightness and switching Kilometer or Mile.



● **MODE** (When enter training MODE situation, the button “MODE” appears in grey-color.)

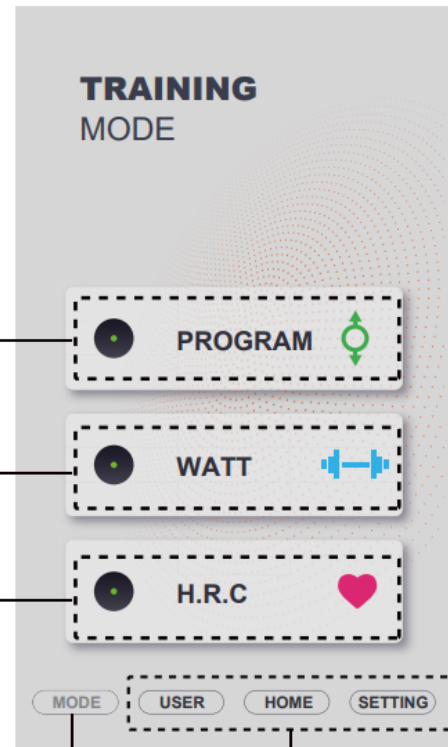
Enter Training MODE, there are three functions for choose.

1.  In PROGRAM Mode, with Manual Training mode, User-Set training and there are 58 options for Pre-training programs.
2.  WATT TRAINING MODE.
3.  Heart Rate Control MODE.

Press “PROGRAM” to enter Program Mode.

Press “WATT” to enter WATT TRAINING MODE.

Press “H.R.C” to enter Heart Rate Control MODE.



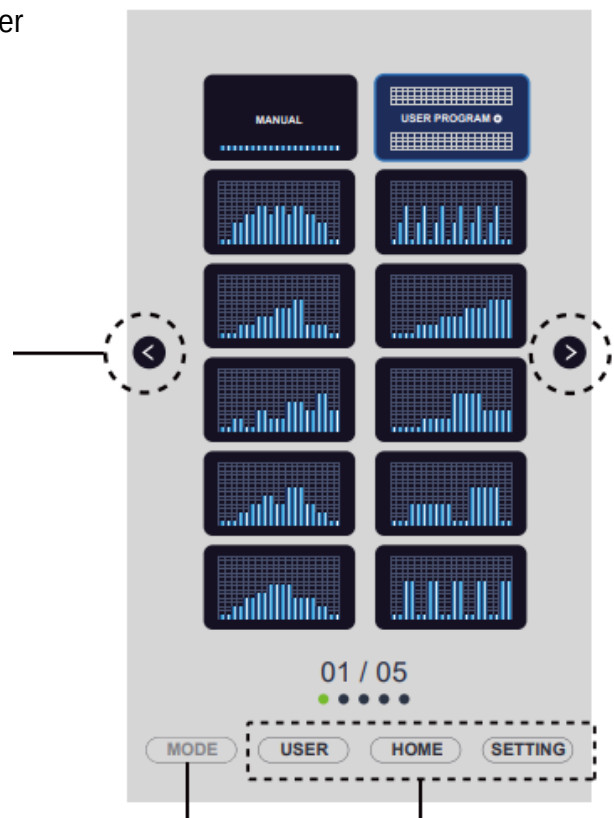
PROGRAM

Touch on one of these 3 buttons to exit the SETTING MODE.

● **PROGRAM**

Touch  “PROGRAM” button to enter program mode, with Manual training, User-set training and there are 58 options for Pre-set training programs.

Touch   to choose more programs, total is 5 pages.

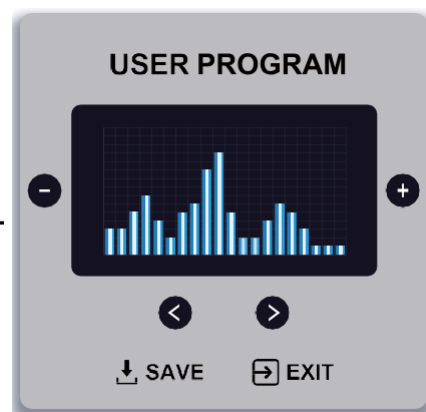


PROGRAM

Touch on one of these 3 buttons to exit the SETTING MODE.



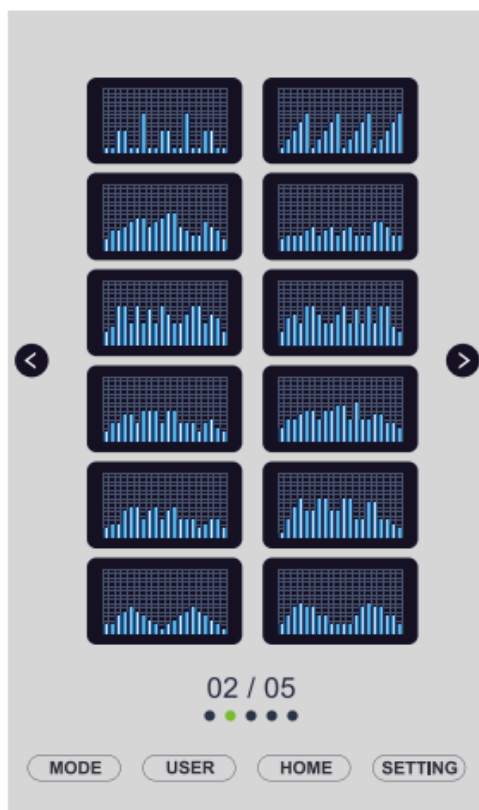
Choices on page one.



When touch the option “USER PROGRAM”, the Pre-set training programs will appear.

At this time, the user can set the following requirements that the user want to change.

- Touch the – or + icon to adjust resistance settings (LOAD1 – LOAD16).
- Touch the < or > icon to adjust each resistance bar settings (total is 20 resistances bars).
- SAVE** Touch the SAVE icon to save the setting for training programs.
- EXIT** Click the EXIT icon to exit this “USER PROGRAM”.



Choices on page two.



Choices on page three.



Choices on page four.

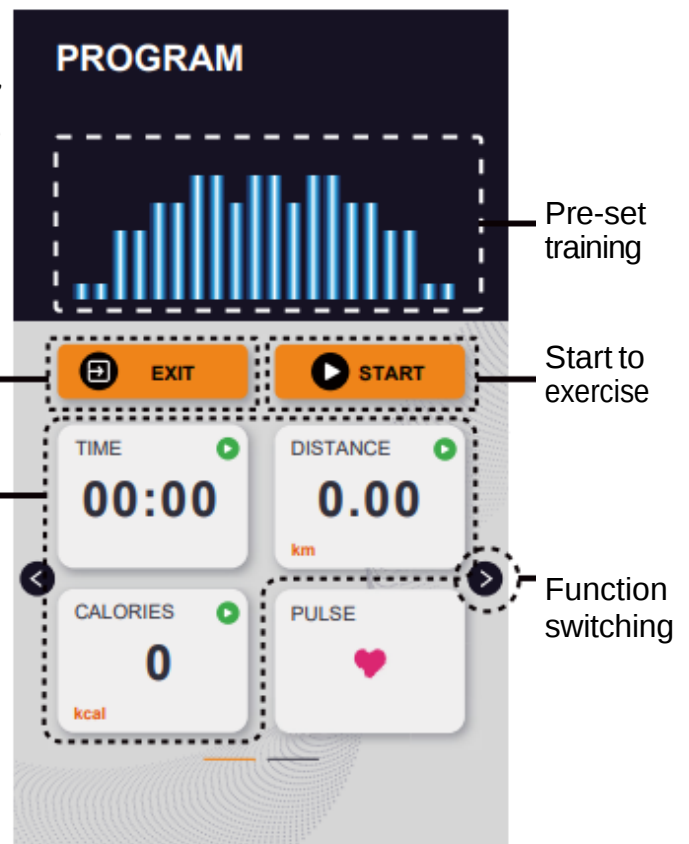
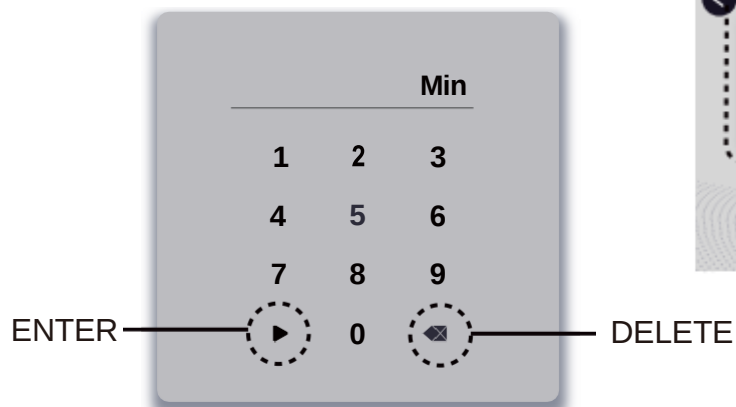


Choices on page five.

1. Click on any Pre-set training programs to enter the exercise training.
2. Click on  **EXIT** EXIT button will back to TRAINING MODE.
3. Click on  **START** START to start training.
4. With target setting for TIME/ DISTANCE/ CALORIES, the user just need to click on  to set the training target. After the setting is completed, the set item will be displayed in countdown. After reaching the target value, the exercise will stop.

Click on EXIT button will back to TRAINING

 With target setting for TIME/ DISTANCE / CALORIES



Entering PROGRAM training

The flashing resistance bar shows the current resistance during exercise.

Adjusting button for LOAD

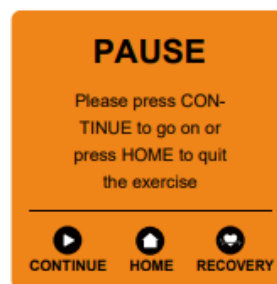
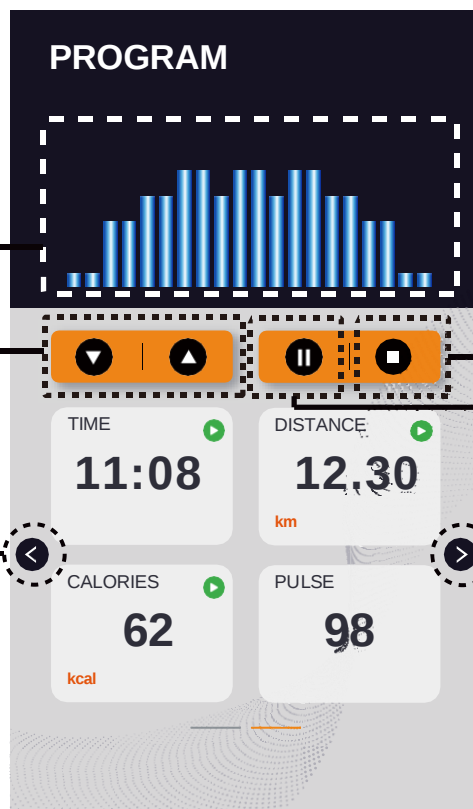
STOP

PAUSE

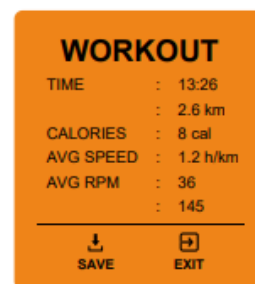
Function switching

Function switching

1. Press on  UP or DOWN button to adjust the LOAD. The lightest resistance is LOAD 1, the heaviest resistance is LOAD 16.
2. Press  PAUSE button to pause the exercise, press  CONTINUE button to return to the unfinished exercise.
Press  HOME button will be exit the exercise and will save the working data or enter MODE program,
press  RECOVERY button to test the recovery function.
3. Press the  STOP button and the WORKOUT data will be appeared.
Select  SAVE button the workout data will be saved,
select  EXIT button will return to Training MODE page.

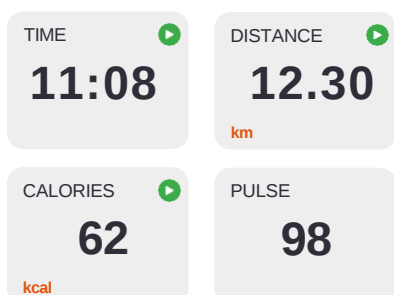


PAUSE

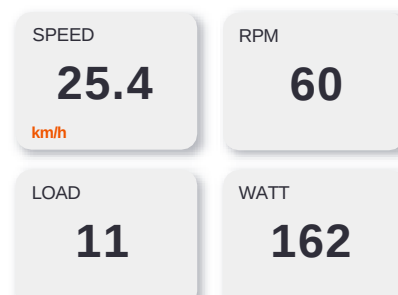


WORKOUT

4. Click on   function switching button, there are two window functions to display and switch.

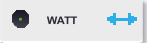


Window 1:
TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE

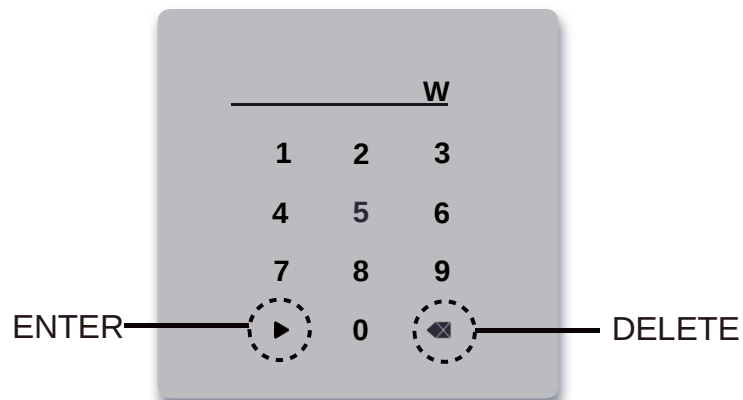
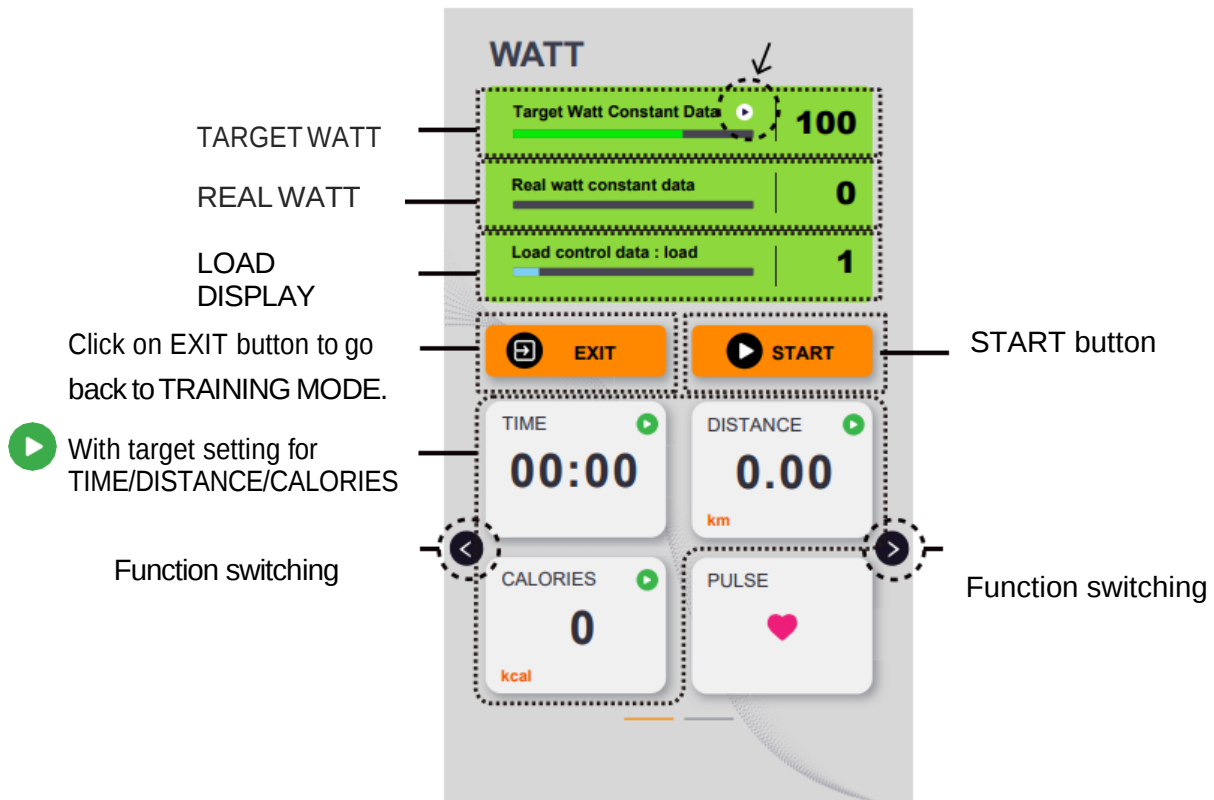


Window 2:
SPEED / RPM / LOAD / WATT

● WATT

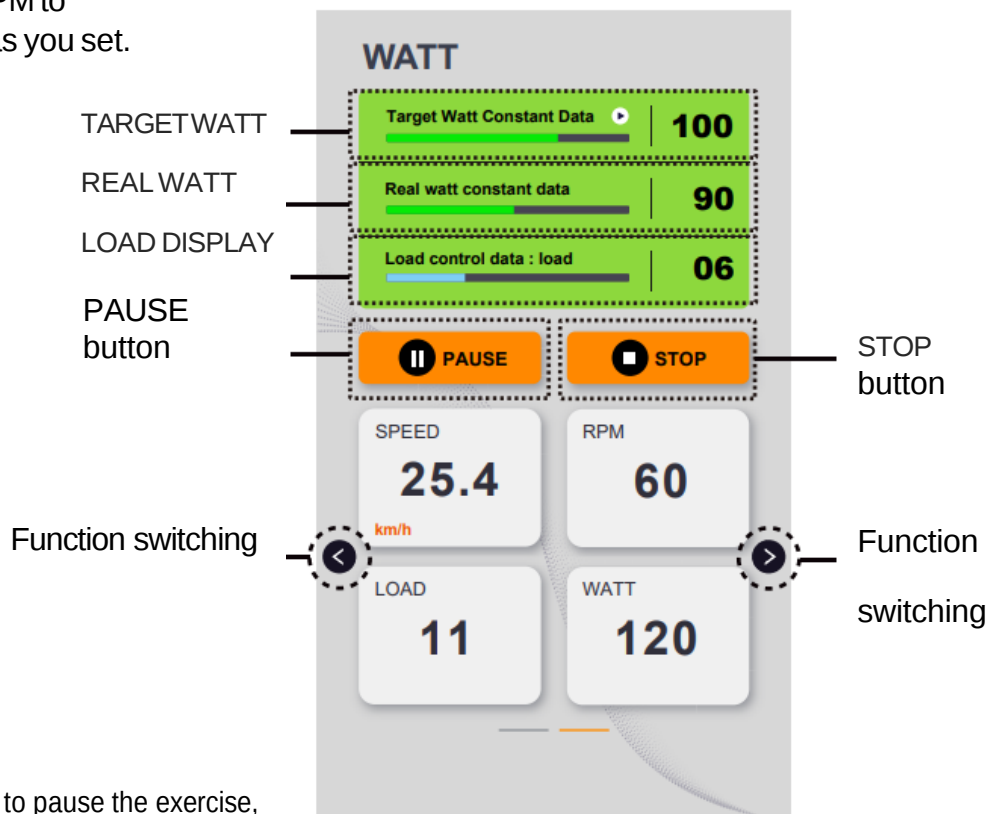
Click on  WATT button to enter WATT CONTROL MODE.

1. Press  to set the target WATT.
2. Press  EXIT to return to Training MODE page.
3. Press  START to start your training.
4. Click on  to set the target for TIME / DISTANCE / CALORIES. After setting, the selected item will be displayed in countdown and will be stopped once the user reaches the target value.



Entering WATT MODE : training

The program will automatically adjust LOAD according to your RPM to achieve the target WATT as you set.



- Press PAUSE button to pause the exercise, press CONTINUE button to return to the unfinished exercise.

Press HOME button will be exit the exercise and will save the working data or enter MODE program,

press RECOVERY button to test the recovery function.

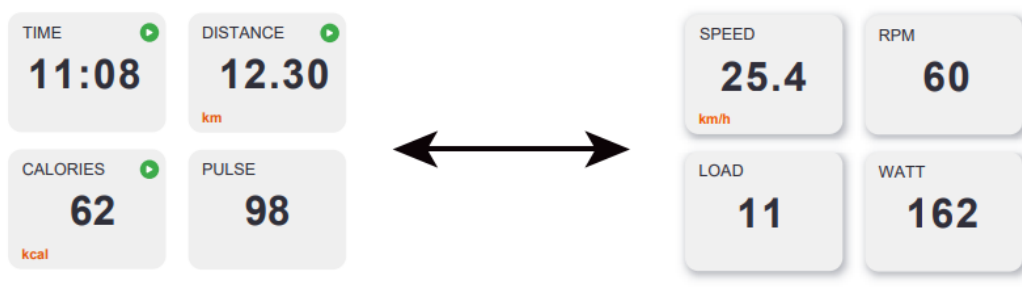
- Press the STOP button and the WORKOUT data will be appeared.

Select SAVE button the workout data will be saved,

select EXIT button will return to Training MODE pag



- Click on function switching button, there are two window functions to display and switch



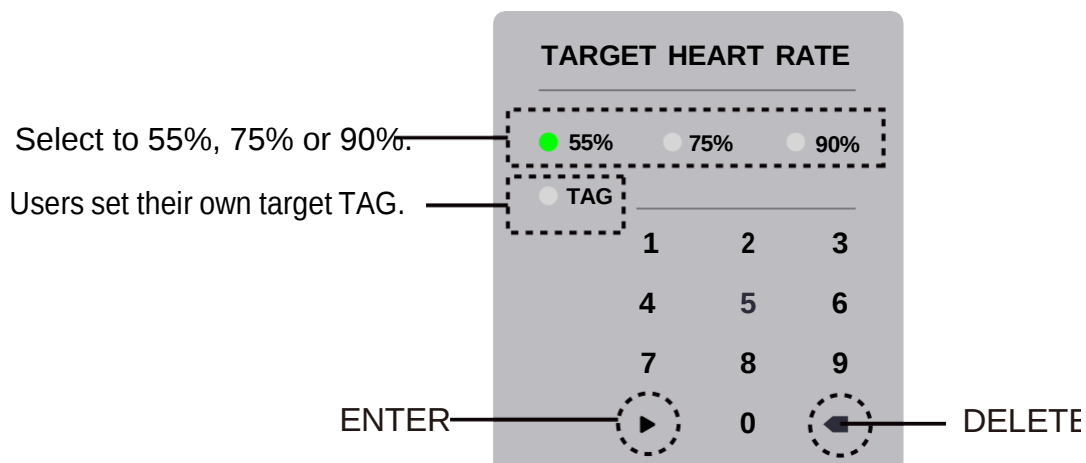
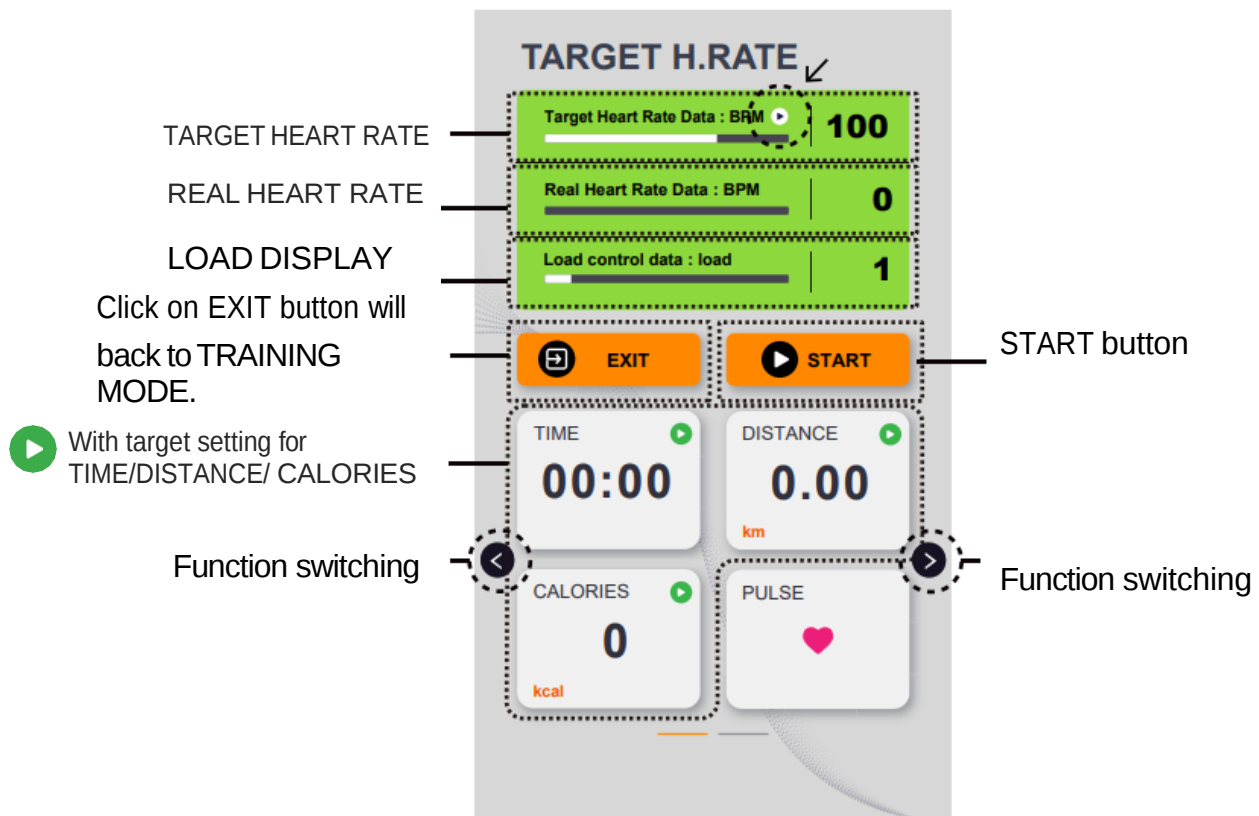
Window 1:
TIME / DISTANCE / CALORIES /

Window 2:
SPEED / RPM / LOAD / WATT

● H.R.C.

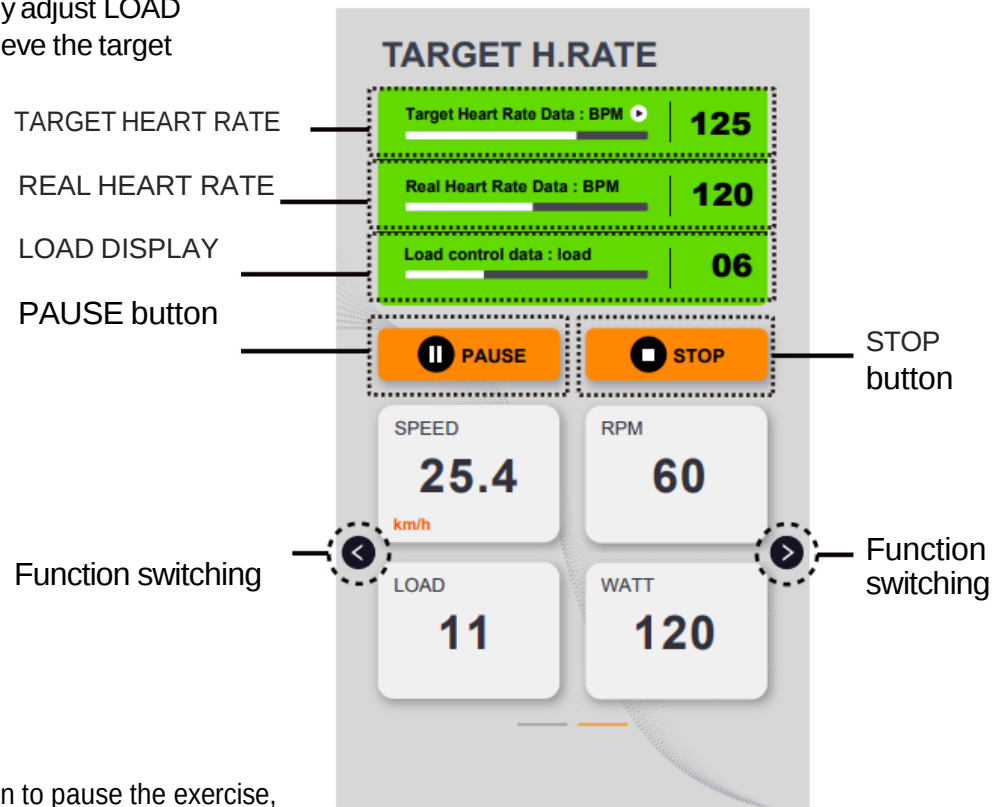
Click on  H.R.C button to enter Heart Rate Controlled Programs Mode.

1. Click on  to set the target heartbeat, there are 55%, 75% and 90% or customize the TAG Heartbeat for choice.
2. Press  EXIT to return to Training MODE page.
3. Press  START to start your training.
4. Click on  to set the target for TIME / DISTANCE / CALORIES. After setting, the selected item will be displayed in countdown and will be stopped once the user reaches the target value.



Entering H.R.C. training MODE :

The program will automatically adjust LOAD according to your RPM to achieve the target WATT as you set.



1. Press PAUSE button to pause the exercise, press CONTINUE button to return to the unfinished exercise.
Press HOME button will be exit the exercise and will save the working data or enter MODE program,
press RECOVERY button to test the recovery function.

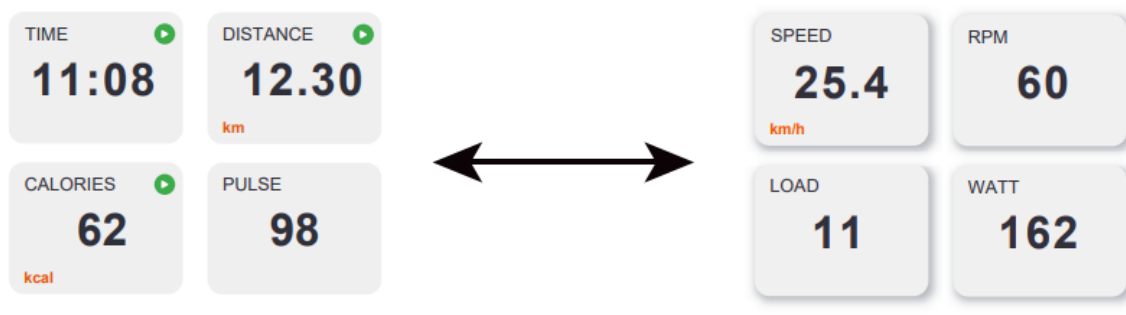


2. Press the STOP button and the WORKOUT data will be appeared.

Select SAVE button the workout data will be saved,

select EXIT button will return to Training MODE page.

3. Click on function switching button, there are two window functions to display and switch.



Window 1:
TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE

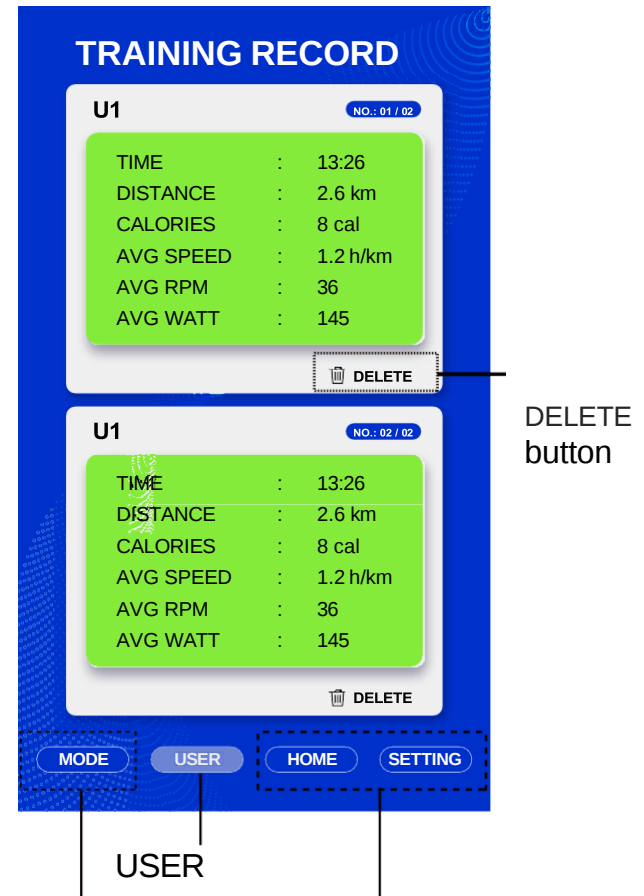
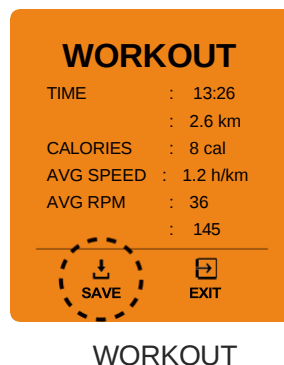
Window 2:
SPEED / RPM / LOAD / WATT

● **USER MODE** (At “USER MODE”, the button appears in grey-color.)

After stop the exercise, there is WORKOUT data is displayed, the workout data will save to USER MODE by  SAVE button. press

Click the USER button to recall the stored workout data.

Note: This USER DATA can only store 2 records; newly saved data will directly overwrite old data!

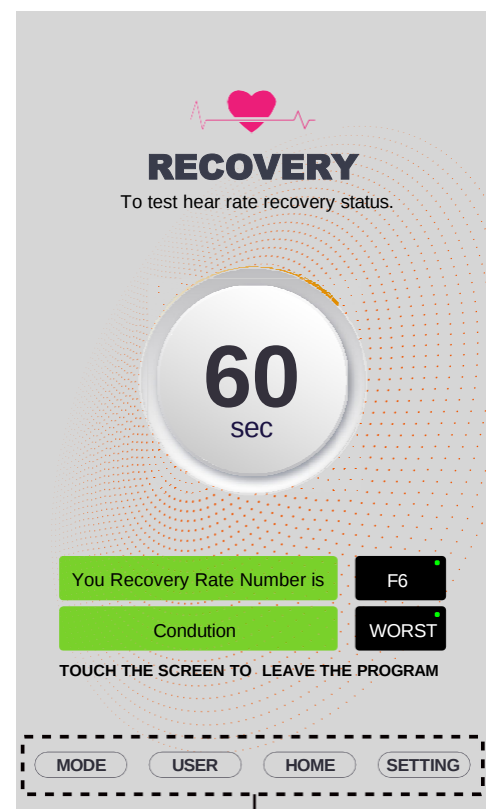


Press any key to leave the SETTING display.

● **Recovery Function**

After a completed workout, you can use the recovery function to test your recovery heart rate and thus your fitness level.

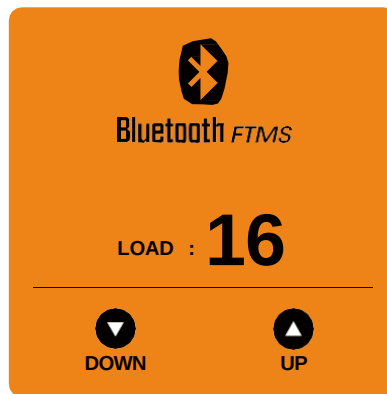
1. To test your recovery heart rate, tap recovery after training.
2. Grasp the hand pulse sensors with both hands. After 60 seconds, your result will be displayed as a score (F1 –F6) where F1 is the best and F6 is the worst result. Exercise regularly to improve your fitness and recovery heart rate.



Press any key to leave and return to the PAUSE display.

NOTICE

- Use the standard supplied adapter.
- In case of a defect, the plug must be pulled out and inserted.
- This console is equipped with a bluetooth interface. Please take note that your mobile Device needs to be compatible with the bluetooth interface (bluetooth 4.0). To use training apps you will have to activate the Bluetooth function on your mobile device (tablet or smart phone) and start the fitness app. Select your fitness equipment. Please follow the instructions given in the app. You will find the name of your fitness equipment on a small sticker on the back of the console. You will find the fitness apps in the app stores of Google or Apple. While the console successfully connects with the smart device through Bluetooth, the display of the console will become:



ANMERKUNG

Machen Sie sich mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut, bevor Sie mit dem Training beginnen. Lassen Sie sich die korrekte Verwendung dieses Produkts von einer Fachkraft erklären.



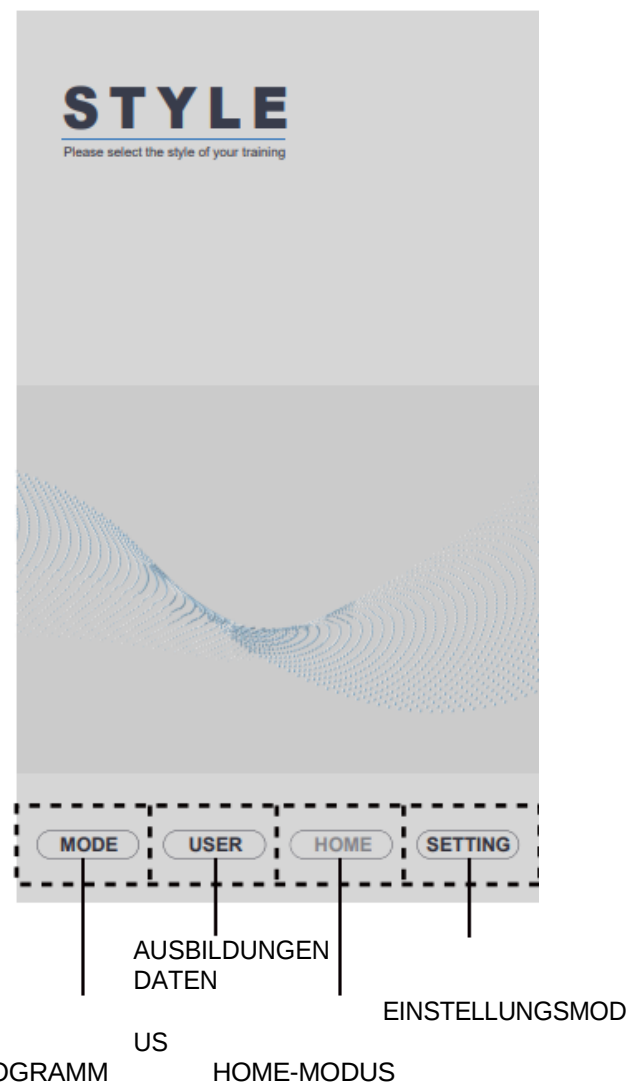
Tastenfunktionen

Quick START	+ Mit dieser Taste schalten Sie die Konsole ein. + Wenn sich die Konsole im Energiesparmodus befindet, können Sie die Konsole mit der Schnellstarttaste aktivieren + Mit dieser Taste können Sie das Schnellstartprogramm starten.
--------------------	--

Einschalten und Ersteinstellungen

● HOME

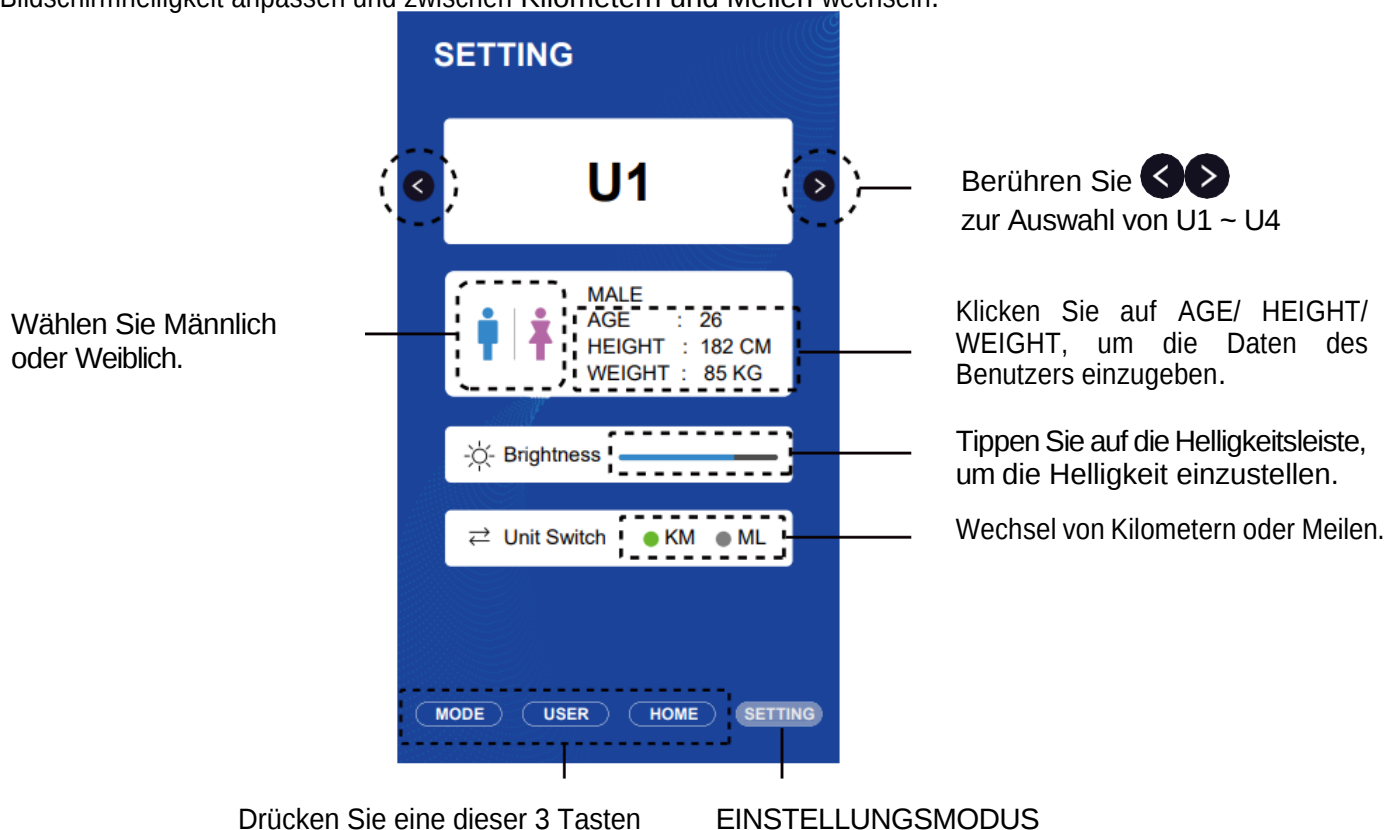
(Auf der Seite "HOME" ist die Schaltfläche ausgegraut).



EINSTELLUNGSMOD US

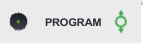
(Wenn Sie den EINSTELLUNGSMODUS aktivieren, erscheint die Taste "EINSTELLUNG" in grauer Farbe).

Rufen Sie den EINSTELLUNGSMODUS auf; hier können Sie Ihre Informationen einstellen, die Bildschirmhelligkeit anpassen und zwischen Kilometern und Meilen wechseln.



● **MODUS** (Wenn Sie den Trainingsmodus aufrufen, ist die Taste "MODE" ausgegraut).

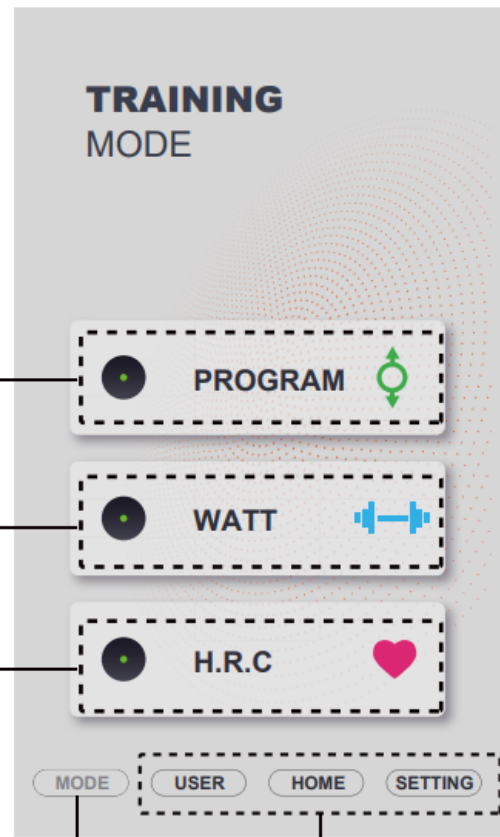
Rufen Sie den Trainingsmodus auf und wählen Sie zwischen drei Funktionen.

1.  Im PROGRAMM-Modus, mit manuellem Training, benutzerdefiniertem Training und 58 Optionen für Vortrainingsprogramme.
2.  WATT-TRAININGSMODUS.
3.  Herzfrequenzsteuerung MODE.

Drücken Sie "PROGRAM", um in den Programmiermodus zu gelangen.

Drücken Sie "WATT", um in den WATT-Übungsmodus zu gelangen.

Drücken Sie "H.R.C", um in den Herzfrequenzmodus zu gelangen.



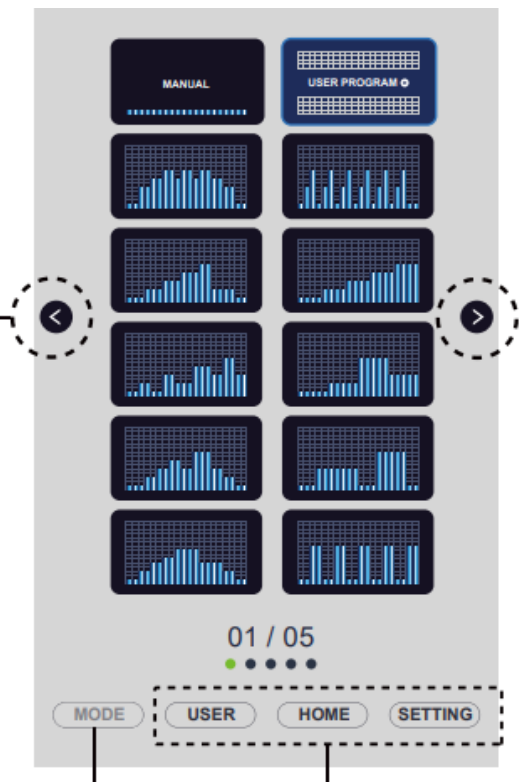
PROGRAMM

Berühren Sie eine dieser 3 Tasten, um den SETUP-MODUS zu verlassen.

● **PROGRAMM**

Berühren Sie  "PROGRAM", um in den Programmmodus mit manuellem Training zu gelangen, Benutzerdefiniertes Training und 58 Optionen für voreingestellte Trainingsprogramme.

Tippen Sie auf  , um weitere Programme auszuwählen, insgesamt gibt es 5 Seiten.

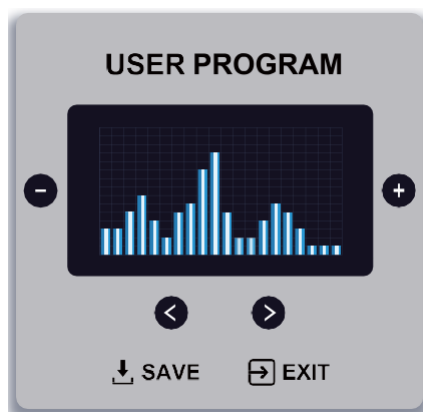


PROGRAMM

Berühren Sie eine dieser 3 Tasten, um den SETUP-MODUS zu verlassen.

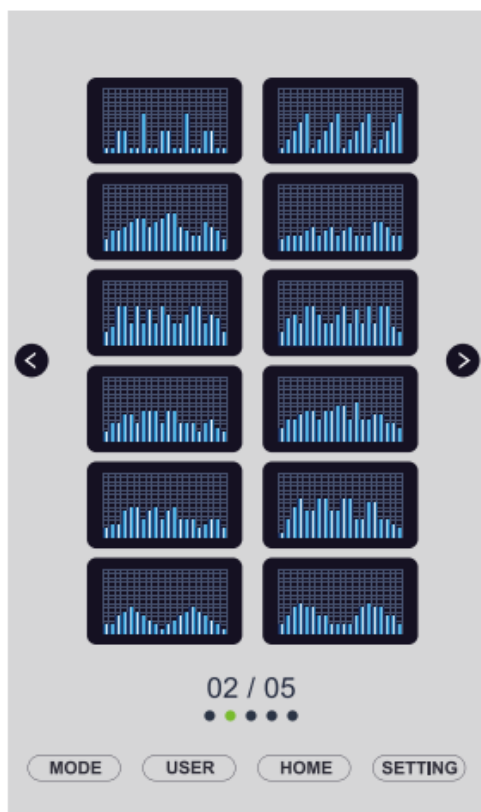


Auswahlmöglichkeit
en auf Seite eins.

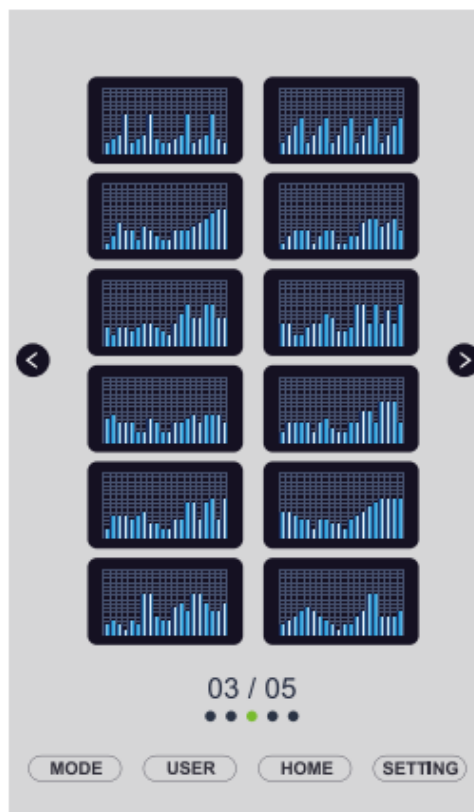


Wenn Sie die Option "USER PROGRAM" berühren,
erscheinen die voreingestellten Trainingsprogramme.
In diesem Moment kann der Benutzer die nächsten
Anforderungen festlegen, die er ändern möchte.

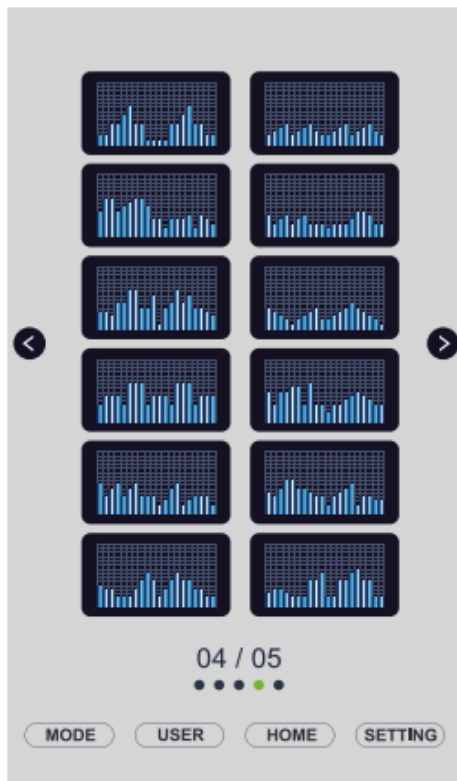
- Berühren Sie das Symbol - oder +, um die Widerstandseinstellungen (LOAD1 - LOAD16) anzupassen.
- Berühren Sie das Symbol < oder >, um die Einstellungen der einzelnen Widerstandsbalken anzupassen (insgesamt gibt es 20 Widerstandsbalken).
Tippen Sie auf das Symbol SAVE, um die Einstellung des Trainingsprogramms zu speichern.
- SAVE**
- EXIT** Klicken Sie auf das Symbol EXIT, um dieses "USER PROGRAM" zu verlassen.



Auswahlmöglichkeiten auf Seite zwei.



Auswahlmöglichkeiten auf Seite drei.



Auswahlmöglichkeiten auf Seite vier.



Auswahlmöglichkeiten auf Seite fünf.

1. Klicken Sie auf ein voreingestelltes Trainingsprogramm, um das Training zu starten.
2. Klicken Sie auf die  **EXIT**, um zum TRAININGSMODUS zurückzukehren.
3. Klicken Sie auf **START** , um die Schulung zu starten.
4. Bei den Zieleinstellungen für ZEIT/DISTANZ/KALORIE muss der Benutzer nur auf



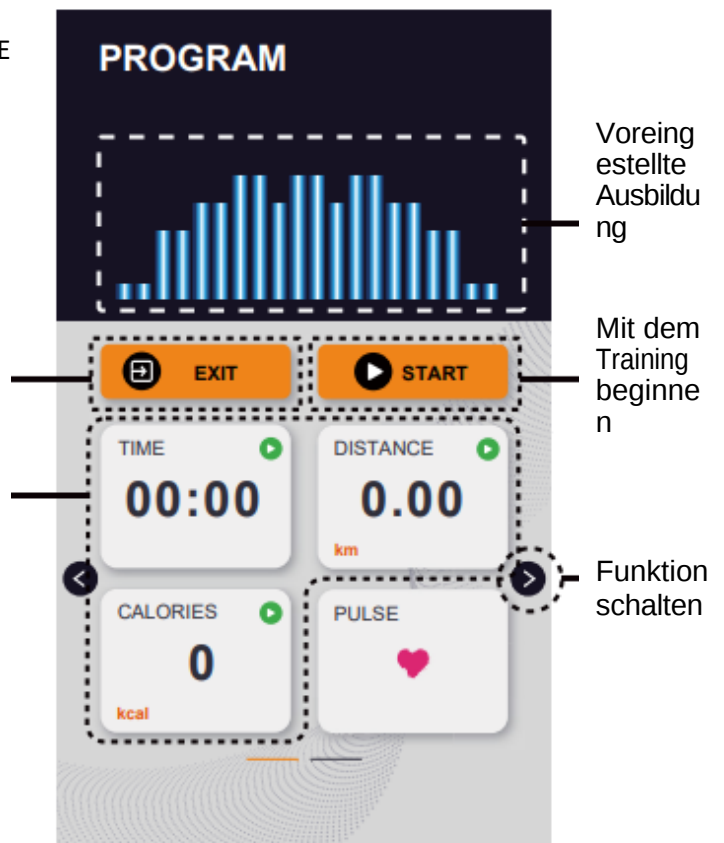
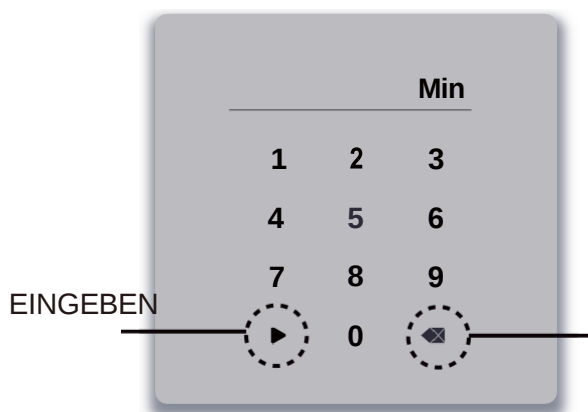
um das Trainingsziel festzulegen

Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, wird die eingestellte Option absteigend angezeigt. Nach Erreichen des Zielwerts wird die Übung beendet.

Klicken Sie auf die Schaltfläche EXIT, um zu TRAINING zurückzukehren.



Mit Zieleinstellung für ZEIT/Abstand/KALORIE



Einführung in das Schulungsprogramm

Der blinkende Widerstandsbalken zeigt den aktuellen Widerstand während des Trainings an.

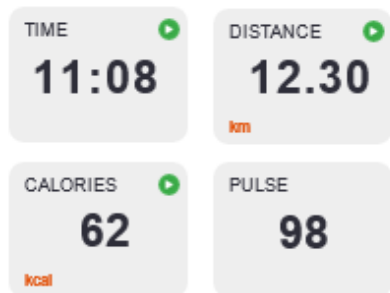
Einstellknopf für LOAD

Funktion schalten

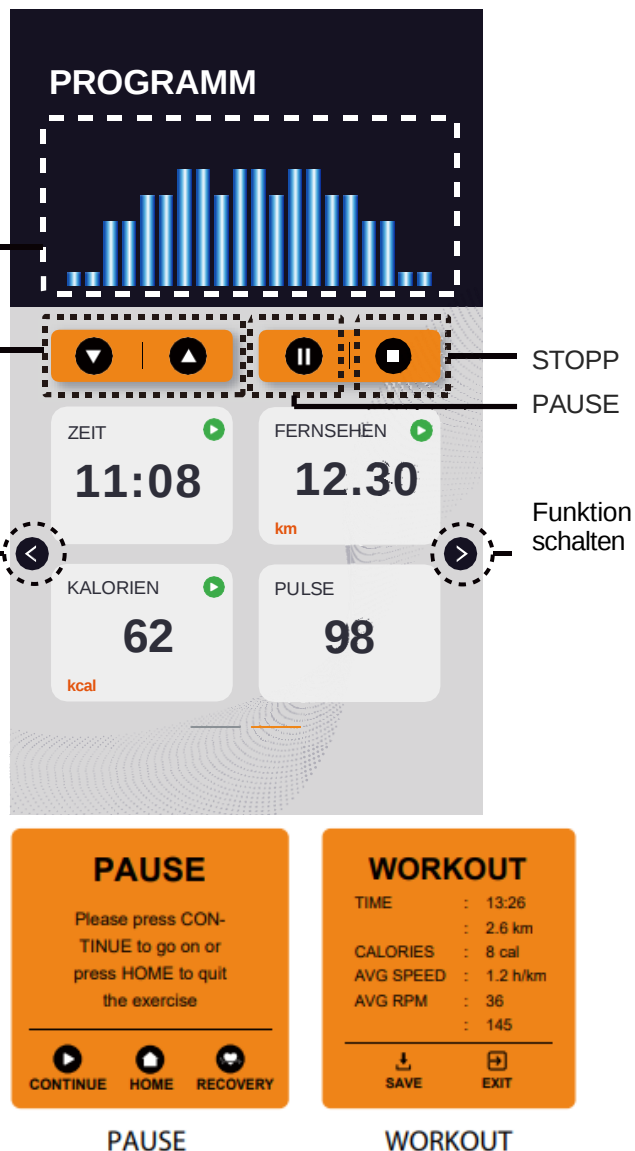
1. Drücken Sie  UP oder DOWN, um die LOAD einzustellen. Der geringste Widerstand ist LOAD 1, der schwerste Widerstand ist LOAD 16.
2. Drücken Sie , um die Übung zu unterbrechen, Drücken Sie , um zurück zum unvollendete Übung.
Drücken Sie , um die Übung zu beenden und speichert die Arbeitsdaten oder öffnet das MODE-Programm,
Drücken Sie , um die Wiederherstellung zu testen Funktion.
3. Drücken Sie die Taste  STOP und die WORKOUT-Daten werden angezeigt.
Wählen Sie  Die Trainingsdaten werden gespeichert,

Wählen Sie  Mit der Taste EXIT kehren Sie zur Seite Training MODE zurück.

4. Klicken Sie auf die Schaltfläche . Es gibt zwei Fensterfunktionen zum Anzeigen und Umschalten.

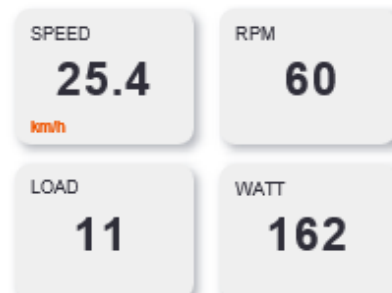


Fenster 1:
ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN /
HERZFREQUENZ



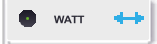
PAUSE

WORKOUT



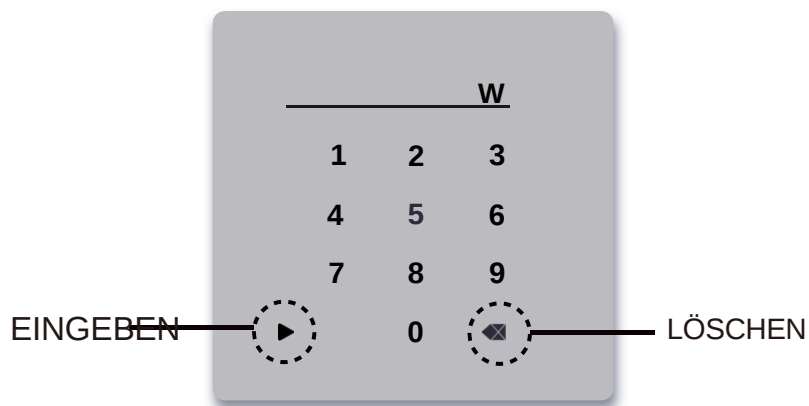
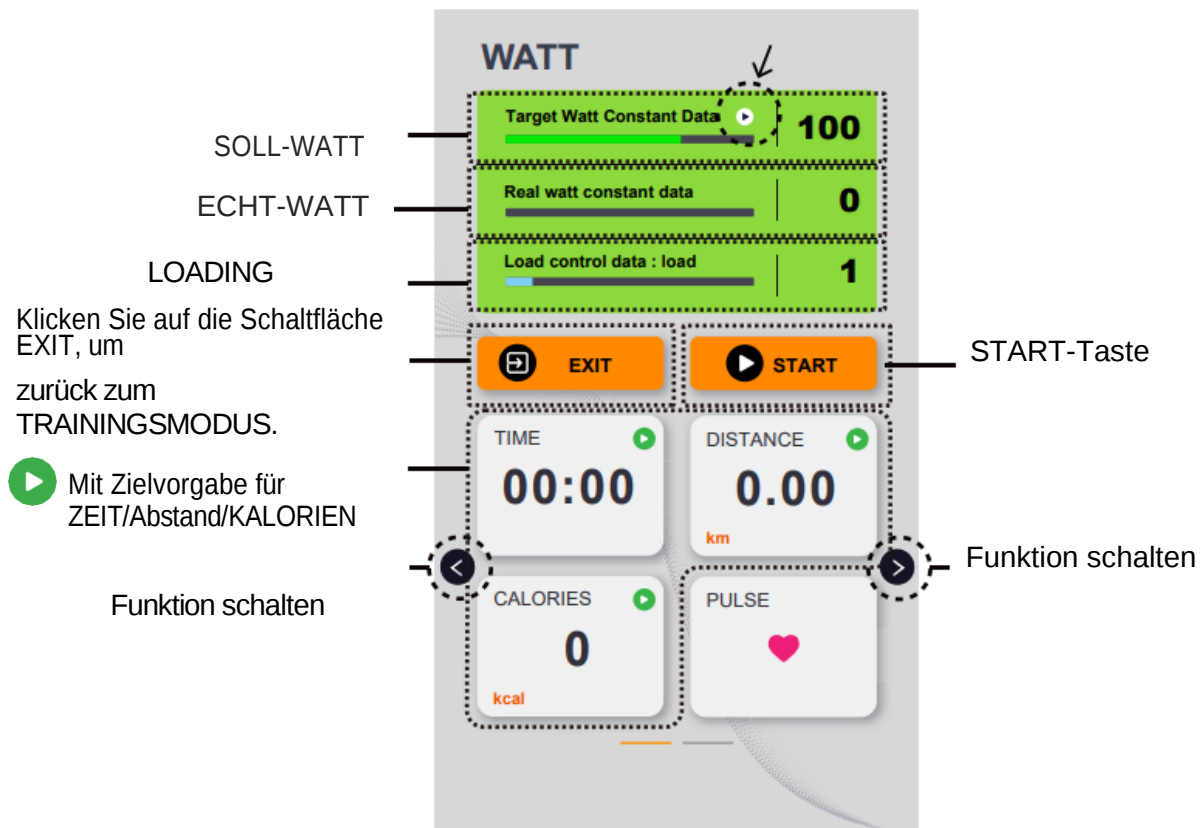
Fenster 2:
GESCHWINDIGKEIT / DREHZAHL / LAST /
WATT

● WATT

Klicken Sie auf das Symbol  WATT, um den WATT-KONTROLLMODUS zu öffnen.

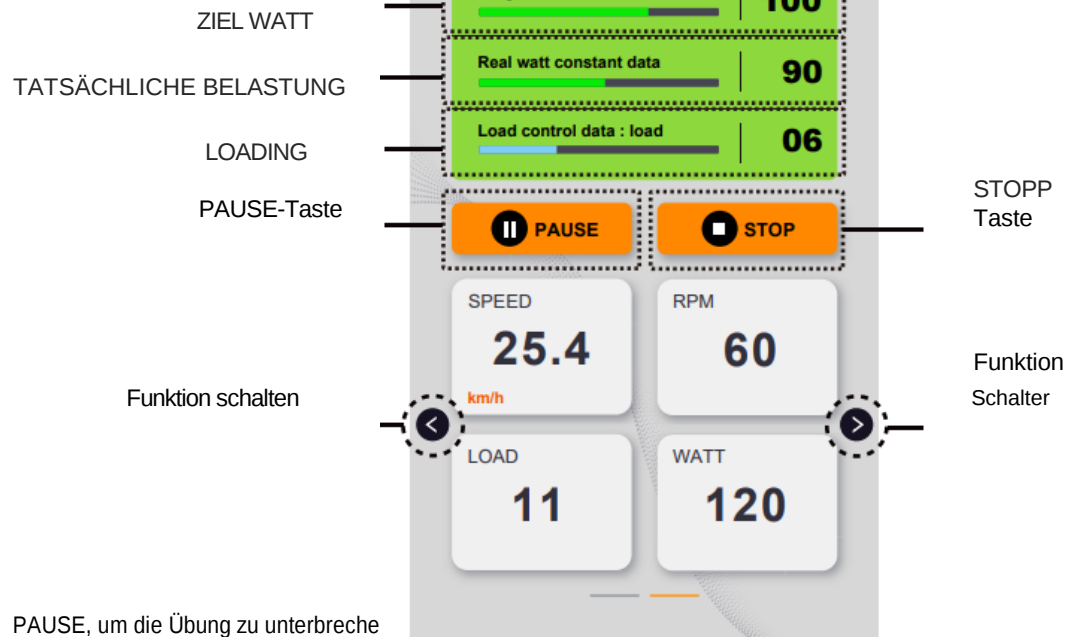
1. Drücken Sie  um die gewünschte WATT einzustellen.
2. Drücken Sie  EXIT, um zur Seite "Trainingsmodus" zurückzukehren.
3. Drücken Sie  START, um mit dem Training zu beginnen.
4. Klicken Sie auf , um das Ziel für ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIE einzustellen.

Nach der Einstellung wird das ausgewählte Element rückwärts gezählt und gestoppt, sobald der Benutzer den Zielwert erreicht hat.



WATT MODUS EINSTELLUNG : Training

Das Programm passt die LAST automatisch an Ihre Drehzahl an, um die eingestellten WATT-Ziele zu erreichen.



1. Drücken Sie . PAUSE, um die Übung zu unterbreche

Drücken Sie CONTINUE, um zum Menüpunkt unvollendete Übung.

Drücken Sie . HOME-Taste, um die Übung zu beenden und speichert die Arbeitsdaten oder geht zu MODE Programm,

Drücken Sie . RECOVERY-Taste, um die Wiederherstellung zu testen Funktion.

2. Drücken Sie die Taste STOP und die WORKOUT-Daten werden angezeigt.

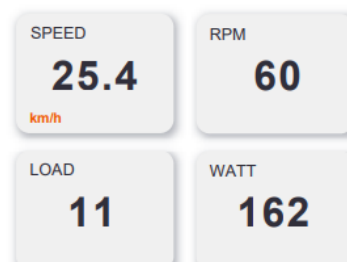
Wählen Sie . Die Trainingsdaten werden gespeichert,

Wählen Sie Mit der Taste EXIT kehren Sie in den Trainingsmodus zurück.

3. Klicken Sie auf die Umschalttaste . Es gibt zwei Fensterfunktionen, die angezeigt und umgeschaltet werden können



Fenster 1:
ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIE /



Fenster 2:
GESCHWINDIGKEIT / U/MIN / LAST

● H.R.C.

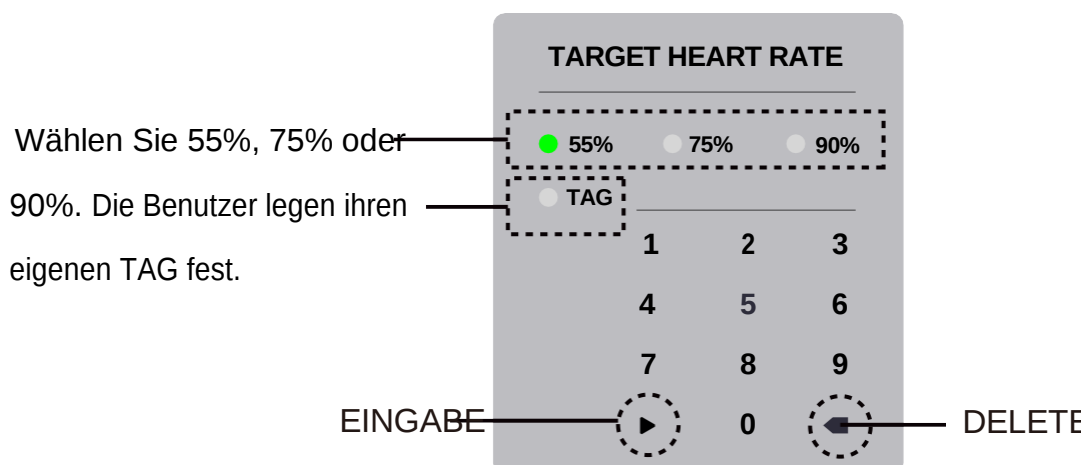
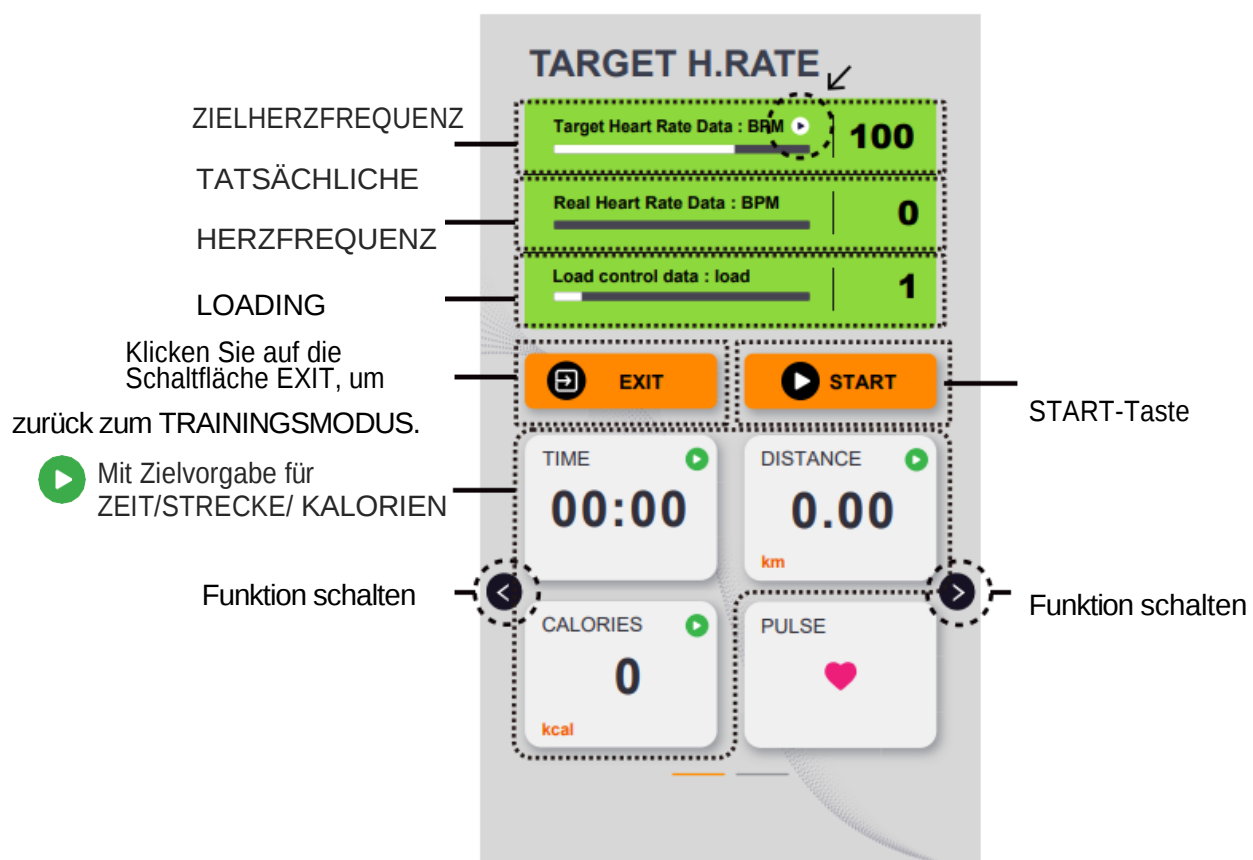
Klicken Sie auf das Symbol  H.R.C., um in den Modus der herzfrequenzgesteuerten Programme zu gelangen.

5. Klicken Sie auf  um die Zielherzfrequenz einzustellen. Es gibt 55 %, 75 % und 90 %, oder passen Sie die TAG-Herzfrequenz nach Ihren Wünschen an.

6. Drücken Sie  EXIT, um zur Seite "Trainingsmodus" zurückzukehren.

7. Drücken Sie  START, um mit dem Training zu beginnen.

8. Klicken Sie auf , um das Ziel für ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIE einzustellen. Nach der Einstellung wird das ausgewählte Element rückwärts gezählt und gestoppt, sobald der Benutzer den Zielwert erreicht hat.



Öffnen des H.R.C.-Trainingsmodus :

Das Programm passt die LAST automatisch an Ihre Drehzahl an, um die eingestellten WATT-Ziele zu erreichen.

ZIELHERZFREQUENZ

TATSÄCHLICHE HERZFREQUENZ

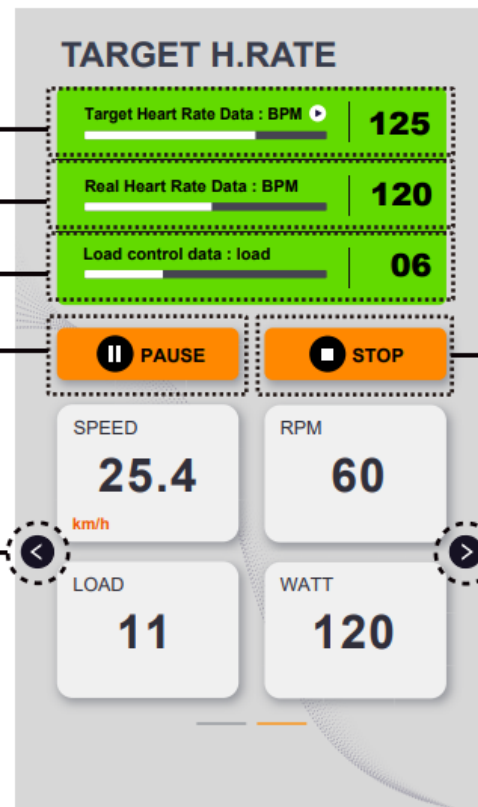
ANZEIGE DER BELASTUNG

PAUSE-Taste

STOPP
Taste

Funktion schalten

Funktion
schalten



- Drücken Sie **PAUSE**, um die Übung zu unterbrechen,
Drücken Sie **CONTINUE**, um zum Menüpunkt unvollendete Übung.
Drücken Sie **HOME**-Taste, um die Übung zu beenden
und speichert die Arbeitsdaten oder geht zu MODE Programm,
Drücken Sie **RECOVERY**-Taste, um die Wiederherstellung zu testen
Funktion.

- Drücken Sie die Taste **STOP** und die **WORKOUT**-Daten werden angezeigt.

Wählen Sie **SAVE**. Die Trainingsdaten werden gespeichert,

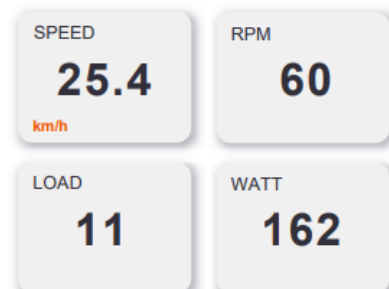
Wählen Sie **EXIT**. Mit der Taste **EXIT** kehren Sie zur Seite Training MODE zurück.



- Klicken Sie auf die Schaltfläche **<>**. Es gibt zwei Fensterfunktionen zum Anzeigen und Umschalten.



Window 1:
TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE



Window 2:
SPEED / RPM / LOAD / WATT



(Bei "USER MODE " ist die Taste grau dargestellt).

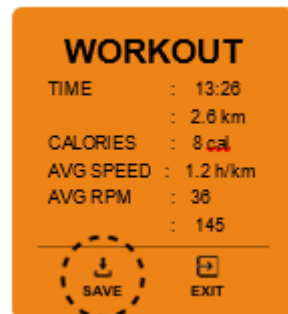
BENUTZER -MODUS

Nachdem das Training gestoppt wurde, werden die WORKOUT-Daten angezeigt und die Trainingsdaten in USER gespeichert.

MODE durch  Schaltfläche SAVE.
Drücken von

Klicken Sie auf die Schaltfläche USER, um die gespeicherten Trainingsdaten aufzurufen.

Hinweis: Diese USER DATA kann nur 2 Datensätze speichern; neu gespeicherte Daten überschreiben die alten Daten sofort!



WORKOUT



DELETE-Taste

BENUTZER

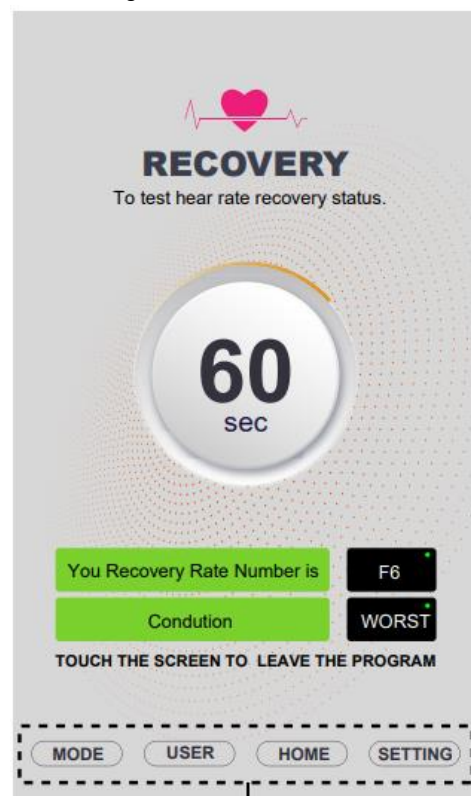
Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Einstellanzeige zu verlassen.

• Wiederherstellungsfunktion

Nach einem abgeschlossenen Training können Sie die Erholungsfunktion nutzen, um Ihre Erholungsherzfrequenz und damit Ihr Fitnessniveau zu testen.

1. Um Ihre Erholungsherzfrequenz zu testen, tippen Sie auf Erholung nach dem Training.
2. Fassen Sie die Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen an. Nach 60 Sekunden wird Ihr Ergebnis als Punktzahl (F1 - F6) angezeigt, wobei F1 das beste und F6 das schlechteste Ergebnis ist.

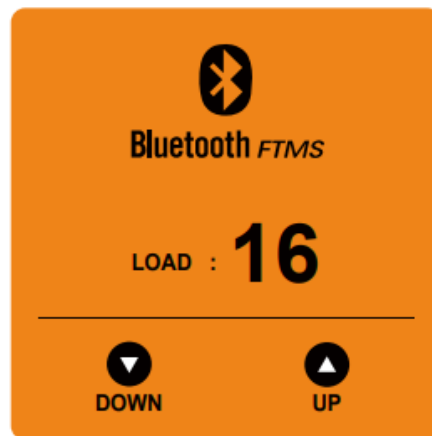
Treiben Sie regelmäßig Sport, um Ihre Fitness zu verbessern und Ihre Herzfrequenz zu erhöhen.



Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Menü zu verlassen und zur PAUSE-Anzeige zurückzukehren.

ANMERKUNG

- Verwenden Sie den mitgelieferten Standardadapter.
- Im Falle einer Störung muss der Stecker herausgezogen und wieder eingesteckt werden.
- Diese Konsole ist mit einer Bluetooth-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Handy Das Gerät muss mit der Bluetooth-Schnittstelle (bluetooth 4.0) kompatibel sein. Um Trainings-Apps zu verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) und starten Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät aus. Folgen Sie den Anweisungen in der App. Sie finden den Namen Ihres Fitnessgeräts auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole. Fitness-Apps finden Sie in den App-Stores von Google oder Apple. Wenn sich die Konsole über Bluetooth mit dem Smart-Gerät verbindet, erscheint der Bildschirm der Konsole:



NOTE

Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil avant de commencer l'entraînement. Demandez à un professionnel de vous expliquer comment utiliser correctement ce produit.



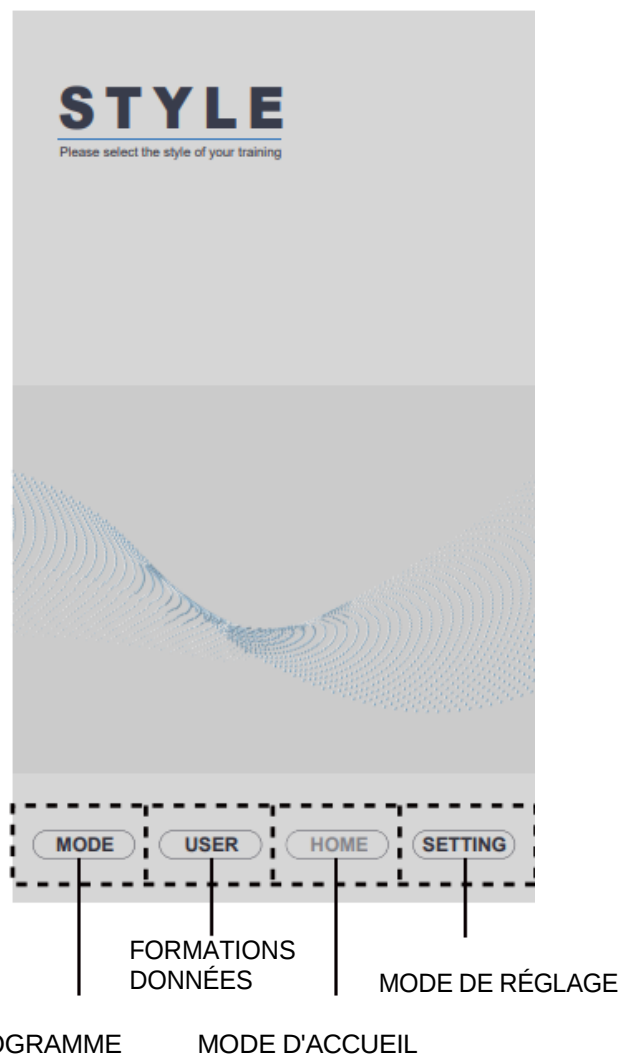
Fonctions des touches

Quick Start	+ Ce bouton permet d'allumer la console. + Si la console est en mode d'économie d'énergie, vous pouvez l'activer en appuyant sur le bouton de démarrage rapide. + Ce bouton permet de lancer le programme de démarrage rapide.
--------------------	--

Mise en marche et réglages initiaux

● HOME

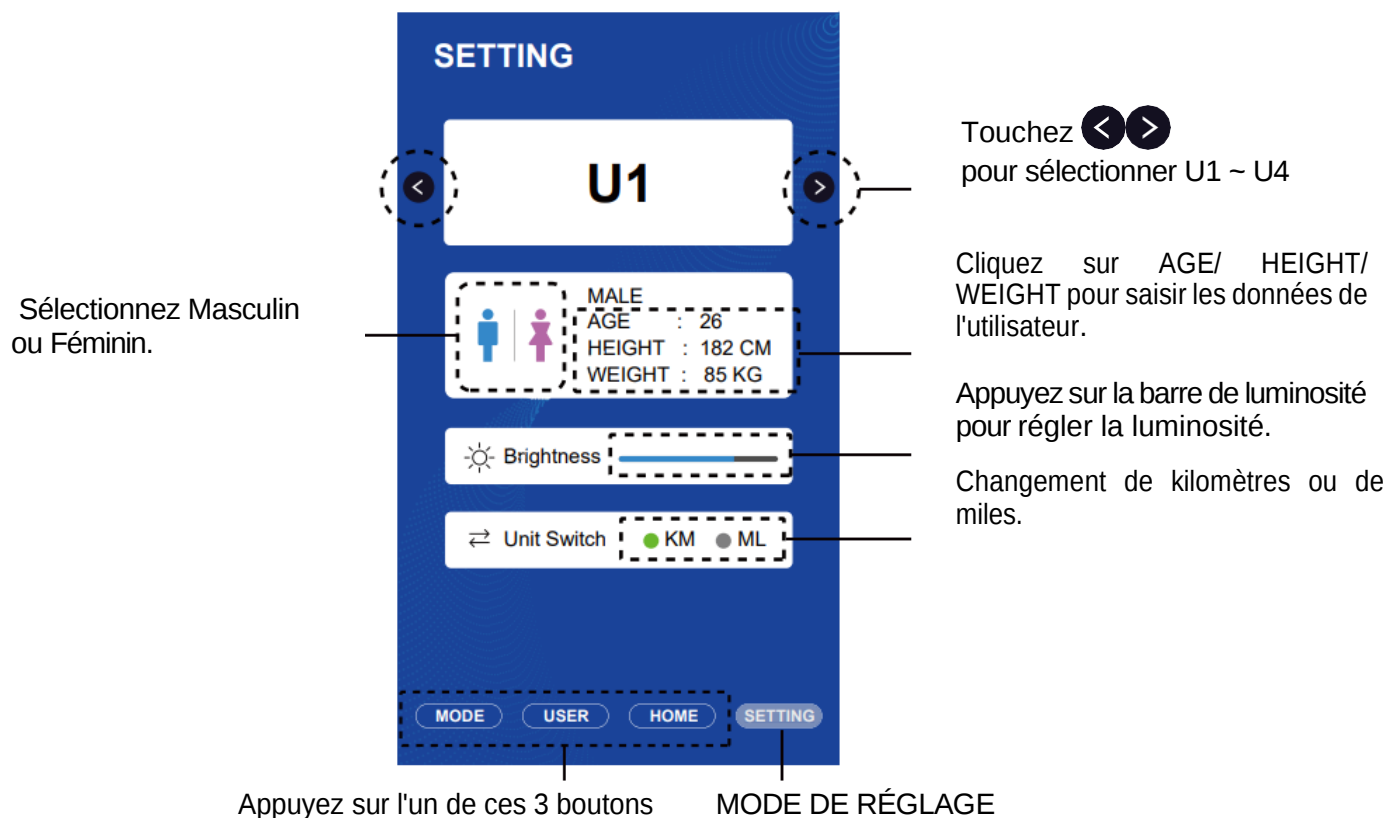
(Sur la page "HOME", le bouton est grisé).



● MODE DE RÉGLAGE

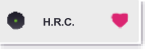
(Si vous activez le MODE RÉGLAGE, le bouton "RÉGLAGE" apparaît en gris).

Accédez au MODE RÉGLAGE ; vous pouvez y régler vos informations, ajuster la luminosité de l'écran et passer des kilomètres aux miles.



● MODUS (Lorsque vous accédez au mode d'entraînement, le bouton "MODE" est grisé).

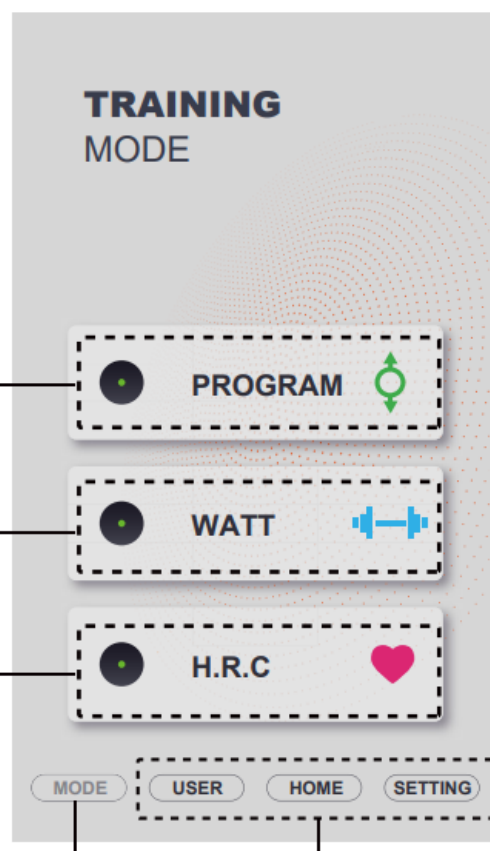
Accédez au mode d'entraînement et choisissez entre trois fonctions.

1.  En mode PROGRAM, avec entraînement manuel, entraînement personnalisé et 58 options de programmes de pré-entraînement.
2.  MODE D'ENTRAÎNEMENT EN WATTS.
3.  Contrôle de la fréquence cardiaque MODE.

Appuyez sur "PROGRAM" pour entrer dans le mode de programmation.

Appuyez sur "WATT" pour entrer dans le mode d'exercice WATT.

Appuyez sur "H.R.C" pour passer en mode fréquence cardiaque.



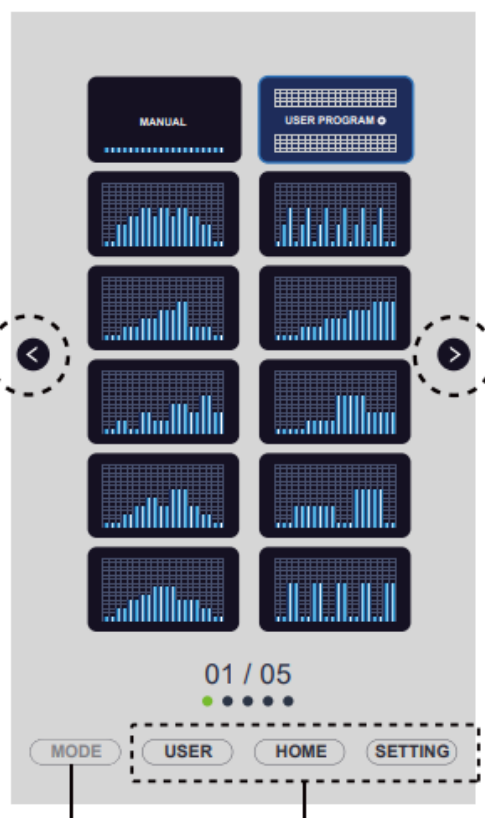
● PROGRAMME

Appuyez sur  "PROGRAM" pour passer en mode programme avec entraînement manuel, Entraînement personnalisé et 58 options de programmes d'entraînement prédéfinis.

Tapez sur   pour sélectionner d'autres programmes, il y a 5 pages au total.

PROGRAMME

Touchez l'un de ces 3 boutons pour quitter le MODE CONFIGURATION.

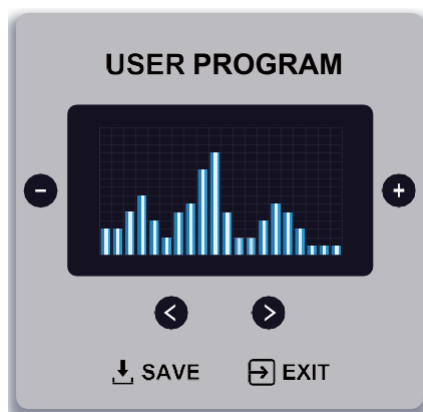


PROGRAMME

Touchez l'un de ces 3 boutons pour quitter le MODE CONFIGURATION.

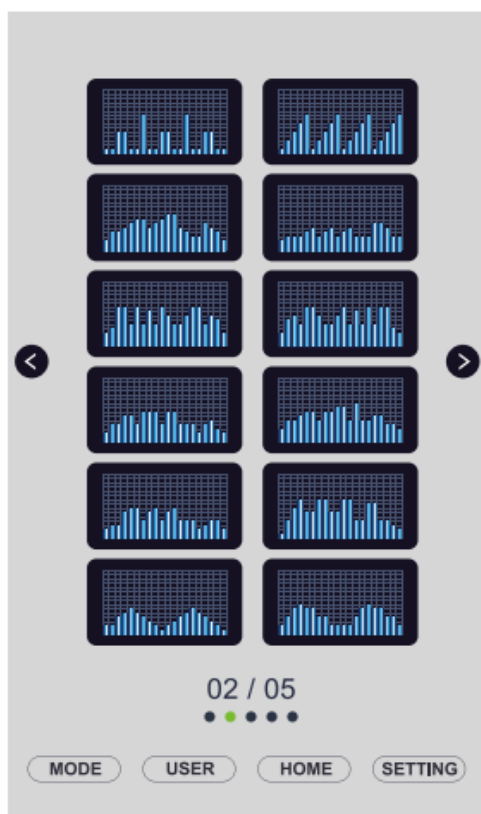


Choix à la page 1.

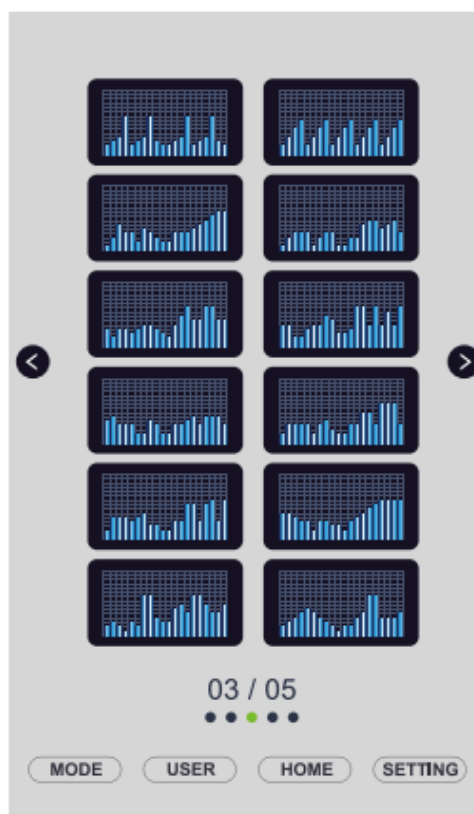


Lorsque vous appuyez sur l'option "USER PROGRAM", les programmes d'entraînement prédéfinis apparaissent. A ce moment, l'utilisateur peut définir les prochaines exigences qu'il souhaite modifier.

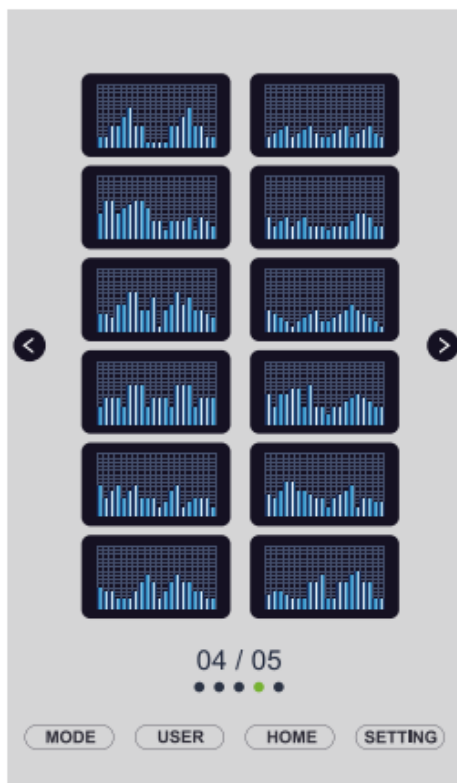
-   Appuyez sur l'icône - ou + pour ajuster les paramètres de résistance (LOAD1 - LOAD16).
-   Appuyez sur l'icône < ou > pour ajuster les paramètres de chaque barre de résistance (il y a 20 barres de résistance au total).
-  **SAVE** Appuyez sur l'icône SAVE pour enregistrer le réglage du programme d'entraînement.
-  **EXIT** Cliquez sur l'icône EXIT pour quitter ce "USER PROGRAM".



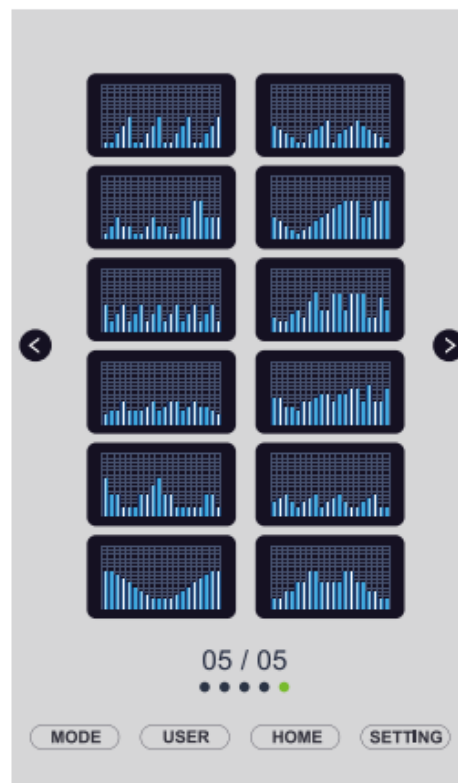
Choix de la page deux.



Possibilités de choix à la page 3.



Possibilités de choix à la page quatre.



Possibilités de choix à la page cinq.

1. Cliquez sur un programme d'entraînement prédéfini pour commencer l'entraînement.
2. Cliquez sur le bouton  **EXIT** pour revenir au MODE ENTRAÎNEMENT.
3. Cliquez sur **START**  pour démarrer la formation.
4. Pour les paramètres cibles de TEMPS/DISTANCE/CALORIE, l'utilisateur doit uniquement cliquer sur



pour définir l'objectif de la formation

Une fois le réglage terminé, l'option définie s'affiche par ordre décroissant.

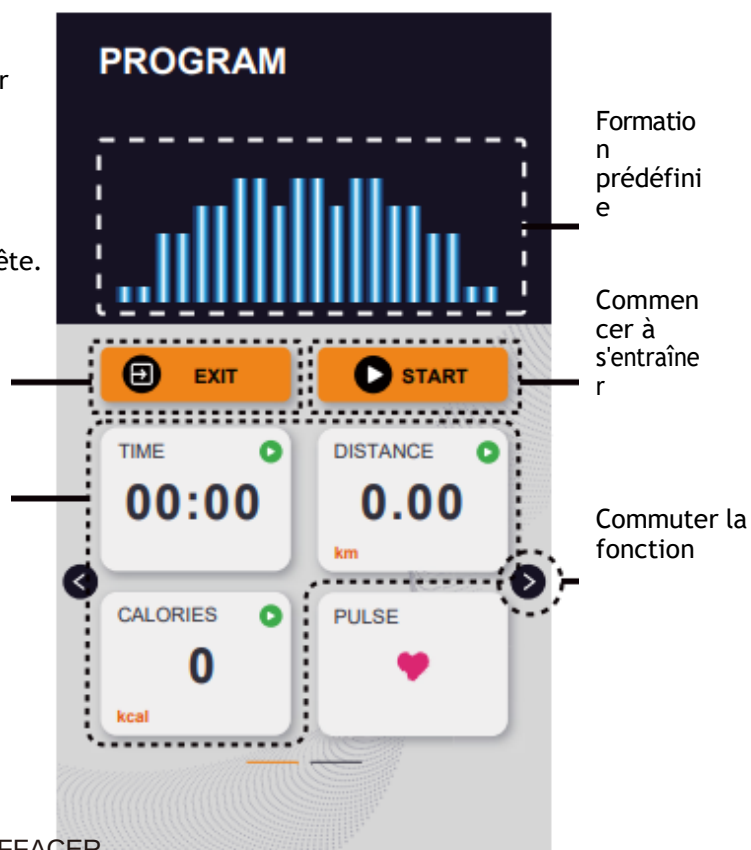
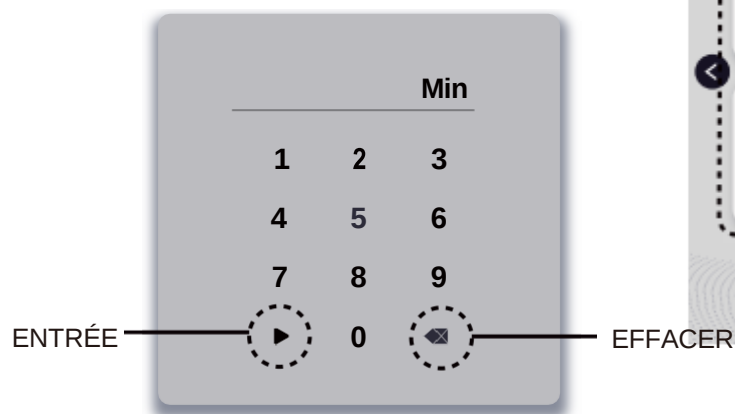
Une fois la valeur cible atteinte, l'exercice s'arrête.

Cliquez sur le bouton EXIT pour revenir à

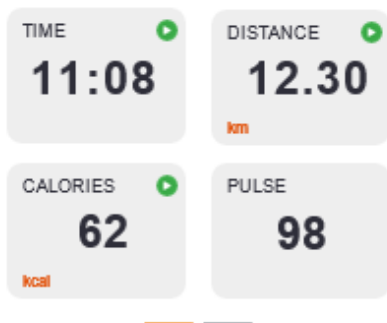
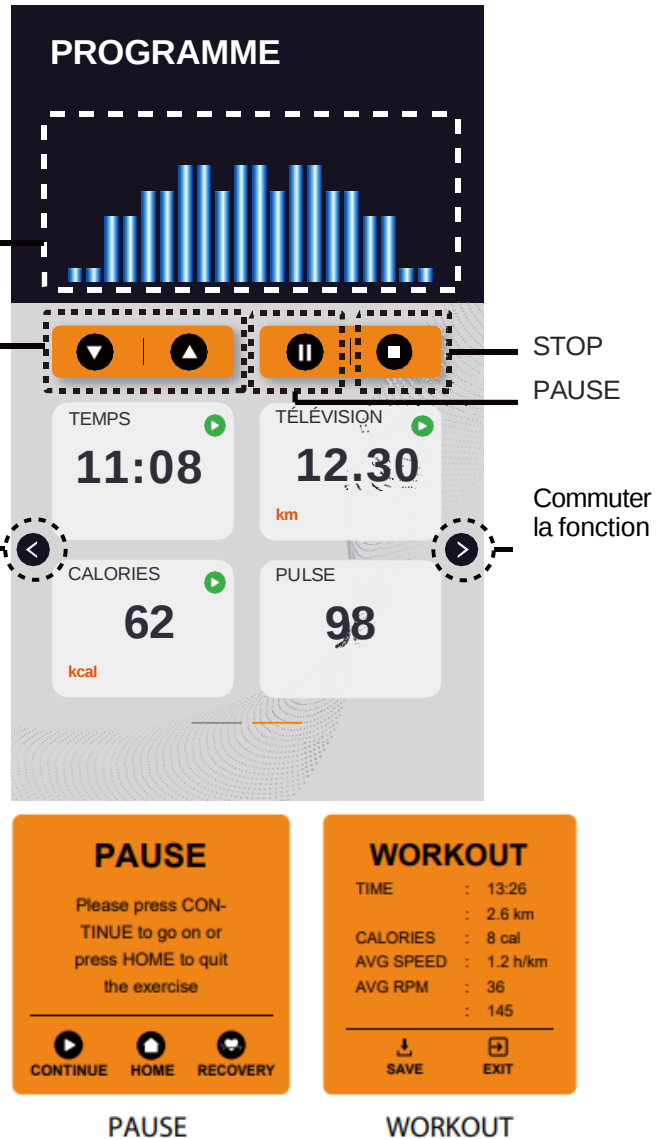
TRAINING.



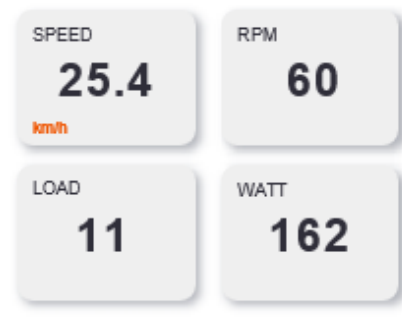
Avec réglage de la cible pour
TEMPS/Distance/CALORIE



- La barre de résistance clignotante indique la résistance actuelle pendant l'entraînement.
- Bouton de réglage pour LOAD
- STOP PAUSE
- Commuter la fonction
- Commuter la fonction
- Appuie sur UP ou DOWN pour régler le LOAD. La résistance la plus faible est LOAD 1, la résistance la plus lourde est LOAD 16.
 - Appuyer sur PAUSE pour interrompre l'exercice, Appuyez sur CONTINUE pour revenir à exercice inachevé.
Appuyez sur touche HOME pour terminer l'exercice et enregistre les données de travail ou ouvre le programme MODE,
Appuyez sur Touche RECOVERY pour afficher la tester la restauration fonction.
 - Appuyez sur le bouton STOP et les données WORKOUT s'affichent.
Sélectionnez Les données d'entraînement sont enregistrées,
Choisir Le bouton EXIT permet de revenir à la page Training MODE.
 - Cliquez sur le bouton . Il existe deux fonctions de fenêtre pour l'affichage et le basculement.



Fenêtre 1 :
TEMPS / DISTANCE / CALORIES /
FRÉQUENCE CARDIAQUE

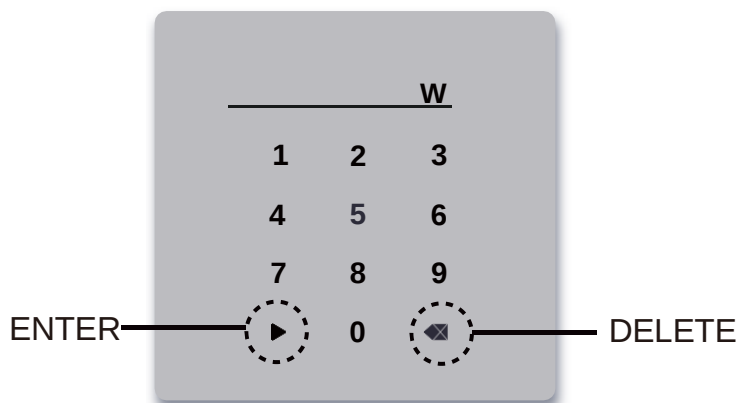
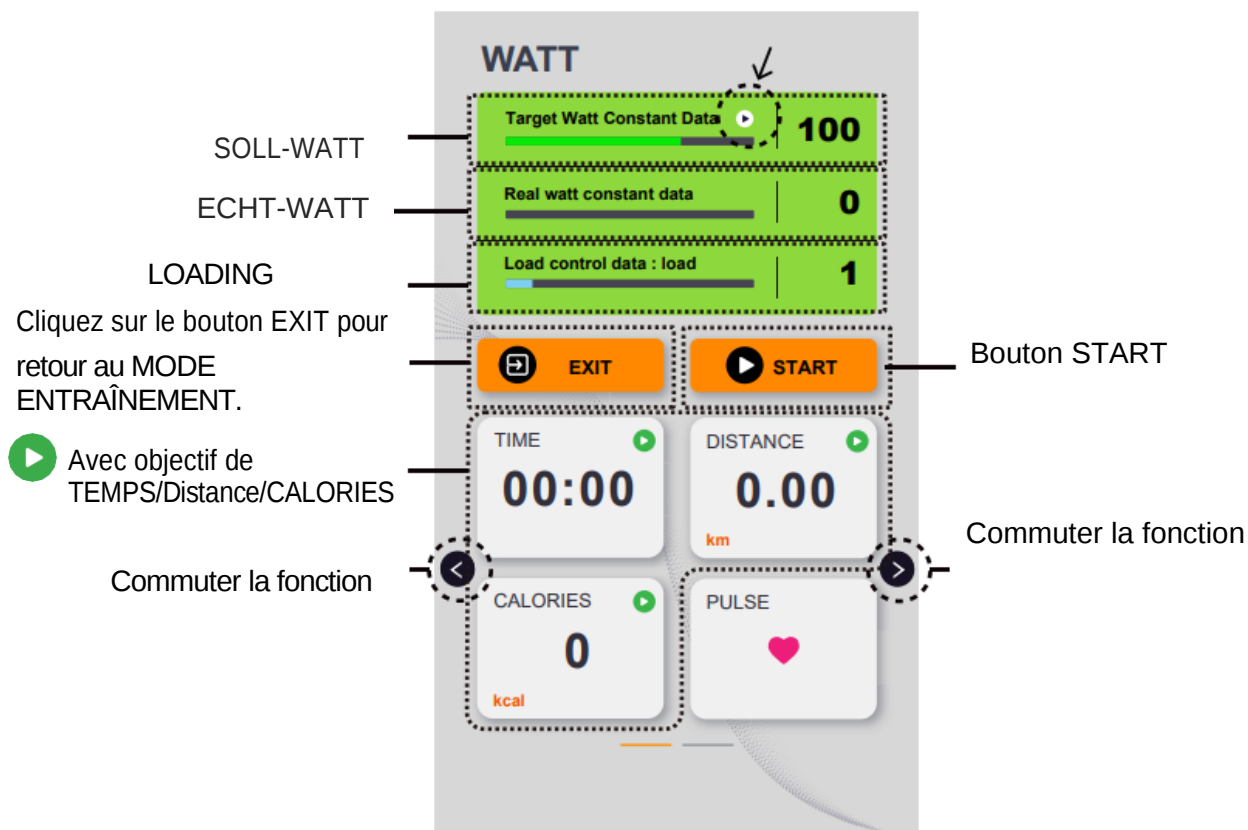


Fenêtre 2 :
VITESSE / RÉGIME / CHARGE / WATTS

● WATT

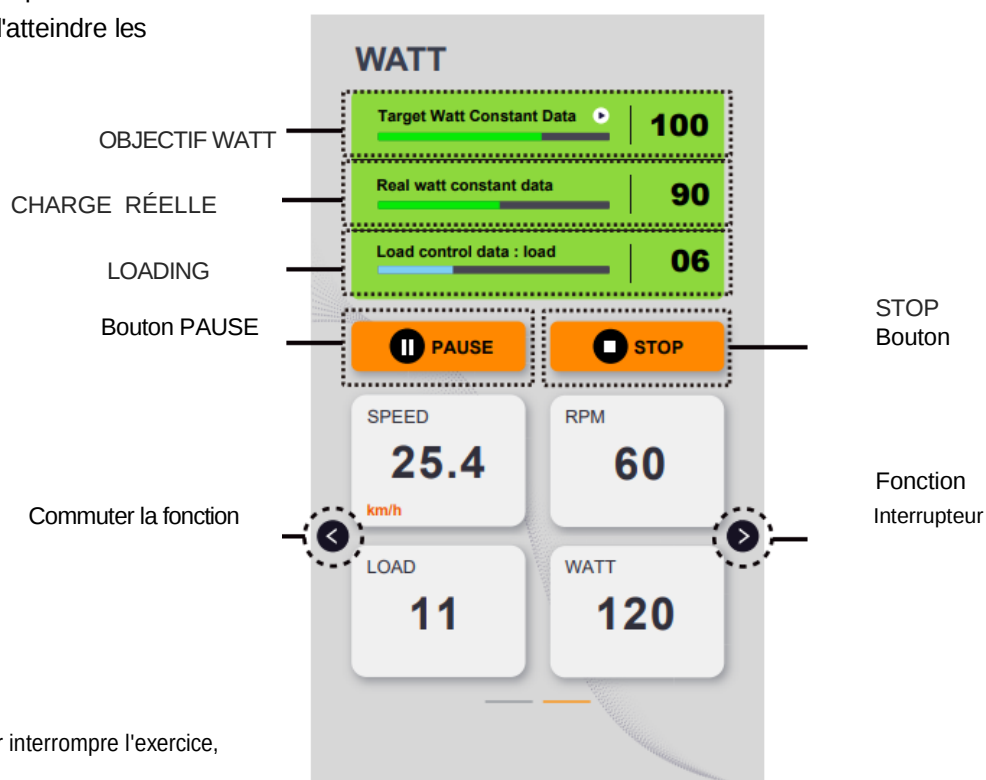
Cliquez sur l'icône  WATT pour ouvrir le MODE DE CONTRÔLE WATT.

1. Appuyer sur  pour régler le WATT souhaité.
2. Appuyez sur  EXIT pour revenir à la page "Mode d'entraînement".
3. Appuyer sur  START pour commencer l'entraînement.
4. Cliquez sur  pour définir la cible pour TEMPS / DISTANCE / CALORIE. Une fois le réglage effectué, l'élément sélectionné est compté à rebours et s'arrête dès que l'utilisateur atteint la valeur cible.



RÉGLAGE DU MODE WATT : Entraînement

Le programme adapte automatiquement la CHARGE à votre régime afin d'atteindre les objectifs de WATT définis.



- Appuyer sur . PAUSE pour interrompre l'exercice, Appuyez sur CONTINUE pour accéder à l'élément de menu exercice inachevé.
Appuyer sur . touche HOME pour commencer l'exercice terminer et enregistre les données de travail ou va à MODE Programme,
Appuyez sur . bouton RECOVERY pour lancer la restauration à tester fonction.



- Appuyez sur le bouton STOP et les données WORKOUT s'affichent.

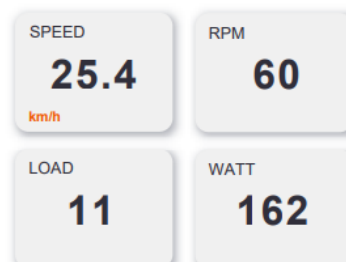
Sélectionnez . Les données d'entraînement sont enregistrées,

Sélectionnez Le bouton EXIT permet de revenir au mode d'entraînement.

- Cliquez sur la touche de commutation . Il y a deux fonctions de fenêtre qui peuvent être affichées et basculées



Fenêtre 1 :
TEMPS / DISTANCE / CALORIE /

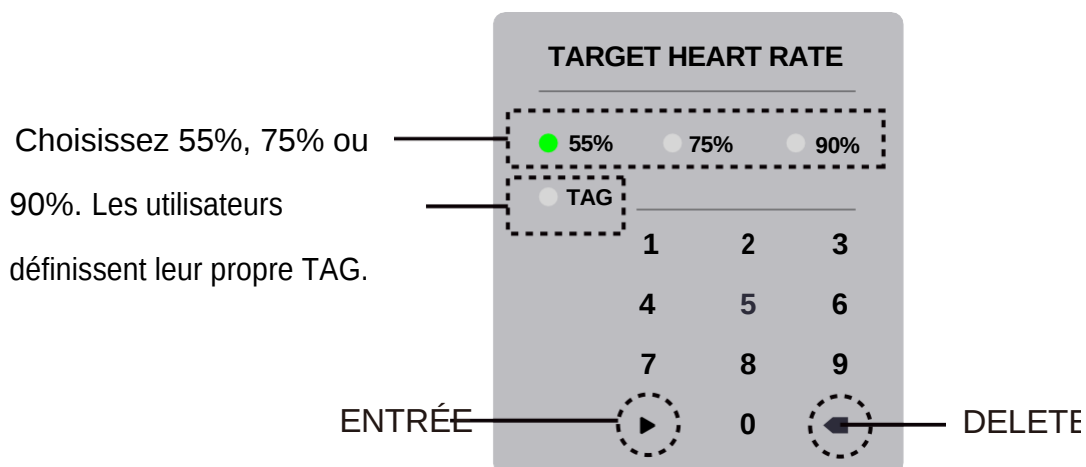
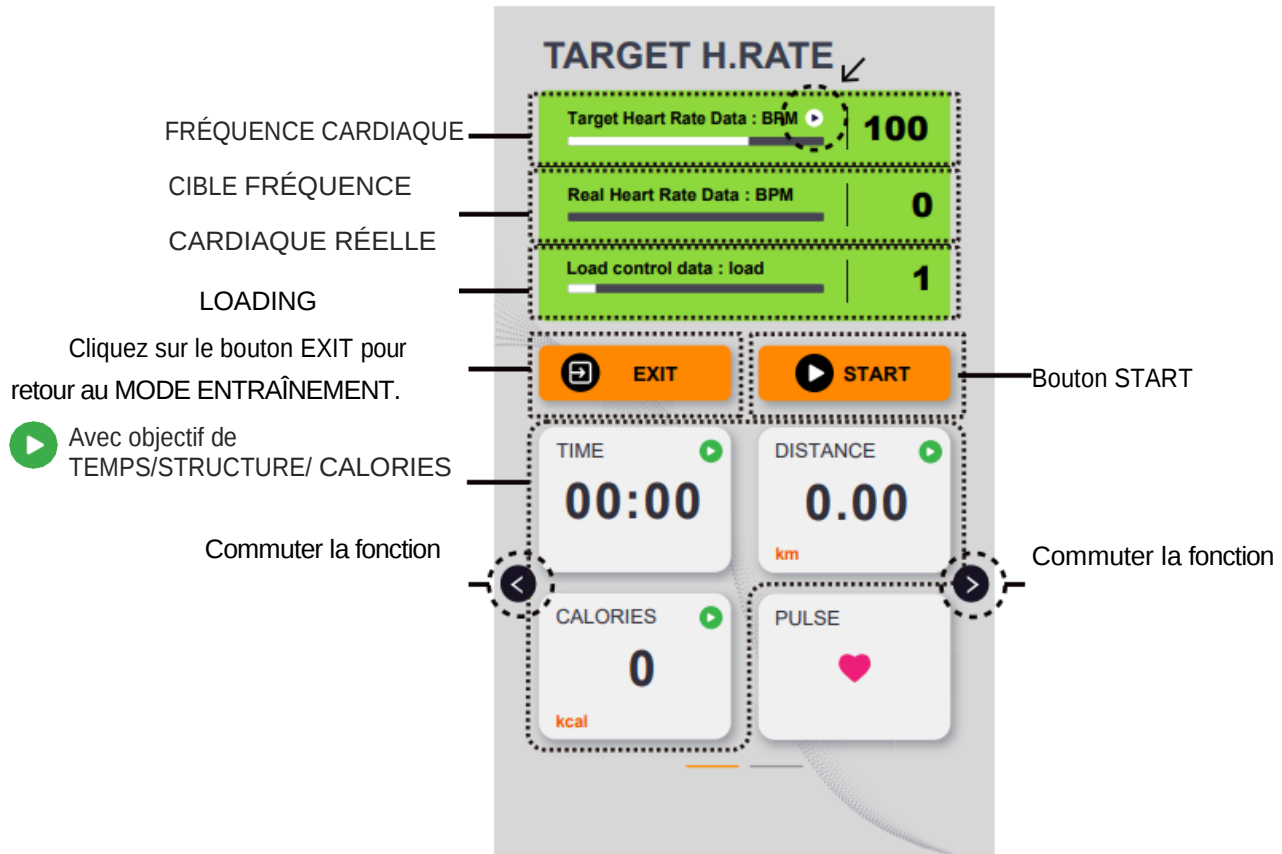


Fenêtre 2 :
VITESSE / T/MIN / CHARGE / WATT

● H.R.C.

Cliquez sur l'icône  H.R.C pour entrer dans le mode des programmes basés sur la fréquence cardiaque.

1. Cliquez sur  pour régler la fréquence cardiaque cible. Il y a 55 %, 75 % et 90 %, ou ajustez la fréquence cardiaque TAG selon vos préférences.
2. Appuyez sur  EXIT pour revenir à la page "Mode d'entraînement".
3. Appuyez sur  START pour commencer l'entraînement.
4. Cliquez sur  pour définir la cible pour TEMPS / DISTANCE / CALORIE. Une fois le réglage effectué, l'élément sélectionné est compté à rebours et s'arrête dès que l'utilisateur atteint la valeur cible.



Ouverture du mode d'entraînement H.R.C. :

Le programme adapte automatiquement la CHARGE à votre régime afin d'atteindre les objectifs de WATT définis.

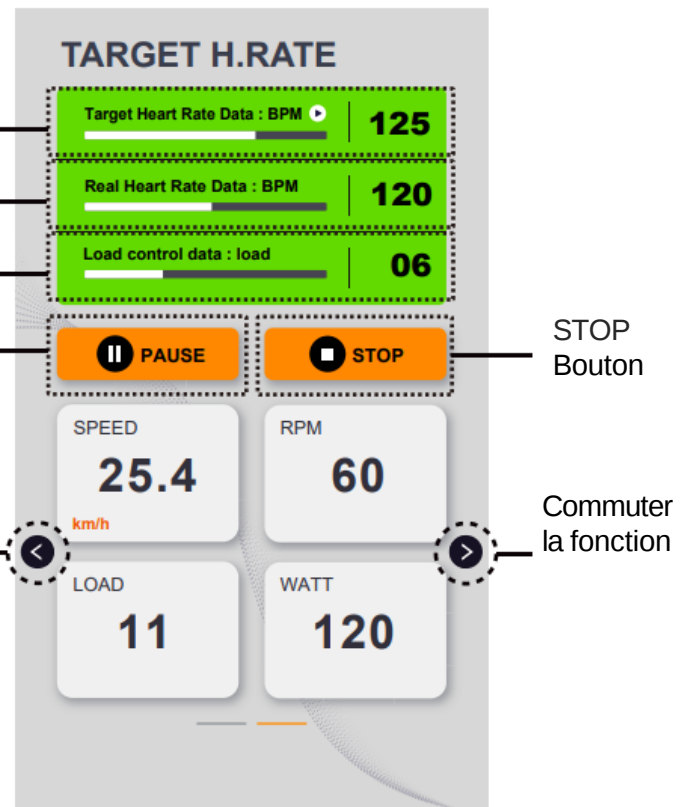
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

FRÉQUENCE CARDIAQUE RÉELLE

AFFICHAGE DE L'EFFORT

Bouton PAUSE

Commuter la fonction



1. Appuyez sur **PAUSE** pour interrompre l'exercice, Appuyez sur **CONTINUE** pour accéder à l'élément de menu exercice inachevé.

Appuyer sur **HOME** touche HOME pour commencer l'exercice terminer et enregistre les données de travail ou va à MODE Programme,

Appuyez sur **RECOVERY** bouton RECOVERY pour lancer la restauration à tester fonction.

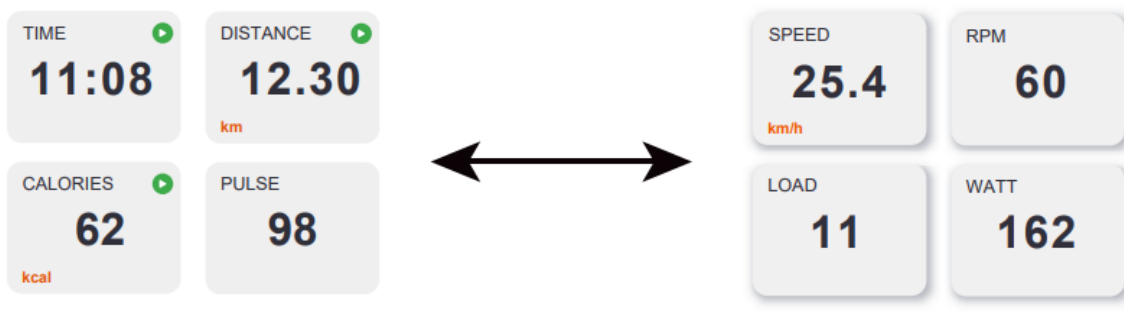
2. Appuyez sur le bouton **STOP** et les données WORKOUT s'affichent.

Sélectionnez **SAVE**. Les données d'entraînement sont enregistrées,

Sélectionnez **EXIT**. Le bouton EXIT permet de revenir à la page Training MODE.



3. Cliquez sur le bouton **SWITCH**. Il existe deux fonctions de fenêtre pour l'affichage et le basculement.



Window 1:
TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE

Window 2:
SPEED / RPM / LOAD / WATT

• MODE UTILISATEUR UR

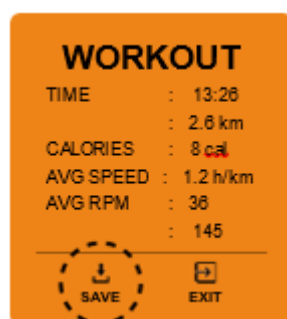
(En "USER MODE ", la touche est grisée).

Une fois l'entraînement arrêté, les données WORKOUT s'affichent et les données d'entraînement sont enregistrées dans USER.

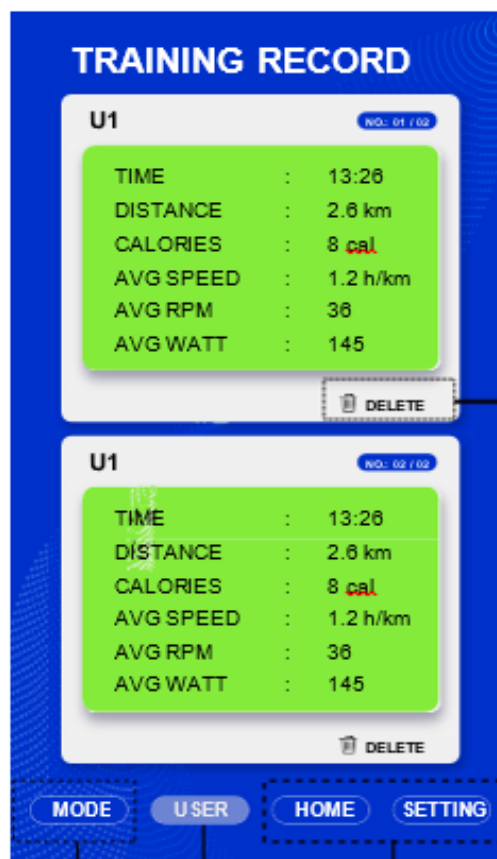
MODE en  Bouton SAVE.
appuyant sur

Cliquez sur le bouton USER pour accéder aux données d'entraînement enregistrées.

Remarque : cette USER DATA ne peut stocker que 2 enregistrements ; les nouvelles données enregistrées écrasent immédiatement les anciennes !



WORKOUT



Bouton DELETE

UTILISATEUR

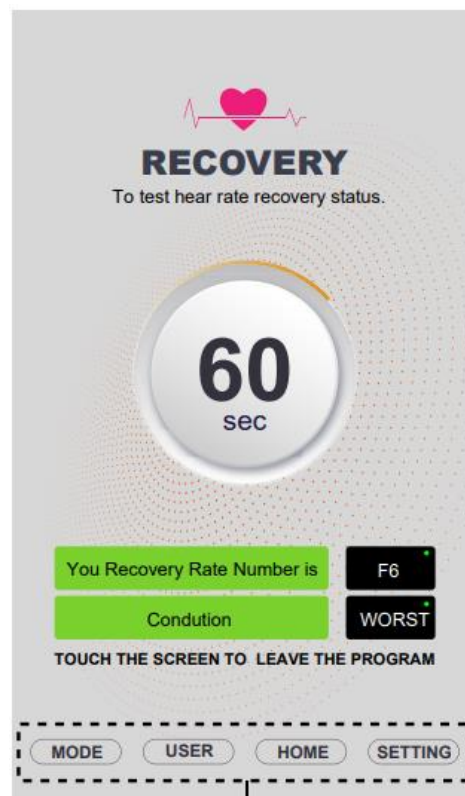
Appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter l'écran de réglage.

• Fonction de restauration

Une fois l'entraînement terminé, vous pouvez utiliser la fonction de récupération pour tester votre fréquence cardiaque de récupération et donc votre niveau de forme.

1. Pour tester votre fréquence cardiaque de récupération, tapez sur Récupération après l'entraînement.
2. Saisissez les capteurs de fréquence cardiaque des deux mains. Après 60 secondes, votre résultat s'affiche sous forme de score (F1 - F6), F1 étant le meilleur résultat et F6 le moins bon.

Faites régulièrement du sport pour améliorer votre condition physique et augmenter votre fréquence cardiaque.



Appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter le menu et revenir à l'écran PAUSE.

NOTE

- Utilisez l'adaptateur standard fourni.
- En cas de panne, la fiche doit être débranchée et rebranchée.
- Cette console est équipée d'une interface Bluetooth. Veuillez noter que votre téléphone portable L'appareil doit être compatible avec l'interface Bluetooth (bluetooth 4.0). Pour utiliser des applications d'entraînement, activez la fonction Bluetooth sur votre appareil mobile (tablette ou smartphone) et lancez l'application de fitness. Sélectionnez votre appareil de fitness. Suivez les instructions de l'appli. Vous trouverez le nom de votre appareil de fitness sur un petit autocollant au dos de la console. Vous trouverez des apps de fitness dans les app stores de Google ou d'Apple. Lorsque la console se connecte à l'appareil intelligent via Bluetooth, l'écran de la console s'affiche :

