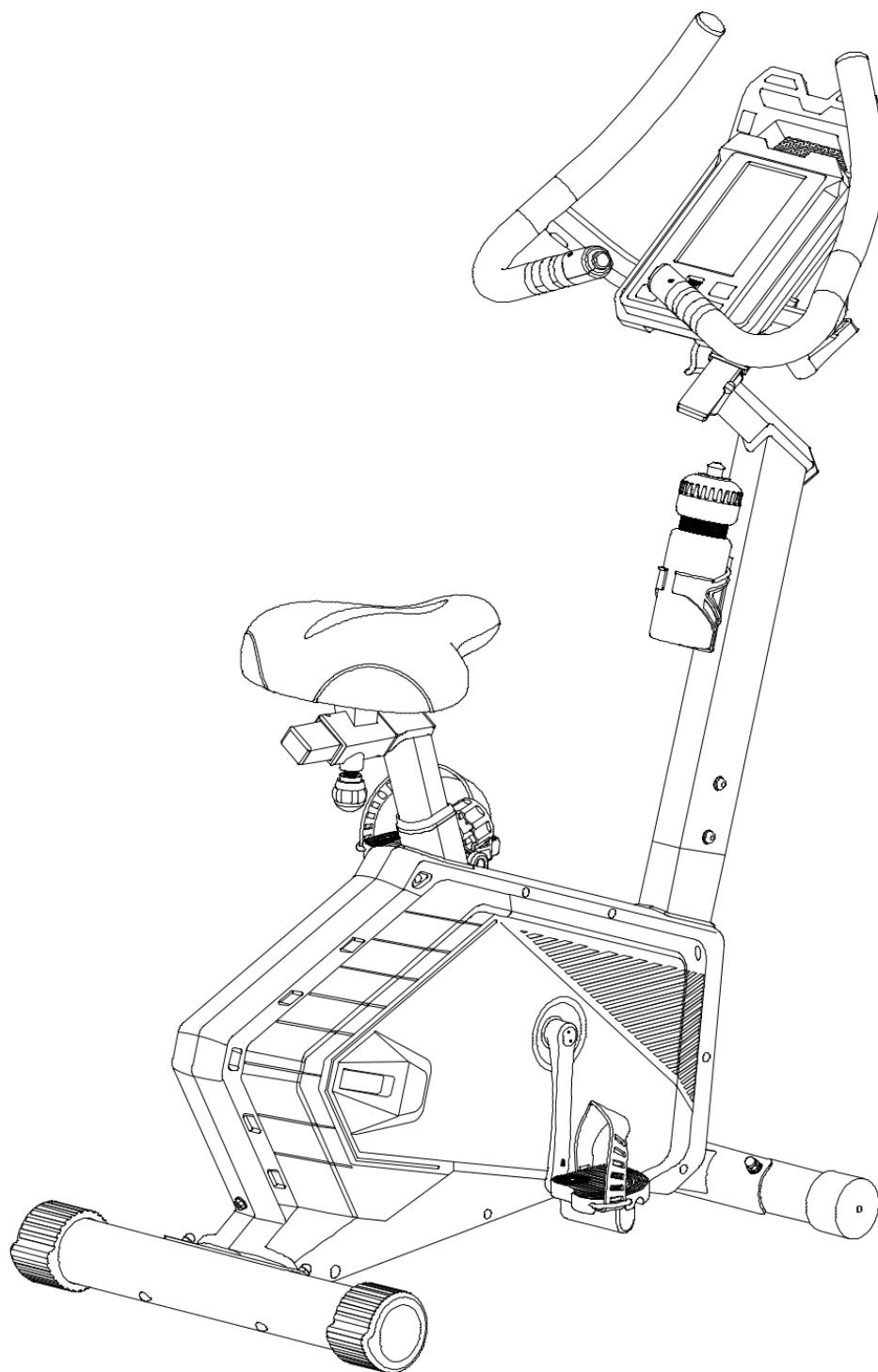
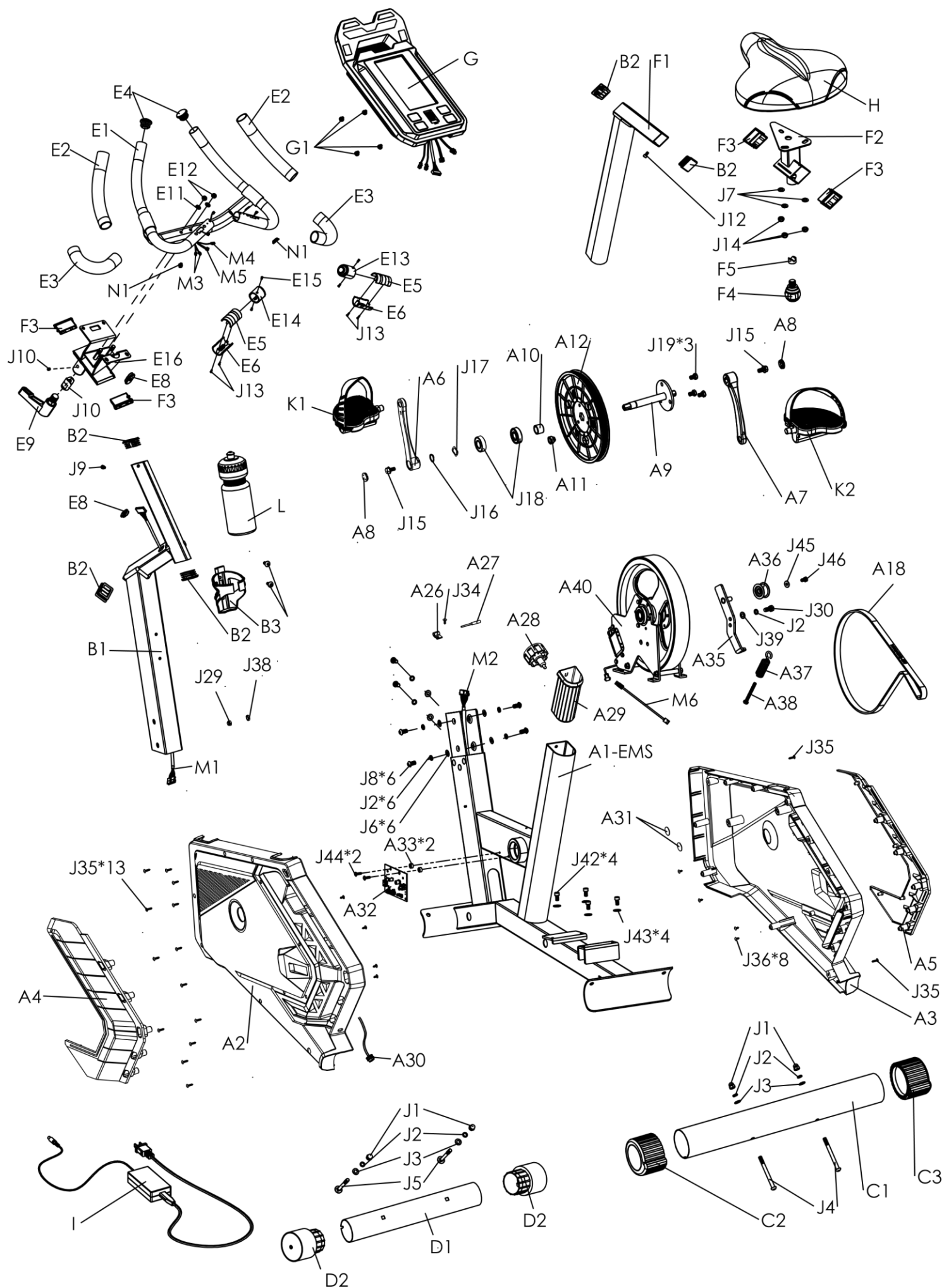


RIDE 8 IPLUS EMS



FIT BIKE

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

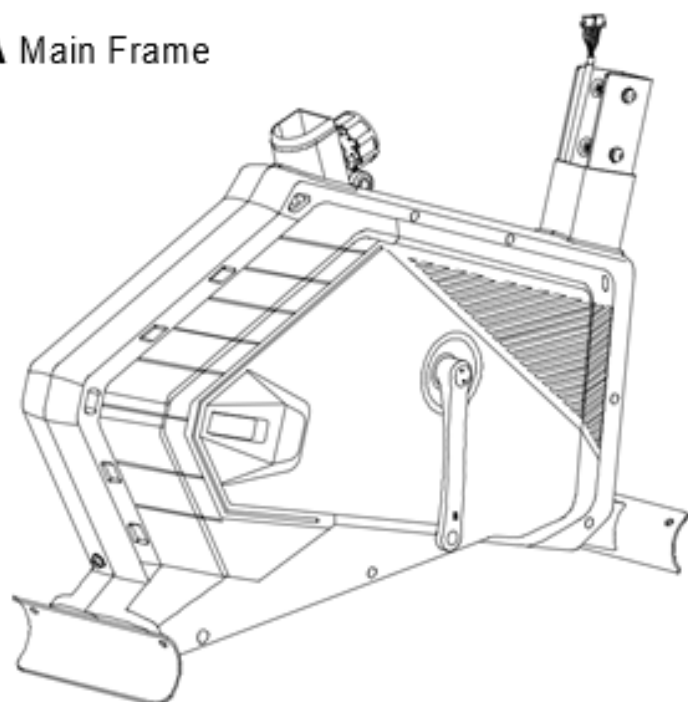


ITEM LIST

P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
A1-EMS	MAIN FRAME	1	E16	CONSOLE BASE	1
A2	CHAIN COVER-L	1	F1	SEAT TUBE	1
A3	CHAIN COVER-R	1	F2	SEAT BASEMENT	1
A4	CHAIN COVER - L	1	F3	PLASTIC PIPE	4
A5	CHAIN COVER - R	1	F4	KNOB	1
A6	CRANK-L	1	F5	GAP BLOCK $\Phi 19 \times 11$	1
A7	CRANK-R	1	G	CONSOLE	1
A8	END CAP	2	G1	SCREW M5x10	4
A9	AXLE	1	H	SADDLE	1
A10	BUSH $\Phi 17.2 \times \Phi 22 \times 17$	1	I	ADAPTER	1
A11	MAGNET	1	J1	NUT M8	4
A12	BELT WHEEL	1	J2	SPRING WASHER M8	10
A18	BELT 400xJ6	1	J3	WASHER M8	4
A26	SENSOR WIRE HOUSING	1	J4	SCREW M8x90	2
A27	SENSOR WIRE	1	J5	SCREW M8x75	2
A28	KNOB	1	J6	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 9 \times 2$	6
A29	PLACTIC INSERT	1	J7	WASHER M8	3
A30	DC JACK	1	J8	SCREW M8x20	6
A31	foam tape	2	J9	SCREW M5x10	1
A32	PLACTIC INSERT	1	J10	SCREW M6x8	1
A30	DC JACK	1	J11	SCREW M6x12	2
A31	FOAM TAPE	2	J12	SCREW M5x10	1
A32	CONTROL PANEL	1	J13	SCREW M3x10	4
A33	SPACER COLUMN	2	J14	NUT M8	3
A35	IDLER WHEEL FRAME	1	J15	SCREW M8x20	2
A36	IDLER WHEEL	1	J16	C CLIP	1
A37	SPRING	1	J17	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T$	1
A38	SCREW	1	J18	BEARING 6203ZZ	2
B1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1	J19	SCREW M8x12	3
B2	END CAP	5	J29	NUT M8	1
B3	BOTTLE HOLDER	1	J30	SCREW M8x20	1
C1	REAR STABILIZER	1	J34	SCREW M4x13	1
C2	END CAP-L	1	J35	SCREW ST3.9x20	15
C3	END CAP-R	1	J36	SCREW ST3.9x14	8
D1	FRONT STABILIZER	1	J38	BUSH $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 3$	1
D2	END CAP	2	J39	WASHER	1
E1	HANDLE BAR TUBE	1	J41	WASHER $\Phi 10 \times \Phi 15 \times 0.3T$	1
E2	SPONGE HDR	2	J42	SCREW	4
E3	SPONGE HDR	2	J43	WASHER	4
E4	END CAP	2	J44	SCREW	2
E5	UPPER HANDLE PULES HOUSING	2	J45	WASHER	1
E6	LOWER HANDLE PULES HOUSING	2	J46	SCREW	1
E7	SPONGE HDR	2	K1	PEDAL-L	1
E8	END CAP	2	K2	PEDAL-R	1
E9	KNOB	1	L	WATER BOTTLE	1
E10	GAP BLOCK $\Phi 19 \times 29$	1	M1	SENSOR WIRE 950mm	1
E11	WASHER	2	M2	SENSOR WIRE 550mm	1
E12	NUT	2	M3	SENSOR WIRE 600mm	2
E13	TOGGLE LOAD +	1	M4	SENSOR WIRE 650mm	1
E14	TOGGLE LOAD -	1	M5	SENSOR WIRE 650mm	1
E15	SCREW M3x10	4	M6	SENSOR WIRE 150mm	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



H Seat



L Water Bottle

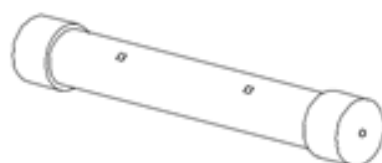


(B3) Bottle Holder



I Adaptor

D Front Stabilizer



C Rear Stabilizer



K



(K1)

Left Pedal



(K2)

Right Pedal

(J4) SCREW
M8X90



(J5) SCREW
M8X75



(J2) SPRING WASHER M8



(J3) WASHER M8



(J1) Nut M8

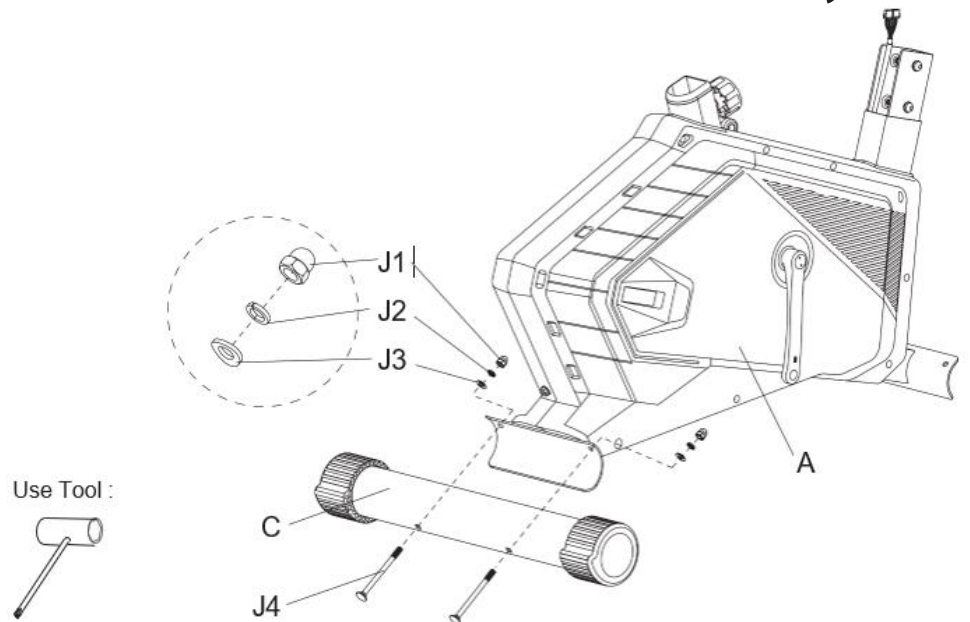


TOOL

4m/m 6m/m

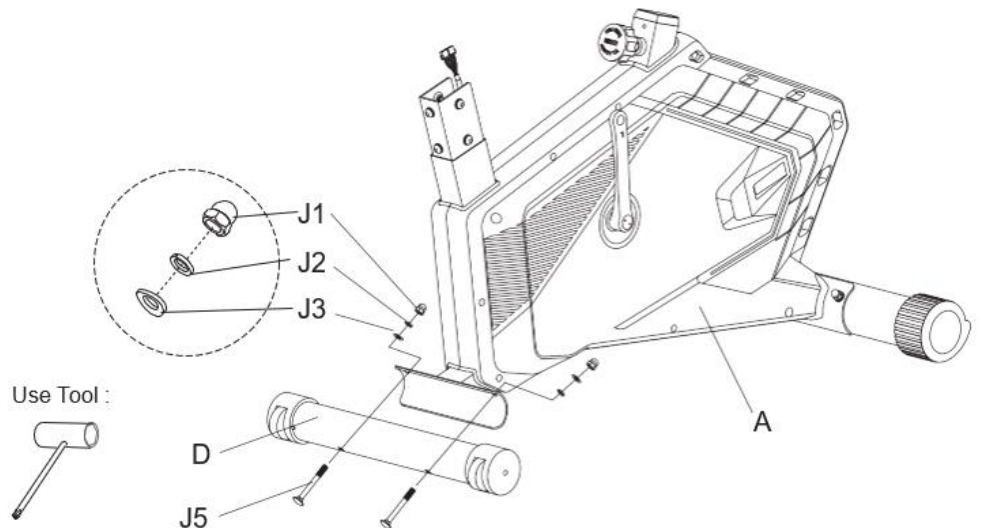


FIGURE 1 – Rear Stabilizer Assembly



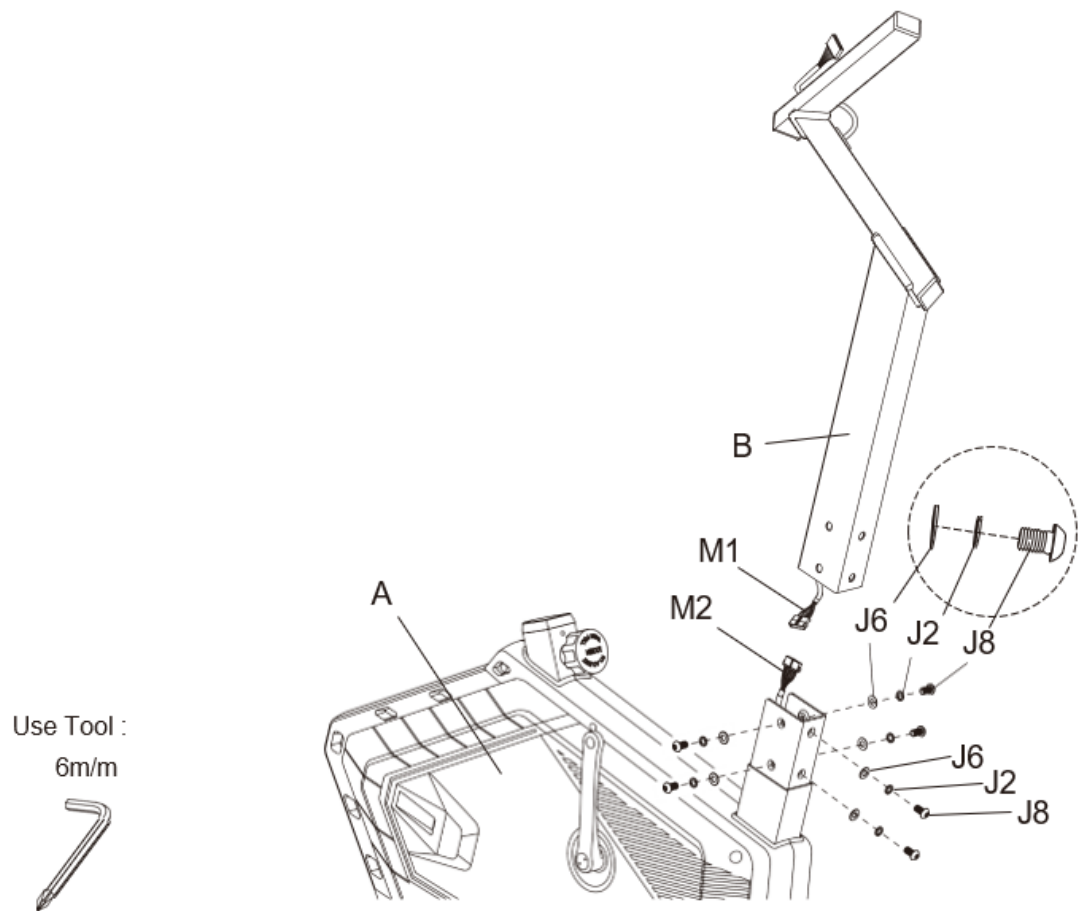
NL	EN	DE	FR
Stap 1. Verwijder de voorgemonteerde moer (J1), veerringen (J2) en ringen (J3) van de achterste stabilisator (C). Stap 2. Bevestig de achterste stabilisator (C) aan het hoofdframe (A) met moer (J1), veerringen (J2) en sluitringen (J3).	Step 1. Remove the preassembled nut (J1), spring washers (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



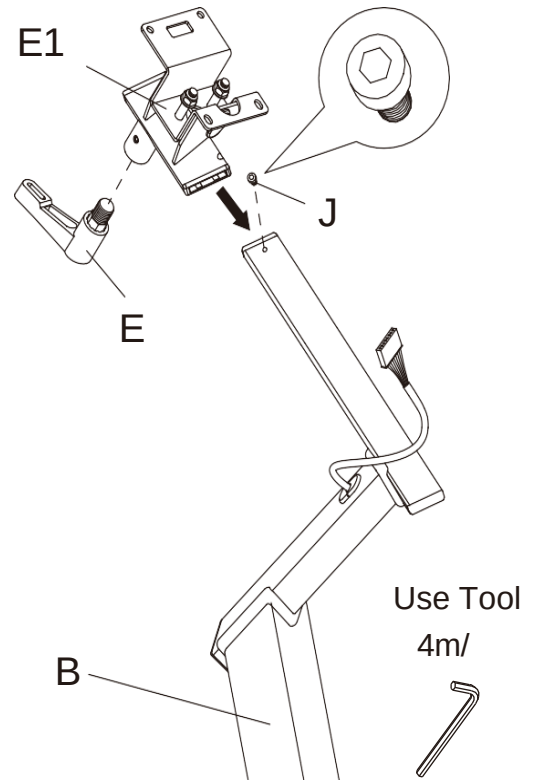
NL	EN	DE	FR
Stap 1. Verwijder de voorgemonteerde moer (J1), veerringen (J2) en ringen (J3) van de voorste stabilisator (D). Stap 2. Bevestig de voorste stabilisator (D) aan het hoofdframe (A) met moer (J1), veerringen (J2) en sluitringen (J3).	Step 1. Remove the preassembled nut (J1), spring washers (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



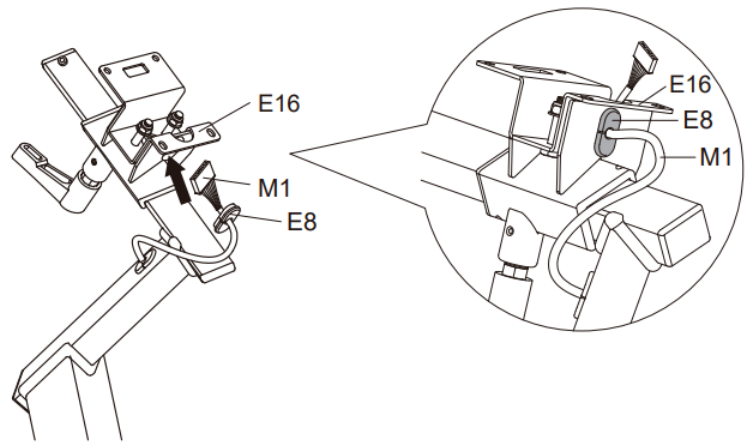
NL	EN	DE	FR
Opmerking: Er kan extra hulp nodig zijn om de sensordraad aan te sluiten en de centrale steunbuis (B) te stabiliseren. Stap 1. Verwijder eerst de schroeven (J8), veerringen (J2) en sluitringen (J6) van het hoofdframe (A). Stap 2. Zoek en verbind de sensordraad (M2) met de sensordraad (M1), 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). Etape 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). Etape 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.

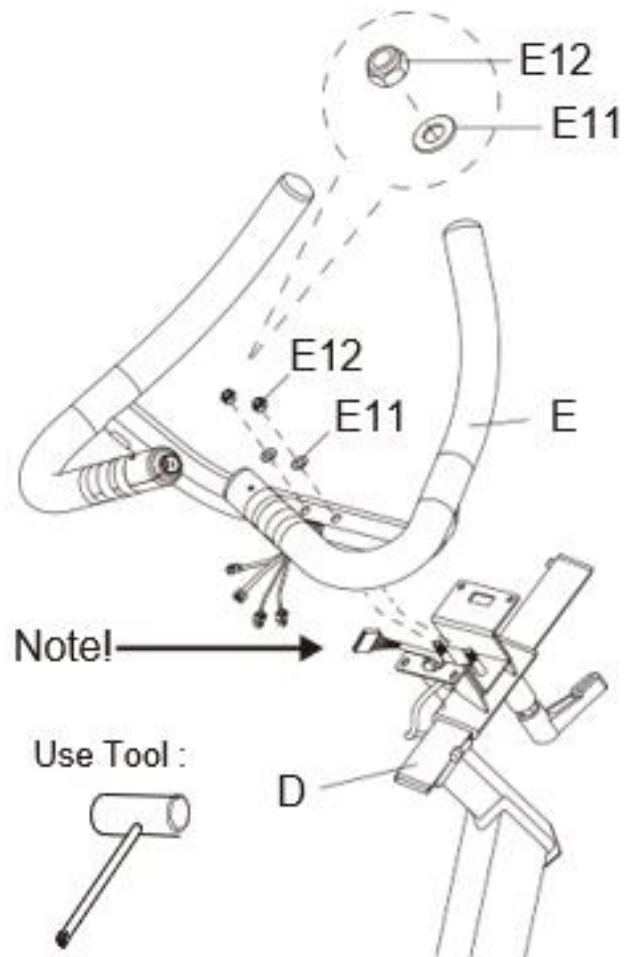


FIGURE 7 – Console Assembly

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).

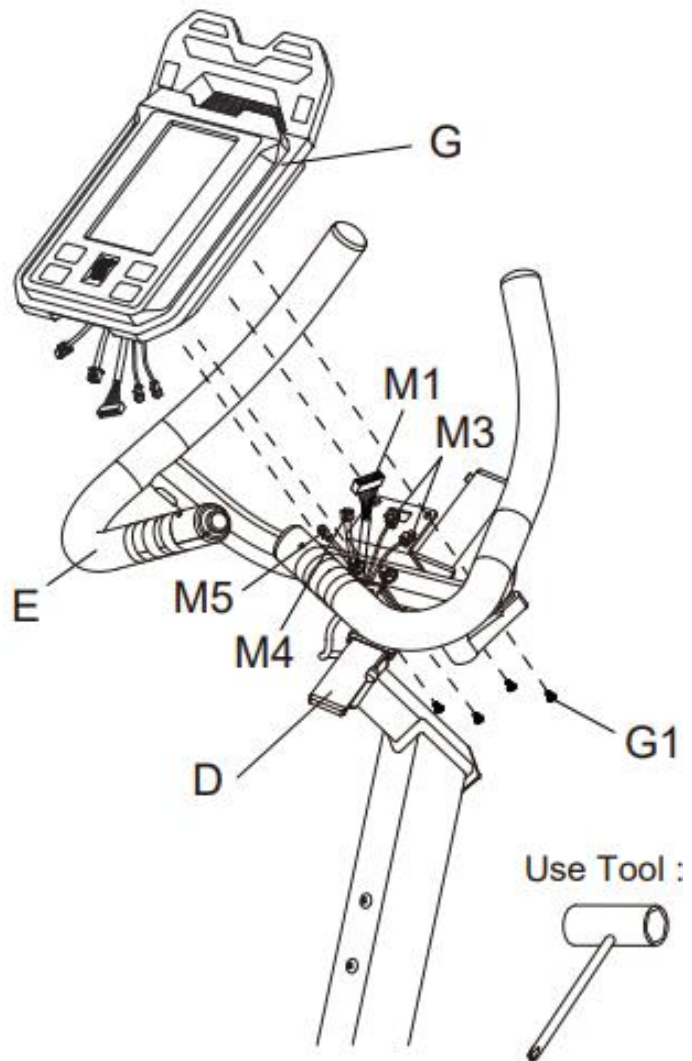


FIGURE 8 – Water Bottle Holder Assembly

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).

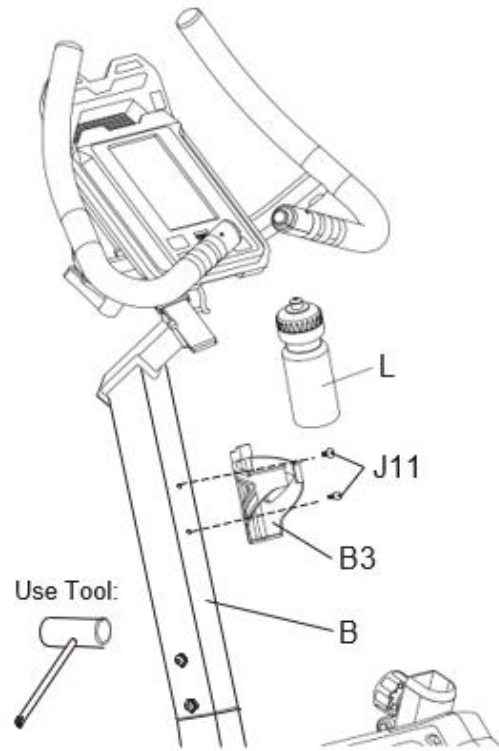
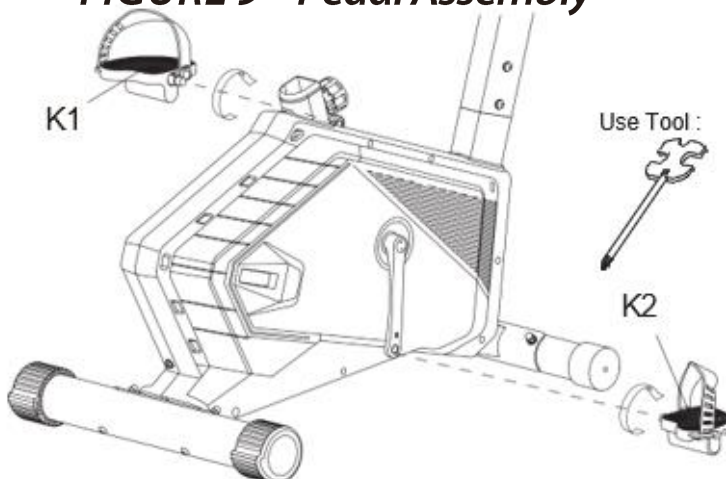
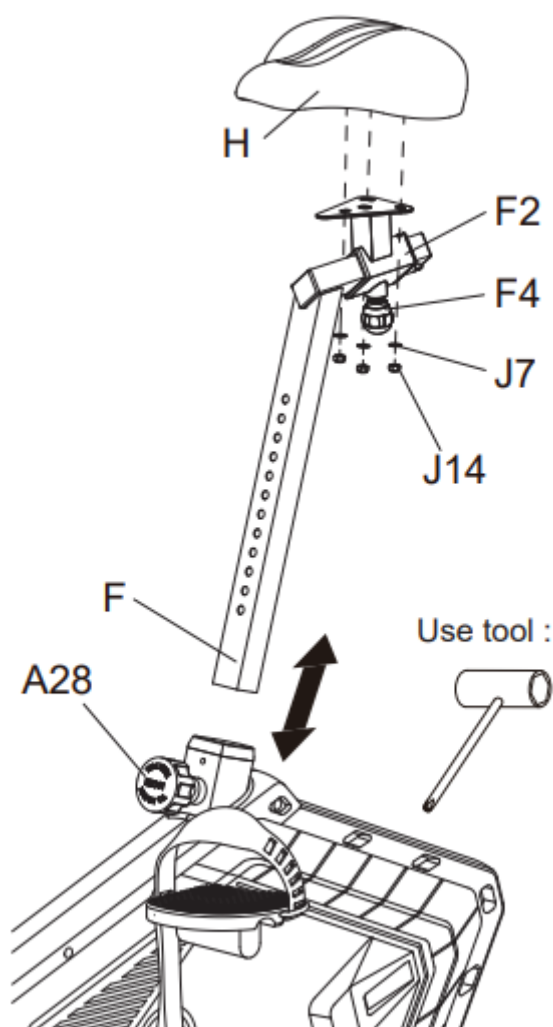


FIGURE 9 – Pedal Assembly



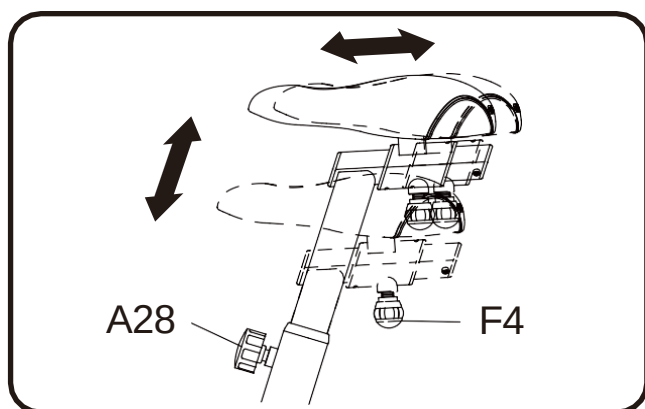
NL	EN	DE	FR
Opmerking: Zoek de linker- en rechterpedalen. Op elk pedaal en op elk pedaalriempje staat een merkteken voor links en rechts om ze van elkaar te onderscheiden. Stap 1. Draai het linkerpedaal (K1) tegen de klok in vast aan de linker crankarm en het rechterpedaal (K2) met de klok mee aan de 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



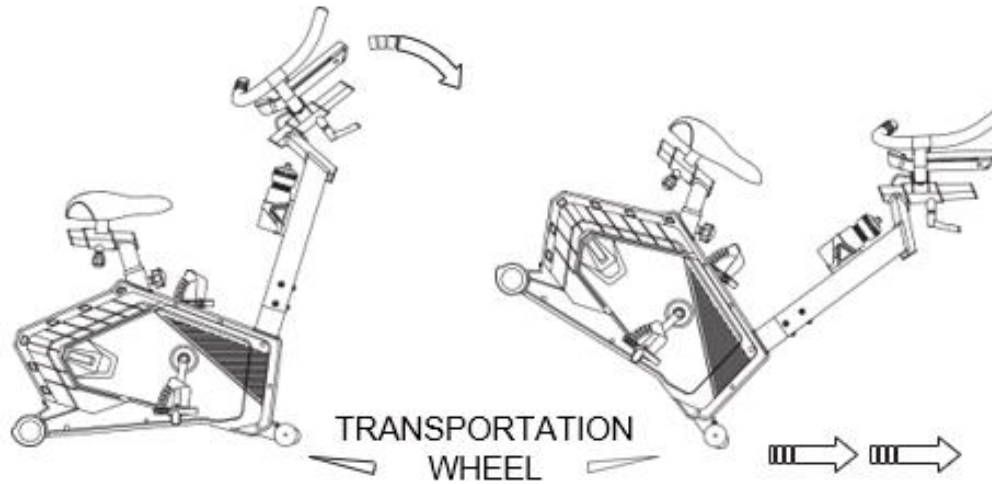
NL	EN
Stap 1. Verwijder de moeren (J14) en sluitringen (J7) aan de achterkant van het zadel (H). Stap 2. Plaats het zadel (H) op de zadelklem (F2) en draai deze vast met moeren (J14) en sluitringen (J3). Stap 3. Draai de knop (A28) op de ontvanger van de zitbuis los en trek aan de knop (A28) om de zitbuis (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.

How to Adjust Saddle Position



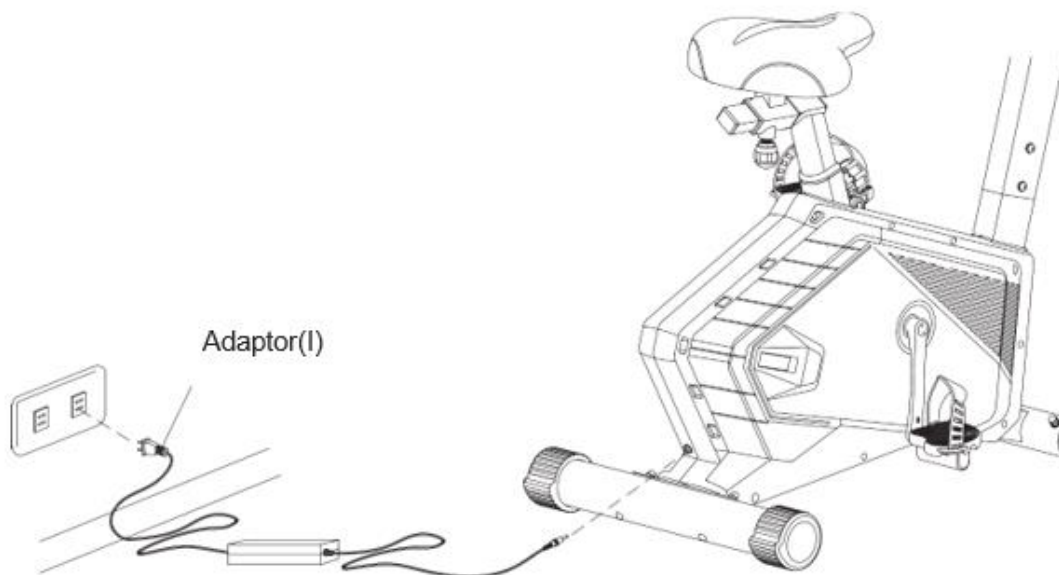
NL	EN
Pas de positie en hoogte van het zadel aan door de knoppen (A28) en (F4) los te draaien. Stel beide afstellingen in volgens de gewenste positie van elke berijder en draai vervolgens elke knop stevig vast om te voorkomen dat het zadel verschuift.	Adjust the saddle position and height of the bike 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



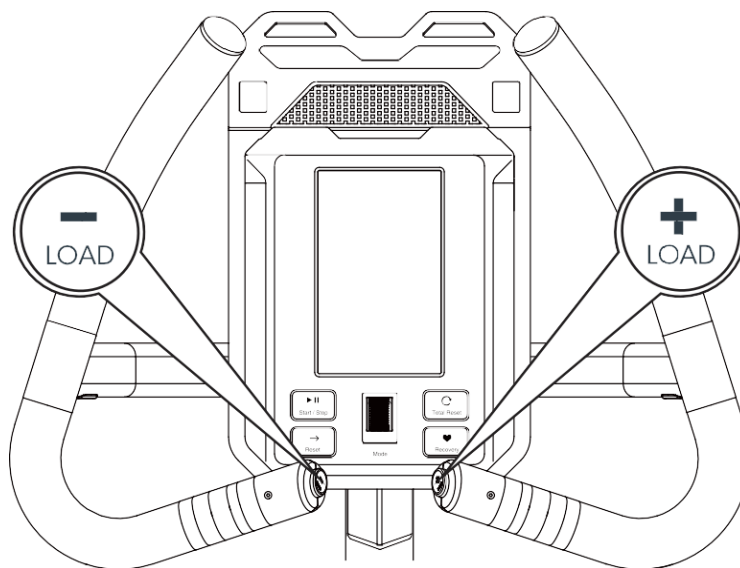
NL	EN	DE	FR
Als de machine naar een andere locatie moet worden vervoerd, til dan de achterste stabilisator op totdat de voorste transportwielen de grond raken. U kunt nu naar de gewenste locatie gaan. Zet de machine na de verplaatsing voorzichtig neer op de nieuwe locatie en stel de einddoppen van de 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.

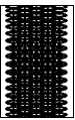
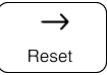
FIGURE 13 – HOW TO USE TOGGLE SWITCH TO ADJUST THE RESISTANCE



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.



BUTTON FUNCTIONS

	UP	(NL) Om de gegevens van elke functie naar beneden bij te stellen of de trainingsweerstand te verlagen.
		(EN) To make downward adjustment to each function data or decrease training resistance.
		(DE) Um die einzelnen Funktionsdaten nach unten zu korrigieren oder den Trainingswiderstand zu verringern.
		(FR) Pour ajuster à la baisse les données de chaque fonction ou diminuer la résistance à l'entraînement.
	DOWN	(NL) Om de gegevens van elke functie naar beneden bij te stellen of de trainingsweerstand te verlagen.
		(EN) To make downward adjustment to each function data or decrease training resistance.
		(DE) Um die einzelnen Funktionsdaten nach unten zu korrigieren oder den Trainingswiderstand zu verringern.
		(FR) Pour ajuster à la baisse les données de chaque fonction ou diminuer la résistance à l'entraînement.
	ENTER	(NL) Om de gegevens van elke functie naar beneden bij te stellen of de trainingsweerstand te verlagen.
		(EN) To make downward adjustment to each function data or decrease training resistance.
		(DE) Um die einzelnen Funktionsdaten nach unten zu korrigieren oder den Trainingswiderstand zu verringern.
		(FR) Pour ajuster à la baisse les données de chaque fonction ou diminuer la résistance à l'entraînement.
	START / STOP	(NL) Om de gegevens van elke functie naar beneden bij te stellen of de trainingsweerstand te verlagen.
		(EN) To start or stop workout. Press the START/STOP button under standby mode. It can be a quick start key to the Manual Program.
		(DE) So starten oder stoppen Sie das Training. Drücken Sie die START/STOP-Taste im Standby-Modus. Sie kann als Schnellstarttaste für das manuelle Programm dienen.
		(FR) Pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur la touche START/STOP en mode veille. Il peut s'agir d'une touche de démarrage rapide du programme manuel.
	RESET	(NL) Om de huidige instelling te resetten en de monitor te laten overschakelen naar de initiële trainingsmodus voor selectie.
		(EN) To reset current setting and have the monitor switch to initial training mode for selection.
		(DE) Um die aktuelle Einstellung zurückzusetzen und den Monitor in den anfänglichen Trainingsmodus für die Auswahl zu schalten.

		(FR) Pour réinitialiser le réglage actuel et faire en sorte que le moniteur passe en mode de formation initiale pour la sélection.
	TOTAL RESET	(NL) Druk op de knop TOTAL RESET om de console volledig te resetten. (EN) Press the TOTAL RESET button to Total Reset the Console. (DE) Drücken Sie die Taste TOTAL RESET, um die Konsole vollständig zurückzusetzen. (FR) Appuyez sur le bouton TOTAL RESET pour réinitialiser totalement la console.
	RECOVERY	(NL) De functie RECOVERY activeren. (EN) To activate RECOVERY function. (DE) Zum Aktivieren der Funktion RECOVERY. (FR) Pour activer la fonction RECOVERY.

DISPLAY FUNCTIONS

TIME	(NL) De tijd telt op van 00:00 tot maximaal 99:00 waarbij elke stap 1 minuut is. (EN) Time will count up from 00:00 to maximum 99:00 with each increment is 1 minute. (DE) Die Zeit wird von 00:00 bis maximal 99:00 hochgezählt, wobei jede Schrittweite 1 Minute beträgt. (FR) Le compte à rebours s'effectue de 00:00 à 99:00 maximum, chaque incrément étant d'une minute.
SPEED	(NL) Geeft de huidige trainingssnelheid weer. De maximale snelheid is 99,9 KM/H of ML/H. (EN) Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H. (DE) Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 KM/H oder ML/H. (FR) Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 KM/H ou ML/H.
RPM	(NL) Geeft de omwenteling per minuut weer. Weergavebereik 0~100 RPM (EN) Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~100 RPM (DE) Zeigt die Umdrehung pro Minute an. Anzeigebereich 0~100 RPM (FR) Affiche la rotation par minute. Plage d'affichage 0~100 RPM
DISTANCE	(NL) Telt de totale afstand op van 00:0 tot 99,9 KM of ML. De gebruiker kan doelfstand gegevens vooraf instellen door aan het draaiwiel OMHOOG/OMLAAG te draaien. Elke stap is 0,1 KM of ML. (EN) Accumulates total distance from 00:0 up to 99.9 KM or ML. The user may preset target distance data by turning the UP/DOWN joggle wheel. Each increment is 0.1KM or ML. (DE) Akkumuliert die Gesamtdistanz von 00:0 bis 99,9 KM oder ML. Der Benutzer kann die Zieldistanzdaten durch Drehen des UP/DOWN-Kipprads voreinstellen. Jede Schrittweite beträgt 0,1 KM oder ML. (FR) Accumule la distance totale de 00:0 à 99,9 KM ou ML. L'utilisateur peut pré-régler la distance cible en tournant la molette UP/DOWN. Chaque incrément est de 0,1 KM ou ML.

CALORIES	(NL) Telt het calorieverbruik tijdens de training op van 0 tot maximaal 990 calorieën. Elke eenheid voor toename of afname is 10 KCL. (Deze gegevens zijn een ruwe richtlijn voor het vergelijken van verschillende trainingssessies en kunnen niet worden gebruikt voor medische behandelingen) (EN) Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 990 calories. Each unit for increase or decrease is 10 KCL. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment) (DE) Akkumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 990 Kalorien. Jede Einheit für die Erhöhung oder Verringerung ist 10 KCL. (Diese Daten sind ein grober Richtwert für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, der nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden kann) (FR) Accumule les calories consommées pendant l'entraînement de 0 à 990 calories au maximum. Chaque unité d'augmentation ou de diminution est de 10 KCL. (Ces données sont un guide approximatif pour la comparaison de différentes séances d'exercice et ne peuvent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical).
PULSE	(NL) Gebruiker kan doelpuls instellen van 0 - 30 tot 230 (EN) User may set up target pulse from 0 - 30 to 230 (DE) Der Benutzer kann einen Zielimpuls von 0 - 30 bis 230 einstellen. (FR) L'utilisateur peut régler l'impulsion cible de 0 - 30 à 230
WATTS	(NL) Weergave huidige training watt. Weergavebereik 0~999. (EN) Display current workout watts. Display range 0~999. (DE) Anzeige der aktuellen Trainingsleistung in Watt. Anzeigebereich 0~999. (FR) Affichage des watts de l'entraînement en cours. Plage d'affichage 0~999.

POWER ON

NL	EN	DE	FR
1. Sluit de voeding aan op de monitor of druk gedurende 2 seconden op de RESET-knop. Het LCD-scherm toont alle segmenten met een lange pieptoon gedurende 2 seconden en toont 78,0 in het onderste gedeelte (FIGUUR 1 & 2). 2. De gebruiker kan met de draaiknop Gebruiker 1~4 selecteren en op ENTER drukken voor bevestiging (FIGUUR 3~4). Stel vervolgens de gebruikersinformatie voor geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in. (FIGUUR 4~7)	1. Connect power supply to the monitor or press the RESET button for 2 seconds, the LCD will display all segment with a long- beep sound for 2 seconds and display 78.0 in below (FIGURE 1 & 2). 2. User may scroll the jog dial to select User 1~4 and press ENTER for confirmation (FIGURE 3~4). And then preset user information for SEX, AGE, HEIGHT and WEIGHT. (FIGURE 4~7)	1. Schließen Sie den Monitor an die Stromversorgung an oder drücken Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang. Auf der LCD-Anzeige werden alle Segmente angezeigt, und es ertönt 2 Sekunden lang ein langer Signalton; darunter wird 78,0 angezeigt (ABBILDUNG 1 & 2). 2. Der Benutzer kann mit dem Drehknopf Benutzer 1~4 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken (ABBILDUNG 3~4). Dann können Sie die Benutzerinformationen für Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einstellen. (ABBILDUNG 4~7)	1. Branchez l'alimentation au moniteur ou appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes, l'écran LCD affichera tous les segments avec un long bip sonore pendant 2 secondes et affichera 78.0 en dessous (FIGURE 1 & 2). 2. L'utilisateur peut faire défiler la molette pour sélectionner User 1~4 et appuyer sur ENTER pour confirmation (FIGURE 3~4). Il peut ensuite pré-régler les informations concernant le sexe, l'âge, la taille et le poids de l'utilisateur. (FIGURE 4~7)

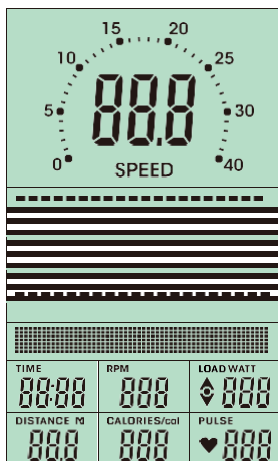


FIGURE 1

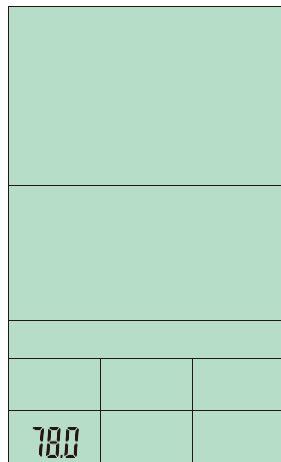


FIGURE 2

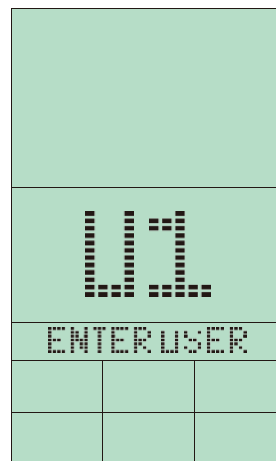


FIGURE 3

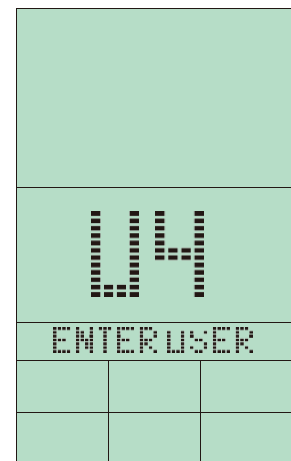


FIGURE 4

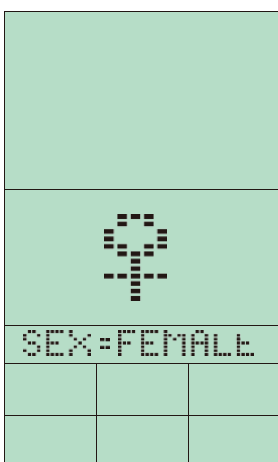


FIGURE 5

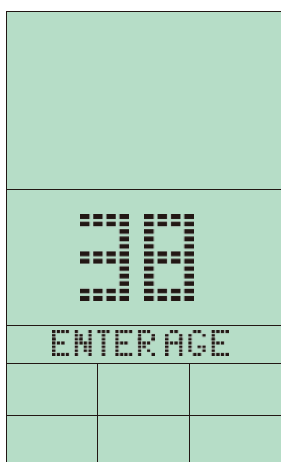


FIGURE 6

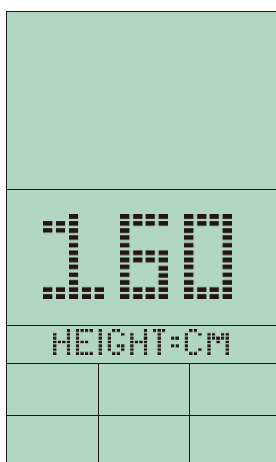


FIGURE 7

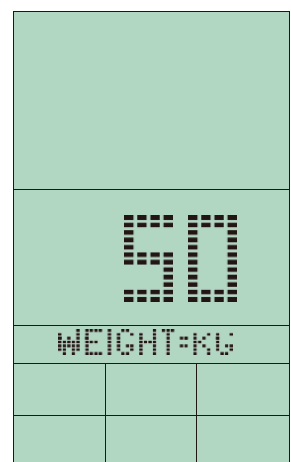


FIGURE 8

PROGRAMMING MODE

NL	EN	DE	FR
1. Programmaselecties zijn MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C., WATT (FIGURE 8~12) 2. Draai aan de jog-draaiknop om het gewenste programma te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen. Of druk op de START/STOP-knop om de HANDMATIGE modus onmiddellijk te starten.	1. Program selections are MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C., WATT (FIGURE 8~12) 2. Scroll the jog dial to select the program you want and press ENTER to confirm. Or press START/STOP button to start MANUAL mode immediately.	1. Die Programmauswahlen sind MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C., WATT (FIGURE 8~12) 2. Wählen Sie mit dem Drehknopf das gewünschte Programm aus und drücken Sie zur Bestätigung ENTER. Oder drücken Sie die Taste START/STOP, um den MANUELLEN Modus sofort zu starten.	1. Les sélections de programme sont MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C., WATT (FIGURE 8~12) 2. Faites défiler la molette pour sélectionner le programme de votre choix et appuyez sur ENTER pour confirmer. Ou appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer immédiatement le mode MANUEL.

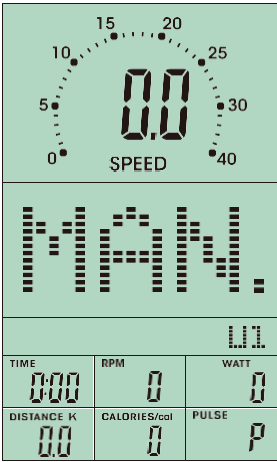


FIGURE 8

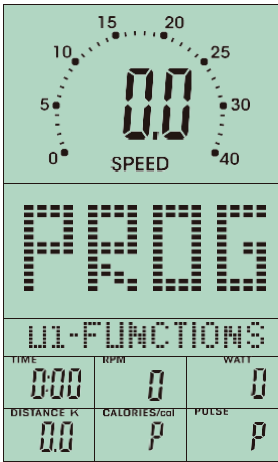


FIGURE 9

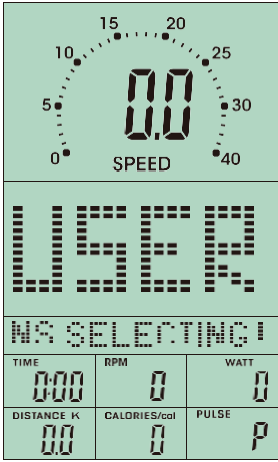


FIGURE 10

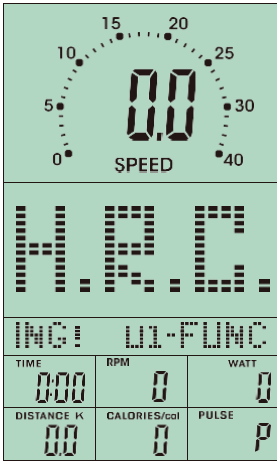


FIGURE 11



FIGURE 12

QUICK START IN MANUAL

NL	EN	DE	FR
1. Druk op ENTER om het programma MANUAL binnen te gaan en het scherm knippert (FIGURE 13). 2. Druk op START/STOP om te beginnen met trainen. Het weerstandsniveau is instelbaar tijdens het trainen (FIGURE 14). 3. De gebruiker kan op START/STOP drukken om te stoppen met trainen.	1. Press ENTER to enter MANUAL program, and the screen is blinking (FIGURE 13). 2. Press START/STOP to start exercising. The resistance level is adjustable during exercising (FIGURE 14). 3. User can press START/STOP to stop exercising	1. Drücken Sie ENTER, um das Programm MANUAL aufzurufen, und der Bildschirm blinkt (FIGURE 13). 2. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Der Widerstandswert ist während des Trainings einstellbar (FIGURE 14). 3. Der Benutzer kann das Training mit START/ STOP beenden.	1. Appuyer sur ENTER pour entrer dans le programme MANUAL, et l'écran clignote (FIGURE 13). 2. Appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice. Le niveau de résistance est réglable pendant l'exercice (FIGURE 14). 3. L'utilisateur peut appuyer sur START/ STOP pour arrêter l'exercice.



FIGURE 13



FIGURE 14

MANUAL MODE

NL	EN	DE	FR
1. Na selectie van de MANUAL modus (FIGURE 13) kan de gebruiker met het draaiwiel UP/DOWN het niveau verhogen of verlagen (van 1 tot 16) en op ENTER drukken om te bevestigen. 2. De gebruiker kan de trainingsgegevens vooraf instellen (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) en op START/STOP drukken om de training te starten. De gebruiker kan op RESET drukken om terug te keren naar de MANUAL instelling. 3. Het niveau kan tijdens de training worden aangepast.	1. After selecting MANUAL mode (FIGURE 13), user can use UP/DOWN joggle wheel to increase or decrease level (from 1 to 16) and press ENTER to confirm. 2. User may preset exercise data (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE), and press START/STOP to start exercise. User can press RESET to return to the MANUAL setting 3. Level is adjustable during training.	1. Nach der Auswahl des Modus MANUAL (FIGURE 13) kann der Benutzer mit dem UP/DOWN-Rad die Stufe erhöhen oder verringern (von 1 bis 16) und zur Bestätigung ENTER drücken. 2. Der Benutzer kann die Trainingsdaten (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) voreinstellen und START/STOP drücken, um das Training zu starten. Der Benutzer kann RESET drücken, um zur Einstellung MANUAL zurückzukehren. 3. Der Pegel ist während des Trainings einstellbar.	1. Après avoir sélectionné le mode MANUAL (FIGURE 13), l'utilisateur peut utiliser la molette UP/DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau (de 1 à 16) et appuyer sur ENTER pour confirmer. 2. L'utilisateur peut préréglé les données de l'exercice (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) et appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice. L'utilisateur peut appuyer sur RESET pour revenir au réglage MANUAL. 3. Le niveau est réglable pendant l'entraînement.

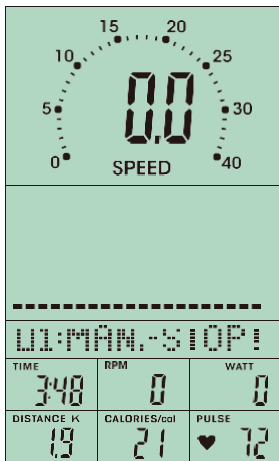


FIGURE 13

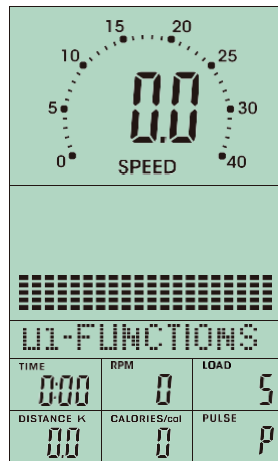


FIGURE 14

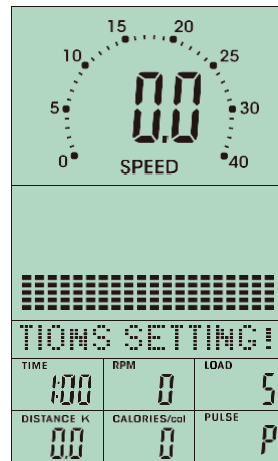


FIGURE 15

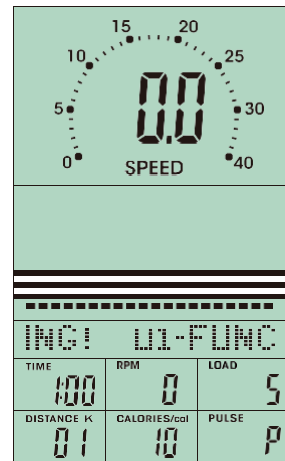


FIGURE 16

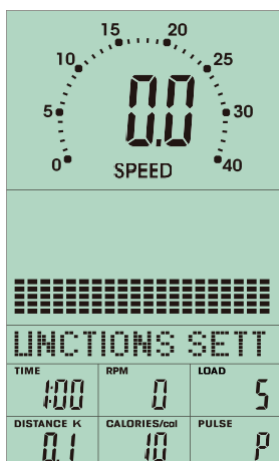


FIGURE 17

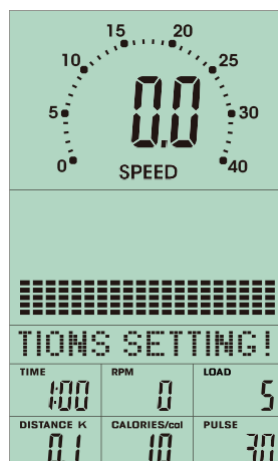


FIGURE 18

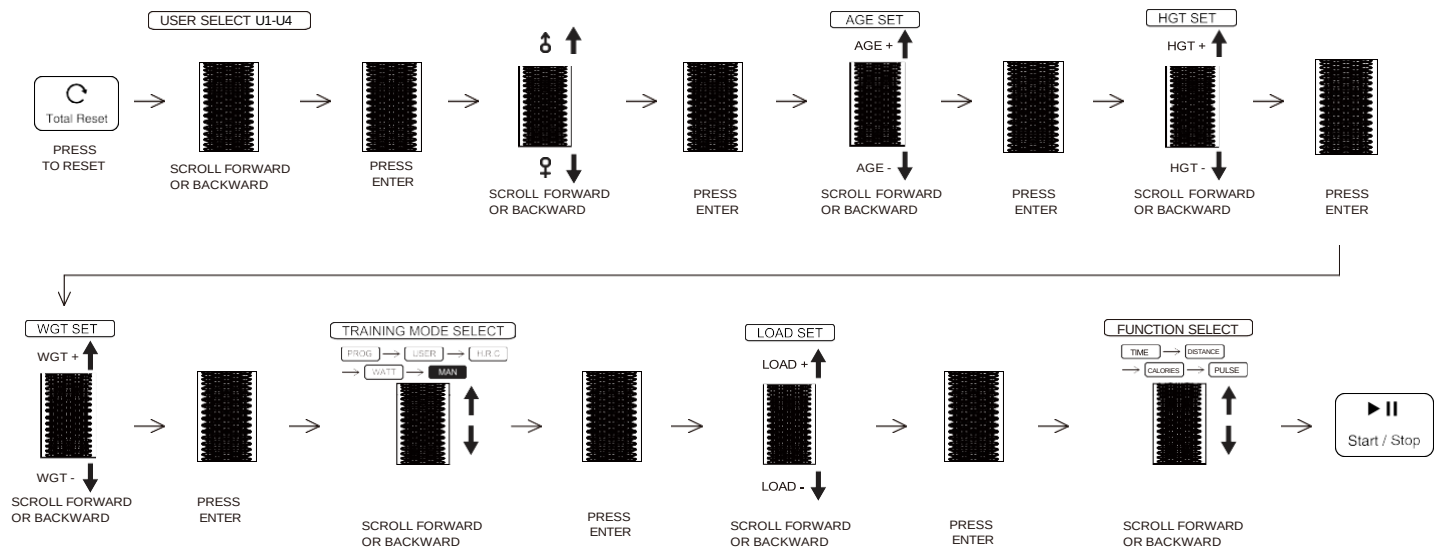


FIGURE 19



FIGURE 20

MANUAL mode



PROGRAM MODE

NL	EN	DE	FR
1. Na het binnengaan van de PROGRAM modus, kan de gebruiker de draaiknop draaien om het programmaprofiel van P1 tot P12 te selecteren en vervolgens op ENTER drukken om te bevestigen. 2. De gebruiker kan de TIME gegevens vooraf instellen en vervolgens op START/STOP drukken om de oefening te starten. 3. Na het starten van de training wordt de TIME afgeteld. Wanneer de TIME op 0 staat, knippert het scherm en klinkt het alarm. De gebruiker kan op een willekeurige knop drukken om het alarm te stoppen.	1. After entering PROGRAM mode, user can scroll the jog dial to select program profile from P1 to P12, then press ENTER to confirm. 2. User can preset the TIME data then press START/STOP to start exercise. 3. After start training, TIME will be counted down. When the TIME is counted to 0, the screen is flashing and the alarm is ringing. User can press any button to stop the alarm.	1. Nach dem Aufrufen des PROGRAM-Modus kann der Benutzer mit dem Drehrad ein Programmprofil von P1 bis P12 auswählen und dann zur Bestätigung ENTER drücken. 2. Der Benutzer kann die TIME-Daten voreinstellen und dann START/STOP drücken, um das Training zu beginnen. 3. Nach dem Start des Trainings wird die TIME heruntergezählt. Wenn die TIME auf 0 gezählt ist, blinkt der Bildschirm und der Alarm ertönt. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.	1. Après avoir accédé au mode PROGRAM, l'utilisateur peut faire défiler la molette pour sélectionner le profil de programme de P1 à P12, puis appuyer sur ENTER pour confirmer. 2. L'utilisateur peut préréglé les données de la TIME, puis appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice. 3. Après le début de l'entraînement, le temps est décompté. Lorsque le temps est compté jusqu'à 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.



FIGURE 21

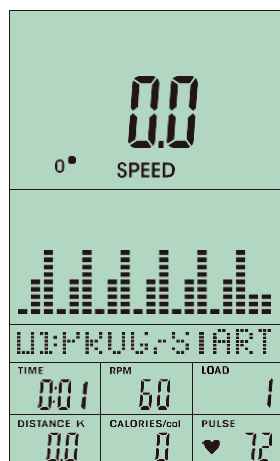


FIGURE 22



FIGURE 23

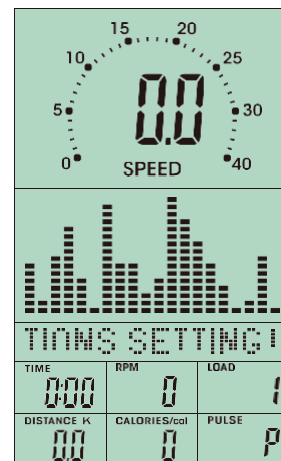
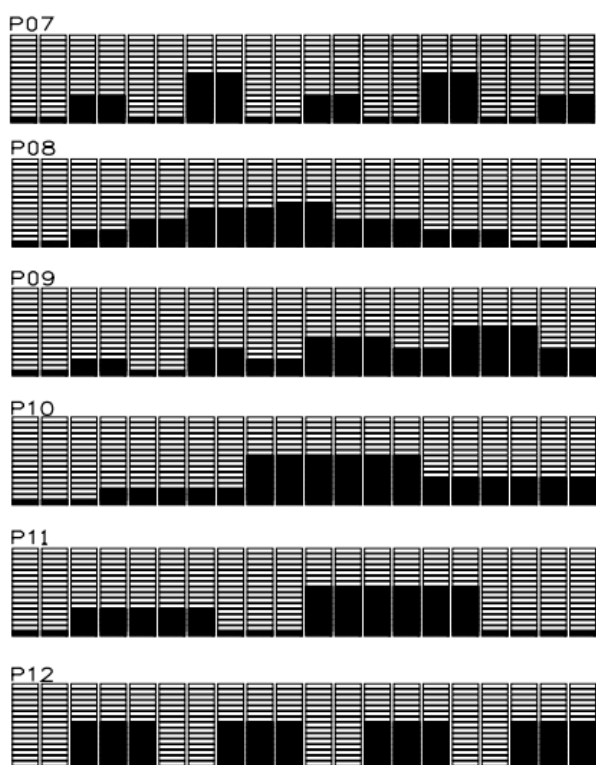
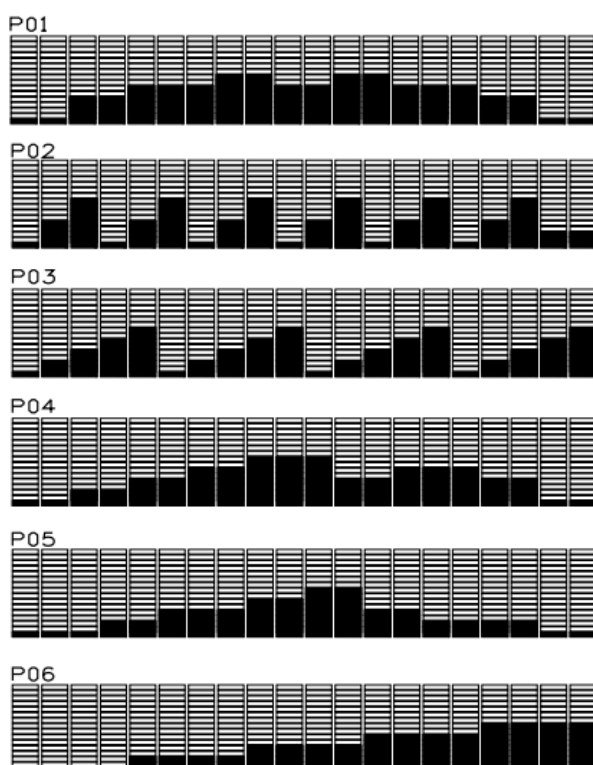
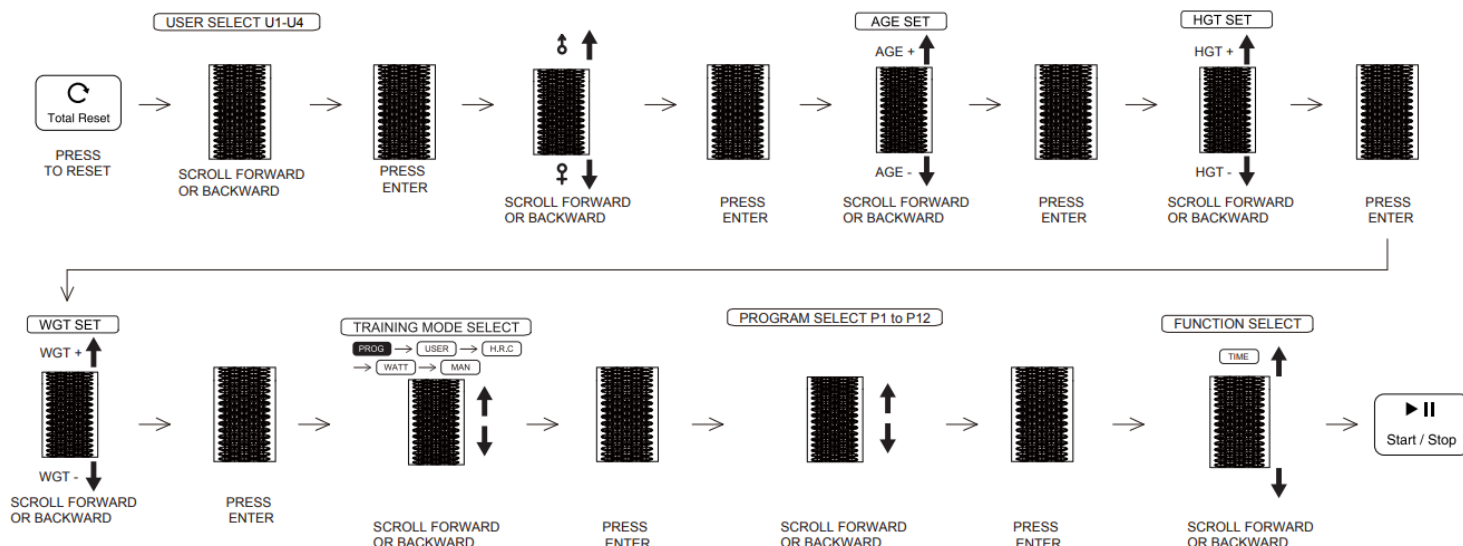


FIGURE 24



PROGRAM mode



USER PROGRAM

NL	EN	DE	FR
1. Nadat u de modus USER PROGRAM hebt geactiveerd, knippert de eerste kolom van het profiel (FIGURE 25). De gebruiker kan de draaiknop draaien om het weerstandsniveau aan te passen (FIGURE 26) om zijn/haar eigen profiel te maken. 2. Na het instellen (van kolom 1 tot kolom 20) kan de gebruiker de MODE-knop 2 seconden ingedrukt houden om het instellen van het profiel te verlaten en naar de TIME-instelling te gaan. 3. Tijdens het instellen van het profiel kan de gebruiker op RESET drukken om terug te keren naar het menu. 4. Na het starten van de training (FIGURE 27~29) wordt de TIME afgeteld. Wanneer de TIME op 0 staat, knippert het scherm en klinkt het alarm. De gebruiker kan op een willekeurige knop drukken om het alarm te stoppen.	1. After entering USER PROGRAM mode, the first column of the profile is blinking (FIGURE 25). User may scroll the jog dial to adjust the resistance level (FIGURE 26) to create his/her own profile. 2. After setting (from column 1 to column 20), user may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting and enter TIME setting. 3. While making the profile setting, user can press RESET and return to the menu. 4. After start training (FIGURE 27~29), TIME will be counted down. When TIME is counted to 0, the screen is flashing and the alarm is ringing. User can press any button to stop the alarm.	1. Nach dem Aufrufen des Modus USER PROGRAM blinkt die erste Spalte des Profils (FIGURE 25). Der Benutzer kann mit dem Drehrad den Widerstandswert einstellen (FIGURE 26), um sein eigenes Profil zu erstellen. 2. Nach der Einstellung (von Spalte 1 bis Spalte 20) kann der Benutzer die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die Profileinstellung zu verlassen und die TIME-Einstellung aufzurufen. 3. Während der Profileinstellung kann der Benutzer RESET drücken und zum Menü zurückkehren. 4. Nach dem Start des Trainings (FIGURE 27~29) wird die TIME heruntergezählt. Wenn die TIME auf 0 heruntergezählt ist, blinkt der Bildschirm und der Alarm ertönt. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.	1. Après avoir accédé au mode USER PROGRAM, la première colonne du profil clignote (FIGURE 25). L'utilisateur peut faire défiler la molette pour régler le niveau de résistance (FIGURE 26) afin de créer son propre profil. 2. Après avoir effectué les réglages (de la colonne 1 à la colonne 20), l'utilisateur peut appuyer sur le bouton MODE pendant 2 secondes pour quitter le réglage du profil et passer au réglage de la durée. 3. Pendant le réglage du profil, l'utilisateur peut appuyer sur RESET pour revenir au menu. 4. Après le début de l'entraînement (FIGURE 27~29), le temps est décompté. Lorsque le temps est compté jusqu'à 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

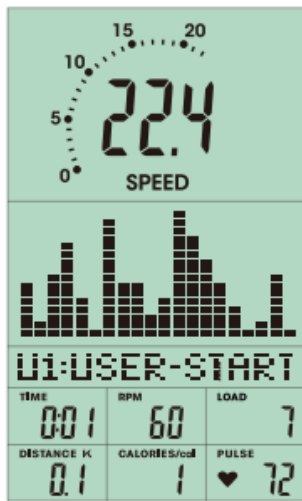


FIGURE 25

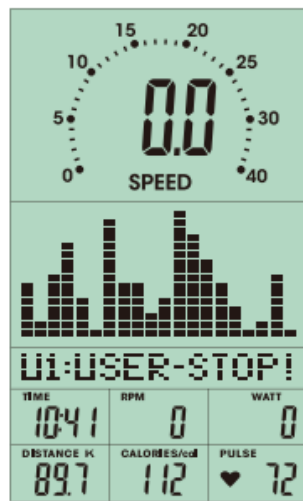


FIGURE 26

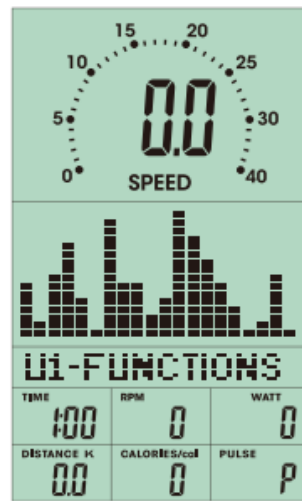


FIGURE 27



FIGURE 28

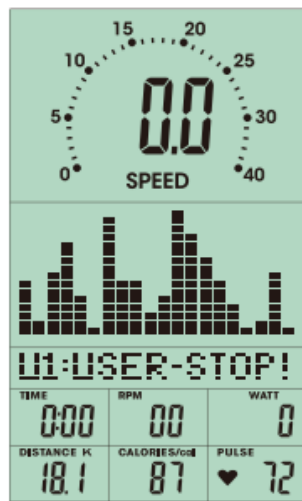
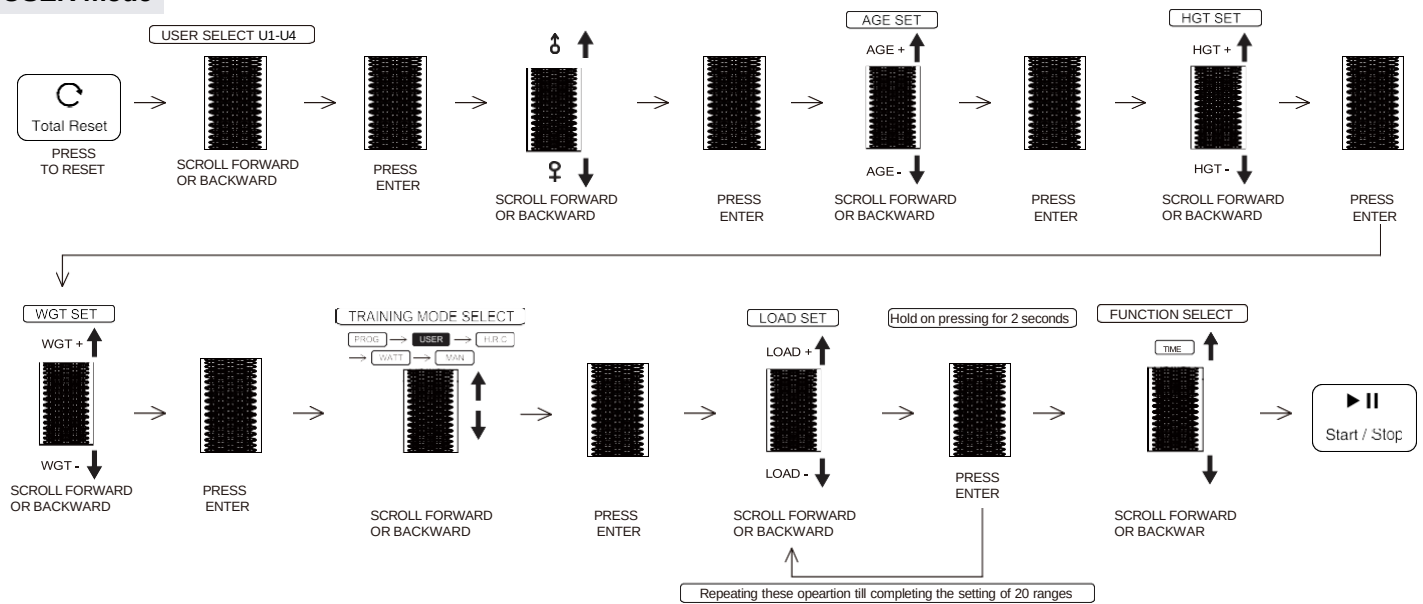


FIGURE 29

USER mode



HEART RATE CONTROL

NL	EN	DE	FR
1. Nadat de modus HEART RATE CONTROL is geopend, toont het scherm het hartslagpercentage 55%, 75%, 90% en TARGET. De gebruiker kan het hartslagpercentage selecteren door de jog-draaiknop voor training te draaien. 2. De gebruiker kan de TIME gegevens vooraf instellen en vervolgens op START/ STOP drukken om de training te starten. 3. Na het starten van de training wordt de TIME afgeteld. Wanneer de TIME op 0 staat, knippert het scherm en klinkt het alarm. De gebruiker kan op een willekeurige knop drukken om het alarm te stoppen. Als er gedurende 5 seconden geen hartslag wordt ingevoerd, wordt op het LCD-scherm  weergegeven tot er een hartslagsignaal wordt ingevoerd.	1. After entering HEART RATE CONTROL mode, the screen will show heart rate percentage 55%, 75%, 90% and TARGET. User may select heart rate percentage by scrolling the jog dial for training. 2. User can preset the TIME data then press START/ STOP to start exercise. 3. After start training, TIME will be counted down. When the TIME is counted to 0, the screen is flashing and the alarm is ringing. User can press any button to stop the alarm. If there is no HR input for 5 seconds, LCD will display  until HR signal input.	1. Nach dem Aufrufen des Modus HEART RATE CONTROL werden auf dem Bildschirm die Herzfrequenz-Prozentsätze 55%, 75%, 90% und TARGET angezeigt. Der Benutzer kann den Herzfrequenz-Prozentsatz auswählen, indem er die Wählscheibe für das Training dreht. 2. Der Benutzer kann die TIME-Daten voreinstellen und dann START/ STOP drücken, um das Training zu beginnen. 3. Nach dem Start des Trainings wird die TIME heruntergezählt. Wenn die TIME auf 0 gezählt ist, blinkt der Bildschirm und der Alarm ertönt. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen. Wenn 5 Sekunden lang keine HF-Eingabe erfolgt, zeigt die LCD-Anzeige an , bis ein HF-Signal eingegeben wird.	1. Après avoir accédé au mode HEART RATE CONTROL, l'écran affiche les pourcentages de fréquence cardiaque 55%, 75%, 90% et TARGET. L'utilisateur peut sélectionner le pourcentage de fréquence cardiaque en faisant défiler la molette pour l'entraînement. 2. L'utilisateur peut prérégler la de l'exercice, puis appuyer sur START/ STOP pour commencer l'exercice. 3. Après le début de l'entraînement, le temps est décompté. Lorsque le temps est compté jusqu'à 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. S'il n'y a pas de saisie de la FC pendant 5 secondes, l'écran LCD s'affiche  jusqu'à ce qu'un signal de FC soit saisi.

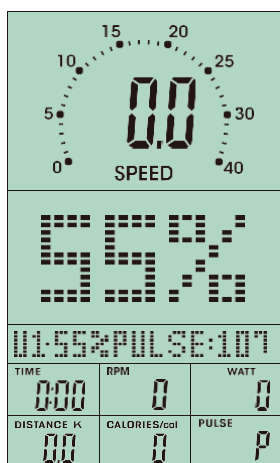


FIGURE 29

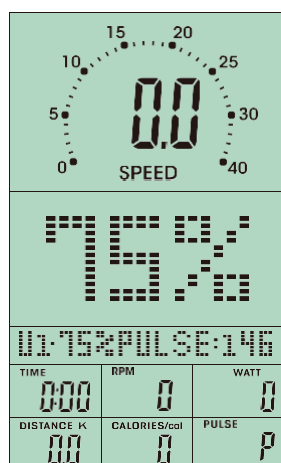


FIGURE 30

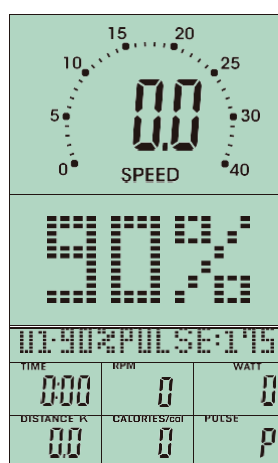


FIGURE 31

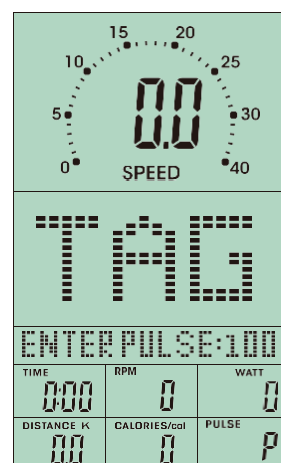


FIGURE 32



FIGURE 33



FIGURE 34



FIGURE 35

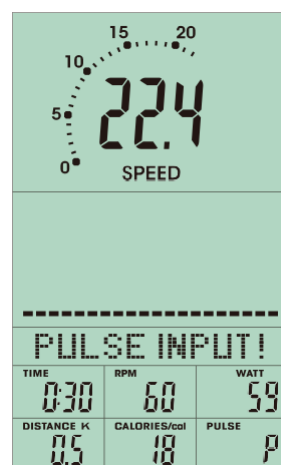
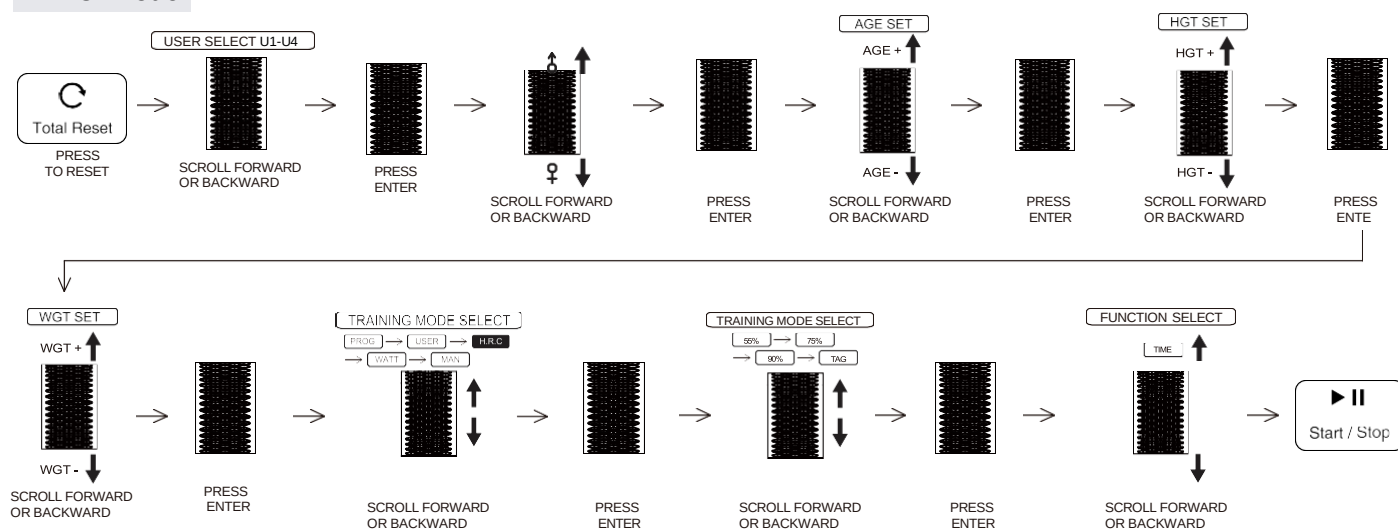


FIGURE 36

H.R.C. mode



WATT CONSTANT

NL	EN	DE	FR
1. Selecteer WATT in de stand-bymodus en druk op ENTER om het menu te openen. 2. De vooraf ingestelde wattwaarde 120 knippert op het scherm, draai aan de jog-draaiknop om de doelwaarde in te stellen van 10 tot 350. Druk op de knop START om de training te starten. 3. De gebruiker kan de TIME gegevens vooraf instellen en vervolgens op START/STOP drukken om de training te starten. 4. Na het starten van de training wordt de TIME afgeteld. Wanneer de TIME op 0 staat, knippert het scherm en klinkt het alarm. De gebruiker kan op een willekeurige knop drukken om het alarm te stoppen. 5. De wattwaarde is instelbaar tijdens de training. De gebruiker kan aan het draaiwiel draaien om de Wattwaarde aan te passen volgens de instructies: ▲ : Wattwaarde > Instelwaarde 25% --- Gebruiker moet vertragen ● : Wattwaarde binnen de instelwaarde 25% --- Gebruiker moet dezelfde snelheid houden ▼ : Wattwaarde < Instelwaarde 25% --- Gebruiker moet sneller rijden	1. In standby mode, select WATT and press ENTER to enter. 2. The preset watt value 120 is flashing on screen, scroll the jog dial to set target value from 10 to 350. Pressing START button to start training. 3. User can preset the TIME data then press START/STOP to start exercise. 4. After start training, TIME will be counted down. When the TIME is counted to 0, the screen is flashing and the alarm is ringing. User can press any button to stop the alarm. 5. Watt value is adjustable during training. User can turn the joggle wheel to adjust the Watt according to the instruction: ▲ : Watt value > Setting value 25% --- User should slow down ● : Watt value in the Setting value 25% --- User should keep the same speed ▼ : Watt value < Setting value 25% --- User should ride faster	1. Wählen Sie im Standby-Modus WATT und drücken Sie ENTER. 2. Der voreingestellte Wattwert 120 blinkt auf dem Bildschirm, stellen Sie mit dem Drehrad den Zielwert zwischen 10 und 350 ein. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu starten. 3. Der Benutzer kann die TIME-Daten voreinstellen und dann START/STOP drücken, um das Training zu beginnen. 4. Nach dem Start des Trainings wird die TIME heruntergezählt. Wenn die TIME auf 0 gezählt ist, blinkt der Bildschirm und der Alarm ertönt. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen. 5. Der Wattwert ist während des Trainings einstellbar. Der Benutzer kann das Drehrad drehen, um die Wattzahl entsprechend der Anleitung einzustellen: ▲ : Wattwert > Einstellwert 25% --- Benutzer sollte langsamer werden ● : Wattwert im Bereich des Einstellwertes 25% --- Benutzer sollte die gleiche Geschwindigkeit beibehalten ▼ : Wattwert < Einstellwert 25% --- Der Benutzer sollte schneller fahren	1. En mode veille, sélectionnez WATT et appuyez sur ENTER pour entrer. 2. La valeur prééglée de 120 watts clignote à l'écran, faites défiler la molette pour régler la valeur cible de 10 à 350. Appuyer sur le bouton START pour démarrer l'entraînement. 3. L'utilisateur peut prérégler la durée de l'exercice, puis appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice. 4. Après le début de l'entraînement, le temps est décompté. Lorsque le temps est compté jusqu'à 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. 5. La valeur des watts est réglable pendant l'entraînement. L'utilisateur peut tourner la roue à bascule pour régler les watts selon les instructions : ▲ : Valeur en watts > Valeur de réglage 25 % --- L'utilisateur doit ralentir. ● : Valeur en watts dans la valeur de réglage 25 % --- L'utilisateur doit conserver la même vitesse. ▼ : Valeur en watts < Valeur de réglage 25% --- L'utilisateur doit rouler plus vite

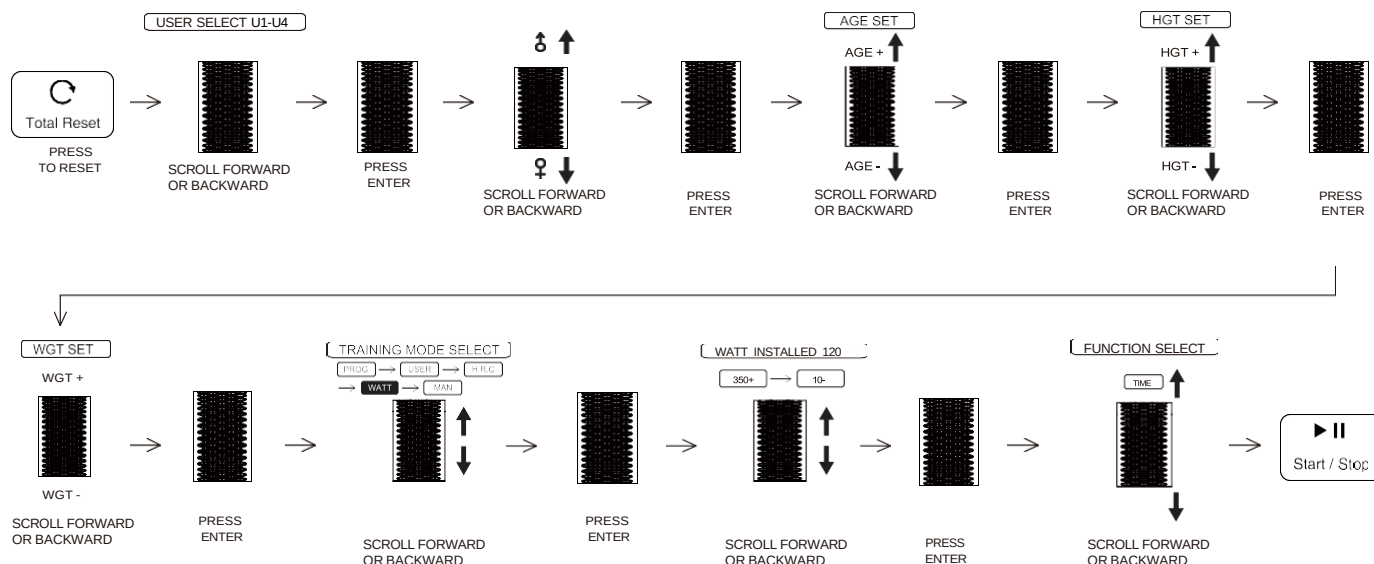


FIGURE 37



FIGURE 38

WATT mode



RECOVERY

NL	EN	DE	FR
Houd na een tijdje trainen de handgrepen vast en druk op de knop "RECOVERY". Alle functieweergaven stoppen, behalve "TIME" die begint af te tellen van 00:60 tot 00:00. Het scherm geeft de herstelstatus van je hartslag weer met F1, F2....tot F6. F1 is het beste, F6 is het slechtste. De gebruiker kan blijven oefenen om de herstelstatus van de hartslag te verbeteren. (Druk nogmaals op de RECOVERY knop om terug te keren naar het hoofdscherm).	After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)	Halten Sie nach einer gewissen Zeit des Trainings die Handgriffe fest und drücken Sie die Taste "RECOVERY". Alle Funktionsanzeigen werden gestoppt, außer "TIME", die von 00:60 auf 00:00 herunterzählt. Auf dem Bildschirm wird der Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz mit F1, F2....bis F6 angezeigt. F1 ist die beste, F6 ist die schlechteste. Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Erholungsstatus der Herzfrequenz zu verbessern. (Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zur Hauptanzeige zurückzukehren).	Après un certain temps d'exercice, tenez les poignées et appuyez sur le bouton "RECOVERY". Toutes les fonctions s'arrêtent, à l'exception de "TIME", qui commence à décompter de 00:60 à 00:00. L'écran affiche l'état de récupération de votre fréquence cardiaque avec les lettres F1, F2.... à F6. F1 est le meilleur, F6 est le pire. L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir à l'affichage principal.)



FIGURE 39

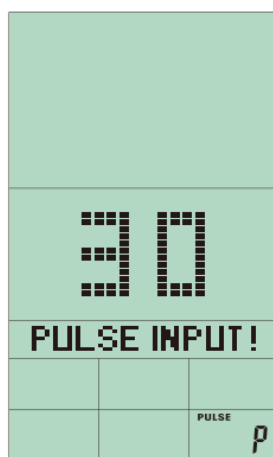


FIGURE 40

NOTE:

NL	EN	DE	FR
1. Als de gebruiker 4 minuten stopt met trappen, gaat de computer over in de energiebesparende modus. Alle instellingen en trainingsgegevens worden opgeslagen totdat de gebruiker weer begint met trainen. 2. Deze computer heeft een 9V, 1A adapter nodig. 3. Wanneer de computer abnormaal werkt, sluit dan de adapter aan en sluit opnieuw aan. 4. Dit scherm biedt de mogelijkheid om te koppelen met een smartphone/tablet om te kunnen trainen met een applicatie. Het Bluetooth nummer van de console staat op de achterkant van de console. Als de Bluetooth verbinding met de app succesvol is, hoort u twee korte geluidjes "Bi! Bi!" Als de Bluetooth verbinding met de App wordt verbroken, hoort u één lang geluid "Bi~~~!". Voor meer informatie zie: https://www.betersport.nl/fitness-apps	1. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again. 2. This computer requires 9V, 1A adaptor. 3. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again. 4. This display offers the possibility of pairing with a smartphone/tablet to allow training with an application. The Bluetooth number of the console is shown at the back of the console. While the Bluetooth connect with the App successfully, it will have two short sounds "Bi! Bi!" While the Bluetooth disconnct with the App, it will have one long sound "Bi~~~!". For more information see: https://www.betersport.nl/fitness-apps	1. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht in die Pedale tritt, wechselt der Computer in den Energiesparmodus, alle Einstellungen und Trainingsdaten werden gespeichert, bis der Benutzer das Training wieder aufnimmt. 2. Dieser Computer benötigt einen 9V, 1A-Adapter. 3. Wenn sich der Computer abnormal verhält, ziehen Sie bitte den Adapter heraus und stecken Sie ihn wieder ein. 4. Dieses Display bietet die Möglichkeit der Kopplung mit einem Smartphone/Tablet, um das Training mit einer Anwendung zu ermöglichen. Die Bluetooth-Nummer der Konsole wird auf der Rückseite der Konsole angezeigt. Wenn die Bluetooth-Verbindung mit der App erfolgreich ist, ertönen zwei kurze Töne "Bi! Bi!" Wenn die Bluetooth-Verbindung mit der App unterbrochen wird, ertönt ein langer Ton "Bi~~~!". Für weitere Informationen siehe: https://www.betersport.nl/fitness-apps	1. Lorsque l'utilisateur arrête de pédaler pendant 4 minutes, l'ordinateur passe en mode économie d'énergie, tous les réglages et les données d'exercice sont stockés jusqu'à ce que l'utilisateur recommence l'exercice. 2. Cet ordinateur nécessite un adaptateur 9V, 1A. 3. Si l'ordinateur fonctionne de manière anormale, débranchez l'adaptateur et rebranchez-le. 4. Cet écran offre la possibilité de s'associer à un smartphone/une tablette pour permettre l'entraînement avec une application. Le numéro Bluetooth de la console est indiqué à l'arrière de la console. Lorsque la connexion Bluetooth avec l'application est réussie, elle émet deux sons brefs "Bi ! Bi !" Lorsque le Bluetooth se déconnecte de l'application, il émet un son long "Bi~~~ !". Pour plus d'informations, voir : https://www.betersport.nl/fitness-apps

