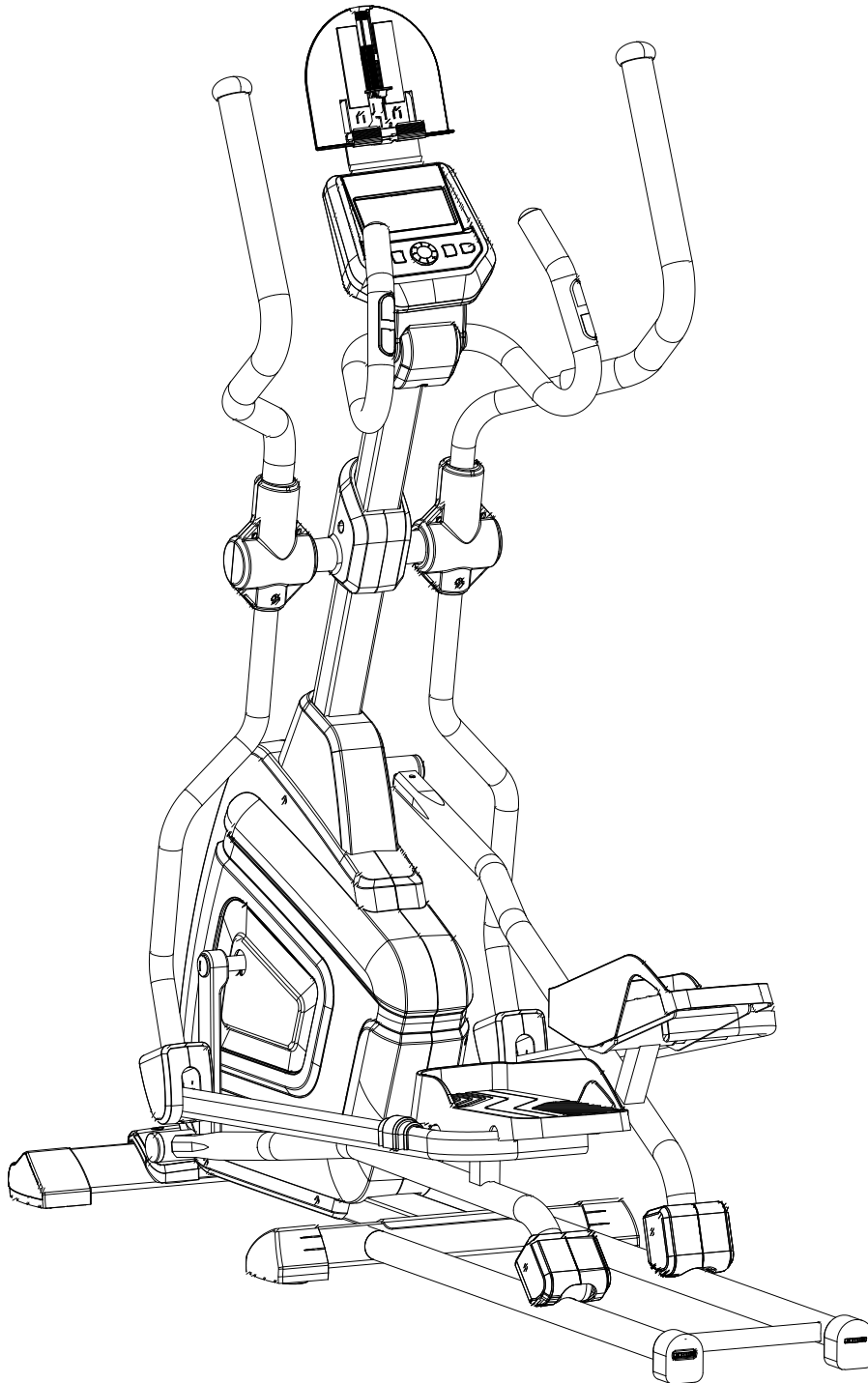


# FOX 4.5



**FOCUS**  
F I T N E S S

# FOX 4.5

## Index

1. Safety instructions / Maintenance .....	3
2. Parts list.....	5
3. Overview drawing .....	7
4. Package list .....	8
5. Montage.....	10
<b>Nederlands</b> .....	17
1. Gebruikersinstructies .....	17
<b>English</b> .....	21
1. User instructions .....	21
<b>Deutsch</b> .....	24
1. Gebrauchsanweisung .....	24
<b>Français</b> .....	28
1. Mode d'emploi .....	28

## 1. Safety instructions / Maintenance



### English

#### ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the device!

To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You must also follow the instructions below.

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

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

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

### Nederlands

#### LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaat en in gebruik te nemen!

Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

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

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

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

### Deutsch

#### VORSICHT: Lesen Sie erst die gesamte Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen!

Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.

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

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

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

# FOCUS



## Français

### ATTENTION : Avant d'installer et de mettre en service les appareils, lisez le manuel en entier !

Afin d'assurer une sécurité optimale, vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages et que les pièces sensibles à l'usage ne soient pas endommagées. Veuillez également suivre clairement les instructions ci-dessous.

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

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

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

## Español

### IMPORTANTE: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!

Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles al desgaste. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación.

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

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

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

## Italiano

### ATTENZIONE: Leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo

Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

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

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

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

# FOX 4.5

## 2. Parts list

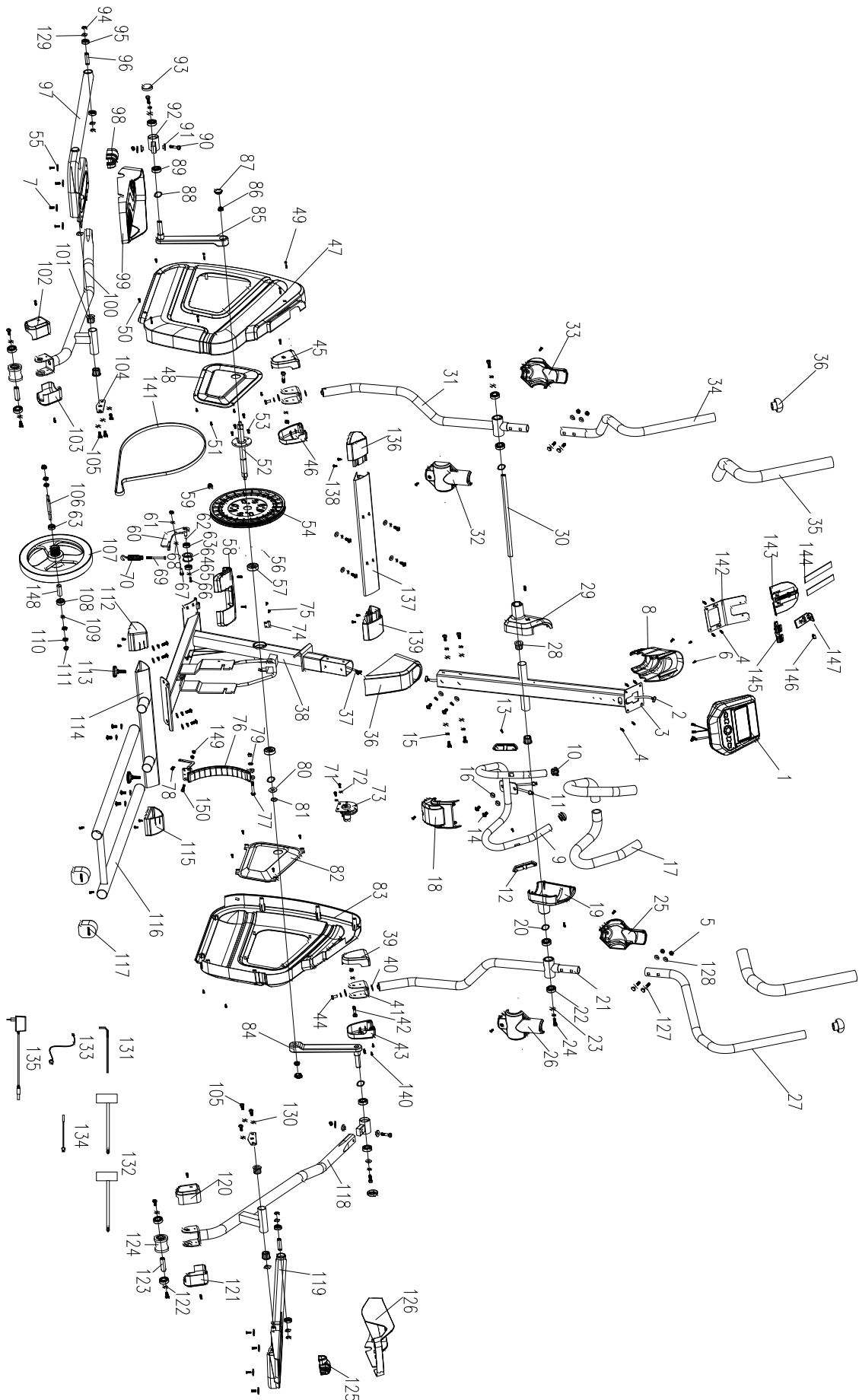
NO	Description	SPEC.	Q'ty	NO	Description	SPEC.	Q'ty
1	DISPLAY		1	77	SCREW	M8*55L*S25L	1
2	CABLE		1	78	SPRING		1
3	HANDLE POST		1	79	FLAT WASHER	Φ8*Φ16*2T	1
4	SCREW	M5*12L	20	80	FLAT WASHER	Φ20.3*Φ30*0.5T	1
5	NYLON NUT	M8*7T	18	81	C CLIP	Φ18.5*Φ22.5*1T	1
6	SCREW	ST2.9*16L	8	82	DECORATION COVER(RIGHT)		1
7	SCREW	M5*16L	8	83	PLASTIC COVER(RIGHT)		1
8	UPPER COVER FOR DISPLAY		1	84	CRANK (RIGHT)		1
9	FRONT HANDLE		1	85	CRANK (LEFT)		1
10	END CAP		1	86	NUT	M10	1
11	CABLE		2	87	COVER FOR CRANK		2
12	HANDGRIP		2	88	WAVE WASHER	Φ17.5*Φ25*0.3T	4
13	SCREW	ST3.5*20L	2	89	BEARING	6003	8
14	SCREW	M8*16L	20	90	SCREW	M8*40L*S18L	2
15	SPRING WASHER	Φ8.5*Φ13.5*2.5T	28	91	SLEEVE		4
16	FLAT WASHER	Φ8*Φ19*2T	16	92	UNIVERSAL		2
17	FRONT HANDLE FOAM		2	93	END CAP		2
18	LOWER COVER FOR DISPLAY		1	94	C CLIP	Φ11*Φ13.6*1T	4
19	COVER		1	95	BEARING	6001	4
20	WAVE WASHER		2	96	SLEEVE		2
21	LOWER HANDLE(RIGHT)		1	97	UPPER PEDAL ARM(LEFT)		1
22	BEARING	6003	8	98	COVER		2
23	FLAT WASHER	Φ8.5*Φ25*2T	8	99	PEDAL(LEFT)		1
24	SCREW	M8*20L	4	100	LOWER PEDAL ARM (LEFT)		1
25	UPPER COVER		1	101	PLASTIC SLEEVE		4
26	LOWER COVER		1	102	ROLLER COVER(LOWER)		1
27	FRONT HANDLE(RIGHT)		1	103	ROLLER COVER(UPPER)		1
28	PLASTIC SLEEVE		2	104	PEDAL CONNECTOR		2
29	COVER		1	105	SCREW		6
30	CORE SHAFT		1	106	FLYWHEEL SHAFT		1
31	LOWER HANDLE(LEFT)		1	107	FLYWHEEL		1
32	LOWER COVER		1	108	BEARING	6300	1
33	UPPER COVER		1	109	PLASTIC SLEEVE		2
34	FRONT HANDLE (LEFT)		1	110	NUT	3/8"-26*3.8T	4
35	HANDLE FOAM		2	111	NUT CAP	3/8"-26*10T	2
36	END CAP		2	112	REAR FOOT PAD(LEFT)		1
37	CABLE		1	113	FOOT LEVELER		2
38	FRAME		1	114	STABILIZER(MIDDLE)		1
39	PLASTIC COVER		1	115	REAR FOOT PAD(RIGHT)		1
40	FLAT WASHER	Φ 22*Φ14.2*1.1T	2	116	RAIL		1
41	CONECTING BASE		2	117	STABILIZER ADJUSTING SEAT		2
42	SCREW	M8*55L*S13	2	118	LOWER PEDAL ARM(RIGHT)		1
43	PLASTIC COVER		1	119	UPPER PEDAL ARM(RIGHT)		1
44	SCREW	M8*25L	2	120	ROLLER COVER (LEFT)		1
45	PLASTIC COVER		1	121	ROLLER COVER(RIGHT)		1
46	PLASTIC COVER		1	122	FLAT WASHER	Φ8*Φ16*2T	4
47	MAIN COVER(LEFT)		1	123	ROLLER SPINDLE		2

# FOX 4.5

48	DECORATION COVER (LEFT)		1	124	ROLLER		2
49	SCREW	ST3.9*50L	6	125	PEDAL COVER		1
50	SCREW	3/16"*3/4"	4	126	PEDAL (RIGHT)		1
51	SCREW	ST2.9*10L	8	127	CARRIAGE BOLT	M8*40L*S20L	4
52	SHAFT		1	128	HALF ROUND WASHER	Φ8*Φ19*2T	4
53	SCREW	M6*14L	4	129	WAVE WASHER	Φ12.5*Φ18*0.5T	4
54	PULLEY	Φ 289*6沟	1	130	FLAT WASHER	Φ8*Φ16*2T	6
55	FLAT WASHER	Φ5*Φ10*1T	8	131	ALLEN WRENCH		1
56	NYLON NUT	M6*5.5T	4	132	SOCKET WRENCH		2
57	BEARING	6004	2	133	DC CABLE		1
58	COVER FOR FRONT STABILIZER		1	134	INDUCTION CABLE		1
59	ROUND MAGNETIC CORE		1	135	ADAPTOR		1
60	COMPRESSION BAR		1	136	FRONT FOOT PAD(LEFT)		1
61	FLAT WASHER	Φ8.5*Φ25*2T	1	137	FRONT STABILIZER		1
62	WAVE WASHER	Φ 10.2*Φ13*0.3T	1	138	SCREW	ST3.5*1.4*20L	8
63	BEARING	6000	3	139	FRONT FOOT PAD(RIGHT)		1
64	COMPRESSION WHEEL		1	140	SCREW	ST2.9*10L	4
65	FLAT WASHER	Φ6.5*Φ13*1.5T	1	141	BELT	430J6	1
66	SCREW	M6*10L	1	142	BRACKET		1
67	ROD	M8*25L*S18L	1	143	IPAD HOLDER	ABS	1
68	WASHER	Φ 8.5*Φ25*0.5T	1	144	NON-SLIP MAT		2
69	SCREW	M6*100L*S50L	1	145	CUSHION PAD	PVC90度	1
70	SPRING	Φ 20*Φ4*12N	1	146	CUSHION PAD	PVC70度	1
71	SCREW	M5*12L	2	147	BRACKET ADJUSTER	ABS	1
72	FLAT WASHER	Φ5.5*Φ12*2T	2	148	SLEEVE		1
73	MOTOR		1	149	NUT		2
74	INDUCTION ROD SEAT		1	150	SCREW		1
75	SCREW	M5*10L	2	151			
76	MAGNET GROUP		1	152			

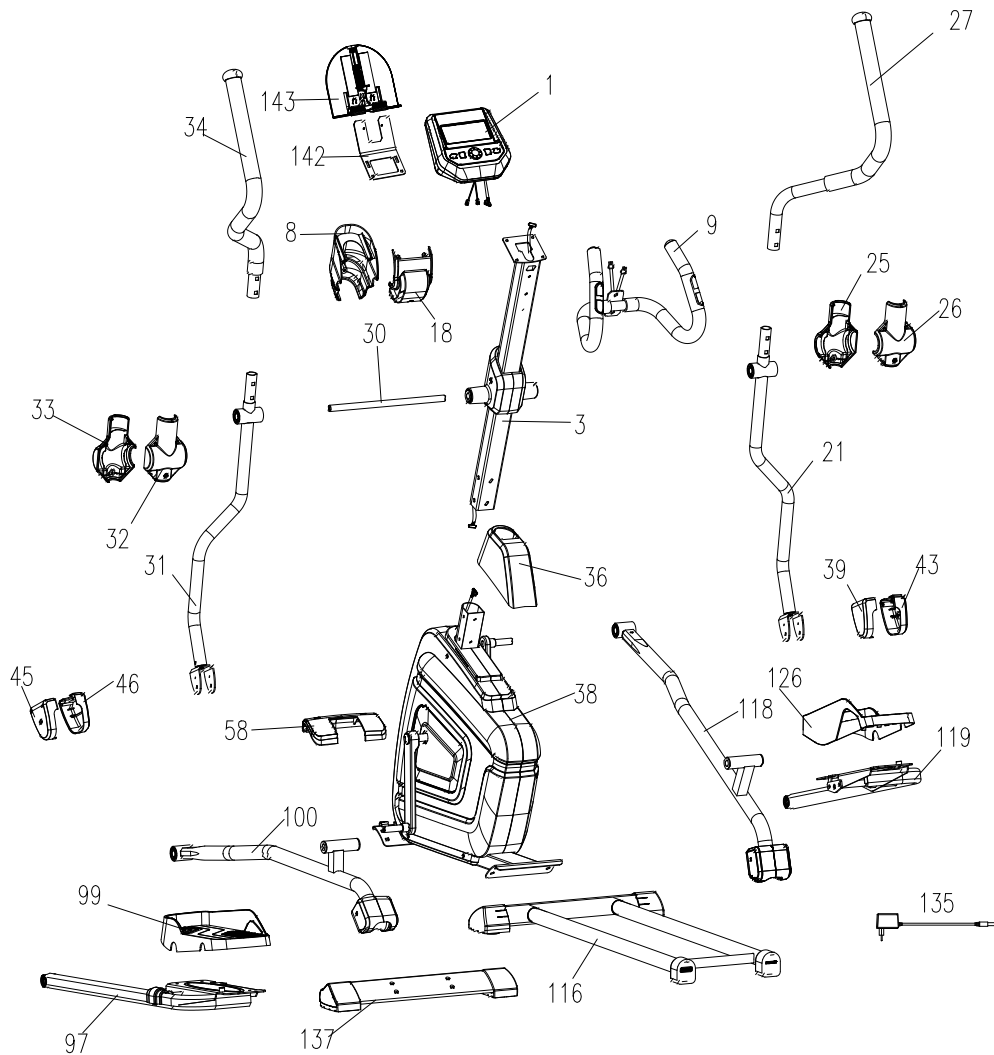
# FOX 4.5

## 3. Overview drawing



# FOX 4.5

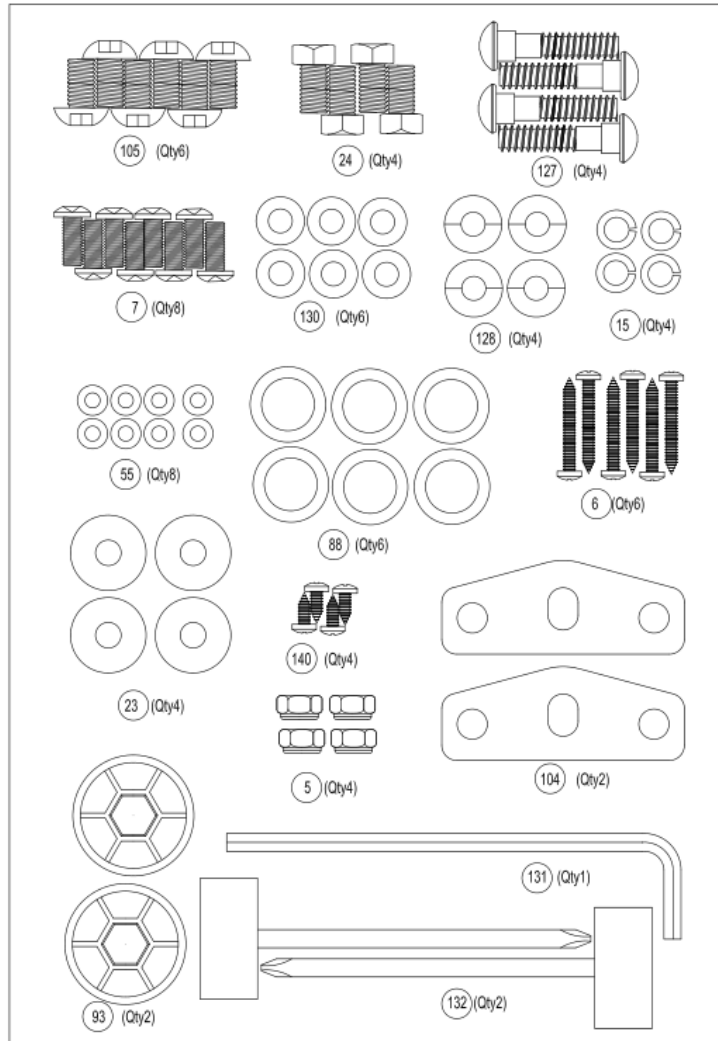
## 4. Package list



Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	DISPLAY	1	100	LOWER PEDAL ARM (LEFT)	1
3	HANDLE POST	1	97	UPPER PEDAL ARM(LEFT)	1
8/18	UPPER/LOWER COVER FOR DISPLAY	1	99	PEDAL	1
9	FRONT HANDLE	1	118	LOWER PEDAL ARM(RIGHT)	1
21	LOWER HANDLE(RIGHT)	1	119	UPPER PEDAL ARM(RIGHT)	1
25/26	UPPER/LOWER COVER	1	126	PEDAL	1
31	LOWER HANDLE(LEFT)	1	116	RAIL	1
32/33	LEFT HANDLE COVER	1	34	FRONT HANDLE (LEFT)	1
39/43	COVER	1	27	FRONT HANDLE (RIGHT)	1
45/46	COVER	1	135	ADAPTOR	1
38	MAIN FRAME	1	137	FRONT STABILIZER	1
36	HANDLE POST COVER	1	142	BRACKET	1
30	CORE SHAFT	1	143	IPAD HOLDER	1
58	COVER FOR FRONT STABILIZER	1			

# FOX 4.5



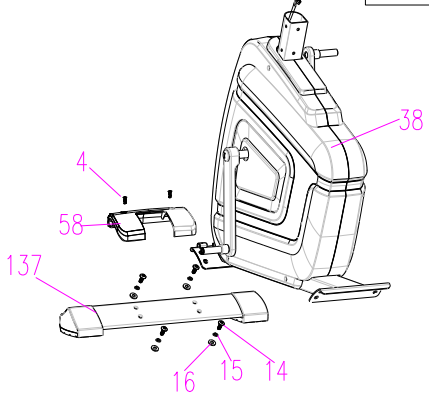





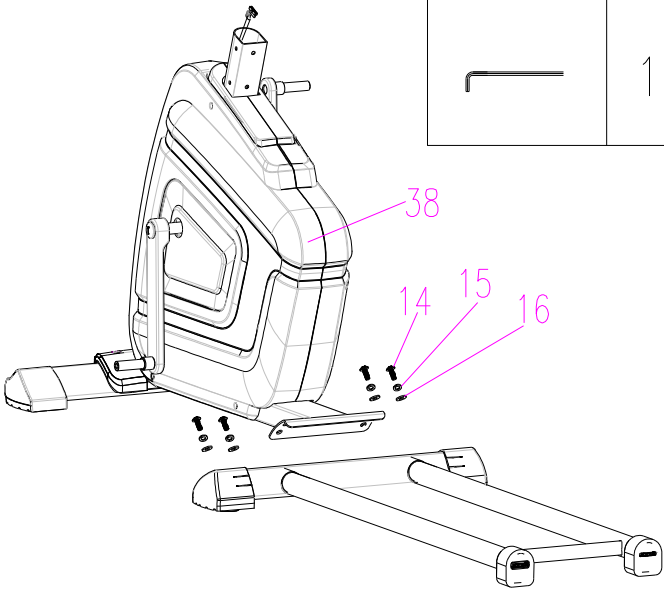


## E915M TOOLS PACKING



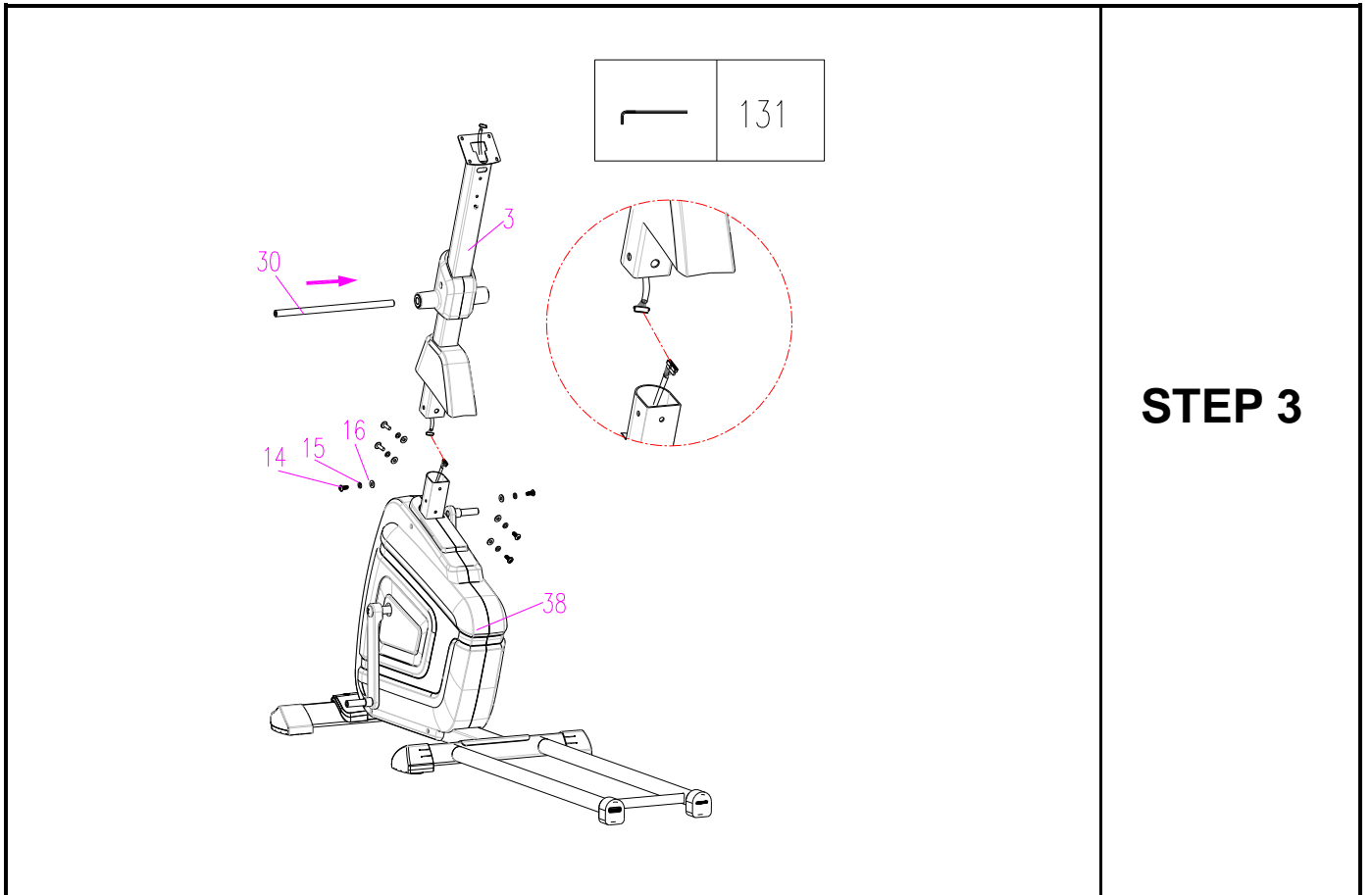
Part No.	Description	Q'ty
5	NUT M8*7T	4
6	SCREW ST2.9*30L	6
7	SCREW M5*16L	8
15	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$	4
23	FLAT WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 25 \times 2T$	4
24	SCREW M8*20L	4
55	FLAT WASHER $\Phi 5 \times \Phi 10 \times 1T$	8
88	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T$	6
93	END CAP	2
104	PEDAL CONNECTOR	2
105	SCREW M8*16L	6
127	CARRIAGE BOLT M8*40L*S20L	4
128	HALF ROUND WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	4
130	FLAT WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 2T$	6
131	ALLEN WRENCH	1
132	SOCKET WRENCH	2
140	SCREW ST2.9*10L	4

# FOX 4.5

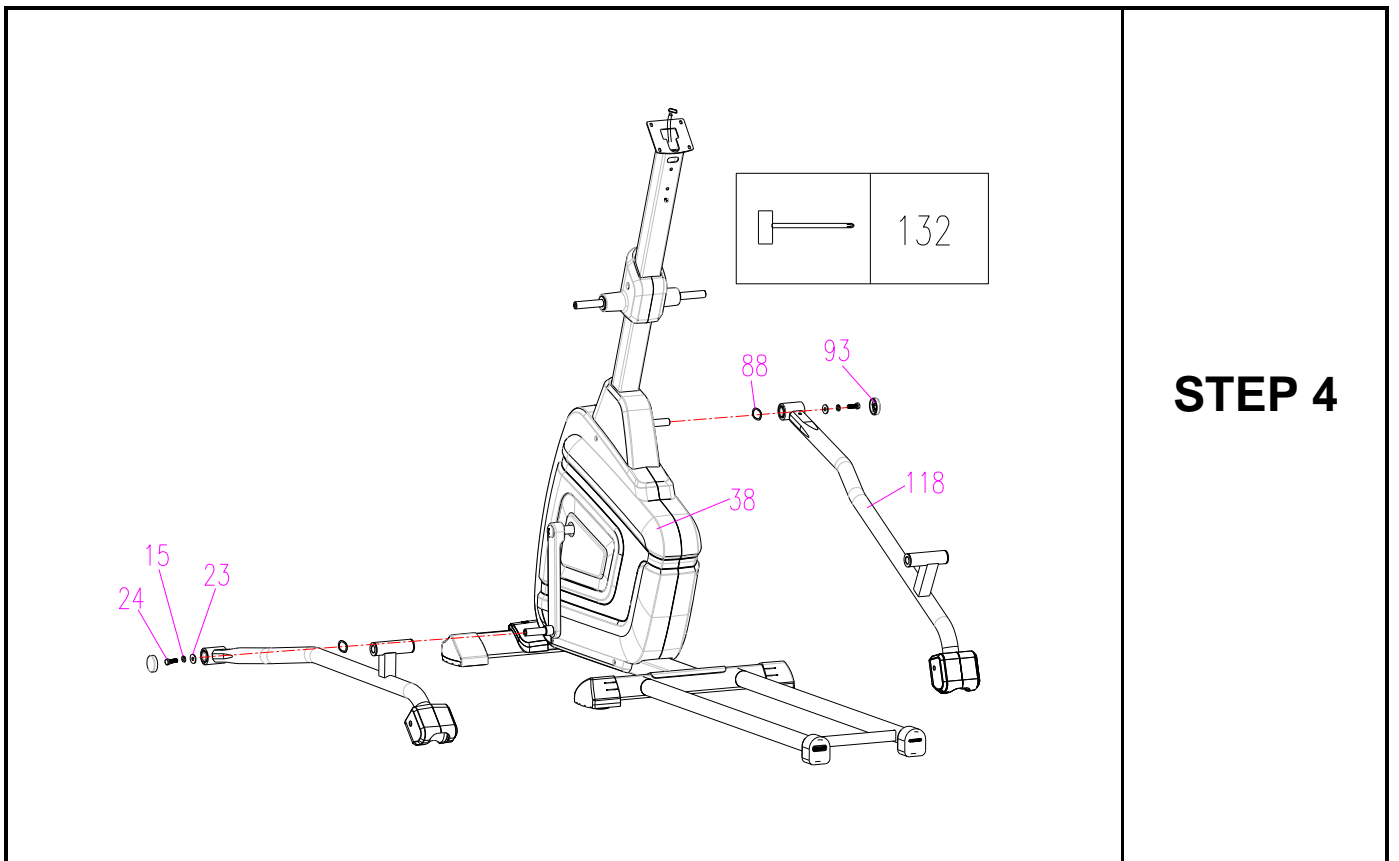
## 5. Montage

<table border="1" data-bbox="715 264 954 472"><tr><td></td><td>131</td></tr><tr><td></td><td>132</td></tr></table> 		131		132	<p><b>STEP 1</b></p>
	131				
	132				
<table border="1" data-bbox="703 920 1043 1066"><tr><td></td><td>131</td></tr></table> 		131	<p><b>STEP 2</b></p>		
	131				

# FOX 4.5

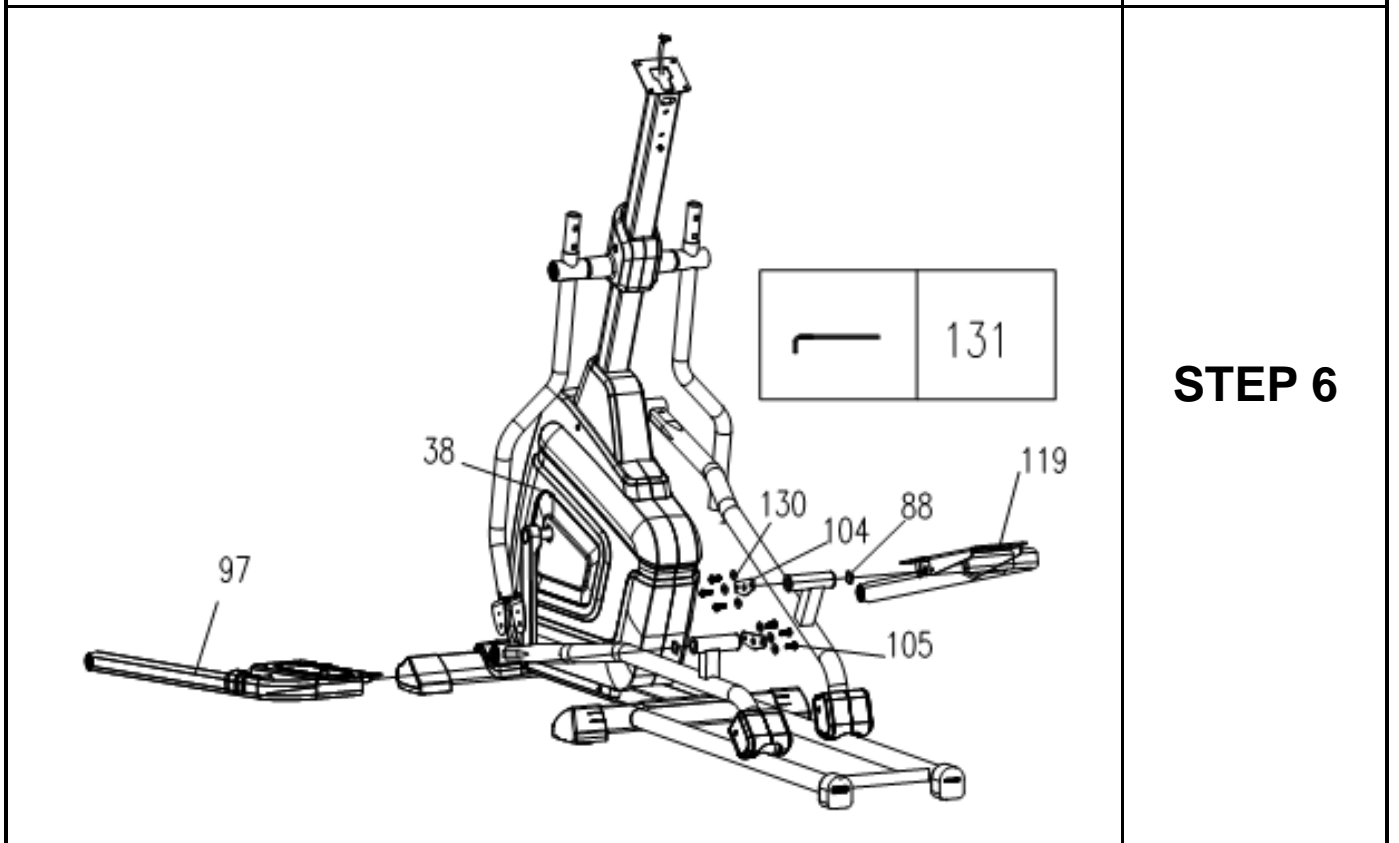
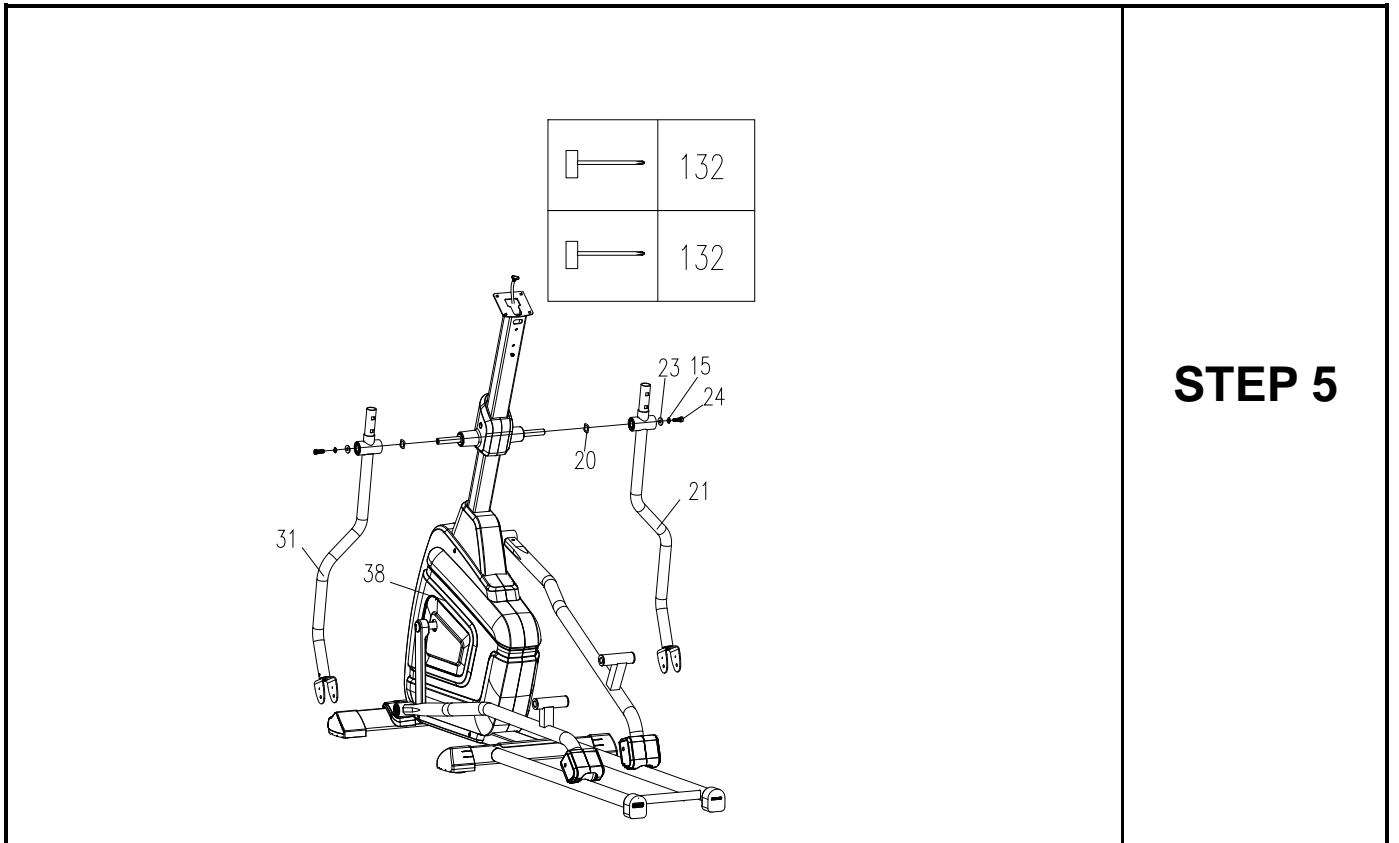


**STEP 3**

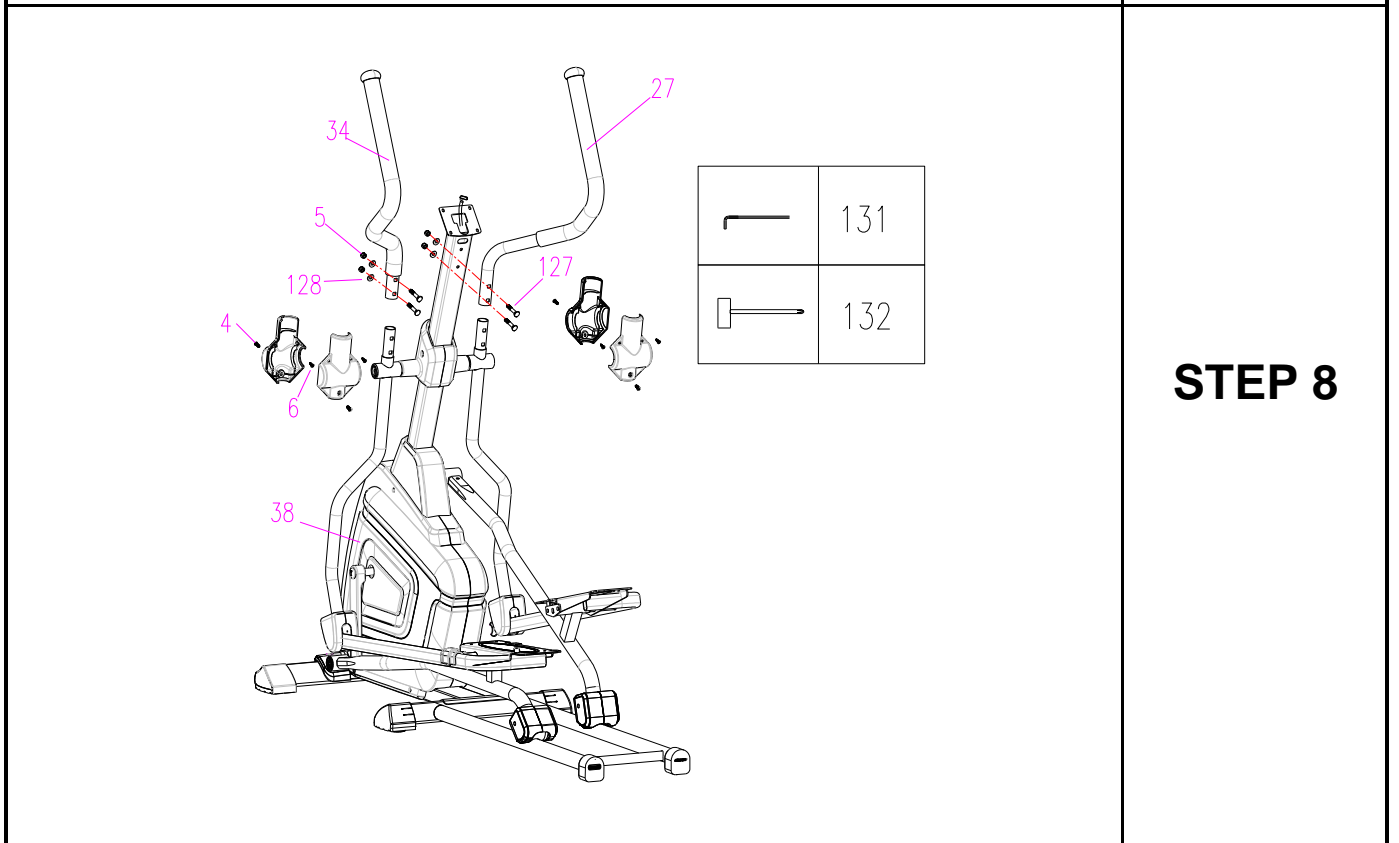
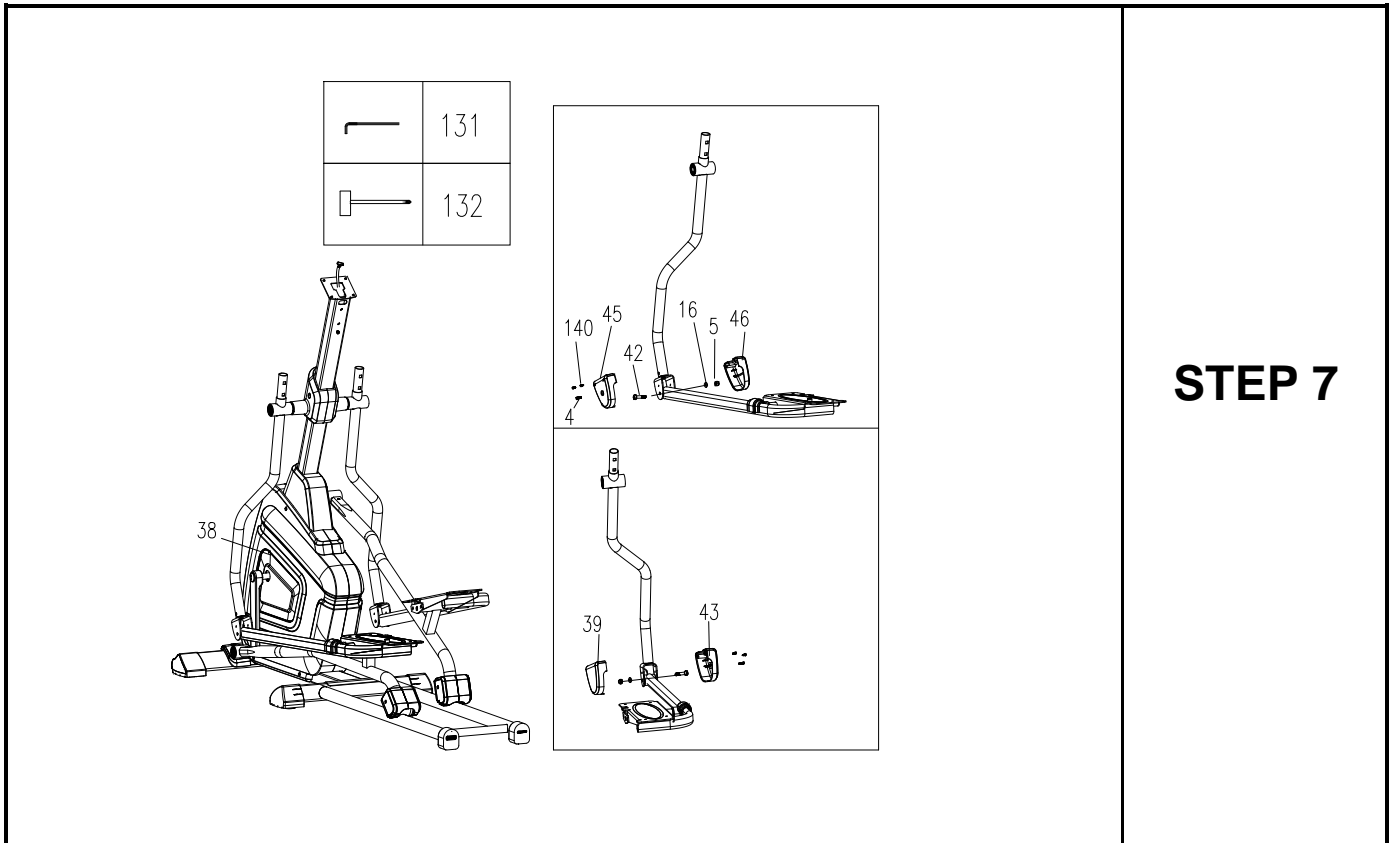


**STEP 4**

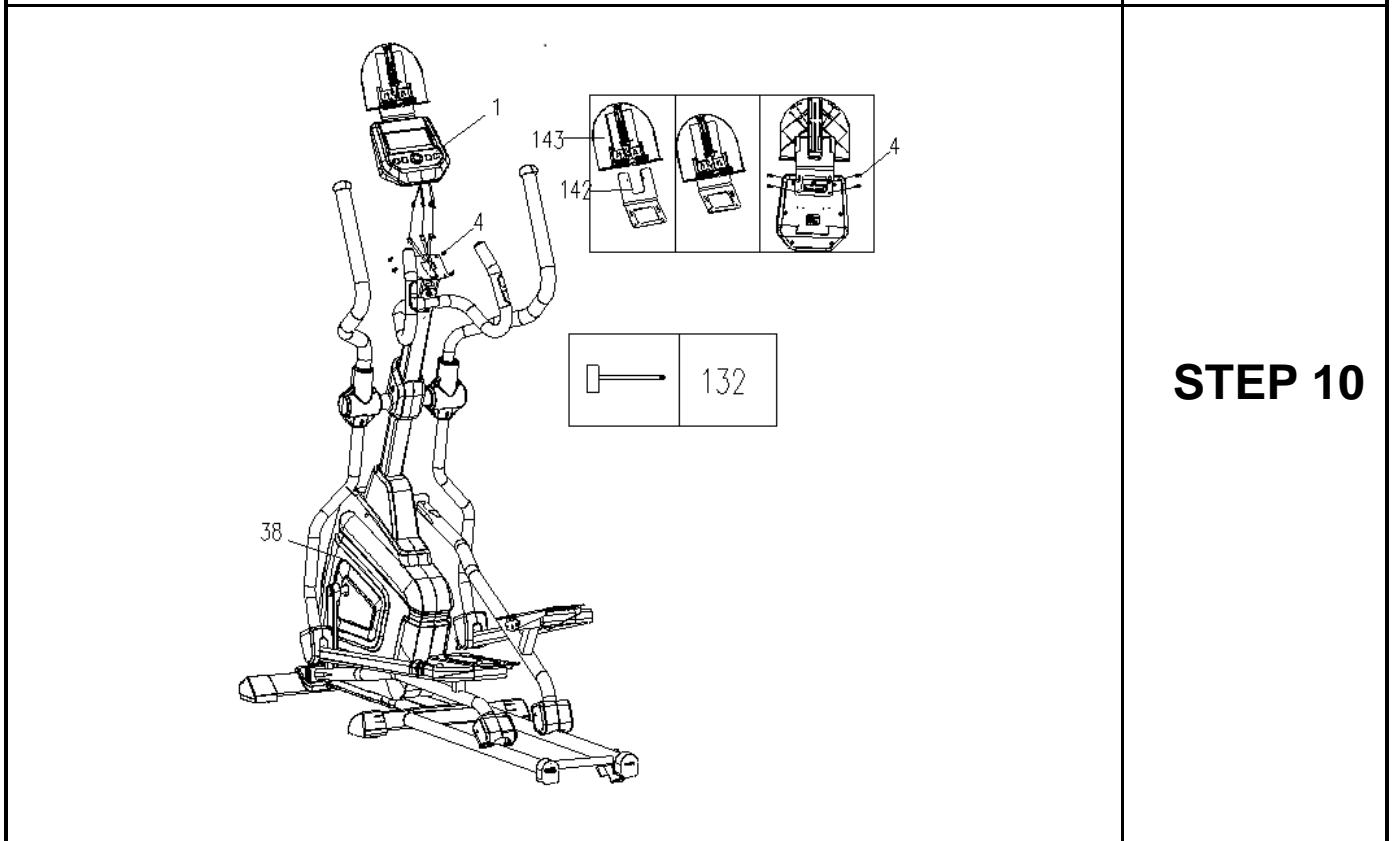
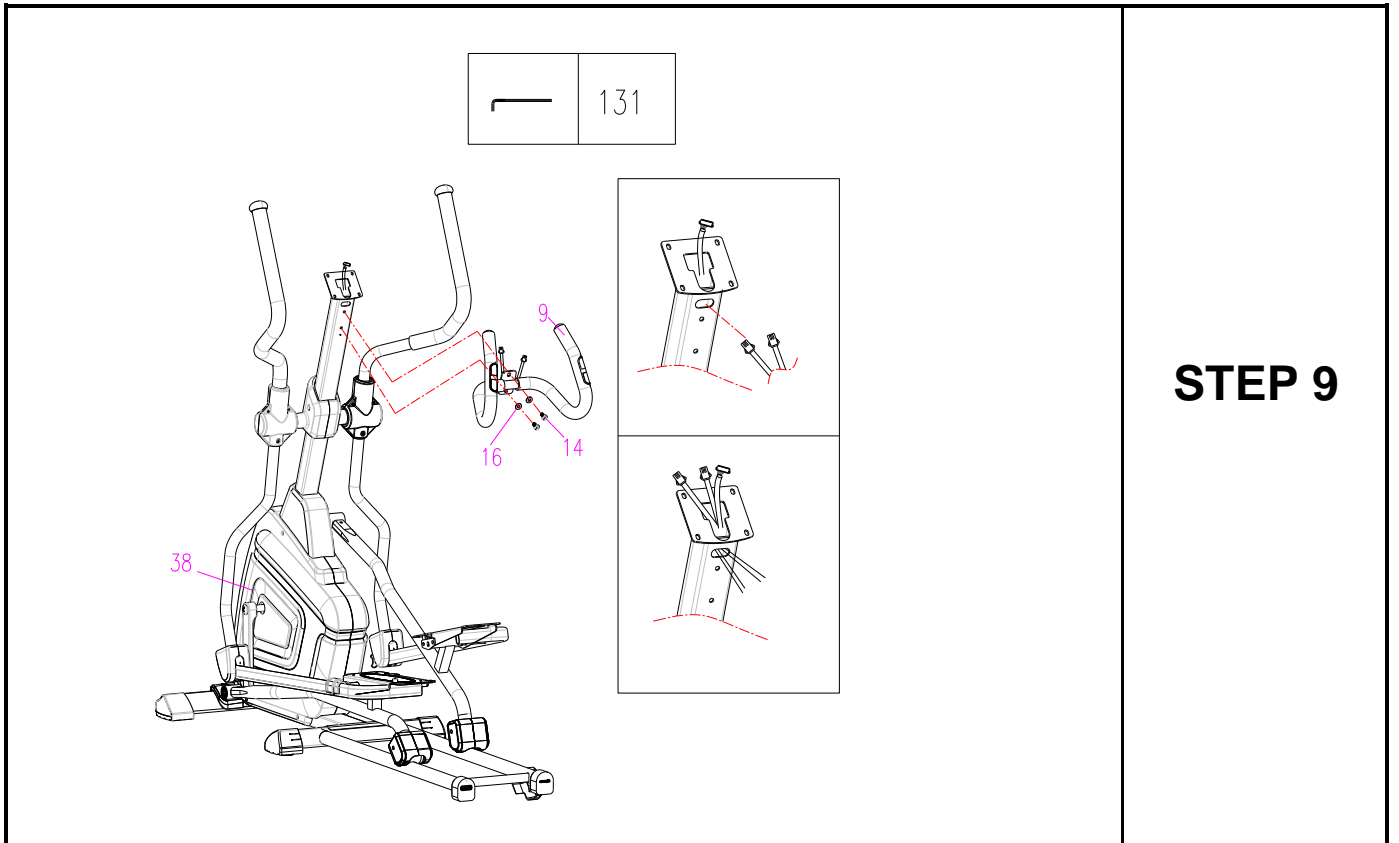
# FOX 4.5



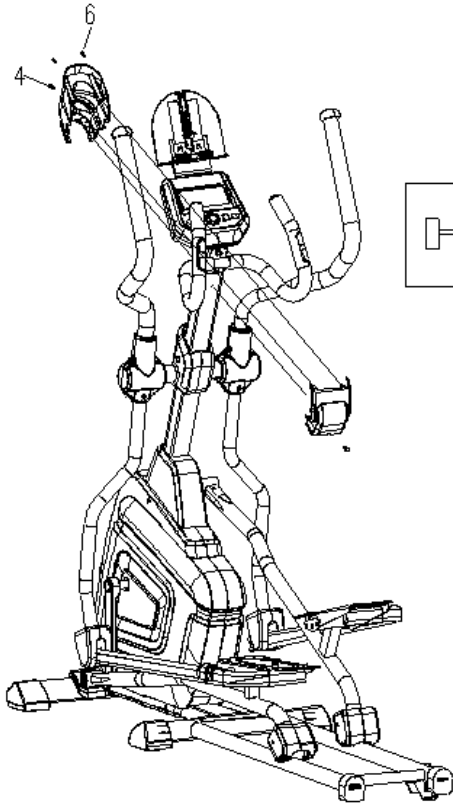
# FOX 4.5



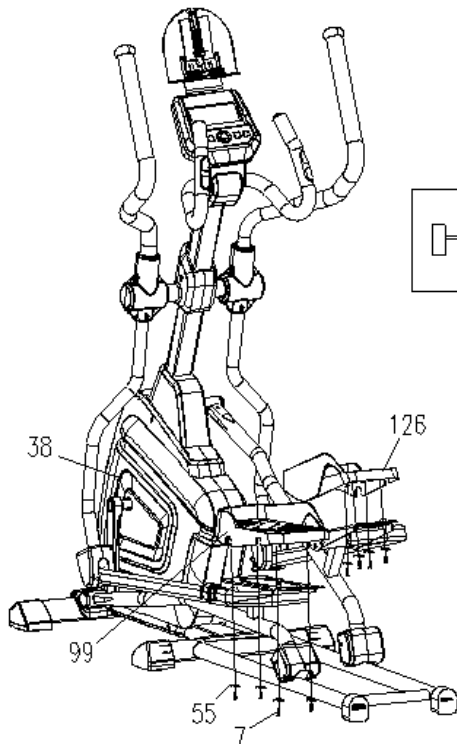
# FOX 4.5



# FOX 4.5

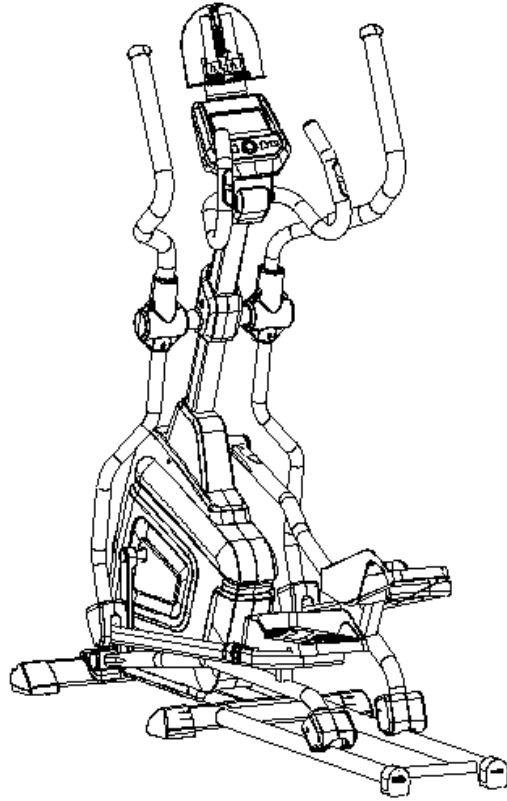


**STEP 11**



**STEP 12**

# FOX 4.5



**STEP 13**

# FOX 4.5

Nederlands

## 1. Gebruikersinstructies



**START/STOP**  
**RESET**  
**RECOVERY**

De oefening starten of stoppen  
De functiewaarde resetten  
Het RECOVERY PROGRAM evalueert automatisch uw fitnessniveau ( F1-F6 )

**UP**  
**DOWN**  
**MODE**

Aanpassen / functiewaarde verhogen  
Aanpassen / verminderen functiewaarde  
Druk op de toets om de functie te selecteren en de instelwaarde te bevestigen.

### FUNCTIES

SCAN :	Wisselt tussen WATTS/CALORIES en RPM/SPEED. 6 seconden per scherm.
RPM :	0~15~999
SNELHEID :	0,0~99,9 km/u
TIJD :	0:00~99:59. De TM telt de rijtijd op vanaf de laatste RESET-functie.
AFSTAND :	0.00~99.99 km
CALORIEËN :	0~999.
WATTS :	0~999 watt
WATT CONSTANT :	10~350
PULSE : P~30~240	
HARTSYMBOOL :	AAN/UIT knippert
HANDMATIG :	1~24 niveau

# FOX 4.5

PROGRAM :	P1~P12
PERSOONLIJK :	U1~U4
H.R.C:	55%, 75%, 90%,IND (DOEL)
PULSE :	P ~ 30 ~ 240, maximale waarde beschikbaar is.
GEbruikersGEGEVENS:	U0 ~ U4 (U1 ~ U4 opgeslagen gebruikersgegevens)

## **ALGEMEEN GEBRUIK**

### **1. VOORAF INGESTELDE GEBRUIKER/GESLACHT/LENGTE/GEWICHT / WILLEKEURIG**

Gebruiker die zijn/haar echte gebruikersgegevens (geslacht/leeftijd/lengte/gewicht) invoert in de computer om het te gebruiken in de berekende referentie.

### **2. SELECTEER HANDMATIG/PROGRAMMA'S/WATTCONSTANTE/GEBRUIKERL/H.R.C / WILLEKEURIG**

De gebruiker kan verschillende besturingsmodi kiezen om zijn training te starten. Zie hieronder voor de belangrijkste beschrijving van elke besturingsmodus.

### **3. HAND/PROGRAMMA'S/WATT CONSTANT/GEBRUIKER/H.R.C/ RANDOM UITVOEREN**

De geselecteerde besturingsmodus uitvoeren

### **4. TIJD/AFSTAND/CALORIEËN/WATTS/PULS VOORAF INSTELLEN**

Stel de functiewaarde als volgt in:

Stel de gewenste functiewaarde in - TIJD / AFSTAND / CALORIEËN / WATTS / PULSE:

A). Voorbeeld: AFSTAND instellen , De doelafstand moet vooraf worden ingesteld voordat de AFSTAND-functie wordt uitgevoerd. De instelling

B). MODE MANUAL regelmodus door de UP / DOWN knop eerst naar het DST scherm, afstand waarde knipperen voor het instellen van waarde door UP / DOWN en druk vervolgens op MODE om te bevestigen

C). Voltooi de DST-instelling en sla de gewenste gegevens op door de MODE-toets ^ ingedrukt te houden (> 6 seconden) totdat het normale scherm verschijnt.

D). Het symbool "DST " verschijnt in plaats van de DST, wat betekent dat de DST zal aftellen.

E) De computer begint automatisch met het aftellen van de functiewaarde bij het rijden. Je hoeft de knop niet te bedienen.

F). RESET de computer om de vergrendelingsstatus op te heffen. Hierdoor worden ook alle andere gegevens gereset

### **5. DRUK OP MODE/UP/DOWN/START/STOP**

Gebruik de UP+ / DOWN- toets om de functiewaarde in de instelmodus te verhogen/verlagen of kies programma P1-P12.

Druk na het instellen van elke functiewaarde op "MODE" om uw instelling te bevestigen.

START / STOP- Eindig met het instellen van de functiewaarde druk dan op START om te beginnen met werken; de gebruiker kan op "STOP" drukken als hij/zij het werk een tijdje wil STOPPEN.

# FOX 4.5

## 6. HERSTEL TESTEN

Druk op RECOVERY , de computer berekent uw herstelwaarde op het scherm met betrekking tot uw gebruikersgegevens en de huidige trainingsfunctiewaarde.

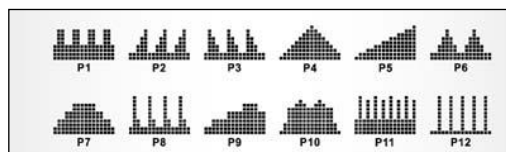
### BESCHRIJVING BEDIENINGSMODUS

#### HANDMATIG

Stel het weerstandsniveau in met behulp van het dotmatrixdisplay en stel vervolgens (indien nodig) de trainingsparameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE in en druk vervolgens op START/STOP om het handmatige programma te STARTEN.

#### PROGRAMMA

12 automatische aanpassingsprogramma's met controleoefening (P1~P12). Het weerstandsniveau kan worden aangepast terwijl PROGRAMMASHEMA knippert.



#### CONSTANTE WATTS

De gebruiker kan de WATTS-waarde naar wens instellen op 10-350 watt tussen 10~350 watt met de knop OMHOOG/OMLAAG. Stel de constante waarde van WATTS in en druk vervolgens op de START/STOP-toets. Gebruik de WATTS-regelmodus om uzelf te trainen in verschillende WATTS-constanten.

#### GEBRUIKERSPROGRAMMA

Maak een gebruikersprofiel voor een heuvelprogramma via U1~U4 door het weerstandsniveau voor elk afzonderlijk segment in te stellen. Vervolgens wordt het programma automatisch opgeslagen voor toekomstig gebruik. U0 MODE kan hetzelfde worden ingesteld als U1~U4 maar dit programma kan niet worden opgeslagen.

#### H.R.C HARTSLAGREGELING

Selecteer je eigen streefhartslag of kies een van de vooraf ingestelde programma's 55%, 75%, of 90%. MODEer uw leeftijd in de Gebruikersgegevens om er zeker van te zijn dat uw streefhartslag correct is ingesteld. Het PULSE-display knippert wanneer je je streefhartslag hebt bereikt volgens het programma dat je hebt gekozen.

1. 55% -- DIEETPROGRAMMA
2. 75% -- GEZONDHEIDSPROGRAMMA
3. 90% - SPORTPROGRAMMA
4. DOEL - GEBRUIKER STELT STREEFHARTSLAG IN

#### WILLEKEURIG PROGRAMMA

Deze console maakt verbazingwekkende oefenschema's door auto-willekeurig te produceren. Als de gebruiker het beu is om het programma vooraf in te stellen, kan hij/zij RANDOM kiezen om de computer het programma automatisch te laten produceren. Er zijn meer dan honderd programma's die gespeeld kunnen worden.

#### HERSTEL

# FOX 4.5

Druk op RECOVERY wanneer u klaar bent met uw training. RECOVERY werkt alleen correct als je hartslag wordt ingevoerd. TIJD telt af - vanaf 1 minuut en vervolgens wordt je fitnessniveau van F1 tot F6 weergegeven.

OPMERKING: tijdens RECOVERY werken er geen andere displays.

## F 1 ~ F6 = HERSTEL HARTSLAGNIVEAU

Score <sup>Ⓟ</sup>	Condition <sup>Ⓟ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓟ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓟ</sup>
F1 <sup>Ⓟ</sup>	<b>Excellent</b> <sup>Ⓟ</sup>	Above 50 <sup>Ⓟ</sup>
F2 <sup>Ⓟ</sup>	<b>Good</b> <sup>Ⓟ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓟ</sup>
F3 <sup>Ⓟ</sup>	<b>Average</b> <sup>Ⓟ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓟ</sup>
F4 <sup>Ⓟ</sup>	<b>Fair</b> <sup>Ⓟ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓟ</sup>
F5 <sup>Ⓟ</sup>	<b>Poor</b> <sup>Ⓟ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓟ</sup>
F6 <sup>Ⓟ</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>Ⓟ</sup>	Under 10 <sup>Ⓟ</sup>

# FOX 4.5

## English

### 1. User instructions



**START/STOP**  
**RESET**  
**RECOVERY**

Begin or stop the exercise  
Reset the function value  
The RECOVERY PROGRAM automatically evaluate your Fitness Level ( F1-F6 )

**UP**  
**DOWN**  
**MODE**

Adjust / add function value  
Adjust / reduce function value  
Press key to select function and confirm setting value.

### FUNCTIONS

SCAN : Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.

RPM : 0~15~999

SPEED : 0.0~99.9 km/h

TIME : 0:00~99:59.

The TM totals the riding time from the last RESET operation.

DISTANCE : 0.00~99.99 km

CALORIES : 0~999.

WATTS : 0~999 watts

WATTS CONSTANT : 10~350

PULSE : P~30~240

HEART SYMBOL : ON/OFF flashes

# FOX 4.5

MANUAL	: 1~24 level
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 ( U1 ~ U4 memorized user data )

## **GENERAL USAGE**

### **1. PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT / RANDOM**

User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to store it to be used in calculated reference.

### **2. SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/USERL/H.R.C / RANDOM**

User can choose different control mode to start his work out. See below for main description of each control mode.

### **3. EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT /USER / H.R.C / RANDOM**

Execute selected control mode

### **4. PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/PULSE**

Set up function value as below:

Presetting the desired function value – **TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / PULSE:**

A). Example: Set up DISTANCE , The target distance must be preset before executing the DISTANCE function. The setting

B). MODE MANUAL control mode by UP / DOWN knob to the DST screen first, distance value flashing for setting value by UP / DOWN and then press MODE to confirm

C). Complete the DST setting and store the desired data by holding down the MODE button ^ (> 6seconds) until it changes to the normal display.

D). The symbol “DST ” appears instead of the DST, meaning that the DST will count down.

E) The computer will automatically begin count-down function value upon riding. You do not need to operate button.

F). RESET the computer in order to release the latching status. This also resets all other data

### **5. PRESS MODE/UP/DOWN/START/STOP**

Use UP+ / DOWN– key to increase / decrease function value in setting mode or choose program P1-P12.

After setting each function value to press “MODE” to confirm your setting

START / STOP- Finish setting FUNCTION VALUE then press START to start operating; user can press “STOP” if he/her want to STOP work out a while.

### **6. TEST RECOVERY**

Press RECOVERY , the computer will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value

# FOX 4.5

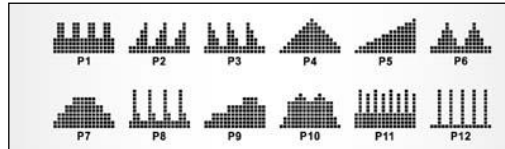
## CONTROL MODE DESCRIPTION

### MANUAL

Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

### PROGRAM

12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12). Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



### WATTS CONSTANT

User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press START/STOP key. Utilizing WATTS control mode to train yourself in different WATTS's constant.

### USER PROGRAM

Create user hill Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 MODE can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

### H.R.C HEART RATE CONTROL

Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please MODE your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- 1.55% -- DIET PROGRAM
- 2.75% -- HEALTH PROGRAM
- 3.90% -- SPORTS PROGRAM
- 4.TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

### RANDOM PROGRAM

This console create amazing exercising program chart by auto-random producing. The user is tired of user pre-setting program chart, he/she can choose RANDOM to let computer auto-producing its program chart. There are over hundred program chart can be offered playing.

### RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

**F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL**

Score <sup>Ⓢ</sup>	Condition <sup>Ⓢ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓢ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓢ</sup>
F1 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Excellent</b> <sup>Ⓢ</sup>	Above 50 <sup>Ⓢ</sup>
F2 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Good</b> <sup>Ⓢ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓢ</sup>
F3 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Average</b> <sup>Ⓢ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓢ</sup>
F4 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Fair</b> <sup>Ⓢ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓢ</sup>
F5 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓢ</sup>
F6 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	Under 10 <sup>Ⓢ</sup>

# FOX 4.5

## Deutsch

### 1. Gebrauchsanweisung



**START/STOP**  
**RESET**  
**RECOVERY**

**UP**  
**DOWN**  
**MODE**

Starten oder Stoppen der Übung  
Reset the function value  
Das RECOVERY PROGRAM bewertet automatisch Ihr Fitnessniveau ( F1-F6 )  
Einstellen / Funktionswert hinzufügen  
Einstellen / Verringern des Funktionswertes  
Drücken Sie die Taste, um die Funktion auszuwählen und den Einstellwert zu bestätigen.

### FUNKTIONEN

SCAN : Wechselt zwischen WATTS/CALORIES und RPM/SPEED. 6 Sekunden pro Anzeige.

RPM : 0~15~999

GESCHWINDIGKEIT : 0.0~99.9 km/h

ZEIT : 0:00~99:59.  
Der TM summiert die Fahrzeit seit dem letzten RESET-Vorgang.

ENTFERNUNG : 0.00~99.99 km

KALORIEN : 0~999.

WATTS : 0~999 Watt

WATT KONSTANT : 10~350

PULS : P~30~240

HEART SYMBOL : ON/OFF blinkt

# FOX 4.5

MANUELL :	1~24 Stufen
PROGRAMM :	P1~P12
PERSÖNLICH :	U1~U4
H.R.C :	55%、75%、90%、IND (ZIEL)
PULS :	P~30~240, max Wert ist verfügbar.
BENUTZERDATEN :	U0 ~U4 ( U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten )

## **ALLGEMEINE VERWENDUNG**

### **1. VOREINGESTELLTER BENUTZER/GESCHLECHT/ALTER/GRÖSSE/GEWICHT/ZUFALL**

Der Benutzer gibt seine echten Benutzerdaten (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) in den Computer ein, um sie für die Berechnung der Referenzwerte zu speichern.

### **2. MANUELLE AUSWAHL/PROGRAMME/ WATTKONSTANTE/BENUTZERL/H.R.C/ZUFÄLLIG**

Der Benutzer kann verschiedene Steuerungsmodi wählen, um sein Training zu beginnen. Siehe unten für die Hauptbeschreibung der einzelnen Steuerungsmodi.

### **3. MANUELL/PROGRAMME/ WATT KONSTANT/BENUTZERL/H.R.C/ZUFÄLLIG AUSFÜHREN**

Ausführen des gewählten Steuerungsmodus

### **4. VOREINGESTELLTE ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN/WATT/IMPULS**

Stellen Sie die Funktionswerte wie unten beschrieben ein:

Voreinstellung des gewünschten Funktionswertes - ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / WATTEN / IMPULS:

A). Beispiel: Einstellen von DISTANCE , Die Zielentfernung muss vor der Ausführung der Funktion DISTANCE eingestellt werden. Die Einstellung

B). MODE MANUELLER Steuermodus mit dem UP / DOWN Drehknopf zuerst auf den DST Bildschirm, Distanzwert blinkt für die Einstellung mit UP / DOWN und dann MODE zur Bestätigung drücken

C). Schließen Sie die DST-Einstellung ab und speichern Sie die gewünschten Daten, indem Sie die MODE-Taste ^ (> 6 Sekunden) gedrückt halten, bis die Anzeige zur normalen Anzeige wechselt.

D). Das Symbol "DST " erscheint anstelle der Sommerzeit, was bedeutet, dass die Sommerzeit heruntergezählt wird.

E) Der Computer beginnt automatisch mit dem Rückwärtszählen, wenn Sie losfahren. Sie brauchen die Taste nicht zu betätigen.

F). Setzen Sie den Computer zurück, um den Verriegelungsstatus aufzuheben. Dadurch werden auch alle anderen Daten zurückgesetzt.

### **5. MODE/UP/DOWN/START/STOP DRÜCKEN**

Verwenden Sie die UP+ / DOWN- Taste, um den Funktionswert im Einstellmodus zu erhöhen/verringern oder wählen Sie das Programm P1-P12.

Nach der Einstellung jedes Funktionswertes drücken Sie "MODE", um Ihre Einstellung zu bestätigen.

# FOX 4.5

START / STOP- Beenden Sie die Einstellung des Funktionswertes und drücken Sie START, um den Betrieb zu starten; der Benutzer kann "STOP" drücken, wenn er/sie die Arbeit eine Weile unterbrechen möchte.

## 6. WIEDERHERSTELLUNG TESTEN

Drücken Sie RECOVERY, der Computer berechnet Ihren Erholungswert auf dem Display unter Berücksichtigung Ihrer Benutzerdaten und des aktuellen Trainingsfunktionswertes.

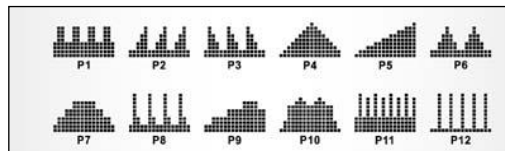
## BESCHREIBUNG DES KONTROLLMODUS

### MANUELL

Stellen Sie die Widerstandsstufe mit Hilfe der Punktmatrixanzeige ein, stellen Sie dann (falls erforderlich) die Trainingsparameter ZEIT/DISTANZ / KALORIEN / IMPULS ein und drücken Sie START/STOP, um das manuelle Programm zu starten.

### PROGRAMM

12 automatisch einstellbare Programme mit Kontrollübungen (P1~P12). Die Widerstandsstufe kann eingestellt werden, während das PROGRAMM DIAGRAMM blinkt.



### WATTS KONSTANTE

Der Benutzer kann den WATTS-Wert mit Hilfe des UP/ DOWN-Drehknopfes zwischen 10 und 350 Watt nach seinen Wünschen einstellen. Um den konstanten WATTS-Wert festzulegen, drücken Sie die Taste START/STOP. Nutzen Sie den WATTS-Kontrollmodus, um sich auf verschiedene WATTS-Konstanten einzustellen.

### BENUTZERPROGRAMM

Erstellen Sie über U1~U4 ein Benutzerprogramm, indem Sie den Widerstandswert für jedes einzelne Segment einstellen. Das Programm wird dann automatisch für den späteren Gebrauch gespeichert. U0 MODE kann genauso eingestellt werden wie U1~U4, aber dieses Programm kann nicht gespeichert werden.

### H.R.C HERZFREQUENZ-STEUERUNG

Wählen Sie Ihre eigene Zielherzfrequenz oder wählen Sie eines der voreingestellten Programme 55%, 75%, oder 90%. Bitte geben Sie Ihr Alter in den Benutzerdaten ein, um sicherzustellen, dass Ihre Zielherzfrequenz richtig eingestellt ist. Die PULSE-Anzeige blinkt, wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz gemäß dem von Ihnen gewählten Programm erreicht haben.

1. 55% -- DIÄTPROGRAMM
2. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
3. 90% -- SPORTPROGRAMM
4. ZIEL - BENUTZER STELLT ZIELHERZFREQUENZ EIN

# FOX 4.5

## RANDOM-PROGRAMM

Diese Konsole erstellt erstaunliche Trainingsprogramme durch automatische Zufallsgenerierung. Der Benutzer ist müde von Benutzer voreingestellten Programm Diagramm, er / sie kann RANDOM wählen, um Computer Auto-produzierenden sein Programm Diagramm zu lassen. Es gibt über hundert Programme, die zum Abspielen angeboten werden können.

## ERHOLUNG

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie RECOVERY. Damit RECOVERY richtig funktioniert, benötigt es Ihre Herzfrequenz-Eingabe. Die Zeit wird gezählt - ab 1 Minute und dann wird Ihr Fitnesslevel von F1 bis F6 angezeigt.

HINWEIS: Während der RECOVERY funktionieren keine anderen Anzeigen.

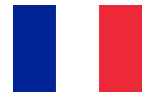
### F 1 ~ F6 = HERZFREQUENZ-ERHOLUNGSLEVEL

Score <sup>Ⓢ</sup>	Condition <sup>Ⓢ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓢ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓢ</sup>
F1 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Excellent</b> <sup>Ⓢ</sup>	Above 50 <sup>Ⓢ</sup>
F2 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Good</b> <sup>Ⓢ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓢ</sup>
F3 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Average</b> <sup>Ⓢ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓢ</sup>
F4 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Fair</b> <sup>Ⓢ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓢ</sup>
F5 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓢ</sup>
F6 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	Under 10 <sup>Ⓢ</sup>

# FOX 4.5

## Français

### 1. Mode d'emploi



**START/STOP**  
**RESET**  
**RECOVERY**

**UP**  
**DOWN**  
**MODE**

Commencer ou arrêter l'exercice  
Remise à zéro de la valeur de la fonction  
Le programme RECOVERY évalue automatiquement votre niveau de forme physique ( F1-F6 )  
Ajuster / ajouter la valeur de la fonction  
Ajuster / réduire la valeur de la fonction  
Appuyez sur la touche pour sélectionner la fonction et confirmer la valeur de réglage.

## FONCTIONS

SCAN :	alterne entre WATTS/CALORIES et RPM/SPEED. 6 secondes par affichage.
RPM :	0~15~999
VITESSE :	0.0~99.9 km/h
TEMPS :	0:00~99:59.  La TM totalise le temps de conduite depuis la dernière opération RESET.
DISTANCE :	0.00~99.99 km
CALORIES :	0~999.
WATTS :	0~999 watts
WATTS CONSTANTS :	10~350
PULSE :	P~30~240

# FOX 4.5

SYMBOLE DU COEUR :	ON/OFF clignote
MANUEL :	1~24 niveaux
PROGRAMME :	P1~P12
PERSONNEL :	U1~U4
H.R.C :	55%、75%、90%、IND (CIBLE)
PULSE :	P~30~240, la valeur maximale est disponible.
DONNÉES UTILISATEUR :	U0 ~U4 ( U1 ~ U4 données utilisateur mémorisées )

## **UTILISATION GÉNÉRALE:**

### **1. PRÉDÉFINIR UTILISATEUR/SEXE/ÂGE/TAILLE/POIDS/ALÉATOIRE**

L'utilisateur saisit ses données réelles (sexe / âge / taille / poids) dans l'ordinateur pour les mémoriser et les utiliser dans la référence calculée.

### **2. SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/USERL/H.R.C / RANDOM**

L'utilisateur peut choisir différents modes de contrôle pour commencer son entraînement. Voir ci-dessous la description principale de chaque mode de contrôle.

### **3. EXÉCUTER MANUEL/PROGRAMMES/ WATT CONSTANT/UTILISATEUR/H.R.C/ALÉATOIRE**

Exécute le mode de contrôle sélectionné.

### **4. TEMPS PRÉRÉGLÉ/DISTANCE/CALORIES/WATTS/IMPULSIONS**

Régler la valeur de la fonction comme indiqué ci-dessous :

Préréglage de la valeur de fonction souhaitée - TEMPS / DISTANCE / CALORIES / WATTS / PULSE :

A). Exemple : Régler la DISTANCE , La distance cible doit être préréglée avant d'exécuter la fonction DISTANCE. Le réglage

B). MODE MANUEL par le bouton UP / DOWN jusqu'à l'écran DST d'abord, la valeur de la distance clignote pour le réglage de la valeur par UP / DOWN et ensuite appuyer sur MODE pour confirmer.

C). Terminez le réglage DST et enregistrez les données souhaitées en maintenant enfoncé le bouton MODE ^ (> 6 secondes) jusqu'à ce que l'écran normal s'affiche.

D). Le symbole "DST" apparaît à la place de l'heure d'été, ce qui signifie que l'heure d'été est décomptée.

E) L'ordinateur commence automatiquement le décompte de la valeur de la fonction dès que vous roulez. Il n'est pas nécessaire d'actionner le bouton.

F). Réinitialisez l'ordinateur afin de libérer l'état de verrouillage. Cette opération réinitialise également toutes les autres données

### **5. APPUYER SUR MODE/UP/DOWN/START/STOP**

Utilisez les touches UP + / DOWN- pour augmenter / diminuer la valeur de la fonction dans le mode de réglage ou choisissez le programme P1-P12.

Après avoir réglé chaque valeur de fonction, appuyez sur "MODE" pour confirmer votre réglage.

# FOX 4.5

START / STOP- Terminer le réglage de la valeur de la fonction et appuyer sur START pour commencer à travailler ; l'utilisateur peut appuyer sur "STOP" s'il souhaite arrêter de travailler pendant un certain temps.

## 6. TEST DE RÉCUPÉRATION

Appuyez sur RECOVERY , l'ordinateur calculera votre valeur de récupération sur l'écran en fonction de vos données d'utilisateur et de la valeur de fonction actuelle de l'entraînement.

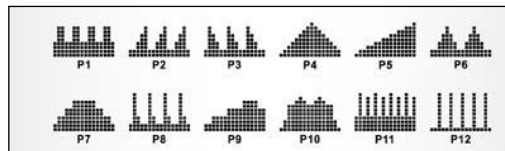
## MODE DE CONTRÔLE DESCRIPTION

### MANUEL

Réglez le niveau de résistance à l'aide de l'affichage à matrice de points, puis (si nécessaire) définissez les paramètres d'exercice TEMPS/DISTANCE/CALORIES/POULS et appuyez sur DÉMARRER/ARRÊTER pour démarrer le programme manuel.

### PROGRAMME

12 programmes de réglage automatique avec contrôle d'exercice (P1~P12). Le niveau de résistance peut être ajusté pendant que le DIAGRAMME DU PROGRAMME clignote.



### WATTS CONSTANT

L'utilisateur peut définir la valeur WATTS souhaitée entre 10 et 350 watts en utilisant le bouton HAUT/BAS. Fixez la valeur constante de WATTS, puis appuyez sur la touche DÉMARRER/ARRÊTER. Utilisez le mode de contrôle WATTS pour vous entraîner avec différents niveaux de WATTS constants.

### PROGRAMME UTILISATEUR

Créez un profil de programme de colline utilisateur via U1U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Le programme sera alors automatiquement enregistré pour une utilisation future. Le MODE U0 peut être réglé de la même manière que U1U4, mais ce programme ne peut pas être enregistré.

### H.R.C CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sélectionnez votre propre fréquence cardiaque cible ou choisissez l'un des programmes prédéfinis 55%, 75% ou 90%. Veuillez entrer votre âge dans les Données Utilisateur pour vous assurer que votre fréquence cardiaque cible est correctement définie. L'affichage du POULS clignotera lorsque vous aurez atteint votre fréquence cardiaque cible selon le programme choisi.

1. 55% -- PROGRAMME DIÉTÉTIQUE
2. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
3. 90% -- PROGRAMME SPORTIF
4. OBJECTIF—FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE DÉFINIE PAR L'UTILISATEUR

# FOX 4.5

## PROGRAMME ALÉATOIRE

Cette console permet de créer des programmes d'exercices étonnants en les produisant automatiquement de façon aléatoire. Si l'utilisateur en a assez des programmes préétablis, il peut choisir RANDOM pour laisser l'ordinateur produire automatiquement son programme. Plus d'une centaine de programmes peuvent être proposés.

## RÉCUPÉRATION

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, appuyez sur RECOVERY. Pour fonctionner correctement, RECOVERY a besoin de votre fréquence cardiaque. Le temps compte à partir d'une minute, puis votre niveau de forme de F1 à F6 s'affiche.

REMARQUE : pendant la RÉCUPÉRATION, aucun autre affichage ne fonctionne.

### F 1 ~ F6 = NIVEAU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Score <sup>Ⓢ</sup>	Condition <sup>Ⓢ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓢ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓢ</sup>
F1 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Excellent</b> <sup>Ⓢ</sup>	Above 50 <sup>Ⓢ</sup>
F2 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Good</b> <sup>Ⓢ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓢ</sup>
F3 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Average</b> <sup>Ⓢ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓢ</sup>
F4 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Fair</b> <sup>Ⓢ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓢ</sup>
F5 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓢ</sup>
F6 <sup>Ⓢ</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>Ⓢ</sup>	Under 10 <sup>Ⓢ</sup>