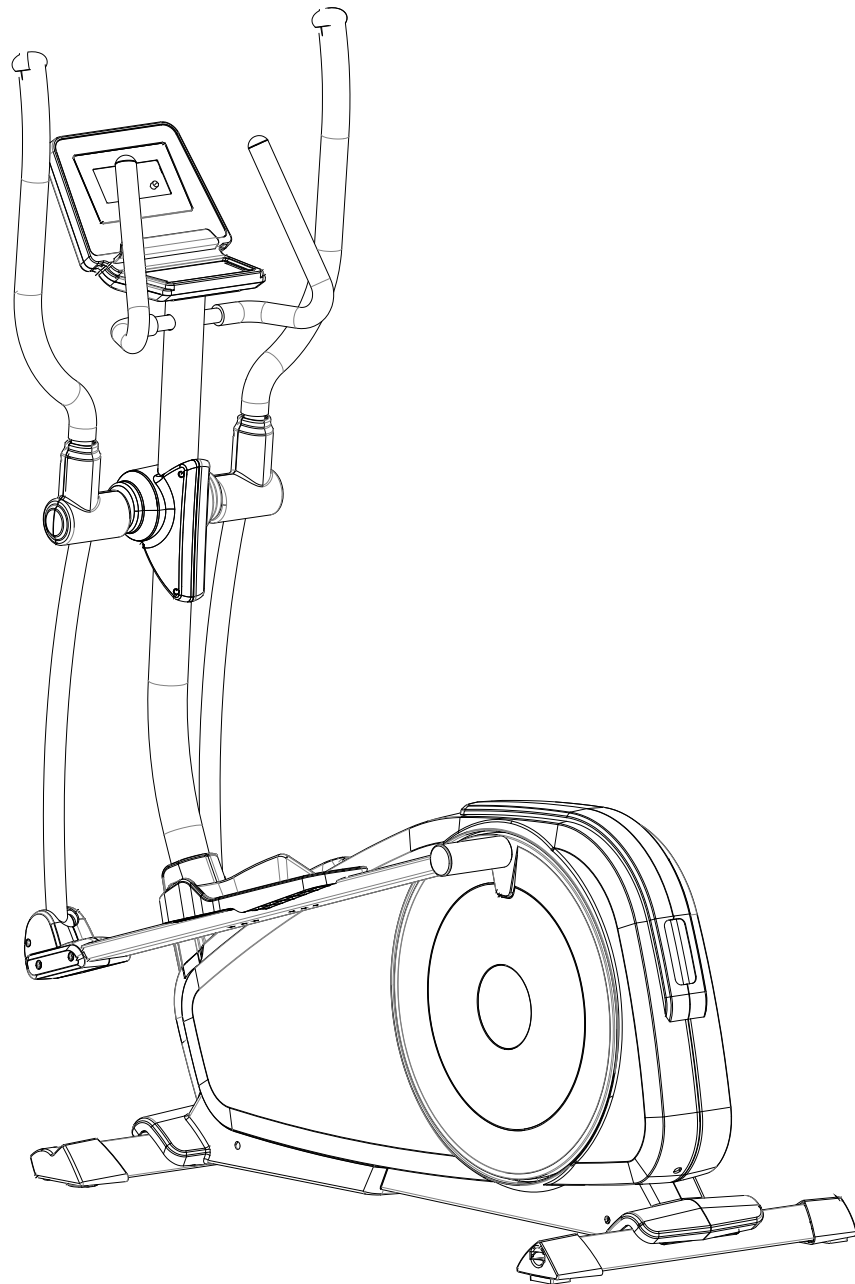


FOX 5



FOCUS
F I T N E S S

FOX 5

Index

1. Safety instructions / Maintenance	3
2. Parts list.....	5
3. Overview drawing	8
4. Package list	9
5. Montage.....	11
Nederlands	20
1. Gebruikersinstructies	20
English	24
1. User instructions	24
Deutsch	28
1. Gebrauchsanweisung	28
Français	33
1. Mode d'emploi	33

1. Safety instructions / Maintenance



English

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

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

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

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

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

Nederlands

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

Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te 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 gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief 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 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 wegvoeren 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 verstelt, 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 voort voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verander gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfiets maken gebruik van een doortrapsysteem. Rem daarom gelijktijdig af of maak gebruik van de rem.

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

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet uw voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/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 om alle zweetresten te verwijderen.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na de training om te voorkomen dat transpiratievloeien 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, draait 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 spuiten en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
 - Demonteer de motorpak 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 geschitten 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 befestigt 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 beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Weichen 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 Transpirationsschweiß nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmieren Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
- Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.
- Laufband:
 - Falls die Laufmatte abrutscht, muss diese gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
 - Falls die Laufmatte schief läuft, spannen Sie sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
 - Zum Schmieren des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten mit 1km/h laufen. Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.



Français

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

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

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

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

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

Español

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

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

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
- Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
- Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo. El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
- Antes de comenzar con su ejercicio, 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 vigíleslo cuando lo hagan en todo momento. Si permite que sus niños usen el equipo, siempre tenga en cuenta sus habilidades físicas y mentales.
- Este equipo en todo caso, no es adecuado para ser un juguete. Recuerde que los niños juegan por naturaleza y su comportamiento durante el uso de este equipo puede implicar situaciones imprevistas y peligros que van más allá de la responsabilidad del fabricante.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo durante la instalación y su uso.
- Asegúrese de que la máquina esté estable y en posición horizontal en todo momento. Haga uso de una superficie plana para colocar la máquina.
- Use ropa adecuada durante el entrenamiento. Nunca use ropa suelta ya que puede quedar atascada en la máquina. Use siempre el calzado deportivo cerrado y con plantilla antideslizante. Esto minimiza el desgaste y aumenta la seguridad.
- Mantenga el equipo seco y protegido contra condiciones húmedas en todo momento.
- Para proteger su piso de los puntos de presión, siempre use un tapete o esterera.
- 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. Suspnda 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: muchas bicicletas de spinning utilizan un sistema de pedales. Por lo tanto, frene uniformemente o haga uso del freno.

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

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

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 puntate attorno al dispositivo siano state rimosse.
- Nel caso di uso regolare, consigliamo di controllare tutte le parti e le parti di fissaggio ogni 1 o 2 mesi, in particolare viti e bulloni. Al fine di mantenere il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Se invece decidesse di acconsentire l'utilizzo ai bambini, li informi su come utilizzarlo correttamente e li supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui acconsentisse ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prenda sempre in considerazione le loro capacità mentali e fisiche.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericoli che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno al dispositivo, durante l'assemblaggio e l'utilizzo.
- Assicurare sempre che il dispositivo sia stabile e a livello. Utilizzare un sottopavimento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona suola 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 regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultima 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 avere 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 ottimizzarne 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 sporcizia e dall'usura durante l'assemblaggio e il posizionamento. Passare l'aspirapolvere una volta a settimana sotto il dispositivo per l'allenamento.
- Pulire il dispositivo una volta concluso l'allenamento per evitare che gli acidi della traspirazione penetrino nel dispositivo. Assicurarsi che il pavimento su cui poggia il dispositivo sia privo di polvere.
- Controllare regolarmente tutte le componenti del dispositivo e avvitare regolarmente i bulloni. Prestare inoltre attenzione all'usura del materiale e sostituire immediatamente le componenti difettose.
- Comportare tutte le componenti rotanti ogni 2/3 mesi con un 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 e 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 folio 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 5

2. Parts list

Number	Name	Size	Quantity
A-1	Console		1
A-2	Screw	M5x12L	4
C-1	Lower handlebar right upper cover	PS	1
C-2	Lower handlebar right lower cover	PS	1
C-3	Lower handlebar left upper cover	PS	1
C-4	Lower handlebar left lower cover	PS	1
C-5	Tube plug	PVC	2
C-6	Bolt	M5x14L	10
C-7	Handlebar foam		1
C-L	Upper handrail left		1
C-R	Upper handrail right		1
D-1	Center shaft upper cover	PS	1
D-2	Center shaft lower cover	PS	1
D-3	Plastic shaft sleeve	PA6+MoS2	2
D-4	Tube plug	PVC	2
D-5	Handlebar foam		2
D-6	Handlebar post cover	PS	1
D-7	Handlebar post		1
D-8	Cable		1
D-9	Half round washer	Φ8*Φ19*2T	6
D-10	Bearing	2203-2RS	2
D-11	Nut	M10*P1.25*10T	2
D-12	Bolt	M8*P1.25*20L	6
D-13	Frame		1
D-14	Center axis	Φ17*382.5L	1
D-15	Disc	PS	1
D-16	tag fastener		1
D-17	Plastic cover left	PS	1
D-18	Induction rod holder	PP	1
D-19	Plastic cover right	PS	1
D-20	Bolt	ST3.9*16L	4
D-21	Flat washer	Φ4.5*Φ16*1.5T	4
D-22	Cross welding		1
D-23	circlip for shaft	Φ18.5*Φ22.5*1T	2
D-24	Wave washer	Φ20.5*Φ30*0.3T	1
D-25	Flat washer	Φ20.3*Φ30*0.5T	1
D-26	Bearing	6004-2RS	2
D-27	Cable		1
D-28	Bolt	M5*P0.8*10L	2
D-29	Shaft	Φ20*142L	1
D-30	Belt	490J8	1
D-31	Bolt	M6*P1.0*14L	4
D-32	Pulley	PA66+30%GF	1
D-33	Plastic cover tie rod	ABS Φ9*91.6L	2
D-34	Screw	ST3.9*50L	9

FOX 5

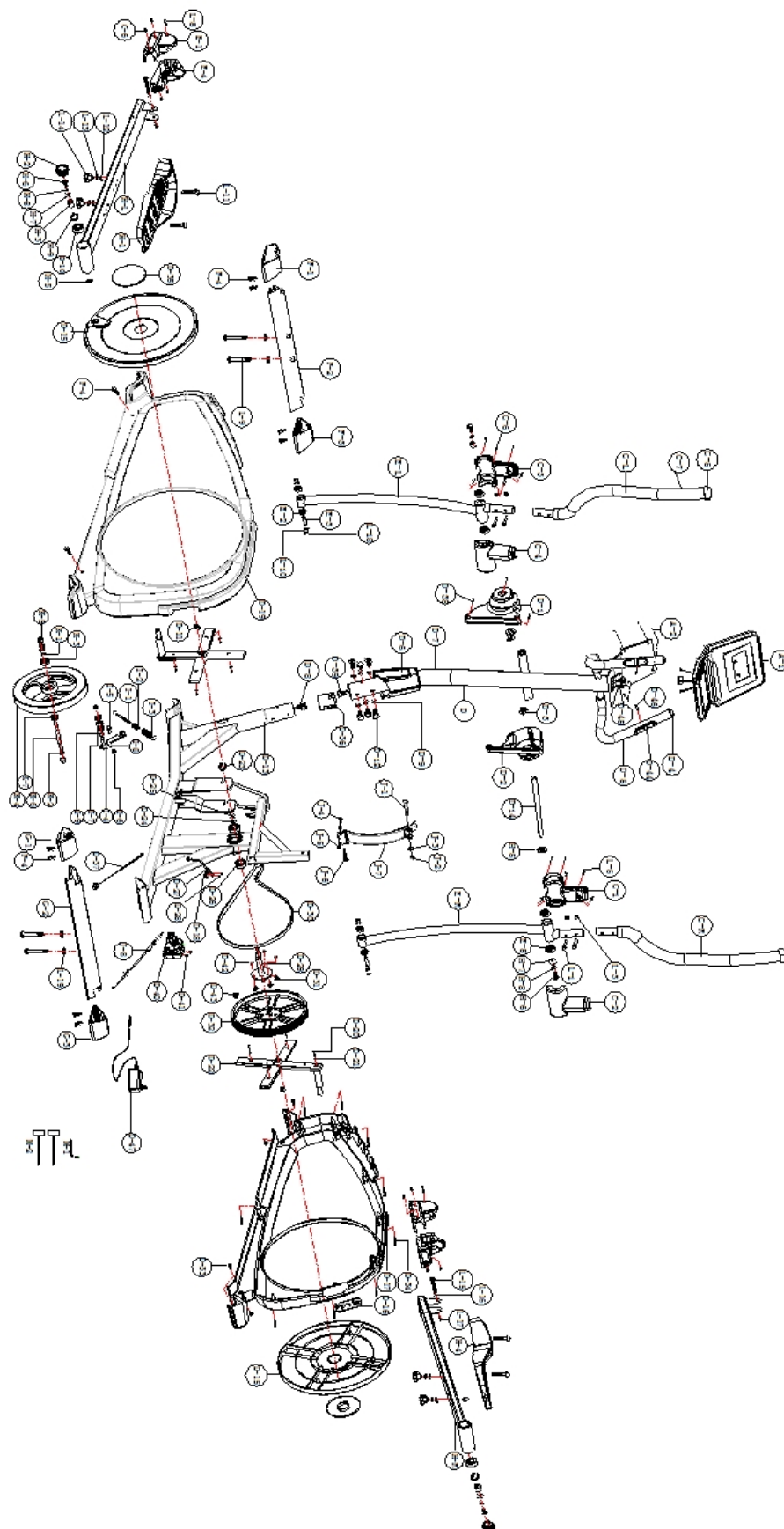
D-35	Disc cover	PS	1
D-36	Sleeve	PP	1
D-37	DC cable		1
D-38	Screw	ST2.9*30L	3
D-39	Cable		1
D-40	Gear box		1
D-41	Screw	M5*P0.8*10L	2
D-42	Nylon nut	M6*P1.0*5.5T	4
D-43	Round core		1
D-44	Handgrip		2
D-45	Handgrip cable		2
D-46	Screw	ST3.5*20L	2
D-47	Adaptor		1
E-1	Pedal arm top cover	PS	2
E-2	Bearing	6001-2Z	4
E-3	Sleeve	Φ8.1*Φ12*39L	2
E-4	Pedal arm lower cover	PS	2
E-5	Bearing	6003-2ZZ	4
E-L	Lower handrail left		1
E-R	Lower handrail right		1
F-1	Front foot pad left	PP+PA6	1
F-2	Front stabilizer		1
F-3	Front foot pad right	PP+PA6	1
F-4	Bolt	3/16"*3/4"	12
G-1	Rear foot pad left	PP	1
G-2	Rear stabilizer		1
G-3	Rear foot pad right	PP	1
H-1	Pedal left	PP	1
H-2	Universal tube plug	ABS	2
H-3	Pedal arm shaft sleeve	Φ17*Φ22*22L	2
H-4	Pedal right	PP	1
H-5	Wave washer	Φ17.5*Φ25*0.3T	4
H-6	Screw	M8*P1.25*20L	4
H-7	Flat washer	Φ8.5*Φ25*2T	4
H-8	Spring washer	Φ8.1*14.5*2.4T	4
H-9	circlip for hole	Φ43.5*Φ37.3*1.5T	2
H-L	Pedal arm left welding		1
H-R	Pedal arm right welding		1
I-1	Screw	M6*P1.0*70L	1
I-2	Screw	Φ14.4*30L	1
I-3	Spring	Φ20*Φ4*12N	1
I-4	Compression bar		1
I-5	Screw	M8*20L	1
I-6	Nylon nut	M8*7T	2
I-7	Bearing	6200-2Z	3
I-8	Flat washer	Φ8.5*Φ25*2T	1
I-9	Wave washer	Φ10*Φ15*0.3T	1
J-1	Screw	M8*P1.25*55L	1
J-2	Nylon nut	M8*7T,13	1

FOX 5

J-3	Flat washer	Φ8*Φ19*2T	1
J-4	Screw	M6*P1.0*40L	1
J-5	Nut	M6*P1.0*4T	2
J-6	Magnetic group spring	Φ12*Φ1.2*37n	1
J-7	Magnet group		1
J-8	Motorized Governor Cable	93L	1
K-1	6mm plastic sleeve	PA66 Φ10*Φ15.8*6mm	1
K-2	Nut	3/8"-26*3.8T	4
K-3	Bearing	6300-2RS	1
K-4	Flywheel	Φ280*32W*9KG	1
K-5	Nut	3/8"-26*7T	2
K-6	Flywheel mandrel	3/8"-26*123L	1
K-7	Bearing	6000-2RS	1
L-1	Screw	M8*P1.25*40L	4
L-3	Nylon nut	M8*P1.25*7T	6
L-5	Screw	ST2.9*20L	12
L-9	Screw	M8*P1.25*60L	4
L-10	Wave washer	Φ12.3*Φ15.3*0.3T	4
L-11	Screw	M6*P1.0*50L	4
L-12	Flat washer	Φ6*Φ18*1T	4
L-13	Spring washer	Φ6.1*1.6T	4
L-14	Pedal knob	ABS	4
L-15	Screw	M8*P1.25*55L	2
L-16	Flat washer	Φ8*Φ16*1T	6
L-18	circlip for shaft Φ12	Φ11*Φ13.6*1T	4
L-19	Flat washer	Φ8*Φ19*2T	4
M-1	Allen wrench	6mm*30mm*84mm	1
M-2	Socket wrench	13.14	2

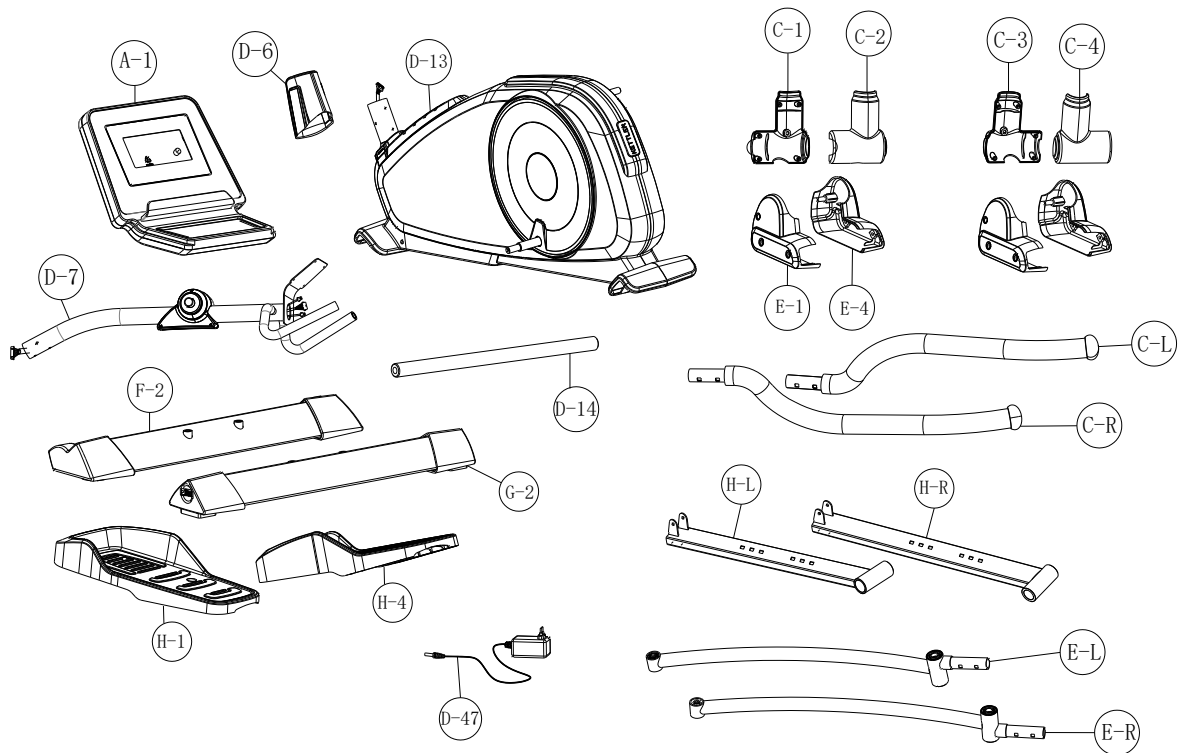
FOX 5

3. Overview drawing



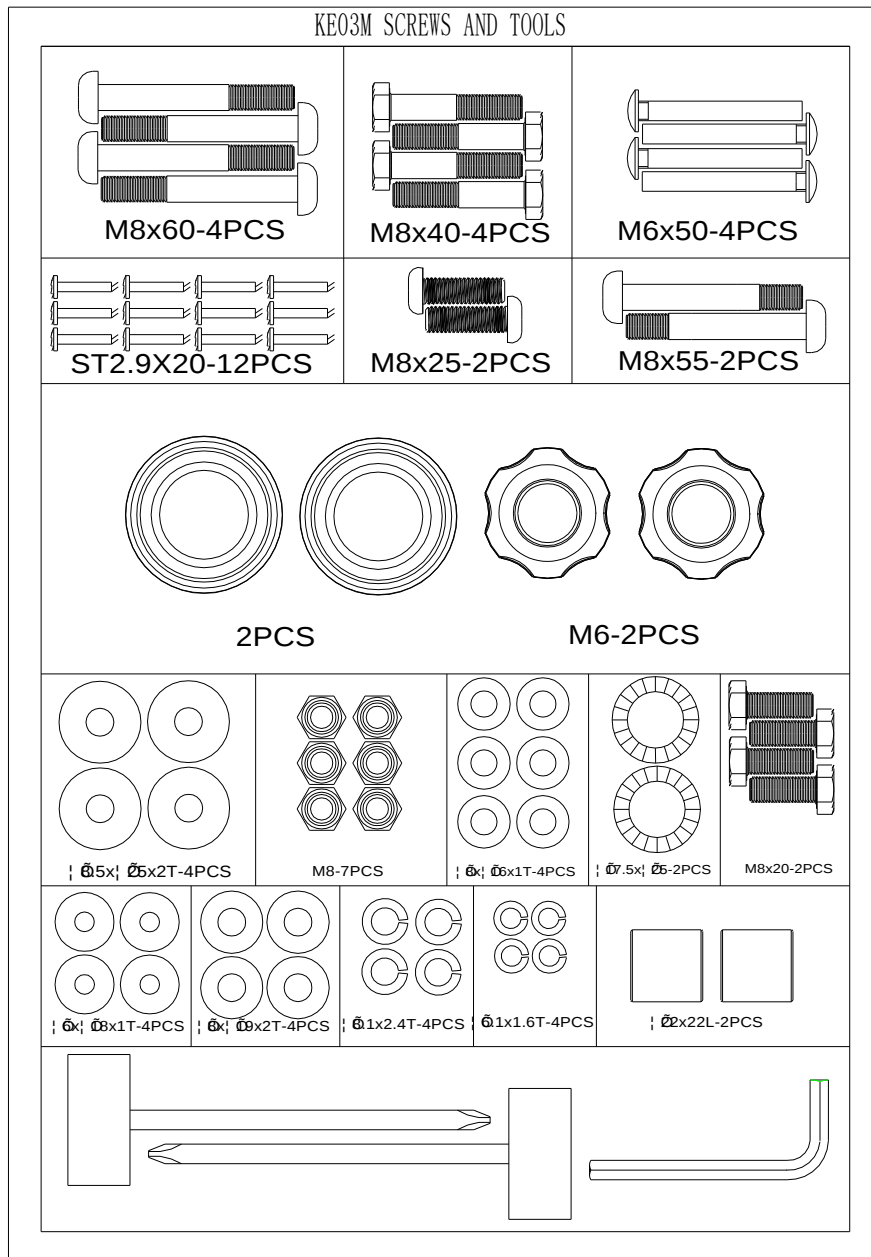
FOX 5

4. Package list



NO	Description	Q'ty	NO	Description	Q'ty
A-1	Console	1	D-47	Adaptor	1
C-1	Lower handlebar right upper cover	1	E-1	Pedal arm top cover	2
C-2	Lower handlebar right lower cover	1	E-4	Pedal arm lower cover	2
C-3	Lower handlebar left upper cover	1	E-L	Lower handrail left	1
C-4	Lower handlebar left lower cover	1	E-R	Lower handrail Right	1
C-L	Upper handrail left	1	F-2	Front stabilizer	1
C-R	Upper handrail right	1	G-2	Rear stabilizer	1
D-6	Handlebar post cover	1	H-1	Pedal left	1
D-7	Handlebar post	1	H-4	Pedal right	1
D-13	Frame	1	H-L	Pedal arm left	1
D-14	Center axis	1	H-R	Pedal arm right	1

FOX 5

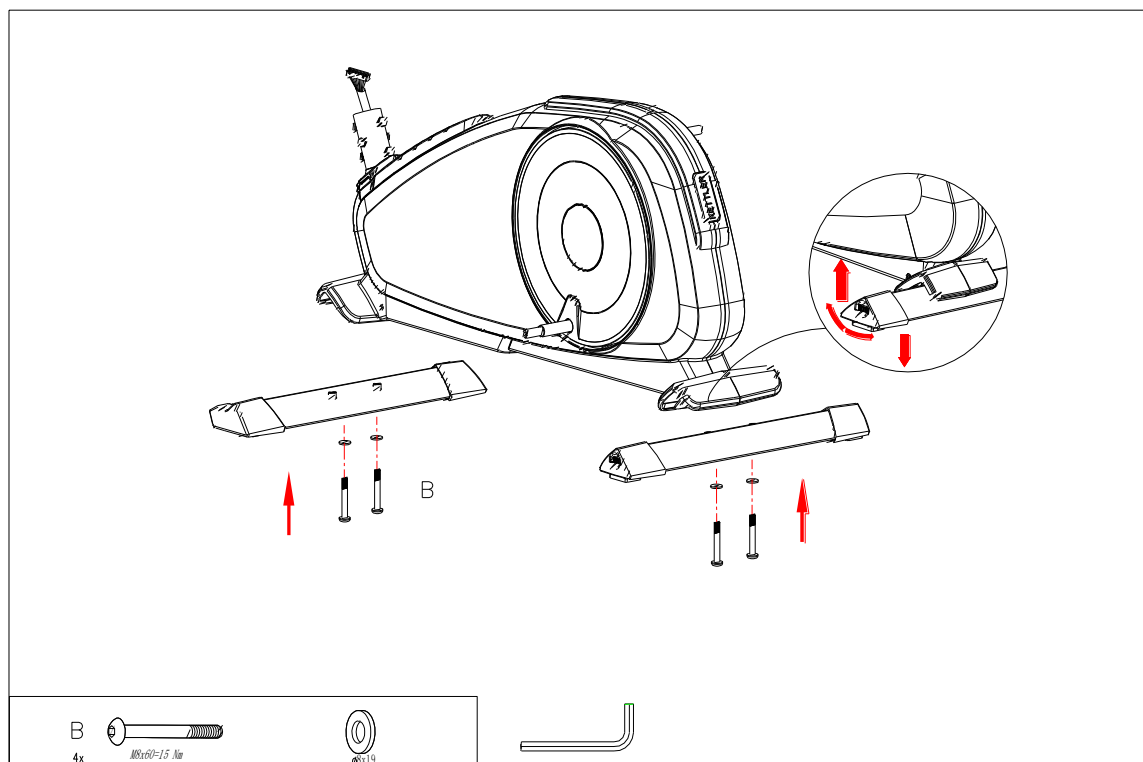


NO	Description	Q'ty	NO	Description	Q'ty
L-9	Screw	4	H-5	Wave washer	4
L-19	Flat washer	4	L-15	Screw	2
L-16	Flat washer	6	H-3	Pedal arm shaft sleeve	2
L-1	Screw	4	H-2	Universal tube plug	2
L-3	Nylon nut	6	L-14	Pedal knob	4
H-6	Screw	4	L-11	Screw	4
H-8	Spring washer	4	L-13	Spring washer	4
H-7	Flat washer	4	L-12	Flat washer	4

FOX 5

5. Montage

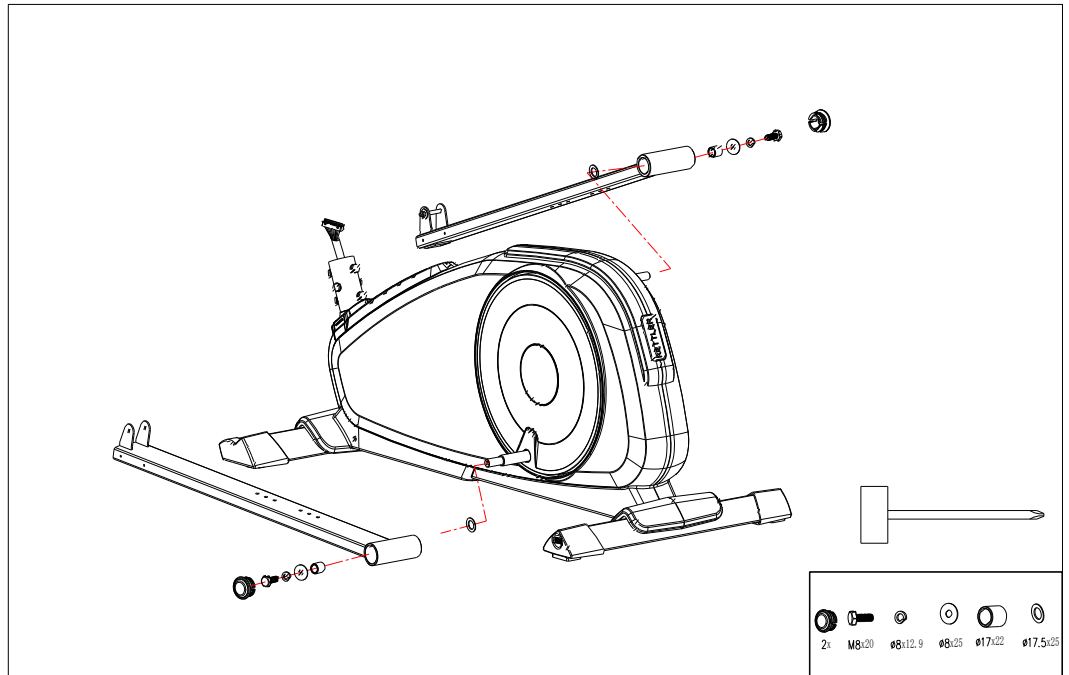
STEP 1



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, plaats de schroef M8x60L en platte ring Ø8xØ19 met de moersleutel door de voorste stabilisator en achterste stabilisator; bevestigd aan het frame.	As the pictures show, put the screw M8x60L and flat washer Ø8xØ19 with the wrench through the front stabilizer and rear stabilizer respectively; fixed to the frame.	Wie auf den Bildern gezeigt, setzen Sie die Schraube M8x60L und die Unterlegscheibe Ø8xØ19 mit dem Schraubenschlüssel durch den vorderen und hinteren Stabilisator; am Rahmen befestigt.	Comme le montrent les images, mettez la vis M8x60L et la rondelle plate Ø8xØ19 avec la clé à travers le stabilisateur avant et le stabilisateur arrière; fixé au cadre.

FOX 5

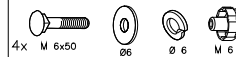
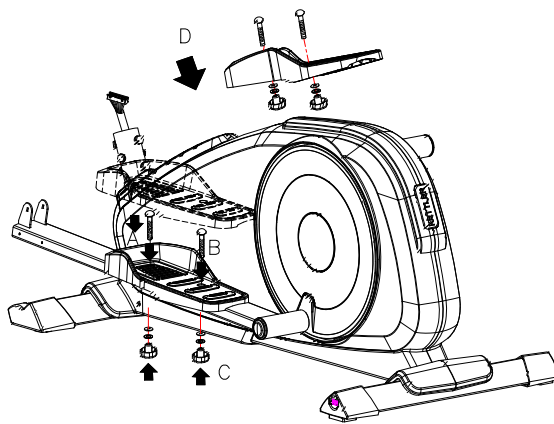
STEP 2



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, plaats de schroef M8x20L door de veerring $\Phi 8$, platte ring $\Phi 8 \times 25$, pedaalarmasbus $\Phi 17 \times 22$, linker pedaalarm, golfplaat $\Phi 17.5 \times 25$ achtereenvolgens met de moersleutel om deze aan het frame te bevestigen. De montage van de rechter pedaalarm is hetzelfde als die van de linker pedaalarm.	As the picture shows, put the screw M8x20L through spring washer $\Phi 8$, flat washer $\Phi 8 \times 25$, pedal arm shaft sleeve $\Phi 17 \times 22$, left pedal arm, wave washer $\Phi 17.5 \times 25$ in sequence with the wrench to fix it to the frame. The assembly of the right pedal arm is the same as the left pedal arm.	Wie auf dem Bild gezeigt, führen Sie die Schraube M8x20L durch die Federscheibe $\Phi 8$, die Unterlegscheibe $\Phi 8 \times 25$, die Pedalarmwellenscheibe $\Phi 17 \times 22$, den linken Pedalarm, die Wellenfeder $\Phi 17.5 \times 25$ in Reihenfolge mit dem Schraubenschlüssel, um sie am Rahmen zu befestigen. Die Montage des rechten Pedalarms ist dieselbe wie die des linken Pedalarms.	Comme le montre l'image, placez la vis M8x20L à travers la rondelle à ressort $\Phi 8$, la rondelle plate $\Phi 8 \times 25$, la bague de l'axe du bras de pédale $\Phi 17 \times 22$, le bras de pédale gauche, la rondelle ondulée $\Phi 17.5 \times 25$ dans l'ordre avec la clé pour le fixer au cadre. L'assemblage du bras de pédale droit est le même que celui du bras de pédale gauche.

FOX 5

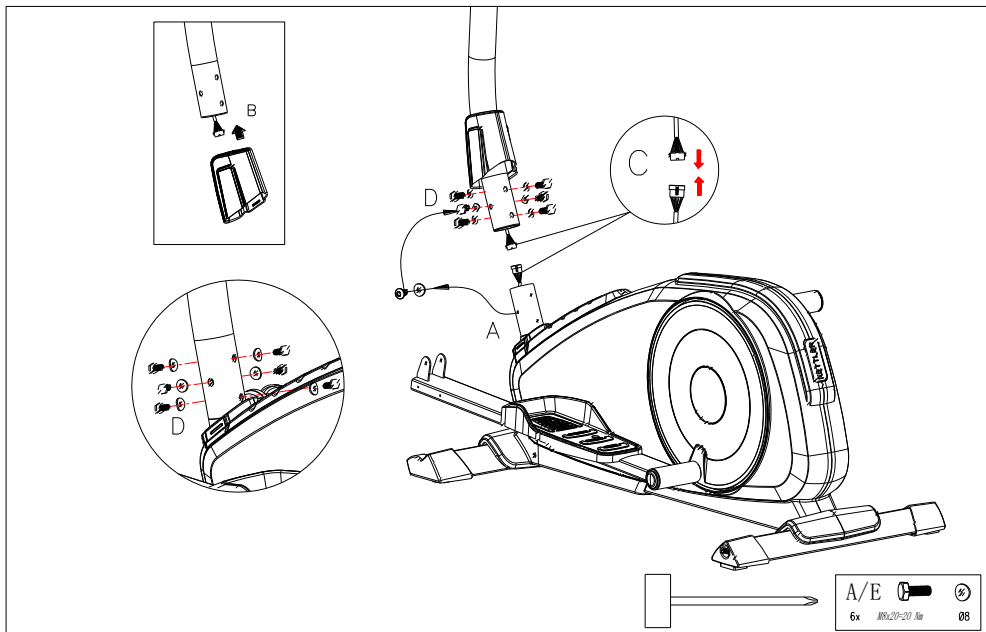
STEP 3



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, plaats de bout M6x50L door de linker pedaalknop, vervolgens plaats de M6 pedaalknop door de veerring $\Phi 6$, platte ring $\Phi 6$ en draai deze met de hand vast op de bout M6x50L. De montage van het rechter pedaal is hetzelfde als die van het linker pedaal.	As the picture shows, put the bolt M6x50L through the left pedal and left pedal arm in sequence, then put the M6 pedal knob through the spring washer $\Phi 6$, flat washer $\Phi 6$, and hand-tighten it on the bolt M6x50L. The assembly of the right pedal is the same as the left pedal.	Wie auf dem Bild gezeigt, setzen Sie den Bolzen M6x50L der Reihe nach durch das linke Pedal und den linken Pedalarm, setzen Sie dann den M6-Pedalknopf durch die Federscheibe $\Phi 6$, die Unterlegscheibe $\Phi 6$ und ziehen Sie ihn von Hand am Bolzen M6x50L fest. Die Montage des rechten Pedals ist dieselbe wie die des linken Pedals.	Comme le montre l'image, mettez le boulon M6x50L à travers la pédale gauche et le bras de pédale gauche dans l'ordre, puis mettez le bouton de pédale M6 à travers la rondelle à ressort $\Phi 6$, la rondelle plate $\Phi 6$ et serrez-le à la main sur le boulon M6x50L. L'assemblage de la pédale droite est le même que celui de la pédale gauche.

FOX 5

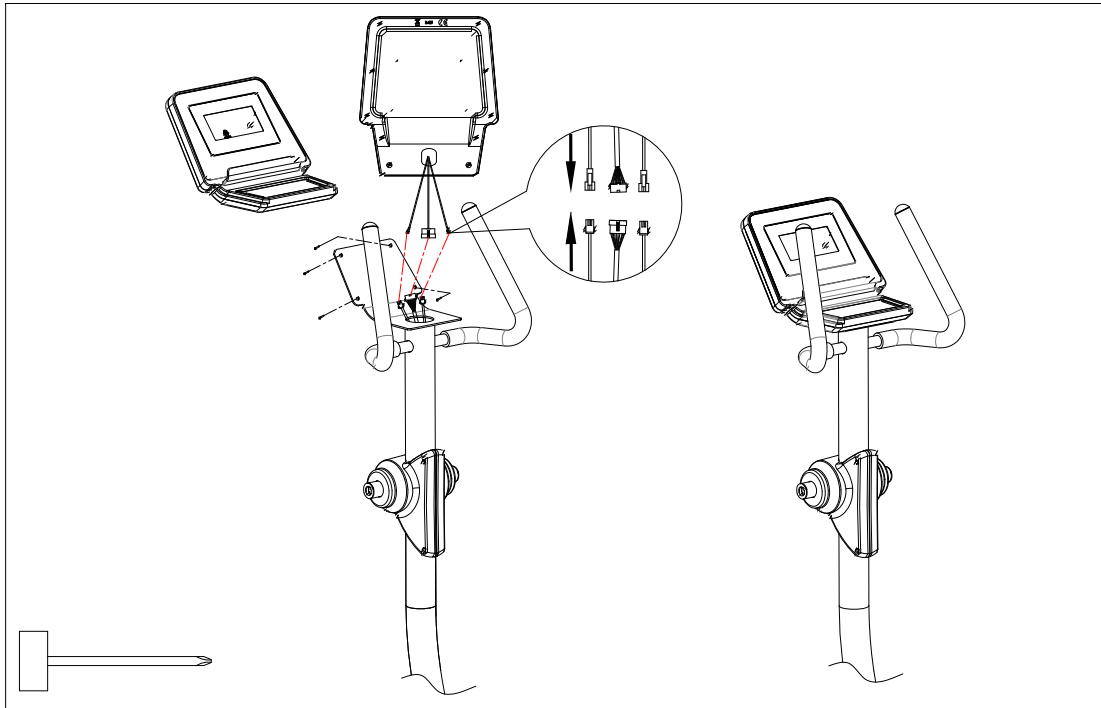
STEP 4



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, verwijder de vooraf vergrendelde schroeven op de stuurkolom met een moersleutel, verbind daarna de kabels, plaats vervolgens het stuur op het frame en gebruik de moersleutel om de verwijderde schroef M8x20L met halve ronde ring $\Phi 8 \times 19$ vast te zetten.	As the picture shows, remove the pre-locking screws on the handlebar post with a wrench, then connect the cables, after that put the handlebar on the frame, use the wrench to lock the removed screw M8x20L with half round washer $\Phi 8 \times 19$.	Wie auf dem Bild gezeigt, entfernen Sie die vorverriegelten Schrauben an der Lenkerstange mit einem Schraubenschlüssel, verbinden Sie dann die Kabel, setzen Sie den Lenker auf den Rahmen und verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um die entfernte Schraube M8x20L mit halbrunder Unterlegscheibe $\Phi 8 \times 19$ zu verriegeln.	Comme le montre l'image, retirez les vis de pré-verrouillage sur le poteau du guidon avec une clé, puis connectez les câbles, après cela, mettez le guidon sur le cadre, utilisez la clé pour verrouiller la vis retirée M8x20L avec une rondelle demi-ronde $\Phi 8 \times 19$.

FOX 5

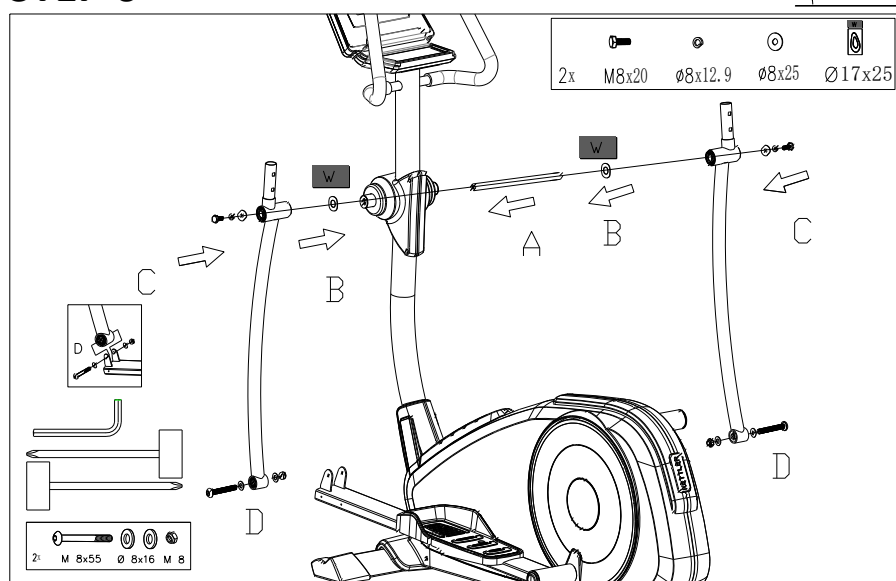
STEP 5



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, verwijder de vooraf vergrendelde schroeven op de console met een moersleutel, verbind daarna de kabels en zet vervolgens de console vast op de stuurkolom met de schroef M5x12L.	As the picture shows, remove the pre-locking screws on the console with a wrench, then connect the cables, after that lock the console to the handlebar post with screw M5x12L.	Wie auf dem Bild gezeigt, entfernen Sie die vorverriegelten Schrauben an der Konsole mit einem Schraubenschlüssel, verbinden Sie dann die Kabel und verriegeln Sie die Konsole dann mit der Schraube M5x12L an der Lenkerstange.	Comme le montre l'image, retirez les vis de pré-verrouillage sur la console avec une clé, connectez ensuite les câbles, puis fixez la console au poteau du guidon avec la vis M5x12L.

FOX 5

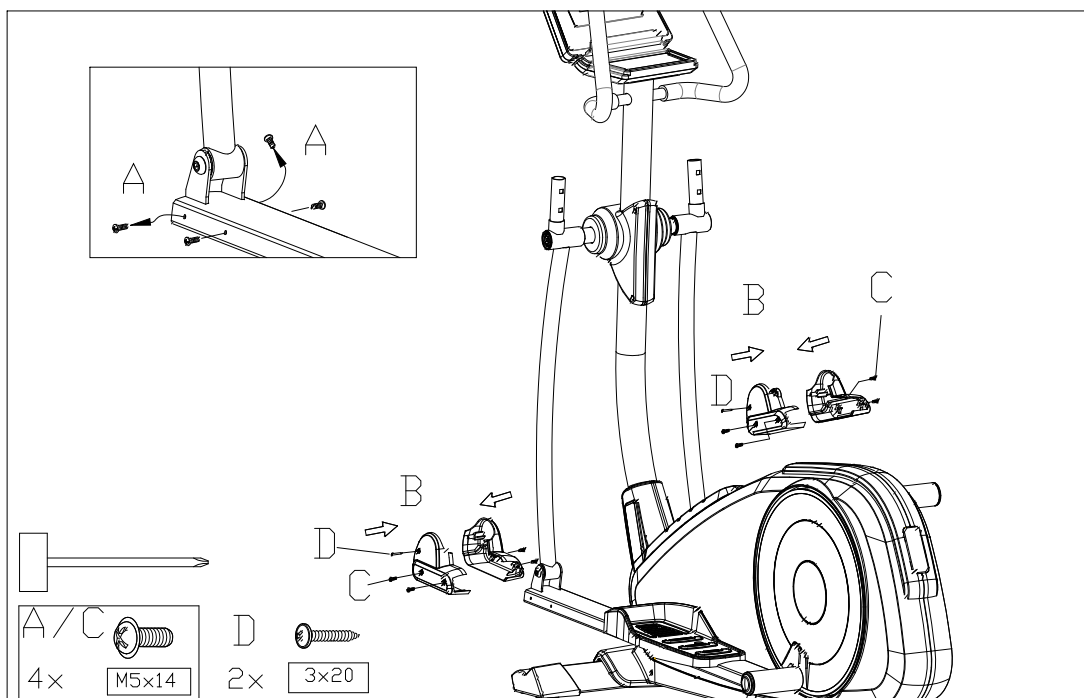
STEP 6



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, plaats eerst een golfplaat $\Phi 17 \times 25$ aan de linkerkant van de centrale as, zet vervolgens de linker bovenste handrail op de centrale as, plaats daarna de schroef $M8 \times 20L$ door de veerring $\Phi 8$ en platte ring $\Phi 8 \times 25$ en zet deze vast met een moersleutel. Plaats vervolgens de schroef $M8 \times 55$ door de platte ring $\Phi 8 \times 16$, de linker onderste handrail, linker pedaalarm, platte ring $\Phi 8 \times 16$, nylon moer $M8$ in volgorde en zet ze vast met een moersleutel. De montage van de rechter onderste handrail is hetzelfde als de linker onderste handrail.	As the picture shows, first put a wave washer $\Phi 17 \times 25$ on the left side of the center axis, then put the left upper handrail to the center shaft, then put the screw $M8 \times 20L$ through the spring washer $\Phi 8$ and flat washer $\Phi 8 \times 25$ and lock it with a wrench. Then put the screw $M8 \times 55$ through the flat washer $\Phi 8 \times 16$, the left lower handrail, left pedal arm, flat washer $\Phi 8 \times 16$, nylon nut $M8$ in sequence and lock them with a wrench. The assembly of the right lower handrail is the same as the left lower handrail.	Wie auf dem Bild gezeigt, setzen Sie zuerst eine Wellenfeder $\Phi 17 \times 25$ auf die linke Seite der Mittelachse, setzen Sie dann die linke obere Handlaufstange auf die Mittelachse, setzen Sie dann die Schraube $M8 \times 20L$ durch die Federscheibe $\Phi 8$ und die Unterlegscheibe $\Phi 8 \times 25$ und verriegeln Sie sie mit einem Schraubenschlüssel. Setzen Sie dann die Schraube $M8 \times 55$ durch die Unterlegscheibe $\Phi 8 \times 16$, den linken unteren Handlauf, den linken Pedalarm, die Unterlegscheibe $\Phi 8 \times 16$, die Nylonmutter $M8$ in der Reihenfolge und verriegeln Sie sie mit einem Schraubenschlüssel. Die Montage des rechten unteren Handlaufs ist dieselbe wie die des linken unteren Handlaufs.	Comme le montre l'image, mettez d'abord une rondelle ondulée $\Phi 17 \times 25$ sur le côté gauche de l'axe central, puis mettez la main courante supérieure gauche sur l'axe central, puis placez la vis $M8 \times 20L$ à travers la rondelle à ressort $\Phi 8$ et la rondelle plate $\Phi 8 \times 25$ et verrouillez-la avec une clé. Ensuite, mettez la vis $M8 \times 55$ à travers la rondelle plate $\Phi 8 \times 16$, la main courante inférieure gauche, le bras de pédale gauche, la rondelle plate $\Phi 8 \times 16$, l'écrou en nylon $M8$ dans l'ordre et verrouillez-les avec une clé. L'assemblage de la main courante inférieure droite est le même que celui de la main courante inférieure gauche.

FOX 5

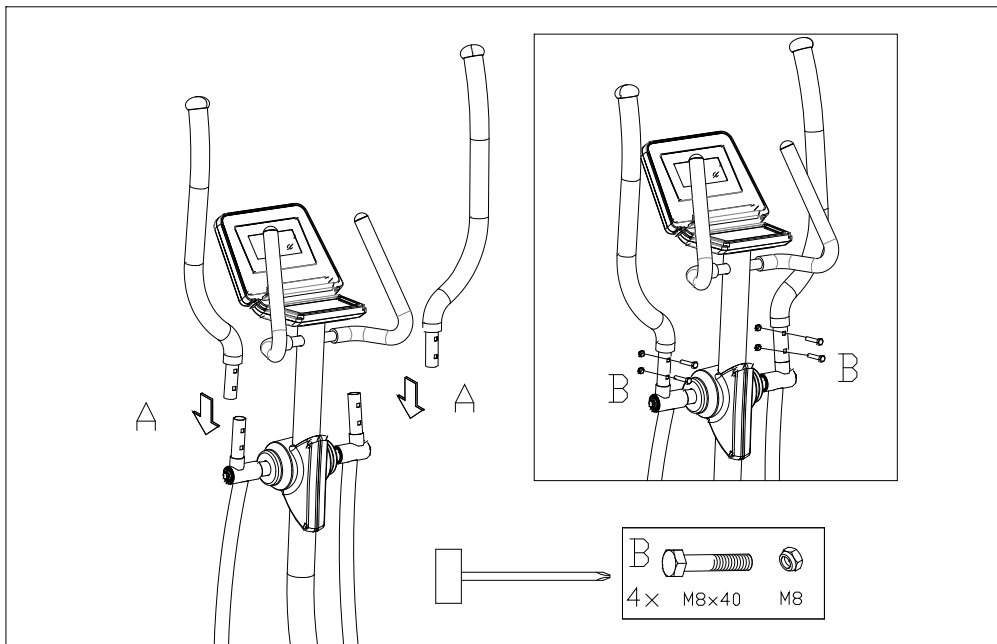
STEP 7



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, verwijder de vooraf vergrendelde schroef op de linker pedaalarm met een moersleutel. Bevestig de boven- en onderafdekkingen van de pedaalarm met de schroeven aan de linker pedaalarm. Verwijder de vooraf vergrendelde schroeven van de rechter pedaalarm met een moersleutel. Bevestig vervolgens de boven- en onderafdekking van de rechter pedaalarm met de schroeven.	As the pictures show, remove the pre-locking screw on the left pedal arm with a wrench. Lock the upper and lower pedal arm covers to the left pedal arm with the screws. Remove the pre-locking screws from the right pedal arm with a wrench. Then tighten the upper and lower cover of the right pedal arm with the screws.	Wie die Bilder zeigen, entfernen Sie die vorverriegelte Schraube am linken Pedalarm mit einem Schraubenschlüssel. Verriegeln Sie die oberen und unteren Pedalarmabdeckungen mit den Schrauben am linken Pedalarm. Entfernen Sie die vorverriegelten Schrauben vom rechten Pedalarm mit einem Schraubenschlüssel. Ziehen Sie dann die obere und untere Abdeckung des rechten Pedalarms mit den Schrauben fest.	Comme le montrent les images, retirez la vis de pré-verrouillage sur le bras de pédale gauche avec une clé. Verrouillez les couvercles supérieurs et inférieurs du bras de pédale au bras de pédale gauche avec les vis. Retirez les vis de pré-verrouillage du bras de pédale droit avec une clé. Ensuite, serrez le couvercle supérieur et inférieur du bras de pédale droit avec les vis.

FOX 5

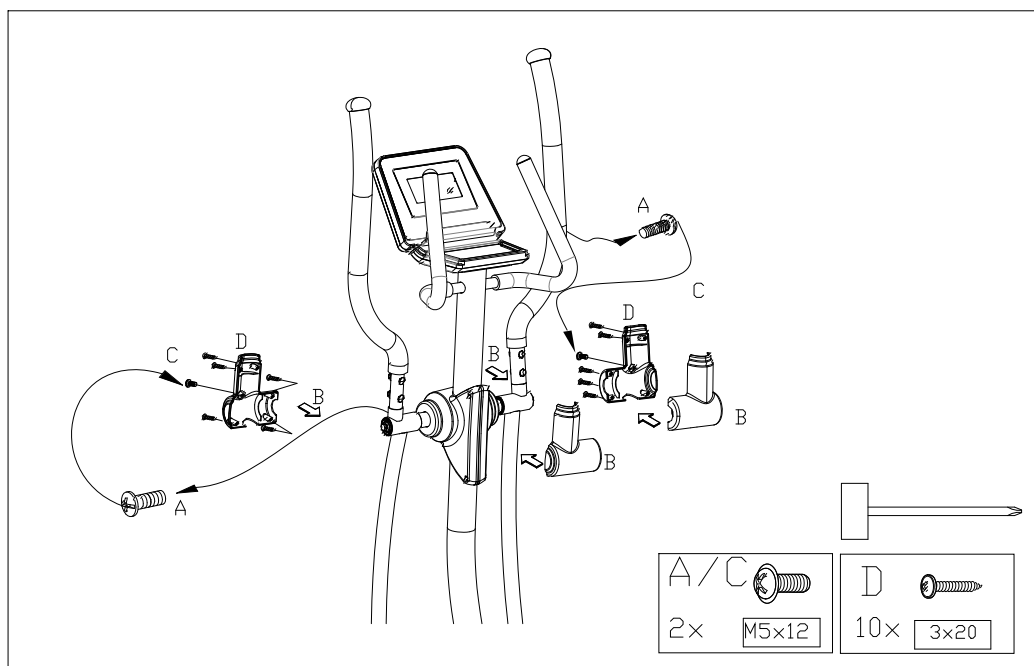
STEP 8



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, plaats de linker bovenste handrail in de linker onderste handrail, gebruik vervolgens de bout M8 x4 om door de handrail en nylon moer M8 te gaan en gebruik uiteindelijk de moersleutel om ze op hun plaats te vergrendelen. De montage van de rechter bovenste handrail is hetzelfde als de linker bovenste handrail.	As the picture shows, put the left upper handrail into the left lower handrail, then use the bolt M8 x4 to go through the handrail and nylon nut M8, finally use the wrench to lock them in position. The assembly of the right upper handrail is the same as the left upper handrail.	Wie auf dem Bild gezeigt, setzen Sie das linke obere Handlauf in das linke untere Handlauf, verwenden Sie dann den Bolzen M8 x4, um durch das Handlauf und die Nylonmutter M8 zu gehen, schließlich verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sie in Position zu verriegeln. Die Montage des rechten oberen Handlaufs ist dieselbe wie die des linken oberen Handlaufs.	Comme le montre l'image, mettez la main courante supérieure gauche dans la main courante inférieure gauche, utilisez ensuite le boulon M8 x4 pour passer à travers la main courante et l'écrou en nylon M8, enfin utilisez la clé pour les verrouiller en position. L'assemblage de la main courante supérieure droite est le même que celui de la main courante supérieure gauche.

FOX 5

STEP 9



NL	EN	DE	FR
Zoals op de afbeelding te zien is, gebruik de schroef M5x12 en schroef 3x20 om de onderste handraildecoratiekappen met de moersleutel aan de handrail vast te maken.	As the picture shows, use screw M5x12 and screw 3x20 to fasten the lower handrail decoration covers on the handrail with the wrench.	Wie auf dem Bild gezeigt, verwenden Sie die Schraube M5x12 und die Schraube 3x20, um die unteren Handlaufdekorationabdeckungen mit dem Schraubenschlüssel am Handlauf zu befestigen.	Comme le montre l'image, utilisez la vis M5x12 et la vis 3x20 pour fixer les couvercles de décoration de la main courante inférieure à la main courante avec la clé.



START	a. Begin. b. Blijf voorlopig draaien
RESET	a. Druk tijdens het instellen van parameters op om terug te keren naar het hoofdmenu. b. 3 seconden ingedrukt houden om de functie te resetten
RECOVERY	Wanneer er een hartslag is, drukt u op om naar de RECOVERY-modus te gaan.
UP	a. Verhoog parameterwaarden tijdens het instellen van functies b. Druk tijdens het gebruik op om de weerstandswaarde te verhogen
DOWN	a. Parameterwaarden verlagen tijdens het instellen van functies b. Druk tijdens het gebruik op om de weerstandswaarde te verlagen
ENTER	a. Bepaal de parameters tijdens het instellen van de functie b. Druk onder Door gebruiker gedefinieerd op om naar de volgende alinea te gaan.
ENTER+RECOVERY	3 seconden ingedrukt houden in de hoofdmenumodus voor metrische/imperiale conversie
ENTER+RESET	3 seconden ingedrukt houden om naar de slaapmodus te gaan

FOX 5

Functioneel categorieën	Indicatie bereik	Standaard gegevens	Toename/ Afname	Relevante uitleg
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wanneer het venster 0:00 weergeeft, wordt de tijd opgeteld en opgeteld. 2. wanneer het venster 1:00-99:00 toont, telt de tijd af tot nul.
Distance	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. wanneer het venster 0:00 weergeeft, wordt de afstand opgeteld en opgeteld. 2. Wanneer het venster 0,1~99,5 weergeeft, telt de afstand af naar 0.
CALORIES	0~990	0	±10	1. Als het venster 0,0 weergeeft, wordt KCAL opgeteld en getotaliseerd. 2. Als het venster 10~990 weergeeft, telt KCAL af naar 0.
Height	100~200	160	±1	metrische eenheid : CM
Weight	20~150	50	±1	metrische eenheid : KG
AGE	10~99	25	±1	Leeftijd
USER	Gebruiker0~Gebruiker4	Gebruiker0	±1	Gebruiker
LEVEL	1~24	1	±1	Motorweerstand
WATT	10~350	100	±5	Constance vermogensmodus Wattwaarde

Func tiemodule:

Handmatige modus

Selecteer de algemene modus "MANUAL", druk dan op ENTER om de weerstandsparameter in te stellen, druk dan op ENTER om de tijd in te stellen ---- afstand --- calorieën ---- streefhartslag, druk op UP of DOWN om de parameterwaarde te verhogen of te verlagen, druk op START om te beginnen met hardlopen na het instellen. Tijdens het hardlopen kunt u op UP of DOWN drukken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

PROGRAMMA

Selecteer de modus "PROGRAM", druk dan op ENTER om de modus te bevestigen, u kunt op UP of DOWN drukken om P1----P12 te selecteren, na het selecteren drukt u op ENTER om te bevestigen en naar de instellingsweerstandsparementers te gaan, druk dan op ENTER om de tijd in te stellen ---- afstand ---- calorieën ---- streefhartslag, en druk dan op START om te beginnen met hardlopen. Druk op UP of DOWN om de parameterwaarde te verhogen of te verlagen. Na het instellen kunt u op START drukken om te gaan hardlopen. Tijdens het hardlopen kunt u op UP of DOWN drukken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

WATT

Selecteer de modus "WATT", druk dan op ENTER om de modus te bevestigen en de WATT-waarde in te stellen, druk dan op ENTER om de tijd in te stellen ---- afstand ---- calorie ----

FOX 5

streefhartslag, druk op UP of DOWN om de parameterwaarde te verhogen of te verlagen, druk op START om te beginnen met hardlopen na het instellen. Tijdens het hardlopen kun je op UP of DOWN drukken om de WATT-waarde te verhogen of te verlagen, de WATT-output wordt berekend op basis van RPM en weerstand, RPM minder dan 20 wordt berekend op basis van 20, RPM meer dan 120 wordt berekend op basis van 120.

PERSOONLIJK

Selecteer de modus "PERSONAL", druk dan op ENTER om de modus te bevestigen en naar de eerste weerstandsinstelling te gaan, druk op UP of DOWN om de parameterwaarde te verhogen of te verlagen en druk dan op ENTER om naar de volgende sectie-instelling te gaan, tot 16 secties en druk dan op ENTER om de tijd--afstand---calorie--doelhartslag in te stellen en druk dan op START om te beginnen met hardlopen. Druk op START om te gaan hardlopen. Tijdens het hardlopen kunt u op UP of DOWN drukken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

HRC

Selecteer de modus "HRC" en druk op ENTER om de HRC-modusselectie te openen, druk op UP of DOWN om respectievelijk 55%, 75%, 90%, 100% te selecteren, druk op ENTER om te bevestigen om de insteltijd ---- afstand ---- calorieën-HRC in te voeren. u kunt op START drukken om te beginnen met hardlopen.

HRC-doelberekeningsformule:

$$\text{THR} = (220 - \text{LEEFTIJD}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{LEEFTIJD}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{LEEFTIJD}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{LEEFTIJD}) * 100\%$$

De weerstand verandert tijdens het hardlopen volgens de hartslag, de weerstand neemt af wanneer de hartslag hoger is dan de streefhartslag en neemt toe wanneer de hartslag lager is dan de streefhartslag.

FITNESS

Selecteer de modus "FITNESS" en druk vervolgens op ENTER om de modus te bevestigen om naar de trainingstestmodus te gaan, de weerstand is vastgesteld op 6 versnellingen, de tijd is vastgesteld op 12 minuten, u kunt op START drukken om te beginnen met hardlopen. Het aftellen van 12 minuten is voorbij, op basis van de totale afstand van de oefening en het geslacht en de leeftijd van de gebruiker wordt het eindresultaat F1 -F5 weergegeven, de niveautabel ziet er als volgt uit

Rang	Geslacht		LEEFTIJD < 30	LEEFTIJD=30 ~39	LEEFTIJD=40 ~49	LEEFTIJD > 50
F5	Mannelijk	AFSTAND	<3,2 KM	<3KM	<2.8KM	<2.6KM
		SNELHEID	16 km/u	15KM	14KM	13KM
	Vrouw	AFSTAND	<3KM	<2.8KM	<2.4KM	<2.2KM
		SNELHEID	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Mannelijk	AFSTAND	3.2 ~4KM	3~3.8KM	2,8~3,4KM	2,6~3,2KM
		SNELHEID	20KM	19KM	17KM	16KM

FOX 5

	Vrouw	AFSTAND	3~3,6KM	2,8~3,4KM	2,4~3KM	2,2~2,8KM
		SNELHEID	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Man	AFSTAND	4~4.8KM	3,8~4,6KM	3,4~4,2KM	3.2 ~4KM
		SNELHEID	24KM	23KM	21KM	20KM
	Vrouw	AFSTAND	3,6~4,4KM	3.4 ~4KM	3~3.8KM	2,8~3,4KM
		SNELHEID	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Man	AFSTAND	4,8~5,6KM	4,6~5,4KM	4.2 ~5KM	4~4.8KM
		SNELHEID	28KM	27KM	25KM	24KM
	Vrouw	AFSTAND	4,4 ~5,4KM	4~5KM	3,8~4,6KM	3,4~4,4KM
		SNELHEID	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Man	AFSTAND	>5.6KM	>5.4KM	>5KM	>4.8KM
		SNELHEID	28KM	27KM	25KM	24KM
	Vrouw	AFSTAND	>5.4KM	>5KM	>4.6KM	>4.4KM
		SNELHEID	27KM	25KM	23KM	22KM

HERSTEL

Druk op de RECOVERY knop wanneer er een hartslag is om de hartslagherstelmodus te openen, op dit moment moet je de hartslagmodule in je hand houden, de tijd wordt afgeteld vanaf 60 seconden en de testresultaten worden weergegeven na voltooiing F1-F6.

Cijfer=6-[(P1-P2)) /10]

P1: Maximale hartslag in de eerste 20 seconden.

P2: Minimale hartslagwaarde voor de laatste 40 seconden.

Als P1 of P2 gelijk is aan 0, wordt F6 weergegeven.

Overige informatie:

- Gebruik de standaard meegeleverde adapter.
- Automatisch in- en uitschakelen: Als de gebruiker begint met sporten of op een knop drukt, wordt het elektronische horloge automatisch ingeschakeld. Als de gebruiker 4 minuten lang niet traint of het elektronische horloge niet gebruikt, wordt het elektronische horloge automatisch uitgeschakeld en gaat het naar de slaapmodus.
- In geval van een defect moet de stekker uitgetrokken en ingestoken worden.
- De console is uitgerust met een Bluetooth-module, die kan worden gebruikt om via Bluetooth verbinding te maken met een sport APP die compatibel is met het FTMS-protocol, bijvoorbeeld Kinomap. De verbinding moet worden gemaakt in de gebruikersselectie-interface en de console wordt uitgeschakeld na verbinding met Bluetooth. De weerstand kan worden geregeld via de APP. Voor meer informatie zie: www.betersport.nl/fitness-apps

English

1. User instructions



START	a. Begin. b. For the time being, continue running
RESET	a. While setting parameters, press to return to the main menu. b. Press and hold for 3 seconds to reset function
RECOVERY UP	When there is a heartbeat, press to enter RECOVERY mode a. Increase parameter values during function setting b. During operation, press to increase the resistance value
DOWN	a. Decrease parameter values during function setting b. During operation, press to decrease the resistance value
ENTER	a. Determine the parameters during function setting b. Under user-defined, press to jump to the next paragraph
ENTER+RECOVERY	Press and hold for 3 seconds in main menu mode for metric/imperial conversion
ENTER+RESET	Press and hold for 3 seconds to enter sleep mode

FOX 5

Functional categories	Indication range	Default data	Increase/ Decrease	Relevant explanation
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When the window shows 0:00, the time will be accumulated and totaled up. 2. when the window shows 1:00-99:00, the time will countdown to zero.
Distance	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. when the window displays 0:00, the distance will be accumulated and totaled up. 2. when the window shows 0.1~99.5, the distance will countdown to 0.
CALORIES	0~990	0	±10	1. When the window displays 0.0, KCAL will accumulate and totaled. 2. When the window displays 10~990, KCAL will count down to 0.
Height	100~200	160	±1	metric unit : CM
Weight	20~150	50	±1	metric unit : KG
AGE	10~99	25	±1	Age
USER	User0~User4	User0	±1	User
LEVEL	1~24	1	±1	Motor resistance
WATT	10~350	100	±5	Constant power mode Watt value

Function module:

Manual Mode

Select the general mode “Manual”, then press ENTER to set the resistance parameter, then press ENTER to set the time ---- distance ---- calories ---- target heart rate, press UP or DOWN to increase or decrease the parameter value, press START to start running after setting. When running, you can press UP or DOWN to increase or decrease the resistance.

PROGRAM

Select the mode “PROGRAM”, then press ENTER to confirm the mode, you can press UP or DOWN to select P1----P12, after selecting, press ENTER to confirm and enter into the setting resistance parameters, then press ENTER to set the time ---- distance ---- calories ---- target heart rate, and then press START to start running. Press UP or DOWN to increase or decrease the parameter value, after setting, you can press START to start running. When running, you can press UP or DOWN to increase or decrease the resistance.

WATT

Select the mode “WATT”, then press ENTER to confirm the mode and enter the WATT value setting, then press ENTER to set the time ---- distance ---- calorie ---- target heart rate, press UP or DOWN to increase or decrease the parameter value, press START to start running after setting. When running, you can press UP or DOWN to increase or decrease the WATT value, the WATT output is calculated according to RPM and resistance, RPM less than 20 is calculated according to 20, RPM more than 120 is calculated according to 120.

FOX 5

PERSONAL

Select the mode "PERSONAL", then press ENTER to confirm the mode to enter the first resistance setting, press UP or DOWN to increase or decrease the parameter value, and then press ENTER to enter the next section setting, to 16 sections and then press ENTER to set the time---distance---calorie---target heart rate, and then press START to start running. Press START to start running. When running, you can press UP or DOWN to increase or decrease the resistance.

HRC

Select mode "HRC", then press ENTER to enter HRC mode selection, press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90%, 100% respectively, press ENTER to confirm to enter the setup time -- distance ---- calorie---HRC. you can press START to start running.

HRC target calculation formula:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

Resistance changes according to heart rate during running, resistance decreases when the heart rate is higher than the target heart rate and increases when the heart rate is lower than the target heart rate.

FITNESS

Select the mode "FITNESS", then press ENTER to confirm the mode to enter the exercise test mode, the resistance is fixed at 6 gears, the time is fixed at 12 minutes, you can press START to start running. 12 minutes countdown is over, according to the total distance of the exercise, as well as the user's gender and age to display the final result F1 -F5, the level table is as follows

Grade	Gender		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	Male	DISTANCE	<3.2KM	<3KM	<2.8KM	<2.6KM
		SPEED	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Female	DISTANCE	<3KM	<2.8KM	<2.4KM	<2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Male	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	Female	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Male	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	Female	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM

FOX 5

F2	Male	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Female	DISTANCE	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Male	DISTANCE	>5.6KM	>5.4KM	>5KM	>4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Female	DISTANCE	>5.4KM	>5KM	>4.6KM	>4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

RECOVERY

Press the RECOVERY button when there is a heart rate to enter the heart rate recovery mode, at this time you need to hold the heartbeat module in your hand, the time is counted down from 60 seconds, and the test results are displayed after completion F1-F6.

Mark=6-[(P1-P2)) /10]

P1: Maximum heart rate in the first 20 seconds.

P2: Minimum heart rate value for the last 40 seconds.

If P1 or P2 is equal to 0, F6 is displayed.

Other information:

- Use the standard supplied adapter.
- Auto power on and off: When the user starts to exercise or presses any button, the electronic watch will automatically turn on, if the user does not exercise or use the electronic watch for 4 minutes, the electronic watch will automatically turn off the power and enter the sleep display temperature.
- In case of a defect, the plug must be pulled out and inserted.
- The console is equipped with a Bluetooth module, which can be used to connect to a sports APP compatible with the FTMS protocol, e.g. Kinomap, via Bluetooth. The connection needs to be made in the user selection interface, and the console will turn off after connecting to Bluetooth. Resistance can be controlled via the APP. For more information see: www.betersport.nl/fitness-apps

Deutsch

1. Gebrauchsanweisung



START	a. Beginnen Sie. b. Vorerst weiterlaufen lassen
RESET	a. Drücken Sie während der Einstellung der Parameter auf , um zum Hauptmenü zurückzukehren. b. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Funktion zurückzusetzen.
RECOVERY	Wenn ein Herzschlag zu hören ist, drücken Sie auf , um in den RECOVERY-Modus zu gelangen.
UP	a. Parameterwerte während der Funktionseinstellung erhöhen b. Während des Betriebs drücken, um den Widerstandswert zu erhöhen
DOWN	a. Verringern der Parameterwerte während der Funktionseinstellung b. Während des Betriebs drücken, um den Widerstandswert zu verringern
ENTER	a. Bestimmen Sie die Parameter bei der Funktionseinstellung b. Drücken Sie unter Benutzerdefiniert, um zum nächsten Absatz zu springen
ENTER+RECOVERY	Halten Sie im Hauptmenü 3 Sekunden lang gedrückt, um die Umrechnung zwischen metrischem und imperialem System vorzunehmen.
ENTER+RESET	Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Ruhemodus zu wechseln.

Funktionell Kategorien	Anzeige Bereich	Standard Daten	Erhöhung/ Verringern Sie	Entsprechende Erklärung
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn das Fenster 0:00 anzeigt, wird die Zeit akkumuliert und aufsummiert. 2. Wenn das Fenster 1:00-99:00 anzeigt, wird die Zeit auf Null heruntergezählt.
Distance	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Wenn das Fenster 0:00 anzeigt, wird die Entfernung akkumuliert und zusammengezählt. 2. Wenn das Fenster 0.1~99.5 anzeigt, wird die Entfernung auf 0 heruntergezählt.
CALORIES	0~990	0	±10	1. Wenn das Fenster 0,0 anzeigt, wird KCAL kumuliert und summiert. 2. Wenn das Fenster 10~990 anzeigt, zählt KCAL auf 0 zurück.
Height	100~200	160	±1	metrische Einheit : CM
Weight	20~150	50	±1	metrische Einheit : KG
AGE	10~99	25	±1	Alter
USER	Benutzer0~Benutzer4	Benutzer0	±1	Benutzer
LEVEL	1~24	1	±1	Motorischer Widerstand
WATT	10~350	100	±5	Konstanter Leistungsmodus Watt-Wert

Funktionsmodul:

Manueller Modus

Wählen Sie den allgemeinen Modus "MANUAL", drücken Sie dann ENTER, um den Widerstandsparameter einzustellen, drücken Sie dann ENTER, um die Zeit ---- Distanz ---- Kalorien ---- Zielherzfrequenz einzustellen, drücken Sie UP oder DOWN, um den Parameterwert zu erhöhen oder zu verringern, drücken Sie START, um den Lauf nach der Einstellung zu starten. Während des Laufens können Sie durch Drücken von UP oder DOWN den Widerstand erhöhen oder verringern.

PROGRAM

Wählen Sie den Modus "PROGRAM", drücken Sie dann ENTER, um den Modus zu bestätigen, Sie können UP oder DOWN drücken, um P1----P12 auszuwählen, nach der Auswahl drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und in die Einstellung der Widerstandsparameter zu gelangen, dann drücken Sie ENTER, um die Zeit ---- Entfernung -- -- Kalorien ---- Zielherzfrequenz einzustellen, und dann drücken Sie START, um mit dem Laufen zu beginnen. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um den Parameterwert zu erhöhen oder zu verringern; nach der Einstellung können Sie auf START drücken, um mit dem Lauf

FOX 5

zu beginnen. Während des Laufens können Sie auf UP oder DOWN drücken, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern.

WATT

Wählen Sie den Modus "WATT", drücken Sie dann ENTER, um den Modus zu bestätigen und den WATT-Wert einzustellen, drücken Sie dann ENTER, um die Zeit einzustellen ---- Distanz ---- Kalorien ---- Zielherzfrequenz, drücken Sie UP oder DOWN, um den Parameterwert zu erhöhen oder zu verringern, drücken Sie START, um nach der Einstellung mit dem Laufen zu beginnen. Während des Laufens können Sie UP oder DOWN drücken, um den WATT-Wert zu erhöhen oder zu verringern, die WATT-Leistung wird entsprechend der Drehzahl und dem Widerstand berechnet, eine Drehzahl unter 20 wird entsprechend 20 berechnet, eine Drehzahl über 120 wird entsprechend 120 berechnet.

PERSONAL

Wählen Sie den Modus "PERSONAL", drücken Sie dann ENTER, um den Modus zu bestätigen und zur ersten Widerstandseinstellung zu gelangen, drücken Sie UP oder DOWN, um den Parameterwert zu erhöhen oder zu verringern, und drücken Sie dann ENTER, um zur nächsten Sektionseinstellung zu gelangen, bis zu 16 Sektionen, und drücken Sie dann ENTER, um die Zeit---Distanz---Kalorien---Zielherzfrequenz einzustellen, und drücken Sie dann START, um den Lauf zu starten. Drücken Sie START, um mit dem Laufen zu beginnen. Während des Laufens können Sie die Tasten UP oder DOWN drücken, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern.

HRC

Wählen Sie den Modus "HRC", drücken Sie dann ENTER, um den HRC-Modus auszuwählen, drücken Sie UP oder DOWN, um 55%, 75%, 90% bzw. 100% auszuwählen, drücken Sie ENTER zur Bestätigung, um die Einstellungszeit ---- Strecke ---- Kalorien---HRC einzugeben. Sie können START drücken, um mit dem Laufen zu beginnen.

Formel zur Berechnung des HRC-Ziels:

$$\text{THR} = (220 - \text{ALTER}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{ALTER}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{ALTER}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{ALTER}) * 100\%$$

Der Widerstand ändert sich während des Laufens entsprechend der Herzfrequenz.

Der Widerstand nimmt ab, wenn die Herzfrequenz höher als die Zielherzfrequenz ist, und nimmt zu, wenn die Herzfrequenz niedriger als die Zielherzfrequenz ist.

FITNESS

Wählen Sie den Modus "FITNESS", dann drücken Sie ENTER, um den Modus zu bestätigen, um in den Übungstestmodus zu gelangen, der Widerstand ist auf 6 Gänge festgelegt, die Zeit ist auf 12 Minuten festgelegt, Sie können START drücken, um mit dem Laufen zu beginnen. Nach Ablauf des 12-Minuten-Countdowns wird entsprechend der Gesamtstrecke der Übung sowie des Geschlechts und des Alters des Benutzers das Endergebnis F1-F5 angezeigt, die Niveautabelle lautet wie folgt

FOX 5

Klasse	Geschlecht		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	ALTER > 50
F5	Männlich	DISTANZ	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Weiblich	DISTANZ	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Männlich	DISTANZ	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	Weiblich	DISTANZ	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Männlich	DISTANZ	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	Weiblich	DISTANZ	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Männlich	DISTANZ	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Weiblich	DISTANZ	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Männlich	DISTANZ	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Weiblich	DISTANZ	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

RECOVERY

Drücken Sie die RECOVERY-Taste, wenn es eine Herzfrequenz, um die Herzfrequenz Recovery-Modus, zu diesem Zeitpunkt müssen Sie die Herzfrequenz-Modul in der Hand halten, die Zeit wird von 60 Sekunden heruntergezählt, und die Testergebnisse werden nach Abschluss F1-F6 angezeigt.

Note=6-(((P1-P2)) /10]

P1: Maximale Herzfrequenz in den ersten 20 Sekunden.

P2: Minimaler Herzfrequenzwert der letzten 40 Sekunden.

Wenn P1 oder P2 gleich 0 ist, wird F6 angezeigt.

FOX 5

Weitere Informationen:

- Verwenden Sie den mitgelieferten Standardadapter.
- Automatisches Ein- und Ausschalten: Wenn der Benutzer zu trainieren beginnt oder drückt eine beliebige Taste, wird die elektronische Uhr automatisch einschalten, wenn der Benutzer nicht trainieren oder verwenden Sie die elektronische Uhr für 4 Minuten, wird die elektronische Uhr automatisch den Strom ausschalten und geben Sie den Schlaf Display Temperatur.
- Im Falle eines Defekts muss der Stecker herausgezogen und wieder eingesteckt werden.
- Die Konsole ist mit einem Bluetooth-Modul ausgestattet, mit dem über Bluetooth eine Verbindung zu einer mit dem FTMS-Protokoll kompatiblen Sport-APP, z. B. Kinomap, hergestellt werden kann. Die Verbindung muss in der Benutzerauswahloberfläche hergestellt werden, und die Konsole schaltet sich nach der Bluetooth-Verbindung aus. Der Widerstand kann über die APP gesteuert werden. Für weitere Informationen siehe: www.betersport.nl/fitness-apps



START	a. Commencer.
	b. Pour l'instant, continuer à courir
RESET	a. Pendant le réglage des paramètres, appuyez sur pour revenir au menu principal.
	b. Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser la fonction
RECOVERY	Lorsqu'il y a un battement de cœur, appuyez sur pour entrer dans le mode RECOVERY (récupération).
UP	a. Augmenter les valeurs des paramètres pendant le réglage des fonctions
	b. En cours de fonctionnement, appuyer sur pour augmenter la valeur de la résistance
DOWN	a. Diminuer les valeurs des paramètres pendant le réglage de la fonction
	b. En cours de fonctionnement, appuyer sur pour diminuer la valeur de la résistance
ENTER	a. Déterminer les paramètres lors du réglage de la fonction
	b. Sous Défini par l'utilisateur, appuyez sur pour passer au paragraphe suivant
ENTER+RECOVERY	Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes en mode menu principal pour obtenir la conversion métrique/impériale.
ENTER+RESET	Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour passer en mode veille.

FOX 5

Fonctionnel catégories	Indication gamme	Défaut données	Augmentation / Diminution	Explication pertinente
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Lorsque la fenêtre affiche 0:00, le temps est accumulé et totalisé. 2. lorsque la fenêtre affiche 1:00-99:00, le temps est décompté jusqu'à zéro.
Distance	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. lorsque la fenêtre affiche 0:00, la distance est accumulée et totalisée. 2. lorsque la fenêtre affiche 0,1~99,5, la distance est décomptée jusqu'à 0.
CALORIES	0~990	0	±10	1. Lorsque la fenêtre affiche 0.0, le KCAL s'accumule et se totalise. 2. Lorsque la fenêtre affiche 10~990, le KCAL compte à rebours jusqu'à 0.
Height	100~200	160	±1	unité métrique : CM
Weight	20~150	50	±1	unité métrique : KG
AGE	10~99	25	±1	L'âge
USER	Utilisateur0~Utilisateur4	Utilisateur0	±1	Utilisateur
LEVEL	1~24	1	±1	Résistance du moteur
WATT	10~350	100	±5	Mode puissance constante Valeur en watts

Module de fonction :

Mode manuel

Sélectionnez le mode général "MANUAL", puis appuyez sur ENTER pour régler le paramètre de résistance, puis appuyez sur ENTER pour régler le temps ---- la distance ---- les calories - --- la fréquence cardiaque cible, appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur du paramètre, appuyez sur START pour commencer à courir après le réglage. Pendant la course, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la résistance.

PROGRAMME

Sélectionnez le mode "PROGRAM", puis appuyez sur ENTER pour confirmer le mode, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner P1----P12, après avoir sélectionné, appuyez sur ENTER pour confirmer et entrer dans le réglage des paramètres de résistance, puis appuyez sur ENTER pour régler le temps ---- la distance ---- les calories ---- la fréquence cardiaque cible, puis appuyez sur START pour commencer à courir. Appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur du paramètre, après le réglage, vous pouvez appuyer sur START pour commencer à courir. Pendant la course, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la résistance.

WATT

Sélectionnez le mode "WATT", puis appuyez sur ENTER pour confirmer le mode et entrer dans le réglage de la valeur WATT, puis appuyez sur ENTER pour régler la durée ---- la

FOX 5

distance ---- les calories ---- la fréquence cardiaque cible, appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur du paramètre, appuyez sur START pour commencer à courir après le réglage. Pendant la course, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur WATT, la sortie WATT est calculée en fonction du RPM et de la résistance, le RPM inférieur à 20 est calculé en fonction de 20, le RPM supérieur à 120 est calculé en fonction de 120.

PERSONNEL

Sélectionnez le mode "PERSONAL", puis appuyez sur ENTER pour confirmer le mode et entrer dans le premier réglage de résistance, appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur du paramètre, puis appuyez sur ENTER pour entrer dans le réglage de la section suivante, jusqu'à 16 sections, puis appuyez sur ENTER pour régler le temps--la distance--les calories--la fréquence cardiaque cible, puis appuyez sur START pour commencer à courir. Appuyez sur START pour commencer à courir. Pendant la course, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la résistance.

HRC

Sélectionnez le mode "HRC", puis appuyez sur ENTER pour entrer dans la sélection du mode HRC, appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner 55%, 75%, 90%, 100% respectivement, appuyez sur ENTER pour confirmer et entrer le temps de réglage ---- distance ---- calorie---HRC. vous pouvez appuyer sur START pour commencer à courir. Formule de calcul de l'objectif du CRH :

$$THR = (220 - AGE) * 55\%$$

$$THR = (220 - AGE) * 75\%$$

$$THR = (220 - AGE) * 90\%$$

$$THR = (220 - AGE) * 100\%$$

La résistance change en fonction de la fréquence cardiaque pendant la course, la résistance diminue lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à la fréquence cardiaque cible et augmente lorsque la fréquence cardiaque est inférieure à la fréquence cardiaque cible.

FITNESS

Sélectionnez le mode "FITNESS", puis appuyez sur ENTER pour confirmer le mode et entrer dans le mode de test d'exercice, la résistance est fixée à 6 vitesses, le temps est fixé à 12 minutes, vous pouvez appuyer sur START pour commencer à courir. Le compte à rebours de 12 minutes est terminé, en fonction de la distance totale de l'exercice, ainsi que du sexe et de l'âge de l'utilisateur pour afficher le résultat final F1 -F5, le tableau des niveaux est le suivant

Grade	Genre		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	Homme	DISTANCE	<3.2KM	<3KM	<2.8KM	<2.6KM
		VITESSE	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Femme	DISTANCE	<3KM	<2.8KM	<2.4KM	<2.2KM
		VITESSE	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Homme	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		VITESSE	20KM	19KM	17KM	16KM

FOX 5

	Femme	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2,4~3KM	2.2~2.8KM
		VITESSE	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Homme	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		VITESSE	24KM	23KM	21KM	20KM
	Femme	DISTANCE	3,6~4,4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		VITESSE	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Homme	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		VITESSE	28KM	27KM	25KM	24KM
	Femme	DISTANCE	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		VITESSE	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Homme	DISTANCE	>5.6KM	>5.4KM	>5KM	>4.8KM
		VITESSE	28KM	27KM	25KM	24KM
	Femme	DISTANCE	>5.4KM	>5KM	>4.6KM	>4.4KM
		VITESSE	27KM	25KM	23KM	22KM

RÉCUPÉRATION

Appuyez sur le bouton RECOVERY lorsqu'il y a une fréquence cardiaque pour entrer dans le mode de récupération de la fréquence cardiaque, à ce moment-là vous devez tenir le module de rythme cardiaque dans votre main, le temps est décompté à partir de 60 secondes, et les résultats du test sont affichés après l'achèvement F1-F6.

Note=6-(((P1-P2)) /10]

P1 : Fréquence cardiaque maximale au cours des 20 premières secondes.

P2 : Valeur minimale de la fréquence cardiaque pour les 40 dernières secondes.

Si P1 ou P2 est égal à 0, F6 est affiché.

Autres informations :

- Utiliser l'adaptateur standard fourni.
- Mise en marche et arrêt automatiques : Lorsque l'utilisateur commence à faire de l'exercice ou appuie sur un bouton, la montre électronique s'allume automatiquement. Si l'utilisateur ne fait pas d'exercice ou n'utilise pas la montre électronique pendant 4 minutes, la montre électronique s'éteint automatiquement et passe en mode d'affichage de la température de veille.
- En cas de défaut, la fiche doit être retirée et remise en place.
- La console est équipée d'un module Bluetooth, qui peut être utilisé pour se connecter à une application sportive compatible avec le protocole FTMS, par exemple Kinomap, via Bluetooth. La connexion doit être effectuée dans l'interface de sélection de l'utilisateur, et la console s'éteindra après la connexion au Bluetooth. La résistance peut être contrôlée via l'APP. Pour plus d'informations, voir : www.betersport.nl/fitness-apps