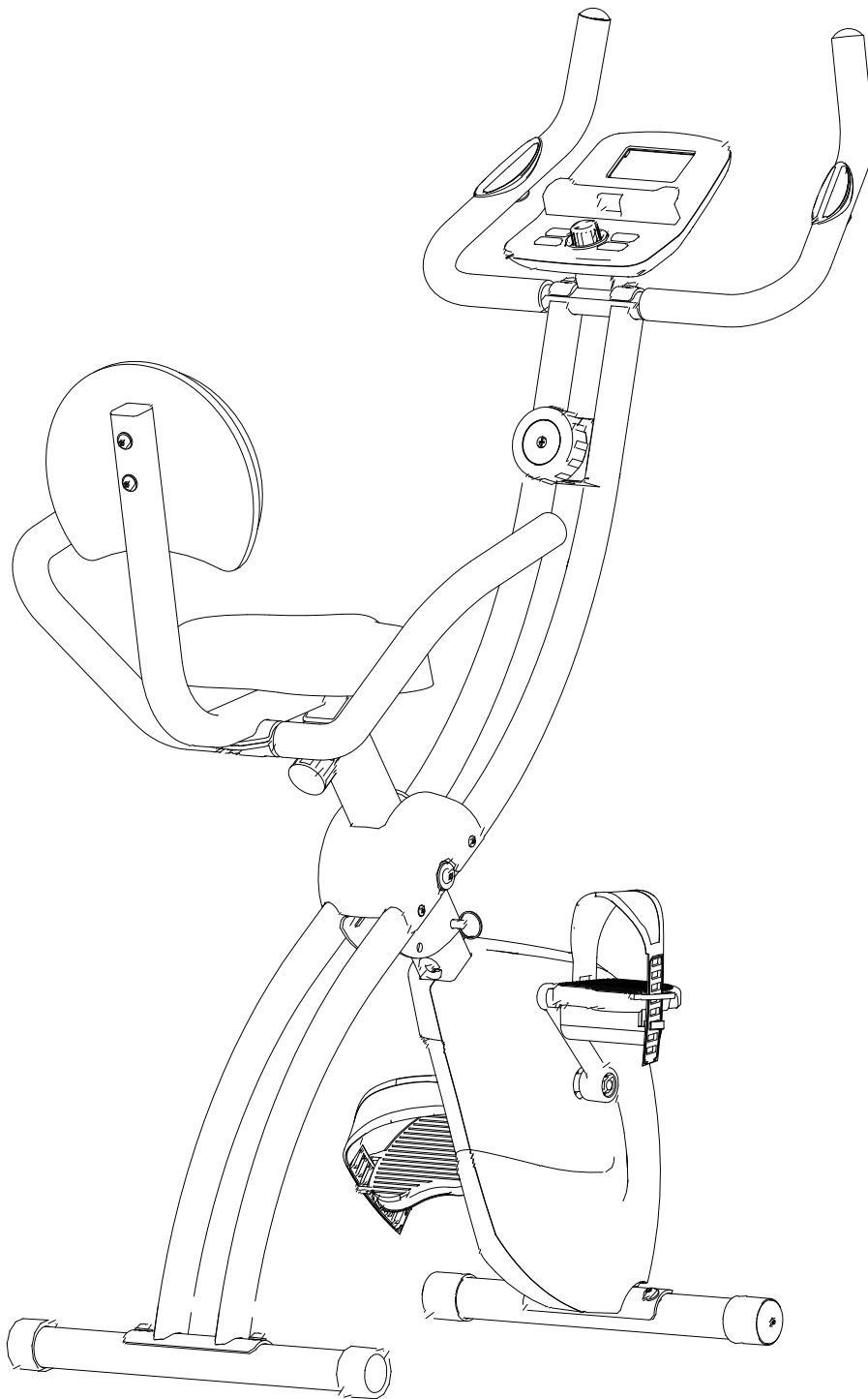


# RIDE X DELUXE



# ***FIT BIKE***

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

# Index

1. Safety instructions / Maintenance .....	3
2. Parts list.....	5
3. Overview drawing .....	7
4. Package list .....	8
5. Montage.....	9
6. Display.....	16
<b>Nederlands</b> .....	17
1. Gebruikersinstructies .....	17
<b>English</b> .....	19
1. User instructions .....	19
<b>Deutsch</b> .....	21
1. Gebrauchsanweisung .....	21
<b>Français</b> .....	23
1. Mode d'emploi .....	23

## 1. Safety instructions / Maintenance



### English

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

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

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

- To avoid an electric shock, before every cleaning or service / repair, ensure that the device is switched off and the power cable is unplugged.
- Never clean the device with strong or corrosive detergents to avoid damage to the display. Use a damp cloth when cleaning. Do not place the device in clear sunlight.
- Wipe the display and all other surfaces of the device with a clean, slightly damp cloth to remove all sweat residues.
- Place a mat to protect the device against dirt and wear during the installation. Vacuum once a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also lighten 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 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 om de gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van uw huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale 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 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 gepaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfietsen 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 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 om alle zweestresten 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 roestheid 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 slijpt, 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 te spuiten en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
  - Demonteer de motorpak om periodiek het stof te verwijderen.

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

- Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.
- Als Eigentümer des Gerätes sind Sie dafür verantwortlich, dass jeder Benutzer deutlich in den Sicherheitsinstruktionen unterwiesen wird, wie sie nachfolgend beschrieben sind.
- Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
- Kontrollieren Sie, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und danach in regelmäßigen Abständen, die Konstruktion, die Schrauben, Muttern und Verbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Bestandteile gut miteinander verbunden und gut befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. Fragen Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, einen Arzt, ob Ihre Gesundheit das Training mit diesem Gerät zulässt. Der Ratschlag Ihres Arztes sollte als Basis dienen, mit der Sie Ihr Trainingsprogramm zusammenstellen.
- Achten Sie darauf, dass vor Trainingsbeginn alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
- Bei regelmäßiger Benutzung raten wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Damit das werkseitig gebotene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgewechselt werden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihre Kinder das Gerät benutzen lassen, dann weisen Sie sie auf eine korrekte Nutzung und beaufsichtigen Sie die Kinder während der Nutzung. Falls Sie Kindern erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie jederzeit deren mentale und körperliche Fähigkeiten berücksichtigen.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Umgang mit dem Gerät durch das natürliche Spielbedürfnis, entsprechend dem Temperament der Kinder, unvorhergesehene Situationen und Gefahren auftreten können, die außerhalb der Verantwortung des Herstellers fallen.
- Sorgen Sie während der Installation und während der Benutzung für ausreichend Platz um das Gerät herum.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen 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 Sicherheitsschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht. Achten Sie darauf, dass dieser immer an der Kleidung befestigt ist, falls ein Notfall eintritt!
- Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremsen.

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

- Um Stromschläge zu vermeiden, muss das Gerät bei jeder Reinigung oder Wartung/Reparatur ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
- Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
- Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationsflüssigkeit nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmier 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 werden.
- Laufband:
  - Falls die Laufmatte abtrübscht, 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 Schmierens 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.



# RIDE X DELUXE

## 2. Parts list

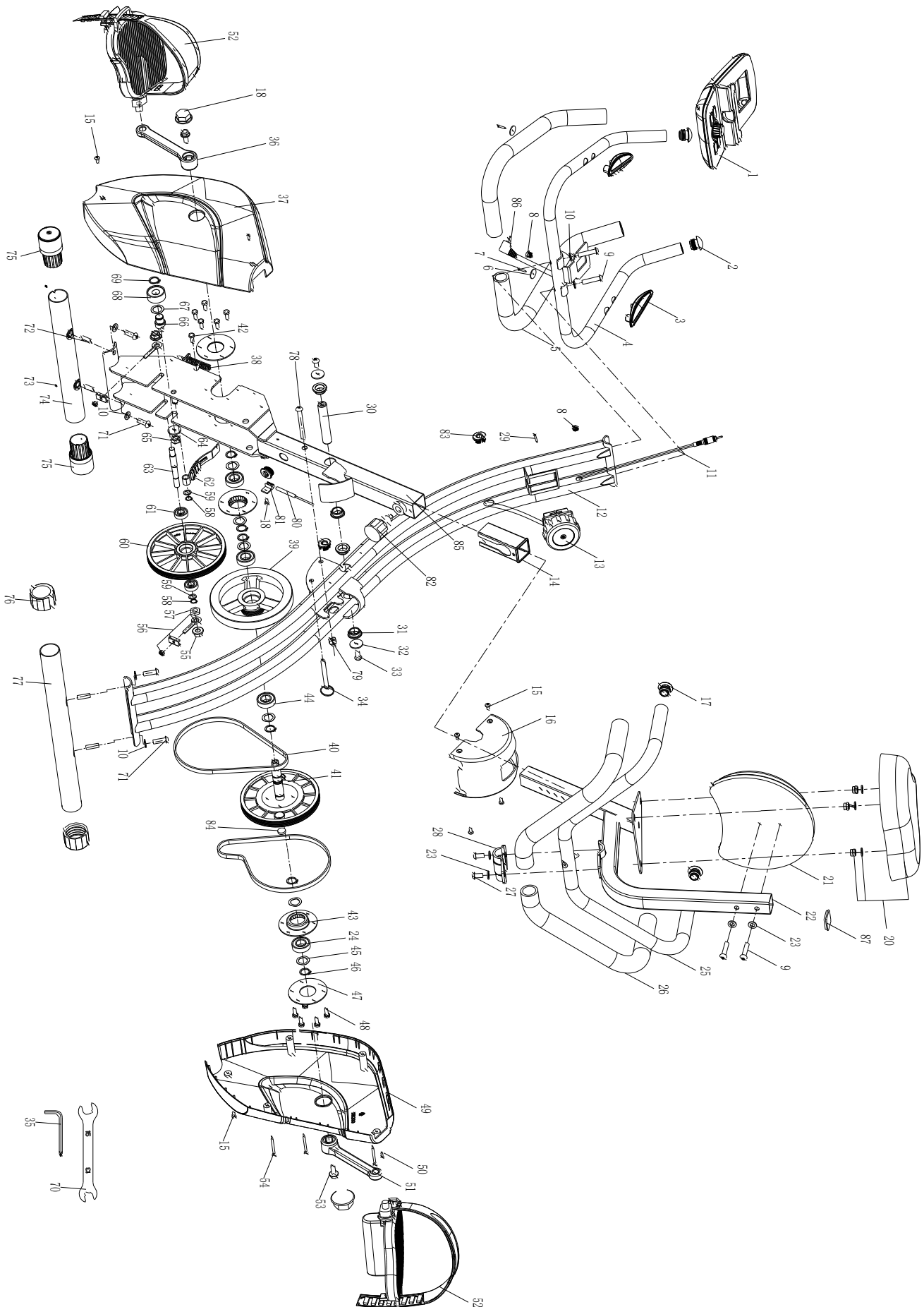
NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	Display			1	46	Shaft circlip $\Phi 17$		$\Phi 15.7 \times \Phi 19.4 \times 1T$	6
2	End cap		PVC70	2	47	Bearing seat fixing plate		$\Phi 31.5 \times \Phi 75 \times 2T$	2
3	Hand Grip		$\Phi 25.4$ , PP	2	48	Bolt		M6*P1.0*12L	10
4	Handlebar		Black	1	49	Plastic cover(L)		ABS, black + spray cold gray 10C	1
5	Handlebar foam		$\Phi 20 \times 5T \times 448L$ , STR, black	2	50	Screw		ST4.2*16L,	2
6	Half round countersunk washer		$\Phi 4.5 \times \Phi 19 \times 1.5T$ , black plated	2	51	Crank (Right)			1
7	Screw		stainless steel	2	52L	Pedal (Left)			1
8	Wire end plug (with ribs)		PVC70	2	52R	Pedal (Right)			1
9	Screw		M8*P1.25*40L*S20L	4	53	Bolt		M8*P1.0*20L,	2
10	Half round washer		$\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ ,	6	54	Screw		ST3.9*30L,	3
11	Cable		SM-2A+3.5mm	1	55	Hexagonal Flange Toothed Nut		M10*P1.5*10T	2
12	Curved frame		2008 Black	1	56	Chain Adjuster Kit		M6*45m	2
13	Adjusting knob			1	57	Nut		M10*P1.5*5T	1
14	Sleeve		PP, black	1	58	Shaft circlip $\Phi 10$		$\Phi 9.3 \times \Phi 11.5 \times 1T$	2
15	Screw		M5*P0.8*10L, black plated	7	59	Wave washer		$\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$ ,	2
16	Folding Cover		PP, black	1	60	Secondary drive pulley			1
17	End cap		PVC80	2	61	Bearing		6000-2RS,	2
18	Crank Cover			2	62	Magnet group		4 magnets	1
19	Screw		M5*P0.8*8L,	1	63	Pulley Mandrel		$\Phi 12 \times 96L$ , black	1
20	Saddle		Black	1	64	Flat Washer		$\Phi 10.5 \times \Phi 25 \times 1.5T$ ,	1
21	Back pad		Black	1	65	Nylon Nut		M10*P1.5*10T	1
22	Seat back cushion set		Black	1	66	Press-on Mandrel		$\Phi 20 \times 35L$ black	1
23	Flat Washer		$\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	4	67	Wave washer		$\Phi 15.5 \times \Phi 19.5 \times 0.3T$	1
24	Bearing		6003-2Z	2	68	Bearing		6202-2RS	1
25	Seat armrest		Black	1	69	$\Phi 15$ Circlip for Shaft		$\Phi 13.8 \times \Phi 16.8 \times 1T$ ,	1
26	Armrest Cover		$\Phi 22 \times 5T \times 430L$ , STR, black	2	70	Wrench		13.15,5T	1
27	Screws		M8*P1.25*16L,	2	71	Screw		M8*P1.25*25L	4
28	pressure head		Black	1	72	Pull Cap		M8*P1.25*18L	4
29	Countersunk cross screw		M5*10L, black plated	1	73	Screw		ST2.9*10L,	2
30	Rotating Mandrel		$\Phi 17 \times 96L$ , black	1	74	Front stabilizer		Black	1
31	Swivel Bushing		POM, black	6	75	Front foot pad		PA6, black	2
32	Flat Washer		$\Phi 8 \times \Phi 25 \times 2T$ , black plated	2	76	Foot pad		PP, black	2
33	Screw		M8*P1.25*16L,	2	77	Rear Stabilizer		Black	1
34	Latch		$\Phi 8 \times 65L$ , galvanized	1	78	Screw		M8*P1.25*60L*S20	1
35	Allen wrench		6mm*34mm*88mm	1	79	Hexagonal cap nut		M8*P1.25,	1
36	Crank(Left)			1	80	Cable		47L sensor rod + SM-2Y, 120L, UL2468, 26AWG,	1
37	Plastic cover®		ABS, black + spray cold gray 10C	1	81	B42 Fixing bracket		PP+TPE50%,	1
38	Spring		$\Phi 9.8 \times \Phi 15.2 \times \Phi 1.2 \times 50.4L$ galvanized	1	82	Pop-pin		ABS	1

# RIDE X DELUXE

39	Flywheel		Φ160*20W*1.5KG, aluminum ring, black	1	83	wire hole sleeve		PVC70	3
40	belt		230J4	2	84	magnet		Φ15*4T	1
41	Pulley		ABS+enhanced ABS,	1	85	Frame		Black	1
42	Bolt		M6*P1.0*25L, black plated	1	86	Hand holding line		3	1
43	bearing seat		PA6+15%GF, black	2	87	30*30 inner tube plug		PP, black,	1
44	Bearing		6003-2RS, clearance: (5~10)μm	2					
45	Wave washer		Φ17.5*Φ22*0.3T, black plated	6					

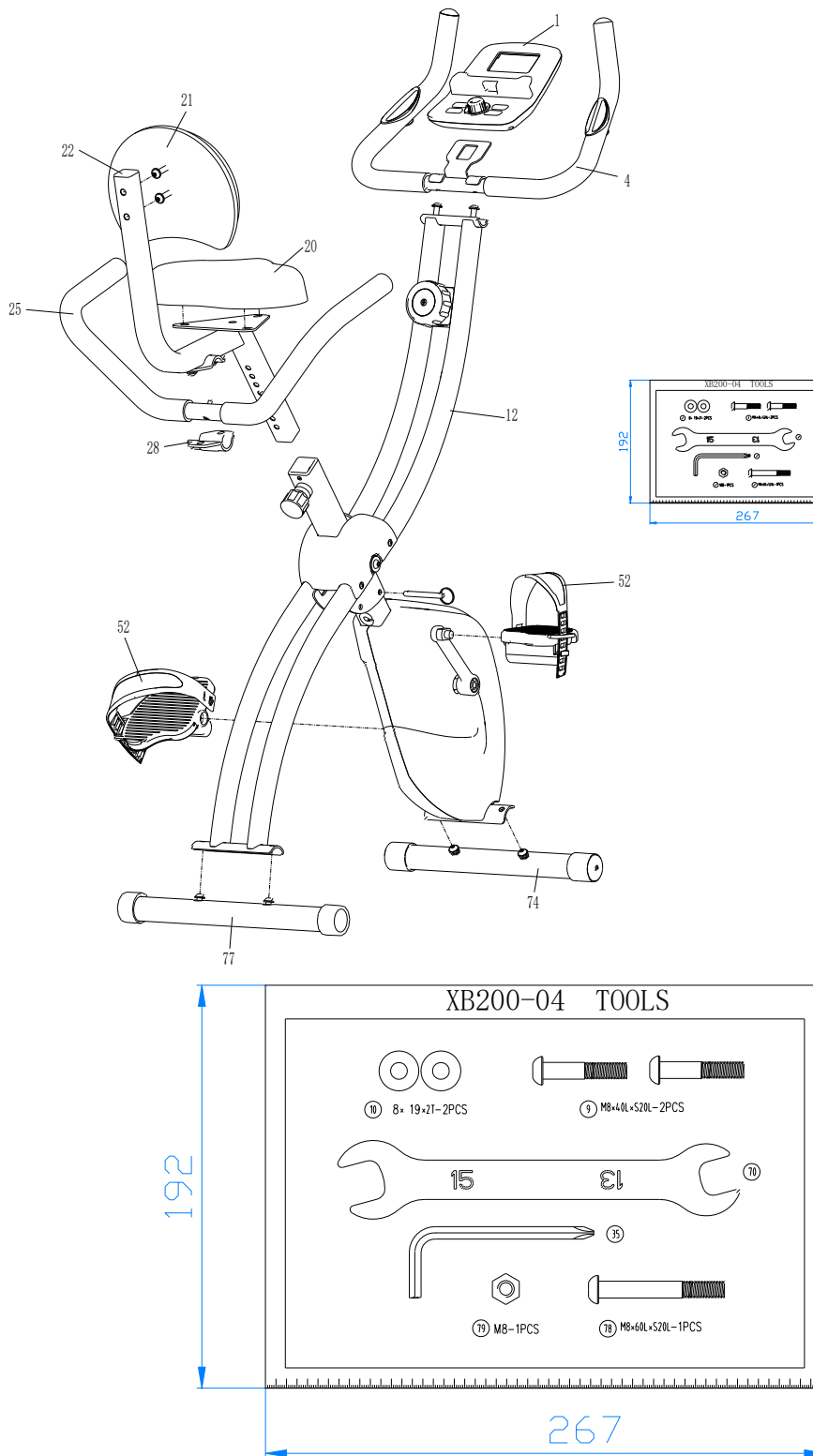
# RIDE X DELUXE

## 3. Overview drawing



# RIDE X DELUXE

## 4. Package list

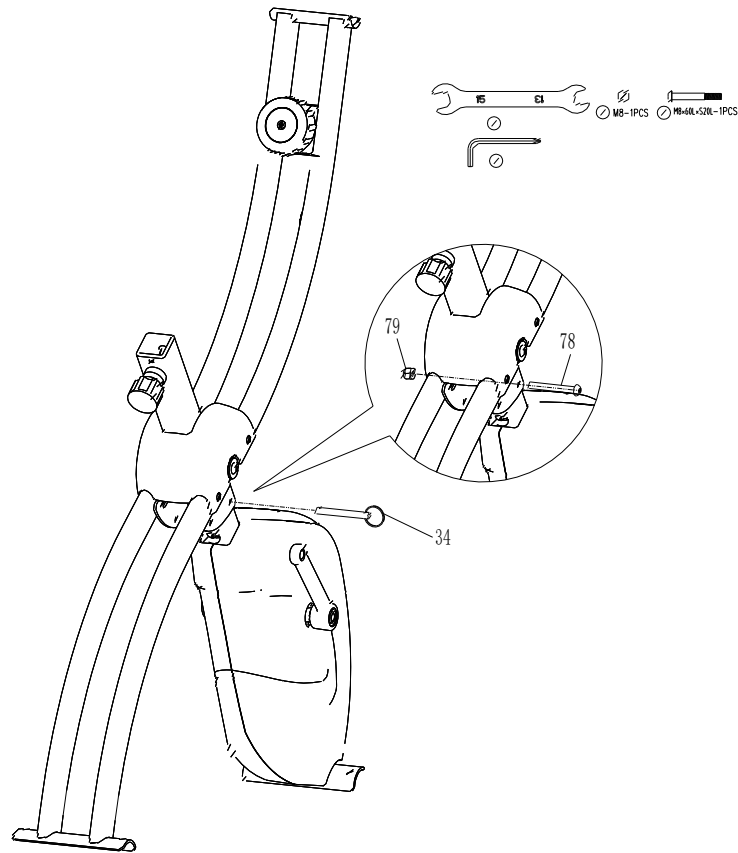


NO	Description	SPEC.	Q'ty	NO	Description	SPEC.	Q'ty
10	Half round washer	Φ8*Φ19*2T	2	35	Allen Wrench	6mm*34mm*88mm	1
9	Screw	M8*P1.25*40L*S20L	2	79	Nut	M8*P1.25	1
70	Wrench	13,15,5T	1	78	Screw	M8*P1.25*60L*S20L	1

# RIDE X DELUXE

## 5. Montage

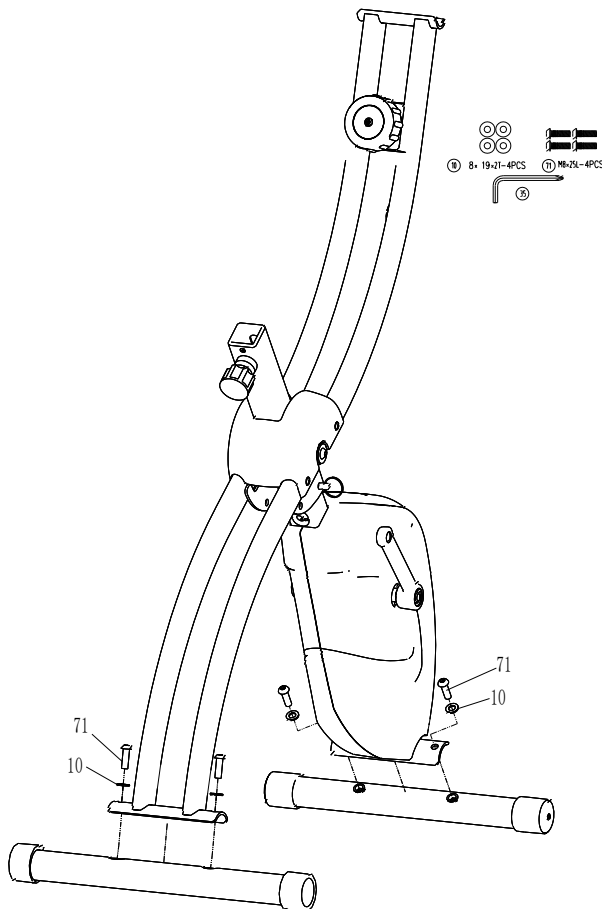
### STEP 1



NL	EN	DE	FR
<p>1. Nadat het frame is verwijderd, trek de pin eruit, open het frame en bevestig het frame volgens het diagram.</p> <p>2. Als het frame niet hoeft te worden opgevouwen, kun je de schroef (78) + zeskantige dopmoer (79) gebruiken om het frame vast te zetten.</p>	<p>1. After the frame is taken out, pull out the pin, open the frame, and fix the frame according to the diagram.</p> <p>2. If the frame does not need to be folded, you can use the screw (78) + hexagonal cap nut (79) to fix the frame.</p>	<p>1. Nachdem der Rahmen herausgenommen wurde, ziehen Sie den Stift heraus, öffnen Sie den Rahmen und befestigen Sie den Rahmen gemäß der Abbildung.</p> <p>2. Wenn der Rahmen nicht gefaltet werden muss, können Sie die Schraube (78) + sechskantige Hutmutter (79) verwenden, um den Rahmen zu befestigen.</p>	<p>1. Après avoir retiré le cadre, tirez la goupille, ouvrez le cadre et fixez le cadre selon le schéma.</p> <p>2. Si le cadre n'a pas besoin d'être plié, vous pouvez utiliser la vis (78) + l'écrou borgne hexagonal (79) pour fixer le cadre.</p>

# RIDE X DELUXE

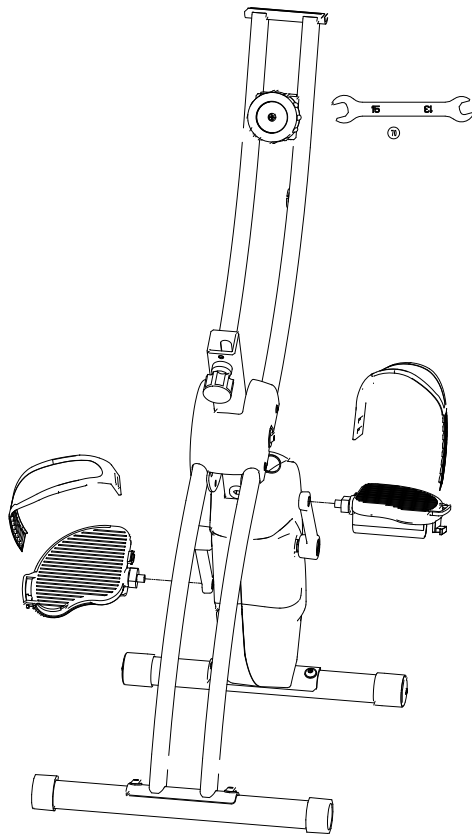
## STEP 2



NL	EN	DE	FR
<p>1. Verwijder de schroef (71) en de halve ronde sluitring (10) die vooraf op de voorste en achterste stabilisatoren is bevestigd.</p> <p>2. Plaats de voorste stabilisator aan de voorkant van het frame en bevestig deze met de schroef (71) en de halve ronde sluitring (10).</p> <p>3. Plaats de achterste stabilisator aan de achterkant van het frame en bevestig deze met de schroef (71) en de halve ronde sluitring (10).</p>	<p>1. Remove the screw (71) and half-round washer (10) pre-locked on the front and rear stabilizers.</p> <p>2. Place the front stabilizer on the front of the frame and tighten it with the screw (71) and the half-round washer (10).</p> <p>3. Place the rear stabilizer on the rear of the frame and tighten it with the screw (71) and half-round washer (10).</p>	<p>1. Entfernen Sie die Schraube (71) und die Halbrundscheibe (10), die an den vorderen und hinteren Stabilisatoren vormontiert sind.</p> <p>2. Platzieren Sie den vorderen Stabilisator an der Vorderseite des Rahmens und befestigen Sie ihn mit der Schraube (71) und der Halbrundscheibe (10).</p> <p>3. Platzieren Sie den hinteren Stabilisator am hinteren Teil des Rahmens und befestigen Sie ihn mit der Schraube (71) und der Halbrundscheibe (10).</p>	<p>1. Retirez la vis (71) et la rondelle demi-ronde (10) pré-verrouillée sur les stabilisateurs avant et arrière.</p> <p>2. Placez le stabilisateur avant à l'avant du cadre et fixez-le avec la vis (71) et la rondelle demi-ronde (10).</p> <p>3. Placez le stabilisateur arrière à l'arrière du cadre et fixez-le avec la vis (71) et la rondelle demi-ronde (10).</p>

# RIDE X DELUXE

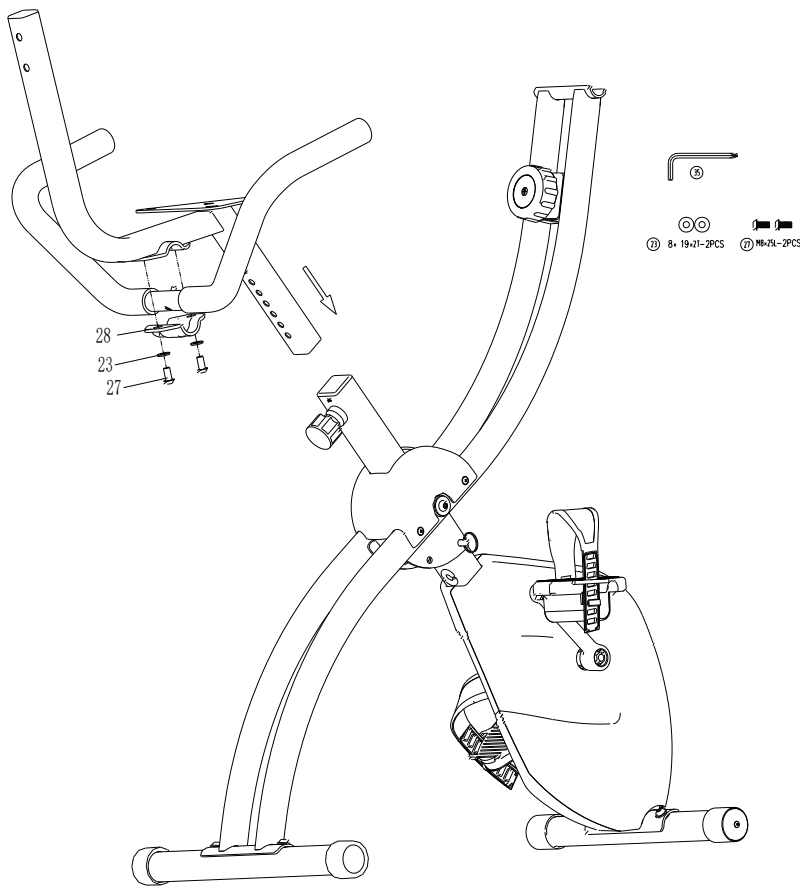
## STEP 3



<b>NL</b>	<b>EN</b>	<b>DE</b>	<b>FR</b>
<p>1. Schroef pedaal R in de rechterkant van het frame en draai deze vast.</p> <p>2. Schroef pedaal L in de linkerkant van het frame en draai deze vast.</p>	<p>1. Screw pedal R into the right side of the frame and tighten it.</p> <p>2. Screw pedal L into the left side of the frame and tighten it.</p>	<p>1. Schrauben Sie Pedal R in die rechte Seite des Rahmens und ziehen Sie es fest.</p> <p>2. Schrauben Sie Pedal L in die linke Seite des Rahmens und ziehen Sie es fest.</p>	<p>1. Vissez la pédale R du côté droit du cadre et serrez-la.</p> <p>2. Vissez la pédale L du côté gauche du cadre et serrez-la.</p>

# RIDE X DELUXE

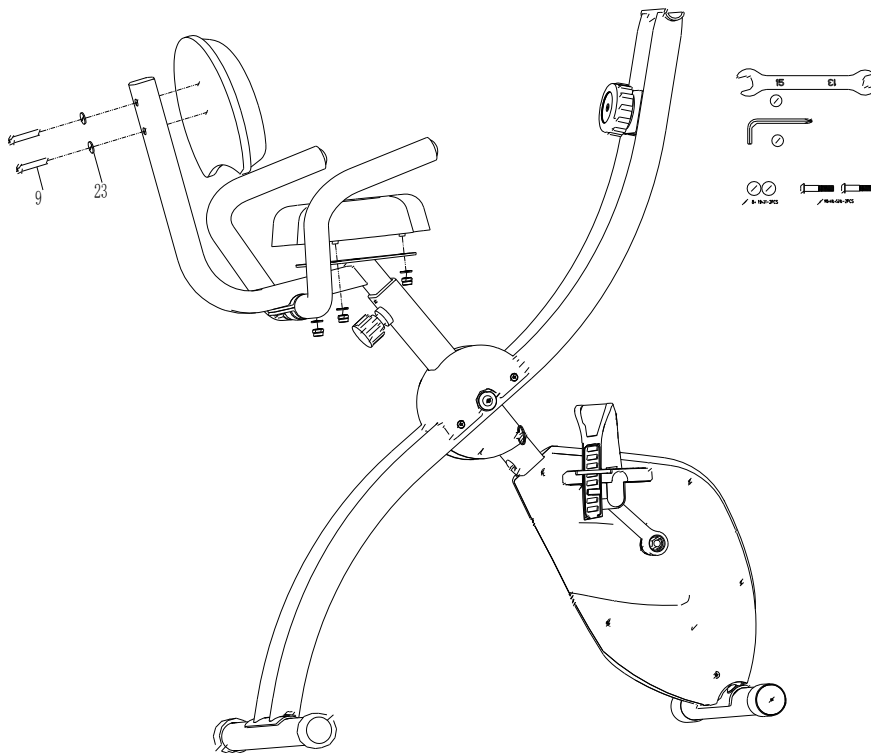
## STEP 4



NL	EN	DE	FR
<p>1. Verwijder de schroef (27) en de platte sluitring (23) die vooraf op het frame van de rugkussen is bevestigd.</p> <p>2. Na het losschroeven van de poppin, plaatst u het frame van het rugkussen in de ondersteuningsbuis en draait u de poppin vast.</p> <p>3. Installeer de armleuning op het frame van het rugkussen, bevestig deze met de drukknop en draai deze vast met de schroef (27) en de platte sluitring (23).</p>	<p>1. Remove the screw (27) and flat washer (23) pre-locked on the seat back cushion frame.</p> <p>2. After unscrewing the pop pin, insert the seat back cushion frame into the support tube and tighten the pop-pin.</p> <p>3. Install the armrest on the seat back cushion frame, fix it with the press head, and tighten it with the screw (27) and flat washer (23).</p>	<p>1. Entfernen Sie die Schraube (27) und die flache Unterlegscheibe (23), die vormontiert am Rahmen des Rückenpolsters sind.</p> <p>2. Nach dem Lösen des Pop-Pins das Rückenpolsterrahmen in das Stützrohr einsetzen und den Pop-Pin festziehen.</p> <p>3. Installieren Sie die Armlehne am Rückenpolsterrahmen, befestigen Sie sie mit dem Druckkopf und ziehen Sie sie mit der Schraube (27) und der flachen Unterlegscheibe (23) fest.</p>	<p>1. Retirez la vis (27) et la rondelle plate (23) pré-verrouillée sur le cadre du coussin de dossier.</p> <p>2. Après avoir dévissé la goupille de verrouillage, insérez le cadre du coussin de dossier dans le tube de support et serrez la goupille de verrouillage.</p> <p>3. Installez l'accoudoir sur le cadre du coussin de dossier, fixez-le avec la tête de pression et serrez-le avec la vis (27) et la rondelle plate (23).</p>

# RIDE X DELUXE

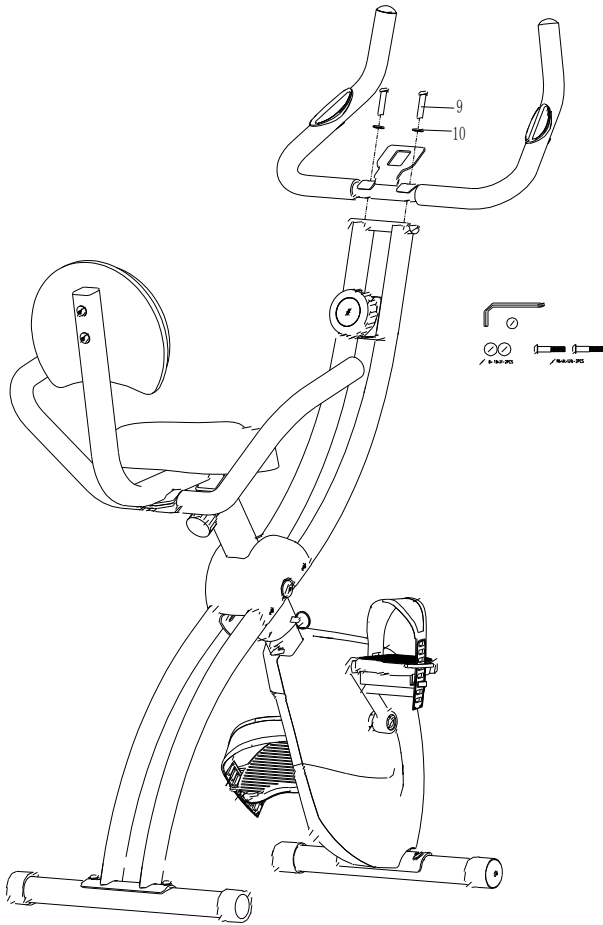
## STEP 5



NL	EN	DE	FR
<p>1. Verwijder de schroef (9) en de platte sluitring (23) die vooraf op het rugkussen is bevestigd.</p> <p>2. Plaats het rugkussen op het frame van het rugkussen en draai deze vast met de schroef (9) en de platte sluitring (23).</p>	<p>1. Remove the screw (9) and flat washer (23) pre-locked on the backing pad.</p> <p>2. Install the back cushion on the seat back cushion frame and tighten it with the screw (9) and flat washer (23).</p>	<p>1. Entfernen Sie die Schraube (9) und die flache Unterlegscheibe (23), die vormontiert am Rückenpolster sind.</p> <p>2. Installieren Sie das Rückenpolster auf dem Rahmen des Rückenpolsters und ziehen Sie es mit der Schraube (9) und der flachen Unterlegscheibe (23) fest.</p>	<p>1. Retirez la vis (9) et la rondelle plate (23) pré-verrouillée sur le coussin de dossier.</p> <p>2. Installez le coussin de dossier sur le cadre du coussin de dossier et serrez-le avec la vis (9) et la rondelle plate (23).</p>

# RIDE X DELUXE

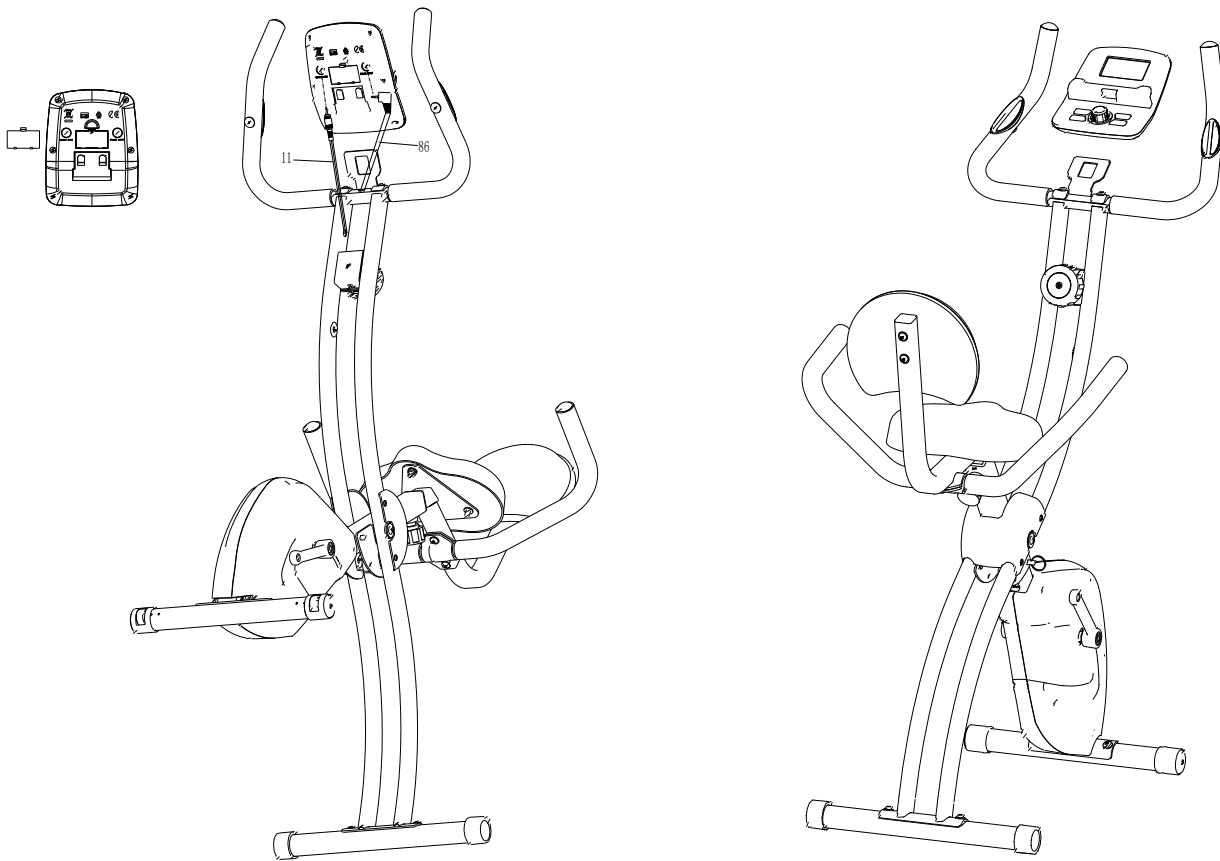
## STEP 6



NL	EN	DE	FR
1. Monteer het stuur op het frame en bevestig het met de schroef (9) en de platte sluitring (23).	1. Install the handlebar on the frame and tighten it with the screw (9) and flat washer (23).	1. Montieren Sie den Lenker am Rahmen und befestigen Sie ihn mit der Schraube (9) und der flachen Unterlegscheibe (23).	1. Installez le guidon sur le cadre et fixez-le avec la vis (9) et la rondelle plate (23).

# RIDE X DELUXE

## STEP 7



NL	EN	DE	FR
1. Plaats de batterij in het display.	1. Install the battery into the display.	1. Setzen Sie die Batterie in das Display ein.	1. Installez la batterie dans l'écran.
2. Steek de kabel in het display.	2. Insert the cable into the display.	2. Stecken Sie das Kabel in das Display ein.	2. Insérez le câble dans l'écran.
3. Plaats het display in het frame.	3. Insert the display into the frame.	3. Setzen Sie das Display in den Rahmen ein.	3. Insérez l'écran dans le cadre.

# RIDE X DELUXE

## 6. Display



# RIDE X DELUXE

## Nederlands

### 1. Gebruikersinstructies

#### 1. Button description

<b>MODE</b>	Druk op deze knop om te bevestigen bij het instellen van trainingsparameters en om de weergave van waarden tijdens de training te wisselen.
<b>TOTAL RESET</b>	Druk op deze knop om het display te resetten.
<b>RESET</b>	Druk tijdens het instellen op deze knop om de ingestelde waarde te wissen.
<b>+ INCREASE</b>	Verhoogt de ingevulde gegevens of verhoogt het immuunsysteem.
<b>- DECREASE</b>	Verlaagt de ingevulde gegevens of verlaagt het immuunsysteem.
<b>RECOVERY</b>	Na een periode van inspanning, druk op deze knop om een 1-minuut durende hartslaghersteltest uit te voeren. Na de test geeft het display de testresultaten weer: F1-F6.

#### 2. Beschrijving van de Functiewaarden

<b>FUNCTIE</b>	<b>BEREIK</b>	<b>BESCHRIJVING</b>
<b>TIME</b>	0:00 – 99:59	Huidige trainingstijd.
<b>DISTANCE</b>	0.00 – 99.99	Huidige trainingsafstand.
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	Huidige verbruikte calorieën.
<b>PULSE</b>	30 – 240	Huidige hartslag.
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	Huidige snelheid.
<b>RPM</b>	0 – 999	Huidige omwentelingen per minuut.

#### 3. Functie bediening

##### 1. Basisfuncties

Schakel de meter in; de meter geeft alle informatie weer gedurende 1 seconde en de zoemer geeft een lange "piep", waarna de standby-interface wordt geopend. In de standby-interface kunnen gebruikers direct beginnen met trainen of de doelwaarde instellen en beginnen met trainen. De functiewaarden beginnen te tellen tijdens de training. Als de doelwaarde niet is ingesteld, tellen de functiewaarden (behalve de hartslagwaarde) op tijdens de training; als de doelwaarde is ingesteld, telt de doelwaarde (behalve de hartslagwaarde) af tijdens de training. Nadat de aftelling van de doelwaarde tijdens de training is voltooid (behalve de hartslagwaarde), geeft de zoemer een melding en knippert de overeenkomstige functiewaarde. Als de training wordt voortgezet, begint de trainingswaarde opnieuw op te tellen; als de ingestelde functiewaarde de hartslagwaarde is, zal de waarde in het hartslagvenster knippen wanneer de hartslag van de gebruiker de ingestelde waarde tijdens de training overschrijdt.

Instelmethode van de Functiewaarde: In de standby-interface, druk op de mode-knop om de instelinterface van de functiewaarde te openen. Het overeenkomstige functieweergavevenster knippert tijdens het instellen. Druk op de plus- en minknoppen om de doelwaarde van de functie in te stellen en druk vervolgens op de mode-knop om te bevestigen en naar de volgende functiewaarde te gaan. Volg deze stappen om de instellingen van TIJD → AFSTAND → CALORIEËN → POLSSLAG in volgorde in te stellen.

##### 2. Heartbeat recovery test

Wanneer POLSSLAG wordt gedetecteerd, druk op de RECOVERY-knop. Dan kun je een 1-minuut durende hartslaghersteltest uitvoeren. Na de test geeft het elektronische horloge de testresultaten weer: F1~F6. De resultaten van de hartslag en de hartslaghersteltest zijn alleen ter referentie en mogen niet als medisch bewijs worden gebruikt.

# RIDE X DELUXE

## F1~F6 Niveau Beschrijving Tabel:

Niveau	Herstelstatus hartslag gebruiker	Detectieverschil hartslag (voor en na de test)
F1	Eerste klasse	Gemiddeld verschil 50
F2	Zeer goed	40-49
F3	Normaal	30-39
F4	Redelijk	20-29
F5	Meer oefening nodig	10-19
F6	Onvoldoende oefening	10 of minder

### 3. Automatisch in- en uitschakelen

Wanneer de gebruiker begint met trainen of op een knop drukt, wordt de meter automatisch ingeschakeld. Als de gebruiker gedurende 4 minuten niet traint of het elektronische horloge niet gebruikt, schakelt het horloge automatisch de stroom uit en gaat het in de slaapstand. Het elektronische horloge kan worden geactiveerd door te beginnen met trainen of op een knop te drukken.

### 4. Overige informatie

- Plaats voor gebruik twee AA-batterijen (2\*1,5V).
- Dit elektronische display moet uit de buurt van vocht worden gehouden.

# RIDE X DELUXE



## English

### 1. User instructions

#### 1. Button description

<b>MODE</b>	Press this key to confirm when setting exercise parameters, and press this key to switch the display of values during exercise
<b>TOTAL RESET</b>	Press this button to reset the display.
<b>RESET</b>	During setting, press this key to clear the set value
<b>+ INCREASE BUTTON</b>	The filling in of data or the increase of the immune system.
<b>- DECREASE BUTTON</b>	The filling in of data or the decrease of the immune system.
<b>RECOVERY</b>	After exercising for a period of time , press this button to perform a 1- minute heart rate recovery test . After the test , the display will show the test results: F1-F6

#### 2. Function Value Description

<b>DISPLAY</b>	<b>DISPLAY</b>	<b>FUNCTION</b>
<b>TIME</b>	0:00 – 99:59	Current training time
<b>DISTANCE</b>	0.00 – 99.99	Current training distance
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	Current burned calories
<b>PULSE</b>	30 – 240	Current heartbeat
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	Current speed
<b>RPM</b>	0 – 999	Current rotations per minute

#### 3. Function operation

##### 1. Basis Functions

Power on the meter, the meter will display all the information for 1 second and the buzzer will give a long "beep", then enter the standby interface. In the standby interface, users can start exercising directly or set the target value and start exercising. The function values will start counting during exercise. If the target function value is not set, the function values (except the heart rate value) will count up during exercise; if the target value is set, the target value (except the heart rate value) will count down during exercise. After the countdown of the target value set during exercise (except the heart rate value) is completed, the buzzer will prompt, the corresponding function value will flash, and the exercise value will start counting up if the exercise continues; if the set function value is the heart rate value, when the user's heart rate value is detected to exceed the set heart rate value during exercise, the value in the heart rate window will flash.

Function value setting method: In the standby interface, press the mode button to enter the function value setting interface. The corresponding function display window will flash during setting. Press the plus and minus buttons to set the function target value and then press the mode button to confirm and enter the next function value. Follow this step to set TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE in sequence.

##### 2. Heartbeat recovery test

When PULSE is detected , press the RECOVERY button Then you can perform a 1-minute heart rate recovery function test. After the test , the electronic watch will display the test results: F1~F6 . The heart rate and heart rate recovery test results are for reference only and are not used as any medical evidence.

# RIDE X DELUXE

**F1~F6 Grade Description Table**

Heart rate recovery level	User heart rate recovery status	Heartbeat detection gap ( before and after test )
F1	First class	Average difference 50
F2	very good	40-49
F3	normal	30-39
F4	Fair	20-29
F5	Need to increase exercise	10-19
F6	Not enough exercise	10 or less

### **3. Automatic power on and off**

When the user starts exercising or presses any button , the meter 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 sleep mode. The electronic watch can be awakened by starting to exercise or pressing a button.

### **4. Other information**

- Please insert two AA batteries before use ( 2\*1.5V ).
- This electronic watch should be kept away from moisture.

# RIDE X DELUXE

## Deutsch



### 1. Gebrauchsanweisung

#### 1. Tastenbeschreibung

<b>MODE</b>	Drücken Sie diese Taste, um bei der Einstellung der Trainingsparameter zu bestätigen und um die Anzeige der Werte während des Trainings zu wechseln.
<b>TOTAL RESET</b>	Drücken Sie diese Taste, um das Display zurückzusetzen.
<b>RESET</b>	Drücken Sie während der Einstellung diese Taste, um den eingestellten Wert zu löschen.
<b>+ INCREASE</b>	Erhöht die eingegebenen Daten oder stärkt das Immunsystem.
<b>- DECREASE</b>	Verringert die eingegebenen Daten oder schwächt das Immunsystem.
<b>RECOVERY</b>	Nach einer Trainingsperiode drücken Sie diese Taste, um einen 1-minütigen Herzfrequenzerholungstest durchzuführen. Nach dem Test zeigt das Display die Testergebnisse an: F1-F6.

#### 2. Funktionswerte Beschreibung

<b>FUNKTION</b>	<b>BEREICH</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>
<b>TIME</b>	0:00 – 99:59	Aktuelle Trainingszeit.
<b>DISTANCE</b>	0.00 – 99.99	Aktuelle Trainingsdistanz.
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	Aktuell verbrannte Kalorien.
<b>PULSE</b>	30 – 240	Aktueller Herzschlag.
<b>SPEED</b>	0 – 99.9	Aktuelle Geschwindigkeit.
<b>RPM</b>	0 – 999	Aktuelle Umdrehungen pro Minute.

#### 3. Funktionsbetrieb

##### 1. Grundfunktionen

Beim Einschalten des Geräts werden alle Informationen für 1 Sekunde angezeigt und der Summer gibt einen langen "Piepton" ab, dann wird die Standby-Oberfläche geöffnet. In der Standby-Oberfläche können Benutzer direkt mit dem Training beginnen oder den Zielwert festlegen und mit dem Training beginnen. Die Funktionswerte beginnen während des Trainings zu zählen. Wenn der Zielfunktionswert nicht eingestellt ist, zählen die Funktionswerte (außer dem Herzfrequenzwert) während des Trainings nach oben; wenn der Zielwert eingestellt ist, zählt der Zielwert (außer dem Herzfrequenzwert) während des Trainings nach unten. Nachdem der Countdown des Zielwerts während des Trainings abgeschlossen ist (außer dem Herzfrequenzwert), gibt der Summer eine Meldung aus und der entsprechende Funktionswert blinkt. Wenn das Training fortgesetzt wird, beginnt der Trainingswert erneut zu zählen; wenn der eingestellte Funktionswert der Herzfrequenzwert ist, blinkt der Wert im Herzfrequenzfenster, wenn der Herzfrequenzwert des Benutzers während des Trainings den eingestellten Wert überschreitet.

Einstellungsmethode der Funktionswerte: In der Standby-Oberfläche drücken Sie die Mode-Taste, um die Einstelloberfläche für die Funktionswerte zu öffnen. Das entsprechende Funktionsanzeigefenster blinkt während der Einstellung. Drücken Sie die Plus- und Minus-Tasten, um den Zielwert der Funktion einzustellen, und drücken Sie dann die Mode-Taste, um zu bestätigen und zum nächsten Funktionswert zu gelangen. Befolgen Sie diesen Schritt, um die Einstellungen von ZEIT → DISTANZ → KALORIEN → PULS in dieser Reihenfolge einzustellen.

##### 2. Herzfrequenzerholungstest

Wenn PULS erkannt wird, drücken Sie die RECOVERY-Taste. Dann können Sie einen 1-minütigen Herzfrequenzerholungstest durchführen. Nach dem Test zeigt die elektronische Uhr die Testergebnisse an: F1–F6. Die Ergebnisse des Herzfrequenz- und des Herzfrequenzerholungstests sind nur als Referenz gedacht und dürfen nicht als medizinischer Nachweis verwendet werden.

# RIDE X DELUXE

## F1~F6 Bewertungsbeschreibungstabelle

Niveau	Herzfrequenz-Erholungsstatus des Benutzers	Herzfrequenz-Detektionslücke (vor und nach dem Test)
F1	Erste Klasse	Durchschnittlicher Unterschied 50
F2	Sehr gut	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Angemessen	20-29
F5	Mehr Bewegung erforderlich	10-19
F6	Unzureichende Bewegung	10 oder weniger

### 3. Automatisches Ein- und Ausschalten

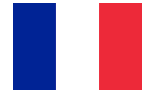
Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt oder eine Taste drückt, wird das Gerät automatisch eingeschaltet. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht trainiert oder die elektronische Uhr nicht verwendet, schaltet das Gerät automatisch die Stromversorgung aus und wechselt in den Ruhezustand. Das elektronische Gerät kann durch Starten des Trainings oder Drücken einer Taste aktiviert werden.

### 4. Weitere Informationen

- Vor der Verwendung zwei AA-Batterien einlegen (2\*1,5V)
- Diese elektronische Uhr sollte von Feuchtigkeit ferngehalten werden.

# RIDE X DELUXE

Français



## 1. Mode d'emploi

### 1. Button description

<b>MODE</b>	Appuyez sur ce bouton pour confirmer lors de la configuration des paramètres d'exercice et pour changer l'affichage des valeurs pendant l'exercice.
<b>TOTAL RESET</b>	Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser l'affichage.
<b>RESET</b>	Pendant la configuration, appuyez sur cette touche pour effacer la valeur définie.
<b>+ AUGMENTER</b>	Augmente les données saisies ou renforce le système immunitaire.
<b>- DIMINUER</b>	Diminue les données saisies ou affaiblit le système immunitaire.
<b>RECOVERY</b>	Après une période d'exercice, appuyez sur ce bouton pour effectuer un test de récupération de la fréquence cardiaque d'une durée de 1 minute. Après le test, l'affichage montre les résultats du test : F1-F6.

### 2. Function Value Description

FONCTION	PLAGE	DESCRIPTION
<b>TEMPS</b>	0:00 – 99:59	Temps d'entraînement actuel.
<b>DISTANCE</b>	0.00 – 99.99	Distance d'entraînement actuelle.
<b>CALORIES</b>	0 – 9999	Calories brûlées actuelles.
<b>POULS</b>	30 – 240	Fréquence cardiaque actuelle.
<b>VITESSE</b>	0 – 99.9	Vitesse actuelle.
<b>RPM</b>	0 – 999	Tours par minute actuels

### 3. Fonctionnement de l'Appareil

#### 1. Fonctions de Base

Allumez le compteur; le compteur affichera toutes les informations pendant 1 seconde et le buzzer émettra un long "bip", puis passera à l'interface de veille. Dans l'interface de veille, les utilisateurs peuvent commencer à s'entraîner directement ou définir la valeur cible et commencer à s'entraîner. Les valeurs fonctionnelles commencent à compter pendant l'exercice. Si la valeur de fonction cible n'est pas définie, les valeurs fonctionnelles (sauf la valeur de la fréquence cardiaque) compteront à la hausse pendant l'exercice; si la valeur cible est définie, la valeur cible (sauf la valeur de la fréquence cardiaque) comptera à la baisse pendant l'exercice. Après le compte à rebours de la valeur cible pendant l'exercice (sauf la valeur de la fréquence cardiaque), le buzzer émet une alerte et la valeur fonctionnelle correspondante clignotera. Si l'exercice se poursuit, la valeur d'exercice recommence à compter; si la valeur de fonction définie est la valeur de la fréquence cardiaque, la valeur dans la fenêtre de fréquence cardiaque clignotera lorsque la valeur de la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la valeur définie pendant l'exercice.

Méthode de Réglage de la Valeur Fonctionnelle: Dans l'interface de veille, appuyez sur le bouton mode pour ouvrir l'interface de réglage de la valeur fonctionnelle. La fenêtre d'affichage de la fonction correspondante clignote pendant le réglage. Appuyez sur les boutons plus et moins pour définir la valeur cible de la fonction, puis appuyez sur le bouton mode pour confirmer et passer à la valeur fonctionnelle suivante. Suivez cette étape pour régler TEMPS → DISTANCE → CALORIES → POULS dans cet ordre.

#### 2. Test de Récupération de la Fréquence Cardiaque

Lorsque POULS est détecté, appuyez sur le bouton RECOVERY. Vous pouvez ensuite effectuer un test de récupération de la fréquence cardiaque d'une durée de 1 minute. Après le test, la montre électronique affichera les résultats du test : F1~F6. Les résultats du test de fréquence cardiaque et de récupération de la fréquence cardiaque sont uniquement à titre de référence et ne doivent pas être utilisés comme preuve médicale.

# RIDE X DELUXE

**F1~F6 Grade Description Table**

Heart rate recovery level	User heart rate recovery status	Heartbeat detection gap ( before and after test )
F1	First class	Average difference 50
F2	very good	40-49
F3	normal	30-39
F4	Fair	20-29
F5	Need to increase exercise	10-19
F6	Not enough exercise	10 or less

### **3. Allumage et Extinction Automatiques**

Lorsque l'utilisateur commence à s'entraîner ou appuie sur un bouton, le compteur s'allume automatiquement. Si l'utilisateur ne s'entraîne pas ou n'utilise pas la montre électronique pendant 4 minutes, la montre électronique éteindra automatiquement l'alimentation et entrera en mode veille. La montre électronique peut être réveillée en commençant à s'entraîner ou en appuyant sur un bouton.

### **4. Autres Informations**

- Insérez deux piles AA avant utilisation (2\*1,5V).
- Cette montre électronique doit être tenue à l'écart de l'humidité.