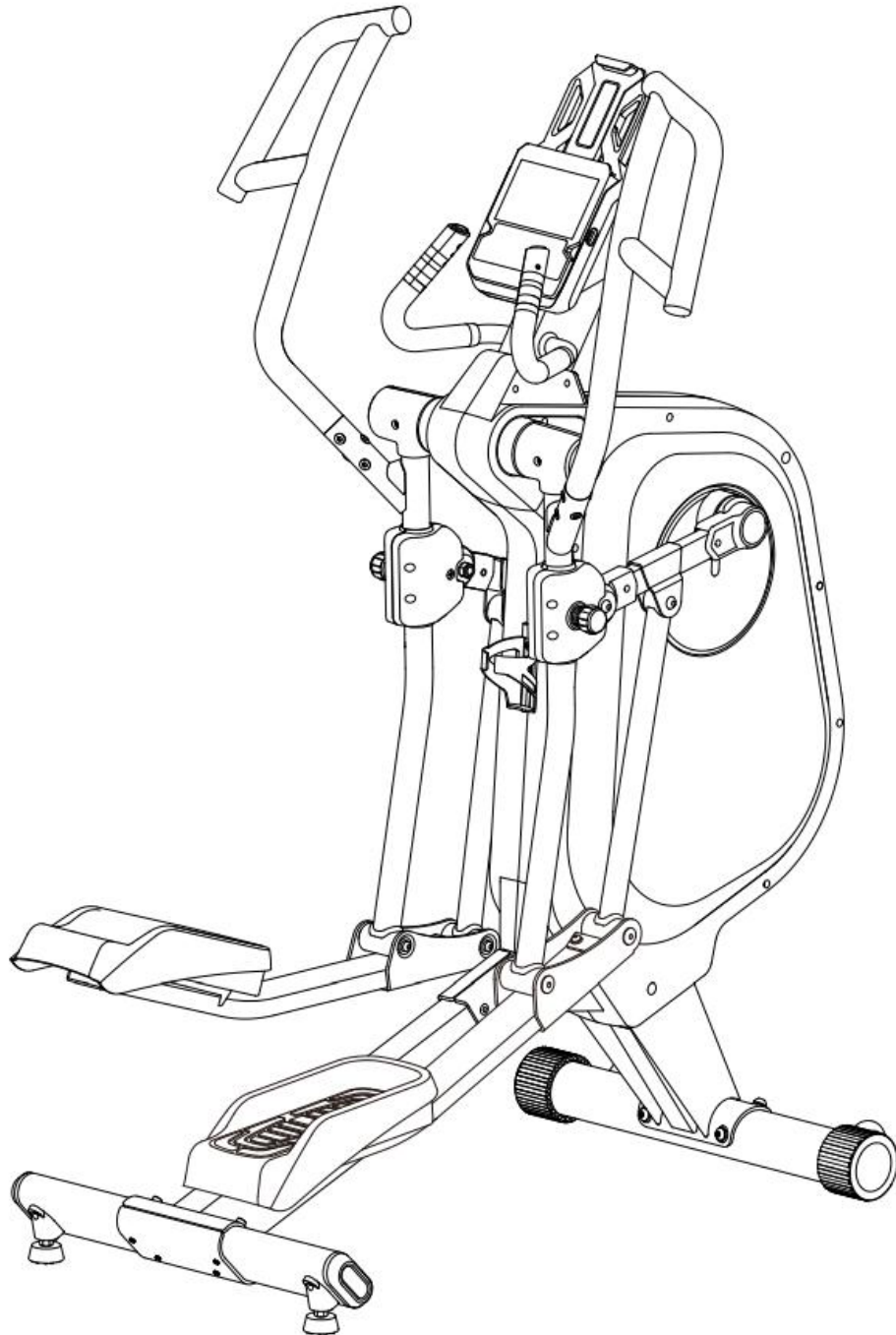


STRIDE



FOCUS
F I T N E S S

STRIDE

Index

1.	Safety instructions / Maintenance	3
2.	Parts list.....	6
3.	Hardware and tools list	8
4.	Overview drawing	9
5.	Assembly	10
6.	User instructions	15

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.
- 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 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 mm / 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 meegewone 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 verhoogen van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstuikt, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die marktling 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 on nauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschikken over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd geaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verstaan gelijktijdig de aanheid 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 doortrapstelsel. Rem daarom gelijkmatig af of maak gebruik van de rem.

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

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet 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 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 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 uiteindes 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.

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 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 in der richtigen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
- Bleiben Sie mit Körperpartien 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.
- Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
- Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
- Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationszuren in das Gerät nicht eingezogen werden. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmierern Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
- Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.
- Laufband:
 - Falls die Laufmatte abrutscht, muss diese gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
 - Falls die Laufmatte schiefläuft, spannen Sie sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
 - Zum Schmierern des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen. Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.

ELLIPTICAL



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 utiliser, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Veuillez noter que le besoin naturel de jouer ou le tempérament des enfants lors de la manipulation de cet appareil peuvent entraîner des situations imprévues et des dangers qui tombent pas sous la responsabilité du fabricant.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant l'installation et l'utilisation.
- Veuillez toujours à ce que la machine soit stable et parfaitement à l'horizontal. Utilisez un support plat pour l'installation de la machine.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce qu'ils ne puissent pas rester coincés dans la machine. Assurez-vous également d'avoir de bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes. Cela minimise également l'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.
- Régalez l'appareil de manière à ce qu'il soit dans une position confortable pour l'entraînement afin que le corps ne soit pas soumis à des tensions inutiles.
- N'utilisez pas l'appareil avec trop de force pour laquelle un tel appareil n'est pas conçu.
- Si l'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation, il devra impérativement être branché sur une prise de terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il devra être remplacé pour éviter tout danger.
- Veuillez toujours contacter le fournisseur en cas de défaut.
- Crosstrainer : monter et descendre doit se faire un pied après l'autre et non simultanément. Réduisez en même temps la vitesse afin d'éviter les blessures.
- Tapis de course : une barre oblique passe sur le tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Sans cet élément de sécurité, le tapis roulant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit toujours attaché à vos vêtements en cas d'urgence.
- Vélo spinning : de nombreux vélos spinning utilisent un système à pédales. Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

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

- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'appareil soit éteint et que le cordon d'alimentation débranché de la prise murale avant chaque opération de nettoyage, d'entretien ou de réparation.
- Ne jamais utiliser de produits nettoyants agressifs ou corrosifs pour nettoyer l'appareil afin d'éviter d'endommager l'écran. Utilisez un chiffon humide pour le nettoyage. N'exposez pas l'appareil directement au rayons du soleil.
- Nettoyez l'écran et toutes les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de sueur.
- Posez un tapis de sol pour protéger l'appareil de la saleté et de l'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 attention à l'usure du matériel et remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Lubrifiez toutes les pièces rotatives tous les 2 à 3 mois avec un spray d'entretien et vérifiez régulièrement que les vis soient bien serrées.
- Si l'appareil est équipé d'un 'rail', assurez-vous qu'il reste correctement lubrifié.
- Tapis de course :
 - Si le tapis de course patine, il est nécessaire de le tendre. Réglez le tapis de course à 6 km/h et faites pivoter les deux extrémités du tapis d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Si le tapis de course roule vers un côté, faites tourner l'extrémité gauche ou droite afin de le remettre 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

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

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

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
- Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
- Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo. El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
- Antes de comenzar con sus ejercicios, asegúrese de que todas las partes puntiagudas 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 vigíleslos 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 esterita.
- 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 está 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.

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

- Para evitar descargas eléctricas, antes de cada limpieza o mantenimiento/ reparación, debe asegurarse de que el equipo esté apagado y de que el cable eléctrico esté desenchufado.
- Nunca limpie el equipo con sustancias limpiadoras agresivas o corrosivas para evitar daños en la pantalla. Use para la limpieza un paño húmedo. No exponga el equipo a la luz solar directa.
- Limpie la pantalla y todas las demás superficies del equipo con un paño limpio ligeramente humedecido para eliminar todos los residuos de transpiración.
- Coloque una alfombra o tapiz para proteger el equipo durante su instalación y ubicación contra la suciedad y el desgaste. Puede aspirar una vez por semana debajo del equipo de entrenamiento.
- Limpie su equipo después de la sesión de entrenamiento para evitar que los ácidos de 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 para correr a 6 km por hora y gírela en el sentido de las agujas del reloj en ambos extremos.
 - Si la cinta para caminar está torcida, gírela en el extremo izquierdo o derecho para así enderezarla nuevamente.
 - La lubricación de la cinta para correr se debe realizar rociando aceite de silicona debajo de ella. Luego hay que dejar que la cinta funcione a 1 km por hora durante tres minutos.
 - Desmontar el capó del motor periódicamente para eliminar el polvo.

Italiano

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

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

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile - nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritto di seguito.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, le viti, i bulloni e i collegamenti prima di utilizzare per la prima volta il macchinario e poi su base regolare. Controllare che tutte le componenti siano ben collegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico se la propria salute consente l'allenamento con questo dispositivo. Il consiglio del GP serve come base per lo sviluppo del tuo programma di allenamento.
- Prima di iniziare con gli esercizi, si assicuri che tutte le componenti appuntite 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 accentrare l'utilizzo ai bambini, li informi su come utilizzarlo correttamente e li supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui accentesse ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prenda sempre in considerazione le loro capacità mentali e fisiche.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericoli che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno al dispositivo, durante l'assemblaggio e l'utilizzo.
- Assicurare sempre che il dispositivo sia stabile e a livello. Utilizzare un sottopavimento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non inghiottirsi nel dispositivo.
- Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona soletta antiscivolo, grazie alla quale viene anche minimizzata l'usura e aumentata la sicurezza.
- Il dispositivo deve essere sempre salvaguardato da condizioni di umidità.
- Per proteggere il pavimento da segni di pressione, utilizzare sempre una moquette o tappetino.
- Tengere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime non escano subito prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apporre mai modifiche di personalizzazione 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'assemblamento del dispositivo.
- ATTENZIONE: la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può riportare un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompere subito nel caso di vertigini o debolezza 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 forze eccessive 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/parazione 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 dei materiali e sostituire immediatamente le componenti difettose.
- Lubrificare tutte le componenti rotanti ogni 2/3 mesi con uno spray per la manutenzione e controllare regolarmente che le viti siano ben salde.
- Nel caso in cui il dispositivo sia provvisto di "rotelle", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.
- Nastro:
 - Nel caso in cui il nastro sia scivoloso, è necessario irrigidirlo. Impostare il nastro a 6 km/h e girare mezzo giro in senso orario e intrambi le estremità del nastro.
 - Nel caso in cui il nastro sia storto, girare all'estremità sinistra o destra per raddrizzarlo nuovamente.
 - La lubrificazione del nastro deve essere eseguita spruzzando l'olio di silicone sotto il nastro e facendo girare successivamente il nastro a 1 km/h per 3 minuti.
 - Smontare il cofano per eliminare periodicamente la polvere.

Information for the User on Disposal of Electrical Equipment

English

Upon purchasing electrical equipment, the customer receives information about the following important obligations and options:

- **Separate Collection Requirement:** Electrical equipment must be collected separately and must not be disposed of with regular household waste. Lamps and batteries must be removed for recycling.
- **Free Return at Retailers:** Customers have the right to return old electrical equipment to retailers free of charge, who are responsible for processing it.
- **Return Options:** Customers can bring equipment to various collection points, such as municipal recycling centers or stores that accept electrical equipment returns.
- **Removal of Personal Data:** It is the consumer's responsibility to delete any personal data before returning equipment for recycling or reuse.
- **Meaning of the Crossed-Out Wheeled Bin Symbol:** The crossed-out wheeled bin symbol indicates that electrical equipment must not be disposed of with regular waste but should be collected separately.

Nederlands

Klanten dienen rekening te houden met de volgende verplichtingen en mogelijkheden bij het afvoeren van elektrische apparatuur:

- **Gescheiden inzameling:** Elektrische apparatuur, inclusief lampen en batterijen, moet apart worden ingeleverd en mag niet bij het gewone afval.
- **Gratis inlevering:** Handelaars nemen oude apparatuur gratis terug.
- **Inzamelpunten:** Apparatuur kan worden ingeleverd bij erkende inzamelpunten, zoals winkels of gemeentelijke stations.
- **Persoonlijke gegevens:** Klanten zijn zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonlijke gegevens.
- **Doorgestreepte afvalbak:** Dit symbool betekent dat het apparaat niet bij het gewone afval mag.

Deutsch

Beim Kauf von elektrischen Geräten erhält der Kunde Informationen über die folgenden wichtigen Pflichten und Möglichkeiten:

- **Pflicht zur getrennten Sammlung:** Elektrische Geräte müssen getrennt gesammelt und dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Lampen und Batterien müssen zur Wiederverwertung entfernt werden.
- **Kostenlose Rückgabe bei Händlern:** Kunden haben das Recht, alte Elektrogeräte kostenlos beim Händler zurückzugeben, der für die Entsorgung verantwortlich ist.
- **Rückgabemöglichkeiten:** Kunden können Geräte an verschiedenen Sammelstellen abgeben, z. B. bei kommunalen Sammelstellen oder in Geschäften, die elektrische Geräte zurücknehmen.
- **Entfernen von persönlichen Daten:** Der Verbraucher ist dafür verantwortlich, persönliche Daten vor der Rückgabe des Geräts zur Wiederverwertung oder Wiederverwendung zu löschen.
- **Bedeutung des Symbols der durchgestrichenen Mülltonne:** Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass Elektrogeräte nicht mit dem normalen Abfall entsorgt werden dürfen, sondern getrennt gesammelt werden müssen.

Français

Lors de l'achat d'un équipement électrique, le client reçoit des informations sur les obligations et options suivantes :

- **Collecte séparée obligatoire :** Les équipements électriques doivent être collectés séparément et ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les lampes et les piles doivent être retirées pour le recyclage.
- **Retour gratuit chez les revendeurs :** Les clients ont le droit de rapporter gratuitement leurs anciens équipements électriques chez les revendeurs, qui sont responsables de leur traitement.
- **Options de retour :** Les clients peuvent déposer leurs équipements dans différents points de collecte, tels que les centres de collecte municipaux ou les magasins qui acceptent les équipements électriques.
- **Suppression des données personnelles :** Il incombe aux consommateurs de supprimer toutes les données personnelles avant de rapporter l'équipement pour recyclage ou réutilisation.
- **Signification du symbole de la poubelle barrée :** Le symbole de la poubelle barrée indique que les équipements électriques ne doivent pas être jetés avec les déchets courants mais doivent être collectés séparément.

Español

Al comprar un equipo eléctrico, el cliente recibe información sobre las siguientes obligaciones y opciones importantes:

- **Recolección separada obligatoria:** Los equipos eléctricos deben recogerse por separado y no deben desecharse con los residuos domésticos comunes. Las lámparas y las pilas deben retirarse para su reciclaje.
- **Devolución gratuita en los comercios:** Los clientes tienen derecho a devolver los equipos eléctricos viejos a los minoristas de forma gratuita, quienes son responsables de su procesamiento.
- **Opciones de devolución:** Los clientes pueden llevar los equipos a diversos puntos de recogida, como los centros de reciclaje municipales o las tiendas que aceptan equipos eléctricos.
- **Eliminación de datos personales:** Es responsabilidad del consumidor eliminar cualquier dato personal antes de devolver el equipo para su reciclaje o reutilización.
- **Significado del símbolo de la papelera tachada:** El símbolo de la papelera tachada indica que los equipos eléctricos no deben desecharse con los residuos habituales, sino que deben recogerse por separado.

Italiano

All'acquisto di apparecchiature elettriche, il cliente riceve informazioni sui seguenti obblighi e opzioni importanti:

- **Raccolta separata obbligatoria:** Le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente e non devono essere smaltite con i rifiuti domestici. Lampade e batterie devono essere rimosse per il riciclaggio.
- **Ritiro gratuito presso i rivenditori:** I clienti hanno il diritto di restituire gratuitamente le apparecchiature elettriche usate ai rivenditori, che sono responsabili del loro smaltimento.
- **Opzioni di restituzione:** I clienti possono portare le apparecchiature presso vari punti di raccolta, come centri di raccolta comunali o negozi che accettano apparecchiature elettriche.
- **Rimozione dei dati personali:** È responsabilità del consumatore cancellare eventuali dati personali prima di restituire le apparecchiature per il riciclaggio o il riutilizzo.
- **Significato del simbolo del bidone barrato:** Il simbolo del bidone barrato indica che le apparecchiature elettriche non devono essere smaltite con i rifiuti normali, ma devono essere raccolte separatamente.



STRIDE

2. Parts list

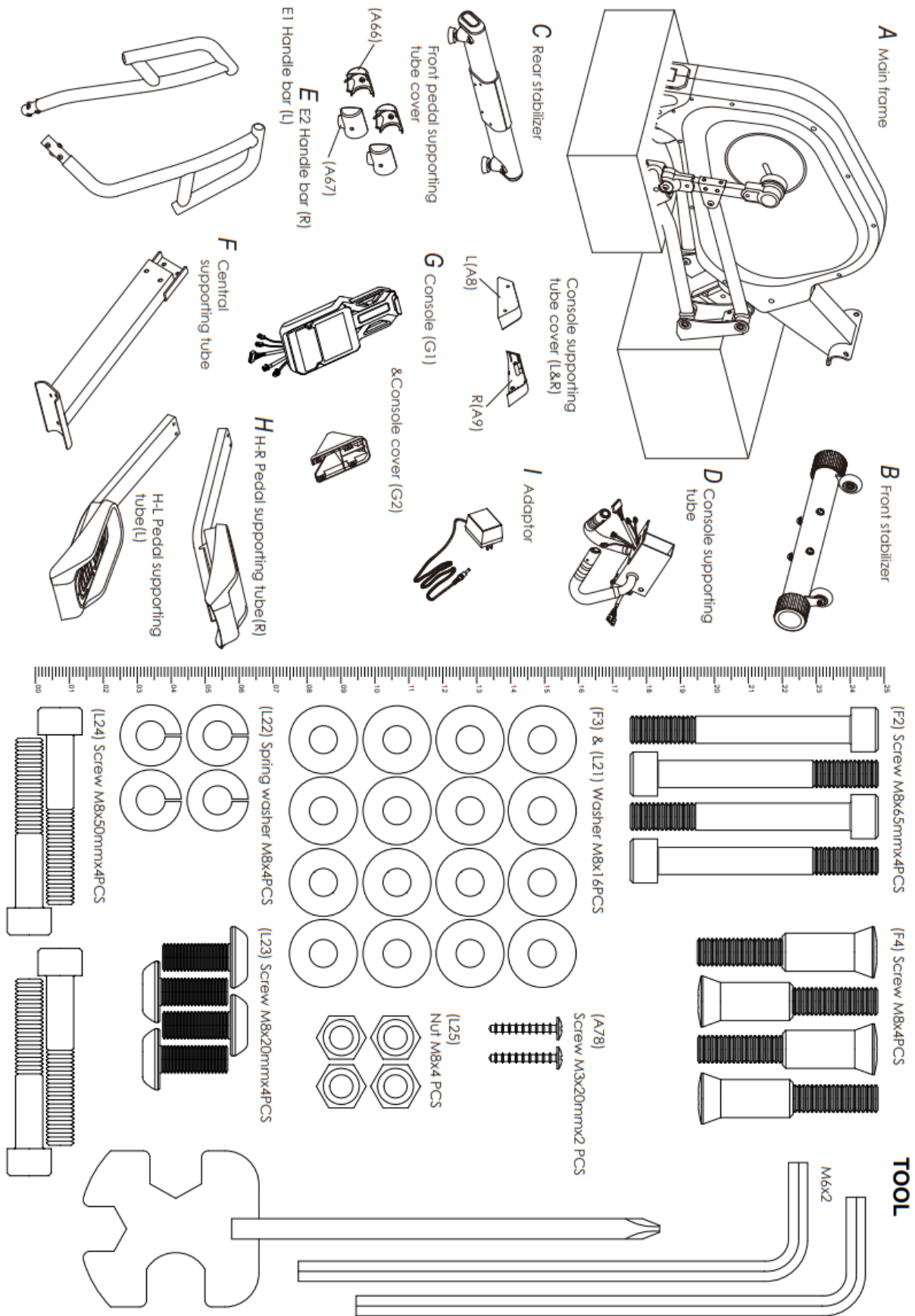
P/N	Description	Qty	P/N	Description	Qty
A1-a	MAIN FRAME	1	A68	WASHER $\Phi 12 \times \Phi 30 \times 2T$	2
A2	CHAIN COVER-L	1	A69	BR-6204zz	2
A3	CHAIN COVER-R	1	A71	BR-6005zz	4
A4-a	DECORATION COVER	2	A78	SCREW ST2.9x20mm	2
A5	SCREW	6	A79	BEARING 6000ZZ	2
A6	SMALL CHAIN COVER-L	1	A80	IDLER WHEEL	1
A7	SMALL CHAIN COVER-R	1	A81	BELT 480J6	1
A8	CONSOLE SUPPORTING TUBE COVER-L	1	A82	IDLER WHEEL FIXED BASE	1
A9	CONSOLE SUPPORTING TUBE COVER-R	1	A83	NUT M10	1
A11	SCREW M5X16mm	2	A84	ADJUST SCREW	1
A13-a	CRANK	2	A85	SCREW M10x20mm	1
A17-b	AXLE $\Phi 25$	1	A86	NUT M6	1
A18	SCREW M6x16mm	4	A93	KNOB	2
A19-a	BELT WHEEL	1	A94-a	SCREW M5x6mm	4
A20	SCREW	6	A95	SCREW ST3.9x16mm	4
A22	NUT M6	4	A96-a	DECORATIVE COVER (OUTER)	2
A24	FLY WHEEL	1	A97-a	DECORATIVE COVER (INNER)	2
A25	BEARING 6000 2RS	1	A98	SCREW M12x72mm	2
A26	NUT 3/8"-26*3.8T	3	A99	SCREW M8x20mm	8
A27	SCREW M6X10mm	2	A100	ADJUSTED BASE (OUTER)	2
A28	WASHER FIXED PLATE	2	A101	ADJUSTED BASE (INNER)	2
A29	AXLE	1	A102	SLEEVE	8
A30	BEARING 6300 2RS	1	A103	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1T$	8
A31	BUSH PA66 $\Phi 10 \times \Phi 15.8 \times 9 \text{mm}$	2	A104	NUT M12	2
A32	DC JACK 1000mm	1	A105	SCREW M5x16mm	2
A33	SCREW	7	A106	NUT M8	8
A38-b	CRANK CONNECTING SHAFT	2	A108	SCREW M5x12mm	4
A39-c	OUTER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-L	1	A109	RUBBER SPACER	4
A40-b	INNER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-L	1	A112	SENSOR WIRE 200MM	1
A41-b	INNER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-R	1	A113	SENSOR WIRE HOUSING	1
A42-c	OUTER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-R	1	A114	SCREW	2
A43	C-CLIP $\Phi 40 \text{mm}$	4	A115-b	BOLT	2
A44	BR-2203	4	A119-b	PEDAL TUBE L	1
A45	SCREW M12x73mm	2	A120-b	METAL HOUSING-L	1
A51	WASHER $\Phi 12 \times \Phi 25 \times 2T$	4	A121-b	PEDAL TUBE R	1
A52	NUT M12	4	A122-b	METAL HOUSING-R	1
A53-b	FRONT CONNECTING SHAFT	2	A129	BUSH	4
A54	SCREW M12X53mm	2	B1	FRONT STABILIZER	1
A55	BUSH	4	B2	END CAP	2
A56	BR-6202	2	B3	SCREW M8x20mm	4
A57	C-CLIP $\Phi 35 \text{mm}$	2	B4	SPRING WASHER M8	4
A59	BR-6002zz TPX	8	B5	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	4
A61	WASHER M8	4	B6	TRANSPORTATION WHEEL	2
A62	SPRING WASHER M8	4	B7	SCREW M8X40mm	2
A63	SCREW M8x20mm	4	B8	NUT M8	2
A64-b	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE-L	1	C1	REAR STABILIZER	1
A65	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE-R	1	C2	END CAP	2
A66	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE COVER-A	2	C3	COVER FOR FOOT PAD	2

STRIDE

A67	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE COVER-B	2	C4	ADJUSTED NUT M10	2
C5	KNOB $\Phi 50$	2	L13	SCREW M6X10mm	1
C6	SCREW ST3.9x16mm	2	L14	WASHER $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times 2T$	2
D1	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1	L15	SCREW M8X25mm	1
D2	SCREW M8X16mm	3	L16	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 30 \times 1T$	1
D3	SPONG	2	L17	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 28 \times 2T$	1
D4	HANDLE PULSE RING	2	L18	NUT M8	1
D5	PLASTIC PIPE	2	L21	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 25 \times 2T$	10
D6	SCREW ST2.9x12mm	4	L22	SPRING WASHER M8	8
D13	SCREW M3X10mm	6	L23	SCREW M8X20mm	4
E1	HANDLER BAR-L	1	L24	SCREW M8X50mm	4
E2	HANDLER BAR-R	1	L25	NUT M8	4
E3	SPONG	2	M1	MAGNETIC HOUSING	1
E4	SCREW M8	6	M2	MAGNETIC	5
E5	NUT M8	6	M3	SCREW M8x55mm	1
F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1	M4	NUT M8	1
F2	SCREW M8X65MM	4	M6	NUT M4	1
F3	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 2T$	4	M7	BOLT	1
F4	SCREW M8X45mm	4	M8	MOTOR	1
G1	CONSOLE	1	N1	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	1
G2	CONSOLE TUBE BACK COVER	1	N2	WASHER $\Phi 5 \times \Phi 10 \times 1T$	2
G3	SCREW M5X16MM	4	N3	SCREW M4X16mm	1
I	ADAPTOR	1	N4	NUT M3	1
H1	PEDAL	2	N5	WASHER $\Phi 3 \times \Phi 6 \times 0.5T$	4
H2	CUSHION PAD	2	N6	SCREW M6X10mm	2
H3	SCREW M6X16mm	8	N7	FIX PLATE	1
J1	WATER BOTTLE	1	N8	SCREW M5X25mm	1
J2	WATER BOTTLE HOLDER	1	N9	WASHER	2
J3	SCREW M5X16MM	2	P2	BUSH	4
K1	SENSOR WIRE 600MM	1	P4	NUT M10	2
K2	SENSOR WIRE 350MM	1	P5	SPACER $\Phi 25.2 \times \Phi 30 \times 43.5L$	1
K3	SENSOR WIRE 600MM	1	P6	FLAT KEY 7X7X20mm	2
K4	SENSOR WIRE 600MM	1	P8	NUT M10	2
K5	SENSOR WIRE 600MM	2	P10	SCREW M10X50LXP1.5	2
L1	STICKER	2	P11	LOCK NUT M25XP1.5X7T	1
L2	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2	P12	SPACER $\Phi 25.2 \times \Phi 30 \times 3L$	1
L3	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2	P13	WASHER $\Phi 5 \times \Phi 10 \times 1T$	2
L4	TOGGLE LOAD -	1	P14	NUT M10	4
L5	TOGGLE LOAD +	1	R13	NUT	1
L6	MAGNETIC	1	R14	WAVE WASHER $\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$	1
L7	DC COVER	1	R15	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 22 \times 0.3T$	2
L9	BEARING 608ZZ	4	R16	END CAP	2
L10	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 14 \times 2T$	2	R17	CRANK CONNECTING SHAFT COVER	2
L11	SCREW ST2.9x20mm	4	R18	CRANK CONNECTING SHAFT COVER	2
L12	WASHER $\Phi 12 \times \Phi 25 \times 2T$	2			

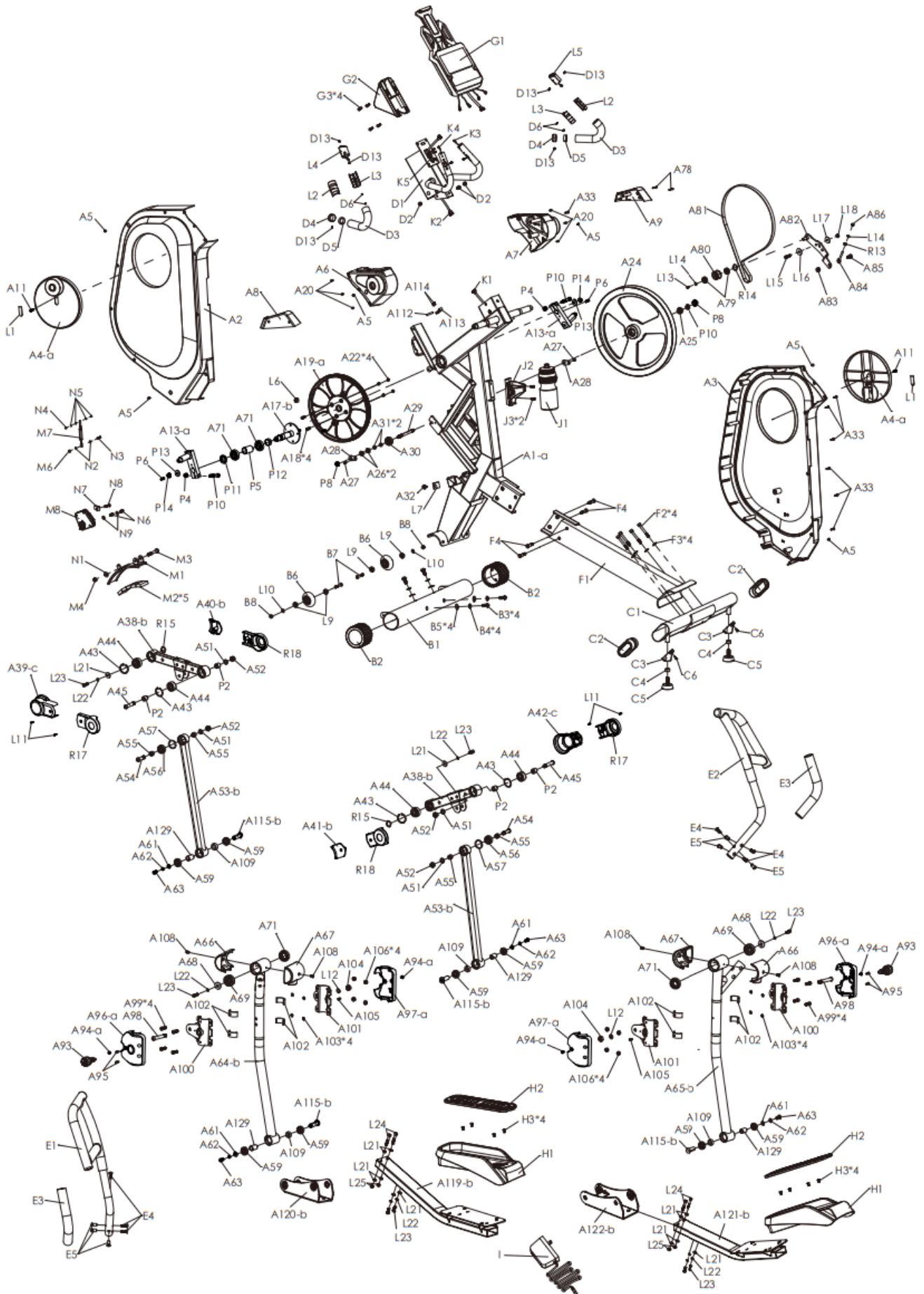
STRIDE

3. Hardware and tools list



STRIDE

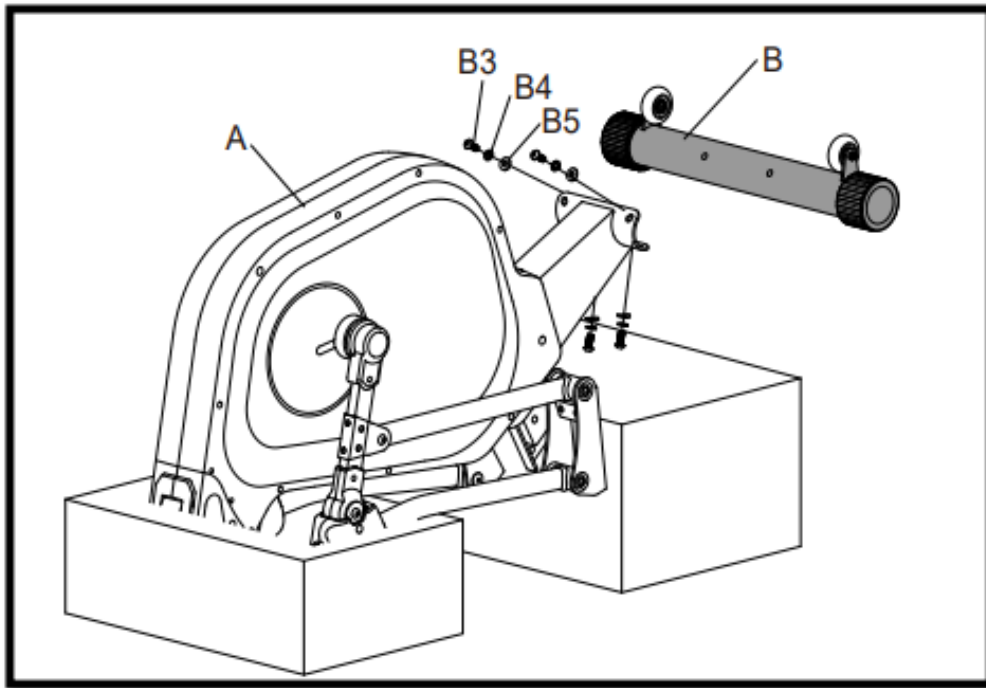
4. Overview drawing



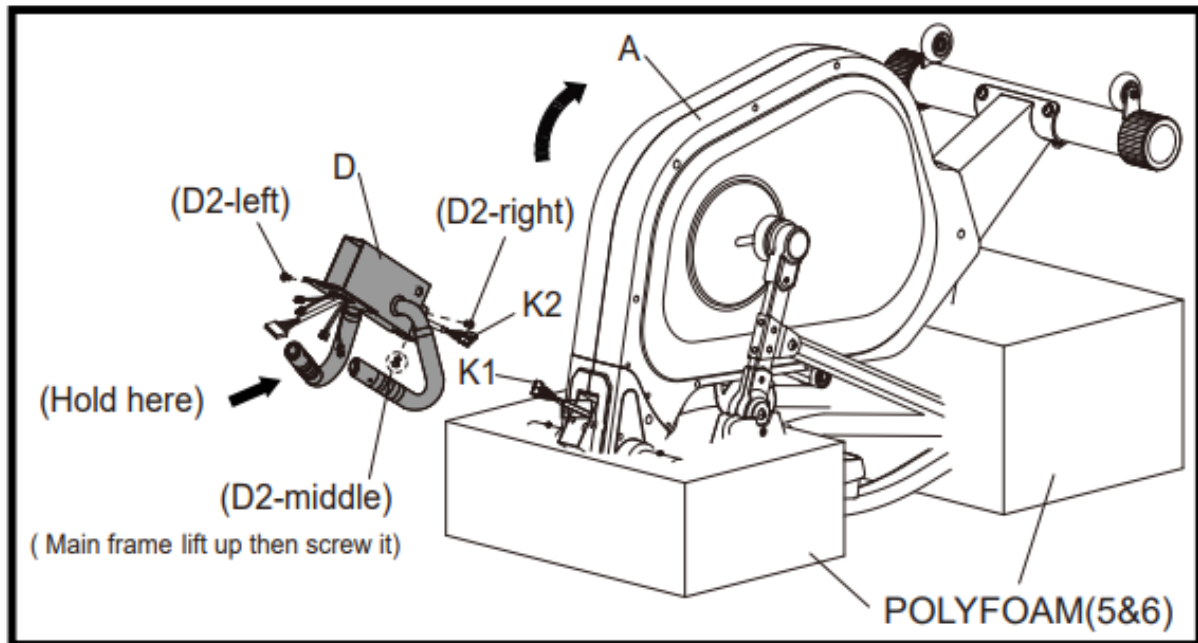
STRIDE

5. Assembly

1)

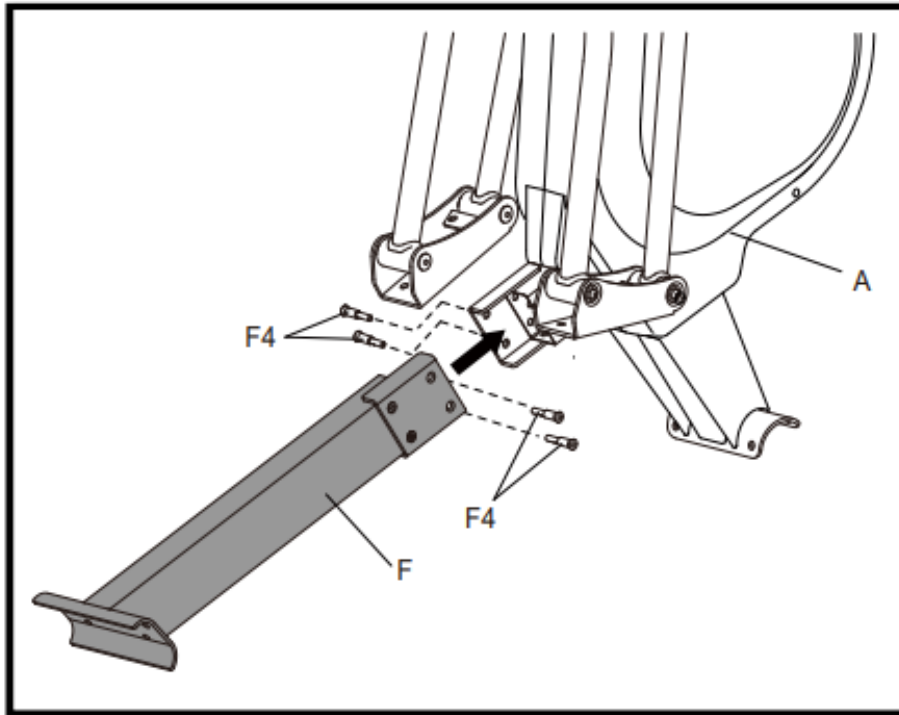


2)

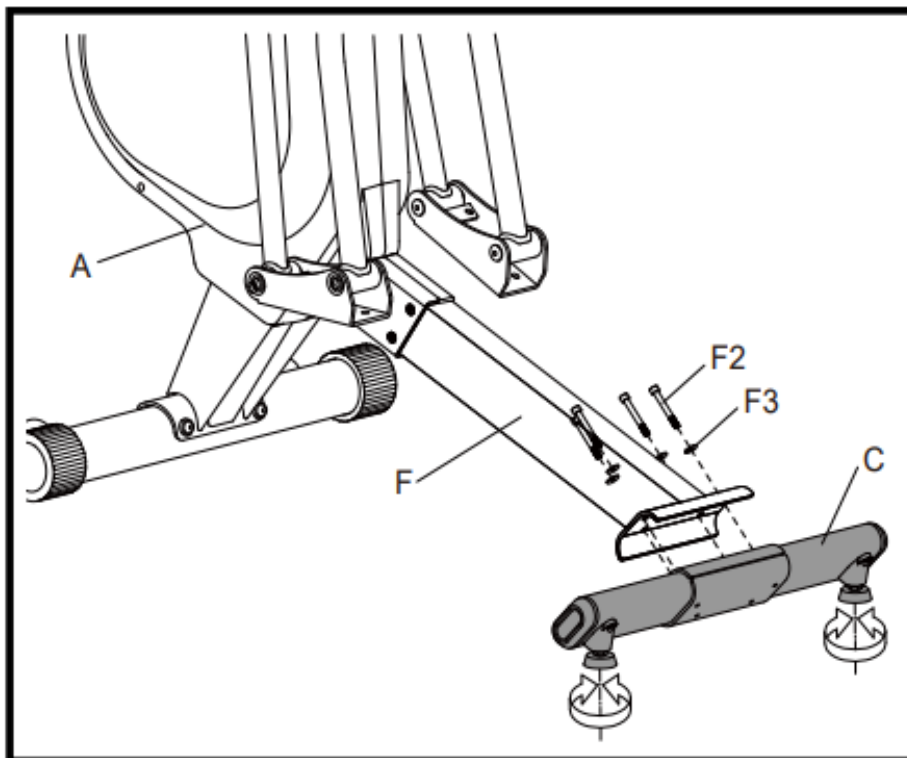


STRIDE

3)

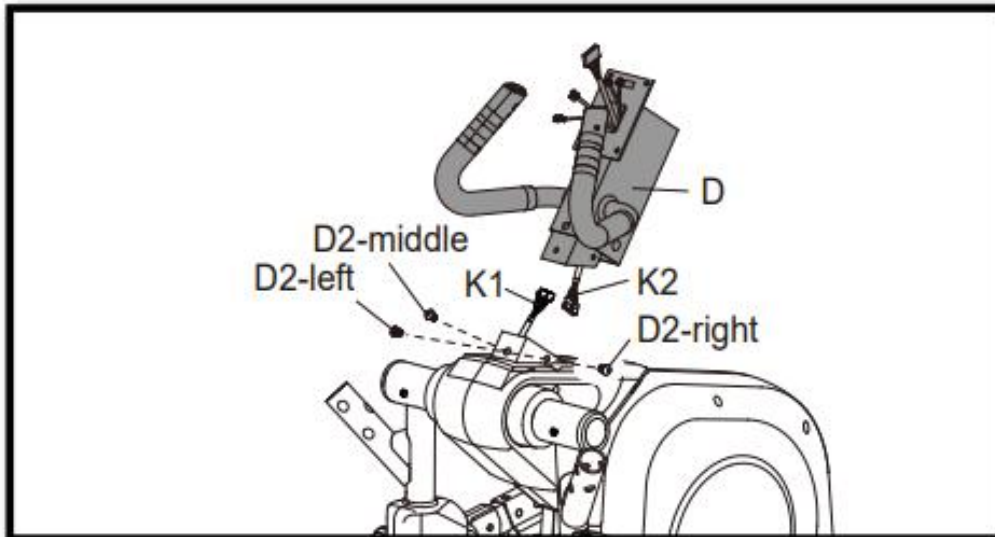


4)

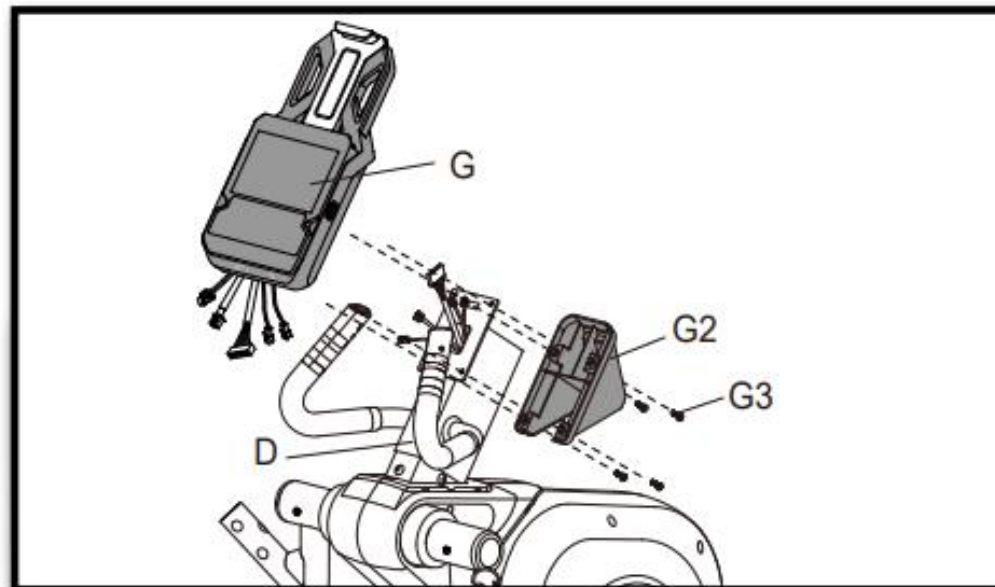


STRIDE

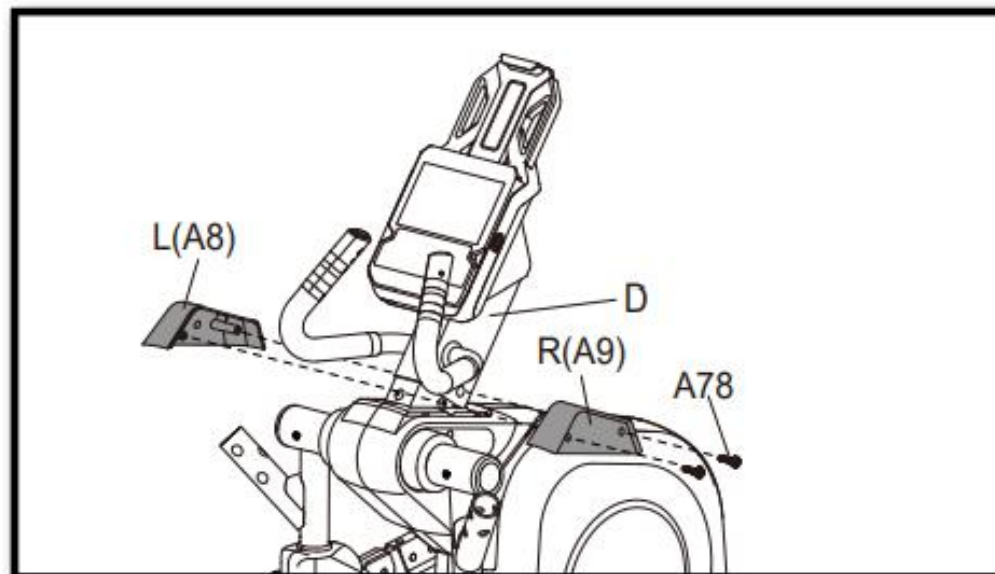
5)



6)

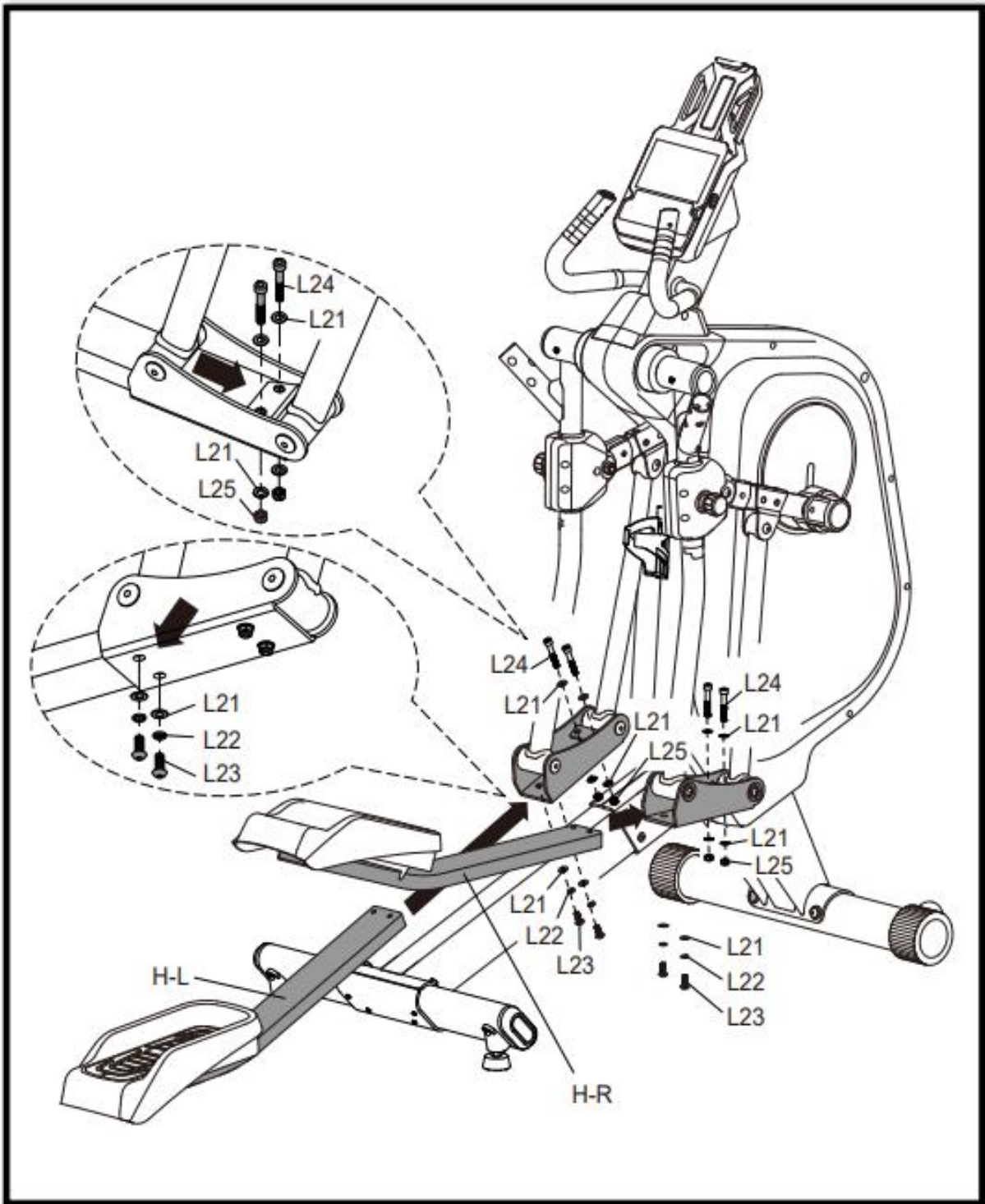


7)



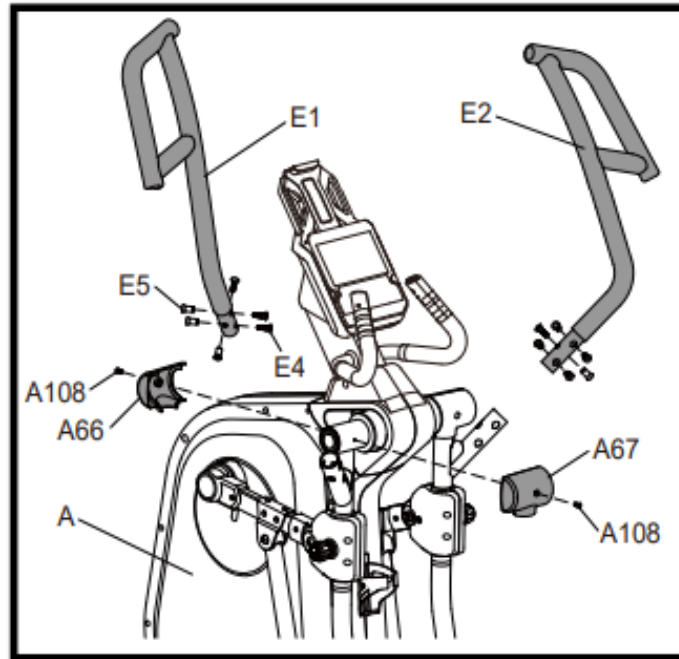
STRIDE

8)

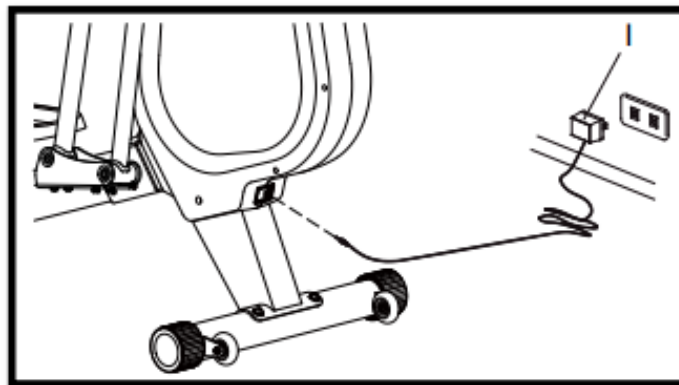


STRIDE

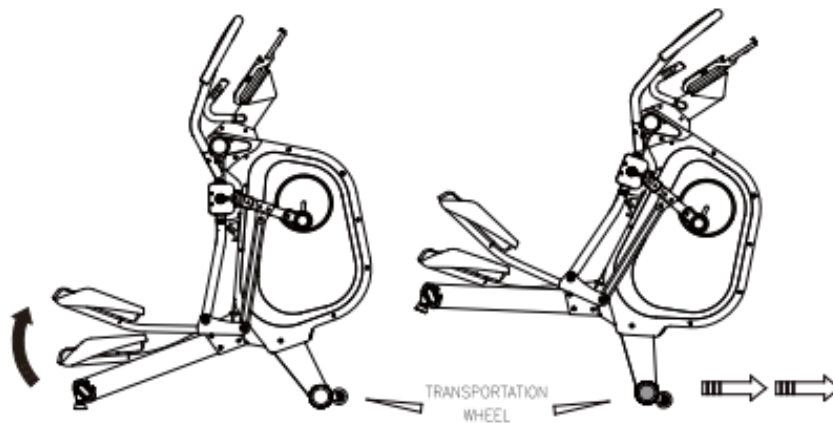
9)



10)



Transportation



STRIDE

6. User instructions



FUNCTIONS

NL	EN	DE	FR
UP			
Omhoog aanpassen van elke functie of om de trainingsweerstand te verhogen.	To make upward adjustment to each function data or increase training resistance.	Um jede Funktion nach oben anzupassen oder den Trainingswiderstand zu erhöhen.	Pour ajuster vers le haut chaque donnée de fonction ou augmenter la résistance de l'entraînement.
DOWN			
Omlaag aanpassen van elke functie of om de trainingsweerstand te verlagen.	To make downward adjustment to each function data or decrease training resistance.	Um jede Funktion nach unten anzupassen oder den Trainingswiderstand zu verringern.	Pour ajuster vers le bas chaque donnée de fonction ou diminuer la résistance de l'entraînement.
ENTER			
Om alle instellingen te bevestigen.	To confirm all settings.	Um alle Einstellungen zu bestätigen.	Pour confirmer tous les réglages.
START / STOP			
Om de training te starten of te stoppen. Druk op START/STOP in de standby-stand om de handmatige modus snel te starten.	To start or stop workout. Press the START/STOP under standby mode, it can be a quick start key to the Manual Program.	Zum Starten oder Stoppen des Trainings. Drücken Sie START/STOP im Standby-Modus für einen Schnellstart im manuellen Programm.	Pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur START/STOP en mode veille pour un démarrage rapide du programme manuel.
RESET			

STRIDE

Om de huidige instelling te resetten en het display terug te brengen naar de initiële trainingsmodus. Houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt in de standby-stand voor een volledige reset.	To reset current setting and have the monitor switch to initial training mode for selection. Press the RESET button for 2 seconds under standby mode for a Total Reset.	Um die aktuelle Einstellung zurückzusetzen und den Monitor auf die ursprüngliche Trainingsmodus zurückzuschalten. Drücken Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang im Standby-Modus für ein vollständiges Zurücksetzen.	Pour réinitialiser le réglage actuel et revenir à l'écran de mode d'entraînement initial. Appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes en mode veille pour une réinitialisation complète.
RECOVERY			
Activeer de herstelmodus.	To activate RECOVERY function.	Um die Erholungsfunktion zu aktivieren.	Pour activer la fonction de récupération.
RECORDED DATA			
In de stopmodus kan de gebruiker op de RECORDED DATA -knop drukken om de gegevens te bekijken.	In STOP mode, user may press the RECORDED DATA button to check the data.	Im STOP -Modus kann der Benutzer die RECORDED DATA -Taste drücken, um die Daten zu überprüfen.	En mode arrêt, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton RECORDED DATA pour vérifier les données.
SAVE / DELETE			
SAVE: Na het stoppen van de training met STOP, drukt u op SAVE om de gegevens op te slaan; DELETE: Na het bekijken van gegevens met RECORDED DATA, druk op DELETE en dan ENTER om te bevestigen.	SAVE: When press STOP to stop workout, press SAVE to save your data; DELETE: When user press RECORDED DATA to check records, press DELETE, then system will remind whether delete this information, press ENTER to confirm	SAVE: Nach dem Stoppen des Trainings mit STOP, drücken Sie SAVE, um die Daten zu speichern; DELETE: Nach dem Anzeigen der Daten mit RECORDED DATA, drücken Sie DELETE und dann ENTER zur Bestätigung.	SAVE : Lorsque l'entraînement est arrêté avec STOP, appuyez sur SAVE pour enregistrer les données ; DELETE : Après consultation des données avec RECORDED DATA, appuyez sur DELETE puis sur ENTER pour confirmer.
PROGRAM MODE			
Snelle toegang tot programmamodus.	Quick key to enter program mode function.	Schnellzugriff zum PROGRAM MODE.	Raccourci pour accéder au PROGRAM MODE.
HEART RATE CONTROL			
Snelle toegang tot hartslagbeheer.	Quick key to enter heart rate control function.	Schnellzugriff zur heart rate control	Raccourci pour accéder au heart rate control
WATT CONSTANT			
Snelle toegang tot de WATT CONSTANT functie.	Quick key to enter WATT CONSTANT function.	Schnellzugriff zur WATT CONSTANT-Funktion.	Raccourci pour accéder à la fonction WATT CONSTANT.

STRIDE

DISPLAY FUNCTIONS

NL	EN	DE	FR
TIME			
De tijd telt op van 00:00 tot maximaal 99:59 met stappen van 1 minuut.	Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute.	Die Zeit zählt von 00:00 bis maximal 99:59 in Schritten von 1 Minute hoch.	Le temps augmente de 00:00 jusqu'à 99:59 par incréments d'une minute.
SPEED			
Toont de huidige snelheid. Maximale snelheid is 99,9 KM/U of ML/U.	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 KM/H oder ML/H.	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 KM/H ou ML/H.
RPM			
Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer. Bereik: 0~999 RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~999 RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich: 0~999 RPM	Affiche le nombre de tours par minute. Plage d'affichage : 0~999 RPM
DISTANCE			
Telt de totale afstand op van 0:0 tot 999,9 KM of ML. De gebruiker kan een doelafstand instellen door UP of DOWN te gebruiken. Elke stap is 0,1 KM of ML.	Accumulates total distance from 0:0 up to 999.9 KM or ML. The user may preset target distance data by pressing UP or DOWN. Each increment is 0.1 KM or ML.	Zählt die Gesamtdistanz von 0:0 bis 999,9 KM oder ML auf. Der Benutzer kann eine Zielentfernung durch Drücken von UP oder DOWN einstellen. Jede Erhöhung beträgt 0,1 KM oder ML.	Cumul la distance totale de 0:0 à 999,9 KM ou ML. L'utilisateur peut prédéfinir la distance cible en appuyant sur UP ou DOWN. Chaque incrément est de 0,1 KM ou ML.
CALORIES			
Telt de verbrande calorieën op tijdens de training van 0 tot maximaal 9999 calorieën. Elke stap is 10 kcal. (Deze gegevens zijn een ruwe schatting en kunnen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.)	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. Each unit for increase or decrease is 10 KCL. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment.)	Zählt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien. Jede Einheit für die Erhöhung oder Verringerung beträgt 10 kcal. (Diese Daten dienen nur zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.)	Cumul les calories consommées pendant l'entraînement de 0 à 9999 calories maximum. Chaque unité d'incrément ou de décrément est de 10 kcal. (Ces données sont une estimation approximative pour comparer les sessions d'exercice et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.)
PULSE			
Gebbruiker kan een doelhartslag instellen van 0 - 30 tot 230.	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230.	Der Benutzer kann eine Zielpulsfrequenz von 0 - 30 bis 230 einstellen.	L'utilisateur peut définir une fréquence cardiaque cible de 0 - 30 à 230.
WATTS			
Geeft het huidige aantal watt weer. Bereik: 0~999.	Display current workout watts. Display range 0~999.	Zeigt die aktuelle Wattzahl des Trainings an. Anzeigebereich: 0~999.	Affiche la puissance d'entraînement actuelle en watts. Plage d'affichage : 0~999.

STRIDE

POWER ON

NL	EN	DE	FR
<p>1. Sluit de stroomvoorziening aan op de monitor of houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt; het LCD-scherm toont alle segmenten met een lange pieptoon van 2 seconden (FIGURE 1). Ga vervolgens naar CALENDAR & CLOCK-instelling (FIGURE 3~5), stel de CLOCK en CALENDAR in met UP of DOWN en bevestig met de ENTER-knop.</p> <p>2. Gebruiker kan UP of DOWN gebruiken om User 1~4 te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen (FIGURE 6). Stel vervolgens de gebruikersinformatie in voor SEX, AGE, HEIGHT en WEIGHT (FIGURE 7~10).</p>	<p>1. Connect power supply to the monitor or press the RESET button for 2 seconds, the LCD will display all segments with a long-beep sound for 2 seconds (FIGURE 1). Then go to CALENDAR & CLOCK setting (FIGURE 3~5), set the CLOCK and CALENDAR by pressing UP or DOWN and confirm by ENTER button.</p> <p>2. User may press the UP or DOWN to select User 1~4 and press ENTER for confirmation (FIGURE 6). And then preset user information for SEX, AGE, HEIGHT and WEIGHT (FIGURE 7~10).</p>	<p>1. Schließen Sie die Stromversorgung an den Monitor an oder drücken Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang; das LCD zeigt alle Segmente mit einem langen Piepton von 2 Sekunden an (FIGURE 1). Gehen Sie dann zur CALENDAR & CLOCK-Einstellung (FIGURE 3~5), stellen Sie die CLOCK und den Calendar mit UP oder DOWN ein und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.</p> <p>2. Der Benutzer kann UP oder DOWN drücken, um User 1~4 auszuwählen, und ENTER zur Bestätigung drücken (FIGURE 6). Dann geben Sie die Benutzerinformationen für SEX, AGE, HEIGHT und WEIGHT ein (FIGURE 7~10).</p>	<p>1. Branchez l'alimentation sur le moniteur ou appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes ; l'écran LCD affichera tous les segments avec un long bip sonore de 2 secondes (FIGURE 1). Ensuite, allez à la configuration du CALENDAR & CLOCK (FIGURE 3~5), réglez CALENDAR & CLOCK en appuyant sur UP ou DOWN et confirmez avec le bouton ENTER.</p> <p>2. L'utilisateur peut appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'utilisateur 1~4 et appuyer sur ENTER pour confirmer (FIGURE 6). Ensuite, réglez les informations de l'utilisateur pour SEX, AGE, HEIGHT et WEIGHT (FIGURE 7~10).</p>



FIGURE 1



FIGURE 2



FIGURE 3



FIGURE 4

STRIDE



FIGURE 5

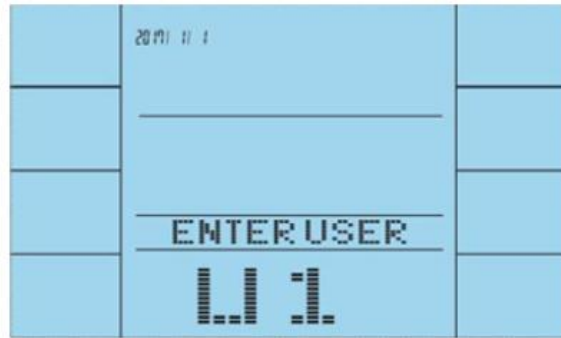


FIGURE 6



FIGURE 8



FIGURE 7



FIGURE 10



FIGURE 9

STRIDE

OPERATION PROCEDURE

NL	EN	DE	FR
Programmakeuzes zijn MANUAL PROGRAM, USER PROG, WATT, H.R.C (FIGURE 11~15).	Program selections are MANUAL PROGRAM, USER PROG, WATT, H.R.C (FIGURE 11~15).	Programmauswahlen sind MANUAL PROGRAM, USER PROG, WATT, H.R.C (FIGURE 11~15).	Les choix de programme sont MANUAL PROGRAM, USER PROG, WATT, H.R.C (FIGURE 11~15).



FIGURE 11



FIGURE 12



FIGURE 13

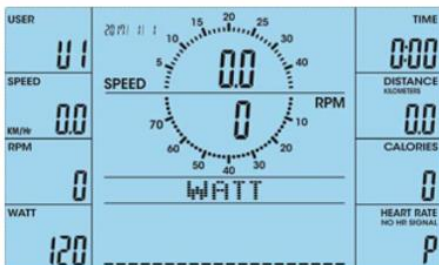


FIGURE 14

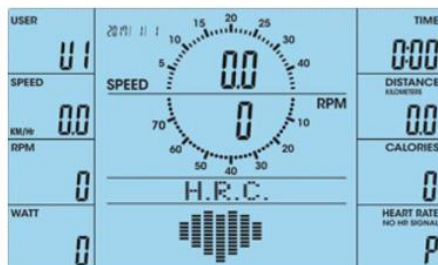


FIGURE 15

QUICK START IN MANUAL

NL	EN	DE	FR
<ol style="list-style-type: none"> Druk op ENTER om het MANUAL programma te starten (FIGURE 16). Druk op START/STOP om te beginnen met trainen (FIGURE 17). De weerstand kan worden aangepast tijdens het trainen. De gebruiker kan op START/STOP drukken om te stoppen met trainen. 	<ol style="list-style-type: none"> Press ENTER into MANUAL program (FIGURE 16). Press START/STOP to start exercising (FIGURE 17). The resist level is adjustable during exercising. User can press START/STOP to stop exercising. 	<ol style="list-style-type: none"> Drücken Sie ENTER um das MANUAL Programm zu starten (FIGURE 16). Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen (FIGURE 17). Der Widerstandsgrad ist während des Trainings einstellbar. Der Benutzer kann START/STOP drücken, um das Training zu beenden. 	<ol style="list-style-type: none"> Appuyez sur ENTER pour entrer dans le programme MANUAL (FIGURE 16). Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice (FIGURE 17). Le niveau de résistance est ajustable pendant l'exercice. L'utilisateur peut appuyer sur START/STOP pour arrêter l'exercice.

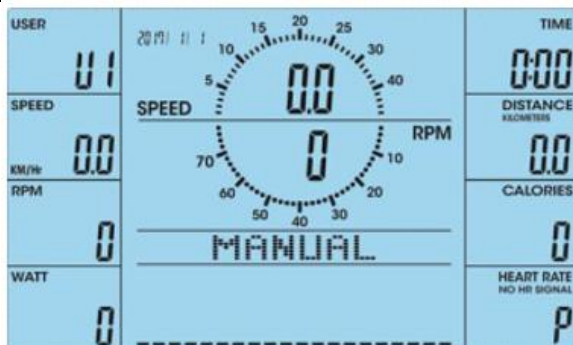


FIGURE 16

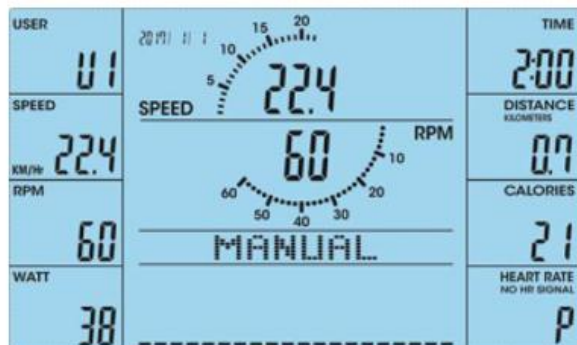


FIGURE 17

STRIDE

MANUAL MODE

NL	EN	DE	FR
<p>1. Na het selecteren van MANUAL-modus, druk op ENTER om te starten (FIGURE 16). De gebruiker kan UP of DOWN gebruiken om het Load-niveau te verhogen of te verlagen (van 1 tot 16) en druk op ENTER om te bevestigen.</p> <p>2. De gebruiker kan vooraf doelen instellen voor TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE en druk op START/STOP om de training te starten (FIGURE 17).</p> <p>3. Het niveau kan worden aangepast tijdens de training.</p>	<p>1. After selecting MANUAL mode, press ENTER to enter (FIGURE 16). User can use UP or DOWN to increase or decrease Load level (from 1 to 16) and press ENTER to confirm.</p> <p>2. User may preset Target exercise data of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, and press START/STOP to start exercise. (FIGURE 17)</p> <p>3. Level is adjustable during training.</p>	<p>1. After selecting MANUAL mode, press ENTER to enter (FIGURE 16). User can use UP or DOWN to increase or decrease Load level (from 1 to 16) and press ENTER to confirm.</p> <p>2. User may preset Target exercise data of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, and press START/STOP to start exercise. (FIGURE 17)</p> <p>3. Level is adjustable during training.</p>	<p>1. Après avoir sélectionné le mode MANUAL, appuyez sur ENTER pour entrer (FIGURE 16). L'utilisateur peut utiliser UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau de Load (de 1 à 16) et appuyer sur ENTER pour confirmer.</p> <p>2. L'utilisateur peut pré-régler les données cibles de l'exercice pour TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, puis appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice. (FIGURE 17)</p> <p>3. Le niveau est ajustable pendant l'entraînement.</p>

PROGRAM MODE

NL	EN	DE	FR
<p>1. Nadat u PROGRAM-modus hebt geselecteerd (FIGURE 18), kan de gebruiker UP of DOWN gebruiken om programma P1 tot P12 te selecteren (FIGURE 19~30) en druk op ENTER om te bevestigen.</p> <p>2. De gebruiker kan de TIME instellen en op START/STOP drukken om de training te starten (FIGURE 31).</p> <p>3. Nadat de training is gestart, zal de TIME aftellen. Wanneer de TIME 0 bereikt, knippert het scherm en klinkt een alarm. De gebruiker kan op een willekeurige knop drukken om het alarm te stoppen.</p>	<p>1. After entering PROGRAM mode (FIGURE 18), user can press UP or DOWN to select program P1 to P12 (FIGURE 19~30), then press ENTER to confirm.</p> <p>2. User can preset the TIME data then press START/STOP to start exercise (FIGURE 31).</p> <p>3. After starting training, TIME will be counted down. When the TIME reaches 0, the screen flashes and the alarm rings. User can press any button to stop the alarm.</p>	<p>1. Nachdem Sie den PROGRAM-Modus ausgewählt haben (FIGURE 18), kann der Benutzer UP oder DOWN drücken, um ein Programm von P1 bis P12 auszuwählen (FIGURE 19~30), und dann ENTER drücken, um zu bestätigen.</p> <p>2. Der Benutzer kann die TIME voreinstellen und START/STOP drücken, um das Training zu starten (FIGURE 31).</p> <p>3. Nach dem Starten des Trainings wird die TIME heruntergezählt. Wenn die TIME 0 erreicht, blinkt der Bildschirm und ein Alarm ertönt. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.</p>	<p>1. Après être entré dans le mode PROGRAM (FIGURE 18), l'utilisateur peut appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme de P1 à P12 (FIGURE 19~30), puis appuyer sur ENTER pour confirmer.</p> <p>2. L'utilisateur peut pré-régler les données de TIME, puis appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice (FIGURE 31).</p> <p>3. Après le début de l'entraînement, le TIME sera compté à rebours. Lorsque le TIME atteint 0, l'écran clignote et une alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.</p>

STRIDE



FIGURE 18



FIGURE 19

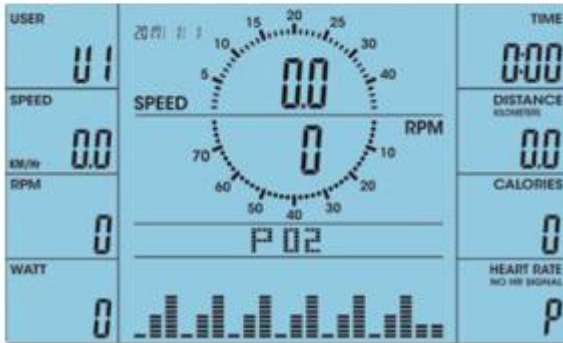


FIGURE 20



FIGURE 21



FIGURE 22



FIGURE 23



FIGURE 24



FIGURE 25

STRIDE



FIGURE 26



FIGURE 27



FIGURE 28

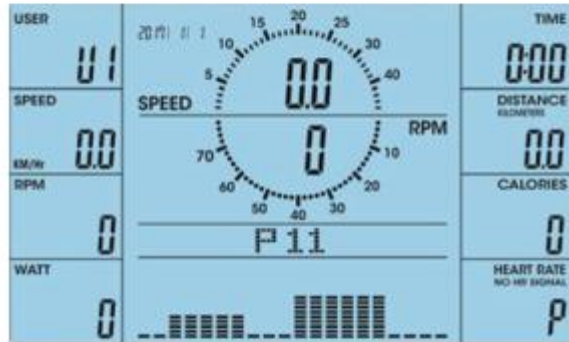


FIGURE 29



FIGURE 30



FIGURE 31

STRIDE

USER PROGRAM MODE

NL	EN	DE	FR
<p>1. Nadat u de USER PROGRAM-modus hebt ingevoerd (FIGURE 32), knippert de kolom van het programma (FIGURE 33). De gebruiker kan UP of DOWN gebruiken om het weerstands-niveau aan te passen en zo een eigen profiel te maken.</p> <p>2. Na het instellen (van kolom 1 tot kolom 20), kan de gebruiker de MODE-knop 2 seconden ingedrukt houden om de profielinstelling te verlaten en de TIME-instelling te openen.</p> <p>3. De gebruiker kan doelgegevens instellen voor LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE en op START/STOP drukken om de training te starten (FIGURE 34).</p>	<p>1. After entering USER PROGRAM mode (FIGURE 32), the column of the program is blinking (FIGURE 33). User may press UP or DOWN to adjust the resistance level to create his/her own profile.</p> <p>2. After setting (from column 1 to column 20), user may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting and enter TIME setting.</p> <p>3. User may preset Target exercise data of LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, and press START/STOP to start exercise. (FIGURE 34)</p>	<p>1. Nachdem Sie den USER PROGRAM-Modus betreten haben (FIGURE 32), blinkt die Spalte des Programms (FIGURE 33). Der Benutzer kann UP oder DOWN drücken, um den Widerstandslevel anzupassen und so ein eigenes Profil zu erstellen.</p> <p>2. Nach der Einstellung (von Spalte 1 bis Spalte 20) kann der Benutzer die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die Profileinstellung zu verlassen und zur TIME-Einstellung zu gelangen.</p> <p>3. Der Benutzer kann Zieltrainingsdaten für LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE voreinstellen und START/STOP drücken, um das Training zu starten (FIGURE 34).</p>	<p>1. Après être entré dans le mode USER PROGRAM (FIGURE 32), la colonne du programme clignote (FIGURE 33). L'utilisateur peut appuyer sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance et créer son propre profil.</p> <p>2. Après le réglage (de la colonne 1 à la colonne 20), l'utilisateur peut maintenir le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes pour quitter le réglage du profil et entrer dans le réglage de TIME.</p> <p>3. L'utilisateur peut pré-régler les données cibles d'exercice pour LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE et appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice (FIGURE 34).</p>



FIGURE 32



FIGURE 33



FIGURE 34

STRIDE

WATT MODE

NL	EN	DE	FR
<p>1. Nadat de WATT-modus is geselecteerd (FIGURE 35), knippert de vooraf ingestelde waarde van 120 watt op het scherm; gebruik UP of DOWN om de doelwaarde in te stellen tussen 10 en 350 (FIGURE 36). Druk op START om te beginnen met trainen.</p> <p>2. De gebruiker kan doelgegevens instellen voor LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE en druk op START om te beginnen met trainen (FIGURE 37).</p>	<p>1. After entering WATT mode (FIGURE 35), the preset watt value 120 is flashing on screen; use UP or DOWN to set target value from 10 to 350 (FIGURE 36). Press START button to start training.</p> <p>2. User can preset the LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE data then press START to start exercise (FIGURE 37).</p>	<p>1. Nachdem der WATT-Modus ausgewählt wurde (FIGURE 35), blinkt der voreingestellte Wattwert von 120 auf dem Bildschirm; verwenden Sie UP oder DOWN, um den Zielwert von 10 bis 350 einzustellen (FIGURE 36). Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.</p> <p>2. Der Benutzer kann Zielwerte für LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE voreinstellen und START drücken, um das Training zu beginnen (FIGURE 37).</p>	<p>1. Après avoir sélectionné le mode WATT (FIGURE 35), la valeur pré-réglée de 120 watts clignote à l'écran ; utilisez UP ou DOWN pour régler la valeur cible de 10 à 350 (FIGURE 36). Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.</p> <p>2. L'utilisateur peut pré-régler les données de LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE et appuyer sur START pour commencer l'exercice (FIGURE 37).</p>

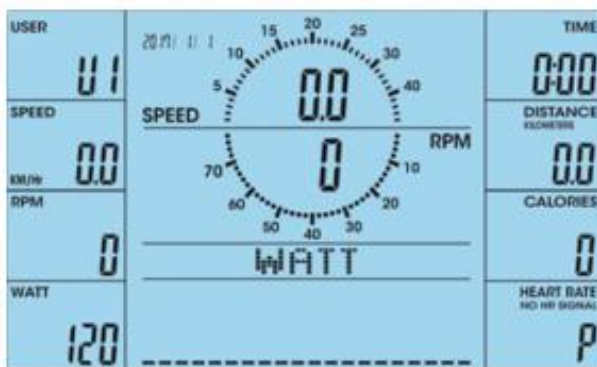


FIGURE 35



FIGURE 36



FIGURE 37 |

STRIDE

HEART RATE CONTROL MODE

NL	EN	DE	FR
<p>1. Nadat de HEART RATE CONTROL-modus is geselecteerd (FIGURE 38), toont het scherm de hartslagpercentages 55%, 75%, 90% en TARGET (FIGURE 39~42). De gebruiker kan het gewenste hartslagpercentage selecteren door UP of DOWN te gebruiken voor de training.</p> <p>2. De gebruiker kan de TIME instellen en op START/STOP drukken om de training te starten.</p> <p>3. Nadat de training is gestart, telt de TIME af. Wanneer de TIME 0 bereikt, knippert het scherm en klinkt er een alarm. De gebruiker kan op een willekeurige knop drukken om het alarm te stoppen. Als er 6 seconden geen hartslaginput is, toont het LCD-scherm "PULSE INPUT" als herinnering totdat er een hartslag wordt gedetecteerd (FIGURE 43).</p>	<p>1. After entering HEART RATE CONTROL mode (FIGURE 38), the screen will show heart rate percentages 55%, 75%, 90% and TARGET (FIGURE 39~42). User may select heart rate percentage by pressing UP or DOWN for training.</p> <p>2. User can preset the TIME data then press START/STOP to start exercise.</p> <p>3. After starting training, TIME will be counted down. When the TIME reaches 0, the screen flashes and the alarm rings. User can press any button to stop the alarm. If there is no HR input for 6 seconds, LCD will display "PULSE INPUT" for reminder until HR signal input (FIGURE 43).</p>	<p>1. Nachdem der HEART RATE CONTROL-Modus ausgewählt wurde (FIGURE 38), zeigt der Bildschirm die Herzfrequenz-Prozentsätze 55%, 75%, 90% und TARGET (FIGURE 39~42) an. Der Benutzer kann das gewünschte Herzfrequenz-Prozentsatz durch Drücken von UP oder DOWN für das Training auswählen.</p> <p>2. Der Benutzer kann die TIME voreinstellen und START/STOP drücken, um das Training zu beginnen.</p> <p>3. Nach dem Start des Trainings wird die TIME heruntergezählt. Wenn die TIME 0 erreicht, blinkt der Bildschirm und ein Alarm ertönt. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen. Wenn 6 Sekunden lang kein HR-Signal eingegeben wird, zeigt das LCD „PULSE INPUT“ zur Erinnerung, bis ein HR-Signal eingegeben wird (FIGURE 43).</p>	<p>1. Après être entré dans le mode HEART RATE CONTROL (FIGURE 38), l'écran affiche les pourcentages de fréquence cardiaque de 55%, 75%, 90% et TARGET (FIGURE 39~42). L'utilisateur peut sélectionner le pourcentage de fréquence cardiaque en appuyant sur UP ou DOWN pour l'entraînement.</p> <p>2. L'utilisateur peut pré-régler les données de TIME puis appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice.</p> <p>3. Après le début de l'entraînement, le TIME sera décompté. Lorsque le TIME atteint 0, l'écran clignote et une alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme. En cas d'absence de signal HR pendant 6 secondes, le LCD affichera "PULSE INPUT" comme rappel jusqu'à l'entrée du signal HR (FIGURE 43).</p>

STRIDE



FIGURE 38

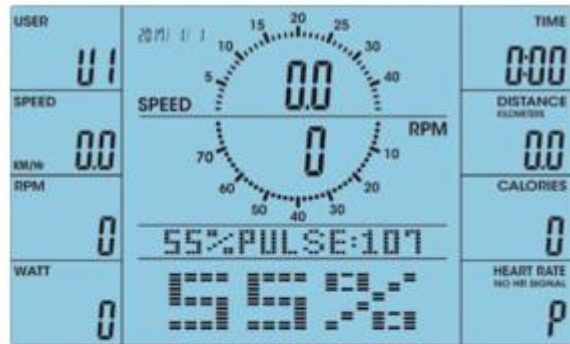


FIGURE 39



FIGURE 40

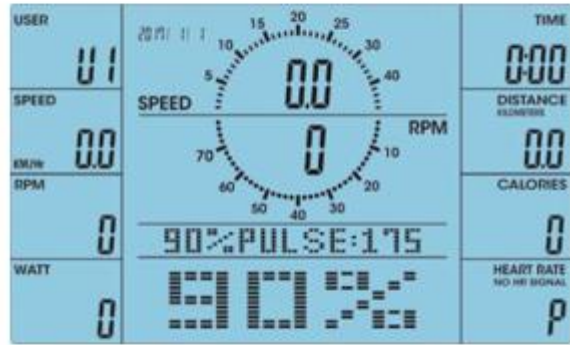


FIGURE 41

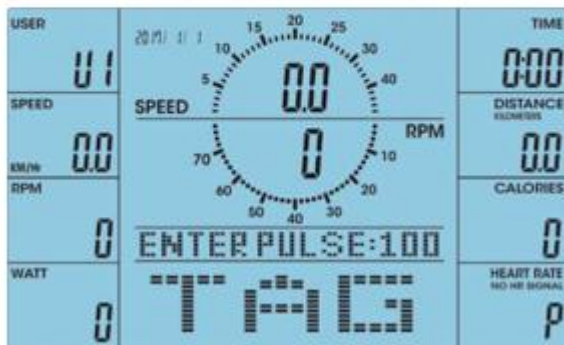


FIGURE 42



FIGURE 43

STRIDE

RECOVERY

NL	EN	DE	FR
<p>Na een trainingsperiode kunt u de handgrepen vasthouden en op de RECOVERY-knop drukken. Alle functieweergaven stoppen, behalve TIME, die begint af te tellen van 00:60 naar 00:00 (FIGURE 44). Wanneer de console een hartslag detecteert, toont het LCD-scherm "RECOVERY SCANNING"; wanneer er geen hartslaginput is, geeft het LCD-scherm "PULSE INPUT!" weer als herinnering.</p> <p>Het scherm toont uw hartslagherstelstatus met de waarden F1, F2... tot F6 (FIGURE 45), waarbij F1 de beste en F6 de slechtste is. De gebruiker kan doorgaan met trainen om de hartslagherstelstatus te verbeteren. (Druk opnieuw op de RECOVERY-knop om terug te keren naar het hoofdscherm.)</p>	<p>After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press RECOVERY button. All function display will stop except TIME starts counting down from 00:60 to 00:00 (FIGURE 44). When the console detects pulse signal, LCD will display "RECOVERY SCANNING"; while no pulse input, LCD will remind with displaying "PULSE INPUT!"</p> <p>Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6 (FIGURE 45), where F1 is the best and F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return to the main display.)</p>	<p>Nach einer Trainingszeit halten Sie die Handgriffe fest und drücken die RECOVERY-Taste. Alle Funktionsanzeigen werden gestoppt, außer die TIME, die von 00:60 auf 00:00 herunterzählt (FIGURE 44). Wenn die Konsole ein Pulssignal erkennt, zeigt das LCD „RECOVERY SCANNING“ an; wenn kein Pulssignal eingegeben wird, erinnert das LCD mit der Anzeige „PULSE INPUT!“.</p> <p>Der Bildschirm zeigt den Herzfrequenz-Wiederherstellungsstatus mit den Werten F1, F2... bis F6 an (FIGURE 45), wobei F1 die beste und F6 die schlechteste Bewertung ist. Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Herzfrequenz-Wiederherstellungsstatus zu verbessern. (Drücken Sie erneut die RECOVERY-Taste, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.)</p>	<p>Après une période d'exercice, tenez les poignées et appuyez sur le bouton RECOVERY. Tous les affichages de fonction s'arrêtent, sauf que le TIME commence à décompter de 00:60 à 00:00 (FIGURE 44). Lorsque la console détecte un signal de pouls, le LCD affichera "RECOVERY SCANNING" ; en cas d'absence de signal de pouls, le LCD rappellera en affichant "PULSE INPUT!".</p> <p>L'écran affichera votre état de récupération de fréquence cardiaque avec les valeurs de F1 à F6 (FIGURE 45), où F1 est le meilleur et F6 le pire. L'utilisateur peut continuer à s'exercer pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir à l'écran principal.)</p>



FIGURE 44

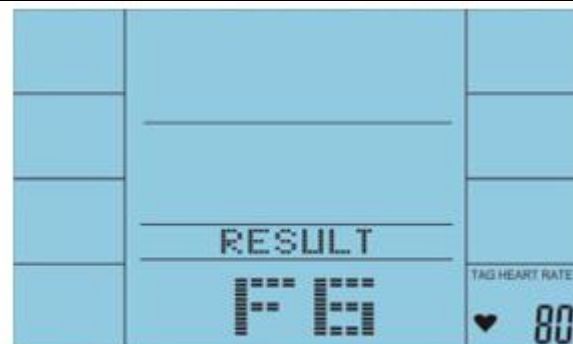


FIGURE 45

Get access to check or delete saved data

NL	EN	DE	FR
<p>1. Na inschakeling moet de gebruiker de Calendar en gebruikersgegevens U1~U4 instellen (FIGURE 46~55). (Calendar moet nauwkeurig worden ingesteld.)</p> <p>2. Druk op START/STOP tijdens het trainen, het display pauzeert, en druk op SAVE/DELETE-knop. Er verschijnt SAVE FINISH (FIGURE 56), en de trainingsgegevens zijn opgeslagen.</p> <p>3. Als de gebruiker de gegevens wil bekijken, moet hij zich in het hoofdprogramma-selectiemenu bevinden en op de RECORDED-knop drukken, vervolgens op UP of DOWN om de eerder opgeslagen gegevens te bekijken (FIGURE 57).</p> <p>4. Tijdens het bekijken van de opgeslagen gegevens, drukt u op SAVE/DELETE en drukt op ENTER om de gegevens te verwijderen (FIGURE 58).</p> <p>5. Alle gegevens verwijderen: Tijdens het instellen van de Calendar of bij het bekijken van opgeslagen gegevens, houd de SAVE/DELETE-knop 6 seconden ingedrukt; er verschijnt "DELETE ALL!!" (FIGURE 60). Druk op ENTER om te bevestigen, alle gegevens worden verwijderd. Na 15 seconden start de computer opnieuw op en keert de Calendar terug naar de standaardwaarde 20170101.</p>	<p>1. After power on, user needs to set the Calendar and user data U1~U4 (FIGURE 46~55). (Calendar needs to be set accurately)</p> <p>2. Press START/STOP during training, display will pause, and press SAVE/DELETE button. It will show SAVE FINISH (FIGURE 56), and workout data has been saved.</p> <p>3. If user wants to check the data, they need to be under main program selecting mode, and press RECORDED button and press UP or DOWN to review the previous saved data (FIGURE 57).</p> <p>4. Under recorded data checking, press SAVE/DELETE button, and press ENTER to confirm the record delete (FIGURE 58).</p> <p>5. Delete all data: Under Calendar setting or recorded data checking, press SAVE/DELETE button and hold for 6 seconds; it will show "DELETE ALL!!" (FIGURE 60). Then, press ENTER to confirm, all data will be deleted. After 15 seconds, computer will restart, returning Calendar default to 20170101.</p>	<p>1. Nach dem Einschalten muss der Benutzer die Calendar- und Benutzerdaten U1~U4 einstellen (FIGURE 46~55). (Calendar muss genau eingestellt werden.)</p> <p>2. Drücken Sie während des Trainings auf START/STOP, das Display wird pausiert, und drücken Sie die SAVE/DELETE-Taste. Es wird SAVE FINISH angezeigt (FIGURE 56), und die Trainingsdaten wurden gespeichert.</p> <p>3. Wenn der Benutzer die Daten überprüfen möchte, muss er sich im Hauptprogrammauswahlmodus befinden und die RECORDED-Taste drücken und UP oder DOWN drücken, um die zuvor gespeicherten Daten anzuzeigen (FIGURE 57).</p> <p>4. Während der Überprüfung der gespeicherten Daten drücken Sie die SAVE/DELETE-Taste und drücken ENTER, um das Löschen zu bestätigen (FIGURE 58).</p> <p>5. Alle Daten löschen: Während der Calendar-Einstellung oder bei der Überprüfung der gespeicherten Daten drücken und halten Sie die SAVE/DELETE-Taste 6 Sekunden lang; es wird "DELETE ALL!!" angezeigt (FIGURE 60). Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen; alle Daten werden gelöscht. Nach 15 Sekunden wird der Computer neu gestartet und der Calendar kehrt zum Standardwert 20170101 zurück.</p>	<p>1. Après la mise sous tension, l'utilisateur doit régler le Calendar et les données utilisateur U1~U4 (FIGURE 46~55). (Calendar doit être réglé avec précision.)</p> <p>2. Appuyez sur START/STOP pendant l'entraînement, l'affichage sera en pause, puis appuyez sur le bouton SAVE/DELETE. SAVE FINISH apparaîtra (FIGURE 56), et les données d'entraînement ont été enregistrées.</p> <p>3. Si l'utilisateur souhaite vérifier les données, il doit être en mode sélection de programme principal, puis appuyer sur le bouton RECORDED et appuyer sur UP ou DOWN pour consulter les données précédemment enregistrées (FIGURE 57).</p> <p>4. Lors de la vérification des données enregistrées, appuyez sur le bouton SAVE/DELETE et appuyez sur ENTER pour confirmer la suppression de l'enregistrement (FIGURE 58).</p> <p>5. Supprimer toutes les données : en mode réglage du Calendar ou lors de la vérification des données enregistrées, appuyez sur le bouton SAVE/DELETE et maintenez-le enfoncé pendant 6 secondes ; il affichera "DELETE ALL!!" (FIGURE 60). Ensuite, appuyez sur ENTER pour confirmer, toutes les données seront supprimées. Après 15 secondes, l'ordinateur redémarrera, renvoyant le Calendar à la valeur par défaut 20170101.</p>

STRIDE



FIGURE 46



FIGURE 47



FIGURE 48



FIGURE 49



FIGURE 50

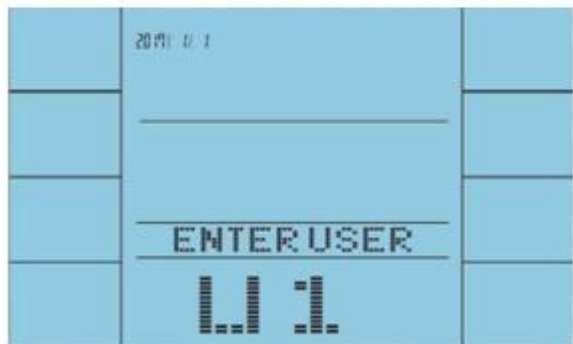


FIGURE 51



FIGURE 52



FIGURE 53



FIGURE 54



FIGURE 55

STRIDE



FIGURE 56

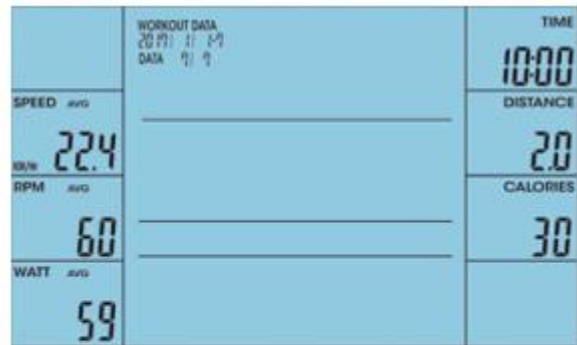


FIGURE 57



FIGURE 58

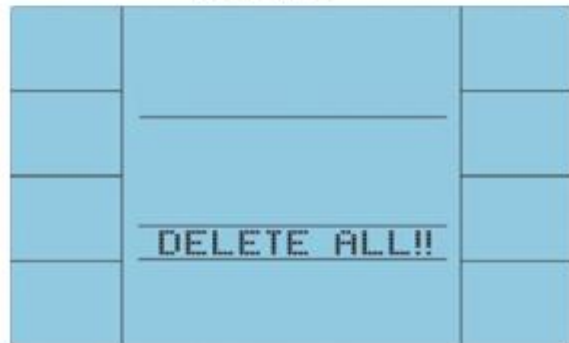


FIGURE 59



FIGURE 60

Bluetooth connecting & USB power charger icon drawing (FIGURE 61 & FIGURE 62)



FIGURE 61



FIGURE 62

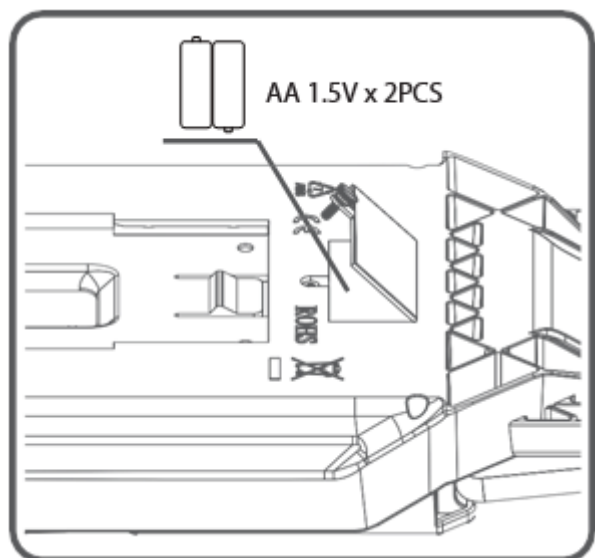
STRIDE

BATTERY INSTALLATION

NL	EN	DE	FR
<p>De batterij wordt geplaatst om de Calendar te laten werken. Als de gebruiker de Calendar wil aanpassen, moet de batterij worden verwijderd en de console opnieuw van stroom worden voorzien voordat de Calendar opnieuw wordt ingesteld (FIGURE 63).</p> <p>Plaatsen van de batterij:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Draai de knop van de batterijdeksel los. 2. Verwijder de batterijdeksel. 3. Plaats de batterij en monteer het batterijdeksel opnieuw, draai de knop goed vast. 	<p>The battery is placed in order to keep the Calendar running. If user would like to adjust the Calendar, need to remove the battery and re-power the console before resetting the Calendar (FIGURE 63).</p> <p>Placing the battery:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Loosen the knob of the battery cover. 2. Remove the battery cover. 3. Place the battery and install the battery cover, then fix tight the knob. 	<p>Die Batterie wird eingelegt, um die Calendar-Funktion aufrechtzuerhalten. Wenn der Benutzer die Calendar anpassen möchte, muss die Batterie entfernt und die Konsole neu mit Strom versorgt werden, bevor die Calendar zurückgesetzt wird (FIGURE 63).</p> <p>Einsetzen der Batterie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lösen Sie den Knopf der Batterieabdeckung. 2. Entfernen Sie die Batterieabdeckung. 3. Legen Sie die Batterie ein und befestigen Sie die Batterieabdeckung, dann den Knopf fest anziehen. 	<p>La batterie est installée pour maintenir la Calendar active. Si l'utilisateur souhaite ajuster le Calendar, il doit retirer la batterie et redémarrer la console avant de réinitialiser le Calendar (FIGURE 63).</p> <p>Installation de la batterie :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desserrez le bouton du couvercle de la batterie. 2. Retirez le couvercle de la batterie. 3. Placez la batterie et réinstallez le couvercle de la batterie, puis serrez le bouton.



FIGURE 63



STRIDE

NOTE

NL	EN	DE	FR
<p>1. Wanneer de gebruiker 4 minuten stopt met trappen, gaat de computer over in energiebesparingsmodus; alle instellingen en trainingsgegevens worden opgeslagen totdat de gebruiker opnieuw begint te trainen.</p> <p>2. Als de computer abnormaal functioneert, haal dan de stekker van de adapter uit het stopcontact en steek hem opnieuw in.</p> <p>3. Dit display biedt de mogelijkheid om verbinding te maken met een smartphone/tablet, zodat trainen met een applicatie mogelijk is. Zie: www.betersport.nl/fitness-apps</p>	<p>1. When user stops pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode; all setting and exercise data will be stored until user starts exercise again.</p> <p>2. When computer acts abnormal, please plug out the adapter and plug in again.</p> <p>3. This display offers the possibility to pair with a smartphone / tablet so that training can be done with an application. View: www.betersport.nl/fitness-apps</p>	<p>1. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht in die Pedale tritt, wechselt der Computer in den Energiesparmodus; alle Einstellungen und Trainingsdaten werden gespeichert, bis der Benutzer wieder mit dem Training beginnt.</p> <p>2. Wenn der Computer nicht normal funktioniert, ziehen Sie den Adapterstecker heraus und stecken Sie ihn wieder ein.</p> <p>3. Dieses Display bietet die Möglichkeit, sich mit einem Smartphone/Tablet zu verbinden, sodass Training mit einer Anwendung möglich ist. Siehe: www.betersport.nl/fitness-apps</p>	<p>1. Lorsque l'utilisateur cesse de pédaler pendant 4 minutes, l'ordinateur passe en mode d'économie d'énergie ; tous les réglages et les données d'exercice sont sauvegardés jusqu'à ce que l'utilisateur reprenne l'exercice.</p> <p>2. Si l'ordinateur fonctionne de manière anormale, débranchez l'adaptateur et rebranchez-le.</p> <p>3. Cet écran offre la possibilité de se connecter à un smartphone/tablette afin de s'entraîner avec une application. Voir : www.betersport.nl/fitness-apps</p>

