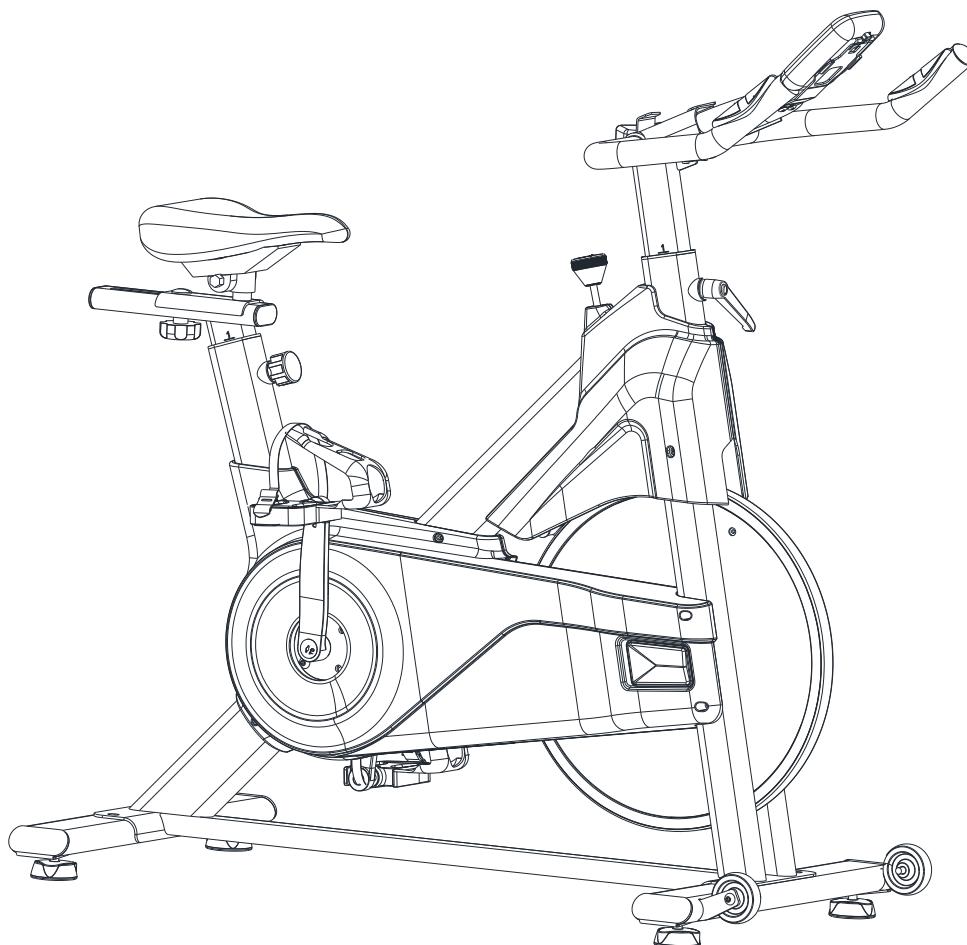


FIT BIKE
INDOOR CYCLES

RACE 4



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

RACE 4

Index

1. Safety instructions / Maintenance	3
2. Parts list.....	5
3. Hardware and tools list	7
4. Overview drawing	8
5. Assembly	9
English	12
User instructions	12
Nederlands.....	13
Gebruikersinstructies	13
Deutsch.....	14
Benutzeranweisungen	14
Français	15
Instructions utilisateur	15
Español	16
Instrucciones para el usuario	16
Italiano	17
Istruzioni per l'utente.....	17

1. Safety instructions / Maintenance



English

Nederlands

Deutsch

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 services 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 the 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 from the device.
- 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 that the clothing is fitted 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 discomfort 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.
- Make sure the device is 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 start.
- Treadmill: a diagonal stripe runs across the running mat. This is not a safety key, the treadmil 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 of your device.

- 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 direct 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 training.
- Clean your device after a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located on is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also tighten the screws regularly. Also pay attention to fatigue resistance and replace the defective parts immediately.
- Lubricate all rotating parts every 2 to 3 months with a maintenance spray and check regularly if the screws are tight.
- If the device has a 'ralls', 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.

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 regelmatige 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 dit specifieke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.

- Het apparaat moet door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruikt te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn afvoeren de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voor u met trainen begin uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelet. Het advies van de huisarts dient als basis voor de volgorde van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begin, 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 bevestigingselementen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructie 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 gaat 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 tijden ervan dat de machine stabiel en waterdicht staat. Gebruik geen onstabiele of waterdichte plasticen van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet kan komen te zitten tegen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarneem tevens de slijfage 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 onderlegger.
- Houd lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstuurd, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvoren de machine te gebruiken.
- 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: duizeling 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 voldoen aan een comfortabele trainingssessie en het gebruik niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met onzonderlijke 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 gevaren te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstellen dient voor voet te gebuuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopband 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.
- Spinning bike: veel spinningbikes maken gebruik van een doortrapssysteem. 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, voor elke reiniging of service / reparatie te voorkomen, moet u voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/reparatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met een droog, zachte en vetvrije doek.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stoelzug 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiraties in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop 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 vervanging de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 à 3 maanden in met een onderhoudsspray en controler regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'ralls', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
 - Indien de loopmat slipp, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/h en draai aan beide uiteinden van de loopband een extra slag moeite.
 - Indien de loopband schuin loopt, draai u aan het linker- óf rechteruiteinde om deze wederom recht te spannen.
 - Het smeren van de loopband moet gebeuren door de siliconenolie onder de loopmat de spullen en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
 - Demonteer de motorkap 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 Geräts 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 das Training mit diesem Gerät zulässt, 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 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 Geräts erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgetauscht 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 Kinder 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 Alter des Kindes, 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 waagerecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschmeidig 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 Unterlegematte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
- Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Fällen Sie die Körperteile, die verstellt werden, 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 auftreten: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
- Dieses Produkt enthält keine Bestandteile, die durch Kinder leicht verschluckt werden können. Halten Sie deshalb Kinder fern, während Sie das Produkt zusammenbauen.
- VORSICHT: Die Pulsmessung des Produktes kann einen ungenuine 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 sicher, dass Sie eine komfortable Trainingsposition gewählt haben und der Körper nicht unnötig belastet wird.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
- Solle das Gerät über einen Stromanschluss verfügen, dann muss die genutzte Steckdose immer gerdet sein. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss dieses ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden innerer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: Sie sollten immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen, um die Füße nicht unnötig belastet zu werden.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
- Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Diese 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 eintrefft.
- 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, da dies das Display nicht beschädigt. Reinigen Sie das Gerät nach einer Reinigung mit einem feuchten Tuch ab. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden innerer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: Sie sollten immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen, um die Füße nicht unnötig belastet zu werden.
- Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Diese 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 eintrefft.
- Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremse.

RACE 4



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 correctement installées.
- Un entraînement insuffisant 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. Assurez-vous que le niveau d'usure des pièces n'est pas dépassé, les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes. Si vous autorisez un enfant à l'utiliser, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Veuillez noter que le besoin naturel de jouer ou le tempérament des enfants lors de la manipulation de cet appareil peuvent entraîner des situations imprévues et des dangers qui pourraient nuire à la sécurité.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant l'installation et l'utilisation.
- Veillez 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 l'égratignure de l'utilisateur 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 de 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 posture pour éviter tout risque.
- Interrrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous ressentez d'autres symptômes suivants : étourdissements ou nausées, douleurs thoraciques ou autres troubles physiques et contactez votre médecin.
- Ce produit contient des petites pièces qui peuvent facilement avaleuses 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 effets sur la santé. Arrêtez immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse et consultez un médecin.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit.
- Réglez l'appareil de manière à ce qu'il soit dans une position confortable pour l'entraînement afin que le corps ne soit pas soumis à des tensions inutiles.
- N'utilisez pas l'appareil avec trop de force pour laquelle un tel appareil n'est pas conçu.
- Si l'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation, il devra impérativement être branché sur une prise de terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il devra être remplacé pour éviter tout danger.
- Veillez toujours contacter le fournisseur de l'appareil.
- Crosstrainer : monter et descendre doit se faire un pied après l'autre et non simultanément. Réduisez en même temps la vitesse afin d'éviter les blessures.
- Tapis de course : une barre oblique passe sur le tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Sans clé de sécurité, le tapis roulant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit toujours attaché à vos vêtements en cas d'urgence.
- Vélo spinning : de nombreux vélos spinning utilisent un système à pédales. Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

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

- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'appareil soit stérile 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 propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de suie.
- 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 l'écran et les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour empêcher la transpiration de pénétrer dans l'appareil. Veuillez 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 détériorées.
- 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 "rall", 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 retenir à nouveau.
 - Pulvérisez de l'huile de silicone sous le tapis roulant pour le lubrifier, puis faites le fonctionner à 1 km/h pendant 3 minutes.
 - Retirez le capot régulièrement afin de pouvoir retirer la poussière.

Español

IMPORTANTE: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!
Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles al desgaste. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación:

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
 - Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
 - Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
 - El entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar daños a la salud. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo. El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
 - Antes de comenzar con su ejercicio, asegúrese de que todas las partes puntuadas 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 y durabilidad del equipo, las piezas dañadas deben ser reemplazadas inmediatamente.
 - El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Si aún así, permite a sus hijos usar el equipo, instrúyelos a utilizarlo correctamente y vigílelos 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 provocar 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 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 adecuado 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 estera.
 - Mantenga las partes del cuerpo alejadas de las partes móviles del equipo durante su uso.
 - Si ha reajustado las piezas ajustables, asegúrese de que estén correctamente conectadas antes de usar la máquina.
 - No intente hacer ningún ajuste distinto de los descritos en este manual.
 - No comience un entrenamiento inmediatamente después de consumir alimentos.
 - Primero adquiera 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 uso.
 - ATENCIÓN: la medición de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entregar un valor inexacto. El entrenamiento excesivo puede tener consecuencias graves. Suspenda la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
 - El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el mal uso del equipo.
 - Ajuste el equipo de tal forma que éste proeve 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 obliqua 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 "fase de seguridad". Asegúrese de que ésta esté unida a la ropa en caso de emergencia.
 - Bicicleta de spinning: muchas bicicletas de spinning utilizan un sistema de pedales. Por lo tanto, frené inmediatamente o haga uso del freno.
- IMPORTANTE: El mantenimiento adecuado de su equipo es crucial para optimizar su vida útil.**
- Para evitar descargas eléctricas, antes de cada limpieza o mantenimiento/ reparación, deba 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 almohadilla 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 áridos 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 resbalosa, debe tensarse. Coloque la cinta de correr a 6 km por hora y girela en el sentido de las agujas del reloj en ambos extremos.
 - Si la cinta para correr estás torcida, girela 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 riportate.

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile , nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come quelle del dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, i 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 collaudate e montate prima di utilizzarle.
- 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 appartenenti attorno al dispositivo siano state rimossi.
- 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 un alto livello di sicurezza e durata del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Se invece decideste di consentire l'utilizzo ai bambini, li informi su come utilizzarlo correttamente e le supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui consentite ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prendete 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 inaspettate e pericolose 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 sopportino diritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona soletta antiscivolo e 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 stuoia sottostante.
- Tengere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regolgi le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apportare mai modifiche di personalizzate al dispositivo.
- Non iniziare mai un esercizio subito dopo aver consumato un pasto.
- Prima di iniziare, trovare una buona posizione sul dispositivo, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrrompere subito la seduta di allenamento nel caso in cui rilevate uno dei seguenti sintomi: vertigini o nausea, dolore al petto o altri disturbi fisici e contatti il suo medico.
- Il dispositivo contiene piccole parti che possono essere facilmente ingerite dai bambini. Tenere perciò i bambini lontani durante l'assemblaggio del dispositivo.
- ATTENZIONE: la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può essere un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompendo subito nel caso di vertigini o fiacchezza e consultare un medico.
- Il fabbricante non è da ritenersi responsabile dei danni causati da un uso inadeguato del dispositivo.
- Regolare il dispositivo in modo da permettere una posizione di allenamento confortevole senza appesantire inutilmente il corpo.
- Non utilizzare il dispositivo con 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, non sostituirlo 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 corra una striscia obliqua. Non si tratta di un difetto, ma di linea 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.
- Ciclette: molte ciclette 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 choc elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare il danneggiamento del display. Utilizzare un panno umido per la pulizia.
- 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 sporcoza e dall'umido 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 pericolino il dispositivo. Assicurarsi che il pavimento sia pulito e asciutto prima di posizionare il dispositivo.
- 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 "rotarie", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.
- Nastro:
 - Nel caso in cui il nastro sia scivoloso, è necessario irrigidirlo. Impastare il nastro a 6 km/h e girare mezzo giro in senso orario a entrambe le estremità del nastro.
 - Nel caso in cui il nastro sia storto, girare all'estremità sinistra o destra per raddrizzarlo nuovamente.
 - La lubrificazione del nastro deve essere eseguita spruzzando 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.

RACE 4

2. Parts list

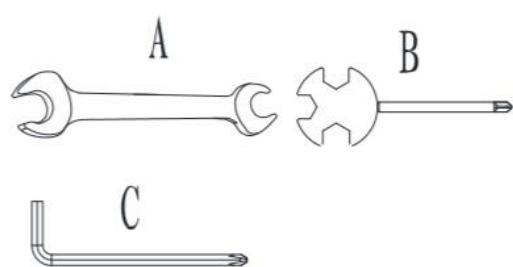
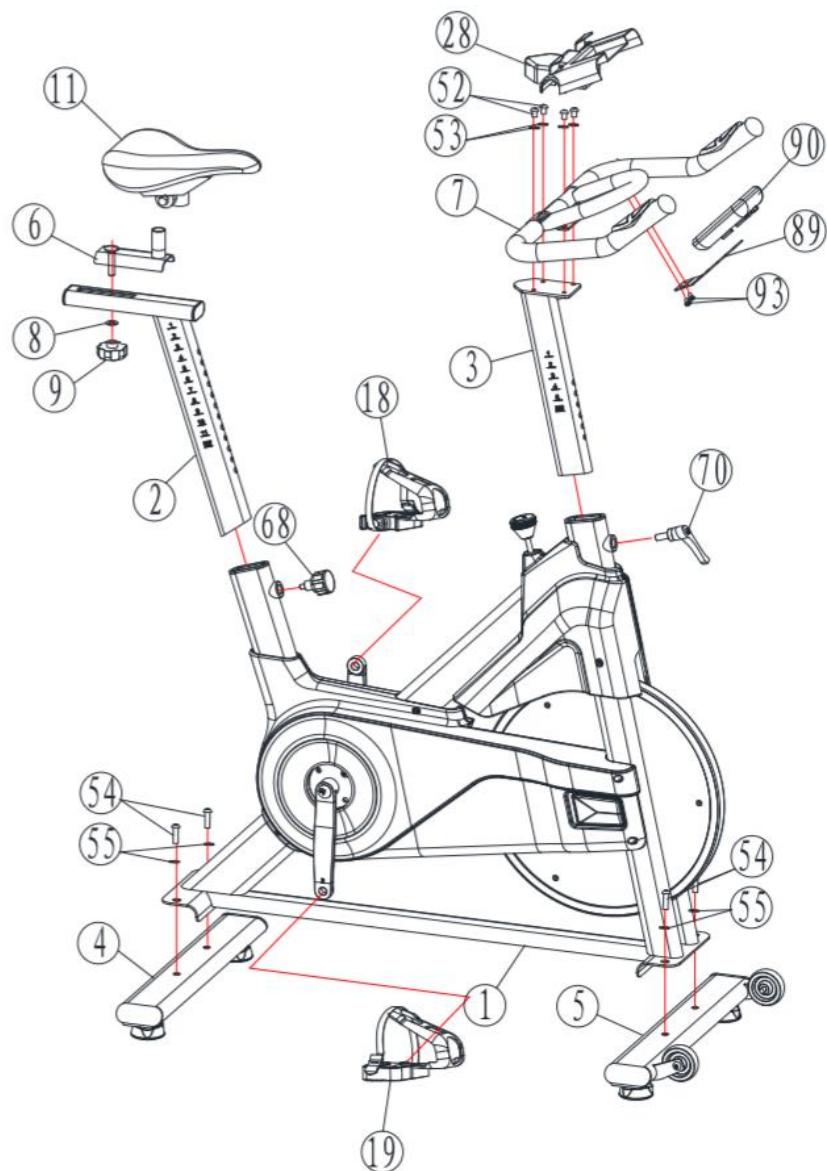
Part No.	Description	Q'TY	Specification	Part No.	Description	Q'TY	Specification
1	Main Frame	1		50	Circuit Board Regulator	1	2T
2	Seat Post	1		51	Button Battery	1	
3	Handlebar Post	1		52	Hexagon Socket Cap Screw	4	M8*108.8 Grade
4	Rear Foot Tube	1		53	Washer	4	External Ø16*Internal Ø8*2T
5	Front Foot Tube	1		54	Hexagon Flat Head Screw	4	M10*168.8 Grade
6	Seat slider	1		55	Washer	4	External Ø20*Internal Ø10.1*1.5T
7	Handlebar	1		56	Cap Nut	1	M8
8	Washer	1	Ø30*Ø10.5*4T	57	Hexagon Thin Nut	3	M10*1.0*4T
9	Seat Horizontal Adjust Knob	1	M10*Ø52	58	Hexagon Flange Nut	2	M10*P1.25*8T8.8 Grade
10	Seat Post Plug	2	Match 25*50*1.5T Flat Oval Tube	59	Hexagon Flange Nut	2	M10*1.0, 8.8 Grade
11	Seat	1		60	Hex Nut	4	M10*8T
12	PJ Belt Wheel	1	Ø200x20(With magnet)	61	Base Leveler	4	M10
13	PJ Belt	1	6PJ 50.5 inches	62	Riveted Hexagon Nut	4	M10
14	Axle	1	Ø20*144L	63	Cross Head Self-tapping Locking Screw	10	M4*10
15	Distance Ring	1	Ø24*Ø20.4*5T	64	Cross Flat Head Self-tapping Screw	7	ST4.0*15
16	Left Crank	1		65	Cross Recessed Countersunk Head Screw	2	M5*10 (Head diameter Ø9.3)
17	Right Crank	1		66	Hexagon Flat Head Screw	1	M6*12
18	Left Pedal	1		67	Brake Sleeve	1	16*Ø9*33L
19	Right Pedal	1		68	Seat Vertical Adjust Knob	1	M16*P1.5
20	Bearing	2	6004 (Black Plastic Shell)	69	Front Sleeve	2	Flat Oval 30*70*1.5T—Flat Oval 20*60*148L
21	C-Shape Spring	1	Ø20	70	L-Shape Handle	3	
22	Spacer	1	External Ø27*Internal Ø20.5*0.3T	71	Bottom Senor Wire	1	
23	Screw	2	M6*40L	72	Middle Senor Wire	2	
24	Chain Cover A	1		73	Carriage Screw	1	M10*45 Thread Length -15
25	Chain Cover B	1		74	Handlebar Foam Cover	1	
26	Chain Cover B Gland	1		75	Handlebar Plug	2	
27	Decorative Cover	1		76	Handlebar Fix Plate	1	4T
28	Phone Holder	1		77	Cross-head Self-tapping Tail Screw	6	ST4*11L
29	Left Sweat-proof Cover	1		78	Transit Wheel	2	
30	Right Sweat-proof Cover	1		79	Hexagon Flat Head Screw	2	M8*35

RACE 4

31	Small Chain Cover	1		80	Nylon Nut	2	M8
32	Flywheel	1	Ø420x25Wx6.5KG	81	Nylon Nut	2	M6
33	Flywheel Left Decorative Cover	1	Ø386*Ø60*2.5T	82	Washer	2	ø6xø16x2T
34	Flywheel Right Decorative Cover	1	Ø386*Ø60*2.5T	83	Cross Head Self-tapping Screw - small head	1	ST4*11
35	Flywheel Spindle	1	M10*P1.0*139L	84	Hexagon Bolt	3	M6x16
36	Flywheel Distance Sleeve	1	Ø14*Ø10.2*19.5L	85	Hexagon Flange Nut	3	M6
37	Flywheel Distance Sleeve	1	Ø14*Ø10.2*50L	86	Right Crank Decorative Cover	1	
38	Bearing	2	6000 (Black Plastic Shell)	87	Left Crank Decorative Cover	1	
39	Brake Knob	1	M8	88	Hexagon Flat Head Screw	1	M6*12
40	Brake Pole	1	Ø8*225L	89	Computer Holder	1	
41	Rubber Mat	1	13*2T	90	Computer	1	
42	Sleeve	1	Ø12*Ø8.2*17L	91	Hand Pulse Sensor Pad	2	
43	Brake Pad Holder	1		92	Cross Self-tapping Screw	2	ST3.8*20
44	Circuit Board	1		93	Cross Countersunk Head Screw	2	M5*10L
45	Magnet	3	25.4*6.4T 4000 Gauss	94	Hand Pulse Sensor Wire	1	
46	Magnet Fix Plate	1		A	Open Spanner	1	
47	Brake Tension Spring	1	Ø2*Ø17*59L	B	Multi-functional Wrench	1	
48	Brake Pad	1	30*20*10T	C	Internal Hexagonal Wrench	1	
49	Senor Bar Fix Plate	1					

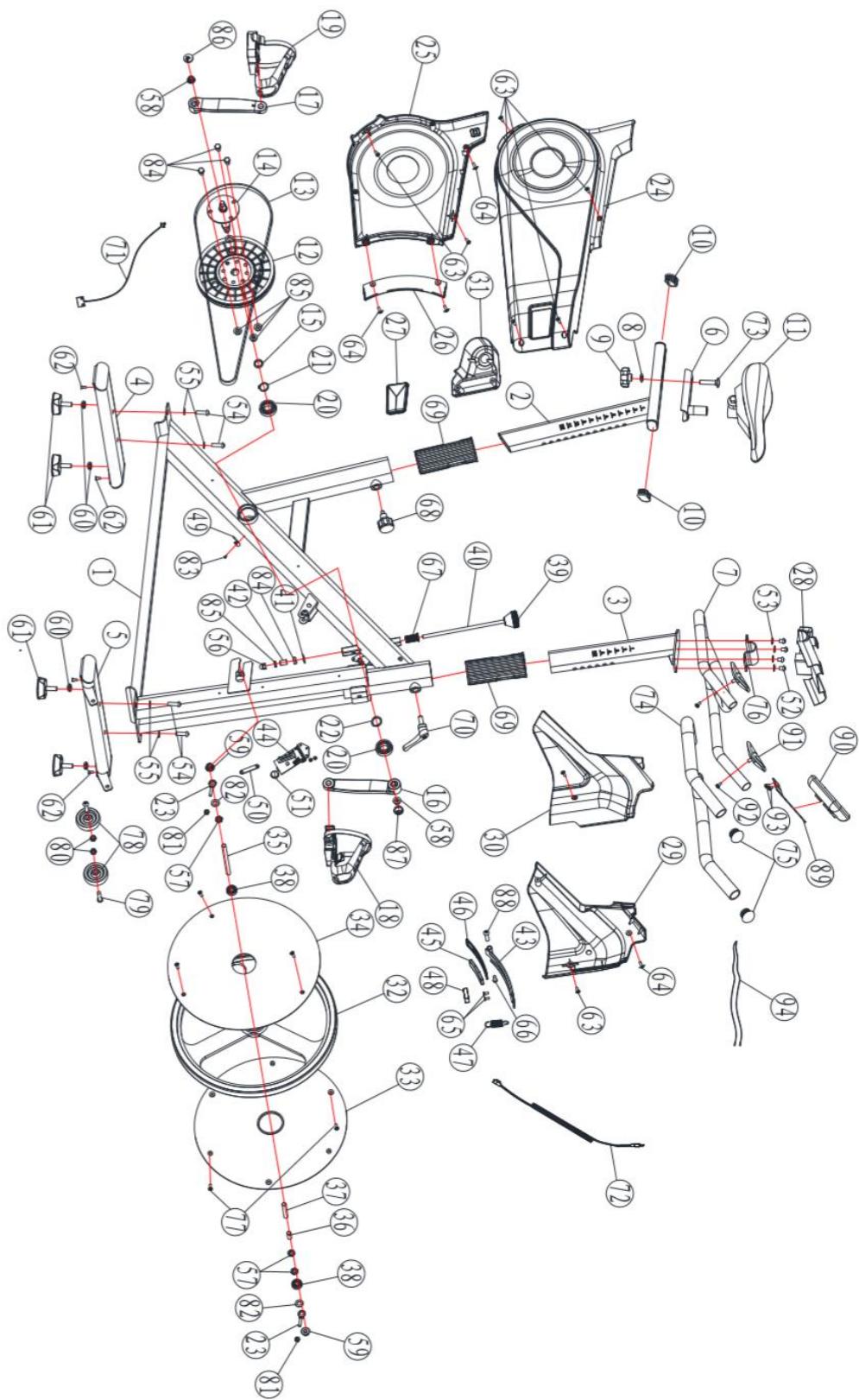
RACE 4

3. Hardware and tools list



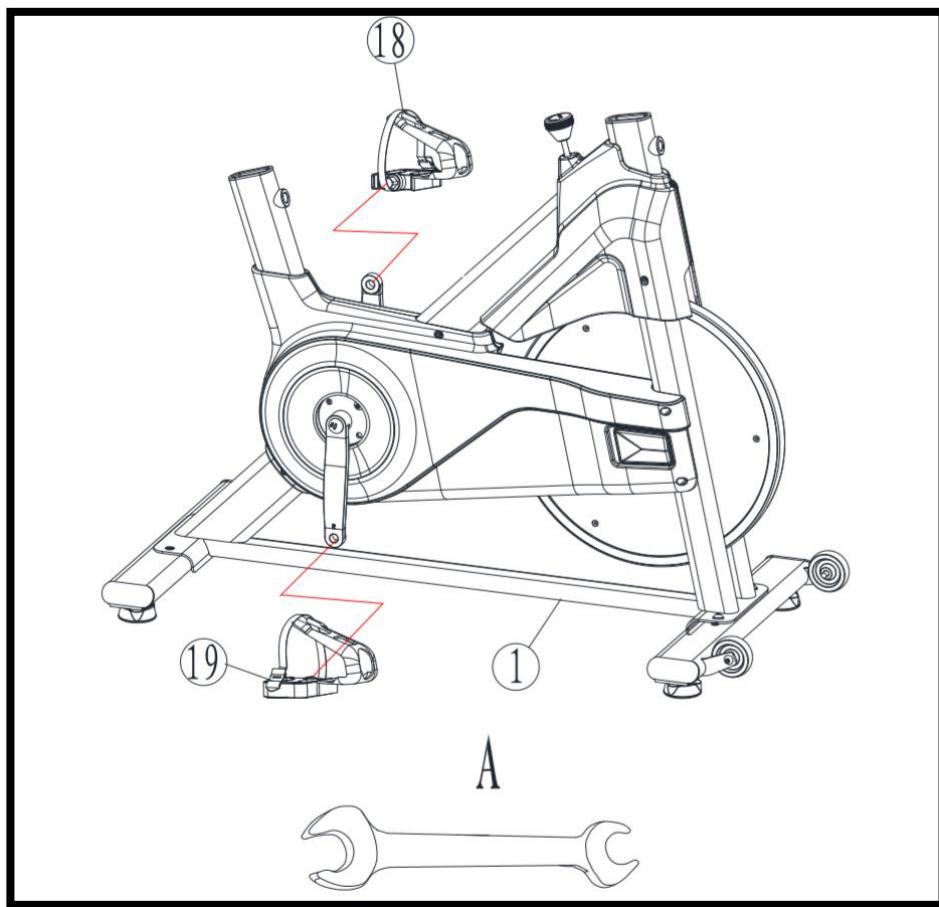
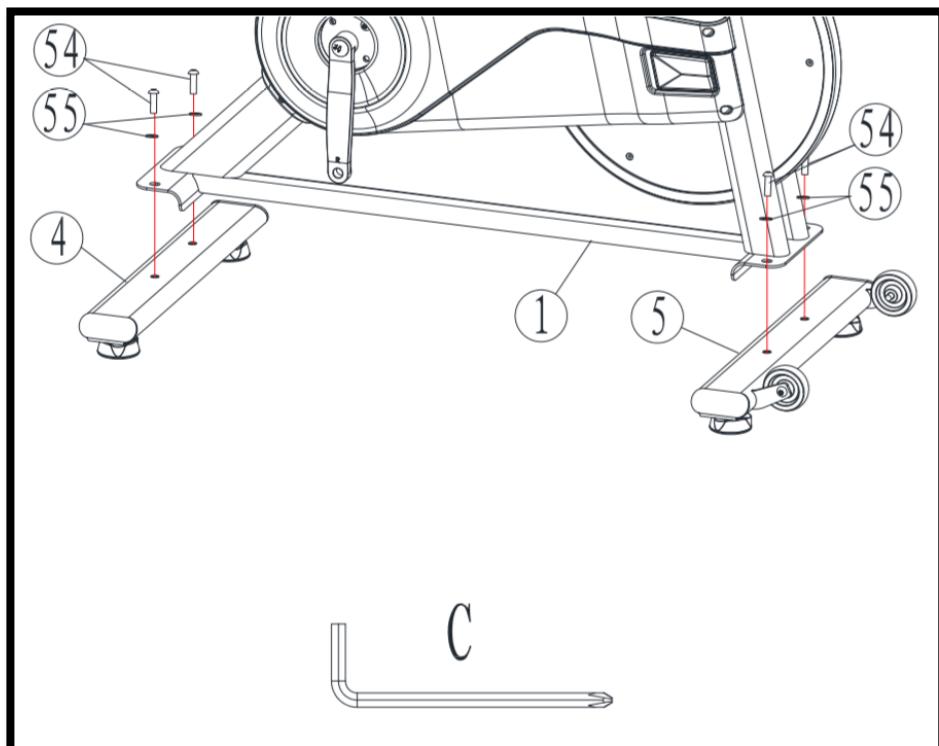
RACE 4

4. Overview drawing

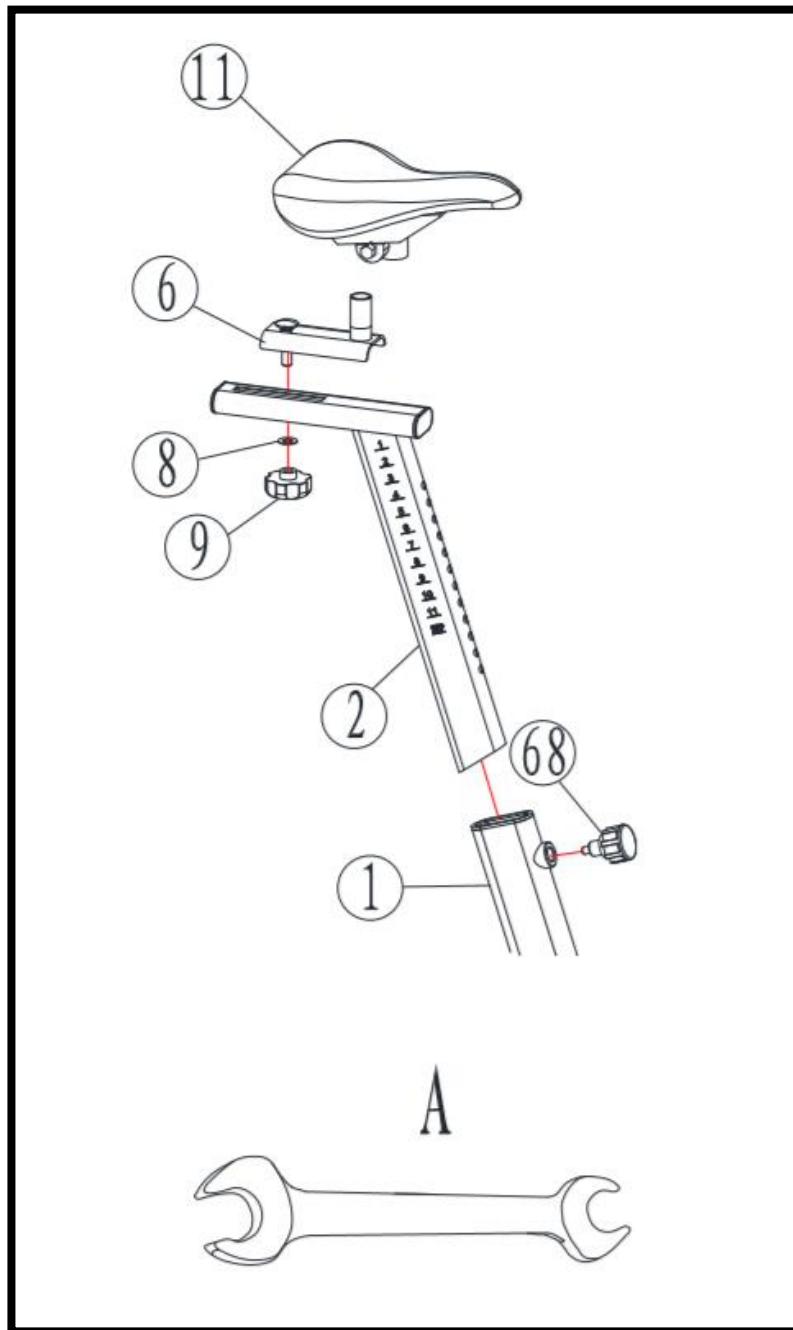


RACE 4

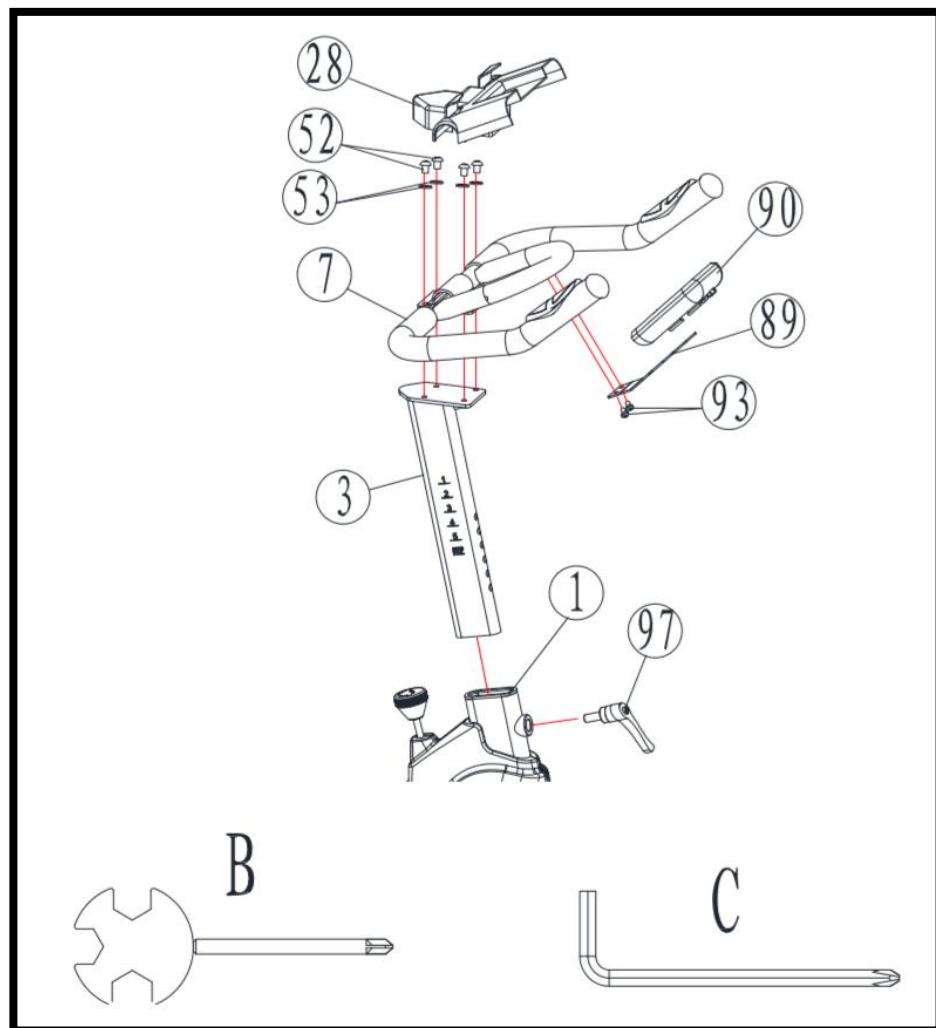
5. Assembly



RACE 4



RACE 4



RACE 4

English

English

User instructions



PUSH BUTTON To navigate through the different information displays.

DISPLAY	DISPLAY	FUNCTION
TIME	00:00 – 99:59	Current training time
SPEED (SPD)	00.00 – 99.99	Current speed
DISTANCE (DIST)	0000 – 9999	Current distance
PULSE	0000 – 9999	Current heart rate
TOTAL DISTANCE (ODO)	0000 – 9999	Total distance covered on the device
CALORIES (CAL)	0000 – 9999	Current burned calories

General usage:

1. With the push button you can navigate through the different information displays.
2. Press and hold the push button to do an entire RESET.
3. If the device does not receive a signal for a few minutes, it will switch off and erase the values automatically (with the exception of the total distance 'ODO').

Other information:

- 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
- If the device is not used for four minutes, the sleep mode will be activated.

Nederlands

Gebruikersinstructies

**DRUKTOETS**

Om te navigeren door de verschillende informatieweergaven.

DISPLAY	WEERGAVE	FUNCTIE
TIME	00:00 – 99:59	Huidige trainingstijd
SPEED (SPD)	00.00 – 99.99	Huidige snelheid
DISTANCE (DIST)	0000 – 9999	Huidige afstand
PULSE	0000 – 9999	Huidige hartslag
TOTAL DISTANCE (ODO)	0000 – 9999	Totale afstand afgelegd op het apparaat
CALORIES (CAL)	0000 – 9999	Huidige verbrande calorieën

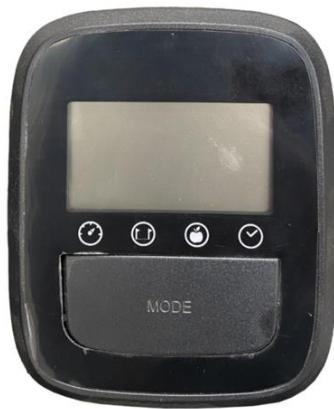
Algemeen gebruik:

1. Met de druktoets kan er genavigeerd worden door de verschillende informatieweergaven.
2. Houd de druktoets ingedrukt om een gehele RESET plaats te laten vinden.
3. Indien het apparaat enkele minuten geen signaal krijgt, zal deze uitschakelen en de waarden automatisch wissen (m.u.v. de totale afstand 'ODO').

Overige informatie:

- Dit display biedt de mogelijkheid tot het koppelen met een smartphone/tablet zodat er getraind kan worden met een applicatie. Zie: www.betersport.nl/fitness-apps
- Indien het apparaat enkele minuten niet gebruikt wordt, zal de slaapmodus geactiveerd worden.

DeutschBenutzeranweisungen



DRUCKKNOPF Zur Navigation zwischen den unterschiedlichen Informationsdarstellungen

DISPLAY	WIEDERGABE	FUNKTION
TIME	00:00 – 99:59	Aktuelle Trainingszeit
SPEED (SPD)	00.00 – 99.99	Aktuelle Geschwindigkeit
DISTANCE (DIST)	0000 – 9999	Aktueller Abstand
PULSE	0000 – 9999	Aktuell Herzfrequenz
TOTAL DISTANCE (ODO)	0000 – 9999	Gesamter auf dem Gerät zurückgelegter Abstand
CALORIES (CAL)	0000 – 9999	Aktuell verbrannte Kalorien

Allgemeine Verwendung:

1. Mit dem Druckknopf können Sie zwischen unterschiedlichen Informationsdarstellungen wechseln.
2. Halten Sie den Druckknopf fest, um einen vollständigen RESET durchzuführen.
3. Wenn das Gerät über mehrere Minuten kein Signal erhält, schaltet es sich ab und löscht sämtliche Werte automatisch (mit Ausnahme des Gesamtabstandes 'ODO').

Sonstige Informationen:

- Dieses Display lässt sich mit einem Smartphone/Tablet kuppeln, sodass mit einer App trainiert werden kann. Siehe: www.betersport.nl/fitness-apps
- Wenn das Gerät über mehrere Minuten nicht verwendet wird, schaltet es in den Ruhemodus.

Français

Instructions utilisateur



BOUTONS-POUSSOIRS Pour naviguer à travers les différentes fenêtres d'information.

DISPLAY	AFFICHAGE	FONCTION
TIME	00:00 – 99:59	Durée d'entraînement en cours
SPEED (SPD)	00.00 – 99.99	Vitesse actuelle
DISTANCE (DIST)	0000 – 9999	Distance parcourue
PULSE	0000 – 9999	Rythme cardiaque actuel
TOTAL DISTANCE (ODO)	0000 – 9999	Distance totale parcourue sur l'appareil
CALORIES (CAL)	0000 – 9999	Calories brûlées

Utilisation générale :

1. Avec le bouton poussoir, vous pouvez naviguer parmi les différentes fenêtres d'informations.
2. Appuyer sur le bouton poussoir et le maintenir enfoncé pour effectuer une réinitialisation complète.
3. Si l'appareil ne reçoit pas de signal pendant quelques minutes, il s'éteint et efface automatiquement les valeurs (sauf la distance totale 'ODO').

Informations complémentaires:

- Cet écran offre la possibilité de se coupler avec un smartphone/tablette pour que la formation puisse se faire avec une application. Voir : www.betersport.nl/fitness-apps
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant quatre minutes, le mode veille sera activé.

Español

Instrucciones para el usuario

**PULSE EL BOTÓN**

Para navegar a través de las diferentes pantallas de información.

DISPLAY	PANTALLA	FUNCIÓN
TIME	00:00 – 99:59	Tiempo de entrenamiento actual
SPEED (SPD)	00.00 – 99.99	Velocidad actual
DISTANCE (DIST)	0000 – 9999	Distancia actual
PULSE	0000 – 9999	Ritmo cardíaco actual
TOTAL DISTANCE (ODO)	0000 – 9999	Distancia total recorrida en el aparato
CALORIES (CAL)	0000 – 9999	Calorías actuales quemadas

Uso general:

1. Con el botón, puede navegar por las diferentes pantallas de información.
2. Mantenga presionado el botón para permitir que se RESETEE por completo.
3. Si el dispositivo no recibe una señal durante unos minutos, se apagará y borrará los valores automáticamente (con la excepción del total 'ODO').

Información adicional:

- Esta pantalla ofrece la posibilidad de emparejarse con un smartphone/tablet para que el entrenamiento se pueda hacer con una aplicación. Ver: www.betersport.nl/fitness-apps
- Si el dispositivo no se utiliza durante cuatro minutos, se activará el modo de descanso.

Italiano

Istruzioni per l'utente

**PULSANTE**

Per navigare tra le diverse visualizzazione di informazioni.

DISPLAY**TIME****SPEED (SPD)****DISTANCE (DIST)****PULSE****TOTAL DISTANCE (ODO)****CALORIES (CAL)****VISUALIZZAZIONE**

00:00 – 99:59

00.00 – 99.99

0000 – 9999

0000 – 9999

0000 – 9999

0000 – 9999

FUNZIONE

Tempo di allenamento attuale

Velocità attuale

Distanza attuale

Frequenza cardiaca attuale

Distanza totale percorsa sul macchinario

Calorie attuali bruciate

Utilizzo generale:

1. Con il pulsante si può navigare tra le diverse visualizzazioni di informazioni.
2. Tengere premuto il pulsante per avviare un RESET completo.
3. Nel caso in cui il macchinario non riceve segnali per alcuni minuti, si spegnerà e cancellerà automaticamente i dati (con l'eccezione della distanza totale "ODO").

Informazioni supplementari:

- Questo display offre la possibilità di accoppiarsi con uno smartphone/tablet in modo che l'allenamento possa essere fatto con un'applicazione. Visualizza:
www.betersport.nl/fitness-apps
- Se il dispositivo non viene utilizzato per quattro minuti, si attiva la modalità sleep.