

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

THE BEAST



FIT BIKE

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

THE BEAST

Index

1. Safety instructions / Maintenance	3
2. Parts list.....	5
3. Hardware and tools list	6
4. Overview drawing	7
5. Assembly	8
English	12
User instructions	12
Nederlands.....	14
Gebruikersinstructies	14
Deutsch	16
Benutzeranweisungen	16
Français	18
Instructions utilisateur	18
Español	20
Instrucciones para el usuario	20
Italiano	22
Istruzioni per l'utente.....	22

THE BEAST

1. Safety instructions / Maintenance



English

Nederlands

Deutsch

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

To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-servicable 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 device, screws, bolts, and connectors 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 doubt, 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 children need to play; the transportation 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 you have 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 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 machine cannot be held liable for damage through inefficient design 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 start and end of the movement.
- 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 training. Change the mat once a week during 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 'tapis', 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.

Af eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van dit apparaat de veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.

- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de onderdelen voor gebruik, borden, bouten, en verbindende voorraden om 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.
- Fouteve 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 oproeping 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 bevestigingen 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 laat gebruiken, wijzen we op een correct gebruik en houdt u 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 waterpas staat. Gebruik een ergole ondervloer voor plaatsing van de machine.
- Draag de juiste kleding en schoeisel voor. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het verhogen van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houd lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen versteld, 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 trainings sessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizelgevoel of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslik 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 oorzaak van ondervloer of 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 strookkabel, dient het steekcontact altijd geïnstalleerd te zijn. Als de strookkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaren te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is een 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: veed spinningfiets maken gebruik van een doortrapsysteem. Rem daarom gelijktijdig of maar gebruik van de rem.

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

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet u voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/reparatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de strookkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poesmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg regelmatig de oppervlakken van het apparaat schoon met een alweer zwevendes doek.
- Leg een vloermat neer, om met de oproeping en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vull en slijtage. Stofoog 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratiedruppels in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop van het apparaat staat, stoof is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Let ook op materiaal moeheid en vervanging van de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer reiterende 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 'tapis', zorg dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
 - Indien de loopmat slipp, dient deze gespannen te worden. Zet de loopmat op kruis en draai aan beide uiteinden van de loopband een halve slag, dan los de klok mee.
 - Indien de loopmat scheef loopt, draai u aan het linker- óf rechteruiteinde om deze weerom 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/u te laten lopen gedurende 3 minuten.
 - Demonteer de motorkap om periodiek het stof te verwijderen.

- Indien de loopmat slipp, dient deze gespannen te worden. Zet de loopmat op kruis en draai aan beide uiteinden van de loopband een halve slag, dan los de klok mee.
- Indien de loopmat scheef loopt, draai u aan het linker- óf rechteruiteinde om deze weerom 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/u 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 Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.

- Ein Erwachsener 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 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, ab 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 Geräts erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgewechselt werden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihr Kind das Gerät benutzen lassen, dann weisen 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 Fähigkeit berücksichtigen.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Untergeschoß des Geräts ein Gewichtsbehälter befindet, der entsprechend dem Gewicht 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 waagerecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschneidert sein, dass sie sich während des Trainings nicht leicht verformen kann. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Damit wird die Abrundung auf ein Minimum reduziert und die Sicherheit erhöht.
- Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, um Ihnen Boden vor Abdrukken zu schützen.
- Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Falls Sie verstellbare Teile verstellt, dann achten Sie darauf, dass diese vor der Benutzung des Gerätes wieder gut festgesetzt 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 dem 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 sicher, dass der Körper nicht auf unkomfortable 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: Sollte das Gerät nicht auf einer komfortablen Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.
- 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.
- Drehen Sie die Laufmatte hin, um die Kinder leicht unterscheiden zu können. Halten Sie deshalb Kinder fern, während dem Produkt zusammenbauen.
- VORSICHT: Die Geschwindigkeit, mit der die Laufmatte läuft, kann eine schräge Linie. Dies ist kein Fehler, 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 die 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.
- 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: Sollte das Gerät nicht auf einer komfortablen Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.

• 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.

• Laufband: Überprüfen Sie, ob die Laufmatte ordnungsgemäß aufgestellt ist und die Motordeckung richtig verschlossen ist.

• Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpiration auf die Kleidung nicht direkt auf die Kleidung trifft. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, sauber ist.

• Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwächen und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.

• Schmieren Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben fest geschnitten sind.

• Laufband:

- Falls die Laufmatte abruptsl, muss diese gespannt werden. Sollte die Laufmatte auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
- Falls die Laufmatte schief läuft, spannen Sie sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
- Zum Schmieren des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen. Nehmen Sie ab und zu die Motordeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.

THE BEAST



French

Español

Italiano

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 la suite de manière régulière. Assurez-vous également que toutes les pièces sont 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 2 à 3 mois, en particulier les vis et boulons. Si nécessaire, assurez-vous que le niveau d'usure des vis et boulons n'est pas excessif. Les vis et boulons doivent être immédiatement remplacés.
- 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 dépassent nos connaissances et notre compréhension du fabricant.
- 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 les risques pour l'utilisateur et améliore la sécurité.
- L'appareil doit être en permanence protégé contre l'humidité.
- Il est recommandé d'utiliser un protège-sol 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 réparations sur l'appareil.
- Ne commencez jamais un exercice immédiatement après un repas.
- Avant de commencer un entraînement, assurez-vous toujours d'avoir une bonne condition sur l'appareil.
- Interrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : Arousements 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 être inexacte. Si vous avez des inexactitudes, il est recommandé d'avoir de grande confiance dans l'écran, 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 vous utilisez cet équipement 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 en cas de défaut.
- Crosstrainer: monter et descendre doit se faire un pieds 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 rouleant est fixé. Sans toute sécurité, le tapis rouleant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit bien fixé. Utilisez toujours des vêtements de sport 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 étainé et que le cordon d'alimentation débranché de la prise murale avant chaque opération d'assemblage, d'entretien ou de réparation.
- Ne jamais utiliser de produits nettoyants agressifs ou abrasifs pour l'appareil afin d'éviter d'endommager l'écran. Utilisez un chiffon humide pour le nettoyage. N'exposez pas l'appareil directement au rayon 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 empêcher 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 éliminer les débris 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.
- Tapis de course :
 - Si le tapis de course patine, il est nécessaire de le tendre. Réglez le tapis de course à 5 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 redresser à nouveau.
 - Pulvérisez de l'huile de silicone sous le tapis roulant pour lubrifier, puis faites le fonctionner à 1 km/h pendant 3 minutes.
 - Retirez le capot régulièrement afin de pouvoir retirer la poussière.

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 y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento excesivo o incorrecto 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 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 la seguridad, no utilice el equipo si el material 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, instruyálos a utilizarlo correctamente y vigíelos 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 el uso de juguetes para niñas y niños es de 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 adecuado 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 las niñas pueden tragar accidentalmente. Por lo tanto, mantenga a los niños alejados del equipo durante su montaje.
- ATENCIÓN: la medida de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entregar un valor inexacto. El entrenamiento excesivo puede tener consecuencias graves. Suspenda la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
- El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el mal uso del equipo.
- Ajuste el equipo de tal forma que éste provea una posición de entrenamiento cómoda para que así no se 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 correr. Esto no es de fábrica la marca de soldadura con la que se fija la cinta. La cinta para caminar no funciona sin hacer uso de la "flecha 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, freno uniformemente o haga uso del freno.

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

- Para evitar descargas eléctricas, 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 y ligeramente humedecido para eliminar todos los residuos de transpiración.
- Coloque una alfombra o tapete para proteger el equipo durante su instalación y ubicación contra la suciedad y el desgaste. Puede aspirar una vez por semana debajo del equipo de entrenamiento.
- Limpie su equipo después de la sesión de entrenamiento para evitar que los ácidos de transpiración se adhieran a él. Asegúrese de que el peso 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.
- Lubrifique 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 estuvo torcida, gírela en el extremo izquierdo o derecho para así enderezarla nuevamente.
 - La lubricación de la cinta para correr se debe realizar rociando aceite de silicona debajo de ella. Luego hay que dejar que la cinta funcione a 1 km por hora durante tres minutos.
 - Desmontar el capó del motor periódicamente para eliminar el polvo.

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

Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare il dispositivo periodicamente per eventuali danni e parafogge a usura. Inoltre si deve seguire scrupolosamente le istruzioni sottoscriventi:

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritte 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 utilizzarli per la prima volta il macchinario e poi su base regolare.
- Controllare che tutte le componenti siano ben colllegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato 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 il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere subito sostituite.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Se invece decidesse di consentire l'utilizzo ai bambini, li informi su come utilizzarlo correttamente e le supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui consentisse ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prende 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 pericolose che sono al di fuori della responsabilità del produttore. Non utilizzare il dispositivo senza supervisione degli adulti.
- 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, 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 stuoia soffice.
- 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 siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apportare mai modifiche di personalizzazione al dispositivo.
- Non iniziare mai un esercizio subito dopo aver consumato un pasto.
- Prima di sedersi su una buona posizione sul dispositivo, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrapportare 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 risultare un valore errato. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompendo subito nel caso di vertigini o fatiche 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 una presa. Se il cavo della corrente è danneggiato, non utilizzarlo e evitare di ricongiungerlo.
- 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 una linea di saldatura grazie alle quali il nastro è saldato. Senza "chiave di sicurezza" il nastro non funziona, si assicurarsi che venga sempre ancorato al vestito in caso di emergenza.
- Ciclone: molti ciclone utilizzano un sistema di pedalata assistita. Perciò tenere uniformemente e utilizzare il freno.

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

- Per evitare uno shock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare danneggiamento del dispositivo. Utilizzare un panno umido e asciugare. Non pulire la lampada con le mani dirette dal sole.
- Pulire il display e tutte le altre superfici del dispositivo con un panno 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 penetriano nel dispositivo. Assicurarsi che il pavimento su cui poggi il dispositivo sia privo di polvere.
- Controllare regolarmente la tensione 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 bene lubrificate.
- Nastro:
 - Nel caso in cui il nastro sia sovolooso, è necessario irrigidirlo. Impastare le mani e girare e quindi girare mezzo giro in senso orario a entrare la estermità 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.

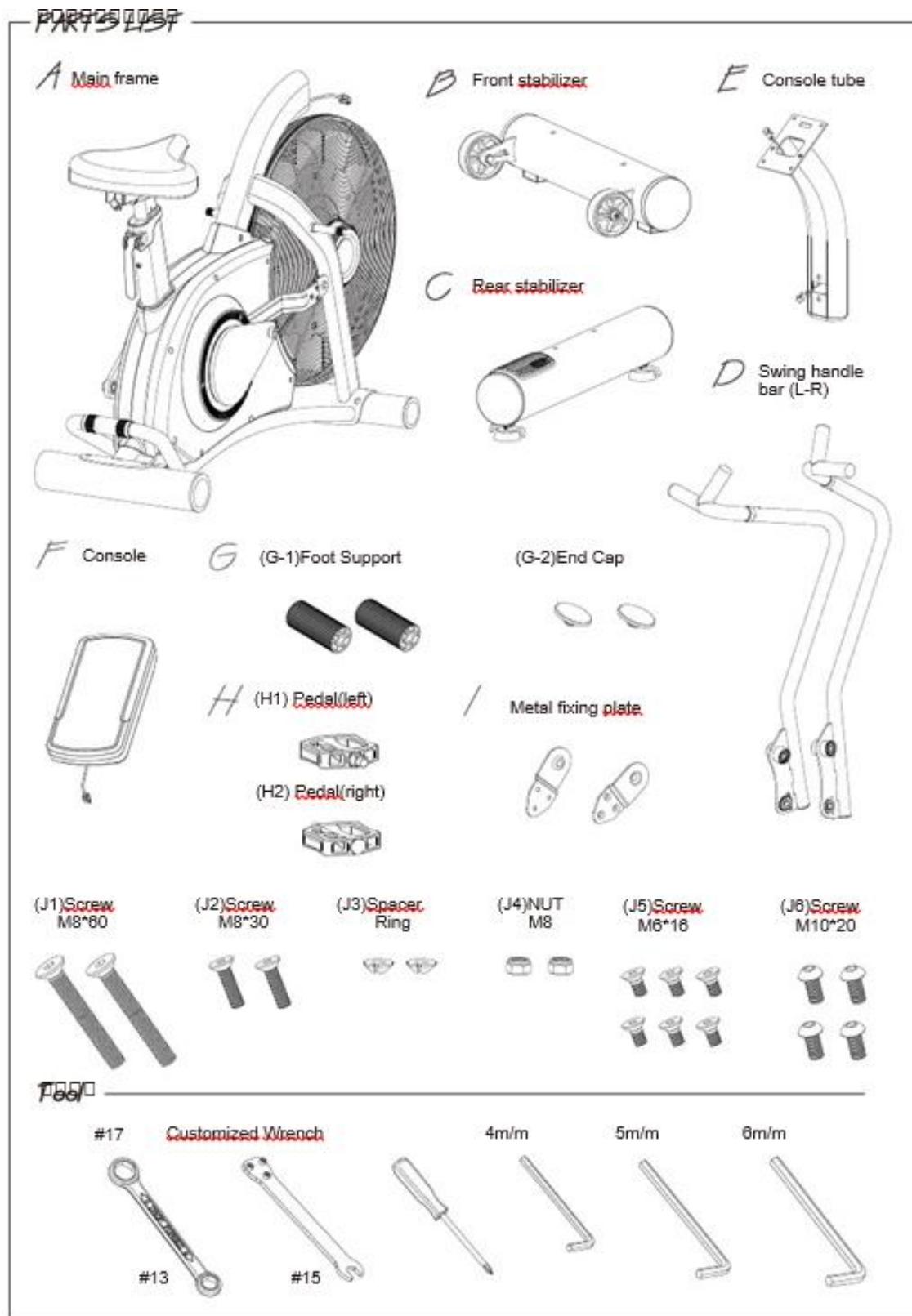
THE BEAST

2. Parts list

ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY	ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY
A	MAIN FRAME	1	A61	SPACER BLOCK	1
A1	BELT WHEEL ⌀360mm	1	A63	BUSH(⌀8*12*7mm)	1
A2	BELT 690 J6	1	A64	NUT M6	1
A3	MAGNETIC (⌀15*7mm)	1	A65	SCREW M6*35mm	1
A4	SCREW M8*35	1	A66	STEEL-FAN COVER-L	1
A5	STEEL FAN PIECE	1	A67	STEEL-FAN COVER-R	1
A6	PLASTIC STRIP	1	A68	DECORATION COVER-L	1
A7	SHAPED CRANK-L	1	A69	DECORATION COVER-R	1
A8	SHAPED CRANK-R	1	A70	CHAIN COVER(L)	1
A9	SCREW	4	A71	CHAIN COVER(R)	1
A10	WASHER M5*13*1T	4	A72	SENSOR HOUSING	1
A11	SCREW M5*15mm	4	A73	SCREW	6
A12	NUT M12	4	A74	SCREW	6
A13	ADJUSTING SCREW M8	2	A75	SCREW M6*20mm	1
A14	FIXING HOLDER	2	A76	STEEL	4
A15	NUT M8	2	A77	PAD	1
A16	C CLIP S52	4	A78	BRAKE PAD	2
A17	CONNECTING TUBE	2	A79	SPRING	1
A18	BEARING 22052Z	2	A80	SCREW M6*10mm	2
A19	BEARING 63012Z	1	A81	SENSOR WIRE 150mm	1
A20	SPACER RING ⌀19*12.5*	1	A82	PLASTIC COVER	1
A21	HOLDER	1	B	FRONT STABILIZER	1
A22	Pulley(⌀45*80mm)	1	B1	END CAP	2
A23	SCREW M6*12mm	6	B2	WHEEL	2
A24	SLEEVE (⌀19*12.05*50.3)	1	B3	SCREW M8*40	2
A25	BEARING 6001	2	B4	NUT M8	2
A26	SPACER RING	1	B5	ADJUSTING END CAP	2
A27	AXLE(⌀12*155)	1	B6	SCREW	4
A28	PLASTIC PIPE	1	C	REAR STABILIZER	1
A29	PLASTIC PIPE	1	C1	END CAP ⌀101.6	2
A30	SENSOR WIRE 750mm	1	C2	NUT	2
A31	BUSH(⌀10*43.2mm)	1	C3	KNOB ⌀50	2
A32	FIX GRIP	1	C4	STEP MAT	1
A34	WASHER	2	C5	SCREW	4
A35	OUTER RING(R+L)	2	D1	SWING HANDLEBAR (L)	1
A36	SAMLL OUTER RING(R+L)	2	D2	SWING HANDLEBAR (R)	1
A37	AXLE M25*P1.5	1	D5	BEARING 6202ZZ	2
A38	CRANK(R)	1	D6	SCREW M5*8mm	4
A39	CRANK(L)	1	D7	C CLIP S40	2
A40	WASHER(⌀25*31*T2mm)	2	D8	BEARING 6203ZZ	2
A41	SCREW M8*40mm	4	D9	END CAP	2
A42	BEARING 60052Z	2	E	CONSOLE TUBE	1
A43	SLEEVE	1	E1	SENSOR WIRE 450mm	1
A44	SCREW	1	E2	END CAP	1
A45	C CLIP S25	1	F	CONSOLE	1
A46	SADDLE(LS-A22)	1	F1	SCREW	4
A47	SADDLE BASE	1	G	FOOT SUPPORT 100mm	2
A48	SPRING WASHER M8	3	H1	PEDAL-L	1
A49	NUT M8	3	H2	PEDAL-R	1
A50	SADDLE POST	1	I	METAL FIXING PLATE	2
A51	SCREW M6*16mm	1	J1	SCREW M8*60mm	1
A52	SCREW	6	J2	SCREW M8*30mm	1
A53	SLIDING SLEEVE	1	J3	SPACER RING	2
A54	SQUARE END CAP	1	J4	NUT M8	2
A55	ADJUSTMENT BAR	1	J5	SCREW M6*12mm	6
A56	QUICK-RELEASED AXIS	1	J6	SCREW M10*20mm	8
A57	SCREW M6*15	2	J7	SCREW M6*8mm	2
A58	THREADED ROD	1	J8	SPACER RING	2
A59	SPRING	1	HW	SCREW BAG	1
A60	BALL ⌀10mm	1			

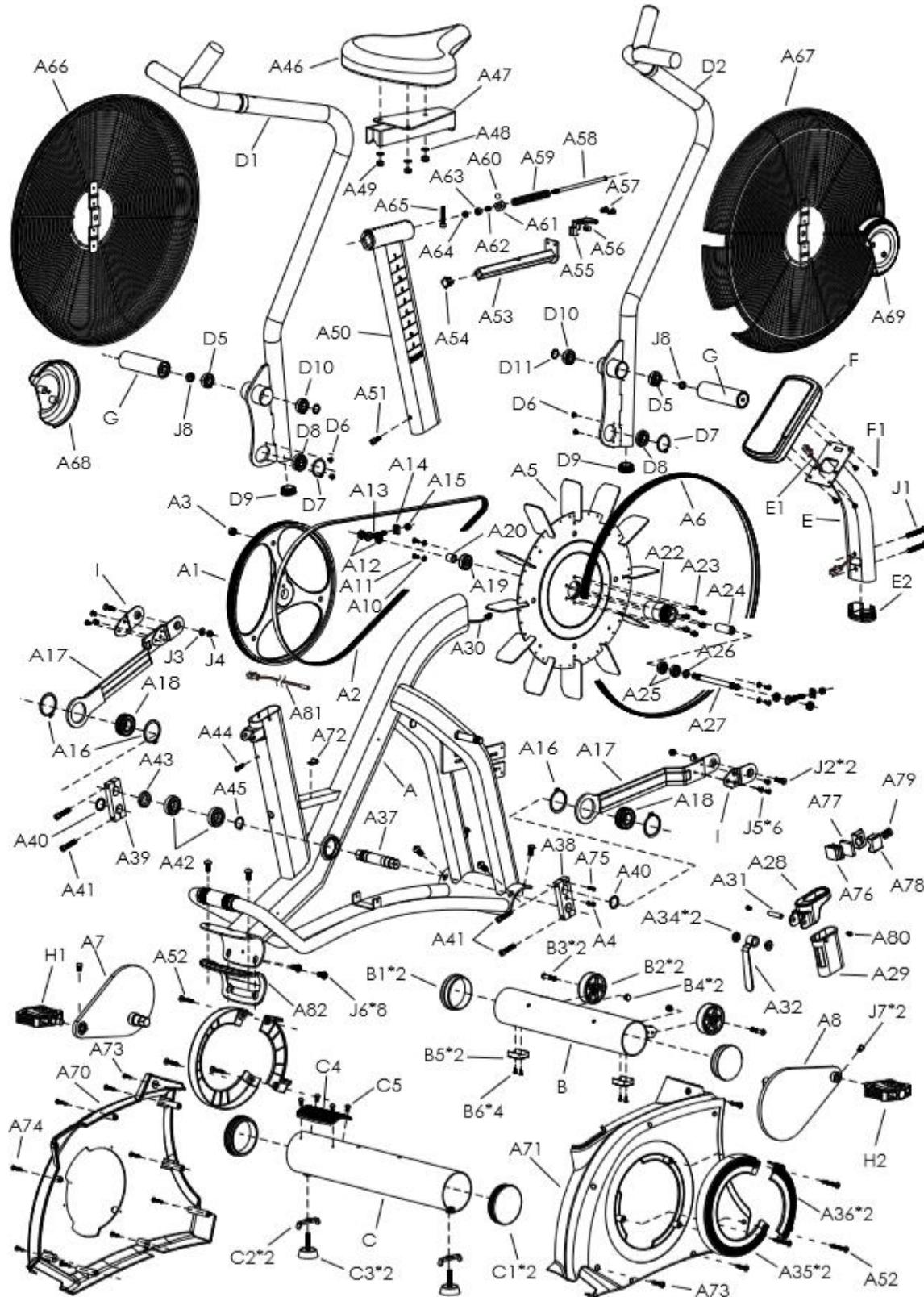
THE BEAST

3. Hardware and tools list



THE BEAST

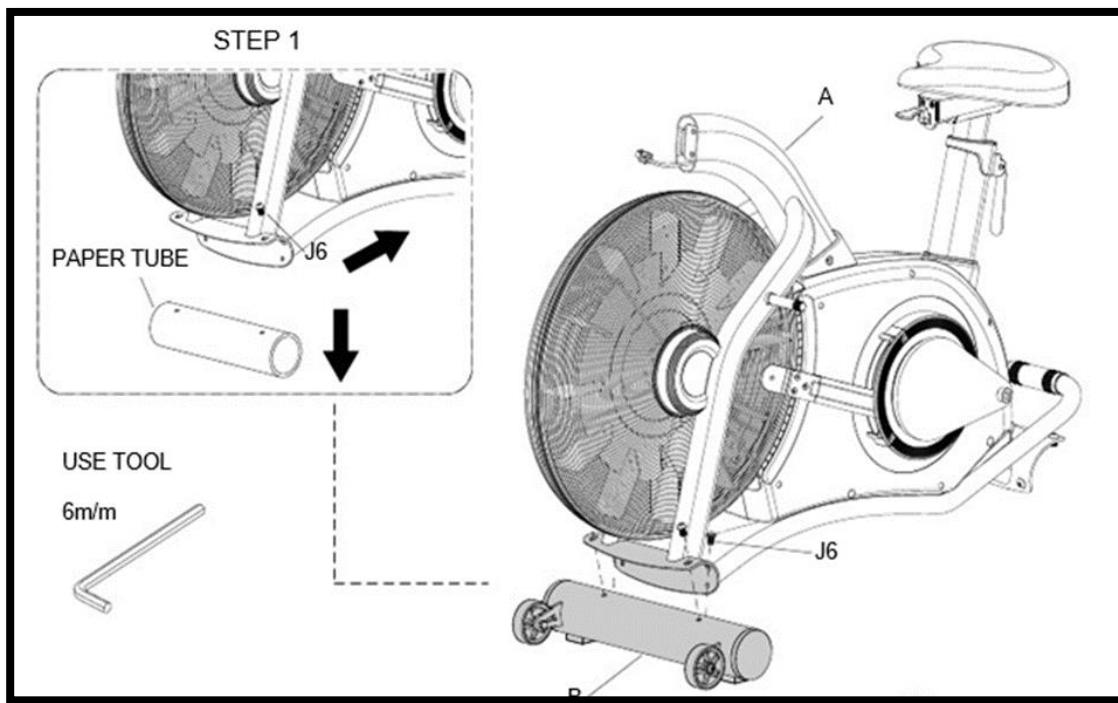
4. Overview drawing



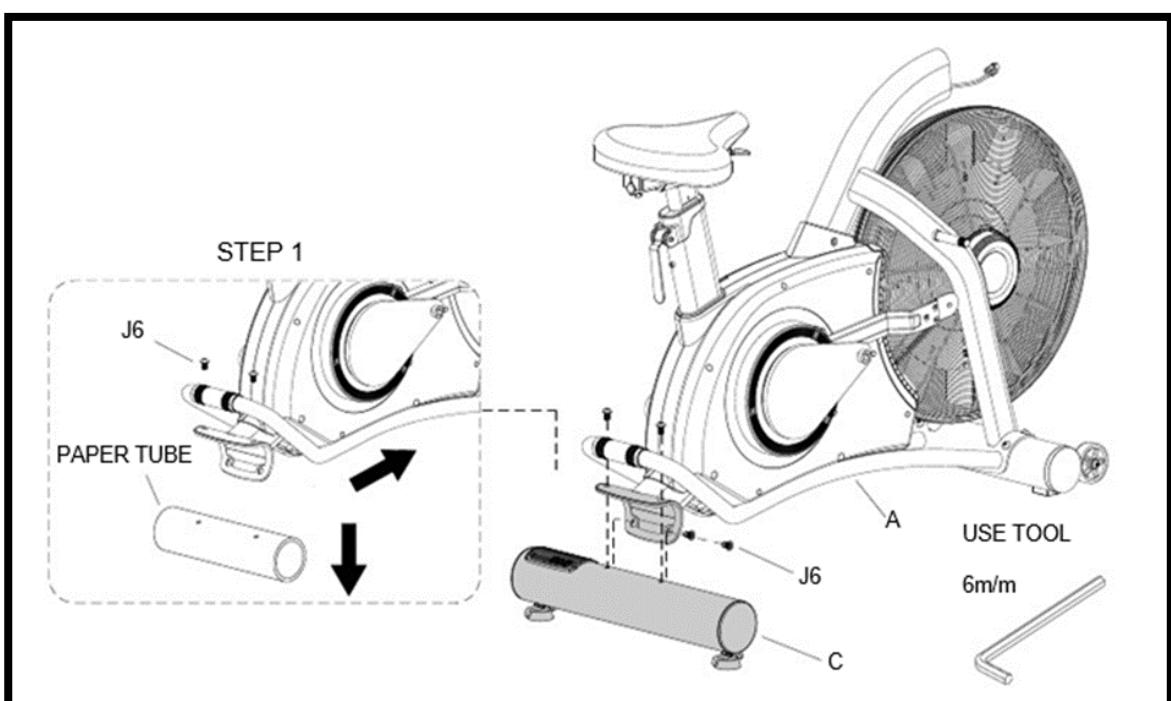
THE BEAST

5. Assembly

1)

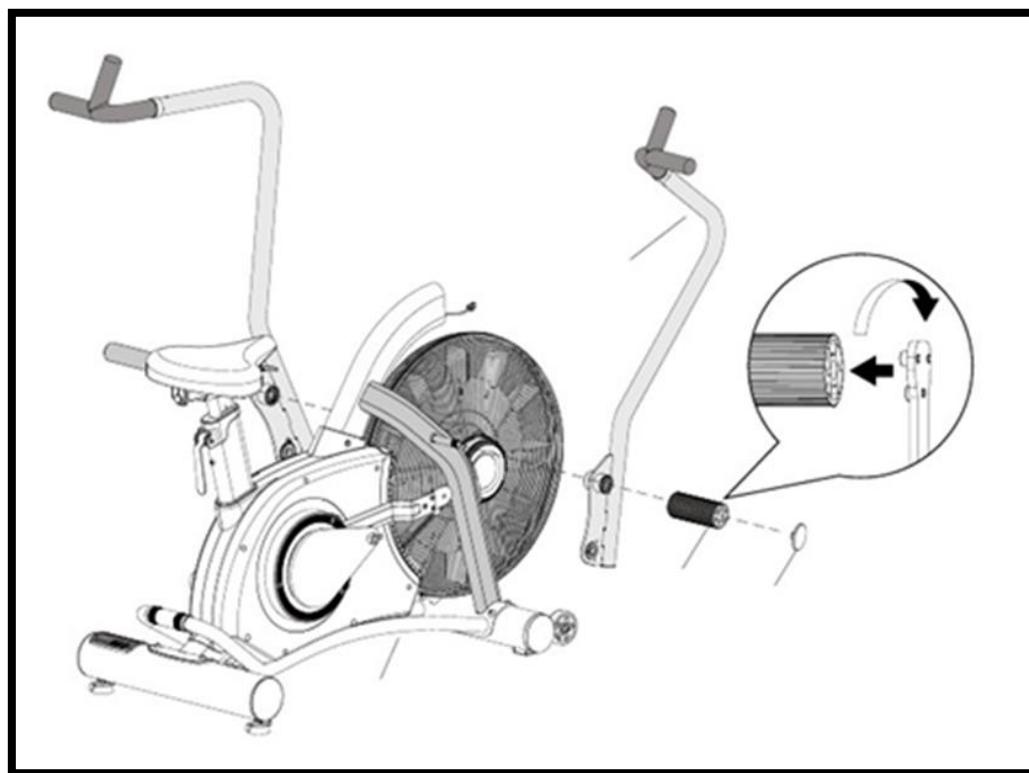


2)

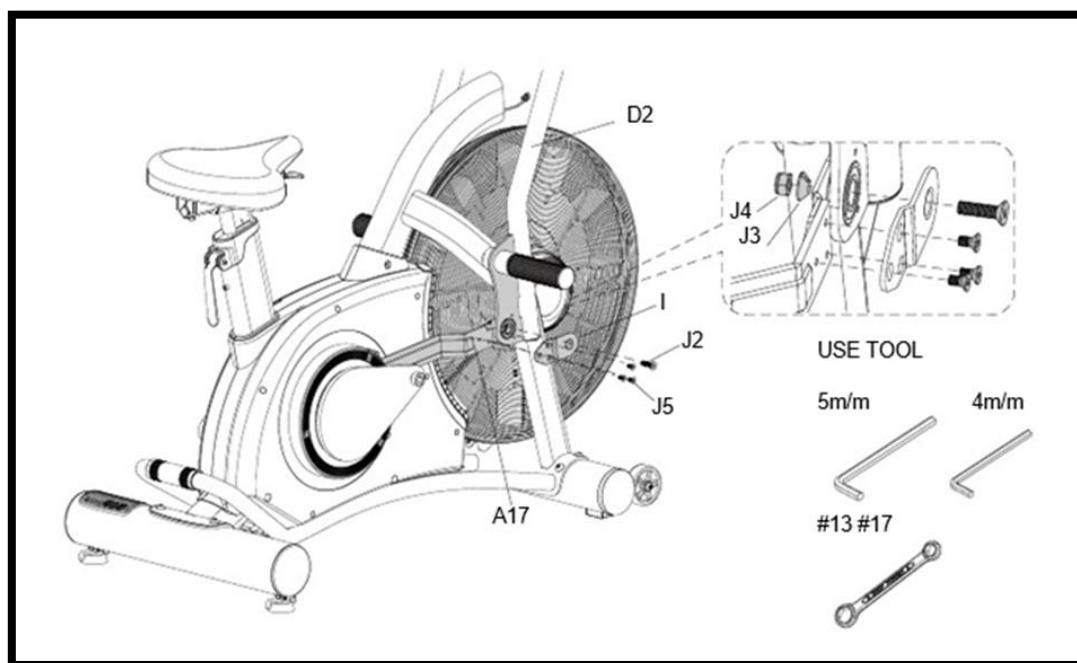


THE BEAST

3)

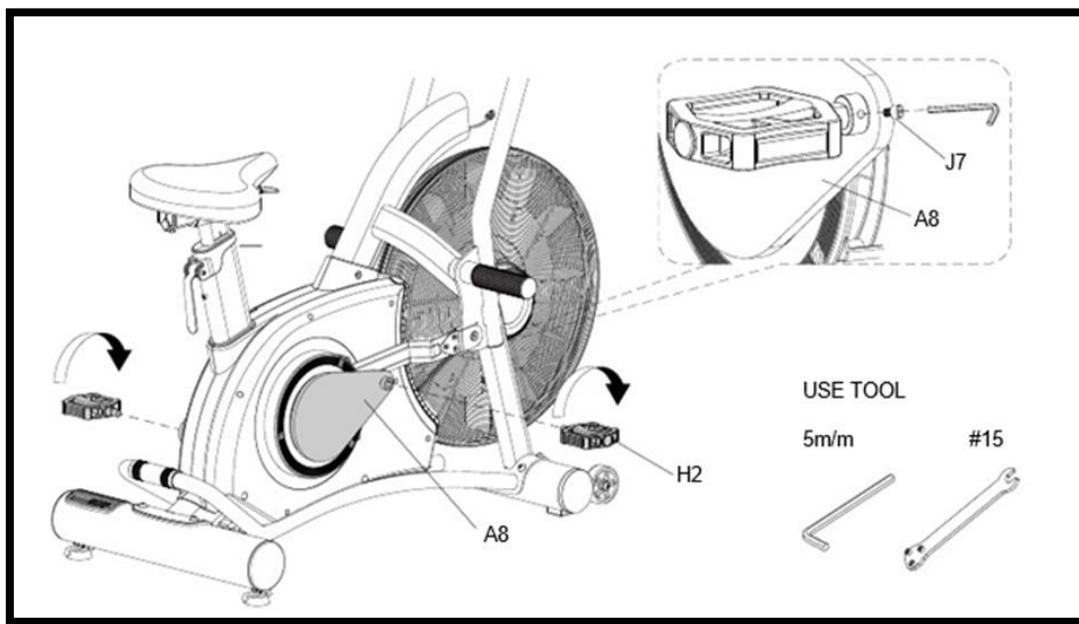


4)

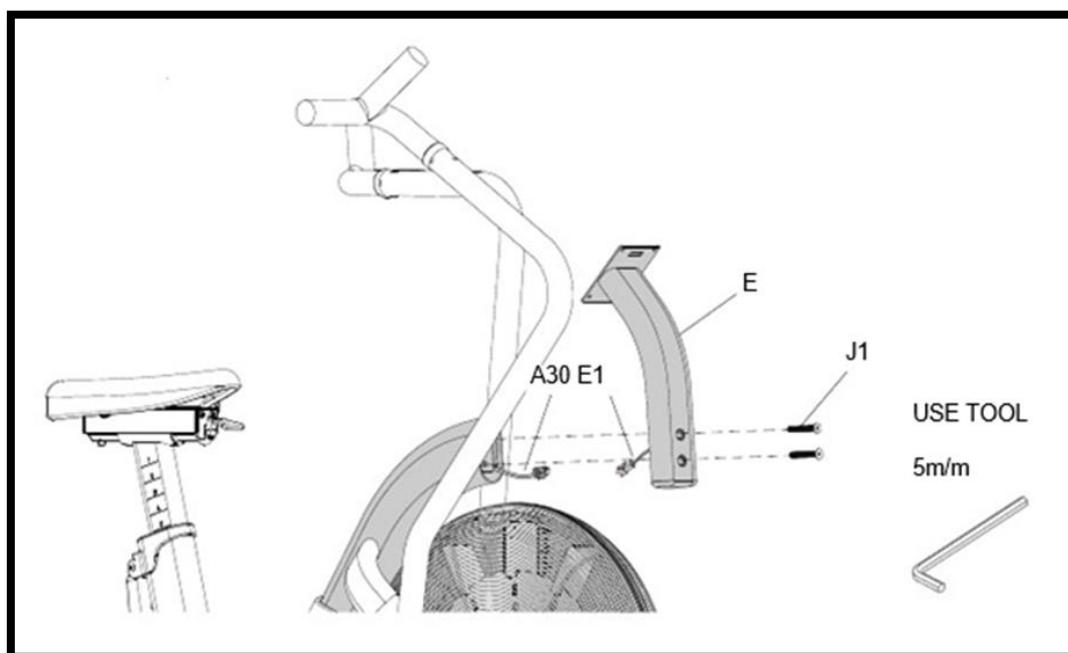


THE BEAST

5)

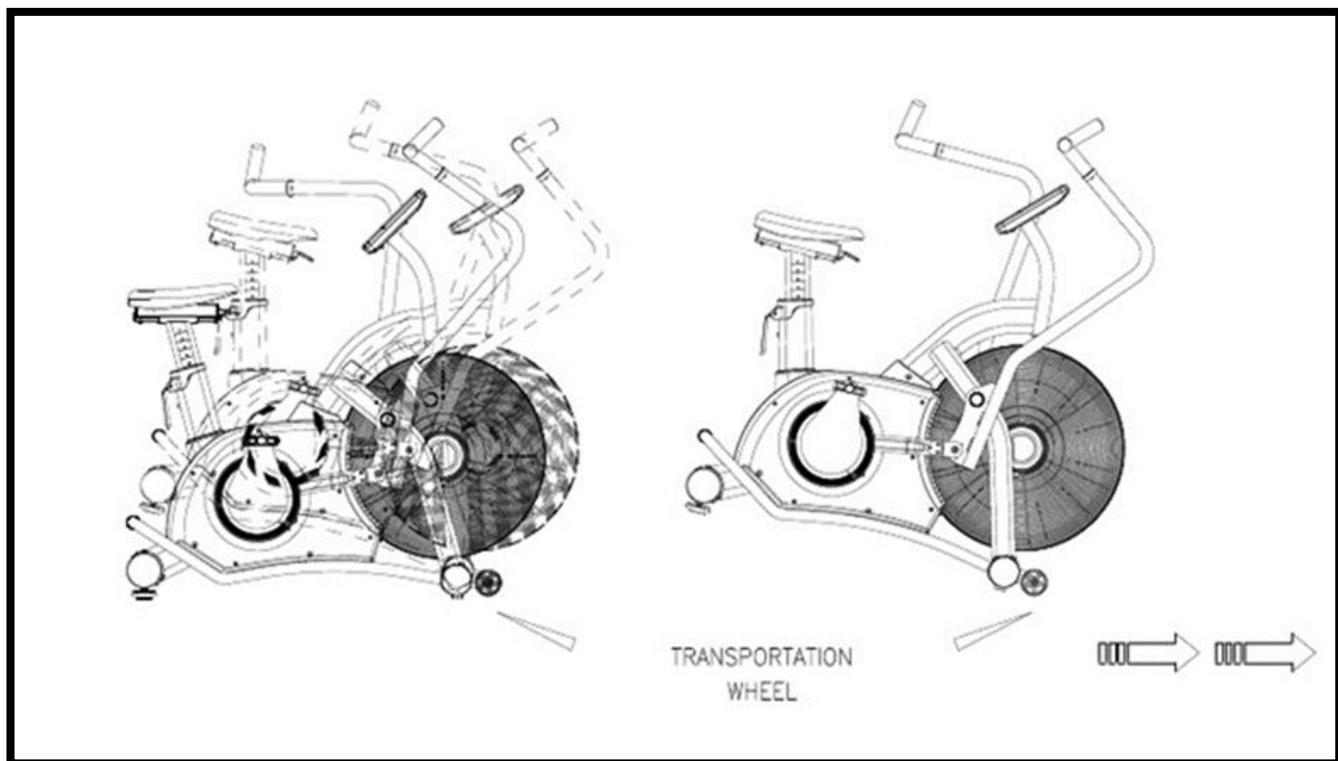
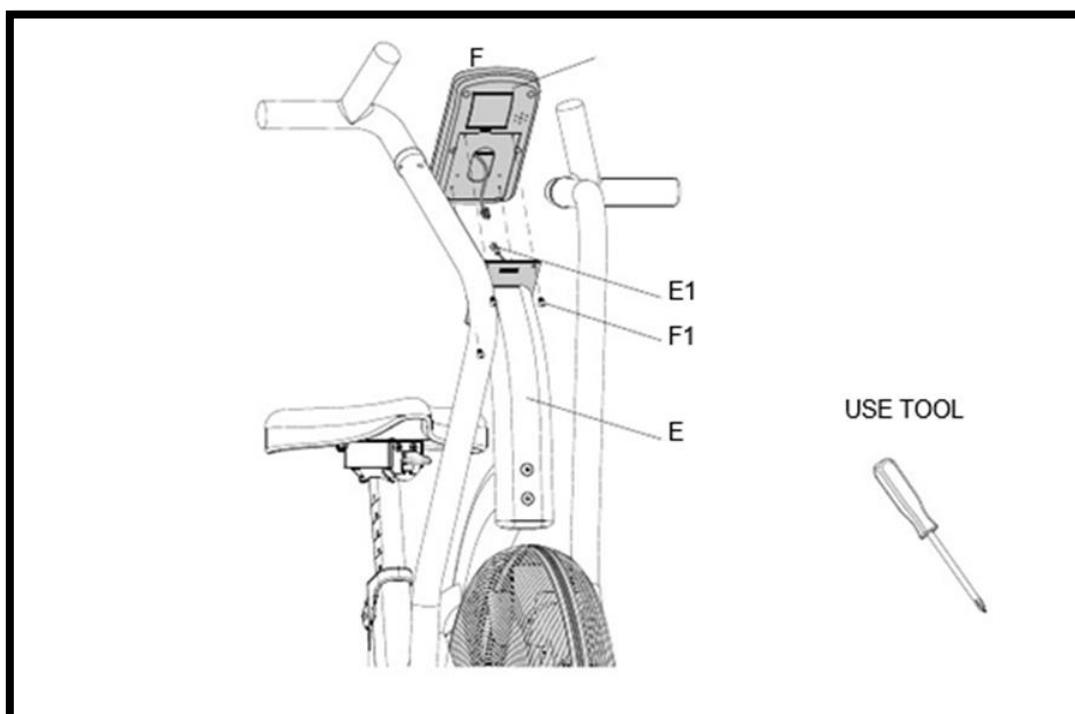


6)



THE BEAST

8)



THE BEAST**English**

User instructions



ENTER	Confirm
RESET	Go back to the previous screen.
START / STOP	Start or stop the current training.
UP / DOWN	Increasing or decreasing data.
INTERVAL 20-10	Interval training 20 seconds intensively, 10 seconds slowly.
INTERVAL 10-20	Interval training 10 seconds intensively, 20 seconds slowly.
INTERVAL	Program with which you can determine the interval workout yourself.
CUSTOM	
TARGET HR	You can enter a target heart beat to train on a specific heartbeat. As soon as the actual heart beat is higher than the target, the device gives a signal.
TARGET CALORIES	It is possible to enter a target in terms of kcal in order to burn one specific number of kcal.
TARGET DISTANCE	You can indicate how much distance you would like to train.
TARGET TIME	You can indicate how long you would like to train.

DISPLAY	DISPLAY	SETTINGS	FUNCTION
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Current training time
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Current training distance
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Current burned calories
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Current heartbeat
WATTAGE	0 – 999	-	Current wattage
SPEED	0 – 99.9	-	Current speed
RPM	0 – 999	-	Current rotations per minute

THE BEAST

General usage:

1. You can enter your data after activating the display.
2. After entering all personal data, the display will switch to the main menu.
3. With the shortcut keys you can choose the programs, you can choose between MANUAL, INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, INTERVAL CUSTOM, TARGET HR, TARGET CALORIES, TARGET DISTANCE and TARGET TIME.
4. With the UP / DOWN keys the data can be adjusted, after which they can be confirmed with ENTER.

Programs:

1. Manual

The MANUAL program will be started by starting the training. After this, you can read all the data from the display.

2. Interval 20-10

Press the INTERVAL 20-10 key and the display will count down from 3 seconds after which the workout starts. After this you have to train intensively for 20 seconds, after which you will train again for 10 seconds. This sequence continues to repeat itself.

3. Interval 10-20

Press the INTERVAL 10-20 key and the display will count down from 3 seconds after which the workout starts. After this, you have to train intensively for 10 seconds, after which you will train again for 20 seconds. This sequence continues to repeat itself.

4. Interval custom

Press the INTERVAL CUSTOM key to program your own training. With the UP / DOWN keys you can enter the number of repetitions by pressing ENTER. After this, you will have the opportunity to set the interval training in the same way.

5. Target HR

Press the TARGET HR key and then use the UP / DOWN keys to enter the desired value and confirm with ENTER. Then press START to start the training. For this you must use a chest strap.

6. Target calories

Press the TARGET CALORIES key and then use the UP / DOWN keys to enter the desired value and confirm with ENTER. Then press START to start the training.

7. Target distance

Press the TARGET DISTANCE key and you can use the UP / DOWN keys to enter the desired value and confirm with ENTER. Then press START to start the training.

8. Target time

Press the TARGET TIME key and then use the UP / DOWN keys to enter the desired value and confirm with ENTER. Then press START to start the training.

THE BEAST

Nederlands

Gebruikersinstructies



ENTER	Bevestigen
RESET	Ga terug naar het vorige scherm.
START / STOP	Start of stop de huidige training.
UP / DOWN	Het verhogen of verlagen van gegevens.
INTERVAL 20-10	Interval training 20 seconden intensief, 10 seconden rustig.
INTERVAL 10-20	Interval training 10 seconden intensief, 20 seconden rustig.
INTERVAL	Programma waarmee u zelf de interval workout kan bepalen.
CUSTOM	
TARGET HR	U kunt een target hartslag invoeren om zo op één bepaalde hartslag te trainen. Zodra de werkelijke hartslag hoger is dan het target geeft het apparaat een sein.
TARGET CALORIES	Het is mogelijk een target qua kcal in te voeren om zo één bepaald aantal kcal te verbranden.
TARGET DISTANCE	U kunt aangeven hoe veel afstand u zou willen trainen.
TARGET TIME	U kunt aangeven hoe lang u zou willen trainen.

DISPLAY	WEERGAVE	INSTELLING	FUNCTIE
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Huidige trainingstijd
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Huidige trainingsafstand
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Huidige verbande calorieën
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Huidige hartslag
WATTAGE	0 – 999	-	Huidige wattage
SPEED	0 – 99.9	-	Huidige snelheid
RPM	0 – 999	-	Huidige rotaties per minuut

THE BEAST

Algemeen gebruik:

1. Na activering van het display kunt u uw gegevens invoeren.
2. Na het invoeren van persoonlijke gegevens zal het display naar het hoofdmenu gaan.
3. Met de sneltoetsen kunt u de programma's kiezen, er kan gekozen worden tussen MANUAL, INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, INTERVAL CUSTOM, TARGET HR, TARGET CALORIES, TARGET DISTANCE en TARGET TIME.
4. Met de UP/DOWN toetsen kunnen de gegevens worden gewijzigd, waarna deze bevestigd kunnen worden met ENTER.

Programma's:

1. Manual

Door de beginnen met de training zal het MANUAL programma gestart worden. Hierna kunt u alle gegevens aflezen van het display.

2. Interval 20-10

Druk op de INTERVAL 20-10 toets en het display zal gaan aftellen van 3 seconden waarna de training begint. Hierna dient u 20 seconden intensief te trainen, waarna u weer 10 seconden rustig traint. Deze volgorde blijft zich herhalen.

3. Interval 10-20

Druk op de INTERVAL 10-20 toets en het display zal gaan aftellen van 3 seconden waarna de training begint. Hierna dient u 10 seconden intensief te trainen, waarna u weer 20 seconden rustig traint. Deze volgorde blijft zich herhalen.

4. Interval custom

Druk op de INTERVAL CUSTOM toets om uw eigen training te programmeren. Met de UP/DOWN toetsen kunt u het aantal herhalingen ingeven door op ENTER te drukken. Hierna krijgt u mogelijkheid de intervaltraining hetzelfde in te stellen.

5. Target HR

Druk op de TARGET HR toets waarna u met de UP/DOWN toetsen de gewenste waarde kunt ingeven en kunt bevestigen met ENTER. Druk hierna op START om de training te beginnen. Hiervoor dient u gebruik te maken van een borstband.

6. Target calories

Druk op de TARGET CALORIES toets waarna u met de UP/DOWN toetsen de gewenste waarde kunt ingeven en kunt bevestigen met ENTER. Druk hierna op START om de training te beginnen.

7. Target distance

Druk op de TARGET DISTANCE toets waarna u met de UP/DOWN toetsen de gewenste waarde kunt ingeven en kunt bevestigen met ENTER. Druk hierna op START om de training te beginnen.

8. Target time

Druk op de TARGET TIME toets waarna u met de UP/DOWN toetsen de gewenste waarde kunt ingeven en kunt bevestigen met ENTER. Druk hierna op START om de training te beginnen.

THE BEAST**Deutsch**

Benutzeranweisungen



ENTER	Bestätigen
RESET	Zurück zum vorhergehenden Fenster
START / STOP	Aktuelles Training beginnen oder beenden.
UP / DOWN	Erhöhung oder Verminderung von Eingabewerten.
INTERVAL 20-10	Intervalltraining 20 Sekunden intensiv, 10 Sekunden ruhig.
INTERVAL 10-20	Intervalltraining 10 Sekunden intensiv, 20 Sekunden ruhig.
INTERVAL	Programm für selbsteingestellten Intervallworkout
CUSTOM	
TARGET HR	Sie können ein Pulsziel eingeben, um auf einem bestimmten Puls zu trainieren. Sobald der tatsächliche Puls das Ziel übersteigt, gibt das Gerät ein Zeichen.
TARGET CALORIES	Sie können ein Ziel in kcal eingeben, um genau diese Kalorienmenge zu verbrennen.
TARGET DISTANCE	Sie können eingeben, auf welche Strecke Sie trainieren wollen.
TARGET TIME	Sie können angeben, wie lange Sie trainieren möchten.

DISPLAY	WIEDERGABE	EINSTELLUNG	FUNKTION
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Aktuelle Trainingszeit
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Aktueller Abstand
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Aktuell verbrannte Kalorien
PULSE	0 – 230	30 – 230	Aktuelle Puls
WATTAGE	0 – 999	-	Aktuelle Leistung
SPEED	0 – 99.9	-	Aktuelle Geschwindigkeit
RPM	0 – 999	-	Aktuelle Umdrehungen pro Minute

THE BEAST

Allgemeine Verwendung:

1. Nach Aktivierung des Displays können Sie Ihre Daten eingeben.
2. Nach Eingabe aller persönlichen Daten wechselt das Display ins Hauptmenü.
3. Mit den Schnellwahltasten können Sie die Programme auswählen, zur Auswahl stehen MANUAL, INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, INTERVAL CUSTOM, TARGET HR, TARGET CALORIES, TARGET DISTANCE und TARGET TIME
4. Mit den Tasten UP/DOWN können die Eingabewerte geändert werden; danach können Sie die Werte mit ENTER bestätigen.

Programme:

1. Manual

Indem Sie mit dem Training beginnen, wird das Programm MANUAL gestartet. Danach können Sie sämtliche Daten vom Display ablesen.

2. Interval 20-10

Wenn Sie die Taste INTERVAL 20-10 wählen, fängt das Training nach drei Sekunden an. Sie werden jeweils 20 Sekunden intensiv trainieren und 10 Sekunden entspannt. Diese Reihenfolge wiederholt sich laufend.

3. Interval 10-20

Wenn Sie die Taste INTERVAL 10-20 wählen, fängt das Training nach drei Sekunden an. Sie werden jeweils 10 Sekunden intensiv trainieren und 20 Sekunden entspannt. Diese Reihenfolge wiederholt sich laufend.

4. Interval custom

Drücken Sie die Taste INTERVAL CUSTOM, um ihr individuelles Training zu programmieren. Mit den Tasten UP/DOWN können Sie die Anzahl der Wiederholungen einstellen und mit ENTER bestätigen. Danach können Sie auf gleiche Art die Intervalle einstellen.

5. Target HR

Drücken Sie die Taste HR; danach können Sie mit UP/DOWN Ihr Pulsziel eingeben und mit ENTER bestätigen. Drücken Sie danach START, um das Training anzufangen. Für diesen Modus benötigen Sie ein Brustband.

6. Target calories

Drücken Sie die Taste TARGET CALORIES; danach können Sie mit UP/DOWN Ihr Kalorienziel eingeben und mit ENTER bestätigen. Drücken Sie danach START, um mit dem Training anzufangen.

7. Target distance

Drücken Sie die Taste TARGET DISTANCE; danach können Sie mit UP/DOWN Ihr Streckenziel eingeben und mit ENTER bestätigen. Drücken Sie danach START, um das Training anzufangen.

8. Target time

Drücken Sie die Taste TARGET TIME; danach können Sie mit UP/DOWN Ihre Trainingsdauer eingeben und mit ENTER bestätigen. Drücken Sie danach START, um das Training anzufangen.

THE BEAST**Français**

Instructions utilisateur



ENTER	Confirmer
RESET	Revenir à l'écran précédent.
START / STOP	Démarrez ou arrêtez l'entraînement en cours.
UP / DOWN	Progression ou diminution des données.
INTERVAL 20-10	Cet entraînement fonctionne par intervalles de 20 secondes d'entraînement intensif et 10 secondes de repos.
INTERVAL 10-20	Cet entraînement fonctionne par intervalles de 10 secondes d'entraînement intensif et 20 secondes de repos.
INTERVAL CUSTOM	Ce programme vous permet de déterminer vous-même votre entraînement par intervalles.
TARGET HR	Vous pouvez entrer une fréquence cardiaque cible pour vous entraîner sur une fréquence cardiaque spécifique. Dès que la fréquence cardiaque réelle est supérieure à la fréquence cardiaque cible, l'appareil émet un signal.
TARGET CALORIES	Il est possible d'entrer une valeur cible en calories afin de brûler un nombre déterminé de calories.
TARGET DISTANCE	Vous pouvez indiquer la distance sur laquelle vous souhaitez vous entraîner.
TARGET TIME	Vous pouvez indiquer combien de temps vous souhaitez vous entraîner.

DISPLAY	AFFICHAGE	RÉGLAGE	FONCTION
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Durée d'entraînement en cours
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distance parcourue
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Calories brûlées
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Fréquence cardiaque actuelle
WATTAGE	0 – 999	-	Puissance en watts actuelle
SPEED	0 – 99.9	-	Vitesse actuelle
RPM	0 – 999	-	Rotations actuelles par minute

THE BEAST

Utilisation générale:

1. Une fois l'écran activé, vous pouvez saisir vos données.
2. Après la saisie de toutes les données personnelles, le menu principal s'affiche sur l'écran.
3. Avec les raccourcis clavier, vous pouvez sélectionner les programmes et choisir entre MANUEL, INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, INTERVAL CUSTOM, TARGET HR, TARGET CALORIES, TARGET DISTANCE et TARGET TIME.
4. Par les touches UP/DOWN, les données peuvent être modifiées et confirmées avec ENTER.

Programmes:**1. Manual**

Le programme MANUEL démarre au début de l'entraînement. Vous pourrez ensuite lire toutes les données à l'écran.

2. Interval 20-10

En sélectionnant la touche INTERVAL 20-10, un décompte commence à partir de 3 secondes, après quoi l'entraînement commencera. Cela consiste à s'entraîner intensivement pendant 20 secondes, puis avoir un moment de repos pendant 10 secondes. Répétez cet entraînement plusieurs fois.

3. Interval 10-20

En sélectionnant la touche INTERVAL 10-20, un décompte commence à partir de 3 secondes, après quoi l'entraînement commencera. Cela consiste à s'entraîner intensivement pendant 10 secondes, puis avoir un moment de repos pendant 20 secondes. Répétez cet entraînement plusieurs fois.

4. Interval custom

Appuyez sur la touche INTERVAL CUSTOM pour programmer votre propre séance d'entraînement. Avec les touches UP/DOWN, vous pouvez entrer le nombre de répétitions en appuyant sur ENTER. Par la suite, vous aurez la possibilité de régler le mode d'entraînement par intervalles de la même manière.

5. Target HR

Appuyez sur la touche TARGET HR, puis sur les touches UP/DOWN pour saisir la valeur souhaitée et confirmer avec ENTER. Appuyez ensuite sur START pour commencer l'entraînement. Pour cela, vous devez utiliser une sangle de poitrine.

6. Target calories

Appuyez sur la touche CALORIES CIBLES, puis sur les touches UP/DOWN pour entrer la valeur désirée et confirmez avec ENTER. Appuyez ensuite sur START pour commencer l'entraînement.

7. Target distance

Appuyez sur la touche TARGET DISTANCE, puis sur les touches UP/DOWN pour entrer la valeur désirée et confirmez avec ENTER. Appuyez ensuite sur START pour commencer l'entraînement.

8. Target time

Appuyez sur la touche TARGET TIME, puis sur les touches UP/DOWN pour entrer la valeur désirée et confirmez avec ENTER. Appuyez ensuite sur START pour démarrer avec l'entraînement.

THE BEAST**Español**

Instrucciones para el usuario

**ENTER**

Confirmar

RESET

Regresa a la pantalla anterior.

START / STOP

Inicia o detiene el entrenamiento actual.

UP / DOWN

Aumenta o disminuye los datos.

INTERVAL 20-10

Intervalo de entrenamiento 20 segundos intensivos, 10 segundos baja intensidad.

INTERVAL 10-20

Intervalo de entrenamiento 10 segundos intensivos, 20 segundos baja intensidad.

INTERVAL CUSTOM

Programa con el que puede determinar el entrenamiento por intervalos usted mismo.

TARGET HR

Puede ingresar un ritmo cardíaco objetivo para entrenar en un ritmo cardíaco específico. Tan pronto como la frecuencia cardíaca real es más alta que el objetivo, el dispositivo emite una señal.

TARGET CALORIES

Es posible ingresar un objetivo en términos calóricos para quemar un número específico de calorías.

TARGET DISTANCE

Puede especificar la distancia que le gustaría entrenar.

TARGET TIME

Puede especificar cuánto tiempo le gustaría entrenar.

DISPLAY**PANTALLA****CONFIGURACIÓN****FUNCIÓN****TIME**

00:00 – 99:59

00:00 – 99:00

Tiempo de entrenamiento actual

DISTANCE

00.00 – 99.99

00.00 – 99.00

Distancia actual

CALORIES

0 – 9999

0 – 9990

Calorías actuales quemadas

HEARTBEAT

0 – 230

30 – 230

Frecuencia cardiaca actual

WATTAGE

0 – 999

-

Potencia actual

SPEED

0 – 99.9

-

Velocidad actual

RPM

0 – 999

-

Rotaciones actuales por minuto

THE BEAST

Uso general:

1. Despues de activar la pantalla, puede ingresar sus datos.
2. Despues de ingresar todos los datos personales, la pantalla irá al menú principal.
3. Con las teclas de método abreviado puede elegir programas, puede elegir entre MANUAL, INTERVALO 20-10, INTERVALO 10-20, INTERVALO PERSONALIZADO, OBJETIVO RC, OBJETIVO CALORÍAS, OBJETIVO DISTANCIA y OBJETIVO TIEMPO.
4. Con las teclas ARRIBA/ABAJO se pueden cambiar los datos, despues de lo cual se pueden confirmar con ENTER.

Programas:**1. Manual**

Al comenzar el entrenamiento, se iniciará el programa MANUAL. Despues de esto, puede leer todos los datos de la pantalla.

2. Interval 20-10

Presione la tecla INTERVALO 20-10 y la pantalla contará hacia atrás 3 segundos despues de los cuales comenzará el entrenamiento. Despues de esto, debe entrenar intensamente durante 20 segundos, despues de lo cual entrenará de nuevo durante 10 segundos. Esta secuencia continúa repitiéndose.

3. Interval 10-20

Presione la tecla INTERVALO 10-20 y la pantalla contará hacia atrás 3 segundos despues de los cuales comenzará el entrenamiento. Despues de esto, debe entrenar intensamente durante 10 segundos, despues de lo cual entrenará nuevamente durante 20 segundos. Esta secuencia continúa repitiéndose.

4. Interval custom

Presione la tecla INTERVALO PERSONALIZADO para programar su propio entrenamiento. Con las teclas ARRIBA/ABAJO, puede ingresar el número de repeticiones presionando ENTER. A continuación, se le dará la oportunidad de configurar el entrenamiento de intervalos de la misma manera.

5. Target HR

Presione la tecla OBJETIVO RC y luego use las teclas ARRIBA/ABAJO para ingresar el valor deseado y confirme con ENTER. Luego presione INICIO para comenzar el entrenamiento. Para esto debes usar una correa para el pecho.

6. Target calories

Presione la tecla OBJETIVO CALORIAS y luego use las teclas ARRIBA/ABAJO para ingresar el valor deseado y confirme con ENTER. Luego presione INICIO para comenzar el entrenamiento.

7. Target distance

Presione la tecla OBJETIVO DISTANCIA y luego use las teclas ARRIBA/ABAJO para ingresar el valor deseado y confirme con ENTER. Luego presione INICIO para comenzar el entrenamiento.

8. Target time

Presione la tecla OBJETIVO TIEMPO y luego use las teclas ARRIBA/ABAJO para ingresar el valor deseado y confirme con ENTER. Luego presione INICIO para comenzar el entrenamiento.

THE BEAST**Italiano**

Istruzioni per l'utente

**ENTER**

Confermare

RESET

Torna alla schermata principale.

START / STOP

Inizia o termina l'allenamento attuale.

UP / DOWN

L'aumento o la diminuzione dei dati.

INTERVAL 20-10

L'allenamento a intervalli 20 secondi intensivi, 10 secondi moderati.

INTERVAL 10-20

L'allenamento a intervalli 10 secondi intensivi, 20 secondi moderati.

INTERVAL CUSTOM

Programma grazie al quale può determinare autonomamente l'esercizio a intervalli.

TARGET HR

Può inserire un obiettivo del battito cardiaco per potersi allenare a un determinato battito cardiaco. Non appena l'effettivo battito cardiaco sia superiore a quello indicato nell'obiettivo, il macchinario darà un segnale.

TARGET CALORIES

È possibile inserire un obiettivo in termini di kcal per poter bruciare una determinata quantità di kcal.

TARGET DISTANCE

Può indicare per quale distanza vuole allenarsi.

TARGET TIME

Può indicare per quanto tempo vuole allenarsi.

DISPLAY**VISUALIZZAZIONE****IMPOSTAZIONE****FUNZIONE****TIME**

00:00 – 99:59

00:00 – 99:00

Tempo di allenamento attuale

DISTANCE

00.00 – 99.99

00.00 – 99.00

Distanza attuale

CALORIES

0 – 9999

0 – 9990

Calorie attuali bruciate

HEARTBEAT

0 – 230

30 – 230

Battito cardiaco attuale

WATTAGE

0 – 999

-

Potenza attuale

SPEED

0 – 99.9

-

Velocità attuale

RPM

0 – 999

-

Rotazioni attuali al minuto

THE BEAST

Utilizzo generale:

1. Dopo l'attivazione del display può inserire i suoi dati.
2. Dopo l'inserimento di tutti i dati personali, il display vi condurrà alla schermata principale.
3. Con i pulsanti rapidi può scegliere i programmi, si può scegliere tra MANUAL, INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, INTERVAL CUSTOM, TARGET HR, TARGET CALORIES, TARGET DISTANCE e TARGET TIME.
4. Con i pulsanti UP/DOWN si possono modificare i dati e in seguito confermarli con ENTER.

Programmi:**1. Manual**

Iniziando con l'allenamento, si comincerà con il programma MANUAL. Dopodiché potrà leggere tutti i dati del display.

2. Interval 20-10

Premere il pulsante INTERVAL 20-10 e il display farà il conto alla rovescia per 3 secondi, dopo i quali inizierà l'allenamento. Dopodiché dovrà allenarsi in maniera intensiva per 20 secondi e successivamente per 10 secondi in maniera moderata. Questo ordine continuerà a susseguirsi.

3. Interval 10-20

Prema il pulsante INTERVAL 10-20 e il display farà il conto alla rovescia per 3 secondi, dopo i quali inizierà l'allenamento. Dopodiché dovrà allenarsi in maniera intensiva per 10 secondi e successivamente per 20 secondi in maniera moderata. Questo ordine continuerà a susseguirsi.

4. Interval Custom

Premere il pulsante INTERVAL CUSTOM per programmare il suo allenamento personalizzato. Con i pulsanti UP/DOWN può immettere un certo numero di ripetizioni premendo ENTER. Successivamente ha la possibilità di impostare l'allenamento a intervallo allo stesso modo.

5. Target HR

Premere il pulsante TARGET HR dopo il quale può immettere il valore desiderato con i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER. Premere successivamente START per iniziare l'allenamento. Per fare questo è necessario usare una fascia toracica.

6. Target calories

Premere il pulsante TARGET CALORIES dopo il quale può immettere il valore desiderato con i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER. Premere successivamente START per iniziare l'allenamento.

7. Target distance

Premere il pulsante TARGET DISTANCE dopo il quale può immettere il valore desiderato con i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER. Premere successivamente START per iniziare l'allenamento.

8. Target time

Premere il pulsante TARGET TIME dopo il quale può immettere il valore desiderato con i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER. Premere successivamente START per iniziare l'allenamento.