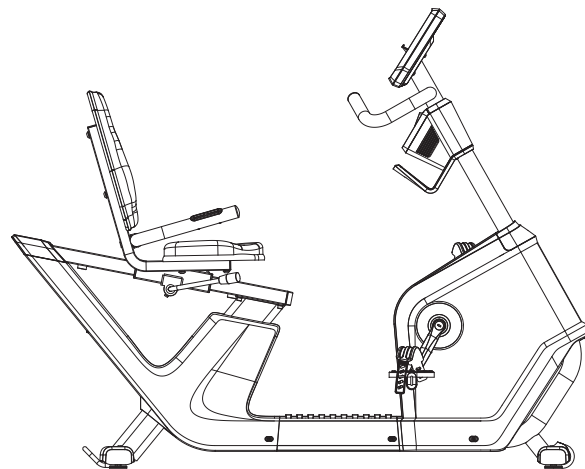




HORIZON
FITNESS



5.0R RECUMBENT BIKE OWNER'S MANUAL
5.0R RECUMBENT BIKE BENUTZERHANDBUCH
5.0R LIGFIETSTRAINER GEBRUIKERSHANDLEIDING
5.0R VÉLO COUCHÉ MANUEL DU PROPRIÉTAIRE



Read the EXERCISE BIKE GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.

Lesen Sie dieses ERGOMETER-HANDBUCH, bevor Sie das BENUTZERHANDBUCH verwenden.

Lees de FIETSTRAINERGIDS voor je deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

Veuillez lire le GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

3	ENGLISH
21	DEUTSCH
39	NEDERLANDS
51	FRANÇAIS



ASSEMBLY

WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the Recumbent Bike could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the Recumbent Bike, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your Recumbent Bike's serial number located on the front stabilizer of the cycle and enter it in the space provided below.

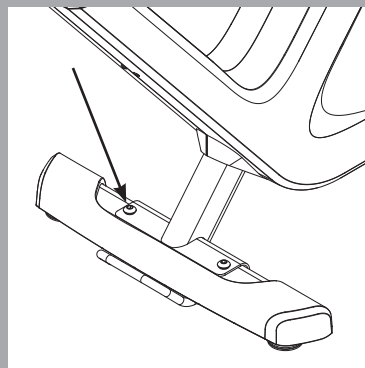
ENTER YOUR SERIAL NUMBER IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

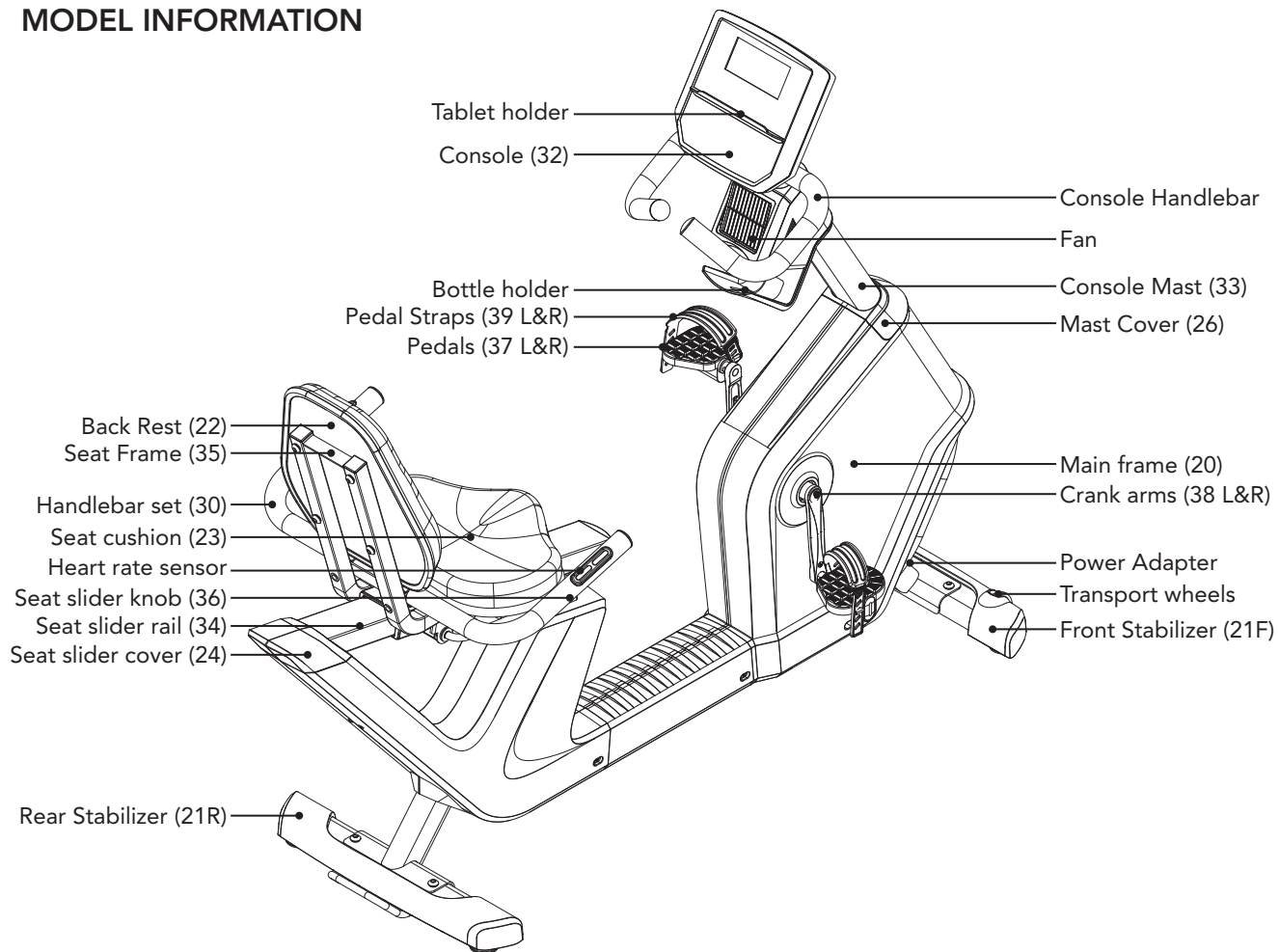
MODEL NAME: **HORIZON** **RECUMBENT BIKE**

- » Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.
- » Be sure to enter both the SERIAL NUMBER and MODEL NAME on your warranty card.





MODEL INFORMATION





MAIN PARTS INCLUDED:

- ☐ Main Frame (20)
- ☐ Front Stabilizer (21F)
- ☐ Rear Stabilizer (21R)
- ☐ Handlebar Set (30)
- ☐ Mast Cover (26)
- ☐ Console (32)
- ☐ Console Mast (33)
- ☐ Pedal Set (37&39 L&R)
- ☐ Seat Set (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ Seat Slider Cover (24)
- ☐ Power Adapter
- ☐ Rear Cover Bracket (27)

PARTS PACKING INCLUDED:

- ☐ 1 Hardware Kit

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Due to the weight of the Recumbent Bike, **it is recommended that two people perform the assembly**. Unpack the product where you will be using it. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Place the carton on a level flat surface and remove all packing materials; do not dispose of the packing materials until assembly is completed.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

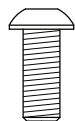
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

HARDWARE KIT:



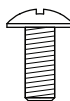
1
Bolt
M8x20
Qty: 4



2
Spring Washer
Ø8
Qty: 24



3
Flat Washer
Ø8
Qty: 24



4
Bolt
M8x45
Qty: 8



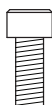
5
Bolt
M10x50
Qty: 2



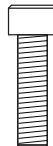
6
Spring Washer
Ø10
Qty: 2



7
Flat Washer
Ø10
Qty: 2



8
Bolt
M8x15
Qty: 8



9
Bolt
M8x65
Qty: 2



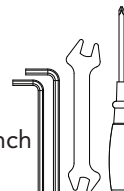
10
Bolt
M5x10
Qty: 4

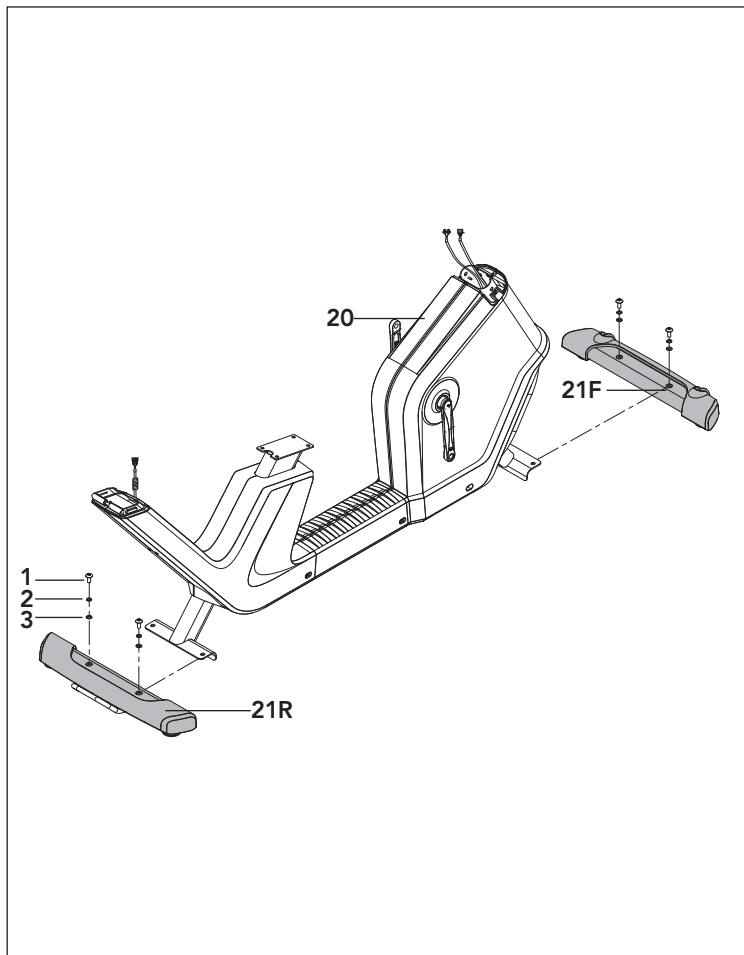


11
Bolt
M4x15
Qty: 1

Tool Kit

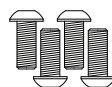
5mm Wrench
6mm Wrench
13/15mm Wrench
Screwdriver





ASSEMBLY STEP 1

STEP 1 HARDWARE :



1
Bolt
M8x20
Qty: 4



2
Spring Washer
Ø8
Qty: 4



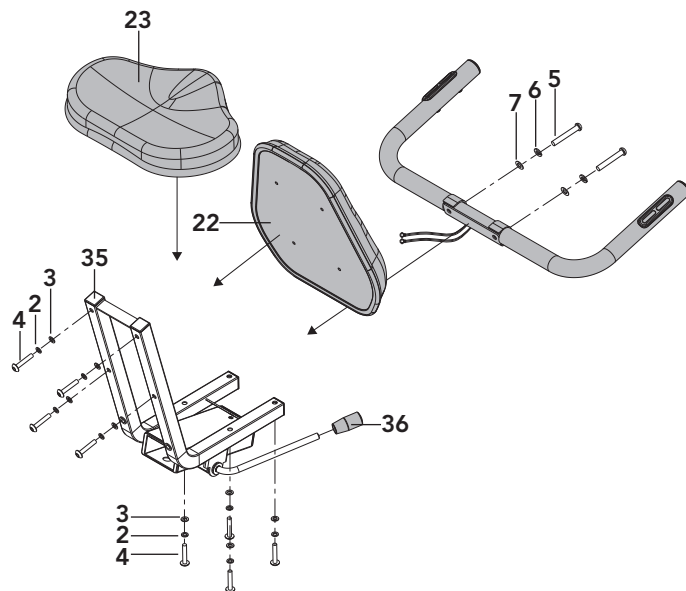
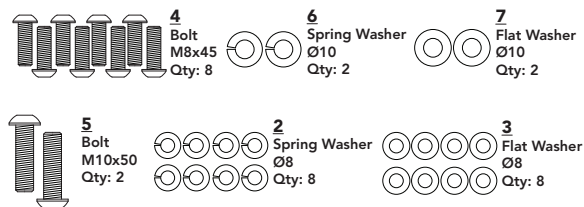
3
Flat Washer
Ø8
Qty: 4

- 1.1 Open hardware for **Step 1**.
- 1.2 Attach the **Front Stabilizer (21F)** and **Rear Stabilizer (21R)** to the **Main Frame (20)** using **4 Bolts (1)**, **4 Spring Washers (2)** and **4 Flat Washers (3)**, and tighten firmly.



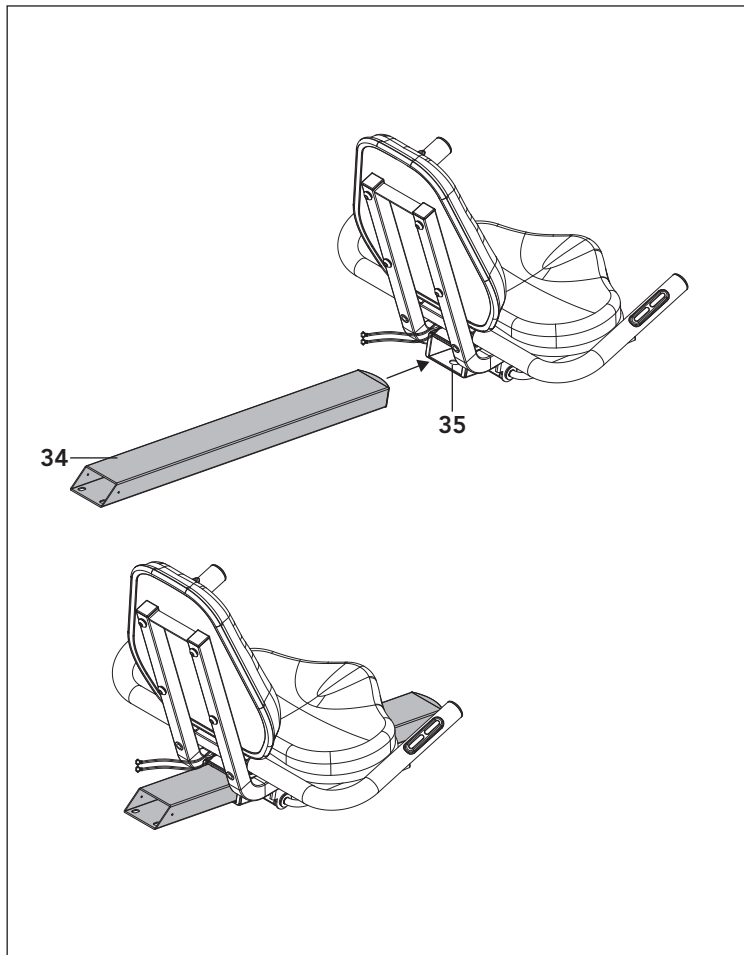
ASSEMBLY STEP 2

STEP 2 HARDWARE :



- 2.1 Open hardware for **Step 2**.
- 2.2 Attach the **Seat Cushion (23)** and **Seat Back (22)** to the **Seat Frame (35)** using **8 Bolts (4)**, **8 Spring Washers (2)**, and **8 Flat Washers (3)** on each. Tighten firmly.
- 2.3 Attach the **Handlebar Set (30)** using **2 Bolts (5)**, **2 Spring Washers (6)**, and **2 Flat Washers (7)**. Tighten firmly
- 2.4 Attach the **Seat Slider Knob (36)** to the Seat Slider Lever.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling handlebars.



ASSEMBLY STEP 3

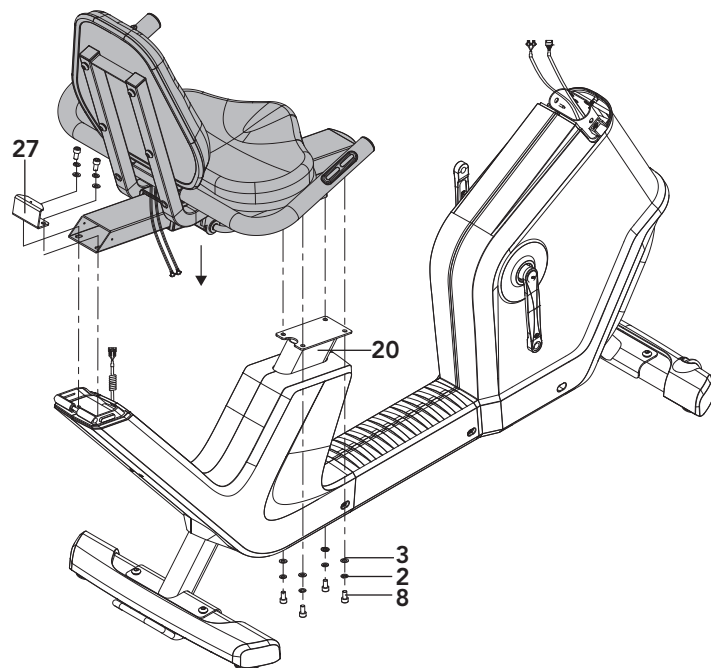
3.1 Insert the **Seat Slider Rail (34)** through the **Seat Frame (35)**.

NOTE: Make sure the seat slider lever is in the open position when inserting the slider rail.



ASSEMBLY STEP 4

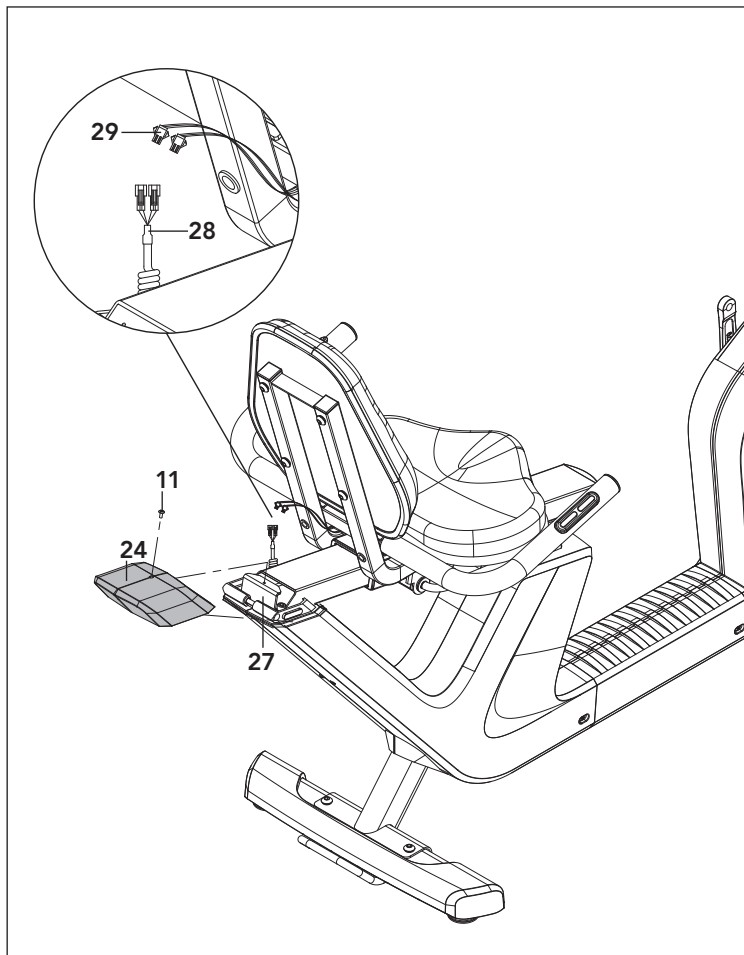
STEP 4 HARDWARE :



4.1 Open Hardware for **Step 4**.

4.2 Attach assembled **Seat Set** and **Rear Cover Bracket (27)** to the **Main Frame (20)** using **6 Bolts (8)**, **6 Spring washers (2)**, and **6 Flat Washers (3)**. Tighten firmly.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling seat.



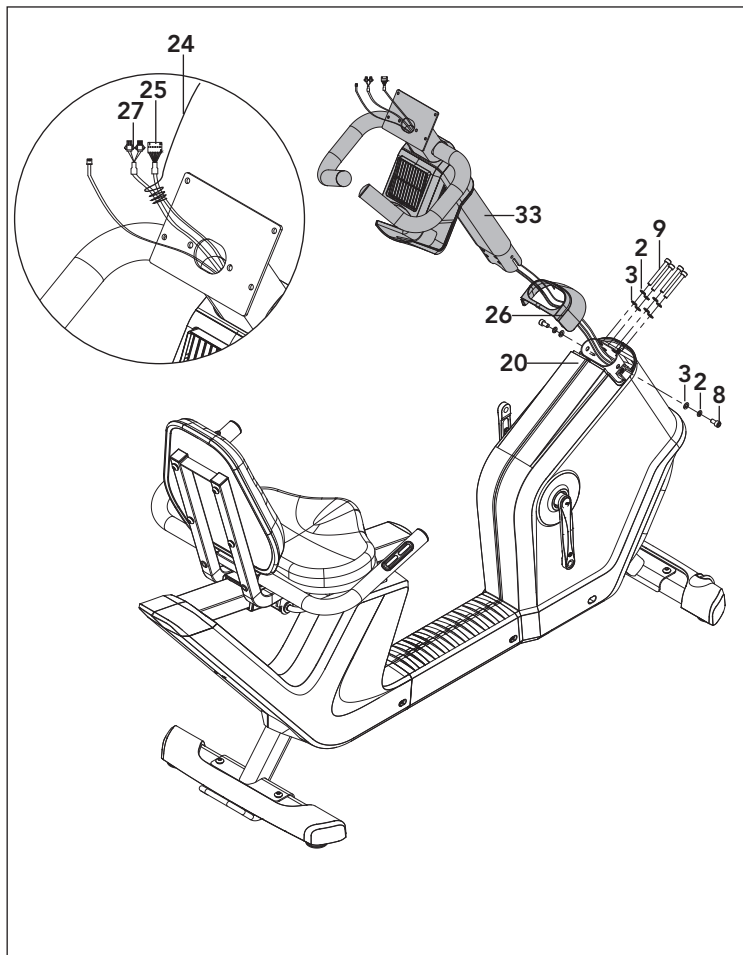
ASSEMBLY STEP 5

STEP 5 HARDWARE :



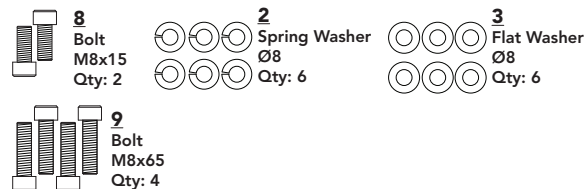
- 5.1 Connect **Handlebar Cable (29)** to **Seat Cable (28)**.
- 5.2 Attach the **Seat Slider Cover (24)** to the **Rear cover bracket (27)** using **1 Bolt (11)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling cover.



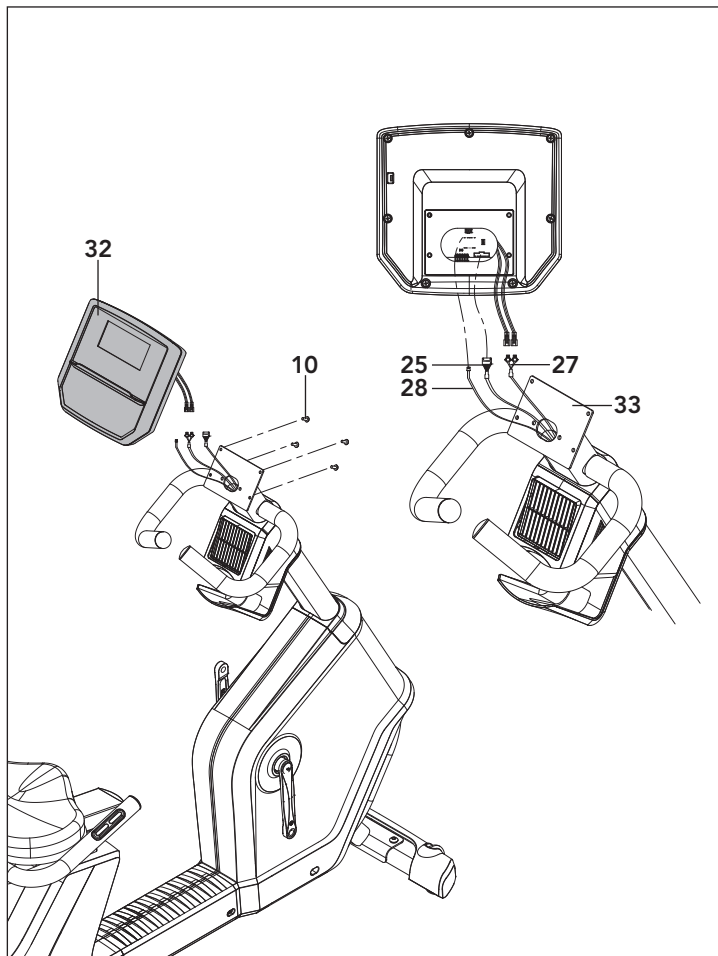
ASSEMBLY STEP 6

STEP 6 HARDWARE :



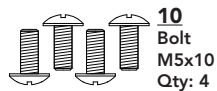
- 6.1 Open hardware for **Step 6**.
- 6.2 Wrap **Lead Wire (24)** around the **Console Cable (25)** and **Heart Rate Cables (27)**. Pull the wires through the **Mast Cover (26)** and the **Console Mast (33)** hole.
- 6.3 With the **Mast Cover (26)** on the **Console Mast (33)**, attach the **Console Mast (33)** to the **Main Frame (20)** using **6 Bolts (8,9)**, **6 Spring Washers (2)**, and **6 Flat Washers (3)**. Tighten firmly.
- 6.4 Slide **Mast Cover (26)** down onto **Main Frame (20)** and snap into place.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling handlebars.



ASSEMBLY STEP 7

STEP 7 HARDWARE :



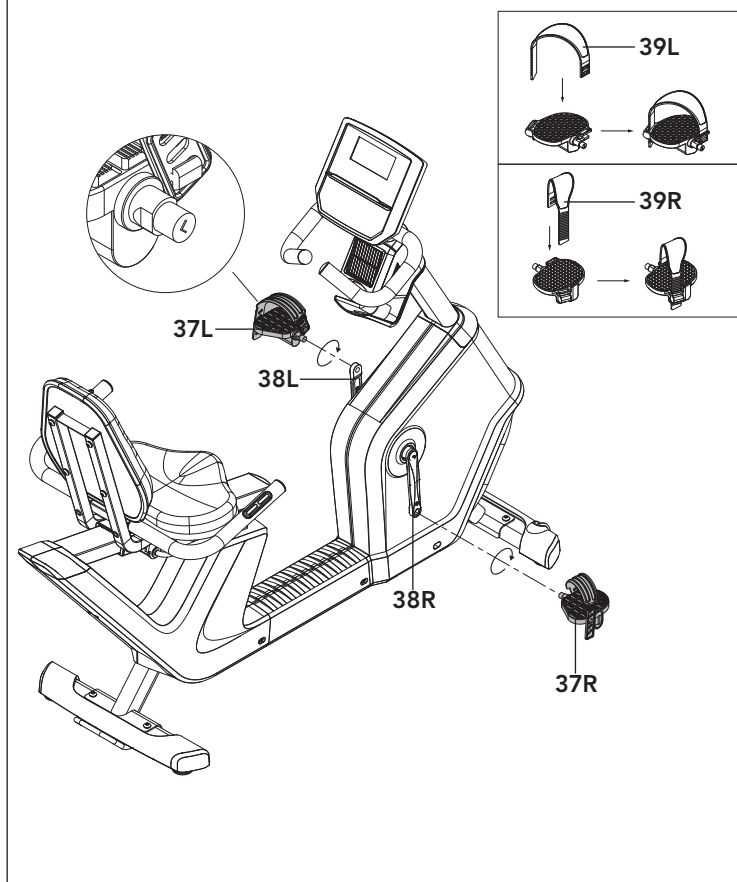
10
Bolt
M5x10
Qty: 4

- 7.1 Open hardware for **Step 7**.
- 7.2 Connect **Console Cable (25)**, **Heart Rate Cables (27)**, and **Fan Cable (28)** to **Console (32)**. Tuck any wire slack into cutout on **Console Mast (33)**.
- 7.3 Attach **Console (32)** to **Console Mast (33)** using **4 Bolts (10)**. Tighten firmly.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling console.



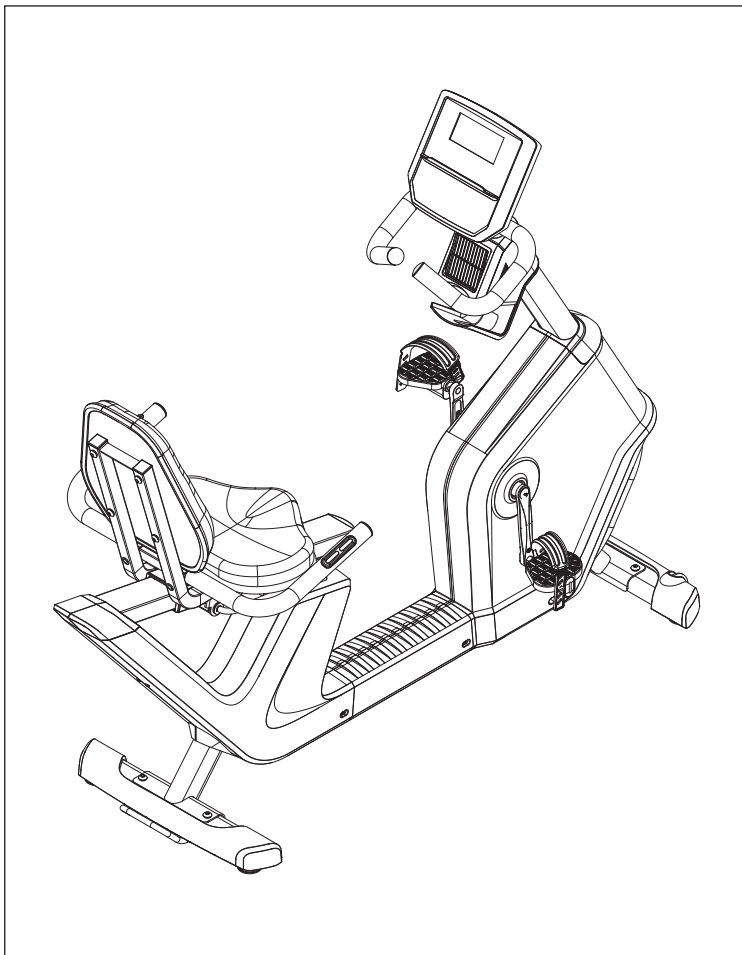
ASSEMBLY STEP 8



- 8.1 Identify **Left Pedal (37L)** which is labeled **L** on spindle and **Right Pedal (37R)** labeled **R**.
- 8.2 Insert **Left Pedal Strap (39L)** into **Left Pedal (37L)** and **Right Pedal Strap (39R)** into **Right Pedal (37R)**.
- 8.3 Insert **Left Pedal (37L)** into **Left Crank Arm (38L)**, ensure screw threads are aligned. Tighten Counter-clockwise.
- 8.4 Insert **Right Pedal (37R)** into **Right Crank Arm (38R)**, ensure screw threads are aligned. Tighten Clockwise.
- 8.5 Use **Wrench** to fully tighten pedals. No screw threads should be visible and pedal axle should be fully seated.

NOTE: Make sure pedals are FULLY TIGHTENED before use.

NOTE: Left crank arm is reverse threaded so it is very important to tighten counter-clockwise. Tightening the opposite direction can damage pedal or crank arm.



ASSEMBLY STEP 9

CONGRATULATIONS!

You have successfully assembled your
Recumbent Bike.

Product Weight: 56 kg / 123 lbs.

Max User Weight: 136 kg / 300 lbs.

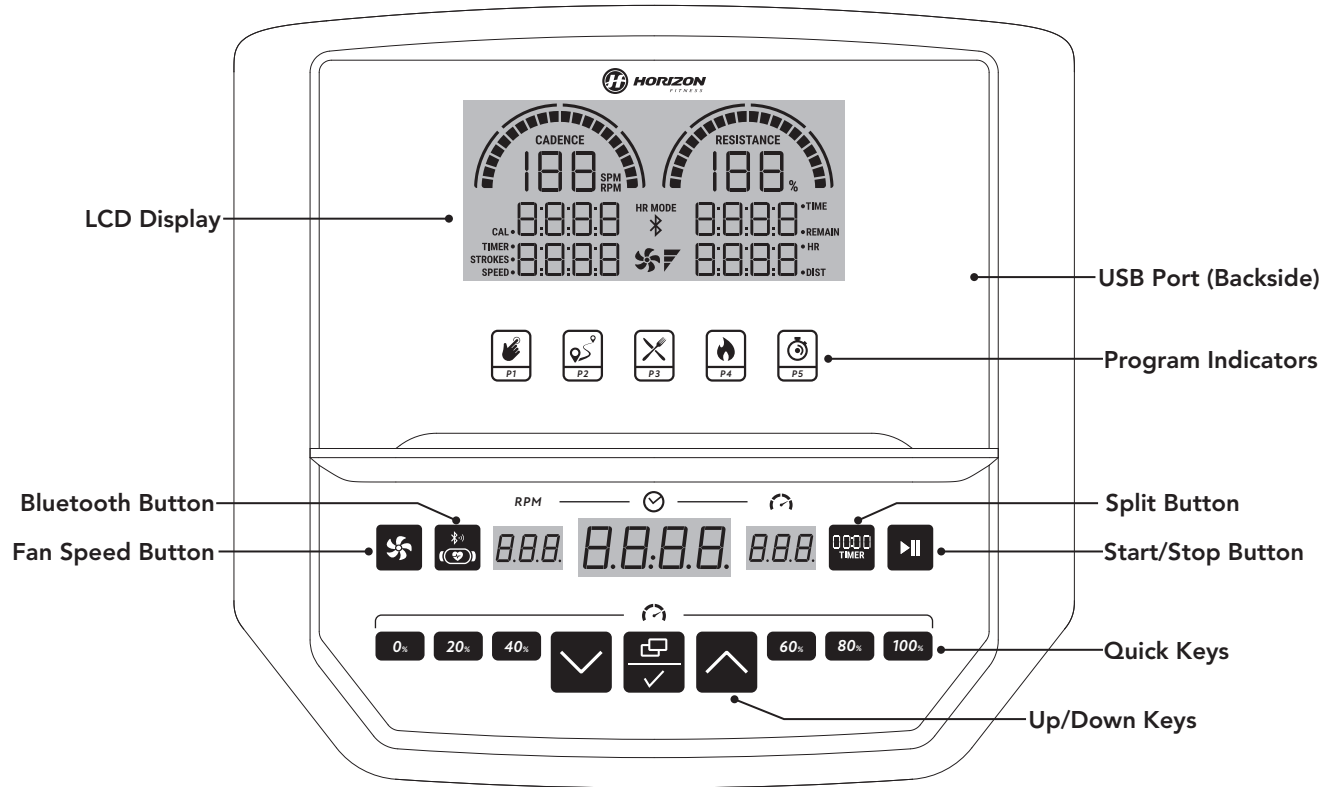
Assembled Dimensions (L x W x H): 168 x 64 x 133 cm /
66" x 25.2" x 52.2"



CONSOLE OPERATION



CONSOLE



NOTE: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.



CONSOLE OPERATION

LCD DISPLAY WINDOWS: time, remain, distance, calories, heart rate, timer, speed, cadence and resistance level.

LCD DISPLAY INDICATORS: indicates what information is being displayed.

START ►|| : press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.

STOP ►|| : press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.

SPLIT  : press this key to reset the Segment Time count-up timer to 0 seconds.

UP/DOWN ^/v KEYS: used to adjust resistance level.

QUICK KEYS: used to instantly jump to the desired resistance level.

DISPLAY  / **ENTER**  : used to confirm a selection. Press to change display feedback during workout.

BLUETOOTH  : used to connect bluetooth devices. Hold 5 second to switch between Heart Rate mode and App mode.

ENERGY SAVER: To minimize energy consumption, your machine will enter energy saver mode (ERP) automatically when not in use and the console will be woken up quickly with a touch of a button.

USB PORT: for charging and software updates, maximum output is 1A/5V.

CONSOLE DISPLAY

TIME/REMAIN: Shown as minutes: seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.

HEART RATE: Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when using HR straps).

DISTANCE: Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.

CALORIES: Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.

TIMER: is almost identical to TIME, but will reset to 0s when the split key is pressed.

SPEED: Shown as MPH. Indicate the bike's overall speed on the road.

RESISTANCE: Shows the current level of resistance.

CADENCE: Shown as RPM. Indicates how fast the foot pedals are moving.



PROGRAM INFORMATION



P1) MANUAL: Adjust your resistance manually during your workout.



P2) DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals.



P3) CALORIES: Set goals for burning calories.



P4) FAT BURN: A workout designed specifically to target fat. Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance, while keeping you in your fat burning zone. Includes 10 levels.



P5) INTERVALS: Improves your strength, speed, and endurance by increasing and decreasing the resistance throughout your workout to involve your heart and other muscles. Includes 10 levels.



GETTING STARTED

1. Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the Bike.
2. Plug in the power cord.

NOTE: The Bike does not have a power switch and will turn on when power is supplied.

QUICK START UP

Simply press the START ►|| key to begin working out. The time will count up from 0:00, the resistance level will default to level 0. OR...

SELECT A WORKOUT OR TARGET

1. Select your PROGRAM with the Up/Down ^/v buttons and press ENTER ✓ when your desired PROGRAM is displayed.
2. Adjust the SETTING with the Up/Down ^/v buttons and press ENTER ✓ when your desired SETTING is displayed.
3. Press START ►|| to begin.

NOTE: If no WORKOUT is selected, the program will function as a MANUAL program. All changes in resistance level will need to be from the user in this setting.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP ►|| key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the monitor display will beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the STOP ►|| button for 3 seconds.



HOW TO SWITCH BETWEEN APP MODE & BT HEART RATE MODE

Home- P1

Connecting to an App (default mode)

If using a 3rd party App, please turn on your device's Bluetooth (BT) and follow the App pairing instructions. Ensure the bike console is not connected to any other BT devices by checking that the BT symbol  is not lit on the console.

If you wish to use the BT HR Strap with a 3rd party App that is capable, then connect to the HR strap from within the App interface (please follow the App instructions to find and connect to the HR Strap).

Follow the 3rd party App instructions to start the program. Some require you to start from inside the App, others require you to press the console Start button first.

To stop the workout, End Ride in the App and press Stop button on console for 3 seconds.

Connecting to HR Strap (off by default)

In order to access to HR Strap mode, make sure the console is not currently connected to any Bluetooth (BT) devices by checking that no BT Symbol  is displayed on the console.

Wear the HR strap, make sure to read the strap instruction. Note: Some chest contact HR straps need to be moist to read the HR precisely.

Press and hold the Bluetooth  button for a few seconds until "HR MODE" symbol displays on the right LCD corner. Once the console detects the BT HR strap, the BT symbol  will display on the LED screen.

Hit Start to begin a workout and console should show the heart rate.

To exit HR Strap mode, disconnect the BT HR device and ensure the BT symbol disappears from the display. Then press and hold Bluetooth  button for a few seconds until "HR MODE" disappears on LED screen. NOTE: it should take a few seconds for the Bluetooth to disconnect from the console.



AUFBAU

WARNUNG

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitung genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen den Komponenten des Recumbent Bike und in Folge zu störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Recumbent Bike zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung sorgfältig lesen und etwaige beim Aufbau gemachte Fehler korrigieren.

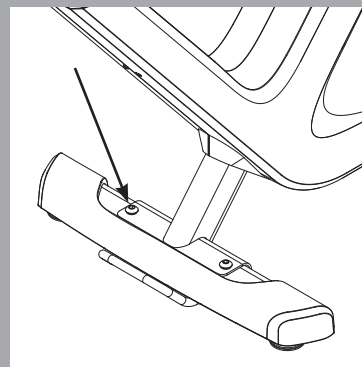
Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer des Recumbent Bike am vorderen Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein.

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER IN DAS UNTENSTEHENDE FELD EIN:

SERIENNUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

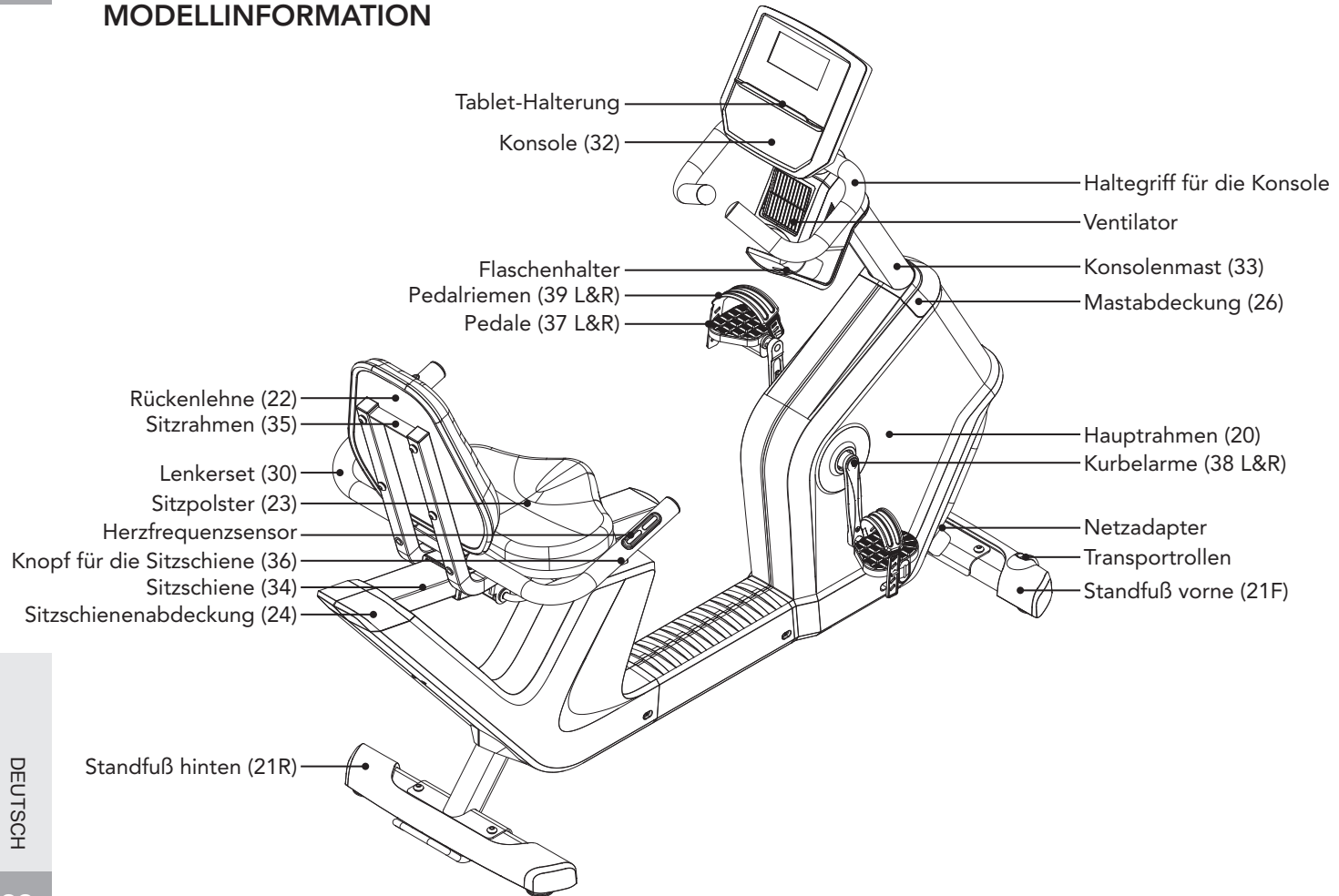
MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON** **RECUMBENT BIKE**



- » Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.
- » Tragen Sie unbedingt die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG auf Ihrer Garantiekarte ein.



MODELLINFORMATION





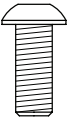
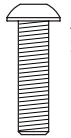
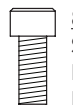
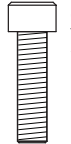
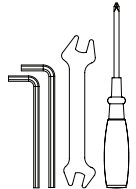
IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ Hauptrahmen (20)
- ☐ Standfuß vorne (21F)
- ☐ Standfuß hinten (21R)
- ☐ Lenkerset (30)
- ☐ Mastabdeckung (26)
- ☐ Konsole (32)
- ☐ Konsolenmast (33)
- ☐ Pedalset (37&39 L&R)
- ☐ Sitzset (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ Sitzschienenabdeckung (24)
- ☐ Netzadapter
- ☐ Halterung Rückseitige Abdeckung (27)

IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN:

- ☐ 1 Hardwarebeutel

HARDWAREBEUTEL:

- | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
|  1
Schrauben
M8x20
Menge: 4 |  2
Federscheiben
Ø8
Menge: 24 |  3
Unterlegscheiben
Ø8
Menge: 24 |  4
Schrauben
M8x45
Menge: 8 |  5
Schrauben
M10x50
Menge: 2 |  6
Federscheiben
Ø10
Menge: 2 |
|  7
Unterlegscheiben
Ø10
Menge: 2 |  8
Schrauben
M8x15
Menge: 8 |  9
Schrauben
M8x65
Menge: 2 |  10
Schrauben
M5x10
Menge: 4 |  11
Schrauben
M4x15
Menge: 1 | Werkzeugsatz
5 mm Schlüssel
6 mm Schlüssel
13/15 mm Schlüssel
Schraubendreher |
- 

VOR DEM ZUSAMMENBAU

AUSPACKEN

Aufgrund des Gewichts des Recumbent Bike, **empfiehlt es sich, dass es von zwei Personen aufgebaut wird.** Packen Sie das Produkt an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Stellen Sie den Karton auf einen flachen Untergrund und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Entsorgen Sie die Verpackung erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

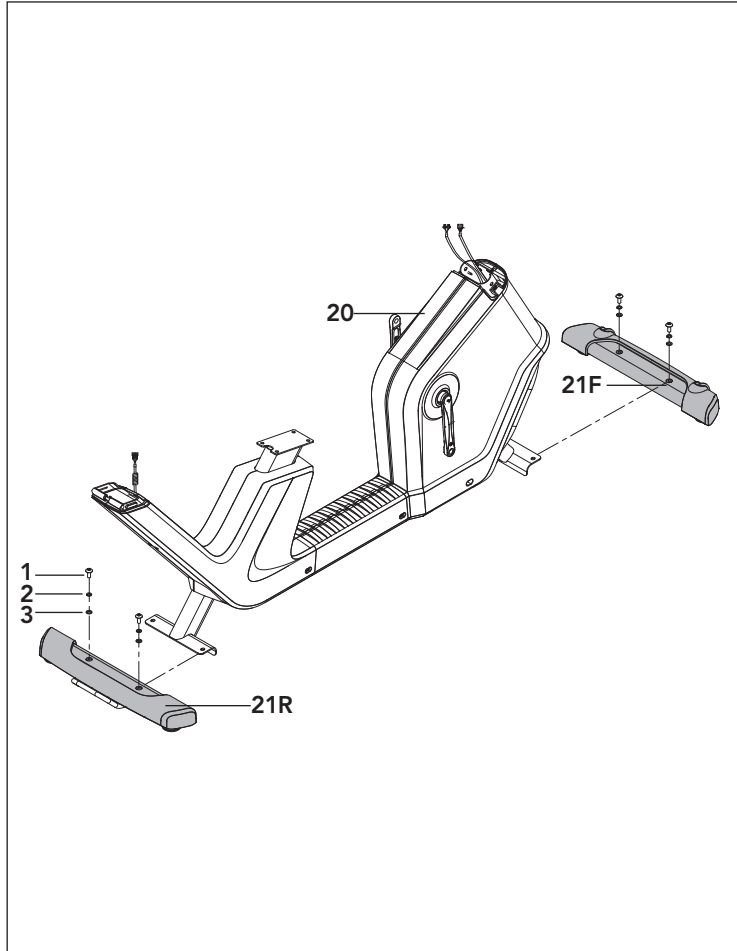
HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

HINWEIS: Das Auftragen einer kleinen Menge Schmierfett kann den Aufbau erleichtern. Es empfiehlt sich ein Schmierfett wie beispielsweise Lithium-Fahrradfett.



BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.



AUFBAUSCHRITT 1

HARDWARE FÜR SCHRITT 1:

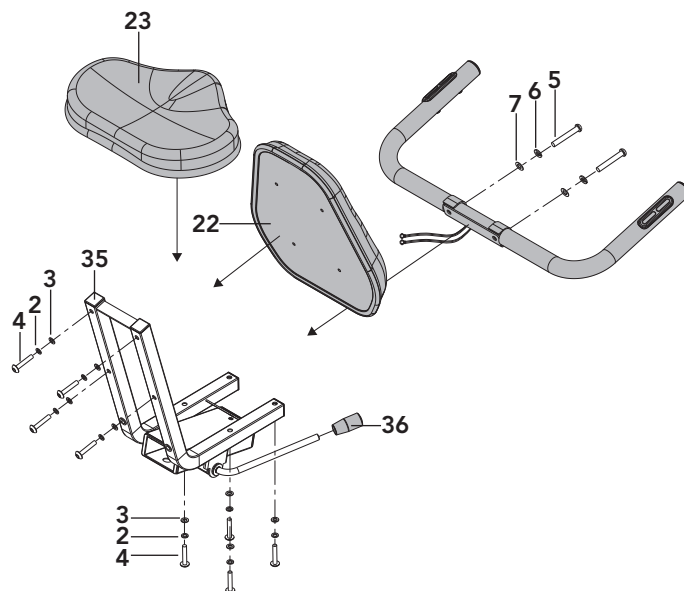
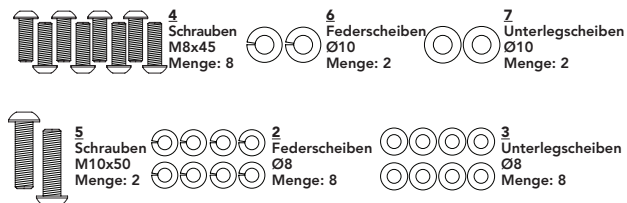


- 1.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 1**.
- 1.2 Befestigen Sie den **Standfuß vorne (21F)** und den **Standfuß hinten (21R)** am **Haupttrahmen (20)** mit **4 Schrauben (1)**, **4 Federscheiben (2)** und **4 Unterlegscheiben (3)**, und ziehen Sie sie fest.



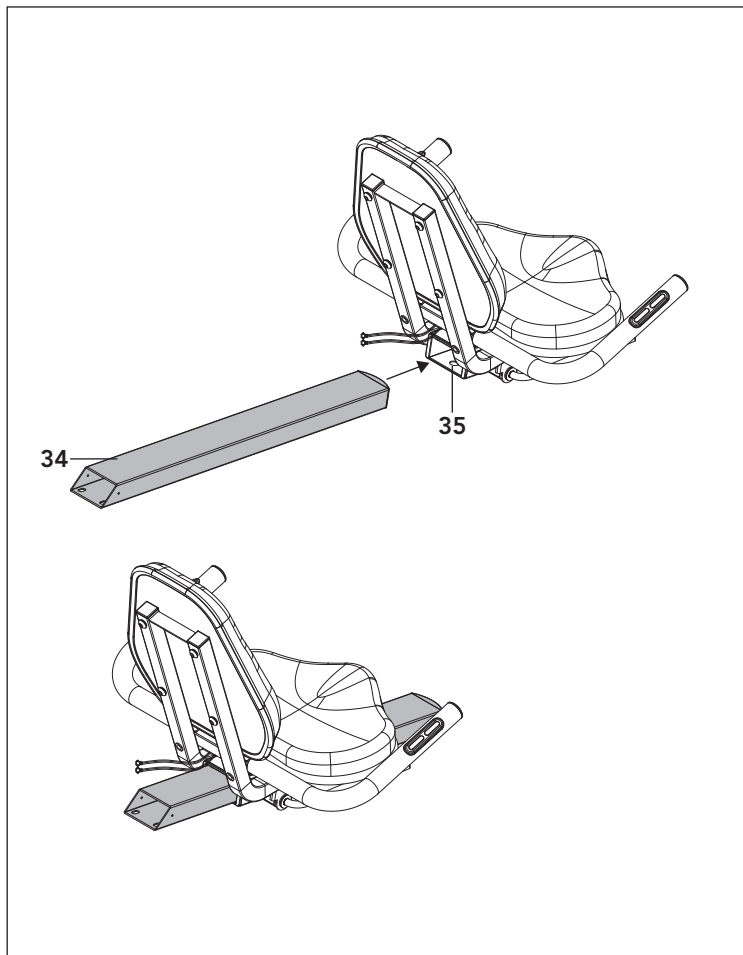
AUFBAUSCHRITT 2

HARDWARE FÜR SCHRITT 2:



- 2.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 2**.
- 2.2 Befestigen Sie das **Sitzpolster (23)** und die **Rückenlehne (22)** am **Sitzrahmen (35)** mit jeweils **8 Schrauben (4)**, **8 Federscheiben (2)** und **8 Unterlegscheiben (3)**. Ziehen Sie sie fest an.
- 2.3 Befestigen Sie das **Lenkerset mit (30)** mit **2 Schrauben (5)**, **2 Federscheiben (6)** und **2 Unterlegscheiben (7)**. Ziehen Sie sie fest an.
- 2.4 Befestigen Sie den **Knopf für die Sitzschiene (36)** am Sitzschienenhebel.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Lenkerstange keine Kabel abklemmen.



AUFBAUSCHRITT 3

3.1 Schieben Sie die **Sitzschiene (34)** durch den **Sitzrahmen (35)**.

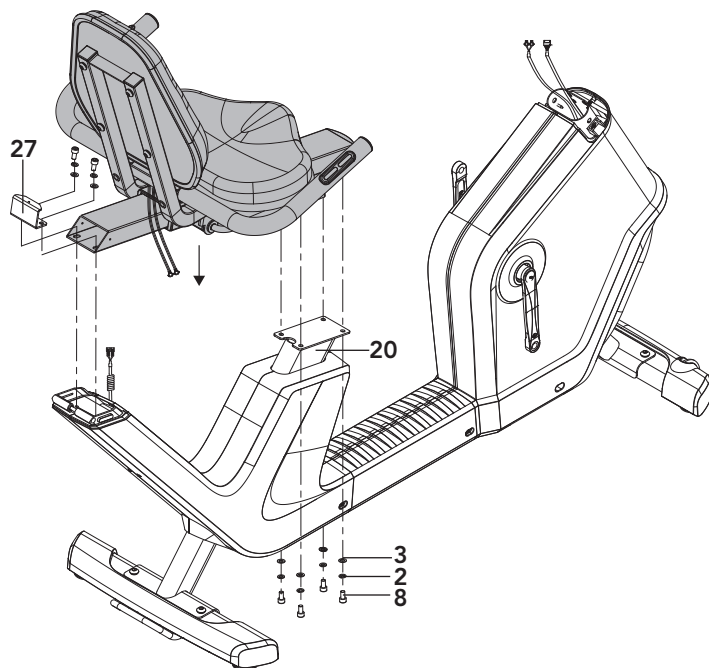
HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass sich der Sitzschienenhebel in der offenen Position befindet, wenn Sie die Sitzschiene einführen.



AUFBAUSCHRITT 4

HARDWARE FÜR SCHRITT 4:

		
8	2	3
Schrauben	Federscheiben	Unterlegscheiben
M8x15	Ø8	Ø8
Menge: 6	Menge: 6	Menge: 6



4.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 4**.

4.2 Befestigen Sie das zusammengesetzte **Sitzset** und die **Halterung für die rückseitige Abdeckung (27)** am **Haupttrahmen (20)** mit **6 Schrauben (8)**, **6 Federscheiben (2)** und **6 Unterlegscheiben (3)**. Ziehen Sie sie fest an.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage des Sitzes keine Kabel abklemmen.



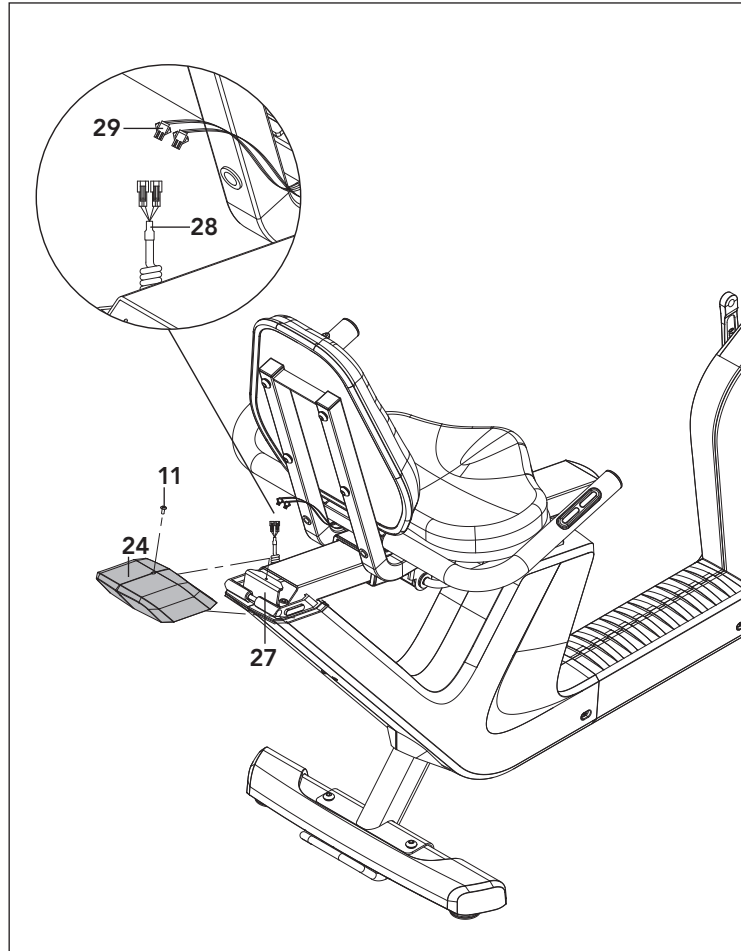
AUFBAUSCHRITT 5

HARDWARE FÜR SCHRITT 5:



- 5.1 Verbinden Sie das **Lenkerkabel (29)** mit dem **Sitzkabel (28)**.
- 5.2 Befestigen Sie die **Sitzschienenabdeckung (24)** an der **Halterung für die rückseitige Abdeckung (27)** mit **1 Schraube (11)**.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Abdeckung keine Kabel abklemmen.

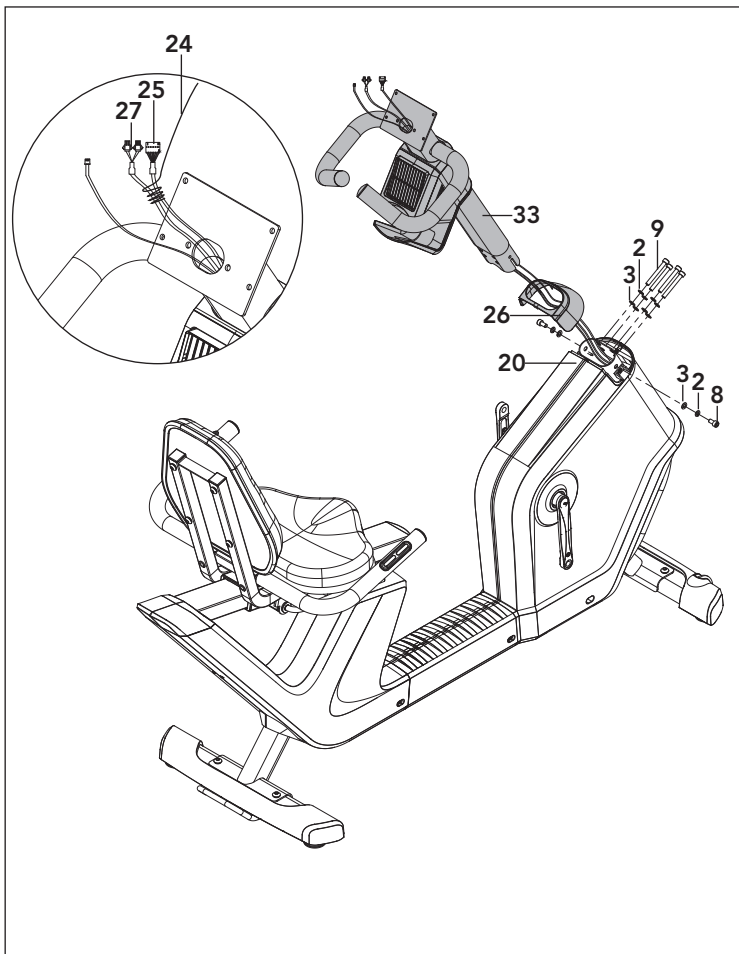




AUFBAUSCHRITT 6

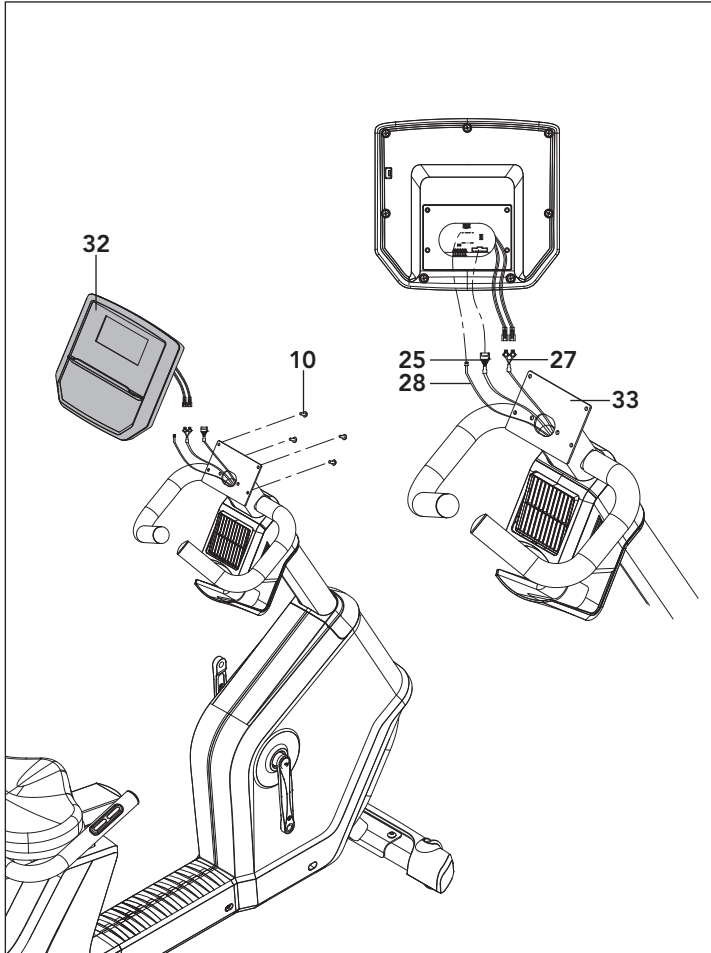
HARDWARE FÜR SCHRITT 6:

 8 Schrauben M8x15 Menge: 2	 2 Federscheiben Ø8 Menge: 6	 3 Unterlegscheiben Ø8 Menge: 6
 2 Schrauben M8x65 Menge: 4		



- 6.1 Öffnen Sie die **Hardware für Schritt 6**.
- 6.2 Wickeln Sie den **Führungsdraht (24)** um das **Konsolenkabel (25)** und die **Herzfrequenzkabel (27)**. Ziehen Sie die Kabel durch die **Mastabdeckung (26)** und das Loch im **Konsolenmast (33)**.
- 6.3 Mit der **Mastabdeckung (26)** am **Konsolenmast (33)**, befestigen Sie den **Konsolenmast (33)** am **Hauptrahmen (20)** mit **6 Schrauben (8,9)**, **6 Federscheiben (2)** und **6 Unterlegscheiben (3)**. Ziehen Sie sie fest an.
- 6.4 Schieben Sie die **Mastabdeckung (26)** auf den **Hauptrahmen (20)** und lassen Sie ihn einrasten.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Lenkerstange keine Kabel abklemmen.



AUFBAUSCHRITT 7

HARDWARE FÜR SCHRITT 7:

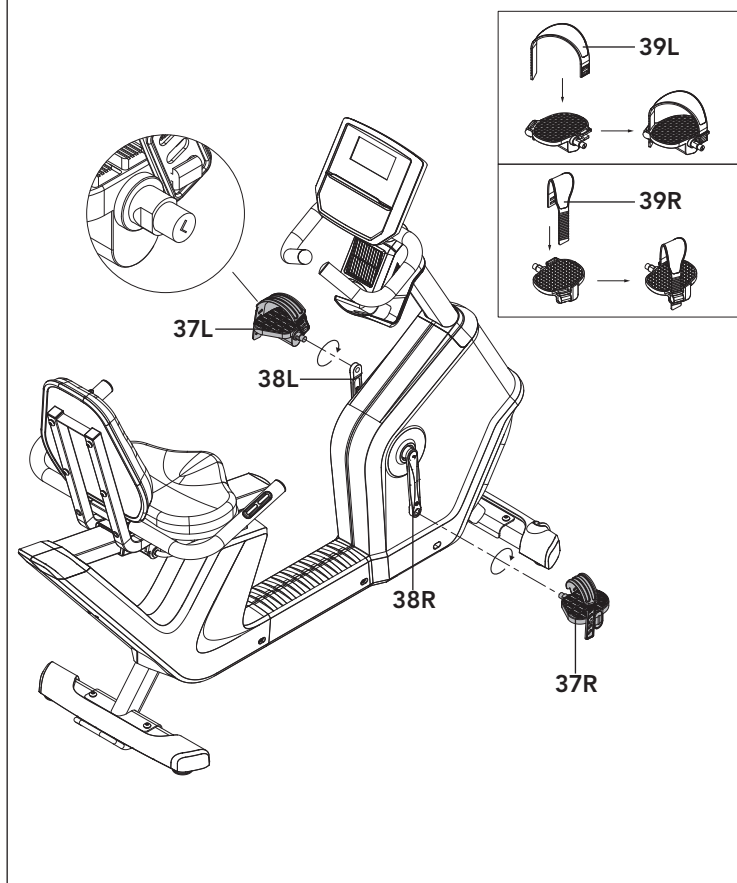


- 7.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 7**.
- 7.2 Verbinden Sie das **Konsolenkabel (25)**, die **Herzfrequenzkabel (27)** und das **Ventilator kabel (28)** mit der **Konsole (32)**. Verstecken Sie lose Kabel in der Aussparung am **Konsolenmast (33)**.
- 7.3 Befestigen Sie die **Konsole (32)** am **Konsolenmast (33)** mit **4 Schrauben (10)**. Ziehen Sie sie fest an.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklemmen.



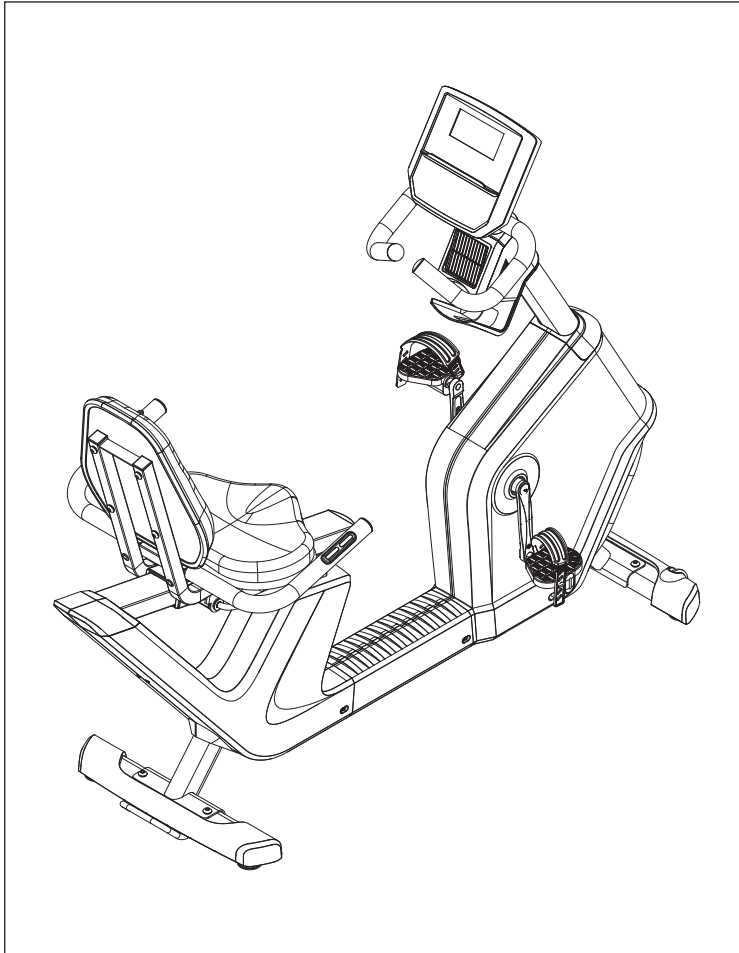
AUFBAUSCHRITT 8



- 8.1 Die Achsen des **Linken Pedals (37L)** und des **Rechten Pedals (37R)** sind zur Unterscheidung mit einem **L** bzw. **R** beschriftet.
- 8.2 Setzen Sie den **Linken Pedalriemen (39L)** in das **Linke Pedal (37L)** und den **Rechten Pedalriemen (39R)** in das **Rechte Pedal (37R)** ein.
- 8.3 Setzen Sie das **Linke Pedal (37L)** in den **Linken Kurbelarm (38L)** ein und stellen Sie sicher, dass die Schraubengewinde ausgerichtet sind. Ziehen Sie sie gegen den Uhrzeigersinn fest.
- 8.4 Setzen Sie das **Rechte Pedal (37R)** in den **Rechten Kurbelarm (38R)** ein und stellen Sie sicher, dass die Schraubengewinde ausgerichtet sind. Ziehen Sie sie im Uhrzeigersinn fest.
- 8.5 Verwenden Sie einen **Schraubenschlüssel**, um die Pedale vollständig festzuziehen. Es darf kein Schraubengewinde mehr sichtbar sein, und die Pedalachse muss vollständig eingepasst sein.

HINWEIS: Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass die Pedale **VOLLSTÄNDIG FESTGEZOGEN** sind.

HINWEIS: Der linke Pedalarm hat ein umgekehrtes Gewinde, daher ist es sehr wichtig, dass gegen den Uhrzeigersinn festgezogen wird. Wird in die falsche Richtung festgezogen, kann das Pedal oder der Pedalarm beschädigt werden.



AUFBAUSCHRITT 9

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben Ihr Recumbent Bike erfolgreich
zusammengebaut.

Produktgewicht: 56 kg

Max. Benutzergewicht: 136 kg

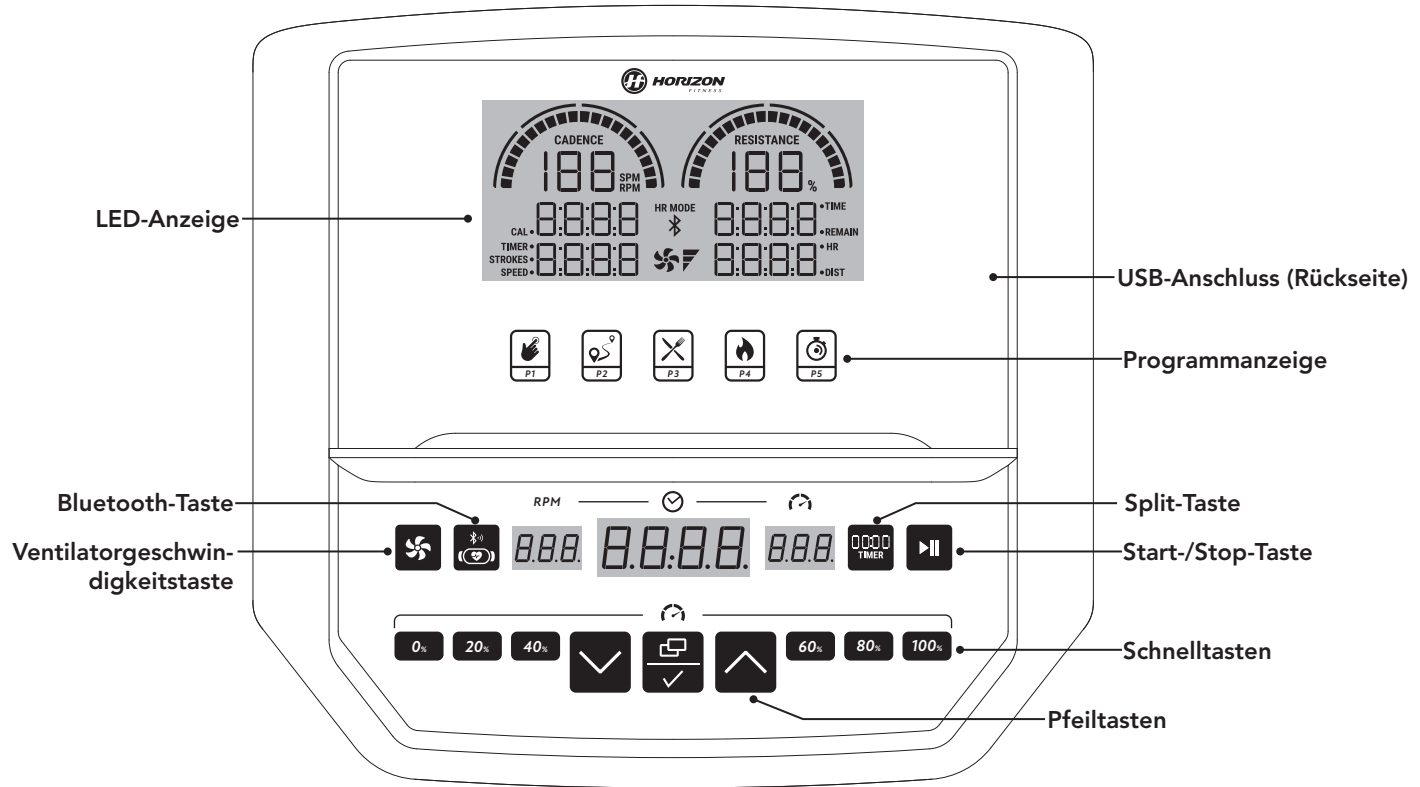
Maße, aufgebaut (L x B x H): 168 x 64 x 133 cm



BEDIENUNG DER KONSOLE



KONSOLE



HINWEIS: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen, die Sie vor dem Gebrauch entfernen sollten.



BEDIENUNG DER KONSOLE

LCD-FENSTER: Zeit, Remain, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, Zeitmesser, Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Widerstand.

LED-ANZEIGE: Zeigt an, welche Informationen bereitgestellt werden.

START ►|| : Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen oder um es nach einer Pause fortzusetzen.

STOP ►|| : Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.

SPLIT  **TIMER :** Drücken Sie diese Taste, um den Zeitzähler für die Segmentzeit auf 0 Sekunden zurückzusetzen.

PFEILTASTEN   : Drücken Sie diese Tasten, um den Widerstand einzustellen.

SCHNELLTASTEN: Sofort zur gewünschten Widerstandsstufe wechseln.

DISPLAY  / **EINGABE**  : Auswahl bestätigen. Drücken Sie diese Taste, um andere Trainingsdaten anzuzeigen.

BLUETOOTH  : Zum Verbinden von Bluetooth-Geräten. 5 Sekunden gedrückt halten, um zwischen dem Herzfrequenzmodus und dem App-Modus zu wechseln.

ENERGIESPARMODUS (ENERGY SAVER): Um den Energieverbrauch zu minimieren, schaltet Ihr Gerät automatisch in den Energiesparmodus (ERP), wenn es nicht benutzt wird. Mit einem Tastendruck können Sie die Konsole schnell wieder aktivieren.

USB-ANSCHLUSS: Zum Aufladen und für Software-Updates, maximale Ausgangsleistung 1A/5V.

KONSOLENANZEIGE

ZEIT/VERBLEIBENDE ZEIT (TIME/REMAIN): Wird in Minuten: Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.

HERZFREQUENZ (HEART RATE): Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz (wird bei Verwendung von HF-Gurten angezeigt).

STRECKE (DISTANCE): Wird in Meilen angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte bzw. die noch verbleibende Trainingsstrecke an.

KALORIEN (CALORIES): Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien oder die noch zu verbrennenden Kalorien an.

ZEITMESSER (TIMER): Fast identisch mit ZEIT, wird jedoch auf Null zurückgesetzt, wenn der Nutzer die Split-Taste betätigt.

GESCHWINDIGKEIT (SPEED): Wird in Meilen pro Stunde (MPH) angezeigt. Gibt die Geschwindigkeit des Fahrrads auf der Straße an.

WIDERSTAND (RESISTANCE): Zeigt den aktuellen Trainingswiderstand an.

TRITTFREQUENZ (CADENCE): Wird in U/min angezeigt. Gibt an, wie schnell sich die Pedale bewegen.



PROGRAMMINFORMATIONEN



P1) MANUELL: Sie stellen den Widerstand während des Trainings manuell ein.



P2) STRECKE (DISTANCE): Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus den Zielen über 1 Meile, 2 Meilen, 5 km, 5 Meilen, 10 km, 8 Meilen, 15 km, 10 Meilen, 20 km, Halbmarathon, 15 Meilen, 20 Meilen und Marathon aus.



P3) KALORIEN: Setzen Sie sich Ziele zum Verbrennen von Kalorien.



P4) FETTVERBRENNUNG (FAT BURN) Dieses Training wurde zur Gewichtsabnahme entworfen. Dieses Programm fördert die Gewichtsabnahme, indem der Widerstand erhöht oder verringert wird, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben. Umfasst 10 Stufen.



P5) INTERVALLE: Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer, indem beim Training der Widerstand erhöht und reduziert wird, was sich positiv auf Ihr Herz und Ihre Muskeln auswirkt. Umfasst 10 Stufen.



ERSTE SCHRITTE

1. Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte in der Nähe befinden, die den Bewegungsraum des Fahrrads behindern könnten.
2. Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Steckdose.

HINWEIS: Das Fahrrad hat keinen Ein-/Ausschalter und schaltet sich automatisch ein, wenn es mit Strom versorgt wird.

SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach START ►||, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit fängt bei 0:00 an zu laufen; der Widerstand ist standardmäßig auf Stufe 0 eingestellt. ODER...

PROGRAMM ODER ZIEL WÄHLEN

1. Wählen Sie Ihr PROGRAMM mit den Pfeiltasten ◀/▶ und drücken Sie EINGABE ✓, sobald das gewünschte PROGRAMM angezeigt wird.
2. Passen Sie die EINSTELLUNG mit den Pfeiltasten ◀/▶ an und drücken Sie EINGABE ✓, sobald die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
3. Drücken Sie START ►||, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Wird kein PROGRAMM ausgewählt, wird automatisch der MANUELLE Betrieb gestartet. Bei dieser Einstellung müssen die Widerstandsstufen von Hand eingestellt werden.

SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK

Halten Sie die Stopptaste ►|| 3 Sekunden lang gedrückt.

TRAINING BEENDEN

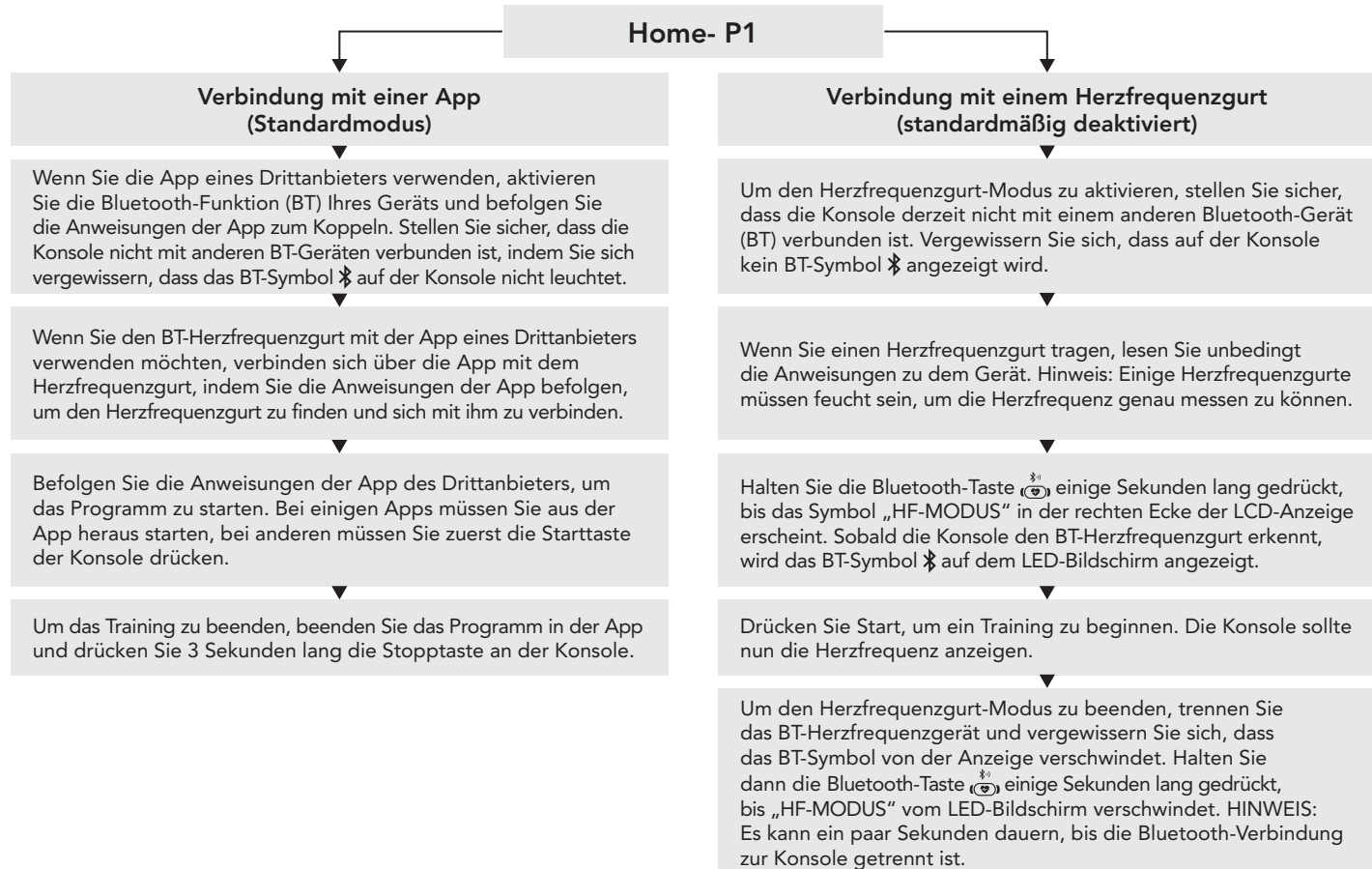
Nach Abschluss des Trainings gibt die Bildschirmanzeige einen Piepton aus. Ihre Trainingsinformationen werden noch 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCKSETZEN

Um die aktuelle Programmauswahl oder den aktuellen Bildschirm zurückzusetzen, halten Sie die Stopptaste ►|| 3 Sekunden lang gedrückt.



SO WECHSELN SIE ZWISCHEN APP-MODUS UND HERZFREQUENZGURT-MODUS (BLUETOOTH)





MONTAGE

⚠ WAARSCHUWING

Voor de montage zijn er verschillende stappen waar speciale aandacht aan moet worden besteed. Het is erg belangrijk om de montageinstructies correct te volgen en ervoor te zorgen dat alle onderdelen stevig vastzitten. Als de montageinstructies niet correct worden opgevolgd, kan de ligfietstrainer onderdelen hebben die niet zijn vastgedraaid en die los lijken te zitten en irritante geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de ligfietstrainer te voorkomen, moet de montagehandleiding worden doorgenomen en moeten corrigerende maatregelen worden genomen.

Voordat u verder gaat, moet u het serienummer van uw ligfietstrainer opzoeken op de voorstabilisator van de fiets en dit in de daarvoor bestemde ruimte hieronder invoeren.

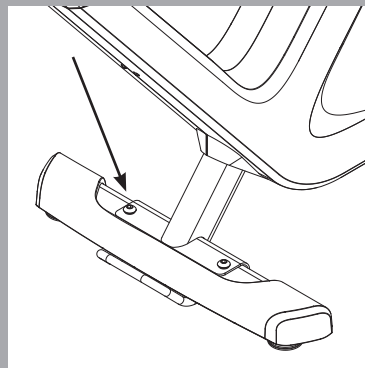
VOER HET SERIENUMMER IN HET VAK HIERONDER IN:

SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

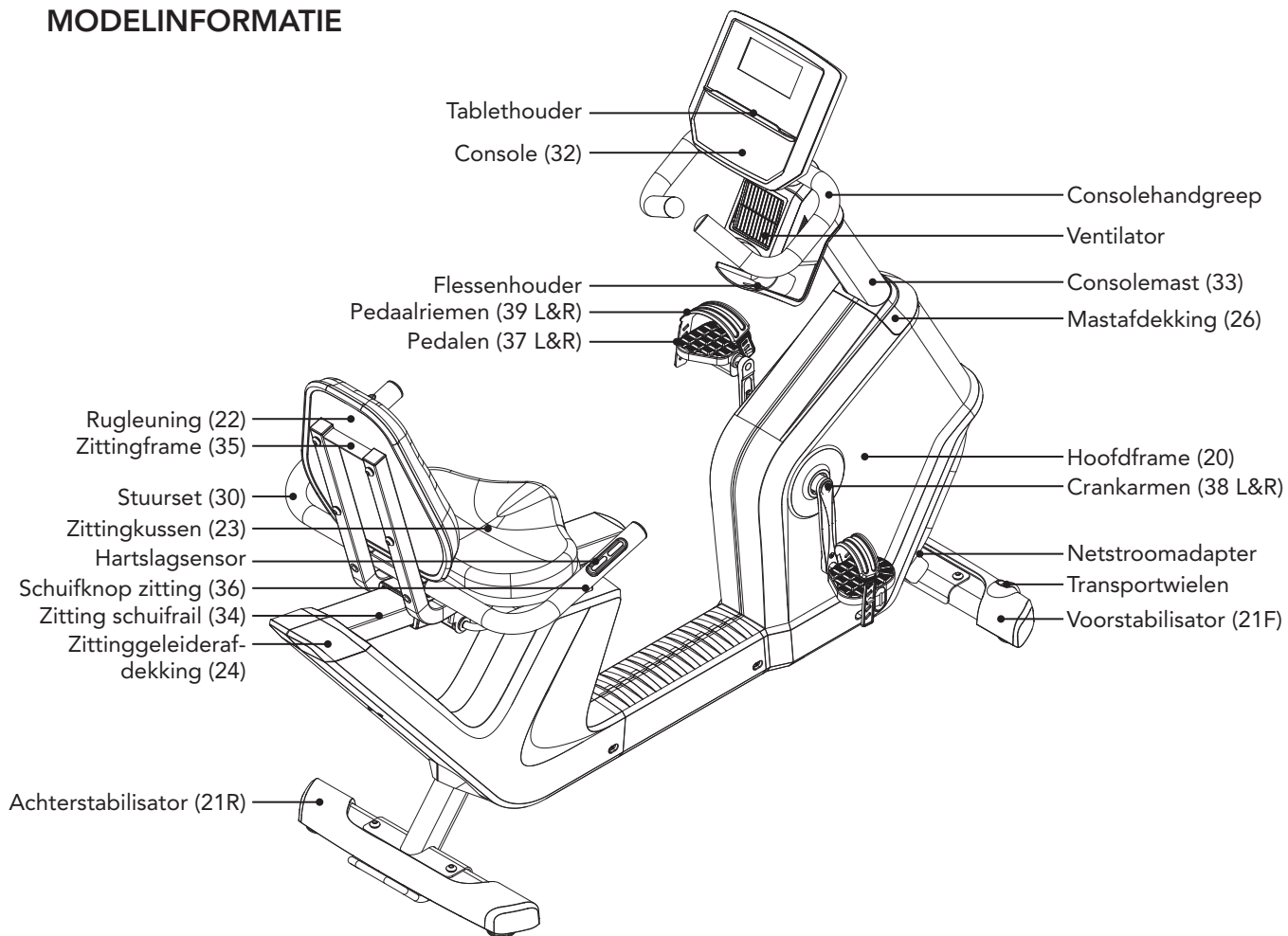
MODELNAAM: **HORIZON** **LIGFIETSTRAINER**

- » Raadpleeg het SERIENUMMER en de MODELNAAM wanneer u belt voor service.
- » Zorg ervoor dat u zowel het SERIENUMMER als de MODELNAAM op uw garantiekaart vermeldt.





MODELINFORMATIE





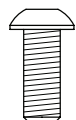
BELANGRIJKSTE ONDERDELEN:

- ☐ Hoofdframe (20)
- ☐ Voorstabilisator (21F)
- ☐ Achterstabilisator (21R)
- ☐ Stuurset (30)
- ☐ Mastafdekking (26)
- ☐ Console (32)
- ☐ Consolemast (33)
- ☐ Pedaalset (37&39 L&R)
- ☐ Zittingset (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ Zittinggeleiderafdekking (24)
- ☐ Netstroomadapter
- ☐ Achterste afdeksteun (27)

ONDERDELEN VERPAKKING INBEGREPEN:

- ☐ 1 set montagemateriaal

SET MONTAGEMATERIAAL:



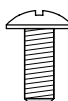
1
Bouten
M8x20
Aantal: 4



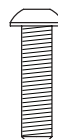
2
Veerringen
Ø8
Aantal: 24



3
Sluitringen
Ø8
Aantal: 24



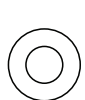
4
Bouten
M8x45
Aantal: 8



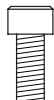
5
Bouten
M10x50
Aantal: 2



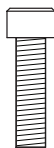
6
Veerringen
Ø10
Aantal: 2



7
Sluitringen
Ø10
Aantal: 2



8
Bouten
M8x15
Aantal: 8



9
Bouten
M8x65
Aantal: 2



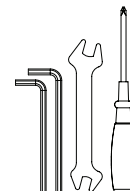
10
Bouten
M5x10
Aantal: 4



11
Bouten
M4x15
Aantal: 1

Gereedschapskist

5 mm Moersleutel
6 mm Moersleutel
13/15 mm Moersleutel
Schroevendraaier



HULP NODIG?

Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de technische klantenservice.

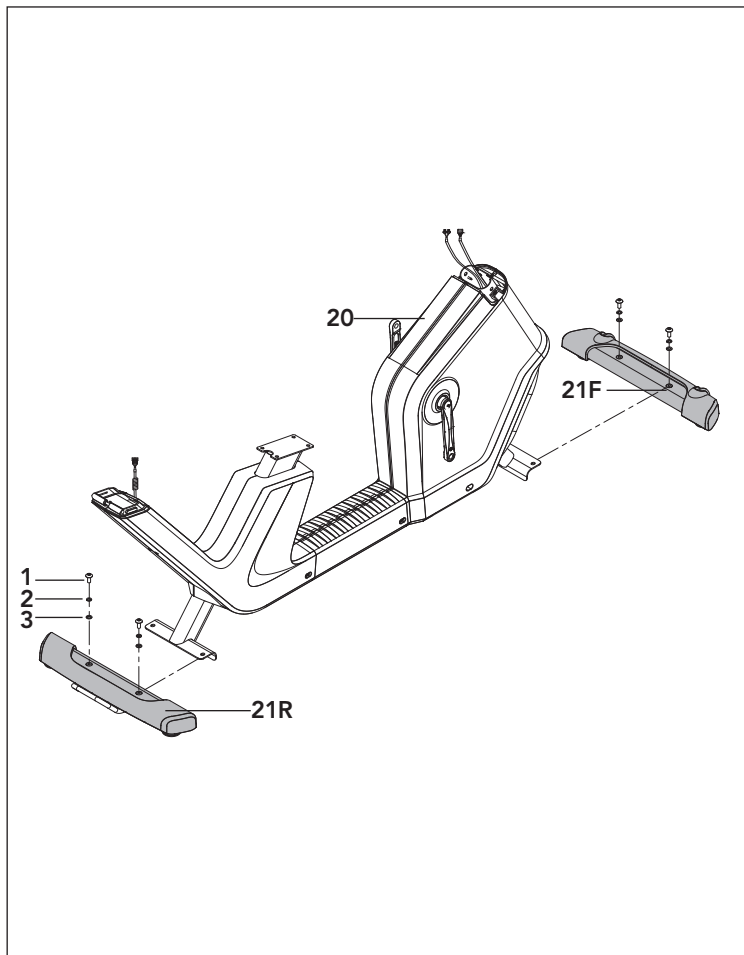
VOORMONTAGE

UITPAKKEN

Vanwege het gewicht van de ligfiets wordt **het aanbevolen dat twee personen de montage** uitvoeren. Pak het product uit op de plaats waar u het gaat gebruiken. Het is aan te raden om de vloer te beschermen. Plaats de doos op een vlakke ondergrond en verwijder al het verpakkingsmateriaal; gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage is voltooid.

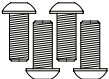
OPMERKING: Zorg er tijdens elke montageslap voor dat **ALLE** bouten en moeren op hun plaats zitten en gedeeltelijk ingeschroefd zijn voordat u de bouten helemaal vastdraait.

OPMERKING: Een beetje vet kan helpen bij de installatie van met montagemateriaal. Elk vet, zoals lithium fietsvet, wordt aanbevolen.



MONTAGE STAP 1

STAP 1 MONTAGEMATERIAAL:

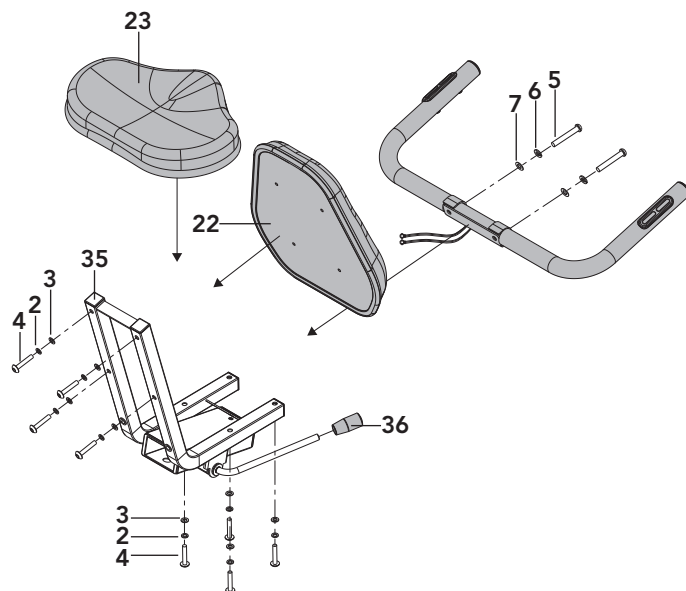
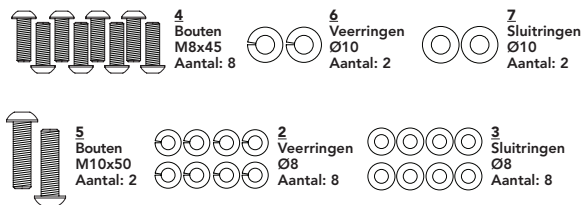
	1 Bouten M8x20 Aantal: 4		2 Veerringen Ø8 Aantal: 4		3 Sluitringen Ø8 Aantal: 4
--	--	---	---	---	--

- 1.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 1**.
- 1.2 Bevestig de **voorstabilisator (21F)** en de **achterstabilisator (21R)** aan het **hoofdframe (20)** met **4 bouten (1)**, **4 veerringen (2)** en **4 sluitringen (3)** en draai ze stevig vast.



MONTAGE STAP 2

STAP 2 MONTAGEMATERIAAL:



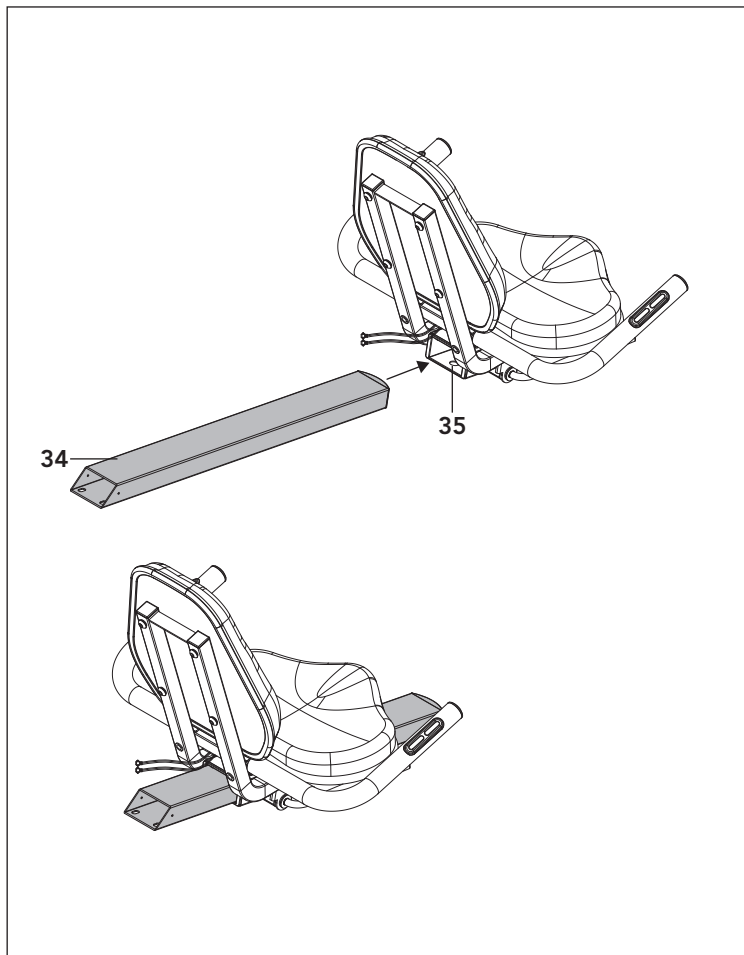
2.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 2**.

2.2 Bevestig het **zittingkussen (23)** en de **rugleuning (22)** aan het **zittingframe (35)** met **8 bouten (4)**, **8 veerringen (2)** en **8 sluitringen (3)**. Draai ze stevig vast.

2.3 Bevestig de **stuurset (30)** met **2 bouten (5)**, **2 veerringen (6)** en **2 sluitringen (7)**. Draai ze stevig vast.

2.4 Bevestig de **schuifknop van de zitting (36)** aan de schuifhendel van de zitting.

OPMERKING: Zorg ervoor dat er geen draden worden afgekneld bij het monteren van het stuur.



MONTAGE STAP 3

- 3.1 Steek de **schuifrail van de zitting (34)** door het **zittingframe (35)**.

OPMERKING: Zorg ervoor dat de schuifknop van de zitting in de open stand staat wanneer de schuifrail wordt geplaatst.



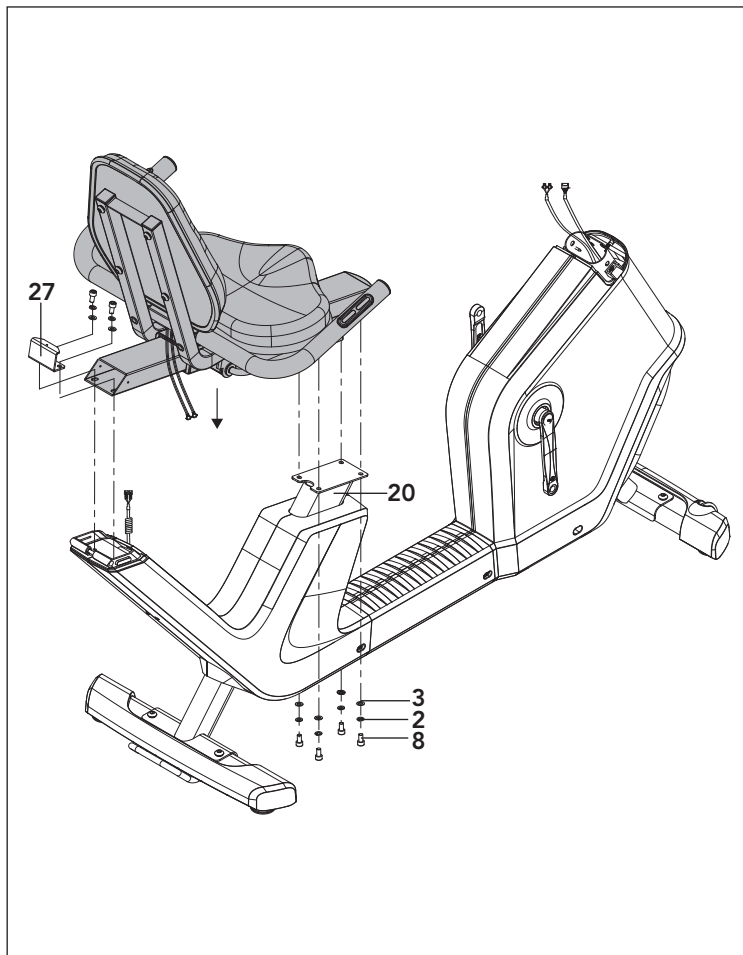
MONTAGE STAP 4

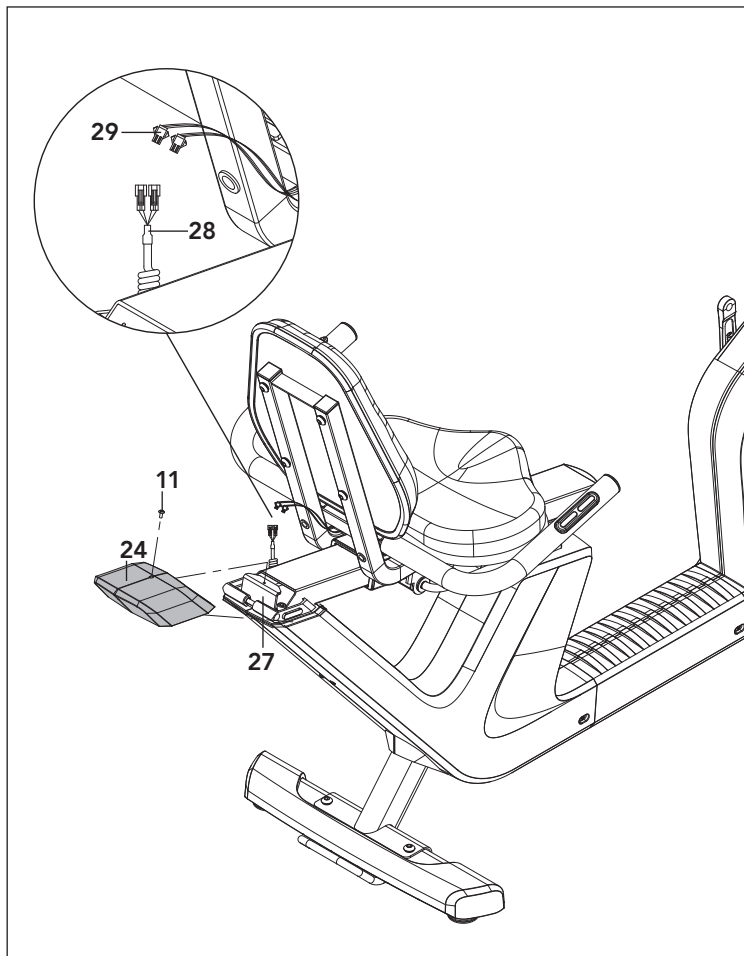
STAP 4 MONTAGEMATERIAAL:



- 4.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 4**.
- 4.2 Bevestig de gemonteerde **zittingset** en **achterste afdeksteun (27)** aan het **hoofdframe (20)** met **6 bouten (8)**, **6 veerringen (2)** en **6 sluitringen (3)**. Draai ze stevig vast.

OPMERKING: Zorg ervoor dat er geen draden worden afgeknelld bij het monteren van de zitting.





MONTAGE STAP 5

STAP 5 MONTAGEMATERIAAL:



- 5.1 Sluit de **handgriepkabel (29)** aan op de **zittingkabel (28)**.
- 5.2 Bevestig de **zittinggeleiderafdekking (24)** aan de **achterste afdeksteun (27)** met **1 bout (11)**.

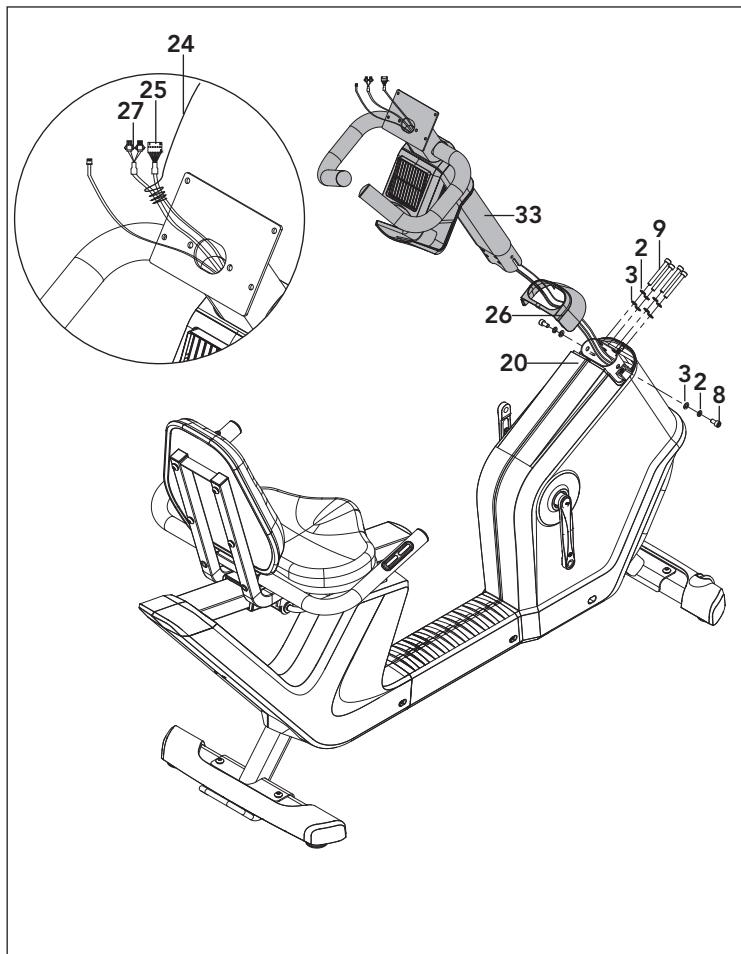
OPMERKING: Zorg ervoor dat er geen draden bekneld raken bij het monteren van de afdekking.



MONTAGE STAP 6

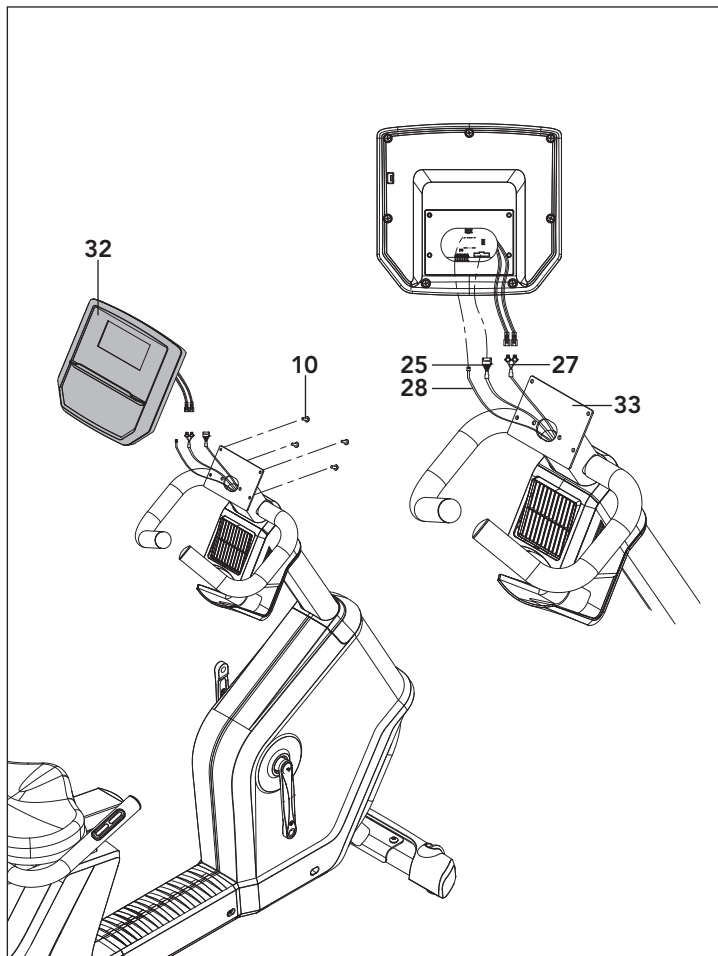
STAP 6 MONTAGEMATERIAAL:

 8 Bouten M8x15 Aantal: 2	 2 Veerringen Ø8 Aantal: 6	 3 Sluiteringen Ø8 Aantal: 6
 9 Bouten M8x65 Aantal: 4		



- 6.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 6**.
- 6.2 Wikkel **de kabel (24)** rond de **consolekabel (25)** en **hartslagkabels (27)**. Trek de draden door de **mastafdekking (26)** en het gat van de **consolemast (33)**.
- 6.3 Bevestig, met het **mastafdekking (26)** op de **consolemast (33)**, de **consolestang (33)** aan het **hoofdframe (20)** met **6 bouten (8,9)**, **6 veerringen (2)** en **6 sluitringen (3)**. Draai ze stevig vast.
- 6.4 Schuif **het mastafdekking (26)** omlaag over **het hoofdframe (20)** en klik het vast.

OPMERKING: Zorg ervoor dat er geen draden worden afgeknelnd bij het monteren van het stuur.



MONTAGE STAP 7

STAP 7 MONTAGEMATERIAAL:



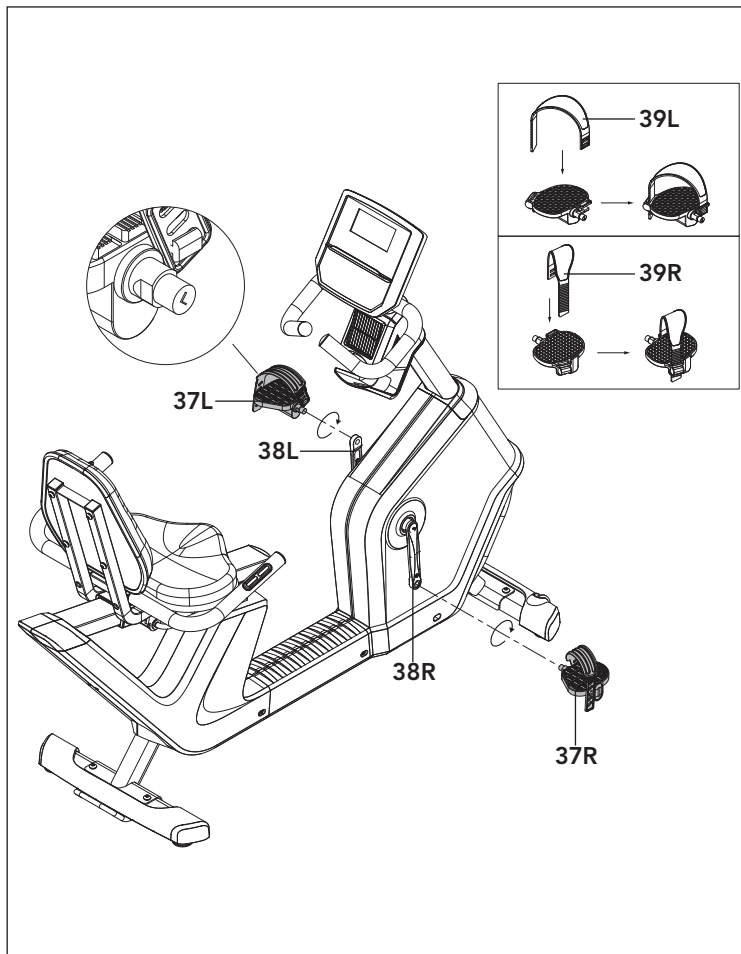
10
Bouten
M5x10
Aantal: 4

- 7.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 7**.
- 7.2 Sluit **de consolekabel (25)**, **hartslagkabels (27)** en **ventilator kabel (28)** aan op **de console (32)**. Stop eventueel loszittende draden in de uitsparing op **consolemast (33)**.
- 7.3 Bevestig de **console (32)** aan de **consolemast (33)** met **4 bouten (10)**. Draai ze stevig vast.

OPMERKING: Zorg dat er geen draden bekneld raken bij het monteren van de console.



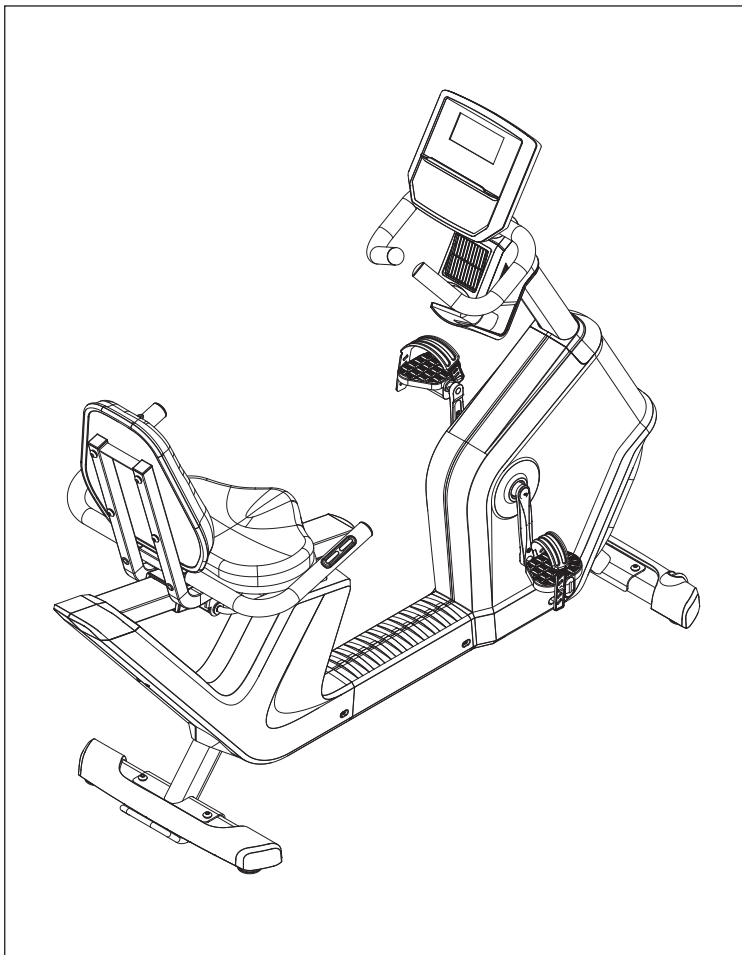
MONTAGE STAP 8



- 8.1 Identificeer het **linkerpedaal (37L)** met het label **L** op de as en **het rechterpedaal (37R)** met het label **R**.
- 8.2 Steek de **linkerpedaalriem (39L)** in het **linkerpedaal (37L)** en de **rechterpedaalriem (39R)** in het **rechterpedaal (37R)**.
- 8.3 Plaats het **linkerpedaal (37L)** in de **linker crankarm (38L)**, zorg dat de schroefdraad uitgelijnd is. Draai linksom vast.
- 8.4 Steek het **rechterpedaal (37R)** in de **rechter crankarm (38R)**, zorg dat de schroefdraad uitgelijnd is. Met de klok mee vastdraaien.
- 8.5 Gebruik een **moersleutel** om de pedalen volledig vast te draaien. Er mag geen schroefdraad zichtbaar zijn en de pedaalas moet volledig vastzitten.

OPMERKING: Zorg dat de pedalen VOLLEDIG VAST zitten voor gebruik.

OPMERKING: De linker crankarm heeft omgekeerde schroefdraad, dus het is heel belangrijk om linksom vast te draaien. Vastdraaien in de tegenovergestelde richting kan het pedaal of de crankarm beschadigen.



MONTAGE STAP 9

GEFELICITEERD!

U hebt de ligfietstrainer met succes gemonteerd.

Gewicht product: 56 kg.

Max. gewicht gebruiker: 136 kg.

Gemonteerde afmetingen (L x B x H): 168 x 64 x 133 cm



ASSEMBLAGE

AVERTISSEMENT

Au cours de l'assemblage, une attention particulière doit être accordée à plusieurs moments. Il est essentiel de suivre les instructions d'assemblage correctement et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, le vélo couché peut avoir des pièces qui ne sont pas serrées et qui semblent lâches et peuvent causer des bruits irritants. Pour éviter d'endommager le vélo couché, il faut revoir les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives nécessaires.

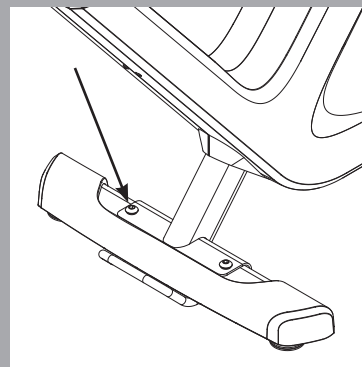
Avant de poursuivre, trouvez le numéro de série de votre vélo couché, situé sur le stabilisateur avant du cycle, et inscrivez-le dans l'espace prévu ci-dessous.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE DANS LA CASE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

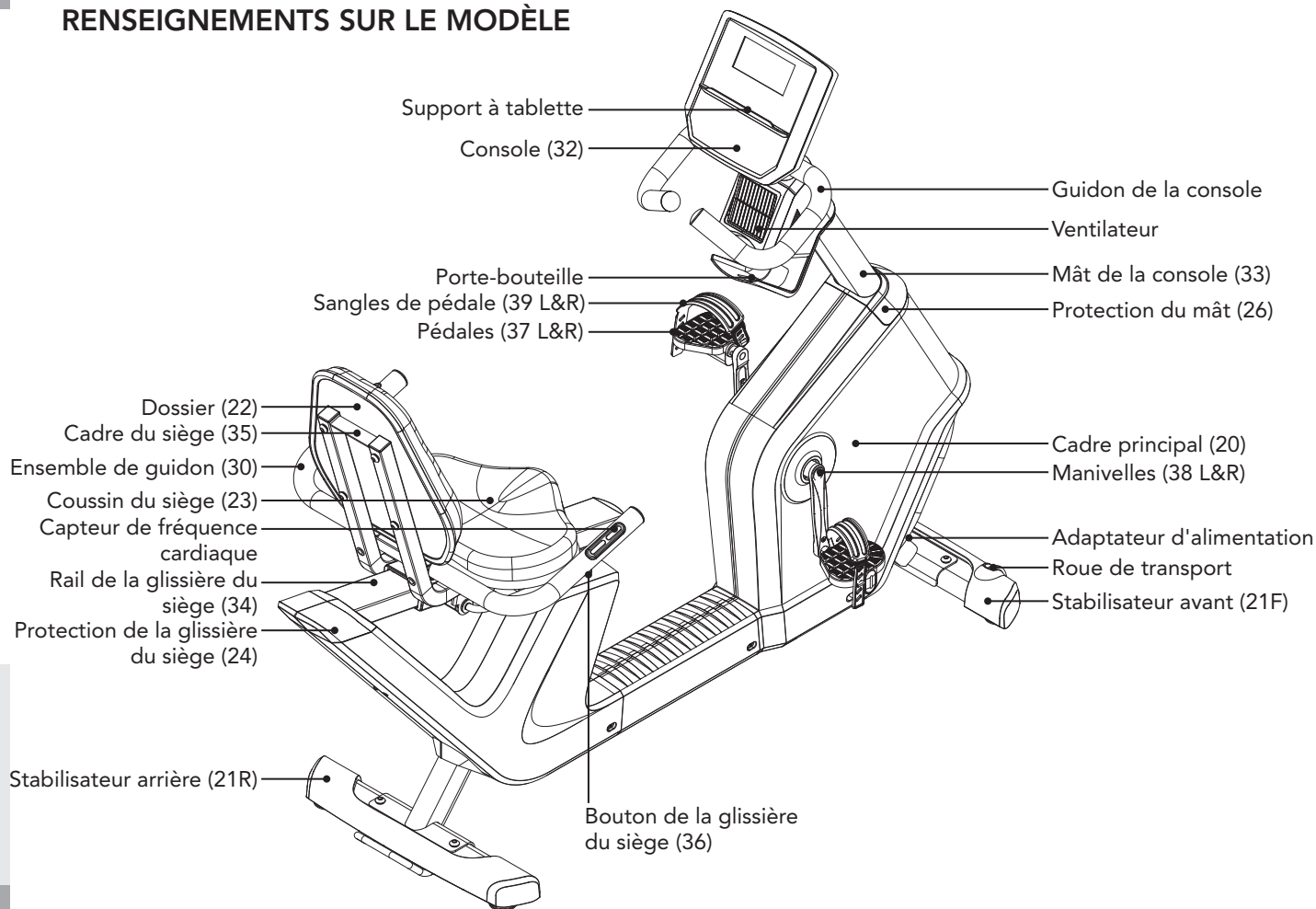
Nom du modèle: **HORIZON** **VÉLO COUCHÉ**



- » Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez le service à la clientèle.
- » Assurez-vous d'entrer à la fois le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE sur votre fiche de garantie.



RENSEIGNEMENTS SUR LE MODÈLE





PIÈCES PRINCIPALES COMPRISES :

- ☐ Cadre principal (20)
- ☐ Stabilisateur avant (21F)
- ☐ Stabilisateur arrière (21R)
- ☐ Ensemble de guidon (30)
- ☐ Protection du mât (26)
- ☐ Console (32)
- ☐ Mât de la console (33)
- ☐ Ensemble de pédales (37 et 39, L et R)
- ☐ Ensemble du siège (22, 23, 30, 34, 35 et 36)
- ☐ Protection de la glissière du siège (24)
- ☐ Adaptateur d'alimentation
- ☐ Support de protection arrière (27)

EMBALLAGE DES PIÈCES INCLUS :

- ☐ 1 trousse de matériel

PRÉASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Compte tenu du poids du vélo d'intérieur, **il est recommandé que l'assemblage soit effectué par deux personnes**. Déballez le produit à l'endroit où vous allez l'utiliser. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Placez le carton sur une surface plane et horizontale et retirez tous les matériaux d'emballage. Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant la fin de l'assemblage.

REMARQUE : Lors de chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement UN seul boulon.

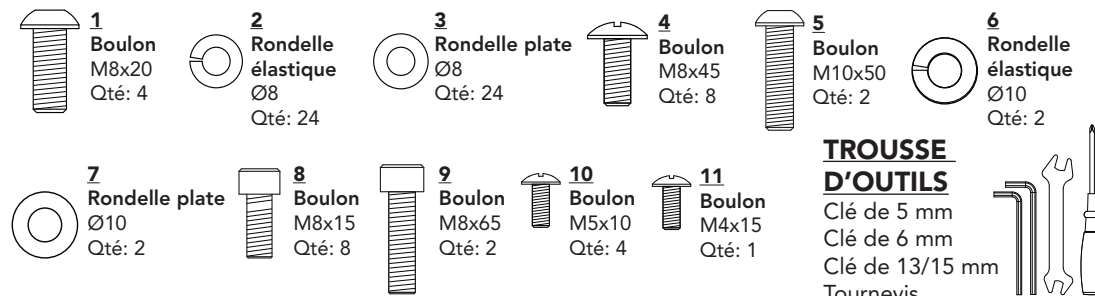
REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation du matériel. Toute graisse, telle que la graisse pour vélo au lithium, est recommandée.



**BESOIN
D'AIDE?**

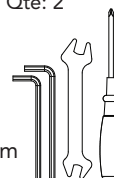
Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

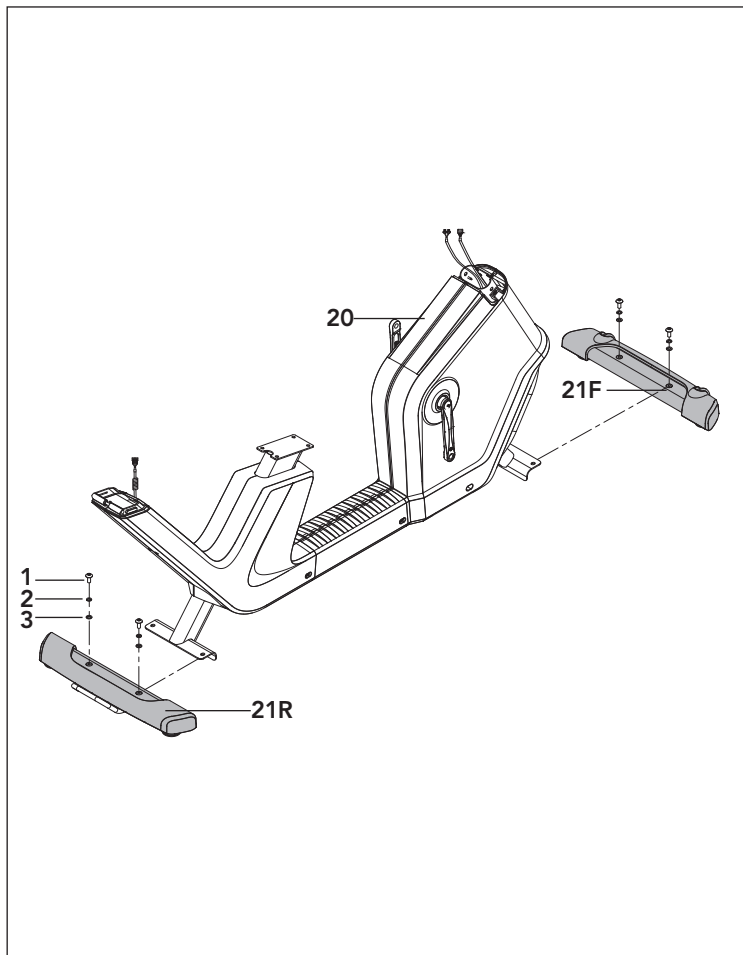
TROUSSE DE MATÉRIEL:



TROUSSE D'OUTILS

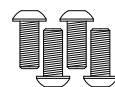
Clé de 5 mm
Clé de 6 mm
Clé de 13/15 mm
Tournevis





ASSEMBLAGE, ÉTAPE 1

MATÉRIEL, ÉTAPE 1



1
Boulon
M8x20
Qté: 4



2
Rondelle
élastique
Ø8
Qté: 4



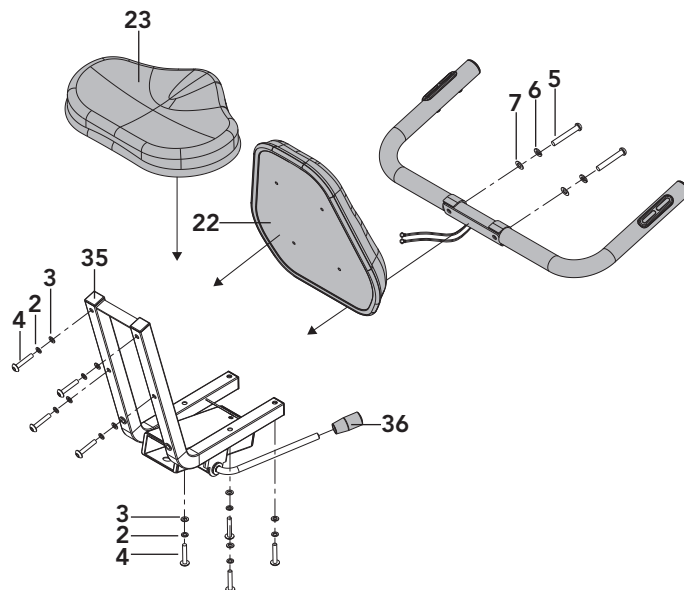
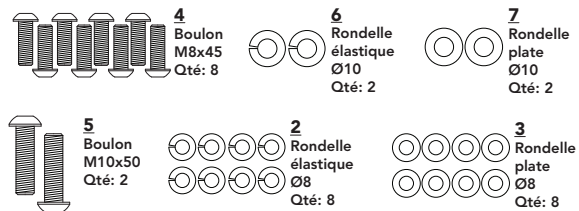
3
Rondelle plate
Ø8
Qté: 4

- 1.1 Ouvrez le matériel requis pour l'**étape 1**.
- 1.2 Attachez le **stabilisateur avant (21F)** et le **stabilisateur arrière (21R)** au **cadre principal (20)** en **utilisant 4 écrous (1), 4 rondelles élastiques (2) et 4 rondelles plates (3)**, puis serrez fermement.



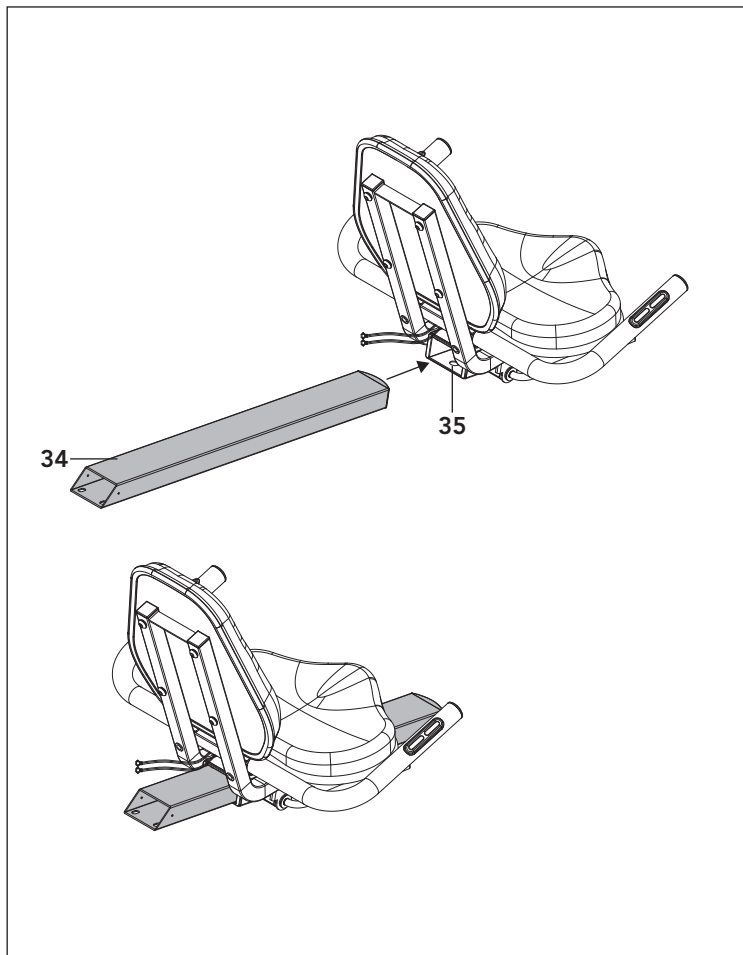
ASSEMBLAGE, ÉTAPE 2

MATÉRIEL, ÉTAPE 2



- 2.1 Ouvrez le matériel requis pour l'étape 2.
- 2.2 Fixez le **coussin du siège (23)** et le **dossier du siège (22)** au **cadre du siège (35)** en utilisant **8 boulons (4)**, **8 rondelles élastiques (2)** et **8 rondelles plates (3)** sur chacun. Serrez fermement.
- 2.3 Fixez l'**ensemble de guidon (30)** en utilisant **2 boulons (5)**, **2 rondelles élastiques (6)** et **2 rondelles plates (7)**. Serrez fermement.
- 2.4 Fixez le **bouton de la glissière du siège (36)** au levier de la glissière du siège.

REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant le guidon.



ASSEMBLAGE, ÉTAPE 3

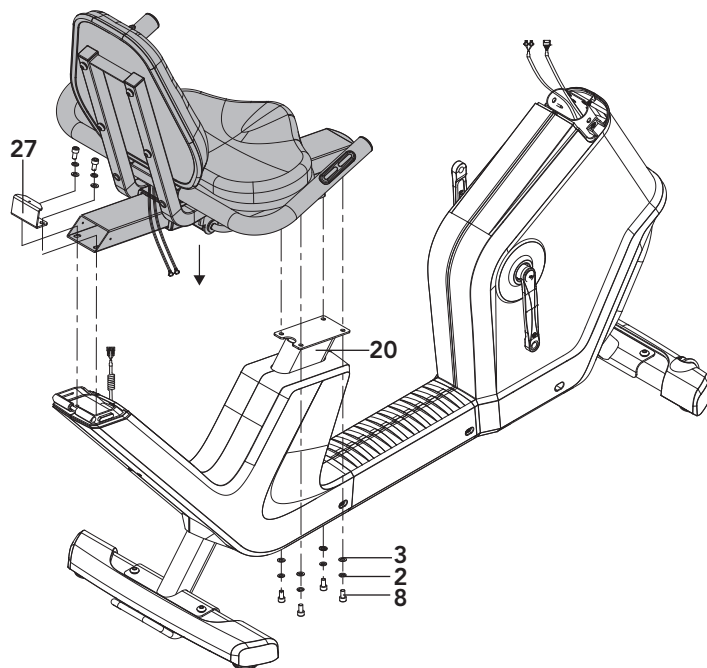
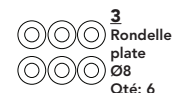
- 3.1 Insérez le **rail de la glissière du siège (34)** à travers le **cadre du siège (35)**.

REMARQUE : Assurez-vous que le levier de la glissière du siège est en position ouverte lorsque vous insérez le rail de la glissière.



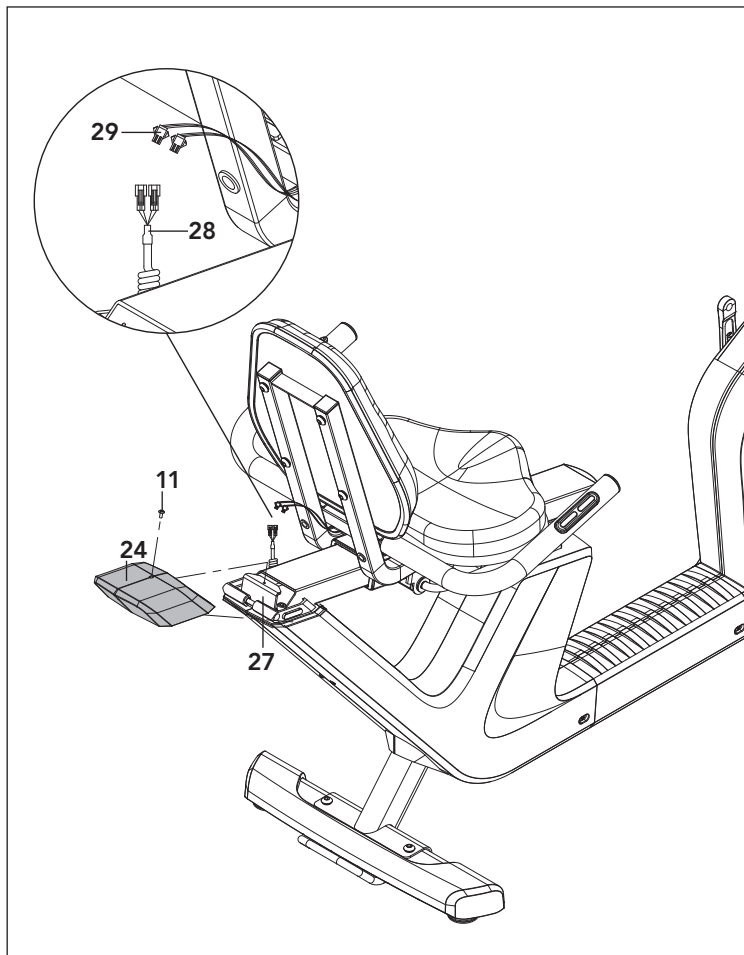
ASSEMBLAGE, ÉTAPE 4

MATÉRIEL, ÉTAPE 4



- 4.1 Ouvrez le matériel requis pour l'étape 4.
- 4.2 Fixez l'ensemble du siège assemblé au **cadre principal (20)** et **support de protection arrière (27)** en utilisant **6 boulons (8)**, **6 rondelles élastiques (2)** et **6 rondelles plates (3)**. Serrez fermement.

REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant le siège.



ASSEMBLAGE, ÉTAPE 5

MATÉRIEL, ÉTAPE 5



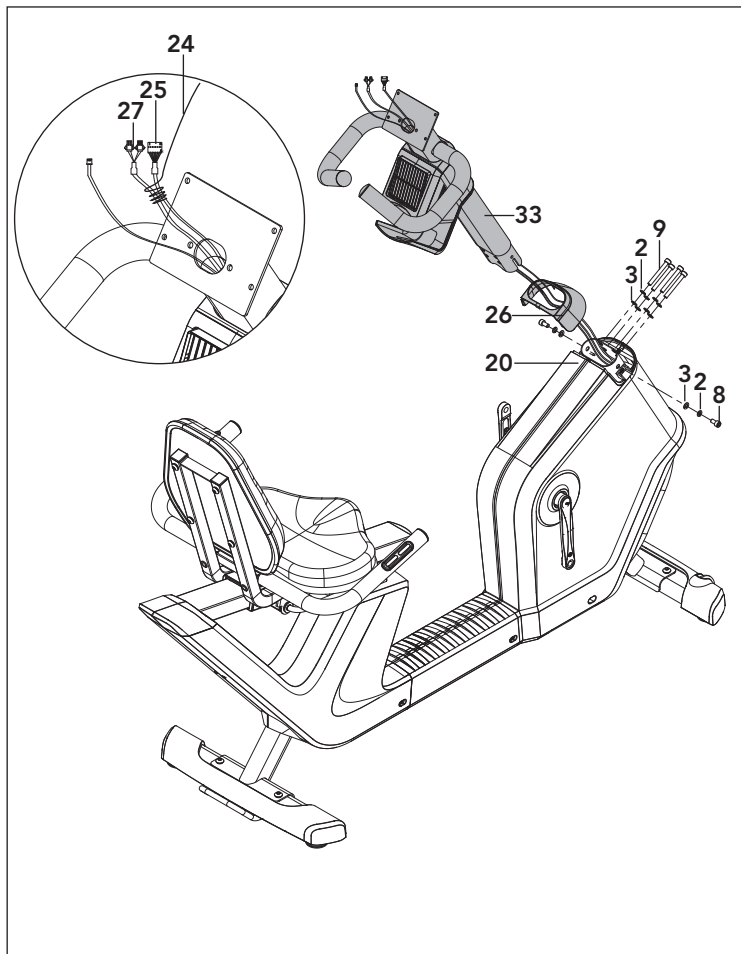
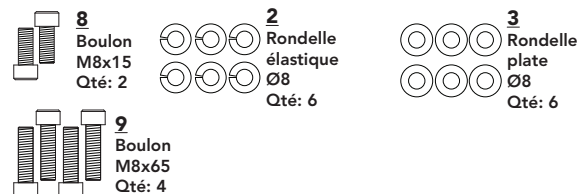
- 5.1 Connectez le **câble du guidon (29)** au **câble du siège (28)**.
- 5.2 Fixez la protection de la **glissière du siège (24)** au **support de protection arrière (27)** en utilisant **1 boulon (11)**.

REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant la protection.



ASSEMBLAGE, ÉTAPE 6

MATÉRIEL, ÉTAPE 6



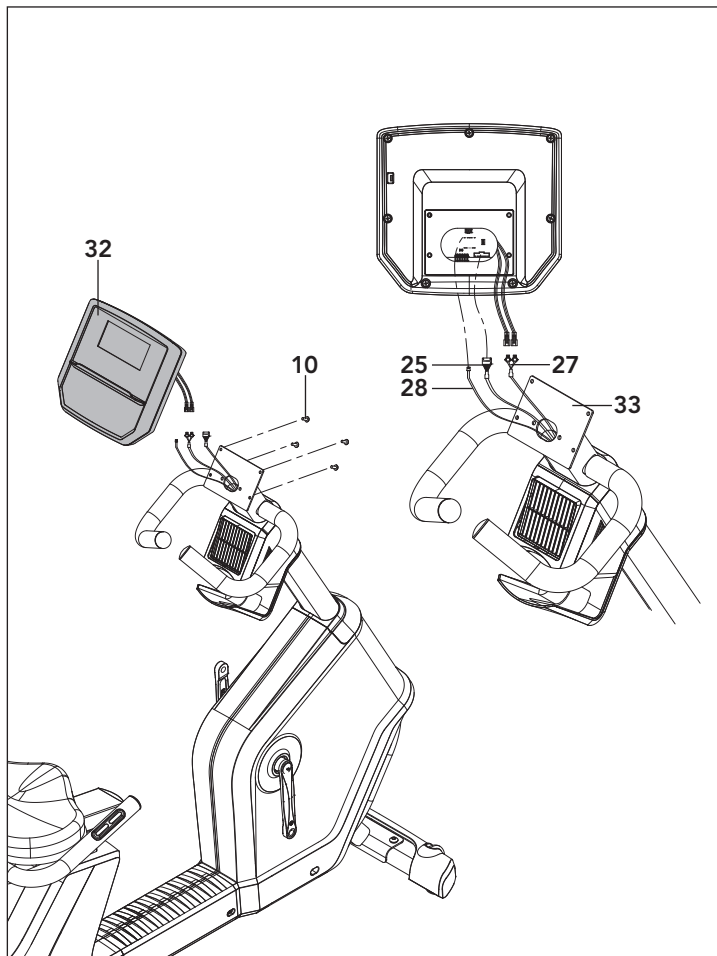
6.1 Ouvrez le matériel requis pour l'étape 6.

6.2 Enroulez le **fil conducteur (24)** autour du **câble de la console (25)** et des **câbles de fréquence cardiaque (27)**. Tirez les fils à travers la **protection du mât (26)** et le trou du **mât de la console (33)**.

6.3 Avec la **protection du mât (26)** sur le **mât de la console (33)**, fixez le **mât de la console (33)** au **cadre principal (20)** en utilisant **6 boulons (8 et 9)**, **6 rondelles élastiques (2)** et **6 rondelles plates (3)**. Serrez fermement.

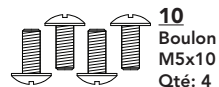
6.4 Glissez la **protection du mât (26)** vers le bas sur le **cadre principal (20)** et enclenchez-le en place.

REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant le guidon.



ASSEMBLAGE, ÉTAPE 7

MATÉRIEL, ÉTAPE 7



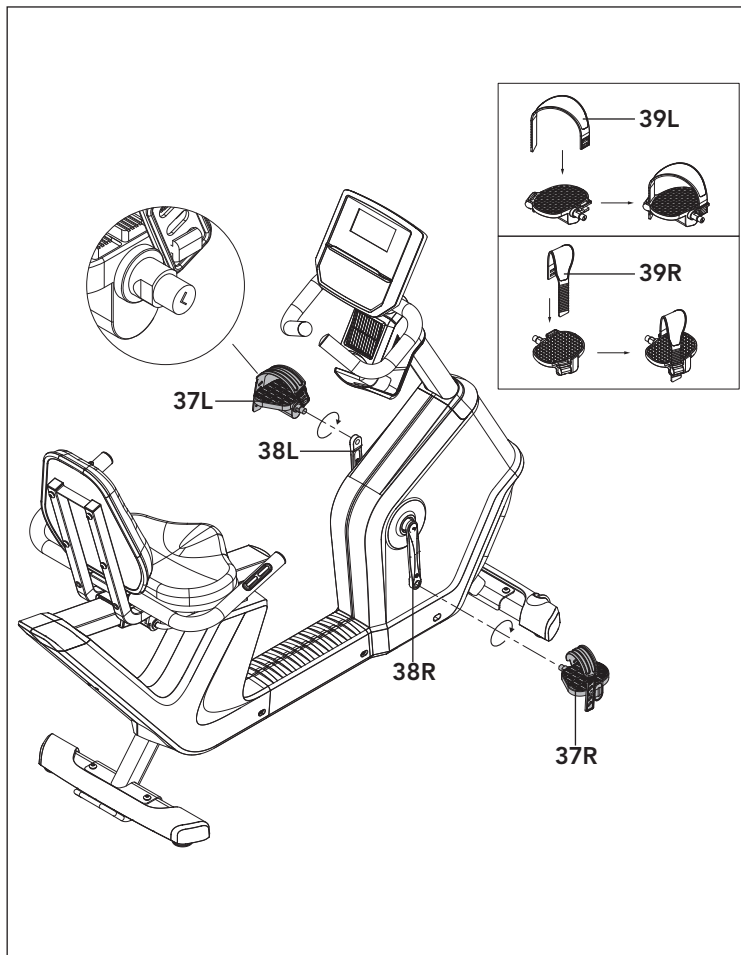
10
Boulon
M5x10
Qté: 4

- 7.1 Ouvrez le matériel requis pour l'**étape 7**.
- 7.2 Connectez le **câble de la console (25)**, les **câbles de fréquence cardiaque (27)** et le **câble du ventilateur (28)** à la **console (32)**. Rentrez tout fil qui traîne dans la découpe du **mât de la console (33)**.
- 7.3 Fixez la **console (32)** au **mât de la console (33)** en utilisant **4 boulons (10)**. Serrez fermement.

REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant la console.



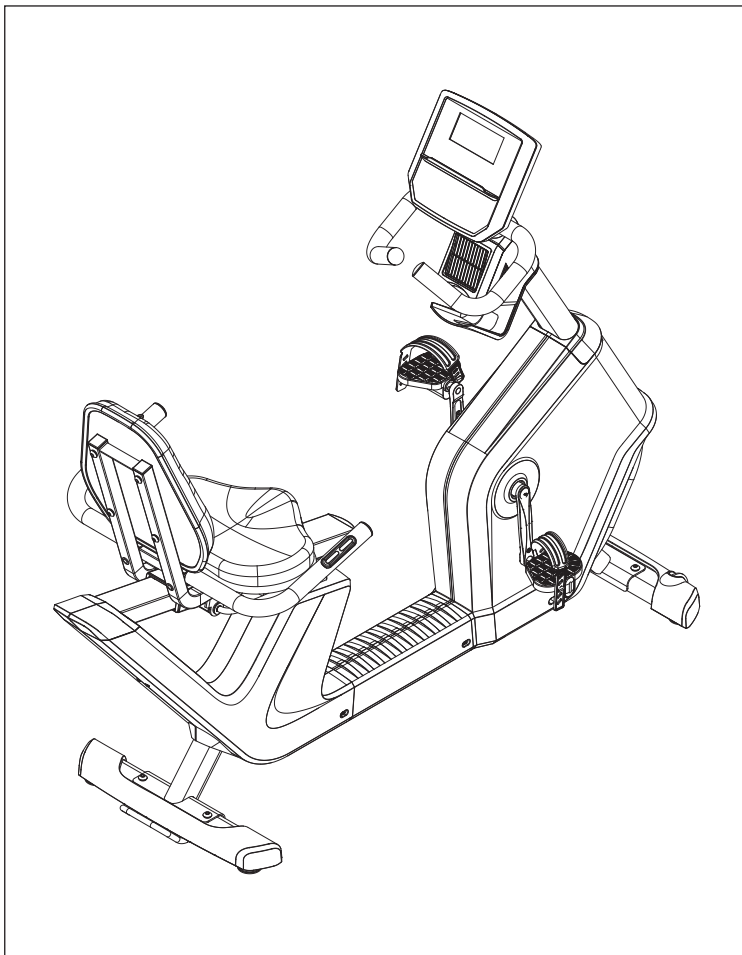
ASSEMBLAGE, ÉTAPE 8



- 8.1 Identifiez la **pédale gauche (37L)** qui est étiquetée "L" sur l'axe et la **pédale droite (37R)** étiquetée "R".
- 8.2 Insérez la **Sangles de pédale gauche (39L)** dans la **pédale gauche (38L)** et la **Sangles de pédale droite (39R)** dans la **pédale droite (37R)**.
- 8.3 Insérez la **pédale gauche (37L)** dans la **manivelle gauche (38L)**, en vous assurant d'aligner le filetage des vis. Serrez en sens antihoraire.
- 8.4 Insérez la **pédale droite (37R)** dans la **manivelle droite (38R)**, en vous assurant d'aligner le filetage des vis. Serrez en sens horaire.
- 8.5 Utilisez la **clé** pour serrer à fond les pédales. Le filetage des vis ne doit pas être visible et l'axe de la pédale doit être complètement assis.

REMARQUE : Assurez-vous que les pédales sont **SOLIDEMENT SERRÉES** avant de les utiliser.

REMARQUE : Comme la manivelle gauche est filetée à l'envers, il est très important de serrer en sens antihoraire. Serrer dans le sens inverse peut endommager la pédale ou la manivelle.



ASSEMBLAGE, ÉTAPE 9

FÉLICITATIONS!

Vous avez assemblé votre vélo couché.

Poids du produit: 56 kg / 123 lbs.

Poids max. Utilisateur: 136 kg / 300 lbs.

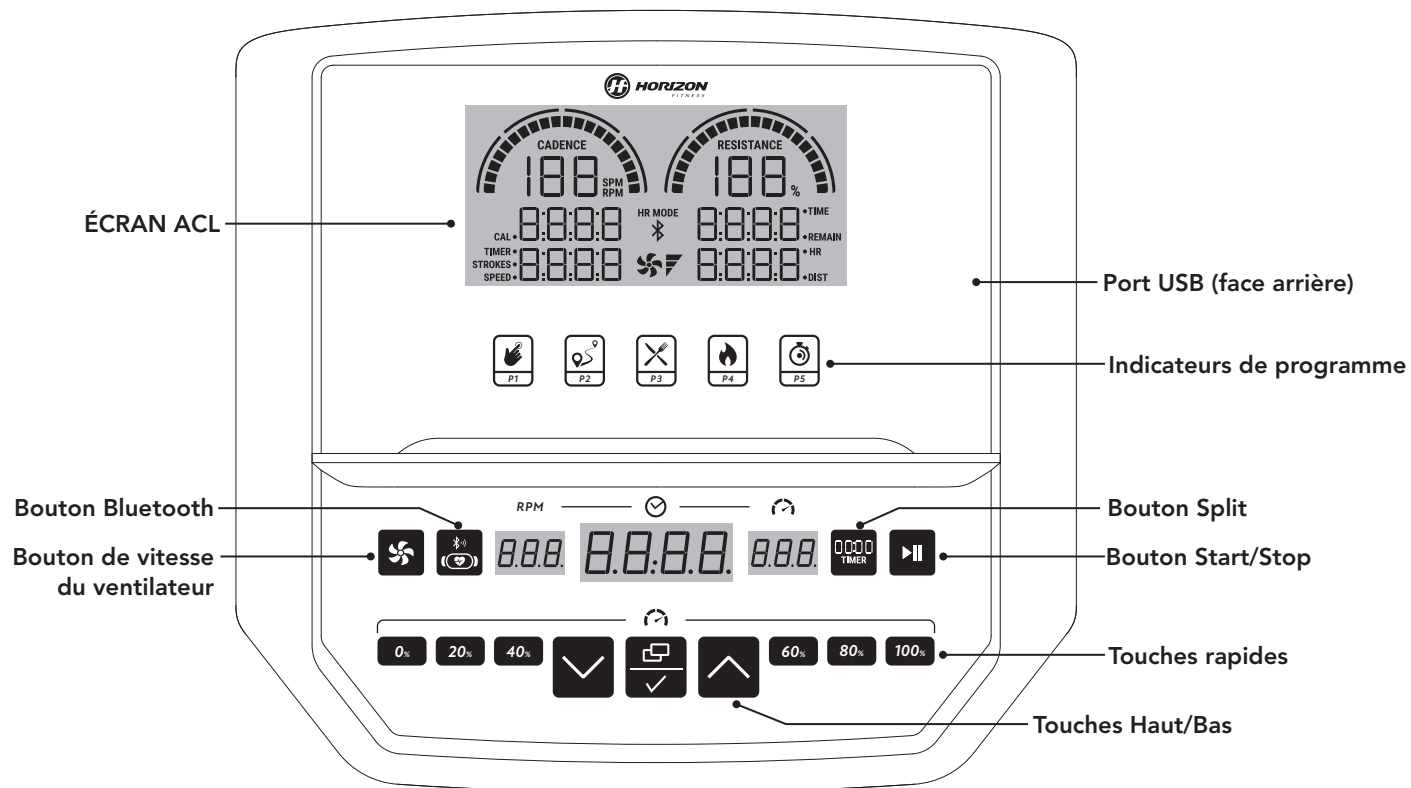
Dimensions (L×L×H): 168 x 64 x 133 cm / 66" x 25.2" x 52.2"



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



CONSOLE



REMARQUE : Il y a une mince feuille protectrice de plaque sur le dessus de la console qui devrait être retirée avant l'usage.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

FENÊTRES DE L'ÉCRAN ACL: temps, reste, distance, calories, fréquence cardiaque, chronomètre, vitesse, watts, cadence et niveau de résistance.

INDICATEURS DE L'ÉCRAN ACL: indique quels renseignements sont affichés.

START ►|| : appuyez pour commencer votre entraînement, votre programme ou reprendre votre entraînement après une pause.

STOP ►|| : appuyez pour mettre votre entraînement sur pause ou pour l'arrêter. Maintenez-le pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

SPLIT  : appuyez sur cette touche pour réinitialiser le chronomètre à 0 seconde.

TOUCHES HAUT/BAS   : utilisées pour ajuster le niveau de résistance.

TOUCHES RAPIDES: utilisées pour passer instantanément au niveau de résistance souhaité.

AFFICHER  / **ENTRER**  : utilisé pour confirmer une sélection. Appuyez sur cette touche pendant 5 secondes pour modifier les données à l'écran pendant l'entraînement.

BLUETOOTH  : utilisé pour confirmer une sélection. Appuyez sur cette touche pendant 5 secondes pour modifier les données à l'écran pendant l'entraînement.

ENERGY SAVER: Pour minimiser la consommation d'énergie, votre appareil passe automatiquement en mode d'économie d'énergie (ERP) lorsqu'il n'est pas utilisé et la console se réveille rapidement par simple pression sur un bouton.

PORT USB: pour charger uniquement, la sortie maximale est de 1A/5V.

AFFICHAGE DE LA CONSOLE

TIME/REMAIN: Montré en minutes:secondes. Visualisez le temps restant ou le temps écoulé de votre entraînement.

FRÉQUENCE CARDIAQUE: Montrée en BPM (battements par minute). Utilisée pour enregistrer votre fréquence cardiaque (affichée lors de l'utilisation de sangles BT HR).

DISTANCE: Affichée en milles. Indique la distance parcourue ou la distance restante durant votre entraînement.

WATTS: Indique votre cadence de pédalage à tout moment.

CALORIES: Total des calories brûlées ou des calories restantes à brûler pendant votre entraînement.

TIMER: est presque identique à TIME, mais la différence est qu'il se remet à 0 s lorsque l'utilisateur appuie sur la touche de fractionnement.

VITESSE: Montrée en milles par heure (MPH). Indique la vitesse du vélo sur la route.

RÉSISTANCE: Montre le niveau actuel de résistance.

CADENCE: Montrée en tours par minute (RPM). Indique la vitesse des pédales.



RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES



P1) MANUAL: Ajustez votre résistance manuellement durant votre séance d'entraînement.



P2) DISTANCE: Dépassez vos limites pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi les objectifs suivants : 1 mille, 2 milles, 5 km, 5 milles, 10 km, 8 milles, 15 km, 10 milles, 20 km, semi-marathon, 15 milles, 20 milles et marathon.



P3) CALORIES: Établissez des objectifs pour brûler des calories.



P4) FAT BURN: Un entraînement conçu spécialement pour cibler le gras. Encourage la perte de poids en augmentant et en réduisant la résistance tout en vous gardant dans votre zone brûle-graisse. Comprend 10 niveaux.



P5) INTERVALS: Améliore votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la résistance tout au long de votre entraînement afin de solliciter votre cœur et d'autres muscles. Comprend 10 niveaux.



COMMENCER

1. Assurez-vous qu'aucun objet pouvant gêner le mouvement du vélo ne se trouve à proximité.
2. Branchez le câble d'alimentation.

REMARQUE : Le vélo n'a pas de bouton d'alimentation et se mettra en marche lorsque le courant sera fourni.

DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START ►|| pour commencer votre entraînement. Le temps sera décompté à partir de 0:00, le niveau de résistance sera par défaut le niveau 0. OU...

SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UN OBJECTIF

1. Sélectionnez votre PROGRAM à l'aide des boutons Haut/Bas ▲/▼ et appuyez sur ENTER ✓ lorsque le programme de votre choix est affiché.
2. Ajustez le SETTING à l'aide des boutons Haut/Bas ▲/▼ et appuyez sur ENTER ✓ lorsque le SETTING de votre choix est affiché.
3. Appuyez sur START ►|| pour commencer.

REMARQUE : Si aucun WORKOUT n'est sélectionné, le programme fonctionnera en mode manuel. Tous les changements de résistance devront être faits par l'utilisateur.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Tenez la touche STOP ►|| pendant trois secondes.

TERMINER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Une fois votre entraînement terminé, l'écran du moniteur émettra un son. Les renseignements concernant votre entraînement s'afficheront sur la console pendant 30 secondes avant de se réinitialiser.

EFFACER LA SÉLECTION COURANTE

Pour effacer la sélection courante du programme ou de l'écran, maintenez la touche STOP ►|| pendant trois secondes.



COMMENT BASCULER ENTRE LE MODE APP ET LE MODE BT RYTHME CARDIAQUE

Accueil- P1

Connexion à une application (mode par défaut)

Si vous utilisez une application tierce, veuillez activer le Bluetooth (BT) de votre appareil et suivre les instructions d'appairage de l'application. Assurez-vous que la console du vélo n'est pas connectée à d'autres appareils Bluetooth en vérifiant que le symbole BT  n'est pas allumé sur la console.

Si vous souhaitez utiliser la sangle BT HR avec une application tierce, connectez-vous à la sangle de FC à partir de l'interface de l'application (suivez les instructions de l'application pour trouver et vous connecter à la sangle BT HR).

Suivez les instructions de l'application tierce pour lancer le programme. Certaines exigent que vous démarriez depuis l'application, d'autres que vous appuyiez d'abord sur le bouton **Start** de la console.

Pour arrêter la séance d'entraînement, mettez fin à la course dans l'application et appuyez sur le bouton **Stop** de la console pendant 3 secondes.

Connexion à la sangle BT HR (désactivé par défaut)

Pour accéder au **mode HR Strap**, assurez-vous que la console n'est pas actuellement connectée à un appareil Bluetooth (BT) en vérifiant qu'aucun symbole BT  n'est affiché sur la console.

Si vous portez la sangle BT HR, assurez-vous de lire les instructions de la sangle. Remarque : Certaines sangles BT HR doivent être humides pour lire la fréquence cardiaque avec précision.

Appuyez sur le bouton Bluetooth , et maintenez-le pendant quelques secondes, jusqu'à ce que le symbole HR MODE s'affiche sur le coin droit de l'écran ACL. Une fois que la console a détecté la sangle BT HR, le symbole BT  s'affiche sur l'écran à DEL.

Appuyez sur **Start** pour commencer une séance d'entraînement et la console devrait afficher la fréquence cardiaque.

Pour quitter le mode HR Strap, déconnectez le dispositif BT HR et assurez-vous que le symbole BT disparaît de l'écran. Appuyez ensuite sur le bouton Bluetooth  et maintenez-le enfoncé pendant quelques secondes jusqu'à ce que « HR MODE » disparaisse de l'écran à DEL. REMARQUE : il faut quelques secondes pour que le Bluetooth se déconnecte de la console.



