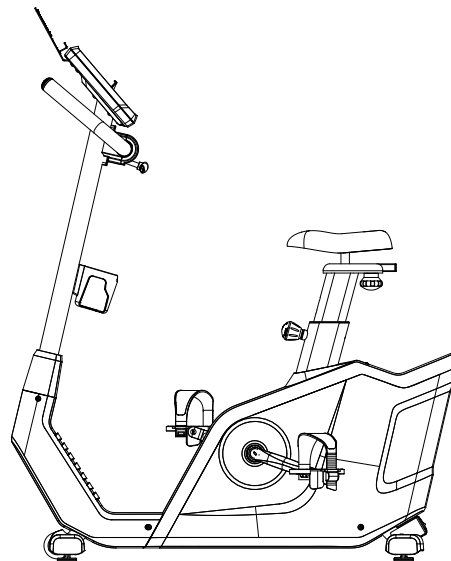




HORIZON
FITNESS



5.0Ui UPRIGHT BIKE OWNER'S MANUAL
5.0Ui AUFRECHTES FAHRRAD BENUTZERHANDBUCH
5.0Ui UPRIGHT BIKE GEBRUIKERSHANDLEIDING
5.0Ui VÉLO DROIT 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
25	DEUTSCH
47	NEDERLANDS
69	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 Upright Bike could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the Upright Bike, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

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

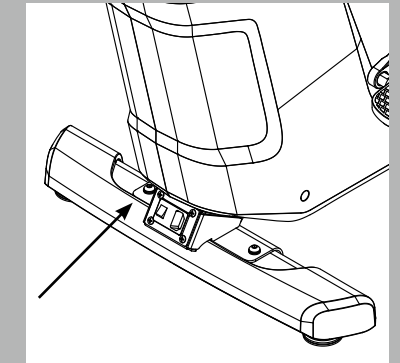
ENTER YOUR SERIAL NUMBER IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

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

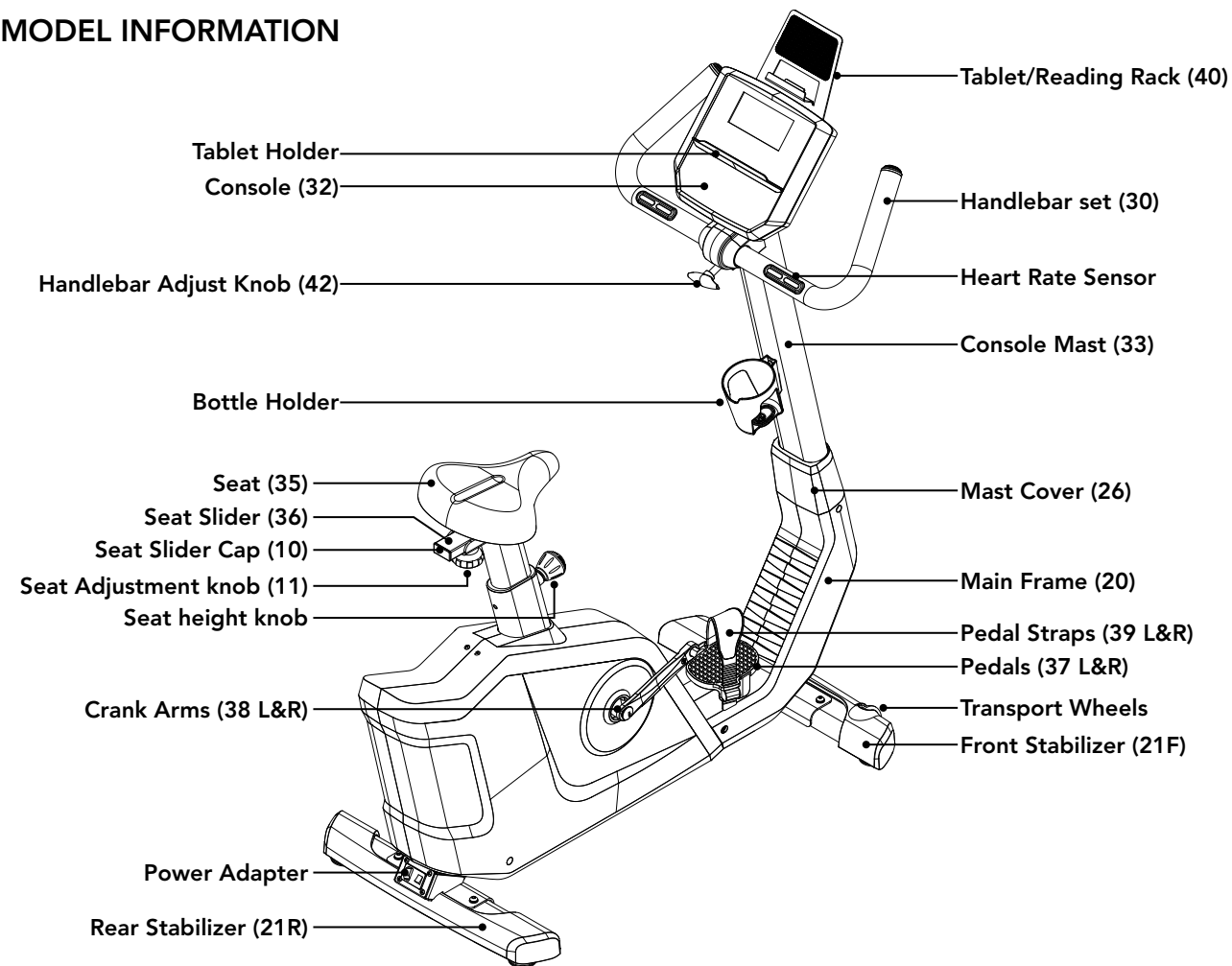
MODEL NAME: **HORIZON** UPRIGHT BIKE

- » 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 Post Set (10,11,35,36)
- ☐ Power Adapter

PARTS PACKING INCLUDED:

- ☐ 1 Hardware Kit

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Due to the weight of the Upright 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.

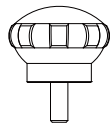
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

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

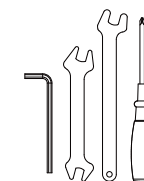
NEED HELP?

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

HARDWARE KIT:

- | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
|  1
Bolt
M8
Qty: 4 |  2
Spring Washer
Ø8.2
Qty: 4 |  3
Flat Washer
Ø8.2
Qty: 14 |  4
Bolt
M8
Qty: 2 |  5
Bolt
M8
Qty: 4 |  6
Nut
M8
Qty: 4 |
|  7
Bolt
M5
Qty: 7 |  8
Flat Washer
Ø10.2
Qty: 1 |  9
Plate
M10
Qty: 1 |  10
End Cap
Qty: 1 |  11
Seat
Adjustment
Knob
Qty: 1 |  12
Screw
M4
Qty: 1 |

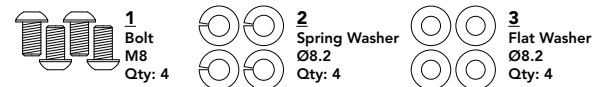
Tool Kit
5mm Wrench
13/15mm Wrench
15mm Wrench
Screwdriver



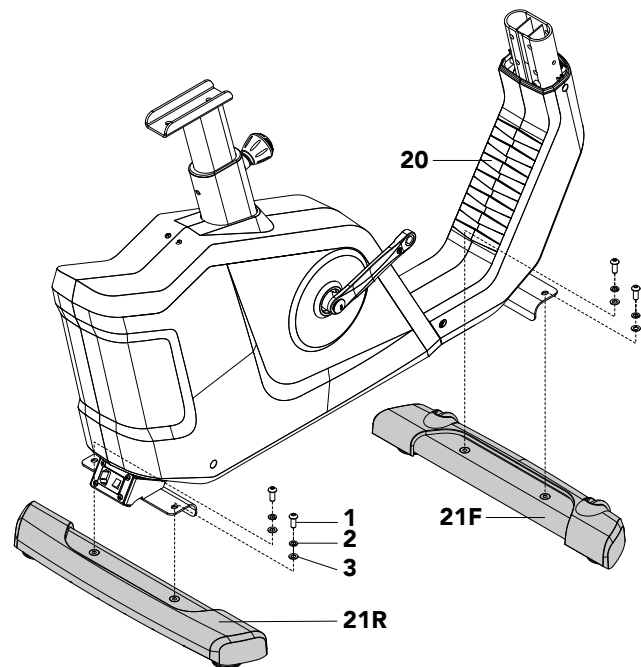


ASSEMBLY STEP 1

STEP 1 HARDWARE :

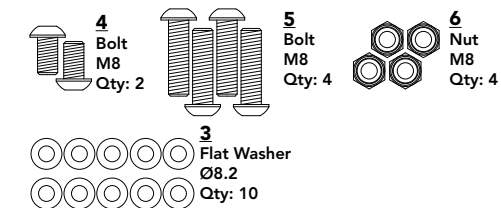


- 1.1 Open hardware for **Step 1**.
- 1.2 Attach the **Front Stabilizer (21F)** and **Rear Stabilizer (21R)** to the **Main Frame (20)** using **4 Bolts (1)**, **4 Spring Washers (2)** and **4 Flat Washers (3)**. Tighten firmly.



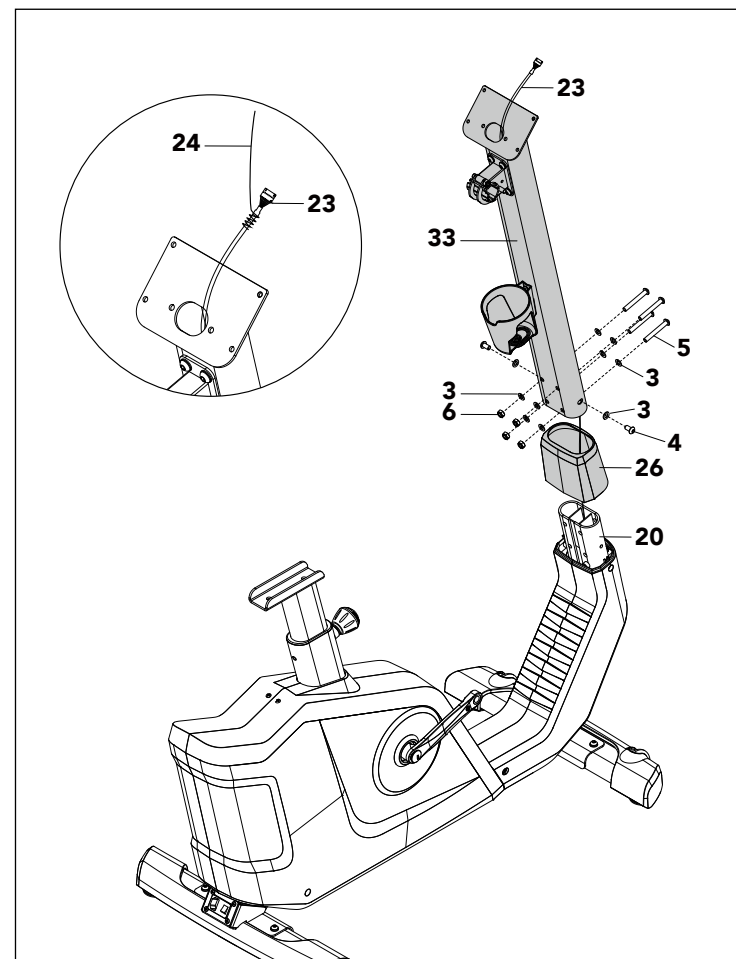
ASSEMBLY STEP 2

STEP 2 HARDWARE :



- 2.1 Attach **Lead Wire (24)** to **Console Cable (23)**. Pull through **Mast Cover (26)** and out opening of **Console Mast (33)**.
- 2.2 Slide **Mast Cover (26)** over **Console Mast (33)**.
- 2.3 Attach **Console Mast (33)** to **Main Frame (20)** using **6 Bolts (4,5)**, **4 Nuts (6)** and **10 Washers (3)**. Tighten firmly.

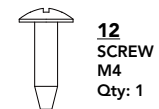
NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling console mast.





ASSEMBLY STEP 3

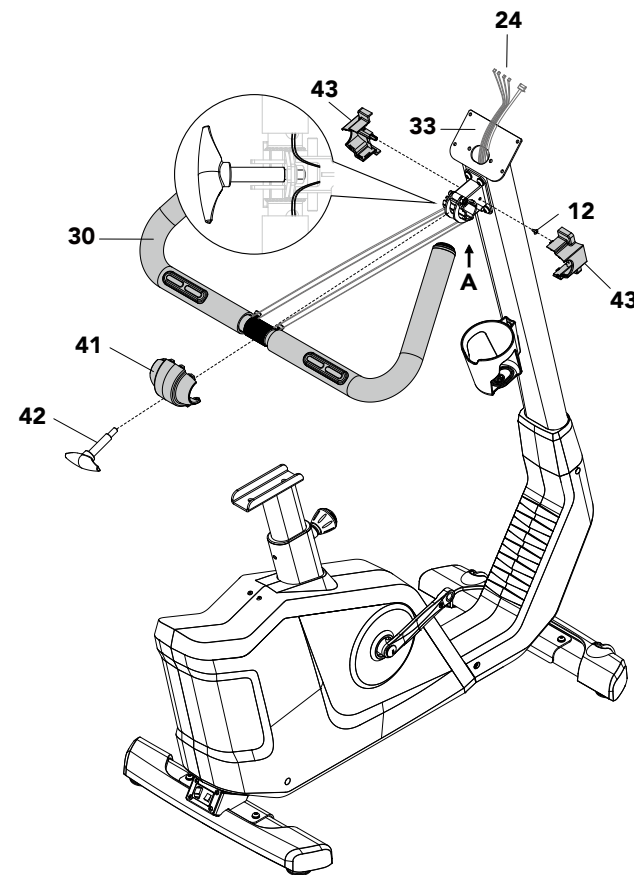
STEP 3 HARDWARE :



12
SCREW
M4
Qty: 1

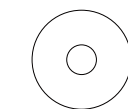
- 3.1 Open hardware for **Step 3**.
- 3.2 Feed Handlebar **Cable (25)** through the **Console Mast (33)**.
- 3.3 Assemble **Side Cover (43)** with **Screw (12)**.
- 3.4 Attach **Handlebar Set (30)** to **Console Mast (33)** with **T Knob (42)**.
- 3.5 Attach **Cover (41)** to middle of handlebar.

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

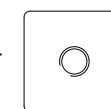


ASSEMBLY STEP 4

STEP 4 HARDWARE :



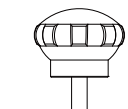
8
Flat Washer
Ø10.2
Qty: 1



9
Plate
M10
Qty: 1

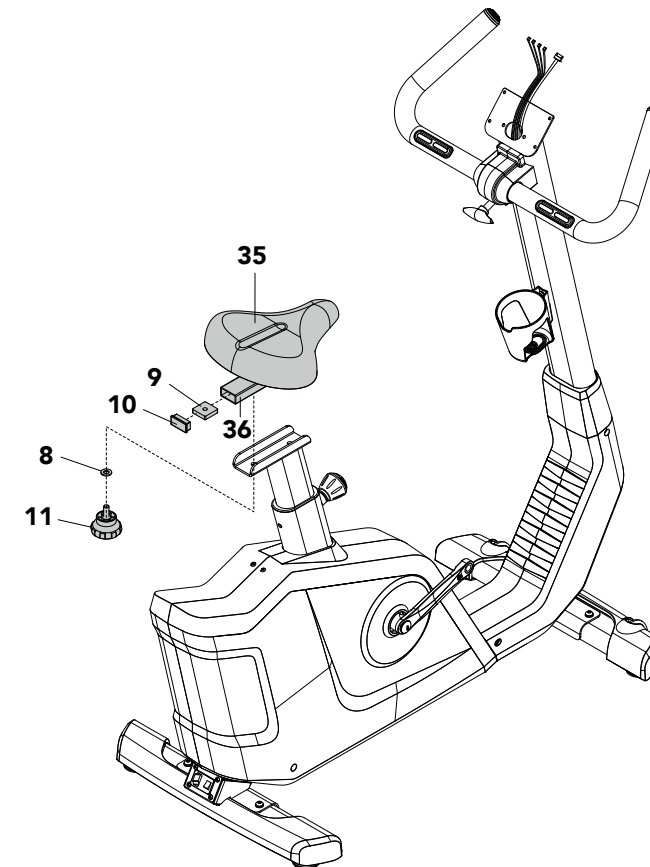


10
End Cap
Qty: 1



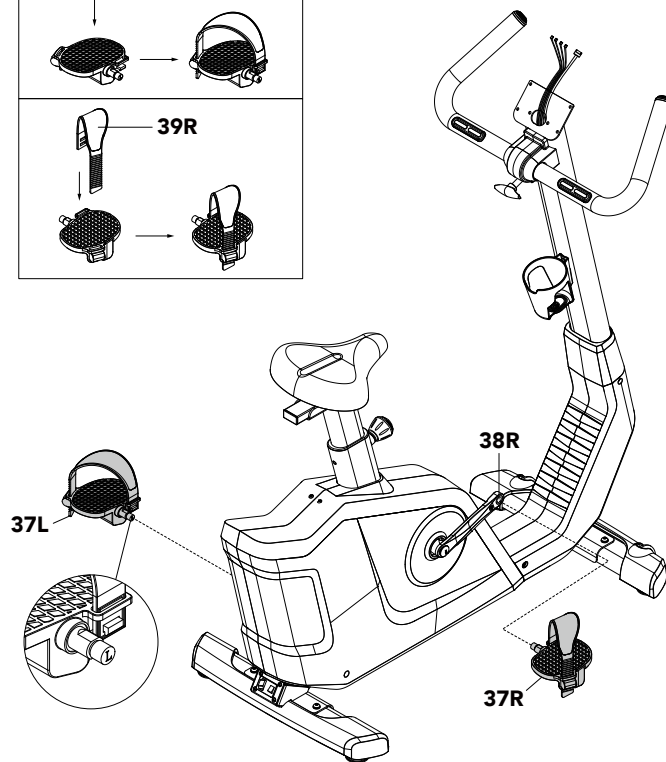
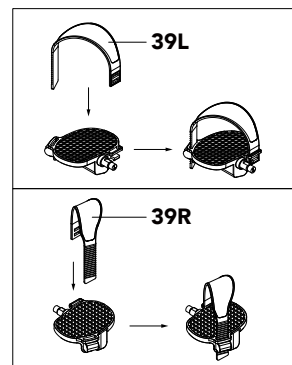
11
Seat Adjustment
Knob
Qty: 1

- 4.1 Open hardware for **Step 4**.
- 4.2 Insert **Plate (9)** into **Seat Slider (36)**.
- 4.3 Place **Seat (35)** with **Plate (9)** onto seat post U-bracket and screw **Seat Adjustment Knob (11)** with **Flat Washer (8)** into **Plate (9)**.
- 4.4 Insert **End Cap (10)** onto **Seat Slider (36)**.





ASSEMBLY STEP 5



- 5.1 Identify **Left Pedal (37L)** which is labeled **L** on spindle and **Right Pedal (37R)** labeled **R**.
- 5.2 Insert **Left Pedal Strap (39L)** into **Left Pedal (37L)** and **Right Pedal Strap (39R)** into **Right Pedal (37R)**.
- 5.3 Insert **Left Pedal (37L)** into **Left Crank Arm (38L)**, ensure screw threads are aligned. Tighten Counter-clockwise.
- 5.4 Insert **Right Pedal (37R)** into **Right Crank Arm (38R)**, ensure screw threads are aligned. Tighten Clockwise.
- 5.5 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.

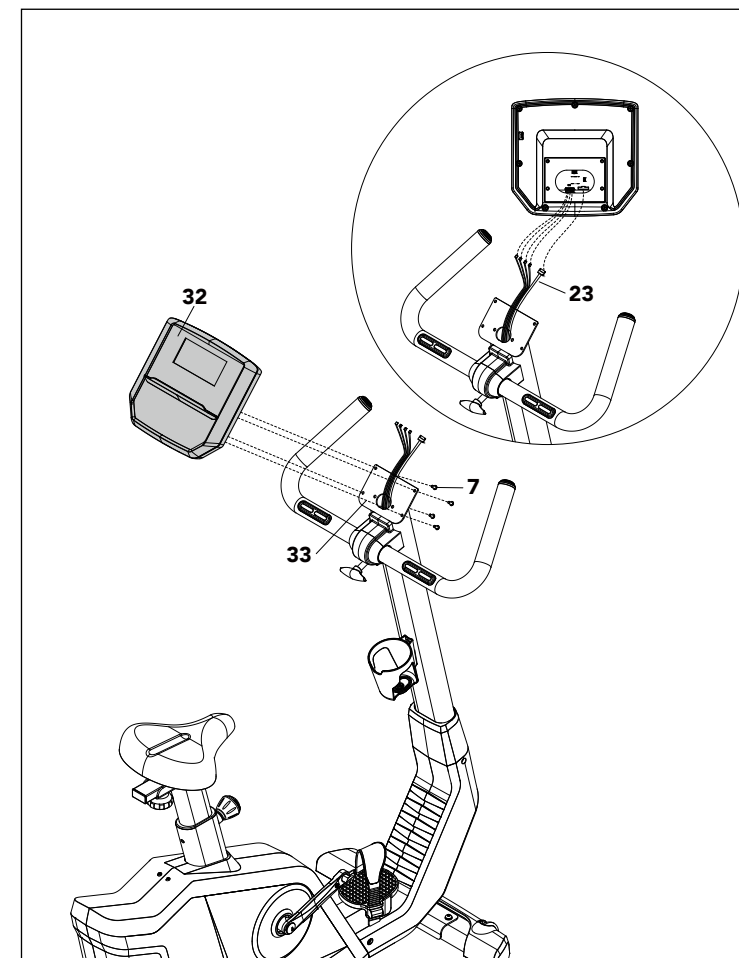
ASSEMBLY STEP 6

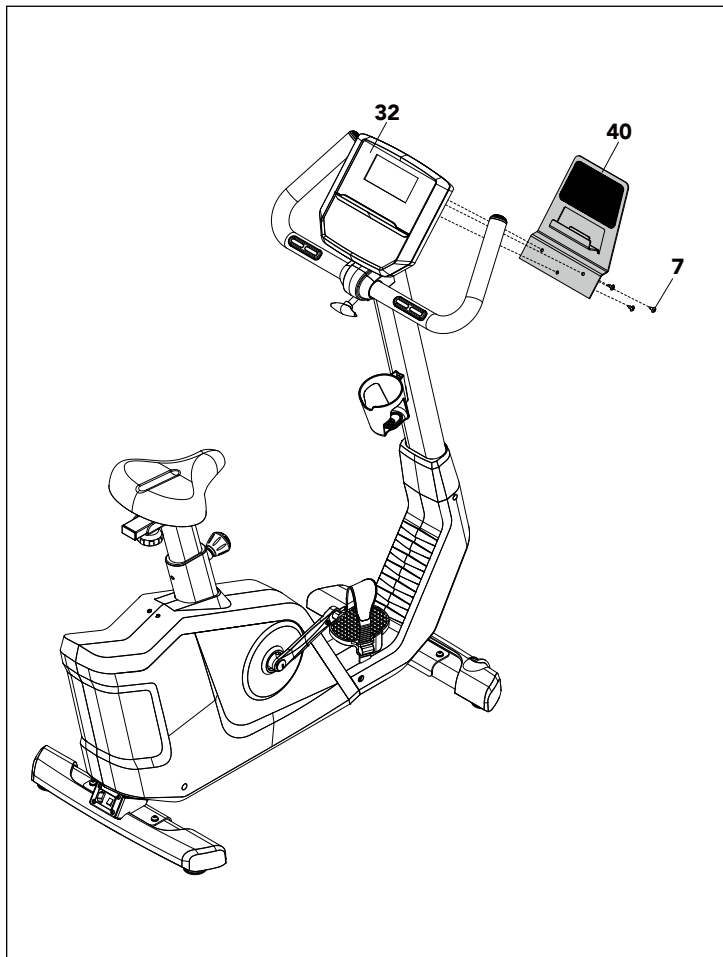
STEP 6 HARDWARE :



- 6.1 Open hardware for **Step 6**.
- 6.2 Attach **Console Cable (23)** to **Console (32)**.
- 6.3 Carefully tuck all cables into **Console Mast (33)**.
- 6.4 Attach **Console (32)** to **Console Mast (33)** using **4 Bolts (7)**.

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





ASSEMBLY STEP 7

STEP 7 HARDWARE :



7
Bolt
M5
Qty: 3

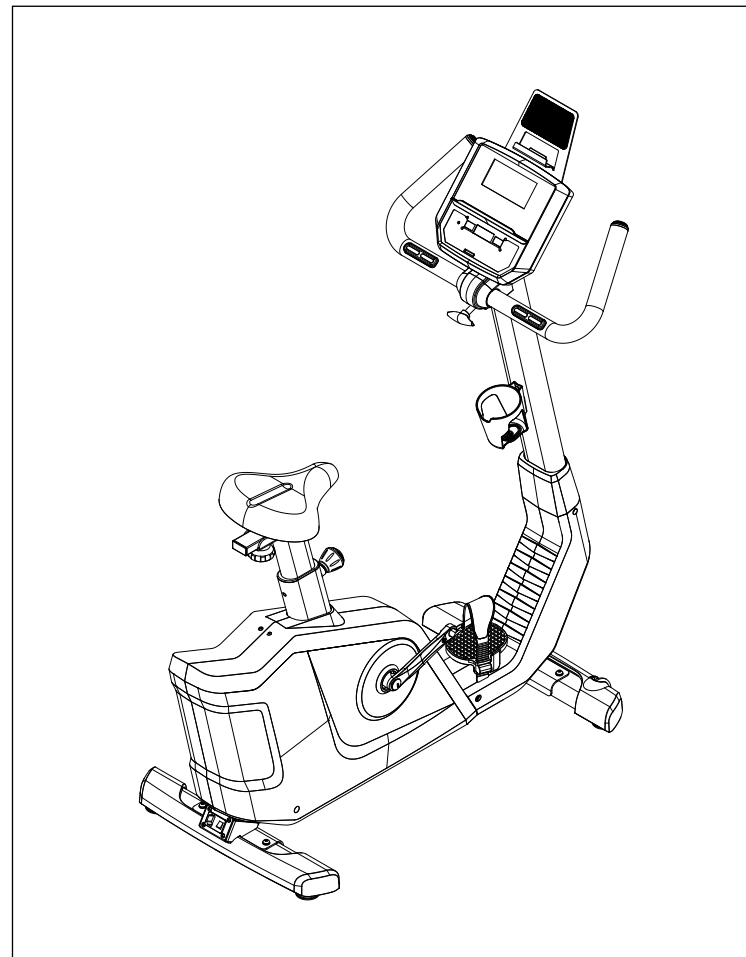
- 7.1 Attach the **Tablet/Reading Rack (40)** to the console using 3 **Bolts (7)**. Tighten firmly using provided screwdriver.



ASSEMBLY STEP 8

CONGRATULATIONS!

You have successfully assembled your Upright Bike.



TECH SPECS

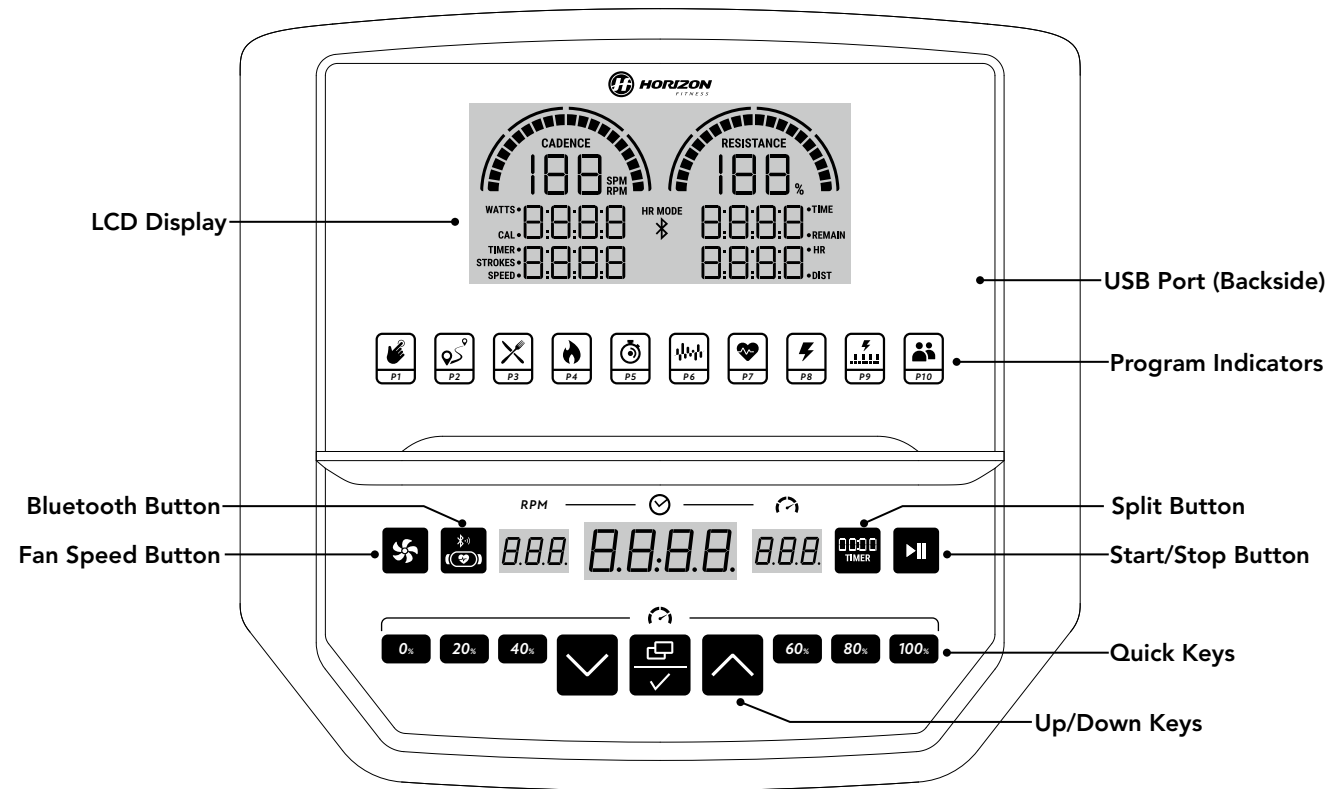
Assembled Dimensions (L x W x H)	117 x 56 x 135 cm / 46" x 22.4" x 53"
Product Weight	39 kg / 87 lbs.
Max User Weight	136 kg / 300 lbs.



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.

WATTS: Displays current user power output.





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.



P6) CADENCE: Special training program to build your muscle. This program will gradually increases resistance level and prompt you to hight speed, or medium speed, or low speed to help you reach your fitness goal.

CADENCE																				
	Warm Up				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Cool Down			
Time	4:00 Mins				90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	4:00 Mins			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	8	8	8	16	25	16	25	8	16	25	8	16	25	8	16	25	16	8	8	8
Level 2	8	8	8	16	33	25	33	16	25	33	16	25	33	16	25	33	16	8	8	8
Level 3	8	8	8	16	41	33	41	25	33	41	25	33	41	25	33	41	16	8	8	8
Level 4	8	8	8	25	50	41	50	33	41	50	33	41	50	33	41	50	25	8	8	8
Level 5	8	16	25	25	58	50	58	41	50	58	41	50	58	41	50	58	25	8	8	8
Level 6	8	16	25	33	66	58	66	50	58	66	50	58	66	50	58	66	33	25	16	8
Level 7	8	16	25	33	75	66	75	58	66	75	58	66	75	58	66	75	33	25	16	8
Level 8	8	16	25	41	83	75	83	66	75	83	66	75	83	66	75	83	41	25	16	8
Level 9	8	8	8	16	91	83	91	75	83	91	75	83	91	75	83	91	16	8	8	8
Level 10	8	8	8	16	100	91	100	83	91	100	83	91	100	83	91	100	16	8	8	8



P7) % THR: Benefits weight loss by maintaining an optimum exercise level to burn fat, while adjusting the resistance to keep you in your target heart rate zone. First set up your personal data (your machine will automatically calculate your maximum workout heart rate) and select the percentage you wish to workout base on your maximum heart rate. (Suggest to use chest belt with this program. You may purchase chest belt separately from your dealer).

Note: The heart rate program is base on your heart rate target. Resistance will change automatically according to your pedaling speed and make sure you keep your workout in your target heart rate. Please do not pedal too slow or too fast. If you are out of the target zone LCD will show arrow sign beside RPM column to tell you to adjust your speed. Upper arrow for speed up your RPM and arrow down for slowing down your workout.





Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery



P8) CONSTANT WATTS: This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set Watts range and maintains your desired level of exercise intensity.

- 1) Select Constant Watts program using ▲▼ and press enter.
- 2) Set time using ▲▼ and press enter.
- 3) Select desired watts using ▲▼ and press enter.
- 4) Press start ►|| to begin the program.



P9) INTERVAL WATT PROGRAM: Allows you to choose a high WATTs value and a low WATTs value. The interval program will switch between High and Low WATTs values, making for a very intense and effective workout.

- 1) Select Constant Watts program using and press enter.
- 2) Set time using and press enter.
- 3) Select your desired low watts target and press enter.
- 4) Select your desired high watts target and press enter .
- 5) Press START ►|| to begin the program.



P10) CUSTOM: Customized workout, time defaults to 15 minutes.

- 1) First enter the program setting and profile display will guide you through all the workout column.
- 2) Use upper and lower arrow to change the resistance and press enter to confirm. Console will display your current segment number and guide you through segment 1 to segment 15.
- 3) After finish all setting press START ►|| to begin.
- 4) Program resets if press ENTER is held for 5 seconds.



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 ▲▼ buttons and press ENTER ✓ when your desired PROGRAM is displayed.
- 2. Adjust the SETTING with the Up/Down ▲▼ 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.

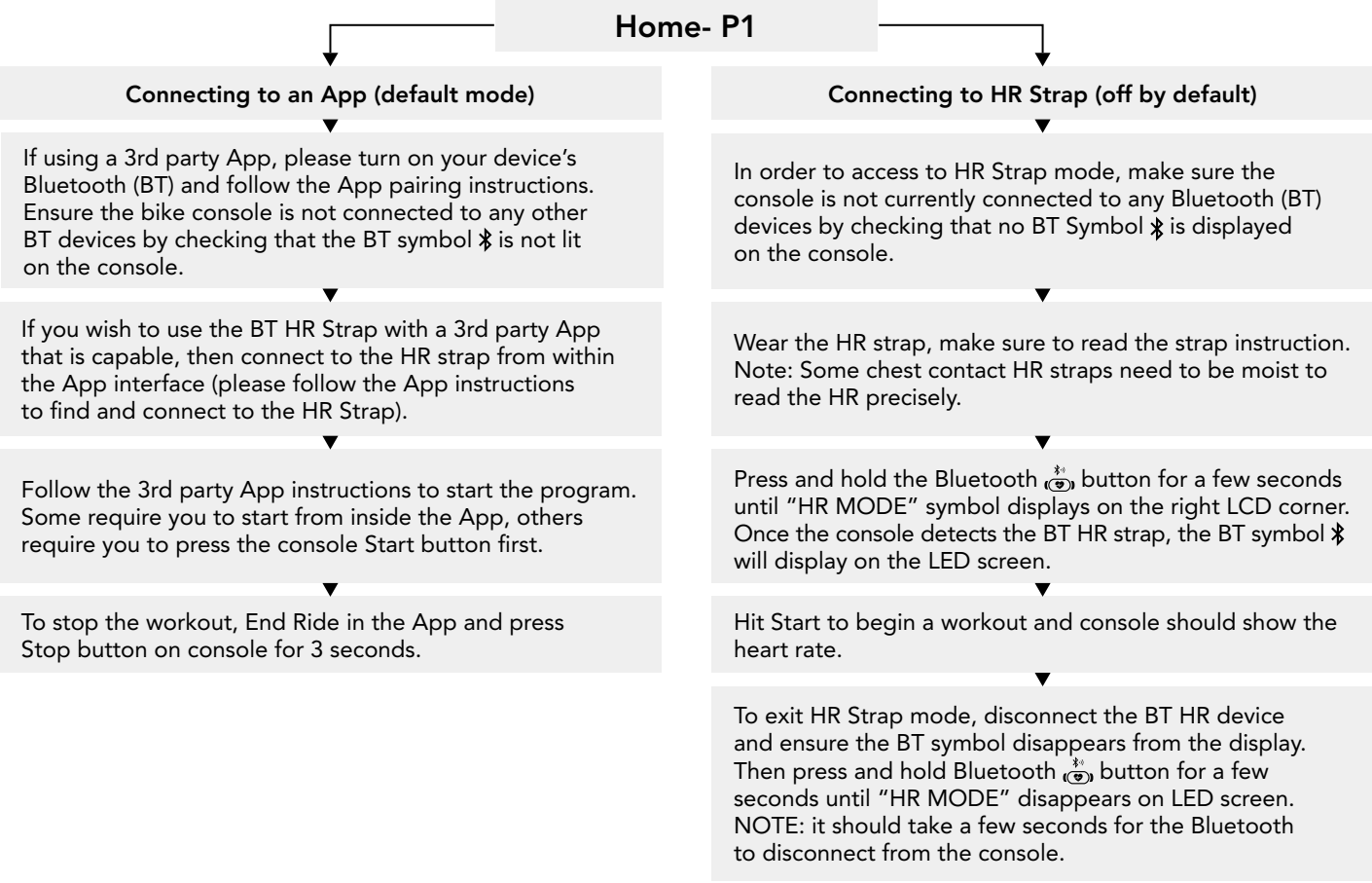
FINISHING YOUR WORKOUT

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





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 Upright Bike und in Folge zu störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Upright Bike zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung sorgfältig lesen und etwaige beim Aufbau gemachte Fehler korrigieren.

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

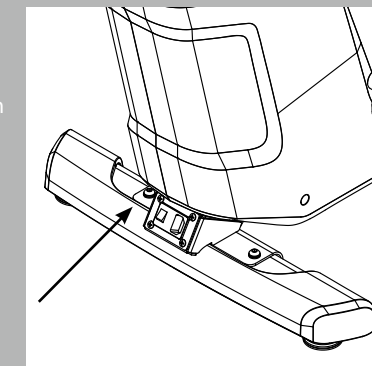
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER IN DAS UNTENSTEHENDE FELD EIN:

SERIENNUMMER:

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

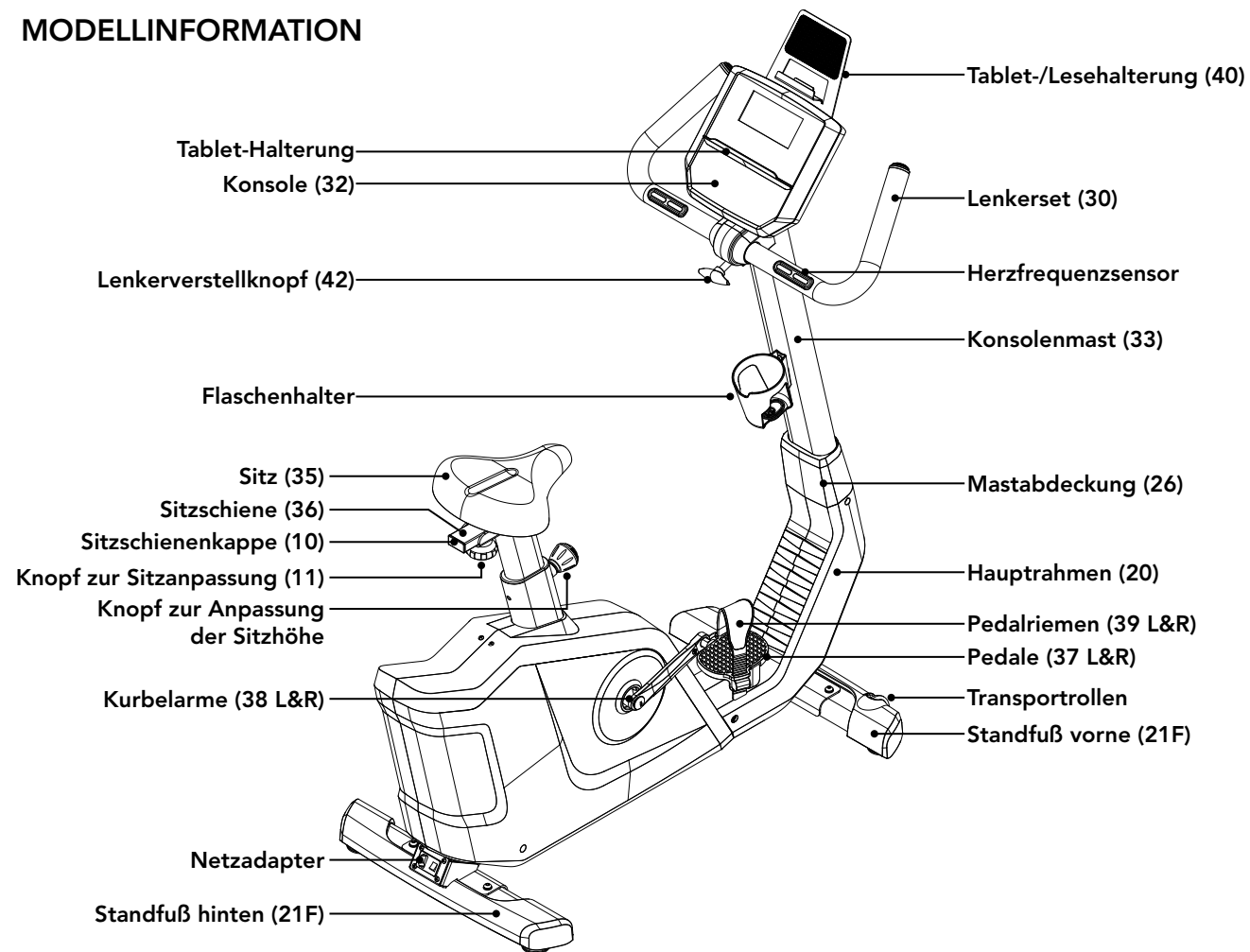
MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON** UPRIGHT BIKE

- » 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



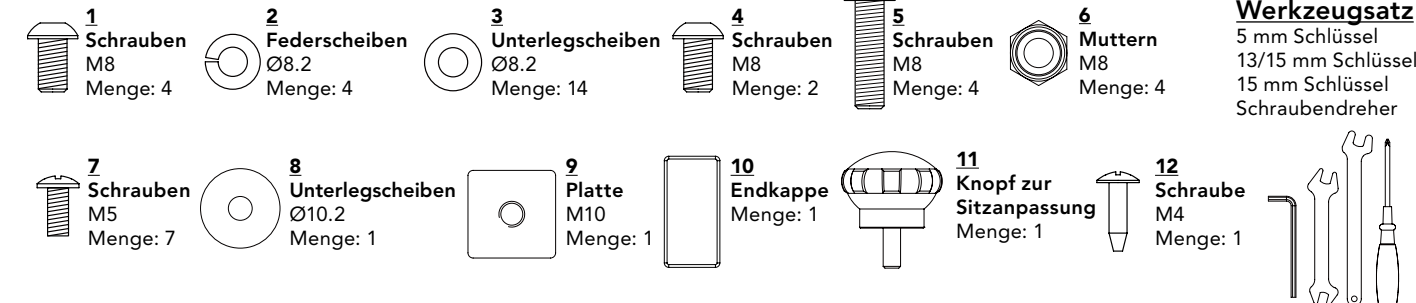
IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ Haupttrahmen (20)
- ☐ Standfuß vorne (21F)
- ☐ Standfuß hinten (21R)
- ☐ Lenkerset (30)
- ☐ Mastabdeckung (26)
- ☐ Konsole (32)
- ☐ Konsolenmast (33)
- ☐ Pedalset (37&39 L&R)
- ☐ Sitzstützensatz (10,11,35,36)
- ☐ Netzadapter

IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN:

- ☐ 1 Hardwarebeutel

HARDWAREBEUTEL:



VOR DEM ZUSAMMENBAU

AUSPACKEN

Aufgrund des Gewichts des Upright 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?

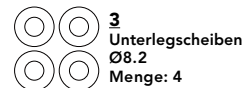
GMBH SERVICE CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
 Europaallee 51, 50226 Frechen
 +49 2234 9997 400

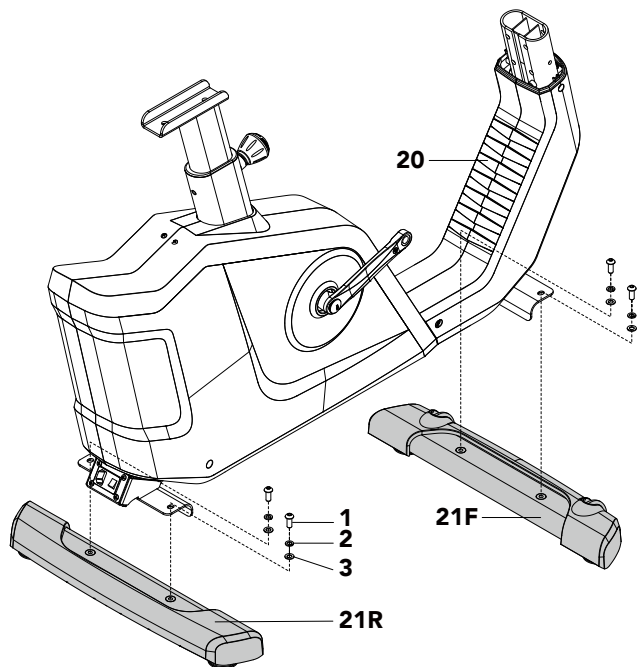


AUFBAUSCHRITT 1

HARDWARE FÜR SCHRITT 1:

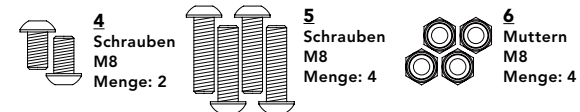


- 1.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 1**.
- 1.2 Befestigen Sie den **Standfuß vorne (21F)** und den **Standfuß hinten (21R)** am **Haupttrahmen (20)** mit **4 Schrauben (1)**, **4 Federscheiben (2)** und **4 Unterlegscheiben (3)**. Ziehen Sie sie fest an.



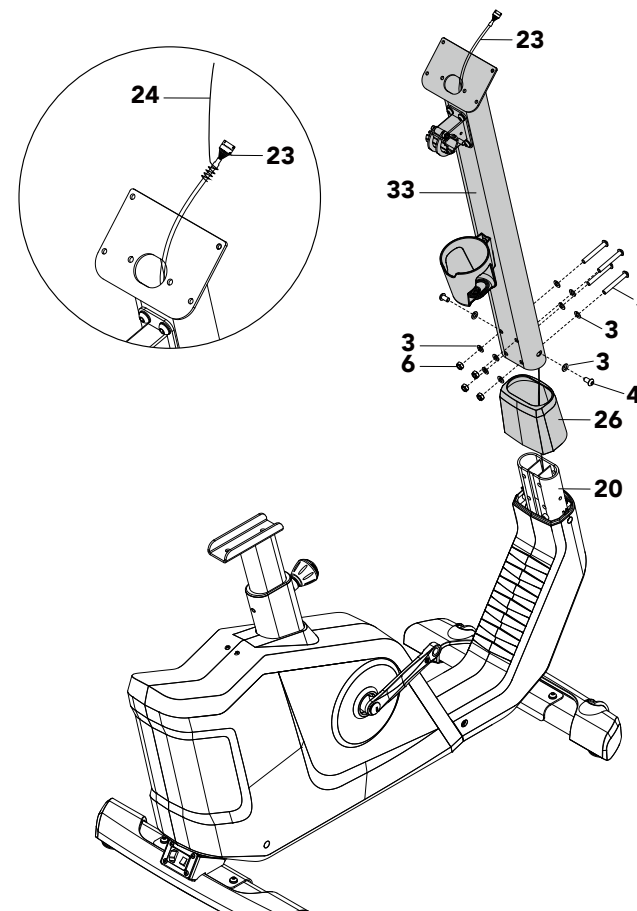
AUFBAUSCHRITT 2

HARDWARE FÜR SCHRITT 2:



- 2.1 Befestigen Sie den **Führungsdraht (24)** am **Konsolenkabel (23)**. Ziehen Sie es durch die **Mastabdeckung (26)** und aus der Öffnung des **Konsolenmasts (33)** heraus.
- 2.2 Schieben Sie die **Mastabdeckung (26)** über den **Konsolenmast (33)**.
- 2.3 Befestigen Sie den **Konsolenmast (33)** am **Haupttrahmen (20)** mit **6 Schrauben (4,5)**, **4 Muttern (6)** und **10 Unterlegscheiben (3)**. Ziehen Sie sie fest an.

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





AUFBAUSCHRITT 3

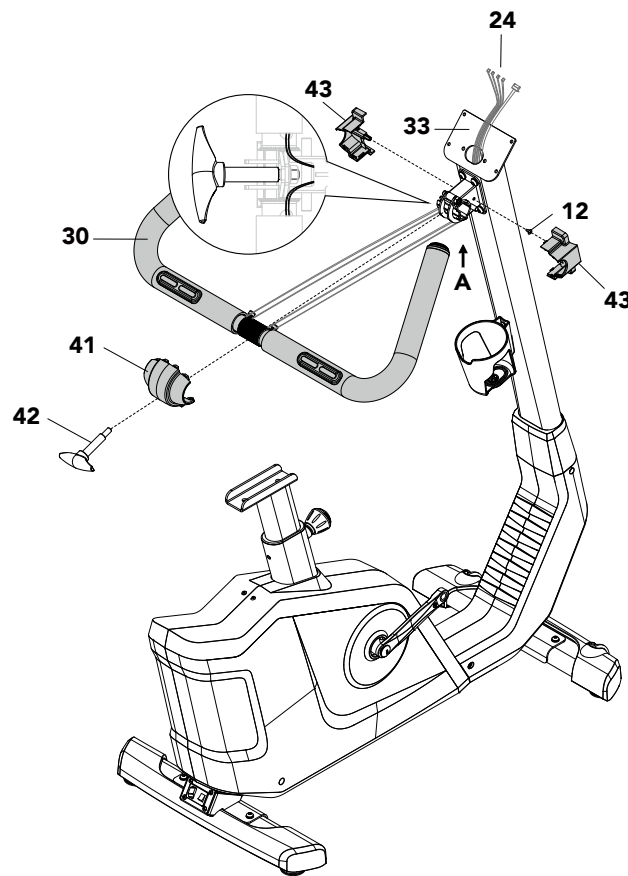
HARDWARE FÜR SCHRITT 3:



12
Schraube
M4
Menge: 1

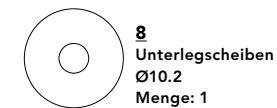
- 3.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 3**.
- 3.2 Führen Sie das Lenkerkabel (**25**) durch den Konsolenmast (**33**).
- 3.3 Montieren Sie die Seitenabdeckung (**43**) mit der Schraube (**12**).
- 3.4 Befestigen Sie den Lenkersatz (**30**) mit dem T-Knopf (**42**) am Konsolenmast (**33**).
- 3.5 Befestigen Sie die Abdeckung (**41**) in der Mitte des Lenkers.

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



AUFBAUSCHRITT 4

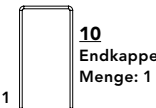
HARDWARE FÜR SCHRITT 4:



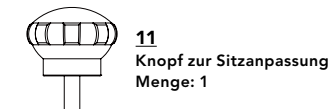
8
Unterlegscheiben
Ø10.2
Menge: 1



9
Platte
M10
Menge: 1

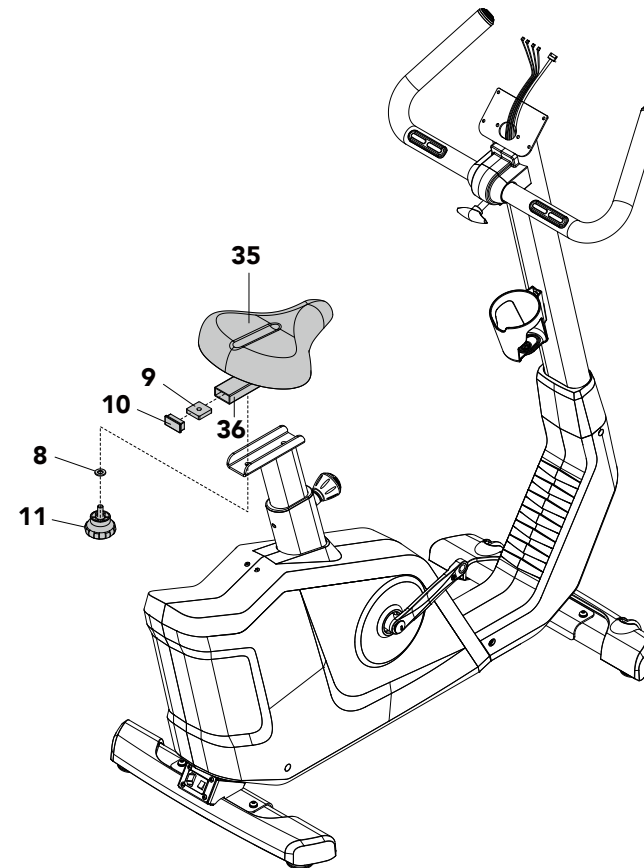


10
Endkappe
Menge: 1



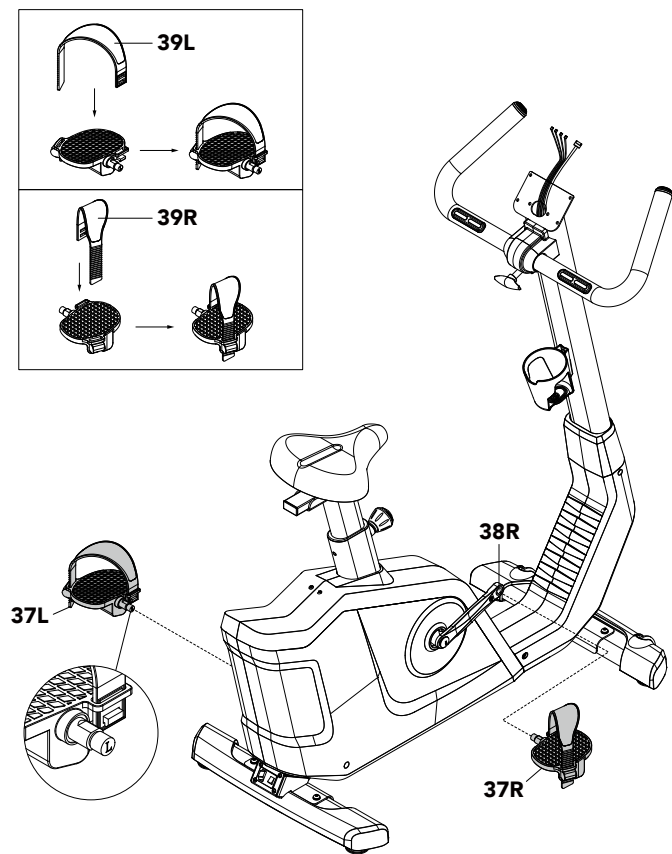
11
Knopf zur Sitzanpassung
Menge: 1

- 4.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 4**.
- 4.2 Setzen Sie die **Platte (9)** in die **Sitzschiene ein (36)**.
- 4.3 Platzieren Sie den **Sitz (35)** mit der **Platte (9)** auf der U-Halterung der Sitzstange und schrauben Sie den **Knopf zur Sitzanpassung (11)** mit einer **Unterlegscheibe (8)** in die **Platte (9)** ein.
- 4.4 Setzen Sie die **Endkappe (10)** in die **Sitzschiene (36)** ein.





AUFBAUSCHRITT 5



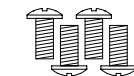
- 5.1 Die Achsen des **Linken Pedals (37L)** und des **Rechten Pedals (37R)** sind zur Unterscheidung mit einem **L** bzw. **R** beschriftet.
- 5.2 Setzen Sie den **Linken Pedalarm (39L)** in das **Linke Pedal (37L)** und den **Rechten Pedalarm (39R)** in das **Rechte Pedal (37R)** ein.
- 5.3 Setzen 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.
- 5.4 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.
- 5.5 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.

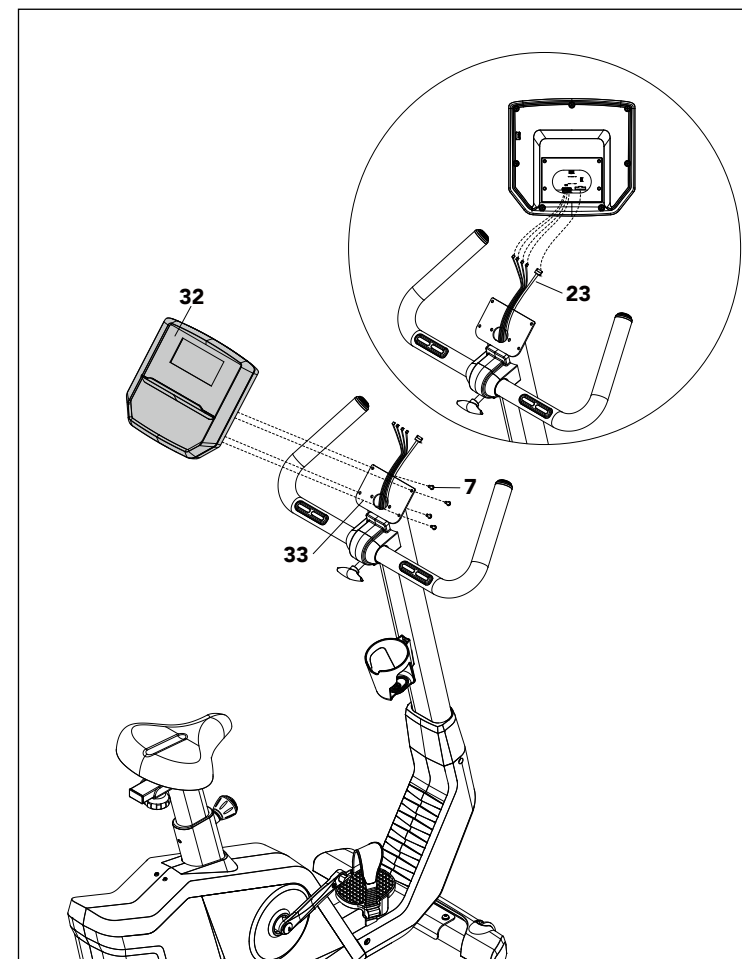
AUFBAUSCHRITT 6

HARDWARE FÜR SCHRITT 6:

-  **7**
Schrauben
M5
Menge: 4

- 6.1 Öffnen Sie die **Hardware für Schritt 6**.
- 6.2 Verbinden Sie das **Konsolenkabel (23)**, mit der **Konsole (32)**.
- 6.3 Schieben Sie sorgfältig alle Kabel in den **Konsolenmast (33)**.
- 6.4 Befestigen Sie die **Konsole (32)** am **Konsolenmast (33)** mit **4 Schrauben (7)**.

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



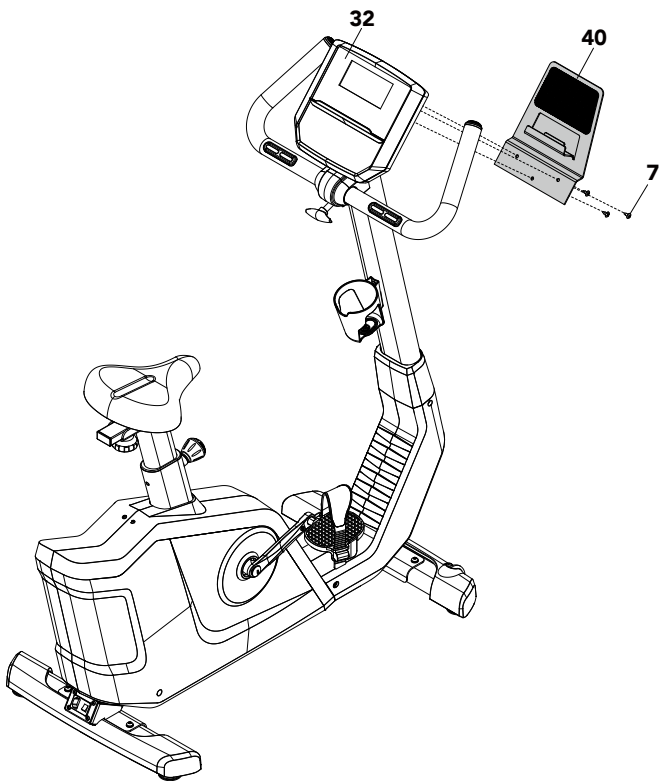


AUFBAUSCHRITT 7

HARDWARE FÜR SCHRITT 7:

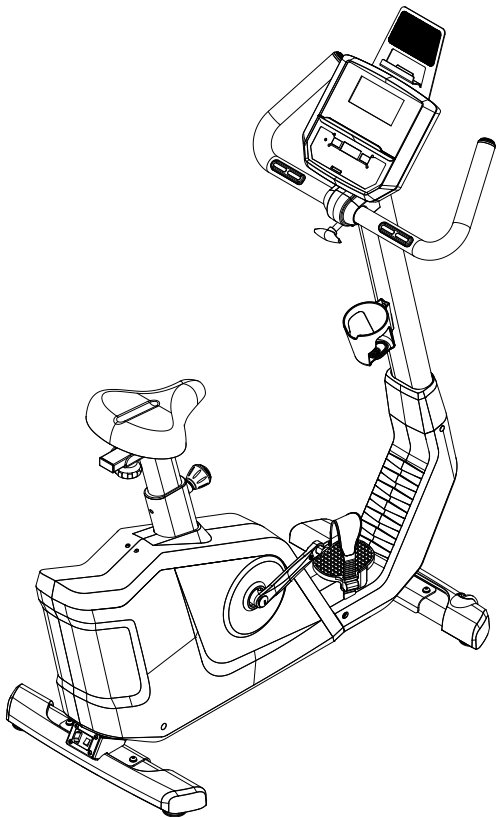
 **3**
Schrauben
M5
Menge: 3

7.1 Befestigen Sie das **Tablet/Lesegestell (40)** mit 3 **Bolzen (7)** an der Konsole. Ziehen Sie die Bolzen mit dem mitgelieferten Schraubendreher fest an.



AUFBAUSCHRITT 8

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!
Sie haben Ihr Upright Bike erfolgreich
zusammengebaut.



TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

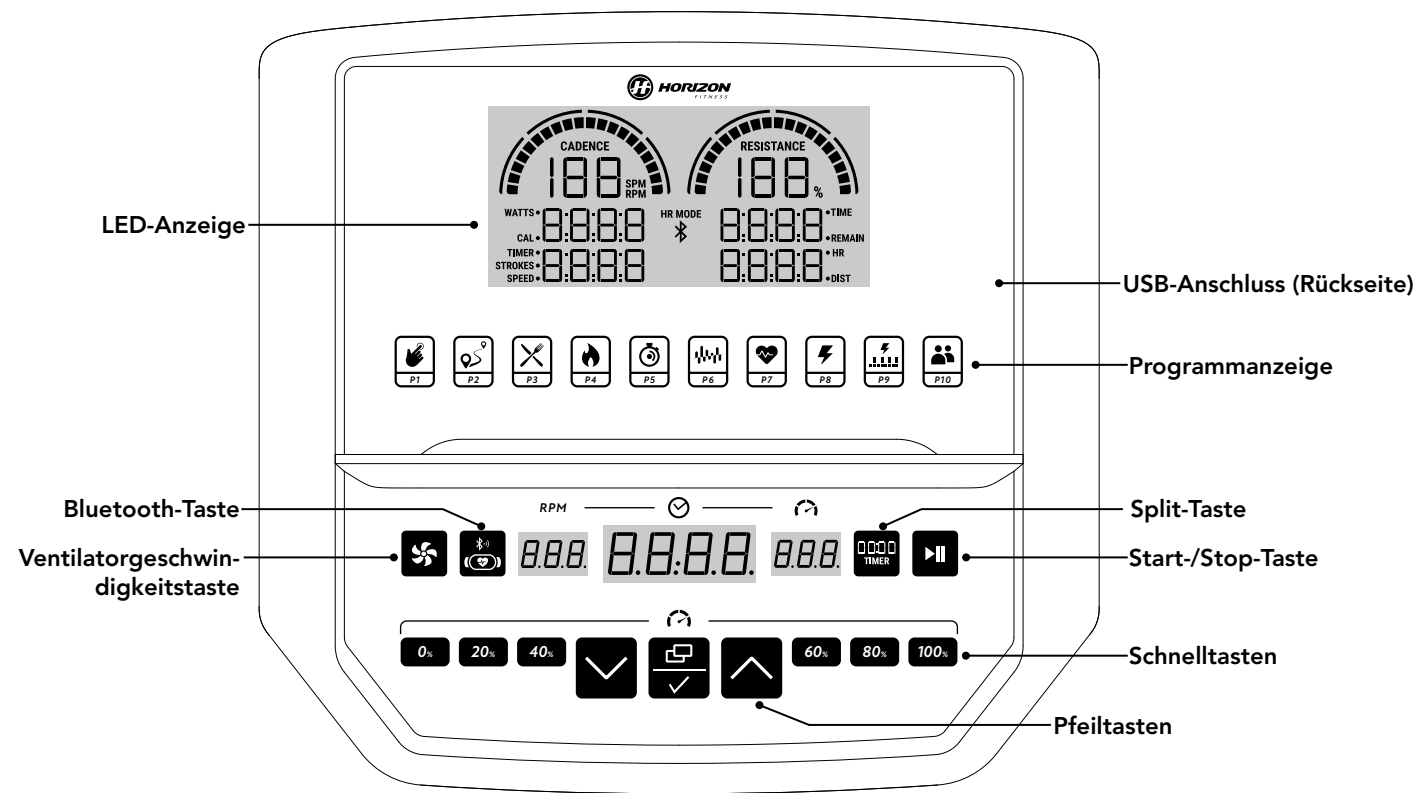
Maße, aufgebaut (L x B x H)	117 x 56 x 135 cm / 46" x 22.4" x 53"
Produktgewicht	39 kg / 87 lbs.
Max. Benutzergewicht	136 kg / 300 lbs.



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 : Drücken Sie diese Taste, um den Zeitmesser 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.

WATT: Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe des Benutzers an.





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.



P6) TRITTFREQUENZ (CADENCE): Ein speziell entwickeltes, diagrammbasiertes Programm, das die zufällige Veränderung des Widerstands simuliert.

TRITTFREQUENZ																				
	Aufwärmen				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Abwärmen			
Dauer	4:00 Minuten				90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	4:00 Minuten			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Stufe 1	8	8	8	16	25	16	25	8	16	25	8	16	25	8	16	25	16	8	8	8
Stufe 2	8	8	8	16	33	25	33	16	25	33	16	25	33	16	25	33	16	8	8	8
Stufe 3	8	8	8	16	41	33	41	25	33	41	25	33	41	25	33	41	16	8	8	8
Stufe 4	8	8	8	25	50	41	50	33	41	50	33	41	50	33	41	50	25	8	8	8
Stufe 5	8	16	25	25	58	50	58	41	50	58	41	50	58	41	50	58	25	8	8	8
Stufe 6	8	16	25	33	66	58	66	50	58	66	50	58	66	50	58	66	33	25	16	8
Stufe 7	8	16	25	33	75	66	75	58	66	75	58	66	75	58	66	75	33	25	16	8
Stufe 8	8	16	25	41	83	75	83	66	75	83	66	75	83	66	75	83	41	25	16	8
Stufe 9	8	8	8	16	91	83	91	75	83	91	75	83	91	75	83	91	16	8	8	8
Stufe 10	8	8	8	16	100	91	100	83	91	100	83	91	100	83	91	100	16	8	8	8



P7) % THR: Begünstigt die Gewichtsreduzierung durch Beibehaltung eines optimalen Trainingsniveaus zum Verbrennen von Fett bei gleichzeitiger Anpassung des Widerstands, damit Sie in Ihrem Zielherzfrequenzbereich bleiben. Richten Sie zunächst Ihre persönlichen Daten ein (Ihr Gerät berechnet automatisch Ihre maximale Trainings-Herzfrequenz) und wählen Sie den Prozentwert des Trainings, das Sie basierend auf Ihrer maximalen Herzfrequenz durchführen möchten. (Es wird empfohlen, bei diesem Programm einen Brustgurt zu verwenden. Der Brustgurt ist separat bei Ihrem Händler erhältlich.)

Hinweis: Das Herzfrequenzprogramm basiert auf Ihrem Herzfrequenzziel. Der Widerstand ändert sich basierend auf Ihrer Pedalgeschwindigkeit automatisch und gewährleistet, dass Sie Ihr Training bei Ihrer Zielherzfrequenz durchführen. Treten Sie nicht zu schnell oder zu langsam in die Pedale. Wenn Sie sich außerhalb der Zielzone befinden, wird auf der LCD-Anzeige neben der UPM-Spalte ein Pfeilsymbol angezeigt, das Sie zu einer Anpassung der Geschwindigkeit auffordert. Oberer Pfeil zum Erhöhen Ihrer UPM und Pfeil nach unten zum Verlangsamen Ihres Trainings.





Zielherzfrequenz-Bereich	Training Dauer	Beispiel für Zielherzfrequenzbereich (Alter 30)	Ihr Zielherzfrequenz-Bereich	Empfohlen für
SEHR SCHWER 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 SPM		Fitte Personen und für athletisches Training
SCHWER 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTELSCHWER 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 SPM		Mittellange Trainingseinheiten
LEICHT 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 SPM		Längere und häufig wiederholte kürzere Übungen
SEHR LEICHT 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung



P8) WATT: Dieses Training passt den Widerstand automatisch an, um Sie innerhalb des vorgegebenen Verbrauchsbereichs zu halten, und bewahrt das gewünschte Niveau der Trainingsintensität.

- 1) Wählen Sie mittels ▲ ▼ und durch Drücken von Enter das Watt-Programm.
- 2) Stellen Sie die Zeit mittels ▲ ▼ und durch Drücken von Enter ein.
- 3) Wählen Sie mittels ▲ ▼ und durch Drücken von Enter die gewünschte Wattzahl aus.
- 4) Drücken Sie Start ►||, um das Programm zu starten.



P9) INTERVALL WATT-PROGRAMM: Ermöglicht Ihnen die Auswahl einer hohen Wattzahl sowie einer geringen Wattzahl. Das Intervallprogramm schaltet zwischen hohen und niedrigen Wattwerten, wodurch sich ein sehr intensives und effektives Training ergibt.

- 1) Wählen Sie mittels und durch Drücken von Enter das Watt-Programm.
- 2) Stellen Sie die Zeit mittels und durch Drücken von Enter ein.
- 3) Wählen Sie Ihr gewünschtes niedriges Wattziel ein und drücken Sie Enter.
- 4) Wählen Sie Ihr gewünschtes hohes Wattziel ein und drücken Sie Enter.
- 5) Drücken Sie START ►||, um das Programm zu starten.



P10) BENUTZERDEFINIERT: Benutzerdefiniertes Training, Standardzeit von 15 Minuten.

- 1) Öffnen Sie zunächst die Programmeinstellung, und die Profilanzeige führt Sie durch die gesamte Trainingsspalte.
- 2) Verwenden Sie die Pfeiltasten Auf/Ab, um den Widerstand zu ändern, und drücken Sie zum Bestätigen Enter. Die Konsole zeigt Ihre aktuelle Segmentnummer an und führt Sie durch die Segmente 1 bis 15.
- 3) Drücken Sie nach dem Abschließen aller Einstellungen START ►||, um zu beginnen.
- 4) Das Programm wird zurückgesetzt, wenn ENTER für 5 Sekunden gedrückt gehalten wird.



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.

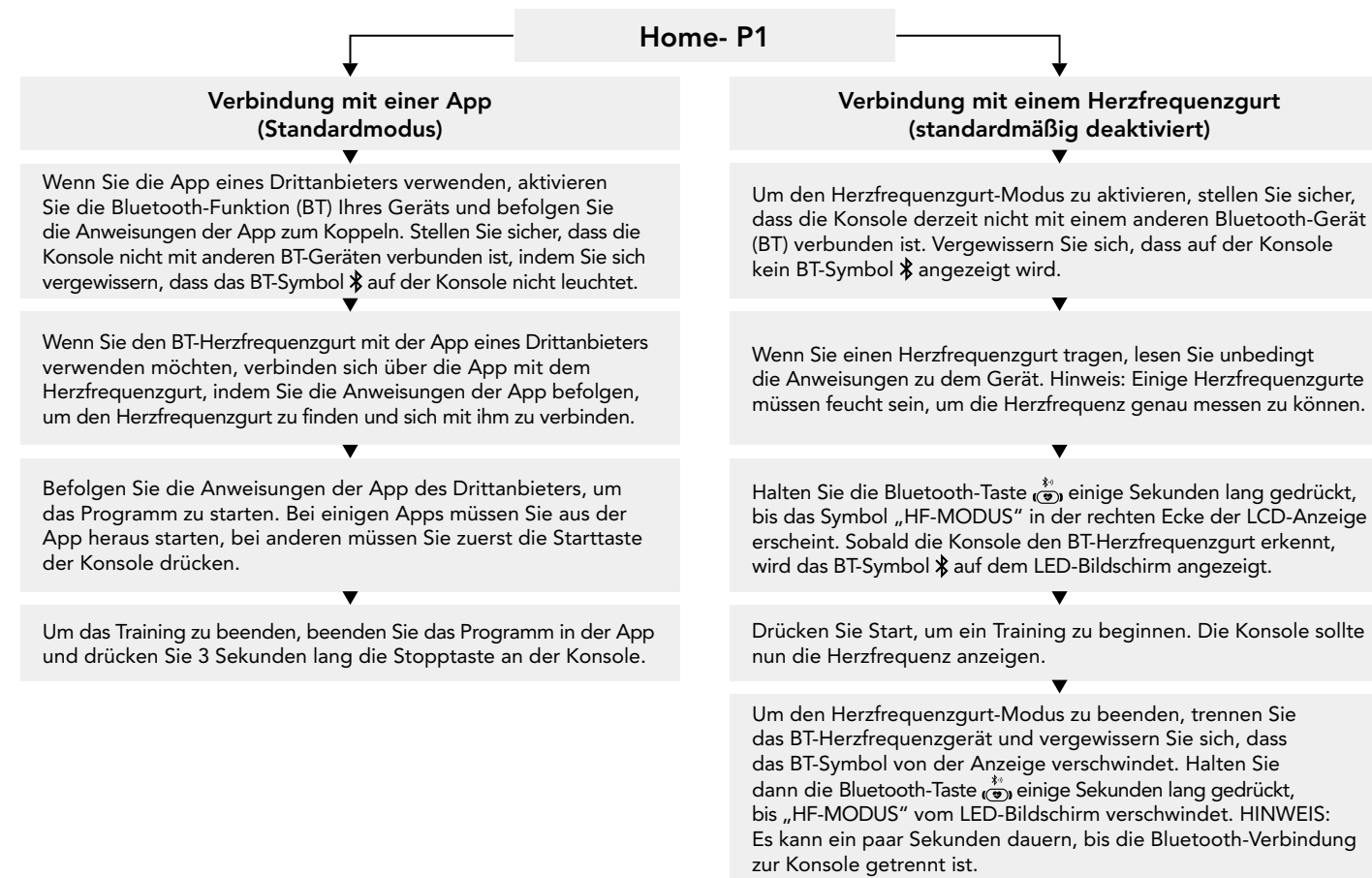
TRAINING BEENDEN

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 het zijn dat de Upright Bike onderdelen heeft die niet vastzitten en los lijken te zitten en irritante geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de Upright Bike te voorkomen, moeten de montageinstructies worden nagelezen en moeten corrigerende maatregelen worden genomen.

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

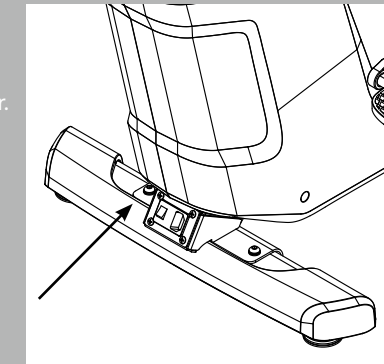
VOER HET SERIENUMMER IN HET VAK HIERONDER IN:

SERIENUMMER:

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

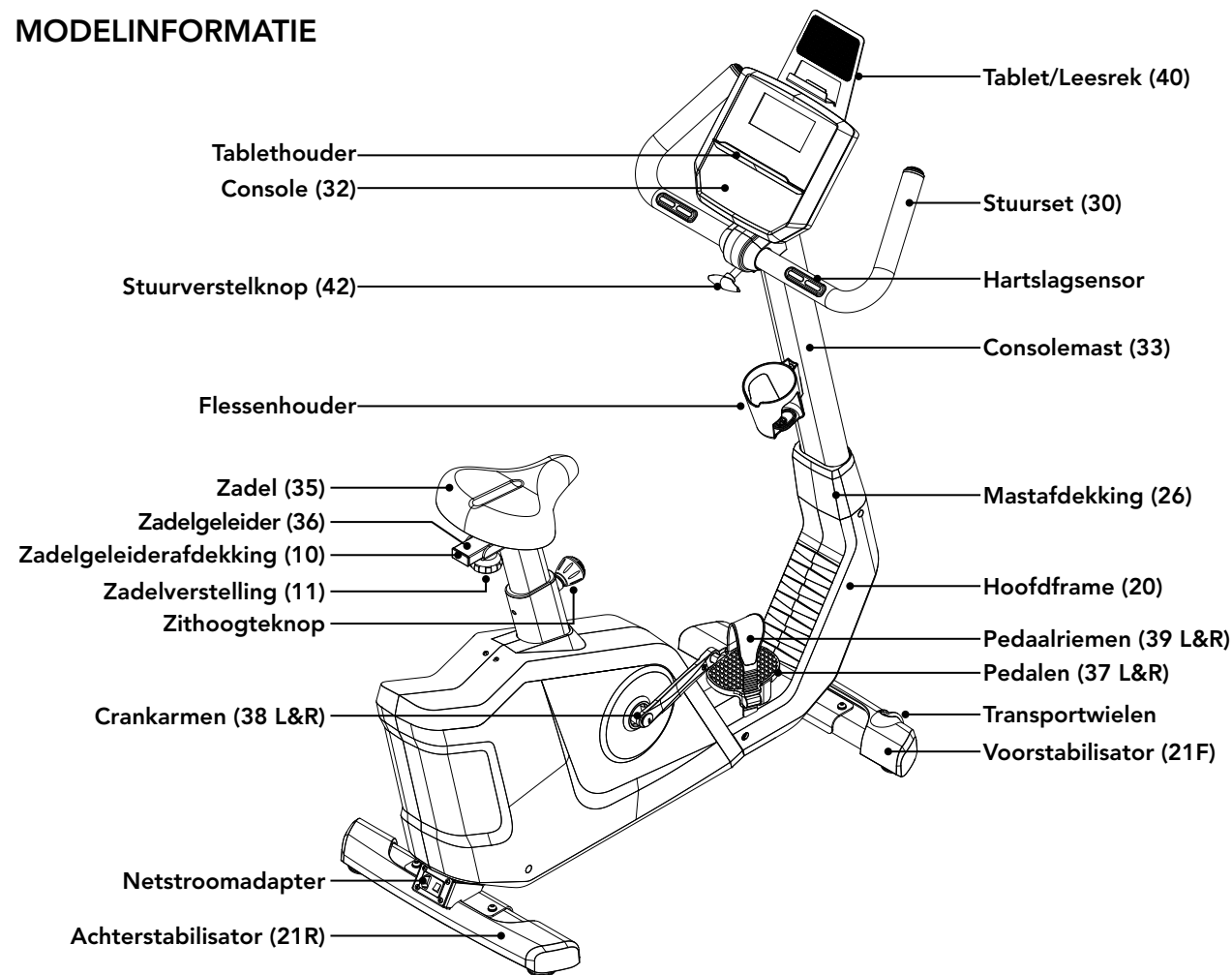
MODELNAAM: **HORIZON** UPRIGHT BIKE

- » 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)
- ☐ Zadelpen-set (10,11,35,36)
- ☐ Netstroomadapter

ONDERDELEN VERPAKKING INBEGREPEN:

- ☐ 1 set montagemateriaal

VOORMONTAGE

UITPAKKEN

Vanwege het gewicht van de Upright Bike wordt **aanbevolen dat twee personen de montage uit te voeren**. 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 montage stap 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 montage materiaal. Elk vet, zoals lithium fietsvet, wordt aanbevolen.



HULP NODIG?

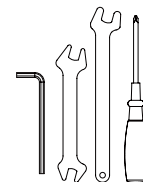
Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de technische klantenservice.

SET MONTAGEMATERIAAL:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 
1 Bouten
M8
Aantal: 4 | 
2 Veerringen
Ø8.2
Aantal: 4 | 
3 Sluitringen
Ø8.2
Aantal: 14 | 
4 Bouten
M8
Aantal: 2 | 
5 Bouten
M8
Aantal: 4 | 
6 Moeren
M8
Aantal: 4 |
| 
7 Bouten
M5
Aantal: 7 | 
8 Sluitringen
Ø10.2
Aantal: 1 | 
9 Plaat
M10
Aantal: 1 | 
10 Eindkap
Aantal: 1 | 
11 knop voor de
zadelafstelling
Aantal: 1 | 
12 Schroef
M4
Menge: 1 |

Gereedschapskist

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



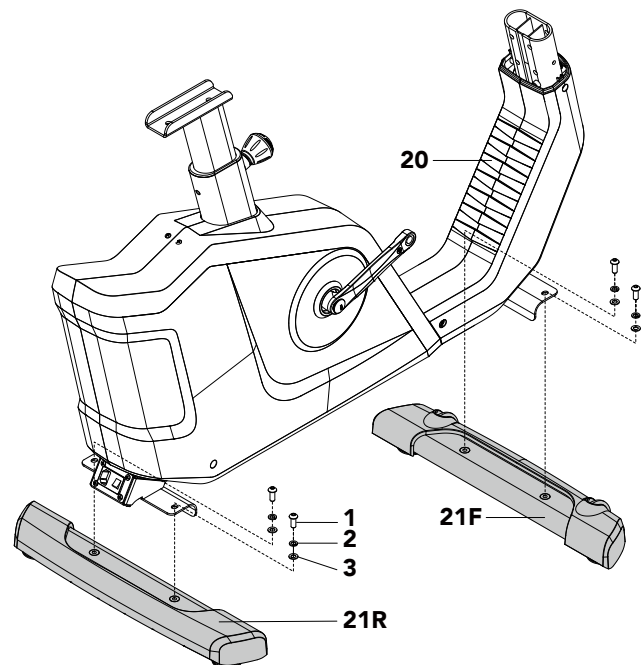


MONTAGE STAP 1

STAP 1 MONTAGEMATERIAAL:

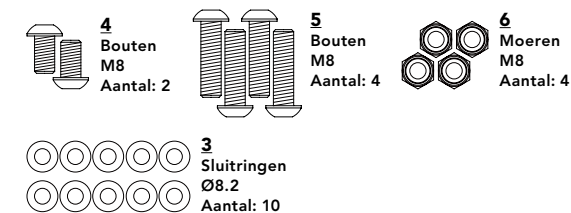


- 1.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 1**.
- 1.2 Bevestig de **voorstabilisator (21F)** en **achterstabilisator (21R)** aan het **hoofdframe (20)** met **4 bouten (1)**, **4 veerringen (2)** en **4 sluitringen (3)**. Draai ze stevig vast.



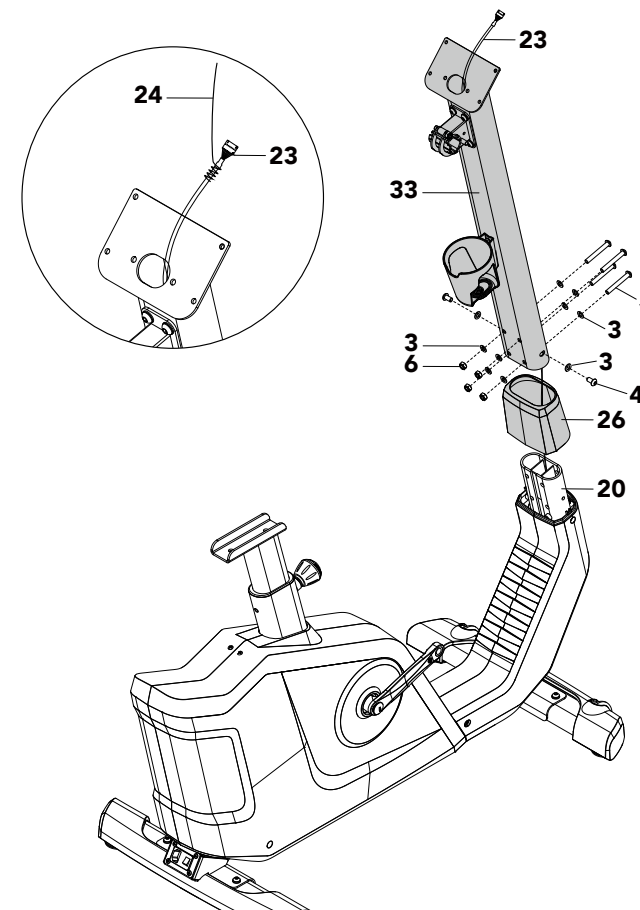
MONTAGE STAP 2

STAP 2 MONTAGEMATERIAAL:



- 2.1 Bevestig de **kabel (24)** aan de **consolekabel (23)**. Trek de kabel door de **het mastafdekking (26)** en uit de opening van de **consolemast (33)**.
- 2.2 Schuif de **mastafdekking (26)** over de **consolemast (33)**.
- 2.3 Bevestig de **consolemast (33)** aan het **hoofdframe (20)** met **6 bouten (4,5)**, **4 moeren (6)** en **10 ringen (3)**. Draai ze stevig vast.

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





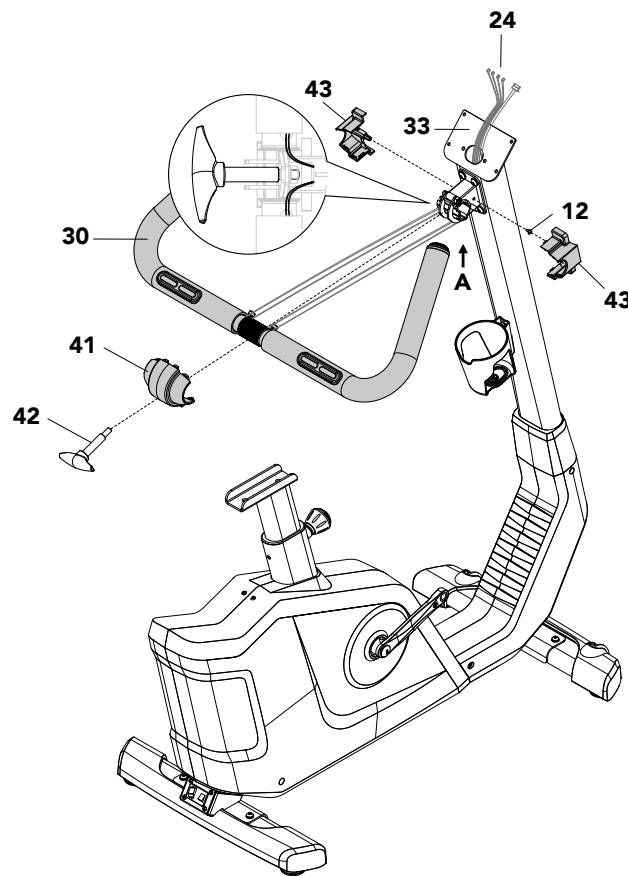
MONTAGE STAP 3

STAP 3 MONTAGEMATERIAAL:



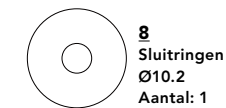
- 3.1 Open hardware voor **stap 3**.
- 3.2 Voer stuurkabel (**25**) door de consolemast (**33**).
- 3.3 Monteer zijafdekking (**43**) met schroef (**12**).
- 3.4 Bevestig stuurset (**30**) aan consolemast (**33**) met T-knop (**42**).
- 3.5 Bevestig afdekking (**41**) aan het midden van het stuur.

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

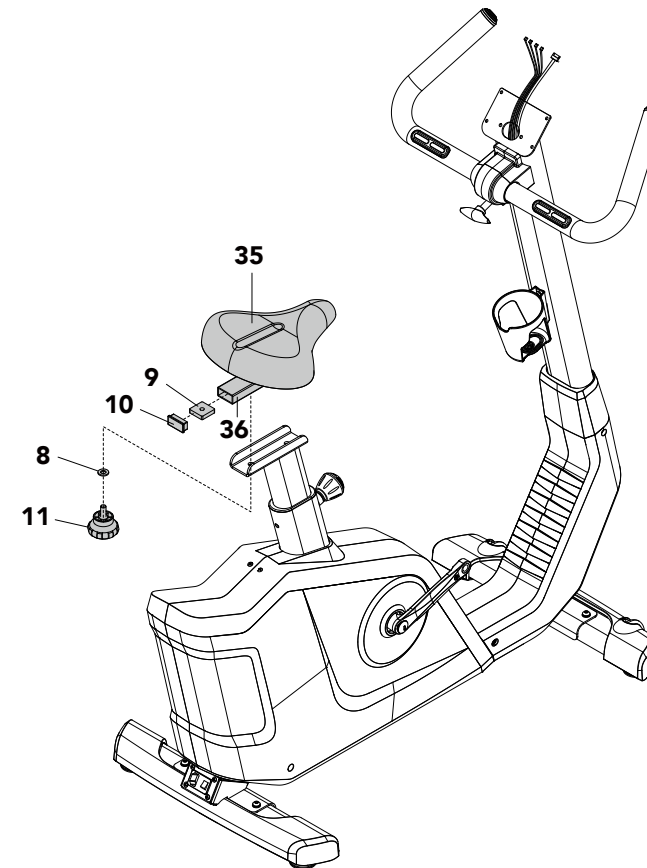


MONTAGE STAP 4

STAP 4 MONTAGEMATERIAAL:

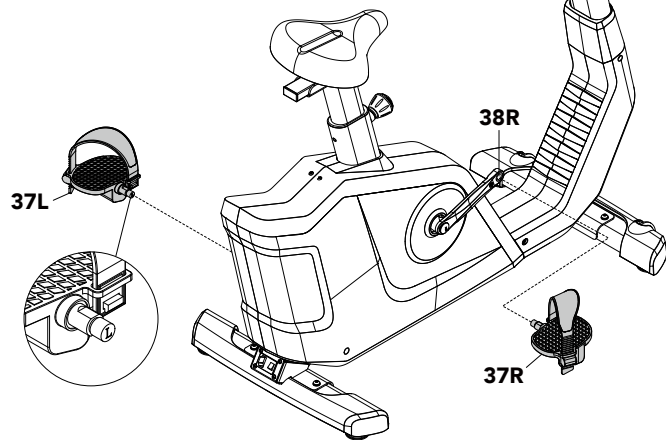
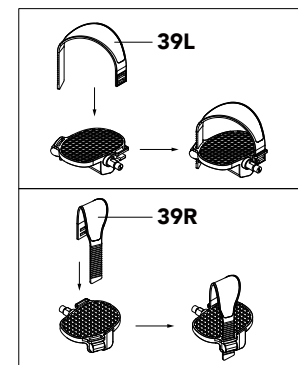


- 4.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 4**.
- 4.2 Plaats de **plaat (9)** in de **zadelgeleider (36)**.
- 4.3 Plaats het **zadel (35)** met de **plaat (9)** op de U-beugel van de zadelpen en schroef de **knop voor de zadelfstelling (11)** met de **sluitring (8)** in de **plaat (9)**.
- 4.4 Plaats de **eindkap (10)** in de **zadelgeleider (36)**.





MONTAGE STAP 5



- 5.1 Identificeer het **linkerpedaal (37L)** met het label **L** op de as en **het rechterpedaal (37R)** met het label **R**.
- 5.2 Steek de **linkerpedaalriem (39L)** in **het linkerpedaal (37L)** en de **rechterpedaalriem (39R)** in **het rechterpedaal (37R)**.
- 5.3 Plaats het **linkerpedaal (37L)** in de **linkercrankarm (38L)**, zorg dat de schroefdraad uitgelijnd is. Draai linksom vast.
- 5.4 Steek het **rechterpedaal (37R)** in de **rechtercrankarm (38R)**, zorg dat de schroefdraad uitgelijnd is. Met de klok mee vastdraaien.
- 5.5 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 linkercrankarm 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.

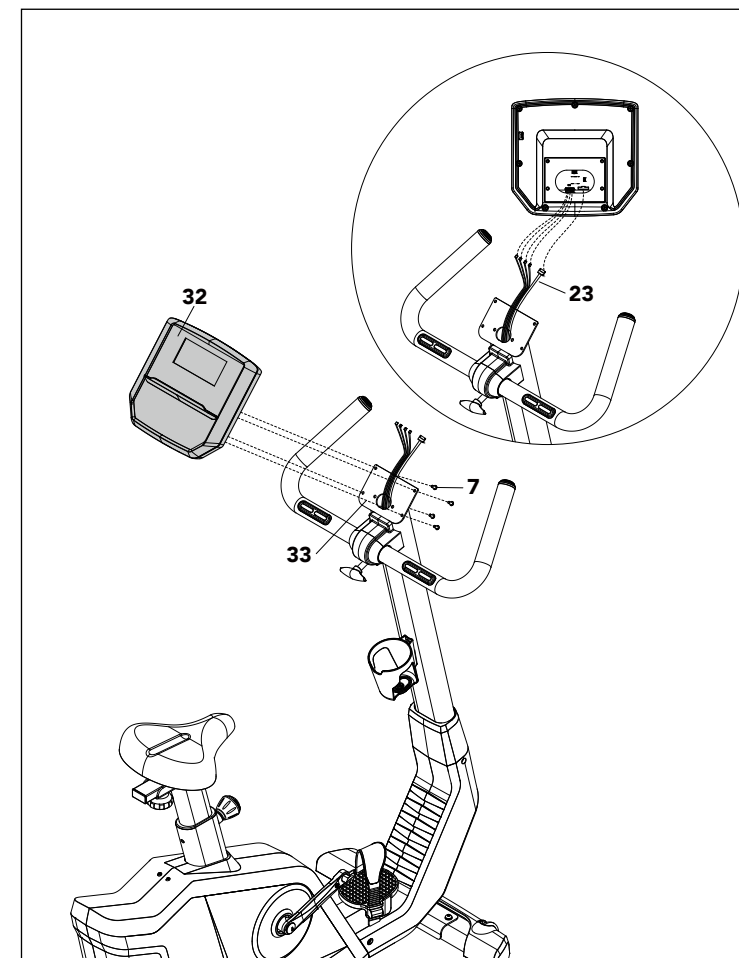
MONTAGE STAP 6

STAP 6 MONTAGEMATERIAAL:



- 6.1 Gebruik het montagemateriaal voor **stap 6**.
- 6.2 Bevestig de **consolekabel (23)**, aan de **console (32)**.
- 6.3 Stop alle kabels voorzichtig in de **consolemast (33)**.
- 6.4 Bevestig de **console (32)** aan de **consolemast (33)** met **4 bouten (7)**.

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





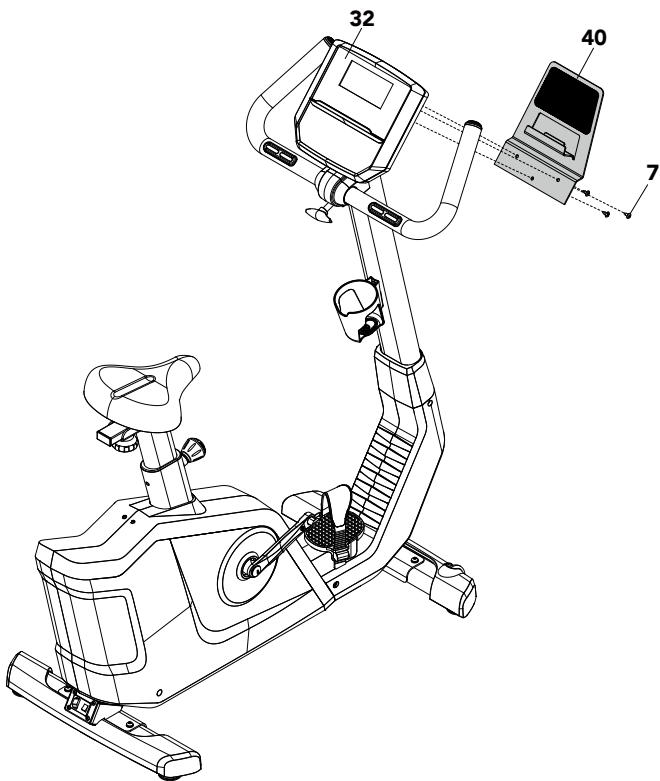
MONTAGE STAP 7

STAP 7 MONTAGEMATERIAAL:



7
Bouten
M5
Aantal: 3

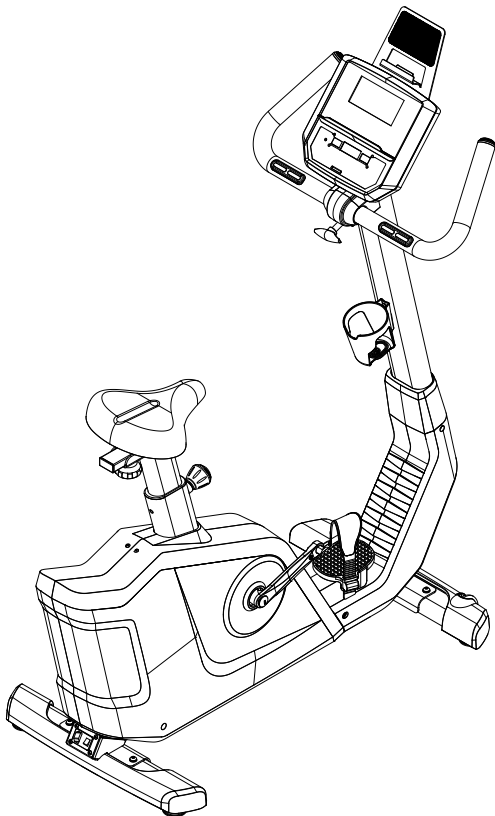
7.1 Bevestig **het tablet-/leesrek (40)** aan de console met behulp van 3 **bouten (7)**. Draai stevig vast met de meegeleverde schroevendraaier.



MONTAGE STAP 8

GEFELICITEERD!

U hebt de Upright Bike met succes gemonteerd.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

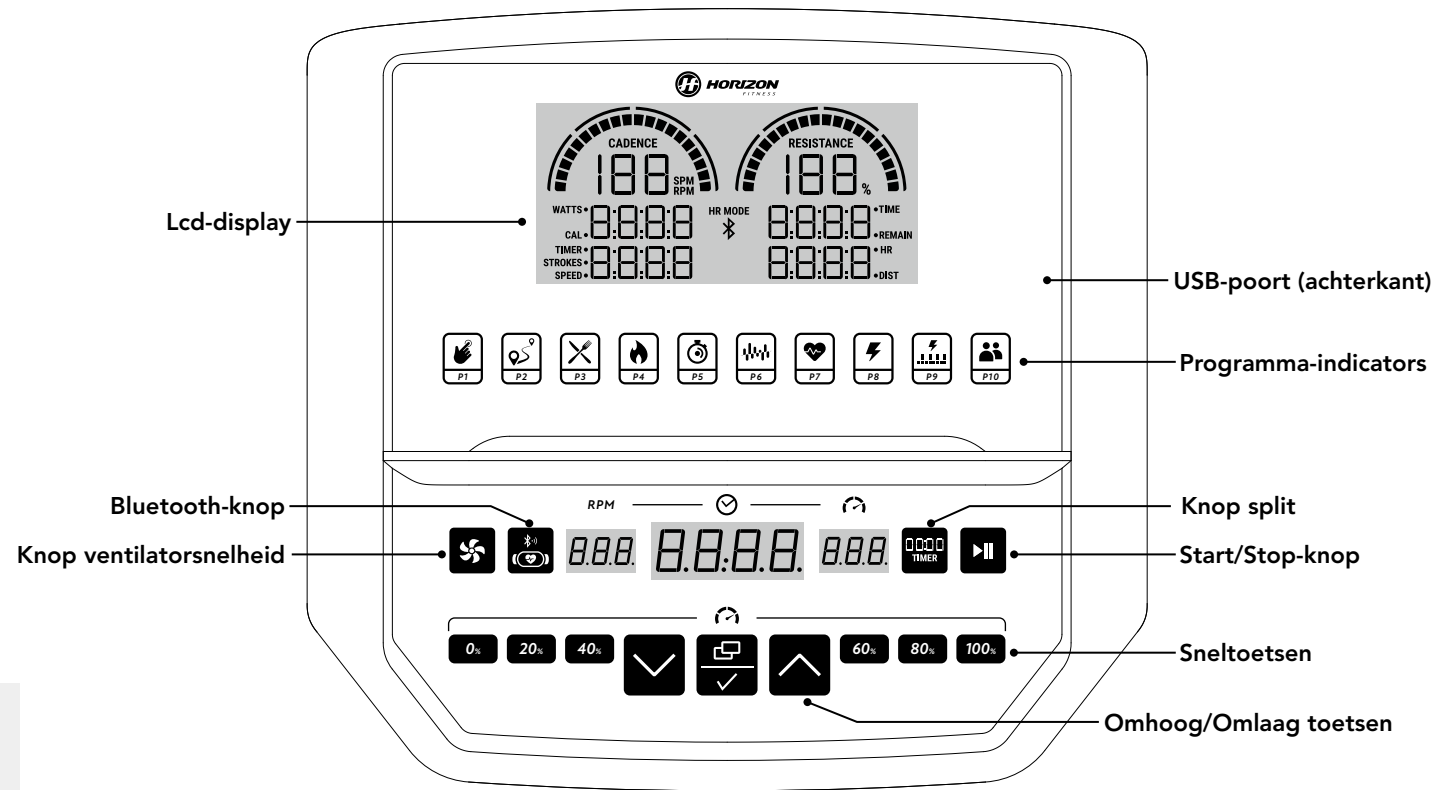
Afmetingen gemonteerd product (L X B X H)	117 x 56 x 135 cm / 46" x 22.4" x 53"
Productgewicht	39 kg
Max. gewicht gebruiker	136 kg



CONSOLEBEDIENING



CONSOLE



OPMERKING: Er zit een dun beschermend vel doorzichtig plastic op de console dat moet worden verwijderd voor gebruik.

CONSOLEBEDIENING

LCD-DISPLAY: tijd, blijven, afstand, calorieën, hartslag, timer, snelheid, cadans en weerstandsniveau.

LCD DISPLAY INDICATORS: geeft aan welke informatie wordt weergegeven.

START : druk op de knop om te beginnen met trainen, start uw training of hervat uw training na een pauze.

STOP : indrukken om de training te pauzeren/beëindigen. 3 seconden ingedrukt houden om de console te resetten.

SPLIT : druk op deze knop om de Segment Time count-up timer terug te zetten naar 0 seconden.

OMHOOG/OMLAAG **KNOPPEN:** gebruikt om het weerstandsniveau aan te passen.

SNELTOETSEN: gebruikt om onmiddellijk naar het gewenste weerstandsniveau te springen.

DISPLAY **/ENTER** : gebruikt om een selectie te bevestigen. Druk op deze knop om de feedback op het display tijdens de training te wijzigen.

BLUETOOTH : gebruikt om bluetooth apparaten te verbinden. 5 seconden ingedrukt houden om te wisselen tussen hartslagmodus en appmodus.

ENERGY SAVER: Om het energieverbruik tot een minimum te beperken, schakelt het apparaat automatisch over naar de energiespaarstand (ERP) als hij niet wordt gebruikt en wordt de console snel gewekt met één druk op de knop.

USB-poort: voor opladen en software-updates, maximale output is 1A/5V.

CONSOLE DISPLAY

TIJD/REST: Weergegeven als minuten: seconden. De resterende tijd of de verstreken tijd van de training bekijken.

HARTSLAG: Weergegeven als BPM (slagen per minuut). Wordt gebruikt om de hartslag te meten (weergegeven bij gebruik van HR-banden).

AFSTAND: Weergegeven in mijlen. Geeft de afgelegde afstand of resterende afstand tijdens de training aan.

CALORIEËN: Totaal aantal verbrande calorieën of resterende calorieën om te verbranden tijdens de training.

TIMER: is bijna identiek aan TIME, maar wordt gereset naar 0s wanneer de splittoets wordt ingedrukt.

SNELHEID: Weergegeven als MPH. Geef de totale snelheid van de fiets op de weg aan.

WEERSTAND: Toont het huidige weerstandsniveau.

CADANS: Weergegeven als TPM. Geeft aan hoe snel de voetpedalen bewegen.

WATTS: Geeft het huidige gebruikersvermogen weer.





PROGRAMMA-INFORMATIE



P1) HANDMATIG: Pas de weerstand handmatig aan tijdens de training.



P2) AFSTAND: Ga verder tijdens de training met 13 afstandstrainingen. Kies uit 1 mijl, 2 mijl, 5k, 5 mijl, 10k, 8 mijl, 15k, 10 mijl, 20k, halve marathon, 15 mijl, 20 mijl en marathondoelen.



P3) CALORIEËN: Stel doelen voor het verbranden van calorieën.



P4) VET VERBRANDEN: Een training die speciaal is ontworpen om vet aan te pakken. Bevordert gewichtsverlies door de weerstand te verhogen en verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Bevat 10 niveaus.



P5) INTERVALLEN: Verbeter uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door de weerstand tijdens de training te verhogen en verlagen om uw hart en andere spieren erbij te betrekken. Bevat 10 niveaus.



P6) KADANS: Speciaal ontworpen programma op basis van diagrammen dat weerstand simuleert die willekeurig wordt veranderd.

KADANS																				
	Warming-up				L	M	L	H	M	L	H	M	L	Cooling-down						
Tijd	4:00 Minuten				90	45	90	30	45	90	30	45	90	4:00 Minuten						
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	8	8	8	16	25	16	25	8	16	25	8	16	25	8	16	25	16	8	8	8
Niveau 2	8	8	8	16	33	25	33	16	25	33	16	25	33	16	25	33	16	8	8	8
Niveau 3	8	8	8	16	41	33	41	25	33	41	25	33	41	25	33	41	16	8	8	8
Niveau 4	8	8	8	25	50	41	50	33	41	50	33	41	50	33	41	50	25	8	8	8
Niveau 5	8	16	25	25	58	50	58	41	50	58	41	50	58	41	50	58	25	8	8	8
Niveau 6	8	16	25	33	66	58	66	50	58	66	50	58	66	50	58	66	33	25	16	8
Niveau 7	8	16	25	33	75	66	75	58	66	75	58	66	75	58	66	75	33	25	16	8
Niveau 8	8	16	25	41	83	75	83	66	75	83	66	75	83	66	75	83	41	25	16	8
Niveau 9	8	8	8	16	91	83	91	75	83	91	75	83	91	75	83	91	16	8	8	8
Niveau 10	8	8	8	16	100	91	100	83	91	100	83	91	100	83	91	100	16	8	8	8



P7) % THR: ideaal voor gewichtsverlies, want het programma blijft op het optimale trainingsniveau voor het verbranden van vet, maar past tegelijkertijd de weerstand aan om uw hartslag in het doelbereik te houden. Stel eerst uw persoonsgegevens in (uw toestel zal automatisch uw maximale hartslag berekenen) en selecteer het hartslagpercentage waarmee u wilt trainen. (We raden aan bij dit programma een borstriem te gebruiken. De borstriem is apart beschikbaar bij uw winkelier).

Opmerking: het hartslagprogramma is gebaseerd op uw doelhartslag. De weerstand wordt automatisch aangepast aan uw trapsnelheid en zorgt ervoor dat uw hartslag tijdens uw training in het doelbereik blijft. Trap niet te traag of te snel. Als uw hartslag buiten het doelbereik valt, toont een bericht in de RPM-kolom dat u uw snelheid dient aan te passen. Druk op de pijltoets omhoog om uw omwentelingen per minuut te verhogen en op de pijltoets omlaag om trager te trainen.



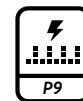


Doelhartslagzone	Duur training	Voorbeeld doelhartslagzone (30-jarige)	Uw doelhartslagzone	Aanbevolen voor
HEEL MOEILIJK 90 - 100%	< 5 MIN	171 - 190 SLAGEN PER MINUUT		Voor fitte personen en voor atletiektraining
MOEILIJK 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 SLAGEN PER MINUUT		Kortere trainingen
GEMIDDELD 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 SLAGEN PER MINUUT		Enigszins lange trainingen
GEMAKKELIJK 60 - 70%	40 - 80 MIN	114 - 133 SLAGEN PER MINUUT		Langere en vaak herhaalde, kortere trainingen
HEEL GEMAKKELIJK 50 - 60%	20 - 40 MIN	104 - 114 SLAGEN PER MINUUT		Gewichtscntrole en actief herstel



P8) CONSTANT WATTS: Dit programma past automatisch de weerstand aan om u binnen een vastgelegd watt-bereik te houden en uw training op de gewenste intensiviteit te houden.

- 1) Selecteer met behulp van ▲▼ de optie Constant Watts en druk op enter.
- 2) Stel met behulp van ▲▼ de tijd in en druk op enter.
- 3) Selecteer met behulp van ▲▼ het gewenste aantal watt en druk op enter.
- 4) Druk op start ►|| om met het programma te beginnen.



P9) INTERVAL WATT-PROGRAMMA: Hiermee kunt u een hoge WATT-waarde en een lage WATT-waarde kiezen. Het intervalprogramma zal schakelen tussen de hoge en lage watt-waarde, voor een uiterst intensieve en doeltreffende training.

- 1) Selecteer het programma Constant Watts met behulp van en druk op enter.
- 2) Stel de tijd in met behulp van en druk op enter.
- 3) Selecteer de gewenste lage watt-waarde en druk op enter.
- 4) Selecteer de gewenste hoge watt-waarde en druk op enter.
- 5) Druk op START ►|| om de training te beginnen



P10) CUSTOM: Zelf in te stellen training, met standaardtijd van 15 minuten.

- 1) Voer eerst de programma-instellingen in; vervolgens begeleidt de profielweergave u door de volledige kolom van de training.
- 2) Gebruik de pijltjestoetsen om de weerstand aan te passen en druk op enter om te bevestigen. Op de console verschijnt uw huidige segmentnummer en de nodige instructies om van segment 1 naar segment 15 te gaan.
- 3) Nadat u alle instellingen hebt ingevoerd, drukt u op START ►|| om te beginnen trainen.
- 4) Om het programma opnieuw in stellen, houdt u 5 seconden lang ENTER ingedrukt.





AAN DE SLAG

- 1. Controleer of er geen voorwerpen in de buurt zijn die de beweging van de fiets kunnen hinderen.
 - 2. Steek de stekker in het stopcontact.
- OPMERKING: De fiets heeft geen aan/uit-schakelaar en schakelt in wanneer er stroom wordt geleverd.

SNELLE START

Druk gewoon op de START ► om te beginnen met trainen. De tijd telt op vanaf 0:00, het weerstandsniveau staat standaard op niveau 0. OF...

SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

- 1. Selecteer uw PROGRAMMA met omhoog/omlaag ▲/▼ en druk op ENTER ✓ wanneer het gewenste programma wordt weergegeven.
- 2. Pas de INSTELLING aan met omhoog/omlaag ▲/▼ knoppen en druk op ENTER ✓ wanneer de gewenste INSTELLING wordt weergegeven.
- 3. Druk op START ► om te beginnen.

OPMERKING: Als er geen training geselecteerd is, werkt het programma als een HANDMATIG programma. Alle veranderingen in het weerstandsniveau moeten in deze instelling door de gebruiker worden gedaan.

OM DE CONSOLE TE RESETTEN

Houd de STOP-knop ► 3 seconden ingedrukt.

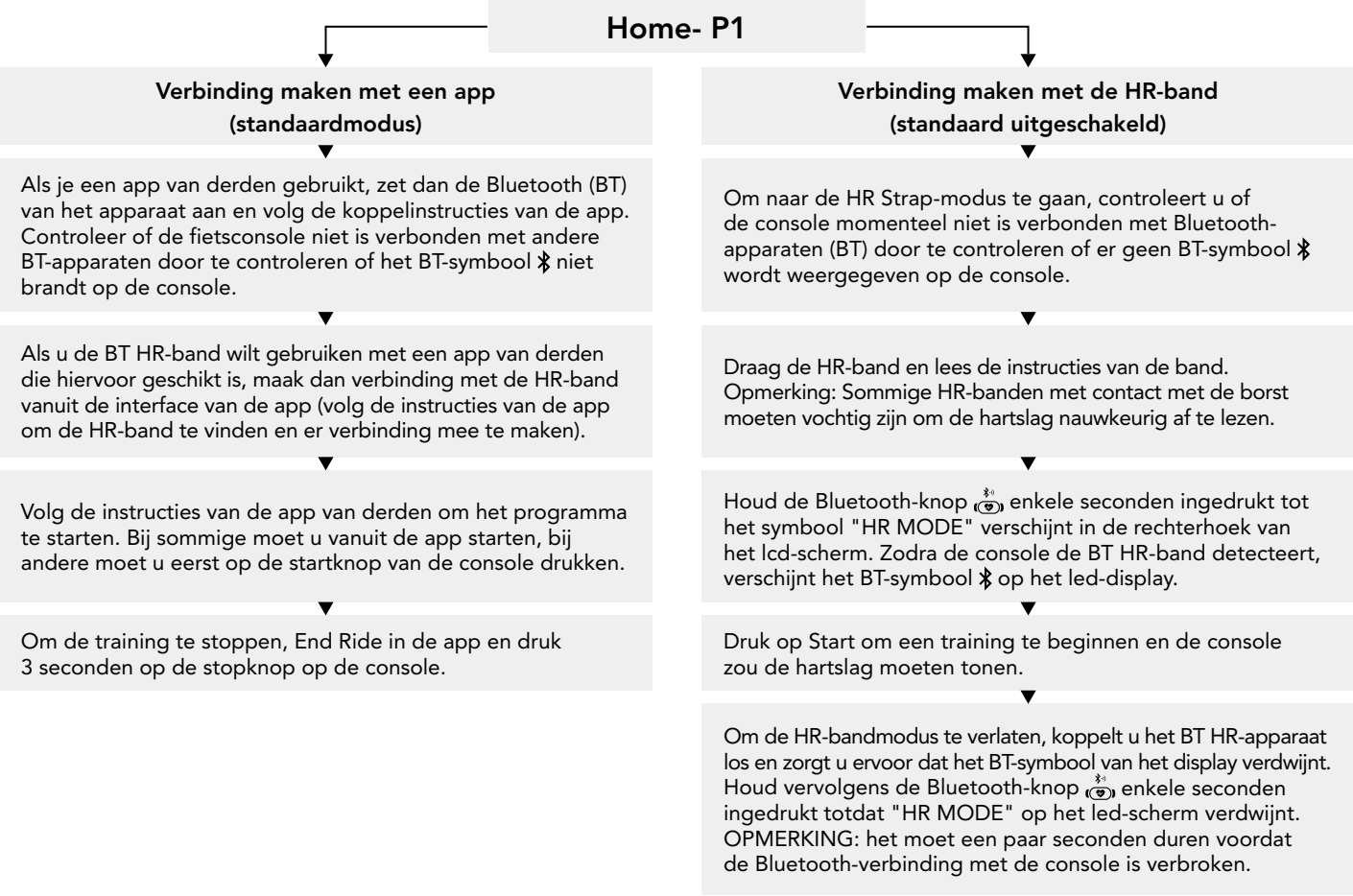
HET EINDE VAN DE TRAINING

Wanneer de training voltooid is, geeft het display een pieptoon. De trainingsinformatie blijft 30 seconden op de console staan en wordt daarna gereset.

HUIDIGE SELECTIE WISSEN

Om de huidige programmaselectie of het huidige scherm te wissen, houdt u de knop STOP ► 3 seconden ingedrukt.

HOE SCHAKELEN TUSSEN APP-MODUS & BT HARTSLAGMODUS





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 droit 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 droit, il faut revoir les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives nécessaires.

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

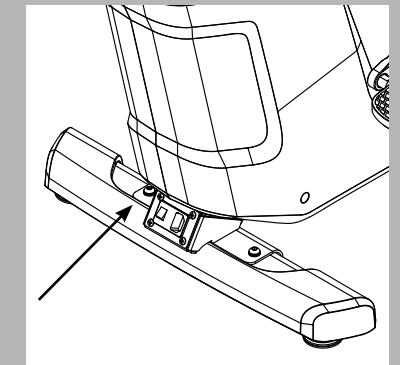
ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE DANS LA CASE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

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

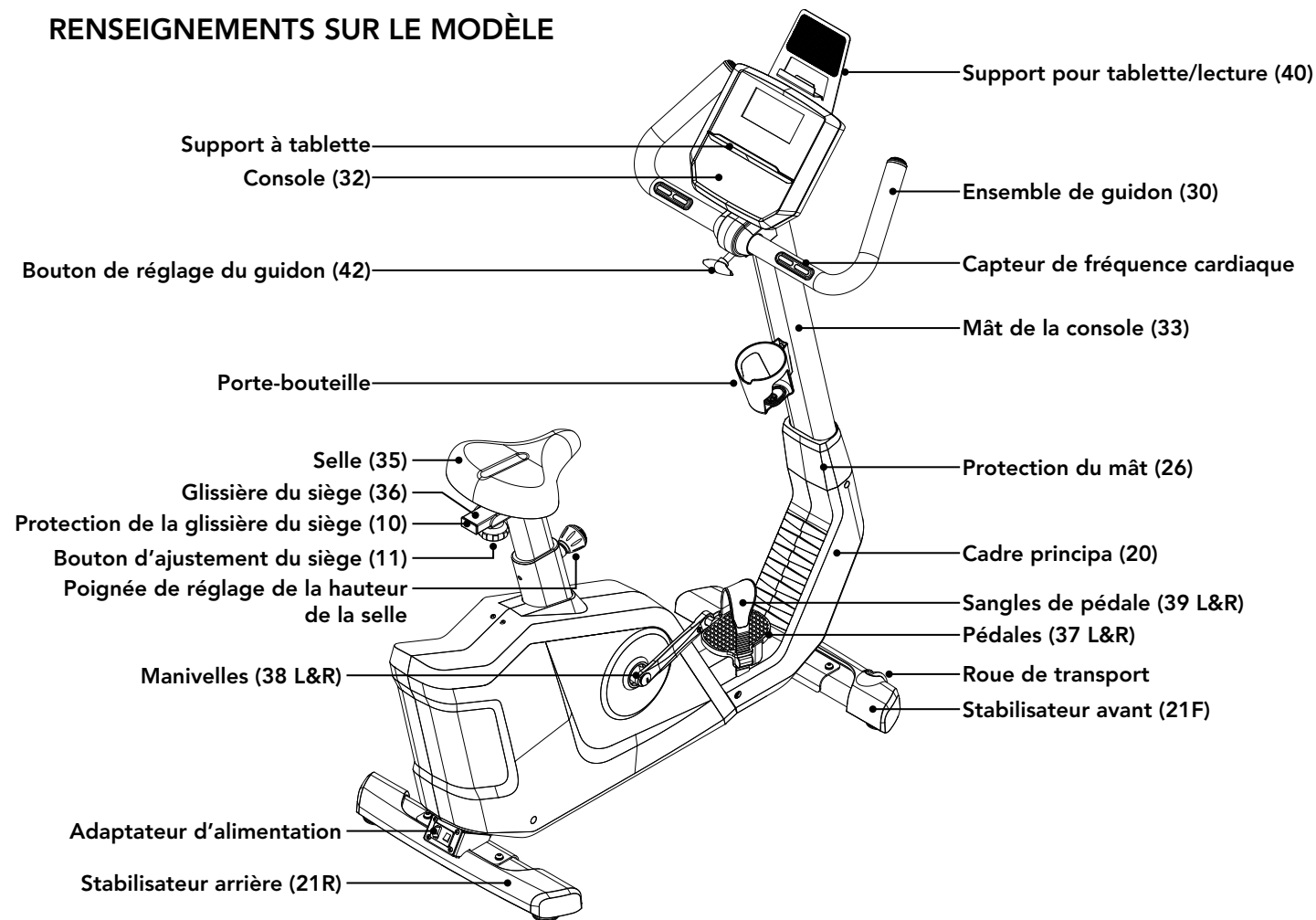
NOM DU MODÈLE: **HORIZON** UPRIGHT BIKE

- » Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez au 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&39 L&R)
- ☐ Barre de hauteur du siège (10,11,35,36)
- ☐ Adaptateur d'alimentation

EMBALLAGE DES PIÈCES INCLUS:

- ☐ 1 trousse de matériel

PRÉASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Compte tenu du poids du vélo droit, **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.

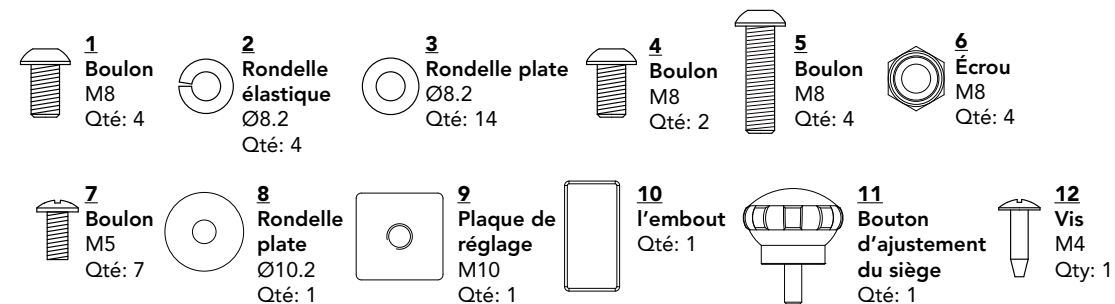
REMARQUE : Lors de chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement UN seul boulon.

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



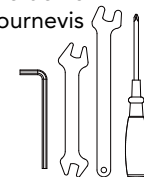
Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

TROUSSE DE MATÉRIEL:



TROUSSE D'OUTILS

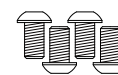
Clé de 5mm
Clé de 13/15mm
Clé de 15mm
Tournevis





ASSEMBLAGE, ÉTAPE 1

MATÉRIEL, ÉTAPE 1 :



1
Boulon
M8
Qté: 4

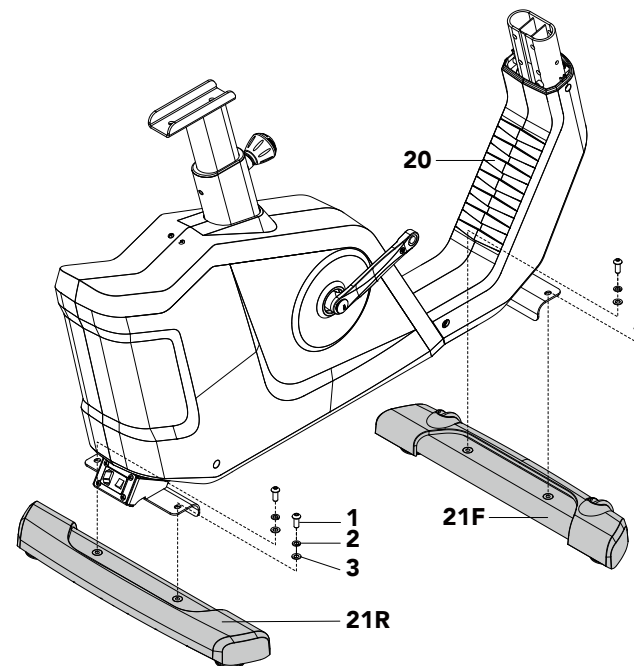


2
Rondelle
élastique
Ø8.2
Qté: 4



3
Rondelle
plate
Ø8.2
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 boulons (1)**, **4 rondelles élastiques (2)** et **4 rondelles plates (3)**. Serrez fermement.

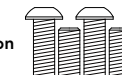


ASSEMBLAGE, ÉTAPE 2

MATÉRIEL, ÉTAPE 2 :



4
Boulon
M8
Qté: 2



5
Boulon
M8
Qté: 4



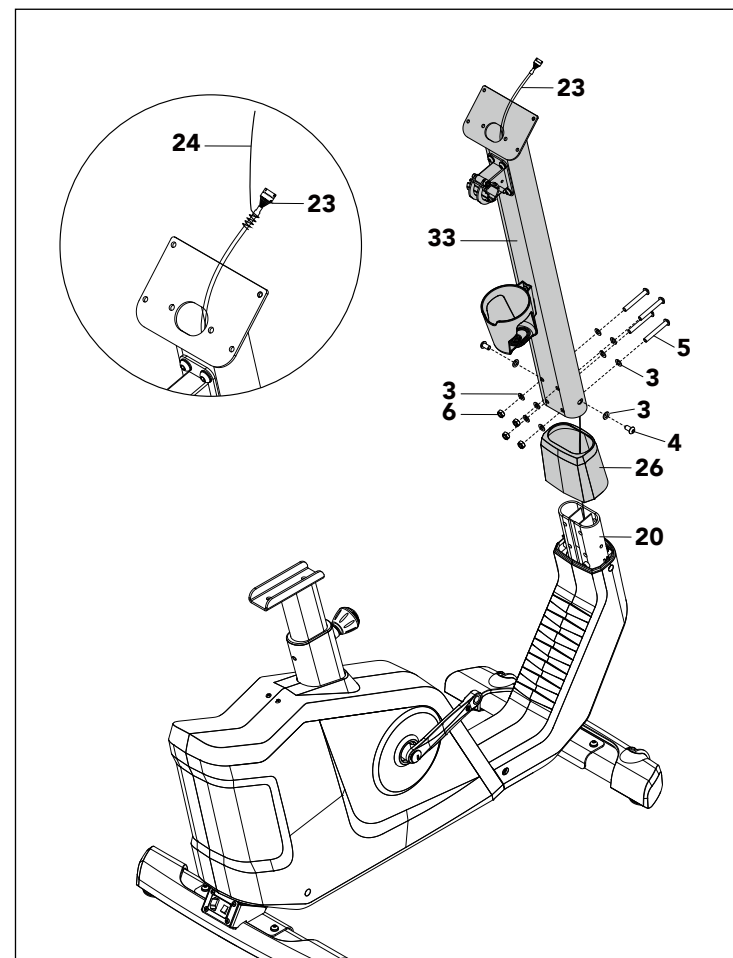
6
Écrou
M8
Qté: 4



3
Rondelle plate
Ø8.2
Qté: 10

- 2.1 Fixez le **fil conducteur (24)** au **câble de la console (23)**. Tirez à travers la **protection du mât (26)** et ressortez par l'ouverture du **mât de la console (33)**.
- 2.2 Glissez la **protection du mât (26)** sur le **mât de la console (33)**.
- 2.3 Fixez le **mât de la console (33)** au **cadre principal (20)** en utilisant **6 boulons (4,5)**, **4 écrous (6)** et **10 rondelles (3)**. Serrez fermement.

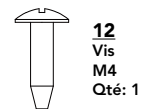
REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant le mât.



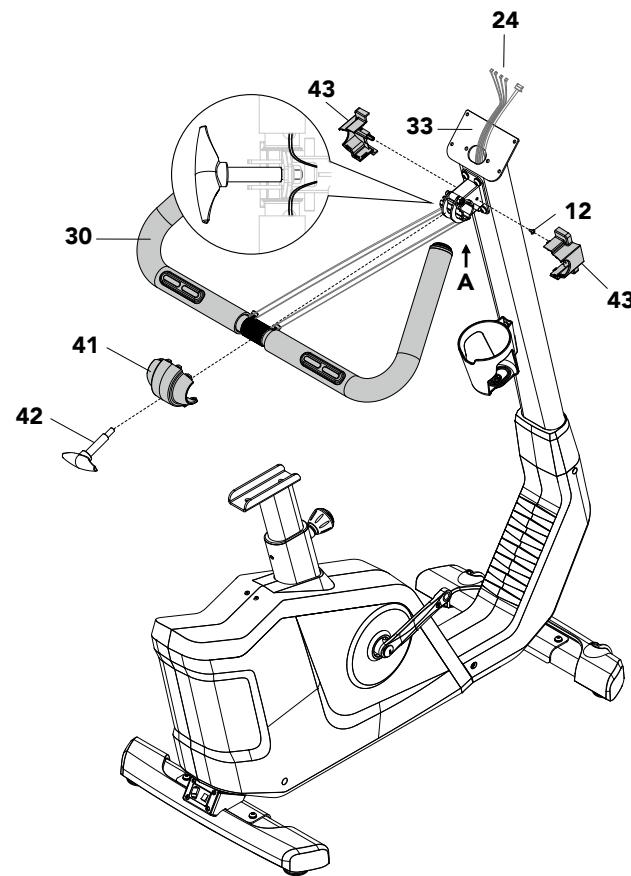


ASSEMBLAGE, ÉTAPE 3

MATÉRIEL, ÉTAPE 3 :



12
Vis
M4
Qté: 1

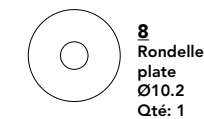


- 3.1 Ouvrez le matériel requis pour l'étape 3.
- 3.2 Faire passer le câble du guidon (25) à travers le mât de la console (33).
- 3.3 Assembler le couvercle latéral (43) avec la vis (12).
- 3.4 Fixer l'ensemble guidon (30) au mât de la console (33) avec le bouton en T (42).
- 3.5 Fixer le couvercle (41) au milieu du guidon.

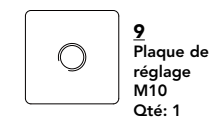
REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant le guidon.

ASSEMBLAGE, ÉTAPE 4

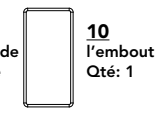
MATÉRIEL, ÉTAPE 4 :



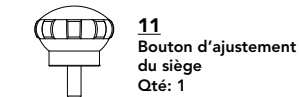
8
Rondelle
plate
Ø10.2
Qté: 1



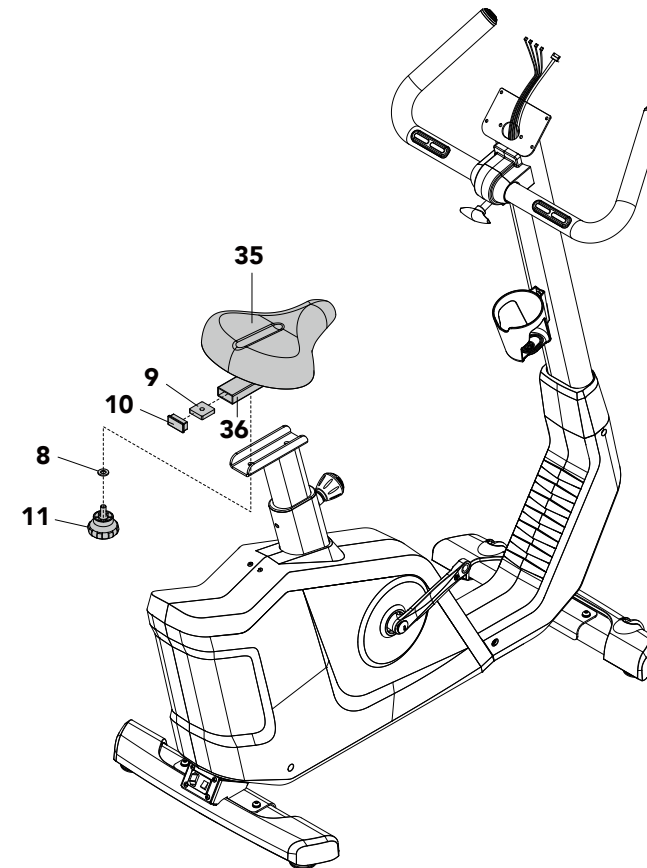
9
Plaque de
réglage
M10
Qté: 1



10
l'embout
Qté: 1



11
Bouton d'ajustement
du siège
Qté: 1

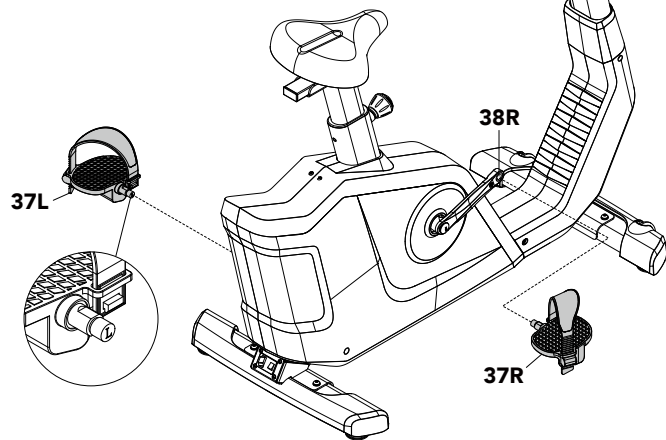
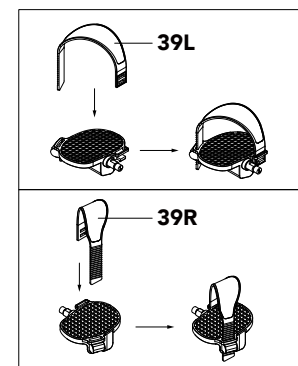


- 4.1 Ouvrez le matériel requis pour l'étape 4.
- 4.2 Insérez la **plaque de réglage (9)** dans la **glissière du siège (36)**.
- 4.3 Placez le **siège (35)** avec la **plaque de réglage (9)** sur le support en U du montant du siège, puis vissez le **bouton de réglage du siège (11)** avec la **rondelle plate (8)** dans la **plaque de réglage (9)**.
- 4.4 Insérez **l'embout (10)** sur la **glissière du siège (36)**.





ASSEMBLAGE, ÉTAPE 5



- 5.1 Identifiez la **pédale gauche (37L)** qui est étiquetée "L" sur l'axe et la **pédale droite (37R)** étiquetée "R".
- 5.2 Insérez la **Sangles de pédale gauche (39L)** dans la **pédale gauche (38L)** et la **Sangles de pédale droite (39R)** dans la **pédale droite (37R)**.
- 5.3 Insérez la **pédale gauche (37L)** dans la **manivelle gauche (38L)**, en vous assurant d'aligner le filetage des vis. Serrez en sens antihoraire.
- 5.4 Insérez la **pédale droite (37R)** dans la **manivelle droite (38R)**, en vous assurant d'aligner le filetage des vis. Serrez en sens horaire.
- 5.5 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.

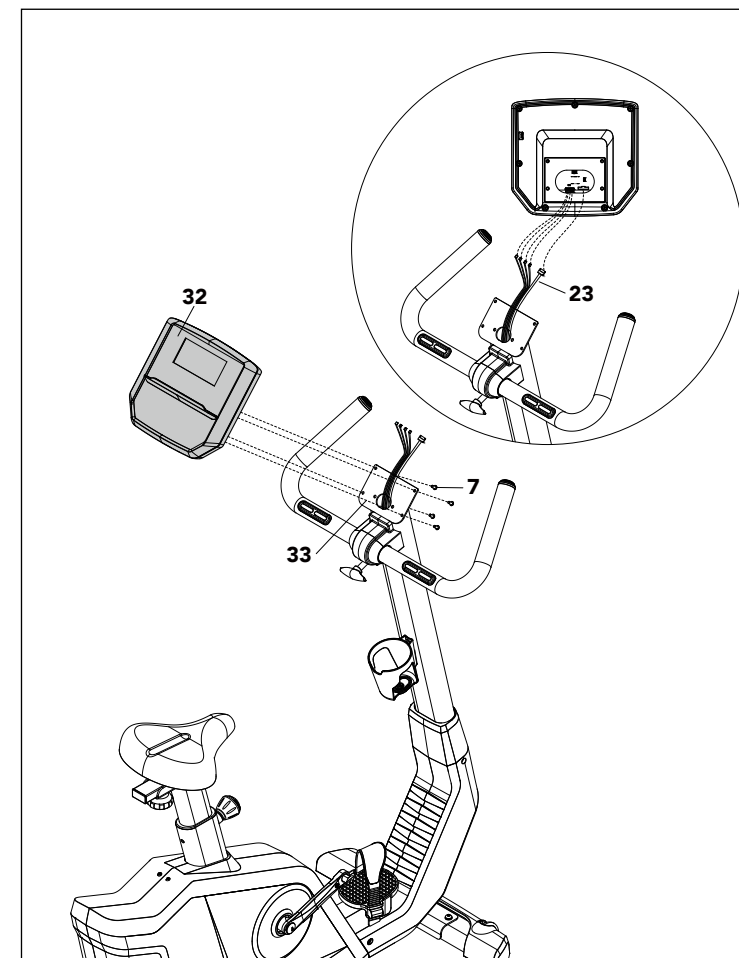
ASSEMBLAGE, ÉTAPE 6

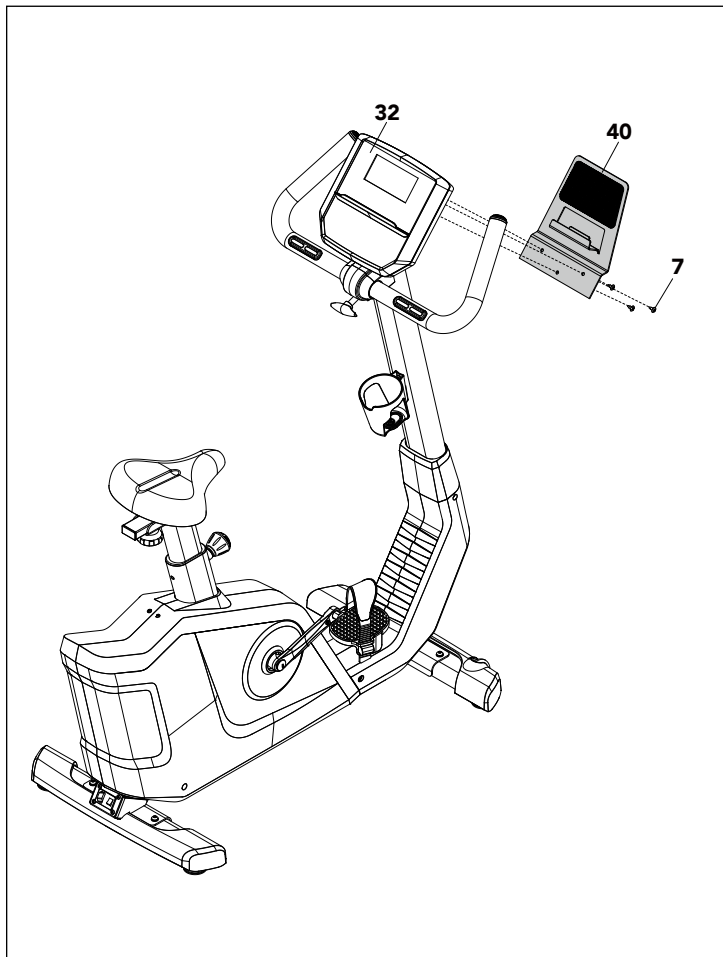
MATÉRIEL, ÉTAPE 6 :



- 6.1 Ouvrez le matériel requis pour l'étape 6.
- 6.2 Fixez le **câble de la console (23)**, à la **console (32)**.
- 6.3 Rentrez soigneusement tous les câbles dans le **mât de la console (33)**.
- 6.4 Fixez la **console (32)** au **mât de la console (33)** en utilisant **4 boulons (7)**.

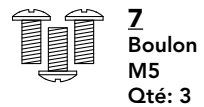
REMARQUE : Faites attention à ne pas pincer les câbles en assemblant la console.





ASSEMBLAGE, ÉTAPE 7

MATÉRIEL, ÉTAPE 7 :



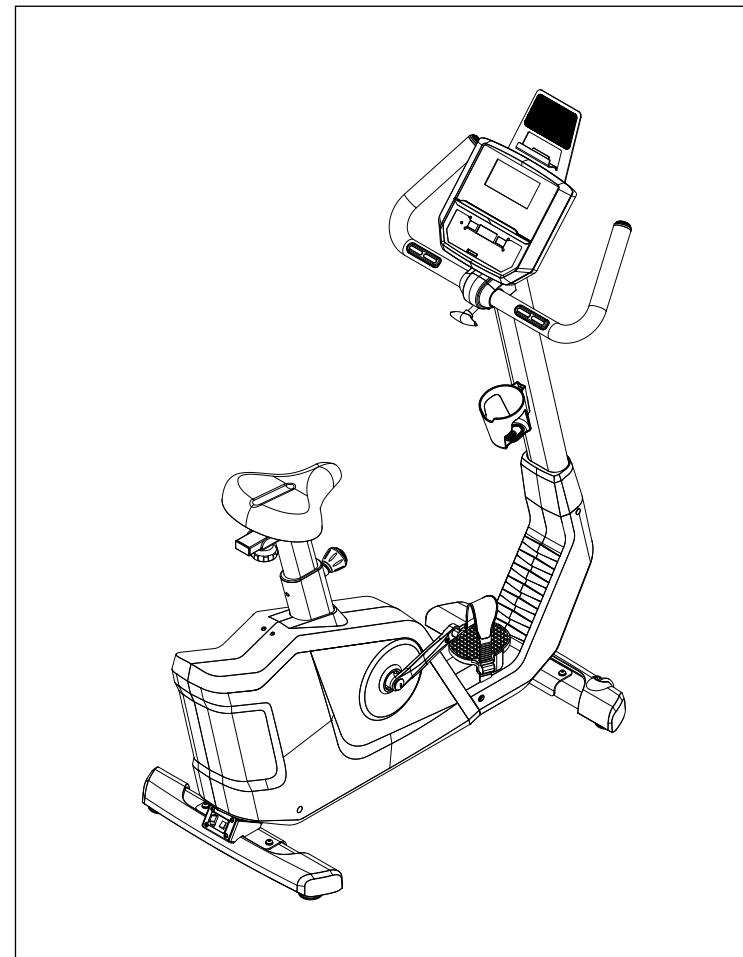
7
Boulon
M5
Qté: 3

- 7.1 Fixez le support de **tablette/lecture (40)** à la console à l'aide de 3 **boulons (7)**. Serrez fermement à l'aide du tournevis fourni.

ASSEMBLAGE, ÉTAPE 8

FÉLICITATIONS!

Vous avez assemblé votre vélo droit.



SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

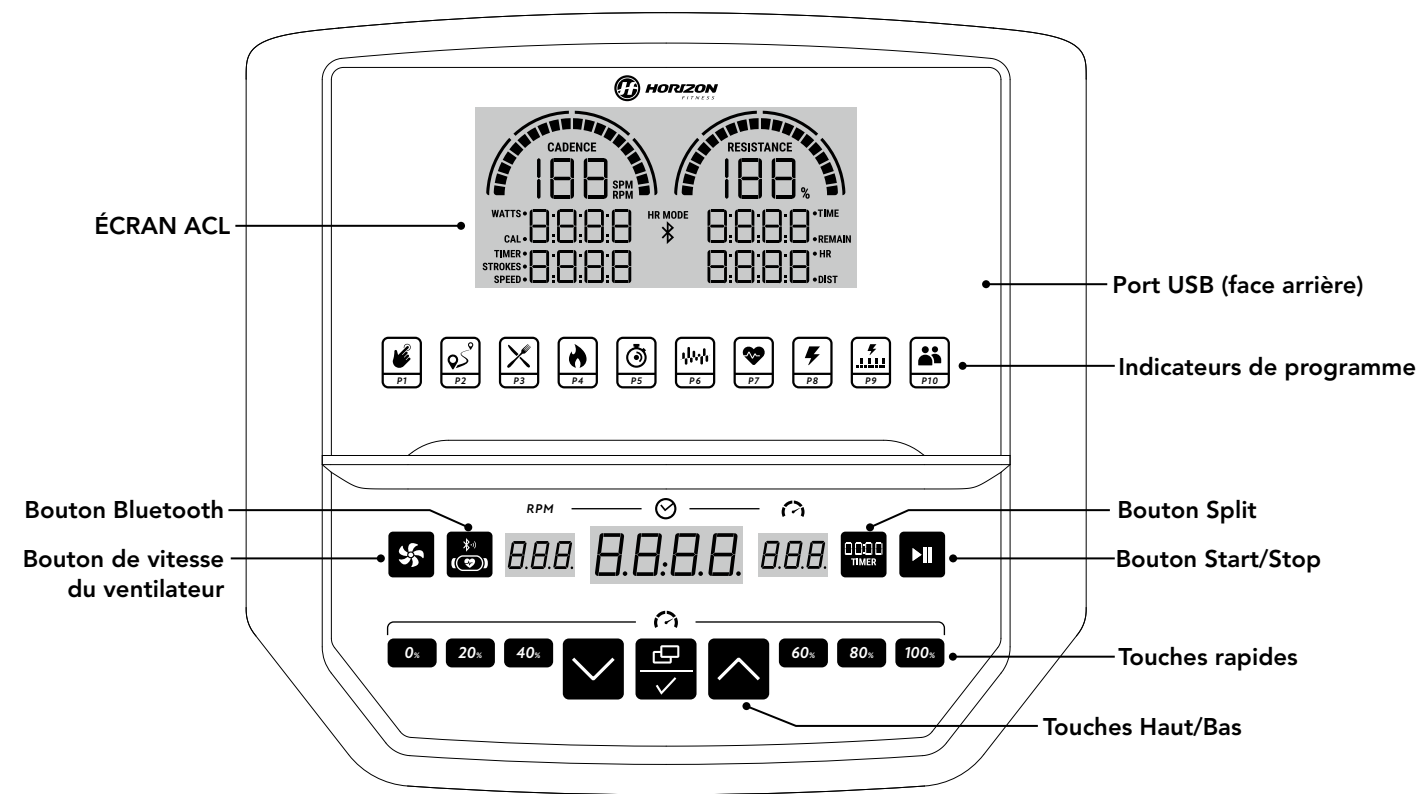
Dimensions une fois assemblé (L x l x h)	117 x 56 x 135 cm / 46" x 22.4" x 53"
Poids du produit	39 kg / 87 lbs.
Poids utilisateur max.	136 kg / 300 lbs.



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.

WATTS: Affiche la puissance de sortie actuelle de l'utilisateur.





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.



P6) CADENCE: Programme basé sur un graphique spécialement conçu qui simulera la résistance en train d’être modifiée de manière aléatoire.

CADENCE																				
	Échauffement				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Repos			
Durée	4:00 Minutes				90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	4:00 Minutes			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	8	8	8	16	25	16	25	8	16	25	8	16	25	8	16	25	16	8	8	8
Niveau 2	8	8	8	16	33	25	33	16	25	33	16	25	33	16	25	33	16	8	8	8
Niveau 3	8	8	8	16	41	33	41	25	33	41	25	33	41	25	33	41	16	8	8	8
Niveau 4	8	8	8	25	50	41	50	33	41	50	33	41	50	33	41	50	25	8	8	8
Niveau 5	8	16	25	25	58	50	58	41	50	58	41	50	58	41	50	58	25	8	8	8
Niveau 6	8	16	25	33	66	58	66	50	58	66	50	58	66	50	58	66	33	25	16	8
Niveau 7	8	16	25	33	75	66	75	58	66	75	58	66	75	58	66	75	33	25	16	8
Niveau 8	8	16	25	41	83	75	83	66	75	83	66	75	83	66	75	83	41	25	16	8
Niveau 9	8	8	8	16	91	83	91	75	83	91	75	83	91	75	83	91	16	8	8	8
Niveau 10	8	8	8	16	100	91	100	83	91	100	83	91	100	83	91	100	16	8	8	8



P7) % THR (% FCC): Perdez du poids grâce à un programme optimal permettant de brûler des calories tout au long de votre séance d’entraînement ; le programme règle automatiquement le niveau de résistance pour vous maintenir dans votre zone de fréquence cardiaque cible. Enregistrez d’abord vos données personnelles (l’appareil calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pour les exercices) et sélectionnez ensuite le pourcentage auquel vous souhaitez vous entraîner en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. (Une sangle thoracique peut être utilisée pour ce programme. Vous pouvez acheter séparément la sangle thoracique chez votre revendeur.)

Remarque : le programme de fréquence cardiaque est basé sur votre fréquence cardiaque cible. Le programme fait varier automatiquement le niveau de résistance en fonction de votre vitesse de pédalage tout en vous maintenant dans votre fréquence cardiaque cible. Ne pédalez ni trop vite ni trop lentement. Dès que vous sortez de la zone cible, une flèche apparaît sur l’écran LCD près de la colonne TPM vous indiquant qu’il faut modifier votre vitesse. La flèche vers le haut signifie qu’il faut augmenter votre vitesse et la flèche vers le bas signifie qu’il faut diminuer votre vitesse.





Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (âge : 30)	Votre zone de FCC	Recommandé pour
TRÈS INTENSE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Personnes en bonne condition physique et entraînements athlétiques
INTENSE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Exercices courts
MOYENNE 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Exercices de durée moyenne
LÉGÈRE 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Exercices longs et séances de nombreux exercices courts
TRÈS LÉGÈRE 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Contrôle du poids et récupération active



P8) CONSTANT WATTS: Cet exercice ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans une plage en watts définie et conserver l'intensité du niveau d'exercice physique souhaité.

- 1) Sélectionnez le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches ▲▼ et appuyez sur ENTER (ENTRER).
- 2) Réglez la durée à l'aide des touches ▲▼ et appuyez sur ENTER.
- 3) Sélectionnez une valeur en watts à l'aide des touches ▲▼ et appuyez sur ENTER.
- 4) Appuyez sur START (DÉMARRER) ►|| pour débuter le programme.



P9) PROGRAMME INTERVAL WATT (WATTS PAR PÉRIODE): Vous permet de choisir une valeur élevée ou faible de watts. Ce programme alterne les valeurs faibles et les valeurs élevées de watts pour vous fournir un entraînement intense et efficace.

- 1) Sélectionnez le programme Constant Watts en appuyant sur ENTER (ENTRER).
- 2) Réglez la durée en appuyant sur enter.
- 3) Sélectionnez la valeur basse de watts souhaitée puis appuyez sur ENTER.
- 4) Sélectionnez la valeur haute de watts souhaitée puis appuyez sur ENTER.
- 5) Appuyez sur START (DÉMARRER) ►|| pour débuter le programme.



P10) CUSTOM (PERSONNALISÉ): Programme d'exercices personnalisé ; durée d'entraînement par défaut: 15 minutes.

- 1) Vous devez d'abord configurer le programme. L'affichage du profil vous indique toutes les étapes à suivre dans la colonne des exercices.
- 2) Utilisez les touches fléchées haut/bas afin de modifier le niveau de résistance puis appuyez sur enter pour confirmer. La console affiche votre numéro de segment actuel et vous guidera pas à pas jusqu'au segment 15.
- 3) Une fois cette opération terminée, appuyez sur START (DÉMARRER) ►|| pour commencer.
- 4) Si vous maintenez la touche ENTER (ENTRER) appuyée pendant 5 secondes, le programme se réinitialise.



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

