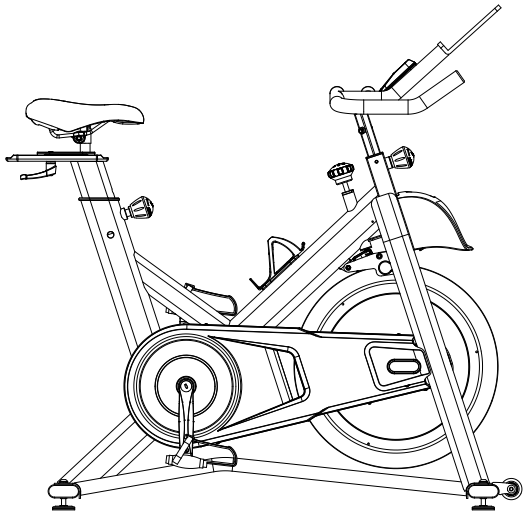
HORIZON FITNESS



# INDOOR CYCLE OWNER'S MANUAL
# INDOOR CYCLE-BENUTZERHANDBUCH
# GEBRUIKERSHANDLEIDING INDOOR-FIETS
# MANUEL D'UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

3 ENGLISH
17 DEUTSCH
31 NEDERLANDS
45 FRANÇAIS

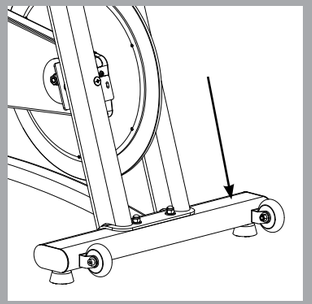


# ASSEMBLY

## ⚠ 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 indoor cycle could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the indoor cycle, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your indoor cycle'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:

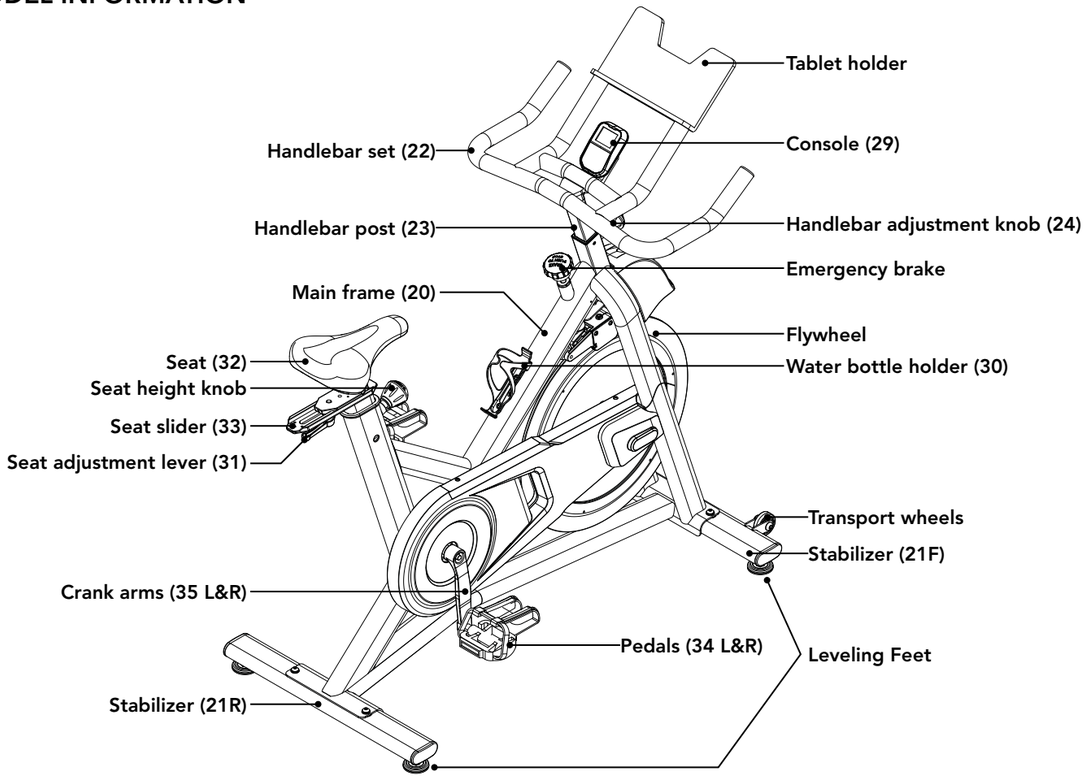
SERIAL NUMBER:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

MODEL NAME: **HORIZON** INDOOR CYCLE

» 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 (22)
- ☐ Handlebar Post (23)
- ☐ Console (29)
- ☐ Pedal Set (34 L&R)
- ☐ Seat Post Set (31, 32 & 33)

## PARTS PACKING INCLUDED:

- ☐ 1 Hardware Kit

## HARDWARE KIT:



**1**
**Bolt**
M8
Qty: 7



**2**
**Spring Washer**
Ø8.2
Qty: 7



**3**
**Flat Washer**
Ø8.2
Qty: 7

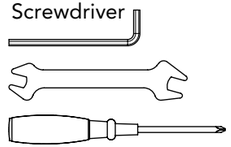


**4**
**Bolt**
M4
Qty: 3



**5**
**Flat Washer**
Ø10
Qty: 1

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



# PRE ASSEMBLY

## UNPACKING

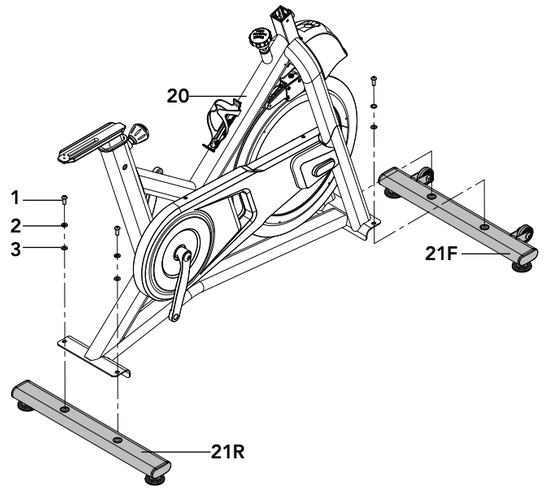
Due to the weight of the indoor cycle, **it is recommended that two people perform the assembly**. Unpack the product where you will be using it. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Place the carton on a level flat surface and remove all packing materials; do not dispose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




# ASSEMBLY **STEP 1**

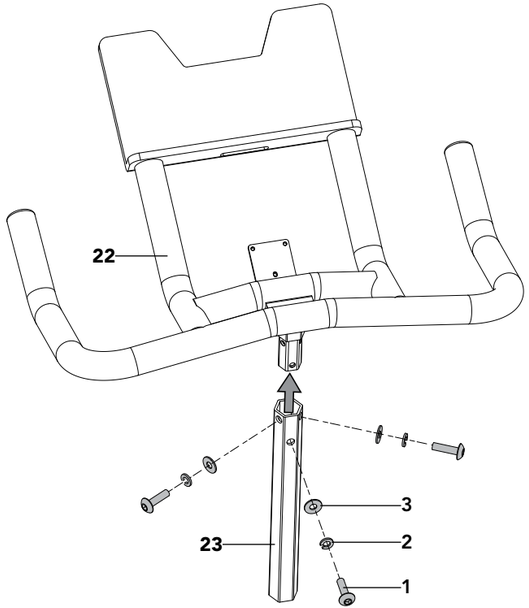
**STEP 1 HARDWARE:**

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| Bolt M8 Qty: 4 | Spring Washer Ø8.2 Qty: 4 | Flat Washer Ø8.2 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 :**

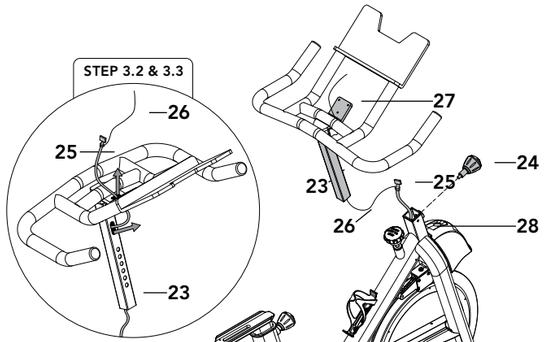
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| Bolt M8 Qty: 3 | Spring Washer Ø8.2 Qty: 3 | Flat Washer Ø8.2 Qty: 3 |

2.1 Open hardware for **Step 2**.

2.2 Insert **Handlebars (22)** into **Handlebar Post (23)** and secure the front with **1 Bolt (1), 1 Spring Washer (2)** and **1 Flat Washer (3)**. Do not fully tighten hardware until end of **Step 2**.

2.3 Secure the side with **2 Bolt (1)**, **2 Spring Washer (2)**, **2 Flat Washer (3)**.

2.4 Fully tighten bolts from **Steps 2.2** & **2.3**.




# ASSEMBLY **STEP 3**

3.1 Turn **Adjustment Knob (24)** counter-clockwise to fully loosen.

3.2 Attach **Lead Wire (26)** to **Console Cable (25)** and pull **Console Cable (25)** from **Head Tube (28)** through **Handlebar Post (23)** and out hole in front of **Handlebar Post (23)**.

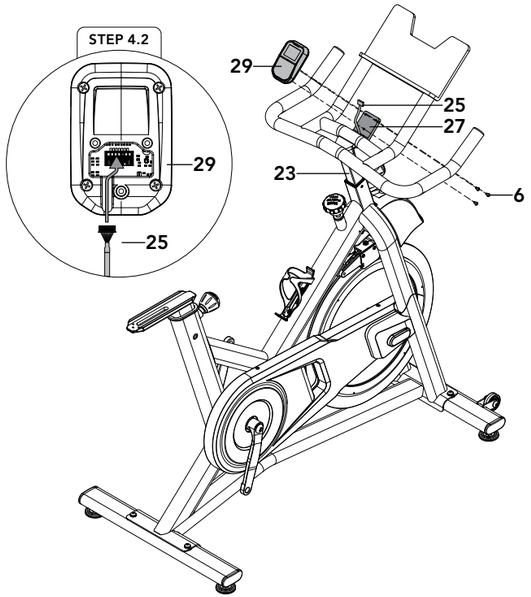
3.3 Pull **Console Cable (25)** through hole in **Console Bracket (27)**.

3.4 Insert **Handlebar Post (23)** into **Head Tube (28)** and turn **Adjustment Knob (24)** to secure.

3.5 Detach and discard **Lead Wire (26)**.

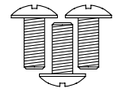
**NOTE:** Be careful not to pinch any wires while assembling handlebars.






# ASSEMBLY **STEP 4**

**STEP 4 HARDWARE :**



**4**
Bolt
M4
Qty: 3

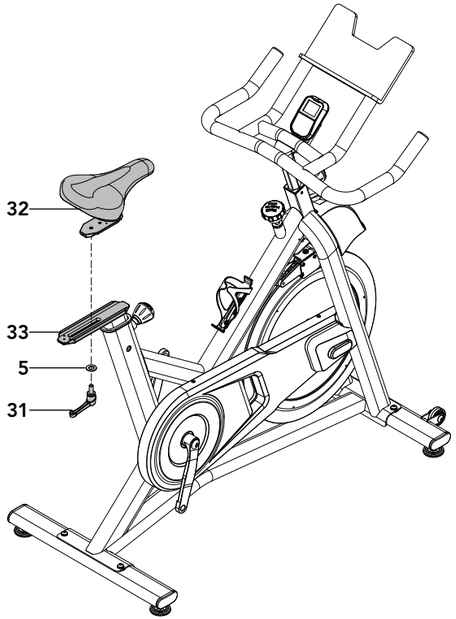
4.1 Open hardware for **Step 4**.

4.2 Attach **Console Cable (25)** to **Console (29)**.

4.3 Carefully tuck **Console Cable (25)** into **Handlebar Post (23)**.

4.4 Route **Console Cable (25)** through channel on back of **Console (29)** to avoid pinching cable. Attach **Console (29)** to **Console Bracket (27)** using **3 Bolts (4)**.

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




# ASSEMBLY **STEP 5**

**STEP 5 HARDWARE :**



**5**
Flat Washer
Ø10
Qty: 1

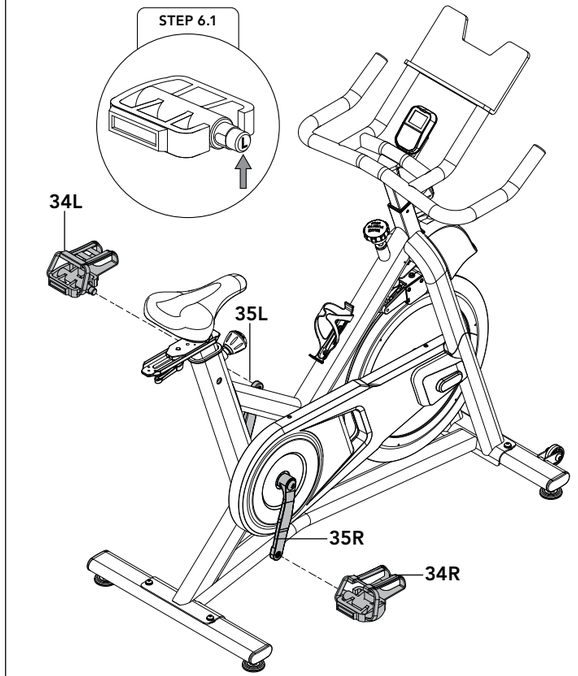
5.1 Open hardware for **Step 5**.

5.2 Unscrew **Adjustment Lever (31)** from **Seat (31)**.

5.3 Place **Seat (32)** onto **Seat Slider (33)**.

5.4 Secure **Seat (32)** with **1 Flat Washer (5)** and **Adjustment Lever (31)**.






# ASSEMBLY **STEP 6**

6.1 Identify **Left Pedal (34L)** which is labeled **L** on spindle and **Right Pedal (34R)** labeled **R**.

6.2 Insert **Left Pedal (34L)** into **Left Crank Arm (35L)** and tighten **Counter Clockwise**.

6.3 Insert **Right Pedal (34R)** into **Right Crank Arm (35R)** and tighten **Clockwise**.

6.4 Use **Combination Wrench** to fully tighten pedals.

Product Weight: **38 kg / 85 lbs.**

User Weight Capacity: **113 kg / 250 lbs**.

Dimensions (L×W×H): **120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"**

**CONGRATULATIONS!**
You have successfully assembled your indoor cycle.

# INDOOR CYCLE OPERATION



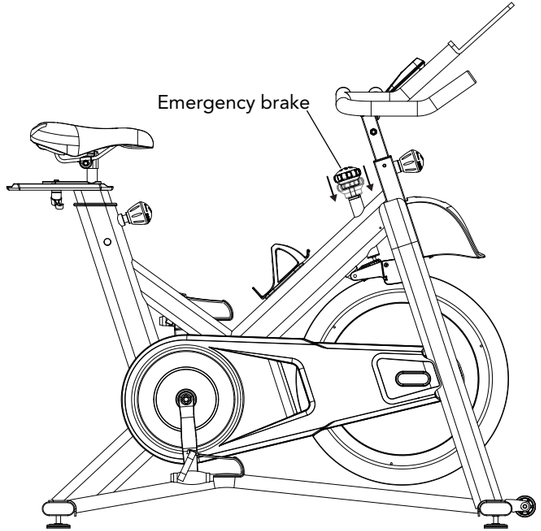
## RESISTANCE CONTROL AND EMERGENCY BRAKE

The preferred level of difficulty in pedaling (resistance) can be regulated in increments by use of the resistance buttons on the console. To increase the resistance, push the up arrow. To decrease the resistance, push the down arrow.

## FOR INDOOR CYCLE:

### ⚠ WARNING

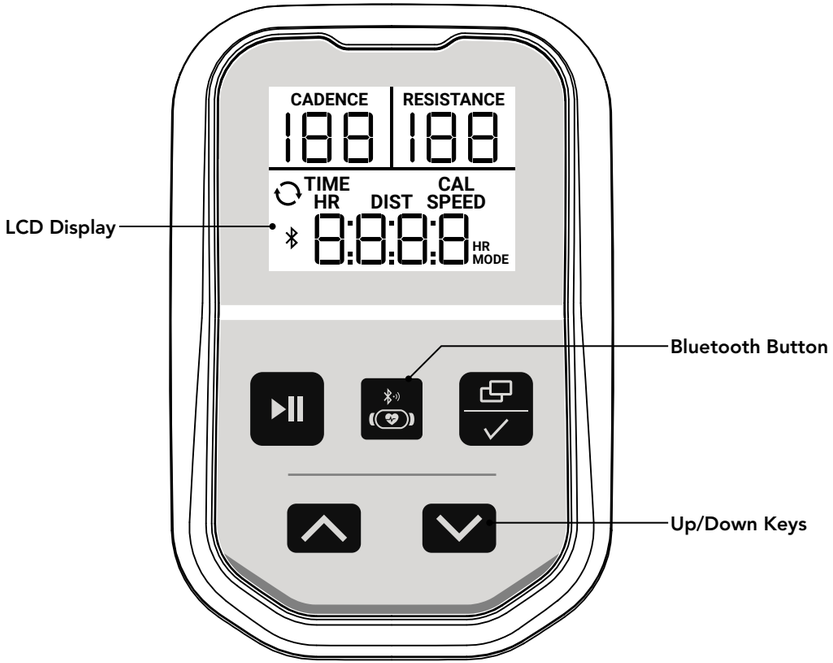
- Make sure your shoes are fixed into the toe cage (if available).
- Apply full resistance load when the Indoor Cycle is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.
- The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down hard the emergency brake. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the emergency brake down = emergency stop.
- The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED. Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.




## INDOOR CYCLE SEAT & HANDELBAR ADJUSTMENT (IF AVAILABLE)

Rotate the adjustment lever or knob counterclockwise to slide the seat or handlebars forward or backward for horizontal adjustment; raising or lowering the seat or handlebar with the other hand for height adjustment. Rotate the lever or knob clockwise to lock the position. Do not adjust seat or handlebar height past MAX mark or adjustment points on post.

## CONSOLE




## CONSOLE DISPLAY

**LCD Display:**

In the exercise mode, the upper LCD window will always display Cadence and Resistance.

The lower portion of the display can show: Time, Calories (Cal), Heart Rate (HR), Distance (Dist) and Speed. There is also a default cycle function which will display each of the data types for 5 seconds before cycling to the next.

To lock the lower portion to one specific data display, press the Enter ✓ / Display button until the label for the data you desire is shown. To return to cycling data, press the Enter ✓ / Display button until the two arrows are shown.

**Up & Down (∧/∨) Keys:**

Press the Up and Down (∧/∨) keys to increase and decrease the settings: Resistance or Time.

In the exercise mode, the Up and Down arrows will adjust the resistance by 1. If you hold down the arrow keys for more than 1/2 of a second, the resistance range will go up/down by 5 until released.

## CONSOLE OPERATION

**Manual Setting:**

Press Start/Stop ▶II button to start a quick manual workout. In this mode, the resistance will start at 0 and the timer will count up from 0 seconds.

**Customize Your Workout:**

Press Enter ✓ / Display button until Time flashes. Use the Up/Down ∧/∨ keys to adjust your desired workout time and then press the Enter ✓ / Display button to confirm your desired time. Once confirmed, the starting resistance range will begin flashing. Adjust the desired starting resistance with the Up/Down ∧/∨ keys and confirm with the Enter ✓ / Display button. Press Start ▶II to begin the workout with your desired time and resistance.

Once your custom program has been started, the timer will count down from your desired time and the resistance will begin at the resistance you selected. You may still adjust the resistance to different values during the workout.

**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.

## 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 ᛒ 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 ᛒ 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 ᛒ 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

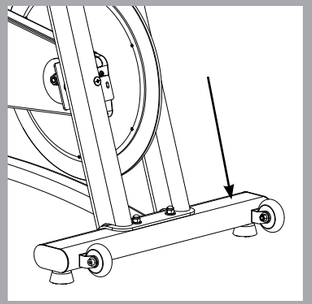
Beim Aufbau gibt es einige Schritte, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitung genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen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

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

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER IN DAS UNTENSTEHENDE FELD EIN:

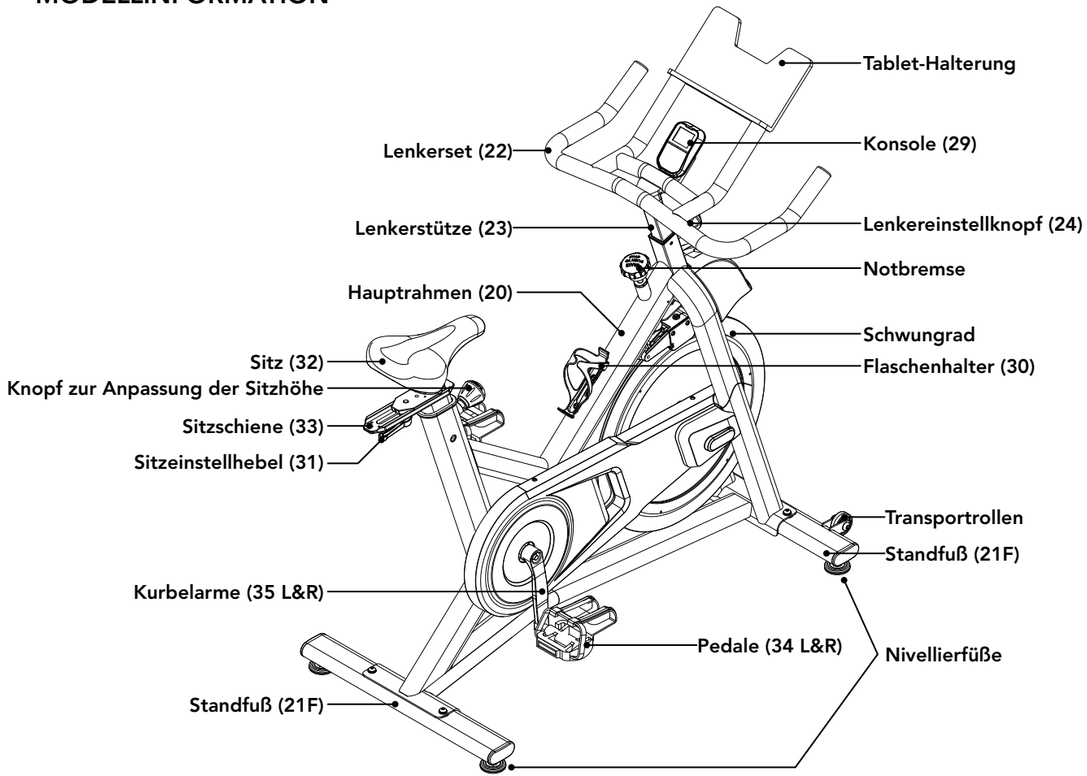
SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON** INDOOR CYCLE



» 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 (21F)
- ☐ Lenkerset (22)
- ☐ Lenkerstütze (23)
- ☐ Konsole (29)
- ☐ Pedalset (34 L&R)
- ☐ Sitzstützensatz (31, 32 & 33)

## ZUSÄTZLICH ENTHALTEN:

- ☐ 1 Hardwarebeutel

## HARDWAREBEUTEL:



**1**
**Sraube**
M8
Menge: 7



**2**
**Federscheibe**
Ø8.2
Menge: 7



**3**
**Unterlegscheibe**
Ø8.2
Menge: 7



**4**
**Sraube**
M4
Menge: 3



**5**
**Unterlegscheibe**
Ø10
Menge: 1

# VOR DEM ZUSAMMENBAU

## AUSPACKEN

Aufgrund des Gewichts des Indoor Cycle **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.

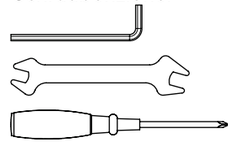
HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

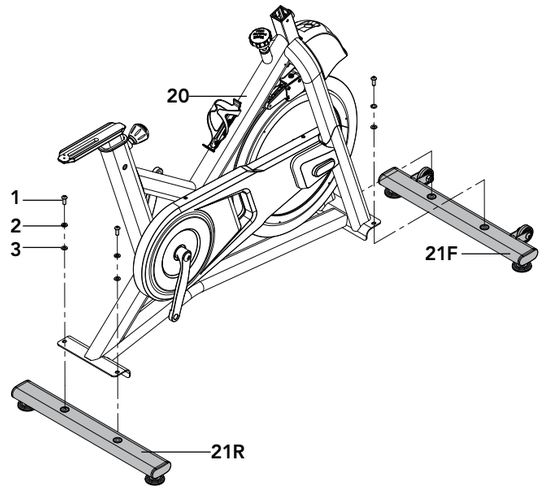
HINWEIS: Das Auftragen einer kleinen Menge Schmierfett kann den Aufbau erleichtern. Es empfiehlt sich ein Schmierfett wie beispielsweise Lithium-Fahrradfett.

## BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

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

**Werkzeuge**
5 mm Schraubenschlüssel
13/15 mm Schraubenschlüssel
Schraubenzieher






# AUFBAU**SCHRITT 1**

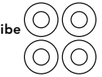
**HARDWARE FÜR SCHRITT 1:**



**1** Sraube M8 Menge: 4



**2** Federscheibe Ø8.2 Menge: 4

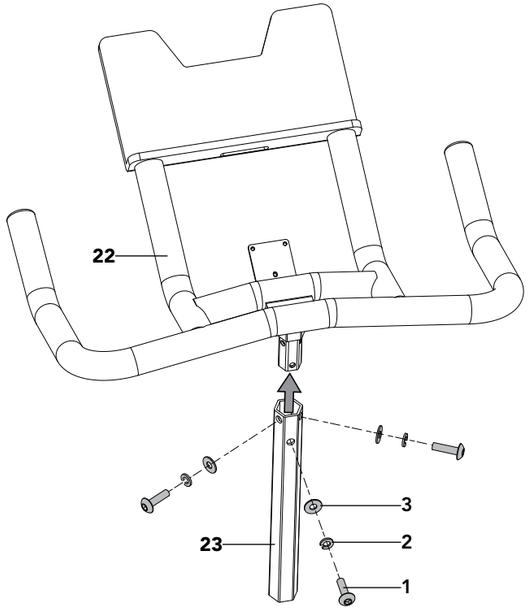


**3** Unterleg-scheibe Ø8.2 Menge: 4

1.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 1**.

1.2 Befestigen Sie den **Standfuß vorne (21F)** und den **Standfuß hinten (21R)** am **Hauptrahmen (20)** mit **4 Schrauben (1), 4 Federscheiben (2)**, **4 Unterlegscheiben (3)** und ziehen Sie sie fest.






# AUFBAU**SCHRITT 2**

**HARDWARE FÜR SCHRITT 2:**



**1** Sraube M8 Menge: 3



**2** Federscheibe Ø8.2 Menge: 3



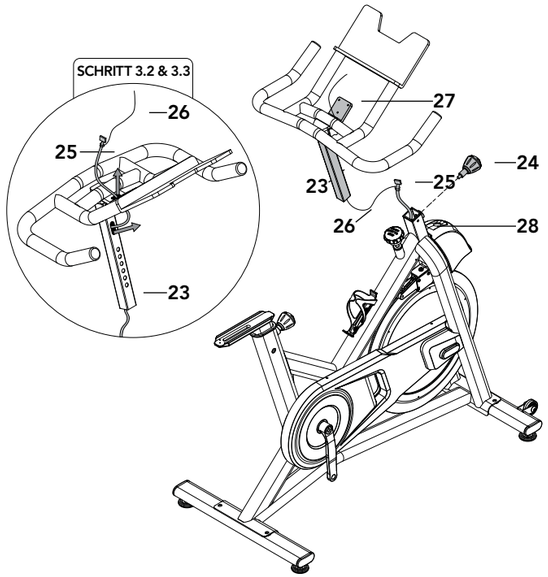
**3** Unterleg-scheibe Ø8.2 Menge: 3

2.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 2**.

2.2 Setzen Sie den **Lenker (22)** in die **Lenkerstütze (23)** ein und sichern Sie die Vorderseite mit **1 Schraube (1), 1 Federscheibe (2)** und **1 Unterlegscheibe (3)**. Die Schrauben dürfen erst am Ende von **Schritt 2** vollständig festgezogen werden.

2.3 Befestigen Sie die Seite mit **2 Schraube (1)**, **2 Federscheibe (2)**, **2 Unterlegscheibe (3)**.

2.4 Ziehen Sie nun alle Schrauben aus den **Schritten 2.2** & **2.3** vollständig fest.




# AUFBAU**SCHRITT 3**

3.1 Drehen Sie den **Einstellknopf (24)** gegen den Uhrzeigersinn, um ihn vollständig zu lösen.

3.2 Befestigen Sie den **Führungsdraht (26)** am **Konsolenkabel (25)** und ziehen Sie das **Konsolenkabel (25)** aus dem **Steuerrohr (28)** durch die **Lenkerstütze (23)** und aus der Öffnung vorne an der **Lenkerstütze (23)**.

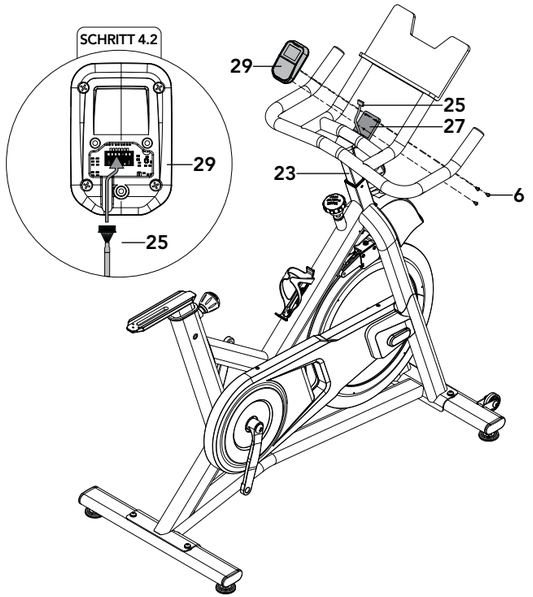
3.3 Ziehen Sie das **Konsolenkabel (25)** durch die Öffnung in der **Konsolenhalterung (27)**.

3.4 Setzen Sie die **Lenkerstütze (23)** in das **Steuerrohr (28)** ein und ziehen Sie den **Einstellknopf (24)** fest, um sie zu sichern.

3.5 Entfernen und entsorgen Sie den **Führungsdraht (26)**.

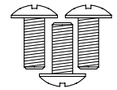
**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Lenkerstange keine Kabel abklemmen.






# AUFBAU**SCHRITT 4**

**HARDWARE FÜR SCHRITT 4:**



**4**
**Sraube**
**M4**
**Menge: 3**

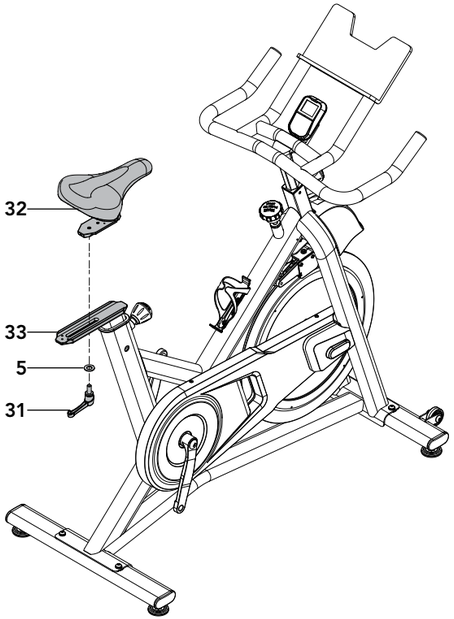
4.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 4**.

4.2 Befestigen Sie das **Konsolenkabel (25)** an der **Konsole (29)**.

4.3 Schieben Sie das **Konsolenkabel (25)** vorsichtig in die **Lenkerstange (23)**.

4.4 Ziehen Sie das **Konsolenkabel (25)** durch den Kanal an der Rückseite der **Konsole (29)**, um ein Abklemmen des Kabels zu vermeiden. Befestigen Sie die **Konsole (29)** an der **Konsolenhalterung (27)** mit **3 Schrauben (4)**.

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




# AUFBAU**SCHRITT 5**

**HARDWARE FÜR SCHRITT 5:**



**5**
**Unterlegscheibe**
**Ø10**
**Menge: 1**

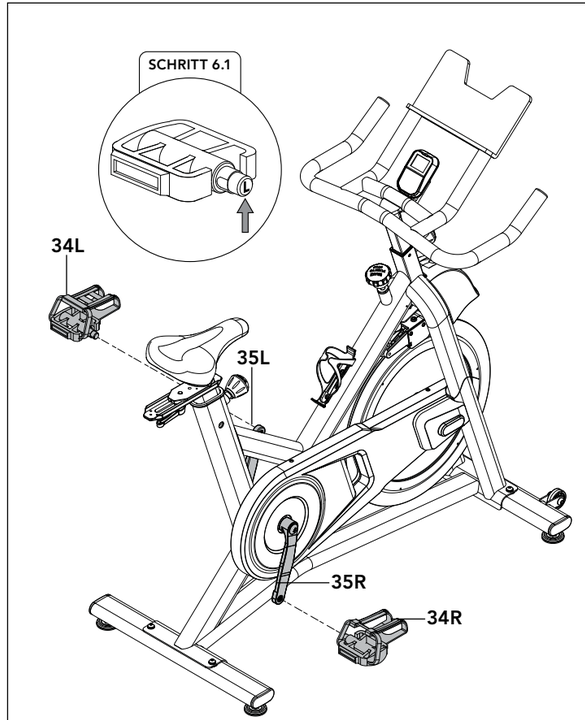
5.1 Öffnen Sie die **Hardware für Schritt 5**.

5.2 Schrauben Sie den **Einstellhebel (31)** vom **Sitz (31)** ab.

5.3 Setzen Sie den **Sitz (32)** auf die **Sitzschiene (33)**.

5.4 Sichern Sie den **Sitz (32)** mit **1 Unterlegscheibe (5)** und dem **Einstellhebel (31)**.






# AUFBAU**SCHRITT 6**

6.1 Die Achsen des **Linken Pedals (34L)** und des **Rechten Pedals (34R)** sind zur Unterscheidung mit einem **L** bzw. **R** beschriftet.

6.2 Setzen Sie das **Linke Pedal (34L)** in den **Linken Kurbelarm (35L)** ein und ziehen Sie es **gegen den Uhrzeigersinn** fest.

6.3 Setzen Sie das **Rechte Pedal (34R)** in den **Rechten Kurbelarm (35R)** ein und ziehen Sie es **gegen den Uhrzeigersinn** fest.

6.4 Verwenden Sie einen **Kombischlüssel**, um die Pedale vollständig festzuziehen.

Produktgewicht: **38 kg**

Max. Gewicht des Nutzers: **113 kg**

Abmessungen (L x B x H): **120 x 53 x 115 cm**

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**
Sie haben Ihr Indoor Cycle erfolgreich zusammengebaut.

# INDOOR CYCLE – BETRIEBSANLEITUNG



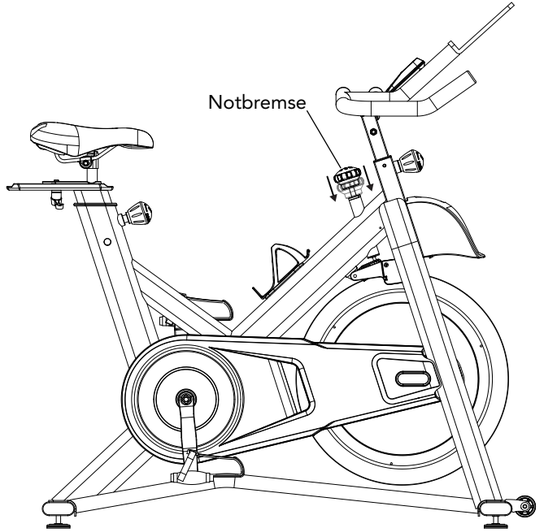
## WIDERSTANDSSTEUERUNG UND NOTBREMSE

Der gewünschte Schwierigkeitsgrad beim Fahren (Widerstand) kann über Tasten zur Widerstandsregulierung auf der Konsole in stufenweise angepasst werden. Um den Widerstand zu erhöhen, drücken Sie den Nach-oben-Pfeil. Um den Widerstand zu reduzieren, drücken Sie den Nach-unten-Pfeil.

## FÜR DAS INDOOR CYCLE:

### ⚠ WARNUNG

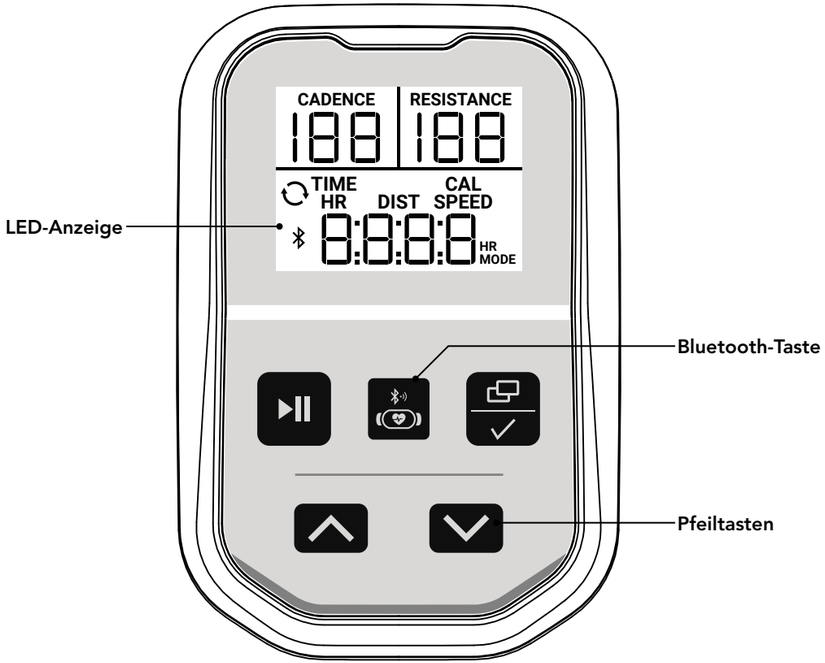
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Körbchen fixiert sind (falls verfügbar).
- Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.
- Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie die Notbremse fest nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie die Notbremse fest nach unten = Nothalt.
- Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Momentum aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Füße des Nutzers abrutschen. VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.




## EINSTELLEN VON SITZ UND LENKER AM INDOOR CYCLE (FALLS VERFÜGBAR)

Drehen Sie den Einstellhebel oder -knopf gegen Uhrzeigersinn, um den Sitz oder Lenker zur horizontalen Einstellung nach vorne oder hinten zu schieben. Zur Höheneinstellung heben oder senken Sie den Sitz oder Lenker mit der anderen Hand. Drehen Sie den Hebel oder Knopf im Uhrzeigersinn, um die Position zu verriegeln. Verstellen Sie die Sitz- oder Lenkerhöhe nicht über die MAX-Markierung oder die Einstellpunkte an der Stütze hinaus.

# KONSOLE






# KONSOLENANZEIGE

**LED-Anzeige:**
Im Trainingsmodus werden im oberen LCD-Fenster immer Trittfrequenz und Widerstand angezeigt.
Im unteren Bereich kann folgendes angezeigt werden: Zeit (Time), Kalorien (Cal), Herzfrequenz (HR), Strecke (Dist) und Geschwindigkeit (Speed). Es gibt auch eine standardmäßige Wechselfunktion, bei der alle Datentypen nacheinander jeweils 5 Sekunden lang angezeigt werden.
Um im unteren Bereich nur eine bestimmte Datenanzeige zu sehen, drücken Sie die Taste Eingabe ✓ / Anzeige, bis die gewünschte Datenart angezeigt wird. Um wieder zur wechselnden Anzeige zurückzukehren, drücken Sie Eingabe ✓ / Anzeige, bis die beiden Pfeile angezeigt werden.

**Pfeiltasten (∧/∨) :**

Drücken Sie die Pfeiltasten (∧/∨), um die folgenden Einstellungen zu erhöhen oder zu verringern: Widerstand oder Zeit.

Im Trainingsmodus können Sie den Widerstand mit den Pfeiltasten nach oben und unten um jeweils 1 Stufe verändern. Wenn Sie eine Pfeiltaste länger als eine halbe Sekunde gedrückt halten, wird der Widerstand so lange um jeweils 5 Stufen erhöht/verringert, bis Sie sie loslassen.

# BEDIENUNG DER KONSOLE

**Manuelle Einstellung:**
Drücken Sie die Tasten Start/Stop ▶II, um ein schnelles, manuell eingestelltes Training zu starten. In diesem Modus starten Widerstand und Timer bei 0.

**So passen Sie Ihr Training an:**
Drücken Sie die Tasten Eingabe ✓ / Anzeige, bis die Zeitanzeige blinkt. Verwenden Sie die Pfeiltasten ∧/∨, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen, und drücken Sie die Tasten Eingabe ✓ / Anzeige, um die gewählte Zeit zu bestätigen. Nach der Bestätigung blinkt die Anzeige mit dem Startwiderstand. Verwenden Sie die Pfeiltasten ∧/∨ , um den gewünschten Startwiderstand einzustellen, und drücken Sie zur Bestätigung die Tasten Eingabe ✓ / Anzeige. Drücken Sie Start ▶II , um mit Ihren Einstellungen für Zeit und Widerstand das Training zu beginnen.

Sobald Ihr individuelles Programm gestartet wurde, zählt der Timer von der gewünschten Zeit herunter und das Training beginnt mit dem von Ihnen gewählten Widerstand. Sie können den Widerstand jedoch auch während des Trainings jederzeit anpassen.

**Energiesparmodus:**
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.

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

**Home- P1**

**Verbindung mit einer App (Standardmodus)**

Wenn Sie die App eines Drittanbieters verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion (BT) Ihres Geräts und befolgen Sie die Anweisungen der App zum Koppeln.
Stellen Sie sicher, dass die Konsole nicht mit anderen BT-Geräten verbunden ist, indem Sie sich vergewissern, dass das BT-Symbol ᛒ auf der Konsole nicht leuchtet.

Wenn Sie den BT-Herzfrequenzgurt mit der App eines Drittanbieters verwenden möchten, verbinden sich über die App mit dem Herzfrequenzgurt, indem Sie die Anweisungen der App befolgen, um den Herzfrequenzgurt zu finden und sich mit ihm zu verbinden.

Befolgen Sie die Anweisungen der App des Drittanbieters, um das Programm zu starten. Bei einigen Apps müssen Sie aus der App heraus starten, bei anderen müssen Sie zuerst die Taste **Start** der Konsole drücken.

Um das Training zu beenden, beenden Sie das Programm in der App und drücken Sie die **Stop**-Taste an der Konsole für 3 Sekunden.

**Verbindung mit einem Herzfrequenzgurt (standardmäßig deaktiviert)**

Um den **Herzfrequenzgurt-Modus** zu aktivieren, stellen Sie sicher, dass die Konsole derzeit nicht mit einem anderen Bluetooth-Gerät (BT) verbunden ist. Vergewissern Sie sich, dass auf der Konsole kein BT-Symbol ᛒ angezeigt wird.

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt tragen, lesen Sie unbedingt die Anweisungen zu dem Gerät. Hinweis: Einige Herzfrequenzgurte müssen feucht sein, um die Herzfrequenz genau messen zu können.

Halten Sie die Bluetooth-Taste einige Sekunden lang gedrückt, bis das Symbol „HF-MODUS“ in der rechten Ecke der LCD-Anzeige erscheint. Sobald die Konsole den BT-Herzfrequenzgurt erkennt, wird das BT-Symbol ᛒ auf dem LED-Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie auf **Start**, um ein Training zu beginnen. Die Konsole sollte nun die Herzfrequenz anzeigen.

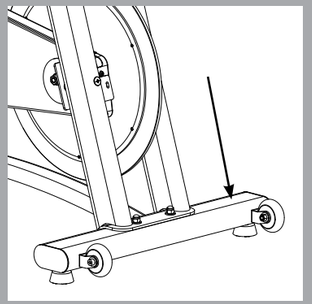
Um den Herzfrequenzgurt-Modus zu beenden, trennen Sie das BT-Herzfrequenzgerät und vergewissern Sie sich, dass das BT-Symbol von der Anzeige verschwindet. Halten Sie dann die Bluetooth-Taste einige Sekunden lang gedrückt, bis „HF-MODUS“ vom LED-Bildschirm verschwindet. HINWEIS: Es kann ein paar Sekunden dauern, bis die Bluetooth-Verbindung zur Konsole getrennt ist.



# MONTAGE

## ⚠ WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is zeer belangrijk dat je de montage-instructies goed opvolgt en dat je alle onderdelen goed vastdraait. Als je de montagehandleiding niet goed opvolgt, kunnen er onderdelen in de indoor-fiets zitten die niet vastgedraaid zijn, die los lijken te zitten en die storende geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de indoor-fiets te voorkomen, dienen de montage-instructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.



Zoek voor je verder gaat het serienummer van de indoor-fiets op de voorstabilisator van de fiets. Voer het nummer hieronder in.

VUL JE SERIENUMMER IN HET ONDERSTAANDE VAK IN:

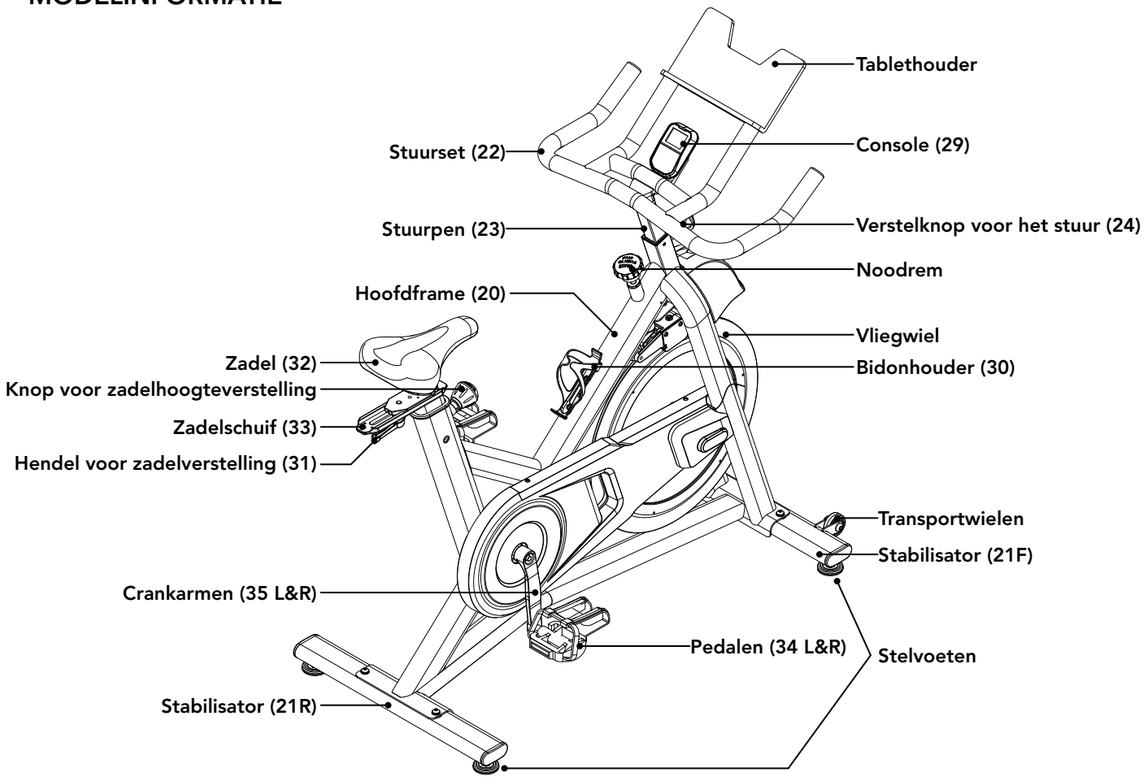
SERIENUMMER:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

MODELNAAM: **HORIZON** INDOOR-FIETS

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als je belt voor een serviceafspraak.
» Zorg ervoor dat je zowel het SERIENUMMER als de MODELNAAM op je garantiekaart invoert.

## MODELINFORMATIE






## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ Hoofdframe (20)
- ☐ Voorstabilisator (21F)
- ☐ Achterstabilisator (21R)
- ☐ Stuurset (22)
- ☐ Stuurpen (23)
- ☐ Console (29)
- ☐ Pedaalset (34 L&R)
- ☐ Zadelpen-set (31, 32 & 33)

## ONDERDELEN INCLUSIEF:

- ☐ 1 set montagemateriaal

## SET MONTAGEMATERIAAL:



**1**
**Bout**
M8
Aantal: 7



**2**
**Veerring**
Ø8,2
Aantal: 7



**3**
**Platte ring**
Ø8,2
Aantal: 7

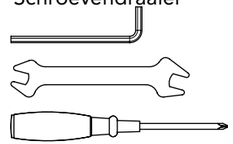


**4**
**Bout**
M4
Aantal: 3



**5**
**Platte ring**
Ø10
Aantal: 1

**Gereedschapsset**
5mm sleutel
13/15mm sleutel
Schroevendraaier



# VOOR MONTAGE

## UITPAKKEN

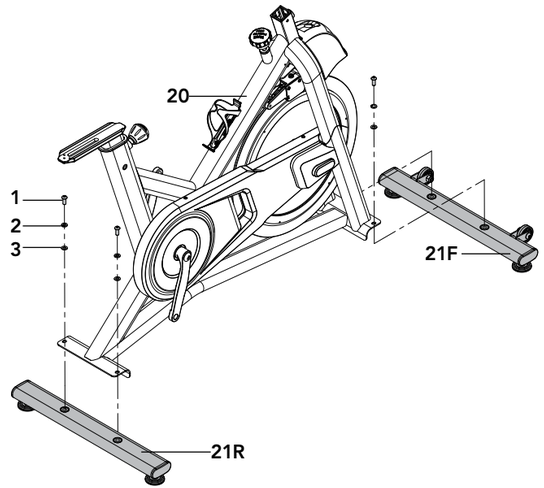
Vanwege het gewicht van de indoor-fiets **raden wij je aan om de fiets met twee personen te monteren**. Pak het toestel uit waar je het gaat gebruiken. We raden je aan je vloer ergens mee te beschermen. Zet de doos op een vlakke ondergrond en verwijder alle verpakkingsmateriaal; gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid.

LET OP: Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid voor je WELKE bout dan ook volledig vastdraait.

LET OP: Het aanbrengen van een beetje vet kan helpen bij de installatie van de onderdelen. Wij raden je aan hiervoor lithium-fietsvet te gebruiken.

## ☎ HULP NODIG?

Als je vragen hebt of onderdelen mist, kun je contact opnemen met de Technische Klantenservice.




# MONTAGE **STAP 1**

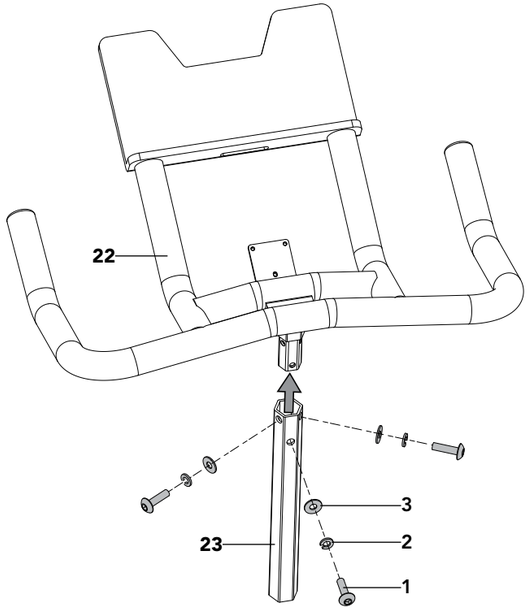
**STAP 1 MONTAGEMATERIAAL:**

| | | |
|---|---|---|
| **1** Bout M8 Aantal: 4 | **2** Veerring Ø8,2 Aantal: 4 | **3** Platte ring Ø8,2 Aantal: 4 |

1.1 Open 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 platte ringen (3)** en draai alles goed vast.






# MONTAGE **STAP 2**

**STAP 2 MONTAGEMATERIAAL:**

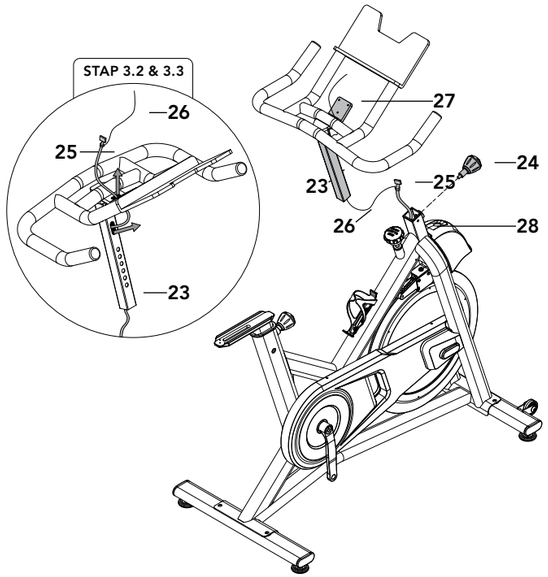
| | | |
|---|---|---|
| **1** Bout M8 Aantal: 3 | **2** Veerring Ø8,2 Aantal: 3 | **3** Platte ring Ø8,2 Aantal: 3 |

2.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 2**.

2.2 Plaats het **stuur (22)** in de **stuurpen (23)** en zet de voorkant vast met **1 bout (1), 1 veerring (2)** en **1 platte ring (3)**. Draai het montagemateriaal niet volledig vast tot het einde van **Stap 2**.

2.3 Zet de zijde vast met **2 bout (1)**, **2 veerring (2)**, **2 platte ring (3)**.

2.4 Draai de bouten van **Stap 2.2** en **Stap 2.3** helemaal vast.




# MONTAGE **STAP 3**

3.1 Draai de **verstelknop (24)** tegen de klok in om deze volledig los te draaien.

3.2 Bevestig de **hoofdkabel (26)** aan de **consolekabel (25)** en trek de **consolekabel (25)** van de **hoofdbuis (28)** door de **stuurpen (23)** en uit het gat voor de **stuurpen (23)**.

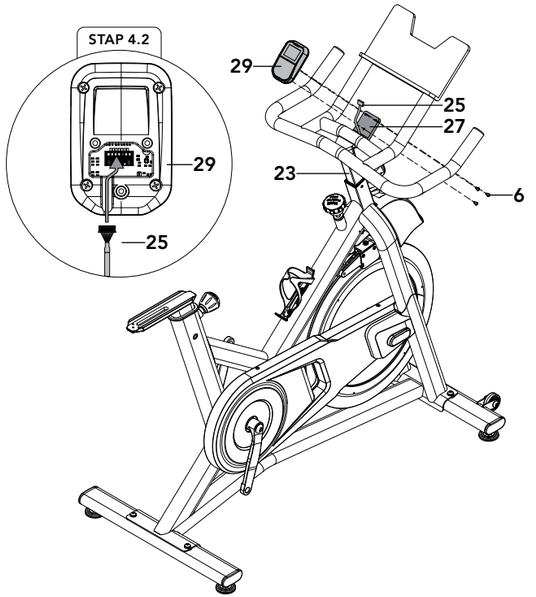
3.3 Trek de **consolekabel (25)** door het gat in de **consolesteun (27)**.

3.4 Plaats de **stuurpen (23)** in de **hoofdbuis (28)** en draai de **verstelknop (24)** vast.

3.5 Maak de **hoofdkabel (26)** los en leg deze terzijde.

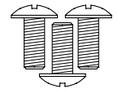
**LET OP:** Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de handgrepen.






# MONTAGE **STAP 4**

**STAP 4 MONTAGEMATERIAAL:**



**4**
**Bout**
**M4**
**Aantal: 3**

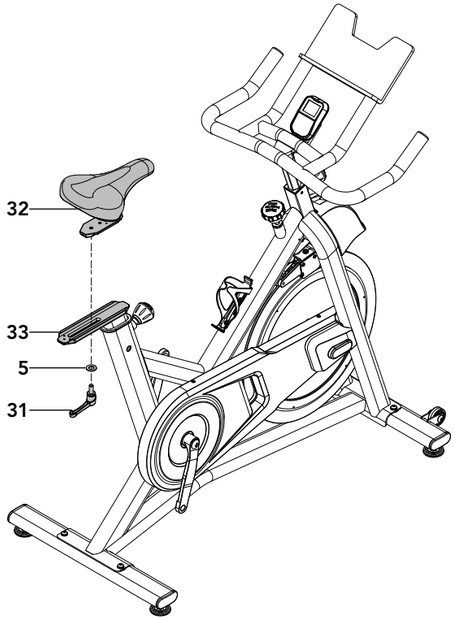
4,1 Open het montagemateriaal voor **Stap 4**.

4.2 Bevestig de **consolekabel (25)** aan de **console (29)**.

4.3 Plaats de **consolekabel (25)** in de **stuurpen (23)**.

4.4 Voer de **consolekabel (25)** door het kanaal aan de achterkant van de **console (29)** om te voorkomen dat de kabel bekneld raakt. Bevestig de **console (29)** aan de **consolesteun (27)** met **3 bouten (4)**.

**LET OP:** Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de console.




# MONTAGE **STAP 5**

**STAP 5 MONTAGEMATERIAAL:**



**5**
Platte ring
Ø10
Aantal: 1

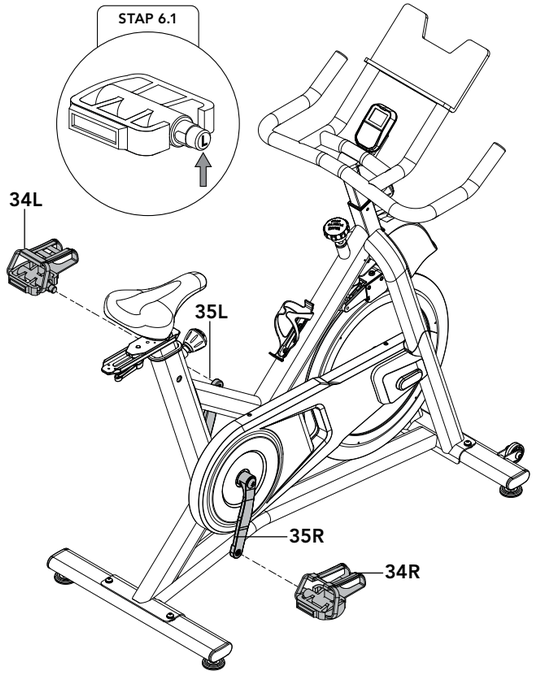
5.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 5**.

5.2 Schroef de **hendel voor verstelling (31)** uit het **zadel (31)**.

5.3 Plaats het **zadel (32)** op de **zadelschuif (33)**.

5.4 Zet het **zadel (32)** vast met **1 platte ring (5)** en de **verstelknop (31)**.






# MONTAGE **STAP 6**

6.1 Zoek het **linkerpedaal (34L)** met de aanduiding **L** op de as en het **rechterpedaal (34R)** met de aanduiding **R**.

6.2 Plaats het **linkerpedaal (34L)** in de **linker crankarm (35L)** en draai deze **tegen de klok in vast**.

6.3 Plaats het **rechterpedaal (34R)** in de **rechter crankarm (35R)** en draai deze **met de klok mee vast**.

6.4 Gebruik een **combinatietang** om de pedalen volledig vast te zetten.

Productgewicht: **38 kg / 85 lbs.**

Maximum gewicht gebruiker: **113 kg / 250 lbs**.

Afmetingen (L x B x H): **120 x 53 x 115 cm / 47” x 21” x 45”**

**GEFELICITEERD!**
Je hebt je indoor-fiets succesvol gemonteerd.

# BEDIENING VAN DE INDOOR-FIETS



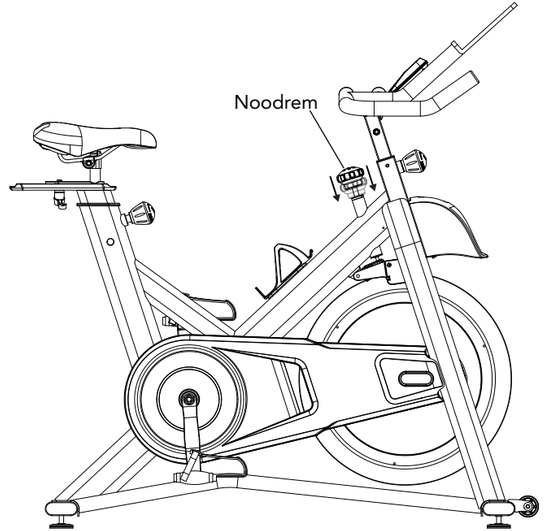
## WEERSTANDSCONTROLE EN NOODREM

Het gewenste niveau in trapkracht (weerstand) kan in kleine stapjes worden ingesteld door middel van de weerstandsknoppen op de console. Om de weerstand te verhogen, druk je op de pijl omhoog. Om de weerstand te verlagen, duw je de hendel omlaag.

## VOOR INDOOR-FIETS:

### ⚠ WAARSCHUWING

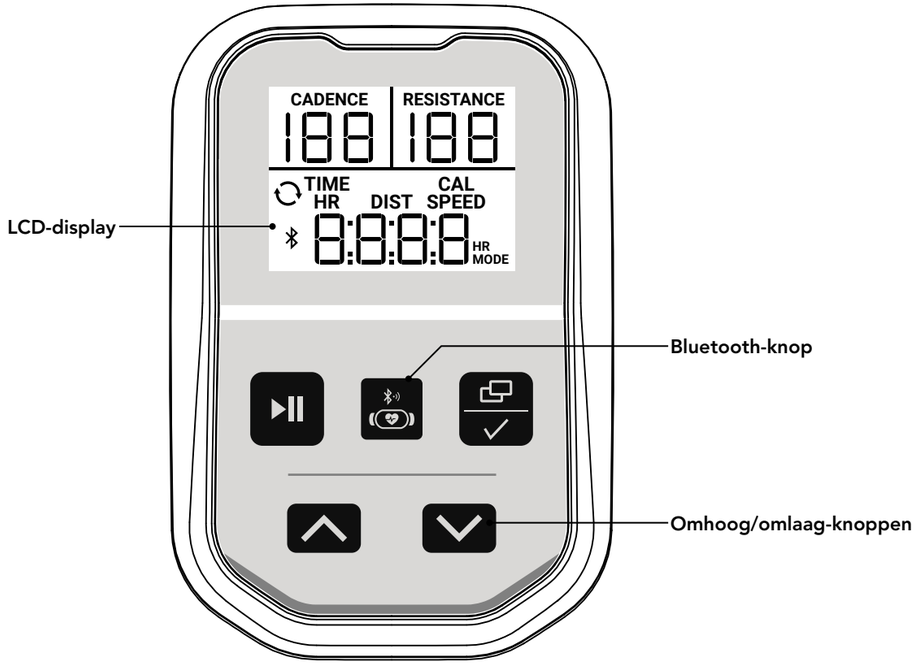
- Zorg dat je schoenen in de toeclip vastzitten (indien aanwezig).
- Stel de hoogste weerstand in als de indoor-fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.
- De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven samen met het vliegwiel bewegen tot het vliegwiel stopt. Je moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Druk de noodrem hard naar beneden om het vliegwiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan je eigen capaciteiten aan. Druk de noodrem naar beneden = noodstop.
- De indoor-fiets heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. PROBEER JE VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLIEGWIEL VOLLEDIG STILSTAAN. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.




## VERSTELLING ZITTING EN STUUR VAN INDOOR-FIETS (INDIEN BESCHIKBAAR)

Draai de verstelhendel of -knop linksom om het zadel of het stuur naar voren of naar achteren te schuiven voor horizontale verstelling; breng met de andere hand het zadel of het stuur omhoog of omlaag om de hoogte in te stellen. Draai de handel of knop in de richting van de klok om de positie te vergrendelen. Stel de zadel- of stuurhoogte niet in voorbij het MAX-merkteken of de afstelpunten op de pen.

## CONSOLE




## CONSOLE-DISPLAY

**LCD-display:**
In de trainingsmodus geeft het bovenste LCD-venster altijd Cadans en Weerstand weer.
Het onderste gedeelte van het display kan tonen: Tijd, Calorieën (Cal), Hartslag (HR), Afstand (Afst) en Snelheid. Er is ook een standaard roterende functie die elk van de gegevenstypen gedurende 5 seconden weergeeft voordat er naar de volgende wordt gegaan.

Om het onderste gedeelte te vergrendelen voor een specifieke gegevensweergave, druk je op de knop Enter ✓ / Display totdat het label voor de gewenste gegevens wordt weergegeven. Om terug te keren naar roterende gegevens, druk je op Enter ✓ / Display totdat de twee pijlen worden weergegeven.

**Omhoog en Omlaag (∧/∨) knoppen:**

Druk op de Omhoog en omlaag (∧/∨) knoppen om de instellingen te verhogen of te verlagen: Weerstand of Tijd.

In de trainingsmodus passen de pijlen omhoog en omlaag de weerstand met 1 aan. Als je de pijlen langer dan een 1/2 seconde ingedrukt houdt, gaat het weerstandsbereik met 5 omhoog/omlaag totdat je de knop weer loslaat.

## BEDIENING CONSOLE

**Handmatige instelling:**

Druk op de Start/Stop ▶II knop om een snelle handmatige training te starten. In deze modus begint de weerstand bij 0 en telt de timer op vanaf 0 seconden.

**Pas je training aan:**

Druk op de Enter ✓ / Display knop totdat de tijd knippert. Gebruik de Omhoog/Omlaag ∧/∨ knoppen om de gewenste trainingstijd aan te passen en druk vervolgens op de Enter ✓ / Display knop om de gewenste tijd te bevestigen. Na bevestiging begint het startweerstand-bereik te knipperen. Stel de gewenste startweerstand in met de Omhoog/Omlaag ∧/∨ knoppen en bevestig met de Enter ✓ / Display knop. Druk op Start ▶II om de training te starten met de gewenste tijd en weerstand.
Zodra je aangepaste programma is gestart, telt de timer af vanaf de gewenste tijd en begint de weerstand bij de weerstand die je hebt geselecteerd. Je kunt tijdens de training de weerstand nog op verschillende waarden instellen.

**Energiespaarstand:**

Om het energieverbruik tot een minimum te beperken, gaat je machine automatisch naar de energiebesparende modus (ERP) wanneer hij niet in gebruik is en wordt de console met een druk op de knop snel weer geactiveerd.

## SCHAKELEN TUSSEN APP-MODUS EN BT-HARTSLAG-MODUS

**Home- P1**

**Verbinding maken met een app (standaardmodus)**

Als je een app van derden gebruikt, schakel je Bluetooth (BT) van je apparaat in en volg je de instructies voor het koppelen van de app. Controleer of de fietsconsole niet is verbonden met andere BT-apparaten door te controleren of het BT-symbool op de console niet brandt.

Als je de BT HR-band wilt gebruiken met een app van derden die hiervoor geschikt is, maak dan verbinding met de HR-band vanuit de app-interface (volg de app-instructies om de HR-band te vinden en er verbinding mee te maken).

Volg de instructies van de app van derden om het programma te starten. Voor sommige moet je vanuit de app starten, voor andere moet je eerst op de **Start** knop van de console drukken.

Om de training te stoppen, beëindig je de rit in de app en druk je 3 seconden op de **Stop** knop op de console.

**Verbinding maken met HR-band (standaard uitgeschakeld)**

Om toegang te krijgen tot de **HR-bandmodus**, moet je ervoor zorgen dat de console momenteel niet is verbonden met Bluetooth-apparaten (BT) door te controleren of er geen BT-symbool op de console wordt weergegeven.

Draag de HR-band, zorg ervoor dat je de instructie van de band leest. Let op: Sommige HR-banden met borstcontact moeten vochtig zijn om de HR nauwkeurig te kunnen uitlezen.

Houd de Bluetooth knop een paar seconden ingedrukt totdat het symbool "HR-MODUS" in de rechter LCD-hoek wordt weergegeven. Zodra de console de BT HR-band detecteert, wordt het BT-symbool weergegeven op het LED-scherm.

Druk op **Start** om een training te starten en de console moet de hartslag weergeven.

Om de HR-bandmodus te verlaten, koppel je het BT HR-apparaat los en controleer je of het BT-symbool van het display verdwijnt. Houd vervolgens de Bluetooth knop een paar seconden ingedrukt totdat "HR-MODUS" op het LED-scherm verdwijnt. LET OP: het duurt een paar seconden voordat Bluetooth de verbinding met de console verbreekt.



# MONTAGE

## AVERTISSEMENT

Une attention particulière doit être accordée à plusieurs sections pendant le montage. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si les instructions de montage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du vélo d'appartement ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager le vélo d'appartement, les instructions de montage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

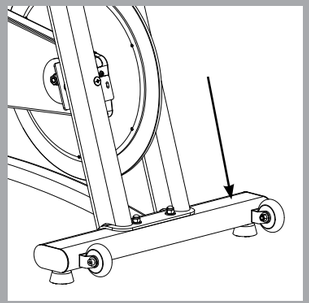
Avant de continuer, trouvez le numéro de série de votre vélo d'appartement situé sur le stabilisateur avant du vélo et entrez-le dans l'espace prévu ci-dessous.

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

NUMÉRO DE SÉRIE :

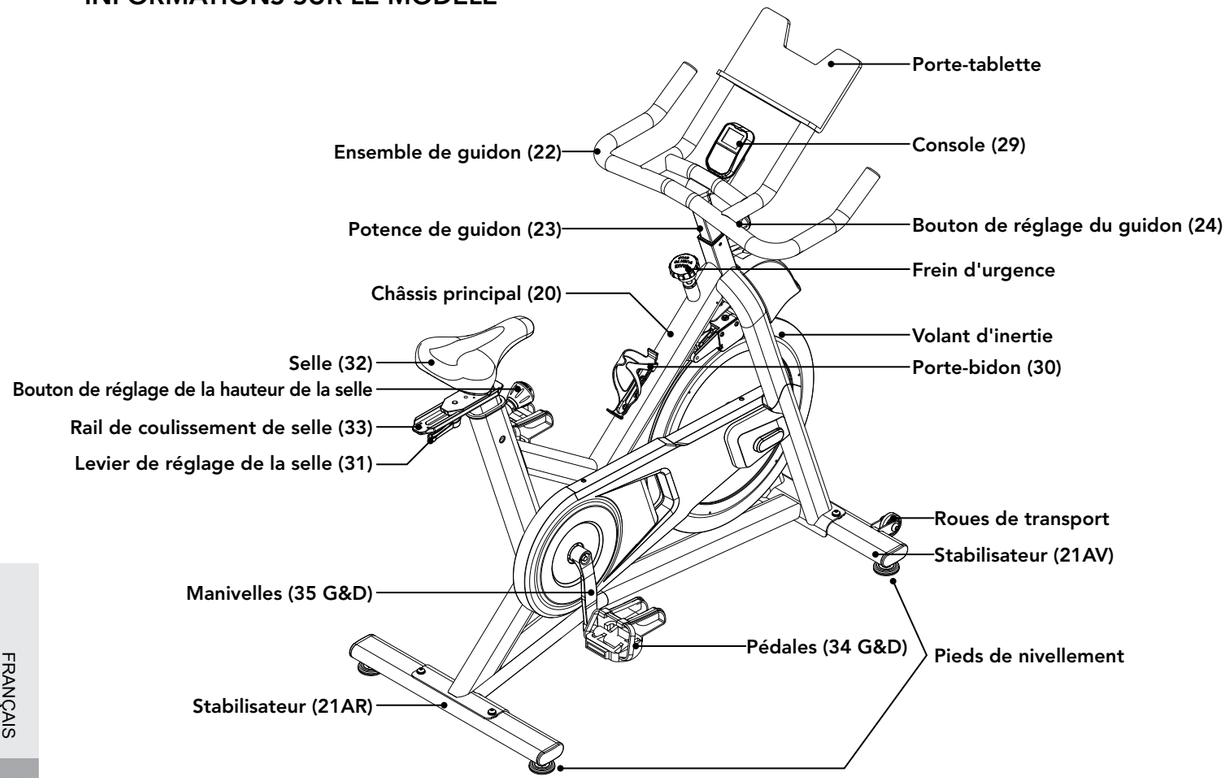
| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

NOM DU MODÈLE : **HORIZON** VÉLO D'APPARTEMENT



» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.
» Assurez-vous de saisir le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE sur votre carte de garantie.

## INFORMATIONS SUR LE MODÈLE






## PIÈCES PRINCIPALES INCLUSES :

- ☐ Châssis principal (20)
- ☐ Stabilisateur avant (21AV)
- ☐ Stabilisateur arrière (21AR)
- ☐ Ensemble de guidon (22)
- ☐ Potence de guidon (23)
- ☐ Console (29)
- ☐ Jeu de pédales (34 G&D)
- ☐ Ensemble de tige de selle (31, 32 & 33)

## EMBALLAGE DE PIÈCES INCLUS :

- ☐ 1 kit de matériel

## KIT DE MATÉRIEL :

**1**
**Boulon**
M8
Qté : 7

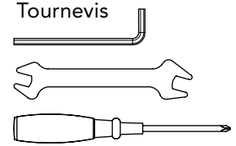
**2**
**Rondelle élastique**
Ø8.2
Qté : 7

**3**
**Rondelle plate**
Ø8.2
Qté : 7

**4**
**Boulon**
M4
Qté : 3

**5**
**Rondelle plate**
Ø10
Qté : 1

**Trousse à outils**
Clé en L de 5mm
Clé de 13/15 mm
Tournevis



# PRÉ-MONTAGE

## DÉBALLAGE

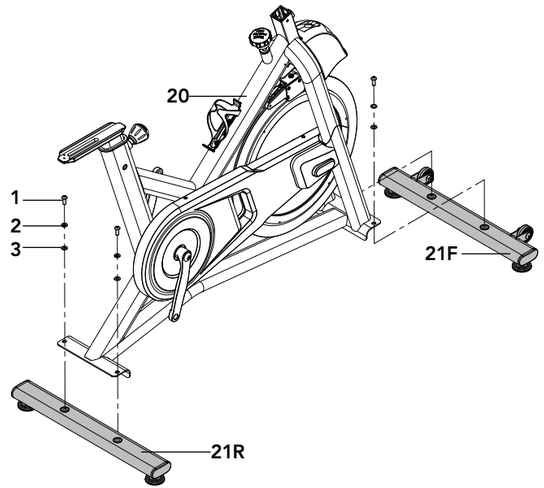
Compte tenu de son poids, **il est conseillé d'assembler le vélo d'appartement à deux personnes.** Déballez le produit à l'endroit où vous allez l'utiliser. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Placez le carton sur une surface plane et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé le montage.

REMARQUE : lors de chaque étape de montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement l'UN des boulons.

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

**VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?**

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




# ASSEMBLAGE **ÉTAPE 1**

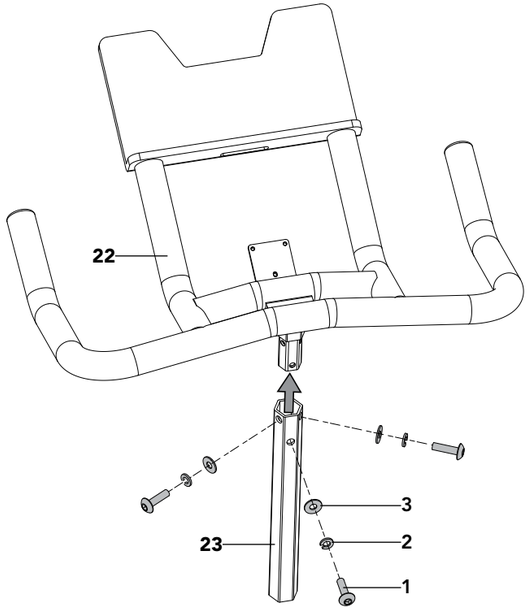
**ÉTAPE 1 MATÉRIEL :**

| | | |
|---|---|---|
| **1** Boulon M8 Qté : 4 | **2** Rondelle élastique Ø8.2 Qté : 4 | **3** Rondelle plate Ø8.2 Qté : 4 |

1.1 Ouvrez le matériel pour **l'étape 1**.

1.2 Fixez le **stabilisateur avant (21AV)** et le **stabilisateur arrière (21AR)** au **cadre principal (20)** à l'aide de **4 boulons (1), 4 rondelles élastiques (2)** et **4 rondelles plates (3)**, et serrez fermement.






# ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2**

**ÉTAPE 2 MATÉRIEL :**

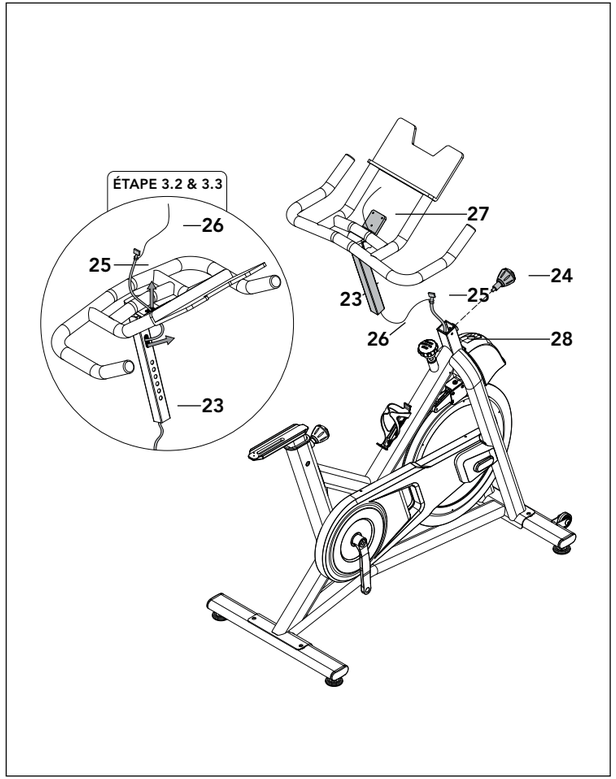
| | | |
|---|---|---|
| **1** Boulon M8 Qté : 3 | **2** Rondelle élastique Ø8.2 Qté : 3 | **3** Rondelle plate Ø8.2 Qté : 3 |

2.1 Ouvrez le matériel pour **l'étape 2**.

2.2 Insérez le **guidon (22)** dans la **potence du guidon (23)** et fixez l'avant avec **1 boulon (1), 1 rondelle élastique (2)** et **1 rondelle plate (3)**. Ne serrez pas complètement le matériel avant la fin de **l'étape 2**.

2.3 Fixez le côté avec **2 boulon (1)**, **2 rondelle élastique (2)**, **2 rondelle plate (3)**.

2.4 Serrez complètement les boulons des **étapes 2.2** et **2.3**.




# ASSEMBLAGE **ÉTAPE 3**

3.1 Tournez le **bouton de réglage (24)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le desserrer complètement.

3.2 Fixez le **fil conducteur (26)** au **câble de la console (25)** et tirez le **câble de la console (25)** du **tube de direction (28)** à travers la **potence du guidon (23)** et hors du trou devant la **potence du guidon (23)**.

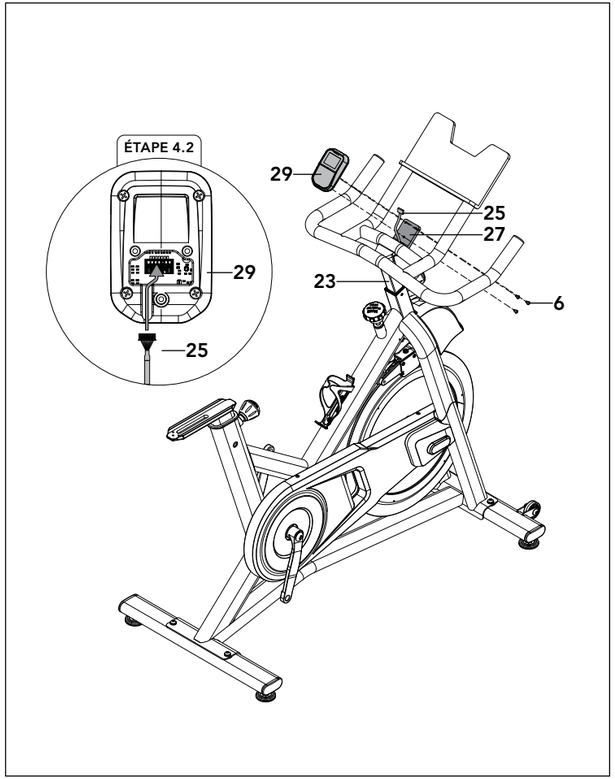
3.3 Tirez le **câble de la console (25)** à travers le trou du **support de la console (27)**.

3.4 Insérez la **potence du guidon (23)** dans le **tube de direction (28)** et serrez le **bouton de réglage (24)** pour le fixer.

3.5 Détachez et jetez le **fil conducteur (26)**.

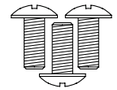
**REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage du guidon.






# ASSEMBLAGE **ÉTAPE 4**

**ÉTAPE 4 MATÉRIEL :**



**4**
**Boulon**
**M4**
**Qté : 3**

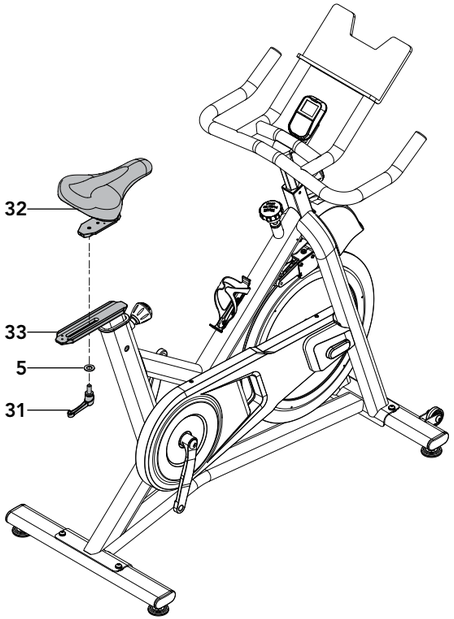
4.1 Ouvrez le matériel pour **l'étape 4**.

4.2 Fixez le **câble de la console (25)** à la **console (29)**.

4.3 Insérez soigneusement le **câble de la console (25)** dans la **potence du guidon (23)**.

4.4 Acheminez le **câble de la console (25)** dans le canal à l'arrière de la **console (29)** pour éviter de pincer le câble. Fixez la **Console (29)** au **support de console (27)** à l'aide de **3 boulons (4)**.

**REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage de la console.




# ASSEMBLAGE **ÉTAPE 5**

**ÉTAPE 5 MATÉRIEL :**



**5**
**Rondelle plate**
**Ø10**
**Qté : 1**

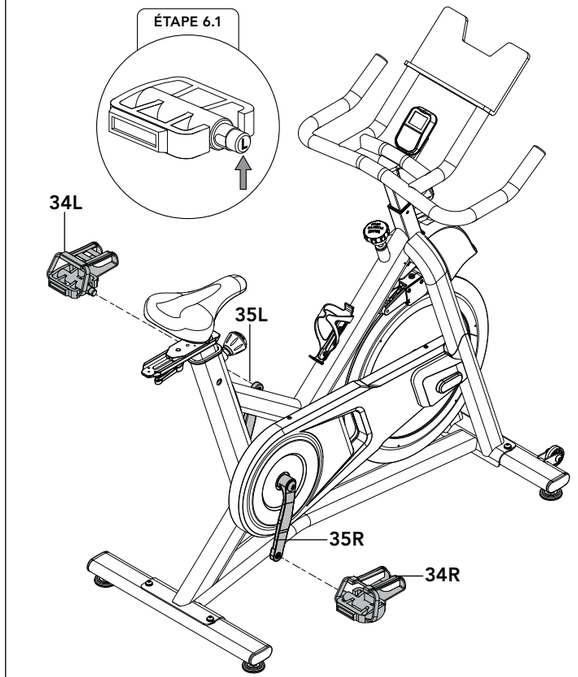
5.1 Ouvrez le matériel pour **l'étape 5**.

5.2 Dévissez le **levier de réglage (31)** de la **selle (31)**.

5.3 Placez la **selle (32)** sur le **rail de coulissement de selle (33)**.

5.4 Fixez la **selle (32)** avec **1 rondelle plate (5)** et le **levier de réglage (31)**.






# MONTAGE **ÉTAPE 6**

6.1 Identifiez la **pédale gauche (34G)** qui est étiquetée **G** sur l'axe et la **pédale droite (34D)** étiquetée **D**.

6.2 Insérez la **pédale gauche (34G)** dans le **bras de manivelle gauche (35L)** et serrez **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**.

6.3 Insérez la **pédale droite (34D)** dans le **bras de manivelle droit (35D)** et serrez **dans le sens des aiguilles d'une montre**.

6.4 Utilisez une **clé mixte** pour serrer complètement les pédales.

Poids du produit : **38 kg / 852 lbs.**

Capacité de poids de l'utilisateur : **113 kg / 250 lbs**.

Dimensions (L×l×H) : **120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"**

**FÉLICITATIONS !**
Vous avez assemblé avec succès votre vélo d'appartement.

# UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT



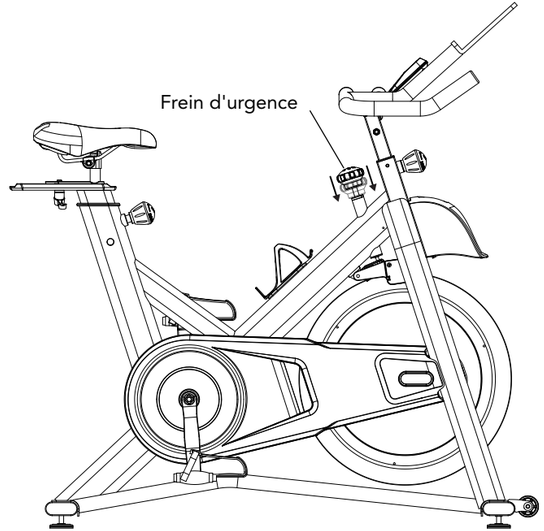
## CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE ET FREIN D'URGENCE

Le niveau de difficulté préféré en matière d'entraînement (résistance) peut être réglé par incréments en utilisant les boutons de résistance sur la console. Pour augmenter la résistance, poussez sur la flèche vers le haut. Pour diminuer la résistance, poussez sur la flèche vers le bas.

## POUR LE VÉLO D'APPARTEMENT :

### ⚠ AVERTISSEMENT

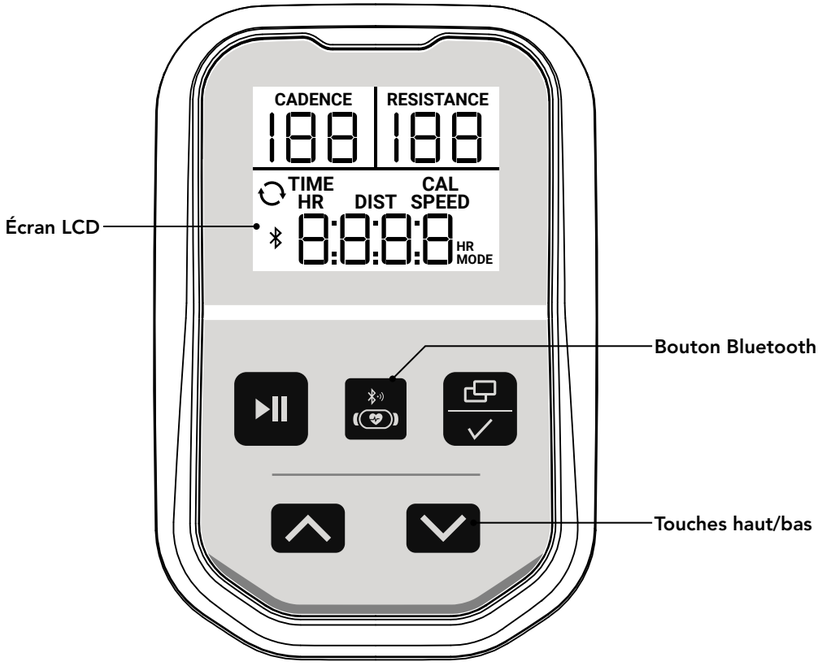
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la cage à orteils (si disponible).
- Appliquez une charge de pleine résistance lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé pour prévenir les blessures dues au déplacement des composants de transmission.
- Le vélo d'appartement n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter le volant immédiatement, appuyez fortement sur le frein d'urgence. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos capacités. Poussez le frein d'urgence vers le bas = arrêt d'urgence.
- Le vélo d'appartement utilise un volant fixe qui crée de l'élan et qui maintient les pédales en rotation même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si les pieds de l'utilisateur ont glissé. N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE AVANT QUE LES PÉDALES ET LE VOLANT NE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.




## RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON DU VÉLO D'APPARTEMENT (SI DISPONIBLE)

Tournez le levier ou le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire glisser la selle ou le guidon vers l'avant ou vers l'arrière pour un réglage horizontal ; relevez ou abaissez la selle ou le guidon avec l'autre main pour régler la hauteur. Tournez le levier ou le bouton dans le sens horaire pour verrouiller la position. Ne réglez pas la hauteur de la selle ou du guidon au-delà de la marque MAX ou des points de réglage sur la potence.

## CONSOLE




## AFFICHAGE CONSOLE

**ÉCRAN LCD :**

En mode exercice, la fenêtre LCD supérieure affichera toujours la cadence et la résistance.
La partie inférieure de l'écran peut afficher : Temps, Calories (Cal), Fréquence cardiaque (FC), Distance (Dist) et Vitesse. Il existe également une fonction de cycle par défaut qui affichera chacun des types de données pendant 5 secondes avant de passer au suivant.
Pour verrouiller la partie inférieure sur un affichage de données spécifique, appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage jusqu'à ce que l'étiquette des données souhaitées s'affiche. Pour revenir aux données de cyclisme, appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage jusqu'à ce que les deux flèches s'affichent.

**Touches haut/bas (∧/∨) :**

Appuyez sur les touches Haut et Bas (∧/∨) pour augmenter et diminuer les réglages : Résistance ou Temps.

En mode exercice, les flèches haut et bas ajustent la résistance de 1. Si vous maintenez les touches fléchées enfoncées pendant plus d'une demi-seconde, la plage de résistance augmentera/diminuera de 5 jusqu'à ce qu'elles soient relâchées.

## FONCTIONNEMENT CONSOLE

**Réglage manuel :**

Appuyez sur le bouton Start/Stop ▶II pour démarrer un entraînement manuel rapide. Dans ce mode, la résistance commencera à 0 et le minuteur comptera à partir de 0 seconde.

**Personnalisez votre entraînement**

Appuyez sur le bouton Entrée ✓/ Affichage jusqu'à ce que le temps clignote. Utilisez les touches Haut/Bas ∧/∨ pour régler la durée d'entraînement souhaitée, puis appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage pour confirmer la durée souhaitée. Une fois confirmée, la plage de résistance de départ commencera à clignoter. Réglez la résistance de démarrage souhaitée avec les touches Haut/Bas ∧/∨ et validez avec la touche Entrée ✓/ Affichage. Appuyez sur Start ▶II pour commencer l'entraînement avec la durée et la résistance souhaitées.

Une fois que votre programme personnalisé a été lancé, le minuteur comptera à rebours à partir du temps souhaité et la résistance commencera à la résistance que vous avez sélectionnée. Vous pouvez toujours ajuster la résistance à différentes valeurs pendant l'entraînement.

**Économiseur d'énergie :**

Pour minimiser la consommation d'énergie, votre machine entrera automatiquement en mode d'économie d'énergie (ERP) lorsqu'elle n'est pas utilisée et la console se réveillera rapidement d'une simple pression sur un bouton.

## COMMENT BASCULER ENTRE LE MODE APPLICATION ET LE MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE BT

**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 de couplage de l'application.
Assurez-vous que la console de vélo n'est pas connectée à d'autres appareils BT en vérifiant que le symbole ᛒ BT n'est pas allumé sur la console.

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

Suivez les instructions de l'application tierce pour démarrer le programme. Certaines nécessitent que vous commenciez à partir de l'application, d'autres exigent que vous appuyiez d'abord sur le bouton **Start** de la console.

Pour arrêter l'entraînement, terminez la course dans l'application et appuyez sur le bouton **Stop** de la console pendant 3 secondes.

**Connexion à une sangle de fréquence cardiaque (désactivé par défaut)**

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

Portez la sangle FC, veillez à lire les instructions de la sangle. Remarque : Certaines sangles FC à contact thoracique doivent être humides pour lire la fréquence cardiaque avec précision.

Appuyez sur le bouton Bluetooth et maintenez-le enfoncé pendant quelques secondes jusqu'à ce que le symbole « HR MODE » (mode FC) s'affiche dans le coin droit de l'écran LCD. Une fois que la console détecte la sangle FC BT, le symbole ᛒ BT s'affiche sur l'écran LED.

Appuyez sur **Start** pour commencer un entraînement et la console devrait afficher la fréquence cardiaque.

Pour quitter le mode Sangle FC, déconnectez l'appareil FC BT 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 LED. REMARQUE : la déconnexion du Bluetooth de la console devrait prendre quelques secondes.

©2022 Johnson Health Tech