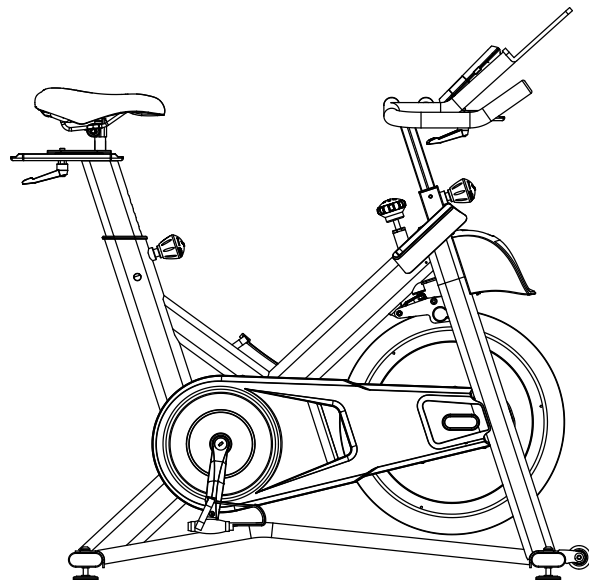




HORIZON
FITNESS



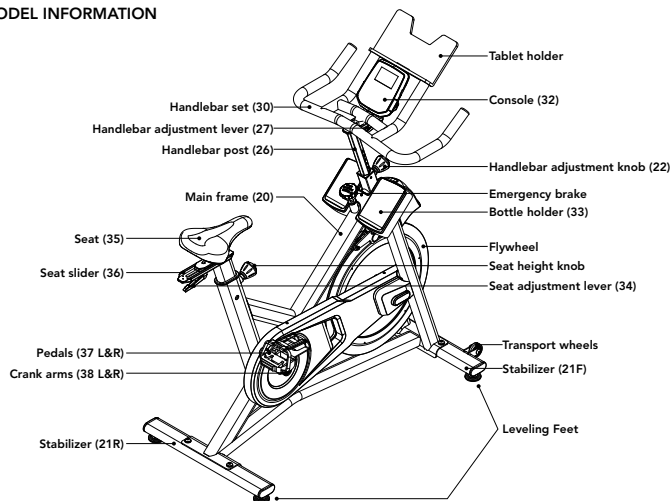
INDOOR CYCLE OWNER'S MANUAL
INDOOR CYCLE-BENUTZERHANDBUCH
GEBRUIKERSHANDLEIDING INDOOR-FIETS
MANUEL D'UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

⚠ WARNING

A line drawing showing the front wheel of a bicycle being placed onto the front roller of a repair stand. An arrow points to the front roller, indicating it should be positioned under the front wheel.



MODEL INFORMATION



MAIN PARTS INCLUDED:

- ☐ Main Frame (20)
- ☐ Front Stabilizer (21F)
- ☐ Rear Stabilizer (21R)
- ☐ Handlebar Set (30)
- ☐ Console (32)
- ☐ Water Bottle Holder (33)
- ☐ Pedal Set (37 L&R)
- ☐ Seat Post Set (34, 35 & 36)

PARTS PACKING INCLUDED:

- ☐ 1 Hardware Kit

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.

HARDWARE KIT:



1 Bolt
M8
Qty: 4



2 Spring Washer
Ø8.2
Qty: 4



3 Flat Washer
Ø8.2
Qty: 4



4 Bolt
M4
Qty: 5



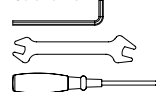
5 Flat Washer
Ø10
Qty: 2

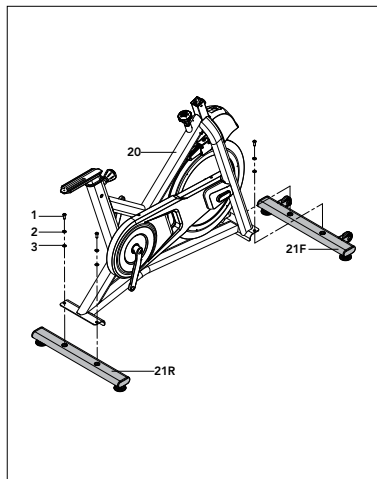


6 Bolt
M4
Qty: 2

Tool Kit

5mm Wrench
13/15mm Wrench
Screwdriver





ASSEMBLY STEP 1

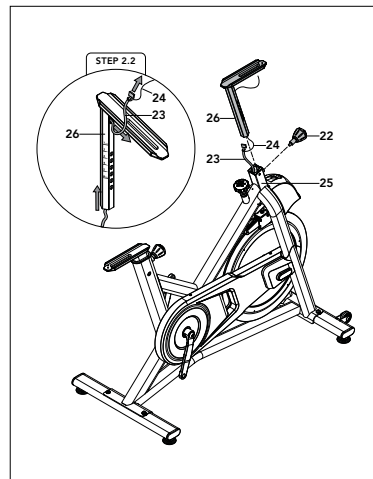
STEP 1 HARDWARE :



- 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)**, and tighten firmly.

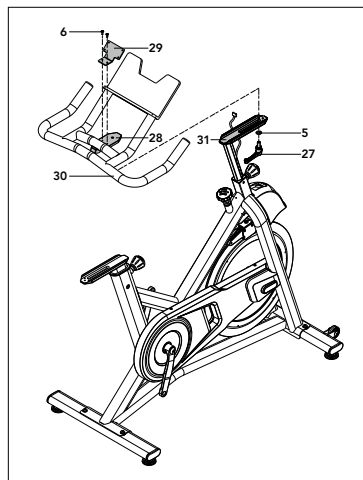


ASSEMBLY STEP 2



- 2.1 Turn **Adjustment Knob (22)** counter-clockwise to fully loosen.
- 2.2 Attach **Lead Wire (24)** to **Console Cable (23)** and pull **Console Cable (23)** from **Head Tube (25)** through **Handlebar Post (26)** and out hole in front of **Handlebar Post (26)**.
- 2.3 Insert **Handlebar Post (26)** into **Head Tube (25)** and tighten **Adjustment Knob (22)** to secure.
- 2.4 Allow enough **Console Cable (23)** to hang out of **Handlebar Post (26)** for **Assembly Step 4**.
- 2.5 Detach and discard **Lead Wire (24)**.

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



ASSEMBLY STEP 3

STEP 3 HARDWARE :



- 3.1 Open hardware for **Step 3**.
- 3.2 Remove **Handlebar Adjustment Lever (27)** from **Handlebar Plate (28)**.
- 3.3 Attach **Console Bracket (29)** to **Handlebar Plate (28)** using **2 Bolts (6)**.
- 3.4 Place **Handlebar Set (30)** on **Handlebar Slider (31)** and secure with **1 Flat Washer (5)** and **Handlebar Adjustment Lever (27)**.

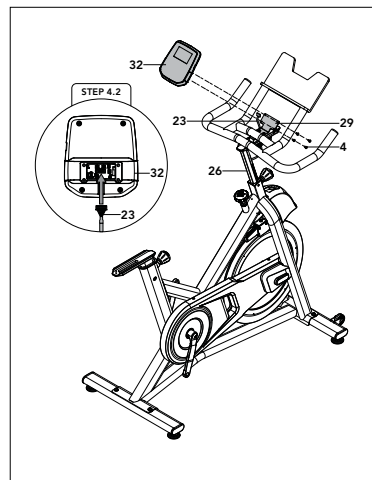
ASSEMBLY STEP 4

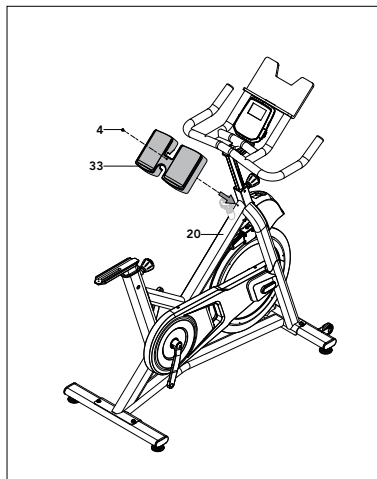
STEP 4 HARDWARE :



- 4.1 Open hardware for **Step 4**.
- 4.2 Attach **Console Cable (23)** to **Console (32)**.
- 4.3 Carefully tuck **Console Cable (23)** into **Handlebar Post (26)**.
- 4.4 Route **Console Cable (23)** through channel on back of **Console (32)** to avoid pinching cable. Attach **Console (32)** to **Console Bracket (29)** using **4 Bolts (4)**.

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





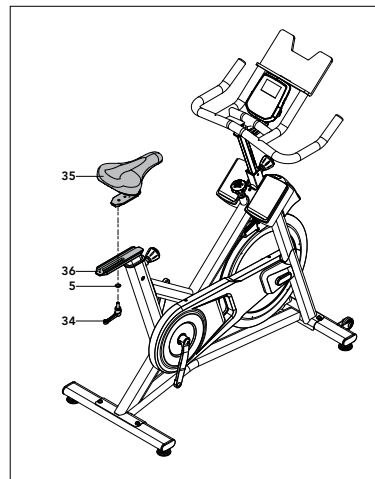
ASSEMBLY STEP 5

STEP 5 HARDWARE :



4 Bolt
M4
Qty: 1

- 5.1 Open hardware for **Step 5**.
- 5.2 Attach **Bottle Holder (33)** to **Main Frame (20)** with **1 Screw (4)**.



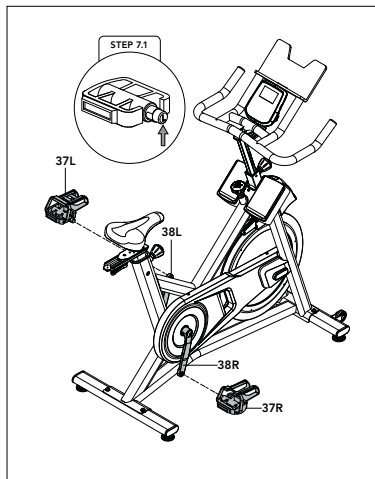
ASSEMBLY STEP 6

STEP 6 HARDWARE :



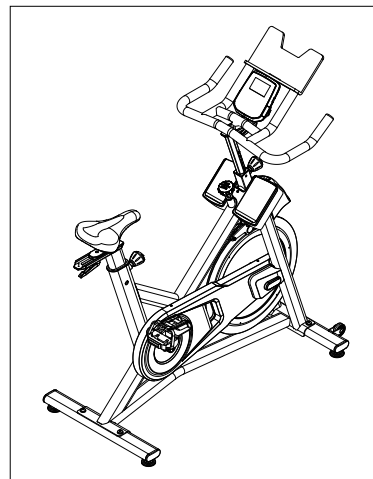
5 Flat Washer
Ø10
Qty: 1

- 6.1 Open hardware for **Step 6**.
- 6.2 Unscrew **Seat Adjustment Lever (34)** from **Seat (35)**.
- 6.3 Place **Seat (35)** onto **Seat Slider (36)**.
- 6.4 Secure **Seat (35)** with **1 Flat Washer (5)** and **Adjustment Lever (34)**.



ASSEMBLY STEP 7

- 7.1 Identify **Left Pedal (37L)** which is labeled **L** on spindle and **Right Pedal (37R)** labeled **R**.
- 7.2 Insert **Left Pedal (37L)** into **Left Crank Arm (38L)** and tighten **Counter Clockwise**.
- 7.3 Insert **Right Pedal (37R)** into **Right Crank Arm (38R)** and tighten **Clockwise**.
- 7.4 Use **Combination Wrench** to fully tighten pedals.



Product Weight: **39 kg / 87 lbs.**

User Weight Capacity: **136 kg / 300 lbs.**

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

CONGRATULATIONS!

You have successfully assembled your indoor cycle.



INDOOR CYCLE OPERATION

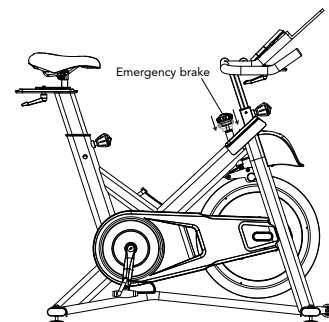
RESISTANCE CONTROL AND EMERGENCY BRAKE

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.

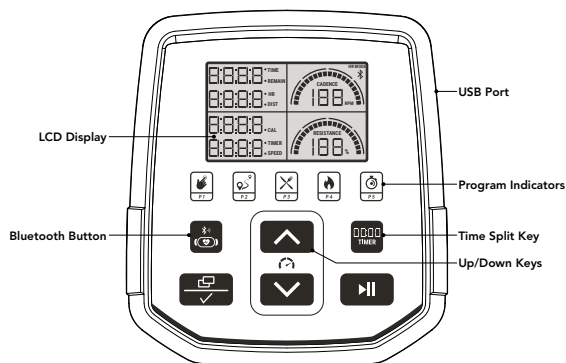


INDOOR CYCLE SEAT & HANDELBAR ADJUSTMENT (IF AVAILABLE)

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



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, distance, calories, heart rate, RPM, speed 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  KEYS: used to adjust resistance level.

ENTER : used to confirm a selection.

CHANGE DISPLAY : press to change display feedback during 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.

USB PORT: for charging only, 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 kilometers. 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 the difference is it will reset to 0s when the user presses the split key.

SPEED: Shown as km/h. Indicate the bike's overall speed on the road.

RESISTANCE: Shows the current level of resistance.

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



PROGRAM INFORMATION



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



P2) TARGET 1 – 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) TARGET 2 – CALORIES: Set goals for burning calories.



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



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

GETTING STARTED

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

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

QUICK START UP

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

SELECT A WORKOUT OR TARGET

1. Select your PROGRAM with the Up/Down ▲▼ 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.





Home- P1

Connecting to HR Strap (off by default)

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

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.

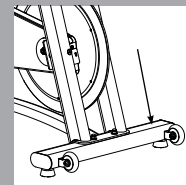
AUFBAU

! WARNUNG

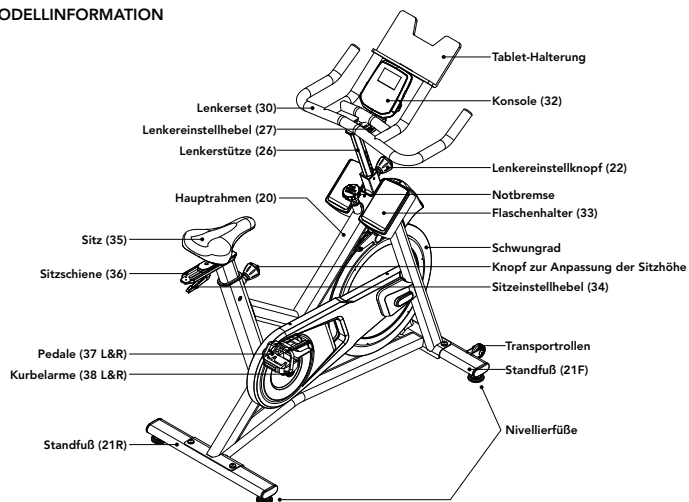
SERIENNUMMER:

[illegible]

MODELLBEZEICHNUNG: HORIZON INDOOR CYCLE



MODELLINFORMATION



IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ Haupttrahmen (20)
- ☐ Standfuß vorne (21F)
- ☐ Standfuß hinten (21R)
- ☐ Lenkerset (30)
- ☐ Konsole (32)
- ☐ Flaschenhalter (33)
- ☐ Pedalset (37 L&R)
- ☐ Sitzstützensatz (34, 35 & 36)

ZUSÄTZLICH ENTHALTEN:

- ☐ 1 Hardwarebeutel

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.

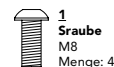
HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie **ALLE** Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie **EINZELNE** Schrauben vollständig festziehen.

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

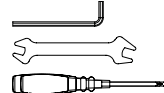
BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

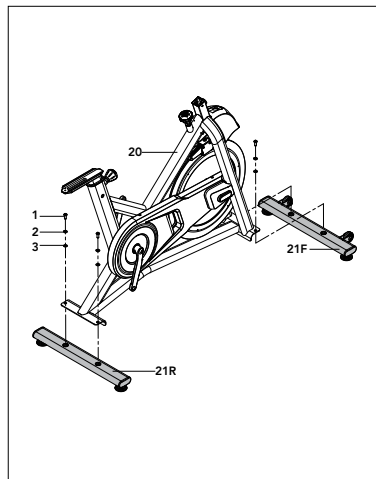
Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.

HARDWAREBEUTEL:



Werkzeuge
5 mm Schraubenschlüssel
13/15 mm Schraubenschlüssel
Schraubenzieher





AUFBAUSCHRITT 1

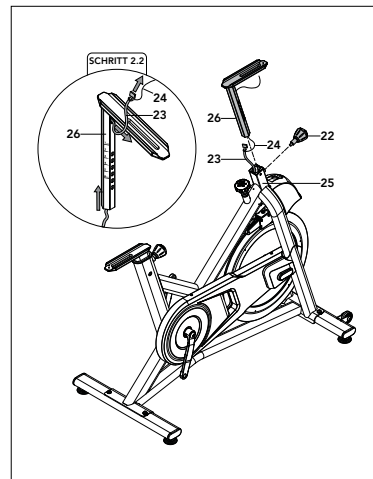
HARDWARE FÜR SCHRITT 1:



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

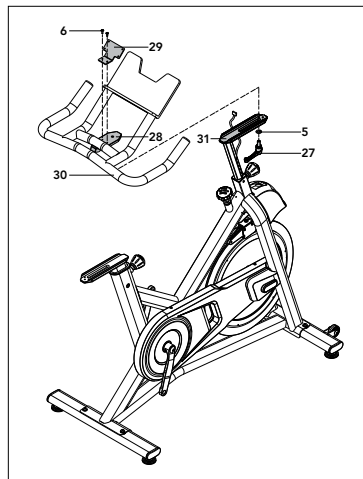


AUFBAUSCHRITT 2



- 2.1 Drehen Sie den **Einstellknopf (22)** gegen den Uhrzeigersinn, um ihn vollständig zu lösen.
- 2.2 Befestigen Sie den **Führungsdraht (24)** am **Konsolenkabel (23)** und ziehen Sie das **Konsolenkabel (23)** aus dem **Steuerrohr (25)** durch die **Lenkerstütze (26)** und aus der Öffnung vorne an der **Lenkerstütze (26)**.
- 2.3 Setzen Sie die **Lenkerstütze (26)** in das **Steuerrohr (25)** ein und ziehen Sie den **Einstellknopf (22)** fest, um sie zu sichern.
- 2.4 Lassen Sie ein ausreichend langes Stück **Konsolenkabel (23)** aus der **Lenkerstütze (26)** für **Aufbauschnitt 4** heraushängen.
- 2.5 Entfernen und entsorgen Sie den **Führungsdraht (24)**.

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



AUFBAUSCHRITT 3

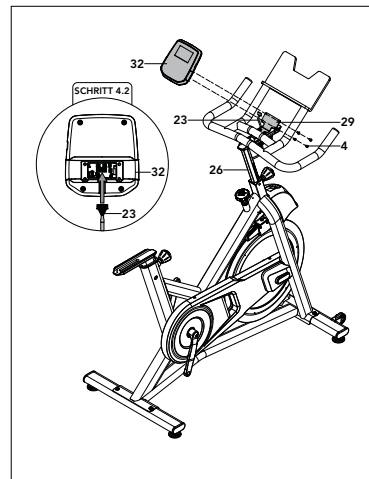
HARDWARE FÜR SCHRITT 3:



- 3.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 3**.
- 3.2 Entfernen Sie den **Lenkereinstellhebel (27)** von der **Lenkerplatte (28)**.
- 3.3 Befestigen Sie die **Konsolenhalterung (29)** an der **Lenkerplatte (28)** mit **2 Schrauben (6)**.
- 3.4 Setzen Sie das **Lenkerset (30)** auf die **Lenkerschiene (31)** und sichern Sie es mit **1 Unterlegscheibe (5)** und dem **Lenkereinstellhebel (27)**.

AUFBAUSCHRITT 4

HARDWARE FÜR SCHRITT 4:



- 4.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 4**.
- 4.2 Befestigen Sie das **Konsolenkabel (23)** an der **Konsole (32)**.
- 4.3 Schieben Sie das **Konsolenkabel (23)** vorsichtig in die **Lenkerstange (26)**.
- 4.4 Ziehen Sie das **Konsolenkabel (23)** durch den Kanal an der Rückseite der **Konsole (32)**, um ein Abklemmen des Kabels zu vermeiden. Befestigen Sie die **Konsole (32)** an der **Konsolenhalterung (29)** mit **4 Schrauben (4)**.

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



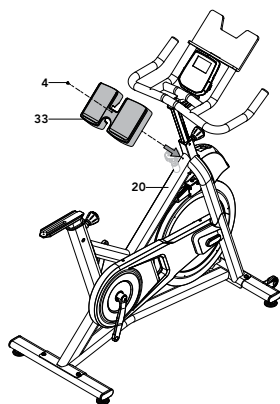


AUFBAUSCHRITT 5

HARDWARE FÜR SCHRITT 5:



4
Schraube
M4
Menge: 1



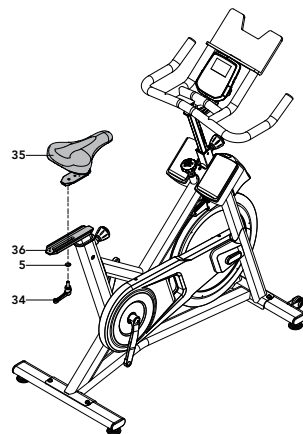
- 5.1 Öffnen Sie die **Hardware für Schritt 5**.
- 5.2 Befestigen Sie den **Flaschenhalter (33)** am **Haupttrahmen (20)** mit 1 **Schraube (4)**.

AUFBAUSCHRITT 6

HARDWARE FÜR SCHRITT 6:

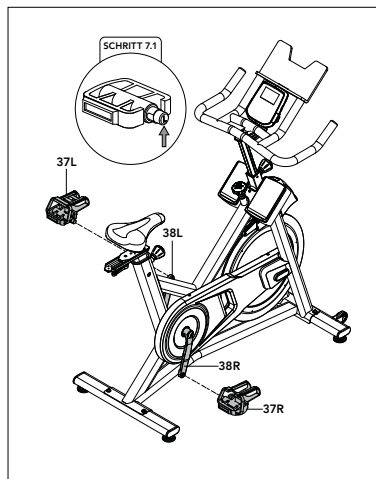


3
Unterlegscheibe
Ø10
Menge: 1



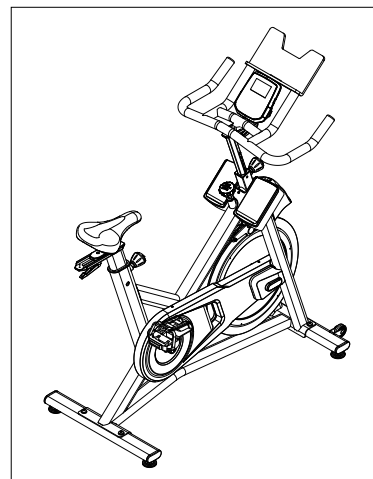
- 6.1 Öffnen Sie die **Hardware für Schritt 6**.
- 6.2 Schrauben Sie den **Sitzeinstellhebel (34)** vom **Sitz (35)** ab.
- 6.3 Setzen Sie den **Sitz (35)** auf die **Sitzschiene (36)**.
- 6.4 Sichern Sie den **Sitz (35)** mit 1 **Unterlegscheibe (3)** und dem **Einstellhebel (34)**.





AUFBAUSCHRITT 7

- 7.1 Die Achsen des **Linken Pedals (37L)** und des **Rechten Pedals (37R)** sind zur Unterscheidung mit einem **L** bzw. **R** beschriftet.
- 7.2 Setzen Sie das **Linke Pedal (37L)** in den **Linken Kurbelarm (38L)** ein und ziehen Sie es **gegen den Uhrzeigersinn** fest.
- 7.3 Setzen Sie das **Rechte Pedal (37R)** in den **Rechten Kurbelarm (38R)** ein und ziehen Sie es **gegen den Uhrzeigersinn** fest.
- 7.4 Verwenden Sie einen **Kombischlüssel**, um die Pedale vollständig festzuziehen.



Produktgewicht: **39 kg**

Max. Gewicht des Nutzers: **136 kg**

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

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!
Sie haben Ihr Indoor Cycle erfolgreich
zusammengebaut.



INDOOR CYCLE – BETRIEBSANLEITUNG

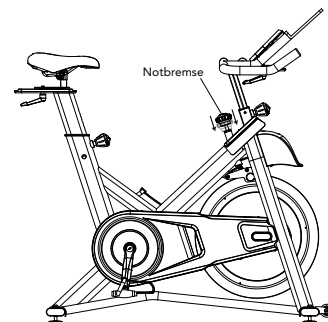
WIDERSTANDSSTEUERUNG UND NOTBREMSE

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 Korbchen 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.

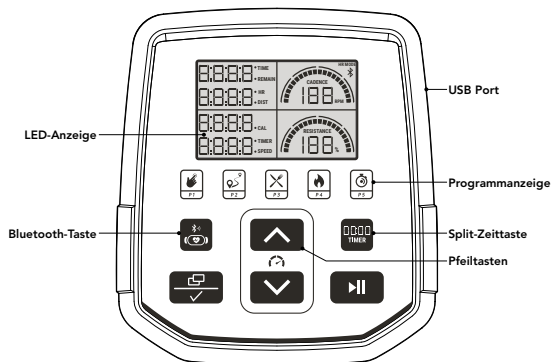


EINSTELLEN VON SITZ UND LENKER AM INDOOR CYCLE (FALLS VERFÜGBAR)

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



HINWEIS: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen; bitte entfernen Sie diese Folie vor dem Gebrauch.

BEDIENUNG DER KONSOLE

LCD-FENSTER: Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, U/min, Geschwindigkeit, 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 Zeitähler für die Segmentzeit auf 0 Sekunden zurückzusetzen.

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

EINGABE : Auswahl bestätigen.

ANZEIGE WECHSELN : Drücken Sie diese Taste, um andere Trainingsdaten anzuzeigen.

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 PORT: for charging only, maximum output is 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 Kilometer 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.

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

GESCHWINDIGKEIT (SPEED): Wird in km/h angezeigt. Gibt die Geschwindigkeit des Fahrrads auf der Straße an.

WIDERSTAND (RESISTANCE): Zeigt den aktuellen Trainingswiderstand an.

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



PROGRAMMINFORMATIONEN



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



P2) ZIEL 1 – STRECKE: 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.



P3) ZIEL 2 – KALORIEN: Setzen Sie sich Ziele zum Verbrennen von Kalorien.



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



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

ERSTE SCHRITTE

1. Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte in der Nähe befinden, die den Bewegungsraum des Fahrrads behindern könnten.
 2. Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Steckdose.
- HINWEIS: Das Fahrrad hat keinen Ein-/Ausschalter und schaltet sich automatisch ein, wenn es mit Strom versorgt wird.

SNHELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste **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 Tasten   und drücken Sie **EINGABE** , sobald das gewünschte **PROGRAMM** angezeigt wird.
2. Passen Sie die **EINSTELLUNG** mit den Tasten   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 Taste **STOP**  3 Sekunden lang gedrückt.

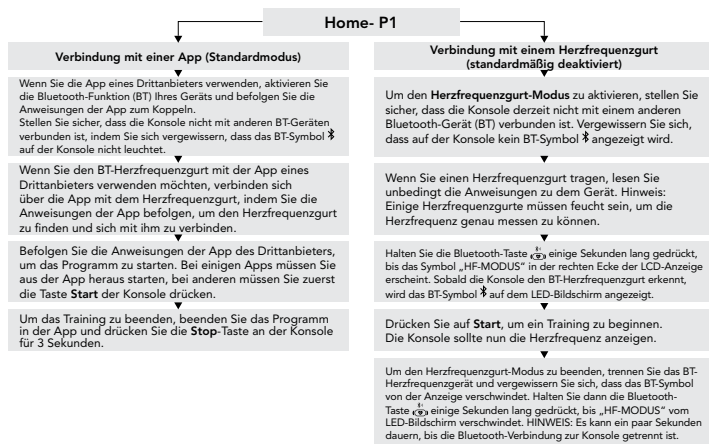
TRAINING BEENDEN

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

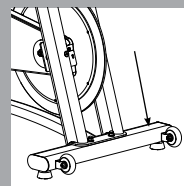
AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCKSETZEN

Um die aktuelle Programmauswahl oder den aktuellen Bildschirm zurückzusetzen, halten Sie die Taste **STOP** 3 Sekunden lang gedrückt.

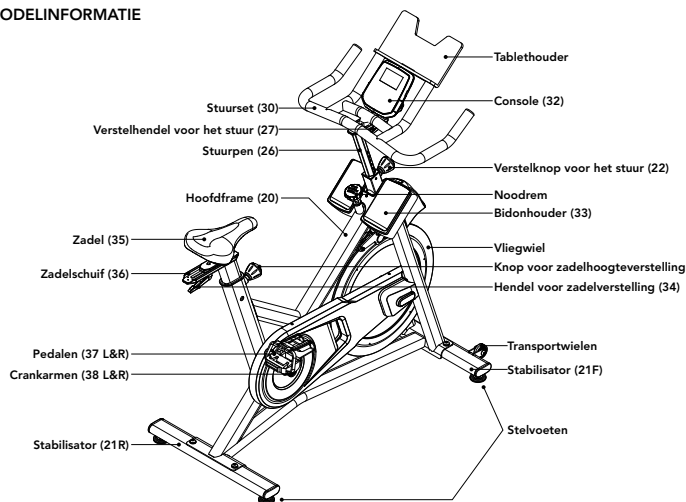




WAARSCHUWING

[illegible]

MODELINFORMATIE



MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ Hoofdframe (20)
- ☐ Voorstabilisator (21F)
- ☐ Achterstabilisator (21R)
- ☐ Stuurset (30)
- ☐ Console (32)
- ☐ Bidhouder (33)
- ☐ Pedaalset (37 L&R)
- ☐ Zadelpen-set (34, 35 & 36)

ONDERDELEN INCLUSIEF:

- ☐ 1 set montagemateriaal

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.

SET MONTAGEMATERIAAL:



1
Bout
M8
Aantal: 4



2
Veerring
Ø8,2
Aantal: 4



3
Platte ring
Ø8,2
Aantal: 4



4
Bout
M4
Aantal: 5

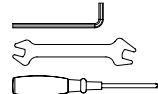


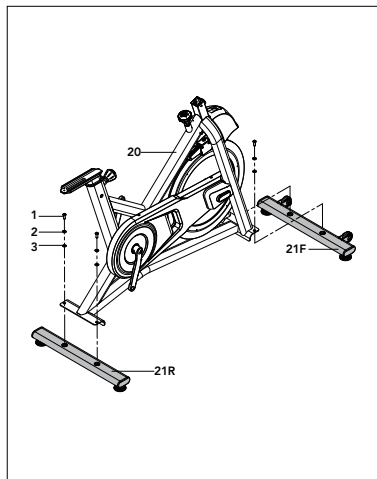
5
Platte ring
Ø10
Aantal: 2



6
Bout
M4
Aantal: 2

Gereedschapsset
5mm sleutel
13/15mm sleutel
Schroevendraaier





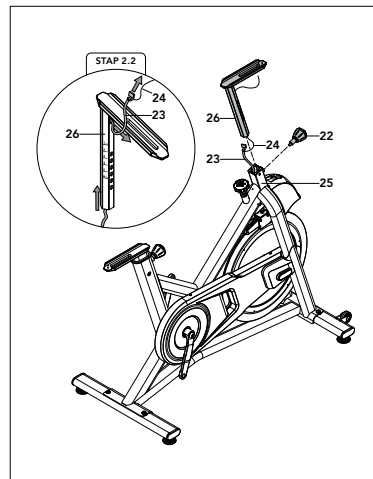
MONTAGE STAP 1

STAP 1 MONTAGEMATERIAAL :



- 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.

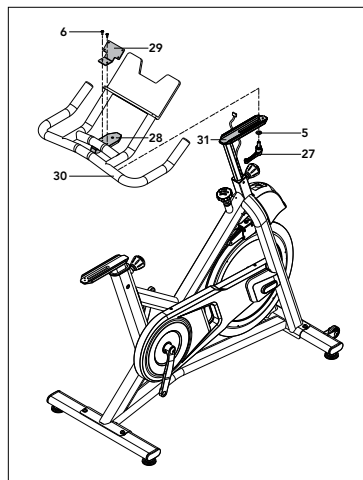
MONTAGE STAP 2



- 2.1 Draai de **verstelknop (22)** tegen de klok in om deze volledig los te draaien.
- 2.2 Bevestig de **hoofdkabel (24)** aan de **consolekabel (23)** en trek de **consolekabel (23)** van de **hoofdbuis (25)** door de **stuurpen (26)** en uit het gat voor de **stuurpen (26)**.
- 2.3 Plaats de **stuurpen (26)** in de **hoofdbuis (25)** en draai de **verstelknop (22)** vast.
- 2.4 Zorg ervoor dat er voldoende **consolekabel (23)** uit de **stuurpen (26)** hangt voor **Montage Stap 4**.
- 2.5 Maak de **hoofdkabel (24)** los en leg deze terzijde.

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





MONTAGE STAP 3

STAP 3 MONTAGEMATERIAAL :



- 3.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 3**.
- 3.2 Verwijder de **verstelhendel voor het stuur (27)** van de **stuurplaat (28)**.
- 3.3 Bevestig de **consolesteun (29)** aan de **stuurplaat (28)** met **2 bouten (6)**.
- 3.4 Plaats de **stuurset (30)** op de **stuurslede (31)** en zet deze vast met **1 platte ring (5)** en de **verstelhendel voor het stuur (27)**.

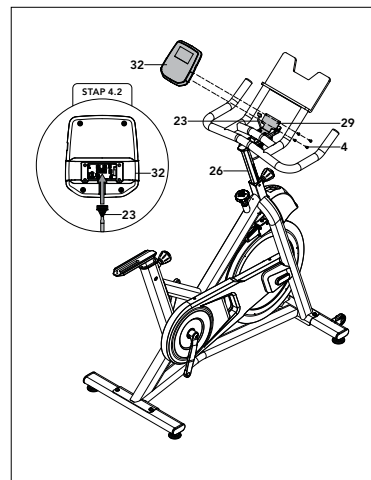
MONTAGE STAP 4

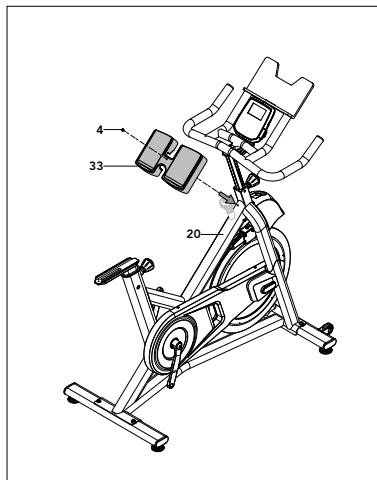
STAP 4 MONTAGEMATERIAAL :



- 4.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 4**.
- 4.2 Bevestig de **consolekabel (23)** aan de **console (32)**.
- 4.3 Plaats de **consolekabel (23)** in de **stuurpen (26)**.
- 4.4 Voer de **consolekabel (23)** door het kanaal aan de achterkant van de **console (32)** om te voorkomen dat de kabel bekneeld raakt. Bevestig de **console (32)** aan de **consolesteun (29)** met **4 bouten (4)**.

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





MONTAGE STAP 5

STAP 5 MONTAGEMATERIAAL :



1
Bout
M4
Aantal: 1

- 5.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 5**.
- 5.2 Bevestig de **bidonhouder (33)** aan het **hoofdframe (20)** met **1 schroef (4)**.

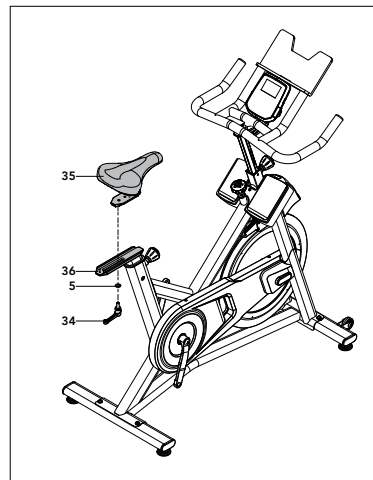
MONTAGE STAP 6

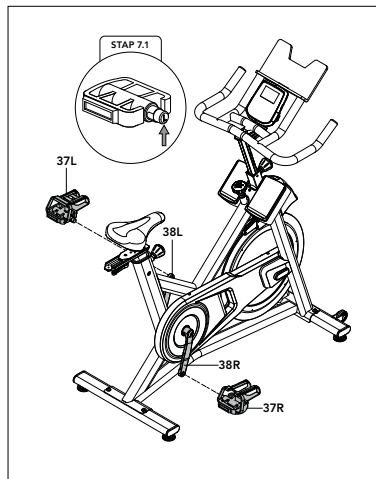
STAP 6 MONTAGEMATERIAAL :



3
Platte ring
Ø10
Aantal: 1

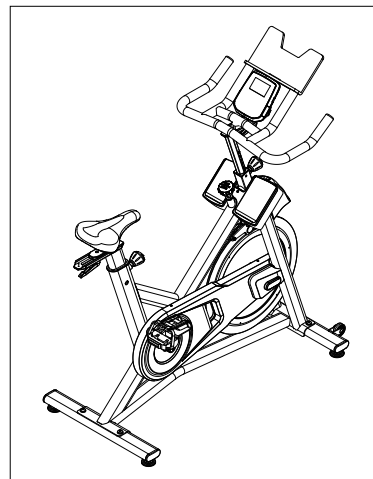
- 6.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 6**.
- 6.2 Schroef de **hendel voor zadelverstelling (34)** uit het **zadel (35)**.
- 6.3 Plaats het **zadel (35)** op de **zadelschuif (36)**.
- 6.4 Zet het **zadel (35)** vast met **1 platte ring (5)** en de **verstelknop (34)**.





MONTAGE STAP 7

- 7.1 Zoek het **linkerpedaal (37L)** met de aanduiding **L** op de as en het **rechterpedaal (37R)** met de aanduiding **R**.
- 7.2 Plaats het **linkerpedaal (37L)** in de **linker crankarm (38L)** en draai deze **tegen de klok in vast**.
- 7.3 Plaats het **rechterpedaal (37R)** in de **rechter crankarm (38R)** en draai deze **met de klok mee vast**.
- 7.4 Gebruik een **combinatietang** om de pedalen volledig vast te zetten.



Productgewicht: **39 kg / 87 lbs.**

Maximum gewicht gebruiker: **136 kg / 300 lbs.**

Afmetingen (L x B x H): **120 x 53 x 120 cm / 47" x 21" x 47"**

GEFELICITEERD!

Je hebt je indoor-fiets succesvol gemonteerd.



BEDIENING VAN DE INDOOR-FIETS

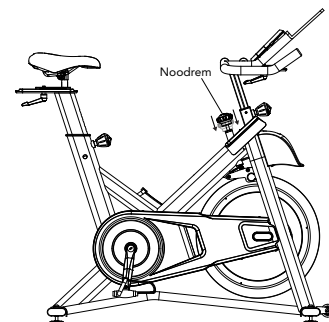
WEERSTANDSCONTROLE EN NOODREM

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 toedip 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 VLEIOWIEL VOLLEDIG STILSTAAN.** Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.

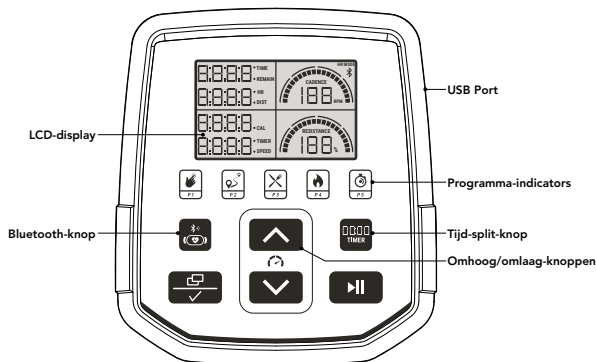


VERSTELLING ZITTING EN STUUR VAN INDOOR-FIETS (INDIEN BESCHIKBAAR)

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



LET OP: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne bescherm laag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

BEDIENING CONSOLE

LCD-DISPLAY VENSTERS: tijd, afstand, calorieën, hartslag, toerental, snelheid en weerstandsniveau.

LCD-DISPLAY INDICATORS: geeft aan welke informatie wordt getoond.

START : indrukken om te beginnen met sporten, je training te starten of te hervatten na een pauze.

STOP : indrukken om je training te pauzeren/stoppen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten.

SPLIT : druk op deze knop om de optel-timer van de segmenttijd terug te zetten op 0 seconden.

OMHOOG/OMLAAG **KNOPPEN:** aanpassing weerstandsniveau.

ENTER : voor het bevestigen van een keuze.

WISSELEN VAN DISPLAY : indrukken om tijdens de training de displayfeedback aan te passen.

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.

USB PORT: for charging only, maximum output is 1A/5V.

CONSOLE-DISPLAY

TIJD/RESTEREND: Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die je training heeft geduurd.

HARTSLAG: Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om je hartslag te controleren (weergegeven bij gebruik van HR-banden).

AFSTAND: Getoond als kilometers. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens je training weer.

CALORIEËN: Totaal aantal calorieën dat je verbrand hebt of nog moet verbranden tijdens je training.

TIMER: is bijna identiek aan TIJD, maar het verschil is dat de timer wordt gereset naar 0s wanneer de gebruiker op de split-knop drukt.

SNELHEID: Getoond als km/h. Geeft de totale snelheid van de fiets op de weg aan.

WEERSTAND: Geeft het huidige weerstandsniveau weer.

KADANS: Weergegeven als toerental. Geeft aan hoe snel de voetpedalen bewegen.



PROGRAMMA-INFORMATIE



P1) HANDMATIG: Pas je weerstandsniveau handmatig aan tijdens je training.



P2) DOEL 1 – AFSTAND: Push jezelf en ga een stap verder tijdens je training met 13 afstandsworkouts. Kies tussen 1 mijl, 2 mijl, 5k, 5 mijl, 10k, 8 mijl, 15k, 10 mijl, 20k, een halve marathon, 15 mijl, 20 mijl en een marathon.



P3) DOEL 2 – CALORIEËN: Stel jezelf een doel om calorieën te verbranden.



P4) GEWICHTSVERLIES: Een training specifiek ontworpen voor vetverbranding. Bevordert gewichtsverlies door het weerstandsniveau te verhogen en te verlagen, terwijl je in de vetverbrandingszone blijft. Omvat 10 niveaus.



P5) INTERVALLEN: Zorgt dat je kracht, snelheid en uithoudingsvermogen toenemen door de weerstand tijdens je training te verhogen en te verlagen om je hart en andere spieren te stimuleren. Omvat 10 niveaus.

AAN DE SLAG

1. Controleer of er geen objecten in de buurt staan die de bewegingen van de fiets belemmeren.
 2. Steek de stekker in het stopcontact.
- LET OP: De fiets heeft geen aan/uit-schakelaar en gaat aan als er stroom wordt toegevoerd.

SNELLE START

Druk gewoon op de **START** knop om met je training te beginnen. De tijd telt op vanaf 0:00, het weerstandsniveau zal standaard op niveau 0 staan. OF...

SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

1. Selecteer je **PROGRAMMA** met de Omhoog/Omlaag knoppen en druk op **ENTER** als het gewenste **PROGRAMMA** weergegeven wordt.
2. Pas de **INSTELLING** aan met de Omhoog/Omlaag knoppen en druk op **ENTER** als de gewenste **INSTELLING** weergegeven wordt.
3. Druk op **START** om te beginnen.

LET OP: Als er geen **TRAINING** is geselecteerd loopt het programma als een **HANDMATIG** programma. Alle veranderingen in het weerstandsniveau zullen van de gebruiker moeten komen in deze instelling.

DE CONSOLE RESETTEN

Houd de **STOP** knop 3 seconden ingedrukt.

JE TRAINING BEÏNDIGEN

Als je de training hebt voltooid, piept het monitor-display. Je trainingsinformatie wordt gedurende 30 seconden weergegeven op de console, en wordt dan gereset.

HUIDIGE SELECTIE WISSEN

Om het huidige programma of scherm te wissen, houd je de knop **STOP** 3 seconden ingedrukt.





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, semblant 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.

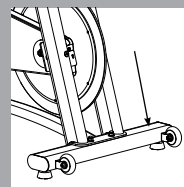
ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE DANS LA CASE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

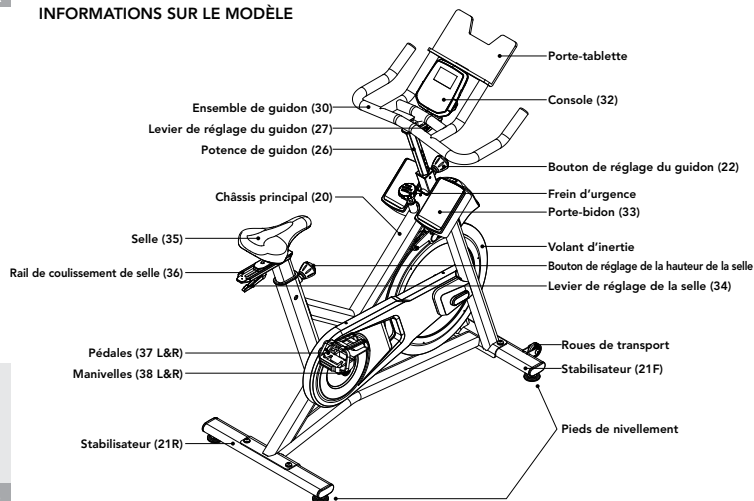
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 (21F)
- ☐ Stabilisateur arrière (21R)
- ☐ Ensemble de guidon (30)
- ☐ Console (32)
- ☐ Porte-bidon d'eau (33)
- ☐ Jeu de pédales (37 L&R)
- ☐ Ensemble de tige de selle (34, 35 et 36)

EMBALLAGE DE PIÈCES INCLUS :

- ☐ 1 kit de matériel

PRÉ-MONTAGE

DÉBALLAGE

Compte tenu de son poids, il est **conseillé d'assembler le vélo d'appartement à deux personnes**. Déballiez 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.

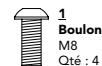
REMARQUE : lors de chaque étape de montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement l'UN des boulons.

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.

KIT DE MATÉRIEL :



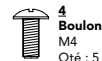
1 Boulon
M8
Qté : 4



2 Rondelle élastique
Ø8.2
Qté : 4



3 Rondelle plate
Ø8.2
Qté : 4



4 Boulon
M4
Qté : 5

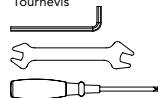


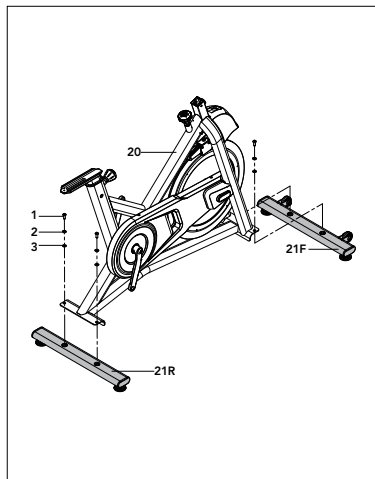
5 Rondelle plate
Ø10
Qté : 2



6 Boulon
M4
Qté : 2

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



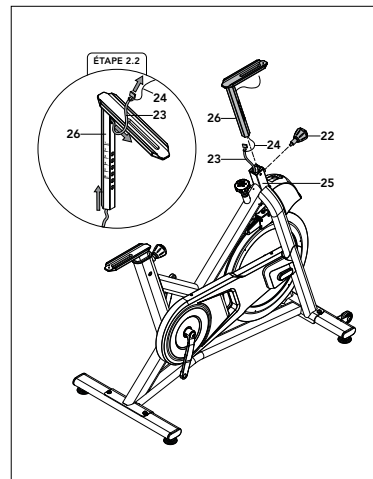


ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

ÉTAPE 1 MATÉRIEL :



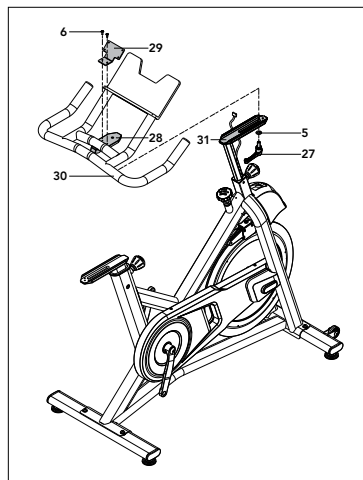
- 1.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 1.
- 1.2 Fixez le **stabilisateur avant (21F)** et le **stabilisateur arrière (21R)** au **cadre principal (20)** à l'aide de **4 boulons (1)**, **4 rondelles élastiques (2)** et **4 rondelles plates (3)**, et serrez fermement.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

- 2.1 Tournez le **bouton de réglage (22)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le desserrer complètement.
- 2.2 Fixez le **fil conducteur (24)** au **câble de la console (23)** et tirez le **câble de la console (23)** du **tube de direction (25)** à travers la **potence du guidon (26)** et hors du trou devant la **potence du guidon (26)**.
- 2.3 Insérez la **potence du guidon (26)** dans le **tube de direction (25)** et serrez le **bouton de réglage (22)** pour le fixer.
- 2.4 Laissez suffisamment de **câble de la console (23)** pendre de la **potence du guidon (26)** pour l'étape d'assemblage 4.
- 2.5 Détachez et jetez le **fil conducteur (24)**.

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

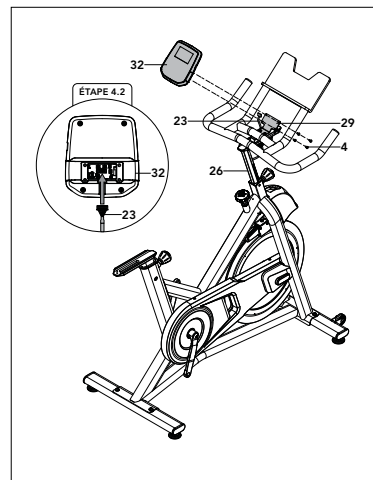


ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

ÉTAPE 3 MATÉRIEL :



- 3.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 3.
- 3.2 Retirez le levier de réglage du guidon (27) de la plaque du guidon (28).
- 3.3 Fixez le support de la console (29) à la plaque du guidon (28) à l'aide de 2 boulons (6).
- 3.4 Placez l'ensemble de guidon (30) sur le rail de coulissement du guidon (31) et fixez-le avec 1 rondelle plate (5) et le levier de réglage de guidon (27).



ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

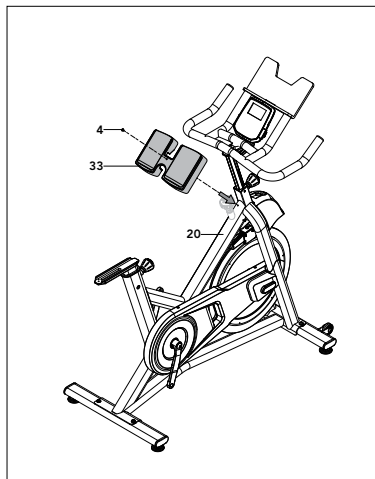
ÉTAPE 4 MATÉRIEL :



- 4.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 4.
- 4.2 Fixez le câble de la console (23) à la console (32).
- 4.3 Insérez soigneusement le câble de la console (23) dans la potence du guidon (26).
- 4.4 Acheminez le câble de la console (23) dans le canal à l'arrière de la console (32) pour éviter de pincer le câble. Fixez la Console (32) au support de console (29) à l'aide de 4 boulons (4).

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





ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

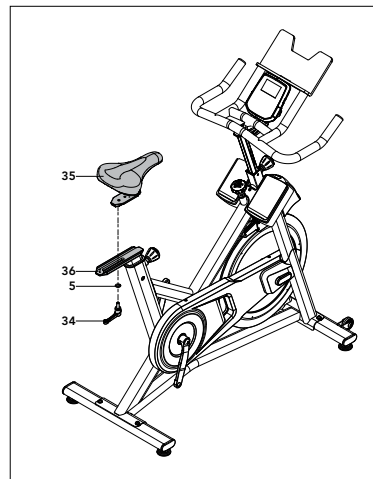
ÉTAPE 5 MATÉRIEL :



4
Boulon
M4
Qté : 1

5.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 5.

5.2 Fixez le **porte-bidon (33)** au **cadre principal (20)** avec **1 vis (4)**.



MONTAGE ÉTAPE 6

ÉTAPE 6 MATÉRIEL :



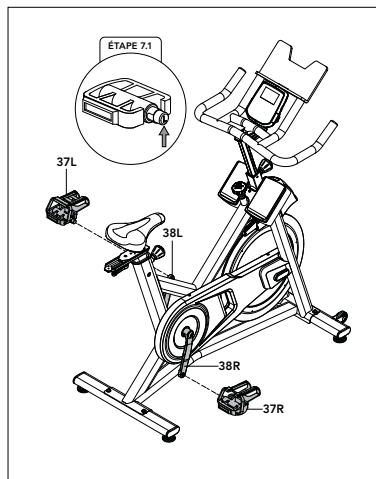
3
Rondelle plate
Ø10
Qté : 1

6.1 Ouverture du matériel pour l'étape 6.

6.2 Dévissez le **levier de réglage de la selle (34)** de la **selle (35)**.

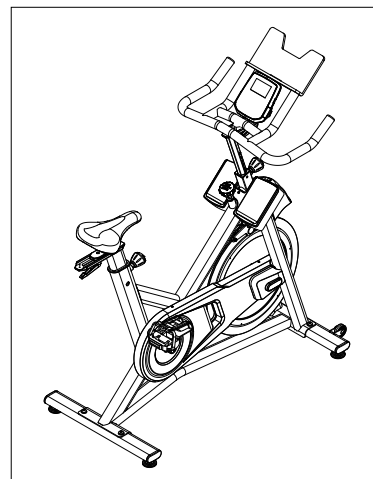
6.3 Placez la **selle (35)** sur le **rail de coulissement de selle (36)**.

6.4 Fixez la **selle (35)** avec **1 rondelle plate (3)** et le **levier de réglage (34)**.



MONTAGE ÉTAPE 7

- 7.1 Identifiez la **pédale gauche (37L)** qui est étiquetée **L** sur l'axe et la **pédale droite (37R)** étiquetée **R**.
- 7.2 Insérez la **pédale gauche (37L)** dans le **bras de manivelle gauche (38L)** et serrez **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**.
- 7.3 Insérez la **pédale droite (37R)** dans le **bras de manivelle droit (38R)** et serrez **dans le sens des aiguilles d'une montre**.
- 7.4 Utilisez une **clé mixte** pour serrer complètement les pédales.



Poids du produit : **39 kg / 87 lbs.**

Capacité de poids de l'utilisateur : **136 kg / 300 lbs.**

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

FÉLICITATIONS !

Vous avez assemblé avec succès votre vélo d'appartement.



UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

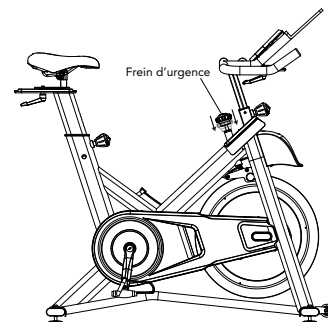
CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE ET FREIN D'URGENCE

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 DÉMONTÉ 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.

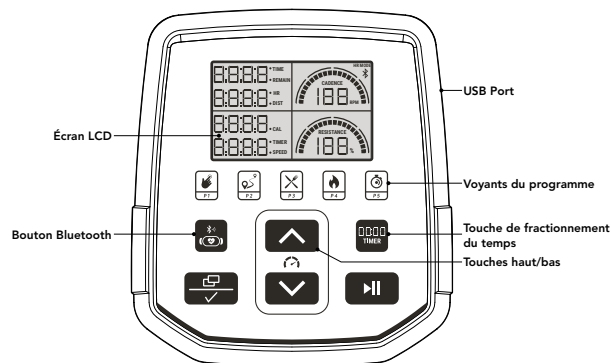


RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON DU VÉLO D'APPARTEMENT (SI DISPONIBLE)

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



REMARQUE : le revêtement de la console présente une mince feuille protectrice de plastique transparent qui doit être retirée avant utilisation.

FONCTIONNEMENT CONSOLE

FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, tr/min, vitesse et niveau de résistance.

VOYANTS D'AFFICHAGE LCD : indique quelle information s'affiche à l'écran.

START : appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.

STOP : appuyez pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

SPLIT : appuyez sur cette touche pour réinitialiser le chronomètre du Temps de segment à 0 seconde.

TOUCHES HAUT/BAS : permettent d'ajuster le niveau de résistance.

ENTER : permet de confirmer la sélection.

CHANGER L'AFFICHAGE : appuyez pour changer le feedback affiché 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.

USB PORT: for charging only, maximum output is 1A/5V.

AFFICHAGE CONSOLE

TEMPS/RESTANT : Représenté en minutes : secondes. Indique le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.

FRÉQUENCE CARDIAQUE : indiquée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (affichée lors de l'utilisation de sangles de fréquence cardiaque).

DISTANCE : indiquée en kilomètre. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.

CALORIES : nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.

MINUTEUR : est presque identique à TEMPS, à la différence qu'il se réinitialise à 0 s lorsque l'utilisateur appuie sur la touche de fractionnement (split).

VITESSE : représentée en km/h. Indique la vitesse globale du vélo sur la route.

RÉSISTANCE : Affiche le niveau actuel de résistance.

CADENCE : Montré en RPM. indique la vitesse de déplacement des pédales.



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME



P1) MANUEL : réglez votre résistance manuellement pendant votre entraînement.



P2) OBJECTIF 1 – DISTANCE : poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 mile, 2 miles, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, semi-marathon, 15 miles, 20 miles et marathon.



P3) OBJECTIF 2 – CALORIES : fixez-vous des objectifs pour brûler des calories.



P4) PERTE DE POIDS : un entraînement conçu spécifiquement pour cibler les graisses. Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant la résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Inclut 10 niveaux.



P5) INTERVALLES : améliore votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la résistance tout au long de votre entraînement pour solliciter votre cœur et vos autres muscles. Inclut 10 niveaux.

GUIDE DE DÉMARRAGE

1. Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne gênera le mouvement du vélo.
2. Branchez le cordon d'alimentation.

REMARQUE : Le vélo n'a pas d'interrupteur de mise en marche et s'allume lorsque l'alimentation est fournie.

DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement. Le temps sera décompté à partir de 0h00, la résistance sera par défaut au niveau 0. OU...

SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UN OBJECTIF

1. Sélectionnez votre **PROGRAMME** avec les touches Haut/Bas et appuyez sur **ENTRÉE** lorsque le **PROGRAMME** souhaité est affiché.
2. Réglez le **PARAMÈTRE** avec les touches Haut/Bas et appuyez sur **ENTRÉE** lorsque le **PARAMÈTRE** souhaité est affiché.
3. Appuyez sur **START** pour commencer.

REMARQUE : si aucun **ENTRAÎNEMENT** est sélectionné, le programme fonctionnera comme un programme **MANUEL**. Toutes les modifications de niveau de résistance doivent être effectuées par l'utilisateur dans ce réglage.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir la touche **STOP** pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, l'écran du moniteur émet un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

EFFACER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, appuyez sur le bouton d'**ARRÊT** pendant 3 secondes.



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

