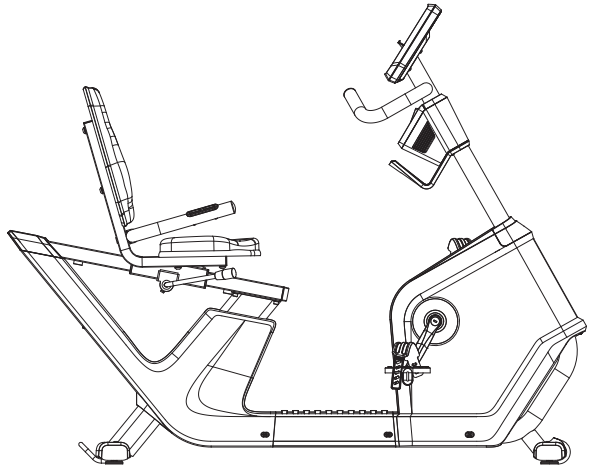
HORIZON FITNESS



MANUALE DEL PROPRIETARIO DELLA BICICLETTA RECLINABILE 5.0R
5.0R BICICLETA RECLINADA MANUAL DE USUARIO
BICICLETA RECLINADA 5.0R MANUAL DO PROPRIETÁRIO

Leggere la GUIDA DELLA CYCLETTE prima di usare questo MANUALE DEL PROPRIETARIO.
Lea el MANUAL DE LA BICICLETA DE ENTRENAMIENTO antes de utilizar este MANUAL DE USUARIO.
Leia o GUIA DA BICICLETA DE TREINO antes de usar este MANUAL DO PROPRIETÁRIO.

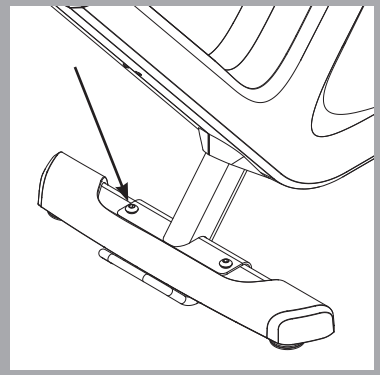
3 ITALIANO
21 ESPAÑOL
39 PORTUGUÊS

ASSEMBLAGGIO

⚠ ATTENZIONE

Ci sono diverse fasi del processo di assemblaggio a cui porre particolare attenzione. È molto importante seguire le istruzioni di assemblaggio correttamente e assicurarsi che tutte le parti siano state ben salde. Se non si seguono correttamente le istruzioni di assemblaggio, alcune parti della bicicletta potrebbero allentarsi causando rumori fastidiosi. Per prevenire danni alla bicicletta reclinabile, consultare le istruzioni di assemblaggio ed eseguire azioni correttive.

Prima di procedere, cercare il numero di serie della bicicletta reclinabile collocato sullo stabilizzatore anteriore della bicicletta e inserirlo nello spazio sottostante.



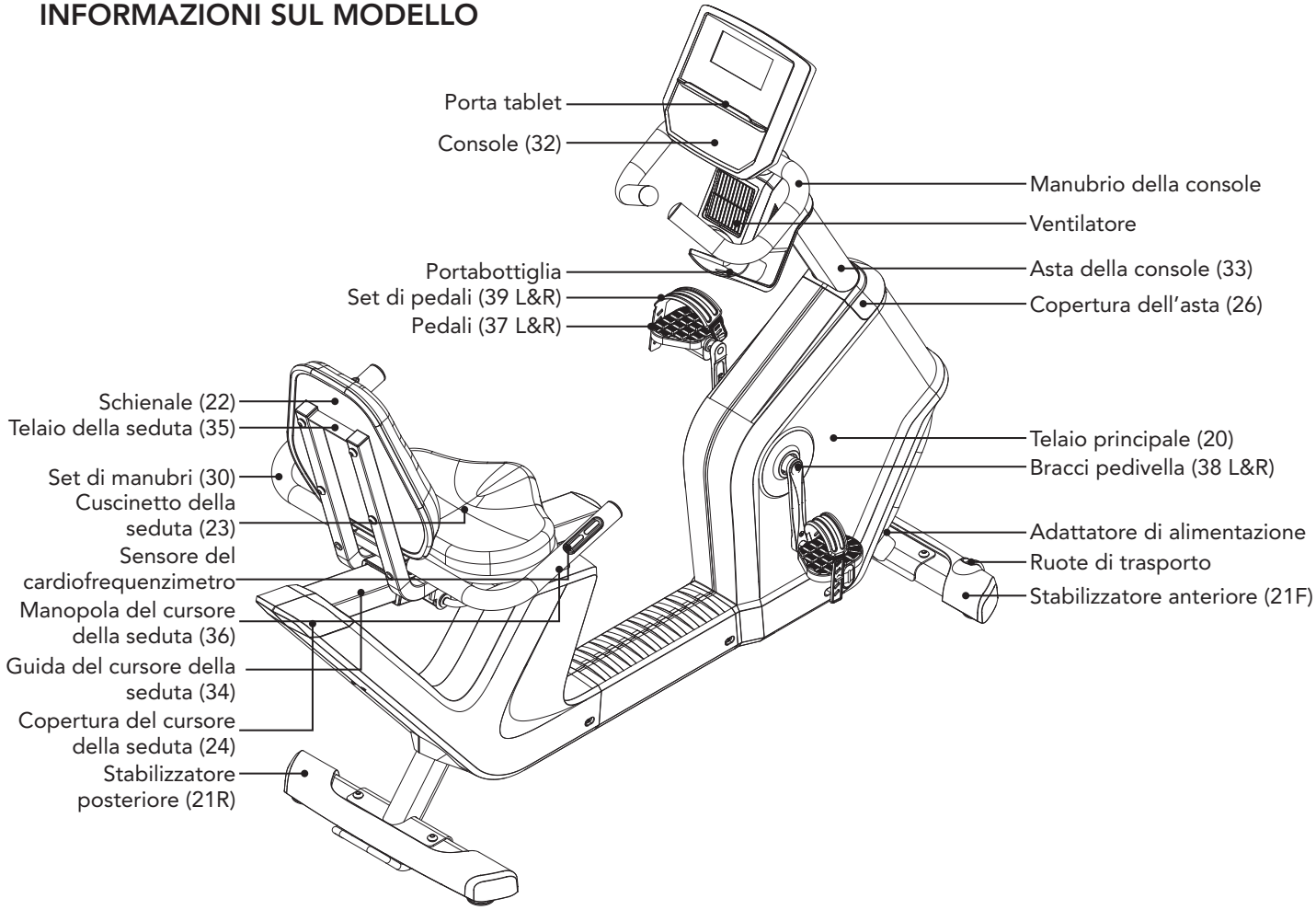
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE NELLO SPAZIO SOTTOSTANTE:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: BICICLETTA RECLINABILE **HORIZON**

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.
» Assicurarsi di inserire sia il NUMERO DI SERIE sia il NOME DEL MODELLO sulla scheda di garanzia.

INFORMAZIONI SUL MODELLO



PRINCIPALI PARTI FORNITE:

- ☐ Telaio principale (20)
- ☐ Stabilizzatore anteriore (21F)
- ☐ Stabilizzatore posteriore (21R)
- ☐ Set di manubri (30)
- ☐ Copertura dell'asta (26)
- ☐ Console (32)
- ☐ Asta della console (33)
- ☐ Set di pedali (37&39 L&R)
- ☐ Set della seduta (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ Copertura del cursore della seduta (24)
- ☐ Adattatore di alimentazione
- ☐ Braccio di copertura posteriore (27)

IMBALLAGGIO DELLE PARTI INCLUSO:

- ☐ 1 Kit di attrezzi

PRE ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

In considerazione del peso della bicicletta reclinabile, **si raccomanda di eseguire l'assemblaggio con l'aiuto di un'altra persona**. Disimballare il prodotto nel punto in cui verrà utilizzato. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Collocare il cartone su una superficie piana e rimuovere tutti i materiali di imballaggio; non smaltire i materiali di imballaggio finché l'assemblaggio è completo.

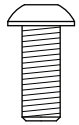
NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

☎ BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

KIT DI ATTREZZI:



1
Bullone
M8x20
Qtà: 4



2
Rondella elastica
Ø8
Qtà: 24



3
Rondella piatta
Ø8
Qtà: 24



4
Bullone
M8x45
Qtà: 8



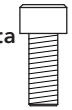
5
Bullone
M10x50
Qtà: 2



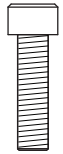
6
Rondella elastica
Ø10
Qtà: 2



7
Rondella piatta
Ø10
Qtà: 2



8
Bullone
M8x15
Qtà: 8



9
Bullone
M8x65
Qtà: 2

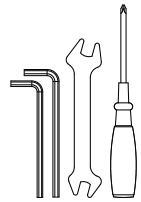


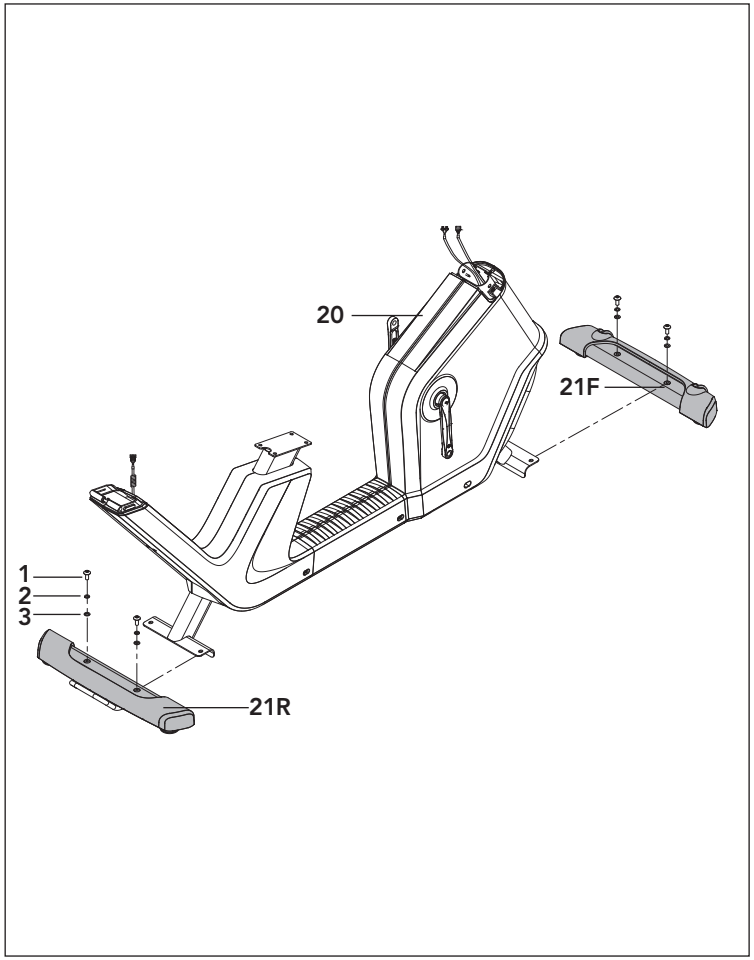
10
Bullone
M5x10
Qtà: 4



11
Bullone
M4x15
Qtà: 1

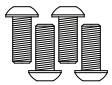
Kit attrezzi
Chiave da 5 mm
Chiave da 6 mm
Chiave da 13/15 mm
Cacciavite





ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 1

COMPONENTI PASSAGGIO 1:



1
Bullone
M8x20
Qtà: 4



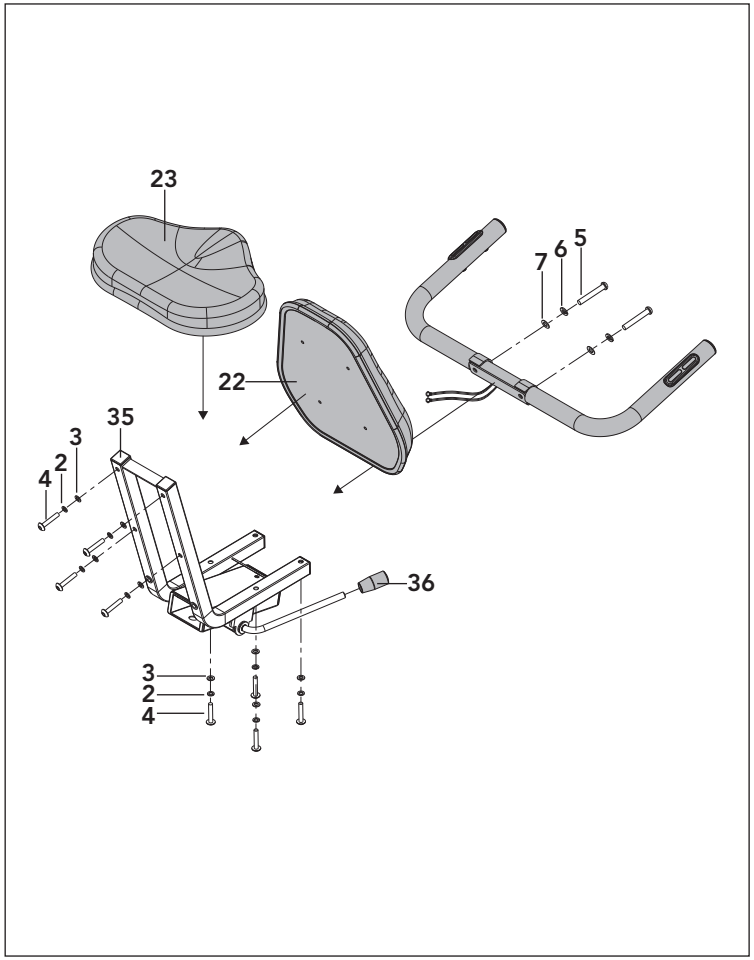
2
Rondella
elastica
Ø8
Qtà: 4



3
Rondella
piatta
Ø8
Qtà: 4

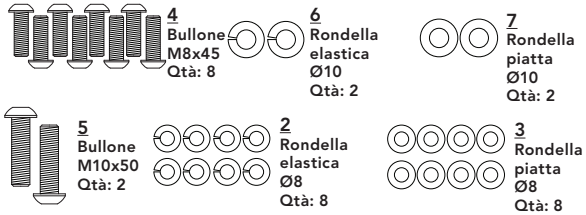
1.1 Aprire componenti per **Passaggio 1**.

1.2 Fissare lo **stabilizzatore anteriore (21F)** e lo **stabilizzatore posteriore (21R)** al **telaio principale (20)** utilizzando **4 bulloni (1), 4 rondelle elastiche (2)** e **4 rondelle piatte (3)**, e stringere saldamente.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 2

COMPONENTI PASSAGGIO 2:



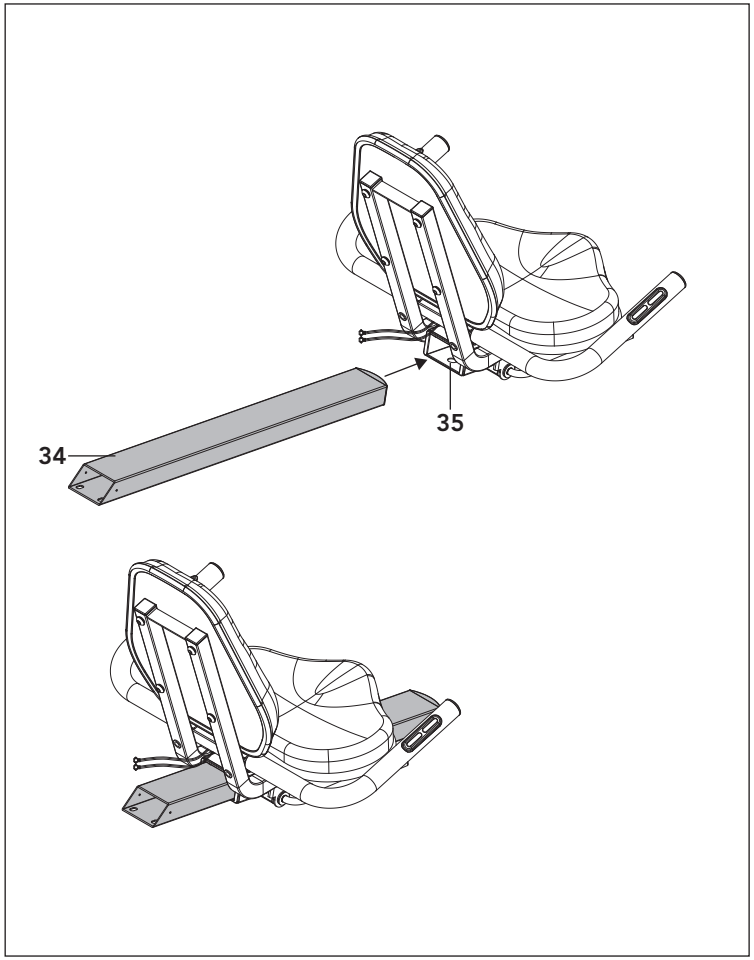
2.1 Aprire componenti per **Passaggio 2.**

2.2 Fissare il **cuscinetto della seduta (23)** e lo **schienale (22)** al **telaio della seduta (35)** utilizzando **8 bulloni (4)**, **8 rondelle elastiche (2)**, e **8 rondelle piatte (3)** su ciascuno. Stringere saldamente.

2.3 Fissare il **set del manubrio (30)** utilizzando **2 bulloni (5)**, **2 rondelle elastiche (6)**, e **2 rondelle piatte (7)**. Stringere saldamente

2.4 Fissare la **manopola del cursore della seduta (36)** alla leva del cursore della seduta.

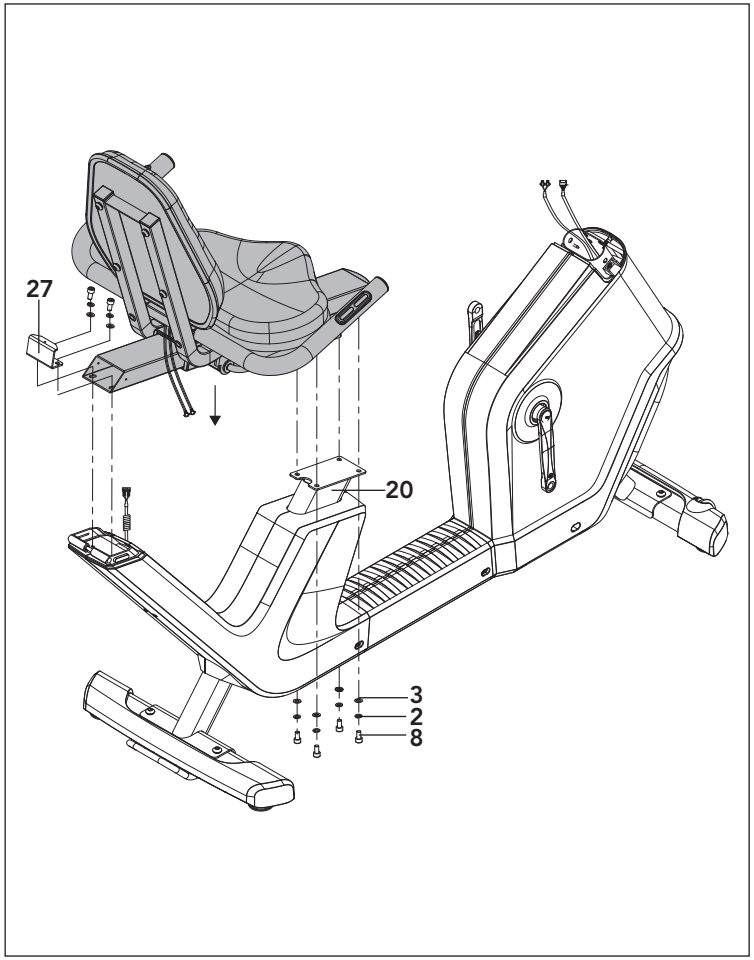
NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando i manubri.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 3

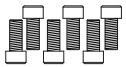
3.1 Inserire la **guida del cursore della seduta (34)** attraverso il **telaio della seduta (35)**.

NOTA: Assicurarsi che la leva del cursore della seduta sia in posizione aperta quando si inserisce la guida del cursore.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 4

COMPONENTI PASSAGGIO 4:



8
Bullone M8x15
Qtà: 6



2
Rondella elastica Ø8
Qtà: 6

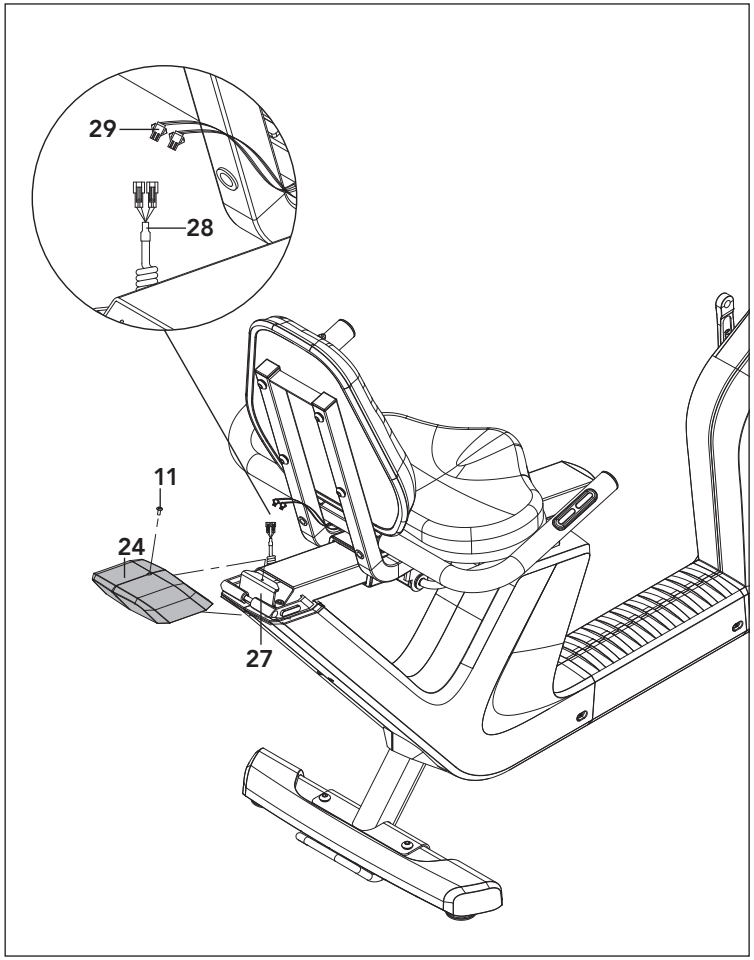


3
Rondella piatta Ø8
Qtà: 6

4.1 Aprire i componenti per **Passaggio 4**.

4.2 Fissare il **set della seduta** assemblato e il **braccio di copertura posteriore (27)** al **telaio principale (20)** utilizzando **6 bulloni (8)**, **6 rondelle elastiche (2)**, e **6 rondelle piatte (3)**. Stringere saldamente.

NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando la seduta.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 5

COMPONENTI PASSAGGIO 5:

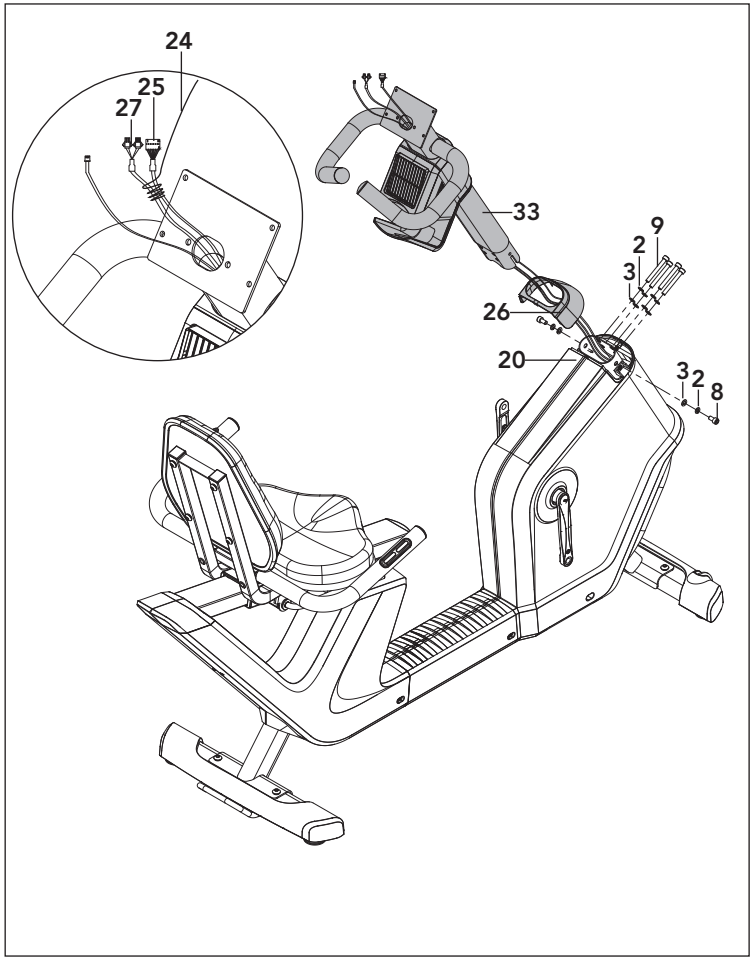


11
Bullone
M4x15
Qtà: 1

5.1 Collegare **il cavo del manubrio (29)** al **cavo della seduta (28)**.

5.2 Fissare la **copertura del cursore della seduta (24)** al **braccio di copertura posteriore (27)** utilizzando **1 bullone (11)**.

NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando la copertura.

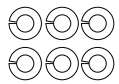


ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 6

COMPONENTI PASSAGGIO 6:



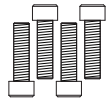
8
Bullone
M8x15
Qtà: 2



2
Rondella
elastica
Ø8
Qtà: 6



3
Rondella
piatta
Ø8
Qtà: 6



9
Bullone
M8x65
Qtà: 4

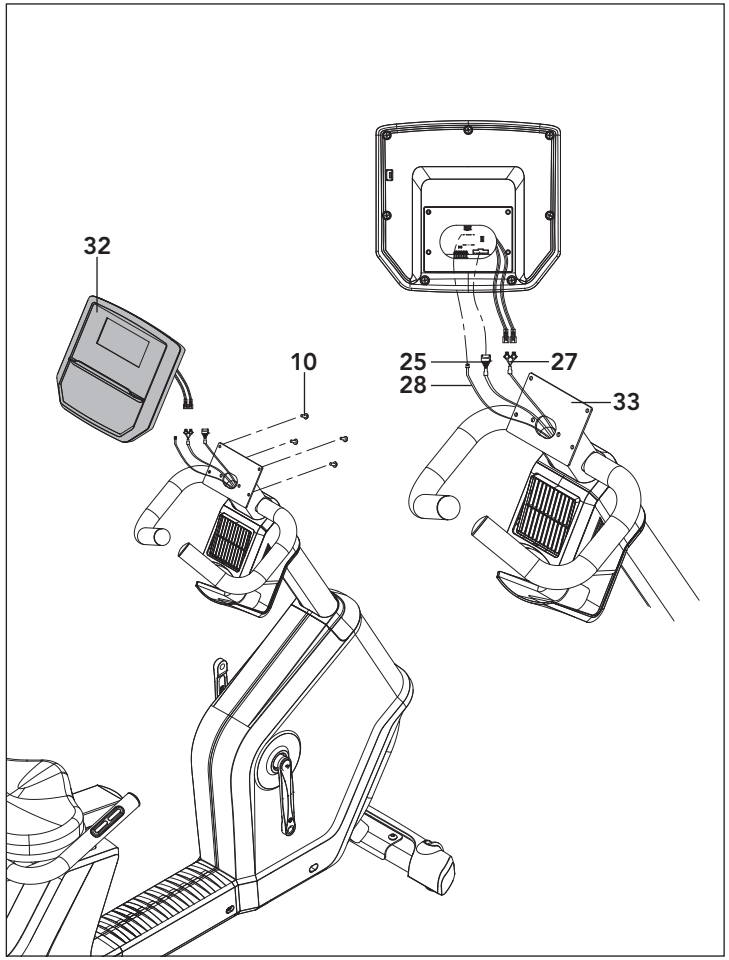
6.1 Aprire i componenti per **Passaggio 6**.

6.2 Avvolgere il **filo conduttore (24)** intorno al **cavo della console (25)** e ai **cavi della frequenza cardiaca (27)**. Far passare i fili attraverso la **copertura dell'asta (26)** e il foro dell'**asta della console (33)**.

6.3 Con la **copertura dell'asta (26)** sull'**asta della console (33)**, fissare l'**asta della console (33)** al **telaio principale (20)** utilizzando **6 bulloni (8,9)**, **6 rondelle elastiche (2)**, e **6 rondelle piatte (3)**. Stringere saldamente.

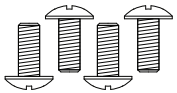
6.4 Far scorrere la **copertura dell'asta (26)** verso il basso fino al **telaio principale (20)** e farla scattare in posizione.

NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando i manubri.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 7

COMPONENTI PASSAGGIO 7:



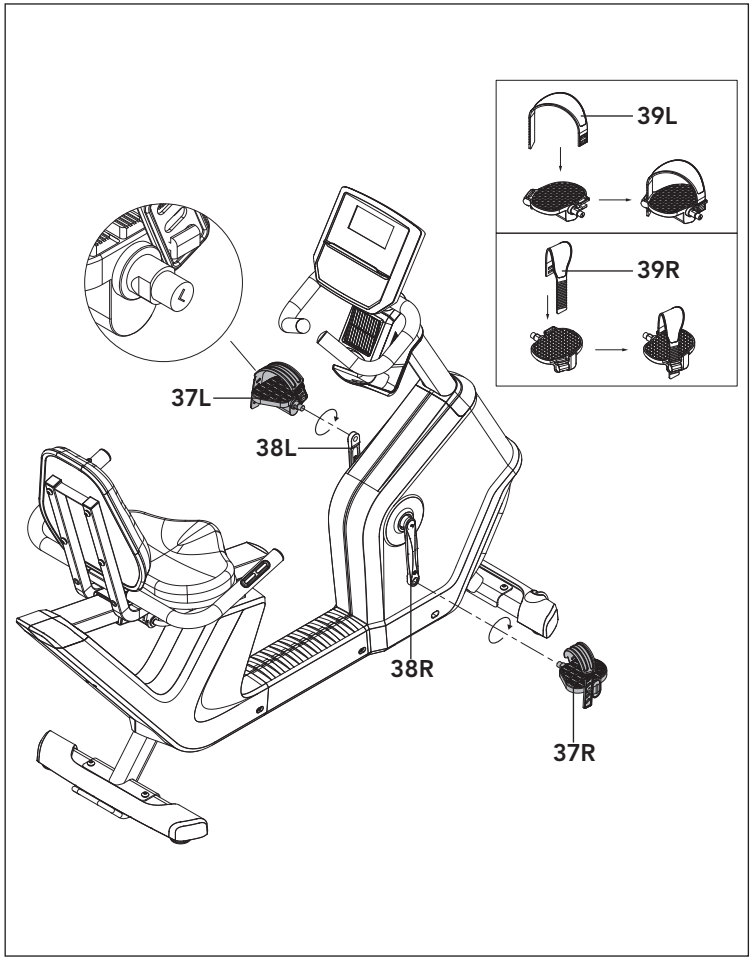
10
Bullone
M5x10
Qtà: 4

7.1 Aprire i componenti per **Passaggio 7**.

7.2 Collegare il **cavo della console (25)**, **i cavi della frequenza cardiaca (27)**, e il **cavo della ventola (28)** alla **console (32)**. Inserire i fili allentati nella fessura sull'**asta della console (33)**.

7.3 Fissare la **console (32)** all'**asta della console (33)** utilizzando **4 bulloni (10)**. Stringere saldamente.

NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando la console.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 8

8.1 Identificare il **pedale sinistro (37L)** che è etichettato **L** sul mandrino e il **pedale destro (37R)** etichettato **R**.

8.2 Inserire **la cinghia del pedale sinistro (39L)** nel **pedale sinistro (37L)** e **la cinghia del pedale destro (39R)** nel **pedale destro (37R)**.

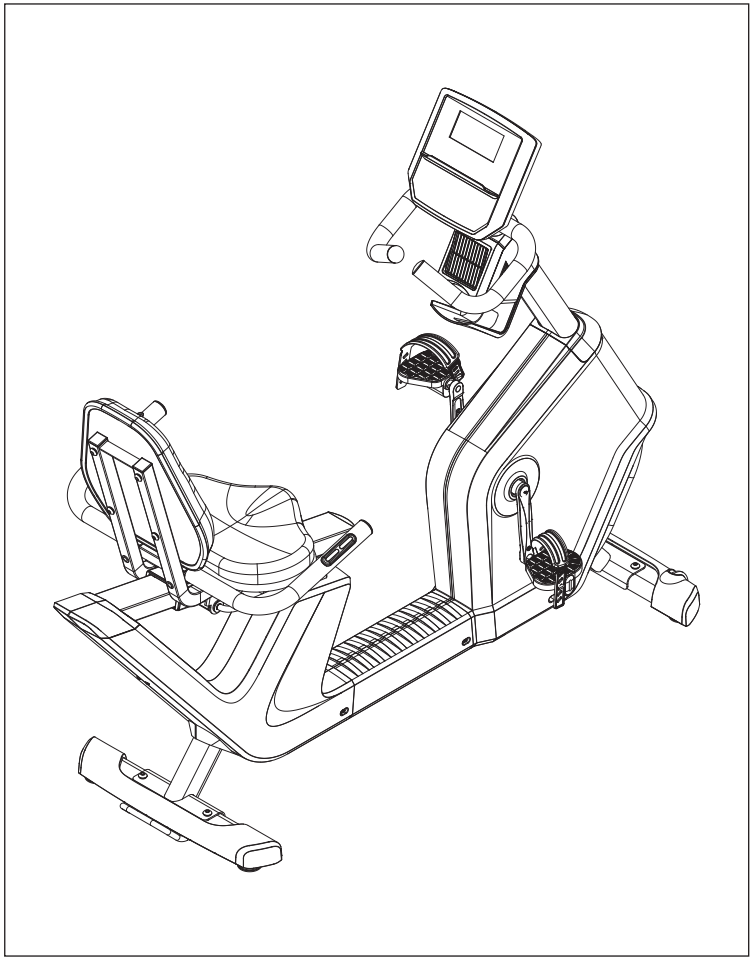
8.3 Inserire il **pedale sinistro (37L)** nel **braccio della pedivella sinistro (38L)**, assicurandosi che le filettature delle viti siano allineate. Stringere in senso antiorario.

8.4 Inserire **il pedale destro (37R)** nel **braccio della pedivella destro (38R)**, assicurandosi che le filettature delle viti siano allineate. Stringere in senso orario.

8.5 Utilizzare **la chiave** per stringere completamente i pedali. Le filettature delle viti non devono essere visibili e l'asse del pedale deve essere completamente inserito.

NOTA: Assicurarsi che i pedali siano COMPLETAMENTE SERRATI prima dell'uso.

NOTA: Il braccio della pedivella sinistro ha una filettatura inversa, dunque è molto importante che sia stretto in senso antiorario. Stringendolo dalla parte opposta si può danneggiare il pedale o il braccio della pedivella.



ASSEMBLAGGIO
PASSAGGIO 9

CONGRATULAZIONI!
La bicicletta reclinabile è stata assemblata correttamente.

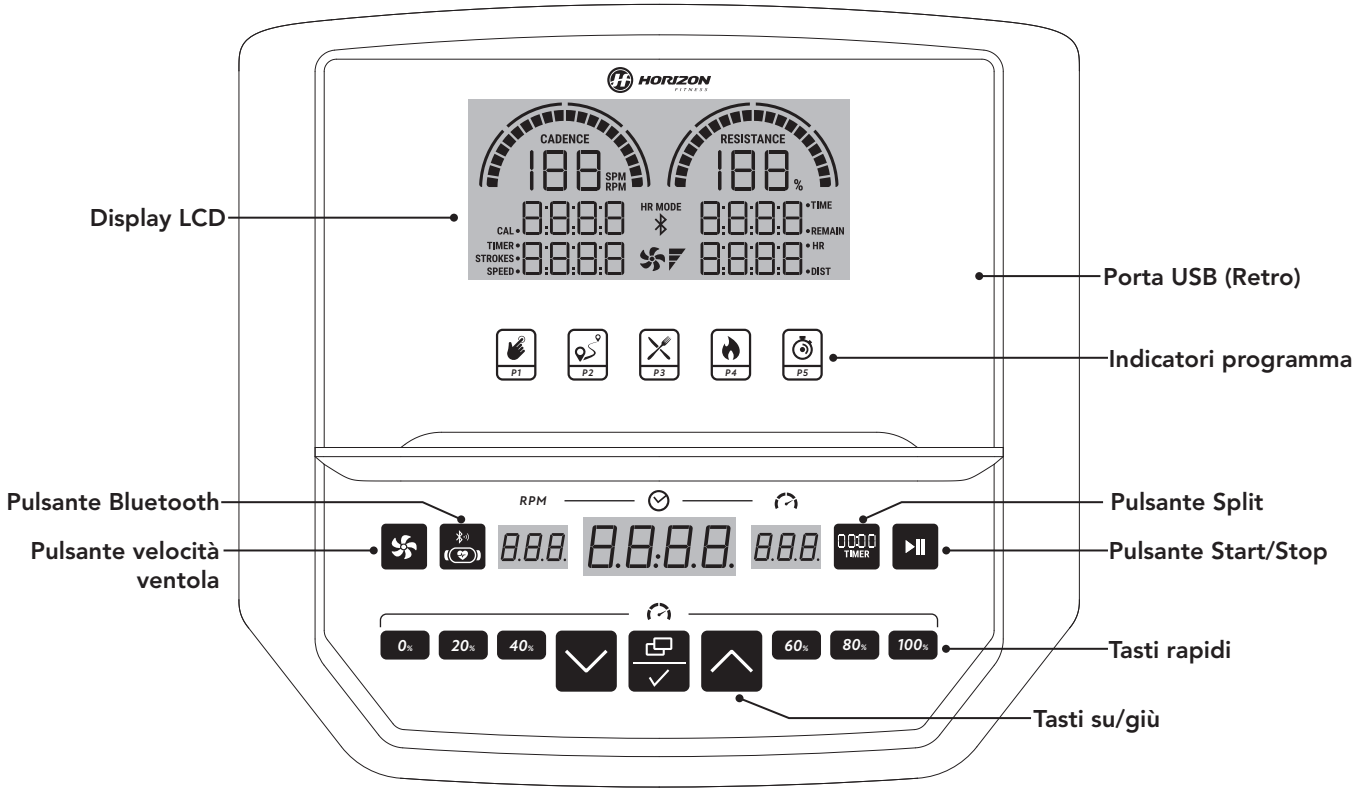
Peso del prodotto: 56 kg / 123 lbs.

Massimo peso dell'utente: 136 kg / 300 lbs.

Dimensioni assemblata (L x L x A): 168 x 64 x 133 cm / 66" x 25.2" x 52.2"

UTILIZZO DELLA CONSOLE

CONSOLE



NOTA: vi è una sottile pellicola protettiva in plastica trasparente sulla console che va rimossa prima dell'uso.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

FINESTRE DISPLAY LCD: tempo, rimanente, distanza, calorie, frequenza cardiaca, timer, velocità, ritmo e livello di resistenza.

INDICATORI DISPLAY LCD: indicano quali informazioni vengono visualizzate.

START ▶||: premere per iniziare l'allenamento, iniziare il workout o riprenderlo dopo una pausa.

STOP ▶||: premere per interrompere/concludere il workout. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.

SPLIT TIMER: premere questo tasto per resettare il timer di conteggio del tempo del segmento a 0 secondi.

TASTI SU/GIÙ ∧/∨: utilizzati per regolare il livello di resistenza.

TASTI RAPIDI: utilizzato per passare immediatamente al livello di resistenza desiderato.

VISUALIZZA / INVIO✓: utilizzato per confermare una selezione. Premere per cambiare il feedback sul display durante l'esercizio.

BLUETOOTH: utilizzato per collegare i dispositivi bluetooth. Tenere premuto 5 secondi per passare dalla modalità Frequenza Cardiaca alla modalità App.

RISPARMIO DI ENERGIA: Per ridurre al minimo il consumo di energia, la macchina entrerà automaticamente in modalità di risparmio energetico (ERP) quando non è in uso e la console si riattiverà rapidamente con il tocco di un pulsante.

USB PORT: per la ricarica e gli aggiornamenti software, l'uscita massima è di 1 A/5 V.

DISPLAY CONSOLE

TEMPO/RIMANENTE: Mostrato in minuti: secondi. È possibile visualizzare il tempo residuo o il tempo trascorso dell'esercizio.

FREQUENZA CARDIACA: Mostrata in BPM (battiti al minuto). Usata per monitorare la frequenza cardiaca (visualizzata con l'utilizzo delle cinghie FC).

DISTANZA: Mostrata in miglia. Indicata la distanza percorsa o la distanza residua dell'esercizio.

CALORIE: Calorie totali bruciate o residue da bruciare durante l'esercizio.

TIMER: è quasi identico a TEMPO, ma si resetta a 0 s premendo il tasto split.

VELOCITÀ: Mostrata in m/h. Indica la velocità complessiva della bici su strada.

RESISTENZA: Mostra l'attuale livello di resistenza.

CADENZA: Mostrata come RPM. Indica la velocità di movimento dei pedali.

INFORMAZIONI SUI PROGRAMMI



P1) MANUALE: Per regolare la resistenza manualmente durante l'esercizio.



P2) DISTANZA: Con 13 esercizi di distanza, l'utente può spingersi oltre i propri limiti. Si può scegliere tra 1 miglio, 2 miglia, 5k, 5 miglia, 10k, 8 miglia, 15k, 10 miglia, 20k, ,mezza maratona, 15 miglia, 20 miglia e maratona.



P3) CALORIE: Consente di impostare obiettivi di calorie.



P4) BRUCIA GRASSI: Un esercizio progettato specificamente per ridurre la massa grassa. Promuove la perdita di peso aumentando e riducendo la velocità, mantenendo l'utente nell'area in cui brucia grassi. Comprende 10 livelli.



P5) INTERVALLI: Migliora la forza, la velocità e la resistenza incrementando e decrementando la resistenza durante l'esercizio per sollecitare il cuore e altri muscoli. Comprende 10 livelli.

PER INIZIARE

1. Assicurarsi che non vi sia alcun oggetto nei pressi che possa ostacolare il movimento della bici.
2. Inserire il cavo di alimentazione.

NOTA: Alcune bici non dispongono di un interruttore di alimentazione e si attiveranno quando viene fornita corrente.

AVVIO RAPIDO

Premere il tasto START ▶II per iniziare l'esercizio. Il tempo partirà da 0:00, il livello di resistenza sarà il livello predefinito 0. O...

SELEZIONE DI UN WORKOUT O TARGET

1. Selezionare il PROGRAMMA con i pulsanti Su/Giù ∧/∨ e premere INVIO ✓ quando compare il PROGRAMMA desiderato.
2. Regolare l'IMPOSTAZIONE con i pulsanti Su/Giù ∧/∨ e premere INVIO ✓ quando compare l'IMPOSTAZIONE desiderata.
3. Premere START ▶II per iniziare.

NOTA: Se non è impostato alcun WORKOUT, il programma funzionerà come un programma MANUALE. Tutti le modifiche al livello di resistenza dovranno essere effettuate dall'utente in questa impostazione.

RESET DELLA CONSOLE

Tenere premuto il pulsante STOP ▶II per 3 secondi.

CONCLUSIONE DEL WORKOUT

Una volta concluso il workout, il monitor emette un segnale acustico. Le informazioni sull'esercizio rimarranno sul display della console per 30 secondi e poi verranno resettate.

ANNULLAMENTO DELLA SELEZIONE ATTUALE

Per annullare il programma o la schermata selezionati, tenere premuto il pulsante STOP ▶II per 3 secondi.

COME PASSARE DALLA MODALITÀ APP ALLA MODALITÀ FREQUENZA CARDIACA BT

Home- P1

Connessione a un'app (modalità predefinita)

Se si utilizza un'app di terze parti, attivare il Bluetooth (BT) del dispositivo e seguire le istruzioni di accoppiamento dell'app.
Assicurarsi che la console della bici non sia collegata ad altri dispositivi BT controllando che il simbolo BT ᛒ non sia acceso sulla console.

Se si desidera utilizzare la cinghia FC BT con un'app di terze parti in grado di farlo, collegarsi alla cinghia FC dall'interno dell'interfaccia dell'app (seguire le istruzioni dell'app per trovare e collegarsi alla cinghia FC).

Seguire le istruzioni dell'app di terze parti per avviare il programma. Alcune richiedono di iniziare dall'interno dell'app, altre richiedono di premere prima il pulsante Start della console.

Per arrestare il workout, End Ride nell'app e premere il pulsante Stop sulla console per 3 secondi.

Connessione alla cinghia FC (disattivata per impostazione predefinita)

Per accedere alla modalità Cinghia FC, assicurarsi che la console non sia attualmente collegata ad alcun dispositivo Bluetooth (BT) controllando che non sia visualizzato il simbolo BT ᛒ sulla console.

Indossare la cinghia FC, assicurarsi di leggere le istruzioni relative alla cinghia. Nota: Alcune cinghie toraciche FC devono essere inumidite per leggere con precisione la frequenza cardiaca.

Tenere premuto il pulsante Bluetooth per alcuni secondi fino a quando il simbolo "HR MODE" viene visualizzato sull'angolo destro del display LCD. Una volta che la console rileva la cinghia FC BT, il simbolo BT verrà ᛒ visualizzato sullo schermo a LED.

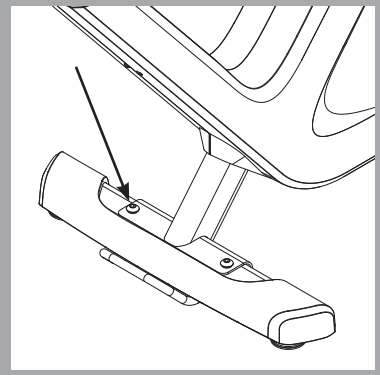
Premere Start per iniziare l'allenamento e la console dovrebbe mostrare la frequenza cardiaca.

Per uscire dalla modalità Cinghia FC, scollegare il dispositivo FC BT e assicurarsi che il simbolo BT scompaia dal display. Quindi tenere premuto il pulsante Bluetooth per alcuni secondi fino a quando "HR MODE" scompare sullo schermo a LED. NOTA: dovrebbero essere necessari alcuni secondi affinché il Bluetooth si disconnetta dalla console.

ENSAMBLAJE

⚠ ADVERTENCIA

Hay varias indicaciones del proceso de ensamblaje a las que se debe prestar atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén firmemente ajustadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, la bicicleta reclinada podría quedar con piezas sueltas, parecer endeble y generar ruidos molestos. Para evitar daños a la bicicleta reclinada, se deben revisar las instrucciones de ensamblaje y tomar las acciones correctivas.



Antes de continuar, busque el número de serie de la bicicleta reclinada que se encuentra en el estabilizador delantero de la bicicleta y escríbalo en el espacio que encuentra a continuación.

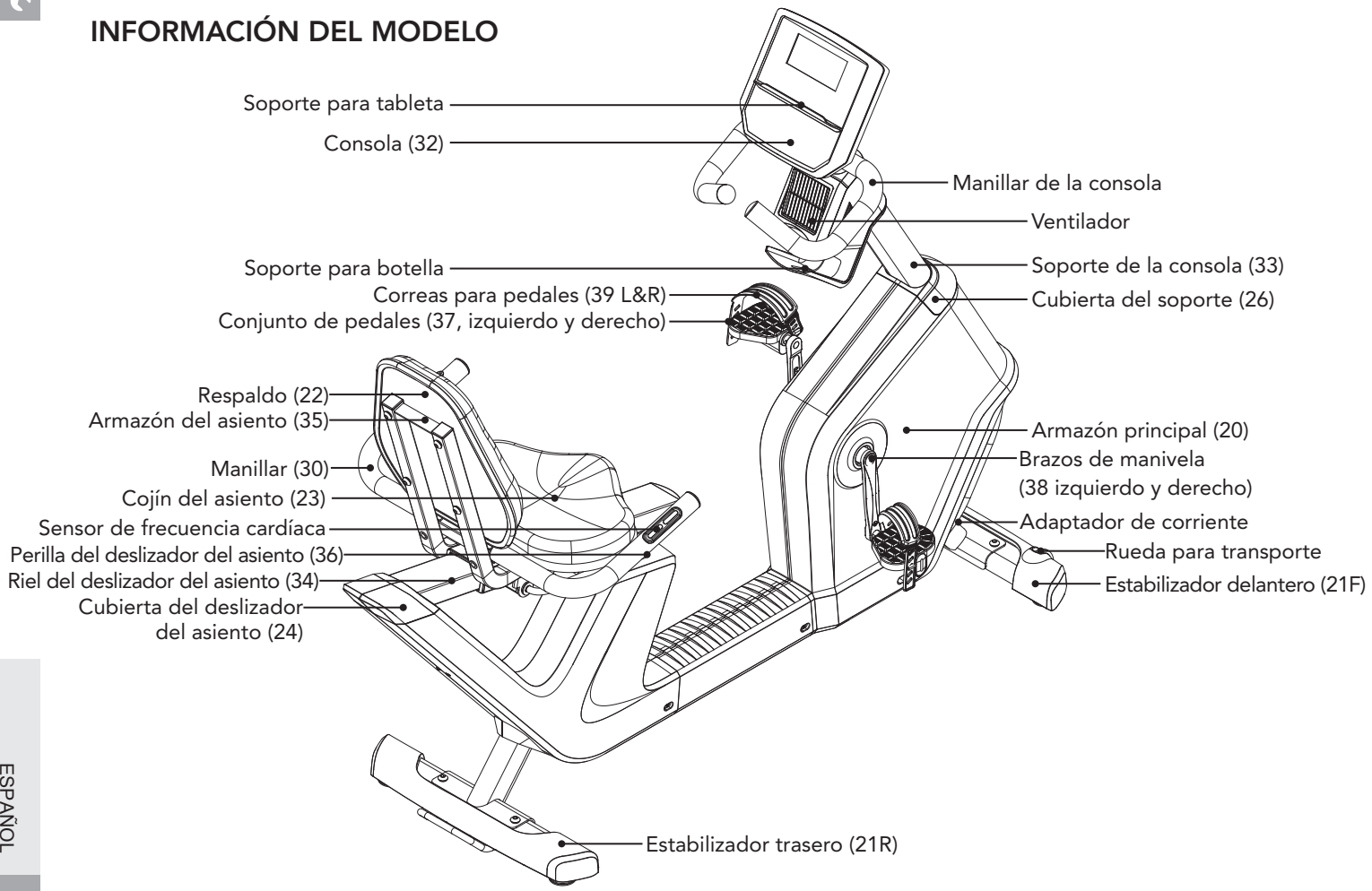
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE EN EL RECUADRO A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **HORIZON** RECUMBENT BIKE

» Refiérase al NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO al llamar para solicitar servicio técnico.
» Asegúrese de escribir tanto el NÚMERO DE SERIE como el NOMBRE DEL MODELO en su tarjeta de garantía.

INFORMACIÓN DEL MODELO



PARTES PRINCIPALES INCLUIDAS:

- ☐ Armazón principal (20)
- ☐ Estabilizador delantero (21F)
- ☐ Estabilizador trasero (21R)
- ☐ Manillar (30)
- ☐ Cubierta del soporte (26)
- ☐ Consola (32)
- ☐ Soporte de la consola (33)
- ☐ Conjunto de pedales (37 y 39 izquierdo y derecho)
- ☐ Conjunto del asiento (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ Cubierta del deslizador del asiento (24)
- ☐ Adaptador de corriente
- ☐ Soporte de la tapa trasera (27)

PIEZAS INCLUIDAS EN EL EMPAQUE:

- ☐ 1 kit de tornillería

ANTES DE ENSAMBLAR

DESEMPACAR

Debido al peso de la bicicleta reclinada, **se recomienda que dos personas realicen el ensamblaje**. Desempaque el producto en el lugar donde lo va a utilizar. Se recomienda que cubra el piso con un elemento protector. Coloque el cartón en una superficie plana y retire todos los materiales de embalaje: no los deseche hasta terminar de ensamblar la bicicleta.

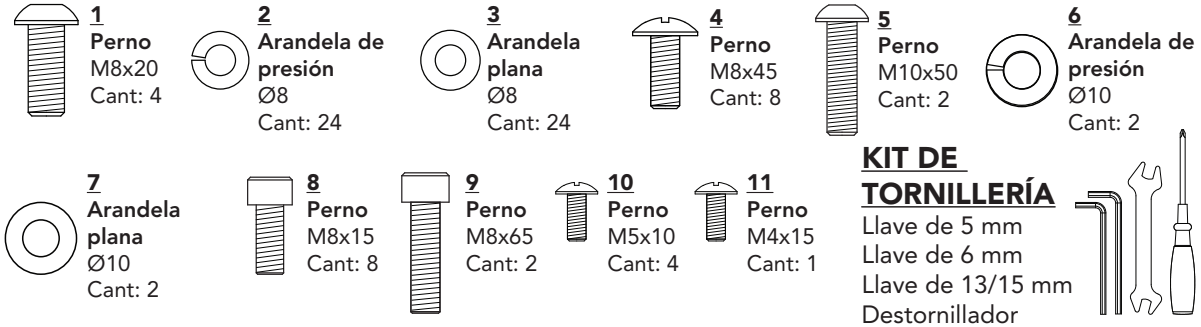
NOTA: Durante cada uno de los pasos del ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar CUALQUIER perno.

NOTA: Aplicar una capa de grasa ligera puede ayudar a instalar las piezas. Se recomienda usar cualquier grasa, como grasa de litio para bicicletas.

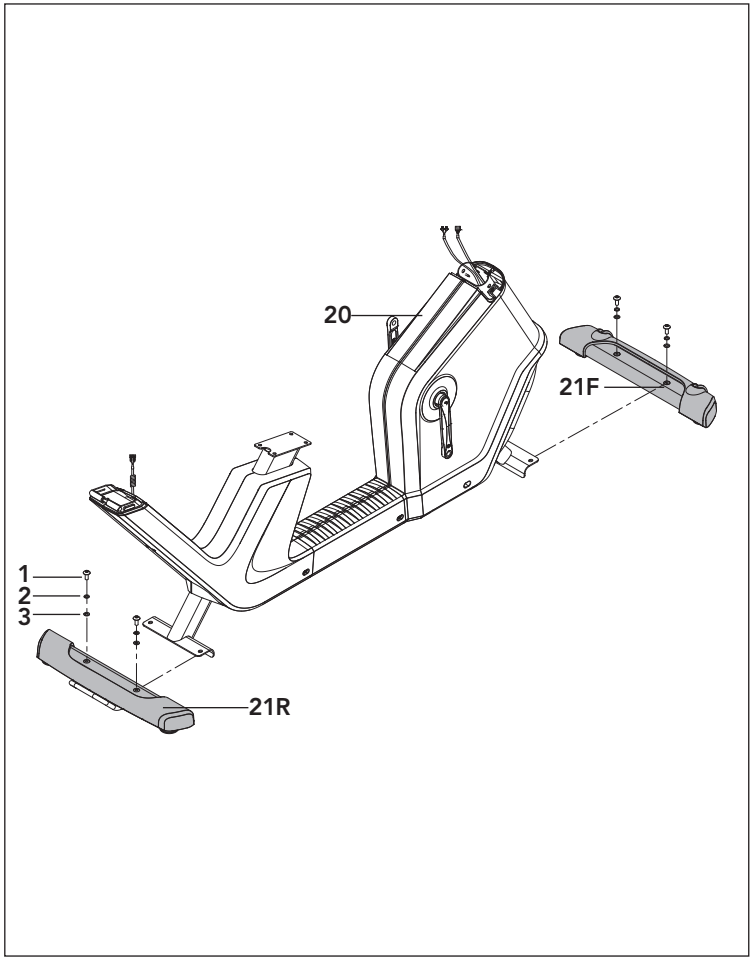
¿NECESITAS AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

KIT DE TORNILLERÍA:

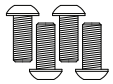


KIT DE TORNILLERÍA
Llave de 5 mm
Llave de 6 mm
Llave de 13/15 mm
Destornillador



PASO DE ENSAMBLAJE **1**

PASO 1. TORNILLERÍA:



1
Perno
M8x20
Cant: 4



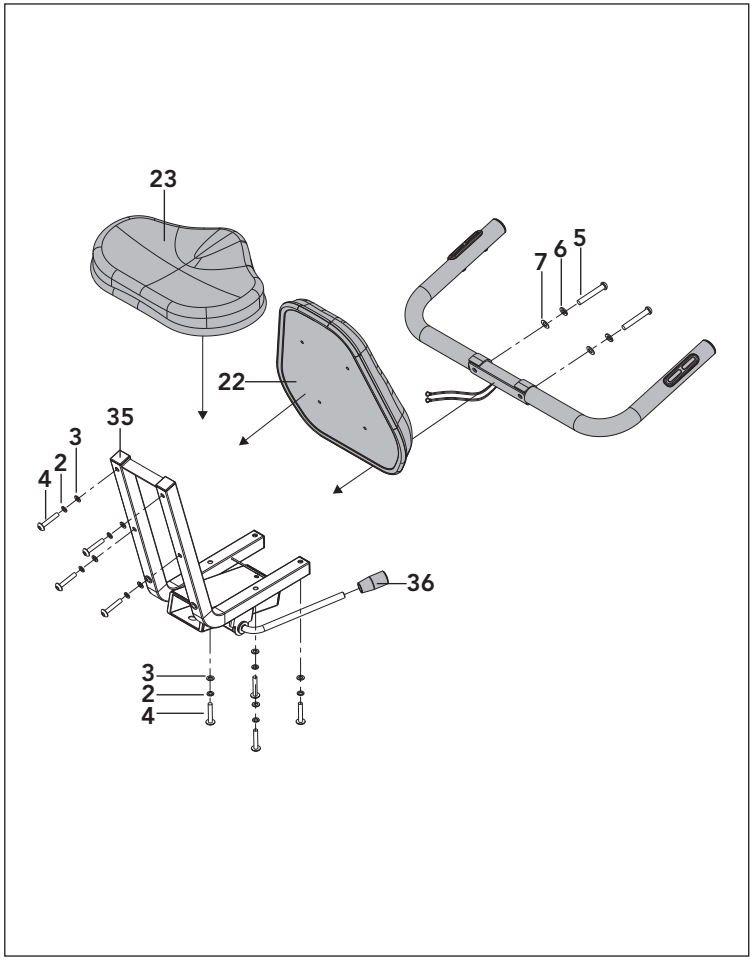
2
Arandela de presión
Ø8
Cant: 4



3
Arandela plana
Ø8
Cant: 4

1.1 Abra la tornillería para el **Paso 1**.

1.2 Acople el **estabilizador delantero (21F)** y el **trasero (21R)** al **armazón principal (20)** usando los **4 pernos (1)**, 4 **arandelas de presión (2)** y **4 arandelas planas (3)**, y apriete firmemente.



PASO DE ENSAMBLAJE **2**

PASO 2. TORNILLERÍA:



4
Perno
M8x45
Cant: 8



6
Arandela de presión
Ø10
Cant: 2



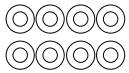
7
Arandela plana
Ø10
Cant: 2



5
Perno
M10x50
Cant: 2



2
Arandela de presión
Ø8
Cant: 8



3
Arandela plana
Ø8
Cant: 8

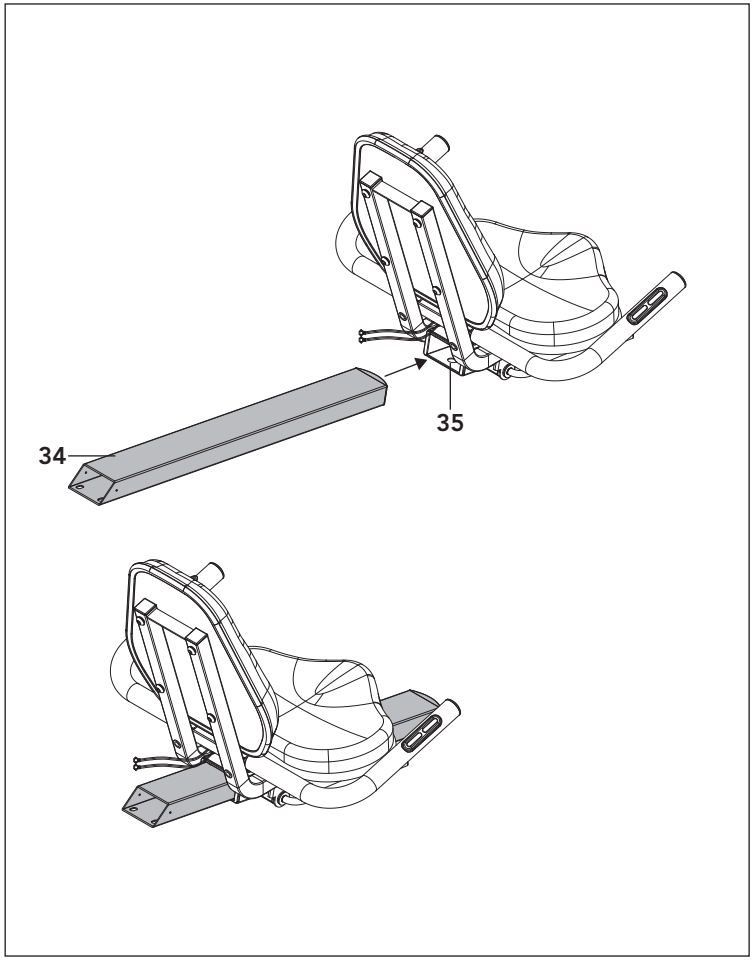
2.1 Abra la tornillería para el **Paso 2**.

2.2 Fije el **cojín del asiento (23)** y el **respaldo del asiento (22)** al **armazón del asiento (35)** utilizando **8 pernos (4)**, **8 arandelas de presión (2)** y **8 arandelas planas (3)** en cada uno. Ajuste firmemente.

2.3 Fije el **manillar (30)** utilizando **2 pernos (5)**, **2 arandelas de presión (6)** y **2 arandelas planas (7)**. Ajuste firmemente.

2.4 Fije la **perilla del deslizador del asiento (36)** a la palanca del deslizador del asiento.

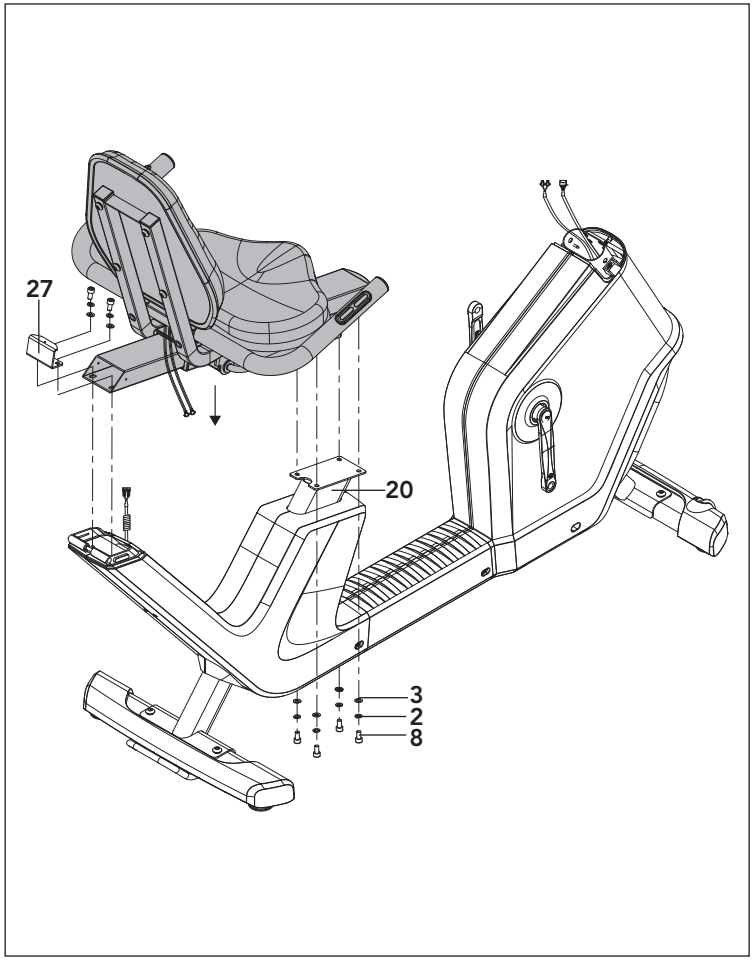
NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables al ensamblar el manillar.



PASO DE ENSAMBLAJE **3**

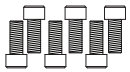
3.1 Introduzca el riel del **deslizador del asiento (34)** a través del **armazón del asiento (35)**.

NOTA: Asegúrese de que la palanca del deslizador del asiento esté en la posición abierta al insertar el riel del deslizador.



PASO DE ENSAMBLAJE **4**

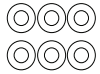
PASO 4. TORNILLERÍA:



8
Perno
M8x15
Cant: 6



2
Arandela de presión
Ø8
Cant: 6

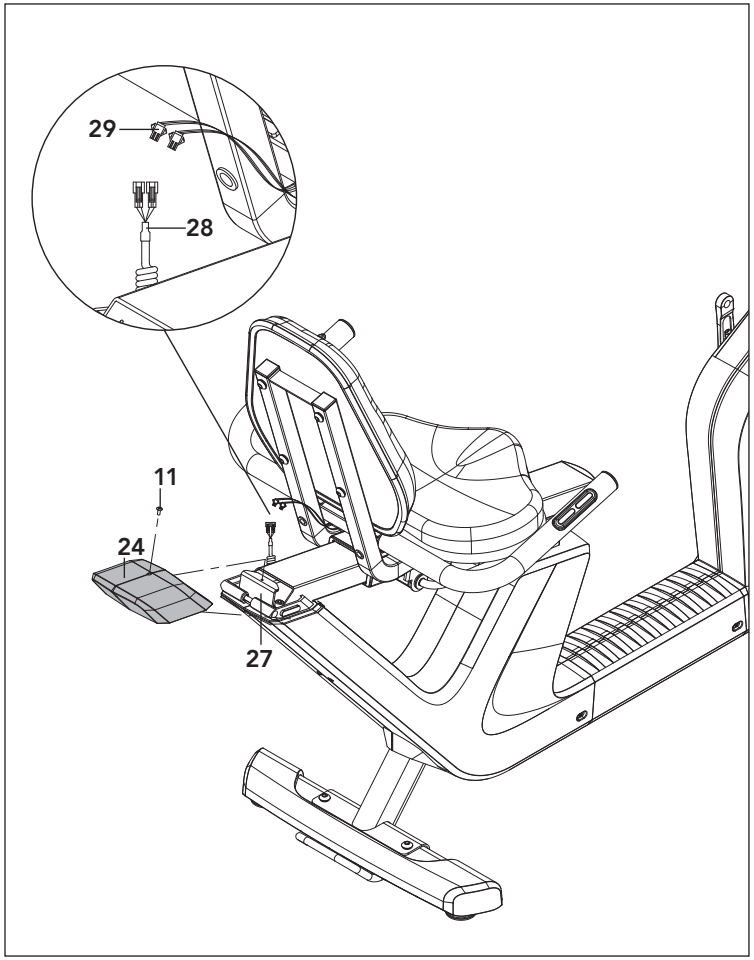


3
Arandela plana
Ø8
Cant: 6

4.1 Abra la tornillería para el **Paso 4**.

4.2 Fije el **asiento ensamblado al armazón principal (20)** y **soporte de la tapa trasera (27)** utilizando **6 pernos (8)**, **6 arandelas de presión (2)** y **6 arandelas planas (3)**. Ajuste firmemente.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables al ensamblar el asiento.



PASO DE ENSAMBLAJE **5**

STEP 5 HARDWARE :

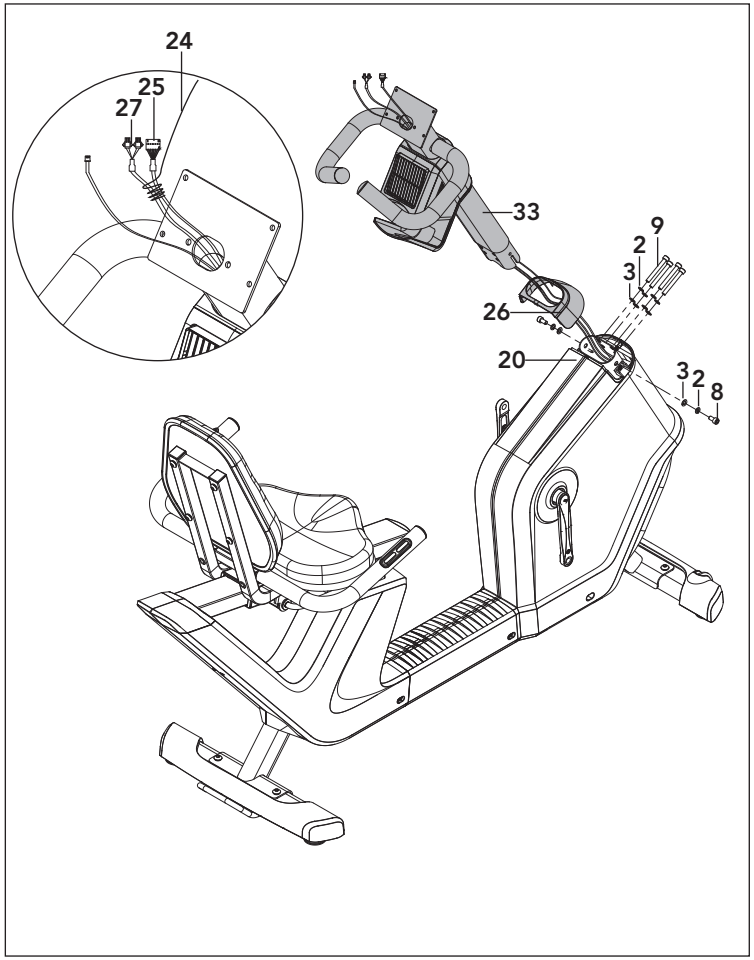


11
Perno
M4x15
Cant: 1

5.1 Conecte el **cable del manillar (29)** al **cable del asiento (28)**.

5.2 Fije la **cubierta del deslizador del asiento (24)** al **soporte de la tapa trasera (27)** usando **1 Perno (11)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables al ensamblar la cubierta.



PASO DE ENSAMBLAJE **6**

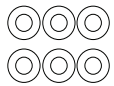
PASO 6. TORNILLERÍA:



8
Perno
M8x15
Cant: 2



2
Arandela de presión
Ø8
Cant: 6



3
Arandela plana
Ø8
Cant: 6



9
Perno
M8x65
Cant: 4

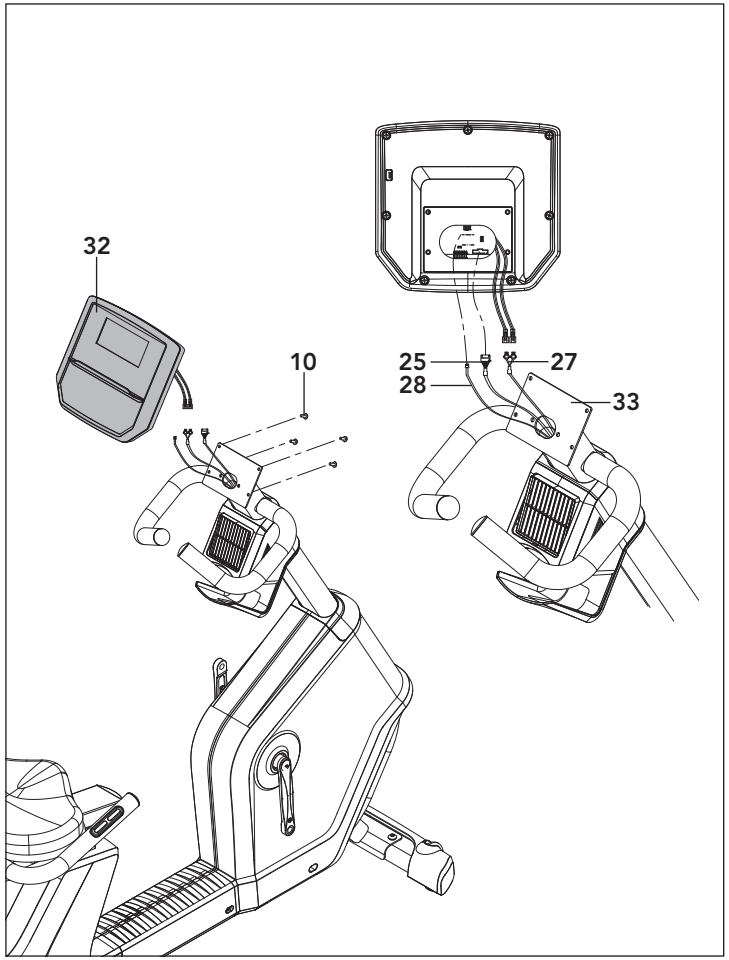
6.1 Abra la tornillería para el **Paso 6**.

6.2 Enrolle el **cable conductor (24)** alrededor del **cable de la consola (25)** y de los **cables de frecuencia cardíaca (27)**. Tire de los cables a través de la **cubierta del soporte (26)** y el orificio del **soporte de la consola (33)**.

6.3 Con la **cubierta del soporte (26)** en el **soporte de la consola (33)**, fije el **soporte de la consola (33)** al **armazón principal (20)** utilizando **6 pernos (8,9)**, **6 arandelas de presión (2)** y **6 arandelas planas (3)**. Ajuste firmemente.

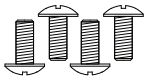
6.4 Deslice la **cubierta del soporte (26)** hacia abajo sobre el **armazón principal (20)** y encájela en su sitio.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables al ensamblar el manillar.



PASO DE ENSAMBLAJE **7**

PASO 7 TORNILLERÍA :



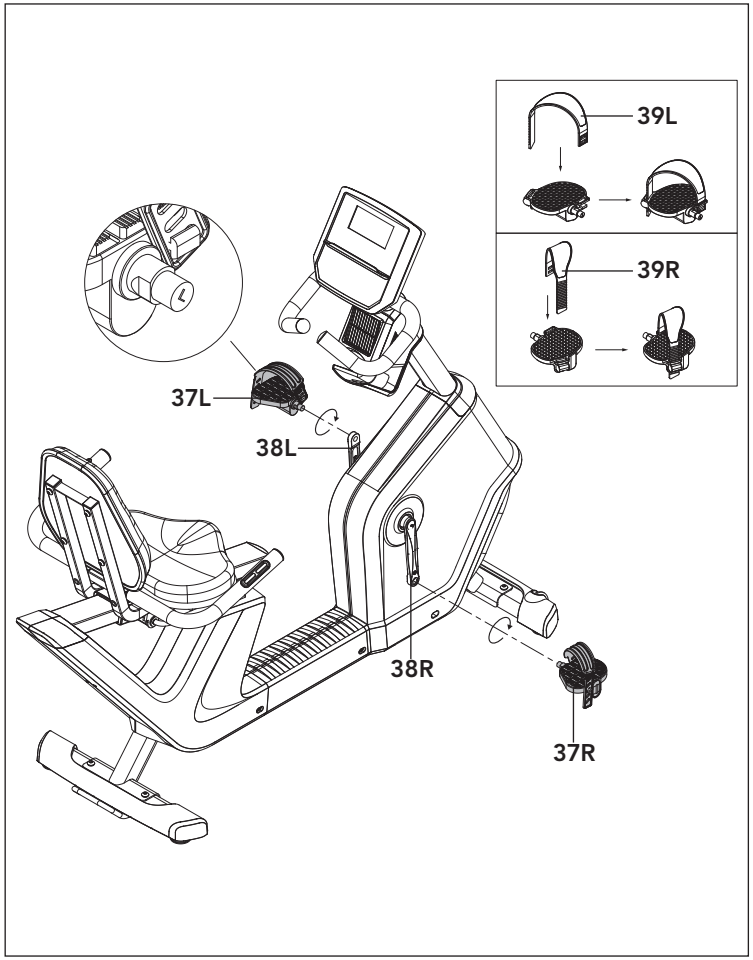
10
Perno
M5x10
Cant: 4

7.1 Abra la tornillería para el **Paso 7**.

7.2 Conecte el **cable de la consola (25)**, los **cables del ritmo cardíaco (27)** y el **cable del ventilador (28)** a la **consola (32)**. Introduzca el cable suelto en el **corte del soporte de la consola** (33).

7.3 Fije la **consola (32)** al **soporte de la consola (33)** usando **4 pernos (10)**. Ajuste firmemente.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables al ensamblar la consola.



PASO DE ENSAMBLAJE **8**

8.1 Identifique el **pedal izquierdo (37L)**, que está marcado con "**L**" en el eje, y el pedal derecho (37R) marcado con "**R**".

8.2 Inserte el **Correas para pedal izquierdo (39L)** en el **pedal izquierdo (37L)** y el **Correas para pedal derecho (39R)** en el **pedal derecho (37R)**

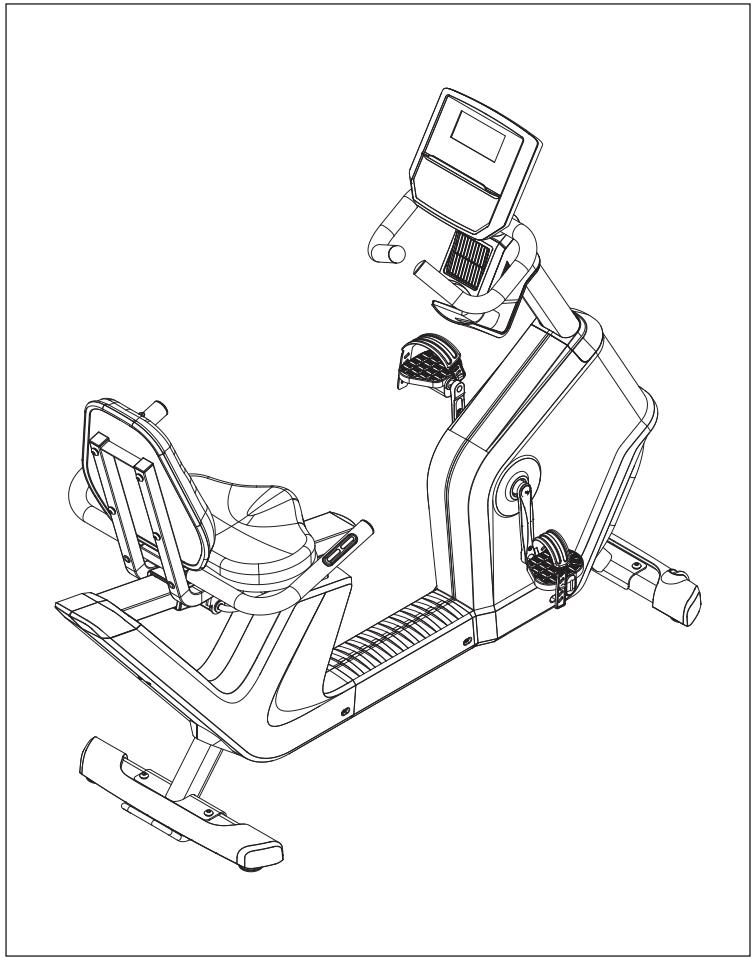
8.3 Inserte el **pedal izquierdo (37L)** en el **brazo izquierdo de la manivela (38L)**; asegúrese de que las roscas de los tornillos estén alineadas. Ajuste hacia la izquierda.

8.4 Inserte el **pedal derecho (37L)** en el **brazo derecho de la manivela (38L)**; asegúrese de que las roscas de los tornillos estén alineadas. Ajuste hacia la derecha.

8.5 Utilice la **llave** para ajustar los pedales en su totalidad. No debe verse ninguna rosca de tornillo y el eje del pedal debe estar completamente verticaldo

NOTA: Asegúrese de que los pedales estén COMPLETAMENTE AJUSTADOS antes de usarlos.

NOTA: El brazo izquierdo de la manivela tiene rosca inversa, por lo que es muy importante ajustar hacia la izquierda. Ajustar en sentido contrario puede dañar el pedal o el brazo de la manivela.



PASO DE ENSAMBLAJE **9**

¡FELICITACIONES!
Ha terminado de ensamblar correctamente su bicicleta reclinada.

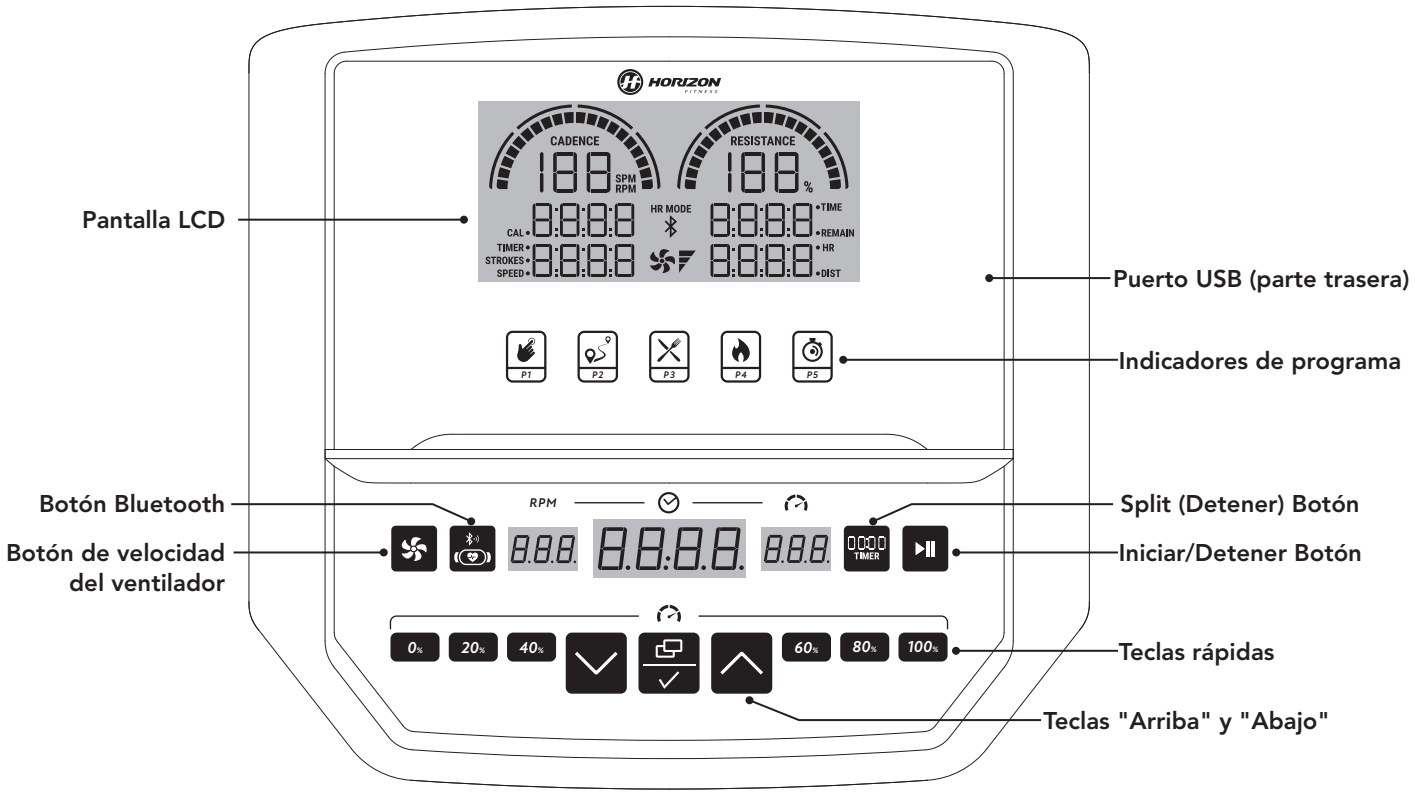
Peso del producto: 56 kg / 123 lb

Peso máx. del usuario: 136 kg / 300 lb

Dimensiones (L x An x Al): 168 x 64 x 133 cm /
66" x 25.2" x 52.2"

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

CONSOLA



NOTA: La consola tiene una lámina de plástico transparente protectora que la recubre, que debe quitarse antes de usarla.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

VENTANAS DE LA PANTALLA LCD: tiempo, permanencia, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, temporizador, velocidad, vatios, cadencia y nivel de resistencia.

INDICADORES DE LA PANTALLA LCD: indica qué información se muestra.

START (Iniciar) ▶II : presione para comenzar a ejercitarse, empezar el entrenamiento o reanudar el ejercicio luego de una pausa.

STOP (Detener) ▶II : presione para interrumpir o terminar el entrenamiento. Mantenga presionado 3 segundos para restablecer la consola.

SPLIT (Dividir) TIMER : presione esta tecla para restablecer el temporizador progresivo del tiempo del segmento a 0 segundos.

FLECHAS ARRIBA/ABAJO ∧/∨ : se usan para ajustar el nivel de resistencia.

TECLAS RÁPIDAS: se utilizan para saltar instantáneamente al nivel de resistencia deseado

DISPLAY / ENTER ✓ (Mostra/Aceptar:): para confirmar una selección. Presione para cambiar la visualización de la pantalla durante el entrenamiento.

BLUETOOTH : para conectar dispositivos bluetooth. Mantenga 5 segundos presionado para cambiar entre el modo Frecuencia cardíaca y el modo Aplicación.

AHORRADOR DE ENERGÍA: Para reducir al máximo el consumo de energía, la máquina entrará automáticamente en modo de ahorro de energía cuando no se usa. La consola se reactivará rápidamente al tocar cualquier botón.

PUERTO USB: solo para cargar, la salida máxima es 1A/5V.

PANTALLA DE LA CONSOLA

TIEMPO/RESTANTE: Se muestra en formato "minutos:segundos". Muestra el tiempo restante o transcurrido del entrenamiento.

FRECUENCIA CARDIACA: Muestra los latidos por minuto (LPM). Se usa para monitorear la frecuencia cardíaca (se muestra cuando se usan bandas de frecuencia cardiaca).

DISTANCIA: Se muestra en millas. Indica la distancia recorrida o restante durante el entrenamiento.

VATIOS: Indica el índice ciclístico en cualquier momento.

CALORÍAS: Las calorías totales quemadas o restantes por quemar durante el entrenamiento.

TEMPORIZADOR: casi idéntico a TIEMPO, con la diferencia de que se restablece en 0 cuando el usuario presiona la tecla "Split".

VELOCIDAD: Se muestra en millas por hora (MPH). Indica la velocidad general de la bicicleta en la carretera.

RESISTENCIA: Muestra el nivel actual de resistencia.

RITMO: Se muestra en revoluciones por minuto (RPM). Indica qué tan rápido se mueven los pedales.

INFORMACIÓN DE PROGRAMA



P1) MANUAL: Permite ajustar la resistencia manualmente durante el entrenamiento.



P2) DISTANCE: Esfuércese y logre más mientras hace ejercicio, con 13 entrenamientos de distancia. Elija metas de 1 milla, 2 millas, 5k, 5 millas, 10k, 8 millas, 15k, 10 millas, 20k, media maratón, 15 millas, 20 millas, y maratón.



P3) CALORIES: Defina metas de quema de calorías.



P4) FAT BURN: Un entrenamiento diseñado específicamente para atacar la grasa. Promueve la pérdida de peso aumentando y disminuyendo la resistencia, para mantenerlo en la zona de quema de grasa. Incluye 10 niveles.



P5) INTERVALS: Mejora su resistencia, velocidad y fuerza al aumentar y disminuir la resistencia durante todo el entrenamiento, para trabajar el corazón y otros músculos. Incluye 10 niveles.

CÓMO COMENZAR

1. Asegúrese de que no haya objetos cerca que impidan el movimiento de la bicicleta.
2. Conecte el cable de alimentación de energía.

NOTA: La bicicleta no tiene interruptor de encendido, y se encenderá al conectar la energía.

INICIO RÁPIDO

Simplemente presione la tecla START ▶II (Comenzar) para empezar el entrenamiento. El tiempo comenzará a contar desde 0:00, y el nivel de resistencia estará en 0 de manera predeterminada. TAMBIÉN PUEDE...

SELECCIONAR UN ENTRENAMIENTO O META

1. Seleccione su PROGRAMA con los botones de las flechas "Arriba" y "Abajo" ∧/∨, y presione ENTER ✓ (Intro) cuando se muestre el PROGRAMA que desea.
2. Ajuste la CONFIGURACIÓN con los botones de las flechas "Arriba" y "Abajo" ∧/∨, y presione ENTER ✓ (Intro) cuando se muestre la CONFIGURACIÓN que desea.
3. Presione START ▶II (Comenzar) para empezar.

NOTA: Si no se selecciona un ENTRENAMIENTO, el programa funcionará como MANUAL. Todos los cambios de los niveles de resistencia los debe realizar el usuario en esta configuración.

PARA RESTABLECER LA CONSOLA

Mantenga presionada la tecla STOP ▶II durante 3 segundos.

TERMINAR EL ENTRENAMIENTO

Cuando el entrenamiento haya terminado, la pantalla del monitor emite un tono. La información de su entrenamiento seguirá visualizándose en la pantalla durante 30 segundos y luego se restablecerá.

BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección de programa actual o la pantalla, mantenga presionado el botón STOP ▶II durante 3 segundos.

COMO CAMBIAR ENTRE EL MODO FRECUENCIA CARDÍACA POR APLICACIÓN Y POR BLUETOOTH

Inicio - P1

Conectarse a una aplicación (modo predeterminado)

Si usa una aplicación de terceros, active el Bluetooth (BT) del dispositivo y siga las instrucciones de la aplicación para emparejar. Asegúrese de que la consola de la bicicleta no esté conectada a otros dispositivos Bluetooth revisando que el símbolo de Bluetooth ᛒ no se muestre en la consola.

Si desea usar una banda de frecuencia cardiaca Bluetooth con una aplicación de terceros compatible, conecte la banda de frecuencia cardiaca desde la interfaz de la aplicación (siga las instrucciones en la aplicación para encontrar y conectar la banda de frecuencia cardiaca).

Siga las instrucciones en la aplicación de terceros para iniciar el programa. Para algunas es necesario comenzar desde la aplicación, otras necesitan que primero presione el botón **Start** (Comenzar) en la consola.

Para detener el entrenamiento, termine el trayecto en la aplicación y presione el botón **Stop** (Detener) en la consola durante 3 segundos.

Conectar una banda de frecuencia cardiaca (desactivado de manera predeterminada)

Para acceder al **modo de banda de frecuencia cardiaca**, asegúrese de que la consola no esté conectada a otros dispositivos Bluetooth revisando que el símbolo de Bluetooth ᛒ no se muestre en la consola.

Colóquese la banda de frecuencia cardiaca y asegúrese de leer las instrucciones de la banda. **Nota:** Algunas bandas de frecuencia cardiaca para pecho deben humedecerse para obtener una lectura de frecuencia cardiaca precisa.

Mantenga presionado el botón Bluetooth unos segundos hasta que se muestre el símbolo "HR MODE" (Modo Bluetooth) en la esquina derecha de la pantalla LCD. Una vez que la consola detecte la banda de frecuencia cardiaca Bluetooth, el símbolo de Bluetooth ᛒ se mostrará en la pantalla LCD.

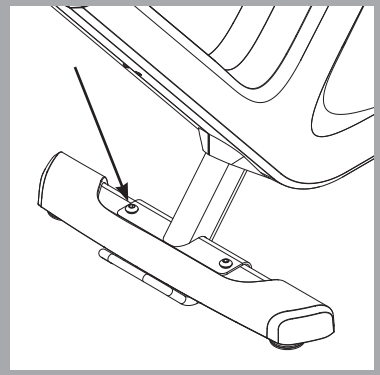
Al presionar "**Start**" para comenzar el entrenamiento, la consola debe mostrar la frecuencia cardíaca.

Para salir del modo de banda de frecuencia cardiaca, desconecte el dispositivo de frecuencia cardiaca Bluetooth y asegúrese de que el símbolo de Bluetooth desaparezca de la pantalla. Luego mantenga presionado el botón Bluetooth algunos segundos hasta que "HR MODE" desaparezca de la pantalla LCD. **NOTA:** la consola puede tardar algunos segundos en desconectar el Bluetooth.

MONTAGEM

⚠ AVISO

Há várias áreas, durante o processo de montagem, que merecem especial atenção. É muito importante seguir corretamente as instruções de montagem e assegurar-se de que todas as partes estejam firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, a bicicleta reclinada pode apresentar partes que não foram apertadas, parecendo soltas, e pode causar ruídos irritantes. Para evitar danos à bicicleta reclinada, as instruções de montagem devem ser revisadas e as ações corretivas devem ser tomadas.



Antes de prosseguir, localize o número de série da sua bicicleta reclinada, localizado no estabilizador dianteiro da bicicleta, e insira-o no espaço abaixo.

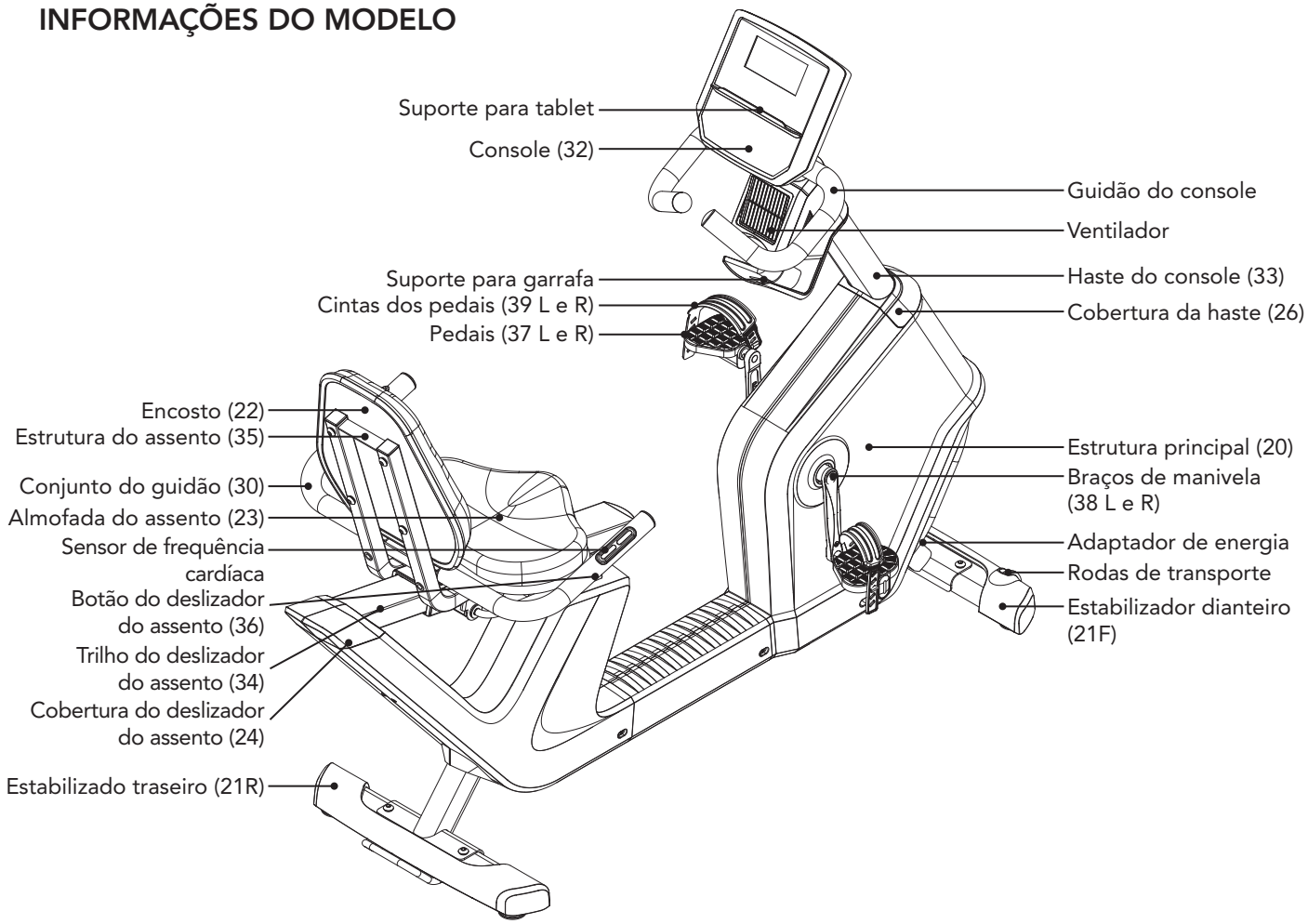
INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE NA CAIXA ABAIXO:

NÚMERO DE SÉRIE:

NOME DO MODELO: BICICLETA RECLINADA **HORIZON**

» Mencione o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO ao ligar para assistência.
» Certifique-se de inserir o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO no seu cartão de garantia.

INFORMAÇÕES DO MODELO



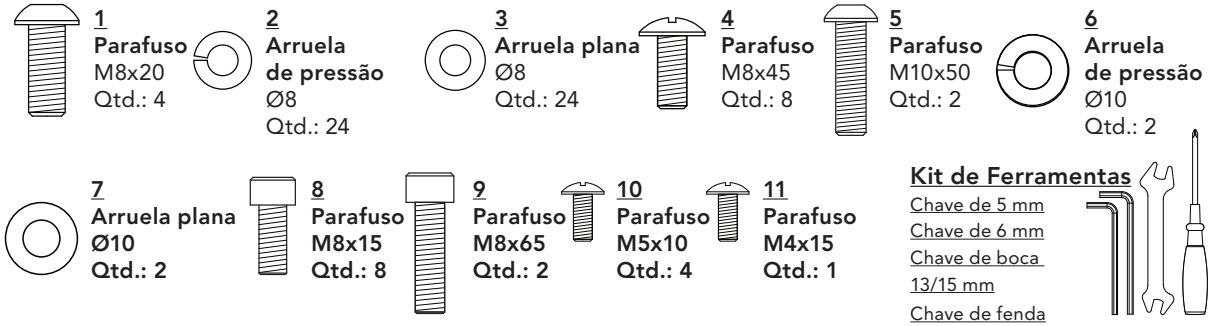
PRINCIPAIS PEÇAS INCLUÍDAS:

- ☐ Estrutura principal (20)
- ☐ Estabilizador dianteiro (21F)
- ☐ Estabilizado traseiro (21R)
- ☐ Conjunto do guidão (30)
- ☐ Cobertura da haste (26)
- ☐ Console (32)
- ☐ Haste do console (33)
- ☐ Conjunto de pedais (37 e 39, L e R)
- ☐ Conjunto do assento (22, 23, 30, 34, 35 e 36)
- ☐ Cobertura do deslizador do assento (24)
- ☐ Adaptador de energia
- ☐ Suporte da cobertura traseira (27)

EMBALAGEM DE PEÇAS INCLUÍDA:

- ☐ 1 kit de ferragens

KIT DE FERRAGENS:



PRÉ-MONTAGEM

RETIRADA DA EMBALAGEM

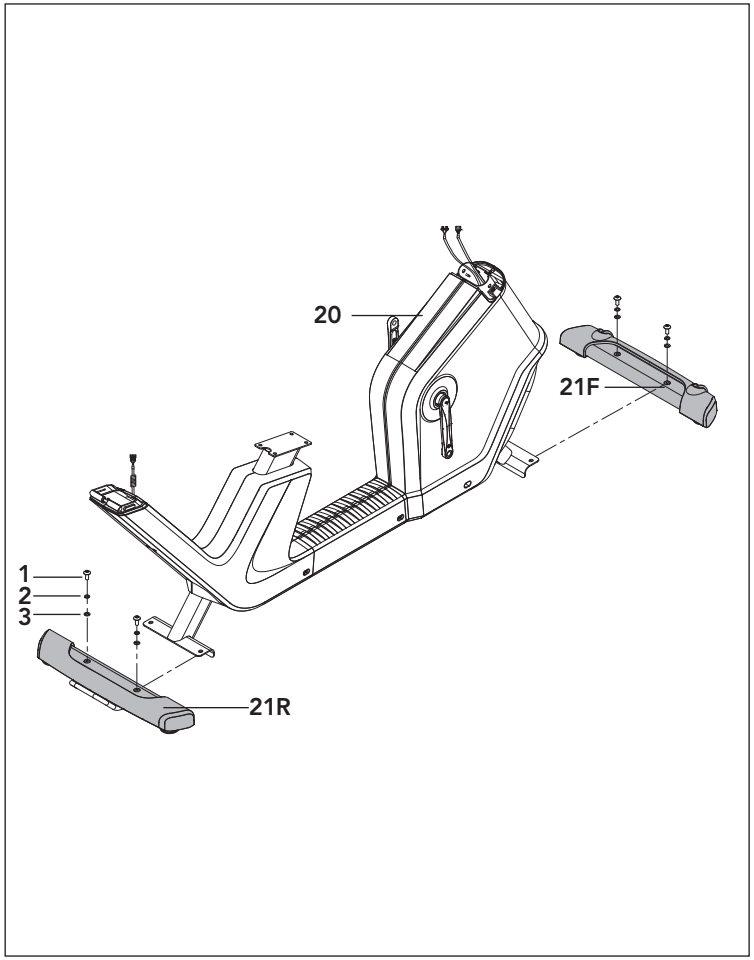
Devido ao peso da bicicleta reclinada, **recomenda-se que duas pessoas realizem a montagem**. Desembale o produto onde será utilizado. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção em seu piso. Coloque a caixa de papelão em uma superfície plana nivelada e remova todos os materiais de embalagem; não descarte os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

NOTA: Durante cada etapa da montagem, assegure que TODAS as porcas e os parafusos estejam no local e parcialmente rosqueadas antes de apertar completamente qualquer parafuso.

NOTA: Uma aplicação leve de graxa pode ajudar na instalação das ferragens. Qualquer graxa, como graxa de lítio para bicicleta, é recomendada.

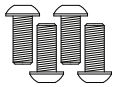
☎ PRECISA DE AJUDA?

Se você tiver perguntas ou caso haja alguma parte ausente, entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente.



MONTAGEM **ETAPA 1**

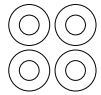
FERRAGENS PARA ETAPA 1:



1
Parafuso M8x20
Qtd.: 4



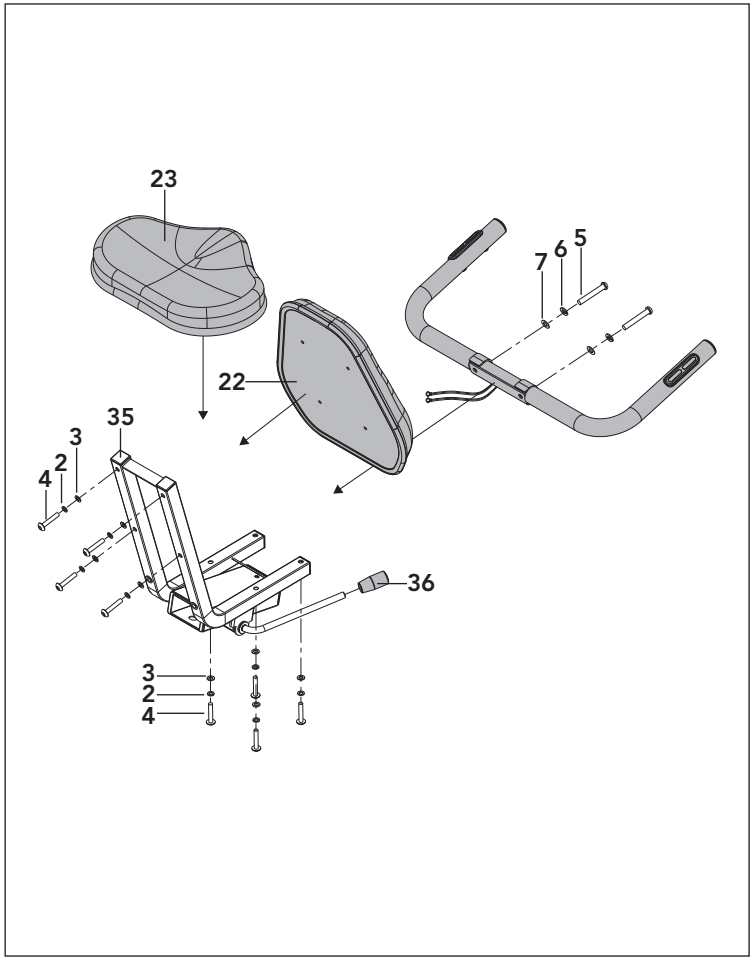
2
Arruela de pressão Ø8
Qtd.: 4



3
Arruela plana Ø8
Qtd.: 4

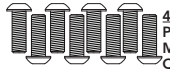
1.1 Abra as ferragens para **etapa 1**.

1.2 Fixe o **estabilizador dianteiro (21F)** e o **estabilizador traseiro (21R)** à **estrutura principal (20)** usando **4 parafusos (1), 4 arruelas de pressão (2)** e **4 arruelas planas (3)**, e aperte-os firmemente.



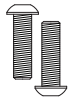
MONTAGEM **ETAPA 2**

FERRAGENS PARA ETAPA 2:

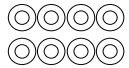

4
Parafuso
M8x45
Qtd.: 8


6
Arruela
de pressão
Ø10
Qtd.: 2


7
Arruela plana
Ø10
Qtd.: 2


5
Parafuso
M10x50
Qtd.: 2


2
Arruela
de pressão
Ø8
Qtd.: 8


3
Arruela plana
Ø8
Qtd.: 8

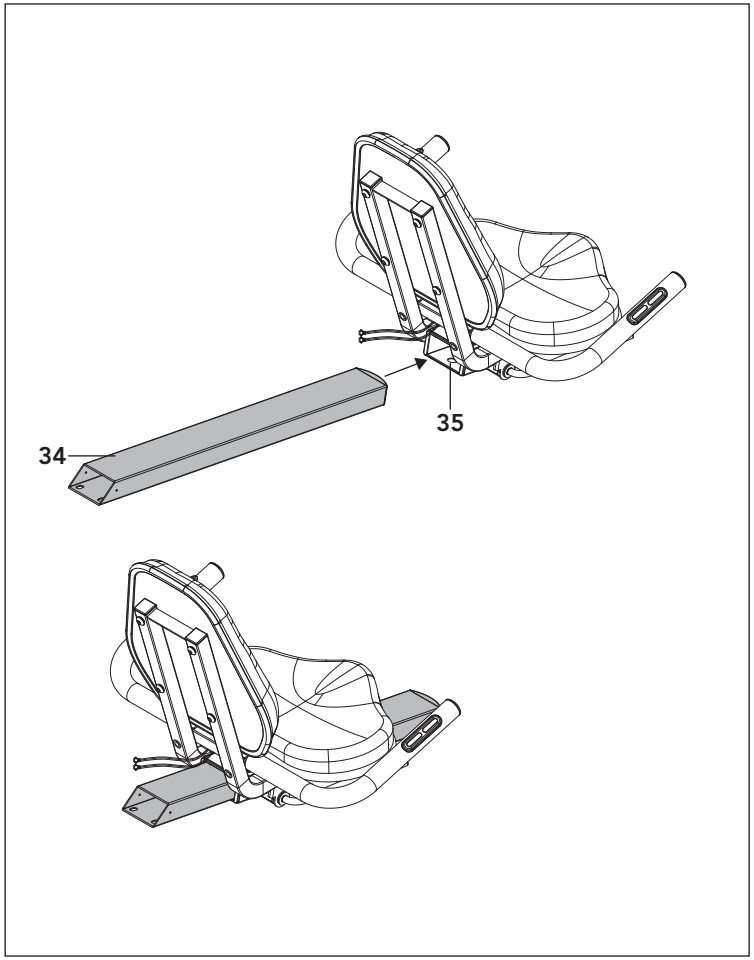
2.1 Abra ferragens para **etapa 2.**

2.2 Fixe a **almofada do assento (23)** e o **encosto do assento (22)** à **estrutura do assento (35)** usando **8 parafusos (4)**, **8 arruelas de pressão (2)** e **8 arruelas planas (3)** em cada. Aperte-os firmemente.

2.3 Fixe o **conjunto do guidão (30)** usando **2 parafusos (5)**, **2 arruelas de pressão (6)** e **2 arruelas planas (7)**. Aperte-os firmemente.

2.4 Fixe o **botão do deslizador do assento (36)** à alavanca do deslizador do assento.

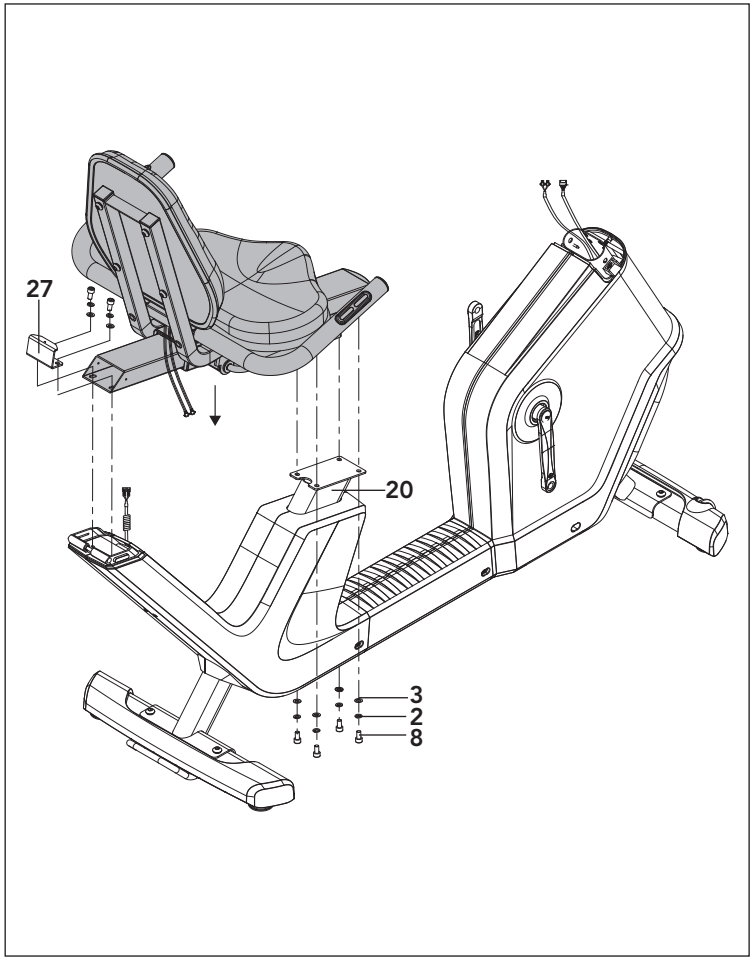
NOTA: Tenha cuidado para não comprimir nenhum fio ao montar o guidão.



MONTAGEM **ETAPA 3**

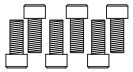
3.1 Insira o **trilho do deslizador do assento (34)** através da **estrutura do assento (35)**.

NOTA: Certifique-se de que a alavanca do deslizador do assento esteja na posição aberta ao inserir o trilho do deslizador.



MONTAGEM **ETAPA 4**

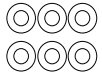
FERRAGENS PARA ETAPA 4:



8
Parafuso M8x15
Qtd.: 6



2
Arruela de pressão Ø8
Qtd.: 6

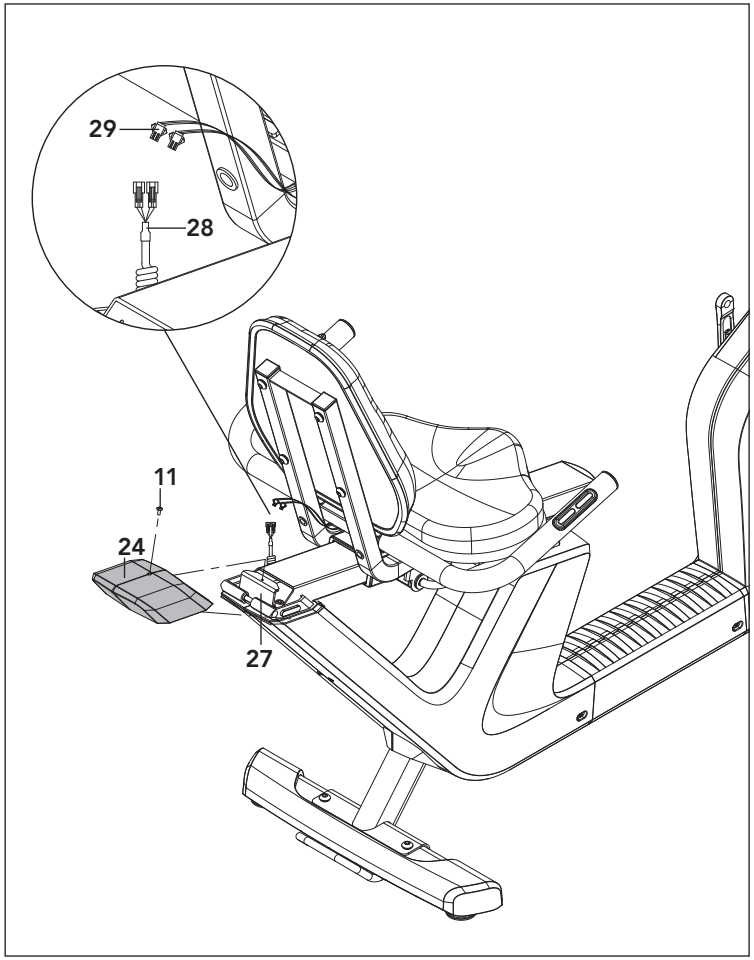


3
Arruela plana Ø8
Qtd.: 6

4.1 Abra as ferragens para **etapa 4**.

4.2 Fixe o **conjunto do assento** e o **suporte da cobertura traseira (27)** montados à **estrutura principal (20)** usando **6 parafusos (8)**, **6 arruelas de pressão (2)** e **6 arruelas planas (3)**. Aperte-os firmemente.

NOTA: Tenha cuidado para não comprimir nenhum fio ao montar o assento.



MONTAGEM **ETAPA 5**

FERRAGENS PARA ETAPA 5:

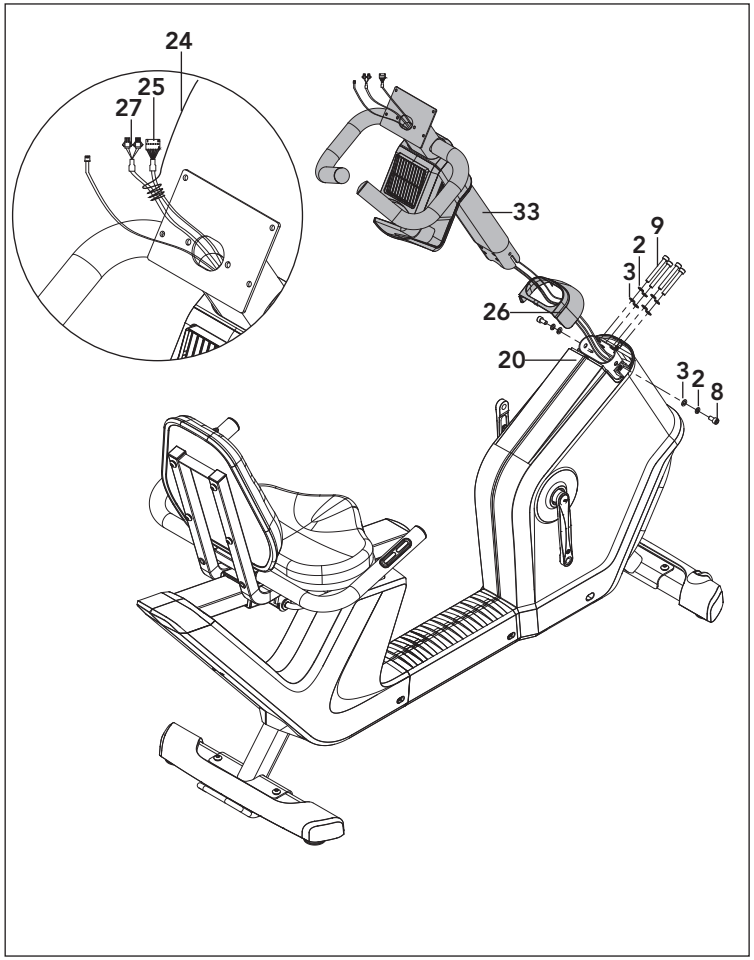


11
Parafuso
M4x15
Qtd.: 1

5.1 Conecte o **cabo do guidão (29)** ao **cabo do assento (28)**.

5.2 Fixe a **cobertura do deslizador do assento (24)** ao **suporte da cobertura traseira (27)** usando **1 parafuso (11)**.

NOTA: Tenha cuidado para não comprimir nenhum fio ao montar a cobertura.



MONTAGEM **ETAPA 6**

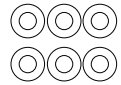
FERRAGENS PARA ETAPA 6:



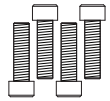
8
Parafuso
M8x15
Qtd.: 2



2
Arruela
de pressão
Ø8
Qtd.: 6



3
Arruela
plana
Ø8
Qtd.: 6



9
Parafuso
M8x65
Qtd.: 4

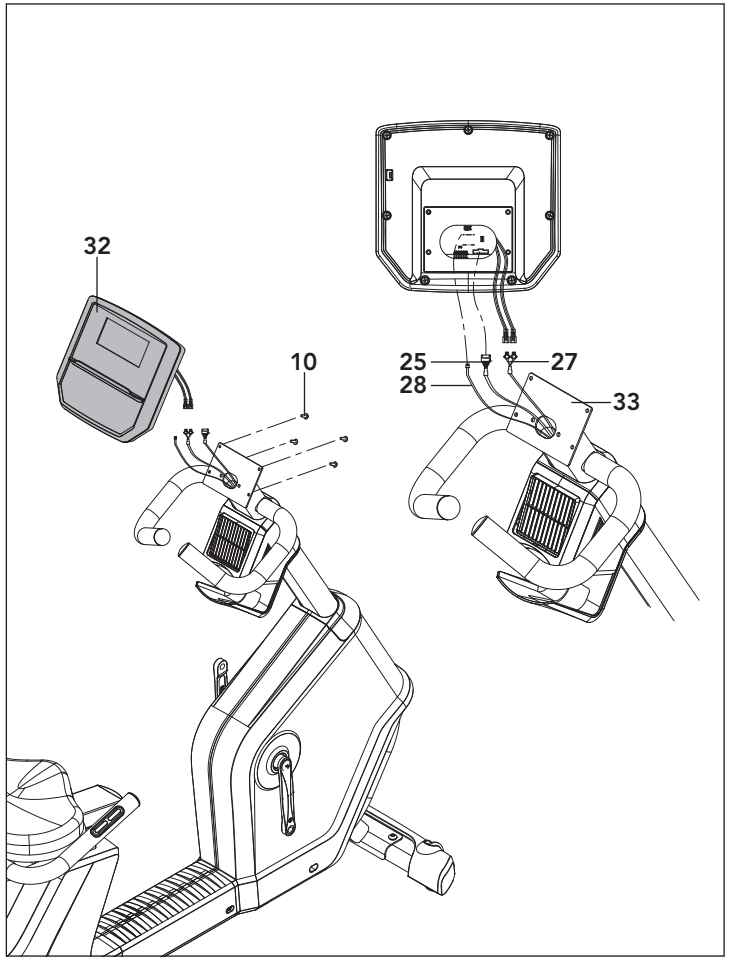
6.1 Abra as ferragens para **etapa 6**.

6.2 Enrole o **fio de chumbo (24)** em torno do **cabo do console (25)** e dos **cabos de frequência cardíaca (27)**. Puxe os fios através da **cobertura da haste (26)** e do furo da **haste do console (33)**.

6.3 Com a **cobertura da haste (26)** na **haste do console (33)**, fixe a **haste do console (33)** à **estrutura principal (20)** usando **6 parafusos (8, 9)**, **6 arruelas de pressão (2)** e **6 arruelas planas (3)**. Aperte-os firmemente.

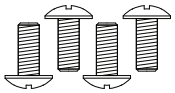
6.4 Deslize a **cobertura da haste (26)** para baixo na **estrutura principal (20)** e encaixe-a no lugar.

NOTA: Tenha cuidado para não comprimir nenhum fio ao montar o guidão.



MONTAGEM **ETAPA 7**

FERRAGENS PARA ETAPA 7:



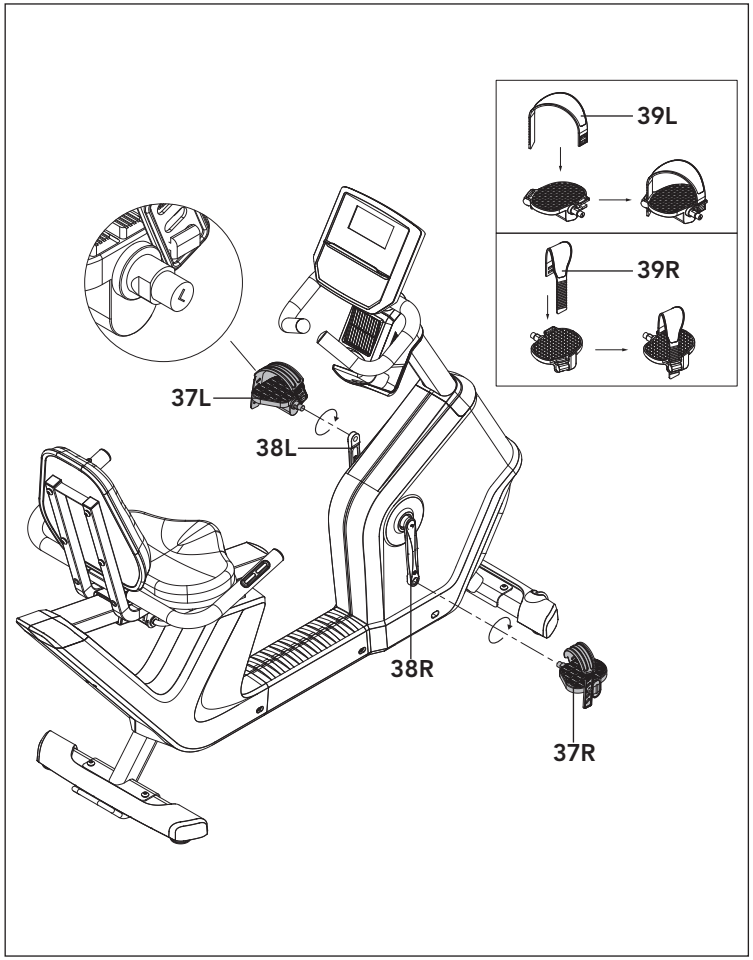
10
Parafuso
M5x10
Qtd.: 4

7.1 Abra as ferragens para **etapa 7**.

7.2 Conecte o **cabo do console (25)**, os **cabos de frequência cardíaca (27)** e o **cabo do ventilador (28)** ao **console (32)**. Esconda qualquer fio solto no recorte na **haste do console (33)**.

7.3 Fixe o **console (32)** à **haste do console (33)** usando **4 parafusos (10)**. Aperte-os firmemente.

NOTA: Tenha cuidado para não comprimir nenhum fio ao montar o console.



MONTAGEM **ETAPA 8**

8.1 Identifique o **pedal esquerdo (37L)** que está rotulado como **L** no eixo e o **pedal direito (37R)** que está rotulado como **R**.

8.2 Insira a **cinta do pedal esquerdo (39L)** no **pedal esquerdo (37L)** e a **cinta do pedal direito (39R)** no **pedal direito (37R)**.

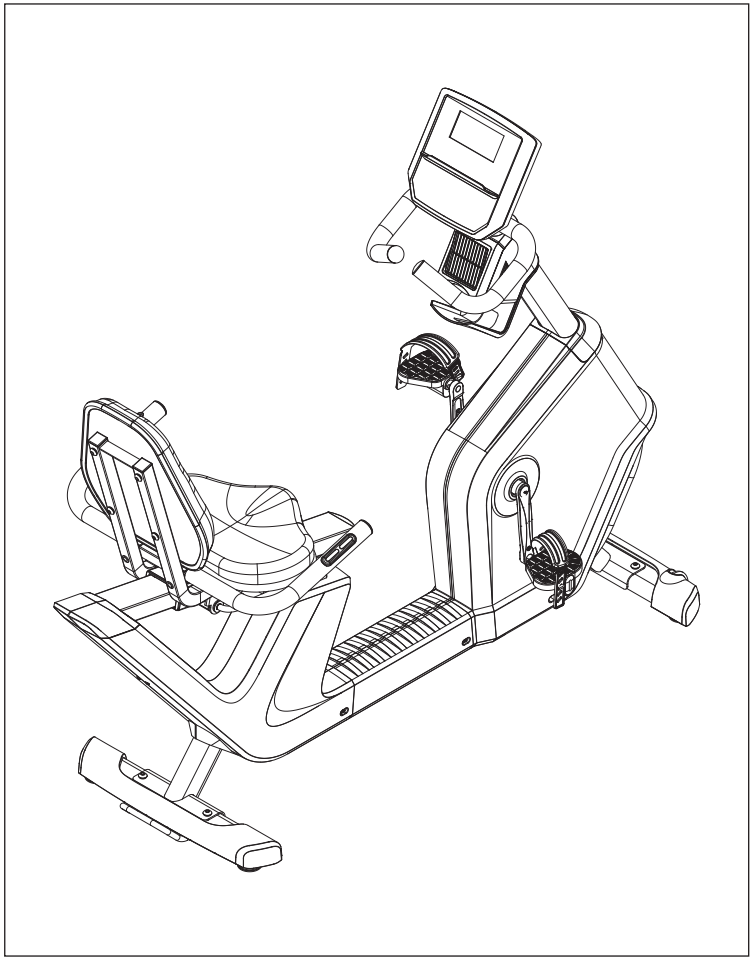
8.3 Insira o **pedal esquerdo (37L)** no **braço de manivela esquerdo (38L)**; certifique-se de que as roscas dos parafusos estejam alinhadas. Aperte no sentido anti-horário.

8.4 Insira o **pedal direito (37R)** no **braço de manivela direito** (38R); certifique-se de que as roscas dos parafusos estejam alinhadas. Aperte no sentido horário.

8.5 Use uma **chave** para apertar totalmente os pedais. Nenhuma rosca de parafuso deve estar visível e o eixo do pedal deve estar totalmente assentado.

NOTA: Certifique-se de que os pedais estejam TOTALMENTE APERTOS antes de usar.

NOTA: O braço de manivela esquerdo é rosqueado invertido, por isso é muito importante apertar no sentido anti-horário. Apertá-lo em sentido contrário pode danificar o pedal ou o braço de manivela.



MONTAGEM **ETAPA 9**

PARABÉNS!
Você montou a sua bicicleta reclinada com sucesso.

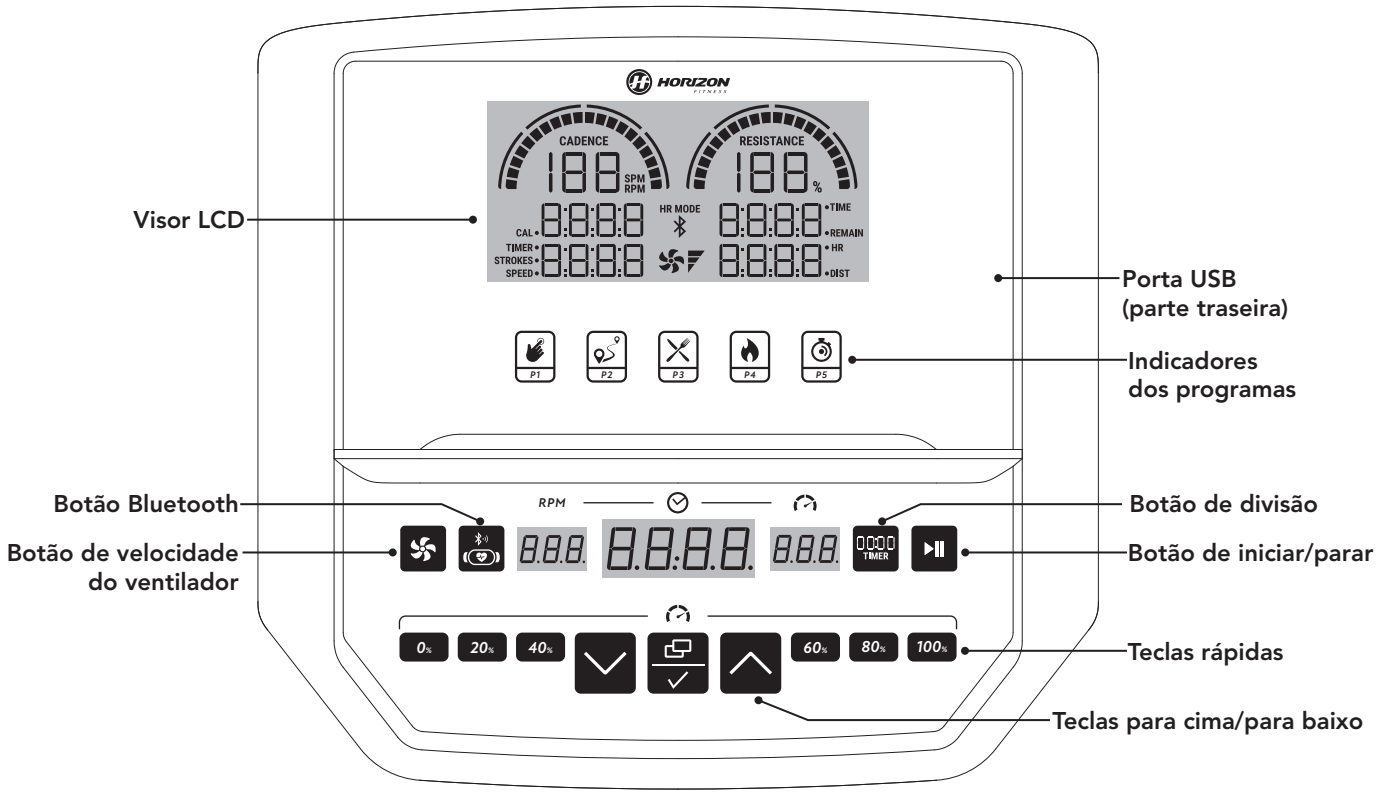
Peso do produto: 56 kg / 123 lb

Peso máx. do usuário: 136 kg / 300 lb

Dimensões montadas (C x L x A): 168 x 64 x 133 cm /
66" x 25.2" x 52.2"

OPERAÇÃO DO CONSOLE

CONSOLE



NOTA: Existe uma fina folha protetora de plástico transparente no invólucro do console que deve ser removida antes de ser utilizada.

OPERAÇÃO DO CONSOLE

TELAS DO VISOR LCD: tempo, restante, distância, calorias, frequência cardíaca, temporizador, velocidade, cadência e nível de resistência.

INDICADORES DO VISOR LCD: indica quais informações estão sendo exibidas.

INICIAR ▶||: pressione para começar a se exercitar, iniciar seu treino ou retomar o exercício após pausa.

PARAR ▶||: pressione para pausar/terminar o seu treino. Mantenha pressionado por 3 segundos para redefinir o console.

DIVIDIR TIMER: pressione esta tecla para redefinir o temporizador de contagem de tempo do segmento para 0 segundos.

TECLAS ∧/∨ PARA CIMA/PARA BAIXO: usadas para ajustar o nível de resistência.

TECLAS RÁPIDAS: usadas para saltar instantaneamente para o nível de resistência desejado.

VISOR / ENTER ✓: usado para confirmar uma seleção. Pressione para alterar o feedback do visor durante o treino.

BLUETOOTH : usada para conectar dispositivos Bluetooth. Segure por 5 segundos para alternar entre o modo de frequência cardíaca e o modo de aplicativo.

ECONOMIA DE ENERGIA: para minimizar o consumo de energia, a sua máquina entrará no modo de economia de energia (ERP) automaticamente quando não estiver em uso e o console será ativado rapidamente com o toque de um botão.

PORTA USB: para carregamento e atualizações de software, a saída máxima é DE 1 A/5 V.

VISOR CONSOLE

TEMPO/RESTANTE: mostrado como minutos: segundos. Veja o tempo restante ou o tempo decorrido no seu treino.

FREQUÊNCIA CARDÍACA: mostrada em BPM (batimentos por minuto). Usado para monitorar sua frequência cardíaca (exibida ao usar cintas de FC).

DISTÂNCIA: mostrada como milhas. Indica a distância percorrida ou a distância restante durante o treino.

CALORIAS: Total de calorias queimadas ou calorias restantes deixadas para serem queimadas durante o seu treino.

TEMPORIZADOR: é quase idêntico ao TEMPO, mas será redefinido para 0 s quando a tecla de divisão for pressionada.

VELOCIDADE: mostrada como MPH. Indica a velocidade geral da bicicleta na estrada.

RESISTÊNCIA: mostra o nível atual de resistência.

CADÊNCIA: mostrada como RPM. Indica o quão rápido os pedais estão se movendo.

INFORMAÇÕES SOBRE OS PROGRAMAS



P1) MANUAL: Ajuste manualmente a sua resistência durante a sua sessão de treino.



P2) DISTÂNCIA: Esforce-se e vá mais longe durante a sessão de treino com 13 treinos de distância. Escolha metas de 1 milha, 2 milhas, 5 km, 5 milhas, 10 km, 8 milhas, 15 km, 10 milhas, 20 km, meia maratona, 15 miles, 20 milhas e maratona.



P3) CALORIAS: Defina metas para queimar calorias.



P4) QUEIMA DE GORDURA: Uma sessão de treino projetada especificamente para gordura alvo. Promove a perda de peso aumentando e diminuindo a resistência, enquanto o mantém em sua zona de queima de gordura. Inclui 10 níveis.



P5) INTERVALADO: Melhora a sua força, velocidade e resistência aumentando e diminuindo a resistência durante todo o seu treino para envolver o seu coração e outros músculos. Inclui 10 níveis.

COMO COMEÇAR

1. Certifique-se de que não haja objetos próximos que impeçam o movimento da bicicleta.
2. Conecte o cabo de força.

NOTA: A bicicleta não tem um interruptor de energia e liga quando a energia é fornecida.

PARTIDA RÁPIDA

Simplesmente pressione a tecla INICIAR ▶II para começar o treino. O tempo será contado a partir de 0:00, o nível de resistência será o padrão para o nível 0. OU…

SELECIONE UM TREINO OU ALVO

1. Selecione seu PROGRAMA com os botões para cima/para baixo ∧/∨ e pressione ENTER ✓ quando o seu PROGRAMA desejado for exibido.
2. Ajuste a CONFIGURAÇÃO com os botões para cima/para baixo ∧/∨ e pressione ENTER ✓ quando a sua CONFIGURAÇÃO desejada for exibida.
3. Pressione INICIAR ▶II para começar.

NOTA: Se nenhum TREINO for selecionado, o programa funcionará como um programa MANUAL. Todas as alterações em nível de resistência precisarão ser do usuário nesta configuração.

PARA REDEFINIR O CONSOLE

Mantenha pressionada a tecla PARAR ▶II por 3 segundos.

TÉRMINO DO SEU TREINO

Quando o seu treino estiver concluído, o visor do monitor emitirá um sinal sonoro. Suas informações de treino permanecerão exibidas no console por 30 segundos e, em seguida, serão redefinidas.

LIMPAR A SELEÇÃO ATUAL

Para limpar a tela ou a seleção atual do programa, pressione e segure o botão PARAR ▶II por 3 segundos.

COMO ALTERNAR ENTRE O MODO DE APLICATIVO E O MODO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA VIA BLUETOOTH

Página inicial - P1

Conexão a um aplicativo (modo padrão)

Se estiver usando um aplicativo de terceiros, ligue o Bluetooth (BT) do seu dispositivo e siga as instruções de emparelhamento do aplicativo.
Certifique-se de que o console da bicicleta não esteja conectado a nenhum outro dispositivo BT, verificando se o símbolo BT ᛒ não está aceso no console.

Se você deseja usar a cinta de FC via BT com um aplicativo de terceiros compatível, conecte-o à cinta de FC a partir da interface do aplicativo (siga as instruções do aplicativo para localizar e conectar à cinta de FC).

Siga as instruções do aplicativo de terceiros para iniciar o programa. Alguns exigem que você inicie a partir de dentro do aplicativo, outros exigem que primeiro você pressione o botão Iniciar do console.

Para parar o treino, termine a pedalada no aplicativo e pressione o botão Parar no console por 3 segundos.

Conexão à cinta de FC (desativada por padrão)

Para acessar o modo de cinta de FC, certifique-se de que o console não esteja conectado atualmente a nenhum dispositivo Bluetooth (BT), verificando se nenhum símbolo BT ᛒ é exibido no console.

Use a cinta de FC; certifique-se de ler as instruções da cinta. Nota: Algumas cintas de FC de contato com o peito precisam estar úmidas para ler a FC com precisão.

Pressione e segure o botão Bluetooth por alguns segundos até que o símbolo de "MODO DE FC" seja exibido no canto direito do LCD. Assim que o console detectar a cinta de FC via BT, o símbolo de BT ᛒ será exibido na tela LED.

Pressione Iniciar para começar um treino e o console deve mostrar a frequência cardíaca.

Para sair do modo de cinta de FC, desconecte o dispositivo de FC via BT e certifique-se de que o símbolo BT desapareça do visor. Em seguida, pressione e segure o botão Bluetooth por alguns segundos até que o "MODO DE FC" desapareça da tela LED. NOTA: deve levar alguns segundos para o Bluetooth se desconectar do console.

©2023 Horizon Fitness