



COMFORT R



COMFORT U

EXERCISE BIKE OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU VÉLO D'EXERCICE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA



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

Lire le GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

2	ENGLISH
40	FRANÇAIS
78	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an exercise product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this exercise bike. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this exercise bike are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this owner's manual, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel.



WARNING

READ AND SAVE ALL INSTRUCTIONS BEFORE ASSEMBLING OR USING THIS EXERCISE BIKE. IT IS STRONGLY RECOMMENDED TO TAKE THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS.

- **CAUTION:** If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Use this exercise bike for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.
- Never operate the exercise bike if it is not working properly, or if it has been damaged. Contact Customer Tech Support or the authorized dealers for examination and repair.
- Do not use the exercise bike without proper footwear. NEVER operate the exercise bike with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this exercise bike.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not dismount the exercise bike until the pedals are at a complete STOP.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- Do not insert any object, hands or feet into any openings, or expose hands, arms or feet to the drive mechanism or other potentially moving part of the exercise bike.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or the authorized dealers.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Close supervision is necessary when used near children, invalids or disabled people.
- When the exercise bike is in use, young children and pets should be kept at least 3 meters / 10 feet away.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- This product contains chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.

ASSEMBLY



WARNING

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

Before proceeding, find your exercise bike's serial number and enter it in the space provided below. The serial number will be located on a white sticker with a bar code.

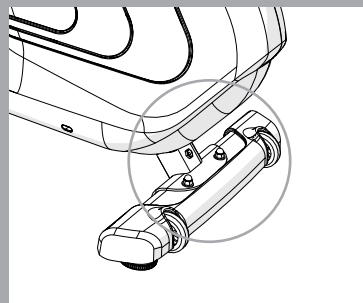
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: **HORIZON**

EXERCISE BIKE

SERIAL NUMBER LOCATION



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



COMFORT
U

HANDLEBARS

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT, FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIVERSEL.
⚠ PRECAUCIÓN
CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN HORRORAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO INDEBIDAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER MANOS PEQUEÑAS AJEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

SEAT BACK

SEAT BASE

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

CRANK

REAR STABILIZER

FRONT STABILIZER TUBE

PEDALS

CONSOLE

CONSOLE MAST

PULSE GRIP HANDLEBARS

WATER BOTTLE HOLDER

SEAT POSITION
ADJUSTMENT LEVER

CONSOLE MAST GROMMET

MAIN FRAME

POWER CORD SOCKET

TRANSPORT WHEELS

COMFORT R PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the bike carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

TOOLS INCLUDED:

- ☐ 13/15mm Flat Wrench
- ☐ Phillips Screwdriver/Allen Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 1 Console Mast Grommet
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 Front Stabilizer
- ☐ 1 Rear Stabilizer
- ☐ 1 Seat Base
- ☐ 1 Seat Back
- ☐ 1 Seat Frame
- ☐ 1 Seat Frame Cover
- ☐ 1 Pulse Grip Handlebars
- ☐ 2 Pedals with Straps
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit

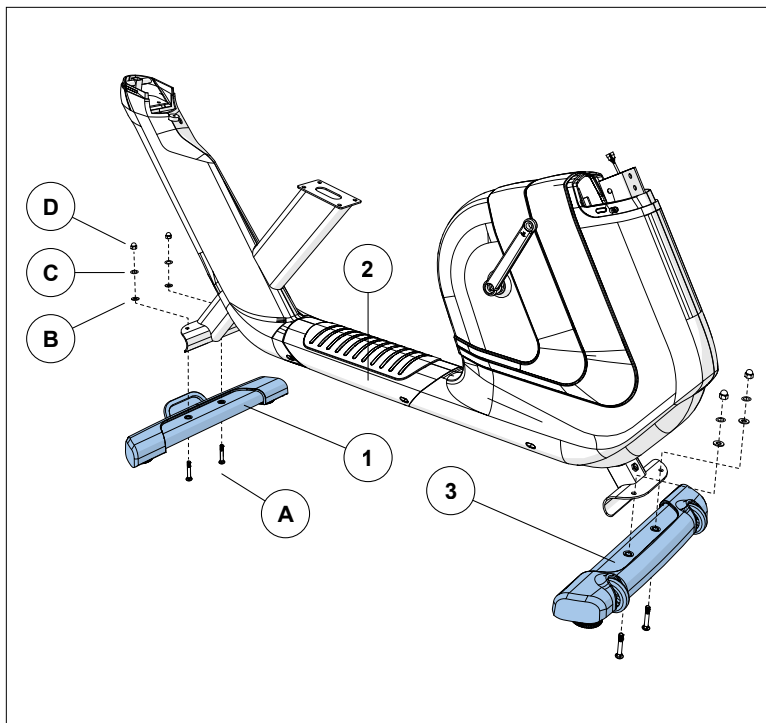


COMFORT
R

COMFORT R ASSEMBLY STEP 1



COMFORT
R

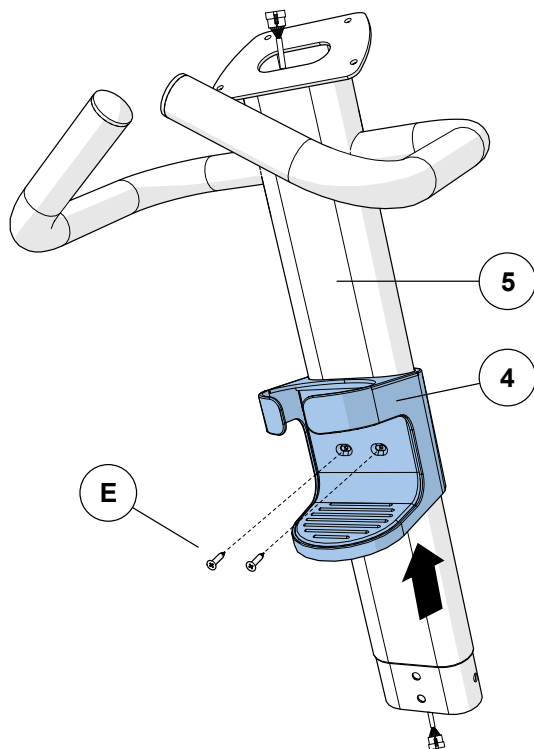


HARDWARE FOR STEP 1

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8X56	4
B	FLAT WASHER	Φ18X2.0T	4
C	SPRING WASHER	M8X2.0T	4
D	NUT	M8	4

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **REAR STABILIZER (1)** to the **MAIN FRAME (2)** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **FLAT WASHERS (B)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **NUTS (D)**.
- C Attach the **FRONT STABILIZER (3)** to the **MAIN FRAME (2)** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **FLAT WASHERS (B)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **NUTS (D)**.

COMFORT R ASSEMBLY STEP 2



HARDWARE FOR STEP 2

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
E	SCREW	M4X12	2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Slide **WATER BOTTLE HOLDER (4)** up **CONSOLE MAST (5)** and align screw holes in **WATER BOTTLE HOLDER (4)** with holes in **CONSOLE MAST (5)**.
- C Attach the **WATER BOTTLE HOLDER (4)** using 2 **SCREWS (E)**.

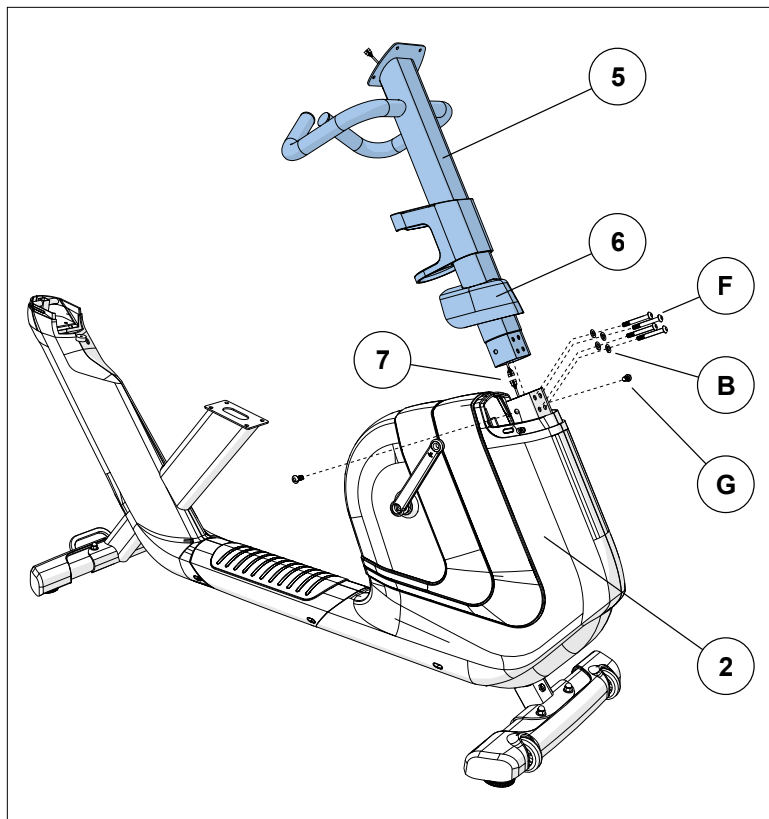


COMFORT
R

COMFORT R ASSEMBLY STEP 3



COMFORT
R

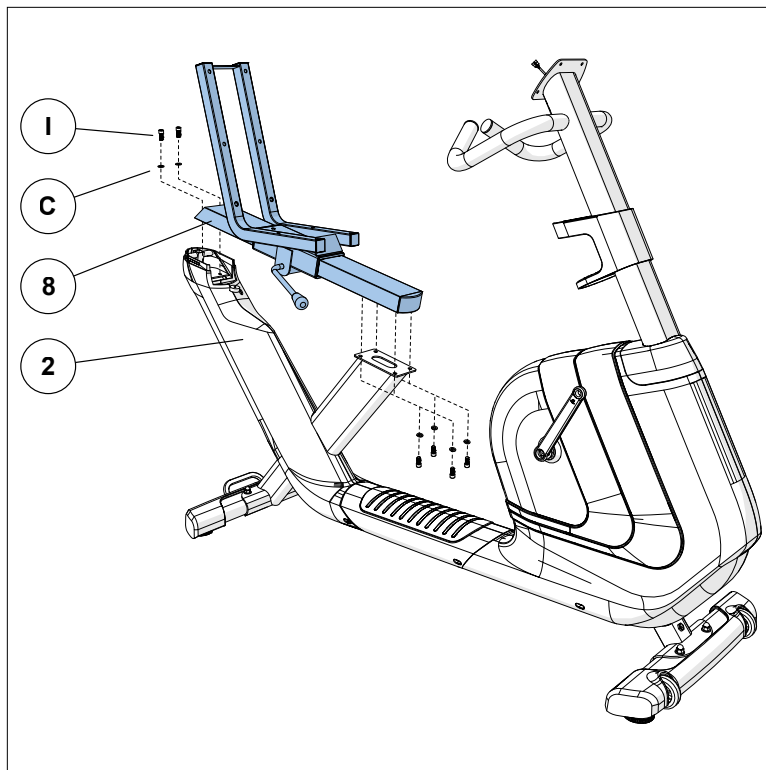


HARDWARE FOR STEP 3

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
F	BOLT	M8X60	4
B	FLAT WASHER	Φ18X2.0T	4
G	BOLT	M8X18	2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Slide **CONSOLE MAST GROMMET (6)** from the bottom up the **CONSOLE MAST (5)**.
- C Attach **CONSOLE CABLES (7)** and carefully tuck all cables into **MAIN FRAME (2)**. Slide **CONSOLE MAST (5)** into **MAIN FRAME (2)**.
- D Attach the **CONSOLE MAST (5)** using 4 **BOLTS (F)** and 4 **FLAT WASHERS (B)** from the front and 2 **BOLTS (G)** and from the sides.
- E Slide **CONSOLE MAST GROMMET (6)** down over **MAIN FRAME (2)**.

COMFORT R ASSEMBLY STEP 4



HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
I	BOLT	M8X18	6
C	SPRING WASHER	M8X2.0T	6

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach **SEAT FRAME (8)** to the **MAIN FRAME (2)** using 6 **BOLTS (I)** and 6 **SPRING WASHERS (C)** as shown.

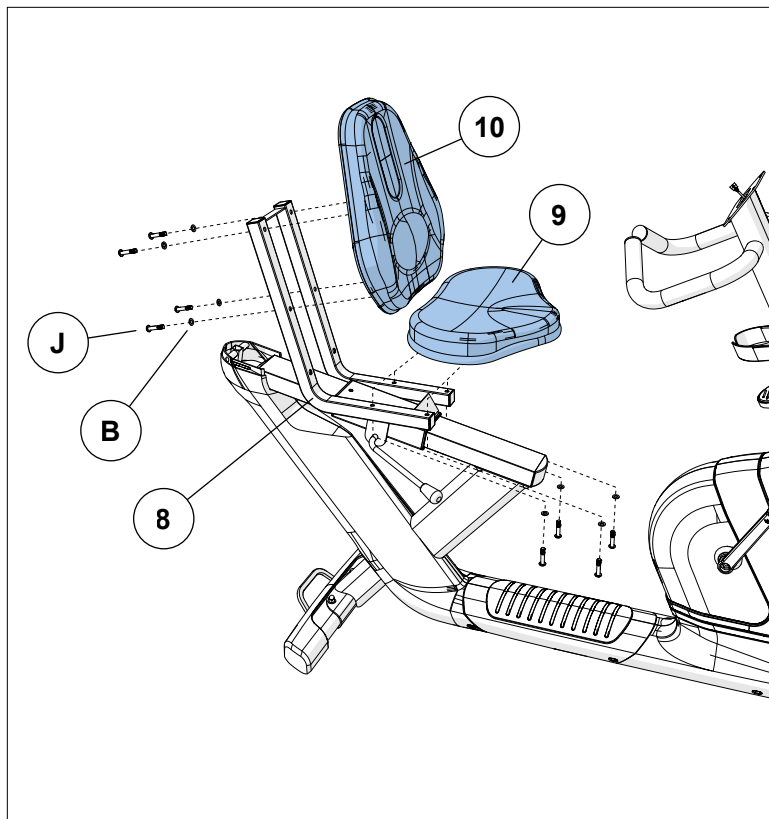


COMFORT
R

COMFORT R ASSEMBLY STEP 5



COMFORT
R

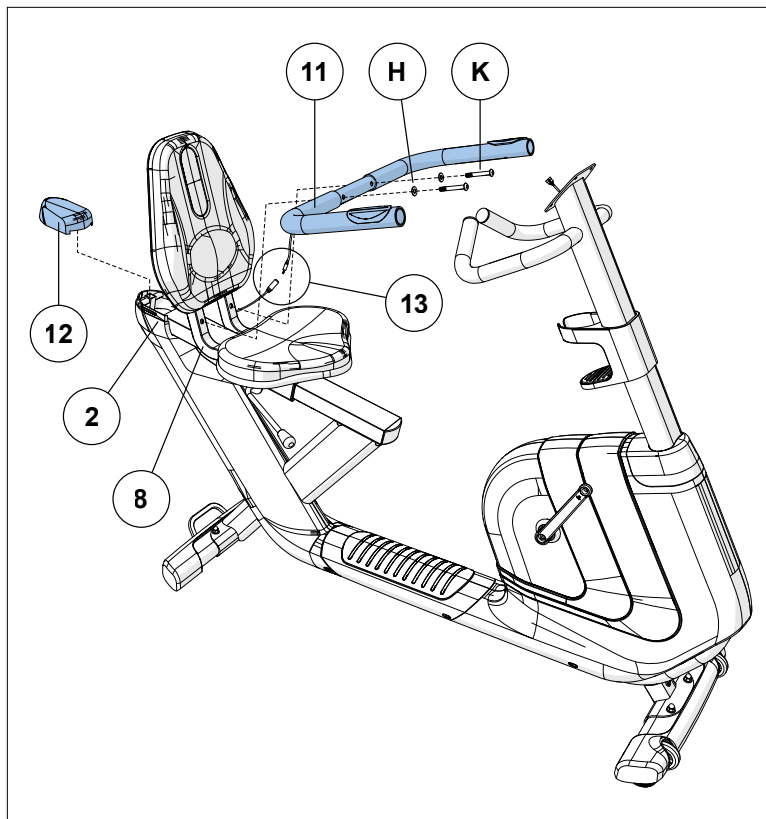


HARDWARE FOR STEP 5

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
J	BOLT	M8X45	8
B	FLAT WASHER	Φ18X2.0T	8

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Attach **SEAT BASE (9)** to **SEAT FRAME (8)** using 4 **BOLTS (J)** and 4 **FLAT WASHERS (B)**.
- C Attach **SEAT BACK (10)** to **SEAT FRAME (8)** using 4 **BOLTS (J)** and 4 **FLAT WASHERS (B)**.

COMFORT R ASSEMBLY STEP 6



HARDWARE FOR STEP 6

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
K	BOLT	M10X65	2
H	ARC WASHER	Φ20X2.0T	2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 6**.
- B Attach **PULSE GRIP HANDLEBARS (11)** to the **SEAT FRAME (8)** using 2 **BOLTS (K)** and 2 **ARC WASHERS (H)**.
- C Attach **SEAT FRAME COVER (12)** to **MAIN FRAME (2)** as shown.
- D Attach **HEART RATE WIRE (13)** from **PULSE GRIP HANDLEBARS (11)** to wire from **MAIN FRAME (2)**.

Note: Be sure to assemble handlebars with pulse grips facing up.

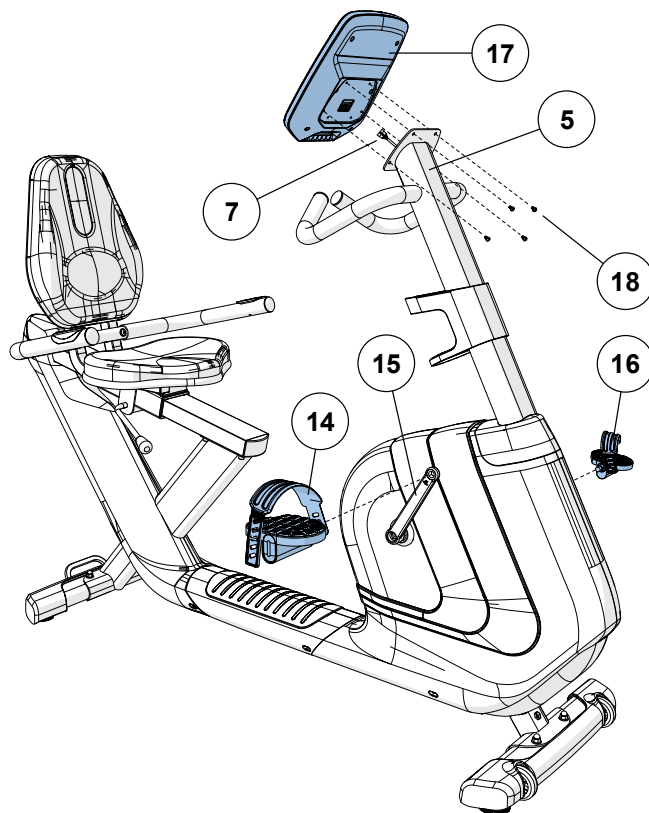


COMFORT
R

COMFORT R ASSEMBLY STEP 7



COMFORT
R

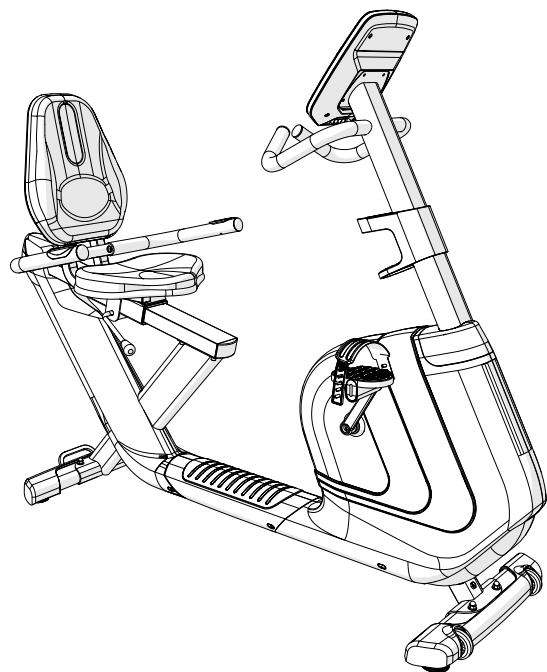


HARDWARE IS PRE-INSTALLED

- A Attach the **RIGHT PEDAL (14)** to the **RIGHT CRANK ARM (15)**, tightening it clockwise with the provided 13mm/15mm flat wrench.
- B Attach the **LEFT PEDAL (16)** onto the left crank arm, tightening it counter-clockwise with the provided 13mm/15mm flat wrench. (NOTE: The left crank arm is reversed threaded so it is very important that it is tightened counter-clockwise. Tightening it the opposite way can damage the pedal or the crank arm or both.)
- C Connect the **CONSOLE CABLE (7)** and carefully tuck into the **CONSOLE MAST (5)**.
- D Attach the **CONSOLE (17)** to the **CONSOLE MAST (5)** using 4 **PRE-INSTALLED SCREWS (18)**.

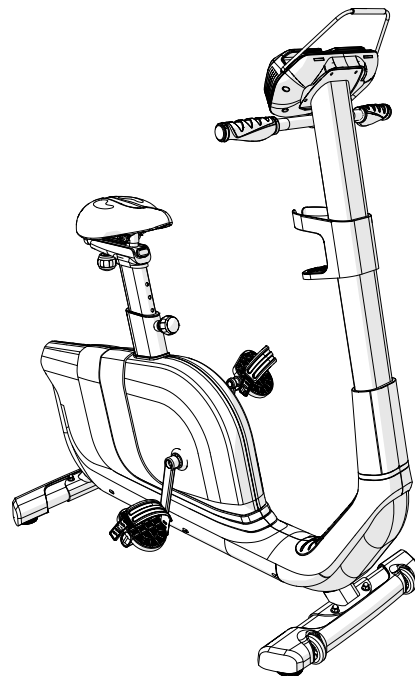
COMFORT R ASSEMBLY COMPLETE!

COMFORT R



COMFORT U

Assembly on next page.





COMFORT
U

CONSOLE

⚠ WARNING CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED INAPPROPRIATELY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.
⚠ PRECAUCIÓN CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE UTILIZA INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER A LOS NIÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

HANDLEBARS

READING RACK

CONSOLE MAST

WATER BOTTLE HOLDER

SEAT HEIGHT ADJUSTMENT KNOB

SEAT

MAIN FRAME

SEAT POST TUBE

CONSOLE MAST GROMMET

SEAT POSITION ADJUSTMENT KNOB

CRANK

POWER CORD SOCKET

PEDALS

REAR STABILIZER

TRANSPORT WHEELS

FRONT STABILIZER TUBE

COMFORT U PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the bike carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

TOOLS INCLUDED:

- ☐ 13/15mm Flat Wrench
- ☐ Phillips Screwdriver/Allen Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 1 Console Mast Grommet
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 Front Stabilizer
- ☐ 1 Rear Stabilizer
- ☐ 1 Seat
- ☐ 1 Seat Post Tube
- ☐ 2 Pedals with Straps
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit

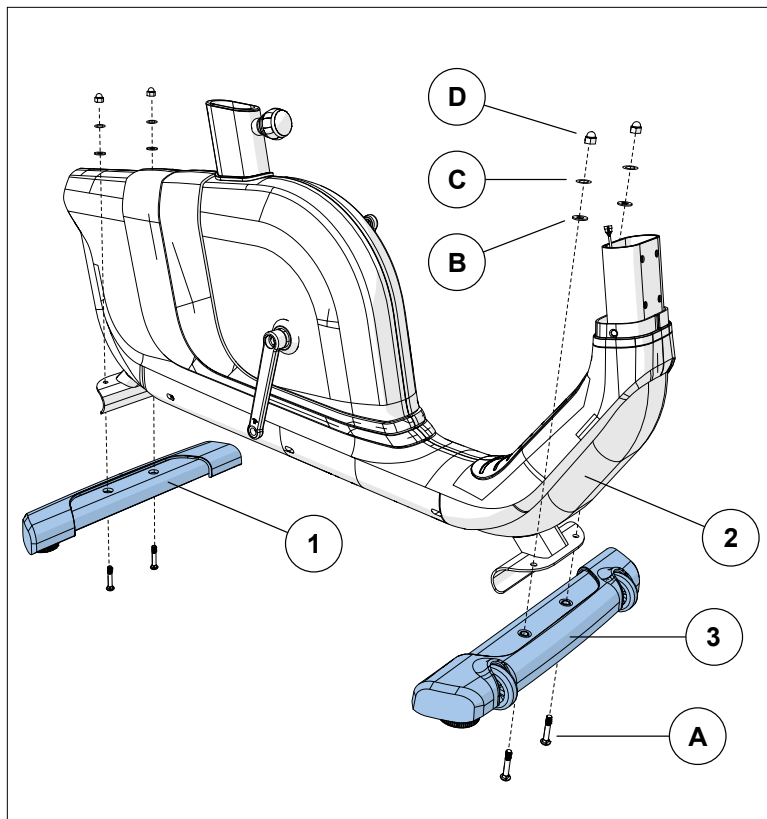


COMFORT
U

COMFORT U ASSEMBLY STEP 1



COMFORT
U

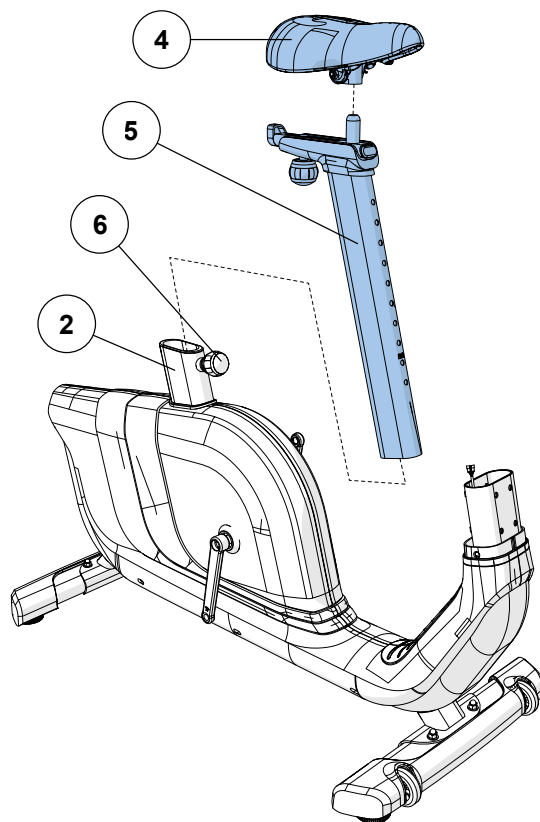


HARDWARE FOR STEP 1

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8X56	4
B	FLAT WASHER	Φ20X2.0T	4
C	SPRING WASHER	M8X2.0T	4
D	NUT	M8	4

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **REAR STABILIZER (1)** to the **MAIN FRAME (2)** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **FLAT WASHERS (B)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **NUTS (D)**.
- C Attach the **FRONT STABILIZER (3)** to the **MAIN FRAME (2)** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **FLAT WASHERS (B)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **NUTS (D)**.

COMFORT U ASSEMBLY STEP 2



NO HARDWARE FOR THIS STEP

- A Attach the **SEAT (4)** to the **SEAT POST TUBE (5)**.
- B Loosen the **SEAT HEIGHT ADJUSTMENT KNOB (6)** by turning it two half turns counter-clockwise.
- C Then pull the **SEAT HEIGHT ADJUSTMENT KNOB (6)** outward while sliding the **SEAT POST TUBE (5)** into the **MAIN FRAME (2)**.

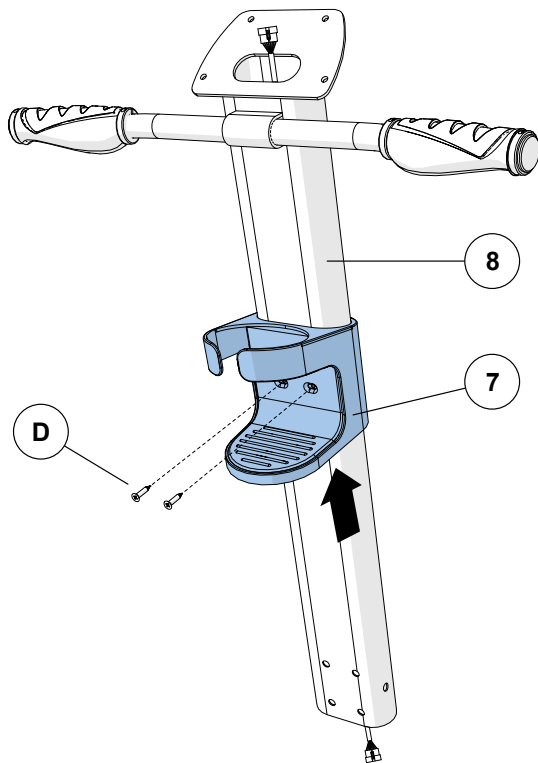


COMFORT
U

COMFORT U ASSEMBLY STEP 3



COMFORT
U

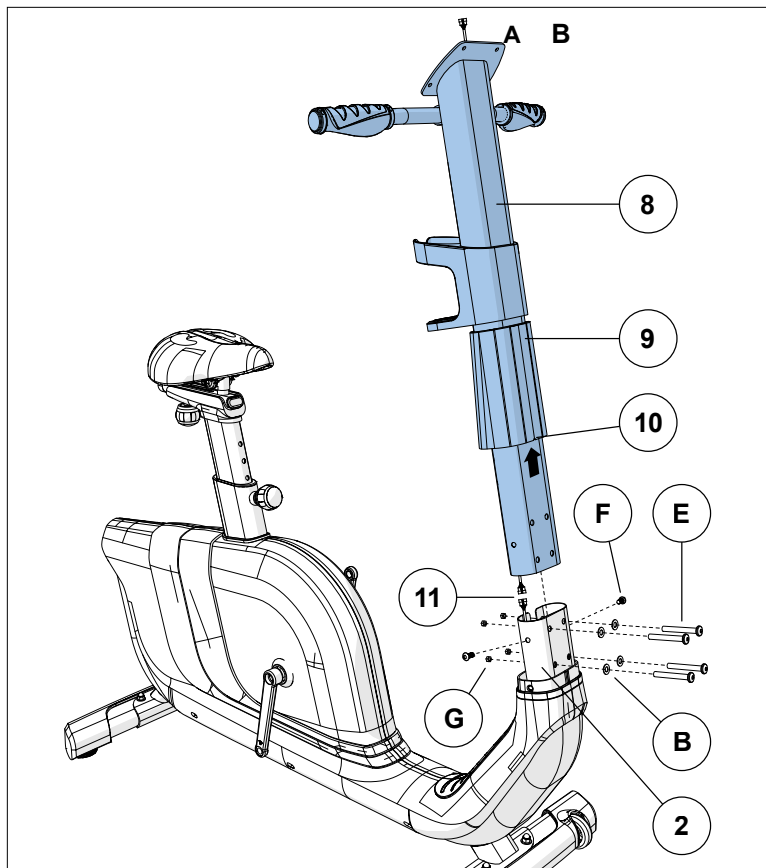


HARDWARE FOR STEP 3

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
D	SCREW	M4X12	2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Slide **WATER BOTTLE HOLDER (7)** up **CONSOLE MAST (8)** and align screw holes in **WATER BOTTLE HOLDER (7)** with holes in **CONSOLE MAST (8)**.
- C Attach the **WATER BOTTLE HOLDER (7)** using 2 **SCREWS (D)**.

COMFORT U ASSEMBLY STEP 4



HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
E	BOLT	M8X60	4
B	FLAT WASHER	Φ20X2.0T	4
F	BOLT	M8X15	2
G	NUT	M8	4

- Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- Slide **CONSOLE MAST GROMMET (9)** from the bottom up the **CONSOLE MAST (8)** with the small **POSITIONING NOTCH (10)** facing forward.
- Attach **CONSOLE CABLES (11)** and carefully tuck all cables into **MAIN FRAME (2)**. Slide **CONSOLE MAST (8)** into **MAIN FRAME (2)**.
- Attach the **CONSOLE MAST (8)** using 4 **BOLTS (E)**, 4 **FLAT WASHERS (B)** and 4 **NUTS (G)** from the front and 2 **BOLTS (F)** and from the sides.
- Slide **CONSOLE MAST GROMMET (9)** down over **MAIN FRAME (2)**.

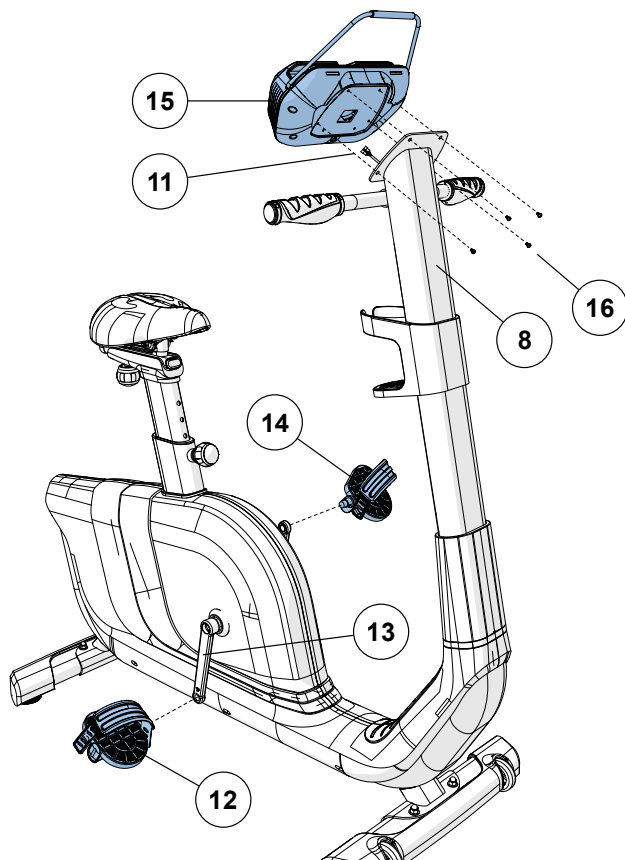


COMFORT
U

COMFORT U ASSEMBLY STEP 5



COMFORT
U



HARDWARE IS PRE-INSTALLED

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Attach the **RIGHT PEDAL (12)** to the **RIGHT CRANK ARM (13)**, tightening it clockwise with the provided 13mm/15mm flat wrench.
- C Attach the **LEFT PEDAL (14)** onto the left crank arm, tightening it counter-clockwise with the provided 13mm/15mm flat wrench. (NOTE: The left crank arm is reversed threaded so it is very important that it is tightened counter-clockwise. Tightening it the opposite way can damage the pedal or the crank arm or both.)
- D Connect the **CONSOLE CABLE (11)** and carefully tuck into the **CONSOLE MAST (8)**.
- E Attach the **CONSOLE (15)** to the **CONSOLE MAST (8)** using 4 **PRE-INSTALLED SCREWS (16)**.

COMFORT U ASSEMBLY COMPLETE!

BIKE OPERATION

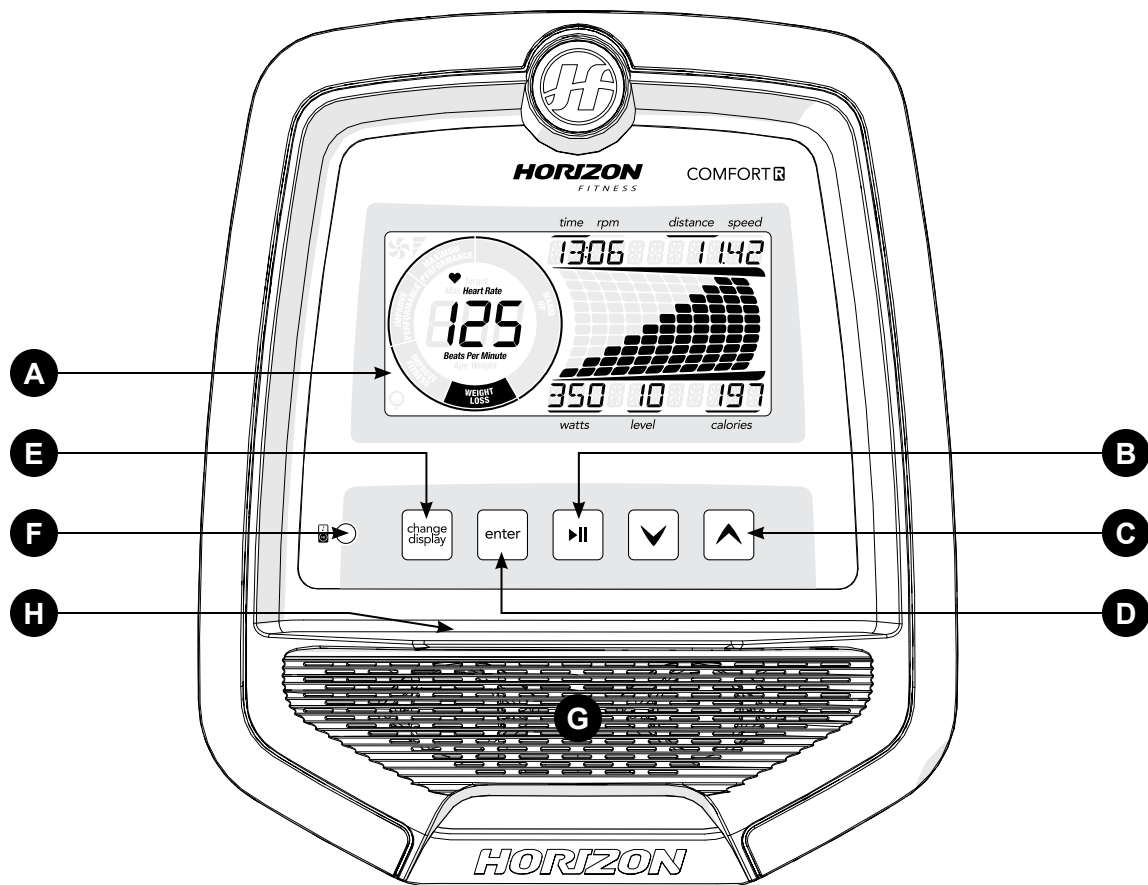


This section explains how to use your bike's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the BIKE GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE BIKE**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **SEAT POSITIONING**
- **MOVING THE BIKE**
- **LEVELING THE BIKE**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



COMFORT
R



COMFORT R CONSOLE OPERATION

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

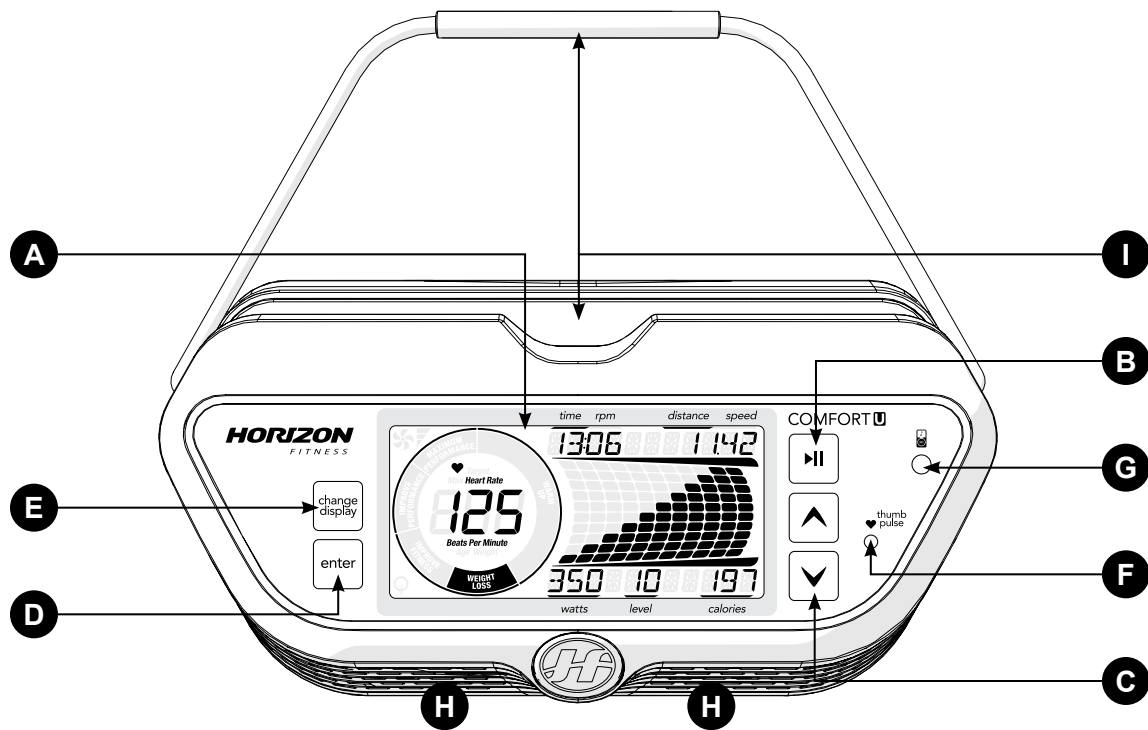
- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, calories, watts, RPM, speed, heart rate, Energy Saver.
- B) **▶|| START/STOP:** used to start, stop, or pause your workout.
- C) **▼▲ KEYS:** used to cycle through programs, programming setup and to adjust resistance level during workout.
- D) **ENTER:** used to confirm selection during program setup.
- E) **CHANGE DISPLAY:** used to change display feedback during workout.
- F) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- G) **SPEAKERS:** play music through speakers when connected to your media player.
- H) **READING RACK:** holds reading material.



COMFORT
R



COMFORT
U



COMFORT U CONSOLE OPERATION

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

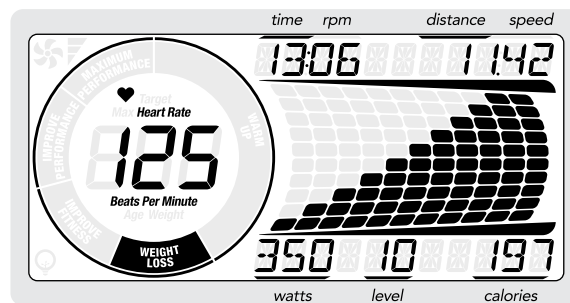
- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, calories, watts, RPM, speed, heart rate, Energy Saver.
- B) **▶|| START/STOP:** used to start, stop, or pause your workout.
- C) **▼▲ KEYS:** used to cycle through programs, programming setup and to adjust resistance level during workout.
- D) **ENTER:** used to confirm selection during program setup.
- E) **CHANGE DISPLAY:** used to change display feedback during workout.
- F) **THUMB PULSE:** monitors heart rate.
- G) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- H) **SPEAKERS:** play music through speakers when connected to your media player.
- I) **READING RACK:** holds reading material.



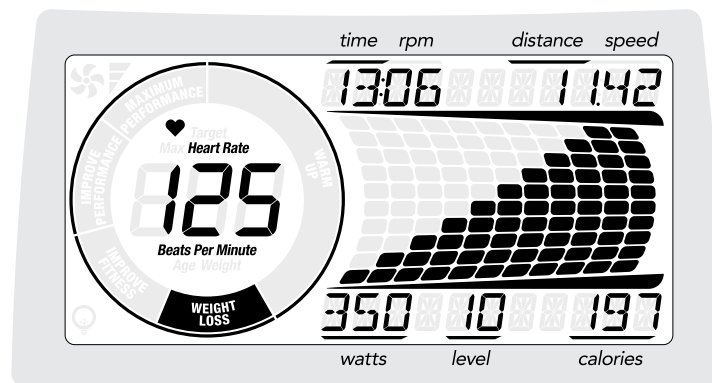
COMFORT
U



COMFORT U DISPLAY



COMFORT R DISPLAY



DISPLAY WINDOW

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **RPM:** Rotations Per Minute
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast foot pads are moving.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate.
 - COMFORT R: displayed when contact is made with both pulse grips.
 - COMFORT U: displayed when thumb is pressed to the thumb pulse monitor.
- **MAXIMUM HEART RATE:** Shown at the beginning of your workout. Calculated by $(220 - \text{age}) \times 0.85$.
- **HEART RATE WHEEL:** Displays what activity zone you are in during your workout.
 - WARM UP: 0-60% of maximum heart rate
 - WEIGHT LOSS: 60-70% of maximum heart rate
 - IMPROVE FITNESS: 70-80% of maximum heart rate
 - IMPROVE PERFORMANCE: 80-90% of maximum heart rate
 - MAXIMUM PERFORMANCE: 90-100% of maximum heart rate
- **FAN:** Indicates when the fan is on and at what level.
- **ENERGY SAVER:** Indicates when the machine is in Energy Saver mode to conserve power consumption





GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the exercise bike.
- 2) Plug in the power cord.
- 3) Select Guest, User 1 or User 2 using ▼▲ and press ENTER.
- 4) Set Weight using ▼▲ and press ENTER.
- 5) Set Age using ▼▲ and press ENTER.
- 6) You have the following options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press ►|| to begin working out.
Time, distance and calories will all count up from zero.
The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select a PROGRAM using ▼▲ and press ENTER.
- 2) Set workout program information using ▼▲ (see program information for necessary settings) and press ENTER after each selection.
- 3) Press ►|| to begin workout.

NOTE: You can adjust the resistance level during your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

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

TO RESET THE CONSOLE

Press and hold ►|| for 3 seconds.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

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

PROGRAM INFORMATION

MANUAL: Adjust your resistance manually during your workout. User sets time and resistance using ▼ and ENTER.

INTERVALS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 16 levels to choose from. User sets time and level using ▼ and ENTER.

GAME: A fun program that simulates a racing game where you avoid crashing into the walls. To steer the car up, you must pedal faster and to steer the car down, you reduce your pedal speed. The program will challenge you with random resistance changes. If you fall out of the RPM range you will crash into a wall. If you crash more than 10 times, the program will end. Select one of 3 levels using ▼ and ENTER.

WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by raising and lowering the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 16 levels to choose from. User sets time and level using ▼ and ENTER.

INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Time	4:00 Mins				:30	:60	:30	:60	:30	:60	:30	:60	:30	:60	:30	:60	4:00 Mins			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

WEIGHT LOSS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Time	4:00 Mins				Each segment lasts 60 seconds												4:00 Mins			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



PROGRAM INFORMATION

ROLLING: Mimics the feeling of moving up and down hills by gradually increasing and decreasing the resistance. Time based program with 14 levels to choose from. User sets time and level using ▼▲ and ENTER.

CADENCE: The Cadence program is built to improve your “cadence comfort” or your comfort within a range of speed and resistance combinations. The program will vary the resistance and instruct you on how fast you should go during each segment. Time based program with 16 levels to choose from. User sets time and level using ▼▲ and ENTER.

H = Screen displays “High Speed” (30 seconds)

M = Screen displays “Medium Speed” (45 seconds)

L = Screen displays Low Speed” (90 seconds)

ROLLING																		
	Warm Up				Program Segments - Repeat										Cool down			
Time	4:00 Mins				Each segment lasts 30 seconds										4:00 Mins			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Level 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Level 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Level 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Level 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Level 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Level 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Level 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Level 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Level 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Level 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Level 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Level 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

CADENCE																				
	Warm Up				L	M	L	M	L	M	L	H	M	L	Cool Down					
Time	4:00 Mins				:90	:45	:90	:30	:45	:90	:30	:45	:90	:30	:45	:90	4:00 Mins			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Level 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Level 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	3	1	1	1
Level 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Level 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Level 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
Level 15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
Level 16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

RANDOM: Provides even more workout variety by mixing up your resistance levels. Time based program with 14 levels to choose from. User sets time and level using ▼▲ and ENTER.

CONSTANT WATTS: User sets a watts level and tries to maintain that level throughout the workout. Resistance will adjust automatically to keep the user at the correct watts level. Time based program. User sets time and watts goal using ▼▲ and ENTER.

RANDOM																		
Time	Warm Up				Program Segments - Repeat										Cool down			
	4:00 Mins				Each segment lasts 60 seconds										4:00 Mins			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Level 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Level 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Level 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Level 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Level 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Level 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Level 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Level 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
Level 11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1
Level 12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
Level 13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
Level 14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

HEART RATE TRAINING INFORMATION

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $220 - 30 = 190$ BPM and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ BPM.

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



PROGRAM INFORMATION

THR ZONE: Simulate the intensity of your favorite sport as the program resistance automatically adjusts to maintain a set Target Heart Rate range.

- 1) Select THR Zone program using ▼▲ and ENTER.
- 2) Select TIME using ▼▲ and ENTER.
- 3) The HEART RATE window will flash showing the default target heart rate of 80 beats per minute. Select your target heart rate (from heart rate training chart) using ▼▲ and ENTER.
- 4) Begin pedalling to start workout.

NOTES:

- The dot matrix window displays your heart rate during exercise. The middle row represents your target heart rate (THR) and the other rows equal ± 2 heart beats. If you are working out beneath your THR, the LEDs below the middle row will illuminate. If you are over, the LEDs above the middle row will illuminate. Your current heart rate is represented by the flashing column and the window will refresh every 5 seconds.
- There is a 4-minute warm-up built into this program at level 1 resistance.
- After 4 minutes, the resistance will automatically adjust to bring your heart rate within 5 beats of the target number you selected at the beginning of the program.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change resistance levels up or down.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

CUSTOM: Allows user to create own resistance-based workout for 15 different segments of workout. User sets time and resistance using ▼▲ and ENTER.



USING YOUR MEDIA PLAYER

- 
- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your media player.
 - 2) Use your media player buttons to adjust song settings.
 - 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the ▲ and ▼ for 3-5 seconds.

Use the ▲ and ▼ arrow keys to navigate to Eng2 and press Enter. Use the Enter key to navigate to P5.

Press ENTER to select Energy Saver mode, use the ▲ and ▼ arrow keys to select ENRGY SAVE ON or OFF. Press and hold STOP ►|| for 3-5 seconds to exit ENG2. Press and hold STOP ►|| again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 275 lbs (125 kilograms)

FRAME • LIFETIME

Manufacturer warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

ELECTRONICS & PARTS • 1 YEAR

Manufacturer warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Manufacturer shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the Manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The Manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. The Manufacturer



does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the Manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The Manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the Manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the Manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the Manufacturer.
- Manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the Manufacturer's option, the same or comparable model.
- Manufacturer may request defective components be returned to the Manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the Manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



INSTRUCTIONS À CONSERVER

Il est important de toujours prendre certaines précautions de base lors de l'utilisation du matériel d'exercice physique, et notamment de lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous ceux qui utilisent ce vélo sont informés des avertissements et précautions le concernant. En cas de questions après avoir lu le manuel du propriétaire, contacter le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du présent manuel.



AVERTISSEMENT

LIRE ATTENTIVEMENT ET CONSERVER TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER CE VÉLO D'EXERCICE. IL EST VIVEMENT RECOMMANDÉ DE SUIVRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ SUIVANTES.

- **ATTENTION** : en cas de douleurs thoraciques, de nausées, de vertiges ou d'essoufflements, arrêter immédiatement tout exercice et consulter un médecin avant de reprendre l'activité physique.
- Ce vélo doit être utilisé pour les objectifs décrits dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires n'ayant pas été recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser ce vélo s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé. Contacter le service de soutien technique à la clientèle ou un des revendeurs agréés pour le faire examiner et réparer.
- Ne pas utiliser le vélo d'exercice sans chaussures adéquates. Ne JAMAIS utiliser ce vélo d'exercice pieds nus.
- Ne pas porter de vêtements qui pourraient s'accrocher aux pièces en mouvement du vélo d'exercice.
- Ne jamais mettre les mains ou les pieds sur les pièces en mouvement afin d'éviter toute blessure. Ne jamais faire tourner les pédales à la main.
- Ne pas descendre du vélo avant que les pédales soient complètement ARRÊTÉES.
- Ne pas essayer de pédaler debout à grande vitesse avant de l'avoir fait à des vitesses plus petites.
- N'insérer aucun objet, les mains ou les pieds dans une ouverture quelconque et ne jamais exposer les mains, les bras ou les pieds au mécanisme d'entraînement ou autre pièce mobile du vélo d'exercice.
- Ne pas utiliser de matériel endommagé, usé ou avec des pièces abîmées. N'utiliser que des pièces de rechange fournies par le service de soutien technique à la clientèle ou les revendeurs agréés.
- Ne pas utiliser ce vélo en cas d'utilisation de produits aérosol (en vaporisateur) ou d'administration d'oxygène.
- Une supervision rapprochée est nécessaire lorsque le vélo est utilisé près des enfants ou de personnes handicapées.
- Les jeunes enfants et les animaux domestiques ne doivent pas s'approcher à moins de 3 mètres (10 pieds) lorsque le vélo d'exercice est utilisé.
- S'assurer que les leviers de réglage (de la position vers l'avant et vers l'arrière du siège et des poignées) sont bien ajustés et qu'ils n'interfèrent pas avec le mouvement pendant l'utilisation du vélo.
- Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour causer le cancer et des malformations congénitales ou autres problèmes de reproduction.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il est particulièrement important de correctement suivre les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas correctement suivies, certaines pièces du vélo pourraient être mal serrées et paraître lâches et être à l'origine de bruits irritants. Pour éviter d'endommager le vélo d'exercice, il est recommandé de lire les instructions d'assemblage et de prendre des mesures correctives.

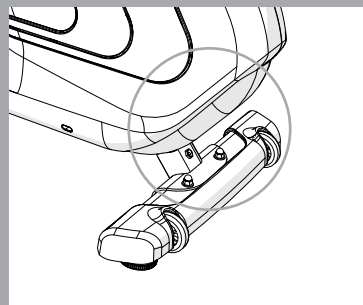
Avant de continuer, rechercher le numéro de série du vélo d'exercice et l'indiquer dans l'espace réservé ci-dessous. Le numéro de série est un code à barres se trouvant sur une étiquette blanche.

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DU VÉLO DANS LES ESPACES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

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

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



- » Se référer au NUMÉRO DE SÉRIE et NOM DU MODÈLE lors de tout appel à un service de réparations.
- » Veiller à inscrire le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE sur le bon de garantie.

POIGNÉES

⚠ WARNING CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT, FOR CONSUMER USE ONLY.	⚠ AVERTISSEMENT CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIVERSEL.	⚠ PRECAUCIÓN CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN HORRORAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO INDEBIDAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS AJENAOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
---	--	--

DOSSIER DU SIÈGE

SOCLE DU SIÈGE

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	AVERTISSEMENT GARDEZ LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
---	--	---

MANIVELLE

STABILISATEUR ARRIÈRE

TUBE DE STABILISATION AVANT

PÉDALES

CONSOLE

MONTANT DE CONSOLE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BOUTEILLE

LEVIER DE RÉGLAGE DE LA POSITION DU SIÈGE

ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE

CADRE PRINCIPAL

PRISE FEMELLE DU CORDON D'ALIMENTATION

ROUES DE TRANSPORT



COMFORT
U

PRÉ-ASSEMBLAGE DU COMFORT R

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera mis en service. Poser l'emballage du vélo d'exercice sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc.

REMARQUES IMPORTANTES

- S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUS les écrous et boulons sont bien en place et partiellement serrés. Il est recommandé de terminer tout l'assemblage de l'appareil avant de serrer à fond UN boulon.
- Plusieurs pièces ont été prélubrifiées afin d'en faciliter l'assemblage et l'utilisation. Ne pas les essuyer. En cas de difficulté, il est recommandé d'appliquer une légère couche de graisse au lithium.

BESOIN D'AIDE?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé plate 13/15 mm
- ☐ Tournevis à pointe cruciforme/Clé Allen

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 console
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 anneau du montant de console
- ☐ 1 porte-bouteille
- ☐ 1 stabilisateur avant
- ☐ 1 stabilisateur arrière
- ☐ 1 base du siège
- ☐ 1 dossier du siège
- ☐ 1 cadre du siège
- ☐ 1 capuchon du cadre du siège
- ☐ 2 poignées du cardio-fréquencemètre
- ☐ 2 pédales avec cale-pied
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 kit de quincaillerie

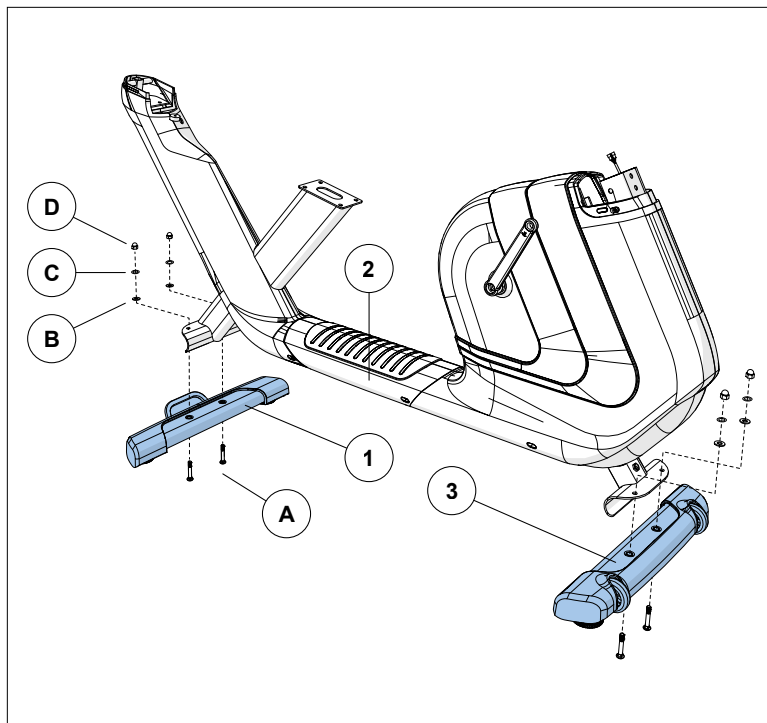


COMFORT
R

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 1



COMFORT
R

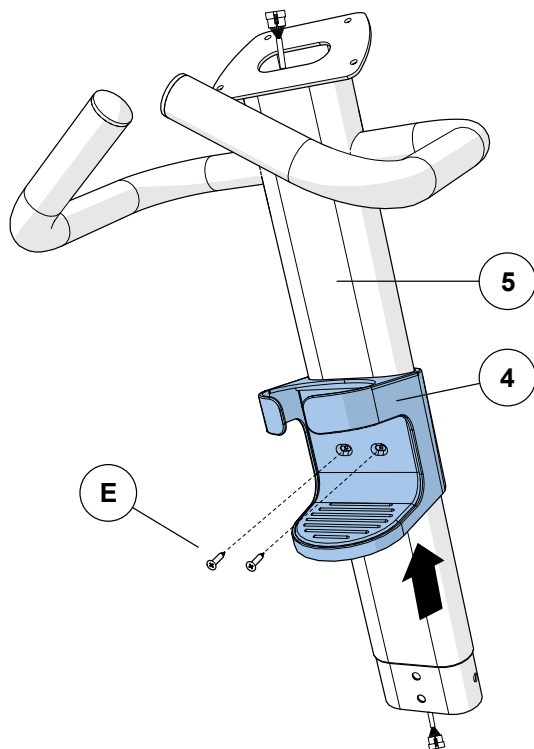


QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8X56	4
B	RONDELLE PLATE	Φ18X2.0T	4
C	RONDELLE À RESSORT	M8X2.0T	4
D	ÉCROU	M8	4

- A Ouvrir le **SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1.**
- B Fixer le **STABILISATEUR ARRIÈRE (1)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES PLATES (B)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (C)** et 2 **ÉCROUS (D)**.
- C Fixer le **STABILISATEUR AVANT (3)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES PLATES (B)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (C)** et 2 **ÉCROUS (D)**.

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 2



QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	VIS	M4X12	2

- A Ouvrir **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2.**
- B Glisser le **PORTE-BOUTEILLE (4)** vers le haut du **MONTANT DE CONSOLE (5)** et aligner les trous de vis du **PORTE-BOUTEILLE (4)** aux trous du **MONTANT DE CONSOLE (5)**.
- C Fixer le **PORTE-BOUTEILLE (4)** à l'aide de 2 **VIS (E)**.

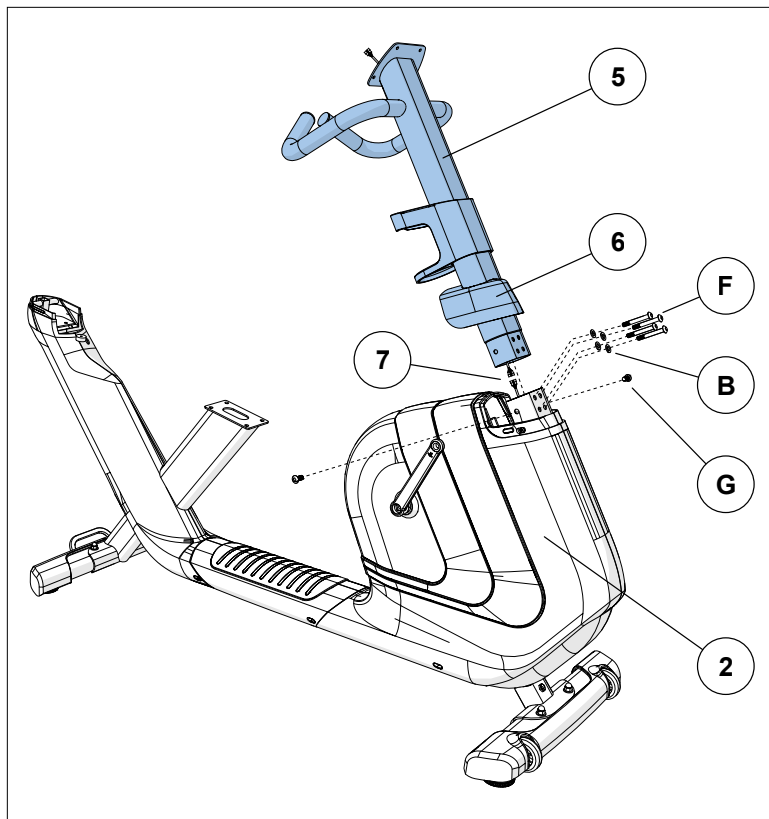


COMFORT
R

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 3



COMFORT
R

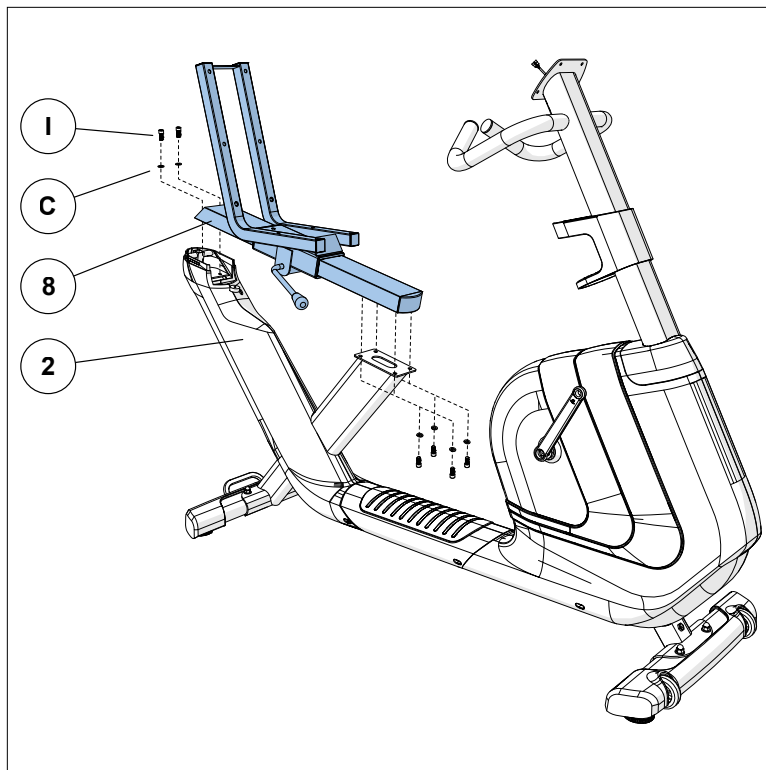


QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 3

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
F	BOULON	M8X60	4
B	RONDELLE PLATE	Φ18X2.0T	4
G	BOULON	M8X18	2

- A Ouvrir **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3.**
- B Glisser **L'ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE (6)** de bas en haut le long du **MONTANT DE CONSOLE (5)**.
- C Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE (7)** et rentrer soigneusement tous les câbles dans le **CADRE PRINCIPAL (2)**. Glisser le **MONTANT DE CONSOLE (5)** dans le **CADRE PRINCIPAL (2)**.
- D Fixer le **MONTANT DE CONSOLE (5)** avec 4 **BOULONS (F)** et 4 **RONDELLES PLATES (B)** à l'avant et 2 **BOULONS (G)** sur les côtés.
- E Glisser **L'ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE (6)** vers le bas sur le **CADRE PRINCIPAL (2)**.

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 4



QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
I	BOULON	M8X18	6
C	RONDELLE À RESSORT	M8X2.0T	6

- A Ouvrir **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**
- B Fixer le **CADRE DU SIÈGE (8)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** avec 6 **BOULONS (I)** et 6 **RONDELLES À RESSORT (C)** tel que montré.

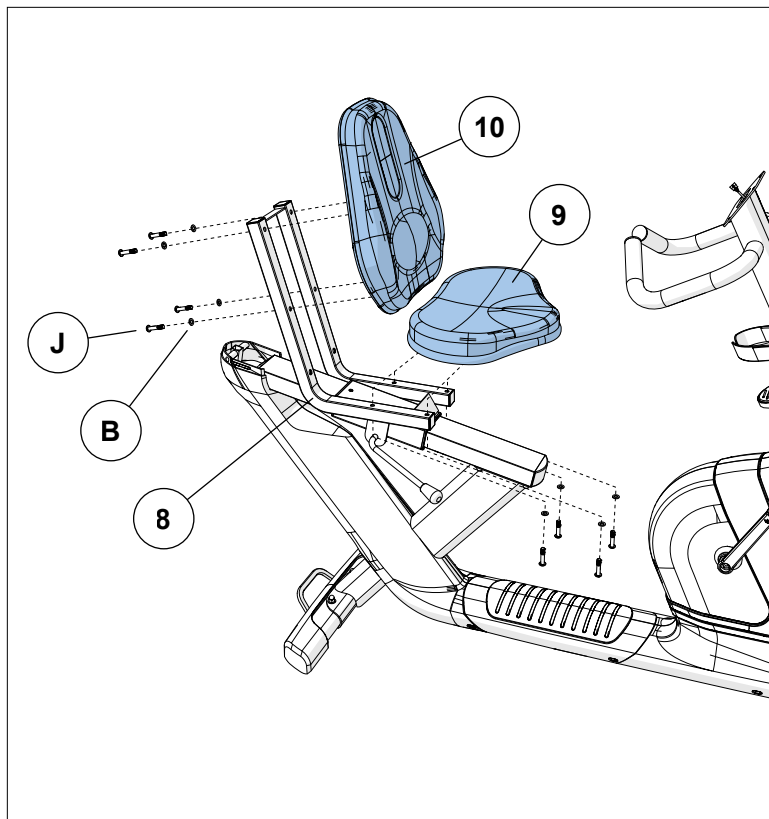


COMFORT
R

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 5



COMFORT
R

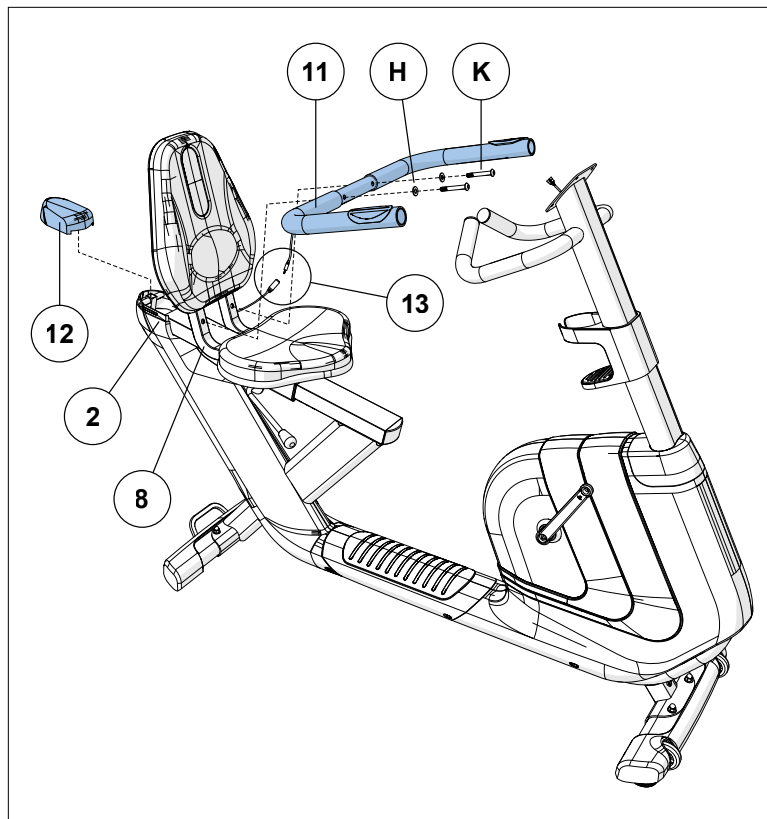


QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
J	BOULON	M8X45	8
B	RONDELLE PLATE	Φ18X2.0T	8

- A Ouvrir le sac de **QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5**.
- B Fixer la **BASE DU SIÈGE (9)** au **CADRE DU SIÈGE (8)** avec 4 **BOULONS (J)** et 4 **RONDELLES PLATES (B)**.
- C Fixer le **DOSSIER DU SIÈGE (10)** au **CADRE DU SIÈGE (8)** avec 4 **BOULONS (J)** et 4 **RONDELLES PLATES (B)**.

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 6



QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
K	BOULON	M10X65	2
H	RONDELLE EN ARC	Φ20X2.0T	2

- A Ouvrir **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6.**
- B Fixer les **POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE (11)** au **CADRE DU SIÈGE (8)** avec 2 **BOULONS (K)** et 2 **RONDELLES EN ARC (H)**.
- C Fixer le **CAPUCHON DU CADRE DU SIÈGE (12)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** tel que montré.
- D Fixer **LE FIL DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (13)** des **POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE (11)** au fil du **CADRE PRINCIPAL (2)**.

Remarque : s'assurer d'assembler les poignées de façon à ce que les poignées du cardio-fréquencemètre soient vers le haut.

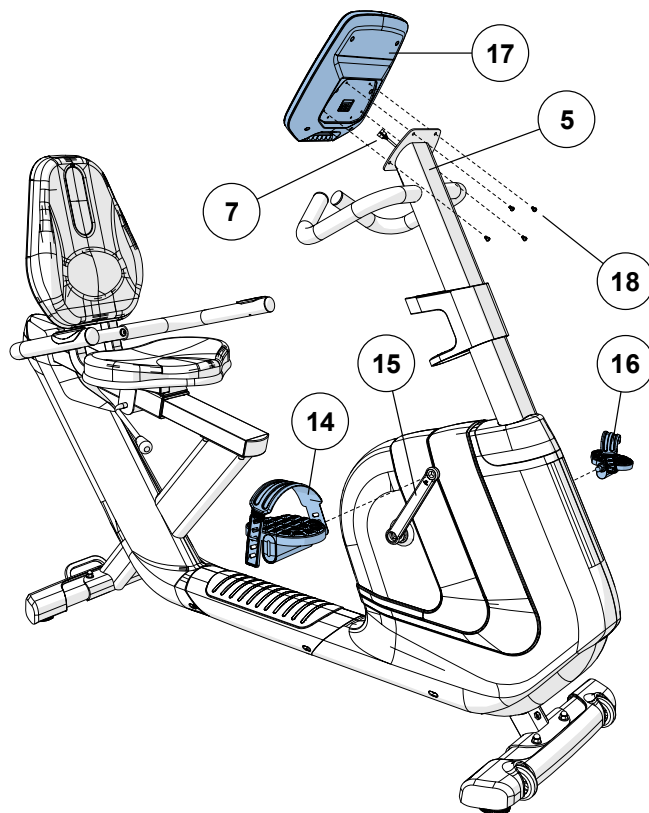


COMFORT
R

ASSEMBLAGE DU COMFORT R ÉTAPE 7



COMFORT
R

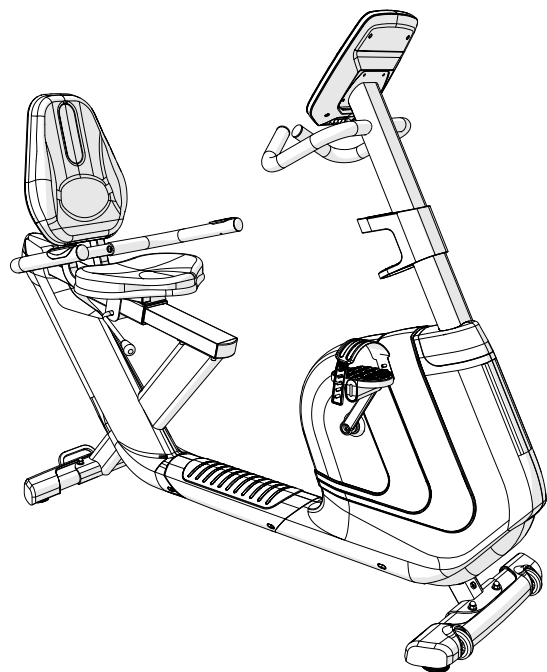


LA QUINCAILLERIE EST PRÉ-INSTALLÉE

- A Fixer la pédale **DROITE (14)** à la **MANIVELLE DROITE (15)** en la serrant dans le sens horaire à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie.
- B Fixer la **PÉDALE GAUCHE (16)** à la manivelle gauche en la serrant dans le sens antihoraire à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie. (REMARQUE : comme la manivelle gauche est filetée dans l'autre sens, il est très important de la serrer dans le sens antihoraire. La serrer dans le sens horaire risquerait d'endommager la pédale, la manivelle ou les deux.)
- C Connecter le **CÂBLE DE LA CONSOLE (7)** et le ranger soigneusement dans le **MONTANT DE CONSOLE (5)**.
- D Fixer la **CONSOLE (17)** au **MONTANT DE CONSOLE (5)** avec 4 **VIS PRÉ-INSTALLÉES (18)**.

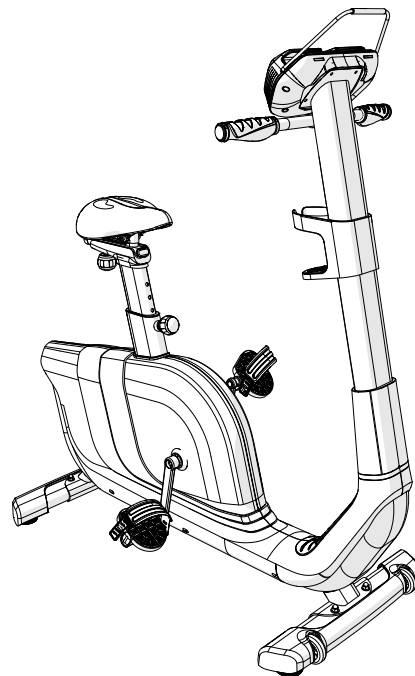
**L'ASSEMBLAGE DU COMFORT R EST
TERMINÉ!**

COMFORT R



COMFORT U

Assemblage à la page suivante.





COMFORT
U

CONSOLE

⚠ WARNING CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED INAPPROPRIATELY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.
⚠ PRECAUCIÓN CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INDEBIDAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

POIGNÉES

SUPPORT DE LECTURE

MONTANT DE CONSOLE

PORTE-BOUTEILLE

BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE

SIÈGE

CADRE PRINCIPAL

TUBE DU SIÈGE

BOUTON DE RÉGLAGE DE LA POSITION DU SIÈGE

ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE

PRISE FEMELLE DU CORDON D'ALIMENTATION

MANIVELLE

STABILISATEUR ARRIÈRE

PÉDALES

TUBE DE STABILISATION AVANT

ROUES DE TRANSPORT

PRÉ-ASSEMBLAGE DU COMFORT U

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera mis en service. Poser l'emballage du vélo d'exercice sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc.

REMARQUES IMPORTANTES

- S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUS les écrous et boulons sont bien en place et partiellement serrés. Il est recommandé de terminer tout l'assemblage de l'appareil avant de serrer à fond UN boulon.
- Plusieurs pièces ont été prélubrifiées afin d'en faciliter l'assemblage et l'utilisation. Ne pas les essuyer. En cas de difficulté, il est recommandé d'appliquer une légère couche de graisse au lithium.

BESOIN D'AIDE?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé plate 13/15 mm
- ☐ Tournevis à pointe cruciforme/Clé Allen

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 console
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 anneau du montant de console
- ☐ 1 porte-bouteille
- ☐ 1 stabilisateur avant
- ☐ 1 stabilisateur arrière
- ☐ 1 siège
- ☐ 1 tube du siège
- ☐ 2 pédales avec cale-pied
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 kit de quincaillerie

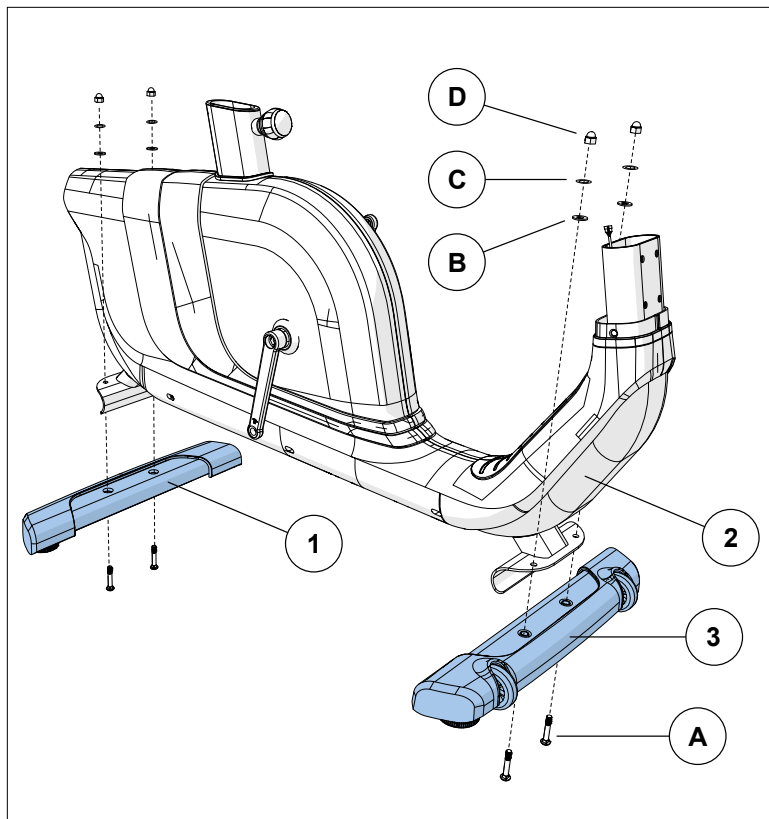


COMFORT
U

ASSEMBLAGE DU COMFORT U ÉTAPE 1



COMFORT
U



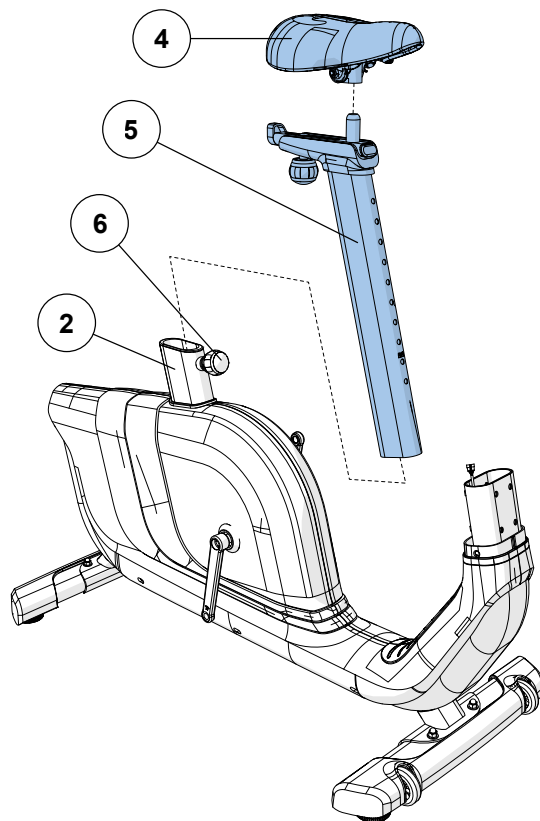
QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8X56	4
B	RONDELLE PLATE	Φ20X2.0T	4
C	RONDELLE À RESSORT	M8X2.0T	4
D	ÉCROU	M8	4

- A Ouvrir le **SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1.**
- B Fixer le **STABILISATEUR ARRIÈRE (1)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES PLATES (B)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (C)** et 2 **ÉCROUS (D)**.
- C Fixer le **STABILISATEUR AVANT (3)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES PLATES (B)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (C)** et 2 **ÉCROUS (D)**.

ASSEMBLAGE DU COMFORT U ÉTAPE 2

AUCUNE QUINCAILLERIE POUR CETTE ÉTAPE



- A Fixer le **SIÈGE (4)** au **TUBE DU SIÈGE (5)**.
- B Desserrer le **BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE (6)** en le tournant de deux demi-tours dans le sens antihoraire.
- C Tirer ensuite le **BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE (6)** vers l'extérieur tout en faisant glisser le **TUBE DU SIÈGE (5)** dans le **CADRE PRINCIPAL (2)**.

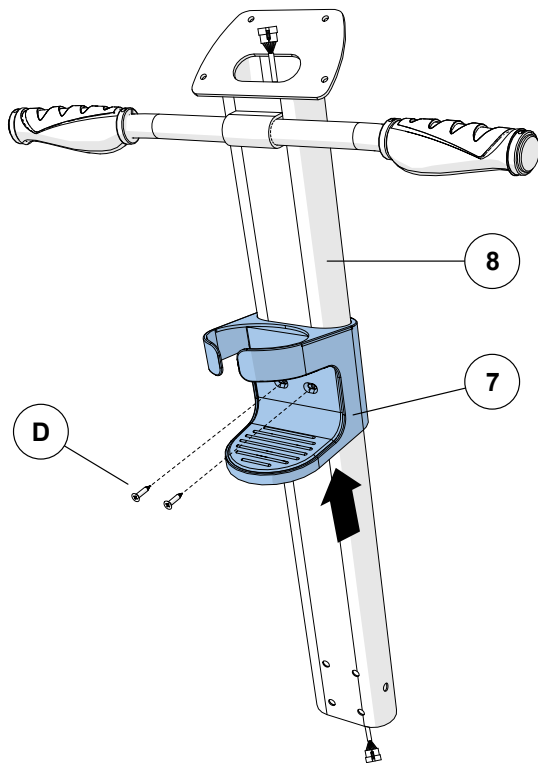


COMFORT
U

ASSEMBLAGE DU COMFORT U ÉTAPE 3



COMFORT
U

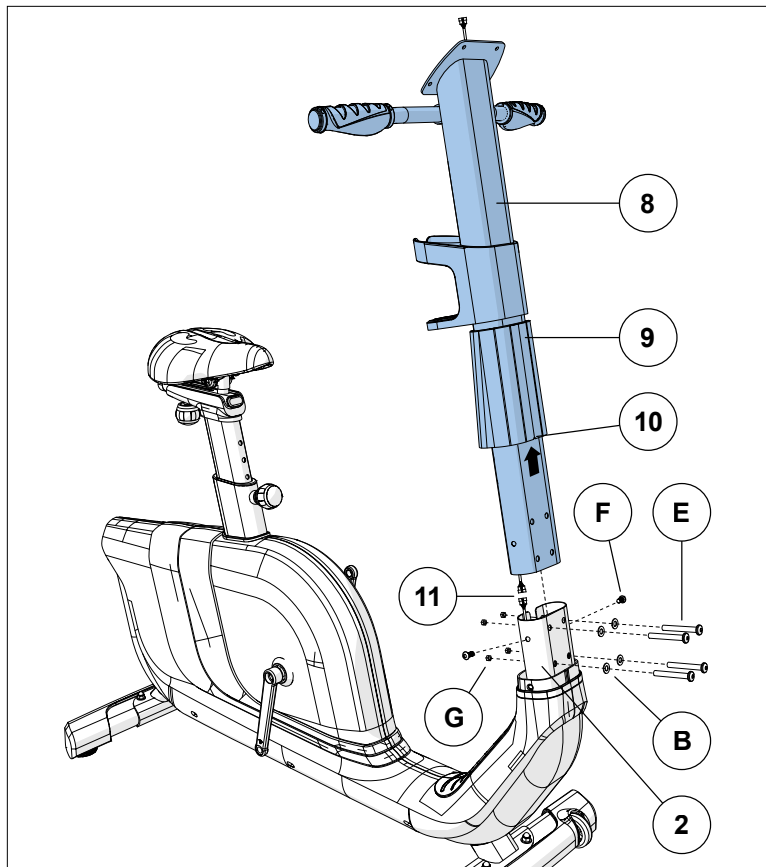


QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 3

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
D	VIS	M4X12	2

- A Ouvrir **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3.**
- B Glisser le **PORTE-BOUEILLE (7)** vers le haut du **MONTANT DE CONSOLE (8)** et aligner les trous de vis du **PORTE-BOUEILLE (7)** aux trous du **MONTANT DE CONSOLE (8)**.
- C Fixer le **PORTE-BOUEILLE (7)** à l'aide de 2 **VIS (D)**.

ASSEMBLAGE DU COMFORT U ÉTAPE 4



QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	BOULON	M8X60	4
B	RONDELLE PLATE	Φ20X2.0T	4
F	BOULON	M8X15	2
G	ÉCROU	M8	4

- Ouvrir **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**
- Glisser **L'ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE (9)** de bas en haut le long du **MONTANT DE CONSOLE (8)** avec le petit **CRAN DE POSITIONNEMENT (10)** face vers l'avant.
- Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE (11)** et rentrer soigneusement tous les câbles dans le **CADRE PRINCIPAL (2)**. Glisser le **MONTANT DE CONSOLE (8)** dans le **CADRE PRINCIPAL (2)**.
- Fixer le **MONTANT DE CONSOLE (8)** avec 4 **BOULONS (E)**, 4 **RONDELLES PLATES (B)** et 4 **ÉCROUS (G)** à l'avant et 2 **BOULONS (F)** sur les côtés.
- Glisser l'anneau du **MONTANT DE CONSOLE (9)** vers le bas sur le **CADRE PRINCIPAL (2)**.

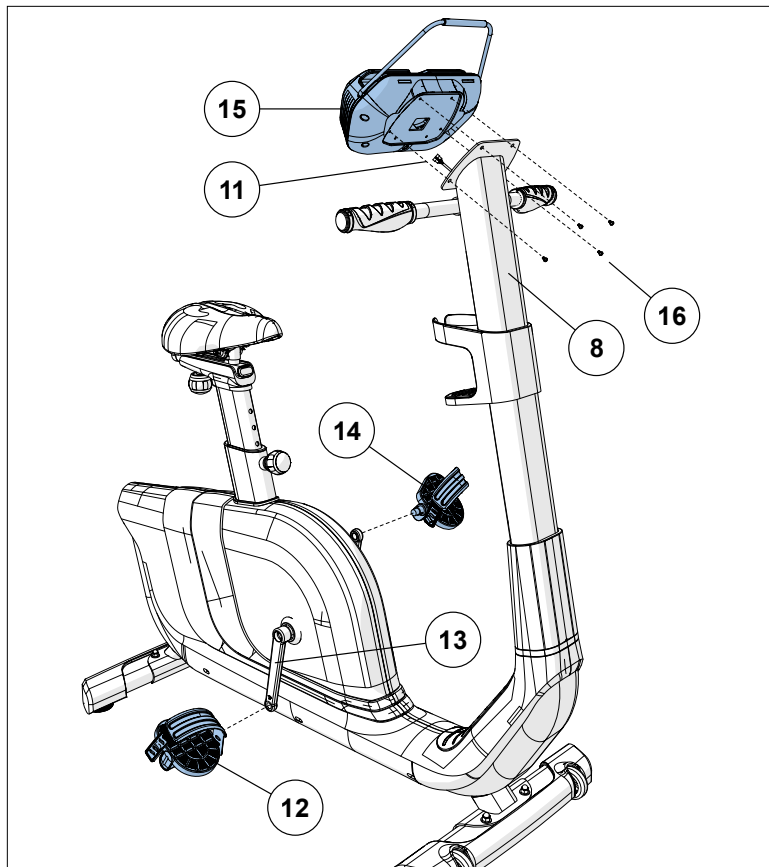


COMFORT
U

ASSEMBLAGE DU COMFORT U ÉTAPE 5



COMFORT
U



LA QUINCAILLERIE EST PRÉ-INSTALLÉE

- A Ouvrir le sac de **QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5**.
- B Fixer la pédale **DROITE (12)** à la **MANIVELLE DROITE (13)** en la serrant dans le sens horaire à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie.
- C Fixer la **PÉDALE GAUCHE (14)** à la manivelle gauche en la serrant dans le sens antihoraire à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie. (REMARQUE : comme la manivelle gauche est filetée dans l'autre sens, il est très important de la serrer dans le sens antihoraire. La serrer dans le sens horaire risquerait d'endommager la pédale, la manivelle ou les deux.)
- D Connecter le **CÂBLE DE LA CONSOLE (11)** et le ranger soigneusement dans le **MONTANT DE CONSOLE (8)**.
- E Fixer la **CONSOLE (15)** au **MONTANT DE CONSOLE (8)** avec 4 **VIS PRÉ-INSTALLÉES (16)**.

**L'ASSEMBLAGE DU COMFORT U EST
TERMINÉ!**

FONCTIONNEMENT DU VÉLO



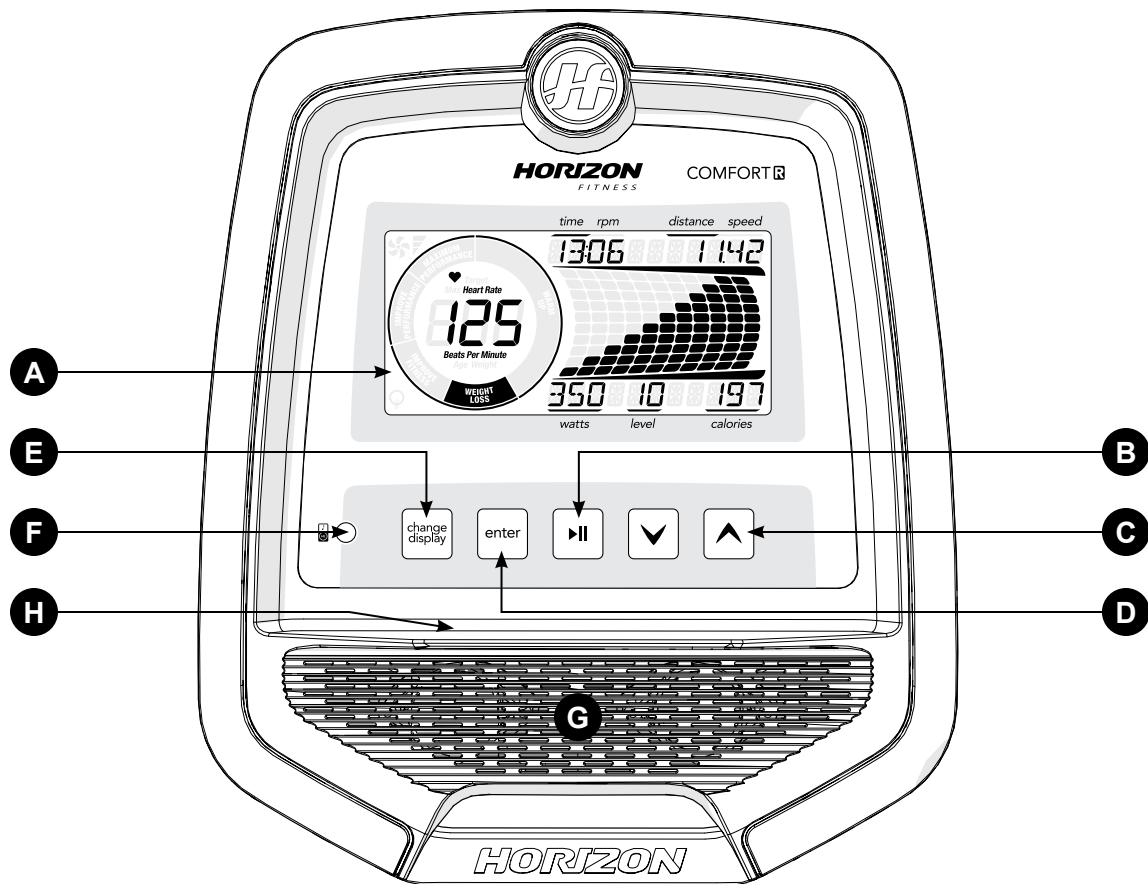
La présente section explique comment utiliser et programmer la console du vélo d'exercice.

La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DU VÉLO**
- **INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE**
- **RÉGLAGE DU SIÈGE**
- **DÉPLACEMENT DU VÉLO**
- **MISE À NIVEAU DU VÉLO**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



COMFORT
R



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU CONFORT R

Remarque : avant d'utiliser la console, enlever la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

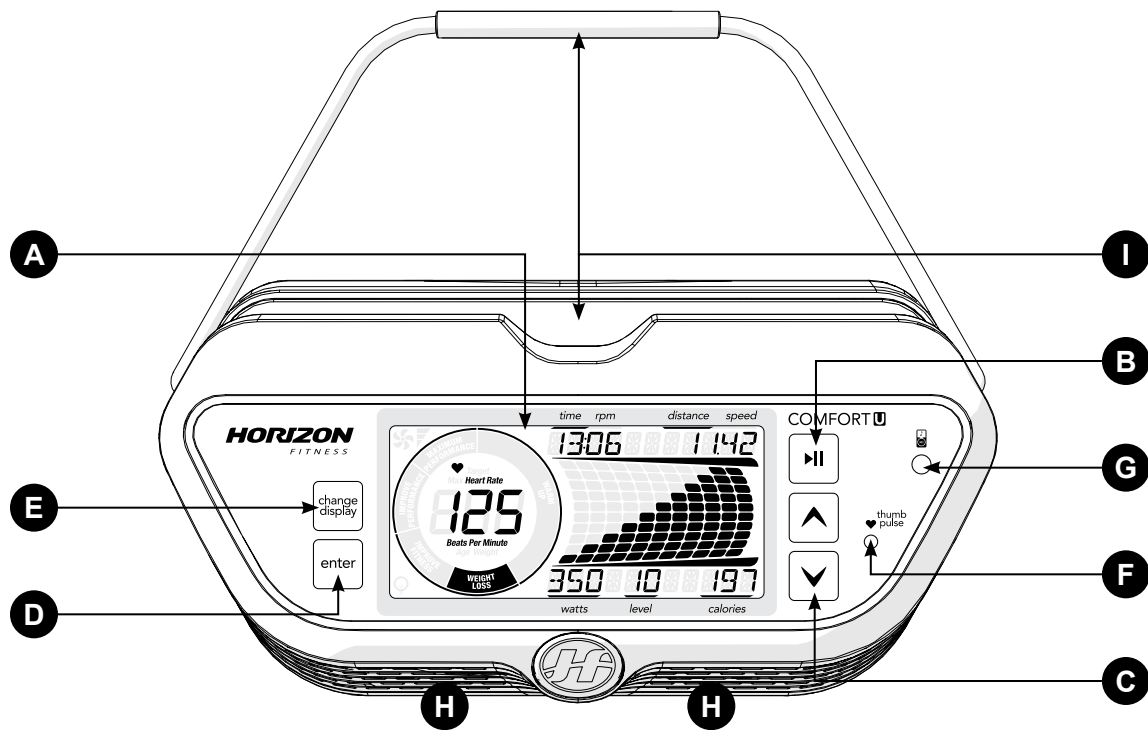
- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE ACL** : durée, distance, calories, watts, RPM (tr/min), vitesse, fréquence cardiaque, économiseur d'énergie.
- B) **▶|| DÉMARRER/ARRÊT** : utilisé pour démarrer la séance d'entraînement, l'arrêter ou la mettre en pause.
- C) **TOUCHES ▼▲** : utilisées pour naviguer à travers les programmes, pour programmer les réglages et pour régler le niveau de résistance durant la séance d'entraînement.
- D) **ENTER (ENTRÉE)** : utilisé pour confirmer une sélection durant l'installation du programme.
- E) **CHANGEMENT DE L’AFFICHAGE** : utilisé pour modifier l'affichage de la rétroaction pendant une séance d'entraînement.
- F) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : brancher un lecteur média à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- G) **HAUT-PARLEURS** : diffusent la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à un lecteur média.
- H) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.



CONFORT
R



COMFORT
U



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU CONFORT U

Remarque : avant d'utiliser la console, enlever la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

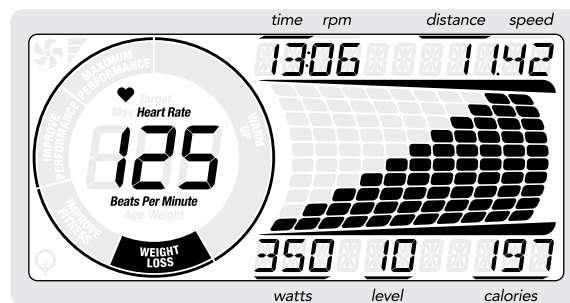
- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, calories, watts, RPM (tr/min), vitesse, fréquence cardiaque, économiseur d'énergie.
- B) **▶|| DÉMARRER/ARRÊT** : utilisé pour démarrer la séance d'entraînement, l'arrêter ou la mettre en pause.
- C) **TOUCHES ▼▲** : utilisées pour naviguer à travers les programmes, pour programmer les réglages et pour régler le niveau de résistance durant la séance d'entraînement.
- D) **ENTER (ENTRÉE)** : utilisé pour confirmer une sélection durant l'installation du programme.
- E) **CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE** : utilisé pour modifier l'affichage de la rétroaction pendant une séance d'entraînement.
- F) **CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMMANDÉ PAR LE POUCE** : surveille la fréquence cardiaque.
- G) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : brancher un lecteur média à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- H) **HAUT-PARLEURS** : diffusent la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à un lecteur média.
- I) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.



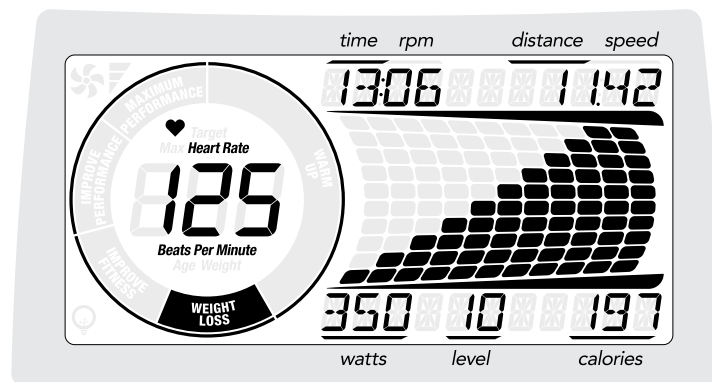
CONFORT
U



AFFICHAGE DU COMFORT U



AFFICHAGE DU COMFORT R



FENÊTRE D’AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : indiqué en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de la séance d’entraînement.
- **RPM (TR/MIN)** : tours par minute.
- **DISTANCE** : indiquée en miles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant la séance d’entraînement.
- **SPEED (VITESSE)** : indiquée en mi/h. Indique la vitesse de déplacement des patins.
- **WATTS** : affiche la sortie de puissance actuelle de l'utilisateur.
- **LEVEL (NIVEAU)** : affiche le niveau de résistance actuel.
- **CALORIES** : le total des calories brûlées au cours de séance d’entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : indique les battements par minute (BPM). Utilisée pour mesurer la fréquence cardiaque.
 - COMFORT R : affiché lorsqu'il y a contact avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre.
 - COMFORT U : affiché lorsque le pouce est appuyé sur le capteur de fréquence cardiaque.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE** : affichée au début de la séance d’entraînement. Calculée en effectuant $(220 - \text{âge}) \times 0,85$.
- **ROULETTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE** : affiche dans quelle zone d’activité se trouve l'utilisateur durant sa séance d’entraînement.
 - ÉCHAUFFEMENT : 0-60 % de la fréquence cardiaque maximale
 - PERTE DE POIDS : 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale
 - AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE : 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale
 - AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE : 80-90 % de la fréquence cardiaque maximale
 - PERFORMANCE MAXIMALE : 90-100 % de la fréquence cardiaque maximale
- **VENTILATEUR** : indique lorsque le ventilateur est en marche et à quel niveau il se trouve.
- **ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE** : indique lorsque la machine est en mode d'économiseur d'énergie pour conserver la consommation.



POUR COMMENCER

- 1) S'assurer qu'aucun objet à proximité ne risque d'entraver le fonctionnement du vélo d'exercice.
- 2) Brancher le cordon d'alimentation.
- 3) Sélectionner Guest (invité), User 1 (utilisateur 1) ou User 2 (utilisateur 2) en utilisant sur ▼▲ et appuyer sur ENTER (entrée).
- 4) Régler le poids en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (entrée).
- 5) Régler la vitesse à l'aide de ▼▲ puis appuyer sur ENTER (entrée).
- 6) Les options suivantes sont disponibles pour commencer une séance d'entraînement :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche ►|| pour commencer une séance d'entraînement.
Le temps, la distance et les calories commenceront à compter à partir de zéro.
Le niveau de résistance par défaut est 1.

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

- 1) Sélectionner un PROGRAMME en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (entrée).
- 2) Régler les informations pour le programme d'entraînement à l'aide de ▼▲ (consulter les informations du programme pour les configurations nécessaires) et appuyer sur ENTER (entrée) après chaque sélection.
- 3) Appuyer sur la touche ►|| pour commencer l'entraînement.

REMARQUE : le niveau de résistance peut être ajusté pendant la séance d'entraînement.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « workout complete » (entraînement terminé) s'affiche sur la console et un bip retentit. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer et tenir enfoncé ►|| durant 3 secondes.

POUR ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection de programme actuelle ou l'écran, appuyer et tenir enfoncé ►|| durant 3 secondes.



RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

MANUAL (MANUEL) : réglage manuel du niveau de résistance au cours de la séance d'entraînement. L'utilisateur détermine la durée et la résistance en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

INTERVALS (INTERVALLES) : favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la résistance tout en maintenant l'utilisateur dans la zone qui favorise la perte de graisse. Programme basé sur le temps qui permet de choisir entre 16 niveaux. L'utilisateur détermine la durée et le niveau en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

GAME (JEU) : un programme amusant qui simule un jeu de course où l'utilisateur doit éviter d'entrer en contact avec les murs. Pour faire avancer la voiture plus rapidement, pédaler plus rapidement et pour faire ralentir la voiture, pédaler plus lentement. Le programme mettra l'utilisateur au défi en changeant aléatoirement le niveau de résistance. Si l'utilisateur se retrouve à l'extérieur de la plage de tr/min, il entrera en collision avec un mur. Si cela se produit plus de 10 fois, le programme arrêtera. Sélectionner un des 3 niveaux en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance tout en maintenant l'utilisateur dans la zone qui favorise la perte de graisse. Programme basé sur le temps qui permet de choisir entre 16 niveaux. L'utilisateur détermine la durée et le niveau en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

INTERVALS (INTERVALLES)																				
	Échauffement				Segments du programme - Répéter												Récupération			
Durée	4:00 min				:30	:60	:60	:30	:30	:60	:30	:60	:60	:30	:30	:60	4:00 min			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Niveau 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Niveau 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Niveau 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Niveau 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)																				
	Échauffement				Segments du programme - Répéter												Récupération			
Durée	4:00 min				Chaque segment dure 60 secondes												4:00 min			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Niveau 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Niveau 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Niveau 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Niveau 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

ROLLING (ROULEMENT) : donne l'impression de monter et descendre des collines en augmentant et en diminuant graduellement la résistance. Programme basé sur le temps qui permet de choisir entre 14 niveaux. L'utilisateur détermine la durée et le niveau en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

CADENCE : le programme Cadence est conçu pour améliorer le « confort de la cadence » dans toute une gamme de combinaisons de vitesses et de résistances. Ce programme fera varier la résistance et indiquera à l'utilisateur la vitesse à laquelle il devrait aller durant chaque segment. Programme basé sur le temps qui permet de choisir entre 16 niveaux. L'utilisateur détermine la durée et le niveau en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée). H = l'écran affiche « High Speed » (haute vitesse) (30 secondes)
M = l'écran affiche « Medium Speed » (vitesse moyenne) (45 secondes)
L = l'écran affiche « Low Speed » (basse vitesse) (90 secondes)

ROLLING (ROULEMENT)																		
	Échauffement				Segments du programme - Répéter										Récupération			
Durée	4:00 min				Chaque segment dure 30 secondes										4:00 min			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Niveau 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Niveau 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Niveau 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Niveau 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Niveau 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Niveau 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Niveau 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Niveau 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Niveau 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Niveau 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Niveau 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Niveau 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Niveau 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

CADENCE																				
	Échauffement				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Récupération			
Durée	4:00 min				:90	:45	:90	:30	:45	:90	:30	:45	:90	:30	:45	:90	4:00 min			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Niveau 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Niveau 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Niveau 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Niveau 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Niveau 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Niveau 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Niveau 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Niveau 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Niveau 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Niveau 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Niveau 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
Niveau 15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
Niveau 16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1



RANDOM (ALÉATOIRE) : offre encore plus de variété à la séance d'entraînement en diversifiant les niveaux de résistance. Programme basé sur le temps qui permet de choisir entre 14 niveaux. L'utilisateur détermine la durée et le niveau en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) : l'utilisateur détermine un niveau de watts et essaie de le maintenir tout au long de la séance d'entraînement. La résistance s'ajustera automatiquement pour garder l'utilisateur au bon niveau de watts. Programme basé sur le temps. L'utilisateur détermine la durée et l'objectif de watts en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

RANDOM (ALÉATOIRE)																		
Durée	Échauffement				Segments du programme - Répéter												Récupération	
	4:00 min				Chaque segment dure 60 secondes												4:00 min	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Niveau 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Niveau 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Niveau 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Niveau 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Niveau 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Niveau 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Niveau 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Niveau 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Niveau 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
Niveau 11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1
Niveau 12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
Niveau 13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
Niveau 14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour l'entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max = 220 – âge de l'utilisateur). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de la FC maximale et est une bonne méthode pour la majorité des gens, particulièrement ceux nouvellement initiés à l'entraînement par fréquence cardiaque.

La façon la plus précise de déterminer la FC maximale individuelle est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue de l'exercice qui fera passer un test à l'effort maximal. Si l'utilisateur a plus de 40 ans, est en surpoids, a été sédentaire pendant plusieurs années ou a des antécédents de maladies cardiaques dans sa famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique. Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones différentes de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est $220 - 30 = 190$ bpm et 90 % de la FC maximale est $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de zone FCC (30 ans)	Zone FCC de l'utilisateur	Recommandé pour
TRES DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Personne en bonne forme physique et pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Séance d'entraînement plus courte
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Séance d'entraînement modérément longue
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Séance d'entraînement plus longue et répétitive avec des exercices plus courts
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Gestion du poids et récupération active

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

THR ZONE (ZONE FCC) : simule l'intensité du sport favori de l'utilisateur pendant que la résistance du programme s'ajuste automatique pour maintenir une plage de fréquence cardiaque cible réglée.

- 1) Sélectionner le programme THR Zone (Zone FCC) en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).
- 2) Sélectionner la DURÉE en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).
- 3) L'écran de fréquence cardiaque clignotera et affichera la fréquence cardiaque cible par défaut, soit 80 battements par minute. Sélectionner la fréquence cardiaque cible (à partir de du tableau de fréquences cardiaques) en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).
- 4) Commencer à pédaler pour amorcer la séance d'entraînement.

REMARQUES :

- L'écran à matrice de points affiche la fréquence cardiaque pendant l'exercice. La rangée du centre représente la fréquence cardiaque cible (FCC) et les autres rangées sont égales à +/- 2 battements de cœur. Si l'utilisateur effectue une séance d'entraînement en dessous de sa FCC, les DEL se trouvant sous la rangée du milieu s'illumineront. Si la séance d'entraînement est au-dessus de la FCC, les DEL au-dessus de la rangée du milieu s'illumineront. La fréquence cardiaque actuelle est indiquée par la colonne clignotante et l'affichage s'actualisera toutes les 5 secondes.
- Un programme d'échauffement de 4 minutes est inclus dans ce programme au niveau de résistance 1.
- Après 4 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que la fréquence cardiaque soit à 5 battements du nombre cible sélectionné au début du programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmentera ou ne diminuera pas les niveaux de résistance.
- Si la fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de la zone cible, le programme se fermera.

CUSTOM (SUR MESURE) : permet à l'utilisateur de créer sa propre séance d'entraînement basée sur la résistance pour 15 segments différents. L'utilisateur détermine la durée et la résistance en utilisant ▼▲ et ENTER (entrée).

UTILISATION DU LECTEUR MÉDIA

- 
- 1) Brancher le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE D'ENTRÉE AUDIO sur la gauche de la console et la prise des écouteurs dans le lecteur média.
 - 2) Utiliser les boutons sur le lecteur média pour ajuster les paramètres des chansons.
 - 3) Débrancher le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'il n'est pas utilisé.



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE DE VEILLE)

See the ENGLISH section for corrected Energy Saver instructions

Cet appareil possède une caractéristique spéciale appelée le mode Energy Saver^{MC} (Économie d'énergie). Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'afficheur passera automatiquement en mode de veille (mode Économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette caractéristique économise l'énergie en désactivant une bonne partie de l'alimentation à l'appareil jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur une touche de la console. Cette fonction peut être activée ou désactivée à partir du menu d'ingénierie.

Pour accéder au menu d'ingénierie, appuyer et maintenir les touches **▲** et **▼** enfoncées pendant 3 à 5 secondes. Utiliser les touches **▼▲** pour naviguer dans le menu d'ingénierie jusqu'à ENG 3. Appuyer sur **ENTER** (entrée) pour le sélectionner. Appuyer sur **▼▲** pour sélectionner ENRGY SVE ON or OFF (ÉCONOMISER ÉNERGIE MARCHÉ ou ARRÊT). Appuyer sur **STOP** (arrêt) et maintenir la touche enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour sortir du menu ENG 3. Appuyer de nouveau sur **STOP** (arrêt) et maintenir la touche enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour sortir du menu d'ingénierie.

GARANTIE LIMITÉE - USAGE DOMESTIQUE





CAPACITÉ DE POIDS = 125 kilogrammes (275 lb)

CADRE • À VIE

Le fabricant garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et il ne comporte aucune pièce amovible.)

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 1 AN

Le fabricant garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Le fabricant prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrect ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance du(e)s à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Dommages accessoires ou immatériels. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou des profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles

réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les frais d'abonnement à un centre de conditionnement physique, les pertes de temps de travail, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou les frais de transport.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée, mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche (au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses au fabricant après l'achèvement de la main-d'œuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le service de soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se usa un producto de ejercicio, se deben tener precauciones básicas, incluida la siguiente: lea todas las instrucciones antes de utilizar esta bicicleta estacionaria. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta bicicleta estacionaria estén debidamente informados de todas las advertencias y las precauciones. Si usted tiene preguntas después de leer este manual del propietario, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes llamando al número indicado en la contratapa.



ADVERTENCIA

LEA Y GUARDE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENSAMBLAR O UTILIZAR ESTA BICICLETA ESTACIONARIA. SE RECOMIENDA SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.

- **PRECAUCIÓN:** Si sufre dolores de pecho, náuseas, mareos o disnea, interrumpa el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Use esta bicicleta estacionaria para la finalidad prevista, según se describe en este manual. No utilice accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- Nunca ponga en funcionamiento la bicicleta estacionaria si esta no funciona correctamente o ha sido dañada. Comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes o con los distribuidores autorizados en caso de necesitar revisiones o reparaciones.
- No utilice esta bicicleta estacionaria sin calzado adecuado. **NUNCA** ponga en funcionamiento la bicicleta estacionaria descalzo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier pieza móvil de esta bicicleta estacionaria.
- Mantenga las manos y los pies alejados todo el tiempo de las piezas móviles para evitar lesiones. Nunca gire a mano las manivelas de los pedales.
- No baje de la bicicleta estacionaria hasta que los pedales se hayan **DETENIDO** por completo.
- No intente montar la bicicleta estacionaria en posición erguida a altas RPM hasta que haya practicado a velocidades más lentas.
- No inserte ningún objeto, ni las manos o los pies en ninguna abertura, ni exponga las manos, los brazos o los pies al mecanismo de accionamiento u otra pieza posiblemente móvil de la bicicleta estacionaria.
- No utilice ningún equipo que esté dañado o que tenga piezas desgastadas o rotas. Use únicamente las piezas de repuesto provistas por el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes o por los distribuidores autorizados.
- No ponga el equipo en funcionamiento donde se usen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Se requiere una supervisión estrecha cuando el equipo se utilice cerca de niños, personas inválidas o discapacitadas.
- Cuando la bicicleta estacionaria está en uso, los niños pequeños y las mascotas deben permanecer a 3 metros/10 pies de distancia, como mínimo.
- Asegúrese de que las palancas de ajuste (del asiento y de las barras de sujeción hacia adelante y hacia atrás) estén bien fijas y no interfieran en su movimiento durante el ejercicio.
- Este producto contiene sustancias químicas que el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos u otros daños reproductivos.

ENSAMBLAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje, hay varias áreas 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 ajustadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la bicicleta estacionaria podrían quedar sueltas y causar ruidos molestos. Para evitar daños a la bicicleta estacionaria, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y tomar las medidas correctivas apropiadas.

Antes de continuar, busque el número de serie de la bicicleta estacionaria y escríbalo en el espacio disponible a continuación. El número de serie se encuentra en una etiqueta adhesiva blanca en la que figura un código de barras.

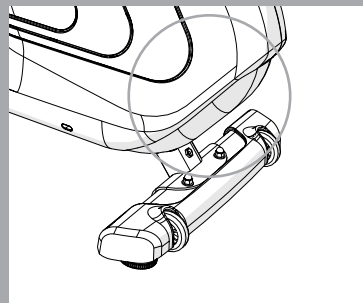
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BICICLETA ESTACIONARIA**

HORIZON

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



- » Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DEL MODELO.
- » Asegúrese de escribir tanto el NÚMERO DE SERIE como el NOMBRE DEL MODELO en su tarjeta de garantía.

BARRAS DE SUJECCIÓN

CONSOLA

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMERS USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT L'USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR L'USAGE DOMESTIQUE UNiquement.

⚠ PRECAUCIÓN
CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN HORRORAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER MANOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

PARTE POSTERIOR DEL ASIENTO

POSTE DE LA CONSOLA

BARRAS DE SUJECCIÓN CON EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

SOPORTE PARA BOTELLAS

BASE DEL ASIENTO

PALANCA DE AJUSTE DE LA POSICIÓN DEL ASIENTO

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA

BASTIDOR PRINCIPAL

MANIVELA

TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE ALIMENTACIÓN

ESTABILIZADOR TRASERO

PEDALES

RUEDAS DE TRANSPORTE

TUBO DEL ESTABILIZADOR DELANTERO

PREENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT R

DESEMPAQUE

Extraiga el producto del paquete en el lugar donde lo utilizará. Coloque la caja que contiene la bicicleta estacionaria sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. No abra la caja si está de costado.

NOTAS IMPORTANTES

- Durante cada paso del ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente ajustados a mano. Se recomienda que complete todo el ensamblaje de su unidad antes de ajustar completamente CUALQUIER perno.
- Se han prelubricado varias piezas para facilitar el ensamblaje y el uso. No limpie el lubricante. Si tiene dificultades, se recomienda aplicar un poco de grasa para bicicletas de litio.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o faltan piezas, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave plana de 13/15 mm
- ☐ Destornillador Phillips/Llave Allen

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 consola
- ☐ 1 poste de la consola
- ☐ 1 arandela aislante del poste de la consola
- ☐ 1 soporte para botellas
- ☐ 1 estabilizador delantero
- ☐ 1 estabilizador trasero
- ☐ 1 base del asiento
- ☐ 1 parte posterior del asiento
- ☐ 1 bastidor del asiento
- ☐ 1 cubierta del bastidor del asiento
- ☐ 1 conjunto de barras de sujeción con empuñaduras con sensor de pulso
- ☐ 2 pedales con correas
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 cable de alimentación
- ☐ 1 juego de tornillería

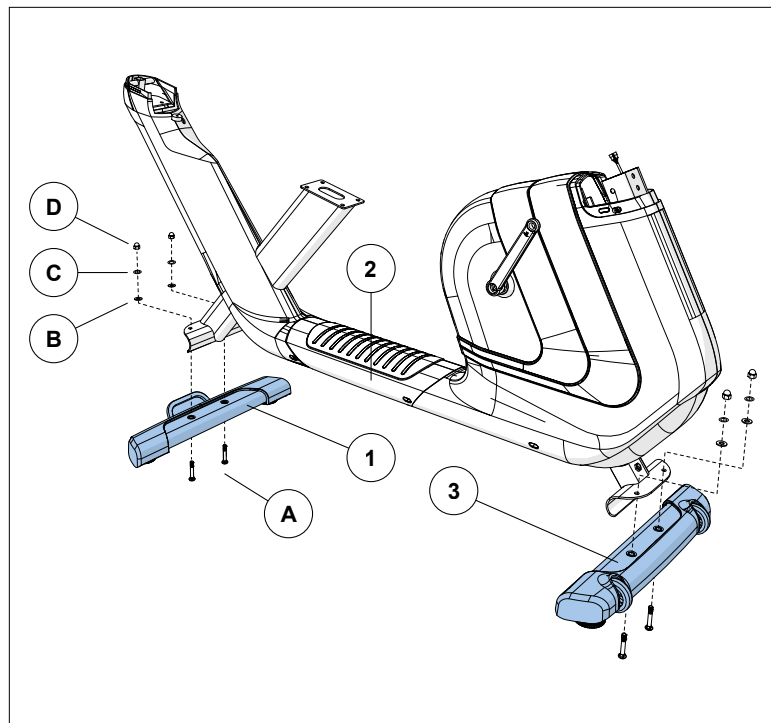


COMFORT
R

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT R PASO 1



COMFORT
R

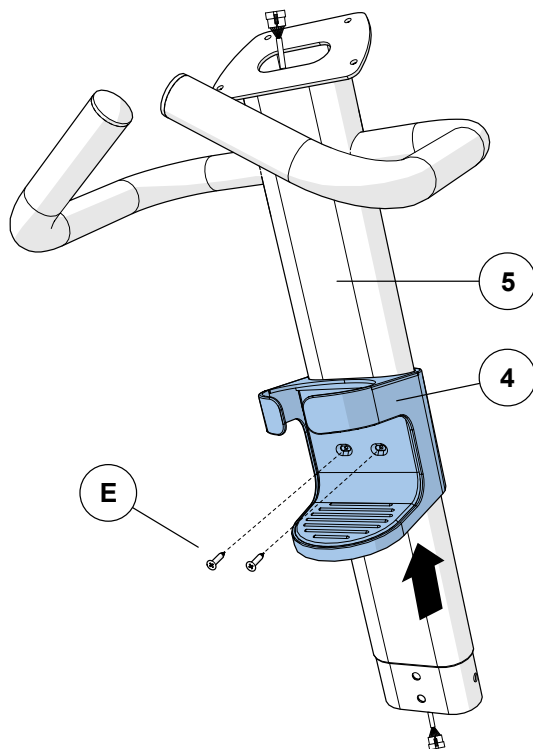


TORNILLERÍA PARA EL PASO 1

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
A	PERNO	M8 X 56	4
B	ARANDELA PLANA	Φ18 X 2,0 T	4
C	ARANDELA ELÁSTICA	M8 X 2,0 T	4
D	TUERCA	M8	4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Fije el **ESTABILIZADOR TRASERO (1)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** con **2 PERNOS (A)**, **2 ARANDELAS PLANAS (B)**, **2 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **2 TUERCAS (D)**.
- C Fije el **ESTABILIZADOR DELANTERO (3)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** con **2 PERNOS (A)**, **2 ARANDELAS PLANAS (B)**, **2 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **2 TUERCAS (D)**.

ENSAMBLAJE DEL **MODELO COMFORT R** PASO 2



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
E	TORNILLO	M4 X 12	2

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Deslice **EL SOPORTE PARA BOTELLAS (4)** hacia arriba **POR EL POSTE DE LA CONSOLA (5)** y alinee los orificios para tornillos que se encuentran en **EL SOPORTE PARA BOTELLAS (4)** con los orificios que se encuentran en el **POSTE DE LA CONSOLA (5)**.
- C Fije el **SOPORTE PARA BOTELLAS (4)** con 2 **TORNILLOS (E)**.

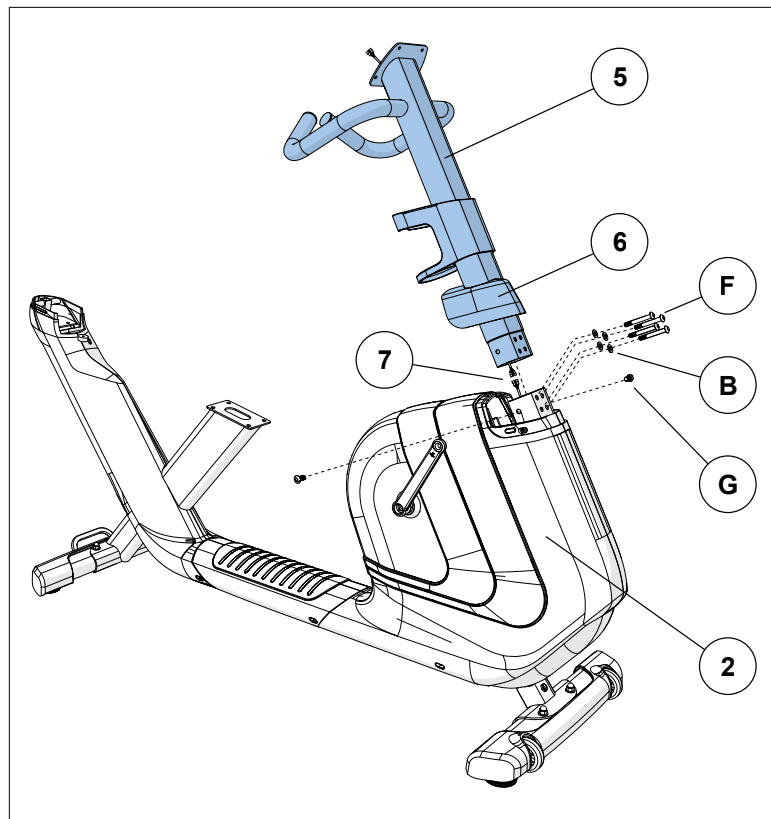


COMFORT
R

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT R PASO 3



COMFORT
R

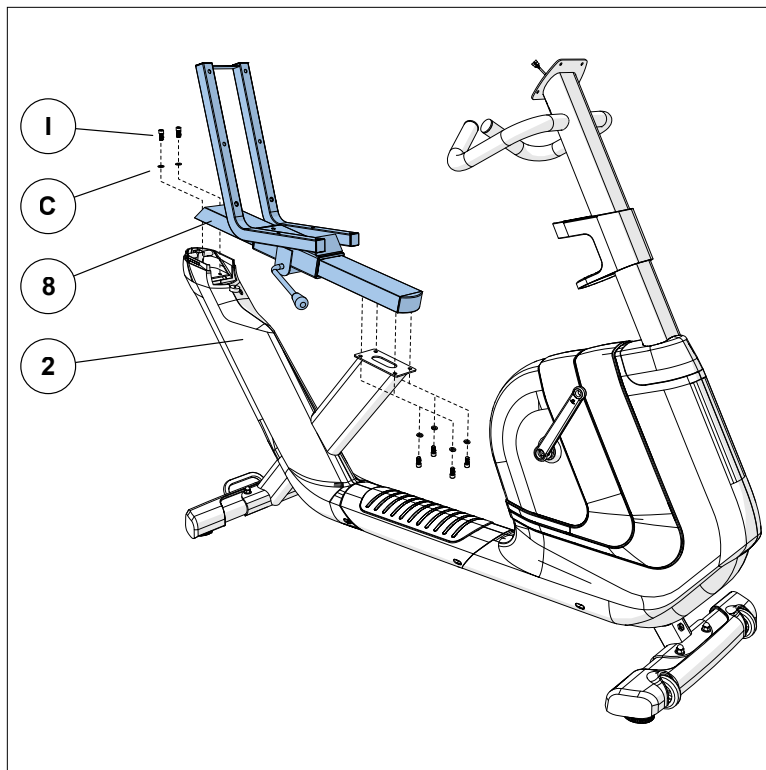


TORNILLERÍA PARA EL PASO 3

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
F	PERNO	M8 X 60	4
B	ARANDELA PLANA	Φ18 X 2,0 T	4
G	PERNO	M8 X 18	2

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- Deslice **LA ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA (6)** desde abajo del **POSTE DE LA CONSOLA (5)** **HACIA ARRIBA**.
- Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA (7)** y con cuidado introduzca todos en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**. Introduzca **EL POSTE DE LA CONSOLA (5)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** deslizándolo.
- Fije el **POSTE DE LA CONSOLA (5)** usando 4 **PERNOS (F)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (B)** desde la parte delantera y 2 **PERNOS (G)** desde los lados.
- Deslice **LA ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA (6)** hacia abajo sobre el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**.

ENSAMBLAJE DEL **MODELO COMFORT R** PASO 4



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
I	PERNO	M8 X 18	6
C	ARANDELA ELÁSTICA	M8 X 2,0 T	6

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Fije **EL BASTIDOR DEL ASIENTO (8)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando 6 **PERNOS (I)** y 6 **ARANDELAS ELÁSTICAS, (C)** como se muestra.

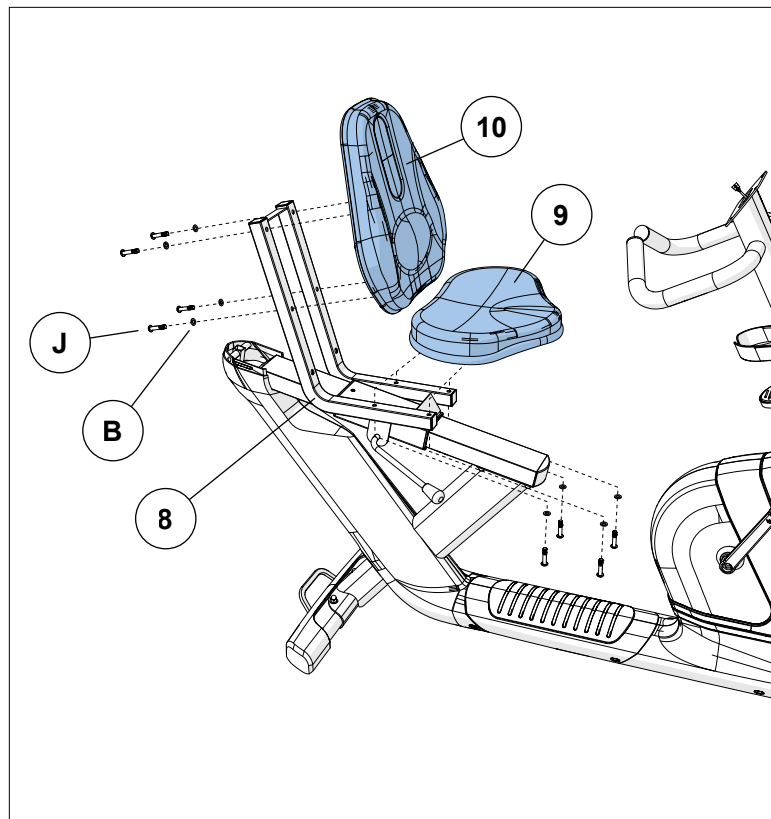


COMFORT
R

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT R PASO 5



COMFORT
R

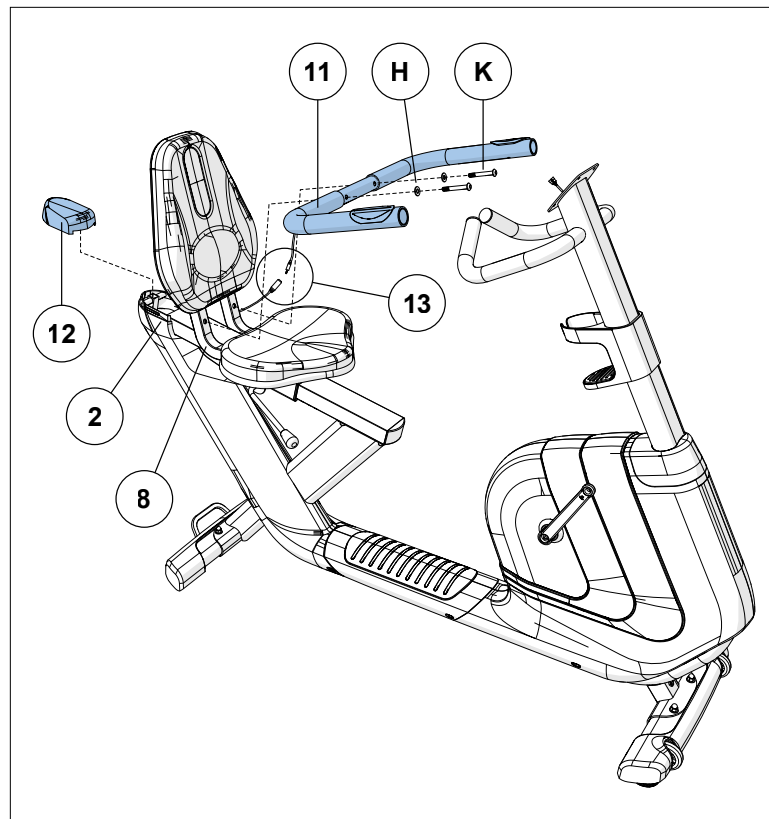


TORNILLERÍA PARA EL PASO 5

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
J	PERNO	M8 X 45	8
B	ARANDELA PLANA	Φ18 X 2,0 T	8

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Fije la **BASE DEL ASIENTO (9)** en el **BASTIDOR DEL ASIENTO (8)** usando **4 PERNOS (J)** y **4 ARANDELAS PLANAS (B)**.
- C Fije **LA PARTE POSTERIOR DEL ASIENTO (10)** en el **BASTIDOR DEL ASIENTO (8)** usando **4 PERNOS (J)** y **4 ARANDELAS PLANAS (B)**.

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT R PASO 6



TORNILLERÍA PARA EL PASO 6

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
K	PERNO	M10 X 65	2
H	ARANDELA DE ARCO	Φ20 X 2,0 T	2

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.
- B Fije las **BARRAS DE SUJECCIÓN CON EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO (11)** en el **BASTIDOR DEL ASIENTO (8)** usando 2 **PERNOS (K)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (H)**.
- C Fije **LA CUBIERTA DEL BASTIDOR DEL ASIENTO (12)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**, como se muestra.
- D Conecte el **CABLE DE RITMO CARDÍACO (13)** desde **LAS BARRAS DE SUJECCIÓN CON EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO (11)** al cable del **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**.

Nota: Asegúrese de ensamblar las barras de sujeción con empuñaduras con sensor de pulso hacia arriba.

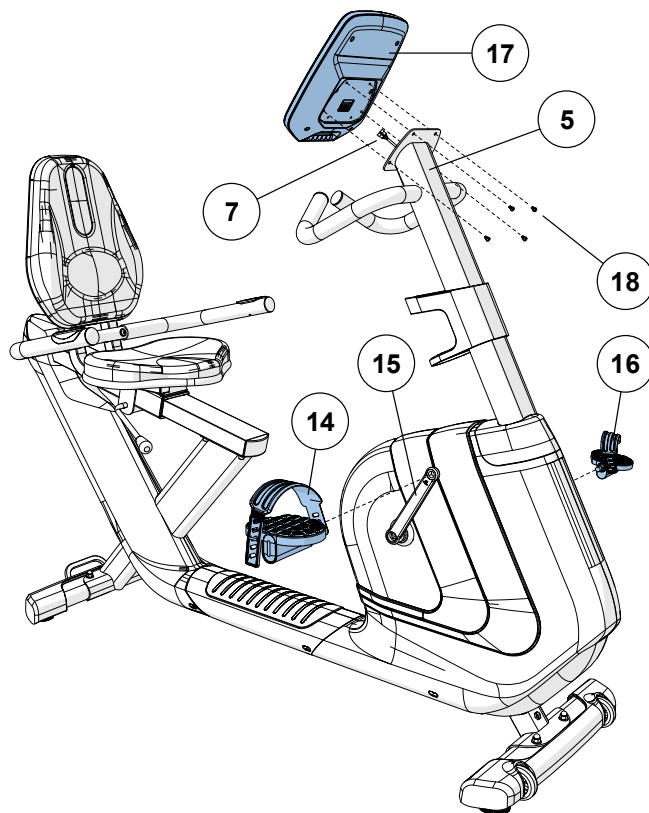


COMFORT
R

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT R PASO 7



COMFORT
R

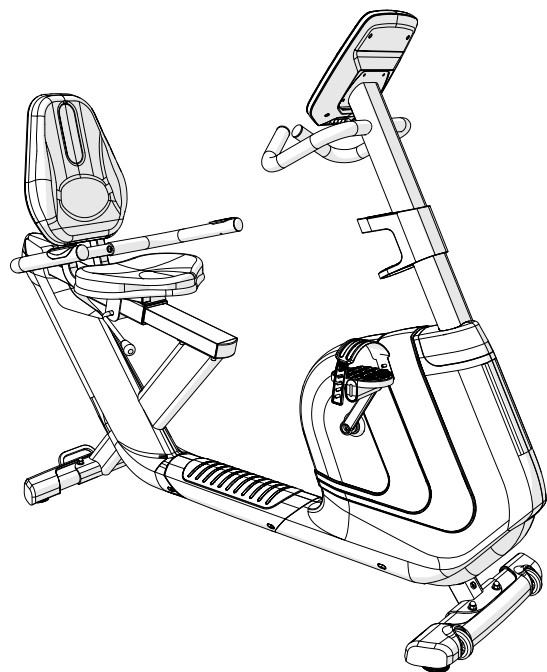


LA TORNILLERÍA ESTÁ PREINSTALADA.

- A Fije el **PEDAL DERECHO (14)** en el brazo de manivela **DERECHO (15)** y apriételo haciéndolo girar hacia la derecha con la llave plana de 13 mm/15 mm provista.
- B Fije el **PEDAL IZQUIERDO (16)** en el brazo de manivela izquierdo y apriételo haciéndolo girar hacia la izquierda con la llave plana de 13 mm/15 mm provista. (NOTA: El brazo de manivela izquierdo está enroscado al revés, de modo que es muy importante que lo apriete haciéndolo girar hacia la izquierda. Si lo aprieta en el otro sentido, puede dañar el pedal o el brazo de manivela, o ambos).
- C Conecte el **CABLE DE LA CONSOLA (7)** y con cuidado introdúzcalo en el **POSTE DE LA CONSOLA (5)**.
- D Fije la **CONSOLA (17)** en el **POSTE DE LA CONSOLA (5)** usando 4 **TORNILLOS PREINSTALADOS (18)**.

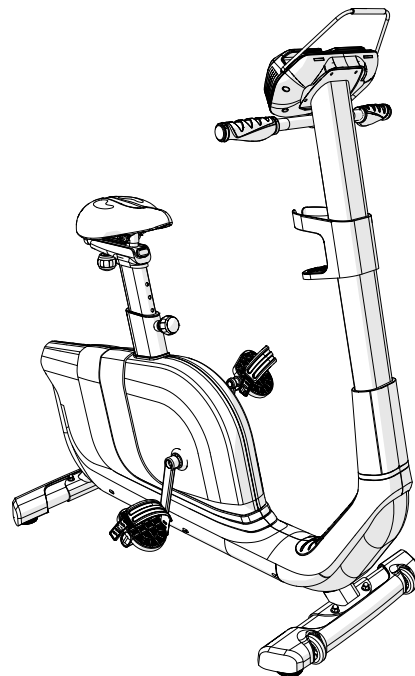
**¡ENSAMBLAJE DE COMFORT R
COMPLETO!**

COMFORT R



COMFORT U

Ensamblaje en la página siguiente.





COMFORT
U

CONSOLA

ESTANTE DE LECTURA

⚠ WARNING CONSULT A PARTICIPANT PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED INAPPROPRIATE. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS Laisser CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.
⚠ PRECAUCIÓN CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INDEBIDAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER MANOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

BARRAS DE SUJECCIÓN

POSTE DE LA CONSOLA

SOPORTE PARA BOTELLAS

ASIENTO

PERILLA DE AJUSTE DE ALTURA DEL ASIENTO

TUBO DEL POSTE DEL ASIENTO

BASTIDOR PRINCIPAL

PERILLA DE AJUSTE DE POSICIÓN DEL ASIENTO

ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA

TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE ALIMENTACIÓN

MANIVELA

ESTABILIZADOR TRASERO

PEDALES

TUBO DEL ESTABILIZADOR DELANTERO

RUEDAS DE TRANSPORTE

PREENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT U

DESEMPAQUE

Extraiga el producto del paquete en el lugar donde lo utilizará. Coloque la caja que contiene la bicicleta estacionaria sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. No abra la caja si está de costado.

NOTAS IMPORTANTES

- Durante cada paso del ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente ajustados a mano. Se recomienda que complete todo el ensamblaje de su unidad antes de ajustar por completo CUALQUIER perno.
- Se han prelubricado varias piezas para facilitar el ensamblaje y el uso. No limpie el lubricante. Si tiene dificultades, se recomienda aplicar un poco de grasa para bicicletas de litio.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o faltan piezas, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave plana de 13/15 mm
- ☐ Destornillador Phillips/Llave Allen

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 consola
- ☐ 1 poste de la consola
- ☐ 1 arandela aislante del poste de la consola
- ☐ 1 soporte para botellas
- ☐ 1 estabilizador delantero
- ☐ 1 estabilizador trasero
- ☐ 1 asiento
- ☐ 1 tubo del poste del asiento
- ☐ 2 pedales con correas
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 cable de alimentación
- ☐ 1 juego de tornillería

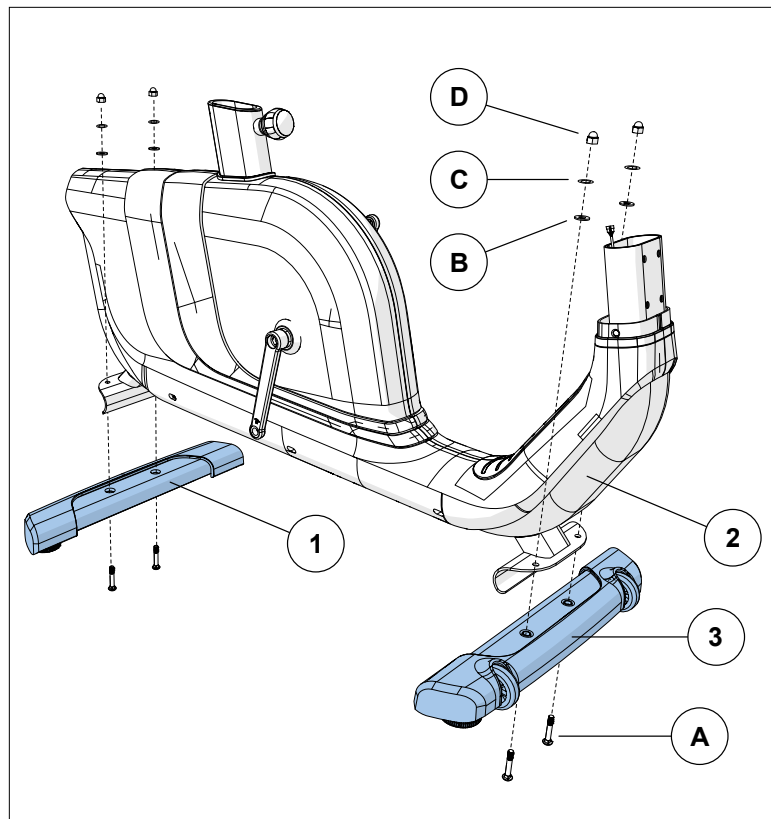


COMFORT
U

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT U PASO 1



COMFORT
U

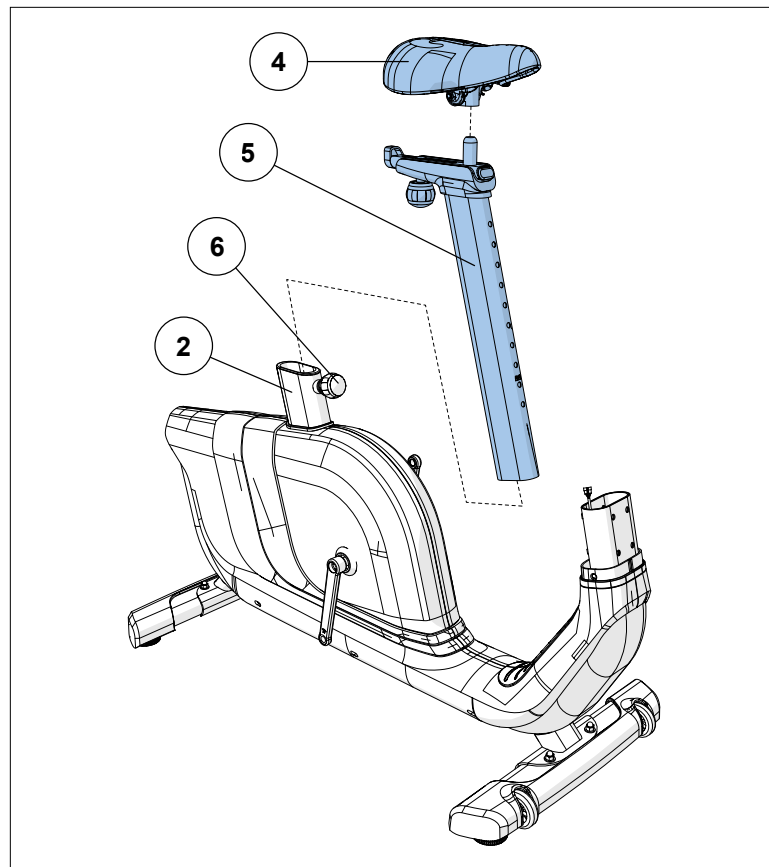


TORNILLERÍA PARA EL PASO 1

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
A	PERNO	M8 X 56	4
B	ARANDELA PLANA	Φ20 X 2,0 T	4
C	ARANDELA ELÁSTICA	M8 X 2,0 T	4
D	TUERCA	M8	4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Fije el **ESTABILIZADOR TRASERO (1)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** con **2 PERNOS (A)**, **2 ARANDELAS PLANAS (B)**, **2 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **2 TUERCAS (D)**.
- C Fije el **ESTABILIZADOR DELANTERO (3)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** con **2 PERNOS (A)**, **2 ARANDELAS PLANAS (B)**, **2 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **2 TUERCAS (D)**.

ENSAMBLAJE DEL **MODELO COMFORT U PASO 2**



NO HAY TORNILLERÍA PARA ESTE PASO

- A Conecte el **ASIENTO (4)** al **TUBO DEL POSTE DEL ASIENTO (5)**.
- B Afloje la **PERILLA DE AJUSTE DE ALTURA DEL ASIENTO (6)** dándole dos medias vueltas hacia la izquierda.
- C Luego jale la **PERILLA DE AJUSTE DE ALTURA DEL ASIENTO (6)** hacia afuera mientras introduce el **TUBO DEL POSTE DEL ASIENTO (5)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** **DESGLIZÁNDOLO**.

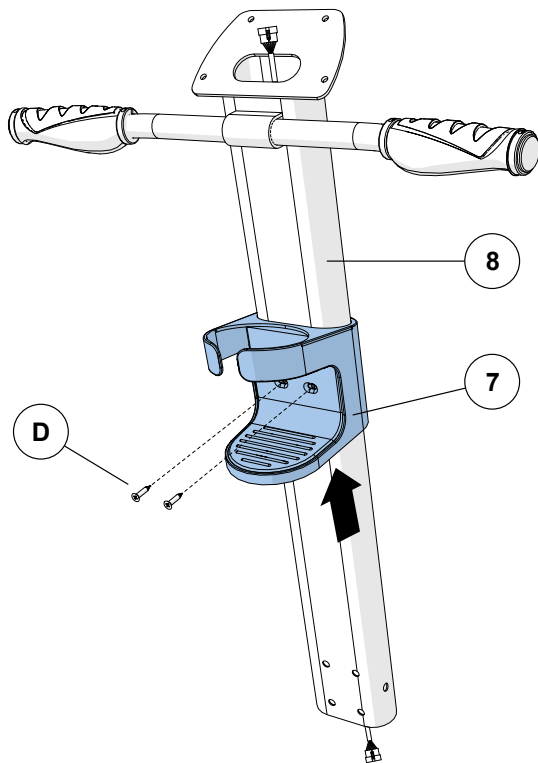


COMFORT
U

ENSAMBLAJE DEL **MODELO COMFORT U** PASO 3



COMFORT
U

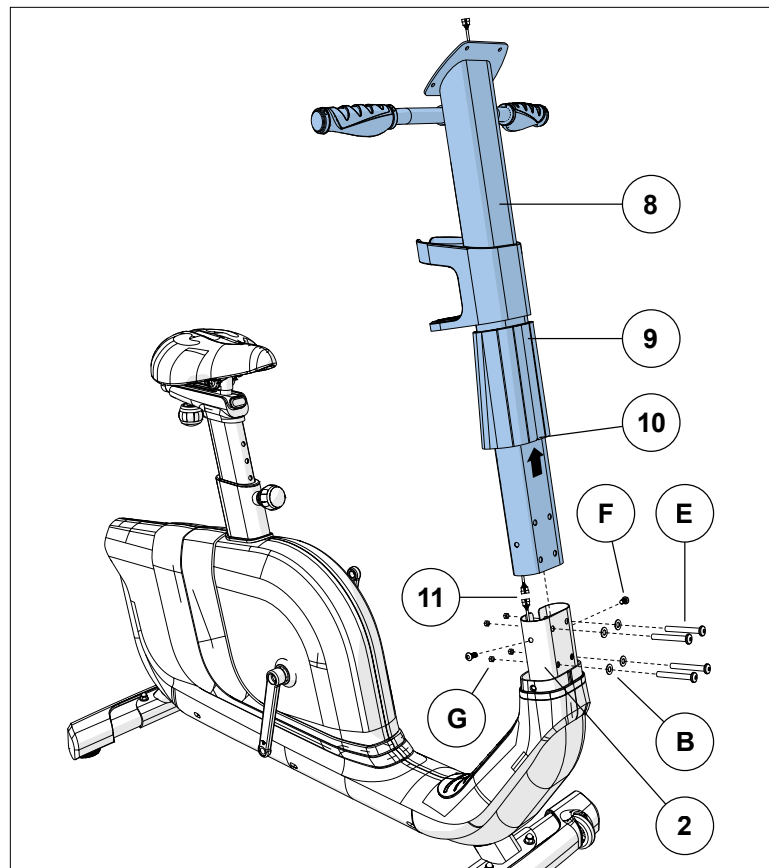


TORNILLERÍA PARA EL PASO 3

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
D	TORNILLO	M4 X 12	2

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- B Deslice **EL SOPORTE PARA BOTELLAS (7)** hacia arriba **POR EL POSTE DE LA CONSOLA (8)** y alinee los orificios para tornillos que se encuentran en **EL SOPORTE PARA BOTELLAS (7)** con los orificios que se encuentran en el **POSTE DE LA CONSOLA (8)**.
- C Fije el **SOPORTE PARA BOTELLAS (7)** con 2 **TORNILLOS (D)**.

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT U PASO 4



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
E	PERNO	M8 X 60	4
B	ARANDELA PLANA	Φ20 X 2,0 T	4
F	PERNO	M8 X 15	2
G	TUERCA	M8	4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Deslice **LA ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA (9)** desde abajo del **POSTE DE LA CONSOLA HACIA ARRIBA (8)** con la pequeña **MUESCA DE POSICIONAMIENTO (10)** hacia delante.
- C Conecte **LOS CABLES DE LA CONSOLA (11)** y con cuidado introduzca todos en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**. Introduzca **EL POSTE DE LA CONSOLA (8)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** **DESGLIZÁNDOLO**.
- D Fije el **POSTE DE LA CONSOLA (8)** usando **4 PERNOS (E)**, **4 ARANDELAS PLANAS (B)** y **4 TUERCAS (G)** desde la parte delantera y **2 PERNOS (F)** desde los lados.
- E Deslice **LA ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA (9)** hacia abajo sobre el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**.

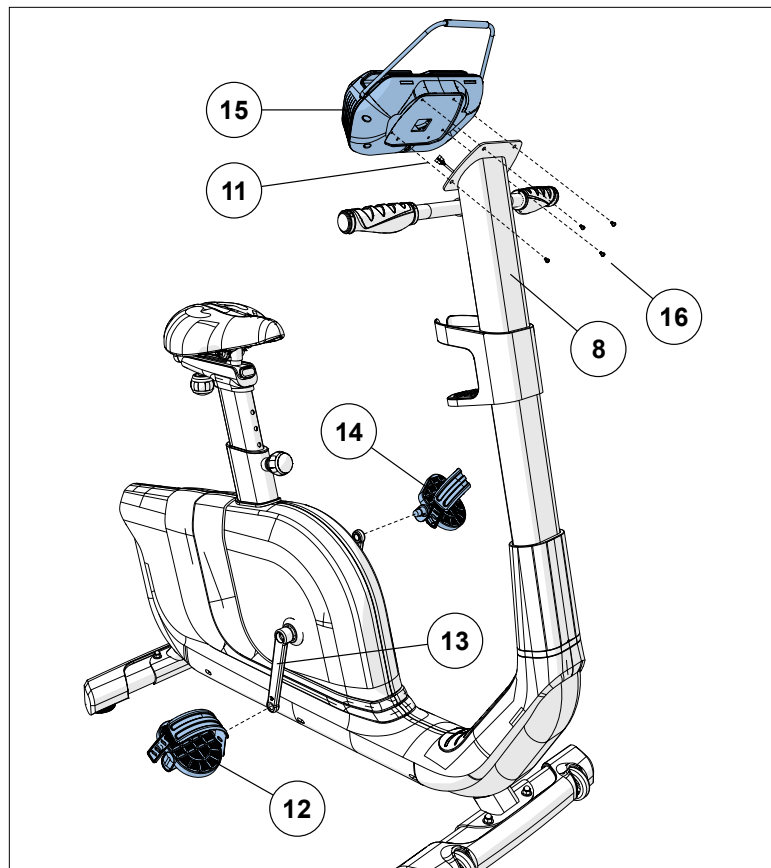


COMFORT
U

ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT U PASO 5



COMFORT
U



LA TORNILLERÍA ESTÁ PREINSTALADA.

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Fije el **PEDAL DERECHO (12)** en el **BRAZO DE MANIVELA DERECHO (13)** y apriételo haciéndolo girar hacia la derecha con la llave plana de 13 mm/15 mm provista.
- C Fije el **PEDAL IZQUIERDO (14)** en el brazo de manivela izquierdo y apriételo haciéndolo girar hacia la izquierda con la llave plana de 13 mm/15 mm provista. (NOTA: El brazo de manivela izquierdo está enroscado al revés, de modo que es muy importante que lo apriete haciéndolo girar hacia la izquierda. Si lo aprieta en el otro sentido, puede dañar el pedal o el brazo de manivela, o ambos).
- D Conecte el **CABLE DE LA CONSOLA (11)** y con cuidado introdúzcalo en el **POSTE DE LA CONSOLA (8)**.
- E Fije la **CONSOLA (15)** en el **POSTE DE LA CONSOLA (8)** con 4 **TORNILLOS PREINSTALADOS (16)**.

¡ENSAMBLAJE DEL MODELO COMFORT U COMPLETO!

FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA

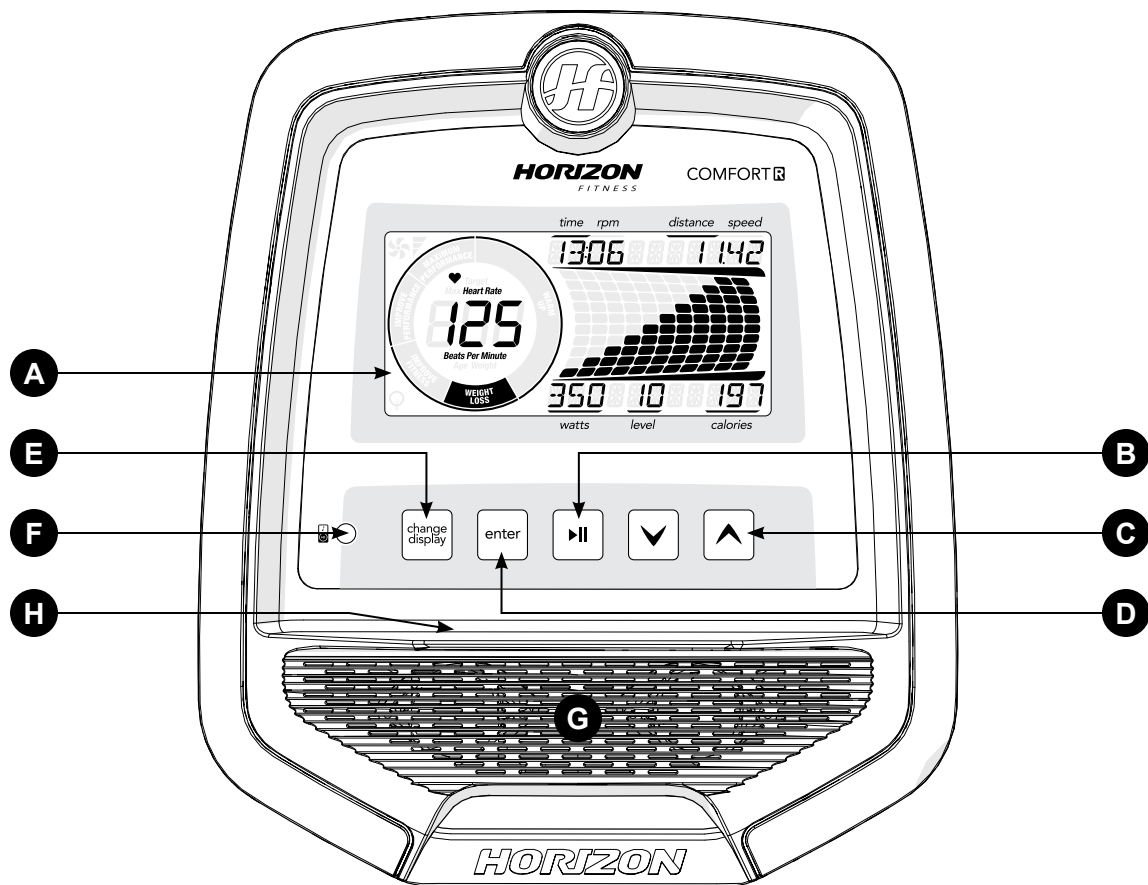


Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la bicicleta estacionaria. La sección FUNCIONAMIENTO BÁSICO presente en la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE SU BICICLETA ESTACIONARIA**
- **INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **AJUSTE DEL ASIENTO**
- **CÓMO MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA**
- **CÓMO NIVELAR LA BICICLETA ESTACIONARIA**
- **CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



COMFORT
R



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA DEL MODELO COMFORT R

Nota: La consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico que debe quitarse antes de usar.

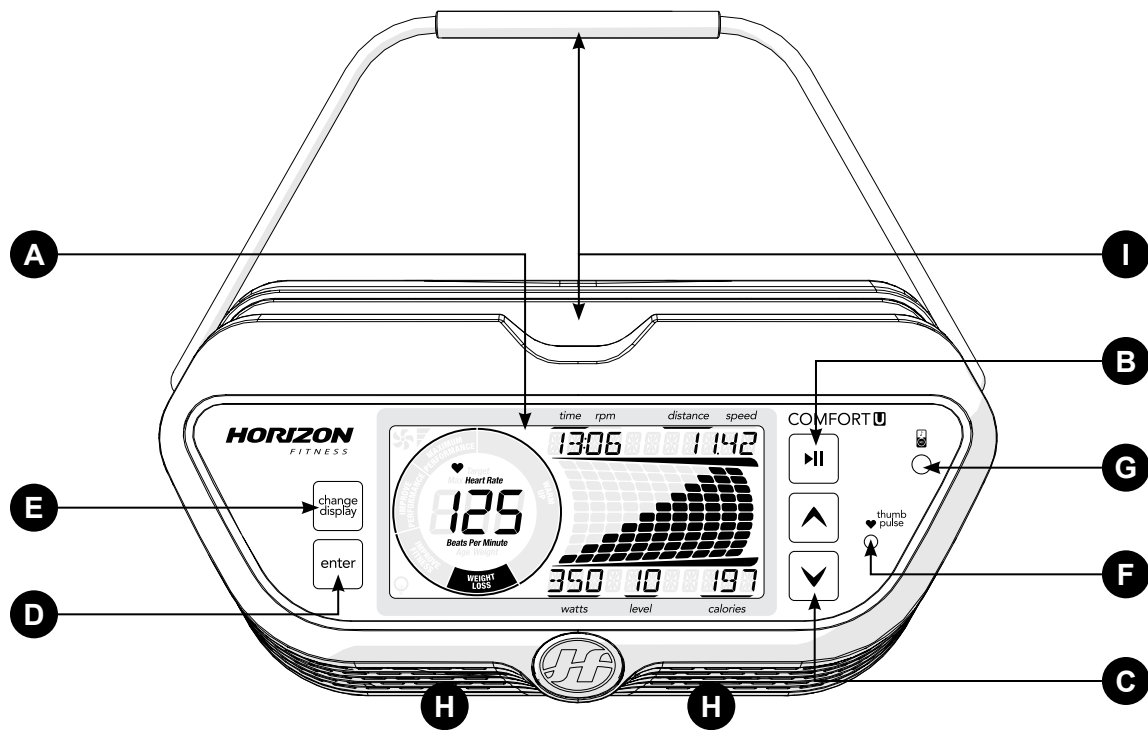
- A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD:** tiempo, distancia, calorías, vatios, RPM, velocidad, ritmo cardíaco, ahorro de energía.
- B) **▶|| START/STOP (INICIO/DETENCIÓN):** se usa para iniciar, detener o pausar su ejercicio.
- C) **TECLAS ▼▲:** se usan para alternar entre los programas, la configuración de programación y para ajustar el nivel de resistencia durante la sesión de ejercicio.
- D) **ENTER (ACEPTAR):** se usa para confirmar la selección durante la configuración del programa.
- E) **CHANGE DISPLAY (CAMBIAR PANTALLA):** se usa para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- F) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.
- G) **ALTAVOCES:** reproduzca música a través de los altavoces cuando están conectados al reproductor.
- H) **ESTANTE DE LECTURA:** se usa para colocar material de lectura.



COMFORT
R



COMFORT
U



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA DEL MODELO COMFORT U

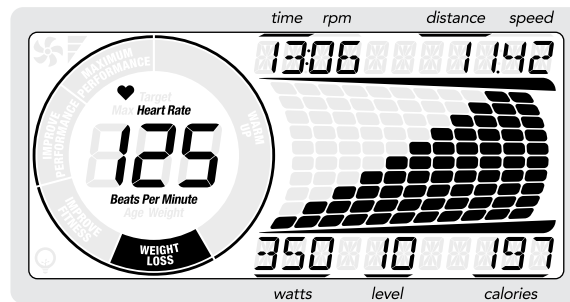
Nota: La consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico que debe quitarse antes de usar.

- A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD:** tiempo, distancia, calorías, vatios, RPM, velocidad, ritmo cardíaco, ahorro de energía.
- B) **▶|| START/STOP (INICIO/DETENCIÓN):** se usa para iniciar, detener o pausar su ejercicio.
- C) **TECLAS ▼▲:** se usan para alternar entre los programas, la configuración de programación y para ajustar el nivel de resistencia durante la sesión de ejercicio.
- D) **ENTER (ACEPTAR):** se usa para confirmar la selección durante la configuración del programa.
- E) **CHANGE DISPLAY (CAMBIAR PANTALLA):** se usa para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- F) **PULSO MEDIDO EN EL DEDO PULGAR:** controla el ritmo cardíaco.
- G) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.
- H) **ALTAVOCES:** reproduzca música a través de los altavoces cuando están conectados al reproductor.
- I) **ESTANTE DE LECTURA:** se usa para colocar material de lectura.

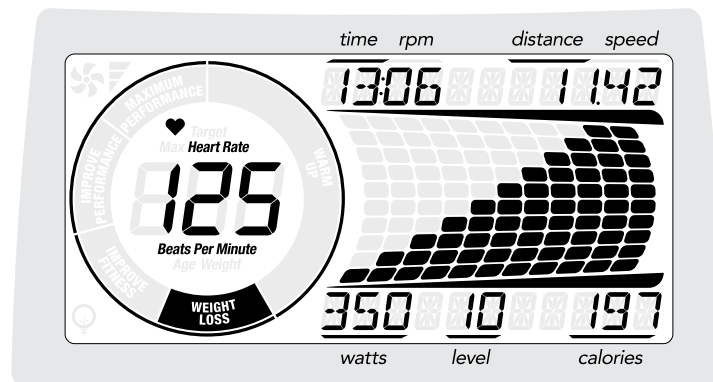


COMFORT
U

PANTALLA DEL MODELO COMFORT U



PANTALLA DEL MODELO COMFORT R



VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIEMPO:** aparece en minutos : segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **RPM:** Revoluciones por minuto
- **DISTANCIA:** aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **VELOCIDAD:** aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **VATIOS:** muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **NIVEL:** muestra el nivel de resistencia actual.
- **CALORÍAS:** total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **RITMO CARDÍACO:** aparece como latidos/minuto (BPM, por su sigla en inglés). Se usa para controlar el ritmo cardíaco.
 - COMFORT R: se muestra cuando se establece contacto con ambas empuñaduras con sensor de pulso.
 - COMFORT U: se muestra cuando se presiona el pulgar en el monitor de pulso con el pulgar.
- **RITMO CARDÍACO MÁXIMO:** se muestra al comienzo de la sesión de ejercicio. Calculado por $(220 - \text{edad}) \times 0,85$.
- **RUEDA DE RITMO CARDÍACO:** muestra en qué zona de actividad se encuentra durante su sesión de ejercicio.
 - CALENTAMIENTO: 0-60 % del ritmo cardíaco máximo
 - PÉRDIDA DE PESO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
 - MEJORAR EL ESTADO FÍSICO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
 - MEJORAR EL RENDIMIENTO: 80-90 % del ritmo cardíaco máximo
 - RENDIMIENTO MÁXIMO: 90-100 % del ritmo cardíaco máximo
- **VENTILADOR:** indica cuándo el ventilador está encendido y en qué nivel.
- **AHORRO DE ENERGÍA:** indica cuándo la máquina está en modo Energy Saver para ahorrar energía.



PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la bicicleta estacionaria.
- 2) Conecte el cable de alimentación.
- 3) Seleccione Invitado, Usuario 1 o Usuario 2 usando ▼▲ y presione ENTER (Aceptar).
- 4) Indique el peso (Weight) usando ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR).
- 5) Establezca la edad usando ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR).
- 6) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Basta con oprimir ►|| para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comenzarán de cero.
El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione un PROGRAMA usando ▼▲ y presione ENTER (ACEPTAR).
- 2) Ajuste la información del programa de ejercicio con ▼▲ (ver la información del programa para conocer las configuraciones necesarias) y presione ENTER después de cada selección.
- 3) Oprima ►|| para comenzar la sesión de ejercicio.

NOTA: Usted puede ajustar el nivel de resistencia durante su sesión de ejercicio.

FIN DE LA SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando complete la sesión de ejercicio, la consola mostrará el mensaje "workout complete" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparecerá en la consola durante 30 segundos y luego se borrará.

PARA REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga presionado ►|| durante 3 segundos.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la pantalla o la selección del programa actual, mantenga presionado ►|| durante 3 segundos.

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

MANUAL: Ajuste su nivel de resistencia de forma manual durante su sesión de ejercicio. El usuario configura el tiempo y la resistencia usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

INTERVALOS: promueve la pérdida de peso aumentando y disminuyendo la resistencia, mientras lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Programa basado en el tiempo que presenta 16 niveles para seleccionar. El usuario configura el tiempo y el nivel usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

JUEGO: Un programa divertido que simula una carrera en la que debe evitar chocar contra las paredes. Para acelerar el automóvil, debe pedalear más rápido; y para desacelerar el automóvil, debe reducir la velocidad de pedaleo. El programa lo desafiará con cambios de resistencia aleatorios. Si cae fuera del intervalo de RPM, usted chocará contra una pared. Si choca más de 10 veces, el programa finalizará. Seleccione uno de los 3 niveles usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

PÉRDIDA DE PESO: promueve la pérdida de peso aumentando y disminuyendo el nivel de resistencia, mientras lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Programa basado en el tiempo que presenta 16 niveles para seleccionar. El usuario configura el tiempo y el nivel usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

INTERVALOS																				
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Tiempo	4: 00 min				:30	:60	:30	:30	:60	:30	:60	:60	:30	:30	:60	4: 00 min				
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nivel 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Nivel 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Nivel 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Nivel 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Nivel 5	2	3	5	6	9	5	5	9	5	9	5	5	5	9	5	9	5	6	5	3
Nivel 6	2	3	5	7	10	6	6	10	6	10	6	6	6	10	6	10	6	7	5	3
Nivel 7	2	3	5	8	11	7	7	11	7	11	7	7	7	11	7	11	7	8	5	3
Nivel 8	2	3	5	9	12	8	8	12	8	12	8	8	8	12	8	12	8	9	5	3
Nivel 9	3	4	5	10	13	9	9	13	9	13	9	9	9	13	9	13	9	10	5	4
Nivel 10	3	4	8	11	14	10	10	14	10	14	10	10	10	14	10	14	10	11	8	4
Nivel 11	3	6	10	12	15	11	11	15	11	15	11	11	11	15	11	15	11	12	10	6
Nivel 12	3	6	10	13	16	12	12	16	12	16	12	12	12	16	12	16	12	13	10	6
Nivel 13	5	9	13	14	17	13	13	17	13	17	13	13	13	17	13	17	13	14	13	9
Nivel 14	5	9	13	15	18	14	14	18	14	18	14	14	14	18	14	18	14	15	13	9
Nivel 15	5	9	13	16	19	15	15	19	15	19	15	15	15	19	15	19	15	16	13	9
Nivel 16	5	9	13	17	20	16	16	20	16	20	16	16	16	20	16	20	16	17	13	9

WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO)																				
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Tiempo	4: 00 min				Cada segmento tiene 60 segundos												4: 00 min			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nivel 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Nivel 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Nivel 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Nivel 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Nivel 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Nivel 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Nivel 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Nivel 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Nivel 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Nivel 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Nivel 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Nivel 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Nivel 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Nivel 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Nivel 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Nivel 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

PENDIENTE: Reproduce la sensación de se subir y bajar colinas aumentando y disminuyendo gradualmente la resistencia. Programa basado en el tiempo que presenta 14 niveles para seleccionar. El usuario configura el tiempo y el nivel usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

CADENCIA: El programa Cadencia está destinado a mejorar su “confort de cadencia” o su confort dentro de un intervalo de combinaciones de velocidad y resistencia. El programa variará la resistencia y le indicará la velocidad a la que debe avanzar durante cada segmento. Programa basado en el tiempo que presenta 16 niveles para seleccionar. El usuario configura el tiempo y el nivel usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

H = La pantalla muestra “Velocidad alta” (30 segundos)

M = La pantalla muestra “Velocidad intermedia” (45 segundos)

L = La pantalla muestra “Velocidad baja” (90 segundos)

PENDIENTE																		
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición										Enfriamiento			
Tiempo	4: 00 min				Cada segmento tiene 30 segundos										4: 00 min			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Nivel 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Nivel 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Nivel 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Nivel 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Nivel 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Nivel 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Nivel 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Nivel 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Nivel 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Nivel 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Nivel 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Nivel 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Nivel 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

CADENCIA																		
	Calentamiento					L	M	L	H	M	L	H	M	L	Enfriamiento			
Tiempo	4: 00 min					:90	:45	:90	:30	:45	:90	:30	:45	:90	:30	:45	:90	4: 00 min
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1
Nivel 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1
Nivel 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1
Nivel 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1
Nivel 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2
Nivel 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3
Nivel 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3
Nivel 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3
Nivel 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1
Nivel 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1
Nivel 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1
Nivel 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1
Nivel 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	2
Nivel 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3
Nivel 15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3
Nivel 16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3



ALEATORIO: Proporciona aún más variedad de sesiones de ejercicio mezclando sus niveles de resistencia. Programa basado en el tiempo que presenta 14 niveles para seleccionar. El usuario configura el tiempo y el nivel usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): El usuario configura un nivel de vatios e intenta mantener ese nivel durante toda la sesión de ejercicio. La resistencia se ajustará automáticamente para mantener al usuario en el nivel de vatios correctos. Programa basado en el tiempo. El usuario configura el tiempo y el objetivo de vatios usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

ALEATORIO																		
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición										Enfriamiento			
Tiempo	4: 00 min				Cada segmento tiene 60 segundos										4: 00 min			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Nivel 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Nivel 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Nivel 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Nivel 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Nivel 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Nivel 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Nivel 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Nivel 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Nivel 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
Nivel 11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1
Nivel 12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
Nivel 13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
Nivel 14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

INFORMACIÓN SOBRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y constituye un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento físico basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine desde el punto de vista clínico por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, está excedido de peso, lleva un estilo de vida sedentario hace varios años o presenta antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se someta a pruebas clínicas. Este cuadro muestra ejemplos del intervalo de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona de ritmo cardíaco objetivo)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona RCO (30 años de edad)	Su zona RCO	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATI-DOS/MIN		Personas en buen estado físico y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATI-DOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATI-DOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATI-DOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATI-DOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA



ZONA DE RCO: simule la intensidad de su deporte favorito mientras que el programa de resistencia se ajusta automáticamente para mantener un intervalo configurado de ritmo cardíaco objetivo.

- 1) Seleccione el programa Zona de RCO usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).
- 2) Seleccione TIME (TIEMPO) usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).
- 3) La ventana de ritmo cardíaco (HEART RATE) parpadeará, y en ella aparecerá el ritmo cardíaco objetivo predeterminado de 80 latidos por minuto. Seleccione su ritmo cardíaco objetivo (del cuadro de acondicionamiento físico basado en el ritmo cardíaco) usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).
- 4) Comience a pedalear para comenzar la sesión de ejercicio.

NOTAS:

- La ventana de matriz de puntos muestra su ritmo cardíaco durante la sesión de ejercicio. La fila intermedia representa su ritmo cardíaco objetivo (RCO) y las otras filas equivalen a +/- 2 latidos. Si usted realiza ejercicio por debajo de su RCO, los LED debajo de la fila intermedia se encenderán. Si usted está por encima, los LED sobre la fila del medio se iluminarán. Su ritmo cardíaco actual está representado por la columna parpadeante, y la ventana se actualizará cada 5 segundos.
- En la resistencia del nivel 1, hay un calentamiento de 4 minutos incorporado en este programa.
- Después de 4 minutos, la resistencia se ajustará automáticamente para llevar su ritmo cardíaco dentro de los 5 latidos del número objetivo que seleccionó al comienzo del programa.
- Si no detecta el ritmo cardíaco, la unidad no cambiará los niveles de resistencia hacia arriba o hacia abajo.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona objetivo, el programa se apagará.

PERSONALIZADO: Permite que el usuario cree su propia sesión de ejercicio basada en la resistencia para 15 segmentos diferentes de sesiones de ejercicio. El usuario configura el tiempo y la resistencia usando ▼▲ y ENTER (ACEPTAR).

CÓMO USAR EL REPRODUCTOR

- 
- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO provisto al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está a la izquierda de la consola y al enchufe de los auriculares en su reproductor.
 - 2) Utilice los botones de su reproductor para ajustar los parámetros de las canciones.
 - 3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.

AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE ESPERA)

See the ENGLISH section for corrected Energy Saver instructions

Esta máquina tiene una función especial llamada modo Energy Saver™. Ese modo NO se activa automáticamente. Cuando se activa el modo Energy Saver, el monitor automáticamente entra en modo en espera (modo Energy Saver) pasados 15 minutos de inactividad. Esa función ahorra energía deshabilitando la mayor parte de la energía de la máquina hasta que se oprime una tecla en la consola. Esa función puede activarse o desactivarse accediendo al menú de ingeniería.

Para acceder al menú de ingeniería, mantenga oprimidos los botones  y  durante 3-5 segundos. Use   para navegar por el menú hasta ENG 3. Presione **ENTER** (ACEPTAR) para seleccionar. Use   para seleccionar ENERGY SVE ON (encendido) u OFF (apagado). Mantenga presionado **STOP** de 3 a 5 segundos para salir de ENG 3. Mantenga presionado **STOP** nuevamente de 3 a 5 segundos para salir del menú de ingeniería.



GARANTÍA LIMITADA PARA EL USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO = 275 libras (125 kilogramos)

BASTIDOR • DE POR VIDA

El fabricante ofrece garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y en los materiales por la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión de este. (El bastidor se define como la base de piezas de metal soldadas de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable).

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 1 AÑO

El fabricante ofrece garantía de los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales durante un período de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

El fabricante deberá cubrir los costos de mano de obra para las reparaciones del aparato durante un período de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

QUIÉN está cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

QUÉ está cubierto:

- La reparación o el reemplazo de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos o de piezas defectuosas, y es el único resarcimiento de la garantía.

QUÉ NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o de accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con este en el momento de su venta.
- Los daños o los fallos ocasionados por accidente; maltrato; corrosión; decoloración de la pintura o del plástico; negligencia; robo; vandalismo; incendio; inundación; viento; rayos; congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo; falta, fluctuaciones o reducción de la energía por cualquier causa; condiciones atmosféricas anormales; choques; introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta; o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o resultantes. El fabricante no es responsable de los daños indirectos, especiales o resultantes; pérdidas económicas; pérdida de propiedad o de utilidades; pérdida de disfrute o de uso; ni de otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no suministra

compensación monetaria ni de otro tipo para dichas reparaciones ni costos de piezas de repuesto, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro propósito distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que el fabricante apruebe la cobertura.
- El equipo que se posea u utilice fuera de los EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de repuesto, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad cubierta por la garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo implica el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidades que surjan de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por parte de cualquier persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente llevar a cabo en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO, y el fabricante no será responsable de ninguna lesión a las personas o daños a la propiedad que surjan de tales reparaciones.
- Si caducó la garantía del fabricante, pero usted cuenta con una extensión, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Existe un servicio técnico a domicilio dentro de las 150 millas (240 km) del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 150 millas (240 km) de un proveedor de servicio autorizado, la responsabilidad es del cliente).
- El fabricante debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación del fabricante de acuerdo con esta garantía se limita a reemplazar o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibió una etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes.
- En ocasiones, se pueden suministrar unidades, piezas y componentes electrónicos de repuesto que el fabricante o sus proveedores hayan reacondicionado a un “estado equivalente al nuevo” como piezas de repuesto bajo garantía, y esto constituye el cumplimiento de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens d'expérience par téléphone, par courriel ou par notre site Web.

Nous voulons savoir si vous avez un problème et nous voulons avoir l'occasion de le résoudre pour vous.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o le faltan piezas, **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener un servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, por correo electrónico o a través de nuestro sitio web con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio web.



1-800-244-4192
comments@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527



See our troubleshooting and maintenance videos online at:
Se rendre en ligne pour visionner nos vidéos portant sur le dépannage et l'entretien au :
Vea aquí nuestros videos de resolución de problemas y mantenimiento en línea:

www.youtube.com/HorizonFitness

Comfort R / Comfort U Rev. 1.3
© 2013 Johnson Health Tech

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China
Conçu et élaboré aux États-Unis. • Fabriqué en Chine
Diseño y tecnología de los EE. UU. • Hecho en China